

Οδηγός για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων & φροντιστών



ΚλικΖωής

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΞΙΖΕΙ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
γεμάτη αντιθέσεις!



Η ΠΔΕ **αλλάζει**
Κοιτάζουμε μπροστά
| ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Το παρόν συντάχθηκε στο πλαίσιο του Υποέργου 2 «Παροχή υπηρεσιών 24ωρης παρακολούθησης και τηλεφωνικής υποστήριξης ωφελούμενων» του Έργου με τίτλο «Παροχή υπηρεσιών Αυτόνομης Διαβίωσης και Ασφαλούς Γήρανσης Ηλικιωμένων στη Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας»



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A.

**Πρακτικές συμβουλές
για την καθημερινή
φροντίδα των
ηλικιωμένων**

5

B.

**Εκπαιδευτικό υλικό,
παιχνίδια και
ηλεκτρονικές
εφαρμογές
ενδυνάμωσης**

15

Γ.

**Καλές πρακτικές
για την Τρίτη ηλικία
στην Ευρώπη
και στην Ελλάδα**

25

Δ.

**Εθνικό και
ευρωπαϊκό νομικό
πλαίσιο**

33



Χαράλαμπος Μπονάνος
Αντιπεριφερειάρχης ΠΕ Αχαΐας



Οι πολίτες τρίτης ηλικίας στις μέρες μας καλούνται να αντιμετωπίσουν σημαντικές κοινωνικές, οικονομικές και υγειονομικές προκλήσεις στην καθημερινότητα, οι οποίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας επιδεινώθηκαν περισσότερο, ειδικότερα αυτών που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές. Στην Περιφέρειά μας διαμένουν περίπου 134.770 ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών, ενώ το 2030 προβλέπεται να αποτελούν το 1/3 του συνολικού πληθυσμού.

Η Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας έχει διαμορφώσει ένα ολοκληρωμένο πλάνο παρεμβάσεων για την υγεία και την κοινωνική μέριμνα των πολιτών και υλοποιεί πρωτοβουλίες με μέριμνα την προστασία και υποστήριξη των ευπαθών πολιτών με προβλήματα υγείας. Έχοντας ως σταθερή προτεραιότητα την ευημερία της κοινωνίας, στηρίζουμε τους συμπολίτες μας με έγκαιρη παρέμβαση για ποιοτική και ασφαλή διαβίωση στην οικία τους, μέσω του προγράμματος της αυτόνομης διαβίωσης ασφαλούς γήρανσης ηλικιωμένων. Στο πλαίσιο αυτό, δημιουργήσαμε έναν εύχρηστο οδηγό με πλούσιο και έγκυρο υλικό για τους ηλικιωμένους αλλά και για τους τυπικούς και άτυπους φροντιστές τους.

Επενδύουμε στην υγεία, στην ασφάλεια και στην ποιότητα ζωής και είμαστε δίπλα στους πολίτες που μας έχουν ανάγκη.



Ο οδηγός αυτός στοχεύει να δώσει κατευθύνσεις για την σωματική και πνευματική ενσωμάτωση των ηλικιωμένων αλλά και για μία πιο ποιοτική ζωή των φροντιστών τους. Προτείνονται καλές πρακτικές από την Ελλάδα και το εξωτερικό καθώς και συμβουλές χρήσιμες και πρακτικές για την καθημερινότητα των ατόμων τρίτης ηλικίας, των άτυπων φροντιστών τους και των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας.

Πρακτικές συμβουλές για την καθημερινή φροντίδα των ηλικιωμένων

Ιστοσελίδα Κοινωνία ΠΔΕ

Η Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας έχει δημιουργήσει μία ολοκληρωμένη ηλεκτρονική πύλη πληροφόρησης και εξυπηρέτησης των πολιτών για τις κοινωνικές υπηρεσίες και υπηρεσίες υγείας της Δυτικής Ελλάδας. Μεταξύ άλλων, οι πολίτες έχουν πρόσβαση σε υλικό σωματικής και πνευματικής ενδυνάμωσης για τους ηλικιωμένους, στις κοινωνικές δομές και στους φορείς που δραστηριοποιούνται στη Δυτική Ελλάδα (π.χ. υπηρεσίες της Γενικής Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας ΠΔΕ, Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων, Κέντρα Αποθεραπείας - Αποκατάστασης, Μη Κερδοσκοπικοί Φορείς κ.α.). Παράλληλα, μέσω της τηλεφωνικής γραμμής 2611100405 παρέχονται υπηρεσίες γενικής ενημέρωσης και ενδυνάμωσης από έμπειρο και εξειδικευμένο προσωπικό, Δευτέρα έως Παρασκευή 8:00 - 20:00.

υπερβόνητοι τα παρακάτω:

Τύπος άσκησης	Ένταση	Διάρκεια (εβδομάδα)
Αερόβια άσκηση (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία)	Το 60-90% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού (ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός υπολογίζεται ως 220 μείον την ηλικία σε χρόνια)	20-40 λεπτά
Προπόνηση αντοχής (άρση βάρων κλπ.)	6-12 επαναλήψεις που εκτελούνται ακολουθώντας σε 3 σετ των 4-8 ασκήσεων ανά συνεδρία	20-40 λεπτά
Ανάπτυξη ευελιξίας για μεγάλης ηλικίας ηλικίες	2-4 σετ από κάθε άσκηση	20-40 λεπτά

Επιπρόσθετο τα άτομα με μεγάλη σωματική ηλικία πρέπει να αναβαίνουν τις ασκήσεις αντίστοιχα με διατηρηθείς σημειώσεις για την περ. ρυθμό βελτιστοποίηση της ανάπτυξης των μυών. Η ακριβής συμμετοχή στην άσκηση μπορεί να έχει σοβαρές παρενέργειες. Για ασφαλιστική πρόληψη άσκησης για κ.α. έχει σχεδιαστεί απαντώντας 3 συμμετοχικές 1. Ο παρόν, που μετά από τη λήψη του ιστορικού, την κλινική εξέταση και τις κατάλληλες δοκιμασίες και διαγνώσει την νόσο και θα παρα- τίμημα στον φυσικοθεραπευτή για καθοδηγούμενη ή επιλεκτική φυσιοθεραπευτική άσκηση.

2. Ο φυσικοθεραπευτής που επιδιώκει να αναβαίνει τις ασκήσεις θα πρέπει να αναβαίνει τις ασκήσεις με διατηρηθείς σημειώσεις για την περ. ρυθμό βελτιστοποίηση της ανάπτυξης των μυών. Η ακριβής συμμετοχή στην άσκηση μπορεί να έχει σοβαρές παρενέργειες. Για ασφαλιστική πρόληψη άσκησης για κ.α. έχει σχεδιαστεί απαντώντας 3 συμμετοχικές 1. Ο παρόν, που μετά από τη λήψη του ιστορικού, την κλινική εξέταση και τις κατάλληλες δοκιμασίες και διαγνώσει την νόσο και θα παρα- τίμημα στον φυσικοθεραπευτή για καθοδηγούμενη ή επιλεκτική φυσιοθεραπευτική άσκηση.

3. Ο φυσικοθεραπευτής που επιδιώκει να αναβαίνει τις ασκήσεις θα πρέπει να αναβαίνει τις ασκήσεις με διατηρηθείς σημειώσεις για την περ. ρυθμό βελτιστοποίηση της ανάπτυξης των μυών. Η ακριβής συμμετοχή στην άσκηση μπορεί να έχει σοβαρές παρενέργειες. Για ασφαλιστική πρόληψη άσκησης για κ.α. έχει σχεδιαστεί απαντώντας 3 συμμετοχικές 1. Ο παρόν, που μετά από τη λήψη του ιστορικού, την κλινική εξέταση και τις κατάλληλες δοκιμασίες και διαγνώσει την νόσο και θα παρα- τίμημα στον φυσικοθεραπευτή για καθοδηγούμενη ή επιλεκτική φυσιοθεραπευτική άσκηση.

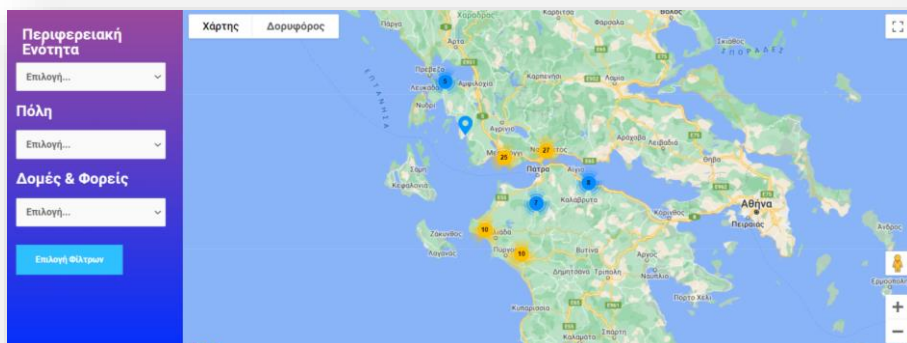
Συνταγογράφηση άσκησης για την νόσο Alzheimer



Άνοια και Διαταραχές Λόγου!

Γραμμή ενδυνάμωσης και στήριξης των πολιτών
2611100405

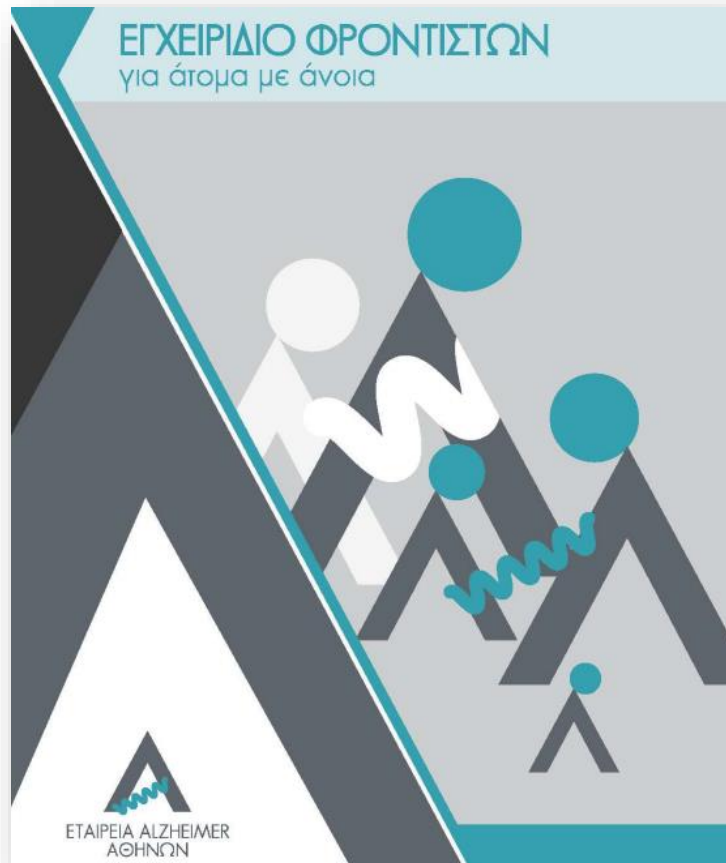
Χάρτης Κοινωνικών Δομών και Φορέων
που βρίσκονται στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας



Περιηγηθείτε στις ιστοσελίδες της Π.Δ.Ε. και ανακαλύψτε υλικό: <https://socialpolicy-pde.gr/>, <https://koinoniapde.gr/>

Πρακτικά ζητήματα καθημερινής φροντίδας για άτομα με άνοια

Στο εγχειρίδιο αυτό μπορείτε να βρείτε χρήσιμες συμβουλές για την υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών των ατόμων με άνοια, ώστε να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τις δυσκολίες που βιώνουν στην καθημερινότητα.



Διαβάστε το εγχειρίδιο: [egxeiridio frontiston gia atoma me anoia.pdf](#)

Συνηγορία ηλικιωμένων ασθενών ή χρόνιων πασχόντων

Ο οδηγός αυτός, δημιουργήθηκε στα πλαίσια του έργου «e-TΑΛΩΣ: Μηχανισμοί συνηγορίας ηλικιωμένων ασθενών με χρόνιες παθήσεις και των φροντιστών τους» με χρηματοδότηση από το Activecitizensfund και είναι αποτέλεσμα ενδεδειγμένης έρευνας σε ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς προάσπισης των ατομικών και κοινωνικών δικαιωμάτων του ανθρώπου, με εστίαση στα δικαιώματα υγείας των ηλικιωμένων και χρόνια πασχόντων. Παρουσιάζει τις καλές και κακές πρακτικές που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς και οι φροντιστές τους όταν απευθύνονται στις δημόσιες υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής προστασίας, καθώς και την αποτελεσματικότητα των γραφείων συνηγορίας στην επίλυση αιτημάτων των ενδιαφερομένων, χωρίς να προσφύγουν στα δικαστήρια.



Διαβάστε τον οδηγό: <https://frodizo.gr/news/odigos-dikaiomaton-etalos/>

Σεμινάρια για φροντιστές ατόμων με άνοια

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών αναγνωρίζοντας το φορτίο με το οποίο επωμίζονται οι φροντιστές ατόμων με άνοια – τόσο σωματικό όσο και ψυχολογικό- αλλά και τα πρακτικά θέματα που προκύπτουν από τη φροντίδα, δημιούργησε το «Σχολείο Φροντιστών» ατόμων με άνοια – Αλτσχάιμερ.



Παρακολουθήστε τον εκπαιδευτικό κύκλο σεμιναρίων:

- Ν. Αλτσχάιμερ: Πρόληψη - Παράγοντες Κινδύνου
https://www.youtube.com/watch?v=-wug94ul4_4
- Άνοια, Κλινική εικόνα, Διάγνωση, Θεραπεία
<https://www.youtube.com/watch?v=EI8WINKHNSc>
- Πρακτικά θέματα φροντίδας ατόμων με άνοια
<https://www.youtube.com/watch?v=GZrZIm-jL-Y>
- Ψυχοκοινωνικές Παρεμβάσεις στα άτομα με άνοια
<https://www.youtube.com/watch?v=YKnkG0pF46o>

Βοήθεια για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (AlzheimerHellas) σχεδίασαν και μετέφρασαν στα ελληνικά τον ανανεωμένο οδηγό «Βοήθεια για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια», ένα σημαντικό εγχειρίδιο με πρακτικές συμβουλές για τους περιθάλποντες και τις οικογένειες ατόμων με άνοια και συγγενείς διαταραχές. Σκοπός του έργου αυτού είναι η δωρεάν διάθεση του οδηγού σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες αλλά και σε πληθυσμούς που βρίσκονται μακριά από τα μεγάλα αστικά κέντρα. Η διανομή του οδηγού θα πραγματοποιηθεί και μέσα από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών (www.alzheimer-federation.gr), ένα δίκτυο των Εταιρειών Alzheimer σε όλη την Ελλάδα.



Διαβάστε τον οδηγό: [voitheia_gia_tous_perithalpontes_me_anoia.pdf](#)

Ζώντας καλά με την άνοια στη εποχή του κορονοϊού

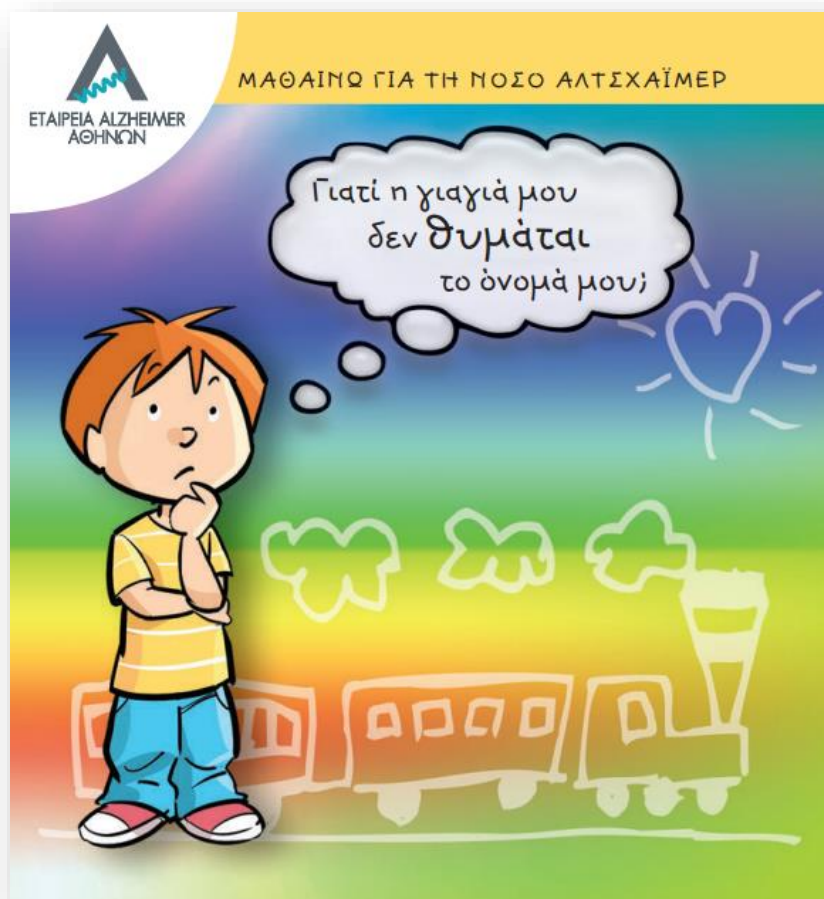
Αυτό το εγχειρίδιο αποτελείται από χρήσιμες συμβουλές και προτάσεις για φροντιστές ατόμων με άνοια ιδιαίτερα κατά την περίοδο του κορονοϊού.



Μάθετε περισσότερα: [egxeiridio_zontas_kala_me_anoia_koronoios.pdf](#)

Τα Μαθαίνω για τη νόσο Αλτσχάιμερ

Η δημιουργία του διαδικτυακού βιβλίου δημιουργήθηκε, με σκοπό τα παιδιά να μάθουν για τη νόσο Αλτσχάιμερ να κατανοήσουν τις συμπεριφορές των παππούδων και των γιαγιάδων τους με άνοια.



Διαβάστε το βιβλίο: [mathaino_gia_tι_noso_alzheimer.pdf](#)

Αναπτύσσοντας την ενσυναίσθηση

Ένα συγκινητικό βίντεο που μαθαίνει τους οικογενειακούς φροντιστές την ενσυναίσθηση προς την τρίτη ηλικία.



Παρακολουθήστε το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=AuMV-DiBI3Q>

Εκπαιδευτικό υλικό, παιχνίδια και ηλεκτρονικές εφαρμογές ενδυνάμωσης

Εκπαιδευτικό υλικό από την 50και Ελλάς

Το εκπαιδευτικό υλικό που έχει αναπτύξει η 50και Ελλάς απευθύνεται όχι μόνο στα άτομα άνω των 50 ετών, αλλά και σε επαγγελματίες του χώρου, όπως εκπαιδευτές, φροντιστές, κοινωνικούς λειτουργούς καθώς και σε φορείς που ενδιαφέρονται να αναπτύξουν δράσεις. Το εκπαιδευτικό υλικό των Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων είναι ελεύθερο προς χρήση και μπορείτε να το κατεβάσετε αν το επιθυμείτε.

Όλο το εκπαιδευτικό υλικό

Το εκπαιδευτικό υλικό που έχει αναπτύξει η 50και Ελλάς απευθύνεται όχι μόνο στα άτομα άνω των 50 ετών, αλλά και σε επαγγελματίες του χώρου, όπως εκπαιδευτές, φροντιστές, κοινωνικούς λειτουργούς καθώς και σε φορείς που ενδιαφέρονται να αναπτύξουν δράσεις. Το εκπαιδευτικό υλικό των Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων είναι ελεύθερο προς χρήση και μπορείτε να το κατεβάσετε αν το επιθυμείτε.

Δικαιώματα και Συνηγορία



Ποια είναι η στάση σας απέναντι στο "μεγαλιών και γερνώ"; Κάντε το κουίζ του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας!

Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ποιότητας για τις υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας

Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ποιότητας για τις Υπηρεσίες Μακροχρόνιας Φροντίδας

ευμερία και αν άγκη για

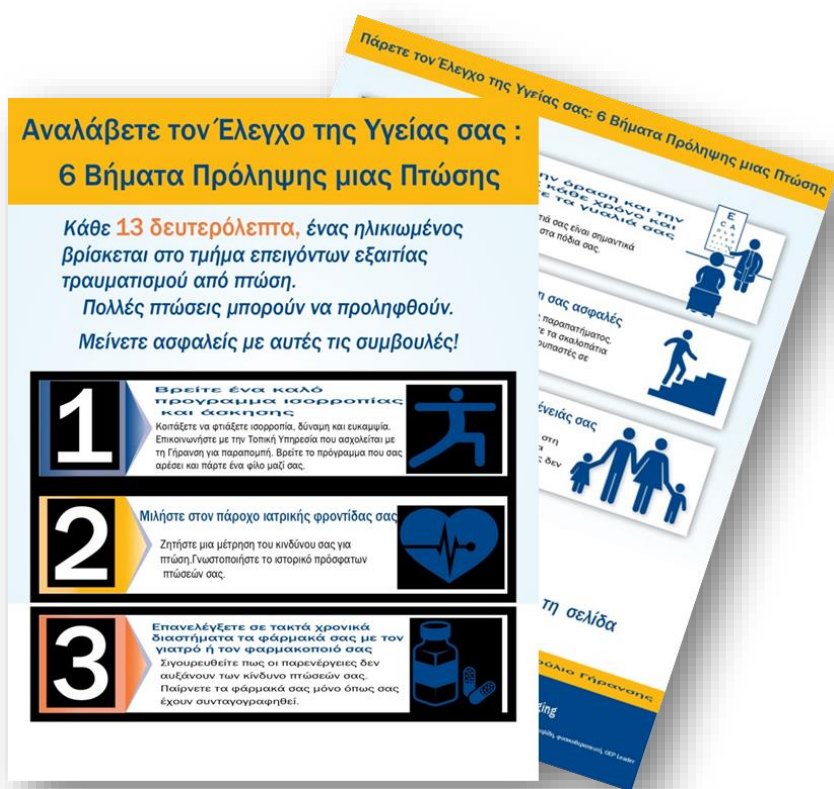
Ευρωπαϊκός Χάρτης δικαιωμάτων και υποχρεώσεων των ηλικιωμένων που χρειάζονται μακροχρόνια

Ευρωπαϊκός Χάρτης Δικαιωμάτων και Υποχρεώσεων των Ηλικιωμένων που χρειάζονται φροντίδα και βοήθεια & Συνοδευτικός Οδηγός

Μάθετε περισσότερα: <https://www.50plus.gr/όλο-το-εκπαιδευτικό-υλικό/>

6 Βήματα για την πρόληψη μιας πτώσης

Στο εγχειρίδιο βρίσκουμε χρήσιμες και απλές συμβουλές για να προλαμβάνουμε τις πτώσεις και να αποφεύγουμε τους τραυματισμούς των ηλικιωμένων από το Εθνικό Συμβούλιο Γήρανσης (National Council on Aging).



Μάθετε περισσότερα: [6_vimata_gia_tin_prolipsi_mias_ptosis.pdf](#)

Εγχειρίδιο προγράμματος ασκήσεων Οταγο

Το πρόγραμμα εξάσκησης Οταγο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του Θεματικού Δικτύου ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) και αποτελείται από ασκήσεις που στοχεύουν στην προοδευτική ενδυνάμωση των κάτω άκρων, ασκήσεις ισορροπίας με σταδιακή αύξηση της δυσκολίας, διατάσεις και πρόγραμμα πεζοπορίας.



Μάθετε περισσότερα: [programma_askiseon_otago.pdf](#)

Μέθοδοι αντιμετώπισης της άρνησης για μπάνιο

Σε αυτό το βίντεο της Ελληνικής Εταιρείας Alzheimer σε συνεργασία με την UCLA Alzheimer's and Dementia Care Program προτείνουν χρήσιμες μεθόδους για το πως να αντιμετωπίσουν την άρνηση για μπάνιο.



Παρακολουθήστε το βίντεο: <https://youtu.be/nUFFLJQSo2o>

Ασκήσεις για την σκελετική υγεία

Ο Σύλλογος «Πεταλούδα» προτείνει χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες για την ορθότερη στάση και άσκηση του σώματος και δη των ηλικιωμένων ατόμων.

Πεταλούδα
σύλλογος σκελετικής υγείας
σε συνεργασία με
KinesiFit

Ασκήσεις για την Πλάτη

ΑΣΚΗΣΗ 8Α

ΘΕΣΗ 1

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Εδραία θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Τα χέρια βρίσκονται σε πρόπτυξη.

ΘΕΣΗ 2

Τεντώνω τα χέρια προς τα πίσω.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στο τέντωμα των χεριών.
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν φεύγει προς τα πίσω.

Ανακαλύψτε τις ασκήσεις: <https://osteocare.gr/ασκηση/>

Παιχνίδι για τους φροντιστές ατόμων με άνοια

Στα πλαίσια του προγράμματος iDO, σχεδιάστηκε ένα καινοτόμο παιχνίδι για να αντισταθμίσει την τυπική αναποτελεσματικότητα των παραδοσιακών εκπαιδευτικών μεθόδων για τους εργαζόμενους στην άμεση φροντίδα της άνοιας. Ο χρόνος εκτέλεσης του παιχνιδιού, η πολυπλοκότητα και η διαδραστικότητά του έχουν διαμορφωθεί και σχεδιαστεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις και τις ανάγκες των εργαζόμενων στην φροντίδα της άνοιας, των ίδιων των ατόμων με άνοια, των οικογενειακών φροντιστών και των επαγγελματιών υγείας ειδικών στην άνοια.



Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι εδώ: <http://idoproject.eu/game/>

Ψηφιακά παιχνίδια για ασθενείς με Αλτσχάιμερ

Στο πλαίσιο του Erasmus+, έργου "Bridge" έχουν δημιουργηθεί 8 σοβαρά παιχνίδια, που αφορούν στα νοητικά και συμπεριφορικά συμπτώματα της άνοιας. Ειδικότερα, περιλαμβάνει:

4 ψηφιακά παιχνίδια:

- Find the word (Βρεςτο)
- Fleamarket (Λαϊκή αγορά)
- Nextdestination (Επόμενος προορισμός) και
- BirdWatching (Παρατήρηση πουλιών)

Τα 4 επιτραπέζια παιχνίδια:

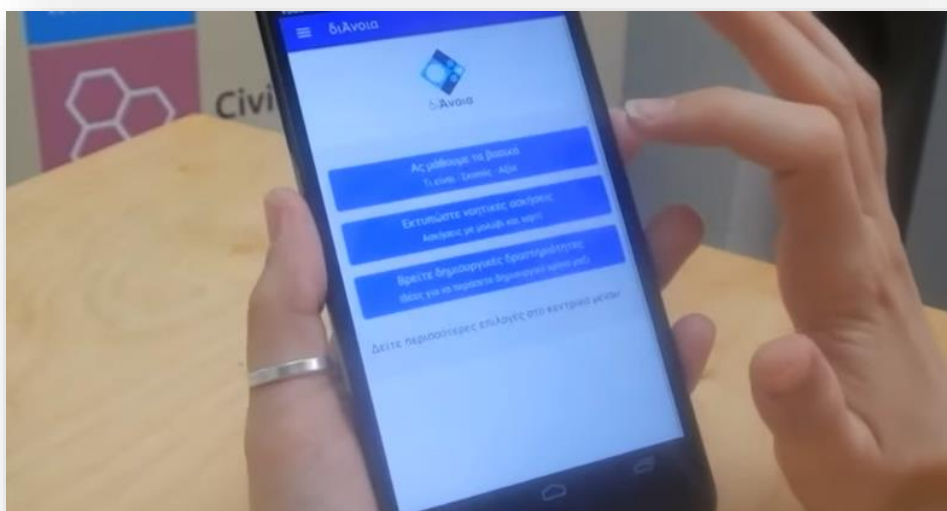
- Πολύχρωμες ανθοδέσμες
- Σπεσιαλιτέ
- Emotions (Συναισθήματα)
- Σκηνοθέτες



Μπορείτε να κατεβάσετε το βιβλίο κανόνων, τις κάρτες, το ταμπλό του κάθε παιχνιδιού εδώ: <https://projectbridge.eu/the-serious-game/>

Έξυπνες ασκήσεις για ανθρώπους που ξεχνούν... λίγο ή πολύ

Η Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία ScienceForYou – SciFY με την εφαρμογή διΑνοια προτείνει πρακτικούς τρόπους για τους ανθρώπους με άνοια, με σκοπό να βελτιώσουν τις νοητικές τους λειτουργίες, τη διάθεση, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής τους. Με την εφαρμογή αυτή, οικογενειακοί φροντιστές αλλά και επαγγελματίες υγείας έχουν κάθε μέρα έναν βοηθό, υλοποιημένο από τη SciFY, σχεδιασμένο με την επιστημονική επιμέλεια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.



Για Android συσκευές μπορείτε να την βρείτε εδώ:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.scify.dianoia.app&hl=el>

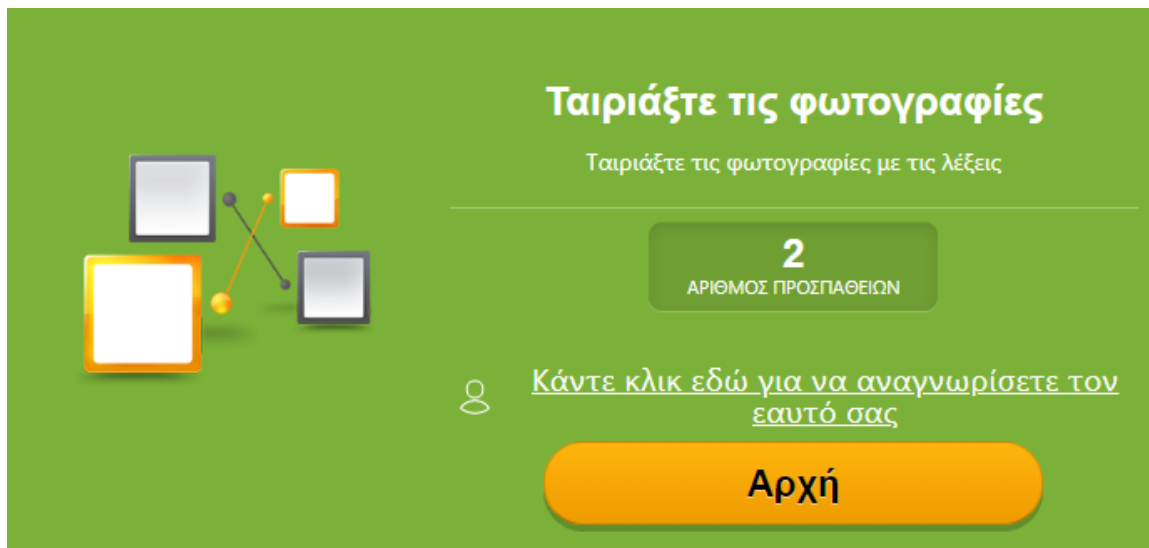
και την έκδοση για iOS για iPhone και iPad εδώ:

<https://apps.apple.com/us/app/%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1/id1270599066>

Διαβάστε περισσότερα: <https://alzheimeraathens.gr/dianoia/>

Διαδραστικά παιχνίδια για άτομα με άνοια

Η εταιρία Alzheimer Hellas προτείνει δωρεάν διαδικτυακά παιχνίδια για να ταιριάξουν τις φωτογραφίες και να παίξουν παιχνίδια μνήμης.



Ταιριάξτε τις φωτογραφίες

Ταιριάξτε τις φωτογραφίες με τις λέξεις

2
ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ

Κάντε κλικ εδώ για να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας

Αρχή

Μπορείτε να παίξετε τα παιχνίδια εδώ:

<https://www.alzheimer-hellas.gr/index.php/el/2021-04-07-11-21-11/xrisimo-iliko/2020-12-10-11-21-17>

Καλές πρακτικές για την Τρίτη ηλικία στην Ευρώπη και στην Ελλάδα

Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια

Το Κέντρο Ημέρας για άτομα με Άνοια λειτουργεί ως μονάδα ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ανθρώπων με Αλτσχάιμερ και άλλες συναφείς διαταραχές. Στόχος είναι η απασχόληση ατόμων με Άνοια και Ήπια Νοσητική Διαταραχή όπου εφαρμόζονται προγράμματα ομαδικών και ατομικών μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων βάσει των αναγκών τους.



Μπορείτε να ενημερωθείτε για τις παρεχόμενες υπηρεσίες του Κέντρου εδώ:

<https://frodizo.gr/portfolio-item/kentro-imeras-gia-atoma-me-anoia/>

Γραφείο Συνηγορίας Δικαιωμάτων Ασθενών

Το Γραφείο Συνηγορίας εφαρμόζει συλλογική συνηγορία βασιζόμενο σε αιτήματα Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων (ΜΚΟ) που δραστηριοποιούνται στο χώρο της υγείας, δημιουργώντας μηχανισμούς επαγγελματικής συνηγορίας (με τη συνδρομή δικηγόρου ή/και ψυχολόγου) για εισαγωγή προς συζήτηση των θεμάτων απευθείας σε αρμόδιο Όργανο του φορέα υγείας και κοινωνικής πρόνοιας.



Μπορείτε να ενημερωθείτε για τις παρεχόμενες υπηρεσίες του Γραφείου εδώ:
<https://frodizo.gr/grafeio-sinigorias/>

Σπίτι ημέρας

Το Σπίτι Ημέρας αφορά όλους τους ηλικιωμένους, οι οποίοι μπορούν να έχουν μια δημιουργική απασχόληση δωρεάν. Ειδικότερα, οι ηλικιωμένοι μπορούν να λαμβάνουν τις εξής παροχές:

- Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης
- Μαθήματα χορού
- Ψυχολογική υποστήριξη
- Εργασία με κοινωνικούς λειτουργούς
- Διδασκαλία Ηλεκτρονικών Υπολογιστών
- Μελέτη της Αγίας Γραφής
- Μαθήματα Αγιογραφίας



**Πανελλήνια
Εταιρεία
Γηριατρικής
& Γεροντολογίας**

Μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα λειτουργίας του Σπιτιού Ημέρας εδώ:
<https://giriatriki.org.gr/ypiresies-programmata/>

Φιλία σε κάθε ηλικία

Ελλάδα

Οργανισμός: **Ινστιτούτο Prolepsis**

Κύριος σκοπός: **Κοινωνική ένταξη**

Τόπος: **Αθήνα**

Συμμετέχοντες: **περίπου 100**

Συχνότητα: **Εβδομαδιαία**

Είδος: **Οργάνωση συλλογικών δραστηριοτήτων, εκδηλώσεων δράσης κ.λπ.**

Το πρόγραμμα "Φιλία σε κάθε ηλικία" αφορά μοναχικά και κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα άνω των 65 ετών. Για την υλοποίηση του προγράμματος, το Ινστιτούτο Prolepsis συνεργάστηκε με τη γαλλική ΜΚΟ "Petits Frères des Pauvres" (Μικροί Αδελφοί των Φτωχών), η οποία έχει ως αποκλειστική αποστολή την υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων στη Γαλλία από το 1946 και διεθνώς με εταίρους από το 1979. Οι ωφελούμενοι αντιστοιχούν σε εθελοντές που εκπαιδεύονται από την Prolepsis - οι εθελοντές επισκέπτονται τους ηλικιωμένους στο σπίτι σε εβδομαδιαία βάση και περιστασιακά οργανώνουν κοινωνικές εκδηλώσεις εκτός σπιτιού, όπως επισκέψεις στην παραλία, περιπάτους, δωρεάν θεατρικές παραστάσεις κ.λπ. Οι εθελοντές λαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη για την αντιμετώπιση διαφόρων θεμάτων, όπως, για παράδειγμα, ο θάνατος ηλικιωμένων δικαιούχων που τους έχουν ανατεθεί. Το Ινστιτούτο Prolepsis λειτουργεί επίσης μια τηλεφωνική γραμμή που προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη σε μοναχικούς ηλικιωμένους, χωρίς να είναι απαραίτητο να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Μάθετε περισσότερα: <https://www.timafoundation.org/el/grants/prolepsis-programma-philise-kathe-ilikia-2020/>



Πανεπιστήμιο για ανθρώπους 3ης ηλικίας

Ελλάδα

Οργανισμός: **People Behind**
Κύριος σκοπός: **ενδυνάμωση των ηλικιωμένων, καταπολέμηση των στερεοτύπων**

Τόπος: **συμμετοχή ατόμων από όλη την Ελλάδα**

Συμμετέχοντες: **160**

Συχνότητα:

Καθημερινά/εβδομαδιαία/εφάπαξ

Είδος: **διαδικτυακά μαθήματα (λόγω covid-19)**

Ο οργανισμός People Behind έχει δημιουργήσει ένα πρόγραμμα μέσω του οποίου προσφέρονται σεμινάρια και μαθήματα σε ηλικιωμένους ηλικίας 65+ εντελώς δωρεάν, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η εθνικότητα, το μορφωτικό επίπεδο, η οικονομική κατάσταση κ.λπ. Υπάρχει ακόμη και η δυνατότητα για κάποιους από τους ηλικιωμένους να συνδυάσουν αυτά τα μαθήματα/σεμινάρια, εάν έχουν κάποια εξειδίκευση. Μερικά από τα μαθήματα που προσφέρονται είναι τα Αγγλικά, Ευρωπαϊκή Ιστορία, Πληροφορική, Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία, Ιστορία της Τέχνης, Υγιεινή Μαγειρική, Συζήτηση σε ομάδες κ.λπ. Οι κύριοι στόχοι της πρωτοβουλίας είναι η αμοιβαία κατανόηση, η ανταλλαγή γνώσεων, η δημιουργία δίκαιων και βιώσιμων λύσεων για όλους, η ενίσχυση του εθελοντισμού, η κοινωνική ένταξη, η βελτίωση της ποιότητας ζωής, τα θετικά συναισθήματα και η αυτοεκτίμηση.

Μάθετε περισσότερα: <https://www.peoplebehind.gr/panepistimio-tritis-ilikias>



Άγγελοι της χαράς

Ελλάδα

Οργανισμός: **Οι Άγγελοι της Χαράς**

Κύριος σκοπός: **ψυχαγωγία, ψυχολογική, αποσυμπίεση**

Τόπος: **Αθήνα**

Συμμετέχοντες: -

Συχνότητα: **Καθημερινά/εβδομαδιαία /μηνιαία**

Είδος: **διαδραστικό**

Από το 2011, μία ομάδα επαγγελματιών καλλιτεχνών, ψυχολόγων, μουσικοθεραπευτών και παιδαγωγών, οι «Άγγελοι της Χαράς» προσφέρουν ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη μέσω των Τεχνών σε παιδιά που νοσηλεύονται ή φιλοξενούνται σε ιδρύματα, σε ηλικιωμένους καθώς και σε άτομα με αναπηρίες. Ειδικά μέσω εξειδικευμένων προγραμμάτων, προσαρμοσμένων στους ηλικιωμένους, οι Άγγελοι της Χαράς ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους ανθρώπους που βιώνουν θλίψη, μοναξιά, απόγνωση καθώς και σωματικό πόνο. Παράλληλα, οργανώνουν διαδραστικές παραστάσεις και μουρικοθεραπευτικά προγράμματα με τη χρήση ήχων, φωνών, μουσικών οργάνων, τραγουδιών και αυτοσχεδιασμού.

Μάθετε περισσότερα: <https://www.angelssofjoy.gr/>



ASTROLIENS

Γαλλία

Οργανισμός: **Lutins bleus**

Κύριος σκοπός: **διαδίκτυο και πολυμέσα**

Τόπος: **on-line Γαλλία**

Συμμετέχοντες:-

Συχνότητα: **κάθε μέρα, κάθε φορά**

Είδος: **ιστοσελίδες, φόρουμ, οδηγοί, οργανώσεις που προσφέρουν δραστηριότητες για ηλικιωμένους**

Astroliens offers Place: υποστήριξη σε έναν ηλικιωμένο πολίτη από έναν (ή δύο) εθελοντές (νέοι ηλικίας 16 έως 25 ετών). Οι εθελοντές προσφέρουν "μαθήματα" πληροφορικής στο σπίτι. Η δέσμευση είναι 1 μήνας με 2 συνεδρίες την εβδομάδα. Η υποστήριξη μπορεί στη συνέχεια να διακοπεί ή να συνεχιστεί. Αν αυτό συνεχιστεί, ο εθελοντής αλλάζει. Ο μέσος όρος ηλικίας των ηλικιωμένων είναι 83 έτη! Είναι άτομα που μερικές φορές δεν μπορούν να κινηθούν (επίπεδο αυτονομίας 3 έως 6). Η Astroliens ασχολείται με την πρόσληψη εθελοντών, την εκπαίδευσή τους (δεξιότητες), προετοιμάζει ένα πρόγραμμα μαθημάτων και κυρίως έχει αναπτύξει ένα επιτραπέζιο παιχνίδι για τον καλύτερο εντοπισμό των αναγκών των ηλικιωμένων. Τα μαθήματα προσαρμόζονται φυσικά στο ρυθμό μάθησης του ηλικιωμένου πολίτη. Η Astroliens προσφέρει παρακολούθηση καθ' όλη τη διάρκεια της συνοδείας, επανεξετάζοντας την κατάσταση με τους ηλικιωμένους και τους εθελοντές, και υποστηρίζει τον νέο εθελοντή καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητάς του, βοηθώντας τον να εκτιμήσει την εμπειρία του.

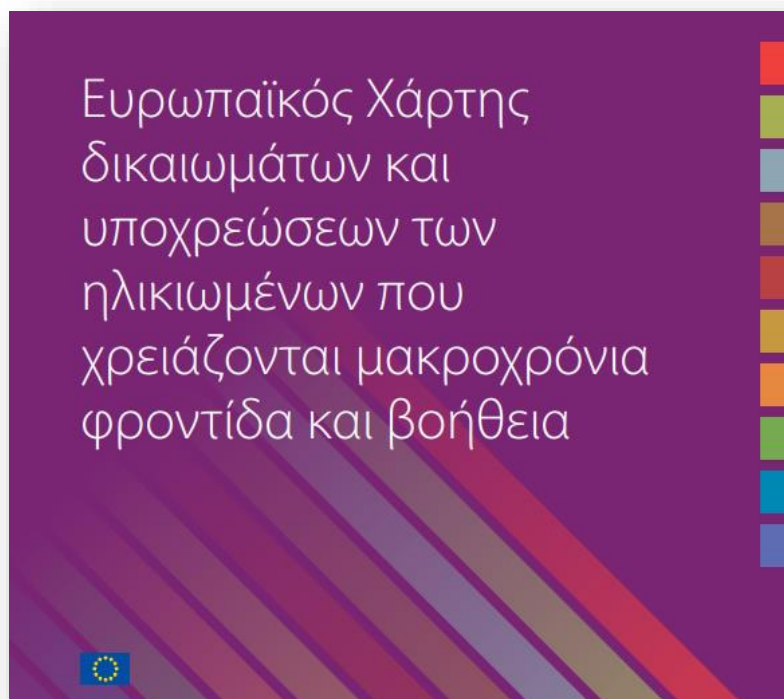
Μάθετε περισσότερα: <https://www.astroliens.org/>



Εθνικό και Ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο

Ευρωπαϊκός Χάρτης δικαιωμάτων και υποχρεώσεων των ηλικιωμένων που χρειάζονται μακροχρόνια φροντίδα και βοήθεια

Ο Ευρωπαϊκός Χάρτης «των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων των ηλικιωμένων που χρειάζονται βοήθεια και μακροχρόνια φροντίδα» δημιουργήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος DAPHNEIII, με σκοπό την καταπολέμηση της κακοποίησης των ηλικιωμένων.



Μάθετε περισσότερα: [Europaikos_xartis_dikaiomaton_eu.pdf](#)

Πρόγραμμα Πρόληψης Ηπιόνη

Το Πρόγραμμα «Ηπιόνη» του Υπουργείου Υγείας απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω, προκειμένου να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν πέραν των ηλικιωμένων ατόμων και άτομα μέσης ηλικίας, ώστε να επιτευχθεί η έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση περιστατικών, η διαμόρφωση υγιών στάσεων, συνηθειών και συμπεριφορών καθώς και η ενίσχυση του ρόλου της διαχείρισης των χρονίων παθήσεων και της αυτοφροντίδας.



Μπορείτε να διαβάσετε το πρόγραμμα Ηπιόνη του Υπουργείου Υγείας ανά έτος εδώ:
[Πρόγραμμα Πρόληψης Ηπιόνη - Ε.Γ.Γ.Ε. - Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία \(gerontology.gr\)](http://gerontology.gr)

Πρόγραμμα για τον Μαθητικό Πληθυσμό: Κατανοώντας και Φροντίζοντας τον Παππού και τη Γιαγιά

Η Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία σε συνεργασία με την Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Τμήμα Γ' Ανάπτυξης Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, του Υπουργείου Υγείας συνέβαλαν στο σχεδιασμό της ανάπτυξης και υλοποίησης δράσεων και παρεμβάσεων ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του μαθητικού πληθυσμού στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας σε Εθνικό Επίπεδο από το σχολικό έτος 2018 μέχρι σήμερα. Οι εν λόγω δράσεις και παρεμβάσεις περιέχουν παρουσιάσεις οι οποίες διαβιβάστηκαν αρμοδίως από το Υπουργείο Υγείας προς το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, από το οποίο έλαβαν σχετική έγκριση σε συνέχεια αντίστοιχης γνωμοδότησης από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Μπορείτε να διαβάσετε το ανά έτος τις εγκυκλίους των παρεμβάσεων αγωγής υγείας για μαθητικό πληθυσμό:

[Πρόγραμμα για τον Μαθητικό Πληθυσμό: Κατανοώντας και Φροντίζοντας τον Παππού και τη Γιαγιά - Ε.Γ.Γ.Ε. - Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία \(gerontology.gr\)](http://gerontology.gr)