



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 3: Ενσωμάτωση Πρακτικών Ευημερίας





Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα έχει στόχο να βοηθήσει τους φροντιστές να ενσωματώσουν πρακτικές ευημερίας στην καθημερινή ρουτίνα των ηλικιωμένων ατόμων. Αναλύοντας μελέτες περιπτώσεων, σχεδιάζοντας ομαδικές δραστηριότητες και ανατρέχοντας σε προσωπικές εμπειρίες, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να εφαρμόζουν τη θεωρητική γνώση στην πρακτική φροντίδα. Αυτές οι βιωματικές δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν τη συνεργασία, να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και να βελτιώσουν τις δεξιότητες φροντίδας, διασφαλίζοντας ότι η ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων υποστηρίζεται αποτελεσματικά στην καθημερινή τους ζωή.

Σχέδιο μαθήματος 3: Ενσωμάτωση πρακτικών ευημερίας

Στόχος :

Η παροχή βοήθειας στους φροντιστές για την ενσωμάτωση πρακτικών ευημερίας στην καθημερινή ρουτίνα των ηλικιωμένων ατόμων.

Διάρκεια : 65 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης (25 λεπτά)
2. Δραστηριότητα Ομαδικού Σχεδιασμού (20 λεπτά)
3. Ατομικός Αναστοχασμός & η Αγαπημένη μου Πρακτική Ευημερίας (20 λεπτά)

Πλήρης περιγραφή κάθε δραστηριότητας: βλ. παράρτημα 7.3: Φύλλα ατομικών/μικρών ομάδων δραστηριοτήτων.

Απαραίτητα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1 (Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης):

- ο Φορητός υπολογιστής/tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- ο Εκτυπώσεις μελετών περίπτωσης (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.1. - 3.4.)
- ο Κινητά τηλέφωνα ή ψηφιακές συσκευές για την αναπαραγωγή ενός σύντομου βίντεο
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους



- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Για τη Δραστηριότητα 2 (Ομαδικός Σχεδιασμός):

- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες
- ο Υποδείγματα για το σχεδιασμό ενσωμάτωσης πρακτικών ευημερίας (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.5)

Για τη Δραστηριότητα 3 (Ατομικός Αναστοχασμός & Η αγαπημένη μου Πρακτική Ευημερίας):

- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Πολύχρωμα χαρτάκια post-it

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να:

- ο Κατανοούν πώς να ενσωματώνουν πρακτικές ευημερίας στην καθημερινή ρουτίνα φροντίδας.
- ο Αναλύουν και να εφαρμόζουν επιτυχημένες στρατηγικές ευημερίας από μελέτες περιπτώσεων του πραγματικού κόσμου.
- ο Αναπτύσσουν συνεργατικά σχέδια για την ενσωμάτωση φυσικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων στις ρουτίνες φροντίδας.
- ο Αναστοχάζονται πάνω στις προσωπικές τους εμπειρίες και να μοιράζονται ιδέες για τη βελτίωση των πρακτικών φροντίδας.



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 3: Ενσωμάτωση Πρακτικών Ευημερίας

Άσκηση 1: Ανάλυση μελέτης περίπτωσης



Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι μελέτες περιπτώσεων προσφέρουν πρακτικά παραδείγματα επιτυχημένων παρεμβάσεων για την ευημερία. Η ανάλυσή τους βοηθά τους φροντιστές να κατανοήσουν πώς η θεωρία μετατρέπεται σε πράξη, αναδεικνύοντας τον αντίκτυπο που έχουν οι ολοκληρωμένες πρακτικές ευημερίας στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

Σκοπός και στόχοι της άσκησης:

- ο Ανάλυση πραγματικών εφαρμογών πρακτικών ευημερίας.
- ο Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η θεωρία μεταφέρεται στην καθημερινή φροντίδα.
- ο Εκμάθηση από επιτυχημένες παρεμβάσεις στη φροντίδα ηλικιωμένων.
- ο Ανάπτυξη στρατηγικών για την εφαρμογή αυτών των εμπειριών στην καθημερινή ρουτίνα.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Εκτυπώσεις των 4 μελετών περιπτώσεων (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.1 - 3.4) και κινητά τηλέφωνα ή άλλη ψηφιακή συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο για την παρακολούθηση σύντομου βίντεο στο YouTube (μελέτη περίπτωσης 3.4).
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις

Διάρκεια άσκησης: 25 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Διανείμετε τις μελέτες περίπτωσης επιτυχημένων πρακτικών ευημερίας στη φροντίδα ηλικιωμένων. Μια από αυτές μπορεί να περιλαμβάνει ένα σύντομο βίντεο στο youtube, το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν στο κινητό τους τηλέφωνο (ή από ψηφιακή συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο που θα τους παρέχετε).



Βήμα 2: Ζητήστε στους συμμετέχοντες να διαβάσουν τις μελέτες περίπτωσης σε ζευγάρια και να εντοπίσουν τις βασικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για τη βελτίωση της ευημερίας.

Βήμα 3: Στη συνέχεια, κάθε ζευγάρι συζητά πώς αυτές οι στρατηγικές μπορούν να προσαρμοστούν στο δικό τους περιβάλλον φροντίδας.

Βήμα 4: Προτρέψτε τα ζευγάρια να μοιραστούν τα συμπεράσματά τους με την ομάδα. Μπορείτε να δείτε παραδείγματα συγκεκριμένων προτροπών στην ενότητα «Υποδείξεις και συστάσεις».

Βήμα 5: Συνοψίστε τις βασικές στρατηγικές σε ένα πίνακα για μελλοντική αναφορά.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

Μικρότερη, 15λεπτη παραλλαγή: Μπορείτε να προβάλετε όλες ή επιλεγμένες μελέτες περίπτωσης στην οθόνη για όλη την ομάδα και αντί για την συζήτηση σε ζευγάρια να ξεκινήσετε ομαδική συζήτηση σχετικά με τις βασικές στρατηγικές.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κριτικά για το πώς οι μελέτες περίπτωσης μπορούν να προσαρμοστούν στις δικές τους ανάγκες φροντίδας.
- ο Διασφαλίστε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιράζονται και να συζητούν ανοιχτά τις απόψεις τους.

Ακολουθούν μερικές συγκεκριμένες συστάσεις και προτροπές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- «Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές από τη μελέτη περίπτωσής σας ξεχώρισαν ως πιο αποτελεσματικές για τη βελτίωση της ευημερίας των ηλικιωμένων; Πώς θα



μπορούσαν αυτές οι στρατηγικές να εφαρμοστούν ή να τροποποιηθούν στο δικό σας περιβάλλον φροντίδας;»

- «Υπήρχαν προκλήσεις ή εμπόδια που αναφέρθηκαν στη μελέτη περίπτωσης που πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να προκύψουν στο δικό σας πλαίσιο; Πώς θα τις αντιμετωπίζατε;»
- «Μπορείτε να εντοπίσετε μία πρακτική ευημερίας από τη μελέτη περίπτωσης που θα μπορούσε να ενσωματωθεί άμεσα στη ρουτίνα της φροντίδας σας; Πώς πιστεύετε ότι αυτό θα ωφελούσε τα ηλικιωμένα άτομα που φροντίζετε;»

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

DoSomething.org. (n.d.). *11 stories from seniors that will inspire you*.

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

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%2C-balance-and-endurance>

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

Vintage Fitness. (2023, May 12). Ana keeps exercise fun for her clients. Vintage Fitness.

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



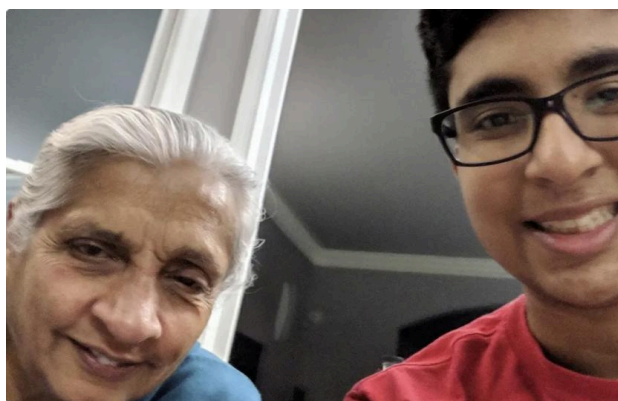
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.1. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1: Εκστρατεία DoSomething για την καταπολέμηση της απομόνωσης των ηλικιωμένων (ΗΠΑ):

Το DoSomething είναι ο κορυφαίος κόμβος νεανικού ακτιβισμού και κοινωνικής δράσης. Εκπαιδεύει και εξοπλίζει τους νέους για να δημιουργήσουν το μέλλον που θέλουν να δουν - ένα μέλλον που βασίζεται στην ισότητα και τη δικαιοσύνη, το κλίμα και τη βιωσιμότητα, καθώς και την ασφάλεια και την ευημερία. Με μέλη σε κάθε περιοχή των ΗΠΑ και σε 189 χώρες, η ποικιλόμορφη και διατομεακή κοινότητα των νέων τους αναλαμβάνει συλλογική δράση για την επίτευξη αλλαγών. Σε μια από τις καμπάνιες τους τα μέλη τους έρχονταν σε επαφή με τους ηλικιωμένους αγαπημένους τους για να καταπολεμήσουν την κοινωνική απομόνωση - και έχουν συλλέξει σχεδόν 25.000 ιστορίες, αναμνήσεις και λόγια σοφίας από ηλικιωμένους.

Απόσπασμα από την ιστοσελίδα τους: «Αν μάθαμε κάτι μέσα από αυτή την εκστρατεία, είναι ότι οι ηλικιωμένοι έχουν πολύ χιούμορ, αγάπη και σοφία να μοιραστούν με όλους μας».

Παράδειγμα ιστορίας από τον Aleem, 18 ετών:

«Η πιο συγκινητική ιστορία που μοιράστηκε μαζί μου η γιαγιά μου ήταν για μια εποχή που εκείνη και ο παππούς μου ζούσαν σε συνθήκες φτώχειας... Μια χρονιά, τα χρήματα ήταν λίγα στο νοικοκυριό και φαινόταν ότι οι παππούδες μου δεν θα μπορούσαν πλέον να πληρώνουν το σχολείο στο οποίο φοιτούσαν ο πατέρας μου και ο θείος μου... Η γιαγιά μου πήρε όλα τα γαμήλια κοσμήματα που της είχαν απομείνει και τα πούλησε. Με τα χρήματα που έλαβε, κατάφερε να στείλει τα παιδιά της στο σχολείο για έναν ακόμη χρόνο... Ο μπαμπάς μου και ο θείος μου μπόρεσαν έτσι να μετακομίσουν από μια περιοχή της Ινδίας που μαστίζεται από τη φτώχεια στις Ηνωμένες Πολιτείες, παίρνοντας μαζί τους τη γιαγιά και τον παππού μου. Ένα ευτυχές τέλος!».





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.2. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2: Ιστορία Επιτυχίας: γυναίκα 82 ετών βελτιώνει τη δύναμη, την ισορροπία και την αντοχή της (Καναδάς)

Όταν η Ελίζαμπεθ άρχισε να συνεργάζεται με την Άντζι, μια προσωπική προπονήτρια από το Vintage 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 ταξιδεύει, καλύτερη στάση του σώματος, βελτιωμένος ύπνος, βελτιωμένη ευεξία και αίσθημα συλλογικότητας.

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

«Η Ελίζαμπεθ κοιμάται καταπληκτικά. Έχει μεγάλη ενέργεια. Ο πόνος στο χέρι της έχει εξαφανιστεί εντελώς. Έχει αποκτήσει φανταστική ισορροπία και στάση σώματος. Η αντοχή της συνεχίζει να βελτιώνεται». Η Άντζι εργάζεται με την Ελίζαμπεθ 2 φορές την εβδομάδα σε ένα γυμναστήριο με διασκεδαστική κυκλική προπόνηση που περιλαμβάνει δύναμη, ισορροπία, ευκινησία και καρδιοαναπνευστική προπόνηση καθώς και ελαστικότητα και κινητικότητα.

Η Ελίζαμπεθ ταξιδεύει αυτή τη στιγμή στην Ασία και αισθάνεται υπέροχα για όλα τα επιτεύγματά της μέχρι σήμερα!





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.3. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3: 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 κατοίκους 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 ανενεργούς ενοίκους να κοιμούνται συνέχεια μέσα στην ημέρα τους. Αυτό έπρεπε να αλλάξει, σκέφτηκα: πώς μπορώ να εμπνεύσω αυτούς τους κατοίκους να αρχίσουν να κινούνται; Μια μέρα είδα τον γιο μου να παίζει με τα ποτήρια του καφέ, τα οποία διαπερνούσαν το δωμάτιο και την πόρτα. Πήρα έμπνευση και έκανα μια άσκηση γύρω από αυτό για να ενεργοποιήσω έναν ανενεργό ένοικο που αγαπάει τον καφέ. Ανακάλυψα τη δύναμη του παιχνιδιού με καθημερινά υλικά. Κοιτάζω πολύ προσεκτικά τα ενδιαφέροντα, τη δουλειά ή το χόμπι του ενοίκου και σκέφτομαι μια άσκηση πάνω σε αυτά».

Ο Joel παρέχει 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 άλλους. Χρησιμοποιεί κύπελλα, μικρές πλαστικές μπάλες, μπάλες θαλάσσης, ομπρέλες, χαρτοκιβώτια και άλλα καθημερινά αντικείμενα για να ενεργοποιήσει τους ηλικιωμένους.

Δείτε παρακάτω το βίντεο με το παράδειγμα Epic Ball Toss Game και τον ιστότοπό του:

<https://youtu.be/GUfqFTgL5eQ>





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.4. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 4: Η Ana διατηρεί την άσκηση διασκεδαστική για τους πελάτες της

Είναι πολύ σημαντικό να συνεχίζουμε να διασκεδάζουμε ενώ ασκούμαστε. Η Ana ειδική στην άσκηση για άτομα τρίτης ηλικίας, συνειδητοποίησε ότι ένας από τους πελάτες της δεν είχε κίνητρο να ασκηθεί. Αφιέρωσε χρόνο για να τον γνωρίσει και ανακάλυψε ότι του άρεσε να παίζει παιχνίδια και να πηγαίνει στο καζίνο. Η Ana είχε τη λαμπρή ιδέα να δημιουργήσει ένα «καζίνο άσκησης» για τον πελάτη της, όπου οι ασκήσεις «πληρώνονταν».

Αυτό είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα δημιουργικού τρόπου σκέψης για την άσκηση και διασκέδασης. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να μην λειτουργεί για εσάς, αν δεν είστε παίκτης, όμως η ιδέα έχει σημασία. Πώς μπορείτε να διατηρήσετε τη διασκέδαση στην άσκηση; Αφιερώνετε χρόνο να καθίσετε ήσυχα και να αναλογιστείτε με ποιόν τρόπο το σώμα σας λαχταρά να κινηθεί;

Ana, η προσωπική εκπαιδεύτρια του Vintage Fitness που ανέπτυξε τις σκέψεις «casino fun»:

Σε πολλούς ανθρώπους δεν αρέσει η άσκηση και σε μεγάλο βαθμό αυτό οφείλεται στο ότι δεν έχουν ανακαλύψει ποιες μορφές κίνησης τους αρέσουν. Είναι όπως με οτιδήποτε άλλο: αν δεν πιστεύετε ότι πρέπει να κάνετε κάτι και δεν το απολαμβάνετε, τότε δεν θα το κάνετε.

Μου αρέσει να εντάσσω παιχνίδια ή ειδικά προσαρμοσμένες δραστηριότητες στους πελάτες μου, ώστε να νιώθουν ότι τους καταλαβαίνω και να χαίρονται τη διαδικασία της άσκησης. Όσο περισσότερο την απολαμβάνουν τόσο πιθανότερο είναι να πετύχουν τους στόχους τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η κατάθλιψη μπορεί να είναι συχνό φαινόμενο στους ηλικιωμένους.

Όταν η άσκηση είναι διασκεδαστική για τον πελάτη είναι πιο διασκεδαστική και για τον εκπαιδευτή. Μου αρέσει η χειροτεχνία και η δημιουργικότητα, οπότε ήταν επίσης μια διέξοδος για μένα. Όταν μπορώ να διασκεδάσω με μια συνεδρία μπορώ να είμαι πιο ενθουσιώδης και ελπίζω να αποτελώ μια θετική πηγή ενίσχυση στη ζωή τους

- Άλλοι τρόποι για να διατηρήσετε τη ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ στην άσκηση:
- Κάντε το με έναν στενό φίλο
- Κίνηση με συνοδεία μουσικής
- Δοκιμάστε ένα νέο είδος άσκησης (που είναι ιδανικό και για την υγεία του εγκεφάλου σας)



- Αλλάξτε τη νοοτροπία σας από το «πρέπει να γυμναστώ» στο «είμαι ευγνώμων που το σώμα μου μπορεί ακόμα να γυμναστεί».
- Συνδυάστε το με μια δραστηριότητα που αγαπάτε, όπως το να παρακολουθείτε την αγαπημένη σας σειρά μόνο αν έχετε πρώτα κάνει τον περίπατό σας.





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

Άσκηση 3: Άσκηση σε μικρές ομάδες – Ομαδικός σχεδιασμός



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Άσκηση σε μικρές ομάδες: Ομαδικός σχεδιασμός

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Ο ομαδικός σχεδιασμός προάγει τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα. Μέσα από την κοινή προσπάθεια για την ανάπτυξη ενός πλάνου ενσωμάτωσης πρακτικών ευημερίας, οι φροντιστές μοιράζονται ιδέες και δημιουργούν δομημένες προσεγγίσεις ώστε να εντάξουν σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δραστηριότητες στην καθημερινή φροντίδα.

Στόχοι της άσκησης:

- ο Να αναπτύξουν από κοινού σχέδια ενσωμάτωσης της ευημερίας.
- ο Να ανταλλάξουν ιδέες και στρατηγικές μέσα στην ομάδα.
- ο Να εφαρμόσουν τη θεωρητική γνώση στον πρακτικό σχεδιασμό.
- ο Να δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια για τις καθημερινές ρουτίνες φροντίδας.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Εκτυπώσεις προτύπων (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.5, “Πρότυπο Πλάνου Ενσωμάτωσης Ευημερίας”), μία ανά μικρή ομάδα
- ο Πίνακας ή flip chart με μαρκαδόρους
- ο Τετράδια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις

Διάρκεια άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Χωρίζουμε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων.

Βήμα 2: Ζητάμε από κάθε ομάδα να αναπτύξει ένα πλάνο για την ενσωμάτωση πρακτικών ευημερίας στην καθημερινή ρουτίνα ενός ηλικιωμένου ατόμου που φροντίζουν.



Βήμα 3: Παρέχουμε τα πρότυπα (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.5, “Πρότυπο Πλάνου Ενσωμάτωσης Ευημερίας”) για να περιγράψουν συγκεκριμένες σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δραστηριότητες.

Βήμα 4: Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σχέδιό της στην ολομέλεια. Εναλλακτικά, μπορούν να το κολλήσουν σε έναν τοίχο ή στον πίνακα ώστε οι υπόλοιποι να εμπνευστούν διαβάζοντας σιωπηλά τα σχέδια.

Βήμα 5: Διευκολύνουμε τη συζήτηση σχετικά με το πόσο εφαρμόσιμο είναι κάθε σχέδιο και παρέχουμε ανατροφοδότηση.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Εξασφαλίστε ότι κάθε ομάδα έχει αρκετό χρόνο για συνεργασία και να δημιουργία αναλυτικού σχεδίου
- ο Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την ανοιχτότητα κατά την ανάπτυξη στρατηγικών ενσωμάτωσης της ευημερίας.

Λίγες προτροπές για την τελική συζήτηση:

- «Ποια σημεία των σχεδίων ενσωμάτωσης της ευημερίας θεωρείτε πιο εφικτό να εφαρμοστούν στο περιβάλλον φροντίδας σας; Υπάρχουν προσαρμογές που θα μπορούσαν να κάνουν τα σχέδια πιο ρεαλιστικά ή βιώσιμα;»
- «Ποια πιθανά εμπόδια ή δυσκολίες προβλέπετε στην εφαρμογή αυτών των σχεδίων; Πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν ώστε οι πρακτικές ευημερίας να ενταχθούν με επιτυχία στην καθημερινότητα;»



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.5. Υπόδειγμα σχεδίου ενσωμάτωσης της ευημερίας

Όνομα του ατόμου τρίτης ηλικίας:

1. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Περιγραφή δραστηριότητας	Συχνότητα	Διάρκεια	Στόχος

2. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Περιγραφή δραστηριότητας	Συχνότητα	Διάρκεια	Στόχος



3. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Περιγραφή δραστηριότητας	Συχνότητα	Διάρκεια	Στόχος

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Σωματική ευεξία:

(παράδειγμα: βελτιωμένη κινητικότητα και δύναμη)

Συναισθηματική ευεξία:

(παράδειγμα: βελτιωμένη διάθεση και μειωμένο αίσθημα μοναξιάς)

Κοινωνική ευημερία:

(παράδειγμα: αυξημένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και συμμετοχή)

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ:



Πόροι	Περιγραφή	Πηγή

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Δραστηριότητα	Μέθοδος παρακολούθησης	Συχνότητα	Υπεύθυνο πρόσωπο

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





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 3: Ενσωμάτωση Πρακτικών Ευημερίας Άσκηση 3: Ατομικός αναστοχασμός και μοίρασμα πρακτικών ευημερίας

Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Ατομικός αναστοχασμός και μοίρασμα πρακτικών ευημερίας

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι δραστηριότητες αναστοχασμού βοηθούν τους φροντιστές να εξατομικεύσουν τη μαθησιακή διαδικασία και να συνδέσουν τις πρακτικές ευημερίας με εμπειρίες τους. Αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει τον ατομικό αναστοχασμό με την ανταλλαγή προσωπικών



πρακτικών ευημερίας, ενθαρρύνοντας τους φροντιστές να σκεφτούν κριτικά τη σημασία της αυτοφροντίδας. Μέσα από τον αναστοχασμό, οι φροντιστές μπορούν να αναγνωρίσουν στρατηγικές που ωφελούν τόσο τους ίδιους όσο και τα άτομα που φροντίζουν, ενισχύοντας τη δέσμευσή τους σε μια ολιστική προσέγγιση. Η ανταλλαγή αυτών των πρακτικών προάγει τη συλλογική μάθηση και αναδεικνύει την ποικιλομορφία προσεγγίσεων για τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία.

Σκοπός και στόχοι της άσκησης:

- ο Αναστοχασμός της προσωπικής σημασίας της ενσωμάτωσης πρακτικών ευημερίας.
- ο Εντοπισμός και ανταλλαγή στρατηγικών προσωπικής ευημερίας που υποστηρίζουν τους φροντιστές.
- ο Ενίσχυση της προσωπικής δέσμευσης για την εφαρμογή συστηματικών πρακτικών ευημερίας στη φροντίδα.
- ο Προώθηση της αίσθησης της κοινότητας και της έμπνευσης με την ανταλλαγή ατομικών πρακτικών ευημερίας.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Λευκός πίνακας ή πίνακας ανακοινώσεων με μαρκαδόρους.
- ο Πολύχρωμα post-it χαρτάκια.
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για σημειώσεις.

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ατομικός αναστοχασμός: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σύντομες σκέψεις σχετικά με τη σημασία της ενσωμάτωσης πρακτικών ευημερίας στον ρόλο τους ως φροντιστές. Θα πρέπει να αναλογιστούν πώς η φροντίδα για τη δική τους ευημερία επηρεάζει την ικανότητά τους να φροντίζουν τους άλλους.

Βήμα 2: Μοίρασμα αγαπημένων πρακτικών ευημερίας: Να μοιραστούν σε κάθε συμμετέχοντα 3 πολύχρωμες σημειώσεις post-it και ένας μαρκαδόρος. Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις πρακτικές ευημερίας που απολαμβάνουν προσωπικά ή που θεωρούν πιο χρήσιμες για την υποστήριξη της δικής τους ευημερίας και να σημειώσουν τις αγαπημένες τους πρακτικές (από μία έως τρεις) - μία πρακτική ανά χαρτάκι post-it.

Βήμα 3: Μοίρασμα: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κολλήσουν τα post-it χαρτάκια τους σε έναν τοίχο, πίνακα ή flipchart και ενθαρρύνετε τους να διαβάσουν και να εμπνευστούν από τις πρακτικές των άλλων.

Βήμα 4: Ομαδική συζήτηση και αναστοχασμός (Προαιρετική επέκταση, 5 λεπτά). Προαιρετικά, καλέστε 2-3 συμμετέχοντες να μοιραστούν τις προβληματισμούς τους και τις αγαπημένες τους πρακτικές με την ευρύτερη ομάδα και αναδείξτε κοινά θέματα από τις πρακτικές και τις σκέψεις τους.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

Συντομότερη παραλλαγή 15 λεπτών: Παραλείψτε την προαιρετική ομαδική συζήτηση και απλώς επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να παρατηρήσουν τις πρακτικές ευημερίας των άλλων.

Υποδείξεις και συστάσεις:

Παρέχετε κάποιες ερωτήσεις αναστοχασμού για να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες, ειδικά εκείνους που μπορεί να δυσκολεύονται να ξεκινήσουν. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις:

- *"Γιατί είναι σημαντικό να ενσωματώνετε πρακτικές ευημερίας στη ρουτίνα φροντίδας σας; Πώς επηρεάζει αυτό τη δική σας ευημερία, αλλά και την ευημερία των ατόμων που φροντίζετε;"*
- *"Σκεφτείτε μια στιγμή που επιλέξατε να δώσετε προτεραιότητα στη δική σας ευημερία. Ποιά πρακτική ακολουθήσατε και με ποιόν τρόπο επηρέασε θετικά τη φροντίδα που προσφέρετε;"*



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον που διευκολύνει τον βαθύ προσωπικό
αναστοχασμό.