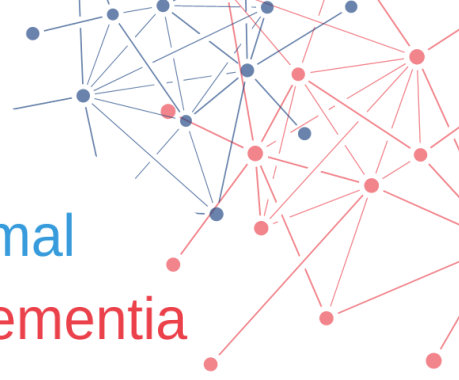
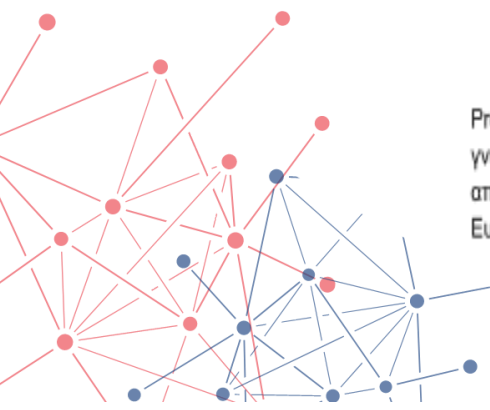




# InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



## Development of Support Groups for Informal Caregivers of People with Dementia.

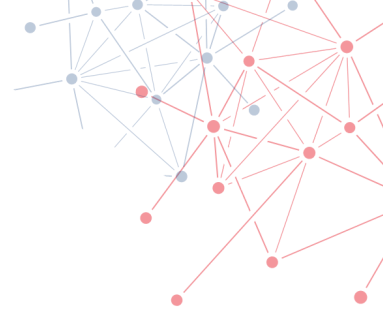


Project No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΡΓΟΥ

#### AGREEMENT NUMBER

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

#### ERASMUS PLUS KEY ACTION

KA220 – ADU – Cooperation Partnerships in Adult Education

#### PROJECT WEBSITE

[www.infocare.me](http://www.infocare.me)

#### SOCIAL MEDIA



@infocareproject

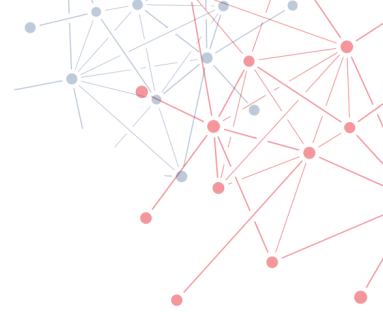
### Αυτή η δημοσίευση έχει εκπονηθεί από την Κοινοπραξία του InfoCARE:

- › Danish Committee for Health Education
- › Fundación Sorapán de Rieros | FSR
- › EURASIA Institute
- › Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas)
- › Austrian Association of Inclusive Society (AIS)



InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia  
Agreement Number: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660



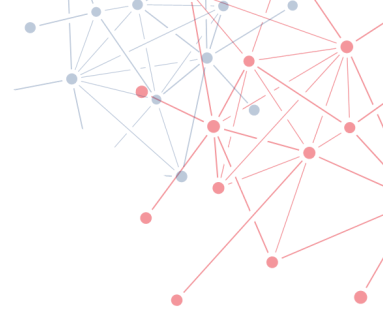


## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ</b>	<b>2</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ « ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ »</b>	<b>5</b>
1.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ;	5
1.2. ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ;	5
1.3. ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	8
1.4. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ	10
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ»</b>	<b>14</b>
1.4. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	14
1.5. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΜΕΛΩΝ	16
1.6. ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	18
1.6.1. ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ	18
1.6.2. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ	21
1.7. ΠΑΡΟΧΗ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	23
1.8. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΟ FACEBOOK	23
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 « ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΚΩΔΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ »</b>	<b>29</b>
2.1. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	29
2.2. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	31
2.3. ΠΩΣ ΝΑ ΚΟΙΝΩΝΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΤΑ ΝΕΑ ΜΕΛΗ	35
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 « ΟΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ »</b>	<b>38</b>
3.1. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ	38
3.2. ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ	39
3.3. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ	40
3.4. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ	41
3.5. ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΟΥ	41
3.6. ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΗΣ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	43
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 « ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΟΜΑΔΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ »</b>	<b>48</b>



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

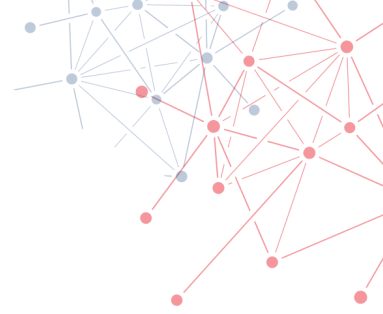


4.1. ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΣΤΟΧΟΥΣ	48
4.2. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΩΝ ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ	50
4.3. ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	51
4.4. ΣΠΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΑΓΟ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΟΧΗ	52
4.4.1. ΠΩΣ ΝΑ ΣΠΑΣΕΙΣ ΤΟΝ ΠΑΓΟ	52
4.4.2. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ	54
4.5. ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΜΟΣ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ	56
4.6. ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ	58
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b>	<b>63</b>
<b>ΠΗΓΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ</b>	<b>64</b>





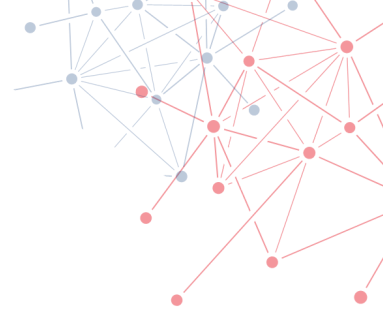
Δημιουργία **ομάδων υποστήριξης** για **άτυπους**  
περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

» Κατανόηση των πλεονεκτημάτων των ομάδων  
υποστήριξης συγγενών ατόμων με άνοια «





# ΕΙΣΑΓΩΓΗ «ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ»

---

## 1.1. Τι είναι μια ομάδα υποστήριξης;

Ο ορισμός μιας ομάδας υποστήριξης σύμφωνα με το διαδικτυακό λεξικό Merriam-Webster είναι: μια ομάδα ανθρώπων με κοινές εμπειρίες και ανησυχίες που παρέχουν συναισθηματική και ηθική υποστήριξη ο ένας στον άλλον» («Ομάδα υποστήριξης». Λεξικό Merriam-Webster.com, Merriam-Webster). Τις περισσότερες φορές, οι άνθρωποι συγκεντρώνονται σε μια οργανωμένη ομάδα υποστήριξης που αντιμετωπίζει την ιδιαίτερη κατάστασή τους. Για παράδειγμα, εάν είστε άτυπος περιθάλπων ενός ατόμου με καρκίνο, θα πρέπει να αναζητήσετε ομάδα υποστήριξης που στοχεύει σε άτυπους περιθάλπων καρκινοπαθών. Η ομάδα υποστήριξης ενορχηστρώνεται από έναν συντονιστή που έχει τις απαραίτητες ικανότητες και έχει εκπαιδευτεί για να διαχειρίζεται τις διάφορες πτυχές της λειτουργίας μιας ομάδας υποστήριξης. Αυτό θα επιτρέψει στους άτυπους περιθάλποντες να επικεντρωθούν απλώς στην συστηματική παρουσία τους στις συναντήσεις της ομάδας υποστήριξης και στη συμμετοχή ανταλλάσσοντας τις εμπειρίες και τις ανησυχίες τους με άλλα μέλη της ομάδας υποστήριξης.

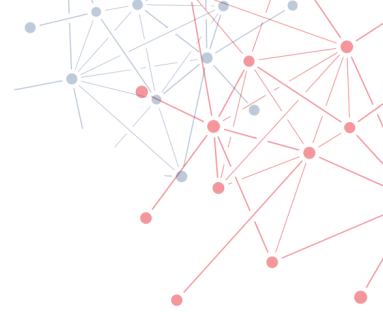
## 1.2. Γιατί είναι σημαντικό για τους περιθάλποντες να φροντίζουν τον εαυτό τους;

### *Άτυπη φροντίδα της άνοιας*

Το να φροντίζουμε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο το οποίο βρίσκεται σε ευάλωτη κατάσταση είναι μια ουσιαστική ευθύνη και παρουσιάζεται ως μια δέσμευση πλήρους απασχόλησης. Ως περιθάλπων, έχετε την τάση να δίνετε προτεραιότητα στις ανάγκες του ατόμου που φροντίζετε και έτσι καταλήγετε να αφήνετε τη δική σας ζωή και τη φροντίδα του εαυτού σας στο παρασκήνιο.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Στην περίπτωση της φροντίδας κάποιου που ζει με άνοια, η κατάσταση είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί. Δεδομένου ότι δεν πρόκειται μόνο για τη διασφάλιση ότι καλύπτονται όλες οι ανάγκες τους και ότι νιώθουν υποστήριξη, φροντίδα και αγάπη, αλλά και για την αντιμετώπιση της προοπτικής ότι η άνοια είναι μη αναστρέψιμη καθώς η υγεία και οι νοητικές ικανότητες του ατόμου, οι μνήμες, η κρίση, η ικανότητα επικοινωνία, κ.λ.π. θα επιδεινωθούν όσο περνάει ο καιρός. Το άτομο μπορεί να καταλήξει να χάσει τα περισσότερα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Η συμπεριφορά τους θα αλλάξει επίσης σημαντικά, και αυτό είναι κάτι δύσκολο να το επεξεργαστούμε.

### Τα βάρη του περιθάλποντα της άνοιας

Επιπλέον, οι ευθύνες σας ως περιθάλποντα αναμένεται να αυξηθούν καθώς η κατάσταση του αγαπημένου σας επιδεινώνεται, αυξάνοντας περαιτέρω την πιθανότητα **επιπλέον επιβαρύνσεων**.

Η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι οι περιθάλποντες ατόμων με άνοια αγχώνονται σημαντικά περισσότερο από ότι οι περιθάλποντες ατόμων που δεν έχουν άνοια και υφίστανται υψηλότερα ποσοστά επιβάρυνσης σε πολλαπλές διαστάσεις: οικονομικά, συναισθηματικά, σωματικά και κοινωνικά. Η κατάσταση είναι ακόμη πιο σοβαρή όταν λείπει η πρόσβαση σε επίσημες και δημόσιες υπηρεσίες για ασθενείς και περιθάλποντες.

**Η συναισθηματική δυσφορία και η επιδείνωση της ψυχικής υγείας** είναι συνήθεις και αφορούν τα βάρη που βιώνουν οι άτυποι περιθάλποντες ατόμων με άνοια, καθώς μελέτες δείχνουν ότι υποφέρουν από πιο υψηλότερο στρες, συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους ή/και διαταραχές. Τα αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, η λύπη, η αυτολύπηση, η απογοήτευση, ο φόβος και η απομόνωση είναι επίσης κοινές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άτυποι περιθάλποντες.

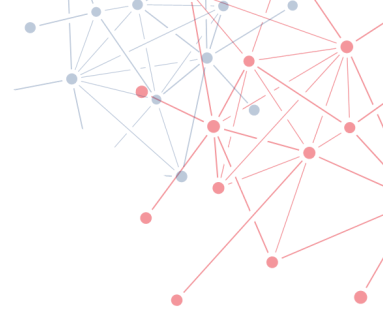
Εξάλλου, οι περιθάλποντες που επιβαρύνονται με την φροντίδα του ασθενούς μπορεί να επιλέξουν τη ιδρυματοποίηση του ατόμου με άνοια ως διέξοδο από αυτήν την δύσκολη κατάσταση. Στην πραγματικότητα όμως συνδέεται με αυξημένα αισθήματα «ενοχής» που συμβάλλουν επίσης στην καταστροφή της ψυχικής υγείας του περιθάλποντα.

Όσον αφορά τους **σωματικούς παράγοντες**, οι διαταραχές ύπνου και η σωματική προσπάθεια (ειδικά όταν το άτομο με άνοια έχει περιορισμένη κινητικότητα) συχνά οδηγούν τους περιθάλποντες σε σωματική εξάντληση, ακόμη και πόνο, προβλήματα αναπνοής, αδυναμία και απώλεια ενέργειας.

Όσον αφορά την **κοινωνική πλευρά**, οι δραστηριότητες φροντίδας συνήθως εμποδίζουν τους άτυπους περιθάλποντες να επισκέπτονται οικογένειες ή φίλους, να παρακολουθούν εκδηλώσεις ή θρησκευτικές λειτουργίες, να βγαίνουν για διασκέδαση, να προσφέρουν εθελοντισμό ή να φροντίζουν κάποιον άλλο.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Η **οικονομική επιβάρυνση** προκαλείται κυρίως από την ανάγκη αποχώρησης από το εργατικό δυναμικό ή τη μείωση των ωρών εργασίας για την εκπλήρωση των καθηκόντων φροντίδας, γεγονός που σίγουρα θα έχει ως αποτέλεσμα περισσότερους οικονομικούς περιορισμούς για τους περιθάλποντες και τις οικογένειές τους. Αυτό επιδεινώνεται επίσης εάν δεν υπάρχει πρόσβαση σε δημόσια υποστήριξη και πόρους όπως οικονομική βοήθεια, παιδικούς σταθμούς, βοήθεια στο σπίτι, επαγγελματική φροντίδα κ.λπ.

### Η σημασία της αυτοφροντίδας

Ως περιθάλπον, το να αφήνετε στην άκρη τη φροντίδα του εαυτού σας και τη δική σας ευεξία μπορεί να φαίνεται κάτι που πρέπει να κάνετε, αλλά πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι αυτό θα σας φέρει επίσης ένταση, πίεση, άγχος, ψυχική και σωματική δυσφορία. Επομένως, θα αυξήσει την επιβάρυνση που νιώθετε.

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι **η καλύτερη φροντίδα του εαυτού σας** θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής σας, καθώς και την ποιότητα ζωής του ατόμου που φροντίζετε.

Με άλλα λόγια: Η αυτοφροντίδα θα σας επιτρέψει να παρέχετε καλύτερη φροντίδα στο αγαπημένο σας πρόσωπο και, ταυτόχρονα, να διατηρήσετε τη δική σας υγεία και ευημερία.

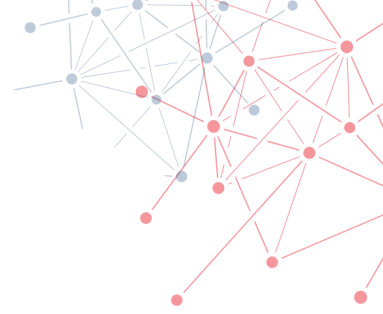
Το να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στην αυτοφροντίδα μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά θα αισθάνεστε καλύτερα, σωματικά και ψυχικά, και αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε καλύτερη απόδοση των ευθυνών σας στη φροντίδα.

Να θυμάστε πάντα ότι:

- › Η ζωή σας αξίζει τόσο φροντίδα όσο και η ζωή του ατόμου που φροντίζετε.
- › Είστε ο πάροχος φροντίδας και επομένως πρέπει να είστε ανθεκτικοί. Αυτός είναι ο λόγος που πρέπει να **καλύψετε και τις δικές σας ανάγκες**.
- › Δεν υπάρχει χώρος για ενοχές, **δεν είσαι εγωιστής μόνο και μόνο επειδή αφιερώνεις χρόνο στον εαυτό σου** και καλύπτεις τις ανάγκες σου όσον αφορά την ξεκούραση, τον ελεύθερο χρόνο, τη συναισθηματική υποστήριξη, την υποστήριξη μέσω ομάδων κ.λπ.
- › Η κάλυψη των αναγκών σας θα σας δώσει **περισσότερη ενέργεια** και αυτό είναι υπέροχο για δύο λόγους: από τη μία πλευρά, θα αποτρέψετε την εξάντληση και θα μειώσετε την πιθανότητα να αρρωστήσετε και, από την άλλη πλευρά, θα έχετε καλύτερες σωματικές και ψυχικές συνθήκες για να παρέχετε το καλύτερο φροντίστε τον αγαπημένο σας.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › Η στάση σας απέναντι στο ρόλο σας ως περιθάλποντα είναι το κλειδί: *τα αρνητικά συναισθήματα εμποδίζουν τη σχέση σας με το άτομο που φροντίζετε*, καθώς και την φροντίδα του εαυτού σας και την φροντίδα που παρέχεται. Αντίθετα, τα θετικά συναισθήματα προωθούν αυτές τις πτυχές.

### Η ανάγκη για περισσότερη βοήθεια και υποστήριξη

Η παροχή άτυπης φροντίδας σε ένα άτομο που ζει με άνοια είναι πρόκληση από πολλές απόψεις. Ως εκ τούτου, *τα προγράμματα και οι μηχανισμοί υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση των αναγκών και της ευημερίας των περιθαλπόντων*, ειδικά όσον αφορά τη σωματική εξάντληση και το συναισθηματικό στρες, όπως δείχνει η επιστημονική έρευνα.

Από την άλλη, δεν μπορούμε να ξεχνάμε ότι ο αυξανόμενος αριθμός των ατόμων με άνοια - διπλασιάζεται κάθε 20 χρόνια λόγω της παγκόσμιας γήρανσης - είναι, στην πραγματικότητα, ανησυχητικός. Επί του παρόντος, περισσότεροι από 55 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν άνοια παγκοσμίως και οι περισσότεροι από αυτούς τείνουν να μένουν στο σπίτι και να λαμβάνουν φροντίδα από άτυπους περιθάλποντες (κυρίως μέλη της οικογένειας) στην κοινότητα. Αυτό ενισχύει την προσοχή στο γεγονός ότι χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη για τους άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια. Επιπλέον, αυτό θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα που πρέπει να αντιμετωπιστεί από πολυδιάστατη προοπτική (κοινωνικά συστήματα και συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, ΜΚΟ, ιδιωτικοί φορείς, κ.λπ.).

Από αυτή την άποψη, οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ανακούφιση του φόρτου των περιθαλπόντων μπορεί να είναι πολλές και ποικίλες, ορισμένα παραδείγματα είναι η παροχή υπηρεσιών φροντίδας ανάπαυλας, η ψυχοθεραπεία, η εκπαίδευση αυτοεξυπηρέτησης, η κατάρτιση δεξιοτήτων, η προώθηση της υποστήριξης μέσω ομάδων κ.λπ.

### Κατανόηση της υποστήριξης ομότιμων και των ομάδων υποστήριξης ομοτίμων

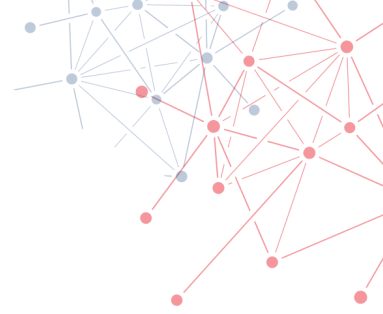
Η υποστήριξη από ομοτίμους συνίσταται *στη χρήση των εμπειριών που έχει ο καθένας για αλληλοβοήθεια*, και επομένως βασίζεται σε ορισμένες βασικές πτυχές:

- › **Σύνδεση** μεταξύ ομοτίμων, κυρίως ανθρώπων που έχουν ζήσει παρόμοιες εμπειρίες και αντιμετωπίζουν τις ίδιες προκλήσεις.
- › **Αμοιβαία υποστήριξη**, με άλλα λόγια, να λαμβάνεις υποστήριξη ενώ παρέχεις υποστήριξη σε άλλους.
- › **Η ισότητα**, οι απόψεις και οι εμπειρίες όλων εκτιμώνται εξίσου και κανείς δεν είναι πιο ειδικός από τους άλλους.



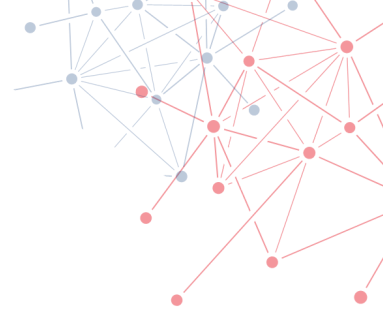


# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Η υποστήριξη από ομοτίμους μπορεί να υιοθετήσει πολλές μορφές: ομάδες υποστήριξης ή αυτο-ομάδες, υποστήριξη ένας προς έναν, διαδικτυακά φόρουμ, κ.λπ. Σε αυτό το εγχειρίδιο, θα επικεντρωθούμε στην παροχή πρακτικών πληροφοριών σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας ομάδων υποστήριξης ομοτίμων για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια.





## 1.3. Οφέλη από την συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης

Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο για τους άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια, προσφέροντας μια πολύ αναγκαία σωτηρία απέναντι σε μοναδικές προκλήσεις και συναισθηματικές απαιτήσεις. Ενώ η φροντίδα μπορεί να είναι βαθιά ικανοποιητική, μπορεί επίσης να είναι απομονωτική και συναισθηματικά επιβαρυντική.

Σε μια ομάδα υποστήριξης, άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοιες εμπειρίες, προκλήσεις ή ανησυχίες συγκεντρώνονται για να παρέχουν υποστήριξη και κατανόηση ο ένας στον άλλο. Ως εκ τούτου, αυτές οι ομάδες παρέχουν στους περιθάλποντες έναν ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο για να συνδεθούν με άλλους που κατανοούν το ταξίδι τους, μοιράζονται εμπειρίες, αποκτούν πολύτιμες γνώσεις και βρίσκουν παρηγοριά στην παρέα ατόμων που έχουν παρόμοια σκέψη.

*Οι ομάδες υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμες με πολλούς τρόπους.*

### Ενσυναίσθηση

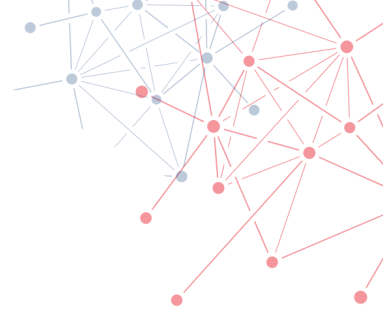
- › Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να προσφέρουν **ένα μη επικριτικό περιβάλλον** όπου οι περιθάλποντες μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να λάβουν κατανόηση, επικύρωση και ενσυναίσθηση από άλλους που σχετίζονται πραγματικά με τους αγώνες τους.

### Πρακτικό και εφαρμόσιμο

- › Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να παρέχουν **πολύτιμες πληροφορίες** σχετικά με τους πόρους και τις υπηρεσίες, βοηθώντας τους περιθάλποντες να κατανοήσουν καλύτερα την κατάσταση και να έχουν πρόσβαση στην υποστήριξη που χρειάζονται.
- › Οι περιθάλποντες μπορούν να **ανταλλάξουν** πρακτικές συμβουλές, στρατηγικές και ιδέες. Η μάθηση από άλλους που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση μπορεί να προσφέρει πολύτιμη καθοδήγηση, γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση των προκλήσεων.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › Οι περιθάλποντες μπορούν να ανταλλάξουν προσωπικές ιστορίες, ιδέες και συμβουλές, ομαλοποιώντας τις προκλήσεις τους και καλλιεργώντας μια **αίσθηση σύνδεσης** με τα υπόλοιπα μέλη. Βοηθά τα άτομα να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι μόνοι στους αγώνες τους.

### Δίκτυο και κοινότητα

- › Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να επεκτείνουν το κοινωνικό δίκτυο του περιθάλποντα καθώς προσφέρουν ευκαιρίες για τη δημιουργία **νέων κοινωνικών συνδέσεων και φιλιών**. Η οικοδόμηση σχέσεων με άλλους που κατανοούν το ταξίδι φροντίδας μπορεί να προσφέρει συναισθηματική παρηγοριά, φιλία και ένα δίκτυο υποστήριξης ακόμη και εκτός του ομαδικού περιβάλλοντος.
- › Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση των συναισθημάτων **μοναξιάς και απομόνωσης**.

### Αυτοδραστικότητα

- › Οι περιθάλποντες μπορούν να αναπτύξουν μια αίσθηση αυτοδραστικότητας και **ελέγχου των περιστάσεων τους**, καθώς συμμετέχουν ενεργά σε συζητήσεις, μοιράζονται τις εμπειρίες τους και συνεισφέρουν στην ομάδα.

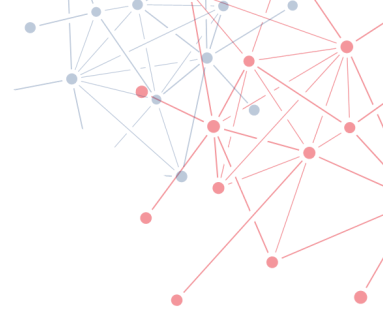
### Μείωση της κούρασης και της εξάντλησης από την φροντίδα

- › Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν τους περιθάλποντες να επιτρέψουν στον εαυτό τους να δώσουν προτεραιότητα **στη δική τους ευημερία** και να μειώσουν την εξάντληση από την φροντίδα.

Συνολικά, οι ομάδες υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια παρέχουν μια σειρά από οφέλη, όπως συναισθηματική υποστήριξη, διαμοιρασμό κοινών εμπειριών, στρατηγικές αντιμετώπισης, επικύρωση από ομοτίμους, μειωμένη απομόνωση, πρόσβαση σε πρακτικούς πόρους και μείωση του στίγματος. Αυτά τα οφέλη μπορούν να βοηθήσουν στην πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων της φροντίδας για την άνοια και να συμβάλουν σε καλύτερη ποιότητα ζωής και ευημερία για τους περιθάλποντες.

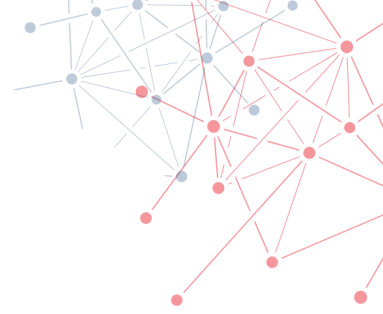


## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Επιπλέον, οι ομάδες υποστήριξης ομότιμων προσφέρουν ένα πρόσθετο εργαλείο για τοπικά συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, πρωτοβουλίες και οργανισμούς ως ένας συνδημιουργικός τρόπος για την οικοδόμηση ζωτικής παιδείας για την υγεία για άτομα, οικογένειες και κοινότητες που ωφελεί επίσης τις αλληλεπιδράσεις τους με το οικοσύστημα της επαγγελματικής φροντίδας. Είναι επίσης ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να προσθέσετε επιπλέον επίπεδα εμπιστοσύνης και ποιότητας φροντίδας.





## 1.4. Σχετικά με το εγχειρίδιο

Αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται πρώτα και κύρια σε επαγγελματίες υγείας στον τομέα της φροντίδας της άνοιας, οι οποίοι ενδιαφέρονται να δημιουργήσουν μια ομάδα υποστήριξης. Ωστόσο, άλλα ενδιαφερόμενα μέρη, όπως ΜΚΟ, μπορούν επίσης να επωφεληθούν από αυτό το εγχειρίδιο. Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το εγχειρίδιο όταν ξεκινούν τη διαδικασία δημιουργίας μιας ομάδας υποστήριξης. Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει πληροφορίες για κάθε βήμα που σχετίζεται με τη δημιουργία μιας ομάδας υποστήριξης και θα σας καθοδηγήσει στη διαδικασία δημιουργίας μιας ομάδας υποστήριξης, πώς να ορίσετε έναν κώδικα συμπεριφοράς εντός της ομάδας, πώς να χειρίζεστε τις διαπροσωπικές σχέσεις εντός της ομάδας υποστήριξης και πώς να εκτελέσετε τις ομαδικές συνεδρίες.

### **Δομή του εγχειριδίου:**

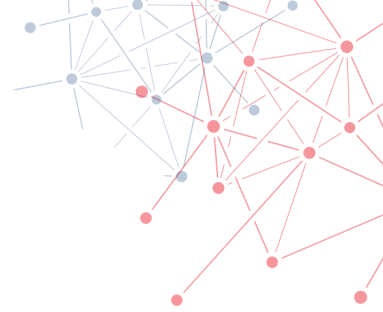
Το εγχειρίδιο αποτελείται από τέσσερα κεφάλαια.

Το πρώτο κεφάλαιο, **Δημιουργία ομάδας υποστήριξης**, έχει χωριστεί σε πέντε υποενότητες που εξετάζουν πτυχές που σχετίζονται με τη δημιουργία μιας ομάδας υποστήριξης. Η πρώτη υποενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον καθορισμό και το σχεδιασμό της ομάδας υποστήριξης και εξετάζει ερωτήματα όπως ποια είναι η ομάδα στόχος; Πόσοι συμμετέχοντες; Θα πρέπει να είναι ανοιχτή ή κλειστή ομάδα; Πόσο συχνά, τότε και για πόσο καιρό πρέπει να συνεδριάζει η ομάδα υποστήριξης; Επιπλέον, αντιμετωπίζει την πτυχή του περιεχομένου των συναντήσεων. Τι προσφέρει η ομάδα; Η δεύτερη υποενότητα εξετάζει τον τρόπο προσέγγισης πιθανών μελών της ομάδας, τη σημασία του GDPR και ποιες πληροφορίες πρέπει να παρέχονται στα μέλη της ομάδας πριν από τη συμμετοχή. Η τρίτη υποενότητα περιέχει προτεινόμενες προσεγγίσεις για τη διευκόλυνση και τον συντονισμό των συναντήσεων της ομάδας υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των μέσων επικοινωνίας με την ομάδα και των ψηφιακών συναντήσεων. Η τέταρτη υποενότητα παρέχει πληροφορίες που απευθύνονται σε ΜΚΟ ή οργανισμούς που εργάζονται με άνοια, σχετικά με τον τρόπο παροχής οργανωτικής υποστήριξης. Τέλος, η πέμπτη υποενότητα εξηγεί πώς να δημιουργήσετε μια ομάδα υποστήριξης στο Facebook, καθοδηγώντας σας στη διαδικασία δημιουργίας μιας ομάδας Facebook και τη δημιουργία συμμετοχής σε μια ομάδα υποστήριξης Facebook. Επιπλέον, εξηγεί πώς να βρείτε διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης για τη φροντίδα της άνοιας.





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



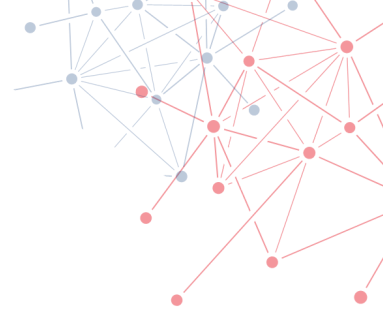
Το δεύτερο κεφάλαιο, **Καθορισμός κώδικα συμπεριφοράς εντός της ομάδας**, εξετάζει τη σημασία ενός ασφαλούς χώρου και την ανάγκη καθιέρωσης βασικών αξιών της ομάδας εντός της ομάδας υποστήριξης. Το κεφάλαιο αποτελείται από τρεις υποενότητες. Η πρώτη υποενότητα εξηγεί τη σημασία της δημιουργίας ενός ασφαλούς χώρου εντός της ομάδας υποστήριξης και παρουσιάζει μια πρακτική άσκηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επίτευξή της. Η δεύτερη υποενότητα ασχολείται με τον καθορισμό των βασικών αξιών της ομάδας, τον τρόπο δημιουργίας ενός Κώδικα Συμπεριφοράς, την προστασία της ιδιωτικής ζωής και τη σημασία του σεβασμού των διαφορετικών προσεγγίσεων των μελών της ομάδας στη φροντίδα της άνοιας. Η τρίτη υποενότητα παρέχει προτεινόμενες προσεγγίσεις σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας των βασικών αρχών της ομάδας στα νέα μέλη της ομάδας.

Το τρίτο κεφάλαιο, **Οι Διαπροσωπικές σχέσεις στην ομάδα υποστήριξης**, αφορά πτυχές που σχετίζονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην ομάδα. Το κεφάλαιο αποτελείται από έξι υποενότητες, όπου οι τέσσερις πρώτες υποενότητες αναφέρονται στα εξής: Πώς να συνδεθείτε με την ομάδα σας ως συντονιστής, πώς να προωθήσετε τη συνοχή και την αίσθηση του ανήκειν στην ομάδα, πώς να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις και να θυμάστε ότι όλοι δικαιούνται να είναι ο εαυτός τους. Η πέμπτη υποενότητα εξετάζει πώς να ενθαρρύνετε έναν ανοιχτό διάλογο στην ομάδα, για παράδειγμα, σεβόμενοι τις αρχές διαλόγου, ενθαρρύνοντας όλους να συμμετέχουν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, σεβόμενοι και αποδεχόμενοι ο ένας τον άλλον για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον χωρίς κριτική και συνειδητοποιώντας ότι οι πρακτικές λύσεις δεν είναι πάντα απάντηση. Η έκτη υποενότητα αφορά τη διασφάλιση της βιωσιμότητας της ομάδας υποστήριξης με την ενθάρρυνση των μελών να δεσμευτούν στην ομάδα. Η υποενότητα παρουσιάζει διάφορες πτυχές που σχετίζονται με αυτό, για παράδειγμα, ενισχύοντας το αίσθημα κοινής ευθύνης στην ομάδα υποστήριξης, επαινώντας την ενεργό συμμετοχή, προάγοντας την επικοινωνία των μελών και εκτός της ομάδας, ζητώντας από τα μέλη της ομάδας να δώσουν σχόλια για να εξασφαλίσουν και να βελτιώσουν την ποιότητα και περιεχόμενο της ομάδας υποστήριξης.

Το τέταρτο κεφάλαιο, **Διεξαγωγή συνεδριών ομάδας υποστήριξης**, εξετάζει τον τρόπο φιλοξενίας μιας συνεδρίας ομάδας υποστήριξης και τις πτυχές που σχετίζονται με αυτήν. Το κεφάλαιο χωρίζεται σε έξι υποενότητες, όπου η πρώτη υποενότητα αφορά τη σημασία του καθορισμού στόχων. Η δεύτερη και η τρίτη υποενότητα εξετάζουν το πώς να θέσετε προσδοκίες και κανόνες για την ομαδική συνεδρία και πώς να δομήσετε τη συνεδρία και την ατζέντα. Η τέταρτη υποενότητα παρουσιάζει ασκήσεις “παγοθραύσης” και δημιουργίας ομάδας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε στην πρώτη συνεδρία για να μειώσουν την πιθανή ένταση ή νευρικότητα μεταξύ των μελών της ομάδας ή/και τακτικά για να ενισχύσουν την αίσθηση συνοχής στην ομάδα. Η πέμπτη υποενότητα επεξεργάζεται διάφορα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της ανταλλαγής εμπειριών στην ομάδα υποστήριξης. Για παράδειγμα, να δημιουργήσετε μια λίστα προτάσεων που σχετίζονται με τη φροντίδα και να ρωτήσετε κάθε μέλος της ομάδας εάν μπορούν να συσχετιστούν με την δήλωση. Η έκτη υποενότητα αφορά την ενθάρρυνση της συναισθηματικής ευεξίας, για παράδειγμα με συχνή άσκηση, δίνοντας προτεραιότητα στον ύπνο κ.λπ.



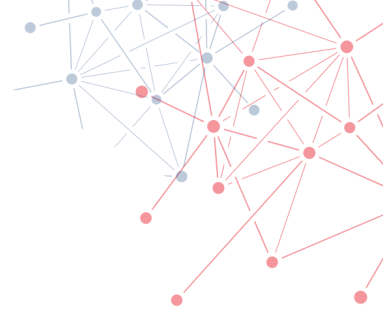
# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Τέλος, στα συμπεράσματα συνοψίζονται τα κύρια σημεία κάθε κεφαλαίου.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

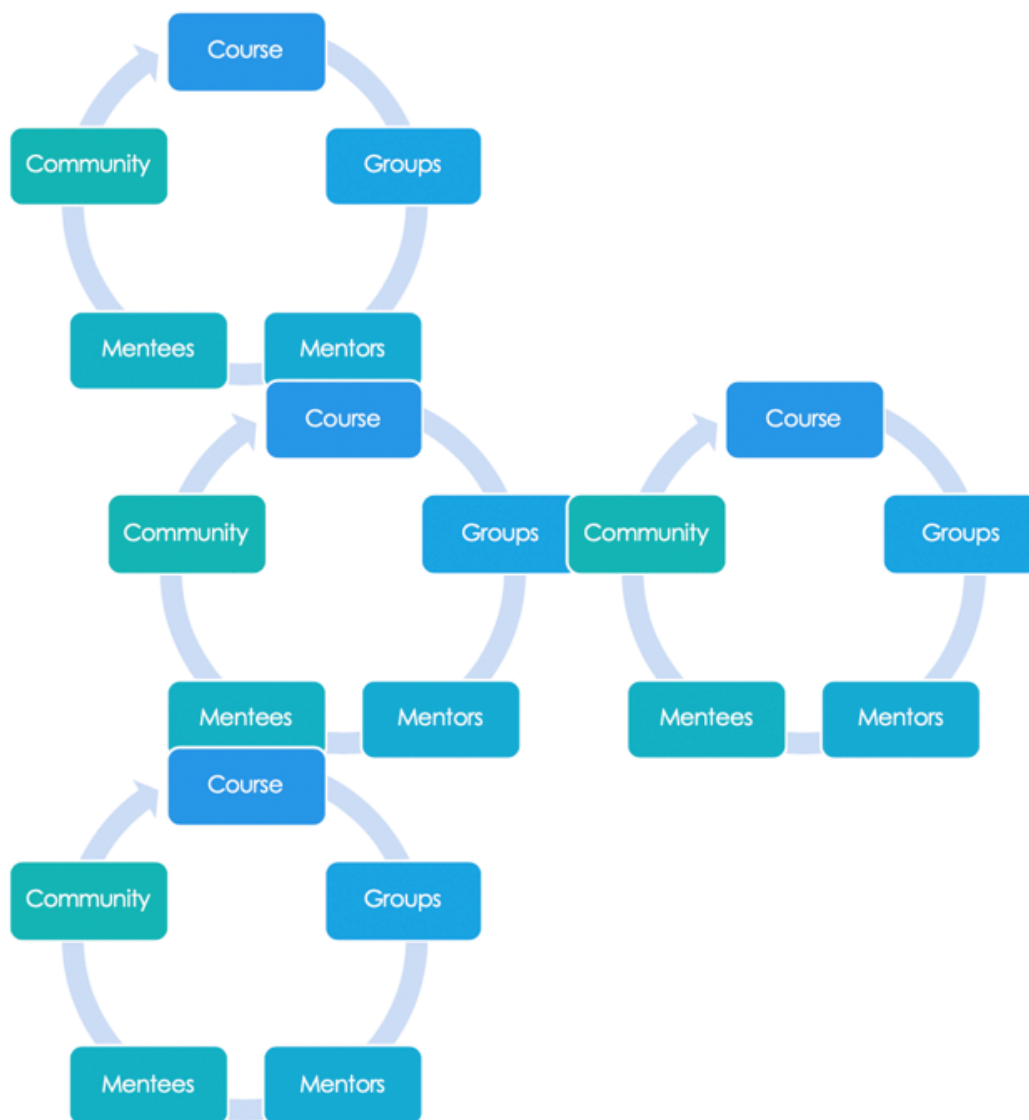
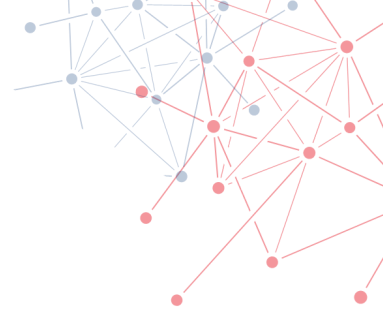


Η δημιουργία ομάδων υποστήριξης από ομοτίμους θα πρέπει να θεωρείται ως **ένα διαδοχικό μοντέλο**. Η έναρξη οποιασδήποτε ομάδας έχει τη δυνατότητα να χτίσει περισσότερα και νέα, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες αισθάνονται έμπνευση ή αρκετά δυνατοί για να ηγηθούν ή να διευκολύνουν τη δημιουργία νέων ομάδων. Η εκπαίδευση και η υποστήριξη αυτών των διευκολυντών είναι λοιπόν ένα βασικό καθήκον και πρόκληση για τον οργανισμό υποστήριξης/εκκίνησης. Αυτή η οργανική ανάπτυξη ομάδων μπορεί να συνεχιστεί σιγά σιγά και με την πάροδο του χρόνου να δημιουργήσει ένα ισχυρό δίκτυο υφιστάμενων και προηγούμενων μελών των δικτύων υποστήριξης από ομότιμο σε ομότιμο.

Στην παρακάτω εικόνα μπορείτε να δείτε πώς αυτά συνδέονται, αναπτύσσονται και υποστηρίζουν το ένα το άλλο με την πάροδο του χρόνου σε ένα ισχυρό δίκτυο συμμετεχόντων και συντονιστών.



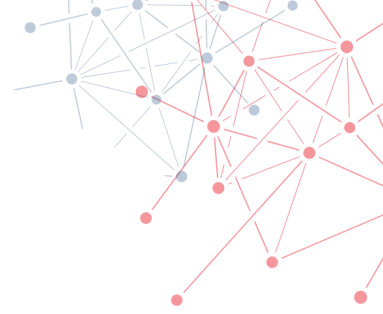
# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Σχήμα 1. Μοντέλο κλιμάκωσης ομάδων υποστήριξης. Πηγή: δική μας επεξεργασία



Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους  
περιθάλποντες ατόμων με άνοια

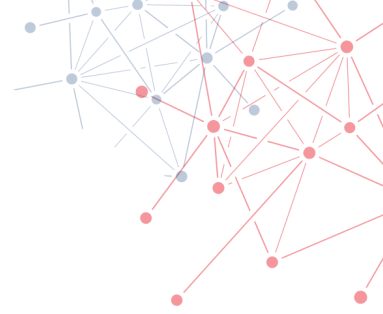


# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## » Δημιουργία Ομάδας Υποστήριξης «







## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 » Δημιουργία Ομάδας Υποστήριξης «

---

### 1.5. Καθορισμός και σχεδιασμός της ομάδας

Υπάρχουν πολλά σημαντικά ζητήματα που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά τον καθορισμό και το σχεδιασμό μιας ομάδας υποστήριξης. Εδώ είναι μερικά βασικά ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη.

#### ***Σύνθεση Ομάδας. Σε ποιον απευθύνεται η ομάδα;***

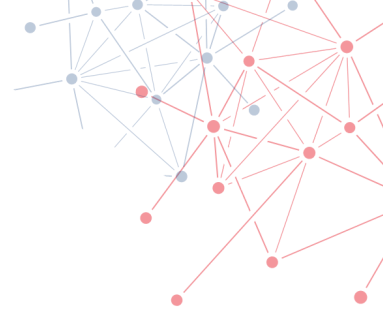
Όπως περιγράφεται στην εισαγωγή, οι άτυποι περιθάλποντες που παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη σε άτομα με άνοια έχουν πολλές κοινές προκλήσεις και αυτός είναι ένας καλός λόγος για να σκεφτείτε ευρέως όταν εξετάζετε το κοινό-στόχο για την ομάδα υποστήριξής σας. Ένα άλλο επιχείρημα είναι ότι με ένα ευρύτερο φάσμα περιθαλπόντων, η ομάδα μπορεί να επωφεληθεί από διαφορετικές απόψεις, εμπλουτίζοντας τις συζητήσεις και προσφέροντας περισσότερες πιθανές λύσεις. Επιπλέον, δεν αποκλείεται τους περιθάλποντες που μπορεί να μην πληρούν επακριβώς τα συγκεκριμένα κριτήρια, αλλά που θα μπορούσαν να ωφεληθούν από τη συμμετοχή στην ομάδα και ανάλογα με την τοποθεσία σας, μπορεί να είναι μια πρόκληση να συγκεντρώσετε αρκετά μέλη για να δημιουργήσετε μια ομάδα εάν τα κριτήρια είναι πολύ στενά.

Ωστόσο, για να επιτευχθεί μια καλή δυναμική στην ομάδα, μπορεί να μην αρκεί πάντα να έχετε κοινό το να είστε ένας άτυπος περιθάλπωντας ενός ατόμου με άνοια. Για παράδειγμα, η σχέση με το άτομο με άνοια (π.χ. σύζυγος/σύντροφος, παιδί, γείτονας) μπορεί να επηρεάσει τις ανάγκες και τις εμπειρίες των περιθαλπόντων. Μπορεί επίσης να είναι σκόπιμο να ληφθεί υπόψη το στάδιο της άνοιας το οποίο αντιμετωπίζουν οι περιθάλποντες, οι ηλικιακές διαφορές των περιθαλπόντων, καθώς και οι πολιτισμικές και γλωσσικές διαφορές.

Είναι σημαντικό να σταθμίζετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα όταν αποφασίζετε να προσδιορίσετε το κοινό-στόχο για μια ομάδα υποστήριξης. [Η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ στοχευμένης υποστήριξης και διασφάλισης προσβασιμότητας και διαφορετικότητας μπορεί να οδηγήσει στα καλύτερα αποτελέσματα.](#)



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## Κατηγοριοποίηση των άτυπων περιθαλπόντων

**Οι σύζυγοι ή οι σύντροφοι** συχνά βιώνουν σημαντική συναισθηματική και σωματική επιβάρυνση. Αντιμετωπίζουν την πρόκληση να δουν τη γνωστική παρακμή των αγαπημένων τους και μπορεί επίσης να χρειαστεί να διαχειριστούν τις οικιακές ευθύνες, την προσωπική φροντίδα και να λάβουν δύσκολες αποφάσεις σχετικά με τις επιλογές φροντίδας. Επιπλέον, οι σύζυγοι/σύντροφοι μπορεί να έχουν τις δικές τους ανησυχίες για την υγεία ή ζητήματα που σχετίζονται με τη γήρανση. Υπάρχει επίσης διαφορά μεταξύ του να έχεις έναν σύζυγο που μένει στο σπίτι και έναν που μένει σε οίκο ευγηρίας.

**Τα ενήλικα παιδιά** μπορεί να αντιμετωπίσουν τη διπλή ευθύνη της φροντίδας του γονέα τους με άνοια, ενώ παράλληλα μεγαλώνουν τα δικά τους παιδιά και διαχειρίζονται την καριέρα και την προσωπική τους ζωή. Η εξισορρόπηση των καθηκόντων φροντίδας με άλλες ευθύνες μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Επίσης συχνά επηρεάζονται από ανησυχίες για τον γονέα που είναι ο κύριος περιθάλπον ή μπορεί να είναι ο ίδιος ο κύριος περιθάλπον.

**Άλλα μέλη της οικογένειας**, όπως τα αδέρφια ή τα εγγόνια, μπορεί να έχουν διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής στη φροντίδα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πιθανές συγκρούσεις ή ανισότητες στις αρμοδιότητες. Η δυναμική της οικογένειας, οι επικοινωνιακές προκλήσεις και οι διαφορές στις απόψεις σχετικά με τις αποφάσεις περίθαλψης μπορούν να δημιουργήσουν επιπλέον άγχος και πίεση στα μέλη της οικογένειας.

Οι περιθάλποντες με **διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο** από την πλειοψηφία της ομάδας μπορεί να έχουν γλωσσικά εμπόδια και διαφορετικές ανάγκες.

## Πόσοι συμμετέχοντες;

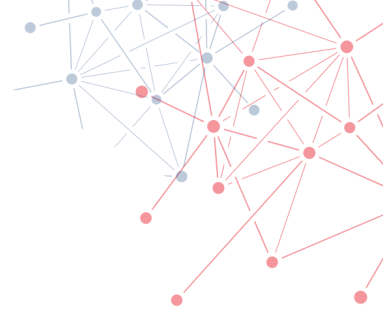
Δεν υπάρχει σταθερός κανόνας για τον ιδανικό αριθμό συμμετεχόντων σε μια ομάδα υποστήριξης, καθώς εξαρτάται από τις ανάγκες και τους πόρους της ομάδας. Ωστόσο, *συντάσσεται ένα μέγεθος ομάδας 5-10 ατόμων.*

Ένας μικρότερος αριθμός συμμετεχόντων επιτρέπει πιο οικείες και σε βάθος αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών. Μπορεί να είναι ευκολότερο να δημιουργηθεί μια αίσθηση εμπιστοσύνης και εγγύτητας σε μια μικρή ομάδα, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να μοιραστούν ανοιχτά προσωπικές εμπειρίες και συναισθήματα. Από την άλλη πλευρά, μια μεγαλύτερη ομάδα, μπορεί να προσφέρει ένα ευρύτερο φάσμα προοπτικών, εμπειριών, προσθηκών και συμβουλών.

*Η εύρεση ισορροπίας είναι απαραίτητη* για τη διασφάλιση ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου μπορούν να αντιμετωπιστούν οι ανάγκες του καθενός, ενώ θα υπάρχουν αρκετά μέλη για να παρέχουν διαφορετικές προοπτικές και εμπειρίες.



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθαλπόντες ατόμων με άνοια



## Ανοιχτή ή κλειστή ομάδα;

Είναι επίσης σημαντικό να εξεταστεί εάν η ομάδα υποστήριξης πρέπει να είναι μια ανοιχτή ή κλειστή ομάδα. Σε μια ανοιχτή ομάδα υπάρχει συνεχής εισροή μελών στην ομάδα. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι το δίκτυο δεν θα εξασθενεί από την εγκατάλειψη των συμμετεχόντων και ότι η πρόσβαση στην υποστήριξη δεν παρεμποδίζεται μετά τη δημιουργία της ομάδας.

Οι κλειστές ομάδες αποτελούνται από ένα συνεπές σύνολο μελών, επιτρέποντας στα μέλη να εμβαθύνουν στις κοινές τους εμπειρίες και να παρέχουν πιο στοχευμένη υποστήριξη το ένα στο άλλο. Η κλειστή φύση της ομάδας καλλιεργεί μεγαλύτερη αίσθηση εμπιστοσύνης και εχεμύθειας μεταξύ των μελών και συχνά οδηγεί σε ισχυρότερες και μακροχρόνιες σχέσεις.

*Μερικά άτομα μπορεί να ευδοκιμήσουν σε ένα περιβάλλον ανοιχτής ομάδας, ενώ άλλα μπορεί να επωφεληθούν περισσότερο από τη δομή και τη συνέπεια μιας κλειστής ομάδας.*

## Ποια συχνότητα, διάρκεια και χρόνος;

Αποφασίστε για τη συχνότητα, τη διάρκεια και τον χρόνο των συναντήσεων της ομάδας υποστήριξης. Λάβετε υπόψη τη διαθεσιμότητα και τους χρονικούς περιορισμούς των περιθαλπόντων. Οι τακτικές συναντήσεις μπορούν να παρέχουν συνεχή υποστήριξη, ενώ μεγαλύτερες συνεδρίες μπορεί να επιτρέψουν πιο εις βάθος συζητήσεις και δραστηριότητες.

*Μια ομάδα περιθαλπόντων συναντάται συνήθως από μία φορά την εβδομάδα έως μία φορά το μήνα και όχι περισσότερες από 2½ ώρες τη φορά.*

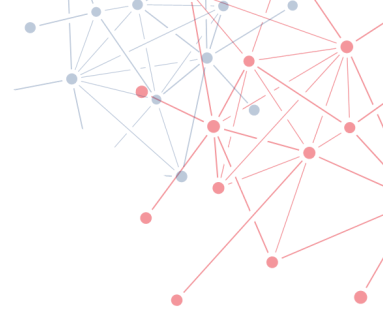
Η καλύτερη ώρα της ημέρας εξαρτάται από το κοινό-στόχο και από το τι είναι δυνατό να προσφερθεί. Οι ηλικιωμένοι μπορεί, για παράδειγμα, να έχουν λιγότερες πιθανότητες να συμμετάσχουν εάν η ομάδα συνεδριάζει το βράδυ ή ξεκινά πολύ νωρίς το πρωί, και τα άτομα που εργάζονται μπορεί να μην μπορούν να παρευρεθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας, κ.λπ.

## Περιεχόμενο. Τι προσφέρει η ομάδα σας;

Αποφασίστε για το περιεχόμενο της ομάδας υποστήριξης, λαμβάνοντας υπόψη ότι ο πρωταρχικός σκοπός μιας ομάδας υποστήριξης είναι η ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων, η οικοδόμηση κοινωνικών σχέσεων με ομότιμους και η λήψη ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Το περιεχόμενο των συναντήσεων θα πρέπει να εξαρτάται από τις **προτιμήσεις** των μελών της ομάδας. Εάν η ομάδα ενδιαφέρεται να λάβει πληροφορίες και γνώσεις για ορισμένα θέματα, μπορεί να είναι καλή ιδέα να ξεκινήσει η συνάντηση με μια παρουσίαση/σεμινάριο για ένα θέμα που την ενδιαφέρει (για παράδειγμα, φροντίδα του εαυτού του, πώς να αντιμετωπίσει με λύπη, πώς να αντιμετωπίσει την ευθύνη του να είσαι άτυπος περιθάλπων). Η παρουσίαση/σεμινάριο μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε από τον συντονιστή της ομάδας (εφόσον είναι ικανός) είτε από επαγγελματία υγείας.

Εναλλακτικά, θα μπορούσε επίσης να περιλαμβάνει την παρακολούθηση μιας ταινίας σχετικά με το θέμα και τη συζήτηση του περιεχομένου στη συνέχεια. Τα μέλη της ομάδας μπορεί επίσης να ενδιαφέρονται να κάνουν δραστηριότητες μαζί, οι οποίες θα μπορούσαν για παράδειγμα να είναι η συγκρότηση ομάδας ή να παίζουν παιχνίδια για να οικοδομήσουν ή να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις μεταξύ τους. Επιπλέον, τα μέλη της ομάδας μπορεί να εκτιμήσουν το να κάνουν ατομικές στοχαστικές δραστηριότητες και να έχουν την ευκαιρία να το μοιραστούν με τους άλλους.

### 1.6. Προσέγγιση πιθανών μελών

*Η εύρεση μελών για ομάδες υποστήριξης απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, αποτελεσματικές στρατηγικές προσέγγισης και χρόνο.* Συνιστάται να ξεκινήσετε την εγγραφή μελών 2 μήνες πριν από την έναρξη της πρώτης συνεδρίασης της ομάδας, καθώς μπορεί να είναι δύσκολο να προσεγγίσετε τον αριθμό των συμμετεχόντων που θα θέλατε έχετε στην ομάδα.

Πριν ξεκινήσετε την εγγραφή, σκεφτείτε ποιος θέλετε να συμμετάσχει. Είναι άνθρωποι σε μια συγκεκριμένη περιοχή, άνδρες, άτομα στην εργασία κ.λπ.; Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει για στοχευμένες εγγραφές, καθώς η ομάδα-στόχος έχει αντίκτυπο στο πού και πότε θα πραγματοποιηθούν οι συνεδρίες, καθώς και πού και πώς γνωστοποιούνται και ανακοινώνονται.

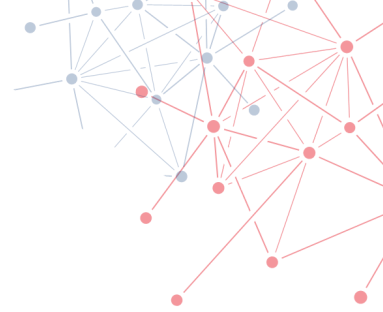
Όταν ψάχνετε μέλη για μια ομάδα υποστήριξης περιθαλπόντων, σκεφτείτε πού βρίσκεται η συγκεκριμένη ομάδα-στόχος σας και προσπαθήστε να τους συναντήσετε εκεί. Οτιδήποτε μπορεί να γίνει πρόσωπο με πρόσωπο είναι προτιμότερο. Προσπαθήστε επίσης να βρείτε άτομα που είναι πρόθυμα να παραπέμψουν τους περιθάλποντες στην ομάδα υποστήριξής σας. Το γραπτό υλικό είναι φυσικά ακόμα χρήσιμο, αν μη τι άλλο για την συνέχεια.

Ακολουθούν μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να στρατολογήσετε μέλη για την ομάδα σας:

- › Πραγματοποιήστε **ενημερωτικές συναντήσεις**, π.χ. σε συλλόγους, συλλόγους κ.λπ. όπου δραστηριοποιείται η ομάδα-στόχος σας.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Επικοινωνήστε με οργανισμούς** που εστιάζουν στη φροντίδα της άνοιας, όπως ενώσεις για το Alzheimer, οργανώσεις υποστήριξης της άνοιας και εγκαταστάσεις φροντίδας μνήμης, καθώς και επαγγελματίες υγείας που ειδικεύονται στη φροντίδα της άνοιας, όπως γιατροί, νευρολόγοι και γηριατρολόγοι, που έχουν πρόσβαση σε περιθάλποντες. Ενημερώστε τους για την ομάδα υποστήριξης και αφήστε τους να σας βοηθήσουν με τις εγγραφές μελών.
- › Χρησιμοποιήστε **πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης**, όπως σχετικές σελίδες στο Facebook, Instagram κ.λπ. με διαφημίσεις και άρθρα.
- › Δημιουργήστε **έναν αποκλειστικό ιστότοπο** (ή σελίδα προορισμού) με πληροφορίες σχετικά με την ομάδα υποστήριξής σας, εάν έχετε τους πόρους.
- › Επικοινωνήστε με **τοπικές εφημερίδες**, τηλεοπτικούς ή ραδιοφωνικούς σταθμούς για να μοιραστείτε την ιστορία της ομάδας υποστήριξής σας.
- › Ενθαρρύνετε τους σημερινούς ή πρώην συμμετέχοντες να διαδώσουν την ομάδα υποστήριξης. Προσωπικές συστάσεις και μαρτυρίες από τους τρέχοντες συμμετέχοντες μπορεί να επηρεάσουν την προσέλκυση περιθάλποντων καθώς μπορεί να αισθανθούν πιο άνετα να συμμετέχουν με βάση τις θετικές εμπειρίες που μοιράζονται άλλοι.
- › Δημιουργήστε **ενημερωτικά φυλλάδια/φυλλάδια** που μπορούν να διανεμηθούν μέσω εγκαταστάσεων υγειονομικής περίθαλψης, φαρμακείων, γενικών ιατρών, κοινωνικών υπηρεσιών, βιβλιοθηκών, σούπερ μάρκετ, διαδικτυακών πλατφορμών, μέσω κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.

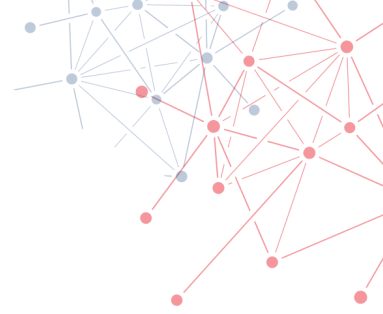
Τι να συμπεριλάβετε σε ένα φυλλάδιο;

- › Τι μπορεί να περιμένουν
- › Πώς διεξάγονται οι συναντήσεις της ομάδας
- › Τι χρειάζεται για να συμμετάσχετε (ακούστε και μοιραστείτε εμπειρίες).
- › Ημερομηνία και ώρα
- › Το αν η συμμετοχή είναι δωρεάν
- › Πού συναντιούνται (διεύθυνση / διαδικτυακά;)
- › Στοιχεία επικοινωνίας.





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



### Η σημασία της Προστασίας Δεδομένων

Τα μέλη μιας ομάδας υποστήριξης θα πρέπει να υπογράψουν μια ενημερωμένη φόρμα συγκατάθεσης πριν εισέλθουν στην ομάδα υποστήριξης. Ως εκ τούτου, τα μέλη συναινούν στην κοινή χρήση προσωπικών στοιχείων όπως το όνομα, την ηλικία, τη διεύθυνση email, τον αριθμό τηλεφώνου κ.λπ. με τον πιθανό συντονιστή και πιθανώς τα άλλα μέλη της ομάδας υποστήριξης. Τα μέλη πρέπει επίσης να αποφασίσουν εάν συναινούν να φωτογραφίζονται και να κοινοποιούνται φωτογραφίες σε πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

*Προσωπικά δεδομένα όπως διεύθυνση, αριθμός τηλεφώνου, email κ.λπ. θα πρέπει να αντιμετωπίζονται και να αποθηκεύονται σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR).* Τα προσωπικά στοιχεία των μελών της ομάδας υποστήριξης δεν πρέπει να κοινοποιούνται σε άλλους εκτός της ομάδας υποστήριξης. Επιπλέον, είναι υποχρεωτικό τα μέλη να μπορούν να αποσύρουν τη συγκατάθεσή τους ανά πάσα στιγμή.

### Τι μπορεί να είναι καλό να συζητήσετε με πιθανά μέλη της ομάδας πριν από τη συμμετοχή;

Είναι καλή ιδέα να πραγματοποιήσετε μια διευκρινιστική συνομιλία ή μια ενημερωτική συνάντηση με τα ενδιαφερόμενα μέρη σχετικά με τη μορφή, το περιεχόμενο και τη δομή της ομάδας υποστήριξης. Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες συχνά αποκομίζουν πολλά από τη συμμετοχή τους σε μια ομάδα υποστήριξης (δηλαδή, δεν υπάρχει τίποτα να χάσουν, αλλά τα πάντα να κερδίσουν συμμετέχοντας).

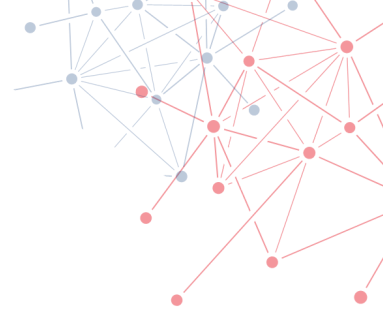
Σημειώστε ότι: Οι ομάδες υποστήριξης δεν είναι για όλους. Για παράδειγμα, άτομα σε βαθιά θλίψη ή με σοβαρή κατάθλιψη θα πρέπει να παραπεμφθούν για να λάβουν επαγγελματική βοήθεια από τον γενικό ιατρό τους.

## 1.7. Διοργάνωση και Συντονισμός της Ομάδας

Μόλις δημιουργηθεί η ομάδα υποστήριξής σας, είναι καιρός να σκεφτείτε πώς να διευκολύνετε και να συντονίσετε βασικές πτυχές στη λειτουργία της, όπως η επικοινωνία και οι συναντήσεις της ομάδας. Λάβετε υπόψη *ότι η αποτελεσματική επικοινωνία και ο συντονισμός είναι ζωικής σημασίας για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που επιτρέπει στους περιθάλποντες να συνδέονται, να μαθαίνουν και να αναπτύσσονται μαζί.*



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Σε αυτήν την ενότητα, θα σας βοηθήσουμε να εξερευνήσετε **τα μέσα επικοινωνίας** που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην ομάδα σας, που κυμαίνονται από παραδοσιακές μεθόδους όπως email και τηλεφωνικές κλήσεις έως πιο διαδραστικές και σε πραγματικό χρόνο προσεγγίσεις, όπως εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων και διαδικτυακά φόρουμ. Επιπλέον, θα εμβαθύνουμε στις πρακτικές δυνατότητες διεξαγωγής ψηφιακών συσκέψεων χρησιμοποιώντας πλατφόρμες όπως το Zoom και το Meet.

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, θα έχετε αποκτήσει πολύτιμες γνώσεις για την αποτελεσματική επικοινωνία με τα μέλη της ομάδας υποστήριξης, την επιλογή κατάλληλων πλατφορμών για ψηφιακές συναντήσεις και την υπέρβαση πιθανών προκλήσεων. Αυτές οι δεξιότητες θα σας δώσουν τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον φροντίδας που εμπλουτίζει την εμπειρία φροντίδας και διασφαλίζει ότι οι περιθάλποντες λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται. Ας εξερευνήσουμε πώς η υιοθέτηση ψηφιακών εργαλείων και η προώθηση του ανοιχτού διαλόγου μπορεί να μεταμορφώσει την εμπειρία της ομάδας υποστήριξης, παρέχοντας στους περιθάλποντες ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης και βοήθειας.

### 1.7.1. Τρόποι επικοινωνίας με την ομάδα

Κατανοώντας τα διάφορα διαθέσιμα μέσα επικοινωνίας, θα μπορείτε να επιλέξετε τα καταλληλότερα κανάλια για να κρατάτε ενημέρους τους περιθάλποντες της ομάδας σας, να διευκολύνετε τις συζητήσεις και να παρέχετε συνεχή υποστήριξη εντός της ομάδας.

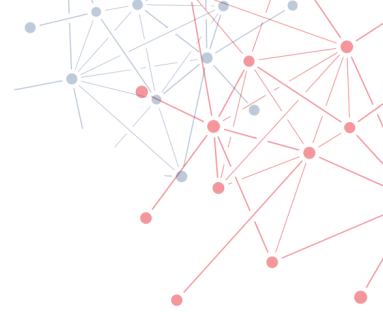
Μια άλλη βασική πτυχή που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την επιλογή τους είναι το προφίλ, οι συνήθειες επικοινωνίας, οι ψηφιακές δεξιότητες και οι προτιμήσεις των μελών σας. Εάν δεν είστε σίγουροι για το ποια μέσα μπορεί να είναι καταλληλότερα, μη διστάσετε να ζητήσετε από τα μέλη σας τα σχόλιά τους.

Ακολουθούν τα πιο κοινά μέσα επικοινωνίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην ομάδα υποστήριξης:

- › **Email:** Ένας από τους απλούστερους τρόπους επικοινωνίας με τα μέλη της ομάδας υποστήριξης είναι μέσω email. Σας επιτρέπει να μοιράζεστε ενημερώσεις, χρονοδιαγράμματα συσκέψεων και σχετικούς πόρους. Ωστόσο, μπορεί να μην είναι η πιο διαδραστική ή άμεση μορφή επικοινωνίας.
- › **Τηλεφωνικές κλήσεις:** Η χρήση τηλεφωνικών κλήσεων μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την επικοινωνία ένας προς έναν ή για την αντιμετώπιση επείγοντων θεμάτων με μέλη της ομάδας που μπορεί να μην αισθάνονται άνετα με την πιο προηγμένη τεχνολογία.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων:** Πλατφόρμες όπως το WhatsApp ή το Telegram παρέχουν έναν βολικό τρόπο δημιουργίας ομαδικών συνομιλιών όπου τα μέλη μπορούν να αλληλεπιδρούν, να κάνουν ερωτήσεις και να προσφέρουν υποστήριξη μεταξύ τους. Αυτές οι εφαρμογές είναι εύκολα προσβάσιμες σε smartphone και μπορούν να διευκολύνουν την επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο.
- › **Διαδικτυακά φόρουμ:** Η δημιουργία ενός ειδικού φόρουμ ή πίνακα συζητήσεων σε πλατφόρμες, όπως το Reddit ή ειδικοί ιστότοποι φροντίδας, επιτρέπει στους περιθάλποντες να συμμετέχουν σε συνεχή ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών.

### Χρήση μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για επικοινωνία με την ομάδα υποστήριξης

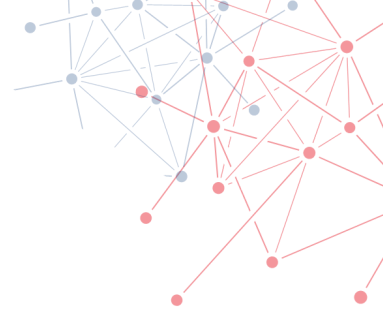
Η επικοινωνία μέσω email παρέχει μια βολική πλατφόρμα για την ανταλλαγή εμπειριών, ενημερώσεων και πόρων και τη συμμετοχή σε συνεχείς συζητήσεις. Ενδυναμώνει τους περιθάλποντες να παραμένουν ενημερωμένοι, να μοιράζονται εμπειρίες και να συνδέονται με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις στο ρόλο τους ως άτυποι περιθάλποντες.

Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε τα email ως εργαλείο επικοινωνίας στην ομάδα υποστήριξής σας:

- › **Δημιουργία λίστας email:** Ξεκινήστε με τη σύνταξη μιας λίστας email που περιλαμβάνει όλους τους άτυπους περιθάλποντες στην ομάδα υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι έχετε την άδειά τους και σεβαστείτε τις προτιμήσεις απορρήτου τους.
- › **Ομαδικές ανακοινώσεις και ενημερώσεις:** Χρησιμοποιήστε email για σημαντικές ομαδικές ανακοινώσεις, όπως προγράμματα συσκέψεων ή αλλαγές στο χώρο διεξαγωγής. Κάντε τη γραμμή θέματος σαφή και ελκυστική για να τραβήξετε την προσοχή των παραληπτών. Συμπεριλάβετε εξατομικευμένους χαιρετισμούς για να καλλιεργήσετε μια αίσθηση κοινότητας και εκτίμησης.
- › **Κοινή χρήση πόρων:** Μοιραστείτε εκπαιδευτικούς και ενημερωτικούς πόρους, άρθρα και σχετικό ερευνητικό υλικό που σχετίζεται με τη φροντίδα και την υποστήριξη της άνοιας. Ενθαρρύνετε τους περιθάλποντες να συνεισφέρουν με τις δικές τους εμπειρίες και πόρους, ενισχύοντας ένα συνεργατικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Συζήτηση και Ερωτοαπαντήσεις:** Ξεκινήστε και διευκολύνετε τις συζητήσεις μέσω email για θέματα όπως η φροντίδα της άνοιας, οι προκλήσεις φροντίδας και η αυτοφροντίδα. Ενθαρρύνετε τους περιθάλποντες να μοιραστούν τις προοπτικές και τις στρατηγικές τους, δημιουργώντας έναν εικονικό χώρο για συνεχή διάλογο και αμοιβαία υποστήριξη.
- › **Απόρρητο και εμπιστευτικότητα:** Τονίστε τη σημασία της διατήρησης του απορρήτου κατά την επικοινωνία μέσω email. Υπενθυμίστε στους περιθάλποντες να αποφεύγουν να μοιράζονται ευαίσθητες πληροφορίες που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο το απόρρητό τους ή το απόρρητο των αγαπημένων τους. Ενθαρρύνετε τις στοχαστικές απαντήσεις σε ομαδικά email για να διασφαλίσετε την καταλληλότητα.
- › **Προσβασιμότητα και τεχνική υποστήριξη:** Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι περιθάλποντες μπορούν να έχουν πρόσβαση και να χρησιμοποιούν το email άνετα. Παρέχετε τεχνική υποστήριξη ή εναλλακτικά κανάλια επικοινωνίας για όσους είναι λιγότερο εξοικειωμένοι με το email.

### Χρήση τηλεφωνικών κλήσεων για επικοινωνία με την ομάδα υποστήριξης

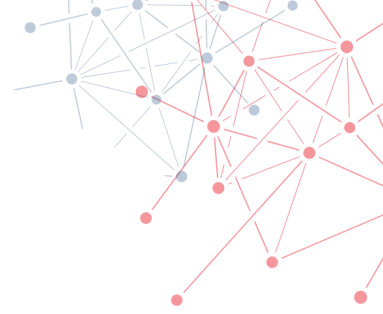
Οι τηλεφωνικές κλήσεις είναι μια πολύτιμη και πιο προσωπική μέθοδος για την υποστήριξη άτυπων περιθαλπόντων ατόμων με άνοια, καθώς προσφέρουν άμεσες συνδέσεις, επιτρέποντας στους περιθάλποντες να μοιράζονται εμπειρίες και να παρέχουν υποστήριξη ο ένας στον άλλο.

Δείτε αυτές τις πρακτικές συμβουλές για τη χρήση τηλεφωνικών κλήσεων για επικοινωνία ομάδας υποστήριξης:

- › **Δημιουργία επαφής:** Συλλέξτε και οργανώστε τα στοιχεία επικοινωνίας των περιθαλπόντων με τη συγκατάθεσή τους και τον σεβασμό των προτιμήσεων απορρήτου.
- › **Ατομικά check-in:** Προγραμματίστε τακτικές κλήσεις ένας προς έναν για να παρέχετε έναν εμπιστευτικό χώρο στους περιθάλποντες για να μοιραστούν εμπειρίες, ανησυχίες και προκλήσεις. Προσφέρετε ενσυναίσθητη υποστήριξη και παρέχετε πόρους με βάση τις συγκεκριμένες καταστάσεις τους.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Ομαδικές συνδιασκέψεις:** Οργανώστε ομαδικές προσκλήσεις για συλλογικές συζητήσεις, εστιάζοντας σε σχετικά θέματα όπως τεχνικές φροντίδας της άνοιας και στρατηγικές αντιμετώπισης. Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και ορίστε έναν συντονιστή για να εξασφαλίσετε ότι όλοι ακούγονται. Ελέγξτε την ακόλουθη ενότητα (**Ψηφιακές συναντήσεις**) για να λάβετε περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με αυτό.
- › **Προγραμματισμός και υπενθυμίσεις:** Χρησιμοποιήστε τηλεφωνικές κλήσεις για να κοινοποιήσετε τις λεπτομέρειες της συνάντησης της ομάδας υποστήριξης, διασφαλίζοντας ότι οι περιθάλποντες είναι ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι.
- › **Συναισθηματική υποστήριξη:** Οι τηλεφωνικές κλήσεις παρέχουν άμεση συναισθηματική υποστήριξη, επιτρέποντας στους περιθάλποντες να μοιραστούν απογοητεύσεις, ανησυχίες ή επιτυχίες. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή εμπειριών για την προώθηση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος.
- › **Προσβασιμότητα και τεχνική υποστήριξη:** Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι περιθάλποντες μπορούν να έχουν πρόσβαση και να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα άνετα. Παρέχετε τεχνική υποστήριξη ή εκπαίδευση εάν χρειάζεται.

### *Χρήση εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων για επικοινωνία με την ομάδα υποστήριξης*

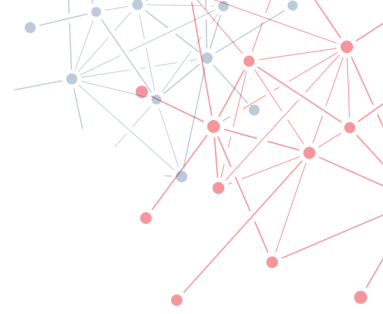
Οι εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων επιτρέπουν την ανταλλαγή μηνυμάτων και την κοινή χρήση αρχείων σε πραγματικό χρόνο. Ενισχύουν την επικοινωνία, τη συνεργασία και την υποστήριξη μεταξύ των άτυπων περιθαλπόντων, ενισχύοντας μια διαδραστική και δυναμική κοινότητα.

Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις εφαρμογές για επικοινωνία εντός της ομάδας σας, εξετάστε αυτές τις πρακτικές πτυχές:

- › **Επιλογή εφαρμογής:** Επιλέξτε μια περιεκτική, φιλική προς το χρήστη εφαρμογή συμβατή με διάφορες συσκευές.
- › **Δημιουργία ομάδας:** Σεβαστείτε τις προτιμήσεις απορρήτου και δημιουργήστε μια αποκλειστική ομαδική συνομιλία για συζητήσεις.
- › **Άμεση επικοινωνία:** Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή για γρήγορες ενημερώσεις, ερωτήσεις και άμεση υποστήριξη.
- › **Κοινή χρήση πόρων:** Μοιραστείτε εκπαιδευτικό και ενημερωτικό υλικό και ενθαρρύνετε τους περιθάλποντες να συνεισφέρουν με τις γνώσεις τους.
- ›



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Νήματα συζήτησης:** Οργανώστε συζητήσεις χρησιμοποιώντας νήματα για εστιασμένες και προσβάσιμες συνομιλίες.
- › **Δημοσκοπήσεις και έρευνες:** Συγκεντρώστε σχόλια χρησιμοποιώντας ενσωματωμένες λειτουργίες για απόψεις και πληροφορίες.
- › **Απόρρητο και ασφάλεια:** Βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή προστατεύει τα προσωπικά στοιχεία των περιθαλπόντων.
- › **Ειδοποιήσεις:** Ενθαρρύνετε τις ενημερώσεις με σεβασμό στις προτιμήσεις απορρήτου.
- › **Τεχνική υποστήριξη:** Βοηθήστε τους περιθάλποντες με τη χρήση της εφαρμογής, όπως απαιτείται.

### Χρήση διαδικτυακών φόρουμ για επικοινωνία με την ομάδα υποστήριξης

Τα διαδικτυακά φόρουμ προσφέρουν στους άτυπους περιθάλποντες ένα χώρο για σύνδεση, ανταλλαγή εμπειριών και αναζήτηση υποστήριξης. *Παρέχουν μια μεγαλύτερη κοινότητα διαφορετικών περιθαλπόντων διαθέσιμη 24/7, προσφέροντας ευελιξία και ανωνυμία για ανοιχτές συζητήσεις.* Για να βρείτε αυτά τα φόρουμ, οι μηχανές αναζήτησης και οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι χρήσιμες.

Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες του φόρουμ, να είστε emphatic και να μοιραστείτε πόρους για την προώθηση της συνεργασίας. Ενώ συμμετέχετε, προστατεύστε τις προσωπικές πληροφορίες και αγκαλιάστε την αίσθηση του ανήκειν και τις πολύτιμες γνώσεις που παρέχουν αυτά τα φόρουμ για την πλοήγηση στις προκλήσεις περίθαλψης της άνοιας.

### 1.7.2. Διαδικτυακές Συναντήσεις

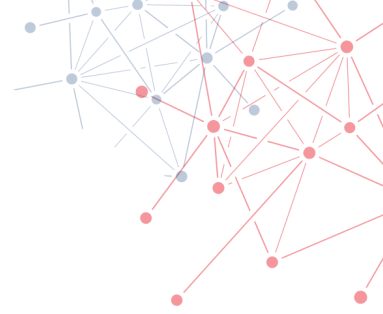
Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, η τεχνολογία έχει φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο συνδεόμαστε και επικοινωνούμε. Οι ψηφιακές συναντήσεις, που διευκολύνονται από πλατφόρμες όπως το Zoom, το Google Meet και άλλα εργαλεία τηλεδιάσκεψης, γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς, προσφέροντας βολικά και προσβάσιμα μέσα επικοινωνίας για ομάδες υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των άτυπων περιθαλπόντων ατόμων με άνοια.

*Οι ψηφιακές συναντήσεις, γνωστές και ως εικονικές συναντήσεις ή βιντεοδιασκέψεις, παρέχουν στους άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια την ευκαιρία να συμμετέχουν σε αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο παρά τις φυσικές αποστάσεις.*





# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Σε αυτήν την ενότητα θα διερευνήσουμε τα πλεονεκτήματα, τα μειονεκτήματα και τις πρακτικές δυνατότητες των ψηφιακών συναντήσεων, ρίχνοντας φως στα οφέλη, τις προκλήσεις και τις σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση τους.

## Πλεονεκτήματα των Ψηφιακών Συναντήσεων σε Ομάδες Υποστήριξης

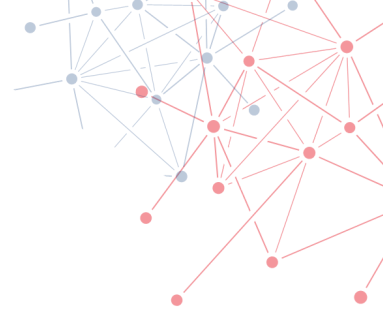
Οι ψηφιακές συναντήσεις σε ομάδες υποστήριξης προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα που ενισχύουν την εμπειρία φροντίδας για άτομα που φροντίζουν άτομα με άνοια. Αυτά τα πλεονεκτήματα περιλαμβάνουν:

- › **Προσβασιμότητα και ευκολία:** Οι ψηφιακές συναντήσεις εξαλείφουν την ανάγκη των φροντιστών να ταξιδεύουν, επιτρέποντάς τους να συμμετέχουν από την άνεση του σπιτιού τους. Αυτή η ευκολία είναι ιδιαίτερα επωφελής για όσους αντιμετωπίζουν προκλήσεις κινητικότητας ή γεωγραφικούς περιορισμούς, διασφαλίζοντας τη συμμετοχή και διευρύνοντας την εμβέλεια της συμμετοχής της ομάδας υποστήριξης.
- › **Επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο:** Τα εργαλεία τηλεδιάσκεψης επιτρέπουν την επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντας στους άτυπους περιθάλποντες να αλληλεπιδρούν, να μοιράζονται εμπειρίες και να προσφέρουν άμεση υποστήριξη ο ένας στον άλλο. Η ικανότητα να βλέπεις εκφράσεις του προσώπου και να ακούς φωνές ενισχύει την αίσθηση σύνδεσης και ενσυναίσθησης, διευκολύνοντας τις ουσιαστικές συνομιλίες εντός της ομάδας υποστήριξης.
- › **Ευελιξία στον προγραμματισμό:** Οι ψηφιακές συναντήσεις προσφέρουν ευελιξία στον προγραμματισμό, φιλοξενώντας περιθάλποντες με διαφορετική διαθεσιμότητα και ζώνες ώρας. Αποφεύγοντας τους περιορισμούς των φυσικών συναντήσεων, οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να οργανώσουν συνεδρίες σε ώρες που είναι βολικές για ένα ευρύτερο φάσμα συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας τη μέγιστη δέσμευση και συμμετοχή.
- › **Ενισχυμένη συναισθηματική σύνδεση:** Τα οπτικά και ακουστικά στοιχεία των ψηφιακών συναντήσεων συμβάλλουν σε μια πιο προσωπική και συναισθηματικά συναρπαστική εμπειρία. Οι περιθάλποντες μπορούν να παρατηρήσουν μη λεκτικές ενδείξεις, να εκφράσουν ενσυναίσθηση και να δημιουργήσουν μια ισχυρότερη αίσθηση συντροφικότητας μέσα στην ομάδα, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για άτομα που χρειάζονται συναισθηματική υποστήριξη.

›



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Συνοπτικά, οι ψηφιακές συναντήσεις σε ομάδες υποστήριξης παρέχουν στους άτυπους περιθάλποντες τα πλεονεκτήματα της προσβασιμότητας, της επικοινωνίας σε πραγματικό χρόνο, της ευελιξίας στον προγραμματισμό και της ενισχυμένης συναισθηματικής σύνδεσης. Αυτά τα οφέλη συμβάλλουν σε ένα πιο περιεκτικό, βολικό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια.

### Μειονεκτήματα των Ψηφιακών Συναντήσεων σε Ομάδες Υποστήριξης

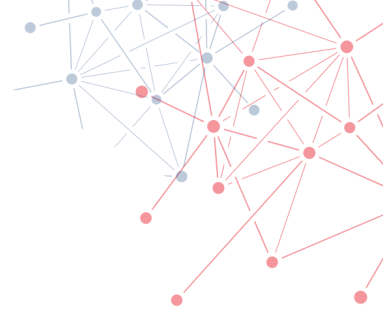
Ενώ οι ψηφιακές συναντήσεις σε ομάδες υποστήριξης προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα, υπάρχουν επίσης ορισμένα μειονεκτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Αυτά περιλαμβάνουν:

- › **Τεχνικές προκλήσεις:** Οι ψηφιακές συναντήσεις βασίζονται σε σταθερές συνδέσεις στο Διαδίκτυο και λειτουργικές συσκευές. Τεχνικές δυσκολίες όπως κακή ποιότητα ήχου ή βίντεο, προβλήματα συνδεσιμότητας ή μη εξοικείωση με την τεχνολογία μπορεί να εμποδίσουν την αποτελεσματική επικοινωνία και να προκαλέσουν απογοήτευση σε ορισμένους συμμετέχοντες.
- › **Ψηφιακό Χάσμα:** Μπορεί να μην έχουν όλοι οι άτυποι περιθάλποντες πρόσβαση ή τις ψηφιακές δεξιότητες για να χρησιμοποιούν την απαραίτητη τεχνολογία για να συμμετέχουν σε ψηφιακές συναντήσεις. Αυτό το ψηφιακό χάσμα μπορεί να δημιουργήσει ανισότητες στη συμμετοχή και να περιορίσει τη συμμετοχή των ομάδων υποστήριξης. Θα πρέπει να εξετάσετε εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας για να εξυπηρετήσετε όσους ενδέχεται να μην μπορούν να συμμετάσχουν σε εικονικές συναντήσεις.
- › **Έλλειψη φυσικής παρουσίας:** Ενώ οι ψηφιακές συναντήσεις προσφέρουν έναν βολικό τρόπο σύνδεσης, στερούνται τη φυσική παρουσία και την οικειότητα των αλληλεπιδράσεων κατά πρόσωπο. Μερικοί άτυποι περιθάλποντες μπορεί να θεωρήσουν ότι είναι δύσκολο να δημιουργήσουν βαθιές συνδέσεις μόνο μέσω εικονικών μέσων και η απουσία σωματικού αγγίγματος και μη λεκτικών ενδείξεων μπορεί να περιορίσει το βάθος της συναισθηματικής σύνδεσης μέσα στην ομάδα.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε αυτά τα μειονεκτήματα και να τα αντιμετωπίσουμε προληπτικά για να εξασφαλίσουμε την καλύτερη δυνατή εμπειρία ομάδας υποστήριξης για τους περιθάλποντες. Παρέχοντας τεχνική υποστήριξη, εξετάζοντας εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας και έχοντας υπόψη τους περιορισμούς των εικονικών αλληλεπιδράσεων, τα μειονεκτήματα των ψηφιακών συναντήσεων μπορούν να μετριαστούν για να δημιουργηθεί ένα πιο αποτελεσματικό και περιεκτικό περιβάλλον ομάδας υποστήριξης.



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## Πρακτικές Σκέψεις για Ψηφιακές Συναντήσεις σε Ομάδες Υποστήριξης

Για μια επιτυχημένη εμπειρία ομάδας ψηφιακής υποστήριξης, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες και προωθήστε τις μεταξύ των μελών της ομάδας σας:

1. Εξοικειωθείτε με την πλατφόρμα βίντεο και αναζητήστε βοήθεια εάν χρειαστεί.
2. Εξασκήστε την εθιμοτυπία σε συναντήσεις: απενεργοποιήστε το μικρόφωνό σας όταν δεν μιλάτε, χρησιμοποιήστε λειτουργίες συνομιλίας και ακούστε ενεργά.
3. Διατηρήστε το απόρρητο και μοιραστείτε μόνο αυτά που νιώθετε άνετα να αποκαλύπτετε.
4. Συμμετέχετε ενεργά, μοιράζοντας εμπειρίες και ιδέες για να υποστηρίξετε άλλους.
5. Χρησιμοποιήστε διαδραστικές λειτουργίες για την ενίσχυση των συνδέσεων εντός της ομάδας.
6. Λάβετε υπόψη τις ανάγκες προσβασιμότητας και πείτε εάν χρειάζεστε βοήθεια.
7. Κατανοήστε τις πολιτικές εγγραφής και σεβαστείτε τις προτιμήσεις απορρήτου των άλλων.

## 1.8. Παροχή Οργανωτικής Υποστήριξης

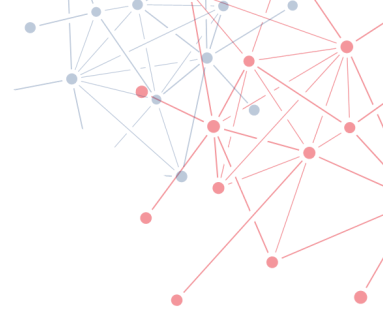
Εάν είστε επαγγελματίας που εργάζεστε για μια μη κερδοσκοπική οργάνωση, ΜΚΟ ή οποιοδήποτε άλλο οργανισμό που υποστηρίζει την άνοια, τη φροντίδα ή οποιοδήποτε άλλο σχετικό θέμα, υπάρχουν πολλά πράγματα στα οποία μπορεί να συνεισφέρει ο οργανισμός στον οποίο ανήκετε προκειμένου να αναπτύξει και να διατηρήσει την υποστήριξη ομάδα ζωντανή.

Ειδικά όσον αφορά την υποστήριξη του οργανισμού, εσείς και ο οργανισμός σας μπορείτε να συνεισφέρετε με πολλούς τρόπους. Μερικά παραδείγματα είναι:

- › **Προσφέρετε βοήθεια με το συντονισμό:** Συνεδριάσεις της ομάδας υποστήριξης (προγραμματίστε τις συναντήσεις) & Κανόνες και οδηγίες της ομάδας υποστήριξης.
- › **Παρέχετε φυσικούς χώρους** που μπορεί να χρησιμοποιήσει η ομάδα υποστήριξης κατά τη διάρκεια των συναντήσεων.
- › Παρέχετε έναν **συντονιστή** που είναι υπεύθυνος για τη φιλοξενία των συναντήσεων της ομάδας υποστήριξης αν χρειάζεται.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › Παρέχετε στα μέλη της ομάδας υποστήριξης έναν επιπλέον χώρο όπου μπορούν να παραμείνουν **συνδεδεμένοι** μεταξύ τους, για παράδειγμα, μια ομάδα στο Facebook

Εάν είστε επαγγελματίας υγείας που θέλει να δημιουργήσει και να προωθήσει μια ομάδα υποστήριξης για τη φροντίδα της άνοιας, να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι, καθώς μπορείτε να αναζητήσετε την υποστήριξη τοπικών οργανώσεων και ΜΚΟ, ακόμη και τοπικών δημόσιων υπηρεσιών για να σας βοηθήσουν με αυτές τις οργανωτικές ρυθμίσεις.

### 1.9. Δημιουργία ομάδων υποστήριξης στο Facebook

Μεταξύ των διαφορετικών επιλογών που πρέπει να εξετάσετε εάν θέλετε να κάνετε την ομάδα υποστήριξής σας πιο ψηφιακή, το Facebook είναι μια πολύ καλή, καθώς παρέχει μια δημοφιλή και προσβάσιμη πλατφόρμα για τη δημιουργία και τη διαχείριση ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια.

Ακολουθούν ορισμένα βήματα και σκέψεις που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε μια υποστηρικτική κοινότητα στο Facebook:

- 1. Προσδιορίστε τον σκοπό και τους στόχους:** Καθορίστε με σαφήνεια τον σκοπό και τους στόχους της ομάδας υποστήριξης. Σκεφτείτε τι είδους υποστήριξη θέλετε να παρέχετε και τις συγκεκριμένες ανάγκες των περιθάλποντων στην ομάδα. Προσδιορίστε τα κύρια θέματα συζήτησης και τον τόνο και τις κατευθυντήριες γραμμές για τις αλληλεπιδράσεις εντός της ομάδας. Ελέγξτε την ενότητα **1.4 Καθορισμός και σχεδιασμός της ομάδας** για περισσότερες οδηγίες σχετικά με αυτό.
- 2. Ρύθμιση της ομάδας Facebook:** Δημιουργήστε μια νέα ομάδα στο Facebook αφιερωμένη σε άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια. Επιλέξτε ένα περιγραφικό και περιεκτικό όνομα ομάδας που μεταφέρει την εστίαση της ομάδας υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις απορρήτου της ομάδας ευθυγραμμίζονται με τις προτιμήσεις των μελών—οι επιλογές κυμαίνονται από δημόσιες, κλειστές έως μυστικές ομάδες.

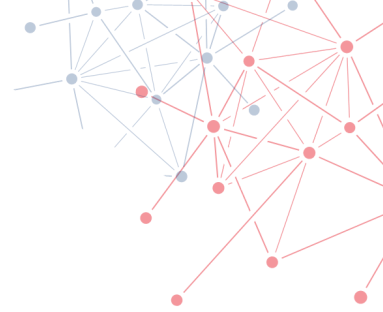
#### *Πώς μπορώ να δημιουργήσω μια ομάδα στο Facebook;*

Οι οδηγίες βήμα προς βήμα:

- 1. Συνδεθείτε στο Facebook:** Επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Facebook ή ανοίξτε την εφαρμογή Facebook και συνδεθείτε χρησιμοποιώντας τα διαπιστευτήρια του λογαριασμού σας.



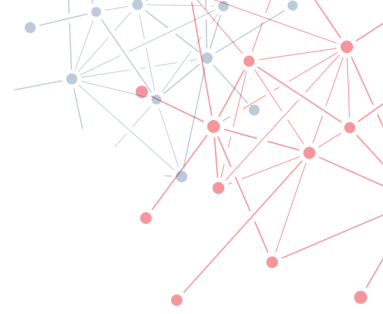
## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



2. **Μεταβείτε στις Ομάδες:** Στην αρχική σελίδα του Facebook, εντοπίστε την αριστερή πλαϊνή γραμμή και βρείτε την ενότητα "Ομάδες". Κάντε κλικ σε αυτό για να μεταβείτε στη σελίδα Ομάδες.
3. **Δημιουργία νέας ομάδας:** Στη σελίδα Ομάδες, κάντε κλικ στο κουμπί "Δημιουργία ομάδας", που συνήθως βρίσκεται στην επάνω δεξιά γωνία της σελίδας. Εναλλακτικά, μπορείτε να κάνετε κλικ στο κουμπί "+ Δημιουργία ομάδας" εάν είναι διαθέσιμο.
4. **Επιλέξτε ένα όνομα ομάδας:** Εισαγάγετε ένα περιγραφικό και ουσιαστικό όνομα για την ομάδα σας στο καθορισμένο πεδίο. Βεβαιωθείτε ότι το όνομα αντιπροσωπεύει με ακρίβεια τον σκοπό ή το θέμα της ομάδας.
5. **Ορισμός των ρυθμίσεων απορρήτου:** Επιλέξτε την επιθυμητή ρύθμιση απορρήτου για την ομάδα σας. Το Facebook προσφέρει τρεις επιλογές:
  - › **Δημόσια:** Οποιοσδήποτε μπορεί να δει την ομάδα, τα μέλη της και τις αναρτήσεις χωρίς να εγγραφεί.
  - › **Κλειστή:** Η ομάδα είναι ορατή σε όλους, αλλά μόνο τα μέλη μπορούν να δουν τις αναρτήσεις και να συμμετέχουν σε συζητήσεις.
  - › **Μυστική:** Η ομάδα και το περιεχόμενό της είναι κρυμμένα από οποιονδήποτε δεν είναι μέλος.
6. **Προσθήκη μελών ομάδας:** Ξεκινήστε να προσθέτετε μέλη στην ομάδα σας. Μπορείτε είτε να πληκτρολογήσετε μη αυτόματα τα ονόματα συγκεκριμένων φίλων στο Facebook είτε να χρησιμοποιήσετε τη γραμμή αναζήτησης για να αναζητήσετε άτομα με όνομα ή διεύθυνση email. Μπορείτε επίσης να παραλείψετε αυτό το βήμα προς το παρόν και να προσθέσετε μέλη αργότερα.
7. **Διαμόρφωση πρόσθετων ρυθμίσεων:** Προσαρμόστε πρόσθετες ρυθμίσεις για την ομάδα σας, συμπεριλαμβανομένων επιλογών όπως:
  - › **Περιγραφή ομάδας:** Γράψτε μια σύντομη περιγραφή που να εξηγεί το σκοπό, τις κατευθυντήριες γραμμές και τους στόχους της ομάδας.
  - › **Ετικέτες:** Προσθέστε σχετικές ετικέτες για να βοηθήσετε τα πιθανά μέλη να βρουν την ομάδα σας.
  - › **Τύπος ομάδας:** Επιλέξτε μια κατηγορία που αντιπροσωπεύει καλύτερα την εστίαση της ομάδας σας.
  - › **Εικονίδιο ομάδας:** Επιλέξτε μια εικόνα ή μεταφορτώστε ένα εικονίδιο ομάδας για να αναπαραστήσετε οπτικά την ομάδα σας.
  - › Επιλέξτε **Επιλογές απορρήτου ομάδας:** Καθορίστε εάν θέλετε να επιτρέψετε την προσθήκη νέων μελών από υπάρχοντα μέλη ή εάν προτιμάτε να ελέγχετε και να εγκρίνετε αιτήματα ιδιότητας μέλους με μη αυτόματο τρόπο.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- 8. Αποθήκευση και δημιουργία ομάδας:** Ελέγξτε όλες τις λεπτομέρειες και τις ρυθμίσεις που έχετε επιλέξει για την ομάδα σας. Εάν όλα φαίνονται σωστά, κάντε κλικ στο κουμπί "Δημιουργία" για να δημιουργήσετε επίσημα την ομάδα.
- 9. Προσαρμογή της ομάδας:** Αφού δημιουργήσετε την ομάδα, μπορείτε να την προσαρμόσετε περαιτέρω προσθέτοντας μια φωτογραφία εξωφύλλου, δημιουργώντας κανόνες ομάδας, προσθέτοντας θέματα ομάδας και προσαρμόζοντας πρόσθετες ρυθμίσεις. Αποκτήστε πρόσβαση σε αυτές τις επιλογές μέσω του κουμπιού "Περισσότερα" στην κεντρική σελίδα της ομάδας.
- 10. Πρόσκληση περισσότερων μελών:** Προσκαλέστε περισσότερα μέλη να συμμετάσχουν στην ομάδα σας κοινοποιώντας το σύνδεσμο της ομάδας, στέλνοντας άμεσες προσκλήσεις σε φίλους στο Facebook ή προωθώντας την ομάδα μέσω άλλων καναλιών.

### Δημιουργία συμμετοχής στην ομάδα υποστήριξης του Facebook

Ως δημιουργός και διαχειριστής της ομάδας, έχετε τη δυνατότητα να διαχειρίζεστε την ομάδα, να εποπτεύετε συζητήσεις και να επιβάλλετε τις οδηγίες της ομάδας. Παρακολουθήστε τακτικά τη δραστηριότητα της ομάδας, απαντήστε σε ερωτήματα μελών και ακολουθήστε τις παρακάτω προτάσεις για να καλλιεργήσετε μια θετική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα στην κοινότητα που έχετε δημιουργήσει.

**Δημιουργήστε μια ομάδα υποστήριξης υποδοχής:** Δημιουργήστε μια ζεστή και ενημερωτική περιγραφή της ομάδας, θέτοντας σαφείς προσδοκίες και περιγράφοντας κατευθυντήριες γραμμές για επικοινωνία με σεβασμό. Δώστε έμφαση στην εμπιστευτικότητα για να εξασφαλίσετε έναν ασφαλή χώρο για τους περιθάλποντες.

**Καθιερώστε υποστηρικτικές κατευθυντήριες γραμμές:** Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση, τη μη κρίση και την ευαισθησία μεταξύ των μελών. Τονίστε τη σημασία της εμπιστευτικότητας και του αμοιβαίου σεβασμού.

**Πρωθήστε την ενεργό συμμετοχή:** Ενθαρρύνετε τους περιθάλποντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συμμετάσχουν σε θεματικές συζητήσεις. Παρέχετε χρήσιμους πόρους και προσκαλέστε ερωτήσεις και αναζήτηση συμβουλών.

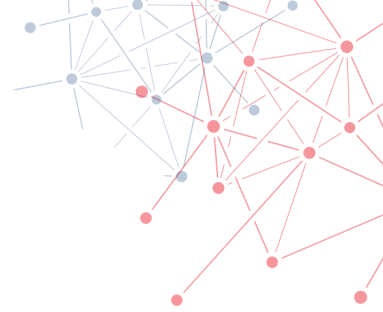
**Πρωθήστε τη συναισθηματική υποστήριξη:** Δημιουργήστε ένα περιβάλλον με ενσυναίσθηση για τους περιθάλποντες να εκφράσουν τα συναισθήματα, τους αγώνες και τις επιτυχίες τους. Διευκολύνετε την υποστήριξη και την ενθάρρυνση από ομοτίμους.

**Μοιραστείτε σχετικούς πόρους:** Επιμελήστε αξιόπιστους πόρους, όπως άρθρα και διαδικτυακά σεμινάρια, για να βοηθήσετε τους περιθάλποντες να βελτιώσουν τις δεξιότητες και την ευημερία τους.





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



**Μετριάστε και δεσμεύστε:** Λειτουργήστε ως συντονιστής με σεβασμό, κρατώντας τις συζητήσεις επί του θέματος και υποστηρικτικές. Ασχοληθείτε με την κοινότητα, καλλιεργώντας την αίσθηση του ανήκειν.

**Συνεχής Βελτίωση:** Ζητήστε τακτικά σχόλια από τα μέλη, προσαρμόζοντας στρατηγικές για να καλύψετε τις εξελισσόμενες ανάγκες των περιθαλπόντων.

Να θυμάστε ότι η δημιουργία μιας υποστηρικτικής και ελκυστικής ομάδας στο Facebook για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Δημιουργώντας ένα φιλόξενο και σεβαστό περιβάλλον, διευκολύνοντας ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις και παρέχοντας πολύτιμους πόρους, μπορείτε να δημιουργήσετε μια εικονική κοινότητα που προσφέρει υποστήριξη, ενθάρρυνση και σύνδεση για άτυπους περιθάλποντες.

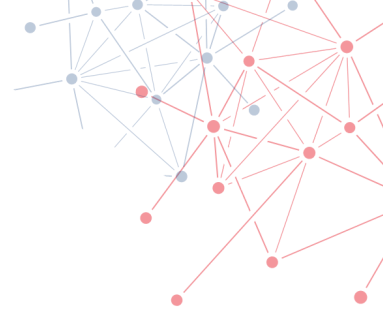
### Εύρεση διαδικτυακών ομάδων υποστήριξης για τη φροντίδα της άνοιας

Οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης μπορούν να είναι πολύτιμοι πόροι για τους άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια. Παρακάτω, παρουσιάζουμε μερικές συμβουλές για την εύρεση ομάδων υποστήριξης στο Facebook. Χρησιμοποιώντας αυτές τις συμβουλές, οι περιθάλποντες μπορούν να πλοηγηθούν στην πλατφόρμα του Facebook πιο αποτελεσματικά και να αυξήσουν τις πιθανότητές τους να δημιουργήσουν ομάδες υποστήριξης που καλύπτουν τις συγκεκριμένες ανάγκες τους.

- › Χρησιμοποιήστε τη γραμμή αναζήτησης του Facebook για να **αναζητήσετε λέξεις-κλειδιά** που σχετίζονται με την ομάδα υποστήριξης που αναζητάτε, όπως "ομάδα υποστήριξης περιθαλπόντων άνοιας" ή "ομάδα υποστήριξης για τη νόσο Αλτσχάιμερ".
- › **Εξερευνήστε τις προτάσεις του Facebook** αναζητώντας την ενότητα "Ομάδες στις οποίες πρέπει να εγγραφείτε" στην αρχική σελίδα σας στο Facebook ή την καρτέλα "Ανακαλύψτε" στην εφαρμογή Facebook για κινητά.
- › **Εγγραφείτε σε σχετικές σελίδες** ή ομάδες Facebook που επικεντρώνονται στην άτυπη φροντίδα, την άνοια ή συγκεκριμένες παθήσεις υγείας για να ανακαλύψετε συστάσεις για ομάδες υποστήριξης.
- › **Ζητήστε συστάσεις από φίλους, συγγενείς ή δίκτυα περιθαλπόντων** που μπορεί να γνωρίζουν χρήσιμες ομάδες υποστήριξης στο Facebook.
- › Χρησιμοποιήστε τους **καταλόγους ομάδων Facebook** ή εξερευνήστε κατηγορίες ενδιαφέροντος για να βρείτε σχετικές ομάδες υποστήριξης.
- › Συνεργαστείτε με **άλλες ομάδες φροντίδας ή που σχετίζονται με την υγεία** και συμμετάσχετε σε συζητήσεις για τη συλλογή συστάσεων για ομάδες υποστήριξης.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

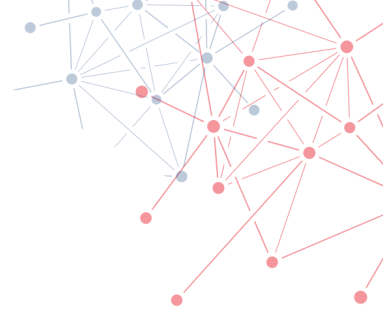


- › **Συνδεθείτε με μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς** και ενώσεις αφιερωμένες στη φροντίδα ή σε συγκεκριμένες παθήσεις υγείας στο Facebook για να ρωτήσετε σχετικά με τις προτεινόμενες ομάδες υποστήριξης.
- › Παρακολουθήστε τις **εκδηλώσεις του Facebook** που σχετίζονται με τη φροντίδα ή τις συνθήκες υγείας, καθώς μπορεί να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με ομάδες υποστήριξης ή συζητήσεις.

*Θυμηθείτε να αξιολογήσετε προσεκτικά οποιαδήποτε ομάδα υποστήριξης συναντήσετε, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η αξιοπιστία, η συνέπεια και οι κανόνες και οι ρυθμίσεις απορρήτου της ομάδας.*

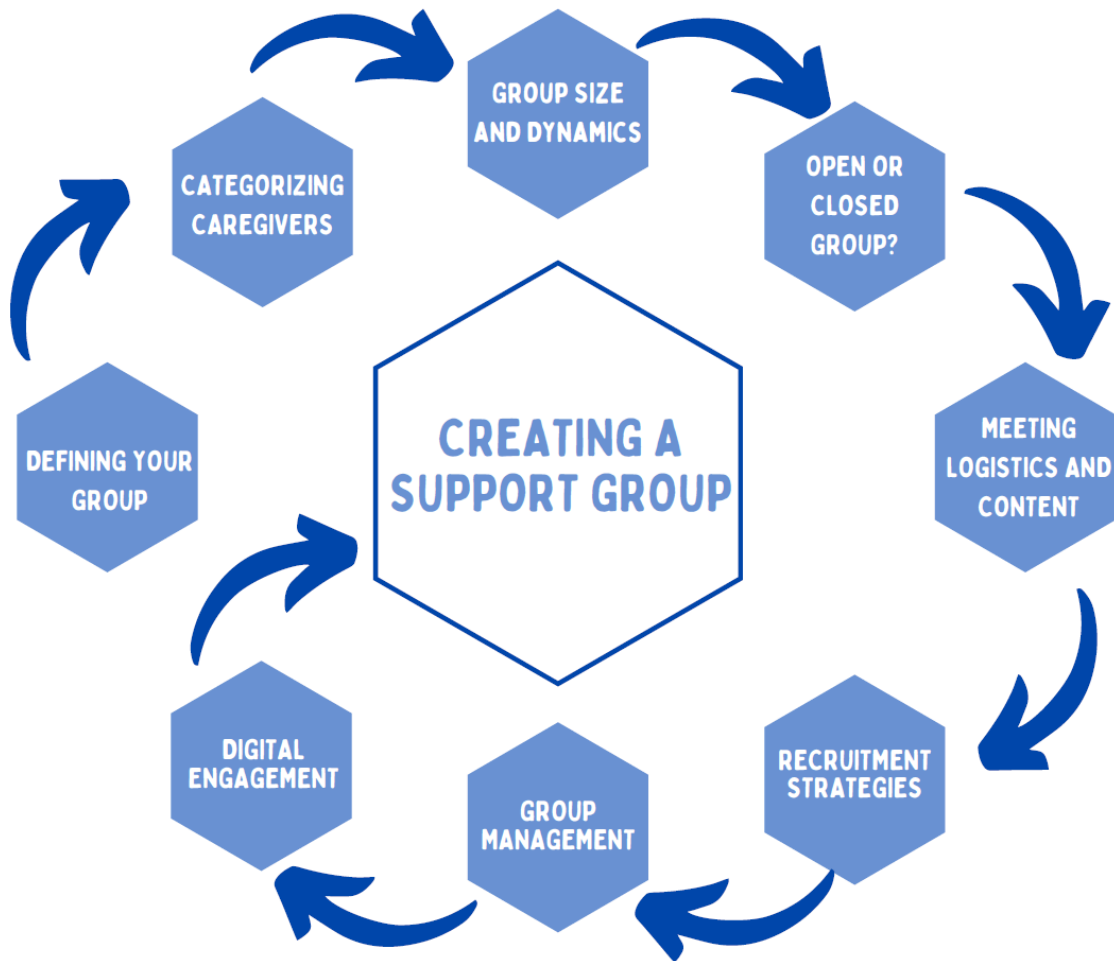


## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



### Τα κύρια συμπεράσματα από αυτό το κεφάλαιο...

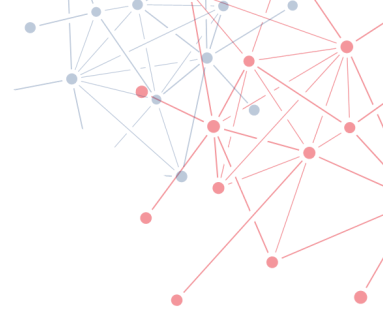
Η δημιουργία μιας ομάδας υποστήριξης είναι μια διαδικασία εμπλουτισμού για τον εκκινητή και για τα μέλη, αλλά απαιτεί επίσης δέσμευση και αφοσίωση, εδώ συνοψίζουμε μερικές από τις κύριες πτυχές που πρέπει να λάβετε υπόψη για αυτήν την αρχική φάση:



Εικόνα 2. Βασικές πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τη δημιουργία μιας ομάδας υποστήριξης.  
Πηγή: Επεξεργασία Own



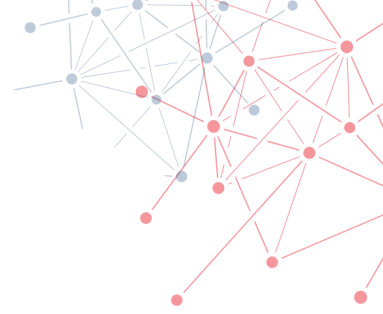
Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους  
περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

» Καθορισμός κώδικα συμπεριφοράς εντός  
της ομάδας «





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 » Καθορισμός κώδικα συμπεριφοράς εντός της ομάδας «

### 2.1. Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου αποτελεί ουσιαστικό μέρος της δημιουργίας μιας ομάδας υποστήριξης, καθώς ο κύριος σκοπός των ομάδων υποστήριξης είναι να παρέχουν στους άτυπους περιθάλποντες έναν χώρο όπου μπορούν να ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις με συνομηλίκους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε σχέση με τους άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια.

Η διάγνωση της άνοιας είναι κάτι δύσκολο να επεξεργαστεί και να προσαρμοστεί, το οποίο συχνά αφήνει τα μέλη της οικογένειας να γίνουν περισσότερο περιθάλποντες και λιγότερο σύζυγος/κόρη/γιος κ.λπ. Μια ομάδα υποστήριξης μπορεί επομένως να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, όπου οι άτυποι περιθάλποντες έχουν ευκαιρία να μοιραστούν την απογοήτευση, τη χαρά, τις κακουχίες, τη λύπη κ.λπ.

Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό ο χώρος εντός της ομάδας υποστήριξης να είναι ασφαλής, ώστε οι άτυποι περιθάλποντες να νιώθουν αρκετά άνετα ώστε να μοιραστούν τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους.

Είναι σπάνιο όλα τα μέλη της ομάδας να αισθάνονται ότι ένας χώρος είναι απόλυτα ασφαλής. Ωστόσο, *μπορούν να εφαρμοστούν διαφορετικές προσεγγίσεις και πρωτοβουλίες προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η πλειοψηφία (και κατά προτίμηση όλοι) των μελών της ομάδας αισθάνεται ασφαλής μέσα στην ομάδα υποστήριξης.*

Μια προσέγγιση που μπορείτε να εφαρμόσετε είναι αυτή που παρουσιάζεται στην πρακτική άσκηση παρακάτω, η οποία είναι κατάλληλη για τις πρώτες συναντήσεις στην ομάδα υποστήριξης. Οι ομάδες υποστήριξης θα πρέπει να ενορχηστρώνονται από έναν επαγγελματία συντονιστή, καθώς απαιτεί επαγγελματική γνώση της φροντίδας της άνοιας. Επομένως, συνιστούμε να έχετε έναν εκπαιδευμένο συντονιστή, με υπόβαθρο στην άνοια, την κοινωνική εκπαίδευση, την ψυχολογία, την υποστήριξη από ομοτίμους, την υγειονομική περίθαλψη.

#### **Πώς να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο; Πρακτική άσκηση**

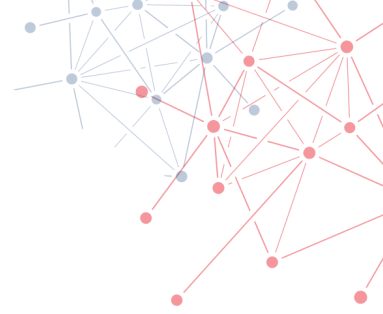
Σκοπός της άσκησης είναι η θέσπιση ορισμένων κανόνων και κατευθυντήριων γραμμών εντός της ομάδας υποστήριξης με τους οποίους συμφωνούν τα μέλη προκειμένου να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος.

#### **Βήμα 1: Εισαγωγή**





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Ξεκινήστε παρουσιάζοντας τον στόχο της άσκησης: Μαζί πρέπει να καταλήξετε σε έναν αριθμό κανόνων ή κατευθυντήριων γραμμών που εξυπηρετούν τον σκοπό της εξασφάλισης ενός ασφαλούς χώρου για όλα τα μέλη της ομάδας στην ομάδα υποστήριξής σας.

Στη συνέχεια, θα πρέπει να γίνει μια συζήτηση στην ολομέλεια όπου θα συζητηθεί η σημασία του να αισθάνεστε ασφαλείς και άνετα στην ομάδα: Τι συμβαίνει όταν αισθάνεστε ασφαλείς; Ποιες είναι οι συνέπειες του να αισθάνεσαι ανασφαλής ή να βιώνεις κάτι άβολο;

Να είστε περίεργοι για τις απαντήσεις και θυμηθείτε να συνοψίσετε τα βασικά σημεία. Παραδείγματα βασικών σημείων είναι:

- › Ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε και ενεργούμε έχει μεγάλο αντίκτυπο στο για ποιον υπάρχει χώρος και για ποιον δεν υπάρχει χώρος.
- › Αυτό που ο καθένας από εμάς θεωρεί είτε ασφαλές είτε μη ασφαλές ποικίλλει πολύ από άτομο σε άτομο.
- › Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου είναι συλλογική ευθύνη.

### Βήμα 2: Πηγαίνετε σε μικρότερες ομάδες

Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας υποστήριξης, πηγαίνετε σε μικρότερες ομάδες των 2-3 ατόμων και σκεφτείτε/συζητήστε πώς να κάνετε τον χώρο πιο ασφαλή. Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τα μέλη να εξετάσουν τα ακόλουθα:

- › *Πώς διασφαλίζετε, ως ομάδα, ότι όλοι αισθάνονται ασφαλείς και συμπεριλαμβάνονται;*
- › *Πώς θα διευκολύνετε τους ανθρώπους να μιλήσουν σε περίπτωση που ξεπεραστούν τα δικά τους όρια ή τα όρια άλλων ανθρώπων;*
- › *Πώς είσαι καλός φίλος;*

Όλοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στη συζήτηση για τις συμφωνίες εντός της ομάδας υποστήριξης, για να διασφαλιστεί ότι ακούγονται οι προτάσεις και οι αντιλήψεις όλων.

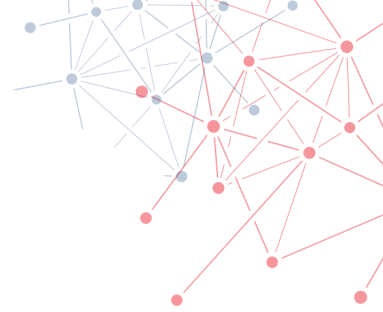
Παράδειγμα συμφωνιών:

- › Σεβόμαστε ο ένας τις διαφορές του άλλου (για παράδειγμα, δεν απαξιούμε όταν κάποιος λέει κάτι με το οποίο διαφωνούμε).
- › Η μεροληπτική γλώσσα δεν θα γίνει ανεκτή.





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › Είναι εντάξει να μην συμμετέχετε εάν δεν αισθάνεστε άνετα με τη δραστηριότητα.
- › Όλοι φέρουν ένα μέρος της ευθύνης σε σχέση με τη διασφάλιση ότι όλοι αισθάνονται ότι περιλαμβάνονται στην ομάδα.

### Βήμα 3: Παρουσιάσεις

Αφορά την παρουσίαση των συμφωνιών που επιτύχατε στις μικρές ομάδες. Αυτή η συζήτηση στην ολομέλεια επιτρέπει στις διάφορες ομάδες να παρουσιάσουν αυτά που θεωρούν χρήσιμες κατευθυντήριες γραμμές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου, που θα οδηγήσουν σε συμφωνία για ένα σύνολο κανόνων/κατευθυντήριων γραμμών για την ομάδα υποστήριξης. Ο συντονιστής ή άλλα μέλη της ομάδας μπορούν να ρωτήσουν το άτομο/ομάδα που παρουσιάζει ερωτήσεις εάν κάτι είναι ασαφές. Για παράδειγμα, μπορεί κανείς να δηλώσει ότι είναι σημαντικό να αισθάνονται όλοι ως μέλη της ομάδας. Ωστόσο, εδώ θα μπορούσε να είναι σημαντικό να τους ρωτήσουμε πώς επιτυγχάνεται αυτό.

Ο συντονιστής θα πρέπει να καταγράφει τις προτεινόμενες συμφωνίες και στη συνέχεια οι οδηγίες/συμφωνίες μπορούν να αντιγραφούν και να δοθούν σε κάθε μέλος της ομάδας υποστήριξης, διασφαλίζοντας ότι όλοι στην ομάδα έχουν αντίγραφο των συμφωνηθέντων όρων. Επιπλέον, εάν η ομάδα υποστήριξης συναντάται στην ίδια αίθουσα κάθε φορά, μπορείτε να κρεμάσετε ένα αντίγραφο των οδηγιών στην αίθουσα.

## 2.2. Καθορισμός βασικών αρχών της ομάδας

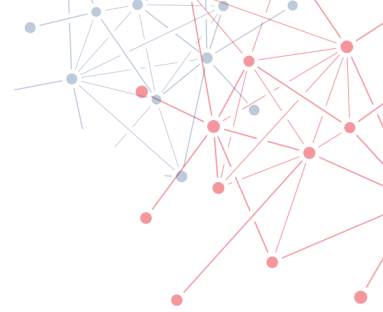
Η διαδικασία καθορισμού των βασικών αρχών για μια ομάδα υποστήριξης της Φροντίδας Άνοιας θα πρέπει να καθοδηγείται από αρχές που διευκολύνουν και προσδιορίζουν τη δυναμική της ομάδας. Ως εκ τούτου, *η δυναμική της ομάδας και οι βασικές αξίες θα πρέπει να καλλιεργούνται προσεκτικά ώστε να περιλαμβάνουν βασικά στοιχεία υποστήριξης, ενσυναίσθησης και εκπαίδευσης.*

Οι προκλήσεις και οι πολυπλοκότητες που σχετίζονται με τη φροντίδα της άνοιας χρειάζονται ένα **συνεκτικό και γαλουχητικό ομαδικό περιβάλλον**, όπου οι περιθάλποντες μπορούν να βρουν κατανόηση, πολύτιμες γνώσεις και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Μια πρωταρχική πτυχή της δυναμικής της ομάδας είναι η παροχή σταθερής υποστήριξης στους άτυπους περιθάλποντες. Καθώς περιηγούνται στο περίπλοκο και συναισθηματικά απαιτητικό τοπίο της φροντίδας για την άνοια, το να έχουν ένα δίκτυο ομότιμων που συμπάσχουν με τις εμπειρίες και τις προκλήσεις τους μπορεί να είναι βαθιά παρηγορητικό.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Η αίσθηση της **αμοιβαίας κατανόησης** μέσα στην ομάδα μπορεί να μετριάσει σημαντικά τα συναισθήματα απομόνωσης που μπορεί να συναντήσουν οι άτυποι περιθάλποντες. Ως εκ τούτου, οι ομάδες υποστήριξης χρησιμεύουν ως ζωτικός πόρος, δίνοντας τη δυνατότητα στους περιθάλποντες να αντιμετωπίσουν τις διάφορες συναισθηματικές, σωματικές και νοητικές απαιτήσεις της άτυπης φροντίδας.

Ένα βασικό στοιχείο που ενισχύει τη δυναμική της ομάδας είναι η καλλιέργεια της **ενσυναίσθησης** και της κατανόησης μεταξύ των μελών της. Κάθε περιθάλπωντας αντιμετωπίζει μοναδικές συνθήκες και αγωνίζεται στο ρόλο της φροντίδας του. Ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει τη συμπόνια τους επιτρέπει να μοιραστούν το ταξίδι τους ανοιχτά και χωρίς επιφυλάξεις και φόβο κρίσης. Αναγνωρίζοντας και γνωρίζοντας ο ένας τους αγώνες του άλλου, οι περιθάλποντες αναπτύσσουν μια βαθιά **αίσθηση του ανήκειν**, ενισχύοντας την ιδέα ότι δεν είναι μόνοι στο ρόλο τους ως άτυπης φροντίδας. Τέτοιες κοινές εμπειρίες καλλιεργούν μια συνεκτική και ενσυναίσθητη ομάδα όπου οι περιθάλποντες μπορούν να σχετιστούν και να μάθουν ο ένας από τον άλλον.

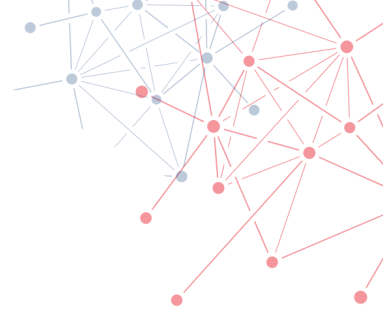
Επιπλέον, η **εκπαίδευση** είναι μια απαραίτητη πτυχή της δυναμικής της ομάδας. Η πολυπλοκότητα της φροντίδας για την άνοια απαιτεί συνεχή μάθηση και απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων. Προσφέροντας εκπαιδευτικούς πόρους, εργαστήρια και ενημερωτικές συζητήσεις, τα μέλη της ομάδας μπορούν να ενδυναμώσουν το ένα το άλλο με πολύτιμες γνώσεις και πρακτικές που βασίζονται σε στοιχεία για να ενισχύσουν τις ικανότητές τους. Η ενδυνάμωση των περιθάλποντων με γνώσεις συμβάλλει σε μεγαλύτερη αίσθηση εμπιστοσύνης και ικανότητας στους ρόλους τους, προωθώντας καλύτερα αποτελέσματα φροντίδας για τα άτομα που φροντίζουν.

Όσον αφορά την εκπαίδευση, οι περιθάλποντες μπορούν επίσης να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με την άνοια και αποτελεσματικές τεχνικές φροντίδας χάρη στην ανταλλαγή πρακτικών με τους ομότιμους τους.

Η υποστήριξη, η ενσυναίσθηση και η εκπαίδευση είναι βασικές ιδιότητες και χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει μια ομάδα για να διευκολύνει τις σχέσεις των περιθάλποντων και να ενθαρρύνει την αμοιβαία ανάπτυξη. Αυτό το υποστηρικτικό περιβάλλον παρέχει στους περιθάλποντες τη ζωτική συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζονται, ενθαρρύνει την αίσθηση του ανήκειν και τους επιτρέπει να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της φροντίδας. Η ενσυναίσθηση μεταξύ των μελών της ομάδας ενισχύει τους δεσμούς κατανόησης και κοινών εμπειριών, προάγοντας μια ατμόσφαιρα συμπόνιας και αμοιβαίας υποστήριξης. Επιπλέον, η παροχή εκπαιδευτικών πόρων ενδυναμώνει τους άτυπους περιθάλποντες με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να παρέχουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα στα αγαπημένα τους πρόσωπα με άνοια. Μαζί, αυτά τα στοιχεία δημιουργούν μια ισχυρή και μεταμορφωτική δυναμική της ομάδας που ανυψώνει τους περιθάλποντες στο ρόλο τους στη φροντίδα των ατόμων με άνοια.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Η **ενεργητική ακρόαση** είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας όπου οι περιθάλποντες αισθάνονται ότι ακούγονται και τα συναισθήματά τους επικυρώνονται, ανταλλάσσοντας εμπειρίες και συναισθήματα χωρίς κρίση. Η ομάδα θα πρέπει να αποτελεί ένα θετικό περιβάλλον που να εξομαλύνει τα συναισθήματα που μερικές φορές συνοδεύουν αυτόν τον ρόλο, ειδικά για τους άτυπους περιθάλποντες που φροντίζουν μέλη της οικογένειας, δηλαδή απογοήτευση, κούραση και πόνο. Η ομάδα χρησιμεύει ως πλατφόρμα για την ανταλλαγή τεχνικών επίλυσης προβλημάτων και στρατηγικών αντιμετώπισης, ενδυναμώνοντας τους περιθάλποντες να διαχειρίζονται τις προκλήσεις με αυτοπεποίθηση. Η **συμπερίληψη** περιλαμβάνει διαφορετικά υπόβαθρα, εμπλουτίζοντας τις συζητήσεις και προάγοντας την **ενότητα**. Η τήρηση του **σεβασμού** της ιδιωτικής ζωής και της εμπιστευτικότητας δημιουργεί εμπιστοσύνη εντός της ομάδας. Η **θετική ενίσχυση** ενισχύει το ηθικό, γιορτάζοντας τα επιτεύγματα και ενισχύοντας τη συναναστροφή. Η μακροπρόθεσμη υποστήριξη μέσω τακτικών συναντήσεων διατηρεί ουσιαστικές συνδέσεις. Αυτή η υποστηρικτική και συμπαθητική δυναμική της ομάδας ενδυναμώνει τους περιθάλποντες, ενισχύοντας την ευημερία τόσο των περιθάλποντων όσο και εκείνων που φροντίζουν.

### Δημιουργία Κώδικα Δεοντολογίας

Η φροντίδα των ατόμων με άνοια είναι μια ικανοποιητική αλλά και απαιτητική ευθύνη που απαιτεί ενσυναίσθηση, κατανόηση και δέσμευση για την παροχή της καλύτερης δυνατής φροντίδας. Σε σχέση με τη φροντίδα, μια πολύτιμη πτυχή είναι η καθιέρωση ενός κώδικα δεοντολογίας εντός της ομάδας υποστήριξης.

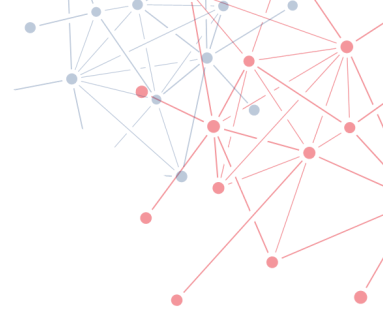
*Ένας καλοφτιαγμένος κώδικας δεοντολογίας θέτει τα θεμέλια για μια υποστηρικτική, σεβαστή και συμπονετική ομάδα υποστήριξης περιθάλποντων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να περιηγούνται στην πολυπλοκότητα της φροντίδας με ακεραιότητα, ενώ ανταλλάσσουν καλές πρακτικές και σχετικές πληροφορίες.*

Ο κώδικας δεοντολογίας θα πρέπει να κοινοποιείται με σαφήνεια και η χρήση του θα πρέπει να προωθείται ενεργά εντός της ομάδας. Τα μέλη πρέπει να γνωρίζουν τη σημασία του, έχοντας πλήρη κατανόηση των αρχών, των αξιών και των αναμενόμενων συμπεριφορών που περιγράφονται στον κώδικα. Η διαφανής επικοινωνία βοηθά τους περιθάλποντες να αναγνωρίσουν τη σημασία του κώδικα και να ενσταλάξουν μια αίσθηση ιδιοκτησίας και δέσμευσης για την τήρηση των αρχών του.

Για να διασφαλιστεί ότι ο κώδικας δεοντολογίας αντικατοπτρίζει πραγματικά τις αξίες και τις ανάγκες της ομάδας υποστήριξης, *είναι απαραίτητο να δεσμευτούν όλα τα μέλη στην ανάπτυξή της*. Αυτή η **συμμετοχική προσέγγιση** προσκαλεί τους περιθάλποντες να παράσχουν τις γνώσεις τους, να μοιραστούν εμπειρίες και να συμβάλουν στη διαδικασία σύνταξης. Με αυτόν τον τρόπο, οι περιθάλποντες αισθάνονται ότι συμμετέχουν στον κώδικα και είναι πιο πιθανό να ενστερνιστούν τις αρχές του ολόψυχα.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Οι συντονιστές της ομάδας υποστήριξης διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στον καθορισμό του τόνου για ηθική συμπεριφορά. Η επίδειξη ηθικής συμπεριφοράς, ενσυναίσθησης και σεβασμού δημιουργεί ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, εμπνέοντας όλους τους περιθάλποντες να ασπαστούν τον κώδικα και να μιμηθούν την ηθική αριστεία.

Η **συνεχής αξιολόγηση** είναι το κλειδί για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του κώδικα δεοντολογίας και των επιπτώσεών του στην ευημερία των μελών. Οι τακτικές έρευνες, οι συνεδρίες σχολίων και οι συζητήσεις επιτρέπουν μελλοντικές βελτιώσεις, διασφαλίζοντας ότι ο κώδικας παραμένει ένας σχετικός και πολύτιμος οδηγός για την ομάδα υποστήριξης.

### Προστασία προσωπικών δεδομένων

Οι άτυποι περιθάλποντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των ατόμων με άνοια και επομένως *η προστασία της ιδιωτικής τους ζωής είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης, της αξιοπρέπειας και της αυτονομίας.*

Οι άτυποι περιθάλποντες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι, συμμετέχοντας στην ομάδα, μπορεί να καταλήξουν να μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με το άτομο που φροντίζουν και ακόμη και για κάποια άλλα μέλη της οικογένειας. Ειδικά όταν πρόκειται για προσωπικές και ευαίσθητες πληροφορίες άλλων, είναι σημαντικό να προστατεύουμε το δικαίωμα στην ιδιωτικότητα και να υπολογίζουμε στη συγκατάθεση του άλλου. Αυτό περιλαμβάνει ιατρικά αρχεία, πληροφορίες υγείας και τυχόν προσωπικά στοιχεία που ενδέχεται να ταυτοποιήσουν τα άτομα. Ωστόσο, ο κύριος σκοπός της ομάδας υποστήριξης είναι να συζητήσει τις εμπειρίες και τα συναισθήματα του άτυπου περιθάλπντα παρά τα ιατρικά αρχεία του ατόμου με άνοια.

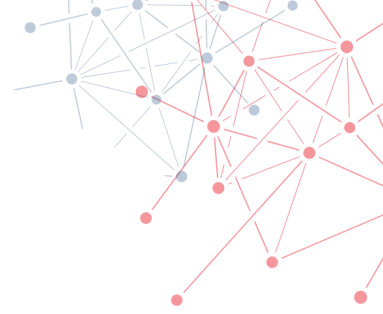
Όταν μοιράζονται ιστορίες ή εμπειρίες σχετικά με τη φροντίδα, οι άτυποι περιθάλποντες θα πρέπει να εξετάζουν το ενδεχόμενο να **χρησιμοποιούν ψευδώνυμα ή να αλλάζουν αναγνωρίσιμα στοιχεία** για να προστατεύσουν το απόρρητο των ατόμων με άνοια και άλλων μελών της οικογένειας.

Η προστασία της ιδιωτικής ζωής για τους άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια δεν είναι μόνο μια νομική και ηθική ευθύνη, αλλά και ένας τρόπος για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και του σεβασμού εντός της κοινότητας που φροντίζει. Με την εκτίμηση και την προάσπιση των δικαιωμάτων προστασίας της ιδιωτικής ζωής, οι περιθάλποντες μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον υποστήριξης και φροντίδας που ενισχύει την ευημερία και την αξιοπρέπεια των ατόμων που φροντίζουν. Οι άτυποι περιθάλποντες θα πρέπει να λαμβάνουν ρητή συγκατάθεση προτού μοιραστούν οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με το άτομο με άνοια με εξωτερικά μέρη, όπως ομάδες υποστήριξης ή άλλους περιθάλποντες.

Οι ευαίσθητες πληροφορίες δεν πρέπει να κοινοποιούνται στην ομάδα υποστήριξης ή με άλλους άτυπους περιθάλποντες.



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## Επιλογή και έλεγχος

Η «Επιλογή και έλεγχος» αναγνωρίζει ότι η **προσέγγιση κάθε περιθάλποντα στη φροντίδα** μπορεί να διαφέρει με βάση τις προσωπικές αξίες, τις εμπειρίες και τις ειδικές ανάγκες του ατόμου με άνοια. Οι άτυποι περιθάλποντες θα πρέπει να έχουν την ελευθερία να υιοθετούν πρακτικές φροντίδας που ευθυγραμμίζονται με τις πεποιθήσεις και τις προτιμήσεις τους, ενώ θα εξακολουθούν να τηρούν τις ηθικές οδηγίες και τις οδηγίες βέλτιστης πρακτικής για τη φροντίδα της άνοιας. Εφαρμόζεται για την υποστήριξη της δυναμικής της ομάδας, αυτό σημαίνει ότι τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι ανοιχτόμυαλα και να σέβονται τις προσεγγίσεις φροντίδας των άλλων μελών ακόμα κι αν διαφέρουν από τις δικές τους.

Μια άλλη αρχή της «Επιλογής και ελέγχου» είναι ότι οι άτυποι περιθάλποντες θα πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη λήψη αποφάσεων που σχετίζονται με τη φροντίδα και την ευημερία του ατόμου με άνοια. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αποφάσεις σχετικά με ιατρικές θεραπείες, καθημερινές ρουτίνες και γενικά σχέδια φροντίδας. Η ενθάρρυνση των μελών των ομάδων υποστήριξης να συμμετέχουν ενεργά σε αυτή τη **διαδικασία λήψης αποφάσεων** διασφαλίζει ότι η παρεχόμενη φροντίδα είναι προσωποκεντρική και σέβεται τις προτιμήσεις και τις επιθυμίες του ατόμου.

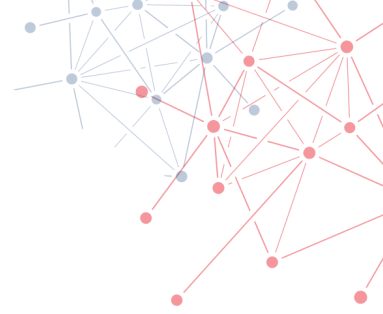
Αναγνωρίζοντας ότι οι ανάγκες κάθε περιθάλποντα μπορεί να ποικίλλουν, «επιλογή και έλεγχος» σημαίνει την προσφορά μιας σειράς υπηρεσιών υποστήριξης που καλύπτουν διαφορετικές προτιμήσεις και χρονοδιαγράμματα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει επιλογές φροντίδας ανάπαυλας, ομάδες υποστήριξης, εκπαιδευτικά εργαστήρια και διαδικτυακούς πόρους. Οι περιθάλποντες θα πρέπει να έχουν την ευελιξία να επιλέγουν τις **υπηρεσίες υποστήριξης** που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες και τη διαθεσιμότητά τους και η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το δικαίωμα μπορεί επίσης να προωθηθεί ενεργά από τους συντονιστές της ομάδας.

Ενώ οι περιθάλποντες έχουν την αυτονομία να λαμβάνουν αποφάσεις, η «επιλογή και έλεγχος» αναγνωρίζει επίσης τη σημασία της **συνεργασίας και της κοινής λήψης αποφάσεων** εντός της ομάδας υποστήριξης. Οι περιθάλποντες μπορούν να μάθουν ο ένας από τον άλλον, να ανταλλάξουν εμπειρίες και να βρουν συλλογικά λύσεις σε κοινές προκλήσεις. Θα πρέπει να ενθαρρύνονται να υποστηρίζουν τις ανάγκες και τα δικαιώματα τόσο αυτών όσο και του ατόμου με άνοια που φροντίζουν.

*Η ενδυνάμωση των άτυπων περιθάλποντων να διεκδικούν τα δικαιώματα και τις ανάγκες τους, η διασφάλιση ότι είναι σε θέση να λαμβάνουν αποφάσεις ως άτυποι περιθάλποντες αποτελεί μεγάλο μέρος της «επιλογής και ελέγχου» και μπορεί να προωθηθεί ενεργά ως μέρος των δραστηριοτήτων υποστήριξης της ομάδας.*







## 2.3. Πώς να κοινωνήσετε τις βασικές αρχές της ομάδας στα νέα μέλη

Σε σχέση με την επικοινωνία των βασικών αξιών της ομάδας στα νέα μέλη, είναι καλή ιδέα να αφιερώσετε χρόνο (15-20 λεπτά, ή και περισσότερο εάν χρειάζεται) στην πρώτη συνάντηση των νέων μελών, όπου ο συντονιστής εξηγεί τις κατευθυντήριες γραμμές και τις αξίες στα νέα μέλη.

Επιπλέον, στα νέα μέλη της ομάδας θα πρέπει επίσης να δοθεί αντίγραφο των κατευθυντήριων γραμμών, των συμφωνιών της ομάδας υποστήριξης και κάθε άλλου εγγράφου που δημιουργείται και παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία της (όπως ο κώδικας δεοντολογίας). Για να διευκολυνθεί αυτή η «διαδικασία ενσωμάτωσης», είναι καλή ιδέα να συγκεντρώσετε όλες τις σχετικές πληροφορίες και έγγραφα σε ένα **πακέτο καλωσορίσματος ή πληροφοριών που μπορείτε να μοιραστείτε με τα νέα μέλη** προτού συμμετάσχουν στις δραστηριότητες και τις συναντήσεις της ομάδας.

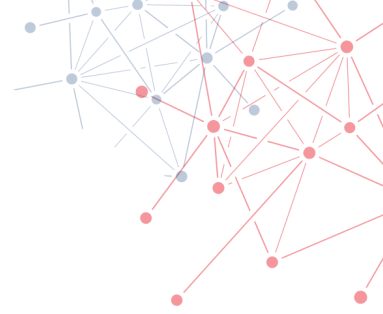
Αυτό επιτρέπει στα νέα μέλη της ομάδας να μάθουν για την κουλτούρα της ομάδας πριν μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Επιπλέον, δίνει στα υπάρχοντα μέλη την ευκαιρία να γνωρίσουν τα νέα μέλη της ομάδας και να βεβαιωθούν ότι είναι εξοικειωμένα με τις οδηγίες της ομάδας πριν ανταλλάξουν τις ιστορίες τους μαζί τους.

Μια άλλη επιλογή είναι ο συντονιστής της ομάδας να συναντηθεί με τα νέα μέλη της ομάδας σε μια εξωτερική συνάντηση και να τους εξηγήσει τις κατευθυντήριες γραμμές και τις συμφωνίες. Αυτό επιτρέπει στα νέα μέλη της ομάδας να είναι καλά εξοπλισμένα για την πρώτη τους πραγματική συνάντηση της ομάδας υποστήριξης.



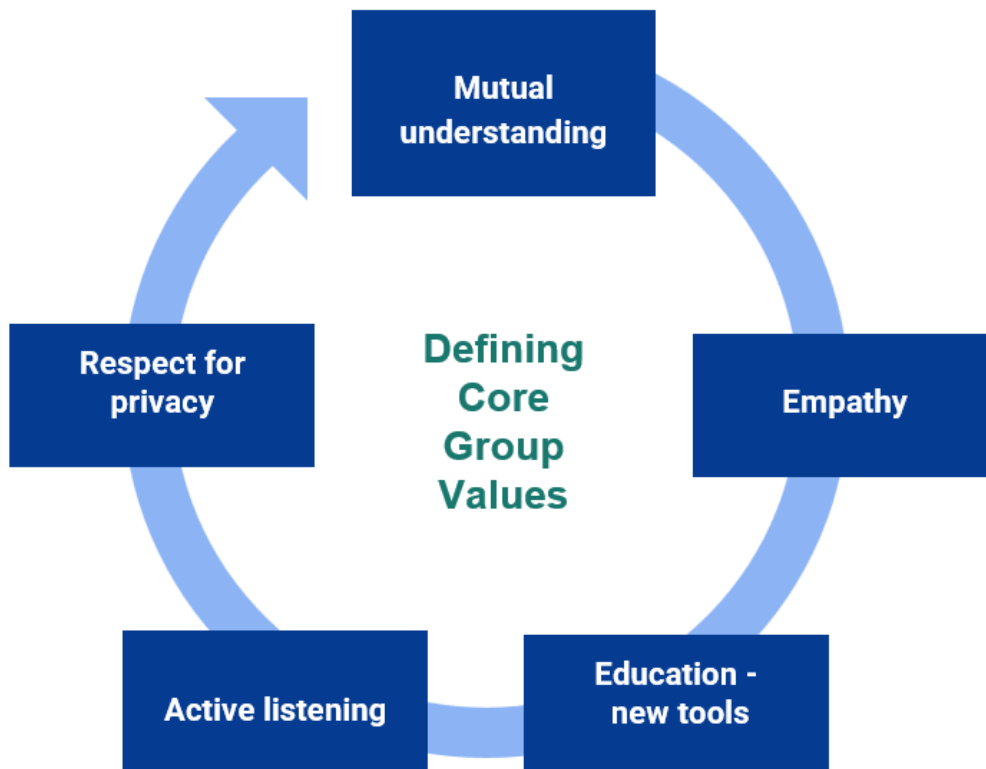


## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



### Τα κύρια συμπεράσματα από αυτό το κεφάλαιο...

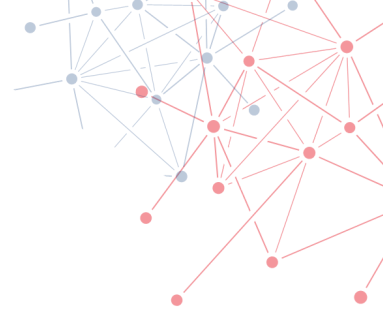
Οι βασικές αξίες της ομάδας είναι θεμελιώδεις για την καλή λειτουργία και την αμοιβαία κατανόηση και σεβασμό μεταξύ των μελών. Μην χάσετε τα πιο σημαντικά:



Εικόνα 3. Βασικές βασικές τιμές για μια ομάδα υποστήριξης. Πηγή: Επεξεργασία own



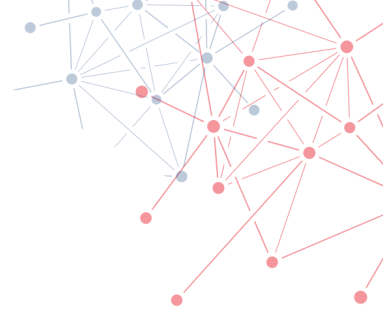
Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους  
περιθάλποντες άτομων με άνοια



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

» Οι διαπροσωπικές σχέσεις στην ομάδα  
υποστήριξης «





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 » Οι διαπροσωπικές σχέσεις στην ομάδα υποστήριξης «

### 3.1. Σύνδεση με την ομάδα σας

*Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο τρόπος που συμπεριφέρεστε μέσα στην ομάδα θα επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ατμόσφαιρα και τη δυναμική της. Επομένως, θα πρέπει να δίνετε το παράδειγμα, αφού θα είστε το πρότυπο για τις συμπεριφορές των άλλων μελών στην ομάδα.*

Η δημιουργία μιας καλής σύνδεσης με τα μέλη μιας ομάδας υποστήριξης απαιτεί έναν συνδυασμό ενσυναίσθησης, σεβασμού, ενεργητικής ακρόασης και ικανότητας δημιουργίας ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, πτυχές που έχουμε ήδη εξετάσει στην ενότητα **2.2 Καθορισμός των βασικών αρχών της ομάδας**.

Ακολουθούν ορισμένα πρακτικά βήματα που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε μια καλή σύνδεση με τα μέλη της ομάδας, ενώ παράλληλα κατακτάτε τις βασικές αρχές:

**Να είστε συμπονετικοί:** Δείξτε ενδιαφέρον και κατανόηση για τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις προκλήσεις των μελών της ομάδας. Να είστε ανοιχτοί και να εκτιμάτε τις προοπτικές τους χωρίς κρίση.

**Δημιουργήστε εμπιστοσύνη:** Δημιουργήστε εμπιστοσύνη μέσα από μια υποστηρικτική και εμπιστευτική ατμόσφαιρα. Να είστε αυθεντικοί και αξιόπιστοι στην επικοινωνία σας. Σεβαστείτε την εμπιστευτικότητα και διασφαλίστε την ασφάλεια εντός της ομάδας.

**Να είστε προσεκτικοί και να ακούτε ενεργά:** Η ενεργητική ακρόαση είναι ζωτικής σημασίας. Δείξτε ενδιαφέρον δίνοντας πλήρη προσοχή σε αυτά που λένε τα μέλη της ομάδας. Αφήστε τους να εκφραστούν χωρίς διακοπή και δείξτε σεβασμό για τις απόψεις τους.

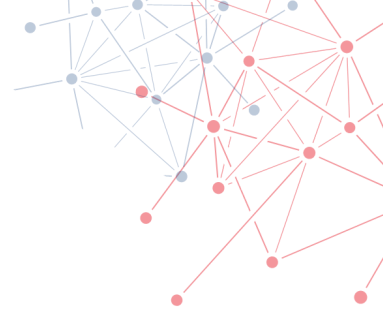
**Δείξτε σεβασμό:** Δείξτε σεβασμό προς όλα τα μέλη της ομάδας, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, τις εμπειρίες ή τις απόψεις τους. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου όλοι νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται.

**Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον:** Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη της ομάδας αισθάνονται ασφαλή να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Να είστε ενήμεροι για την επικριτική συμπεριφορά μέσα στην ομάδα. Καθορίστε σαφείς κατευθυντήριες γραμμές για την επικοινωνία και τη συμπεριφορά.

**Ενθαρρύνετε την ταυτότητα της ομάδας:** Ενθαρρύνετε την αίσθηση της κοινότητας και της συνοχής μέσα στην ομάδα. Διευκόλυνση δραστηριοτήτων και ασκήσεων που προάγουν τη συνεργασία και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των μελών.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



**Προσοχή στις ατομικές ανάγκες:** Αναγνωρίστε και σεβαστείτε τις ατομικές διαφορές και ανάγκες μέσα στην ομάδα. Παρέχετε ευκαιρίες για ατομικό χρόνο και υποστήριξη όταν είναι απαραίτητο και προσαρμόστε την ομάδα υποστήριξης ώστε να εξυπηρετεί τις μοναδικές καταστάσεις των μελών.

**Παρέχετε δομή και σκοπό:** Διευκολύνετε τις συνεδρίες με σαφή δομή και στόχους. Καθορίστε στόχους και σκοπούς για την ομάδα και βοηθήστε τα μέλη να εργαστούν προς την κατεύθυνση τους.

**Να προσέχετε τη δυναμική της ομάδας:** Δώστε προσοχή στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της ομάδας και να είστε προσεκτικοί για τυχόν συγκρούσεις ή εντάσεις. Χειριστείτε αυτές τις καταστάσεις με ευαισθησία και εποικοδομητικό τρόπο.

**Να είστε ανοιχτοί σε σχόλια:** Να είστε πρόθυμοι να λαμβάνετε σχόλια από τα μέλη της ομάδας σχετικά με τις δεξιότητές σας στη διευκόλυνση και να προσαρμόζετε την προσέγγισή σας όπως χρειάζεται. Δείξτε ότι ανταποκρίνεστε στις ανησυχίες και τις επιθυμίες τους.

Εάν είστε σε θέση να εφαρμόσετε αυτές τις αρχές και να δημιουργήσετε μια θετική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα, μπορείτε να δημιουργήσετε μια καλή σχέση με τα μέλη της ομάδας ως συντονιστής και να τα βοηθήσετε να αποκομίσουν το μέγιστο όφελος από την ομάδα υποστήριξης.

Με πιο πρακτικούς όρους, σκεφτείτε για πιθανούς διαλόγους ή ενημερωθείτε για πράγματα που κάθε μέλος της ομάδας σας έχει πει για τον εαυτό του. Π.χ. «Πώς πήγε το ραντεβού με τον γιατρό;» Αγοράσατε τα παπούτσια που αναφέρατε;» και τα λοιπά.

### 3.2. Προαγωγή της συνοχής και της αίσθησης του ανήκειν στην ομάδα

Όταν έχουμε να κάνουμε με ομάδες και την αίσθηση του ανήκειν, είναι απαραίτητο να μιλάμε για δεξιότητες σχέσης.

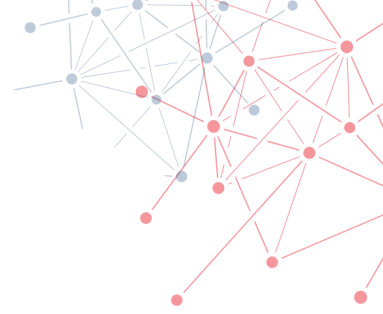
*Οι δεξιότητες σχέσεων σε ένα ομαδικό πλαίσιο αναφέρονται στην ικανότητα ενός ατόμου να οικοδομεί και να διατηρεί θετικές και ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους. Εφαρμόζεται σε ομάδες υποστήριξης, περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου τα άτομα αισθάνονται ότι τα βλέπουν, τα ακούνε και τα εκτιμούν.*

Ως συντονιστής, η κατοχή ισχυρών δεξιοτήτων σχέσεων θα σας επιτρέψει να ασκήσετε θετικό και σημαντικό αντίκτυπο σε κάθε άτομο στην ομάδα. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορεί να επηρεάσει ενήλικες σε ομαδικό περιβάλλον:

**Αίσθηση του ανήκειν:** Ένας συντονιστής με ισχυρές δεξιότητες σχέσεων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αισθάνονται ότι περιλαμβάνονται και είναι αποδεκτά στην ομάδα. Αυτό καλλιεργεί την αίσθηση του ανήκειν και ενισχύει τη συμμετοχή τους σε ομαδικές δραστηριότητες.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



**Ασφάλεια και ευημερία:** Όταν ένας συντονιστής δημιουργεί μια θετική σχέση με τα μέλη της ομάδας, δημιουργεί μια ατμόσφαιρα ασφάλειας και ευημερίας. Τα μέλη αισθάνονται πιο άνετα να εκφράζονται, να μοιράζονται τις σκέψεις τους και να συμμετέχουν ενεργά σε ομαδικές συζητήσεις.

**Κίνητρο και ενδυνάμωση:** Ένας συντονιστής που δείχνει γνήσιο ενδιαφέρον για τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των ατόμων μπορεί να ενισχύσει τα κίνητρά τους για συμμετοχή. Τα μέλη αισθάνονται έμπνευση και δύναμη να αγωνιστούν για προσωπική ανάπτυξη όταν βιώνουν υποστήριξη και αναγνώριση από τον συντονιστή.

**Βελτιωμένες διαπροσωπικές συνδέσεις:** Όταν τα μέλη γίνονται μάρτυρες ενός συντονιστή που τους εκτιμά και τους σέβεται, μπορεί να τους εμπνεύσει να εκδηλώσουν παρόμοιο σεβασμό και ενσυναίσθηση προς τα άλλα μέλη της ομάδας. Αυτό ενισχύει θετικές σχέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων στην ομάδα και συμβάλλει σε μια πιο αρμονική και χωρίς αποκλεισμούς δυναμική της ομάδας.

**Συναισθηματική υποστήριξη:** Ένας συντονιστής με ισχυρές δεξιότητες σχέσεων μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις συναισθηματικές ανάγκες των ατόμων και να προσφέρει την κατάλληλη υποστήριξη. Αυτό βοηθά τα μέλη να αντιμετωπίσουν το άγχος, τις ανησυχίες ή τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν, διασφαλίζοντας την ψυχική και συναισθηματική τους ευημερία εντός της ομάδας.

**Αυξημένη μάθηση και προσωπική ανάπτυξη:** Όταν τα μέλη έχουν θετική σχέση με τον συντονιστή, έχουν περισσότερα κίνητρα να συμμετέχουν ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες. Αυτό οδηγεί σε αυξημένη μάθηση, προσωπική ανάπτυξη και μεγαλύτερη συνολική πρόοδο εντός της ομάδας.

### 3.3. Αντιμέτωπιση πιθανών προκλήσεων

Οι προκλήσεις σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί να εμφανιστούν με πολλές μορφές, ίσως τα μέλη να προκαλούν κάποια αναστάτωση. Αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να αντιμετωπίσετε ως μέρος του ηγετικού σας ρόλου. Σε γενικές γραμμές, ο καλύτερος τρόπος είναι να μιλήσετε για αυτό και να δώσετε λίγο χώρο.

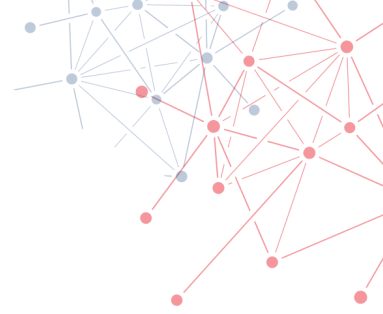
Το χειρότερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε ως συντονιστής είναι να υποθέσετε κάτι. Να είστε αρκετά γενναίοι για να κάνετε τις ανόητες ερωτήσεις. Ρωτήστε την ομάδα για τις σκέψεις της για το θέμα/θέμα.

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για τη διαχείριση των προκλήσεων:





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



**Θέστε σαφείς κατευθυντήριες γραμμές:** Καθιερώστε σαφείς οδηγίες ή βασικούς κανόνες στην αρχή της ομάδας υποστήριξης. Αναφέρετε ξεκάθαρα τις προσδοκίες σχετικά με τη συμπεριφορά με σεβασμό, την ενεργητική ακρόαση, την εμπιστευτικότητα και τη διατήρηση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. **Έλεγχος 2.1 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος και 2.2 Καθορισμός βασικών αρχών της ομάδας** για περισσότερη καθοδήγηση σχετικά με αυτό το θέμα.

**Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία:** Δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου όλα τα μέλη της ομάδας νιώθουν άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή και με σεβασμό επικοινωνία, επιτρέποντας σε όλους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους χωρίς κρίση.

**Ενεργός συντονισμός:** Ως συντονιστής, αναλάβετε ενεργό ρόλο στη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας. Καθοδηγήστε τις συζητήσεις, ανακατευθύνετε τις συζητήσεις εάν γίνονται αντιπαραγωγικές ή εκτός θέματος και βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν.

Όσον αφορά τα αποσπασματικά μέλη, θα πρέπει:

**Αντιμετωπίστε έγκαιρα την ενοχλητική συμπεριφορά:** Όταν εμφανίζεται ενοχλητική συμπεριφορά, αντιμετωπίστε την έγκαιρα και σθεναρά. Υπενθυμίστε στο μέλος της ομάδας τις καθιερωμένες οδηγίες και πώς η συμπεριφορά τους επηρεάζει τη δυναμική της ομάδας.

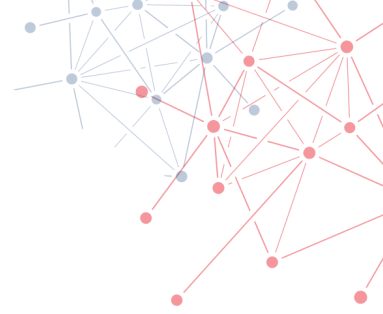
**Διατηρήστε μεμονωμένες συζητήσεις:** Εάν ένα μέλος της ομάδας εμφανίζει σταθερά ενοχλητική συμπεριφορά, εξετάστε το ενδεχόμενο να κάνετε μια ιδιωτική συνομιλία μαζί του εκτός της ρύθμισης της ομάδας. Εκφράστε τις ανησυχίες σας, ακούστε την άποψή τους και εργαστείτε μαζί για να βρείτε μια λύση.

**Κοιτάξτε πίσω από τη συμπεριφορά:** Εάν κάποιος διαταράσσει τους βασικούς κανόνες ή την ατμόσφαιρα στην ομάδα, χρησιμοποιήστε νοοτροπία για να προσπαθήσετε να καταλάβετε τι συμβαίνει με το άτομο. Αναρωτηθείτε: Ποια θα μπορούσε να είναι η πρόθεση ή οι σκέψεις του ατόμου πίσω από τη συγκεκριμένη συμπεριφορά;

Θυμηθείτε, ο γενικός στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μέσα στην ομάδα. Αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις και την ανατρεπτική συμπεριφορά άμεσα και αποτελεσματικά, μπορείτε να εξασφαλίσετε μια θετική εμπειρία για όλα τα μέλη.







### 3.4. Η ελευθερία να είσαι ο εαυτός σου

Όταν ξεκινάτε να αναπτύσσετε την ομάδα υποστήριξης, δεν έχετε ιδέα για το πώς είναι τα άτομα που θα συμμετέχουν. Κάθε άτομο έχει μοναδικά χαρακτηριστικά και δεξιότητες σχέσης (εξωστρεφές ή εσωστρεφές, επικοινωνιακό ή ντροπαλό, συναισθηματικό ή αντισυναισθηματικό κ.λπ.) και η ομάδα είναι ένα νέο περιβάλλον στο οποίο οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτών των ανθρώπων θα σας δώσουν πληροφορίες για την προσωπικότητα και τις ανησυχίες κάθε μέλους.

Ως συντονιστής ή συντονιστής της ομάδας, θα πρέπει να έχετε τις δεξιότητες να καθοδηγείτε τα μέλη προς έναν κοινό στόχο: τη δημιουργία ενός αποδεκτού, μη επικριτικού περιβάλλοντος, αλλά και ενός χώρου στον οποίο κάθε άτομο αισθάνεται αρκετά ασφαλές για να είναι ο εαυτός του. *Η ικανότητα να εκφράζονται ελεύθερα, χωρίς φόβο κρίσης, είναι απαραίτητη για να μπορούν οι άνθρωποι να μοιραστούν δύσκολες εμπειρίες.*

Υπό αυτή την έννοια, ορισμένοι από τους κανόνες που πρέπει να προωθήσετε είναι:

- › Αποφύγετε να βάζετε ταμπέλες σε άτομα.
- › Αποδεχτείτε τη μοναδικότητα των ανθρώπων.
- › Κανένας αποκλεισμός ή στιγματισμός.
- › Γιορτάστε την εισροή νέων μελών.

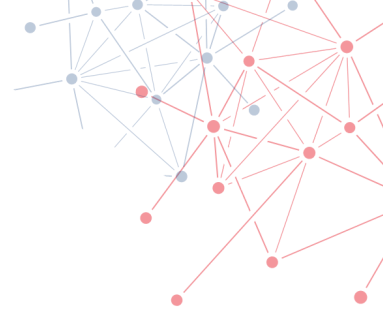
### 3.5. Ενθάρρυνση ανοιχτού διαλόγου

Όπως είδαμε μόλις, στην ομάδα υποστήριξης είναι σημαντικό οι άνθρωποι να αισθάνονται άνετα να μιλούν ελεύθερα και να εκφράζουν το πώς αισθάνονται. Η ενασχόληση με τις ευθύνες φροντίδας μπορεί μερικές φορές να είναι εξαντλητική και επομένως μπορεί να εμφανιστούν κάποια δυσάρεστα συναισθήματα, αν και μπορεί επίσης να υπάρχουν ευχάριστα συναισθήματα στην καθημερινή φροντίδα των ατόμων με άνοια. Τα μέλη πρέπει να αισθάνονται ελεύθερα να εκφράσουν και τα δύο σε ένα μη επικριτικό και ασφαλές περιβάλλον.

Ως συντονιστής, μπορείτε να προωθήσετε πολλούς κανόνες ομάδας για να διευκολύνετε τον ανοιχτό διάλογο και να διασφαλίσετε ότι η επικοινωνία είναι ομαλή, με σεβασμό και ανοιχτή μεταξύ των μελών της ομάδας.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



### Ο σεβασμός του λόγου και η ενθάρρυνση όλων να συμμετάσχουν

Όταν ένα μέλος μοιράζεται, η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να ακούει χωρίς διακοπή. *Οι εναλλαγές του λόγου θα αυξήσουν την αίσθηση ότι όλα τα μέλη ακούγονται και ο καθένας έχει τον δικό του χώρο για να εκφραστεί.* Οι εναλλαγές του λόγου μπορούν να πραγματοποιηθούν με πιο οπτικό τρόπο με ένα φυσικό αντικείμενο (μια μπάλα, ένα μαξιλάρι, ένα μπουκάλι) από ό,τι μπορεί να περάσει μεταξύ των μελών.

Θα πρέπει επίσης να αποφύγετε ότι η συμμετοχή περιορίζεται μόνο σε ορισμένα μέλη, διαφορετικά τα άτομα με λιγότερες κοινωνικές δεξιότητες μπορεί να μειώσουν τη δέσμευση στην ομάδα, καθώς αισθάνονται ότι δεν συμμετέχουν. Ωστόσο, ταυτόχρονα θα πρέπει να σεβαστείτε ότι ορισμένα από τα μέλη μπορεί να αισθάνονται λιγότερο διατεθειμένα να συμμετέχουν ενεργά και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

- › Μερικές επιλογές που μπορείτε να δοκιμάσετε για να βεβαιωθείτε ότι όλοι μοιράζονται και έχουν τη δική τους στιγμή είναι:
- › Αφιερώνοντας μερικά λεπτά ανά άτομο στην αρχή των συνεδριών για να πει στην υπόλοιπη ομάδα μια θετική και μια αρνητική εμπειρία που είχαν σε σχέση με τη φροντίδα του αγαπημένου τους προσώπου με άνοια (αυτό θα σας δώσει επίσης πληροφορίες σχετικά με τις κύριες ανησυχίες του συνεδρία).
- › Αφιερώνοντας μερικά λεπτά ανά άτομο στο τέλος των συνεδριών για να μοιραστούν αυτό που θεωρούσαν ότι ήταν το κύριο μάθημα που πήραν κατά τη διάρκεια της συνάντησης και πώς αισθάνονται αυτή τη στιγμή.

### Ακούγοντας και δείχνοντας ενσυναίσθηση με την γλώσσα του σώματος

Η εμπειρία του να αισθάνεσαι ότι ακούγεται και κατανοείται στην υποστήριξη ομότιμων είναι ισχυρή. Οι άτυποι περιθάλποντες πρέπει να αισθάνονται ότι τα άλλα μέλη τους ακούνε πραγματικά κατά τη διάρκεια της κουβέντας τους. Καθώς η προφορική διακοπή δεν αποτελεί επιλογή, η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να είναι ένας τρόπος να δείξετε ενδιαφέρον για την ομιλία των άλλων μελών.

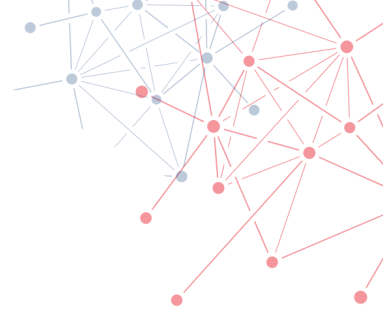
Η ενσυναίσθηση μεταξύ των μελών της ομάδας είναι το κλειδί για να τα κάνει να συνδεθούν. Καθώς όλοι παρέχουν φροντίδα σε ένα άτομο με άνοια, η συμπεριφορά, τα συναισθήματα και οι σκέψεις που μπορεί να εμφανιστούν σε παρόμοιες καταστάσεις που έχουν ζήσει μπορούν να τους φέρουν πιο κοντά.

### Συναισθηματική αποδοχή χωρίς κρίση

Αυτό είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη σταθερής εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών και για την ενθάρρυνση των ανθρώπων να επικοινωνούν ελεύθερα.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, πιθανώς θα προκύψουν συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες ή σκέψεις, τόσο θετικές όσο και αρνητικές. Τα άλλα μέλη πρέπει να είναι προετοιμασμένα να τα αντιμετωπίσουν και να συνεννοηθούν με το άτομο που μοιράζεται.

*Δεν επιτρέπεται η κρίση κατά τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας υποστήριξης*, ως συντονιστής θα πρέπει να γνωρίζετε πιθανά μέλη με χαμηλή ικανότητα ενσυναίσθησης, τα οποία μπορεί να τείνουν να ακυρώνουν τα συναισθήματα των άλλων.

Ένας τρόπος για να επιτρέψετε σε άλλα μέλη της ομάδας να αντιδράσουν στην ιστορία ενός άλλου μέλους είναι να ρωτήσετε την ομάδα: Τι σας έχει αφυπνίσει η ιστορία; Αυτό θα βοηθήσει να μετατοπιστεί η εστίαση στα μέλη και όχι στο άτομο που μόλις μοιράστηκε την ιστορία.

### **Μοιραστείτε παρόμοιες εμπειρίες**

Αυτός είναι ένας ισχυρός τρόπος να δεις ενσυναίσθηση. Μόλις ένα άτομο έχει τον λόγο του, ως συντονιστής, μπορείτε να ζητήσετε από τα υπόλοιπα μέλη να μοιραστούν παρόμοιες εμπειρίες ή παρόμοια συναισθήματα, συμπεριφορές, σκέψεις ή συμπεριφορές, όλα σχετικά με τη φροντίδα της άνοιας. Με αυτήν την άσκηση, το ιστορικό άτομο που μοιράστηκε την αρχικά θα αισθανθεί παρηγοριά από την υποστήριξη της ομάδας.

Οι πρακτικές λύσεις είναι μόνο μια επιλογή. Θα πρέπει να θυμάστε ότι μερικές φορές όταν οι άνθρωποι μοιράζονται μια εμπειρία, δεν θέλουν μια λύση, θέλουν απλώς να αισθάνονται ότι τους καταλαβαίνουν ή τους ακούνε. Είναι απαραίτητο να αναλογιστείτε τα συναισθήματα και τις προσδοκίες των άλλων πριν τους δώσετε μια πρακτική λύση, η οποία μπορεί να μην είναι αυτό που ζητούσαν. Οι λύσεις πρέπει να είναι μόνο προτάσεις και το άτομο που μόλις μοιράστηκε θα πρέπει πάντα να έχει την ελευθερία να αποφασίσει αν θα τις αποδεχτεί ή όχι.

Ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές, θα δημιουργήσετε ένα αξιόπιστο περιβάλλον στο οποίο οι άνθρωποι θα αρχίσουν να αναπτύσσουν δεσμούς εμπιστοσύνης. Προφανώς, η ύπαρξη μελών της ομάδας με καλύτερες επικοινωνιακές δεξιότητες θα διευκολύνει αυτή τη διαδικασία. Μπορείτε να στηριχτείτε πάνω τους για να ξεκινήσετε με τις πρώτες παρεμβάσεις, καθώς μπορεί να χρησιμεύσουν ως θετικά πρότυπα για τα άλλα μέλη.

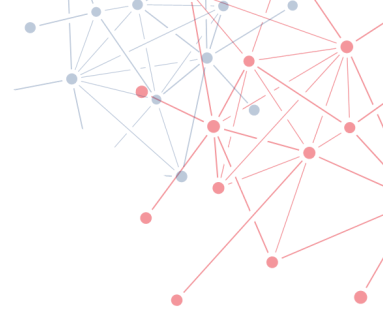
## 3.6. Διασφάλιση της βιωσιμότητας της ομάδας ενθαρρύνοντας την δέσμευση των μελών

Μερικές από τις βασικές αξίες που αναφέρονται σε όλο το εγχειρίδιο είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για να διασφαλιστεί ότι η ομάδα θα παραμείνει ζωντανή όσο περνάει ο καιρός. Αυτές οι αξίες είναι:

- › **Δέσμευση των μελών** και **αμοιβαία εμπιστοσύνη**



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Κίνητρο, αφοσίωση και επιμονή**
- › **Αίσθηση του ανήκειν και της συνοχής**
- › **Σκοπός**

## **Ενισχύστε το αίσθημα της κοινής ευθύνης**

Όσον αφορά τη βιωσιμότητα, είναι καλή ιδέα να ενδυναμωθεί η δέσμευση των μελών της ομάδας, *γνωστοποιώντας ξεκάθαρα ότι η ενεργή συμμετοχή τους είναι απαραίτητη και ευπρόσδεκτη, και προωθώντας ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει το αίσθημα κοινής ευθύνης.*

Ως συντονιστής, θα πρέπει να τους ενθαρρύνετε να συνεισφέρουν με τις δεξιότητες, την τεχνογνωσία, τα ταλέντα τους ή οποιαδήποτε άλλη πτυχή που δημιουργεί προστιθέμενη αξία στην ομάδα. Σε αντάλλαγμα, θα νιώσουν πιο ικανοποιημένοι με τη συμμετοχή τους και θα αποφύγετε να εξαρτηθείτε από μερικά μέλη που θα φέρουν όλη την ευθύνη στους ώμους τους.

## **Επαινέστε και επιβραβεύστε την ενεργό συμμετοχή και συνεισφορά στην ομάδα**

Είναι σημαντικό να ενισχύεται η συμμετοχή όταν συμβαίνει, καθώς και να αποφεύγεται η ενοχοποίηση. *Θυμηθείτε να τονίσετε ότι δεν υπάρχουν καλές ή κακές συνεισφορές, ούτε σωστές ή λάθος. Κάθε συνεισφορά είναι εξίσου έγκυρη και πολύτιμη.* Η ομάδα δεν είναι εκεί για να κρίνει, αλλά για να βοηθήσει και να στηρίξει. Εάν είστε σε θέση να δημιουργήσετε εμπιστοσύνη και μια ατμόσφαιρα διαφάνειας και συναδέλφωσης, τα μέλη θα παραμείνουν.

## **Μην εγκαταλείπετε ή μειώνετε το χρόνο για κοινή χρήση και συγκέντρωση**

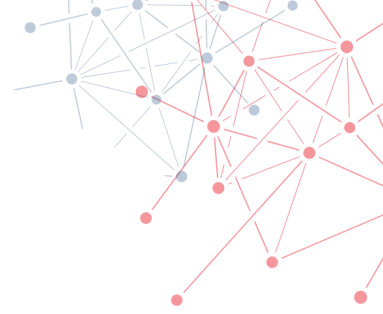
Πολλές ομάδες υποστήριξης τείνουν να μειώνουν τον χρόνο κοινής χρήσης (διάρκεια ή συχνότητα συνεδριών) όσο περνάει ο καιρός. *Ο λιγότερος χρόνος κοινής χρήσης οδηγεί επίσης σε λιγότερη δέσμευση,* τα μέλη μπορεί να αρχίσουν να πιστεύουν ότι η ομάδα δεν είναι πια χρήσιμη ή απλώς να χάσουν το αρχικό τους κίνητρο, μπορεί ακόμη και να εγκαταλείψουν την ομάδα μόλις λάβουν τη βοήθεια ή τις απαντήσεις που χρειάζονται.

Για αυτούς τους λόγους, είναι σημαντικό να είστε σταθεροί και να παραμένετε συνδεδεμένοι με τα μέλη. Ακολουθούν μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τη δέσμευση και τη βιωσιμότητα της ομάδας:

- › **Προγραμματισμός των συνεδριών εκ των προτέρων,** εισαγωγή διαφορετικών θεμάτων και σχετικών πληροφοριών. Αυτό θα εμποδίσει την ομάδα να μείνει στάσιμη.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Ρωτήστε την ομάδα τι πιστεύουν** ότι λείπει από τις συνεδρίες, είτε σε μια ομαδική συζήτηση είτε μεμονωμένα.
- › Κατά διαστήματα, **προσκαλέστε ομιλητές**, όπως πρώην μέλη της ομάδας, συλλόγους άνοιας ή Αλτσχάιμερ, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εργοθεραπευτές, άλλους επαγγελματίες, ακόμη και άτομα με άνοια και άλλους συγγενείς.
- › **Οργανώστε δραστηριότητες και αφιερώστε λίγο χρόνο για αναψυχή και διασκέδαση**. Παρόλο που ο σκοπός είναι η αμοιβαία βοήθεια και η υποστήριξη από τους ομότιμους, κάποιος χρόνος για διασκέδαση και ανάλαφρες δραστηριότητες θα δώσει στα μέλη κάποια ανάπαυλα και θα τα βοηθήσει να νιώσουν περισσότερη ανακούφιση.

### **Πρωθήστε τη συνοχή και την επικοινωνία των μελών εκτός ομάδας**

Ενθαρρύνετε τα μέλη να συναντηθούν και να είναι σε επαφή μεταξύ τους. *Επικοινωνήστε ότι τα μέλη μπορούν και πρέπει να υποστηρίξουν άλλα μέλη εκτός των δραστηριοτήτων της ομάδας, αλλά κρατήστε πάντα μια ισορροπία με το δικαίωμά τους στο απόρρητο*, καθώς ορισμένα μέλη μπορεί να θέλουν να έχουν περισσότερο απόρρητο, ειδικά όταν η ομάδα είναι πρόσφατη ή είναι νεοφερμένοι.

Όταν λαμβάνετε νεοεισερχόμενους στην ομάδα, καλό είναι να ζητήσετε από ένα παλαιότερο μέλος να τους υποστηρίξει στη «διαδικασία ενσωμάτωσης».

### **Μην χάσετε το σκοπό της ομάδας, παρακολούθηση και αξιολόγηση**

Είναι σημαντικό να αξιολογείτε και να λαμβάνετε σχόλια από τα μέλη. *Τα σχόλια και οι απόψεις των μελών θα σας επιτρέψουν να ενισχύσετε τις θετικές πτυχές και τα δυνατά σημεία από τη μία πλευρά και να εργαστείτε για τις πηγές δυσαρέσκειας ή απογοήτευσης από την άλλη.*

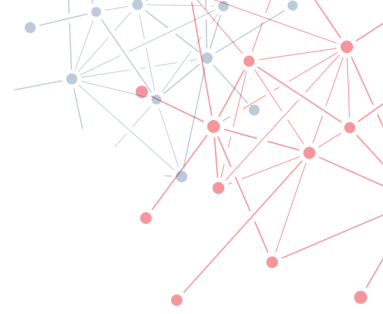
Η επίγνωση των προσδοκιών των μελών είναι επίσης ζωτικής σημασίας, καθώς αυτές ενδέχεται να μην προσαρμοστούν στον σκοπό της ομάδας. Εάν συμβαίνει αυτό, προσπαθήστε να το διευκρινίσετε το συντομότερο δυνατό, προκειμένου να αποτρέψετε ενδεχόμενη δυσαρέσκεια που μπορεί να εμποδίσει τη βιωσιμότητα της ομάδας.

Για να ελέγξετε τη λειτουργία της ομάδας και να λάβετε ειλικρινή σχόλια, μπορείτε να δημιουργήσετε ανώνυμες φόρμες με ερωτήσεις όπως:

- › Σας βολεύει ο τόπος και το πρόγραμμα των συναντήσεων;
- › Νιώθετε άνετα και ευπρόσδεκτοι;
- › Μπορείτε να μιλήσετε ελεύθερα και να έχετε την ευκαιρία να πείτε αυτό που επιθυμείτε κατά τη διάρκεια των συναντήσεων;
- › Πιστεύετε ότι οι συναντήσεις είναι χρήσιμες;
- › Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την ομάδα;



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

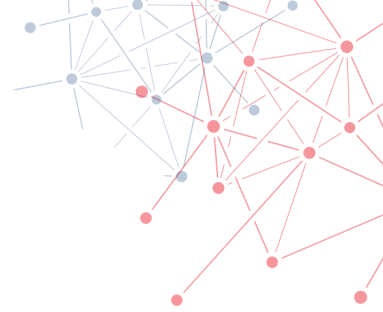


- › Κατά τη γνώμη σας, υπάρχει κάτι για την ομάδα που πρέπει να διορθώσουμε;
- › Πρέπει να ελέγχεται το μέγεθος της ομάδας;
- › Ποια θέματα θα θέλατε να εξεταστούν;
- › Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα που θα θέλατε να κάνετε με την ομάδα;





# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## Τα κύρια συμπεράσματα από αυτό το κεφάλαιο...

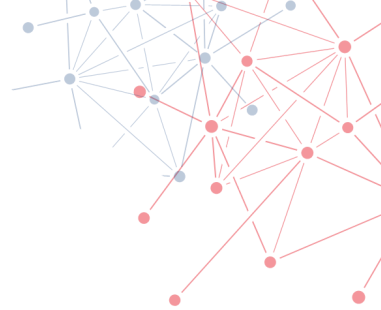
Η οικοδόμηση σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων εντός των ομάδων υποστήριξης είναι μια θεμελιώδης πτυχή που θα επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τη σύνδεση και την εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών. Το παρακάτω γράφημα συνοψίζει τα βασικά σημεία που πρέπει να δώσετε προσοχή και να ενισχύσετε για να επιτύχετε αυτόν τον σκοπό.



Εικόνα 4. Βασικοί παράγοντες για τη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων με την ομάδα. Πηγή: Επεξεργασία Own



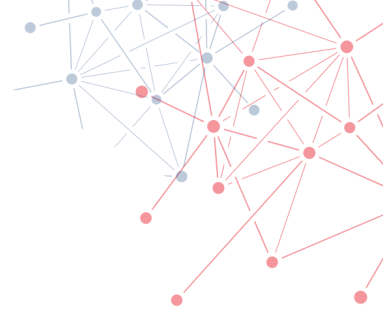
Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους  
περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

» Διεξαγωγή συνεδριών Ομάδας  
υποστήριξης «





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 » Διεξαγωγή συνεδριών ομάδας υποστήριξης «

Μόλις είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε με τις ομαδικές συνεδρίες, είναι σημαντικό να έχετε έναν οδικό χάρτη που να παρέχει νόημα, συνοχή και σκοπό στις συνεδρίες. Από αυτή την άποψη, σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε μια γενική προς ειδική προσέγγιση.

Ξεκινήστε πρώτα με εγκάρσιες/οριζόντιες πτυχές όπως ο καθορισμός στόχων, η κατανόηση των προσδοκιών και ο καθορισμός γενικών βασικών κανόνων, σε ευθυγράμμιση με τις βασικές αξίες και τις ηθικές πτυχές που έχουμε ήδη προσεγγίσει στο **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 «Καθορισμός κώδικα συμπεριφοράς εντός της ομάδας»**.

Ο καθορισμός των αναφερόμενων εγκάρσιων/οριζόντιων πτυχών θα σας προσφέρει την τέλεια βάση για να εργαστείτε στη συνέχεια στη δομή, την ατζέντα, το περιεχόμενο και άλλες συγκεκριμένες πτυχές που πρέπει να προσεγγίσετε κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

Λάβετε υπόψη ότι, αν και είναι καλό να προγραμματίζετε και να δομείτε την ομαδική συνεδρία εκ των προτέρων, υπάρχει πάντα χώρος για ευελιξία και προσαρμογή. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να τηρήσετε πλήρως το αρχικό σχέδιο εάν παρατηρήσετε ότι δεν λειτουργεί ή τα μέλη δεν είναι ικανοποιημένα. Η παρατήρηση και η προσαρμογή είναι το κλειδί για την ανταπόκριση στις ανάγκες της ομάδας και επιτρέπουν τη συλλογική ανάπτυξη.

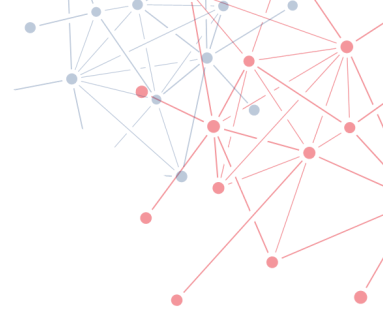
### 4.1. Θέτοντας στόχους

*“Όταν ένα άτομο αισθάνεται ότι είναι πραγματικά αποδεκτό από τον άλλον, όπως είναι, τότε ελευθερώνεται να μετακινηθεί από εκεί και να αρχίσει να σκέφτεται πώς θέλει να αλλάξει, πώς θέλει να μεγαλώσει, πώς μπορεί να γίνει διαφορετικός, πώς μπορεί να γίνουν περισσότερο από αυτό που είναι ικανοί να είναι.”*

Ελεύθερη μετάφραση από Thomas Gordon 1970, 1975, 2000 p. 38  
<http://www.gordontraining.com>



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## Γιατί είναι σημαντικός ο καθορισμός στόχων;

Ο καθορισμός στόχου είναι μια σκόπιμη και σαφής διαδικασία που ξεκινά με τον προσδιορισμό ενός νέου στόχου, δεξιότητας ή έργου που θέλετε να επιτύχετε. Ο καθορισμός στόχων περιλαμβάνει μια σκόπιμη και σκόπιμη διαδικασία προσδιορισμού συγκεκριμένων στόχων και δημιουργίας σχεδίου για την επίτευξή τους. Παρέχει μια αίσθηση κατεύθυνσης, επιτρέποντας στα άτομα να εστιάζουν τις προσπάθειες και τους πόρους τους με αποτελεσματικό τρόπο. Ο καθορισμός ενός στόχου υπερβαίνει την απλή ενασχόληση με δραστηριότητες χωρίς συγκεκριμένο σκοπό. Περιλαμβάνει τον καθορισμό ενός σαφούς στόχου ή αποτελέσματος που θέλετε να επιτύχετε. Ο προσεκτικός προγραμματισμός, η δέσμευση και η πειθαρχία είναι κρίσιμα συστατικά για την επίτευξη του στόχου σας.

Εφαρμόζεται σε μια ομάδα υποστήριξης περιθαλπόντων για την άνοια, ο καθορισμός στόχων μπορεί να φανεί τόσο σε συλλογικό όσο και σε ατομικό επίπεδο.

## Θέτοντας προσωπικούς στόχους

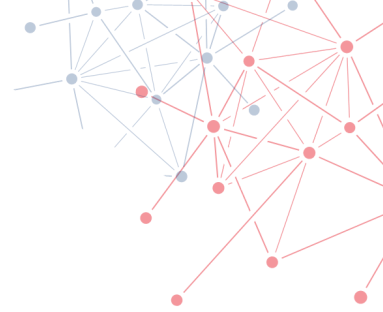
Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να θέσουν τους **δικούς τους ατομικούς στόχους**, αυτό θα τους δώσει σκοπό και θα δημιουργήσει περισσότερα κίνητρα, δέσμευση με την ομάδα και επιμονή. Καθορίζοντας τους δικούς του στόχους, κάθε μέλος θα καταλάβει πώς η συμμετοχή του στην ομάδα συμβάλλει στην προσωπική του ανάπτυξη.

Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές για να αποφασίσετε για έναν στόχο και να τον πετύχετε. Ένα από αυτά είναι το «**Πλαίσιο στόχων SMART**». Οι στόχοι **SMART** έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώνουν τον καθορισμό στόχων καθιστώντας τους συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά περιορισμένους. Αυτό αυξάνει την πιθανότητα επίτευξης στόχου, παρέχει έναν οδικό χάρτη προόδου και επιτρέπει την αποτελεσματική παρακολούθηση και αξιολόγηση. Παρακάτω θα βρείτε μια εξήγηση για κάθε στοιχείο:

- › Σ: Συγκεκριμένη - σαφώς καθορισμένη και συγκεκριμένη. Θα πρέπει να απαντήσουν στις ερωτήσεις ποιος, τι, πού, πότε, γιατί και πώς. Με το να είσαι συγκεκριμένος, ο στόχος γίνεται πιο απτός και πιο κατανοητός.
- › Μ: Μετρήσιμο - συμπεριλάβετε μετρήσεις ή κριτήρια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρακολούθηση της προόδου και τον προσδιορισμό της επιτυχίας. Οι μετρήσιμοι στόχοι παρέχουν μια σαφή ένδειξη για το εάν ο στόχος έχει επιτευχθεί και επιτρέπουν συνεχή αξιολόγηση και προσαρμογές.
- › Α: Εφικτό - προκλητικό αλλά ρεαλιστικό και εφικτό. Θα πρέπει να διευρύνουν τις ικανότητες ενός ατόμου και να οδηγήσουν στην ανάπτυξη, παραμένοντας στη σφαίρα των δυνατοτήτων. Είναι σημαντικό να επιτύχετε μια ισορροπία μεταξύ του καθορισμού φιλόδοξων στόχων και της διασφάλισης ότι είναι εφικτές.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › R: Σχετικό - σχετικό και σε συσχέτιση με αυτό που το άτομο προσπαθεί να πετύχει.
- › T: Χρονοδιάγραμμα - συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα ή προθεσμία που επισυνάπτεται σε αυτά. Ορίζοντας μια ημερομηνία-στόχο, τα άτομα ενθαρρύνονται να εργαστούν για τον στόχο τους και να τον δώσουν προτεραιότητα. Ένας χρονικά περιορισμένος στόχος βοηθά στη δημιουργία μιας αίσθησης υπευθυνότητας και παρέχει ένα σαφές χρονοδιάγραμμα για την αξιολόγηση.

### Καθορισμός στόχων της ομάδας

Η θέσπιση **συλλογικών στόχων ομάδας** θα επιτρέψει στα μέλη να εργάζονται προς την ίδια κατεύθυνση, προωθώντας τη συνοχή της ομάδας και την κοινή ιδιοκτησία και επίσης προάγοντας τη συλλογική ανάπτυξη μεταξύ της ομάδας.

Κατά τη θέσπιση ομαδικών στόχων, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι μοιράζονται όλα τα μέλη της ομάδας, επομένως είναι σημαντικό οι συλλογικοί στόχοι να είναι προϊόν μιας ενεργούς διαδικασίας συμμετοχής και συν-δημιουργίας. Για να διασφαλίσετε τον καθορισμό και την επίτευξη σταθερών στόχων στην ομάδα σας, μπορείτε να ακολουθήσετε αυτή τη λογική ακολουθία:

**1. Καθορίστε τον σκοπό και τις βασικές αξίες της ομάδας:** τι θέλουμε να πετύχουμε με την ομάδα; Ποιες ανάγκες πρέπει να καλύψουμε; Ποιες αξίες θέλουμε να μοιραστούμε; Ποια οφέλη θέλουμε να έχουμε;

**2. Προσδιορίστε τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις προσδοκίες των μελών της ομάδας:** κατανοήστε τους προσωπικούς στόχους των μελών, τα κίνητρα, τα δυνατά σημεία, τους τομείς προς βελτίωση κ.λπ. και βρείτε κοινό έδαφος για να βασίσετε τους στόχους της ομάδας. Αυτό θα επιτρέψει τον καθορισμό στόχων που είναι σχετικοί, απαιτητικοί και κατάλληλοι.

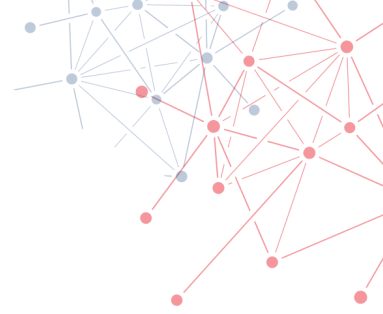
**3. Ακολουθήστε μια σταθερή στρατηγική για τον καθορισμό στόχων και μετρήστε την επίτευξή τους.** Προτείνουμε το πλαίσιο στόχων SMART, που έχει ήδη αναφερθεί για τον καθορισμό προσωπικών στόχων.

**4. Θέστε ένα σχέδιο δράσης.** Αφού έχει τους στόχους, η ομάδα θα χρειαστεί να σχεδιάσει μια στρατηγική για να τους επιτύχει, ορίζοντας: ποιες θα είναι οι ενέργειες; Τι πόρους θα χρειαστούμε; Ποιος θα φροντίσει για τι; Πώς θα το μετρήσουμε;

**5. Επικοινωνήστε και συμφωνήστε για τους στόχους και το σχέδιο δράσης.** Είναι σημαντικό η όλη διαδικασία να αναπτύσσεται από μια συλλογική προοπτική, όπου όλα τα μέλη μπορούν να παρέχουν εισροές και να συζητούν για την επίτευξη συμφωνιών.







**6. Παρακολουθήστε την πρόοδο και σε ποιο βαθμό επιτυγχάνονται οι στόχοι.** Η παρακολούθηση της προόδου σχετικά με την επίτευξη των στόχων είναι θεμελιώδης για να δούμε πόσο καλά λειτουργεί η ομάδα και επίσης να εντοπίσουμε τυχόν περιθώρια βελτίωσης ή διόρθωσης.

**7. Γιορτάστε και αναγνωρίστε τα επιτεύγματα.** Κάθε φορά που η ομάδα επιτυγχάνει ένα σημαντικό ορόσημο, όλη η προσπάθεια και η συνεισφορά των μελών πρέπει να γιορτάζεται και να βραβεύεται για να ανυψωθεί το ηθικό. Είναι επίσης σημαντικό να αναλογιστείτε το μάθημα και να εντοπίσετε άλλους τομείς ευκαιριών για να συνεχίσετε να αναπτύσσετε ως ομάδα.

## 4.2. Καθορισμός προσδοκιών και κανόνων για μια ομαδική συνεδρία

Ένας από τους βασικούς παράγοντες που μπορεί να δημιουργήσει ή να χαλάσει τον συντονισμό της ομάδας είναι να θέσετε σαφείς προσδοκίες και βασικούς κανόνες για εσάς και την ομάδα.

Οι βασικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται από όλους τους συμμετέχοντες κατά την αλληλεπίδραση σε μια συνεδρία ομάδας υποστήριξης πρέπει να είναι σαφείς και εύκολο να θυμούνται. Ένας απλός αλλά θεμελιώδης κανόνας θα μπορούσε να είναι: *Ποτέ δεν κρίνουμε, ποτέ δεν σχολιάζουμε και ποτέ δεν δίνουμε συμβουλές.*

Αυτοί οι κανόνες διασφαλίζουν ότι κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να μιλήσει ελεύθερα, χωρίς κρίση και χωρίς να θεωρείται υπεύθυνο για τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Ένα μέλος μπορεί να σχολιάσει μόνο κάποιον άλλον με τρόπο που να περιγράφει πώς αισθάνεται ή πώς μπορεί να σχετίζεται προσωπικά με τα ζητήματα που θίγουν οι άλλοι στην ομάδα. Έτσι, η εστίαση είναι στον εαυτό τους και τη δική τους ανάπτυξη.

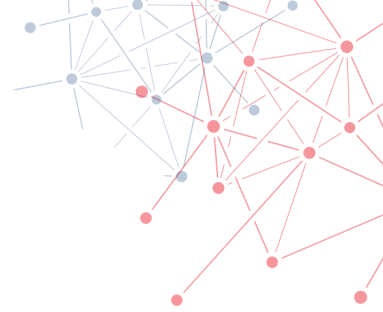
Ακολουθώντας αυτές τις βέλτιστες πρακτικές, θα δημιουργήσετε μια σταθερή βάση για τη διευκόλυνσή σας και για την καλή λειτουργία της ομάδας:

- › **Καθορίστε το σκοπό και τα αποτελέσματα:** Διατυπώστε ξεκάθαρα τους λόγους για τη διευκόλυνση και τα επιθυμητά αποτελέσματα. Κοινοποιήστε αυτές τις πληροφορίες στην ομάδα έτσι ώστε όλοι να κατανοήσουν την αξία και τη συνάφεια της διευκόλυνσης.
- › **Καθορίστε ρόλους και ευθύνες:** Αποσαφηνίστε τον ρόλο σας ως συντονιστή και εξηγήστε πώς θα υποστηρίξετε την ομάδα. Καθορίστε τους ρόλους και τις ευθύνες των μελών της ομάδας και τυχόν άλλων ενδιαφερομένων που εμπλέκονται στη διευκόλυνση.





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › **Συμφωνήστε για τους κανόνες και τις προσδοκίες:** Καθιερώστε από κοινού βασικούς κανόνες που δημιουργούν ένα ασφαλές, σεβαστό και επικοινωνιακό περιβάλλον. Συζητήστε και αποφασίστε για τις συμπεριφορές και τις αλληλεπιδράσεις που αναμένονται από την ομάδα κατά τη διάρκεια της διευκόλυνσης.
- › **Ελέγξτε την κατανόηση και την δέσμευση:** Επαληθεύστε ότι η ομάδα κατανοεί και αποδέχεται το σκοπό, τα αποτελέσματα, τους ρόλους, τις ευθύνες, τους κανόνες και τις προσδοκίες. Ζητήστε σχόλια, κάντε ερωτήσεις και βεβαιωθείτε ότι όλοι δεσμεύονται να ακολουθούν τις συμφωνημένες οδηγίες.
- › **Να θυμάστε ότι ο καθορισμός προσδοκιών και βασικών κανόνων είναι μια συνεχής διαδικασία.** Μείνετε προσεκτικοί στη δυναμική της ομάδας και να είστε πρόθυμοι να προσαρμόσετε ή να αναθεωρήσετε τις κατευθυντήριες γραμμές όπως χρειάζεται. Η ευελιξία και η ανταπόκριση θα συμβάλουν στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσης, οδηγώντας τελικά σε πιο αποτελεσματικές συνεδρίες διευκόλυνσης.

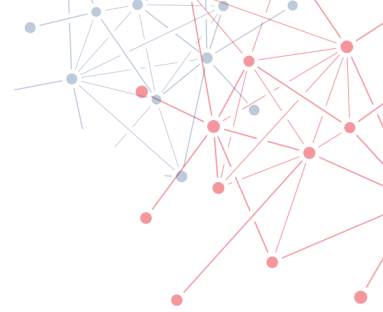
### 4.3. Δομή της συνεδρίασης και του ημερήσιου προγράμματος

Φροντίστε να ξεκινάτε τη συνάντηση με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά. Ένα οπτικό σχέδιο για τη συνάντηση (π.χ. σε έναν πίνακα) είναι ένας τρόπος για να διασφαλιστεί ότι όλοι βλέπουν το σχέδιο και μπορούν να κάνουν ερωτήσεις, εάν είναι απαραίτητο. Να είστε παρόντες στην αίθουσα όπου διεξάγονται οι συναντήσεις τουλάχιστον 15 λεπτά πριν από την έναρξη, αυτό θα αυξήσει τη δυνατότητα για άτυπες συναντήσεις και συνομιλίες μεταξύ εσάς και των μελών της ομάδας. Ξεκινήστε γράφοντας το σχέδιο στον πίνακα, φτιάχνοντας τσάι/καφέ/, κουβεντούλα, στήνοντας καρέκλες κ.λπ. ώστε να σας απασχολεί κάτι και τα μέλη της ομάδας να μπορούν να σας πλησιάσουν. Λίγη μουσική ή το άνοιγμα των παραθύρων μπορεί επίσης να δημιουργήσει μια ωραία ατμόσφαιρα στο δωμάτιο.

Ένα σχέδιο για μια ομαδική συνεδρία μπορεί να μοιάζει με αυτό:

- › Καλώς ορίσατε όλοι! (5 λεπτά.)
- › Σχόλια ή προβληματισμοί από την τελευταία συνάντηση (20 λεπτά.)
- › Κοινή χρήση και μάθηση, προσωπικές ιστορίες (30 λεπτά)
- › Διάλειμμα (10 λεπτά)
- › Στρατηγικές για συναισθηματική ευεξία (30 λεπτά)
- › Ορισμός στόχων για την επόμενη περίοδο (10 λεπτά)





- › Αξιολόγηση της συνάντησης (10 λεπτά)
- › Αντίο και τα λέμε σύντομα! (5 λεπτά.)

Μόλις ρυθμιστούν όλα, περιμένετε έως ότου τραβήξετε την προσοχή της ομάδας και οδηγήστε την ομάδα στο σημερινό σχέδιο. Φροντίστε να δώσετε στην ομάδα το χρόνο να κάνει ερωτήσεις και να ανανεώσετε τους βασικούς κανόνες για την ομάδα.

Να ξεκινάτε πάντα στην ώρα σας, διαφορετικά το πρόγραμμα καθυστερεί και οι άνθρωποι αρχίζουν να πιστεύουν ότι ο χρόνος τους δεν εκτιμάται. Οι άνθρωποι είναι εκεί στην ώρα τους και αν κάποιος καθυστερήσει, τότε πρέπει να έρθει ήσυχα στο δωμάτιο και να εγκατασταθεί.

## 4.4. Σπάζοντας τον πάγο και προάγοντας τη συνοχή

Οι δραστηριότητες “διάσπασης πάγου” και δημιουργίας ομάδας είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να κάνετε τα μέλη της ομάδας να αισθάνονται άνετα και να αρχίσετε να τα εμπλέκετε στο περιεχόμενο της συνεδρίας.

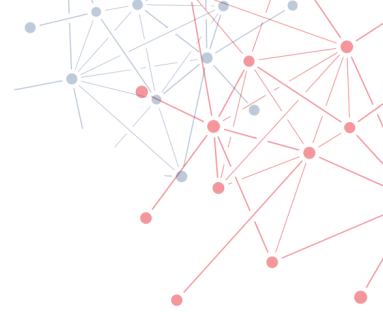
### 4.4.1. Πώς να σπάσεις τον πάγο

Τα βασικά στοιχεία που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν σχεδιάζετε τακτικές για να σπάσετε τον πάγο είναι:

- › **Σκοπός:** Καθορίστε με σαφήνεια τον σκοπό της άσκησης για σπάσιμο του πάγου. Για τους περιθάλποντες, θα μπορούσε να είναι η προώθηση της σύνδεσης, η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, η προώθηση της αυτοφροντίδας ή η ενθάρρυνση της ενσυναίσθησης μεταξύ των μελών της ομάδας. Και φυσικά να γνωριστούνε.
- › **Δέσμευση:** Σχεδιάστε δραστηριότητες που εμπλέκουν ενεργά τους περιθάλποντες και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή. Τα παγοθραυστικά μπορεί να περιλαμβάνουν την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών, τη συλλογική εργασία ή την έκφραση συναισθημάτων σε έναν ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο.
- › **Επικοινωνία:** Προωθήστε την ανοιχτή επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση και τον προβληματισμό. Τα παγοθραυστικά θα πρέπει να διευκολύνουν τον διάλογο και να ενθαρρύνουν τους περιθάλποντες να μοιράζονται τις σκέψεις, τις προκλήσεις και τις στρατηγικές τους μεταξύ τους.



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθαλπόντες ατόμων με άνοια



- › **Ενσυναίσθηση και υποστήριξη:** Ενσωματώστε στοιχεία που προάγουν την ενσυναίσθηση και την υποστήριξη μεταξύ των περιθαλπόντων. Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν το μοίρασμα, την ενεργητική ακρόαση και την αναγνώριση των δυνατοτήτων του άλλου μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της αίσθησης κατανόησης.
- › **Διαφορετικότητα και συμμετοχή:** Βεβαιωθείτε ότι το σπάσιμο του πάγου σέβεται και περιλαμβάνει το διαφορετικό υπόβαθρο, τις εμπειρίες και τις προοπτικές των φροντιστών. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου όλοι νιώθουν ότι εκτιμώνται και ακούγονται.
- › **Θέματα χρόνου:** Λάβετε υπόψη τη διάρκεια της άσκησης για σπάσιμο του πάγου και πώς ταιριάζει στη συνολική ομαδική συνεδρία. Ισοροπήστε τον χρόνο που αφιερώνεται στη δραστηριότητα με την υπόλοιπη ατζέντα.

### Κουίζ και Ανταλλαγή

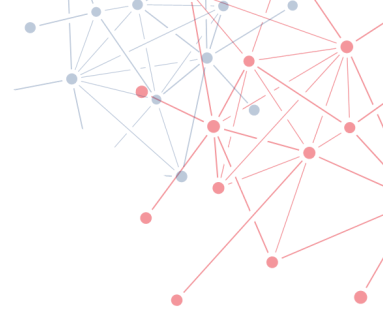
Η συνεργατική δομή μάθησης "Quiz and Swap" από το Kagan Cooperative Learning είναι μια συλλογική δραστηριότητα που εμπλέκει τους συμμετέχοντες στην ενεργό μάθηση και στην αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους. Ακολουθεί μια βήμα προς βήμα περιγραφή της διαδικασίας:

**1. Προετοιμάστε κάρτες κουίζ:** Ετοιμάστε ένα σετ από κάρτες κουίζ για την πρώτη συνάντηση, για να κάνετε τους ανθρώπους να μιλήσουν μεταξύ τους. Κάθε κάρτα πρέπει να περιέχει μια ερώτηση. Να μερικά παραδείγματα:

- › *Τι είναι κάτι που δεν έχετε κάνει ποτέ αλλά θα θέλατε να προσπαθήσετε να κάνετε;*
- › *Τι είναι κάτι που έχετε δοκιμάσει αλλά δεν θα το ξανακάνετε ποτέ;*
- › *Είστε συνήθως νωρίς, αργά ή στην ώρα σας;*
- › *Ποια είναι η καλύτερη δεξιότητα/ταλέντο σας;*
- › *Ξυπνάτε μόνοι σας, με ξυπνητήρι, μουσική ή σας ξυπνάει κάποιος άλλος;*
- › *Είστε περισσότερο αυθόρμητο ή δομημένο άτομο;*
- › *Πώς θα σας περιέγραφαν οι φίλοι και η οικογένειά σας;*
- › *Τι σου δίνει κίνητρο?*
- › *Τι σας αρέσει και/ή τι αντιπαθείτε στο [σχολείο/τη δουλειά σας/κ.λπ.];*
- › *Πώς ενδιαφερθήκατε για [όνομα χόμπι ή άθλημα/κ.λπ.];*
- › *Ποια είναι μερικά πράγματα που σας κάνουν [γέλιο/χαμόγελο/ευτυχισμένο];*



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › Πώς σας αρέσει να γιορτάζετε [τα γενέθλιά σας/τα Χριστούγεννα/την παραμονή της Πρωτοχρονιάς];
- › Τι σας αρέσει περισσότερο στη [δουλειά/σχολείο/οικογένειά σας]

**2. Διανομή καρτών κουίζ:** Μοιράστε μια κάρτα κουίζ σε κάθε συμμετέχοντα. Βεβαιωθείτε ότι κάθε συμμετέχων λαμβάνει μια διαφορετική κάρτα. Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να μην δείχνουν τις κάρτες τους σε άλλους.

**3. Stand Up και Quiz:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σηκωθούν και να βρουν έναν σύντροφο στην αίθουσα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ζευγαρώσουν με κάποιον που έχει διαφορετική κάρτα κουίζ από τη δική τους. Αυτό ενθαρρύνει ποικίλες συζητήσεις και ανταλλαγή γνώσεων.

**4. Κουίζ ο ένας στον άλλον:** Αφού ζευγαρωθούν, οι συμμετέχοντες μοιράζονται εκ περιτροπής τις κάρτες κουίζ τους και ρωτούν τον σύντροφό τους την ερώτηση από την κάρτα τους. Ο σύντροφος ακούει προσεκτικά και απαντά στην ερώτηση. Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να είναι και ο ερωτών και αυτός που απαντά.

**5. Ανταλλάξτε κάρτες κουίζ:** Αφού και οι δύο συμμετέχοντες ρωτήσουν και απαντήσουν στις ερωτήσεις τους, ανταλλάσσουν κάρτες κουίζ. Αυτό διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων θα λάβει μια νέα κάρτα ερωτήσεων για τον επόμενο γύρο της δραστηριότητας.

**6. Εύρεση νέων συνεργατών:** Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να βρουν έναν νέο συνεργάτη στην αίθουσα. Αυτό το κάνουν σηκώνοντας το ένα χέρι με την κάρτα στο χέρι. Με αυτόν τον τρόπο τα μέλη της ομάδας μπορούν να δουν ότι είναι ελεύθερα να μιλήσουν.

**7. Επαναλάβετε τα βήματα 4-7:** Οι συμμετέχοντες συνεχίζουν τη διαδικασία να σηκώνονται όρθιοι, να ζευγαρώνουν με έναν νέο σύντροφο, να κάνουν κουίζ ο ένας στον άλλον και να ανταλλάσσουν κάρτες κουίζ. Αυτός ο κύκλος μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές, ανάλογα με το επιθυμητό επίπεδο δέσμευσης και τον διαθέσιμο χρόνο.

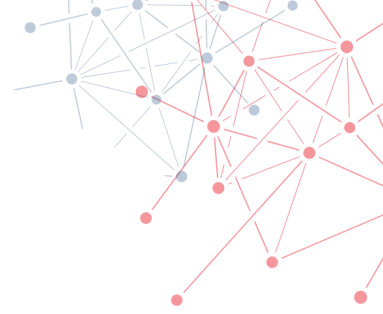
**8. Κλείσιμο και συζήτηση:** Μετά από πολλαπλούς γύρους κουίζ και ανταλλαγής, ολοκληρώστε τη δραστηριότητα. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να καθίσουν και να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση ολόκληρης της ομάδας για να συνοψίσουν και να μοιραστούν βασικές πληροφορίες, απαντήσεις και νέες ιδέες που βίωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Η δραστηριότητα Κουίζ και Ανταλλαγή προωθεί την ενεργό δέσμευση, τη συνεργασία και τη μάθηση από ομοτίμους. Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναθεωρήσουν το περιεχόμενο, να εφαρμόσουν τη γνώση και να επικοινωνήσουν την κατανόησή τους ενώ αλληλεπιδρούν με διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Κάντε κλικ στους παρακάτω συνδέσμους για ερωτήσεις συνομιλίας που είναι ιδανικές για να σπάσετε τον πάγο:

[100 Conversation Questions \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com)





[Open Ended Questions for Conversations \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com)

#### **4.4.2. Δραστηριότητες για την ενίσχυση της ομαδικότητας και της συνεργασίας**

Ο κύριος σκοπός των δραστηριοτήτων ομαδικής οικοδόμησης είναι η δημιουργία ισχυρής συνοχής μεταξύ των μελών, η ενίσχυση των δεσμών και των συνδέσεων και η προσπάθεια τους να εργαστούν προς έναν κοινό στόχο. Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν επίσης να διατηρήσουν τα κίνητρα των μελών, να διευκολύνουν την επικοινωνία μεταξύ τους και να διασκεδάσουν.

Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζουμε μερικές ιδέες και ασκήσεις για τη συγκρότηση ομάδας που είναι ειδικά προσαρμοσμένες για ομάδες υποστήριξης για φροντιστές που μπορείτε να εφαρμόσετε στην πράξη με την ομάδα σας.

##### **Τοίχος Εκτίμησης**

Τοποθετήστε μια μεγάλη αφίσα ή πίνακα ανακοινώσεων και δώστε αυτοκόλλητες σημειώσεις ή δείκτες. Ενθαρρύνετε τους περιθαλπόντες να γράφουν σημειώσεις εκτίμησης και υποστήριξης για τους συναδέλφους μέλη της ομάδας τους, τονίζοντας συγκεκριμένες πράξεις καλοσύνης ή τα δυνατά σημεία που παρατηρούνται. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον μέσα στην ομάδα.

##### **Ενίσχυση της ομαδικότητας μέσω της τέχνης**

Συμμετοχή των περιθαλπόντων σε ένα συλλογικό έργο τέχνης. Παρέχετε προμήθειες τέχνης και ζητήστε από την ομάδα να συνεργαστεί για να δημιουργήσει μια οπτική αναπαράσταση του ταξιδιού φροντίδας ή της υποστήριξης που παρέχει ο ένας στον άλλο. Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, την ομαδική εργασία και την αυτοέκφραση.

##### **Συνεργατικό παζλ**

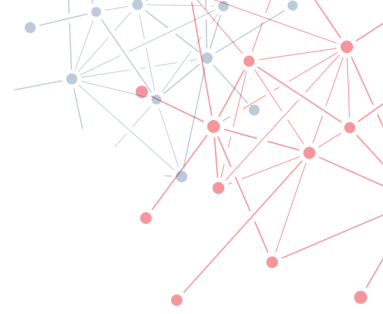
Δώστε ένα παζλ και χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες. Κάθε ομάδα συνεργάζεται για να ολοκληρώσει το παζλ. Αυτή η άσκηση προάγει την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων ενώ συμβολίζει τη σημασία της συνεργασίας ως δίκτυο υποστήριξης. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν τουβλάκια LEGO.

##### **Σχεδιάστε ένα σχέδιο ενός σχεδίου**

Η άσκηση "Σχεδιάστε ένα σχέδιο ενός σχεδίου" είναι ένας διαδραστικός και ευχάριστος τρόπος για να προωθήσετε τη συνεργασία μέσα σε μια ομάδα. Τα βήματα είναι αναλυτικά ως εξής:



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



**1. Σχηματισμός:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν μια γραμμή, να στέκονται ο ένας πίσω από τον άλλο.

**2. Σχέδιο στις πλάτες:** Εξηγήστε ότι το τελευταίο άτομο στη γραμμή θα ξεκινήσει σχεδιάζοντας ένα απλό σχήμα ή αντικείμενο στο πίσω μέρος του ατόμου που βρίσκεται μπροστά του χρησιμοποιώντας το δάχτυλό του ή έναν μαρκαδόρο (αν αισθάνεται άνετα με αυτό). Τονίστε ότι το σχέδιο πρέπει να διατηρείται απλό και εύκολο στην αναπαραγωγή.

**3. Περνώντας το Σχέδιο:** Δώστε οδηγίες σε κάθε άτομο να περάσει κατά μήκος του σχεδίου δημιουργώντας το ξανά στο πίσω μέρος του ατόμου που βρίσκεται μπροστά του. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν το δάχτυλό τους ή έναν μαρκαδόρο (αν αισθάνονται άνετα με αυτό) για να εντοπίσουν το σχέδιο που νιώθουν στην πλάτη τους στο πίσω μέρος του ατόμου που βρίσκεται μπροστά τους.

**4. Σχέδιο σε χαρτί:** Όταν το σχέδιο φτάσει στο πρώτο πρόσωπο στη γραμμή, θα μεταφέρει το σχέδιο σε ένα κομμάτι χαρτί. Μπορούν να ερμηνεύσουν και να αναδημιουργήσουν το σχέδιο όπως το καταλαβαίνουν με βάση τις αισθήσεις που ένιωσαν στην πλάτη τους.

**5. Σύγκριση:** Μόλις το σχέδιο είναι σε χαρτί, συγκεντρώστε την ομάδα και συγκρίνετε το τελικό σχέδιο με το αρχικό σχέδιο στην πλάτη του τελευταίου. Συζητήστε τις διαφορές και τις παραλλαγές που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας:

- › **Πρωθήστε την αλληλεπίδραση και τη διασκέδαση:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να απολαύσουν τη δραστηριότητα, να συμμετάσχουν σε συζητήσεις σχετικά με τις εμπειρίες τους και να βρουν διασκέδαση στις διαφορές που προέκυψαν.
- › **Σκεφτείτε την ευαισθησία:** Να προσέχετε άτομα που μπορεί να έχουν ανησυχίες για τον προσωπικό χώρο ή δυσφορία με το σωματικό άγγιγμα. Σεβαστείτε τα όριά τους και παρέχετε εναλλακτικές επιλογές, όπως το σχέδιο σε ξεχωριστή επιφάνεια αντί να το αγγίζετε.

Σημείωση: Παρέχοντας σαφέστερες οδηγίες και τονίζοντας τη σημασία του σεβασμού των προσωπικών ορίων, μπορείτε να δημιουργήσετε μια πιο ελκυστική και περιεκτική εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες.

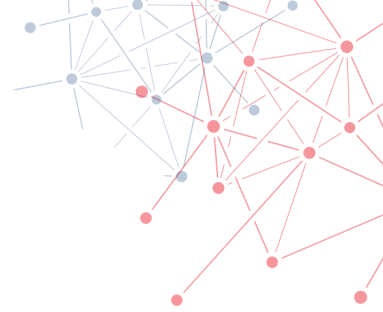
### **Μετρήστε μέχρι το είκοσι**

Η άσκηση «Μετρήστε μέχρι το είκοσι» είναι μια απλή και διαδραστική δραστηριότητα που ενθαρρύνει την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και το συντονισμό μέσα σε μια ομάδα. Περιγραφή της άσκησης:





# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



**1. Σχηματισμός:** Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο, όρθιοι ή καθιστοί.

**2. Στόχος:** Εξηγήστε ότι στόχος της άσκησης είναι η ομάδα να μετρήσει συλλογικά από το ένα έως το είκοσι με διαδοχική σειρά χωρίς να μιλούν δύο συμμετέχοντες ταυτόχρονα.

**3. Σημείο εκκίνησης:** Ορίστε ένα άτομο που θα ξεκινήσει τη διαδικασία μέτρησης λέγοντας «ένα».

**4. Καταμέτρηση επιτυχίας:** Η καταμέτρηση δεν έχει σειρά γύρω από τον κύκλο, αλλά κάθε συμμετέχων πρέπει να πει τον επόμενο αριθμό με διαδοχική σειρά.

Κανόνες και Οδηγίες:

*Κάθε συμμετέχων μπορεί να πει μόνο έναν αριθμό κάθε φορά.*

*Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσέχουν τον κύκλο και να μιλάνε μόνο όταν έρθει η σειρά τους.*

*Εάν δύο συμμετέχοντες μιλήσουν κατά λάθος ταυτόχρονα ή με λάθος σειρά, η καταμέτρηση ξεκινά ξανά από το ένα.*

Πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας:

**Επικοινωνία και συντονισμός:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικοινωνούν μη λεκτικά, χρησιμοποιώντας οπτική επαφή, χειρονομίες ή άλλα σήματα, για να υποδείξουν πότε πρόκειται να πουν τον αριθμό τους και πότε έχουν τελειώσει την ομιλία.

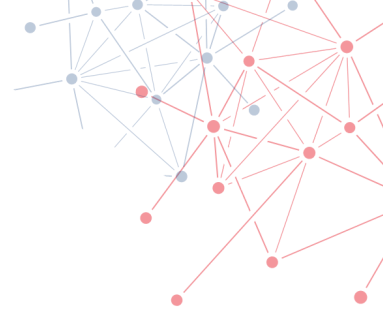
**Πρόοδος και υποστήριξη:** Καθώς προχωρά η καταμέτρηση, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να παρέχουν υποστήριξη και ενθάρρυνση ο ένας στον άλλον για να διασφαλιστεί η ομαλή και ακριβής καταμέτρηση.

**Ολοκλήρωση της Πρόκλησης:** Ο στόχος της ομάδας είναι να μετρήσει επιτυχώς από το ένα έως το είκοσι χωρίς λάθη ή επικαλυπτόμενες μετρήσεις.

**Προβληματισμός και συζήτηση:** Μετά την ολοκλήρωση της πρόκλησης (ή την επανεκκίνηση εάν συνέβησαν λάθη), εμπλέξτε την ομάδα σε μια συζήτηση σχετικά με την εμπειρία. Αναλογιστείτε τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται, τη σημασία της επικοινωνίας και του συντονισμού και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Η άσκηση «Μετρήστε έως το είκοσι» προωθεί την ομαδική εργασία, την ενεργητική ακρόαση και τον συντονισμό εντός της ομάδας. Βοηθά τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τη σαφή επικοινωνία, την υπομονή και να δίνουν προσοχή στους άλλους ενώ εργάζονται για έναν κοινό στόχο. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί για διαφορετικά μεγέθη και παραλλαγές ομάδων, όπως η μέτρηση σε μεγαλύτερο αριθμό ή η εισαγωγή πρόσθετων κανόνων για την αύξηση της πολυπλοκότητας της πρόκλησης.





## 4.5. Διαμοιρασμός εμπειριών

Όπως είδαμε σε προηγούμενα κεφάλαια, η ανταλλαγή εμπειριών μπορεί να μην είναι εύκολη για τα μέλη της ομάδας, ειδικά στην αρχή. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι καλή ιδέα να ορίσετε διαφορετικές μεθόδους για την προώθηση της ανταλλαγής και της ανταλλαγής μεταξύ των συμμετεχόντων. Δείτε μερικές ιδέες που θα εφαρμόσετε κατά τη διάρκεια των συνεδριών:

### ***Μοιραστείτε την ιστορία σας***

Ζητήστε από κάθε περιθάλποντα να μοιραστεί εν συντομία το ταξίδι φροντίδας του, συμπεριλαμβανομένων των κινήτρων, των προκλήσεων και των εμπειριών του. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης μεταξύ των μελών της ομάδας. Θυμηθείτε να το κρατήσετε για μικρό χρονικό διάστημα. Κάθε νέα συνάντηση έχει στο πρόγραμμα 1-2 προσωπικές ιστορίες περιθάλποντα.

### ***Κοινά σημεία***

Δημιουργήστε μια λίστα προτάσεων ή εμπειριών που σχετίζονται με τη φροντίδα και ζητήστε από κάθε περιθάλποντα να υποδείξει εάν μπορεί να σχετίζεται με κάθε αντικείμενο (π.χ. "Έχω εξάντληθεί ως περιθάλποντας", "Δυσκολεύτηκα με την αυτοφροντίδα"). Συζητήστε τα κοινά σημεία και τις διαφορές, επιτρέποντας στους περιθάλποντες να συνδεθούν μέσω κοινών εμπειριών.

### ***Δυνατά σημεία και Κύκλος Εκτίμησης***

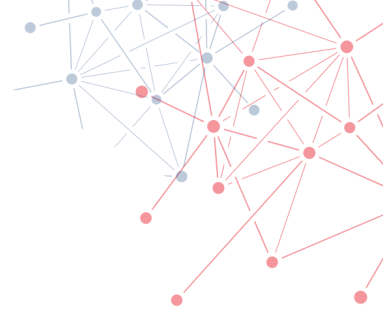
Σχηματίστε έναν κύκλο και ζητήστε από κάθε περιθάλποντα να αναφέρει μια δύναμη ή μια θετική ιδιότητα που εκτιμά σε έναν άλλο πειθάλποντα εντός της ομάδας. Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει την αμοιβαία εκτίμηση και τονώνει το ηθικό.

### ***Δίκτυο Υποστήριξης Φροντιστών***

Χωρίστε τους περιθάλποντες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και ζητήστε τους να κάνουν καταιγισμό ιδεών με τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον εκτός των συναντήσεων της ομάδας υποστήριξης. Ενθαρρύνετε τους περιθάλποντες να ανταλλάσσουν στοιχεία επικοινωνίας και να δημιουργήσουν ένα δίκτυο υποστήριξης για συνεχή βοήθεια. Με αυτόν τον τρόπο τα μέλη της ομάδας μπορούν επίσης να ελέγχουν το ένα το άλλο, εάν κάποιος απουσιάζει από μια συνάντηση.



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## Προγραμματισμός Αυτοφροντίδας

Καθοδηγήστε τους περιθάλποντες στη δημιουργία του δικού τους σχεδίου αυτοφροντίδας. Συζητήστε τη σημασία της αυτοφροντίδας και ενθαρρύνετε τους να μοιράζονται στρατηγικές, πόρους και δραστηριότητες που προάγουν την ευημερία τους. Αυτή η άσκηση προάγει τον αυτοστοχασμό και τονίζει τη σημασία της αυτοφροντίδας στο ταξίδι φροντίδας. Ξεκινήστε δίνοντάς τους μια συγκεκριμένη εργασία: «Αυτή την εβδομάδα θα πρέπει να κάνετε μια επιλογή αυτοφροντίδας, για την οποία θα μας πείτε στην επόμενη συνάντηση».

## Ανταλλαγή πόρων

Ζητήστε από κάθε περιθαλποντα να φέρει έναν πόρο ή συμβουλή που σχετίζεται με τη φροντίδα της άνοιας για να μοιραστεί με την ομάδα. Θα μπορούσε να είναι ένα βιβλίο, μια εφαρμογή, ένας ιστότοπος ή ακόμα και μια απλή τεχνική που τους βοήθησε. Δώστε χρόνο στους περιθαλποντες να παρουσιάσουν τους πόρους τους και να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση σχετικά με τα πιθανά οφέλη τους.

## Συνεργατική επίλυση προβλημάτων

Παρουσιάστε ένα σενάριο φροντίδας ή πρόκληση και χωρίστε τους περιθάλποντες σε μικρές ομάδες. Ενθαρρύνετε τα να συλλογιστούν λύσεις καταιγισμού ιδεών και να συζητήσουν τις διάφορες προοπτικές και στρατηγικές που καταλήγουν. Συγκεντρωθείτε ξανά ως μεγαλύτερη ομάδα για να μοιραστείτε τις ιδέες και τις ιδέες που δημιουργούνται.

## Ενσυνειδητότητα και Χαλάρωση

Οδηγήστε τους περιθαλποντες μέσω μιας καθοδηγούμενης άσκησης ενσυνειδητότητας ή χαλάρωσης για να τους βοηθήσετε να μειώσουν το άγχος και να προωθήσουν τη συναισθηματική ευεξία. Αυτή η άσκηση επιτρέπει στους περιθαλποντες να κάνουν ένα διάλειμμα, να επικεντρωθούν εκ νέου και να επαναφορτιστούν.

## Ασκήσεις γραφής

Οι ασκήσεις γραφής είναι μια εξαιρετική επιλογή για τα μέλη να σκεφτούν περαιτέρω το ταξίδι φροντίδας τους, καθώς και για εκείνους που είναι πιο απρόθυμοι να μοιραστούν τις εμπειρίες τους προφορικά με άλλους.

Μια απλή άσκηση είναι να ζητήσετε από τα μέλη να προβληματιστούν και να καταγράψουν τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις:

- > Σκεφτείτε τα πιο δυνατά σας συναισθήματα μέσα από το ταξίδι φροντίδας
- > Τι θα συμβουλευάτε τον εαυτό σας στην αρχή του ταξιδιού φροντίδας;

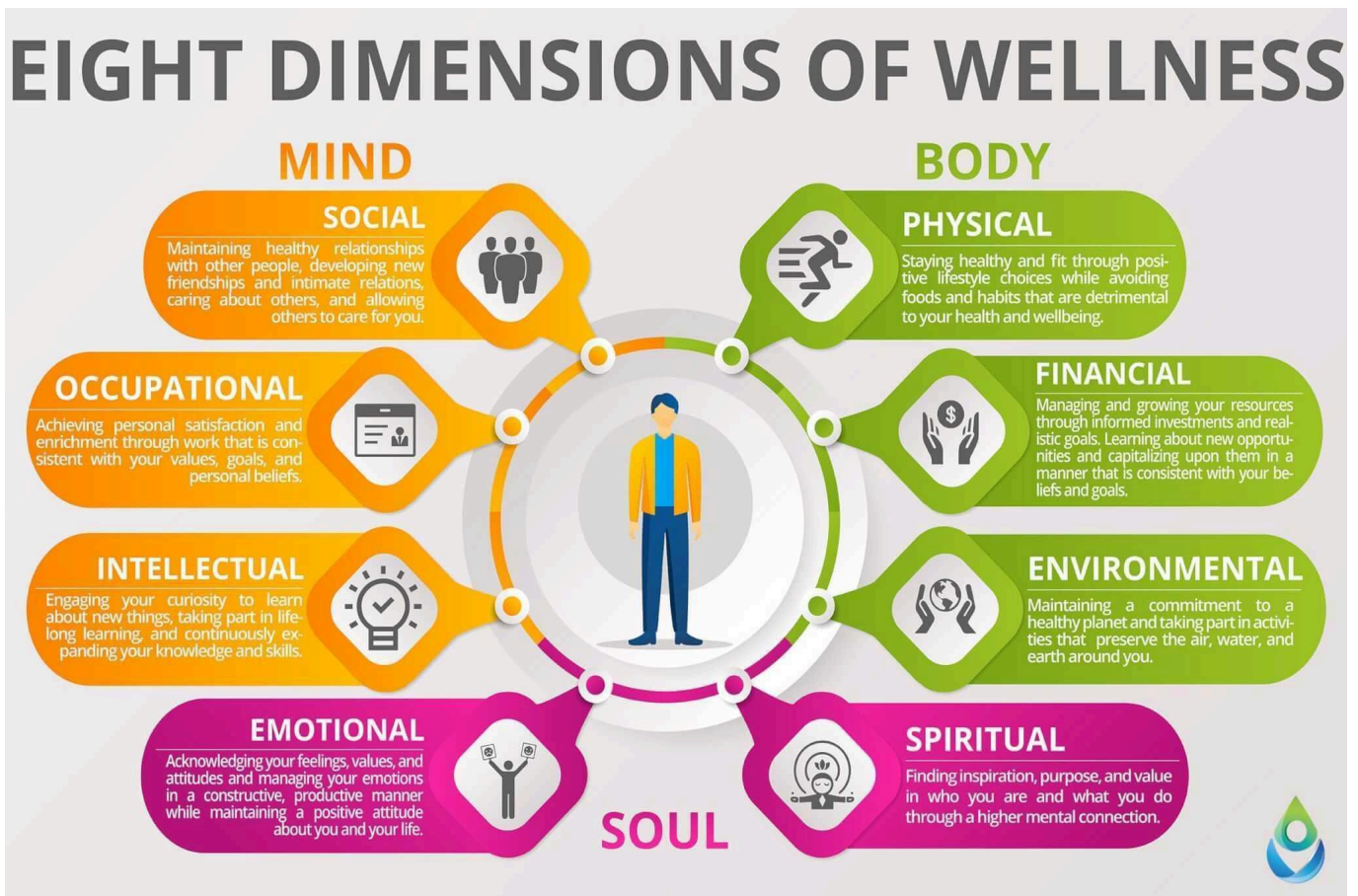


## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

- › Δώστε έναν τίτλο/εικόνα/logo/λογότυπο που περιγράφει καλύτερα την εμπειρία σας
- › Ποιες είναι οι θετικές πτυχές της φροντίδας σύμφωνα με την εμπειρία σας;

Οι περιθάλποντες μπορούν να κρατήσουν τις γραπτές απαντήσεις για να τις αναθεωρήσουν κατά τη διάρκεια των επόμενων συνεδριών ή ως βάση για περαιτέρω ανταλλαγή εμπειριών και συζήτηση.

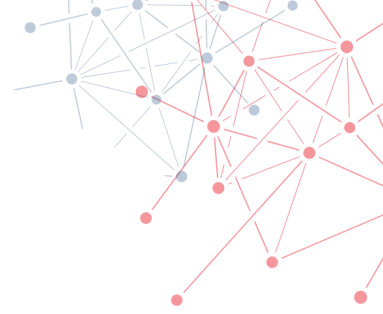
### 4.6. Ενθάρρυνση συναισθηματικής ευεξίας



Όταν μιλάμε για ευεξία, εννοούμε:

- › την **παρουσία θετικών συναισθημάτων και διαθέσεων** (π.χ. ικανοποίηση, ευτυχία),

## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



- › την **απουσία αρνητικών συναισθημάτων** (π.χ. κατάθλιψη, άγχος),
- › την ικανοποίηση από τη ζωή,
- › την αίσθηση πληρότητας και της θετικής σκέψης.

Μερικοί από τους στόχους των ομάδων υποστήριξης είναι η αύξηση της ευαισθητοποίησης, η παροχή υποστήριξης και η ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με:

- › κατανόηση των **πτυχών της ευεξίας**: σωματική, συναισθηματική, πνευματική, κοινωνική/πολιτιστική, περιβαλλοντική, επαγγελματική και πνευματική.
- › κατανόηση της **σημασίας των σχεδίων ευεξίας** ή/και άλλων πόρων που ενσωματώνουν μια εξατομικευμένη στρατηγική για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση πιθανών παραγόντων ή πρώιμων ενδείξεων υποτροπής.
- › εξερευνώντας με τους ομότιμους πώς να δημιουργήσετε ένα **σχέδιο αυτοφροντίδας** που βασίζεται σε φυσικές δυνάμεις ή/και ανακαλύπτει νέους τομείς ενδιαφέροντος.
- › κατανόηση του τι ευνοεί την **ανθεκτικότητα** και πώς να την αναπτύξετε.

*Η υποστήριξη από ομοτίμους αναγνωρίζει ότι η ευεξία είναι μια πλήρης εμπειρία ζωής.* Σε μια ομάδα υποστήριξης ομότιμων, θα πρέπει να λάβετε υπόψη την προσωπική δέσμευση για αυτοφροντίδα μέσω στρατηγικών διαχείρισης του άγχους και ανθεκτικότητας για να διατηρήσετε την υγεία και την ευημερία και να αναγνωρίσετε ότι κάθε ομότιμος που υποστηρίζουν θα πρέπει να βρει τη δική του μοναδική προσέγγιση αυτοφροντίδας.

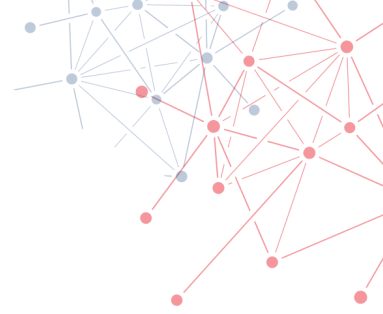
Η οικοδόμηση ανθεκτικότητας, η διατήρηση της ευεξίας και ο σχεδιασμός για καταστάσεις κρίσης είναι σημαντικά για όσους έχουν αντιμετωπίσει τις δικές τους προκλήσεις ψυχικής υγείας ή του αγαπημένου τους προσώπου. Η μάθηση περισσότερων για την ανθεκτικότητα και την αυτοφροντίδα θα βοηθήσει τα μέλη να διατηρήσουν τη δική τους υγεία ενώ εργάζονται σε δυνητικά στρεσογόνες καταστάσεις και να ενισχύσουν την ικανότητά τους να εξερευνούν αυτό που θεωρούν πιο κατάλληλο και αποτελεσματικό για αυτά σε συνεργασία με άλλους.

Επομένως, οι στρατηγικές ευεξίας, ανθεκτικότητας και αυτοφροντίδας θα πρέπει να είναι βασικές πτυχές που πρέπει να εργαστείτε κατά τη διάρκεια των συνεδριών των ομάδων υποστήριξης.





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Υπό αυτή την έννοια, υπάρχουν πολλοί χρήσιμοι πόροι που μπορείτε να μοιραστείτε και να προωθήσετε μέσα στην ομάδα. Το **National Institutes of Health (NIH) Wellness Toolkit** (σύνδεσμος [εδώ](#)) είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα, καθώς προτείνει απλές αλλά χρήσιμες στρατηγικές αυτοφροντίδας:

- 1. Τακτική άσκηση:** Ασχοληθείτε με σωματική δραστηριότητα, όπως περπάτημα, για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα. Ακόμη και μικρές ποσότητες άσκησης μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στη διάθεση και τη γενική υγεία.
- 2. Διατηρήστε μια ισορροπημένη διατροφή και παραμείνετε ενυδατωμένοι:** Τρώτε υγιεινά, τακτικά γεύματα και πίνετε άφθονο νερό. Μια θρεπτική διατροφή και η σωστή ενυδάτωση μπορούν να ενισχύσουν τα επίπεδα ενέργειας και να ενισχύσουν την εστίαση.
- 3. Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο:** Καθιερώστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου και βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό ποιοτικό ύπνο. Μειώστε την έκθεση στο μπλε φως από τις συσκευές πριν από τον ύπνο για να προωθήσετε τον καλύτερο ύπνο.
- 4. Εξερευνήστε τεχνικές χαλάρωσης:** Δοκιμάστε προγράμματα χαλάρωσης ή ευεξίας, όπως διαλογισμό, μουσική χαλάρωση ή ασκήσεις αναπνοής. Ενσωματώστε αυτές τις δραστηριότητες στη ρουτίνα σας για μείωση του άγχους.
- 5. Θέστε στόχους και προτεραιότητες:** Καθορίστε εργασίες που απαιτούν άμεση προσοχή και μάθετε να λέτε «όχι» σε πρόσθετες δεσμεύσεις όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι. Επικεντρωθείτε σε αυτά που έχετε καταφέρει αντί να μένετε σε ημιτελείς εργασίες.
- 6. Εξασκήστε την ευγνωμοσύνη:** Καλλιεργήστε μια καθημερινή πρακτική αναγνώρισης και εκτίμησης πραγμάτων για τα οποία είστε ευγνώμονες. Γράψτε τα ή σκεφτείτε τα για να προωθήσετε μια θετική νοοτροπία.
- 7. Προκαλέστε τις αρνητικές σκέψεις:** Προσδιορίστε και αμφισβητήστε τις αρνητικές ή μη χρήσιμες σκέψεις που μπορεί να προκύψουν. Καλλιεργήστε μια θετική και αισιόδοξη προοπτική.
- 8. Μείνετε συνδεδεμένοι:** Απευθυνθείτε σε φίλους και οικογένεια για συναισθηματική υποστήριξη και πρακτική βοήθεια. Η διατήρηση κοινωνικών δεσμών είναι σημαντική για τη συνολική ευημερία.

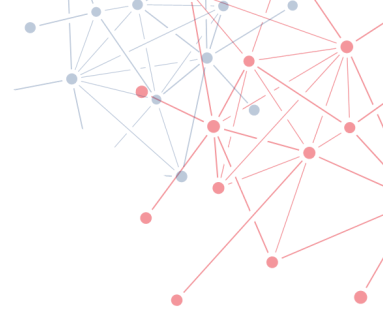
Προωθήστε ενεργά αυτές τις καθημερινές συμβουλές αυτοφροντίδας εντός της ομάδας σας, ως έναν τρόπο για τα μέλη σας να διαχειριστούν προληπτικά το άγχος, να βελτιώσουν την ψυχική υγεία και να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

*Θυμίστε τους: «Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε να διατηρείτε την ευημερία σας όταν βοηθάτε τους άλλους». Ακόμη και μικρές πράξεις αυτοφροντίδας μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο με την πάροδο του χρόνου. Ενθαρρύνετε τα να φροντίζουν την ευημερία τους και κάντε την αυτο-φροντίδα τακτικό μέρος της ρουτίνας τους.*

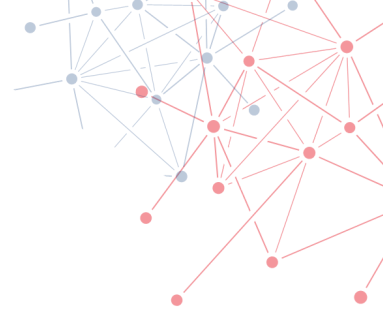




**Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους  
περιθάλποντες ατόμων με άνοια**



# Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



## Τα κύρια συμπεράσματα από αυτό το κεφάλαιο...

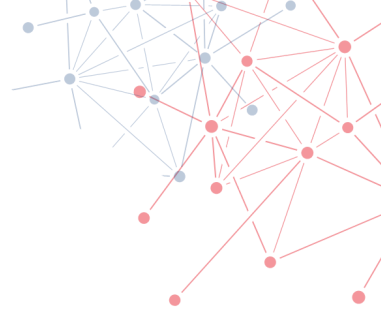
Οι συνεδρίες ομάδας υποστήριξης είναι πιο ομαλές και πιο παραγωγικές για όλους, εάν είναι καλά προγραμματισμένες και δομημένες, εδώ μπορείτε να βρείτε τις βασικές πτυχές στις οποίες πρέπει να εργαστείτε για να διασφαλίσετε την επιτυχία των συνεδριών:



Εικόνα 6. Χρήση γενικής προς ειδική προσέγγιση για τον προγραμματισμό και την υλοποίηση συνεδριών ομάδας υποστήριξης. Πηγή: Επεξεργασία own

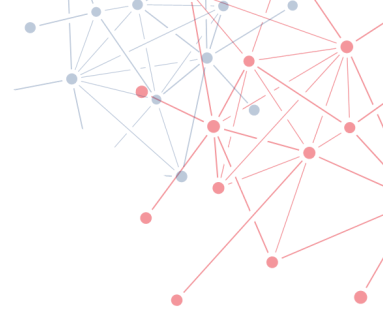


Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους  
περιθάλποντες ατόμων με άνοια



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ





## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

---

Ο στόχος αυτού του εγχειριδίου ήταν να καθοδηγήσει τους συντονιστές, τους επαγγελματίες υγείας στον τομέα της φροντίδας της άνοιας και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς στα διάφορα βήματα που σχετίζονται με τη δημιουργία, τη διαχείριση και τη φιλοξενία συναντήσεων ομάδων υποστήριξης.

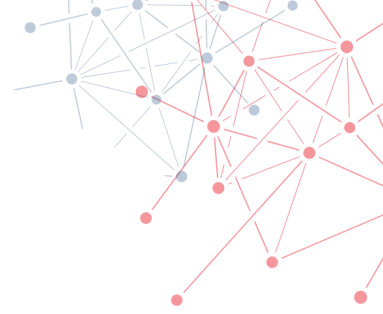
Το πρώτο κεφάλαιο αφορούσε τον τρόπο δημιουργίας μιας ομάδας υποστήριξης, εξετάζοντας θέματα όπως ο καθορισμός και ο σχεδιασμός της ομάδας υποστήριξης, η κατηγοριοποίηση των άτυπων περιθαλπόντων, το μέγεθος και η δυναμική της ομάδας υποστήριξης, η υλικοτεχνική υποστήριξη και το περιεχόμενο της συνάντησης, ο τρόπος στρατολόγησης πιθανών μελών, η διαχείριση της ομάδας, επικοινωνία και ψηφιακή δέσμευση.

Το δεύτερο κεφάλαιο ασχολήθηκε με τη σημασία της δημιουργίας ενός ασφαλούς χώρου εντός της ομάδας υποστήριξης και του καθορισμού ενός κώδικα συμπεριφοράς που πρέπει να τηρούν τα μέλη της ομάδας. Ο καθορισμός των βασικών αξιών μέσα σε μια ομάδα υποστήριξης είναι μια συνεχής διαδικασία που αποτελείται από διαφορετικές πτυχές. Απαιτεί αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των μελών της ομάδας υποστήριξης καθώς και ενσυναίσθηση. Επιπλέον, απαιτεί γνώσεις και εργαλεία για το πώς να προσεγγίσετε το έργο του καθορισμού των βασικών αξιών της ομάδας υποστήριξης, καθώς και την ενεργητική ακρόαση. Επιπλέον, είναι σημαντικό να σεβόμαστε το δικαίωμα του άλλου στην ιδιωτική ζωή, προκειμένου να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος για την ανταλλαγή εμπειριών των άτυπων περιθαλπόντων.

Το τρίτο κεφάλαιο εξέτασε τις βασικές πτυχές της οικοδόμησης διαπροσωπικών σχέσεων εντός της ομάδας. Οι βασικές πτυχές περιλαμβάνουν: τη σύνδεση με την ομάδα μέσω της ενσυναίσθησης, της εμπιστοσύνης και της ενεργητικής ακρόασης, την προώθηση της συνοχής παρέχοντας κίνητρα και συναισθηματική υποστήριξη και με την εγκαθίδρυση της αίσθησης του ανήκειν στα μέλη της ομάδας, την αντιμετώπιση των προκλήσεων εντός της ομάδας ακολουθώντας τα καθιερωμένα κατευθυντήριες γραμμές, προάγοντας την υγιή επικοινωνία και αντιμετωπίζοντας ενοχλητικές συμπεριφορές, επιτρέποντας στα μέλη της ομάδας να είναι οι ίδιοι χωρίς στιγματισμό ή επισήμανση, ενθαρρύνοντας έναν ανοιχτό διάλογο στην ομάδα υποστήριξης, προωθώντας την ανταλλαγή εμπειριών και δημιουργώντας ένα μη επικριτικό περιβάλλον, και τέλος, διασφαλίζοντας τη βιωσιμότητα δίνοντας έμφαση την κοινή ευθύνη των μελών της ομάδας, επαινώντας και επιβραβεύοντας και συλλέγοντας σχόλια από τα μέλη της ομάδας.

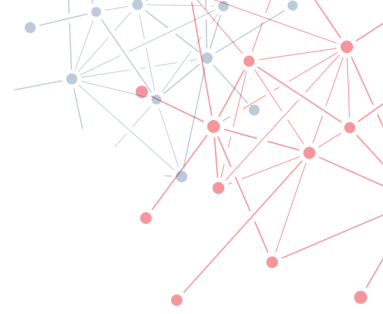


## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Το τέταρτο κεφάλαιο αφορούσε τον τρόπο φιλοξενίας και εκτέλεσης μιας συνεδρίας ομάδας υποστήριξης. Τα βασικά στοιχεία περιλαμβάνουν: τον καθορισμό στόχων, τη σημασία του καθορισμού προσδοκιών και κανόνων για την καθιέρωση ενός σκοπού, κανόνων και ρόλων εντός της ομάδας υποστήριξης, τη δομή της συνεδρίας και τη δημιουργία ατζέντας για κάθε συνάντηση, τη χρήση ασκήσεων δημιουργίας ομάδας για να σπάσει ο πάγος και προωθήσει τη συνοχή μεταξύ των μελών της ομάδας υποστήριξης, χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους για την προώθηση της άτυπης ανταλλαγής εμπειριών και γνώσεων από τους φροντιστές και ενθαρρύνοντας τη συναισθηματική ευεξία αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση και παρέχοντας υποστήριξη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής ευεξίας.





## REFERENCES

---

“Support group.” Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/support%20group>. Accessed 4 Jan. 2024.

Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook. (2005). España: Editorial MAD. Link: [Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook - Google Books](#)

Dementia. (2023, March 15). World Health Organization (WHO). Link: [Dementia \(who.int\)](#)

Cheng ST. Dementia Caregiver Burden: a Research Update and Critical Analysis. *Curr Psychiatry Rep*. 2017 Aug 10;19(9):64. doi: <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0818-2> PMID: 28795386; PMCID: PMC5550537.

Vandepitte, S., Van Den Noortgate, N., Putman, K., Verhaeghe, S., Faes, K., & Annemans, L. (2016). Effectiveness of supporting informal caregivers of people with dementia: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Journal of Alzheimer's Disease*, 52(3), 929–965. doi:[10.3233/JAD-151011](https://doi.org/10.3233/JAD-151011)

Chiao, C. Y., Wu, H. S., & Hsiao, C. Y. (2015). Caregiver burden for informal caregivers of patients with dementia: A systematic review. *International Nursing Review*, 62(3), 340–350. doi:[10.1111/inr.12194](https://doi.org/10.1111/inr.12194)

Alzheimer's Association. (2019). 2019 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia*, 15(3), 321–387. doi:[10.1016/j.jalz.2019.01.010](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2019.01.010)

Ruotong Liu, MPP and others, Caregiving Burden Among Caregivers of People With Dementia Through the Lens of Intersectionality, *The Gerontologist*, Volume 62, Issue 5, June 2022, Pages 650–661, <https://doi.org/10.1093/geront/gnab146>

Zhang, J., Wang, J., Liu, H. *et al.* Association of dementia comorbidities with caregivers' physical, psychological, social, and financial burden. *BMC Geriatr* 23, 60 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03774-9>

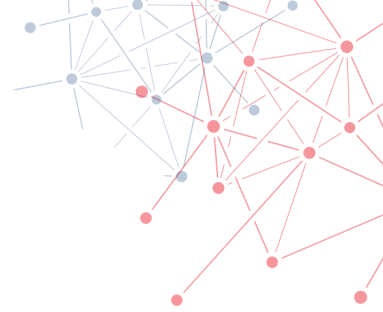
Peer support | Mental Health Foundation. (n.d.). Mental Health Foundation; Mental Health Foundation. Retrieved August 7, 2023, from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support#:~:text=support%20groups%20or%20self%2Dhelp.to%20set%20goals%2C%20for%20example>

Lauritzen J, Pedersen PU, Sørensen EE, Bjerrum MB. The meaningfulness of participating in support groups for informal caregivers of older adults with dementia: a systematic review. *JBI Database System Rev Implement Rep*. 2015, 17;13(6):373-433, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26455756/>





## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Willis E, Semple AC, de Waal H. Quantifying the benefits of peer support for people with dementia: A Social Return on Investment (SROI) study. *Dementia*. 2018,17(3):266-278. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301216640184>

Hougaard, H. (s.d.). P S Y K O T E R A P E U T E N S O M F A C I L I T A T O R I GRUPPETERAPIEN: Inspiration til struktur og metode i gruppeterapi. *TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI* · NR · 3 · OKTOBER 2022, 2022(3), 6-11. <https://www.traume-og-psykoterapi.dk/wp-content/uploads/2022/10/Artikel-om-gruppeterapi.pdf>

White MH, Dorman SM. Online support for caregivers. *Analysis of an Internet Alzheimer mailgroup*. *Computers in Nursing*. 2000 Jul-Aug;18(4):168-76; quiz 177-9. PMID: 10939186.

Mindi Ann Golden & Dale A. Lund (2009) Identifying Themes Regarding the Benefits and Limitations of Caregiver Support Group Conversations, *Journal of Gerontological Social Work*, 52:2, 154-170, DOI: 10.1080/01634370802561968

Brown, Rick MSW; Pain, Kerrie PhD; Berwald, Claudia MSW; Hirschi, Patrick MSW; Delehanty, Rosalyn PhD; Miller, Harry PhD. Distance Education and Caregiver Support Groups: Comparison of Traditional and Telephone Groups. *Journal of Head Trauma Rehabilitation* 14(3):p 257-268, June 1999.

Ronald W. Toseland, PhD , Charles M. Rossiter, PhD, Group Interventions To Support Family Caregivers: A Review and Analysis, *The Gerontologist*, Volume 29, Issue 4, August 1989, Pages 438–448, <https://doi.org/10.1093/geront/29.4.438>

Chien, L. C., Chu, H., Guo, J. L., Liao, Y., Chang, L., Chen, C., & Chou, K. R. (2011). Caregiver support groups in patients with dementia: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(10), 1089–1098. <https://doi.org/10.1002/gps.2660>

Weems, J. A., Rhodes, S., & Powers, J. C. (2021). Dementia Caregiver Virtual Support—An Implementation Evaluation of Two Pragmatic Models during COVID-19. *Geriatrics*, 6(3), 80. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6030080>

Shoukr, E.M.M., Mohamed, A.A.ER., El-Ashry, A.M. et al. Effect of psychological first aid program on stress level and psychological well-being among caregivers of older adults with alzheimer's disease. *BMC Nurs* 21, 275 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01049-z>

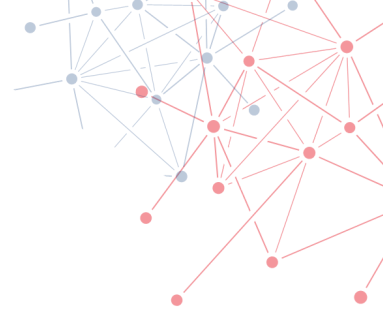
Beth L. Hoffman, Jaime E. Sidani, Yunwen Wang, Jonah Chang & Jessica G. Burke (2022) "It Encourages Family Discussion": A Mixed-Methods Examination of the This Is Us Alzheimer's Disease & Caregiving Storyline, *Journal of Health Communication*, 27:6, 382-393, DOI: 10.1080/10810730.2022.2111620

C. Soares, R. Madeira, G. Colaco, P. Macedo (2022) CO-CREATING DIGITAL SOLUTIONS FOR ALZHEIMER INFORMAL CAREGIVERS: A PILOT TRAINING COURSE, *ICERI2022 Proceedings*, p. 5685.

Désormeaux-Moreau M, Michel C, Vallières M, Racine M, Poulin-Paquet M, Lacasse D, Gionet P, Genereux M, Lachiheb W, Provencher V



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Mobile Apps to Support Family Caregivers of People With Alzheimer Disease and Related Dementias in Managing Disruptive Behaviors: Qualitative Study With Users Embedded in a Scoping Review JMIR Aging 2021;4(2):e21808 doi: 10.2196/21808

Armstrong, M. J., & Alliance, S. (2019). Virtual Support Groups for Informal Caregivers of Individuals With Dementia. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 33(4), 362–369. <https://doi.org/10.1097/wad.0000000000000349>

Werner N, Brown J, Loganathar P, Holden R. Quality of Mobile Apps for Care Partners of People With Alzheimer Disease and Related Dementias: Mobile App Rating Scale Evaluation JMIR Mhealth Uhealth 2022;10(3):e33863. URL: <https://mhealth.jmir.org/2022/3/e33863> DOI: 10.2196/33863

Bachmann, P. (2020). Caregivers' Experience of Caring for a Family Member with Alzheimer's Disease: A Content Analysis of Longitudinal Social Media Communication. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4412. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124412>

Costa-Font, J. (2023). How to support adult caregivers? *IZA World of Labor*. <https://doi.org/10.15185/izawol.510>

Deering, M. J. (2015). Health Information Technology: Empowering Consumers, Patients, and Caregivers. *Sciforum.net*. <https://doi.org/10.3390/isis-summit-vienna-2015-1006>

Khanassov, V., Rojas-Rozo, L., Sourial, R., Yang, X. Q., & Vedel, I. (2021). Needs of patients with dementia and their caregivers in primary care: lessons learned from the Alzheimer plan of Quebec. *BMC Family Practice*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01528-3>

Logan, B. (2016). *Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors*. Family Caregiver Alliance. <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors/>

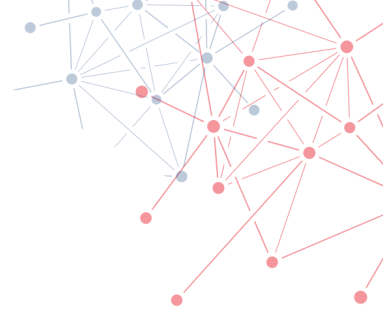
Queluz, F. N. F. R., Kervin, E., Wozney, L., Fancey, P., McGrath, P. J., & Keefe, J. (2019). Understanding the needs of caregivers of persons with dementia: a scoping review. *International Psychogeriatrics*, 32(1), 35–52. <https://doi.org/10.1017/s1041610219000243>

Tilly, J., & Rees, G. (2007). *Consumer-Directed care A way to empower consumers?* [https://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3400/1/Consumer-directed%20care\\_A%20way%20to%20empower%20consumers%20ConsDirCare.pdf](https://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3400/1/Consumer-directed%20care_A%20way%20to%20empower%20consumers%20ConsDirCare.pdf)

Tilly, J., & Wiener, J. M. (2001). Consumer-Directed Home and Community Services Programs in Eight States. *Journal of Aging & Social Policy*, 12(4), 1–26. [https://doi.org/10.1300/j031v12n04\\_01](https://doi.org/10.1300/j031v12n04_01)



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Wu, Q., Qian, S., Deng, C., & Yu, P. (2020). Understanding Interactions Between Caregivers and Care Recipients in Person-Centered Dementia Care: A Rapid Review. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1637–1647. <https://doi.org/10.2147/CIA.S255454>

Matthiesen, Simon Meggers. Øvelse: Det trygge rum. <https://duf.dk/artikel/oevelse-det-tryggere-rum>

Gleason, D. (2016, March 4). *Keeping a Support Group Going: Five Things to Remember*. Studylib.Net; Wichita State University. Center for Community Support and Research  
<https://studylib.net/doc/8174924/keeping-a-support-group-going--five-things-to-remember>

Capítulo 21. Mejorar el apoyo, los incentivos y los recursos | Sección 2. Crear y facilitar grupos de apoyo entre iguales | Sección Principal | Community Tool Box. (n.d.-b). Community Tool Box. Retrieved June 22, 2023, from <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/mejora-de-apoyo/grupo-de-apoyo-entre-iguales/principal>

Como empezar un grupo de auto-ayuda. (2000, January). Alzheimer's Disease International; Alzheimer's Disease International. [www.alzint.org](http://www.alzint.org). Retrieved June 22, 2023, from <https://www.alzint.org/u/esselfhelpgroup.pdf>

Developing Peer Support in the Community: a toolkit. Link: [peer-support-toolkit-final.pdf \(mind.org.uk\)](http://peer-support-toolkit-final.pdf(mind.org.uk))

Andrews FM, Withey SB. Social indicators of well-being. New York: Plenum Press; 1976:63–106.

Diener E. Subjective well being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 2000;55(1):34–43.

Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995;69(4):719–727.

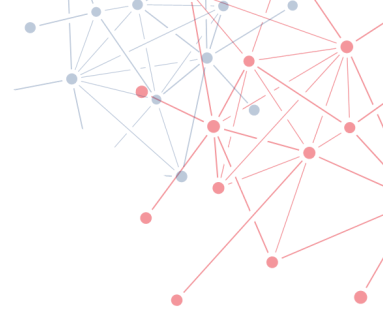
NIHM Information Resource Center. Caring for Your Mental Health. Link: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

HSE Mental Health Services. Toolkit: To Support Peer Support Workers working in the Health Service Executive. Link: <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/mentalhealthengagement/peer-support-workers-toolkit.pdf>

The Netherlands. Peer-support & Self-help. IFS Fostering Social Justice 2021. Link: [https://ifsnetwork.org/wp-content/uploads/2022/09/TOOL-peer-support-tool-Enik-Liste\\_r.pdf](https://ifsnetwork.org/wp-content/uploads/2022/09/TOOL-peer-support-tool-Enik-Liste_r.pdf)



## Δημιουργία ομάδων υποστήριξης για άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Centre for Teaching Excellence, University of Waterloo. Teamwork Skills: Being an Effective Group Member. Link: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/teamwork-skills-being-effective-group-member>

Indeed Editorial Team. How To Set Goals as a Team: Steps and Examples. July, 22 2022. Link: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-set-team-goals>

Community Toolbox. Leadership and Management. Developing Facilitation Skills. Link: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/leadership/group-facilitation/facilitation-skills/main>

