



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Ενότητα 3

**Βασικά θεμέλια της ευημερίας/
Παρακολούθηση και υποστήριξη των ηλικιωμένων
κατά τη συμμετοχή τους σε πρακτικές ευημερίας**

SEMwell, Τσεχική Δημοκρατία

Συγγραφέας : Jana Kyriakou

Ημερομηνία: 05 Σεπτεμβρίου 2024



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Στόχοι	4
1.Επισκόπηση των βασικών θεμελίων της ευημερίας των ηλικιωμένων (απο WP2)	4
2.Παράγοντες που συμβάλλουν στον επιτυχημένο ρόλο των φροντιστών στην αύξηση και διατήρηση των κινήτρων στους ηλικιωμένους, καθώς αυτοί ασχολούνται με πρακτικές ευεξίας	6
3. Στρατηγικές και υποδείξεις σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων καθώς εμπλέκονται σε κατάλληλες για την ηλικία τους πρακτικές συναισθηματικής ευεξίας - σε σχέση με τη σωματική ευεξία (π.χ. άσκηση, διατροφή κ.λπ.)	8
Κλίμακα Σωματικής Δραστηριότητας για Ηλικιωμένους (PASE)	8
Η δοκιμασία TUG	8
Εκτιμήσεις ασκήσεων Physio Network	9
Φορητές οθόνες δραστηριότητας και ιχνηλάτες φυσικής κατάστασης	10
Παρακολούθηση της διατροφικής κατάστασης των ηλικιωμένων	11
4.Στρατηγικές και υποδείξεις σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων, καθώς ασκούν πρακτικές ψυχολογικής ευεξίας που ανταποκρίνονται στην ηλικία τους	11
Διαγνωστικά εργαλεία για την ψυχολογική ευημερία	11
Περισσότερες στρατηγικές για επαγγελματίες και οικογενειακούς φροντιστές	13
5.Στρατηγικές και συμβουλές σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων καθώς συμμετέχουν σε κατάλληλες για την ηλικία τους πρακτικές κοινωνικής ευημερίας	15
Κλίμακα κοινωνικής δικτύωσης Lubben	15
Συμμετοχή σε δραστηριότητες με νόημα μαζί	15
6. Μελέτες περιπτώσεων που απεικονίζουν την επιτυχή εφαρμογή τεχνικών παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων	17
7.Μαθησιακά αποτελέσματα (με σημεία αναφοράς)	20
Συμπέρασμα	20



8.Περαιτέρω εκπαιδευτικό υλικό:	21
Βιβλιογραφικές αναφορές	22



Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα παρουσιάζει την επισκόπηση των βασικών θεμελίων της ευημερίας των ηλικιωμένων αλλά και στρατηγικές και υποδείξεις για τον τρόπο παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων κατά την συμμετοχή τους σε πρακτικές κατάλληλες για την ηλικία τους, για την προώθηση της σωματικής, συναισθηματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευημερίας.

Στόχοι

1. Κατανόηση των βασικών παραγόντων της σωματικής, συναισθηματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευημερίας για να βοηθηθούν οι ηλικιωμένοι να ευημερούν σε διάφορες πτυχές της ζωής τους.
2. Ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την παρακίνηση των ηλικιωμένων με τον καθορισμό ουσιαστικών στόχων, την προώθηση της κοινωνικής συμμετοχής και την προσαρμογή των δραστηριοτήτων στα ατομικά ενδιαφέροντα.
3. Παρακολούθηση της προόδου και της συμμετοχής των ηλικιωμένων σε δραστηριότητες σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, χρησιμοποιώντας ειδικά εργαλεία παρακολούθησης και διάγνωσης.
4. Στήριξη των ηλικιωμένων στη διατήρηση των κοινωνικών δεσμών και της ανεξαρτησίας, εξασφαλίζοντας την πρόσβασή τους σε δραστηριότητες που προάγουν την αυτονομία και την προσωπική ταυτότητα.

1. Επισκόπηση των βασικών θεμελίων της ευημερίας των ηλικιωμένων (από WP2)

Η ευημερία είναι μια θετική συνθήκη που βιώνουν τα άτομα και οι κοινωνίες. Όπως και η υγεία, είναι βασικό συστατικό της καθημερινής ζωής και καθορίζεται από κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Σύμφωνα με το μοντέλο του Keyes, η ατομική ευημερία ορίζεται ως ο συνδυασμός:

α) θετικών συναισθημάτων για τη ζωή (συναισθηματική ευημερία) και



β) καλής λειτουργικότητας στη ζωή (ψυχολογική και κοινωνική λειτουργικότητα).

Διακρίνονται τρία επίπεδα ευημερίας: α. μαρασμός, β. μέτρια ευημερία και γ. άνθηση. Τα υψηλά επίπεδα ευημερίας αντιστοιχούν στον κοινά αποδεκτό όρο «άνθηση» (Keyes, 2002).

Η ευημερία είναι μια ευρεία και πολυδιάστατη έννοια. Οι βασικές συνιστώσες περιλαμβάνουν: **σωματική, συναισθηματική, κοινωνική και ψυχολογική ευημερία.**

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στην ευημερία των ηλικιωμένων όπως (Abud et al, 2022):

Σωματικοί	Οργανικοί παράγοντες, όπως η γενετική κληρονομικότητα, η σωματική δραστηριότητα και η υγεία, καθώς και η σωστή διατροφή και η πρόληψη των χρόνιων ασθενειών συνδέονται με την ευημερία των ηλικιωμένων.
Ψυχολογικοί	Η νοοτροπία των ηλικιωμένων, η αισιοδοξία, η αυτοπεποίθηση και η προσαρμοστικότητα τους σε νέες καταστάσεις μπορούν να συμβάλουν θετικά. Η ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές, η πεποίθηση ότι μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και η αναγνώριση του εαυτού ως σημαντικού και πολύτιμου συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα και την ευημερία τους.
Κοινωνικοί	Οι φίλοι, οι οικογενειακές σχέσεις, η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης και οι κοινοτικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα και την ευημερία των ηλικιωμένων. Επίσης, περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως το περιβάλλον στο οποίο ζουν οι ηλικιωμένοι και το αν έχουν πρόσβαση σε υποδομές υγείας, πολιτιστικά κέντρα, πάρκα και άλλους χώρους αναψυχής, συμβάλλουν στην ευημερία των ηλικιωμένων.



2. Παράγοντες που συμβάλλουν στον επιτυχημένο ρόλο των φροντιστών στην αύξηση και διατήρηση των κινήτρων στους ηλικιωμένους, καθώς αυτοί ασχολούνται με πρακτικές ευεξίας

Η παροχή κινήτρων στους ηλικιωμένους είναι απαραίτητη για τη συνολική ευημερία και την ποιότητα ζωής τους. Με την κατανόηση της σημασίας των κινήτρων, οι φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για να εμπνεύσουν και να υποστηρίξουν τους ηλικιωμένους. Ακολουθούν μερικές στρατηγικές για την παρακίνηση των ηλικιωμένων από το κέντρο Renaissance Home Health Care στη Νέα Υόρκη των ΗΠΑ:

- Καθορισμός ουσιαστικών στόχων
- Παροχή υποστήριξης και ενθάρρυνσης
- Προσαρμογή των δραστηριοτήτων στα ατομικά ενδιαφέροντα
- Προώθηση της κοινωνικής δέσμευσης
- Προσφορά ανταμοιβών και κινήτρων

Είναι επίσης σημαντικό να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον που να σας δίνει κίνητρα:

- Δημιουργία Θετικού Κλίματος (διασφάλιση ότι το περιβάλλον είναι ζεστό και φιλόξενο, εορτασμός ακόμη και μικρών κατακτήσεων και επιτευγμάτων).
- Προσαρμογή του Φυσικού Χώρου (δημιουργία ασφαλούς και προσβάσιμου χώρου, ενσωμάτωση φυτών και φυσικού φωτισμού).
- Προώθηση της Ανεξαρτησίας και της Αυτονομίας (ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να κάνουν επιλογές και να συμμετέχουν ενεργά στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων).
- Ενσωμάτωση της Τεχνολογίας (η φιλική προς το χρήστη τεχνολογία μπορεί να παρέχει πρόσβαση σε πληροφορίες, ψυχαγωγία και κοινωνικές συνδέσεις).

Με την εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών επικοινωνίας, την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης και της ενσυναίσθησης και την οικοδόμηση μιας καλής σχέσης εμπιστοσύνης και κατανόησης, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον που θα ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να παραμένουν κινητοποιημένοι και ενεργοί.

Σύμφωνα με το [NICE](#) (το Βρετανικό Εθνικό Ινστιτούτο για την Υγεία και την ποιότητα φροντίδας) η συμμετοχή σε σημαντικές δραστηριότητες, η διατήρηση και ανάπτυξη



της προσωπικής ταυτότητας και η λήψη της κατάλληλης βοήθειας για οποιεσδήποτε καταστάσεις υγείας και αισθητηριακές βλάβες έχουν αναγνωριστεί ως το κλειδί για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας των ηλικιωμένων





3. Στρατηγικές και υποδείξεις σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων καθώς εμπλέκονται σε κατάλληλες για την ηλικία τους πρακτικές συναισθηματικής ευεξίας - σε σχέση με τη σωματική ευεξία (π.χ. άσκηση, διατροφή κ.λπ.)

Κλίμακα Σωματικής Δραστηριότητας για Ηλικιωμένους (PASE)

Η κλίμακα PASE είναι ένα εργαλείο που μετρά το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. Η κλίμακα PASE αποτελείται από αυτοαναφερόμενα στοιχεία για την επαγγελματική δραστηριότητα, το νοικοκυριό και τον ελεύθερο χρόνο σε διάστημα μίας εβδομάδας και μπορεί να χορηγηθεί τηλεφωνικά, ταχυδρομικά ή αυτοπροσώπως. Η βαθμολογία της PASE προέκυψε από μετρήσεις κινήσεων από ηλεκτρονικό όργανο παρακολούθησης φυσικής δραστηριότητας, ημερολόγια δραστηριότητας και αυτοαξιολογούμενα επίπεδα δραστηριότητας σε γενικό πληθυσμό μη ιδρυματοποιημένων ηλικιωμένων ατόμων. Η PASE μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της σωματικής δραστηριότητας σε έρευνες με ηλικιωμένους και για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ερωτήσεων:

- Τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο συχνά συμμετείχατε σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης ή χειροτεχνία;
- Κατά μέσο όρο, πόσες ώρες την ημέρα περπατούσατε;
- Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο συχνά συμμετείχατε σε ελαφρά αθλήματα ή δραστηριότητες αναψυχής, όπως μπόουλινγκ, γκολφ με αμαξίδιο, επιτραπέζιο, ψάρεμα με βάρκα ή απο προβλήτα ή άλλες παρόμοιες δραστηριότητες;

Το πλήρες ερωτηματολόγιο PACE μπορείτε να το κατεβάσετε δωρεάν [ΕΔΩ](#).

Η δοκιμασία TUG

Η δοκιμασία Timed Up and Go, επίσης γνωστή ως δοκιμασία TUG, είναι μια απλή αξιολογική δοκιμασία που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της λειτουργικής



κινητικότητα σας. Η δοκιμασία TUG μετράει πόσος χρόνος σας χρειάζεται για να σηκωθείτε, να περπατήσετε μια απόσταση 10 μέτρων, να γυρίσετε, να περπατήσετε πίσω και να ξανακαθίσετε. Η δοκιμασία TUG χρησιμοποιείται συχνά σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς είναι εύκολη στη χορήγησή της και μπορεί να ολοκληρωθεί από τους περισσότερους ανθρώπους. Πολλοί υγιείς ενήλικες ηλικίας κάτω των 80 ετών μπορούν να ολοκληρώσουν τη δοκιμασία TUG σε 10 δευτερόλεπτα ή λιγότερο. Τα άτομα που ολοκληρώνουν τη δοκιμασία σε 13,5 δευτερόλεπτα ή περισσότερο μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο πτώσεων. Η δοκιμασία TUG μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε συνεχή βάση για να βοηθήσει έναν φυσικοθεραπευτή να καταλάβει πόσο καλά λειτουργεί η θεραπεία του.

[Σε αυτόν τον ιστότοπο](#) μπορείτε να διαβάσετε τις πλήρεις οδηγίες για το πώς να εκτελέσετε τη δοκιμασία TUG.

Εκτιμήσεις ασκήσεων Physio Network

Η Mariana Wingood PhD, κλινικός ιατρός και ερευνήτρια στο The Physio Network, στην Αυστραλία, προτείνει 5 αξιολογήσεις για συνταγογράφηση άσκησης σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν μερικούς βασικούς τομείς: μυϊκή δύναμη, δύναμη και αντοχή, αερόβια ικανότητα και ισορροπία.

Μυϊκή δύναμη	1) Δοκιμασία ισχύος ανάβασης 4 σκαλοπατιών
Μυϊκή δύναμη και αντοχή	2) Δοκιμασία ανύψωσης της πτέρνας του ενός ποδιού
Αερόβια ικανότητα (η μέγιστη ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σας ταυτόχρονα κατά τη διάρκεια μιας έντονης άσκησης)	3) Δίλεπτος επιτόπιος βηματισμός
Ισορροπία	4) Σύντομο-BESTest 5) Δοκιμασία βάδισης Four square step test

Η περιγραφή κάθε αξιολόγησης βρίσκεται στον ιστότοπο του Physio Network [ΕΔΩ](#).



Φορητές οθόνες δραστηριότητας και ιχνηλάτες φυσικής κατάστασης

Τα μόνιτορ δραστηριότητας (fitness tracker) και οι συσκευές παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης μπορούν να είναι πολύτιμα για την υποστήριξη της σωματικής δραστηριότητας των ηλικιωμένων. Για να είναι χρήσιμες, οι συσκευές πρέπει να είναι εύχρηστες. Για παράδειγμα, σύμφωνα με μια σουηδική μελέτη των He et al. (2018), οι χρήστες αντιλήφθηκαν τις φορητές συσκευές ως εύκολες στο χειρισμό, ενώ τους φορητούς υπολογιστές τους αντιλήφθηκαν ως δύσκολους στο χειρισμό.

Ένας ιχνηλάτης δραστηριότητας (fitness tracker) για ηλικιωμένους είναι ειδικά σχεδιασμένος με χαρακτηριστικά που παρέχουν ευκολία στη χρήση, σαφή ορατότητα και βασικές δυνατότητες παρακολούθησης της υγείας. Η φορητή τεχνολογία για ηλικιωμένους υπερβαίνει το πεδίο της σωματικής ευεξίας- διαδραματίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στην προώθηση των κοινωνικών συνδέσεων. Πολλά fitness trackers επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να μοιράζονται τα επιτεύγματά τους με τους φίλους και την οικογένειά τους, ενισχύοντας την αίσθηση ότι υποστηρίζονται από τους γύρω τους και αποτελούν μέρος ενός κοινωνικού συνόλου. Επιπλέον, αυτές οι συσκευές μπορούν να ειδοποιούν τους φροντιστές ή τους επαγγελματίες υγείας σε πραγματικό χρόνο, διασφαλίζοντας ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν άμεση φροντίδα όταν είναι απαραίτητο.

Όταν επιλέγετε ένα σύστημα παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης για ηλικιωμένους, λάβετε υπόψη τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- ασφάλεια
- ευκολία χρήσης
- άνεση
- σαφείς και ευανάγνωστες οθόνες
- λειτουργία ανίχνευσης πτώσης
- δυνατότητα ειδοποίησης των φροντιστών ή των μελών της οικογένειας όταν υπάρχει πιθανό πρόβλημα.





Παρακολούθηση της διατροφικής κατάστασης των ηλικιωμένων

Το MNA®-SF παρέχει μια απλή και γρήγορη μέθοδο εντοπισμού ηλικιωμένων ατόμων που διατρέχουν κίνδυνο υποσιτισμού ή που ήδη υποσιτίζονται. Εντοπίζει τον κίνδυνο υποσιτισμού πριν από την εμφάνιση σοβαρών αλλαγών στο βάρος ή στα επίπεδα πρωτεϊνών ορού. Μπορείτε να διαβάσετε τον οδηγό για τη χορήγηση της μεθόδου [ΕΔΩ](#).

4.Στρατηγικές και υποδείξεις σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων, καθώς ασκούν πρακτικές ψυχολογικής ευεξίας που ανταποκρίνονται στην ηλικία τους

Διαγνωστικά εργαλεία για την ψυχολογική ευημερία

Υπάρχουν διάφορα διαγνωστικά εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν τους φροντιστές και τους επαγγελματίες υγείας να αξιολογούν και να παρακολουθούν συστηματικά τη συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων, διασφαλίζοντας ότι λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα και παρεμβάσεις.

Μια καλή αρχή θα μπορούσε να είναι το εργαλείο αυτοαξιολόγησης της ευημερίας του Keyes' που μπορείτε να βρείτε στην [Εργαλειοθήκη Θετικής Γήρανσης, Ενότητα 1, Σελίδα 9](#).

Για την περαιτέρω παρακολούθηση και διάγνωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων, οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορα εργαλεία. Παραδείγματα παρατίθενται στον παρακάτω πίνακα:



Ονομασία του εργαλείου αξιολόγησης	Σύντομη περιγραφή	Περαιτέρω πόροι και λήψεις στα αγγλικά
Γηριατρική Κλίμακα Κατάθλιψης (GDS)	Ένα εργαλείο ανίχνευσης ειδικά για τον εντοπισμό της κατάθλιψης σε ηλικιωμένους ενήλικες μέσω μιας σειράς ερωτήσεων σχετικά με τα συναισθήματά τους κατά την τελευταία εβδομάδα.	https://geriatrictoolkit.misouri.edu/cog/GDS_SHORT_FORM.PDF
Κλίμακα Cornell για την κατάθλιψη στην άνοια (CSDD)	Αξιολογεί την κατάθλιψη σε ηλικιωμένους ενήλικες με άνοια, συνδυάζοντας παρατηρήσεις και συνεντεύξεις φροντιστών.	https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/cornell_scale_depression.pdf
Κλίμακα ποιότητας ζωής στη νόσο Αλτσχάιμερ (QoL-AD)	Αξιολογεί την ποιότητα ζωής των ασθενών με Αλτσχάιμερ, συμπεριλαμβανομένων των συναισθηματικών και ψυχολογικών πτυχών.	https://www.cogsclub.org.uk/professionals/files/QOL-AD.pdf
Μίνι εξέταση νοητικής κατάστασης (MMSE)	Κυρίως ένα εργαλείο γνωστικής αξιολόγησης, που αξιολογεί τη μνήμη, την προσοχή, τη γλώσσα και τις οπτικοχωρικές δεξιότητες.	https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/MMSE.pdf
Γνωστική αξιολόγηση του Μόντρεαλ (MoCA)	Ένα πιο ολοκληρωμένο εργαλείο γνωστικού ελέγχου από το MMSE, που καλύπτει διάφορους γνωστικούς τομείς.	https://mocacognition.com/



Περισσότερες στρατηγικές για επαγγελματίες και οικογενειακούς φροντιστές

Ακολουθούν μερικές ακόμη στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο από τα μέλη της οικογένειας όσο και από τους επαγγελματίες φροντιστές για την αποτελεσματική υποστήριξη και παρακολούθηση των ηλικιωμένων, όπως προτείνεται από τους επαγγελματίες φροντιστές από το [Home Instead, UK](#):

Τακτικός έλεγχος: Δημιουργία ενός σταθερού προγράμματος επικοινωνίας για τη προσφορά συναισθηματικής υποστήριξης και παρακολούθηση της ψυχικής ευεξίας των ηλικιωμένων.

Ενεργητική ακρόαση: Προσφορά πλήρους προσοχής και επίδειξη πραγματικής φροντίδας και προσοχής κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, καθιστώντας σαφές ότι τα συναισθήματα και οι εμπειρίες τους είναι πολύτιμα και σημαντικά.

Ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας: Η ενασχόληση με ήπιες ασκήσεις, όπως το περπάτημα ή οι διατάξεις, μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη διάθεση και τη συνολική ευεξία κάποιου.

Συμμετοχή σε δραστηριότητες που διεγείρουν τη μνήμη: Η ενασχόληση με δραστηριότητες όπως παζλ, παιχνίδια μνήμης ή η αναπόληση με βάση παλιές φωτογραφίες μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα.

Διατήρηση κοινωνικών δεσμών: Ενθάρρυνση των ηλικιωμένων για να επισκεφθούν ή να τηλεφωνήσουν σε φίλους και συγγενείς ώστε να βοηθηθούν να παραμείνουν κοινωνικά ενεργοί.

Δημιουργία ρουτίνας: Μια σταθερή καθημερινή ρουτίνα μπορεί να προσφέρει ένα αίσθημα άνεσης και σταθερότητας.

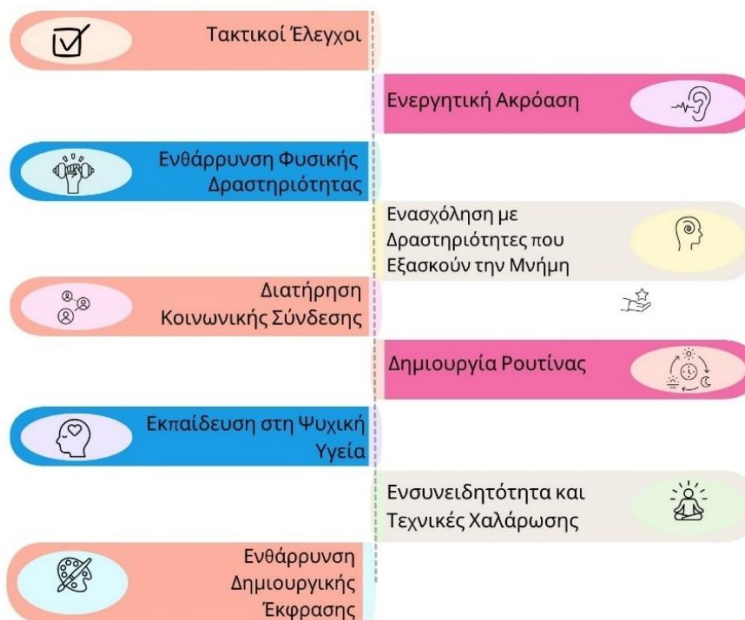
Εκπαίδευση σχετικά με την ψυχική υγεία: Η προσφορά γνώσεων σχετικά με την ψυχική υγεία συμβάλλει στην αποσαφήνιση και τον αποστιγματισμό του θέματος.

Ενσυνειδητότητα και τεχνικές χαλάρωσης: Ο απλός διαλογισμός ή οι τεχνικές αναπνοής μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να διαχειριστεί το στρες και το άγχος.



Ενθάρρυνση της δημιουργικής έκφρασης: Η ενασχόληση με δραστηριότητες όπως η ζωγραφική, η μουσική ή η συγγραφή μπορεί να προσφέρει έναν καταπραϋντικό και θεραπευτικό χώρο για την έκφραση συναισθημάτων.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ





5. Στρατηγικές και συμβουλές σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων καθώς συμμετέχουν σε κατάλληλες για την ηλικία τους πρακτικές κοινωνικής ευημερίας

Κλίμακα κοινωνικής δικτύωσης Lubben

Η κλίμακα Lubben Social Network Scale (LSNS) μετρά την κοινωνική δέσμευση και υποστήριξη, οι οποίες είναι κρίσιμες για την ψυχολογική ευημερία.

Οι μελέτες έδειξαν ότι οι συντομευμένες κλίμακες, όπως η LSNS-G, θα πρέπει να εξεταστούν για να συμπεριληφθούν στα πρωτόκολλα πρακτικής των επαγγελματιών γεροντολόγων. Ο έλεγχος των ηλικιωμένων ατόμων με βάση τη LSNS-G παρέχει ποσοτικές πληροφορίες σχετικά με τους οικογενειακούς και φιλικούς δεσμούς τους και εντοπίζει άτομα με αυξημένο κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης, τα οποία θα μπορούσαν να επωφεληθούν από εμπεριστατωμένη αξιολόγηση και στοχευμένες παρεμβάσεις.

Παραλλαγές του εργαλείου LSNS μπορείτε να κατεβάσετε από τη Σχολή Κοινωνικής Εργασίας του Boston College εδώ:

<https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>

Συμμετοχή σε δραστηριότητες με νόημα μαζί

Η κοινωνική και συνολική ευημερία των ηλικιωμένων μπορεί να υποστηριχθεί με την παρακίνηση τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που έχουν νόημα - αυτές που δημιουργούν μια αίσθηση σκοπού στην καθημερινή τους ζωή. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν χόμπι, εθελοντικές δραστηριότητες ή χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους. Ως φροντιστές (επαγγελματίες ή συγγενείς), συμμετέχετε μαζί σε δραστηριότητες ή βοηθήστε τους να βρουν πόρους. Ακολουθούν μερικές προτεινόμενες δραστηριότητες:

- Παιχνίδι με κάρτες ή άλλα παιχνίδια με φυσική παρουσία ή στο διαδίκτυο.
- Ταξίδι με μια ομάδα ηλικιωμένων ενηλίκων, όπως μια ομάδα συνταξιούχων.



- Τηλεφωνική συνομιλία μέσω βίντεο ή κλήση φίλων και μελών της οικογένειας.
- Δοκιμάστε διαφορετικά εστιατόρια με τους αγαπημένους σας.
- Ακρόαση και ανταλλαγή της αγαπημένης σας μουσικής με την οικογένειά σας.
- Συμμετοχή σε μια ομάδα που ενδιαφέρεται για ένα χόμπι, όπως πλέξιμο, πεζοπορία, παρατήρηση πουλιών, ζωγραφική ή ξυλογλυπτική.
- Επανασυνδεθείτε με παλιούς φίλους μέσω του συλλόγου αποφοίτων του γυμνασίου ή του κολλεγίου σας.

Βοηθήστε τους ηλικιωμένους να μάθουν κάτι νέο:

- Μαθήματα μαγειρικής, τέχνης, χορού, γλώσσας ή ηλεκτρονικών υπολογιστών, ενταχθείτε σε μια λέσχη βιβλίου ή κινηματογράφου.
- Δοκιμάστε τη γιόγκα, το τάι τσι ή κάποια άλλη νέα σωματική δραστηριότητα.
- Εκμάθηση (ή επανεκμάθηση) του πώς να παίζετε ένα μουσικό όργανο.

Υποστηρίξτε τους να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες για την ανακούφιση από το στρες:

- Διάβασμα ενός καλού βιβλίου, περιοδικού ή εφημερίδας.
- Εξάσκηση στην ευγνωμοσύνη και την ενσυνειδητότητα.
- Προγράμματα tai-chi ή γιόγκα.
- Μαγείρεμα μαζί το αγαπημένο τους υγιεινό γεύμα.
- Απόλαυση των μικρών πραγμάτων, όπως ένα φλιτζάνι καφέ ή την ανατολή του ήλιου.

Source: US National Institute of Ageing



Picture: Canva



6. Μελέτες περιπτώσεων που απεικονίζουν την επιτυχή εφαρμογή τεχνικών παρακολούθησης και υποστήριξης των ηλικιωμένων

Εκστρατεία «Κάνε κάτι»(DoSomething) για την καταπολέμηση της απομόνωσης των ηλικιωμένων (ΗΠΑ):



Το DoSomething είναι ο κορυφαίος κόμβος ακτιβισμού και υπηρεσιών με επίκεντρο τη νεολαία. Εκπαιδεύουν και εξοπλίζουν τους νέους να δημιουργήσουν το μέλλον που θέλουν να δουν – ένα μέλλον που βασίζεται στην ισότητα και τη δικαιοσύνη, το κλίμα και τη βιωσιμότητα και την ασφάλεια και την ευημερία. Με μέλη σε κάθε κωδικοποιημένη περιοχή των ΗΠΑ και σε 189 χώρες, η ποικιλόμορφη και διασταυρούμενη κοινότητα νέων

αναλαμβάνει συλλογική δράση για την επίτευξη διαρκούς αλλαγής.

Σε μια από τις εκστρατείες τους τα μέλη τους προσέγγιζαν τους ηλικιωμένους αγαπημένους τους για να καταπολεμήσουν την απομόνωση - και έχουν συλλέξει σχεδόν 25.000 ιστορίες, αναμνήσεις και λόγια σοφίας από ηλικιωμένους.

<https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>



Επιτυχής Ιστορία : 82 ετών βελτιώνει τη δύναμη, την ισορροπία και την αντοχή (Καναδάς)

Όταν η Ελίζαμπεθ άρχισε να συνεργάζεται με την Άντζι, μια προσωπική προπονήτρια από το Village Fitness, είχε σαφείς στόχους στο μυαλό της:

Βελτίωση της δύναμης των χεριών, της ισορροπίας, της γενικής δύναμης, της αντοχής, της ικανότητας να περπατά για πολύ μεγάλα χρονικά διαστήματα, ειδικά όταν ταξίδευε, καλύτερη στάση του σώματος, βελτιωμένος ύπνος, βελτιωμένη ευεξία και αίσθημα του ανήκειν.



Αυτές είναι οι σκέψεις και τα σχόλια της προπονήτριάς της, Angie:

«Η Elizabeth κοιμάται πια καταπληκτικά. Έχει μεγάλη ενέργεια. Ο πόνος στο χέρι της έχει εξαφανιστεί εντελώς. Έχει αποκτήσει φανταστική ισορροπία και στάση. Η αντοχή της συνεχίζει να βελτιώνεται». Η Άντζι γυμνάζεται με την Ελίζαμπεθ δύο φορές την εβδομάδα σε ένα γυμναστήριο με διασκεδαστικά κυκλικά προγράμματα που περιλαμβάνουν ασκήσεις δύναμης, ισορροπίας, ευκινησίας, καρδιοαναπνευστικής αντοχής, καθώς και ευλυγισίας και κινητικότητας. Η Elizabeth ταξιδεύει αυτή τη στιγμή στην Ασία και αισθάνεται υπέροχα για όλα τα επιτεύγματά της μέχρι σήμερα!

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength%2C-balance-and-endurance>



Το παιχνίδι είναι το κλειδί - Bewegen is leven (Ολλανδία)

Ο Joel Kruisselbrink είναι ένας Ολλανδός εκπαιδευτής κίνησης με μια αποστολή: Να κάνει μικρούς και μεγάλους να κινηθούν ξανά με παιχνιδιάρικο τρόπο! Δουλεύει κυρίως με ενοίκους οίκων ευγηρίας. Αυτή είναι η ιστορία του από την ιστοσελίδα του: «Κατά τη διάρκεια της εργασίας μου ως εκπαιδευτής κίνησης, έβλεπα τους ίδιους δραστήριους ενοίκους κάθε εβδομάδα. Αλλά όταν έφερα αυτούς τους ενοίκους πίσω στο τμήμα,



είδα τους ανενεργούς ενοίκους να κοιμούνται μέσα στην ημέρα. Αυτό έπρεπε να αλλάξει, σκέφτηκα: πώς μπορώ να εμπνεύσω αυτούς τους ενοίκους να αρχίσουν να κινούνται; Μια μέρα παρατήρησα τον γιο μου να παίζει με πλαστικά φλιτζάνια του καφέ, τα οποία εκσφενδονίζονταν μέσα στο δωμάτιο και κυλούσαν στο πάτωμα. Πήρα έμπνευση και έκανα μια άσκηση γύρω από αυτό για να ενεργοποιήσω έναν ανενεργό ένοικο που λατρεύει τον καφέ. Ανακάλυψα τη δύναμη του παιχνιδιού με καθημερινά υλικά. Κοιτάζω πολύ συγκεκριμένα τα ενδιαφέροντα, τη δουλειά ή το

χόμπι του ενοίκου και σκέφτομαι μια άσκηση πάνω σε αυτό».

Ο Joel διοργανώνει εμπνευστικές συνεδρίες στο εσωτερικό και στο εξωτερικό και παραδίδει εργαστήρια σε διάφορους οργανισμούς για να φέρει την παιχνιδιάρικη μέθοδο εργασίας του στο προσκήνιο και να εμπνεύσει τους άλλους. Χρησιμοποιεί κύπελλα, μικρές πλαστικές μπάλες, μπάλες θαλάσσης, ομπρέλες, χαρτοκιβώτια και άλλα καθημερινά αντικείμενα για να ενεργοποιήσει τους ηλικιωμένους. Δείτε το βίντεο με το παράδειγμα: **Epic Ball Toss Game** και τον ιστότοπο <https://youtu.be/GUfqFTgL5eQ>
<https://www.bewegenisleven.nl/over/>



7. Μαθησιακά αποτελέσματα (σε λίστα)

- Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να εξηγούν τις πολυδιάστατες πτυχές της ευημερίας (σωματική, συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική) και τη σημασία της για τη συνολική υγεία των ηλικιωμένων.
- Οι συμμετέχοντες θα δείξουν την ικανότητα να εφαρμόζουν στρατηγικές παρακίνησης που ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες ευεξίας κατάλληλες για την ηλικία τους, προσαρμοσμένες στα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητές τους.
- Οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά διάφορα εργαλεία αξιολόγησης (όπως το PASE και το TUG test) για την παρακολούθηση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας των ηλικιωμένων.
- Οι συμμετέχοντες θα βοηθήσουν και θα υποστηρίξουν τους ηλικιωμένους να πάρουν μέρος σε δραστηριότητες που έχουν νόημα, προάγουν την κοινωνική τους ζωή, την αυτονομία τους, την προσωπική τους ταυτότητα και τη συμμετοχή τους στην κοινότητα.

Συμπέρασμα

Με την κατανόηση των βασικών πτυχών της σωματικής, συναισθηματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας, οι φροντιστές μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον φροντίδας που προάγει την ανεξαρτησία, τη δέσμευση και την καλύτερη ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Η συνεπής παρακολούθηση και η εξατομικευμένη υποστήριξη θα δώσουν τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να ευημερούν καθώς γερνούν. Δώστε προτεραιότητα στην ανοιχτή επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση για να κατανοήσετε πραγματικά τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των ηλικιωμένων. Η συμπόνια και η αφοσίωσή σας μπορούν να μεταμορφώσουν τη ζωή των ηλικιωμένων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα όχι μόνο να ζουν καλά, αλλά και να ευημερούν με αξιοπρέπεια και χαρά σε κάθε στιγμή.



8. Περαιτέρω εκπαιδευτικό υλικό:

Άρθρο σχετικά με την επιλογή του καλύτερου tracker για ηλικιωμένους:

<https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>

Εκπαίδευση φροντιστών: με ασκήσεις για το εύρος της κίνησης

<https://youtu.be/cnfRdPdGNdc?si=0rAFwiVobpcgju58>

Διεξαγωγή και βαθμολόγηση της μίνι εξέτασης ψυχικής κατάστασης (Mini Mental):

<https://youtu.be/b0pVs-hLaWw?si=5ci-nv75nMDcO9dC>

Λογαριασμός Instagram του Bewegen Is Leben για παιχνιδιάρικη άσκηση και συμβουλές εμπλοκής

<https://www.instagram.com/bewegen.is.leven/>

Πιο πετυχημένες ιστορίες :

Η Jeanne διαχειρίζεται την άνοιά της, αισθάνεται κινητοποιημένη και έχασε βάρος

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/03/17/jeanne-is-managing-her-dementia-feeling-motivated-and-lost-weight>

Η Ana φροντίζει να κάνει την άσκηση διασκεδαστική για τους πελάτες της

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/05/12/ana-keeps-exercise-fun-for-her-clients>



Pictures: Instagram, Bewegen Is Leben



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Renaissance Home Health Care. (2021, August G). *How to motivate an elderly person*. <https://www.renaissancehomehc.com/post/motivate-an-elderly-person>
2. Boston University. (n.d.). *BMD1_7S protocol*. https://www.bu.edu/fhs/share/protocols/bmd1_7s_protocol.pdf
3. National Center for Biotechnology Information. (2018, February 8). *Reducing sedentary behavior and increasing physical activity in older adults* [Article]. *Journal of Aging and Health*, 30(3), 514–537. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5814G03/>
4. Age Well Senior Fitness. (n.d.). *Best wearable fitness trackers for seniors: Essential guide for older adults*. <https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>
5. National Center for Biotechnology Information. (2021, October G). *Nutrition and functional status in older adults* [Article]. *Journal of Aging Research and Lifestyle*, 10(4), 278–290. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC85351G3/>
6. Mini Nutritional Assessment. (n.d.). *MNA® guide English short form*. <https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>
7. Hartford Institute for Geriatric Nursing. (n.d.). *Assessing nutrition in older adults: Try this series*. <https://hign.org/consultgeri/try-this-series/assessing-nutrition-older-adults>
8. Home Instead. (2021, July 15). *Strategies for providing mental health support to the elderly*. <https://www.homeinstead.co.uk/reading/blog/strategies-for-providing-mental-health-support-to-the-elderly/>
9. The Moments. (2021, October 25). *The importance of emotional support in caring for the elderly*. <https://themoments.com/blog/importance-of-emotional-support-in-caring-for-elderly/#:~:text=You%20can%20help%20by%20suggesting,them%20to%20continue%20their%20>



[hobbies.&text=Social%20connection%20is%20crucial%20to,vital%20piece%20of%20mental%20health](#)

10. Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., von Renteln Kruse, W., Beck, J. C., & Stuck, A. E. (2006). Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European community-dwelling older adult populations. *The Gerontologist*, 46(4), 503–513. <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>

11. Boston College. (n.d.). *Permission to use scales – Lubben Social Network Scale (LSNS)*.

<https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>

12. National Institute on Aging. (2021, April 22). *Participating in activities you enjoy as you age*.

<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age>

13. DoSomething.org. (n.d.). *11 stories from seniors that will inspire you*. <https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>

14. Vintage Fitness. (2023, June 23). *Success story: 82 years old improves strength, balance, and endurance*.

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength-balance-and-endurance>

15. Bewegen Is Leven. (n.d.). *Over ons*. <https://www.bewegenisleven.nl/over/>