



# CALMD

---

## Ενότητα 2

### Ξειδικευμένη υποστήριξη ενηλίκων με νοητική υστέρηση



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης, δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν +μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

## Πίνακας περιεχομένων

Πώς να υποστηρίξετε ΑΜΕΑ με δυσκολίες για να διατηρήσουν και να τονώσουν τις δεξιότητες αυτόνομης διαβίωσης;.....	3
α) Δεξιότητες και διδασκαλίες καθημερινής ζωής.....	4
β) Βοηθήστε τα να διατηρήσουν και να επεκτείνουν τον κύκλο υποστήριξής τους δημιουργώντας νέες σχέσεις.....	4
γ) Βοηθήστε τους να διατηρήσουν και να τονώσουν τη συμμετοχή και την ένταξη της κοινότητας.....	4
δ) Βοηθήστε τα να επικοινωνούν καλύτερα και να κατανοούν διαφορετικά στυλ επικοινωνίας.....	5
ε) Βοηθήστε τα να κατανοήσουν νόμιμα δικαιώματα τις υποχρεώσεις τους.....	5
στ) Βοηθήστε τους να διατηρήσουν και να τονώσουν την προσωπική υγεία και ασφάλεια: Ερωτήσεις για άτομα που βοηθούν ενήλικες με ειδικές ανάγκες.....	6
Διαφοροποίηση των ειδικοτήτων που εργάζονται με ΑΜΕΑ.....	7
Ψυχιατρική, ψυχολογία, ιατρική, κοινωνική εργασία.....	8
Οδηγός παρέμβασης για ειδικούς που εργάζονται με ΑΜΕΑ.....	8
Ψυχολογία.....	8
Γιατροί/Ψυχίατρος.....	8
Γιατροί/Ψυχίατρος/Ψυχολόγος/Κοινωνική Λειτουργός.....	9
Ψυχολόγος.....	9
Κοινωνικός λειτουργός.....	9
Για όλους τους ειδικούς.....	10

Πώς να υποστηρίξετε τα ΑΜΕΑ για να διατηρήσετε και να αυξήσετε τις δεξιότητες ανεξάρτητης διαβίωσης;

Reference:  
Independent Living Skills A Checklist For Young People in Care | PDF | Leasehold Estate | Lease (scribd.com)

### α) Δεξιότητες καθημερινής ζωής, διδασκαλίες για:

- Τρόπος χρήσης χρημάτων, πιστωτικής ή χρεωστικής κάρτας, διαχείριση χρημάτων.
- Πώς να φροντίζουν τα υπάρχοντά τους (ρούχα, αντικείμενα κ.λπ.).
- Πώς να καθαρίζουν τα υπάρχοντά τους
- Τρόπος χρήσης σκευών και εξοπλισμού κουζίνας, ηλεκτρονικών.
- Πώς να ετοιμάζετε βασικές συνταγές και να σέβεστε την υγιεινή της κουζίνας.
- Πού να αγοράσετε τρόφιμα στον προϋπολογισμό.
- Πώς να καθαρίζουν το μπάνιο τους και να χρησιμοποιούν προϊόντα καθαρισμού, κανόνες ασφαλείας.
- Πώς να περιφρονήσεις τα σκουπίδια.
- Πώς να αποφύγετε την προσβολή της πολυκατοικίας στην οποία μένουν (ποντίκια, κατσαρίδες, κοριοί, ψείρες, ψύλλοι κ.λπ.).
- Ζεστό για χρήση και πληρωμή για τη μεταφορά.

### β) Βοηθήστε τους να διατηρήσουν και να επεκτείνουν τον κύκλο υποστήριξής τους δημιουργώντας νέες σχέσεις διδάσκοντάς τους:

- Πώς να χαιρετήσετε και να συστήσετε τον εαυτό σας, πότε και πώς να πείτε ευχαριστώ.
- Πώς να διατηρείτε άνετη οπτική επαφή.
- Πώς να διατηρήσετε τα κοινωνικά όρια, να μην πλησιάζετε ή πολύ μακριά ανάλογα με τη σχέση (οικογένεια, φίλοι, σύντροφοι).

### γ) Βοηθήστε τους να διατηρήσουν και να τονώσουν τη συμμετοχή και την ένταξη στην κοινότητα:

- Εξηγώντας ότι η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες διατηρεί καλή αυτοεκτίμηση και βελτιώνει την αυτοπεποίθηση.
- Διδάσκοντάς τους πώς να δείχνουν να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες

- Διδάσκοντάς τους πώς να διατηρήσουν την ενοικίασή τους
  1. Πώς να κάνουν καλό προϋπολογισμό, να πληρώνετε το ενοίκιο στην ώρα τους.
  2. Πώς να διατηρείτε το δωμάτιο καθαρό, να διατηρείτε το διαμέρισμα τακτοποιημένο και να ακολουθείτε τους κανόνες από τη συμφωνία.
  3. Πώς να σέβεστε τους άλλους ενοίκους στο κτίριο ή τους συγκατοίκους στο ίδιο διαμέρισμα.
  4. Πώς να κρατήσετε χαμηλούς θορύβους, να έχετε επισκέπτες που δεν καταστρέφουν την ιδιοκτησία και να μην κάνετε πάρτι όλη τη νύχτα
- Βοήθεια στην εύρεση κατάλληλης εκπαίδευσης και κατάρτισης, εύρεσης και διατήρησης θέσεων εργασίας:
  1. Η βοήθεια για την απόκτηση και τη διατήρηση μιας εργασίας είναι πολύ πολύτιμη.
  2. Μια δουλειά δίνει την αίσθηση του σκοπού, την ευκαιρία να μάθεις νέες δεξιότητες και να γνωρίσεις νέους ανθρώπους και προσφέρει εισόδημα

## δ) Βοηθήστε τους να επικοινωνούν καλύτερα και να κατανοούν διαφορετικά στυλ επικοινωνίας:

- Διαφορές μεταξύ παθητικού, επιθετικού και διεκδικητικού στυλ επικοινωνίας.
- Πώς να λέτε ΟΧΙ στους ανθρώπους με σεβασμό.
- Πώς και πότε να χρησιμοποιείτε ερωτήσεις για τη διευκρίνιση των πληροφοριών.
- Πώς να χρησιμοποιήσετε τον τόνο της φωνής και τη μη λεκτική επικοινωνία (γλώσσα του σώματος).
- Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ κουτσομπολιού και ανταλλαγής πληροφοριών.
- Πώς να διαχειριστείτε τις συγκρούσεις.

## ε) Βοηθήστε τους να κατανοήσουν τα νόμιμα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους:

- Πώς να παραπονεθείτε εάν σας κακοποιούν ή σας κάνουν διακρίσεις.
- Ποια είναι τα νόμιμα δικαιώματά σας στη χώρα σας στην ηλικία των 18 ετών
- Το δικαίωμά σας να παντρευτείτε, το δικαίωμά σας στην άμβλωση.
- Το δικαίωμά σας να κληρονομήσετε ή να πουλήσετε την περιουσία σας.
- Πώς να ψηφίσετε.
- Πρόστιμα και ποινές (κλοπή, πώληση και χρήση ναρκωτικών, πορνεία, κλοπές καταστημάτων, διάρρηξη, σωματική επίθεση με όπλο ή όχι, καταπάτηση, καταστροφή περιουσίας).
- Εάν συλληφθείς - τα δικαιώματά σου.
- Εάν είστε θύμα πού να παραπονεθείτε.
- Εάν χρειάζεστε νομική συμβουλή - πού να αναζητήσετε.
- Πώς να ζητήσετε να δείτε τα αρχεία φροντίδας σας.

## στ) Βοηθήστε τους να διατηρήσουν και να τονώσουν την προσωπική τους υγεία και ασφάλεια: Ερωτήσεις για άτομα που βοηθούν ενήλικες με ID.

- Κατανοεί και αναγνωρίζει πώς να αφοσιωθεί στο φρονιζοντάς και πότε να έχει πρόσβαση στην ιατρική περίθαλψη; Γνωρίζει το άτομο πώς να έχει πρόσβαση σε γιατρό ή φαρμακείο; Καταλαβαίνουν τη διάγνωση;
- Ανησυχούν για τα κατά δευτερεύοντα/Γνωρίζουν κίνδυνο και αντιμετωπίζουν την υγιεινή για τα χέρια (ντους, βούρτσισμα των δοντιών, πλύσιμο χεριών), να πλένουν τα χέρια τους μετά τη χρήση του μπάνιου και πριν από το φαγητό).
- Διαφίερον κινώφανατοαγκύφασονταγίμιασδισαέςσισθάνναεξίταετα παράσιτα;
- Διαφίερον κινώφανατοαγκύφασονταγίμιασδισαέςσισθάνναεξίταετα επείγουσα κατά κήσι και είναι σημαντικό να πάνε στο νοσοκομείο;
- Κατανοούν τον κίνδυνο χρήσης ναρκωτικών και αλκοόλ ή οποιωνδήποτε άλλων εθιστικών ουσιών, συμπεριλαμβανομένων των φαρμάκων;
- Γνωρίζουν πώς να ετοιμάζουν φαγητό, πώς να κάνουν καλές υγιεινές επιλογές και να έχουν μια υγιεινή διατροφή;
- Πώς να προστατευτείτε από ΣΜΝ, πώς να μην μείνετε έγκυος, πώς να χρησιμοποιήσετε αντισύλληψη;
- Πώς να καλέσετε την αστυνομία, την πυροσβεστική ή ένα ασθενοφόρο;
- Πώς να μην πάθει ηλεκτροπληξία ή να μην προκαλέσει πυρκαγιά ακούσια;
- Ποιον πρέπει να καλέσουν σε περίπτωση προβλήματος;

### Είναι απαραίτητο για κάθε επαγγελματία που εργάζεται με αυτήν την κατηγορία πληθυσμού να γνωρίζει:

- Πώς να επικοινωνείτε με σεβασμό, επαγγελματικό τρόπο, ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης και το πολιτισμικό υπόβαθρο του πελάτη.
- Πώς να αναγνωρίζετε και να χρησιμοποιείτε τόσο σωματικούς όσο και ψυχολογικούς δείκτες στρες στον εαυτό σας και στους άλλους και να αναγνωρίζετε τεχνικές μείωσης του στρες.
- Πώς να εντοπίσετε και να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης διαπροσωπικών συγκρούσεων..
- Περιγράψτε διάφορους τύπους κακοποίησης και τρόπους πρόληψης κατάχρησης κατά την εργασία με αυτό το είδος αναπηρίας.
- Κατανοήστε πώς η ασθένεια και η αναπηρία επηρεάζουν τη ζωή ενός ατόμου.

Διαφοροποίηση των ειδικοτήτων που εργάζονται με ΑΜΕΑ

## Ψυχιατρική, ψυχολογία, ιατρική, κοινωνική εργασία

Τα ΑΜΕΑ δεν πρόκειται να ζητήσουν από μόνα τους να μεταφερθούν σε ψυχολόγους ή ψυχιάτρους.

Η ευθύνη ενός ειδικού σε αυτούς τους τομείς είναι να ανακαλύψει τι κάνει να εμφανιστεί αυτή η δύσκολη συμπεριφορά, όπως η επιθετικότητα ή η απογείωση. Πόσο καιρό υπάρχει αυτή η συμπεριφορά; Πότε ξεκίνησε;

Αυτό με το οποίο πρέπει να ξεκινήσουν είναι η συμπεριφορά και εάν υπάρχει μια υποκείμενη διαταραχή ψυχικής υγείας. Στόχος είναι η μείωση της συμπεριφοράς, η συμπεριφορική μείωση της συχνότητας και της έντασής της σημαίνει όχι τόσο συχνά και όχι τόσο στενάχωρο για το άτομο ή την οικογένεια.

Παρακολουθώ:

- <https://www.youtube.com/watch?v=0kJgZm4Y8Dg>

## Οδηγός παρέμβασης για ειδικούς που εργάζονται με ΑΜΕΑ

Οδηγίες για παρεμβάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε πρώτη φάση για άτομα με διανοητική αναπηρία.

## Ψυχολογία

**Γνωστικές αξιολογήσεις** - χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της παρουσίας ταυτότητας και για την καλύτερη κατανόηση των δυνατών και των αδυναμιών του ατόμου.

Άλλες αξιολογήσεις, τεστ και ψυχολογικές παρατηρήσεις για τον προσδιορισμό ελλειμμάτων προσοχής που μπορεί να επηρεάσουν τη διανοητική λειτουργία ή τεστ που αξιολογούν συναισθηματικούς παράγοντες στο άτομο με ID.

## Γιατροί/Ψυχίατρος

Νευρολογική εξέταση για τον αποκλεισμό οργανικών παραγόντων που μπορεί να συμβάλλουν στο έλλειμμα I.

Ψυχιατρική εξέταση.



Παραπομπή σε φυσιοθεραπευτή ή/και άλλους θεραπευτές για συνεχείς ή βραχυπρόθεσμες παρεμβάσεις όπου χρειάζεται.

Εκτίμηση άλλων συναφών ασθενειών και τρωτών σημείων, κινδύνων, συννοσηρών νοσημάτων, μεταδοτικών νοσημάτων-HIV/AIDS, Hep.C, ανίχνευση μόλυνσης από ανθεκτικά στα αντιβιοτικά βακτήρια, προσβολή από κοριούς, ψείρες (κίνδυνοι μόλυνσης, θεραπείες, εξέλιξη).

## Γιατροί/Ψυχίατρος/Ψυχολόγος/Κοινωνική Λειτουργός

Παραπομπή σε λογοθεραπευτή.

Παραπομπή σε γιατρό για φυσική εξέταση.

Παραπομπή σε ειδικό - για αξιολόγηση τυχόν αισθητηριακών και κινητικών ελλειμμάτων.

## Ψυχολόγος

Αξιολόγηση της ικανότητας κατανόησης προβλημάτων (σωματικά, ψυχικά, κ.λπ.), συμπεριλαμβανομένης της αντίδρασης σε προβλήματα όπου υπάρχει ενόραση.

Αξιολόγηση προβλημάτων που σχετίζονται με την ηλικία, το φύλο, την κουλτούρα ή την οργάνωση του δικαιούχου, της ομάδας κ.λπ.

Εκτίμηση και διερεύνηση παραγόντων που συμβάλλουν σε «προβληματικές συμπεριφορές».

Εκτίμηση της βαρύτητας των αναπηριών ατόμων με ειδικές ανάγκες

## Κοινωνικός λειτουργός

Αξιολόγηση του περιβάλλοντος διαβίωσης του ατόμου ως προς τον τρόπο φροντίδας του ατόμου, ποιες ανάγκες έχουν ήδη ικανοποιηθεί ή όχι, εναλλαγή προσωπικού και πώς επηρεάζεται το άτομο, ευκαιρίες που προσφέρονται στο άτομο ή έλλειψη ευκαιριών.

Αξιολόγηση στρατηγικών που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί για την αλλαγή της κατάστασης διαβίωσης.

Σχεδιασμός «Προσωπικού Σχεδίου Παρέμβασης» – επικεντρωμένος στις ανάγκες του ατόμου.

Σχεδιασμός αναπτυξιακών προγραμμάτων λαμβάνοντας υπόψη τις πραγματικές ανάγκες.  
Παραπομπή για συμμετοχή σε προγράμματα ID Day όπου είναι δυνατόν.

Παραπομπή σε προγράμματα που παρέχουν επαγγελματική συμβουλευτική και κατάρτιση για την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Ενθάρρυνση της επικοινωνίας μεταξύ των κοινωνικών λειτουργών και της υπόλοιπης ομάδας.

## Για όλους τους ειδικούς

Αξιολόγηση της προόδου μία φορά σε κάθε είδους θεραπεία.



[www.projectcalmd.com](http://www.projectcalmd.com)



virtualcampus



duepunti ●●



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υιοστήριξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης, δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν +μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.