



Πάμε Παρνασσό

Βόλτα στο χιόνι, για χρήστες και χρήστριες αναπηρικού αμαξιδίου, προσφέρει πλέον το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού με το ειδικό ηλεκτροκίνητο και φιλικό προς το περιβάλλον χιονο-αμαξίδιο Otto Bock Scout Crawler. Το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού, είναι το μοναδικό κέντρο στην Ελλάδα που προσφέρει αυτή τη δυνατότητα, εξασφαλίζοντας μια αλυσίδα προσβασιμότητας από τον ενδιάμεσο σταθμό της Αφροδίτης στο Σαλέ στα Κελάρια 1950.

Εκπαιδευμένοι υπάλληλοι του κέντρου, σας περιμένουν στα Κελάρια, προσφέροντας το αμαξίδιο σας στο ειδικό ηλεκτροκίνητο χιονο-αμαξίδιο Otto Bock Scout Crawler και σας ενημερώνουν για τον χειρισμό του, ώστε να απολαύσετε με ασφάλεια τη βόλτα σας. Επίσης η διαχειρίστρια Εταιρεία του Κέντρου, έχει τοποθετήσει σε όλους τους χώρους του ειδικές ράμπες για τα Ατόμα με Αναπηρία, με στόχο να καταστήσει το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού έναν χώρο εύκολα και άμεσα προσβάσιμο, ανοικτό και φιλόξενο για όλους.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι για άτομα με ποσοστό αναπηρίας 80% και άνω, η βόλτα στοιχίζει 1 ευρώ, με την επίδειξη πιστοποιητικού προσδιορισμού της αναπηρίας (πιστοποιητικό ΚΕΠΑ) ενώ η είσοδος του συνοδού τους είναι δωρεάν.

Για να απολαύσετε τη βόλτα στο χιόνι, δεν χρειάζεται παρά να ενημερωθείτε αν έχει χιόνι, να ανηφορίσετε στο βουνό και φτάνοντας να απευθυνθείτε στο γκισέ Πληροφοριών. Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφτείτε το site του Χιονοδρομικού parnassos-ski.gr

Προσωπικός Βοηθός

Με στόχο την εκκίνηση του πιλοτικού προγράμματος για τον Προσωπικό Βοηθό, τον Μάρτιο, συνεχίζονται στο Υπουργείο Εργασίας οι διαδικασίες για την έκδοση της αναγκαίας Υπουργικής Απόφασης.

Το πιλοτικό όπως σας έχουμε ενημερώσει θα ξεκινήσει φέτος με 1.000 άτομα και τον επόμενο χρόνο θα προστεθούν άλλα 1.000 άτομα. Για τη χρηματοδότησή του όπως είπε η υφυπουργός Εργασίας κ. Μιχαηλίδου, έχουν εξασφαλιστεί 42 εκ. ευρώ από το Ταμείο Ανάκαμψης, ενώ για την πρώτη 5ετία καθολικής εφαρμογής, έχουν εξασφαλιστεί 320 εκ. ευρώ.

Στο πιλοτικό θα έχουν τη δυνατότητα να υποβάλλουν αίτηση συμμετοχής, ΑμεΑ όλων των κατηγοριών, από 18 έως 65 ετών. Τα αιτήματα θα τα επεξεργαστούν ειδικές επιτροπές αξιολόγησης διεπιστημονικού χαρακτήρα, οι οποίες όπως είπε η κα. Μιχαηλίδου θα συνυπολογίσουν τις καθημερινές δραστηριότητες των υποψηφίων, αλλά και τη λειτουργικότητά τους.



Δωρεά αναπηρικών αμαξιδίων από την ΕΟΚΑ

Η ΕΟΚΑ, συνεχίζοντας την πρωτοβουλία της για δωρεάν παροχή αναπηρικών αμαξιδίων, σε άτομα με βαριά κινητική αναπηρία που δεν έχουν τη δυνατότητα να τα αγοράσουν, διέθεσε το 2021 με ομόφωνη απόφαση της Ε.Γ. ακόμα 6 αμαξίδια. Τα 4 δόθηκαν στο ΕΚΑ προς διάθεση σε ανασφάλιστους συμπολίτες μας και τα 2 σε μεμονωμένα πρόσωπα που μας είχαν υποβάλλει αιτήματα.

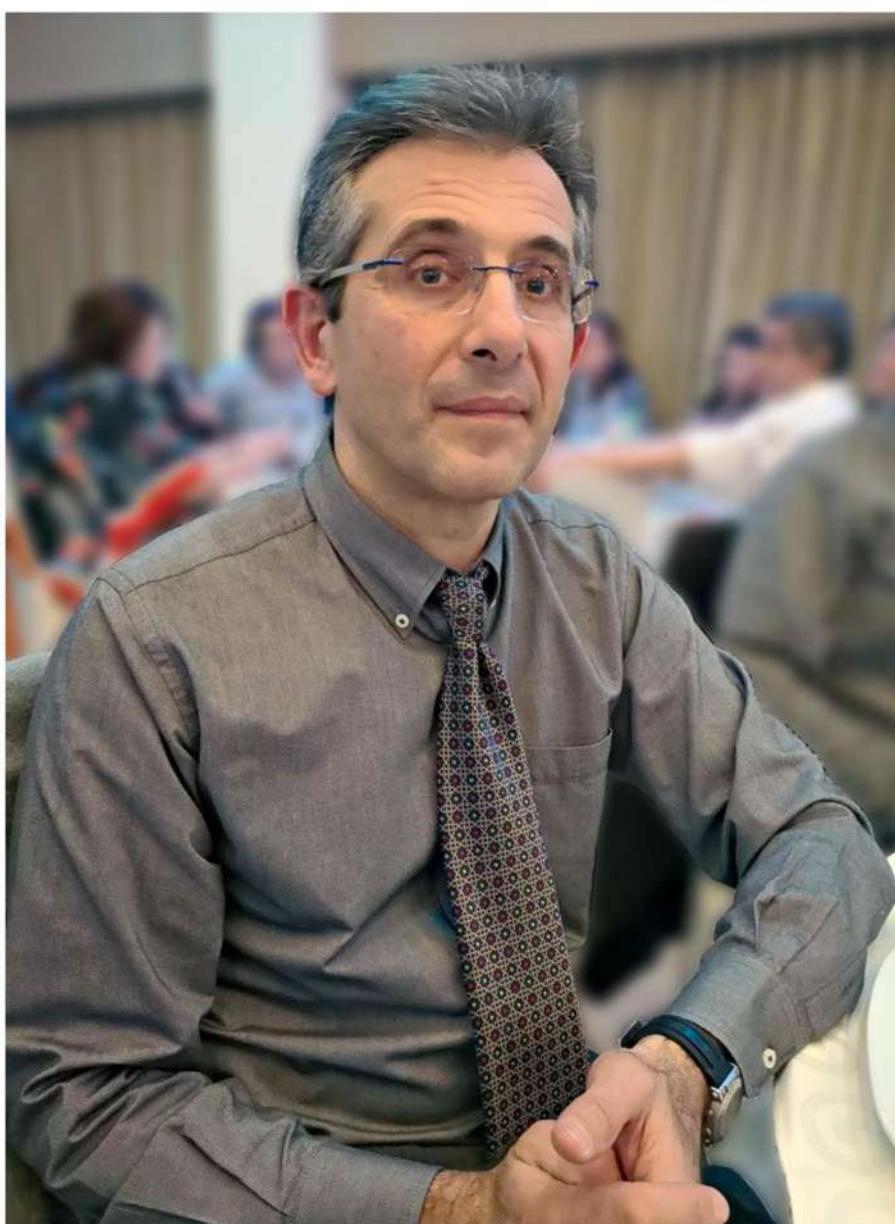
Το θέμα του δισέλιδου είναι αναδημοσίευση
από το περιοδικό της Ascen.tec magazine.
Ευχαριστούμε για την άδεια αναδημοσίευσης.

«Η προσβασιμότητα στην Ελλάδα παραμένει ζητούμενο»

Χαράλαμπος Γερώνυμος

Πρόεδρος της Εθνικής Ομοσπονδίας Κινητικά Αναπήρων (ΕΟΚΑ)

Με ιστορία που ξεκινά από το 2000, η ΕΟΚΑ διεκδικεί τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κινητικά αναπήρων σε κάθε επίπεδο του κοινωνικού, οικονομικού και πολιτιστικού γίγνεσθαι της χώρας.



O πρόεδρος της Εθνικής Ομοσπονδίας Κινητικά Αναπήρων (ΕΟΚΑ) κ. Χαράλαμπος Γερώνυμος μιλά στο περιοδικό «Ascen.tec» και αναφέρεται, μεταξύ άλλων, στην κατάσταση που επικρατεί στη χώρα μας δύο συνθήκες που αντιμετωπίζουν σε θέματα προσβασιμότητας:

– Είναι σε όλους γνωστό ότι τα άτομα με κινητική αναπηρία αποτελούν μια ευαίσθητη κοινωνική ομάδα που είναι άμεσα εξαρτημένη από την ύπαρξη προσβασιμότητας στο δομημένο και στο φυσικό περιβάλλον. Και αυτή η προσβασιμότητα είναι κάτι που στη χώρα μας παραμένει ακόμη ζητούμενο.

Υπάρχουν μεγάλες δυσκολίες προσβασιμότητας που αφορούν την καθημερινότητά τους και που πρέπει να ξεπεράσουν τα άτομα αυτά, όπως είναι η κίνηση σε πεζοδρόμια, πεζόδρομους, πλατείες και δρόμους, πεύρεση μιας θέσης στάθμευσης ΑμεΑ τουλάχιστον έξω από κύρια σημεία ενδιαφέροντος, καθώς και η επίσκεψη σε δημόσιες υπηρεσίες, τραπεζες, εμπορικά καταστήματα, χώρους εστίασης, αληθιά και σε νοσοκομεία. Όλα αυτά για τους υπόλοιπους συμπολίτες μας θεωρούνται και είναι μέρος της απλής καθημερινότητάς τους. Οπότε, βάσει της ισότητας που προβλέπει το Σύνταγμά μας, πρέπει να είναι και δική μας απλή καθημερινότητα.

Προσθέτετε σε όλα τα παραπάνω ότι τα περισσότερα μέσα μαζικής μεταφοράς είναι μη προσβασιμα. Ακόμα και το μετρό –που οι συρμοί του είναι προσβάσιμοι– γίνεται μη προσβασιμό, όταν ένα άτομο με αναπηρία δεν μπορεί να φτάσει στο σταθμό ή όταν δεν λειτουργούν τα ασανσέρ.

Παράλληλα, η πρόσφατη και πρωτόγνωρη κατάσταση της πανδημίας Covid-19, ο αναγκαστικός και αναπόφευκτος εγκλιμασμός των πολιτών και η Βαθιά οικονομική ύφεση που βιώνουμε, διαμορφώνουν ένα ακόμα πιο δύσκολο περιβάλλον. Για το πότι επιβάλλεται συνεχής δράση από την πολιτεία, ώστε να διασφαλιστεί ένα αξιοπρεπές βιοτικό επίπεδο και το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία στην ανεξάρτητη διαβίωση.

Ποια είναι η κατάσταση στην Ελλάδα όσον αφορά τους ανελκυστήρες και τα λοιπά μέσα πρόσβασης για άτομα με αναπ-

Το θέμα του δισέλιδου είναι αναδημοσίευση
από το περιοδικό της Ascen.tec magazine.
Ευχαριστούμε για την άδεια αναδημοσίευσης.



ΑΡΙΣΤΕΡΑ: Αυτοψία της ΕΟΚΑ στα έργα προσβασιμότητας στην Ακρόπολη, παρουσία της υπουργού Πολιτισμού κ. Λίνας Μενδώνη. **ΔΕΞΙΑ:** Συνάντηση της ΕΟΚΑ με τον πρόπτερο υφυπουργό Υποβομβάνων και Μεταφορών κ. Γιάννη Κεφαλογιάννη. Από αριστερά προς τα δεξιά: ο κ. Κεφαλογιάννης, ο ταμίας της ΕΟΚΑ κ. Μιχαήλ Κορωναίος, ο γενικός γραμματέας της ΕΟΚΑ κ. Κορίνα Θεοδωρακάκη και ο πρόεδρος της ΕΟΚΑ κ. Χαράλαμπος Γερώνυμος.

ρία σε δημόσια κτίρια και σε κτίρια κατοικίας; Τι προβλήματα αντιμετωπίζετε;

– Οι ανελκυστήρες, τα αναβατόρια, καθώς και οι κάθε είδους μηχανισμοί κάλυψης υφομετρικών διαφορών, αποτελούν ένα βασικό μέσο εξυπηρέτησης τόσο των ατόμων με κινητική αναπηρία όσο και των ατόμων άπλιτων ομάδων πληθυσμού που έχουν παρόμοιες ανάγκες. Η χρήση κάθε μορφής ανελκυστήρων συμβάλλει καθοριστικά στην εξασφάλιση της προσβασιμότητας, και είναι κατανοτό ότι κάθε εξέπληξη στις τεχνολογίες των ανελκυστήρων μάς ενδιαφέρει. Οι μηχανισμοί αυτοί αποτελούν έναν από τους βασικούς παράγοντες που μας διευκολύνουν, τόσο μέσα στο χώρο της κατοικίας μας όσο και σε μεγάλο μέρος του δομημένου περιβάλλοντος.

Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά προβλήματα με παλαιούς ανελκυστήρες, οι οποίοι έχουν μικρή χωρητικότητα και με δυσκολία χωράνε ένα χειροκίνητο αναπηρικό αμαξίδιο, ενώ δεν μπορεί να χωρέσει σ' αυτούς ένα πλεκτρικό αναπηρικό αμαξίδιο. Αφετέρου, υπάρχει μεγάλη καθυστέρηση προκειμένου να καταστούν προσβασιμά πάρα πολλά δημόσια και δημοτικά κτίρια. Εστω και με τοποθέτηση «έξυπνων» μηχανισμών κάλυψης υφομετρικών διαφορών που διατίθενται σήμερα.

Επίσης, δύσκολη είναι η κατάσταση στην αποκατάσταση της προσβασιμότητας στις κατοικίες μας, κυρίως πάρω της ανάγκης κάλυψης του κόστους από τον ενδιαφερόμενο.

Ενδεικτικά, σύμφωνα με το 9ο Δελτίο στατιστικής πληροφόρων του Παρατηρητηρίου της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣΑμεΑ) του 2019, που αφορά την κάλυψη εξειδικευμένων αναγκών διαθίσωσης, φροντίδας και υποστήριξης των ατόμων με αναπηρία ή και χρόνια πάθηση, τα περισσότερα νοικοκυριά δηλώνουν σε ποσοστό 65,4% ότι δεν έχουν προβεί σε οικιακές παρεμβάσεις προσβασιμότητας τις οποίες θα απαιτούσε στην αναπηρία που αντιμετωπίζουν τα μέλη τους, παρεμβάσεις όπως είναι ράμπα, ανελκυστήρας, αναβατόριο, διαπλά-

τυνση θυρών, οπικός εξοπλισμός για κωφά άτομα κτλ.

Επίσης, τα 2 στα 10 νοικοκυριά αναφέρουν ότι μόνο μερικώς έχουν αποκαταστήσει την προσβασιμότητα της κατοικίας τους, ενώ μόνο το 14% δηλώνει πως έχει προβεί σε όπις τις αναγκαίες μετατροπές. Είναι επίσης σημαντικό ότι το 62% των νοικοκυριών που δεν έχουν προβεί στις αναγκαίες παρεμβάσεις προσβασιμότητας αναφέρουν ως πόλο την οικονομική αδυναμία, ενώ τα υπόλοιπα νοι-

κοκυριά απαντούν ότι ο πόλος δεν είναι οικονομικός αλλά άλλου είδους, όπως π.χ. τεχνική αδυναμία.

• Η Ελλάδα υστερεί στο θέμα της προσβασιμότητας σε σχέση με τις υπόδιοιπες ευρωπαϊκές χώρες; Ποια είναι η εικόνα που έχετε;

– Με το ν.4074/2012 (ΦΕΚ 88 Α'/11.04.2012), η χώρα μας κύρωσε τη Διεθνή Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των

Το 62% των νοικοκυριών με άτομα που έχουν αναπηρία δεν έχει προβεί σε αναγκαίες παρεμβάσεις προσβασιμότητας, πάγω οικονομικής αδυναμίας



Συνάντηση της ΕΟΚΑ με την υφυπουργό Εργασίας κ. Δόμνα Μιχαηλίδη και το γενικό γραμματέα Κοινωνικής Απλησίεγγυός κ. Γιώργο Σταμάτη. Από αριστερά προς τα δεξιά: η κ. Μιχαηλίδη, ο κ. Σταμάτης, η γενική γραμματέας της ΕΟΚΑ κ. Κορίνα Θεοδωρακάκη και ο πρόεδρος της ΕΟΚΑ κ. Χαράλαμπος Γερώνυμος.

Άτομων με Αναπηρία, μαζί με το προαιρετικό πρωτόκολλο που τη συνοδεύει, γεγονός που συνεπάγεται την εφαρμογή της Σύμβασης σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο.

Το άρθρο 9 της Σύμβασης αφορά την προσβασιμότητα σε όπλες τις πυξές της ζωής και προτέπει ότι κράτη-μέρη να πλαντάνουν κατάλληλα μέτρα για να εξασφαλίσουν στα άτομα με αναπηρία ίση πρόσβαση με τους άλλους στο φυσικό και δομημένο περιβάλλον, στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στην ενημέρωση και στην επικοινωνία, συμπεριλαμβανομένων των τεχνολογιών και των συστημάτων πληροφοριών, καθώς και σε άλλης εγκαταστάσεις και υπηρεσίες που είναι ανοιχτές και παρέχονται στο κοινό σε αστικές και αγροτικές περιοχές. Στη συνέχεια, με το ν. 4488/2017 θεσπίσθηκε ένα γενικό πλαίσιο ρυθμίσεων για την εφαρμογή της Σύμβασης. Η Ελλάδα δυστυχώς υστερεί στο θέμα της προσβασιμότητας στο δομημένο περιβάλλον, στα μέσα μαζικής μεταφοράς και αλλού. Υπάρχει καθυστέρηση στην επίειμη των προβληπόμενων στόχων, οι χρόνοι των οποίων είναι σε κάθε περίπτωση ασφυκτικοί, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις οι χρόνοι έχουν παρελθεί. Για παράδειγμα έχει παρέλθει το

Το θέμα του δισέλιδου είναι αναδημοσίευση
από το περιοδικό της Ascen.tec magazine.
Ευχαριστούμε για την άδεια αναδημοσίευσης.



ΑΡΙΣΤΕΡΑ: Συνάντηση της ΕΟΚΑ με τη διοικήτρια του ΕΟΠΥΥ κ. Θεανώ Καρποδίνη. Από αριστερά προς τα δεξιά η κ. Καρποδίνη, η γενική γραμματέας της ΕΟΚΑ κ. Κορίνα Θεοδωρακάκη και ο πρόεδρος της ΕΟΚΑ κ. Χαράλαμπος Γερώνυμος. **ΔΕΞΙΑ:** Συνάντηση της ΕΟΚΑ με τον πρώτο πρόεδρο της ΚΕΔΕ κ. Γεώργιο Πατούλη. Από αριστερά προς τα δεξιά: ο ταρίας της ΕΟΚΑ κ. Μιχαήλ Κορωναίος, ο πρόεδρος της ΕΟΚΑ κ. Χαράλαμπος Γερώνυμος, ο κ. Πατούλης και η γενική γραμματέας της ΕΟΚΑ κ. Κορίνα Θεοδωρακάκη.

2020, το οποίο όριζε ως προθεσμία ο νέος οικοδομικός κανονισμός (άρθρο 26 του ν.4067 / 09-04-2012) για την εξασφάλιση προσβασιμότητας σε δημόσια κτίρια, χωρίς να έχουν γίνει σημαντικά θήματα.

Για να πούμε όμως και τα καλά, υπάρχουν πόλεις στη χώρα μας που έχουν κάνει και κάνουν μεγάλη προσπάθεια για να γίνουν προσβασιμες, όπως το Ρέθυμνο στην Κρήτη, αλλά και η Κομοτηνή στη Βόρεια Ελλάδα, που είναι ανάμεσα στις έξι πιο προσβασιμες πόλεις της Ευρώπης. Προσπάθεια γίνεται, αλλά είμαστε ακόμα πίσω.

Σε ό,τι αφορά τις ευρωπαϊκές χώρες, η πόλη Μπρέντα στην Ολλανδία πήρε το 2019 το πρώτο βραβείο προσβάσιμης πόλης στην Ευρώπη, με την πόλη Εβρέ της Γαλλίας να πάρει το δεύτερο βραβείο και την πόλη Γκντίνια της Πολωνίας να πάρει το τρίτο βραβείο. Επίσης, την ίδια χρονιά, η πόλη Βίγιο της Ισπανίας πήρε ειδική μνεία για καινοτόμο δομημένο περιβάλλον σε μια τοπογραφία υψηλών απαιτήσεων, η πόλη Κάποσβαρ στην Ουγγαρία πήρε ειδική μνεία για τη διαρκή Βελτίωση, η πόλη Βίμποργκ στη Δανία πήρε ειδικό βραβείο για την προσβασιμότητα πόλεων πολιτιστικής κληρονομιάς άνω των 50.000 κατοίκων, ενώ η πόλη Μοντεβέρδε στην Ιταλία πήρε το ειδικό βραβείο για την προσβασιμότητα πόλεων πολιτιστικής κληρονομιάς κάτω των 50.000 κατοίκων.

Άλλης ευρωπαϊκές χώρες που διακρίνονται είναι η Αυστρία με τη Βιέννη αλλά και η Ιρλανδία με την πρωτεύουσά της το Δουβλίνο, το οποίο είναι από τις πιο προσβάσιμες πόλεις στην Ευρώπη, με εξαιρετικές δημόσιες συγκοινωνίες, με προσβάσιμα τουριστικά αξιοθέατα και πάρα πολλά προσβάσιμα ξενοδοχεία.

❶ Ποιος είναι ο ρόλος της ΕΟΚΑ στην επίλυση των προβλημάτων προσβασιμότητας των ατόμων με αναπριά;

– Ο όρος «προσβασιμότητα» είναι θεμελιώδης, και μπορεί να περιλαμβάνει το σχεδιασμό προϊόντων, συσκευών, υπηρεσιών ή τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος, έτσι ώστε

να μπορούν να χρησιμοποιηθούν και από τα άτομα με αναπριά. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η ισότητα των ατόμων με αναπριά με τα άλλα μέλη της κοινωνίας, η άρση του κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς και η ενταξη των ατόμων στην κοινωνία.

Η Εθνική Ομοσπονδία Κινητικά Αναπήρων (ΕΟΚΑ), ως ο δευτεροβάθμιος κοινωνικο-συνδικαλιστικός φορέας που εκπροσωπεί τους κινητικά αναπήρους σε εθνικό επίπεδο, κάνει τις απαραίτητες παρεμβάσεις για τη διασφάλιση και προώθηση των δικαιωμά-

– Αρκετοί βασικοί πυλώνες και στόχοι που αναφέρονται στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπριά αφορούν την Ομοσπονδία μας, όπως είναι ο πυλώνας III του εθνικού σχεδίου δράσης ο οποίος αφορά την προσβασιμότητα (υποδομών, υπηρεσιών, αγαθών), ώστε επιτέλους να αντιμετωπισθεί η προσβασιμότητα οιλιστικά και στη βάση συνεργειών μεταξύ των διαφόρων τομέων. Θέματα καθημερινότητας των ατόμων με κινητική αναπριά αποτελούν επίσης προτεραιότητα της Ομοσπον-

Η Επλάδα δυστυχώς υστερεί στο θέμα της προσβασιμότητας στο δομημένο περιβάλλον και στα μέσα μαζικής μεταφοράς

των τους, στοχεύοντας στην ισότιμη συμμετοχή τους στην κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική ζωή της χώρας, όπως άλλωστε επιτάσσει η εθνική μας νομοθεσία, το σύνταγμα της χώρας και η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπριές.

Η διασφάλιση ίσων ευκαιριών σε όλους ανεξαιρέτως τους πολίτες είναι συνταγματική επιταγή, άρρηκτα συνδεδεμένη με τον πυρήνα της προστασίας της ανθρώπινης αξίας, της αξιοπρέπειας, της αρχής της Δημοκρατίας και του κράτους δικαίου· άρα αποτελεί αντικείμενο συνεχούς διεκδίκησης για την Ομοσπονδία.

Για παράδειγμα, διαχρονικά κάνουμε μεγάλη προσπάθεια για την προσβασιμότητα σε αρχαιολογικούς χώρους και χώρους πολιτισμού, και συμβάλλουμε στο να επιτευχθεί πάνω στην προσβασιμότητα της Ακρόπολης, με την αιτιαγή του ανεκτικότητα και τη δημιουργία θέσεων στάθμευσης για άτομα με αναπριά στην πλατεία Αρείου Πάγου, περίπου 70 μέτρα από την είσοδο αυτών των ατόμων.

❷ Προγραμματίζετε κάποιες δράσεις το επόμενο διάστημα για τα θέματα προσβασιμότητας στη χώρα μας; Τι βρίσκεται σε προτεραιότητα στην ατζέντα σας;

δίας, όπως είναι η προσβασιμότητα στο φυσικό και δομημένο περιβάλλον, η προσβασιμότητα στις μεταφορές και η κινητικότητα του ατόμου.

Επιπλέον προτείνουμε: **α)** το σχεδιασμό και την υποστήση συνεχών δικτύων προσβάσιμων οδεύσεων σε επίπεδο Δήμου, **Β)** την ανάπτυξη σειράς δράσεων για τη βελτίωση της προσβασιμότητας των μέσων μαζικής μεταφοράς (τρένων, αστικών πλεωφορείων, ΚΤΕΛ, ταξί κ.ά.) σε όλη τη χώρα, **γ)** βελτιώσεις και συμπληρώσεις των ήδη προτεινόμενων δράσεων, **δ)** προσβασιμότητα σε αγαθά και υπηρεσίες, **ε)** ψηφιακή προσβασιμότητα. Στην ατζέντα της Ομοσπονδίας υπάρχουν ακόμη θέματα όπως η διεξαγωγή του πιλοτικού προγράμματος του προσωπικού Βοηθού, η δημιουργία της κάρτας αναπριάς που θα ολοκληρωθεί το 2022, η διασφάλιση επαρκούς βιοτικού επιπέδου, καθώς και η προτεραιοποίηση των ατόμων με αναπριά στο «Εξοικονομώ - Αυτονομώ» και στο «Διαβιώ κατ' οίκον». Ζητάμε δηλαδή ένταξη σε κάποιο πρόγραμμα και επιδότηση του ποσού που απαιτείται για να γίνουν προσβάσιμες οι κατοικίες μας.

Οι δράσεις, πλοιόν, ποτέ δεν τελειώνουν, και έχουν πολλαπλές μορφές.

Έξυπνοι αισθητήρες σε ράμπες και διαβάσεις της Αθήνας

Τέλος στην παράνομη και αντικοινωνική στάθμευση των οχημάτων μέσα στην πόλη, επιδιώκει να βάλει ο Δήμος Αθηναίων αξιοποιώντας την τεχνολογία, μέσω της εγκατάστασης «έξυπνων» αισθητήρων σε διαβάσεις και ράμπες ΑμεΑ και ενός πρωτοποριακού συστήματος ελέγχου των παραβάσεων.

Το ολοκληρωμένο ηλεκτρονικό σύστημα αποτρεπτικής στάθμευσης, το οποίο σχεδίασε και ανέπτυξε η Εταιρεία Μηχανογράφησης και Επιχειρησιακών Μονάδων του Δήμου Αθηναίων (ΔΑΕΜ Α.Ε.), σε συνεργασία με τη Διεύθυνση της Δημοτικής Αστυνομίας μπαίνει σταδιακά σε εφαρμογή. Μέχρι στιγμής, 830 αισθητήρες έχουν εγκατασταθεί σε διαβάσεις και ράμπες ΑμεΑ από τη λεωφόρο Αλεξάνδρας, το Κολωνάκι και την Ομόνοια μέχρι το Σύνταγμα, το Κουκάκι και το Παγκράτι, με στόχο να εντοπίσουν οχήματα που σταθμεύουν πάνω σε αυτές.

Πώς λειτουργούν οι αισθητήρες

Κάθε αισθητήρας εμφανίζεται σε ηλεκτρονικό χάρτη του Κεντρικού Συστήματος Διαχείρισης Παραβάσεων της Δημοτικής Αστυνομίας. Μέσω της πλατφόρμας λαμβάνονται δεδομένα τα οποία «ενημερώνουν» για την κατάσταση των αισθητήρων και ουσιαστικά για την κατάληψη της διάβασης ή ράμπας από κάποιο όχημα. Με αυτόν τον τρόπο, το κέντρο επιχειρήσεων της Δημοτικής Αστυνομίας ενημερώνεται σε πραγματικό χρόνο για τις παραβάσεις. Αυτόματα, μέσω φορητών συσκευών, ενημερώνονται και οι δημοτικοί αστυνομικοί, οι οποίοι βρίσκονται σε ακτίνα 500 μέτρων από το σημείο της παράβασης. Τα δεδομένα που συλλέγονται, δίνουν τη δυνατότητα στη Δημοτική Αστυνομία να οργανώσει αποτελεσματικά τον επιχειρησιακό της σχεδιασμό στο κέντρο και τις γειτονιές της Αθήνας.



Ανακατασκευή πεζοδρομίων και ραμπών ΑμεΑ

Παράλληλα με το σύστημα της έξυπνης αποτρεπτικής στάθμευσης, ο Δ. Α. συνεχίζει το πρόγραμμα ανακατασκευής πεζοδρομίων και ραμπών ΑμεΑ σε πολλά σημεία της πόλης. Μάλιστα, έχει ξεκινήσει πιλοτικά τη σήμανση σε ράμπες με κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα, προκειμένου αυτές να είναι όσο το δυνατό πιο ευδιάκριτες σε οδηγούς και πεζούς.

Η ανακατασκευή όλων των ραμπών πρέπει να επισπευσθεί, για να μην παρατηρείται το «αστείο» φαινόμενο της σήμανσης ραμπών με την στάμπα επί της ασφάλτου και της τοποθέτησης αισθητήρων, μπροστά σε ράμπες που είναι αδιάβατες.



Να μπουν αισθητήρες και στις ιδιωτικές θέσεις στάθμευσης ΑμεΑ

Επίσης, καλό θα ήταν ο Δήμος να τοποθετήσει αισθητήρες και στις ιδιωτικές θέσεις στάθμευσης οχημάτων ΑμεΑ, που έχουν παραχωρηθεί από τις υπηρεσίες του στους δικαιούχους, κοντά στα σπίτια τους. Διότι είναι πραγματικά πολύ δύσκολη η κατάσταση, όταν φτάνεις στο σπίτι σου και δεν βρίσκεις ελεύθερη τη θέση σου. Η περιπέτεια στην οποία υποβάλλεται ένα άτομο που κινείται με αναπηρικό αμαξίδιο, σε αυτή την περίπτωση είναι μεγάλη. Θα πρέπει να βρει άλλη θέση, κοντά στο σπίτι του, γιατί δεν είναι δυνατόν να παρκάρει 3 τετράγωνα πιο πέρα και να επιστρέψει με το αμαξίδιο. Ακόμα κι αν καλέσει την Τροχαία ή την Δημοτική Αστυνομία, δεν θα λύσει το πρόβλημά του, αφού δεν θα έρθει άμεσα γερανός να απομακρύνει το παρανόμως παρκαρισμένο όχημα. Δυστυχώς, σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ., για να έρθει ο γερανός, θα πρέπει να περάσουν 9 ώρες. Δηλαδή το άτομο με αναπηρία θα πρέπει να κάνει 3 κλήσεις, μία ανά τρίωρο, για να έρθει μετά από κάθε κλήση το αρμόδιο όργανο, προκειμένου να βεβαιώσει την παράβαση και στην τρίτη κλήση αφού έρθει πάλι το αρμόδιο όργανο, θα ακολουθήσει με την όποια επιπλέον καθυστέρηση και η άφιξη του γερανού.

Ημερίδα ΕΟΚΑ για εργασιακά και συνταξιοδοτικά θέματα

Διαβάστε το 2ο μέρος των απαντήσεων που έδωσε ο διακεκριμένος Δικηγόρος – Εργατολόγος, κ. Δ. Μπούρλος στην ημερίδα της ΕΟΚΑ.

ΘΕΜΑ 5ο: Ερώτημα Α: Μετά την ψήφιση του ν.4336/15, τι ισχύει για την συνταξιοδότηση γονέων/συζύγων/αδελφών ΑμεΑ; Ισχύει η ποινή του 6% κάθε χρόνο έως το όριο συνταξιοδότησης συν το 10% του ν.4336/15, σε όσους φύγουν με 25ετία και έχουν στην φροντίδα τους άτομα με βαριά κινητική αναπηρία 80% και άνω; Αφορά γονείς, αδέλφια και συζύγους που συμπληρώνουν ή έχουν συμπληρώσει πραγματική 25ετία και με χρονικό ορίζοντα το 2022.

Απάντηση: Αν συνταξιοδοτηθούν με βάση αυτές τις διατάξεις, δηλαδή πληρούν προϋποθέσεις και της 25ετίας και του ηλικιακού ορίου, η σύνταξη δεν έχει πέναλτι. Δηλαδή ότι βγαίνει ως εθνική και ανταποδοτική σύνταξη την παίρνουν. Το θέμα είναι όμως ότι μετά τον 4336/15, στις περιπτώσεις αυτές ισχύει ηλικιακό όριο και αυτό διαμορφώνεται ανάλογα με το πότε κλείνουν την 25ετία και έχουν και το συντάξιμο ποσοστό. Π.χ. αν κάποιος έκλινε την 25ετία το 2017, το ηλικιακό όριο που έπρεπε να είχε συμπληρώσει ήταν 57ετών και 8 μηνών, αν την έκλινε το 2021, το ηλικιακό όριο είναι 61 ετών και 2 μηνών. Δηλαδή με τον νόμο 4336/15, μας βάζει ένα ηλικιακό όριο το οποίο στην ουσία αναιρεί την ευεργετική λειτουργία που έχει και που έπρεπε να έχει μια διάταξη που στοχεύει στο να συνταξιοδοτεί άτομα τα οποία φροντίζουν κοντινούς τους συγγενείς που αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Ερώτημα Β: Για συζύγους που έχουν στην φροντίδα τους άτομα με βαριά κινητική αναπηρία 80% και άνω και έχουν συμπληρώσει το 2021 πάνω από 30 χρόνια ασφάλισης, θα υπάρξει αύξηση συντάξεων με βάση την αύξηση του ποσοστού αναπλήρωσης;

Απάντηση: Με τον ν. 4670/2020 ψηφίστηκε η αύξηση του ποσοστού αναπλήρωσης στις συντάξεις από 30 χρόνια και πάνω, αλλά αυτό είναι μια γενική ρύθμιση που αφορά όλες τις περιπτώσεις συνταξιοδότησης. Έχουμε καλύτερους συντελεστές αναπλήρωσης από αυτούς που ίσχυαν, δηλαδή έχουμε βελτιωμένα ποσά σύνταξης.

ΘΕΜΑ 6ο: Ερώτημα Α: Με το άρθρο 27 του ν.4334/15 (ΦΕΚ 80 Α'16-7-15), προβλέπεται για τους νέους συνταξιούχους λόγω αναπηρίας, αναλογική σύνταξη έως τα 67 έτη. Στον προσδιορισμό της σύνταξης, παίζουν ρόλο, πέραν του ποσοστού αναπηρίας και τα ένσημα;

Απάντηση: Παίζει ένα ρόλο το αν είναι 15ετία ή 20ετία ασφάλισης στη διαμόρφωση του ποσού της εθνικής σύνταξης. Από εκεί και πέρα όμως ρόλο παίζει και το ποσοστό της αναπηρίας. Π.χ. Με 20 χρόνια ασφάλισης και ποσοστό 80%, παίρνει πλήρη την Εθνική σύνταξη, με ποσοστό 67%, παίρνει τα 3/4 και με ποσοστό 50%, παίρνει το 1/2 της εθνικής σύνταξης.

Ερώτημα Β: Με τα 15 χρόνια και 4500 ένσημα, ισχύουν τα ίδια ποσοστά;

Απάντηση: Όχι είναι λίγο χαμηλότερα.

Πρέπει να πούμε ότι με την περικοπή στην Εθνική σύνταξη με βάση το ποσοστό αναπηρίας, αυτό που καταλήγει να πάρνει κάποιος ως σύνταξη αναπηρίας, στην ουσία δε συνιστά αναπλήρωση εισοδήματος, αλλά είναι ένα μικρό επίδομα.

ΘΕΜΑ 7ο: Ερώτημα Α: Με βάση το Πόρισμα του άρθρου 11 του ν.4387/2016, τι σημαίνουν οι ενιαίοι κανόνες συνταξιοδότησης για τα άτομα με αναπηρία που θέλουν να συνταξιοδοτηθούν, με ποσοστό 67% και άνω; Μπορεί να σημαίνει διαδικασία νέου υπολογισμού σύνταξης με πιθανή αύξηση ορίων ηλικίας;

Απάντηση: Όχι δεν ισχύει αυτό. Δεν ετέθη έτσι στο πόρισμα και θα το θεωρούσα και άστοχο να τεθεί κάτι τέτοιο.

ΘΕΜΑ 8ο: Ερώτημα: Σχετικά με το εφάπαξ Δημοσίου και ιδιωτικού τομέα ατόμων με αναπηρία, σήμερα υπάρχει μεγάλη μείωση σε σχέση με όσους το πήραν έως το 2012. Θα υπάρξει μερική ανάκαμψη, ή θα συνεχίσει μειούμενο;

Απάντηση: Όχι δε βλέπω να υπάρχει ανάκαμψη, δε βλέπω δηλαδή ότι θα πάμε σε βελτίωση του ύψους του εφάπαξ αλλά από την άλλη δεν βλέπω ότι σε αυτή τη φάση τίθεται και ζήτημα περαιτέρω μείωσης.

ΘΕΜΑ 9ο: Ερώτημα: Στο άρθρο 1 της ΠΝΠ του ν.4111/13 οι συνταξιούχοι αναπηρίας του δημοσίου τομέα εξαιρέθηκαν από τις μειώσεις των κύριων συντάξεων του Β' Μνημονίου. Σύμφωνα όμως με το άρθρο 34 του ιδίου νόμου από τις μειώσεις των κύριων συντάξεων του ιδιωτικού τομέα δεν εξαιρέθηκαν οι συνταξιούχοι αναπηρίας/γήρατος/θανάτου, εκτός των συνταξιούχων αναπηρίας που είναι δικαιούχοι του εξωϊδρυματικού επιδόματος. Υπάρχουν συνταξιούχοι Ν.Π.Ι.Δ. με ποσοστό κινητικής αναπηρίας 67% και άνω που ξεκίνησαν να παίρνουν 1400 ευρώ σύνταξη και τώρα παίρνουν 800. Υπάρχει πιθανότητα αναπλήρωσης μέρους των αρχικών συντάξεων;

Απάντηση: Περιψένουμε απόφαση από το ΣτΕ για το θέμα αυτό, γιατί ασκήθηκε μια προσφυγή στην οποία ασκήσαμε παρέμβαση και ζητήσαμε την ίση μεταχείριση και των συνταξιούχων του ιδιωτικού τομέα σε σχέση με αυτούς του δημοσίου τομέα.

ΘΕΜΑ 10ο: Ερώτημα: Ακούγεται ότι επανέρχεται η λειτουργικότητα στην αξιολόγηση της αναπηρίας από τις επιτροπές των ΚΕΠΑ, προκειμένου για προνοιακές παροχές, σύνταξη, εξωϊδρυματικό κλπ. Ισχύει;

Απάντηση: Το έχω ακούσει και εγώ αυτό, αλλά θεωρώ ότι δεν είμαστε έτοιμοι για κάτι τέτοιο ακόμη. Η λειτουργικότητα θέλει μια άλλη προσέγγιση στο όλο ζήτημα της συνταξιοδότησης. Δεν θεωρώ ότι είναι του παρόντος γιατί αν θέλετε και το ζήτημα αυτό απαιτεί μια καλύτερη αγορά εργασίας. Άλλο είναι να εφαρμόζεις λειτουργικότητα σε μια χώρα που έχει ανεργία 2% και άλλο σε μια χώρα με ανεργία πάνω από 20%.

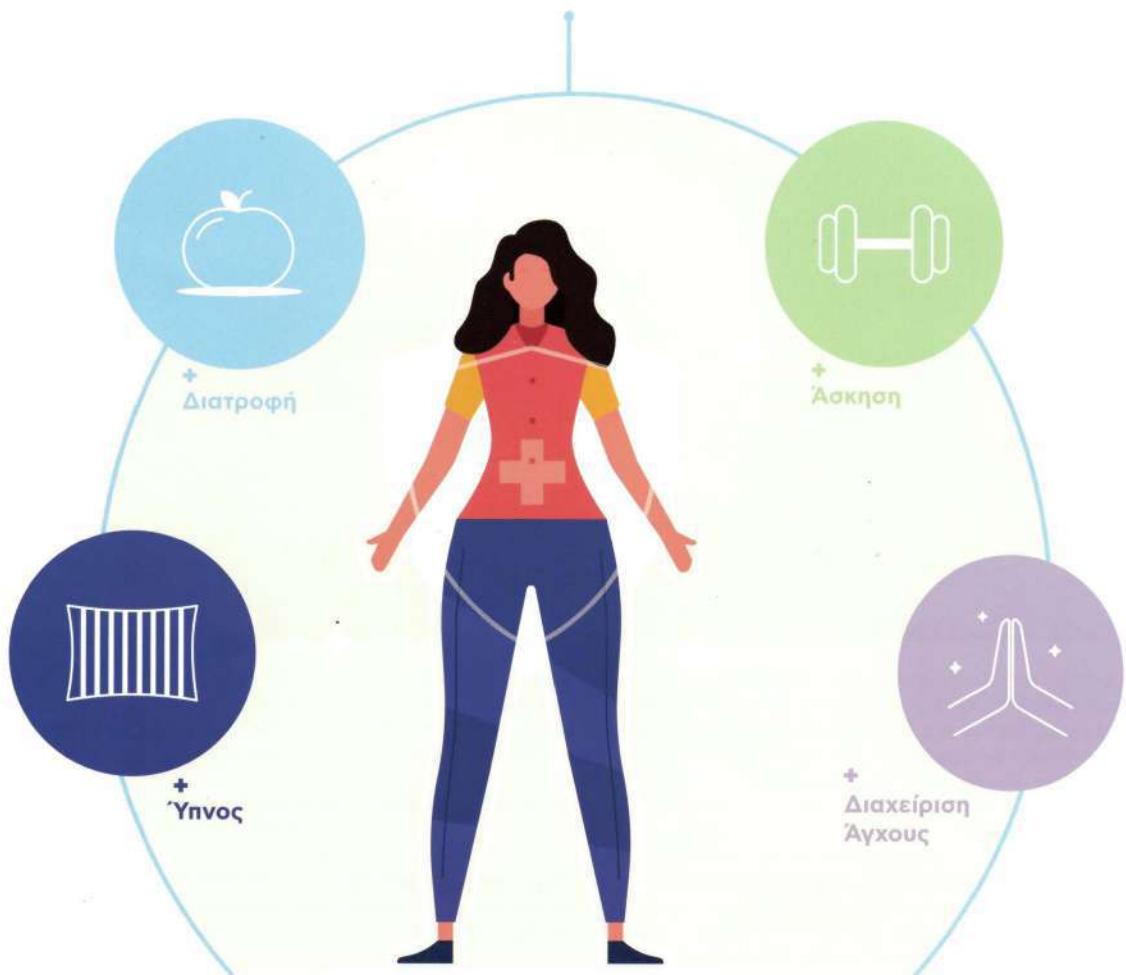
ΘΕΜΑ 11ο: Ερώτημα: Στο παρελθόν αρκετός κόσμος απασχολήθηκε με το πρόγραμμα stage από μερικούς μήνες μέχρι κάποια χρόνια και στον ιδιωτικό και στον δημόσιο τομέα. Αυτοί είχαν iατροφαρμακευτική περίθαλψη αλλά δεν είχαν ένσημα συνταξιοδοτικά. Υπάρχει κάποια πιθανότητα να τα διεκδικήσουν.

Απάντηση: Ένσημα κέρδισαν όσοι πήγαν δικαστικά και δικαιώθηκαν από τον Άρειο Πάγο. Ωστόσο δυστυχώς, ο Άρειος Πάγος ενώ κάποια στιγμή φάνηκε ότι το αντιμετωπίζει θετικά, δηλαδή αναγνώριζε ότι στην ουσία τα παιδιά αυτά παρείχαν εξηρτημένη εργασία, από κάποιο σημείο και μετά το άλλαξε και μιλάει για απόκτηση εργασιακής εμπειρίας κλπ, κάτι το οποίο δεν έχει καμία σχέση με την πραγματικότητα.

Το θέμα του δισέλιδου είναι αναδημοσίευση
από το περιοδικό της Coloplast.
Ευχαριστούμε για την άδεια αναδημοσίευσης.

4 πολύτιμα tips για την ενίσχυση

του ανοσοποιητικού μας συστήματος



AΝ ΚΑΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΟΥΜΕ ΠΩΣ ΜΑΣ ΔΙΔΑΞΕ Ο COVID-19, ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΚΤΙΜΟΥΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ, ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ, ΤΙΣ ΑΓΚΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ... ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ! ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ; ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ -ΜΑΛΙΣΤΑ- ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΖΩΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ Η ΣΚΠ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ JERI-ANNE LYONS.

"Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι σαν μια πράξη εξισορρόπησης, μεταξύ μας προφλεγμονώδους απόκρισης και μας αντιφλεγμονώδους απόκρισης. Μια μικρή ποσότητα φλεγμονής είναι καλή. Είναι αυτή που καθαρίζει τις λοιμώξεις. Το πρόβλημα είναι η επιβλαβής ανοσοαπόκριση στη ΣΚΠ από χρόνια φλεγμονή, η οποία συμβαίνει, εν μέρει, όταν οι αντιφλεγμονώδεις μηχανισμοί του ανοσοποιητικού συστήματος είναι ελαττωματικοί", εξηγεί η Lyons, αναπληρώτρια αντιπρόεδρος για την έρευνα και κοσμήτορας μεταπτυχιακών προγραμμάτων στο Πανεπιστήμιο του Βόρειου Κολοράντο.

Στο ίδιο μήκος κύματος, κινείται και ο ερευνητής της ΣΚΠ, Alexander Ng, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο

Marquette. "Άν κάποιος παίρνει ανοσοκακασταλτικά φάρμακα, που βάζουν το ανοσοποιητικό του σύστημα σε 'ύπνο', τότε θα πρέπει να βρει τον τρόπο να το τονώσει και να το επαναφέρει σε φυσιολογικά επίπεδα, ώστε να είναι σε θέση να καταπολεμήσει λοιμώξεις και ασθένειες. Ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα σε προστατεύει σε περίπτωση που πατήσεις ένα σκουριασμένο καρφί, καθώς και από κρυολογήματα και γρίπη. Είναι κεντρικό στοιχείο για την επιβίωση", δηλώνει.

Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν για να έχουμε ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα; Υπάρχουν τέσσερις "μοχλοί", που αν τους τραβήξουμε, θα είμαστε σε θέση να διατηρήσουμε την ισορροπία στον οργανισμό μας. Ποιοι είναι αυτοί;

Το θέμα του δισέλιδου είναι αναδημοσίευση από το περιοδικό της Coloplast. Ευχαριστούμε για την άδεια αναδημοσίευσης.

- Διατροφή
- Άσκηση
- 'Υπνος
- Διαχείριση άγχους

Διατροφή

Η διατροφή είναι ένας σημαντικός "μοχλός" του ανοσοποιητικού συστήματος, σύμφωνα με την νευρολόγο Vijiayshree Yadav, MD, διευθύντρια του Oregon Health & Science Πανεπιστημιακού Κέντρου Σκλήρυνσης κατά Πλάκας. Σύμφωνα με την Yadav, το μυστικό κρύβεται και εδώ στην ισορροπία: "Όταν τρώς φτωχά, χωρίς ποικιλία στη διατροφή σου, μπορείς να γίνεις υπέρβαρος ακομή και παχύσαρκος. Και τότε μπορεί να διατρέχεις μεγάλο κίνδυνο απέναντι σε προβλήματα και ασθένειες", λέει.

"Ειδικά για τα άτομα με ΣΚΠ που δεν μπορούν ενδεχομένως να ασκηθούν ιδιαίτερα λόγω αδυναμίας στην κίνηση ή κόπωσης, ο καλύτερος τρόπος για την επίτευξη μείωσης βάρους, είναι ένα επόπτευμένο πρόγραμμα διατροφής και ο θερμιδικός περιορισμός." Όσο για τα τρόφιμα που παίρνουν "πράσινη κάρτα" και εκτιμάται πως μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή: Αυτά είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το ελαιόλαδο, τα μουρά, οι ξηροί καρποί, τα ψάρια και οι νιτομάτες. Σε αντίθεση, κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά, γλουτενένη, τηγανήτα και τα επεξεργασμένα σάκκαρα μπορεί να την διεγείρουν.

Ωστόσο υπάρχει και ένας ακόμα πολύτιμος σύμμαχος, ως συμπλήρωμα διατροφής. Η βιταμίνη D, δηλώνει η νευρολόγος Lyons. "Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για πάρα πολλούς λόγους. Για παράδειγμα, βοηθά στην απορρόφηση ασβεστίου, η οποία είναι σημαντική για την υγεία των οστών και στη ρύθμιση της ανοσολογικής απόκρισης."

Άσκηση

Ως γνωστόν, η άσκηση κάνει καλό στην καρδιά. Κάνει όμως καλό και στο ανοσοποιητικό σύστημα.

"Τα στοιχεία είναι ξεκάθαρα", λέει ο Ng. "Το σώμα ερμηνεύει τη σωματική δραστηριότητα στρες και η απάντησή του είναι να πλημμυρίσει την κυκλοφορία του αίματος με λευκά αιμοσφαίρια που καταπολεμούν τις ασθένειες".

Η απόκριση είναι τόσο κειροκίνητη όσο και κημική, σύμφωνα με την

Lyons, η οποία αναφέρεται στο ρόλο της λέμφου. Η λέμφος είναι το δεύτερο -μετά το αίμα- σημαντικό υγρό του ανθρώπινου σώματος και προέρχεται από διηθήσεις του αίματος στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Αποτελείται από πλάσμα του αίματος και περιέχει πολλές λιπαρές ουσίες. "Όταν ασκούμαστε, αναγκάζουμε τη λέμφο να κυκλοφορήσει στο σώμα μας. Όσο περισσότερη λέμφος κυκλοφορεί, τόσο περισσότερες ευκαιρίες έχει να συναντήσει και να καταστρέψει μολυσματικούς παράγοντες."

Θα πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί και να μην το παρακάνουμε. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η πολλή άσκηση, ειδικά χωρίς επαρκή ανάπausη, μπορεί να βλάψει αντί να βοηθήσει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. "Και πάλι, η άσκηση είναι ένα είδος άγχους. Όταν είμαστε αγχωμένοι, απελευθερώνουμε ορμόνες του στρες, όπως για παράδειγμα την κορτιζόλη που μπορεί να καταστείλει το ανοσοποιητικό μας σύστημα", εξηγεί ο Ng. "Θα πρέπει να εστιάσετε σε μέτριας έντασης άσκηση και όχι έντονη. Με λίγα λόγια, σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10, όπου το μηδέν είναι η καθιστική ζωή και το 10 είναι να κάνει κάποιος σπριντ, τότε η χρυσή τομή είναι το 3 ή το 4! Ισα ίσα να αρχίσετε να ιδρώνετε, καθώς οτιδήποτε πιο έντονο θα μπορούσε να προκαλέσει την παραγωγή κορτιζόλης."

Εξίσου σημαντική είναι και η διάρκεια της άσκησης. 150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας ανά εβδομάδα, χωρισμένη σε μισάωρα, είναι μια χαρά. Ενώ η κατανάλωση κάποιου συνακ στη συνέχεια, κρίνεται απαραίτητη, καθώς η άσκηση μπορεί να μειώσει τη γλυκόζη από τους μυς. Κατά προτίμηση υδατάνθρακες, που αναπληρώνουν το χαμένο έδαφος της γλυκόζης και ανταποκρίνονται στο στρες του σώματος, βοηθώντας το να καλαρώσει.

Ύπνος

Ο ύπνος και για την ακρίβεια η έλλειψη αυτού, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα, σύμφωνα με την Abbey Hughes, Ψυχολόγο αποκατάστασης στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Johns Hopkins. "Υπήρχαν πολλές μελέτες που έδειξαν ότι όταν κάποιος δεν

Magazino | TIPS ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

κοιμάται αρκετά ή δεν έχει καλή ποιότητα στον ύπνο του, τότε είναι πιο ευάλωτος σε γρίπη ή εποχιακά κρυολογήματα."

Σύμφωνα με την Hughes, μικρές προσαρμογές στην ώρα του ύπνου μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά για τα άτομα που έχουν περιστασιακή και ήπια αιγνία. Τί προτείνουν οι επιστήμονες; Να σβήνουμε τις οθόνες μία ώρα πριν τον ύπνο και να αποφεύγουμε το αλκοόλ αργά το βράδυ. Το μπλε φως από τις οθόνες των τηλεφώνων και των υπολογιστών, αναστέλλει την ορμόνη του ύπνου μελατονίνη, ενώ το αλκοόλ γίνεται διεγερτικό καθώς μεταβολίζεται, προκαλώντας εγρήγορση στη μέση της νύχτας.

"Ενα σκοτεινό, ήμισχο και δροσερό υπνοδωμάτιο είναι επίσης χρήσιμο, για αυτό και μια μάσκα ματιών, ωστασπίδες και ένας ανεμιστήρας τους θερμούς μήνες, μπορούν να κάνουν τη διαφορά!

Διαχείριση άγχους

Άιτό είναι το πιο κρίσιμο κεφάλαιο απ' όλα. Γιατί ακόμα κι αν ακολουθούμε ένα καλό πρόγραμμα άσκησης, διατροφής και ύπνου, το άγχος μπορεί να υπονομεύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

"Το χρόνιο στρες μπορεί να σας κάνει πιο ευάλωτους σε λοιμώξεις και πιθανώς να οδηγήσει σε υποτροπή της Σκλήρυνσης, επομένως είναι πολύ σημαντικό να το διαχειρίζεστε αποτελεσματικά", λέει η ψυχολόγος, Hughes.

Δραστηριότητες όπως η γύριγκα, τα τάι τσι και ο διαλογισμός, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν την ορμόνη του στρες, την κορτιζόλη, είναι μια καλή επιλογή. Ακόμη και κάτι πιο απλέ -όπως η βαθιά αναπνοή- μπορεί να είναι αποτελεσματικό. "Το να σταματήσετε και να εστιάσετε στην αναπνοή σας έστω και για ένα λεπτό όταν είστε αγχωμένοι, μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα του άγχους σας!"

Μερικές θετικές κουβέντες στον εαυτό μας, μια αίσιοδοξη στάση ζωής, η βελτίωση στις σχέσεις με τους γύρω μας (επαγγελματικά, προσωπικά, οικογενειακά), η αποδοχή των όποιων προβλημάτων και η προσπάθεια επίλυσή τους, μπορούν να μειώσουν το στρες που αισθανόμαστε και να μας βοηθήσουν ν' απολαύσουμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Το θέμα του δισέλιδου είναι αναδημοσίευση
από το περιοδικό της Coloplast.
Ευχαριστούμε για την άδεια αναδημοσίευσης.



Εμείς, τα αναβατόρια και οι ανελκυστήρες: Μια σχέση ζωής

Η σχέση των βαριά
κινητικά αναπήρων
με τους ανελκυστήρες
και τα αναβατόρια είναι
κυριολεκτικά μια σχέση
ζωής, αφού οι κάθε είδους
μπχανισμοί ανύψωσης
επιτρέπουν σε αυτούς
τους συνανθρώπους μας
να εξασφαλίσουν
ανεξάρτητη διαβίωση
και να διεκδικήσουν το
δικαίωμά τους στη ζωή.

Γράφει η κ. Κορίνα Θεοδωρακάκη*

Δεν είναι πίγες οι φορές στο παρελθόν –απλά δυστυχώς και στο παρόν– που ελπίζειφει ανελκυστήρα ή αναβατορίου, άνθρωποι με βαριά κινητική αναπηρία, κινούμενοι με αναπηρικό αμαξίδιο, ακρωτηριασμένοι, καθώς και γενικότερα εμποδιζόμενα άτομα, αναγκάζονται να ζουν «φυλακισμένοι» στο ίδιο τους το σπίτι, μη μπορώντας να ξεπεράσουν το εμπόδιο της σκάλας. Δεν είναι πίγες οι φορές που όποιοι αυτοί οι συνάνθρωποι μας αποκλείονται από την εκπαίδευση, από την εργασία, την κοινωνική ζωή. Τέλος, δεν είναι πίγες οι φορές που όποιοι εμείς οι βαριά κινητικά ανάπτοροι, δεν μπορούμε να διεκπεραιώσουμε τις κάθε είδους συναθητισμένες μας με το Δημόσιο, γιατί απλά δεν υπάρχει πρόσθαση στα δημόσια κτίρια.

Η απάντηση για αυτό τον αντισυνταγματικό αποκλεισμό μας ακούει στα ονόματα δύο τεχνολογίων: «ανελκυστήρας» και «αναβατόριο». Σήμερα πλέον η τεχνολογία προσφέρει πίσεις που μπορούν να εξυπηρετήσουν διαφορετικά ύψη, σε διαφόρων τύπων κτί-

ρια. Η τεχνολογία υπάρχει, απλά η νομοθεσία αρχίζει να μπαίνει σε εφαρμογή με μεγάλη καθυστέρηση. Δυστυχώς, η καθυστέρηση αυτή μετρά σχεδόν 10 χρόνια, καθώς πρώτος ο νέος οικοδομικός κανονισμός του 2012 είχε μπει στην ουσία του προβλήματος και είχε προβλέψει πίσεις, δίνοντας περιθώριο εφαρμογής μέχρι το 2020. Κοιτώντας πίσω, εύκολα κανείς διαπιστώνει ότι δεν έγιναν και πολλά πράγματα σ' αυτή την οκταετή προθεσμία προσαρμογής όπων των χώρων που έχουν συνάθροιση κοινού –και αυτό έρχεται σε αντίθεση με τα συνταγματικά κατοχυρωμένα δικαιώματά μας. Το θετικό είναι ότι σ' αυτή την οκταετία θετικά προσέρχονται πίσεις για κάθε πρόβλημα.

Το 2020 επικαιροποιήθηκε ο νόμος για την εξασφάλιση προσβασιμότητας σε όλους τους χώρους συνάθροισης κοινού, απλά και στα κτίρια που χρησιμοποιούνται για κατοικίες.

**Το θέμα του δισέλιδου είναι αναδημοσίευση
από το περιοδικό της Coloplast.
Ευχαριστούμε για την άδεια αναδημοσίευσης.**

Πρόσθαση «Κατά παρέκκλιση κάθε διάταξης και κανονισμού»

Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι στο άρθρο 120 του ν.4759/2020 (ΦΕΚ 245/A/9-12-2020) αναφέρονται σαφώς τα εξής:

«Σε νομίμως υφιστάμενα κτίρια κατοικίας που δεν διασφαλίζουν προσβασιμότητα σε άτομα με αναπηρία και μειωμένη κινητικότητα, επιτρέπεται –κατά παρέκκλιση κάθε διάταξης ή κανονισμού, συμπεριλαμβανομένου του κανονισμού πολυκατοικίας– πτονοθέτηση διάταξης (ράμπας ή αναβατορίου) που διασφαλίζει την πρόσθαση στα άτομα αυτά από το πεζοδρόμιο στους εξωτερικούς κοινόχρηστους χώρους, καθώς και στους πλοιούς εσωτερικούς κοινόχρηστους χώρους του ισογείου και των πιοιών ορόφων υπέρ και υπό αυτό, εφόσον διαμένουν ως ιδιοκτήτες ή ένοικοι στα παραπάνω κτίρια, με απαραίτητη προϋπόθεση την εξασφάλιση της ασφάλειας των χρηστών, τη σύνταξη ή ενημέρωση της ταυτότητας κτιρίου και την κάθιψη των εξόδων κατασκευής από τα ενδιαφερόμενα άτομα».

Με την υπ' αριθμ. Υ.Π.ΕΝ./ΔΕΣΕΔΠ/65826/699 υπουργική απόφαση «Τεχνικές οδηγίες προσαρμογής υφιστάμενων κτιρίων και υποδομών για την προσβασιμότητα αυτών σε άτομα με αναπηρία και εμποδιζόμενα άτομα σύμφωνα με την ιαχύουσα νομοθεσία που εκδόθηκε τον Ιούλιο του 2020, ορίζονται οι προδιαγραφές και οι οδηγίες για αναβατόρια και ανελκυστήρες. Μεταξύ άλλων αναφέρονται τα εξής:

Αναβατόρια

α) Αναβατόρια κατακόρυφης κίνησης με πλατφόρμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν μέσο βελτίωσης της πρόσθασης σε υφιστάμενα κτίρια όταν δεν υπάρχει ή δεν είναι δυνατή η εγκατάσταση ανελκυστήρα επιβατών. Αναβατόρια κατακόρυφης κίνησης με πλατφόρμα υπάρχουν, πλέον, πολλών τύπων, ακόμη και φορητά. Ιδιαίτερα κρίσιμη είναι η επιλογή πιστοποιημένων αναβατορίων κατά CE και όχι μη πιστοποιημένων ιδιοκατασκευών, καθώς και η τακτική συντήρηση αυτών στα πρότυπα των ανελκυστήρων.

β) Η χρήση αναβατορίου κλίμακας με πλατφόρμα συνιστάται μόνο για περιπτώσεις που έχουν αποκλειστεί τεκμηριωμένα όλες οι προαναφέρομενες προτεινόμενες διαμορφώσεις ή κατασκευές (ράμπα, ανελκυστήρας, αναβατόριο κατακόρυφης κίνησης με πλατφόρμα). Αναβατόρια κλίμακας με κάθισμα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε κτίρια με χρήση κοινού.

γ) Τα αναβατόρια πλατφόρμας πρέπει να μεταφέρουν με ασφάλεια άτομο σε αναπηρικό αμαξίδιο.



επιτρέπεται κατ' εξαίρεση η πρόβλεψη ανελκυστήρα με τις επλάκιστες εσωτερικές διαστάσεις θαλάμου 1,00x1,25μ, όπως προβλέπει το πρότυπο ΕΛΟΤ: EN 81-701 για ένα χρήστη αναπηρικού αμαξίδιου.

Β) Όταν για πλόγους εξασφάλισης προσβασιμότητας (κατακόρυφη κυκλοφορία) απαιτείται η εκ των υστέρων κατασκευή ανελκυστήρα σε υφιστάμενα κτίρια, εξετάζονται:

i) Η δυνατότητα κατασκευής ανελκυστήρα στον ακάλυπτο χώρο ή στην πρασιά, υπό την προϋπόθεση ότι η κατασκευή του δεν εμποδίζει τον εξαερισμό / φωτισμό των παρακείμενων χώρων.

ii) Η δυνατότητα συνένωσης δύο υφιστάμενων φρεατίων και θαλάμων μικρών διαστάσεων για τη δημιουργία ενός μεγαλύτερου.

Δει δι χρημάτων

Από τα ανωτέρω συμπεραίνουμε ότι νόμοι υπάρχουν, τεχνικές πλύσεις υπάρχουν, αλλά το πρόβλημα δεν έχει πλεθεί, ούτε για τους δημόσιους χώρους, ούτε καν για τις κατοικίες των αναπήρων. Κι αυτό γιατί στην Επλάδα της πολιτείας οικονομική κρίσης, αλλά και στην Επλάδα της νέας κρίσης που προκάλεσε η πανδημία, δεν υπάρχουν χρήματα.

Ειδικότερα, μιλώντας για διαμόρφωση και εξασφάλιση προσβασιμότητας σε κατοικίες, πρέπει να επισημάνουμε ότι ο ιδιώτης που ενδιαφέρεται να κάνει προσβάσιμη την κατοικία του, οποιαδήποτε πλύση και αν επιλέξει σχετικά με το χώρο του, θα πρέπει να πληρώσει αφ' εαυτού το κόστος.

«Ως Εθνική Ομοσπονδία Κινητικά Αναπήρων, έχουμε βάλει ψηλά στην ατζέντα μας τη διεκδίκηση χρηματοδότησης εφαρμογών προσβασιμότητας στα σπίτια μας και στις πολυκατοικίες μας»

γ1) Οι επιάχιστες απαιτούμενες διαστάσεις πλατφόρμας προκειμένου για αναβατόρια κατακόρυφης κίνησης είναι: 0,90x1,20μ. Η απαιτούμενη ανυψωτική ικανότητα είναι

250 χιλιόγραμμα. Για αναβατόρια πλατφόρμας κλίμακας οι διαστάσεις πλατφόρμας μπορούν να είναι 0,80x1,00μ. (συνιστώμενες 0,90x1,20μ.) και η ανυψωτική ικανότητα 250 χιλιόγραμμα.

Ως Εθνική Ομοσπονδία Κινητικά Αναπήρων έχουμε βάλει ψηλά στην ατζέντα μας τη διεκδίκηση χρηματοδότησης τέτοιων εφαρμογών προσβασιμότητας στα σπίτια μας, στις πολυκατοικίες μας. Θεωρούμε δε ότι η πολιτεία πρέπει να ανταποκριθεί σ' αυτό το αίτημά μας, είτε με την κάθιψη του πλάκιστον ενός μέρους του κόστους από τα ασφαλιστικά ταμεία, είτε με τη δημιουργία ενός προγράμματος τύπου «Εξοικονομώ κατ' οίκον ΑμεΑ».

Ανελκυστήρες

α) Βάσει των διατάξεων του άρθρου 27 του ν. 4067/2012 («Νέος Οικοδομικός Κανονισμός»), ειδικά για την περίπτωση των υφιστάμενων προ της ισχύος του κτιρίου με συγκεκριμένες χρήσεις, που αναφέρονται αναλυτικά στο άρθρο 26, παρ. 4,



*Η κ. Κορίνα Θεοδωρακάκη
είναι γενική γραμματέας της
Εθνικής Ομοσπονδίας
Κινητικά Αναπήρων (ΕΟΚΑ).