




S.IN.CA.L.A.

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union
2018-1-EE01-KA204-047079

 www.sincala.eu

I, Μάιος 2019

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το άγχος που προκαλεί μια χρόνια πάθηση ή αναπηρία, μπορεί να επηρεάσει τις οικογένειες ως σύνολο, ειδικά αν οι διαφορετικοί περιθάλποντες μέσα στην ίδια οικογένεια προσπαθήσουν να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους μόνοι τους και χωρίς υποστήριξη. Η ικανότητα της αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι μια κρίσιμη πτυχή για την υγιή λειτουργία μιας οικογένειας.

Μία πρωταρχική απειλή για την επικοινωνία είναι η συναισθηματική διαταραχή, όταν, δηλαδή, τα μέλη της οικογένειας καταπιέζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, όπως το αίσθημα ότι καταπιέζονται, η ενοχή, η αβεβαιότητα, η σύγχυση και οι διαμάχες που συνδέονται με προβλήματα τους. Είναι σημαντικό οι περιθάλποντες να μπορούν να εκφράζουν ανοιχτά και να μοιράζονται τα συναισθήματα αυτά, γιατί έτσι χτίζεται η ψυχική τους ανθεκτικότητα.

Το πρόγραμμα S.IN.CA.L.A θα καλύψει μια ανάγκη όλων των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης: την παροχή φροντίδας και στήριξης σε έναν γηράσκοντα

πληθυσμό, ειδικά σε ανθρώπους άνω των 80 ετών. Σε όλες τις χώρες, υπάρχει αυξανόμενη ανάγκη για παροχή της φροντίδας από τις οικογένειες.

Για να επιτευχθεί αυτό, είναι επιτακτική η ανάπτυξη πολιτικών στήριξης. Το S.IN.CA.L.A θα παρέχει ένα πρόγραμμα παρέμβασης που θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες που δουλεύουν με περιθάλποντες για να τους βοηθήσουν να χτίσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα, ώστε να διατηρήσουν την ικανότητα για φροντίδα.

ΟΙ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΕΙΝΑΙ:

Άτυποι περιθάλποντες, συμπεριλαμβανομένων όλων των μελών των οικογενειών με ευθύνες φροντίδας ηλικιωμένων – σύζυγοι, ενήλικα τέκνα, εγγόνια και Εκπαιδευτές ενηλίκων και Επαγγελματίες, όπως ψυχολόγοι, νοσοκόμοι, κοινωνικοί λειτουργοί, εργαζόμενοι στην κατ' οίκον φροντίδα.



ΟΜΑΔΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Στα πλαίσια του πρώτου πακέτου εργασίας του προγράμματος, πραγματοποιήθηκαν σε όλες τις χώρες ομάδες εστίασης με περιθάλποντες διαφορετικών ηλικιών και βαθμών συγγένειας με το άτομο που φροντίζουν, με σκοπό να διερευνηθούν τυχόν διαφορές στη βίωση του ρόλου του περιθάλποντα μεταξύ των ομάδων, αλλά και των χωρών.

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Co-Creation Support CLG

Συνολικά 17 περιθάλποντες πήραν μέρος στις 3 ομάδες εστίασης στην Ιρλανδία: 8 σύζυγοι, 5 ενήλικες κόρες και 4 εγγόνια, αντίστοιχα. Τα αρχικά ευρήματα από τις ομάδες εστίασης δείχνουν ότι η πλειοψηφία των περιθαλπόντων δυσκολεύεται να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις που έχει η φροντίδα ενός αγαπημένου τους, ενώ έχει μεγάλη αξία για αυτούς οποιαδήποτε ευκαιρία για προσωπικό χρόνο. Η βοήθεια από άλλα μέλη της οικογένειας, γείτονες ή επαγγελματίες περιθάλποντες, που επιτρέπει στους περιθάλποντες να έχουν ασχολίες όπως κολύμπι, κηπουρική και κοινωνικές συναναστροφές με φίλους, συμβάλλει στην συναισθηματική ευημερία τους.

Μεγάλη συμβολή έχει, επίσης, το να μπορούν να μιλούν ανοικτά για συναισθήματα όπως απογοήτευση ή θυμός που προκύπτουν από την φροντίδα σε ένα ασφαλές, μη επικριτικό περιβάλλον, όπου και άλλοι έχουν παρόμοιες εμπειρίες και έχουν κατανόηση. Οι συμμετέχοντες όλων των ομάδων πιστεύουν ότι αυτό είναι απαραίτητο για την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

ΣΛΟΒΕΝΙΑ

Spominčica-Alzheimer Slovenija

Στην Alzheimer Σλοβενία διεξήχθησαν και οι 3 ομάδες εστίασης στις αρχές Μαρτίου 2019 στο Κέντρο Alzheimer της Λουμπλιάνα. Σε αυτές συμμετείχαν συνολικά 14 άτομα: 4 σύζυγοι, 4 ενήλικα τέκνα και 6 εγγόνια. Οι σύζυγοι αναλαμβάνουν τον ρόλο του περιθάλποντα με τρομερή αγάπη. Συνήθως, αναλαμβάνουν τον ρόλο αυτό μόνοι τους, αλλά μερικές φορές έχουν επιπλέον βοήθεια από τα παιδιά τους. Οι μεγαλύτερες τους ανησυχίες αφορούν συναισθηματικά και οικονομικά θέματα. Πιστεύουν ότι οι δομές που ασχολούνται με την περίθαλψη θα έπρεπε να προσφέρουν διαφορετικές και οικονομικά προσιτές υπηρεσίες. Τα ενήλικα τέκνα αντιλαμβάνονται τον ρόλο του περιθάλποντα ως καθήκον απέναντι στους γονείς. Κάποιοι από αυτούς που έχουν δική τους οικογένεια, συχνά εκφράζουν τύψεις, γιατί δεν έχουν αρκετό χρόνο για τα παιδιά τους, λόγω των πολλών ευθυνών σε σχέση με τους γονείς. Συμφωνούν και αυτοί ότι οι υπηρεσίες των δομών πρέπει να ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους σε διαφορετικά επίπεδα, αλλά και να είναι εξατομικευμένες για τον καθένα.

Τα εγγόνια επισημαίνουν ότι σε σύντομο χρονικό διάστημα

αποδέχτηκαν τον νέο τους ρόλο και προσαρμόστηκαν στις νέες δυναμικές μεταξύ της οικογένειας. Όπως και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες στις ομάδες εστίασης, ήταν θετικοί στην ανάγκη διαφοροποιημένων υπηρεσιών.

Γενικό συμπέρασμα και από τις 3 ομάδες εστίασης είναι ότι οι οικογενειακές σχέσεις τελικά έγιναν πιο ισχυρές ή έστω έμειναν οι ίδιες.



ΕΛΛΑΔΑ

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών (Alzheimer Hellas)

Στην Ελλάδα, τον Μάρτιο και Απρίλιο 2019, συνολικά 12 περιθάλποντες πήραν μέρος στις ομάδες εστίασης που πραγματοποιήθηκαν στο Κέντρο Ημέρας «Αγ.Ιωάννης» της Alzheimer Hellas στη Θεσσαλονίκη. Στην πρώτη συμμετείχαν 4 κόρες ασθενών με άνοια, στη δεύτερη 5 σύζυγοι και στην Τρίτη 3 εγγόνια.

Τα πρώτα συμπεράσματα από τις ομάδες εστίασης έδειξαν ότι οι 3 ομάδες βιώνουν διαφορετικά την εμπειρία τους ως περιθάλποντες, θέτοντας διαφορετικές προτεραιότητες σε σχέση με την βοήθεια που θα ήθελαν να λάβουν από τους επαγγελματίες. Ενδιαφέρον εύρημα ήταν, ακόμα, ότι η κάθε ομάδα περιθαλπόντων επηρεάζεται με άλλο τρόπο από την αλλαγή των δυναμικών μέσα στην οικογένεια λόγω των διαφορετικών ρόλων που αναλαμβάνουν μέσα σε αυτή.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την υπεύθυνη εφαρμογής του προγράμματος για την Alzheimer Hellas Κοζώρη Ανδρομάχη, mkozori@yahoo.com, 2310351451.z

ΕΣΘΟΝΙΑ

MTÜ Eesti Omastehooldus.

Τον Μάρτιο 2019 2 ομάδες εστίασης πραγματοποιήθηκαν στις πόλεις Tartu και Võru της Εσθονίας. Και οι δύο εστίασαν περισσότερο στα ενήλικα τέκνα των ηλικιωμένων που χρήζουν περίθαλψης. Αυτό αντικατοπτρίζει την συνήθεια που επικρατεί να αναλαμβάνουν κατά κύριο λόγο οι κόρες τον ρόλο του περιθάλποντα.

Συνολικά συμμετείχαν 10 περιθάλποντες στις ομάδες εστίασης: 9 ενήλικα τέκνα και 1 σύζυγος ηλικιωμένων ασθενών. Δυστυχώς, δεν ήταν δυνατό να προσεγγιστούν εγγόνια, κάτι που δείχνει την κουλτούρα της περίθαλψης στην Εσθονία, την οποία συνήθως αναλαμβάνουν οι σύζυγοι ή τα τέκνα και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας έχουν μόνο βοηθητικό ρόλο, όταν χρειάζεται. Σε μερικές περιπτώσεις, το δίκτυο υποστήριξης είναι περιορισμένο, λόγω οικογενειακού ιστορικού ή επιλογών των μελών της οικογένειας.

Κατά τη διάρκεια των ομάδων εστίασης, έγινε προσπάθεια να κατανοηθούν οι ρόλοι των διαφόρων μελών της οικογένειας από διαφορετικές γενιές, καθώς και το πώς ο κύριος περιθάλπων εκτιμά τη βοήθεια που του παρέχουν. Επίσης, από τις ομάδες εστίασης φάνηκαν διαφορετικοί τρόποι παροχής της περίθαλψης και αντιμετώπισής της. Το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας των περιθαλπόντων εξαρτάται από το ύψος των ευθυνών τους, αλλά και τη βοήθεια που τυχόν λαμβάνουν.



ΙΤΑΛΙΑ

Anziani e non solo Società cooperativa sociale

Στην Ιταλία, 21 περιθάλποντες συμμετείχαν σε 3 ομάδες εστίασης τον Φεβρουάριο και Μάρτιο 2019. Από αυτούς, οι 8 ήταν γιοί και κόρες, οι 6 σύζυγοι και οι 4 εγγόνια.

Από την ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις 3 ομάδες, προέκυψαν 3 διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης και διαχείρισης των συναισθημάτων που σχετίζονται με την περίθαλψη. Στην ομάδα των συζύγων, ένα κοινό γνώρισμα ήταν ο πόνος και η ανησυχία για την κατάσταση του συντρόφου τους και τις επακόλουθες συνέπειες στον ίδιο τον σύντροφο και την οικογένειά τους. Στην ομάδα των ενήλικων τέκνων αναδύθηκε το αίσθημα της επιβάρυνσης των ίδιων από την περίθαλψη, καθώς αντιλαμβάνονται τη φροντίδα των γονέων τους ως υποχρέωση. Στην ομάδα των εγγονιών, που συνήθως δεν είναι οι κύριοι περιθάλποντες, κεντρικό ρόλο έχει η ανησυχία τους για την ευεξία των γονέων τους που είναι οι κύριοι περιθάλποντες.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

CASO50+

Στην Πορτογαλία, 13 περιθάλποντες πήραν μέρος στις 3 ομάδες εστίασης: 5 ενήλικα τέκνα, 4 σύζυγοι και 5 εγγόνια.

Η ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι, σε γενικές γραμμές, όλοι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους ως περιθάλποντες ως φυσικό επόμενο ενός νοσήματος ή μιας επιβαρυσμένης κατάστασης υγείας του συγγενή τους. Έτσι, η ανάληψη του ρόλου του περιθάλποντα είναι για αυτούς ένα είδος ανταπόδοσης και ευγνωμοσύνης.

Οι προκλήσεις σχετικά με τον ρόλο του περιθάλποντα που επισημάνθηκαν περισσότερο ήταν η έλλειψη βοήθειας από άλλα μέλη της οικογένειας, φίλους ή γείτονες, η αρνητική επίδραση τόσο στην επαγγελματική δραστηριότητα των περιθαλπόντων (η οποία μπορεί να επιβαρύνει ή να οδηγήσει σε οικονομικά προβλήματα) όσο και στις κοινωνικές συναναστροφές, καθώς και σωματικές και συναισθηματικές συνέπειες, όπως κούραση, τύψεις, αίσθημα επιβάρυνσης και ανικανότητας.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ

Η ιστοσελίδα μας παρουσιάζει ειδήσεις για το έργο στα αγγλικά, τα ελληνικά αλλά και στις υπόλοιπες γλώσσες του προγράμματος, blogs και ενημερώσεις, όπως εκθέσεις, συμβουλές καλών πρακτικών, αλλά και ευκαιρίες συμβολής στο έργο μέσω εργαστηρίων ή εκπαιδευτικών συνεδριών.

WWW.SINCALA.EU