



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 4: Συστήματα υποστήριξης



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα τονίζει τη σημασία των συστημάτων υποστήριξης για τους φροντιστές, εστιάζοντας στο ρόλο των κοινωνικών, επαγγελματικών και κοινοτικών δικτύων στην πρόληψη της κόπωσης από τη συμπίνα. Εντοπίζοντας, δημιουργώντας και αξιοποιώντας τα δίκτυα υποστήριξης, οι φροντιστές μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα, να διαχειριστούν το άγχος και να δημιουργήσουν μια πιο βιώσιμη εμπειρία φροντίδας.

Στόχος:

Να βοηθήσει τους φροντιστές να εντοπίσουν τα υπάρχοντα και πιθανά δίκτυα υποστήριξης, να αναγνωρίσουν τα κενά στα τρέχοντα συστήματα υποστήριξής τους και να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης για την ενίσχυση του δικτύου φροντίδας τους.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Εισαγωγή στα συστήματα υποστήριξης (10 λεπτά)
2. Χαρτογράφηση συστήματος υποστήριξης (15 λεπτά)
3. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων (15 λεπτά)
4. Σχεδιασμός δράσης, ανταλλαγή και ανατροφοδότηση (20 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

Για τη δραστηριότητα 1: πίνακας, μαρκαδόροι.

Για τη Δραστηριότητα 2: Φυλλάδια με πρότυπα συστημάτων υποστήριξης, στυλό.

Για τη Δραστηριότητα 3: Σενάρια παιχνιδιού ρόλων για σενάρια φροντίδας.

Για τη δραστηριότητα 4: Φύλλο εργασίας σχεδίου δράσης, στυλό, πίνακας και μαρκαδόροι.



Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα:

- ο Αναγνωρίσουν τη σημασία των συστημάτων υποστήριξης για την πρόληψη της κόπωσης από τη συμπίονια και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.
- ο Εντοπίσουν τα κενά στα υφιστάμενα συστήματα υποστήριξής τους και να αναπτύξουν ένα σχέδιο για την επέκταση του δικτύου τους.
- ο Αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στο να ζητούν βοήθεια και να θέτουν όρια στα συστήματα υποστήριξής τους.
- ο Δημιουργήσουν ένα ρεαλιστικό και εφαρμόσιμο σχέδιο για την ενίσχυση του δικτύου φροντίδας τους.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με την άσκηση:

Thoits, P. A. (2011). Μηχανισμοί που συνδέουν τους κοινωνικούς δεσμούς και την υποστήριξη με τη σωματική και ψυχική υγεία. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.

Uchino, B. N. (2006). Κοινωνική υποστήριξη και υγεία: Μια ανασκόπηση των φυσιολογικών διεργασιών που ενδεχομένως υποκρύπτουν συνδέσεις με τα αποτελέσματα των ασθενειών. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 4: Συστήματα υποστήριξης

Άσκηση 1: Εισαγωγή στα συστήματα υποστήριξης



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Εισαγωγή στα συστήματα υποστήριξης

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Τα συστήματα υποστήριξης διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην προστασία από την κόπωση από τη συμπίεση, προσφέροντας συναισθηματική, κοινωνική και πρακτική βοήθεια που ενισχύει την ανθεκτικότητα και την ευημερία. Οι φροντιστές επωφελούνται σημαντικά από τα ισχυρά δίκτυα υποστήριξης που μειώνουν το άγχος και παρέχουν δυνατότητες αυτοφροντίδας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Παρουσιάστε τη σημασία των συστημάτων υποστήριξης στη φροντίδα.
- ο Προσδιορίστε τα διάφορα είδη υποστήριξης (κοινωνική, επαγγελματική, κοινοτική) και τα οφέλη τους.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν σε ποιους τύπους υποστήριξης βασίζονται και πού μπορεί να χρειαστούν πρόσθετη βοήθεια.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Πίνακας και μαρκαδόροι

Διάρκεια της δραστηριότητας: 10 λεπτά συνολικά

Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

Βήμα 1: **Συζήτηση για τα συστήματα υποστήριξης και τα οφέλη τους**



- ο Εξηγήστε ότι τα συστήματα υποστήριξης προσφέρουν συναισθηματική και πρακτική βοήθεια, ζωτικής σημασίας για την ανθεκτικότητα και την ευημερία των φροντιστών και επισημάνετε τους διάφορους τύπους υποστήριξης: κοινωνική (φίλοι και οικογένεια), επαγγελματική (συνάδελφοι, προϊστάμενοι) και κοινοτική (ομάδες υποστήριξης, οργανώσεις). [Σύνδεσμος βίντεο](#)

Βήμα 2: **Αναστοχασμός των συμμετεχόντων**

- ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν εν συντομία τα είδη υποστήριξης στα οποία βασίζονται σήμερα περισσότερο και στα οποία πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να επωφεληθούν από πρόσθετη υποστήριξη.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



geing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

**Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας**

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 4: Συστήματα υποστήριξης

Άσκηση 2: Χαρτογράφηση συστήματος υποστήριξης



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Χαρτογράφηση συστήματος υποστήριξης

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η χαρτογράφηση των συστημάτων υποστήριξης βοηθά τους φροντιστές να απεικονίσουν το δίκτυο υποστήριξής τους και να εντοπίσουν περιοχές για πιθανή ανάπτυξη. Η άσκηση αυτή επιτρέπει στους φροντιστές να δουν πού μπορούν να ενισχύσουν τις συνδέσεις τους και να επεκτείνουν το δίκτυό τους.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη δημιουργία ενός οπτικού χάρτη των υφιστάμενων συστημάτων υποστήριξής τους.
- ο Ενθαρρύνετε την αναγνώριση των κενών στην υποστήριξη και των πιθανών τομέων ανάπτυξης.
- ο Προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους διαθέσιμους κοινοτικούς και επαγγελματικούς πόρους για τους φροντιστές.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Έντυπα με πρότυπα συστημάτων υποστήριξης
- ο Στυλό και χαρτί

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά συνολικά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Δημιουργήστε ένα χάρτη συστήματος υποστήριξης

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα κενό υπόδειγμα με τρεις κύριες ενότητες, καθεμία από τις οποίες φέρει ετικέτες για να τους καθοδηγήσει στη χαρτογράφηση του δικτύου υποστήριξής τους:

- **Δομή προτύπου:**
 1. **Κοινωνική υποστήριξη:** Οικογένεια, φίλοι, στενές σχέσεις.
 2. **Επαγγελματική υποστήριξη:** Συνάδελφοι, προϊστάμενοι, μέντορες.
 3. **Κοινοτική υποστήριξη:** Ομάδες υποστήριξης, τοπικές οργανώσεις, διαδικτυακές κοινότητες.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν σύμβολα, χρωματική κωδικοποίηση ή απλά να γράψουν ονόματα για να αντιπροσωπεύσουν τα διάφορα μέλη του δικτύου τους. Ενθαρρύνετε τους να:

- Προσδιορίστε τις **ισχυρές συνδέσεις** με συνεχείς γραμμές και τις **ασθενέστερες συνδέσεις** με διακεκομμένες γραμμές.
- **Χρησιμοποιήστε χρώματα ή ετικέτες** για να κατηγοριοποιήσετε κάθε σχέση, όπως "συναισθηματική υποστήριξη", "πρακτική βοήθεια" ή "συμβουλές".
- **Σχεδιάστε έναν κύκλο γύρω από κάθε πρόσωπο ή πηγή στην οποία βασίζονται συχνότερα.**

Βήμα 2: Προσδιορισμός κενών και ευκαιριών

- ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τυχόν κενά στο σύστημα υποστήριξής τους και να κάνουν καταγισμό ιδεών για την ενίσχυση ή την επέκταση αυτών των συνδέσεων.



- **Σημεία ενδιαφέροντος για αναθεώρηση στο χάρτη:**
 - **Κενά:** Περιοχές όπου υπάρχουν λιγότερες συνδέσεις. Αυτά μπορεί να είναι μέρη όπου αισθάνονται ότι δεν υποστηρίζονται.
 - **Δυνατά σημεία:** Ισχυρές διασυνδέσεις που μπορούν να συνεχίσουν να καλλιεργούν ή να ζητούν πρόσθετη υποστήριξη.
 - **Ευκαιρίες:** Άνθρωποι ή πόροι στους οποίους θα μπορούσαν να απευθύνονται συχνότερα ή να ενισχύσουν τις σχέσεις τους, όπως η ένταξη σε μια τοπική ομάδα υποστήριξης ή η προσέγγιση ενός συναδέλφου.
 - ο Συζητήστε τα κενά και τους πιθανούς τομείς για την επέκταση των δικτύων υποστήριξης.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 4: Συστήματα υποστήριξης

Άσκηση 3: Σενάρια – Παιχνίδι Ρόλων



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Σενάρια – Παιχνίδι Ρόλων

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει στους φροντιστές να εξασκηθούν στο να ζητούν βοήθεια και να θέτουν όρια σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Αυτή η άσκηση βοηθά τους φροντιστές να νιώσουν άνετα με το να ζητούν βοήθεια και να μάθουν αποτελεσματικούς τρόπους να διαχειρίζονται τις ευθύνες φροντίδας χωρίς να αισθάνονται καταβεβλημένοι

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Παρέχετε πρακτική εξάσκηση στο να ζητάτε βοήθεια ή να θέτετε όρια.
- ο Αυξάνετε την αυτοπεποίθηση των φροντιστών στο να ζητούν υποστήριξη.
- ο Προσδιορίστε τις κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές όταν απευθύνονται και συζητήστε στρατηγικές για την υπέρβασή τους.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Σενάρια παιχνιδιού ρόλων με ρεαλιστικά σενάρια φροντίδας

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά συνολικά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Εισάγετε το παιχνίδι ρόλων

- ο Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στο να ζητούν βοήθεια ή να θέτουν όρια χρησιμοποιώντας τα σενάρια που παρέχονται.



Βήμα 2: Παιχνίδι ρόλων σε ζεύγη ή μικρές ομάδες

- ο Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Μοιράστε σενάρια με καταστάσεις φροντίδας όπου ο φροντιστής πρέπει να ζητήσει βοήθεια ή να περιορίσει το φορτίο φροντίδας του.

Βήμα 3: Αναστοχασμός σχετικά με τις προκλήσεις και τις ιδέες

- ο Μετά την άσκηση, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν την εμπειρία. Ρωτήστε: "Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε όταν ζητούσατε βοήθεια;" "Πώς αισθανθήκατε όταν θέσατε ένα όριο;"

- **Σενάριο 1: Ζητώντας βοήθεια από ένα μέλος της οικογένειας**

Ρόλος 1: Φροντιστής

Αισθάνεστε υπερβολικά φορτισμένοι με τη διαχείριση όλων των ευθυνών σας και θέλετε να ζητήσετε από ένα μέλος της οικογένειας να αναλάβει μια τακτική εργασία φροντίδας, όπως τα ψώνια για το άτομο που φροντίζετε.

- **Προτροπή σεναρίου:** "Το τελευταίο διάστημα βρίσκω δύσκολο να ισορροπήσω όλα τα καθήκοντα φροντίδας. Θα μπορούσα πραγματικά να χρησιμοποιήσω λίγη βοήθεια με τα ψώνια από το παντοπωλείο. Θα μπορούσατε να το αναλάβετε μια φορά την εβδομάδα;"

Ρόλος 2: Μέλος της οικογένειας

Είστε συμπονετικοί, αλλά έχετε κι εσείς ένα φορτωμένο πρόγραμμα. Μπορεί να



διστάζετε να αναλάβετε μια δέσμευση, αλλά είστε ανοιχτοί να βοηθήσετε σε μικρότερες εργασίες.

- **Προτροπή σεναρίου:** "Καταλαβαίνω ότι είναι πολλά. Είμαι κι εγώ αρκετά απασχολημένη, αλλά ίσως θα μπορούσα να το κάνω κάθε δεύτερη εβδομάδα; Ή ίσως να βοηθούσα με μια μικρότερη εργασία;"

Αναστοχασμός: Μετά το παιχνίδι ρόλων, συζητήστε πώς αισθάνθηκαν όταν ζήτησαν βοήθεια και πώς οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να προσαρμόσουν την προσέγγισή τους για διαφορετικές οικογενειακές δυναμικές.

- **Σενάριο 2: Θέτοντας όρια με έναν φίλο**

Ρόλος 1: Φροντιστής

Θέλετε να θέσετε ένα όριο με έναν φίλο που συχνά περνάει απροειδοποίητα όταν φροντίζετε, γεγονός που διαταράσσει τη ρουτίνα σας. Εκτιμάτε την παρέα του, αλλά χρειάζεστε προειδοποίηση εκ των προτέρων.

- **Προτροπή σεναρίου:** "Μου αρέσει που έρχεσαι, αλλά μπορεί να είναι δύσκολο όταν είναι απροσδόκητο. Θα μπορούσατε να με ενημερώσετε εκ των προτέρων την επόμενη φορά;"

Ρόλος 2: Φίλος

Είστε υποστηρικτικός φίλος, αλλά μπορεί να μην έχετε συνειδητοποιήσει ότι προκαλείτε αναστάτωση. Είσαι πρόθυμος να προσαρμοστείς.

- **Προτροπή σεναρίου:** "Δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι ήταν ενοχλητικό. Μπορώ σίγουρα να στείλω μήνυμα ή να τηλεφωνήσω νωρίτερα την επόμενη φορά".

Αναστοχασμός: Μετά το παιχνίδι ρόλων, συζητήστε πώς αισθάνεστε να θέτετε όρια, τυχόν δυσφορία που νιώθετε όταν το ζητάτε και ιδέες για τη διατήρηση θετικών



αλληλεπιδράσεων.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6 Κόπωση συμπίνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας



Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 4: Συστήματα υποστήριξης

Άσκηση 4: Σχεδιασμός δράσης, ανταλλαγή και ανατροφοδότηση

Άσκηση 4

Τίτλος της άσκησης: Σχεδιασμός δράσης, ανταλλαγή και ανατροφοδότηση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η δημιουργία και η κοινή χρήση ενός σχεδίου δράσης βοηθά τους φροντιστές να μετατρέψουν τις προθέσεις τους σε εφικτούς στόχους, ενισχύοντας τα συστήματα υποστήριξής τους και διατηρώντας πολύτιμες συνδέσεις. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους φροντιστές να ορίσουν ρεαλιστικά βήματα για την επέκταση του δικτύου τους και στη συνέχεια να μοιραστούν τους στόχους τους για να ενισχύσουν την υπευθυνότητα και την υποστήριξη της κοινότητας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Αναπτύξτε ένα εξατομικευμένο σχέδιο δράσης για την ενίσχυση των δικτύων υποστήριξης.
- ο Ορίστε ρεαλιστικούς στόχους για την αναζήτηση πρόσθετης υποστήριξης και τη διατήρηση των συνδέσεων.
- ο Διευκολύνετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση, δημιουργώντας υπευθυνότητα εντός της ομάδας.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Φύλλο εργασίας σχεδίου δράσης



- ο Στυλό
- ο Πίνακας και μαρκαδόροι

Διάρκεια της άσκησης 20 λεπτά συνολικά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης

Οδηγίες: Καθοδήγηση των συμμετεχόντων στην ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης που περιλαμβάνει συγκεκριμένα, εφικτά βήματα για την ενίσχυση των δικτύων υποστήριξής τους. Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν πρακτικές δράσεις, όπως

- **Προσέγγιση** μιας νέας ομάδας ή κοινοτικής πηγής.
- **Να ζητάτε περισσότερη βοήθεια** από μέλη της οικογένειας ή φίλους.
- **Να ενταχθούν σε ένα δίκτυο υποστήριξης φροντιστών** στην περιοχή τους ή στο διαδίκτυο.

Προτροπές για τον καθορισμό στόχων:

- "Ποιον έναν ρεαλιστικό στόχο θα μπορούσατε να θέσετε αυτόν τον μήνα για να διευρύνετε ή να εμβαθύνετε το δίκτυο υποστήριξής σας;"
- "Σκεφτείτε τι είδους υποστήριξη σας λείπει. Ποιος από το δίκτυό σας θα μπορούσε να σας βοηθήσει να καλύψετε αυτούς τους ρόλους ή πού θα μπορούσατε να βρείτε πρόσθετη βοήθεια;"
- "Πώς θα μπορούσατε να προσεγγίσετε ένα νέο άτομο ή ομάδα αυτή την εβδομάδα ή το μήνα;"



Βήμα 2: Αναστοχασμός σχετικά με τη διαδικασία σχεδιασμού δράσης

Οδηγίες: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την εμπειρία τους, ενώ θέτουν στόχους, χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις για να διερευνήσουν τυχόν προκλήσεις ή συναισθήματα που αντιμετώπισαν.

Προτάσεις αναστοχασμού:

- **Για την προσέγγιση:** "Ποια συναισθήματα σας ήρθαν στο μυαλό όταν σκεφτήκατε να ζητήσετε βοήθεια; Σας φάνηκε φυσικό ή δύσκολο;"
- **Για τον καθορισμό ορίων:** "Πώς αισθάνεστε όταν θέτετε όρια σε ένα σενάριο φροντίδας; Αισθανθήκατε διστακτικοί ή ενδυναμωμένοι;"
- **Για τη διατήρηση αυτών των δράσεων:** "Ποιες υπενθυμίσεις ή πρακτικές θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να διασφαλίσετε ότι θα παραμείνετε στην πορεία με αυτά τα βήματα;"
- "Πώς σκοπεύετε να ελέγχετε τον εαυτό σας για να δείτε αν επιτυγχάνετε τους στόχους υποστήριξης που έχετε θέσει;"

Βήμα 3: Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση

Οδηγίες: Προτείνετε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν ένα από τα βήματα δράσης τους με την ομάδα. Ενθαρρύνετε τους άλλους να παράσχουν υποστηρικτικά σχόλια, προτάσεις ή πρόσθετους πόρους για να βοηθήσουν στη διεύρυνση των δικτύων των άλλων.

Σημεία συζήτησης:



- "Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί έναν στόχο που είναι πιο ενθουσιασμένος για την υλοποίησή του;"
- "Ποιες πηγές ή συμβουλές θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για άλλους καθώς εργάζονται για την ενίσχυση των συστημάτων υποστήριξής τους;"

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Προωθήστε ένα ανοιχτό και μη επικριτικό περιβάλλον για να ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων.
- ο Ενθαρρύνετε τον συνεχή προβληματισμό και την προσαρμογή των συστημάτων υποστήριξης καθώς οι ανάγκες αλλάζουν.