



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

Πρόγραμμα κατάρτισης

Ενότητα 5

**Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να κάνουν θετικές
αλλαγές και να παραμείνουν ενεργοί**

E-Seniors



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εταίρος:

E-Seniors

Συγγραφική ομάδα:

Solène Laborie

Alicia Guibout

Anaïs Fernandez

Ημερομηνία: 27/09/2024



Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	3
1.	4
2.	
8	
3.	11
4.	14
5.	16
Αναφορές	17



Εισαγωγή

Αυτή η πέμπτη ενότητα παρουσιάζει πρακτικές πτυχές για την ενθάρρυνση των ηλικιωμένων και των φροντιστών να κάνουν θετικές αλλαγές και να παραμείνουν ενεργοί, προκειμένου να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και τη συνολική ευημερία τους. Καθώς γερνάμε, η διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας γίνεται όλο και πιο σημαντική και οι μικρές, διαχειρίσιμες αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικά οφέλη. Καλλιεργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, προωθώντας την κοινωνική δέσμευση και παρέχοντας προσαρμοσμένες δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους, οι ηλικιωμένοι θα μπορέσουν να υιοθετήσουν έναν πιο ενεργό τρόπο ζωής. Αυτό όχι μόνο τους βοηθά να παραμείνουν σε φυσική κατάσταση, αλλά ενισχύει επίσης την αυτοπεποίθηση και τις κοινωνικές τους σχέσεις, οδηγώντας τελικά σε μια πιο ευτυχισμένη, υγιή ζωή.

Στόχοι



1. Ενίσχυση των εκπαιδευτών ενηλίκων και των φροντιστών με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την κατανόηση των μοναδικών αναγκών των ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, συναισθηματικών και γνωστικών πτυχών της γήρανσης,
2. Προώθηση προγραμμάτων σωματικής δραστηριότητας προσαρμοσμένων στις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα των ηλικιωμένων ατόμων, ενθαρρύνοντας την τακτική συμμετοχή,
3. Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της εμπλοκής στην κοινότητα, συμβάλλοντας στη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης και μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων,
4. Ενθάρρυνση της δια βίου μάθησης προσφέροντας εκπαιδευτικές δραστηριότητες που διεγείρουν την πνευματική δέσμευση και την προσωπική ανάπτυξη.
5. Υποστήριξη υγιεινών επιλογών τρόπου ζωής με την παροχή πόρων και καθοδήγησης σχετικά με τη διατροφή, την ευεξία και τις υγιεινές συνήθειες, δίνοντας στους ηλικιωμένους τη δυνατότητα να κάνουν ενημερωμένες επιλογές για την υγεία τους.
6. Υποστήριξη και βοήθεια στα ηλικιωμένα άτομα για να θέσουν ρεαλιστικούς και εφικτούς προσωπικούς στόχους που σχετίζονται με την υγεία και τα επίπεδα δραστηριότητάς τους, ενισχύοντας την αίσθηση ολοκλήρωσης και παρακίνησης.



1. Πρακτικές, καθημερινές δράσεις για να ενθαρρυνθούν οι ηλικιωμένοι να κάνουν θετικές

Οι πρακτικές, καθημερινές δράσεις για την ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να κάνουν θετικές αλλαγές συχνά περιστρέφονται γύρω από την προώθηση της αυτονομίας, της συναισθηματικής ευημερίας και της αίσθησης του σκοπού. Για πολλούς ηλικιωμένους, η θετική αλλαγή προέρχεται από μικρές, συνεπείς προσαρμογές στον τρόπο ζωής, στις καθημερινές ρουτίνες και στις κοινωνικές σχέσεις. Η ενθάρρυνση πρέπει να επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση και όχι στην επιβολή αλλαγών, καθώς αυτό επιτρέπει στους ηλικιωμένους να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο των δικών τους αποφάσεων. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες θεωρητικές εκτιμήσεις για αυτές τις καθημερινές δράσεις:



1. Σωματική δραστηριότητα και υγεία

Η ενθάρρυνση της τακτικής κίνησης είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για την προώθηση θετικών αλλαγών. Η σωματική άσκηση δεν χρειάζεται να είναι επίπονη- το περπάτημα, οι ελαφρές διατάσεις ή οι ασκήσεις σε καρέκλα μπορούν να βελτιώσουν την κινητικότητα, την καρδιαγγειακή υγεία και την ψυχική ευεξία. Θεωρητικά, οι μικροί, εφικτοί στόχοι, όπως το περπάτημα για 10 λεπτά την ημέρα, μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και να καθιερώσουν μια συνήθεια που οδηγεί σε μεγαλύτερες, μακροπρόθεσμες βελτιώσεις στην υγεία. Αυτές οι δραστηριότητες συμβάλλουν επίσης στην καταπολέμηση κοινών



προβλημάτων που σχετίζονται με τη γήρανση, όπως η οστεοπόρωση και η δυσκαμψία των αρθρώσεων, και μειώνουν την πιθανότητα κοινωνικής απομόνωσης, ενθαρρύνοντας τις ομαδικές ασκήσεις ή τις λέσχες περπατήματος.

2. Κοινωνική δέσμευση

Η κοινωνική απομόνωση αποτελεί σημαντική πρόκληση για πολλά ηλικιωμένα άτομα, οδηγώντας σε αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης. Τα θεωρητικά μοντέλα υποδεικνύουν ότι η διατήρηση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και η εμπλοκή με την κοινότητα είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ικανοποίησης από τη ζωή. Μικρές ενέργειες, όπως η ενθάρρυνση επισκέψεων με φίλους, η συμμετοχή σε κοινωνικές λέσχες ή ακόμη και απλές καθημερινές τηλεφωνικές κλήσεις με αγαπημένα πρόσωπα, μπορούν να έχουν βαθύτατα θετικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία. Η εξασφάλιση ότι οι ηλικιωμένοι έχουν πρόσβαση σε τεχνολογίες επικοινωνίας, όπως τηλέφωνα ή εφαρμογές βιντεοκλήσεων, μπορεί να τους δώσει τη δυνατότητα να διατηρούν αυτές τις κοινωνικές επαφές ανεξάρτητα.

3. Διανοητική διέγερση και δια βίου μάθηση

Η διατήρηση της απασχόλησης του εγκεφάλου μέσω της διανοητικής διέγερσης μπορεί να καθυστερήσει την εμφάνιση της γνωστικής παρακμής. Απλές, καθημερινές δραστηριότητες όπως παζλ, ανάγνωση ή εκμάθηση νέων δεξιοτήτων μπορούν να υποστηρίξουν τη γνωστική υγεία. Η εισαγωγή καθημερινών ρουτινών που περιλαμβάνουν εργασίες που διεγείρουν τον εγκέφαλο, όπως σταυρόλεξα, παιχνίδια με κάρτες ή μάθηση μέσω διαδικτυακών πλατφορμών, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της πνευματικής ευκινησίας και να προσφέρει μια αίσθηση επιτυχίας.

4. Διατροφή και υγιεινή διατροφή

Θεωρητικά, η δίαιτα και η διατροφή παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της μακροζωίας και της ποιότητας ζωής. Η εκπαίδευση των ηλικιωμένων σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και η καθοδήγησή τους να κάνουν μικρές, διαχειρίσιμες προσαρμογές στη διατροφή τους μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές μακροπρόθεσμες βελτιώσεις της υγείας τους. Η ενθάρρυνση της κατανάλωσης περισσότερων φρούτων, λαχανικών και άπαχων πρωτεϊνών, με παράλληλη μείωση των επεξεργασμένων τροφίμων, μπορεί να ενισχύσει τη σωματική τους ευεξία. Πρακτικές ενέργειες, όπως η βοήθειά τους στον προγραμματισμό των γευμάτων, η συμμετοχή τους στα ψώνια ή το κοινό μαγείρεμα, όχι μόνο



βελτιώνουν τη διατροφή αλλά και ενισχύουν την ανεξαρτησία και την αίσθηση ότι συμβάλλουν στην υγεία τους.

5. Συναισθηματική υποστήριξη και Mindfulness

Η συναισθηματική ευημερία είναι ζωτικής σημασίας για τη θετική γήρανση. Η ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να ασχοληθούν με πρακτικές ενσυνειδητότητας, όπως η καταγραφή ευγνωμοσύνης ή οι τεχνικές χαλάρωσης, μπορεί να τους βοηθήσει να διατηρήσουν τη συναισθηματική σταθερότητα και τη διανοητική διαύγεια. Απλές ενέργειες, όπως η προσφορά επαίνου, η έκφραση εκτίμησης ή η διευκόλυνση συζητήσεων για παρελθοντικές εμπειρίες, μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και να ενισχύσουν την αίσθηση του σκοπού και της ολοκλήρωσης.

6. Ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας και της προσωπικής επιλογής

Η διατήρηση της ανεξαρτησίας έχει κεντρική σημασία για την ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων. Η ενθάρρυνση της αυτονομίας στη λήψη αποφάσεων, είτε πρόκειται για την επιλογή των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, είτε για το τι θα τρώνε, είτε για το πώς θα περνούν το χρόνο τους, μπορεί να τους ενδυναμώσει και να προάγει μια θετική προοπτική για τη ζωή. Επίσης, η αναγνώριση των προτιμήσεων, των δυνάμεων και των αξιών των ηλικιωμένων εξασφαλίζει ότι οι παρεμβάσεις είναι προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες τους. Αντί να υπαγορεύει αλλαγές, η προσφορά επιλογών ενισχύει την αίσθηση της υπευθυνότητας και του σεβασμού, που είναι ζωτικής σημασίας για την παρακίνηση μακροπρόθεσμων θετικών συμπεριφορών.

7. Χρήση και προσαρμογή της τεχνολογίας

Η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει τη ζωή των ηλικιωμένων παρέχοντας πρόσβαση σε πληροφορίες, κοινωνικά δίκτυα και εργαλεία για τη διαχείριση της υγείας. Η ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να χρησιμοποιούν απλές τεχνολογίες, όπως ταμπλέτες, εφαρμογές για υπενθυμίσεις φαρμάκων ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης για σύνδεση με την οικογένεια, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους. Η διατήρηση οικείων ρουτινών και η προσαρμογή τους με τη βοήθεια της τεχνολογίας μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να παραμείνουν απασχολημένοι σε δραστηριότητες που βρίσκουν ουσιαστικό νόημα. Η διδασκαλία της χρήσης αυτών των εργαλείων, με υπομονή και βήμα προς βήμα οδηγίες,



μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και να ανοίξει νέους δρόμους για ανεξαρτησία.

8. Μικρές καθημερινές ρουτίνες

Βοηθώντας τα ηλικιωμένα άτομα να καθιερώσουν μικρές, θετικές καθημερινές ρουτίνες μπορεί να δημιουργήσουν τα θεμέλια για μακροπρόθεσμη ευημερία. Είτε πρόκειται για έναν περίπατο μετά το πρωινό, είτε για την αφιέρωση χρόνου για διάβασμα ή ενασχόληση με τα χόμπι, είτε για τακτικά γεύματα σε σταθερές ώρες, τα μικρά βήματα μπορούν να μετατραπούν σε πιο ουσιαστικές θετικές αλλαγές με την πάροδο του χρόνου. Η ενθάρρυνση θα πρέπει να εστιάζει στη βιωσιμότητα-δημιουργία ρουτινών που μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν στον τρόπο ζωής τους.

Συνοψίζοντας, οι θετικές αλλαγές για τα ηλικιωμένα άτομα έρχονται μέσα από πρακτικές, μικρές και καθημερινές ενέργειες που προάγουν τη σωματική, κοινωνική, νοητική και συναισθηματική τους ευημερία. Η ενδυνάμωσή τους να αναλάβουν την ευθύνη για την υγεία, τις σχέσεις και τις καθημερινές τους συνήθειες ενισχύει την ανθεκτικότητα και προάγει μια υψηλότερη ποιότητα ζωής.

Η ενθάρρυνση των θετικών αλλαγών στους ηλικιωμένους απαιτεί επίσης την αναγνώριση των μοναδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν και την εξεύρεση τρόπων για την ήπια υπέρβασή τους. Για παράδειγμα, η προώθηση της τακτικής σωματικής δραστηριότητας μπορεί να είναι δύσκολη λόγω προβλημάτων κινητικότητας, φόβου τραυματισμού ή έλλειψης κινήτρων. Για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος, είναι χρήσιμο να προσαρμόσετε τις ασκήσεις στις ικανότητές τους, εστιάζοντας σε δραστηριότητες χαμηλής επιβάρυνσης ή ενσωματώνοντας την κίνηση στην καθημερινή ρουτίνα, δίνοντας παράλληλα έμφαση στα κοινωνικά οφέλη της άσκησης. Όσον αφορά την υγιεινή διατροφή, οι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι παγιωμένοι στις συνήθειές τους, να παρουσιάζουν απώλεια όρεξης ή να δυσκολεύονται με την προετοιμασία των γευμάτων. Η εισαγωγή μικρών διατροφικών αλλαγών, η προσφορά ευκολότερων επιλογών γεύματος και η συμμετοχή της οικογένειας στο γεύμα μπορεί να βοηθήσει να γίνουν οι προσαρμογές πιο εύκολα διαχειρίσιμες. Η κοινωνική απομόνωση είναι συχνό φαινόμενο στους ηλικιωμένους, αλλά η τεχνολογία, τα κοινοτικά προγράμματα και τα χόμπι μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά εργαλεία για την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης, αν και κάποιοι μπορεί να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη για να πλοηγηθούν στην τεχνολογία ή να ξεπεράσουν το άγχος για την κοινωνικοποίηση. Η γνωστική ενασχόληση είναι ένας άλλος τομέας όπου μπορεί να προκύψουν προκλήσεις όπως προβλήματα μνήμης ή απογοήτευση με νέες εργασίες, αλλά η ήπια καθοδήγηση, τα παιχνίδια και η συνήθης πνευματική διέγερση μπορούν να προωθήσουν τη συνεχή πνευματική δραστηριότητα. Τέλος,



η ενθάρρυνση της αυτονομίας των ηλικιωμένων, ακόμη και αν έχουν εξαρτηθεί από τους φροντιστές, είναι ζωτικής σημασίας. Με την προώθηση διαχειρίσιμων εργασιών που διατηρούν την ανεξαρτησία και τους επιτρέπουν να κάνουν επιλογές, οι ηλικιωμένοι μπορούν να αισθάνονται ενδυναμωμένοι και όχι εξαρτημένοι.

2. Συμβουλές για την καλλιέργεια θετικών ρουτινών και συνηθειών στην καθημερινή ζωή

Η διαδικασία καλλιέργειας θετικών ρουτινών και συνηθειών για τους ηλικιωμένους στην καθημερινή τους ζωή μπορεί να εξεταστεί μέσα από μια σειρά ψυχολογικών και συμπεριφορικών θεωριών, οι οποίες τονίζουν τη σημασία της σταδιακής αλλαγής, της συνέπειας και των κινήτρων. Οι θετικές συνήθειες αποτελούν το θεμέλιο για τη μακροπρόθεσμη ευημερία, την παραγωγικότητα και την προσωπική ολοκλήρωση, αλλά η καθιέρωση αυτών των συνηθειών απαιτεί την κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών που καθοδηγούν την ανθρώπινη συμπεριφορά.



1. Ξεκινήστε με μικρά βήματα: Ο ρόλος των μικρο-συνηθειών

Οι συνήθειες διαμορφώνονται μέσα από την επανάληψη και τη συνεπή ενίσχυση μικρών ενεργειών με την πάροδο του χρόνου. Ξεκινώντας με μικρο-συνήθειες



-μικρές, εύκολα επιτεύξιμες εργασίες- μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αίσθησης υπερβολής που συχνά συνοδεύει την προσπάθεια εφαρμογής αλλαγών μεγάλης κλίμακας. Για παράδειγμα, η δέσμευση για έναν 5λεπτο καθημερινό περίπατο είναι πιο εύκολα διαχειρίσιμη από το να στοχεύετε εξαρχής σε μια ωριαία συνεδρία άσκησης. Καθώς αυτές οι μικρές εργασίες επαναλαμβάνονται, γίνονται αυτόματες, επεκτεινόμενες σταδιακά σε πιο σημαντικές αλλαγές συμπεριφοράς. Το κλειδί είναι να δημιουργήσετε εφικτούς στόχους που μπορούν να αξιοποιηθούν καθώς το κίνητρο και η αυτοπεποίθηση αυξάνονται.

2. Συνέπεια: Η δύναμη της ρουτίνας

Οι τακτικές ρουτίνες είναι ισχυρές επειδή δημιουργούν προβλέψιμα μοτίβα στα οποία μπορεί να προσκολληθεί ο εγκέφαλος. Συνδέοντας μια νέα συνήθεια με μια ήδη υπάρχουσα, όπως το να πίνουν ένα ποτήρι νερό μετά το βούρτσισμα των δοντιών, οι ηλικιωμένοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν συμπεριφορικές ενδείξεις για να προκαλέσουν τις επιθυμητές ενέργειες. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι ρουτίνες εδραιώνονται, διευκολύνοντας τη διατήρηση της συμπεριφοράς χωρίς να απαιτείται συνεχής συνειδητή προσπάθεια. Η επανάληψη είναι ζωτικής σημασίας - η συνεπής εκτέλεση μιας συμπεριφοράς την ίδια ώρα κάθε μέρα βοηθά στην ενίσχυση των νευρικών μονοπατιών που οδηγούν στον αυτοματισμό.

3. Εσωτερικά κίνητρα: Συνήθειες με τις αξίες

Η εσωτερική παρακίνηση στους ηλικιωμένους περιλαμβάνει τη σύνδεση των νέων συνηθειών με τις προσωπικές τους αξίες και ενδιαφέροντα. Όταν οι δραστηριότητες ευθυγραμμίζονται με ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία για αυτούς -είτε πρόκειται για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας, τη διατήρηση της σύνδεσης με την οικογένεια ή τη συνεισφορά στην κοινότητά τους- είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν θετικές συμπεριφορές. Εστιάζοντας σε αυτούς τους σημαντικούς στόχους, οι ηλικιωμένοι αισθάνονται βαθύτερη αίσθηση σκοπού και παρακινούνται εκ των έσω να συνεχίσουν να κάνουν υγιεινές επιλογές. Η ενθάρρυνσή τους να επιδιώκουν χόμπι, κοινωνικές σχέσεις ή ρουτίνες που αντικατοπτρίζουν τις αξίες τους συμβάλλει στην προώθηση της μακροπρόθεσμης δέσμευσης και ικανοποίησης.

4. Αυτοαποτελεσματικότητα: Αυτοεκτίμηση: Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης μέσω της επιτυχίας



Η οικοδόμηση της αυτοαποτελεσματικότητας στους ηλικιωμένους αφορά την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσω μικρών, εφικτών επιτυχιών. Θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και γιορτάζοντας κάθε επίτευγμα, οι ηλικιωμένοι μπορούν σταδιακά να αποκτήσουν πίστη στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα καθήκοντά τους ανεξάρτητα. Είτε πρόκειται για την κατάκτηση μιας νέας δεξιότητας, είτε για την ολοκλήρωση μιας σωματικής δραστηριότητας, είτε για την τήρηση μιας ρουτίνας, αυτές οι νίκες ενισχύουν τη θετική νοοτροπία. Η ενθάρρυνση από τους φροντιστές και τους αγαπημένους τους παίζει καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους. Καθώς οι ηλικιωμένοι βιώνουν επιτυχίες, αποκτούν περισσότερα κίνητρα για να αναλάβουν νέες προκλήσεις, ενισχύοντας την αίσθηση της αυτονομίας και της ανθεκτικότητάς τους.

5. Αφορμές και ενδείξεις συμπεριφοράς

Οι περιβαλλοντικές ή καταστασιακές ενδείξεις μπορούν να υπενθυμίζουν στα άτομα να εκτελέσουν την επιθυμητή συμπεριφορά, είτε πρόκειται για τη ρύθμιση ενός χρονοδιακόπτη για να τεντωθείτε στη μέση της παρακολούθησης μιας ταινίας είτε για την τοποθέτηση ενός βιβλίου στο κομοδίνο για να ενθαρρύνετε το διάβασμα πριν από τον ύπνο. Η ενίσχυση, με τη μορφή άμεσων ανταμοιβών (όπως το αίσθημα αναζωογόνησης μετά από έναν περίπατο), βοηθά στην εδραίωση της συνήθειας, δημιουργώντας έναν βρόχο ανατροφοδότησης που ενθαρρύνει την επανάληψη.

6. Ξεπερνώντας τα εμπόδια: Συναισθηματικά εμπόδια

Η υπέρβαση των γνωστικών και συναισθηματικών εμποδίων στους ηλικιωμένους απαιτεί κατανόηση και υπομονή. Η γνωστική εξασθένηση, όπως τα προβλήματα μνήμης, μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση ή αντίσταση όταν δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες ή δεξιότητες. Η διάσπαση των εργασιών σε απλά, διαχειρίσιμα βήματα και η συνεχής ενθάρρυνση μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση αυτών των προκλήσεων. Συναισθηματικά, τα συναισθήματα απομόνωσης, άγχους ή κατάθλιψης μπορεί να μειώσουν τα κίνητρα για κοινωνική ή πνευματική ενασχόληση. Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος ρουτίνας, όπου οι ηλικιωμένοι αισθάνονται ασφαλείς να εκφράζουν τις ανησυχίες τους, μαζί με την εισαγωγή μικρών, ευχάριστων δραστηριοτήτων, μπορεί να αποκαταστήσει σιγά σιγά την εμπιστοσύνη και τη συναισθηματική ευεξία, βοηθώντας τους να παραμείνουν πιο αφοσιωμένοι και δραστήριοι.



7. Παρακολούθηση της προόδου και αυτοέλεγχος

Η παρακολούθηση της προόδου και η ενθάρρυνση της αυτοπαρακολούθησης μπορεί να είναι ένας ισχυρός τρόπος για τους ηλικιωμένους να παραμένουν παρακινημένοι και να συμμετέχουν στην πραγματοποίηση θετικών αλλαγών. Απλά εργαλεία, όπως ημερολόγια ή ημερολόγια, μπορούν να τους βοηθήσουν να καταγράφουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, να παρακολουθούν την άσκηση ή να σημειώνουν βελτιώσεις στην υγεία τους. Αυτό τους δίνει έναν απτό τρόπο να βλέπουν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, η χρήση υπενθυμίσεων για τη φαρμακευτική αγωγή, τα γεύματα ή τις κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της ολοκλήρωσης και της ρουτίνας. Ο εορτασμός μικρών επιτυχιών στην πορεία μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους, ενισχύοντας τα οφέλη της διατήρησης υγιεινών συνηθειών και διευκολύνοντας τη συνέχιση αυτών των προσπαθειών ανεξάρτητα.

3. Δραστηριότητες και ασκήσεις τόσο για τους ηλικιωμένους όσο και για τους φροντιστές

Καθώς μεγαλώνουμε, καθίσταται ζωτικής σημασίας η διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής για την ενίσχυση της συνολικής μας ευεξίας. Η τακτική άσκηση είναι το κλειδί για τους ηλικιωμένους, καθώς προσφέρει πληθώρα οφελών, από τη σωματική δύναμη έως τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, η καθιέρωση και η τήρηση μιας ρουτίνας μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για πολλούς ηλικιωμένους. Εδώ είναι που οι φροντιστές παίζουν καθοριστικό ρόλο, γεφυρώνοντας το χάσμα μεταξύ της ανάγκης για σωματική δραστηριότητα και της επιτυχημένης ενσωμάτωσής της στην καθημερινή ζωή. Η υποστήριξή τους διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να απολαμβάνουν τις θετικές επιπτώσεις της παραμονής σε ενεργό και υγιές περιβάλλον.

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τους ηλικιωμένους

Η άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για τους ηλικιωμένους, καθώς υπερβαίνει την απλή διατήρηση της σωματικής υγείας - χρησιμεύει ως ακρογωνιαίος λίθος για τη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής τους.



Η τακτική σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά οφέλη, όπως :

- διαχείριση του βάρους,
- μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών,
- βελτίωση της κινητικότητας και της ισορροπίας,
- και ακόμη και την ενίσχυση της διάθεσης και της νοητικής λειτουργίας.

Η παραμονή στην ενεργό δράση παίζει σημαντικό ρόλο στην αύξηση των πιθανοτήτων των ηλικιωμένων να ζουν ανεξάρτητα, καθώς ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων - ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρούς τραυματισμούς μεταξύ των ηλικιωμένων.

Η άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει:

- διαχείριση του χρόνιου πόνου,
- μείωση του στρες και του άγχους,
- και βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και σύνδεση, κάτι που είναι απαραίτητο για την καταπολέμηση των συναισθημάτων μοναξιάς και απομόνωσης.

Η διατήρηση μιας ρουτίνας, ωστόσο, συχνά απαιτεί τα κίνητρα και την ενθάρρυνση που μπορούν να προσφέρουν οι φροντιστές. Μπορούν να σχεδιάσουν ασφαλή και ευχάριστα προγράμματα άσκησης, προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες και δυνατότητες κάθε ηλικιωμένου. Θέτοντας εφικτούς στόχους, οι φροντιστές μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να αισθάνονται επιτυχημένοι και να έχουν κίνητρο να συνεχίσουν τη ρουτίνα τους. Επιπλέον, η συντροφιά ενός φροντιστή κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων μπορεί να κάνει την άσκηση ένα πιο ευχάριστο και λιγότερο τρομακτικό έργο, καλλιεργώντας μια συνεχή, θετική στάση απέναντι στη σωματική υγεία και ευεξία.

Καθιέρωση ρουτίνας άσκησης για ηλικιωμένους

Για την επιτυχή ενσωμάτωση μιας ρουτίνας άσκησης στον τρόπο ζωής ενός ηλικιωμένου, είναι σημαντικό να εξετάσετε τόσο το είδος όσο και την ένταση της δραστηριότητας, ώστε να διασφαλίσετε ότι αυτή ανταποκρίνεται στις φυσικές του δυνατότητες. Οι ασκήσεις χαμηλής επιβάρυνσης, όπως το περπάτημα, το κολύμπι ή η γιόγκα, μπορούν να αποτελέσουν εξαιρετικό σημείο εκκίνησης για την



ανάπτυξη της αντοχής και της ευελιξίας χωρίς υπερβολική καταπόνηση του σώματος. Η χρήση ταινιών αντίστασης ή ελαφρών βαρών μπορεί επίσης να συμβάλει στη διατήρηση και βελτίωση της μυϊκής μάζας, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την κινητικότητα και τη συνολική υγεία.

Οι φροντιστές και οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο που θα περιλαμβάνει μια ποικιλία δραστηριοτήτων για να κρατούν τους ηλικιωμένους απασχολημένους και να αποτρέπουν τη μονοτονία. Η τακτική αξιολόγηση και η προσαρμογή της ρουτίνας είναι σημαντικές για να ανταποκρίνονται στις μεταβαλλόμενες φυσικές ικανότητες του ατόμου και να συνεχίσουν να παρέχουν το κατάλληλο επίπεδο πρόκλησης. Είναι σημαντικό για τους ηλικιωμένους να αισθάνονται την αίσθηση της προόδου και της ολοκλήρωσης, η οποία με τη σειρά της θα ενθαρρύνει περαιτέρω τη διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής.

Προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ατομικές ανάγκες

Το κλειδί για ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης για ηλικιωμένους είναι η εξατομίκευση. Οι δραστηριότητες θα πρέπει να προσαρμόζονται στο τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης του ατόμου, στις ιατρικές του καταστάσεις και στις προσωπικές του προτιμήσεις. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι η άσκηση δεν είναι μόνο ασφαλής αλλά και ευχάριστη, αυξάνοντας την πιθανότητα συνέπειας. Το περπάτημα, η αεροβική στο νερό, η ήπια γιόγκα και το tai chi είναι εξαιρετικές επιλογές χαμηλής επιβάρυνσης που μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν σε ένα ευρύ φάσμα φυσικών δυνατοτήτων. Επιπλέον, η ενσωμάτωση λειτουργικών ασκήσεων που μιμούνται τις καθημερινές εργασίες, όπως τα καθίσματα ή οι ασκήσεις προσέγγισης, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ισορροπίας και της δύναμης για τις καθημερινές δραστηριότητες.

Ο στόχος άσκησης κάθε ατόμου είναι τόσο μοναδικός όσο και ο ίδιος. Κάποιοι μπορεί να στοχεύουν στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, ενώ άλλοι μπορεί να εστιάζουν στην αύξηση της μυϊκής δύναμης. Όποιος κι αν είναι ο στόχος, είναι σημαντικό οι φροντιστές και οι επαγγελματίες υγείας να συνεργαστούν για να εντοπίσουν συγκεκριμένους τομείς βελτίωσης και να προσαρμόσουν τις ασκήσεις ανάλογα. Αυτό όχι μόνο εξασφαλίζει καλύτερα αποτελέσματα, αλλά μειώνει επίσης τον κίνδυνο τραυματισμού λόγω υπερβολικής άσκησης ή ακατάλληλης φόρμας.

Το πιο σημαντικό είναι ότι οι ηλικιωμένοι πρέπει να διασκεδάζουν κατά την άσκηση. Βρείτε δραστηριότητες που τους αρέσουν και κάντε τις μέρος της καθημερινής τους ρουτίνας. Αυτό θα μπορούσε να είναι ο χορός, η κηπουρική ή



απλά μια βόλτα στη φύση. Η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας δεν χρειάζεται να μοιάζει με αγγαρεία, μπορεί να είναι κάτι για το οποίο οι ηλικιωμένοι ανυπομονούν κάθε μέρα.

Ο ρόλος του φροντιστή στην προώθηση της άσκησης

Οι φροντιστές παίζουν ζωτικό ρόλο στην ενθάρρυνση και διευκόλυνση της τακτικής άσκησης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- **Δημιουργία ρουτίνας:** Η καθιέρωση ενός τακτικού προγράμματος σωματικής δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει να γίνει η άσκηση συνήθεια. Οι φροντιστές μπορούν να βοηθήσουν στον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και στη σταδιακή αύξηση της διάρκειας και της έντασης των δραστηριοτήτων ανάλογα με την περίπτωση.
- **Εξασφάλιση της ασφάλειας:** Η επίβλεψη των συνεδριών άσκησης για να διασφαλιστεί ότι οι κινήσεις εκτελούνται σωστά μπορεί να αποτρέψει τους τραυματισμούς. Οι φροντιστές μπορούν επίσης να συμβάλλουν στην αναγνώριση του πότε μια δραστηριότητα μπορεί να είναι πολύ επίπονη και να χρειάζονται προσαρμογές.
- **Προσφέροντας υποστήριξη και ενθάρρυνση:** Η παρακίνηση από τους φροντιστές μπορεί να αποτελέσει ισχυρό κίνητρο για τους ηλικιωμένους να παραμείνουν δραστήριοι. Ο εορτασμός των ορόσημων, όσο μικρά κι αν είναι, μπορεί να τονώσει το ηθικό και να ενθαρρύνει την επιμονή.
- **Ενσωμάτωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης:** Όποτε είναι δυνατόν, η συμμετοχή συνομηλίκων σε δραστηριότητες άσκησης μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία, καθιστώντας την πιο κοινωνική και λιγότερο αγγαρεία. Τα ομαδικά μαθήματα ή οι λέσχες περιπάτου είναι εξαιρετικές επιλογές για την ενίσχυση της κοινότητας και της συντροφικότητας μεταξύ των ηλικιωμένων.

4. Τεχνικές παρακίνησης για να παραμείνουν ενεργά και πρακτικές δικτύωσης με την οικογένεια και/ή την κοινότητα των ηλικιωμένων

Προκειμένου να ενθαρρυνθούν οι ηλικιωμένοι να παραμείνουν ενεργοί και συνδεδεμένοι με τους συγγενείς τους και να συμμετέχουν στην κοινότητα, υπάρχουν ορισμένες τεχνικές παρακίνησης που πρέπει να ληφθούν υπόψη:



1. Γνωρίζοντας τα οφέλη της δραστηριότητας.

Αυτή η συμβουλή ακούγεται απλή αλλά μπορεί να είναι εξαιρετικά αποτελεσματική. Υπάρχουν πολλά οφέλη από τις σωματικές και κοινωνικές δραστηριότητες για τους ηλικιωμένους και τους ανθρώπους όλων των ηλικιών. Ακολουθούν μερικά μόνο από αυτά:

- Έχοντας κοινωνικές διασυνδέσεις
- Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων & γνωστικής ζωτικότητας
- Ενίσχυση της σωματικής δύναμης, της κινητικότητας και της αυξημένης ανεξαρτησίας

Η συμμετοχή σε κοινωνικές και σωματικές δραστηριότητες επηρεάζει επίσης τη μετάβαση στην τρίτη ηλικία. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων:

- 1) **Περπατήστε και μιλήστε:** Η συμμετοχή σε μια ομάδα περιπάτου είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να παραμείνετε σωματικά και κοινωνικά δραστήριοι και επιτρέπει στους ηλικιωμένους να γνωρίσουν τους γείτονές τους, να εξερευνήσουν την τοπική τους κοινότητα και να γνωρίσουν νέους ανθρώπους.
- 2) **Γίνετε μέλος μιας λέσχης βιβλίου:** Ξεκινώντας ή συμμετέχοντας σε μια λέσχη βιβλίου μπορείτε εύκολα να γνωρίσετε νέους ανθρώπους με παρόμοιες αξίες και ενδιαφέροντα.
- 3) **Η εύρεση ενός αθλητικού συντρόφου ή η συμμετοχή σε ένα μάθημα** θα κάνει την άσκηση πιο ευχάριστη. Υπάρχουν πολλοί οργανισμοί που



προσφέρουν μαθήματα δραστηριοτήτων ειδικά για ηλικιωμένους, όπως αερόμπικ στο νερό, πιλάτες, γιόγκα ή τάι τσι.

- 4) **Μάθετε κάτι καινούργιο:** Η συνταξιοδότηση μπορεί να είναι η ιδανική στιγμή για να μάθετε κάτι καινούργιο, όπως ένα όργανο, μια γλώσσα ή μια δημιουργική δραστηριότητα και να δημιουργήσετε νέες κοινωνικές σχέσεις.
- 5) **Αναπτύξτε τη γνωστική και νοητική διέγερση** με παζλ ή εκπαίδευση μνήμης για τη βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων, της μνήμης, της συγκέντρωσης και της επίλυσης προβλημάτων.
- 6) **Προγραμματίστε ταξίδια** για να παραμείνετε δραστήριοι, να αναπτύξετε ανοιχτό μυαλό και να δημιουργήσετε νέες επαφές.

2. Κάντε την άσκηση διασκεδαστική

Σε μερικούς ανθρώπους αρέσει να περπατούν στον διάδρομο του γυμναστηρίου. Άλλοι βρίσκουν αυτό το είδος δραστηριότητας βαρετό. Το κλειδί για να επιμείνετε στην άσκηση είναι να την κάνετε ενδιαφέρουσα και ευχάριστη. Θα μπορούσε να είναι ενδιαφέρον να συνδυάσετε τέσσερα είδη άσκησης - αντοχή, δύναμη, ισορροπία και ευλυγισία. Με λιγότερο από το ένα τέταρτο να ασκεί τακτική σωματική δραστηριότητα, οι ηλικιωμένοι είναι οι λιγότερο δραστήριοι από κάθε άλλη ηλικιακή ομάδα. Για να αλλάξει αυτό το στατιστικό στοιχείο, είναι σημαντικό να κάνουμε τις δραστηριότητες και την άσκηση διασκεδαστικές.

3. Ενθαρρύνετε τους διαχειρίσιμους στόχους και γιορτάστε τα μικρά επιτεύγματα

Με μικρούς, εφικτούς στόχους, είναι ευκολότερο να καλλιεργήσετε αισθήματα αυτοπεποίθησης, αίσθηση σκοπού και υπερηφάνεια για τα επιτεύγματά σας. Εάν η δραστηριότητα είναι επιτυχής, οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να σκεφτούν μεγαλύτερα και να βασιστούν στην επιτυχία τους και να αυξήσουν σταδιακά την ένταση.

Επίσης, η θετική ενίσχυση συμβάλλει στη δημιουργία κινήτρων και αυτοπεποίθησης. Τα θετικά σχόλια συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των ανθρώπων. Μερικοί απλοί τρόποι για να γιορτάσετε τα επιτεύγματα είναι: να δώσετε ένα high five, να κάνετε μια αγκαλιά ή ένα χτύπημα στην πλάτη, να δώσετε ένα μπράβο, να χειροκροτήσετε και να επευφημήσετε.



5. Πρακτικό/Περαιτέρω εκπαιδευτικό υλικό: εργαλεία και πόροι για συνεχή ενεργό γήρανση

Στην εργαλειοθήκη που είναι αφιερωμένη στη θετική γήρανση και υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 2, είναι εύκολα διαθέσιμες πολλές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά προγράμματα, εργαλεία και βίντεο για την προώθηση της ενεργού γήρανσης και της ευημερίας.

Οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες που παρουσιάζονται μέσω infographics είναι επίσης προσβάσιμες στο Διαδίκτυο (βλ. παράδειγμα παρακάτω).



Αναφορές

<https://allseniorscare.com/how-to-motivate-older-adults-to-participate-in-activities/>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-comportements-de-sante-des-personnes-agees-de-55-a-85-ans>

<https://bluemoonseniorcounseling.com/9-tips-for-seniors-to-stay-mentally-and-physically-motivated/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667032121000275>

<https://advancedcare.health/exercise-and-physical-activity-for-seniors-a-caregivers-role/>

<https://www.homecareassistanceamarillo.com/wp-content/uploads/2019/07/amarillo.png>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8062922/>



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

<https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2021.517226/full>

<https://greatsenioryears.com/how-to-encourage-senior-citizens-9-motivational-techniques/>

<https://blog.calm.com/blog/healthy-habits>

<https://www.healthline.com/health/how-to-be-happy#weekly-habits>