

# EMPROVE



Emprove

EMpowering PROfessional  
RelatiVes in Europe

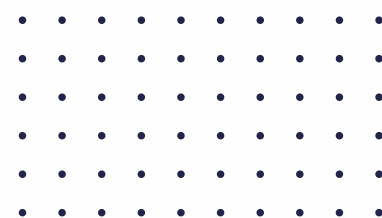


Co-funded by  
the European Union



## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ EMPROVE

Καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για  
διευθυντές γηριατρικής φροντίδας με στόχο την  
παροχή αξιολόγησης, συντονισμού και  
παρακολούθησης υπηρεσιών φροντίδας  
ηλικιωμένων.



Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.



CEIPES







Asociatia Elena si Marius Tutunaru, Ρουμανία



Centrul Pentru Promovarea Invatarii Permanente Timisoara Asociatia, Ρουμανία

**CEIPES**

Centro Internazionale Per La Promozione Dell'educazione E Lo Sviluppo Associazione, Ιταλία



European Education & Learning Institute, Ελλάδα



Alzheimer Bulgaria Association, Βουλγαρία

Κωδικός έργου: 2022-1-RO01-KA220-VET-000085071

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by  
the European Union



**Emprove**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Κεφάλαιο 1 – Εισαγωγή στη Διαχείριση Γηριατρικής Φροντίδας</b>	<b>σελ.5</b>
Παρουσίαση του ρόλου του Διαχειριστή Γηριατρικής Φροντίδας	σελ.5
Εργασίες και καθήκοντα ενός Διαχειριστή Γηριατρικής Φροντίδας	σελ.9
Πηγές	σελ.17
<b>Κεφάλαιο 2 – Βασικές νοσηλευτικές δεξιότητες</b>	<b>σελ.18</b>
Πραγματοποίηση και σύσταση αλλαγών στην ασφάλεια του σπιτιού	σελ.18
Πηγές	σελ.28
<b>Κεφάλαιο 3 – Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε ασθενείς και τις οικογένειές τους κατά τη γηριατρική φροντίδα</b>	<b>σελ.36</b>
Τι είναι η συναισθηματική υποστήριξη;	σελ.37
Ποια είναι τα οφέλη της συναισθηματικής υποστήριξης για τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους κατά τη γηριατρική φροντίδα;	σελ.38
Πώς να παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη σε ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους κατά τη γηριατρική φροντίδα	σελ.39
Χτίζοντας Σχέσεις και Εμπιστοσύνη	σελ.41
Τεχνικές Αποτελεσματικής Επικοινωνίας	σελ.45
<b>Κεφάλαιο 4 – Διατήρηση της ποιότητας ζωής</b>	<b>σελ.49</b>
Πηγές	σελ.56
<b>Κεφάλαιο 5 – Διαχείριση παρόχων υπηρεσιών και υπηρεσιών υγείας</b>	<b>σελ.67</b>
Θεωρητικό μέρος	σελ.67
Παρακολούθηση και υποστήριξη ιατρικών αναγκών	σελ.68
Πηγές	σελ.90

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ  
ΜΕΡΟΣ

Οι ηλικιωμένοι αντιπροσωπεύουν ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού σε πολλά έθνη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η Eurostat υπολογίζει ότι, επί του παρόντος, περισσότερο από το ένα πέμπτο (20,6%) του πληθυσμού της ΕΕ αποτελείται από άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. Το 2018, περισσότερα από το ένα δέκατο των ατόμων ηλικίας 75 ετών και άνω ανέφεραν σοβαρές δυσκολίες στην προετοιμασία γευμάτων, και το ένα πέμπτο των γυναικών ηλικίας 75 ετών και άνω έκανε χρήση των υπηρεσιών κατ' οίκον φροντίδας. Λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά, ένας Διαχειριστής Γηριατρικής Φροντίδας γίνεται μια σημαντική προσωπικότητα σε μια κοινωνία που γερνάει όλο και περισσότερο.

Οι Διαχειριστές Γηριατρικής Φροντίδας είναι επαγγελματίες που είναι ειδικά εκπαιδευμένοι για να αξιολογούν τις ανάγκες φροντίδας, να σχεδιάζουν, να συντονίζουν και να παρακολουθούν αυτή τη φροντίδα και να παρέχουν άλλες υπηρεσίες σε ηλικιωμένους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Έτσι, το έργο EMPROVE επιδιώκει να βελτιώσει το επίπεδο φροντίδας για τους ηλικιωμένους αναπτύσσοντας ένα πρόγραμμα σπουδών για όσους φιλοδοξούν να γίνουν Άτυποι Φροντιστές. Ο Άτυπος Φροντιστής αναφέρεται σε ένα άτομο που οργανώνει και διαχειρίζεται τη φροντίδα, ενώ διαμένει με την οικογένεια στον τομέα της διαχείρισης γηριατρικής φροντίδας. Αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου του/της σε θέματα, που έχουν να κάνουν με τη χορήγηση φαρμάκων, τα ραντεβού με γιατρούς και την ψυχοσωματική ευημερία του ατόμου που φροντίζουν. Στην περίπτωση ατόμων που δεν είναι αυτάρκεις, παρέχει επίσης προσωπική υγιεινή και προετοιμασία γευμάτων. Είναι καλά προετοιμασμένος, έχει σχετική εμπειρία και δεν παλεύει με συναισθηματική πίεση για να τα καταφέρει.



Η δουλειά ενός συντονιστή γηριατρικής φροντίδας είναι να γεφυρώσει το χάσμα στον τομέα, αντιμετωπίζοντας ζητήματα όπως: περίοδοι ανακούφισης, εξειδικευμένη βοήθεια, ιατρική περίθαλψη και το σύστημα έκτακτης ανάγκης. Επιπλέον, είναι ένα «επάγγελμα» με υψηλό επίπεδο κοινωνικής εμπιστοσύνης. Ένας διευθυντής γηριατρικής φροντίδας επιβλέπει τη φροντίδα που παρέχεται στον ηλικιωμένο ασθενή και βοηθά με το σχέδιο φροντίδας του. Δεν είναι το ίδιο με τους φροντιστές. Ένας διευθυντής γηριατρικής φροντίδας βοηθά την οικογένεια στην πλοήγηση σε δύσκολα ζητήματα, τόσο με τις συναισθηματικές όσο και τις σωματικές ανάγκες του ασθενούς, αξιολογεί τις ανάγκες του ασθενούς, παρέχοντας σχέδια για την καθημερινή ζωή.

Επικεντρωνόμαστε συγκεκριμένα στην απόκτηση δεξιοτήτων και ικανοτήτων για την παροχή βοήθειας στους ηλικιωμένους στις καθημερινές δραστηριότητες, προκειμένου να καθοριστούν και να αναπτυχθούν λύσεις υψηλής ποιότητας και χωρίς αποκλεισμούς που βελτιώνουν την ποιότητα της φροντίδας της τρίτης ηλικίας. Η έρευνα θα διεξαχθεί σε ένα ευρύ φάσμα, προσπαθώντας να φέρει καινοτόμες ιδέες και καλές πρακτικές από χώρες εταίρους - όλα τα κράτη της ΕΕ.

## ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα για έναν Διαχειριστή Γηριατρικής Φροντίδας, μεταξύ των οποίων:



**Πολλές ευκαιρίες απασχόλησης.**

**Βοήθεια στους ηλικιωμένους να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους όσο το δυνατόν περισσότερο.**

**Παροχή προληπτικής διαχείρισης υγειονομικής περίθαλψης.**

**Θετικός αντίκτυπος στη ζωή του γηράσκοντος πληθυσμού.**

**Ουσιαστικός ρόλος στη φροντίδα των ασθενών.**



## ΠΩΣ ΞΕΡΕΤΕ ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ (Ή ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ);

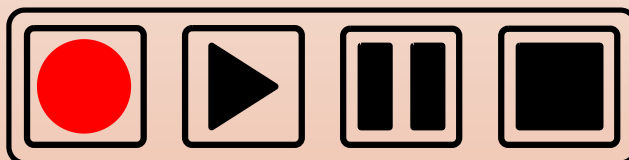
Η υπηρεσία ενός Άτυπου Φροντιστή μπορεί να χρειαστεί εάν ο ασθενής:

- έχει πολλά ιατρικά ή ψυχολογικά προβλήματα
- δε μπορεί να ζήσει με ασφάλεια στο παρόν του περιβάλλον
- δεν είναι ευχαριστημένος με τους τρέχοντες παρόχους φροντίδας και απαιτεί συνηγορία
- είναι σε σύγχυση σχετικά με τη δική του οικονομική ή/και νομική κατάσταση
- έχει περιορισμένη ή καθόλου οικογενειακή υποστήριξη

Ή εάν η οικογένεια:

- μόλις ασχολήθηκε με τη βοήθεια του ατόμου και χρειάζεται καθοδήγηση σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες.
- είτε έχει «φθαρεί» ή μπερδεύεται σχετικά με τις λύσεις φροντίδας.
- έχει περιορισμένο χρόνο και/ή εμπειρία στην αντιμετώπιση των χρόνιων αναγκών φροντίδας του ατόμου και δε μένει κοντά.
- είναι σε αντίθεση όσον αφορά τις αποφάσεις περίθαλψης.
- χρειάζεται εκπαίδευση ή/και κατεύθυνση για την αντιμετώπιση συμπεριφορών που σχετίζονται με την άνοια.

***Τι είναι ένας Διαχειριστής Γηριατρικής Φροντίδας;***



<https://www.youtube.com/watch?v=2Bsns72ONUw>

# ΠΟΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;

Ακολουθούν ορισμένες βασικές δεξιότητες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εκτέλεση εργασιών φροντίδας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο:

**Γνώση της διαδικασίας γήρανσης** Καθώς το σώμα γερνά, περνάει από σταδιακές αλλαγές στις διατροφικές του ανάγκες και τις διαδικασίες επούλωσης. Ένας εξειδικευμένος γηριατρικός νοσηλευτής κατανοεί τη διαδικασία γήρανσης, ώστε να μπορεί να ανιχνεύσει ανωμαλίες και να ανταποκριθεί σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

**Επικοινωνιακές δεξιότητες** Ενώ όλοι οι νοσηλευτές χρησιμοποιούν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες για να αλληλεπιδράσουν με τους ασθενείς και τους φροντιστές τους, οι νοσηλευτές που θεραπεύουν ηλικιωμένους ασθενείς μπορεί να συναντήσουν περισσότερα εμπόδια στην επικοινωνία και μπορούν στη συνέχεια να δώσουν έμφαση στη μη λεκτική επικοινωνία για να κατανοήσουν τα συμπτώματα των ασθενών τους και να τους καθησυχάσουν.

**Θετική στάση** Η διαδικασία γήρανσης είναι διαφορετική για τον καθένα και ορισμένοι ασθενείς μπορεί να αισθάνονται άγχος ή δυστυχία κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Οι νοσηλευτές που έχουν θετική στάση μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς τους να αντιμετωπίσουν δύσκολες συνθήκες και μπορεί να αναρρώσουν πιο αποτελεσματικά όταν οι ασθενείς τους πεθάνουν.

**Οργανωτικές δεξιότητες** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης στον τομέα της γηριατρικής νοσηλευτικής μπορεί να εργαστούν με πολλούς ασθενείς που έχουν πολλά φάρμακα και θεραπευτικές διαδικασίες. Οι οργανωτικές τους δεξιότητες διασφαλίζουν ότι κάθε ασθενής λαμβάνει τη σωστή δόση φαρμάκων και επωφελείται από τις κατάλληλες μεθόδους.

Άλλες **εγκάρσιες δεξιότητες**, όπως ενσυναίσθηση, ικανότητα λήψης αποφάσεων, ηγεσία, ακεραιότητα κ.λπ.





# ΠΩΣ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Οι Διαχειριστές Γηριατρικής Φροντίδας χρειάζονται τουλάχιστον ένα πτυχίο και εργασιακή εμπειρία στην υγειονομική περίθαλψη ή την κοινωνική εργασία. Το υπόβαθρο στη φροντίδα των ηλικιωμένων είναι επίσης θετικό. Πτυχία και μαθήματα που προσφέρουν εκπαίδευση τόσο στην υγειονομική περίθαλψη όσο και στη διαχείριση μπορούν να σας προετοιμάσουν για μια καριέρα Διαχειριστή Γηριατρικής Φροντίδας. Εάν σκέφτεστε να φροντίσετε ηλικιωμένους, θα επωφεληθείτε από μαθήματα στα ακόλουθα θέματα:

- Οικονομικά της υγείας
- Διαχείριση υπηρεσιών υγείας
- Οργάνωση νοσοκομειακών μονάδων
- Ιατρική ηθική και νομοθεσία

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ορισμένοι εργοδότες προτιμούν υποψηφίους με μεταπτυχιακά. Αν και δεν απαιτείται, ένα μεταπτυχιακό δίπλωμα που ειδικεύεται στη γεροντολογία, τη δημόσια υγεία, τη νοσηλευτική ή τις υπηρεσίες υγείας θα σας βοηθήσει να διευρύνετε τις ευκαιρίες απασχόλησής σας καθώς και τις δυνατότητες κερδών σας.



ΕΔΩ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΜΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΟ ΜΕΣΟ ΜΙΣΘΟ ΕΝΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ :

[HTTPS://WWW.SALARYEXPERT.COM/SALARY/JOB/GERIATRIC-CARE-MANAGER/GREECE](https://www.salaryexpert.com/salary/job/geriatric-care-manager/greece)

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΝΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ο διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας έχει ποικίλες αρμοδιότητες. Παρακάτω παρατίθενται οι κύριες εργασίες και καθήκοντα που μπορεί να εκτελεί.

Αξιολόγηση των απαιτήσεων των ηλικιωμένων ατόμων

Ανάπτυξη προσαρμοσμένης στρατηγικής φροντίδας

Συντονισμένη φροντίδα

Παρακολούθηση διαδικασιών

Διαχείριση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης

Συνηγορία υπέρ των ηλικιωμένων

Παροχή εκπαίδευσης και πόρων

Αντιμετώπιση νομικών και οικονομικών θεμάτων

Διευκόλυνση της επικοινωνίας

Αξιολόγηση των απαιτήσεων των ηλικιωμένων ατόμων

Οι συντονιστές γηριατρικής φροντίδας πραγματοποιούν μια διεξοδική αξιολόγηση των σωματικών, ψυχολογικών, γνωστικών και κοινωνικών αναγκών ενός ηλικιωμένου. Λαμβάνουν υπόψη παράγοντες όπως ιατρικές καταστάσεις, δυναμική της οικογένειας, στέγαση και οικονομικές συνθήκες. Η αξιολόγηση των ηλικιωμένων θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον ψυχολογικούς, σωματικούς, λειτουργικούς, κοινωνικούς και πνευματικούς τομείς. Η πίση στο χρόνο και τους πόρους σημαίνει ότι ορισμένες φορές δίνονται διαφορετικά επίπεδα προτεραιότητας σε ορισμένους τομείς. Απαιτείται μια ολοκληρωμένη και διεπιστημονική προσέγγιση κατά την αξιολόγηση των ηλικιωμένων. Η αξιολόγηση επιτρέπει στους επαγγελματίες υγείας να αποκτήσουν εικόνα για τις ατομικές ανάγκες και έτσι να παρέχουν ανθρωποκεντρική φροντίδα. Οι ηλικιωμένοι συχνά έχουν ανάγκες που απαιτούν πολυδιάστατη και πολυεπιστημονική προσέγγιση, επομένως η διεξαγωγή αξιολογήσεων είναι μια δραστηριότητα υψηλής εξειδίκευσης. Σε αυτό το βίντεο θα δείτε ένα παράδειγμα γηριατρικής αξιολόγησης για έγκαιρη διάγνωση:

### **Ταχεία Γηριατρική Αξιολόγηση για Πρώιμη Ανίχνευση**



<https://www.youtube.com/watch?v=Ikik48fwQNY>

### **Ανάπτυξη μιας προσαρμοσμένης στρατηγικής φροντίδας**

Με βάση την αξιολόγηση, οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας λειτουργούν βάσει εξατομικευμένης στρατηγικής φροντίδας σύμφωνα με τις απαιτήσεις και τους στόχους του ηλικιωμένου ατόμου. Η στρατηγική φροντίδας μπορεί να περιλαμβάνει συστάσεις για ιατρική θεραπεία, κοινωνικές δεσμεύσεις και άλλες υπηρεσίες υποστήριξης. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες ή καθήκοντα που πρέπει να καλύπτονται από ένα καλό σχέδιο φροντίδας είναι:

- Εκτίμηση των ιατρικών αναγκών και της κατάστασης υγείας των αλλαγών.
- Προετοιμασία ενός σχεδίου φροντίδας που ακολουθεί μια υγιεινή ρουτίνα.
- Βοήθεια στις καθημερινές ανάγκες: ντύσιμο, βοήθεια στην προσωπική υγιεινή, διατήρηση ή διαχείριση της εγκράτειας κ.λπ.
- Παροχή συντροφικότητας
- Βοήθεια στην καθαριότητα του σπιτιού
- Βοήθεια στην κινητικότητα
- Προετοιμασία καθημερινών γευμάτων με σωστή διατροφή
- Παρακολούθηση φαρμακευτικής αγωγής
- Παροχή διακομιδής

## Συντονισμός φροντίδας

Οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας βοηθούν τα ηλικιωμένα άτομα και τις οικογένειές τους κατά την πλοήγησή τους στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης σε διάφορα επίπεδα.

Οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας λειτουργούν ως κεντρικό σημείο επαφής, συνεργάζονται στενά με γιατρούς, νοσηλευτές και άλλους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για να εξασφαλίσουν απρόσκοπτο συντονισμό της περίθαλψης. Επικοινωνούν ιατρικές ενημερώσεις, διευκολύνουν τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών παρόχων και αντιμετωπίζουν τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας χρησιμεύουν ως οδηγοί με γνώση, βοηθώντας τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να κατανοήσουν τις επιπλοκές του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης. Παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους, βοηθούν με ασφαλιστικές αξιώσεις και έγγραφα και βοηθούν στο συντονισμό διαφόρων πτυχών της περίθαλψης, όπως ο προγραμματισμός ραντεβού και η απόκτηση ιατρικών αρχείων.

Εκτός από το συντονισμό της φροντίδας με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, όπως γιατρούς και νοσηλευτές, οι διευθυντές γηριατρικής περίθαλψης διαπρέπουν επίσης στην οργάνωση μεταφοράς για ιατρικά ραντεβού, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο για ηλικιωμένους με περιορισμένη κινητικότητα. Επιπλέον, επιβλέπουν επιμελώς τα προγράμματα φαρμάκων, διασφαλίζοντας ότι οι ασθενείς τηρούν τα συνταγογραφούμενα φάρμακα και αποφεύγουν τυχόν πιθανές επιπλοκές ή αλληλεπιδράσεις. Η τήρηση των προγραμμάτων φαρμακευτικής αγωγής είναι ζωτικής σημασίας για τα ηλικιωμένα άτομα με χρόνιες παθήσεις ή πολύπλοκα θεραπευτικά σχήματα. Οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας βοηθούν τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να οργανώσουν τα προγράμματα λήψης φαρμάκων, να ορίσουν υπενθυμίσεις και να παρακολουθούν τη συμμόρφωση των ασθενών. Μπορούν επίσης να επικοινωνήσουν με φαρμακοποιούς για να αντιμετωπίσουν τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις που σχετίζονται με φάρμακα.

Αναλαμβάνοντας αυτές τις ευθύνες, οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας προσφέρουν ηρεμία τόσο στους ηλικιωμένους όσο και στις οικογένειές τους, καλλιεργώντας ένα αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στη διαχείριση των αναγκών υγειονομικής περίθαλψης των αγαπημένων τους.

## Συντονισμός Φροντίδας Γηριατρικών Ασθενών



<https://www.youtube.com/watch?v=4fWNRjEDNao>

## Παρακολούθηση προόδου

Η σημασία της προόδου και της παρακολούθησης της υγείας για τους ηλικιωμένους δε μπορεί να υπερεκτιμηθεί, ειδικά όταν πρόκειται για τον ρόλο του υπεύθυνου γηριατρικής φροντίδας. Οι συντονιστές γηριατρικής φροντίδας επικοινωνούν τακτικά με τους ηλικιωμένους ασθενείς και τις οικογένειές τους για να διασφαλίσουν ότι η στρατηγική φροντίδας αποφέρει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα. Σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ σημαντικό να προσαρμόζεται τακτικά το σχέδιο φροντίδας με βάση τις ατομικές ανάγκες και τις καταστάσεις που τους περιβάλλουν.

Καθώς τα άτομα μεγαλώνουν, συχνά αντιμετωπίζουν ένα πλήθος σωματικών, γνωστικών και συναισθηματικών προκλήσεων που απαιτούν προσεκτική προσοχή και διαχείριση. Η τακτική παρακολούθηση της υγείας επιτρέπει στους διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας να αξιολογούν και να παρακολουθούν την ευημερία των ηλικιωμένων πελατών τους, να εντοπίζουν πιθανά ζητήματα υγείας ή κινδύνους και να παρεμβαίνουν προληπτικά για να εξασφαλίσουν έγκαιρη και κατάλληλη φροντίδα. Παρακολουθώντας τα ζωτικά σημεία, την τήρηση των φαρμάκων και τη συνολική κατάσταση της υγείας, οι υπεύθυνοι φροντίδας μπορούν να ανιχνεύσουν έγκαιρα ανεπαίσθητες αλλαγές ή σημάδια επιδείνωσης, επιτρέποντας την έγκαιρη παρέμβαση και αποτρέποντας σοβαρές επιπλοκές. Η παρακολούθηση της υγείας διευκολύνει επίσης τον συντονισμό και τη συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, διασφαλίζοντας ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν ολοκληρωμένη και ολοκληρωμένη φροντίδα. Επιπλέον, παρακολουθώντας στενά την υγεία των χρηστών τους, οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένη υποστήριξη, εκπαίδευση και καθοδήγηση τόσο στα ηλικιωμένα άτομα όσο και στις οικογένειές τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να συμμετέχουν ενεργά στη φροντίδα τους. Επομένως, για να γνωρίζει τη γενική πρόοδο των χρηστών του, ένας εργαζόμενος πρέπει να έχει υπό συνεχή παρακολούθηση τις ακόλουθες κύριες πτυχές της υγείας του χρήστη:

- Παρακολούθηση ζωτικών σημείων
- Τήρηση φαρμακοληψίας
- Αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων
- Παρακολούθηση γνωστικής λειτουργίας
- Εκτίμηση κινδύνου πτώσης
- Παρακολούθηση διατροφής
- Παρακολούθηση ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

## Διαχείριση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης

Οι συντονιστές γηριατρικής φροντίδας εκπαιδεύονται για να χειρίζονται απρόβλεπτες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και κρίσεις που μπορεί να προκύψουν, όπως πτώσεις, νοσηλεία και ξαφνικές αλλαγές στην κατάσταση της υγείας. Σε αυτό το βίντεο θα μάθετε τις βασικές τεχνικές πρώτων βοηθειών που πρέπει να εφαρμόζονται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης:

### **Βασική Εκπαίδευση Πρώτων Βοηθειών Η.Β (Τελ. Ενημέρωση 2023)**



<https://www.youtube.com/watch?v=ErxKDbH-iiI>

## Υποστήριξη των ηλικιωμένων

Οι συντονιστές γηριατρικής φροντίδας ενεργούν ως συνήγοροι για τους χρήστες τους, διασφαλίζοντας ότι τα δικαιώματα και οι προτιμήσεις τους γίνονται σεβαστά και ότι λαμβάνουν κορυφαία φροντίδα. Υπερασπίζονται τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των ηλικιωμένων ατόμων, διασφαλίζοντας ότι η φωνή τους ακούγεται και γίνεται σεβαστή στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους, προσφέροντας καθοδήγηση, διαβεβαίωση και συμπονετική παρουσία σε όλο το ταξίδι της υγειονομικής περίθαλψης.



<https://www.youtube.com/watch?v=lpJR4GWUCjQ>

## Παροχή εκπαίδευσης και πόρων

Οι συντονιστές φροντίδας παρέχουν επίσης στους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους πληροφορίες και εκπαίδευση σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους, όπως υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στο σπίτι, προγράμματα οικονομικής βοήθειας και ομάδες υποστήριξης. Εδώ είναι μερικοί χρήσιμοι πόροι που θα σας βοηθήσουν να γνωρίσετε καλύτερα διαφορετικές πτυχές της κατάστασης και της πολιτικής για τους ηλικιωμένους στην Ευρώπη:

- Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ποιότητας για υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας: <https://www.age-platform.eu/publications/european-quality-framework-long-term-care-services>
- Χαρτογράφηση πρακτικών διασφάλισης ποιότητας μακροχρόνιας φροντίδας στην Ευρώπη: [file:///C:/Users/stati/Desktop/ESPN%20-%20LTC%20summary%20report\\_final.pdf](file:///C:/Users/stati/Desktop/ESPN%20-%20LTC%20summary%20report_final.pdf)
- Σύσταση του Συμβουλίου σχετικά με την πρόσβαση σε οικονομικά προσιτή μακροχρόνια φροντίδα υψηλής ποιότητας: [file:///C:/Users/stati/Desktop/COM\\_2022\\_441\\_1\\_EN\\_ACT\\_part1\\_v6.pdf](file:///C:/Users/stati/Desktop/COM_2022_441_1_EN_ACT_part1_v6.pdf)
- Προβλεπόμενη αύξηση της ζήτησης για υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας ως σημαντική πρόκληση για τη γηρασμένη Ευρώπη: [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/news/projected-growth-demand-long-term-care-services-represents-major-challenge-ageing-europe\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/news/projected-growth-demand-long-term-care-services-represents-major-challenge-ageing-europe_en)
- Πώς αντιμετωπίζει η Ευρώπη τις προκλήσεις στη μακροχρόνια φροντίδα; <https://www.euronews.com/next/2023/02/22/how-is-europe-addressing-challenges-in-long-term-care>

## Αντιμετώπιση νομικών και οικονομικών θεμάτων

Οι συντονιστές γηριατρικής περίθαλψης μπορούν να βοηθήσουν σε νομικά και οικονομικά ζητήματα που σχετίζονται με τη γήρανση, όπως μακροχρόνια ασφάλιση φροντίδας και δημόσια οφέλη. Ακολουθούν ορισμένοι συγκεκριμένοι λόγοι για τους οποίους η αντιμετώπιση νομικών και οικονομικών θεμάτων είναι ζωτικής σημασίας:

- Προστασία των δικαιωμάτων των χρηστών: Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι τα νομικά τους έγγραφα, όπως διαθήκες, πληρεξούσια και προηγμένες οδηγίες υγειονομικής περίθαλψης, είναι σε ισχύ και ενημερωμένα. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να διασφαλίσετε ότι οι επιθυμίες τους γίνονται σεβαστές, ακόμα και όταν δεν είναι σε θέση να λάβουν αποφάσεις μόνοι τους.
- Χρηματοοικονομική σταθερότητα και προγραμματισμός: Αυτό περιλαμβάνει κατάρτιση προϋπολογισμού, πληρωμή λογαριασμών και συντονισμό με επαγγελματίες του χρηματοοικονομικού τομέα, όπως λογιστές και οικονομικούς συμβούλους. Αντιμετωπίζοντας οικονομικά θέματα, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο εκμετάλλευσης, απάτης ή οικονομικής κακοδιαχείρισης.
- Μακροπρόθεσμος σχεδιασμός φροντίδας: Οι διευθυντές γηριατρικής φροντίδας μπορούν να βοηθήσουν τους πελάτες να πλοηγηθούν στην πολυπλοκότητα των επιλογών μακροχρόνιας φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της κατανόησης του κόστους, της αξιολόγησης των διαθέσιμων πόρων και της διερεύνησης ασφαλιστικής κάλυψης ή προγραμμάτων κρατικής βοήθειας.
- Συνέχεια της περίθαλψης: Με την προληπτική διαχείριση νομικών και οικονομικών πτυχών, μπορείτε να διευκολύνετε τον συντονισμό των υπηρεσιών μεταξύ παρόχων υγειονομικής περίθαλψης, νομικών επαγγελματιών και χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων. Αυτή η συνέχεια της φροντίδας βοηθά στην αποφυγή κενών στις υπηρεσίες και διασφαλίζει ότι οι συνολικές ανάγκες του πελάτη ικανοποιούνται αποτελεσματικά.

## Διευκόλυνση της επικοινωνίας

Οι συντονιστές γηριατρικής φροντίδας βοηθούν στη διευκόλυνση της επικοινωνίας μεταξύ των ηλικιωμένων, των μελών της οικογένειάς τους και των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης για να διασφαλιστεί ότι όλοι είναι ευθυγραμμισμένοι όσον αφορά τη φροντίδα των ασθενών. Επιπλέον, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί καλή επικοινωνία με τους ηλικιωμένους χρήστες προκειμένου να δημιουργηθεί μια καλή σχέση και να βελτιωθεί έτσι η ποιότητα της φροντίδας. Το παρακάτω βίντεο δείχνει στρατηγικές αποτελεσματικής επικοινωνίας με ηλικιωμένους:

## Αποτελεσματικές Επικοινωνιακές Δεξιότητες στη Φροντίδα Ηλικιωμένων



<https://www.youtube.com/watch?v=YwwbgdOFtX4>

# ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Ως παράδειγμα βέλτιστης πρακτικής, σας προσκαλούμε να παρακολουθήσετε το παρακάτω βίντεο σχετικά με την Προσωποκεντρική Φροντίδα, στην οποία επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας συνεργάζονται με τους χρήστες. Βοηθά τους ανθρώπους να αναπτύξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη δική τους υγεία και φροντίδα υγείας.

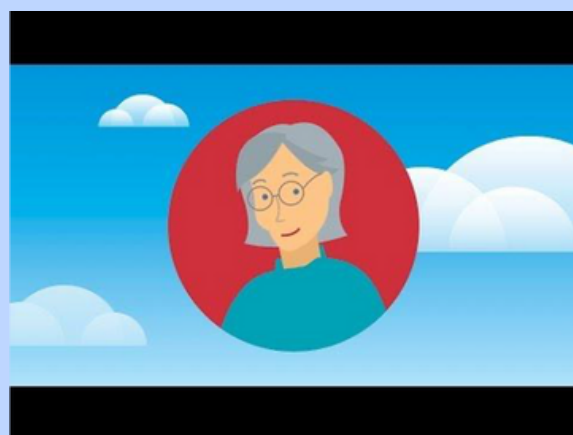
Γνωρίστε, επίσης, την περίπτωση της Νόρα και πώς το Πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Φροντίδας για Ηλικιωμένους θα μπορούσε να παρέχει ατομοκεντρική συντονισμένη φροντίδα σε όλες τις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας για τους ηλικιωμένους.

*Αρχές Ατομοκεντρικής Φροντίδας*



<https://www.youtube.com/watch?v=Ff5xnda51cY>

*Η ιστορία της Νόρας που απεικονίζει την ολοκληρωμένη φροντίδα για τους ηλικιωμένους*



<https://www.youtube.com/watch?v=UlvnJJWγUuQ>

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Άσκηση αναστοχασμού: αξιολόγηση στο νοσοκομείο

Η Ε.Ρ. εισάγεται στο νοσοκομείο αφού έπεσε και έσπασε το ισχίο της. Είναι 86 ετών και μένει μόνη στο σπίτι όπου μεγάλωσαν με τον σύζυγό της τα τέσσερα παιδιά τους (ένα παλιό εξοχικό σπίτι με πολλά σκαλοπάτια στο σαλόνι και την κουζίνα). Ο σύζυγός της πέθανε πριν από τρεις εβδομάδες. Η κόρη της, που βρήκε την Ε.Ρ. ξαπλωμένη στο πάτωμα, δεν ήταν σίγουρη πόσο καιρό ήταν εκεί. Κατά την εισαγωγή, η Ε.Ρ. εμφανίζεται έντονα μπερδεμένη. Οι εξετάσεις αίματος αποκάλυψαν αφυδάτωση και αναιμία. Η κόρη της εξήγησε ότι η Ε.Ρ. έχει διαβήτη τύπου 2 (για τον οποίο λαμβάνει καθημερινά μετφορμίνη), καρδιακή ανεπάρκεια (για την οποία παίρνει φάρμακα για την αρτηριακή πίεση) και οστεοπόρωση (για την οποία παίρνει δισκία ασβεστίου). Λαμβάνει επίσης καθαρτικά για τη χρόνια δυσκοιλιότητα και παυσίπονα για τον αρθρικό πόνο στο γόνατο. Η κόρη της εκφράζει την ανησυχία της για την έλλειψη όρεξης της μητέρας της, την πρόσφατη απώλεια βάρους και ένα έλκος στο πόδι που δεν επουλώνεται. Η Ε.Ρ. αναμένει χειρουργική εξέταση και η άμεση εστίαση της φροντίδας είναι το κάταγμα του ισχίου της.

Πέρα από την επείγουσα φροντίδα της, χρειάζεται μια ολοκληρωμένη γηριατρική αξιολόγηση. Είστε υπεύθυνοι για τη διεξαγωγή μιας ΟΓΑ για την Ε.Ρ. Κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις στον εαυτό σας:

- Ποιες είναι οι ανάγκες φροντίδας της;
- Πώς μπορεί να συνδέονται μεταξύ τους;
- Πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν οι ανάγκες φροντίδας της;
- Ποια μέλη της διεπιστημονικής ομάδας πρέπει να συμμετέχουν;
- Τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρόγραμμα περιποίησης της;
- Ποιοι είναι οι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι;

Παράδειγμα περίπτωσης από: <http://emap-moon-prod.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/190410-Assessment-of-older-people-1-definition-principles-and-tools.pdf>

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΥΙΖ



- <https://familytreecares.com/what-we-do/care-management/>
- <https://archive.nytimes.com/newoldage.blogs.nytimes.com/2008/10/06/why-hire-a-geriatric-care-manager/>
- <https://www.zippia.com/geriatric-care-manager-jobs/>
- [https://www.zippia.com/geriatric-care-manager-jobs/skills/?src=chatbot\\_popout\\_displayed](https://www.zippia.com/geriatric-care-manager-jobs/skills/?src=chatbot_popout_displayed)
- <https://www.zippia.com/geriatric-care-manager-jobs/career-path/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/what-does-a-geriatric-care-manager-do>
- <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/geriatric-nursing>
- <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/how-to-become-geriatric-care-manager>
- <https://nursingcecentral.com/geriatric-care-manager/>
- <https://arosacare.com/hiring-a-geriatric-care-manager/>
- [https://www.aginglifecare.org/ALCAWEB/ALCAWEB/What\\_is\\_Aging\\_Life\\_Care/What\\_you\\_need\\_to\\_know.aspx?hkey=df5e6b42-a83a-4c62-a543-ce34bacdcee4](https://www.aginglifecare.org/ALCAWEB/ALCAWEB/What_is_Aging_Life_Care/What_you_need_to_know.aspx?hkey=df5e6b42-a83a-4c62-a543-ce34bacdcee4)
- [https://www.aginglifecare.org/ALCAWEB/About\\_Us/Code\\_of\\_Ethics\\_and\\_Standards\\_of\\_Practice.aspx](https://www.aginglifecare.org/ALCAWEB/About_Us/Code_of_Ethics_and_Standards_of_Practice.aspx)
- [https://learn.org/articles/Geriatric\\_Care\\_Manager\\_Salary\\_and\\_Career\\_FAQs.html](https://learn.org/articles/Geriatric_Care_Manager_Salary_and_Career_FAQs.html)
- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Disability\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Disability_statistics)
- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing\\_Europe\\_-\\_statistics\\_on\\_health\\_and\\_disability#Use\\_of\\_doctors.2C\\_medicines\\_and\\_health\\_services\\_among\\_older\\_people](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_health_and_disability#Use_of_doctors.2C_medicines_and_health_services_among_older_people)
- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Disability\\_statistics\\_-\\_elderly\\_needs\\_for\\_help\\_or\\_assistance](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Disability_statistics_-_elderly_needs_for_help_or_assistance)
- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:People\\_in\\_the\\_EU\\_-\\_statistics\\_on\\_an\\_ageing\\_society&oldid=390404](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:People_in_the_EU_-_statistics_on_an_ageing_society&oldid=390404)
- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthcare\\_personnel\\_statistics\\_-\\_nursing\\_and\\_caring\\_professionals&oldid=577671](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthcare_personnel_statistics_-_nursing_and_caring_professionals&oldid=577671)
- <https://www.socialworkdegreeguide.com/faq/what-does-a-geriatric-care-manager-do/>
- <https://nursingcecentral.com/geriatric-care-manager/>
- Wiltjer, H., & Kendall, N. (2019). Assessment of older people 1: Definition, principles, and tools. *Nursing Times*, 115(5), 37-40.
- <https://interrai.org/>
- [https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must\\_full.pdf](https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf)
- <https://www.age-platform.eu/publications/european-quality-framework-long-term-care-services>
- [https://www.age-platform.eu/sites/default/files/EU\\_Quality\\_Framework\\_for\\_LTC-EN.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/EU_Quality_Framework_for_LTC-EN.pdf)
- file:///C:/Users/stati/Desktop/ESPN%20-%20LTC%20summary%20report\_final.pdf
- file:///C:/Users/stati/Desktop/COM\_2022\_441\_1\_EN\_ACT\_part1\_v6.pdf
- <https://www.alzheimer-europe.org/news/council-eu-adopts-recommendations-long-term-care>
- [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/news/projected-growth-demand-long-term-care-services-represents-major-challenge-ageing-europe\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/news/projected-growth-demand-long-term-care-services-represents-major-challenge-ageing-europe_en)
- <https://www.age-platform.eu/publications/european-quality-framework-long-term-care-services>
- file:///C:/Users/stati/Desktop/ESPN%20-%20LTC%20summary%20report\_final.pdf
- file:///C:/Users/stati/Desktop/COM\_2022\_441\_1\_EN\_ACT\_part1\_v6.pdf
- [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/news/projected-growth-demand-long-term-care-services-represents-major-challenge-ageing-europe\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/news/projected-growth-demand-long-term-care-services-represents-major-challenge-ageing-europe_en)
- <https://www.euronews.com/next/2023/02/22/how-is-europe-addressing-challenges-in-long-term-care>

## ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Η διασφάλιση της ασφάλειας των ηλικιωμένων στο περιβάλλον του σπιτιού τους αποτελεί κρίσιμη ευθύνη των διευθυντών γηριατρικής φροντίδας. Το σπίτι πρέπει να είναι ένας χώρος άνεσης και ασφάλειας για τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί επίσης να εγκυμονεί διάφορους κινδύνους για την ασφάλεια. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα διερευνήσουμε λεπτομερώς τη σημασία της πραγματοποίησης και της σύστασης αλλαγών ασφάλειας στο σπίτι για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου διαβίωσης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Θα συζητήσουμε τις κοινές προκλήσεις ασφάλειας που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι, θα παρέχουμε πρακτικές οδηγίες για τροποποιήσεις και θα επισημάνουμε βασικά ζητήματα για την προώθηση της ανεξαρτησίας και τη μείωση του κινδύνου ατυχημάτων ή τραυματισμών.



### Κατανόηση των Προκλήσεων Ασφάλειας

Πριν εμβαθύνουμε στις τροποποιήσεις και τις συστάσεις, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τις προκλήσεις ασφάλειας που αντιμετωπίζουν συχνά οι ηλικιωμένοι μέσα στα σπίτια τους. Η γήρανση φέρνει αλλαγές στις φυσικές ικανότητες, την αισθητηριακή αντίληψη και τη γνωστική λειτουργία, που μπορεί να αυξήσει την ευαλωτότητα σε ατυχήματα και τραυματισμούς. Σε αυτό το υποκεφάλαιο, θα διερευνήσουμε τις κοινές ανησυχίες για την ασφάλεια που πρέπει να γνωρίζουν οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας και θα παράσχουμε πληροφορίες για τον μετριασμό αυτών των κινδύνων. Κατανοώντας τις προκλήσεις, οι διαχειριστές φροντίδας μπορούν να τις αντιμετωπίσουν προληπτικά και να εξασφαλίσουν την ευημερία των ηλικιωμένων ενηλίκων υπό τη φροντίδα τους.

## Κίνδυνος πτώσεων

Οι πτώσεις αποτελούν σημαντικό κίνδυνο για τους ηλικιωμένους, που συχνά οδηγούν σε σοβαρούς τραυματισμούς, όπως κατάγματα ή τραύματα στο κεφάλι. Είναι σημαντικό για τους διευθυντές γηριατρικής φροντίδας να αναγνωρίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στις πτώσεις και να λάβουν προληπτικά μέτρα για τη μείωση του κινδύνου. Μερικά βασικά σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη περιλαμβάνουν:

- **Αλλαγές στην ισορροπία και στο βάδισμα:** Η γήρανση μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία και τον συντονισμό, καθιστώντας τους ηλικιωμένους πιο επιρρεπείς σε πτώσεις. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να γνωρίζουν αυτές τις αλλαγές και να ενθαρρύνουν δραστηριότητες που βελτιώνουν την ισορροπία, όπως τακτική άσκηση ή προγράμματα κατάρτισης ισορροπίας.
- **Περιβαλλοντικοί κίνδυνοι:** Προσδιορίστε πιθανούς κινδύνους πτώσης μέσα στο σπίτι, όπως χαλαρά χαλιά, ακατάστατα μονοπάτια ή περιοχές με ανεπαρκή φωτισμό. Εφαρμόστε στρατηγικές για την αντιμετώπιση αυτών των κινδύνων, όπως η εξάλειψη των κινδύνων μπερδέματος των άκρων και η βελτίωση των συνθηκών φωτισμού.
- **Παρενέργειες φαρμάκων:** Ορισμένα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν ζάλη ή υπνηλία, αυξάνοντας τον κίνδυνο πτώσεων. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να συνεργάζονται με επαγγελματίες υγείας για να επανεξετάσουν τα φάρμακα και να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές για να ελαχιστοποιήσουν αυτές τις παρενέργειες.

## Κίνδυνοι πυρκαγιάς και εγκαυμάτων

Οι ηλικιωμένοι είναι επιρρεπείς σε περιστατικά πυρκαγιάς και εγκαυμάτων, τα οποία μπορεί να έχουν καταστροφικές συνέπειες. Οι υπεύθυνοι γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να είναι καλά ενημερωμένοι σχετικά με τα μέτρα πυρασφάλειας και να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων πυρκαγιάς και εγκαυμάτων. Σκεφτείτε τα ακόλουθα:

- **Ανιχνευτές καπνού και πυροσβεστήρες:** Βεβαιωθείτε ότι οι ανιχνευτές καπνού είναι εγκατεστημένοι σε κατάλληλους χώρους του σπιτιού, ιδιαίτερα κοντά σε υπνοδωμάτια και κουζίνες. Ελέγχετε τακτικά και αντικαθιστάτε τις μπαταρίες όπως χρειάζεται. Παρέχετε οδηγίες για τη σωστή χρήση και συντήρηση των πυροσβεστήρων.
- **Ασφαλείς πρακτικές μαγειρέματος:** Εκπαιδεύστε τους ηλικιωμένους σχετικά με τις ασφαλείς πρακτικές μαγειρέματος, όπως η χρήση χρονοδιακόπτων, η περιστροφή των λαβών της κατσαρόλας προς τα μέσα για την αποφυγή τυχαίας διαρροής και η διατήρηση εύφλεκτων αντικειμένων μακριά από τη σόμπα. Ενθαρρύνετε τη χρήση γαντιών φούρνου και δοχείων για την αποφυγή εγκαυμάτων.
- **Θερμοκρασία ζεστού νερού:** Ρυθμίστε τους θερμοσίφωνες σε ασφαλή θερμοκρασία για να αποφύγετε τα εγκαυματα. Ενημερώστε τους ηλικιωμένους για τους κινδύνους του ζεστού νερού και δώστε οδηγίες σχετικά με τη δοκιμή της θερμοκρασίας του νερού πριν από τη χρήση.

## Διαχείριση Φαρμάκων

Η σωστή διαχείριση των φαρμάκων είναι ζωτικής σημασίας για τους ηλικιωμένους ενήλικες για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ευημερία τους. Οι υπεύθυνοι γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην εκπαίδευση και υποστήριξη των ηλικιωμένων στη διαχείριση των φαρμάκων τους.

Συμμετέχοντας ενεργά στη διαχείριση φαρμάκων, οι υπεύθυνοι γηριατρικής φροντίδας μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό θεραπευτικό σχήμα, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο ανεπιθύμητων ενεργειών ή αλληλεπιδράσεων με φάρμακα. Θα συζητήσουμε περισσότερα για τη διαχείριση φαρμάκων στο Κεφάλαιο 5.

Η κατανόηση αυτών των προκλήσεων ασφάλειας είναι το πρώτο βήμα για τους διευθυντές γηριατρικής φροντίδας για να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και ασφαλές περιβάλλον διαβίωσης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Αντιμετωπίζοντας τους κινδύνους πτώσης, τους κινδύνους πυρκαγιάς και εγκαυμάτων και τη διαχείριση φαρμάκων, οι υπεύθυνοι φροντίδας μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο ατυχημάτων και να προάγουν την ευημερία των ηλικιωμένων ενηλίκων που τους φροντίζουν.

## **Τροποποιήσεις για την ασφάλεια στο σπίτι**

Για τον περιορισμό των κινδύνων που προσδιορίστηκαν στην προηγούμενη ενότητα, οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας πρέπει να προτείνουν και να διευκολύνουν τροποποιήσεις στο σπίτι που ενισχύουν την ασφάλεια και την ευημερία των ηλικιωμένων ενηλίκων. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα εξερευνήσουμε μια σειρά από τροποποιήσεις και βελτιώσεις που μπορούν να γίνουν σε διάφορους τομείς του σπιτιού. Εφαρμόζοντας αυτές τις τροποποιήσεις, οι υπεύθυνοι φροντίδας μπορούν να δημιουργήσουν ένα ασφαλέστερο περιβάλλον διαβίωσης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και να μειώσουν τον κίνδυνο ατυχημάτων ή τραυματισμών.

### **Φωτισμός και ορατότητα**

Ο επαρκής φωτισμός είναι ζωτικής σημασίας για την ελαχιστοποίηση των πτώσεων και την ενίσχυση της οπτικής αντίληψης για τους ηλικιωμένους. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να εξετάσουν τις ακόλουθες τροποποιήσεις για τη βελτιστοποίηση του φωτισμού σε όλο το σπίτι:

Εγκαταστήστε φωτεινά, ενεργειακά αποδοτικά φωτιστικά: Αντικαταστήστε τα αμυδρά ή ξεπερασμένα φωτιστικά με πιο φωτεινές εναλλακτικές λύσεις, όπως φώτα LED, για να βελτιώσετε τη συνολική ορατότητα.

Φώτα αισθητήρα κίνησης: Εγκαταστήστε φώτα αισθητήρα κίνησης σε χώρους όπου μετακινούνται συχνά ηλικιωμένοι, όπως διάδρομοι, μπάνια και σκάλες. Αυτά τα φώτα ανάβουν αυτόματα όταν ανιχνεύεται κίνηση, εξασφαλίζοντας ορατότητα χωρίς την ανάγκη αναζήτησης διακοπών.

Καλά φωτισμένα μονοπάτια, σκάλες και είσοδοι: Βεβαιωθείτε ότι τα μονοπάτια, οι σκάλες και οι είσοδοι είναι καλά φωτισμένα για την αποφυγή πτώσεων και πτώσεων. Εξετάστε το ενδεχόμενο να εγκαταστήσετε πρόσθετο φωτισμό ή να χρησιμοποιήσετε νυχτερινά φώτα για να φωτίσετε αυτές τις περιοχές κατά τη διάρκεια της νύχτας.

### **Ασφάλεια δαπέδων και επιφανειών**

Το δάπεδο παίζει ζωτικό ρόλο στην πρόληψη πτώσεων και τραυματισμών. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να εξετάσουν τις ακόλουθες τροποποιήσεις για να εξασφαλίσουν ασφαλείς συνθήκες:

- **Αντιολισθητικές επιφάνειες:** Επιλέξτε υλικά δαπέδων που έχουν αντιολισθητικές ιδιότητες, όπως πλακάκια με υφή ή αντιολισθητικό δάπεδο βινυλίου. Αυτές οι επιφάνειες παρέχουν καλύτερη πρόσφυση, μειώνοντας τον κίνδυνο ολίσθησης και πτώσεων.
- **Μοκέτες και χαλιά:** Εάν υπάρχουν χαλιά, βεβαιωθείτε ότι είναι στερεωμένα με ασφάλεια στο πάτωμα για να αποφύγετε τους κινδύνους σκοντάφτουν. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε αντιολισθητικά χαλάκια ή κόλλα για να τα διατηρήσετε στη θέση τους.
- **Αντιολισθητικά χαλάκια σε περιοχές υψηλού κινδύνου:** Τοποθετήστε αντιολισθητικά πατάκια ή αυτοκόλλητες λωρίδες σε περιοχές επιρρεπείς στην υγρασία, όπως μπάνια και κουζίνες, για να αποφύγετε ολίσθηση σε βρεγμένες επιφάνειες.

### **Ασφάλεια μπάνιου**

Το μπάνιο είναι ένας χώρος υψηλού κινδύνου για ατυχήματα λόγω υγρών επιφανειών και περιορισμένης κινητικότητας. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να εξετάσουν τις ακόλουθες τροποποιήσεις για να βελτιώσουν την ασφάλεια του μπάνιου:

- **Τοποθετήστε λαβές:** Τοποθετήστε στιβαρές λαβές κοντά σε τουαλέτες, ντους και μπανιέρες για να παρέχουν στήριξη και σταθερότητα στους ηλικιωμένους ενήλικες ενώ κάνουν ελιγμούς στο μπάνιο.
- **Αντιολισθητικά πατάκια και αυτοκόλλητες λωρίδες:** Χρησιμοποιήστε αντιολισθητικά πατάκια ή αυτοκόλλητες ταινίες στην περιοχή της μπανιέρας ή του ντους για να μειώσετε τον κίνδυνο ολίσθησης σε βρεγμένες επιφάνειες.
- **Επαρκής φωτισμός και αερισμός:** Βεβαιωθείτε ότι το μπάνιο είναι καλά φωτισμένο για να βελτιώσετε την ορατότητα. Εγκαταστήστε κατάλληλο εξαερισμό για να μειώσετε την υγρασία και να αποτρέψετε την ανάπτυξη μούχλας.
- **Εξετάστε το ενδεχόμενο προσβάσιμων ντους ή καμπίνας:** Σε περιπτώσεις όπου η κινητικότητα είναι περιορισμένη, εξετάστε το ενδεχόμενο να εγκαταστήσετε προσβάσιμα ντους ή μπανιέρες για να διευκολύνετε τις πιο ασφαλείς εμπειρίες υγιεινής.

## Ασφάλεια κουζίνας

Η κουζίνα παρουσιάζει μοναδικές προκλήσεις ασφάλειας για τους ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων εγκαυμάτων, κοψίματος και πτώσεων. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να εξετάσουν τις ακόλουθες τροποποιήσεις για να βελτιώσουν την ασφάλεια της κουζίνας:

- Συσκευές κατά των εγκαυμάτων σε βρύσες: Εγκαταστήστε συσκευές κατά των εγκαυμάτων στις βρύσες για να ρυθμίσετε τη θερμοκρασία του νερού και να αποτρέψετε εγκαύματα.
- Ευανάγνωστα χειριστήρια σε συσκευές: Βεβαιωθείτε ότι οι συσκευές διαθέτουν σαφή και ευανάγνωστα χειριστήρια, διευκολύνοντας τους ηλικιωμένους να τις χειρίζονται με ασφάλεια.
- Οργάνωση εργαλείων κουζίνας για προσβασιμότητα: Αναδιατάξτε τα εργαλεία και τα σκεύη κουζίνας για να τα κάνετε εύκολα προσβάσιμα, μειώνοντας την ανάγκη να τα πιάσουν ή να τα λυγίσουν.
- Μέτρα πυρασφάλειας: Εκπαιδεύστε τους ηλικιωμένους σχετικά με τις πρακτικές πυρασφάλειας στην κουζίνα, όπως η σωστή αποθήκευση εύφλεκτων υλικών και ο ασφαλής χειρισμός των μαγειρικών συσκευών.

## Υπνοδωμάτιο και Καθιστικό

Η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος στα υπνοδωμάτια και τους χώρους καθιστικού συμβάλλει στη συνολική ευημερία. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να εξετάσουν τις ακόλουθες τροποποιήσεις για να βελτιώσουν την ασφάλεια σε αυτούς τους τομείς:

- Αποκαταστήστε και τακτοποιήστε τα έπιπλα: Αφαιρέστε την περιττή ακαταστασία και τακτοποιήστε τα έπιπλα με τρόπο που ελαχιστοποιεί τα εμπόδια και επιτρέπει την εύκολη πλοήγηση.
- Επαρκής αερισμός: Εξασφαλίστε τον κατάλληλο αερισμό στα υπνοδωμάτια και τους χώρους καθιστικού για τη διατήρηση της ποιότητας του αέρα και την πρόληψη αναπνευστικών προβλημάτων.
- Αποτρέψτε τους κινδύνους σκονίσματος: Ασφαλίστε τα χαλαρά καλώδια και χρησιμοποιήστε τους οργανωτές καλωδίων για να αποτρέψετε τους κινδύνους σκοντάψματος.
- Άνετα και υποστηρικτικά έπιπλα: Παρέχετε άνετα και υποστηρικτικά έπιπλα για να προωθήσετε την καλή στάση του σώματος και να μειώσετε τον κίνδυνο μυοσκελετικών προβλημάτων.

Εφαρμόζοντας αυτές τις τροποποιήσεις σε υπνοδωμάτια και χώρους καθιστικού, οι υπεύθυνοι φροντίδας μπορούν να δημιουργήσουν έναν ασφαλή και άνετο χώρο διαβίωσης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

## Προώθηση της Ανεξαρτησίας και της Ευημερίας

Εκτός από τη διασφάλιση της ασφάλειας, είναι εξίσου σημαντικό για τους διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας να επικεντρωθούν στην προώθηση της ανεξαρτησίας και της συνολικής ευημερίας στο οικιακό περιβάλλον. Αυτό το υποκεφάλαιο θα διερευνήσει στρατηγικές και συστάσεις για την ενδυνάμωση των ηλικιωμένων, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και την υποστήριξη της σωματικής και συναισθηματικής τους ευεξίας.

### Προσβασιμότητα και βοηθητικές συσκευές

Η διασφάλιση της προσβασιμότητας και η παροχή των απαραίτητων βοηθητικών συσκευών είναι κρίσιμα βήματα για την προώθηση της ανεξαρτησίας και της ευημερίας για τους ηλικιωμένους. Οι υπεύθυνοι φροντίδας πρέπει να επικεντρωθούν στις ακόλουθες στρατηγικές:

- Αξιολογήστε την προσβασιμότητα στο σπίτι: Αξιολογήστε το οικιακό περιβάλλον για να εντοπίσετε πιθανά εμπόδια στην προσβασιμότητα. Αυτό περιλαμβάνει το πλάτος των θυρών, την παρουσία σκαλοπατιών και τη διάταξη των επίπλων. Κάντε τις απαραίτητες τροποποιήσεις για να βελτιώσετε την προσβασιμότητα, όπως εγκατάσταση ράμπων ή ράβδων στήριξης.
- Προτείνετε βοηθητικές συσκευές: Συνεργαστείτε με εργοθεραπευτές ή επαγγελματίες υγείας για να προσδιορίσετε κατάλληλες βοηθητικές συσκευές που μπορούν να ενισχύσουν την κινητικότητα και την ανεξαρτησία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αντικείμενα όπως περιπατητές, μπαστούνια, υπερυψωμένα καθίσματα τουαλέτας ή πάγκους ντους. Παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με την επιλογή, την απόκτηση και τη σωστή χρήση αυτών των συσκευών.
- Κανονίστε τις τροποποιήσεις του σπιτιού: Συνεργαστείτε με εργολάβους ή ειδικούς για τις τροποποιήσεις σπιτιού για να εφαρμόσετε τις απαραίτητες αλλαγές στο σπίτι, όπως η τοποθέτηση κιγκλιδωμάτων ή ανελκυστήρων σκάλας. Βεβαιωθείτε ότι αυτές οι τροποποιήσεις συμμορφώνονται με τα πρότυπα ασφαλείας και ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες του ηλικιωμένου.

### Επικοινωνία και ετοιμότητα έκτακτης ανάγκης

Η αποτελεσματική επικοινωνία και η ετοιμότητα έκτακτης ανάγκης είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία και την ασφάλεια των ηλικιωμένων. Οι υπεύθυνοι φροντίδας πρέπει να επικεντρωθούν στις ακόλουθες στρατηγικές:

Διευκολύνετε τη σαφή επικοινωνία: Ενθαρρύνετε την ανοιχτή και διαφανή επικοινωνία μεταξύ των ηλικιωμένων, των οικογενειών τους και της ομάδας φροντίδας. Βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες μεταφέρονται με τρόπο που είναι εύκολα κατανοητός, χρησιμοποιώντας σαφή γλώσσα και οπτικά βοηθήματα όταν είναι απαραίτητο.

Αναπτύξτε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης: Συνεργαστείτε με ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους για να δημιουργήσετε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο έκτακτης ανάγκης. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει στοιχεία επικοινωνίας για υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, λίστα φαρμάκων και ιατρικών καταστάσεων και οδηγίες για την πρόσβαση σε σημαντικά έγγραφα ή προσωπικά αντικείμενα σε περίπτωση εκκένωσης.

Παρέχετε εκπαίδευση σχετικά με τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης: Εκπαιδεύστε τους ηλικιωμένους σχετικά με κοινές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και τις κατάλληλες αντιδράσεις. Αυτό περιλαμβάνει τη διδασκαλία τους πώς να χρησιμοποιούν συναγερμούς έκτακτης ανάγκης, διαδρομές εκκένωσης μέσα στο σπίτι τους και βασικές τεχνικές πρώτων βοηθειών.

Προσελκύστε κοινοτικούς πόρους: Συνδέστε τους ηλικιωμένους με πόρους της τοπικής κοινότητας, όπως κέντρα ηλικιωμένων ή προγράμματα αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Αυτοί οι πόροι μπορούν να παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη, κοινωνικές συνδέσεις και βοήθεια σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

## Συναισθηματική και Κοινωνική Υποστήριξη

Η συναισθηματική ευεξία και η κοινωνική υποστήριξη διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη συνολική ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Οι υπεύθυνοι φροντίδας πρέπει να επικεντρωθούν στις ακόλουθες στρατηγικές:

- Ενθαρρύνετε τη συναισθηματική έκφραση: Δημιουργήστε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να εκφράσουν ανοιχτά τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους. Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση και επικυρώστε τα συναισθήματά τους, προσφέροντας ενσυναίσθηση και κατανόηση.
- Παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη: Προσφέρετε καθοδήγηση και ενθάρρυνση για να βοηθήσετε τους ηλικιωμένους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής. Παρέχετε πόρους για υπηρεσίες ψυχικής υγείας, συμβουλευτική ή θεραπεία εάν χρειάζεται. Συνεργαστείτε με επαγγελματίες ψυχικής υγείας για να εξασφαλίσετε ολιστική φροντίδα.
- Ενθάρρυνση της κοινωνικής δέσμευσης: Προωθήστε τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις των ηλικιωμένων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συμμετοχή σε ομάδες, τη συμμετοχή σε κοινοτικές συγκεντρώσεις ή την ενασχόληση με χόμπι. Ενθαρρύνετε τις συνδέσεις με συνομηλίκους για να καλλιεργήσετε την αίσθηση του ανήκειν.
- Διευκολύνετε τη συμμετοχή της οικογένειας: Συμμετέχετε μέλη της οικογένειας στη διαδικασία φροντίδας και ενθαρρύνετε την τακτική επικοινωνία και τις επισκέψεις. Η ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών μπορεί να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και μια αίσθηση σύνδεσης για τους ηλικιωμένους.



# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Δημιουργήστε ένα "φωτεινό μονοπάτι" χρησιμοποιώντας φωσφορούχα ταινία στο σκοτάδι στις άκρες των σκαλοπατιών και στους διαδρόμους για να καθοδηγήσετε τους ηλικιωμένους κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Μετατρέψτε την πρόληψη της πτώσης σε διασκεδαστική δραστηριότητα διοργανώνοντας μια εκδήλωση «ανταλλαγής παντόφλων», ενθαρρύνοντας τους ηλικιωμένους να ανταλλάξουν τις ολισθηρές τους παντόφλες με αντιολισθητικά υποδήματα.
- Διοργανώστε ένα εργαστήριο "Υπερήρωας Ασφάλειας", όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να μάθουν βασικές δεξιότητες για την ασφάλεια στο σπίτι ενώ ντύνονται ως ο αγαπημένος τους υπερήρωας.
- Παιγνιοποιήστε τη διαχείριση φαρμάκων χρησιμοποιώντας κουτιά οργάνωσης με χρωματιστά κωδικοποιημένα μέρη, μετατρέποντας τη ρουτίνα της φαρμακευτικής αγωγής σε μια περιπέτεια επίλυσης γρίφων.
- Διεξάγετε προκλήσεις "MasterChef Ασφαλούς Κουζίνας", όπου οι μεγαλύτεροι ενήλικες μπορούν να επιδείξουν τις μαγειρικές τους δεξιότητες μαθαίνοντας παράλληλα ασφαλείς πρακτικές κουζίνας και μοιραζόμενοι νόστιμες συνταγές.
- Οργανώστε μια συνεδρία "Feng Shui Επίπλων", βοηθώντας τους ηλικιωμένους να βελτιστοποιήσουν τους χώρους διαβίωσής τους, αναδιατάσσοντας τα έπιπλα για καλύτερη ροή και μειώνοντας τους κινδύνους σκοντάφτοντας.
- Οργανώστε μια «Γωνία Άνεσης» όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να βιώσουν τα οφέλη των εργονομικών καρεκλών, μαξιλαριών και κουβερτών, δημιουργώντας ένα ζεστό και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Δημιουργήστε μια "Περιπέτεια Πρόσβασης" εξερευνώντας βοηθητικές συσκευές, όπως μπαστούνια πεζοπορίας με εξατομικευμένα σχέδια ή κομπές λαβές, κάνοντας τα βοηθήματα ασφαλείας να φαίνονται ελκυστικά και μοντέρνα.
- Ενισχύστε την επικοινωνία και την ετοιμότητα έκτακτης ανάγκης μέσω διαδραστικών "Κυνήγι Θυσαυρού Ασφαλείας", όπου οι ηλικιωμένοι εντοπίζουν πληροφορίες επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και εξασκούνται χρησιμοποιώντας συσκευές επικοινωνίας.
- Διοργανώστε μια συγκέντρωση "Café Μνήμης", παρέχοντας ένα υποστηρικτικό και διεγερτικό περιβάλλον για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με προβλήματα μνήμης, μέσω παιχνιδιών μνήμης, μουσικής και δραστηριοτήτων αναπόλησης.



# ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

---

Ο κ. Χάρης, ένας 80χρονος συνταξιούχος καθηγητής, αντιμετώπιζε δυσκολίες με την κινητικότητα και την ισορροπία, κάνοντας το περιβάλλον του σπιτιού του όλο και πιο επικίνδυνο. Η κόρη του, ανησυχώντας για την ευημερία του, αναζήτησε την τεχνογνωσία ενός διευθυντή γηριατρικής φροντίδας για να αξιολογήσει και να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις ασφάλειας στην κατοικία του.

Ο διευθυντής φροντίδας διεξήγαγε μια διεξοδική αξιολόγηση του σπιτιού του κ. Χάρη και προσδιόρισε βασικούς τομείς για βελτίωση με βάση τις συστάσεις που περιγράφονται στο Υποκεφάλαιο 1: Πραγματοποίηση και πρόταση αλλαγών ασφάλειας στο σπίτι. Με έμφαση στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου περιβάλλοντος διαβίωσης, εφαρμόστηκαν οι ακόλουθες τροποποιήσεις:

## **Φωτισμός και ορατότητα**

Αναγνωρίζοντας τη σημασία του επαρκούς φωτισμού, ο υπεύθυνος φροντίδας κανόνισε την εγκατάσταση λυχνιών LED που ενεργοποιούνται με κίνηση σε περιοχές του σπιτιού που διέσχιζαν συχνά. Αυτή η απλή αλλά εντυπωσιακή τροποποίηση ενίσχυσε σημαντικά την ορατότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο παραπάτησης ή πτώσης, ειδικά κατά τη διάρκεια της νύχτας.

## **Αντιολισθητικές επιφάνειες**

Για την αντιμετώπιση των ολισθηρών επιφανειών μέσα στο μπάνιο, ο υπεύθυνος φροντίδας συνέστησε την τοποθέτηση αντιολισθητικών χαλιών και αυτοκόλλητων ταινιών. Αυτές οι οικονομικές λύσεις παρείχαν στον κ. Χάρη μεγαλύτερη σταθερότητα και μείωσαν την πιθανότητα ατυχημάτων κατά τη χρήση του μπάνιου.

## **Μπάρες και χειρολισθήρες**

Κατανοώντας την ανάγκη για υποστήριξη και σταθερότητα, ο υπεύθυνος φροντίδας διευκόλυνε την εγκατάσταση στρατηγικά τοποθετημένων λαβών και κιγκλιδωμάτων. Αυτά τα χαρακτηριστικά ασφαλείας προστέθηκαν σε κρίσιμους χώρους όπως το μπάνιο, το υπνοδωμάτιο και κατά μήκος των σκαλοπατιών, επιτρέποντας στον κ. Χάρη να κινείται γύρω από το σπίτι του με αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία.

## **Ασφαλής αποθήκευση και οργάνωση**

Αναγνωρίζοντας τη σημασία των χώρων χωρίς ακαταστασία, ο υπεύθυνος φροντίδας συνεργάστηκε στενά με τον κ. Χάρη για να αποκαταστήσει και να οργανώσει τους χώρους διαβίωσής του. Με την εφαρμογή έξυπνων λύσεων αποθήκευσης, όπως ράφια, κάδους αποθήκευσης και ετικέτες, αφαιρέθηκαν τα περιττά εμπόδια, καθιστώντας το σπίτι πιο ασφαλές και πιο προσιτό.

## **Τροποποιήσεις ασφάλειας κουζίνας**

Κατανοώντας τους κινδύνους που σχετίζονται με το μαγείρεμα και το χειρισμό των συσκευών κουζίνας, ο υπεύθυνος φροντίδας παρείχε πρακτικές προτάσεις για τη βελτίωση της ασφάλειας της κουζίνας. Συνέστησαν στον κ. Χάρη να αναδιατάξει τα πιο κοινώς χρησιμοποιούμενα αντικείμενα με εύκολη πρόσβαση και συνέστησαν την εγκατάσταση ενός συστήματος αυτόματης απενεργοποίησης της σόμπας ως πρόσθετο μέτρο ασφαλείας.

Μέσω αυτών των στοχευμένων τροποποιήσεων, το σπίτι του κ. Χάρη μετατράπηκε σε ένα ασφαλέστερο και πιο ασφαλές περιβάλλον, μετριάζοντας τους κινδύνους που συνδέονται με τις προκλήσεις κινητικότητάς του. Ο διευθυντής φροντίδας όχι μόνο εφάρμοσε φυσικές αλλαγές αλλά και εκπαίδευσε τον κ. Χάρη σχετικά με τη σημασία της διατήρησης ενός ασφαλούς σπιτιού και του παρείχε μια ολοκληρωμένη λίστα ελέγχου ασφάλειας για συνεχή αναφορά.

# ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

## Αξιολόγηση Ασφάλειας Κατοικίας και Σχέδιο Δράσης

### Στόχος:

Διεξαγωγή αξιολόγησης της ασφάλειας του σπιτιού και δημιουργία σχεδίου δράσης με βάση τις πληροφορίες που παρέχονται στο Υποκεφάλαιο 1: Πραγματοποίηση και σύσταση αλλαγών ασφάλειας στο σπίτι.

### Οδηγίες:

1. Ξεκινήστε με το να εξοικειωθείτε με τις έννοιες και τις συστάσεις που συζητούνται στο Υποκεφάλαιο 1 σχετικά με τις αλλαγές στην ασφάλεια του σπιτιού για τη διαχείριση της γηριατρικής φροντίδας.
2. Επιλέξτε ένα οικιακό περιβάλλον για να αξιολογήσετε τους πιθανούς κινδύνους για την ασφάλεια. Θα μπορούσε να είναι το δικό σας σπίτι, το σπίτι ενός μέλους της οικογένειας ή ένα υποθετικό σενάριο.
3. Χρησιμοποιήστε μια λίστα ελέγχου ή δημιουργήστε μια με βάση το περιεχόμενο του υποκεφαλαίου για να αξιολογήσετε συστηματικά διάφορες περιοχές του σπιτιού. Εστιάστε σε περιοχές όπως οι είσοδοι, οι διάδρομοι, οι χώροι διαβίωσης, τα μπάνια και τα υπνοδωμάτια.
4. Προσδιορίστε πιθανούς κινδύνους για την ασφάλεια, όπως χαλαρά χαλιά, κακός φωτισμός, κίνδυνος μπερδέματος των άκρων, ολισθηρές επιφάνειες ή ανεπαρκείς ράβδοι συγκράτησης.
5. Δώστε προτεραιότητα στους εντοπισμένους κινδύνους για την ασφάλεια με βάση τη σοβαρότητά τους και τον πιθανό κίνδυνο για την ευημερία του ατόμου.
6. Αναπτύξτε ένα σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση κάθε κινδύνου ασφάλειας. Εξετάστε πρακτικές και εφικτές λύσεις που μπορούν να μετριάσουν τους κινδύνους και να βελτιώσουν τη συνολική ασφάλεια.
7. Για κάθε εντοπισμένο κίνδυνο ασφάλειας, καθορίστε τις κατάλληλες συστάσεις ή τροποποιήσεις που πρέπει να κάνετε. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- α. Αφαίρεση ή στερέωση χαλαρών χαλιών και μοκετών για την αποφυγή παραπατήματος.
- β. Βελτίωση του φωτισμού με την εγκατάσταση φωτεινότερων λαμπτήρων, φώτων αισθητήρων κίνησης ή νυχτερινών φώτων σε στρατηγικές τοποθεσίες.
- γ. Τοποθέτηση λαβών σε μπάνια και σε άλλους χώρους όπου απαιτείται υποστήριξη.
- δ. Αφαιρέστε την ακαταστασία και οργανώστε τα έπιπλα για να δημιουργήσετε ξεκάθαρα μονοπάτια.
- ε. Ασφάλιση των ηλεκτρικών καλωδίων και εξάλειψη των κινδύνων ενεργοποίησης.

Δημιουργήστε ένα σχέδιο βήμα προς βήμα που περιγράφει τις ενέργειες που απαιτούνται για την εφαρμογή των προτεινόμενων τροποποιήσεων. Συμπεριλάβετε ένα χρονοδιάγραμμα, τους απαραίτητους πόρους ή βοήθεια και τυχόν επαγγελματικές υπηρεσίες που μπορεί να απαιτηθούν.

Εκτελέστε το σχέδιο δράσης αντιμετωπίζοντας συστηματικά κάθε εντοπισμένο κίνδυνο ασφάλειας. Ζητήστε βοήθεια από μέλη της οικογένειας, επαγγελματίες ή φροντιστές, εάν χρειάζεται.

Επαναξιολογείτε τακτικά το περιβάλλον του σπιτιού για να διασφαλίσετε τη συνεχή ασφάλεια και να κάνετε προσαρμογές, όπως απαιτείται.

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

---

**1. Ποιο από τα παρακάτω είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη όταν κάνετε αλλαγές στην ασφάλεια του σπιτιού για τη διαχείριση της γηριατρικής φροντίδας;**

- A. Προτιμήσεις αισθητικής και διακόσμησης
- B. Οικονομική απόδοση των τροποποιήσεων
- Γ. Σύγχρονες τάσεις στο σχεδιασμό σπιτιού
- Δ. Προσωπικές απόψεις του υπεύθυνου φροντίδας

**2. Ποιους πιθανούς κινδύνους πρέπει να προσέξετε κατά τη διάρκεια μιας αξιολόγησης ασφάλειας στο σπίτι;**

- A. Χαλαρά χαλιά, κακός φωτισμός και ακατάστατα μονοπάτια
- B. Αναντιστοιχία χρωμάτων και παλιά έπιπλα
- Γ. Έλλειψη φυτών και φυσικών στοιχείων
- Δ. Διακοσμητικά έργα τέχνης και επιτοίχια

**3. Ποιο από τα παρακάτω είναι μια προτεινόμενη τροποποίηση για τη βελτίωση της ασφάλειας του σπιτιού;**

- A. Τοποθέτηση επίπλων σε μη συμβατικές τοποθεσίες
- B. Χρησιμοποιώντας έντονα αρωματικά κεριά για ατμόσφαιρα
- Γ. Τοποθέτηση λαβών στο μπάνιο
- Δ. Διατηρώντας το πάτωμα γεμάτο με προσωπικά αντικείμενα

**4. Γιατί είναι σημαντικό να δοθεί προτεραιότητα στους κινδύνους ασφάλειας κατά την αξιολόγηση;**

- A. Να διατηρήσει την αισθητική του σπιτιού
- B. Να διασφαλίζει τη συμμόρφωση με τους κανονισμούς
- Γ. Να κατανεμηθούν αποτελεσματικά οι πόροι
- Δ. Για να κάνει το σπίτι να φαίνεται πιο φιλόξενο

**5. Ποιος είναι ο σκοπός της δημιουργίας ενός σχεδίου δράσης μετά την αξιολόγηση της ασφάλειας του σπιτιού;**

- A. Για να εμφανίσετε την εμπειρία του υπεύθυνου φροντίδας
- B. Να ακολουθεί τις τάσεις στις τροποποιήσεις της ασφάλειας στο σπίτι
- Γ. Να καθοδηγήσει την εφαρμογή των προτεινόμενων αλλαγών
- Δ. Να επιδείξει τις προτιμήσεις του φροντιστή

Σωστές απαντήσεις:

- 1. B. Οικονομική σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας των τροποποιήσεων
- 2. A. Χαλιά και μοκέτες, κακός φωτισμός και ακατάστατα μονοπάτια
- 3. Γ. Τοποθέτηση λαβών στο μπάνιο
- 4. Γ. Να κατανεμηθούν αποτελεσματικά οι πόροι
- 5. Γ. Να καθοδηγήσει την εφαρμογή των προτεινόμενων αλλαγών

# ΠΗΓΕΣ

---

- Alzheimer's Association. (2019). Home Safety Checklist for Alzheimer's Disease. Retrieved from <https://www.alz.org/help-support/caregiving/safety/home-safety-checklist>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Home and Recreational Safety: Older Adult Falls. Retrieved from <https://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/adultfalls.html>
- National Institute on Aging. (2021). Home Safety for People with Alzheimer's Disease. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/health/home-safety-people-alzheimers-disease>
- National Institute on Aging. (2021). Home Safety for Older Adults. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/health/home-safety-older-adults>
- Occupational Safety and Health Administration. (n.d.). Fall Protection in Residential Construction. Retrieved from <https://www.osha.gov/SLTC/fallprotection/residential.html>
- The Joint Commission. (2016). Preventing Falls in the Home. Retrieved from <https://www.jointcommission.org/-/media/tjc/documents/resources/patient-safety-topics/preventing-falls-in-the-home-preventing-falls-101.pdf>
- Cameron, K. A., & Engel, K. G. (2018). Comprehensive Geriatric Assessment. In Goldman-Cecil Medicine (26th ed.). Elsevier.
- Mezey, M. D., Fulmer, T. T., & Abraham, I. L. (Eds.). (2018). Geriatric Nursing: Protocols for Best Practice (5th ed.). Springer Publishing Company.
- Spector, W. D., & Lachs, M. S. (2016). Falls in the Elderly: Risk Factors and Prevention. In Post TW (Ed.), UpToDate. Retrieved from <https://www.uptodate.com/contents/falls-in-the-elderly-risk-factors-and-prevention>
- Nanda, A., & Anker, N. (2019). Geriatric Nursing Certification Review Guide: A Practical, Concise, and User-Friendly Guide (5th ed.). Springer Publishing Company.
- Fisher, A. G., & Prouty, D. E. (2020). Assessment of Motor and Process Skills (AMPS). In Occupational Therapy in Mental Health: A Vision for Participation (3rd ed.). F.A. Davis Company.
- Alzheimer's Association. (2016). Alzheimer's Disease and Dementia Care Curriculum. Retrieved from [https://www.alz.org/national/documents/topicsheet\\_curriculum.pdf](https://www.alz.org/national/documents/topicsheet_curriculum.pdf)

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Η φροντίδα και η υποστήριξη της μνήμης διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην ευημερία και την ποιότητα ζωής των ατόμων που παρουσιάζουν γνωστική έκπτωση, όπως εκείνα με άνοια ή νόσο του Αλτσχάιμερ. Σε αυτό το υποκεφάλαιο, θα εμβαθύνουμε στις στρατηγικές και τις προσεγγίσεις για την αποτελεσματική εφαρμογή της φροντίδας και της υποστήριξης της μνήμης. Κατανοώντας τις μοναδικές ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα μνήμης, οι διαχειριστές φροντίδας μπορούν να παρέχουν ολοκληρωμένη φροντίδα και να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που ενισχύει τη συνολική γνωστική, συναισθηματική και σωματική ευεξία τους.



## Κατανόηση της απώλειας μνήμης και της γνωστικής εξασθένησης

Η απώλεια μνήμης και η γνωστική εξασθένηση μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την καθημερινή λειτουργία και τη συνολική ευημερία των ατόμων. Η κατανόηση της φύσης της απώλειας μνήμης είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή αποτελεσματικής φροντίδας και υποστήριξης. Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τους διαφορετικούς τύπους απώλειας μνήμης, τις αιτίες τους και τις επιπτώσεις τους στη ζωή των ατόμων.

Η απώλεια μνήμης μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορες μορφές, όπως δυσκολία στη βραχυπρόθεσμη μνήμη, λήθη, σύγχυση και προκλήσεις με τη γλώσσα και την επικοινωνία. Μπορεί να προκύψει από καταστάσεις, όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ, η άνοια ή άλλες γνωστικές διαταραχές. Οι υπεύθυνοι φροντίδας θα πρέπει να εξοικειωθούν με τα ειδικά χαρακτηριστικά κάθε τύπου απώλειας μνήμης για να προσαρμόσουν ανάλογα την προσέγγιση φροντίδας τους.

Για την υποστήριξη ατόμων με προβλήματα μνήμης, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τον αντίκτυπο της απώλειας μνήμης στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Μπορεί να δυσκολεύονται με εργασίες ρουτίνας, όπως η διαχείριση φαρμάκων, η παρακολούθηση οδηγιών ή ακόμα και η ανάμνηση γνωστών προσώπων και ονομάτων. Κατανοώντας αυτές τις προκλήσεις, οι διαχειριστές φροντίδας μπορούν να παρέχουν την κατάλληλη υποστήριξη και παρεμβάσεις για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων.

## **Δημιουργώντας ένα περιβάλλον φιλικό προς τη μνήμη**

Ο σχεδιασμός ενός περιβάλλοντος φιλικού προς τη μνήμη είναι ζωτικής σημασίας για άτομα με γνωστικές αναπηρίες. Ένα περιβάλλον φιλικό προς τη μνήμη υποστηρίζει τις γνωστικές ικανότητες των ατόμων και μειώνει τη σύγχυση, προάγοντας τελικά την ανεξαρτησία και την ευημερία τους. Αυτή η ενότητα θα συζητήσει βασικές στρατηγικές για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος φιλικού προς τη μνήμη.

### **Απλοποιήστε το περιβάλλον**

Η απλοποίηση του περιβάλλοντος βοηθά στη μείωση της γνωστικής υπερφόρτωσης και της σύγχυσης. Ελαχιστοποιήστε την ακαταστασία, χρησιμοποιήστε σαφή και οργανωμένη σήμανση και δημιουργήστε διακριτούς χώρους για διαφορετικές δραστηριότητες. Η απλοποίηση προάγει την ανεξαρτησία και επιτρέπει στα άτομα να περιηγούνται στο περιβάλλον τους με ευκολία.

### **Ενίσχυση των μέτρων ασφαλείας**

Η ασφάλεια είναι πρωταρχικής σημασίας στη φροντίδα της μνήμης. Εγκαταστήστε επαρκή φωτισμό για να μειώσετε τις σκιές και να βελτιώσετε την ορατότητα. Χρησιμοποιήστε χρώματα σε αντίθεση για να τονίσετε πιθανούς κινδύνους, όπως βήματα ή αλλαγές στο δάπεδο. Ασφαλίστε δυνητικά επικίνδυνα αντικείμενα, όπως αναλώσιμα καθαρισμού ή αιχμηρά αντικείμενα, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα την προσβασιμότητα σε βασικά αντικείμενα.

### **Εφαρμόστε βοηθήματα μνήμης**

Τα βοηθήματα μνήμης μπορούν να βοηθήσουν άτομα με προβλήματα μνήμης σε καθημερινές εργασίες και ρουτίνες. Αυτά τα βοηθήματα μπορεί να περιλαμβάνουν οπτικές υπενθυμίσεις, όπως ημερολόγια, ρολόγια και πίνακες, για να βοηθήσουν τα άτομα να παρακολουθούν την ώρα και τα σημαντικά γεγονότα. Η τοποθέτηση ετικετών σε συρτάρια, ντουλάπια και αντικείμενα που χρησιμοποιούνται συνήθως μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανεξάρτητη διαβίωση και να μειώσει τη σύγχυση.

### **Στρατηγικές Επικοινωνίας**

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη όταν παρέχεται φροντίδα και υποστήριξη σε άτομα με προβλήματα μνήμης. Αυτή η ενότητα θα διερευνήσει τεχνικές επικοινωνίας που προάγουν την κατανόηση, ελαχιστοποιούν την απογοήτευση και ενθαρρύνουν ουσιαστικές συνδέσεις.

### **Χρησιμοποιήστε απλή και ξεκάθαρη γλώσσα**

Η χρήση απλής και ξεκάθαρης γλώσσας είναι το κλειδί κατά την επικοινωνία με άτομα που αντιμετωπίζουν απώλεια μνήμης. Η χρήση σύντομων προτάσεων, η ομιλία αργά και ευδιάκριτα και η αποφυγή σύνθετου λεξιλογίου ή ορολογίας μπορούν να διευκολύνουν την κατανόηση. Η διάσπαση των πληροφοριών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα κομμάτια μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να επεξεργαστούν και να διατηρήσουν τις πληροφορίες πιο αποτελεσματικά.

### **Χρησιμοποιήστε τη μη λεκτική επικοινωνία**

Η μη λεκτική επικοινωνία παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη φροντίδα της μνήμης. Οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες και το άγγιγμα μπορούν να μεταδώσουν συναισθήματα και να ενισχύσουν την επικοινωνία. Η διατήρηση της οπτικής επαφής και η χρήση απαλού αγγίγματος όταν χρειάζεται μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αισθάνονται πιο συνδεδεμένα και κατανοητά. Οι μη λεκτικές ενδείξεις μπορούν να συμπληρώσουν τη λεκτική επικοινωνία και να βοηθήσουν στην πιο αποτελεσματική μετάδοση μηνυμάτων.

### **Επικυρώστε και Καθησυχάστε**

Η επικύρωση και η επιβεβαίωση είναι ζωτικής σημασίας συστατικά της επικοινωνίας με άτομα με προβλήματα μνήμης. Η αναγνώριση και η αναγνώριση των συναισθημάτων και των εμπειριών τους, ακόμα κι αν η πραγματικότητά τους διαφέρει από τη δική μας, μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσης. Η παροχή επιβεβαίωσης και η δημιουργία ενός υποστηρικτικού, μη επικριτικού περιβάλλοντος μπορεί να μετριάσει το άγχος και να προωθήσει την αίσθηση ασφάλειας.

### **Συμμετοχή σε Γνωστικές Δραστηριότητες Διέγερσης**

Η δέσμευση ατόμων με διαταραχές μνήμης σε δραστηριότητες γνωστικής διέγερσης είναι αναπόσπαστο μέρος της φροντίδας της μνήμης. Αυτή η ενότητα θα διερευνήσει διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας, στη βελτίωση της διάθεσης και στην παροχή αίσθησης σκοπού.

### **Παιχνίδια μνήμης και παζλ**

Τα παιχνίδια και τα παζλ μνήμης, όπως τα παιχνίδια που ταιριάζουν ή τα παζλ με έναν διαχειρίσιμο αριθμό κομματιών, μπορούν να ασκήσουν τη μνήμη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Αυτές οι δραστηριότητες παρέχουν πνευματική διέγερση ενώ παράλληλα προσφέρουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης.

### **Θεραπεία αναπόλησης**

Η θεραπεία αναπόλησης περιλαμβάνει τη συζήτηση προηγούμενων εμπειριών, την εξέταση φωτογραφιών ή την ενασχόληση με δραστηριότητες που σχετίζονται με την προσωπική ιστορία των ατόμων. Αυτή η θεραπεία βοηθά στην πρόκληση θετικών συναισθημάτων, βελτιώνει την επικοινωνία και διατηρεί την αίσθηση της ταυτότητας.

### **Μουσικοθεραπεία**

Η μουσικοθεραπεία έχει βαθιά επίδραση σε άτομα με προβλήματα μνήμης. Η δέσμευση ατόμων να ακούν οικεία τραγούδια, να παίζουν μουσικά όργανα ή να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη μουσική μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση, να πυροδοτήσει αναμνήσεις και να προωθήσει την κοινωνική αλληλεπίδραση. Η μουσική έχει τη δύναμη να προκαλεί συναισθήματα και να διεγείρει τις γνωστικές διαδικασίες, δημιουργώντας μια πλούσια και συναρπαστική εμπειρία.

### **Τέχνη και Χειροτεχνία**

Η ενασχόληση με δραστηριότητες τέχνης και χειροτεχνίας, όπως ζωγραφική, χρωματισμός ή χειροτεχνία, παρέχει δημιουργικές διεξόδους και γνωστική διέγερση. Αυτές οι δραστηριότητες προάγουν την αυτοέκφραση, βελτιώνουν τις λεπτές κινητικές δεξιότητες και προσφέρουν μια αίσθηση επιτυχίας.

# ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΒΕΛΤΙΣΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟΥ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

Το Μοντέλο Νοικοκυριού Πεταλούδας, που εφαρμόζεται από το κέντρο Dementia Care Matters, είναι μια ευρέως αναγνωρισμένη βέλτιστη πρακτική στη φροντίδα και υποστήριξη της μνήμης. Αυτή η καινοτόμος προσέγγιση μετατρέπει τα παραδοσιακά σπίτια φροντίδας σε ζωντανά, ανθρωποκεντρικά περιβάλλοντα που δίνουν προτεραιότητα στη συναισθηματική ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια.

Το Μοντέλο Νοικοκυριού Πεταλούδας εστιάζει στη δημιουργία μικρών, οικιακών κοινοτήτων που ονομάζονται "Σπίτια Πεταλούδας" μέσα σε μεγαλύτερα περιβάλλοντα φροντίδας. Αυτά τα σπίτια φιλοξενούν το πολύ 12 κατοίκους, επιτρέποντας μια πιο οικεία και εξατομικευμένη εμπειρία φροντίδας. Το μοντέλο δίνει έμφαση στις ακόλουθες βασικές αρχές:

- *Συναισθηματική Φροντίδα:* Το Μοντέλο Νοικοκυριού Πεταλούδας τονίζει τη σημασία των συναισθηματικών συνδέσεων και σχέσεων. Τα μέλη του προσωπικού λαμβάνουν εξειδικευμένη εκπαίδευση για να παρέχουν συμπονετική, ανθρωποκεντρική φροντίδα που εστιάζει στην κατανόηση και την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών των κατοίκων.
- *Εξατομικευμένο περιβάλλον:* Κάθε Σπίτι Πεταλούδας έχει σχεδιαστεί για να μοιάζει με πραγματικό σπίτι, με οικεία οικιακά περιβάλλοντα και αναμνηστικά με νόημα. Αυτό το περιβάλλον βοηθά τους κατοίκους να αισθάνονται πιο άνετα και προάγει την αίσθηση του ανήκειν.
- *Ενδυνάμωση Προσωπικού:* Τα μέλη του προσωπικού ενθαρρύνονται να οικοδομούν ισχυρές σχέσεις με τους κατοίκους και να συμμετέχουν σε ουσιαστικές δραστηριότητες που ευθυγραμμίζονται με τις ατομικές προτιμήσεις και ενδιαφέροντα. Αυτή η προσέγγιση εξουσιοδοτεί το προσωπικό να παρέχει εξατομικευμένη φροντίδα που προάγει τη δέσμευση και την αίσθηση του σκοπού.
- *Δραστηριότητες με νόημα:* Το μοντέλο τονίζει τη σημασία της καθημερινής ρουτίνας και των ουσιαστικών δραστηριοτήτων που ενισχύουν την ευημερία των κατοίκων. Οι δραστηριότητες είναι προσαρμοσμένες στα ατομικά ενδιαφέροντα, τις ικανότητες και τις ιστορίες ζωής, διασφαλίζοντας ότι οι κάτοικοι δεσμεύονται και ενθαρρύνονται.

<https://www.youtube.com/watch?v=pCT9wBkGFBO>

Μια εξήγηση για το πώς λειτουργεί το μοντέλο πεταλούδας στη φροντίδα της άνοιας

PDF: <https://meaningfulcarematters.com/wp-content/uploads/2021/11/What-is-the-Butterfly-Approach.pdf>



## Δημιουργία εργαλειοθήκης φροντίδας μνήμης

### Στόχος:

Για να αναπτύξετε μια εξατομικευμένη εργαλειοθήκη φροντίδας μνήμης που να ενσωματώνει τις πληροφορίες, την καθοδήγηση και την έρευνα που παρέχονται στο Υποκεφάλαιο 2: Εφαρμογή Φροντίδας και Υποστήριξης Μνήμης.

### Οδηγίες:

- Αναλογιστείτε τις πληροφορίες και τις στρατηγικές που κοινοποιούνται στο Υποκεφάλαιο 2 σχετικά με τη φροντίδα και την υποστήριξη της μνήμης.
- Προσδιορίστε τα βασικά στοιχεία που συνάδουν με την κατανόησή σας και τους στόχους σας για την παροχή αποτελεσματικής φροντίδας της μνήμης.
- Συγκεντρώστε υλικά και πόρους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να δημιουργήσετε μια ολοκληρωμένη εργαλειοθήκη φροντίδας μνήμης. Αυτή η εργαλειοθήκη θα πρέπει να στοχεύει στην υποστήριξη ατόμων με προκλήσεις μνήμης και στην προώθηση της ευημερίας και της ανεξαρτησίας τους.

Εξετάστε τα ακόλουθα για την εργαλειοθήκη φροντίδας μνήμης:

α. Βοηθήματα μνήμης: Συμπεριλάβετε βοηθήματα μνήμης, όπως ημερολόγια, πίνακες, εφαρμογές υπενθύμισης και οπτικές ενδείξεις που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με καθημερινές δραστηριότητες, ραντεβού και σημαντικές εργασίες.

β. Δραστηριότητες γνωστικής διέγερσης: Επιλέξτε μια ποικιλία δραστηριοτήτων γνωστικής διέγερσης, όπως παζλ, παιχνίδια μνήμης, μικρά πράγματα και ασκήσεις εγκεφάλου που μπορούν να εμπλακούν και να αμφισβητήσουν τις γνωστικές ικανότητες των ατόμων.

γ. Εργαλεία επικοινωνίας: Ενσωματώστε εργαλεία επικοινωνίας, όπως κάρτες εικόνων, πίνακες επικοινωνίας ή εφαρμογές βασισμένες στην τεχνολογία που μπορούν να διευκολύνουν την αποτελεσματική επικοινωνία με άτομα που αντιμετωπίζουν απώλεια μνήμης.

δ. Μέτρα ασφαλείας: Συμπεριλάβετε στοιχεία ασφαλείας όπως λίστες επαφών έκτακτης ανάγκης, οργανωτές φαρμάκων και λίστες ελέγχου ασφάλειας στο σπίτι για να προωθήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον για άτομα με προβλήματα μνήμης.

ε. Πόροι συναισθηματικής υποστήριξης: Συμπεριλάβετε πόρους που παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, όπως ασκήσεις χαλάρωσης, τεχνικές προσοχής και προτάσεις για συμμετοχή σε σημαντικές δραστηριότητες.

Συναρμολογήστε το κιτ εργαλείων φροντίδας μνήμης οργανώνοντας τα υλικά με πρακτικό και προσιτό τρόπο. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ανθεκτικό δοχείο, βιβλιοδεσία ή ψηφιακή μορφή που είναι εύκολη στην πλοήγηση και τη χρήση.

Αφιερώστε χρόνο για να εξοικειωθείτε με τα περιεχόμενα της εργαλειοθήκης και να κατανοήσετε πώς κάθε πόρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά για την υποστήριξη ατόμων με προκλήσεις μνήμης.

Μοιραστείτε την εργαλειοθήκη φροντίδας μνήμης με φροντιστές, μέλη της οικογένειας ή επαγγελματίες που ασχολούνται με τη φροντίδα της μνήμης για να βελτιώσετε την κατανόησή τους και την εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών υποστήριξης της μνήμης.

Επανεξετάζετε και ενημερώνετε τακτικά την εργαλειοθήκη φροντίδας μνήμης για να ενσωματώνετε νέες ιδέες, στρατηγικές και πόρους καθώς συνεχίζετε να εμβαθύνετε τις γνώσεις και την κατανόησή σας για τη φροντίδα της μνήμης.

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

## 1. Ποια είναι η βασική πτυχή της παροχής φροντίδας μνήμης σε άτομα με άνοια;

- A. Ενθάρρυνση της συνεχούς ανάμνησης του παρελθόντος
- B. Περιορισμός σωματικών δραστηριοτήτων για την πρόληψη ατυχημάτων
- Γ. Διατήρηση δομημένης ρουτίνας και οικείου περιβάλλοντος
- Δ. Αποθάρρυνση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων για την ελαχιστοποίηση της σύγχυσης

## 2. Ποια από τις παρακάτω στρατηγικές μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της επικοινωνίας με άτομα που αντιμετωπίζουν απώλεια μνήμης;

- A. Χρησιμοποιώντας σύνθετο λεξιλόγιο και μεγάλες προτάσεις
- B. Αποφυγή οπτικής επαφής κατά τη διάρκεια συνομιλιών
- Γ. Μιλώντας δυνατά για να εξασφαλιστεί η κατανόηση
- Δ. Χρήση απλής και ξεκάθαρης γλώσσας

## 3. Τι είναι η προσωποκεντρική φροντίδα στο πλαίσιο της φροντίδας μνήμης;

- A. Εστίαση αποκλειστικά σε ιατρικές θεραπείες και παρεμβάσεις
- B. Προσαρμογή της φροντίδας στις προτιμήσεις και τις ανάγκες του ατόμου
- Γ. Εφαρμογή αυστηρών ωραρίων και ρουτίνας για όλους τους κατοίκους
- Δ. Περιορισμός της αυτονομίας για την πρόληψη πιθανών κινδύνων

## 4. Πώς μπορεί η τεχνολογία να είναι ευεργετική για την υποστήριξη ατόμων με απώλεια μνήμης;

- A. Αντικαθιστώντας την ανθρώπινη αλληλεπίδραση και φροντίδα
- B. Παρέχοντας πρόσθετες γνωστικές προκλήσεις
- Γ. Με την ενίσχυση της ασφάλειας μέσω συστημάτων παρακολούθησης
- Δ. Με την προώθηση της κοινωνικής απομόνωσης και απεμπλοκής

## 5. Ποια είναι η σημασία της δημιουργίας ενός υποστηρικτικού και ελκυστικού περιβάλλοντος για άτομα με απώλεια μνήμης;

- A. Δεν έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία τους
- B. Βοηθά στη μείωση της ανάγκης τους για επαγγελματική φροντίδα
- Γ. Ενισχύει την ποιότητα ζωής τους και την αίσθηση ότι ανήκουν
- Δ. Αυξάνει την εξάρτησή τους από την εξωτερική βοήθεια

### Σωστές απαντήσεις:

- 1. Γ. Διατήρηση δομημένης ρουτίνας και οικείου περιβάλλοντος
- 2. Δ. Χρήση απλής και καθαρής γλώσσας
- 3. B. Προσαρμογή της φροντίδας στις προτιμήσεις και τις ανάγκες του ατόμου
- 4. Γ. Ενίσχυση της ασφάλειας μέσω συστημάτων παρακολούθησης
- 5. Γ. Ενισχύει την ποιότητα ζωής και την αίσθηση του ανήκειν

# ΠΗΓΕΣ

---

- Alzheimer's Association. (2021). Alzheimer's & Dementia Caregiver Center. Retrieved from <https://www.alz.org/help-support/caregiving>
- Kitwood, T. (1997). Dementia Reconsidered: The Person Comes First. Open University Press.
- Sabat, S. R. (Ed.). (2001). The Experience of Alzheimer's Disease: Life through a Tangled Veil. Blackwell Publishing.
- Zeisel, J. (2009). I'm Still Here: A New Philosophy of Alzheimer's Care. Penguin Books.
- Alzheimer's Society. (n.d.). Retrieved from <https://www.alzheimers.org.uk>

# ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Οι ηλικιωμένοι που λαμβάνουν γηριατρική φροντίδα μπορεί να αντιμετωπίσουν διάφορες σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές προκλήσεις, όπως χρόνιες ασθένειες, γνωστική έκπτωση, κατάθλιψη, μοναξιά ή απώλεια ανεξαρτησίας. Οι οικογένειές τους μπορεί επίσης να βιώσουν άγχος, άγχος ή ενοχές καθώς αντιμετωπίζουν τις αλλαγές και τις απαιτήσεις της φροντίδας για τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους αποτελεί ουσιαστικό μέρος της γηριατρικής φροντίδας. Μπορεί να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής, την ευημερία και την ανθεκτικότητά τους. Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί επίσης να ενισχύσει τη σχέση και την επικοινωνία μεταξύ των ηλικιωμένων, των οικογενειών τους και των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης.

Ο στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να εξηγήσει την έννοια της συναισθηματικής υποστήριξης, τα οφέλη της συναισθηματικής υποστήριξης για τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους στη γηριατρική φροντίδα και τις στρατηγικές για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε αυτό το πλαίσιο.

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ;

Συναισθηματική υποστήριξη σημαίνει φροντίδα και συμπόνια για ένα άλλο άτομο. Μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική και μπορεί να περιλαμβάνει ενέργειες όπως η ακρόαση, η παροχή επιβεβαίωσης, η εκδήλωση ενσυναίσθησης ή η παροχή πρακτικής βοήθειας. Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του και να του δείξει ότι δεν είναι μόνος. Αυτό μπορεί να κάνει ουσιαστική διαφορά στην υγεία και την ευτυχία ενός ατόμου.

Η συναισθηματική υποστήριξη διαφέρει από άλλους τύπους υποστήριξης, όπως η ενημερωτική υποστήριξη, η οργανική υποστήριξη ή η υποστήριξη αξιολόγησης. Η ενημερωτική υποστήριξη περιλαμβάνει την παροχή πληροφοριών ή συμβουλών για να βοηθήσει ένα άτομο να λύσει ένα πρόβλημα ή να λάβει μια απόφαση. Η οργανική υποστήριξη περιλαμβάνει την παροχή απτής ή πρακτικής βοήθειας, όπως χρήματα, μεταφορά ή φροντίδα παιδιών. Η υποστήριξη αξιολόγησης περιλαμβάνει την παροχή ανατροφοδότησης ή επιβεβαίωσης για να βοηθήσει ένα άτομο να αξιολογήσει την κατάσταση ή την απόδοσή του.

Η συναισθηματική υποστήριξη είναι επίσης διαφορετική από την ενσυναίσθηση, τη συμπάθεια ή τον οίκτο. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης και κοινής χρήσης των συναισθημάτων ενός άλλου ατόμου. Η συμπάθεια είναι το αίσθημα λύπης ή συμπόνιας για τα βάσανα ενός άλλου ατόμου. Οίκτος είναι το αίσθημα λύπης ή περιφρόνησης για την ατυχία ενός άλλου ατόμου. Η συναισθηματική υποστήριξη υπερβαίνει το συναίσθημα για ένα άλλο άτομο. Περιλαμβάνει να δείξεις ότι νοιάζεσαι και ότι είσαι εκεί για αυτούς.

- Η σημασία της συναισθηματικής υποστήριξης στην τρίτη ηλικία – Αυτό το ιστολόγιο προέρχεται από τη Geriatric Care Solution®, η οποία είναι μια εταιρεία που παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες διαχείρισης γηριατρικής φροντίδας. Εξηγεί γιατί η συναισθηματική υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για τους ηλικιωμένους, ειδικά εκείνους που ζουν μόνοι τους ή σε οικιακή φροντίδα. Δίνει επίσης συμβουλές για το πώς να παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.



# ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ;

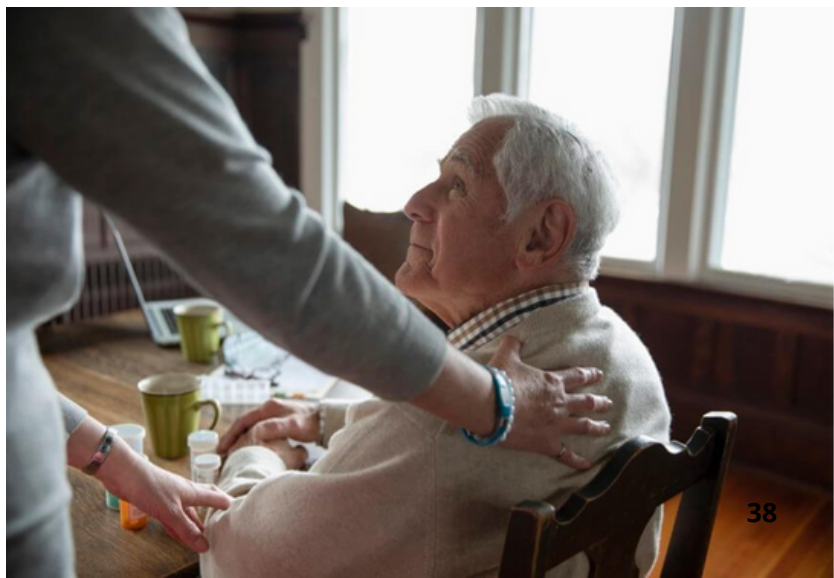
Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να έχει διάφορα οφέλη για τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους που λαμβάνουν γηριατρική φροντίδα. Μερικά από αυτά τα οφέλη είναι:

**Βελτίωση της ψυχικής υγείας:** Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να αντιμετωπίσουν το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη, τη θλίψη ή τη μοναξιά που μπορεί να προκύψουν από τη γήρανση, την ασθένεια, την αναπηρία ή την απώλεια. Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί επίσης να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την αισιοδοξία τους.

**Ενίσχυση της σωματικής υγείας:** Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να βελτιώσουν τη σωματική τους υγεία μειώνοντας τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες στο ανοσοποιητικό σύστημα, την αρτηριακή πίεση, τη φλεγμονή και τον πόνο. Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί επίσης να τους παρακινήσει να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές όπως η άσκηση, η διατροφή, η συμμόρφωση με τα φάρμακα ή η αυτοφροντίδα.

**Ενίσχυση κοινωνικών σχέσεων:** Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις ενισχύοντας την εμπιστοσύνη, την οικειότητα, την επικοινωνία και την αμοιβαία κατανόηση. Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να επεκτείνουν το κοινωνικό τους δίκτυο συνδέοντάς τους με άλλους ηλικιωμένους, μέλη της οικογένειας, φίλους ή πόρους της κοινότητας.

**Βελτίωση της ποιότητας ζωής:** Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους αυξάνοντας την ικανοποίηση, την ευτυχία, το νόημα και τον σκοπό τους. Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές στους ρόλους, τις ταυτότητες και τις προσδοκίες τους.



# ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΕΧΕΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους στη γηριατρική φροντίδα απαιτεί μια ατομοκεντρική προσέγγιση που σέβεται τις προτιμήσεις, τις αξίες, τις ανάγκες και τους στόχους τους. Απαιτεί επίσης μια διεπιστημονική ομάδα που περιλαμβάνει παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, επαγγελματίες ποιμαντικής φροντίδας, εθελοντές και άλλους που μπορούν να προσφέρουν διαφορετικούς τύπους συναισθηματικής υποστήριξης. Ορισμένες στρατηγικές για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε αυτό το πλαίσιο είναι:

**Ενεργή ακρόαση:** Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει την προσεκτική ακρόαση αυτού που λέει ένα άτομο και την άμεση ενασχόληση με αυτό. Αυτό δείχνει στο άτομο ότι αυτό που λέει έχει σημασία. Για να ακούσει ενεργά, ένα άτομο πρέπει:

- να δίνει στον άλλο την αμέριστη προσοχή του
- να επιτρέπει στον άλλο να λέει αυτό που νιώθει χωρίς κρίση
- να κάνει ερωτήσεις για να διευκρινίσει ή να κατανοήσει καλύτερα τις εμπειρίες τους
- να συνοψίζει προφορικά ή να αναλογίζεται αυτά που του έχουν πει
- να κάνει μερικές απλές ερωτήσεις και απαντήσεις ώστε να βοηθήσει ένα άτομο να αισθανθεί ότι ακούγεται.

**Ευγένεια:** Το να δείχνεις καλοσύνη σημαίνει να είσαι φιλικός, ευγενικός και διακριτικός με το άτομο. Περιλαμβάνει επίσης εκδήλωση ενδιαφέροντος για τα χόμπι, τις προτιμήσεις ή τους στόχους τους, να τους επαινείτε για τα δυνατά τους σημεία ή τα επιτεύγματά τους, γιορτάζοντας τα ορόσημα ή τις επιτυχίες τους, ή δίνοντάς τους μικρά δώρα ή δείγματα εκτίμησης. Αυτές οι χειρονομίες μπορούν να τονώσουν τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση του ατόμου.

**Ενσυναίσθηση:** Η εκδήλωση ενσυναίσθησης περιλαμβάνει την ευαισθησία και την κατανόηση των συναισθημάτων και της κατάστασης του ατόμου. Περιλαμβάνει επίσης την έκφραση ανησυχίας, την παροχή ενθάρρυνσης ή την αναγνώριση των προκλήσεων τους. Η εκδήλωση ενσυναίσθησης μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αισθανθεί επικυρωμένο και υποστηριζόμενο.

**Παροχή πρακτικής βοήθειας:** Η παροχή πρακτικής βοήθειας περιλαμβάνει την προσφορά υλικής ή εργαλειακής υποστήριξης, όπως η εκτέλεση θεμάτων, η παροχή μεταφοράς, η βοήθεια με τα έγγραφα ή η αναζήτηση πόρων οικονομικής υποστήριξης. Αυτό μπορεί να μειώσει την επιβάρυνση και το άγχος στο άτομο και την οικογένειά του και να δείξει ότι ενδιαφέρεστε για την ευημερία του.

**Διαθεσιμότητα:** Το να είσαι διαθέσιμος σημαίνει να είσαι προσβάσιμος και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του ατόμου και της οικογένειάς του. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τακτικό check-in, άμεση απάντηση σε κλήσεις ή μηνύματα ή ευελιξία με το πρόγραμμά σας. Το να είσαι διαθέσιμος σημαίνει επίσης να είσαι παρών και προσεκτικός όταν είσαι μαζί τους

**Βοηθώντας στη σύνδεση με άλλους:** Το να τους βοηθήσουμε να συνδεθούν με άλλους μπορεί να περιλαμβάνει τη διευκόλυνση της επικοινωνίας ή της αλληλεπίδρασης με άλλους ηλικιωμένους, μέλη της οικογένειας, φίλους ή ομάδες υποστήριξης. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το άτομο και την οικογένειά του να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένοι και περισσότερο υποστηριζόμενοι. Μπορεί επίσης να τους προσφέρει ευκαιρίες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να μάθουν από άλλους ή να βρουν νέες πηγές ελπίδας ή έμπνευσης.

**Γνωστικότητα:** Το να είσαι γνωστικός σημαίνει παροχή πληροφοριών ή καθοδήγησης στο άτομο και την οικογένειά του όταν τις χρειάζονται. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει επεξήγηση ιατρικών όρων, διαδικασιών ή επιλογών, παροχή εκπαιδευτικού υλικού ή πόρων, ή παραπομπή τους σε άλλους επαγγελματίες ή υπηρεσίες. Το να είσαι γνωστικός μπορεί να βοηθήσει το άτομο και την οικογένειά του να αισθάνονται πιο ενημερωμένοι, ενδυναμωμένοι και πιο σίγουροι.

Η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε ηλικιωμένους ενήλικες και τις οικογένειές τους στη γηριατρική φροντίδα είναι ζωτικό μέρος της προσωποκεντρικής φροντίδας. Μπορεί να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και την ποιότητα ζωής τους. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη ακούγοντας ενεργά, δείχνοντας καλοσύνη, δείχνοντας ενσυναίσθηση, παρέχοντας πρακτική βοήθεια, όντας διαθέσιμοι, βοηθώντας τους να συνδεθούν με τους άλλους και όντας μια πηγή. Με αυτόν τον τρόπο, οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη και σχέσεις με τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους και να βελτιώσουν την ποιότητα της φροντίδας που παρέχουν.





# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

## ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Ακολουθούν μερικές πρακτικές συμβουλές για το πώς να παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη σε ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους στη γηριατρική φροντίδα:

- Δημιουργήστε σχέση εμπιστοσύνης και σεβασμού με τον ηλικιωμένο ενήλικα και τα μέλη της οικογένειάς του. Ακούστε ενεργά και με ενσυναίσθηση τις ανησυχίες και τα συναισθήματά του. Επικυρώστε τα συναισθήματά του και δείξτε ότι νοιάζεστε.
- Χρησιμοποιήστε θετική και υποστηρικτική γλώσσα που μεταφέρει ελπίδα, αισιοδοξία, ευγνωμοσύνη και εκτίμηση. Αποφύγετε την αρνητική ή επικριτική γλώσσα που μπορεί να προκαλέσει ενοχές, ντροπή ή αγανάκτηση.
- Ενθαρρύνετε τον ηλικιωμένο ενήλικα και τα μέλη της οικογένειάς του να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους ανοιχτά και ειλικρινά. Βοηθήστε τους να αναγνωρίσουν και να επικοινωνήσουν τα όρια και τις προσδοκίες τους. Σεβαστείτε την αυτονομία και τις επιλογές τους.
- Παρέχετε πληροφορίες και εκπαίδευση σχετικά με την κατάσταση και τις επιλογές φροντίδας του ηλικιωμένου. Βοηθήστε τους να κατανοήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους διαφορετικών παρεμβάσεων. Αντιμετωπίστε τυχόν μύθους ή παρανοήσεις που μπορεί να προκαλέσουν φόβο ή σύγχυση.
- Βοηθήστε τον ηλικιωμένο ενήλικα και τα μέλη της οικογένειάς τους να αντιμετωπίσουν τη μετάβαση στην οικιακή φροντίδα. Εξηγήστε τη διαδικασία και τις σχετικές διαδικασίες. Συμμετέχετε στη λήψη αποφάσεων και τον προγραμματισμό. Διευκολύνετε την προσαρμογή και τον προσανατολισμό τους στο νέο περιβάλλον.
- Ενθαρρύνετε την αίσθηση της κοινότητας και του ανήκειν μεταξύ των ηλικιωμένων και των οικογενειών τους. Ενθαρρύνετέ τα να συμμετέχουν σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους. Συνδέστε τους με άλλους κατοίκους ή ομάδες που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες ή υπόβαθρο.
- Αναγνωρίστε και ανταποκριθείτε στα σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και τις οικογένειές τους. Αναφέρετέ τους σε κατάλληλους πόρους ή επαγγελματίες εάν χρειάζεται. Παρακολουθήστε την πρόοδό τους και παρακολουθήστε τακτικά.
- Φροντίστε την υγεία και την ευημερία σας ως φροντιστής. Αναζητήστε συναισθηματική υποστήριξη από τις δικές σας πηγές. Ασκηθείτε σε δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης όπως άσκηση, χαλάρωση, χόμπι ή διαλογισμός. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και όρια για τον εαυτό σας. Ζητήστε βοήθεια όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι ή κουρασμένοι.

# ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Μελέτη περίπτωσης 1:

## Υποστήριξη ενός ασθενή με άνοια και της οικογένειάς του

Υπόβαθρο:

Ο κύριος Άντερσον, ένας 85χρονος άνδρας, έχει διαγνωστεί με άνοια στο τελευταίο στάδιο. Ζει με τη σύζυγό του, την κυρία Άντερσον, η οποία ήταν η κύρια φροντίδα του τα τελευταία τρία χρόνια. Η οικογένεια αγωνίζεται να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που σχετίζονται με την άνοια και αναζητά συναισθηματική υποστήριξη.

Προσέγγιση:

- Χτίζοντας σχέσεις: Ξεκινήστε δημιουργώντας εμπιστοσύνη και σχέση με τα μέλη της οικογένειας, καθώς μπορεί να αισθάνονται καταβεβλημένα και ευάλωτα. Η ενεργητική ακρόαση και η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας κατά τις αρχικές συνομιλίες.
- Ψυχοεκπαίδευση: Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με την άνοια, την εξέλιξή της και κοινές αλλαγές συμπεριφοράς. Βοηθήστε την οικογένεια να καταλάβει ότι ορισμένες συμπεριφορές που επιδεικνύει ο κ. Άντερσον είναι αποτέλεσμα της νόσου και όχι σκόπιμων ενεργειών.
- Συναισθηματική επικύρωση: Αναγνωρίστε τα συναισθήματα, τις ανησυχίες και τις απογοητεύσεις της οικογένειας. Ενθαρρύνετέ τα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ανοιχτά, επιτρέποντάς τους να εκτονώσουν τις απογοητεύσεις και τους φόβους τους.
- Ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης: Προσφέρετε πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση προκλητικών συμπεριφορών. Παρέχετε προτάσεις για τη δημιουργία μιας δομημένης ρουτίνας, τη χρήση οπτικών βοηθημάτων και την εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης για τη μείωση του άγχους.
- Ομάδες υποστήριξης: Ενημερώστε την οικογένεια σχετικά με τοπικές ομάδες υποστήριξης που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για φροντιστές άνοιας. Αυτές οι ομάδες μπορούν να παρέχουν έναν ασφαλή χώρο για να μοιραστούν εμπειρίες, να λάβουν συμβουλές και να δημιουργήσουν σχέσεις με άλλους που περνούν παρόμοιες καταστάσεις.
- Φροντίδα ξεκούρασης: Εξερευνήστε επιλογές για φροντίδα ξεκούρασης, επιτρέποντας στην κυρία Άντερσον να έχει τακτικά διαλείμματα από τις ευθύνες φροντίδας. Βοηθήστε την οικογένεια να καταλάβει ότι η φροντίδα του εαυτού τους είναι ζωτικής σημασίας για τη δική της ευημερία και την ικανότητά τους να παρέχουν ποιοτική φροντίδα.
- Παραπομπές: Εάν χρειάζεται, παραπέμψτε την οικογένεια σε άλλους επαγγελματίες υγείας, όπως συμβούλους ή θεραπευτές που ειδικεύονται στη φροντίδα της άνοιας. Αυτοί οι επαγγελματίες μπορούν να παρέχουν πρόσθετη συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση.

### **Κατανόηση των αναγκών φροντίδας και υποστήριξης των ηλικιωμένων: μια ανασκόπηση του πεδίου εφαρμογής και κατηγοριοποίηση χρησιμοποιώντας τη διεθνή ταξινόμηση του ΠΟΥ για τη λειτουργικότητα, την αναπηρία και το πλαίσιο υγείας**

Αυτή η μελέτη περίπτωσης προέρχεται επίσης από την BMC Geriatrics και χρησιμοποιεί μια μέθοδο επισκόπησης του πεδίου εφαρμογής για να κατανοήσει τις ανάγκες φροντίδας και υποστήριξης ηλικιωμένων που ζουν στο σπίτι με χρόνιες παθήσεις στο Ηνωμένο Βασίλειο. Αναλύει και ταξινομεί 40 μελέτες χρησιμοποιώντας το πλαίσιο Διεθνούς Ταξινόμησης της Λειτουργίας, της Αναπηρίας και της Υγείας του ΠΟΥ, το οποίο καλύπτει διάφορες πτυχές της λειτουργικότητας, της αναπηρίας, της υγείας και των περιβαλλοντικών παραγόντων. Η μελέτη περίπτωσης υπογραμμίζει ότι οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν σωματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές προκλήσεις λόγω χρόνιων παθήσεων και χρειάζονται φροντίδα και υποστήριξη σε τρεις κύριους τομείς: κοινωνικές δραστηριότητες και σχέσεις, ψυχολογική υγεία και δραστηριότητες που σχετίζονται με την κινητικότητα, την αυτοφροντίδα και την οικιακή ζωή.

Η μελέτη περίπτωσης τονίζει επίσης τη σημασία της ανάπτυξης μοντέλων φροντίδας και υπηρεσιών υποστήριξης με βάση τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

### **Κίνητρα και κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνεται στη φροντίδα ηλικιωμένων: Η περίπτωση των γηριατρικών ανακουφιστικών φροντιστών**

Αυτή η μελέτη περίπτωσης προέρχεται από την IntechOpen, η οποία είναι εκδότης ανοιχτής πρόσβασης βιβλίων που καλύπτουν διάφορους επιστημονικούς κλάδους. Εξετάζει τη διακύμανση των εμπειριών μεταξύ των γηριατρικών παρηγορητικών φροντιστών σχετικά με τα κίνητρα και την κοινωνική υποστήριξη. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από 12 φροντιστές μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων και αναλύθηκαν μέσω ανάλυσης περιεχομένου διατυπώνοντας κοινά θέματα και μοτίβα. Η μελέτη περίπτωσης αποκαλύπτει ότι οι φροντιστές έχουν διαφορετικές πηγές και είδη κινήτρων και κοινωνικής υποστήριξης, όπως εσωτερικά κίνητρα, εξωτερικά κίνητρα, συναισθηματική υποστήριξη, ενημερωτική υποστήριξη, οργανική υποστήριξη ή υποστήριξη αξιολόγησης. Η μελέτη περίπτωσης υποδηλώνει επίσης ότι οι φροντιστές χρειάζονται περισσότερη αναγνώριση, εκτίμηση, ανατροφοδότηση, εκπαίδευση και πόρους για να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές απαιτήσεις της εργασίας τους.

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

*Πρακτική άσκηση/δραστηριότητα:*

### **Δύο αλήθειες και ένα ψέμα**

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες σε ένα περιβάλλον γηριατρικής φροντίδας να οικοδομήσουν σχέσεις και εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Μοιραζόμενοι προσωπικές πληροφορίες με διασκεδαστικό και χαλαρό τρόπο, οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν μια αίσθηση σύνδεσης και κατανόησης.

Οδηγίες:

Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε ένα άνετο και χαλαρό περιβάλλον.

Εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού: Κάθε συμμετέχων θα μοιραστεί τρεις δηλώσεις για τον εαυτό του, δύο από τις οποίες είναι αληθινές και μία που είναι ψέμα.

Μοντελοποιήστε τη δραστηριότητα μοιραζόμενοι τις δικές σας δηλώσεις "Δύο αλήθειες και ένα ψέμα".

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι δημιουργικοί και στοχαστικοί στη δημιουργία των δηλώσεών τους.

Ένας προς έναν, κάθε συμμετέχων μοιράζεται εναλλάξ τις δηλώσεις του. Η υπόλοιπη ομάδα ακούει με προσοχή.

Αφού μοιράζεται κάθε άτομο, επιτρέψτε μια σύντομη συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για να μαντέψουν ποια δήλωση είναι το ψέμα.

Αφού μαντέψουν, το άτομο αποκαλύπτει το ψέμα και παρέχει μια σύντομη εξήγηση πίσω από κάθε δήλωση.

Συνεχίστε τη δραστηριότητα μέχρι να έχουν όλοι την ευκαιρία να μοιραστούν.

Πρόσθετη Ενότητα: Αναστοχασμός και συζήτηση

Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να διερευνήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Πώς σας φάνηκε το να μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες με την ομάδα;  
Βρήκατε δύσκολο το να μαντέψετε ποια δήλωση ήταν ψέμα; Γιατί;  
Σας βοήθησε η δραστηριότητα να νιώσετε περισσότερο συνδεδεμένοι με τους άλλους συμμετέχοντες; Με ποιους τρόπους;  
Πώς μπορεί η οικοδόμηση σχέσεων και εμπιστοσύνης να επηρεάσει την ποιότητα της φροντίδας που παρέχεται σε ένα περιβάλλον γηριατρικής φροντίδας;

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε μια χαλαρή και διαδραστική άσκηση που προωθεί την ανοιχτή επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση. Βοηθά να δημιουργηθεί ένα θεμέλιο εμπιστοσύνης μεταξύ των εμπλεκόμενων ατόμων, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης και την οικοδόμηση σχέσεων σε περιβάλλοντα γηριατρικής φροντίδας.

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

### *Πρακτική Άσκηση/Δραστηριότητα:* **Ζευγάρια Ενεργούς Ακρόασης**

#### **Περιγραφή:**

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βελτιώσει τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης των συμμετεχόντων, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική επικοινωνία στη γηριατρική φροντίδα. Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να ασκήσουν προσεκτική ακρόαση και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση προς τους άλλους.

#### **Οδηγίες:**

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια, διασφαλίζοντας ότι κάθε ζευγάρι έχει αρκετό απόρρητο για να έχετε μια συνομιλία χωρίς περισπασμούς.

Εξηγήστε την έννοια της ενεργητικής ακρόασης και τη σημασία της για την κατανόηση και την ενσυναίσθηση με τους άλλους.

Δώστε εντολή σε έναν συμμετέχοντα σε κάθε ζευγάρι να είναι ο "Ομιλητής" και ο άλλος να είναι ο "Ακροατής".

Ορίστε ένα χρονικό όριο (π.χ. 5 λεπτά) για κάθε γύρο της δραστηριότητας.

Ο Ομιλητής μοιράζεται μια προσωπική εμπειρία ή μια ιστορία, ενώ ο ρόλος του Ακροατή είναι να εξασκεί την ενεργητική ακρόαση.

Ο Ακροατής πρέπει να επιδείξει ενεργητική ακρόαση με:

- διατήρηση οπτικής επαφής με τον ομιλητή.
- το να γνέφει ή να χρησιμοποιεί άλλες μη λεκτικές ενδείξεις για να δείξει κατανόηση και δέσμευση.
- θέτοντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για την ενθάρρυνση του Ομιλητή να επεξεργαστεί.
- με παράφραση ή σύνοψη των όσων είπε ο ομιλητής για να διασφαλιστεί η κατανόηση.
- Παροχή λεκτικής ενθάρρυνσης και υποστήριξης.

Μετά το χρονικό όριο, ζητήστε από τα ζευγάρια να αλλάξουν ρόλους, με τον Ακροατή να γίνεται Ομιλητής και αντίστροφα.

Επαναλάβετε τη δραστηριότητα για μερικούς γύρους, επιτρέποντας σε κάθε συμμετέχοντα να βιώσει και τους δύο ρόλους.

### Πρόσθετη Ενότητα: Αναστοχασμός και συζήτηση

Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να διερευνήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Πώς νιώσατε με το να είστε ο Ομιλητής; Νιώσατε ότι σας ακούει και σας καταλαβαίνει ο σύντροφός σας;

Πώς νιώσατε με το να είστε ο Ακροατής; Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης;

Τι μάθατε για τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης στην αποτελεσματική επικοινωνία;

Πώς μπορεί η ενεργητική ακρόαση να ωφελήσει τις σχέσεις μεταξύ φροντιστών και ηλικιωμένων ασθενών;

Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες που αποκτήσατε σε αυτή τη δραστηριότητα στις καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις με τους ασθενείς και τις οικογένειές τους;

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους συμμετέχοντες μια πρακτική ευκαιρία να εξασκήσουν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Τους βοηθά να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, να βελτιώσουν την ικανότητά τους να κατανοούν τους άλλους και ενισχύει την επικοινωνία σε περιβάλλοντα γηριατρικής φροντίδας.



# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

---

Αυτό είναι ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τη μάθησή τους από το κεφάλαιο για τη συναισθηματική υποστήριξη για ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους στη γηριατρική φροντίδα.

## Ερωτήσεις

**1. Ποιο από τα παρακάτω δεν είναι είδος συναισθηματικής υποστήριξης;**

- A) Ακρόαση
- B) Επικύρωση
- Γ) Εκπαίδευση
- Δ) Κριτική

**2. Ποιο από τα παρακάτω είναι όφελος της συναισθηματικής υποστήριξης για ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους στη γηριατρική φροντίδα;**

- A) Ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας, της ευημερίας, της ποιότητας ζωής, της αυτοεκτίμησης, της ανθεκτικότητας, των δεξιοτήτων αντιμετώπισης και της κοινωνικής τους σύνδεσης
- B) Πρόκληση αισθημάτων ενοχής, ντροπής ή αγανάκτησης
- Γ) Μείωση της αυτονομίας και των επιλογών τους
- Δ) Αύξηση του φόβου ή της σύγχυσής τους

**3. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί πρόκληση ή εμπόδιο στην παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους σε γηριατρική φροντίδα;**

- A) Έλλειψη επαγγελματικών συμβουλών για στρατηγικές αυτοφροντίδας
- B) Κακή επικοινωνία και συντονισμός υπηρεσιών
- Γ) Έλλειψη πληροφόρησης για υπηρεσίες όπως μονοπάτια φροντίδας
- Δ) Όλα τα παραπάνω

**4. Ποιο από τα παρακάτω είναι μια στρατηγική για τη βελτίωση του επιπέδου συναισθηματικής σας υποστήριξης ως φροντιστής;**

- A) Ζητήστε συναισθηματική υποστήριξη από τις δικές σας πηγές
- B) Ασκηθείτε σε δραστηριότητες αυτοφροντίδας όπως άσκηση, χαλάρωση, χόμπι ή διαλογισμό
- Γ) Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και όρια για τον εαυτό σας
- Δ) Όλα τα παραπάνω

**5. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένας τρόπος για να δείξουμε ενσυναίσθηση και σεβασμό σε έναν ηλικιωμένο ενήλικα ή ένα μέλος της οικογένειας σε γηριατρική φροντίδα που χρειάζεται συναισθηματική υποστήριξη;**

- A) Μιλήστε τους ως ενήλικες και σεβαστείτε την ωριμότητα, την αξιοπρέπεια και την αυτονομία τους
- B) Χρησιμοποιήστε θετική και υποστηρικτική γλώσσα που μεταφέρει ελπίδα, αισιοδοξία, ευγνωμοσύνη και εκτίμηση
- Γ) Ενθαρρύνετε τα να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους ανοιχτά και ειλικρινά
- Δ) Όλα τα παραπάνω

*Σωστές απαντήσεις:*

1. Δ. Κριτική
2. Α. Ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας, της ευημερίας, της ποιότητας ζωής, της αυτοεκτίμησης, της ανθεκτικότητας, των δεξιοτήτων αντιμετώπισης και της κοινωνικής τους σύνδεσης.
3. Δ. Όλα τα παραπάνω
4. Δ. Όλα τα παραπάνω
5. Δ. Όλα τα παραπάνω



# ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Ο ρόλος του Διαχειριστή Γηριατρικής περιλαμβάνει διάφορες πτυχές της γηριατρικής φροντίδας. Εκτός από τη γνώση σχετικά με τις βασικές νοσηλευτικές δεξιότητες και την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, ένα σημαντικό μέρος του επαγγέλματος ενός Διαχειριστή Γηριατρικής είναι η διατήρηση και η ενίσχυση της ευημερίας και της συνολικής ποιότητας ζωής του ηλικιωμένου ατόμου. Η λήψη γηριατρικής φροντίδας θα μπορούσε να οδηγήσει σε αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα και στα κοινωνικά δίκτυα, καθώς και σε ένα αίσθημα απώλειας ανεξαρτησίας για τους ηλικιωμένους, γεγονός που θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά την αντίληψή τους για την ποιότητα της ζωής τους. Η κατανόηση και η αντιμετώπιση αυτών των πληροφοριών είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της αξιοπρέπειας, της αυτονομίας και της άνεσης των ηλικιωμένων ατόμων.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη των ηλικιωμένων για την ποιότητα ζωής τους. Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να παρέχει μια συνολική επισκόπηση τόσο των κοινωνικών δεικτών όσο και των δεικτών ποιότητας ζωής καθώς και θεσμικών δεικτών όπως η κρατική βοήθεια ή η ασφάλιση.

## Βελτίωση κοινωνικών δραστηριοτήτων για ποιότητα ζωής

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες σε πολλαπλές διαστάσεις της ευημερίας τους. Η κατανόηση και ο εντοπισμός αυτών των παραγόντων είναι ουσιαστικής σημασίας για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων προσεγγίσεων για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Αυτή η ενότητα διερευνά μια σειρά παραγόντων και δραστηριοτήτων που επηρεάζουν σημαντικά την ευημερία και την ικανοποίηση του ηλικιωμένου πληθυσμού. Μια ολοκληρωμένη ανάλυση αυτών των στοιχείων – από τις διαπροσωπικές σχέσεις έως τις ψυχολογικές και περιβαλλοντικές εκτιμήσεις – παρέχει κρίσιμες γνώσεις για την ανάπτυξη υποστηρικτικών περιβαλλόντων, εστιασμένων παρεμβάσεων και προσωποκεντρικών στρατηγικών φροντίδας. Προσφέροντας μια ισχυρή θεωρητική βάση, χρήσιμες συμβουλές και μελέτες περιπτώσεων για να δείξουμε πώς αυτή η γνώση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην πράξη, ελπίζουμε να βελτιώσουμε την κατανόηση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων.

## **Τι συνιστά ποιότητα ζωής;**

Η ποιότητα ζωής είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει διάφορες πτυχές της ευημερίας – θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη γενική κατάσταση υγείας και τη λειτουργική ικανότητα ενός ατόμου, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, καθώς και δραστηριότητες και κοινωνικές σχέσεις. Σε αυτή την ενότητα θα επικεντρωθούμε στα κοινωνικά στοιχεία της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων.

## **Κοινωνική υποστήριξη και κοινωνική εμπλοκή**

Σύμφωνα με έρευνες, οι παράγοντες που επηρεάζουν περισσότερο την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων είναι η οικογένεια, η υγεία, οι δραστηριότητες και άλλες κοινωνικές επαφές. Οι αναφερόμενοι κοινωνικοί δείκτες αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη επιρροή με το πέρασμα του χρόνου.

Η ύπαρξη ενός ισχυρού δικτύου κοινωνικής υποστήριξης είναι πολύ σημαντική για την ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων. Παρέχει συναισθηματική άνεση, αίσθηση του ανήκειν και μειώνει τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης. Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι και άλλες κοινωνικές συνδέσεις χρησιμεύουν ως πηγή συντροφικότητας, κατανόησης και βοήθειας σε περιπτώσεις ανάγκης. Η τακτική αλληλεπίδραση με αγαπημένα πρόσωπα και η ενασχόληση με δραστηριότητες από κοινού προάγει τη θετική ψυχική υγεία, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και συμβάλλει σε μια συνολική υψηλότερη ποιότητα ζωής.

Η ενεργή συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και η διατήρηση μιας ενεργού κοινωνικής ζωής είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους. Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες, κοινοτικές εκδηλώσεις ή συλλόγους δημιουργεί μια αίσθηση σκοπού, χτίζει κοινωνικές συνδέσεις και μπορεί να τονώσει τη γνωστική λειτουργία. Τέτοιες δραστηριότητες παρέχουν ευκαιρίες για ψυχαγωγία, πνευματική τόνωση, συναισθηματική ολοκλήρωση, καθώς και σωματική δραστηριότητα. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες κοινωνικής εμπλοκής βοηθά επίσης στην καταπολέμηση των συναισθημάτων μοναξιάς και απομόνωσης, ενισχύοντας τη συνολική ευημερία.

## **Αλληλεπιδράσεις μεταξύ γενεών**

Οι ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις με τις νεότερες γενιές έχουν θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων. Το να περνάς χρόνο με τα εγγόνια, να καθοδηγείς νεότερα άτομα ή να συμμετέχεις σε προγράμματα μεταξύ των γενεών επιτρέπει την ανταλλαγή σοφίας, εμπειριών και αξιών. Τέτοιες αλληλεπιδράσεις παρέχουν μια αίσθηση σκοπού, νοήματος και σύνδεσης με την ευρύτερη κοινότητα. Προάγουν την αμοιβαία ανταλλαγή υποστήριξης, προάγουν τη συναισθηματική ευεξία και βοηθούν στην καταπολέμηση των στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία, δημιουργώντας μια αίσθηση πληρότητας και ευτυχίας.

## **Ομάδες συναισθηματικής υποστήριξης**

Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες προκλήσεις ή μεταβάσεις ζωής, όπως ομάδες υποστήριξης πένθους ή ομάδες υποστήριξης φροντιστών, μπορεί να είναι επωφελής για τους ηλικιωμένους. Αυτές οι ομάδες παρέχουν ένα ασφαλές και κατανοητό περιβάλλον όπου τα άτομα μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να λάβουν συναισθηματική υποστήριξη και να μάθουν στρατηγικές αντιμετώπισης. Το να είσαι μέλος μιας ομάδας συναισθηματικής υποστήριξης βοηθά στη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης, παρέχει επικύρωση και ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας και της σύνδεσης, βελτιώνοντας τη συνολική ποιότητα ζωής για τα ηλικιωμένα άτομα.

## **Συντροφιά με κατοικίδια**

Οι αλληλεπιδράσεις με κατοικίδια μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Η ιδιοκτησία ενός κατοικίδιου μπορεί να προσφέρει την απαραίτητη παρέα, άνευ όρων αγάπη και συναισθηματική υποστήριξη. Η φροντίδα που χρειάζονται τα κατοικίδια βοηθά στην ανάπτυξη ενός αισθήματος ευθύνης και σκοπού, προάγοντας μια υψηλότερη ποιότητα ζωής και τη συνολική ευημερία. Εάν η κατοχή ενός κατοικίδιου δεν είναι βιώσιμη επιλογή λόγω της κατάστασης υγείας ή της κατάστασης διαβίωσης του ηλικιωμένου ατόμου, είναι διαθέσιμοι άλλοι πόροι, όπως προγράμματα θεραπείας ζώων. Τέτοιες δραστηριότητες θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ανακούφιση των συναισθημάτων μοναξιάς και στη βελτίωση.

## **Συμμετοχή σε πολιτιστικές ή θρησκευτικές δραστηριότητες**

Ανάλογα με το άτομο, η τέχνη, η ιστορία ή/και η θρησκεία θα μπορούσαν να ήταν ένα σημαντικό μέρος της ζωής ενός ατόμου και η διατήρηση της συμμετοχής σε τέτοιες δραστηριότητες ή πρακτικές είναι σημαντική για πολλά ηλικιωμένα άτομα. Η παρακολούθηση πολιτιστικών εκδηλώσεων, η συμμετοχή σε θρησκευτικές λειτουργίες ή η ενασχόληση με δραστηριότητες που σχετίζονται με το πολιτιστικό ή θρησκευτικό υπόβαθρο κάποιου παρέχει μια αίσθηση ταυτότητας, ανήκειν και κοινωνική υποστήριξη. Αυτές οι πρακτικές συχνά περιλαμβάνουν κοινές συγκεντρώσεις, ενθάρρυνση συνδέσεων με άλλους που μοιράζονται παρόμοιες πεποιθήσεις και αξίες. Η πολιτιστική και θρησκευτική συμμετοχή προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, συναισθηματική υποστήριξη και αίσθηση σκοπού, επηρεάζοντας θετικά την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

## **Σχέσεις φροντιστών**

Η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων που λαμβάνουν φροντίδα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις θετικές σχέσεις με τους φροντιστές. Οι σχέσεις που βασίζονται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, σεβασμό και ενσυναίσθηση συμβάλλουν στην αίσθηση αξιοπρέπειας, άνεσης και ευεξίας, ανεξάρτητα από το αν ο φροντιστής είναι μέλος της οικογένειας ή επαγγελματίας. Μια θετική εμπειρία φροντίδας μπορεί να επιτευχθεί με τη δημιουργία μιας σχέσης με αποτελεσματική επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση και κατανόηση των ατομικών αναγκών και προτιμήσεων. Μια ισχυρή σχέση με τον φροντιστή μπορεί να βελτιώσει τόσο τη συναισθηματική όσο και τη σωματική ευεξία του ηλικιωμένου.

## **Τεχνολογία επικοινωνιών**

Η χρήση της τεχνολογίας της επικοινωνίας μπορεί να είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τους ηλικιωμένους για τη διατήρηση κοινωνικών συνδέσεων και τη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης. Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης και οι βιντεοκλήσεις μπορούν να επιτρέψουν στους ηλικιωμένους να παραμείνουν συνδεδεμένοι με την οικογένεια, τους φίλους και τις κοινότητες ακόμη και όταν η φυσική απόσταση είναι μια πρόκληση, για παράδειγμα εάν ο ηλικιωμένος έχει περιορισμένη κινητικότητα. Οι τεχνολογίες επικοινωνίας παρέχουν ευκαιρίες για ανταλλαγή εμπειριών, συμμετοχή σε συζητήσεις και συμμετοχή σε εκδηλώσεις ή δραστηριότητες εικονικά. Η υιοθέτηση της τεχνολογίας επικοινωνίας μπορεί να συμβάλει στη γεφύρωση του χάσματος των γενεών, στην ενίσχυση των δικτύων κοινωνικής υποστήριξης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων.

# Βελτίωση κοινωνικών δραστηριοτήτων για ποιότητα ζωής

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συνεργαστείτε με τοπικές εθελοντικές και κοινοτικές ομάδες για να βελτιώσετε τόσο την ποικιλία όσο και τη συχνότητα των κοινωνικών δραστηριοτήτων.
- Σχεδιάστε δραστηριότητες μεταξύ διάφορων ηλικιών ώστε να φέρουν κοντά ηλικιωμένα άτομα και νεότερες γενιές, για παράδειγμα μία συνεργασία με οργανώσεις νεολαίας.
- Λάβετε υπόψη τις γιορτές ή τις θρησκευτικές εκδηλώσεις και δώστε έμφαση σε αυτές μέσω των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων (για παράδειγμα μια επίσκεψη στο μουσείο ιστορίας σε μια εθνική εορτή).
- Σκεφτείτε πώς η τεχνολογία, όπως οι βιντεοκλήσεις ή οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης, θα μπορούσαν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων. Η χρήση αυτής της τεχνολογίας θα μπορούσε να βοηθήσει στη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων, για παράδειγμα εάν το ηλικιωμένο άτομο έχει περιορισμένη κινητικότητα.

### Παραδείγματα δραστηριοτήτων:

- Οργανώστε ένα "Από πού προήλθε το όνομά σας;" ομαδική δραστηριότητα, όπου ενθαρρύνετε τα ηλικιωμένα άτομα να μοιραστούν την προέλευση, την ιστορία και το νόημα πίσω από το όνομά τους.
- Οργανώστε τακτικά μαθήματα ομαδικής άσκησης, όπως ασκήσεις σε καρέκλα, γιόγκα ή ήπιες διατάξεις, έχοντας κατά νου τις σωματικές ικανότητες των συμμετεχόντων. Η άσκηση όχι μόνο ωφελεί τη σωματική υγεία αλλά παρέχει επίσης μια ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση.
- Οργανώστε συνεδρίες τεχνών και χειροτεχνίας όπου τα ηλικιωμένα άτομα μπορούν να συμμετάσχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες όπως ζωγραφική, αγγειοπλαστική, πλέξιμο ή δημιουργία λευκωμάτων.
- Οργανώστε μαθήματα μαγειρικής ή ψησίματος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν νέες συνταγές, να μοιραστούν μαγειρικές δεξιότητες και να απολαύσουν τα αποτελέσματα μαζί.

# Βελτίωση κοινωνικών δραστηριοτήτων για ποιότητα ζωής

---

## ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

### *Υπόβαθρο:*

Η Σάρλοτ είναι μια 63χρονη γυναίκα που εισήχθη σε νοσηλευτικό ίδρυμα από κοινότητα διαμερισμάτων συνταξιούχων μετά τον ακρωτηριασμό του ενός ποδιού κάτω από το γόνατο και την ολοκλήρωση της αποκατάστασης. Έχει επίσης πολλές άλλες ιατρικές διαγνώσεις. Κατά την εισαγωγή, η Σάρλοτ εμφάνιζε συμπτώματα κατάθλιψης όπως απόσυρση και δακρύρροια, σπάνια άφηνε το κρεβάτι της εκτός από θεραπείες.

### *Προσέγγιση:*

Η Σάρλοτ εντάχθηκε σε ένα πρόγραμμα θεραπείας με στόχο την αξιολόγηση ευχάριστων γεγονότων και τη συνακόλουθη σταδιακή αύξηση τέτοιων εκδηλώσεων εβδομαδιαία. Αυτές οι εκδηλώσεις βασίζονται στα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις της και περιλαμβάνουν διάφορες δραστηριότητες, τόσο ατομικές (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης, ανάγνωση μυθιστορημάτων) όσο και ομαδικές (μπίνγκο και παιχνίδια με κάρτες). Κατά τη διάρκεια των έξι εβδομάδων, η Σάρλοτ ανέφερε ότι αισθάνεται πιο αισιόδοξη, προετοιμάζοντας το δικό της ημερολόγιο δραστηριοτήτων, θέτοντας υψηλότερους στόχους για τον εαυτό της κάθε εβδομάδα και ακόμη και ολοκλήρωσε τον στόχο της για 12 δραστηριότητες στην Εβδομάδα 6 του προγράμματος θεραπείας. Στη συνέχεια της θεραπείας, συνέχισε να είναι απαλλαγμένη από σημαντικά συμπτώματα κατάθλιψης.

# Βελτίωση κοινωνικών δραστηριοτήτων για ποιότητα ζωής

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

### Πρακτική άσκηση

#### Δημιουργία Ημερολογίου Δραστηριοτήτων

Στόχος: Αυτή η άσκηση στοχεύει στην εκπαίδευση των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για τη δημιουργία ενός ημερολογίου ελκυστικών δραστηριοτήτων για ηλικιωμένα άτομα που προάγει την ευημερία, τις κοινωνικές συνδέσεις και την αίσθηση της κοινότητας.

Οδηγίες:

1. Αφού εξοικειωθείτε με τις πληροφορίες στο Υποκεφάλαιο 1, επιλέξτε ένα άτομο για το οποίο θα δημιουργήσετε το Ημερολόγιο Δραστηριότητας – θα μπορούσε να είναι ένας συγγενής, φίλος ή μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να δημιουργήσετε ένα κοινό ημερολόγιο για πολλά άτομα.
2. Διεξαγωγή εκτίμησης αναγκών. Αυτό είναι απαραίτητο για να κατανοήσετε τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του ατόμου στο οποίο επισκέπτεστε. Συμμετάσχετε σε συζητήσεις για να μάθετε τα ενδιαφέροντά τους. Εάν δημιουργείτε ένα κοινό ημερολόγιο δραστηριοτήτων για πολλά άτομα, θα μπορούσατε επίσης να πραγματοποιήσετε μια έρευνα ή να ξεκινήσετε μια ομαδική συζήτηση. Αυτό θα βοηθήσει στον εντοπισμό των δραστηριοτήτων στις οποίες θα ήθελαν να συμμετέχουν καθώς και ποιες κοινωνικές συνδέσεις εκτιμούν περισσότερο.
3. Δημιουργήστε μια λίστα με ποικίλες πιθανές δραστηριότητες με βάση την αξιολόγηση των αναγκών που διενεργήθηκε. Δραστηριότητες καταιγισμού ιδεών που πιστεύετε ότι θα είναι ευχάριστες και ουσιαστικές για το άτομο που παρακολουθείτε. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν εκδρομές, εργαστήρια τέχνης και χειροτεχνίας, επισκέψεις σε μουσεία ή γκαλερί, λέσχες βιβλίου, κ.λπ. Εάν εργάζεστε με μια ομάδα ανθρώπων, φροντίστε να προσφέρετε μια ποικιλία δραστηριοτήτων που καλύπτουν διαφορετικά ενδιαφέροντα και φυσικές ικανότητες για να εξασφαλίσετε τη συμμετοχή.
4. Εξετάστε άλλα δείγματα προτύπων ημερολογίου δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο που περιλαμβάνουν διάφορες δραστηριότητες για ηλικιωμένα άτομα. Αυτά μπορούν να σας δώσουν περαιτέρω ιδέες ή χρήσιμες συμβουλές.
5. Αναπτύξτε ένα εβδομαδιαίο ή μηνιαίο ημερολόγιο δραστηριοτήτων με βάση τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν στα προηγούμενα βήματα. Λάβετε υπόψη σας να συμπεριλάβετε διάφορες δραστηριότητες και να ενσωματώσετε την τεχνολογία επικοινωνίας στο ημερολόγιο.
6. Σκεφτείτε το ημερολόγιο που έχετε αναπτύξει. Προσδιορίστε τυχόν προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν κατά την εφαρμογή του και πιθανές λύσεις σε αυτές.

Πρόσθετος πόρος: Σύντομο ερωτηματολόγιο Ποιότητας Ζωής Ηλικιωμένων (OPQOL-Brief)

Το OPQOL-Brief είναι μια συντομευμένη έκδοση του ερωτηματολογίου OPQOL και περιέχει 13 ερωτήσεις που έχουν σχεδιαστεί για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων. Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται σε μια κλίμακα από 1 = Συμφωνώ απόλυτα έως 5 = Διαφωνώ απόλυτα. Τα στοιχεία αθροίζονται για μια συνολική βαθμολογία OPQOL-Brief και, στη συνέχεια, τα θετικά στοιχεία κωδικοποιούνται αντίστροφα. Η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται μεταξύ 13 και 65, με υψηλότερη βαθμολογία να αντιπροσωπεύει υψηλότερη ποιότητα ζωής.

Αυτό το όργανο βρέθηκε να είναι αξιόπιστο και έγκυρο στη μέτρηση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Το OPQOL-Brief μπορεί να είναι πολύτιμος πόρος όταν προτιμάται ένα λιγότερο χρονοβόρο και απαιτητικό εργαλείο. Το ερωτηματολόγιο είναι δωρεάν διαθέσιμο για χρήση στον ακόλουθο σύνδεσμο: [OPQOL-Brief](#)

# Βελτίωση κοινωνικών δραστηριοτήτων για ποιότητα ζωής

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

### Ερωτηματολόγιο

1. Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες ΔΕΝ αποτελεί μέρος της προώθησης της κοινωνικής εμπλοκής για τους ηλικιωμένους;

- α) Ομαδικές εκδρομές σε τοπικά σημεία ενδιαφέροντος
- β) Συνεδρίες τέχνης και χειροτεχνίας
- γ) Ανάγνωση βιβλίων μόνοι
- δ) Εθελοντισμός σε εκδηλώσεις της κοινότητας

2. Πώς μπορεί η αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών να ωφελήσει τα ηλικιωμένα άτομα;

- α) Καλλιεργεί την αίσθηση της απομόνωσης και της μοναξιάς
- β) Προωθεί στερεότυπα και προκαταλήψεις που σχετίζονται με την ηλικία
- γ) Επιτρέπει την ανταλλαγή εμπειριών και σοφίας
- δ) Εμποδίζει ουσιαστικές συνδέσεις με συνομηλίκους

3. Πώς μπορούν οι φροντιστές να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία για να ενισχύσουν τις κοινωνικές συνδέσεις για τους ηλικιωμένους;

- α) Οργανώνοντας μόνο υπαίθριες δραστηριότητες
- β) Με τη διευκόλυνση εικονικών αλληλεπιδράσεων και βιντεοκλήσεων
- γ) Με τη μείωση του αριθμού των κοινωνικών εκδηλώσεων
- δ) Με την αποφυγή κάθε χρήσης τεχνολογίας

4. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος της διεξαγωγής αξιολόγησης αναγκών πριν από τον προγραμματισμό κοινωνικών δραστηριοτήτων για ηλικιωμένους κατοίκους;

- α) Να εντοπίσει πιθανούς οικονομικούς πόρους για τις δραστηριότητες
- β) Να διασφαλίζει ότι οι δραστηριότητες καλύπτουν μόνο ατομικά συμφέροντα
- γ) Να κατανοήσουν τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των ηλικιωμένων ατόμων
- δ) Να καθοριστεί ο αριθμός των μελών του προσωπικού που απαιτείται για κάθε δραστηριότητα

5. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί σύσταση για την υλοποίηση κοινωνικών δραστηριοτήτων για ηλικιωμένα άτομα;

- α) Συνεργασία με τοπικούς εθελοντές και κοινοτικές ομάδες
- β) Ατομικές προτιμήσεις και ικανότητες
- γ) Δημιουργία ημερολογίου δραστηριοτήτων
- δ) Προτεραιότητα στις δραστηριότητες που βασίζονται στην τεχνολογία σε σχέση με τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις

Σωστές απαντήσεις:

1. Γ. Διαβάζοντας βιβλία στη μοναξιά
2. Γ. Επιτρέπει την ανταλλαγή εμπειριών και σοφίας.
3. Β. Με τη διευκόλυνση εικονικών αλληλεπιδράσεων και βιντεοκλήσεων
4. Γ. Να κατανοήσουν τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των ηλικιωμένων
5. Δ. Δώστε προτεραιότητα στις δραστηριότητες που βασίζονται στην τεχνολογία σε σχέση με τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις

# Βελτίωση κοινωνικών δραστηριοτήτων για ποιότητα ζωής

## ΠΗΓΕΣ

1. Aggarwal, B., Xiong, Q., & Schroeder-Butterfill, E. (2020). Impact of the use of the internet on quality of life in older adults: Review of literature. *Primary Health Care Research & Development*, 21, e55.
2. Bowling, A., Hankins, M., Windle, G., Bilotta, C., & Grant, R. (2013). A short measure of quality of life in older age: The performance of the brief Older People's Quality of Life questionnaire (OPQOL-brief). *Archives of gerontology and geriatrics*, 56(1), 181-187. <http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2012.08.012>
3. Colombo, G., Buono, M. D., Smania, K., Raviola, R., & De Leo, D. (2006). Pet therapy and institutionalized elderly: a study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Archives of gerontology and geriatrics*, 42(2), 207-216.
4. Farquhar, M. (1995). Elderly people's definitions of quality of life. *Social science & medicine*, 41(10), 1439-1446.
5. George, D. R., & Singer, M. E. (2011). Intergenerational volunteering and quality of life for persons with mild to moderate dementia: results from a 5-month intervention study in the United States. *The American journal of geriatric psychiatry*, 19(4), 392-396.
6. International Longevity Centre UK. OPQOL-Brief questionnaire and responses. Retrieved from <https://ilcuk.org.uk/wp-content/uploads/2019/03/OPQOL-brief-questionnaire-and-responses.pdf>
7. Koponen, T., Löyttyniemi, E., Arve, S. et al. Experienced Quality of Life and Cultural Activities in Elderly Care. *Ageing Int* 48, 452-464 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12126-022-09483-9>
8. Meeks, S., Teri, L., Van Haitsma, K., & Looney, S. (2006). Increasing pleasant events in the nursing home: Collaborative behavioral treatment for depression. *Clinical Case Studies*, 5(4), 287-304.
9. Activity Calendars for Assisted Living. Retrieved from <https://notjustbingo.com/activity-calendars/>
10. National Institute of Aging. (2022). Participating in Activities You Enjoy As You Age. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/health/participating-activities-you-enjoy-you-age>
11. Şahin, D. S., Özer, Ö., & Yanardağ, M. Z. (2019). Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology*, 45(1), 69-77.
12. Soósová, M. S. (2016). Determinants of quality of life in the elderly. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 7(3), 484-93.
13. Wilhelmson, K., Andersson, C., Waern, M., & Allebeck, P. (2005). Elderly people's perspectives on quality of life. *Ageing & Society*, 25(4), 585-600.
14. Zhong, S., Lee, C., Foster, M. J., & Bian, J. (2020). Intergenerational communities: A systematic literature review of intergenerational interactions and older adults' health-related outcomes. *Social science & medicine*, 264, 113374.



# Συντονισμός κρατικής βοήθειας, ασφάλισης ή άλλων παροχών

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι άνθρωποι τείνουν να αναπτύσσουν περισσότερες ιατρικές παθήσεις και προβλήματα υγείας καθώς γερνούν. Ως εκ τούτου, όπως ήταν αναμενόμενο, οι ηλικιωμένοι πρέπει να χρησιμοποιούν συχνότερα το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης, τις κρατικές παροχές και άλλους κρατικούς πόρους. Επίσης, συχνά εξαρτώνται από πολλούς παρόχους σε πολλαπλές ρυθμίσεις. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο συντονισμός της κρατικής βοήθειας και ασφάλισης στη φροντίδα ηλικιωμένων είναι απαραίτητος για να διασφαλιστεί ότι τα ηλικιωμένα άτομα λαμβάνουν την υποστήριξη και τους πόρους που χρειάζονται για να ζήσουν αξιοπρεπή και άνετη ζωή. Αυτό το πολύπλοκο έργο περιλαμβάνει την ευθυγράμμιση των δημόσιων προγραμμάτων με τις διαθέσιμες επιλογές ιδιωτικής ασφάλισης για τη δημιουργία ενός συνεκτικού και χωρίς αποκλεισμούς συστήματος που καλύπτει τις διαφορετικές ανάγκες του ηλικιωμένου πληθυσμού.

Μία από τις βασικές πτυχές του συντονισμού της κρατικής βοήθειας και ασφάλισης στη φροντίδα ηλικιωμένων είναι η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου δικτύου ασφάλειας υγειονομικής περίθαλψης και ο συντονισμός των παρόχων υπηρεσιών, ο οποίος θα εξηγηθεί λεπτομερώς στο Κεφάλαιο 5. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας σε αυτόν τον τομέα είναι η μακροπρόθεσμη αντιμετώπιση ανάγκες φροντίδας του ηλικιωμένου ατόμου, οι οποίες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ανάγκη για υπηρεσίες όπως νοσηλεία στο σπίτι ή εγκαταστάσεις υποβοηθούμενης διαβίωσης. Ανάλογα με τη χώρα, η κυβέρνηση μπορεί να παρέχει διαφορετικά προγράμματα που μπορούν να προσφέρουν οικονομική ή άλλη βοήθεια από αυτή την άποψη.

Άλλοι πόροι που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, όπως κέντρα ηλικιωμένων ή άλλες υπηρεσίες που βασίζονται στην κοινότητα, που μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ευημερίας και της κοινωνικής δέσμευσης των ηλικιωμένων.

Ανάλογα με τη χώρα ή την περιοχή, ενδέχεται να διατίθενται διαφορετικά προγράμματα κρατικής βοήθειας και παροχές. Ακολουθεί μια λίστα με μερικούς από τους πιο συνηθισμένους τύπους πόρων:

- Κοινωνικά και Ψυχαγωγικά Προγράμματα: Προγράμματα με βάση την κοινότητα που προσφέρουν ευκαιρίες κοινωνικοποίησης, σωματικής δραστηριότητας και δέσμευσης.
- Στεγαστική Βοήθεια: Επιδοτούμενη βοήθεια για στέγαση ή ενοικίαση για να βοηθηθούν τα ηλικιωμένα άτομα να αντέξουν οικονομικά την κατάλληλη στέγαση.
- Ενεργειακή Βοήθεια: Βοήθεια με το κόστος θέρμανσης και ψύξης για ηλικιωμένους με χαμηλό εισόδημα.
- Υπηρεσίες δωρεάν ή μειωμένου ναύλου: Εκπτώσεις σε δημόσιες υπηρεσίες, όπως δημόσια μέσα μεταφοράς, είσοδος σε μουσεία ή εγκαταστάσεις αναψυχής.
- Υπηρεσίες Μακροχρόνιας Φροντίδας: Υποστήριξη για καθημερινές δραστηριότητες, όπως νοσηλεία στο σπίτι, παιδικούς σταθμούς ή βοήθεια στο σπίτι.
- Προγράμματα διατροφής: Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν δημόσιες καντίνες ή υπηρεσίες γευμάτων που παραδίδουν φαγητό σε ηλικιωμένους που βρίσκονται στο σπίτι ή με αναπηρία.

Η αναζήτηση για διαθέσιμη κρατική βοήθεια και άλλα οφέλη μπορεί να φαίνεται περίπλοκη και μπορεί να είναι χρονοβόρα και συντριπτική. Ωστόσο, εδώ θα βρείτε ένα σχέδιο με σαφή βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να βρείτε τους κατάλληλους πόρους.

- Πραγματοποιήστε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση

Ξεκινήστε αξιολογώντας τις ατομικές ανάγκες του ηλικιωμένου που φροντίζετε, συμπεριλαμβανομένων των ιατρικών, οικονομικών και κοινωνικών αναγκών του. Η κατανόηση των συγκεκριμένων περιστάσεων τους θα βοηθήσει στον εντοπισμό των πιο συναφών κυβερνητικών προγραμμάτων και οφελών.

- Κατανοήστε τα διαθέσιμα κυβερνητικά προγράμματα

Το επόμενο βήμα είναι η έρευνα και η κατανόηση των διαφόρων προγραμμάτων κρατικής βοήθειας που είναι διαθέσιμα για τους ηλικιωμένους. Αυτά μπορεί να αφορούν διαφορετικές πτυχές της καθημερινής ζωής του ηλικιωμένου ατόμου, όπως στέγαση, κοινωνικές συναναστροφές, μεταφορές κ.λπ. Κάθε πρόγραμμα έχει τα δικά του κριτήρια επιλεξιμότητας και τα δικά του οφέλη. Εξοικειωθείτε με τις συγκεκριμένες απαιτήσεις και τις υπηρεσίες που προσφέρει κάθε πρόγραμμα.

- Καθορίστε την επιλεξιμότητα

Αξιολογήστε τα κριτήρια επιλεξιμότητας για τα κυβερνητικά προγράμματα με βάση την ηλικία του ηλικιωμένου ατόμου, το επίπεδο εισοδήματος και τις ιατρικές ανάγκες του. Ορισμένα προγράμματα μπορεί να έχουν καταλληλότητα μόνο με βάση την ηλικία, ενώ άλλα μπορεί επίσης να λαμβάνουν υπόψη το εισόδημα και την ιατρική αναγκαιότητα ή άλλα πρόσθετα κριτήρια. Είναι απαραίτητο να συγκεντρώσετε όλα τα απαραίτητα έγγραφα, όπως οικονομικές καταστάσεις, ιατρικά αρχεία και στοιχεία ταυτότητας, για να υποστηρίξετε τη διαδικασία αίτησης.

- Ζητήστε επαγγελματική καθοδήγηση

Εξετάστε το ενδεχόμενο να αναζητήσετε επαγγελματική συμβουλή από ειδικούς που ειδικεύονται στις κοινωνικές υπηρεσίες ή στο δίκαιο των ηλικιωμένων. Μπορεί επίσης να υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες στη χώρα σας που παρέχουν συμβουλές και συμβουλές για αυτό το θέμα. Μια άλλη δυνατότητα είναι να επικοινωνήσετε απευθείας με το γραφείο/τμήμα που είναι υπεύθυνο για την παροχή μιας συγκεκριμένης υπηρεσίας. Μπορούν να παρέχουν πολύτιμες γνώσεις και βοήθεια στην πλοήγηση στο περίπλοκο τοπίο των κυβερνητικών προγραμμάτων και των ασφαλιστικών επιλογών. Ένας δικηγόρος ή ένας οικονομικός προγραμματιστής με εμπειρία στη φροντίδα ηλικιωμένων μπορεί να βοηθήσει στην αξιολόγηση της κατάστασης του ατόμου, στον εντοπισμό των διαθέσιμων πόρων και στην ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου σχεδίου.

- Διαμεσολάβηση με παρόχους

Σε περιπτώσεις όπου τα προγράμματα κρατικής βοήθειας και η ασφαλιστική κάλυψη πρέπει να συντονιστούν, ο διευθυντής γηριατρικής φροντίδας αναλαμβάνει το ρόλο του διαμεσολαβητή, ο οποίος μπορεί να επικοινωνεί και να διαπραγματεύεται με τις κρατικές υπηρεσίες και τους ασφαλιστικούς φορείς για λογαριασμό του ηλικιωμένου ατόμου. Ένα σημαντικό μέρος των αρμοδιοτήτων ενός διευθυντή γηριατρικής φροντίδας είναι να βοηθά στην πλοήγηση στις γραφειοκρατικές διαδικασίες, στη συλλογή της απαραίτητης τεκμηρίωσης και στην υποστήριξη των δικαιωμάτων και των οφελών του ατόμου.

- Τακτική αναθεώρηση και ενημερώσεις

Μόλις συντονιστούν τα προγράμματα κρατικής βοήθειας και η ασφαλιστική κάλυψη, είναι σημαντικό να επανεξετάζετε και να ενημερώνετε τακτικά τα σχέδια καθώς αλλάζουν οι συνθήκες. Αλλαγές στο εισόδημα, τις συνθήκες υγείας ή τα ασφαλιστήρια συμβόλαια ενδέχεται να επηρεάσουν την καταλληλότητα και την κάλυψη. Μείνετε ενημερωμένοι για ενημερώσεις πολιτικής, εγγραφείτε σε τυχόν απαραίτητες ενημερώσεις ή ανανεώσεις και βεβαιωθείτε ότι το ηλικιωμένο άτομο λαμβάνει τα μέγιστα οφέλη που δικαιούται.

Να θυμάστε, η διαδικασία συντονισμού της κρατικής βοήθειας και ασφάλισης για τους ηλικιωμένους μπορεί να είναι πολύπλοκη και χρονοβόρα. Η υπομονή, η επιμονή και η αναζήτηση επαγγελματικής καθοδήγησης όταν χρειάζεται μπορούν να βοηθήσουν να διασφαλιστεί ότι το ηλικιωμένο άτομο θα λάβει την κατάλληλη υποστήριξη και κάλυψη που του αξίζει.

# Συντονισμός κρατικής βοήθειας, ασφάλισης ή άλλων παροχών

---

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Ετοιμάστε μια λίστα ελέγχου των εγγράφων που είναι απαραίτητα για κάθε κυβερνητικό πρόγραμμα ή αίτηση παροχής. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε οργανωμένοι και να διασφαλίσετε ότι δεν παραβλέπεται καμία βασική γραφειοκρατία.
- Βοηθήστε τη διαδικασία υποβολής αίτησης: Βοηθήστε τον ηλικιωμένο να συμπληρώσει τις αιτήσεις και να συγκεντρώσει τα απαιτούμενα έγγραφα. Προσφέρετε βοήθεια με οποιοσδήποτε διαδικτυακές ή αυτοπροσώπως εφαρμογές.
- Παρακολουθήστε τις προθεσμίες: Μείνετε ενημερωμένοι για τις προθεσμίες υποβολής αιτήσεων για κυβερνητικά προγράμματα και παροχές. Η έλλειψη προθεσμιών μπορεί να οδηγήσει σε καθυστερήσεις ή χαμένες ευκαιρίες για βοήθεια.
- Εκπαίδευση του ηλικιωμένου και των οικογενειών του: Εξηγήστε τα διαθέσιμα προγράμματα κρατικής βοήθειας και παροχές στον ηλικιωμένο και στα μέλη της οικογένειάς τους. Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν την πιθανή υποστήριξη και τους πόρους στους οποίους μπορούν να έχουν πρόσβαση.
- Διατήρηση αρχείων: Διατηρήστε οργανωμένα αρχεία όλων των αιτήσεων, εγκρίσεων και λεπτομερειών παροχών για εύκολη αναφορά και μελλοντικές αναθεωρήσεις.

# Συντονισμός κρατικής βοήθειας, ασφάλισης ή άλλων παροχών

## ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

### Μελέτη περίπτωσης

#### Συντονισμός Κρατικής Βοήθειας και Ασφάλισης Ηλικιωμένου Ατόμου

Η κυρία Τζόνσον είναι μια 75χρονη χήρα που ζει με σταθερό εισόδημα. Πρόσφατα παρουσίασε επιδείνωση της υγείας της και χρειάζεται βοήθεια για τον συντονισμό της κρατικής βοήθειας και της ασφάλισης. Η κόρη της, Σάρα, αναλαμβάνει την ηγεσία βοηθώντας τη να πλοηγηθεί στη διαδικασία και αναλαμβάνει το ρόλο της υπεύθυνης γηριατρικής φροντίδας.

**1. Κατανόηση Διαθέσιμων Κυβερνητικών Προγραμμάτων:** Η Σάρα διεξάγει ενδελεχή έρευνα για κυβερνητικά προγράμματα και μαθαίνει ότι η μητέρα της μπορεί να είναι επιλέξιμη για κοινωνικά προγράμματα και προγράμματα αναψυχής και στεγαστική βοήθεια. Εξοικειώνεται με τις απαιτήσεις επιλεξιμότητας, τα οφέλη και τις διαδικασίες αίτησης για κάθε πρόγραμμα.

**2. Καθορισμός Επιλεξιμότητας:** Η Σάρα συλλέγει όλα τα απαραίτητα έγγραφα, συμπεριλαμβανομένου του πιστοποιητικού γέννησης της μητέρας της, των οικονομικών καταστάσεων και των ιατρικών αρχείων, για να αξιολογήσει την καταλληλότητά της για τα προγράμματα. Βοηθά τη μητέρα της να συμπληρώσει με ακρίβεια τις αιτήσεις και τις υποβάλλει εντός των καθορισμένων προθεσμιών.

**3. Αναζητώντας Επαγγελματική Καθοδήγηση:** Η Σάρα απευθύνεται σε έναν ηλικιωμένο δικηγόρο που ειδικεύεται σε κρατικά επιδόματα για να εξετάσει την κατάσταση της μητέρας της. Ο δικηγόρος παρέχει καθοδήγηση σχετικά με τη μεγιστοποίηση των παροχών που διαθέτει η κυρία Johnson και βοηθά στη διασφάλιση ότι η διαδικασία αίτησης είναι χωρίς σφάλματα.

**4. Συντονιστική Ασφαλιστική Κάλυψη:** Η Σάρα εξετάζει την υπάρχουσα ασφάλιση υγείας και τα ασφαλιστήρια συμβόλαια μακροχρόνιας περίθαλψης της μητέρας της. Συμβουλευείται έναν ασφαλιστικό πράκτορα για να κατανοήσει τους περιορισμούς κάλυψης και να διερευνήσει πρόσθετες επιλογές κάλυψης που ευθυγραμμίζονται με τις ανάγκες και τον προϋπολογισμό της μητέρας της.

**5. Διαμεσολάβηση με Παρόχους:** Η Σάρα αναλαμβάνει το ρόλο της συντονιστή φροντίδας και ενεργεί ως μεσολαβητής μεταξύ των κρατικών υπηρεσιών και των ασφαλιστικών φορέων. Ο συντονιστής φροντίδας συνηγορεί υπέρ της κυρίας Johnson, συγκεντρώνει την απαραίτητη τεκμηρίωση και διασφαλίζει ότι όλα τα μέρη έχουν τις πληροφορίες που απαιτούνται για την επεξεργασία των αξιώσεων και τον συντονισμό των παροχών.

**6. Τακτική ανασκόπηση και ενημερώσεις:** Η Σάρα επιδιώκει να εξετάζει τακτικά τις παροχές, τα ασφαλιστήρια συμβόλαια της μητέρας της και τυχόν αλλαγές στις περιστάσεις της. Επικοινωνεί με τις κρατικές υπηρεσίες, τον δικηγόρο και τον ασφαλιστικό πράκτορα για να διασφαλίσει ότι η κάλυψη της μητέρας της είναι ενημερωμένη και μεγιστοποιημένη για να καλύψει τις εξελισσόμενες ανάγκες της. Η πραγματική διαδικασία και τα αποτελέσματα ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τις μεμονωμένες συνθήκες και τους διαθέσιμους πόρους.

Σε όλη αυτή τη διαδικασία, η Σάρα παραμένει υπομονετική και επίμονη, υποστηρίζοντας τα δικαιώματα και τα οφέλη της μητέρας της. Ακολουθώντας αυτές τις οδηγίες και χρησιμοποιώντας επαγγελματική καθοδήγηση, η Σάρα συντονίζει με επιτυχία την κρατική βοήθεια και ασφάλιση για την κυρία Johnson, διασφαλίζοντας ότι λαμβάνει την απαραίτητη υποστήριξη και κάλυψη για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής της.

Αυτή η μελέτη περίπτωσης απεικονίζει μόνο ένα παράδειγμα συντονισμού.

# Συντονισμός κρατικής βοήθειας, ασφάλισης ή άλλων παροχών

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

*Πρακτική άσκηση:*

### **Συντονισμός Κρατικής Βοήθειας για Ηλικιωμένο Συγγενή**

Σενάριο: Είστε η Άννα, μια περιποιητική εγγονή, και η 80χρονη γιαγιά σας, Εμιλία, αντιμετωπίζει αυξανόμενα προβλήματα υγείας και οικονομικές ανησυχίες. Η Εμιλία ζει μόνη της και χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη για να ζήσει μια αξιοπρεπή και άνετη ζωή. Αποφασίζετε να αναλάβετε την ευθύνη του συντονισμού της κρατικής βοήθειας και παροχών για αυτήν.

#### **Βήμα 1: Αξιολόγηση αναγκών**

- Κάντε μια λίστα με τις τρέχουσες ανάγκες της Εμιλίας, συμπεριλαμβανομένων των ιατρικών αναγκών, της κατάστασης στέγασης, των κοινωνικών δραστηριοτήτων, των αναγκών μεταφοράς και πιθανών ζητημάτων μακροχρόνιας φροντίδας.

#### **Βήμα 2: Έρευνα κυβερνητικών προγραμμάτων**

- Διεξάγετε έρευνα σχετικά με προγράμματα κρατικής βοήθειας που είναι διαθέσιμα για ηλικιωμένους στη χώρα ή την περιοχή σας. Προσδιορίστε προγράμματα που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη, τη στέγαση, τη διατροφή, την κοινωνική υποστήριξη, την ενεργειακή βοήθεια και τις υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας.

#### **Βήμα 3: Έλεγχος καταλληλότητας**

- Ελέγξτε τα κριτήρια καταλληλότητας για κάθε πρόγραμμα και συγκρίνετε τα με την κατάσταση της Εμιλίας. Λάβετε υπόψη τα όρια εισοδήματος, τις απαιτήσεις ηλικίας και τις ιατρικές συνθήκες που μπορεί να επηρεάσουν την καταλληλότητά της.

#### **Βήμα 4: Συλλέξτε τεκμηρίωση**

- Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα έγγραφα, όπως ταυτότητα, οικονομικά αρχεία, ιατρικά αρχεία και κάθε άλλο απαιτούμενο έγγραφο για τη διαδικασία αίτησης.

#### **Βήμα 5: Ζητήστε επαγγελματική καθοδήγηση**

- Συμβουλευτείτε κοινωνικούς λειτουργούς ή δικηγόρους ηλικιωμένων για να ζητήσετε επαγγελματικές συμβουλές σχετικά με την πλοήγηση στη διαδικασία αίτησης και τη μεγιστοποίηση των οφελών για την Εμιλία.

### **Βήμα 6: Βοηθήστε με εφαρμογές**

- Βοηθήστε την Εμιλία να συμπληρώσει τα έντυπα αίτησης για τα αναγνωρισμένα κυβερνητικά προγράμματα και παροχές. Βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνεται όλη η απαιτούμενη τεκμηρίωση.

### **Βήμα 7: Παρακολούθηση και τήρηση αρχείων**

- Επικοινωνήστε με τις αρμόδιες υπηρεσίες για να επιβεβαιώσετε ότι έχουν παραληφθεί οι αιτήσεις και να παρακολουθείτε την πρόοδό τους. Διατηρείτε οργανωμένα αρχεία όλων των υποβληθέντων αιτήσεων, εγκρίσεων και σημαντικών στοιχείων επικοινωνίας.

### **Βήμα 8: Εξερευνήστε τους πόρους της τοπικής κοινότητας**

- Ανατρέξτε στους πόρους της τοπικής κοινότητας, όπως κέντρα ανώτερης ηλικίας και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, για να βρείτε πρόσθετη υποστήριξη και υπηρεσίες που συμπληρώνουν την κρατική βοήθεια.

### **Βήμα 9: Εξετάστε τις επιλογές μακροχρόνιας φροντίδας**

- Εξετάστε τις επιλογές μακροχρόνιας φροντίδας, όπως φροντίδα στο σπίτι ή εγκαταστάσεις υποβοηθούμενης διαβίωσης, εάν η κατάσταση της υγείας της Εμιλίας απαιτεί πρόσθετη υποστήριξη.

### **Βήμα 10: Εκπαιδεύστε την Εμιλία και την οικογένεια**

- Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με τα εγκεκριμένα προγράμματα κρατικής βοήθειας και παροχές με την Έμιλυ και άλλα μέλη της οικογένειας. Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν την υποστήριξη που διαθέτει η Εμιλία.

### **Βήμα 11: Τακτικές ενημερώσεις και αξιολογήσεις**

- Ελέγχετε περιοδικά την κατάσταση της Εμιλίας και ενημερώνετε τα προγράμματα παροχών όπως απαιτείται. Να είστε προνοητικοί στην εξερεύνηση νέων ευκαιριών για βοήθεια ή προγράμματα που ευθυγραμμίζονται με τις μεταβαλλόμενες ανάγκες της.

### **Βήμα 12: Παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη**

- Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη και καθησυχασμό στην Εμιλία, γνωστοποιώντας της ότι είστε εκεί για να υποστηρίξετε την ευημερία και την ποιότητα ζωής της.

Ολοκληρώνοντας αυτήν την άσκηση, θα έχετε λάβει πρακτικά βήματα για να συντονίσετε την κρατική βοήθεια και τις παροχές για την ηλικιωμένη συγγενή σας, την Εμιλία. Θυμηθείτε, αυτή η διαδικασία μπορεί να απαιτεί συνεχή προσπάθεια και τακτικές αναθεωρήσεις, αλλά η υποστήριξη και οι πόροι που παρέχονται θα βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής της Εμιλίας καθώς γερνάει.

# Συντονισμός κρατικής βοήθειας, ασφάλισης ή άλλων παροχών

---

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**1.Γιατί είναι απαραίτητος ο συντονισμός της κρατικής βοήθειας και ασφάλισης στη φροντίδα ηλικιωμένων;**

- α) Για την παροχή οικονομικής βοήθειας προγραμματισμού σε ηλικιωμένους
- β) Για να εξασφαλιστεί ότι τα ηλικιωμένα άτομα λαμβάνουν υποστήριξη και πόρους που χρειάζονται
- γ) Για να προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στους ηλικιωμένους
- δ) Για να δημιουργηθεί ένα σύστημα αποκλειστικά στηριζόμενο στις επιλογές ιδιωτικής ασφάλισης

**2.Τι είδους προγράμματα μπορεί να είναι διαθέσιμα για ηλικιωμένα άτομα υπό την κρατική βοήθεια;**

- α) Προγράμματα που σχετίζονται με τη φροντίδα των ζώων συντροφιάς
- β) Προγράμματα ιδιοκατοίκησης
- γ) Προγράμματα χρηματοοικονομικών επενδύσεων
- δ) Κοινωνικά και ψυχαγωγικά προγράμματα

**3.Γιατί είναι σημαντικό να καθοριστεί η επιλεξιμότητα για κυβερνητικά προγράμματα;**

- α) Για να καθυστερήσει η διαδικασία υποβολής αιτήσεων
- β) Για να εξασφαλιστεί ότι το ηλικιωμένο άτομο λαμβάνει τα μέγιστα δυνατά οφέλη
- γ) Για να περιοριστεί η πρόσβαση σε κρατικούς πόρους
- δ) Για να αποθαρρυνθεί η χρήση κρατικής βοήθειας



#### **4.Τι πρέπει να γίνει αφού συντονιστούν τα προγράμματα κρατικής βοήθειας και οι ασφαλιστικές καλύψεις;**

- α) Σταματήστε να αναθεωρείτε και να ενημερώνετε τα σχέδια
- β) Κρατήστε το ηλικιωμένο άτομο μη ενήμερο για τις ενημερώσεις πολιτικής
- γ) Επανεξετάζετε και ενημερώνετε τακτικά τα σχέδια καθώς αλλάζουν οι συνθήκες
- δ) Υποβάλετε ξανά αίτηση για όλα τα προγράμματα και τις παροχές κάθε χρόνο

#### **5.Τι πρέπει να κάνετε εάν η διαδικασία αίτησης για κρατική βοήθεια φαίνεται δύσκολη;**

- α) Παραιτηθείτε από τη διαδικασία αίτησης
- β) Ζητήστε επαγγελματικές συμβουλές από ειδικούς
- γ) Περιορίστε τη συγκέντρωση των απαραίτητων εγγράφων
- δ) Υποβάλετε αίτηση για ένα μόνο κυβερνητικό πρόγραμμα κάθε φορά

#### *Σωστές απαντήσεις:*

- 1.Β. Να εξασφαλιστεί ότι τα ηλικιωμένα άτομα λαμβάνουν υποστήριξη και πόρους που χρειάζονται
- 2.Δ. Κοινωνικά και ψυχαγωγικά προγράμματα
- 3.Β. Να εξασφαλιστεί ότι το ηλικιωμένο άτομο λαμβάνει τα μέγιστα δυνατά οφέλη
- 4.Γ. Επανεξετάζετε και ενημερώνετε τακτικά τα σχέδια καθώς αλλάζουν οι συνθήκες
- 5.Β. Ζητήστε επαγγελματική συμβουλή από ειδικούς

# Συντονισμός κρατικής βοήθειας, ασφάλισης ή άλλων παροχών

---

## ΠΗΓΕΣ

1. Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/334251/9789289052887-eng.pdf>
2. Elliott, J., Stolee, P., Boscart, V., Giangregorio, L., & Heckman, G. (2018). Coordinating care for older adults in primary care settings: understanding the current context. *BMC family practice*, 19(1), 137. <https://doi.org/10.1186/s12875-018-0821-7>
3. Employment, Social Affairs & Inclusion. Retrieved from <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=858&langId=en>
4. Finding and arranging social care. Retrieved from <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/>
5. Wacker, R. R., & Roberto, K. A. (2013). *Community resources for older adults: Programs and services in an era of change*. Sage Publications.

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΑΡΟΧΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

## Θεωρητικό Μέρος

### Εισαγωγή

Η διαχείριση των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας στη γηριατρική περίθαλψη αναφέρεται στον συντονισμό και την οργάνωση υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης για ηλικιωμένους ασθενείς. Περιλαμβάνει την επίβλεψη της παροχής υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης από παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, όπως γιατρούς, νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας, καθώς και την επίβλεψη της σωστής λήψης φαρμάκων από τον ασθενή. Αυτό σημαίνει ότι ένας διευθυντής γηριατρικής φροντίδας είναι υπεύθυνος για την παροχή μιας ολοκληρωμένης και ολοκληρωμένης προσέγγισης που αντιμετωπίζει τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες του ασθενούς, διασφαλίζοντας παράλληλα τη συνέχεια της φροντίδας και την πρόσβαση στις απαραίτητες υπηρεσίες. Οι διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο βοηθώντας τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της γήρανσης και να διαχειριστούν πολύπλοκες ανάγκες υγείας. Παρέχοντας εξατομικευμένες, ολοκληρωμένες υπηρεσίες διαχείρισης φροντίδας, οι διευθυντές γηριατρικής φροντίδας μπορούν να βοηθήσουν να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν τη φροντίδα και την υποστήριξη που χρειάζονται.

Ένα σημαντικό στοιχείο της διαχείρισης των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας στη γηριατρική φροντίδα είναι ο συντονισμός της φροντίδας. Ο συντονισμός της περίθαλψης περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι όλοι οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης που εμπλέκονται στη φροντίδα ενός ασθενούς συνεργάζονται αποτελεσματικά για να παρέχουν ολοκληρωμένη φροντίδα που καλύπτει όλες τις ανάγκες υγείας του ασθενούς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τακτική επικοινωνία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης για να διασφαλιστεί ότι όλοι είναι ενημερωμένοι σχετικά με το ιατρικό ιστορικό, τα φάρμακα και το σχέδιο θεραπείας του ασθενούς. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της διαχείρισης των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας στη γηριατρική περίθαλψη είναι η φροντίδα με επίκεντρο τον ασθενή. Η φροντίδα με επίκεντρο τον ασθενή περιλαμβάνει τη λήψη υπόψη των ατομικών προτιμήσεων και αναγκών του ασθενούς κατά την ανάπτυξη ενός σχεδίου φροντίδας. Στη γηριατρική φροντίδα, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συμμετοχή του ασθενούς και των μελών της οικογένειάς του στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη φροντίδα του και λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η κατάσταση διαβίωσης του ασθενούς, το δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης και το πολιτισμικό υπόβαθρο. Η παρακολούθηση είναι ένα άλλο βασικό συστατικό της διαχείρισης των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας στη γηριατρική περίθαλψη. Αυτό περιλαμβάνει τη συνεχή παρακολούθηση της ποιότητας των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης που παρέχονται σε ηλικιωμένους ασθενείς, με έμφαση στη βελτίωση των αποτελεσμάτων των ασθενών και στη μείωση του κινδύνου ανεπιθύμητων συμβάντων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συλλογή δεδομένων για τα αποτελέσματα των ασθενών και τη χρήση αυτών των δεδομένων για τον εντοπισμό τομέων προς βελτίωση, όπως η μείωση των σφαλμάτων φαρμακευτικής αγωγής ή η βελτίωση της ικανοποίησης των ασθενών.

---

## Θεωρητικό μέρος

### Παρακολούθηση και υποστήριξη ιατρικών αναγκών

Η παρακολούθηση και η υποστήριξη για ιατρικές ανάγκες στη γηριατρική περίθαλψη περιλαμβάνει την παρακολούθηση των αναγκών υγειονομικής περίθαλψης των ηλικιωμένων και την εργασία για να διασφαλιστεί ότι λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα. Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως συστατικό της κλινικής διαχείρισης στο πλαίσιο της γηριατρικής φροντίδας. Η κλινική διαχείριση αναφέρεται στη διαδικασία συντονισμού και επίβλεψης της φροντίδας των ασθενών, συμπεριλαμβανομένης της αξιολόγησης των ιατρικών τους αναγκών, της ανάπτυξης σχεδίων φροντίδας και του συντονισμού με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για να διασφαλιστεί ότι οι ασθενείς λαμβάνουν την απαραίτητη φροντίδα. Ουσιαστικά, αναφέρεται στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σχετικά με όλες τις πτυχές της φροντίδας των ασθενών. Στη γηριατρική φροντίδα, η κλινική διαχείριση είναι ιδιαίτερα σημαντική λόγω των πολύπλοκων αναγκών υγειονομικής περίθαλψης των ηλικιωμένων. Η διαδικασία της κλινικής διαχείρισης περιλαμβάνει διάφορα στάδια, όπως:

#### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η κλινική διαχείριση ξεκινά με μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση του ιατρικού ιστορικού του ασθενούς, της τρέχουσας κατάστασης υγείας και των αναγκών υγειονομικής περίθαλψης. Αυτή η αξιολόγηση βοηθά τους παρόχους γηριατρικής φροντίδας να αναπτύξουν ένα σχέδιο φροντίδας που είναι προσαρμοσμένο στις συγκεκριμένες ανάγκες του ασθενούς.

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Με βάση την αξιολόγηση, οι διευθυντές γηριατρικής φροντίδας αναπτύσσουν ένα σχέδιο φροντίδας που περιγράφει τις συγκεκριμένες θεραπείες, παρεμβάσεις και υπηρεσίες που θα λάβει ο ασθενής. Αυτό το σχέδιο φροντίδας αναπτύσσεται σε συνεργασία με τον ασθενή και την οικογένειά του, καθώς και με άλλους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, ανάλογα με τις ανάγκες.

#### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Οι υπεύθυνοι γηριατρικής φροντίδας πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι ασθενείς λαμβάνουν τα κατάλληλα φάρμακα στις σωστές δόσεις και ότι τυχόν πιθανές αλληλεπιδράσεις ή παρενέργειες παρακολουθούνται και αντιμετωπίζονται.

# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Το πρώτο βήμα για έναν υπεύθυνο γηριατρικής φροντίδας είναι να πραγματοποιήσει μια αξιολόγηση της κατάστασης του ηλικιωμένου ασθενούς. Αυτό περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση των αναγκών του ασθενούς από κάθε δυνατή πτυχή και στόχος αυτής της διαδικασίας είναι ο εντοπισμός τυχόν προβλημάτων υγείας ή κινδύνων. Ο απώτερος στόχος είναι η ανάπτυξη ενός σχεδίου φροντίδας που να καλύπτει τις μοναδικές ανάγκες του ασθενούς. Η ίδια η αξιολόγηση πρέπει να είναι ολιστική, καθώς πολλοί ασθενείς υποφέρουν από σύνθετους συνδυασμούς πολλαπλών ασθενειών, που συχνά συνδυάζουν ιατρικές, λειτουργικές, γνωστικές, ψυχολογικές και κοινωνικές βλάβες.

- **Ιατρική αξιολόγηση:** Περιλαμβάνει μια ενδελεχή αξιολόγηση του ιατρικού ιστορικού του ασθενούς, συμπεριλαμβανομένων τυχόν χρόνιων ιατρικών καταστάσεων, φαρμάκων και προηγούμενων χειρουργικών επεμβάσεων. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει σωματικές εξετάσεις και διαγνωστικές εξετάσεις για τον εντοπισμό τυχόν τρέχοντα προβλήματα υγείας.
- **Λειτουργική αξιολόγηση:** Περιλαμβάνει μια αξιολόγηση της ικανότητας του ασθενούς να εκτελεί δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (ADL) και λειτουργικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (IADL). Οι ADL περιλαμβάνουν βασικές εργασίες αυτοεξυπηρέτησης όπως το μπάνιο, το ντύσιμο και την τουαλέτα. Από την άλλη πλευρά, οι IADL περιλαμβάνουν πιο σύνθετες εργασίες, όπως η διαχείριση των οικονομικών και των μεταφορών.
- **Γνωστική αξιολόγηση:** Περιλαμβάνει αξιολόγηση της γνωστικής λειτουργίας του ασθενούς, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων μνήμης, προσοχής, γλώσσας και συλλογισμού.
- **Ψυχολογική αξιολόγηση:** Περιλαμβάνει αξιολόγηση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευεξίας του ασθενούς, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους ή άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- **Κοινωνική αξιολόγηση:** Περιλαμβάνει αξιολόγηση των συστημάτων κοινωνικής υποστήριξης του ασθενούς, τις ρυθμίσεις διαβίωσης και την πρόσβαση στους πόρους της κοινότητας.

Μια αρκετά συχνά χρησιμοποιούμενη φόρμα αξιολόγησης είναι η Περιεκτική Γηριατρική Αξιολόγηση (Comprehensive Geriatric Assessment/CGA), που αναπτύχθηκε από τη Βρετανική Γηριατρική Εταιρεία. Είναι μια συστηματική και διεπιστημονική αξιολόγηση των ιατρικών, λειτουργικών, κοινωνικών και ψυχολογικών αναγκών ενός ηλικιωμένου. Στόχος του είναι να εντοπίσει τα δυνατά σημεία και τους περιορισμούς των ηλικιωμένων και να αναπτύξει ένα εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας που να καλύπτει τις ιατρικές, λειτουργικές και ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες. Η CGA μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό ζητημάτων υγείας που δεν είναι άμεσα εμφανή, όπως η γνωστική εξασθένηση, η κατάθλιψη, ο υποσιτισμός και τα προβλήματα που σχετίζονται με τη φαρμακευτική αγωγή.

Η CGA διεξάγεται συνήθως από μια ομάδα υγειονομικής περίθαλψης, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει έναν γηριατρό ή γηριατρικά εκπαιδευμένο ιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας, μια νοσοκόμα, έναν κοινωνικό λειτουργό, έναν φυσιοθεραπευτή, έναν εργοθεραπευτή ή/και άλλους επαγγελματίες υγείας ανάλογα με την περίπτωση. Το CGA δεν είναι πάντα δωρεάν, καθώς το κόστος μπορεί να ποικίλλει, ανάλογα με το περιβάλλον υγειονομικής περίθαλψης και τις συγκεκριμένες υπηρεσίες που απαιτούνται. Ωστόσο, ορισμένα συστήματα και οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να προσφέρουν τη CGA με μικρό ή καθόλου κόστος σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Για παράδειγμα, σε ορισμένες χώρες, η CGA καλύπτεται από δημόσια ασφάλιση υγείας ή προγράμματα υγειονομικής περίθαλψης που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση για ηλικιωμένους. Σε άλλες περιπτώσεις, μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί ή προγράμματα που βασίζονται στην κοινότητα ενδέχεται να προσφέρουν υπηρεσίες CGA με μειωμένο κόστος ή δωρεάν. Καθώς είναι ένα αρκετά περίπλοκο εργαλείο αξιολόγησης, απαιτεί εξειδικευμένη εκπαίδευση και εξειδίκευση στη γηριατρική φροντίδα. Ως εκ τούτου, ο διευθυντής γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να έχει τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για τη διεξαγωγή της αξιολόγησης αποτελεσματικά και με ακρίβεια.

Μόλις ολοκληρωθεί η αξιολόγηση της επιλογής, ο διευθυντής γηριατρικής φροντίδας μπορεί να αναπτύξει ένα σχέδιο φροντίδας που να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες του ασθενούς. Στο παράρτημα, θα βρείτε μια απλοποιημένη έκδοση ενός ερωτηματολογίου αξιολόγησης που μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε μια ιδέα για το ποιες ερωτήσεις πρέπει να έχετε υπόψη κατά την αξιολόγηση της κατάστασης ενός ηλικιωμένου ασθενούς. Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε 4 κατηγορίες αξιολόγησης, 1. Φυσική, 2. Λειτουργική, Κοινωνική και Περιβαλλοντική, 3. Ψυχολογική και 4. Ιατρική. Αυτές οι 4 κατηγορίες καλύπτουν τα βασικά της διαχείρισης της γηριατρικής φροντίδας, αλλά σε κάθε περίπτωση θα υπάρχουν περισσότεροι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη, καθώς κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανάγκες και απαιτήσεις φροντίδας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ! Η συνεχής αξιολόγηση και παρακολούθηση είναι επίσης απαραίτητες για να διασφαλιστεί ότι το σχέδιο φροντίδας είναι αποτελεσματικό και να εντοπιστούν τυχόν αλλαγές στην κατάσταση της υγείας του ασθενούς που απαιτούν προσαρμογές στο σχέδιο φροντίδας. Κατά τη διάρκεια της συνεχιζόμενης διαδικασίας αξιολόγησης και παρακολούθησης, θα πρέπει να επαναξιολογείτε τακτικά τις ιατρικές, λειτουργικές, γνωστικές, ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες του ασθενούς πραγματοποιώντας τακτικές σωματικές εξετάσεις, γνωστικές και λειτουργικές αξιολογήσεις και αξιολογήσεις της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευεξίας του ασθενούς.**

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Αφού ολοκληρωθεί η αξιολόγηση των αναγκών του ασθενούς, το επόμενο βήμα είναι να αναπτυχθεί ένα σχέδιο φροντίδας. Ο προγραμματισμός φροντίδας είναι μια συνεχής διαδικασία που περιλαμβάνει την παρακολούθηση και την προσαρμογή του σχεδίου φροντίδας, με βάση τις αλλαγές στην κατάσταση της υγείας του ασθενούς.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει ένας διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας σε αυτό το στάδιο είναι να θέσει στόχους που είναι συγκεκριμένοι (καλά καθορισμένοι, σαφείς και ξεκάθαροι) και μετρήσιμοι (με συγκεκριμένα κριτήρια που μετρούν την πρόοδο προς την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου), σκεπτόμενος ότι ο απώτερος στόχος είναι η ευημερία του ηλικιωμένου ασθενούς. Μετά από αυτό, πρέπει να αναπτυχθεί το σχέδιο φροντίδας: Το σχέδιο θα σκιαγραφεί τις παρεμβάσεις που θα χρησιμοποιηθούν για την κάλυψη των αναγκών του ασθενούς και την επίτευξη των στόχων που τίθενται στην αξιολόγηση. Τα σχέδια φροντίδας μπορεί να είναι είτε άτυπα είτε επίσημα: Ένα άτυπο σχέδιο νοσηλευτικής φροντίδας είναι μια στρατηγική δράσης που υπάρχει μόνο στο μυαλό του υπεύθυνου γηριατρικής φροντίδας. Ένας γραπτός ή ηλεκτρονικός οδηγός που οργανώνει τις πληροφορίες περίθαλψης του ασθενούς αναφέρεται ως επίσημο σχέδιο νοσηλευτικής φροντίδας. Ανεξάρτητα από το είδος του σχεδίου φροντίδας, ο στόχος είναι να εξασφαλιστεί η συνέχεια της φροντίδας και η παρακολούθηση της προόδου του ασθενούς. Ωστόσο, η κατοχή ενός επίσημου σχεδίου φροντίδας προσφέρει την ευκαιρία σε όλα τα εμπλεκόμενα μέρη να γνωρίζουν τις διαδικασίες και την πρόοδο.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ! Ο προγραμματισμός φροντίδας είναι μια διαδικασία που περιλαμβάνει τον ασθενή, τα μέλη της οικογένειάς του και την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης. Θα πρέπει να βασίζεται στην κοινή λήψη αποφάσεων και στον αμοιβαίο σεβασμό.**

*Ένας πίνακας σχεδίου φροντίδας πρέπει να περιλαμβάνει τις 3 βασικές διαστάσεις της φροντίδας του ασθενούς: Αποτελέσματα αξιολόγησης, επιθυμητά αποτελέσματα και παρεμβάσεις, π.χ. :*

#### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Εξάντληση και ακανόνιστα πρότυπα ύπνου, δυσφορία, υπερβολικός πονοκέφαλος

#### **ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Ζωτικά σημεία εντός φυσιολογικού εύρους

#### **ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ**

Παροχή χαλαρού περιβάλλοντος και περιορισμός επισκεπτών  
Βοήθεια στον ασθενή να πάρει άνετη θέση για ύπνο

*Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο πίνακας του σχεδίου φροντίδας μπορεί να περιλαμβάνει και μια τέταρτη διάσταση, την αξιολόγηση, η οποία συμπληρώνεται μετά την υλοποίηση της εν λόγω παρέμβασης, π.χ. :*

#### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Εξάντληση και ακανόνιστα πρότυπα ύπνου, δυσφορία, υπερβολικός πονοκέφαλος

#### **ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Ζωτικά σημεία εντός φυσιολογικού εύρους

#### **ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ**

Παροχή χαλαρού περιβάλλοντος και περιορισμός επισκεπτών  
Βοήθεια στον ασθενή να πάρει άνετη θέση για ύπνο

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Μετά από 8 ώρες παρέμβασης, ο ασθενής μπόρεσε να κοιμηθεί με λιγότερη ενόχληση και παρουσίασε μειωμένη κόπωση.

Σε κάθε περίπτωση, το σχέδιο περίθαλψης θα πρέπει να είναι στέρεο και κατανοητό, ώστε να αποφεύγονται οι παρεξηγήσεις τόσο από την πλευρά του υπεύθυνου γηριατρικής φροντίδας όσο και από την πλευρά της οικογένειας του ασθενούς.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Το σχέδιο φροντίδας θα πρέπει να προσαρμόζεται στις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις του ασθενούς (ασθενοκεντρική φροντίδα). Εκτός από αυτό, θα πρέπει να επανεξετάζεται και να προσαρμόζεται τακτικά, ανάλογα με τις ανάγκες. Ποτέ μην υποθέτετε ότι οι ανάγκες ενός ασθενούς δε θα αλλάξουν στην πορεία. Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο για να δείτε μια νοσοκόμα να εξηγεί πώς λειτουργεί το σχέδιο φροντίδας για έναν ασθενή με άνοια.



*Σχέδιο Φροντίδας: Ασθενής με άνοια*  
(<https://www.youtube.com/watch?v=ISohRSNoEQs>)

# Διαχείριση φαρμακευτικής αγωγής

Η διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής στη γηριατρική φροντίδα αναφέρεται στη διαδικασία βελτιστοποίησης της χρήσης φαρμάκων σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας προκειμένου να προωθηθούν θετικά αποτελέσματα για την υγεία, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τον κίνδυνο ανεπιθύμητων ενεργειών των φαρμάκων. Αυτό είναι ένα πολύ κρίσιμο βήμα κατά τη φροντίδα ηλικιωμένων, ειδικά ατόμων με αναπηρία. Οι ηλικιωμένοι έχουν συχνά πολλαπλές χρόνιες παθήσεις και λαμβάνουν πολλά φάρμακα ταυτόχρονα, μια κατάσταση που περιγράφεται ως πολυφαρμακία (που συνήθως ορίζεται ως η τακτική λήψη πέντε ή περισσότερων φαρμάκων). Τα προβλήματα που σχετίζονται με τη φαρμακευτική αγωγή είναι κοινά σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων, νοσηλεία και μειωμένη ποιότητα ζωής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Παρόλο που δεν έχετε την άδεια να συνταγογραφείτε φάρμακα ως υπεύθυνος γηριατρικής φροντίδας (μόνο οι εξουσιοδοτημένοι επαγγελματίες υγείας μπορούν να το κάνουν), πρέπει να έχετε βασική κατανόηση της ιατρικής και της διαχείρισης φαρμάκων. Αυτό περιλαμβάνει τη γνώση των ονομάτων και των σκοπών των κοινών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία καταστάσεων που επηρεάζουν τους ηλικιωμένους (π.χ. υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτης και άνοια), την κατανόηση των πιθανών παρενεργειών και των αλληλεπιδράσεων των φαρμάκων και τη γνώση του τρόπου ανάγνωσης και ερμηνείας των ετικετών φαρμάκων, συμπεριλαμβανομένων των δόσεων, της συχνότητας και των οδηγιών χορήγησης. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε και να ανταποκρίνεστε σε ανεπιθύμητες ενέργειες από τη φαρμακευτική αγωγή και πώς να τις αναφέρετε στους κατάλληλους επαγγελματίες υγείας, να μη συνταγογραφείτε φάρμακα ως υπεύθυνος γηριατρικής φροντίδας (μόνο οι εξουσιοδοτημένοι επαγγελματίες υγείας), πρέπει να έχετε βασική κατανόηση της ιατρικής και της διαχείρισης φαρμάκων. Αυτό περιλαμβάνει τη γνώση των ονομάτων και των σκοπών των κοινών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία καταστάσεων που επηρεάζουν τους ηλικιωμένους (π.χ. υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτης και άνοια), την κατανόηση των πιθανών παρενεργειών και των αλληλεπιδράσεων των φαρμάκων και τη γνώση του τρόπου ανάγνωσης και ερμηνείας των ετικετών φαρμάκων, συμπεριλαμβανομένων των δόσεων, της συχνότητας και των οδηγιών χορήγησης. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε και να ανταποκρίνεστε σε ανεπιθύμητες ενέργειες από τη φαρμακευτική αγωγή και πώς να τις αναφέρετε στους κατάλληλους επαγγελματίες υγείας.

Για έναν υπεύθυνο γηριατρικής περίθαλψης, η κατανόηση του ρόλου της φαρμακευτικής αγωγής στη διαχείριση χρόνιων παθήσεων σημαίνει ότι κατανοεί πώς να υποστηρίζει καλύτερα τις ανάγκες υγειονομικής περίθαλψης των ηλικιωμένων και να διασφαλίζει ότι λαμβάνουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα. Μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής με τους ακόλουθους τρόπους:

- Διεξάγοντας μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση φαρμάκων για τον εντοπισμό πιθανών αλληλεπιδράσεων φαρμάκων, διπλών θεραπειών και ακατάλληλης χρήσης φαρμάκων.
- Με τη συνεργασία με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης του ασθενούς για να διασφαλιστεί ότι τα φάρμακα συνταγογραφούνται κατάλληλα και τα θεραπευτικά σχήματα προσαρμόζονται, ανάλογα με τις ανάγκες.
- Με την απλούστευση των φαρμακευτικών σχημάτων για ασθενείς, οι οποίοι μπορεί να έχουν δυσκολία στη διαχείριση πολύπλοκων φαρμακευτικών σχημάτων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ενοποίηση δόσεων, μετάβαση σε φάρμακα μακράς δράσης και συντονισμό αναπλήρωσης φαρμάκων.
- Παρακολούθηση ασθενών για πιθανές παρενέργειες και ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων
- Συνεργασία με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για την προσαρμογή των φαρμάκων ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Διατηρήστε μια ενημερωμένη λίστα φαρμάκων: Είναι εξαιρετικά σημαντικό να διατηρείτε μια ακριβή και ενημερωμένη λίστα όλων των φαρμάκων, συμπεριλαμβανομένων των συνταγογραφούμενων φαρμάκων, των φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή και των συμπληρωμάτων, που παίρνει ο ασθενής. Μπορεί να είναι έτσι:

ΟΝΟΜΑ ΦΑΡΜΑΚΟΥ	ΩΡΑ	ΔΟΣΗ	ΛΗΨΗ

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Κατανόηση της ρουτίνας λήψης των φαρμάκων: Θα πρέπει να κατανοήσετε τη ρουτίνα λήψης των φαρμάκων του ασθενούς, συμπεριλαμβανομένου του ονόματος του φαρμάκου, της δοσολογίας, της συχνότητας και των οδηγιών χορήγησης, προκειμένου να την ακολουθήσετε σωστά.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Χρησιμοποιήστε υπενθυμίσεις φαρμάκων: Η ρύθμιση υπενθυμίσεων για τη λήψη φαρμάκων μπορεί να σας βοηθήσει να θυμάστε τους χρόνους λήψης και να αποφύγετε την διπλή δόση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα κουδούνισμα υπενθύμισης μπορεί να λειτουργήσει ως κατασταλτικός παράγοντας για τους ηλικιωμένους, καθώς ενδέχεται να εκφράζουν συναισθήματα δυσπιστίας προς τους φροντιστές τους.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Μάθετε πώς να αποθηκεύετε τα φάρμακα: Τα φάρμακα πρέπει να φυλάσσονται σε δροσερό, ξηρό μέρος, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως και τη θερμότητα. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να απαιτούν ψύξη. Βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε επίσης τις ετικέτες των συνταγών αρκετά συχνά για να αποφύγετε τη λήψη αλλοιωμένων φαρμάκων.

## Συντονισμός και παρακολούθηση παρόχων υπηρεσιών

Ο συντονισμός και η παρακολούθηση των παρόχων υπηρεσιών στη διαχείριση γηριατρικής φροντίδας είναι ουσιαστικής σημασίας για τη διασφάλιση ότι τα ηλικιωμένα άτομα λαμβάνουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα. Βασικοί του πυλώνες είναι ο συντονισμός των υπηρεσιών υγείας, η επικοινωνία με τους παρόχους υπηρεσιών υγείας και η μεταφορά του ασθενούς σε εγκαταστάσεις υγείας.

### ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Η διαδικασία διαχείρισης και ενσωμάτωσης των διαφόρων υπηρεσιών υγείας που μπορεί να χρειάζεται ένας ηλικιωμένος ασθενής.

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Η ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ του υπεύθυνου γηριατρικής φροντίδας και διαφόρων παρόχων υπηρεσιών υγείας που εμπλέκονται στη φροντίδα ενός ηλικιωμένου ασθενούς.

### ΔΙΑΚΟΜΙΔΗ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Η διαδικασία μετεγκατάστασης ενός ηλικιωμένου σε μια εξειδικευμένη εγκατάσταση όπου μπορούν να λάβουν τη φροντίδα και την υποστήριξη που χρειάζονται.

Ο συντονισμός των παρόχων υπηρεσιών υγείας είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και συνεργασία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης. Η διαδικασία περιλαμβάνει την επίβλεψη του έργου διαφορετικών παρόχων υπηρεσιών, όπως γιατρών, νοσοκόμων, θεραπευτών και άλλων ειδικών, για να διασφαλιστεί ότι οι ασθενείς λαμβάνουν ολοκληρωμένη και συντονισμένη φροντίδα.

Ένα σημαντικό στοιχείο του συντονισμού των υπηρεσιών υγείας είναι ο σχεδιασμός των υπηρεσιών. Περιλαμβάνει τον εντοπισμό των υπηρεσιών που χρειάζεται ο ασθενής και την ανάπτυξη ενός σχεδίου για τον τρόπο με τον οποίο θα παρέχονται αυτές οι υπηρεσίες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον συντονισμό της φροντίδας μεταξύ διαφορετικών παρόχων υγειονομικής περίθαλψης, τον προγραμματισμό ραντεβού και τη διασφάλιση ότι οι πάροχοι έχουν τις απαραίτητες πληροφορίες και πόρους για την παροχή φροντίδας. Όπως και η δημιουργία ενός γενικού σχεδίου φροντίδας για τον ασθενή, ο σχεδιασμός υπηρεσιών απαιτεί μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση των αναγκών, των προτιμήσεων και των στόχων του ασθενούς, καθώς και την κατανόηση των διαθέσιμων πόρων και επιλογών υπηρεσιών. Το πρώτο βήμα στον προγραμματισμό της υπηρεσίας είναι η διεξαγωγή αξιολόγησης αναγκών του ασθενούς. Αφού αξιολογηθούν οι ανάγκες του ασθενούς, το επόμενο βήμα είναι η επιλογή των καταλληλότερων υπηρεσιών για τον ασθενή. Αυτό περιλαμβάνει την εξέταση των προτιμήσεων του ασθενούς, τη διαθεσιμότητα των υπηρεσιών και το κόστος και την ασφαλιστική κάλυψη.

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η πληθώρα των διαθέσιμων υπηρεσιών και παρόχων μπορεί να προκαλέσει χάος και ανασφάλειες στους ηλικιωμένους ασθενείς, αφήνοντάς τους να περιηγηθούν σε έναν λαβύρινθο ασυντόνιστης, κατακερματισμένης ιατρικής περίθαλψης και υπηρεσιών, γεγονός που επιπλέον δημιουργεί οικονομικές επιβαρύνσεις. Εδώ θα ήταν χρήσιμος ένας διευθυντής γηριατρικής φροντίδας αναπτύσσοντας ένα Μοντέλο Συντονισμού Φροντίδας. Το Μοντέλο Συντονισμού Φροντίδας είναι ένα πλαίσιο για τον συντονισμό και την ολοκλήρωση των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης σε διαφορετικά περιβάλλοντα και παρόχους για να διασφαλιστεί ότι οι ασθενείς λαμβάνουν ολοκληρωμένη και συνεχή φροντίδα. Το μοντέλο βασίζεται στην έννοια του ιατρικού σπιτιού με επίκεντρο τον ασθενή, το οποίο είναι ένα μοντέλο πρωτοβάθμιας περίθαλψης που εστιάζει στον ασθενή ως κέντρο φροντίδας και συντονίζει όλες τις ανάγκες υγειονομικής περίθαλψης του. Το Μοντέλο Συντονισμού Φροντίδας αποτελείται από πολλά βασικά στοιχεία, μεταξύ των οποίων:

- Προσδιορισμός ασθενών υψηλού κινδύνου: εντοπισμός ασθενών που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο νοσηλείας ή άλλες δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.
- Σχεδιασμός και συντονισμός φροντίδας: ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου σχεδίου φροντίδας για κάθε ασθενή που περιλαμβάνει συντονισμό της φροντίδας σε όλα τα περιβάλλοντα και παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- Εμπλοκή ασθενών και οικογένειας: δέσμευση των ασθενών και των οικογενειών τους στη φροντίδα τους και την ενδυνάμωση τους να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη διαχείριση της υγείας τους.
- Επικοινωνία και ανταλλαγή πληροφοριών: διασφάλιση ότι οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης έχουν πρόσβαση σε έγκαιρες και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας του ασθενούς, το σχέδιο φροντίδας και τους στόχους θεραπείας.
- Βελτίωση ποιότητας: συνεχής παρακολούθηση και αξιολόγηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας των διαδικασιών συντονισμού της φροντίδας και την πραγματοποίηση βελτιώσεων.

Το Μοντέλο Συντονισμού Φροντίδας έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, να μειώσει το κόστος υγειονομικής περίθαλψης και να βελτιώσει τα αποτελέσματα των ασθενών. Εστιάζοντας στη φροντίδα με επίκεντρο τον ασθενή και σε συντονισμένες υπηρεσίες σε διαφορετικά περιβάλλοντα και παρόχους, το μοντέλο στοχεύει να παρέχει στους ασθενείς τη σωστή φροντίδα, τη σωστή στιγμή, στο σωστό περιβάλλον και τους σωστούς πόρους.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Ένα κρίσιμο στοιχείο του συντονισμού των υπηρεσιών υγείας είναι η επικοινωνία. Ένας διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσει με διάφορους παρόχους υπηρεσιών υγείας ανάλογα με τις συγκεκριμένες ανάγκες του ηλικιωμένου ατόμου που φροντίζει. Μπορούν να είναι από γιατρούς πρωτοβάθμιας περίθαλψης, που διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων ασθενών, μέχρι ειδικούς της ιατρικής, ακόμη και κοινωνικούς λειτουργούς ή ασφαλιστικούς φορείς, για να διασφαλιστεί ότι καλύπτονται τα ιατρικά έξοδα του ηλικιωμένου. Η επικοινωνία με διαφορετικούς παρόχους υπηρεσιών υγείας μπορεί να απαιτεί διαφορετικές προσεγγίσεις και στρατηγικές, επομένως οι διαχειριστές γηριατρικής περίθαλψης μπορεί να χρειαστεί να γνωρίζουν τους τρόπους επικοινωνίας και τις προτιμήσεις κάθε παρόχου υπηρεσιών υγείας και κατά συνέπεια να προσαρμόσουν τις στρατηγικές επικοινωνίας ανάλογα, προκειμένου να διασφαλίσουν αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία.

- **Γιατροί πρωτοβάθμιας περίθαλψης:** είναι συχνά το πρώτο σημείο επαφής για ηλικιωμένους ασθενείς που αναζητούν ιατρική φροντίδα. Οι υπεύθυνοι γηριατρικής περίθαλψης μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσουν με γιατρούς πρωτοβάθμιας περίθαλψης για να προσφέρουν ενημερώσεις για την κατάσταση της υγείας, να συντονίσουν την ιατρική περίθαλψη και να συζητήσουν τη χορήγηση και τη διαχείριση φαρμάκων. Είναι συχνά υπερφορτωμένοι και μπορεί να έχουν λίγο χρόνο να επικοινωνήσουν με τους διαχειριστές γηριατρικής φροντίδας. Ως αποτέλεσμα, οι διαχειριστές γηριατρικής περίθαλψης μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνούν με σαφήνεια και περιεκτικότητα, να παρέχουν μόνο σχετικές πληροφορίες και να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τυχόν ερωτήσεις ή ανησυχίες.
- **Ειδικοί:** Οι ειδικοί της ιατρικής, όπως οι καρδιολόγοι, οι νευρολόγοι κ.λπ., διαθέτουν εκτεταμένες γνώσεις και εξειδίκευση σε έναν συγκεκριμένο τομέα της ιατρικής. Οι υπεύθυνοι γηριατρικής φροντίδας μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσουν μαζί τους προκειμένου να ανταλλάξουν πληροφορίες σχετικά με το ιατρικό ιστορικό ενός ασθενούς, τα αποτελέσματα των εξετάσεων και τις συστάσεις θεραπείας. Οι ειδικοί χρησιμοποιούν εξειδικευμένη ιατρική γλώσσα με την οποία μπορεί να μην είναι εξοικειωμένος ένας διευθυντής γηριατρικής φροντίδας. Για την προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης, οι υπεύθυνοι γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να προσπαθήσουν να είναι όσο το δυνατόν πιο ενημερωμένοι και να μην διστάζουν να αναζητήσουν διευκρινίσεις, εάν χρειάζεται.
- **Κοινωνικοί λειτουργοί:** Οι κοινωνικοί λειτουργοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη σύνδεση των ηλικιωμένων και των οικογενειών ή των φροντιστών τους με τους κοινοτικούς πόρους, όπως οι μεταφορές, τα προγράμματα παράδοσης γευμάτων και οι ομάδες υποστήριξης. Για να διασφαλιστεί ότι οι κοινωνικές απαιτήσεις του ηλικιωμένου ατόμου ικανοποιούνται, οι διευθυντές γηριατρικής φροντίδας μπορεί να χρειαστεί να έρθουν σε επαφή με κοινωνικούς λειτουργούς. Η δημιουργία θετικής σχέσης με τους κοινωνικούς λειτουργούς μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας. Οι διευθυντές γηριατρικής φροντίδας μπορούν να αφιερώσουν χρόνο για να γνωρίσουν τον κοινωνικό λειτουργό, να ρωτήσουν για το επαγγελματικό υπόβαθρο και την εμπειρία του και να μοιραστούν πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του ηλικιωμένου ατόμου.
- **Ασφαλιστικοί φορείς:** Η αποτελεσματική επικοινωνία με τους ασφαλιστικούς φορείς είναι κρίσιμη για τη διασφάλιση της κάλυψης των ιατρικών αναγκών του ασθενούς και ότι δεν υπάρχουν επιπλοκές ή καθυστερήσεις στις οικονομικές αποζημιώσεις. Οι ασφαλιστικοί πράκτορες μπορεί να έχουν τα δικά τους στυλ και προτιμήσεις επικοινωνίας. Οι διευθυντές γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να επικοινωνούν με σαφήνεια και επαγγελματισμό, χρησιμοποιώντας πάντα την κατάλληλη γλώσσα και τόνο και τηρώντας τα πρωτόκολλα και τις απαιτήσεις που ορίζει ο ασφαλιστικός φορέας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Η διατήρηση διαύλων επικοινωνίας με τους παρόχους υπηρεσιών και η τακτική επικοινωνία μαζί τους για να διασφαλιστεί ότι κατανοούν τις ανάγκες του ατόμου μπορεί να σας βοηθήσει να παρέχετε την κατάλληλη φροντίδα στον ασθενή.

Για έναν υπεύθυνο γηριατρικής φροντίδας, η αποτελεσματική επικοινωνία με τους παρόχους υπηρεσιών υγείας είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί η καλύτερη δυνατή φροντίδα για τους ηλικιωμένους ασθενείς. Ακολουθεί μια λίστα ελέγχου με σημεία που πρέπει να έχετε κατά νου όταν επικοινωνείτε με επαγγελματίες υγείας:

- Να είστε προετοιμασμένοι:** Πριν επικοινωνήσετε με έναν επαγγελματία υγείας, βεβαιωθείτε ότι έχετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τον ασθενή, συμπεριλαμβανομένου του ιατρικού ιστορικού, των φαρμάκων και τυχόν πρόσφατων αλλαγών στην κατάσταση της υγείας του. Αυτό θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε καθαρά και αποτελεσματικά με τον επαγγελματία υγείας.
- Ακούστε ενεργά:** Ακούστε προσεκτικά τι λέει ο επαγγελματίας υγείας και ζητήστε περαιτέρω εξηγήσεις εάν δεν καταλαβαίνετε κάτι. Αυτό θα σας βοηθήσει να παρέχετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση του ασθενούς και να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα του.
- Να παρακολουθείτε την τεκμηρίωση:** Ελέγξτε την τεκμηρίωση που παρέχεται από τον πάροχο υπηρεσιών υγείας, όπως ιατρικά αρχεία, σχέδια φροντίδας και σημειώσεις προόδου. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό τυχόν ζητημάτων ή ανησυχιών και να διασφαλίσει ότι η φροντίδα που παρέχεται είναι κατάλληλη και αποτελεσματική.
- Παρατηρήστε τη φροντίδα εν δράση:** Εάν είναι δυνατόν, παρατηρήστε τον πάροχο υπηρεσιών υγείας κατά την παροχή φροντίδας ή/και θεραπείας στον ασθενή. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό τυχόν πιθανών ζητημάτων με την παρεχόμενη φροντίδα και να διασφαλίσει ότι ο πάροχος ακολουθεί τις βέλτιστες πρακτικές.
- Συνεχής ενημέρωση:** Να αποζητάτε τη συνεχή ενημέρωση από επαγγελματίες υγείας μετά από οποιαδήποτε επικοινωνία για να διασφαλιστεί ότι οποιεσδήποτε συστάσεις ή αλλαγές στα σχέδια περίθαλψης εφαρμόζονται. Αυτό θα διασφαλίσει ότι η φροντίδα του ασθενούς γίνεται σωστά και τυχόν προβλήματα αντιμετωπίζονται έγκαιρα.

Η αποτελεσματική επικοινωνία δε βοηθά μόνο έναν υπεύθυνο γηριατρικής φροντίδας ως επαγγελματία, αλλά έχει και θετικά αποτελέσματα για την υγεία του ασθενούς. Όλοι οι ασθενείς έχουν το δικαίωμα να ενημερώνονται για την κατάστασή τους και να συμμετέχουν στον κύκλο ενημέρωσης. Η διατήρηση αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους παρόχους υπηρεσιών σημαίνει ότι ο διευθυντής γηριατρικής περίθαλψης είναι σε θέση να παρέχει στον ηλικιωμένο ασθενή πιο κατανοητές πληροφορίες και να τον επηρεάζει θετικά ώστε να τηρούν το σχέδιο φροντίδας τους.

ΟΝΟΜΑ ΠΑΡΟΧΟΥ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ/ EMAIL	ΩΡΕΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΡΙΟΥ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

## ΔΙΑΚΟΜΙΔΗ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η διακομιδή ενός ηλικιωμένου σε μια μονάδα υγείας μπορεί να είναι μια πολύπλοκη και συναισθηματική διαδικασία, τόσο για το άτομο όσο και για τα μέλη της οικογένειάς του. Η απόφαση να μεταφερθεί ένας ηλικιωμένος ασθενής σε μια μονάδα υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η μείωση των σωματικών ή γνωστικών ικανοτήτων, ο αυξημένος κίνδυνος πτώσεων ή ατυχημάτων, οικονομικά ζητήματα κ.λπ., αλλά θα πρέπει να γίνει αφού ληφθούν υπόψη οι ιδιαίτερες συνθήκες και προτιμήσεις και αξιολόγηση των αναγκών τους.

Ένας διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας μπορεί να διαδραματίσει πολύτιμο ρόλο στη βοήθεια της μετάβασης ενός ηλικιωμένου ασθενούς σε νέες εγκαταστάσεις. Πρώτον, μπορεί να ερευνήσει και να αξιολογήσει τους παρόχους υπηρεσιών υγείας (π.χ. γηροκομεία, εγκαταστάσεις υποβοηθούμενης διαβίωσης, εγκαταστάσεις φροντίδας μνήμης) που ικανοποιούν τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τον προϋπολογισμό του ασθενούς. Αυτό περιλαμβάνει την αξιολόγηση της ποιότητας της παρεχόμενης περίθαλψης, της αναλογίας προσωπικού προς τους κατοίκους και της συνολικής φήμης της εγκατάστασης. Μπορεί επίσης να παρέχει καθοδήγηση στον ασθενή και την οικογένειά του σχετικά με τον τρόπο αξιολόγησης και σύγκρισης αυτών των επιλογών. Ένας διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας μπορεί επίσης να κάνει τον συντονισμό και την επιμέλεια της διακομιδής. Μπορεί να προγραμματίσει ξεναγήσεις σε πιθανές εγκαταστάσεις, να κανονίσει τη μεταφορά και να βοηθήσει στο πακετάρισμα και τη μετακίνηση των αντικειμένων του ασθενούς. Δεδομένου ότι ο κύριος στόχος της διαχείρισης γηριατρικής φροντίδας είναι η διασφάλιση του σεβασμού των δικαιωμάτων και των προτιμήσεων του ασθενούς και η κάλυψη των αναγκών φροντίδας του, ο διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας μπορεί να ενεργήσει ως συνήγορος για τον ηλικιωμένο ασθενή προς το προσωπικό της εγκατάστασης, ενώ παράλληλα επιτρέπει τη σωστή και έγκαιρη επικοινωνία μεταξύ αυτών των δύο μερών. Σε πολλές περιπτώσεις, θα πρέπει επίσης να συνεργαστεί με το προσωπικό της μονάδας υγειονομικής περίθαλψης προκειμένου να προσαρμόσει εκ νέου το σχέδιο περίθαλψης και φαρμακευτικής αγωγής του ασθενούς. Ο γενικός στόχος του διαχειριστή γηριατρικής φροντίδας είναι να πλοηγηθεί σε όλη τη διαδικασία και να κάνει τη μετάβαση πιο ομαλή για τον ασθενή και την οικογένειά του.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!

- Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε τη συζήτηση για τη δυνατότητα μεταφοράς του ασθενούς σε μια μονάδα υγείας από νωρίς, ώστε το άτομο να έχει χρόνο να προσαρμοστεί στην ιδέα και να συμμετάσχει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.
- Αναζητήστε εγκαταστάσεις υγείας που ειδικεύονται στις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις του ατόμου. Λάβετε υπόψη την τοποθεσία, τις παρεχόμενες υπηρεσίες, την αναλογία προσωπικού προς κατοίκους και τη συνολική φήμη της εγκατάστασης.
- Επισκεφτείτε πιθανές εγκαταστάσεις με το άτομο και κάντε ερωτήσεις σχετικά με το προσωπικό, τις ανέσεις και την καθημερινή ρουτίνα. Παρατηρήστε πώς αλληλεπιδρούν τα μέλη του προσωπικού με τους κατοίκους και ζητήστε να μιλήσετε με τους σημερινούς κατοίκους και τις οικογένειές τους.
- Μόλις επιλεγεί μια εγκατάσταση, συνεργαστείτε με το προσωπικό της εγκατάστασης για να σχεδιάσετε τη μετακόμιση. Προσδιορίστε ποια αντικείμενα μπορεί να φέρει το άτομο μαζί του, ποια έγγραφα πρέπει να ολοκληρωθούν και ποιες υπηρεσίες μπορεί να παρέχει η εγκατάσταση για να διευκολύνει τη μετάβαση.
- Παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη σε όλη τη διαδικασία και βοηθήστε το άτομο να προσαρμοστεί στο νέο του περιβάλλον.
- Μόλις το άτομο μετακομίσει στην υγειονομική μονάδα, παραμείνετε στη φροντίδα του επισκέπτεστε τακτικά και επικοινωνώντας με το προσωπικό της εγκατάστασης για τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις.

Μεταξύ των ηλικιωμένων ασθενών, είναι σύνηθες ότι το άγχος που προκαλείται από τη μετακόμιση σε μια υγειονομική εγκατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση γνωστή ως στρες μετεγκατάστασης. Επηρεάζει ορισμένους ηλικιωμένους ασθενείς, όταν μετακομίζουν από το σπίτι τους ή το οικείο περιβάλλον τους σε μια νέα κατάσταση διαβίωσης, όπως μια εγκατάσταση υγειονομικής περίθαλψης. Μπορεί να προκληθεί από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας οικείου περιβάλλοντος, ρουτίνας και κοινωνικών σχέσεων, καθώς και από το άγχος και το άγχος της προσαρμογής σε ένα νέο περιβάλλον. Μπορεί επίσης να προκληθεί από τη σωματική και συναισθηματική καταπόνηση της ίδιας της κίνησης, ιδιαίτερα εάν ο ασθενής έχει περιορισμένη κινητικότητα ή άλλα προβλήματα υγείας. Τα συμπτώματά του μπορεί να ποικίλλουν, αλλά τα κοινά σημεία περιλαμβάνουν άγχος, κατάθλιψη, σύγχυση, αποπροσανατολισμό, διέγερση, διαταραχές ύπνου και απώλεια όρεξης. Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό η μετάβαση σε μια εγκατάσταση να είναι όσο το δυνατόν πιο ομαλή και ο υπεύθυνος γηριατρικής φροντίδας να κάνει προσεκτικά βήματα προς αυτή την κατεύθυνση.

## Διαχείριση φαρμακευτικής αγωγής

Στη γηριατρική φροντίδα, η διαχείριση των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας είναι κρίσιμης σημασίας, καθώς οι ηλικιωμένοι ασθενείς συχνά έχουν περίπλοκες ανάγκες υγείας που απαιτούν πολλαπλές υπηρεσίες και παρόχους υγειονομικής περίθαλψης. Η φροντίδα της υγείας ενός ηλικιωμένου ασθενούς απαιτεί όχι μόνο μια βαθιά βουτιά στο παρόν τους, αλλά και έντονη έμφαση στο μέλλον του. Για τους υπεύθυνους γηριατρικής φροντίδας, έχοντας κατά νου μόνο την επιτυχία της θεραπείας του ασθενούς είναι μόνο η αρχή. Η παρακολούθηση των ατόμων που εξυπηρετούν, η προσοχή σε τυχόν ψυχικές ή σωματικές αλλαγές στη συμπεριφορά ή τις συνήθειες είναι σημαντικό στοιχείο της δουλειάς τους. Ο σκοπός του διαχειριστή γηριατρικής φροντίδας είναι να προβλέπει και να σχεδιάζει μελλοντικές απαιτήσεις, με στόχο τη μείωση της σοβαρότητας τυχόν προβλημάτων που μπορεί να αναπτυχθούν ή την ανάγκη λήψης βιαστικών, αντιδραστικών αποφάσεων. Η αποτελεσματική διαχείριση των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας μπορεί να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι ανάγκες των ηλικιωμένων ασθενών ικανοποιούνται με συντονισμένο και αποτελεσματικό τρόπο, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της κατάστασης και της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Ακολουθούν ορισμένοι λόγοι για τους οποίους η διαχείριση των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας για ηλικιωμένους ασθενείς είναι σημαντική:

- **Βελτιωμένα αποτελέσματα υγείας:** Οι ηλικιωμένοι ασθενείς έχουν συχνά πολύπλοκες ανάγκες υγείας, επομένως ο αποτελεσματικός συντονισμός και η οργάνωση της φροντίδας μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα υγείας, όπως λιγότερες νοσηλείες, καλύτερη διαχείριση χρόνιων παθήσεων και συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής.
- **Ασφάλεια ασθενών:** Οι ηλικιωμένοι ασθενείς διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ανεπιθύμητων ενεργειών, όπως λάθη φαρμακευτικής αγωγής, πτώσεις και λοιμώξεις. Ένας προσεκτικός συντονισμός των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό και τον μετριασμό αυτών των κινδύνων.
- **Σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας:** Ο αποτελεσματικός συντονισμός και η οργάνωση των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να οδηγήσει σε εξοικονόμηση κόστους με τη μείωση των περιττών νοσηλειών, των επισκέψεων στα επείγοντα περιστατικά ή των διπλών υπηρεσιών.
- **Ικανοποίηση ασθενών:** Οι ηλικιωμένοι ασθενείς και οι οικογένειές τους μπορεί να αισθάνονται καταβεβλημένοι από την πολυπλοκότητα του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης. Ο συντονισμός και η οργάνωση των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να βοηθήσει στην απλοποίηση της διαδικασίας και να βελτιώσει την ικανοποίηση των ασθενών και της οικογένειας για την παρεχόμενη φροντίδα.
- **Δεοντολογικά ζητήματα:** Οι ηλικιωμένοι ασθενείς είναι συχνά ευάλωτοι και μπορεί να απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή για να διασφαλιστεί ότι γίνεται σεβαστή η αυτονομία και η αξιοπρέπειά τους.

Μέσω του συντονισμού και της οργάνωσης των διευθύνσεων των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, αντιμετωπίζονται αυτά τα ηθικά ζητήματα και διασφαλίζεται ότι οι ηλικιωμένοι ασθενείς λαμβάνουν φροντίδα που είναι σεβαστή και ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους.

- **Έγκαιρες και κατάλληλες παρεμβάσεις:** Ένας αποτελεσματικός διευθυντής γηριατρικής φροντίδας μπορεί να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι πιθανά οξέα συμβάντα ηλικιωμένων ασθενών εντοπίζονται και αντιμετωπίζονται έγκαιρα. Μπορούν να παρέμβουν κατάλληλα, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα, όπως μειωμένη θνησιμότητα.
- **Βελτιωμένη ασφάλεια των ασθενών:** Ο συντονισμός της φροντίδας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου ιατρικών λαθών, ανεπιθύμητων συμβάντων και λοιμώξεων που αποκτώνται από το νοσοκομείο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εφαρμογή τυποποιημένων πρωτοκόλλων για τη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής, τον έλεγχο των λοιμώξεων και άλλες πτυχές της φροντίδας.
- **Καλύτερες μεταβάσεις περίθαλψης:** Οι ασθενείς μπορεί να χρειάζονται φροντίδα από πολλούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, σε διαφορετικά περιβάλλοντα (π.χ. νοσοκομείο, πρωτοβάθμια περίθαλψη, υγεία στο σπίτι). Ο συντονισμός της περίθαλψης μπορεί να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι μεταβάσεις της περίθαλψης είναι ομαλές και καλά συντονισμένες, με σαφή επικοινωνία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης.
- **Βελτιωμένη τήρηση της θεραπείας:** Ο συντονισμός της φροντίδας μπορεί να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι ασθενείς λαμβάνουν την κατάλληλη θεραπεία, τη σωστή στιγμή και στο σωστό περιβάλλον. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη τήρηση των θεραπευτικών σχημάτων, η οποία με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα για την υγεία.
- **Έγκαιρη ανίχνευση και πρόληψη προβλημάτων υγείας:** Τελευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, ένας υπεύθυνος γηριατρικής φροντίδας μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό πιθανών προβλημάτων υγείας προτού γίνουν σοβαρά. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τακτικούς ελέγχους και προληπτικούς ελέγχους υγείας, όπως μαστογραφίες, κολονοσκοπήσεις ή εξετάσεις αίματος. Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να οδηγήσει σε έγκαιρη θεραπεία και καλύτερα αποτελέσματα θεραπείας.

Στο παρακάτω βίντεο, ο Ignacio, Πρόεδρος της North Star Senior Advisors, συζητά μερικά από αυτά τα οφέλη.



**Οφέλη ενός Διαχειριστή Γηριατρικής Φροντίδας**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Yyf-H3r62n0>

## Όντας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας

Συνολικά, η διατήρηση της διαχείρισης των παρόχων υπηρεσιών και των υπηρεσιών υγείας υπό έλεγχο σημαίνει ότι η προσέγγιση του φροντιστή είναι προορατική. Το να είσαι προνοητικός σημαίνει να αναλαμβάνεις δράση για να αποτρέψεις προβλήματα πριν αυτά εμφανιστούν, αντί να περιμένεις να προκύψουν προβλήματα και να αντιδράσεις σε αυτά. Στο πλαίσιο της γηριατρικής περίθαλψης, το να είσαι προνοητικός σημαίνει εντοπισμός των αναγκών και των κινδύνων των ηλικιωμένων και λήψη μέτρων για την αντιμετώπισή τους πριν γίνουν πιο σοβαρά ή επείγοντα. Ένας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας είναι κάποιος που ακολουθεί μια ενεργή προσέγγιση στη διαχείριση της φροντίδας των ηλικιωμένων. Αυτό περιλαμβάνει την πρόβλεψη των μελλοντικών αναγκών φροντίδας των ασθενών και τη λήψη μέτρων για την αντιμετώπιση αυτών των αναγκών προτού καταστούν επείγουσες.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Η ενεργή επικοινωνία είναι απαραίτητη για την προνοητική διαχείριση της φροντίδας. Θα πρέπει να επικοινωνείτε όλα τα ζητήματα (είτε ιατρικά είτε διοικητικά) με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα με τον ασθενή, τα μέλη της οικογένειας και τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.

Προκειμένου να είναι προνοητικός, ένας διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας πρέπει να διαθέτει μια σειρά από σημαντικές δεξιότητες. Οι μαλακές (οριζόντιες) δεξιότητες είναι ένας συνδυασμός κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων, στάσεων, νοοτροπιών και κοινωνικών και συναισθηματικών χαρακτηριστικών.

**Ικανότητες επίλυσης προβλημάτων:** Ένας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να έχει ισχυρές ικανότητες επίλυσης προβλημάτων για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση ζητημάτων που μπορεί να προκύψουν στο σχέδιο φροντίδας του ασθενούς.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Είναι σημαντικό να ακολουθείτε τα σωστά βήματα για την επίλυση προβλημάτων: Πρώτον, θα πρέπει να είστε σε θέση να εντοπίσετε πιθανά προβλήματα. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει ζητήματα που σχετίζονται με τις ιατρικές τους καταστάσεις, το περιβάλλον διαβίωσής τους ή το σύστημα υποστήριξής τους. Μόλις εντοπιστεί ένα πρόβλημα, θα πρέπει να αναλυθεί και να ιεραρχηθεί με βάση τη σοβαρότητά του, τον αντίκτυπό του στην υγεία και την ευημερία του ασθενούς και τον επείγοντα χαρακτήρα του. Με βάση την ανάλυση και την ιεράρχηση του προβλήματος, θα πρέπει να αναπτυχθεί ένα σχέδιο φροντίδας που να αντιμετωπίζει το πρόβλημα αποτελεσματικά.

**Ευελιξία και προσαρμοστικότητα:** Ένας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να είναι ευέλικτος και ευπροσάρμοστος στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις και στις εξελισσόμενες ανάγκες των ηλικιωμένων ασθενών.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Δεν αρκεί μόνο η δημιουργία ενός σχεδίου φροντίδας. Πρέπει να υπάρχει προθυμία να αλλάξει κάποιος τις πρακτικές του προκειμένου να ταιριάζει ή να προσαρμοστεί στις μεταβαλλόμενες συνθήκες όσον αφορά τη φροντίδα του ασθενούς.

**Προσοχή στη λεπτομέρεια:** Ένας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να δίνει μεγάλη προσοχή στη λεπτομέρεια για να διασφαλίσει ότι όλες οι πτυχές του σχεδίου φροντίδας εφαρμόζονται αποτελεσματικά.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Αυτό αναφέρεται στην ικανότητα ολοκλήρωσης μιας εργασίας, επιδεικνύοντας παράλληλα μια βαθιά ανησυχία για όλους τους τομείς που εμπλέκονται. Είναι αυτονόητο ότι δίνοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προσοχή στη λεπτομέρεια, μπορεί να αποφευχθεί ένα μεγάλο ποσοστό πιθανών λαθών.

**Γνώση του τομέα της γηριατρικής περίθαλψης:** Ένας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να έχει εκτεταμένη γνώση του τομέα της γηριατρικής περίθαλψης και να μπορεί να εφαρμόζει αυτές τις γνώσεις για να αναπτύξει και να εφαρμόσει αποτελεσματικά σχέδια φροντίδας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Ο τομέας της γηριατρικής φροντίδας εξελίσσεται συνεχώς, με νέες έρευνες να εμφανίζονται σε τακτική βάση. Μείνετε ενημερωμένοι διαβάζοντας περιοδικά, παρακολουθώντας συνέδρια και ακολουθώντας αξιόπιστες πηγές πληροφοριών. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να παραμένετε ενημερωμένοι με τις πιο πρόσφατες έρευνες στο πεδίο.



**Δεξιότητες συνηγορίας:** Ένας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να έχει ισχυρές δεξιότητες συνηγορίας για να διασφαλίσει ότι ο ηλικιωμένος ενήλικας λαμβάνει την καλύτερη δυνατή φροντίδα και υποστήριξη. Είναι ουσιαστικά οι ικανότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας, διαπραγμάτευσης και πειθούς, προκειμένου να προωθηθεί μια συγκεκριμένη αιτία ή ζήτημα (στο πλαίσιο της γηριατρικής περίθαλψης, αφορά πάντα την ευημερία των ασθενών).

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ!** Η ανάπτυξη ισχυρών σχέσεων με τους ασθενείς και τις οικογένειές τους είναι μια βασική πτυχή της συνηγορίας στη γηριατρική φροντίδα. Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε τις ανησυχίες τους, να κατανοήσετε τις ανάγκες τους και να τους εμπλέξετε στη διαδικασία σχεδιασμού φροντίδας.

Ένας προνοητικός διαχειριστής γηριατρικής φροντίδας θα πρέπει να δεσμεύεται για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ασθενών και να έχει τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να το κάνει αποτελεσματικά, ενώ θα χρησιμοποιεί τις δεξιότητές τους για αποτελεσματική διαχείριση. Θα πρέπει να δεσμεύεται στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ασθενών και να έχει τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να το κάνει αποτελεσματικά, ενώ θα χρησιμοποιεί τις δεξιότητές του για αποτελεσματική διαχείριση.

## Μελέτη περίπτωσης

Αυτή η μελέτη περίπτωσης αφορά μία διαχειρίστρια γηριατρικής φροντίδας που διαχειρίζεται τις υπηρεσίες υγείας ενός 85χρονου άνδρα. Περιλαμβάνει βέλτιστες πρακτικές και πιθανά λάθη και τις λύσεις τους.

Η Μαρία είναι υπεύθυνη γηριατρικής φροντίδας που είναι υπεύθυνη για τον συντονισμό της φροντίδας ενός 85χρονου άνδρα που ονομάζεται Γιάννης, ο οποίος έχει πολλές χρόνιες παθήσεις. Ο Γιάννης ζει στο σπίτι με τη σύζυγό του και λαμβάνει περίθαλψη από πολλούς παρόχους υπηρεσιών υγείας, συμπεριλαμβανομένου του γιατρού πρωτοβάθμιας φροντίδας του, μιας υπηρεσίας υγείας στο σπίτι και ενός φυσιοθεραπευτή. Ο ρόλος της Μαρίας ως διαχειρίστριας γηριατρικής φροντίδας είναι να διασφαλίσει ότι η φροντίδα του Γιάννη είναι συντονισμένη και ότι οι ανάγκες υγείας του ικανοποιούνται. Επικοινωνεί τακτικά με τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης του Γιάννη για να προγραμματίσει τακτικά ραντεβού, να διασφαλίσει ότι ο γιατρός ενημερώνεται για την κατάσταση της υγείας του Γιάννη, για τυχόν αλλαγές στην κατάστασή του και ότι τα φάρμακα του εξετάζονται τακτικά και γίνονται οποιεσδήποτε απαραίτητες προσαρμογές. Συντονίζεται επίσης με την υπηρεσία υγείας του σπιτιού για να διασφαλίσει ότι το σχέδιο φροντίδας του Γιάννη τηρείται και ότι τυχόν ζητήματα ή ανησυχίες αντιμετωπίζονται έγκαιρα. Η Μαρία συνεργάζεται στενά με τον φυσιοθεραπευτή για να διασφαλίσει ότι ο Γιάννης σημειώνει πρόοδο στη θεραπεία του και ότι ο πόνος του αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά. Όταν η σύζυγος του Γιάννη εξέφρασε ανησυχίες για το κόστος των φαρμάκων του, η Μαρία συνεργάστηκε με τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης του Γιάννη για να βρει εναλλακτικές λύσεις χαμηλότερου κόστους που καλύπτονταν από την ασφάλειά του. Υποστήριξε επίσης τις ανάγκες του Γιάννη, διασφαλίζοντας ότι λάμβανε κατάλληλο ιατρικό εξοπλισμό, όπως μπαστούνι, για να τον βοηθήσει να μετακινηθεί με ασφάλεια. Μια μέρα, η Μαρία ξέχασε να επικοινωνήσει με το φυσιοθεραπευτή για να προγραμματίσει το επόμενο ραντεβού του Γιάννη. Πέρασε μια εβδομάδα, και η σύζυγός του επικοινωνήσε με τη Μαρία για να ρωτήσει γιατί δεν είχαν ακόμα νέα από τον φυσιοθεραπευτή. Μόλις η Μαρία κατάλαβε το λάθος της, επικοινωνήσε αμέσως με τον φυσιοθεραπευτή για να προγραμματίσει το επόμενο ραντεβού. Ζήτησε συγγνώμη για την παράβλεψη και έλαβε μέτρα για να διασφαλίσει ότι ο φυσιοθεραπευτής προστέθηκε στη λίστα με τους παρόχους υπηρεσιών υγείας που χρειάζονται τακτική παρακολούθηση. Η Μαρία ενημέρωσε επίσης τη σύζυγο του Γιάννη σχετικά με το ότι το ραντεβού έχει προγραμματιστεί και ζήτησε συγγνώμη για την ταλαιπωρία ή σύγχυση που μπορεί να προκάλεσε η καθυστέρηση. Ανέλαβε την ευθύνη για το λάθος και διαβεβαίωσε τη γυναίκα του Γιάννη ότι θα λάμβανε μέτρα για να διασφαλίσει ότι δεν θα συμβεί ξανά στο μέλλον.

Σε μια άλλη περίπτωση, η Μαρία έδωσε κατά λάθος στο Γιάννη λάθος δόση φαρμάκου, η οποία είχε ως αποτέλεσμα αρνητικές παρενέργειες. Η σύζυγος του Γιάννη επικοινωνήσε αμέσως με τη Μαρία για να αναφέρει το θέμα και να εκφράσει την ανησυχία της για την υγεία του. Μόλις η Μαρία συνειδητοποίησε το λάθος, επικοινωνήσε με τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης του Γιάννη και εξήγησε την κατάσταση. Ο γιατρός τη συμβούλεψε να τον φέρει για εξέταση και η Μαρία συνεργάστηκε με τη γυναίκα του για να προγραμματίσει το ραντεβού. Κατά τη διάρκεια του ραντεβού, ο γιατρός εξέτασε το Γιάννη και διαπίστωσε ότι δεν διέτρεχε σοβαρό κίνδυνο, αλλά χρειαζόταν αλλαγή στη δόση του φαρμάκου. Ο γιατρός τόνισε επίσης τη σημασία του διπλού ελέγχου των δόσεων των φαρμάκων στο μέλλον για την αποφυγή παρόμοιων περιστατικών. Η Μαρία ανέλαβε την ευθύνη για το λάθος και διαβεβαίωσε το Γιάννη και τη σύζυγό του ότι θα ήταν πιο προσεκτική στο μέλλον. Πήρε επίσης μέτρα για να διασφαλίσει, ότι όλοι οι πάροχοι υπηρεσιών υγείας που εμπλέκονται στη φροντίδα του Γιάννη γνώριζαν το λάθος και το νέο θεραπευτικό πρόγραμμα. Τελικά, αν και αυτό ήταν μεγαλύτερο λάθος, η προθυμία της Μαρίας να αναλάβει την ευθύνη και να εργαστεί για να το διορθώσει ήταν απαραίτητη για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης με το Γιάννη, τη σύζυγό του και τους άλλους παρόχους υπηρεσιών υγείας που εμπλέκονται στη φροντίδα του. Μαθαίνοντας από το λάθος της και λαμβάνοντας μέτρα για την αποτροπή παρόμοιων περιστατικών στο μέλλον, μπορεί να συνεχίσει να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τη φροντίδα του Γιάννη και να διασφαλίζει ότι καλύπτονται οι ανάγκες υγείας του.

Είναι βέβαιο ότι θα συμβούν λάθη, αλλά είναι σημαντικό για έναν υπεύθυνο γηριατρικής φροντίδας να τα προσεγγίσει με ταπεινότητα, διαφάνεια και δέσμευση να διορθώσει τα πράγματα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να συνεχίσουν να χτίζουν εμπιστοσύνη τόσο με τον ασθενή όσο και με τα μέλη της οικογένειάς του.

## Προσομοίωση Μελέτης Περίπτωσης

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει είτε ανεξάρτητα είτε ως συνέχεια του παιχνιδιού Αντιστοίχισης Ιατρικών Αρχείων. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα σχέδιο φροντίδας για τις συγκεκριμένες προσωπικότητες των ηλικιωμένων ασθενών και να συμπληρωθεί ο πίνακας του σχεδίου φροντίδας με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εργαστούν συλλογικά και να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους στη διαχείριση γηριατρικής φροντίδας σε ένα πραγματικό σενάριο. Δουλεύοντας μέσω μιας προσομοίωσης μελέτης περίπτωσης, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας της διαχείρισης της γηριατρικής φροντίδας και της σημασίας μιας ασθενοκεντρικής, διεπιστημονικής προσέγγισης στη φροντίδα.

### Άτομο 1

Όνομα: κος. Ντίνος

Ηλικία: 77

Οικογενειακή Κατάσταση: Έγγαμος, έχει σύζυγο με νόσο Αλτσχάιμερ.

Διαβίωση: Μένει στο σπίτι με τη γυναίκα του.

Οικογενειακή υποστήριξη: Τα ενήλικα παιδιά ζουν εκτός νομού, αλλά τον επισκέπτονται περιοδικά.

Κατάσταση υγείας: Έχει χρόνια πόνο και κόπωση και δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Έχει επίσης αυξημένο άγχος και κατάθλιψη που σχετίζεται με την κατάσταση της συζύγου του.

Κινητικότητα: Μπορεί να περπατήσει με μπαστούνι, αλλά έχει κάποια δυσκολία με τις σκάλες.

Ιατρικό ιστορικό: Έχει ιστορικό υπέρτασης, οστεοαρθρίτιδας και χρόνιου πόνου.

Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής: Μπορεί να διαχειριστεί τις βασικές καθημερινές δραστηριότητες με ανεξαρτησία αλλά έχει κάποια δυσκολία με πιο σύνθετες εργασίες, όπως τη διαχείριση φαρμάκων και την προετοιμασία γευμάτων.

### Άτομο 2

Όνομα: κα. Κωνσταντίνα

Ηλικία: 83

Οικογενειακή Κατάσταση: Χήρα

Διαβίωση: Ζει μόνη στο σπίτι της.

Οικογενειακή υποστήριξη: Χωρίς παιδιά, ανιψιός που δεν επισκέπτεται περιοδικά.

Κατάσταση υγείας: Έχει αυξημένη σύγχυση και λήθη, δυσκολεύεται με τη διαχείριση των φαρμάκων και έχει χάσει αρκετές δόσεις.

Κινητικότητα: Δε μπορεί να περπατήσει χωρίς βοήθεια.

Ιατρικό ιστορικό: Έχει ιστορικό υπέρτασης, υπερλιπιδαιμίας και αρθρίτιδας.

Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής: Δεν μπορεί να διαχειριστεί τις βασικές δραστηριότητες με ανεξαρτησία και δυσκολεύεται με πιο σύνθετες εργασίες, όπως τη διαχείριση φαρμάκων και την προετοιμασία γευμάτων με ανεξαρτησία.

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

## Αντιστοίχιση Ιατρικών Αρχείων

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί μεμονωμένα ή σε μικρές ομάδες. Δίνεται στους συμμετέχοντες ένα σύνολο προσομοιωμένων ιατρικών αρχείων και μια λίστα με πιθανά ζητήματα, όπως αποκλίσεις φαρμάκων ή χαμένα ραντεβού. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αντιστοιχίσουν κάθε θέμα με τον αντίστοιχο ιατρικό φάκελο, με τον συμμετέχοντα ή την ομάδα να αντιστοιχίσει σωστά τα περισσότερα ζητήματα μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό πλαίσιο και να κερδίσει το παιχνίδι. Ο στόχος της Αντιστοίχισης Ιατρικών Αρχείων είναι να παρέχει μια διαδραστική και ελκυστική δραστηριότητα στους συμμετέχοντες ώστε να εξασκούνται στην αναθεώρηση και ανάλυση των ιατρικών αρχείων, τον εντοπισμό πιθανών ζητημάτων ή αποκλίσεων και την ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπισή τους. Με αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στη διαχείριση γηριατρικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού φροντίδας, της τεκμηρίωσης και της διεπιστημονικής συνεργασίας. Το τμήμα αναστοχασμού της δραστηριότητας μπορεί επίσης να προσφέρει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να μάθουν ο ένας από τον άλλο, ενθαρρύνοντας ένα συνεργατικό περιβάλλον μάθησης. Συνολικά, ο στόχος είναι να βελτιωθεί η ποιότητα της περίθαλψης που παρέχεται στους γηριατρικούς πελάτες μέσω της ενίσχυσης των δεξιοτήτων και των γνώσεων των διαχειριστών γηριατρικής φροντίδας.

## Οδηγίες:

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, με 3-5 συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύνολο προσομοιωμένων ιατρικών αρχείων. Μπορείτε να δημιουργήσετε τα αρχεία μόνοι σας ή να χρησιμοποιήσετε προκατασκευασμένα, διαθέσιμα στο διαδίκτυο.
3. Δημιουργήστε μια λίστα με πιθανά ζητήματα που μπορούν να βρεθούν στα ιατρικά αρχεία, όπως ασυμφωνίες φαρμάκων, χαμένα ραντεβού ή ελλιπής τεκμηρίωση.
4. Δώστε σε κάθε ομάδα τη λίστα των πιθανών προβλημάτων.
5. Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να επανεξετάσουν τα ιατρικά αρχεία και να αντιστοιχίσουν κάθε θέμα με το αντίστοιχο αρχείο.
6. Ορίστε ένα χρονικό όριο για κάθε γύρο, π.χ. 5-10 λεπτά.
7. Στο τέλος του παιχνιδιού, μαζέψτε τα συμπληρωμένα φύλλα αντιστοίχισης και μετρήστε τον αριθμό των σωστών αντιστοιχίσεων για κάθε ομάδα.
8. Τελειώστε το παιχνίδι συζητώντας τα ιατρικά αρχεία και τα πιθανά ζητήματα που εντοπίστηκαν. Αυτό μπορεί να είναι μια χρήσιμη άσκηση για τον εντοπισμό κοινών θεμάτων στη διαχείριση της γηριατρικής φροντίδας και τη συζήτηση στρατηγικών για την αντιμετώπισή τους.

# Παράρτημα

## Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Αναγκών Ασθενούς

**Όνομα Ασθενούς:**

### 1. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

Νιώθετε πόνο ή ενόχληση σε καθημερινή βάση;

Είχατε πτώσεις ή ατύχημα τον περασμένο χρόνο;

Είχατε κάποια αισθητηριακή απώλεια τους τελευταίους μήνες;

Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε;

Πόσο συχνά χρειάζεται να επικοινωνείτε με τις υπηρεσίες υγείας;

Έχετε κάποιους διατροφικούς περιορισμούς ή χρειάζεστε βοήθεια με την προετοιμασία γευμάτων;

Υπάρχουν συγκεκριμένοι περιορισμοί στην ικανότητά σας να περπατάτε ή να κινείστε ανεξάρτητα;

Χρειάζεστε βοήθεια με τις Δραστηριότητες της Καθημερινής Ζωής;

Χρειάζεστε βοήθεια όταν χρησιμοποιείτε το μπάνιο;

Έχετε κάποια προβλήματα ακοής ή όρασης που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή ή προσαρμογή;

Έχετε δερματικές παθήσεις που απαιτούν εξειδικευμένη φροντίδα;

Χρειάζεστε βοήθεια στη φροντίδα τραυμάτων;

Έχετε κάποια δυσκολία με την ομιλία ή την επικοινωνία;

# Παράρτημα

## Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Αναγκών Ασθενούς

**Όνομα Ασθενούς:**

### 2. Λειτουργική, Κοινωνική και Περιβαλλοντική αξιολόγηση

Ζείτε μόνος/η;

Υπάρχουν μέλη της οικογένειας ή φίλοι που παρέχουν υποστήριξη ή βοήθεια με τη φροντίδα σας;

Υπάρχουν συγκρούσεις ή προκλήσεις που σχετίζονται με τις οικογενειακές σχέσεις ή τις ευθύνες φροντίδας;

Σε ποιες δραστηριότητες χρειάζεστε βοήθεια σε καθημερινή βάση;

Είστε σε θέση να ετοιμάσετε γεύματα για τον εαυτό σας;

Είστε σε θέση να διαχειριστείτε ανεξάρτητα την προσωπική σας υγιεινή και περιποίηση;

Χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς;

Δυσκολεύεστε να αποκτήσετε πρόσβαση σε πόρους ή υπηρεσίες της κοινότητας;

Υπάρχουν κοινωνικές δραστηριότητες ή εκδηλώσεις στις οποίες θα θέλατε να συμμετάσχετε, αλλά δε μπορείτε να το κάνετε χωρίς βοήθεια;

Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη μνήμη ή στη γνωστική σας λειτουργία;

Μπορείτε να μετακινηθείτε στο σπίτι σας με ασφάλεια και ανεξαρτησία;

# Παράρτημα

## Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Αναγκών Ασθενούς

Όνομα Ασθενούς:

### 3. Ψυχολογική αξιολόγηση

Έχετε συναισθηματικές ή κοινωνικές ανάγκες που απαιτούν υποστήριξη;

Έχετε διαγνωστεί με οποιεσδήποτε καταστάσεις ψυχικής υγείας που απαιτούν εξειδικευμένη φροντίδα;

Υπάρχουν κάποιες πολιτιστικές ή θρησκευτικές ανάγκες που είναι σημαντικές για εσάς;

Νιώθετε κοινωνικά απομονωμένος ή μόνος;

Έχετε χάσει το ενδιαφέρον σας για δραστηριότητες που απολαμβάνατε στο παρελθόν;

Φοβάστε ότι κάτι κακό πρόκειται να σας συμβεί;

Βαριέστε συχνά;

# Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Αναγκών Ασθενούς

Όνομα Ασθενούς:

## 4. Ιατροφαρμακευτική αξιολόγηση

Έχετε ιατρικές καταστάσεις που απαιτούν παρακολούθηση ή θεραπεία;

Ποια φάρμακα παίρνετε αυτήν τη στιγμή;

Πόσο συχνά χρειάζεται να παίρνετε φάρμακα;

Έχετε κάποια δυσκολία στη διαχείριση των φαρμάκων σας;

Το φάρμακό σας έχει παρενέργειες;

Έχετε καμία αλλεργία;



## Εργαλειοθήκη Γηριατρικής Φροντίδας

Σε αυτήν την εργαλειοθήκη, θα βρείτε πρότυπα που θα σας βοηθήσουν να οργανωθείτε ως Υπεύθυνος Γηριατρικής Φροντίδας. Είναι απλές προτάσεις και μπορείτε να τις προσαρμόσετε όπως θέλετε.

### ΣΧΕΔΙΟ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Όνομα ασθενούς

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

### ΛΙΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Όνομα ασθενούς

ΟΝΟΜΑ ΦΑΡΜΑΚΟΥ	ΩΡΑ	ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ	ΛΗΨΗ

### ΛΙΣΤΑ ΕΠΑΦΩΝ ΠΑΡΟΧΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Όνομα ασθενούς

ΤΙΤΛΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ/ EMAIL	ΩΡΕΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΡΙΟΥ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

## ΠΗΓΕΣ

1. <https://ikorcharlottesville.com/geriatric-care-manager-benefits/#:~:text=One%20of%20the%20most%20important,and%20planning%20for%20future%20needs.>
2. <https://www.joinupside.com/blog/geriatric-care-manager/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5486489/>
4. <https://blog.herzing.ca/kompass-online-training/gerontology-training-10-key-skills-for-supporting-the-elderly>
5. <https://welkinhealth.com/what-is-geriatric-care-management/>
6. <https://betterhealthwhileaging.net/what-are-adls-and-iadls/>
7. <https://nurseslabs.com/nursing-care-plans/#h-types-of-nursing-care-plans>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3864987/>
9. <https://www.ahrq.gov/ncepcr/care/coordination.html>
10. <https://ubiqare.in/6-components-of-good-elderly-care/>
11. <https://nursingcecentral.com/geriatric-care-manager/>
12. <https://seniornavigator.org/article/12232/meeting-challenge-care-coordination>
13. <https://www.uptodate.com/contents/comprehensive-geriatric-assessment>
14. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.912137/full>
15. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2333721417700759>
16. <https://universityhealthcare.com/patient-centered-care/>
17. <https://www.risingcare.org/blog/why-do-we-need-regular-monitoring-of-elderly-people-#:~:text=Regular%20monitoring%20helps%20in%20tracking,health%2C%20emergency%20situations%20and%20hospitalization.>
18. <https://www.chronolife.net/monitoring-the-elderly/>
19. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/adults-65/what-geriatric-assessment#:~:text=A%20geriatric%20assessment%20is%20a,support%20you%20have%20at%20home>
20. <https://www.health.vic.gov.au/patient-care/conducting-a-comprehensive-geriatric-assessment>
21. <https://www.parentgiving.com/elder-care/developing-care-plan/>
22. <https://www.healthxchange.sg/seniors/caregiver-tips/developing-care-plan-for-elderly>
23. <https://www.bgs.org.uk/resources/resource-series/comprehensive-geriatric-assessment-toolkit-for-primary-care-practitioners#:~:text=CGA%20in%20Primary%20Care%20Settings%3A%20Introduction&text=An%20introduction%20to%20CGA%20in,of%20British%20Geriatrics%20Society%2C%20Scotland.>
24. <https://www.bmj.com/content/bmj/343/bmj.d4681.full.pdf>
25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>
26. <https://www.agingcare.com/articles/how-to-create-a-care-plan-195526.htm>
27. <https://www.healthxchange.sg/seniors/caregiver-tips/developing-care-plan-for-elderly>
28. <https://nurse.org/articles/what-are-nursing-care-plans/>
29. <https://www.bemedwise.org/medication-management-for-older-adults/>
30. <https://blog.cureatr.com/6-ways-clinicians-can-improve-medication-management-for-seniors>
31. <https://bmjopen.bmj.com/content/4/7/e005302>
32. <https://en.wikipedia.org/wiki/Polypharmacy>
33. <https://cbassociatetraining.co.uk/why-is-medication-management-important/>
34. <https://www.familynursingcare.com/medication-management-is-a-vital-role-for-caregivers/>
35. <https://ikorcharlottesville.com/geriatric-care-manager-benefits/>
36. <https://www.pricaremd.com/blog/the-importance-of-geriatric-care>
37. <https://centromedicolatino.com/why-is-geriatric-care-important/>
38. <https://www.youtube.com/watch?v=Yyf-H3r62n0>
39. <https://www.cgakit.com/proactive-care>
40. <https://www.homebychoice.com/taking-a-proactive-approach-to-senior-and-elderly-care>
41. <https://clinical-pathways.org.uk/clinical-pathways/proactive-management-of-frail-patient-in-the-community>

## ΠΗΓΕΣ

42. <https://bethesdahealth.org/blog/2019/08/01/need-geriatric-care-manager/>
43. <https://www.lawyersonli.com/how-a-geriatric-care-manager-can-benefit-older-adults-and-caregivers/>
44. <https://www.youtube.com/watch?v=ISohRSNoEQs>
45. <https://edexec.co.uk/the-seven-cs-of-communication/#:~:text=According%20to%20the%20seven%20Cs,%2C%20coherent%2C%20complete%20and%20courteous.>
46. <https://nursa.com/blog/8-cs-of-effective-communication-in-nursing>
47. <https://publichealth.tulane.edu/blog/communication-in-healthcare/>
48. <https://www.hee.nhs.uk/our-work/cancer-diagnostics/cancer-communications-resource-hub/patient/how-good-communication-skills-benefit-patients-service-users-people-affected>
49. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566155/#:~:text=Care%20coordination%20models%20usually%20involve,health%20care%20system\(s\).](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566155/#:~:text=Care%20coordination%20models%20usually%20involve,health%20care%20system(s).)
50. <https://www.act-center.org/our-work/primary-care-transformation/patient-centered-medical-home/care-coordination-model>
51. <https://copehealthsolutions.com/cblog/8-strategies-to-build-a-care-coordination-model-that-works/>
52. <https://companionsforseniors.com/2021/01/relocation-stress-syndrome-costs-of-uprooting-elderly/>
53. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8625775/>
54. [https://longtermcare.wi.gov/Documents/LIBRARY\\_site%20download%20files/WI-BOA\\_OP-Relocation-Awareness-Brochure\\_WEB\\_10-19-21\\_v01.pdf](https://longtermcare.wi.gov/Documents/LIBRARY_site%20download%20files/WI-BOA_OP-Relocation-Awareness-Brochure_WEB_10-19-21_v01.pdf)
55. <https://www.pslgroupllc.com/coping-with-transfer-trauma-and-relocation-stress-syndrome/#:~:text=Often%20called%20%E2%80%9Ctransfer%20trauma%2C%E2%80%9D,complications%20and%20even%20premature%20death.>
56. <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-020-01987-w>

