



## ΣΥΜΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ

ΜΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ  
ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΗΣ COVID-19



# IASC (2021) ΣΥΜΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ: ΜΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΗΣ COVID-19.

Ελληνική έκδοση με ευθύνη του Κέντρου Ημέρας Βαβέλ/Συν-ειρμός

ΑμΚΕ Κοιν. Αλληλεγγύης μετά από άδεια της IASC.

Με την υποστήριξη της Ομοσπονδίας Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας "Αργώ".

## Μετάφραση από την αγγλική γλώσσα:

Κωνσταντίνος Δαφνός (ΠΕΨΑΕΕ)

Χάρης Βαζούκνης (ΕΠΑΨΥ)

Άρτεμις Ρουμελιώτου (ΙΑΣΙΣ ΑμΚΕ)

## Επιμέλεια μετάφρασης:

Νίκος Γκιωνάκης & Ιωάννα Κοτσιώνη (Κέντρο Ημέρας Βαβέλ/Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοιν. Αλληλεγγύης)

## Επιμέλεια έκδοσης:

Νίκος Γκιωνάκης (Κέντρο Ημέρας Βαβέλ/Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοιν. Αλληλεγγύης)

Τη δαπάνη της ελληνικής έκδοσης ανέλαβε το Κέντρο Ημέρας Βαβέλ/Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοιν. Αλληλεγγύης μέσω του προγράμματος "Ψυχολογική υποστήριξη για νοσούντες Covid-19, των οικογενειών τους και του υγειονομικού προσωπικού" του ελληνικού Υπουργείου Υγείας.

Αθήνα, 2021

## Αποποίηση ευθύνης

Η παρούσα μετάφραση δεν δημιουργήθηκε από την Inter-Agency Standing Committee (IASC).

Η IASC δεν είναι υπεύθυνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια αυτής της μετάφρασης. Η πρωτότυπη αγγλική έκδοση '*Living with the times: a mental health and psychosocial support toolkit for older adults during the Covid-19 pandemic*' θα αποτελεί την έγκυρη και αυθεντική έκδοση.

Για μια επισκόπηση όλων των ολοκληρωμένων μεταφράσεων και εκδοχών του Συμβαδίζοντας με την εποχή: μια εργαλειοθήκη για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη ατόμων τρίτης ηλικίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας της Covid-19, βλ. <https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-resources-covid-19>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η έκδοση «Συμβαδίζοντας με την εποχή: μια εργαλειοθήκη ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για άτομα τρίτης ηλικίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19 δημιουργήθηκε από την Ομάδα Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης της Μόνιμης Διυπηρεσιακής Επιτροπής (IASC MHPSS RG).

Αυτό το βοήθημα περιλαμβάνει αφίσες με βασικά μηνύματα για άτομα τρίτης ηλικίας σχετικά με το πώς να φροντίζουν την ευημερία τους και πώς μπορούν να παρέχουν υποστήριξη σε όσους βρίσκονται γύρω τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19, αλλά και μετά. Περιλαμβάνει οδηγίες για συντονιστές ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (ΨΥΨΚΥ) σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής καθοδηγούμενων συζητήσεων με άτομα τρίτης ηλικίας αξιοποιώντας τις συγκεκριμένες αφίσες. Οι αφίσες βασίζονται στις αντίστοιχες ενότητες για ηλικιωμένους των εκδόσεων της IASC [“Ενημερωτικό σημείωμα – Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές πτυχές της πανδημίας Covid-19”](#) και [“Επιχειρησιακά ζητήματα για πολυτομεακά προγράμματα ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19”](#).

Η δημιουργία αυτής της εργαλειοθήκης βασίστηκε σε μια συμμετοχική διαδικασία ανάπτυξης, η οποία ξεκίνησε με πιλοτικές δοκιμές για να γίνει κατανοητό ποιο στιλ απεικονίσεων και σχεδίων λειτούργησε καλύτερα για τα άτομα τρίτης ηλικίας. Συνολικά 199 άτομα ηλικίας μεταξύ 60 και 90 ετών, από 51 χώρες, παρέιχαν δεδομένα για τον σχεδιασμό και το περιεχόμενο μέσω μιας διαδικτυακής έρευνας και μιας σειράς διαβουλεύσεων με ομάδες εστίασης. Με βάση αυτά τα σχόλια, η IASC MHPSS RG αναθεώρησε τις αφίσες και ανέπτυξε αυτόν τον οδηγό για συντονιστές μέσω μιας θεματικής ομάδας καθοδήγησης -η οποία συγκροτήθηκε επί τούτου- σε στενή συνεργασία με οργανισμούς που ειδικεύονται στην ευημερία των ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένων συνεργατών από την International Federation on Ageing, HelpAge International and Alzheimer’s Disease International. Η διαδικασία αποτέλεσε μια μοναδική διεπαγγελματική εμπειρία συνεργασίας μεταξύ εμπειρογνομόνων από διαφορετικούς κλάδους, όπως άνοια, ΨΥΨΚΥ σε ανθρωπιστικά περιβάλλοντα, γήρανση και αναπηρία. Μέσω ενός δικτύου τεχνικών ομάδων εργασίας ΨΥΨΚΥ σε επίπεδο χωρών, οι αφίσες δοκιμάστηκαν στη συνέχεια με 80 άτομα τρίτης ηλικίας από ευρύ φάσμα χωρών, διαφορετικά εισοδήματα και περιβάλλοντα. Αυτή η δοκιμαστική φάση περιλάμβανε ηλικιωμένους που ζουν σε ανθρωπιστικά πλαίσια από συνολικά 10 χώρες. Ο οδηγός για συντονιστές εξετάστηκε με βάση τα δεδομένα από τις υπηρεσίες των μελών της IASC MHPSS RG. Οι αφίσες με βασικά μηνύματα απαιτούν στοιχειώδεις δεξιότητες ανάγνωσης, είναι διαπολιτισμικές και στοχεύουν να προσελκύσουν ηλικιωμένους σε συζητήσεις και δραστηριότητες. Η IASC MHPSS RG συγκέντρωσε σχόλια σχετικά με διαφορετικά σχέδια για τις αφίσες για να καταλήξουν στο στιλ που υιοθετήθηκε σε αυτό το προϊόν της IASC.

Οι ειλικρινείς ευχαριστίες μας απευθύνονται σε όλους τους ηλικιωμένους που καθοδήγησαν και τροφοδότησαν την ανάπτυξη αυτής της εργαλειοθήκης. Πρόκειται για ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους παρόχους ανθρωπιστικής βοήθειας και όσους συμμετέχουν στην αντιμετώπιση της πανδημίας της COVID-19 με προτεραιότητα στη φροντίδα της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ατόμων στην τρίτη ηλικία.



## ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Η πανδημία της COVID-19 είχε δυσανάλογο αντίκτυπο σε άτομα της τρίτης ηλικίας ανεξαρτήτως φύλου, τα οποία διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης πιο σοβαρών συμπτωμάτων της νόσου και, ως συνέπεια, τον θάνατο. Αυτός ο αυξημένος κίνδυνος οφείλεται εν μέρει σε αλληλαγές σχετιζόμενες με την ηλικία, στο ανοσοποιητικό σύστημα, που καθιστούν δυσκολότερη την καταπολέμηση ασθενειών και λοιμώξεων. Οι ηλικιωμένοι είναι επίσης πιο πιθανό να πάσχουν από υποκείμενα νοσήματα, όπως πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, καρδιαγγειακές ή εγκεφαλοαγγειακές παθήσεις ή καρκίνο και να λαμβάνουν πολλαπλά φάρμακα ταυτόχρονα, που καθιστούν δυσκολότερη την αντιμετώπιση και την ανάρρωση από ασθένεια, συμπεριλαμβανομένης της COVID-19.



Το στρες, η οικονομική δυσχέρεια και η κοινωνική απομόνωση που συνδέονται με βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα μέτρα τα οποία εφαρμόζονται για τον έλεγχο της διασποράς της COVID-19 μπορεί να επηρεάσουν την ψυχολογική ευεξία, να επιδεινώσουν την υποκείμενη ψυχική υγεία ή νευρολογικές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων

κοινών παθήσεων όπως η κατάθλιψη και το άγχος, και επίσης αυξάνουν δυνητικά τον κίνδυνο επιδείνωσης της γνωστικής έκπτωσης ή/και της αυτοκτονίας. Άτομα τρίτης ηλικίας, ειδικά γυναίκες, που ζουν μόνα ή έχουν περιορισμένη κοινωνική επαφή σε κανονικές συνθήκες, ή ζουν σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου (π.χ., φτώχεια, περιβάλλοντα διαμονής προσφύγων, βία και κακοποίηση ή αρνητική υγεία) μπορεί επίσης να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης νέων συμπτωμάτων ψυχικών και νευρολογικών παθήσεων. Μερικοί ηλικιωμένοι μπορεί να αντιδράσουν πιο έντονα σε ψυχοπαιστικά γεγονότα και να χρειάζονται περισσότερο χρόνο ανάκαμψης από το στρες, το οποίο μπορεί να επηρεάσει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική τους υγεία. Τα μέτρα

που τέθηκαν σε εφαρμογή για τον περιορισμό της εξάπλωσης της COVID-19 και για την προστασία των ατόμων τρίτης ηλικίας (όπως τα επιπλέον εξειδικευμένα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης), τους προκάλεσαν πρόσθετες οικονομικές πιέσεις και επιβαρύνσεις. Τα οικονομικά προβλήματα αφορούν σε οικογένειες που έχουν να αντιμετωπίσουν την ανεργία ή την απώλεια θέσεων εργασίας καθώς επίσης την αύξηση των δαπανών για υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας καθώς οι πόροι διοχετεύονται στις προσπάθειες αντιμετώπισης της COVID-19.

Στην ομάδα των ατόμων τρίτης ηλικίας ανεξαρτήτως φύλου παρατηρείται μεγάλο εύρος σε όρους ηλικίας και ικανοτήτων. Η ποικιλομορφία αυτού του πληθυσμού, όπως και κάθε ηλικιακής ομάδας, θα έχει καθοριστική επίδραση στο επίπεδο ευπάθειάς του. Το φύλο, η ηλικία, η αναπηρία, η εθνικότητα, ο σεξουαλικός προσανατολισμός (LGBTQI+), η συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα, τα επίπεδα αλφαριθμητισμού, η φτώχεια, οι ευκαιρίες εργασίας και άλλοι παράγοντες αναμένεται να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στον βαθμό κατά τον οποίο ένα άτομο κινδυνεύει ή μπορεί να παρέχει υποστήριξη για την κοινότητά του. Για παράδειγμα, οι ηλικιωμένοι που έχουν μεταναστεύσει στην τωρινή χώρα διαμονής τους μπορεί να έχουν λιγότερες κοινωνικές διασυνδέσεις ή να μην έχουν πρόσβαση στην κύρια γλώσσα ενημέρωσης σχετικά με την πανδημία. Άλλοι ηλικιωμένοι μπορεί να υποστηρίζουν με ενεργητικό τρόπο τους φίλους τους ή να συμμετέχουν σε προσπάθειες απόκρισης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως μέσω της παροχής υπηρεσιών τηλεφωνικών γραμμών άμεσης υποστήριξης.



Λόγω του προφίλ κινδύνου για την υγεία τους, οι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι μία από τις τελευταίες ομάδες πληθυσμού για τις οποίες καταργούνται τα μέτρα απαγόρευσης εξόδου και κυκλοφορίας, με αποτέλεσμα, ενδεχομένως, να περνούν περισσότερο χρόνο σε κοινωνική απομόνωση. Εάν οι ρυθμοί μετάδοσης της COVID-19 παραμένουν υψηλοί, τα άτομα τρίτης ηλικίας ενδέχεται επίσης να παραμείνουν εκτεθειμένα σε υψηλότερο κίνδυνο μόλυνσης μόλις αρθούν τα μέτρα περιορισμού της εξάπλωσης της ασθένειας. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να φοβούνται ιδιαίτερα μήπως μολυνθούν με COVID-19 ή να μολύνουν

την οικογένεια και τους φίλους τους. Το στρες που συνδέεται με την COVID-19 μπορεί επίσης να επιδεινώσει τους προϋπάρχοντες φόβους και τις ανησυχίες που σχετίζονται με τον θάνατο ή το ενδεχόμενο να πεθάνουν μόνοι τους. Για αυτούς τους λόγους είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να παραμένουν ψυχικά υγιείς και δραστήριοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας.



## ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός αυτής της εργαλειοθήκης δραστηριοτήτων είναι να μοιραστεί προτάσεις με άτομα τρίτης ηλικίας σχετικά με το πώς να προστατεύσουν την υγεία και την ευημερία τους, καθώς και πώς μπορούν και οι ίδιοι να παρέχουν υποστήριξη σε όσους βρίσκονται γύρω τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19, και μετά. Η εργαλειοθήκη περιέχει πέντε μεγάλες απεικονίσεις αφίσων για εκτύπωση ή εμφάνιση σε οθόνη, κάθε μια από τις οποίες αφορά σε μία από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πώς μπορώ να παραμείνω υγιής;
2. Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω τη διάθεσή μου;
3. Πώς μπορώ να αισθάνομαι συνδεδεμένος με την οικογένεια και την κοινότητά μου;
4. Πού μπορώ να λάβω βοήθεια εάν τη χρειάζομαι;
5. Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τη θλίψη και την απώλεια;

Οι αφίσες αποσκοπούν στην παροχή απαντήσεων σε αυτές τις ερωτήσεις σε προσιτή μορφή, που απαιτεί στοιχειώδη ικανότητα ανάγνωσης. Είναι καθολικής αποδοχής, αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς πολιτισμούς, περιβάλλοντα και περιοχές. Ωστόσο, οι συζητήσεις που προκύπτουν από τις απεικονίσεις θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις κοινωνικό-πολιτιστικές και οικονομικές συνθήκες και το φύλο. Οι "Σημειώσεις για τον συντονιστή" για κάθε αφίσα επεκτείνονται σε αυτό το σημείο και έχουν αναπτυχθεί κατά τρόπο ώστε κάθε αφίσα να μπορεί να συζητηθεί αυτόνομα. Ως αποτέλεσμα, μερικές φορές οι οδηγίες μπορεί να είναι κάπως επαναλαμβανόμενες. Ωστόσο, αυτό έγινε για να επιτρέπεται η ξεχωριστή χρήση κάθε αφίσας. Οι εικόνες μπορούν να λειτουργήσουν ως οδηγοί για τις συνομιλίες και να προσκαλέσουν αυτούς που τις βλέπουν να αλληλεπιδράσουν με την εικόνα. Κάθε αφίσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δραστηριότητα. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να τους αφιερώσουν χρόνο και να βρουν απαντήσεις στα πέντε βασικά ερωτήματα από μόνοι τους ή σε ομαδικά πλαίσια.

Οι δραστηριότητες διευκολύνονται καλύτερα από έναν συντονιστή ομάδας, έναν εργαζόμενο ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (ΨΥΨΚΥ) ή έναν εθελοντή που είναι εξοικειωμένος με τις ανάγκες των ατόμων τρίτης ηλικίας σε μια συγκεκριμένη κοινότητα ή πλαίσιο. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι μπορούν επίσης να επανεξετάσουν τις αφίσες στον ελεύθερο χρόνο τους, να τις συζητήσουν μεταξύ τους ή να τις χρησιμοποιήσουν ως εναύσματα για συζήτηση σε κοινωνικές συγκεντρώσεις.



## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Πριν ξεκινήσετε, λάβετε υπόψη μερικές γενικές οδηγίες και συμβουλές για τη διευκόλυνση της δραστηριότητας:

- Εξοικειωθείτε με το περιεχόμενο της εργαλειαθήκης και τις εικόνες. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να εισαγάγετε τα θέματα στις αφίσες σε σχέση με τη συγκεκριμένη κοινότητα ή το περιβάλλον.
- Μπορείτε να διεξαγάγετε τη δραστηριότητα σε ομάδες ή σε ατομικές συναντήσεις. Όπου ενδείκνυται πολιτισμικά ή κοινωνικά, η δραστηριότητα πρέπει να οργανώνεται σε ομάδες που διαχωρίζονται βάσει φύλου.
- Οι αφίσες δεν έχουν καθορισμένη σειρά. Οι αφίσες και οι οδηγίες σε αυτή την εργαλειαθήκη σχεδιάστηκαν έτσι ώστε κάθε αφίσα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ανεξάρτητα. Συνιστάται να ξεκινήσετε με την αφίσα που είναι πιο σχετική με το συγκεκριμένο κοινό σας. Αυτό θα μπορούσε να βασίζεται στο περιβάλλον (π.χ. αστικό σε αντίθεση με αγροτικό περιβάλλον, ή πρόσφυγες σε αντίθεση με πληθυσμό υποδοχής), σε διαφορές ανάλογα με το φύλο, προτιμήσεις ή θρησκευτικές πρακτικές, καθώς και σε οποιοδήποτε συγκεκριμένο ζήτημα που ενδέχεται να έχουν οι ηλικιωμένοι.
- Οι αφίσες εκτυπώνονται καλύτερα σε χαρτί A3 (ελάχιστο μέγεθος χαρτιού A4) ή εμφανίζονται σε μεγάλες οθόνες (προσοχή: όχι κινητά τηλέφωνα ή ταμπλέτες -tablet). Η επιλογή της μορφής ή του μέσου για την εμφάνιση των αφισών θα εξαρτηθεί από τα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου κοινού σας.
- Κατά τη διάρκεια ομαδικών ή ατομικών συναντήσεων, εξασφαλίστε την απαιτούμενη σωματική απόσταση (σύμφωνα με τις εθνικά προτεινόμενες οδηγίες) και την εφαρμογή μέτρων προστασίας και υγιεινής για την COVID-19. Αυτά περιλαμβάνουν:
  - Πλύνετε τα χέρια σας συχνά. Χρησιμοποιήστε σαπούνι και νερό ή αλκοολούχα (αντισηπτικά) διαλυτά.
  - Διατηρήστε μια ασφαλή απόσταση από οποιονδήποτε βήχει ή φτερνίζεται.
  - Φορέστε μάσκα όταν δεν είναι δυνατή η σωματική απόσταση.
  - Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας.
  - Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με το εσωτερικό του αγκώνα σας ή ένα χαρτομάντιλο, όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
  - Μείνετε σπίτι εάν αισθάνεστε αδιαθεσία.
  - Εάν έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, ζητήστε ιατρική βοήθεια.
- Δημιουργήστε μια ζεστή και φιλική ατμόσφαιρα, ακούστε τι μοιράζονται οι ηλικιωμένοι και επιβεβαιώστε τα συναισθήματά τους.
- Βεβαιωθείτε ότι οι καρέκλες ή οι χώροι είναι προσαρμοσμένοι και επαρκείς για την άνεση των ατόμων με αναπηρία, συμπεριλαμβάνοντας ράμπες στην είσοδο για να επιτρέπεται η είσοδος σε ηλικιωμένους με μειωμένη κινητικότητα.
- Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να αντικρίζετε τα ηλικιωμένα άτομα, ώστε να επικοινωνείτε με τα μάτια και τις χειρονομίες σας, καθώς μιλάτε μαζί τους, λαμβάνοντας επίσης υπόψη ότι ίσως χρειαστεί να φορέσετε μάσκα. Μιλήστε δυνατά και καθαρά ώστε οι ηλικιωμένοι, που ενδέχεται να έχουν προβλήματα ακοής, να σας καταλαβαίνουν. Ελέγξτε αν χρειάζονται γυαλιά οράσεως για να βλέπουν τις αφίσες.
- Αφιερώστε πολύ χρόνο στην ακρόαση και βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες που μοιράζετε είναι ευνόητες, ανακεφαλαιώνοντας και ζητώντας από τους ηλικιωμένους να επιβεβαιώνουν, ανακεφαλαιώνοντας, ότι καταλαβαίνουν. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε: «Είμαι σαφής; Θέλετε να επαναλάβω τις πληροφορίες;» ή επιβεβαιώστε «Πώς θα θέλατε να συνεχίσουμε;»



# ΑΦΙΣΑ 1. ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΩ ΥΓΙΗΣ;

## Γιατί είναι σημαντικό;

Είναι φυσικό να υπάρχει αίσθηση άγχους, ανησυχίας, στενοχώριας ή μοναξιάς κατά καιρούς, ως φυσιολογική αντίδραση στην πανδημία της COVID-19. Αυτό μπορεί να ισχύει ιδιαίτερα για τα άτομα τρίτης ηλικίας που ζουν μόνα ή έχουν περιορισμένη κοινωνική επαφή σε καθημερινές συνθήκες. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορούν οι ηλικιωμένοι να εκτελούν για να προστατεύουν την ψυχική τους ευημερία σε περιόδους στρες. Το να παραμείνουν σωματικά υγιή και δραστήρια είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα τρίτης ηλικίας, καθώς τα μέτρα για την COVID-19 ενδέχεται να απαιτούν από αυτά να παραμείνουν σε απαγόρευση εξόδου και κυκλοφορίας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ένας ενεργός και υγιής τρόπος ζωής μπορεί να τους βοηθήσει να διατηρήσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία μακροπρόθεσμα, να παραμείνουν ευέλικτοι και κινητικοί και να μειώσουν οποιαδήποτε λειτουργική ή γνωστική έκπτωση.

## Βασικά Μηνύματα

Για να παραμείνουν σωματικά και ψυχικά υγιείς κατά τη διάρκεια της πανδημίας, είναι σημαντικό για τους ηλικιωμένους:

- Να διατηρούν τις καθημερινές συνήθειες ή να δημιουργήσουν νέες.
- Να κοιμούνται και να γευματίζουν την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Να ενυδατώνονται και να τρέφονται υγιεινά.
- Να είναι σωματικά δραστήριοι (στοχεύστε για τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης χαμηλής έντασης κάθε μέρα).
- Να είναι διανοητικά δραστήριοι. Οι προτάσεις για δραστηριότητες περιλαμβάνουν πάζλι, σταυρόλεξα ή ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης, παίξιμο μουσικών οργάνων, σκάκι ή ντόμινο κ.λπ.
- Να λαμβάνουν όλα τα φάρμακά τους σύμφωνα με τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας και να μην διακόπτουν την αγωγή, εκτός εάν τους το πει ο γιατρός τους.

Στην αφίσα, μπορείτε να δείτε ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων να κάνουν τα εξής:



### 1. Τρέξιμο

2. Ξυπνούν και κοιμούνται σε κανονικές ώρες

3. Κηπουρική και εργασία στο σπίτι

4. Διαβάζουν εφημερίδα

5. Τρέφονται υγιεινά και σε κανονικές ώρες

6. Κάνουν ποδήλατο

7. Παίζουν παιχνίδια κρατώντας ασφαλή απόσταση, για να διατηρούνται διανοητικά ενεργοί και κοινωνικά συμμετοχικοί. Η σωματική απόσταση δεν σημαίνει κοινωνική απομόνωση

8. Περπάτημα

9. Φτιάχνουν τσάι

10. Πίνουν άφθονο νερό, ακόμη και όταν βρίσκονται έξω (π.χ. καθισμένοι σε παγκάκι)

11. Παίρνουν φάρμακα που τους συστήνει ο γιατρός. Είναι σημαντικό να παίρνετε φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες: να μην σταματάτε να παίρνετε τα φάρμακα εκτός εάν σας το συστήσει ο επαγγελματίας υγείας σας

12. Κάνουν ασκήσεις χαλάρωσης

13. Προμηθεύονται από το φαρμακείο τα φάρμακα που τους συνταγογραφούνται: προγραμματίστε την αναπλήρωση των φαρμάκων και τις ανανεώσεις των συνταγών εκ των προτέρων. Ορίστε μια υπενθύμιση για τον εαυτό σας

14. Ψωνίζουν από τα παντοπωλεία για να διατηρούν τις καθημερινές συνήθειες και να τρέφονται υγιεινά. Ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε τις συνήθειές σας (φορέστε μάσκα προσώπου, αποφύγετε τις ώρες αιχμής στην τοπική αγορά, ζητήστε βοήθεια από άλλους).

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1

Πριν δείξετε την αφίσα, ρωτήστε τους ηλικιωμένους:

Πώς διατηρείτε τον εαυτό σας υγιή;

2

Παραχωρήστε στους ηλικιωμένους λίγο χρόνο να σκεφτούν και κρατήστε σημειώσεις αυτών που λένε.

3

Τώρα δείξτε τους την αφίσα. Εκτυπωμένη, θα πρέπει να είναι τουλάχιστον σε Α4, ακόμη καλύτερα σε χαρτί Α3. Πείτε τους:

Ρίξτε μια ματιά σε αυτήν την αφίσα και αφιερώστε λίγο χρόνο για να την σκεφτείτε.

4

Δώστε τους χρόνο να ξανακοιτάξουν την αφίσα. Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις τους, ενώ κοιτούν τις εικόνες.

5

Μετά από λίγο, υποβάλλετε ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις:

Κάνετε ήδη κάποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα;

Ποιες από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα θα σκεφτόσασταν να κάνετε στο μέλλον για να παραμείνετε υγιείς;

Η εξέταση της αφίσας προκάλεσε άλλες ιδέες; Τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε για να παραμείνετε σωματικά υγιείς κατά την πανδημία COVID-19;

### Τι ερωτήσεις μπορεί να προκύψουν;

### Προτεινόμενες απαντήσεις

Οι άνθρωποι, το περιβάλλον και το πολιτιστικό πλαίσιο δεν φαίνονται οικεία. Αυτό σημαίνει ότι οι δραστηριότητες δεν ισχύουν για μένα;

Οι εικόνες πρέπει να είναι καθολικής απήχησης. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Ορισμένες σκηνές / άτομα μπορεί να φαίνονται πιο οικεία από άλλα. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας: πώς θα μπορούσαν να φαίνονται οι δραστηριότητες, οι γυναίκες / άνδρες ή τα σπίτια στα δικά σας μέρη;

Πώς μπορώ να ασχοληθώ με τις δραστηριότητες που εμφανίζονται στην αφίσα στο πλαίσιο της COVID-19;

Τηρήστε όσο το δυνατόν περισσότερο τους τοπικούς περιορισμούς, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εξάσκηση στη διατήρηση σωματικής απόστασης και στη χρήση της μάσκας προσώπου.

Πρέπει να ασχοληθώ με όλες τις δραστηριότητες που απεικονίζονται στην αφίσα για να παραμείνω υγιής;

Όχι, η αφίσα προορίζεται να σας προσφέρει μια σειρά από ιδέες. Επιλέξτε δραστηριότητες που θεωρείτε ενδιαφέρουσες και ταιριάζουν καλύτερα στην καθημερινή σας ρουτίνα.

Η συμμετοχή σε εθελοντική εργασία σε κοιντικό επίπεδο συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας μου;

Η συμμετοχή σε εθελοντικές ή βασισμένες στην πίστη δραστηριότητες ή σε ομάδες γυναικών ή ανδρών μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε συνδεδεμένοι, παρακινημένοι και πολύτιμοι.

Γιατί τα άτομα που εμφανίζονται μόνοι στα σπίτια τους δεν φορούν μάσκα;

Η χρήση μάσκας προστατεύει εσάς και άλλους από τη μόλυνση. Εάν είστε μόνοι στο σπίτι, δεν χρειάζεται να φοράτε μάσκα.



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ – ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Ενώ υπάρχουν πολλά άλλα πράγματα που είναι σημαντικά για τη διατήρηση της καλής σωματικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19, όπως τακτική υγιεινή των χεριών, σωματική απόσταση, ενδε-δειγμένη συμπεριφορά όταν βήχουμε, χρήση μάσκας κ.λπ., αυτή η αφίσα και η εργαλειοθήκη δραστηριοτήτων επικεντρώνονται γενικά στην ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη (ΨΥΨΚΥ).

Για γενικές συμβουλές υγείας για τα άτομα τρίτης ηλικίας, δείτε:

«Νόσος του κορωνοϊού (COVID-19): Κίνδυνοι και ασφάλεια για ηλικιωμένους»

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-for-older-people> «Ηλικιωμένοι & COVID-19»

<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/covid-19>

Μερικοί ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται σύγχυση από το γεγονός ότι στην αφίσα απεικονίζονται πολλές διαφορετικές σκηνές, τοποθεσίες και πολιτισμοί.

- Ενθαρρύνετέ τους να ερμηνεύσουν αυτές τις σκηνές και να σκεφτούν ποιες είναι πιο σχετικές με τους ίδιους.
- Φροντίστε να αναφέρετε ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να παραμείνουν υγιείς και δεν απεικονίζονται όλοι στην αφίσα.
- Ρωτήστε τις ηλικιωμένες γυναίκες και τους άνδρες τι κάνουν για να παραμείνουν υγιείς και ποιες νέες ιδέες προτείνει η αφίσα, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων που θα τους βοηθούσαν να παραμείνουν υγιείς και ίσως δεν είχαν εξετάσει προηγουμένως.
- Ενθαρρύνετε τις ηλικιωμένες γυναίκες και τους άνδρες να σκεφτούν τις δραστηριότητες που απεικονίζονται στην αφίσα και μπορεί να λειτουργούν καλύτερα για αυτούς. Ποια δραστηριότητα θα ήθελαν να δοκιμάσουν;

Για περισσότερες συμβουλές υγείας για τα άτομα τρίτης ηλικίας, επισκεφθείτε τον ιστοτόπο του ΠΟΥ για την COVID-19 και τους ηλικιωμένους, δείτε: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/covid-19>

## ΑΦΙΣΑ 2: ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΟΥ;

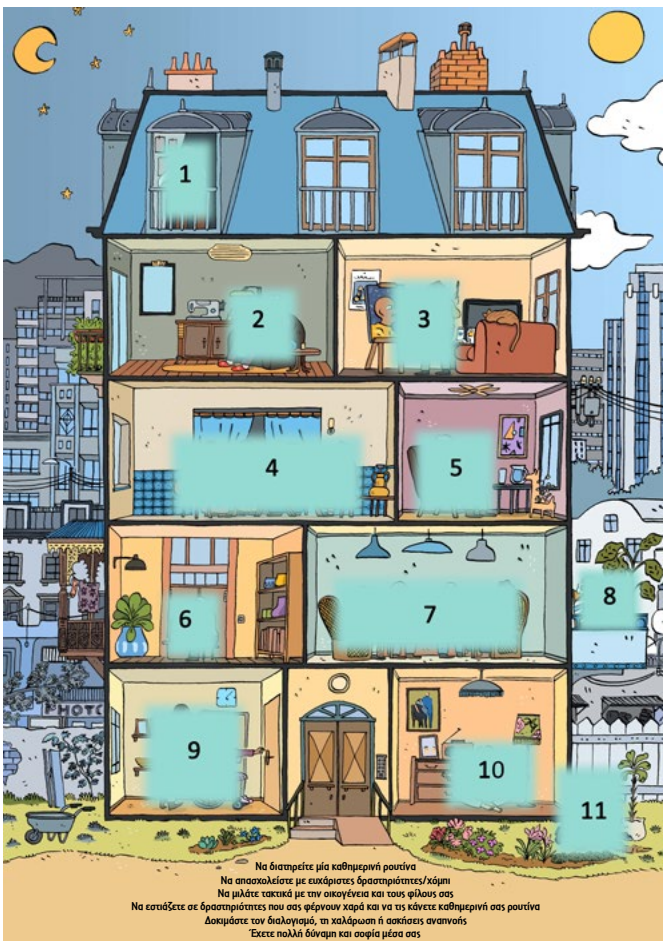
### Γιατί είναι σημαντικό;

Δεδομένου ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας από την COVID-19, μπορεί να φοβούνται ιδιαίτερα μήπως μολυνθούν, πεθάνουν ή μήπως πεθάνουν μόνα τους ή μολύνουν οικογένεια και φίλους. Μπορεί επίσης να βιώσουν την απώλεια κάποιου από τους στενούς φίλους ή από την οικογένεια και να μην μπορούν να παρευρεθούν στην κηδεία. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται κοινωνικά απομονωμένοι ως αποτέλεσμα περιορισμών, και μπορεί να περνούν περισσότερο χρόνο σε συνθήκες απαγόρευσης κυκλοφορίας ή να λαμβάνονται για αυτούς περαιτέρω εξειδικευμένα μέτρα προστασίας λόγω του υψηλού κινδύνου προφίλ τους. Τα άτομα τρίτης ηλικίας διατρέχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο κακοποίησης και παραμέλησης. Από κοινού, αυτοί οι παράγοντες μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο των ηλικιωμένων να εμφανίσουν νέα συμπτώματα ή να επιδεινώσουν υποκείμενα ζητήματα ψυχικής υγείας ή/και νευρολογικές παθήσεις, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν την αίσθηση του κινήτρου και την ψυχολογική ευημερία.

### Βασικά Μηνύματα

Για να βελτιωθεί η διάθεση των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια της πανδημίας, είναι σημαντικό:

- Να ακολουθούν μια καθημερινή ρουτίνα.
- Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που είναι ευχάριστες.
- Να συζητούν τακτικά με την οικογένεια και τους φίλους τους.
- Να επικεντρώνονται σε δραστηριότητες που τους φέρνουν χαρά και κάνουν αυτές τις δραστηριότητες μέρος της καθημερινής τους ρουτίνας.
- Να δοκιμάζουν τη χαλάρωση, τον διαλογισμό, αναπνοές και ασκήσεις χαμηλής έντασης.
- Να περιορίζουν την παρακολούθηση δελητίων ειδήσεων (ή τουλάχιστον να βρουν μια ισορροπία) για να προσφέρουν στο μυαλό τους ένα διάλειμμα από ψυχοπιεστικές αναφορές των μέσων μαζικής ενημέρωσης, που προκαλούν πανικό.
- Να αξιοποιούν τη δύναμη, την εμπειρία και τις γνώσεις τους για να αντιμετωπίζουν την κατάσταση.



Στην αφίσα, μπορείτε να δείτε ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων να κάνουν τα εξής:

1. Κοιτάζουν τα αστέρια, έχοντας επίγνωση, σκεπτόμενοι τα θετικά πράγματα στη ζωή τους, αισθάνονται και εκφράζουν ευγνωμοσύνη
2. Πλέκουν, ράβουν
3. Ζωγραφίζουν / σχεδιάζουν
4. Απολαμβάνουν ένα γεύμα με την οικογένεια ή τους φίλους τους
5. Μιλάνε τακτικά με την οικογένεια και τους φίλους τους μέσω τηλεφώνου
6. Ασχολούνται με την κεραμική ή άλλες χειροτεχνίες
7. Παίζουν χαρτιά με την οικογένεια ή τους φίλους τους
8. Διαβάζουν ένα βιβλίο
9. Βγαίνουν έξω ή/και βοηθούν τους άλλους να βγουν έξω
10. Ασκήσεις χαλάρωσης / διαλογισμού / αναπνοής
11. Κηπουρική

# ΟΔΗΓΙΕΣ

1

Πριν δείξετε την αφίσα, ρωτήστε τους ηλικιωμένους:

Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας;

2

Παραχωρήστε στους ηλικιωμένους λίγο χρόνο να σκεφτούν και κρατήστε σημειώσεις αυτών που λένε.

3

Τώρα δείξτε τους την αφίσα. Εάν είναι εκτυπωμένη, θα πρέπει να είναι σε χαρτί τουλάχιστον Α4, ή καλύτερα Α3. Πείτε τους:

Ρίξτε μια ματιά σε αυτή την αφίσα και αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε σχετικά με αυτή.

4

Δώστε τους χρόνο να ξανακοιτάξουν την αφίσα. Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις τους, καθώς κοιτούν τις εικόνες.

5

Μετά από λίγο, υποβάλλετε ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση. Παρατίθενται μερικές προτάσεις:

Ποιες σκέψεις ή ιδέες προκάλεσε η αφίσα;

Εκτελείτε ήδη κάποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα;

Ποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα θεωρείτε πως θα μπορούσατε να εκτελέσετε στο μέλλον για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας;

Πώς σας κάνει να αισθάνεστε η παρακολούθηση, η ανάγνωση ή η ακρόαση των ειδήσεων;

## Τι ερωτήσεις μπορεί να προκύψουν;

## Προτεινόμενες απαντήσεις

Πώς μπορώ να βελτιώσω τη διάθεσή μου εάν τα μέτρα που σχετίζονται με την COVID-19 δε μου επιτρέπουν να επισκεφτώ φίλους και οικογένεια;

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας ενός καθημερινού προγράμματος, της συμμετοχής σε ευχάριστες δραστηριότητες και της επικοινωνίας με φίλους και συγγενείς μέσω τηλεφώνου, ή δια ζώσης, όσο το δυνατόν περισσότερο, τηρώντας ταυτόχρονα τους τοπικούς περιορισμούς, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής απόστασης και της χρήσης μάσκας.

Τι είναι οι ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης; Πώς λειτουργούν;

Οι συγκεκριμένες ασκήσεις σας βοηθάνε να επικεντρωθείτε στη χαλάρωση και την αναπνοή σας, γεγονός το οποίο διευκολύνει την ελάττωση της έντασης και να έχετε έναν καλύτερο ύπνο.

Θα θέλατε να εκτελέσουμε μία άσκηση μαζί;

Οι άνθρωποι, το περιβάλλον και το πολιτισμικό πλαίσιο δεν μου φαίνονται οικεία. Αυτό σημαίνει πως οι δραστηριότητες δεν είναι για εμένα;

Οι εικόνες είναι καθολικής απήχησης. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Ενδεχομένως κάποιες σκηνές/άνθρωποι να φαίνονται πιο οικείοι από άλλους. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας: πώς οι δραστηριότητες, οι γυναίκες/άνδρες ή τα σπίτια θα μπορούσαν να μοιάζουν στο τοπικό σας περιβάλλον;

Χρειάζεται να δοκιμάσω όλες τις δραστηριότητες που απεικονίζονται στην αφίσα για να παραμείνω υγιής;

Όχι, σκοπός της αφίσας είναι να σας παρέχει ένα πλήθος ιδεών. Επιλέξτε δραστηριότητες που θεωρείτε ενδιαφέρουσες και οι οποίες ταιριάζουν καλύτερα στο καθημερινό σας πρόγραμμα

Γιατί οι άνθρωποι που απεικονίζονται μόνοι στα σπίτια τους δε φορούν μάσκα;

Η χρήση μάσκας προστατεύει εσάς και τους γύρω σας από τη μόλυνση. Εάν βρίσκεστε στο σπίτι μόνοι σας, δε χρειάζεται να φοράτε μάσκα.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Έχουν αναφερθεί αυξημένα επίπεδα ενδοοικογενειακής βίας εν μέσω της πανδημίας της COVID-19, συμπεριλαμβανομένης της βίας κατά ατόμων τρίτης ηλικίας. Αναζητήστε σημάδια κακοποίησης και προσφέρετε την κατάλληλη υποστήριξη. Ενδεχομένως να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες στο ενημερωτικό σημείωμα του ΠΟΥ που περιλαμβάνει βασικές δράσεις για ενδιαφερόμενους σχετικά με την πρόληψη ή μείωση της διαπροσωπικής βίας: [https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Violence\\_actions-2020.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Violence_actions-2020.1)

- Μερικοί ηλικιωμένοι ενδεχομένως να νιώσουν σύγχυση λόγω της απεικόνισης πολλών διαφορετικών σκηνών, τοποθεσιών και πολιτισμών στην αφίσα.
- Ενθαρρύνετε τους να ερμηνεύσουν αυτές τις σκηνές και να αναλογιστούν με ποιες συνδέονται περισσότερο. Φροντίστε να αναφέρετε πως υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να σκεφτούν πιο θετικά και να βελτιώσουν τη διάθεσή τους.
- Ρωτήστε τους ηλικιωμένους τι νέες ιδέες προκαλεί η αφίσα, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων που ενδεχομένως δεν είχαν σκεφτεί προηγουμένως, για να μπορέσουν να βελτιώσουν τη διάθεσή τους. Ποια δραστηριότητα θα ήθελαν να δοκιμάσουν;
- Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να σκεφτούν ποιες από τις δραστηριότητες που απεικονίζονται στην αφίσα θα τους ταίριαζαν περισσότερο
- Ρωτήστε ηλικιωμένους πού και πώς έχουν πρόσβαση στις ειδήσεις και εάν αυτό ικανοποιεί τις ανάγκες τους. Εάν το κρίνετε απαραίτητο, βοηθήστε τους να βρουν μια ισορροπία ανάμεσα στην ενημέρωση και στην υπερβολική παρακολούθηση/ανάγνωση των ΜΜΕ, που προκαλούν στρες και πανικό.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση του στρες κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19, βλέπε: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8)

# ΑΦΙΣΑ 3: ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ;

## Γιατί είναι σημαντικό;

Το να είστε κοινωνικά ενεργοί μειώνει την επίδραση του στρες στο σώμα σας. Θυμηθείτε, η σωματική απόσταση δεν είναι ίδια με την κοινωνική απομόνωση και δε χρειάζεται να οδηγήσει σε μοναξιά. Το να παραμείνετε κοινωνικά συνδεδεμένοι είναι πολύ σημαντικό για τη διατήρηση της ψυχολογικής ευημερίας και της υγείας των γνωστικών λειτουργιών.

## Κύρια μηνύματα

Για να νιώθουν οι ηλικιωμένοι συνδεδεμένοι με την οικογένειά τους και την κοινότητα είναι σημαντικό:

- Να βοηθούν άλλους εάν μπορούν, (π.χ., να γίνουν εθελοντές: η συμμετοχή σε ασχολίες ή καθήκοντα με νόημα, μπορεί να βοηθήσει έναν ηλικιωμένο να νιώσει πολύτιμος)
- Να μιλούν τακτικά με την οικογένεια και τους φίλους τους
- Να διατηρούν την κοινωνική, θρησκευτική και/η πνευματική συμμετοχή τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να ακολουθήσετε υπηρεσίες στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο ή το διαδίκτυο, εάν είναι διαθέσιμες



- Να συμμετέχουν σε κοινοτικές ή ομότιμες ομάδες υποστήριξης, να χρησιμοποιούν τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας ή διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης, εάν είναι διαθέσιμες

Στην αφίσα, μπορείτε να δείτε έναν άνθρωπο ή μία ομάδα ανθρώπων να κάνουν τα εξής:

1. Προσεύχονται με τη θρησκευτική/πνευματική τους ομάδα
2. Κουβεντιάζουν με την κοινωνική τους ομάδα
3. Διαβάζουν στα παιδιά
4. Παρακολουθούν τηλεόραση ως μέρος του χρόνου που αφιερώνουν στην οικογένεια
5. Διατηρούν τακτική επικοινωνία με οικογένεια/φίλους (πχ., αξιοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή το τηλέφωνο)
6. Διατηρούν επαφή με την οικογένεια κάνοντας διάφορες δραστηριότητες μαζί (πχ., άνθρωποι τριών γενεών χτίζουν ένα σπίτι για τα πουλιά)
7. Διατηρούν επαφή με τους γείτονες ή τους φίλους: μία σύντομη συνομιλία πάνω από τον φράχτη
8. Περπατούν με έναν φίλο ο οποίος χρειάζεται βοήθεια ή δημιουργούν μια ομάδα περιπάτου.

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1

Πριν δείξετε την αφίσα, ρωτήστε τους ηλικιωμένους:

Επί του παρόντος με ποιόν τρόπο παραμένετε συνδεδεμένοι με την οικογένειά σας και την κοινότητα;

2

Παραχωρήστε λίγο χρόνο στους ηλικιωμένους να σκεφτούν και κρατήστε σημειώσεις αυτών που λένε.

3

Τώρα δείξτε τους την αφίσα. Εάν είναι εκτυπωμένη, θα πρέπει να είναι σε χαρτί τουλάχιστον Α4, ή καλύτερα Α3. Πείτε τους:

Ρίξτε μια ματιά σε αυτή την αφίσα και αφιερώστε λίγα λεπτά για να την σκεφτείτε.

4

Δώστε τους χρόνο να ξανακοιτάξουν την αφίσα. Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις τους, ενώ κοιτούν τις εικόνες.

**5**

Μετά από λίγο υποβάλλετε ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις:

Ποιες σκέψεις ή ιδέες προκάλεσε η αφίσα;

Εκτελείτε ήδη κάποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα;

Ποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα θεωρείτε πως θα μπορούσατε να εκτελέσετε στο μέλλον για να παραμείνετε συνδεδεμένος/η;

### Τι ερωτήσεις μπορεί να προκύψουν;

### Προτεινόμενες απαντήσεις

Πώς μπορώ να παραμείνω συνδεδεμένος/η με την οικογένειά μου και την κοινότητα εάν τα μέτρα που σχετίζονται με την COVID-19 δε μου επιτρέπουν να επισκεφτώ φίλους και οικογένεια;

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένειά σας και την κοινότητα. Οι τρόποι αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν την επικοινωνία με φίλους, οικογένεια και γείτονες μέσω τηλεφώνου, διαδικτυακά ή σε μία απόσταση, τηρώντας ταυτόχρονα τους τοπικούς περιορισμούς (συμπεριλαμβανομένης της σωματικής απόστασης και της χρήσης μάσκας).

Οι άνθρωποι, το περιβάλλον και το πολιτισμικό πλαίσιο δεν μου φαίνονται οικεία. Αυτό σημαίνει πως οι δραστηριότητες δεν είναι για εμένα;

Οι εικόνες είναι καθολικής απήχησης. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Ίσως κάποιες σκηνές/ άνθρωποι να φαίνονται πιο οικείοι από άλλους. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας: πώς οι δραστηριότητες, οι γυναίκες/άνδρες ή τα σπίτια θα μπορούσαν να μοιάζουν στο τοπικό σας περιβάλλον;

Χρειάζεται να εκτελώ όλα όσα φαίνονται στην αφίσα για να παραμείνω υγιής;

Όχι, σκοπός της αφίσας είναι να σας παρέχει ένα πλήθος ιδεών. Επιλέξτε δραστηριότητες που θεωρείτε ενδιαφέρουσες και οι οποίες ταιριάζουν καλύτερα στο καθημερινό σας πρόγραμμα

Γιατί οι άνθρωποι που απεικονίζονται μόνοι στα σπίτια τους δε φορούν μάσκα;

Η χρήση μάσκας προστατεύει εσάς και τους γύρω σας από τη μόλυνση. Εάν βρίσκεστε στο σπίτι μόνοι σας, δε χρειάζεται να φοράτε μάσκα.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Μερικοί ηλικιωμένοι ενδεχομένως να νιώσουν σύγχυση λόγω της απεικόνισης πολλών διαφορετικών σκηνών, τοποθεσιών και πολιτισμών στην αφίσα.

- Ενθαρρύνετέ τους να ερμηνεύσουν αυτές τις σκηνές και να αναλογιστούν με ποιες συνδέονται περισσότερο. Φροντίστε να επισημάνετε πως υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να αισθανθούν συνδεδεμένοι με την οικογένειά τους και την κοινότητα.
- Ρωτήστε τι νέες ιδέες προκαλεί η αφίσα, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων που ενδεχομένως δεν είχαν σκεφτεί προηγουμένως, για να αισθανθούν συνδεδεμένοι με την οικογένειά τους και την κοινότητα.
- Ενθαρρύνετε ηλικιωμένες γυναίκες και άνδρες να σκεφτούν ποιες δραστηριότητες που απεικονίζονται στην αφίσα θα τους ταιριάξουν περισσότερο.
- Λάβετε υπόψη σας το ψηφιακό χάσμα που επηρεάζει τους ηλικιωμένους και το οποίο ενδεχομένως να τους αποθαρρύνει από το να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές πλατφόρμες, όχι μόνο στο πλαίσιο των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων αλλά επίσης και για την πρόσβαση σε υπηρεσίες, όπως για παράδειγμα η τηλεϊατρική, τα ψώνια κ.ο.κ. Προσφέρετε πηγές εάν είναι διαθέσιμες και εφαρμόσιμες στο πλαίσιο σας.

Για πληροφορίες σχετικά με το πότε και το πώς χρησιμοποιείται η μάσκα, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του ΠΟΥ, βλ.: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

# ΑΦΙΣΑ 4 ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΕΑΝ ΤΗ ΧΡΕΙΑΣΤΩ;

## Γιατί είναι σημαντικό;

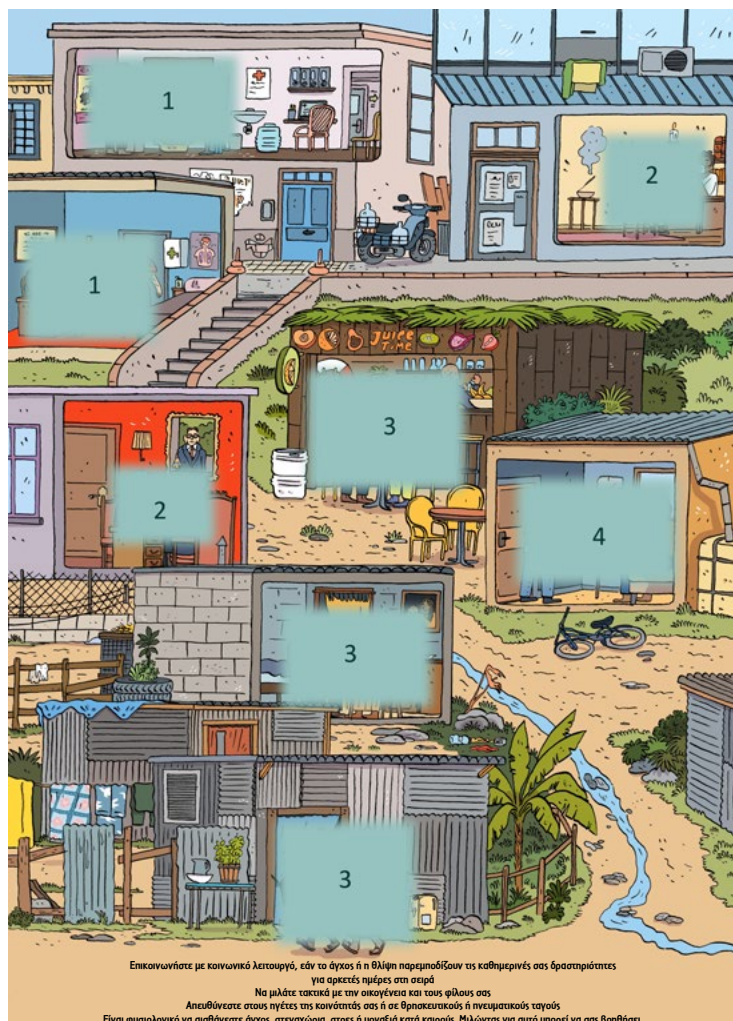
Τα άτομα τρίτης ηλικίας ενδεχομένως να μη γνωρίζουν πού ή πώς να αναζητήσουν βοήθεια, ιδιαίτερα εάν η λειτουργία υπηρεσιών παροχής φροντίδας έχει ανασταλεί. Κάποιοι ηλικιωμένοι, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με αναπηρία, γνωστικές διαταραχές ή άνοια, που εξαρτώνται από άλλους προκειμένου να εκτελέσουν τις βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και λειτουργίας, ενδεχομένως να μη μπορούν να έχουν πρόσβαση στην αναγκαία υποστήριξη λόγω των περιοριστικών μέτρων ή σε περίπτωση που ο φροντιστής νοσήσει. Την ίδια στιγμή, ηλικιωμένοι που χρήζουν φροντίδας μπορεί να βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης από τους φροντιστές και το περιβάλλον διαβίωσής τους (πχ., σε πλαίσια ανθρωπιστικής δράσης). Ενδέχεται, επίσης, να δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τις οδηγίες πρόληψης και ελέγχου της μόλυνσης, ιδιαίτερα τα άτομα με αναπηρίες, γνωστική διαταραχή ή άνοια. Οι γυναίκες (είτε ηλικιωμένες οι ίδιες είτε νεότερες) είναι συχνά (άτυποι) φροντιστές ηλικιωμένων, με αποτέλεσμα να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης και μετάδοσης της νόσου. Πολλοί παππούδες είναι φροντιστές μερικής απασχόλησης για τα εγγόνια τους· η δυνατότά τους να αναλαμβάνουν ρόλους οικογενειακών φροντιστών φαίνεται να έχει μειωθεί λόγω των περιοριστικών μέτρων, που σχετίζονται με την COVID-19, με αρνητική επίδραση στις στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων και τις επιλογές υποστήριξης της οικογένειας.

Ένας αριθμός ηλικιωμένων ενδέχεται να μην έχει πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες και προστασία, όπως φαγητό, φάρμακα, στέγαση, υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας και άλλα, εξαιτίας του φόβου μόλυνσης και/ή της περιορισμένης κινητικότητας λόγω των μέτρων που σχετίζονται με την COVID-19.

## Κύρια μηνύματα

Προκειμένου οι ηλικιωμένοι να λάβουν βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης είναι σημαντικό:

- Να επικοινωνήσουν με έναν επαγγελματία υγείας ή κοινωνικό λειτουργό, ιδιαίτερα εάν το στρες, η ανησυχία ή η δύπνη παρεμποδίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες για σειρά ημερών



- Να μιλήσουν στις οικογένειές τους και σε φίλους
- Να στραφούν στους επικεφαλής της κοινότητας, σε θρησκευτικούς ή πνευματικούς ταγούς

Στην αφίσα, μπορείτε να δείτε έναν άνθρωπο ή μία ομάδα ανθρώπων να κάνουν τα εξής:

1. Επισκέπτονται έναν επαγγελματία υγείας ή κοινωνικό λειτουργό
2. Συζητούν με ένα επικεφαλής της κοινότητας, θρησκευτικό ή πνευματικό ταγό
3. Αναζητούν κοινωνική υποστήριξη μιλώντας σε οικογένεια και φίλους
4. Δέχονται κατ' οίκον επίσκεψη από έναν επαγγελματία υγείας ή κοινωνικό λειτουργό

Επικοινωνήστε με κοινωνικό λειτουργό, εάν το άγχος ή η θλίψη παρεμποδίζουν τις καθημερινές σας δραστηριότητες για αρκετές ημέρες στη σειρά.  
Να μιλάτε τακτικά με την οικογένεια και τους φίλους σας.  
Απευθύνεστε στους ηγέτες της κοινότητάς σας ή σε θρησκευτικούς ή πνευματικούς ταγούς.  
Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος, στενακαρία, στρες ή μοναξιά κατά καιρούς. Μιλώντας για αυτό μπορεί να σας βοηθήσει.

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1

Πριν δείξετε την αφίσα, ρωτήστε τους ηλικιωμένους:

Τι μπορείτε να κάνετε για να λάβετε βοήθεια εάν τη χρειαστείτε;

2

Παραχωρήστε λίγο χρόνο στους ηλικιωμένους να σκεφτούν και κρατήστε σημειώσεις αυτών που λένε.

3

Τώρα δείξτε τους την αφίσα. Εάν είναι εκτυπωμένη, θα πρέπει να είναι σε χαρτί τουλάχιστον Α4, ή καλύτερα Α3. Πείτε τους:

Ρίξτε μια ματιά σε αυτή την αφίσα και αφιερώστε λίγα λεπτά για να την σκεφτείτε.

4

Δώστε τους χρόνο να ξανακοιτάξουν την αφίσα. Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις τους, ενώ κοιτούν τις εικόνες.

5

Μετά από λίγο υποβάλλετε ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις:

Ποιες σκέψεις ή ιδέες δημιούργησε η αφίσα;

Εκτελείτε ήδη κάποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα;

Ποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα θεωρείτε πως θα μπορούσατε να εκτελέσετε στο μέλλον για να λάβετε βοήθεια εάν τη χρειαζόσασταν;

### Τι ερωτήσεις μπορεί να προκύψουν;

### Προτεινόμενες απαντήσεις

Πώς μπορώ να λάβω βοήθεια εάν τα μέτρα που σχετίζονται με τον COVID-19 δε μου επιτρέπουν να βγω από το σπίτι;

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι λήψης βοήθειας εάν δε μπορείτε να βγείτε από το σπίτι. Αυτοί οι τρόποι μπορεί να περιλαμβάνουν την επικοινωνία με τον επαγγελματία υγείας ή τον κοινωνικό σας λειτουργό μέσω τηλεφώνου, τη χρήση των τηλεφωνικών γραμμών βοήθειας ή των ομότιμων και κοινοτικών ομάδων υποστήριξης, ή την επικοινωνία με φίλους και οικογένεια.

Οι άνθρωποι, το περιβάλλον και το πολιτισμικό πλαίσιο δεν μου φαίνονται οικεία. Αυτό σημαίνει πως οι δραστηριότητες δεν είναι για εμένα;

Οι εικόνες είναι καθολικής απήχησης. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Ίσως κάποιες σκηνές/ άνθρωποι να φαίνονται πιο οικεία από άλλους. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας: πώς οι δραστηριότητες, οι γυναίκες/άνδρες ή τα σπίτια θα μπορούσαν να μοιάζουν στο τοπικό σας περιβάλλον;

Χρειάζεται να προσπαθήσω να κάνω όλα όσα φαίνονται στην αφίσα για να παραμείνω υγιής;

Όχι, σκοπός της αφίσας είναι να σας παρέχει ένα πλήθος ιδεών. Επιλέξτε δραστηριότητες που θεωρείτε ενδιαφέρουσες και οι οποίες ταιριάζουν καλύτερα στο καθημερινό σας πρόγραμμα

Γιατί οι άνθρωποι που απεικονίζονται μόνοι στα σπίτια τους δε φορούν μάσκα;

Η χρήση μάσκας προστατεύει εσάς και τους γύρω σας από τη μόλυνση. Εάν βρίσκεστε στο σπίτι μόνοι σας, δε χρειάζεται να φοράτε μάσκα.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Μερικοί ηλικιωμένοι ενδεχομένως να αισθανθούν σύγχυση από την απεικόνιση πολλών διαφορετικών σκηνών, τοποθεσιών και πολιτισμών στην αφίσα.

- Ενθαρρύνετε τους να ερμηνεύσουν αυτές τις σκηνές και να αναλογιστούν με ποιες συνδέονται περισσότερο. Φροντίστε να επισημάνετε πως υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι λήψης βοήθειας.
- Ρωτήστε τι νέες ιδέες προκαλεί η αφίσα, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων που δεν είχαν σκεφτεί προηγουμένως, για να αναζητήσουν βοήθεια.
- Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να σκεφτούν ποιες δραστηριότητες που απεικονίζονται στην αφίσα θα τους ταιριάζουν περισσότερο. Ποια δραστηριότητα θα ήθελαν να δοκιμάσουν;
- Καταγράψτε τοπικούς αριθμούς και στοιχεία επικοινωνίας από υπηρεσίες/συνεργάτες που μπορούν να βοηθήσουν. Μπορείτε να βρείτε χρήσιμες συμβουλές για την επίσκεψη σε μία δομή υγειονομικής περίθαλψης, βλ. [https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/health-care-facilities\\_8\\_1-01.png?Status=Master&sfvrsn=823c9ad5\\_3/](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/health-care-facilities_8_1-01.png?Status=Master&sfvrsn=823c9ad5_3/)



## ΑΦΙΣΑ 5: ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ;

### Γιατί είναι σημαντικό;

Όπως όλοι οι άνθρωποι, όταν ένας ηλικιωμένος χάνει ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο από COVID-19, ενδεχομένως βιώνει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένης της θλίψης, της ενοχής, της μοναξιάς, του θυμού και της (αμφίσημης) απώλειας. Ενδεχομένως να αντιμετωπίζουν δυσκολία στον ύπνο, αίσθημα κόπωσης ή να βιώνουν χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Ίσως να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε σκέψεις σχετιζόμενες με τον δικό τους θάνατο και θνητότητα, προκαλώντας επιπλέον άγχος. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος βίωσης του πένθους ή διαχείρισης της απώλειας. Ανάλογα τα εθνικά ή τοπικά μέτρα, ενδέχεται να μην είναι δυνατή η επίσκεψη στο άτομο που απεβίωσε· είναι πιθανή, επίσης, η απαγόρευση διεξαγωγής αποχαιρετιστήριων τελετών. Είναι φυσιολογικό να νιώθουν δυσφορία δεδομένων των συνθηκών, και αυτό κάνει τη διαδικασία του θρήνου πιο δύσκολη. Παρέχοντας, όσο το δυνατόν περισσότερο, τις κατάλληλες πολιτισμικές, πνευματικές και θρησκευτικές πρακτικές και τελετές, η δυσφορία μπορεί να ανακουφιστεί, η αμφίσημη απώλεια να αρχίσει να αντιμετωπίζεται και να βοηθηθεί ο θρήνος και το πένθος στην κοινότητα.

### Κύρια μηνύματα

Προκειμένου τα ηλικιωμένα άτομα να διαχειριστούν το πένθος και την απώλεια, είναι σημαντικό:

- Να δίνουν στον εαυτό τους χρόνο. Ενδεχομένως να σκεφτούν πως η θλίψη και ο πόνος που νιώθουν δε θα εξαφανιστούν ποτέ, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις το πένθος ελαφρύνεται με το πέρασμα του χρόνου. Η ένταση του πένθους συχνά συσχετίζεται με την ένταση της αγάπης που ένιωθαν για το άτομο όταν βρισκόταν στη ζωή.
- Να αναγνωρίζουν πως η απώλεια ενός μέλους της οικογένειας ή ενός φίλου είναι μια πολύ δύσκολη συνθήκη που μπορεί να προκαλέσει πολλά διαφορετικά συναισθήματα. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να βιώσουν ή να επεξεργαστούν το πένθος.
- Να ανακαλούν τις ευχάριστες στιγμές και αναμνήσεις του χρόνου που πέρασαν με τον άνθρωπο που απεβίωσε.
- Να μιλούν τακτικά για τα συναισθήματά τους με ανθρώπους που εμπιστεύονται. Η επαφή με φιλικά πρόσωπα, οικογένεια ή εθελοντές της κοινότητας μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους με τη διεργασία του πένθους και να τους βοηθήσει να νιώθουν συνδεδεμένοι.
- Να απευθύνονται στους επικεφαλής της κοινότητας ή στους πνευματικούς ή θρησκευτικούς ταγούς καθώς αυτά τα πρόσωπα ειδικεύονται στο να παρέχουν βοήθεια σε ανθρώπους για τη διαχείριση του πένθους και της απώλειας και την εύρεση νοήματος και μπορούν να τους βοηθήσουν να επεξεργαστούν τη διεργασία του πένθους.
- Να εστιάζουν την προσοχή τους σε ευχάριστες δραστηριότητες, που τους κάνουν χαρούμενους.



Στην αφίσα, μπορείτε να δείτε έναν άνθρωπο ή μία ομάδα ανθρώπων να κάνουν τα εξής:

1. Ανακαλούν χαρούμενες στιγμές και χρόνο που πέρασαν με τον άνθρωπο που πέθανε
2. Διατηρούν καθημερινά προγράμματα καθώς σκέφτονται και θυμούνται το άτομο που πέθανε
3. Μιλούν σχετικά με χαρούμενες στιγμές και αναμνήσεις του χρόνου που πέρασαν με ένα αποθανόν μέλος της οικογένειας
4. Κοιτούν ένα άλμπουμ φωτογραφιών
5. Παίζουν μουσική
6. Μιλούν σχετικά με χαρούμενες στιγμές και αναμνήσεις του χρόνου που πέρασαν με ένα αποθανόν φιλικό πρόσωπο
7. Επισκέπτονται έναν επικεφαλής της κοινότητας, της θρησκείας ή του πνεύματος
8. Περιπατούν στη φύση
9. Κοιτούν φωτογραφίες σε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή ή κινητό τηλέφωνο

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1

Πριν δείξετε την αφίσα, ρωτήστε τους ηλικιωμένους:

Πώς διαχειρίζεστε το πένθος και την απώλεια;

2

Παραχωρήστε στους ηλικιωμένους λίγο χρόνο να σκεφτούν και κρατήστε σημειώσεις αυτών που λένε.

3

Τώρα δείξτε τους την αφίσα. Εάν είναι εκτυπωμένη, θα πρέπει να είναι σε χαρτί τουλάχιστον Α4, ή καλύτερα Α3. Πείτε τους:

Ρίξτε μια ματιά σε αυτή την αφίσα και αφιερώστε λίγο χρόνο για να την σκεφτείτε.

4

Δώστε τους χρόνο να ξανακοιτάξουν την αφίσα. Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις τους, ενώ κοιτούν τις εικόνες.

5

Μετά από λίγο, υποβάλλετε ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις:

Ποιες σκέψεις ή ιδέες προκάλεσε η αφίσα;

Εκτελείτε ήδη κάποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα;

Ποια από τις δραστηριότητες που βλέπετε στην αφίσα θεωρείτε πως θα μπορούσατε να εκτελέσετε στο μέλλον για να διαχειριστείτε το πένθος και την απώλεια;

### Τι ερωτήσεις μπορεί να προκύψουν;

Πώς μπορώ να διαχειριστώ το πένθος και την απώλεια εάν δεν μπορώ να επισκεφτώ ένα ετοιμοθάνατο φίλο ή μέλος της οικογένειας ή να παρευρεθώ σε κηδείες;

Οι άνθρωποι, το περιβάλλον και το πολιτισμικό πλαίσιο δεν μου φαίνονται οικεία. Αυτό σημαίνει πως οι δραστηριότητες δεν είναι για εμένα;

Χρειάζεται να προσπαθήσω να κάνω όλα όσα φαίνονται στην αφίσα για να παραμείνω υγιής;

Γιατί οι άνθρωποι που απεικονίζονται μόνοι στα σπίτια τους δε φορούν μάσκα;

### Προτεινόμενες απαντήσεις

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι διαχείρισης του πένθους και της απώλειας εάν δεν μπορείτε να επισκεφτείτε έναν ετοιμοθάνατο φίλο ή μέλος της οικογένειας. Αυτοί οι τρόποι μπορεί να περιλαμβάνουν την τακτική επικοινωνία με φίλους και οικογένεια, την επικοινωνία με επικεφαλής της κοινότητας, πνευματικούς ή θρησκευτικούς ταγούς και με την επικέντρωση σε δραστηριότητες που είναι ευχάριστες και σας κάνουν χαρούμενους.

Θα μπορούσατε επίσης να επιτελέσετε μία προσωπική τελετουργία που θα βοηθήσει στη διεργασία του πένθους, ή εάν, για παράδειγμα, το αποθανόν άτομο ήταν ένα φιλικό πρόσωπο, καλέστε τα μέλη της οικογένειας για να εκφράσετε τα συλληπητήριά σας και να τους μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε

Οι εικόνες είναι καθολικής απήχησης. Μπορούν να αξιοποιηθούν από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Ίσως κάποιες σκηνές/άνθρωποι να είναι πιο οικείοι από άλλους. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας: πώς οι δραστηριότητες, οι γυναίκες/άνδρες ή τα σπίτια θα μπορούσαν να μοιάζουν στο τοπικό σας περιβάλλον

Όχι, σκοπός της αφίσας είναι να σας παρέχει ένα πλήθος ιδεών. Επιλέξτε δραστηριότητες που θεωρείτε ενδιαφέρουσες και οι οποίες ταιριάζουν καλύτερα στο καθημερινό σας πρόγραμμα

Η χρήση μάσκας προστατεύει εσάς και τους γύρω σας από τη μόλυνση. Εάν βρίσκεστε στο σπίτι μόνοι σας, δε χρειάζεται να φοράτε μάσκα.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Μερικοί ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται σύγχυση από το γεγονός ότι στην αφίσα απεικονίζονται πολλές διαφορετικές σκηνές, τοποθεσίες και πολιτισμοί.

- Ενθαρρύνετε τους να ερμηνεύσουν τις σκηνές που απεικονίζονται στην αφίσα και να σκεφτούν ποιες είναι πιο σχετικές με αυτούς. Φροντίστε να αναφέρετε ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι αντίδρασης και αντιμετώπισης της θλίψης και της απώλειας.
- Ρωτήστε άτομα τρίτης ηλικίας ποιες νέες ιδέες τους προκαλεί η αφίσα, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων που ίσως δεν είχαν σκεφτεί προηγουμένως για να αντιμετωπίσουν τη θλίψη και την απώλεια.
- Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να σκεφτούν τις δραστηριότητες που απεικονίζονται στην αφίσα και μπορεί να λειτουργούν καλύτερα για αυτούς.
- Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να αντλήσουν από τη δική τους δύναμη και εμπειρία, εντοπίζοντας στρατηγικές που τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν τη θλίψη και την απώλεια στο παρελθόν.
- Προσδιορίστε ηλικιωμένους που παρουσιάζουν σημάδια επιπλεγμένου πένθους ή μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο κατάθλιψης ή αυτοτραυματισμού. Παρέχετε πρόσθετες οδηγίες και παραπέμψτε τους σε κοινωνικές υπηρεσίες, υπηρεσίες προστασίας, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ή άλλες διαθέσιμες υπηρεσίες.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης της θλίψης και της απώλειας κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19, επισκεφθείτε τη σελίδα ερωτήσεων και απαντήσεων του ΠΟΥ για ηλικιωμένους, δείτε:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-risks-and-safety-for-older-people>

## ΑΦΙΣΕΣ

Οι αφίσες εκτυπώνονται καλύτερα σε χαρτί A3 (ελάχιστο μέγεθος A4) ή εμφανίζονται σε μεγάλες οθόνες (όχι σε κινητά τηλέφωνα ή tablet).

Για τις πέντε αφίσες σε μορφή υψηλής ανάλυσης και για οδηγίες εκτύπωσης, δείτε: <https://app.mhpss.net/toolkit-for-older-adults-during-covid-19-pandemic> ή στείλτε mail: [mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com).



Να διεγείρετε τον εγκέφαλο σας  
Να διατηρείτε τις καθημερινές σας συνήθειες ή δημιουργήσετε νέες  
Να κοιμάστε και να γευματίζετε την ίδια ώρα κάθε μέρα  
Να ενυδατώνεστε και να τρέφεστε υγιεινά  
Να παραμένετε σωματικά ενεργοί (στοχεύστε για 30 λεπτά την ημέρα)  
Να λαμβάνετε όλα τα φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.  
Μην διακόψετε τη λήψη της φαρμακευτικής σας αγωγής εκτός εάν σας πει ο γιατρός σας να το κάνετε.



— Να διατηρείτε μία καθημερινή ρουτίνα  
Να απασχολείτε με ευχάριστες δραστηριότητες/χόμπι  
Να μιλάτε τακτικά με την οικογένεια και τους φίλους σας  
Να εστιάζετε σε δραστηριότητες που σας φέρνουν χαρά και να τις κάνετε καθημερινή σας ρουτίνα  
Δοκιμάστε τον διαλογισμό, τη χαλάρωση ή ασκήσεις αναπνοής  
Έχετε πολλή δύναμη και σοφία μέσα σας



Να βοηθάτε άλλους, αν μπορείτε

Να μιλάτε τακτικά με την οικογένεια και τους φίλους σας

Να προσπαθείτε να συνεχίσετε να συμμετέχετε σε κοινότητες, θρησκευτικές και/ή πνευματικές δραστηριότητες

Να παρακολουθείτε συγκεκριμένες εκπομπές στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο ή το διαδίκτυο

Γίνετε μέλος της κοινότητας και των ομότιμων ομάδων υποστήριξης ή χρησιμοποιήστε τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας



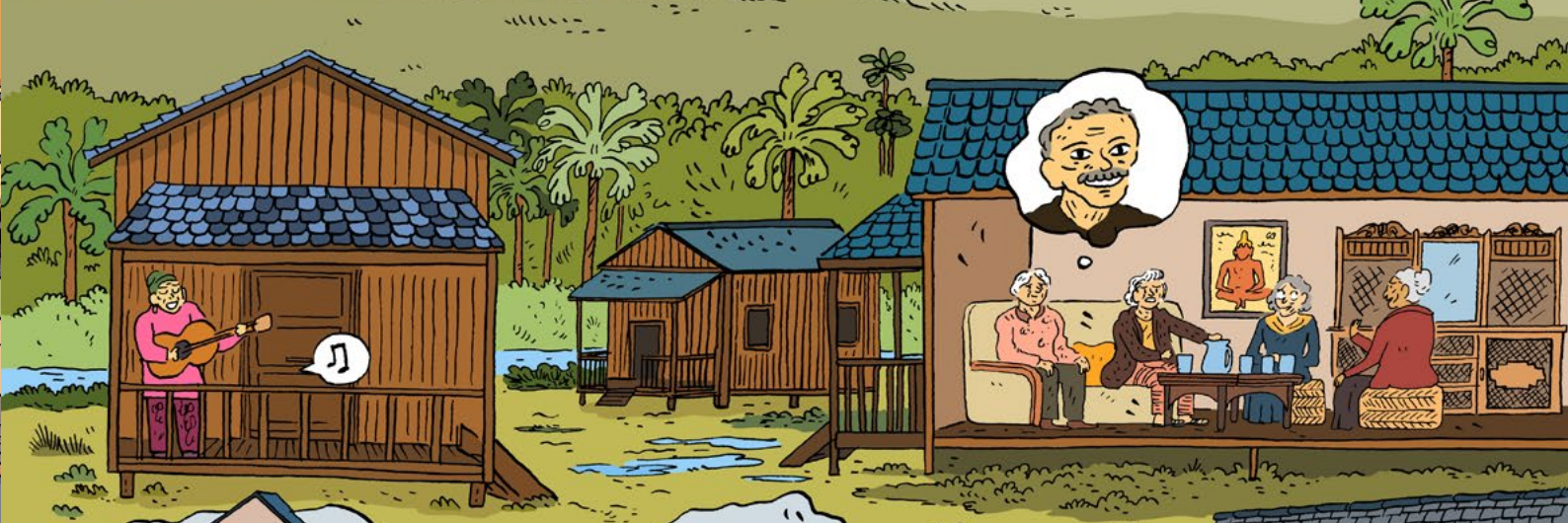
Επικοινωνήστε με κοινωνικό λειτουργό, εάν το άγχος ή η θλίψη παρεμποδίζουν τις καθημερινές σας δραστηριότητες για αρκετές ημέρες στη σειρά

Να μιλάτε τακτικά με την οικογένεια και τους φίλους σας

Απευθύνεστε στους ηγέτες της κοινότητάς σας ή σε θρησκευτικούς ή πνευματικούς ταγούς

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος, στεναχώρια, στρες ή μοναξιά κατά καιρούς. Μιλώντας για αυτό μπορεί να σας βοηθήσει.





Να δίνετε χρόνο στον εαυτό σας. Μπορεί να πιστεύετε ότι η θλίψη και ο πόνος που αισθάνεστε δεν θα εξαφανιστούν ποτέ, αλλά, στις περισσότερες περιπτώσεις, η θλίψη ελαττώνεται με την πάροδο του χρόνου. Να θυμάστε τις χαρούμενες στιγμές και τις αναμνήσεις του χρόνου που περνάτε με τα μέλη της οικογένειας. Απευθύνεστε στους ηγέτες της κοινότητάς σας ή σε πνευματικούς ταγούς. Έχουν την ικανότητα να βοηθούν τους ανθρώπους να διαχειριστούν τη θλίψη και την απώλεια και είναι σε θέση να σας βοηθήσουν. Να εστιάζετε σε δραστηριότητες που επίσης σας επιτρέπουν να νιώθετε καλά τη συγκεκριμένη στιγμή.

