

Ryan Park

Minister for Health
Minister for Regional Health
Minister for the Illawarra and the South Coast

**Steve Kamper**

Minister for Lands and Property
Minister for Multiculturalism
Minister for Sport
Minister for Jobs and Tourism

Media Release**Healthy ageing at the heart of Multicultural Health Week 2025****Δελτίο Τύπου****Δευτέρα, 1 Σεπτεμβρίου 2025****Τα υγιή γηρατειά στο επίκεντρο της Εβδομάδας
Πολυπολιτισμικής Υγείας 2025**

Αυτή την Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας, η Κυβέρνηση της ΝΝΟ στοχεύει στην ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη σημασία που έχει για τα ηλικιωμένα άτομα από πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικές καταβολές (CALD) το να παραμένουν υγιή, δραστήρια και κοινωνικά συνδεδεμένα με τις κοινότητές τους.

Ο Υπουργός Υγείας της ΝΝΟ, Minister Ryan Park, εγκαινίασε επίσημα την Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας (1-7 Σεπτεμβρίου) και ανακοίνωσε το θέμα για φέτος, «Υγιή γηρατειά: Τα ηλικιωμένα άτομα είναι η καρδιά της οικογένειας και της παροικίας μας».

Τα μηνύματα στο επίκεντρο της Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας 2025 είναι:

- η καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους ώστε να παραμένουν υγιείς και ανεξάρτητοι
- η υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να αισθάνονται και να λειτουργούν καλύτερα
- η προχωρημένη ηλικία είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, αλλά η έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου μπορεί να σώσει ζωές και
- η κοινωνική σύνδεση με την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα κάνει καλό στην υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων και τους δημιουργεί την αίσθηση ότι αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της κοινότητάς τους.

Ο πληθυσμός της ΝΝΟ συνεχίζει να γερνάει, με το 18,2% των κατοίκων το 2023 να είναι ηλικίας 65 ετών και άνω, από 17,6% που ήταν το 2021.

Ένα σημαντικό μέρος αυτού του ηλικιωμένου πληθυσμού προέρχεται από πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικές καταβολές, CALD, με το 36% των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω στη ΝΝΟ να έχουν γεννηθεί στο εξωτερικό (ABS Απογραφή 2021). Αυτή η ομάδα αντιμετωπίζει υψηλότερο κίνδυνο χρόνιων ιατρικών παθήσεων, πράγμα που μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής, υπογραμμίζοντας τη σημασία των πληροφοριών και υπηρεσιών υγείας που είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους.

Στον ιστότοπο Υγιεινής Διατροφής Ενεργούς Διαβίωσης (Healthy Eating Active Living) μπορείτε να βρείτε βοηθητικά μέσα σχετικά με τα υγιή γηρατειά για να βοηθήσετε τους ηλικιωμένους να κάνουν μικρές αλλαγές ώστε να βελτιώσουν την υγεία και την ευημερία τους. Στους πόρους συμπεριλαμβάνονται πρακτικές συμβουλές, εργαλεία και δωρεάν προγράμματα της Κυβέρνησης NNO.

Άτομα όλων των ηλικιών ενθαρρύνονται επίσης να καλούν την Get Healthy Service (Υπηρεσία Απόκτησης Υγείας) στο 1300 806 258 εάν χρειάζονται δωρεάν, διαδικτυακή καθοδήγηση υγείας προσαρμοσμένη στις ανάγκες τους. Διατίθεται από Δευτέρα έως Παρασκευή, 8πμ έως 8μμ. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε γλωσσική υποστήριξη καλώντας το TIS National στο 131 450 και ζητώντας να σας συνδέσουν με την υπηρεσία Get Healthy.

Στους πόρους της Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας 2025 περιλαμβάνονται:

- Παροικιακές ιστορίες όπως βίντεο των Εκπροσώπων Πολυπολιτισμικής Υγείας Amir Salem OAM, Dimitra Micos OAM, Janey Tham και Maria Pirello όπου προωθούν τα υγιή γηρατειά.
- Αφίσα και υλικό κοινωνικών μέσων της Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας στα αγγλικά και σε 40 κοινοτικές γλώσσες.
- Πόροι για υγιή γηρατειά στα αγγλικά και σε πέντε κοινοτικές γλώσσες (αραβικά, απλοποιημένα κινέζικα, παραδοσιακά κινέζικα, ελληνικά και ιταλικά).
- Πολυπολιτισμικοί Εκπρόσωποι Νεολαίας

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας και τα κανάλια κοινωνικών μέσων της Υπηρεσίας Πολυπολιτισμικής Επικοινωνίας της NNO (MHCS) για περισσότερες πληροφορίες και πόρους.

Αποσπάσματα από δηλώσεις του Υπουργού Υγείας Ryan Park:

«Είναι σημαντικό να μιλάμε για τη διατήρηση της υγείας μας. Η Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας είναι μια ευκαιρία να αναδειχθεί και να τεθεί στο επίκεντρο της προσοχής μας η υγεία και η ευημερία των πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικών κοινοτήτων.

«Φέτος, η υγεία των ηλικιωμένων πολυπολιτισμικής καταγωγής βρίσκεται στο επίκεντρο της Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας, με νέους πόρους σε διαφορετικές γλώσσες που διατίθενται για τους ίδιους, τις οικογένειες και τις κοινότητές τους.

«Η Κυβέρνηση της NNO εργάζεται δυναμικά για να υποστηρίξει την υγιή γήρανση ενδυναμώνοντας τους ηλικιωμένους ώστε να περνούν τη ζωή τους δραστήρια, με υγεία και ικανοποίηση, διατηρώντας την αξιοπρέπεια και την ανεξαρτησία τους, όπως μέσω της στρατηγικής Ageing Well in NSW: Seniors Strategy 2021-2031 (Υγιή Γηρατειά στη NNO: Στρατηγική για τους Ηλικιωμένους 2021-2031)».

Αποσπάσματα από δηλώσεις του Υπουργού Πολυπολιτισμικών Υποθέσεων Steve Kamper:

«Πρωτοβουλίες όπως αυτές κάνουν μεγάλα άλματα, διασφαλίζοντας ότι οι άνθρωποι από πολυπολιτισμικές κοινότητες της NNO είναι υγιείς, δραστήριοι και κοινωνικά συνδεδεμένοι.

«Η NNO είναι ευλογημένη που έχει τόσες πολλές εκπληκτικές κοινότητες και μια ζωντανή πολυπολιτισμικότητα, και θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι όλοι είναι σε καλή φόρμα και υγιείς, ειδικά οι πολύτιμοι ηλικιωμένοι μας από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα».

Αποσπάσματα από δηλώσεις της Γραμματέως της NSW Health Susan Pearce AM:

«Είμαι στην ευχάριστη θέση να συμμετέχω στη φετινή έναρξη της Εβδομάδας Πολυπολιτισμικής Υγείας, η οποία επικεντρώνεται στην υγιή γήρανση στις πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικές κοινότητές μας.

«Η NSW Health (Υγεία NNO) παρέχει μια σειρά προγραμμάτων και πόρων για υγιή γηρατειά ώστε να υποστηρίξει τα ηλικιωμένα άτομα και να προωθήσει τη σημασία της ευημερίας, της ανεξαρτησίας και της κοινωνικής ένταξης.

«Οι ιστορίες από τους φετινούς Πολυπολιτισμικούς Εκπροσώπους Υγείας Amir Salem OAM, Dimitra Micos OAM, Janey Tham και Maria Pirello αποτελούν εξαιρετικά παραδείγματα υγιούς γήρανσης, αναδεικνύοντας ότι οι ηλικιωμένοι αποτελούν την καρδιά της οικογένειας και της παροικίας τους».

Αποσπάσματα από δηλώσεις της Καθηγήτριας Tracey O'Brien AM, Προϊσταμένης Καρκινολογίας και Γενικής Διευθύντριας Αντικαρκινικού Ινστιτούτου NNO:

«Η ηλικία είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου καρκίνου και γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό ως κοινότητα να κάνουμε ό,τι είναι δυνατόν για να μειώσουμε τον κίνδυνο καρκίνου, ζώντας μια υγιή ζωή, συμμετέχοντας σε ανιχνευτικό έλεγχο του καρκίνου και βλέποντας τακτικά έναν γιατρό (GP), ειδικά αν παρατηρήσουμε αλλαγές στην υγεία μας.

«Η στήριξη των πολυπολιτισμικών κοινοτήτων για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου και την πρόσβαση σε φροντίδα και υποστήριξη για τον καρκίνο όταν τη χρειάζονται είναι ζωτικής σημασίας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αυτή την Εβδομάδα Πολυπολιτισμικής Υγείας, είμαστε υπερήφανοι που βοηθάμε να ακουστούν οι φωνές και να αναδειχθούν οι ανάγκες υγείας της πλούσιας ποικιλόμορφης κοινότητάς μας στη NNO».

Αποσπάσματα από δηλώσεις της Διευθύντριας της Υπηρεσίας Επικοινωνίας Πολυπολιτισμικής Υγείας της NNO, Lisa Woodland:

«Φέτος συνεργαζόμαστε και πάλι με την NSW Health and το Αντικαρκινικό Ινστιτούτο NNO για να μεταδώσουμε σημαντικά μηνύματα υγείας ώστε να κρατήσουμε τους ηλικιωμένους από πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικά υπόβαθρα στην καρδιά των οικογενειών και των κοινοτήτων τους.

«Είμαι ενθουσιασμένη με τη συνεχιζόμενη συνεργασία μας με τη Μονάδα Πρόληψης, Εκπαίδευσης και Έρευνας (PERU) στον τομέα της συμμετοχής των νέων ώστε να διαδραματίσουν βασικό ρόλο στην μετάδοση μηνυμάτων υγείας. Φέτος, συνεργαστήκαμε με έξι ταλαντούχους Πολυπολιτισμικούς Εκπροσώπους Νεολαίας για να παρουσιάσουμε ιστορίες σχετικά με το πώς διαδραματίζουν ενεργό ρόλο βοηθώντας τους ηλικιωμένους στις οικογένειες και τις κοινότητές τους να ζουν με υγεία και κοινωνικές συνδέσεις».

Αποσπάσματα από δηλώσεις των Εκπροσώπων Πολυπολιτισμικής Υγείας:

«Οι κοινωνικές σχέσεις μου δίνουν πολύ κουράγιο και με κάνουν να νιώθω δυνατή» – **Dimitra Micos OAM, 76 ετών**

«Πρέπει να γερνάω με υγεία γιατί μου αρέσει να είμαι κοντά στα εγγόνια μου. Η υγιεινή διατροφή μου προσφέρει καλή υγεία, για να μπορέσω να δω τα εγγόνια μου να μεγαλώνουν» – **Maria Pirrello, 77 ετών**

«Οι τρεις κυριότερες συμβουλές μου για υγιή γηρατειά είναι υγιεινή διατροφή, σωματική δραστηριότητα και αρμονική οικογενειακή ζωή» – **Amir Salem OAM, 82 ετών**

«Η υγεία είναι θησαυρός. Ακόμα κι αν έχεις πολλά χρήματα, αλλά δεν έχεις καλή υγεία, έχεις μεγάλο πρόβλημα. Πηγαίνω τακτικά στον γιατρό μου για ιατρικές εξετάσεις, επειδή η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία» – **Janey Tham, άνω των 60 ετών**

ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ:

Sophie Joyce | Minister Park | 0472 828 055