



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Κατάρτισης

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο σχεδιασμένο για να ενισχύσει την ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων, υποστηρίζοντας παράλληλα τους φροντιστές στον απαιτητικό τους ρόλο. Εστιάζοντας σε βασικούς τομείς όπως **την επικοινωνία, την κοινωνική συμμετοχή, τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και τις βασικές ανάγκες των ηλικιωμένων**, προσπαθήσαμε να σκεφτούμε πέρα από τα βασικά της φροντίδας. Στόχος μας ήταν να δημιουργήσουμε μια ολοκληρωμένη, προσέγγιση της φροντίδας στα πλαίσια της πρόληψης.

Έτσι, η ιδιαίτερη συνεισφορά αυτού του προγράμματος είναι ότι προσπαθήσαμε να δώσουμε έμφαση στην ανθρωποκεντρική φροντίδα, η οποία βρίσκεται στο επίκεντρο κάθε ενότητας. Οι εκπαιδευτικές ενότητες τονίζουν ότι η φροντίδα δεν είναι απλώς η συμπλήρωση πεδίων και η ολοκλήρωση καθηκόντων- είναι η αληθινή ενασχόληση με τους ηλικιωμένους για την ικανοποίηση των μοναδικών συναισθηματικών, ψυχολογικών και σωματικών αναγκών τους. Στην Ενότητα 4 (*Αποτελεσματικοί τρόποι επικοινωνίας με τους ηλικιωμένους*), για παράδειγμα, διερευνάται σε βάθος η αποτελεσματική επικοινωνία, προσφέροντας στους φροντιστές πρακτικές υποδείξεις για το πώς να αλληλεπιδρούν με τους ηλικιωμένους με τρόπους που ενισχύουν την εμπιστοσύνη, την ενσυναίσθηση και τον αμοιβαίο σεβασμό. Η έμφαση δεν δίνεται μόνο στη μετάδοση πληροφοριών, αλλά και **στην προσεκτική ακρόαση, στην κατανόηση των μη λεκτικών σημάτων και στο να λαμβάνουμε υπόψη μας τον τρόπο με τον οποίο οι ηλικιωμένοι επεξεργάζονται και αντιδρούν στην επικοινωνία.**

Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διακρίσεις λόγω ηλικίας είναι ζωτικής σημασίας για την αναγνώριση και την εκτίμηση του μοναδικού ρόλου που διαδραματίζουν οι ηλικιωμένοι στις κοινότητές μας (Ενότητα 1 - *Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διακρίσεις λόγω ηλικίας/στερεότυπα*). Με την κατανόηση και την αντιμετώπιση των προκαταλήψεων που σχετίζονται με την ηλικία, οι φροντιστές και οι εκπαιδευτές ενηλίκων μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου οι ηλικιωμένοι θα αισθάνονται ότι τους σέβονται, τους συμπεριλαμβάνουν και τους εκτιμούν. Αυτή η



ευαισθητοποίηση όχι μόνο βοηθά στην κατάργηση των επιζήμιων στερεοτύπων, αλλά και στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας που εξυμνεί τη συμβολή και τη σοφία των ηλικιωμένων. Η αναγνώριση της εμπειρίας και των γνώσεων τους μας επιτρέπει να οικοδομήσουμε ισχυρότερους δεσμούς μεταξύ των γενεών, διασφαλίζοντας ότι η συμβολή τους εκτιμάται πραγματικά στην κοινωνία.

Η εκπαίδευση προσπαθεί επίσης να ενθαρρύνει τους φροντιστές να οικοδομούν ουσιαστικές σχέσεις και να αποφεύγουν να περιορίζουν την εργασία τους μόνο σε αυτά που πρέπει να γίνουν, στα καθήκοντα - κάτι που αποτελεί κοινή πρόκληση στη φροντίδα. Ο στόχος είναι να ενισχυθεί ένα συναισθηματικά υποστηρικτικότερο περιβάλλον που εμπνέει την εμπιστοσύνη, προς όφελος τόσο του φροντιστή όσο και του ατόμου που φροντίζει.

Ένα άλλο κρίσιμο στοιχείο που διερευνήσαμε σε αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι η αξιολόγηση και η αντιμετώπιση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων (Ενότητα 2 - *Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων*). Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε πως οι ηλικιωμένοι δεν χρειάζονται μόνο κάτι περισσότερο από απλή σωματική φροντίδα, αλλά, κατά συνέπεια, ότι η ολιστική φροντίδα πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη την κοινωνική, συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία. Γι' αυτό θέλαμε να παρέχουμε στους φροντιστές πρακτικά εργαλεία, όπως λίστες ελέγχου και δομημένες αξιολογήσεις, για να διασφαλίσουμε ότι καμία πτυχή των αναγκών ενός ατόμου δεν παραβλέπεται. Διασφαλίζοντας ότι λαμβάνονται υπόψη όλες οι πτυχές της ζωής ενός ηλικιωμένου, από τη διατροφή και την ιατρική περίθαλψη έως τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την ψυχική υγεία, οι φροντιστές υποστηρίζονται ώστε να υιοθετήσουν μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση στη φροντίδα.

Σε αυτό το πλαίσιο, η Ενότητα 5 (*Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να κάνουν θετικές αλλαγές και να παραμείνουν ενεργοί*) διερευνά την έννοια της ενθάρρυνσης των ηλικιωμένων να παραμείνουν ενεργοί, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά, και τον ρόλο που παίζουν οι φροντιστές σε αυτό. **Η διατήρηση της συμμετοχής των ηλικιωμένων σε κοινωνικές και κοινοτικές δραστηριότητες, η ενθάρρυνση της συμμετοχής στη σωματική άσκηση και η τόνωση των διανοητικών δραστηριοτήτων αποτελούν ζωτικής σημασίας στρατηγικές για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.** Ας ελπίσουμε ότι, μέσω αυτού του προγράμματος, οι φροντιστές θα παρακινηθούν να εμπλέξουν τους ηλικιωμένους σε δραστηριότητες με νόημα και θα τους βοηθήσουν να θέσουν προσωπικούς στόχους, σεβόμενοι παράλληλα τα όριά τους. Αυτά τα μικρά βήματα μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά στη μείωση του αισθήματος απομόνωσης, στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και στην ενίσχυση της σωματικής ευεξίας. Η Ενότητα 3 αφορά την ευημερία και τις **πρακτικές ευημερίας που μπορούν να αυξήσουν και να διατηρήσουν την κινητοποίηση των ηλικιωμένων.** Η σωματική δραστηριότητα και ένα κατάλληλο



φυσικό περιβάλλον είναι βασικά στοιχεία, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε τη **συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία των ηλικιωμένων, προωθώντας την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους**. Η διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων, μια σταθερή καθημερινή ρουτίνα και η ενθάρρυνση δραστηριοτήτων που διεγείρουν τη μνήμη και τη δημιουργική έκφραση είναι μερικές από τις στρατηγικές που αναφέρονται σε αυτό το πρόγραμμα.

Καθώς η εκπαίδευσή μας αφορά επίσης την τεχνολογία στη φροντίδα, προσπαθήσαμε να εξετάσουμε πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα ψηφιακά εργαλεία για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να παραμείνουν σε επαφή με την οικογένειά τους, να έχουν πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες και ακόμη και να αποκτήσουν νέες δεξιότητες. Αυτή η σύγχρονη προσέγγιση της φροντίδας υπογραμμίζει τον ρόλο της τεχνολογίας όχι μόνο ως μέσο ευκολίας, αλλά και ως μέσο προώθησης της ανεξαρτησίας και της κοινωνικής συμμετοχής. **Ως εκ τούτου, η ψηφιακή παιδεία γίνεται ουσιαστικό συστατικό της φροντίδας, ιδίως καθώς οι ηλικιωμένοι αλληλεπιδρούν όλο και περισσότερο με διαδικτυακές υπηρεσίες και εργαλεία επικοινωνίας.**

Για να μην ξεχάσουμε τους ίδιους τους φροντιστές, αφιερώσαμε επίσης ένα κεφάλαιο στην **αυτοφροντίδα όσων παρέχουν φροντίδα**. Για το σκοπό αυτό, η Ενότητα 6 (Κόπωση από συμπόνια και η σημασία της αυτοφροντίδας για τους φροντιστές ηλικιωμένων) εμβαθύνει στο συχνά παραγνωρισμένο ζήτημα της κόπωσης από συμπόνια, μια κατάσταση που επηρεάζει πολλούς φροντιστές καθώς αντιμετωπίζουν το συναισθηματικό κόστος της φροντίδας άλλων. Το κεφάλαιο προσφέρει **πρακτικές στρατηγικές αυτοφροντίδας**.

Ελπίζουμε ότι το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα θα εξοπλίσει τους φροντιστές και τους εκπαιδευτές με ένα ευρύ φάσμα πρακτικών δεξιοτήτων και γνώσεων που θα αντιμετωπίζουν τις βασικές προκλήσεις της υποστήριξης των ηλικιωμένων ενηλίκων.



Συνοπτικά, τα βασικά θέματα που διερευνώνται στις ενότητες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Προσωποκεντρική φροντίδα: Η προσέγγιση της φροντίδας με επίκεντρο τη σχέση.
- Ολιστική αξιολόγηση αναγκών: Αντιμετώπιση όχι μόνο των σωματικών αναγκών, αλλά και των κοινωνικών, συναισθηματικών και ψυχολογικών πτυχών.
- Προώθηση της ενεργού γήρανσης: Ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να παραμείνουν σε σωματικές, πνευματικές και κοινωνικές δραστηριότητες.
- Ενσωμάτωση της τεχνολογίας: Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την υποστήριξη της ανεξαρτησίας και της κοινωνικής σύνδεσης των ηλικιωμένων.
- Ευημερία των φροντιστών: Διαχείριση της κόπωσης της συμπόνιας και διατήρηση της προσωπικής ανθεκτικότητας.

Προσφέροντας κάτι περισσότερο από απλή θεωρητική γνώση, δημιουργήσαμε έναν πρακτικό οδικό χάρτη για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, διασφαλίζοντας ότι οι φροντιστές θα έχουν τα απαραίτητα εργαλεία και την υποστήριξη που χρειάζονται για να συνεχίσουν το σημαντικό τους έργο με βιώσιμο τρόπο. Διατρέχοντας αυτές τις ενότητες, μπορείτε να μάθετε νέες τεχνικές που μπορούν να οικοδομήσουν τα θεμέλια για μια πιο ευέλικτη και αποτελεσματική πρακτική φροντίδας με ενσυναίσθηση.

Έτσι, τελικά, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Ageing Well καλεί τόσο τους φροντιστές όσο και τους εκπαιδευτικούς να επανεξετάσουν την προσέγγισή τους για τη γήρανση. Μας υπενθυμίζει ότι η γήρανση δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται καθαρά ως μια παρακμή που πρέπει να διαχειριστούμε, αλλά ως ένα στάδιο της ζωής όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να συνεχίσουν να ευημερούν, με τη σωστή υποστήριξη. Αυτό το πρόγραμμα εξοπλίζει τους επαγγελματίες να παρέχουν αυτή την υποστήριξη, προωθώντας την ενεργό και υγιή γήρανση, ενώ παράλληλα ενδιαφέρεται για τους φροντιστές που τα κάνουν όλα αυτά δυνατά.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





AGEING WELL

Ageing Well: Science based habits of people who age well

Αρ. Έργου: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Το παρόν έργο δημοσιεύεται υπό την ευθύνη της κοινοπραξίας του έργου Ageing Well. Οι απόψεις και τα επιχειρήματα που χρησιμοποιούνται στην παρούσα δημοσίευση δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις επίσημες απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έργο διατίθεται υπό την άδεια CC-BY-NC-SA 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο της άδειας αυτής, επισκεφθείτε τον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Η άδεια αυτή απαιτεί από τους επαναχρησιμοποιούντες να αναφέρουν τον δημιουργό. Επιτρέπει στους επαναχρησιμοποιούντες να διανέμουν, να αναμειγνύουν, να προσαρμόζουν και να αξιοποιούν το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς. Εάν άλλοι τροποποιήσουν ή προσαρμόσουν το υλικό, πρέπει να παραχωρήσουν άδεια για το τροποποιημένο υλικό υπό τους ίδιους όρους.

- BY: Πρέπει να αναφερθείτε εσείς, ο δημιουργός.
- NC: Επιτρέπεται μόνο η μη εμπορική χρήση του έργου σας. Μη εμπορική σημαίνει ότι δεν προορίζεται κυρίως για εμπορικό όφελος ή χρηματική αποζημίωση.
- SA: Οι προσαρμογές πρέπει να μοιράζονται υπό τους ίδιους όρους.

Το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός έργου: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

