



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 2: Παρακολούθηση και Προώθηση της Ευημερίας





Επισκόπηση της θεματικής ενότητας

Αυτό το μάθημα έχει στόχο να εξοπλίσει τους φροντιστές με πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για την παρακολούθηση και ενίσχυση της ευημερίας των ηλικιωμένων ατόμων. Με τη χρήση τεκμηριωμένων εργαλείων παρακολούθησης, όπως η Κλίμακα Σωματικής Δραστηριότητας για Ηλικιωμένους (PASE) και η δοκιμασία Timed Up and Go (TUG), οι φροντιστές θα μάθουν να αξιολογούν τη σωματική υγεία, να παρακολουθούν την πρόοδο και να εφαρμόζουν πρακτικές φροντίδας βασισμένες σε δεδομένα. Το μάθημα περιλαμβάνει πρακτικές ασκήσεις, ομαδικές συζητήσεις και ασκήσεις αναστοχασμού ενισχύοντας τη συνεργασία και βελτιώνοντας την ποιότητα φροντίδας των ηλικιωμένων ατόμων.

Σχέδιο μαθήματος 2: Παρακολούθηση και Προώθηση της Ευημερίας

Στόχος:

Να εξοπλίσει τους φροντιστές με εργαλεία για την παρακολούθηση και ενίσχυση της ευημερίας των ηλικιωμένων ατόμων.

Διάρκεια : 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Ανασκόπηση του Πληροφοριακού Γραφήματος (15 λεπτά)
2. Δραστηριότητα σε Ζευγάρια: Εξάσκηση σε Εργαλεία Παρακολούθησης (20 λεπτά)
3. Ομαδική Συζήτηση: Προκλήσεις και Στρατηγικές (15 λεπτά)
4. Άσκηση Αναστοχασμού (10 λεπτά)

Πλήρης περιγραφή κάθε δραστηριότητας: βλ. παράρτημα 7.2: Φύλλα ατομικών/μικρών ομαδικών δραστηριοτήτων



Απαραίτητα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1 (Ανασκόπηση του Πληροφοριακού Γραφήματος):

- Φορητός υπολογιστής/tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Προβολέας για την ανάδειξη του πληροφοριακού γραφήματος ή εκτυπώσεις για κάθε συμμετέχοντα
- Πληροφοριακό γράφημα ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.1. και 2.2.
- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Για τη Δραστηριότητα 2 (Δραστηριότητα σε ζευγάρια: Εξάσκηση στα Εργαλεία Παρακολούθησης):

- Εκτυπωμένες τις οδηγίες του τεστ TUG (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.1.)
- Καρέκλες για κάθε ζευγάρι συμμετεχόντων
- Χρονόμετρο (ή κινητά τηλέφωνα με εφαρμογή χρονόμετρου)
- Λευκός πίνακας ή πίνακας ανακοινώσεων με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Για τη Δραστηριότητα 3 (Ομαδική συζήτηση: Προκλήσεις και Στρατηγικές):

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

Για τη Δραστηριότητα 4 (Άσκηση Αναστοχασμού):

- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες



Μαθησιακά Αποτελέσματα:

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

- Κατανοούν και εφαρμόζουν εργαλεία παρακολούθησης της ευημερίας, όπως το τεστ TUG.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες στην αξιολόγηση της ευημερίας των ηλικιωμένων μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων.
- Εντοπίζουν κοινές προκλήσεις στη χρήση εργαλείων παρακολούθησης και να συνεργάζονται για την εξεύρεση λύσεων.
- Αναστοχαστούν σχετικά με τη σημασία των πρακτικών φροντίδας βασισμένων σε δεδομένα για τη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας των ηλικιωμένων ατόμων.
- Αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη χρήση εργαλείων παρακολούθησης, ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα των ατόμων τρίτης ηλικίας και να ενισχύουν την ευημερία τους.

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

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Retrieved from <https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29%20202323.pdf>.

TenderTouch Rehab. (n.d.). 2-Minute Step Test for Elderly. Retrieved from https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1G2_9903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf.

Montero Therapy. (2021). Four Square Step Test for Balance Testing. Retrieved from <https://www.monterotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>.

Physio Network. (2021). Assessments and Exercise Prescription for Older Adults. Retrieved from <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/> Yorkston, K. M., Bourgeois, M. S., & Baylor, C. R. (2010). Communication and aging. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 21(2), 309-319.



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 2: Παρακολούθηση και προώθηση της
ευημερίας

Δραστηριότητα 1: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟΥ ΓΡΑΦΗΜΑΤΟΣ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Τίτλος της δραστηριότητας: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟΥ ΓΡΑΦΗΜΑΤΟΣ

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της δραστηριότητας:

Εργαλεία παρακολούθησης, όπως το PASE και το τεστ TUG, αποτελούν βασικά μέσα για την αξιολόγηση της ευημερίας των ηλικιωμένων. Η παρουσίασή τους μέσω πληροφοριακών γραφημάτων (infographics) προσφέρει μια σαφή και ευχάριστη απεικόνιση, διευκολύνοντας τους φροντιστές στην κατανόηση και εφαρμογή τους στην πράξη. Η οπτική αποτύπωση αυτών των εργαλείων ενισχύει την κατανόηση των συμμετεχόντων και αναδεικνύει τις πρακτικές δυνατότητές τους στην καθημερινή φροντίδα.

Σκοπός και στόχοι της δραστηριότητας:

- Παρουσίαση των εργαλείων παρακολούθησης της ευημερίας σε οπτική μορφή.
- Απλοποίηση σύνθετων εννοιών αξιολόγησης για εύκολη κατανόηση από τους φροντιστές.
- Παροχή γνώσεων στους φροντιστές για αποτελεσματική αξιοποίηση αυτών των μεθόδων.
- Ενίσχυση της ενεργού μάθησης με την χρήση οπτικών μέσων.

Απαραίτητα υλικά:

- Φορητός υπολογιστής/tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Προβολέας για την ανάδειξη του πληροφοριακού γραφήματος ή εκτυπώσεις για κάθε συμμετέχοντα
- Πληροφοριακό γράφημα ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.1. και 2.2.
- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Διάρκεια της δραστηριότητας: 15 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Μοιράστε εκτυπώσεις του πληροφοριακού γραφήματος σχετικά με τα εργαλεία παρακολούθησης της ευεξίας, όπως η Κλίμακα Σωματικής Δραστηριότητας για ηλικιωμένους (PASE) και η δοκιμασία Timed Up and Go (TUG) ή προβάλτε τα στην οθόνη. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.1. και 2.2.

Βήμα 2: Δώστε στους συμμετέχοντες 5 λεπτά για να μελετήσουν το γράφημα ατομικά.

Βήμα 3: Καλέστε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για τα εργαλεία με τα οποία είναι εξοικειωμένοι αλλά και εκείνα που είναι άγνωστα σε αυτούς.

Βήμα 4: Δείξτε τη χρήση του τεστ TUG με τη βοήθεια ενός εθελοντή από την ομάδα.

Βήμα 5: Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με το πώς αυτά τα εργαλεία μπορούν να εφαρμοστούν στη ρουτίνα της φροντίδας των ηλικιωμένων.

Παραλλαγές της δραστηριότητας, εάν υπάρχουν:

Βήμα 1: Μοιράστε μια εκτύπωση του παρακάτω πληροφοριακού γραφήματος (Στρατηγικές υποστήριξης και παρακολούθησης των ηλικιωμένων) ή προβάλτε το πληροφοριακό γράφημα στην οθόνη.

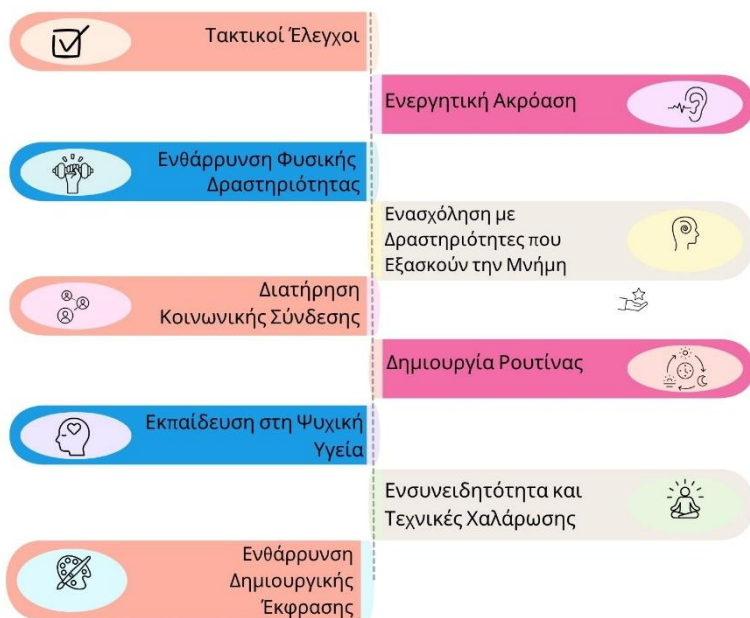
Βήμα 2: Ο καθένας από τους συμμετέχοντες θα έχει 5 λεπτά για να μελετήσει το πληροφοριακό γράφημα ατομικά.

Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες καταγράφουν προτάσεις που πιστεύουν ότι μπορούν να εφαρμόσουν στη φροντίδα των ηλικιωμένων- για κάθε στρατηγική αφιερώνονται περίπου 5 λεπτά.

Βήμα 4: Τέλος, οι συμμετέχοντες συζητούν και ανταλλάσσουν απόψεις για στρατηγικές που θεωρούν πιο χρήσιμες.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ



Υποδείξεις και συστάσεις:

- Διασφαλίστε ότι το πληροφοριακό γράφημα είναι σαφές και ευανάγνωστο, ειδικά αν προβάλλεται σε οθόνη. Εξετάστε το ενδεχόμενο να εκτυπωθούν αντίγραφα για τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης.
- Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να υποβάλλουν ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της επισκόπησης για να διευκρινίσουν τυχόν αμφιβολίες σχετικά με τα εργαλεία.



Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα:

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Retrieved from <https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29%20220323.pdf>

TenderTouch Rehab. (n.d.). 2-Minute Step Test for Elderly. Retrieved from https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1G2_9903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf

Montero Therapy. (2021). Four Square Step Test for Balance Testing. Retrieved from <https://www.monterotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>

Physio Network. (2021). Assessments and Exercise Prescription for Older Adults. Retrieved from <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/>



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.1: Δοκιμασία Timed Up and Go (TUG) από το Shirley Ryan Ability

TIMED UP AND GO (TUG) TEST

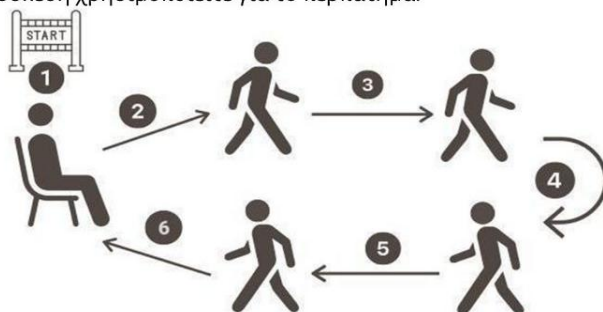
ΕΝΑ ΤΕΣΤ ΒΑΔΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΤΩΣΗΣ

Ποιος είναι ο σκοπός;

Αυτό το τεστ χρησιμοποιείται για να αξιολογήσει τον τρόπο που περπατάτε και τη σταθερότητά σας. η έρευνα δείχνει ότι τα αποτελέσματα συνδέονται με τον κίνδυνο πτώσης.

Πώς θα γίνει η δοκιμασία;

Ένας επαγγελματίας υγείας θα παρακολουθήσει και θα μετρήσει πόσο χρόνο χρειάζεστε για να σηκωθείτε, να περπατήσετε 3 μέτρα και να επιστρέψετε. Μπορεί να σας ζητήσει να κάνετε μία δοκιμαστική φορά πρώτα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νάρθηκα, μπαστούνι, περιπατητή ή οποιαδήποτε βοηθητική συσκευή χρησιμοποιείτε για το περπάτημα.



1. Ξεκινήστε καθισμένοι στην καρέκλα.
2. Σηκωθείτε και περπατήστε μπροστά. Το χρονόμετρο ξεκινά τώρα!
3. Περπατήστε 3 μέτρα μπροστά.
4. Γυρίστε όταν φτάσετε στο σημείο των 3 μέτρων.
5. Περπατήστε 3 μέτρα πίσω προς την καρέκλα.
6. Καθίστε στην ίδια καρέκλα. το χρονόμετρο σταματά τώρα!

Τι σημαίνει ο χρόνος βάδισης μου;

Γενικά, η έρευνα δείχνει ότι οι ταχύτεροι χρόνοι βάδισης σε αυτό το τεστ συνδέονται με χαμηλότερο κίνδυνο πτώσης. ωστόσο, ο επαγγελματίας υγείας σας παρακολουθεί επίσης τον τρόπο που περπατάτε και τη σταθερότητά σας.

Λιγότερο από 20

δευτερόλεπτα:

χαμηλός κίνδυνος πτώσης



Περισσότερο από 20

δευτερόλεπτα:

υψηλός κίνδυνος πτώσης

Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας σχετικά με το τι σημαίνουν τα αποτελέσματα για εσάς εξατομικευμένα.

To see a full summary of this test and more, visit sralab.org/rehabilitation-measures
Questions? Contact us at rehabmeasures@sralab.org or 312-238-2802

**Shirley Ryan
Abilitylab.**
Center for Rehabilitation
Outcomes Research

The contents of this infographic were developed under a grant from the National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR grant number 90DPK0007). NIDILRR is a Center within the Administration for Community Living (ACL), Department of Health and Human Services (HHS). The contents of this infographic do not necessarily represent the policy of the NIDILRR, ACL, or HHS, and you should not assume endorsement by the Federal Government.



Ageing Well

WP3/ A2- Δραστηριότητα 2

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

Ευημερίας

SEMwell

Σχέδιο Μαθήματος 2: Παρακολούθηση και Προώθηση της

Ευημερίας

Δραστηριότητα 2: ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Τίτλος της δραστηριότητας: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ: ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της δραστηριότητας:

Οι πρακτικές ασκήσεις επιτρέπουν στους φροντιστές να εφαρμόσουν τα εργαλεία παρακολούθησης σε πραγματικά σενάρια φροντίδας. Η εξάσκηση με εργαλεία όπως το τεστ TUG βοηθά τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν βεβαιότητα στη χρήση αυτών των μεθόδων για την αξιολόγηση της σωματικής ευεξίας και τη δημιουργία σχεδίων φροντίδας με βάση τα δεδομένα που προκύπτουν.

Σκοπός και στόχοι της δραστηριότητας:

- Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων στη χρήση εργαλείων παρακολούθησης της ευημερίας.
- Εφαρμογή θεωρητικών γνώσεων στην πράξη.
- Απόκτηση αυτοπεποίθησης στην αξιολόγηση της ευημερίας των ηλικιωμένων.
- Χρήση των αποτελεσμάτων της παρακολούθησης για την βελτίωση των πρακτικών φροντίδας.

Απαραίτητα υλικά:

- Πληροφοριακό γράφημα με τις οδηγίες για την εκτέλεση της δοκιμασίας TUG (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.1.) - εκτυπώσεις για κάθε συμμετέχοντα ή προβολή του πληροφοριακού γραφήματος στην οθόνη σε όλη την ομάδα.
- Καρέκλα για κάθε ζεύγος συμμετεχόντων
- Χρονόμετρο για κάθε ζεύγος συμμετεχόντων (μπορούν να χρησιμοποιηθούν εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα)
- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις



Διάρκεια της δραστηριότητας: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και παρέχετε αντίγραφα των οδηγιών της δοκιμασία TUG.

Βήμα 2: Ο ένας συμμετέχων αναλαμβάνει το ρόλο του φροντιστή, ενώ ο άλλος αναλαμβάνει το ρόλο ενός ηλικιωμένου ατόμου.

Βήμα 3: Ο φροντιστής θα πραγματοποιήσει τη δοκιμασία TUG στο ζευγάρι του για την άσκηση, καταγράφοντας τα αποτελέσματα.

Βήμα 4: Μετά από 5-8 λεπτά, οι συμμετέχοντες πρέπει να αλλάξουν ρόλους και να επαναλάβουν την άσκηση.

Βήμα 5: Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για μια σύντομη συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με την εμπειρία τους από την άσκηση.

Παραλλαγές της δραστηριότητας, εάν υπάρχουν:

Μπορείτε να επιλέξετε ένα άλλο εργαλείο παρακολούθησης από αυτά που παρατίθενται στον πίνακα με το πληροφοριακό γράφημα ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.2. και να εξασκηθείτε στην εφαρμογή του.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Εξασφάλιση ότι κάθε ζευγάρι έχει αρκετό χώρο για να εκτελεί με άνεση τη δοκιμασία TUG και παρόμοιες ασκήσεις.
- Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο στους συμμετέχοντες καθώς διεξάγουν τη δοκιμασία για να διασφαλιστεί η σωστή τεχνική και κατανόηση.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα:

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Retrieved from

https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29_20220323.pdf



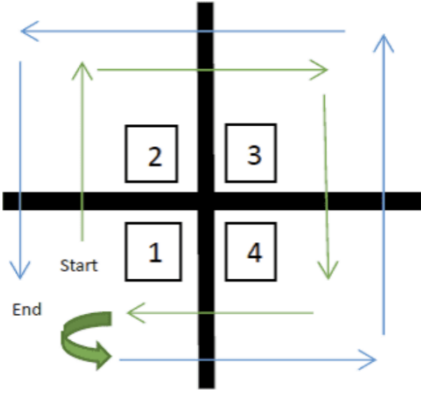
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.2. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Ονομασία δοκιμής/εργαλείου	Σύντομη περιγραφή	Δείγμα ερωτήσεων/οδηγιών / Εικόνες
Κλίμακα σωματικής δραστηριότητας για ηλικιωμένους (PASE)	Το PASE αποτελείται από αυτοαναφερόμενα στοιχεία σχετικά με το επάγγελμα, τις οικιακές εργασίες και τον ελεύθερο χρόνο σε διάστημα μίας εβδομάδας και μπορεί να χορηγηθεί τηλεφωνικά, ταχυδρομικά ή αυτοπροσώπως.	○ Τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο συχνά συμμετείχατε σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης ή χειροτεχνία; ○ Κατά μέσο όρο, πόσες ώρες την ημέρα περπατούσατε; ○ Τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο συχνά ασχοληθήκατε με ήπια αθλήματα ή δραστηριότητες αναψυχής, όπως μπόουλινγκ, γκολφ με αμαξίδιο, επιτραπέζιο, ψάρεμα με βάρκα ή απο την προβλήτα ή άλλες παρόμοιες δραστηριότητες;



Δοκιμασία ανάβασης 4 σκαλοπατιών	○ Ο συμμετέχων ανεβαίνει 4 σκαλοπάτια όσο το δυνατόν γρηγορότερα (χρησιμοποιώντας ένα κιγκλίδωμα αν χρειαστεί). Η δοκιμασία αυτή είναι πολύτιμη για την αξιολόγηση τη μυϊκής δύναμης και για την ποσοτική μέτρηση της προόδου σε λειτουργικές δραστηριότητες όπως η ανάβαση σκαλοπατιών.	
Δοκιμασία βημάτων διάρκειας 2 λεπτών	○ Η δοκιμασία βημάτων διάρκειας 2 λεπτών αξιολογεί την αερόβια ικανότητα μετρώντας πόσες φορές ο συμμετέχων σηκώνει το δεξί του γόνατο έως ένα σημείο που είναι έχει σημειωθεί με ταινία στον τοίχο.	Οδηγίες: ○ ● Σημειώστε στον τοίχο ένα σημείο που βρίσκεται στο μέσο ανάμεσα στην επιγονατίδα και τη λαγόνια ακρολοφία του συμμετέχοντα. ○ ● Καταγράψτε τον καρδιακό ρυθμό (HR), την αρτηριακή πίεση (BP) και τον αναπνευστικό ρυθμό (RR)* πριν και μετά τη δοκιμασία. ○ ● Ζητήστε από τον συμμετέχοντα να σηκώσει το γόνατό του έως το σημείο αυτό όσες φορές μπορεί μέσα σε 2 λεπτά. ○ ● Μετρήστε τον αριθμό των επιτυχημένων ανυψώσεων και επαναλάβετε την ίδια διαδικασία με το άλλο πόδι.



Τεστ ισορροπίας με τέσσερα βήματα	○ Η δοκιμασία τεσσάρων βημάτων αξιολογεί την ισορροπία και την ευκινησία, ζητώντας από τον συμμετέχοντα να περπατήσει και να πατήσει πάνω από εμπόδια προς τα εμπρός, πλάγια και πίσω. ○ Πλήρεις οδηγίες παρέχονται ΕΔΩ. (Θεραπεία Montero)	
Ρολόγια μέτρησης δραστηριότητας και συσκευές παρακολούθησης φυσικής κατάστασης	○ Φορητές τεχνολογίες που ενισχύουν τις κοινωνικές σχέσεις επιτρέποντας την ανταλλαγή επιτευγμάτων με φίλους και οικογένεια. Οι συσκευές αυτές μπορούν να ειδοποιούν φροντιστές ή επαγγελματίες υγείας σε πραγματικό χρόνο, διασφαλίζοντας ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν άμεση φροντίδα όταν τη χρειάζονται.	



*επεξήγηση των συντομογραφιών για τη δοκιμασία βηματισμού 2 λεπτών:

HR: Καρδιακός ρυθμός: Αναφέρεται στον αριθμό των καρδιακών παλμών ανά λεπτό. Αποτελεί βασικό δείκτη της καρδιαγγειακής υγείας και του πόσο καλά λειτουργεί η καρδιά κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα.

BP: Αρτηριακή πίεση: Μετρά τη δύναμη που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών. Εκφράζεται σε δύο αριθμούς: τη συστολική πίεση (όταν η καρδιά χτυπάει) έναντι της διαστολικής πίεσης (όταν η καρδιά ξεκουράζεται μεταξύ των χτύπων). Είναι σημαντική για την αξιολόγηση του καρδιαγγειακού κινδύνου και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα.

RR: Αναπνευστικός ρυθμός: Αναφέρεται στον αριθμό των αναπνοών ανά λεπτό. Η παρακολούθηση του αναπνευστικού ρυθμού βοηθά στην εκτίμηση της λειτουργίας των πνευμόνων και την ανίχνευση τυχόν αναπνευστικής δυσχέρειας που μπορεί να αντιμετωπίζει ο ηλικιωμένος κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας ή μετά από αυτή.



Ageing Well

WP3/ A2- Δραστηριότητα 2

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

SEMwell

Σχέδιο Μαθήματος 2: Παρακολούθηση και Προώθηση της Ευημερίας

Δραστηριότητα 3: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Τίτλος της δραστηριότητας: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της δραστηριότητας:

Οι ομαδικές συζητήσεις αποτελούν πολύτιμο εργαλείο για τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων, ιδίως όταν οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις. Με την ανταλλαγή εμπειριών, οι φροντιστές μπορούν να επωφεληθούν ο ένας από τις γνώσεις του άλλου και να αναπτύξουν από κοινού πρακτικές λύσεις. Για παράδειγμα, κατά την παρακολούθηση της ευημερίας των ηλικιωμένων, οι φροντιστές μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες, όπως η έλλειψη χρόνου για τη διενέργεια λεπτομερών αξιολογήσεων ή η αβεβαιότητα σχετικά με την ερμηνεία ορισμένων δεικτών (π.χ. διακυμάνσεις στη διάθεση ή τη σωματική υγεία). Η συμμετοχή σε συζητήσεις επίλυσης προβλημάτων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να διερευνήσουν στρατηγικές που μπορεί να μην είχαν εξετάσει και να υιοθετήσουν νέες πρακτικές από τα άλλα μέλη της ομάδας.

Παράδειγμα επίλυσης προβλημάτων:

Φανταστείτε ότι ένας φροντιστής αναφέρει ότι δυσκολεύεται να παρακολουθεί με συνέπεια τη συναισθηματική ευημερία ενός ηλικιωμένου ατόμου, επειδή το άτομο συχνά φαίνεται αποτραβηγμένο ή μη επικοινωνιακό. Η ομάδα θα μπορούσε να προτείνει διάφορες προσεγγίσεις μέσω καταιγισμού ιδεών, όπως:

- Ενσωμάτωση πιο ελκυστικών, μη λεκτικών δραστηριοτήτων, όπως η μουσική ή η τέχνη, για να ενθαρρυνθεί η έκφραση.
- Καθορισμός τακτικών επισκέψεων σε συγκεκριμένες ώρες, όταν ο ηλικιωμένος αισθάνεται πιο άνετα να ανοίγεται.
- Χρήση απλών διαγραμμάτων διάθεσης ή οπτικών εργαλείων για να βοηθήσουν το άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς λόγια.



Σκοπός και στόχοι της δραστηριότητας:

- Προσδιορισμός των προκλήσεων στη χρήση των εργαλείων παρακολούθησης της ευημερίας.
- Ενίσχυση της συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων.
- Μοίρασμα επιτυχημένων στρατηγικών για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.
- Βελτίωση των πρακτικών φροντίδας μέσω της μάθησης από ομοτίμους.

Απαραίτητα υλικά:

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

Διάρκεια της δραστηριότητας: 15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο για μια ανοιχτή συζήτηση.

Βήμα 2: Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί μια πρόκληση που αντιμετώπισε κατά τη χρήση των εργαλείων παρακολούθησης.

Βήμα 3: Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση με σκοπό την εύρεση πιθανών λύσεων για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

Βήμα 4: Καταγράψτε τις βασικές στρατηγικές στον πίνακα.

Βήμα 5: Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα και υποβάλετε πρόσθετες προτάσεις, εφόσον χρειάζεται.



Υποδείξεις και συστάσεις:

- Προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας με ερωτήσεις που ενθαρρύνουν τη συζήτηση που αυτή σταματήσει ή επιβραδυνθεί. Για παράδειγμα, «Ποιο πιστεύετε ότι είναι το δυσκολότερο μέρος της χρήσης αυτού του εργαλείου;».
- Καταχώρηση σημειώσεων στον πίνακα για να αποτυπωθούν τα βασικά σημεία, διασφαλίζοντας ότι θα μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτά αργότερα κατά τη διάρκεια του αναστοχασμού.



Ageing Well

WP3/ A2- Δραστηριότητα 2

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

SEMwell

Σχέδιο Μαθήματος 2: Παρακολούθηση και Προώθηση της Ευημερίας

Δραστηριότητα 4: ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Τίτλος δραστηριότητας: ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της δραστηριότητας:

Ο αναστοχασμός εμβαθύνει τη μάθηση επιτρέποντας στους φροντιστές να σκεφτούν κριτικά σχετικά με τις εμπειρίες τους με τα εργαλεία παρακολούθησης. Η άσκηση αυτή τους ενθαρρύνει να συνδέσουν την παρακολούθηση με καλύτερα αποτελέσματα για την υγεία, ενισχύοντας τη σημασία της συστηματικής, τεκμηριωμένης φροντίδας.

Σκοπός και στόχοι της δραστηριότητας:

- Αναστοχασμός σχετικά με το ρόλο της παρακολούθησης στη βελτίωση της φροντίδας.
- Σύνδεση θεωρητικών εργαλείων με πρακτικές εφαρμογές στον πραγματικό κόσμο.
- Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης σχετικά με το ρόλο του φροντιστή.
- Προώθηση της συνεχούς βελτίωσης των πρακτικών φροντίδας.

Απαραίτητα υλικά:

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

Διάρκεια της δραστηριότητας: 10 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Μοιράστε κόλλες χαρτί ή ψηφιακές συσκευές για να γράψουν οι συμμετέχοντες όσα σκέφτονται κατά τη διάρκεια του αναστοχασμού.

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στην ερώτηση: «Πώς μπορεί η παρακολούθηση της ευημερίας να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας των ηλικιωμένων ατόμων;»

Βήμα 3: Δώστε στους συμμετέχοντες 5 λεπτά για ατομικό αναστοχασμό.

Βήμα 4: Προσκαλέστε 2-3 συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα.

Βήμα 5: Συνοψίστε συνδέοντας τους προβληματισμούς της ομάδας με τη σημασία της συνεχούς παρακολούθησης στη φροντίδα των ηλικιωμένων.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Φροντίστε να υπάρχει ένα ήρεμο και ήσυχο περιβάλλον για αναστοχασμό, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν πλήρως στη δραστηριότητα.
- Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με ειλικρίνεια, διαβεβαιώνοντάς τους ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις όταν μοιράζονται τις εμπειρίες τους στη φροντίδα.