

Πώς μπορούμε οι υπόλοιποι να βοηθήσουμε τα άτομα με αναπηρία την ώρα της εκδήλωσης μιας απειλής;

Μια ζωή μπορεί να εξαρτάται από σένα



ΣΕΙΣΜΟΣ



ΠΥΡΚΑΓΙΑ



ΠΛΗΜΜΥΡΑ



ΕΝΤΟΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ.)

Κεντρικά γραφεία: Ελ. Βενιζέλου 236, Τ.Κ. 163 41, Ηλιούπολη

Τηλ. +30 210 9949837, Fax +30 210 5238967

E-mail: esaea@otenet.gr, Ιστοσελίδα: www.esamea.gr



Η σελίδα της Ε.Σ.Α.μεΑ. στο Facebook: <https://el-gr.facebook.com/ESAMEAgr>



Ακολουθείστε την Ε.Σ.Α.μεΑ. στο Twitter: <https://twitter.com/ESAMEAgr>



Βρείτε το κανάλι της Ε.Σ.Α.μεΑ. στο YouTube: www.youtube.com/user/ESAMEAGr

Αθήνα, 2021

Ο παρών οδηγός εκπονήθηκε για την Ε.Σ.Α.μεΑ. από την εταιρία EUROPRAXIS μ.ΙΚΕ. στο πλαίσιο του έργου «4PLUS: Public awareness, Preparedness, Participation and Coordination for Civil Protection for All». Το έργο εντάσσεται στο Πρόγραμμα «Interreg IPA II Cross-Border Cooperation Programme Greece-Albania 2014-2020» (greece-albania.eu) και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και από εθνικούς πόρους της Ελλάδας και της Αλβανίας. Οι απόψεις που εκφράζονται στον οδηγό δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, των χωρών που συμμετέχουν και της Διαχειριστικής Αρχής.

Επιμέλεια εντύπου και παραγωγή
εναλλακτικών προσβάσιμων μορφών:

EUROPRAXIS μ.ΙΚΕ

Βέργας 4, Τ.Κ. 176 73 Καλλιθέα

Τηλ.: 210 9521313, Fax: 210 9521318

e-mail: info@euro-praxis.com

Ιστοσελίδα: www.euro-praxis.com



Ποιο είναι το ζήτημα;

Οι φυσικές καταστροφές μεγάλης κλίμακας, όπως οι πυρκαγιές, τα έντονα καιρικά φαινόμενα, οι πλημμύρες και οι σεισμοί, είναι σε μεγάλο βαθμό απρόβλεπτες και θέτουν σε κίνδυνο πολλές πτυχές της ζωής των ανθρώπων –υγεία, ασφάλεια, στέγαση, πρόσβαση σε τρόφιμα, νερό και άλλα βασικά είδη, για να αναφέρουμε μόνο μερικές. Διάφορες μελέτες από όλον τον κόσμο έχουν πλέον αναδείξει ότι στις περιπτώσεις καταστροφών οποιασδήποτε τυπολογίας τα άτομα με αναπηρία διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο και σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό **πλήττονται σε δυσανάλογο αριθμό**. Το ίδιο ισχύει και για πολλά ηλικιωμένα άτομα, για άτομα με αυξημένες νοσηλευτικές ανάγκες και γενικότερα για όλα τα άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή/και αυτονομία, προσωρινή ή μόνιμη.

Το ζήτημα της ετοιμότητας είναι κοινή ευθύνη. Μας αφορά όλους. Αφορά, σαφώς, στην ετοιμότητα των κρατικών μηχανισμών και των επιχειρησιακών ομάδων, όμως **αφορά και στην ετοιμότητα και των ίδιων των ατόμων και των οικογενειών τους**. Αφορά και στην ετοιμότητα των φίλων, της γειτονιάς και γενικότερα ολόκληρου του πληθυσμού, δεδομένου ότι σε κάποια στιγμή μπορεί ο καθένας να βρεθεί στη θέση να είναι ο μόνος κοντά που να μπορεί να βοηθήσει.

Πώς θα βοηθήσουμε την ώρα της απειλής;

Αυτή η ενότητα περιγράφει τι μπορεί να κάνει και τι θα χρειαστεί να γνωρίζει ο καθένας από εμάς, ώστε την ώρα της εκδήλωσης μιας απειλής να είναι σε θέση να βοηθήσει με τον καλύτερο δυνατόν τρόπο διάφορα ευάλωτα άτομα με αναπηρία.

Άτομα με κινητικούς περιορισμούς

Οι περιορισμοί κινητικότητας μπορεί να δυσκολέψουν ένα άτομο να χρησιμοποιήσει τις σκάλες ή να μετακινηθεί γρήγορα σε μεγάλες αποστάσεις. Οι περιορισμοί μπορεί να περιλαμβάνουν την εξάρτηση από εξοπλισμό κινητικότητας όπως αναπηρικό αμαξίδιο, περπατούρες, πατερίτσες ή μπαστούνι. Άτομα με καρδιακή πάθηση ή αναπνευστικές δυσκολίες μπορεί επίσης να έχουν περιορισμένη κινητικότητα.

Κάποιες πρακτικές οδηγίες-συμβουλές:

- Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε γάντια χωρίς λατέξ όταν παρέχετε προσωπική φροντίδα
- Προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι το αναπηρικό αμαξίδιο του ατόμου μεταφέρεται μαζί με το άτομο
- Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, χρησιμοποιήστε άλλες τεχνικές εκκένωσης ανάλογα με την περίπτωση, όπως:
 - η χρήση αμαξιδίου εκκένωσης
 - η δημιουργία καταφυγίου στο σημείο (εάν έχει δοθεί σχετική εντολή)

Πώς θα βοηθήσουμε τα άτομα με αναπηρία σε περιπτώσεις κινδύνου

- η ανύψωση και η μεταφορά από εκπαιδευμένο προσωπικό
- Μην σπρώχνετε ή τραβάτε το αναπηρικό αμαξίδιο ενός ατόμου χωρίς την άδειά του, εκτός εάν πρόκειται για θέμα ζωής ή θανάτου

Άτομα με περιορισμούς ακοής

Ο τρόπος με τον οποίο εκδίδονται οι προειδοποιήσεις έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης μπορεί να μην επιτρέπει σε άτομα με απώλεια ακοής να αντιληφθούν τον κίνδυνο, να κατανοήσουν τις οδηγίες ή/και να αποκριθούν για την ασφάλειά τους.

Κάποιες πρακτικές οδηγίες-συμβουλές:

- Προσπαθήστε να ενημερώσετε το άτομο για τον κίνδυνο/κατάσταση. Αν μπορείτε μείνετε μαζί μέχρι να περάσει ο κίνδυνος.
- Τραβήξτε την προσοχή του ατόμου με μια οπτική ένδειξη ή ένα απαλό άγγιγμα στο χέρι του
- Μην πλησιάζετε το άτομο από πίσω
- Σταθείτε μπροστά στο άτομο, κάντε οπτική επαφή όταν μιλάτε μαζί του, καθώς μπορεί να βασίζεται στην ανάγνωση των χειλιών και να επικοινωνεί σε κοντινή απόσταση
- Μιλήστε καθαρά και φυσικά
- Μην φωνάζετε και μην μιλάτε αφύσικα αργά
- Προσπαθήστε να επαναδιατυπώσετε, αντί να επαναλαμβάνετε
- Χρησιμοποιήστε χειρονομίες για να διευκρινίσετε το νόημά σας
- Εάν υπάρχει χρόνος, μπορεί να είναι χρήσιμο να γράψετε ένα μήνυμα
- Τα ακουστικά βαρηκοΐας ενισχύουν τους ήχους και μπορούν να προκαλέσουν σωματικό σοκ στον χρήστη, επομένως μην κάνετε δυνατούς θορύβους
- Σημειώστε ότι μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι κωφοτυφλοί

Άτομα με περιορισμούς όρασης

Ένα άτομο που είναι τυφλό ή έχει μειωμένη όραση μπορεί να έχει δυσκολία στην ανάγνωση πινακίδων ή στη μετακίνηση σε άγνωστα περιβάλλοντα κατά τη διάρκεια έκτακτης ανάγκης. Μπορεί να αισθάνονται χαμένοι και/ή εξαρτημένοι από άλλους για καθοδήγηση.

Κάποιες πρακτικές οδηγίες-συμβουλές:

- Για άτομα που είναι κωφά-τυφλά, σχεδιάστε ένα "X" στην πλάτη τους με το δάχτυλό σας για να τους ενημερώσετε ότι μπορείτε να τους βοηθήσετε
- Για να επικοινωνήσετε με κάποιον που είναι κωφός-τυφλός, χαράξτε τα γράμματα στο χέρι του με το δάχτυλό σας
- Για να καθοδηγήσετε ένα άτομο, μείνετε μισό βήμα μπροστά, δώστε του το χέρι σας και περπατήστε με το ρυθμό του.
- Μην φωνάζετε σε άτομο που είναι τυφλό ή με μειωμένη όραση

Πώς θα βοηθήσουμε τα άτομα με αναπηρία σε περιπτώσεις κινδύνου

- Μιλήστε καθαρά και δώστε συγκεκριμένες οδηγίες
- Παρέχετε εκ των προτέρων προειδοποίηση για επερχόμενες σκάλες, μεγάλα εμπόδια ή αλλαγές κατεύθυνσης
- Προσέξτε για εμπόδια (π.χ., στο ύψος του κεφαλιού) στα οποία θα μπορούσε να χτυπήσει το άτομο
- Ποτέ μην αρπάξετε ένα άτομο με απώλεια όρασης, εκτός αν είναι θέμα ζωής ή θανάτου
- Μην υποθέτετε ότι το άτομο δεν μπορεί να σας δει
- Αποφύγετε οδηγίες τύπου «εκεί» και περιγράψτε θέσεις όπως «στα δεξιά / αριστερά / ευθεία μπροστά / πίσω σας» ή χρησιμοποιώντας τις θέσεις της πρόσωσης του ρολογιού (δηλαδή, η έξοδος είναι στις 12 η ώρα)
- Εάν το άτομο έχει ένα ζώο υπηρεσίας σε υπηρεσία, ρωτήστε το πού πρέπει να περπατήσετε για να αποφύγετε να αποσπάσετε την προσοχή του ζώου
- Μην διαχωρίζετε το ζώο από τον ιδιοκτήτη του - Σχεδιάστε την εκκένωση του σκύλου μαζί με τον ιδιοκτήτη
- Μην χαϊδεύετε και μην τιάσετε το ζώο χωρίς την άδεια του ιδιοκτήτη
- Σε περίπτωση που σας ζητηθεί να πάρετε τον σκύλο ενώ βοηθάτε το άτομο, συνιστάται να κρατάτε το λουρί και όχι τη λαβή σκύλου

Άτομα με μη ορατές αναπηρίες

Τα άτομα με μη ορατές αναπηρίες μπορεί να έχουν δυσκολία στην εκτέλεση ορισμένων εργασιών, παρόλο που η κατάστασή τους δεν είναι εμφανής. Οι μη ορατές αναπηρίες μπορεί να περιλαμβάνουν αναπηρίες επικοινωνίας, γνωστικής, αισθητηριακής, ψυχικής υγείας, μαθησιακής ή διανοητικής αναπηρίας που μπορεί να βλάψουν την ανταπόκριση ενός ατόμου σε έκτακτη ανάγκη. Οι παθήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν αλλεργίες, επιληψία, διαβήτη, πνευμονικές ή καρδιακές παθήσεις και/ή εξάρτηση από αιμοκάθαρση, διαφορετικές προμήθειες κ.λπ.

Κάποιες πρακτικές οδηγίες-συμβουλές:

- Επιτρέψτε στο άτομο να περιγράψει τη βοήθεια που χρειάζεται
- Βρείτε αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας, όπως σχεδιασμένες ή γραπτές οδηγίες, χρησιμοποιώντας ορόσημα αντί για γενικούς όρους όπως «πήγαινε αριστερά» ή «στρίψτε δεξιά»
- Διατηρήστε οπτική επαφή όταν μιλάτε στο άτομο
- Επαναλάβετε τις οδηγίες (αν χρειάζεται)
- Εάν ένα άτομο χρειάζεται να πάρει φάρμακα, ρωτήστε αν χρειάζεται βοήθεια για την προμήθεια/λήψη τους
- Ποτέ μην προσφέρετε φάρμακα που δεν έχουν συνταγογραφηθεί από γιατρό

Ηλικιωμένα άτομα

Οι ηλικιωμένοι, ειδικά εκείνοι με παθήσεις ή/και περιορισμούς, μπορεί να είναι σε σύγχυση και να χρειάζονται οδηγίες ή/και βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Πώς θα βοηθήσουμε τα άτομα με αναπηρία σε περιπτώσεις κινδύνου

Κάποιες πρακτικές οδηγίες-συμβουλές:

- Ελέγξτε τους γείτονες για να μάθετε αν υπάρχουν ηλικιωμένοι που θα χρειάζονταν τη βοήθειά σας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
- Επιτρέψτε στο άτομο να περιγράψει τη βοήθεια που χρειάζεται
- Να μιλάτε πάντα ήρεμα και να βεβαιώνετε ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε
- Αποφύγετε να φωνάζετε ή να μιλάτε αφύσικα αργά
- Γνωρίστε τη θέση των κουμπιών έκτακτης ανάγκης (κάποια κτίρια έχουν κουμπιά έκτακτης ανάγκης που βρίσκονται σε υπνοδωμάτια και τουαλέτες)
- Ακολουθήστε τις οδηγίες που συνοδεύουν εξοπλισμό ειδικών αναγκών ή/και βοηθητικές συσκευές

Άτομα σε πολυώροφα κτίρια

Διάφορα άτομα στο κτίριό σας μπορεί κατά την εκδήλωση ενός κινδύνου να είναι σε σύγχυση και να έχουν ανάγκη τη βοήθειά σας.

Κάποιες πρακτικές οδηγίες-συμβουλές:

- Ελέγξτε τους γείτονες και/ή τους συναδέλφους με ειδικές ανάγκες για να μάθετε αν χρειάζονται τη βοήθειά σας
- Προσφέρετε να μεταφέρετε το κιτ έκτακτης ανάγκης του ατόμου μαζί με οποιονδήποτε ειδικό εξοπλισμό
- Αποφύγετε τις προσπάθειες να σηκώσετε, να υποστηρίξετε ή να υποβοηθήσετε την κίνηση κάποιου σε σκάλες, εκτός εάν είστε εξοικειωμένοι με ασφαλείς τεχνικές και μην μπείτε/μην βάλετε το άτομο σε ανελκυστήρες σε περίπτωση πυρκαγιάς/καπνού και όταν υπάρχει ο κίνδυνος διακοπής ρεύματος.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε από πριν τα άτομα με αναπηρία να βελτιώσουν την ετοιμότητά τους

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, για έναν πληθυσμό, ο **κίνδυνος**, δηλαδή η πιθανότητα επιβλαβών συνεπειών (θάνατο, τραυματισμό, απώλεια/φθορά περιουσίας, κ.λπ.), από την εκδήλωση πιθανών καταστροφών, είναι ανάλογος του μεγέθους της **απειλής** (δηλ. της έντασης του φαινομένου) στην οποία εκτίθεται ο πληθυσμός και των **τρωτών σημείων** (π.χ., της βαθμού ευαλωτότητας) του πληθυσμού αυτού, αλλά αντιστρόφως ανάλογος του επιπέδου **ετοιμότητάς** του. Επομένως, ειδικά για τους πληθυσμούς με αυξημένα τρωτά σημεία (ευάλωτοι πληθυσμοί, όπως άτομα με αναπηρία ή/και χρόνιες παθήσεις), η βελτίωση της ετοιμότητας έκτακτης ανάγκης, δηλαδή της ικανότητας ανταπόκρισης, συνιστά κρίσιμο παράγοντα και απαιτεί εκ των προτέρων **προγραμματισμό** και **εξειδίκευση**. Λαμβάνοντας μερικά απλά, αλλά στοχευμένα, μέτρα σήμερα, μπορεί το άτομο να προετοιμαστεί καλύτερα για να αντιμετωπίσει μια σειρά από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Σε αυτό μπορούμε να βοηθήσουμε όλοι μας.

Πώς θα βοηθήσουμε τα άτομα με αναπηρία σε περιπτώσεις κινδύνου

Για παράδειγμα, ένα από τα μέτρα που συνιστώνται προς τα εμποδιζόμενα (άτομα με αναπηρία ή/και χρόνια πάθηση, ηλικιωμένα άτομα, κ.λπ.) για να μεγιστοποιήσουν τα επίπεδα της ετοιμότητά τους είναι να δημιουργήσουν το **προσωπικό τους δίκτυο υποστήριξης** με αυτούς που είναι απαραίτητοι και πρόθυμοι να βοηθήσουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Τα μέλη του προσωπικού δικτύου ενός ατόμου μπορεί να είναι από το οικείο περιβάλλον του (οικογενειακό, φιλικό, εργασιακό) ή από όπου αλλού το άτομο περνά πολύ χρόνο και τα οποία θα μπορούν, εφόσον απαιτηθεί, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης μιας απειλής αλλά και μετά, να υποστηρίξουν το άτομο. Εκτός από την οικογένεια, τους γείτονες και τους συνεργάτες που είναι συχνά οι πιο κοντινές και πιο διαθέσιμες επαφές σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, στο προσωπικό δίκτυο του ατόμου καλό θα ήταν να συμπεριλαμβάνονται τυχόν προσωπικοί φροντιστές ή/και γιατροί, καθώς και κάποιες επαφές από το τοπικό τους σωματείο αναπηρίας, από εθελοντικές οργανώσεις διάσωσης στην περιοχή τους ή/και κοινωφελείς υπηρεσίες του δήμου τους.

Επομένως, ελέγξτε τους γείτονες σας, τους συναδέλφους σας και γενικά όλους όσους βρίσκονται κοντά σας με τον ένα ή τον άλλο τρόπο και οι οποίοι θα χρειαστούν πρόσθετη βοήθεια για να προετοιμαστείτε για τις περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης αλλά και για να τις αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά. Συζητήστε και συμφώνησε ότι είστε πρόθυμοι να βοηθήσετε και με πιο τρόπο. Θα πρέπει να μάθετε ποιες είναι οι ιδιαίτερες ανάγκες του ατόμου και με ποιο τρόπο θα μπορεί να φύγει από το σπίτι ή τον χώρο εργασίας του, ποια φάρμακα λαμβάνει και τι υποστηρικτικό εξοπλισμό χρησιμοποιεί.

Συζητήστε για το που θα πρέπει να αναζητήσετε το άτομο σε περίπτωση ανάγκης και διαμορφώστε μαζί του το **προσωπικό του σχέδιο** για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Το άτομο ίσως να θελήσει να σας δώσει αντίγραφα σημαντικών εγγράφων του ή/και ένα κλειδί του σπιτιού του και να σας ενημερώσει για το που φυλάει τις **προμήθειες και το σακίδιο έκτακτης ανάγκης του**. Βοηθήστε, αν χρειαστεί, το άτομο να ετοιμάσει μια λίστα των επαφών του προσωπικού του δικτύου, αλλά και με τα υπόλοιπα σημαντικά τηλέφωνα και επαφές της περιοχής του και κρατήστε για εσάς ένα αντίγραφο το οποίο θα πρέπει να αποθήκευσε το κατάλληλα, π.χ., στις ηλεκτρονικές συσκευές σας. Συμφώνησε με ποιους τρόπους θα επικοινωνήσετε και προκαθορίστε πιθανά ασφαλή σημεία συνάντησης, για την περίπτωση εκκένωσης, για την περίπτωση επιτόπου καταφυγής αλλά και για μετά την καταστροφή. Φροντίστε να επιβεβαιώνετε τους συμφωνημένους τρόπους επικοινωνίας σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα και να ενημερώνεται ο ένας για τις αλλαγές στο πρόγραμμα του άλλου, καθώς και για τις χρονικές περιόδους που θα απουσιάζει κάποιος εκτός πόλης.



Περισσότερες πληροφορίες

Επισκεφτείτε την πύλη μας στο <https://portal.4plus-project.eu> και μάθετε περισσότερα για την πολιτική προστασία των ατόμων με αναπηρία και γενικότερα των εμποδιζόμενων ατόμων.



ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αθήνα (Έδρα)

Ελ. Βενιζέλου 236, 16341, Ηλιούπολη

Τηλέφωνο: 210 9949837

Fax: 210 5238967

Email: esaea@otenet.gr

Ιωάννινα (Γραφείο)

Αρχ. Μακαρίου 11, 45221 Ιωάννινα

Τηλέφωνο: 26510 62283

Fax: 26510 62283

Email: esamea1@otenet.gr

Ιστοσελίδα: www.esamea.gr · Facebook: [ESAMEAgr](https://www.facebook.com/ESAMEAgr)

Twitter: [ESAMEAgr](https://twitter.com/ESAMEAgr) · Youtube: [ESAMEAGr](https://www.youtube.com/ESAMEAGr)