



# Ψηφιακός οδηγός του προγράμματος



*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.*





<b>Project ref no:</b>	<b>KKA220-VET-2FD42AADA220-VET-2FD42AAD</b>
<b>Project acronym:</b>	<b>EDU-MENT</b>
<b>Project full title:</b>	<b>Education in Mental Health for Nurses in Home and Residential Care</b>
<b>Nature:</b>	<b>Manual</b>
<b>Dissemination level:</b>	<b>Public</b>
<b>Status:</b>	<b>Final Version</b>
<b>WP contributing to the deliverable:</b>	<b>WP4 - Blended-Learning Module</b>

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



## Content

1	Εισαγωγή	5
1.1	Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Εγχειρίδιο	5
2	Υλικό Αυτο-Μελέτης	6
2.1	Μαθησιακή Ενότητα 1 – Εισαγωγή στην Ψυχοκοινωνική Παρακολούθηση και τα Ψηφιακά Εργαλεία	6
2.2	Μαθησιακή Ενότητα 2 – Ενσωμάτωση Ολιστικών Στρατηγικών Φροντίδας βάσει των Ευρημάτων EDU-MENT	7
2.3	Μαθησιακή Ενότητα 3 – Αντιμετώπιση της Μοναξιάς και Ενίσχυση της Κοινωνικής Συμμετοχής με Ψηφιακά Εργαλεία	7
2.4	Μαθησιακή Ενότητα 4 – Διευκόλυνση της Συνεργασίας μεταξύ Νοσηλευτών, Ιατρών και Ψυχολόγων	7
2.5	Μαθησιακή Ενότητα 5 – Προαγωγή Ψυχοκοινωνικής Επάρκειας και Αυτο-Οργάνωσης	8
	Δραστηριότητες Πρακτικής στην Τάξη (Σενάρια Εκπαιδευτή)	8
	Προσέγγιση Εκπαιδευτή	10
	Διαχείριση Χρόνου	10
	Αξιολόγηση & Διασφάλιση Ποιότητας	10
	Ασφάλεια & Κλιμάκωση	10
	Ολοκλήρωση	11
2.6	Δραστηριότητα Α – Αυτο-Καθοδηγούμενη Πρακτική (προκαθορισμένες μελέτες περίπτωσης)	12
2.7	Δραστηριότητα Β – Άσκηση Βασισμένη σε Μελέτη Περίπτωσης (Ανασκόπηση, Ερμηνεία, Σχεδιασμός)	13
	Βήματα Εκπαιδευτή	13
2.8	Δραστηριότητα C – SBAR	15
2.9	Δραστηριότητα D – Ανεξάρτητη Δραστηριότητα (περίπτωση από την επαγγελματική πρακτική)	17
3	Ηθική / GDPR & Ασφάλεια	18
4	Συμπληρωματικό Υλικό	18
4.1	Περιγραφή Μαθημάτων EDU-MENT	18
4.2	Email Εκπαιδευτή για την Κατάρτιση EDU-MENT	24
4.3	Ανάπτυξη Ψηφιακού & Μη-Ψηφιακού Σχεδίου Παρέμβασης για Ηλικιωμένο με	3

Μοναξιά	25
4.4 Εργαλείο SBAR – Κατ’ Οίκον & Οίκους Ευγηρίας	28
4.5 Δραστηριότητα Α: Αυτοκαθοδηγούμενη Πρακτική: Εργασία με προκαθορισμένες μελέτες περίπτωσης χρησιμοποιώντας το εργαλείο	30
Μελέτη Περίπτωσης 1: Κοινωνική Νοσηλευτική	30
Μελέτη Περίπτωσης 2: Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων	32
4.6 Δραστηριότητα Β: Άσκηση με Βάση Περίπτωση: Ανασκόπηση, Ερμηνεία και Σχεδιασμός	35
Βήμα 1 – Παραλαβή της αναφοράς	35
Βήμα 2 – Ατομικός αναστοχασμός	35
Βήμα 3 – Ομαδική εργασία	36
Ομαδική εργασία	36
Παραδοτέο	36
4.7 Δραστηριότητα Γ: Εργαλείο SBAR – Κατ’ Οίκον & Οίκους Ευγηρίας	37
4.8 Δραστηριότητα Δ: Ατομική Δραστηριότητα: Εφαρμογή του εργαλείου EDU-MENT σε περίπτωση από τη δική σας πρακτική	40
4.9 Κλίμακα Βαθμολόγησης (ανά στοιχείο checklist)	42
4.10 Checklist Ολοκλήρωσης – Σχέδιο Ψηφιακής & Μη-Ψηφιακής Παρέμβασης	43

## 1 Εισαγωγή

Το Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευτές που υλοποιούν το μικτό (blended-learning) εκπαιδευτικό πρόγραμμα EDU-MENT για την ψυχική υγεία στην κατ' οίκον φροντίδα και στη φροντίδα σε μονάδες φιλοξενίας.

Παρέχει σαφείς οδηγίες, βήμα-προς-βήμα καθοδήγηση και έτοιμο προς χρήση υλικό για κάθε στάδιο της εκπαίδευσης — υποχρεωτική αυτο-μελέτη, πρακτική στην τάξη, λίστες επαλήθευσης και ρουμπρικές αξιολόγησης.

Το εγχειρίδιο επιτρέπει στους/στις εκπαιδευτές/τριες να:

- καθοδηγούν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες μέσα από δομημένη αυτο-μελέτη και διαδραστικό εκπαιδευτικό υλικό,
- συντονίζουν δραστηριότητες πρακτικής και ασκήσεις βασισμένες σε μελέτες περίπτωσης,
- αξιολογούν την πρόοδο χρησιμοποιώντας τις παρεχόμενες λίστες ελέγχου και ρουμπρικές.

Για πλήρη επισκόπηση της δομής των ενοτήτων, του φόρτου εργασίας και του σχεδίου αξιολόγησης, παρακαλούμε ανατρέξτε στο συνοδευτικό [Περιγραφή Μαθημάτων EDU-MENT](#) το οποίο παρέχει αναλυτικές πληροφορίες για τα μαθησιακά αποτελέσματα, το περιεχόμενο και τις απαιτήσεις αξιολόγησης.

### 1.1 Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Εγχειρίδιο

Το εγχειρίδιο προσδιορίζει:

- (a) υποχρεωτικό περιεχόμενο αυτο-μελέτης των συμμετεχόντων με συνδέσμους,
- (b) σενάρια δραστηριοτήτων εντός τάξης,
- (c) λίστες επαλήθευσης με βαθμολόγηση, και
- (d) ρουμπρικές αξιολόγησης.

## 2 Υλικό Αυτο-Μελέτης

Όλοι/ες οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να ολοκληρώσουν το ανατεθειμένο υλικό πριν από τη συνεδρία.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/ες παρακολουθούν μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με τη χρήση της Πλατφόρμας Μάθησης και των υλικών **Genially/Gamma** πριν από την αυτο-μελέτη:

- Οδηγοί πλοήγησης στην πλατφόρμα και στοιχεία επικοινωνίας Τεχνικής Υποστήριξης **(NEED TO PREPARE)**
- [Πώς να πλοηγηθείτε στο διαδραστικό εκπαιδευτικό υλικό](#)

=

Με την εγγραφή, ο/η εκπαιδευτής/τρια αποστέλλει [email προσανατολισμού](#) σε όλους/ες τους/τις εκπαιδευόμενους/ες και συντονίζει την ημερομηνία και τα πρακτικά θέματα των ζωντανών συνεδριών (π.χ. μέσω ψηφοφορίας προγραμματισμού), επιβεβαιώνοντας το τελικό πρόγραμμα με email.

### 2.1 Μαθησιακή Ενότητα 1 – Εισαγωγή στην Ψυχοκοινωνική Παρακολούθηση και τα Ψηφιακά Εργαλεία

Στόχος: Κατανόηση της σημασίας της έγκαιρης ανίχνευσης και των ψηφιακών εργαλείων στην ψυχοκοινωνική φροντίδα.

Υλικό Αυτο-Μελέτης (υποχρεωτικό ΠΡΙΝ την τάξη):

- [Επισκόπηση των Ψυχοκοινωνικών Αναγκών στους Ηλικιωμένους](#)
- [Εργαλεία αξιολόγησης για την πρώιμη ανίχνευση ψυχοκοινωνικών και ψυχικών προβλημάτων σε μακροχρόνια φροντίδα](#)
- Διαδραστική διαδικτυακή επίδειξη του εργαλείου EDU-MENT **(need to prepare and add)**

## 2.2 Μαθησιακή Ενότητα 2 – Ενσωμάτωση Ολιστικών Στρατηγικών Φροντίδας βάσει των Ευρημάτων EDU-MENT

Στόχος: Αξιοποίηση των αποτελεσμάτων του EDU-MENT για την παροχή ολιστικής φροντίδας.

Υλικό Αυτο-Μελέτης (υποχρεωτικό ΠΡΙΝ την τάξη):

- [Ολιστική Φροντίδα: Ενσωματώνοντας τη Θεωρία Φροντίδας της Jean Watson](#)
- [Στρατηγικές Πρόληψης Πτώσεων, Ασφάλεια Φαρμάκων και Προσαρμογές Στο Σπίτι](#)

## 2.3 Μαθησιακή Ενότητα 3 – Αντιμετώπιση της Μοναξιάς και Ενίσχυση της Κοινωνικής Συμμετοχής με Ψηφιακά Εργαλεία

Στόχος: Εφαρμογή στρατηγικών για τη μείωση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης στους ηλικιωμένους μέσω της ενίσχυσης κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και δικτύων.

Υλικό Αυτο-Μελέτης (υποχρεωτικό ΠΡΙΝ την τάξη):

- [Εισαγωγή στην Κοινωνική Απομόνωση και τον Αντίκτυπό της στην Υγεία](#)
- [Ψηφιακές Παρεμβάσεις για τη Μείωση της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς της τρίτης ηλικίας](#)
- [Ανάπτυξη Ψηφιακού & Μη-Ψηφιακού Σχεδίου Παρέμβασης για Ηλικιωμένο με Μοναξιά](#)

## 2.4 Μαθησιακή Ενότητα 4 – Διευκόλυνση της Συνεργασίας μεταξύ Νοσηλευτών, Ιατρών και Ψυχολόγων

Στόχος: Επεξήγηση των αρχών της αποτελεσματικής διεπιστημονικής συνεργασίας για την παροχή ολιστικής φροντίδας.

Υλικό Αυτο-Μελέτης (υποχρεωτικό ΠΡΙΝ την τάξη):

- [Επισκόπηση της Συνεργασίας στην Υγειονομική Περίθαλψη](#)
- [ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ SBAR](#)
- [Εργαλείο SBAR – Κατ’ Οίκον & Οίκους Ευγηρίας](#)

## 2.5 Μαθησιακή Ενότητα 5 – Προαγωγή Ψυχοκοινωνικής Επάρκειας και Αυτο-Οργάνωσης

Στόχος: Ενδυνάμωση των νοσηλευτών/τριών ώστε να διαχειρίζονται καλύτερα τις καθημερινές προκλήσεις, το συναισθηματικό στρες, την αυτο-φροντίδα και τη διαχείριση άγχους.

Υλικό Αυτο-Μελέτης (υποχρεωτικό ΠΡΙΝ την τάξη):

- [Συμβουλές Διαχείρισης Χρόνου για Νοσηλευτές](#)
- [Φροντίδα του Εαυτού με τις Διαδικασίες Caritas® της Jean Watson](#)
- [Τοπικοί πόροι για αυτο-οργάνωση, διαχείριση άγχους και συναισθηματική ανθεκτικότητα](#)

## Δραστηριότητες Πρακτικής στην Τάξη (Σενάρια Εκπαιδευτή)

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια επαληθεύει την ολοκλήρωση του κουίζ πριν από τις δραστηριότητες πρακτικής στην τάξη, χρησιμοποιώντας τις παρεχόμενες λίστες ελέγχου. Στη συνέχεια προχωρά σε συνεδρίες πρακτικής με καθοδήγηση.

Χρήση: Συμπλήρωση checkbox πριν την ένταξη του/της εκπαιδευόμενου/ης στις δραστηριότητες.

Όνομα	Εν.1 ( <input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> )	Εν.2( <input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> )	Εν.3 ( <input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> )	Εν.4 ( <input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> )	Εν.5 ( <input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> )	Κουίζ  ( <input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> )	Τεκμήρια / Σημειώσεις
							(Ημερομηνία/ώρα, υπογραφή εκπαιδευόμενου ή καταγραφή LMS) / (Κατάσταση “completed” στο LMS ή σημείωση εκπαιδευτή)

Σημεία προς Εξέταση πριν τις Δραστηριότητες Πρακτικής στην Τάξη

Λίστα Ελέγχου Προ-Συνεδρίας για Εκπαιδευτή

- Επαλήθευση προϋποθέσεων μέσω των checkbox.
- Προετοιμασία υλικών: πακέτα περιπτώσεων (εκτύπωση ή διανομή δραστηριοτήτων A–D, υπενθύμιση λήψης από την e-platform), πρότυπο SBAR, όλες τις λίστες ελέγχου/ρουμπρίκες (A–D), flipchart/διαφάνειες, χρονόμετρο.
- Ρύθμιση τεχνολογίας/χώρου: ομάδες 3–4 ατόμων, κοινή χρήση οθόνης/πίνακα· πρόβλεψη εναλλακτικής χαμηλής τεχνολογίας (έντυπα).
- Υπενθύμιση δεοντολογίας/GDPR: ανωνυμοποίηση· χωρίς αναγνωριστικά στοιχεία σε συζητήσεις ή στιγμιότυπα οθόνης.

## Προσέγγιση Εκπαιδευτή

- Σύντομες εισαγωγές· έμφαση στη βιωματική πρακτική.
- Διανομή, παρατήρηση και χρήση διερευνητικών ερωτήσεων («Ποιος τομέας οδηγεί τον κίνδυνο;», «Ποια ενέργεια είναι χρονικά κρίσιμη;»).
- Ενίσχυση της κλινικής κρίσης· το εργαλείο υποστηρίζει, δεν αντικαθιστά.
- Διασφάλιση ψυχολογικής ασφάλειας και ισότιμης συμμετοχής.

## Διαχείριση Χρόνου

- Ανακοίνωση χρόνων στην αρχή· ειδοποιήσεις 5 και 1 λεπτού.
- Εστίαση του απολογισμού στο «γιατί» λήφθηκαν αποφάσεις, όχι μόνο στο «τι».

## Αξιολόγηση & Διασφάλιση Ποιότητας

- Χρήση κλίμακας 1–3 ανά στοιχείο λίστας ελέγχου· τεκμηρίωση βαθμολογιών και βασικής ανατροφοδότησης.

## Ασφάλεια & Κλιμάκωση

- Υπενθύμιση: αν προκύψουν θέματα οξέος κινδύνου, ακολουθείται η τοπική διαδικασία κλιμάκωσης.
- Για πραγματικές περιπτώσεις (Δραστηριότητα D), διασφαλίζεται ότι δεν κοινοποιούνται αναγνωριστικά στοιχεία.

## Ολοκλήρωση

- Σύνοψη κοινών δυνατών σημείων/κενών.
- Καθορισμός προσδοκιών και προθεσμιών για τη Δραστηριότητα D· κοινοποίηση στοιχείων υποστήριξης.

## 2.6 Δραστηριότητα Α – Αυτο-Καθοδηγούμενη Πρακτική (προκαθορισμένες μελέτες περίπτωσης)

Προϋπόθεση: Οι εκπαιδευόμενοι/ες έχουν ολοκληρώσει την αυτο-μελέτη των Μαθησιακών Ενοτήτων.

Σκοπός: Ενίσχυση δεξιοτήτων εφαρμογής του εργαλείου EDU-MENT μέσω δύο περιπτώσεων (κοινωνική φροντίδα & μονάδα φροντίδας).

Χρόνος: 60 λεπτά.

### Βήματα Εκπαιδευτή

- Σύντομη εισαγωγή (5'): υπενθύμιση αρχών ανωνυμοποίησης· επιβεβαίωση ότι οι αναφορές θα αποθηκευτούν.
- Εργασία (40'): οι εκπαιδευόμενοι/ες συμπληρώνουν και τα 44 στοιχεία και για τις δύο περιπτώσεις· αποθήκευση αναφορών.
- Υποστήριξη: διευκρίνιση στοιχείων/τομέων όπου χρειάζεται. [Self-Guided Practice](#)
- Σύντομος απολογισμός (15'): συχνά ζητήματα εισαγωγής δεδομένων· καταγραφή για επόμενη συζήτηση.

### Λίστα Ελέγχου Ολοκλήρωσης (ανά εκπαιδευόμενο/η)

Στοιχείο	<input type="checkbox"/> /☑	Σημειώσεις	Βαθμός (1–3)*
Συμπλήρωση και των δύο περιπτώσεων			
Αποθήκευση/εξαγωγή αναφορών			
Χωρίς σημαντικές ανακρίβειες σε σχέση με τα δεδομένα			

\*βλ. [Κλίμακα Βαθμολόγησης \(ανά στοιχείο λίστας ελέγχου\)](#)

## 2.7 Δραστηριότητα Β – Άσκηση Βασισμένη σε Μελέτη Περίπτωσης (Ανασκόπηση, Ερμηνεία, Σχεδιασμός)

Προαπαιτούμενο: Οι εκπαιδευόμενοι έχουν ολοκληρώσει την αυτομελέτη των Μαθησιακών Ενοτήτων.

Σκοπός: Μετάβαση από την καταχώριση δεδομένων στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων και στον σχεδιασμό φροντίδας.

Διάρκεια: 80 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων παρουσιάσεων 5 λεπτών).

### Βήματα Εκπαιδευτή

- Εισαγωγή (10 λεπτά): Παρουσίαση των στόχων της δραστηριότητας και της διαδικασίας. Διευκρίνιση των στόχων: αναγνώριση βασικών τομέων, ανασκόπηση των επιπρόσθετων αξιολογήσεων που ενεργοποιήθηκαν, αξιολόγηση των αυτοματοποιημένων συστάσεων και δημιουργία ενός σύντομου πλάνου φροντίδας.
- Ατομικός αναστοχασμός (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τους πιο κρίσιμους τομείς και τις αξιολογήσεις που ενεργοποιήθηκαν και αξιολογούν κατά πόσο οι αυτοματοποιημένες συστάσεις ανταποκρίνονται στο περιστατικό.
- Ομαδική εργασία (30 λεπτά): Διαδικασία [Ανασκόπηση](#) → [Ερμηνεία](#) → [Σχεδιασμός](#). Επιλογή των δύο τομέων με τη μεγαλύτερη βαρύτητα, κριτική αξιολόγηση των αυτοματοποιημένων συστάσεων και προσθήκη μίας νέας σύστασης, διαμόρφωση τριών προτεραιοποιημένων δράσεων για το πλάνο φροντίδας.
- Παρουσιάσεις (5 λεπτά ανά ομάδα): Παρουσίαση των ευρημάτων σε flipchart ή διαφάνεια.

- Αναστοχασμός / Συζήτηση (25 λεπτά): Σύγκριση των ερμηνειών μεταξύ των ομάδων και έμφαση στη σημασία της κλινικής κρίσης.

Λίστα Ολοκλήρωσης (ανά ομάδα)

Στοιχείο	<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/>	Σημειώσεις	Βαθμός ( 1–3)*
Οι 2 βασικοί τομείς εντοπίστηκαν σωστά			
Οι επιπρόσθετες αξιολογήσεις συζητήθηκαν με ακρίβεια			
Οι αυτοματοποιημένες συστάσεις αξιολογήθηκαν κριτικά			
Προστέθηκε 1 επιπλέον σύσταση			
Ορίστηκαν 3 προτεραιοποιημένες δράσεις			
Η παρουσίαση ήταν σαφής και εντός χρόνου			

\*βλ. Κλίμακα Βαθμολόγησης (ανά στοιχείο λίστας ελέγχου)

## 2.8 Δραστηριότητα C – SBAR

Προαπαιτούμενο: Οι εκπαιδευόμενοι έχουν ολοκληρώσει όλες τις απαιτούμενες ενότητες αυτομελέτης.

Σκοπός:

Εξάσκηση στη δομημένη κλινική επικοινωνία μέσω της παρουσίασης των αποτελεσμάτων ανίχνευσης EDU-MENT χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SBAR, για δύο μελέτες περίπτωσης.

Διάρκεια: 75 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων παρουσιάσεων 5 λεπτών).

Βήματα Εκπαιδευτή

- Εισαγωγή (10 λεπτά):  
Παρουσίαση των στόχων της δραστηριότητας και της διαδικασίας. Σύντομη επανάληψη των βασικών αρχών του SBAR.

- Ομαδική εργασία (40 λεπτά):  
Διανομή των [μελετών περίπτωσης SBAR](#) και του αντίστοιχου [προτύπου](#) Υπενθύμιση στους συμμετέχοντες να διατηρούν τις αναφορές σύντομες και στοχευμένες.  
Κάθε ομάδα:

- συμπληρώνει τον πίνακα SBAR και για τις δύο παρεχόμενες περιπτώσεις, και
- παρουσιάζει προφορικά μία αναφορά SBAR (handover), ακολουθούμενη από σύντομη ενότητα ερωτήσεων και απαντήσεων.

Παρουσιάσεις και αναστοχασμός (25 λεπτά):  
Οι ομάδες παρουσιάζουν την επιλεγμένη αναφορά SBAR. Ο εκπαιδευτής συντονίζει τη συζήτηση και παρέχει ανατροφοδότηση.

Στοιχείο	<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/>	Σημειώσεις	Βαθμός (1–3)*

15

Ο πίνακας SBAR συμπληρώθηκε πλήρως και για τις δύο περιπτώσεις			
Η προφορική παρουσίαση SBAR ήταν σαφής και συνοπτική			
Τα βασικά ευρήματα και οι συστάσεις ήταν ακριβή			

[\\*βλ. Κλίμακα Βαθμολόγησης \(ανά στοιχείο λίστας ελέγχου\)](#)

## 2.9 Δραστηριότητα D – Ανεξάρτητη Δραστηριότητα (περίπτωση από την επαγγελματική πρακτική)

Προαπαιτούμενο: Οι εκπαιδευόμενοι έχουν ολοκληρώσει όλες τις Μαθησιακές Ενότητες αυτομελέτης.

Σκοπός:

Εφαρμογή του εργαλείου EDU-MENT στην πραγματική επαγγελματική πρακτική (ανωνυμοποιημένη περίπτωση).

Διάρκεια: 60 λεπτά

Βήματα Εκπαιδευτή

- Εισαγωγή στην τάξη (35 λεπτά):  
Παρουσίαση της [Ανεξάρτητης Δραστηριότητας](#); Κάθε εκπαιδευόμενος επιλέγει έναν ηλικιωμένο (≥65 ετών) για ανίχνευση. Υπενθύμιση των κανόνων ανωνυμοποίησης και παροχή οδηγιών για:
  - τη συμπλήρωση του εργαλείου,
  - την αποθήκευση της αναφοράς,
  - τη συγγραφή του αναστοχασμού.
- Ανεξάρτητη πρακτική (15–20 λεπτά):  
Διενέργεια της ανίχνευσης EDU-MENT στον επιλεγμένο ανωνυμοποιημένο ωφελούμενο.
- Αυτοαναστοχασμός (10 λεπτά):  
Σύντομος γραπτός αναστοχασμός.
- Υποβολή (5 λεπτά):  
Αποθήκευση και αποστολή της αναφοράς EDU-MENT και του αναστοχασμού στον εκπαιδευτή/συντονιστή.

Στοιχείο	<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/>	Σημειώσεις	Βαθμός (1–3)*
Το εργαλείο συμπληρώθηκε σε πραγματική ανωνυμοποιημένη περίπτωση			

Η αναφορά αποθηκεύτηκε και υποβλήθηκε			
Παρουσιάστηκε ολιστικό πλάνο φροντίδας (3 συνοπτικές δράσεις)			
Υποβλήθηκε ο αυτοαναστοχασμός			

[\\*βλ. Κλίμακα Βαθμολόγησης \(ανά στοιχείο λίστας ελέγχου\)](#)

### 3 Ηθική / GDPR & Ασφάλεια

- Κανόνας ανωνυμοποίησης: Δεν καταγράφονται ονόματα ή στοιχεία ταυτότητας. Χρησιμοποιούνται μόνο κωδικοί για τις περιπτώσεις. Οι αναφορές και τα δεδομένα αποθηκεύονται σε εγκεκριμένους χώρους από το ίδρυμα ή το έργο.
- Σημείωση συναίνεσης: Για δραστηριότητες με πραγματικές περιπτώσεις, ακολουθείται η πολιτική του ιδρύματος για τη λήψη ενημερωμένης συγκατάθεσης.
- Δήλωση σχετικά με την κλινική κρίση: Το εργαλείο EDU-MENT υποστηρίζει την κλινική εκτίμηση και λήψη αποφάσεων. Δεν αντικαθιστά την επαγγελματική κλινική κρίση ή τα καθιερωμένα πρωτόκολλα.

## 4 Συμπληρωματικό Υλικό

### 4.1 Περιγραφή Μαθημάτων EDU-MENT

Τίτλος Μαθήματος:	EDU-MENT
Πιστωτικές Μονάδες ECTS:	5
Επίπεδο EQF::	EQF 6
Διάρκεια:	4-6 εβδομάδες
Σκοπός / Στόχοι Μαθήματος	
<p>Το πρόγραμμα EDU-MENT εκπαιδεύει νοσηλευτές για την ανίχνευση και αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών αναγκών ηλικιωμένων ατόμων με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και τεκμηριωμένων πρακτικών. Οι συμμετέχοντες αποκτούν δεξιότητες</p>	

στην πρώιμη ανίχνευση, στον σχεδιασμό ολιστικής φροντίδας, στη διεπιστημονική συνεργασία και στις στρατηγικές αυτοφροντίδας.  
Το μάθημα συνδυάζει αυτοκατευθυνόμενη μελέτη με καθοδηγούμενη πρακτική, για να διασφαλιστεί η εφαρμογή του εργαλείου EDU-MENT και των σχετικών παρεμβάσεων σε οικιακή και δομική φροντίδα.

## Τρόπος Παράδοσης

Μικτός τρόπος μάθησης (Blended learning):

- Ασύγχρονη online αυτοκατευθυνόμενη μάθηση: Διαδραστικά υλικά (Genially/Gamma), αυτορυθμιζόμενες αναγνώσεις και βιντεοδιαλέξεις διαθέσιμες στην πλατφόρμα του έργου EDU-MENT.
- Πρακτικές συνεδρίες με καθοδήγηση εκπαιδευτή: Δια ζώσης συνεδρίες όπου ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε ασκήσεις βασισμένες σε σενάρια και περιπτώσεις, εφαρμόζοντας το εργαλείο EDU-MENT για εμβάθυνση και πρακτική εφαρμογή της γνώσης.

## Περιγραφή της Διαδικασίας Μάθησης

Το πρόγραμμα αντιστοιχεί σε συνολικό φόρτο εργασίας 125 ωρών, κατανεμημένο σε:

- Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση
- Αλληλεπίδραση με εκπαιδευτή
- Ανεξάρτητη πρακτική σε ανωνυμοποιημένη περίπτωση

## Ενδεικτικό Περιεχόμενο

- Εισαγωγή στην ψυχοκοινωνική παρακολούθηση και ψηφιακά εργαλεία (25 ώρες)
- Εφαρμογή του εργαλείου EDU-MENT για πρώιμη ανίχνευση (25 ώρες)

- Ολοκλήρωση ολιστικών στρατηγικών φροντίδας βάσει των ευρημάτων του EDU-MENT (30 ώρες)
- Αντιμετώπιση μοναξιάς και ενίσχυση κοινωνικής συμμετοχής με ψηφιακά εργαλεία (25 ώρες)
- Διευκόλυνση συνεργασίας νοσηλευτών, γιατρών και ψυχολόγων για ολοκληρωμένη φροντίδα (10 ώρες)
- Προώθηση ψυχοκοινωνικής ικανότητας και αυτοοργάνωσης: υποστήριξη νοσηλευτών στην αντιμετώπιση καθημερινών προκλήσεων, συναισθηματικού στρες, αυτοφροντίδας και διαχείρισης άγχους (10 ώρες)

### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Ανιχνεύουν και να τεκμηριώνουν ψυχοκοινωνικές αλλαγές σε ηλικιωμένους χρησιμοποιώντας το εργαλείο EDU-MENT.
- Αναπτύσσουν και εφαρμόζουν ολιστικά και τεκμηριωμένα σχέδια φροντίδας.
- Διευκολύνουν διεπιστημονική συνεργασία και αποτελεσματική κλινική επικοινωνία.
- Εφαρμόζουν στρατηγικές για μείωση μοναξιάς και ενίσχυση κοινωνικής συμμετοχής.
- Δείχνουν δεξιότητες αυτοφροντίδας, διαχείρισης άγχους και οργάνωσης για βιώσιμη επαγγελματική πρακτική.

### Μέθοδοι Διδασκαλίας & Μάθησης

- Διαδραστικά infographic, παρουσιάσεις, βίντεο
- Καθοδηγούμενη ανάγνωση κειμένων
- Ανεξάρτητες συμπληρωματικές αναγνώσεις
- Ασκήσεις βάσει σεναρίων και περιπτώσεων
- Ομαδικές εργασίες
- Ανεξάρτητη πρακτική σε περίπτωση

### Εκτιμώμενος Χρόνος Μάθησης

Τύπος Μάθησης	Ώρες
Online αυτοκατευθυνόμενη μάθηση (ασύγχρονη)	≈ 80 ώρες
Πρακτικές συνεδρίες με καθοδήγηση εκπαιδευτή (Activities A–C, Reflection)	≈ 20 ώρες
Ανεξάρτητη πρακτική περίπτωση	≈ 25 ώρες

### Απαιτήσεις Εισόδου

- Εγγεγραμμένοι νοσηλευτές.

## Μέθοδοι Αξιολόγησης

Τύπος Αξιολόγησης	Μέθοδος	% Τελικού Βαθμού	Αξιολογούμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα
Quiz μετά την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση	Πολλαπλής επιλογής / σύντομες απαντήσεις στην online πλατφόρμα	40%	Κατανόηση βασικών εννοιών και χρήσης ψηφιακού εργαλείου
Ομαδική / Σενάριο-βασισμένη Άσκηση	Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτή σε ζωντανές συνεδρίες (Activities A–C)	20%	Συνεργασία, κριτική σκέψη και επικοινωνιακές δεξιότητες
Ανεξάρτητη πρακτική περίπτωση	Εφαρμογή εργαλείου EDU-MENT σε μία ανωνυμοποιημένη πραγματική περίπτωση, δημιουργία αναφοράς και αναστοχαστικό σχέδιο φροντίδας	40%	Εφαρμογή γνώσης, ανάλυση δεδομένων, ανάπτυξη ολιστικών στρατηγικών φροντίδας

## Πίνακας Μαθησιακών Αποτελεσμάτων – Δραστηριότητες – Μέθοδοι Αξιολόγησης

Μαθησιακό Αποτέλεσμα	Κύριες Δραστηριότητες	Μαθησιακές	Μέθοδος Αξιολόγησης & Βάρος
1. Εντοπισμός και καταγραφή ψυχοκοινωνικών αλλαγών ηλικιωμένων με χρήση του εργαλείου EDU-MENT	Ενότητες Αυτοδιδασκαλίας 1–3; Δραστηριότητα (Αυτοκαθοδηγούμενη Άσκηση); Δραστηριότητα D (Ανεξάρτητη Πρακτική Περίπτωση)	A	Online Quiz μετά το αυτοδιδασκαλία – 40 %; Ανεξάρτητη Πρακτική Περίπτωση – 40 %
2. Ανάπτυξη και εφαρμογή ολιστικών, τεκμηριωμένων σχεδίων φροντίδας	Δραστηριότητα B (Σενάριο Περίπτωσης); Δραστηριότητα D	B	Ανεξάρτητη Πρακτική Περίπτωση – 40 %
3. Διευκόλυνση διεπιστημονικής συνεργασίας και αποτελεσματικής κλινικής επικοινωνίας	Ενότητα Αυτοδιδασκαλίας 2.4; Δραστηριότητα C (SBAR)	C	Ομαδική εργασία / Προσομοίωση ρόλου SBAR – 20 %
4. Εφαρμογή στρατηγικών για μείωση της μοναξιάς και ενίσχυση κοινωνικής συμμετοχής	Ενότητα Αυτοδιδασκαλίας 3; Δραστηριότητα B	3;	Online Quiz – 40 %; Ομαδική εργασία – 20 %
5. Επίδειξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, διαχείρισης άγχους και οργάνωσης	Ενότητα Αυτοδιδασκαλίας 2.5; Αναστοχασμός Δραστηριότητα D	2.5;	Ανεξάρτητη Πρακτική Περίπτωση (αναστοχασμός) – μέρος του 40 %

Πολιτική Αξιολόγησης: Επιτυχές αποτέλεσμα: ≥60% συνολικά

## 4.2 Email Εκπαιδευτή για την Κατάρτιση EDU-MENT

Παρακάτω δίνεται ένα δείγμα email προσανατολισμού. Προσαρμόστε το στο τοπικό σας πλαίσιο και συμπληρώστε τα κενά: ημερομηνίες και ώρες (με ζώνη ώρας), τρόπο συμμετοχής και σύνδεσμο/τοποθεσία, σύνδεσμο πλατφόρμας και οδηγό εισόδου, προθεσμία Quiz, προθεσμία υποβολής Δραστηριότητας D, στοιχεία επικοινωνίας για υποστήριξη (email/τηλέφωνο και ώρες), διατύπωση GDPR αν απαιτείται, και όνομα/φορέα/υπογραφή εκπαιδευτή.

Αγαπητέ/ή [Όνομα/Ομάδα],

Καλωσορίσατε στην εκπαίδευση EDU-MENT. Ανυπομονούμε να μάθουμε μαζί σας.

Σας προσκαλούμε να μελετήσετε τα υλικά μας [σύνδεσμος υλικών] και να ολοκληρώσετε το Online Quiz εδώ: [σύνδεσμος πλατφόρμας].

Αυτά τα θεμέλια θα σας προετοιμάσουν για τις ζωντανές συνεδρίες μας. Στις ζωντανές συνεδρίες, θα περάσουμε μαζί μέσα από το εργαλείο EDU-MENT, θα λύσουμε ρεαλιστικά περιστατικά, θα εξασκηθούμε στις SBAR αναφορές και θα λάβετε πρακτική ανατροφοδότηση για το πλαίσιο εργασίας σας.

Πότε: [ημερομηνίες/ώρες, ζώνη ώρας]  
Πώς: [Zoom/Teams/δια ζώσης] → [σύνδεσμος/τοποθεσία]  
Υποστήριξη: Πρόσβαση πλατφόρμας [URL]; Οδηγός εισόδου [σύνδεσμος]; Τεχνική βοήθεια [email/τηλέφωνο], [ώρες].

Το Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο (Handbook) επισυνάπτεται για αναφορά.

Αν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα, επικοινωνήστε οποιαδήποτε στιγμή – είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε.

Με εκτίμηση,

[Όνομα Εκπαιδευτή]

[Φορέας] · [Email] · [Τηλέφωνο]

### 4.3 Ανάπτυξη Ψηφιακού & Μη-Ψηφιακού Σχεδίου Παρέμβασης για Ηλικιωμένο με Μοναξιά

Σενάριο

Ένας/μία πελάτης, M.G., 82 ετών, έχει αξιολογηθεί με το εργαλείο EDU-MENT. Τα αποτελέσματα δείχνουν αυξημένο κίνδυνο μοναξιάς. Η κλίμακα UCLA Loneliness επιβεβαιώνει υψηλή βαθμολογία μοναξιάς. Σας ανατίθεται να αναπτύξετε ένα σχέδιο παρέμβασης χρησιμοποιώντας στρατηγικές τεκμηριωμένης απόδειξης.

Αποτελέσματα Αξιολόγησης (EDU-MENT Tool)

- Κίνδυνος ψυχικής υγείας: Μέτριος
- Μοναξιά: «Συχνά αισθάνεται απομονωμένος/η», «μερικές φορές αισθάνεται μόνος/η»
- Κοινωνική υποστήριξη: Μία κόρη στο εξωτερικό, επικοινωνούν μία φορά τον μήνα
- Λειτουργικότητα: Αυτονομία στις καθημερινές δραστηριότητες, δυσκολίες με ψηφιακές συσκευές
- Περιβάλλον: Σπάνια συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες, περνά τον περισσότερο χρόνο μόνος/η
- Κλίμακα UCLA Loneliness: **Υψηλός κίνδυνος μοναξιάς**

Καθήκοντα

1. Ερμηνεία αποτελεσμάτων  
Τι δείχνουν τα αποτελέσματα για τη μοναξιά του/της πελάτη;
2. Επιλογή τριών παρεμβάσεων (σύμφωνα με τα υλικά για Digital Interventions και Caring):
  - Ψηφιακή παρέμβαση υψηλής τεκμηρίωσης (π.χ., προγραμματισμένες βιντεοκλήσεις με οικογένεια, structured τηλεφωνική φιλία).
  - Ψηφιακή παρέμβαση χαμηλής τεκμηρίωσης (π.χ., ρομπότ-σύντροφος, VR συνεδρίες).
  - Μη-ψηφιακή παρέμβαση (π.χ., μικρή ομαδική δραστηριότητα, peer storytelling).
3. Σχέδιο εφικτότητας  
Περιγράψτε βήματα, πόρους, πιθανά εμπόδια και λύσεις για κάθε παρέμβαση.
4. Ολοκληρωμένο Σχέδιο Φροντίδας  
Χρησιμοποιήστε τη νοσηλευτική διαδικασία ή άλλο κατάλληλο πλαίσιο:
  - Νοσηλευτική διάγνωση
  - Βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι μετρήσιμοι στόχοι
  - Επιλεγμένες παρεμβάσεις εφικτές στο πλαίσιο (οίκοι ευγηρίας ή κοινότητα)
  - Αξιολόγηση (π.χ., επανεκτίμηση EDU-MENT και UCLA μετά από 6–8 εβδομάδες)

Οδηγίες Υποβολής  
Προετοιμάστε το σχέδιο φροντίδας σε έγγραφο μίας σελίδας. Βεβαιωθείτε ότι είναι σαφές, δομημένο και εφικτό για το επιλεγμένο σας περιβάλλον. Υποβάλλετε το ολοκληρωμένο έγγραφο στον/στην εκπαιδευτή για [αξιολόγηση](#)

Ο/Η εκπαιδευτής θα χρησιμοποιήσει το αντίστοιχο checklist και θα βαθμολογήσει 1–3 πόντους ανά στοιχείο σύμφωνα με την κλίμακα αξιολόγησης.



#### 4.4 Εργαλείο SBAR – Κατ’ Οίκον & Οίκους Ευγηρίας

Χρησιμοποιήστε το εργαλείο SBAR για να διευκολύνετε αποτελεσματική και ασφαλή επικοινωνία σχετικά με τους πελάτες, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών φροντίδας, μεταφορές σε δομές ή διασυνοριακές μεταβιβάσεις. Προσαρμόστε το εργαλείο ανάλογα με τις ανάγκες σας ή των πελατών σας.

Βήματα SBAR &	Οδηγίες	<input type="checkbox"/>
S – Situation (Κατάσταση)	Αναγνωρίστε τον εαυτό σας και τον ρόλο σας (π.χ. νοσηλευτής κοινότητας, συντονιστής οίκου ευγηρίας)	<input type="checkbox"/>
	Αναγνωρίστε τον πελάτη (όνομα ή κωδικός, ηλικία, φύλο)	<input type="checkbox"/>
	Αναφέρετε την κύρια διάγνωση ή κατάσταση (πιθανή ή επιβεβαιωμένη)	<input type="checkbox"/>
	Αναφέρετε τον λόγο επικοινωνίας ή μεταφοράς (π.χ. ξαφνική αλλαγή κατάστασης, ανάγκη ειδικού)	<input type="checkbox"/>
B – Background (Ιστορικό)	Ημερομηνία εισαγωγής ή έναρξης υπηρεσίας	<input type="checkbox"/>
	Πρόσφατες αλλαγές στην κατάσταση (ABCDE ή ισοδύναμο)	<input type="checkbox"/>
	Σχετικές παρατηρήσεις, εργαστηριακές ή απεικονιστικές εξετάσεις	<input type="checkbox"/>
	Τρέχουσες παρεμβάσεις φροντίδας (π.χ. βοήθεια κινητικότητας, περιποίηση τραυμάτων, οξυγονοθεραπεία)	<input type="checkbox"/>
	Σχετικοί ψυχοκοινωνικοί ή περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. άγχος φροντιστή, προβλήματα ασφάλειας στο σπίτι)	<input type="checkbox"/>
A – Assessment (Αξιολόγηση)	Ημερομηνία εισαγωγής ή έναρξης υπηρεσίας	<input type="checkbox"/>
	Πρόσφατες αλλαγές στην κατάσταση (ABCDE ή ισοδύναμο)	<input type="checkbox"/>
	Σχετικές παρατηρήσεις, εργαστηριακές ή απεικονιστικές εξετάσεις	<input type="checkbox"/>
A – Assessment (Αξιολόγηση)	Καταγράψτε την κλινική ή λειτουργική αξιολόγηση της κατάστασης του πελάτη	<input type="checkbox"/>

	Περιγράψτε πρόσφατες τάσεις (βελτιώνεται, σταθερή, επιδεινώνεται)	<input type="checkbox"/>
	Αναφέρετε την ανταπόκριση στις παρεχόμενες παρεμβάσεις	<input type="checkbox"/>
R Recommendation (Συστάσεις)	Καταγράψτε τις προτεινόμενες ενέργειες ή ανησυχίες (π.χ. αξιολόγηση γιατρού, μεταφορά σε οξύ τμήμα, επείγουσα φυσιοθεραπεία)	<input type="checkbox"/>
	Ορίστε την επείγουσα προτεραιότητα ή χρονικό πλαίσιο	<input type="checkbox"/>
	Καταγράψτε σχέδια έκτακτης ανάγκης (π.χ. «Αν καθυστερήσει η επίσκεψη γιατρού, συνεχίστε παρακολούθηση ζωτικών σημείων κάθε 30 λεπτά»)	<input type="checkbox"/>
	Ζητήστε από τον παραλήπτη να επαναλάβει τα βασικά στοιχεία και να διευκρινίσει τυχόν απορίες	<input type="checkbox"/>

#### SBAR προσαρμοσμένο στο εργαλείο EDU-MENT

SBAR Step	Guidelines	<input type="checkbox"/>
S (Κατάσταση)	Αναγνωρίστε τον εαυτό σας και τον ρόλο σας	<input type="checkbox"/>
	Αναγνωρίστε τον πελάτη (κωδικός/όνομα, ηλικία, φύλο, περιβάλλον)	<input type="checkbox"/>
	Αναφέρετε τον κύριο λόγο επικοινωνίας (π.χ. αλλαγή κατάστασης, follow-up μετά από screening, ανησυχία ασφάλειας)	<input type="checkbox"/>
B Background (Ιστορικό)	Ιατρικές καταστάσεις και φαρμακευτική αγωγή	<input type="checkbox"/>
	Λειτουργική κατάσταση και κινητικότητα	<input type="checkbox"/>
	Κοινωνική υποστήριξη και συνθήκες διαβίωσης	<input type="checkbox"/>
	Πρόσφατες αλλαγές ή γεγονότα που επηρεάζουν την υγεία και ευημερία	<input type="checkbox"/>
	Περιβαλλοντικοί ή παράγοντες ασφάλειας από το screening	<input type="checkbox"/>
A Assessment (Αξιολόγηση)	Συνολική κατηγορία κινδύνου EDU-MENT (χαμηλός, μέτριος, υψηλός)	<input type="checkbox"/>
	Κύριοι παράγοντες (ιατρικοί, συναισθηματικοί, κοινωνικοί, περιβαλλοντικοί)	<input type="checkbox"/>

	Σύντομη αναφορά αποτελεσμάτων screening (PHQ-9, GAD-7, PSS, UCLA Loneliness κ.λπ.) Τάσεις (βελτίωση, σταθερή, επιδείνωση)	<input type="checkbox"/>
R Recommendation (Συστάσεις)	Καταγράψτε τις επόμενες ενέργειες (π.χ. παραπομπή, επανεξέταση, αλλαγή σχεδίου φροντίδας, ψυχολογική υποστήριξη)	<input type="checkbox"/>
	Συμπεριλάβετε χρονικά πλαίσια (επείγον, ίδια μέρα, τακτική παρακολούθηση)	<input type="checkbox"/>
	Συμπεριλάβετε σχέδιο έκτακτης ανάγκης	<input type="checkbox"/>
	Ζητήστε από τον παραλήπτη να επαναλάβει τα βασικά στοιχεία και να διευκρινίσει απορίες	<input type="checkbox"/>

#### 4.5 Δραστηριότητα A: Αυτοκαθοδηγούμενη Πρακτική: Εργασία με προκαθορισμένες μελέτες περίπτωσης χρησιμοποιώντας το εργαλείο

##### Μελέτη Περίπτωσης 1: Κοινωνική Νοσηλευτική

*(Χρησιμοποιήστε αυτή την περιγραφή για να συμπληρώσετε το εργαλείο – απαντήστε και στα 44 στοιχεία)*

Δημογραφικά      Χαρακτηριστικά      και      Υγεία      &      Συννοσηρότητες

- Γυναίκα, 76 ετών, εκπαίδευση δημοτικού, χαμηλό εισόδημα.
- Ζει μόνη σε αγροτική περιοχή· ο σύζυγος απεβίωσε πριν από 2 χρόνια.
- Πλημμύρα στο χωριό της το προηγούμενο έτος.
- Χρόνια νοσήματα: σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, υπέρταση, οστεοαρθρίτιδα.
- 5 φάρμακα ημερησίως (μετφορμίνη, αμλοδιπίνη, υδροχλωροθειαζίδη, παρακεταμόλη, ιβουπροφαίνη).
- Περπατά με μπαστούνι, δεν μπορεί να οδηγήσει.
- Οικογενειακό ιστορικό κατάθλιψης (μητέρα).
- Δεν υπάρχει εμπλοκή επαγγελματία ψυχικής υγείας αυτή τη στιγμή.
- Χρόνιος πόνος στο γόνατο (μέτριος έως σοβαρός, καθημερινός).

- Δυσκολία ακοής (ακουστικά βαρηκοΐας), ήπια προβλήματα όρασης (γυαλιά).

#### Γνωστικό & Συναισθηματικό

- Περιστασιακά κενά μνήμης, μερικές φορές μπερδεύεται με τους λογαριασμούς.
- Βίωσε πένθος (σύζυγος).
- Κατά διαστήματα δυσκολεύεται στη λήψη αποφάσεων.
- Δεν αναφέρεται τραύμα, δεν υπάρχουν ψευδαισθήσεις, ούτε παραλήρημα.

#### Ύπνος & Διατροφή

- Αϋπνία (δυσκολία στην έλευση του ύπνου), περίπου 6 ώρες/νύχτα + υπνάκοι.
- Αύξηση βάρους 3 κιλών τον τελευταίο χρόνο.
- Μη ισορροπημένη διατροφή (χαμηλή κατανάλωση φρούτων/λαχανικών).
- Κοινότητα & Τρόπος Ζής
- Περιορισμένο δίκτυο υποστήριξης: η κόρη την επισκέπτεται μία φορά τον μήνα.
- Συχνά αισθάνεται μοναξιά, σπάνια επισκέπτεται φίλους.
- Σπάνια κατανάλωση αλκοόλ, όχι καπνό ή ουσίες.
- Η κηπουρική ήταν παλαιότερα χόμπι, πλέον σπάνια δραστηριοποιείται.
- Μόνο ελαφριά σωματική δραστηριότητα.

#### Προσωπικός Χώρος & Περιβάλλον

- Το σπίτι είναι μέτρια καθαρό αλλά με ακαταστασία.
- Τα προσωπικά αντικείμενα είναι μέτρια οργανωμένα.
- Δεν υπάρχει αποθησαύριση αντικειμένων.ζ
- Η προσωπική υγιεινή είναι ικανοποιητική.

#### Μελέτη Περίπτωσης 2: Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων

(Χρησιμοποιήστε αυτή την περιγραφή για να συμπληρώσετε το εργαλείο – απαντήστε και στα 44 στοιχεία)

- Δημογραφικά Χαρακτηριστικά και Υγεία & Συννοσηρότητες
- Άνδρας, 82 ετών, εκπαίδευση δευτεροβάθμιας, μέση σύνταξη.
- Ένοικος μονάδας φροντίδας ηλικιωμένων τα τελευταία 3 χρόνια, αστική περιοχή.
- Χρόνια νοσήματα: ΧΑΠ, υπέρταση, χρόνιας πόνος, ήπια άνοια.
- 8 φάρμακα ημερησίως (εισπνεόμενο σαλβουταμόλης, εισπνεόμενο τιοτρόπιου, παρακεταμόλη, τραμαδόλη, δονεπεζίλη, αμλοδιπίνη, φουροσεμίδη, ομεπραζόλη).
- Εξαρτώμενος από αναπηρικό αμαξίδιο.
- Διάγνωση άνοιας, καταθλιπτικά συμπτώματα.
- Δεν είναι γνωστό οικογενειακό ιστορικό.
- Τακτική ιατρική παρακολούθηση, χωρίς ψυχολόγο.
- Σοβαρός χρόνιος πόνος.
- Σημαντική απώλεια ακοής (χωρίς βοηθήματα), καταρράκτης σε αναμονή χειρουργείου.

Γνωστικό

&

Συναισθηματικό

- Προβλήματα μνήμης και συχνός αποπροσανατολισμός.
- Χρειάζεται βοήθεια στη διαχείριση οικονομικών.
- Πένθος (σύζυγος, πριν από 5 χρόνια).
- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.

32

- Πιθανό τραύμα (στρατιωτική εμπειρία), ήπια δυσκολία λόγου.
- Παραλήρημα κατά τη διάρκεια λοιμώξεων.
- Περιστασιακές οπτικές ψευδαισθήσεις.

Ύπνος & Διατροφή

- Διαταραγμένος ύπνος, πολλαπλές αφυπνίσεις.
- Ακούσια απώλεια βάρους 5 κιλών τους τελευταίους 6 μήνες.
- Κακή όρεξη, προτίμηση σε γλυκές/μαλακές τροφές.

Κοινότητα & Τρόπος Ζωής

- Καμία τακτική επίσκεψη από στενή οικογένεια.
- Αναφέρει καθημερινό αίσθημα μοναξιάς.
- Δεν συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες.
- Πρώην καπνιστής, χωρίς αλκοόλ ή ουσίες.
- Χωρίς χόμπι.
- Καθιστική ζωή, σε αναπηρικό αμαξίδιο.

Προσωπικός Χώρος & Περιβάλλον

- Το δωμάτιο είναι ακατάστατο, αποθησαυρίζει εφημερίδες.
- Ανοργάνωτα προσωπικά αντικείμενα.

- Κακή υγιεινή, απαιτείται βοήθεια.
- Παραμελημένη εμφάνιση.

## 4.6 Δραστηριότητα Β: Άσκηση με Βάση Περίπτωση: Ανασκόπηση, Ερμηνεία και Σχεδιασμός

Η άσκηση αυτή έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναπτύξετε δεξιότητες στην ερμηνεία αναφορών ανίχνευσης EDU-MENT και στη σύνδεση των ευρημάτων με την κλινική λήψη αποφάσεων και τον σχεδιασμό φροντίδας.

### Βήμα 1 – Παραλαβή της αναφοράς

Θα σας δοθεί μία ενδεικτική αναφορά από το εργαλείο EDU-MENT (βασισμένη στις ενδεικτικές μελέτες περίπτωσης).

Η αναφορά περιλαμβάνει:

- Βαθμολογίες τομέων (A–Z)
- Συνολική βαθμολογία σοβαρότητας
- Πρόσθετες αξιολογήσεις που ενεργοποιήθηκαν (IQCODE, PHQ-9, PSS, GAD-7, UCLA)
- Αυτοματοποιημένες συστάσεις

### Βήμα 2 – Ατομικός αναστοχασμός

Ανασκοπήστε την αναφορά ατομικά.  
Εντοπίστε:

- Ποιοι τομείς είναι οι πιο κρίσιμοι;
- Ποιες πρόσθετες αξιολογήσεις ενεργοποιήθηκαν;
- Οι συστάσεις ταιριάζουν με την περίπτωση;

### Βήμα 3 – Ομαδική εργασία

- Σχηματίστε μικρές ομάδες (3–4 συμμετέχοντες).
- Σε κάθε ομάδα ανατίθεται μία αναφορά EDU-MENT (Κοινωνική Νοσηλευτική ή Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων).
- Χρόνος: 20 λεπτά συνολικά (15' ομαδική εργασία + 5' σύντομη παρουσίαση).

### Ομαδική εργασία

Συνεργαστείτε για να ολοκληρώσετε τα παρακάτω:

#### A. Εντοπισμός (5 λεπτά)

- Σημειώστε τους δύο τομείς με τη μεγαλύτερη σοβαρότητα.
- Καταγράψτε τις αξιολογήσεις που ενεργοποιήθηκαν.

#### B. Ερμηνεία (5 λεπτά)

- Αποφασίστε αν οι αυτοματοποιημένες συστάσεις είναι κατάλληλες.
- Προσθέστε μία επιπλέον σύσταση που θα κάνατε εσείς.

#### C. Σχεδιασμός (5 λεπτά)

- Καταρτίστε ένα σύντομο πλάνο φροντίδας (μέγιστο 3 σημεία) με ενέργειες προτεραιότητας.

### Παραδοτέο

Κάθε ομάδα ετοιμάζει ένα σύντομο flipchart ή μία διαφάνεια που να περιλαμβάνει:

- Κύριους κινδύνους
- Εργαλεία που ενεργοποιήθηκαν
- Μία επιπλέον σύσταση
- Τρεις ενέργειες προτεραιότητας φροντίδας, σύμφωνα με τις αρχές της ολιστικής φροντίδας

Στη συνέχεια, οι ομάδες θα παρουσιάσουν συνοπτικά στην τάξη (2 λεπτά ανά ομάδα).

#### 4.7 Δραστηριότητα Γ: Εργαλείο SBAR – Κατ’ Οίκον & Οίκους Ευγηρίας

Έχετε λάβει τα αποτελέσματα ανίχνευσης από το εργαλείο EDU-MENT για τους/τις ωφελούμενους/ες που σας έχουν ανατεθεί. Το καθήκον σας είναι να:

- Αναφέρετε τα ευρήματα σε άλλον/άλλη επαγγελματία υγείας χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SBAR.
- Χρησιμοποιήσετε τις παρεχόμενες περιγραφές περιπτώσεων και να συμπληρώσετε τον πίνακα SBAR για κάθε περίπτωση (ή να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο SBAR).
- Μετά την ολοκλήρωση και των δύο μελετών περίπτωσης, να χρησιμοποιήσετε το πλαίσιο SBAR για να αναφέρετε έναν πραγματικό/ή ωφελούμενο/η που έχετε αξιολογήσει με το εργαλείο ανίχνευσης EDU-MENT.

Μελέτη Περίπτωσης 1 – Κοινωνική Νοσηλευτική (Κατ’ Οίκον Επίσκεψη)

Η κα Άννα Κ., 78 ετών, γυναίκα, ζει μόνη σε αγροτική περιοχή, χήρα εδώ και 6 μήνες. Απόφοιτος δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, με μέτριο εισόδημα σύνταξης.

Παρούσα

κατάσταση:

Η κοινοτική νοσηλεύτρια επισκέπτεται την κα Κ. για έναν τακτικό προληπτικό έλεγχο. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, η κα Κ. αναφέρει συνεχιζόμενες δυσκολίες στον ύπνο, έλλειψη όρεξης για λαχανικά και φρέσκα τρόφιμα, καθώς και μειωμένη ενέργεια. Αναφέρει ότι της λείπει ο σύζυγός της και αισθάνεται λιγότερο κίνητρο για κοινωνικές επαφές. Η φυσική της εμφάνιση είναι περιποιημένη, ωστόσο το οικιακό περιβάλλον παρουσιάζει μέτρια ακαταστασία.

Συνολική βαθμολογία EDU-MENT: 35 (μέτριος κίνδυνος ψυχικής υγείας)

- Δημογραφικά: 7 βαθμοί – προχωρημένη ηλικία, αγροτική περιοχή, ζει μόνη, μέτριο εισόδημα
- Υγεία & Συννοσηρότητες: 8 βαθμοί – υπέρταση, οστεοαρθρίτιδα, πέντε χρόνια φάρμακα, ήπια βαρηκοΐα, περιορισμένη κινητικότητα (χρήση μπαστουιού)
- Γνωστικό & Συναισθηματικό: 7 βαθμοί – περιστασιακά κενά μνήμης, ήπια δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, περιστασιακή σύγχυση, πένθος
- Ύπνος & Διατροφή: 4 βαθμοί – αϋπνία (συχνές αφυπνίσεις), μη επαρκής διατροφή (χαμηλή πρόσληψη λαχανικών/φρέσκων τροφών)
- Κοινότητα & Τρόπος Ζωής: 7 βαθμοί – ελάχιστο δίκτυο υποστήριξης, περιστασιακή μοναξιά, χωρίς χόμπι, μόνο ελαφριά δραστηριότητα
- Περιβάλλον: 2 βαθμοί – μέτρια καθαρό, μέτρια οργανωμένο

Επιπρόσθετα εργαλεία:

- PSS: 21/40 (αυξημένο στρες)
- UCLA Loneliness Scale: μέτρια μοναξιά

Σχετικές

παρατηρήσεις:

Η κα Κ. είναι σε εγρήγορση και προσανατολισμένη κατά την επίσκεψη, αλλά περιστασιακά χάνει τη ροή της σκέψης της. Είναι ανοιχτή στη συζήτηση και πρόθυμη να εξετάσει τη συμμετοχή σε ομάδες δραστηριοτήτων, αλλά εκφράζει αβεβαιότητα σχετικά με το πώς να ξεκινήσει.

Στοιχείο SBAR	Οι σημειώσεις σας
Κατάσταση	
Υπόβαθρο	
Αξιολόγηση	
Σύσταση	

### Μελέτη Περίπτωσης 2 – Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων (Διαμονή)

Ο κ. Πέτρος Σ., 84 ετών, άνδρας, ένοικος μονάδας φροντίδας ηλικιωμένων σε αστική περιοχή. Τριτοβάθμια εκπαίδευση, επαρκές εισόδημα σύνταξης.

Αποτελέσματα ανίχνευσης EDU-MENT:

- Συνολική βαθμολογία: 34 (μέτριος έως υψηλός κίνδυνος ψυχικής υγείας)
- Δημογραφικά: 3 βαθμοί – προχωρημένη ηλικία, διαμονή σε μονάδα φροντίδας, αστική περιοχή, τριτοβάθμια εκπαίδευση
- Υγεία & Συννοσηρότητες: 13 βαθμοί – διαβήτης, ΧΑΠ, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, αρθρίτιδα, λήψη 8 φαρμάκων ημερησίως, αδυναμία βάδισης χωρίς περιπατητήρα, σοβαρή βαρηκοΐα (χωρίς ακουστικό)
- Γνωστικό & Συναισθηματικό: 6 βαθμοί – ήπια προβλήματα μνήμης, περιστασιακή σύγχυση, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- Ύπνος & Διατροφή: 4 βαθμοί – υπερυπνία (10–11 ώρες), αύξηση βάρους τους τελευταίους 6 μήνες, επαρκής διατροφή

- Κοινότητα & Τρόπος Ζωής: 8 βαθμοί – οικογενειακές επισκέψεις μία φορά τον μήνα, συχνή μοναξιά, χωρίς χόμπι, καθιστικός τρόπος ζωής
- Περιβάλλον: 0 βαθμοί – καθαρό και οργανωμένο δωμάτιο, καλή υγιεινή

Επιπρόσθετα εργαλεία που ενεργοποιήθηκαν:

- PHQ-9: 12 – μέτρια κατάθλιψη
- GAD-7: 9 – ήπιο άγχος

Σχετικές

παρατηρήσεις:

Ο κ. Σ. είναι ευγενικός και συνεργάσιμος, αλλά δίνει σύντομες απαντήσεις. Η βαρηκοΐα φαίνεται να περιορίζει τη συμμετοχή του σε ομαδικές δραστηριότητες. Παρουσιάζει μειωμένο κίνητρο και περνά μεγάλο μέρος της ημέρας βλέποντας τηλεόραση ή ξεκουραζόμενος.

Στοιχείο SBAR	Οι σημειώσεις σας
Κατάσταση	
Υπόβαθρο	
Αξιολόγηση	
Σύσταση	

Υποβάλετε το συμπληρωμένο έγγραφο στον/στην εκπαιδευτή/τρια σας για αξιολόγηση.

#### 4.8 Δραστηριότητα Δ: Ατομική Δραστηριότητα: Εφαρμογή του εργαλείου EDU-MENT σε περίπτωση από τη δική σας πρακτική

Η άσκηση αυτή έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στη χρήση του εργαλείου ανίχνευσης EDU-MENT στην καθημερινή σας πρακτική.

##### Βήμα 1: Επιλογή ωφελούμενου

- Επιλέξτε έναν/μία ηλικιωμένο/η (≥65 ετών) στο πλαίσιο κατ' οίκον φροντίδας ή μονάδας φροντίδας ηλικιωμένων.
- Βεβαιωθείτε ότι το άτομο είναι κατάλληλο για έλεγχο ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής κατάστασης.
- Διατηρήστε την περίπτωση πλήρως ανωνυμοποιημένη – μην καταχωρείτε ονόματα ή προσωπικά αναγνωριστικά στοιχεία.

##### Βήμα 2: Διενέργεια ελέγχου (screening)

- Χρησιμοποιήστε το εργαλείο EDU-MENT για να συμπληρώσετε όλα τα σχετικά στοιχεία της λίστας ελέγχου.
- Υπολογίστε 10–15 λεπτά για την αξιολόγηση.
- Αποθηκεύστε την αυτόματη βαθμολόγηση και την αναφορά του εργαλείου για την επόμενη άσκηση.

##### Βήμα 3: Προετοιμασία συνοπτικού πλάνου φροντίδας και αναστοχασμού

- Καταρτίστε ένα τριών σημείων ολιστικό πλάνο φροντίδας βάσει των ευρημάτων της αξιολόγησης.
- Γράψτε έναν σύντομο αυτο-αναστοχασμό (≈5–7 λεπτά ή 150–200 λέξεις) που να καλύπτει:
  - Τα βασικά ευρήματα και τους τομείς που ενεργοποιήθηκαν

- Πώς τα αποτελέσματα ευθυγραμμίζονται με την κλινική σας κρίση
- Τυχόν προκλήσεις ή συμπεράσματα από τη χρήση του εργαλείου

#### 4.9 Κλίμακα Βαθμολόγησης (ανά στοιχείο checklist)

Η απλή αυτή κλίμακα 1–3 διασφαλίζει συνεπή και δίκαιη αξιολόγηση σε όλες τις Δραστηριότητες Α, Β, Γ και Δ.

Βαθμολογία	Πότε χρησιμοποιείται	Ενδεικτικά κριτήρια
3 – Άριστο / Πλήρες	Το κριτήριο καλύπτεται πλήρως, χωρίς ή με ελάχιστα και ασήμαντα σφάλματα.	Όλα τα απαιτούμενα πεδία έχουν συμπληρωθεί σωστά.  Τα δεδομένα είναι πλήρως συνεπή με τις πληροφορίες του περιστατικού.  Η αναφορά έχει αποθηκευτεί/εξαχθεί χωρίς σφάλματα.  Η παρουσίαση ή η αναστοχαστική αναφορά είναι σαφής, περιεκτική και παραδόθηκε εγκαίρως.
2 – Καλό / Μικρές αδυναμίες	Το κριτήριο καλύπτεται σε μεγάλο βαθμό, αλλά υπάρχουν μικρές ανακρίβειες ή παραλείψεις που δεν επηρεάζουν ουσιαστικά τη συνολική ερμηνεία.	1–2 μικρά λάθη καταχώρισης δεδομένων.  Ελαφρώς ελλιπείς σημειώσεις ή μικρά ζητήματα μορφοποίησης.
1 – Χρειάζεται βελτίωση / Ελλιπές	Το κριτήριο καλύπτεται μερικώς ή περιλαμβάνει σοβαρά λάθη που περιορίζουν τη χρησιμότητα του αποτελέσματος.	Απουσία σημαντικών πεδίων δεδομένων.  Η αναφορά δεν έχει αποθηκευτεί ή έχει αποσταλεί σε λάθος αρχείο.  Σημαντική ασυμφωνία μεταξύ εισαγόμενων δεδομένων και του περιστατικού.

		Η παρουσίαση ή ο αναστοχασμός είναι ασαφής ή δεν παραδόθηκε.
--	--	--

#### Οδηγίες Εφαρμογής της Κλίμακας

- Για κάθε στοιχείο του checklist (π.χ. «Συμπλήρωση και των δύο εισόδων περιστατικού», «Ορθή αναγνώριση των 2 κύριων τομέων») αποδίδεται ξεχωριστή βαθμολογία.
- Χρησιμοποιήστε 3 όταν ο/η εκπαιδευόμενος/η ή η ομάδα καλύπτει την απαίτηση πλήρως και με ακρίβεια.
- Χρησιμοποιήστε 2 όταν απαιτούνται μικρές διορθώσεις για να θεωρηθεί πλήρες.
- Χρησιμοποιήστε 1 όταν βασικά στοιχεία λείπουν, είναι ανακριβή ή δείχνουν περιορισμένη κατανόηση.

#### 4.10 Checklist Ολοκλήρωσης – Σχέδιο Ψηφιακής & Μη-Ψηφιακής Παρέμβασης

Το παρόν checklist χρησιμοποιείται από τον/την εκπαιδευτή/τρια για την αξιολόγηση του μονοσέλιδου σχεδίου παρέμβασης κάθε εκπαιδευόμενου.

**Στοιχείο Αξιολόγησης**

Σημειώσει Βαθμός  
/                    ς                    (1–3)\*

Ερμηνεία αποτελεσμάτων – σαφής σύνοψη βασικών ευρημάτων από το EDU-MENT και την κλίμακα UCLA (επίπεδο μοναξιάς, παράγοντες κινδύνου)

Επιλογή τριών παρεμβάσεων τεκμηριωμένων από την επιστημονική γνώση – τουλάχιστον μία ψηφιακή υψηλής τεκμηρίωσης, μία ψηφιακή χαμηλής τεκμηρίωσης και μία μη-ψηφιακή, με αιτιολόγηση βάσει του εκπαιδευτικού υλικού

Ανάλυση εφικτότητας – περιγραφή βημάτων, απαιτούμενων πόρων, πιθανών εμποδίων και λύσεων για κάθε παρέμβαση

Ολοκληρωμένο σχέδιο φροντίδας – περιλαμβάνει νοσηλευτική διάγνωση, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους μετρήσιμους στόχους, επιλεγμένες παρεμβάσεις και σχέδιο αξιολόγησης (π.χ. επανεκτίμηση με EDU-MENT/UCLA μετά από 6–8 εβδομάδες)

Δομή & σαφήνεια – μονοσέλιδο έγγραφο, καλά οργανωμένο και περιεκτικό

Πώς να Εφαρμόζεται η Κλίμακα

- Χρησιμοποιήστε 3 όταν ο/η εκπαιδευόμενος/η καλύπτει την απαίτηση πλήρως, με ακρίβεια και πληρότητα.
- Χρησιμοποιήστε 2 όταν η απαίτηση καλύπτεται σε μεγάλο βαθμό, αλλά χρειάζονται μικρές διορθώσεις ή διευκρινίσεις.
- Χρησιμοποιήστε 1 όταν λείπουν βασικά στοιχεία, υπάρχουν ανακρίβειες ή διαπιστώνεται περιορισμένη κατανόηση του αντικειμένου.