



ΕΠΙΟΝΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ



ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ 2021

Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Μη κερδοσκοπικό σωματείο

Βίκτωρος Ουγκώ 15, Αθήνα, Τ.Κ. 104-37

ΑΦΜ: 997021 473 -ΔΟΥ: Α' ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ. +30 211 850 7085, +30 6946 00 35 22, Fax .: +30 210 440 6003

www.epioni.gr info@epioni.gr

<https://www.facebook.com/epioni>

https://twitter.com/epioni_ngo

https://www.instagram.com/greek_carers_network/

<https://www.linkedin.com/company/epioni>

<https://www.youtube.com/channel/UCSoWTwbaQYYBw32 YEnGGvdg>



Θέλετε να υποστηρίξετε το έργο του σωματείου;

Αν θέλετε να συμβάλετε στην επίτευξη των στόχων μας μπορείτε να υποστηρίξετε το έργο μας κάνοντας μια δωρεά.

Alpha Bank - GR650 14010 40104 002002026626 - SWIFT / BIC: CRBAGRAA

Eurobank - GR800 26052 30000 390100185095 - SWIFT / BIC: ERBKGRAA

Τράπεζα Πειραιώς - GR040 17203 90005 039089577014 - SWIFT / BIC: PIRBGRAA

Εθνική Τράπεζα της Ελλάδας - GR820 11010 80000 010800189705 - SWIFT/BIC:

ETHNGRAA

Για τις δωρεές σας είναι απαραίτητη η ενημέρωσή μας στο e-mail: info@epioni.gr

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για την ΕΠΙΟΝΗ	4
Πρόλογος	5
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ	
Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους -21.05.2021	6
Φροντίζοντας τους Φροντιστές -Εξισορροπώντας την προσωπική και επαγγελματική ζωή των φροντιστών στην εποχή του COVID-19 24.9.2021	7
Ημερίδα με θέμα "Φροντιστές και Κατάθλιψη" - 22.10.2021	9
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	
Ημερίδα για φροντιστές νεαρής ηλικίας με γονείς με ψυχική νόσο. 25.10.2021	11
«Δικαιώματα ατόμων με άνοια και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία» 28.5.2021, 14-15.6.2021, 29/9, 13/10, 26/10, 11/11, 10.12.2021	12
ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	
Έργο Erasmus+ KA1 «ACCEUEDU»	13
Συνάντηση στα πλαίσια του έργου Hi-Ability	14
Άλλες Δράσεις	16
Ενίσχυση της οργάνωσης και λειτουργίας του Σωματείου	16
Παρουσία στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	17
Ευρωπαϊκά προγράμματα που εγκρίθηκαν το 2021	18

Λίγα λόγια για την ΕΠΙΟΝΗ

Το «Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ» είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε το 2017 και επιδιώκει να ενισχύσει την αναγνώριση της ανεπίσημης φροντίδας που παρέχουν οι συγγενείς ή φίλοι ενός ατόμου με χρόνια πάθηση ή αναπηρία και να εκπροσωπήσει και να δράσει για τους φροντιστές και τους πρώην φροντιστές, ανεξαρτήτου ηλικίας και ιδιαίτερων αναγκών.

Οι κύριοι στόχοι σύμφωνα με το καταστατικό περιλαμβάνουν:

1. Την συλλογή, ανταλλαγή και διάχυση της πληροφόρησης, εμπειρίας, καλών πρακτικών και καινοτομιών.
2. Την συνεισφορά στην ανάπτυξη πολιτικών σε εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ φιλοδοξεί να επιτύχει τους στόχους του:

- Λειτουργώντας ως εκπρόσωπος των φροντιστών και υπερασπιζόμενο τα δικαιώματά τους.
- Μεταφέροντας και μεταφράζοντας σε εθνικό και τοπικό επίπεδο την εξέλιξη των Ευρωπαϊκών πολιτικών που αφορούν στους φροντιστές.
- Υποστηρίζοντας την συνεργασία σε πανευρωπαϊκά σχέδια.

Η ΕΠΙΟΝΗ προωθεί πρωτοβουλίες που απευθύνονται σε νέους και ενήλικους φροντιστές. Ενθαρρύνει την εκπαίδευση, την συμμετοχή, τις εθελοντικές δράσεις, την κινητικότητα και την πληροφόρηση των ανεπίσημων φροντιστών στην Ελλάδα.

Απευθύνεται σε άτομα που λόγω του ρόλου τους ως φροντιστές έχουν περισσότερες ανάγκες στήριξης και ενδυνάμωσης.

Πρόλογος

Οι ανεπίσημοι φροντιστές, είτε είναι γονείς, είτε συγγενείς, είτε φίλοι και γείτονες, είναι εκείνοι που προσφέρουν αφιλοκερδώς έμπρακτη υποστήριξη και φροντίδα στους αγαπημένους τους.

Η άτυπη παροχή υπηρεσιών φροντίδας είναι συχνά μία διαδικασία σωματικά επίπονη και ψυχολογικά απαιτητική, κυρίως λόγω των αυξημένων ευθυνών που εκείνη φέρει.

Ο ρόλος του φροντιστή απαιτεί διαρκή σκληρή δουλειά, οικονομικό και συναισθηματικό κόστος, προσωπικές θυσίες, και ισχυρές αντοχές, σωματικές και ψυχικές.

Η πανδημία του COVID-19 δεν έχει αφήσει κανέναν μας ανεπηρέαστο, αλλά πολύ περισσότερο τους φροντιστές όπως και τους επαγγελματίες υγείας, που βρέθηκαν στην πρώτη γραμμή αυτών των πρωτόγνωρων υγειονομικών συνθηκών.

Από τα σημαντικά νέα του έτους ήταν η υιοθέτηση της Ευρωπαϊκής Οδηγίας που αφορά τους οικογενειακούς φροντιστές με το νέο εργασιακό Νόμο 4808/2021.

Διοργανώσαμε πλήθος διαδικτυακών ή υβριδικών ημερίδων με σκοπό την ενημέρωση και στήριξη των φροντιστών. Δράσεις έγιναν για την καρδιοπάθεια, την ψυχική υγεία, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας, την ημέρα του φροντιστή αλλά και την παγκόσμια ημέρα ατόμων με αναπηρία.

Εκπρόσωποι του σωματίου συμμετείχαν σε συναντήσεις εργασίας για την διεκδίκηση δικαιωμάτων των φροντιστών αλλά και σε προγράμματα στα οποία συμμετέχουμε.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τα μέλη, τους εθελοντές, τους φοιτητές, τους συνεργάτες και τους χορηγούς για την συνεργασία τους για ένα ακόμα έτος.

Σπύρος Ζορμπάς

Πρόεδρος ΔΣ ΕΠΙΟΝΗ

Μέλος ΔΣ της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας

Ψυχικής Υγείας



Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους 21.05.2021

Η ΕΠΙΟΝΗ σε συνεργασία με τις οργανώσεις "Καρδιά του Παιδιού", "Σκυτάλη" και της "Ένωσης Καρδιοπαθών Αξιωματικών Π.Ν. Α.Σ. και Φίλων" την Παρασκευή 21 Μαΐου 2021 πραγματοποίησε με επιτυχία webinar υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων, του Ελληνικού Κολλεγίου Καρδιολογίας και μεταβολισμού, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και του Global HEART Hub με θέμα "Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους". Στην εκδήλωση συμμετείχαν εξαιρετικοί επιστήμονες που υποστηρίζουν ασθενείς με καρδιακές παθήσεις.

Ο Ηλίας Τσούγκος Διευθυντής της όλης Καρδιολογικής Κλινικής του νοσοκομείου Υγεία αναφέρθηκε στην αξία της σωματικής άσκησης. Η ενδοκρινολόγος κα Βάγια Λαμπαδιάρη Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας-Σακχαρώδους Διαβήτη αναφέρθηκε στην σχέση του διαβήτη με την καρδιοπάθεια. Ο Καθηγητής Καρδιολογίας του ΕΚΠΑ Ιγνάτιος Οικονομίδης αναφέρθηκε στις επιπτώσεις του καπνίσματος ο Ψυχολόγος Φώτης Βαρελάς, από το σωματείο η Καρδιά του Παιδιού, αναφέρθηκε στην συμβολή των φροντιστών στη διαχείριση του προεγχειρητικού άγχους παιδιών με συγγενείς καρδιοπάθειες. Ο Καρδιολόγος Χρήστος Μανιώτης και ο Ερευνητής Όμηρος Παπαδόπουλος αναφέρθηκαν σε εφαρμογές καινοτόμων Τεχνολογιών του ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος που υποστηρίζουν την καθημερινότητα ασθενών με καρδιακές παθήσεις. Ο μεταμοσχευμένος καρδιάς και μέλος του ΔΣ του σωματείου ΣΚΥΤΑΛΗ κος Σωτήρης Χαρα-



λάμπους αναφέρθηκε στη σημασία του φροντιστή ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια στο στάδιο της μεταμόσχευσης καρδιάς. Η Αλλεργιολόγος και Ψυχοθεραπεύτρια κα Κέλλυ Παναγιωτοπούλου αναφέρθηκε στην συμβολή του φροντιστή ατόμου με καρδιοπάθεια στην διαχείριση των ψυχολογικών επιπτώσεων του κορονοϊού. Ο Σταύρος Τερζάκης, συνήγορος ασθενών και αντιπρόεδρος του σωματείου ΕΠΙΟΝΗ και μέλος του ΔΣ του σωματείου Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Πολεμικού Ναυτικού, Λιμενικού Σώματος και Φίλων ανέπτυξε τρόπους εξασφάλισης αιμοδοσίας υπέρ των καρδιοπαθών. Τέλος ο κ. Χρήστος Νίκας, Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας Emergency Help αναφέρθηκε στην Διαχείριση ασθενών με COVID-19 μέσω τηλεϊατρικής.

Χορηγοί της ημερίδας ήταν το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού, η εταιρεία Emergency Help και η Novartis (Hellas).

Χορηγοί Επικοινωνίας ήταν οι ενημερωτικές ιστοσελίδες: www.psychologynow.gr, www.dailypharmanews.gr/ και www.iatronet.gr

Φροντίζοντας τους Φροντιστές -Εξισορροπώντας την προσωπική και επαγγελματική ζωή των φροντιστών στην εποχή του COVID-19 24.9.2021

Η ΕΠΙΟΝΗ, στις 24 Σεπτεμβρίου 2021, διοργάνωσε με επιτυχία ημερίδα με επίκεντρο τους οικογενειακούς φροντιστές. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την αιγίδα του Δήμου Βάρης - Βούλας - Βουλιαγμένης, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και είχε την στήριξη του γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα. Συμμετείχαν εκπρόσωποι φορέων από την Ελλάδα και το Εξωτερικό. Ενδεικτικά συμμετείχαν εκπρόσωποι από το Βέλγιο, την Σερβία, την Ιταλία, την Σλοβενία, την Κροατία και την Τουρκία.

Συνδιοργανωτές ήταν η Obrela, η Έδρα, το 4ο Ψυχιατρικό Τμήμα Εισαγωγών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής, το Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών, ENALMH, η Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΠΟΑμΣΚΠ), ο σύλλογος η Καρδιά του Παιδιού, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alz-



heimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, η εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος και το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Η υβριδική ημερίδα πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο Amarilia στην Βουλιαγμένη και φιλοξένησε τον κο Stecy Yghemonos, διευθυντή της ομοσπονδίας Eurocarers, που αναφέρθηκε στις επιπτώσεις του COVID-19 στους φροντιστές σε πα-

5η ΗΜΕΡΙΔΑ

**Φροντίζοντας
τους Φροντιστές**

Εξισορροπώντας την προσωπική και επαγγελματική ζωή των φροντιστών στην εποχή του COVID-19

Με την υποστήριξη του γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα

ΕΠΙΟΝΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο
Brussels, 1050

Παρασκευή
24.9.21
15:00

Φροντίζοντας τους Φροντιστές -Εξισορροπώντας την προσωπική και επαγγελματική ζωή των φροντιστών στην εποχή του COVID-19 - 24.9.2021

νευρωπαϊκό επίπεδο, την Δρ Κέλλυ Παναγιωτοπούλου που μίλησε για την πρόληψη της κατάθλιψης των φροντιστών. Ο κος Δημήτριος Νικόλσκυ αναφέρθηκε στον θεσμό του προσωπικού βοηθού εκπροσωπώντας το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων.

Η κα Noor Seghers από το Πανεπιστήμιο KU Leuven ανέφερε καλές πρακτικές υποστήριξης των φροντιστών στο Βέλγιο. Τέλος ο κος Χρήστος Πράπας λέκτορας εφαρμογών από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής αναφέρθηκε στην σημασία της στήριξης των φροντιστών ως ζήτημα δημόσιας και κοινοτικής υγείας.



Η ημερίδα διοργανώθηκε με τη στήριξη του Ευρωβουλευτή κ. Στέλιου Κυμπουρόπουλου, της Βουλευτού Επικρατείας κας Μαριέττας Γιαννάκου και του Δημάρχου Βάρης - Βούλας - Βουλιαγμένης Γρηγόρη Κωνσταντέλλου οι οποίοι στις παρεμβάσεις τους ανέφεραν την ανάγκη επιπροσθετης στήριξης των ανεπίσημων φροντιστών.

Χορηγοί της ημερίδας ήταν οι εταιρείες Pfizer, Janssen Ελλάδος και Φαρμασέρβ Lilly.

Χορηγός επικοινωνίας ήταν www.psychologynow.gr, www.iatronet.gr



Ημερίδα με θέμα "Φροντιστές και Κατάθλιψη" 22.10.2021

Η ΕΠΙΟΝΗ, στις 22 Οκτωβρίου 2021, διοργάνωσε την ημερίδα με θέμα "Φροντιστές και Κατάθλιψη". Η εκδήλωση τέλεσε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και είχε την στήριξη του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Την ημερίδα στήριξαν οι: Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης Ε.Ψ.Ε.Π., ΕΥΦΑΜΙ, Alzheimer Hellas, Alzheimer Χαλκίδας, Obrela, Έδρα, 4ο Ψυχιατρικό Τμήμα Εισαγωγών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής, Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών, «Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Πολεμικού Ναυτικού, Λιμενικού Σώματος & Φίλων» και το δίκτυο ENALMH.



Ο Ευρωβουλευτής κος Στέλιος Κυμπουρόπουλος έκανε ένα χαιρετισμό και αναφέρθηκε στο πολυδύναμο και πολυεπίπεδο κοινωνικό έργο των φροντιστών.

Ακολουθεί ο χαιρετισμός του κ. Κυμπουρόπουλου:

"Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή υποστηρίζω σήμερα, μία ακόμη εξαιρετική εκδήλωση του «Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ».

Πρόκειται για έναν πρότυπο φορέα στην Ελλάδα, ο οποίος ασχολείται συστηματικά με την προάσπιση και τη διάδοση των δικαιωμάτων, μίας πολύ σπουδαίας και πολυάριθμης πληθυσμιακής ομάδας, αυτής των ανεπίσημων φροντιστών, στηριζόμενος πάντοτε στα Ευρωπαϊκά πρότυπα.

Οι ανεπίσημοι φροντιστές, είτε είναι γονείς, είτε συγγενείς, είτε φίλοι και γείτονες, είναι εκείνοι, που πάντοτε προσφέρουν αφιλοκερδώς υπηρεσίες έμπρακτης υποστήριξης και φροντίδας σε όσους το χρειάζονται.

Η άτυπη παροχή υπηρεσιών φροντίδας είναι συχνά μία διαδικασία σωματικά επίπονη και ψυχολογικά απαιτητική, κυρίως λόγω του αυξημένου όγκου των αρμοδιοτήτων αλλά και των ευθυνών, που εκείνη φέρει. Επιπλέον, όταν η φροντίδα αποκτά μακροχρόνια χαρακτηριστικά και παράλληλα, απουσιάζει η ύπαρξη ενός ευρύτερου υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου, τότε μπορεί να αναπτυχθούν δυσάρεστα συναισθήματα εξάντλησης, απογοήτευσης, θλίψης και ενοχών.

Καθώς οι ανάγκες παροχής υπηρεσιών φροντίδας αυξάνονται πανευρωπαϊκά και καθώς, οι ανεπίσημοι φροντιστές αναγνωρίζονται σταδιακά ως οι «στυλοβά-

Ημερίδα με θέμα "Φροντιστές και Κατάθλιψη"
22.10.2021

2η ΗΜΕΡΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ
και ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΕΠΙΟΝΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Παρασκευή
22.10.21
15:00

τες» των εθνικών συστημάτων υγείας και πρόνοιας, είναι χρέος μας να αναδείξουμε και να αναγνωρίσουμε το πολυδύναμο και πολυεπίπεδο κοινωνικό έργο τους.

Η κατάθλιψη συνιστά μία πραγματική πρόκληση για τους σύγχρονους φροντιστές και οφείλουμε να τους παρέχουμε τη μέγιστη συναισθηματική στήριξη, προσπαίζοντας, παράλληλα, τα εργασιακά, εκπαιδευτικά, πολιτικά και κοινωνικά δικαιώματά τους με κάθε πρόσφορο μέσο. Ολοκληρώνοντας, εύχομαι κάθε επιτυχία στις εργασίες της σημερινής ημερίδας και είμαι βέβαιος, ότι θα αποτελέσει μία άκρως εποικοδομητική εμπειρία για όλους. Σας ευχαριστώ θερμά.
Στέλιος Κυμπουρόπουλος"

Η ημερίδα φιλοξένησε σημαντικούς επιστήμονες όπως τους ψυχιάτρους Γεώργιο Χριστοδούλου, Δημήτριο Κόντη, Δημήτριο Ρούκα και τον Λέκτορα Εφαρμογών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής κ Χρήστο Πράπα.

Τέλος εισήγηση πραγματοποιήσε ο Διευθυντής της Ευρωπαϊκής ομοσπονδίας συλλόγων οικογενειών ατόμων με ψυχική νόσο EUFAMI κος John Saunders.

Χορηγοί της Ημερίδας ήταν οι εταιρείες: BIANEΞ, Pfizer, Janssen Ελλάδος, Interamerican και το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού.

Χορηγοί επικοινωνίας ήταν οι:
<https://healthdaily.gr>, www.iatronet.gr
www.psychologynow.gr,

Ημερίδα για φροντιστές νεαρής ηλικίας με γονείς με ψυχική νόσο. 25.10.2021

Η ΕΠΙΟΝΗ στις 25 Οκτωβρίου 2021, διοργάνωσε με επιτυχία στο INNOV-ATHENS: Κόμβος Καινοτομίας & Επιχειρηματικότητας στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, εκδήλωση για τους φροντιστές νεαρής ηλικίας με γονείς με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Την Ημερίδα χαιρέτισε η Ευρωβουλευτής κα Έλενα Κουντουρά.



Η ημερίδα φιλοξένησε αξιόλογους ομιλητές όπως τους ψυχιάτρους Ορέστη Γιωτάκο και Γεωργία Μπαλτά.

Ο Διευθυντής της Ευρωπαϊκής ομοσπονδίας συλλόγων οικογενειών ατόμων με ψυχική νόσο EUFAMI κ John Saunders αναφέρθηκε στην κατάθλιψη που βιώνουν οι οικογένειες.

Η πρόεδρος του Ιταλικού φορέα COMIP Stefania Buoni αναφέρθηκε στα παιδιά γονέων με προβλήματα ψυχικής υγείας και παρέθεσε προτάσεις και καλές πρακτικές για την υποστήριξη τους.



WEBINAR

Φροντιστές νεαρής ηλικίας γονέων με ψυχική νόσο

Δευτέρα
25.10.21
10:00 - 11:00

ΕΠΙΟΝΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ΕΠΙΟΝΗ: Κέντρο Καινοτομίας & Επιχειρηματικότητας στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων

Την ημερίδα στήριξαν οι: Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, Obrela, Έδρα, και το δίκτυο European Network of Active Living for Mental Health (ENALMH).



Χορηγοί: Lundbeck, Interamerican και Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού.

Χορηγοί επικοινωνίας:
www.psychologynow.gr, www.iatronet.gr
<https://healthdaily.gr>

Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του σχεδίου Erasmus+ Share4Carers στο οποίο συμμετέχουν οι φορείς: Δύναμη Ζωής, ΕΠΙΟΝΗ, Gaziantep University, COMIP, Centre Neuro Psychiatrique Saint-Martin, EUFAMI, Fondazione Di Liegro.

«Δικαιώματα ατόμων με άνοια και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία» 28.5.2021, 14-15.6.2021, 29/9, 13/10, 26/10, 11/11, 10.12.2021

Το έργο «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων "Χρυσής Ηλικίας"» υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας και εταίρο το σωματείο μας.

Τα άτομα τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζουν προκλήσεις του ηλικιακού ρατσισμού, φτώχεια και κακοποίηση, που περιορίζουν τα δικαιώματα και την κοινωνική συνεισφορά τους, σε όλο τον κόσμο. Πιο ειδικά, τα άτομα με ψυχικές παθήσεις στην τρίτη ηλικία αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ισότιμη συμμετοχή τους στην κοινωνία ως συνέπειες στίγματος, φόβου και αποφυγής.

Πραγματοποιήθηκε σειρά εκπαιδεύσεων με θέμα:

- σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα για την άνοια και την κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία,
- θέματα που άπτονται των δικαιωμάτων αυτής της κοινωνικής ομάδας και των οικογενειακών φροντιστών,
- θέματα αναφορικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση της κακοποίησης ατόμων τρίτης ηλικίας με έμφαση σε άτομα με άνοια και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία,
- δεξιότητες διευκόλυνσης της επικοινωνίας,

- δεξιότητες της διαχείρισης κρίσεων σε άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη.

Οι δράσεις συνέβαλαν στην ευαισθητοποίηση-εκπαίδευση-υποστήριξη των δημοσίων λειτουργιών της Στερεάς Ελλάδας, στις σχέσεις τους με τους πολίτες, που αναφέρονται: στην ειδική μέριμνα για τα άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη, τη διακριτική και με ευαισθησία μεταχείριση των σχετικών θεμάτων και τη διευκόλυνση της επικοινωνίας με τα ευάλωτα άτομα και τις οικογένειές τους.

Το πρόγραμμα Active citizens fund, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 - 2021, γνωστού ως EEA Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.

Έργο Erasmus+ KA1 «ACCEUEDU»

Το έργο Erasmus+ KA1 «ACCEUEDU» Πρόσβαση και διαχείριση Ευρωπαϊκής χρηματοδότησης για φορείς εκπαίδευσης ενηλίκων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας" είναι ένα έργο με βασικούς στόχους:

1) Την συνεργασία μεταξύ φορέων ψυχικής υγείας στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα οι φορείς ΕΠΙΟΝΗ, ΕΔΡΑ, ΠΕΨΑΕΕ, Ε.Κ.Ψ. Π. Σακελλαρόπουλος, Alzheimer Hellas και ΕΨΕΠ θα συμμετέχουν σε κοινές δράσεις εκπαίδευσης και δικτύωσης.

2) Την ποιοτική αναβάθμιση των δεξιοτήτων του προσωπικού ελληνικών μη κυβερνητικών οργανώσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας στην συγγραφή και διαχείριση Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων.

Το έργο περιλαμβάνει δύο πενθήμερα εκπαιδευτικά σεμινάρια στην Λεμεσό που παρέχονται από τον εκπαιδευτικό οργανισμό Shipcon.

Το πρώτο εκπαιδευτικό σεμινάριο πραγματοποιήθηκε με επιτυχία από 15 έως 19 Νοεμβρίου 2021 στην Λεμεσό

Το δεύτερο 5ήμερο σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στην Λεμεσό από 5 έως 8 Απριλίου 2022.

Στα πλαίσια του σχεδίου ACCEUEDU θα διεξαχθούν από τους Έλληνες συμμετέχοντες επισκέψεις στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, το Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου και το Πανεπιστήμιο Κύπρου στη Λευκωσία.

Το εταιρικό σχήμα αποτελείται από έξι οργανώσεις. Συγκεκριμένα:

1. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ.
2. Πανελλαδική Ένωση για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανάταξη (ΠΕΨΑΕΕ).
3. Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων ΕΔΡΑ
4. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (ΕΨΕΠ)
5. Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος (ΕΚΨΠ Σακελλαρόπουλος)
6. Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών (Alzheimer Hellas)

Φορείς υποδοχής και εκπαίδευσης:

1. ShipCon Limassol Ltd.
2. Πανεπιστήμιο Κύπρου
3. Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου



Συνάντηση στα πλαίσια του έργου Hi-Ability

Στις 9-10 Νοεμβρίου 2021 οι εταίροι του έργου Hi-Ability: EASPD, από το Βέλγιο, CONTROVENTO και Trekkify από την Ιταλία, ΕΠΙΟΝΗ και ΕΠΟΣ Φυλής από την Ελλάδα και ο φορέας Health Life Academy από την Κροατία πραγματοποίησαν την 2η διεθνική συνάντησή τους στην Ελλάδα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης συζητήσαν για τις δραστηριότητες που σχετίζονται με το έργο και έκαναν μια γενική επισκόπηση του έργου. Αναφέρθηκαν επίσης στην υπο ανάπτυξη νέα εργαλειοθήκη για τους εκπαιδευτές των ατόμων με νοητική υστέρηση εκτός του επίσημου εκπαιδευτικού συστήματος, η οποία θα είναι διαθέσιμη μέχρι το τέλος του έτους. Η εργαλειοθήκη παρέχει μια συγκεκριμένη ύλη και εκπαιδευτική δομή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους εκπαιδευτές.

Το πρώτο εργαστήριο για τους εκπαιδευτές πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα από

τις 8 έως τις 11 Νοεμβρίου. Κατά τη διάρκεια της κατάρτισης, 14 συμμετέχοντες εκπαιδευτές που εργάζονται με ενήλικες με νοητική υστέρηση και τα μέλη του προσωπικού των συνεργαζόμενων οργανώσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της υπαίθριας εκπαίδευσης εξέτασαν τις 8 ενότητες που σχεδιάστηκαν από τους εταίρους του έργου. Η κατάρτιση επέτρεψε επίσης στους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στον τομέα της εκπαίδευσης στην ύπαιθρο και της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

Η εργαλειοθήκη θα χρησιμεύσει ως οδηγός για τους εκπαιδευτές ενηλίκων ώστε να είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις αρχές της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και της υπαίθριας μάθησης στην κατάρτιση ατόμων που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού. Επιπλέον, η εργαλειοθήκη παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευόμενους, τους εκπαιδευτές και τους οργανισμούς.





ΕΠΙΟΝΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη

Το σωματείο ΕΠΙΟΝΗ δίνει την δυνατότητα σε άτυπους φροντιστές για:

Δωρεάν **Συμβουλευτική υποστήριξη**

και συμμετοχή σε **Ομάδα Συμβουλευτικής και Αυτογνωσίας**

από αποφοίτους και τελειόφοιτους του Κέντρου Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής "Βίλχελμ Ράιχ".

Ατομικές συμβουλευτικές συνεδρίες

Παρέχουν ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον όπου ο φροντιστής μπορεί να συμβουλευτεί, να επεξεργαστεί και να επιλύσει θέματα που αφορούν τις σχέσεις του (με το άτομο που φροντίζει, καθώς και με το οικογενειακό και το ευρύτερο περιβάλλον του), τις δυσκολίες του, τις αναζητήσεις του και τα προβλήματα του.

Η συνεδρία μπορεί να είναι εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερη, διαρκεί μία ώρα (60') και ο μέγιστος παρεχόμενος αριθμός είναι 12 συνεδρίες.

Ομάδες συμβουλευτικής και αυτογνωσίας

Η συμβουλευτική σε Ομάδα παρέχει ένα πλαίσιο που χαρακτηρίζεται αφενός από ασφάλεια και εμπιστευτικότητα και αφετέρου από τη δυνατότητα του μοίρασματος και της επαφής με συνανθρώπους μας στην ίδια θέση, στον απαιτητικό και πολύπλοκο ρόλο του φροντιστή.

Η Ομάδα μας επιτρέπει να μοιραστούμε, να ακούσουμε και να ακουστούμε. Μας βοηθά να εντοπίσουμε προβλήματα και να τα αλλάξουμε, να πάρουμε δύναμη, δημιουργικότητα, χαρά.

Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι η λεκτική επικοινωνία μεταξύ των μελών και το μοίρασμα καθώς και δράσεις/ασκήσεις για ενεργοποίηση και χαλάρωση του σώματος, παιχνίδια ρόλων και δρώμενα με στόχο την ενδυνάμωση και την δημιουργικότητα!

Το μοντέλο αυτό έχει χρησιμοποιηθεί για πάνω από 35 χρόνια στην Ελλάδα σε πλείστους όσους διαφορετικούς πληθυσμούς και ανάγκες (ασθενείς, γονείς, εφήβους, επαγγελματίες υγείας, κα).

Η συχνότητα μπορεί να είναι 2,5 ώρες κάθε 15 μέρες (ή δύο ώρες κάθε εβδομάδα).

Οδηγείται από δύο συντονιστές ψυχοθεραπευτές/συμβούλους.

Η Ομάδα είναι πολύ καλλύτερο να γίνεται δια ζώσης (με πιστοποιητικό εμβολιασμού και τήρηση των μέτρων και αποστάσεων ασφαλείας, εκτός εάν για ανυπέβλητους λόγους πρέπει να διεξαχθεί διαδικτυακά).

Η ένταξη του μέλους στην ομάδα θα γίνεται κατόπιν συνέντευξης από το συντονιστή της, ή κατόπιν παραπομπής του από τον Σύμβουλο με τον οποίον κάνει ατομικές συνεδρίες.

Δηλώσεις συμμετοχής:

Σταύρος Τερζάκης

6977 80 93 08

email: stertz@tee.gr - infoepioni@gmail.com

••• Συνεργασία με το
••• Κέντρο Ψυχοθεραπείας
••• & Συμβουλευτικής "Βίλχελμ Ράιχ"



Άλλες Δράσεις

Το καφέ των φροντιστών

Κατά την διάρκεια του έτους πραγματοποιήθηκαν 5 μηνιαίες συναντήσεις ανταλλαγής γνώσεων, εμπειριών και καλών πρακτικών για την καθημερινότητά των φροντιστών, σε καφέ στην Αγία Παρασκευή.



Ανεπίσημοι Φροντιστές και Στίγμα: Τρόποι αντιμετώπισης

Το σωματείο μας στα πλαίσια της συνεργασίας του με την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος πραγματοποίησε ενέργεια επικοινωνίας με αφορμή την Ημέρα του Φροντιστή στις 6.10.2021

Ενίσχυση της οργάνωσης και λειτουργίας του Σωματείου

Και φέτος το σωματείο μας συνεργάστηκε με φοιτητές μέσω των προγραμμάτων Erasmus+ της ΕΕ και συνεργασιών με δημόσια και ιδιωτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα από την Ελλάδα και το εξωτερικό.



Για τους σκοπούς του σωματείου ενοικιάστηκαν ο συνεργατικός πολυχώρος



HIGGS και ο χώρος γραφείων στο ORBEAT. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν χώροι στο Στουπάθιο και χώρος στην οδό Μεσογείων 6, Αθήνα, όπου μας παραχωρήθηκε η χρήση. Τέλος με ευγενική χορηγία της ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ αποκτήθηκε εξοπλισμός γραφείου.

Παρουσία στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

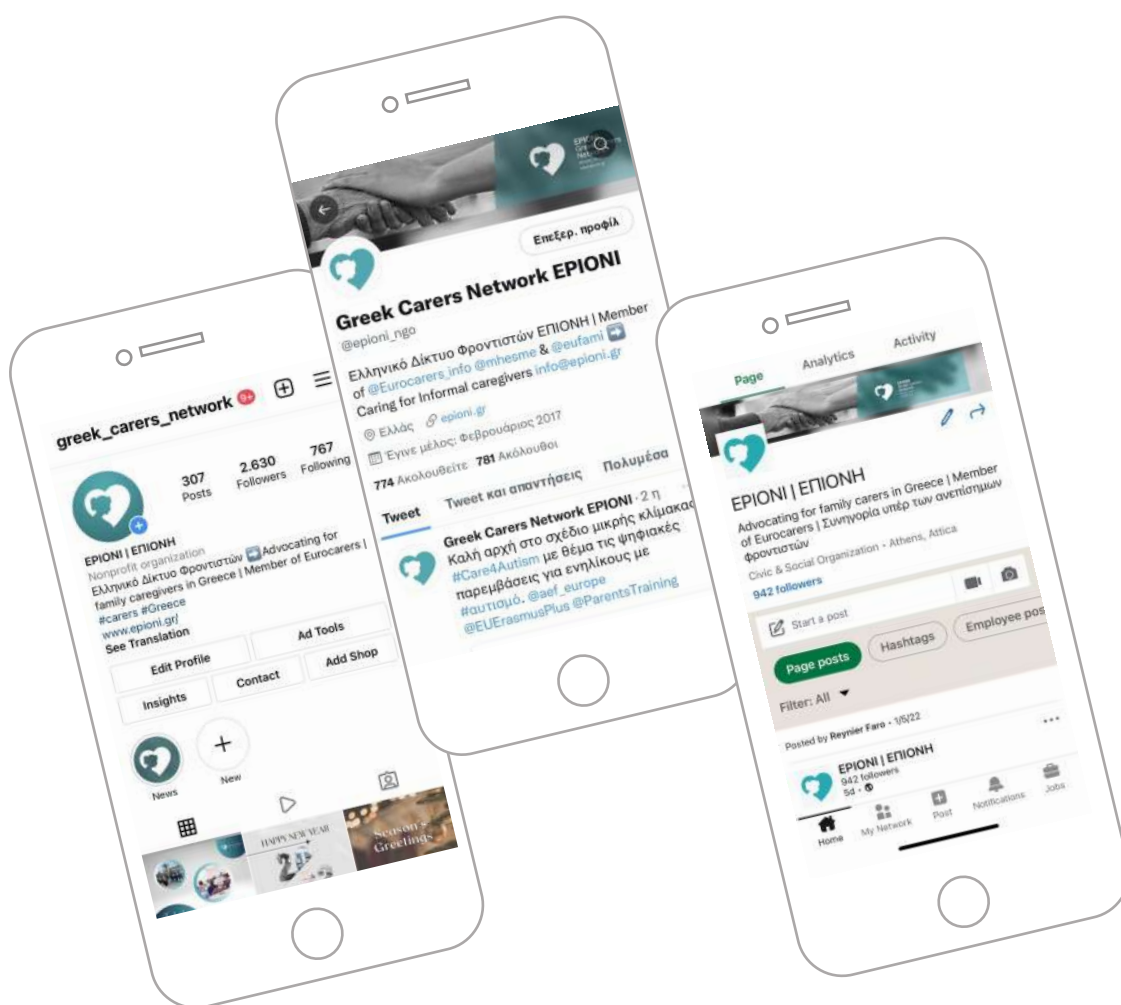
Η παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν αξιοσημείωτη χάρη στην υποστήριξη φοιτητών στα πλαίσια της πρακτικής τους άσκησης και στην διαφημιστική δαπάνη.

Facebook 3.670 ακόλουθοι (από 2100 το 2020), αύξηση 75 %

LinkedIn 767 ακόλουθοι (από 108 το 2020), αύξηση 610 %

Instagram 1682 ακόλουθοι (από 284 το 2020), αύξηση 492%

Twitter 780 ακόλουθοι (Από 641 το 2020), αύξηση 22 %



Ευρωπαϊκά προγράμματα που εγκρίθηκαν το 2021



1) **Care4Autism**: Ανταλλαγή καλών πρακτικών για ενήλικες με αυτισμό και τους οικογενειακούς φροντιστές τους



4) **Creativity with MBCT**: Υποστήριξη γυναικών με σωματική αναπηρία και γυναικών φροντιστών



2) **E-Care4PD**: Ανταλλαγή καλών πρακτικών στον τομέα της τηλεϊατρικής για ενήλικες με νόσο του Πάρκινσον και τους οικογενειακούς φροντιστές τους στην Ευρώπη



5) **DIGITALIS**: Ενδυνάμωση οικογενειακών φροντιστών στην καθημερινή χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.



3) **SUCCESS**: Υποστήριξη οικογενειακών φροντιστών ενηλίκων με προβλήματα ψυχικής υγείας

Caring for Carers

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά για την συνεργασία:

1) τα μέλη, τους φίλους, τους εθελοντές και τους φοιτητές που κάνουν την πρακτική τους άσκηση.

2) το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) και το Ίδρυμα Νεολαίας και Διά Βίου Μάθησης (Ι.ΝΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)

3) τις εταιρείες: BIANEΞ, Interamerican, Janssen Ελλάδας, Lundbeck, Novartis, Pfizer, Φαρμασέρβ Lilly και ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ.

4) τους συνεργαζόμενους φορείς: European Federation of Neurological Associations (EFNA), Alzheimer Hellas, Alzheimer Χαλκίδας, WFMH, Eurocarers, EUFAMI, EASPD, Mental Health Europe, ALCER, Belgian Brain Council, Spanish Brain Council, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου, Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Πολεμικού Ναυτικού, Λιμενικού Σώματος & Φίλων, Καρδιά του παιδιού, ΕΠΑΨΥ, ΠΕΨΑΕΕ, ΕΔΡΑ, ΕΚΨΨΥ Π. Σακελαρόπουλος, Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού, Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρία, Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, Δύναμη Ζωής, ΕΨΕΠ, Άνεμο Ανανέωσης.

5) τους χορηγούς επικοινωνίας: www.psychologynow.gr, <https://www.iatronet.gr/>
<http://www.healthdaily.gr/>

www.epioni.gr

Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Βίκτωρος Ουγκώ 15, Αθήνα, Τ.Κ. 104-37
Τηλ. +30 211 850 7085, +30 6946 00 35 22,
Fax .: +30 210 440 6003
www.epioni.gr
info@epioni.gr

<https://www.facebook.com/epioni>

https://twitter.com/epioni_ngo

https://www.instagram.com/greek_carers_network/

<https://www.linkedin.com/company/epioni>

<https://www.youtube.com/channel/UCSoWTwbaQYYBw32 YEnGGvdg>