

# ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Νικόλαος Μανάφης, Κοινωνικός Λειτουργός  
Θεσσαλονίκη, 2023

# Ποιότητα ζωής: Ορισμός

Τον όρο «ποιότητα ζωής» δύσκολα μπορεί κάποιος να τον ορίσει αφού είναι μια αφηρημένη έννοια. Η λέξη «ποιότητα» οδηγεί σε κάτι το απόλυτα τέλει, ενώ η λέξη «ζωή» προσπαθεί να περιγράψει την πολυπλοκότητα του ανθρώπινου είναι. Κάθε ερευνητής δίνει τον δικό του ορισμό για την ποιότητα ζωής.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), η ποιότητα ζωής αποτελεί την υποκειμενική αντίληψη που έχει ο άνθρωπος για τη θέση που κατέχει μέσα στο κοινωνικοπολιτισμικό- αξιακό σύστημα, η οποία επηρεάζεται από τις κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες που επικρατούν, τις ικανότητες του, τους μελλοντικούς στόχους και τα ευρύτερα εμπόδια.

Έτσι, ποιότητα ζωής είναι το προϊόν των έμφυτων ικανοτήτων του ατόμου με την επίδραση της κοινωνίας και της οικογένειας, καθώς και των θετικών ή αρνητικών παραγόντων που επηρεάζουν τη ζωή κάποιου.

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες για να δοθεί ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για τη ποιότητα ζωής, δίχως όμως αυτό να καταστεί δυνατό.

Παρά τις διαφορετικές αντιλήψεις όλοι οι επιστημονικοί κλάδοι αναφέρουν ότι η ποιότητα ζωής σχετίζεται με την ικανοποίηση που αισθάνεται κάποιος σε τρία επίπεδα:

- ❖ Σωματικό
- ❖ Ψυχολογικό
- ❖ Κοινωνικό

Επηρεάζεται, από την ενασχόληση του ατόμου με ικανοποιητικές δραστηριότητες στον ελεύθερο του χρόνο και την υποκειμενική αντίληψη του βαθμού λειτουργικότητας του σε σημαντικούς τομείς της ζωής.

Οι κρίσεις για τη ποιότητα ζωής είναι καθαρά υποκειμενικές. Οι πολιτισμικές διαφορές που υπάρχουν μεταξύ κοινωνιών είναι αυτές που καθορίζουν τι θεωρεί ένα άτομο σημαντικό για την ποιότητα ζωής του. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της ζωής του ένα άτομο αλλάζει τις προτεραιότητές του ανάλογα με τη φάση στην οποία βρίσκεται. Για παράδειγμα, ένα νεαρό άτομο δεν σκέφτεται το αύριο, αλλά προσπαθεί να ζήσει το παρόν, όσο γίνεται πιο έντονα και άνετα. Από τα παραπάνω, προκύπτει ότι η ποιότητα ζωής είναι κάτι το ευμετάβλητο.

# Διαστάσεις ποιότητας ζωής

Παρά τις διαφωνίες για την απόδοση ενός κοινού ορισμού, οι ερευνητές κατέληξαν ότι η ποιότητα ζωής διακρίνεται σε πέντε βασικές διαστάσεις:

1. Φυσική ευημερία: περιλαμβάνει την κινητικότητα, την υγεία, την προσωπική ασφάλεια και την ικανότητα
2. Υλική ευημερία: σχετίζεται με το εισόδημα, το είδος κατοικίας, την ακίνητη περιουσία, το φαγητό και τη γειτονιά
3. Κοινωνική ευημερία: περιλαμβάνει τις διαπροσωπικές σχέσεις με φίλους και συγγενείς, καθώς και τη συμμετοχή στα κοινά
4. Συναισθηματική ευημερία: αναφέρεται στον αυτοσεβασμό, την πίστη και την εκτίμηση
5. Ανάπτυξη και δραστηριότητα: αναφέρεται στην εκπαίδευση, τις γνώσεις, την ανεξαρτησία και τα ενδιαφέροντα

Προκειμένου να αξιολογηθεί η ποιότητα ζωής ενός ατόμου ως άριστη θα πρέπει να συντρέχουν και οι πέντε διαστάσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω.

# Δείκτες ποιότητας ζωής

Οι δείκτες που συνθέτουν και επιχειρούν να μετρήσουν τη ποιότητα ζωής του ατόμου χωρίζονται σε δυο μεγάλες κατηγορίες:

- a) Αντικειμενικοί και κοινωνικοί δείκτες της ανθρώπινης ανάπτυξης
- b) Υποκειμενικοί και ατομικοί δείκτες της ψυχοκοινωνικής ευεξίας

Οι αντικειμενικοί δείκτες χρησιμοποιούνται για να μετρήσουν κάτι συγκεκριμένο, όπως η οικονομία ή τα χαρακτηριστικά της κοινωνίας, ενώ οι υποκειμενικοί δείκτες σχετίζονται με τις αξιολογικές κρίσεις του κοινωνικού συνόλου.

Πιο συγκεκριμένα, οι υποκειμενικοί και ατομικοί δείκτες περιλαμβάνουν τη μέτρηση τόσο σε ατομικό επίπεδο (ικανοποίηση από τις συνθήκες διαβίωσης, ευτυχία, αίσθημα ευεξίας/ υγείας, γενετικές προδιαθέσεις κτλ), όσο και σε επίπεδο κοινωνικού συνόλου (δυνατότητα να συμμετέχεις και να επηρεάζεις τις συνθήκες ζωής των άλλων). Σημαντικό ρόλο παίζουν τα ατομικά χαρακτηριστικά, οι παροτρύνσεις της οικογένειάς, η κουλτούρα και οι «ομάδες» σύγκρισης που χρησιμοποιεί ο καθένας.

Αντικειμενικοί και κοινωνικοί δείκτες αφορούν τη μέτρηση τόσο σε ατομικό επίπεδο (επίπεδο εκπαίδευσης/ μόρφωσης), όσο και σε επίπεδο κοινωνικού συνόλου (περιβαλλοντικές, κοινωνικές, οικονομικές συνθήκες, επίπεδο κοινωνικής πρόνοιας, ατομικά και συλλογικά δικαιώματα, κτλ.).

Αν και επικρατεί μια τάση να διαχωρισμού των υποκειμενικών και κοινωνικών συνθηκών της ποιότητας ζωής, τονίζεται το πόσο απαραίτητος είναι ο συνδυασμός αυτών των δυο παραμέτρων μιας και ως ποιότητα ζωής θεωρείται το να είναι καλή η ζωή η οποία αξιολογείται με υποκειμενικά και αντικειμενικά κριτήρια που καθορίζονται από εξωτερικές συνθήκες.

Τέλος, σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., η ποιότητα ζωής διακρίνεται σε τέσσερις βασικούς άξονες αξιολόγησης που είναι οι ακόλουθοι:

- ❖ Φυσική υγεία
- ❖ Ψυχολογία
- ❖ Περιβάλλον
- ❖ Κοινωνικές σχέσεις

# Εφαρμογές της ποιότητας ζωής στα άτομα με αναπηρία

Η μέτρηση της ποιότητας ζωής γίνεται κυρίως για να βελτιωθούν τα προγράμματα που χρησιμοποιούνται για να κάνουν καλύτερη τη ζωή των ατόμων με αναπηρία. Δεν αρκεί το γεγονός να βρεθούν μόνο τα θέματα που πρέπει να βελτιωθούν. Θα πρέπει επιπλέον οι φορείς να καταλάβουν ότι υπάρχει μια αμοιβαία σχέση αρκετά ισχυρή μεταξύ του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί το άτομο και του περιβάλλοντός του. Ακόμη θα πρέπει να γίνει κατανοητός ο ρόλος του ίδιου του ατόμου αλλά και της κατάστασής του (σωματικής και ψυχικής) κατά το πέρασμα των χρόνων, έτσι ώστε τα προγράμματα να πάρουν μια κλίση προς την ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία. Τα προγράμματα στήριξης θα πρέπει να σχεδιάζονται με πυρήνα τους το ίδιο το άτομο και πιο συγκεκριμένα τα πιστεύω του, τα θέλω του και όλα όσα χρειάζεται.

# Στοιχεία δημιουργίας ποιοτικής ζωής ατόμων με αναπηρία

Κάποια από τα στοιχεία που συνθέτουν και δημιουργούν μια ποιοτική ζωή για το άτομο με αναπηρία και όχι μόνο είναι:

- ✓ τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις που έχει το άτομο απέναντι στην κοινότητα την οποία ανήκει
- ✓ η προβολή προς τα έξω των δυνατοτήτων του και των ικανοτήτων του. Το άτομο με αναπηρία είναι απαραίτητο να εκπαιδευτεί με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να κάνει τις δικές του επιλογές, τις οποίες φυσικά θα πρέπει να τις κάνει ξεκάθαρως στο περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει και κινείται
- ✓ ο τρόπος βοήθειας του ατόμου, έτσι ώστε να μπορεί να ελέγχει τη ζωή του από μόνο του ως ένα βαθμό ικανοποιητικό για το ίδιο
- ✓ η υποστήριξη και η αμοιβαία σχέση με την οικογένειά του. Η βοήθεια και η άψογη συνεργασία της οικογένειας του ατόμου είναι μια απαραίτητη και πολύ χρήσιμη κίνηση ενός προγράμματος στήριξης που πρέπει να γίνει ώστε η ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία να γίνει ακόμα καλύτερη



- ✓ Η λήψη σημαντικών αποφάσεων είναι σημαντικό να γίνεται κάθε μέρα, εάν θέλουμε να μάθει να έχει έναν ανεξάρτητο τρόπο ζωής όταν φτάσει στο στάδιο της ενηλικίωσης
- ✓ Η δημιουργία και η ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για μια ποιοτική ενήλικη ζωή, ακόμα και για τα άτομα τυπικής ανάπτυξης, πόσο μάλλον για τα άτομα με αναπηρία
- ✓ Η αλλαγή του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζει και κινείται για να μπορεί να καλύψει κάποιες από τις ανάγκες του

# Παρεμβάσεις βελτίωσης του επιπέδου ζωής των ατόμων με αναπηρία

1. Μείωση των προκαταλήψεων – αποδοχή: Όχι εγκλεισμός σε ιδρύματα, αλλά παρακίνηση συμμετοχής στην εκπαίδευση, την άθληση, την εργασία, κτλ.
2. Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση πολιτών: Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση μέσα από την οικογένεια, το σχολείο, τα ΜΜΕ, με σχετικές εκπομπές, κτλ.
3. Ευαισθητοποίηση φορέων: Θα πρέπει να ευαισθητοποιηθούν πρώτα οι κρατικοί φορείς, θέτοντας νόμους και μέτρα και μετά ολόκληρη η Πολιτεία να βελτιώσει τη ζωή των ατόμων αυτών
4. Βελτίωση συνθηκών διαβίωσης: Ειδικές διαβάσεις στους δρόμους, ασανσέρ σε όλα τα σχολεία και τις δημόσιες υπηρεσίες για να διευκολύνεται η προσπέλαση τους
5. Βελτίωση των ειδικών σχολείων και της ειδικής αγωγής: Καταρτισμένοι εκπαιδευτικοί, ενημέρωση με σεμινάρια για τα καινούργια αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών, ώστε να συμβάλουν ουσιαστικά στην εκπαίδευση των ατόμων

6. Υποστήριξη της οικογένειας: Οι γονείς χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη και κάποια ειδικά σεμινάρια για τον τρόπο ζωής των παιδιών τους
7. Αύξηση δαπανών : Κρατικές επιχορηγήσεις, περισσότερα χρήματα για την εκπαίδευση, επίδομα σύνταξης
8. Επαγγελματική κατάρτιση και αποκατάσταση: Δημιουργία Κέντρων Επαγγελματικής Κατάρτισης
9. Ένταξη σε σχολεία τυπικής εκπαίδευσης: Μαθήματα σε κανονικές τάξεις και όχι σε ειδικά σχολεία, αλλά όμως με ειδικευμένους δασκάλους
10. Ιατρική περίθαλψη: Δημιουργία χώρων ιατρικής περίθαλψης και εξειδικευμένες ιατρικές μονάδες
11. Νομοθετικές ρυθμίσεις: Νόμοι για την προάσπιση των ατόμων με αναπηρία
12. Οικονομικές ρυθμίσεις: Δάνεια με ειδικές ρυθμίσεις για την ανακαίνιση του χώρου κατοικίας με ειδικά μέσα- αναδιαμόρφωση χώρου, πχ. Ειδικές χειρολαβές στο μπάνιο και σε όλο το σπίτι, ειδικά καθίσματα, χειρολαβές ανασήκωσης, ειδικές σκάλες, κτλ.

# Ψηφιακό υλικό

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ZOpeUjrDWA8>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=E4qbsiEKzVY>