



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

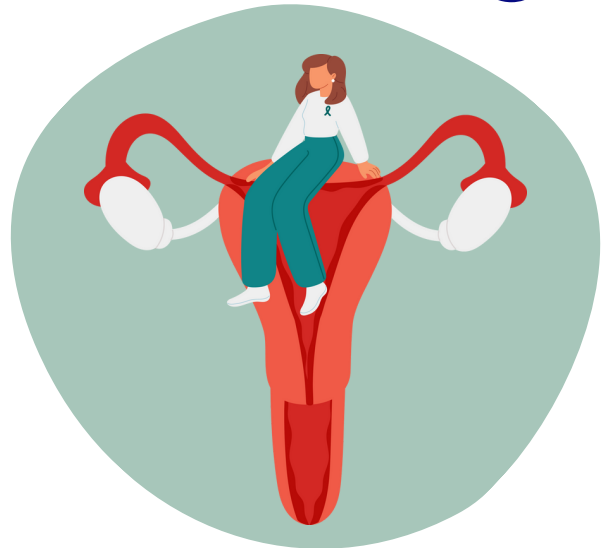
Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΕΥΕΞΙΑ -

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ: ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ



Η σωματική ευεξία αποτελεί θεμελιώδη πυλώνα για μια υγιή ζωή, ιδίως για τις γυναίκες με αναπηρία, οι οποίες αντιμετωπίζουν πρόσθετες προκλήσεις στην πρόσβαση σε τακτικές ιατρικές εξετάσεις. Η εμμηνόπαυση, για παράδειγμα, επιφέρει ορμονικές αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν την οστική πυκνότητα και να αυξήσουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, γεγονός που είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό για τα άτομα με κινητικές αναπηρίες, όπως η εγκεφαλική παράλυση.



Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι αυτή η πληθυσμιακή ομάδα λαμβάνει μειωμένες εξετάσεις υγείας σε σύγκριση με τις γυναίκες χωρίς αναπηρία, γεγονός που μπορεί να οφείλεται σε φυσικά εμπόδια στα κέντρα υγείας, στην έλλειψη κατάλληλου εξοπλισμού ή στην έλλειψη ευαισθητοποίησης των επαγγελματιών υγείας (Narasimhan & Allotey, 2024).



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)

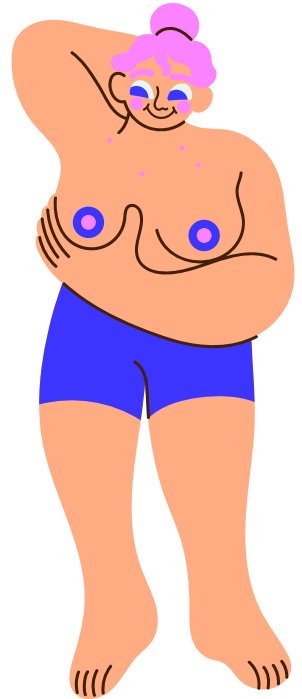


[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Η ισότιμη πρόσβαση σε περιοδικές εξετάσεις είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη και τη θεραπεία ασθενειών στα αρχικά τους στάδια. Ειδικότερα, οι γυναίκες με αναπηρία έχουν χαμηλότερα ποσοστά προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού και του τραχήλου της μήτρας (ΠΟΥ, 2021), επηρεάζοντας αρνητικά την πρόγνωση και την ποιότητα ζωής τους. Για να μειωθεί αυτό το χάσμα, είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν στρατηγικές προσβασιμότητας στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένης της προσαρμοζόμενης τηλεϊατρικής και της εξειδικευμένης κατάρτισης των επαγγελματιών του τομέα της υγειονομικής περίθαλψης σε θέματα ενταξιακής/συμπεριληπτικής φροντίδας (WHO & ITU, 2024). Η σωματική δραστηριότητα διαδραματίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στην υγεία των γυναικών με αναπηρία. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η τακτική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της οστικής πυκνότητας, της κινητικότητας και της καρδιαγγειακής υγείας (WHO, 2018). Ωστόσο, η πρόσβαση σε προσαρμοσμένα προγράμματα σωματικής δραστηριότητας παραμένει περιορισμένη, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για πολιτικές που προωθούν την ένταξη αυτής της ομάδας σε πρωτοβουλίες αθλητισμού και ψυχαγωγίας. Επιπλέον, συνιστάται η ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή, είτε μέσω υποβοηθούμενων περιπάτων, είτε μέσω υδροθεραπείας, είτε μέσω ασκήσεων χαμηλής όχλησης (WHO, 2018).



Η ανάπτυξη προσβάσιμων ψηφιακών εργαλείων αποτελεί βασική λύση για τη βελτίωση της πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη. Ο ΠΟΥ και η ITU έχουν προωθήσει τη χρήση της τηλεϊατρικής ως μέσο για τη διασφάλιση του δικαιώματος στην υγεία για τα άτομα με αναπηρία (WHO & ITU, 2024). Οι πλατφόρμες αυτές πρέπει να σχεδιάζονται σύμφωνα με τις αρχές της καθολικής προσβασιμότητας, με διαισθητικές διεπαφές, επιλογές βοηθημάτων υποστήριξης φωνής και συμβατότητα με βοηθητικές συσκευές. Επιπλέον, τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να διασφαλίζουν την κάλυψη των εικονικών ιατρικών διαβουλεύσεων για την παρακολούθηση χρόνιων παθήσεων και την πρόληψη ασθενειών.

Για να προχωρήσουμε προς ένα συμπεριληπτικό μοντέλο υγειονομικής περίθαλψης, είναι απαραίτητο να εφαρμόσουμε προγράμματα ευαισθητοποίησης που απευθύνονται τόσο στον γενικό πληθυσμό όσο και στους επαγγελματίες του τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Η εκπαίδευση στη διαφοροποιημένη φροντίδα και η εξάλειψη των διαρθρωτικών και συμπεριφορικών εμποδίων στα κέντρα υγείας αποτελούν κρίσιμα βήματα για να διασφαλιστεί ότι όλες οι γυναίκες, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, λαμβάνουν την ιατρική φροντίδα που χρειάζονται (ΠΟΥ, 2021).

Τελικά, η προώθηση της σωματικής ευεξίας των γυναικών AMEA απαιτεί ένα συνδυασμό στρατηγικών: ισότιμη πρόσβαση σε ιατρικές εξετάσεις, προώθηση προσαρμοσμένης σωματικής δραστηριότητας, ανάπτυξη προσβάσιμων τεχνολογιών και εξειδικευμένη κατάρτιση των επαγγελματιών υγείας.

