

Ageing Mindful



EXECUTIVE SUMMARY

Περίληψη



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



01 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η γήρανση του πληθυσμού αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ευρωπαϊκές κοινωνίες στον 21ο αιώνα. Ο αυξανόμενος αριθμός των ηλικιωμένων πληθυσμών θα οδηγήσει σε μεγαλύτερες δαπάνες στα δημόσια οικονομικά, όπως υψηλότερες δαπάνες για συντάξεις, μακροπρόθεσμη φροντίδα, υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση.

Καθώς οι τάσεις γήρανσης του πληθυσμού αυξάνονται κάθε δεκαετία, τα υπάρχουσα μοντέλα παροχής υπηρεσιών υγείας θα αντιμετωπίσουν προκλήσεις για να αντεπεξέλθουν στις νέες πραγματικότητες και απαιτήσεις. Οι υπηρεσίες υποστήριξης θα πρέπει να αναπτυχθούν περαιτέρω και η ποιότητα να βελτιωθεί. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί τόσο στη δημόσια (δηλαδή υπηρεσίες υγείας και μακροπρόθεσμη φροντίδα) όσο και στην άτυπη φροντίδα (δηλαδή οικογένεια και φίλοι). Οι φροντιστές πρέπει να εκπαιδευτούν μέσω προγραμμάτων εξατομικευμένης υποστήριξης, η φροντίδα στο σπίτι πρέπει να υποστηριχθεί και να διευρυνθεί περαιτέρω.

Καθώς οι ηλικιωμένοι στην Ευρώπη ζουν περισσότερο, είναι σημαντικό να τους παρέχονται επαρκείς επιλογές για να εκμεταλλευτούν στο έπακρο τη συνταξιοδότησή τους. Αυτό αποτελεί την έννοια της ενεργού γήρανσης. Σημαίνει να "επιτρέπεται" στους ηλικιωμένους να παραμένουν υγιείς και παραγωγικοί ακόμα και μετά τη συνταξιοδότησή τους, έτσι ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν την ζωή τους.

Οι μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι ηλικιωμένοι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να διατηρήσουν τη σωματική και ψυχική υγεία τους παραμένοντας ενεργοί και διατηρώντας τις κοινωνικές τους επαφές. Αυτό μπορεί επίσης να βελτιώσει τις πιθανότητές τους για μια πιο ευτυχισμένη συνταξιοδότηση με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.





02 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο πλαίσιο της πολιτικής για την ενεργή γήρανση, η Ευρωπαϊκή Ένωση παρέχει υποστήριξη σε δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να διατηρούν τον έλεγχο της ζωής τους όσο το δυνατόν περισσότερο καθώς γερνούν και, εφόσον είναι δυνατόν, να συνεισφέρουν στην οικονομία και την κοινωνία.

Ένας υγιής τρόπος ζωής είναι κλειδί για την ενεργό γήρανση και, επομένως, τεχνικές όπως mindfulness, η ενεργή γύρανση και ο ενεργός τρόπος ζωής μπορούν να ωφελήσουν τους ηλικιωμένους τόσο σωματικά όσο και γνωστικά. Το πρακτικό της επίγνωσης έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες και την εξάρτηση από ναρκωτικά. Υπάρχουν αρκετές πρακτικές επίγνωσης, όπως η μελέτη, ασκήσεις αναπνοής, γιόγκα, υγιεινή ζωή και διατροφή, κ.λπ. Η εφαρμογή τεχνικών επίγνωσης μειώνει το άγχος, την ανησυχία και την μοναξιά, μειώνει την συστηματική φλεγμονή και βελτιώνει την ψυχική υγεία, τον ύπνο, την επίγνωση, την αυτοπεποίθηση, την γνωστική λειτουργία και την ψυχολογική ευεξία.

Το έργο Mindful Ageing είναι μια πρωτοβουλία που έχει ως στόχο να ενισχύσει τα άτομα ηλικίας 50 και άνω να αναπτύξουν μια υγιή και θετική νοοτροπία καθώς υιοθετούν μια ενεργή προσέγγιση στη γήρανση. Μέσω τεχνικών όπως η επίγνωση, το έργο επιδιώκει να βελτιώσει την συνολική ευημερία των ηλικιωμένων και να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της μοναξιάς.

Στο πλαίσιο του έργου αναπτύχθηκε και παρουσιάστηκε ένα τριήμερο "Bootcamp" με δραστηριότητες ευεξίας του νοοτροπίας και του σώματος στη Βουλγαρία, τη Φινλανδία, τη Γαλλία, την Ελλάδα και το Ηνωμένο Βασίλειο.





03 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το bootcamp είχε ως στόχο να υποστηρίξει τους ηλικιωμένους ατόμους στη διατήρηση θετικής ψυχολογικής ευημερίας, την πρόληψη της απομόνωσης και την αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας στο μέλλον. Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύτηκαν σε παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας και τεχνικές επίγνωσης, προάγοντας την κατανόηση της ενεργού γήρανσης και της επίγνωσης.

Η συγκριτική αξιολόγηση των πιλοτικών του έργου σε αυτές τις διαφορετικές γεωγραφικές τοποθεσίες παρείχε πολύτιμες εισηγήσεις για την αποτελεσματικότητά του. Οι συμμετέχοντες σε όλες τις συμμετέχουσες χώρες έδειξαν θετική ανταπόκριση στην ενσωμάτωση της επίγνωσης στην καθημερινή τους ζωή, με αύξηση κατά σχεδόν 1,2-2% πριν και μετά το bootcamp.

Τα αποτελέσματα από αυτήν τη έκθεση υποστηρίζουν την υλοποίηση και των υπόλοιπων παραδοτέων του έργου, επιτρέποντας περαιτέρω τον τελειοποιημένο σχεδιασμό και τη βελτίωση των στρατηγικών υλοποίησης. Μέσω της επίδρασής του σε διαφορετικά πλαίσια, το έργο θα συνεχίσει να ενδυναμώνει άτομα ηλικίας 50+ ώστε να υιοθετήσουν μια θετική νοοτροπία και να διατηρήσουν ένα υγιές σώμα και πνεύμα καθώς γερνούν.

