



ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Η Επιτροπή Διαφορετικότητας, Ισότητας και Συμπεριληπτικότητας (ΕΔΙΣ) του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ) υιοθετεί και ενθαρρύνει τη χρήση συμπεριληπτικού λόγου σε όλες τις γραπτές και προφορικές μορφές επικοινωνίας.

Τι είναι;

Ο συμπεριληπτικός λόγος περιλαμβάνει πρακτικές χρήσης της γλώσσας, γραπτής και προφορικής, που δεν στιγματίζουν/ αποκλείουν/ περιθωριοποιούν άτομα ή κοινωνικές ομάδες, και δεν αναπαράγουν διακρίσεις εις βάρος αυτών, λόγω ηλικίας, φύλου, εθνικότητας, σεξουαλικού προσανατολισμού, θρησκευτικών πεποιθήσεων, κατάστασης υγείας, αναπηρίας, ή άλλων χαρακτηριστικών. Δίνει έμφαση στην ανθρώπινη υπόσταση και στη μοναδικότητα κάθε ατόμου, αντί να αποδίδει στις λέξεις ρόλο στερεοτυπικής ετικέτας. Στόχος του συμπεριληπτικού λόγου είναι να προάγει την ισότητα, τον σεβασμό και την αναγνώριση της κοινωνικής και πολιτισμικής πολυμορφίας, δημιουργώντας ένα περιβάλλον στο οποίο όλα τα άτομα νιώθουν ορατά, ισότιμα και αξιοσέβαστα.

Πώς εφαρμόζεται;

Ο συμπεριληπτικός λόγος περιλαμβάνει τη χρήση ουδέτερων ή περιγραφικών όρων που αποφεύγουν την άμεση ή έμμεση απόδοση αξιών, ιεραρχιών, στιγματισμού, ελλειμμάτων ή αποκλεισμού. Αποτελεί μη στιγματιστικό λόγο που αποφεύγει όρους ενοχοποίησης και φράσεις που μεταφέρουν ευθύνη στο άτομο για την κατάστασή του ή τη θέση του στην κοινωνία. Αντιθέτως, δίνει λόγο στο ίδιο το άτομο για τον τρόπο με τον οποίο θέλει να αυτοπροσδιορίζεται και προάγει την ισοτιμία στη γλωσσική αναπαράσταση.

Ο συμπεριληπτικός λόγος διέπεται από συγκεκριμένες γλωσσικές πρακτικές που ενισχύουν την ισότητα, τον σεβασμό και τη μη διάκριση στην επικοινωνία. Ειδικότερα:

- Δίνει **προτεραιότητα στο άτομο** και όχι στην ταυτότητά του, δηλαδή περιλαμβάνει λέξεις/φράσεις που δεν στιγματίζουν ένα άτομο λόγω της κατάστασής του ή υπονοούν ότι το/α χαρακτηριστικό/ά που έχει το καθορίζει/ουν.
- Είναι **μη σεξιστικός**, δηλαδή περιλαμβάνει ταυτόχρονη αναφορά σε γυναίκες και άνδρες όταν γίνεται αναφορά σε μεικτούς πληθυσμούς ή ουδέτερες ως προς το φύλο εκφράσεις όταν το φύλο είναι άγνωστο ή μη σχετικό με το περιεχόμενο.

- Είναι **μη στιγματιστικός**, δηλαδή αποφεύγει τη χρήση υποτιμητικών, παρωχημένων ή στερεοτυπικών όρων.
- Προβάλλει τη δράση και την ενεργό συμμετοχή του ατόμου, όχι την παθητικότητα.
- Αναγνωρίζει την ετερότητα ως μέρος της κανονικότητας, όχι ως απόκλιση.

Παραδείγματα χρήσης συμπεριληπτικού λόγου.

Χρησιμοποιήστε ✓

Αποφύγετε ✗

Ως προς την ηλικία:

Άτομο μεγαλύτερης ή προχωρημένης ηλικίας	Γέρος/γριά ή γέροντας/ισσα ή παππούς/γιαγιά (όταν δεν γίνεται αναφορά σε συγγενική σχέση)
Άτομο που έχει βγει σε σύνταξη	Συνταξιούχος
Άτομο νεαρής ή μικρότερης ηλικίας	Πιτσιρικάς/πιτσιρίκα ή μικρός/ή

Ως προς το φύλο:

Έφηβοι/ες ή εφηβικός πληθυσμός	Έφηβοι (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Εργαζόμενοι/ες ή εργαζόμενα άτομα	Εργαζόμενοι (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Φοιτητές/τριες ή φοιτητικό κοινό ή φοιτητικό δυναμικό ή φοιτητικός πληθυσμός	Φοιτητές (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Καθηγητές/τριες ή διδακτικό προσωπικό	Καθηγητές (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Διδάκτορας/ισσα	Διδάκτωρ (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Επιστήμονας/ισσα	Επιστήμονας (εννοώντας μεικτό σύνολο)

Ως προς την εθνική ή πολιτισμική καταγωγή:

Άτομο με μεταναστευτική εμπειρία ή άτομο με μεταναστευτικό υπόβαθρο	Λαθρομετανάστης/στρια ή ξένος/η ή αλλοδαπός/ή
Πρόσφυγας ή άτομο που έχει αναζητήσει άσυλο	Παράνομος/η
Πολυπολιτισμικό σχολείο	Σχολείο με αλλοδαπούς/ές
Άτομο Ρωμά	Γύφτος/ισσα

Ως προς το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο:

Άτομο που αντιμετωπίζει οικονομικές δυσκολίες	Φτωχός/ή ή άπορος/η
Οικογένεια που ζει με περιορισμένους πόρους	Οικογένεια κατώτερης τάξης
Άτομο χωρίς μόνιμη κατοικία	Άστεγος/η
Άτομο με περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση	Αμόρφωτος/η ή αγράμματος/η

Ως προς τον σεξουαλικό προσανατολισμό και τα κοινωνικά πρότυπα:

Άτομο που αυτοπροσδιορίζεται ως μη δυαδικό	Άνδρας/γυναίκα που δεν ξέρει τι είναι ή ανώμαλος/η
ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο ή άτομο διαφορετικού σεξουαλικού προσανατολισμού (ΛΟΑΤΚΙ: Λεσβία, Ομοφυλόφιλος, Αμφιφυλόφιλος, Τρανς, Queer και Ίντερσεξ)	Ομοφυλόφιλος, γκέι, λεσβία (ως γενίκευση)
Άτομο σε σεξουαλική εργασία	Πόρνος/η ή εκδιδόμενος/η
Γονέας/κηδεμόνας	Πατέρας/μητέρα (όταν δεν είναι γνωστό ή σχετικό)

Οικογένεια κάθε τύπου	Κανονική οικογένεια
Ως προς τις θρησκευτικές πεποιθήσεις:	
Άτομο χωρίς θρησκευτική πίστη	Άθεος/η
Άτομο διαφορετικού θρησκευτικού δόγματος	Αιρετικός/ή
Άτομο μουσουλμανικής πίστης	Μουσουλμάνος/α
Άτομο χριστιανικής πίστης	Χριστιανός/ή
Μοναχός/ή	Καλόγερος/καλόγρια
Ως προς την κατάσταση υγείας:	
Άτομο με αυτισμό	Αυτιστικό άτομο ή αυτιστικός/ή (ασθενής)
Άτομο που έχει εκτεθεί στον ιό του HIV	Οροθετικό άτομο ή οροθετικός/ή (ασθενής)
Άτομο με διάγνωση ψυχικής ασθένειας	Τρελός/ή ή ψυχασθενής ή σχιζοφρενής
Άτομο που ζει με αναπηρία	Ανάπηρος/η ή ανάπηρο άτομο ή καθηλωμένος/η σε αναπηρικό αμαξίδιο
Άτομο που αντιμετωπίζει προκλήσεις που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών	Ναρκομανής (ασθενής) ή τοξικομανής (ασθενής) ή εξαρτημένος/η από ουσίες

Γιατί είναι σημαντικός;

Η χρήση του συμπεριληπτικού λόγου είναι σημαντική καθώς αποτελεί ένα εργαλείο κοινωνικής αλλαγής και ένα μέσο ενδυνάμωσης όλων των ατόμων, ανεξάρτητα από την ταυτότητα ή τις συνθήκες ζωής τους. Επιπλέον, διαμορφώνει αντιλήψεις και στάσεις, καθώς επηρεάζει το πώς σκεφτόμαστε και το πώς βλέπουμε τον κόσμο. Όταν χρησιμοποιούνται όροι που αποκλείουν, στιγματίζουν ή ομογενοποιούν ομάδες ατόμων (π.χ. «λαθρομετανάστης», «ομοφυλόφιλος», «ανάπηρος»), εμποδίζεται η κοινωνική προκατάληψη και αναπαράγονται τα στερεότυπα. Ο συμπεριληπτικός λόγος, αντίθετα, προωθεί σεβασμό, ισότητα και ορατότητα. Ο συμπεριληπτικός λόγος καταπολεμά τις διακρίσεις καθώς η χρήση όρων χωρίς έμφυλες, ρατσιστικές, σεξιστικές ή άλλες διακρίσεις συμβάλλει στην ισότιμη πρόσβαση όλων στην εκπαίδευση, στην εργασία, στην υγειονομική φροντίδα και στις δημόσιες υπηρεσίες, μειώνει την κοινωνική περιθωριοποίηση και ενισχύει την ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Ακόμη, ενδυναμώνει τα ίδια τα άτομα, διότι όταν χρησιμοποιούνται φράσεις που δίνουν προτεραιότητα στο άτομο και στον αυτοπροσδιορισμό του, μειώνεται το αίσθημα ντροπής και στιγματισμού. Με αυτόν τον τρόπο, ομάδες ατόμων, όπως οι γυναίκες, οι προσφυγικοί πληθυσμοί, τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, τα άτομα με χρόνιες παθήσεις και τα άτομα με αναπηρία αποκτούν φωνή στον δημόσιο λόγο. Παράλληλα, η χρήση συμπεριληπτικού λόγου συνδέεται με νομικά και πολιτικά πλαίσια που τονίζουν την ανάγκη για μη διάκριση και σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων μέσω του λόγου. Ενδεικτικά, αναφέρονται η Σύμβαση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, οι Κατευθυντήριες Γραμμές του Εθνικού Συμβουλίου Ραδιοτηλεόρασης (ΕΣΡ) για τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, οι οδηγοί γλωσσικής ισότητας από διεθνείς οργανισμούς όπως η Εκπαιδευτική Επιστημονική και Πολιτιστική Οργάνωση των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), και ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ). Η υιοθέτηση τέτοιων προτύπων από

φορείς, εκπαιδευτικά ιδρύματα και επαγγελματίες δεν είναι επιλογή ευγένειας, αλλά ηθική και επαγγελματική ευθύνη.

Ο συμπεριληπτικός λόγος είναι δυναμικός και διαρκώς εξελισσόμενος. Το ζητούμενο δεν είναι απλώς η χρήση της «σωστής» λέξης, αλλά η υιοθέτηση μιας κουλτούρας σεβασμού και ισότητας, στην οποία ο λόγος χρησιμοποιείται ως γέφυρα και όχι ως εμπόδιο.

Ο συμπεριληπτικός λόγος στις επιστήμες υγείας και στην έρευνα

Στις επιστήμες υγείας και στην έρευνα, ο συμπεριληπτικός αποτελεί τον ενδεδειγμένο τρόπο επικοινωνίας με ή αναφοράς σε άτομα που χρήζουν ιατρικής/διατροφικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων αυτών που ζουν με χρόνια νοσήματα, με σκοπό τη μείωση του στιγματισμού και των διακρίσεων που βιώνουν. Τα άτομα αυτά βιώνουν στιγματισμό σε ποικίλα κοινωνικά και θεσμικά περιβάλλοντα, όπως η οικογένεια, το σπίτι, το σχολείο, ο χώρος εργασίας, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, οι δημόσιοι χώροι και οι δομές υγειονομικής περίθαλψης. Ο στιγματισμός αυτός βασίζεται σε προκαταλήψεις και στερεότυπα που οδηγούν σε άδικη/άνιση μεταχείριση των ατόμων και έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στην κοινωνικοοικονομική τους ευημερία. Η μείωση του στιγματισμού στις επιστήμες υγείας και στην έρευνα απαιτεί την επανεξέταση του τρόπου με τον οποίο γίνονται αντιληπτές οι κλινικές καταστάσεις και οι διαγνώσεις, τα χαρακτηριστικά και οι θεραπείες τους — μια αλλαγή που ξεκινά από τον λόγο που χρησιμοποιείται για την περιγραφή τους.

Ο συμπεριληπτικός λόγος **εστιάζει στο άτομο και όχι στην κατάσταση της υγείας του**. Περιλαμβάνει καταρχήν λέξεις/φράσεις που δεν χαρακτηρίζουν ένα άτομο με βάση το ιατρικό του ιστορικό ή υπονοούν ότι το νόσημα που έχει το καθορίζει. Για παράδειγμα, ενθαρρύνει τη χρήση φράσεων που ξεκινούν με τη λέξη «άτομο» και στη συνέχεια την περιγραφή της κατάστασης υγείας του ατόμου (π.χ. «άτομο με...», «άτομο που έχει...», «άτομο με διάγνωση...», «άτομο που ζει με...», «άτομο που έχει εκτεθεί σε...», κ.λπ.) και αποθαρρύνει τη χρήση επιθετικών προσδιορισμών που προσδίδουν στο άτομο μια συγκεκριμένη και μόνιμη ιδιότητα (π.χ. «... άτομο», «... ασθενής») ή άλλων στιγματιστικών λέξεων/φράσεων. Ο συμπεριληπτικός λόγος αποτελεί, επίσης, ουδέτερο λόγο που **δεν υπερεκτιμά τη σοβαρότητα ενός νοσήματος, και δεν προωθεί/ενισχύει τον φόβο γύρω από την κατάσταση υγείας ενός ατόμου**. Αποφεύγει μηνύματα που υποδηλώνουν ότι το άτομο είναι αβοήθητο ή/και υπόλογο, και περιορίζει τον αρνητικό αντίκτυπο ενός νοσήματος. Για παράδειγμα, αποθαρρύνει τη χρήση φράσεων με αρνητική χροιά, όπως «άτομο που υποφέρει από ...», «άτομο που πάσχει από ...», «θύμα ...», «άτομο που έχει μολυνθεί από ...», «άτομο μολυσμένο με ...», «άτομο που κάνει κατάχρηση ...», «άτομο που είναι εθισμένο σε ...» και ενθαρρύνει τη χρήση άλλων περισσότερο ουδέτερων και μη στιγματιστικών.

Επιπροσθέτως, ο συμπεριληπτικός λόγος:

- **Επισημαίνει τις δυνατότητες του ατόμου και όχι τους περιορισμούς του.** Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε τη φράση «άτομο που διαχειρίζεται τον σακχαρώδη διαβήτη με ινσουλίνη» αντί για «άτομο που εξαρτάται από την ινσουλίνη».
- **Τονίζει το δικαίωμα και την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται την υγεία του, και αντικατοπτρίζει τις αρχές της συνεργατικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της κοινής λήψης αποφάσεων.** Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε τη φράση: «το άτομο συμμετέχει στο σχέδιο θεραπείας» αντί για «το άτομο τηρεί το σχέδιο θεραπείας», τη φράση «άτομο που (δεν) λαμβάνει τη συνιστώμενη θεραπεία» αντί για «άτομο που (δεν) συμμορφώνεται ή (δεν) τηρεί τη θεραπεία», τη φράση «άτομο που βιώνει μη βέλτιστα αποτελέσματα θεραπείας» αντί για «άτομο που αποτυγχάνει στη θεραπεία», κ.λπ.
- **Αναγνωρίζει το άτομο ως μέλος της κοινωνίας που συνεισφέρει, και αποτρέπει την επίρριψη ευθυνών.** Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε τη φράση «στο άτομο θα παρέχονται οι πόροι που είναι απαραίτητοι για να συμμετάσχει στο θεραπευτικό πλάνο» αντί για «το άτομο χρειάζεται επιπρόσθετη υποστήριξη για να ακολουθήσει το θεραπευτικό πλάνο».
- **Είναι κατανοητός, συνεπής και ακριβής στο πλαίσιο της προφορικής επικοινωνίας.** Για παράδειγμα, δώστε στο άτομο τη δυνατότητα να ζητήσει διευκρινίσεις όταν αυτό απαιτείται και αποφύγετε τη χρήση ειδικής μη κατανοητής ιατρικής ορολογίας.

Παραδείγματα χρήσης συμπεριληπτικού λόγου στις επιστήμες υγείας και στην έρευνα.**Χρησιμοποιήστε ✓****Αποφύγετε ✗****Μη σεξιστικές, συμπεριληπτικές ή ουδέτερες ως προς το φύλο φράσεις:**

Εθελοντές/ριες, το δείγμα της μελέτης	Εθελοντές (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Συμμετέχοντες/ουσες, το δείγμα της μελέτης	Συμμετέχοντες (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Ερωτώμενοι/ες	Ερωτώμενοι (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Ερευνητές/ριες ή ερευνητική ομάδα	Ερευνητές (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Ιατρικό προσωπικό	Γιατροί (εννοώντας μεικτό σύνολο)
Νοσηλευτικό προσωπικό	Νοσηλεύτές (εννοώντας μεικτό σύνολο)

Φράσεις που εστιάζουν στο άτομο και όχι στην κατάσταση της υγείας:

Άτομο με υπέρβαρο	Υπέρβαρο άτομο ή υπέρβαρος/η (ασθενής)
Άτομο με παχυσαρκία	Παχύσαρκο άτομο ή παχύσαρκος/η (ασθενής)
Άτομο που έχει υπέρταση	Υπερτασικό άτομο ή υπερτασικός/ή (ασθενής)
Άτομο που έχει δυσλιπιδαιμία	Δυσλιπιδαιμικό άτομο ή δυσλιπιδαιμικός/ή (ασθενής)
Άτομο με διάγνωση ηπατικής κίρρωσης	Κιρρωτικό άτομο ή κιρρωτικός/η (ασθενής)
Άτομο με διάγνωση καρκίνου	Καρκινοπαθές άτομο ή καρκινοπαθής (ασθενής)
Άτομο που βιώνει συμπτώματα άνοιας	Ανοιικό άτομο ή ανοϊκός/ή (ασθενής)
Άτομο που βιώνει συμπτώματα κατάθλιψης	Άτομο που πάσχει από κατάθλιψη ή καταθλιπτικός/η (ασθενής)
Άτομο που έχει διαγνωστεί με σχιζοφρένεια	Σχιζοφρενές άτομο ή σχιζοφρενής (ασθενής)
Άτομο που έχει διαγνωστεί με χρόνια νεφρική νόσο	Νεφροπαθές άτομο ή νεφροπαθής (ασθενής)
Άτομο που ζει με σακχαρώδη διαβήτη	Διαβητικό άτομο ή διαβητικός/ή (ασθενής)
Άτομο που ζει με καρδιοπάθεια	Καρδιοπαθές άτομο ή καρδιοπαθής (ασθενής)

Φράσεις που δεν προωθούν/ενισχύουν τον φόβο γύρω από την κατάσταση υγείας:

Άτομο με σοβαρή παχυσαρκία	Άτομο με νοσογόνο παχυσαρκία ή νοσογόνα παχύσαρκο άτομο ή νοσογόνα παχύσαρκος/η (ασθενής)
Άτομο που έχει διαγνωστεί με στεατωτική νόσο του ήπατος	Άτομο που υποφέρει από στεατωτική νόσο του ήπατος
Άτομο που ζει με κοιλιοκάκη	Άτομο που πάσχει από κοιλιοκάκη
Άτομο που έχει νόσο Alzheimer	Θύμα της νόσου Alzheimer
Άτομο που έχει εκτεθεί στον ιό της ηπατίτιδας C	Άτομο μολυσμένο με ηπατίτιδα C
Άτομο που αντιμετωπίζει προκλήσεις που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ	Αλκοολικό άτομο ή αλκοολικός/ή (ασθενής) ή άτομο που κάνει κατάχρηση αλκοόλ ή άτομο που

