

# Ψηφιακός οδηγός του προγράμματος

**UNITIROL**  
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

2334  
**ΗΛΦΕΛΕΚΑΡ**

**SE@Tlab**  
Software Engineering and Internet  
Technologies Laboratory

 Πανεπιστήμιο  
Κύπρου



**MATERIA GROUP**  
CARE - NURSING - REHABILITATION



Fakulteta za zdravstvene vede



Co-funded by  
the European Union

*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 [Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



## Πίνακας περιεχομένων

<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>5</b>
<b>Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Εγχειρίδιο</b> .....	<b>5</b>
<b>Υλικό Αυτο-Μελέτης</b> .....	<b>6</b>
<i>Μαθησιακή Ενότητα 1 – Εισαγωγή στην Ψυχοκοινωνική Παρακολούθηση και τα Ψηφιακά Εργαλεία</i> .....	6
<i>Μαθησιακή Ενότητα 2 – Ενσωμάτωση Ολιστικών Στρατηγικών Φροντίδας βάσει των Ευρημάτων EDU-MENT</i> .....	7
<i>Μαθησιακή Ενότητα 3 – Αντιμετώπιση της Μοναξιάς και Ενίσχυση της Κοινωνικής Συμμετοχής με Ψηφιακά Εργαλεία</i> .....	7
<i>Μαθησιακή Ενότητα 4 – Διευκόλυνση της Συνεργασίας μεταξύ Νοσηλευτών, Ιατρών και Ψυχολόγων</i> .....	7
<i>Μαθησιακή Ενότητα 5 – Προαγωγή Ψυχοκοινωνικής Επάρκειας και Αυτο-Οργάνωσης</i> .....	8
Δραστηριότητες Πρακτικής στην Τάξη (Σενάρια Εκπαιδευτή).....	8
Ολοκλήρωση.....	11
3.1 Δραστηριότητα Α – Αυτο-Καθοδηγούμενη Πρακτική (προκαθορισμένες μελέτες περίπτωσης).....	11
3.2 Δραστηριότητα Β – Άσκηση Βασισμένη σε Μελέτη Περίπτωσης .....	12
(Ανασκόπηση, Ερμηνεία, Σχεδιασμός) .....	12
3.3 Δραστηριότητα C – SBAR .....	14
3.4 Δραστηριότητα D – Ανεξάρτητη Δραστηριότητα (περίπτωση από την επαγγελματική πρακτική) .....	16
<b>Ηθική / GDPR &amp; Ασφάλεια</b> .....	<b>17</b>
<b>Συμπληρωματικό Υλικό</b> .....	<b>19</b>
3.5 Περιγραφή Μαθημάτων EDU-MENT .....	19
3.6 Email Εκπαιδευτή για την Κατάρτιση EDU-MENT .....	4
3.7 Ανάπτυξη Ψηφιακού & Μη-Ψηφιακού Σχεδίου Παρέμβασης για Ηλικιωμένο με Μοναξιά .....	5
3.8 Εργαλείο SBAR – Κατ’ Οίκον & Οίκους Ευγηρίας .....	7
3.9 Δραστηριότητα Α: Αυτοκαθοδηγούμενη Πρακτική: Εργασία με προκαθορισμένες μελέτες περίπτωσης χρησιμοποιώντας το εργαλείο .....	10
3.10 Δραστηριότητα Β: Άσκηση με Βάση Περίπτωση: Ανασκόπηση, Ερμηνεία και Σχεδιασμός .....	4
3.11 Δραστηριότητα Γ: Εργαλείο SBAR – Κατ’ Οίκον & Οίκους Ευγηρίας.....	6
3.12 Δραστηριότητα Δ: Ατομική Δραστηριότητα: Εφαρμογή του εργαλείου EDU-MENT σε περίπτωση από τη δική σας πρακτική.....	5
3.13 Κλίμακα Βαθμολόγησης (ανά στοιχείο checklist) .....	10
3.14 Checklist Ολοκλήρωσης – Σχέδιο Ψηφιακής & Μη-Ψηφιακής Παρέμβασης .....	12
Σημαντική Υπενθύμιση.....	13
<i>Διαδικασίες Βαθμολόγησης</i> .....	14
<i>Αξιολόγηση Τομέων</i> .....	14
<i>Χρήση Αποτελεσμάτων &amp; Συστάσεις</i> .....	14
<i>Τομέας D: Υπνος &amp; Διατροφή – Ειδική Βαθμολόγηση</i> .....	15
<i>Κριτήρια για Επιπλέον Αξιολογήσεις</i> .....	15
<i>Βήμα-Βήμα Οδηγίες</i> .....	15
Βήμα 1 – Screening .....	15



Βήμα 2 – Περαιτέρω αξιολόγηση.....	15
Βήμα 3 – Διεπισημονική επικοινωνία (SBAR).....	16
Βήμα 4 – Σχέδιο Φροντίδας (3 σημείων) .....	16
Κατανόηση της Αναφοράς Ασθενούς (Client Report) .....	16
<b>Τελική Αναφορά Ασθενή .....</b>	<b>17</b>



## 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.

## Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Εγχειρίδιο

Το εγχειρίδιο προσδιορίζει:

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

## Υλικό Αυτο-Μελέτης

Όλοι/ες οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να ολοκληρώσουν το ανατεθειμένο υλικό πριν από τη συνεδρία. Για να καλυφθούν διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις και επίπεδα ψηφιακού γραμματισμού, όλο το υλικό αυτομάθησης διατίθεται σε δύο μορφές. Τα διαδραστικά εκπαιδευτικά υλικά συμπληρώνονται από εκδόσεις PDF που καλύπτουν το ίδιο βασικό περιεχόμενο και παρέχονται από τον/την εκπαιδευτή/εκπαιδευτρια. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να κοινοποιούν τα αρχεία PDF στους εκπαιδευόμενους κατά την εγγραφή, ιδιαίτερα σε όσους προτιμούν γραμμική ανάγνωση ή διαθέτουν περιορισμένη εξοικείωση με τα ψηφιακά μέσα.

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
- [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.

### **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](#)

Τεκμηρίωση αναφοράς για το εργαλείο αξιολόγησης EDU-MENT, συμπεριλαμβανομένης της πλήρους δομής των ερωτημάτων, των διαδικασιών βαθμολόγησης, των ορίων σοβαρότητας, των κανόνων αυτόματης ενεργοποίησης και των οδηγιών ερμηνείας, παρέχεται ως μέρος του υλικού αυτομάθησης και μέσω άμεσων συνδέσμων. Μια ενοποιημένη επισκόπηση των όρων χρήσης, της λογικής βαθμολόγησης, της ερμηνείας της σοβαρότητας και των αυτοματοποιημένων συστάσεων παρέχεται στο Παράρτημα «Εργαλείο Αξιολόγησης EDU-MENT – Όροι Χρήσης, Διαδικασίες Βαθμολόγησης και Πλαίσιο Ερμηνείας».

## **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](#)

## **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](#)

## **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](#)

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

## Σημεία προς Εξέταση πριν τις Δραστηριότητες Πρακτικής στην Τάξη

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να αναμένουν διαφορετικά επίπεδα ψηφιακής εξοικείωσης. Όπου χρειάζεται, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρακολουθούν τις δραστηριότητες χρησιμοποιώντας έντυπο υλικό ή αρχεία PDF με μελέτες περίπτωσης, με έμφαση στην ερμηνεία και τη λήψη κλινικών αποφάσεων, αντί στην πλοήγηση στην πλατφόρμα.

### 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.

## 3.1 Δραστηριότητα A – 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.
- Επειδή η αναφορά EDU-MENT δημιουργείται αυτόματα με βάση τα καταχωρημένα δεδομένα, δεν περιλαμβάνεται παράδειγμα. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα δείγμα αναφοράς συμπληρώνοντας προετοιμασμένες μελέτες περίπτωσης πριν από τη συνεδρία.

Λίστα Ελέγχου Ολοκλήρωσης (ανά εκπαιδευόμενο/η)

Στοιχείο	<input type="checkbox"/> / <input checked="" 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 \(ανά στοιχείο λίστας ελέγχου\)](#)

### 3.2 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"/>	Σημει ώσεις	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)

### 3.3 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.

- Ένα δείγμα ομαδικής αναφοράς SBAR παρέχεται στο Συμπληρωματικό Υλικό για αναφορά από τους εκπαιδευτές.

Στοιχείο	<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/>	Σημειώσεις	Βαθμός (1–3)*
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 \(ανά στοιχείο λίστας ελέγχου\)](#)

### 3.4 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.  
Υπενθύμηση 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.
- Ένα δείγμα αποτελέσματος ενός πλάνου φροντίδας με 3 σημεία, δομημένου με βάση τη νοσηλευτική διεργασία, καθώς και ένα ενδεικτικό παράδειγμα

αναστοχασμού, παρέχονται στο Συμπληρωματικό Υλικό για αναφορά από τους εκπαιδευτές.

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 \(ανά στοιχείο λίστας ελέγχου\)](#)

## Ηθική / GDPR & Ασφάλεια

Όλες οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες EDU-MENT συμμορφώνονται με τις ηθικές αρχές και τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR), συμπεριλαμβανομένων της διαφάνειας, της ελαχιστοποίησης των δεδομένων, του περιορισμού του σκοπού και της λογοδοσίας. Οι Δραστηριότητες A–C είναι καθαρά εκπαιδευτικές και χρησιμοποιούν προκαθορισμένες, φανταστικές μελέτες περίπτωσης. Δεν περιλαμβάνουν αξιολόγηση πραγματικών ατόμων ούτε χρήση πραγματικών προσωπικών δεδομένων.

Μόνο η Δραστηριότητα D (Ανεξάρτητη Δραστηριότητα – περιστατικό από την προσωπική πρακτική) περιλαμβάνει την εφαρμογή του εργαλείου EDU-MENT σε πραγματική περίπτωση που επιλέγεται από τον/την συμμετέχοντα/ουσα. Για τη δραστηριότητα αυτή, οι συμμετέχοντες πρέπει να εξασφαλίσουν ενημερωμένη συγκατάθεση, τεκμηριωμένη σύμφωνα με την πρακτική του τοπικού οργανισμού. Όπου απαιτείται από την τοπική πολιτική, πρέπει να λαμβάνεται γραπτή συγκατάθεση.

Η πραγματική περίπτωση που χρησιμοποιείται στη Δραστηριότητα D πρέπει να είναι πλήρως ανωνυμοποιημένη πριν από την εισαγωγή δεδομένων στο εργαλείο EDU-MENT. Δεν συλλέγονται άμεσα αναγνωριστικά στοιχεία και τυχόν έμμεσα αναγνωριστικά περιορίζονται και γενικεύονται ώστε να αποτρέπεται η επαναταυτοποίηση, σύμφωνα με τις αρχές ελαχιστοποίησης δεδομένων

του GDPR. Δεν επιτρέπεται η καταχώρηση ονομάτων, αρχικών, ακριβών ημερομηνιών γέννησης, διευθύνσεων, αριθμών ταυτότητας ή άλλων στοιχείων ταυτοποίησης. Αντί αυτών, πρέπει να χρησιμοποιούνται ψευδώνυμα και κωδικοί.

Η ανωνυμοποίηση στη Δραστηριότητα D αποτελεί ευθύνη του/της συμμετέχοντα/ουσας. Ο/Η εκπαιδευτής/εκπαιδευτρια παρέχει καθοδήγηση και υπενθυμίσεις, αλλά δεν μπορεί τεχνικά να επαληθεύσει την ταυτότητα του ατόμου που αντιστοιχεί στην περίπτωση. Η κοινοπραξία δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για την εισαγωγή αναγνωριστικών πληροφοριών κατά παράβαση των οδηγιών του παρόντος Εγχειριδίου. Παρόλο που η εκπαίδευση EDU-MENT βασίζεται σε ανωνυμοποιημένα δεδομένα, η εμπιστευτικότητα παραμένει επαγγελματική υποχρέωση. Στη Δραστηριότητα D, η ταυτότητα του ατόμου που σχετίζεται με την πραγματική περίπτωση μπορεί να είναι γνωστή μόνο στον/στην συμμετέχοντα/ουσα που επέλεξε την περίπτωση και δεν πρέπει να κοινοποιείται σε εκπαιδευτές, άλλους συμμετέχοντες ή τρίτους. Οι πληροφορίες που παράγονται κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης δεν πρέπει να κοινοποιούνται εκτός του πλαισίου της εκπαίδευσης EDU-MENT και πρέπει να διαχειρίζονται με ασφάλεια. Όλα τα δεδομένα εκπαίδευσης που αποθηκεύονται στην πλατφόρμα EDU-MENT είναι ανωνυμοποιημένα και φυλάσσονται στις εγκαταστάσεις και υποδομές του Πανεπιστημίου Κύπρου (UCY), σύμφωνα με τις πολιτικές διατήρησης δεδομένων του. Τα δεδομένα διατηρούνται για τη διάρκεια του έργου EDU-MENT και για οποιαδήποτε υποχρεωτική περίοδο ελέγχου ή αναφοράς μετά τη λήξη του έργου, μετά την οποία διαγράφονται με ασφάλεια ή ανωνυμοποιούνται μη αναστρέψιμα. Η ιδιότητα του Υπευθύνου Επεξεργασίας Δεδομένων δεν συνεπάγεται απεριόριστη πρόσβαση στα δεδομένα· η πρόσβαση και η ευθύνη περιορίζονται αυστηρά στον εξουσιοδοτημένο σκοπό και το πεδίο χρήσης εντός του εκπαιδευτικού προγράμματος EDU-MENT. Η πρόσβαση στην πλατφόρμα βασίζεται σε ρόλους και περιορίζεται σε εξουσιοδοτημένους χρήστες, ενώ εφαρμόζονται κατάλληλα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα ασφάλειας. Όλα τα δεδομένα υποβάλλονται σε επεξεργασία αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς στο πλαίσιο του προγράμματος EDU-MENT, βάσει της συγκατάθεσης των συμμετεχόντων. Το εργαλείο EDU-MENT υποστηρίζει δραστηριότητες αξιολόγησης και μάθησης και δεν υποκαθιστά την επαγγελματική κλινική κρίση. Οι παρούσες ηθικές διατάξεις και προβλέψεις GDPR ισχύουν μόνο για εκπαιδευτική χρήση στο πλαίσιο του EDU-MENT. Οποιαδήποτε χρήση πέραν αυτού του πλαισίου υπόκειται στις πολιτικές και τους κανονισμούς του τοπικού οργανισμού και της εθνικής νομοθεσίας.

## Συμπληρωματικό Υλικό

### 3.5 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 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.</p>	

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

Πολιτική Αξιολόγησης: Επιτυχές αποτέλεσμα: ≥60% συνολικά

### 3.6 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]

### 3.7 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)

ο

### Οδηγίες Υποβολής

Προετοιμάστε το σχέδιο φροντίδας σε έγγραφο μίας σελίδας. Βεβαιωθείτε ότι είναι σαφές, δομημένο και εφικτό για το επιλεγμένο σας περιβάλλον.

Υποβάλετε 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.

### 3.8 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 διασυννοριακές μεταβιβάσεις. Προσαρμόστε το εργαλείο ανάλογα με τις ανάγκες σας ή των πελατών σας.

Βήματα SBAR &	Οδηγίες	✓
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 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"/>
	Ημερομηνία εισαγωγής ή έναρξης υπηρεσίας Πρόσφατες αλλαγές στην κατάσταση (ABCDE ή ισοδύναμο) Σχετικές παρατηρήσεις, εργαστηριακές ή απεικονιστικές εξετάσεις	<input type="checkbox"/>
		<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	✓
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"/>
	Συνολική κατηγορία κινδύνου EDU-MENT (χαμηλός,	<input type="checkbox"/>

A Assessment (Αξιολόγηση)	μέτριος, υψηλός) 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) Συμπεριλάβετε σχέδιο έκτακτης ανάγκης	<input type="checkbox"/>
	Ζητήστε από τον παραλήπτη να επαναλάβει τα βασικά στοιχεία και να διευκρινίσει απορίες	<input type="checkbox"/>

### 3.9 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 Ζωής

- 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, δονεπεξίλη, 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.
- 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.

### 3.10 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).

### 3.11 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)

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

## Δείγμα ομαδικού αποτελέσματος SBAR

### Στοιχείο SBAR — Σημειώσεις σας

**Κατάσταση (Situation)** Κοινωνική νοσηλεύτρια αναφέρει ευρήματα από προγραμματισμένη προληπτική κατ' οίκον επίσκεψη.

Πελάτισσα: Γυναίκα, 78 ετών, ζει μόνη σε αγροτική περιοχή.

Λόγος επικοινωνίας: Μέτριος ψυχοκοινωνικός κίνδυνος που εντοπίστηκε μέσω της αξιολόγησης EDU-MENT, με ανησυχίες που σχετίζονται με τον ύπνο, τη μοναξιά και το άγχος.

### Υπόβαθρο (Background)

Χήρα εδώ και 6 μήνες. Ζει μόνη με περιορισμένη κοινωνική επαφή.

Χρόνια νοσήματα: υπέρταση, οστεοαρθρίτιδα.

Φαρμακευτική αγωγή: πέντε φάρμακα σε τακτική βάση.  
Περιορισμένη κινητικότητα (χρησιμοποιεί μπαστούνι)· ήπια απώλεια ακοής.

Δεν υπάρχει τρέχουσα παρακολούθηση ψυχικής υγείας.

Διατροφή μη επαρκής, χαμηλή κατανάλωση φρέσκων τροφίμων.

Οικιακό περιβάλλον μέτρια ακατάστατο αλλά ασφαλές.

### Εκτίμηση (Assessment)

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

Κύριοι συνεισφέροντες τομείς:

- Γνωστικός & Συναισθηματικός: πένθος, μειωμένο κίνητρο, περιστασιακή σύγχυση.
- Ύπνος & Διατροφή: αϋπνία, κακές διατροφικές συνήθειες.  
Κοινότητα & Τρόπος ζωής: μοναξιά, περιορισμένη κοινωνική συμμετοχή.

Ενεργοποιημένα εργαλεία:  
PSS: 21/40 (αυξημένο άγχος)

Κλίμακα Μοναξιάς UCLA: μέτριο επίπεδο μοναξιάς

Η πελάτισσα είναι σε εγρήγορση, προσανατολισμένη και δεκτική σε υποστήριξη, αλλά αβέβαιη για το πώς να ξεκινήσει αλλαγές.

### Σύσταση (Recommendation)

Παρακολούθηση της ψυχοκοινωνικής κατάστασης και επανάληψη της αξιολόγησης. Αντιμετώπιση δυσκολιών ύπνου και διαχείριση άγχους. Υποστήριξη για σταδιακή κοινωνική επανένταξη και σύνδεση με τοπικούς πόρους. Δεν απαιτείται επείγουσα παραπομπή στο παρόν στάδιο· προτείνεται συνέχεια παρακολούθησης στο πλαίσιο κοινοτικής νοσηλευτικής φροντίδας.

#### 3.12 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

### Δείγμα 3-Σημείων Πλάνου Φροντίδας

Αυτό το ενδεικτικό πλάνο φροντίδας βασίζεται στη Μελέτη Περίπτωσης 1 – Κοινωνική Νοσηλευτική (κα Άννα Κ.) και παρουσιάζει το αναμενόμενο επίπεδο ανάλυσης και τεκμηρίωσης για τη Δραστηριότητα D, βήμα 3. Στο παρόν Εγχειρίδιο, ο όρος «πλάνο φροντίδας 3 σημείων» αναφέρεται σε τρία κύρια νοσηλευτικά προβλήματα/διαγνώσεις, καθεμία από τις οποίες περιλαμβάνει στόχο(-ους) τύπου SMART, βασικές παρεμβάσεις και κριτήρια αξιολόγησης

Νοσηλευτική Διάγνωση	Στόχος:	Παρεμβάσεις:	Αξιολόγηση:

<p>Κίνδυνος Μοναξιάς</p>	<p>Εντός 8 εβδομάδων, η πελάτισσα θα αναφέρει μειωμένα αισθήματα μοναξιάς και θα συμμετέχει σε τουλάχιστον μία ουσιαστική κοινωνική επαφή ανά εβδομάδα.</p>	<p>Δημιουργία σχέσης φροντίδας και εμπιστοσύνης νοσηλευτή-πελάτη μέσω αυθεντικής παρουσίας και ενεργητικής ακρόασης.</p> <p>Ενθάρρυνση συμμετοχής σε μία τοπικά διαθέσιμη κοινωνική ή κοινοτική δραστηριότητα προσαρμοσμένη στο επίπεδο κινητικότητας.</p> <p>Διευκόλυνση τακτικής επικοινωνίας με μέλος της οικογένειας (π.χ. προγραμματισμένες τηλεφωνικές ή βιντεοκλήσεις).</p>	<p>Επανεκτίμηση της μοναξιάς μετά από 6–8 εβδομάδες μέσω ανατροφοδότησης της πελάτισσας, της Κλίμακας Μοναξιάς UCLA και επαναληπτικής αξιολόγησης EDU-MENT, για παρακολούθηση της εξέλιξης και καθοδήγηση περαιτέρω παρεμβάσεων ή παραπομπών.</p>
<p>Διαταραγμένο Πρότυπο Ύπνου</p>	<p>Εντός 4 εβδομάδων, η πελάτισσα θα αναφέρει βελτιωμένη ποιότητα ύπνου, με λιγότερες νυχτερινές αφυπνίσεις και αυξημένο αίσθημα ξεκούρασης.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκπαίδευση σε βασικά μέτρα υγιεινής ύπνου (σταθερό πρόγραμμα ύπνου, μείωση ημερήσιων υπνάκων).</li> <li>• Υποστήριξη στην ανάπτυξη μιας χαλαρωτικής βραδινής ρουτίνας που ενισχύει την άνεση και το αίσθημα ασφάλειας.</li> <li>• Παρακολούθηση του προτύπου</li> </ul>	<p>Ανασκόπηση της ποιότητας ύπνου μετά από 4 εβδομάδες μέσω αυτοαναφοράς της πελάτισσας και επαναξιολόγησης των σχετικών τομέων του EDU-MENT, για εκτίμηση της προόδου και απόφαση για πιθανή παραπομπή σε γενικό ιατρό.</p>

		<p>ύπνου και παραπομπή σε γενικό ιατρό εάν οι δυσκολίες ύπνου επιμένουν ή επιδεινώνονται παρά τις αρχικές νοσηλευτικές παρεμβάσεις.</p>	
<p><b>Αναποτελεσματική Αντιμετώπιση</b></p>	<p>Ο/η ασθενής θα μπορεί να εκφράσει τουλάχιστον μία αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης και θα παρουσιάζει βελτιωμένη συναισθηματική προσαρμογή στην καθημερινή ζωή.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης και δυνατότητα έκφρασης θλίψης και συναισθημάτων με σεβασμό, χωρίς κριτική και σε μη επικριτικό περιβάλλον.</li> <li>• Ενθάρρυνση εντοπισμού και αξιοποίησης προσωπικών δυνατοτήτων και προηγούμενων αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης.</li> <li>• Υποστήριξη συμμετοχής σε ουσιαστικές καθημερινές δραστηριότητες που ενισχύουν το αίσθημα σκοπού και αυτοεκτίμησης.</li> <li>• Παρακολούθηση της ικανότητας αντιμετώπισης και</li> </ul>	<p>Η αντιμετώπιση αξιολογείται μέσω αυτοαναφοράς του/της ασθενούς, παρατήρησης της συμμετοχής σε καθημερινές δραστηριότητες και επαναληπτικού EDU-MENT screening, ώστε να καθοριστεί η ανάγκη για περαιτέρω υποστήριξη ή παραπομπή.</p>

		παραπομπή σε γενικό ιατρό ή Κοινωνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας εάν οι δυσκολίες επιμένουν ή επιδεινωθούν.	
--	--	--	--

## Παράδειγμα

## Αναστοχασμού

Το παρακάτω παράδειγμα αναστοχασμού βασίζεται στην Μελέτη Περίπτωσης 1 – Κοινωνική Νοσηλευτική (κα. Άννα Κ.) και παρουσιάζει το αναμενόμενο επίπεδο αναστοχαστικής ανάλυσης για τη Δραστηριότητα D, Βήμα 3.

### Περιγραφή:

Ο έλεγχος EDU-MENT ανέδειξε μέτριο ψυχοκοινωνικό κίνδυνο, κυρίως στους τομείς της συναισθηματικής ευεξίας, του ύπνου και της κοινωνικής συμμετοχής. Τα ευρήματα αυτά ήταν σύμφωνα με τις παρατηρήσεις μου και την αναφορά της ασθενούς για πένθος, κόπωση και μειωμένο κίνητρο στην καθημερινότητά της.

### Αναστοχασμός:

Το εργαλείο παρείχε μια δομημένη και συστηματική εικόνα της ψυχοκοινωνικής κατάστασης της ασθενούς, βοηθώντας στον εντοπισμό προτεραιοτήτων για περαιτέρω παρακολούθηση. Ωστόσο, αναγνώρισα ότι ορισμένες απαντήσεις πιθανόν να επηρεάστηκαν έντονα από ένα πρόσφατο σημαντικό γεγονός ζωής και όχι από χρόνια ψυχολογικά προβλήματα. Αυτό ανέδειξε τη σημασία της ερμηνείας των αποτελεσμάτων μέσα στο ευρύτερο κλινικό πλαίσιο και της αποφυγής υπερδιάγνωσης φυσιολογικής διεργασίας πένθους.

### Μάθηση:

Στη μελλοντική μου πρακτική θα συνδυάζω τη χρήση του EDU-MENT με σύντομες, προσωποκεντρικές συζητήσεις και συμφωνημένα ραντεβού επαναξιολόγησης με τον/την ασθενή. Παρόλο που το εργαλείο είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση και τον σχεδιασμό φροντίδας, η κλινική κρίση και η επαγγελματική ευθύνη παραμένουν καθοριστικές για την ορθή ερμηνεία και λήψη αποφάσεων.

### 3.13 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
------------	----------------------	---------------------

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

### 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.

### 3.14 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	<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/>	Σημειώσεις	Βαθμός (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.

## 5.11 Εργαλείο EDU-MENT – Συνθήκες Χρήσης, Διαδικασίες Βαθμολόγησης και Πλαίσιο Ερμηνείας

### Σημαντική Υπενθύμιση

Το εργαλείο αυτό χρησιμοποιείται αποκλειστικά για σκοπούς screening και καθοδήγησης. Παρέχει μια γενική εικόνα πιθανών κινδύνων ψυχικής υγείας και δεν αντικαθιστά την κλινική διάγνωση. Τα αποτελέσματα πρέπει πάντα να ερμηνεύονται σε συνδυασμό με την κλινική κρίση, τις κλινικές παρατηρήσεις και τη συζήτηση της διεπιστημονικής ομάδας. Η εμπιστευτικότητα του ασθενούς είναι υποχρεωτική· δεν καταχωρούνται ονόματα ή προσωπικά στοιχεία και κάθε ασθενής καταγράφεται μόνο με κωδικό.

## Διαδικασίες Βαθμολόγησης

Το εργαλείο EDU-MENT ακολουθεί μια δομημένη διαδικασία όπου ο/η νοσηλεύτης/τρια συμπληρώνει μια λίστα ελέγχου για κάθε τομέα. Το σύστημα στη συνέχεια υπολογίζει αυτόματα το επίπεδο ανησυχίας και δημιουργεί Αναφορά Ασθενούς (Client Report).

Οι νοσηλεύτες χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα για:

- παρακολούθηση του ασθενούς
- σχεδιασμό φροντίδας
- έναρξη περαιτέρω αξιολόγησης ή παραπομπών

Η διαδικασία διαρκεί συνήθως 10–15 λεπτά και μπορεί να γίνει ανά τομέα ή σε μία συνεδρία.

## Αξιολόγηση Τομέων

Το εργαλείο αξιολογεί 6 τομείς:

1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά
2. Υγεία & συννοσηρότητες
3. Γνωστική & συναισθηματική λειτουργία
4. Ύπνος & διατροφή
5. Κοινότητα & τρόπος ζωής
6. Προσωπικός χώρος & περιβάλλον

Κάθε τομέας αξιολογείται ξεχωριστά και λαμβάνει δικό του δείκτη σοβαρότητας. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται ως ποσοστά, απόλυτες τιμές και κύριοι τομείς κινδύνου, ώστε να υποστηρίζεται ο σχεδιασμός φροντίδας και οι παραπομπές.

## Χρήση Αποτελεσμάτων & Συστάσεις

Το EDU-MENT παρέχει αυτόματες συστάσεις για περαιτέρω αξιολόγηση:

- **Χαμηλή ανησυχία (πράσινο):** Αρκεί η τακτική παρακολούθηση. Δεν απαιτείται άμεση δράση, εκτός αν η κλινική παρατήρηση υποδεικνύει διαφορετικά.
- **Μέτρια ανησυχία (κίτρινο):** Απαιτείται παρακολούθηση και επαναξιολόγηση. Συνιστώνται επιπλέον αξιολογήσεις.
- **Υψηλή ανησυχία (ανοικτό κόκκινο):** Απαιτείται στενότερη παρακολούθηση και πιθανή παραπομπή σε επαγγελματίες υγείας (ιατρό, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό).

Το «ανοικτό κόκκινο» δεν αποτελεί διάγνωση ή επείγον περιστατικό, αλλά ένδειξη για αυξημένη προσοχή.

### Τομέας D: Ύπνος & Διατροφή – Ειδική Βαθμολόγηση

Σε αυτόν τον τομέα δεν χρησιμοποιούνται μόνο ποσοστιαία όρια, αλλά συγκεκριμένες απαντήσεις:

- Η αϋπνία → κίτρινη ένδειξη (απαιτεί παρακολούθηση)
- Αϋπνία + λιγότερες από 5 ώρες ύπνου → ανοικτό κόκκινο (υψηλή ανησυχία)

Αυτή η προσέγγιση βοηθά στην αποφυγή υπερδιάγνωσης φυσιολογικών προβλημάτων ύπνου.

### Κριτήρια για Επιπλέον Αξιολογήσεις

Το εργαλείο προτείνει πρόσθετες αξιολογήσεις ανάλογα με το επίπεδο κινδύνου:

- **Χαμηλή ανησυχία:** τακτική παρακολούθηση
- **Μέτρια ανησυχία:** επαναξιολόγηση & πιθανές πρόσθετες αξιολογήσεις
- **Υψηλή ανησυχία:** έντονα συνιστώμενες επιπλέον αξιολογήσεις

Οι πρόσθετες αξιολογήσεις βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση της κατάστασης, αλλά δεν αποτελούν διάγνωση.

### Βήμα-Βήμα Οδηγίες Βήμα 1 – Screening

Ολοκλήρωση του EDU-MENT και ανασκόπηση των αποτελεσμάτων ανά τομέα.

### Βήμα 2 – Περαιτέρω αξιολόγηση

Αν υπάρχουν μέτριες ή υψηλές ενδείξεις, χρησιμοποιούνται πρόσθετα εργαλεία (π.χ. PHQ-9, GAD-7, PSS, UCLA Loneliness Scale κ.ά.).

### Βήμα 3 – Διεπιστημονική επικοινωνία (SBAR)

- **S (Situation):** Τρέχουσα κατάσταση και ευρήματα
- **B (Background):** Ιστορικό και κοινωνικό πλαίσιο
- **A (Assessment):** Αποτελέσματα και παρατηρήσεις
- **R (Recommendation):** Προτεινόμενες ενέργειες

### Βήμα 4 – Σχέδιο Φροντίδας (3 σημείων)

1. Άμεσες προτεραιότητες
2. Παραπομπές/παρεμβάσεις
3. Παρακολούθηση και επαναξιολόγηση

### Κατανόηση της Αναφοράς Ασθενούς (Client Report)

Μετά την ολοκλήρωση, δημιουργείται αυτόματα αναφορά που περιλαμβάνει:

βαθμολογία και χρωματική ένδειξη ανά τομέα

- επεξηγήσεις αποτελεσμάτων
- προτεινόμενα εργαλεία και πόρους
- συστάσεις παρακολούθησης

Τα αποτελέσματα είναι καθοδηγητικά και όχι διαγνωστικά. Η κλινική κρίση του/της νοσηλευτή/τριας παραμένει καθοριστική στην ερμηνεία και λήψη αποφάσεων.

### Κατανόηση της έκθεσης μετά την αξιολόγηση του πελάτη

Μετά την ολοκλήρωση της αξιολόγησης, το σύστημα δημιουργεί μια Έκθεση Πελάτη (Client Report). Η έκθεση αυτή παρέχει έναν δείκτη σοβαρότητας και χρωματική κατηγοριοποίηση για κάθε ολοκληρωμένο τομέα, μαζί με σαφείς επεξηγήσεις για το τι υποδηλώνει κάθε αποτέλεσμα. Περιλαμβάνει επίσης προτεινόμενους πόρους που είναι διαθέσιμοι στη χώρα του/της νοσηλευτή/τριας, καθώς και προαιρετικά πρόσθετα εργαλεία αξιολόγησης που συνδέονται με τυχόν εντοπισμένους κινδύνους. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε ποσοστά και με χρωματικά κωδικοποιημένες κατηγορίες, ώστε να διευκολύνεται η κατανόηση. Η έκθεση τονίζει ότι τα αποτελέσματα προορίζονται ως καθοδήγηση και όχι ως οριστικές αποφάσεις, και ότι η επαγγελματική κρίση παραμένει ουσιώδης για την ερμηνεία των ευρημάτων. Τα αποτελέσματα θα πρέπει πάντα να εξετάζονται στο πλαίσιο της κλινικής παρατήρησης, της εμπειρίας και της γνώσης του/της νοσηλευτή/τριας σχετικά με τις ατομικές συνθήκες του πελάτη.

Κάθε τομέας στην Έκθεση Πελάτη αναλύεται ξεχωριστά, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν μεγαλύτερο επίπεδο ανησυχίας. Οι απαντήσεις που σημειώνονται ως «Μη δυνατό να αξιολογηθεί» εξαιρούνται και δεν επηρεάζουν τη βαθμολόγηση. Τα αποτελέσματα χαμηλής ανησυχίας (πράσινο) γενικά υποδηλώνουν ότι η τακτική παρακολούθηση είναι επαρκής, εκτός εάν η κλινική παρατήρηση υποδεικνύει διαφορετικά. Η έκθεση έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τον σχεδιασμό φροντίδας, να καθοδηγεί τις ενέργειες παρακολούθησης και να ενημερώνει τις αποφάσεις για παραπομπή, διατηρώντας πάντα στο επίκεντρο την επαγγελματική κρίση.

## Τελική Αναφορά Ασθενή

Κωδικός Ασθενή:48

Ημερομηνία Ολοκλήρωσης: 12 Μαρτίου 2026

**Αποποίηση Ευθυνών:** Αυτό το εργαλείο προορίζεται μόνο για σκοπούς αξιολόγησης και δεν αντικαθιστά τη διαγνωστική εκτίμηση από επαγγελματία υγείας. Τα αποτελέσματα θα πρέπει πάντα να ερμηνεύονται σε συνδυασμό με την επαγγελματική κρίση του νοσηλευτή. Ασθενείς με συναισθηματικά, ψυχολογικά ή γνωστικά ζητήματα θα πρέπει να παραπέμπονται σε επαγγελματική υποστήριξη. Τα αποτελέσματα με χρωματική κωδικοποίηση (πράσινο, κίτρινο, ανοιχτό κόκκινο) αποτελούν καθοδήγηση και όχι τελική απόφαση. Αποφύγετε τη χρήση αναγνωρίσιμων στοιχείων ασθενούς, αναφέρετε τους ασθενείς μόνο με κωδικό.

### A. Πώς να διαβάσετε τα αποτελέσματα:

Αυτή η αναφορά συνοψίζει τα αποτελέσματα από το EDU-MENT Mental Health Screening Tool, το οποίο αξιολογεί διάφορους τομείς ψυχικής υγείας και ευεξίας. Κάθε τομέας λαμβάνει μια βαθμολογία σοβαρότητας, με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν μεγαλύτερη ανησυχία. Οι απαντήσεις που σημειώνονται ως «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση / Άρνηση απάντησης» εξαιρούνται από τον υπολογισμό.

### Ερμηνεία::

- **Πράσινο (0–33%) – Χαμηλή ανησυχία:** Δεν απαιτείται άμεση ενέργεια. Αυτό δεν σημαίνει ότι η δράση είναι περιττή, αλλά ότι το επίπεδο κινδύνου θεωρείται χαμηλό. Διατίθενται επιπλέον αξιολογήσεις, εάν επιθυμείτε περαιτέρω διερεύνηση.
- **Κίτρινο (34–66%) – Μέτρια ανησυχία:** Ορισμένα σημεία προς παρακολούθηση. Παρακολούθηση ή επαναξιολόγηση. Συνιστώνται οι διαθέσιμες επιπλέον αξιολογήσεις για περαιτέρω διερεύνηση.
- **Ανοιχτό κόκκινο (67–100%) – Υψηλή ανησυχία:** Ενδέχεται να απαιτείται στενότερη παρακολούθηση ή παραπομπή. Συνεχίστε με διαθέσιμη επιπλέον αξιολόγηση ή παραπομπή σε π.χ. ιατρό, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό.

Σημείωση 1: Το ανοιχτό κόκκινο δεν υποδηλώνει διάγνωση ή επείγον περιστατικό. Το εργαλείο απλώς επισημαίνει πιθανούς παράγοντες κινδύνου. Οι νοσηλευτές πρέπει να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα μαζί με την κλινική τους κρίση και οποιεσδήποτε επιπλέον παρατηρήσεις για τον ασθενή.

Σημείωση 2: Εάν ένας τομέας δείχνει υψηλή ανησυχία (ανοιχτό κόκκινο), εξετάστε το ενδεχόμενο να χορηγηθεί το αντίστοιχο επιπλέον εργαλείο αξιολόγησης για λεπτομερέστερη εκτίμηση.

## B. Περίληψη

### Τομέας Α. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά:

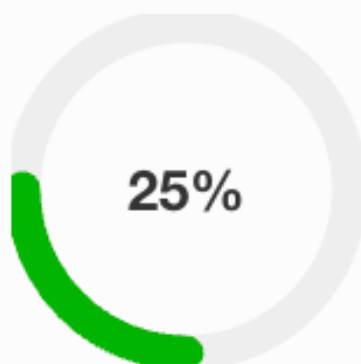
Συνολικός αριθμός ερωτήσεων: 8

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου: 16

Ερωτήσεις με απάντηση «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 0

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου χωρίς τις απαντήσεις «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 16

Βαθμολογία: 4 / 16



Εάν ο τομέας των Δημογραφικών Χαρακτηριστικών παρουσιάζει υψηλές βαθμολογίες, αυτό υποδηλώνει ότι το άτομο μπορεί να έχει αυξημένο κίνδυνο για την ψυχική υγεία λόγω παραγόντων όπως το εισόδημα, η ταυτότητα φύλου και η κατοικία σε απομακρυσμένη περιοχή. Παρόλο που αυτά τα χαρακτηριστικά μπορεί να μην συνδέονται άμεσα με την ψυχική υγεία, μπορούν να συμβάλουν στην κοινωνική απομόνωση, στο οικονομικό στρες ή στον περιορισμένο πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, όλα τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τη συνολική ευεξία.

Προτεινόμενες

ενέργειες:

❖ Οικονομική και κοινωνική υποστήριξη: Για την αντιμετώπιση του οικονομικού άγχους, παραπέμψτε τους ασθενείς στις **τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες, σε συμβουλευτική για οικονομικά ζητήματα ή σε προγράμματα βοήθειας**, προκειμένου να μειωθεί το οικονομικό βάρος. Για όσους έχουν ανησυχίες σχετικά με την ταυτότητα φύλου, διασφαλίστε την πρόσβαση σε ψυχική υγεία με υποστηρικτική προσέγγιση και συνδέστε τους **με δίκτυα ή πόρους υποστήριξης LGBTQ+**. Για άτομα που βρίσκονται σε αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές, παρέχετε πληροφορίες σχετικά **με υπηρεσίες τηλεϊατρικής ή προγράμματα κοινοτικής προσέγγισης** για τη μείωση της απομόνωσης. Ενθαρρύνετε **τη συμμετοχή σε τοπικές ή διαδικτυακές κοινότητες, κοινωνικούς ομίλους ή κέντρα για ηλικιωμένους**, ώστε να ενισχυθούν τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και να αντιμετωπιστεί η κοινωνική απομόνωση. Όσον αφορά τους κοινωνικούς προσδιοριστές της υγείας, όπως η στέγαση, η εκπαίδευση και η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, παραπέμψτε τον ασθενή σε σχετικούς κοινοτικούς οργανισμούς ή **κοινωνικούς λειτουργούς** για περαιτέρω υποστήριξη.

❖ Πόροι στη χώρα σας:

Κύπρος:

#### Τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες / κοινωνικοί λειτουργοί:

- Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας [\[www.dmsw.gov.cy\]](http://www.dmsw.gov.cy)

#### Προγράμματα βοήθειας / υπηρεσίες:

- Κέντρο Γνωστικών Λειτουργιών Τεχνολογίας Νήσις [\[www.noesis.cy\]](http://www.noesis.cy)
- MindMeUp [\[www.mindmeup.cy\]](http://www.mindmeup.cy)
- Κυπριακή Κοινότητα Φροντίδας [\[https://cypruscarecommunity.com/\]](https://cypruscarecommunity.com/)

#### Δίκτυα υποστήριξης ΛΟΑΤΚΙ:

- Queer Cyprus Association [\[www.iglyo.org/\]](http://www.iglyo.org/)
- Accept LGBTQI Cyprus [\[www.accept.cy\]](http://www.accept.cy)

#### Υπηρεσίες τηλεϊατρικής:

- iClinic [\[www.iclinic.com.cy/\]](http://www.iclinic.com.cy/)
- WeCare [\[www.wecare.com.cy/\]](http://www.wecare.com.cy/)

#### Κοινωνικοί όμιλοι ή κέντρα για ηλικιωμένους:

- Κέντρο Ενηλίκων του Δήμου Στροβόλου [\[www.strovolos.org.cy/en/home-page/the-municipality/tour-in-strovolos/daily-center-for-elderly-people/\]](http://www.strovolos.org.cy/en/home-page/the-municipality/tour-in-strovolos/daily-center-for-elderly-people/)
- 55 Σύν Πλήν Μαζί Κύπρος [\[www.facebook.com/groups/364055885988116/\]](https://www.facebook.com/groups/364055885988116/)
- Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου [\[c3a-cyprus.org/\]](http://c3a-cyprus.org/)

## Τομέας Β. Υγεία & Συννοσηρότητες:

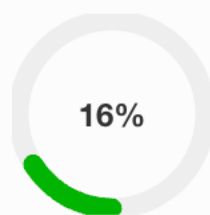
Συνολικός αριθμός ερωτήσεων:9

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου:19

Ερωτήσεις με απάντηση «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 0

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου χωρίς τις απαντήσεις «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 19

Βαθμολογία: **3 / 19**



Εάν ο τομέας Υγεία & Συννοσηρότητες έχει υψηλές βαθμολογίες, αυτό υποδηλώνει ότι το άτομο μπορεί να διατρέχει αυξημένο κίνδυνο για την ψυχική υγεία λόγω της παρουσίας πολλαπλών χρόνιων παθήσεων, σημαντικής χρήσης φαρμάκων ή διαγνώσεων ψυχικών παθήσεων. Αυτοί οι παράγοντες, ιδιαίτερα σε

συνδυασμό, μπορούν να αυξήσουν την επιβάρυνση τόσο της φυσικής όσο και της ψυχικής υγείας, οδηγώντας σε πιθανά ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη, άγχος και στρες.

Προτεινόμενες

Δράσεις:

- ❖ Διαχείριση Φυσικής Υγείας: Συνεργαστείτε με επαγγελματίες υγείας για ολοκληρωμένη διαχείριση των ασθενειών. Διασφαλίστε συντονισμένη φροντίδα για ασθενείς με πολλαπλές χρόνιες παθήσεις. [Εκπαιδεύστε τους ασθενείς σχετικά με πιθανές παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις των φαρμάκων τους](#). Παραπέμπτε σε παρόχους βοηθητικής τεχνολογίας, όπως υπενθυμίσεις φαρμάκων και έξυπνα κουτιά φαρμάκων, για να εξασφαλιστεί η σωστή λήψη των φαρμάκων. Παραπέμπτε σε ειδικούς διαχείρισης πόνου ή φυσιοθεραπευτές εάν υπάρχει σημαντικός πόνος. Παραπέμπτε σε ακουολόγους και οφθαλμιάτρους για αξιολόγηση και διαχείριση τυχόν βλαβών. Παρέχετε πληροφορίες για διαθέσιμα βοηθήματα που βοηθούν τους ασθενείς να επικοινωνούν και να συμμετέχουν κοινωνικά.
- ❖ Ψυχική Υγεία και Υπηρεσίες Υποστήριξης: Παραπέμπτε ασθενείς με διάγνωση ψυχικής υγείας ή οικογενειακό ιστορικό για εξειδικευμένη φροντίδα και θεραπεία. Εξετάστε διαθέσιμα συστήματα υποστήριξης, όπως **όπως υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας**. Παρέχετε παραπομπές σε φυσιοθεραπευτές ή εργοθεραπευτές εάν υπάρχει περιορισμένη κινητικότητα. Αξιολογήστε την ανάγκη για **βοηθήματα κινητικότητας και κάνετε κατάλληλες προσαρμογές στο περιβάλλον του σπιτιού**.
- ❖ Πόροι στην χώρα σας:

Κύπρος:

#### Πάροχοι βοηθητικής τεχνολογίας:

- Κέντρο Γνωστικών Λειτουργιών Τεχνολογίας Νήσις [\[www.noesis.cy/\]](http://www.noesis.cy/)
- MK Prosopsis [\[www.mkprosopsis.com/\]](http://www.mkprosopsis.com/)

#### Ειδικοί διαχείρισης πόνου ή φυσιοθεραπευτές:

- Physio & Kinisis [\[www.physiokinisiscy.com/\]](http://www.physiokinisiscy.com/)
- Cyprus Pain Clinic [\[www.painclinic.com.cy/\]](http://www.painclinic.com.cy/)

#### Ακουολόγοι και οφθαλμιάτροι:

- Cyprus Audiology Center [\[www.cyprusaudiology.com/\]](http://www.cyprusaudiology.com/)
- Ινστιτούτο Έρευνας και Εκπαίδευσης Οφθαλμός [\[www.opthalmiccentre.com/\]](http://www.opthalmiccentre.com/)

#### Υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας:

- Κέντρο Γνωστικών Λειτουργιών Τεχνολογίας Νήσις [\[www.noesis.cy/\]](http://www.noesis.cy/)
- MindMeUp [\[www.mindmeup.cy/\]](http://www.mindmeup.cy/)

#### Εργοθεραπευτές:

- Κέντρο Γνωστικών Λειτουργιών Τεχνολογίας Νήσις [\[www.noesis.cy/\]](http://www.noesis.cy/)
- Παγκύπριος Σύλλογος Εργοθεραπευτών [\[www.wfot.org/member-organisations/cyprus-cyprus-association-of-occupational-therapists\]](http://www.wfot.org/member-organisations/cyprus-cyprus-association-of-occupational-therapists)

#### Βοηθήματα κινητικότητας και προσαρμογές στο σπίτι:

- Able Tools Ltd [\[www.abletools.com.cy/\]](http://www.abletools.com.cy/)
- Orthohouse [\[www.orthohouse.com.cy/\]](http://www.orthohouse.com.cy/)

## Τομέας Γ. Γνωστική και Συναισθηματική Λειτουργία:

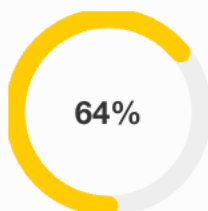
Συνολικός αριθμός ερωτήσεων:8

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου:14

Ερωτήσεις με απάντηση «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 0

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου χωρίς τις απαντήσεις «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 14

Βαθμολογία: **9 / 14**



Εάν ο τομέας Γνωστική & Συναισθηματική Λειτουργία έχει υψηλές βαθμολογίες, αυτό υποδηλώνει ότι το άτομο μπορεί να διατρέχει αυξημένο κίνδυνο για την ψυχική υγεία λόγω γνωστικών δυσλειτουργιών, συναισθηματικής δυσφορίας ή δυσκολιών στη διαχείριση των καθημερινών δραστηριοτήτων. Ζητήματα όπως προβλήματα μνήμης, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, τραύμα, δυσκολίες λόγου ή ομιλίας, σύγχυση ή ψευδαισθήσεις μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχική ευεξία του ατόμου και την ικανότητά του να λειτουργεί στην καθημερινή ζωή. Αυτές οι γνωστικές και συναισθηματικές προκλήσεις μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών προβλημάτων, όπως άγχος, κατάθλιψη και στρες, ιδιαίτερα όταν υπάρχει έλλειψη κατάλληλης υποστήριξης ή παρέμβασης.

Προτεινόμενες

Δράσεις:

- ❖ Για ασθενείς που αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης ή δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, συνιστάται παραπομπή σε ειδικούς στη γνωστική λειτουργία ή σε νευροψυχολόγους για περαιτέρω αξιολόγηση, καθώς και η χρήση βοηθημάτων μνήμης και στρατηγικών για καθημερινή λήψη αποφάσεων προκειμένου να διατηρηθεί η αυτονομία τους. Για όσους έχουν **δυσκολίες λόγου ή ομιλίας**, η παραπομπή σε λογοθεραπευτή για αξιολόγηση και θεραπεία μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία και τις λειτουργικές τους ικανότητες. Σε περιπτώσεις **σύγχυσης ή παραλήρησης**, απαιτείται παραπομπή σε παροχέα υγειονομικής περίθαλψης για περαιτέρω διερεύνηση και διαχείριση, ενώ θα πρέπει να αξιολογούνται υποκείμενες καταστάσεις, όπως λοιμώξεις ή φάρμακα, που μπορεί να συμβάλλουν στη γνωστική έκπτωση.
- ❖ Ασθενείς με **ιστορικό τραύματος** ή συναισθηματικής δυσφορίας θα πρέπει να παραπέμπονται σε συμβούλους με γνώση τραυματογενούς προσέγγισης ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας για θεραπεία, με παροχή στρατηγικών αντιμετώπισης και υποστηρικτικής συμβουλευτικής για την κάλυψη των συναισθηματικών και ψυχολογικών τους αναγκών. Όσοι εμφανίζουν ψευδαισθήσεις ή παραισθήσεις χρειάζονται ψυχιατρική αξιολόγηση, καθώς αυτές μπορεί να υποδηλώνουν υποκείμενες καταστάσεις όπως σχιζοφρένεια, σοβαρό άγχος ή άνοια. Τέλος, σε περιπτώσεις **απώλειας αγαπημένου προσώπου**, συνιστάται η αναζήτηση συμβουλευτικής πένθους ή συμμετοχής σε ομάδες υποστήριξης, ώστε να υποστηριχθεί η διαδικασία πένθους και να προληφθεί παρατεταμένη συναισθηματική δυσφορία.
- ❖ Πόροι στην χώρα σας:

Κύπρος:

**Λογοθεραπεία:**

- Σύνδεσμος Λογοπαθολόγων – Λογοθεραπευτών Κύπρου [\[www.speechtherapy.org.cy/\]](http://www.speechtherapy.org.cy/)

4

## Ψυχολογική υποστήριξη:

- Κέντρο Γνωστικών Λειτουργιών Τεχνολογίας Νόησις [\[www.noesis.cy/\]](http://www.noesis.cy/)
- Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας στην Κύπρο [\[www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services/\]](http://www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services/)

## Τομέας Δ. Ύπνος & Διατροφή:

### Σημειώσεις:

**Σε περιπτώσεις όπου ο ασθενής αναφέρει αύπνια, τα αποτελέσματα για αυτόν τον τομέα συνήθως εμφανίζονται στην κίτρινη ζώνη, προκειμένου να σας προειδοποιήσουν ότι μπορεί να απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση.**

**Εάν ο ασθενής έχει αύπνια και κοιμάται λιγότερο από 5 ώρες ανά νύχτα, τα αποτελέσματα θα εμφανιστούν στην ανοιχτό κόκκινη ζώνη, υποδεικνύοντας υψηλότερο επίπεδο ανησυχίας και την ανάγκη για πιο λεπτομερή παρακολούθηση ή περαιτέρω αξιολόγηση.**

Συνολικός αριθμός ερωτήσεων: 7

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου: 14

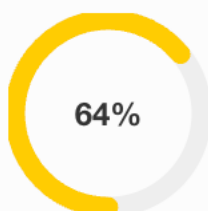
Ασθενής αναφέρει αύπνια: Ναι

Ο ασθενής κοιμάται λιγότερες από 5 ώρες: Όχι

Ερωτήσεις με απάντηση «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 0

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου χωρίς τις απαντήσεις «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 14

Βαθμολογία: 9 / 14



Εάν ο τομέας Ύπνος & Διατροφή έχει υψηλές βαθμολογίες, αυτό υποδηλώνει ότι το άτομο μπορεί να διατρέχει αυξημένο κίνδυνο για την ψυχική υγεία λόγω παραγόντων που σχετίζονται με κακή ποιότητα ύπνου, ακανόνιστους κύκλους ύπνου ή διατροφικές προκλήσεις. Ζητήματα όπως αύπνια, διαταραχές REM ύπνου, υπερβολικός ή ανεπαρκής ύπνος μπορούν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία, συμβάλλοντας σε κόπωση, διαταραχές διάθεσης και γνωστικές δυσλειτουργίες. Επιπλέον, οι αλλαγές στο βάρος (αύξηση ή μείωση) και οι κακές διατροφικές συνήθειες μπορούν να επιδεινώσουν αυτούς τους κινδύνους, οδηγώντας σε καταστάσεις όπως κατάθλιψη, άγχος και στρες. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να δημιουργήσουν έναν κύκλο όπου ο κακός ύπνος και η κακή διατροφή επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία, και το αντίστροφο, αυξάνοντας τον κίνδυνο σοβαρότερων ψυχολογικών προβλημάτων.

Προτεινόμενες

Δράσεις:

❖ Για ασθενείς που αντιμετωπίζουν αϋπνία, διαταραχές REM ύπνου, υπερβολικό ή ανεπαρκή ύπνο, συνιστάται παραπομπή σε **ειδικό ύπνου** για περαιτέρω αξιολόγηση και διαχείριση, καθώς και η πρόταση συμμετοχής σε πρόγραμμα υγιεινής ύπνου. Για ασθενείς με κακές ή υποβαθμισμένες διατροφικές συνήθειες, συνιστάται παραπομπή σε **διατροφολόγο ή διαιτολόγο** για εξατομικευμένες συμβουλές βελτίωσης της διατροφής. Σε περιπτώσεις σημαντικών αλλαγών στο βάρος (αύξηση ή απώλεια), ειδικά όταν συνυπάρχει κακή διατροφική συμπεριφορά, μπορεί να εξεταστεί η παραπομπή σε **πρόγραμμα διαχείρισης βάρους ή σύμβουλο παχυσαρκίας**.

❖ Πόροι στη χώρα σας:

Κύπρος:

**Ειδικοί στον ύπνο:**

- Εργαστήριο Ύπνου Λευκωσίας | Ειδικοί στον ύπνο στην Κύπρο [\[www.nlc.cy/\]](http://www.nlc.cy/)

**Διατροφολόγοι/Διαιτολόγοι:**

- Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου [\[www.cydadiet.org/\]](http://www.cydadiet.org/)

## Τομέας Ε. Κοινότητα & Τρόπος Ζωής:

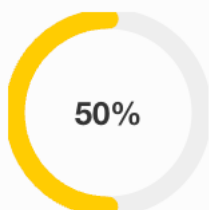
Συνολικός αριθμός ερωτήσεων:8

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου:16

Ερωτήσεις με απάντηση «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 0

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου χωρίς τις απαντήσεις «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 16

Βαθμολογία: **8 / 16**



Εάν ο τομέας Κοινότητα & Τρόπος Ζωής έχει υψηλές βαθμολογίες, αυτό υποδηλώνει ότι το άτομο μπορεί να διατρέχει αυξημένο κίνδυνο για την ψυχική υγεία λόγω παραγόντων όπως η μοναξιά και η περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη. Αυτά τα ζητήματα μπορούν να συμβάλουν σε αισθήματα απομόνωσης, τα οποία συνδέονται στενά με ψυχικές προκλήσεις όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Προτεινόμενες

Δράσεις:

❖ Συνιστάται παραπομπή στις Κοινωνικές Υπηρεσίες και σε τοπικούς κοινοτικούς φορείς που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη για την κοινωνική απομόνωση. Επιπλέον, προτείνεται η συμμετοχή του ασθενούς σε τοπικές κοινοτικές δραστηριότητες, εθελοντισμό ή κέντρα ηλικιωμένων, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της μοναξιάς.

Κύπρος:

#### Τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες/ κοινωνικοί λειτουργοί:

- Υπηρεσίες Κοινωνικής Πρόνοιας [[www.dmsw.gov.cy](http://www.dmsw.gov.cy)]

#### Κοινωνικοί όμιλοι ή κέντρα για ηλικιωμένους:

- Κέντρο Ενηλίκων του Δήμου Στροβόλου. [[www.strovolos.org.cy/en/home-page/the-municipality/tour-in-strovolos/daily-center-for-elderly-people](http://www.strovolos.org.cy/en/home-page/the-municipality/tour-in-strovolos/daily-center-for-elderly-people)]
- 55 Σύν Πλήν Μαζί Κύπρος [[www.facebook.com/groups/364055885988116/](https://www.facebook.com/groups/364055885988116/)]
- Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου [[www.c3a-cyprus.org/](http://www.c3a-cyprus.org/)]

## Τομέας ΣΤ. Προσωπικός Χώρος & Περιβάλλον:

Συνολικός αριθμός ερωτήσεων:4

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου:8

Ερωτήσεις με απάντηση «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 0

Υψηλότερη βαθμολογία κινδύνου χωρίς τις απαντήσεις «Δεν είναι δυνατή η αξιολόγηση»: 8

Βαθμολογία: 2 / 8



Εάν ο τομέας Προσωπικός Χώρος & Περιβάλλον έχει υψηλές βαθμολογίες, αυτό υποδηλώνει ότι το άτομο μπορεί να διατρέχει αυξημένο κίνδυνο για την ψυχική υγεία λόγω παραγόντων όπως η μοναξιά και η περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη. Αυτά τα ζητήματα μπορούν να συμβάλουν σε αισθήματα απομόνωσης, τα οποία συνδέονται στενά με ψυχικές προκλήσεις όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Προτεινόμενες

Δράσεις:

❖ Για ασθενείς με ακατάστατους χώρους διαβίωσης ή ατακτοποιημένα προσωπικά αντικείμενα, συνιστάται παραπομπή σε υπηρεσίες οικιακής βοήθειας για τη διαχείριση των καθημερινών εργασιών και τη διατήρηση ενός καθαρού περιβάλλοντος. Σε περιπτώσεις τάσεων συγκέντρωσης αντικειμένων (hoarding), είναι σημαντικό να συνιστάται αξιολόγηση ψυχικής υγείας για την διερεύνηση υποκείμενων ψυχολογικών ζητημάτων, όπως η διαταραχή συγκέντρωσης, που μπορεί να συνδέεται με καταστάσεις όπως η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή ή σοβαρό άγχος. Για ασθενείς με κακή προσωπική υγιεινή ή εμφάνιση, είναι απαραίτητο να εξετάζονται πιθανά υποκείμενα προβλήματα φυσικής, ψυχικής ή γνωστικής φύσης, όπως κατάθλιψη, γνωστική έκπτωση ή σωματική αναπηρία. Μπορεί να χρειαστεί παραπομπή **σε βοηθό προσωπικής φροντίδας ή σε ειδικό υγειονομικό επαγγελματία στη φροντίδα ηλικιωμένων ή ατόμων με αναπηρία**. Παράλληλα, είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται ο ασθενής να διατηρεί ρουτίνες προσωπικής υγιεινής, οι οποίες έχουν θετικά αποτελέσματα τόσο στην φυσική του υγεία όσο και στην αυτοεκτίμησή του. Ένα άτομο με **κακή προσωπική υγιεινή και ακατάστατες συνθήκες διαβίωσης** μπορεί να αντιμετωπίζει γνωστική έκπτωση, κατάθλιψη ή έλλειψη υποστήριξης. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι θα λάβει **ολοκληρωμένη αξιολόγηση ψυχικής υγείας** από **από γηριατρικό ψυχίατρο ή επαγγελματία ψυχικής υγείας** για περαιτέρω εκτίμηση και πιθανή παρέμβαση.

❖ Πόροι στην χώρα σας:

#### Κύπρος:

#### Ψυχική υγεία:

- Κέντρο Γνωστικών Λειτουργιών Τεχνολογίας Νήσις [\[www.noesis.cy/\]](http://www.noesis.cy/)
- Διεύθυνση Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας [\[www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services/\]](http://www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services/)

#### Υπηρεσίες φροντίδας:

- MM Care Services [\[www.facebook.com/p/MM-Care-Services-100063736616453/\]](https://www.facebook.com/p/MM-Care-Services-100063736616453/)
- Γενικό Σύστημα Υγείας - ΓΕΣΥ [\[www.gesy.org.cy/sites/Sites?d=Desktop&locale=en\\_US&lookuphost=/en-us/&lookuppage=hihomecare\]](http://www.gesy.org.cy/sites/Sites?d=Desktop&locale=en_US&lookuphost=/en-us/&lookuppage=hihomecare)





























