



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ- ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Γνώσεις σχετικά με την κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις της
στην υγεία και συσχέτιση με το επίπεδο υγείας χρηστών
Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) στην περιοχή της
Εύβοιας**

Κούρνης Γεώργιος
Γενικός Ιατρός
Επιμ. Α' ΕΣΥ
ΚΥ ΨΑΧΝΩΝ

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Σωτήριος Ζαρογιάννης Επιβλέπων Καθηγητής
Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης Μέλος Τριμελούς Επιτροπής
Ερασμία Ρούκα Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Λάρισα, 2024

ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ-ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος ΜΔΕ στην αγγλική γλώσσα:

Knowledge about climate change and its effects on health and correlation with the health level of users of Primary Health Care (PHC) in the region of Evia

Περιεχόμενα

Περίληψη	4
Abstract	4
1.	5
2.	7
2.1 ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	8
2.2	11
3.	12
3.1 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΖΕΣΤΗΣ	12
3.2 ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ	15
3.3 ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ, ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΕΡΑ	22
3.4. ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ENTOMA	22
3.5 ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ	23
4.	23
4.2 Η ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ	24
5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	26
5.1. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ	26
5.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ	26
5.3. ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΙ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑ	27
5.4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	28
5.5. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	28
5.6. ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ	28
5.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	29
Ερευνητικά ερωτήματα	51
6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	53
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	57
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	59

Περίληψη

Στην παρούσα εργασία αναφερόμαστε στην έννοια της κλιματικής αλλαγής και κυρίως στην επιρροή που έχει στον άνθρωπο. Αρχικά, μιλάμε για τις επιπτώσεις της αλλαγής του κλίματος στην γενικότερη υγεία των ανθρώπων και ακολούθως αναφερόμαστε σε εκείνους, οι οποίοι τίθενται σε κίνδυνο περισσότερο. Έπειτα, γίνονται αναφορές σε ακραία καιρικά φαινόμενα τα οποία παίζουν ρόλο στην μεταβολή του κλίματος. Έτσι αναφερόμαστε στην αντιμετώπιση της υπερβολικής ζέστης καθώς και στις ενέργειες που γίνονται για να μειωθεί η επιρροή του ανθρώπου στην κλιματική αλλαγή. Έπειτα αναφερόμαστε στις απειλές για την ποιότητα του νερού, των τροφίμων και του αέρα αλλά και στις ασθένειες που σχετίζονται με τα έντομα, όπως και στις απειλές για την ψυχική υγεία και ευημερία του ανθρώπου. Ολοκληρώνοντας το θεωρητικό κομμάτι, στο πλαίσιο του συσχετισμού της υγείας με την οικονομία, αναφερόμαστε στην περιβαλλοντική δικαιοσύνη και ισότητα και στην παροχή βοήθειας. Στο δεύτερο μέρος της εν λόγω εργασίας ακολουθεί το ερευνητικό μέρος, το οποίο εμπεριέχει αναλυτικά τα αποτελέσματα της έρευνας μας και τα γενικότερα συμπεράσματα της εργασίας μας.

Abstract

In this paper we refer to the concept of climate change and mainly to the influence it has on humans. First, we talk about the effects of climate change on human health in general and then we refer to those who are most at risk. Then, references are made to extreme weather phenomena which play a role in climate change. This is how we refer to dealing with extreme heat as well as the actions taken to reduce the human influence on climate change. We then refer to threats to water, food and air quality as well as insect-related diseases, as well as threats to human mental health and well-being. Concluding the theoretical part, in the context of the correlation of health with the economy, we refer to environmental justice and equality and to the provision of aid. In the second part of our work follows the research part with the results of our research and the general conclusions of our work.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κλιματική αλλαγή ως έννοια αφορά χρόνιες αλλαγές/μεταβολές της θερμοκρασίας αλλά και του γενικότερου μοτίβου του καιρού, οι οποίες μπορεί να είναι είτε φυσικές, που οφείλονται στη διαφορετική δραστηριότητα του ήλιου, είτε σε κάποια ηφαιστειακή έκρηξη. Φαίνεται, όμως, πως από το 1800 η ανθρώπινη δραστηριότητα αποτέλεσε τον πυλώνα που ήταν ο βασικότερος αναφορικά με την κλιματική αλλαγή. Βασικότερο αίτιο αυτού, αποτέλεσε η καύση ορυκτών, η οποία με τη σειρά της δημιούργησε εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, που φάνηκε πως λειτούργησαν ενός είδους περιτύλιγμα το οποίο κάλυψε τη Γη, με αποτέλεσμα να αυξάνει τη θερμοκρασία, παγιδεύοντας τον ήλιο εντός του (Liu, et al., 2022).

Τα πιο βασικά από τα αέρια του θερμοκηπίου που έχει αποδειχθεί πως δημιουργούν την κλιματική αλλαγή, περιέχουν τόσο διοξείδιο του άνθρακα, όσο και μεθάνιο. Υλικά, τα οποία εντοπίζονται βενζίνη που χρησιμοποιείται για την κίνηση των αυτοκινήτων. Αναφορικά με την απελευθέρωση διοξειδίου του άνθρακα, φαίνεται πως αποτελεί αποτέλεσμα της θέρμανσης των κτιρίων, του κοψίματος και του καψίματος των δέντρων, όπως και του γενικότερου καθαρισμού της γης. Ωστόσο, κάποιες γεωργικές εργασίες, το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο, αποτελούν τις βασικότερες αιτίες εκπομπών μεθανίου. Γίνεται, λοιπόν, αντιληπτό, ότι ο τομέας της βιομηχανίας, της ενέργειας, της γεωργίας, των μεταφορών και των κτιρίων, αποτελούν τους κυρίους τομείς, οι οποίοι έχει αποδειχθεί ότι δημιουργούν αέρια του θερμοκηπίου. Πολλοί ερευνητές που ασχολούνται με το εν λόγω ζήτημα, έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι αποδεδειγμένα ο άνθρωπος είναι υπεύθυνος για το σύνολο της παγκόσμιας θέρμανσης σε σύνολο των τελευταίων 200 χρόνων. Έτσι, η ανθρώπινη δραστηριότητα όπως προαναφέρθηκε, προκαλεί αέρια του θερμοκηπίου τα οποία μπορούν θερμαίνουν το σύμπαν ταχύτερα συγκριτικά με οποιεσδήποτε άλλες χρονικές περιόδους σχεδόν τα τελευταία 20 χρόνια (Studholme, et al., 2021).

Η θερμοκρασία στην επιφάνεια της γης φαίνεται πως είναι υψηλότερη σχεδόν 1,1 βαθμό Κελσίου, συγκριτικά με τα τέλη του 1800 και θερμότερη συγκριτικά με άλλες περιόδους των τελευταίων 100.000 χρόνων. Μεταξύ των ετών 2001 και 2020 αποτέλεσε την θερμότερη καταγεγραμμένη θερμοκρασία των τελευταίων 40 ετών. Αρκετοί άνθρωποι, λανθασμένα έχουν την άποψη ότι η κλιματική αλλαγή σχετίζεται μόνο με τις υψηλές θερμοκρασίες συγκριτικά με τα προηγούμενα χρόνια. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί πως η αύξηση των θερμοκρασιών αποτελεί μόνο τη βάση, καθώς η γη αφορά ένα σύνολο στο οποίο όλα συνδέονται μεταξύ τους, με την αλλαγή σε κάποια περιοχή να μπορεί να αποτελέσει παράγοντα αλλαγής και στις υπόλοιπες. Τα αποτελέσματα, ωστόσο, που ενέχονται της κλιματικής αλλαγής, περιέχουν εκτός των άλλων υπερβολική ξηρασία, έλλειψη νερού, σοβαρές και επικίνδυνες με άμεσο και έμμεσο τρόπο πυρκαγιές, αύξηση της στάθμης της θάλασσας, (φονικές) πλημμύρες, λιώσιμο των πάγων, καταστροφικές καταιγίδες και γενικότερη μείωση της

βιοποικιλότητας. Επιπρόσθετα, αξίζει να επισημανθούν και οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην υγεία των ανθρώπων, την ικανότητά που κατέχουν προς καλλιέργεια τροφίμων, στέγαση, επηρεάζει, όμως, την ασφάλεια και πολλές φορές την εργασία τους. Αρκετοί άνθρωποι έχει φανεί ανά τα χρόνια πως είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις κλιματικές επιπτώσεις, όπως για παράδειγμα εκείνοι που ζουν σε μικρά νησιωτικά έθνη και άλλες αναπτυσσόμενες χώρες. Ιστορικά, έχουν καταγραφεί αρκετές περιπτώσεις όπου η άνοδος της στάθμης της θάλασσας, αλλά και πολλές φορές η διείσδυση αλμυρού νερού έχουν αναγκάσει ολόκληρους πολιτισμούς να μετεγκατασταθούν, καθώς οι παρατεταμένες ξηρασίες έχουν θέσει τους ανθρώπους σε κίνδυνο πείνας, ενώ σύμφωνα με έρευνες, μελλοντικά ο αριθμός των ανθρώπων οι οποίοι θα εκτοπιστούν εξαιτίας έντονων καιρικών φαινομένων αναμένεται να αυξηθεί. (Liu, et al., 2022).

Σε εκθέσεις τις οποίες οργάνωσε ο ΟΗΕ, σε κίνηση ευαισθητοποίησης αναφορικά με την κλιματική αλλαγή, παρουσιάστηκε η συμφωνία χιλιάδων επιστημόνων και κυβερνητικών αναθεωρητών, πως είναι απαραίτητο να περιοριστεί ο βαθμός της αύξησης της παγκόσμιας θερμοκρασίας σε όχι περισσότερο από 1,5°C, γεγονός το οποίο, θα βοηθούσε την ανθρωπότητα διατηρήσει ένα βιώσιμο κλίμα, αποφεύγοντας τις χειρότερες κλιματικές επιπτώσεις που επίκεινται. Ωστόσο, όπως συζητήθηκε οι πολιτικές οι οποίες προς το παρόν εφαρμόζονται παρουσιάζουν αύξηση της θερμοκρασίας κατά 3°C μέχρι το τέλος του αιώνα που διανύουμε.

Αναφορικά με τις εκπομπές οι οποίες προκαλούν την αλλαγή του κλίματος, φαίνεται να έχουν ως χώρα προέλευσης όλο τον κόσμο, επηρεάζοντας και πάλι, όλο τον κόσμο, με κάποιες χώρες να παράγουν μεγαλύτερο βαθμό από άλλες, μέσα στις οποίες είναι οι Η.Π.Α, η Κίνα, η Ινδονησία, οι χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Ινδία, η Ρωσία και η Βραζιλία, οι οποίες, αποτελούν κατά το ήμισυ το σύνολο των εκπομπών αερίων που επηρεάζουν το φαινόμενο του θερμοκηπίου παγκοσμίως, σύμφωνα με έρευνα που διενεργήθηκε το 2020.

Όλοι πρέπει να αναλάβουν δράση για το κλίμα, αλλά οι άνθρωποι και οι χώρες που δημιουργούν περισσότερο το πρόβλημα έχουν μεγαλύτερη ευθύνη να δράσουν πρώτα (Studholme, et al., 2021).

Πολλές λύσεις για την κλιματική αλλαγή μπορούν να αποφέρουν οικονομικά οφέλη βελτιώνοντας παράλληλα τη ζωή μας και προστατεύοντας το περιβάλλον. Έχουμε επίσης παγκόσμια πλαίσια και συμφωνίες για την καθοδήγηση της προόδου, όπως οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης, η Σύμβαση Πλαίσιο του ΟΗΕ για την Κλιματική Αλλαγή και η Συμφωνία του Παρισιού. Τρεις ευρείες κατηγορίες δράσης είναι: μείωση των εκπομπών, προσαρμογή στις κλιματικές επιπτώσεις και χρηματοδότηση απαιτούμενων προσαρμογών.

Η αλλαγή των ενεργειακών συστημάτων από ορυκτά καύσιμα σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, όπως η ηλιακή ή η αιολική ενέργεια, θα μειώσει τις εκπομπές που προκαλούν την κλιματική αλλαγή. Αλλά πρέπει να δράσουμε τώρα. Ενώ ένας αυξανόμενος αριθμός χωρών δεσμεύεται για καθαρές μηδενικές

εκπομπές έως το 2050, οι εκπομπές πρέπει να μειωθούν στο μισό έως το 2030 για να διατηρηθεί η θέρμανση κάτω από τους 1,5°C. Η επίτευξη αυτού σημαίνει τεράστιες μειώσεις στη χρήση άνθρακα, πετρελαίου και φυσικού αερίου: πάνω από τα δύο τρίτα των σημερινών αποδεδειγμένων αποθεμάτων ορυκτών καυσίμων πρέπει να διατηρηθούν στο έδαφος μέχρι το 2050, προκειμένου να αποφευχθούν καταστροφικά επίπεδα κλιματικής αλλαγής (Studholme, et al., 2021).

Η προσαρμογή στις κλιματικές συνέπειες προστατεύει τους ανθρώπους, τα σπίτια, τις επιχειρήσεις, τα μέσα διαβίωσης, τις υποδομές και τα φυσικά οικοσυστήματα. Καλύπτει τις τρέχουσες επιπτώσεις και τις πιθανές στο μέλλον. Η προσαρμογή θα απαιτείται παντού, αλλά πρέπει να δοθεί προτεραιότητα τώρα για τα πιο ευάλωτα άτομα με τους λιγότερους πόρους για να αντιμετωπίσουν τους κλιματικούς κινδύνους. Το ποσοστό απόδοσης μπορεί να είναι υψηλό. Τα συστήματα έγκαιρης προειδοποίησης για καταστροφές, για παράδειγμα, σώζουν ζωές και περιουσίες και μπορούν να προσφέρουν οφέλη έως και 10 φορές το αρχικό κόστος

Η δράση για το κλίμα απαιτεί σημαντικές οικονομικές επενδύσεις από τις κυβερνήσεις και τις επιχειρήσεις. Αλλά η αδράνεια για το κλίμα είναι πολύ πιο ακριβή. Ένα κρίσιμο βήμα είναι οι βιομηχανικές χώρες να εκπληρώσουν τη δέσμευσή τους να παρέχουν 100 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως στις αναπτυσσόμενες χώρες, ώστε να μπορούν να προσαρμοστούν και να κινηθούν προς πιο πράσινες οικονομίες (Liu, et al., 2022).

Η υγεία μας είναι στενά συνδεδεμένη με το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Ωστόσο, το κλίμα μας αλλάζει, με σημαντικές συνέπειες για την υγεία, την ευημερία και την ασφάλειά μας.

Η κλιματική αλλαγή είναι μια αλλαγή στα καιρικά συστήματα του κόσμου που συμβαίνει εδώ και δεκαετίες. Οι περισσότερες από τις πρόσφατες αλλαγές στο κλίμα μας έχουν προκληθεί από την ανθρώπινη δραστηριότητα. Χωρίς παρέμβαση, το μεταβαλλόμενο κλίμα θα έχει εκτεταμένες και καταστροφικές συνέπειες για κάθε χώρα σε όλο τον κόσμο. Είναι ένα σημαντικό πρόβλημα με επιπτώσεις σε παγκόσμιο, εθνικό, κοινοτικό και προσωπικό επίπεδο.

Τα θετικά σημεία είναι ότι υπάρχουν απλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε όλοι πλέον για να ενισχύσουμε την ανθεκτικότητά μας απέναντι στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και να βοηθήσουμε στην επιβράδυνση του ρυθμού της. Πολλές από αυτές τις ενέργειες θα ωφεληθούν άμεσα την υγεία, το περιβάλλον και τα οικονομικά μας (WHO, 2023).

2. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

Η αλλαγή του κλίματος προκαλείται από την αύξηση της ποσότητας στα αέρια του θερμοκηπίου (όπως το διοξείδιο του άνθρακα, το μεθάνιο και το υποξείδιο του αζώτου) στην ατμόσφαιρα, τα οποία προκαλούν την αύξηση της μέσης θερμοκρασίας της γης.

Τα αέρια του θερμοκηπίου παγιδεύουν τη θερμότητα στην ατμόσφαιρα, αυξάνοντας τη θερμοκρασία του αέρα και της θάλασσας. Παράγονται κυρίως μέσω της καύσης ορυκτών καυσίμων (όπως ο άνθρακας) για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας, καθώς και μέσω γεωργικών, εξορυκτικών, διαχείρισης γης και πρακτικών μεταφορών (João, et al, 2020).

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι ήδη αισθητές. Λόγω της υπερθέρμανσης του πλανήτη, το κλίμα μιας μεγάλης ηπείρου όπως είναι η Αυστραλία, για παράδειγμα, έχει θερμανθεί κατά μέσο όρο κατά 1,4°C από τότε που ξεκίνησαν τα επίσημα αρχεία του Γραφείου Μετεωρολογίας το 1910.

Σε ένα άλλο παράδειγμα, στη Βικτώρια, η μέση θερμοκρασία έχει αυξηθεί λίγο περισσότερο από 1,0°C σε ολόκληρη την πολιτεία από το 1910.

Με αυτό το ποσοστό θέρμανσης, η Βικτώρια ήδη αντιμετωπίζει:

- αύξηση της συχνότητας των ημερών υπερβολικής ζέστης
- αύξηση του επικίνδυνου πυρκαγιάς και της διάρκειας των περιόδων πυρκαγιάς
- μείωση των βροχοπτώσεων ψυχρής περιόδου, με αποτέλεσμα τη χαμηλότερη ροή ρεμάτων που έχει καταγραφεί τις τελευταίες δεκαετίες
- άνοδο της στάθμης της θάλασσας (João, et al, 2020).

Τις τελευταίες δεκαετίες, το κλίμα της Βικτώριας έχει αλλάξει με το να γίνεται θερμότερο και ξηρότερο. Οι προβλέψεις για το κλίμα από το CSIRO και το Γραφείο Μετεωρολογίας υποδηλώνουν ότι αυτές οι αλλαγές θα συνεχιστούν και στο μέλλον. Οι κλιματικές προβλέψεις για τη Βικτώρια αναφέρουν:

- περαιτέρω αύξηση του αριθμού των πολύ ζεστών ημερών και της υπερβολικής ζέστης
- ο αριθμός των ημερών πολύ υψηλού κινδύνου πυρκαγιάς αυξάνεται και η αντιπυρική περίοδος παρατείνεται
- οι μέσες ετήσιες βροχοπτώσεις μειώνονται και η συνεχής μείωση της ροής των ρεμάτων επηρεάζει την υγεία των υδάτινων οδών και των αποθεμάτων νερού της Βικτώριας
- οι ακραίες βροχοπτώσεις είναι υψηλότερης έντασης, αυξάνοντας ενδεχομένως τον κίνδυνο ξαφνικών πλημμυρών σε ορισμένες τοποθεσίες
- η στάθμη των ακτών συνεχίζει να αυξάνεται (Victoria's changing climate, 2019).

Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της Βικτώριας ζει σε απόσταση 50 χιλιομέτρων από την ακτή. Η άνοδος της στάθμης της θάλασσας και οι καταιγίδες θα αυξήσουν τους κινδύνους πλημμύρας και διάβρωσης, θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή, καταστρέφοντας περιουσίες και προκαλώντας ζημιές στο οικοσύστημα που μπορεί να επηρεάσει τη γεωργία, τη δασοκομία, την αλιεία και τον τουρισμό (João, et al, 2020).

2.1 ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η κλιματική αλλαγή έχει περιγραφεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως η μεγαλύτερη απειλή για την υγεία στον 21ο αιώνα – επηρεάζει την υγεία και την ευημερία με πολλούς τρόπους:

- Άμεσα, λόγω της αυξημένης έντασης και συχνότητας ακραίων καιρικών φαινομένων (όπως καύσωνες, πλημμύρες και πυρκαγιές). και
- Έμμεσα, μέσω της επιδείνωσης της ποιότητας του αέρα, των αλλαγών στην εξάπλωση μολυσματικών ασθενειών, των απειλών για τα τρόφιμα και το νερό και επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.

Η κλιματική αλλαγή θα επηρεάσει επίσης σίγουρα ορισμένα τμήματα της οικονομίας με αυξημένη ανεργία, οικονομικό άγχος, επισιτιστική ανασφάλεια και αυξανόμενες κοινωνικές ανισότητες.

Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει την υγεία του ανθρώπου με επιπλέον δύο σημαντικούς τρόπους:

- Αλλάζει τη σοβαρότητα ή το πόσο συχνά είναι τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν ήδη οι άνθρωποι.
- Δημιουργώντας νέα ή απρόβλεπτα προβλήματα υγείας σε άτομα ή μέρη όπου δεν έχουν ξαναβρεθεί.

Οι επιπτώσεις που έχει η κλιματική αλλαγή στην υγεία περιέχουν αναπνευστικές και καρδιακές ασθένειες, ασθένειες που έχουν σχέση με παράσιτα όπως η νόσος του Lyme και ο ιός του Δυτικού Νείλου, ασθένειες που έχουν σχέση με το νερό και τα τρόφιμα και τραυματισμούς και θανάτους. Η κλιματική αλλαγή έχει επίσης συσχετιστεί με την αύξηση των εγκλημάτων και τα γενικά ψυχολογικά προβλήματα (WHO, 2023).

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής επηρεάζουν τους ανθρώπους παντού στον κόσμο. Επιπτώσεις μπορούν να παρατηρηθούν σε όλες τις χώρες και τις περιοχές των ωκεανών, με τις περιοχές με χαμηλό γεωγραφικό πλάτος, λιγότερο ανεπτυγμένες να έχουν τον πιο μεγάλο κίνδυνο. Η συνδεόμενη θέρμανση έχει δυνητικά «σοβαρές, διάχυτες και μη αναστρέψιμες επιπτώσεις» για τους ανθρώπους και τα οικοσυστήματα. Οι κίνδυνοι είναι άνισα τοποθετημένοι, αλλά είναι μεγαλύτεροι για τα μειονεκτούντα άτομα στις αναπτυσσόμενες και ανεπτυγμένες χώρες (Seip, et al., 2023).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αποκαλεί την κλιματική αλλαγή τη μεγαλύτερη απειλή για την παγκόσμια υγεία στον 21ο αιώνα. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα οδηγούν σε τραυματισμούς και απώλεια ζωής. Διάφορες μολυσματικές ασθένειες μεταδίδονται πιο εύκολα σε ένα θερμότερο κλίμα, όπως ο δάγκειος πυρετός και η ελονοσία. Οι αποτυχίες των καλλιεργειών μπορεί να οδηγήσουν σε ελλείψεις τροφίμων και υποσιτισμό, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τα παιδιά. Τόσο τα παιδιά όσο και οι ηλικιωμένοι είναι ευάλωτοι στην υπερβολική ζέστη. Ο ΠΟΥ έχει υπολογίσει ότι μεταξύ 2030 και 2050, η κλιματική αλλαγή θα προκαλούσε περίπου 250.000 επιπλέον θανάτους ετησίως. Αξιολόγησαν

τους θανάτους από έκθεση στη ζέστη σε ηλικιωμένους, τις αυξήσεις στη διάρροια, την ελονοσία, τον δάγκειο πυρετό, τις παράκτιες πλημμύρες και τον παιδικό υποσιτισμό. Μέχρι το 2100, το 50% έως το 75% του παγκόσμιου πληθυσμού ενδέχεται να αντιμετωπίσει κλιματικές συνθήκες που είναι απειλητικές για τη ζωή λόγω των συνδυασμένων επιπτώσεων της υπερβολικής ζέστης και της υγρασίας (WHO,2023).

Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει την επισιτιστική ασφάλεια. Προκάλεσε μείωση στις παγκόσμιες αποδόσεις αραβοσίτου, σιταριού και σόγιας μεταξύ 1981 και 2010. Η μελλοντική αύξηση της θερμοκρασίας θα μπορούσε να μειώσει περαιτέρω τις παγκόσμιες αποδόσεις των μεγάλων καλλιεργειών. Η φυτική παραγωγή πιθανότατα θα επηρεαστεί αρνητικά σε χώρες χαμηλού γεωγραφικού πλάτους, ενώ οι επιπτώσεις στα βόρεια γεωγραφικά πλάτη μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές.

Έως και επιπλέον 183 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο, ιδιαίτερα εκείνοι με χαμηλότερα εισοδήματα, κινδυνεύουν από την πείνα ως συνέπεια αυτών των επιπτώσεων. Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει επίσης τους πληθυσμούς των ψαριών. Σε παγκόσμιο επίπεδο, λιγότερα θα είναι διαθέσιμα για ψάρεμα. Περιοχές που εξαρτώνται από το νερό των παγετώνων, περιοχές που είναι ήδη ξηρές και μικρά νησιά έχουν υψηλότερο κίνδυνο υδατικού στρες λόγω της κλιματικής αλλαγής.

Οι οικονομικές ζημιές λόγω της κλιματικής αλλαγής μπορεί να είναι σοβαρές και υπάρχει πιθανότητα καταστροφικών συνεπειών. Σοβαρές επιπτώσεις αναμένονται στη Νοτιοανατολική Ασία και την υποσαχάρια Αφρική, όπου οι περισσότεροι από τους ντόπιους κατοίκους εξαρτώνται από φυσικούς και γεωργικούς πόρους. Το θερμικό στρες μπορεί να εμποδίσει τους υπαίθριους εργάτες να εργαστούν. Εάν η θέρμανση φτάσει τους 4 °C, τότε η εργατική ικανότητα σε αυτές τις περιοχές θα μπορούσε να μειωθεί κατά 30 έως 50%. Η Παγκόσμια Τράπεζα εκτιμά ότι μεταξύ 2016 και 2030, η κλιματική αλλαγή θα μπορούσε να οδηγήσει πάνω από 120 εκατομμύρια ανθρώπους σε ακραία φτώχεια χωρίς προσαρμογή (Tzanis et al, 2019).

Οι ανισότητες που βασίζονται στον πλούτο και την κοινωνική θέση έχουν επιδεινωθεί λόγω της κλιματικής αλλαγής. Μεγάλες δυσκολίες στον μετριασμό, την προσαρμογή και την ανάκαμψη στις κλιματικές κρίσεις αντιμετωπίζουν τα περιθωριοποιημένα άτομα που έχουν λιγότερο έλεγχο των πόρων. Οι αυτόχθονες πληθυσμοί, που ζουν στη γη και στα οικοσυστήματά τους, θα αντιμετωπίσουν κίνδυνο για την ευεξία και τον τρόπο ζωής τους λόγω της κλιματικής αλλαγής. Μια έρευνα εμπειρογνομόνων κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο ρόλος της κλιματικής αλλαγής στις ένοπλες συγκρούσεις ήταν μικρός σε σύγκριση με παράγοντες όπως η κοινωνικοοικονομική ανισότητα και οι κρατικές δυνατότητες (WHO, 2023).

Ενώ οι γυναίκες δεν κινδυνεύουν εγγενώς περισσότερο από την κλιματική αλλαγή και τους κραδασμούς, τα όρια στους πόρους των γυναικών και οι μεροληπτικοί κανόνες φύλου περιορίζουν την

προσαρμοστική ικανότητα και την ανθεκτικότητά τους. Για παράδειγμα, τα φορτία εργασίας των γυναικών, συμπεριλαμβανομένων των ωρών εργασίας στη γεωργία, τείνουν να μειώνονται λιγότερο από τα βάρη των ανδρών κατά τη διάρκεια κλιματικών σοκ, όπως το θερμικό στρες (Tzanis et al, 2019).

Τα χαμηλά νησιά και οι παράκτιες κοινότητες απειλούνται από την άνοδο της στάθμης της θάλασσας, γεγονός που καθιστά τις αστικές πλημμύρες πιο συχνές. Μερικές φορές, η γη χάνεται οριστικά στη θάλασσα. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε ανιθαγένεια για άτομα σε νησιωτικά έθνη, όπως οι Μαλδίβες και το Τουβαλού. Σε ορισμένες περιοχές, η αύξηση της θερμοκρασίας και της υγρασίας μπορεί να είναι πολύ σοβαρή για να προσαρμοστεί ο άνθρωπος. Με τη χειρότερη περίπτωση της κλιματικής αλλαγής, τα μοντέλα προβλέπουν ότι σχεδόν το ένα τρίτο της ανθρωπότητας μπορεί να ζει σε ακατοίκητα και εξαιρετικά θερμά κλίματα όπως η Σαχάρα (WHO, 2023).

Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν στην κλιματική ή περιβαλλοντική μετανάστευση, εντός και μεταξύ των χωρών. Περισσότεροι άνθρωποι αναμένεται να εκτοπιστούν λόγω της ανόδου της στάθμης της θάλασσας, των ακραίων καιρικών συνθηκών και των συγκρούσεων από τον αυξημένο ανταγωνισμό για τους φυσικούς πόρους. Η κλιματική αλλαγή μπορεί επίσης να αυξήσει την ευπάθεια, οδηγώντας σε «παγιδευμένους πληθυσμούς» που δεν μπορούν να μετακινηθούν λόγω έλλειψης πόρων (Seip, et al., 2023).

2.2 ΠΟΙΟΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Μερικοί άνθρωποι είναι πιο επιρρεπείς στα προβλήματα από την κλιματική αλλαγή. Αυτοί είναι :

- Τα παιδιά είναι ευάλωτα για διάφορους λόγους. Για παράδειγμα, τα παιδιά είναι πιο ευαίσθητα στο θερμικό στρες και στην αφυδάτωση και είναι πιο ευαίσθητα στην έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τον καπνό από τις πυρκαγιές. Το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένο, γεγονός που τα θέτει σε αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων. Συχνά χρειάζεται να βασίζονται σε ενήλικες για να τους κρατήσουν ασφαλείς κατά τη διάρκεια έκτακτης ανάγκης και να τους βοηθήσουν να αναρρώσουν μετά.
- Οι έγκυες γυναίκες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θερμικού στρες κατά τη διάρκεια των καύσωνα λόγω των φυσιολογικών απαιτήσεων της εγκυμοσύνης. Αυτές και τα αγέννητα μωρά τους είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στην έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τον καπνό από τις πυρκαγιές (WHO,2023).
- Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις είναι πιο επιρρεπή σε αφυδάτωση, θερμικό στρες, λοιμώξεις και εμφάνιση καρδιακών επεισοδίων και πνευμονοπαθειών.

- Οι άνθρωποι που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές, άτομα με χαμηλά εισοδήματα και άλλοι ευάλωτοι πληθυσμοί διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο, εν μέρει λόγω των ανισοτήτων στα υποκείμενα συστήματα υγείας και της περιορισμένης πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη και άλλες υπηρεσίες. Οι άνθρωποι που ζουν σε αγροτικές ή απομακρυσμένες κοινότητες ή κατά μήκος μιας ακτής κινδυνεύουν επίσης από ακραία γεγονότα όπως πυρκαγιές, ξηρασίες, καταιγίδες και άνοδο της στάθμης της θάλασσας (Tzanis et al, 2019).

Οι άνθρωποι μπορούν να αντιμετωπίσουν πολλαπλές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής ταυτόχρονα, σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους ή κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Η ευπάθεια ενός ατόμου στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής εξαρτάται από τρεις βασικούς παράγοντες:

- Έκθεση. Οι άνθρωποι θα αντιμετωπίσουν τους κλιματικούς κινδύνους διαφορετικά. Η έκθεση θα εξαρτηθεί από το πού και πόσο καιρό οι άνθρωποι περνούν χρόνο και τι κάνουν. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που περνούν πολύ χρόνο σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να εκτίθενται περισσότερο σε υπερβολική ζέστη.
- Ευαισθησία. Μερικοί άνθρωποι είναι πιο ευαίσθητοι από άλλους στους κλιματικούς κινδύνους λόγω παραγόντων όπως η ηλικία και η κατάσταση της υγείας. Για παράδειγμα, τα παιδιά και οι ενήλικες με άσθμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στους ατμοσφαιρικούς ρύπους και στον καπνό των πυρκαγιών.
- Προσαρμοστική ικανότητα. Οι άνθρωποι μπορούν να προσαρμοστούν, να επωφεληθούν ή να ανταποκριθούν στους κινδύνους της κλιματικής αλλαγής. Η ικανότητα προσαρμογής ενός ατόμου μπορεί να εξαρτάται από το εισόδημά του, την ηλικία, την κατάσταση διαβίωσης, την πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και πολλούς άλλους παράγοντες (State of the Climate, 2020).

3. ΑΚΡΑΙΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής γίνονται ήδη αισθητές μέσω των συχνότερων και ολοένα και πιο σοβαρών ακραίων καιρικών φαινομένων, όπως πλημμύρες, σφοδρές καταιγίδες και καύσωνες. Υπάρχουν πολλές απλές ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε για να προστατέψουμε τον εαυτό μας και την οικογένειά μας από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής (Tzanis et al, 2019).

3.1 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΖΕΣΤΗΣ

Τον τελευταίο αιώνα, οι μέσες θερμοκρασίες έχουν αυξηθεί και οι καύσωνες έχουν γίνει μεγαλύτεροι, θερμότεροι και συχνότεροι. Αυτή η τάση αναμένεται να συνεχιστεί καθώς ο κόσμος θερμαίνεται ακόμη περισσότερο. Μπορούμε να παραμείνουμε υγιείς στη ζέστη με τους εξής τρόπους:

- πίνοντας άφθονο νερό
- να μην αφήνουμε ποτέ κανέναν σε κλειστό αυτοκίνητο
- μένοντας κάπου δροσερά
- προγραμματίζοντας εκ των προτέρων τις κινήσεις μας
- ελέγχοντας τους άλλους (State of the Climate, 2020).

Πως να μείνουμε ασφαλείς από τσιμπήματα κουνουπιών:

Οι θερμότερες μέσες θερμοκρασίες μπορεί να σημαίνουν πρώιμες εποχές της άνοιξης, μεγαλύτερες θερμές εποχές, μικρότερους χειμώνες, θερμότερα καλοκαίρια και συχνότερα γεγονότα πλημμύρας. Ως αποτέλεσμα, οι συνθήκες μπορεί να γίνουν πιο φιλόξενες για τα κουνούπια που μπορούν να μεταφέρουν ασθένειες όπως η νόσος του ιού Ross River και η εγκεφαλίτιδα της κοιλάδας Murray.

Μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και την οικογένειά μας από τα τσιμπήματα των κουνουπιών με τους εξής τρόπους: (Tzanis et al, 2019).

- φορώντας φαρδιά ρούχα όταν βρισκόμαστε σε εξωτερικό χώρο
- χρησιμοποιώντας απωθητικά κουνουπιών που περιέχουν DEET ή πικαριδίνη σε εκτεθειμένο δέρμα
- προσπαθώντας να περιορίσουμε την υπαίθρια δραστηριότητα εάν υπάρχουν πολλά κουνούπια
- φροντίζοντας να μην υπάρχει στάσιμο νερό όπου τα κουνούπια μπορούν να αναπαραχθούν γύρω από το σπίτι μας
- διασφαλίζοντας ότι το σπίτι μας είναι κατάλληλα εξοπλισμένο με κουνουπιέρες ή σίτες.

Πως να αποφύγουμε τους κινδύνους από πλημμύρες και να ελαχιστοποιήσουμε τους κινδύνους για την υγεία στις φυσικές πλωτές οδούς: (WHO,2023).

Οι υψηλότερες θερμοκρασίες μπορούν να οδηγήσουν σε διάφορους κινδύνους για την υγεία των κολυμβητών, συμπεριλαμβανομένης της έκθεσης σε τοξίνες από τις ανθίσεις των γαλαζοπράσινων φυκιών, οι οποίες αναμένεται να γίνουν πιο συχνές με την κλιματική αλλαγή.

Μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε αυτούς τους κινδύνους με:

- αποφυγή κολύμβησης σε παραλίες ή σε πλωτές οδούς μετά από έντονες βροχοπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων των πλημμυρών

- προσέχοντας τυχόν υποδείξεις για την ποιότητα του νερού μετά από πλημμύρες ή ως απόκριση σε γαλαζοπράσινα φύκια
- ελέγχοντας τις αναφορές για την ποιότητα του νερού για το καλοκαίρι για προβλέψεις ποιότητας νερού στις παραλίες (Tzanis et al, 2019).

Τα κρούσματα κρυπτοσποριδίου που σχετίζονται με τις πισίνες αναμένεται να γίνουν πιο συνηθισμένα λόγω της αυξημένης προστασίας των πισινών τις ζεστές μέρες. Οφείλουμε να ακολουθήσουμε αυτές τις συμβουλές υγιεινής κολύμβησης για να διατηρήσουμε το νερό καθαρό:

- Δεν κολυμπάμε εάν είχαμε διάρροια τις τελευταίες 14 ημέρες.
- Κάνουμε ντους και πλενόμαστε καλά πριν κολυμπήσουμε.
- Πλένουμε καλά τα χέρια μας αφού πάμε στην τουαλέτα.
- Αποφεύγουμε να καταπίνουμε νερό ενώ κολυμπάμε.
- Ενημερώνουμε τον χειριστή της πισίνας εάν αρρωστήσουμε μετά το κολύμπι στην πισίνα. (State of the Climate, 2020).

Ενημέρωση για την ατμοσφαιρική ρύπανση:

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε όπως:

- Η καύση ορυκτών καυσίμων απελευθερώνει ρύπους όπως οξείδια του αζώτου, διοξείδιο του θείου και σωματίδια στον αέρα.
- Η αλληλεπίδραση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και του ηλιακού φωτός παράγει όζον. Ενώ το όζον στην ανώτερη ατμόσφαιρα βοηθά στην προστασία μας από την υπερβολική ακτινοβολία, η εισπνοή του όζοντος στο επίπεδο του εδάφους μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άσθματος και αναπνευστικά προβλήματα.
- Η ποιότητα του αέρα επηρεάζεται αρνητικά από τις πυρκαγιές, οι οποίες αναμένεται να αυξηθούν σε συχνότητα και σοβαρότητα λόγω της κλιματικής αλλαγής.
- Η κλιματική αλλαγή αναμένεται να αυξήσει τη διάρκεια των εποχών γύρης σε ορισμένες περιοχές και μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυξημένη ανάπτυξη και παραγωγή γύρης σε ορισμένα είδη φυτών. Η γύρη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις όπως αλλεργική ρινίτιδα σε ορισμένα άτομα (Tzanis et al, 2019).

Άλλες προτάσεις για ημέρες κακής ποιότητας αέρα περιλαμβάνουν:

- προγραμματισμό(ή αναβολή) τυχόν υπαίθριων δραστηριοτήτων ανάλογα
- αποφυγή ή περιορισμό της έντονης σωματικής δραστηριότητας
- εάν έχουμε προϋπάρχουσα πάθηση των πνευμόνων ή της καρδιάς (συμπεριλαμβανομένου του άσθματος) παίρνουμε φάρμακά μας και ακολουθούμε το σχέδιο θεραπείας μας.

Διατήρηση των τροφίμων με ασφάλεια :

Οι υψηλότερες θερμοκρασίες αυξάνουν τον κίνδυνο τροφιμογενών λοιμώξεων όπως η γαστρεντερίτιδα (γαστρίτιδα), που προκαλείται από την αυξημένη ανάπτυξη παθογόνων όπως το *Campylobacter*, η *Salmonella* και το *E. coli*. (State of the Climate, 2020).

Φροντίδα της ψυχικής υγείας:

Εκτός από τις επιπτώσεις της στη σωματική υγεία, η κλιματική αλλαγή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία πολλών ανθρώπων. Ακραία καιρικά φαινόμενα όπως πλημμύρες, ξηρασίες και πυρκαγιές μπορεί να οδηγήσουν σε ψυχολογική δυσφορία λόγω τραύματος, ασθένειας, απώλειας αγαπημένων προσώπων, καταστροφής περιουσίας και εκτοπισμού και αναστάτωσης κοινοτήτων, αγαθών και υπηρεσιών.

Η έγκαιρη λήψη βοήθειας και υποστήριξης για θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη λήψη της κατάλληλης θεραπείας ή βοήθειας για τις ανάγκες μας (WHO,2023).

3.2 ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

Η ατομική δράση μπορεί να κάνει τη διαφορά. Αν ο καθένας μας κάνει αλλαγές, αυτό συνεισφέρει σε συλλογική δράση που κάνει ακόμα μεγαλύτερη τη διαφορά.

Υπάρχουν πολλά θετικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να επιβραδύνουμε ή να μειώσουμε την κλιματική αλλαγή, κάτι που θα ωφελήσει επίσης την υγεία μας, όπως:

- Η αύξηση της χρήσης των «ενεργών μεταφορών» (όπως το περπάτημα και το ποδήλατο) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου παχυσαρκίας, διαβήτη, καρδιακών παθήσεων, ορισμένων μορφών καρκίνου και μυοσκελετικών παθήσεων.
- Η μείωση της εξάρτησής μας από τα αυτοκίνητα χρησιμοποιώντας ενεργά μέσα μεταφοράς ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς θα μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και θα βελτιώσει την ποιότητα του αέρα, συμβάλλοντας στη μείωση των ποσοστών καρκίνου του πνεύμονα και άλλων πνευμονικών παθήσεων (συμπεριλαμβανομένου του άσθματος), καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού.
- Η κατανάλωση μιας διατροφής πλούσιας σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, συμπεριλαμβανομένων των φρούτων, των λαχανικών, των ξηρών καρπών, των σπόρων και

των δημητριακών ολικής αλέσεως και με λιγότερα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι καλή για την υγεία και το περιβάλλον.

- Ως μέρος μιας καλά ισορροπημένης, τακτικής διατροφής και ενός υγιεινού, ενεργού τρόπου ζωής, η κατανάλωση της συνιστώμενης ποσότητας φρούτων και λαχανικών για άνδρες και γυναίκες κάθε μέρα μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε την παχυσαρκία και να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος, να μειώσουμε τη χοληστερόλη μας και να μειώσουμε την αρτηριακή μας πίεση .
- Η μείωση της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε kilojoule θα συμβάλει στη μείωση της υπερβολικής κατανάλωσης ενέργειας και στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων που σχετίζονται με αυτά τα τρόφιμα.
Τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν γενικά υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, πρόσθετα σάκχαρα ή αλάτι, απαιτούν περισσότερη ενέργεια για να παραχθούν και συνήθως είναι συσκευασμένα, γεγονός που συμβάλλει στην υγιονομική ταφή των απορριμμάτων.
- Πόσιμο νερό βρύσης. Το να πίνουμε νερό βρύσης πάνω από εμφιαλωμένο νερό ή ζαχαρούχα ποτά είναι καλύτερο για την υγεία και το περιβάλλον μας και είναι επίσης πολύ φθηνότερο.
- Η αποτελεσματική ψύξη και θέρμανση του σπιτιού μας θα μας βοηθήσει να παραμένουμε άνετοι όλο το χρόνο και θα εξοικονομήσουμε ενέργεια.

Αυτά τα οφέλη δεν είναι μόνο σημαντικά για την υγεία των κοινοτήτων μας, αλλά συμβάλλουν επίσης στη μείωση των απαιτήσεων για το σύστημα υγείας (WHO,2023).

Οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης εξηγούν πώς μπορούμε να προστατεύσουμε το περιβάλλον μας και να επιβραδύνουμε την κλιματική αλλαγή, από τα δάση μέχρι τους ωκεανούς και παντού ενδιάμεσα.

Οι εκπομπές αερίων θερμοκηπίου ανά άτομο διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των χωρών. Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, οι κατά κεφαλήν εκπομπές είναι υπερδιπλάσιες από τον παγκόσμιο μέσο όρο των 6,5 τόνων ισοδύναμου CO₂, ενώ στην Ινδία είναι λιγότερο από το ήμισυ του παγκόσμιου μέσου όρου. Σε παγκόσμιο επίπεδο, το 10 τοις εκατό του πληθυσμού με το υψηλότερο εισόδημα ευθύνεται για σχεδόν το ήμισυ του συνόλου των εκπομπών. Ακολουθούν ορισμένες ενέργειες για τη μείωση των επιπτώσεών μας στο περιβάλλον. (Tzanis et al, 2019)

- Εξοικονομούμε ενέργεια στο σπίτι

Μεγάλο μέρος της ηλεκτρικής ενέργειας και της θερμότητας μας τροφοδοτείται από άνθρακα, πετρέλαιο και φυσικό αέριο. Χρησιμοποιούμε λιγότερη ενέργεια μειώνοντας τη χρήση θέρμανσης και ψύξης, μεταβαίνοντας σε λαμπτήρες LED και ηλεκτρικές συσκευές εξοικονόμησης ενέργειας, πλένοντας τα ρούχα μας με κρύο νερό ή κρεμώντας τα πράγματα για να στεγνώσουν αντί να χρησιμοποιήσουμε στεγνωτήριο. Η βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης του σπιτιού μας, μέσω

καλύτερης μόνωσης, για παράδειγμα, ή η αντικατάσταση του φούρνου πετρελαίου ή αερίου με ηλεκτρική αντλία θερμότητας μπορεί να μειώσει το αποτύπωμα άνθρακα έως και 900 κιλά CO₂e ετησίως.

- Αλλαγή της πηγής ενέργειας του σπιτιού μας

Ρωτάμε την εταιρεία κοινής ωφέλειας εάν η ενέργεια του σπιτιού μας προέρχεται από πετρέλαιο, άνθρακα ή φυσικό αέριο. Εάν είναι δυνατόν, βλέπουμε εάν μπορούμε να μεταβούμε σε ανανεώσιμες πηγές, όπως η αιολική ή η ηλιακή ενέργεια. Ή εγκαθιστούμε ηλιακούς συλλέκτες στη στέγη μας για να παράγουμε ενέργεια για το σπίτι μας.

Η αλλαγή του σπιτιού μας από ενέργεια που κινείται με πετρέλαιο, φυσικό αέριο ή άνθρακα σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, όπως ο άνεμος ή η ηλιακή ενέργεια, μπορεί να μειώσει το αποτύπωμα άνθρακα έως και 1,5 τόνους CO₂e ετησίως. (Tzanis et al, 2019)

- Περπάτημα, ποδήλατο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς

Οι δρόμοι του κόσμου είναι φραγμένοι από οχήματα, τα περισσότερα από τα οποία καίνε ντίζελ ή βενζίνη. Το περπάτημα ή το ποδήλατο αντί να οδηγούμε μειώνει την εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου -- και βοηθά στην υγεία και τη φυσική κατάσταση μας. Για πιο μεγάλη απόσταση μπορούμε να πάρουμε τα τρένα ή τα λεωφορεία. Η καθημερινότητα δίχως μέσο μεταφοράς έχει την δυνατότητα να ελαττώσει το αποτύπωμα του άνθρακα έως τη δύο τόνους το χρόνο συγκριτικά με έναν τρόπο ζωής με μέσα μεταφοράς.

- Μετάβαση σε ηλεκτρικό όχημα

Αν σκοπεύουμε να αγοράσουμε ένα αυτοκίνητο στεφτόμαστε να πάρουμε ηλεκτρικό καθώς μπορούμε να βρούμε πιο φθηνά και πιο πολλά μοντέλα να κυκλοφορούν στο περιβάλλον. Σε αρκετές χώρες τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα βοηθούν στον ατμοσφαιρική ρύπανση και προκαλούν σημαντικά λιγότερη εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου από τα οχήματα τα οποία χρησιμοποιούν φυσικό αέριο ή βενζίνη. Παρόλα αυτά αρκετά ηλεκτρικά αυτοκίνητα συνεχίζουν να βασίζονται στην ηλεκτρική ενέργεια που δημιουργείται από τα ορυκτά καύσιμα και οι μπαταρίες και κινητήρες χρησιμοποιούν σπανίως ορυκτά τα οποία πολλές φορές είναι μεγάλο κόστος για το περιβάλλον και την κοινωνία. Η μετάβαση από ένα πετρελαιοκίνητο αυτοκίνητο σε ένα ηλεκτρικό ενδέχεται να ελαττώσει το αποτύπωμα του άνθρακα έως και δύο τόνους το χρόνο. Ένα υβριδικό όχημα μπορεί να βοηθήσει στην εξοικονόμηση έως και 700 κιλά το χρόνο.(WHO,2023).

- Σκεφτόμαστε το ταξίδι μας

Το αεροπλάνο και η μεγάλη ποσότητα από ορυκτά καύσιμα παράγει μεγάλες ποσότητες εκπομπών αερίου του θερμοκηπίου. Κάτι τέτοιο συμβάλλει στις λιγότερες πτήσεις για έναν από τους πιο γρήγορους τρόπους να μειωθούν οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Όταν μπορούμε πραγματοποιούμε συναντήσεις με εικονικό τρόπο, παίρνουμε άλλα μέσα μεταφοράς ή παραλείπουμε τελείως τέτοιου είδους ταξίδια μεγάλης απόστασης, κάνουμε λιγότερες πτήσεις επιστροφής σε μεγάλη απόσταση που μπορούν να μειώσουν τα αποτυπώματα του άνθρακα κατά δύο σχεδόν τόνους (Santos et al, 2020).

- Μειώνουμε, επαναχρησιμοποιούμε, επισκευάζουμε και ανακυκλώνουμε

Ηλεκτρονικά, ρούχα, πλαστικά και άλλα είδη που αγοράζουμε προκαλούν εκπομπές άνθρακα σε κάθε σημείο της παραγωγής, από την εξόρυξη πρώτων υλών μέχρι την κατασκευή και τη μεταφορά αγαθών στην αγορά. Για να προστατεύσουμε το κλίμα, αγοράζουμε λιγότερα πράγματα, ψωνίζουμε μεταχειρισμένα και επιδιорθώνουμε ό,τι μπορούμε. Μόνο τα πλαστικά παρήγαγαν 1,8 δισεκατομμύρια μετρικούς τόνους εκπομπών αερίων θερμοκηπίου το 2019 – 3,4 τοις εκατό του παγκόσμιου συνόλου. Λιγότερο από το 10 τοις εκατό ανακυκλώνεται και μόλις απορριφθεί το πλαστικό, μπορεί να παραμείνει για εκατοντάδες χρόνια. Η αγορά λιγότερων νέων ρούχων – και άλλων καταναλωτικών αγαθών – μπορεί επίσης να μειώσει το αποτύπωμα άνθρακα. Κάθε κιλό κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων που παράγονται παράγει περίπου 17 κιλά CO₂e.

- Τρώμε περισσότερα λαχανικά

Το να καταναλώνουμε περισσότερα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους και λιγότερο κρέας τη γαλακτοκομικά έχει τη δυνατότητα να ελαττώσει σοβαρά τον περιβαλλοντικό μας αντίκτυπο. Το να αναπαράγουμε φυτικά τρόφιμα έχει ως απότοκο λιγότερη εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου και χρειάζεται λιγότερα ποσοστά ενέργειας γης και νερού. Η μεταφορά από μία τέτοιου είδους διατροφή σε χορτοφαγική έχει τη δυνατότητα να ελαττώσει τα αποτυπώματα άνθρακα ως και 500 κιλά το χρόνο(ή έως και 900 κιλά για μια vegan δίαιτα). Μάθετε περισσότερα για τη σχέση μεταξύ τροφής και κλιματικής αλλαγής. (Santos et al, 2020).

- Πετάμε λιγότερο φαγητό

Όταν πετάμε τα τρόφιμα, σπαταλάμε επίσης τους πόρους και την ενέργεια που χρησιμοποιήθηκαν για την καλλιέργεια, την παραγωγή, τη συσκευασία και τη μεταφορά τους. Και όταν τα τρόφιμα σαπίζουν σε μια χωματερή, παράγουν μεθάνιο, ένα ισχυρό αέριο του θερμοκηπίου. Αγοράζουμε λοιπόν μόνο ό,τι χρειαζόμαστε, χρησιμοποιούμε αυτό που αγοράζουμε και κομποστοποιούμε τυχόν υπολείμματα. Το να κόβουμε τα απόβλητα των τροφίμων μας μπορεί να μειώσει το αποτύπωμα άνθρακα έως και 300 κιλά CO₂e ετησίως.(WHO,2023).

- Φυτικά αυτοφυή είδη

Εάν έχουμε έναν κήπο ή ακόμα και ένα ή δύο φυτά έξω από το σπίτι μας, ελέγχουμε για αυτόχθονα είδη. Χρησιμοποιούμε μια εφαρμογή αναγνώρισης φυτών για βοήθεια. Και μετά σκεπτόμαστε να αντικαταστήσετε τους μη ιθαγενείς, ειδικά όσους θεωρούνται επεμβατικοί. Τα φυτά, τα ζώα και τα έντομα εξαρτώνται το ένα από το άλλο. Τα περισσότερα έντομα δεν τρώνε μη ιθαγενή φυτά, πράγμα που σημαίνει ότι τα πουλιά και άλλα είδη χάνουν μια πηγή τροφής. Η βιοποικιλότητα υποφέρει. Ακόμη και ένα μόνο δέντρο ή θάμνος μπορεί να προσφέρει ένα καταφύγιο – απλώς θυμόμαστε να παραλείψουμε τα εντομοκτόνα και άλλες χημικές ουσίες.

- Καθαρίζουμε το περιβάλλον μας

Οι άνθρωποι, τα ζώα και τα φυτά υποφέρουν από τη γη και το νερό που έχουν μολυνθεί από ακατάλληλα απορριπτόμενα σκουπίδια. Χρησιμοποιούμε ό,τι χρειαζόμαστε και όταν πρέπει να πετάξουμε κάτι, το κάνουμε σωστά. Εκπαιδεύουμε άλλους να κάνουν το ίδιο και συμμετέχουμε σε τοπικούς καθαρισμούς πάρκων, ποταμών, παραλιών και όχι μόνο. Κάθε χρόνο, οι άνθρωποι πετούν 2 δισεκατομμύρια τόνους σκουπιδιών. Περίπου το ένα τρίτο προκαλεί περιβαλλοντικές βλάβες, από πνιγμό των αποθεμάτων νερού έως δηλητηρίαση του εδάφους (Venios, et al, 2020).

- Κάνουμε τα χρήματά μας να μετράνε

Όλα όσα ξοδεύουμε επηρεάζουν τον πλανήτη. Έχουμε τη δύναμη να επιλέξουμε ποια αγαθά και υπηρεσίες υποστηρίζουμε. Για να μειώσουμε τις περιβαλλοντικές μας επιπτώσεις, επιλέγουμε προϊόντα από εταιρείες που χρησιμοποιούν τους πόρους με υπευθυνότητα και δεσμεύονται να

μειώσουν τις εκπομπές αερίων και τα απόβλητά τους. Εάν έχουμε χρήματα που επενδύονται για εμάς, μέσω ενός συνταξιοδοτικού ταμείου για παράδειγμα, μπορεί να υποστηρίξουν ορυκτά καύσιμα ή αποψίλωση δασών. Το να βεβαιωθούμε ότι οι αποταμιεύσεις μας επενδύονται σε περιβαλλοντικά βιώσιμες επιχειρήσεις μπορεί να μειώσει σημαντικά το αποτύπωμα άνθρακα (Santos et al, 2020).

- Μιλάμε

Μιλάμε και κάνουμε άλλους να συμμετάσχουν στην ανάληψη δράσης. Είναι ένας από τους πιο γρήγορους και αποτελεσματικούς τρόπους για να κάνουμε τη διαφορά. Μιλάμε με τους γείτονές μας, τους συναδέλφους, τους φίλους και την οικογένειά μας. Ενημερώνουμε τους ιδιοκτήτες επιχειρήσεων ότι υποστηρίζουμε τολμηρές αλλαγές – από προϊόντα και συσκευασίες χωρίς πλαστικά έως οχήματα μηδενικών εκπομπών ρύπων.

Η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής θα απαιτήσει πολλές λύσεις - δεν υπάρχει μαγική σφαίρα. Ωστόσο, σχεδόν όλες αυτές οι λύσεις υπάρχουν σήμερα. Κυμαίνονται από παγκόσμιες αλλαγές μέχρι το πού προμηθεύουμε την ηλεκτρική μας ενέργεια μέχρι την προστασία των δασών από την αποψίλωση των δασών.(Venios, et al, 2020).

Η υπόσχεση της νέας τεχνολογίας

Η καλύτερη τεχνολογία θα συμβάλει στη μείωση των εκπομπών από δραστηριότητες όπως η κατασκευή και η οδήγηση.

Οι επιστήμονες εργάζονται σε τρόπους βιώσιμης παραγωγής υδρογόνου, το μεγαλύτερο μέρος του οποίου προέρχεται σήμερα από φυσικό αέριο, για την τροφοδοσία κυψελών καυσίμου μηδενικών εκπομπών για τις μεταφορές και την ηλεκτρική ενέργεια.(Tzanis et al, 2019).

Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας αυξάνονται και στις ΗΠΑ, ένας συνδυασμός αιολικής, ηλιακής, γεωθερμίας και άλλων ανανεώσιμων πηγών παρέχει το 20 τοις εκατό της ηλεκτρικής ενέργειας της χώρας.

Οι νέες τεχνολογικές εξελίξεις υπόσχονται την κατασκευή καλύτερων μπαταριών για την αποθήκευση αυτής της ανανεώσιμης ενέργειας, τη δημιουργία ενός εξυπνότερου ηλεκτρικού δικτύου και τη δέσμευση του διοξειδίου του άνθρακα από τους σταθμούς παραγωγής ενέργειας και την αποθήκευση του υπόγειου ή τη μετατροπή του σε πολύτιμα προϊόντα όπως η βενζίνη. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η πυρηνική ενέργεια - παρά τις ανησυχίες για την ασφάλεια, τη χρήση του νερού και τα τοξικά απόβλητα - θα πρέπει επίσης να είναι μέρος της λύσης, επειδή οι πυρηνικοί σταθμοί δεν συμβάλλουν στην άμεση ατμοσφαιρική ρύπανση κατά τη λειτουργία τους.(Venios, et al, 2020).

Πρέπει να στραφούμε στη γεωμηχανική

Ενώ η ανάσχεση των νέων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου είναι κρίσιμη, οι επιστήμονες λένε ότι πρέπει να εξαγάγουμε το υπάρχον διοξείδιο του άνθρακα από την ατμόσφαιρα, απομυζώντας το ουσιαστικά από τον ουρανό (WHO,2023).

Η απομάκρυνση του άνθρακα από την ατμόσφαιρα είναι ένας τύπος γεωμηχανικής, μια επιστήμη που παρεμβαίνει στα φυσικά συστήματα της Γης και είναι μια αμφιλεγόμενη προσέγγιση για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής.

Άλλοι τύποι γεωμηχανικής περιλαμβάνουν τον ψεκασμό αερολυμάτων που αντανakλούν το ηλιακό φως στον αέρα ή το μπλοκάρισμα του ήλιου με έναν γιγάντιο διαστημικό καθρέφτη. Οι μελέτες δείχνουν ότι δεν γνωρίζουμε αρκετά για τους πιθανούς κινδύνους της γεωμηχανικής για να την αναπτύξουμε.(Tzanis et al, 2019).

Αποκατάσταση της φύσης για την προστασία του πλανήτη

Η φύτευση δέντρων, η αποκατάσταση των θαλάσσιων χόρτων και η ενίσχυση της χρήσης καλλιεργειών γεωργικής κάλυψης θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον καθαρισμό σημαντικών ποσοτήτων διοξειδίου του άνθρακα.

Το τροπικό δάσος του Αμαζονίου είναι μια σημαντική δεξαμενή άνθρακα της Γης, αλλά μια μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2021, έδειξε ότι η αποψίλωση των δασών μετατρέπει αυτήν τη δεξαμενή σε πηγή ρύπανσης.

Η αποκατάσταση και η προστασία της φύσης μπορεί να παρέχει έως και το 37 τοις εκατό του μετριασμού του κλίματος που απαιτείται για την επίτευξη των στόχων της Συμφωνίας του Παρισιού. Η προστασία αυτών των οικοσυστημάτων μπορεί επίσης να ωφελήσει τη βιοποικιλότητα, παρέχοντας ένα win-win για τη φύση.(Venios, et al, 2020).

Προσαρμογή

Οι κοινότητες σε όλο τον κόσμο ήδη αναγνωρίζουν ότι η προσαρμογή πρέπει επίσης να αποτελεί μέρος της απάντησης στην κλιματική αλλαγή. Από τις επιρρεπείς στις πλημμύρες παράκτιες πόλεις έως τις περιοχές που αντιμετωπίζουν αυξημένες ξηρασίες και πυρκαγιές, ένα νέο κύμα πρωτοβουλιών επικεντρώνεται στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Αυτά περιλαμβάνουν τη διαχείριση ή την πρόληψη της διάβρωσης του εδάφους, την κατασκευή μικροδικτύων και άλλων ενεργειακών συστημάτων που έχουν κατασκευαστεί για να αντέχουν σε διακοπές και το σχεδιασμό κτιρίων με γνώμονα την άνοδο της στάθμης της θάλασσας.

Πρόσφατα, ο νόμος για τη μείωση του πληθωρισμού υπογράφηκε και ήταν μια ιστορική επένδυση για την καταπολέμηση και την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή (Tzanis et al, 2019).

3.3 ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ, ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΕΡΑ

Οι ακραίες καιρικές συνθήκες και η ζέστη που προκαλούνται από το μεταβαλλόμενο κλίμα επηρεάζουν την ποιότητα του νερού, των τροφίμων και του αέρα. Η αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να οδηγήσει σε επιβλαβείς ανθίσεις φυκιών, πολλές από τις οποίες παράγουν τοξίνες που αρρωσταίνουν τους ανθρώπους. Οι αυξημένες βροχοπτώσεις, οι καταιγίδες και οι πλημμύρες μπορούν να μολύνουν τους υδάτινους πόρους με ιούς και βακτήρια, προκαλώντας γαστρεντερικές και άλλες ασθένειες. Η αύξηση της θερμοκρασίας συμβάλλει επίσης στην ξηρασία και μειωμένη συσσώρευση χιονιού, μειώνοντας τελικά τη διαθεσιμότητα ορισμένων αποθεμάτων πόσιμου νερού (WHO).

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στα τρόφιμα ποικίλλουν ευρέως. Οι μεγαλύτερες περιόδους ανάπτυξης μπορεί να είναι χρήσιμες για ορισμένες καλλιέργειες, αλλά επιζήμιες για άλλες. Συνολικά, αυτές οι αλλαγές θα παρουσιάσουν πρόσθετες προκλήσεις στους αγρότες που επιθυμούν να φυτέψουν επιτυχημένες καλλιέργειες που συντηρούν τα προς το ζην. Ένα θερμότερο κλίμα μπορεί επίσης να οδηγήσει σε περισσότερα παράσιτα ή να περιορίσει τους τύπους των καλλιεργειών που μπορούν να αναπτυχθούν σε μια περιοχή. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει ορισμένους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε ασφαλή, θρεπτικά τρόφιμα. Επιπλέον, η κλιματική αλλαγή μπορεί να αυξήσει την έκθεση των ανθρώπων σε ορισμένα βακτήρια που μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες, όπως η σαλμονέλα ή το *E. coli* (Tzanis et al, 2019).

Οι ακραίες καιρικές συνθήκες και η ζέστη που σχετίζονται με το κλίμα μπορούν να επιδεινώσουν την ποιότητα του αέρα. Οι πυρκαγιές και η σκόνη από την ξηρασία μπορούν να αυξήσουν την εξωτερική ατμοσφαιρική ρύπανση. Ο ζεστός καιρός μπορεί να αυξήσει το επίπεδο του όζοντος στο έδαφος. Τα βακτήρια και η μούχλα από τις πλημμύρες μπορεί να οδηγήσουν σε ρύπους σε εσωτερικούς χώρους. Η κακή ποιότητα του αέρα ενέχει κινδύνους για την ανθρώπινη υγεία, όπως καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικό, άσθμα και άλλες ασθένειες του αναπνευστικού, αλλά και επιπλοκές στην εγκυμοσύνη και ευθύνεται για ορισμένους καρκίνους (Santos et al, 2020).

3.4. ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ENTOMA

Οι θερμότερες θερμοκρασίες έχουν διευρύνει το εύρος όπου μπορούν να ζήσουν τα τσιμπούρια. Τα τσιμπούρια μπορεί να φέρουν νόσο του Lyme, η οποία μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια ασθένεια εάν δεν αντιμετωπιστεί σωστά. Από το 1991, η συχνότητα της νόσου του Lyme στις Ηνωμένες Πολιτείες έχει σχεδόν διπλασιαστεί.

Οι υψηλότερες θερμοκρασίες δημιουργούν επίσης συνθήκες που βοηθούν τα κουνούπια να ευδοκιμήσουν. Για παράδειγμα, μεταξύ πολλών παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν τη μετάδοση του ιού του Δυτικού Νείλου, οι ήπιοι χειμώνες, που μπορεί να είναι πιο συχνοί λόγω της κλιματικής αλλαγής, έχουν συνδεθεί με εστίες της νόσου (Van Leeuwen, et al, 2019).

3.5 ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Τόσο οι άμεσες όσο και οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής μπορούν να συμβάλουν σε προκλήσεις ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και το μετατραυματικό στρες. Για παράδειγμα, οι φυσικές καταστροφές που σχετίζονται με το κλίμα μπορεί να είναι τραυματικές, ειδικά για τα παιδιά. Οι φυσικές καταστροφές μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια της σταθερότητας, της κοινότητας και μερικές φορές του σπιτιού ή της περιουσίας κάποιου. Τα νοικοκυριά που αντιμετωπίζουν πλημμύρες αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, μερικές φορές για χρόνια μετά. Οι φυσικές καταστροφές και οι ξηρασίες μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε περισσότερη χρήση καπνού και αλκοόλ, καθώς και ενδοοικογενειακή βία. Επιπλέον, η ζέστη συνολικά έχει συνδεθεί με αυξήσεις της βίας (Venios, et al, 2020).

4. ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Οι διακυβευμένες συνθήκες υγείας - τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες - μπορεί να επιφέρουν σημαντικό κόστος για τους ανθρώπους, τις κοινότητες και τις επιχειρήσεις. Αυτές οι ασθένειες μπορούν να εμποδίσουν την οικονομική ανάπτυξη και να περιορίσουν τις ευκαιρίες των ανθρώπων να εργαστούν, να φοιτήσουν στο σχολείο και να διατηρήσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις. Οι συνθήκες σωματικής και ψυχικής υγείας μπορεί να δυσκολέψουν τους ανθρώπους να κάνουν τη δουλειά τους και μπορεί να οδηγήσουν σε χαμένες εργάσιμες ημέρες και απώλεια μισθών. Οι χαμένες εργάσιμες ημέρες λόγω χρόνιων ιατρικών παθήσεων κοστίζουν στους εργοδότες δισεκατομμύρια ευρώ κάθε χρόνο (WHO, 2023).

4.1 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑ

Μερικοί άνθρωποι θα επηρεαστούν περισσότερο από την κλιματική αλλαγή από άλλους λόγω κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων. Για παράδειγμα, τα νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος μπορεί να ζουν σε γερασμένα ή κακώς κατασκευασμένα κτίρια που δεν διαθέτουν επαρκή ψύξη κατά τη διάρκεια των κυμάτων καύσωνα. Αυτά τα νοικοκυριά μπορεί επίσης να δυσκολεύονται να προετοιμαστούν και να ανακάμψουν από καταιγίδες, πλημμύρες και άλλες καταστροφές που

σχετίζονται με το κλίμα. Εκείνα με περιορισμένους οικονομικούς πόρους ενδέχεται επίσης να μην διαθέτουν επαρκή ασφάλιση υγείας ή πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη (Santos et al, 2020).

Για τις κοινότητες των ιθαγενών της Αμερικής, των νησιών του Ειρηνικού και της Αλάσκας, ένα μεταβαλλόμενο κλίμα μπορεί να απειλήσει τις παραδοσιακές καλλιέργειες ή άλλες πηγές τροφίμων. Αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει επισιτιστική ανασφάλεια και επιπτώσεις στην ψυχική υγεία για ορισμένα άτομα σε αυτές τις κοινότητες.

Στην Αλάσκα, η απόψυξη του μόνιμου παγετού επηρεάζει τη δομή των εδαφών και των δρόμων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς και εκτοπισμό της κοινότητας για τα μέλη της Φυλής.

Ορισμένες ομάδες, όπως οι μετανάστες και οι έγχρωμες κοινότητες, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν διακρίσεις, γλωσσικούς φραγμούς και άλλα εμπόδια που μπορεί να τους αποκλείσουν από τις διαδικασίες κοινοτικού σχεδιασμού. Ως αποτέλεσμα, οι γειτονιές τους μπορεί να είναι λιγότερο προετοιμασμένες για την κλιματική αλλαγή. Μπορεί επίσης να δυσκολεύονται να αποκτήσουν πρόσβαση σε πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να γίνουν πιο ανθεκτικοί. Ταυτόχρονα, οι μειονοτικές κοινότητες μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για ορισμένες χρόνιες ασθένειες, όπως το άσθμα ή οι καρδιακές παθήσεις.

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως η κακή ποιότητα του αέρα και η αυξημένη ζέστη, μπορούν να επιδεινώσουν αυτές τις ασθένειες.

Άτομα με χρόνιες ασθένειες ή αναπηρίες μπορεί να παρουσιάσουν διακοπές στην ιατρική τους περίθαλψη κατά τη διάρκεια έκτακτων καιρικών συνθηκών. Επιπλέον, οι ειδοποιήσεις και οι οδηγίες ενδέχεται να μην είναι προσβάσιμες για άτομα με ορισμένες αναπηρίες, όπως απώλεια ακοής, απώλεια όρασης ή ορισμένες γνωστικές αναπηρίες. Τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα μπορεί επίσης να έχουν δυσκολότερο χρόνο να φτάσουν σε ασφαλές σημείο ή να αποκτήσουν πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη (Venios et al, 2020).

4.2 Η ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Οι εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης, οι κοινότητες και τα άτομα μπορούν να μειώσουν τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ανθρώπινη υγεία με πολλούς τρόπους. Μερικές ενέργειες περιλαμβάνουν: (Tzanis et al, 2019).

- Χρήση καθαρής ενέργειας σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης. Η επένδυση στην καθαρή ενέργεια μπορεί να βοηθήσει τα νοσοκομεία να γίνουν πιο ανθεκτικά και οικονομικά αποδοτικά απέναντι στην κλιματική αλλαγή. Η καθαρή ενέργεια βοηθά επίσης στη μείωση των αερίων του θερμοκηπίου που προκαλούν την κλιματική αλλαγή.

- Λήψη ιατρικής φροντίδας. Μιλάμε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης εάν πιστεύουμε ότι η υγεία μας επηρεάζεται από την κλιματική αλλαγή ή το τοπικό μας περιβάλλον.
- Γνωρίζουμε την κοινότητά μας. Συνεργαζόμαστε με τοπικούς οργανισμούς και δημιουργούμε μια προσέγγιση που βασίζεται στην κοινότητα για να προετοιμαστούμε, να ανταποκριθούμε και να ανακάμψουμε από ακραία καιρικά φαινόμενα.
- Μαθαίνουμε για τις τοπικές πλωτές οδούς. Ελέγχουμε την κατάσταση των υδάτινων σωμάτων κοντά στο σπίτι μας για να δούμε εάν είναι ασφαλή για κολύμπι.
- Οι πράσινες στέγες, οι πράσινοι δρόμοι, τα δέντρα και άλλες πράσινες υποδομές συμβάλλουν στη μείωση του φαινομένου της αστικής θερμικής νησίδας και στην απορρόφηση του νερού της βροχής για την αποφυγή πλημμυρών. Παρέχουν επίσης οφέλη όπως βελτιωμένη ποιότητα αέρα και ενδιαιτήματα για την άγρια ζωή.
- Προστατευόμαστε από έντομα και τσιμπούρια. Όπου είναι δυνατόν, φοράμε μακριά παντελόνια και μανίκια σε εξωτερικούς χώρους και χρησιμοποιούμε ένα εγκεκριμένο απωθητικό κουνουπιών. Ελέγχουμε πού συμβαίνουν κρούσματα της νόσου του Lyme και του ιού του Δυτικού Νείλου κοντά (ή σε μέρη στα οποία πρόκειται να ταξιδέψουμε).
- Βελτιώνουμε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα. Μειώνουμε ή αφαιρούμε τις πηγές ρύπων του εσωτερικού αέρα όποτε είναι δυνατόν. Για παράδειγμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φορητούς καθαριστές αέρα ή φίλτρα υψηλής απόδοσης στα συστήματα θέρμανσης, εξαερισμού και κλιματισμού (WHO, 2023).

5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Για να εξυπηρετηθούν οι σκοποί της παρούσας έρευνας, ως το χρησιμότερο εργαλείο διερεύνησης θεωρήθηκε και χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική μεθοδολογία, με σκοπό να καταστεί επιτεύξιμος ο έλεγχος των υποθέσεων που τέθηκαν από τον ερευνητή (Creswell, J. ,2018). Έτσι, διεξήχθη επισκοπική έρευνα, η οποία κρίνεται ως η καταλληλότερη με σκοπό τη συλλογή μεγάλου όγκου δεδομένων με άμεσο και όσο το δυνατόν ευκολότερο τρόπο, με παράλληλη στατιστική επεξεργασία. Η έρευνα διενεργήθηκε με συγχρονικό τρόπο, δηλαδή σε μια συγκεκριμένη στιγμή του χρόνου (Bryman, 2015).

Ο σκοπό της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση των γνώσεων που αφορούν και σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή σε σχέση με το επίπεδο που βρίσκεται η υγεία των χρηστών υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας σε περιοχή της Ευβοίας.

Σύμφωνα με τον σκοπό της παρούσας έρευνας, παρακάτω παρατίθενται τα ερευνητικά ερωτήματά της:

1. Η διερεύνηση γνώσεων σχετικά με την κλιματική αλλαγή έχει σχέση με την ποιότητα ζωής αυτών;
2. Η στάση των συμμετεχόντων απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής έχει σχέση με το αυτό – αναφερόμενο επίπεδο υγείας;
3. Η γνώση των συμμετεχόντων για τον όρο υπερθέρμανσης του πλανήτη – κλιματική αλλαγή έχει σχέση με την ύπαρξη αδυναμιών αυτών;

5.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Το πλέον σύνηθες ερευνητικό εργαλείο για να συλλεγούν δεδομένα σε έρευνες επισκόπησης είναι το ερωτηματολόγιο που αποτελεί εκείνο το ιδιαιτέρως εύχρηστο εργαλείο, προκειμένου να συγκεντρωθούν από τους ερευνητές τα στοιχεία τα οποία δίνουν αρκετές μεταβλητές την ίδια στιγμή που είναι απαραίτητο για το σκοπό της εργασίας μας (Bryman, 2015). Αναφορικά με τις ερωτήσεις που χρησιμοποιήσαμε στην έρευνα μας αυτή, περιελάμβανε δύο τομείς. Πρώτα τα γενικά χαρακτηριστικά και τα δεδομένα, τα οποία βασίζονται στο ιατρικό ιστορικό και την αξιολόγηση της αυτοαναφερόμενης υγείας και ύστερα, το κομμάτι της ευθραυστότητας, τη γνωστική λειτουργία των υποκειμένων, την ποιότητα που υπάρχει στη ζωή τους, όπως και τη γνώση και τις στάσεις, οι οποίες σχετίζονται με την αλλαγή του κλίματος και την επίπτωση αυτής στην υγεία του ανθρώπου .Ωστόσο, όταν το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται από τον συμμετέχοντα αυτοπροσώπως, τίθενται ιδιαίτεροι κίνδυνοι, με σημαντικότερο εκείνον της μειωμένης προσοχής και σημασίας σε αυτό, με συνέπεια την έλλειψη αντικειμενικότητας (Panke, D., 2018). Παρόλα αυτά, σε περίπτωση που ο ερευνητής κατείχε

ρόλο συνεντευκτική και ρωτούσε τους συμμετέχοντες, γράφοντας ο ίδιος τις απαντήσεις, θα μπορούσαν να δημιουργηθούν σε αυτούς ψήγματα δυσπιστίας και δυσφορίας, καθώς θα ένιωθαν άβολα και ότι αποκαλύπτονται στον ερευνητή, με αποτέλεσμα την παροχή πιθανόν προκατειλημμένων απαντήσεων ή ακόμα και την άρνησή τους στη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Βέβαια, η συγκεκριμένη άρνηση συμμετοχής στην έρευνα, θα μπορούσε να εντοπιστεί και σε περιπτώσεις που το ερωτηματολόγιο είναι σύντομο και εύκολο ως προς την απάντησή του (Robson, C. & McCartan, K., 2016). Αξίζει, επίσης, να σημειωθεί πως με σκοπό την ενθάρρυνση των συμμετεχόντων για τη συμμετοχή τους στην έρευνα, τους παρασχέθηκαν οι απαραίτητες διαβεβαιώσεις, όσον αφορά την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα, όπως και ο ερευνητής προχώρησε στην επεξήγηση των σκοπών της έρευνας, ενώ ύστερα τους παρακίνησε με ευγενικό τρόπο ως προς τη συμμετοχή τους σε αυτή.

5.3. ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΙ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑ

Η δειγματοληπτική μέθοδος η οποία ακολουθείται στη διενέργεια μιας έρευνα αποτελεί μια μεγίστης σημασίας διαδικασία, καθώς το δείγμα που θα επιλεγεί θα πρέπει να είναι καθορίζει με ουσιαστικό τρόπο τα αποτελέσματα της έρευνας, σύμφωνα με τις απαντήσεις που θα παρασχεθούν. Γι' αυτό, θα πρέπει να επιλέγεται δείγμα το οποίο αντιπροσωπεύει τον πληθυσμό, με σκοπό οι απαντήσεις που παρατίθενται στην έρευνα να τον αντικατοπτρίζουν αντικατοπτρίζουν (Bryman, 2015). Αξίζει, ωστόσο, να αναφερθεί, πως οι μέθοδοι οι οποίοι ακολουθούνται για τη δειγματοληψία των ερευνών, δεν επιτελούν σε όλες τις περιπτώσεις αυτόν τον στόχο, καθώς δεν είναι πάντοτε επιτεύξιμο να γίνεται επιλογή ενός δείγματος, αντιπροσωπευτικού του πληθυσμού, ιδίως στις περιπτώσεις όπου υπάρχει άγνοια των χαρακτηριστικών του πληθυσμού από τον οποίο επιλέγεται το δείγμα (Robson, C. & McCartan, K., 2016). Αυτό είναι αποτέλεσμα της άγνοιας που υπάρχει αναφορικά με τον αριθμό του υπάρχοντα πληθυσμού, όπως για παράδειγμα ο πληθυσμός των ατόμων που παρακολουθούν μια εκπομπή. Τέλος, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις των ερευνητών που τους απαγορεύεται να έχουν πρόσβαση σε συγκεκριμένες ημερίδες πληθυσμών, όπως για παράδειγμα σε άτομα που διαβιούν σε φυλακές.

Με σκοπό την επιλογή του δείγματος για μια έρευνα, στον εκάστοτε ερευνητή δίνεται η δυνατότητα της επιλογής δειγματοληψίας πιθανοτήτων ή μη πιθανοτήτων, με την πρώτη να συνεπάγεται ίσες πιθανότητες για κάθε μέλος του πληθυσμού ο οποίος εξετάζεται, ώστε να επιλεγεί για να συμμετάσχει στην εκάστοτε έρευνα. Το συγκεκριμένο, αποτελεί λόγο και θεωρείται η καταλληλότερη μέθοδο, ώστε να είναι επιτεύξιμες γενικεύσεις σε μια έρευνα, καθώς μέσω αυτού μειώνεται το σφάλμα δειγματοληψίας (Creswell, J., 2018). Από την άλλη, η δειγματοληψία πιθανοτήτων φαίνεται να μην αποτελεί πάντα επιλογή που μπορεί να είναι εφικτή και να επιτευχθεί, καθώς, όπως προαναφέρθηκε,

δεν είναι γνωστά και προσβάσιμα τα χαρακτηριστικά όλων των πληθυσμών. Το συγκεκριμένο γεγονός, αποτελεί αίτια της όλο και συχνότερης χρήσης δειγματοληψίας μη πιθανοτήτων, που κατέχει το πλεονέκτημα της ευκολίας, παρά το γεγονός της απαγόρευσης γενίκευσης των αποτελεσμάτων της (Panke, D., 2018).

Εξαιτίας, λοιπόν, του γεγονότος της αδυναμίας χρήσης του καταλόγου χρηστών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας στην περιοχή της Ευβοίας, για αυτή την έρευνα, ήταν συνειδητή επιλογή του ερευνητή, να χρησιμοποιηθεί μη τυχαία δειγματοληψία.

Παρά το γεγονός ότι ο τρόπος επιλογής υποδείκνυε ότι το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας δεν είχε τη δυνατότητα να γενικεύσει, καθώς υπόκεινται περιορισμοί, προτιμήθηκε η χρήση δειγματοληψίας ευκολίας, καθώς έτσι επιλέχθηκε δείγμα που ο ερευνητής θα μπορούσε να εντοπίσει άμεσα, παρά το γεγονός ότι ενδέχεται να μην ήταν αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού (Robson, C. & McCartan, K., 2016).

Δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελούσαν όλοι οι χρήστες υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας σε περιοχή της Ευβοίας. Το δείγμα της έρευνας ήταν 72 χρήστες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας στην περιοχή της Ευβοίας.

5.4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η διανομή των ερωτηματολογίων σε έντυπη μορφή, αποτέλεσε απόφαση του ερευνητή, με σκοπό τη διασφάλιση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων στην έρευνά του. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, καθώς όπως προαναφέρθηκε δεν υπήρχε δυνατότητα πρόσβασης σε κατάλογο ηλεκτρονικών διευθύνσεων των χρηστών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, προσεγγίστηκαν γνωστοί και αυτοί το έστειλαν σε άλλους χρήστες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας. Έτσι, αφού οι πρώτοι προχώρησαν σε επεξήγηση του σκοπού διενέργειας της εν λόγω έρευνας και της αναγκαιότητας συμμετοχής τους στην έρευνα, το παρέθεσαν στους συμμετέχοντες.

5.5. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Για να διενεργηθεί η ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων, έγινε χρήση του στατιστικού πακέτου Statistical Package for social sciences, spss 26.0, καθώς φάνηκε σε μεγάλο βαθμό χρήσιμο για έρευνες που αφορούν κοινωνικές επιστήμες, καθώς παρέχει τη δυνατότητα διενέργειας περιγραφικής και επαγωγικής ανάλυσης των αριθμητικών μεταβλητών, με σκοπό να παρέχεται στον ερευνητή η δυνατότητα να εξάγει συμπέρασμα για το κάθε δεδομένο ξεχωρίστα, όπως και να προχωρά σε απόρριψη ή αποδοχή κάποιων υποθέσεων, όπως και στο να απαντά όλα τα ερευνητικά ερωτήματα, ξεχωριστά. Επιπρόσθετα, διενεργήθηκε ανάλυση περιγραφικής στατιστικής η οποία περιελάμβανε συχνότητες και χρήση διαγραμμάτων και

πινάκων, με σκοπό να αποτυπωθεί το χαρακτηριστικό που κατέχει το κάθε δείγμα, όπως και να εντοπίσουμε η γενικότερη γενική τάση και να δημιουργηθεί μία γενικότερη άποψη ξεχωριστά για το κάθε δεδομένο. Τέλος, σημειώνεται πως τοποθετήθηκαν αναλύσεις, οι οποίες βασίστηκαν στην επαγωγική στατιστική και στόχευαν στη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών.

5.6. ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ

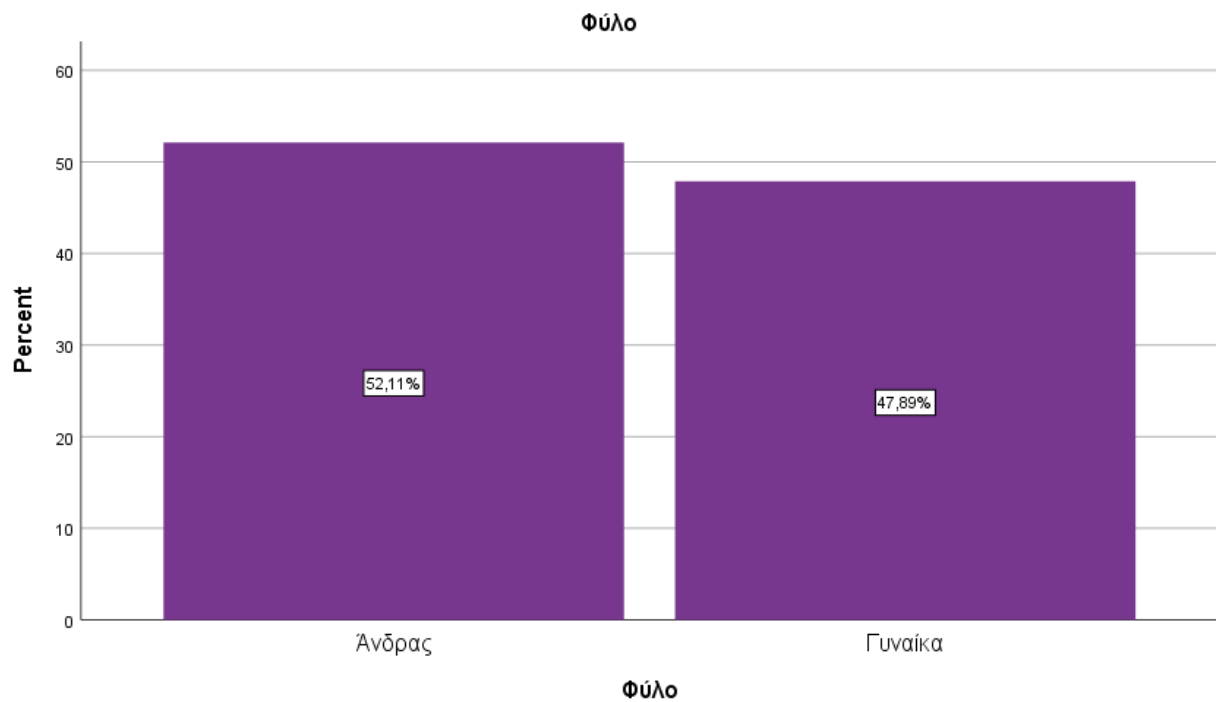
Καθ' όλη τη διάρκεια της παρούσας έρευνας, ο ερευνητής σε καμία περίπτωση δεν παρέκλινε των κανόνων της ηθικής ερευνητικής δεοντολογίας. Πιο συγκεκριμένα, τηρήθηκε αυστηρά η ανωνυμία όλων των συμμετεχόντων της έρευνας, αφού υπήρχε άκρα ανωνυμία στο ερωτηματολόγιο της έρευνας, με τον ερευνητή να μην είναι σε καμία περίπτωση σε θέση να γνωρίζει τα στοιχεία του ατόμου που απαντούσε.

Επίσης, σε κάθε περίπτωση υπήρξε διαφύλαξη της εμπιστευτικότητας των δεδομένων, που χρησιμοποιήθηκαν για ερευνητικούς σκοπούς μόνο, ενώ ύστερα από την ολοκλήρωσή της, φυλάχτηκαν στον υπολογιστή του ερευνητή και καταστράφηκαν μετά την αποπεράτωσή της. Ακόμα, πριν τη συμμετοχή τους στην έρευνα, οι συμμετέχοντες έλαβαν κάθε διαβεβαίωση, όπως και ενημερώνονται για τον σκοπό της και τα δικαιώματά τους για μη συμμετοχή σε αυτή, γεγονός που αποδεικνύει πως η έρευνα στηρίχτηκε στην πληροφορημένη συναίνεση των συμμετεχόντων, ενώ αξίζει, τέλος, να σημειωθεί πως τα ερωτηματολόγια σε καμία περίπτωση δεν περιείχαν κάποιου είδους ερώτηση που να προσβάλλει ή να φέρνει τους συμμετέχοντες σε δύσκολη θέση (Robson, C. & McCartan, K., 2016).

5.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

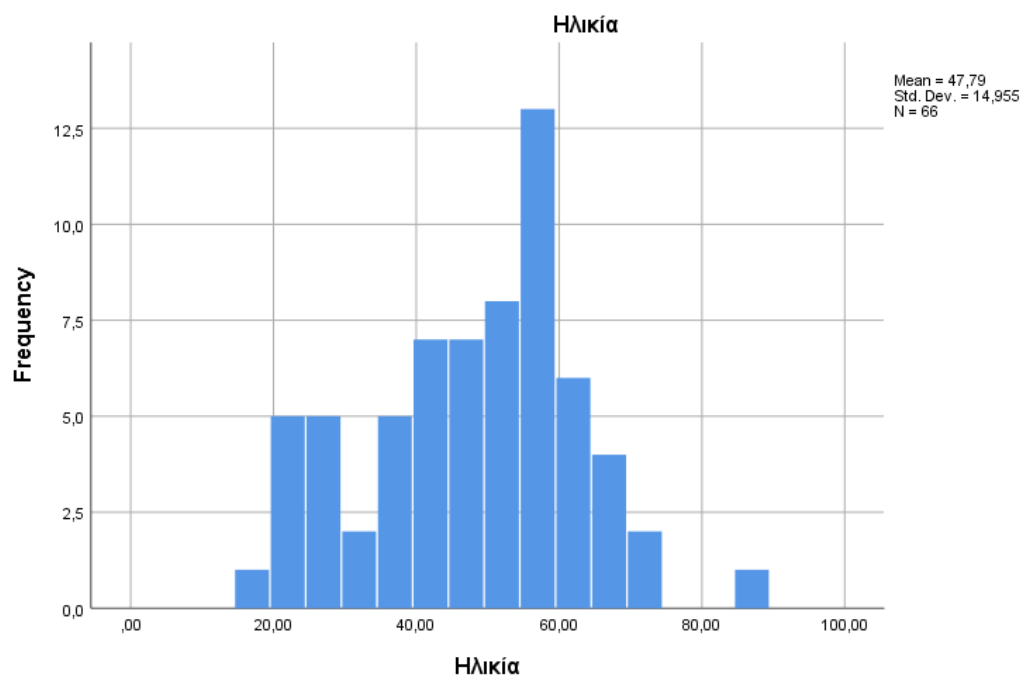
Ενότητα 1: Δημογραφικά και κοινωνικό – οικονομικά χαρακτηριστικά.

Σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν 72 χρήστες της Πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας στην Εύβοια. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν άντρες (N=37, 52.1%) και το 47.9% αυτών ήταν γυναίκες.



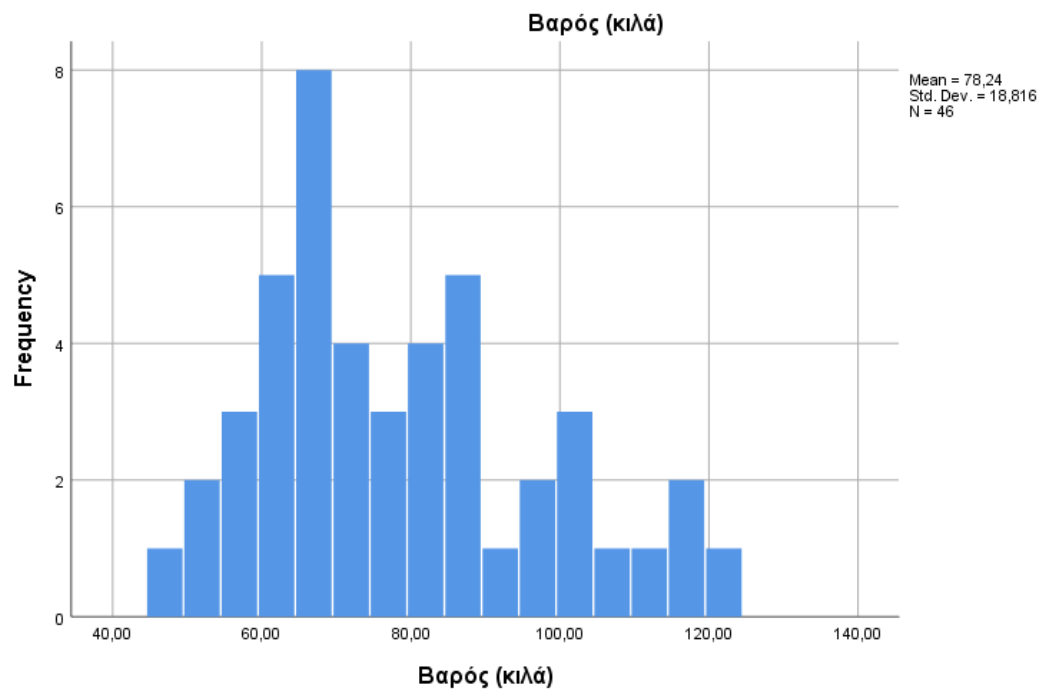
Διάγραμμα 1: Φύλο

Από το διάγραμμα 2 προκύπτει ότι η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν περίπου 48 ετών με απόκλιση ίση με 15 έτη.



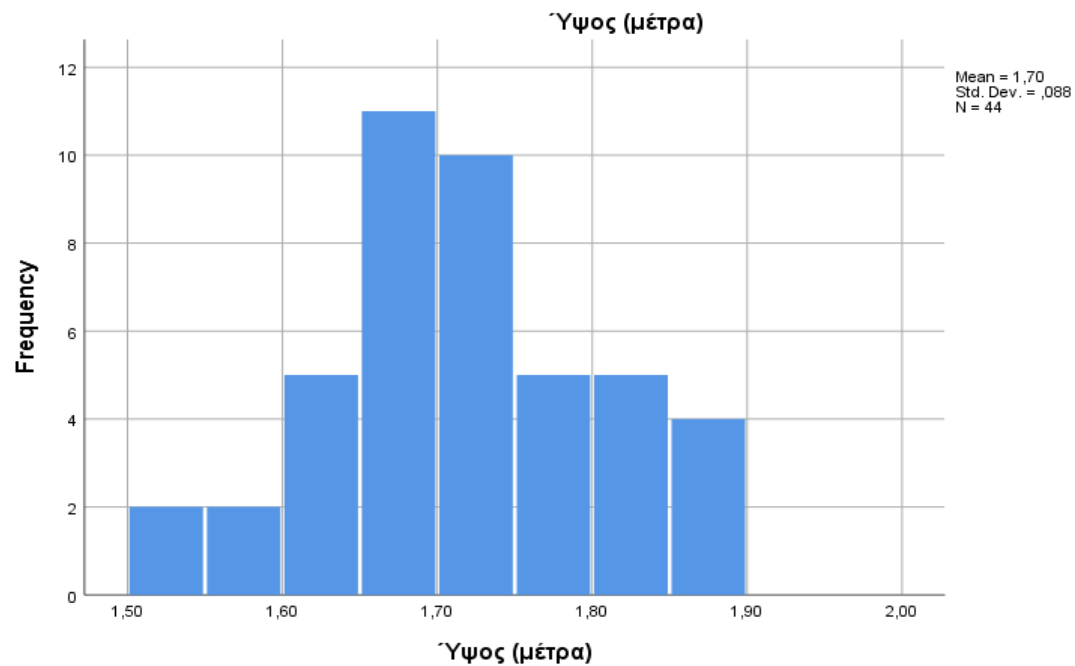
Διάγραμμα 2: Ηλικία

Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν Ελληνική εθνικότητα. Ακόμα από το διάγραμμα 3 προκύπτει ότι το μέσο βάρος των συμμετεχόντων ήταν 78 κιλά (Τ.Α. = 18.82)



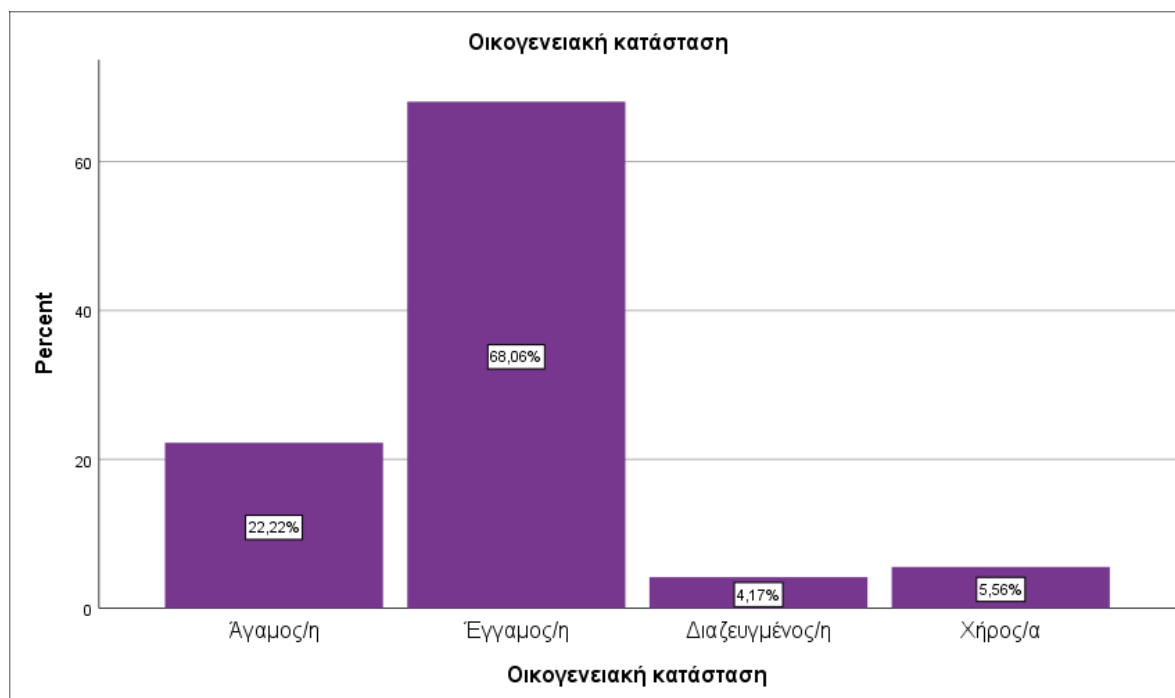
Διάγραμμα 3: Βάρος

Από το διάγραμμα 4 προκύπτει ότι το μέσο ύψος των συμμετεχόντων ήταν 1.70 μέτρα (Τ.Α. = 0.09).



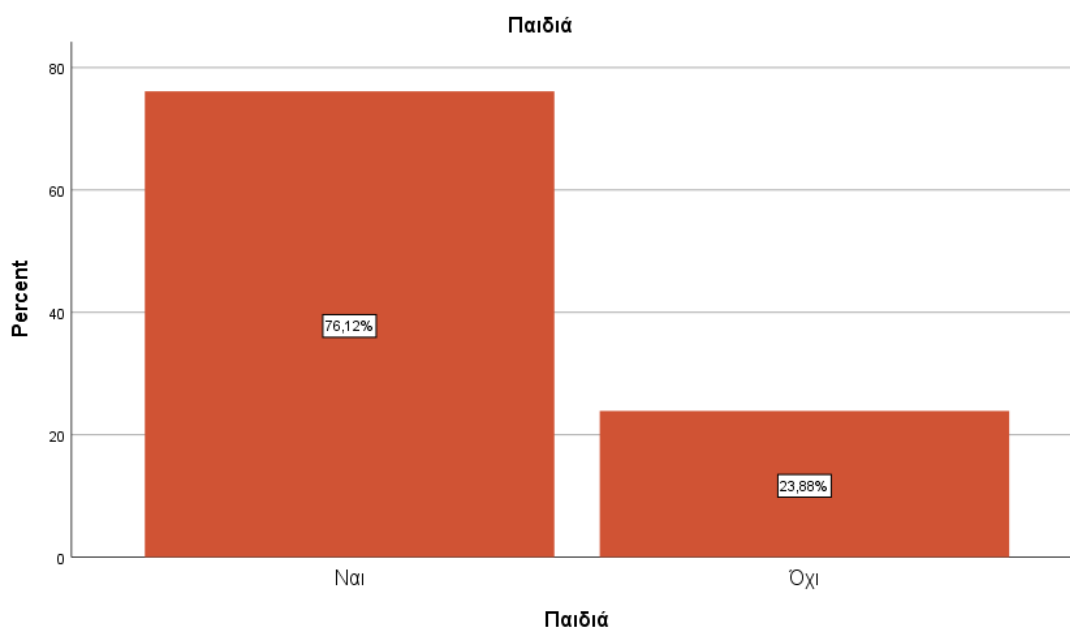
Διάγραμμα 4: Ύψος

Στο διάγραμμα 5 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν έγγαμοι (N=49, 68.1%). Το 22.2% αυτών ήταν άγαμοι, το 4.2% αυτών ήταν διαζευγμένοι και το 5.6% αυτών ήταν χήροι/ες.



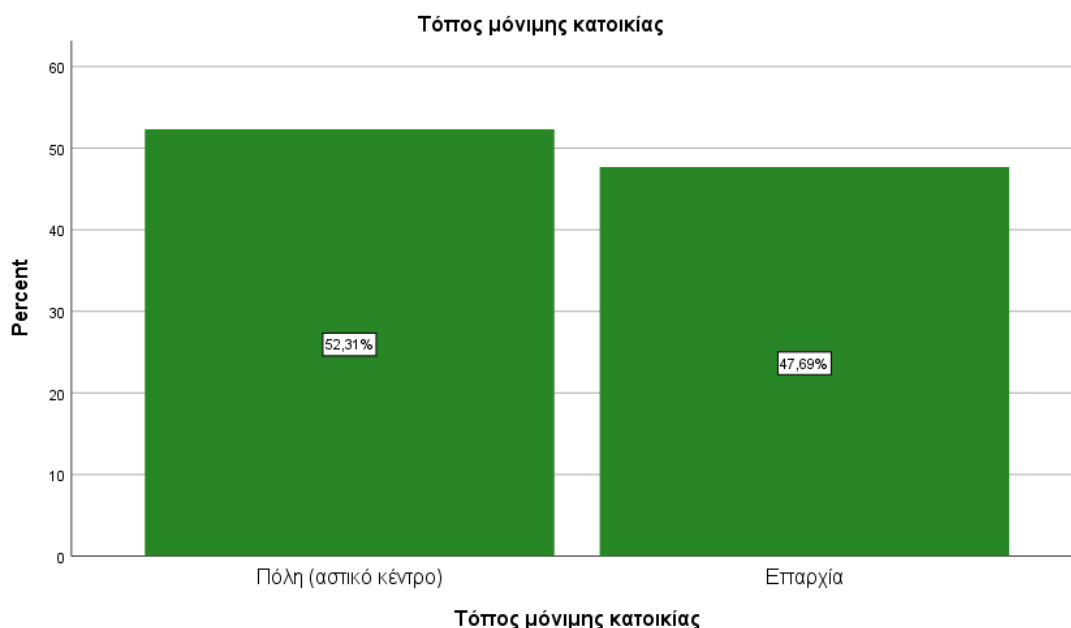
Διάγραμμα 5: Οικογενειακή κατάσταση

Στο διάγραμμα 6 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν παιδιά (N=51, 76.1%) και το 23.9% αυτών δεν είχαν παιδιά.



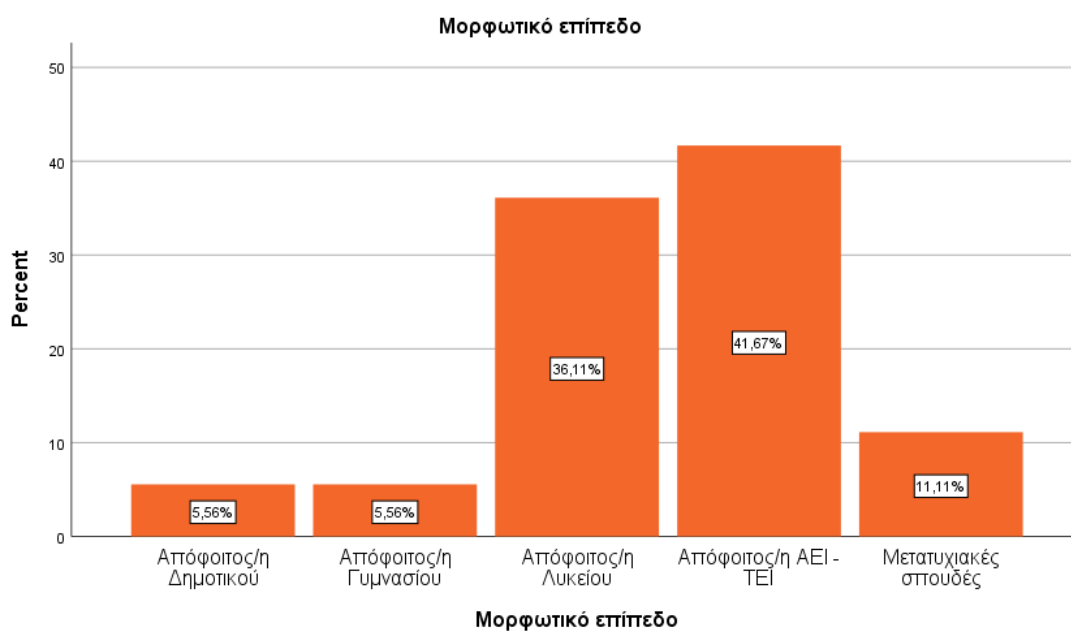
Διάγραμμα 6: Ύπαρξη παιδιών

Από το διάγραμμα 7 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες κατοικούσαν σε πόλη (N=34, 52.3%) και το 47.7% αυτών κατοικούσαν σε επαρχία.



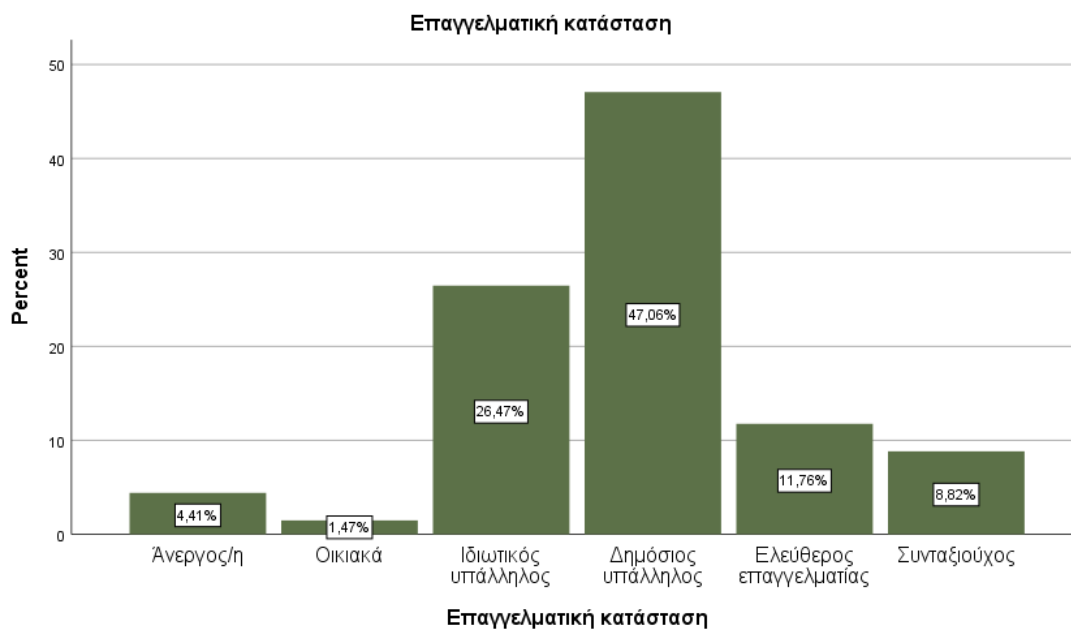
Διάγραμμα 7: Τόπος μόνιμης κατοικίας

Στο διάγραμμα 8 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ – ΤΕΙ (N=30, 41.7%). Το 36.1% των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι Λυκείου, το 11.1% αυτών ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακών σπουδών και το 5.6% αυτών ήταν είτε απόφοιτοι Δημοτικού, είτε απόφοιτο Γυμνασίου.



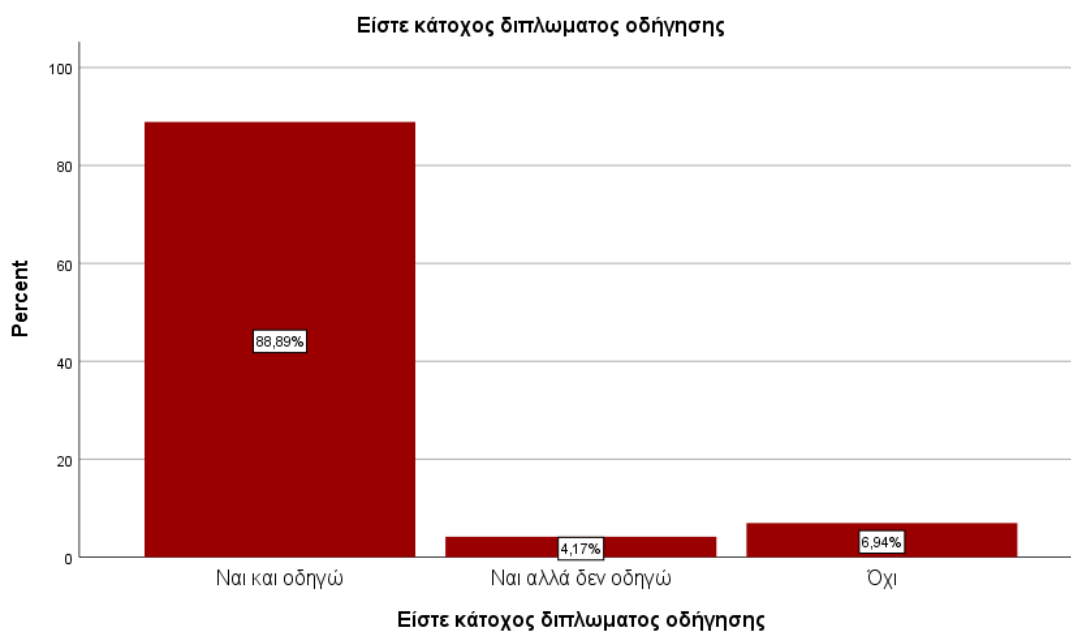
Διάγραμμα 8: Μορφωτικό επίπεδο

Από το διάγραμμα 9 προκύπτει ότι οι περισσότεροι εκ των συμμετεχόντων ήταν άτομα που δουλεύουν στον δημόσιο τομέα (N=32, 47.1%). Το 26.5% των συμμετεχόντων ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 11.1% αυτών ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, το 8.8% αυτών ήταν συνταξιούχοι, το 4.4% αυτών ήταν άνεργοι και το 1.5% αυτών ασχολούνταν με οικιακά.



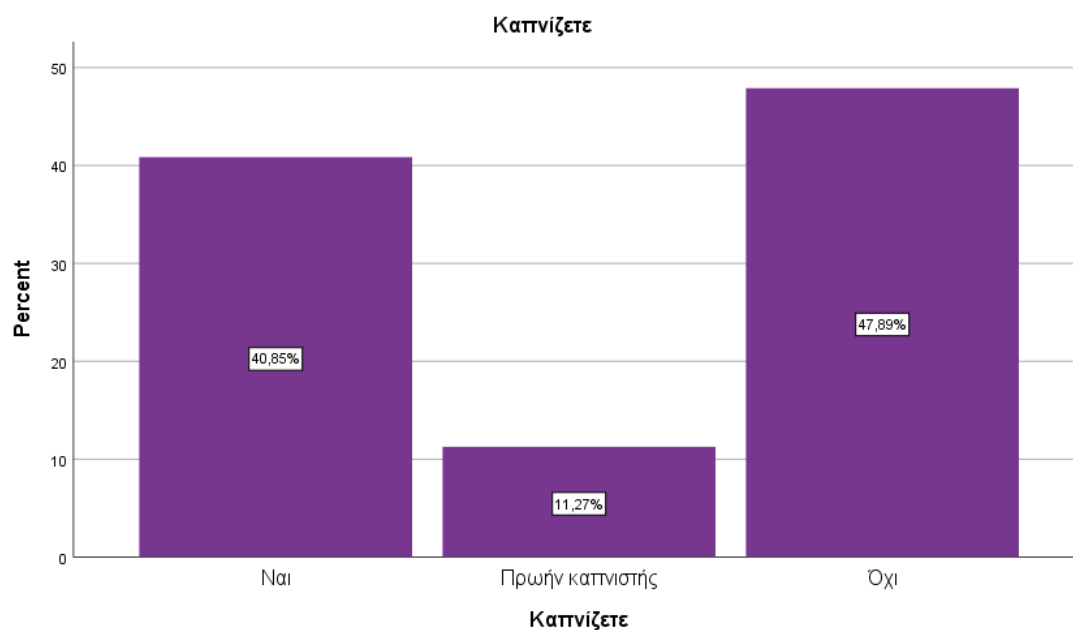
Διάγραμμα 9: Επαγγελματική κατάσταση

Στον διάγραμμα 10 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι κάτοχοι διπλώματος οδήγησης και οδηγούν (N=64, 88.9%). Το 6.9% των συμμετεχόντων δεν οδηγούν και το 4.2% αυτών έχουν δίπλωμα οδήγησης αλλά δεν οδηγούν.



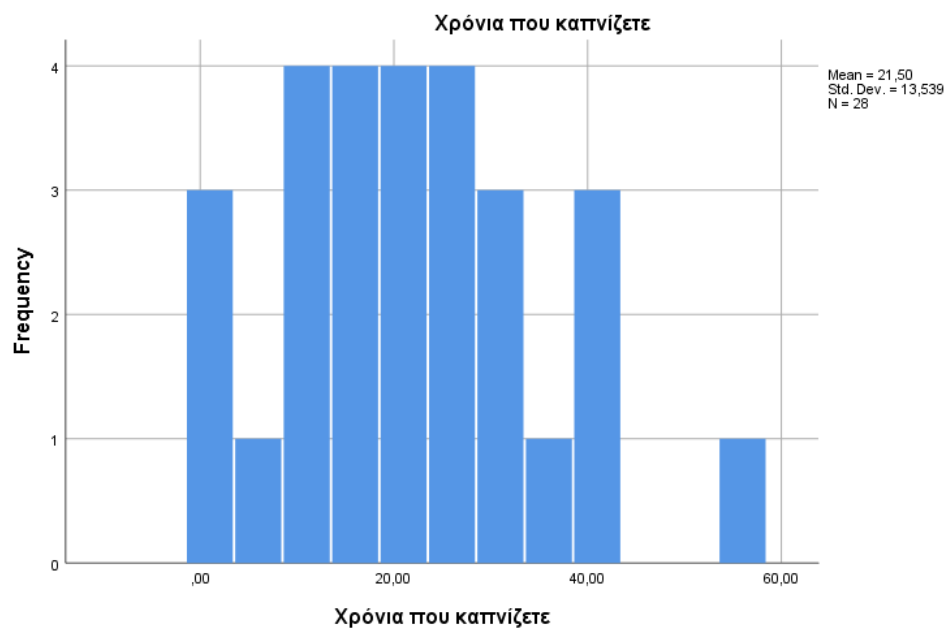
Διάγραμμα 10: Κάτοχος διπλώματος οδήγησης

Από το διάγραμμα 11 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν είναι καπνιστές (N=34, 47.9%). Το 40.8% αυτών καπνίζουν και το 11.3% αυτών είναι πρώην καπνιστές.



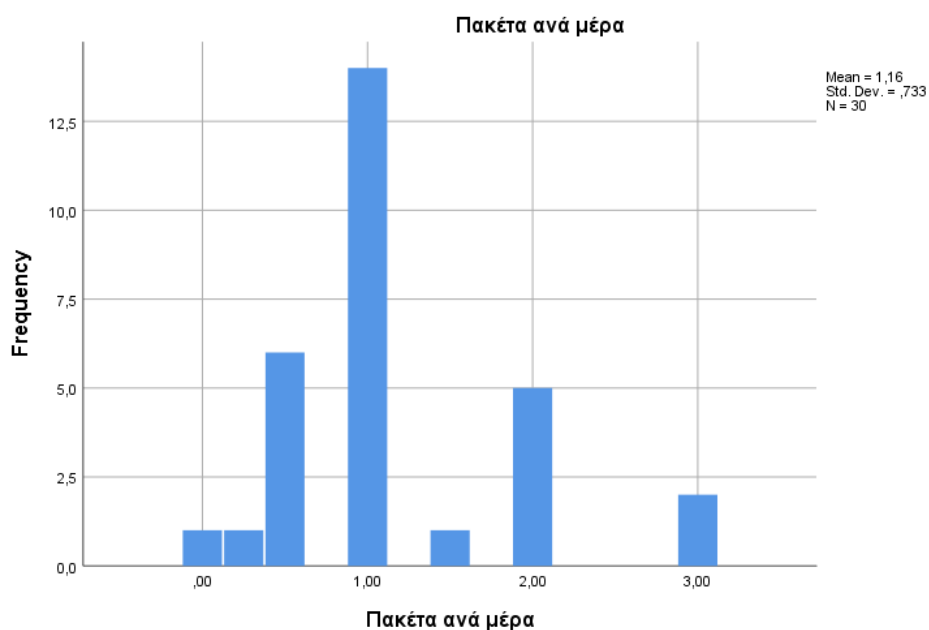
Διάγραμμα 11: Κάπνισμα

Από το διάγραμμα 12 προκύπτει ότι κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες καπνίζουν 21.5 χρόνια (T.A. = 13.5).



Διάγραμμα 12: Έτη καπνίσματος

Στο διάγραμμα 13 παρουσιάζεται ότι οι συμμετέχοντες καπνίζουν περίπου ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα (M.O. = 1.16, T.A. = 0.733).



Διάγραμμα 13: Πακέτα ανά ημέρα

Ενότητα 2: Ατομικό ιατρικό ιστορικό

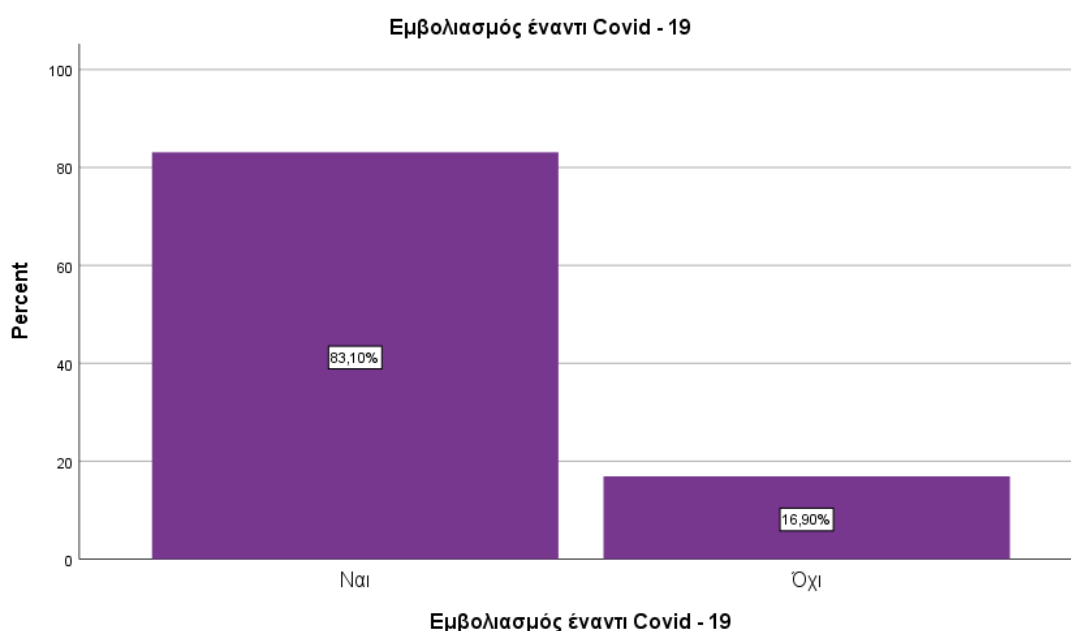
Από τον πίνακα 1 προκύπτει ότι οι περισσότεροι εξ αυτών, δεν αποτελούν πάσχοντες κάποιου χρόνιου νοσήματος. Όμως, παρατηρείται ότι η υπέρταση, η άνοια και οστεοαρθρίτιδα ήταν πιο συχνά.

Πίνακας 1: Χρόνια νοσήματα

	Ναι		Όχι	
	N	%	N	%
Οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου	3	4.2%	69	95.8%
Κυνάγχη	2	2.8%	70	97.2%
Συμφορητική Καρδιακή Ανεπάρκεια	2	2.8%	70	97.9%
Υπέρταση	7	9.7%	65	90.3%
Οστεοαρθρίτιδα	4	5.6%	68	94.4%
Πνευμονοπάθεια	0	0%	72	100%
Άνοια	5	6.9%	67	93.1%
Καρκίνος	1	1.4%	71	98.6%

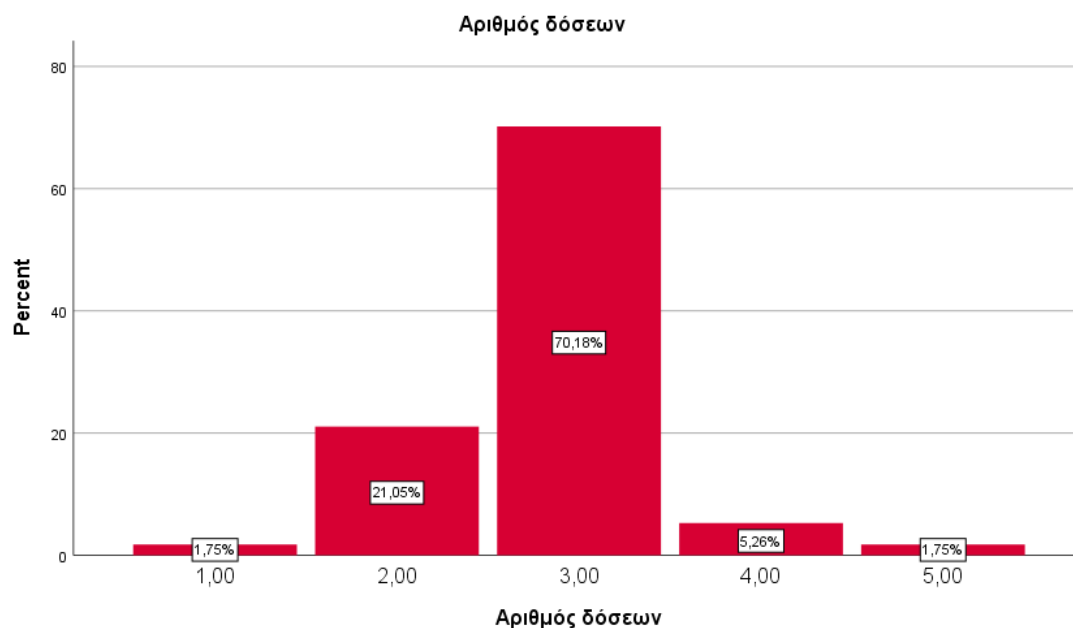
Κατάθλιψη	1	1.4%	71	98.6%
Χειρουργική Αποκατάσταση Ισχίου	1	1.4%	71	98.6%
Σακχαρώδης διαβήτης	2	2.8%	70	97.9%
Άλλο	10	13.9%	62	86.1%

Στο διάγραμμα 14 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν εμβολιαστεί έναντι του Covid – 19 (N=59, 83.1%). Το 16.9% αυτών δεν έχουν εμβολιαστεί έναντι του Covid – 19.



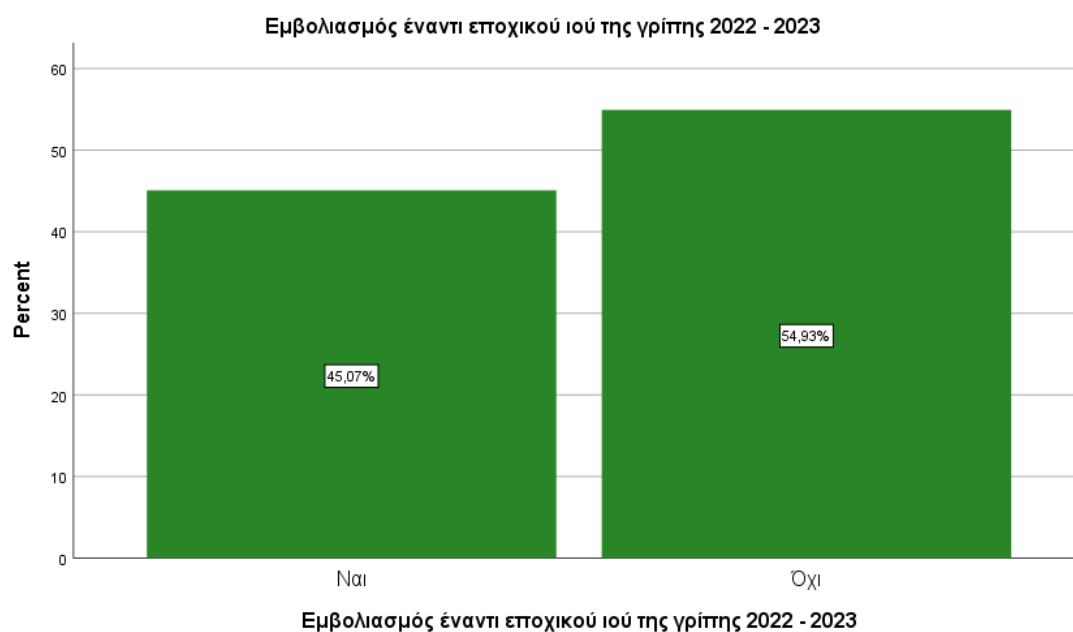
Διάγραμμα 14: Εμβολιασμός έναντι του Covid – 19

Στο διάγραμμα 15 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν κάνει τρεις δόσεις εμβολίου (N=40, 70.2%). Το 21.1% αυτών έχουν κάνει 2 δόσεις εμβολίου, το 5.3% αυτών έχουν κάνει 4 δόσεις εμβολίου και το 1.8% αυτών έχουν κάνει είτε μία, είτε πέντε δόσεις εμβολίου.



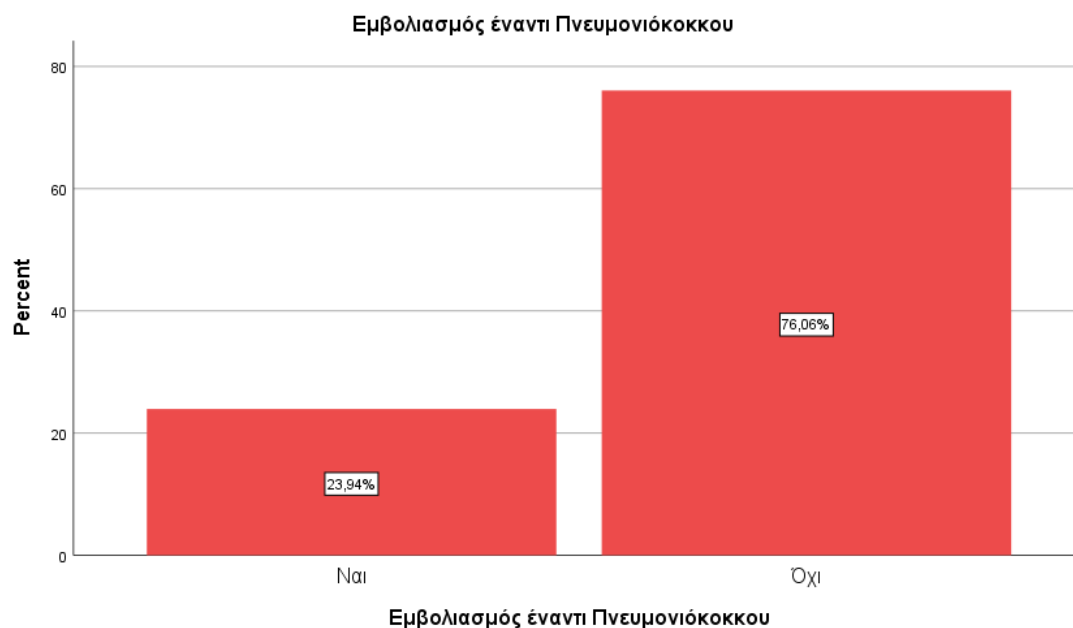
Διάγραμμα 15: Αριθμός δόσεων

Από το διάγραμμα 16 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν έχουν εμβολιαστεί έναντι του εποχιακού ιού γρίπης 2022 – 2023 (N=39, 54.6%) και το 45.1% αυτών έχουν εμβολιαστεί έναντι του εποχιακού ιού γρίπης 2022 – 2023.



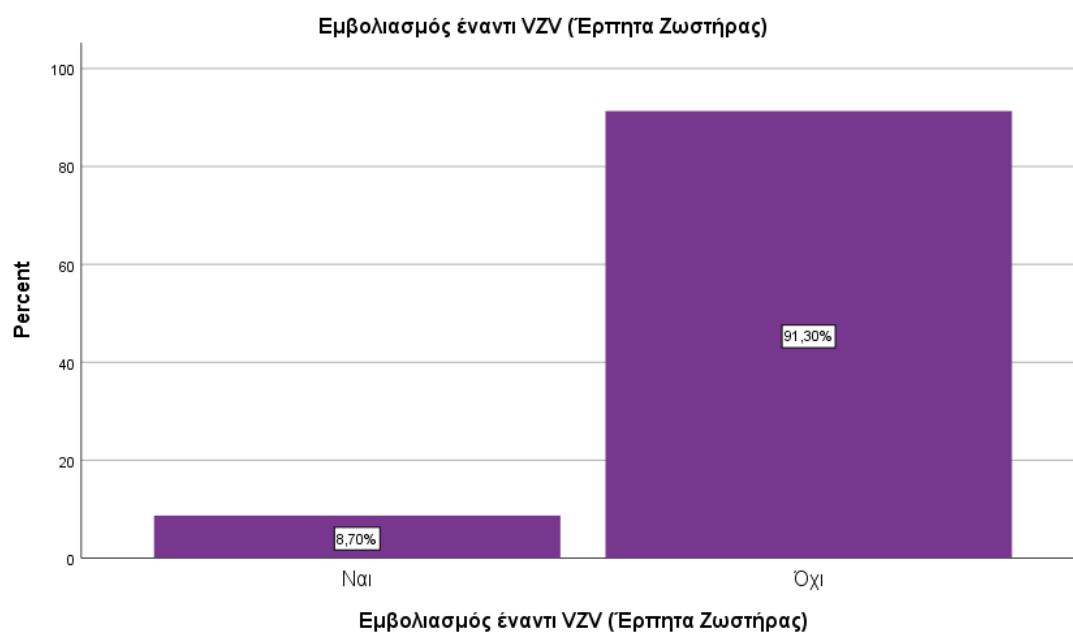
Διάγραμμα 16: Εμβολιασμός έναντι του εποχιακού ιού γρίπης 2022 – 2023

Στο διάγραμμα 17 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν έχουν εμβολιαστεί έναντι του Πνευμονόκοκκου (N=54, 75%) και το 23.6% αυτών έχουν εμβολιαστεί έναντι του Πνευμονόκοκκου.



Διάγραμμα 17: Εμβολιασμός έναντι του Πνευμονόκοκκου

Από το διάγραμμα 18 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν έχουν εμβολιαστεί έναντι του VZV (Ερπητα Ζωστήρα) (N=63, 91.3%) και το 8.7% αυτών έχουν εμβολιαστεί έναντι του VZV (Ερπητα Ζωστήρα).

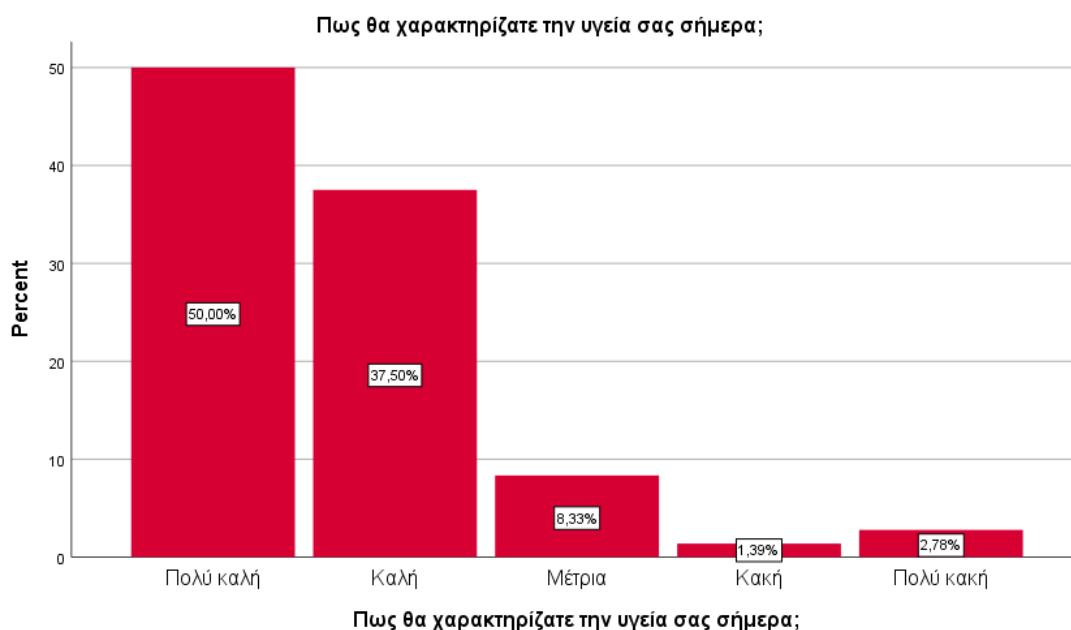


Διάγραμμα 18: Εμβολιασμός έναντι του VZV (Ερπητα Ζωστήρα)

Ενότητα 3: Αυτό – αναφερόμενο επίπεδο υγείας

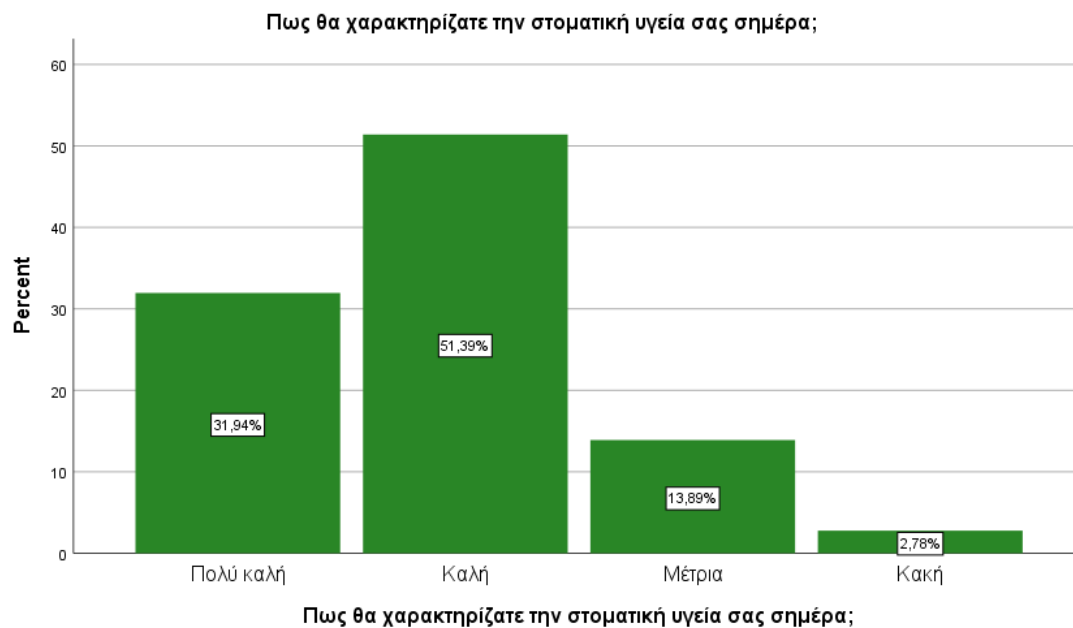
Στο διάγραμμα 19 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως η υγεία τους είναι πολύ καλή σήμερα (N=36, 50%). Το 37.5% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως η υγεία τους είναι

καλή σήμερα, το 8.3% αυτών ανέφεραν πως η υγεία τους είναι μέτρια σήμερα, το 2.8% αυτών ανέφεραν πως η υγεία τους είναι πολύ κακή σήμερα και το 1.4% αυτών ανέφεραν πως η υγεία τους είναι κακή σήμερα.



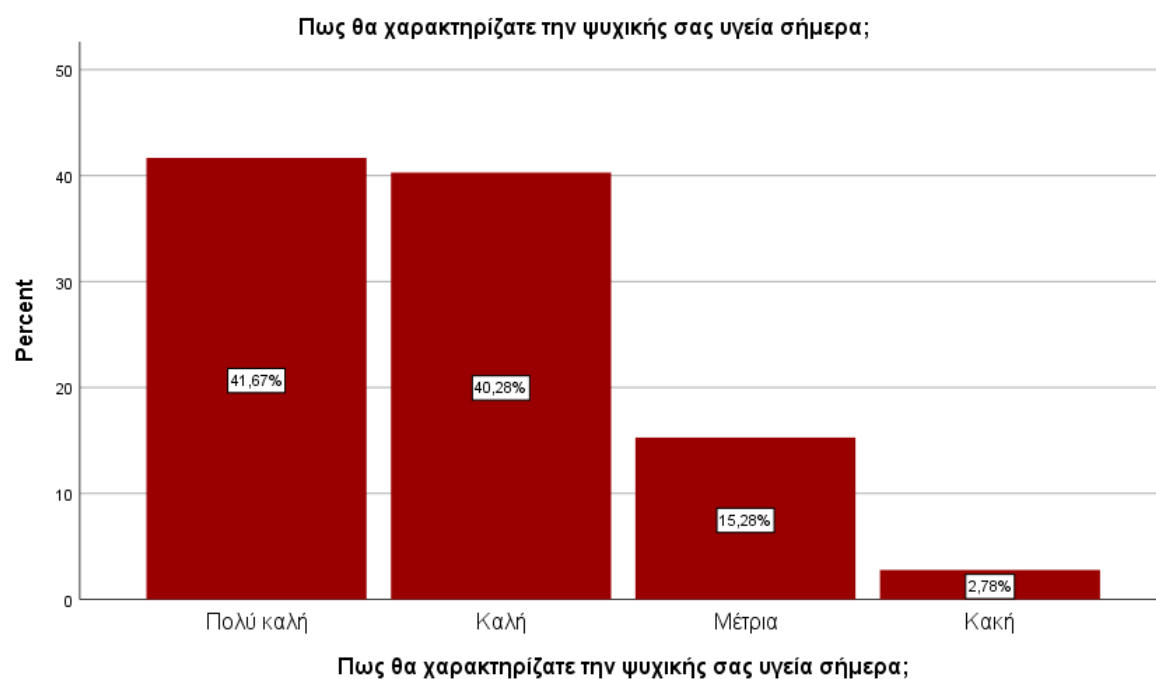
Διάγραμμα 19: Χαρακτηρισμός υγείας σήμερα

Από το διάγραμμα 20 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες χαρακτηρίζουν σήμερα την στοματική τους υγεία καλή (N=37, 51.4%). Το 31.9% των συμμετεχόντων χαρακτηρίζουν σήμερα την στοματική τους υγεία πολύ καλή, το 13.9% των συμμετεχόντων χαρακτηρίζουν σήμερα την στοματική τους υγεία μέτρια και το 2.8% των συμμετεχόντων χαρακτηρίζουν σήμερα την στοματική τους υγεία κακή.



Διάγραμμα 20: Χαρακτηρισμός στοματικής υγείας σήμερα

Στο διάγραμμα 21 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες χαρακτηρίζουν την ψυχική τους υγείας σήμερα πολύ καλή (N=30, 41.7%). Το 40.3% των συμμετεχόντων χαρακτηρίζουν την ψυχική τους υγείας σήμερα καλή, το 15.3% των συμμετεχόντων χαρακτηρίζουν την ψυχική τους υγείας σήμερα μέτρια και το 2.8% αυτών των συμμετεχόντων χαρακτηρίζουν την ψυχική τους υγείας σήμερα κακή.



Διάγραμμα 21: Χαρακτηρισμός ψυχικής υγείας σήμερα

Ενότητα 4: Τεστ Αδυναμίας

Από τον πίνακα 2 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν είναι κουρασμένοι (N=40, 57.1%), δεν έχουν περισσότερες από 5 ασθένειες (N=70, 97.2%) και δεν έχουν χάσει περισσότερο από 5% του σωματικού τους βάρους τους τελευταίους έξι μήνες (N=66, 91.7%).

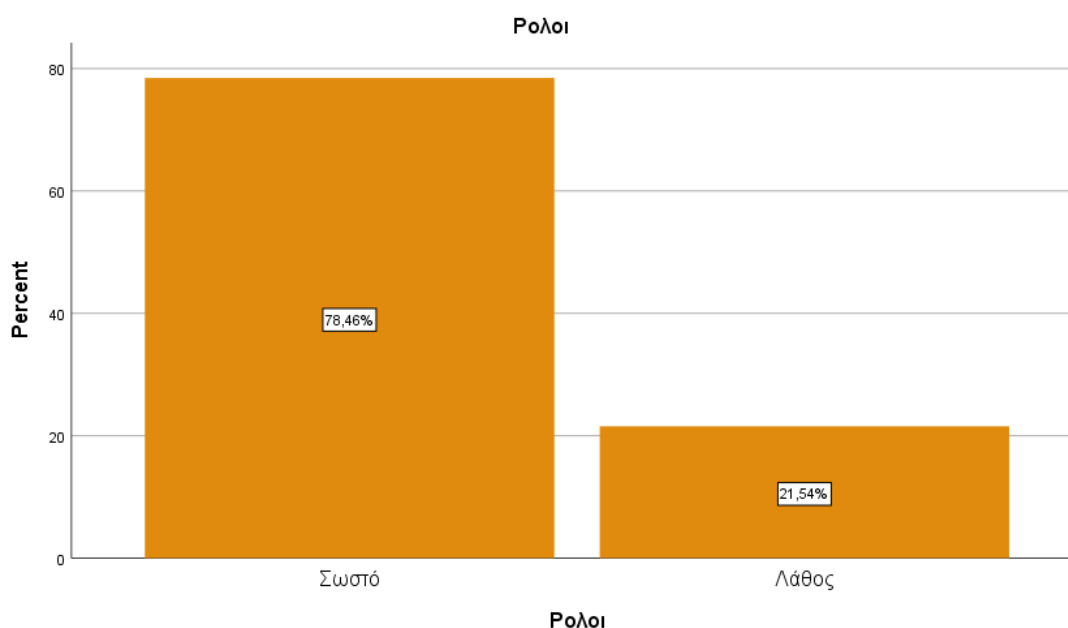
Ενώ από τον πίνακα 2 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες μπορούν να ανέβουν έναν όροφο (N=71, 98.6%) και να περπατήσουν ένα τετράγωνο (N=69, 97.2%).

Πίνακας 2: Τεστ αδυναμίας

	Ναι		Όχι	
	N	%	N	%
Είστε κουρασμένοι;	30	42.9%	40	57.1%
Μπορείτε να ανεβείτε έναν όροφο;	71	98.6%	1	1.4%
Μπορείτε να περπατήσετε ένα τετράγωνο;	69	97.2%	2	2.8%
Έχετε περισσότερες από 5 ασθένειες;	2	2.8%	70	97.2%
Έχετε χάσει περισσότερο από 5% του σωματικού σας βάρους τους τελευταίους έξι μήνες;	6	8.3%	66	91.7%

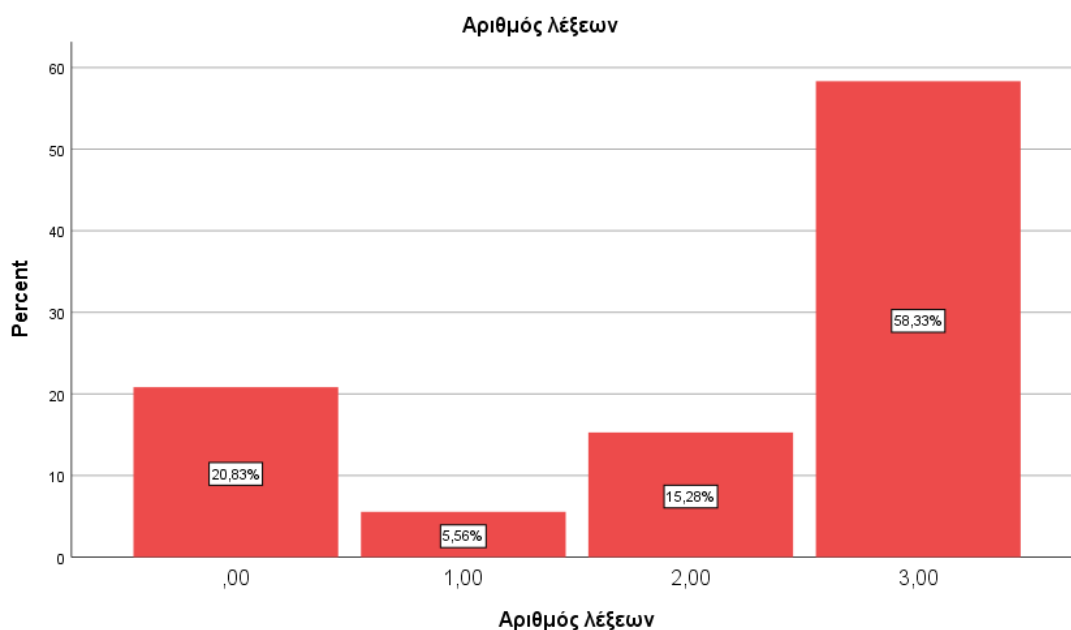
Ενότητα 5: Τεστ γνωστικής λειτουργίας

Από το διάγραμμα 22 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ζωγράφισαν την σωστή ώρα (N=51, 78.5%) και το 21.5% αυτών δεν ζωγράφισαν την σωστή ώρα.



Διάγραμμα 22: Ρολοί

Από το διάγραμμα 23 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θυμούνται και τις τρεις λέξεις (N=42, 58.63%). Το 20.5% αυτών δεν απάντησαν καμία λέξη, το 15.3% αυτών θυμούνταν δύο λέξεις και το 5.6% αυτών θυμούνταν μία λέξη.



Διάγραμμα 23: Αριθμός λέξεων

Ενότητα 6: Ερωτηματολόγιο για την ποιότητα ζωής

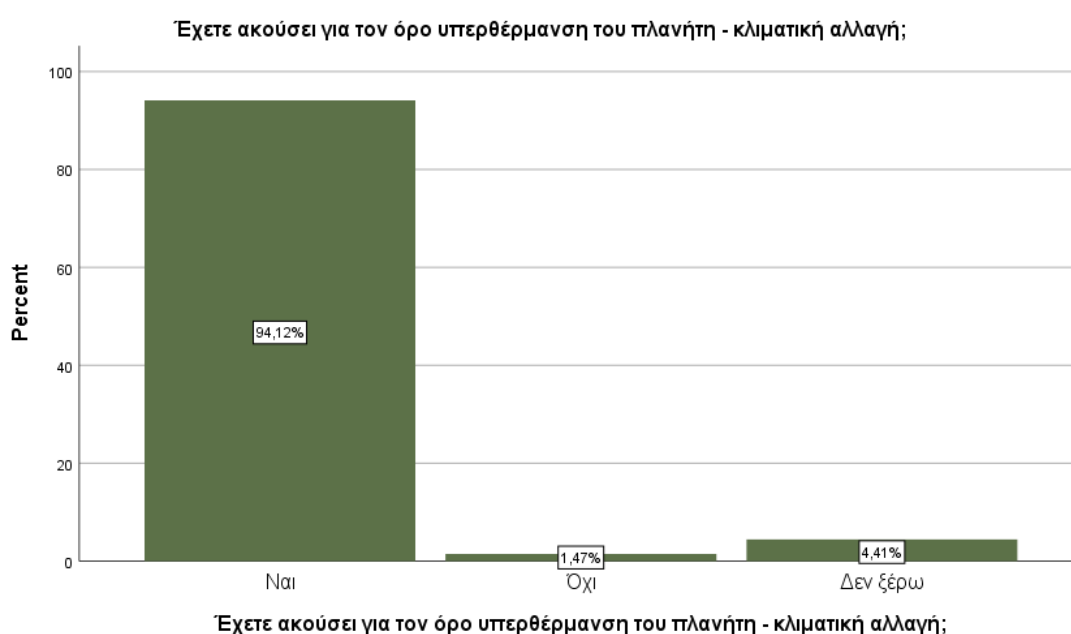
Στον πίνακα 3 παρουσιάζεται ότι οι συμμετέχοντες δεν αντιμετώπιζαν πρόβλημα στην κινητικότητα τους (M.O. = 1.19, T.A. = 0.493), στην αυτοεξυπηρέτησή τους (M.O. = 1, T.A. = 0.000), στις συνηθισμένες σ=δραστηριότητές τους (M.O. = 1.07, T.A. = 0.256), πόνου – δυσφορίας (M.O. = 1.36, T.A. = 0.612) και άγχους – θλίψης (M.O. = 1.81, T.A. = 1.001). Ακόμα οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως η υγεία τους είναι καλή και ίση με 86.7%.

Πίνακας 3: Ποιότητα ζωής

	M.O.	T.A.
Κινητικότητα	1.19	.493
Αυτοεξυπηρέτηση	1.00	.000
Συνηθισμένες δραστηριότητες	1.07	.256
Πόνος - Δυσφορία	1.36	.612
Άγχος - Θλίψη	1.81	1.002
Η υγεία σας σήμερα	86.56	13.040

Ενότητα 7: Αξιολόγηση των γνώσεων του γενικού πληθυσμού για την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή

Από το διάγραμμα 24 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν ακούσει για τον όρο υπερθέρμανση του πλανήτη – κλιματική αλλαγή (N=64, 94.1%). Το 4.4% δεν ξέρουν αν έχουν ακούσει για τον όρο υπερθέρμανση του πλανήτη – κλιματική αλλαγή και το 1.5% αυτών δεν έχουν ακούσει για τον όρο υπερθέρμανση του πλανήτη – κλιματική αλλαγή.



Διάγραμμα 24: Άκουσμα για τον όρο υπερθέρμανση του πλανήτη – κλιματική αλλαγή

Στον πίνακα 4 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως έχει αντίκτυπο η υπερθέρμανση του πλανήτη στην ανθρώπινη υγεία (N=62, 89.9%), πως η κλιματική αλλαγή αυξάνει τη συχνότητα των πλημμυρών (N=62, 93.9%), αυξάνει τον ρυθμό της τήξης των παγετώνων (N=61, 93.8%) και αυξάνει την πιθανότητα ακραίων κυμάτων καύσωνα (N=61, 92.4%).

Ακόμα από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως η κλιματική αλλαγή αυξάνει το πρόβλημα της λειψυδρίας (N=59, 90.8%), πως η κλιματική αλλαγή θα είναι πιο σφοδρή μελλοντικά (N=56, 84.8%), πως η κλιματική αλλαγή αυξάνει την εξάπλωση ασθενειών που μεταδίδονται από το ένα άτομο στο άλλο όπως η γαστρεντερίτιδα (N=51, 76.1%) και πως επηρεάζει την ψυχική υγεία και αυξάνει το άγχος και την κατάθλιψη (N=50, 75.8%).

Επιπρόσθετα από τον παρακάτω πίνακα προέκυψε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως στις ανεπτυγμένες χώρες συμβάλλουν περισσότερο στην κλιματική αλλαγή (N=48, 72.7%), πως οι αναπτυσσόμενες χώρες είναι πιο ευάλωτες στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής (N=47, 71.2%),

πως η κλιματική αλλαγή αυξάνει τον επιπολασμό των ασθενειών που οφείλονται σε υποσιτισμό (N=46, 69.7%) και αυξάνει την πιθανότητα υπερβολικού κρύου (N=46, 70.8%).

Τέλος από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως η κλιματική αλλαγή αυξάνει την πιθανότητα μη μεταδοτικών ασθενειών όπως πνευμονικές παθήσεις, άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα (N=45, 68.2%), ευθύνεται για εκτοπίσεις πληθυσμών και αυξάνει τον αριθμό των προσφύγων (N=40, 60.6%) και μπορεί να εμποδίζει τα υγειονομικά ιδρύματα να εκτελέσουν τον ρόλο τους κατά τη διάρκεια έντονου κρύου ή υπερβολικής ζέστης (N=39, 59.1%).

Πίνακας 4: Γνώσεις και αντιλήψεις του κινδύνου σχετικά με την κλιματική αλλαγή και την υπερθέρμανση του πλανήτη

	Ναι		Όχι		Δεν ξέρω	
	N	%	N	%	N	%
Έχει αντίκτυπο η υπερθέρμανση του πλανήτη στην ανθρώπινη υγεία	62	89.9%	2	2.9%	5	7.2%
Η κλιματική αλλαγή:						
Αυξάνει τη συχνότητα των πλημμυρών	62	93.9%	3	4.5%	1	1.5%
Αυξάνει το πρόβλημα της λειψυδρίας	59	90.8%	3	4.6%	3	4.6%
Αυξάνει τον ρυθμό της τήξης των παγετώνων	61	93.8%	2	3.1%	2	3.1%
Αυξάνει την πιθανότητα ακραίων κυμάτων καύσωνα	61	92.4%	2	3%	2	3%
Αυξάνει την πιθανότητα υπερβολικού κρύου	46	70.8%	10	15.4%	9	13.8%
Αυξάνει την εξάπλωση ασθενειών που μεταδίδονται από το ένα άτομο στο άλλο όπως η γαστρεντερίτιδα	51	76.1%	7	10.4%	9	13.4%
Αυξάνει τον επιπολασμό των ασθενειών που οφείλονται σε υποσιτισμό	46	69.7%	9	13.6%	11	16.7%
Αυξάνει την πιθανότητα μη μεταδοτικών ασθενειών όπως πνευμονικές παθήσεις, άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα	45	68.2%	8	12.1%	13	19.7%
Επηρεάζει την ψυχική υγεία και αυξάνει το άγχος και την κατάθλιψη	50	75.8%	8	12.1%	8	12.1%
Μπορεί να εμποδίζει τα υγειονομικά ιδρύματα να εκτελέσουν τον ρόλο τους	39	59.1%	15	22.7%	12	18.2%

κατά τη διάρκεια έντονου κρύου ή υπερβολικής ζέστης						
Ευθύνεται για εκτοπίσεις πληθυσμών και αυξάνει τον αριθμό των προσφύγων	40	60.6%	17	25.8%	9	13.6%
Οι ανεπτυγμένες χώρες συμβάλλουν περισσότερο στην κλιματική αλλαγή	48	72.7%	8	12.1%	10	15.2%
Οι αναπτυσσόμενες χώρες είναι πιο ευάλωτες στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής	47	71.2%	9	13.6%	10	15.2%
Η κλιματική αλλαγή θα είναι πιο σφοδρή μελλοντικά	56	84.8%	3	4.5%	7	10.6%

Από τον πίνακα 5 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν ότι οι φτωχοί και οι μειονεκτούντες, οι ασθενείς, οι ανάπηροι, παχύσαρκοι και έχοντες χαμηλή ανοσία, τα βρέφη – μικρά παιδιά, οι εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους, οι κάτοικοι παράκτιων περιοχών ή σε περιοχές που είναι επιρρεπείς στις πλημμύρες και τα άτομα που ζουν με ανοιχτόχρωμο ή ευαίσθητο δέρμα (N=35, 50%) είναι πιο ευάλωτοι στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη – της κλιματικής αλλαγής. Ακόμα από τον πίνακα 5 προκύπτει ότι το 44.3% των συμμετεχόντων οι φτωχοί και οι μειονεκτούντες, οι ασθενείς, οι ανάπηροι, παχύσαρκοι και έχοντες χαμηλή ανοσία είναι πιο ευάλωτοι στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη – της κλιματικής αλλαγής. Το 40% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως τα βρέφη – μικρά παιδιά και οι εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους είναι πιο ευάλωτοι στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη – της κλιματικής αλλαγής. Το 37.1% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως οι κάτοικοι παράκτιων περιοχών ή σε περιοχές που είναι επιρρεπείς στις πλημμύρες είναι πιο ευάλωτοι στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη – της κλιματικής αλλαγής. Το 28.6% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως τα άτομα που ζουν με ανοιχτόχρωμο ή ευαίσθητο δέρμα είναι πιο ευάλωτοι στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη – της κλιματικής αλλαγής. Τέλος το 8.6% αυτών ανέφεραν πως καμία ομάδα δεν είναι πιο ευάλωτη από άλλες στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη – της κλιματικής αλλαγής.

Πίνακας 5: Παράγοντες ευάλωτοι στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη – της κλιματικής αλλαγής

	Συχνότητα	Ποσοστό
Όλοι	35	50%
Οι φτωχοί και οι μειονεκτούντες	31	44.3%

Ασθενείς, ανάπηροι, παχύσαρκοι και έχοντες χαμηλή ανοσία	31	44.3%
Βρέφη – μικρά παιδιά	28	40%
Εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους	28	40%
Κάτοικοι παράκτιων περιοχών ή σε περιοχές που είναι επιρρεπείς στις πλημμύρες	26	37.1%
Άτομα που ζουν με ανοιχτόχρωμο ή ευαίσθητο δέρμα	20	28.6%
Καμία ομάδα δεν είναι πιο ευάλωτη από άλλες	6	8.6%

Από τον πίνακα 6 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως η κοπή των δέντρων είναι πιθανόν να συμβάλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή (N=53, 75.7%). Το 72.9% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως οι εκπομπές άνθρακα από οχήματα και βιομηχανίες είναι πιθανόν να συμβάλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή, το 57.1% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως η τρύπα του όζοντος είναι πιθανόν να συμβάλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή, το 51.4% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως οι εκπομπές μεθανίου είναι πιθανόν να συμβάλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή, το 7.1% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως άλλοι είναι πιθανόν οι λόγοι που μπορεί να συμβάλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή και το 5.7% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως η πράξη του Θεού είναι πιθανόν να συμβάλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή.

Πίνακας 6: Παράγοντες που είναι πιθανό να συμβάλλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή

	Συχνότητα	Ποσοστό
Η κοπή δέντρων	53	75.7%
Οι εκπομπές άνθρακα από οχήματα και βιομηχανίες	51	72.9%
Η τρύπα του όζοντος	40	57.1%

Οι εκπομπές μεθανίου	36	51.4%
Άλλοι	5	7.1%
Πράξη του Θεού	4	5.7%

Στον πίνακα 7 παρουσιάζεται ότι οι τρεις κύριες πηγές πληροφοριών σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή είναι το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (N=55, 76.4%), τα τηλεοπτικά προγράμματα και ντοκιμαντέρ (N=44, 61.1%) και τα βιβλία και εφημερίδες (N=27, 37.5%). Το 33.3% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως οι ιστοσελίδες κυβερνήσεων και επίσημων οργανισμών είναι πηγές πληροφοριών σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή, το 23.6% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως οι οικογένειες και οι φίλοι είναι πηγές πληροφοριών σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή, το 16.7% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως οι σπουδές στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο είναι πηγές πληροφοριών σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή και το 15.3% των συμμετεχόντων ανέφεραν πως τα εκπαιδευτικά προγράμματα και συνέδρια είναι πηγές πληροφοριών σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή.

Πίνακας 7: Πηγές πληροφοριών σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαδίκτυο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης	55	76.4%
Τηλεοπτικά προγράμματα και ντοκιμαντέρ	44	61.1%
Βιβλία και εφημερίδες	27	37.5%
Ιστοσελίδες κυβερνήσεων και επίσημων οργανισμών	24	33.3%
Οικογένεια και φίλοι	17	23.6%
Σπουδές στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο	12	16.7%
Εκπαιδευτικά προγράμματα και συνέδρια	11	15.3%

Από τον πίνακα 8 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες συμφωνούν πως υποστηρίζουν την ιδέα παροχής κινήτρων για επιχειρήσεις που επιτυγχάνουν να μειώσουν τις εκπομπές αερίων του

θερμοκηπίου και που εφευρίσκουν επιλογές χαμηλής έντασης άνθρακα (N=53, 82.8%). Το 73.8% των συμμετεχόντων συμφωνούν πως υποστηρίζουν ότι η αυξημένη χρηματοδότηση σε περιβαλλοντικούς και υγειονομικούς φορείς θα βοηθούσε στην προστασία της υγείας από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.

Το 71.9% αυτών συμφωνούν πως το να ληφθεί υπόψη η κατεύθυνση κατασκευής (ήλιος και άνεμος) και τα υλικά που χρησιμοποιούνται έχει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Το 70.3% αυτών συμφωνούν πως η ανάπτυξη και η αύξηση της χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς μπορεί να συμβάλει στη μείωση του φαινομένου της κλιματικής αλλαγής. Το 64.6% αυτών συμφωνούν πως υποστηρίζεται από την κυβέρνηση στην επιβολή φόρων σε φορείς που εκπέμπουν (αέρια) για κάθε τόνο εκπομπής αερίων θερμοκηπίου (φόρος άνθρακα). Τέλος το 58.7% αυτών πιστεύουν ότι η μείωση της χρήσης κλιματιστικών μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής.

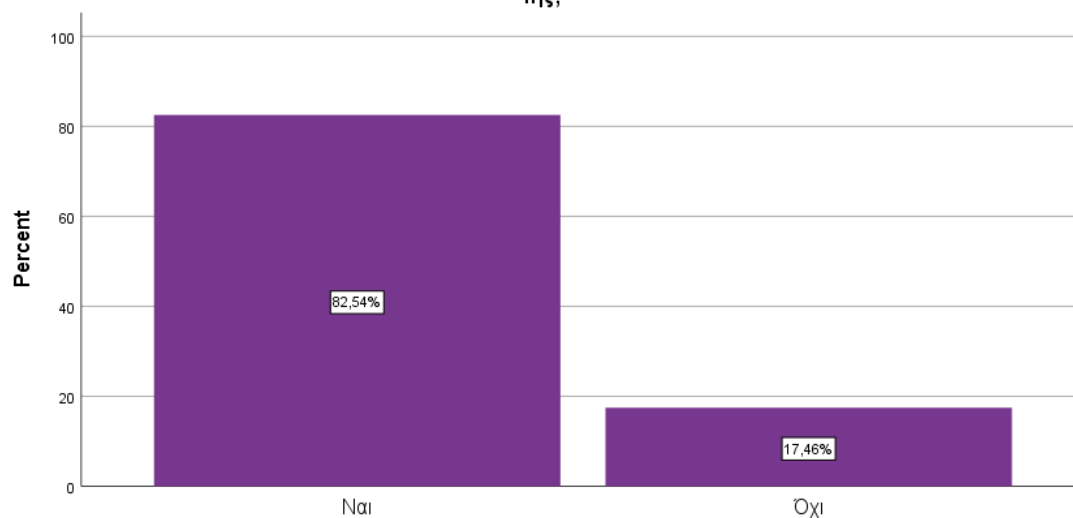
Πίνακας 8: Στάση απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής

	Συμφωνώ		Δεν συμφωνώ		Ουδέτερη στάση	
	N	%	N	%	N	%
Πιστεύετε ότι η μείωση της χρήσης κλιματιστικών μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής;	37	58.7%	13	20.6%	13	20.6%
Πιστεύετε ότι η ανάπτυξη και η αύξηση της χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς μπορεί να συμβάλει στη μείωση του φαινομένου της κλιματικής αλλαγής;	45	70.3%	8	12.5%	11	17.2%
Πιστεύετε ότι το να ληφθεί υπόψη η κατεύθυνση κατασκευής (ήλιος και άνεμος) και τα υλικά που χρησιμοποιούνται έχει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής;	46	71.9%	8	12.5%	10	15.6%
Υποστηρίζετε την ιδέα παροχής κινήτρων για επιχειρήσεις που επιτυγχάνουν να μειώσουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και που εφευρίσκουν επιλογές χαμηλής έντασης άνθρακα;	53	82.8%	3	4.7%	8	12.5%
Υποστηρίζετε την κυβέρνηση στην επιβολή φόρων σε φορείς που εκπέμπουν (αέρια) για κάθε τόνο εκπομπής αερίων θερμοκηπίου (φόρος άνθρακα);	42	64.6%	11	16.9%	12	18.5%

Υποστηρίζετε ότι η αυξημένη χρηματοδότηση σε περιβαλλοντικούς και υγειονομικούς φορείς θα βοηθούσε στην προστασία της υγείας από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής	48	73.8%	9	13.8%	8	12.3%
--	----	-------	---	-------	---	-------

Από το διάγραμμα 25 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως οι προηγούμενες ερωτήσεις έστρεψαν την προσοχή τους στο θέμα της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεων της (N=52, 82.5%) και το 17.5% αυτών ανέφεραν πως οι προηγούμενες ερωτήσεις δεν έστρεψαν την προσοχή τους στο θέμα της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεων της.

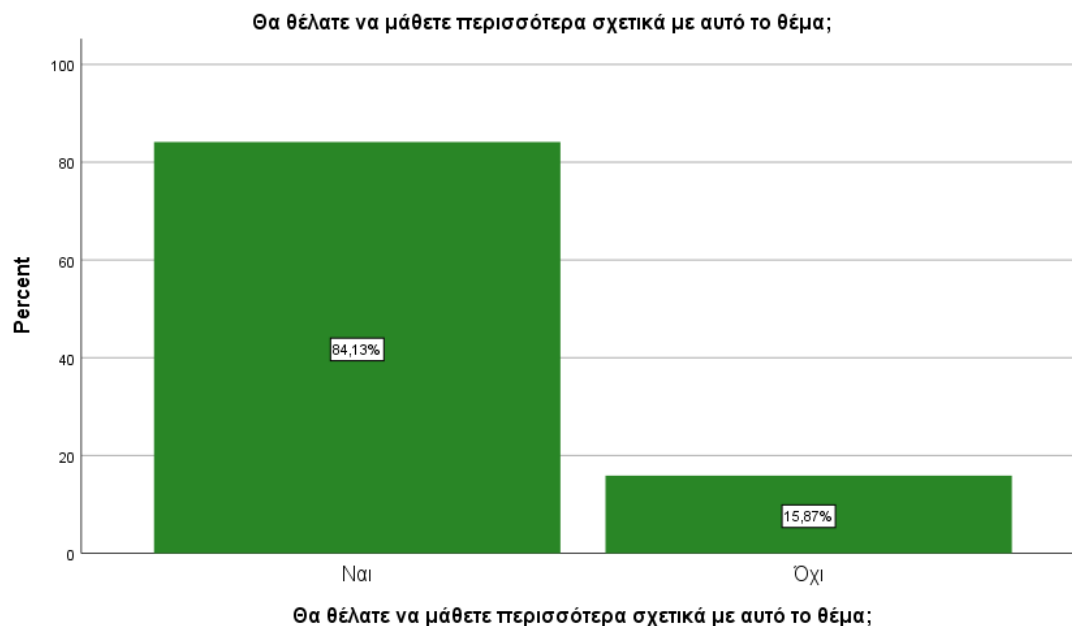
Οι προηγμένες ερωτήσεις έστρεψαν την προσοχή σας στο θέμα της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεων της;



Οι προηγμένες ερωτήσεις έστρεψαν την προσοχή σας στο θέμα της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεων της;

Διάγραμμα 25: Οι προηγούμενες ερωτήσεις έστρεψαν την προσοχή τους στο θέμα της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεων της

Στο διάγραμμα 26 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα σχετικά με αυτό το θέμα (N=53, 84.1%) και το 15.9% αυτών δεν θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα σχετικά με αυτό το θέμα.



Διάγραμμα 26: Επιθυμία για γνώση σχετικά με την κλιματική αλλαγή

Ερευνητικά ερωτήματα

1. Η διερεύνηση γνώσεων σχετικά με την κλιματική αλλαγή έχει σχέση με την ποιότητα ζωής αυτών;

Το πρώτο ερευνητικό απαντήθηκε με τον έλεγχο συσχέτισης Pearson ανάμεσα στις γνώσεις των συμμετεχόντων για την κλιματική αλλαγή και στην ποιότητα ζωής αυτών. Από τον πίνακα 9 προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στις γνώσεις των συμμετεχόντων για την κλιματική αλλαγή και στην ποιότητα ζωής αυτών, αφού το επίπεδο σημαντικότητας του ελέγχου είναι μεγαλύτερο του 5%.

Πίνακας 9: Έλεγχος συσχέτισης Pearson για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα

		Διερεύνηση γνώσεων σχετικά με την κλιματική αλλαγή
Κινητικότητα	Pearson Correlation	-,182
	Sig. (2-tailed)	,146
	N	65
Αυτοεξυπηρέτηση	Pearson Correlation	. ^a
	Sig. (2-tailed)	.
	N	65
Συνηθισμένες δραστηριότητες	Pearson Correlation	,180
	Sig. (2-tailed)	,151

	N	65
Πόνος - Δυσφορία	Pearson Correlation	,047
	Sig. (2-tailed)	,710
	N	65
Άγχος - Θλίψη	Pearson Correlation	,053
	Sig. (2-tailed)	,674
	N	65
Η υγεία σας σήμερα	Pearson Correlation	,128
	Sig. (2-tailed)	,308
	N	65
Διερεύνηση γνώσεων σχετικά με την κλιματική αλλαγή	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	65

2.Η στάση των συμμετεχόντων απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματική αλλαγής έχει σχέση με το αυτό – αναφερόμενο επίπεδο υγείας;

Το δεύτερο ερευνητικό απαντήθηκε με τον έλεγχο συσχέτισης Pearson ανάμεσα στην στάση των συμμετεχόντων απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματική αλλαγής και στο αυτό – αναφερόμενο επίπεδο υγείας. Από τον πίνακα 10 προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στην στάση των συμμετεχόντων απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματική αλλαγής και στο αυτό – αναφερόμενο επίπεδο υγείας, αφού το επίπεδο σημαντικότητας του ελέγχου είναι μεγαλύτερο του 5%.

Πίνακας 10: Έλεγχος συσχέτισης Pearson για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα

				Στάση απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής
Στάση απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση κλιματικής αλλαγής		Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)		
		N	63	
Πως θα χαρακτηρίζατε την υγεία σας σήμερα;		Pearson Correlation	,147	
		Sig. (2-tailed)	,250	
		N	63	
Πως θα χαρακτηρίζατε την υγεία σας σήμερα;		Pearson Correlation	,220	

στοματική υγεία σας σήμερα;	Sig. (2-tailed)	,084
	N	63
Πως θα χαρακτηρίζατε την	Pearson Correlation	,068
ψυχική σας υγεία σήμερα;	Sig. (2-tailed)	,599
	N	63

3. Η γνώση των συμμετεχόντων για τον όρο υπερθέρμανσης του πλανήτη – κλιματική αλλαγή έχει σχέση με την ύπαρξη αδυναμιών αυτών;

Για την απάντηση του παραπάνω ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος χ^2 . Από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι δεν υπάρχει σχέση ανάμεσα στην γνώση των συμμετεχόντων για τον όρο υπερθέρμανσης του πλανήτη – κλιματική αλλαγή και στην ύπαρξη αδυναμιών αυτών, αφού το επίπεδο σημαντικότητας του ελέγχου είναι μεγαλύτερο του 5%.

Πίνακας 11: Έλεγχος χ^2 για το τρίτο ερευνητικό ερώτημα

	χ^2	df	sig
Είστε κουρασμένοι;	1.436	2	0.488
Μπορείτε να ανεβείτε έναν όροφο;	0.063	2	0.969
Μπορείτε να περπατήσετε ένα τετράγωνο;	0.131	2	0.937
Έχετε περισσότερες από 5 ασθένειες;	0.129	2	0.938
Έχετε χάσει περισσότερο από 5% του σωματικού σας βάρους τους τελευταίους έξι μήνες;	0.411	2	0.814

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η κλιματική αλλαγή έχει άμεσο και έμμεσο αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία. Επί του παρόντος, παρατηρούμε ισχυρούς καύσωνες, αύξηση της στάθμης της θάλασσας, έντονες βροχοπτώσεις με αποτέλεσμα πλημμύρες και ξηρασίες και δυνητικά θανατηφόρους τυφώνες. Επιπλέον, η κλιματική αλλαγή έχει έμμεσο αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία προκαλώντας αλλοιώσεις στο περιβάλλον. Συγκεκριμένα, η υποβάθμιση της ποιότητας του αέρα έχει άμεση επίδραση στο αναπνευστικό και στο καρδιαγγειακό σύστημα. Οι διακυμάνσεις της θερμοκρασίας και οι βροχοπτώσεις μπορούν να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά και τη βιωσιμότητα των εντόμων και άλλων οργανισμών, οδηγώντας δυνητικά στην εμφάνιση νέων μολυσματικών ασθενειών.

Η αυξημένη βροχόπτωση, οι αυξημένες καταιγίδες και η κλιμάκωση της θερμοκρασίας της θάλασσας είναι παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση των υδατογενών ασθενειών. Η κλιματική αλλαγή έχει άμεσο αντίκτυπο στην ασφάλεια των τροφίμων, με αποτέλεσμα την αύξηση των τροφιμογενών λοιμώξεων. Επιπλέον, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Η έκθεση σε κινδύνους που σχετίζονται με το κλίμα περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα βιολογικών, χημικών και φυσικών στοιχείων που εμφανίζονται σε διάφορες χρονικές στιγμές, τοποθεσίες και μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών. Η ταυτόχρονη εμφάνιση πολλών κινδύνων μπορεί να έχει σύνθετη επίδραση στην ανθρώπινη υγεία, με κάθε μεμονωμένη συνέπεια να έχει τη δυνατότητα να είναι μακροχρόνια. Η κλιματική αλλαγή δημιουργεί μοναδικές και απρόβλεπτες ανησυχίες για την υγεία, ειδικά για τις κοινότητες που είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στους κινδύνους που σχετίζονται με το κλίμα ή δεν διαθέτουν τα μέσα για να αντιμετωπίσουν αυτά τα ζητήματα, επηρεάζοντας κατά συνέπεια τη συνολική τους ευημερία.

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της κατανόησης της κλιματικής αλλαγής σε σχέση με την κατάσταση της υγείας των χρηστών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά εβδομήντα δύο συμμετέχοντες από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας στην Εύβοια, οι οποίοι αποτελούνταν κυρίως από άνδρες με μέσο όρο ηλικίας 48 ετών και ελληνικής υπηκοότητας. Το μέσο βάρος και ύψος ήταν 78 κιλά και 1,70 μέτρα, αντίστοιχα. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν παντρεμένοι, είχαν παιδιά, διέμεναν σε αστικές περιοχές, κατείχαν πανεπιστημιακά προσόντα, εργάζονταν σε

κυβερνητικές θέσεις, κατείχαν έγκυρες άδειες οδήγησης, χειρίζονταν μηχανοκίνητα οχήματα και ήταν μη καπνιστές.

Όσον αφορά το ιατρικό ιστορικό, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν είχε χρόνιες ασθένειες, ενώ η υπέρταση, η άνοια και η οστεοαρθρίτιδα ήταν πιο διαδεδομένες. Είχαν λάβει τρεις δόσεις του εμβολίου Covid-19, ωστόσο η πλειοψηφία δεν είχε εμβολιαστεί κατά της εποχικής γρίπης 2022-2023, του πνευμονιόκοκκου ή του έρπητα ζωστήρα (VZV).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είπε ότι η τρέχουσα υγεία και η στοματική τους υγεία ήταν εξαιρετική. Επιπλέον, θεώρησαν την ψυχική τους ευεξία εξαιρετική, δεν είχαν κούραση, υπέφεραν από όχι περισσότερες από πέντε ασθένειες και δεν είχαν βιώσει απώλεια βάρους πάνω από το 5% του σωματικού τους βάρους τους τελευταίους έξι μήνες. Η πλειοψηφία των ατόμων έχει την ικανότητα να ανέβει μια σειρά από σκάλες και να διασχίσει ένα τετράγωνο της πόλης με τα πόδια. Επιπλέον, η πλειονότητα των συμμετεχόντων έδειξε ακριβή ανάκληση του χρόνου και θυμήθηκε επιτυχώς και τους τρεις όρους που τους είχαν δοθεί προηγουμένως. Η μελέτη διαπίστωσε ότι τα άτομα δεν αντιμετώπισαν δυσκολίες με την κινητικότητα, τη φροντίδα του εαυτού τους, τις καθημερινές δραστηριότητες, τον πόνο, τη δυσφορία, την ανησυχία ή τη θλίψη. Τα άτομα αξιολόγησαν την υγεία τους ως ικανοποιητική, με μέση βαθμολογία υγείας 86,7%. Στη συνέχεια, η μελέτη αξιολόγησε τη συλλογική ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού για την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων γνώριζε καλά αυτούς τους όρους και πίστευε ότι η υπερθέρμανση του πλανήτη έχει αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία, οδηγεί σε συχνότερες πλημμύρες, επιταχύνει το λιώσιμο των παγετώνων και αυξάνει την πιθανότητα έντονων κυμάτων καύσωνα. Επιπλέον, αναγνώρισαν ότι η κλιματική αλλαγή εντείνει τη λειψυδρία, η οποία θα επιδεινωθεί στο μέλλον. Συμβάλλει επίσης στην εξάπλωση μολυσματικών ασθενειών όπως η γαστρεντερίτιδα και έχει αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία προκαλώντας ανησυχία και απόγνωση.

Επιπλέον, η επικρατούσα αντίληψη είναι ότι τα βιομηχανικά έθνη συμβάλλουν περισσότερο στην κλιματική αλλαγή, ενώ τα αναπτυσσόμενα έθνη είναι πιο επιρρεπή στις συνέπειές της. Αποδείχθηκε ότι η κλιματική αλλαγή ενισχύει την εμφάνιση διαταραχών που συνδέονται με τον υποσιτισμό και αυξάνει την πιθανότητα εξαιρετικά κρύου καιρού. Οι συμμετέχοντες είχαν επίσης την πεποίθηση ότι η κλιματική αλλαγή επιδεινώνει τον επιπολασμό μη μεταδοτικών ασθενειών όπως πνευμονικές διαταραχές, άσθμα και αναπνευστικές παθήσεις,

οδηγεί σε μετατοπίσεις πληθυσμού και αύξηση προσφύγων και θέτει προκλήσεις για τα ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια έντονων καιρικών φαινομένων.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων αναγνώρισε ότι άτομα που είναι οικονομικά μειονεκτήματα, σωματικά άρρωστα, ανάπηρα, υπέρβαρα, ανοσοκατεσταλμένα, νεογέννητα, μικρά παιδιά, εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους, παράκτιους, κάτοικοι πλημμυρικών περιοχών και άτομα με ευαίσθητο δέρμα είναι πιο επιρρεπή στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη και της κλιματικής αλλαγής. Επιπλέον, αναγνώρισαν την αποψίλωση των δασών, τις εκπομπές άνθρακα από τα οχήματα και τη βιομηχανία και την καταστροφή της στιβάδας του όζοντος ως σημαντικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή. Οι πρωταρχικές πηγές γνώσης για αυτά τα θέματα ήταν το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα τηλεοπτικά προγράμματα και τα ντοκιμαντέρ και το έντυπο υλικό όπως βιβλία και εφημερίδες.

Η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών υποστήριξε την ιδέα παροχής κινήτρων σε επιχειρήσεις που μειώνουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και παρέχουν εναλλακτικές λύσεις χαμηλών εκπομπών άνθρακα. Οι συμμετέχοντες κατέληξαν σε συναίνεση ότι η αύξηση των οικονομικών πόρων που διατίθενται σε περιβαλλοντικούς και υγειονομικούς οργανισμούς θα ήταν ζωτικής σημασίας για τη διαφύλαξη της δημόσιας υγείας από τις αρνητικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Τόνισαν επίσης την ανάγκη να ληφθεί υπόψη ο προσανατολισμός του κτιρίου (ήλιος και άνεμος) καθώς και τα υλικά που χρησιμοποιούνται για τη μείωση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Υπάρχει συναίνεση ότι η αύξηση της χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς έχει τη δυνατότητα να μετριάσει τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Επιπλέον, υπάρχει ευρεία υποστήριξη για την εφαρμογή των φόρων άνθρακα που επιβάλλονται από την κυβέρνηση σε οντότητες που παράγουν αέρια θερμοκηπίου. Η ελαχιστοποίηση της χρήσης των κλιματιστικών θεωρήθηκε επίσης ως ευεργετική δράση.

Τελικά, η δημοσκόπηση αποκάλυψε ότι οι ερωτήσεις αύξησαν με επιτυχία τη συνείδηση των συμμετεχόντων για την κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις της, οδηγώντας τους να επιδείξουν έντονο ενδιαφέρον για την απόκτηση περαιτέρω γνώσεων για το θέμα. Η μελέτη αποκάλυψε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της κατανόησης της κλιματικής αλλαγής από τους συμμετέχοντες και της ποιότητας ζωής τους. Ομοίως, δεν υπήρχε αξιοσημείωτη συσχέτιση μεταξύ της στάσης των ατόμων ως προς την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και των επιπέδων υγείας που αναφέρθηκαν από τους ίδιους.

Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ της κατανόησης των συμμετεχόντων για την υπερθέρμανση του πλανήτη και της ευαισθησίας τους.

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bryman, A. (2015) Business Research Methods. Oxford University Press, Oxford.
- Climate change and human health, World Health Organization., 22 Οκτωβρίου 2023
- Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2018) Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Sage, Los Angeles.
- João A. Santos, Helder Fraga, Aureliano C. Malheiro, José Moutinho-Pereira, Lia-Tânia Dinis, Carlos Correia, Marco Moriondo, Luisa Leolini, Camilla Dibari, Sergi Costafreda-Aumedes, Thomas Kartschall, Christoph Menz, Daniel Molitor, Jürgen Junk, Marco Beyer and Hans R. Schultz (2020). A Review of the Potential Climate Change Impacts and Adaptation Options for European Viticulture. Applied Sciences 10, 3092, 2-28.
- Liu, Y.; Moore, J. K.; Primeau, F.; Wang, W. L. (22 December 2022). "Reduced CO₂ uptake and growing nutrient sequestration from slowing overturning circulation". Nature Climate Change.
- Panke, Diana. (2018). Research Design & Method Selection: Making Good Choices in the Social Sciences. 10.4135/9781529682700.
- Robson, C., & McCartan, K. (2016). Real World Research (4th ed.). Wiley.
- Santos, J.A., Fraga, H., Malheiro, A.C., Mourinho-Pereira, J., Dinis, L.T., Correia, C., Moriondo, M., Leolini, L., Dibari, C., Costafreda-Aumedes, S., Kartschall, T., Menz, C., Molitor, D., Junk, J., Beyer, M and Schultz, H.R. A review of the Potential Climate Change Impacts and Adaptation Options for European Viticulture. Applied Sciences 2020, 10, 3092.
- Seip, Knut L., Grøn, Ø., Wang, H. (31 August 2023). "Global lead-lag changes between climate variability series coincide with major phase shifts in the Pacific decadal oscillation". Theoretical and Applied Climatology. 154 (3–4): 1137–1149.
- State of the Climate (2020), 2020, CSIRO and Bureau of Meteorology, Australian Government.
- Studholme, Joshua, Fedorov, Alexey V. Gulev, Sergey K., Emanuel, Kerry, Hodges, Kevin (29 December 2021). "Poleward expansion of tropical cyclone latitudes in warming climates". Nature Geoscience. 15: 14–28.
- Tzanis C., Koutsogiannis I., Philippopoulos K., Deligiorgi D., (2019) Recent climate trends over Greece.
- Van Leeuwen, C., Destrac-Irvine, A., Dubernet, M., Duchene E., Gowdy, M., Marguerit, El., Pieri, P., Parker, A., de Resseguier, L. and Ollat, N. An Update of the Impact of Climate Change in Viticulture and Potential Adaptations. Agronomy (2019), 9 (9), 514.

- Venios, X., Korkas, E., Nisiotou, A. and Banilas, G. Grapevine Responses to Heat Stress and Global Warming. *Plants* (2020), 9, 1754.
- Victoria's changing climate, (2019), Department of Environment, Land, Water and Planning, Victorian Government.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα Ιατρικής**

«Γνώσεις σχετικά με την κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις της και συσχέτιση με το επίπεδο υγείας σε χρήστες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας σε περιοχή της Ευβοίας.»

Έντυπο Συναίνεσης

Σκοπός της μελέτης μας, μέσω του ερωτηματολογίου που σας παρακαλούμε να απαντήσετε στις επόμενες σελίδες, είναι η διερεύνηση των γνώσεων σχετικά με την κλιματική αλλαγή σε σχέση με το επίπεδο υγείας χρηστών υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας σε περιοχή της Εύβοιας. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από δύο (2) ενότητες:

1^η: Γενικά χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά με βάση το ιατρικό ιστορικό

2^η: Αξιολόγηση αυτό-αναφερόμενης υγείας, ευθραυστότητας, γνωστικής λειτουργίας, ποιότητας ζωής και γνώσεων και στάσεων σχετικά με την κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις της στην ανθρώπινη υγεία.

Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν, σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι προαιρετική κι ανώνυμη, οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς, ενώ θα διαφυλαχθεί το απόρρητο των πληροφοριών που δίνονται. Όλα τα ευρήματα και συμπεράσματα της παρούσας μελέτης και οι πιθανές τους χρήσεις εκχωρούνται στα Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, σύμφωνα με τον Κώδικα Δεοντολογίας του ΠΘ. Είναι πολύ σημαντικό να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, απλά απαντήστε με ειλικρίνεια. Σας ενημερώνουμε ότι έχουν χορηγηθεί όλες οι απαραίτητες άδειες για τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης μελέτης. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την πολύτιμη συμμετοχή σας στην έρευνα μας και το χρόνο που διαθέσατε.

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση.

Μετά την ενημέρωσή σας σχετικά με τους σκοπούς της μελέτης συναινείτε να λάβετε μέρος σε αυτή;

Υπογραφή Συμμετέχοντα

.....
Προβλεπόμενος χρόνος συμπλήρωσης ερωτηματολογίου: 20 λεπτά της ώρας

1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ – ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΗΜ/ΝΙΑ: / /

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: / /

ΦΥΛΟ:

- ☐ Άνδρας
- ☐ Γυναίκα

ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ:

- ☐ Ελληνική
- ☐ Άλλη παρακαλούμε διευκρινίστε: _____

ΒΑΡΟΣ (κιλά): _____

ΎΨΟΣ (μέτρα): _____

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

- ☐ Άγαμος/η
- ☐ Έγγαμος/η
- ☐ Διαζευγμένος/η
- ☐ Σε διάσταση
- ☐ Χήρος/α

ΠΑΙΔΙΑ:

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΚΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:

- ☐ Πόλη (αστικό κέντρο)
- ☐ Επαρχία

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- ☐ Αναλφάβητος/η
- ☐ Απόφοιτος Δημοτικού
- ☐ Απόφοιτος Γυμνασίου
- ☐ Απόφοιτος Λυκείου
- ☐ Απόφοιτος ΑΕΙ / ΤΕΙ
- ☐ μεταπτυχιακές Σπουδές

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

- ☐ Άνεργος/η
- ☐ Οικιακά
- ☐ Ιδιωτικός Υπάλληλος
- ☐ Δημόσιος Υπάλληλος
- ☐ Ελεύθερος Επαγγελματίας
- ☐ Συνταξιούχος

Είστε κάτοχος διπλώματος οδήγησης;

- ☐ Ναι και οδηγώ

- ☐ Ναι αλλά δεν οδηγώ
- ☐ Όχι

Καπνίζετε;

- ☐ Ναι
- ☐ Πρώην καπνιστής
- ☐ Όχι

Εάν απαντήσατε “Ναι” ή “Πρώην καπνιστής” παρακαλούμε διευκρινίστε:

- ☐ Χρόνια που καπνίζετε: _____
- ☐ Πακέτα ανά μέρα: _____
- ☐ Έναρξη Καπνιστικής Συνήθειας (Έτος): _____
- ☐ Διακοπή Καπνιστικής Συνήθειας (Έτος): _____

2. ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Παρακαλούμε διευκρινίστε με ποιο από τα παρακάτω έχετε διαγνωστεί ή σας έχει δοθεί φαρμακευτική αγωγή από το γιατρό σημειώνοντας X στο τετράγωνο που βρίσκεται δίπλα στο αντίστοιχο νόσημα.

Νόσημα

- ☐ Οξύ Έμφραγμα μυοκαρδίου
- ☐ Κυνάγχη
- ☐ Συμφορητική Καρδιακή Ανεπάρκεια
- ☐ Υπέρταση
- ☐ Οστεοαρθρίτιδα
- ☐ Πνευμονοπάθεια
- ☐ Άνοια
- ☐ Καρκίνος
- ☐ Κατάθλιψη
- ☐ Χειρουργική Αποκατάσταση Ισχίου
- ☐ Σακχαρώδης Διαβήτης
- ☐ Άλλο παρακαλούμε διευκρινίστε:

Φαρμακευτική Αγωγή

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |
| ☐ Ναι | ☐ Όχι |

☐ Λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή:

Εμβολιασμός έναντι Covid-19:

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

Εάν απαντήσατε “Ναι” παρακαλούμε διευκρινίστε αριθμό δόσεων:

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Εμβολιασμός έναντι εποχικού ιού της γρίπης 2022-2023:

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

Εμβολιασμός έναντι Πνευμονιόκοκκου:

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

Εμβολιασμός έναντι VZV (Ερπητας Ζωστήρας):

☐ Ναι

☐ Όχι

3. ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΥΓΕΙΑΣ

1. Πώς θα χαρακτηρίζατε την υγεία σας σήμερα;

- Πολύ καλή ☐
- Καλή ☐
- Μέτρια ☐
- Κακή ☐
- Πολύ κακή ☐

2. Πώς θα χαρακτηρίζατε την στοματική υγεία σας σήμερα;

- Πολύ καλή ☐
- Καλή ☐
- Μέτρια ☐
- Κακή ☐
- Πολύ κακή ☐

3. Πώς θα χαρακτηρίζατε τη ψυχική σας υγεία σήμερα;

- Πολύ καλή ☐
- Καλή ☐
- Μέτρια ☐
- Κακή ☐
- Πολύ κακή ☐

4. ΤΕΣΤ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ (Frail Scale)

Είστε κουρασμένοι;	☐ Ναι	☐ Όχι
Μπορείτε να ανεβείτε έναν όροφο;	☐ Ναι	☐ Όχι
Μπορείτε να περπατήσετε ένα τετράγωνο;	☐ Ναι	☐ Όχι
Έχετε περισσότερες από 5 ασθένειες;	☐ Ναι	☐ Όχι

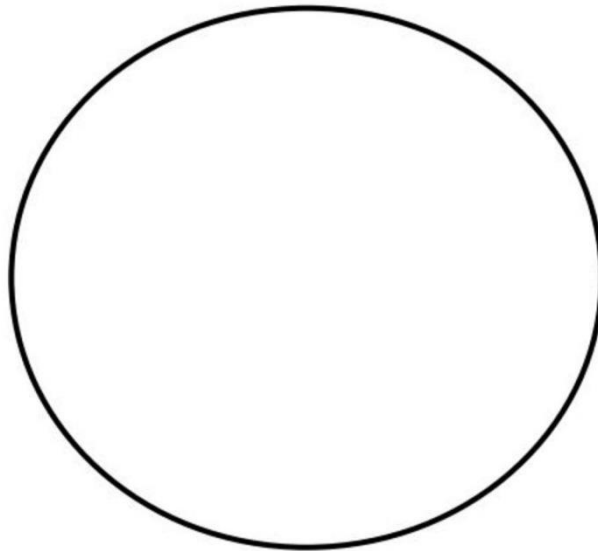
Έχετε χάσει περισσότερο από 5% του σωματικού σας βάρους τους τελευταίους έξι μήνες;	☐ Ναι	☐ Όχι
---	------------------------------	------------------------------

5. ΤΕΣΤ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - Mini-Cog

Συμπληρώνεται με την βοήθεια του εξεταστή.

Παρακαλούμε επαναλάβετε τις παρακάτω λέξεις: «μήλο, πετσέτα, πλυντήριο».

Παρακαλούμε στον κύκλο ζωγραφίστε την ώρα σε ένα ρολόι, ώστε αυτό να δείχνει «10 λεπτά μετά τις 11».



Παρακαλούμε πείτε μας πόσες από τις τρεις λέξεις θυμάστε. (Αριθμός λέξεων:_____)

6. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ (EQ-5D-5L)

Σε κάθε μια από τις παρακάτω κατηγορίες, σημειώστε ένα «X» ΣΤΟ ΕΝΑ κουτάκι που περιγράφει καλύτερα την υγεία σας ΣΗΜΕΡΑ.

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Δεν έχω κανένα πρόβλημα στο περπάτημα



Έχω μικρά προβλήματα στο περπάτημα



Έχω μέτρια προβλήματα στο περπάτημα



Έχω σοβαρά προβλήματα στο περπάτημα



Είμαι ανίκανος/η να περπατήσω



ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

Δεν έχω κανένα πρόβλημα στο να πλένομαι ή στο να ντύνομαι μόνος /η μου

Έχω μικρά προβλήματα στο να πλένομαι ή να ντύνομαι

Έχω μέτρια προβλήματα στο να πλένομαι ή να ντύνομαι

Έχω σοβαρά προβλήματα στο να πλένομαι ή να ντύνομαι

Είμαι ανίκανος/η να πλυθώ ή να ντυθώ

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (π.χ. δουλειά, μελέτη, νοικοκυριό, οικογενειακές δραστηριότητες ή δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου)

Δεν έχω κανένα πρόβλημα στο να κάνω τις συνηθισμένες δραστηριότητές μου

Έχω μικρά προβλήματα στο να κάνω τις συνηθισμένες δραστηριότητές μου

Έχω μέτρια προβλήματα στο να κάνω τις συνηθισμένες δραστηριότητές μου

Έχω σοβαρά προβλήματα στο να κάνω τις συνηθισμένες δραστηριότητές μου

Είμαι ανίκανος/η να κάνω τις συνηθισμένες δραστηριότητές μου

ΠΟΝΟΣ / ΔΥΣΦΟΡΙΑ

Δεν έχω καθόλου πόνο ή δυσφορία

Έχω μικρό πόνο ή δυσφορία

Έχω μέτριο πόνο ή δυσφορία

Έχω σοβαρό πόνο ή δυσφορία

Έχω υπερβολικό πόνο ή δυσφορία

ΑΓΧΟΣ / ΘΛΙΨΗ

Δεν έχω άγχος ή θλίψη

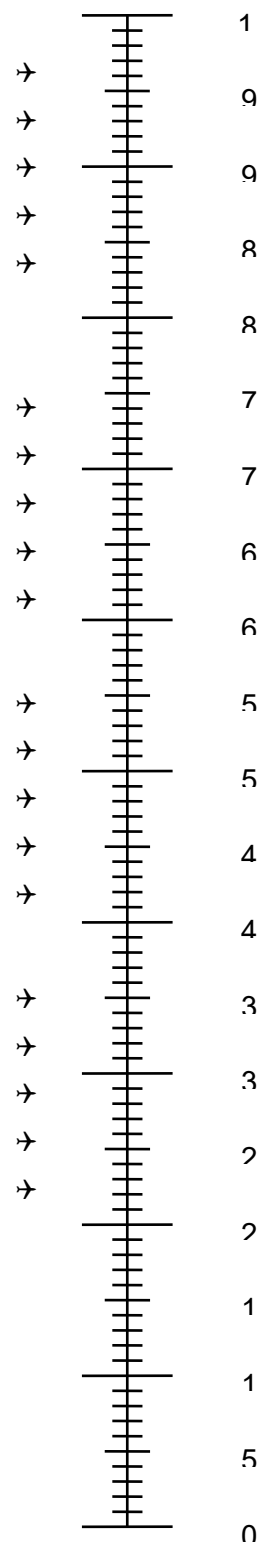
Έχω μικρό άγχος ή θλίψη

Έχω μέτριο άγχος ή θλίψη

Έχω σοβαρό άγχος ή θλίψη

Έχω υπερβολικό άγχος ή θλίψη

Η καλύτερη
υγεία που
μπορείτε να



- Θα θέλαμε να ξέρουμε πόσο καλή ή κακή είναι η υγεία σας ΣΗΜΕΡΑ.
- Αυτή η κλίμακα είναι αριθμημένη από το 0 έως το 100.
- 100 σημαίνει την καλύτερη υγεία που μπορείτε να φανταστείτε.
- 0 σημαίνει τη χειρότερη υγεία που μπορείτε να φανταστείτε.

- Σημειώστε ένα Χ επάνω στην κλίμακα που να δείχνει πώς είναι η υγεία σας ΣΗΜΕΡΑ.
- Τώρα, παρακαλείστε να γράψετε τον αριθμό που σημειώσατε στην κλίμακα στο παρακάτω κουτάκι.

Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΡΑ =

Η χειρότερη υγεία
που μπορείτε να
φανταστείτε

7. Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση των γνώσεων του γενικού πληθυσμού για την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή

Μέρος Α: Γνώσεις και αντίληψη του κινδύνου σχετικά με την κλιματική αλλαγή και την υπερθέρμανση του πλανήτη:

Έχετε ακούσει για τον όρο υπερθέρμανση του πλανήτη/κλιματική αλλαγή;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Δεν ξέρω

		Ναι	Όχι	Δεν ξέρω
1	Έχει αντίκτυπο η υπερθέρμανση του πλανήτη στην ανθρώπινη υγεία			
	Η κλιματική αλλαγή:			
2	αυξάνει τη συχνότητα των πλημμύρων			
3	αυξάνει το πρόβλημα της λειψυδρίας			
4	αυξάνει τον ρυθμό τήξης των παγετώνων			
5	αυξάνει την πιθανότητα ακραίων κυμάτων καύσωνα			
6	αυξάνει την πιθανότητα υπερβολικού κρύου			
7	αυξάνει την εξάπλωση ασθενειών που μεταδίδονται από το ένα άτομο στο άλλο όπως η γαστρεντερίτιδα			
8	αυξάνει τον επιπολασμό των ασθενειών που οφείλονται σε υποσιτισμό			
9	αυξάνει την πιθανότητα μη μεταδοτικών ασθενειών όπως πνευμονικές παθήσεις, άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα			
10	επηρεάζει την ψυχική υγεία και αυξάνει το άγχος και την κατάθλιψη			
11	μπορεί να εμποδίσει τα υγειονομικά ιδρύματα να εκτελέσουν τον ρόλο τους κατά τη διάρκεια έντονου κρύου ή υπερβολικής ζέστης			
12	ευθύνεται για εκτοπίσεις πληθυσμών και αυξάνει τον αριθμό των προσφύγων			
13	οι ανεπτυγμένες χώρες συμβάλλουν περισσότερο στην κλιματική αλλαγή			
14	οι αναπτυσσόμενες χώρες είναι πιο ευάλωτες στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής			
15	η κλιματική αλλαγή θα είναι πιο σφοδρή μελλοντικά			

Κατά τη γνώμη σας, ποιος είναι πιο ευάλωτος στις επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη/ της κλιματικής αλλαγής; (μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

- ☐ Βρέφη/μικρά παιδιά
- ☐ Οι φτωχοί και οι μειονεκτούντες
- ☐ Εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους
- ☐ Άτομα που ζουν με ανοιχτόχρωμο ή ευαίσθητο δέρμα
- ☐ Κάτοικοι παράκτιων περιοχών ή σε περιοχές που είναι επιρρεπείς στις πλημμύρες
- ☐ Ασθενείς, ανάπηροι, παχύσαρκοι και έχοντες χαμηλή ανοσία
- ☐ Όλοι
- ☐ Καμία ομάδα δεν είναι πιο ευάλωτη από άλλες

Ποιοι από τους παρακάτω παράγοντες είναι πιθανό να συμβάλλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή; (μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

- ☐ Οι εκπομπές άνθρακα από οχήματα και βιομηχανίες
- ☐ Οι εκπομπές μεθανίου
- ☐ Η τρύπα του όζοντος
- ☐ Η κοπή δέντρων
- ☐ Πράξη του Θεού
- ☐ Άλλοι
- ☐ Δεν ξέρω

Πηγές από τις οποίες λαμβάνετε τις πληροφορίες σας σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή (μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

- ☐ Διαδίκτυο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- ☐ Ιστοσελίδες κυβερνήσεων και επίσημων οργανισμών
- ☐ Τηλεοπτικά προγράμματα και ντοκιμαντέρ
- ☐ Βιβλία και εφημερίδες
- ☐ Οικογένεια και φίλοι
- ☐ Εκπαιδευτικά προγράμματα και συνέδρια
- ☐ Σπουδές στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο

Μέρος II: Στάση απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής:

	Στάση απέναντι στις προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής:	Συμφωνώ	Δεν συμφωνώ	Ουδέτερη στάση
1	Πιστεύετε ότι η μείωση της χρήσης κλιματιστικών μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής;			
2	Πιστεύετε ότι η ανάπτυξη και η αύξηση της χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς μπορεί να συμβάλει στη μείωση του φαινομένου της κλιματικής αλλαγής;			
3	Πιστεύετε ότι το να ληφθεί υπόψη η κατεύθυνση κατασκευής (ήλιος και άνεμος) και τα υλικά που χρησιμοποιούνται έχει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής;			
4	Υποστηρίζετε την ιδέα παροχής κινήτρων για επιχειρήσεις που επιτυγχάνουν να μειώσουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και που εφευρίσκουν επιλογές χαμηλής έντασης άνθρακα;			
5	Υποστηρίζετε την κυβέρνηση στην επιβολή φόρων σε φορείς που εκπέμπουν (αέρια) για κάθε τόνο εκπομπής αερίων θερμοκηπίου (φόρος άνθρακα);			
6	Υποστηρίζετε ότι η αυξημένη χρηματοδότηση σε περιβαλλοντικούς και υγειονομικούς φορείς θα βοηθούσε στην προστασία της υγείας από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής;			

Οι προηγούμενες ερωτήσεις έστρεψαν την προσοχή σας στο θέμα της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεών της;

☐ Ναι ☐ Όχι

Θα θέλατε να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό το θέμα;

☐ Ναι ☐ Όχι