

Το φορτίο του φροντιστή
το πρόγραμμα εκπαίδευσης έμμισθων και
οικογενειακών φροντιστών SET CARE

Αρετή Ευθυμίου
Υπεύθυνη Κέντρων Ημέρας
Εταιρεία Νόσου Alzheimer
& Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Ποιος είναι ο Φροντιστής

Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει το δίκτυο **EUROCARERS** (www.eurocarers.org), φροντιστής είναι το άτομο εκείνο που φροντίζει ένα συγγενή, σύντροφο ή φίλο που πάσχει από κάποιο νόσημα, είναι αδύναμο ή έχει κάποιας μορφής αναπηρία. Η παροχή της φροντίδας δεν αμείβεται.

www.eurocarers.org/userfiles/file/Factsheet2009_pages1to6.pdf



Το φορτίο των φροντιστών

Ο όρος «φορτίο φροντιστών» έχει επικρατήσει διεθνώς και αφορά στα βάρη, σωματικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και οικονομικά που επωμίζονται οι φροντιστές ενός πάσχοντα από χρόνια νόσημα που προκαλεί αναπηρία.

Το έργο των φροντιστών

Στα **αρχικά στάδια** της νόσου

- ✓ βοήθεια των ασθενών στην εκτέλεση πολύπλοκων διεργασιών
 - οικονομικά ζητήματα, νομικά θέματα κ.α.

Στα **προχωρημένα στάδια**

- ✓ βοήθεια των ασθενών στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων
 - πλύσιμο, ντύσιμο, προσωπική περιποίηση κ.α.
- ✓ 24 ωρη επίβλεψη των ασθενών
 - προς αποφυγή των άσκοπων περιπλανήσεων & πτώσεων
 - για τον καλύτερο έλεγχο των διαταραχών συμπεριφοράς

Τι ζητούν οι φροντιστές των ανθρώπων με άνοια

- Αναγνώριση του ρόλου του φροντιστή
- Υποστήριξη και προγραμματισμό της φροντίδας (επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας, κέντρα ημέρας, επιδόματα, βοήθεια στο σπίτι)
- Ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με τη νόσο
- Ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική
- Καθοδήγηση για την διαχείριση κρίσεων
- Συμφιλίωση φροντίδας και εργασίας

Οι ενημερωμένοι φροντιστές:

- αισθάνονται ότι έχουν καλύτερο έλεγχο της κατάστασης
- χειρίζονται αποτελεσματικότερα τις προκλήσεις και τα προβλήματα με τα οποία συνδέεται η άνοια
- προσφέρουν στον άνθρωπο με άνοια υψηλής ποιότητας φροντίδα
- είναι σε θέση να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τόσο τη συναισθηματική καταπόνηση, όσο και τις ανάγκες τους
- βοηθούν το έργο του γιατρού

Προγράμματα παρέμβασης φροντιστών

1. Ατομική συμβουλευτική
2. Συμβουλευτική οικογένειας
3. Ομάδες υποστήριξης
4. Ομάδες αυτοβοήθειας
(Social Clubs, Alzheimer's Cafe)
5. Ψυχοθεραπευτικές
παρεμβάσεις
6. Παρεμβάσεις με τη χρήση εγχειριδίων,
οπτικοακουστικού υλικού, τηλεφωνικής
επαφής, σύντομων συναντήσεων



Θέματα συναντήσεων

Άνοια:

(φύση της νόσου, συμπτώματα, στάδια, πρόγνωση, θεραπεία)

Ανάγκες ανοϊκού ασθενούς κατά στάδιο

Αντιμετώπιση διαταραχών συμπεριφοράς/ Διαχείριση κρίσεων

Αντιμετώπιση καθημερινών καταστάσεων (φαγητό κ.α.)

Επικοινωνία με τον ασθενή

Ρύθμιση νομικών - οικονομικών θεμάτων

Οδηγίες για ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης

Διαχείριση του συναισθηματικού φορτίου των φροντιστών

Στόχοι του προγράμματος

- Αίσθημα ελέγχου της κατάστασης μέσω της πληροφόρησης και της εκπαίδευσης
- Κατανόηση των παραγόντων που εμπλέκονται στη δημιουργία και διατήρηση της επιβάρυνσης
- Διαχείριση του θυμού, του άγχους και άλλων συναισθημάτων που προκαλούνται από τη φροντίδα
- Δημιουργία δικτύου φροντιστών για την συνέχιση της υποστήριξης μετά το τέλος του προγράμματος
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής των φροντιστών (ελεύθερος χρόνος, δραστηριότητες, κοινωνική αλληλεπίδραση)

Διαχείριση άγχους

Το ομαδικό πρόγραμμα διαχείρισης άγχους στοχεύει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των φροντιστών μέσα από την εκμάθηση γνωσιακών και συμπεριφοριστικών τεχνικών αναγνώρισης και αντιμετώπισης του άγχους.

Ο αριθμός των συναντήσεων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη θεματολογία. Ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν μπορεί να ξεπερνάει τα 12 μέλη.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ
- ΑΓΧΟΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΣ
- ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΗΓΩΝ ΑΓΧΟΥΣ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΓΝΩΣΙΑΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ
- ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ
- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
- ΠΑΙΞΙΜΟ ΡΟΛΩΝ
- ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ
(ΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΑΘΕΣΩ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ)

Ποιες δομές προσφέρουν τις
παραπάνω υπηρεσίες;



Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών



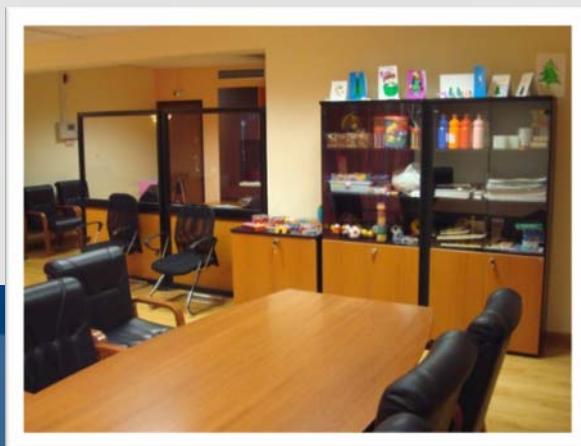
Κέντρο Ημέρας για ανοϊκούς ασθενείς
Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33,
Μετς
Τηλ. 210 7013271



Κέντρο Ημέρας για ανοϊκούς ασθενείς
Πανόρμου και Βαθέως
Αμπελόκηποι
Τηλ. 210 6424228



**Πρόγραμμα "Φροντίδα στο Σπίτι
για ανοϊκούς ασθενείς"**



Κέντρο Ημέρας για ανοϊκούς ασθενείς
Ζήνωνος Ελεάτου 8
Μαρούσι
Τηλ. 210 6180073



Έργο συγχρηματοδοτούμενο από το
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)
κατά 75% και από το Υπουργείο Υγείας
και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κατά 25 %
στο Πλαίσιο του Ε. Π. «Υγεία – Πρόνοια»
2000-2006

Υπηρεσίες για έμμισθους φροντιστές στην άνοια

Πρόγραμμα εκπαίδευσης για έμμισθους φροντιστών SET CARE

www.setcare.eu

- Το 90% των ανθρώπων με άνοια φροντίζονται στο σπίτι από την οικογένεια, συχνά με τη βοήθεια ενός έμμισθου φροντιστή
- Το 20% των έμμισθων φροντιστών είναι μετανάστες, ποσοστό που αντανακλά μόνο τους νόμιμα εγγεγραμμένους
- Τα 2/3 προέρχονται από την πρώην Σοβιετική Ένωση και τη Βουλγαρία.
- Οι έμμισθες φροντίστριες κατά κύριο λόγο είναι γυναίκες, οι οποίες εργάζονται χωρίς ασφάλιση και χωρίς άδεια εργασίας και συχνά δεν έχουν την απαραίτητη εκπαίδευση για τη φροντίδα ενός ατόμου με άνοια.

Έχει στόχο έχει την ανάπτυξη του εργαλείου σε ελληνικά και βουλγαρικά, το οποίο θα προσφέρει εκπαίδευση στο σπίτι με τη χρήση dvd σε έμμισθους επαγγελματίες που απασχολούνται με τη φροντίδα των ηλικιωμένων ατόμων και ειδικά των ανθρώπων με άνοια.

Εκπαίδευση Έμμισθων & Οικογενειακών Φροντιστών



IKY

ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΑΤΙΚΩΝ
ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ
STATE SCHOLARSHIPS
FOUNDATION



Lifelong Learning Programme



Σε ποιούς απευθύνεται

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε 4 διαφορετικές ομάδες:

- Άνθρωποι από τη Βουλγαρία που μένουν στην **Ελλάδα** και απασχολούνται (ή αναζητούν εργασία) ως φροντιστές
- Άνθρωποι που μένουν στη **Βουλγαρία** και εργάζονται (ή αναζητούν εργασία) ως φροντιστές
- Άτομα που απασχολούνται στον τομέα της παροχής κατ' οίκον υπηρεσιών και επιθυμούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, ώστε να παρέχουν υπηρεσίες καλύτερης ποιότητας
- **Οικογενειακοί φροντιστές** που επιθυμούν να ενημερωθούν για την άνοια και τις άλλες νόσους της τρίτης ηλικίας, ώστε να παρέχουν υπηρεσίες καλύτερης ποιότητας

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Εισαγωγική ενότητα για τη δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος
- ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Κατανοώντας το ρόλο του έμμισθου φροντιστή
- ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Η σχέση και η επικοινωνία με τον ηλικιωμένο άνθρωπο και την οικογένειά του
- ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Νόσοι της Τρίτης Ηλικίας
- ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Υποστηρίζοντας ανθρώπους με Νόσο Alzheimer
- ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Φροντίζοντας και βοηθώντας ηλικιωμένους και ανθρώπους με Άνοια
- ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Υπηρεσίες υγείας στην Ελλάδα
- ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Υπηρεσίες για μετανάστες στην Ελλάδα
- ΕΝΟΤΗΤΑ 9. Ο έμμισθος φροντιστής ως μία επιχείρηση
- ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή

Content

Content

1. Εισαγωγική ενότητα για τη δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος

2. Κατανοώντας το ρόλο του έμμισθου φροντιστή

QUIZ 2
Quiz Ενότητας 2: : ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ

3. Η σχέση και η επικοινωνία με τον ηλικιωμένο άνθρωπο και την οικογένειά του

QUIZ 3
Quiz Ενότητας 3: Η ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ

4. Νόσοι της Τρίτης Ηλικίας

QUIZ 4
Quiz Ενότητας 4: ΟΙ ΝΟΣΟΙ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

5. Υποστηρίζοντας ανθρώπους με Νόσο Alzheimer

6. Φροντίζοντας και βοηθώντας ηλικιωμένους και ανθρώπους με Άνοια

7. Υπηρεσίες υγείας στην Ελλάδα

QUIZ 7
Quiz Ενότητας 7: ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ/ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

8. Υπηρεσίες για μετανάστες στην Ελλάδα



Πιστοποιητικό συμμετοχής

- Δίνεται η δυνατότητα σε όσους συμμετέχοντες επιθυμούν, να λάβουν βεβαίωση συμμετοχής και παρακολούθησης του εκπαιδευτικού προγράμματος
- Οι προϋποθέσεις για την απόκτηση της βεβαίωσης είναι η ολοκληρωμένη παρακολούθηση του προγράμματος και η επιτυχημένη επίδοση στα τεστ αξιολόγησης και στις τελικές εξετάσεις
- Για τους έμμισθους φροντιστές, αυτός είναι ένας τρόπος να πιστοποιήσουν τις γνώσεις τους

Τρόπος συμμετοχής

- Φόρμα εγγραφής:
 - Τη φόρμα αυτή θα βρείτε στο διαδίκτυο, στη σελίδα www.setcare.eu
 - Στα γραφεία της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών, στη διεύθυνση Μάρκου Μουσούρου 89, στο Παγκράτι

Για να εγγραφείτε:

www.setcare.eu

Τηλ: 210 70 13 271

Δ/νση Μ. Μουσούρου 89, Αθήνα