



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 4: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια για την Ευημερία





Επισκόπηση της θεματικής ενότητας

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στον εντοπισμό κοινών εμποδίων επηρεάζουν την ευημερία στη φροντίδα ηλικιωμένων και στην ανάπτυξη στρατηγικών για την υπέρβασή τους. Μέσω της χρήσης φύλλων εργασίας, ομαδικών συζητήσεων, παιχνιδιού ρόλων και προσωπικού αναστοχασμού, οι φροντιστές θα μάθουν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις όπως τα προβλήματα κινητικότητας, η κοινωνική απομόνωση και οι περιορισμένοι πόροι. Στόχος είναι να εξοπλιστούν οι φροντιστές με δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, ώστε να δημιουργούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον στο οποίο προάγεται διαρκώς η ευημερία.

Σχέδιο μαθήματος 4: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια στην Ευημερία

Στόχος:

Εντοπισμός κοινών εμποδίων για την ευημερία στη φροντίδα ηλικιωμένων και ανάπτυξη στρατηγικών για την υπέρβασή τους.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Συμπλήρωση φύλλου εργασίας: Εντοπισμός Εμποδίων και Λύσεων (25 λεπτά)
2. Παιχνίδι ρόλων: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια (20 λεπτά)
3. Ατομικός Αναστοχασμός (15 λεπτά)

Πλήρης περιγραφή κάθε δραστηριότητας: βλ. παράρτημα 7.4: Φύλλα ατομικών/μικρών ομάδων δραστηριοτήτων



Απαραίτητα υλικά::

Για τη Δραστηριότητα 1 (Συμπλήρωση φύλλου εργασίας: Εντοπισμός εμποδίων και λύσεων):

- ο Φύλλα εργασίας με κοινά εμπόδια ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.1.
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Για τη Δραστηριότητα 2 (Παιχνίδι ρόλων: Ξεπερνώντας τα εμπόδια):

- ο Σενάρια παιχνιδιού ρόλων (τυπωμένα ή προβολή)
- ο Λευκός 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 Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- ο Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:
- ο Εντοπίζουν και να κατανοούν τα κοινά εμπόδια στην ευημερία των ηλικιωμένων.
- ο Αναπτύσσουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με την ευημερία σε περιβάλλοντα φροντίδας.
- ο Εφαρμόζουν τεχνικές επίλυσης προβλημάτων μέσα από την πρακτική του παιχνιδιού ρόλων.
- ο Αναστοχάζονται πάνω στις δικές τους πρακτικές φροντίδας και να αναγνωρίζουν πεδία που χρήζουν βελτίωσης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A2 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 3: Βασικά θεμέλια της Ευημερίας/Παρακολούθηση και
Υποστήριξη των Ηλικιωμένων καθώς Συμμετέχουν

σε Πρακτικές Ευημερίας

SEM WELL

Σχέδιο Μαθήματος 4: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια για την Ευημερία

Άσκηση 1: Συμπλήρωση φύλλου εργασίας «Εντοπισμός
εμποδίων και λύσεων»



Άσκηση: 1

Τίτλος άσκησης 1: Συμπλήρωση φύλλου εργασίας «Εντοπισμός εμποδίων και λύσεων»

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Ο εντοπισμός των εμποδίων στην ευημερία των ηλικιωμένων είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή τους. Ένα δομημένο φύλλο εργασίας βοηθά τους φροντιστές να αξιολογήσουν συστηματικά τα κοινά εμπόδια, όπως τα προβλήματα κινητικότητας ή η κοινωνική απομόνωση, και τους ενθαρρύνει να σκεφτούν εξατομικευμένες λύσεις.

Πολιτισμικοί παράγοντες κατά την αντιμετώπιση των εμποδίων στην ευημερία των ηλικιωμένων

Οι πολιτιστικοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο γίνονται αντιληπτά και αντιμετωπίζονται τα εμπόδια στην ευημερία των ηλικιωμένων. Οι φροντιστές πρέπει να είναι ευαίσθητοι στις διαφορετικές πολιτισμικές αξίες, πεποιθήσεις και πρακτικές όταν εντοπίζουν και αντιμετωπίζουν τα εμπόδια που επηρεάζουν την ευημερία. Για παράδειγμα, οι περιορισμοί της κινητικότητας ή η κοινωνική απομόνωση μπορεί να βιώνονται διαφορετικά σε κollectιβιστικούς πολιτισμούς, όπου τα δίκτυα οικογενειακής υποστήριξης είναι κεντρικής σημασίας για τη φροντίδα, σε σύγκριση με τους ατομικιστικούς πολιτισμούς, όπου τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να βασίζονται περισσότερο σε θεσμικές υπηρεσίες. Θα πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη τα γλωσσικά εμπόδια, τα πολιτισμικά στίγματα γύρω από τη γήρανση και οι διαφορετικές προσδοκίες αυτονομίας και ανεξαρτησίας. Με την κατανόηση του πολιτισμικού πλαισίου των ηλικιωμένων ατόμων, οι φροντιστές μπορούν να προσαρμόσουν τις παρεμβάσεις τους πιο αποτελεσματικά. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναζήτηση συνεργασίας με την οικογένεια, το σεβασμό των πολιτισμικών προτιμήσεων στη διατροφή ή την καθημερινή ρουτίνα ή την προσφορά λύσεων που ευθυγραμμίζονται με την πολιτισμική ταυτότητα του ατόμου. Τελικά, μια πολιτισμικά ευαίσθητη προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι λύσεις δεν είναι μόνο πρακτικές αλλά και ότι σέβονται το προσωπικό και πολιτισμικό υπόβαθρο του ατόμου.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Σκοπός και Στόχοι της άσκησης:

- ο Προσδιορισμός συχνών εμποδίων για την ευημερία των ηλικιωμένων.
- ο Ενθάρρυνση της συστηματικής αξιολόγησης των προκλήσεων της φροντίδας.
- ο Ανάπτυξη βαθύτερης κατανόησης των εμποδίων στη φροντίδα.
- ο Προώθηση της επίλυσης προβλημάτων για τη βελτίωση της ευημερίας των ηλικιωμένων.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Φορητός υπολογιστής/tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο, βιντεοπροβολέας - για την προβολή των φύλλων εργασίας ή τη διανομή εκτυπώσεων των φύλλων εργασίας ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.1. : Συνήθη εμπόδια στην ευημερία των ηλικιωμένων
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες για σημειώσεις

Διάρκεια της άσκησης: 25 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Μοιράστε ένα φύλλο εργασίας που απαριθμεί τα συνήθη εμπόδια στην ευημερία των ηλικιωμένων (π.χ. προβλήματα κινητικότητας, κοινωνική απομόνωση). ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.1.

Βήμα 2: Παρακαλέστε τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τα εμπόδια που συναντούν συχνά στο έργο τους ως φροντιστές.

Βήμα 3: Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες θα κάνουν καταιγισμό ιδεών για πιθανές λύσεις για κάθε εμπόδιο που εντόπισαν.

Βήμα 4: Κάθε ζευγάρι μοιράζεται ένα εμπόδιο και μια λύση με την ευρύτερη ομάδα.

Βήμα 5: Καταγράψτε τις λύσεις σε ένα πίνακα για ανακεφαλαίωση

Βήμα 6: Μετά την απαρίθμηση των λύσεων, συζητήστε στην ευρύτερη ομάδα σχετικά με το πόσο ρεαλιστική και εφικτή είναι η κάθε λύση. Ακολουθούν μερικές προτάσεις για τη διευκόλυνση της συζήτησης:



- *"Κοιτάζοντας τις λύσεις που απαριθμήσαμε, ποιες από αυτές φαίνονται πιο ρεαλιστικές και εφικτές στο σημερινό περιβάλλον φροντίδας σας; Υπάρχει κάποια που θα απαιτούσε πρόσθετους πόρους ή υποστήριξη;"*
- *"Ποιες προκλήσεις ή εμπόδια μπορεί να αντιμετωπίσετε στην προσπάθειά σας να εφαρμόσετε αυτές τις λύσεις; Πώς θα μπορούσαμε να ξεπεράσουμε αυτές τις προκλήσεις για να κάνουμε τις λύσεις πιο εφικτές;"*
- *"Μπορεί κάποια από αυτές τις λύσεις να προσαρμοστεί σε διαφορετικά περιβάλλοντα φροντίδας ή είναι εξειδικευμένη σε συγκεκριμένες καταστάσεις; Πώς θα μπορούσαμε να τις τροποποιήσουμε ώστε να γίνουν ευρύτερα εφαρμόσιμες;"*

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πέρα από τα προφανή εμπόδια και να εξετάσουν τα συναισθηματικά, ψυχολογικά και πολιτισμικά εμπόδια.
- Διασφαλίστε ότι οι συμμετέχοντες είναι συγκεκριμένοι όταν προσδιορίζουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν.
- Για το Βήμα 3, τον καταγιισμό ιδεών για λύσεις, ας εξεταστούν οι ακόλουθες καθοδηγητικές ερωτήσεις:

Παραδείγματα - Τι μπορείτε να πείτε:

- *"Μπορείτε να μας πείτε πώς αυτό το εμπόδιο μπορεί να επηρεάσει το ηλικιωμένο άτομο στο πλαίσιο του δικού του πολιτισμικού του υπόβαθρου; Πώς μπορούμε να ενσωματώσουμε τις πολιτιστικές του αξίες στις λύσεις μας;"*
- *"Ποιά δίκτυα υποστήριξης ή κοινοτικοί πόροι μπορούν να διερευνηθούν που να ευθυγραμμίζονται με τις πολιτιστικές ή κοινωνικές προσδοκίες του ηλικιωμένου ατόμου;"*

Παραδείγματα - Τι δεν πρέπει να ειπωθεί:

- *"Αυτός είναι ο τρόπος που συνήθως χειριζόμαστε αυτό το εμπόδιο- θα πρέπει να λειτουργεί για όλους." (Αυτό ενδέχεται να εκληφθεί ως αδιαφορία απέναντι στις πολιτισμικές διαφορές).*



- «Δεν χρειάζεται να λάβουμε υπόψη το πολιτισμικό τους υπόβαθρο όταν αντιμετωπίζουμε αυτό το εμπόδιο». (Αυτό μπορεί να παραβλέψει σημαντικές πολιτισμικές αποχρώσεις που επηρεάζουν τη φροντίδα).

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

Maresova, P., Krejcar, O., Maskuriy, R. et al. Challenges and opportunity in mobility among older adults – key determinant identification. BMC Geriatr 23, 447 (2023).

<https://doi.org/10.1186/s12877-023-0410G-7>

Goll, J. C., Charlesworth, G., Scior, K., & Stott, J. (2015). Barriers to social participation among lonely older adults: the influence of social fears and identity. PloS one, 10(2), e011GGG4.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.011GGG4>



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.1. : Συχνά εμπόδια στην ευημερία των ηλικιωμένων

Συνηθισμένα εμπόδια για την ευημερία των ηλικιωμένων Λίστα ελέγχου



-  ΑΣΘΕΝΕΙΑ Ή ΑΝΑΠΗΡΙΑ
-  ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ Ή ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ
-  ΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ
-  ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΠΑΦΗΣ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΠΡΟΣΩΠΑ
-  ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
-  ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ Ή ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ
-  ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
-  ΦΟΒΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ Ή/ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗΣ
-  ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΠΤΥΧΩΝ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ
-  ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ: ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ Ή ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Αν σκέφτεστε άλλα εμπόδια/προβλήματα που συναντάτε στην πρακτική σας, απαριθμήστε τα παρακάτω:



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 4: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια για την Ευημερία

Άσκηση 2: Ξεπερνώντας τα εμπόδια

Παιχνίδι Ρόλων σε Δυάδες



Άσκηση: 2

Τίτλος της άσκησης: Παιχνίδι ρόλων σε дуάδες – Ξεπερνώντας τα εμπόδια

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το παιχνίδι ρόλων παρέχει μια βιωματική ευκαιρία μάθησης, όπου οι φροντιστές μπορούν να εξασκηθούν στο να ξεπερνούν τα εμπόδια ευεξίας σε ένα προσομοιωμένο περιβάλλον. Αυτή η πρακτική δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν τις στρατηγικές τους και να βελτιώσουν τις προσεγγίσεις τους σε ένα ασφαλές, ελεγχόμενο περιβάλλον.

Σκοπός και στόχοι της άσκησης:

- ο Εξάσκηση στην υπέρβαση των εμποδίων ευημερίας μέσω παιχνιδιού ρόλων.
- ο Δοκιμή στρατηγικών φροντίδας σε προσομοιωμένο περιβάλλον.
- ο Πρακτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.
- ο Απόκτηση αυτοπεποίθησης στην εφαρμογή στρατηγικών στην πραγματική φροντίδα.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Εκτυπωμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων ή/και προβολή στην οθόνη: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: 4.2 - 4.4.
- ο Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- ο Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες

Διάρκεια της δραστηριότητας: 20 λεπτά



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.2. ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΡΟΛΩΝ

Σενάριο 1: Αντίσταση στη σωματική δραστηριότητα

Περιγραφή:

Είσαι φροντιστής που προσπαθεί να ενθαρρύνει έναν ηλικιωμένο να συμμετάσχει σε καθημερινή βόλτα. Ο ηλικιωμένος αντιστέκεται, εκφράζοντας φόβο για πτώση και έλλειψη κινήτρου. Ο φροντιστής πρέπει να αντιμετωπίσει αυτούς τους φόβους και να βρει τρόπους να τον/την παρακινήσει για σωματική δραστηριότητα.

Στόχος για τον φροντιστή:

- Να κατανοήσει τους προβληματισμούς του ηλικιωμένου.
- Να χρησιμοποιήσει στρατηγικές παρακίνησης για να ενθαρρύνει τη συμμετοχή.
- Να προτείνει εναλλακτικές δραστηριότητες ή τροποποιήσεις (π.χ. περπάτημα με υποστηρικτική συσκευή).

Στόχος για το άτομο τρίτης ηλικίας (παιχνίδι ρόλων):

- Να εκφράσει δισταγμό λόγω φόβου πτώσης και προηγούμενων αρνητικών εμπειριών με την άσκηση.
- Να επικοινωνήσει αισθήματα σωματικού περιορισμού ή δυσφορίας.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.3. ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΡΟΛΩΝ

Σενάριο 2: Κοινωνική απομόνωση και μοναξιά

Περιγραφή:

Ένας ηλικιωμένος περνάει τον περισσότερο χρόνο του μόνος, αρνούμενος προσκλήσεις να συμμετάσχει σε ομαδικές δραστηριότητες σε κοινοτικό κέντρο. Ο φροντιστής πρέπει να βρει τρόπο να ξεπεράσει αυτήν την κοινωνική απομόνωση και να ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε εκδηλώσεις που θα ενισχύσουν την κοινωνική ευημερία.

Στόχος για τον φροντιστή:

- Να αντιμετωπίσει τους προβληματισμούς του ηλικιωμένου σχετικά με τις ομαδικές δραστηριότητες.
- Να ενθαρρύνει τη συμμετοχή προτείνοντας κοινωνικές εκδηλώσεις ή άτυπες κοινωνικές συγκεντρώσεις.
- Να χρησιμοποιήσει ενσυναίσθηση και ικανότητες ενεργητικής ακρόασης για να κατανοήσει τον πυρήνα της αντίστασής του.

Στόχος για το άτομο τρίτης ηλικίας (παιχνίδι ρόλων):

- Να εκφράσει συναισθήματα μοναξιάς αλλά και δισταγμό να συμμετάσχει σε ομαδικές δραστηριότητες λόγω άγχους, αίσθησης αποξένωσης ή προηγούμενων αρνητικών εμπειριών σε κοινωνικά περιβάλλοντα.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.4. ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΡΟΛΩΝ

Σενάριο 3: Άρνηση της διατροφικής υποστήριξης

Περιγραφή:

Ο φροντιστής προσπαθεί να εφαρμόσει ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής για ένα ηλικιωμένο άτομο που επιμένει να τρώει ανθυγιεινά τρόφιμα ή να παραλείπει γεύματα. Ο φροντιστής πρέπει να πείσει το άτομο να ακολουθήσει ένα πιο υγιεινό πρόγραμμα γευμάτων για να βελτιώσει τη σωματική του ευεξία.

Στόχος για τον φροντιστή:

- Η εκπαίδευση του ηλικιωμένου ατόμου σχετικά με τη σημασία της σωστής διατροφής.
- Η εύρεση τρόπων για να ενσωματωθούν τα αγαπημένα τους τρόφιμα με μέτρο, προωθώντας παράλληλα πιο υγιεινές επιλογές.
- Η διασφάλιση ότι ο ηλικιωμένος αισθάνεται ότι ακούγεται και ότι τον σέβονται κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Στόχος για το άτομο τρίτης ηλικίας (παιχνίδι ρόλων):

- Η αντίσταση στις διατροφικές αλλαγές, λόγω προτίμησης οικείων, εύκολων τροφίμων ή δυσπιστίας σε νέους διατροφικούς περιορισμούς.
- Η έκφραση της απογοήτευσης ή της απροθυμίας του ηλικιωμένου να παραιτηθεί από ανθυγιεινές συνήθειες.



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 4: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια για την Ευημερία

Άσκηση 3: Ατομικός αναστοχασμός



Άσκηση 3

Τίτλος άσκησης: Ατομικός αναστοχασμός

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Ο αναστοχασμός της εμπειρίας από το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει στους φροντιστές να αξιολογήσουν τις δικές τους επιδόσεις και να αναλογιστούν το πώς μπορούν να βελτιώσουν τις στρατηγικές τους για την υπέρβαση των εμποδίων. Αυτός ο αναστοχασμός προάγει την αυτογνωσία και βοηθά τους φροντιστές να βελτιώνουν συνεχώς τις πρακτικές φροντίδας τους.

Σκοπός και στόχοι της άσκησης:

- ο Να αναστοχαστούν σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για να ξεπεραστούν τα εμπόδια.
- ο Να αξιολογήσουν κριτικά την προσωπική τους επίδοση στην παροχή φροντίδας.
- ο Να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση στις στρατηγικές φροντίδας.
- ο Να ενισχυθεί η συνεχής αυτοβελτίωσης στη φροντίδα ηλικιωμένων.

Απαραίτητα υλικά:

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

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Μοιράστε λευκές κόλλες χαρτί ή ψηφιακές συσκευές στους συμμετέχοντες για προσωπική καταγραφή.

Βήμα 2: Ζητήστε στους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ακόλουθες 2 ερωτήσεις:

«Πώς μπορεί η υπέρβαση αυτών των εμποδίων να βελτιώσει την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας;»



«Πώς η υπέρβαση των εμποδίων βελτιώνει όχι μόνο την ευημερία των ηλικιωμένων αλλά και τη δική σας εμπειρία φροντίδας;»

Βήμα 3: Δώστε στους συμμετέχοντες 5 - 8 λεπτά για ατομικό αναστοχασμό.

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

Βήμα 5: Κλείστε συνοψίζοντας τα βασικά συμπεράσματα της συζήτησης.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Διασφαλίστε ένα ήρεμο και ήσυχο περιβάλλον για ουσιαστικό ατομικό αναστοχασμό.