



# Digi-Ageing

overcoming  
loneliness

Ας συνεργαστούμε μαζί  
για να αντιμετωπίσουμε  
την μοναξιά

# DIGI-AGEING

Η "μοναξιά στην τρίτη ηλικία" είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που εξακολουθεί να μην λαμβάνει επαρκή προσοχή. Ωστόσο, η πανδημία COVID-19 μας έδειξε ξεκάθαρα ότι πρέπει να δώσουμε πολύ μεγαλύτερη προσοχή στο θέμα αυτό. Οι ηλικιωμένοι απομονώνονταν όλο και περισσότερο σε αυτή την κατάσταση: όσοι βρίσκονταν σε κέντρα φροντίδας απομονώνονταν για τη δική τους προστασία, άλλοι είχαν ελάχιστη επαφή με φίλους και οικογένεια ή ζούσαν εντελώς μόνοι τους.

Τα άτομα που φρόντιζαν ηλικιωμένους συχνά βρέθηκαν αντιμέτωποι με πολυάριθμες προκλήσεις. Αυτό ίσχυε ιδιαίτερα για άτομα που φρόντιζαν μέλη της οικογένειάς τους. Ως κοινωνία, θα πρέπει να προετοιμαστούμε καλύτερα για τέτοια σενάρια και να παρέχουμε ισχυρότερη υποστήριξη στους φροντιστές.

Ως εκ τούτου, η διεθνής κοινοπραξία Digi-Ageing ανέπτυξε μια ολοκληρωμένη ιδέα μεταξύ τον Οκτώβριο 2020 και τον Ιούλιο 2023 για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων και τη δρομολόγηση κατάλληλων μέτρων για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου της "μοναξιάς στην τρίτη ηλικία".

**"Η μοναξιά και η αίσθηση  
ότι δεν σε θέλουν είναι η  
χειρότερη φτώχεια"**

- Μητέρα Τερέζα

## Μια σύντομη επισκόπηση:

- Η μοναξιά είναι ένα αρνητικό συναίσθημα που συνδέεται με ένα αντιληπτό χάσμα μεταξύ των υπάρχουσων και των επιθυμητών σχέσεων.
- Θα πρέπει να διακρίνεται από την απομόνωση κατ'επιλογήν.
- Οι επιπτώσεις της μοναξιάς βλάπτουν την υγεία και αυξάνουν τον κίνδυνο ασθενειών.
- Ωστόσο, προς το παρόν υπάρχουν λίγα εργαλεία για την ανίχνευση και την πρόληψη.
- Σπάνια προσφέρεται εκπαίδευση για το θέμα αυτό και τα μέλη της οικογένειας που φροντίζουν ηλικιωμένους συχνά αφήνονται να τα βγάλουν πέρα μόνα τους.

Η σύμπραξη Digi-Ageing έχει αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις και υλοποίησε τα ακόλουθα μέτρα:

- Έρευνα για τη μοναξιά στην τρίτη ηλικία στην Ευρώπη
- Ευαισθητοποίηση για το θέμα
- Δημιουργία δικτύων και συγκεκριμένων συστάσεων
- Ανάπτυξη ψηφιακών εργαλείων για την ανίχνευση, την πρόληψη και την παρέμβαση
- Παροχή στρατηγικών για τους πάσχοντες, τους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας
- Δημιουργία ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κατάρτισης για τους φροντιστές

## "Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΟΝΑΞΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ."

Άννα (Επαγγελματίας Νοσηλεύτρια)

### Συνεντεύξεις με επαγγελματίες υγείας

έλαβαν χώρα εν μέσω της πανδημίας και κατέστησαν σαφές ένα πράγμα: το ζήτημα της μοναξιάς μας επηρέασε ξαφνικά όλους, αν και με διαφορετικούς τρόπους. Θα βρείτε τις απόψεις φροντιστών για αυτό το θέμα, στο φυλλάδιό μας: "[Αντιμετωπίζουμε μαζί τη μοναξιά](#)"

Οι ειδικές ανά χώρα ερευνητικές εκθέσεις Digi-Ageing παρείχαν τα θεμέλια για την ανάπτυξη των ψηφιακών εργαλείων που αναπτύχθηκαν κατά την διάρκεια του έργου. Σύνδεσμοι με την έκθεση σχετικά με τα δεδομένα στην Κύπρο και τη συνολική έκθεση όλων των χωρών-εταίρων βρίσκονται εδώ:

["Έρευνα Γραφείου Κύπρος \(ΕΛ\)"](#)

["Συνοπτική έκθεση - όλες οι χώρες \(ΕΛ\)"](#)

### Δικτύωση για επιτυχημένη συνεργασία

Σε όλες τις χώρες-εταίρους δημιουργήθηκαν δίκτυα για να εργαστούν συνεργατικά και με αφοσίωση πάνω σε νέες λύσεις. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην [πλατφόρμα Digi-Ageing](#).

Αν θέλετε να συμμετάσχετε στην Κύπρο για την αντιμετώπιση της μοναξιάς στην τρίτη ηλικία, επικοινωνήστε μαζί μας στη διεύθυνση: [info@materia.com.cy](mailto:info@materia.com.cy)

### Το εκπαιδευτικό υλικό Digi-Ageing

Οι μαθησιακοί στόχοι του προγράμματος σπουδών συμπεριλαμβάνουν τόσο τον συναισθηματικό όσο και τον γνωστικό τομέα. Ο γενικότερος στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να ευαισθητοποιηθούν οι φοιτητές σχετικά με τη μοναξιά στην τρίτη ηλικία, να δημιουργήσουν μεγαλύτερη κατανόηση της και να είναι σε θέση να εφαρμόσουν στην πράξη τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος. Το πρόγραμμα σπουδών και το εκπαιδευτικό περιεχόμενο διατίθενται δωρεάν στο πλαίσιο αυτού του χρηματοδοτούμενου από την ΕΕ έργου: [www.digi-ageing.eu](http://www.digi-ageing.eu).

Στο πλαίσιο του έργου Digi-Ageing, έχουμε εκπαιδέσει 24 "πilotικούς εκπαιδευτές", οι οποίοι έχουν εκπαιδέσει συνολικά 223 φροντιστές. Αυτοί οι εκπαιδευμένοι φροντιστές ήταν σε θέση να μεταφέρουν τις μεθόδους και τα εργαλεία μας στους δικούς τους οργανισμούς. Επιπλέον, μέσω των λεγόμενων "Πολλαπλασιαστικών Εκδηλώσεων", προσεγγίσαμε επιπλέον 200 ενδιαφερόμενα άτομα. Το δίκτυο Digi-Ageing περιλαμβάνει σήμερα 92 οργανισμούς και συνεχίζει να αυξάνεται.

Ελάτε μαζί μας και βοηθήστε μας να παρουσιάσουμε την ιδέα του Digi-Ageing σε ακόμη περισσότερους ενδιαφερόμενους!

## Πλατφόρμα Digi-Ageing [digi-ageing.eu](http://digi-ageing.eu)

### Τα εργαλεία Digi-Ageing

Ανακαλύψτε πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο ανίχνευσης μοναξιάς και πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να μοιραστούν τις αναμνήσεις τους με το εργαλείο αναμνήσεων. Ξεκινήστε με το [εισαγωγικό μας βίντεο](#) για μια γρήγορη επισκόπηση.

### Το εργαλείο Ανίχνευσης συμπεριλαμβάνει:

- Loneliness-Quick-Check (LQC) - Αρχική αξιολόγηση
- Κλίμακα μοναξιάς UCLA-Loneliness Scale
- Ecomap - για την απεικόνιση και αξιολόγηση των κοινωνικών επαφών στο κοινωνικό περιβάλλον
- Σχέδιο δράσης για την τεκμηρίωση των επιθυμητών αλλαγών
- Έκθεση παρέμβασης

### Το εργαλείο Αναμνήσεων:

ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να μοιραστούν θετικές αναμνήσεις. Οι φροντιστές μπορούν:

- Να προγραμματίσουν ένα ηλεκτρονικό ραντεβού μέσω της πλατφόρμας Digi-Ageing.
- Να προσδιορίσουν τα θέματα προς συζήτηση όπως: όμορφες αναμνήσεις, από σημαντικά μέρη από το παρελθόν, μουσική από τα νεανικά χρόνια του πελάτη σας ή αγαπημένα πιάτα της παιδικής του ηλικίας.
- Το εργαλείο παρέχει ορισμένα παραδείγματα σε όλες τις γλώσσες των εταίρων.
- Γίνετε δημιουργικοί και συγκεντρώστε περισσότερες ιδέες!

# DIGI-AGEING

## OVERCOMING LONELINESS

ΑΡ. ΕΡΓΟΥ

2020-1-ΑΤ01-ΚΑ202-078084

ERASMUS+ KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS

ΕΝΑΡΞΗ 01-10-2020

ΤΕΛΟΣ 31-07-2023

### ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Hafelekar Unternehmensberatung

Schober GmbH

[www.hafelekar.at](http://www.hafelekar.at)

### ΕΤΑΙΡΟΙ

UMIT GmbH

[www.umat-tirol.at](http://www.umat-tirol.at)

University of Cyprus

[www.ucy.ac.cy](http://www.ucy.ac.cy)

Agecare/MATERIA (CYPRUS) LTD

[www.materia.com.cy](http://www.materia.com.cy)

Consulenza Direzionale

di Paolo Zaramella

[www.linkedin.com/in/paolozaramella](https://www.linkedin.com/in/paolozaramella)

Asociación Caminos

[www.asoccaminos.org](http://www.asoccaminos.org)

Mykolas Romeris Universitetas

[www.mruni.eu](http://www.mruni.eu)

Συμμετέχουσες χώρες

ΑΤ / ΚΥ / ΙΤ / ΕΣ / ΛΤ

[www.digi-ageing.eu](http://www.digi-ageing.eu)

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

[info@materia.com.cy](mailto:info@materia.com.cy)



[www.facebook.com/digiageing](https://www.facebook.com/digiageing)



<https://materiacy.com/el/>

2334  
**ΗΛΦΕΛΕΚΑΡ**

**UMIT** TIROL  
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

**zPaolo**  
Zaramella  
Consulenza Direzionale

 University  
of Cyprus



**MATERIA GROUP**  
CARE - NURSING - REHABILITATION

 **aminos**

**M R U** Mykolas Romeris  
University



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΧΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



# DIGI-AGEING

ΣΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:  
ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΤΟΥ DIGI-AGEING

# ΔΡΩΜΕΝΑ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



# DIGI-AGEING

## ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΤΟΥ DIGI-AGEING



2334  
HΛFELEKAR



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**You can teach a bit,  
you could learn a lot!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Do you want to make someone  
this happy?**



Digi-Ageing  
overcoming loneliness

**Learn  
with us  
how!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# ΔΡΑΣΕΙΣ



2334  
HΛFELEKAR

Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



**She's gardening  
new friendships.**

**Want to  
help more  
people to do  
the same?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2334  
HΛFELEKAR



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.