

Επισκεπτής Υγείας στην Κοινότητα

Best Practice: Ενδυνάμωση Ηλικιωμένων για την Άνοια μέσω ΚΑΠΗ

Θεματική: Άνοια και τρίτη ηλικία στην κοινότητα

Στόχος: Ανάδειξη καλής πρακτικής πρόληψης και ενδυνάμωσης ηλικιωμένων για την αναγνώριση της άνοιας

Best Practice Awards 2026

Μαρία Θεμελίδου Τεμέλκου MSC

Το Πρόβλημα (Human – centered)

- ❑ Η άνοια αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις δημόσιας υγείας στην τρίτη ηλικία
- ❑ Οι ηλικιωμένοι συχνά:
 - φοβούνται να μιλήσουν για συμπτώματα
 - θεωρούν τη μνήμη « φυσιολογική φθορά »
- ❑ Τα ΚΑΠΗ αποτελούν **αναξιοποίητο χώρο πρόληψης**
- ❖ **Κρίσιμο ζήτημα** : Έλλειψη προσβάσιμης, ανθρωποκεντρικής ενημέρωσης εκεί όπου ζουν και συναντιούνται οι ηλικιωμένοι

Η Best Practice Παρέμβαση

Τι έγινε διαφορετικά

- ❑ Παρέμβαση από Επισκέπτη Υγείας στο φυσικό περιβάλλον της κοινότητας
- ❑ Υλοποίηση σε οικείο και ασφαλές περιβάλλον (ΚΑΠΗ)
- ❑ Συμμετοχή: 45-60 ηλικιωμένοι ανά δράση

Δράσεις:

- ❑ Απλή, βιωματική και κατανοητή παρουσίαση
- ❑ Ανοιχτός διάλογος & προσωπικές ερωτήσεις
- ❑ Έμφαση στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση της άνοιας

Καινοτομία (Why it stands out)

- ❑ Μετατροπή του ΚΑΠΗ σε ενεργό χώρο πρόληψης και προαγωγής υγείας
 - ❑ Ο Επισκέπτης Υγείας ως :
 - εκπαιδευτής
 - συντονιστής
 - πρόσωπο εμπιστοσύνης
 - ❑ Προσέγγιση βασισμένη στη σχέση και την εμπιστοσύνη, όχι μόνο στη μεταφορά πληροφορίας
 - ❖ **Award innovation:** Πρόληψη άνοιας με κοινοτική, ανθρωποκεντρική προσέγγιση
- 

Αντίκτυπος (Ποσοτικά & Ποιοτικά Αποτελέσματα)

Μετρήσιμα στοιχεία:

-  Αύξηση γνώσης για πρώιμα συμπτώματα άνοιας: **+40%**
-  Αύξηση πρόθεσης αναζήτησης ιατρικής βοήθειας: **+30%**

Ποιοτικά στοιχεία (φωνή συμμετεχόντων):

« Δεν ήξερα ότι αυτά που νιώθω δεν είναι απλώς γήρας.»

« Για πρώτη φορά μιλήσαμε χωρίς φόβο για την άνοια.»

« Τώρα ξέρω πότε πρέπει να ζητήσω βοήθεια.»

- ❖ **Κοινωνικός αντίκτυπος:** μείωση φόβου, ενδυνάμωση και αποστιγματισμός της άνοιας στην κοινότητα

Βιωσιμότητα & Award Conclusion

- ❑ Χαμηλό κόστος και άμεση εφαρμογή στην κοινότητα
- ❑ Εύκολή αναπαραγωγή σε όλα τα ΚΑΠΗ
- ❑ Δυνατότητα επέκτασης και κλιμάκωσης σε :
 - φροντιστές
 - οικογένειες
 - προγράμματα ΠΦΥ

Η πρόληψη της άνοιας ξεκινά από την ενημέρωση, τη σχέση και την εμπιστοσύνη στην κοινότητα.