



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 1: Μοντέλα κατανόησης των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων



Επισκόπηση της ενότητας

Η κατανόηση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων ενηλίκων είναι ζωτικής σημασίας για τους φροντιστές και τους εκπαιδευτές ενηλίκων ώστε να παρέχουν αποτελεσματική και συμπονετική υποστήριξη. Αυτή η ενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή μεθόδων αξιολόγησης, εργαλείων και καταλόγων ελέγχου που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη χαρτογράφηση αυτών των αναγκών στην καθημερινή πρακτική. Με την ολοκληρωμένη κατανόηση των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων, οι φροντιστές μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να προωθήσουν την επιτυχή γήρανση.

Ξεκινώντας με τα βασικά αναπτυξιακά και εννοιολογικά μοντέλα για την αποτελεσματική αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων, εξηγούνται οι τύποι των βασικών αναγκών που έχουν οι ηλικιωμένοι και εξετάζονται οι τρόποι αξιολόγησής τους, καθώς και συμβουλές για την επιτυχή αντιμετώπισή τους.

Σχέδιο μαθήματος 1:

Μοντέλα για την κατανόηση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων

Στόχος:

Να διερευνήσει διάφορα αναπτυξιακά και εννοιολογικά μοντέλα για την κατανόηση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων, βοηθώντας τους φροντιστές να προσαρμόσουν την προσέγγισή τους ώστε να καλύψουν τις ατομικές ανάγκες.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Κριτική επισκόπηση βασικών αναπτυξιακών μοντέλων (15 λεπτά)



2. Πρακτική εξάσκηση στις βασικές ανάγκες (30 λεπτά)
3. Ομαδική συζήτηση σχετικά με τα εργαλεία και τις τεχνικές για την αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων (15 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1 (Κριτική επισκόπηση):

- Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες
- Αφίσσα των σταδίων ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson
- Αφίσσα της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow:

Για τη Δραστηριότητα 2 (Πρακτική εξάσκηση στις βασικές ανάγκες):

- Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Για τη Δραστηριότητα 3 (Ομαδική συζήτηση):

- Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν βασικά αναπτυξιακά μοντέλα, όπως του Maslow και του Erikson, και πώς σχετίζονται με τη φροντίδα ηλικιωμένων.
- Προσδιορίσουν τις σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και πνευματικές ανάγκες των ηλικιωμένων.
- Αναπτύξουν δεξιότητες αξιολόγησης και αντιμετώπισης των ανεκπλήρωτων αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων.



- Εφαρμόσουν τη γνώση αυτών των μοντέλων σε πρακτικά σενάρια φροντίδας.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με το σχέδιο μαθήματος:

- Erikson, E. H. (1950). *Παιδική ηλικία και κοινωνία*. Norton.
- Maslow, A. H. (1943). Μια θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Αφίσα των σταδίων ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson
[https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png](https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png)
(βλ. Σχέδιο μαθήματος 1 - Παράρτημα 1)
- Αφίσα της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow:
https://study.com/cimages/multimages/16/maslow_pyramid.png
(βλ. Σχέδιο μαθήματος 1 - Παράρτημα 2)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 1: Μοντέλα κατανόησης των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων

Άσκηση 1: Κριτική Επισκόπηση βασικών αναπτυξιακών μοντέλων



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Κριτική επισκόπηση βασικών αναπτυξιακών μοντέλων

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Τα μοντέλα είναι βασικοί πόροι για την εισαγωγή των συμμετεχόντων στο υπόβαθρο του(των) εν λόγω θέματος(-ων). Τα βασικά αναπτυξιακά μοντέλα θα παρουσιαστούν, θα εξηγηθούν και θα συζητηθούν, παρέχοντας την ευκαιρία στους φροντιστές να μάθουν, να κατανοήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με αυτές τις πτυχές και τη σημασία τους στους ρόλους φροντίδας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Κατανόηση βασικών αναπτυξιακών μοντέλων, όπως του Maslow και του Erikson, και πώς σχετίζονται με τη φροντίδα ηλικιωμένων.
- Προσδιορισμός των σωματικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και πνευματικών αναγκών των ηλικιωμένων.

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις
- Αφίσα της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow:
https://study.com/cimages/multimages/16/maslow_pyramid.png
- Αφίσα των σταδίων ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson
[https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png](https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png)



Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ξεκινήστε με την επισήμανση ότι τα μοντέλα είναι βασικοί πόροι για την εισαγωγή των συμμετεχόντων στο υπόβαθρο του(των) εν λόγω θέματος(-ων). Εξηγήστε ότι θα παρουσιαστούν, θα εξηγηθούν και θα συζητηθούν τα βασικά αναπτυξιακά μοντέλα, παρέχοντας την ευκαιρία στους φροντιστές να μάθουν, να κατανοήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με αυτές τις πτυχές και τη σημασία τους στους ρόλους φροντίδας:

- *Η ιεραρχία των αναγκών του Maslow:* Αντιμετώπιση τόσο των βασικών αναγκών (τροφή, ασφάλεια) όσο και των ανώτερων αναγκών (ψυχολογικές, αυτοεκπλήρωση).
- *Τα στάδια ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson:* (ακεραιότητα έναντι απελπισίας).

Βήμα 2: Δώστε στους συμμετέχοντες δύο infographics που εξηγούν οπτικά τα ακόλουθα μοντέλα και καλέστε τους να τα μελετήσουν προσεκτικά:

- ο *Την ιεραρχία των αναγκών του Maslow:* Αντιμετώπιση τόσο των βασικών αναγκών (τροφή, ασφάλεια) όσο και των ανώτερων αναγκών (ψυχολογικές, αυτοεκπλήρωση).
- ο *Τα στάδια ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson:* (ακεραιότητα έναντι απελπισίας).

Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τη σημασία αυτών των μοντέλων στην πρώιμη φροντίδα και γιατί οι φροντιστές πρέπει να τα κατανοήσουν.



Βήμα 4: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν και να κρατήσουν σημειώσεις

Βήμα 5: Μετά τη συζήτηση στην ομάδα, καλέστε τους συμμετέχοντες σε συζήτηση στην ολομέλεια

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις

- ο Λάβετε υπόψη ότι το θέμα αυτό μπορεί να αγγίξει προσωπικές ή ευαίσθητες περιοχές, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν στενές σχέσεις με ηλικιωμένα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα παραδείγματα κατά την ανταλλαγή εμπειριών, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό πρακτικών λύσεων για τις προκλήσεις που συζητήθηκαν.

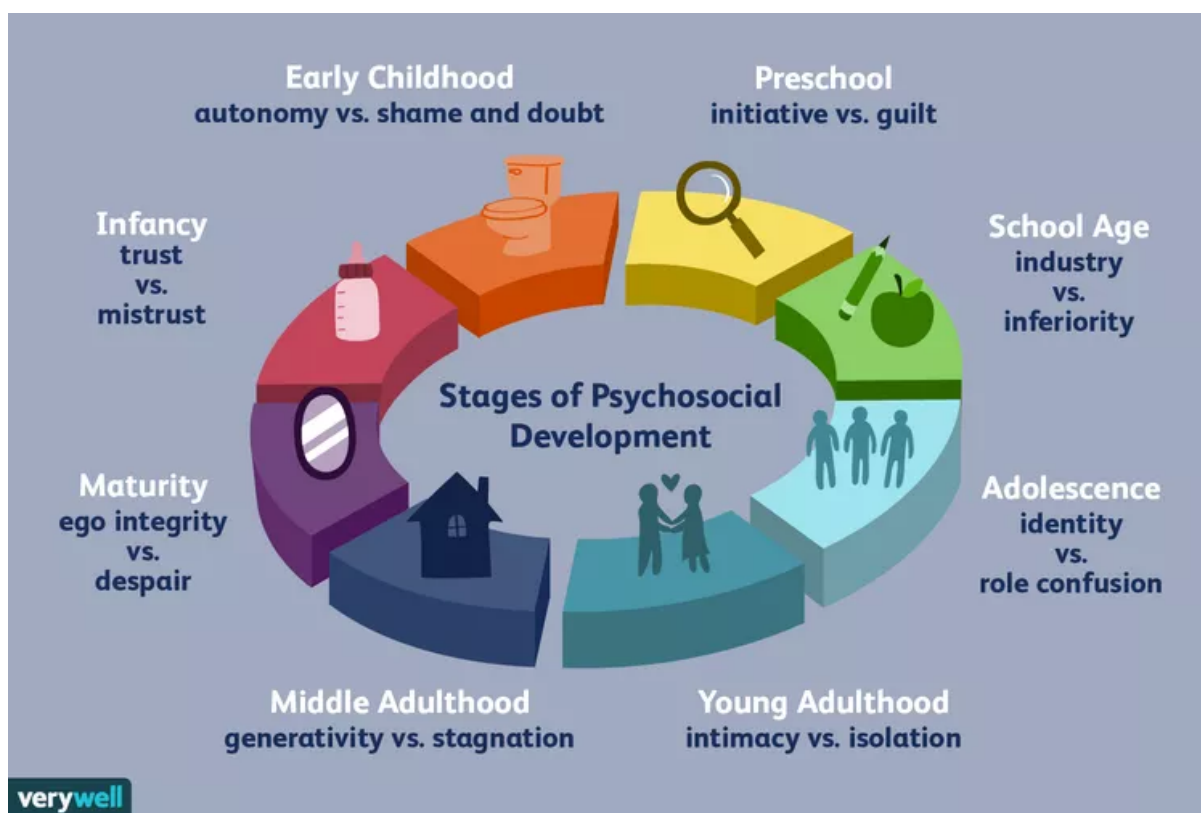
Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

- Αφίσα των σταδίων ψυχολογικής ανάπτυξης του Erikson
[https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png](https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png)
(βλέπε παράρτημα 1)
- Αφίσα της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow:
https://study.com/cimages/multimages/16/maslow_pyramid.png
(βλέπε παράρτημα 2)



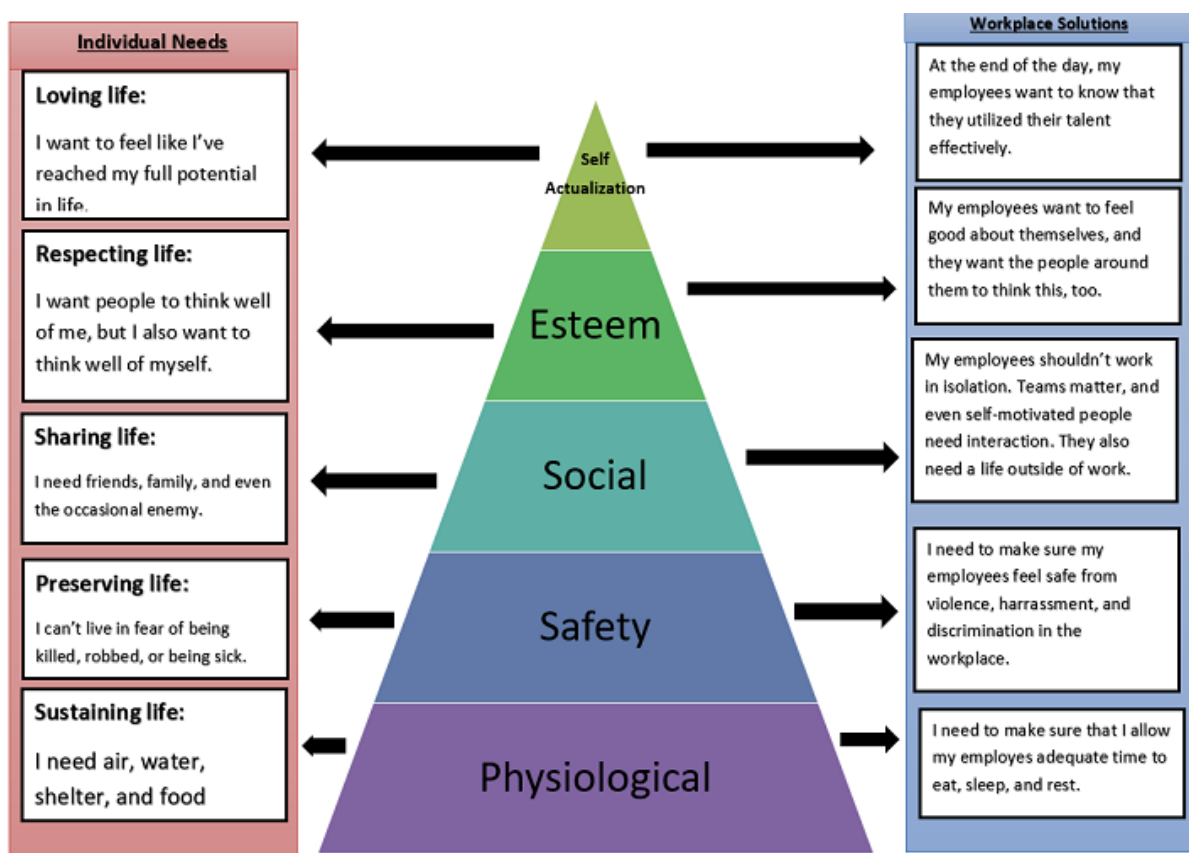
- Erikson, E. H. (1950). *Παιδική ηλικία και κοινωνία*. Norton.
- Maslow, A. H. (1943). Μια θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Παράρτημα 1: Αφίσα - Στάδια ψυχολογικής ανάπτυξης





Παράρτημα 2: Αφίσα - Πυραμίδα Maslow





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων



CARDET

Σχέδιο μαθήματος 1: Μοντέλα κατανόησης των βασικών αναγκών

των ηλικιωμένων

Άσκηση 2: Πρακτική εξάσκηση

Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Πρακτική εξάσκηση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Όπως όλες οι άλλες ηλικιακές ομάδες, οι ηλικιωμένοι έχουν συγκεκριμένες ανάγκες: Συναισθηματικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένης της μοναξιάς, της αντιμετώπισης της απώλειας, κοινωνικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειακών δεσμών, της συμμετοχής στην κοινότητα, και πνευματικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας νοήματος, των θρησκευτικών πρακτικών. Το να γνωρίζουν οι φροντιστές πώς να αξιολογούν αυτές τις ανάγκες είναι ζωτικής σημασίας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Κατανόηση των ειδικών αναγκών που έχουν οι ηλικιωμένοι (π.χ. σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, πνευματικές),
- ο Προσδιορισμός εργαλείων, τεχνικών και στρατηγικών για την αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για



σημειώσεις

Διάρκεια της άσκησης: (30 λεπτά)

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη ανάγκη:

- Σωματικές ανάγκες (κινητικότητα, διατροφή, συνθήκες υγείας).
- Συναισθηματικές ανάγκες (μοναξιά, αντιμετώπιση απώλειας).
- Κοινωνικές ανάγκες (οικογενειακές σχέσεις, συμμετοχή στην κοινότητα).
- Πνευματικές ανάγκες (νοηματοδότηση, θρησκευτικές πρακτικές).

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν σε ομάδες και να διερευνήσουν πώς θα αξιολογούσαν τις ανάγκες που τους έχουν ανατεθεί σε ηλικιωμένα άτομα, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως λίστες ελέγχου, συζητήσεις ή τεχνικές παρατήρησης.

Βήμα 3: Ζητήστε από τις ομάδες να επικεντρωθούν σε:

- Αναγνώριση κοινών ενδείξεων όταν οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται.
- Στρατηγικές, τεχνικές και εργαλεία για τους φροντιστές για την αντιμετώπιση αυτών των αναγκών.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις:



- ο Λάβετε υπόψη ότι το θέμα αυτό μπορεί να αγγίξει προσωπικές ή ευαίσθητες περιοχές, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν στενές σχέσεις με ηλικιωμένα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα παραδείγματα κατά την ανταλλαγή εμπειριών, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό πρακτικών λύσεων για τις προκλήσεις που συζητήθηκαν.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

- Αφίσα των σταδίων ψυχολογικής ανάπτυξης του Erikson
[https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png](https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png)
- Αφίσα της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow:
https://study.com/cimages/multimages/16/maslow_pyramid.png
- Erikson, E. H. (1950). *Παιδική ηλικία και κοινωνία*. Norton.
- Maslow, A. H. (1943). Μια θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 1: Μοντέλα κατανόησης των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων

Άσκηση 3: Ομαδική συζήτηση



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Ομαδική συζήτηση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η εκτίμηση των αναγκών των ηλικιωμένων είναι κρίσιμη για τους φροντιστές και άλλα ενδιαφερόμενα μέρη. Τα εργαλεία, οι τεχνικές και οι στρατηγικές για τους ηλικιωμένους είναι σημαντικά για την αξιολόγηση των σωματικών αναγκών (κινητικότητα, διατροφή, κατάσταση υγείας), των συναισθηματικών αναγκών (μοναξιά, αντιμετώπιση της απώλειας), των κοινωνικών αναγκών (οικογενειακές σχέσεις, συμμετοχή στην κοινότητα) και των πνευματικών αναγκών (συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας νοήματος, θρησκευτικές πρακτικές). Το να γνωρίζουν οι φροντιστές πώς να αξιολογούν αυτές τις ανάγκες είναι ζωτικής σημασίας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Αναγνώριση των ειδικών αναγκών που έχουν οι ηλικιωμένοι (π.χ. σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, πνευματικές),
- ο Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα εργαλεία, τις τεχνικές και τις στρατηγικές για την αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους σε ομάδες, ανταλλάσσοντας εργαλεία, στρατηγικές και τεχνικές για την αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων.

Βήμα 2: Ανακεφαλαιώστε με έναν κατάλογο αποτελεσματικών εργαλείων, στρατηγικών και τεχνικών για την αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων.

Βήμα 3: Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το πώς αυτά τα εργαλεία, οι τεχνικές και οι στρατηγικές μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα της φροντίδας.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις

- ο Λάβετε υπόψη ότι το θέμα αυτό μπορεί να αγγίξει προσωπικές ή ευαίσθητες περιοχές, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν στενές σχέσεις με ηλικιωμένα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα παραδείγματα κατά την ανταλλαγή εμπειριών, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό πρακτικών λύσεων για τις προκλήσεις που συζητήθηκαν.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

- Αφίσα των σταδίων ψυχολογικής ανάπτυξης του Erikson
[https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png](https://www.verywellmind.com/thmb/XRkF23COe3_SASx5t33_BH4EWyM=/750x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/2795740-article-erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-5ac3df9e875db90037ffa803.png)



- Αφίσα της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow:
https://study.com/cimages/multimages/16/maslow_pyramid.png
- Erikson, E. H. (1950). *Παιδική ηλικία και κοινωνία*. Norton.
- Maslow, A. H. (1943). Μια θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.