

Αθήνα, 20 Ιουνίου 2013

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

15 Ιουνίου: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ

ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Η βοήθεια υπάρχει! Και είναι διαθέσιμη σε όλους!

1065

Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS για ηλικιωμένους

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακομεταχείρισης των Ηλικιωμένων καθιερώθηκε με πρωτοβουλία του Διεθνούς Δικτύου για την Παρεμπόδιση της Κακομεταχείρισης των Ηλικιωμένων (INPEA) και υποστηρίζεται από τον ΟΗΕ και την ΠΟΥ.

Η 15η Ιουνίου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Κακοποίησης των Ηλικιωμένων, προκειμένου να ευαισθητοποιηθεί το παγκόσμιο κοινό, όσον αφορά στην κακομεταχείριση που υφίστανται οι ηλικιωμένοι ακόμη και μέσα στο ίδιο τους το σπίτι, από ανθρώπους της οικογένειάς τους ή ανθρώπους υπεύθυνους για τη φροντίδα τους γενικότερα.

Η κακομεταχείριση ηλικιωμένων ατόμων αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο σαν μείζον κοινωνικό πρόβλημα. Αυτό το πρόβλημα είναι πιθανόν να αυξηθεί περαιτέρω στην Ευρώπη, δεδομένης της ταχείας γήρανσης του πληθυσμού των κρατών μελών. Σε διεθνές επίπεδο, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, καθώς και οι εργαζόμενοι του τομέα, έχουν εκφράσει τις ανησυχίες τους για το πρόβλημα και έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους για να κατανοήσουν καλύτερα το φαινόμενο της κακομεταχείρισης των ηλικιωμένων, καθώς και των μεθόδων που απαιτούνται για την αντιμετώπιση της (WHO, 2011)

Η έκθεση του Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας/ Europe) τον Ιούλιο του 2011 έδειξε ότι κάθε χρόνο, 2,7 % (4 εκατομμύρια) του συνόλου των ατόμων άνω των 60 ετών βιώνουν σωματική κακοποίηση, το 19,4% (29 εκατομμύρια) βιώνουν ψυχολογική κακοποίηση, το 3,8% (6 εκατομμύρια) βιώνουν οικονομική εκμετάλλευση και τέλος το 0,7% (1 εκατομμύριο) βιώνουν σεξουαλική κακοποίηση (WHO, 2011). Η κακομεταχείριση ατόμων τρίτης και τέταρτης ηλικίας οδηγεί σε κατ' εκτίμηση 2500 (30%) ετησίως ανθρωποκτονίες, οι περισσότερες από τις οποίες διαπράττονται, από μέλη της οικογένειας του θύματος. Οι πληροφορίες για τα περιστατικά κακομεταχείρισης ηλικιωμένων που οδηγούν ή όχι σε θάνατο είναι περιορισμένες, αφού εκλείπουν από βάσεις δεδομένων κρατικών φορέων των χωρών της Ευρωπαϊκής Περιφέρειας. Το μέγεθος του προβλήματος έχει έρθει στο φως, τις τελευταίες δεκαετίες, μόνο από ερευνητικές μελέτες στον γενικό πληθυσμό της Ευρώπης (WHO 2008).

Όσον αφορά την Ελλάδα, υπάρχει μεγάλη έλλειψη δεδομένων για το μέγεθος του προβλήματος. Δυστυχώς στη χώρα μας τα δεδομένα που αφορούν περιστατικά κακομεταχείρισης ατόμων τρίτης και τέταρτης ηλικίας είναι εξαιρετικά περιορισμένα, καθώς δεν υφίσταται καμία εθνική πολιτική συστηματικής (ή μη) καταγραφής των περιστατικών.

Σύμφωνα με την έρευνα ABUEL (Abuse and Health Among Elderly People) για τη διετία 2008 – 2010, στην Ελλάδα, οι ηλικιωμένοι – θύματα κακοποίησης ήταν 126.111 άτομα. Τα περιστατικά αναλύονται ως εξής:

- 13.2% ψυχολογική κακοποίηση
- 3.5% σωματική κακοποίηση (4.7% 80-84 ετών)
- 3.9% οικονομική εκμετάλλευση (7.9% 80-84)
- 1.5% σεξουαλική κακοποίηση (2.3% γυναίκες)
- 3.1% εγκατάλειψη (8.9% 80-84 ετών)
- 1.1% τραυματισμοί

Αξιζει να σημειωθεί, ότι στους πρώτους 25 μήνες λειτουργίας της (12.04.11 – 31.05.13) η **Εθνική Γραμμή SOS 10-65 δέχθηκε 333 κλήσεις για καταγγελίες κακοποίησης ηλικιωμένων.**

Σύμφωνα με έρευνα των συνεργατών του Γραφείου Τύπου της ΜΚΟ ΓΡΑΜΜΗ ΖΩΗΣ, από τα δημοσιοποιημένα περιστατικά κακομεταχείρισης ηλικιωμένων, προκύπτουν για την τετραετία 2010 – 2013 (μέχρι σήμερα) τα

εξής στοιχεία, τα οποία δεν είναι βέβαια απόλυτα, αλλά δίνουν μια εικόνα μεγέθους του προβλήματος:

- 16 ηλικιωμένοι, δολοφονήθηκαν
- 259 ηλικιωμένοι, έπεσαν θύματα βιαιοπραγίας
- 5 ηλικιωμένες, έπεσαν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης
- 142 ηλικιωμένοι, έπεσαν θύματα οικονομικής κακοποίησης

Η ανθρώπινη αξιοπρέπεια είναι απαραβίαστη. Η ηλικία και η ανάγκη υποστήριξης δεν μπορούν ποτέ να είναι η αφορμή για επιβολή περιορισμών, αφαίρεσης ανθρωπίνων δικαιωμάτων και αρχών ελευθερίας του ατόμου που ορίζονται από ένα δημοκρατικό σύνταγμα. Το προχωρημένο της ηλικίας σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπει στέρηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, αλλά τα ηλικιωμένα άτομα θα πρέπει να συνεχίσουν να ζουν και να αντιμετωπίζονται ίσα με τα υπόλοιπα μέλη μιας κοινωνίας και να προστατεύουν πάντα το απαράβατο δικαίωμά τους να απολαμβάνουν τα δικαιώματά τους.

Η μεγάλη πλειοψηφία ευπαθών και ευπρόσβλητων σε κακοποίηση ηλικιωμένων είναι γυναίκες: 2 στους 3 ηλικιωμένους άνω των 80 ετών στην Ευρώπη είναι γυναίκες. Περισσότερο από το ένα τρίτο αυτών των γυναικών υποφέρει από την νόσο του Αλτσχάιμερ ή από άνοια, γεγονός που τις καθιστά ακόμα περισσότερο ευπρόσβλητες σε κακοποίηση.

Ως παράγοντες κινδύνου σύμφωνα με τον ΠΟΥ, εκτός από το φύλο και την ηλικία αναφέρεται επίσης η κοινωνική απομόνωση (έλλειψη κοινωνικού υποστηρικτικού περιβάλλοντος), η ύπαρξη φυσικής ή γνωστικής δυσλειτουργίας (πχ. άνοια), η εξάρτηση από τον φροντιστή.

Η κακομεταχείριση εκδηλώνεται ως σωματική βία, ψυχολογική ή συναισθηματική κακοποίηση, οικονομική εκμετάλλευση, παραμέληση ή παράλειψη φροντίδας, σεξουαλική κακοποίηση, ενώ περιστατικά κακομεταχείρισης που έχουν σημειωθεί παγκοσμίως είναι τραυματισμοί, αφυδάτωση, πλημμελής εφαρμογή θεραπευτικής αγωγής και άλλα. Προσθέτεται επίσης η Συστηματική Κακοποίηση, δηλαδή κακοποίηση που προέρχεται από το Σύστημα και αφορά την κακομεταχείριση των ηλικιωμένων από το ίδιο το κράτος μέσω της μείωσης συντάξεων, της μη διευκόλυνσης της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας κτλ.

Η πιο φανερή μορφή κακοποίησης είναι η άσκηση σωματικής βίας, όπως είναι το χτύπημα, χαστούκισμα ή οι κλωτσιές.

Ως ψυχολογική κακομεταχείριση θεωρείται η βίαιη συμπεριφορά που συμπεριλαμβάνει απειλές, ταπείνωση ή λεκτική κακοποίηση, όπως για παράδειγμα να αποκαλέσει κάποιος τον ηλικιωμένο με υποτιμητικούς χαρακτηρισμούς ή να τον αντιμετωπίζει γενικότερα σε μόνιμη βάση, σαν ένα μικρό παιδί, αφαιρώντας του έτσι την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα που έχει σαν ηλικιωμένος.

Η καταχρηστική και ασεβής χρήση των χρημάτων ή της περιουσίας του ηλικιωμένου από άτομο εμπιστοσύνης του με τρόπους που αναγκάζουν τον ηλικιωμένο να φοβάται να μιλήσει και να δείξει την δυσαρέσκειά του θεωρείται οικονομική κακοποίηση. Για παράδειγμα, κάποιος που πιθανά προσφέρεται να πληρώνει τους λογαριασμούς του ηλικιωμένου, αλλά στην πραγματικότητα κρατάει τα χρήματα για δικό του όφελος ή δίνει ψευδή αναφορά στον ηλικιωμένο σχετικά με το πού πραγματικά ξόδεψε τα χρήματα του. Μορφή κακοποίησης μπορεί να θεωρηθεί ακόμα και η χρήση ειδών διατροφής που ανήκουν στον ηλικιωμένο από κάποιον άλλον χωρίς να τον ενημερώσει ή να ζητήσει την άδεια του ή με σκοπό να μην αντικαταστήσει ό,τι πάρει.

Άλλη μορφή κακοποίησης είναι η σεξουαλική κακομεταχείριση, οποιαδήποτε, δηλαδή, επαφή ή άγγιγμα σεξουαλικού χαρακτήρα, χωρίς τη συναίνεση του ατόμου ή με άτομο που δεν είναι σε θέση να συναινέσει, όπως η σεξουαλική παρενόχληση, επίθεση σεξουαλικού χαρακτήρα ή χειρονομίες ή πράξεις που προσβάλλουν την αξιοπρέπεια κάποιου στο πεδίο της γενετήσιας ζωής του.

Υπάρχουν, όμως, και άλλα - λιγότερο φανερά - είδη κακοποίησης.

Όταν στον ηλικιωμένο δεν δίνεται φαγητό, ρουχισμός ή άλλη προσωπική φροντίδα που είναι απαραίτητη, έχουμε παραμέληση. Αυτές είναι καθημερινές ανάγκες για την ομαλή επιβίωση του ηλικιωμένου. Παραμέληση θεωρείται και η έλλειψη φροντίδας για την αλλαγή βρώμικων ή βρεγμένων ρούχων ή η μη διάθεση σωστής φαρμακευτικής αγωγής.

Η κακοποίηση μπορεί να είναι και μη σκόπιμη. Μπορεί να είναι το αποτέλεσμα έλλειψης γνώσης, κατανόησης ή εκπαίδευσης. Υπάρχει, ακόμα, και η πιθανότητα το άτομο που την προκαλεί άθελά του να μην αντιλαμβάνεται ότι κακοποιεί τον ηλικιωμένο και του προκαλεί αγωνία και μελαγχολία.

Μη σκόπιμη κακοποίηση μπορεί να συμβεί και από έλλειψη χρόνου ή έλλειψη αξιολόγησης στις προτεραιότητες των αναγκών του ηλικιωμένου.

Οποιαδήποτε και αν είναι η μορφή κακοποίησης, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν θα πρέπει να αφήνουμε τα περιθώρια να συμβαίνει και θα πρέπει να την σταματάμε με κάθε τρόπο.

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, η ευθύνη μας βρίσκεται και στην πρόληψη. Θα πρέπει όλοι να συμβάλλουμε στο βαθμό που δυνάμεθα να αναστείλουμε τους παράγοντες κινδύνου, να προάγουμε δηλαδή την κοινωνική συμμετοχή και υποστήριξη των ηλικιωμένων, να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε τα περιστατικά κακοποίησης, να τα αναφέρουμε στους αρμόδιους φορείς.

Κακοποίηση μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε και οπουδήποτε. Ανεξάρτητα, όμως από το πού μπορεί να βρίσκεται ο ηλικιωμένος δεν θα πρέπει να επιτρέπουμε να υποφέρει από κακοποίηση.

“Γιατί όμως τόσο λίγα περιστατικά κακοποίησης γίνονται γνωστά, σε σημείο η κακοποίηση ηλικιωμένων να είναι ένα έγκλημα που παραμένει κρυφό;”

Φαίνεται να υπάρχει μια άρρητη συμφωνία ότι ο ηλικιωμένος δεν ζητά ιατρική βοήθεια, δεν αποκαλύπτει σε κανέναν τι συμβαίνει και ο γιατρός δεν τον ρωτά.

Κάποιοι από εκείνους που υποφέρουν από κακοποιητικές συμπεριφορές σε βάρος τους αρνούνται να καταγγείλουν την κακοποίηση, επειδή φοβούνται την εκδικητικότητα του θύτη ή ότι αν το καταγγείλουν θα αναγκαστούν να ζήσουν σε ίδρυμα, επειδή εξαρτώνται πλήρως από τον δράστη για την ικανοποίηση βασικών αναγκών τους, επειδή ντρέπονται να καταγγείλουν ότι μέλος της οικογένειάς τους έχει τέτοια συμπεριφορά, ή επειδή πιστεύουν ότι η αστυνομία δεν μπορεί να βοηθήσει πραγματικά.

Ο ηλικιωμένος που δέχεται κακοποίηση, βιώνει έντονα συναισθήματα και σκέψεις. Ο κάθε ηλικιωμένος πιθανά να έχει διαφορετικές αντιδράσεις σε ό,τι του έχει συμβεί. Συνήθως νιώθουν ανήσυχoi, σοκαρισμένοι, λυπημένοι, φοβισμένοι ή ακόμα και ενοχές για την κατάστασή τους, πράγμα που σημαίνει ότι θα είναι πολύ δύσκολο για τον ηλικιωμένο να μιλήσει γι αυτό που του συμβαίνει και το σπουδαιότερο να ζητήσει βοήθεια.

Πιθανά ο ηλικιωμένος να βιώνει αδιέξοδο για το αν πρέπει ή όχι να μιλήσει για το πρόβλημά του ενώ πιθανές αιτίες μπορεί να είναι :

1. Το άτομο που προκαλεί κακοποίηση να είναι κάποιο αγαπημένο ή έμπιστο πρόσωπο του ηλικιωμένου.
2. Ο ηλικιωμένος μπορεί να είναι εξαρτημένος από αυτό το άτομο, επειδή τον φροντίζει γενικά ακόμα και με οικονομική υποστήριξη.
3. Ο ηλικιωμένος να νιώθει ότι του «αξίζει» μία τέτοια συμπεριφορά.
4. Ο ηλικιωμένος να ανησυχεί ότι σε περίπτωση που μιλήσει για το πρόβλημά του το άτομο που τον κακοποιεί θα θυμώσει μαζί του και ότι δεν θα έχει πια την φροντίδα του.
5. Ο ηλικιωμένος να έχει αμφιβολίες αν θα τον πιστέψουν όταν πει τι του συμβαίνει.
6. Ο ηλικιωμένος δεν γνωρίζει ποιόν να πλησιάσει για να εξομολογηθεί το πρόβλημά του.
7. Ο ηλικιωμένος να πιστεύει ότι σε περίπτωση που εμπλέξει για επίλυση του προβλήματός του κάποιον οργανισμό ή αρμόδιο πρόσωπο , θα θεωρηθεί αδύναμος.
8. Ο ηλικιωμένος να πιστεύει ότι το πρόβλημά του είναι πολύ ασήμαντο ή ότι δεν πρόκειται να αλλάξει κάτι ακόμα και αν αποκαλύψει το πρόβλημά του.

Πρέπει συνεχώς να φροντίζουμε να τους υπενθυμίζουμε ότι δεν είναι μόνοι τους και ότι ανά πάσα στιγμή μπορούν να έχουν την βοήθεια που χρειάζονται.

Άτομα που είναι κοντά σε ηλικιωμένο που δέχεται κακοποίηση, πιθανά να νιώσουν ότι κάτι δεν πάει καλά ή να έχουν παρατηρήσει κάποιες αλλαγές στον ηλικιωμένο:

1. Αλλαγές στην συμπεριφορά του ηλικιωμένου όπως θλιμμένος, θυμωμένος ή μελαγχολικός.

2. Αλλαγές στην εμφάνιση, όπως το να φοράει τα ίδια ρούχα και να μην πλένεται.
3. Αλλαγές στον τρόπο ζωής, καθημερινά ή κατά περίπτωση, να αρνείται πια να βγαίνει έξω, να μην καλοδέχεται επισκέπτες ή να ισχυρίζεται ότι δεν αντέχει πια να κάνει πράγματα που έκανε πριν.
4. Τραυματισμοί, οι οποίοι εμφανίζονται συχνά, όπως μελανιασμένα μάτια, μελανιές σε άλλα σημεία του σώματος ή σημάδια από μαχαίρι ή άλλο αιχμηρό αντικείμενο.
5. Αδικαιολόγητη ή ασυνήθιστη δυσκολία στα οικονομικά του, όπως απλήρωτοι λογαριασμοί ή άλλα χρέη.
6. Υπερβολικά ανήσυχη αντίδραση σε οτιδήποτε φυσιολογικό και συνηθισμένο.
7. Αναζήτηση της προσοχής πολλών ανθρώπων, σημάδι ότι ο ηλικιωμένος νιώθει περισσότερο ασφαλής όταν έχει άλλους ανθρώπους γύρω του.
8. Σημάδια φόβου, όταν κάποιο συγκεκριμένο άτομο εισέρχεται στο δωμάτιο που βρίσκεται ο ηλικιωμένος.
9. Εμφανή σημάδια έλλειψης σωστής σίτισης, όπως απώλεια βάρους.

Σε περίπτωση που κάποιος αντιληφθεί ότι κάποιος γνωστός του ηλικιωμένος παρουσιάζει κάποια από τα παραπάνω σημάδια, πρέπει να τον πλησιάσει και να τον βοηθήσει να καταφέρει να ανοιχθεί και να πει το πρόβλημά του, ώστε να του παρασχεθεί βοήθεια. Δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να αγνοηθούν τα σημάδια που βλέπει κάποιος.

1. Αν ανησυχήσουμε για κάποιον, ας προσπαθήσουμε να είμαστε ανοιχτοί και ειλικρινείς μαζί του για οτιδήποτε υποψιαζόμαστε ότι βιώνει.
2. Ας δώσουμε στον ηλικιωμένο την ευκαιρία να μιλήσει. Ας τον κάνουμε να νιώσει ότι είμαστε πρόθυμοι να τον ακούσουμε.
3. Κάποιος ηλικιωμένος πιθανά να θέλει να μιλήσει, αλλά ίσως να ανησυχεί για το πώς μπορεί να αντιδράσουμε. Είναι σημαντικό να παραμείνουμε

ήρεμοι, όταν ο ηλικιωμένος αρχίσει να μας μιλάει για την κακοποίηση που δέχεται.

4. Ο ηλικιωμένος πιθανά να μας ζητήσει να του υποσχεθούμε ότι δεν θα φανερώσουμε το πρόβλημά του σε κάποιον άλλον. Είτε είμαστε κοντινός του συγγενής, φίλος ή επαγγελματίας φροντιστής, να είμαστε πάντα ειλικρινής μαζί του και ποτέ να μην του δώσουμε ψεύτικες υποσχέσεις.
5. Θα πρέπει να ρωτήσουμε τον ηλικιωμένο τι θα ήθελε να γίνει για αυτή την περίπτωση.
6. Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να του εξηγήσουμε ποιός θα μπορούσε να βοηθήσει, προτείνοντάς του σε ποιόν θα μπορούσαμε να απευθυνθούμε εκ μέρους του, αν ο ίδιος δεν μπορεί να το κάνει.

Πρέπει να ξέρουμε ότι για πολλούς ανθρώπους που βιώνουν κακοποίηση μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος, μέχρι να βρουν το κουράγιο να ανοιχτούν και να ζητήσουν βοήθεια.

Γενικές υποδείξεις ασφαλείας για τους ηλικιωμένους:

- Να διατηρείτε τακτικές επαφές με φίλους, συγγενείς και γνωστούς. Ενημερώστε τους για τις κινήσεις σας και το ημερήσιο πρόγραμμά σας.
- Να γνωρίζετε τους γείτονές σας και να επιλέξετε έναν από αυτούς που μπορείτε να εμπιστευθείτε για τη στιγμή που θα χρειαστείτε βοήθεια. Αποφασίστε σχετικά με κάποια αμοιβαία κατανοητά σημάδια που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να επικοινωνείτε μαζί τους, σε περίπτωση που δεν είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο (για παράδειγμα, η θέση της κουρτίνας, δαχτυλίδια στο κουδούνι, κλπ.).
- Αποφύγετε να μένετε μόνοι με έναν συγγενή που απειλεί, εκβιάζει, συμπεριφέρεται επιθετικά ή βίαια ή απαιτεί χρήματα.
- Μην κρατάτε στο σπίτι αντικείμενα αξίας και αντικείμενα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν όπλο από έναν επιτιθέμενο (για παράδειγμα, βαριά αγγεία, φιάλες, ψαλίδια, μαχαίρια).
- Φορέστε συναγερμό (Κόκκινο Κουμπί), αν φοβόσαστε πράξεις βίας στο σπίτι σας.
- Να έχετε διαδρομές διαφυγής έτοιμες για την περίπτωση που πρέπει να αφήσετε το σπίτι σας γρήγορα κάτω από την απειλή βίας.

- Μην διστάσετε να ξεφύγετε από μια κατάσταση όπου αισθάνεστε απειλούμενοι.
- Πάντα να έχετε το κινητό σας τηλέφωνο κοντά στο χέρι σας.
- Έχετε έτοιμη μια μικρή τσάντα κοντά στην κύρια πόρτα του σπιτιού που περιέχει το κλειδί για το σπίτι σας, ένα μικρό χρηματικό ποσό, φαρμακευτική αγωγή για να διαρκέσει λίγες μέρες, μια αλλαγή του ιματισμού και τα είδη προσωπικής υγιεινής, για την περίπτωση που χρειαστεί να αφήσετε το σπίτι γρήγορα κάτω από την απειλή βίας.
- Να ενημερώνετε πάντα κάποιον για πράγματα που έχουν συμβεί, τους φόβους και τους προβληματισμούς σας.
- Πάντα θυμηθείτε να κοιτάξετε μέσα από το ματάκι ασφαλείας όταν χτυπάει το κουδούνι: αν δε γνωρίζετε αυτόν που χτυπάει το κουδούνι, μην ανοίξετε την πόρτα. Μπορείτε να ρωτήσετε το λόγο της επίσκεψης χωρίς το άνοιγμα της πόρτας.
- Εργαζόμενοι από την εθελοντική φιλική επίσκεψη, Δημοτική κοινωνική εργασία, υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης ή η εκκλησία ποτέ δεν θα σας επισκεφθεί χωρίς να έχει προηγουμένως ραντεβού. Ζητήστε από το άτομο που επιθυμεί να μπει στο σπίτι σας έναν αριθμό τηλεφώνου, ώστε να μπορέσετε να επιβεβαιώσετε, πριν να επιτρέψετε την είσοδο.
- Μην αφήνετε το κλειδί σας σε μια γλάστρα, κάτω από το πατάκι της πόρτας, ή οπουδήποτε αλλού έξω από το σπίτι σας.
- Πάντα διπλοκλειδώστε την πόρτα σας όταν φεύγετε από το σπίτι.
- Μην αφήνετε και μην επιτρέπετε σε φίλους ή συγγενείς να σας αφήνουν μηνύματα στην πόρτα σας, διότι έτσι κάποιος καταλαβαίνει ότι το σπίτι είναι άδειο.
- Αν μένετε μόνοι, αφήστε το εξωτερικό φως ή/και εσωτερικά φώτα αναμμένα, όταν φεύγετε από το σπίτι.
- Μπορείτε να αφήνετε το ραδιόφωνο ανοικτό, όταν λείπετε.
- Μην κρατάτε τα μεγάλα ποσά των χρημάτων ή πολύτιμα αντικείμενα στο σπίτι.
- Μην κανονίζετε συναντήσεις με ξένους από το τηλέφωνο.
- Κρατήστε την τσάντα σας μπροστά σας, όταν περπατάτε στην πόλη.
- Ποτέ μη βάζετε τα χρήματά σας σε ένα σακίδιο, που κουβαλάτε στην πλάτη σας.
- Μη βάζετε χρήματα στην τσάντα σας, αν την έχετε στο καρότσι αγορών σας.
- Μη βγάζετε χρήματα σε κοινή θέα, όταν είστε στο δρόμο.

- Όταν εισάγετε τον αριθμό PIN για την πιστωτική σας κάρτα δώστε στο χέρι και το σώμα σας πάντα θέση τέτοια, ώστε να εμποδίζει τους άλλους να βλέπουν.
- Πάντα έχετε κάποιον μαζί σας για υποστήριξη κατά την επίσκεψη σας Τράπεζα, και για να σας συνοδεύσει με ασφάλεια στο σπίτι αν χρειαστεί να αποσύρετε ένα μεγάλο χρηματικό ποσό από την Τράπεζα.

Ας μην ξεχνάμε ότι οι περισσότερες από τις συμπεριφορές κακοποίησης ενός ηλικιωμένου ατόμου αποτελούν ποινικό αδίκημα και όποιος το αντιλαμβάνεται έχει υποχρέωση να το καταγγείλει. Τις περισσότερες φορές και ο θύτης χρήζει βοήθειας.

Είναι αναφαίρετο δικαίωμα όλων των ανθρώπων να ζουν χωρίς τον φόβο πιθανής ή υπαρκτής κακοποίησης, παραμέλησης ή γενικότερα εκμετάλλευσης. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να νιώθουμε και να ζούμε με ασφάλεια.

**ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΕΧΕΤΑΙ ΤΗΝ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ.
Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΗ ΣΕ ΟΛΟΥΣ.**

**1065
Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS για ηλικιωμένους**

Πελίνα Θεοδοσίου

Υπεύθυνη Τύπου και Επικοινωνίας

T: 210 6917125, 210 6990885

E-mail: communication@lifelinehellas.gr, pelinath@yahoo.gr

www.lifelinehellas.gr

<http://www.facebook.com/group.php?gid=38809959733&ref=mf>