



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1, Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών  
των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 2: Συνολική αξιολόγηση αναγκών



### 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.

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στη διεξαγωγή μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων, εξετάζοντας τις σωματικές, ψυχικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές πτυχές της ευημερίας τους. Μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες, όπως μελέτες περιπτώσεων, παιχνίδια ρόλων και προβληματισμούς, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες για την αξιολόγηση των ποικίλων αναγκών των ηλικιωμένων. Στόχος είναι να εφοδιάσουν τους φροντιστές με τα απαραίτητα εργαλεία για να εντοπίσουν τους τομείς που προκαλούν ανησυχία και να προσφέρουν κατάλληλες παρεμβάσεις ή συστήματα υποστήριξης για τα ηλικιωμένα άτομα.

### Σχέδιο μαθήματος 2: Συνολική αξιολόγηση αναγκών



### Στόχος:

Διεξαγωγή μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων, διασφαλίζοντας τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση όλων των πτυχών της ευημερίας τους.

**Διάρκεια:** 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

### Δραστηριότητες:

1. Λίστα ελέγχου αξιολόγησης αναγκών (15 λεπτά)
2. Άσκηση μικρών ομάδων (20 λεπτά)
3. Παιχνίδι ρόλων (15 λεπτά)
4. Ατομική δραστηριότητα αναστοχασμού (10 λεπτά)

### Απαιτούμενα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1 (Λίστα ελέγχου αξιολόγησης αναγκών):

- ο Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες
- ο Κατάλογος ελέγχου αξιολόγησης αναγκών

Για τη δραστηριότητα 2 (άσκηση μικρών ομάδων):

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

Για τη Δραστηριότητα 3 (Παιχνίδι ρόλων):

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



Για τη Δραστηριότητα 4 (Ατομική Δραστηριότητα Αναστοχασμού):

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

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Κατανόηση πώς να διεξάγετε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση αναγκών που καλύπτει σωματικές, ψυχικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές πτυχές.
- Ανάπτυξη της ικανότητας να εντοπίζει τομείς που προκαλούν ανησυχία σε ηλικιωμένα άτομα και να προτείνει κατάλληλες παρεμβάσεις ή συστήματα υποστήριξης.
- Εξάσκηση των δεξιοτήτων επικοινωνίας σε ένα πλαίσιο φροντίδας μέσω δραστηριοτήτων παιχνιδιού ρόλων.
- Προβληματισμός και σκέψη για τις προκλήσεις στην αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων ενηλίκων και ιδέες για μελλοντικά σενάρια φροντίδας.

### Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται.

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2015). *Παγκόσμια έκθεση για τη γήρανση και την υγεία*. WHO Press.
- 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 2: Συνολική αξιολόγηση αναγκών

#### Άσκηση 1: Κατάλογος ελέγχου αξιολόγησης αναγκών



## Άσκηση 1

### Τίτλος της άσκησης: Κατάλογος ελέγχου αξιολόγησης αναγκών

#### Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Όπως όλες οι ηλικιακές ομάδες, οι ηλικιωμένοι έχουν συγκεκριμένες ανάγκες. Οι φροντιστές πρέπει να τις γνωρίζουν και να είναι σε θέση να τις εντοπίζουν, να τις ταξινομούν και να βοηθούν στην αντιμετώπισή τους. Μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση των αναγκών θεωρείται κρίσιμη. Αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει τομείς όπως η σωματική υγεία, η ψυχική υγεία, η κοινωνική εμπλοκή, η ασφάλεια και το περιβάλλον των ηλικιωμένων.

#### Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Κατανόηση πώς να διεξάγετε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση αναγκών που καλύπτει σωματικές, ψυχικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές πτυχές.

#### Απαιτούμενα υλικά:

- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις
- ο Λίστα ελέγχου αξιολόγησης αναγκών (βλ. Μάθημα 2 - Παράρτημα 1)

#### Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά

#### Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ξεκινήστε με την επισήμανση της σημασίας της αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων.



Βήμα 2: Μοιραστείτε έναν κατάλογο ελέγχου που συνοψίζει τους κρίσιμους τομείς που πρέπει να καλυφθούν σε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση αναγκών:

- Σωματική υγεία: Χρόνιες παθήσεις, φαρμακευτική αγωγή, κινητικότητα.
- Ψυχική υγεία: Ψυχική υγεία: Γνωστική κατάσταση, συναισθηματική ευημερία.
- Κοινωνική δέσμευση: Οικογένεια, φίλοι, συμμετοχή στην κοινότητα.
- Ασφάλεια και περιβάλλον: Ασφάλεια στο σπίτι, προσβασιμότητα.

Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τον κατάλογο ελέγχου ατομικά, φανταζόμενοι ότι αξιολογούν ένα ηλικιωμένο άτομο υπό τη φροντίδα τους ή από ένα συγκεκριμένο σενάριο.

Βήμα 4: Ενθαρρύνετε τη συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με τις προκλήσεις της εκτίμησης των αναγκών των ηλικιωμένων.

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:

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2015). *Παγκόσμια έκθεση για τη γήρανση και την υγεία*. WHO Press.
- Maslow, A. H. (1943). Μια θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

### Παράρτημα 1: Κατάλογος ελέγχου αξιολόγησης αναγκών

#### Κατάλογος ελέγχου για την ολοκληρωμένη αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων

##### 1. Σωματική υγεία

- Αξιολογήστε για καταστάσεις όπως διαβήτης, αρθρίτιδα, καρδιακές παθήσεις κ.λπ.
- Επανεξέταση των τρεχόντων φαρμάκων και των δοσολογιών.
- Ελέγξτε για πιθανές παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις.
- Αξιολόγηση της ικανότητας βάδισης και της ισορροπίας.
- Προσδιορίστε τυχόν ανάγκη για κινητικά βοηθήματα (π.χ. μπαστούνια, περιπατητές).

##### 2. Ψυχική υγεία

- Διεξαγωγή αξιολογήσεων για τη μνήμη και την κατανόηση.
- Αναζητήστε σημάδια σύγχυσης ή λήθης.
- Έλεγχος για συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους.
- Αξιολογήστε τα συναισθήματα μοναξιάς ή απομόνωσης.

##### 3. Κοινωνική δέσμευση

- Αξιολογήστε τη συχνότητα και την ποιότητα των οικογενειακών επισκέψεων ή αλληλεπιδράσεων.
- Προσδιορίστε τις κοινωνικές δραστηριότητες ή τις λέσχες στις οποίες συμμετέχει το ηλικιωμένο άτομο.
- Αξιολογήστε τυχόν εμπόδια στην κοινωνική συμμετοχή (π.χ. μεταφορά).

##### 4. Ασφάλεια και περιβάλλον

- Ελέγξτε για κινδύνους πτώσης (π.χ. χαλαρά χαλιά, ακαταστασία).
- Εξασφαλίστε πρόσβαση σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (π.χ. συστήματα συναγερμού).



- Ελέγξτε για αναγκαίες τροποποιήσεις (π.χ. μπάρες χειρισμού, ράμπες).
  - Αξιολογήστε τη διαρρύθμιση του χώρου διαβίωσης για ευκολία μετακίνησης.
5. Παρακολούθηση και επαναξιολόγηση
- Προγραμματίστε περιοδικές επανεκτιμήσεις για την παρακολούθηση των αλλαγών στις ανάγκες.
  - Προσδιορισμός και παραπομπή σε πρόσθετες υποστηρικτικές υπηρεσίες ανάλογα με τις ανάγκες (π.χ. θεραπεία, κοινοτικά προγράμματα).



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών  
των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 2: Συνολική αξιολόγηση αναγκών

Άσκηση 2: Μικρές ομάδες



## Άσκηση 2

### Τίτλος της άσκησης: Μικρές ομάδες

#### 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:

##### Απαιτούμενα υλικά:

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

#### Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

#### Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μια μελέτη περίπτωσης ενός ηλικιωμένου ατόμου με διάφορες ανάγκες (π.χ. ένα ηλικιωμένο άτομο με προβλήματα κινητικότητας που ζει μόνο του ή ένα άτομο με γνωστική έκπτωση αλλά ισχυρή οικογενειακή υποστήριξη).



Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν σε ομάδες και να διεξάγουν μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση των αναγκών χρησιμοποιώντας ως οδηγό τον συγκεκριμένο κατάλογο ελέγχου (βλ. Παράρτημα).

Βήμα 3: Ζητήστε από τις ομάδες να επικεντρωθούν σε:

- Εντοπισμός περιοχών που προκαλούν ανησυχία.
- Συζήτηση πιθανών παρεμβάσεων ή συστημάτων υποστήριξης που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν αυτές τις ανησυχίες.

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:

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2015). *Παγκόσμια έκθεση για τη γήρανση και την υγεία*. WHO Press.
- 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 2: Συνολική αξιολόγηση αναγκών

Άσκηση 3: Προσωπικές εμπειρίες



### Άσκηση 3

#### Τίτλος της άσκησης: Προσωπικές εμπειρίες

#### Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το να γνωρίζουν οι φροντιστές πώς να αξιολογούν τις ανάγκες των ηλικιωμένων είναι ζωτικής σημασίας. Θα πρέπει να γνωρίζουν και να ενημερώνονται για τα εργαλεία, τις τεχνικές και τις στρατηγικές που υποστηρίζουν την αξιολόγηση των αναγκών. Το παιχνίδι ρόλων είναι από τις πιο χρήσιμες τεχνικές για το εν λόγω θέμα, επιτρέποντας την επίτευξη αποτελεσματικών αποτελεσμάτων.

#### Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

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

#### Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- 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 δημιουργήσουν ζεύγη και να αναλάβουν το ρόλο του φροντιστή και του ηλικιωμένου ατόμου.



Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν σε ζευγάρια, εναλλάσσοντας τους ρόλους του φροντιστή και του ηλικιωμένου ατόμου. Ο φροντιστής εξασκείται στη διενέργεια αξιολόγησης αναγκών με βάση τον κατάλογο ελέγχου, ενώ το ηλικιωμένο άτομο δίνει απαντήσεις με βάση ένα σενάριο ή την εμπειρία του.

Βήμα 3: Αλλάξτε ρόλους για να δώσετε και στους δύο εταίρους την ευκαιρία να εξασκηθούν.

Βήμα 4: Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με την εμπειρία του παιχνιδιού ρόλων στο πλαίσιο αυτού του θέματος.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ελεύθερα στη δραστηριότητα του παιχνιδιού ρόλων, αναλαμβάνοντας και τους δύο ρόλους.
- 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:

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2015). *Παγκόσμια έκθεση για τη γήρανση και την υγεία*. WHO Press.



- 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 2: Συνολική αξιολόγηση αναγκών  
Άσκηση 4: Ατομικός αναστοχασμός



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

•



#### Άσκηση 4

#### Τίτλος της άσκησης: Ατομικός Αναστοχασμός

#### Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το να γνωρίζουν οι φροντιστές πώς να αξιολογούν τις ανάγκες των ηλικιωμένων είναι απαραίτητο. Θα πρέπει να γνωρίζουν και να ενημερώνονται για τα εργαλεία, τις τεχνικές και τις στρατηγικές που υποστηρίζουν την αξιολόγηση των αναγκών. Ο ατομικός αναστοχασμός μας βοηθά να εντοπίσουμε τις προκλήσεις της αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων και είναι μια πρακτική που οι φροντιστές θα πρέπει να εντάξουν περισσότερο στην καθημερινότητά τους, προς την κατεύθυνση της αυτοβελτίωσης και της επίτευξης καλύτερων αποτελεσμάτων με την αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων.

#### Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Αξιολόγηση των αναγκών των ηλικιωμένων
- Χρήση κατάλληλων εργαλείων αξιολόγησης αναγκών

#### Απαιτούμενα υλικά:

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

#### Διάρκεια της δραστηριότητας: 10 λεπτά

#### Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν στα μπλοκ σημειώσεων έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία τους στο παιχνίδι ρόλων,



αναφερόμενοι:

- Οι πιο δύσκολες πτυχές της διενέργειας της αξιολόγησης των αναγκών.
- Βασικές γνώσεις που αποκτήθηκαν σχετικά με τις ανάγκες του ηλικιωμένου ατόμου και τις πιθανές παρεμβάσεις.

Βήμα 2: Ολοκληρώστε με συζήτηση των δύο παραπάνω σημείων στην ολομέλεια.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ανοιχτά στην ατομική δραστηριότητα προβληματισμού.
- 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:

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2015). *Παγκόσμια έκθεση για τη γήρανση και την υγεία*. WHO Press.
- Maslow, A. H. (1943). Μια θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.