**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΗΜΕΡΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

Η **Ευρωπαϊκή Ημέρα Ανεξάρτητης διαβίωσης** (5 Μάιου) που αφορά τα Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ) καθιερώθηκε το 2013 από την «Ευρωπαϊκή Ένωση» και αποτελεί μία προσπάθεια ανάδειξης της ανάγκης των ατόμων αυτών για ισάξια συμμετοχή στη καθημερινή ζωή. Πρόκειται για μία σημαντική εκδήλωση πληροφόρησης της κοινής γνώμης για το δικαίωμα των ατόμων αυτών να εργάζονται, να ψυχαγωγούνται, να μορφώνονται, να δημιουργούν οικογένεια και να μπορούν να επιλέξουν τη ζωή που οι ίδιοι επιθυμούν. Επιπρόσθετα έρχεται να υπογραμμίσει την ανάγκη για αλλαγές που θα πρέπει να προωθήσει το κράτος, όπως τη θεσμοθέτηση του «προσωπικού βοηθού». Στην Ελλάδα, τα ΑμεΑ είναι το 10% του γενικού πληθυσμού, χωρίς όμως να υπάρχει επίσημη καταγραφή.

 Η Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία κάνει ένα τεράστιο αγώνα να αναδείξει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά, κυρίως, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης και του περιορισμού του κοινωνικού κράτους, αλλά και των διακρίσεων που ακόμα υφίστανται. Η φυσικοθεραπεία αποτελεί ένα αγαθό υγείας που ειδικά αυτά τα άτομα δεν πρέπει ούτε να το στερούνται, αλλά ούτε και να το λαμβάνουν με περιορισμό.

 H αναπνευστική φυσικοθεραπεία και η εκπαίδευση ενός υγιούς αναπνευστικού προτύπου μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη αναπνευστικών νοσημάτων και των επιπλοκών (Promoting Respiratory Health Practice Guide Version 1.1 December 2014). Μια από τις πιο σοβαρές και συχνές επιπλοκές είναι η Πνευμονία από εισρόφηση, η οποία συμβαίνει σε πολλές και διαφορετικές κατηγορίες ΑμεΑ και είναι ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους εισαγωγής στο Νοσοκομείο. Ο ρόλος των διαφόρων τεχνικών της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας στην πρόληψη των εισροφήσεων και στην αντιμετώπιση των επιπλοκών αυτής είναι διεθνώς αναγνωρισμένος (Bott et al., 2009; McCarren et al., 2006; Fitzgerald et al., 2009). Η σημασία ύπαρξης ενός εξατομικευμένου προγράμματος διατήρησης αναπνευστικής ευεξίας μέσω της άσκησης και της συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα καρδιοπνευμονικής αποκατάστασης είναι μεγάλη. Τα άτομα με αναπηρία συχνά υποφέρουν από παθήσεις του αναπνευστικού και καρδιοαγγειακού συστήματος. Η διαρκής ενημέρωση και η εκπαίδευση τόσο των ατόμων με αναπηρία όσο και των συγγενών τους είναι αναγκαία και πρέπει να περιλαμβάνεται σε όλα τα προγράμματα αποκατάστασης στη κοινότητα. Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία και τα προγράμματα καρδιαγγειακής αποκατάστασης μπορούν να συμβάλουν στην βελτίωση της λειτουργικότητας και κατ’ επέκταση της ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών, προωθώντας το δικαίωμά τους στην **Ανεξάρτητη Διαβίωση.**

 Ο Πανελλήνιος Σύλλογος  Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), με το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α), προάγει, αναγνωρίζει, εκπαιδεύει, αλλά και ενημερώνει το ευρύ κοινό, για τη σημασία τη, πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής του κατάλληλου προγράμματος άσκησης, ανάλογα με την πάθηση του κάθε ΑμεΑ, προγράμματος άσκησης για την καλύτερη ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία και στέκεται αρωγός στον αγώνα που δίνουν για Ανεξάρτητη Διαβίωση.