



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών

των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 3: Δημιουργία σχεδίου αξιολόγησης 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 εφοδιάζει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες για τη δημιουργία ενός δομημένου σχεδίου αξιολόγησης αναγκών για ηλικιωμένα άτομα. Με την ανασκόπηση προτύπων, την εργασία με μελέτες περιπτώσεων και την εξάσκηση σε παιχνίδια ρόλων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να αναπτύσσουν λεπτομερή σχέδια που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα φυσικών, συναισθηματικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών αναγκών. Η συνεδρία δίνει έμφαση στη σαφή επικοινωνία και τη συνεχή αξιολόγηση, βοηθώντας τους φροντιστές να προσαρμόσουν την προσέγγισή τους στην ευημερία του κάθε ατόμου.

Σχέδιο μαθήματος 3: Δημιουργία σχεδίου αξιολόγησης αναγκών



Στόχος:

Να δημιουργηθεί ένα δομημένο σχέδιο για τη διενέργεια εκτιμήσεων αναγκών για ηλικιωμένα άτομα, διασφαλίζοντας ότι οι φροντιστές είναι προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν ένα ευρύ φάσμα αναγκών.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Ανασκόπηση υποδείγματος σχεδίου αξιολόγησης αναγκών (15 λεπτά)
2. Ομαδική δραστηριότητα (20 λεπτά)
3. Παιχνίδι ρόλων (15 λεπτά)
4. Ατομική δραστηριότητα αναστοχασμού (10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1 (Αναθεώρηση του προτύπου σχεδίου αξιολόγησης αναγκών):

- ο Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους
- ο Υπόδειγμα σχεδίου αξιολόγησης αναγκών

Για τη Δραστηριότητα 2 (Ομαδική δραστηριότητα):

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

Για τη Δραστηριότητα 3 (Παιχνίδι ρόλων):

- ο Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους



- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Για τη Δραστηριότητα 4 (Ατομική δραστηριότητα προβληματισμού):

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

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Κατανοήστε πώς να χρησιμοποιείτε δομημένα πρότυπα για τη διενέργεια αξιολογήσεων αναγκών.
- Αναπτύξτε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο αξιολόγησης αναγκών που καλύπτει τις φυσικές, συναισθηματικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές ανάγκες.
- Επικοινωνήστε αποτελεσματικά το σχέδιο εκτίμησης αναγκών με τα ηλικιωμένα άτομα.
- Αναλογιστείτε τις προκλήσεις και τα βασικά στοιχεία της δημιουργίας ενός εμπειριστατωμένου σχεδίου αξιολόγησης αναγκών.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα:

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2015). *Παγκόσμια έκθεση για τη γήρανση και την υγεία*. WHO Press.
- Αμερικανική Γηριατρική Εταιρεία. (2019). Εργαλειοθήκη ολοκληρωμένης γηριατρικής αξιολόγησης. *Περιοδικό της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας*.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 3: Δημιουργία σχεδίου αξιολόγησης αναγκών
Άσκηση 1: Αναθεώρηση δείγματος σχεδίου αξιολόγησης αναγκών



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Αναθεώρηση δείγματος σχεδίου αξιολόγησης αναγκών

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι φροντιστές θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με τις δεξιότητες για τη δημιουργία ενός δομημένου σχεδίου αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων. Τα λεπτομερή σχέδια που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα φυσικών, συναισθηματικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών αναγκών είναι σημαντικά για την αποτελεσματική αξιολόγηση και αντιμετώπιση των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Προσδιορίστε τις σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και πνευματικές ανάγκες των ηλικιωμένων.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αξιολόγησης και αντιμετώπισης των ανεκπλήρωτων αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων.
- Εφαρμόστε τη γνώση αυτών των μοντέλων σε πρακτικά σενάρια φροντίδας.

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις
- Υπόδειγμα σχεδίου εκτίμησης αναγκών (βλ. παράρτημα στην παρούσα δραστηριότητα)

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Δώστε στους συμμετέχοντες μια σειρά υποδειγμάτων για ένα σχέδιο αξιολόγησης αναγκών, το οποίο καλύπτει:

- *Σωματική υγεία:* Ιατρικό ιστορικό, θέματα κινητικότητας.
- *Συναισθηματική ευημερία:* Σημάδια κατάθλιψης, μοναξιάς.
- *Περιβαλλοντικοί παράγοντες:* Περιβάλλοντες παράγοντες: Ασφάλεια στο σπίτι, προσβασιμότητα.
- *Κοινωνική δέσμευση:* Οικογενειακές σχέσεις, κοινωνικές δραστηριότητες.

Βήμα 2: Ζητήστε τους να επανεξετάσουν τα πρότυπα σε ομάδες, διερευνώντας κάθε ενότητα και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια των αξιολογήσεων.

Παραλλαγές της δραστηριότητας, 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.



- Αμερικανική Γηριατρική Εταιρεία. (2019). Εργαλειοθήκη ολοκληρωμένης γηριατρικής αξιολόγησης. *Περιοδικό της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας*.

Παράρτημα: Δείγμα σχεδίου εκτίμησης αναγκών

1. Σωματική υγεία

A. Ιατρικό ιστορικό

- Τρέχοντα φάρμακα (κατάλογος και δοσολογίες):
- Προηγούμενες ιατρικές καταστάσεις:
- Πρόσφατες νοσηλείες ή χειρουργικές επεμβάσεις:

B. Θέματα κινητικότητας

- Τρέχουσα κατάσταση κινητικότητας (ανεξάρτητη, χρειάζεται βοήθεια):
- Χρησιμοποιούμενες βοηθητικές συσκευές (π.χ. μπάστούνι, περιπατητήρας, αναπηρικό αμαξίδιο):
- Πρόσφατες αλλαγές στην κινητικότητα (π.χ. πτώσεις, δυσκολίες στο περπάτημα):

2. Συναισθηματική ευημερία

A. Σημάδια κατάθλιψης

- Παρατηρούμενες αλλαγές στη διάθεση (π.χ. θλίψη, ευερεθιστότητα):
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου (π.χ. αϋπνία, υπερβολικός ύπνος):
- Ενδιαφέρον για δραστηριότητες που απολάμβαναν προηγουμένως:

B. Μοναξιά

- Συχνότητα κοινωνικών αλληλεπιδράσεων (οικογένεια, φίλοι, κοινότητα):
- Αισθήματα απομόνωσης (συχνά, μερικές φορές, σπάνια):
- Συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες ή χόμπι:

3. Περιβαλλοντικοί παράγοντες

A. Ασφάλεια στο σπίτι

- Εντοπίστε πιθανούς κινδύνους στο σπίτι (π.χ. χαλαρά χαλιά, ακαταστασία):
- Προσβασιμότητα βασικών χώρων (κουζίνα, μπάνιο, υπνοδωμάτιο):
- Διαθεσιμότητα υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης ή συστημάτων αντιμετώπισης:

B. Προσβασιμότητα

- Τροποποιήσεις που απαιτούνται για την ευκολία πρόσβασης (π.χ. μπάρες χειρισμού, ράμπες):
- Διαθέσιμες επιλογές δημόσιας μεταφοράς για εκδρομές:
- Πλησιέστερες ιατρικές εγκαταστάσεις (απόσταση, διαθεσιμότητα μεταφοράς):

4. Κοινωνική δέσμευση

A. Οικογενειακές σχέσεις

- Συχνότητα οικογενειακών επισκέψεων ή επικοινωνίας:
- Ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων (υποστηρικτικές, τεταμένες):
- Βασικά μέλη της οικογένειας που εμπλέκονται στη φροντίδα:

B. Κοινωνικές δραστηριότητες

- Συμμετοχή σε κοινοτικές εκδηλώσεις ή ομάδες:
- Χόμπι ή ενδιαφέροντα που ενθαρρύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση:
- Εμπόδια στη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες (π.χ. μεταφορά, υγεία):

Οδηγίες χρήσης



1. Αξιολόγηση: Οι φροντιστές θα πρέπει να συμπληρώνουν κάθε ενότητα παρατηρώντας και συζητώντας με τον ηλικιωμένο και τα μέλη της οικογένειάς του.
2. Παρακολούθηση: Τακτική επανεξέταση και επικαιροποίηση της αξιολόγησης καθώς οι ανάγκες αλλάζουν.
Πρότυπο σχεδίου αξιολόγησης αναγκών
3. Σχέδιο δράσης: Με βάση την αξιολόγηση, αναπτύξτε ένα σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση των διαπιστωμένων αναγκών.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 3: Δημιουργία σχεδίου αξιολόγησης αναγκών



Άσκηση 2: Ομαδική δραστηριότητα

Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Ομαδική δραστηριότητα

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι φροντιστές θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με τις δεξιότητες για τη δημιουργία ενός δομημένου σχεδίου αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων. Τα λεπτομερή σχέδια που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα φυσικών, συναισθηματικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών αναγκών είναι σημαντικά για την αποτελεσματική αξιολόγηση και αντιμετώπιση των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων. Η ομαδική δραστηριότητα που σχεδιάζεται σε αυτή τη δραστηριότητα θα διασφαλίσει ότι οι φροντιστές θα αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα ενός αποτελεσματικού σχεδίου αξιολόγησης αναγκών.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

Οι φροντιστές να αναγνωρίσουν τη σημασία και τη χρησιμότητα ενός αποτελεσματικού σχεδίου αξιολόγησης αναγκών.

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις
- Υπόδειγμα σχεδίου αξιολόγησης αναγκών (βλ. παράρτημα, στη δραστηριότητα 1)
- Μελέτες περιπτώσεων/σενάρια ηλικιωμένων με διαφορετικές ανάγκες



(βλ. παράρτημα, στην παρούσα δραστηριότητα)

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε τους ένα σενάριο ενός ηλικιωμένου ατόμου με διαφορετικές ανάγκες (π.χ. χρόνιες παθήσεις, κοινωνική απομόνωση).

Βήμα 2: Κάθε ομάδα χρησιμοποιεί τα παρεχόμενα υποδείγματα για να δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο σχέδιο αξιολόγησης αναγκών για το σενάριό της. Θα:

- Προσδιορισμός των τομέων προτεραιότητας για παρέμβαση.
- Εξετάστε τους πόρους και τις παραπομπές που απαιτούνται (π.χ. φυσιοθεραπεία, συμβουλευτική).
- Περιγράψτε ένα χρονοδιάγραμμα για την επανεκτίμηση των αναγκών του ηλικιωμένου.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ανοιχτά στην ομαδική δραστηριότητα.
- 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.
- Αμερικανική Γηριατρική Εταιρεία. (2019). Εργαλειοθήκη ολοκληρωμένης γηριατρικής αξιολόγησης. *Περιοδικό της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας*.

Παράρτημα: Σενάρια μελέτης περίπτωσης - Τρεις μελέτες περίπτωσης



Μελέτη περίπτωσης 1: Αξιολόγηση των αναγκών της κας Johnson

Ιστορικό:

Johnson είναι μια 78χρονη χήρα που ζει μόνη της σε ένα διώροφο σπίτι. Έχει ιστορικό καρδιακής νόσου και ήπιας αρθρίτιδας, η οποία επηρεάζει την κινητικότητά της.

Διαδικασία διεξαγωγής της αξιολόγησης:

1. **Αρχική επαφή:** Ο φροντιστής προγραμμάτισε μια επίσκεψη στο σπίτι της κ. Johnson, συστήθηκε και εξήγησε το σκοπό της αξιολόγησης των αναγκών.
2. **Συλλογή πληροφοριών:** Johnson, την κινητικότητα, τη συναισθηματική ευημερία και την κοινωνική της συμμετοχή.
3. **Παρατηρήσεις:** Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, η φροντιστής σημείωσε πιθανούς κινδύνους στο σπίτι της, όπως χαλαρά χαλιά και κακό φωτισμό στις σκάλες.

Προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν:

- **Αντίσταση:** Τζόνσον αρχικά αντιστάθηκε στο να συζητήσει τα θέματα υγείας της, εκφράζοντας συναισθήματα αμηχανίας για την κατάστασή της.
- **Γνωστική έκπτωση:** Κατά καιρούς, δυσκολευόταν να θυμηθεί συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με το ιατρικό ιστορικό και τα φάρμακά της.

Εφαρμοσμένες παρεμβάσεις:

- **Τροποποιήσεις στο σπίτι:** Ο φροντιστής φρόντισε για τροποποιήσεις στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της τοποθέτησης χειρολαβών στο μπάνιο και της βελτίωσης του φωτισμού στους διαδρόμους.
- **Συναισθηματική υποστήριξη:** Johnson να αντιμετωπίσει τη μοναξιά και να της προσφέρει συντροφιά.
- **Παρακολούθηση της υγείας:** για την παρακολούθηση της καρδιακής της κατάστασης και της τήρησης της φαρμακευτικής αγωγής.



Επιτευχθέντα αποτελέσματα:

- **Βελτιωμένη ασφάλεια:** Τζόνσον ανέφερε ότι αισθανόταν πιο ασφαλής όταν κυκλοφορούσε στο σπίτι της.
- **Ενισχυμένη συναισθηματική ευημερία:** Οι εβδομαδιαίες επισκέψεις του κοινωνικού λειτουργού οδήγησαν σε αισθητή βελτίωση της διάθεσής της και μείωση του αισθήματος μοναξιάς.
- **Καλύτερη διαχείριση της υγείας:** Η τακτική παρακολούθηση της υγείας βοήθησε στην αποτελεσματικότερη διαχείριση της καρδιακής της κατάστασης, με αποτέλεσμα λιγότερες επισκέψεις σε επείγοντα περιστατικά.

Μελέτη περίπτωσης 2: Αξιολόγηση αναγκών για τον κ. Smith

Ιστορικό:

Smith είναι ένας 82χρονος συνταξιούχος δάσκαλος που διαγνώστηκε με άνοια αρχικού σταδίου. Ζει με την κόρη του, αλλά γίνεται όλο και πιο κλειστός και μη επικοινωνιακός.

Διαδικασία διεξαγωγής της αξιολόγησης:

1. **Συμμετοχή της οικογένειας:** Smith και την κόρη του για να κατανοήσει καλύτερα τις ανάγκες του και τη δυναμική της σχέσης τους.
2. **Δομημένη αξιολόγηση:** Χρησιμοποιήθηκε ένα δομημένο εργαλείο αξιολόγησης για να αξιολογηθεί η γνωστική κατάσταση, η συναισθηματική ευημερία και η κοινωνική εμπλοκή του κ. Smith.
3. **Άμεσες παρατηρήσεις:** Ο φροντιστής παρατήρησε τον κ. Smith κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, σημειώνοντας τις διατροφικές του συνήθειες και τις αλληλεπιδράσεις του με την κόρη του.

Προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν:

- **Εμπόδια επικοινωνίας:** Smith συχνά δυσκολευόταν να εκφράσει τις σκέψεις του, καθιστώντας δύσκολη την πλήρη κατανόηση των αναγκών του.
- **Οικογενειακή ένταση:** Η κόρη του εξέφρασε απογοήτευση για την απόσυρσή του και τη δυσκολία διαχείρισης της φροντίδας του.

Εφαρμοσμένες παρεμβάσεις:

- **Θεραπεία γνωστικής διέγερσης:** Ο φροντιστής συνέστησε δραστηριότητες που ενθάρρυναν τη γνωστική ενασχόληση, όπως παζλ και παιχνίδια μνήμης.
- **Οικογενειακή συμβουλευτική:** Smith και της κόρης του.



- **Κοινοτική δέσμευση:** Παρέχονταν πληροφορίες σχετικά με τοπικά κέντρα ηλικιωμένων που προσέφεραν κοινωνικές δραστηριότητες προσαρμοσμένες για άτομα με άνοια.

Επιτευχθέντα αποτελέσματα:

- **Αυξημένη δέσμευση:** Ο κ. Smith παρουσίασε βελτιωμένη εμπλοκή με γνωστικές δραστηριότητες, ενισχύοντας τη γνωστική του λειτουργία και τη διάθεσή του.
- **Καλύτερη οικογενειακή δυναμική:** Smith και της κόρης του, μειώνοντας την απογοήτευση και προωθώντας την κατανόηση.
- **Κοινωνική αλληλεπίδραση:** Ο κ. Smith άρχισε να παρακολουθεί δραστηριότητες στο κέντρο ηλικιωμένων, βοηθώντας τον να αποκαταστήσει τις κοινωνικές του σχέσεις.

Μελέτη περίπτωσης 3: Συνολική αξιολόγηση για την κα Thompson

Ιστορικό:

Thompson είναι μια 75χρονη γυναίκα που πάσχει από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ). Χρειάζεται υποστήριξη με οξυγόνο και δυσκολεύεται στις καθημερινές της δραστηριότητες.

Διαδικασία διεξαγωγής της αξιολόγησης:

1. **Επίσκεψη στο σπίτι:** Ο φροντιστής διενήργησε λεπτομερή αξιολόγηση στο σπίτι, εξετάζοντας τις συνθήκες διαβίωσης της κ. Thompson και την ικανότητά της να εκτελεί καθημερινές εργασίες.
2. **Ανασκόπηση υγείας:** Συνεργάστηκαν με το γιατρό της για να επανεξετάσουν το ιατρικό ιστορικό της και το τρέχον θεραπευτικό πρόγραμμα.
3. **Αξιολόγηση κοινωνικών αναγκών:** Ο φροντιστής πήρε συνέντευξη από την κ. Thompson και την οικογένειά της σχετικά με την κοινωνική της εμπλοκή και τη συναισθηματική της ευημερία.

Προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν:

- **Σωματικοί περιορισμοί:** Η κ. Τόμσον αντιμετώπιζε προβλήματα κινητικότητας, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες.
- **Φόβος και άγχος:** Εκδήλωσε φόβο ότι θα επιδεινώσει την κατάστασή της όταν φεύγει από το σπίτι, γεγονός που οδηγεί σε αυξημένη απομόνωση.

Εφαρμοσμένες παρεμβάσεις:



- **Υπηρεσίες υποστήριξης στο σπίτι:** Ο φροντιστής κανόνισε για υπηρεσίες νοσηλείας στο σπίτι για να βοηθήσει στη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής και στις καθημερινές δραστηριότητες.
- **Κοινοτικοί πόροι:** Thompson με μια τοπική ομάδα υποστήριξης της ΧΑΠ που συνεδρίαζε εικονικά, επιτρέποντάς της να συμμετέχει χωρίς να βγαίνει από το σπίτι.
- **Σχέδιο ετοιμότητας έκτακτης ανάγκης:** Thompson είχε πρόσβαση σε βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ιατρικής ανάγκης.

Επιτευχθέντα αποτελέσματα:

- **Βελτιωμένη διαχείριση της υγείας:** Η κατ' οίκον υποστήριξη βελτίωσε τη συμμόρφωσή της στη φαρμακευτική αγωγή και μείωσε τις επισκέψεις στο νοσοκομείο.
- **Ενισχυμένη κοινωνική αλληλεπίδραση:** Η συμμετοχή στην εικονική ομάδα υποστήριξης βοήθησε στην ανακούφιση του αισθήματος απομόνωσης και παρείχε συναισθηματική υποστήριξη.
- **Αυξημένη αυτοπεποίθηση:** Το σχέδιο ετοιμότητας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης έδωσε στην κυρία Thompson μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη διαχείριση της κατάστασης της υγείας της, ενθαρρύνοντάς την να συμμετέχει σε ελαφρές δραστηριότητες στο σπίτι.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών
των ηλικιωμένων
CARDET



Σχέδιο μαθήματος 3: Δημιουργία σχεδίου αξιολόγησης αναγκών Άσκηση 3: Παιχνίδι Ρόλων

Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Παιχνίδι Ρόλων

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι φροντιστές θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με τις δεξιότητες για τη δημιουργία ενός δομημένου σχεδίου αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων. Τα λεπτομερή σχέδια που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα φυσικών, συναισθηματικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών αναγκών είναι σημαντικά για την αποτελεσματική αξιολόγηση και αντιμετώπιση των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων. Το παιχνίδι ρόλων που έχει προγραμματιστεί σε αυτό το σχέδιο μαθήματος θα διασφαλίσει ότι οι φροντιστές θα αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα ενός αποτελεσματικού σχεδίου αξιολόγησης αναγκών.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία και τη χρησιμότητα ενός σχεδίου εκτίμησης αναγκών τόσο για τους ηλικιωμένους όσο και για τους φροντιστές.
- Επικοινωνήστε αποτελεσματικά το σχέδιο εκτίμησης αναγκών με τα ηλικιωμένα άτομα.

Απαιτούμενα υλικά:

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



Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παίξουν σε ρόλο την εφαρμογή του σχεδίου αξιολόγησης των αναγκών τους. Ένας συμμετέχων υποδύεται τον φροντιστή, ο οποίος εξηγεί το σχέδιο στο ηλικιωμένο άτομο (το οποίο υποδύεται ένας άλλος συμμετέχων).

Βήμα 2: Ως συμμετέχοντες να εστιάσετε στην ξεκάθαρη επικοινωνία και να διασφαλίσετε ότι ο ηλικιωμένος αισθάνεται άνετα και συνεργάσιμος κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εναλλάσσουν ρόλους για να έχουν όλοι την ευκαιρία να εξασκηθούν.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ανοιχτά στη δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων.
- 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: /



Ageing Well



WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 2: Χαρτογράφηση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων

CARDET

Σχέδιο μαθήματος 3: Δημιουργία σχεδίου αξιολόγησης αναγκών

Άσκηση 4: Ατομικός προβληματισμός

Άσκηση: 4

Τίτλος της άσκησης: Ατομικός προβληματισμός

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι φροντιστές θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με τις δεξιότητες για τη δημιουργία ενός δομημένου σχεδίου αξιολόγησης των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων. Τα λεπτομερή σχέδια που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα φυσικών, συναισθηματικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών αναγκών είναι σημαντικά για την αποτελεσματική αξιολόγηση και αντιμετώπιση των αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων. Ομοίως με τη δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων παραπάνω, αυτή η δραστηριότητα θα διασφαλίσει ότι οι φροντιστές θα αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα ενός αποτελεσματικού σχεδίου εκτίμησης αναγκών καθώς και τις προκλήσεις, δίνοντας έμφαση στην ιεράρχηση της ευημερίας των ηλικιωμένων ατόμων.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκλήσεις ενός αποτελεσματικού σχεδίου εκτίμησης των αναγκών τόσο των ηλικιωμένων όσο και των φροντιστών.
- Αναγνωρίστε τη σημασία της ιεράρχησης της ευημερίας των ηλικιωμένων.



Απαιτούμενα υλικά:

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

Διάρκεια της άσκησης: 10 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια σύντομη αυτοκριτική στα μπλοκ σημειώσεων τους, κατά τη διαδικασία ανάπτυξης του σχεδίου αξιολόγησης των αναγκών. Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν:

- Ποιες προκλήσεις προέκυψαν κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού;
- Ποιες πτυχές του σχεδίου είναι πιο κρίσιμες για τη διασφάλιση της ευημερίας του ηλικιωμένου;

Βήμα 2: Ολοκλήρωση με συζήτηση των παραπάνω θεμάτων στην ολομέλεια.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν: /

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ανοιχτά στην ατομική δραστηριότητα και στη συνέχεια στην ολομέλεια.
- 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.
- Αμερικανική Γηριατρική Εταιρεία. (2019). Εργαλειοθήκη ολοκληρωμένης γηριατρικής αξιολόγησης. *Περιοδικό της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας*.