



Co-funded by
the European Union



Ageing Well

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Κατάρτισης

Με χαρά σας καλωσορίζουμε στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Ageing Well, το οποίο **έχει σχεδιαστεί ειδικά για φροντιστές, εκπαιδευτές ενηλίκων και επαγγελματίες που υποστηρίζουν ηλικιωμένους**. Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί κάτι περισσότερο από έναν απλό οδηγό. Είναι ένα ταξίδι στην πολυπλοκότητα της φροντίδας. Στο επίκεντρο αυτού του προγράμματος βρίσκεται η δέσμευσή μας να προάγουμε όχι μόνο την ευημερία των ηλικιωμένων, αλλά και την ανθεκτικότητα και την αποτελεσματικότητα όσων τους φροντίζουν.

Καθώς αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της γήρανσης του πληθυσμού, καθίσταται όλο και πιο σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να ζήσουν μια ικανοποιητική, λειτουργική ζωή, παραμένοντας παράλληλα συνδεδεμένοι με το κοινωνικό πλαίσιο. Το παρόν πρόγραμμα έχει καταρτιστεί στη βάση αυτού του στόχου και σκοπεύουμε να σας εφοδιάσουμε με εργαλεία και στρατηγικές απαραίτητες για την κάλυψη των συγκεκριμένων αναγκών.

Είτε φροντίζετε ένα μέλος της οικογένειάς σας είτε εργάζεστε σε επαγγελματικό περιβάλλον, αυτό το πρόγραμμα είναι για εσάς, αν είστε προσηλωμένοι στο να παρέχετε στους ηλικιωμένους φροντίδα πέρα και πάνω από τα βασικά, φροντίδα που βελτιώνει πραγματικά την ποιότητα ζωής τους.

1. Τι μπορείτε να περιμένετε

Κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος, θα καλύψουμε μια σειρά βασικών θεμάτων, προσφέροντας πρακτικές λύσεις βασισμένες στην έρευνα και την εμπειρία. Δείτε τι μπορείτε να περιμένετε:



- Πρακτικά εργαλεία για την αντιμετώπιση των μοναδικών σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών των ηλικιωμένων.
- Βαθύτερη κατανόηση της αποτελεσματικής επικοινωνίας, διασφαλίζοντας ότι κάθε αλληλεπίδραση με τους φροντιστές είναι ουσιαστική, ενδυναμωτική και γίνεται με σεβασμό.
- Καθοδήγηση σχετικά με την αυτοφροντίδα για να διασφαλιστεί ότι εσείς, ως φροντιστής, μπορείτε να διατηρήσετε την ευημερία σας ενώ εκτελείτε αποτελεσματικά το ρόλο σας.
- Στρατηγικές για την ενθάρρυνση της ενεργού γήρανσης, βοηθώντας τους ηλικιωμένους να παραμείνουν ενεργοί, τόσο διανοητικά όσο και σωματικά, στην καθημερινή τους ζωή.



Το πρόγραμμα αυτό χρηματοδοτείται στο πλαίσιο έργου Erasmus+ που έχει ως στόχο την προώθηση της υγιούς και ενεργού γήρανσης σε ολόκληρη την Ευρώπη. Παρέχοντας πηγές ανοικτής πρόσβασης, το έργο AgeingWell διασφαλίζει ότι κανείς δεν μένει χωρίς εκπαίδευση και κατάρτιση. Το πρόγραμμα είναι δομημένο έτσι ώστε να είναι συμπεριληπτικό και χωρίς αποκλεισμούς και να απευθύνεται σε φροντιστές όλων των υποβάθρων και επιπέδων εμπειρίας.

2. Οι ενότητες

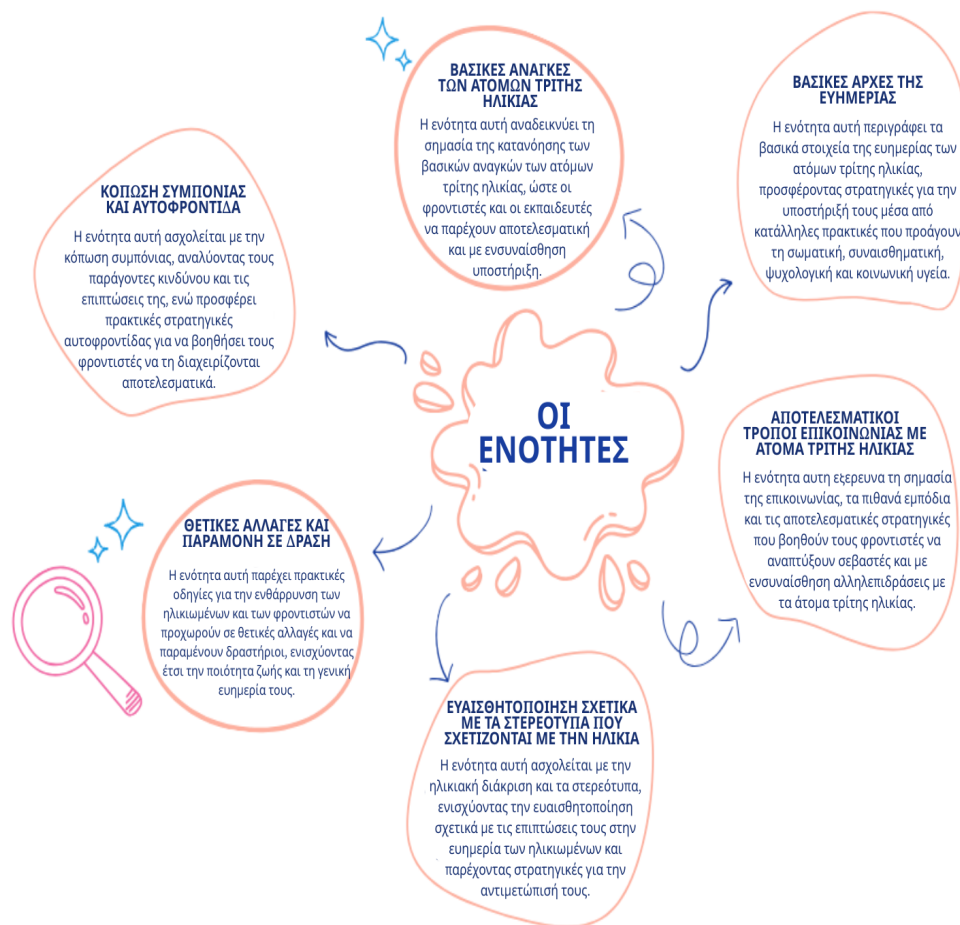
Καθώς περιηγείστε στις ενότητες, θα βρείτε ευκαιρίες να ασχοληθείτε με νέες οπτικές και πρακτικά εργαλεία που έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώσουν τις πρακτικές σας ως φροντιστές.

Κάθε ενότητα έχει τύχει προσεκτικής επιμέλειας έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι δεν είναι μόνο ενημερωτική αλλά και εφαρμόσιμη. Θα σας απασχολήσουν τα ακόλουθα θέματα:



Co-funded by
the European Union





- **Κατανόηση και αντιμετώπιση των στερεοτύπων** που σχετίζονται με την ηλικία, η οποία σας βοηθά να προωθήσετε μια πιο περιεκτική προσέγγιση στη φροντίδα.
- **Αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας**, ιδίως για ηλικιωμένους που μπορεί να αντιμετωπίζουν γνωστικές ή συναισθηματικές προκλήσεις.
- **Προώθηση της συναισθηματικής και σωματικής ευημερίας**, εξασφαλίζοντας ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να συνεχίσουν να ευημερούν στην τρίτη ηλικία.
- **Υποστήριξη της ψυχικής υγείας των φροντιστών**, με έμφαση στη διαχείριση της κόπωσης από τη συμπόνια και τη διατήρηση της προσωπικής ανθεκτικότητας.

Αυτή η δομημένη προσέγγιση έχει σχεδιαστεί για να προβλέπει τις ανάγκες σας ως φροντιστή, προσφέροντας όχι μόνο θεωρητικές γνώσεις αλλά και άμεσα εφαρμόσιμες πρακτικές.



Co-funded by
the European Union

3. Γιατί είναι σημαντικό αυτό το πρόγραμμα

Το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Ageing Well βασίζεται στην αντίληψη ότι η φροντίδα είναι ένας δυναμικός και εξελισσόμενος τομέας. Οι ανάγκες των ηλικιωμένων είναι πολύπλοκες και οι προσδοκίες που επωμίζονται οι φροντιστές εξίσου απαιτητικές. Αυτό το πρόγραμμα αναπτύχθηκε για να υποστηρίξει και τις δύο πλευρές αυτής της σχέσης, παρέχοντας τις δεξιότητες και τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για την εξασφάλιση της ευημερίας των ηλικιωμένων ατόμων, υποστηρίζοντας παράλληλα τους φροντιστές στη διαχείριση της δικής τους ευημερίας.

Οι φροντιστές βρίσκονται στην πρώτη γραμμή του έργου και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αναγνωρίζει ότι ο ρόλος τους είναι απαιτητικός τόσο σε πρακτικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο. Προσφέροντας καθοδήγηση για τη διατήρηση της ισορροπίας και της ανθεκτικότητας, η εκπαίδευση αυτή αναγνωρίζει ότι οι φροντιστές χρειάζονται υποστήριξη εξίσου με εκείνους που φροντίζουν.

Στο τέλος αυτού του ταξιδιού, θα είστε καλύτερα εξοπλισμένοι με τα ακόλουθα:

- Κατανόηση των ολιστικών αναγκών των ηλικιωμένων, πέρα από τη σωματική φροντίδα.
- Πιο αποτελεσματική και με ενσυναίσθηση επικοινωνία, οικοδομώντας εμπιστοσύνη και καλλιεργώντας θετικές σχέσεις.
- Προώθηση της ενεργού και ουσιαστικής ενασχόλησης των ηλικιωμένων, βοηθώντας τους να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή.
- Διαχείριση της δικής σας ευημερίας, διασφαλίζοντας ότι δεν θα καταβληθείτε από τις απαιτήσεις της φροντίδας.

Ελπίζουμε ότι αυτό το πρόγραμμα θα αποτελέσει πολύτιμο βοήθημα, το οποίο όχι μόνο θα ενισχύσει τις δεξιότητές σας στη φροντίδα, αλλά και θα εμβαθύνει τη σύνδεσή σας με τα άτομα που φροντίζετε.



Co-funded by
the European Union



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 αναμιγνύουν, 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



Co-funded by
the European Union

