

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE



Co-funded by  
the European Union

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**1**

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

**4**

1.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	4
1.2 ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΟΠΩΣ Η ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ, ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ.....	4
1.3 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΑ ΥΓΡΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΤΟΥΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ.....	6
1.4 ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΛΗΓΩΝ – ΤΥΠΟΙ ΕΠΙΔΕΣΜΩΝ.....	9
1.5 ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗΣ .....	11
1.6 ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΤΑΚΟΙΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ.....	13

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΒΑΣΙΚΕΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

**16**

2.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	16
2.2 ΧΡΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ .....	16
2.3 ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ .....	20
2.4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ .....	22
2.5 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ .....	24

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ**

**27**

3.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	27
3.2 ΠΩΣ ΕΞΑΠΛΩΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ .....	27
3.3 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ..	28
3.4 ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ Μ.Α.Π. ....	30
3.5 ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ.....	33

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

**36**

4.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	36
----------------------------------	----

4.2 ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ .....	36
4.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;.....	37
4.4 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ (π.χ. OUTLOOK, GMAIL, YAHOO) .....	39
4.5 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΙ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ .	40
4.6 ΧΡΗΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑΣ.....	41
4.7 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΠΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ .....	43
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ</b>	<b>46</b>
5.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	46
5.2 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ .....	46
5.3 ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ .....	47
5.4 ΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ – ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ .....	48
5.5 ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ.....	50
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 6 – ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΡΑΣΗ &amp; ΕΥΗΜΕΡΙΑ</b>	<b>52</b>
6.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	52
6.2 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ .....	52
6.3 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ.....	57
6.4 ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΦΟΡΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	58
6.5 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ.....	60

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Οι πόροι του έργου που περιέχονται εδώ είναι διαθέσιμοι στο κοινό στο [Creative Commons license 4.0 B.Y](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

## 1.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

Στο τέλος αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα:

- γνωρίζει τις ασθένειες; όπως η άνοια και η αναπηρία των σωματικών, νοητικών και κοινωνικών λειτουργιών
- γνωρίζει τις βασικές αρχές της διατροφής και των υγρών που χρειάζονται οι ασθενείς βάσει των διατροφικών τους απαιτήσεων
- μάθει τον τρόπο καθαρισμού και φροντίδας των πληγών και θα έχει γνώση των διαφόρων τύπων επιδέσμων
- μάθει τον τρόπο παροχής υποστήριξης κινητοποίησης και βάρδισης
- γνωρίζει την υγιεινή του σώματος του ασθενή στο μπάνιο και στο κρεβάτι σε περίπτωση κατάκοιτου ασθενή

## 1.2 ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΟΠΩΣ Η ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ, ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

---

Η **άνοια** είναι αποτέλεσμα της φθοράς ή της ασθένειας των τμημάτων του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για τις διεργασίες της σκέψης, τη μνήμη και τη λογική σκέψη. Η άνοια δεν είναι μια κατάσταση από μόνη της. Εμφανίζεται ως σύνδρομο συμπτωμάτων, που προκαλούνται από άλλες διαταραχές της νόσου. Οι **παράγοντες** που ευθύνονται για την πορεία της νόσου είναι:

- σκλήρυνση, νευρολογικές παθήσεις όπως η νόσος του Alzheimer, η νόσος του Parkinson, η νόσος του Huntington
- αγγειακές παθήσεις, που σχετίζονται με ανώμαλη εγκεφαλική αιμάτωση
- μηχανικές εγκεφαλικές βλάβες που οφείλονται σε τραυματισμούς, θλάσεις, εγκεφαλικά επεισόδια, ατυχήματα
- λοιμώξεις του CNS - λοιμώξεις HIV, νόσος Creutzfeldt-Jakob, μηνιγγίτιδα
- **κατανάλωση αλκοόλ, ναρκωτικών**

Τα συμπτώματα της άνοιας είναι:

- μειωμένη μνήμη: απώλεια της ικανότητας να θυμάται κανείς νέες πληροφορίες, ξεχνάει γεγονότα, επαναλαμβάνει τα ίδια πράγματα ξανά και ξανά, χάνει πράγματα
- δυσκολία κατανόησης και επίλυσης προβλημάτων, έλλειψη αποφασιστικότητας, αδυναμία εκτίμησης κινδύνων, ταξινόμησης κινδύνων και μέτρησης τους

- μειωμένες γνωστικές διεργασίες, αδυναμία αναγνώρισης οικείων προσώπων, λήθη των ονομάτων των πραγμάτων και των λειτουργιών τους, προβλήματα προσανατολισμού στον τόπο, τον χρόνο και τον χώρο
- διαταραχές των γλωσσικών λειτουργιών, διαταραχές ομιλίας, γραφής, ανάγνωσης
- διαταραχές προσωπικότητας
- αλλαγές στη συμπεριφορά, από υπερδιέγερση έως απάθεια, έλλειψη κινήτρων και προθυμίας για δράση

Ανάλογα με τη **σοβαρότητα της νόσου**, μπορούμε να αναγνωρίσουμε **ήπια, ήπια-μέτρια και προχωρημένη άνοια**. Το κλειδί για τη **διάγνωση της νόσου και τον προσδιορισμό της σοβαρότητάς της** είναι όσοι βρίσκονται κοντά στον ασθενή, διαμένουν μαζί του και τον φροντίζουν σε καθημερινή βάση:

- Η **πρώτη μέθοδος** βασίζεται σε μια συνέντευξη με τον ασθενή με τη συμμετοχή ενός συγγενή που συμμετέχει στην καθημερινή ζωή του. Με βάση την παρατήρηση και τα δεδομένα που λαμβάνονται, μπορεί να εκτιμηθεί ο ρυθμός εξέλιξης της πορείας της νόσου.
- Η **δεύτερη μέθοδος** απαιτεί επίσκεψη σε ειδικό ο οποίος, με τη χρήση δοκιμασιών και νευροψυχολογικών εξετάσεων, αξιολογεί τον βαθμό εξασθένησης των γνωστικών λειτουργιών, της κατανόησης, της σκέψης και της μνήμης.

Η **άνοια είναι μια ανίατη ασθένεια**. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλο είναι μη αναστρέψιμες. Η φαρμακοθεραπεία, ο τρόπος ζωής - υγιεινή διατροφή, επαρκής ύπνος, σωστή διατροφή, τακτική σωματική δραστηριότητα - μπορούν να ανακουφίσουν την πορεία της νόσου και να διευκολύνουν την καθημερινότητα του ασθενή. Τα άτομα με άνοια χρειάζονται ειδική φροντίδα προσαρμοσμένη στις ατομικές τους ανάγκες. Η μεγαλύτερη πλειονότητα των ασθενών περιθάλπεται στο οικιακό περιβάλλον. Μόνο σε περιπτώσεις μέτριας έως σοβαρής άνοιας ενδείκνυται η βοήθεια ενός κέντρου φροντίδας. Η φροντίδα ενός ασθενή με άνοια περιλαμβάνει:

- προσπάθεια διατήρησης της ανεξαρτησίας/ικανότητας αντιμετώπισης σύνθετων δραστηριοτήτων ζωής
- διατήρηση/βελτίωση της ποιότητας ζωής
- διαμόρφωση σχέσεων με τον ασθενή στο πλαίσιο της κοινωνικής ομάδας (αποδοχή της προσωπικότητας, παροχή άμεσης φροντίδας)
- διατήρηση της επικοινωνίας, έκφραση συναισθημάτων
- σταθεροποίηση και συνέχεια της καθημερινής ζωής
- ενεργοποίηση του ασθενούς, συμμετοχή σε θεραπευτικές δραστηριότητες
- ανακούφιση των συγγενών του ασθενή

## 1.3 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΑ ΥΓΡΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΤΟΥΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ

Με βάση τη διατροφική κατάσταση, μπορούμε να αξιολογήσουμε τη συνολική υγεία ενός ατόμου. Η σωστή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα από **υποσιτισμό**. Οι επιπτώσεις του υποσιτισμού σε αυτή την κοινωνική ομάδα είναι πολύ πιο δύσκολο να αντισταθμιστούν. Οι φυσιολογικές αλλαγές στην τρίτη ηλικία επηρεάζουν τη μείωση των ενεργειακών απαιτήσεων. Η μείωση των θερμιδικών απαιτήσεων οφείλεται σε:

- μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας
- μείωση της περιεκτικότητας του σώματος σε νερό
- μείωση της οστικής μάζας
- μείωση της μυϊκής μάζας
- αύξηση του σωματικού λίπους
- μείωση των γευστικών αισθήσεων κατά περίπου 65% και συνεπώς της όρεξης

Παρά τη **μείωση των ενεργειακών αναγκών** των ηλικιωμένων, **η ανάγκη για μέταλλα και βιταμίνες παραμένει η ίδια**. Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται πολύ φτωχότερη ενεργειακή πρόσληψη, αλλά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Η **διατροφική πυραμίδα** των ηλικιωμένων περιλαμβάνει:

- **Υδατάνθρακες** - 50-60%- πηγή ενέργειας- βρίσκονται σε όλα τα φυτικά προϊόντα- δημητριακά, πατάτες, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, καθώς και σε ζωικά γαλακτοκομικά προϊόντα.
- **Πρωτεΐνες** - 10-25%- πηγή δομικών στοιχείων- βρίσκονται στο κρέας και τα ψάρια, τα αυγά, το γάλα, τα φυτικά προϊόντα - όσπρια (φασόλια, σόγια, φακές).
- **Λίπη** - 25-30%- πηγή ενέργειας- βρίσκονται σε φυτικά και ζωικά λίπη- συμμετέχουν στη δέσμευση ορισμένων βιταμινών (βιτ. A, D, E, K)
- **Φυτικές ίνες**- προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα και τις εντερικές παθήσεις, επηρεάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης- η ημερήσια απαίτηση για τους ηλικιωμένους είναι περίπου 30g- πηγή τα προϊόντα ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά,
- **Βιταμίνες**- συμμετέχουν σε μεταβολικές διεργασίες και πρέπει να παρέχονται με την τροφή, καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να τις παράγει μόνος του,
- **Μέταλλα** - εμπλέκονται σε μεταβολικές διεργασίες.

- **Μικροθρεπτικά συστατικά** - βρίσκονται σε οριακές ποσότητες, εμπλέκονται στις αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Νερό** - η ελάχιστη απαίτηση για τους ηλικιωμένους είναι 1500-2000 ml

Η πιο συχνή διατροφική διαταραχή στα άτομα με άνοια είναι η **άρνηση φαγητού**. Η αντίρρηση εκφράζεται από τον ασθενή μέσω:

- του προφορικού λόγου
- σφίγγοντας τα χείλη
- στρέφοντας το κεφάλι
- άρνηση κατάποσης
- φτύσιμο της τροφής

Οι **πάροχοι κατ'οίκον φροντίδας** θα πρέπει να καθοδηγούνται από τις εξής αρχές:

- κατά τη διάρκεια της σίτισης, ο ασθενής θα πρέπει να συνοδεύεται από τα ίδια πρόσωπα ή τους συγγενείς.
- να είναι υπομονετικοί με τον ασθενή
- να προσπαθούν να διατηρούν την ανεξαρτησία του ηλικιωμένου όσο το δυνατόν περισσότερο
- να διατηρούν τις διατροφικές προτιμήσεις του ηλικιωμένου ατόμου
- να διατηρούν την κανονικότητα των γευμάτων
- να προσδιορίζουν τον λόγο άρνησης της τροφής και να τον εξαλείφουν εάν είναι απαραίτητο
- να ενημερώνουν το γιατρό σε περίπτωση παρατεταμένης άρνησης τροφής

Οι ασθενείς που χρειάζονται **εντερική διατροφή**, τρέφονται μέσω ενός σωλήνα που εισάγεται από τη μύτη ή το στόμα. Η τροφή χορηγείται με τη μορφή υγρού ή ημίρρευστου. Ο γιατρός καθορίζει την ποσότητα των θρεπτικών συστατικών και των υγρών που πρέπει να λαμβάνει ο ασθενής. Οι πάροχοι κατ' οίκον φροντίδας, σε συνεργασία με τον γιατρό, καθορίζουν την ποσότητα των γευμάτων και τα χρονικά διαστήματα μεταξύ τους. Επιπλέον, είναι υπεύθυνοι για τη διασφάλιση επαρκούς παροχής υγρών. Οι ατομικές ανάγκες των ηλικιωμένων σε υγρά είναι

30-40 ml/kg σωματικού βάρους. Η περιεκτικότητα του νερού στο σώμα των ηλικιωμένων είναι περίπου 45%. Οι ηλικιωμένοι έχουν μεγαλύτερη ανάγκη σε υγρά από ό,τι οι νεότεροι. Ο πνιγμός είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένα υγρό (νερό, ποτό) ή ένα μικρό αντικείμενο εισέρχεται στον αεραγωγό. Ο πνιγμός είναι ένας παράγοντας απειλητικός για τη ζωή, ο οποίος μπορεί να οδηγήσει σε ασφυξία ή να προκαλέσει πνευμονία από πνιγμό. Οι ασθενείς που βρίσκονται σε σύγχυση και τρώνε σε ξαπλωμένη θέση διατρέχουν κίνδυνο αναγούλας.

Κατά τη σίτιση ενός ασθενή, οι πάροχοι κατ' οίκον φροντίδας υποχρεούνται:

- να εντοπίσουν τους κινδύνους
- να διατηρούν υψηλή θέση κατά τη σίτιση του ασθενούς, ιδίως όταν ο ασθενής είναι ξαπλωμένος
- να ελέγχουν την πρόσδεση των οδοντοστοιχιών στο στόμα
- να ταΐζουν στερεές τροφές με μικρό κουτάλι
- να δίνουν νερό στον ασθενή αργά
- σε περίπτωση διαταραχών της κατάποσης, να χορηγούν συμπυκνωμένη τροφή
- να αφήνουν τον ασθενή σε υπερυψωμένη θέση για 20-30 λεπτά μετά το φαγητό
- να εκτελούν στοματική υγιεινή μετά από κάθε γεύμα για την απομάκρυνση των υπολειμμάτων τροφής

Για να αποτρέψουν τον κίνδυνο πνιγμού, οι πάροχοι κατ' οίκον φροντίδας μπορούν να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό παρακάτω:

Εξοπλισμός φαγητού	Χρήση
πιάτα με επικάλυψη ή βαθιά	εμποδίζει τη μετακίνηση του φαγητού από το πιάτο
μαχαιροπίρουνα για το ένα χέρι	επιτρέπει το φαγητό με το ένα χέρι
μαχαιροπίρουνα πολλαπλών χρήσεων	λειτουργεί ταυτόχρονα ως πιρούνι και μαχαίρι καθώς και ως μαχαίρι και κουτάλι
ποτηροθήκες	διευκολύνει το κράτημα και την πόση



αντιολισθητικά και απορροφητικά σουπλά	αποτρέπει τη μετακίνηση των πιάτων
μπουκάλια με στόμιο	διευκολύνει τη δοσολογία των υγρών
λυγισμένα κουτάλια και πιρούνια	επιτρέπει το κράτημα των μαχαιροπίρουνων με μικρή προσπάθεια, χρήσιμο σε περιπτώσεις μειωμένης κινητικότητας των χεριών και των καρπών

## 1.4 ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΛΗΓΩΝ – ΤΥΠΟΙ ΕΠΙΔΕΣΜΩΝ

Η **πληγή** είναι μια διακοπή της συνέχειας του δέρματος ή του δέρματος και των υποκείμενων ιστών που προκαλείται από έναν βλαπτικό παράγοντα. Ο αιτιολογικός παράγοντας της πληγής είναι:

- τραυματισμός
- κατάσταση που προκύπτει από φλεβική ανεπάρκεια, ισχαιμία, λοίμωξη, τροφικές δερματικές αλλαγές.

Η κακή θρεπτική κατάσταση του οργανισμού, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η έλλειψη ανοσίας έχει ισχυρή σχέση με τον **κίνδυνο εμφάνισης πληγών και τη διαδικασία επούλωσής τους**. Η έλλειψη σωστής ροής του αίματος στους ιστούς, έχει ως αποτέλεσμα την κακή θρεπτική κατάσταση του δέρματος και τον κίνδυνο δημιουργίας των πληγών.

- ✓ Λόγω της **πολυπλοκότητας της φθοράς του δέρματος και του υποδόριου ιστού**, κάνουμε διάκριση:
  - **απλές** - μικρό μέγεθος, επούλωση χωρίς επιπλοκές
  - **σύνθετες** - πρόκειται για πληγές σε αγγεία, τένοντες και εσωτερικά όργανα
  - **πολύπλοκες πληγές** - πρόκειται για πληγές με λοίμωξη, απόστημα ή πύον
- ✓ Με βάση το **βάθος της φθοράς** της επιδερμίδας και του δέρματος, διακρίνουμε μεταξύ επιφανειακών, βαθιών και διεισδυτικών τραυμάτων.
  - **Επιφανειακές πληγές** - είναι εκδορές και γρατζουνιές. Προκύπτουν συνήθως ως αποτέλεσμα μιας όχι πολύ ισχυρής πίεσης από ένα σκληρό, αμβλύ όργανο, μιας πτώσης ή ενός χτυπήματος σε μια σκληρή και τραχιά επιφάνεια.

- **Βαθιές πληγές** - περιλαμβάνουν τα κοψίματα. Προκαλούνται από κοπή με αιχμηρό αντικείμενο, όπως μαχαίρι ή γυαλί.
- **Διεισδυτικές πληγές** - μπορεί να είναι διατρητικές πληγές, σχισμές. Προκαλούνται από τραύμα με μακρύ, στενό και αιχμηρό αντικείμενο (π.χ. καρφί, βελόνα, δίκρανο, ξιφολόγχη)- μπορούν να διεισδύσουν σε κοιλότητες του σώματος και να βλάψουν εσωτερικά όργανα- προκαλούνται από βίαιη έμφραξη με καμπύλο όργανο.



### ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΛΗΓΩΝ

Ακολουθούν ορισμένες βασικές αρχές που πρέπει να γνωρίζετε για τη διαχείριση των πληγών:

- ✓ Εξασφαλίστε μια άνετη θέση για τον ασθενή, όπου είναι δυνατόν.
- ✓ Εξασφάλιση ασφάλειας και οικειότητας κατά τη διάρκεια του χειρισμού
- ✓ Αφαιρέστε τα ανώτερα στρώματα του επιδέσμου χρησιμοποιώντας διαγνωστικά γάντια
- ✓ Επιδέστε την πληγή απευθείας χρησιμοποιώντας αποστειρωμένα γάντια και αποστειρωμένο εξοπλισμό - τσιμπίδα
- ✓ Εάν το ανώτερο στρώμα του επιδέσμου προσκολλάται στην πληγή, ο επίδεσμος μπορεί να επιδεθεί με αποστειρωμένο παράγοντα, π.χ. 0,9% NaCl
- ✓ Εάν η πληγή έχει μολυνθεί, το ξένο σώμα αφαιρείται με λαβίδα και ολόκληρη η πληγή ξεπλένεται με αποστειρωμένο υγρό και στη συνέχεια απολυμαίνεται ή απλώς απολυμαίνεται
- ✓ Εάν το ξένο σώμα βρίσκεται βαθιά μέσα στην πληγή, απολυμαίνουμε την πληγή, τοποθετούμε έναν επίδεσμο και αφήνουμε την πληγή να καθαριστεί.
- ✓ Καθαρά, οξέα τραύματα αρδεύονται από το κέντρο της πληγής προς τα έξω, χρησιμοποιώντας ένα μόνο στυλεό για να αρδεύσουμε απαλά τα άκρα του τραύματος.
- ✓ Τα καθαρά, οξέα τραύματα αποξηλώνονται, ξεκινώντας από τα άκρα του τραύματος με το άθικτο δέρμα, κινούμενοι με κυκλική κίνηση από το εξωτερικό προς το κέντρο της πληγής και ολοκληρώνοντας με τη συλλογή του εκκρίματος από τον πυθμένα του τραύματος.
- ✓ Μην ξύνετε την πληγή με κοκκώδη ιστό για να αποφύγετε πιθανή αιμορραγία

- ✓ Σε περίπτωση βακτηριακών λοιμώξεων χρησιμοποιούμε, αλοιφές με αντιβιοτικά, εξειδικευμένους επιδέσμους

## ΕΙΔΙΚΟΙ ΕΠΙΔΕΣΜΟΙ ΠΛΗΓΩΝ

- **Επίδεσμοι υδρογέλης**- χρησιμοποιούνται κυρίως για εγκαύματα, χρησιμοποιούνται στη θεραπεία ξηρών πληγών και πληγών με εξίδρωμα- αποτελούνται από περισσότερο από 90% νερό- διατίθενται σε διάφορα μεγέθη, μη αλλεργιογόνα
- **Επίδεσμοι από υδροΐνες, αλγινικά επιθέματα**- χρησιμοποιούνται για την επίδεση πληγών που επουλώνονται δύσκολα, με αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης ή μολυσμένων πληγών (έλκη, πληγές), περιέχουν ιόντα αργύρου, τα οποία έχουν αντιβακτηριακή δράση- δημιουργούν κατάλληλο περιβάλλον για την επούλωση των πληγών, απορροφούν την περίσσεια εξιδρώματος
- **Επίδεσμοι ιόντων αργύρου** - περιέχουν ιόντα Ag, χρησιμοποιούνται στη θεραπεία μολυσμένων τραυμάτων, πληγών και εγκαυμάτων έως 2ου βαθμού- δεν έχουν απορροφητικές ιδιότητες.

Η διαδικασία επούλωσης των πληγών μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω:

- **κοκκώδη ιστού** - ένα κοκκίωμα σχηματίζεται στον πυθμένα της πληγής, δηλαδή ο ιστός που παρέχει υπόστρωμα για την αναγέννηση των στρωμάτων του δέρματος και της επιδερμίδας. Τα στρώματα αυτά δημιουργούνται σταδιακά από τις άκρες της πληγής προς τον κοκκώδη ιστό και ενθυλακώνουν την κατεστραμμένη περιοχή.
- **αναγέννησης** - περιλαμβάνει τα άκρα της πληγής που ενώνονται και συγχωνεύονται. Η αναγέννηση περιλαμβάνει την επανασύνδεση των άκρων της πληγής και τη σύντηξή τους. Στη συνέχεια σχηματίζεται μια ουλή σε σχήμα γραμμής και η ίδια η διαδικασία επούλωσης είναι συντομότερη και λιγότερο επιρρεπής σε επιπλοκές.

## 1.5 ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗΣ

---

Για τις περισσότερες μορφές άνοιας δεν υπάρχει επί του παρόντος θεραπεία που να οδηγεί σε θεραπεία. Ως εκ τούτου, ο κύριος στόχος της θεραπείας είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των οικείων τους. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της άνοιας μερικές φορές καθυστερούν την εξέλιξη των συμπτωμάτων, αλλά δεν μπορούν να καθυστερήσουν ή να σταματήσουν τη διαδικασία της νόσου που λαμβάνει χώρα στον εγκέφαλο. Υπάρχουν ορισμένα φάρμακα που μπορούν να ανακουφίσουν τα συνοδευτικά συμπτώματα της άνοιας, όπως η ανησυχία, οι ψευδαισθήσεις, το άγχος ή οι διαταραχές του ύπνου. Στα αρχικά στάδια της νόσου, η ψυχοθεραπεία μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για την ανακούφιση των ενοχλήσεων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Διάφορες θεραπευτικές μέθοδοι στοχεύουν στην εξάσκηση των εναπομεινάντων ικανοτήτων των ασθενών και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους, όπως η σωματική δραστηριότητα. Όλες οι ανθρώπινες δραστηριότητες σχετίζονται με την κίνηση και τη σωματική άσκηση. Ωστόσο, καθώς μεγαλώνουμε, η ικανότητα να κινούμαστε και η επιθυμία να κινούμαστε μειώνονται. Ο κίνδυνος πτώσεων αυξάνεται, πράγμα που σημαίνει ότι αυξάνεται ο κίνδυνος πτώσης σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Στα άτομα με άνοια, οι πτώσεις συμβαίνουν συχνότερα νωρίς το πρωί, το βράδυ και τη νύχτα. Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν οι ηλικιωμένοι σηκώνονται ή πέφτουν για ύπνο. Οι χώροι του σπιτιού όπου συμβαίνουν συχνότερα ανεπιθύμητα συμβάντα είναι το μπάνιο και η τουαλέτα. Οι πάροχοι κατ'οίκον φροντίδας πρέπει να ενεργοποιούν τα άτομα με άνοια όχι μόνο διανοητικά, αλλά και σωματικά. Οι μορφές δραστηριότητας θα πρέπει να επιλέγονται ανάλογα με τις δυνατότητες του ασθενούς. Δεν πρέπει να είναι πολύ εύκολες ή πολύ δύσκολες. Συνιστώνται αναπνευστικές ασκήσεις και ισομετρικές ασκήσεις σύσφιξης των μυών.

Κατά τη φροντίδα ενός ασθενούς με άνοια, **ο πάροχος κατ' οίκον φροντίδας** θα πρέπει να εστιάζει στην:

- υποστήριξη να διατηρηθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη κινητική ανεξαρτησία
- βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων, διατήρηση του κατάλληλου μυϊκού τόνου
- λήψη μέτρων για την πρόληψη της δημιουργίας περιορισμών στην κίνηση
- ελαχιστοποίηση και πρόληψη του κινδύνου πτώσης
- παροχή φροντίδας δραστηριοποίησης
- επιλογή κατάλληλου βοηθητικού εξοπλισμού για τη διευκόλυνση της κίνησης του ασθενή

Ο σωστά επιλεγμένος ιατρικός εξοπλισμός θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την κατάσταση της υγείας του ασθενή, να είναι εύχρηστος και να λειτουργεί άψογα. Ο σωστός εξοπλισμός προάγει την υγεία, συμβάλλει στη διατήρησή της και διευκολύνει το έργο του παρόχου κατ'οίκον φροντίδας. Ανάλογα με τη λειτουργία που πρέπει να επιτελέσει, μπορούμε να διακρίνουμε μεταξύ:

- **Βοηθήματα βαδίσματος:** μπαστούνια, τρίποδα, τετράποδα, πατερίτσες αγκώνα και μασχάλης, περιπατητές, αναπηρικά καροτσάκια.
- **Για την ορθοστασία:** σκάλες, τρίγωνα για να διευκολύνεται το κάθισμα στο κρεβάτι, σφήνες για το όρθιο κάθισμα, υποστυλώματα έλξης.
- **Βοηθήματα καθίσματος:** καθίσματα με ή χωρίς πλάτη.
- **Εξοπλισμός ανύψωσης και διακίνησης:** ανελκυστήρες, σανίδες, πατάκια ολίσθησης, περιστροφικές πλάκες.



#### ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΡΟΧΟΥ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ - ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ:

- ✓ να εργάζεται με κατάλληλη ενδυμασία που δεν περιορίζει την κίνηση του σώματος
- ✓ απομάκρυνση όλων των εμποδίων, προετοιμασία βοηθημάτων, τοποθέτηση αντικειμένων στο σωστό επίπεδο εργασίας, π.χ. στο ύψος του κρεβατιού
- ✓ αποφόρτιση της πλάτης (διατήρηση σωστής στάσης κατά την ανύψωση, π.χ. κάμψη των κάτω άκρων στις αρθρώσεις των γονάτων και των ισχίων, συνεργασία κατά δυάδες, εργασία κοντά στον ασθενή)
- ✓ ενεργοποίηση του ασθενούς για συμμετοχή (παροχή πληροφοριών, χρήση των ικανοτήτων του ασθενούς, καθορισμός του ρυθμού του βηματισμού, συνεργασία)

## 1.6 ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΤΑΚΟΙΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Η ανάγκη **καθαριότητας** είναι η επιθυμία για διατήρηση της προσωπικής και περιβαλλοντικής καθαριότητας. Η διατήρηση της προσωπικής καθαριότητας είναι ένα υποκειμενικό συναίσθημα, που εξαρτάται από το πρότυπο της κοινωνικής ομάδας. Οι άνθρωποι αισθάνονται την ανάγκη για καθαριότητα με διαφορετικούς τρόπους και την ικανοποιούν με διαφορετικούς τρόπους. Η

μη ικανοποίηση των αναγκών διατήρησης της καθαριότητας , επηρεάζει τη δυσλειτουργία στη βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική σφαίρα του ατόμου. Η διατήρηση της σωστής σωματικής υγιεινής για ένα ηλικιωμένο άτομο είναι πολύ σημαντική όχι μόνο για τη σωματική του υγεία, αλλά και για την ψυχική του υγεία. Οι ηλικιωμένοι είναι πολύ συχνά αρνητικοί στις διαδικασίες υγιεινής. Δεν τους αρέσει να κάνουν μπάνιο, ξεχνούν τις δραστηριότητες υγιεινής. Συχνά αντιδρούν με επιθετικότητα στην προσφορά ενός μπάνιου ή αναζητούν δικαιολογίες για να αποφύγουν το μπάνιο. **Η υγιεινή φροντίδα του προσώπου** περιλαμβάνει, για παράδειγμα:

- **Προσωπική φροντίδα του δέρματος** - Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στη διατήρηση του δέρματος καθαρού, το οποίο είναι πολύ ευαίσθητο στην τρίτη ηλικία. Χρησιμοποιήστε ήπια, μη αλλεργιογόνα, μη ξηραντικά καθαριστικά. Ενυδατώστε το δέρμα με μαλακτικά, προστατεύστε το από τις εξάρσεις. Και μην ξεχνάτε τη σωστή φροντίδα των νυχιών, τα οποία πρέπει να κόβονται κοντά και χωρίς αιχμηρές άκρες. Σκοπός αυτών των θεραπειών είναι η απομάκρυνση των ακαθαρσιών από την επιφάνεια του σώματος, οι οποίες περιλαμβάνουν τη σκόνη, τα βακτήρια, τον ιδρώτα και το σμήγμα, καθώς και την απολέπιση του δέρματος. Αυτές οι ακαθαρσίες εμποδίζουν την ικανότητα του δέρματος να εκτελεί τις λειτουργίες του και μπορούν να προκαλέσουν εκτεταμένες λοιμώξεις. Το ερεθισμένο δέρμα αποτελεί πύλη μόλυνσης για διάφορα βακτήρια, ιούς και μύκητες. Τα εσώρουχα, τα ρούχα και τα υποδήματα δεν πρέπει να ασκούν πίεση στο δέρμα, καθώς αυτό προκαλεί ερεθισμό και παρεμποδίζει τη ροή του αίματος στις πιεσμένες περιοχές, προκαλώντας συχνά επώδυνη πάχυνση - κάλους. Ένα ζεστό μπάνιο δεν καθαρίζει μόνο το δέρμα, αλλά ρυθμίζει επίσης τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, τη λειτουργία της καρδιάς, έχει καταπραϋντική επίδραση στο νευρικό σύστημα και εξασφαλίζει έναν καλό ύπνο.
- **Προσωπική υγιεινή** - τα αναπαραγωγικά όργανα τυχάνει να αποτελούν το περιβάλλον πολλών βακτηρίων και ταυτόχρονα είναι ένα πολύ ευαίσθητο μέρος. Καθημερινά έρχονται σε επαφή με πολλά βακτήρια, όπως τα βακτήρια των κοπράνων. Η παραμέληση της προσωπικής περιοχής οδηγεί σε πολλές λοιμώξεις και **δερματοφυτία**.
- **Στοματική υγιεινή** - είναι σημαντικό να καθαρίζετε τα δόντια ή τις οδοντοστοιχίες τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, να χρησιμοποιείτε ένα ξέπλυμα για τα ούλα. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφύγετε προβλήματα με κακή αναπνοή, πέτρα στα δόντια, τρύπες και φλεγμονή των ούλων.

Στην περίπτωση **ακίνητων ασθενών**, όλη η φροντίδα πραγματοποιείται από τον πάροχο κατ' οίκον φροντίδας. Η επιλογή της τεχνικής φροντίδας και του εξοπλισμού εξαρτάται από τη γενική κατάσταση του ασθενή.



## ΑΡΧΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΤΑΚΟΙΤΟΥ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Ακολουθούν ορισμένες βασικές αρχές που πρέπει να γνωρίζετε σχετικά με τη φροντίδα της υγιεινής για τον κατάκοιτο, ηλικιωμένο ασθενή:

- ✓ πλένετε τον ασθενή στο μπάνιο, ενδεχομένως στο κρεβάτι (καροτσάκι-λουτρό), ενδεχομένως στο κρεβάτι του ασθενούς
- ✓ να διασφαλίζεται η σωστή θερμοκρασία δωματίου και νερού
- ✓ να χρησιμοποιείτε κατάλληλα προϊόντα πλύσης για ευαίσθητο δέρμα (με την ηλικία, το δέρμα χάνει την ικανότητα ελαστικότητας, μειώνεται ο αριθμός των σμηγματογόνων και ιδρωτοποιών αδένων, γεγονός που το εκθέτει σε ξήρανση, σκασίματα, κεράτωση και απολέπιση)
- ✓ να στεγνώνετε, ενυδατώνετε και λιπαίνετε σωστά το δέρμα (ειδικά στις περιοχές που είναι επιρρεπείς σε κακώσεις και πληγές πίεσης - ινιακός, αγκώνες, ωμοπλάτες, ουρά, φτέρνες, άκρη της λεκάνης)
- ✓ να δίνετε προσοχή στην υγιεινή των αυτιών (αποτρέψτε τη συσσώρευση κεριού στα αυτιά, στην περίπτωση των ανδρών κόψτε τις τρίχες που φυτρώνουν στα αυτιά, γεγονός που δυσκολεύει τη διατήρηση καλής υγιεινής)
- ✓ να δίνετε προσοχή στην υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής (ιδίως το δέρμα με ρυτίδες κοντά στον πρωκτό, όπου η παρουσία υπολειμμάτων κοπράνων οδηγεί σε φλεγμονή, και η περιοχή του όσχεου στους άνδρες, λόγω της συχνής εμφάνισης οσχεοκλήλης)
- ✓ να κόβετε συστηματικά τα νύχια των χεριών και των ποδιών, ώστε να μην επεκτείνονται πέρα από το άκρο του δακτύλου
- ✓ όταν πλένετε, να δίνετε προσοχή στις προσβεβλημένες περιοχές, όπως κατακλίσεις, πληγές και να αποφεύγετε την επαφή με σαμπουάν και καθαριστικά
- ✓ να φροντίζετε καλά το τριχωτό της κεφαλής (τακτικό λούσιμο και χτένισμα 1-2 φορές την ημέρα)
- ✓ να φροντίζετε καλά τη στοματική κοιλότητα (να διατηρείτε τα δόντια καθαρά και απαλλαγμένα από υπολείμματα τροφών, να προλαμβάνετε την αιμορραγία των ούλων και τη φλεγμονή στη στοματική κοιλότητα, να πλένετε τις οδοντοστοιχίες μετά από κάθε γεύμα, να μην αφήνετε τον ασθενή με την οδοντοστοιχία ενώ κοιμάται.)

Στην ιατρική αγορά διατίθεται βοηθητικός εξοπλισμός για τη διευκόλυνση του λουτρού ασθενών που είναι μόνιμα ακινητοποιημένοι στο κρεβάτι. Ειδικά κρεβάτια κολύμβησης, καθίσματα και μπανιέρες είναι βοηθήματα για την κάλυψη των αναγκών υγιεινής του ασθενούς.



## ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΒΑΣΙΚΕΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

### 2.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα:

- Έχει γνώση και ικανότητα χρήσης ιατρικών συσκευών/εξοπλισμού
- Έχει ικανότητα χορήγησης φαρμάκων (όπου επιτρέπεται) και κατανόηση ιατρικής συνταγής
- Έχει γνώση της πρόληψης έλκους κατάκλισης
- Έχει γνώση και ικανότητα εφαρμογής τεχνικών πρώτων βοηθειών

### 2.2 ΧΡΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

#### ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΙΕΣΗΣ – ΧΡΗΣΗ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟΥ ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟΥ

Το **χειροκίνητο πιεσόμετρο** χαρακτηρίζεται με μεγαλύτερη ακρίβεια και αξιοπιστία μέτρησης και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται συχνά σε ιατρικές εγκαταστάσεις και σε ιδιωτικές κατοικίες. Το άτομο που χειρίζεται τη συσκευή θα πρέπει να έχει καλή ακοή και να είναι εξοικειωμένο με το εγχειρίδιο χρήσης πριν από την πρώτη μέτρηση. **Πώς γίνεται η μέτρηση:**

1. Τοποθετήστε την περιχειρίδα στον βραχίονα του ασθενή και προσαρμόστε την στην περιφέρεια του βραχίονα του. Θα πρέπει να εφαρμόζει καλά στο βραχίονα αλλά να μην προκαλεί δυσφορία ή πίεση. Το κάτω άκρο της πρέπει να καταλήγει 2-3 εκατοστά πάνω από τον αγκώνα.
2. Φουσκώστε την περιχειρίδα.
3. Αφήστε τον αέρα να βγει από την περιχειρίδα πολύ αργά.
4. Ο πρώτος ήχος που θα ακούσετε είναι η συστολική πίεση.
5. Ομοίως, αφήστε την πίεση απαλά.
6. Ο τελευταίος ήχος είναι η διαστολική πίεση.
7. Αφαιρέστε την περιχειρίδα από τον ασθενή.
8. Παρουσιάστε το αποτέλεσμα στον ασθενή

## ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟΥ

Το **ηλεκτρονικό πιεσόμετρο** χρησιμοποιείται για τη μη επεμβατική μέτρηση των τιμών της συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης ενός ατόμου. **Πώς γίνεται η μέτρηση:**

- 1 Τοποθετήστε τη περιχειρίδα στον βραχίονα του ασθενή και προσαρμόστε την στην περιφέρεια του βραχίονα του. Θα πρέπει να εφαρμόζει καλά στο χέρι, αλλά να μην προκαλεί δυσφορία ή πίεση. Το κάτω άκρο της περιχειρίδας πρέπει να καταλήγει 2-3 εκατοστά πάνω από τον αγκώνα.

**Πώς να βάλετε την περιχειρίδα:**

- ✓ Τοποθετήστε τη περιχειρίδα στον βραχίονα του ασθενούς και ρυθμίστε την στην περιφέρεια του βραχίονα του ασθενούς. Θα πρέπει να εφαρμόζει άνετα στο χέρι, αλλά να μην προκαλεί δυσφορία ή πίεση.
- ✓ Το κάτω άκρο της περιχειρίδας πρέπει να καταλήγει 2-3 cm πάνω από τον αγκώνα

- 2 Πατήστε το κουμπί START/STOP.
- 3 Ο συμπιεστής θα αρχίσει να διοχετεύει αέρα στη περιχειρίδα.
- 4 Στην οθόνη θα εμφανιστούν αριθμοί που υποδεικνύουν την αύξηση της πίεσης της περιχειρίδας.
- 5 Μόλις φουσκώσει η περιχειρίδα, ο συμπιεστής θα σταματήσει και ο αέρας θα απελευθερωθεί αργά από τη περιχειρίδα.
- 6 Η τρέχουσα πίεση της περιχειρίδας εμφανίζεται στην οθόνη.
- 7 Όταν το μηχάνημα ανιχνεύσει σφυγμό, το σύμβολο της καρδιάς θα εμφανιστεί στην οθόνη και θα πάλλεται σε ρυθμό με τον καρδιακό ρυθμό.
- 8 Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση, στην οθόνη θα εμφανιστούν η συστολική πίεση, η διαστολική πίεση και ο ρυθμός σφυγμού.

Η βέλτιστη αρτηριακή πίεση σε ένα υγιές άτομο είναι **120/80**. Ο πρώτος αριθμός αναφέρεται στην τιμή της συστολικής πίεσης, ενώ ο δεύτερος αριθμός μας πληροφορεί για τη **διαστολική πίεση**.

Για να εντοπιστεί μια κατάσταση πολύ υψηλής διαστολικής πίεσης, η τιμή της πρέπει να υπερβαίνει το 90, ενώ πολύ υψηλή συστολική πίεση καταγράφεται όταν η μέτρηση δείχνει πάνω από 140. Μιλάμε για **υπέρταση** όταν οι μέσες τιμές της αρτηριακής πίεσης, που λαμβάνονται σε δύο τουλάχιστον ξεχωριστές μετρήσεις, είναι ίσες ή υπερβαίνουν την τιμή 140/90 mmHg (140 mmHg για τη συστολική πίεση, 90 mmHg για τη διαστολική πίεση). Στην περίπτωση αυτή, υπάρχει υπερβολική πίεση που ασκείται στα τοιχώματα των αρτηριών από το ρέον αίμα.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΥΨΗΛΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ:

- έντονοι πονοκέφαλοι,
- εφίδρωση,
- αϋπνία,
- συνεχής αδυναμία ή υπερένταση,
- συχνές αποσπάσεις της προσοχής, δυσκολία συγκέντρωσης,
- τρεμάμενα χέρια,
- ζάλη,
- αναψοκοκκινισμένο πρόσωπο,
- ρινορραγία,
- ξαφνική επιδείνωση της όρασης, μαύροι κύκλοι μπροστά από τα μάτια, αναλαμπές στα μάτια.

## ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΛΜΙΚΟΥ ΟΞΥΜΕΤΡΟΥ

Το **παλμικό οξύμετρο** είναι μια ηλεκτρονική συσκευή που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση του κορεσμού του αίματος σε οξυγόνο ή του λεγόμενου κορεσμού. Μια άλλη πρόσθετη παράμετρος που μετριέται από το παλμικό οξύμετρο είναι ο ρυθμός των καρδιακών παλμών, ή αλλιώς ο σφυγμός. Η ανεπάρκεια οξυγόνου στο σώμα μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμες αλλαγές στη λειτουργία πολλών οργάνων και να οδηγήσει στο θάνατο. Το επίπεδο οξυγόνωσης της αιμοσφαιρίνης μεταξύ 95% και 99% είναι ένα φυσιολογικό αποτέλεσμα. Το παλμικό οξύμετρο μπορεί να τοποθετηθεί:

- στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών
- στο πτερύγιο του αυτιού
- στην άκρη της μύτης

## ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΜΕΤΡΗΣΗ:

1. Το παλμικό οξύμετρο τοποθετείται στο δείκτη ή στο μεσαίο δάχτυλο με το νύχι προς τα πάνω.
2. Θα πρέπει να παραμείνετε ακίνητοι κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
3. Λάβετε υπόψη ότι η παρουσία βερνικιού νυχιών στο νύχι ή τεχνητών νυχιών μπορεί να επηρεάσει τη σωστή ανάγνωση από το παλμικό οξύμετρο.
4. Τα ανακριβή αποτελέσματα επηρεάζονται επίσης από την κίνηση του ασθενή κατά τη διάρκεια της δοκιμής, καθώς και από τα κρύα χέρια στα οποία γίνεται η μέτρηση

## ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ – ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η οξυγονοθεραπεία στο σπίτι αποτελεί σημαντικό μέρος της υποστήριξης ασθενών με διάφορες χρόνιες παθήσεις. Ωστόσο, η χορήγηση οξυγόνου στο σπίτι είναι δυνατή μόνο εάν η κατάσταση του ασθενούς είναι σταθερή. Το οξυγόνο για κατ' οίκον χορήγηση χρησιμοποιείται για **διάφορες ασθένειες**. Σε αυτές περιλαμβάνονται:

- αναπνευστικές παθήσεις (π.χ. άσθμα, ΧΑΠ, κυστική ίνωση, πνευμονική ίνωση)
- ασθένειες του νευρικού συστήματος (π.χ. μυϊκή δυστροφία)
- επιλεγμένα καρδιαγγειακά νοσήματα (π.χ. μυοκαρδιακή ίνωση, κυκλοφορική ανεπάρκεια)
- σύνδρομο μετά την κύηση
- ογκολογικά νοσήματα
- καταστάσεις μετά από χειρουργικές επεμβάσεις

Το αποτέλεσμα μιας μέτρησης με παλμικό οξύμετρο μπορεί να προειδοποιήσει για υποξαιμία, δηλαδή για πολύ λίγο οξυγόνο στο αρτηριακό αίμα. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη θεραπεία με οξυγόνο στο σπίτι, χρειάζεστε τον **κατάλληλο εξοπλισμό**. Μεταξύ αυτών, οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενοι είναι οι εξής:

- **Οικιακός συμπτωκνωτής οξυγόνου:** Πρόκειται για μια συσκευή που θεωρείται ταυτόχρονα και η ασφαλέστερη. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από άτομα που δεν έχουν καμία ιατρική εκπαίδευση. Μόλις εκπαιδευτεί, όποιος μένει στο σπίτι αισθάνεται άνετα με την ενεργοποίηση και τη ρύθμιση του συμπτωκνωτή.
- **Φιάλη οξυγόνου:** Στο σπίτι, οι φιάλες οξυγόνου χρησιμοποιούνται πλέον όλο και λιγότερο. Λειτουργούν καλά όταν ο ασθενής φροντίζεται στο σπίτι από εξειδικευμένο νοσηλευτή.

Η παροχή οξυγόνου, ανάλογα με τις ανάγκες, μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους. Σε ασθενείς που είναι ξαπλωμένοι, το οξυγόνο χορηγείται συχνά μέσω μάσκας που καλύπτει τη μύτη και το στόμα. Ένας άλλος τρόπος είναι να χρησιμοποιείται μόνο σωληνάκι ή κάνουλα οξυγόνου. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας οξυγόνου με τη χρήση του σωλήνα, ο ασθενής μπορεί να μιλάει, γεγονός που αυξάνει την άνεση.

## 2.3 ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

---

Όταν επιλέγετε έναν τρόπο **χορήγησης ενός φαρμάκου**, είναι απαραίτητο να λάβετε υπόψη όλα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του. Ανάλογα με τον τρόπο χορήγησης του φαρμάκου, η ισχύς και η ταχύτητα του φαρμάκου και το κόστος της θεραπείας θα διαφέρουν.

## ΤΡΟΠΟΙ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

**ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ:** Οι απαιτήσεις για τα από του στόματος χορηγούμενα φάρμακα δεν είναι υψηλές. Η χορήγηση αυτών των φαρμάκων δεν απαιτεί ειδικό εξοπλισμό ή εξειδικευμένο προσωπικό. Η απορρόφηση του φαρμάκου που χορηγείται με αυτή την μέθοδο είναι αργή, γεγονός που το καθιστά επίσης ασφαλές - σε περίπτωση υπερδοσολογίας, το φάρμακο μπορεί να αφαιρεθεί εύκολα και γρήγορα. Από το στόμα χορηγείται μεγάλη ποσότητα φαρμάκων, όπως αναλγητικά, αποχρεμπτικά, καρδιολογικά φάρμακα, ηρεμιστικά, υπνωτικά και πολλά άλλα. Είναι η πιο συνηθισμένη μέθοδος χορήγησης.

**ΥΠΟΓΛΩΣΣΙΑ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ:** Το φάρμακο απορροφάται μέσω της βλεννογόνου μεμβράνης, η οποία έχει πολύ καλή αιμάτωση. Ως αποτέλεσμα, η δραστική ουσία περνάει αρκετά γρήγορα στην κυκλοφορία του αίματος και αρχίζει τη δράση της. Για παράδειγμα, η νιτρογλυκερίνη χορηγείται υπογλώσσια.

**ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΘΟ:** Με αυτόν τον τρόπο χορηγούνται φάρμακα σε ηλικιωμένους, χρονίως πάσχοντες, αναισθητοποιημένους ή ασθενείς που κάνουν εμετό. Το φάρμακο εισέρχεται στο αίμα μέσω του βλεννογόνου στα φλεβικά πλέγματα του ορθού. Με τη σωστή χορήγηση, το φάρμακο παρακάμπτει την ηπατική κυκλοφορία και γλιτώνει το ήπαρ. Η έναρξη της δράσης είναι ταχύτερη από ό,τι μετά την από του στόματος χορήγηση.

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ:** Οι περισσότερες θεραπευτικές ουσίες διεισδύουν ελάχιστα στο δέρμα, οπότε οι ουσίες αυτές εφαρμόζονται τοπικά. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να αποφευχθεί μια γενική δράση. Τα φάρμακα με τη μορφή αλοιφών, κρεμών ή κομπρεσών χρησιμοποιούνται συνηθέστερα για αυτό τον σκοπό.

**ΟΦΘΑΛΜΙΚΗ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ:** Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για τη θεραπεία οφθαλμικών παθήσεων με οφθαλμικές σταγόνες. **Ενδείξεις** για οφθαλμική χορήγηση:

- ✓ πρόληψη της μόλυνσης,
- ✓ ξήρανση και βλάβη των ιστών ελλείπει κίνησης των βλεφάρων,
- ✓ θεραπεία του γλαυκώματος,
- ✓ επιφανειακή αναισθησία,
- ✓ θεραπεία φλεγμονών και αλλεργικών καταστάσεων.

Τεχνική θεραπείας:

- ✓ τοποθέτηση του ασθενή σε ξαπλωμένη ανάσκελα ή καθιστή θέση με στήριξη του κεφαλιού,
- ✓ κλίση του κεφαλιού του ασθενή ελαφρώς προς τα πίσω,

- ✓ πιάνοντας ένα φύλλο λιγνίνης μεταξύ του τρίτου και του τέταρτου δακτύλου του αριστερού χεριού,
- ✓ άνοιγμα των βλεφάρων με δύο δάχτυλα του αριστερού χεριού - τον δείκτη και τον αντίχειρα,
- ✓ πιάνοντας το παρασκευασμένο φάρμακο - μια σταγόνα σε σταγονόμετρο - στο δεξί χέρι,
- ✓ καθοδηγώντας τον ασθενή να κοιτάξει προς τα πάνω,
- ✓ στάξετε 1-2 σταγόνες του φαρμάκου από ύψος 2-3 cm κάθετα στον επιπεφυκότα του κάτω βλεφάρου (χωρίς να αγγίζετε τον επιπεφυκότα και τις βλεφαρίδες του ασθενή με το σταγονόμετρο),
- ✓ κρατώντας και τραβώντας το κάτω βλέφαρο προς τα εμπρός για μερικά δευτερόλεπτα, ώστε το φάρμακο να μην εκρέει από τη σχισμή του βλεφάρου,
- ✓ αφήστε αργά το τραβηγμένο προς τα πίσω βλέφαρο.

**ΕΙΣΠΝΟΕΣ:** Η χρήση εισπνεόμενων φαρμάκων έχει πολλά πλεονεκτήματα. Πρώτα απ' όλα, επιτρέπει την επίτευξη υψηλής συγκέντρωσης της θεραπευτικής ουσίας στην αναπνευστική οδό, ενώ ταυτόχρονα η συγκέντρωση του φαρμάκου στο αίμα είναι πολύ χαμηλή. Αυτό μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παρενεργειών. Ένα άλλο πλεονέκτημα είναι η δυνατότητα επίτευξης γρήγορου θεραπευτικού αποτελέσματος. Η χορήγηση είναι ανώδυνη, μη επεμβατική και αρκετά άνετη. Τα φάρμακα για τη θεραπεία του άσθματος, της ΧΑΠ (Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας) , της χρόνιας βρογχίτιδας, της κυστικής ίνωσης, των μυκητιασικών λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος και της χρόνιας λαρυγγίτιδας χορηγούνται μέσω εισπνευστήρα. Μετά την εισπνοή, είναι σημαντικό να φροντίζετε για τη στοματική υγιεινή. Συνιστάται να ξεπλένετε το στόμα και να βουρτσίζετε τα δόντια. Έτσι αποφεύγεται η ανάπτυξη λοιμώξεων και η εμφάνιση βραχνάδας. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για τις εισπνοές όπου λαμβάνονται γλυκοκορτικοστεροειδή. Εάν χρησιμοποιήθηκε μάσκα, το πρόσωπο πρέπει επίσης να πλυθεί στις περιοχές στις οποίες προσκολλάται.

## 2.4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ

---

Πρόκειται για φθορά σε μια περιοχή του δέρματος που προκαλείται από συνεχή πίεση στην περιοχή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι τραυματισμοί από πίεση ταξινομούνται σε **τέσσερα στάδια**, όπου το κάθε στάδιο υποδηλώνει το βαθμό της ιστικής βλάβης:

**Στάδιο 1** - Η περιοχή φαίνεται κόκκινη και είναι ζεστή στην αφή. Σε σκουρόχρωμο δέρμα, η περιοχή μπορεί να έχει μπλε ή μοβ απόχρωση. Το άτομο μπορεί επίσης να παραπονεθεί ότι καίει, πονάει ή έχει φαγούρα.

**Στάδιο 2** - Η περιοχή φαίνεται πιο κατεστραμμένη και μπορεί να έχει ανοιχτή πληγή, εκδορά ή φουσκάλα. Το άτομο παραπονιέται για σημαντικό πόνο και το δέρμα γύρω από την πληγή μπορεί να είναι αποχρωματισμένο.

**Στάδιο 3** - Η περιοχή έχει εμφάνιση που μοιάζει με κρατήρα λόγω φθοράς κάτω από την επιφάνεια του δέρματος.

**Στάδιο 4** - Η περιοχή έχει υποστεί σοβαρή βλάβη και υπάρχει μεγάλη πληγή. Μπορεί να εμπλέκονται μύες, τένοντες, οστά και αρθρώσεις. Η λοίμωξη αποτελεί σημαντικό κίνδυνο σε αυτό το στάδιο.

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη των κατακλίσεων. Τελικά, οι πληγές αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα διαταραχών της αιμάτωσης που προκαλούνται από την παρατεταμένη ή επαναλαμβανόμενη πίεση που ασκείται στο σώμα του ασθενή. Οι κατακλίσεις εμφανίζονται συχνότερα σε ασθενείς που είναι ακίνητοι για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

**Συνήθεις περιοχές όπου αναπτύσσονται οι κατακλίσεις:**

- Πίσω μέρος του κεφαλιού και των αυτιών
- Ώμοι
- Αγκώνες
- Ισχίο
- Γλουτοί
- Εσωτερικά γόνατα
- Φτέρνα
- Σπονδυλική στήλη
- Αστράγαλο

## **ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΙΣ-ΠΡΟΛΗΨΗ**

**ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΗΣ:** Η αλλαγή θέσης θα πρέπει να γίνεται σε μέγιστα διαστήματα 2 ωρών, συμπεριλαμβανομένης της νύχτας. Θα πρέπει να ενθαρρύνεται η ανεξάρτητη κίνηση. Κατά τη μετακίνηση του ασθενούς, το σώμα πρέπει να ανυψώνεται για να αποφεύγονται οι δυνάμεις τριβής. Για το σκοπό αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν ειδικοί ανυψωτήρες, αλλά όταν αυτοί δεν είναι διαθέσιμοι - θα είναι απαραίτητη η συνεργασία 2 ατόμων.

**ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΕΣΩΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΚΛΙΝΟΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ:** Προτείνεται η χρήση εσωρούχων και κλινοσκεπασμάτων από φυσικά υλικά. Θα πρέπει να αλλάζουν αρκετά συχνά για να μειωθεί η πιθανότητα μόλυνσης και λοίμωξης μέσα στην πληγή.

**ΣΩΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ:** Η σωστή φροντίδα περιλαμβάνει την αποφυγή μόλυνσης της επιφάνειας του δέρματος με περιττώματα ή ούρα. Η συνεχής υγρασία οδηγεί σε μάλαξη της επιδερμίδας, η οποία ευνοεί τον σχηματισμό πληγών. Κατά τη χρήση πάνας για ακράτεια κοπράνων ή ούρων, θα πρέπει να αλλάζονται σε κατάλληλα χρονικά διαστήματα, ώστε να αποφεύγεται η παρατεταμένη επαφή του δέρματος με τα περιττώματα. Θα πρέπει να επιλέγονται κατάλληλα, καθώς μόνο ορισμένα υλικά έχουν βέλτιστες ιδιότητες - είναι αεροδιαπερατά, επιτρέποντας στο δέρμα να αναπνέει, ενώ παράλληλα είναι επαρκώς απορροφητικά και δεν είναι διαπερατά στην υγρασία. Το δέρμα πρέπει επίσης να καθαρίζεται, καθώς ο ιδρώτας και άλλες αποβολές εμποδίζουν επίσης την επούλωση των πληγών και προάγουν τη μόλυνση.

#### ΑΡΧΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΕ ΚΑΤΑΚΟΙΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ:

- ✓ καθημερινή επίσκεψη στην τουαλέτα - εάν υπάρχει ακράτεια ούρων και κοπράνων, θα πρέπει να γίνεται συχνότερα.
- ✓ τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται πρέπει να είναι ουδέτερου pH (5,5), χωρίς απορρυπαντικά που μπορεί να ερεθίσουν και να ξηράνουν το δέρμα. Θα πρέπει να παρέχουν τη βέλτιστη δυνατή υγρασία και θρέψη. Στην αγορά κυκλοφορούν ειδικά δερμοκαλλυντικά για τη φροντίδα του δέρματος των κατάκοιτων ασθενών. Πολλά από αυτά είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες και φυτικά εκχυλίσματα που καταπραΰνουν τους ερεθισμούς.
- ✓ καθημερινή λίπανση του δέρματος, για την οποία είναι κατάλληλο το βρεφικό λάδι ή οι υποαλλεργικές λοσιόν.
- ✓ εφαρμογή σκευασμάτων κατά της κατάκλισης στις περιοχές που κινδυνεύουν περισσότερο (περιοχή της λεκάνης, αστράγαλοι, φτέρνες, γόνατα). Επιπλέον, παραμένουν στην επιφάνεια του δέρματος, σχηματίζοντας ένα προστατευτικό στρώμα.

**ΧΡΗΣΗ ΣΤΡΩΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ:** Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται στρώματα κατά της κατάκλισης αν είναι δυνατόν. Δημιουργούν μεταβαλλόμενη πίεση, η οποία διεγείρει την κυκλοφορία και συνεπώς αυξάνει την παροχή αίματος στις περιοχές που πλήττονται ιδιαίτερα από τις κατακλίσεις. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν αντικαθιστούν την ανάγκη αλλαγής της θέσης του ασθενή, αλλά αποτελούν πολύτιμο στοιχείο πρόληψης.

## 2.5 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



Οι προ-ιατρικές πρώτες βοήθειες είναι ένα σύνολο ενεργειών που αποσκοπούν στη διάσωση της ζωής ενός θύματος σε επείγον ιατρικό περιστατικό μέχρι την άφιξη των ειδικευμένων ιατρικών υπηρεσιών. Οι ενέργειες αυτές αναλαμβάνονται από άτομα επί τόπου. Πρώτα απ' όλα, ο δράστης θα πρέπει να διασφαλίζει τη δική του ασφάλεια καθώς και του τραυματία και να προστατεύει τους γύρω του. Ως εκ τούτου, τα αρχικά βήματα που πρέπει να ληφθούν είναι η προσεκτική αξιολόγηση της κατάστασης και η εξάλειψη των κινδύνων. Η εξασφάλιση του χώρου παροχής πρώτων βοηθειών και η χρήση μέσων ατομικής προστασίας, όπως μάσκα αναπνοής ή γάντια μιας χρήσης, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο.

### ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

1. Βεβαιωθείτε ότι είστε ασφαλείς....
2. Αξιολογήστε την αντίδραση του τραυματία - κουνήστε τον απαλά από τους ώμους και ρωτήστε τον: "Τι συνέβη; , Είσαι καλά;"

3. ΕΑΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ	4. ΕΑΝ ΔΕΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ
<p>Αξιολογήστε την κατάσταση του τραυματία και <b>λάβετε πληροφορίες</b> σχετικά με τις παθήσεις του,</p> <p><b>Καλέστε ιατρική βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.</b></p> <p><b>Βασικές πληροφορίες που πρέπει να δοθούν στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ΤΙ;</b> - είδος ατυχήματος, τι συνέβη</li> <li>- <b>ΠΟΥ;</b> - τοποθεσία του ατυχήματος, πού βρίσκεστε;</li> <li>- <b>ΠΟΣΟΙ;</b> - αριθμός τραυματιών</li> <li>- <b>ΠΩΣ;</b> - κατάσταση των τραυματιών,</li> <li>- <b>ΤΙ ΚΑΝΕΤΕ;</b> - πληροφορίες σχετικά με τη βοήθεια που έχει παρεχθεί μέχρι στιγμής,</li> <li>- <b>ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΤΕ;</b> - τα προσωπικά σας στοιχεία.</li> </ul>	<p>Αναζητείστε τη <b>σωστή αναπνοή.</b></p> <p><b>Καθαρίστε τον αεραγωγό</b> - τοποθετήστε το ένα χέρι στο μέτωπο του θύματος γέρνοντάς το ελαφρώς προς τα πίσω, τεντώστε το σαγόνι με το άλλο χέρι,  <b>Ενώ σκύβετε πάνω από τον τραυματία, αναζητείστε γσωστή αναπνοή:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>οπτική</b> → κίνηση του θώρακα,</li> <li>▪ <b>απτική</b> → κίνηση του αέρα στο μάγουλό σας,</li> <li>▪ <b>ακουστικά</b> → ήχοι αναπνοής,</li> </ul> <p>Η αξιολόγηση αυτή θα πρέπει να διαρκεί περίπου 10 δευτερόλεπτα.          Η σωστή αναπνοή αρχίζει με 2 αναπνοές ανά 10 δευτερόλεπτα. Στιγμές μετά την καρδιακή ανακοπή, μπορεί να υπάρχουν μεμονωμένοι δυνατοί αναστεναγμοί, που δεν πρέπει να μπερδεύονται με τη σωστή αναπνοή.</p>

--	--

#### 5. ΕΑΝ Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ

- ✓ Τοποθετήστε τον τραυματία σε θέση ανάρρωσης.
- ✓ Ενώ περιμένετε βοήθεια, αξιολογείτε τακτικά την αναπνοή.

Εάν ένα άτομο είναι αναίσθητο αλλά αναπνέει και δεν έχει άλλες απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις, θα πρέπει να τοποθετηθεί στη **θέση ανάρρωσης**.

Παρακολουθήστε το βίντεο για να μάθετε πώς να βάλετε κάποιον σε θέση ανάρρωσης:

<https://www.youtube.com/watch?v=TRQePNmR66w> (πηγή: NHS)

#### 6 ΕΑΝ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΔΕΝ ΑΝΑΠΝΕΕΙ, ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ (ΚΑΡΠΑ)

Πριν από την έναρξη της ανάνηψης:

- ζητήστε βοήθεια
- καλέσετε ή δώστε εντολή σε μάρτυρα να καλέσει βοήθεια,
- ζητήστε από άλλο άτομο να πάει να φέρει έναν **αυτόματο εξωτερικό ή φορητό απινιδωτή**

#### ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΡΠΑ

1. γονατίστε δίπλα στον τραυματία,
2. πλέξτε τα χέρια σας και τοποθετήστε τα  $\frac{1}{3}$  της διαδρομής προς τα πάνω στο στήθος,
3. τα ίσια χέρια πρέπει να είναι κάθετα στο στήθος,
4. ο θώρακας πρέπει να συμπιέζεται σε βάθος 6 εκατοστών, με ρυθμό 100 / λεπτό,
5. πρέπει να εκτελείται μια σειρά 30 συμπιέσεων,
6. στη συνέχεια εκτελέστε 2 αναπνοές διάσωσης, με το ένα χέρι να σφίγγει τα φτερά της μύτης του θύματος και το άλλο να στρέφει το πηγούνι προς τα κάτω,
7. αφού κάνετε μια κανονική εισπνοή, αγκαλιάστε το στόμα του θύματος με το στόμα σας και φυσήξτε αέρα για 1 δευτερόλεπτο,

8. στη συνέχεια, επιστρέψτε στις θωρακικές συμπιέσεις σε μια ακολουθία 30:2.

Η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση πρέπει να διεξάγεται μέχρι:

- ✓ την άφιξη ειδικών υπηρεσιών,
- ✓ την επιστροφή της κανονικής αναπνοής,
- ✓ το θύμα να ανακτήσει τις αισθήσεις του,
- ✓ την απώλεια δυνάμεων του βοηθού - το σώμα εξαντλείται.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο για να βελτιώσετε την κατανόηση των τεχνικών πρώτων βοηθειών:

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

#### **Συμβουλές για τον κορονοϊό (COVID-19)**

Εάν υπάρχει πιθανότητα το άτομο που δεν αισθάνεται καλά να έχει COVID-19, τοποθετήστε ένα πανί ή μια πετσέτα πάνω από το στόμα και τη μύτη του και κάντε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ

### 3.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα:

- γνωρίζει και θα είναι σε θέση να εφαρμόζει πρακτικές πρόληψης και ελέγχου των μολύνσεων
- εφαρμόζει πρακτικές υγιεινής και προσωπικής υγιεινής που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 για αυξημένη προστασία
- γνωρίζει την ορθή χρήση των Μ.Α.Π. (μέσων ατομικής προστασίας)
- γνωρίζει και θα μπορεί να εφαρμόζει πράσινες δεξιότητες για τον καθαρισμό και την απολύμανση χωρίς να βλάπτει το περιβάλλον ή την υγεία του.

### 3.2 ΠΩΣ ΕΞΑΠΛΩΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ

Όλοι οι **μικροοργανισμοί** (βακτήρια, μύκητες, ιοί κ.λπ.) ζουν και αποικίζουν τα ίδια περιβάλλοντα στα οποία συχνάζει ο άνθρωπος (έδαφος, αέρας, νερό), και ορισμένοι από αυτούς, ιδίως τα βακτήρια, ζουν επίσης σε αρμονία με το **ανθρώπινο σώμα** χωρίς να προκαλούν βλάβες. Η μόλυνση επέρχεται εάν, κατά την είσοδό του στον ανθρώπινο οργανισμό, ο **μικροοργανισμός δεν νικηθεί από το ανοσοποιητικό σύστημα** και αρχίσει να πολλαπλασιάζεται και, αυξανόμενου του αριθμού του, προκαλεί μια φυσική αντίδραση. Η έναρξη της μόλυνσης απαιτεί:

- μια πηγή (περιβάλλον, άνθρωποι, ιατρικές συσκευές κ.λπ.)
- ένα ευπαθές άτομο (ανεμβολίαστο ή ανοσοκατασταλμένο)
- έναν τρόπο μετάδοσης: επαφή, σταγονίδια, εναέρια, ανάλογα με τον τύπο του εμπλεκόμενου μικροοργανισμού.

Η πρόληψη και ο έλεγχος των μολύνσεων είναι ζωτικής σημασίας για την **ευημερία των ατόμων** που χρειάζονται φροντίδα και υποστήριξη και ήταν ακόμη πιο **κρίσιμη κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19**. Και τώρα που ο COVID-19 είναι περισσότερο υπό έλεγχο, δεν μπορούμε να εγκαταλείψουμε αυτά τα μέτρα. Προκειμένου να λαμβάνουν ασφαλή και αποτελεσματική φροντίδα, η πρόληψη και ο έλεγχος των μολύνσεων πρέπει να αποτελούν μέρος της **καθημερινής πρακτικής** και να εφαρμόζονται με συνέπεια από όλους. Οι συνήθειες προφυλάξεις ελέγχου πρόληψης μολύνσεων περιλαμβάνουν:

- καλή υγιεινή (χέρια και αναπνευστικό)

- διατήρηση της ασφάλειας - κοινωνική αποστασιοποίηση, εξέταση, αυτοαπομόνωση σε περίπτωση θετικής εξέτασης.
- εξοπλισμός ατομικής προστασίας (Μ.Α.Π.)
- περιβάλλον: καθαρισμός, απόρριψη απορριμάτων και προετοιμασία τροφίμων

### 3.3 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

#### ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ

Η υγιεινή των χεριών είναι το σημαντικότερο μέτρο για την πρόληψη της εξάπλωσης των μολύνσεων μεταξύ των ασθενών. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει προσδιορίσει 5 στιγμές κατά τις οποίες είναι σημαντικό να γίνεται υγιεινή των χεριών κατά την επαφή με ένα άτομο που λαμβάνει φροντίδα:

1. λίγο πριν την παροχή φροντίδας
2. μόλις τελειώσετε την παροχή φροντίδας
3. αμέσως μετά την έκθεση σε σωματικά υγρά
4. αμέσως μετά το άγγιγμα του περιβάλλοντος του ατόμου (π.χ. καρέκλα, χερούλι πόρτας), εάν αυτό μπορεί να έχει μολύνει τα χέρια σας
5. μόλις βγάλετε τα προστατευτικά γάντια

Γενικότερα, μπορούμε να πούμε ότι είναι σημαντικό να γίνεται **υγιεινή των χεριών**

#### ΠΡΙΝ

- Να αγγίξετε το στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας
- Το φαγητό
- Τη λήψη και τη χορήγηση φαρμάκων

#### ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

- Την επαφή με τα τρόφιμα
- Τη χρήση των τουαλετών
- Την επίδεση μιας πληγής
- Την αλλαγή της πάνας

- Την επαφή με άρρωστο άτομο

## ΜΕΤΑ

- Την παραμονή σε δημόσιους χώρους
- Την επαφή με τα σκουπίδια
- Τη χρήση χρημάτων
- Το άγγιγμα άλλων ανθρώπων ή αντικείμενα άλλων ανθρώπων

Πρώτα απ' όλα, για να διευκολύνετε το τακτικό πλύσιμο των χεριών σας, θα πρέπει:

- να κρατάτε τα χέρια σας ακάλυπτα κάτω από τον αγκώνα
- να αφαιρείτε τα κοσμήματα καρπού και χεριών πριν ξεκινήσετε την εργασία σας
- να έχετε κοντά, καθαρά νύχια χωρίς βερνίκι νυχιών ή ψεύτικα νύχια
- να καλύπτετε τα κοψίματα ή τις εκδορές με αδιάβροχο επίδεσμο.

## ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ

- Βρέξτε τα χέρια σας με νερό
- Εφαρμόστε αρκετό σαπούνι για να καλύψετε όλες τις επιφάνειες των χεριών
- Τρίψτε τα χέρια σας από παλάμη σε παλάμη
- Δεξιά παλάμη πάνω στην αριστερή ράχη με πλεγμένα δάχτυλα και αντίστροφα
- Παλάμη προς παλάμη με τα δάχτυλα πλεγμένα μεταξύ τους
- Πίσω μέρος των δακτύλων σε αντίθετες παλάμες με τα δάχτυλα ενωμένα
- Περιστροφική τριβή του αριστερού αντίχειρα που σφίγγεται στη δεξιά παλάμη και αντίστροφα
- Περιστροφική τριβή, προς τα πίσω και προς τα εμπρός με τα δάχτυλα του δεξιού χεριού σφιγμένα στην αριστερή παλάμη και αντίστροφα
- Ξεπλύνετε τα χέρια με νερό
- Στεγνώστε καλά τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσης
- Χρησιμοποιήστε την πετσέτα για να κλείσετε τη βρύση
- Τα χέρια σας είναι τώρα ασφαλή

Η διαδικασία θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 40 δευτερόλεπτα. Η ίδια διαδικασία θα πρέπει να χρησιμοποιείται όταν απολυμαίνουμε τα χέρια μας με αλκοολούχο διάλυμα.

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Δεδομένου ότι οι μολύνσεις μπορούν επίσης να μεταδοθούν μέσω αερομεταφερόμενων διαδρομών, όταν το μολυσμένο άτομο βήχει ή φταρνίζεται και τα σταγονίδια καταλήγουν σε άλλο άτομο ή στο περιβάλλον, είναι καλό να υιοθετήσετε μια δεοντολογία αναπνευστικής υγιεινής/βηχμού.

1) Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε το κάνουμε στην κάμψη του αγκώνα ή καλύπτουμε τη μύτη και το στόμα μας με ένα χαρτομάντιλο μιας χρήσης

2) Πετάμε το χαρτομάντιλο αμέσως μετά τη χρήση του στα αδιαφοροποίητα απορρίμματα

3) Πραγματοποιούμε απολύμανση των χεριών με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα χεριών

Περιβαλλοντική υγιεινή του αναπνευστικού:

- Διατηρήστε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ των ατόμων (ασθενείς, φροντιστές, φροντιστές και άλλοι).

- Εξασφαλίστε καλό φυσικό αερισμό όλων των χώρων (άνοιγμα παραθύρων) ή μηχανικό αερισμό.

- Διασφαλίστε ότι οι λερωμένες ή συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες απολυμαίνονται τακτικά.

- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν στον χώρο χαρτομάντιλα, χειρουργικές μάσκες και αλκοολούχο διάλυμα.

## 3.4 ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ Μ.Α.Π.

Ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας (Μ.Α.Π.) αναφέρεται σε προστατευτικό ρουχισμό, κράνη, γάντια, ασπίδες προσώπου, γυαλιά, μάσκες προσώπου ή/και αναπνευστήρες ή άλλο εξοπλισμό που έχει σχεδιαστεί για να προστατεύει τον χρήστη από τραυματισμό ή εξάπλωση μόλυνσης ή ασθένειας. Σε αυτή την ενότητα θα επικεντρωθούμε στη χρήση των Μ.Α.Π. για την πρόληψη των μολύνσεων. Η επιλογή του τύπου των Μ.Α.Π. πρέπει να λαμβάνει υπόψη τον κίνδυνο μετάδοσης της νόσου, ο οποίος εξαρτάται από:

- τον τύπο μετάδοσης: που είναι με σταγονίδια και με επαφή στην περίπτωση του COVID-19

- τον τύπο του ασθενούς: εκείνοι που κινδυνεύουν περισσότερο είναι τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα ανοσοκατεσταλμένα άτομα
- είδος επαφής φροντίδας. Στη σχέση φροντίδας ο κίνδυνος αυξάνεται όταν:
  - ο η επαφή είναι στενή (< 1 μέτρο) και παρατεταμένη (>15 λεπτά)
  - ο η επαφή είναι επαναλαμβανόμενη και συνεχής

Επομένως, με βάση τους παράγοντες που μόλις αναφέραμε, παρουσιάζουμε 4 καταστάσεις κινδύνου μόλυνσης που μπορεί να αντιμετωπίσετε όταν φροντίζετε κάποιον και θα εξηγήσουμε τι είδους Μ.Α.Π. πρέπει να χρησιμοποιείτε σε κάθε περίπτωση.

- Όταν παρέχετε κατ'οίκον φροντίδα και το άτομο που φροντίζετε δεν είναι ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19, ή έχετε αναπτύξει κοινωνικές επαφές στο συγκεκριμένο χώρο φροντίδας:
  - ο μάσκα (χειρουργική μάσκα τύπου I, II ή IIR)
  - ο γάντια και ποδιές ανάλογα με την εργασία, για παράδειγμα επαφή με διαλύματα καθαρισμού ή καθαρισμός της τουαλέτας
  - ο προστασία των ματιών, εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλίσματος στο πρόσωπό σας με αίμα, σωματικά υγρά ή διαλύματα καθαρισμού
- Όταν παρέχετε κατ'οίκον φροντίδα και το άτομο που φροντίζετε δεν είναι ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19, και η επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά δεν είναι πιθανή
  - ο μάσκα (χειρουργική μάσκα τύπου I, II ή IIR)
  - ο δεν απαιτούνται ποδιά και γάντια (εκτός εάν τα χρησιμοποιείτε κανονικά για την εργασία που εκτελείτε)
- Όταν παρέχετε κατ'οίκον φροντίδα και το άτομο που φροντίζετε δεν είναι ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 αλλά υπάρχει πιθανή επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά
  - ο ποδιά (πλαστική μιας χρήσης)
  - ο μάσκα (χειρουργική μάσκα τύπου IIR που απωθεί τα υγρά)
  - ο προστασία των ματιών, εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλίσματος στο πρόσωπό σας με αίμα ή σωματικά υγρά
  - ο γάντια (μίας χρήσης)



- Όταν παρέχετε κατ'οίκον φροντίδα και το άτομο που φροντίζετε είναι ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19
  - ο ποδιά (πλαστική μιας χρήσης)
  - ο μάσκα (χειρουργική μάσκα μιας χρήσης που απωθεί τα υγρά τύπου IIR)
  - ο προστασία των ματιών
  - ο γάντια (μίας χρήσης)

### ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ Μ.Α.Π.

- ✓ Να θυμάστε να αφαιρείτε και να πετάτε όλες τις συσκευές Μ.Α.Π. σε αδιαφοροποίητα σκουπίδια όταν φεύγετε από το σπίτι του αποδέκτη της φροντίδας
- ✓ Αλλάζετε γάντια μεταξύ ενός τύπου δραστηριότητας και ενός άλλου (όπως η βοήθεια στο φαγητό και η βοήθεια στη χρήση της τουαλέτας) και μεταξύ διαφορετικών ατόμων που σας φροντίζουν
- ✓ Μην αγγίζετε τη μάσκα ή την προστασία των ματιών σας όταν τα φοράτε
- ✓ Μην κρεμάτε τη μάσκα προσώπου ή την προστασία των ματιών γύρω από το λαιμό σας ή μην την τοποθετείτε στην κορυφή του κεφαλιού σας
- ✓ Να φοράτε και να βγάζετε τις μάσκες προσώπου και την προστασία των ματιών σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από τα άτομα που φροντίζετε
- ✓ Μην επαναχρησιμοποιείτε τα είδη Μ.Α.Π., εκτός εάν φέρουν σαφή σήμανση ως επαναχρησιμοποιήσιμα

### ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ

- μετά τη φροντίδα ενός ατόμου με υποψία ή επιβεβαίωση COVID-19 ή την αποχώρηση από μια ομάδα όπου παρακολουθούνται πολλά άτομα με COVID-19
- εάν βραχεί, καταστραφεί ή είναι άβολη μετά από 4 ώρες χρήσης
- κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
- μεταξύ των σπιτιών διαφορετικών ατόμων
- εάν είναι βρώμικη ή μολυσμένη

### ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Τα Μ.Α.Π. είναι πραγματικά αποτελεσματικά μόνο όταν συνδυάζονται με ορισμένες προφυλάξεις:

- ✓ Η υγιεινή των χεριών και η αναπνευστική υγιεινή θα πρέπει πάντα να πραγματοποιούνται.

- ✓ Τα ΜΑΠ που δεν μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν μετά τη χρήση πρέπει να απορρίπτονται σε κατάλληλο δοχείο απορριμμάτων και η υγιεινή των χεριών πρέπει να πραγματοποιείται πριν από τη χρήση και μετά την αφαίρεση των ΜΑΠ.
- ✓ Οι μάσκες και τα γάντια δεν μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν και πρέπει να απορρίπτονται κατάλληλα.
- ✓ Σωστή χρήση της μάσκας: η χειρουργική μάσκα πρέπει να καλύπτει σωστά τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι. Η μάσκα πρέπει να αλλάζεται εάν βραχεί, καταστραφεί ή λερωθεί.

### 3.5 ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

---

Η παγκόσμια κλιματική αλλαγή δεν είναι πλέον μια μελλοντική απειλή, αλλά μια υπαρκτή πραγματικότητα- όλοι μας πρέπει να δεσμευτούμε να κάνουμε τις συνήθειες και τις συμπεριφορές μας πιο βιώσιμες. Ο τομέας της υγείας και της περίθαλψης πρέπει επίσης να συμμετάσχει στην υποστήριξη και προώθηση ενός βιώσιμου περιβάλλοντος υγείας και περίθαλψης. Η πράσινη υγειονομική περίθαλψη μπορεί να δημιουργήσει οικονομική αξία με τη μείωση των απορριμμάτων και του λειτουργικού κόστους, την αύξηση της αξίας των εγκαταστάσεων υγειονομικής περίθαλψης και τη βελτίωση της ευαισθητοποίησης των καταναλωτών σχετικά με τη σημασία της βιωσιμότητας. Σε όλο τον κόσμο έχουν δημιουργηθεί οργανώσεις που αγωνίζονται για μια πιο πράσινη υγειονομική περίθαλψη, όπως οι *Γιατροί για μια πιο πράσινη υγειονομική περίθαλψη* ή οι *Νοσηλευτές Climate Challenge Europe*. Η ανάπτυξη γενικών πράσινων δεξιοτήτων είναι σημαντική για το πρασίνισμα όλων των τομέων, καθώς επιτρέπει στους ανθρώπους να αναπτύξουν μια πράσινη νοοτροπία και να υιοθετήσουν συμπεριφορές που ελαχιστοποιούν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Οι γενικές πράσινες δεξιότητες περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, την ευαισθητοποίηση στη χρήση των υλικών, την αξιολόγηση των επιπτώσεων και τη διαχείριση των εν λόγω υλικών τόσο σε επίπεδο παρακολούθησης κατά τη χρήση όσο και σε επίπεδο επιπτώσεων κατά τη διάθεση.

#### ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;

Η απόκτηση πράσινων δεξιοτήτων από τους πάροχους κατ'οίκον φροντίδας καθιστά το **οικιακό περιβάλλον** πιο αποτελεσματικό **περιβάλλον φροντίδας**, βελτιώνοντας την **ποιότητα ζωής** του ατόμου που φροντίζει και **μειώνοντας την πιθανότητα εξάπλωσης των μολύνσεων**. Οι πράσινες δεξιότητες που μπορούν να είναι χρήσιμες στους εργαζόμενους στην κατ'οίκον φροντίδα στην καθημερινή τους εργασία αφορούν τον **καθαρισμό και την απολύμανση**. Αυτές οι πράσινες δεξιότητες περιλαμβάνουν την υπεύθυνη διαχείριση των προϊόντων, τη μείωση των αποβλήτων και την αποτελεσματική απόδοση.

## ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ

Ο καθαρισμός αναφέρεται σε όλες τις διαδικασίες και λειτουργίες που εξαλείφουν και απομακρύνουν τα απορρίμματα, τη σκόνη και τη βρωμιά κάθε είδους από επιφάνειες και περιβάλλοντα. Ο καθαρισμός των επιφανειών και των περιβαλλόντων είναι μια **προκαταρκτική** και απαραίτητη λειτουργία για την **επακόλουθη απολύμανση**. Ο **πράσινος καθαρισμός** στοχεύει στη χρήση διαλυμάτων και μεθόδων καθαρισμού που διατηρούν τους ανθρώπους και το περιβάλλον υγιείς και απαλλαγμένους από τοξίνες. Η έκθεση σε χημικές ουσίες και τοξίνες μπορεί δυνητικά να προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες στο σώμα μας, στο νερό, στον αέρα και στο οικοσύστημα. Ο πράσινος καθαρισμός μπορεί να σημαίνει, για παράδειγμα, τη **χρήση προϊόντων φιλικών προς το περιβάλλον ή τον καθαρισμό του σπιτιού με τρόπο που μειώνει τα απόβλητα που καταλήγουν σε χώρους υγειονομικής ταφής**.

### Το Χρωματικό Σύστημα

Ένα **χρωματικό σύστημα** μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην οικιακή φροντίδα για να διασφαλίσει πιο πράσινο και πιο βιώσιμο καθαρισμό. Χρησιμοποιούνται τέσσερα σαφώς διακριτά χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε και πράσινο. Κάθε χρώμα αντιπροσωπεύει ένα περιβάλλον. Έτσι, μια σφουγγαρίστρα χρησιμοποιείται μόνο για μια περιοχή και τα μικρόβια δεν μεταφέρονται από το μπάνιο σε άλλα αντικείμενα. Για παράδειγμα, αν όλα τα πανιά μικροϊνών σας έχουν το ίδιο χρώμα, είναι πιθανό να χρησιμοποιήσετε ένα πανί για να καθαρίσετε ένα μπάνιο και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσετε κατά λάθος το ίδιο πανί για να καθαρίσετε τα τραπέζια σε μια αίθουσα διαλείμματος. Μια τυπική διάταξη για τον καθαρισμό με χρωματική κωδικοποίηση μοιάζει ως εξής:

- Το **κόκκινο** είναι για περιοχές με υψηλότερο κίνδυνο μόλυνσης, όπως οι τουαλέτες ή τα δάπεδα του μπάνιου.
- Το **κίτρινο** απαιτεί μια προσεκτική προσέγγιση, οπότε θα χρησιμοποιούσατε το κίτρινο για να καθαρίσετε τους νιπτήρες του μπάνιου, τους πάγκους, τους διανομείς σαπουνιού και ούτω καθεξής.
- Το **μπλε** είναι το χρώμα γενικής χρήσης. Το μπλε είναι για γενικό ξεσκόνισμα, παράθυρα, γραφεία, δάπεδα διαδρόμων και παρόμοιες επιφάνειες.
- Το **πράσινο** προορίζεται συνήθως για τις επιφάνειες προετοιμασίας και κατανάλωσης τροφίμων, όπως τα φούρνους μικροκυμάτων της αίθουσας διαλείμματος και τους πάγκους της κουζίνας.

Για ποιο λόγο ισχύει ο κανόνας των 4 χρωμάτων:

- ✓ **βελτιστοποίηση του χρόνου και μείωση του κινδύνου** βακτηριακής μόλυνσης μεταξύ των περιβαλλόντων

- ✓ γρήγορη και βολική διαφοροποίηση των προϊόντων για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα
- ✓ μειώνει τον κίνδυνο ατυχημάτων που προκαλούνται από τη λανθασμένη χρήση χημικών ουσιών

## ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Η οικολογική απολύμανση αποτελείται από εργασίες και παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην εξάλειψη μικροβίων, βακτηρίων και ρύπων με πλήρη σεβασμό στην υγεία του περιβάλλοντος. Για το σκοπό αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν πράσινες τεχνολογίες και μηχανήματα, όπως αυτά που εκμεταλλεύονται τον **ατμό ή τις ακτίνες uv-c**. Στις εργασίες παροχής κατ'οίκον φροντίδας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ατμοκαθαριστές για τη βέλτιστη και φυσική απολύμανση κάθε είδους επιφάνειας στο σπίτι χωρίς να απελευθερώνονται υπολείμματα χημικών ουσιών. Μέσω της χρήσης ειδικού εξοπλισμού, το νερό μετατρέπεται σε ατμό και στη συνέχεια εκπέμπεται με εξαιρετική δύναμη πάνω στην επιφάνεια που πρόκειται να απολυμανθεί. Ένα άλλο εξαιρετικά αποτελεσματικό οικολογικό εργαλείο για την απολύμανση αντικειμένων και χώρων είναι ο αποστειρωτής UV. Η απολύμανση με υπεριώδη ακτινοβολία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική επειδή αλλάζει τη γενετική σύσταση των ιών, των βακτηρίων και των μικροβίων, τα οποία χάνουν το ικό τους φορτίο, γίνονται αβλαβή και, το σημαντικότερο, δεν μπορούν να αναπαραχθούν.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

### 4.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

Στο τέλος αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα:

- έχει γνώση σύνταξης αναφοράς, συμπλήρωσης σχεδίων φροντίδας και ψηφιακών αρχείων
- ανάπτυξει τεχνικές δεξιότητες σχετικά με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και την ανταλλαγή δεδομένων
- έχει γνώση και ικανότητα χρήσης του συστήματος τηλεφροντίδας
- αναπτύξει δεξιότητες ΤΠΕ για την υποστήριξη με συσκευές ηλεκτρονικής υγείας

### 4.2 ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

---

**ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;**

- Ανταλλαγή δεδομένων (π.χ. ανάγνωση, αποστολή και λήψη ηλεκτρονικής επικοινωνίας)
- Εκμάθηση και ανάπτυξη (π.χ. χρήση τεχνικών αναζήτησης για τον εντοπισμό και την επιλογή σχετικών πληροφοριών)
- Χρήση ψηφιακών δεξιοτήτων στην άμεση φροντίδα (π.χ. χρησιμοποιώντας συστήματα τηλεφροντίδας, να ξέρετε πώς να βοηθήσετε κάποιον με την παρακολούθηση των πεσιμάτων του ή να ρυθμίσετε και να υποστηρίξετε μια ιατρική διαβούλευση εξ αποστάσεως)
- Διαχείριση πληροφοριών (π.χ. γνώση διαχείρισης πληροφοριών που παρέχουν οι συσκευές ηλεκτρονικής υγείας)

...Ας μάθουμε τις ψηφιακές δεξιότητες που απαιτούνται στην παροχή κατ'οίκον φροντίδας...

### 4.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;

---

Σήμερα, είναι όλο και πιο συνηθισμένη η χρήση ψηφιακών σχεδίων φροντίδας στην παροχή κατ'οίκον φροντίδας. Ένα ψηφιοποιημένο σχέδιο φροντίδας είναι μια ψηφιακή έκδοση του συμβατικού έντυπου σχεδίου φροντίδας, που δημιουργείται σε συνεργασία μεταξύ του ασθενή, της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης, των οικογενειακών φροντιστών και των παρόχων κατ'οίκον φροντίδας για ένα άτομο που χρειάζεται υγειονομική περίθαλψη, προσωπική φροντίδα ή άλλες μορφές υποστήριξης. Το σχέδιο φροντίδας περιγράφει λεπτομερώς τον λόγο για τον οποίο ένα άτομο λαμβάνει φροντίδα, το ιατρικό ιστορικό, τα προσωπικά στοιχεία, τα αναμενόμενα και επιδιωκόμενα αποτελέσματα και ποια φροντίδα και υποστήριξη θα παρασχεθεί στο άτομο, πώς, πότε και από ποιον.

#### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

[Ψηφιακά σχέδια φροντίδας - όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε](#)

[Πλεονεκτήματα των ψηφιακών σχεδίων φροντίδας](#)

#### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

- ✓ Για τους επίσημους παρόχους φροντίδας: Να ενημερώνονται πάντα για την κατάσταση της υγείας του ασθενή, ώστε να τροποποιείτε η θεραπεία, εάν είναι απαραίτητο.
- ✓ Για τους πάροχους κατ'οίκον φροντίδας: Εύκολη ανταλλαγή πληροφοριών και ενημερώσεων με επαγγελματίες και οικογενειακούς φροντιστές σχετικά με την κατάσταση της υγείας του υποστηριζόμενου ατόμου.
- ✓ Για τις οικογένειες και τους φίλους: Παροχή ψυχικής ηρεμίας και ενημέρωση συγγενών για τη φροντίδα του αγαπημένου τους προσώπου.

Το ψηφιοποιημένο σχέδιο φροντίδας μπορεί εύκολα να συμβουλευέται και να ενημερώνεται μέσω μιας εφαρμογής για κινητά από όλους τους επαγγελματίες του κοινωνικού τομέα και της υγειονομικής περίθαλψης και από τους παρόχους φροντίδας. Οι πτυχές αυτές ενθαρρύνουν την

επικοινωνία και τη συνεργασία, καθιστούν τη διαδικασία φροντίδας ολοκληρωμένη, ευέλικτη, εξατομικευμένη και αποτελεσματική. Οι πάροχοι κατ'οίκον φροντίδας συμμετέχουν στο σχεδιασμό της φροντίδας και η συμμετοχή αυτή μπορεί να λάβει πολλές μορφές. Ωστόσο, είναι προφανές ότι διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην προετοιμασία, την εφαρμογή, την παρακολούθηση και την επικαιροποίηση των ψηφιακών σχεδίων φροντίδας. Η χρήση των ψηφιακών σχεδίων φροντίδας από τους πάροχους κατ'οίκον φροντίδας καθιστά το έργο τους πιο αποτελεσματικό, διότι ο ψηφιοποιημένος σχεδιασμός εξοικονομεί χρόνο, διευκολύνει την επικοινωνία των πληροφοριών και την οργάνωση όλων των εγγράφων φροντίδας, καθώς και τον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων φροντίδας της ημέρας. Για την ενεργή συμμετοχή στον καθορισμό, την παρακολούθηση και την επικαιροποίηση των ψηφιακών σχεδίων φροντίδας, οι πάροχοι κατ'οίκον φροντίδας θα πρέπει να αποκτήσουν συγκεκριμένες ψηφιακές δεξιότητες, όπως:

- ✓ Να γνωρίζουν πώς να έχουν πρόσβαση στο ψηφιακό σχέδιο φροντίδας μέσω ηλεκτρονικής συσκευής
- ✓ Να γνωρίζουν πώς λειτουργεί το λογισμικό και η εφαρμογή του σχεδίου φροντίδας
- ✓ Να γνωρίζουν πώς να ενημερώνουν και να παρακολουθούν το σχέδιο φροντίδας
- ✓ Να γνωρίζουν πώς να παρακολουθούν τις παραμέτρους υγείας του ατόμου που φροντίζουν
- ✓ Να γνωρίζουν πώς να παρακολουθούν τις αναφορές σχετικά με την κατάσταση της υγείας του ατόμου που υποστηρίζεται
- ✓ Να αναγνωρίζουν εάν υπάρχουν τεχνικά προβλήματα με την εφαρμογή ή το λογισμικό

## ΜΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ: LOG MY CARE

Το Log my Care είναι ένα “freemium” ηλεκτρονικό σύστημα προγραμματισμού και διαχείρισης φροντίδας για την παροχή κατ'οίκον φροντίδας και για δομές φροντίδας. Προσφέρει ένα εύχρηστο ηλεκτρονικό ταμπλό για τους διαχειριστές και μια εφαρμογή για τους εργαζόμενους στην παροχή κατ'οίκον φροντίδας. Οι πάροχοι κατ'οίκον φροντίδας μπορούν να έχουν πρόσβαση σε προσωπικές λίστες εργασιών που περιέχουν τα καθήκοντα που τους έχουν ανατεθεί από επαγγελματίες υγείας, να ενημερώνονται και να ενημερώνουν την κατάσταση της υγείας του ατόμου που λαμβάνει τη φροντίδα.

### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Video Log my Care: [https://youtu.be/fEcA\\_jVaRmo](https://youtu.be/fEcA_jVaRmo)

Video Tutorial Log my Care: <https://www.youtube.com/watch?v=X-jvV4nDIM&t=9s>

[Frequently asked questions Log my Care](#)

## 4.4 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ (π.χ. OUTLOOK, GMAIL, YAHOO)

---

Μετά το τέλος αυτής της υποενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει το ρόλο των ψηφιακών δεξιοτήτων στην εργασία της παροχής κατ' οίκον φροντίδας. Ειδικότερα, ο εκπαιδευόμενος θα εισαχθεί στις τεχνικές δεξιότητες σχετικά με τα ηλεκτρονικά μηνύματα και την ανταλλαγή δεδομένων.

Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι ένας οικονομικά αποδοτικός και αποτελεσματικός τρόπος που χρησιμοποιούμε για να επικοινωνούμε στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή. Η ηλεκτρονική αλληλογραφία είναι μια πληροφορία που είναι αποθηκευμένη σε έναν υπολογιστή και ανταλλάσσεται μεταξύ δύο ή περισσότερων χρηστών μέσω τηλεπικοινωνιών. Πιο απλά, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι ένα μήνυμα που μπορεί να περιέχει κείμενο, αρχεία, εικόνες ή άλλα συνημμένα, το οποίο αποστέλλεται μέσω δικτύου σε ένα συγκεκριμένο άτομο ή ομάδα ατόμων. Για να λαμβάνετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου χρειάζεστε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Για να στείλετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε άλλους πρέπει να έχετε τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους.

Οι διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου γράφονται πάντα σε τυποποιημένη μορφή που περιλαμβάνει:

- ένα όνομα χρήστη για την ταυτοποίησή του
- το σύμβολο @
- τον τομέα του παρόχου ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή webmail

ΠΕΡΙΣΣΟΤΟΡΑ:

[Μέρη ενός μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου](#)



Σε αντίθεση με έναν πάροχο ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, το webmail είναι μια δωρεάν διαδικτυακή υπηρεσία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Οι πάροχοι webmail σας επιτρέπουν να έχετε πρόσβαση στο λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας από οπουδήποτε με σύνδεση στο Διαδίκτυο. Μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση στο webmail από την κινητή σας συσκευή. Το Yahoo!, το Outlook.com και το Gmail της Google είναι οι τρεις κορυφαίοι πάροχοι webmail.

**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ:**

[Δημιουργία λογαριασμού Gmail](#) – εκπαιδευτικό βίντεο για αρχάριους

[Χρήση Gmail](#) – εκπαιδευτικό βίντεο για αρχάριους

[Χρήση Microsoft Outlook](#) – εκπαιδευτικό βίντεο για αρχάριους

[Χρήση Yahoo Mail](#) – οδηγός για αρχάριους

Εκτός από την αποστολή μηνυμάτων κειμένου, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο μπορεί επίσης να έχει συνημμένα αρχεία. Για παράδειγμα, ένα συνημμένο μπορεί να είναι μια εικόνα, ένα PDF, ένα έγγραφο του επεξεργαστή κειμένου, μια ταινία, ένα πρόγραμμα ή οποιοδήποτε αρχείο αποθηκευμένο στον υπολογιστή σας. Λόγω ορισμένων θεμάτων ασφαλείας, ενδέχεται να μην είναι δυνατή η αποστολή ορισμένων τύπων αρχείων χωρίς πρόσθετα βήματα. Για παράδειγμα, οι περισσότεροι πάροχοι ηλεκτρονικού ταχυδρομείου έχουν περιορισμούς μεγέθους αρχείων που εμποδίζουν την αποστολή μεγάλων αρχείων ή προγραμμάτων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή πολλές εταιρείες απαιτούν τη συμπίεση ενός αρχείου σε αρχείο .zip.

**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ**

[Συμπίεση ή δημιουργία αρχείων σε ένα αρχείο](#)

[Αποστολή συνημμένου αρχείου ή φωτογραφίας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου](#)

[Χρήση Google Drive](#)

## 4.5 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΙ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Η ψηφιακή επάρκεια στη χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και των λειτουργιών του μπορεί να είναι χρήσιμη για τους παρόχους κατ' οίκον φροντίδας για:

- την επίσημη επικοινωνία με τους ειδικούς,
- την αποστολή φακέλων στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης και στην οικογένεια του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα,
- την ανταλλαγή και αποθήκευση αρχείων σχετικά με την υγεία του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα, π.χ. στο Google Drive,
- τη δημιουργία της ψηφιακής ταυτότητας που επιτρέπει την πρόσβαση σε επιγραμμικές υπηρεσίες της δημόσιας διοίκησης και σε ιδιωτικές υπηρεσίες (π.χ. ηλεκτρονικός φάκελος υγείας, κάρτα υγείας),
- την προσωπική τους ζωή (π.χ. αποστολή βιογραφικού σημειώματος ως συνημμένο σε μια υπηρεσία, πρόσβαση σε ηλεκτρονικές υπηρεσίες της δημόσιας διοίκησης και ιδιωτικών υπηρεσιών, πρόσβαση στις υπηρεσίες της Google)

## 4.6 ΧΡΗΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει το ρόλο των ψηφιακών δεξιοτήτων στην εργασία της παροχής κατ' οίκον φροντίδας. Ειδικότερα, ο εκπαιδευόμενος θα εισαχθεί στο σύστημα τηλεφροντίδας.

Η τηλεφροντίδα είναι η φροντίδα που παρέχεται εξ αποστάσεως με τη χρήση τεχνολογίας. Οι συναγερμοί, τα μόνιτορ πτώσης, οι κλήσεις υποστήριξης από ένα κέντρο εξυπηρέτησης είναι παραδείγματα συστημάτων τηλεφροντίδας. Στόχος του συστήματος τηλεφροντίδας είναι να επιτρέψει στους ηλικιωμένους ή τα άτομα με αναπηρία να παραμείνουν ασφαλείς και ανεξάρτητοι στο σπίτι τους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

[Τι είναι η Τηλεφροντίδα;](#)

[Ποια είναι η διαφορά μεταξύ τηλεϊατρικής, τηλεφροντίδας και τηλευγείας;](#)

Υπάρχουν δύο βασικά είδη τηλεφροντίδας:

- Προσωπική τηλεφροντίδα με κρεμαστό συναγερμό, φοριέται γύρω από το λαιμό ή ως βραχιολάκι
- Παθητική τηλεφροντίδα, αισθητήρες παρακολούθησης δραστηριότητας στο σπίτι

Και τα δύο είναι συνδεδεμένα σε ένα τηλεφωνικό κέντρο παρακολούθησης που είναι ανοιχτό 24 ώρες το 24ωρο και έτοιμο να καλέσει τη μονάδα βάσης εάν ειδοποιηθεί για κάποιο πρόβλημα.

#### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

[Πως λειτουργεί η τηλεφροντίδα;](#) – Video

[Πως λειτουργεί το σύστημα τηλεφροντίδας;](#)

[Πώς εγκαθίσταται ο εξοπλισμός τηλεφροντίδας;](#)

### ΚΡΕΜΑΣΤΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Στην απλούστερη μορφή της, η τηλεφροντίδα αποτελείται από ένα κρεμαστό προσωπικό συναγερμό, με ένα μόνο κουμπί που, όταν πατηθεί, ειδοποιεί το κέντρο παρακολούθησης μέσω της μονάδας βάσης που έχει εγκατασταθεί στο σπίτι του χρήστη. Όταν πατηθεί το κουμπί, ένα εκπαιδευμένο μέλος του προσωπικού θα προσπαθήσει να επικοινωνήσει με τον χρήστη. Στη συνέχεια, το εκπαιδευμένο μέλος του προσωπικού επικοινωνεί με έναν φροντιστή, έναν πάροχο κατ'οίκον φροντίδας ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Ο κρεμαστός συναγερμός μπορεί επίσης να περιλαμβάνει πρόσθετες λειτουργίες, όπως αισθητήρες πτώσης, GPS και κουμπιά ταχείας κλήσης για προκαθορισμένες επαφές.

#### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

[Κορυφαίοι προσωπικοί συναγερμοί για ηλικιωμένους](#)

[Τι είναι η Τηλεφροντίδα;](#)

[Οι καλύτεροι προσωπικοί συναγερμοί για ηλικιωμένους](#)

### ΑΙΣΘΗΤΗΡΕΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι αισθητήρες παρακολούθησης δραστηριοτήτων που τοποθετούνται γύρω από το σπίτι αποτελούν μορφές παθητικής τηλεφροντίδας. Χρησιμοποιούνται για την παρακολούθηση των επιπέδων δραστηριότητας του χρήστη. Οι ενημερώσεις αποστέλλονται σε ένα κέντρο παρακολούθησης, όπου αν κάτι δεν πάει καλά, ένα μέλος του προσωπικού ενεργοποιεί τη μονάδα βάσης στο σπίτι του χρήστη ή/και μια προκαθορισμένη επαφή, όπως στην περίπτωση ενός συναγερμού τηλεφροντίδας. Οι αισθητήρες παρακολούθησης δραστηριότητας και η παθητική τηλεφροντίδα μπορούν να προσθέσουν ένα επιπλέον επίπεδο καθησυχασμού σε σχέση με τα κρεμαστούς συναγερμούς, επειδή δεν απαιτούν από τον χρήστη να σημάνει συναγερμό, αλλά βασίζονται σε αισθητήρες και αλλαγές ρουτίνας.

#### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

[Αισθητήρες οικιακής παρακολούθησης για ηλικιωμένους](#)  
[Έξυπνα συστήματα παρακολούθησης στο σπίτι για τη φροντίδα ηλικιωμένων](#)

#### ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΙ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Υπάρχει επίσης μια μορφή τηλεφροντίδας που βασίζεται περισσότερο σε έξυπνες οικιακές συσκευές ή βοηθούς και δεν περιλαμβάνει υπηρεσίες παρακολούθησης σε 24ωρη βάση. Αυτές οι επιλογές βασίζονται στο ότι ένα καθορισμένο άτομο - όπως ο πάροχος κατ'οίκον φροντίδας - είναι διαθέσιμο και προσβάσιμο ανά πάσα στιγμή για να ανταποκριθεί σε έναν συναγερμό ή μια ειδοποίηση. Ακόμη περισσότερο σε αυτές τις περιπτώσεις, οι πάροχοι κατ' οίκον φροντίδας πρέπει να βελτιώσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες ώστε να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν το σύστημα τηλεφροντίδας για να αυξήσουν την ασφάλεια των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα, τα οποία μπορεί να βρεθούν σε δύσκολες καταστάσεις και να χρειάζονται έγκαιρη παρέμβαση.

## 4.7 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΠΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα γνωρίζει το ρόλο των ψηφιακών δεξιοτήτων στην εργασία της παροχής κατ'οίκον φροντίδας. Ειδικότερα, ο εκπαιδευόμενος θα εισαχθεί στις δεξιότητες ΤΠΕ για την υποστήριξη συσκευών ηλεκτρονικής υγείας.

Η ηλεκτρονική υγεία είναι ένας πρόσφατος όρος για την πρακτική της υγειονομικής περίθαλψης που υποστηρίζεται από ηλεκτρονικές διαδικασίες και επικοινωνία. Είναι η μεταφορά πόρων υγείας και υγειονομικής περίθαλψης με ηλεκτρονικά μέσα. Η ηλεκτρονική υγεία είναι ένας πρόσφατος όρος για την πρακτική της υγειονομικής περίθαλψης που υποστηρίζεται από ηλεκτρονικές διαδικασίες και επικοινωνία. Είναι η μεταφορά πόρων υγείας και υγειονομικής περίθαλψης με ηλεκτρονικά μέσα. Η ηλεκτρονική υγεία παρέχει μια νέα μέθοδο για τη χρήση των πόρων υγείας - όπως πληροφορίες, χρήματα, φάρμακα - και με τον καιρό θα πρέπει να συμβάλει στη βελτίωση της αποτελεσματικής χρήσης αυτών των πόρων.

#### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

[Τι είναι η ηλεκτρονική υγεία; – Βίντεο](#)  
[Τι είναι η ηλεκτρονική υγεία;](#)

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΠΕ

Οι δεξιότητες που απαιτούνται για την πρακτική της ηλεκτρονικής υγείας είναι γνωστές ως "δεξιότητες τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών" (ΤΠΕ). Οι δεξιότητες ΤΠΕ αναφέρονται στην ικανότητα χρήσης διαφόρων τεχνολογιών για τη μετάδοση, την αποθήκευση, τη δημιουργία, τον διαμοιρασμό ή την ανταλλαγή πληροφοριών στις συνήθεις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (π.χ. αποστολή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, πραγματοποίηση βιντεοκλήσης, αναζήτηση στο Διαδίκτυο, χρήση τάμπλετ ή κινητού τηλεφώνου).

Η χρήση εργαλείων και πόρων που βασίζονται στις ΤΠΕ για την υποστήριξη και την προώθηση της πρόληψης, της διάγνωσης, της θεραπείας και της παρακολούθησης ασθενειών, της διαχείρισης της υγείας και του τρόπου ζωής αποτελεί κοινό θέμα σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Οι πάροχοι κατ' οίκον φροντίδας θα πρέπει να είναι επαρκείς στη χρήση ψηφιακών συσκευών υγείας που απαιτούν δεξιότητες ΤΠΕ. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο της ηλεκτρονικής υγείας, οι δεξιότητες ΤΠΕ μπορούν να είναι χρήσιμες για:

- τη σύνδεση στους ηλεκτρονικούς φακέλους υγείας (ΗΦΥ)
- τη χρήση κινητών ασύρματων τεχνολογιών - όπως ο "ηλεκτρονικός φάκελος υγείας της Εσθονίας" για τη σύνδεση σε πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας
- τη διευκόλυνση όλων των υπηρεσιών απομακρυσμένης βοήθειας, όπως οι ιατρικές τηλεδιαβουλεύσεις ή η τηλεπαρακολούθηση ΗΚΓ

### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

- [Η ηλεκτρονική πύλη ασθενών της Εσθονίας](#)
- [Εξ αποστάσεως καρδιακή περίθαλψη](#)
- [Ηλεκτρονικά αρχεία υγείας](#)
- [Πώς λειτουργούν η τηλεϊατρική και η εξ αποστάσεως παρακολούθηση ασθενών](#)

## COMARCH HOMEHEALTH

Το Comarch HomeHealth είναι ένα σύστημα τηλεϊατρικής που αποτελείται από μια εφαρμογή tablet συνδεδεμένη με ιατρικές συσκευές για τη μέτρηση ζωτικών παραμέτρων, όπως

καταγραφικό ΗΚΓ, παλμικό οξύμετρο, θερμόμετρο, γλυκόμετρο, σφυγμομανόμετρο. Το Comarch HomeHealth επιτρέπει την εξ αποστάσεως παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας του ασθενή απευθείας στο σπίτι. Το Comarch HomeHealth θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ανεξάρτητα από τον χρήστη απευθείας στο σπίτι, με τη βοήθεια παρόχων κατ'οίκον φροντίδας ειδικευμένων στην ΤΠΕ. Η διαδικασία μέτρησης καθοδηγείται βήμα προς βήμα από την εφαρμογή. Τα δεδομένα που συλλέγονται καταγράφονται και αποστέλλονται στην πλατφόρμα τηλεϊατρικής Comarch e-Care που βασίζεται στο cloud. Από εκεί, το ιατρικό προσωπικό μπορεί να δει και να αναλύσει τις παραμέτρους και να αξιολογήσει την κατάσταση της υγείας του ασθενή εξ αποστάσεως.

#### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

[Εξ αποστάσεως παρακολούθηση ασθενών με το Comarch HomeHealth](#)  
[Τηλεϊατρικές λύσεις για ηλικιωμένους](#)  
[Comarch LifeWristband - εξ αποστάσεως ιατρική φροντίδα](#)

## ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ

### 5.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα:

- Μάθει την πολιτιστική συνείδηση και έκφραση
- Αναπτύξει οργανωτικές δεξιότητες, θα εστιάσει στη λεπτομέρεια και στην ακρίβεια
- Μάθει πως να αντιδρά σε περιπτώσεις συγκρούσεων και επίλυση καταστάσεων
- Μάθει την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε δύσκολες περιστάσεις

### 5.2 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ

#### Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Ο πολιτισμός μπορεί να χαρακτηριστεί ως οι ιδέες, τα έθιμα και η κοινωνική συμπεριφορά ενός συγκεκριμένου λαού ή μιας κοινωνίας. Η καθημερινή αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων χαρακτηρίζεται σε μεγάλο βαθμό από πολιτιστικούς κώδικες. Οι πολιτισμικά συγκεκριμένοι κώδικες διαμορφώνουν τις αντιλήψεις, τις συμπεριφορές και τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων. Η έννοια του πολιτισμού μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να χαράξει όρια μεταξύ του "εμείς" και των "αυτών". "Αυτοί" θεωρούνται φορείς του πολιτισμού και "εμείς" είμαστε ουδέτεροι.

**Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ** ▣ Στους πολιτισμούς σχέσεων ορισμένα χαρακτηριστικά είναι ότι επικεντρώνονται γύρω από την ομάδα:

- ✓ Είμαι μέλος της ομάδας
- ✓ Προσδιορίζω τον εαυτό μου σε σχέση με την ομάδα
- ✓ Οι ατομικές μου ανάγκες συχνά παραμερίζονται για τη θέληση της ομάδας
- ✓ Οι σχέσεις στην ομάδα είναι καθοδηγητικές
- ✓ Τα παιδιά αναμένεται να φροντίζουν τους γονείς τους

**ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΩΝ** Ορισμένα χαρακτηριστικά ενός πολιτισμού επιτευγμάτων είναι ότι επικεντρώνεται γύρω από το άτομο:

- ✓ Αναγνωρίζω τον εαυτό μου από τον εαυτό μου
- ✓ Η ανεξαρτησία και η αυτάρκεια προηγούνται
- ✓ Οι νόμοι και οι κανόνες της κοινωνίας καθοδηγούν τις σχέσεις
- ✓ Οι οργανισμοί φροντίζουν τους γονείς μας

### ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Όταν συναντάτε ανθρώπους από άλλες κουλτούρες, πρέπει να αφιερώνετε χρόνο και να ρωτάτε "Δεν καταλαβαίνω, τι εννοείτε;". Πρέπει να συναντάμε κάθε άτομο ως άτομο και να μην τυφλωνόμαστε από αυτό που ονομάζουμε πολιτισμό.

### ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι ομάδες είναι διαφορετικές. Οι άνθρωποι έχουν πολλές διαφορετικές ταυτότητες που υπάρχουν ταυτόχρονα. Ο καθένας έχει τις δικές του μοναδικές εμπειρίες διακρίσεων και καταπίεσης.

### ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Παρόλο που υπάρχουν διαφορές στην επικοινωνία στους διάφορους πολιτισμούς, υπάρχουν κοινοί παράγοντες και παγκόσμιες εκφράσεις όπως η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός. Στην κατ' οίκον φροντίδα η μη λεκτική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική και πρέπει να ασκείται συνεχώς προβληματισμός. Είναι καλό στην κατ' οίκον νοσηλεία να προσαρμόζεστε στους πολιτισμούς εφόσον είναι δυνατόν.

## 5.3 ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

---

Οι οργανωτικές δεξιότητες περιλαμβάνουν την ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε το φυσικό σας χώρο, τη νοητική σας ικανότητα και την ενέργειά σας αποτελεσματικά και αποδοτικά για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος. Οι οργανωτικές δεξιότητες μπορούν να λάβουν διάφορες μορφές, αλλά συνήθως περιλαμβάνουν τη διατήρηση ενός οργανωμένου χώρου εργασίας, την τήρηση των προθεσμιών και την καλή επικοινωνία με την ομάδα σας.



## ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΠΕΙΑ

Η ανάπτυξη ισχυρής προσοχής στη λεπτομέρεια σας κάνει πιο αποτελεσματικούς στον εργασιακό χώρο, αυξάνοντας την παραγωγικότητά σας και μειώνοντας την πιθανότητα λάθους. Πρόκειται για μια δεξιότητα που είναι επιθυμητή για τις εταιρείες.

- **Για να οργανωθείτε μπορείτε:**

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ραντεβού είναι στο ημερολόγιό σας
- ✓ Καθαρίστε το γραφείο και αφαιρέστε πράγματα που αποσπούν την προσοχή σας
- ✓ Δημιουργήστε λίστες: Να φτιάχνετε λίστες και να ελέγχετε τις εργασίες όταν τις τελειώνετε. Ορίστε τρεις έως πέντε εργασίες για κάθε μέρα

- **Για να αυξήσετε την ικανότητά σας να συγκεντρώνετε μπορείτε να:**

- ✓ Παίζετε παιχνίδια που ενισχύουν την συγκέντρωση. Η εξάσκηση του εγκεφάλου σας είναι ένας εξαιρετικά αποτελεσματικός τρόπος για να αυξήσετε τη συγκέντρωσή σας. Δοκιμάστε να χρησιμοποιείτε κάρτες μνήμης, παζλ ή άλλα παιχνίδια για να βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας και, μαζί με αυτήν, την προσοχή σας στη λεπτομέρεια.
- ✓ Μάθετε να διαλογίζεστε. Ο διαλογισμός έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει όχι μόνο τη σωματική αλλά και την ψυχική σας υγεία, βελτιώνοντας τη μνήμη σας και την προσοχή σας στις λεπτομέρειες, μειώνοντας το στρες και ηρεμώντας το μυαλό σας.
- ✓ Κατεβάστε μια εφαρμογή για την οργάνωση του εαυτού σας, υπάρχουν διαφορετικά παραδείγματα για διάφορες χώρες.

- **Για να διατηρήσετε την προσήλωσή σας στη λεπτομέρεια μπορείτε:**

- ✓ Να είστε παρόντες και να ελαχιστοποιείτε την απόσπαση της προσοχής σας
- ✓ Να κάνετε μικρά διαλείμματα
- ✓ Να εστιάζετε σε μία εργασία κάθε φορά.

## 5.4 ΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ – ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Οι συγκρούσεις αποτελούν μέρος των ανθρώπινων σχέσεων και, ως εκ τούτου, μέρος της καθημερινής ζωής των ομάδων - ανεξάρτητα από το αν υπάρχει καλή δυναμική της ομάδας ή όχι. Αν οι συγκρούσεις αντιμετωπίζονται εποικοδομητικά, μπορούν να αποτελέσουν θετική δύναμη αλλαγής τόσο για το άτομο όσο και για την ομάδα.

Ο ορισμός της λέξης είναι "σύγκρουση" και " πρόσκρουση". Οι συγκρούσεις προκύπτουν όταν ένα ή περισσότερα συμβαλλόμενα μέρη επιθυμεί (ή επιθυμούν) κάτι που το άλλο μέρος δεν είναι πρόθυμο να δώσει ή να κάνει. Αυτό το εμπόδιο των αιτημάτων και των αναγκών οδηγεί σε απογοήτευση. Παραδείγματα ανθρώπινων αναγκών που οδηγούν σε απογοήτευση όταν δεν ικανοποιούνται είναι:

- Εμπιστοσύνη - έχω εμπιστοσύνη στα μέλη της ομάδας μου και στην εργασία;
- Σεβασμός - αισθάνομαι ότι με σέβονται;
- Επιβεβαίωση - είναι η απόδοσή μου αρκετά καλή;
- Ευαισθησία - τι αναμένεται να κάνω;
- Διέγερση - αναπτύσσομαι στα καθήκοντά μου, τα βρίσκω ενδιαφέροντα και ευχάριστα;
- Αλληλεγγύη - αισθάνομαι σύμμαχος με τα άλλα μέλη της ομάδας;
- Αυτονομία - μου δίνεται το δικαίωμα να επηρεάζω και να ελέγχω;

## ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Οι άνθρωποι έχουν την τάση να χειρίζονται τις συγκρούσεις σύμφωνα με πέντε τρόπους διαχείρισης συγκρούσεων. Οι τρόποι αυτοί, μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σύμφωνα με μια κλίμακα του πόσο πολύ ενδιαφέρεται το ένα μέρος για τα δικά του συμφέροντα:

- Ανταγωνισμός
- Συνεργασία
- Συμβιβασμός
- Αποφυγή
- Φιλοξενία

Ένα σημαντικό μέρος της επικοινωνιακής διαχείρισης των συγκρούσεων είναι να συνειδητοποιήσετε και να κατανοήσετε τη δική σας συμπεριφορά και τη συμπεριφορά των άλλων στις συγκρούσεις.

## ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΒΓ, ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΤΕ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

Το μοντέλο ABΓ αποτελείται από ένα τρίγωνο όπου οι γωνίες του αντιπροσωπεύουν από μία πτυχή της σύγκρουσης:

Γωνία Α. Τοποθετήσεις, συναισθήματα και σκέψεις,

Γωνία Β. Συμπεριφορές

Γωνία C. Το ερώτημα του συμβάντος

Αν η σύγκρουση επικεντρώνεται σε αρνητικές στάσεις και συναισθήματα, τότε οι εμπλεκόμενοι πρέπει να επεξεργαστούν τη στάση τους ο ένας απέναντι στον άλλον: Αναγνωρίστε ότι υπάρχει σύγκρουση, Ακούστε και προσπαθήστε να καταλάβετε, Αναρωτηθείτε γιατί σκέφτεστε και αισθάνεστε όπως σκέφτεστε και αισθάνεστε, Επικεντρωθείτε στη δημιουργία ενός σαφούς πλαισίου. Εάν η σύγκρουση **χαρακτηρίζεται** από μια καταστροφική **συμπεριφορά** ενός από τους εμπλεκόμενους, τότε το πρώτο βήμα θα πρέπει να είναι η **ελαχιστοποίηση** και η διακοπή των καταστροφικών **συμπεριφορών**, όπως η απολογία. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στο ζήτημα της πραγματικότητας. Εάν ούτε οι συμπεριφορές ούτε τα συναισθήματα έχουν ενταθεί και κλιμακωθεί, υπάρχει μια καλή ευκαιρία να ξεκινήσετε με το ερώτημα των γεγονότων: Προσπαθήστε να διερευνήσετε ποιες βασικές ανάγκες και συμφέροντα τα εμπλεκόμενα μέρη αισθάνονται ότι δεν ικανοποιούνται, Τολμήστε να είστε ξεκάθαροι και μιλήστε για τις ανάγκες και τις σκέψεις σας, Ακούστε και προσπαθήστε να κατανοήσετε την οπτική γωνία του άλλου.

## 5.5 ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΙΣ

#### ✓ ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Χρειάζεται χρόνος και χώρος για να δώσετε συναισθηματική υποστήριξη, επιλέξτε ένα μέρος με ακεραιότητα και χωρίς πολλούς περισπασμούς. Αφιερώστε χρόνο για να δημιουργήσετε μια καλή συζήτηση και μην ξεχνάτε να προσαρμόζετε τον τόνο της φωνής σας στην κατάσταση.

#### ✓ ΑΚΟΥΣΤΕ ΜΕ ΟΛΕΣ ΣΑΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Το να ακούτε με όλες σας τις αισθήσεις σημαίνει:

- Να διατηρείτε οπτική επαφή
- Να ακούτε σωστά
- Να μην διακόπτετε

### ✓ ΣΥΜΠΕΡΑΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΕΠΙΚΥΡΩΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Ακούστε πρώτα και αποφύγετε να εκφέρετε τη γνώμη σας πολύ γρήγορα. Αφού ακούσετε, μπορείτε να συμπεράνετε τι σας είπε ο άλλος. Επικυρώστε τα συναισθήματά του/της. Λέγοντας ότι καταλαβαίνουμε, μπορούμε να επικυρώσουμε και να εκτιμήσουμε τα συναισθήματα του άλλου ατόμου. Δύο άνθρωποι που περνούν παρόμοιες καταστάσεις δεν αισθάνονται και δεν βιώνουν το ίδιο. Αν όμως έχετε βιώσει κάτι παρόμοιο, προσπαθήστε να εξηγήσετε πώς αισθανθήκατε και πώς το ξεπεράσατε.

### ✓ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το να δείτε την κατάσταση από μια άλλη οπτική γωνία μπορεί να βοηθήσει. Όταν ακούμε, ακούμε με όλο μας το σώμα, τα αυτιά μας, τα μάτια μας και τις εκφράσεις μας. Η γλώσσα του σώματος είναι σημαντική, για παράδειγμα να αποφεύγετε να σηκώνετε το τηλέφωνό σας. Ένα χαμόγελο, μια αγκαλιά ή ένα βλέμμα, μπορεί μερικές φορές να είναι η καλύτερη υποστήριξη.

### ✓ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση των άλλων ανθρώπων. Με βάση την κατανόηση του πώς αισθάνονται, πώς σκέφτονται και γιατί συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο. Ως εκ τούτου, η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που μπορούμε να εξασκήσουμε.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 6 – ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΡΑΣΗ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ

### 6.1 ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

Στο τέλος αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα:

- μάθει πως να διαχειρίζεται το άγχος του
- μάθει πως να διαχειρίζεται τον χρόνο του
- μάθει τον τρόπο ιεράρχησης του φόρτου εργασίας
- μάθει ποια είναι τα σχετικά δικαιώματά του και πως να ενισχύσει την προσωπική του δράση

### 6.2 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

---

Ας μάθουμε για τη διαχείριση του άγχους, αλλά πρώτα...

Ας μάθουμε τι είναι το άγχος. Το άγχος είναι η αντίδραση του οργανισμού σε κάθε είδους απαίτηση ή απειλή (πραγματική ή φανταστική). Αυτή η αυτόματη διαδικασία ονομάζεται αντίδραση "μάχης ή φυγής", ένας τρόπος με τον οποίο το σώμα σας σας προστατεύει. Η αντίδραση στο άγχος, όταν λειτουργεί σωστά, μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι, ενεργητικοί και σε εγρήγορση. Αλλά πέρα από ένα ορισμένο σημείο, το άγχος παύει να είναι χρήσιμο και μπορεί να αρχίσει να σας προκαλεί ζημιά. Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής σας. Ωστόσο, αυτό που κάνει μεγάλη διαφορά στη συνολική σας ευημερία είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζετε το άγχος. Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το άγχος περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά ανάλογα με το αν νιώθουμε χαρούμενοι, θυμωμένοι,

λυπημένοι ή απογοητευμένοι. **Οι συναισθηματικά ανθεκτικοί άνθρωποι είναι εκείνοι που μπορούν να προσαρμοστούν καλύτερα σε αγχωτικές καταστάσεις.** Επιπλέον, η ικανότητα διάκρισης μεταξύ αισθημάτων και συναισθημάτων και η **συναισθηματική επάρκεια** (η συναισθηματική επάρκεια αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα. Πρόκειται για τον τρόπο με τον οποίο αναγνωρίζετε, κατανοείτε, εκφράζετε και ρυθμίζετε τα δικά σας συναισθήματα και ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα και τις αλληλεπιδράσεις των άλλων) εγγυάται **έναν καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης** του στρες. Υπάρχουν τρεις τύποι άγχους:

1. **Το οξύ άγχος** μπορεί να συμβεί πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας, ως αντίδραση σε γεγονότα που θεωρείτε αγχωτικά. Η λέξη "οξύ" σημαίνει ότι τα συμπτώματα αναπτύσσονται γρήγορα αλλά δεν διαρκούν πολύ.
2. **Το επεισοδιακό οξύ άγχος** εμφανίζεται όταν βιώνουμε τακτικά μίνι κρίσεις και ζούμε σε κατάσταση έντασης. Τείνει να πλήττει όσους αναλαμβάνουν ή ανησυχούν υπερβολικά.
3. **Το χρόνιο άγχος** εμφανίζεται όταν ένα άτομο δεν βλέπει ποτέ διέξοδο από μια σοβαρή κατάσταση της ζωής και είναι το πιο πιθανό να προκαλέσει μακροχρόνιες βλάβες.

Οι καταστάσεις και οι πιέσεις που προκαλούν άγχος είναι γνωστές ως αγχωτικοί παράγοντες. Οι αγχωτικοί παράγοντες μπορεί να είναι τόσο θετικοί όσο και αρνητικοί. Μερικοί από τους κυριότερους αγχωτικούς παράγοντες περιλαμβάνουν: εργασία, οικονομικά, σχέσεις, γονική μέριμνα, σημαντικές αλλαγές στη ζωή, καθημερινά προβλήματα. Το άγχος δεν προκαλείται μόνο από εξωτερικούς παράγοντες. Το άγχος μπορεί να δημιουργείται και από εμάς τους ίδιους, όταν, για παράδειγμα, ανησυχούμε υπερβολικά για κάτι που μπορεί να μην συμβεί ή κάνουμε παράλογες και απαισιόδοξες σκέψεις. Εξωτερικοί ή εσωτερικοί, το τι προκαλεί άγχος εξαρτάται, τουλάχιστον εν μέρει, από την αντίληψή μας γι' αυτό. Επομένως, ανάλογα με το πώς συμπεριφερόμαστε απέναντι στο άγχος, η κατανόηση ότι πρόκειται εξαρχής για μια βιολογική αντίδραση, θα είναι καθοριστική για την αντίδρασή μας. Ποιες είναι λοιπόν οι στρατηγικές αντιμετώπισης του "κακού άγχους";

- **Προσανατολισμός στη δράση:** σας βοηθά να κάνετε ό,τι μπορείτε για να μειώσετε ή να εξαλείψετε τις πηγές του άγχους, ώστε να υπάρχουν λιγότερα προβλήματα, ώστε να έχετε περισσότερο έλεγχο της ζωής σας.
- **Προσανατολισμός στο συναίσθημα:** σας βοηθά να διακόψετε την αρνητική σκέψη και να καλλιεργήσετε τη θετικότητα.
- **Προσανατολισμός στην αποδοχή:** σας βοηθά να αντιμετωπίσετε το άγχος όταν δεν έχετε τη δύναμη να αλλάξετε ή να επηρεάσετε την πηγή του άγχους.

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Οι τεχνικές χαλάρωσης αποτελούν βασικό και ευρέως χρησιμοποιούμενο μέσο στις ψυχολογικές θεραπείες που αφορούν την ανάγκη προσέγγισης και αντιμετώπισης του στρες ή του άγχους, καθώς και σε καταστάσεις στις οποίες το άτομο βιώνει μια ψυχοφυσιολογική υπερδραστηριοποίηση που το εμποδίζει να εκτελεί κανονικά τις καθημερινές του δραστηριότητες. Αυτού του είδους οι τεχνικές διευκολύνουν τη μείωση των επιπέδων της σωματικής έντασης και του ψυχικού φορτίου που συχνά υποφέρουμε σε διάφορους τομείς της ζωής μας (εργασία, οικογένεια κ.λπ.). Ως εκ τούτου, αποτελούν χρήσιμα εργαλεία, όχι μόνο για ασθενείς με ψυχολογικά προβλήματα ή συναισθηματικές διαταραχές, αλλά και για όλους όσους έχουν ανάγκη να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και την ευεξία τους. Η εκμάθηση της χαλάρωσης μας επιτρέπει να εκτελούμε δραστηριότητες που διαφορετικά θα αποφεύγαμε λόγω των υψηλών επιπέδων ενεργοποίησης που υφίστανται σήμερα στις σύγχρονες κοινωνίες μας. Η βιασύνη, το άγχος... είναι παράγοντες που τροφοδοτούν τη δυσφορία και επιδεινώνουν τις σωματικές και γνωστικές μας επιδόσεις. Χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης, προάγουμε την καλή λειτουργία του συστήματος διαχείρισης του στρες, εξασφαλίζοντας τη βέλτιστη ορμονική ισορροπία και μειώνοντας τα υπερβολικά επίπεδα κορτιζόλης που μακροπρόθεσμα μπορεί να είναι επιβλαβή για τον οργανισμό μας. Έχετε δύναμη να αντιμετωπίσετε αυτή την αντίδραση μέσω μιας "αντίδρασης χαλάρωσης", η οποία μπορεί να γίνει μέσω πολλαπλών ασκήσεων που δεν απαιτούν πολλά, σας προτείνουμε αυτή την άσκηση βαθιάς αναπνοής που μπορεί να γίνει σχεδόν οπουδήποτε και οποτεδήποτε:

- ✓ Καθίστε ή ξαπλώστε και τοποθετήστε το ένα χέρι στο στομάχι σας. Τοποθετήστε το άλλο σας χέρι πάνω από την καρδιά σας.
- ✓ Εισπνεύστε αργά μέχρι να νιώσετε το στομάχι σας να ανεβαίνει.
- ✓ Κρατήστε την αναπνοή σας για μια στιγμή.
- ✓ Εκπνεύστε αργά, νιώθοντας το στομάχι σας να κατεβαίνει.

## ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ο διαλογισμός έχει αυξήσει τη δημοτικότητά του την τελευταία δεκαετία και υπάρχουν πολλές τεχνικές... Είναι μια τέχνη καθαυτή! Οπότε, γιατί να μην ακολουθήσετε αυτό το βίντεο με αυτοπαραγόμενες λεζάντες για να μάθετε περισσότερα γι' αυτό και να ξεκινήσετε την πορεία σας στον κόσμο του διαλογισμού.

Video: <https://youtu.be/U9YKY7fdwyg>

## ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Η συνειδητότητα είναι η βασική ανθρώπινη ικανότητα να είμαστε πλήρως παρόντες, έχοντας επίγνωση του πού βρισκόμαστε και τι κάνουμε, και όχι υπερβολικά αντιδραστικοί ή συγκλονισμένοι από ό,τι συμβαίνει γύρω μας. Η συνειδητότητα είναι μια τεχνική χαλάρωσης και διαλογισμού από τον Βουδισμό που μας βοηθά να μειώσουμε σημαντικά το στρες. Αλλά, με τη σειρά της, μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμη στην ανακούφιση των συμπτωμάτων ορισμένων ψυχολογικών διαταραχών, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η ενσυνειδητότητα μειώνει τις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις των ανθρώπων και αυξάνει τα θετικά συναισθήματα. Η τεχνική της συνειδητότητας βασίζεται στην εστίαση στην παρούσα στιγμή, ώστε να αποδεχτούμε τα συναισθήματά μας όπως γεννιούνται, χωρίς να προσπαθούμε να τα ελέγξουμε ή να τα αποφύγουμε. Με αυτόν τον τρόπο, είμαστε σε θέση να εξελίξουμε την απογοήτευση ή το άγχος που προκαλεί η αντιμετώπιση μιας κατάστασης την οποία δεν μπορούμε να αλλάξουμε ή να τροποποιήσουμε όσο σκληρά και αν προσπαθούμε. Ο κύριος στόχος της συνειδητότητας είναι να μας παρέχει μια μέθοδο για να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις, τις στάσεις και τις σκέψεις μας, προκειμένου να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας. Όλα αυτά επιτυγχάνονται μέσω της εξάσκησης και της βελτίωσης της ενσυνειδητότητας. Πώς να την καλλιεργήσετε; Αυτές είναι μερικές συμβουλές:

- ✓ Διαλογισμός καθιστός, περπατώντας, όρθιος και κινούμενος (είναι επίσης δυνατός και ξαπλωμένος, αλλά συχνά οδηγεί σε ύπνο),
- ✓ Μικρές παύσεις που εισάγουμε στην καθημερινή ζωή,
- ✓ Συνδυάζοντας την πρακτική του διαλογισμού με άλλες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα ή ο αθλητισμός.

Το να βρείτε τον τρόπο που σας ταιριάζει για να αντιμετωπίσετε το άγχος είναι κάτι που θα απαιτήσει χρόνο και κάποια διαδικασία δοκιμής / λάθους, αλλά θα πρέπει να βασιστείτε σε...

## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τα σωματικά οφέλη της άσκησης - βελτίωση της φυσικής κατάστασης και καταπολέμηση των ασθενειών - έχουν διαπιστωθεί εδώ και πολύ καιρό και οι γιατροί ενθαρρύνουν πάντα τη σωματική δραστηριότητα. Η άσκηση θεωρείται επίσης ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ψυχικής κατάστασης και μπορεί να μειώσει το άγχος όταν το άγχος επηρεάζει τον εγκέφαλο, με τις πολλές νευρικές συνδέσεις του, το υπόλοιπο σώμα αισθάνεται επίσης τον αντίκτυπο. Έτσι, είναι λογικό ότι αν το σώμα σας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο κάνει και το μυαλό σας. Η άσκηση και άλλη σωματική δραστηριότητα παράγουν ενδορφίνες -χημικές ουσίες στον εγκέφαλο που δρουν ως φυσικά παυσίπονα- και βελτιώνουν επίσης την ικανότητα ύπνου, η οποία με τη σειρά της μειώνει το στρες. Ο διαλογισμός, ο βελονισμός, η θεραπεία με μασάζ, ακόμη και η βαθιά αναπνοή μπορούν να προκαλέσουν στο σώμα σας την παραγωγή ενδορφινών. Και η συμβατική



σοφία υποστηρίζει ότι μια προπόνηση χαμηλής έως μέτριας έντασης σας κάνει να αισθάνεστε ενεργοποιημένοι και υγιείς.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να θεωρηθεί ως η καταπραϋντική επίδραση των φίλων, της οικογένειας και των γνωστών. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να λάβει πολλές μορφές, όπως συμβουλές, καθοδήγηση, ενθάρρυνση, αποδοχή, συναισθηματική παρηγοριά και απτή βοήθεια (όπως οικονομική βοήθεια). Έτσι, οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να μας ανακουφίσουν πολύ όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ένα ευρύ φάσμα στρεσογόνων παραγόντων της ζωής και μπορούν να μας βοηθήσουν εξαιρετικά στην προσπάθειά μας να διαχειριστούμε αυτές τις προκλήσεις. Ακόμη και στα ζώα, οι σύντροφοι του είδους μπορούν να προσφέρουν κοινωνική υποστήριξη σε περιόδους άγχους. Για παράδειγμα, οι ελέφαντες φαίνεται να μπορούν να αντιληφθούν πότε άλλοι ελέφαντες είναι αγχωμένοι και συχνά τους παρηγορούν με σωματική επαφή -όπως ένα άγγιγμα με τον κορμό- ή με μια ενσυναισθητική φωνητική ανταπόκριση.

## ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι διεκδικητικοί άνθρωποι τείνουν να έχουν λιγότερες συγκρούσεις στις σχέσεις τους με τους άλλους. Αυτό μεταφράζεται σε λιγότερο άγχος στην καθημερινή τους ζωή. Ικανοποιούν τις ανάγκες τους (πράγμα που ισοδυναμεί με λιγότερη απογοήτευση για τις ανεκπλήρωτες ανάγκες) και βοηθούν τους άλλους να ικανοποιήσουν και αυτοί τις ανάγκες τους. Το να έχετε ισχυρότερες, πιο υποστηρικτικές σχέσεις σημαίνει ότι, αν ποτέ βρεθείτε σε δύσκολη θέση, έχετε ανθρώπους στους οποίους μπορείτε να βασιστείτε. Αυτό βοηθά επίσης στη διαχείριση του άγχους και οδηγεί ακόμη και σε ένα πιο υγιές σώμα. Μελέτες έχουν επίσης διαπιστώσει ότι η διεκδικητικότητα συνδέεται θετικά με την αυτοεκτίμηση. Με άλλα λόγια, όσο πιο διεκδικητικοί είστε, τόσο καλύτερα τείνετε να σκέφτεστε για τον εαυτό σας.

## ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Το ανθρώπινο σώμα και το μυαλό είναι μια αλληλένδετη και πολύπλοκη σειρά συστημάτων που ελέγχουν το πόσο καλά λειτουργούμε. Όπως κάθε μηχανή, χρειαζόμαστε συντήρηση, αλλά ενώ αυτή η προσδοκία είναι φυσιολογική όταν πρόκειται για τη φροντίδα των σπιτιών και των αυτοκινήτων μας, η εφαρμογή της ίδιας λογικής στο σώμα μας έχει αρνητικές κοινωνικές επιπτώσεις. Δεν θέλουμε να θεωρηθούμε πολύ εγωιστές με το χρόνο μας, υπερβολικά επιεικείς ή αδύναμοι και δίνουμε μεγάλη αξία στο πώς μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Το σώμα κάθε ανθρώπου έχει απαιτήσεις για να λειτουργεί σωστά και ενώ μπορούμε να αρνηθούμε την πραγματικότητα για λίγο, υπάρχουν κοινές αλήθειες όσον αφορά ορισμένα πράγματα που είναι παγκοσμίως καλά και κακά για εμάς.

Δεν σας πείσαμε; Δείτε αυτή την ομιλία Ted Talk, με υπότιτλους στο YouTube, η οποία εξηγεί πώς να κάνετε το άγχος φίλο σας.

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

## 6.3 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Στην εποχή μας, το άγχος συνδέεται στενά με την έλλειψη χρόνου. Έχουμε παραδοθεί σε μια ρουτίνα που γεμίζει τον χρόνο μας με δραστηριότητες κάθε είδους, και μερικές φορές δεν συνειδητοποιούμε καν ότι έχουμε εγκαταλείψει τον ελεύθερο χρόνο μας. *Πώς μπορούμε να γυρίσουμε πίσω τον χρόνο μας;*

### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Ένα κοινό συνάισθημα είναι ότι: Έχουμε πολλά πράγματα να κάνουμε, αλλά δεν έχουμε αρκετές ώρες στο ρολόι για να τα τελειώσουμε. Συχνά όμως **το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, είναι περισσότερο ένα λάθος στον προγραμματισμό του χρόνου μας**. Η διαχείριση του χρόνου είναι η διαδικασία με την οποία ένα άτομο κατανέμει τις διαθέσιμες ώρες του ανάλογα με τις εργασίες που πρέπει να κάνει. Καθώς γνωρίζουμε ότι η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μεταφράζεται σε μεγαλύτερη παραγωγικότητα και ποιότητα ζωής. Πώς να γυρίσετε το χρόνο πίσω;

### Η ΤΕΧΝΙΚΗ GTD

Όσο περισσότερες πληροφορίες κυκλοφορούν μέσα στο κεφάλι σας, τόσο πιο δύσκολο είναι να αποφασίσετε τι χρειάζεται προσοχή. Τι θα γινόταν αν υπήρχε μια τεχνική για να **αποσυμφορήσετε τον εγκεφαλικό σας θόρυβο**; Δείτε το παρακάτω βίντεο με αυτοπαραγόμενες λεζάντες για να μάθετε περισσότερα για την **τεχνική Getting Things Done (GTD)**.

Video: <https://youtu.be/gCswMsONkwY>

### Η ΤΕΧΝΙΚΗ POMODORO

*"Όλο δουλειά και καθόλου παιχνίδι κάνει τον Τζακ ένα βαρετό αγόρι,*

*Όλο παιχνίδι και καθόλου δουλειά κάνει τον Τζακ ένα απλό παιχνίδι."*

*(Maria Edgeworth, 1825)*

Αυτά τα σοφά λόγια, που προέρχονται από ένα δημοφιλές επίρρημα, μας δίνουν μια αληθινή εικόνα... Το κλειδί είναι η ισορροπία, οπότε γιατί να μην δοκιμάσετε την **τεχνική Pomodoro**;

Συνίσταται στην πλαισίωση της εργασίας σε συνεδρίες που χωρίζονται σε τέσσερα τμήματα εστίασης των 25 λεπτών το καθένα. Ανάμεσα στο κάθε ένα, θα πρέπει να κάνετε ένα διάλειμμα 5 λεπτών, εκτός από το τελευταίο, το οποίο θα πρέπει να είναι 30 λεπτά.

## Ο ΝΟΜΟΣ PARKINSON

Όσο περισσότερο χρόνο έχουμε, τόσο περισσότερο χρόνο θα χρειαστούμε για να ολοκληρώσουμε μια εργασία... (ή θα μας δώσει την αίσθηση να συνεχίσουμε να αναβάλλουμε). Παρακολουθήστε το βίντεο για να αποφύγετε από αυτό το φαινόμενο!

Video: <https://youtu.be/nnlimOTcsAs>

Έχουμε προτείνει να κάνετε πράγματα, αλλά... Τι δεν πρέπει να κάνετε;

- ✓ **Αποφύγετε τις παρεμβάσεις:** προσπαθήστε να συγκεντρωθείτε 100% στην εργασία κάνοντας μικρά διαλείμματα για να είμαστε πιο δραστήριοι.
- ✓ **Αποφύγετε τη χρήση του κινητού σας τηλεφώνου:** υπάρχουν πολλά στοιχεία αποθηκευμένα στις συσκευές μας που μπορούν να μας αποσπάσουν την προσοχή από την εργασία μας. Μια καλή επιλογή είναι να αφήσουμε το κινητό τηλέφωνο εκτός της εμβέλειάς μας ή να το απενεργοποιήσουμε για ένα χρονικό διάστημα που θα καθορίσουμε.
- ✓ **Αναβολή:** αυτό είναι κάτι που τείνουμε να κάνουμε, ειδικά με εργασίες που δεν μας αρέσει να κάνουμε. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να αποφεύγουμε, καθώς όσο περνάει ο χρόνος, τόσο περισσότερο άγχος θα μας προκαλεί.

## 6.4 ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΦΟΡΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στην προηγούμενη υποενότητα μάθαμε περισσότερα για το πώς να ενισχύσουμε τις δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου μας, αλλά... πώς διαχειριζόμαστε τον φόρτο εργασίας μας; Αρχικά, ας παρακολουθήσουμε αυτό το Ted Talk με τα κλειδιά για να χειριστούμε την οργάνωση από την οπτική γωνία του αυτοπροσδιορισμού.

Video: <https://youtu.be/R7cUvp3XnYs>

## Ο ΠΙΝΑΚΑΣ EISENHOWER

Ο πίνακας Eisenhower προσφέρει ένα εργαλείο για τη διαχείριση του χρόνου και τη διατήρηση της παραγωγικότητας. Οι εργασίες θα πρέπει να διαχωρίζονται σε τέσσερα τεταρτημόρια:

- ο Επείγουσες και σημαντικές: εκείνες που πρέπει να γίνουν άμεσα.
- ο Σημαντικές αλλά όχι επείγουσες: εργασίες που μπορούν να προγραμματιστούν για αργότερα.
- ο Επείγουσες αλλά όχι σημαντικές: εργασίες που μπορούν να ανατεθούν σε άλλους.
- ο Ούτε επείγουσες ούτε σημαντικές: εργασίες που μπορούν να απορριφθούν ή να εξαλειφθούν..

	Επείγουσα	Μη επείγουσα
Σημαντική	Κάν'τη τώρα	Αποφασίστε - Πότε θα κάνετε αυτή την εργασία;
Όχι σημαντική	Ανάθεση - Ποιος μπορεί να σας υποστηρίξει σε αυτό το έργο ή να το κάνει μόνος του;	Εξάλειψη - Αυτή η εργασία δεν θα πρέπει καν να βρίσκεται στο μυαλό σας

- ✓ **Διαθέστε συγκεκριμένο χρόνο για κάθε εργασία:** είναι απαραίτητο να αφήνετε ελεύθερο χρόνο μεταξύ των εργασιών. Μπορεί να φαίνεται αντιφατικό να μιλάτε για ξεκούραση όταν υπάρχει λίγος χρόνος, αλλά είναι απαραίτητο για την αύξηση της αποτελεσματικότητας και της αποδοτικότητας.
- ✓ **Θέστε ΕΞΥΓΙΝΟΥΣ στόχους:** είναι καλό να θέτετε βραχυπρόθεσμους/ μεσαίους/μακροπρόθεσμους στόχους, καθώς μας επιτρέπει να βλέπουμε την εξέλιξή μας στην εργασία και αυξάνει τα κίνητρα. Αυτοί οι στόχοι πρέπει να ανταποκρίνονται στους δείκτες SMART: Συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί, έγκαιροι.
- ✓ **Χωρισμός του χρόνου σε τμήματα:** χωρίζοντας τα πολύπλοκα καθήκοντα σε απλά τμήματα μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε τους πόρους, να εξοικονομήσουμε χρόνο και να οργανωθούμε καλύτερα.
- ✓ **Δώστε στον εαυτό σας ανταμοιβές:** Εφόσον δεν γίνεται κατάχρηση, μια καλή ανταμοιβή μετά από μια εργασία είναι τονωτική.

- ✓ **Βάλτε όρια:** αν διαπιστώσουμε ότι μας μπλοκάρει μια εργασία ή είμαστε κουρασμένοι και αποσπάται εύκολα η προσοχή μας, είναι καλύτερα να σταματήσουμε. Το να δουλεύετε περισσότερες ώρες δεν σας κάνει να κάνετε τα πράγματα καλύτερα.

Η ικανότητα διαχείρισης χρόνου δεν έχει να κάνει μόνο με το να κάνεις περισσότερα πράγματα, αν και αυτό είναι ένα καλό παράγωγο. Το πιο σημαντικό είναι ότι η διαχείριση του χρόνου, σας επιτρέπει να αισθάνεστε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο της ζωής σας και αυτού που θέλετε να επιτύχετε. Προσδιορίστε τι είναι σημαντικό για εσάς, βρείτε εφικτούς στόχους και, στη συνέχεια, αρχίστε να τους επιτυγχάνετε με σαφείς, ιεραρχημένες εργασίες. Η δημιουργία αυτής της δομής και η γνώση του πότε να λέτε όχι, να κάνετε ένα διάλειμμα ή να αναλαμβάνει κάποιος άλλος, θα σας βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό να διαχειριστείτε καλύτερα το χρόνο σας και να ζήσετε μια πιο ολοκληρωμένη ζωή.

Αν δεν έχετε συμπεριλάβει "χρόνο για μένα", δραστηριότητες που επικεντρώνονται στη βελτίωση της ευεξίας σας και σας επιτρέπουν να είστε καλά με τον εαυτό σας: Ξαναδιαβάστε τα προαναφερόμενα και ξανασκεφτείτε το.

Σε έναν κόσμο που κινείται γρήγορα, το να βασίζεσαι στο "η παράσταση πρέπει να συνεχιστεί" οδηγεί πάντα στην εξουθένωση...

*Πώς θα εργάζεστε σε υπηρεσία παροχής φροντίδας, αν δεν ενδιαφέρεστε για τον εαυτό σας; Εξερευνήστε μεθόδους και τεχνικές και βρείτε αυτό που σας ταιριάζει.*

## 6.5 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

---

Υπάρχουν πτυχία, μεταπτυχιακά... Κάθε κομμάτι της επίσημης και μη επίσημης εκπαίδευσης που μπορείτε να φανταστείτε σχετικά με τα δικαιώματα των εργαζομένων, αλλά το DoCup θέλει να τονίσει ότι

### **Δεν είστε μόνοι**

Ανεξάρτητα από τη χώρα της Ε.Ε. στην οποία βρίσκεστε, οι εργοδότες σας θα πρέπει να ευθυγραμμιστούν με τον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, ο οποίος με 20 αρχές μάς καθοδηγεί προς μια ισχυρή κοινωνική Ευρώπη που είναι δίκαιη, χωρίς αποκλεισμούς και γεμάτη ευκαιρίες. Αυτές οι 20 αρχές χωρίζονται σε τρία κεφάλαια: Ίσες ευκαιρίες και πρόσβαση στην αγορά εργασίας, Δίκαιες συνθήκες εργασίας και Κοινωνική προστασία και ένταξη. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [εδώ](https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu-en). Αυτή η ιστοσελίδα είναι διαθέσιμη σε όλες τις γλώσσες της ΕΕ. (<https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu-en>)

"Έχοντας την αίσθηση της προσωπικής ευθύνης και της ιδιοκτησίας: Η πεποίθηση ή η εμπειρία ότι "εγώ" (agency) είμαι η αιτία των "δικών μου" (ownership) σκέψεων και πράξεων".

(Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, 2019)

Χρησιμοποιείται στην Ψυχολογία, τη Φιλοσοφία και την Κοινωνική Οικονομία υπερασπίζοντας ότι το άτομο είναι η ικανότητα να λαμβάνει αποφάσεις και να παίζει ρόλο στην κατεύθυνση της ζωής του. Θέλετε να μάθετε περισσότερα; Ακολουθήστε αυτόν τον σύνδεσμο για την [ιστοσελίδα](#) στα αγγλικά ή δείτε αυτό το [βίντεο](#).

(Ιστοσελίδα: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/personal-agency>;

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=TaxWbft-vJI>).

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε? ; Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο για να σας ενθαρρύνει να μην τα παρατήσετε και να μάθετε περισσότερα για το πώς να ηρεμήσετε την προσωπική σας δράση.

Video: <https://youtu.be/VC1xIh1cjYE>

Για να ενισχύσετε την προσωπική σας δράση ως πάροχος κατ' οίκον φροντίδας, σας προτείνουμε:

- ✓ Να αποφεύγετε να φέρεστε στον εξαρτώμενο σαν να ήταν μωρό
- ✓ Να συνεχίσετε να μαθαίνετε για να αναπτύσσετε και να εξελίξετε
- ✓ Να μη φοβάστε να αποτύχετε.

Για να ενισχύσετε την προσωπική σας δράση ως πάροχος κατ' οίκον φροντίδας, σας συνιστούμε:

- ✓ Να αποφύγετε την αφαίρεση της ευθύνης (παιδοποίηση) / Αποφύγετε να επικαλεστείτε ανικανότητα για να αποφύγετε την ευθύνη. Και οι δύο αυτές επιλογές θα οδηγήσουν σε παραίτηση από την προσωπική δράση.
- ✓ Να είστε ενεργοί στη μάθησή σας, καθώς η εξάσκηση ενός ευρέος φάσματος εσωτερικών, εξωτερικών, νοητικών, συναισθηματικών και σωματικών ικανοτήτων θα ενισχύσει την ενεργητικότητά σας.



[DOCUPROJECT.EU](http://DOCUPROJECT.EU)





