



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/A1- Δραστηριότητα 2

Ενότητα Γ: Βασικά θεμέλια της Ευημερίας/Παρακολούθηση και
Υποστήριξη των Ηλικιωμένων καθώς Συμμετέχουν
σε Πρακτικές Ευημερίας

SEMwell

Σχέδιο μαθήματος 1: Εισαγωγή στην Ευημερία





Επισκόπηση της θεματικής ενότητας

Αυτή η ενότητα εισάγει τους φροντιστές στις θεμελιώδεις έννοιες της ευημερίας στη φροντίδα ηλικιωμένων. Δίνει έμφαση στις πολυδιάστατες πτυχές της ευημερίας, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών διαστάσεων, και διερευνά πώς οι φροντιστές μπορούν να υποστηρίξουν αυτούς τους τομείς στις καθημερινές τους πρακτικές. Μέσω ενός συνδυασμού βίντεο, ομαδικών συζητήσεων, αναστοχασμού και πληροφοριακών γραφημάτων, οι συμμετέχοντες θα αναστοχαστούν πάνω σε προσωπικές εμπειρίες, θα προσδιορίσουν στρατηγικές για την προώθηση της ευημερίας και θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με το πώς η ευημερία επηρεάζει τη φροντίδα των ηλικιωμένων. Στόχος είναι οι φροντιστές να εφοδιαστούν με γνώσεις και εργαλεία για την προώθηση μιας ολιστικής προσέγγισης της ευημερίας, ωφελώντας τόσο άτομα τρίτης ηλικίας όσο και τους ίδιους.

Σχέδιο μαθήματος 1: Εισαγωγή στην Ευημερία

Στόχος:

Εισαγωγή των φροντιστών στις βασικές αρχές της ευημερίας και στη σημασία της στη φροντίδα των ηλικιωμένων.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

- ο Παρουσίαση Βίντεο και Συζήτηση (15 λεπτά)
- ο Ομαδική Δραστηριότητα: Προσωπικές Εμπειρίες (20 λεπτά)
- ο Ατομικός Αναστοχασμός (15 λεπτά)
- ο Ανασκόπηση Πληροφοριακού Γραφήματος (10 λεπτά)

Πλήρης περιγραφή κάθε δραστηριότητας: βλ. παράρτημα 7.1-7.4: φύλλα ατομικών/μικρών ομαδικών δραστηριοτήτων



Απαραίτητα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1 (Παρουσίαση Βίντεο και Συζήτηση):

- ο Φορητός υπολογιστής/tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- ο Προβολέας για την αναπαραγωγή του βίντεο
- ο Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Για τη Δραστηριότητα 2 (Ομαδική δραστηριότητα: Προσωπικές Εμπειρίες):

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

Για τη Δραστηριότητα 3 (Ατομικός Αναστοχασμός):

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

Για τη Δραστηριότητα 4 (Ανασκόπηση Πληροφοριακού Γραφήματος):

- ο Πληροφοριακό Γράφημα 1 (Παράρτημα 1.2.) - είτε εκτυπωμένο για κάθε συμμετέχοντα είτε προβαλλόμενο ψηφιακά με τη χρήση φορητού υπολογιστή και βιντεοπροβολέα.
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ο Κατανοήσουν την πολυδιάστατη φύση της ευημερίας στη φροντίδα των ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πτυχών της.
- ο Αναστοχαστούν προσωπικές εμπειρίες και να μοιραστούν ιδέες σχετικά με την προώθηση της ευημερίας των ηλικιωμένων ατόμων.
- ο Προσδιορίσουν τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ευημερία των ηλικιωμένων και να αναπτύξουν στρατηγικές για την ενίσχυσή της.
- ο Εμπλακούν σε ομαδικές συζητήσεις και προσωπικό αναστοχασμό για να



συνδέσουν τη θεωρία με πρακτικές στρατηγικές φροντίδας.

- ο Απεικονίσουν τις διαστάσεις της ευημερίας και να προσδιορίσουν ποιες πτυχές της αποτελούν την μεγαλύτερη πρόκληση για την αντιμετώπιση του ρόλου τους ως φροντιστές.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα (στυλ APA):

Abud, L., et al. (2022). Well-being of older adults: Key components and factors. Journal of Geriatric Psychology, 34(2), 105-120.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). The Dimensions of Well-Being. Retrieved from <https://www.cdc.gov/aging/agingwell>

National Institute on Aging. (2020). Promoting Well-Being in Elderly Care: A Guide for Caregivers. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/health/promoting-well-being>

YouTube. (2023). The Importance of Well-Being in Elderly Care [Video]. Retrieved from <https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03eGWggEbAUUO4>



Ageing Well

WP3/ A1- Δραστηριότητα 2

Ενότητα Γ: Βασικά θεμέλια της Ευημερίας/Παρακολούθηση και
Υποστήριξη των Ηλικιωμένων καθώς Συμμετέχουν

σε Πρακτικές Ευημερίας

SEMwell

Σχέδιο Μαθήματος 1: Εισαγωγή στην Ευημερία

Άσκηση 1: Προυσίαση Βίντεο & Συζήτηση



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Παρουσίαση Βίντεο & Συζήτηση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Τα βίντεο είναι ισχυρά εργαλεία για την εμπλοκή των συμμετεχόντων και την παροχή οπτικών και ακουστικών μαθησιακών εμπειριών. Στο πλαίσιο της φροντίδας ηλικιωμένων, τα βίντεο μπορούν να μεταφέρουν αποτελεσματικά τη σημασία της ευημερίας σε διάφορες διαστάσεις - σωματική, συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική. Μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων, οι φροντιστές αναστοχάζονται πάνω σε αυτές τις πτυχές και τη σημασία τους στους ρόλους φροντίδας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Εισαγωγή της έννοιας της ευημερίας στη φροντίδα ηλικιωμένων.
- ο Ενθάρρυνση αναστοχαστικής συζήτησης σχετικά με τα βασικά μηνύματα του βίντεο.
- ο Βοήθεια στους φροντιστές να κατανοήσουν τις πολυδιάστατες πτυχές της ευημερίας.
- ο Ενθάρρυνση της ανταλλαγής και της μάθησης από την οπτική γωνία των άλλων.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Φορητός υπολογιστής/tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο, βιντεοπροβολέας - για την αναπαραγωγή του βίντεο
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Αναπαραγωγή ενός βίντεο σχετικά με την ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων, τονίζοντας τη σημασία της σωματικής, συναισθηματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής διάστασης.

Σύνδεσμος για το βίντεο: <https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03eGWggEbAUUO4>

Υποδείξεις: Αυτό το βίντεο είναι στα αγγλικά. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τους υπότιτλους στην τοπική γλώσσα ή μπορείτε να αναζητήσετε ένα παρόμοιο βίντεο εγγεγραμμένο στην τοπική γλώσσα.

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν προσεκτικά το βίντεο και να κρατήσουν σημειώσεις για τα βασικά σημεία.

Βήμα 3: Μετά την προβολή του βίντεο, καλέστε τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε μικρές ομάδες.

Βήμα 4: Διευκολύνετε την συζήτηση στις ομάδες προτρέποντας τους συμμετέχοντες με ερωτήσεις όπως «Ποια ήταν τα κύρια συμπεράσματα από το βίντεο;» και «Πώς επηρεάζει η ευημερία τη φροντίδα των ηλικιωμένων;».

Βήμα 5: Συνοψίστε τα βασικά σημεία της συζήτησης σε έναν πίνακα για να τα δουν όλοι.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Διασφαλίστε ότι υπάρχουν υπότιτλοι για τους συμμετέχοντες που ενδέχεται να έχουν δυσκολία στην κατανόηση της γλώσσας ή στην καθαρή ακρόαση του βίντεο.
- ο Διακόψτε το βίντεο σε καίρια σημεία, εάν θεωρήσετε ότι η ομάδα χρειάζεται διευκρινίσεις ή χρόνο για να επανεξετάσει συγκεκριμένα σημεία.

Πηγές των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

<https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03eGWggEbAUUO4>



Ageing Well

WP3/ A1- Δραστηριότητα 2

Ενότητα Γ: Βασικά θεμέλια της Ευημερίας/Παρακολούθηση και
Υποστήριξη των Ηλικιωμένων καθώς Συμμετέχουν
σε Πρακτικές Ευημερίας

SEMwell

Σχέδιο Μαθήματος 1: Εισαγωγή στην Ευημερία

Άσκηση 2: Προσωπικές Εμπειρίες

Ομαδική Δραστηριότητα



Άσκηση 2

Τίτλος της δραστηριότητας: Ομαδική Δραστηριότητα - Προσωπικές Εμπειρίες

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών ενθαρρύνει την αναστοχαστική μάθηση και βοηθά τους φροντιστές να αναγνωρίσουν τη σημασία της ευημερίας στον επαγγελματικό και προσωπικό τους ρόλο ως φροντιστές. Συζητώντας κοινές προκλήσεις και στρατηγικές, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση των μέσων προώθησης της ευημερίας των ηλικιωμένων.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Μοίρασμα προσωπικών εμπειριών που σχετίζονται με την προώθηση της ευημερίας.
- ο Προσδιορισμός κοινών παραγόντων που επηρεάζουν την ευημερία των ηλικιωμένων.
- ο Προώθηση της ομαδικής μάθησης μέσω κοινών γνώσεων.
- ο Ανάπτυξη συνεργατικών στρατηγικών για την ενίσχυση της ευημερίας στη φροντίδα.

Απαραίτητα υλικά:

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

Διάρκεια της άσκησης: 30 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις προσωπικές τους εμπειρίες ή παρατηρήσεις σχετικά με την ευημερία στη φροντίδα ηλικιωμένων. Μπορείτε να πείτε:

«Σκεφτείτε μια φορά που υποστηρίξατε την ευημερία ενός ηλικιωμένου ατόμου που είχατε υπό τη φροντίδα σας. Αυτό θα μπορούσε να αφορά σωματικές, συναισθηματικές ή



κοινωνικές πτυχές. Σκεφτείτε ποιες ενέργειες ή στρατηγικές χρησιμοποιήσατε και πώς επηρέασαν τη συνολική ευημερία του ατόμου».

«Αν δεν είχατε άμεση προσωπική εμπειρία, σκεφτείτε καταστάσεις που έχετε παρατηρήσει ή ακούσει σε περιβάλλοντα φροντίδας ατόμων τρίτης ηλικίας. Πώς υποστηρίχθηκαν τα ηλικιωμένα άτομα σε αυτές τις περιπτώσεις;»

Βήμα 2: Σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα), οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν αυτές τις εμπειρίες μεταξύ τους.

Βήμα 3: Κάθε ομάδα θα προσδιορίσει τουλάχιστον τρεις βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων (π.χ. διατροφή, κοινωνική αλληλεπίδραση) και θα δώσει συγκεκριμένα παραδείγματα.

Βήμα 4: Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τους βασικούς παράγοντες και τα συγκεκριμένα παραδείγματα στην ευρύτερη ομάδα.

Βήμα 5: Καταγράψτε τους παράγοντες αυτούς στον πίνακα και καθοδηγήστε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τα κοινά θέματα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

Ενθάρρυνση της συμμετοχής:

- ο Χρήση υποστηρικτικών προτροπών και ανοικτών ερωτήσεων για να ενθαρρύνετε τους πιο σιωπηλούς συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Παραδείγματα ερωτήσεων ανοικτού τύπου:

«Ποιες προσεγγίσεις έχετε βρει αποτελεσματικές για την υποστήριξη της ευημερίας ενός ηλικιωμένου ατόμου;»

«Μπορείτε να μοιραστείτε κάποια στιγμή που παρατηρήσατε μια θετική αλλαγή στη διάθεση ή την υγεία ενός ηλικιωμένου ατόμου; Τι πιστεύετε ότι συνέβαλε σε αυτό;»

«Πώς διασφαλίζετε ότι οι συναισθηματικές ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων ικανοποιούνται κατά τη φροντίδα σας;»



«Από την εμπειρία σας, ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε στην προώθηση της ευημερίας και πώς τις ξεπεράσατε;»

Εξισορρόπηση των ομαδικών παρουσιάσεων:

- ο Θέσπιση χρονικών ορίων για την παρουσίαση κάθε ομάδας (π.χ. 2-3 λεπτά), ώστε να διασφαλιστεί ότι ακούγονται όλοι και ότι κάθε μέλος της ομάδας συνεισφέρει εξίσου.



Ageing Well

WP3/ A1- Δραστηριότητα 2

Ενότητα Γ: Βασικά θεμέλια της Ευημερίας/Παρακολούθηση
και Υποστήριξη των Ηλικιωμένων καθώς Συμμετέχουν
σε Πρακτικές Ευημερίας

SEMWell

Σχέδιο Μαθήματος 1: Εισαγωγή στην Ευημερία

Άσκηση 3: Ατομικός Αναστοχασμός



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Ατομικός Αναστοχασμός

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Ο ατομικός αναστοχασμός επιτρέπει στους φροντιστές να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη, εστιάζοντας στην προσωπική σημασία της ευημερίας στη φροντίδα των ηλικιωμένων. Οι ασκήσεις αναστοχασμού ενισχύουν την αυτογνωσία και επιτρέπουν στους φροντιστές να αναλύσουν κριτικά τις δικές τους στρατηγικές φροντίδας, εντοπίζοντας τομείς για βελτίωση ή ενίσχυση.

Σκοπός και στόχοι της άσκησης:

- ο Ενθάρρυνση του αναστοχασμού σχετικά με τη σημασία της ευημερίας.
- ο Προσδιορισμός προσωπικών στρατηγικών για την προώθηση της ευημερίας.
- ο Ενίσχυση της αυτογνωσίας στις πρακτικές φροντίδας.
- ο Ενθάρρυνση της προσωπικής σύνδεσης με την έννοια της και τη σημασία της ευημερίας.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις
- ο Εκτυπώσεις της λίστας ελέγχου αξιολόγησης της ευημερίας για όλους τους συμμετέχοντες

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1:

Μοιράστε κόλλες χαρτί ή παρέχετε ψηφιακές συσκευές για να γράψουν οι συμμετέχοντες μια σύντομη αναφορά. Πριν αρχίσουν να γράφουν, δώστε στους φροντιστές λίστες ελέγχου για να αξιολογήσουν την ευημερία ενός ηλικιωμένου ατόμου σε διάφορες διαστάσεις (μπορείτε να εκτυπώσετε τη λίστα ελέγχου για όλους τους συμμετέχοντες):

Σωματική ευεξία:

- Είναι επαρκής η διατροφή και η ενυδάτωση του ατόμου τρίτης ηλικίας;
- Είναι σε θέση να κινείται άνετα και με ασφάλεια;
- Αντιμετωπίζει κάποιο χρόνιο πόνο ή δυσφορία;

Συναισθηματική ευημερία:

- Εκφράζει το άτομο τρίτης ηλικίας αισθήματα χαράς ή ικανοποίησης;
- Είναι σε θέση να συμμετέχει σε δραστηριότητες που του προσφέρουν χαρά ή χαλάρωση;
- Αισθάνεται συναισθηματική υποστήριξη από τους φροντιστές ή τους αγαπημένους του;

Κοινωνική ευημερία:

- Έχει το άτομο τρίτης ηλικίας τακτικές κοινωνικές επαφές με την οικογένεια, τους φίλους ή τους συνομηλίκους του;
- Συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες ή κοινωνικές εκδηλώσεις που του αρέσουν;
- Εκφράζει αισθήματα μοναξιάς ή απομόνωσης;

Γνωστική ευημερία:

- Υπάρχει διανοητική ενεργοποίηση του ατόμου τρίτης ηλικίας μέσω δραστηριοτήτων όπως το διάβασμα, τα παζλ ή οι συζητήσεις;
- Είναι σε θέση να ανακαλέσει σημαντικές λεπτομέρειες ή να διατηρήσει τη συγκέντρωσή του κατά τη διάρκεια συνομιλιών;
- Εμφανίζει σημάδια σύγχυσης ή απώλειας μνήμης που μπορεί να επηρεάσουν την ευημερία του;



Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επανεξετάσουν την ερώτηση: «Γιατί η ευημερία είναι σημαντική στη φροντίδα των ηλικιωμένων και πώς μπορούν οι φροντιστές να συμβάλουν σε αυτήν;»

Βήμα 3: Αφήστε τους συμμετέχοντες να γράψουν για 10 λεπτά, εστιάζοντας στις προσωπικές τους ιδέες.

Βήμα 4: Ζητήστε από 2-3 εθελοντές να μοιραστούν τις απόψεις τους με την ομάδα.

Βήμα 5: Συνοψίστε τις ιδέες που μοιράστηκαν οι συμμετέχοντες και συνδέστε τις με την επόμενη δραστηριότητα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Παροχή αποτελεσματικών προτροπών στους συμμετέχοντες που μπορεί να δυσκολεύονται να ξεκινήσουν τη συγγραφή τους, όπως: *«Ποιες είναι οι βασικές πτυχές της ευημερίας που θεωρείτε πιο σημαντικές στον ρόλο σας ως φροντιστής;»*.
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να κρατήσουν τις παρατηρήσεις τους για προσωπικό αναστοχασμό, καθώς αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την αυτοαξιολόγηση και την ανάπτυξή τους.



Ageing Well

WP3/ A1- Δραστηριότητα 2

Ενότητα Γ: Βασικά θεμέλια της Ευημερίας/Παρακολούθηση και
Υποστήριξη των Ηλικιωμένων καθώς Συμμετέχουν

σε Πρακτικές Ευημερίας

SEMWell

Σχέδιο Μαθήματος 1: Εισαγωγή στην Ευημερία

Άσκηση 4: Ανασκόπηση Πληροφοριακού Γραφήματος



Άσκηση 4

Τίτλος της άσκησης: Ανασκόπηση Πληροφοριακού Γραφήματος

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Τα πληροφοριακά γραφήματα προσφέρουν οπτική αναπαράσταση σύνθετων εννοιών, διευκολύνοντας τους φροντιστές να κατανοήσουν και να θυμηθούν σημαντικές πληροφορίες. Η επισκόπηση ενός πληροφοριακού γραφήματος σχετικά με τις διαστάσεις της ευημερίας βοηθά τους φροντιστές να οπτικοποιήσουν τις σωματικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές πτυχές της ευημερίας και τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται μεταξύ τους στη φροντίδα ηλικιωμένων.

Σκοπός και στόχοι της άσκησης:

- ο Οπτικοποίηση των διαστάσεων της ευημερίας.
- ο Απλοποίηση σύνθετων πληροφοριών σε βασικά σημεία
- ο Σύνδεση της θεωρητικής γνώσης με πρακτικές στρατηγικές φροντίδας.
- ο Ενίσχυση κατανόησης της ολιστικής ευημερίας.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Πληροφοριακό γράφημα 1 (Παράρτημα 1.2.) - εκτυπωμένο για κάθε συμμετέχοντα ή φορητός υπολογιστής και βιντεοπροβολέας για την ψηφιακή προβολή του γραφήματος στην οθόνη σε όλη την ομάδα.
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις

Διάρκεια της άσκησης: 10 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Διανείμετε το πληροφοριακό γράφημα με τις διαστάσεις της ευημερίας (σωματική, συναισθηματική, ψυχολογική, κοινωνική).

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν 2 λεπτά για να εξετάσουν το πληροφοριακό γράφημα ατομικά.



Βήμα 3: Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να επισημάνουν ή να κυκλώσουν τους τομείς που σχετίζονται περισσότερο με τις δικές τους εμπειρίες ως φροντιστές.

Βήμα 4: Ξεκινήστε μια σύντομη συζήτηση, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ποιες διαστάσεις θεωρούν πιο δύσκολο να αντιμετωπίσουν στον ρόλο τους ως φροντιστές.

Βήμα 5: Χρησιμοποιήστε την ανατροφοδότησή τους για να περάσετε στο επόμενο μάθημα, όπου θα εξεταστεί η παρακολούθηση αυτών των διαστάσεων.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Προσφέρετε, εαν είναι δυνατό, τόσο ψηφιακά όσο και έντυπα αντίγραφα του πληροφοριακού γραφήματος προκειμένου να καλύψετε διαφορετικά στυλ μάθησης και ανάγκες.
- Εστιάστε σε μία συγκεκριμένη διάσταση της ευημερίας κάθε φορά κατά τη διάρκεια της συζήτησης για να διασφαλίσετε σαφήνεια και βαθύτερη κατανόηση.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΓΡΑΦΗΜΑ 1

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, ως εξής (Abud et al, 2022):

Pictures: Canva

Σωματική	Φυσικοί παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, η σωματική δραστηριότητα και η γενική υγεία, καθώς και η σωστή διατροφή και η πρόληψη χρόνιων παθήσεων συνδέονται άμεσα με την ευημερία των ηλικιωμένων.	
Ψυχολογική και Συναισθηματική ή	Η νοοτροπία των ηλικιωμένων, η αισιοδοξία, η αυτοπεποίθηση και η ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις συμβάλλουν θετικά. Η ευελιξία στην αντιμετώπιση αλλαγών, η πεποίθηση ότι μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και η αίσθηση ότι είναι σημαντικοί και πολύτιμοι ενισχύουν την ανθεκτικότητα και την ευημερία τους.	
Κοινωνική	Οι φίλοι, οι οικογενειακές σχέσεις, η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης και οι κοινοτικές δραστηριότητες ενισχύουν την ανθεκτικότητα και την ευημερία των ηλικιωμένων. Επιπλέον, περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζουν, καθώς και η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, πολιτιστικά κέντρα, πάρκα και άλλους χώρους αναψυχής, συμβάλλουν σημαντικά στην ποιότητα ζωής τους.	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης