



**ΜΟΝΤΕΛΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΑΤΥΠΟΥΣ  
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΟ  
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ  
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

Συντονιστής οργάνωσης  
INSTITUTO VALENCIANO DE SERVICIOS SOCIALES (IVASS)



Ακρωνύμιο έργου: RESIL4CARE  
Κωδικός έργου: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220  
Πλήρης τίτλος του έργου: RESIL.ience FOR informal CARE.givers



**Συντονισμός και κύριος συγγραφέας:**

José Manuel Gil Guzmán - IVASS (INSTITUTO VALENCIANO DE SERVICIOS SOCIALES)

**Συγγραφείς:**

Maria Sorzano Castellón - IVASS (INSTITUTO VALENCIANO DE SERVICIOS SOCIALES)

María Luisa Tormo Garcia - IVASS (INSTITUTO VALENCIANO DE SERVICIOS SOCIALES)

**Συντελεστές: (s):**

Ζωή Ασημακοπούλου FRODIZO

Κάντιο Κακιού FRODIZO

1η έκδοση: Ιανουάριος 2024.

ISBN: 978-84-09-58118-4

***EU DISCLAIMER***

The European Commission support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Reference: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220



The ownership of this document is of RESIL4CARE project. Remind that this document is protect by Creative Commons Licenses (CC). This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, and although their new works must also acknowledge you and be non-commercial, they don't have to license their derivative works on the same terms.

If you need the word version of this document, please send an email to the Innovation & Development Department of Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani – ISRAA (Italy): [faber@israa.it](mailto:faber@israa.it)

ΜΟΝΤΕΛΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ RESIL4CARE

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

1.	Εισαγωγή.....	4
2.	Πιλοτική δοκιμή Resil4care.....	8
2.1.	Εισαγωγή: αιτιολόγηση και ορισμός της πιλοτικής δοκιμής .....	8
2.2.	Συμμετέχοντες στην πιλοτική δοκιμή (ομάδες-στόχοι) .....	9
2.3.	Δραστηριότητες πιλοτικής δοκιμής .....	11
2.4.	Εφαρμοσμένη μέθοδος αξιολόγησης. ....	15
2.4.1.	Εισαγωγή .....	15
2.4.2.	Υλοποιηθείσες δραστηριότητες αξιολόγησης.....	15
2.4.3.	Ανάπτυξη εργαλείων αξιολόγησης.....	16
2.5.	Εργαλεία τελικής αξιολόγησης.....	35
3.	Μελέτες περιπτώσεων (IAT, FRODIZO, ISRAA και IVASS).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
3.1.	ΣΛΟΒΕΝΙΚΉ ΜΕΛΉΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: Anton Trstenjak Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων. ....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
3.2.	ΕΛΛΗΝΙΚΉ ΜΕΛΉΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Εταιρεία για τη Στήριξη και Φροντίδα Ηλικιωμένων και Αναπήρων.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
3.3.	ΙΤΑΛΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani - ISRAA.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
3.4.	ΙΣΠΑΝΙΚΉ ΜΕΛΉΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ. IVASS - Instituto Valenciano de Servicios Sociales. ....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
4.	Πρόταση αξιολόγησης της εκπαιδευτικής προσέγγισης. ....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
4.1.	Εισαγωγή .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
4.2.	Δραστηριότητες αξιολόγησης.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
4.2.1.	Φάση 1: αξιολόγηση της δραστηριότητας μάθησης και διδασκαλίας (εργαλεία 1, 2, 3 και 8).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
4.2.2.	Φάση 2: αξιολόγηση της ομάδας Facebook (εργαλεία 4, 5, 6, 7 και 9).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
5.	Συμπεράσματα και συστάσεις. ....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
5.1.	Μερικά συμπεράσματα (συμπεράσματα ανά δραστηριότητα αξιολόγησης)	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>

- 5.2. Διδάγματα και τελικά συμπεράσματα..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
6. Βιβλιογραφία..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
- ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1. ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ 4 πριν από τη στατιστική ανάλυση..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

## 1. Εισαγωγή

Το Resilience for Informal Caregivers (Resil4Care) είναι ένα έργο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της βασικής δράσης KA220-ADU, συμπράξεις συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων. Η σύμπραξη διευθύνεται από τον ιταλικό εταίρο (Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza Agli Anziani) και αποτελείται από άλλους 5 εταίρους από 4 χώρες: Interactive 4D (Γαλλία), FRODIZO (Ελλάδα), Las Naves και IVASS (Ισπανία) και IAT (Σλοβενία). Ο αναγνώστης θα βρει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους εταίρους ή τους εκπαιδευτικούς πόρους του έργου στην ιστοσελίδα του έργου: <https://resil4care.eu/>.

Το Resil4care έχει ως στόχο να βελτιώσει τις ικανότητες των άτυπων φροντιστών μέσω της χρήσης των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, ιδίως με τη δημιουργία 4 εθνικών ομάδων στο Facebook (Ιταλία, Ελλάδα, Σλοβενία και Ισπανία) και την παραγωγή εκπαιδευτικών πόρων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα και τη διαχείριση των ομάδων στο Facebook, όπως οι δύο πιο συναφείς με την παρούσα αξιολόγηση εκπαιδευτικοί πόροι: α) ένα εκπαιδευτικό μάθημα για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών (PR2) και β) η εργαλειοθήκη εκπαίδευσης Resil4care ICT (PR3).

Ως εκ τούτου, η Resil4care έχει παράσχει ένα πλήρες εκπαιδευτικό σύνολο πόρων:

- a) Για τους εκπαιδευτικούς για τη διαχείριση της ομάδας στο Facebook.
- b) Για τους άτυπους φροντιστές να βελτιώσουν τις ικανότητές τους μέσω της ενεργού συμμετοχής τους στην ομάδα του Facebook και, ως εκ τούτου, τη βελτίωση της ανθεκτικότητάς τους.

Επιπλέον, οι 4 εταίροι του Resil4care πραγματοποίησαν μια πιλοτική δοκιμή κατά τη διάρκεια ενός έτους (IAT, ISRAA, FRODIZO και IVASS), η οποία χρησίμευσε, μαζί με την αξιολόγηση που πραγματοποιήθηκε μέσω του παρόντος προϊόντος, **για το σχεδιασμό και την εφαρμογή αυτού του εκπαιδευτικού πόρου αξιολόγησης** και τη συλλογή πληροφοριών για τη δημιουργία της τελικής εκπαιδευτικής προσέγγισης που θα παρουσιαστεί στο PR2.

Αυτές οι πιλοτικές δοκιμές ξεκίνησαν με μια εκπαιδευτική δραστηριότητα στη Σλοβενία (Γ1), όπου δημιουργήθηκαν οι ομάδες στο Facebook<sup>1</sup>. Συνεχίστηκε με τη διαδικασία διάδοσης και

---

a) <sup>1</sup> Μια εμπειριστατωμένη ανάλυση των 4 εθνικών ομάδων Facebooks θα βρείτε στο παρόν έγγραφο στην ενότητα 3: μελέτες περιπτώσεων.

επιλογής των άτυπων φροντιστών που συμμετείχαν στις ομάδες του Facebook. Για τη διαχείριση της ομάδας, πραγματοποιήθηκαν τακτικές συναντήσεις της βασικής ομάδας (διακρατικής και προσανατολισμένης στη διαχείριση) και μιας ομάδας υποστήριξης (εθνικής και προσανατολισμένης στους φροντιστές). Τέλος, στις πιλοτικές δοκιμές στις 4 χώρες συμμετείχαν περισσότεροι από 900 άτυποι φροντιστές οι οποίοι "θεωρητικά" βελτίωναν τις ικανότητες και την ανθεκτικότητά τους από:

- a) Οι πληροφορίες που δημοσιεύονται στο Facebook από τους συντονιστές (ομάδα υποστήριξης).
- b) Η ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών μεταξύ των άτυπων φροντιστών που συμμετέχουν στην ομάδα.

**Μοντέλο Resil4care (μόνο για σκοπούς αξιολόγησης):**

Εκπαιδευτική προσέγγιση διάρκειας 1 έτους, η οποία αποτελείται από μια μικτή εκπαιδευτική δραστηριότητα και τη δημιουργία 4 εθνικών ομάδων στο Facebook με στόχο τη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών. Αυτές οι ομάδες Facebook, οι οποίες αποτελούν τις βασικές εκπαιδευτικές δράσεις της πιλοτικής δοκιμής, λειτούργησαν σε 2 διαφορετικά επίπεδα διαχείρισης του έργου: α) συντονισμός (διεθνής βασική ομάδα) και β) εθνική ομάδα υποστήριξης. Άμεσα συνδεδεμένο με αυτή την εκπαιδευτική διαδικασία, το Resil4care παρήγαγε επίσης δύο παιδαγωγικούς πόρους που προσφέρουν τη θεωρητική υποστήριξη που απαιτείται για την εκπαιδευτική

Σε αυτό το πλαίσιο εργασίας, παρουσιάζεται ο ακόλουθος εκπαιδευτικός πόρος (PR4): "Μοντέλο υποστήριξης για άτυπους φροντιστές και εργαλείο αξιολόγησης εκπαιδευτικών μαθημάτων" που έχει τους ακόλουθους στόχους:

- a) Αξιολόγηση των βασικών στοιχείων της πιλοτικής δοκιμής (1 έτος) που αποτελείται από μια εκπαιδευτική δραστηριότητα και μια ομάδα στο Facebook. Στόχος της είναι η βελτίωση των τελικών αποτελεσμάτων 2 και 3 του έργου Resil4care.
- b) Να προσφέρει στη σύμπραξη, στους ενδιαφερόμενους φορείς και στην εκπαιδευτική κοινότητα ένα μοντέλο αξιολόγησης (εκπαιδευτικό από αποτέλεσμα) με δυνατότητα μεταφοράς σε άλλα εκπαιδευτικά έργα ή δραστηριότητες κατάρτισης.

Ως εκ τούτου, η λογική αυτού του προϊόντος είναι να διασφαλιστεί ότι η εκπαιδευτική προσέγγιση που αναπτύχθηκε είναι εφικτή, να συλλεχθούν σχετικές πληροφορίες για τη βελτίωση του τελικού προϊόντος και να προσφερθεί στην κοινότητα μια μεθοδολογική αξιολόγηση με δυνατότητα μεταφοράς σε άλλα διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια (up-scaling).

Για να μπορέσει να επιτύχει αυτούς τους στόχους, στο πλαίσιο της παρούσας PR4, η σύμπραξη έχει αναπτύξει μια έρευνα αξιολόγησης με μικτή μέθοδο:

- a) Σχεδιασμός ειδικής μεθόδου και εργαλείων αξιολόγησης.
- b) Διεξαγωγή 5 δραστηριοτήτων αξιολόγησης.

- c) Λήψη συμπερασμάτων που θα βοηθήσουν στη δημιουργία της εκπαιδευτικής προσέγγισης του έργου.

Για να ξεκινήσει αυτή η διαδικασία αξιολόγησης, η σύμπραξη συμφώνησε να τεκμηριώσει τη μεθοδολογία σε δύο βασικούς πυλώνες: α) την ανάπτυξη ενός σχεδίου μοντέλου (εκπαιδευτική προσέγγιση) με βάση το οποίο θα πραγματοποιηθεί η αξιολόγηση και β) τη δημιουργία ενός πλαισίου αξιολόγησης με βάση τις ικανότητες.

Σχετικά με τον πρώτο πυλώνα της μεθοδολογίας αξιολόγησης, πρέπει να τονιστεί ότι **το μοντέλο αυτό (εκπαιδευτική προσέγγιση που παρουσιάζεται στο παρόν έγγραφο) δημιουργήθηκε μόνο για σκοπούς αξιολόγησης**. Στόχος του είναι να χρησιμεύσει για τη δημιουργία της τελικής εκπαιδευτικής προσέγγισης που θα παρουσιαστεί στο PR2 (εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών).

Ο δεύτερος πυλώνας αυτής της μεθοδολογίας αξιολόγησης ήταν ο καθορισμός του πλαισίου για τη δημιουργία των εργαλείων αξιολόγησης, και συγκεκριμένα των 2 πιο σημαντικών (εργαλείο 4 και 5). Αυτό το πλαίσιο θα χρησιμοποιηθεί για τον ορισμό και την αξιολόγηση των ικανοτήτων που θα αποκτήσουν οι άτυποι φροντιστές χάρη στη συμμετοχή τους στις πιλοτικές δοκιμές (ομάδες Facebook)- και για τη δημιουργία μιας αξιόπιστης σύνδεσης μεταξύ αυτών των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν και της βελτίωσης της ανθεκτικότητας.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι αυτά τα δύο βασικά εργαλεία αξιολόγησης είναι αλληλένδετα:

- **ένα ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας (εργαλείο 4),**
- **ένα εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων (εργαλείο 5)**

είναι τα πιο σημαντικά εργαλεία που παράγει αυτός ο εκπαιδευτικός πόρος. Στην πραγματικότητα, το παρόν έγγραφο αφιερώνει δύο ειδικές ενότητες (2.4.3.1 και 2.4.3.2.) για να εξηγήσει με σαφήνεια το σκεπτικό τους.

Όσον αφορά το εργαλείο 5 (**αξιολόγηση ικανοτήτων**), βασίζεται σε δύο αναγνωρισμένα ευρωπαϊκά εννοιολογικά πλαίσια: α) το LifeComp (Sala et al., 2020)- και β) το Ψηφιακό Πλαίσιο ικανοτήτων για τους πολίτες (Vuorikari et al., 2022). Επιπλέον, αυτά τα πλαίσια αναγνωρίζουν τη σημασία που έχει για ένα άτομο η απόκτηση βασικών ικανοτήτων ως σχετική προϋπόθεση για τη βελτίωση της ανθεκτικότητάς του, παρέχοντας, με αυτόν τον τρόπο, τις βάσεις για τον σχεδιασμό του **ερωτηματολογίου ανθεκτικότητας** (εργαλείο 4).

Επιπλέον, θα πρέπει επίσης να τονιστεί ότι το παρόν έγγραφο αφιερώνει ένα ολόκληρο τμήμα (3. Μελέτες περίπτωσης) για να παρουσιάσει μια εμπειριστατωμένη ανάλυση των 4 ομάδων Facebook (μελέτες περίπτωσης) που αναπτύχθηκαν από τους εταίρους σε εθνικό επίπεδο κατά τη διάρκεια του έτους. Κάθε μελέτη περίπτωσης χωρίζεται σε 2 ενότητες:

- **Ένα στιγμιότυπο περίπτωσης:** με επιλεγμένες σχετικές δραστηριότητες και αποτελέσματα κάθε εθνικής περίπτωσης.
- **Η μελέτη περίπτωσης:** πλήρης περιγραφή της εθνικής περίπτωσης.



Τέλος, πέραν των όσων αναφέρθηκαν παραπάνω, αυτός ο εκπαιδευτικός πόρος παρέχει μια **πρόταση αξιολόγησης** με δυνατότητα μεταφοράς σε άλλα εκπαιδευτικά πλαίσια (ενότητα 4)- και συμπεράσματα και συστάσεις από τις δραστηριότητες αξιολόγησης που πραγματοποιήθηκαν, από τις μελέτες περιπτώσεων που αναπτύχθηκαν (ενότητα 3) και τα εργαλεία που δημιουργήθηκαν (ενότητα 5).

## 2. Πιλοτική δοκιμή Resil4care

### 2.1. Εισαγωγή: αιτιολόγηση και ορισμός της πιλοτικής δοκιμής

Δεν υπάρχει ένας ομόφωνος ορισμός της πιλοτικής δοκιμής (piloting ή try-out). Εξαρτάται από τον τομέα ή την ανάγκη της μελέτης. Παρά ταύτα, θα μπορούσε να οριστεί ως "μια μικρή ή σύντομη μελέτη σκοπιμότητας και βιωσιμότητας, που διεξάγεται για να δοκιμαστούν οι μεθοδολογικές πτυχές μεγαλύτερης κλίμακας ή πολυπλοκότητας" (Muñoz, 2020). Η πιλοτική εφαρμογή νέων παρεμβάσεων διασφαλίζει ότι η μεθοδολογική προσέγγιση είναι ισχυρή και εφικτή (Lancaster, 2015). Επιπλέον, η πιλοτική δοκιμή σε εκπαιδευτικά έργα είναι σχετική, διότι "η διδασκαλία της έρευνας καλύπτει όλες τις πτυχές της ερευνητικής διαδικασίας, που περιλαμβάνουν πιλοτικές μελέτες" (Muñoz, 2020).

Κατά συνέπεια, η Resil4care σχεδίασε αυτή την πιλοτική δοκιμή για να διασφαλίσει ότι η εκπαιδευτική προσέγγιση που αναπτύχθηκε ήταν εφικτή, να συλλέξει σχετικές πληροφορίες για τη βελτίωση του τελικού προϊόντος και να προσφέρει στην κοινότητα μια μεθοδολογική αξιολόγηση με δυνατότητα μεταφοράς σε άλλα διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια (up-scaling).

Με όλα αυτά, η πιλοτική δοκιμή Resil4care θα μπορούσε να οριστεί ως μια **εκπαιδευτική προσέγγιση διάρκειας ενός έτους που αποτελείται από μια συνδυασμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα (Γ1) και τη δημιουργία 4 εθνικών ομάδων στο Facebook με στόχο τη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών**. Αυτές οι ομάδες Facebook, οι οποίες αποτελούν τις βασικές εκπαιδευτικές δράσεις της πιλοτικής δοκιμής, λειτούργησαν σε 2 διαφορετικά επίπεδα διαχείρισης του έργου: α) συντονισμός (βασική ομάδα) και β) ομάδα υποστήριξης. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, **αυτό το εκπαιδευτικό μοντέλο που παρουσιάζεται στην παρούσα PR4 έχει σχεδιαστεί μόνο για αξιολογικούς σκοπούς**- για να βοηθήσει άλλους εκπαιδευτές να εφαρμόσουν τη μεθοδολογία αξιολόγησης και τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν στην παρούσα PR4 (δυναμική δυνατότητα μεταφοράς).

Επιπλέον, άμεσα συνδεδεμένο με αυτή την εκπαιδευτική διαδικασία, το έργο παρήγαγε επίσης δύο παιδαγωγικούς πόρους που προσφέρουν τη θεωρητική υποστήριξη που απαιτείται για την εκπαιδευτική προσέγγιση Resil4care: α) ένα εγχειρίδιο εκπαιδευτικών μαθημάτων (PR2)- και β) μια εργαλειοθήκη κατάρτισης στις ΤΠΕ (PR3).



## 2.2. Συμμετέχοντες στην πιλοτική δοκιμή (ομάδες-στόχοι)

Οι σημαντικότερες ομάδες-στόχοι της πιλοτικής δοκιμής σε αυτή την πιλοτική δοκιμή είναι:

- a) Οι συμμετέχοντες της "βασικής ομάδας" που είναι υπεύθυνοι για το σχεδιασμό, την εκτέλεση, την παρακολούθηση και τον έλεγχο των ομάδων του Facebook.
- b) Οι άτυποι φροντιστές (στόχος που επωφελήθηκε από αυτή την εκπαιδευτική προσέγγιση).

### a) Ομάδα πυρήνα.

Η βασική ομάδα διευθύνεται από τον συντονιστή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και αποτελείται από 8 συντονιστές (2 ανά χώρα και εταιρό). Όλοι τους είναι επαγγελματίες εμπειρογνώμονες στον τομέα της εργασίας: άτυπη φροντίδα.

Η βασική ομάδα έχει διπλό σκοπό στο πλαίσιο της πιλοτικής δοκιμής. Ο επικεφαλής και οι 8 συντονιστές είναι ταυτόχρονα οι **συμμετέχοντες στη μαθησιακή δραστηριότητα (διαδικτυακή μάθηση)** και στη **διακρατική διοικητική δομή** της πιλοτικής δοκιμής. Με άλλα λόγια, οι συμμετέχοντες στην ομάδα πυρήνα μαθαίνουν διαχειριζόμενοι την ομάδα του Facebook (**μάθηση μέσω της πρακτικής**). Η βασική ομάδα είναι υπεύθυνη να διασφαλίσει ότι οι 4 εθνικές ομάδες Facebook έχουν ομοιογενή και ομαλή λειτουργία. Αποτελούν τη γέφυρα μεταξύ των γενικών στόχων του έργου (διεθνικότητα) και των εθνικών δραστηριοτήτων (Facebook).

#### Ρόλος του συντονιστή:

- Ενίσχυση της δραστηριότητας της βασικής ομάδας.
- Βρείτε νέα θέματα που ενδιαφέρουν τους φροντιστές.
- Παροχή φύλλων εργασίας με νέο θέμα, ιδέες, συμβουλές σχετικά με τον φροντιστή και την

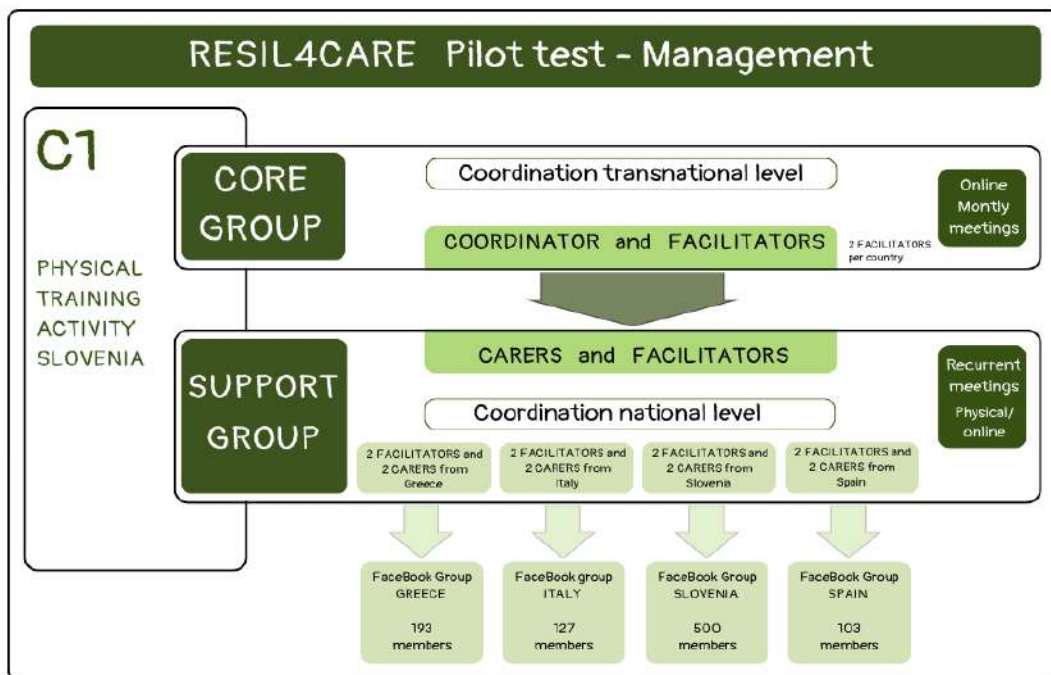
Επομένως, εκτός από τη μάθηση μέσω της πρακτικής, η βασική ομάδα είναι υπεύθυνη για:

- Σχεδιασμός του αρχικού σχεδίου εργασίας: καθορισμός του πιλοτικού προγράμματος.
- Καθορισμός της αλληλουχίας των δραστηριοτήτων.
- Καθορίστε και αναπτύξτε τα θέματα που θα αναρτώνται στην ομάδα του Facebook.
- Ευθυγράμμιση των αποτελεσμάτων με τα υπόλοιπα προϊόντα του έργου Resil4care.
- Να καθοδηγήσει και να διατηρήσει το κίνητρο των συμμετεχόντων στην ομάδα του Facebook (άτυποι φροντιστές).
- Συνεχής επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του Facebook στην οργανωτική επιτροπή.
- Συλλογή και ανάλυση των δεδομένων του Facebook.
- Ανάπτυξη της μεθοδολογίας αξιολόγησης (το παρόν έγγραφο), των εργαλείων και της εκπόνησης των εκθέσεων αξιολόγησης.

Επιπλέον, ένα διαρθρωτικό βήμα πιο κάτω, οι 2 εθνικοί συντονιστές εργάζονται τακτικά σε εθνικό επίπεδο με 2 άτυπους φροντιστές που επίσης συμμετείχαν στη δραστηριότητα σωματικής άσκησης (Γ1). Αποτελούν την "ομάδα υποστήριξης" η οποία είναι υπεύθυνη για την **αναζωογόνηση της εθνικής ομάδας Facebook**, εφαρμόζοντας τις κατευθυντήριες γραμμές που συμφωνήθηκαν από την "βασική ομάδα" (βλ. σχήμα 1).

**Σχήμα 1. Δύο επίπεδα διαχείρισης και μάθησης: βασική ομάδα και ομάδα υποστήριξης.**

Πηγή: δική μας επεξεργασία.



#### b) Άτυποι φροντιστές.

Αυτή είναι η βασική ομάδα-στόχος του προγράμματος Resil4care. Ο τελικός στόχος της ομάδας του Facebook είναι να βελτιώσει τις βασικές ικανότητες των άτυπων φροντιστών για να αυξήσει την ανθεκτικότητά τους. Η **ομάδα του Facebook είναι το εκπαιδευτικό εργαλείο με το οποίο οι άτυποι φροντιστές μαθαίνουν** από τις πληροφορίες που αναρτώνται από την "υποστηριζόμενη ομάδα", καθώς και από την αλληλεπίδραση και τις εμπειρίες των άλλων συμμετεχόντων που ασχολούνται με την άτυπη φροντίδα.

Ως εκ τούτου, το προφίλ που αναζητήθηκε για να συμμετάσχει στην ομάδα του Facebook είναι ένα άτομο με τις δικές του εμπειρίες ως οικογενειακός άτυπος φροντιστής και επιθυμεί να λάβει ενεργό μέρος στην εθνική ομάδα του Facebook.

Σύμφωνα με τις πληροφορίες που συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν για την παραγωγή του εργαλείου 4 (ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας), όπου 161 συμμετέχοντες στην 4 εθνική ομάδα Facebook απάντησαν σε 6 δημογραφικές ερωτήσεις, το προφίλ των συμμετεχόντων είναι γυναίκα (81,4%) μέσης ηλικίας (68,4% έχουν ηλικία μεταξύ 40 και 60 ετών) με επίπεδο

σπουδών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (60,9%). Όσον αφορά τον τόπο διαμονής των άτυπων φροντιστών, το 62,7% δήλωσε ότι ζει με την οικογένειά του και μόνο το 14,3% ζει με το άτομο που φροντίζει. Τέλος, το 64% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι παρέχει φροντίδα στη μητέρα, τον πατέρα ή και στους δύο.

**Προφίλ άτυπου φροντιστή:** γυναίκα γύρω στα πενήντα, μορφωμένη, χρήστης του Facebook και δεν ζει με το άτομο που φροντίζει (συνήθως πατέρας ή/και μητέρα).

### 2.3. Δραστηριότητες πιλοτικών δοκιμών

Όπως περιγράφηκε παραπάνω και φαίνεται στο σχήμα 2, η πιλοτική δοκιμή πραγματοποιήθηκε μέσω της υλοποίησης 2 αλληλένδετων και ενισχυτικών βασικών δραστηριοτήτων:

- a) Η συνδυασμένη δραστηριότητα διδασκαλίας και μάθησης.
- b) Η ομάδα του Facebook.

**Σχήμα 2. Δραστηριότητες πιλοτικής δοκιμής Resil4care. Πηγή: ίδια επεξεργασία.**



#### a) Δραστηριότητα διδασκαλίας και κατάρτισης (Γ1)

Αυτή η μικτή εκπαιδευτική δραστηριότητα αποτελείται από δύο φάσεις:

1. θεωρητική κατάρτιση (24 ώρες) (3 ημέρες).
2. πρακτική άσκηση (36 ώρες) (11/12 μήνες)

a) Θεωρητική κατάρτιση (1 φάση<sup>st</sup>)

Κατά την πρώτη φάση (φυσική κατάρτιση), η Γ1 εφαρμόστηκε σε μια δια ζώσης εκπαιδευτική δραστηριότητα, η οποία φιλοξενήθηκε από τον σλοβενικό εταίρο και διήρκεσε 3 ημέρες.

Κατά την πρώτη φάση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας καλύφθηκαν διάφορα βασικά θέματα του έργου (ανθεκτικότητα, ψυχολογικοί παράγοντες και παράγοντες φροντίδας, ΤΠΕ, ασφάλεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ομάδα Facebook...). Η διδακτική μεθοδολογία βασίστηκε κυρίως σε εθνικά εργαστήρια υπό την καθοδήγηση των εθνικών συντονιστών. Τα θέματα αυτά αποτέλεσαν τη βάση για τη μελλοντική παραγωγή των PR2 και PR3. Στο τελευταίο μέρος του μαθήματος, κάθε εθνική ομάδα ήταν υπεύθυνη για τη δημιουργία του λογαριασμού στο Facebook, τον οποίο θα διαχειριζόταν αργότερα η εθνική "ομάδα υποστήριξης" (2 διαμεσολαβητές και 2 άτυποι φροντιστές). Την ίδια ακριβώς στιγμή που άρχισε να λειτουργεί η ομάδα υποστήριξης στο Facebook, ξεκίνησε η δεύτερη φάση της πιλοτικής δοκιμής.

Οι μαθητές αυτής της δραστηριότητας σωματικής άσκησης και διδασκαλίας ήταν 4 άτομα από κάθε μία από τις συμμετέχουσες χώρες (Ιταλία, Σλοβενία, Ελλάδα και Ισπανία) που ήταν υπεύθυνοι αργότερα για τη διαχείριση των εθνικών ομάδων στο Facebook. Αποτελούνταν από 2 διευκολυντές με εμπειρία στο πεδίο και 2 άτυπους φροντιστές ανά χώρα. Ως εκ τούτου, οι συμμετέχοντες άτυποι φροντιστές όχι μόνο αποκτούν δεξιότητες συμμετέχοντας στην εκπαιδευτική δραστηριότητα, αλλά προσθέτουν και τη δική τους εμπειρία στο έργο ως **οικογένεια/άτυπος φροντιστής**. Οι 2 εθνικοί διαμεσολαβητές και οι 2 άτυποι φροντιστές εργάζονται τακτικά σε εθνικό επίπεδο σχηματίζοντας την "**ομάδα υποστήριξης**", η οποία είναι υπεύθυνη για την υλοποίηση των αποτελεσμάτων της βασικής ομάδας σε εθνικό επίπεδο (ομάδα Facebook).

b) Πρακτική άσκηση (2<sup>nd</sup> φάση)

Η δεύτερη φάση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας διαρκεί 11 μήνες και πραγματοποιείται με συνδυασμό εικονικών και φυσικών μεθοδολογιών. Συμμετέχουν δύο ομάδες: η βασική ομάδα (διεθνής φορέας που συνεδριάζει τακτικά μέσω διαδικτύου) και η ομάδα υποστήριξης (εθνικός φορέας που συνδυάζει φυσικές και εικονικές συναντήσεις). Αυτή η κατάρτιση ξεκίνησε όταν δημιουργήθηκαν οι εθνικές ομάδες στο Facebook, ακριβώς στο τέλος της φυσικής εκπαιδευτικής δραστηριότητας (Γ1).

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, αυτή η πρακτική εξάσκηση συνίστατο στη μάθηση μέσω της πρακτικής εξάσκησης. Ο ρόλος των συντονιστών (βασική ομάδα) σε αυτή τη διαδικασία μάθησης ήταν να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν, να ελέγχουν και να παρακολουθούν τις ομάδες Facebook, ενώ ο ρόλος των άτυπων φροντιστών και των συντονιστών (ομάδα υποστήριξης) ήταν να εφαρμόζουν και να αναζωογονούν την εθνική ομάδα Facebook.

Η ακόλουθη ενότητα εξηγεί λεπτομερώς τη λειτουργία και τη δομή των εθνικών ομάδων Facebook.

**b) Εθνικές ομάδες στο Facebook.**

Μετά το τέλος των δραστηριοτήτων κατάρτισης με τη δημιουργία των εθνικών ομάδων Facebook, η "ομάδα υποστήριξης" των εθνικών διαχειριστών του Facebook (2 συντονιστές και 2 άτυποι φροντιστές) έπρεπε να προσλάβει τουλάχιστον 80 άτυπους φροντιστές που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν ενεργά στην ομάδα Facebook. Για να γίνουν μέλη της ομάδας Facebook, οι συμμετέχοντες έπρεπε να αποδεχθούν τους κανόνες της ομάδας και κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας (εργαλείο 4).

Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενες παραγράφους, ο κύριος στόχος αυτού του εκπαιδευτικού εργαλείου (και του προγράμματος Resil4care) είναι η βελτίωση της ανθεκτικότητας των μελών της ομάδας του Facebook (άτυποι φροντιστές).

Σχετικά με τον έλεγχο και την παρακολούθηση της ομάδας Facebook, η Resil4care σχεδίασε μια προσέγγιση διαχείρισης δύο επιπέδων:

1. Βασική ομάδα: συντονισμός σε διακρατικό επίπεδο.
2. Ομάδα υποστήριξης: συντονισμός σε εθνικό επίπεδο.

Το πρώτο είναι το υψηλότερο **επίπεδο συντονισμού** που αποτελείται από τον επικεφαλής (σλοβενικός εταίρος) και τους 8 συντονιστές (2 ανά χώρα). Σε αυτό το επίπεδο, οι συντονιστές της ομάδας είχαν μηνιαίες διαδικτυακές συναντήσεις για να προτείνουν και να αναπτύξουν νέα θέματα, να δώσουν συμβουλές, να συζητήσουν νέες καταστάσεις και οτιδήποτε βοηθά στην ανάπτυξη της βιωσιμότητας και της καλής ατμόσφαιρας εντός της ομάδας υποστήριξης στο Facebook. Επιπλέον, αυτές οι συναντήσεις συντονισμού δίνουν συμβουλές για τον τρόπο εργασίας με τους 2 άτυπους φροντιστές σε εθνικό επίπεδο (ομάδα υποστήριξης)

Το δεύτερο επίπεδο είναι η **ομάδα υποστήριξης**. Η ομάδα αυτή αποτελείται από τους 2 συντονιστές και τους 2 άτυπους φροντιστές που είχαν συμμετάσχει προηγουμένως στο Γ1. Ο ρόλος τους ήταν **διαχειριστές της εθνικής ομάδας στο Facebook**. Οι φροντιστές και οι διαμεσολαβητές είχαν επίσης επαναλαμβανόμενες συναντήσεις για τη διατήρηση της κατάλληλης ατμόσφαιρας, την ανάπτυξη νέων ιδεών, την ενίσχυση της συμμετοχής στην ομάδα του Facebook, καθώς και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος φροντίδας.

Για να γίνει αυτό, είναι ζωτικής σημασίας οι πληροφορίες που αναρτήθηκαν στην ομάδα του Facebook (από τους διαχειριστές και τα μέλη) να συμβάλλουν στη δημιουργία ενός πλούσιου περιβάλλοντος πληροφοριών για να προκαλέσουν την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των συμμετεχόντων. Αυτή η ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των συντονιστών και των συμμετεχόντων άτυπων φροντιστών αναμενόταν να βελτιώσει ορισμένες βασικές ικανότητες και, ως εκ τούτου, να αυξήσει την ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων, που είναι και ο τελικός στόχος του έργου.

Συνοψίζοντας, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η επιτυχία της ομάδας στο Facebook εξαρτάται από δύο παράγοντες:

- a) Η ποιότητα του περιεχομένου που αναρτάται από τους διαμεσολαβητές.



- b) Η αλληλεπίδραση/συμμετοχή των άτυπων φροντιστών που μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες.

## 2.4. Εφαρμοσμένη μέθοδος αξιολόγησης.

### 2.4.1. Εισαγωγή

Όπως έχει ήδη οριστεί στην εισαγωγή του παρόντος εγγράφου, αυτός ο εκπαιδευτικός πόρος έχει τους ακόλουθους δύο στόχους:

- c) Αξιολόγηση των βασικών στοιχείων της πιλοτικής δοκιμής (1 έτος) που αποτελείται από μια εκπαιδευτική δραστηριότητα και μια ομάδα στο Facebook. Στόχος της είναι η βελτίωση των τελικών αποτελεσμάτων 2 και 3 του έργου Resil4care.
- d) Να προσφέρει στη σύμπραξη, στους ενδιαφερόμενους φορείς και στην εκπαιδευτική κοινότητα ένα μοντέλο αξιολόγησης (εκπαιδευτικό από αποτέλεσμα) με δυνατότητα μεταφοράς σε άλλα εκπαιδευτικά έργα ή δραστηριότητες κατάρτισης.

Προκειμένου να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι, το παρόν έργο έχει ως αποτέλεσμα (PR4):

- d) Σχεδίασε μια συγκεκριμένη μέθοδο αξιολόγησης και 9 εργαλεία.
- e) Πραγματοποίησε 5 δραστηριότητες αξιολόγησης.
- f) Αποκόμισε συμπεράσματα που θα βοηθήσουν στη δημιουργία της εκπαιδευτικής προσέγγισης του έργου.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων, αυτός ο εκπαιδευτικός πόρος (PR3) έχει αναπτύξει μια έρευνα μεικτής μεθόδου που υλοποίησε 5 διαφορετικές δραστηριότητες αξιολόγησης.

Η μέθοδος μπορεί να συνοψιστεί ως συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία των εργαλείων, την υλοποίηση των δραστηριοτήτων αξιολόγησης και την εξαγωγή των συμπερασμάτων της αξιολόγησης (ενότητες 5.1 και 5.2). Ο συγκεκριμένος τρόπος που επιλέχθηκε για να συνδυαστεί η ποσοτική και η ποιοτική έρευνα θα μπορούσε να οριστεί ως "πληρότητα" με την οποία μέσω αυτής της μικτής μεθόδου *"ο ερευνητής μπορεί να καταλήξει σε μια πιο ολοκληρωμένη περιγραφή της περιοχής έρευνας"* (Bryman, 2016).

### 2.4.2. Εφαρμοσμένες δραστηριότητες αξιολόγησης.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, το προϊόν αυτό έχει πραγματοποιήσει 5 δραστηριότητες αξιολόγησης:

1. Αξιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας Γ1 από τους εκπαιδευόμενους: (εργαλεία 1, 2 και 3) καθώς και μια ομαδική συζήτηση στο τέλος της δραστηριότητας.
2. 1 πέρασμα (αυτοδιαχειριζόμενο) του ερωτηματολογίου ανθεκτικότητας (εργαλείο 4) που συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην ομάδα του Facebook.

3. 20 εμπειρογνώμονες έλαβαν μέρος (συνεντεύξεις και ομαδικές συζητήσεις) στη διαδικασία συντονισμού της μεθοδολογίας και παραγωγής των εργαλείων (ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας και εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων).
4. 1 ομάδα εστίασης που σχηματίστηκε από τους εταίρους του έργου που είναι υπεύθυνοι για τις εθνικές ομάδες Facebook.
5. 1 μελέτη περίπτωσης ανά χώρα: Σλοβενία, Ιταλία, Ελλάδα και Ισπανία.

#### 2.4.3. Ανάπτυξη εργαλείων αξιολόγησης.

Σχετικά με τη συλλογή ποσοτικών δεδομένων, το Resil4care ανέπτυξε 4 εργαλεία (2, 4, 5 και 6)- και για τη συλλογή ποιοτικών πληροφοριών, το έργο ανέπτυξε 2 εργαλεία (7 και 9). Επιπλέον, έχει αναπτύξει δύο εργαλεία για τη συλλογή μικτών πληροφοριών (1, 3 και 8).

Τα 3 πρώτα εργαλεία σχεδιάστηκαν για την αξιολόγηση της δραστηριότητας σωματικής άσκησης που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος στη Σλοβενία. Τα εργαλεία 4, 5, 6 και 7 σχεδιάστηκαν για να αξιολογήσουν διάφορα στοιχεία της πιλοτικής δοκιμής (ομάδες Facebook). Το εργαλείο 8 σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει τις διαστάσεις των ΤΠΕ της εκπαιδευτικής πλατφόρμας Resil4care (PR3). Τέλος, το τελευταίο εργαλείο (9) σχεδιάστηκε για να αναπτύξει, μέσω μιας μελέτης περίπτωσης, τις 4 πιλοτικές δοκιμές που υλοποιήθηκαν για τους εταίρους.

Ο πίνακας 1.α (επόμενη σελίδα) περιλαμβάνει την περιγραφή, τον τύπο και τον στόχο καθενός από τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν από το έργο Resil4care.

Επιπλέον, η ενότητα 2.5. περιλαμβάνει όλα τα εργαλεία αξιολόγησης που αναπτύχθηκαν από το έργο με σύντομη περιγραφή του καθενός από αυτά. Είναι έτοιμα για χρήση (ή προσαρμογή/βελτίωση) από την εκπαιδευτική κοινότητα.

Ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη των περισσότερων από τα εργαλεία που παράγονται από αυτόν τον πόρο (1, 2, 3, 6, 8 και 9) ακολούθησε μια μη ακαδημαϊκή μέθοδο προσέγγισης που βασίζεται γενικά στα ακόλουθα βήματα:

1. Βιβλιογραφική ανασκόπηση μεθόδων και εργαλείων από παρόμοια ευρωπαϊκά έργα- εκπαιδευτικοί δικτυακοί τόποι, ακαδημαϊκά έγγραφα (Scopus)...
2. Εσωτερικές πληροφορίες από τους συμμετέχοντες οργανισμούς (διαδικασίες, απόψεις επαγγελματιών, εργαλεία, συμπεράσματα, έγγραφα και αντικείμενα).
3. Παρουσίαση και συζήτηση με την εταιρική σχέση της πρότασης μεθόδου εργασίας.
4. Ανάπτυξη και εφαρμογή της μεθοδολογίας και των εργαλείων.

Η προσέγγιση αυτή θεωρείται πολύ χρήσιμη όταν αποσκοπεί στην ανάπτυξη πρακτικών και εύκολων στην εφαρμογή εργαλείων αξιολόγησης που θα συμβάλουν στην επίτευξη των





στόχων του έργου και θα χρησιμοποιηθούν (ή θα τροποποιηθούν) αργότερα από επαγγελματίες της εκπαίδευσης σε διαφορετικά πλαίσια.

Αλλά από την άλλη πλευρά, η παραγωγή του εργαλείου 4 (ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας) και του εργαλείου 5 (εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων) ακολούθησε μια συγκεκριμένη ακαδημαϊκή μέθοδο η οποία αξίζει να εξηγηθεί διεξοδικά στην επόμενη ενότητα.

Για την παραγωγή του ερωτηματολογίου ανθεκτικότητας και του εργαλείου αξιολόγησης ικανοτήτων η Resil4care εφάρμοσε μια αυστηρή ακαδημαϊκή μέθοδο, η οποία εξηγείται πλήρως στις ενότητες:

Εργαλείο		Στόχος	Τύπος	Ομάδα-στόχος
1	Πληροφορίες για τους συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική δραστηριότητα.	Για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τους συμμετέχοντες σε μια εκπαιδευτική δραστηριότητα. Προσαρμογή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.	Ερωτηματολόγιο. Συλλογή μικτών πληροφοριών.	Εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στη δραστηριότητα κατάρτισης.
2	Αξιολόγηση της γνώσης της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.	Αξιολόγηση της ικανότητας της εκπαιδευτικής δραστηριότητας να επιτύχει τους στόχους που έχουν τεθεί για την εκπαιδευτική δραστηριότητα.	Ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert. Συλλογή ποσοτικών πληροφοριών.	Εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στη δραστηριότητα κατάρτισης.
3	Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης από την εκπαιδευτική δραστηριότητα.	Γνώμη των συμμετεχόντων για τη δραστηριότητα κατάρτισης. Για τη βελτίωση του τελικού PR2.	Ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert και ανοικτές ερωτήσεις. Συλλογή μικτών πληροφοριών.	Εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στη δραστηριότητα κατάρτισης.
4	Ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας.	Αξιολόγηση της βελτίωσης της ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην πιλοτική δοκιμή. (Ομάδα Facebook).	Ποσοτικό ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert.	Άτυποι φροντιστές.
5	Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης ικανοτήτων.	Αξιολόγηση των ικανοτήτων (ψηφιακές, προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές) των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην πιλοτική δοκιμή. (Ομάδα Facebook)	Ποσοτικό ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert.	Άτυποι φροντιστές.
6	Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης.	Γνώμη των συμμετεχόντων για την ομάδα του Facebook. Για τη βελτίωση του τελικού PR2.	Ποσοτικό ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert.	Άτυποι φροντιστές.
7	Πρότυπο ομάδων εστίασης.	Στρατηγική αξιολόγηση της εγκυρότητας του μοντέλου Resil4care (εκπαιδευτική δραστηριότητα + Facebook)	Ποιοτικό ερωτηματολόγιο. Εμπνευσμένες ερωτήσεις.	Συντονιστές του πιλοτικού προγράμματος.
8	Διαστάσεις ΤΠΕ της πλατφόρμας. Ικανοποίηση.	Αξιολόγηση της ικανοποίησης των εκπαιδευομένων από την πλατφόρμα κατάρτισης.	Ερωτηματολόγιο. Συλλογή μικτών πληροφοριών.	Μαθητές που συμμετέχουν στις δραστηριότητες μάθησης στην πλατφόρμα (PR3).



9	Μελέτη περίπτωσης.	Να εξερευνήσετε και να αναλύσετε 4 πραγματικές ρυθμίσεις για να δημιουργήσετε ένα πλαίσιο.	Ερωτηματολόγιο ανοικτών ερωτήσεων	Συντονιστές των πιλότων.
---	--------------------	--	-----------------------------------	--------------------------

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.α. Εργαλεία αξιολόγησης που αναπτύχθηκαν από την Resil4care (PR4). Πηγή: δική τους αξιολόγηση.**

### 2.4.3.1. Ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας (εργαλείο 4)

#### Εισαγωγή. Έννοια της ανθεκτικότητας.

Από τη δεκαετία του εβδομήντα του περασμένου αιώνα η έννοια της ανθεκτικότητας έχει δημιουργήσει μια τεράστια σειρά ερευνών σχετικά με τα άτομα (Coronado, 2017) και την πρακτική εργασία (δραστηριότητες, ασκήσεις, οδηγοί...). Ως αποτέλεσμα αυτού, η κατανόηση και ο ορισμός της ανθεκτικότητας έχει εξελιχθεί και έχει καταστεί σημαντικό στοιχείο σε πολλούς τομείς (Southwick et al., 2014). Ως εκ τούτου, ανάλογα με το πεδίο εργασίας από το οποίο απευθύνεται η ανθεκτικότητα, ο ορισμός ή η έννοια μπορεί να είναι ελαφρώς διαφορετικός. Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται διάφορες έννοιες της ανθεκτικότητας από σχετικά άρθρα στον εκπαιδευτικό τομέα (κλειδί για την πρωτοβουλία Erasmus+) και στον τομέα εργασίας των άτυπων φροντιστών (κλειδί για το έργο Resil4care). Αυτοί οι ορισμοί και η προσέγγιση που χρησιμοποιείται στα άρθρα ήταν καθοριστικής σημασίας για τη δημιουργία του θεωρητικού πλαισίου του ερωτηματολογίου, το οποίο εξηγείται στην επόμενη ενότητα.

**Πίνακας 2. Σχετικές έννοιες της ανθεκτικότητας για το έργο Resil4care. Πηγή: δική μας επεξεργασία από διάφορες πηγές.**

Συγγραφέας/ες	Τίτλος άρθρου	Ορισμός της ανθεκτικότητας
Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J.	Η σύντομη κλίμακα ανθεκτικότητας: αξιολόγηση της ικανότητας ανάκαμψης.	Η ικανότητα ανάκαμψης ή ανάκαμψης από το στρες, προσαρμογής σε στρεσογόνες συνθήκες, μη αρρώστιας παρά τις σημαντικές αντιξοότητες και λειτουργίας πάνω από το κανονικό επίπεδο παρά το στρες ή τις αντιξοότητες.
Glennie EJ.	Αντιμετώπιση και ανθεκτικότητα. Στο Μη γνωστικές δεξιότητες στην τάξη: Νέες προοπτικές στην εκπαιδευτική έρευνα.	Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στη "θετική προσαρμογή" ως απάντηση σε σοβαρές αντιξοότητες.
Dias R, Santos RL, Sousa MFBD, et al.	Ανθεκτικότητα των φροντιστών ατόμων με άνοια: Συστηματική ανασκόπηση των βιολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων.	Θετική προσαρμοστικότητα για την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων, ευελιξία, ψυχολογική ευημερία, δύναμη, υγιής ζωή, επιβάρυνση, κοινωνικό δίκτυο και ικανοποίηση από την κοινωνική υποστήριξη.
Simon MA, Gunia B, Martin EJ et al.	Πορεία προς την οικονομική ανθεκτικότητα για τους οικογενειακούς φροντιστές: Ταυτόχρονα, μετριασμός της στέρησης των νοικοκυριών και της έλλειψης ταλέντων	Η οικονομική ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα ανάκαμψης από μια οικονομική δυσχέρεια στο οικονομικό επίπεδο που επικρατούσε πριν από την ασθένεια.



	στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.	
--	--	--

## Σχεδιασμός ερωτηματολογίου: μέθοδος.

### 1. Ανάπτυξη του θεωρητικού πλαισίου και των βασικών δομών.

Ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου ξεκίνησε με μια έρευνα που ολοκληρώθηκε χρησιμοποιώντας διάφορες πηγές πληροφοριών:

- a) Τα βασικά ευρήματα που περιλαμβάνονται στην PR1 (πλαίσιο μεθοδολογίας και προπαρασκευαστική ανάλυση).
- b) τα αποτελέσματα της αξιολόγησης του Γ1 (κοινή κατάρτιση προσωπικού) που πραγματοποιήθηκε στη Σλοβενία τον Οκτώβριο του 2022.
- c) Τα ευρήματα που προέκυψαν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε στα τέλη του 2022 (αναλύθηκαν 24 ακαδημαϊκά και πρακτικά έγγραφα που επικεντρώθηκαν στη βελτίωση της ανθεκτικότητας μέσω των ΤΠΕ).
- d) 6 συνεντεύξεις με ψυχολόγους της IVASS.

Ως αποτέλεσμα αυτού, καθορίστηκε το θεωρητικό πλαίσιο της έννοιας της ανθεκτικότητας, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την παραγωγή της πρώτης σειράς στοιχείων που αποτέλεσαν το ερωτηματολόγιο.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της προαναφερθείσας έρευνας, διαπιστώθηκαν 2 ισχυρές υποκείμενες δομές πίσω από την έννοια της ανθεκτικότητας Resil4care:

1. Ψυχολογική ανθεκτικότητα (βλέπε έννοιες του πίνακα 2)
2. Ψηφιακή ανθεκτικότητα: η ικανότητα ενός ατόμου να βελτιώνεται με την εμπλοκή του σε ψηφιακές εμπειρίες.

Η πρώτη κατασκευή σχηματίστηκε από 6 διαστάσεις που σχετίζονται με την ψυχολογική έννοια της ανθεκτικότητας (άγχος, επιμονή, πεποιθήσεις, αυτοαποτελεσματικότητα, θετικισμός και ευελιξία).

Η δεύτερη κατασκευή (ψηφιακή ανθεκτικότητα) σχηματίστηκε από τα στοιχεία που συνδέονται με τη βελτίωση της ανθεκτικότητας μέσω της απόκτησης δύο ψηφιακών ικανοτήτων (συνεργασία και επικοινωνία).

Η ερευνητική ομάδα σκέφτηκε να επικεντρωθεί μόνο στην πρώτη διάσταση (Ψυχολογική ανθεκτικότητα) για να κατασκευάσει αυτό το πρώτο εργαλείο (ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας), αφήνοντας την ψηφιακή διάσταση για το εργαλείο 5 (εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων), κατανοώντας ότι οι δύο ψηφιακές ικανότητες που αποτελούν αυτή την κατασκευή ανταποκρίνονται καλύτερα στους στόχους ενός εργαλείου αξιολόγησης ικανοτήτων.

## 2. Ανάπτυξη του ερωτηματολογίου κλίμακας Likert.

Το πρόγραμμα Resil4care συμφώνησε στην ανάπτυξη ενός ερωτηματολογίου Likert 5 σημείων, καθώς θεωρεί ότι είναι ο καλύτερος τρόπος για να αξιολογηθεί η βελτίωση της ανθεκτικότητας του τεράστιου αριθμού άτυπων φροντιστών (πάνω από 500) που συμμετέχουν στο πρόγραμμα (ομάδα Facebook).

Αυτή η δεύτερη φάση ξεκίνησε με τον καθορισμό των προ-θεμάτων που θα αποτελούσαν το πρώτο ερωτηματολόγιο. Πραγματοποιήθηκε μια ομάδα εστίασης με 6 ψυχολόγους της IVASS, όπου βρέθηκαν συνολικά 77 στοιχεία σχετικά με την κατασκευή της ανθεκτικότητας (Άγχος:14- επιμονή: 11- πεποιθήσεις: 11- αυτοαποτελεσματικότητα: 13- θετικισμός: 16- και ευελιξία: 12)

Στη συνέχεια, 9 εξωτερικοί εμπειρογνώμονες κατέταξαν τα στοιχεία. Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν στατιστικά από την ερευνητική ομάδα, επιλέγοντας τα πιο σημαντικά. Ολοκληρώθηκε μια πιλοτική δοκιμή με 4 άτυπους φροντιστές για να αξιολογηθεί η σαφήνεια των οδηγιών και το χαρακτηριστικό των στοιχείων (διατύπωση, σαφήνεια, αισθητική, αλληλουχία και χρόνος απόκρισης). Αυτό το προ-τελικό εργαλείο (βλ. παράρτημα 1) διαμορφώθηκε από τα ακόλουθα 29 στοιχεία:

1. Εκνευρίζομαι εύκολα.
2. Αποφεύγω να αντιμετωπίζω νέες καταστάσεις.
3. Αποσυνδέομαι εύκολα από τα προβλήματα.
4. Έχω καλή ποιότητα ζωής.
5. Μου αρέσει να μοιράζομαι τα προβλήματά μου.
6. Έχω αρκετό χρόνο για τον εαυτό μου.
7. Ανησυχώ για το μέλλον μου.
8. Φροντίζω τον εαυτό μου.
9. Η κοινωνική μου ζωή θα μπορούσε να βελτιωθεί.
10. Λύνω προβλήματα αν καταβάλω την απαραίτητη προσπάθεια.
11. Διατηρώ την ψυχραιμία μου όταν αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα.
12. Βρίσκω διαφορετικές λύσεις σε ένα πρόβλημα.
13. Μπορώ να προσαρμοστώ στις αλλαγές.
14. Δεν με ενδιαφέρει το μέλλον μου.
15. Έχω αυτοπεποίθηση.
16. Πιστεύω ότι το μέλλον μου καθορίζεται από τη μοίρα.
17. Είμαι περήφανος για τα επιτεύγματά μου.
18. Αισθάνομαι άβολα όταν συμβαίνουν αλλαγές στο περιβάλλον μου.

19. Το οικογενειακό μου περιβάλλον με στηρίζει.
20. Η τεχνολογία με βοηθά να επικοινωνώ με άλλους ανθρώπους.
21. Αισθάνομαι συγκλονισμένος από τις ανησυχίες που δημιουργεί η φροντίδα ενός ατόμου.
22. Οι αλλαγές στο άτομο που φροντίζω με αγχώνουν.
23. Αποδέχομαι τις αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή μου ως αποτέλεσμα της φροντίδας ενός άλλου ατόμου.
24. Έχω τις δεξιότητες να εκτελώ τα καθήκοντα ενός άτυπου φροντιστή.
25. Οι υποχρεώσεις μου ως άτυπος φροντιστής μειώνουν την ποιότητα της ζωής μου.
26. Έχω την ικανότητα να κατανοώ τις ανάγκες του ατόμου που φροντίζω.
27. Μου λείπει η ενέργεια.
28. Έχω δεξιότητες για να αντιμετωπίζω το άγχος.
29. Προσαρμόζομαι στις απαιτήσεις του ατόμου που φροντίζω.

Τέλος, συμπεριλήφθηκαν 11 δημογραφικές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις μεταφράστηκαν στα ελληνικά, ιταλικά, σλοβενικά και ισπανικά. Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε στις 4 εθνικές ομάδες Facebook για να συμπληρωθεί από τους άτυπους φροντιστές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

### 3. Στατιστική ανάλυση

#### Πηγή δεδομένων (n=161)

161 άτυποι φροντιστές που συμμετείχαν στις εθνικές ομάδες στο Facebook συμπλήρωσαν το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Από αυτούς, το 81,4% ήταν γυναίκες και το 16,8% ήταν άνδρες. Οι περισσότεροι από αυτούς ήταν φροντιστές μέσης ηλικίας (68,4% έχουν ηλικία μεταξύ 40 και 60 ετών) με επίπεδο σπουδών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (60,9%). Όσον αφορά τον τόπο διαμονής των άτυπων φροντιστών, το 62,7% δήλωσε ότι ζει με την οικογένειά του και μόνο το 14,3% ζει με το άτομο που φροντίζει. Τέλος, το 64% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι παρέχει φροντίδα στη μητέρα, τον πατέρα ή και στους δύο.

#### Ανάλυση

Η ανάλυση συνιστωσών διεξήχθη ως τεχνική μείωσης των μεταβλητών. Για να συμπεριληφθεί ένα στοιχείο στους 7 παράγοντες που προέκυψαν, χρησιμοποιήθηκε φόρτωση παραγόντων  $>.50$ . Στο τελικό ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν 16 στοιχεία.

Αξιοπιστία: Cronbach's Alpha για τον έλεγχο της εσωτερικής αξιοπιστίας των 29 στοιχείων της κλίμακας Likert. Το τεστ έδειξε βαθμολογία 0,83, η οποία θεωρείται "καλή". Όσον αφορά το τελικό ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 16 στοιχεία, το Cronbach's Alpha μειώθηκε στο 0,75 που θεωρείται "αποδεκτό" (πίνακας 3).

**Πίνακας 3. Cronbach's Alpha του τελικού ερωτηματολογίου (16 στοιχεία). Πηγή: δική μας επεξεργασία από τα δεδομένα του δείγματος.**



**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.75	16

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση παραγόντων κύριας συνιστώσας στα 29 στοιχεία της κλίμακας Likert. Αν και η δοκιμή βρήκε 7 παράγοντες, μόνο οι δύο πρώτοι από αυτούς διατηρήθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν για την ανάπτυξη του τελικού ερωτηματολογίου. Αυτοί οι δύο παράγοντες εξήγησαν το 41% της διακύμανσης (πίνακας 4), το οποίο θεωρείται πολύ καλό ποσοστό.

**Πίνακας 4. Συνολική εξηγούμενη διακύμανση. Πηγή: δική μας επεξεργασία από τα στοιχεία του δείγματος.**

**Varianza Total Explicada**

	Valores propios Iniciales			Sumas de Pesos al Cuadrado de la Extracción			Rotación: Sumas de Pesos al Cuadrado		
	Total	% de Varianza	% Acumulado	Total	% de Varianza	% Acumulado	Total	% de Varianza	% Acumulado
1	7.04	24.3%	24.3%	7.04	24.3%	24.3%	5.91	20.4%	20.4%
2	4.85	16.7%	41.0%	4.85	16.7%	41.0%	3.14	10.8%	31.2%
3	1.81	6.2%	47.3%	1.81	6.2%	47.3%	2.71	9.4%	40.6%
4	1.60	5.5%	52.8%	1.60	5.5%	52.8%	1.81	6.3%	46.8%
5	1.24	4.3%	57.1%	1.24	4.3%	57.1%	1.57	5.4%	52.2%
6	1.06	3.6%	60.7%	1.06	3.6%	60.7%	1.89	6.5%	58.8%
7	1.01	3.5%	64.2%	1.01	3.5%	64.2%	1.52	5.3%	64.0%
8	.97	3.3%	67.5%						
9	.85	2.9%	70.4%						
10	.76	2.6%	73.1%						
11	.74	2.5%	75.6%						
12	.68	2.3%	77.9%						
13	.64	2.2%	80.1%						
14	.60	2.1%	82.2%						
15	.57	2.0%	84.2%						
16	.53	1.8%	86.0%						
17	.47	1.6%	87.6%						
18	.42	1.5%	89.1%						
19	.42	1.4%	90.5%						
20	.38	1.3%	91.8%						
21	.37	1.3%	93.1%						
22	.34	1.2%	94.3%						
23	.31	1.1%	95.4%						
24	.29	1.0%	96.4%						
25	.26	.9%	97.3%						
26	.24	.8%	98.1%						
27	.21	.7%	98.8%						
28	.18	.6%	99.4%						
29	.16	.6%	100.0%						

Ως αποτέλεσμα αυτής της ανάλυσης, 16 στοιχεία με φόρτιση μεγαλύτερη από 0,50 συμπεριλήφθηκαν στο τελικό ερωτηματολόγιο. Χρειάστηκε περιστροφή για να προσδιοριστούν οι παράγοντες και τα στοιχεία που περιλαμβάνονται σε αυτούς. Όπως φαίνεται στον πίνακα 5, 10 στοιχεία από τον πρώτο παράγοντα και 6 στοιχεία από τον δεύτερο παράγοντα συμπεριλήφθηκαν στο τελικό ερωτηματολόγιο.



Πίνακας 5. Περιστρεφόμενος πίνακας συνιστωσών. 16 στοιχεία με φόρτιση μεγαλύτερη από 0,50. Πηγή: δική μας επεξεργασία από τα δεδομένα του δείγματος.

**Matriz Rotada de Componentes**

	Componente						
	1	2	3	4	5	6	7
Item1	.02	.29	.26	-.10	.64	.24	-.19
Item2	.24	.31	.10	.21	-.04	.61	-.21
Item3	.38	.28	.25	.03	.43	-.10	.27
Item4	.06	.04	.58	.22	-.05	.18	.52
Item5	.39	.00	.27	-.05	-.64	.05	-.12
Item6	.13	.06	.83	.05	.07	.03	-.02
Item7	-.11	.74	-.06	.10	.02	.03	.22
Item8	.26	.04	.80	-.05	.06	.09	.14
Item9	-.08	.74	-.16	-.01	.06	-.05	-.25
Item10	.65	-.19	.26	-.15	-.04	.10	.20
Item11	.60	.00	.06	-.13	.14	.49	.21
Item12	.77	-.03	.14	-.16	-.07	.05	.08
Item13	.73	.06	.06	.09	-.08	.12	.23
Item14	.02	-.04	.19	.83	-.09	-.01	-.16
Item15	.70	.03	.22	.27	.00	-.01	.07
Item16	-.10	.15	-.10	.72	.06	.12	.19
Item17	.55	-.02	.40	.18	-.12	-.32	.16
Item18	-.19	.22	-.07	.45	.27	.56	.11
Item19	.33	.06	.15	-.01	.04	-.05	.69
Item20	.49	-.34	.23	.06	-.05	-.20	.07
Item21	-.15	.58	.26	.16	.43	.16	.13
Item22	-.25	.58	.09	.02	.39	.32	-.13
Item23	.61	-.33	-.03	.10	.21	-.11	.20
Item24	.74	-.15	.06	-.06	-.14	-.01	-.10
Item25	-.18	.64	.34	.03	.06	.26	.21
Item26	.75	-.22	.01	-.07	-.09	.05	-.07
Item27	-.05	.53	.28	.07	.06	.52	.06
Item28	.38	-.04	.34	-.17	-.01	.42	.29
Item29	.78	-.07	-.04	-.13	-.02	.01	.02

Σύμφωνα με την ερευνητική ομάδα, αυτοί οι 2 παράγοντες αντιπροσωπεύουν δύο διαφορετικές δομές (πίνακας 6):

- Παράγοντας επάρκεια: τι πιστεύω ότι μπορώ να επιτύχω με τις δεξιότητές μου (θετική προσέγγιση).
- Έλλειψη ποιότητας ζωής: αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με την ανθεκτικότητα (αρνητική προσέγγιση).

**Πίνακας 6. Τα 16 στοιχεία του τελικού ερωτηματολογίου αναλυμένα ανά παράγοντα. Πηγή: δική μας επεξεργασία από τα στοιχεία του δείγματος.**

<b>Παράγοντας 1: παράγοντας επάρκειας. Προσανατολισμός των στοιχείων: θετικός.</b>	<b>Παράγοντας 2: Έλλειψη ποιότητας ζωής. Προσανατολισμός των στοιχείων: αρνητικός.</b>
10. Επιλύω προβλήματα αν καταβάλω την απαραίτητη προσπάθεια.	7. Ανησυχώ για το μέλλον μου.
11. Διατηρώ την ψυχραιμία μου όταν αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα.	9. Η κοινωνική μου ζωή θα μπορούσε να βελτιωθεί.
12. Βρίσκω διαφορετικές λύσεις σε ένα πρόβλημα.	21. Αισθάνομαι συγκλονισμένος από τις ανησυχίες που δημιουργεί η φροντίδα ενός ατόμου
13. Μπορώ να προσαρμοστώ στις αλλαγές.	22. Οι αλλαγές στο άτομο που φροντίζω με αγχώνουν.
15. Έχω αυτοπεποίθηση.	25. Οι υποχρεώσεις μου ως άτυπος φροντιστής μειώνουν την ποιότητα της ζωής μου.
17. Είμαι περήφανος για τα επιτεύγματά μου.	27. Μου λείπει η ενέργεια.
23. Αποδέχομαι τις αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή μου ως αποτέλεσμα της φροντίδας ενός άλλου ατόμου.	
24. Έχω τις δεξιότητες να εκτελώ καθήκοντα άτυπου φροντιστή.	
26. Έχω την ικανότητα να κατανοώ τις ανάγκες του ατόμου που φροντίζω.	
29. Προσαρμόζομαι στις απαιτήσεις του ατόμου που φροντίζω.	

### 2.4.3.2. Εργαλείο αξιολόγησης της επάρκειας (εργαλείο 5).

#### Εισαγωγή: εννοιολογικό πλαίσιο του εργαλείου.

Αρχικά, αυτό το εργαλείο ικανοτήτων ακολουθεί "τη σύσταση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου σχετικά με τις βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση που υποστήριξε την ανάπτυξη της διδασκαλίας και της μάθησης με γνώμονα τις ικανότητες..." (Vuorikari et al., 2022), εστιάζοντας στην αξιολόγηση των βελτιώσεων των εκπαιδευομένων (στην προκειμένη περίπτωση των άτυπων φροντιστών) μέσω των μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιτυγχάνονται σε ένα συγκεκριμένο ψηφιακό πλαίσιο, στην περίπτωση του Resil4care: τις ομάδες στο Facebook.

Κατά συνέπεια, το έργο Resil4care συμφώνησε στην ανάπτυξη ενός εργαλείου αξιολόγησης ικανοτήτων με βάση δύο αναγνωρισμένα ευρωπαϊκά εννοιολογικά πλαίσια: α) το LifeComp (Sala et al., 2020)- και β) το Ψηφιακό Πλαίσιο ικανοτήτων για τους πολίτες (Vuorikari et al., 2022).

Και οι δύο δημοσιεύσεις αποτελούν εκθέσεις επιστημονικής πολιτικής του Κοινού Κέντρου Ερευνών (ΚΚΕρ), της υπηρεσίας επιστήμης και γνώσης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, με στόχο την παροχή επιστημονικής υποστήριξης στη διαδικασία χάραξης ευρωπαϊκής πολιτικής με βάση τα στοιχεία. Επιπλέον, αυτά τα δύο εννοιολογικά πλαίσια ακολουθούν τη Σύσταση του Συμβουλίου σχετικά με τις βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση, 22 Μαΐου 2018, ST 9009 2018 INIT.

Με αυτόν τον τρόπο, το έργο Resil4care **δεν χρησιμοποιεί μόνο αναγνωρισμένα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αλλά διερευνά επίσης πώς να τα προσαρμόσει και να τα χρησιμοποιήσει σε διαφορετικά πλαίσια και να βγάλει συμπεράσματα**, όπως προτείνεται στο έγγραφο: "...οι υπεύθυνοι ανάπτυξης πρωτοβουλιών να προσαρμόζουν το πλαίσιο αναφοράς στις ανάγκες τους όταν προσαρμόζουν τις παρεμβάσεις (π.χ. ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών) στις ειδικές ανάγκες των ομάδων-στόχων" (DigComp, σ. 4).

Αφενός, το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για τις Βασικές Προσωπικές, Κοινωνικές και Μαθησιακές Ικανότητες (LifeComp) παρέχει ένα εννοιολογικό πλαίσιο για τη διδασκαλία και τη μάθηση των "προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών" ικανοτήτων. Θεωρούνται βασικές από το Συμβούλιο για να μπορέσουν οι Ευρωπαίοι πολίτες να διαχειριστούν με επιτυχία τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στον προσωπικό τους τομέα, στην εργασία και στην κοινωνία. Το LifeComp δηλώνει τη σημασία του ως βάση για την ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών και μαθησιακών δραστηριοτήτων. Όπως φαίνεται στο σχήμα 3, το LifeComp περιλαμβάνει 9 ικανότητες (αυτορρύθμιση, ευελιξία, ευημερία, ενσυναίσθηση, επικοινωνία, συνεργασία, νοοτροπία ανάπτυξης, κριτική σκέψη και διαχείριση της μάθησης) με τρεις περιγραφείς η καθεμία, οι οποίες περιγράφονται με το μοντέλο "συνειδητοποίηση, κατανόηση, δράση" που απεικονίζει διάφορες πτυχές της ανάπτυξης".

Σχήμα 3. Βασικά συστατικά και περιγραφικά στοιχεία των ικανοτήτων του LifeComp (Sala et al. 2020). Πηγή: LifeComp.

AREA	COMPETENCES	DESCRIPTORS
PERSONAL	<b>P1 Self-regulation</b> Awareness and management of emotions, thoughts and behaviour	P1.1 Awareness and expression of personal emotions, thoughts, values, and behaviour
		P1.2 Understanding and regulating personal emotions, thoughts; and behaviour, including stress responses
		P1.3 Nurturing optimism, hope, resilience, self-efficacy and a sense of purpose to support learning and action
	<b>P2 Flexibility</b> Ability to manage transitions and uncertainty, and to face challenges	P2.1 Readiness to review opinions and courses of action in the face of new evidence
		P2.2 Understanding and adopting new ideas, approaches, tools, and actions in response to changing contexts
		P2.3 Managing transitions in personal life, social participation, work and learning pathways, while making conscious choices and setting goals
	<b>P3 Wellbeing</b> Pursuit of life satisfaction, care of physical, mental and social health; and adoption of a sustainable lifestyle	P3.1 Awareness that individual behaviour, personal characteristics and social and environmental factors influence health and wellbeing
		P3.2 Understanding potential risks for wellbeing, and using reliable information and services for health and social protection
		P3.3 Adoption of a sustainable lifestyle that respects the environment, and the physical and mental wellbeing of self and others, while seeking and offering social support
SOCIAL	<b>S1 Empathy</b> The understanding of another person's emotions, experiences and values, and the provision of appropriate responses	S1.1 Awareness of another person's emotions, experiences and values
		S1.2 Understanding another person's emotions and experiences, and the ability to proactively take their perspective
		S1.3 Responsiveness to another person's emotions and experiences, being conscious that group belonging influences one's attitude
	<b>S2 Communication</b> Use of relevant communication strategies, domain-specific codes and tools, depending on the context and content	S2.1 Awareness of the need for a variety of communication strategies, language registers, and tools that are adapted to context and content
		S2.2 Understanding and managing interactions and conversations in different socio-cultural contexts and domain-specific situations
		S2.3 Listening to others and engaging in conversations with confidence, assertiveness, clarity and reciprocity, both in personal and social contexts
	<b>S3 Collaboration</b> Engagement in group activity and teamwork acknowledging and respecting others	S3.1 Intention to contribute to the common good and awareness that others may have different cultural affiliations, backgrounds, beliefs, values, opinions or personal circumstances
		S3.2 Understanding the importance of trust, respect for human dignity and equality, coping with conflicts and negotiating disagreements to build and sustain fair and respectful relationships
		S3.3 Fair sharing of tasks, resources and responsibility within a group taking into account its specific aim, eliciting the expression of different views and adopting a systemic approach
LEARNING TO LEARN	<b>L1 Growth mindset</b> Belief in one's and others' potential to continuously learn and progress	L1.1 Awareness of and confidence in one's own and others' abilities to learn, improve and achieve with work and dedication
		L1.2 Understanding that learning is a lifelong process that requires openness, curiosity and determination
		L1.3 Reflecting on other people's feedback as well as on successful and unsuccessful experiences to continue developing one's potential
	<b>L2 Critical thinking</b> Assessment of information and arguments to support reasoned conclusions and develop innovative solutions	L2.1 Awareness of potential biases in the data and one's personal limitations, while collecting valid and reliable information and ideas from diverse and reputable sources
		L2.2 Comparing, analysing, assessing, and synthesising data, information, ideas, and media messages in order to draw logical conclusions
		L2.3 Developing creative ideas, synthesising and combining concepts and information from different sources in view of solving problems
	<b>L3 Managing learning</b> The planning, organising, monitoring and reviewing of one's own learning	L3.1 Awareness of one's own learning interests, processes and preferred strategies, including learning needs and required support
		L3.2 Planning and implementing learning goals, strategies, resources and processes
		L3.3 Reflecting on and assessing purposes, processes and outcomes of learning and knowledge construction, establishing relationships across domains

Τέλος, ένα από τα ζητήματα που πρέπει να επισημανθούν για να δικαιολογηθεί η χρήση αυτού του πλαισίου στο έργο Resil4care είναι η σημασία που έχει για το LifeComp η απόκτηση αυτής της βασικής ικανότητας για να γίνουν οι Ευρωπαίοι πολίτες πιο "ανθεκτικοί", που είναι ακριβώς ο σημαντικότερος στόχος του έργου resil4care.

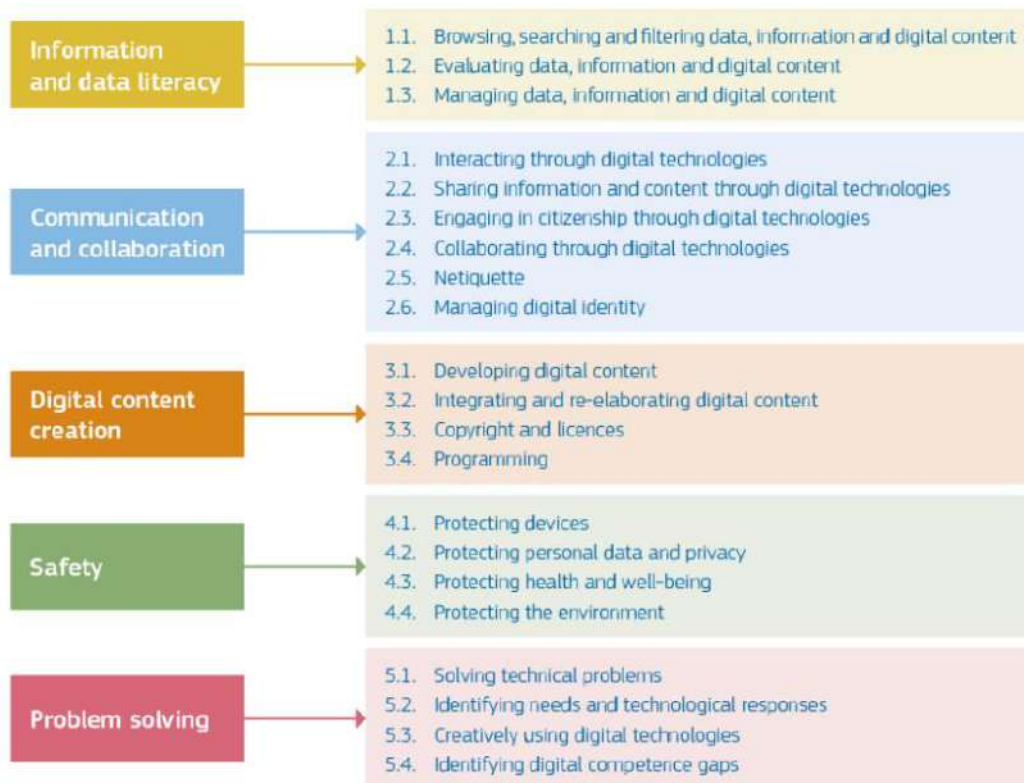
Από την άλλη πλευρά, το εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων που αναπτύχθηκε από την Resil4care βασίζεται

Αυτή η βασική ικανότητα ονομάστηκε έτσι "Προσωπική, κοινωνική και μαθησιακή ικανότητα" και ορίζεται ως "η ικανότητα να αναστοχάζεται κανείς τον εαυτό του, να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το χρόνο και τις πληροφορίες, να συνεργάζεται με τους άλλους με εποικοδομητικό τρόπο, να **παραμένει ανθεκτικός** και να διαχειρίζεται τη μάθηση και τη σταδιοδρομία του". (LifeComp, σελίδα 11)

σε ένα άλλο πλαίσιο: το πλαίσιο

ψηφιακής επάρκειας για τους πολίτες (DigComp 2.2). Αυτό το πλαίσιο παρέχει μια κοινή αντίληψη για τον προσδιορισμό και την περιγραφή των βασικών τομέων της ψηφιακής ικανότητας, έχοντας εφαρμοστεί στην πράξη σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης σε εργασίες όπως η δημιουργία δεικτών ψηφιακών δεξιοτήτων ή η ενσωμάτωσή του στο βιογραφικό σημείωμα Europass. Το DigComp αποτελείται από τις ακόλουθες 5 ικανότητες: Πληροφορική και παιδεία δεδομένων, επικοινωνία και συνεργασία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, ασφάλεια και επίλυση προβλημάτων (Σχήμα 4).

Σχήμα 4. Το εννοιολογικό μοντέλο αναφοράς DigComp. Πηγή: Digcomp 2.2.







### Σχεδιασμός ερωτηματολογίου: μέθοδος.

Το σημείο εκκίνησης για τη δημιουργία του εργαλείου αξιολόγησης των ικανοτήτων ήταν ο προσδιορισμός των ικανοτήτων που ήταν βασικές για το έργο στο πλαίσιο των δύο εννοιολογικών πλαισίων που επιλέχθηκαν: το LifeComp και το Digcomp. Μια ομαδική συζήτηση στην οποία συμμετείχαν 10 εμπειρογνώμονες από τους συμμετέχοντες οργανισμούς στο έργο καθόρισε ότι το εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων θα πρέπει να αξιολογεί 7 βασικές ικανότητες:

a) 4 ικανότητες από το πλαίσιο LifeComp:

- a. **Επικοινωνία:** χρήση των σχετικών στρατηγικών επικοινωνίας, κωδικών και εργαλείων που αφορούν συγκεκριμένο τομέα, ανάλογα με το πλαίσιο και το περιεχόμενο.
- b. **Συνεργασία:** Συμμετοχή σε ομαδική δραστηριότητα και ομαδική εργασία αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι τους άλλους.
- c. **Νοοτροπία ανάπτυξης:** Η πίστη στις δυνατότητες του καθενός και των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς.
- d. **Διαχείριση της μάθησης:** Ο σχεδιασμός, η οργάνωση, η παρακολούθηση και η αναθεώρηση της μάθησης του ατόμου.

b) 3 ικανότητες από το πλαίσιο DigCom:

- a. **Επικοινωνία και συνεργασία:** να αλληλεπιδρούν, να επικοινωνούν και να συνεργάζονται μέσω των ψηφιακών τεχνολογιών έχοντας επίγνωση της πολιτισμικής και γενεαλογικής ποικιλομορφίας.
- b. **Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου:** βελτίωση και ενσωμάτωση πληροφοριών και περιεχομένου σε ένα υπάρχον σώμα γνώσεων, με ταυτόχρονη κατανόηση του τρόπου εφαρμογής των αδειών πνευματικών δικαιωμάτων.
- c. **Ασφάλεια:** προστασία της σωματικής και ψυχολογικής υγείας και ευαισθητοποίηση στις ψηφιακές τεχνολογίες για την κοινωνική ευημερία και την κοινωνική ένταξη.

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση και ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (Scopus και ScienceDirect) για να επαληθευτεί η παρουσία υφιστάμενων εργαλείων ικανοτήτων που σχετίζονται με τα δύο επιλεγμένα πλαίσια. Επιπλέον, αναζητήθηκαν εργαλεία που σχετίζονται με την αξιολόγηση των 7 βασικών ικανοτήτων. Η ανάλυση αυτή κατέστησε δυνατό τον εντοπισμό αρκετών υποδομών που σχετίζονται με τις επιλεγμένες ικανότητες και μέτρων αξίας για την αξιολόγηση των δομών.



Ως αποτέλεσμα, η ερευνητική ομάδα κατάφερε να διαμορφώσει 104 προ-θέματα. Τα στοιχεία αυτά αναλύθηκαν από την ερευνητική ομάδα και προσαρμόστηκαν στην ομάδα-στόχο (άτυποι φροντιστές), διαμορφώνοντας το αρχικό ερωτηματολόγιο με 92 στοιχεία. Πραγματοποιήθηκαν δύο ανεξάρτητες ομάδες εστίασης με εμπειρογνώμονες σε θέματα εκπαίδευσης ενηλίκων για την ιεράρχηση και επικύρωση των στοιχείων- και επιλέχθηκαν πέντε στοιχεία από κάθε αρμοδιότητα (7 αρμοδιότητες x 5 στοιχεία = 35 στοιχεία)

Τέλος, ολοκληρώθηκε μια πιλοτική δοκιμή με 3 εκπαιδευτικούς για να αξιολογηθεί η σαφήνεια των οδηγιών και το χαρακτηριστικό των στοιχείων (διατύπωση, σαφήνεια, αισθητική, αλληλουχία και χρόνος απόκρισης).

Το τελικό εργαλείο 5 και τα άλλα εργαλεία αξιολόγησης που παρήχθησαν από αυτό το προϊόν PR4 βρίσκονται στην επόμενη ενότητα (2.5.).

## 2.5. Εργαλεία τελικής αξιολόγησης.

Η παρούσα ενότητα είναι αφιερωμένη στην παρουσίαση των τελικών εργαλείων αξιολόγησης που αναπτύχθηκαν από το πρόγραμμα Resil4care. Τα βασικά στοιχεία κάθε εργαλείου (στόχος, τύπος και ομάδα-στόχος) φαίνονται στον πίνακα 1β της επόμενης σελίδας. Επιπλέον, η ενότητα αυτή περιλαμβάνει μια σύντομη περιγραφή κάθε εργαλείου.

Τα εργαλεία αξιολόγησης παρουσιάζονται γενικά με οδηγίες που ακολουθούνται από τις ποσοτικές ή/και ποιοτικές ερωτήσεις. Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής δοκιμής, σχεδόν όλα τα δεδομένα συλλέχθηκαν ανώνυμα. Για το λόγο αυτό και με στόχο να δοθεί ενιαία μορφή στα εργαλεία, οι δημογραφικές ερωτήσεις αφαιρέθηκαν από τα εργαλεία που τις είχαν αρχικά.

Σε περίπτωση όμως που θέλουν να συμπεριληφθούν, ο παρακάτω πίνακας 7 προσφέρει ένα παράδειγμα διαφόρων δημογραφικών ερωτήσεων που θα μπορούσαν να ενσωματωθούν σε πολλά από τα 9 εργαλεία αξιολόγησης που παρουσιάζονται στη συνέχεια.

**Πίνακας 7. Παράδειγμα δημογραφικών ερωτήσεων. Πηγή: δική μας επεξεργασία.**

DEMOGRAPHIC INFORMATION	
Name:	
Gender:	<input type="checkbox"/> Female <input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Other
Profession:	
Country:	<input type="checkbox"/> Greece <input type="checkbox"/> Italy <input type="checkbox"/> Slovenia <input type="checkbox"/> Spain
Age:	<input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> 31-40 <input type="checkbox"/> 41-50 <input type="checkbox"/> 51-60 <input type="checkbox"/> 61-70 <input type="checkbox"/> + 70
Residence:	<input type="checkbox"/> I live alone <input type="checkbox"/> I live only with my relative cared <input type="checkbox"/> I live with my family <input type="checkbox"/> I live with my family and my relative cared
Education	<input type="checkbox"/> Primary school <input type="checkbox"/> Secondary school <input type="checkbox"/> Tertiary Education
Relationship:	<input type="checkbox"/> Mother/Father <input type="checkbox"/> Spouse <input type="checkbox"/> Child <input type="checkbox"/> Mother/Father-in-law <input type="checkbox"/> Brother/Sister <input type="checkbox"/> Other person
I am a Facebook user	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.β. Εργαλεία αξιολόγησης που αναπτύχθηκαν από την Resil4care (PR4). Πηγή: δική**

Εργαλείο		Στόχος	Τύπος	Ομάδα-στόχος
1	Πληροφορίες για τους συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική δραστηριότητα.	Για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τους συμμετέχοντες σε μια εκπαιδευτική δραστηριότητα. Προσαρμογή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.	Ερωτηματολόγιο. Συλλογή μικτών πληροφοριών.	Εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στη δραστηριότητα κατάρτισης.
2	Αξιολόγηση της γνώσης της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.	Αξιολόγηση της ικανότητας της εκπαιδευτικής δραστηριότητας να επιτύχει τους στόχους που έχουν τεθεί για την εκπαιδευτική δραστηριότητα.	Ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert. Συλλογή ποσοτικών πληροφοριών.	Εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στη δραστηριότητα κατάρτισης.
3	Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης από την εκπαιδευτική δραστηριότητα.	Γνώμη των συμμετεχόντων για τη δραστηριότητα κατάρτισης. Για τη βελτίωση του τελικού PR2.	Ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert και ανοικτές ερωτήσεις. Συλλογή μικτών πληροφοριών.	Εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στη δραστηριότητα κατάρτισης.
4	Ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας.	Αξιολόγηση της βελτίωσης της ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην πιλοτική δοκιμή. (Ομάδα Facebook).	Ποσοτικό ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert.	Άτυποι φροντιστές.
5	Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης ικανοτήτων.	Αξιολόγηση των ικανοτήτων (ψηφιακές, προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές) των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην πιλοτική δοκιμή. (Ομάδα Facebook)	Ποσοτικό ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert.	Άτυποι φροντιστές.
6	Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης.	Γνώμη των συμμετεχόντων για την ομάδα του Facebook. Για τη βελτίωση του τελικού PR2.	Ποσοτικό ερωτηματολόγιο. Κλίμακα Likert.	Άτυποι φροντιστές.
7	Πρότυπο ομάδων εστίασης.	Στρατηγική αξιολόγηση της εγκυρότητας του μοντέλου Resil4care (εκπαιδευτική δραστηριότητα + Facebook)	Ποιοτικό ερωτηματολόγιο. Εμπνευσμένες ερωτήσεις.	Συντονιστές του πιλοτικού προγράμματος.
8	Διαστάσεις ΤΠΕ της πλατφόρμας. Ικανοποίηση.	Αξιολόγηση της ικανοποίησης των εκπαιδευομένων από την εκπαιδευτική πλατφόρμα.	Ερωτηματολόγιο. Συλλογή μικτών πληροφοριών.	Οι εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στις δραστηριότητες μάθησης στην πλατφόρμα (PR3).
9	Μελέτη περίπτωσης.	Να εξερευνήσετε και να αναλύσετε 4 πραγματικές ρυθμίσεις για να δημιουργήσετε ένα πλαίσιο.	Ερωτηματολόγιο ανοικτών ερωτήσεων	Συντονιστές των πιλότων.

τους αξιολόγηση.





- **ΕΡΓΑΛΕΙΟ 1. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.**

Πρόκειται για ένα αυτοδιαχειριζόμενο ερωτηματολόγιο που πρέπει να συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες στη φυσική δραστηριότητα. Πρόκειται για ένα μικτό ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνει:

- a) προσωπικές ερωτήσεις (όνομα, φύλο, ηλικία, επάγγελμα και χώρα).
- b) ερωτήσεις ανοικτού τύπου (κίνητρα, συνάφεια και προσδοκίες από την εκπαιδευτική δραστηριότητα).
- c) ερωτήσεις κλειστού τύπου (είδος της παρεχόμενης φροντίδας, σχέση με το άτομο που φροντίζει και εργαλειακές δραστηριότητες του φροντιστή).

Στόχος της είναι να συλλέξει πληροφορίες πριν από την εκπαιδευτική δραστηριότητα (μία εβδομάδα), ώστε να προσαρμόσει το μάθημα όσο το δυνατόν περισσότερο στις απαιτήσεις και τις προσδοκίες των εκπαιδευομένων. Επιπλέον, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο να δημιουργηθούν, κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων της τάξης, ομοιογενείς ομάδες εργασίας.

TOOL 1	TRAINING ACTIVITY PARTICIPANTS INFORMATION	
Instructions:	This is a questionnaire whose main objective is to collect key information about you as participant in the training activity, as well as to adapt the training activity to your needs and interests.	
	YES	NO
Are you nowadays actively providing care for someone?:		
Did you actively provide care for someone in the past?:		
If you answered any of the above question yes, answer the following questions:		
Who do/did you care for?		
For how long?	_____ months/years	
<p>What kind of care do / did you provide:</p> <p>1. I help/helped with one or more activities of daily living:</p> <p><input type="checkbox"/> Grooming/personal hygiene      <input type="checkbox"/> Transferring/ambulating      <input type="checkbox"/> Toileting/continence</p> <p><input type="checkbox"/> Dressing      <input type="checkbox"/> Eating      <input type="checkbox"/> Others</p> <p>2. I help/helped with one or more instrumental activities:</p> <p><input type="checkbox"/> Using of the phone (this includes answering and calling others)</p> <p><input type="checkbox"/> Shopping for groceries</p> <p><input type="checkbox"/> Planning</p> <p><input type="checkbox"/> Heating or serving meals</p> <p><input type="checkbox"/> Managing the medications (this includes refilling them when needed and taking them correctly)</p> <p><input type="checkbox"/> Cleaning of the house or apartment</p> <p><input type="checkbox"/> Getting around (for example driving around by car or accompanying by taxi or public transport)</p> <p><input type="checkbox"/> Managing the money and paying the bills</p>		
What motivates you to help (other) family carers?		
What do you think is most important working with (other) family carers?		
What would you like to learn in this course?		
What are your course expectations?		



## **ΕΡΓΑΛΕΙΟ 2. ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

Ο στόχος αυτού του εργαλείου είναι να αξιολογηθεί σε ποιο βαθμό, μετά το πέρας του κύκλου μαθημάτων κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι έχουν αποκτήσει τους γνωστικούς στόχους που καθορίστηκαν στις μαθησιακές δραστηριότητες.

Το εργαλείο 2 είναι ένα αυτοδιαχειριζόμενο ερωτηματολόγιο Likert που αποτελείται από 16 ερωτήσεις κλειστού τύπου, οι οποίες χωρίζονται σε 5 ξεχωριστά θεματικά μπλοκ:

- I. Έρασμος,
- II. φροντίδα,
- III. κίνητρο,
- IV. κοινωνική υποστήριξη,
- V. Facebook.

Τα στοιχεία έχουν οριστεί ως θεωρητικά μαθησιακά αποτελέσματα τα οποία οι συμμετέχοντες αναμένεται να βελτιώσουν με τη συμμετοχή τους στη μαθησιακή δραστηριότητα. Το επίπεδο προόδου αξιολογείται σε μια πενταβάθμια κλίμακα από το "Διαφωνώ απόλυτα" έως το "Συμφωνώ απόλυτα".

Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζεται για να απαντηθεί ανώνυμα, ώστε να διασφαλιστεί η παραγωγή ειλικρινών απαντήσεων από τους συμμετέχοντες μαθητές. Ως εκ τούτου, πρέπει να διεξαχθεί ομαδική ανάλυση για να ληφθούν τα αποτελέσματα. Σε περίπτωση που είναι επιθυμητή η παρακολούθηση της μαθησιακής διαδικασίας συγκεκριμένου ατόμου ή μιας υποομάδας, το ερωτηματολόγιο μπορεί να συμπληρωθεί με την προσθήκη των δημογραφικών ερωτήσεων του πίνακα 7.

Για την επίτευξη του στόχου του, συνιστάται ιδιαίτερα να περάσετε αυτό το ερωτηματολόγιο δύο φορές: πριν (πριν από την έναρξη της εκπαιδευτικής δραστηριότητας)- και μετά (μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας).



TOOL 2		TRAINING ACTIVITY KNOWLEDGE EVALUATION				
Instructions:		The objective of this questionnaire is to assess to what extent, after the training course, your knowledge have improved.				
Please, tick the square to indicate how much you agree with the following sentences:		Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
I	1.	I have knowledge of Erasmus+ Program.				
	2.	I have knowledge of Erasmus+ Project.				
	3.	I have knowledge of the concept of resilience.				
II	4.	I am able to list 10 issues/worries family carers have.				
	5.	I am able to identify the stages of care.				
	6.	I have knowledge about the care provision.				
III	7.	I am motivated to help family carers.				
	8.	The exchange of experiences between people who are in same care situation can be useful to support family carers.				
	9.	Social media (Facebook, Viber, Tweeter...) can be useful to support family carers.				
	10.	I have knowledge and skills to support family carers.				
IV	11.	I am familiar with the use of Facebook.				
	12.	I can use Facebook.				
	13.	I know how to run Facebook group to support family carers.				
	14.	I know how to set up a Facebook group.				
	15.	I know how privacy and security works in social media.				
V	16.	I am familiar with the evaluation methodology of the project pilot test.				



### **ΕΡΓΑΛΕΙΟ 3. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Πρόκειται για ένα άλλο έντυπο ερωτηματολόγιο, το οποίο δημιουργήθηκε για να διαπιστωθεί η ικανοποίηση των συμμετεχόντων στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και να συλλεχθούν τα σχόλιά τους για πιθανές βελτιώσεις στο μέλλον. Αυτό το ερωτηματολόγιο πρέπει να συμπληρωθεί μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.

Αποτελείται από 2 τμήματα. Η πρώτη περιλαμβάνει 10 στοιχεία κλίμακας Likert με κλίμακα από "διαφωνώ απόλυτα" έως "συμφωνώ απόλυτα". Τα στοιχεία διερευνούν το βαθμό ικανοποίησης από στοιχεία όπως η οργάνωση, η χρηστικότητα των θεμάτων ή η σαφήνεια του υλικού. Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει 3 ανοικτές ερωτήσεις για να καλέσει τους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν τη γενική τους γνώμη σχετικά με την εκπαιδευτική δραστηριότητα και τον τρόπο βελτίωσής της για μελλοντικά μαθήματα.

TOOL 3		TRAINING ACTIVITY SATISFACTION QUESTIONNAIRE				
Instructions:		The main objective of this questionnaire is to know your satisfaction as participant about the training course and collect your feedback for possible improvements in the future. This questionnaire should be completed after finishing the training activity.				
Please, tick the square to indicate how much you agree with the following sentences:		Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1.	The course was well-organized.					
2.	Topics are useful to me.					
3.	Given contents were suitable for my level of knowledge.					
4.	Topics were easy to understand.					
5.	The time devoted to the practical lessons (working in groups and working with the Facebook) was adequate.					
6.	Topics were presented clearly.					
7.	The trainer encouraged active participation.					
8.	Materials were well prepared and sufficient.					
9.	I am satisfied with the training course.					
10.	The next steps and responsibilities after the training course are clear to me.					
<b>Open questions</b>						
What is your general impression on the training course?						
What would you like to include or learn in future training courses like this one?						
What are your suggestions for improvement of the course?						

#### ΕΡΓΑΛΕΙΟ 4. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Στόχος αυτού του ερωτηματολογίου είναι να εκτιμηθεί κατά πόσο ένας άτυπος φροντιστής ευθυγραμμίζεται με την έννοια της ανθεκτικότητας που αναπτύχθηκε ειδικά από το πρόγραμμα Resil4care.

Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο Likert 16 ερωτήσεων που δημιουργήθηκε ως αποτέλεσμα μιας ποσοτικής ερευνητικής μεθόδου που διεξήχθη από το έργο επί 5 μήνες και εξηγείται στην ενότητα 2.4.3.1 του παρόντος εγγράφου. Τα στοιχεία αναφέρονται σε προσωπικές απόψεις που σχετίζονται με την κατασκευή Resil4care της ανθεκτικότητας. 10 στοιχεία είναι θετικά προσανατολισμένα και 6 είναι αρνητικά (αντίστροφα).

Οδηγίες βαθμολόγησης:

Τα στοιχεία 1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 14 και 16 έχουν θετικό προσανατολισμό και βαθμολογία. Τα στοιχεία 3, 5, 8, 10, 12 και 15 έχουν αντίστροφη τιμή (αρνητική).

Για τα θετικά στοιχεία (1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 14 και 16), η συνιστώμενη βαθμολογία θα ήταν:

Συμφωνώ απόλυτα: 5 βαθμοί.

Συμφωνώ: 4 βαθμοί.

Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ: 3 βαθμοί.

Διαφωνώ: 2 βαθμοί.

Διαφωνώ απόλυτα: 1 βαθμός.

Για τα αρνητικά στοιχεία (3, 5, 8, 10, 12 και 15), η βαθμολογία είναι αντίστροφη:

Συμφωνώ απόλυτα: 1 βαθμός.

Συμφωνώ: 2 βαθμοί.

Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ: 3 βαθμοί.

Διαφωνώ: 4 βαθμοί.

Διαφωνώ απόλυτα: 5 βαθμοί.

Όσο υψηλότερο είναι το άθροισμα της συνολικής βαθμολογίας, τόσο περισσότερο το άτομο αξιολογείται θεωρητικά ως "ανθεκτικό" σύμφωνα με την κατασκευή της ανθεκτικότητας που ορίζεται από το πρόγραμμα Resil4care.

TOOL 4		RESILIENCE QUESTIONNAIRE				
Instructions:		The main objective of this questionnaire is to evaluate how aligned you are as an informal carer with the concept of resilience developed by the RESIL4CARE project.				
Please, tick the square to indicate how much you agree with the following sentences:		Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1.	I solve problems if I invest the necessary effort.					
2.	I keep calm when facing with a problem.					
3.	I am worried about my future.					
4.	I can adapt to changes.					
5.	My social life could improve.					
6.	I have the ability to understand the needs of the person I care for.					
7.	I am a self confident person.					
8.	I lack of energy.					
9.	I find different solutions to a problem.					
10.	I feel overwhelmed by the concerns generated by taking care for a person.					
11.	I adapt to the demands of the person I care for.					
12.	Changes in the person I care for make me anxious.					
13.	I am proud of my achievements.					
14.	I accept the changes that occur in my life as a result of caring for another person.					
15.	My obligations as an informal carer decrease my quality of life.					
16.	I have the skills to perform the tasks of an informal carer.					

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 5. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Στόχος αυτού του ερωτηματολογίου είναι να αξιολογηθεί ποιες ικανότητες και σε ποιο βαθμό απέκτησαν οι άτυποι φροντιστές χάρη στη συμμετοχή τους στην ομάδα του Facebook.

Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο Likert 35 ερωτήσεων που δημιουργήθηκε ως αποτέλεσμα μιας ποιοτικής ερευνητικής μεθόδου που διεξήχθη από το έργο επί 4 μήνες και εξηγείται στην ενότητα 2.4.3.2 του παρόντος εγγράφου.

Τα στοιχεία ομαδοποιούνται σε 7 τύπους ικανοτήτων. Σύμφωνα με το έργο Resil4care, οι ακόλουθες ικανότητες θεωρήθηκαν υψηλής σημασίας για το έργο:

- 4 ικανότητες από το πλαίσιο LifeComp (επικοινωνία, συνεργασία, νοοτροπία ανάπτυξης και διαχείριση της μάθησης),
- 3 ικανότητες από το πλαίσιο DigComp (επικοινωνία και συνεργασία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου και ασφάλεια).

Αφού διαπιστώθηκε η συνάφεια αυτών των 7 ικανοτήτων, η έρευνα άρχισε να συλλέγει πληροφορίες για να καταλήξει στα 35 στοιχεία (το καθένα ανά ικανότητα) που αποτέλεσαν το τελικό ερωτηματολόγιο.

Τα 35 στοιχεία είναι θετικά. Οδηγίες βαθμολόγησης:

Συμφωνώ απόλυτα: 5 βαθμοί.

Συμφωνώ: 4 βαθμοί.

Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ: 3 βαθμοί.

Διαφωνώ: 2 βαθμοί.

Διαφωνώ απόλυτα: 1 βαθμός.

Όσο υψηλότερο είναι το άθροισμα της συνολικής βαθμολογίας, τόσο περισσότερο το άτομο έχει θεωρητικά βελτιώσει τις ικανότητές του. Οι πληροφορίες μπορούν να αναλυθούν εστιάζοντας μόνο σε έναν συγκεκριμένο αριθμό ικανοτήτων.

TOOL 5		COMPETENCE EVALUATION QUESTIONNAIRE				
Instructions:		The main objective of this questionnaire is to evaluate your competences after participating on the Facebook group within the RESIL4CARE project.				
Please, tick the square to indicate how much you agree with the following sentences to the Facebook group.		Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
<b>COMMUNICATION: The use of relevant communication strategies, domain-specific codes and tools, depending on the context and content.</b>						
1.	I manage interactions and conversation on the Facebook context.					
2.	I know the systems of rules (codes) that allows to communicate a message on Facebook.					
3.	I listen to others engaging in the group conversations.					
4.	I am able to say no in an assertive way to someone without making them feel bad.					
5.	I ask appropriately for information and clarifications without being intrusive.					
<b>COLLABORATION: Engagement in group activity and teamwork acknowledging and respecting others.</b>						
6.	I know the Facebook group rules and activities.					
7.	I share information and digital content with the other members of the Facebook group.					
8.	I construct respectful interactions with the other member of the Facebook group.					
9.	I feel entitled to express their own opinions constructively when it goes against the group.					
10.	I am aware that digital tools can create new opportunities for participation in society for vulnerable groups (example: elderly people, people with special needs)					
<b>GROWTH MINDSET: The believe in one's and others' potential to continuously learn and progress.</b>						
11.	I monitor my own learning process.					
12.	I believe on my own potential to improve.					
13.	I seek out challenges as an opportunity to help others.					
14.	I learnt strategies to take care of myself.					
15.	I am aware about the benefits of reinforcing my social network.					

<b>MANAGING LEARNING: The planing organising, monitoring and reviewing of one`s own learning.</b>						
16.	I participate actively on the Facebook group activities and information posted by the group administrator.					
17.	I demonstrate an attitude of openness towards learning with and from others.					
18.	I apply appropriate strategies to achieve my own goals.					
19.	I reflect on the identification of possible learning process errors.					
20.	I recognise that what is learnt can be transferred and applied across different areas.					
<b>COMMUNICATION AND COLABORATION: To interact, communicate and collaborate through digital technologies while being aware of cultural and generational diversity</b>						
21.	I am able to manage one`s feeling when texting with other people on the Facebook group.					
22.	I am aware that it is necessary to respect the rules within digital context.					
23.	I understand that it is important to respect the views of people on the Facebook groups with different cultural affiliations, backgrounds, beliefs, values, opinions, and personal circumstances.					
24.	I am aware of accessibility requirements when communicating in social media context so that communication is inclusive and accessible for all users as for example: people with intellectual disabilities, older people ...					
25.	I take into account keeping one`s own and others` personal information private (example: vacations or birthday photos; religious or political comments).					
<b>DIGITAL CONTENT CREATION: To improve and integrate information and content into an existing body of knowledge while understanding how copyright and licenses are to be applied.</b>						
26.	I know how to select the appropriate format for digital content according to its purpose (uploading a document).					
27.	I am able to create something new from existing digital content (example: creating a new post).					
28.	I am able to identify and select digital content for downloading or uploading legally (example: download free of use images or content).					
29.	I choose the most appropriate rules that apply copyright and licenses to data, digital information, and content.					
30.	I know how to develop new ideas to the topic working with to support one`s own ideas and opinions.					



<b>SAFETY: To protect physical and psychological health, and to be aware of digital technologies for social well-being and social inclusion.</b>					
31	I know that using different strong passwords for different online services are a way to mitigate the negative effects or an account being compromised.				
32	I know how to block a contact who is sending disturbing messages to the group.				
33	I know what strategies to use in order to control, manage or delete data that is collected by online social network (example: keeping track of services used, listing online accounts).				
34	I am able to detect scams.				
35	I know that Facebook can use my sensitive and personal information to use for commercial purposes				
In name of all Resil4care partners, we would like to thank you for your participation!					

Ο στόχος αυτού του εργαλείου αξιολόγησης είναι να συλλέξει πληροφορίες σχετικά με τη γνώμη των συμμετεχόντων για διάφορα βασικά στοιχεία της ομάδας Facebook (πληροφορίες που έχουν αναρτηθεί, αντίληψη βελτίωσης, γενική ικανοποίηση...).

Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο Likert 13 ερωτήσεων. Παρέχει 5 απαντήσεις (από διαφωνώ απόλυτα έως συμφωνώ απόλυτα), όπου οι ερωτηθέντες καλούνται να εκφράσουν πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με καθεμία από τις 13 δηλώσεις.

TOOL 6		SATISFACTION QUESTIONNAIRE				
Instructions:		The main objective of this questionnaire is to evaluate your satisfaction with the RESIL4CARE Facebook grup.				
Please, tick the square to indicate how much you agree with the following sentences:		Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1.	It was easy starting to use the Facebook group.					
2.	The information uploaded on the Facebook group has helped me.					
3.	The information uploaded on the Facebook group has been clear to me.					
4.	The information uploaded on the Facebook group has been interesting to me.					
5.	The Facebook group has improved my social network.					
6.	The Facebook group has improved my resilience (my capacity of adapting in the face of a dversity).					
7.	The Facebook group has improved my skills to manage my frustration related to my role as a carer.					
8.	I am satisfied with my belonging to the Facebook group.					
9.	I am satisfied with my participation in the Facebook group.					
10.	I have been supported by the Facebook group members.					
11.	The Facebook group has met my expectations.					
12.	I will keep using the Facebook group when the Resil4care project finishes.					
13.	I would recommend this Facebook group to others.					
In name of all Resil4care partners, we would like to thank you for your participation!						

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 7. ΠΡΟΤΥΠΟ ΟΜΑΔΑΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Ο στόχος αυτής της ομάδας εστίασης είναι η στρατηγική αξιολόγηση των δυνατοτήτων της πιλοτικής δοκιμής από την άποψη των συντονιστών, εκμεταλλευόμενοι το γεγονός ότι οι εν λόγω επαγγελματίες ανήκουν στις δύο σημαντικότερες ομάδες διαχείρισης της πιλοτικής δοκιμής: την ομάδα πυρήνα και την ομάδα υποστήριξης.

Στην περίπτωση αυτή, αποφασίστηκε να πραγματοποιηθεί ανάλυση SWOT (Adeola et al, 2016). SWOT σημαίνει δυνάμεις, αδυναμίες, ευκαιρίες και απειλές. Αν και η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται συχνά για τον σχεδιασμό οργανωτικών διαδικασιών, υπάρχουν πολλά παραδείγματα στη βιβλιογραφία όπου η ανάλυση SWOT έχει χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση συγκεκριμένων πρωτοβουλιών ή έργων εντός ενός οργανισμού, όπως είναι η περίπτωση αυτής της πιλοτικής δοκιμής.

Αυτό που παρουσιάζεται στη συνέχεια είναι το πρότυπο που χρησιμοποίησαν οι συμμετέχοντες στην ομάδα εστίασης για να συζητήσουν και αργότερα να συμπληρώσουν. Περιλαμβάνει ένα εμπνευσμένο παράδειγμα που χρησιμοποιήθηκε για την έναρξη της συζήτησης. Τα συμπεράσματα που προέκυψαν παρουσιάζονται στη συνέχεια του παρόντος εγγράφου (ενότητα 5.1. Μερικά συμπεράσματα).

TOOL 7	FOCUS GROUP TEMPLATE
Instructions:	The objective of this focus group is to strategically assess the potential of the pilot test from the point of view of the manager participants in the program, eliciting information of some topics of interest related to the strengths, weaknesses, opportunities, and threats of the program.

STRENGTHS	WEAKNESSES
What do we do extremely well compare to others?	What barriers we have encountered to implement the pilot test?
OPPORTUNITIES	THREATS
Is the number of users using this training methodology increasing?	Are there other digital training methodologies competing with the Resil4care approach?

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 8. ICT ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ. ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως σε αυτό το έγγραφο, η Resil4care έχει παράγει δύο παιδαγωγικούς πόρους που προσφέρουν τη θεωρητική υποστήριξη που απαιτείται για την εκπαιδευτική προσέγγιση της Resil4care: α) ένα εγχειρίδιο μαθημάτων κατάρτισης (PR2)- και β) μια εργαλειοθήκη κατάρτισης ΤΠΕ (PR3).

Το εργαλείο αξιολόγησης 8 έχει ως στόχο να εκτιμήσει την ικανοποίηση των εκπαιδευομένων που χρησιμοποίησαν την εργαλειοθήκη εκμάθησης ΤΠΕ (PR3).

Πρόκειται για ένα άλλο έντυπο ερωτηματολόγιο, το οποίο δημιουργήθηκε προκειμένου να γνωρίζει την ικανοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με τη χρήση της εκπαιδευτικής πλατφόρμας Resil4care (PR3) και να συλλέξει τα σχόλιά τους για πιθανές βελτιώσεις στο μέλλον. Αυτό το ερωτηματολόγιο πρέπει να συμπληρωθεί μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.

Αποτελείται από 2 ενότητες. Το πρώτο περιλαμβάνει 17 στοιχεία κλίμακας Likert με κλίμακα από "διαφωνώ απόλυτα" έως "συμφωνώ απόλυτα". Τα στοιχεία διερευνούν το βαθμό ικανοποίησης από στοιχεία όπως τα ηθικά ζητήματα, η εσωτερική συνοχή, η διεπαφή, οι οδηγίες, η ομάδα υποστήριξης..... Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει 2 ανοικτές ερωτήσεις για να καλέσει τους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν τη χρησιμότητα της δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή και πώς θα μπορούσαν να βελτιώσουν το μάθημα.

TOOL 8		ICT DIMENSIONS OF THE PLATFORM. SATISFACTION.				
Instructions:		Thanks for your recent participation in the Resil4care digital platform course. The project would be grateful if you could share a few minutes to complete the following 3 sets of questions to help us to improve the course in the future.				
Please, could you indicate how satisfied or dissatisfied are you with the Resil4care course?. Please, mark, according to your opinion, the more appropriate square.		Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1.	The course considers the ethical issues: gender language, inclusive language, security, privacy, and confidentiality measures.					
2.	The instructions of the course are clear.					
3.	The learning platform has an easy-to-use interface.					
4.	The course contents have quality.					
5.	The different elements of the course have internal coherence.					
6.	The course has added value compared with a non-digital course.					
7.	I have achieved the set objectives.					
8.	The course has been difficult.					
9.	I am satisfied with what I have learnt in the course.					
10.	I have learned a lot.					
11.	I would recommend this course to other informal caregivers or professionals.					
12.	The section on Mindfulness' technique is interesting					
13.	Mindfulness technique can be useful and help me in my role as an informal carer.					
14.	I will continue to listen to Mindfulness audios in the future.					
15.	I think I will join my country's Resil4care support group on Facebook					
16.	I will join an online support group on Facebook					
17.	I will create an online support group on Facebook					
Finally, could you give to us your opinion about the two following open questions?						
What aspects of this course will be more useful for your daily life?						
How would you improve this course?						

Thanks for your information!

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 9. ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

Η τελευταία από τις δραστηριότητες αξιολόγησης συνίσταται στην ανάπτυξη μιας περιγραφικής εθνικής μελέτης περίπτωσης από κάθε εταίρο που συμμετείχε στην πιλοτική δοκιμή (Ιταλία, Σλοβενία, Ελλάδα και Ισπανία).

Στόχος αυτών των περιπτωσιολογικών μελετών είναι να εμπλουτίσουν τα τελικά συμπεράσματα του παρόντος εγγράφου (ενότητα 5.2) με πληροφορίες από πραγματικά περιβάλλοντα και να συμβάλουν στη δημιουργία ενός πλαισίου έργου που θα διευκολύνει την υλοποίηση μελλοντικών έργων και την αξιολόγησή τους.

Αυτό που περιλαμβάνεται στην επόμενη σελίδα είναι το υπόδειγμα που συμπλήρωσε κάθε οργανισμός. Οι 4 μελέτες περίπτωσης περιγράφονται πλήρως στην επόμενη ενότητα (3. Μελέτες περίπτωσης).

TOOL 9	METHODOLOGY TO EVALUATE THE VALIDITY OF THE C <sub>1</sub> AND PILOTS
<p>Instructions:</p>	<p>The main intention of the case study is to collect and analyse the information from the key contents of each Fb created by partners involved on running the Facebook group. Please, fill out as closely as you can about the asked information in each of the sections.</p> <p>In addition, to enrich the case study, you could add some pictures of carers meetings, and the most important/viewed posts or whatever other one you consider important to this part of the project.</p>

CASE STUDY TEMPLATE			
ORGANIZATION CHARACTERISTICS			
1. Name of the organisation			
2. Number of employees			
3. Number of clients/users			
4. Social object of the organization / relevant characteristics of the organization.			
5.	Please, provide as much information as possible about the types of target groups of the organization (informal carers, person interested in carer, participants in events...).		
FACEBOOK GROUP CHARACTERISTICS			
1. Number of participants		2. Number posts	
3. Number of comments		4. Number of reactions	
5. Visualisations			
6.	Number of informal carers, type/profile of informal carers participating in the Facebook group of RESIL4CARE project.		
7.	Please, describe the different ways by which you have connected to them.		



8.	How was it done the selection of the participants?
9.	Please, might you list and describe at least 4 of the most important topics? Please, consider those with more reactions/comment/visualizations of your national Facebook group
1	
2	
3	
4	
10.	Could you tell us why these topics are the most important, have more reactions, comments, or visualizations? Any other comments related to these topics are very welcome.
11	Could you describe the most important positives aspects of your Facebook Group? What your organization has obtained from the development of this Facebook Group?
12.	Could you describe the most important barriers or difficulties?
13	Can you describe the most important features of the meetings with the participants in C1? Working, number of meetings, place, objectives, issues deal, satisfaction...

14.	Can you describe an inspiring history (success example) of one of the group participants? Profile, problems to improve, skills learnt...
15.	Were other activities organised and carried out in the support group besides the sharing of posts (Facebook directories, face-to-face meetings ...)?
16.	What will be the future of the Facebook group? If and how will you continue to feed it?

### 3. Μελέτες περιπτώσεων (IAT, FRODIZO, ISRAA και IVASS)

Οι ακόλουθες σελίδες είναι αφιερωμένες στην παρουσίαση μιας εις βάθος ανάλυσης των 4 ομάδων Facebook (μελέτες περίπτωσης) που αναπτύχθηκαν από τους εταίρους σε εθνικό επίπεδο κατά τη διάρκεια ενός έτους:

- Σλοβενία (IAT): "Οικογενειακοί φροντιστές".
- Ελλάδα (FRODIZO): "Νοιάζομαι... για εκείνους που νοιάζονται".
- Ιταλία (ISRAA): "Ας κρατηθούμε χέρι-χέρι".
- Ισπανία (IVASS): "Να βοηθήσουμε αυτούς που νοιάζονται".

#### Κάθε περίπτωση χωρίζεται σε 2 ενότητες

- **Ένα στιγμιότυπο περίπτωσης:** με επιλεγμένες σχετικές δραστηριότητες και αποτελέσματα κάθε εθνικής περίπτωσης.
- **Μελέτη περίπτωσης:** πλήρης περιγραφή της εθνικής περίπτωσης που περιλαμβάνει τις ακόλουθες ενότητες.

- A. Πλαίσιο οργάνωσης.
- B. Ομάδα Facebook:

1. Συμμετέχοντες
2. Δυναμοποίηση της ομάδας: θέματα και δραστηριότητες.
3. Μια εμπνευσμένη ιστορία.
4. Διαχείριση ομάδων στο Facebook.
5. Διδάγματα.
6. Κοιτάζοντας μπροστά: βιωσιμότητα.

Τα ονόματα και άλλες προσωπικές πληροφορίες έχουν αλλάξει προκειμένου να διατηρηθεί το απόρρητο των συμμετεχόντων στο έργο.

### 3.1 ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΣΛΟΒΕΝΙΑΣ: Anton Trstenjak Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων.



## Οικογενειακοί φροντιστές

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΣΛΟΒΕΝΙΑΣ

Δεκέμβριος 2023

#### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το πρόγραμμα Erasmus+ Resil4Care αποσκοπεί στη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών μέσω της χρήσης ομάδων υποστήριξης στο Facebook, οι οποίες έχουν αναπτυχθεί σε τέσσερις συμμετέχουσες χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Σλοβενία, Ιταλία και Ισπανία).

Οι ομάδες υποστήριξης Resil4care στο Facebook αντιπροσωπεύουν μια νέα εκπαιδευτική προσέγγιση στην οποία η ομάδα υποστήριξης (διαχειριστές) και οι συμμετέχοντες (άτυποι φροντιστές) ανταλλάσσουν γνώσεις και εμπειρίες για την αντιμετώπιση παρόμοιων καταστάσεων και θέτουν ερωτήσεις. Αιχώτερος στόχος είναι να ξεπεραστούν τα εμπόδια και να βελτιωθεί η ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων στην ομάδα.

#### ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Το Anton Trstenjak Institute for Gerontology and Intergenerational Coexistence - IAT είναι ένα μικρό σλοβενικό ίδρυμα (10 εργαζόμενοι) που συνδυάζει την πρακτική εργασία, τον εθελοντισμό, την έρευνα και τη συμβουλευτική στον τομέα της γήρανσης, της οικογένειας και των άτυπων φροντιστών.

## FACEBOOK SKUPINA

<https://www.facebook.com/groups/druzinskioskkrbovalci>

#### ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Πρόκειται για μια ανοιχτή ομάδα στο Facebook χωρίς πρόσθετα κριτήρια ένταξης. Στόχος της είναι κυρίως να αυξήσει το προφίλ των οικογενειακών και άλλων άτυπων φροντιστών και των ατόμων και οργανισμών που ενδιαφέρονται για το θέμα αυτό.

#### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ FACEBOOK

Οι διαχειριστές της ομάδας υποστηρίζουν στο Facebook (σύντομος κατάλογος) συναντώνται δύο φορές το μήνα (μία φορά πρόσωπο με πρόσωπο και μία φορά στο διαδίκτυο). Μοιράζονται τις εμπειρίες τους χρησιμοποιώντας μια μεθοδολογία "ομαδικής κοινωνικής μάθησης". Το τελευταίο μέρος των συναντήσεων είναι αφιερωμένο στην υποστήριξη των μελών της ομάδας στη χρήση των ΤΠΕ.

#### ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ: "ΕΜΑ"

Η Έμα, η οποία φροντίζει τον σύζυγό της στο σπίτι, αισθάνεται εξαντλημένη. Της λείπει ο ελεύθερος χρόνος και οι στιγμές για τον εαυτό της. Μετά από πολύ καιρό, αποφάσισε να αφιερώσει λίγο χρόνο για τον εαυτό της και να ταξιδέψει μόνη της στην Ισπανία για μια εβδομάδα. Επιστρέφοντας στην πατρίδα της, διαπιστώνει με έκπληξη ότι ο σύζυγός της είναι πολύ πιο ανεξάρτητος από ό,τι νόμιζε-αυτός και τα παιδιά τους μπορούν επίσης να αναλάβουν περισσότερες ευθύνες από ό,τι είχαν πριν από το ταξίδι της. Η ιστορία καταδεικνύει τη σημασία του να φροντίζει κανείς τον εαυτό του, γεγονός που ενισχύει την ανθεκτικότητα των οικογενειακών φροντιστών και τους βοηθά να παρέχουν ποιοτική φροντίδα.

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Συμμετέχοντες  
501



Οπτικοποιήσεις  
150



Δημοσιεύσεις  
125



Σχόλια  
81



Αντιδράσεις  
1.218



#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Η ομάδα Facebook ενσωματώνεται στην οργάνωση για δραστηριότητες όπως η κατάρτιση για την οικογένεια και άλλους άτυπους φροντιστές ή η ανάρτηση υλικού για δημόσιες εκδηλώσεις.

#### ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

- ΙΣΤΟΡΙΕΣ
- VIDEO POSTS
- ΣΧΟΛΙΑ
- ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
- ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ
- ΚΟΙΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

#### ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ

Η άνοια χαρακτηρίζεται ως ένα από τα πιο σημαντικά θέματα της ομάδας. Οι οικογενειακοί φροντιστές επιθυμούν πληροφορίες σχετικά με το πώς να υποστηρίξουν αποτελεσματικά έναν συγγενή με άνοια και πώς να επικοινωνούν κατάλληλα μαζί του.



## ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Μεγάλη χρηστικότητα και φορητότητα. Χρήσιμο εργαλείο για τον εντοπισμό των αναγκών των άτυπων φροντιστών. Ενεργή συμμετοχή των μελών της ομάδας.



## ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Διατήρηση δύο ομαδικών αναρτήσεων ανά εβδομάδα. Βελτίωση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων. Συνεργασία με άλλους οργανισμούς.

Τίτλος ομάδας στο Facebook: Οικογενειακοί Φροντιστές.

#### A. ΠΛΑΙΣΙΟ: Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ (ΙΑΤ)

Το Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων Anton Trstenjak είναι ένα σλοβενικό εθνικό επιστημονικό, ερευνητικό, εμπειρογνομώνων και τελικών χρηστών ίδρυμα στον τομέα της γεροντολογίας και των καλών διαγενεακών σχέσεων. Ιδρύθηκε το 1992. Οι αρχές των εργασιών του Ινστιτούτου Anton Trstenjak είναι η διεπιστημονικότητα, η σύνδεση μεταξύ πρακτικής και θεωρίας, η διατομεακή συνεργασία, η αποκέντρωση και η διεθνής συνεργασία.

Εικόνα 5. Ινστιτούτο Anton Trstenjak. Πηγή: <https://www.institut-antontrstenjaka.si/eng/institut.asp>



Μέσω σχεδίων δράσης και προγραμμάτων, το Ινστιτούτο εισήγαγε νέα συστήματα αυτοϋποστήριξης, ανέπτυξε μια νέα ομαδική μέθοδο που ονομάζεται μέθοδος κοινωνικής μάθησης εντός ομάδας. Με στόχο τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και με την ελπίδα να καλλιεργήσει την προσωπική ανάπτυξη προς την κατεύθυνση της ποιοτικής γήρανσης, το Ινστιτούτο ανέπτυξε ένα εθνικό δίκτυο περισσότερων από 500 εθελοντών και με την ελπίδα να ενώσει τη φωνή των άτυπων φροντιστών ξεκίνησε το σλοβενικό δίκτυο άτυπων φροντιστών. Το έργο του με τις κοινότητες περιλαμβάνει το συντονισμό του σλοβενικού δικτύου πόλεων και κοινοτήτων φιλικών προς την ηλικία στο πλαίσιο του προγράμματος του ΠΟΥ- η μεθοδολογία και το έργο αναπτύχθηκαν περαιτέρω τα τελευταία τρία χρόνια στο πλαίσιο του προγράμματος TAAFE, Interreg. Τέλος, το Ινστιτούτο συνεργάζεται με τις εταιρείες, αναγνωρίζοντας την ανάγκη για εκπαιδευμένη διοίκηση και εργαζόμενους στην εποχή της

γήρανσης του εργατικού δυναμικού. Όλοι οι τομείς εργασίας του Ινστιτούτου περιλαμβάνουν και ερευνητικό στοιχείο.

Με ένα συνδυασμό πρακτικής εργασίας, έρευνας και παροχής συμβουλών σε εθνικό και τοπικό επίπεδο, το Ινστιτούτο έχει αποκτήσει τη φήμη ενός κορυφαίου ιδρύματος στον τομέα της γήρανσης στη Σλοβενία. Έχει διοργανώσει πολλές εθνικές και διεθνείς εκδηλώσεις, σεμινάρια και συνέδρια, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγεται και η πρώτη επίσκεψη του Victor Frankl στη Σλοβενία το 1992 με το σεμινάριο για τη λογοθεραπεία και το νόημα. Κατά τη διάρκεια του διεθνούς έτους της οικογένειας, το 1994, διοργάνωσε μια σειρά από συναντήσεις εμπειρογνομόνων και συμπόσια με θέμα την οικογένεια. Το ΙΑΤ ήταν υπεύθυνο για τη διοργάνωση του διεθνούς συνεδρίου Intergenerational solidarity and ageing, της τελικής εκδήλωσης του ευρωπαϊκού έτους για την ενεργό γήρανση και την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών το 2012, το οποίο πραγματοποιήθηκε στη Σλοβενία. Μεταξύ μεγαλύτερων εκδηλώσεων, διεξήχθη επίσης το πρώτο εθνικό συνέδριο για την άτυπη φροντίδα στη Σλοβενία, το οποίο προετοιμάστηκε σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και πραγματοποιήθηκε στο συνεδριακό κέντρο Brdo το 2018.

Μικρού μεγέθους κορυφαίο σλοβενικό ίδρυμα που συνδυάζει την πρακτική εργασία των τελικών χρηστών, τον εθελοντισμό, την έρευνα και τη συμβουλευτική στους τομείς της γήρανσης, της οικογένειας και των άτυπων φροντιστών.

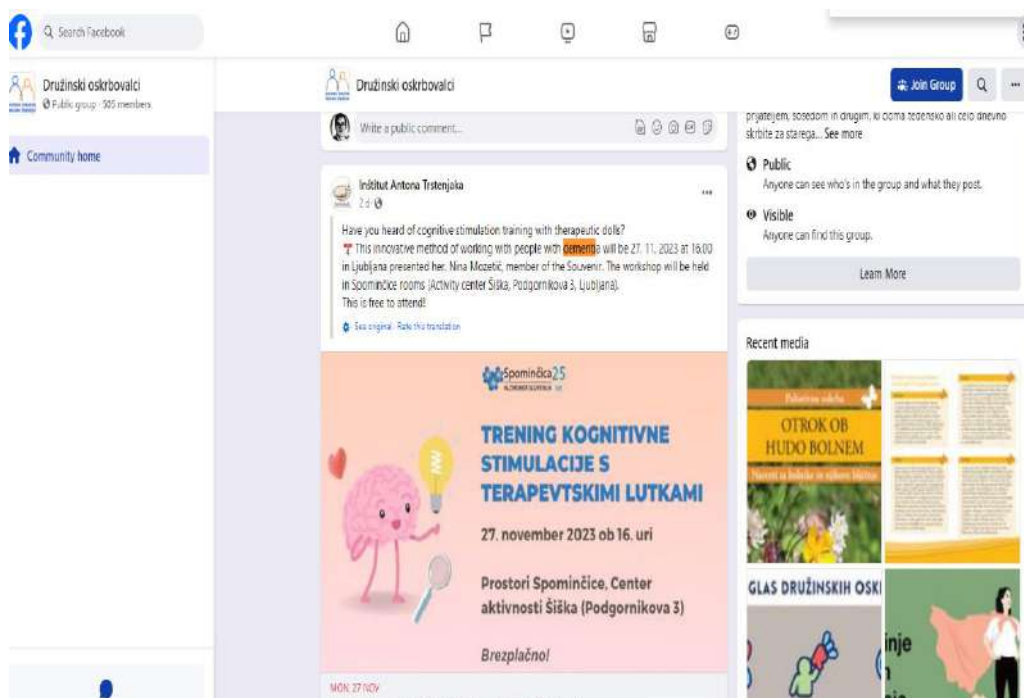
Το Ινστιτούτο είναι επίσης ειδικός εκδότης επιστημονικής βιβλιογραφίας, ανασκοπήσεων και βιβλίων, μεταξύ των οποίων και το μοναδικό σλοβενικό επιστημονικό περιοδικό στον τομέα της γήρανσης με τίτλο "Good quality of Old Age".

Το Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων Anton Trstenjak συνεργάζεται με ένα ευρύ φάσμα ομάδων-στόχων, ιδίως με ηλικιωμένους, εθελοντές και ομάδες ποιοτικής γήρανσης, καθώς και με τους οικογενειακούς φροντιστές, με τους οποίους συνδεόμαστε επίσης μέσω διαφόρων εκπαιδεύσεων, διαλέξεων, ομάδων υποστήριξης και άλλων δραστηριοτήτων. Το έργο του Ινστιτούτου είναι επίσης έντονα ενσωματωμένο σε πολλά τοπικά περιβάλλοντα σε ολόκληρη τη Σλοβενία, όπου εργάζεται στο πλαίσιο των πόλεων και δήμων φιλικών προς την ηλικία (ιδρύθηκε δίκτυο κοινοτήτων φιλικών προς την ηλικία στη Σλοβενία).

A. ΣΛΟΒΕΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK

ΣΛΟΒΕΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK - ΣΤΟΙΧΕΙΑ					
Αριθμός συμμετεχόντων	501	Αριθμός δημοσιεύσεων	125	Οπτικοποιήσεις	150
Αριθμός αντιδράσεων	1.218	Αριθμός σχολίων			81

Σχήμα 6. Slovenian Facebook group. Source: <https://www.facebook.com/groups/druzinskioskrbovalci>



1. Ομάδα Facebook: Συμμετέχοντες

Σλοβενική Ομάδα FACEBOOK - Προφίλ Συμμετεχόντων (Estimation from respondents of tool 4)					
Γυναίκες	96.3%	Προσφέρουν φροντίδας σε γονείς	44,4%	Ηλικία μεταξύ 41-60	59,2%
Χρήστες Facebook	100%	Ζούν με το άτομο που φροντίζουν	44,4%	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	37%
				Τριτοβάθμια εκπαίδευση	63%

Πρόκειται για μια ανοιχτή ομάδα στο Facebook, χωρίς συγκεκριμένα κριτήρια επιλογής για πρόσβαση. Οι στόχοι της είναι:

- να δημιουργηθεί μια προσβάσιμη ομάδα για όλους όσους ενδιαφέρονται για το θέμα, καθώς το θέμα των οικογενειακών φροντιστών εξακολουθεί να αναγνωρίζεται πολύ λίγο στη Σλοβενία,
- να επιτευχθεί υψηλότερο επίπεδο προβολής των οικογενειακών φροντιστών στη Σλοβενία με τη βοήθεια της ομάδας FB.

Ανοιχτή ομάδα Facebook χωρίς κριτήρια επιλογής για πρόσβαση. Επικεντρώνεται στη βελτίωση της προβολής και της αναγνώρισης των οικογενειακών φροντιστών και των ατόμων και οργανώσεων που ενδιαφέρονται για το θέμα αυτό.

Τα μέλη της σλοβενικής ομάδας είναι **οικογενειακοί και επίσημοι φροντιστές, μέλη οργανώσεων που σχετίζονται με τη φροντίδα και τη φροντίδα και όλοι όσοι ενδιαφέρονται για τα θέματα αυτά**. Όμως, καθώς η σλοβενική ομάδα έχει ανοιχτή πρόσβαση, είναι δύσκολο να γνωρίζουμε με βεβαιότητα το αριθμητικό προφίλ των συμμετεχόντων.

Όταν οι συμμετέχοντες αποκτούν πρόσβαση στην ομάδα ενημερώνονται για τους κανόνες που θέτουν οι συντονιστές (ομάδα υποστήριξης). Η περιγραφή της ομάδας αναφέρει επίσης με σαφήνεια τους στόχους της ομάδας και τις πληροφορίες που μπορούν να περιμένουν στο πλαίσιο της ομάδας. Στα μέλη υπενθυμίζεται επίσης η διατήρηση της ιδιωτικότητας και η δυνατότητα ανώνυμων αναρτήσεων ή μηνυμάτων.



Θα πρέπει επίσης να τονιστεί ότι η ομάδα του Facebook είναι ουσιαστικά ενσωματωμένη σε διάφορους τομείς εργασίας του οργανισμού. Για παράδειγμα,

- ο τομέας της εργασίας είναι ενταγμένος σε διάφορους τομείς του οργανισμού, όπως π.χ:
- εισάγεται στους εκπαιδευόμενους διαφόρων δραστηριοτήτων κατάρτισης για την οικογένεια και άλλους άτυπους φροντιστές,

Η ομάδα Facebook ενσωματώνεται στον οργανισμό μέσω δραστηριοτήτων όπως η κατάρτιση ή η διάδοση υλικού για δημόσιες εκδηλώσεις.

- παρουσιάζεται σε όλο το ενημερωτικό υλικό για τους οικογενειακούς φροντιστές σε εκδηλώσεις, εκπαιδεύσεις, ημέρες ευαισθητοποίησης κ.λπ.

2. **Δυναμοποίηση της ομάδας: θέματα/δραστηριότητες που δημοσιεύονται και αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων.**

Τα πιο σημαντικά θέματα και δραστηριότητες που δημοσιεύονται στη σλοβενική ομάδα για να προκαλέσουν τη συμμετοχή των μελών είναι:

1. **Ιστορίες (προσωπικές εμπειρίες).** Ιστορίες από οικογενειακούς φροντιστές, που περιγράφουν πολλές από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί φροντιστές και τις θετικές εμπειρίες από την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.
2. **ΑΝΟΙΑ.** Το θέμα αυτό ήταν πολύ επίκαιρο τον τελευταίο καιρό -κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σωματικής άσκησης για τους οικογενειακούς φροντιστές- και μέσω των αντιδράσεων στις αναρτήσεις-.

Η άνοια αναγνωρίζεται ως ένα από τα πιο σημαντικά θέματα. Πληροφορίες σχετικά με το πώς να βοηθήσετε ή να επικοινωνήσετε με έναν συγγενή με άνοια ζητούνται συχνά από τους οικογενειακούς φροντιστές.

Τα βίντεο από το αμερικανικό πανεπιστήμιο UCLA (μέσω του προγράμματος φροντίδας για τη νόσο Αλτσχάιμερ και την άνοια) που παρουσίασαν κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί φροντιστές συγγενών με άνοια, έτυχαν πολύ καλής υποδοχής από τη σλοβενική

ομάδα. Αυτά τα βίντεο μεταφράζονται και προσαρμόζονται ώστε να γίνουν σε αναρτήσεις στο FB με σλοβενικές μεταφράσεις. Αργότερα χρησιμοποιήθηκαν στις άλλες 3 ομάδες Facebook του Resil4Care.

Σχήμα 7. Σλοβένικη δημοσίευση χρησιμοποιώντας τα βίντεο από το UCLA. Πηγή: <https://www.facebook.com/groups/druzinskioskrbovalci>



Inštitut Antona Trstenjaka  
16 November at 18:00 · 🌐

👤 13. Sunset syndrome  
In the thirteenth video produced as part of UCLA's Alzheimer's and Dementia Care Program, we hear from family caregiver Lavra who says her father's behavior deteriorates as the sun begins to set. Dad seems exhausted and restless at the time. Lavra is wondering what they can do to help her dad get through this part of the day?  
In the text below you can read the Slovenian translation of recommendations for handling the sunset syndrome in people with deme... See more

⚙️ · See original · Rate this translation

Be Patient and Distract with an Enjoyable Activity

YOUTUBE.COM  
Caregiver Training: Sundowning | UCLA Alzheimer's and Dementia Care Program  
The UCLA Alzheimer's and Dementia Care Video series provides viewers with practical tools yo...

Σχήμα 8. Ένα παράδειγμα από τα βιντέο με θέμα την Άνοια. Πηγή: Πρόγραμμα φροντίδας για τη νόσο Αλτσχάιμερ και την άνοια του UCLA.



3. **ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ.** Οι ωραίες σκέψεις και τα αποφθέγματα για τη ζωή, την αγάπη, τη φροντίδα και άλλες σκέψεις και αποφθέγματα έτυχαν πολύ καλής υποδοχής στην ομάδα και οι άνθρωποι συχνά τα μοιράζονταν στο προφίλ τους.

4. **ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.** Σαφείς επεξηγήσεις για συγκεκριμένες προκλήσεις υγείας/φροντίδας, παρουσιάσεις τεχνικών βοηθημάτων, επιδείξεις μεθόδων για τη συζήτηση με άτομα με άνοια κ.λπ.

5. **ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ.** Η ΙΑΤ μοιράζεται προσκλήσεις εντός της ομάδας, τόσο σε εκδηλώσεις όσο και σε εκδηλώσεις άλλων οργανώσεων που έχουν οργανώσει εκδηλώσεις που μπορεί να ενδιαφέρουν τους οικογενειακούς φροντιστές -από διαλέξεις για την άνοια, τον θάνατο και άλλα θέματα, μέχρι εργαστήρια τέχνης κ.λπ.-.

**Εικόνα 9.** Πρόσκληση για παρακολούθηση εκπομπής. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/groups/druzinskioskrbovalci>



Είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι στα μέλη της ομάδας του Facebook αρέσουν τα καλά σχεδιασμένα οπτικά στοιχεία (εικόνες, infographics και άλλο υλικό), καθώς οι αναρτήσεις αυτές συγκεντρώνουν πολλές αντιδράσεις. Τα θετικά μηνύματα και οι φωτογραφίες βρίσκονται σε πρώτο πλάνο.

**Εικόνα 10.** Εικόνα που αναρτήθηκε στη σλοβενική ομάδα του Facebook. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1536949493505947&set=g.1640306069605191>.



Επιπλέον, τα μέλη συμμετέχουν με αντιδράσεις (likes και άλλα), σχόλια και (ανώνυμες) αναρτήσεις. Η ομάδα υποστήριξης είναι επίσης διαθέσιμη σε αυτούς μέσω ιδιωτικού μηνύματος στο Facebook. Για μεγαλύτερη συνεργασία, κάποτε διεξήχθη μια έρευνα στην οποία τα μέλη της ομάδας μπορούσαν να σημειώσουν θέματα που θα ήθελαν να βλέπουν να εκπροσωπούνται συχνότερα στην ομάδα.

### 3. Δύο ιστορίες έμπνευσης: Η Ema και τα κάποια ηλικιωμένα μέλη.

Η Ema φροντίζει τον σύζυγό της στο σπίτι, ο οποίος βρίσκεται στη φάση της αποκατάστασης μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Συμμετέχει σε μεγάλο βαθμό στη φροντίδα, βοηθώντας τον σύζυγό της σε όλες τις δραστηριότητες. Η Ema έχει πει αρκετές φορές (και στις συναντήσεις) ότι είναι πολύ κουρασμένη και απλά δεν μπορεί να βρει χρόνο για τον εαυτό της. Ωστόσο, η Ema κατά κάποιο τρόπο δεν μπορούσε ή δεν ήξερε πώς να αφήσει τη φροντίδα σε άλλα μέλη της οικογένειας. Ένας από τους τρόπους για να φροντίζει τον εαυτό της είναι το τρέξιμο -όταν μπορούσε να αντέξει αυτά τα 15-30 λεπτά τρέξιμο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, ένιωθε πολύ καλύτερα-. Σε μία από τις τελευταίες συναντήσεις, η Ema είπε ότι είχε κάνει ένα ταξίδι στην Πορτογαλία, όπου έλαβε μέρος σε έναν μααραθώνιο με τους φίλους της. Η Ema είπε ότι της ήταν πολύ δύσκολο να φύγει από το σπίτι, επειδή έπρεπε να αφήσει τη φροντίδα του συζύγου της στα χέρια των παιδιών της. Παρόλο που μιλούσε με τον σύζυγό της στο τηλέφωνο κάθε μέρα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, η Ema εξακολουθεί να ανησυχεί για το πώς θα τα καταφέρουν χωρίς αυτήν. Όταν επέστρεψε στο σπίτι της μετά από 10 ημέρες, διαπίστωσε με έκπληξη ότι τα κατάφεραν. Και όχι μόνο αυτό, αλλά ο σύζυγος ήταν επίσης πολύ πιο ανεξάρτητος από ό,τι πριν, όταν εκείνη φρόντιζε τα πάντα. Τα παιδιά δεν μπορούσαν να είναι συνέχεια μαζί του και έτσι έπρεπε να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του- αλλά

και να βοηθήσει τον εαυτό του. Η Ema δήλωσε ότι αυτό ήταν ένα εξαιρετικό μάθημα και ότι πλέον περιμένει περισσότερα από τον σύζυγό της (βοηθώντας έτσι τον ίδιο και την ανάρρωσή του), ενώ παράλληλα βρίσκει χρόνο για τον εαυτό της χωρίς να ανησυχεί για τα καθήκοντα φροντίδας της.

Επιπλέον, η επικεφαλής της ομάδας είναι επίσης πολύ περήφανη και μπορεί να περιγράψει ως παράδειγμα επιτυχίας την προθυμία όλων των ηλικιωμένων μελών της ομάδας να αρχίσουν να χρησιμοποιούν το Facebook. Συνήθως, οι ηλικιωμένοι δεν ενθουσιάζονται με τις (τεχνολογικές) αλλαγές και είναι δύσκολο να τους πείσεις να χρησιμοποιήσουν νέες τεχνολογικές λύσεις, ιδίως αυτές που προορίζονται για την κοινωνικοποίηση (οι ηλικιωμένοι εξακολουθούν να προτιμούν πολύ την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο). Επομένως, αποτελεί μεγάλη επιτυχία το γεγονός ότι τα μέλη της ομάδας άρχισαν να χρησιμοποιούν την πλατφόρμα του Facebook. Σε κάθε συνάντηση, λένε στην ομάδα ποιες αναρτήσεις παρατήρησαν, τι διάβασαν, τι άκουσαν, τι τους άρεσε και δίνουν επίσης τις προτάσεις τους για διάφορες μελλοντικές αναρτήσεις στο Facebook. Ένα από τα μέλη εντυπωσιάστηκε ιδιαίτερα από την πλατφόρμα του Facebook και συχνά δημοσιεύει η ίδια φωτογραφίες της φύσης, της οικογένειας κ.λπ.

#### 4. Διαχείριση ομάδας Facebook (ομάδα υποστήριξης)

Η ομάδα υποστήριξης συνεδριάζει δύο φορές το μήνα - μία φυσική συνάντηση στο Ινστιτούτο μας και μία ηλεκτρονική συνάντηση μέσω της πλατφόρμας Zoom. Η συνάντηση ξεκινά συνήθως με μια συζήτηση, με ανταλλαγή εμπειριών από την τελευταία φορά που συναντήθηκε η ομάδα. Σε αυτό το σημείο, ο επικεφαλής της ομάδας αναγνωρίζει αν πρέπει να έρθει στο προσκήνιο κάποιο άλλο θέμα. Αν ένα μέλος της ομάδας δυσκολεύεται και θέλει να μιλήσει γι' αυτό ή φέρνει ένα άλλο σημαντικό θέμα, αυτό αντιμετωπίζεται πρώτο. Μαζί, η ομάδα μοιράζεται καλές ή κακές εμπειρίες που επιλύονται με θετικό τρόπο. Χρησιμοποιείται η **"μέθοδος κοινωνικής μάθησης εντός της ομάδας"**.

Κοινωνική μάθηση: τα άτομα μαθαίνουν από τις παρατηρήσεις τους σε άτομα ή μοντέλα...το περιβάλλον και η συμπεριφορά του ατόμου προκαλεί η μία την άλλη (Bandura, 1977).

Στα επόμενα βήματα της συνάντησης, η ομάδα επικεντρώνεται στη συμπλήρωση των φύλλων εργασίας. Μέσα από μια ποικιλία θεμάτων, η ομάδα μιλάει για τις προηγούμενες εμπειρίες μας με τη φροντίδα (τρία μέλη της ομάδας), τις τρέχουσες εμπειρίες μας με τη φροντίδα (ένα μέλος της ομάδας) και για τη φροντίδα από επαγγελματική άποψη (επικεφαλής της ομάδας). Κάθε "εργασία" στο φύλλο εργασίας αποτελεί την αφετηρία για νέες αναρτήσεις στο Facebook σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα.

Το τελευταίο μέρος της συνάντησης είναι συνήθως αφιερωμένο στην ενδυνάμωση των ΤΠΕ. Όλα τα μέλη της ομάδας είναι ηλικιωμένες γυναίκες που δεν είχαν Facebook πριν από την έναρξη του έργου και είτε δεν χρησιμοποιούσαν συχνά υπολογιστή είτε smartphone. Αυτός ακριβώς είναι ο

λόγος για τον οποίο αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος των συναντήσεων της ομάδας υποστήριξης. Μέσα από τη συζήτηση, η ομάδα υποστήριξης μιλάει για τις θετικές και αρνητικές πτυχές των κοινωνικών δικτύων, μιλάμε πολύ για την ασφάλεια και τη χρηστικότητα αυτών των πλατφορμών. Ένα σημαντικό μέρος αφιερώνεται στην πρακτική εξάσκηση -μαζί κατεβάζουν διάφορες εφαρμογές στα τηλέφωνα τους και για παράδειγμα δημιουργούν προφίλ στο Facebook. Τώρα ο επικεφαλής της ομάδας παραμένει στη διάθεση των άλλων μελών για διάφορες ερωτήσεις και διλήμματα που προκύπτουν κατά τη χρήση του Facebook και άλλων εφαρμογών smartphone.

## 5. Μαθήματα

**Δυνατότητα μεταφοράς:** Αυτή η ομάδα του Facebook λειτούργησε ως μοντέλο για τη δημιουργία ενός άλλου καναλιού όπου οι οικογενειακοί φροντιστές μπορούν να λαμβάνουν διαφορετικές πληροφορίες και υποστήριξη.

Αυτή η ομάδα του Facebook θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως εργαλείο συνεχούς εντοπισμού των αναγκών των οικογενειακών φροντιστών.

Η ομάδα υποστήριξης θεωρείται ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για τη διαχείριση του Facebook. Οι συναντήσεις της είναι πολύ σημαντικές, μεταξύ άλλων, για την εξεύρεση νέων ιδεών για αναρτήσεις.

Η μεγαλύτερη πρόκληση εξακολουθεί να είναι η συνεργασία των μελών της ομάδας. Τα μέλη της ομάδας αλληλεπιδρούν ως επί το πλείστον μόνο με αντιδράσεις (likes) και σπάνια με σχόλια. Είναι απαραίτητο να συνεχίσουμε να ερευνούμε πώς θα επιτύχουμε μεγαλύτερη συνεργασία/αλληλεπίδραση από τους συμμετέχοντες, με κάποιες δικές μας αναρτήσεις στο FB, ερωτήσεις κ.λπ., σεβόμενοι, ταυτόχρονα, την επιθυμία για ιδιωτικότητα ορισμένων από τους συμμετέχοντες.

## 6. Κοιτάζοντας μπροστά: Βιωσιμότητα

Προβλέπεται η διατήρηση της ομάδας Facebook "Družinski oskrbovalci" και η συνέχιση του τρέχοντος σχεδίου εργασίας: τουλάχιστον 2 αναρτήσεις την εβδομάδα με ποικίλο και πρακτικό περιεχόμενο από τις ακόλουθες ενότητες:

- εκπαιδευτικό και ενημερωτικό περιεχόμενο,
- ιστορίες προσωπικών εμπειριών,
- θέματα αυτοφροντίδας,
- πολιτιστικό περιεχόμενο,
- θέματα που σχετίζονται με την ικανοποίηση του ατόμου που φροντίζει.



Τους επόμενους μήνες, μία από τις κύριες προτεραιότητες της ομάδας FB θα είναι ο νέος σλοβενικός νόμος για τη μακροχρόνια φροντίδα, όπου μεταξύ των πρώτων αλλαγών που θα εφαρμοστούν είναι ακριβώς αυτές που αφορούν περισσότερο τους οικογενειακούς φροντιστές.

Μέλλον: διατήρηση 2 αναρτήσεων ανά εβδομάδα με ποικίλες πληροφορίες, βελτίωση της αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων και συνεργασία με άλλες οργανώσεις.

Τέλος, η ομάδα υποστήριξης θα ήθελε επίσης να συνεργαστεί σε μεγαλύτερο βαθμό με άλλες οργανώσεις (αμοιβαία ανταλλαγή αναρτήσεων στο FB, δραστηριοτήτων, εκδηλώσεων) και με αυτόν τον τρόπο να επεκτείνουμε την κύρια αποστολή μας - την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση σχετικά με τους οικογενειακούς φροντιστές και με αυτόν τον τρόπο να τους παρέχουμε επίσης πρόσθετη υποστήριξη.

### 3. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: Κοινωνικές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και ατόμων με Αναπηρία - ΦΡΟΝΤΙΖΩ



### ΣΥΝΟΨΗ

Το πρόγραμμα Resil4Care Erasmus+ στοχεύει στη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών μέσω της χρήσης ομάδων στο Facebook που αναπτύχθηκαν σε 4 συμμετέχουσες χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Σλοβενία, Ιταλία

και Ισπανία). Οι ομάδες Resil4care στο Facebook νοούνται ως μια εκπαιδευτική προσέγγιση στην οποία η ομάδα υποστήριξης (διαχειριστές) και οι συμμετέχοντες (άτυποι φροντιστές) μοιράζονται εμπειρίες, θέτουν ερωτήσεις και αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις. Ο τελικός στόχος είναι να ξεπεραστούν τα εμπόδια και να βελτιωθεί η ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων.

### Η οργάνωση

Το κοινωνικό σωματείο Φροντίζω είναι ένας μικρού μεγέθους μη κερδοσκοπικός οργανισμός (20 εργαζόμενοι και εθελοντές) που προσφέρει υποστήριξη σε ηλικιωμένους και άτομα με άνοια και νόσο Αλτσχάιμερ και στις οικογένειές τους.

### Ομάδα Facebook

<https://www.facebook.com/groups/frodizosousfrodizoun>

#### ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Ιδιωτική και ορατή ομάδα στο Facebook που ειδικεύεται στο θέμα της άνοιας. Αποτελείται κυρίως από άτομα που είναι ή ήταν άτυποι φροντιστές. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι παιδιά ατόμων με άνοια καθώς και σύντροφοι και φίλοι.

#### FACEBOOK GROUP MANAGEMENT

Οι 2 νεαροί φροντιστές και οι 2 διαμεσολαβητές, που αποτελούν την ομάδα υποστήριξης, συναντιούνται δύο φορές το μήνα για να συζητήσουν για θέματα που αφορούν την παρεχόμενη φροντίδα, να ενημερωθούν για νέα σχετικά με τη ζωή των ατόμων.

#### ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ: ΣΟΦΙΑ

Η Σοφία παλεύει να ισορροπήσει μεταξύ της φροντίδας που παρέχει στους γονείς της και του ρόλου της ως μητέρα. Κάποιες συζητήσεις σε ομάδες υποστήριξης την έκαναν να συνειδητοποιήσει ότι η βοήθεια από έναν επαγγελματία θα της επέτρεπε να έχει περισσότερο χρόνο για τα παιδιά, βιώνοντας λιγότερη αγωνία και εσωτερική σύγκρουση. Τώρα η Σοφία κατανοεί την αξία του να κάνει ένα βήμα πίσω, αναγνωρίζοντας ότι το να ζητά βοήθεια όταν χρειάζεται είναι μια σημαντική δεξιότητα ζωής.

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Συμμετέχοντες  
193



Οπτικοποιήσεις  
20



Δημοσιεύσεις  
45



Σχόλια  
12



Αντιδράσεις  
329



#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Η ομάδα του Facebook πρότεινε υπηρεσίες προσαρμοσμένες για τους φροντιστές (σεμινάρια, ομάδες ψυχοεκπαίδευσης μέσω υπολογιστή κ.λπ.) και δημοσίευσε ενημερωτικό υλικό για τους φροντιστές.

#### ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

- ΙΣΤΟΡΙΕΣ
- ΒΙΝΤΕΟ
- ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ
- ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
- ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ
- ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

#### ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ

Οι δημοσιεύσεις που σχετίζονταν με το Αλτσχάιμερ και την "Εθνική εκστρατεία για την άνοια" αξιολογήθηκαν πολύ καλά από τους συμμετέχοντες.



### ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Η ομάδα του Facebook είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τη δημιουργία μιας διαδικτυακής κοινότητας. Οι άτυποι φροντιστές βλέπουν την ομάδα του Facebook ως έναν ψηφιακό χώρο για να μοιράζονται τις ανησυχίες τους και για να συμμετέχουν σε αλληλεπιδράσεις με ομότιμους.



### ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Το Φροντίζω είναι πολύ ικανοποιημένο με την ομάδα του Facebook. Θα αναδιατάξει ορισμένους οργανωτικούς πόρους για να διατηρήσει σε λειτουργία την ομάδα του Facebook.

Τίτλος ομάδας Facebook: Φροντίζω γι' αυτούς που φροντίζουν.

Το ΦΡΟΝΤΙΖΩ είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που ιδρύθηκε στην Πάτρα το 2009 με εθελοντές από τον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας, προωθώντας τα δικαιώματα και τη γενική υποστήριξη των ηλικιωμένων, των ατόμων με άνοια και νόσο Αλτσχάιμερ και των οικογενειών τους. Το ΦΡΟΝΤΙΖΩ είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και του Συνδέσμου Κοινωνικών Φορέων "Πυλώνες Αλληλεγγύης-Κωστής Στεφανόπουλος".

ΦΡΟΝΤΙΖΩ: Μία μικρή μεγέθους Ελληνική οργάνωση που προσφέρει υποστήριξη σε ηλικιωμένους και ανθρώπους με Άνοια και Αλτσχαιμερ.

Σχήμα 11. Ιστοσελίδα Σωματείου ΦΡΟΝΤΙΖΩ. Πηγή: <https://frodizo.gr/en/home/>



Οι ομάδες-στόχοι του ΦΡΟΝΤΙΖΩ αποτελούνται από άτομα με άνοια ή ήπια γνωστική διαταραχή, καθώς και από τους οικογενειακούς φροντιστές τους. Επιπλέον, μέσω ενεργών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων (σεμινάρια, συμμετοχή σε συνέδρια και τοπικές εκδηλώσεις) το ΦΡΟΝΤΙΖΩ έρχεται σε επαφή με άλλους επαγγελματίες υγείας, όπως ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές και φυσιοθεραπευτές.

#### Β. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK ΣΤΟΙΧΕΙΑ					
Αριθμός Συμμετεχόντων	193	Αριθμός δημοσιεύσεων	45	Οπτικοποιήσεις	20

Αριθμός Αντιδράσεων	329	Αριθμός Σχολίων	12
---------------------	-----	-----------------	----

Σχήμα 12. Ελληνική Ομάδα Facebook. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/groups/frodizoosousfrodizou>



### 1. Ομάδα Facebook: συμμετέχοντες

#### ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK ΠΡΟΦΙΛ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

(Εκτίμηση από τους ερωτηθέντες του εργαλείου 4)

Γυναίκες	78.8%	Προσφέρουν φροντίδα σε γονείς	63%	Ηλικία μεταξύ 41-60	71,9%
Χρήστες Facebook	88.8%	Διαμένουν με το άτομο που φροντίζουν	15,7	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	33,7%
				Τριτοβάθμια εκπαίδευση	61,8%

Η πρόσκληση να συμμετάσχετε στην ομάδα μας δημοσιεύτηκε σε ομάδες φροντιστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, επικοινωνήθηκε με φροντιστές από το FRODIZO μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, και τελικά ελέγξαμε τις αιτήσεις και ρωτήσαμε γιατί κάποιος θα ήθελε να ενταχθεί στην ομάδα και στη συνέχεια την αποδεχτήκαμε.

Κατά μέσο όρο τα 2 τρίτα των συμμετεχόντων είναι ή ήταν άτυποι φροντιστές. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι παιδιά ατόμων με Άνοια καθώς και σύντροφοι και φίλοι. Ωστόσο, είναι δύσκολο να γνωρίζουμε τον ακριβή αριθμό των άτυπων φροντιστών στην ομάδα μας στο Facebook.

Ιδιωτική και ορατή ομάδα Facebook που εξειδικεύεται στο θέμα της Άνοιας. Αποτελείται κυρίως από άτυπους φροντιστές.

Για την καλύτερη κατανόηση των αναγκών των Ελλήνων συμμετεχόντων, η ομάδα υποστήριξης ξεκίνησε παρέχοντάς τους ένα ανώνυμο έντυπο σχετικά με τις διαφορετικές ανάγκες, τις προσδοκίες και τις απόψεις τους σχετικά με το περιεχόμενο της ομάδας στο Facebook. Έκτοτε, η ομάδα υποστήριξης έχει δημιουργήσει μία ποικιλία αναρτήσεων που κυμαίνονται από εκπαιδευτικές πηγές και συναισθηματική υποστήριξη για τους φροντιστές, βίντεο που δημιουργήθηκαν από την ομάδα μας και στοχεύουν σε θέματα που προκύπτουν κατά την άτυπη φροντίδα, καθώς και ειδήσεις που σχετίζονται με τις δραστηριότητές μας στο σωματείο ΦΡΟΝΤΙΖΩ.

## 2. Δυναμική της ομάδας: αναρτημένα θέματα/δραστηριότητες και αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων.

Τα πιο σημαντικά θέματα και δραστηριότητες που αναρτώνται στην ελληνική ομάδα για να προκαλέσουν τη συμμετοχή των μελών είναι:

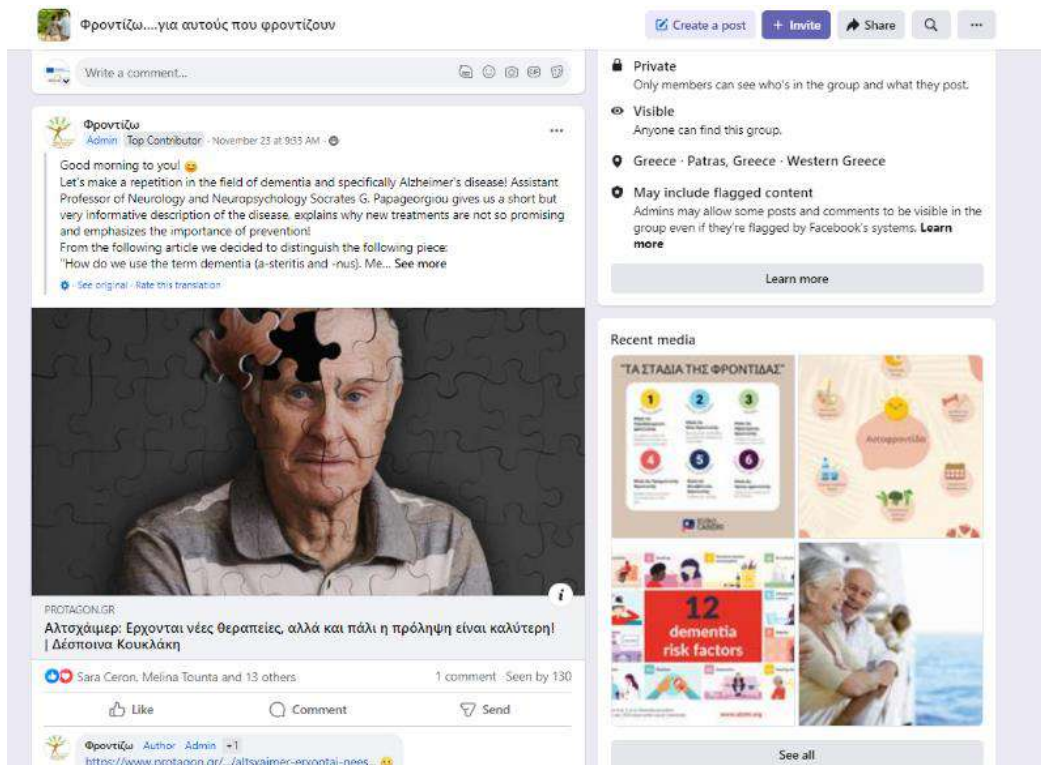
- **Άνοια.** Άρθρα γραμμένα από επαγγελματίες που αφορούν θέματα που προκύπτουν κατά την άτυπη φροντίδα. Για παράδειγμα, ένα άρθρο μπορεί να προτείνει τρόπους για να διατηρηθούν ενεργά τα ενδιαφέροντα των ατόμων με άνοια. Ένα άλλο θέμα θα μπορούσε

να προτείνει τρόπους για να βοηθηθούν οι ασθενείς με άνοια να αντιμετωπίσουν την αλλαγή του χρόνου καθώς αρχίζει το φθινόπωρο. Συνολικά, τα άρθρα που δίνουν εύκολες ιδέες και είναι γραμμένα από επαγγελματίες του χώρου φάνηκαν να ενδιαφέρουν τους συμμετέχοντες. Ένα παράδειγμα ήταν μια ανάρτηση με τους 12 παράγοντες κινδύνου άνοιας που προέρχονται από τη Διεθνή Οργάνωση για τη Νόσο Alzheimer (βλ. εικόνα13).

Σχήμα 13. 12 παράγοντες κινδύνου Άνοιας. Πηγή: Livingstong et al., (2020)



Σχήμα 14. Άρθρο για την Άνοια. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/groups/frodizoosousfrodizou>

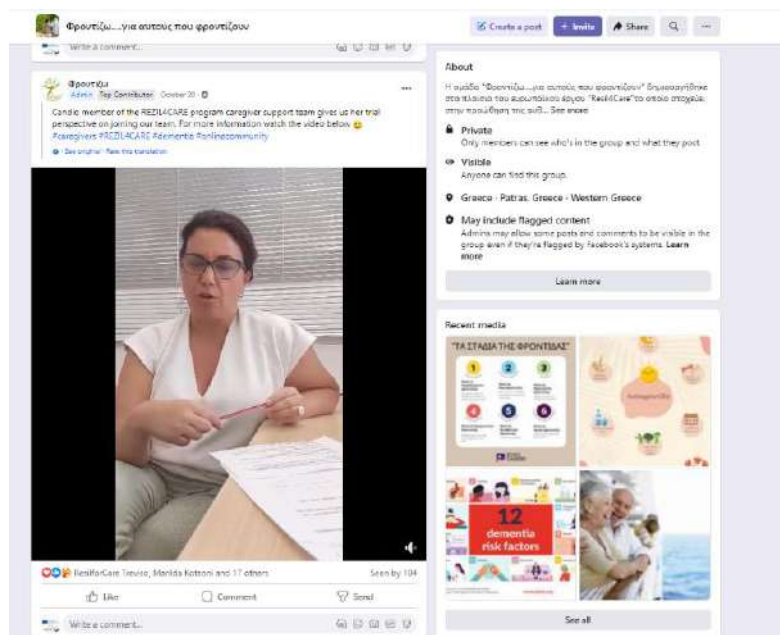


- **Νόσος Alzheimer.** Δημοσιεύσεις σχετικά με τον Παγκόσμιο Μήνα για τη νόσο Alzheimer. Ο Σεπτέμβριος είναι διεθνώς αφιερωμένος στη νόσο Alzheimer. Ως εκ τούτου, η ομάδα υποστήριξης έχει σχεδιάσει αναρτήσεις σχετικά με την εθνική εκστρατεία της Διεθνούς Επιτροπής για τη Νόσο Alzheimer.

Οι συγκεκριμένες δημοσιεύσεις σχετικά με τη νόσο Alzheimer και την διεθνή καμπάνια για την Άνοια είχαν πολύ απήχηση από τους συμμετέχοντες.

- **Εμπειρίες.** Βίντεο που δημιουργήθηκαν από την ομάδα υποστήριξης. Για παράδειγμα, κοινοποιήθηκε ένα βίντεο με ένα από τα μέλη της ομάδας υποστήριξης να μοιράζεται την εμπειρία της και τα συναισθήματά της σχετικά με τη συμμετοχή της. Επιπλέον, εκπαιδευτικά βίντεο που παρουσιάζουν οδηγίες υγιεινής.

Σχήμα 15. Βίντεο με ένα μέλος την ομάδας υποστήριξης. Πηγή: <https://www.facebook.com/groups/frodizoosousfrodizou>



- **Προβλήματα ύπνου και προκλήσεις συμπεριφοράς.** Η ομάδα υποστήριξης έχει επίσης αναρτήσει βίντεο από το UCLA που αφορούν διάφορα θέματα, από προβλήματα ύπνου σε άτομα με άνοια έως προκλήσεις συμπεριφοράς.
- **Ψυχολογική επιβάρυνση.** Τέλος, έχει κοινοποιήσει βίντεο από σεμινάρια και εκπαιδεύσεις που έχει διοργανώσει η ΦΡΟΝΤΙΖΩ με θέματα όπως η ψυχολογική επιβάρυνση των άτυπων φροντιστών.
- **Ανθεκτικότητα.** Εικόνες/εικόνες με θετικό και υποστηρικτικό περιεχόμενο. Τα οπτικά μέσα που στόχευαν στην ανθεκτικότητα ή προσέφεραν θετικά μηνύματα αυτοφροντίδας έτυχαν μεγάλης εκτίμησης από τους συμμετέχοντες.

Επιπλέον, η ομάδα στο Facebook πρότεινε υπηρεσίες στο πλαίσιο της ένωσής μας ειδικά προσαρμοσμένες για τους φροντιστές (σεμινάρια, ομάδες ψυχοεκπαίδευσης μέσω υπολογιστή κ.λπ.) και ανάρτησε ενημερωτικό υλικό για τους φροντιστές. Δεδομένου ότι οι φροντιστές προέρχονταν από διαφορετικές περιοχές, δεν ήταν δυνατή η πραγματοποίηση προσωπικών συναντήσεων, ωστόσο είναι κάτι που η ομάδα υποστήριξης σχεδιάζει.

### 3. Μία ιστορία έμπνευσης: Σοφία.



Η Σοφία είναι ένα από τα μέλη της ελληνικής ομάδας υποστήριξης. Δυσκολεύεται πολύ να βρει ισορροπία ανάμεσα στη φροντίδα που παρείχε στους γονείς της και στο ρόλο της ως μητέρα. Η Σοφία αισθάνεται ενοχές που δεν περνάει τόσο πολύ χρόνο με τα παιδιά της, ενώ εργάζεται με πλήρη απασχόληση και είναι η μόνη που φροντίζει τους γονείς της. Η Σοφία αρνείται την εξωτερική βοήθεια και αισθάνεται ότι κανείς δεν μπορεί να προσφέρει την υποστήριξη που παρέχει εκείνη στους γονείς της. Μέσα από μια σειρά συνομιλιών που επικεντρώνονται στην αλλαγή της οπτικής της και την καθοδήγηση προς μια κατάσταση όπου δεν αισθάνεται πλέον ένοχη, η Σοφία καταφέρνει να δει ότι δεν έχει άλλη επιλογή από το να εμπιστευτεί έναν επαγγελματία φροντιστή για τους γονείς της, ενώ η ίδια εξακολουθεί να επιβλέπει τη διαδικασία. Με αυτόν τον τρόπο, η Σοφία θα έχει περισσότερο χρόνο για τα παιδιά της και θα βιώνει λιγότερο άγχος και εσωτερική σύγκρουση. Αυτή η διαδικασία βοηθά να κατανοήσει την αξία του να κάνει ένα βήμα πίσω και να αναγνωρίσει ότι το να ζητά κανείς βοήθεια όταν την έχει ανάγκη είναι μια σημαντική δεξιότητα ζωής.

#### 4. Διαχείριση ομάδας Facebook (ομάδα υποστήριξης)

Εκτός από τους επαγγελματίες του FRODIZO, η ελληνική ομάδα υποστήριξης αποτελείται από δύο νέους φροντιστές, οι οποίοι είχαν μικρά παιδιά και ενεργό πρόγραμμα εργασίας, παράλληλα με τη φροντίδα που παρείχαν στους αγαπημένους τους.

Η ομάδα υποστήριξης συνεδριάζει συνήθως μία φορά το μήνα και μερικές φορές δύο φορές, αν ο χρόνος και οι άλλες υποχρεώσεις το επιτρέπουν. Ο κύριος στόχος των συναντήσεων είναι η συζήτηση για θέματα που λαμβάνουν χώρα σε σχέση με την παρεχόμενη φροντίδα, η ενημέρωση για νέα σχετικά με τη ζωή των ατόμων και στη συνέχεια η εστίαση στο φύλλο εργασίας που έχει ανατεθεί για κάθε μήνα. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, η ομάδα συνήθως επικεντρώνεται στα φύλλα εργασίας που έχουν δημιουργηθεί από τους Σλοβένους εταίρους μας. Ωστόσο, μερικές φορές, όταν υπάρχει ένα συγκεκριμένο θέμα προς συζήτηση ή μια πρόκληση προς αντιμετώπιση, η ομάδα εστιάζει περισσότερο σε αυτά παρά στα φύλλα εργασίας.

Οι δύο νέες φροντίστριες, μέσω της διαχείρισης της ομάδας υποστήριξης στο Facebook νιώθουν πιο έτοιμες στο ρόλο τους ως οικογενειακές φροντίστριες.

Ένα από τα ζητήματα που προέκυψαν σε αυτή την ομάδα ήταν ότι οι φροντιστές δεν ήταν πάντα διαθέσιμοι για τις συναντήσεις μας, λόγω έλλειψης χρόνου ή άλλων υποχρεώσεων. Δυστυχώς, οι πολλαπλές ευθύνες των άτυπων φροντιστών δεν επέτρεψαν στην ομάδα υποστήριξης να συνεδριάζει τόσο τακτικά όσο θα επιθυμούσε.

## 5. Μαθήματα.

Η ομάδα του Facebook είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τους άτυπους φροντιστές για τη δημιουργία μιας διαδικτυακής κοινότητας. Θεωρούν ότι είναι ένα μέρος για να μοιράζονται κοινές προκλήσεις και ανησυχίες- και να είναι "πιο κοντά" σε άλλους άτυπους φροντιστές- και να συμμετέχουν σε γόνιμες συζητήσεις και αλληλεπιδράσεις.

Οι άτυποι φροντιστές βλέπουν την ομάδα στο Facebook σαν έναν διαδικτυακό χώρο όπου μπορούν να μοιράζονται τις ανησυχίες τους; και να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις.

Οι άτυποι φροντιστές μοιράζονται ότι αυτή η εμπειρία τους βοηθάει στο ρόλο τους ως φροντιστές, ενώ παράλληλα τους δίνει εργαλεία για να αισθάνονται πιο "ορατοί" και να δίνουν προτεραιότητα στην ψυχική και σωματική τους ευεξία. Μοιράστηκαν ότι πολλές πτυχές της φροντίδας δεν ήταν τόσο ξεκάθαρες πριν από την εμπλοκή τους στην ομάδα και ότι μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αισθάνονται πιο προετοιμασμένοι στην ολοκλήρωση του ρόλου τους ως άτυποι φροντιστές.

Για οργανισμούς όπως το ΦΡΟΝΤΙΖΩ, τους έδωσε την ευκαιρία να αυξήσουν την παρουσία τους στο διαδίκτυο- να μοιραστούν εκπαιδευτικούς πόρους που έχουν δημιουργηθεί από την ομάδα και να αυξήσει την ευαισθητοποίηση για σημαντικά θέματα στο πλαίσιο της άτυπης φροντίδας.

Επιπλέον, έχοντας συνεργαστεί με αυτή την ομάδα στο Facebook, προσέφερε στην ομάδα υποστήριξης ένα μέρος για να έρθει πιο κοντά στις ανάγκες και τις ανησυχίες που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές και να μεταφέρει αυτό το σύνολο γνώσεων στους προσωπικούς τους οικογενειακούς φροντιστές.

Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις είναι η συνέπεια των αναρτήσεων και η δημιουργία περιεχομένου. Δεν είναι πάντα εφικτό να διατηρείται μία σταθερή ροή αναρτήσεων και περιεχομένου. Μια άλλη πρόκληση μπορεί να σχετίζεται με τη διατήρηση του ενδιαφέροντος της ομάδας στη σελίδα. Αυτό απαιτεί μεγάλη προσπάθεια, καθώς οι συμμετέχοντες μπορούν εύκολα να βαρεθούν τις διαδικτυακές σελίδες, όταν το περιεχόμενο δεν είναι πια σχετικό ή όταν δεν αισθάνονται συνδεδεμένοι με την διαδικτυακή κοινότητα.

## 6. Κοιτώντας μπροστά: βιωσιμότητα.



Η ελληνική ομάδα υποστήριξης και το ΦΡΟΝΤΙΖΩ είναι πολύ ικανοποιημένοι με τα αποτελέσματα της ομάδας Facebook και είναι πρόθυμοι να συνεχίσουν να εργάζονται πάνω σε αυτή. Για το σκοπό αυτό, θα χρειαστεί, μετά την ολοκλήρωση του έργου, να αναδιαταχθούν ορισμένοι οργανωτικοί πόροι ώστε να εξασφαλιστεί η διαθεσιμότητα, τουλάχιστον, ενός επαγγελματία για τη διαχείριση της ομάδας Facebook, καθώς και για τη δημιουργία και ανάρτηση σχετικού περιεχομένου.

### **3.3 ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ: Ινστιτούτο Υπηρεσιών Συνταξιοδότησης και Φροντίδας Ηλικιωμένων - ISRAA**

## ΣΥΝΟΨΗ

Το έργο Resil4Care Erasmus+ στοχεύει στη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών μέσω της χρήσης ομάδων στο Facebook που αναπτύχθηκαν σε 4 συμμετέχουσες χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Σλοβενία, Ιταλία).

και Ισπανία). Οι ομάδες Resil4care στο Facebook νοούνται ως μια εκπαιδευτική προσέγγιση στην οποία η ομάδα υποστήριξης (διαχειριστές) και οι συμμετέχοντες (άτυποι φροντιστές) μοιράζονται εμπειρίες, θέτουν ερωτήσεις και αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις. Ο τελικός στόχος είναι να ξεπεραστούν τα εμπόδια και να βελτιωθεί η ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων.

## Η οργάνωση

Το Ινστιτούτο Υπηρεσιών Αναζήτησης και Βοήθειας για τους Ασθενείς - ISRAA είναι ένας μεγάλος ιταλικός δημόσιος οργανισμός (700 εργαζόμενοι). Είναι ένας πάροχος με γνώση και εμπειρία στην παροχή βοήθειας σε άτομα με Αλτσχάιμερ και άνοια για να παραμείνουν ανεξάρτητα.

## ΟΜΑΔΑ FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/teniamocipermanotreviso>

### ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Ιδιωτική και ορατή ομάδα που αποτελείται κυρίως από άτυπους φροντιστές που παρέχουν υποστήριξη σε ηλικιωμένους με Αλτσχάιμερ και άνοια.

### ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ FACEBOOK

Η ομάδα υποστήριξης αποτελείται από 5 γυναίκες: 3 άτυπους φροντιστές και 2 διευκολυντές. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας υποστήριξης, συζητείται το περιεχόμενο και οι εκδηλώσεις που θα δημοσιευτούν. Επιπλέον, η ομάδα υποστήριξης αποτελεί βασικό εργαλείο για τη δημιουργία στενότερων δεσμών και σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων.

### ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ: "ΠΑΟΛΑ"

Η Πάολα που ζει σε μια κατοικία αισθάνθηκε μόνη λόγω της μετακόμισης σε μια άλλη γειτονιά. Εντάχθηκε στην ομάδα με ενεργό τρόπο συμμετέχοντας στις προσωπικές συναντήσεις. Ο δυναμικός της ρόλος τη βοήθησε να νιώσει πιο ενεργή και να δημιουργήσει νέες σχέσεις.

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Συμμετέχοντες  
137



Οπτικοποιήσεις  
3.290



Δημοσιεύσεις  
46



Σχόλια  
53



Αντιδράσεις  
410



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Έχουν διανεμηθεί φυλλάδια και αφίσες. Οι φροντιστές κλήθηκαν να συμμετάσχουν στην ομάδα. Διοργανώθηκαν 2 εκδηλώσεις παρουσίασης.

### ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Αυτή η ομάδα στο Facebook έχει επεξεργαστεί θέματα και αναρτήσεις δημιουργώντας 3 ενότητες:

- ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ: εκδηλώσεις,
- ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ: ποιήματα, φωτογραφίες, βιβλία και ταινίες.
- ΤΙ RACCONTO: ιστορίες,

### ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ

Το *Ti racconto* είναι η ενότητα που έχει συγκεντρώσει τα περισσότερα σχόλια και ανταλλαγές αλληλεπιδράσεων.



## ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Χρήσιμο εργαλείο δικτύου για την επικοινωνία και την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των φροντιστών. Είναι μια οδός που δίνει φωνή στους άτυπους φροντιστές. Είναι απαραίτητο να διερευνηθεί πώς να ενεργοποιηθεί η συμμετοχή και η αλληλεπίδραση των μελών.



## ΒΙΩΣΗΜΟΤΗΤΑ

Ο στόχος θα είναι να διατηρήσουμε την ομάδα ζωντανή, αναπτύσσοντας νέο περιεχόμενο, αλλά και προσπαθώντας να την επεκτείνουμε και με άλλους τρόπους εκτός από το διαδίκτυο.

Τίτλος ομάδας Facebook: Ας κρατήσουμε τα χέρια

Α. ΠΛΑΙΣΙΟ: Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ (ISRAA)

Η ISRAA είναι ένας ιταλικός δημόσιος πάροχος υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων με έδρα το Τρεβίζο, με γνώση και εμπειρία στην παροχή βοήθειας στους ηλικιωμένους για να παραμείνουν ανεξάρτητοι, προωθώντας θετικά συναισθήματα σε ένα φιλικό προς την ηλικία περιβάλλον.

Η ISRAA ειδικεύεται:

- 1) στην παροχή υποστήριξης σε άτομα με Αλτσχάιμερ και άνοια;
- 2) στην έρευνα και τις δράσεις σχετικά με τα φιλικά προς την ηλικία περιβάλλοντα, τις υποστηρικτικές τεχνολογίες και τη θεραπευτική λειτουργία της τέχνης.

Σχήμα 16. Ιστοσελίδα της οργάνωσης ISRAA. Πηγή: <https://www.israa.it/>



Η κύρια ομάδα-στόχος της ISRAA είναι οι ηλικιωμένοι. Στην πραγματικότητα, ο οργανισμός φροντίζει 600 ηλικιωμένους με άνοια σε κατ' οίκον φροντίδα, 850 κατοίκους σε 4 γηροκομεία, 2 κέντρα ημέρας αποκλειστικά για ηλικιωμένους με άνοια διαφόρων τύπων και επιπέδων. Επιπλέον, η ISRAA παρέχει επίσης 32 διαμερίσματα για ανεξάρτητους ηλικιωμένους.

Εκτός από τους ηλικιωμένους, η ISRAA υποστηρίζει επίσης τους άτυπους φροντιστές με τη βοήθεια διαφόρων επαγγελματιών και του Κέντρου Ειδικών για την Άνοια, το οποίο προσφέρει συναντήσεις ψυχολογικής υποστήριξης στο σπίτι των μελών της οικογένειας.

ISRAA: Μεγάλη Ιταλική Οργάνωση (700 εργαζόμενοι) που ερευνά και υποστηρίζει άτομα με Άνοια και Alzheimer με στόχο να παραμένουν ανεξάρτητοι.

Από το 2013, μέσω ευρωπαϊκών προγραμμάτων, η ISRAA εμπλέκει τους πολίτες του Τρεβίζο στις διάφορες πρωτοβουλίες της. Οι 10 επαγγελματίες που εργάζονται στο γραφείο ευρωπαϊκών έργων έχουν διαφορετικό υπόβαθρο και, ανάλογα με τις γνώσεις τους, είναι υπεύθυνοι για έργα με διαφορετικά θέματα.

Σχήμα 17. Οικία G. Menegazzi. Πηγή: <https://www.israa.it/le-residenze/menegazzi>



The screenshot shows the ISRAA website interface. At the top left is the ISRAA logo with the text "Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani" and the slogan "Ricordi di ieri, gesti di oggi." The navigation bar includes "Home", "Le Residenze", "I Servizi Territoriali", "Sostienici", and "Contatti". The main content area is titled "RESIDENZA G. MENEGAZZI" and features a photograph of the building. To the right of the photo, there is a detailed description of the facility, its services, and its goals. A sidebar on the left lists "Attività" and "Dove siamo".

**RESIDENZA "G. MENEGAZZI"**

Attività  
Dove siamo

**RESIDENZA G. MENEGAZZI**

L'Istituto ospita 244 anziani non autosufficienti residenti in nuclei abitativi differenziati per tipologia omogenea, ovvero aggregati sulla base di problematiche tendenzialmente analoghe.

Sul piano assistenziale, il principale obiettivo è quello di offrire quotidianamente un sostegno umano e qualificato a coloro che non possiedono più la completa autonomia funzionale, nel rispetto della dignità della persona. Un'equipe multi professionale opera quotidianamente in modo integrato e coordinato con la finalità di avere una visione unitaria di ogni singola persona e di lavorare per il suo benessere fisico, psicologico e sociale.

Dal punto di vista ambientale ed assistenziale, l'intento è di creare un'atmosfera accogliente, serena e familiare che riconosca dignità e significato alla persona ospitata. Il fine è quello di migliorare la qualità di

Οι πιο σημαντικοί ωφελούμενοι της οργάνωσης ISRAA είναι: ηλικιωμένοι άνθρωποι, επαγγελματίες, δήμος, άτυποι φροντιστές και εθελοντές και κάποιοι από αυτούς ασχολούνται με Ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες.

Εν κατακλείδι, από το 2017, η ISRAA παρέχει κατ' οίκον φροντίδα σε ενήλικες και ηλικιωμένους (300) για λογαριασμό του Δήμου του Τρεβίζο και σε άτομα με άνοια για λογαριασμό της Τοπικής Μονάδας Υγείας ULSS2 (700). Η ISRAA εργάστηκε επίσης για τον εθελοντισμό σε τοπικό επίπεδο, δημιουργώντας μια συμμαχία με τις κύριες οργανώσεις που εκπροσωπούν τον εθελοντικό τομέα στο Treviso σε συνεργασία με τον Δήμο και τους φορείς χάραξης πολιτικής.

## B. ΙΤΑΛΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK

ΙΤΑΛΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK ΣΤΟΙΧΕΙΑ					
Αριθμός συμμετεχόντων	127	Αριθμός δημοσιεύσεων	46	Οπτικοποιήσεις	3.290
Αριθμός αντιδράσεων	410	Αριθμός Σχολίων			53

Σχήμα 18. Ιταλική Ομάδα Facebook. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/groups/teniamocipermanotreviso>



### 1. Ομάδα Facebook: συμμετέχοντες

ΙΤΑΛΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK ΠΡΟΦΙΛ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ					
(Εκτίμηση από τους ερωτηθέντες του εργαλείου 4)					
Γυναίκες	78,3%	Πορσφέρουν φροντίδα στους γονείς τους	81%	Ηλικία μεταξύ 41-60	52,1%
Χρήστες Facebook	87%	Κατοικούν με το άτομο που φροντίζουν	13%	Δευτοροβάθμια εκπαίδευση	56,5%
				Τριτοβάθμια εκπαίδευση	34,8%

Το "Teniamoci per Mano" είναι μια ιδιωτική και ορατή ομάδα στο Facebook που αποτελείται σήμερα από 127 μέλη. Πολλοί από τους συμμετέχοντες είναι άτυποι φροντιστές ηλικιωμένων κατοίκων της ISRAA, ενώ άλλοι είναι εκτός της οργάνωσης. Υπάρχουν επίσης επαγγελματίες που ενδιαφέρονται να κατανοήσουν πώς λειτουργεί αυτό το είδος παρέμβασης.

Ιδιωτική και ορατή ομάδα που αποτελείται κυρίως από άτυπους φροντιστές που παρέχουν υποστήριξη σε ηλικιωμένους με Alzheimer και άνοια.

Η μόνη προϋπόθεση για να συμμετάσχετε σε αυτή την πιλοτική δοκιμή είναι να ζητήσετε να γίνετε μέλος της ομάδας στο Facebook. Πολλοί από τους συμμετέχοντες, όταν ζήτησαν να ενταχθούν στην ομάδα, γνώριζαν όμως ήδη τη φύση της.

Για την επίτευξη των 127 μελών η ομάδα υποστήριξης εφάρμοσε διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων διάδοσης:

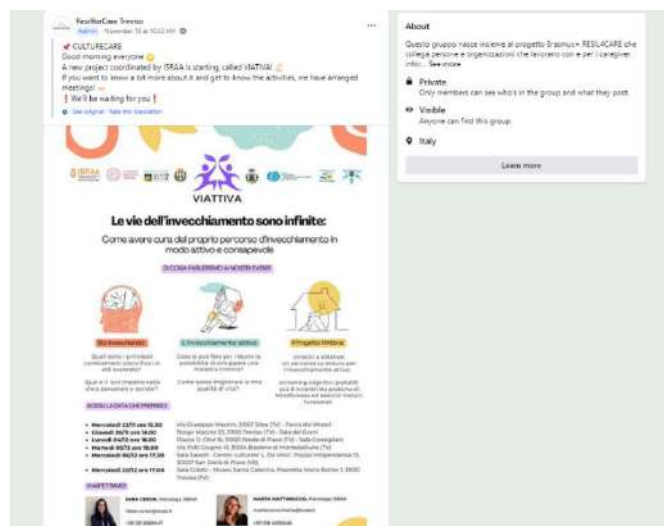
1. Αρκετά φυλλάδια και αφίσες αναρτήθηκαν και διανεμήθηκαν στις 4 κατοικίες της ISRAA.
  2. Όλοι οι άτυποι φροντιστές της ISRAA προσκλήθηκαν να συμμετάσχουν στην ομάδα μέσω μηνύματος που στάλθηκε από το γραφείο επικοινωνίας της οργάνωσης.
  3. Διοργανώθηκαν 2 εκδηλώσεις παρουσίασης του έργου στο Τρεβίζο.
  4. Το έργο παρουσιάστηκε σε πολλαπλασιαστικές εκδηλώσεις άλλων έργων, μαθημάτων κατάρτισης και συνεδρίων.
  5. Από στόμα σε στόμα από τους ίδιους τους συγγενείς.
2. **Δυναμική Ομάδας:** θέματα/δραστηριότητες που δημοσιεύθηκαν και αντιδράσεις συμμετεχόντων.



Η Ιταλική ομάδα Facebook εργαζόταν πάνω σε θεματικές δημιουργώντας 3 διαφορετικές ενότητες.

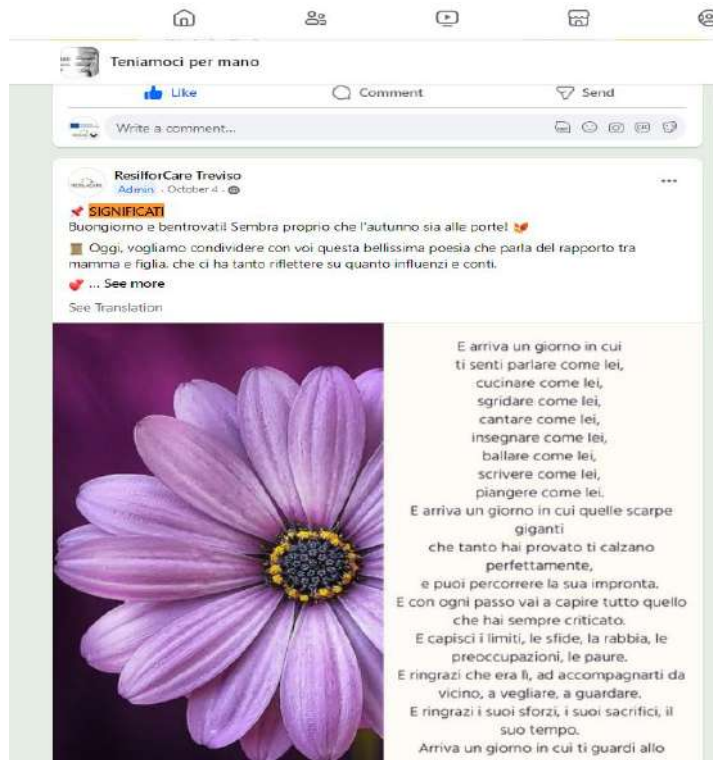
**Κουλτούρα και Φροντίδα.** Στο τμήμα αυτό προτείνονται διάφοροι τύποι εκδηλώσεων που διοργανώνονται από την ISRAA ή από άλλες οργανώσεις και απευθύνονται σε άτυπους φροντιστές στην περιοχή του Τρεβίζο.

Σχήμα 19. Δημοσίευση με θέμα την κουλτούρα. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/groups/teniamocipermanotreviso>



**Σημαντικό.** Σε αυτή την ενότητα, μοιράζονται ποιήματα, φωτογραφίες, βιβλία, αποσπάσματα ταινιών σχετικά με το ρόλο των φροντιστών στην κοινωνία, με στόχο την παροχή υποστήριξης και βοήθειας.

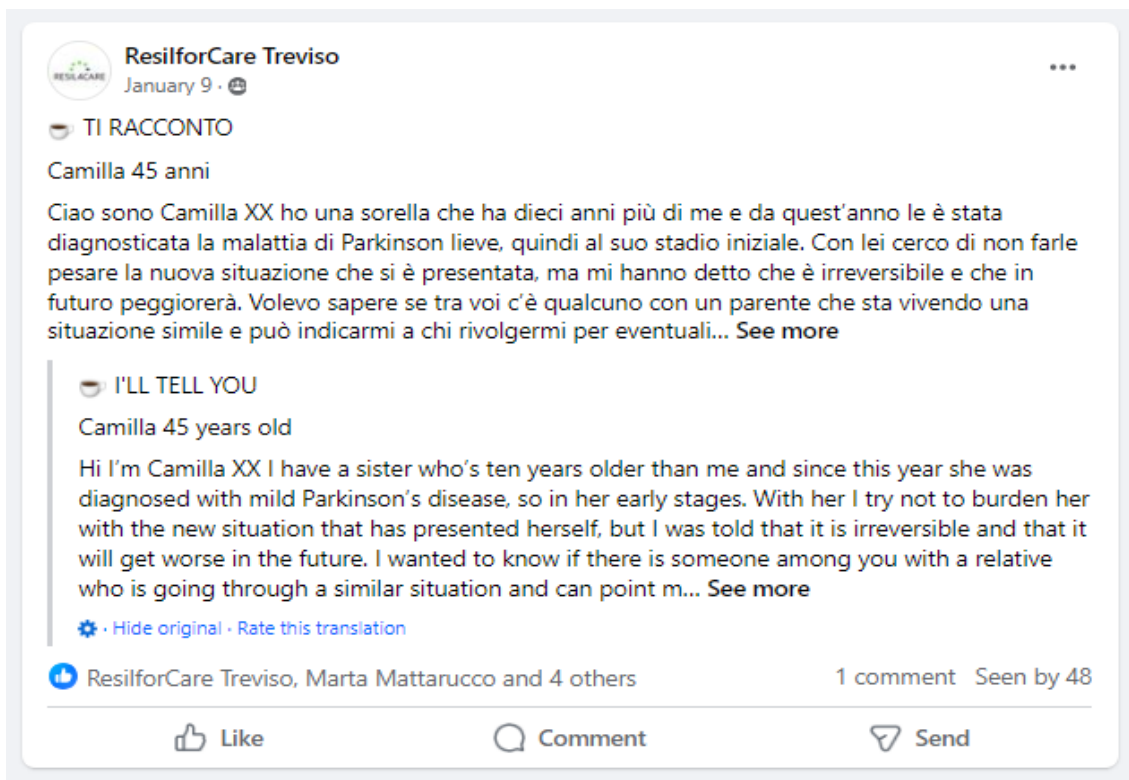
Σχήμα 20. Σημαντική Δημοσίευση. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/groups/teniamocipermanotreviso>



**Ti racconto.** μοιράζονται ιστορίες από διάφορους συμμετέχοντες (που ήρθαν σε μας ανώνυμα) ζητώντας ονόματα γιατρών ή υπηρεσιών και γνώμες από τους συμμετέχοντες στην ομάδα σχετικά με την προσωπική τους κατάσταση.

Το ti racconto είναι το θέμα που προσέλκυε το μεγαλύτερο αριθμός σχολίων και αντιδράσεων.

**Σχήμα 21. Ενότητα Ti Racconto (Θα σου πω γι'αυτό). Πηγή:**  
<https://www.facebook.com/groups/510297053814227/search/?q=camila>



Ως εκ τούτου, αυτά τα τρία θέματα/ενότητες δημιουργήθηκαν με την ιδέα να δοθεί μια ορισμένη σειρά στο περιεχόμενο, έτσι ώστε οι ίδιοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να εντοπίσουν αυτά που τους ενδιαφέρουν περισσότερο ή από τα οποία μπορούν να αντλήσουν τη μεγαλύτερη έμπνευση.

Εκτός από τις δραστηριότητες στο Facebook, διοργανώθηκαν δύο προσωπικές συναντήσεις:

- Η πρώτη στις 7 Φεβρουαρίου 2023, με σκοπό την παρουσίαση του έργου και τη γνωριμία των άτυπων φροντιστών μεταξύ τους.
- Η δεύτερη στις 31 Μαΐου 2023 με τίτλο APERICARE -είμαστε ανθεκτικοί-. Αυτή η συνάντηση ήταν πιο δομημένη, διότι, μετά από μια αρχική παρουσίαση του έργου, προτάθηκε στους άτυπους φροντιστές μια δραστηριότητα που θα πραγματοποιούνταν σε ομάδες όλοι μαζί, η οποία αποσκοπούσε στη δημιουργία ενός δικτύου και στο να τους κάνει να αισθάνονται λιγότερο μόνοι στο ρόλο τους.

### 3. Μια ιστορία έμπνευσης: Πάολα.

Η Πάολα είναι μια γυναίκα από το Τρεβίζο, εγγεγραμμένη στην ομάδα του Facebook. Είναι παντρεμένη και έχει ένα παιδί και ζει και τις δύο μέρες στο εξωτερικό. Ο σύζυγός της αρρώστησε από άνοια πριν από μερικά χρόνια και τώρα διαμένει σε μία από τις τέσσερις κατοικίες της ISRAA. Η Πάολα είναι τώρα μόνη της, επειδή έχει μετακομίσει σε άλλο σπίτι, και δεν γνωρίζει πολύ καλά

τους γείτονες. Η Πάολα εντάχθηκε στην ομάδα με τη συμβουλή μιας από τις 3 γυναίκες της ομάδας υποστήριξης και έρχεται πάντα στις κατ' ιδίαν συναντήσεις. Η ομάδα τη βοήθησε να νιώσει πιο ενταγμένη και να δημιουργήσει νέες σχέσεις. Στην πραγματικότητα, όταν η ομάδα τη συναντά στους διαδρόμους του ISRAA's, η Paola τους χαιρετά όλους και έχει πάντα χρόνο για μια κουβέντα.

#### 4. Διαχείριση ομάδας Facebook (ομάδα υποστήριξης)

Όπως φαίνεται στην εικόνα 22, η ομάδα υποστήριξης αποτελείται από 5 γυναίκες: 3 άτυπες φροντίζουσες και 2 διευκολύντριες. Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής δοκιμής πραγματοποιήθηκαν 10 προσωπικές συναντήσεις στις εγκαταστάσεις του Τρεβίζο και 4 διαδικτυακές συναντήσεις.

**Σχήμα 22. Ιταλική ομάδα υποστήριξης. Πηγή:**

<https://www.facebook.com/groups/teniamocipermanotreviso>



Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, η ομάδα υποστήριξης συζητά το περιεχόμενο που θα δημοσιευτεί και τις εκδηλώσεις που θα διοργανωθούν. Για τον σκοπό αυτό, συχνά ακολουθείται ό,τι είναι γραμμένο στα Φύλλα Εργασίας που έχει δημιουργήσει η ΙΑΤ (συνεργάτης του συντονιστή διαχείρισης του Facebook)- αλλά άλλες φορές η ομάδα υποστήριξης σχεδιάζει το περιεχόμενο.

Η ομάδα υποστήριξης και οι συναντήσεις έχουν τη λειτουργία του συντονισμού της ομάδας Facebook, βοηθώντας και προτρέποντας τους συμμετέχοντες να δημιουργούν και να δημοσιεύουν τακτικά το περιεχόμενο. Επιπλέον, η ομάδα υποστήριξης αποτελεί βασικό εργαλείο για τη σφυρηλάτηση στενότερων δεσμών και σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων.

#### 5. Μαθήματα.

Η ομάδα του Facebook έχει γίνει ένα σημαντικό εργαλείο δικτύου οργάνωσης για την επικοινωνία και την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των άτυπων φροντιστών.

Οι άτυποι φροντιστές έδειξαν μεγάλη ικανοποίηση. Έχει μετατραπεί σε ένα εργαλείο για να δοθεί φωνή στους άτυπους φροντιστές, περισσότερο όταν, μετά το βομβαρδισμό, υπάρχει μεγάλη δυσκολία στη διοργάνωση εκδηλώσεων πρόσωπο με πρόσωπο.

Η κατανομή των δραστηριοτήτων και των θέσεων σε διάφορες ενότητες έδωσε καλά αποτελέσματα.

Ως πιο σημαντικές προκλήσεις, θεωρείται ότι θα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω:

- Η χρήση άλλων πιο μοντέρνων κοινωνικών δικτύων, όπως το Instagram, για τον ίδιο στόχο, δεδομένου ότι το Facebook βρίσκεται σήμερα σε παρακμή.
- Οι μηχανισμοί που μπορούν να προκαλέσουν τη συμμετοχή και τις αλληλεπιδράσεις των μελών.
- Τον τρόπο δημιουργίας ουσιαστικού περιεχομένου για αυτά.

Τέλος, θα πρέπει να εξεταστεί σοβαρά η συμμετοχή των τοπικών βασικών ενδιαφερομένων στη διάδοση και τη δημιουργία περιεχομένου.

#### 6. Κοιτάζοντας μπροστά: Βιωσιμότητα

Ο στόχος στο τέλος του έργου είναι η ομάδα στο Facebook να συνεχίσει να υπάρχει και να τροφοδοτείται από άτυπους φροντιστές και διευκολυντές (ομάδα υποστήριξης).

Θα θέλαμε να τη μετασχηματίσουμε με την εισαγωγή διαφορετικών θεμάτων και τη διοργάνωση περισσότερων προσωπικών δραστηριοτήτων, κάτι που συνάδει με τους στόχους της οργάνωσης.

Ο στόχος είναι να κρατήσουν την ομάδα ενεργή, δημιουργώντας νέο περιεχόμενο και παράλληλα θα προσπαθήσουν να το επεκτείνουν με άλλους τρόπους και όχι μόνο διαδικτυακά.

Βοηθάμε αυτούς που φροντίζουν

## ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023

### ΣΥΝΟΨΗ

Το πρόγραμμα Resil4Care Erasmus+ στοχεύει στη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών μέσω της χρήσης ομάδων στο Facebook που αναπτύχθηκαν σε 4 συμμετέχουσες χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Σλοβενία, Ιαλία).

και Ισπανία). Οι ομάδες Resil4care στο Facebook νοούνται ως μια εκπαιδευτική προσέγγιση στην οποία η ομάδα υποστήριξης (διαχειριστές) και οι συμμετέχοντες (άτυποι φροντιστές) μοιράζονται εμπειρίες, θέτουν ερωτήσεις και αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις. Ο τελικός στόχος είναι να ξεπεραστούν τα εμπόδια και να βελτιωθεί η ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων.

### Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Το Ινστιτούτο Κοινωνικών Υπηρεσιών της Βαλένθια - IVASS είναι ένα δημόσιο ίδρυμα (1.200 εργαζόμενοι). Παρέχει βοήθεια και ενεργεί σε θέματα κοινωνικών υπηρεσιών και κοινωνικο-υγειονομικής περιθαλψής. Επιπλέον, προστατεύει, διασφαλίζει και κηδεμονεύει άτομα με δικαστικά τροποποιημένη ικανότητα.

### ΟΜΑΔΑ FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/ayudaraquiencuida>

#### ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Ιδιωτική και ανοικτή ομάδα στο Facebook που σχηματίζεται κυρίως από οικογενειακούς φροντιστές. Το μοναδικό κριτήριο επιλογής είναι η αποδοχή των κανόνων και η εκδήλωση ενδιαφέροντος για συμμετοχή στην ομάδα του Facebook.

#### ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ FACEBOOK

Η ομάδα υποστήριξης αποτελείται από 2 φροντιστές και 2 διαμεσολαβητές. Συναντιούνται πρόσωπο με πρόσωπο και διαδικτυακά για να ανταλλάξουν τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν ποια είναι τα πιο κατάλληλα θέματα για να δημοσιεύσουν στην ομάδα στο facebook.

#### ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ: ΜΑΡΙΑ

Η Μαρία άκουσε για μια ομάδα στο Facebook που είχε δημιουργήσει το IVASS για να βοηθήσει τους άτυπους φροντιστές να βελτιώσουν την ανθεκτικότητά τους. Και τώρα, η Μαρία έχει γίνει ένα από τα πιο ενεργά μέλη του Facebook, είναι πλήρως ικανοποιημένη από τη δραστηριότητα, δείχνοντας μάλιστα ενδιαφέρον να μάθει πώς να διαχειρίζεται μια ομάδα Facebook χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα Resil4care (PR3).

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Συμμετέχοντες  
102



Οπτικοποιήσεις  
2.526



Δημοσιεύσεις  
62



Σχόλια  
122



Αντιδράσεις  
482



#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οι συναντήσεις εφαρμόζουν ή προσαρμόζουν τα φύλλα εργασίας των Σλοβένων εταίρων μας και μοιράζονται τις καλές πρακτικές ή τα θέματα των άλλων 3 ομάδων Resil4care στο Facebook.

Οι δραστηριότητες διάδοσης έχουν οργανωθεί από το IVASS για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία του να αισθάνεσαι καλά.

#### ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

- ΙΣΤΟΡΙΕΣ
- VIDEOS
- ΣΧΟΛΙΑ
- ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
- ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ
- ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟ POST

#### ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ

Ανακουφιστικές Θετικές προτάσεις όπως "μαγεία είναι να γελάς με κάποιον που σε κάνει να ξεχνάς τη θλίψη σου".

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Η σημασία της ανταλλαγής πληροφοριών και προσωπικών εμπειριών για να συνειδητοποιήσετε πόσο σημαντική είναι η δική σας αυτοφροντίδα για να υποστηρίξετε τους άλλους. Χρήσιμο εργαλείο για να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες τα κοινά συναισθήματά τους και τον τρόπο αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων.



### ΒΙΩΣΗΜΟΤΗΤΑ

Μια ομάδα άτυπων φροντιστών από ένα επαγγελματικό κέντρο IVASS ενδιαφέρεται να αναλάβει τη διαχείριση αυτής της ομάδας στο Facebook μετά την ολοκλήρωση του έργου.

Τίτλος ομάδας Facebook: Βοηθάμε αυτούς που φροντίζουν.

#### A. ΠΛΑΙΣΙΟ: Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ (IVASS)

Το Ινστιτούτο Κοινωνικών Υπηρεσιών της Βαλένθια (IVASS), με δικό του νομικό καθεστώς, περιουσιακά στοιχεία και πόρους, είναι ένας δημόσιος περιφερειακός οργανισμός με ικανότητα διαχείρισης της πολιτικής της περιφερειακής κυβέρνησης της Βαλένθια (Generalitat Valenciana) στους τομείς της κοινωνικής πρόνοιας, των ηλικιωμένων, της εξάρτησης και της φροντίδας ατόμων με νοητική αναπηρία.

Παρέχει βοήθεια και ενεργεί από την άποψη των κοινωνικών υπηρεσιών και της κοινωνικο-υγειονομικής περίθαλψης. Επιπλέον, προστατεύει, διασφαλίζει και κηδεμονεύει άτομα με δικαστικά τροποποιημένη ικανότητα.

**Σχήμα 23. Εργαστήριο στην οικία Caixa Ontinyent. Πηγή: <https://www.ivass.gva.es/>**



Η IVASS διαθέτει περισσότερες από 30 εγκαταστάσεις (κέντρα ημερήσιας φροντίδας, κατοικίες, κέντρα απασχόλησης και προστατευμένες κατοικίες), όπου οι 800 επαγγελματίες της, όπως φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγοι, νοσηλεύτες, φροντιστές, εργοθεραπευτές, κοινωνικοί λειτουργοί... αφιερώνουν τις προσπάθειές τους στην προσοχή και τη φροντίδα 1.200 ατόμων με ανάγκες κοινωνικής φροντίδας. Επιπλέον, τους παρέχει, με συμμετοχικό τρόπο, την απαραίτητη υποστήριξη για την ολοκληρωμένη ανάπτυξή τους με ποιοτικές υπηρεσίες.

Η IVASS εργάζεται για την εδραίωση μιας Υπηρεσίας Ποιότητας όπου η ηθική, η προστασία των δικαιωμάτων των χρηστών μας ή εκείνων που ενδέχεται να ζητήσουν τις υπηρεσίες μας και η διαφάνεια αποτελούν τη βάση της Δέσμευσης για τη βελτίωση της Ποιότητας Ζωής.

Στην IVASS, ως δημόσιος οργανισμός, εργαζόμαστε για την εδραίωση μιας Υπηρεσίας Ποιότητας, όπου η ηθική, η προστασία των δικαιωμάτων των χρηστών μας ή όσων ζητούν τις υπηρεσίες μας και η διαφάνεια αποτελούν τη βάση της δέσμευσης για τη βελτίωση της Ποιότητας Ζωής. Ο διάλογος και η διαμεσολάβηση ως εργαλεία επικοινωνίας αποτελούν τους πυλώνες της IVASS-συνδυάζονται με την αξία της εκμάθησης της καινοτομίας.

Σχήμα 24. Κέντρο απασχόλησης Rafalafena. Πηγή: <https://www.ivass.gva.es/>

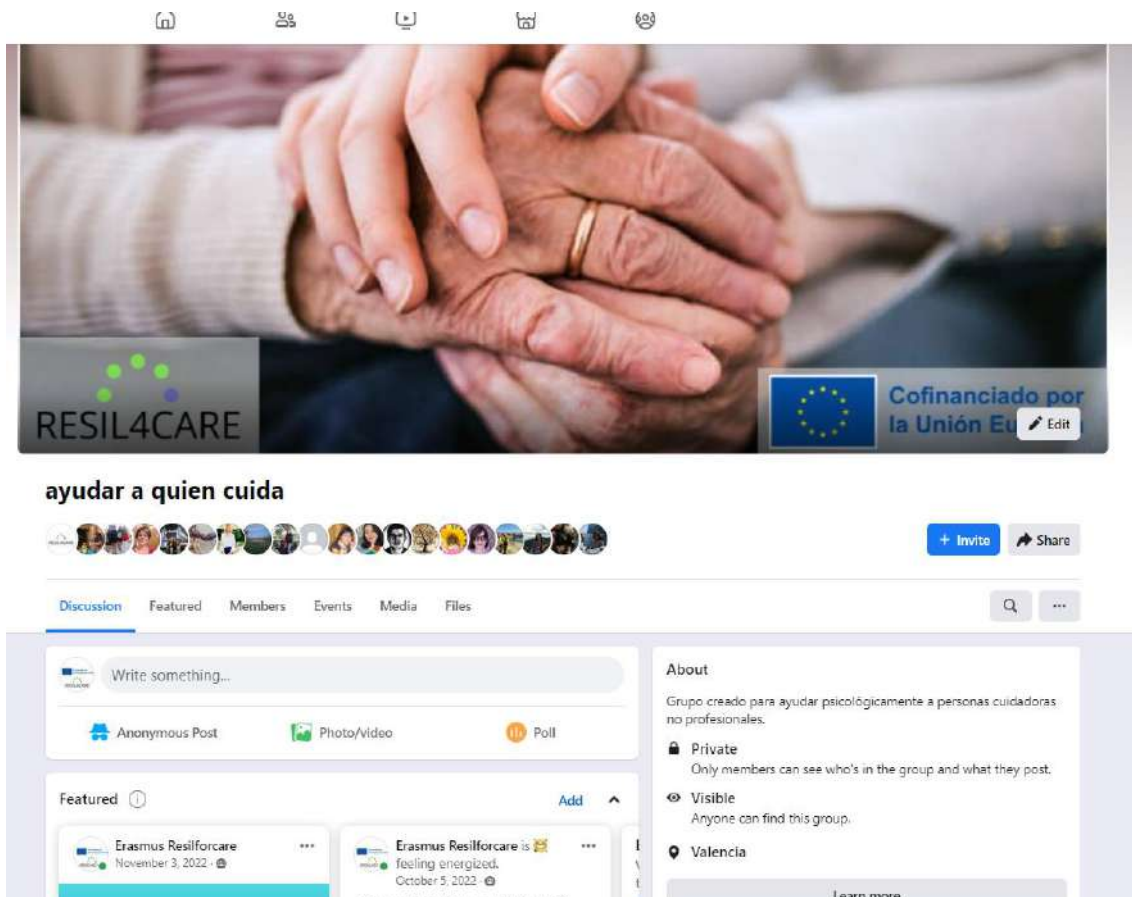


## B. ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK



ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK ΣΤΟΙΧΕΙΑ					
Αριθμός συμμετεχόντων	102	Αριθμός δημοσιεύσεων	62	Οπτικοποιήσεις	2526
Αριθμός αντιδράσεων	482	Αριθμός σχολίων			122

Σχήμα 25. Ισπανική ομάδα Facebook. Πηγή:  
<https://www.facebook.com/groups/ayudaraquiencuida>



### 1. Ομάδα Facebook: συμμετέχοντες

## ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ FACEBOOK ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΠΡΟΦΙΛ

(Εκτίμηση από τους ερωτηθέντες του εργαλείου 4)					
Γυναίκες	85%	Προσφέροντας φροντίδα στους γονείς	50%	Ηλικία μεταξύ 41-60	75%
Χρήστες Facebook	90%	Κατοικούν με το άτομο που φροντίζουν	25%	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	15%
				Τριτοβάθμια εκπαίδευση	85%

Το "Βοηθάμε αυτούς που φροντίζουν" είναι μια ιδιωτική ομάδα που αποτελείται από 102 μέλη, κυρίως γυναίκες που φροντίζουν οικογένειες ή συγγενείς που επιθυμούν να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες του έργου.

Το "Βοηθάμε αυτούς που φροντίζουν" είναι μια ιδιωτική ομάδα που αποτελείται από 102 μέλη, κυρίως γυναίκες που φροντίζουν οικογένειες.

Η πρόσκληση για συμμετοχή στην ομάδα γίνεται κυρίως στους συγγενείς του IVASS μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ηλεκτρονικών μηνυμάτων. Επιπλέον, ορισμένα φυλλάδια διανέμονται εντός της οργάνωσης. Οι φίλοι της ομάδας υποστήριξης, οι συγγενείς και οι συνάδελφοι συνεργάζονται επίσης στη διάδοση της ομάδας στο Facebook.

Το μοναδικό κριτήριο επιλογής είναι η αποδοχή των κανόνων και η εκδήλωση ενδιαφέροντος για συμμετοχή στην ομάδα Facebook. Οι διαχειριστές (συντονιστές της ομάδας υποστήριξης), πριν αποδεχθούν κάθε μέλος, ελέγχουν το προφίλ του για να βεβαιωθούν ότι δεν πρόκειται για εμπορικό ή ψεύτικο λογαριασμό ή για κάποιον που δεν έχει πραγματικό ενδιαφέρον.

## 2. Δυναμική της Ομάδας: θέματα που δημοσιεύθηκαν και αντιδράσεις συμμετεχόντων.

Τα πιο σημαντικά θέματα που δημοσιεύονται στην ισπανική ομάδα για να προκαλέσουν τη συμμετοχή των μελών είναι:

- **Ανακουφιστικές θετικές προτάσεις** όπως "μαγεία είναι να γελάς με κάποιον που σε κάνει να ξεχνάς τη θλίψη σου" ή "το πιο δύσκολο πράγμα που έπρεπε να μάθω φέτος ήταν πώς να ανακάμψω και να προχωρήσω μπροστά..." "

Σχήμα 26. Θετική πρόταση Positive. Πηγή:

<https://www.facebook.com/groups/ayudaraquiencuida/posts/1520373988780391/>



- Βίντεο για την νόσο Alzheimer ή την Άνοια όπως τα βίντεο από το UCLA

Σχήμα 27. Ισπανικό βίντεο σχετικά με την νόσο Alzheimer. Πηγή:

<https://www.facebook.com/groups/ayudaraquiencuida/posts/1526025611548562/>



### 3. Μία ιστορία έμπνευσης: Μαρία.

Όταν ο πατέρας της Μαρίας και του Χοσέ διαγνώστηκε με ανίατη ασθένεια, αποφάσισαν να τον φροντίσουν στο σπίτι. Και οι δύο ήταν γεμάτοι ενέργεια, νιώθοντας ότι τίποτα δεν μπορούσε να τους νικήσει.

Αλλά τα πράγματα έχουν αλλάξει πολύ από τότε. Ο πατέρας τους απεβίωσε μετά από δύο χρόνια που απαιτούσε μεγάλη υποστήριξη και τα δύο αδέρφια κατέληξαν πολύ κουρασμένα και χαμηλά σωματικά. Και τώρα, είναι η μητέρα τους που απαιτεί την υποστήριξή τους, αλλά σε αυτή την περίπτωση, ο Χοσέ έχει μετακομίσει για να ζήσει σε άλλη πόλη και δεν μπορεί να βοηθήσει τη Μαρία όσο χρειάζεται.

Η Μαρία βρίσκεται τώρα αντιμέτωπη με την κατάσταση να πρέπει να φροντίσει μόνη της τη μητέρα της. Κάθε εβδομάδα αισθάνεται όλο και πιο κουρασμένη- είναι εντελώς εξαντλημένη. Έτσι, η Μαρία και ο Χοσέ αποφάσισαν να πηγαίνουν τη μητέρα της κάθε μέρα σε μια από τις εγκαταστάσεις του IVASS: ένα κέντρο ημέρας για ηλικιωμένους.

Αυτό είναι το μέρος όπου η Μαρία έμαθε για την ομάδα του Facebook. Η Μαρία άρχισε να παρακολουθεί τις συναντήσεις που διοργανώνει το κέντρο ημέρας για τις οικογένειες. Σε μία από αυτές τις συναντήσεις, η Μαρία άκουσε για μια ομάδα στο Facebook που είχε δημιουργήσει το IVASS για να βοηθήσει τους άτυπους φροντιστές να βελτιώσουν την ανθεκτικότητά τους. Και τώρα, η Μαρία έχει γίνει ένα από τα πιο ενεργά μέλη του Facebook, είναι πλήρως ικανοποιημένη από τη δραστηριότητα, δείχνοντας μάλιστα ενδιαφέρον να μάθει πώς να διαχειρίζεται μια ομάδα Facebook χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα Resil4care (PR3). Η Μαρία ζήτησε από το IVASS να

γίνει διαμεσολαβητής και να συνεχίσει να διαχειρίζεται την ομάδα Facebook μετά το τέλος του έργου.

#### 4. Διαχείριση ομάδας Facebook (ομάδα υποστήριξης)

Η ισπανική ομάδα υποστήριξης αποτελείται από δύο άνδρες άτυπους φροντιστές και δύο επαγγελματίες του IVASS. Έχουν συναντηθεί αρκετές φορές στο κέντρο ημέρας του IVASS, όπου φροντίζουν τις μητέρες τους. Λόγω της απόστασης μεταξύ του κέντρου ημέρας και των κεντρικών γραφείων της IVASS, ορισμένες από τις συναντήσεις πραγματοποιούνται μέσω διαδικτύου.

Η ισπανική ομάδα υποστήριξης αντιμετώπισε τη φυσική απόσταση μεταξύ των συντονιστών και των φροντιστών. Επιπλέον, ορισμένα θέματα υγείας και οι επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις των άτυπων φροντιστών δυσκόλεψαν την πραγματοποίηση τακτικών φυσικών συναντήσεων.

Οι κύριες δραστηριότητες που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια των συνεδριάσεων της ομάδας υποστήριξης είναι η συζήτηση των θεμάτων και των συστάσεων που προτάθηκαν προηγουμένως από τη διακρατική βασική ομάδα. Οι στόχοι είναι η εφαρμογή ή η προσαρμογή των φύλλων εργασίας των Σλοβένων εταίρων μας και η ανταλλαγή καλών πρακτικών ή θεμάτων των άλλων 3 ομάδων Resil4care στο Facebook- και η δημιουργία νέου ειδικού περιεχομένου για την ισπανική ομάδα.

Επιπλέον, το IVASS διοργάνωσε ορισμένες συμπληρωματικές δραστηριότητες διάδοσης για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία του να αισθάνεσαι καλά (σωματικά και ψυχολογικά) για να φροντίζεις κάποιον. Τέλος, πραγματοποιούνται μηνιαίες συναντήσεις από το κέντρο ημέρας του IVASS, όπου οι άτυποι φροντιστές της ομάδας υποστήριξης έχουν την ευκαιρία να θέσουν ζητήματα που σχετίζονται με την ομάδα resil4care στο Facebook.

Σχήμα 28. Ισπανική ομάδα υποστήριξης. Πηγή: Resil4care project



## 5. Μαθήματα.

Αρχικά, η ισπανική ομάδα Facebook είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τους άτυπους φροντιστές για την ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με την αυτοφροντίδα και τη βελτίωση των γνώσεων των συμμετεχόντων σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης ορισμένων ψυχολογικών καταστάσεων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα ή την απογοήτευση. Επιπλέον, η ομάδα του Facebook δημιουργεί μια εικονική κοινότητα όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ίδιες εμπειρίες, συναισθήματα, αδυναμίες και ευθύνες. Επιπλέον, μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμη εργαλείο επικοινωνίας και υποστήριξης των άτυπων φροντιστών τους από το IVASS.

Η ομάδα του Facebook δημιουργεί μια εικονική κοινότητα όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ίδιες εμπειρίες, συναισθήματα, αδυναμίες και ευθύνες.

Από την άλλη πλευρά, πιστεύεται ότι είναι σημαντικό να βρεθεί μια μεθοδολογία για να μάθουν πώς να δημιουργούν ψηφιακό περιεχόμενο και να δημοσιεύουν σημαντικές πληροφορίες για τους συμμετέχοντες. Αυτό θα συνέβαλε στο να τραβήξει την προσοχή τους και να βελτιώσει την ενεργό συμμετοχή τους. Μια άλλη σημαντική πρόκληση είναι να γνωρίζουμε ποιες είναι οι πραγματικές ανάγκες των μελών όσον αφορά την πληροφόρηση ή την ειδική υποστήριξη που χρειάζονται οι άτυποι φροντιστές.

## 6. Κοιτώντας μπροστά: Βιωσιμότητα.



Η ισπανική ομάδα υποστήριξης και το IVASS είναι πολύ ικανοποιημένοι με τα αποτελέσματα της ομάδας Facebook και είναι πρόθυμοι να συνεχίσουν να εργάζονται πάνω σε αυτό. Οι Ισπανοί συντονιστές έχουν αρχίσει να συνεργάζονται με μια ομάδα άτυπων φροντιστών από ένα επαγγελματικό κέντρο IVASS' για να τους εντάξουν στη διαχείριση και την ενεργό συμμετοχή της ομάδας Facebook. Τέλος, ένας από τους συμμετέχοντες (María) έδειξε ενδιαφέρον να μάθει πώς να διαχειρίζεται το Facebook μετά το πρόγραμμα Resil4care.

#### **4. Μια πρόταση αξιολόγησης της εκπαιδευτικής προσέγγισης.**

## Εισαγωγή

Όπως εξηγήθηκε προηγουμένως σε αυτό το έγγραφο (σχήματα 1 και 2), το μοντέλο Resil4care μπορεί να συνοψιστεί ως μια εκπαιδευτική προσέγγιση διάρκειας ενός έτους που αποτελείται από μια μικτή εκπαιδευτική δραστηριότητα και την εφαρμογή μιας ομάδας στο Facebook με στόχο τη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών. Άμεσα συνδεδεμένο με αυτή την εκπαιδευτική διαδικασία, το έργο παρήγαγε επίσης δύο παιδαγωγικούς πόρους οι οποίοι προσφέρουν τη θεωρητική υποστήριξη που απαιτείται για την εκπαιδευτική προσέγγιση: α) ένα εγχειρίδιο εκπαιδευτικών μαθημάτων (PR2)- και β) μια εργαλειοθήκη κατάρτισης ΤΠΕ (PR3). Είναι επίσης εξαιρετικά σημαντικό να επισημανθεί ότι η εκπαιδευτική προσέγγιση Resil4care και η μεθοδολογία αξιολόγησης που παρουσιάζονται στο παρόν έγγραφο επιδιώκουν μόνο να αποτελέσουν ένα χρήσιμο παιδαγωγικό παράδειγμα για τους οργανισμούς που θέλουν να εφαρμόσουν "και να αξιολογήσουν" την εκπαιδευτική προσέγγιση Resil4care. Ως εκ τούτου, αφήνει την πόρτα ανοιχτή για περαιτέρω ερευνητές, βελτιώσεις και προσαρμογές σε αυτό ή σε άλλα εκπαιδευτικά πλαίσια.

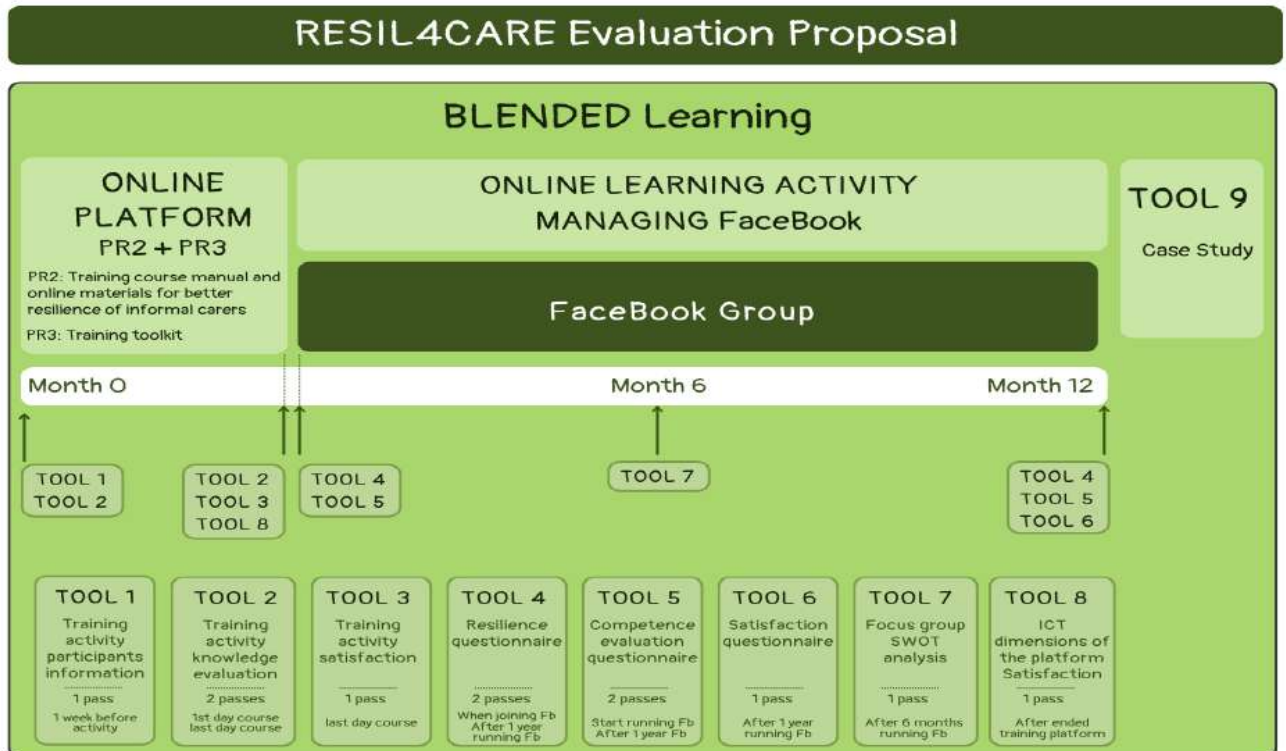
Ως εκ τούτου, αυτό που παρουσιάζεται σε αυτή την ενότητα είναι μια "πρόταση" αξιολόγησης της εκπαιδευτικής προσέγγισης Resil4care. Προφανώς, προτείνεται το σχήμα μεθοδολογίας αξιολόγησης και τα εργαλεία που παρήχθησαν ειδικά από το έργο Resil4care και εξηγήθηκαν προηγουμένως στο παρόν έγγραφο (PR4) (βλ. πίνακες 1α ή 1β). Όπως αναφέρθηκε στην προηγούμενη παράγραφο, αυτή η πρόταση αξιολόγησης πρέπει να θεωρηθεί ως ένα εμπνευσμένο παράδειγμα του τρόπου αξιολόγησης αυτής της εκπαιδευτικής προσέγγισης (βλ. εικόνα 29 στην επόμενη σελίδα).

Ο απώτερος στόχος αυτής της πρότασης αξιολόγησης είναι να αποτελέσει μια χρήσιμη μεθοδολογία και εργαλείο αξιολόγησης για τους εκπαιδευτικούς, ώστε να την προσαρμόσουν και να τη χρησιμοποιήσουν σε άλλα διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια.



Το εκπαιδευτικό μοντέλο που παρουσιάζεται σε αυτό το έγγραφο έχει μόνο σκοπό αξιολόγησης. Το τελικό μοντέλο «βελτιωμένης» εκπαιδευτικής προσέγγισης του resil4care θα βγει στο φως ως αποτέλεσμα των πληροφοριών που συλλέγονται και αναλύονται σε αυτό το έγγραφο.

Σχήμα 29. Πρόταση αξιολόγησης του εκπαιδευτικού προγράμματος Resil4care. Πηγή: δική μας επεξεργασία



## 4.2. Δραστηριότητες αξιολόγησης

Στις επόμενες σελίδες, εξηγείται πλήρως μια πρόταση αξιολόγησης της εκπαιδευτικής προσέγγισης Resil4care της Resil4care. Η αξιολόγηση χωρίζεται σε 2 φάσεις (δραστηριότητες μάθησης και διδασκαλίας και η ομάδα Facebook).

Όλα τα εργαλεία αξιολόγησης που προτείνονται για την ολοκλήρωση αυτής της πρότασης αξιολόγησης έχουν σχεδιαστεί και παραχθεί από το έργο Resil4care.

### 4.2.1. Φάση 1: αξιολόγηση της δραστηριότητας μάθησης και διδασκαλίας (εργαλεία 1, 2, 3 και 8)

Το πρώτο σύνολο των προτεινόμενων δραστηριοτήτων αξιολόγησης συνδέεται με το σημείο εκκίνησης της εκπαιδευτικής προσέγγισης: τη δραστηριότητα μάθησης και διδασκαλίας. Αυτή η εκπαιδευτική προσέγγιση Resil4care προτείνει ένα μικτό πρόγραμμα κατάρτισης που συνδυάζει τη φυσική κατάρτιση (στην αρχή της διαδικασίας) με την εικονική κατάρτιση κατά τη διάρκεια του υπόλοιπου έτους, προσφέροντας τη δυνατότητα χρήσης της εκπαιδευτικής πλατφόρμας (PR3) στην αρχή της διαδικασίας.

Στόχος αυτής της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική διαδρομή και να τους διδάξει βασικές γνώσεις σχετικά με

- 1) Τα βασικά χαρακτηριστικά του Facebook στο πλαίσιο του έργου.
- 2) Τους άτυπους φροντιστές και την ανθεκτικότητα (και τους ψυχολογικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα, όπως η απογοήτευση, η ποιότητα ζωής, η ενσυνειδητότητα...).

Από άποψη πρακτικότητας, η φυσική και η εικονική εκπαίδευση θεωρούνται ανεξάρτητα στοιχεία στην παρούσα πρόταση αξιολόγησης. Κατά συνέπεια, προτείνεται σε αυτή την πρώτη φάση να πραγματοποιηθούν 4 δραστηριότητες αξιολόγησης (εργαλείο 1, 2, 3 και 8), συγκεντρώνοντας διαφορετικού τύπου πληροφορίες που παρέχονται μόνο από τους λιπόσαρκους που συμμετέχουν στη δραστηριότητα κατάρτισης:

1. Πριν από την έναρξη της εκπαιδευτικής δραστηριότητας, συλλογή βασικών πληροφοριών σχετικά με τους εκπαιδευόμενους (προσδοκίες για το μάθημα, ενδιαφέροντα, είδος της

παρεχόμενης υποστήριξης, σχέση με το άτομο που λαμβάνει φροντίδα...) για να προσαρμοστεί όσο το δυνατόν περισσότερο η εκπαιδευτική δραστηριότητα στις διαφορετικές ανάγκες των εκπαιδευόμενων. Για να γίνει αυτό, προτείνεται να έχει συμπληρωθεί το εργαλείο 1 (πληροφορίες για τους συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική δραστηριότητα) από τους συμμετέχοντες τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν από την έναρξη της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.

2. Επιπλέον, το εργαλείο 2 (αποκτηθείσες γνώσεις) θα μπορούσε επίσης να περάσει δύο φορές: στην αρχή και στο τέλος για να συγκριθούν τα αποτελέσματα.
3. Η πρώτη φάση αξιολόγησης θα ολοκληρωνόταν με την αξιολόγηση στο τέλος της εκπαιδευτικής δραστηριότητας των:
  - ο την ικανοποίηση των εκπαιδευομένων (εργαλείο 3),
  - ο της γνώμης των συμμετεχόντων σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης της εκπαιδευτικής δραστηριότητας (εργαλείο 3).
  - ο Σε περίπτωση που η εκπαιδευτική δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της εκπαιδευτικής πλατφόρμας (PR3), οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούσαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο για τη διάσταση των ΤΠΕ (εργαλείο 8).

Τέλος, προτείνεται επίσης να πραγματοποιηθεί μια συμπληρωματική δραστηριότητα αξιολόγησης: μια δραστηριότητα ομάδας εστίασης κατά την τελευταία ώρα της εκπαιδευτικής δραστηριότητας για να ληφθεί άμεση ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες, αποσπώντας πληροφορίες για ένα ή δύο θέματα ενδιαφέροντος. Συμβουλή: η τάξη μπορεί να χωριστεί σε 2/3 ομάδες που σχηματίζονται από συμμετέχοντες όσο το δυνατόν πιο διαφορετικούς (φύλο, ηλικία, εθνικότητα...).

## Φάση 2η: Αξιολόγηση της Ομάδας Facebook (εργαλεία 4, 5, 6, 7 και 9)

Η δεύτερη δραστηριότητα αυτής της εκπαιδευτικής προσέγγισης είναι η δημιουργία μιας ομάδας στο Facebook, η οποία συνεπάγεται, μεταξύ άλλων δραστηριοτήτων, τη διάδοση στην ομάδα-στόχο, την εγγραφή των συμμετεχόντων, την αναζωογόνηση της ομάδας (αναζήτηση σχετικών πληροφοριών, ανάρτηση ειδήσεων και πληροφοριών, παρακολούθηση των σχολίων των συμμετεχόντων...) και την αξιολόγηση.

Σε σχέση με την αξιολόγηση της ομάδας Facebook, προτείνονται οι ακόλουθες δραστηριότητες αξιολόγησης:

- Αξιολόγηση της βελτίωσης της ανθεκτικότητας (εργαλείο 4). Για το σκοπό αυτό, προτείνεται να περάσει το εργαλείο 4 (ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας) δύο φορές (pre-test και post-test): στην αρχή της ομάδας Facebook και μετά από ένα χρόνο συμμετοχής και να συγκριθούν οι βαθμολογίες που ελήφθησαν. Το ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας θα μπορούσε εύκολα να μετατραπεί σε ηλεκτρονική φόρμα και να αναρτηθεί ο σύνδεσμος

στην ομάδα Facebook για να συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες (αυτοδιαχείριση). Μια άλλη επιλογή θα μπορούσε να είναι η παράδοση του ερωτηματολογίου πρόσωπο με πρόσωπο από έναν εκπαιδευτικό, αν αυτό που επιδιώκεται είναι να αξιολογηθεί η ατομική βελτίωση της ανθεκτικότητας ενός συγκεκριμένου συμμετέχοντα.

- Απόκτηση ικανοτήτων (εργαλείο 5). Σε αυτή την περίπτωση, ο στόχος είναι να εκτιμηθεί ποιες ικανότητες απέκτησαν περισσότερο οι εκπαιδευόμενοι κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους στην ομάδα του Facebook. Αυτό το εργαλείο 5 είναι συμπληρωματικό του εργαλείου 4- καθώς, σύμφωνα με το LifeComp (Vuorikary et al., 2022), οι "Προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές ικανότητες κλειδιά είναι το κλειδί για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας των Ευρωπαίων πολιτών". Η εφαρμογή αυτού του εργαλείου εφαρμόζει την ίδια μεθοδολογία του εργαλείου 4.
- Ικανοποίηση των συμμετεχόντων (εργαλείο 6). Ακολουθώντας την ίδια μεθοδολογία με τα 2 πρώτα εργαλεία (αυτοδιαχειριζόμενο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο), οι συμμετέχοντες μπορούν να κληθούν να συμπληρώσουν αυτό το ερωτηματολόγιο ικανοποίησης.

Εκτός από αυτά τα 3 εργαλεία αξιολόγησης που συμπληρώνονται από τους εκπαιδευόμενους που συμμετέχουν σε αυτή την προσέγγιση Resil4care, θα ήταν βολικό να πραγματοποιηθεί ένας άλλος τύπος αξιολόγησης που απευθύνεται στους βασικούς εκπαιδευτικούς, τους συντονιστές του προγράμματος ή άλλους ενδιαφερόμενους (εργαλεία 7 και 9). Για το σκοπό αυτό, προτείνεται η διεξαγωγή δύο ακόμη δραστηριοτήτων αξιολόγησης:

- Μια ανάλυση SWOT για τον εντοπισμό των δυνατών σημείων, των αδυναμιών, των ευκαιριών και των απειλών του οργανισμού που σχετίζονται με την εφαρμογή αυτού του προγράμματος κατάρτισης (εργαλείο 7). Η ανάλυση αυτή θα πρέπει να πραγματοποιηθεί στη μέση του προγράμματος κατάρτισης (μήνας 62).
- Να εκπονήσει μια μελέτη περίπτωσης (εργαλείο 9) (βλ. ενότητα 3 του παρόντος εγγράφου) για:
  - Να βελτιωθεί το πλαίσιο αξιολόγησης μελλοντικών παρόμοιων προγραμμάτων κατάρτισης.
  - Να διαδώσει τα διδάγματα που αντλήθηκαν στους ενδιαφερόμενους του προγράμματος.

## 5. Συμπεράσματα και προτάσεις.

## 1. Μερικά συμπεράσματα (σεμπεράσματα από δραστηριότητες αξιολόγησης)

### 5.1.1. Συμπεράσματα από την μαθησιακή και εκπαιδευτική δραστηριότητα

#### **Εργαλείο 2. ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.**

Σε γενικές γραμμές, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση των γνώσεων στο 94% των μαθητών που έλαβαν μέρος στη φυσική εκμάθηση και κατάρτιση στη Σλοβενία.

Παρόλο που η πλειοψηφία των εκπαιδευομένων δήλωσε αύξηση των γνώσεων, θα πρέπει να τονιστεί ότι ορισμένα στοιχεία (περιεχόμενο) έχουν μεγαλύτερη αύξηση από άλλα, όπως τα θέματα που σχετίζονται με τον τρόπο δημιουργίας μιας ομάδας στο Facebook και αυτά που αφορούν τον προσδιορισμό των σταδίων της φροντίδας και τις δικές τους γνώσεις σχετικά με την παροχή φροντίδας.

Στον αντίποδα, οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν να έχουν μικρότερη αύξηση της διορατικότητάς τους στον τομέα της ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ ατόμων που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση φροντίδας.

Στην περίπτωση που θεωρήσουμε τις 5 ομάδες ερωτήσεων ως ξεχωριστά θέματα, η μεγαλύτερη αύξηση των γνώσεων αφορά τις ομάδες που σχετίζονται με την ευαισθητοποίηση σχετικά με την τεχνολογία του Facebook και τη χρήση της (ομάδα IV)- και με την αντιμετώπιση της καθημερινής ρουτίνας ως άτυπος φροντιστής (ομάδα II). Οι συμμετέχοντες εκπαιδευόμενοι δείχνουν όχι μόνο τις προηγούμενες γνώσεις τους σχετικά με το Erasmus και το έργο RESIL4CARE, αλλά και την εμπειρία τους ως άτυπος φροντιστής και τα κίνητρά τους για την παροχή αυτής της φροντίδας (θέματα που περιλαμβάνονται στις ομάδες I και III του ερωτηματολογίου).

Επιπλέον, το αποτέλεσμα της ομάδας εστίασης που διεξήχθη στο τέλος της εκπαιδευτικής δραστηριότητας δείχνει σχετικές πληροφορίες σχετικά με το ποιες είναι οι βασικές ικανότητες του έργου Resil4care σύμφωνα με τα δύο βασικά τους πλαίσια: LifeComp και το πλαίσιο ψηφιακών ικανοτήτων.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν δείχνουν ότι το έργο θα πρέπει να επικεντρωθεί στις ακόλουθες ικανότητες:

1. Από το πλαίσιο LifeComp, οι ακόλουθες ικανότητες θεωρήθηκαν βασικές για το έργο:
  - ο Κοινωνικός τομέας:

**Επικοινωνία:** χρήση σχετικών στρατηγικών επικοινωνίας, κωδικών και εργαλείων για συγκεκριμένους τομείς, ανάλογα με το πλαίσιο και το περιεχόμενο,

**Συνεργασία:** εμπλοκή σε ομαδική δραστηριότητα και ομαδική εργασία αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι τους άλλους.

- Τομέας μάθησης για μάθηση:
  - **Αναπτυξιακή νοοτροπία.** Πίστη στις δυνατότητες του ίδιου και των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς.
  - **Διαχείριση της μάθησης.** Ο σχεδιασμός, η οργάνωση, η παρακολούθηση και η επανεξέταση της μάθησης του ατόμου.

2. Από το Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων, το έργο θα πρέπει να επικεντρωθεί στις ακόλουθες ικανότητες:

- **Επικοινωνία και συνεργασία.** Να αλληλεπιδρούν, να επικοινωνούν και να συνεργάζονται μέσω των ψηφιακών τεχνολογιών, έχοντας παράλληλα επίγνωση της πολιτισμικής και γενεαλογικής ποικιλομορφίας. Να συμμετέχουν στην κοινωνία μέσω δημόσιων και ιδιωτικών ψηφιακών υπηρεσιών και συμμετοχικής πολιτειότητας. Να διαχειρίζεται κανείς την ψηφιακή του παρουσία, ταυτότητα και φήμη.
- **Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου.** Να δημιουργούν και να επεξεργάζονται ψηφιακό περιεχόμενο για τη βελτίωση και την ενσωμάτωση πληροφοριών και περιεχομένου σε ένα υπάρχον σώμα γνώσεων, κατανοώντας παράλληλα πώς πρέπει να εφαρμόζονται τα πνευματικά δικαιώματα και οι άδειες χρήσης. Να γνωρίζουν πώς να δίνουν κατανοητές οδηγίες για ένα σύστημα υπολογιστή.
- **Ασφάλεια.** Να προστατεύουν τις συσκευές, το περιεχόμενο, τα προσωπικά δεδομένα και την ιδιωτική ζωή σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Να προστατεύουν τη σωματική και ψυχολογική υγεία και να γνωρίζουν τις ψηφιακές τεχνολογίες για την κοινωνική ευημερία και την κοινωνική ένταξη. Να γνωρίζουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των ψηφιακών τεχνολογιών και της χρήσης τους.

Από το αποτέλεσμα αυτής της αξιολόγησης, οι 7 επιλεγμένες ικανότητες αποτέλεσαν τη βάση για την παραγωγή του εργαλείου 5 (ερωτηματολόγιο αξιολόγησης ικανοτήτων).

### **ΕΡΓΑΛΕΙΟ 3. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.**

Με βάση τα αποτελέσματα που προέκυψαν από το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου, το γενικό επίπεδο ικανοποίησης των μαθητών είναι πολύ υψηλό. Όλοι τους δήλωσαν "συμφωνώ" ή "συμφωνώ απόλυτα" στα ζητούμενα στοιχεία, φτάνοντας στο ερωτηματολόγιο σε συνολική βαθμολογία 9,3 επί 10. Παρά το υψηλό επίπεδο ικανοποίησης, υπάρχουν δύο στοιχεία στα οποία οι εκπαιδευόμενοι εκφράζουν μικρότερη ικανοποίηση. Το πρώτο αφορά τα επόμενα βήματα και τις ευθύνες που αναλαμβάνονται μετά την εκπαιδευτική δραστηριότητα (θα έπρεπε να εξηγούνται καλύτερα)- και το δεύτερο αφορά το χρόνο που αφιερώνεται στα πρακτικά μαθήματα, ο οποίος θα έπρεπε να είναι μεγαλύτερος.

Από την άλλη πλευρά, το στοιχείο που εκτιμήθηκε περισσότερο από τους συμμετέχοντες αναφέρεται στο ότι ο εκπαιδευτής ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες στο Facebook να έχουν ενεργό συμμετοχή κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

Όσον αφορά τη γνώμη των συμμετεχόντων σχετικά με τη δραστηριότητα κατάρτισης, αυτή συλλέχθηκε με τρεις ανοικτές ερωτήσεις:

- Η πρώτη αφορούσε τη γενική τους άποψη. Οι εκπαιδευόμενοι δήλωσαν ότι είχαν κάποιες δυσκολίες στην κατανόηση της αγγλικής γλώσσας.
- Οι απαντήσεις στη δεύτερη ερώτηση (ποια νέα περιεχόμενα θα πρέπει να συμπεριληφθούν σε μελλοντικές δραστηριότητες κατάρτισης) ήταν αρκετά διαφορετικές:
- Οι συμμετέχοντες θα ήθελαν να συμπεριλάβουν αυτόματους μεταφραστές ή ένα ψηφιακό σύστημα για μετάφραση χωρίς να χρειάζεται να βασίζονται σε άλλους.
- Το έργο θα μπορούσε να εξετάσει το ενδεχόμενο να συμπεριλάβει και άλλες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.
- Βελτίωση των γενικών δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων στο διαδίκτυο
- Να αποκτήσουν περισσότερες πρακτικές δεξιότητες σχετικά με το θέμα (ανθεκτικότητα).

Τέλος, στην ερώτηση 3, οι συμμετέχοντες έδωσαν πολλές προτάσεις για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Οι σημαντικότερες από αυτές είναι οι εξής:

- Να διερευνηθεί η χρήση καλύτερων συστημάτων μετάφρασης για αυτές τις λίγες δραστηριότητες στα αγγλικά.
- Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατασκευή της "ανθεκτικότητας" και τον τρόπο βελτίωσής της.
- Περισσότερος χρόνος για την εμπέδωση του διδαχθέντος υλικού.
- Ένας υπολογιστής ανά άτομο και μαθήματα βήμα προς βήμα.
- Συλλογή πληροφοριών από άτομα που δεν είναι εξοικειωμένα με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και βελτίωση του τρόπου προσέγγισής τους.

#### **5.1.2. Ομάδα στο Facebook.**

#### **ΕΡΓΑΛΕΙΟ4. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.**



Αυτό το ερωτηματολόγιο ήταν απαραίτητο για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου ανθεκτικότητας, αλλά και για τη λήψη συμπληρωματικών πληροφοριών σχετικά με το προφίλ των άτυπων φροντιστών. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους άτυπους φροντιστές που συμμετείχαν στην ομάδα του Facebook. Αποτελούνταν από 3 ενότητες:

1. Δημογραφικές ερωτήσεις.
2. 3 ερωτήσεις για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με το είδος της παρεχόμενης φροντίδας και τις ανάγκες πληροφόρησης των άτυπων φροντιστών.
3. Οι ερωτήσεις κλίμακας Likert για την ανθεκτικότητα.

Τα μέρη 1 και 3 του ερωτηματολογίου έχουν ήδη εξηγηθεί στην ενότητα 2.4.3.2 του παρόντος εγγράφου. Η παρούσα ενότητα αφορά τις πληροφορίες που παρέχονται σχετικά με το είδος της παρεχόμενης φροντίδας.

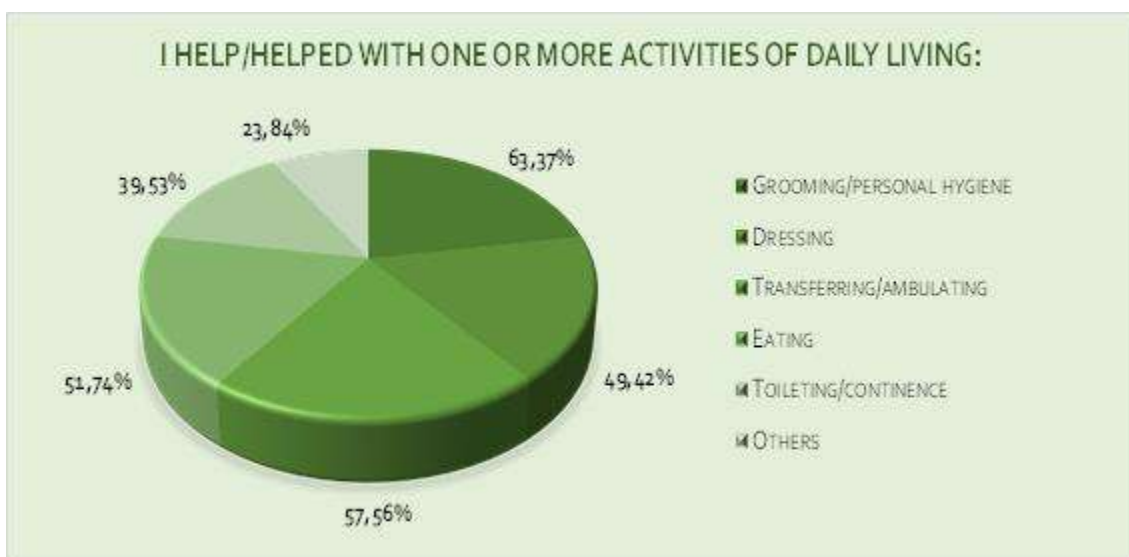
Η πρώτη και η δεύτερη ερώτηση αφορούσαν το είδος της παρεχόμενης φροντίδας. Η πρώτη ερώτηση αφορούσε τις καθημερινές δραστηριότητες και η δεύτερη τις οργανικές δραστηριότητες που παρέχονται. Ο τρίτος τύπος ερωτήσεων αφορούσε το είδος των πληροφοριών που ήθελαν να λάβουν οι άτυποι φροντιστές συμμετέχοντας στο πρόγραμμα. Πρέπει να επισημανθεί ότι οι ερωτηθέντες μπορούσαν να επιλέξουν περισσότερες από μία απαντήσεις.

Σε σχέση με την πρώτη ερώτηση, "Βοηθάω/βοηθάω σε μία ή περισσότερες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής", οι δραστηριότητες που παρουσίασαν μεγαλύτερη παρουσία μεταξύ των ερωτηθέντων ήταν:

1. περιποίηση/προσωπική υγιεινή,
2. μεταφορά/περιπάτημα,
3. φαγητό,
4. ντύσιμο,
5. και τελευταία θέση ήταν η τουαλέτα/ακράτεια.

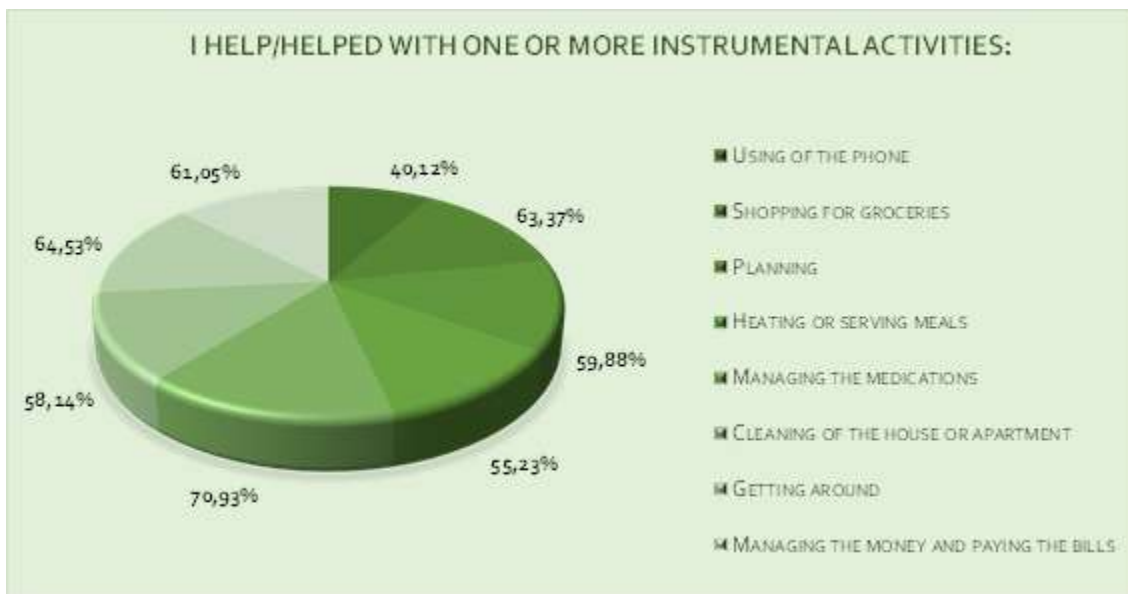
Οι ποσοτικές πληροφορίες παρουσιάζονται στην ακόλουθη εικόνα 30.

**Σχήμα 30. Καθημερινές δραστηριότητες διαβίωσης που παρέχονται από τον φροντιστή που συμμετέχει στο πρόγραμμα. Πηγή: δική μας ερευνα.**



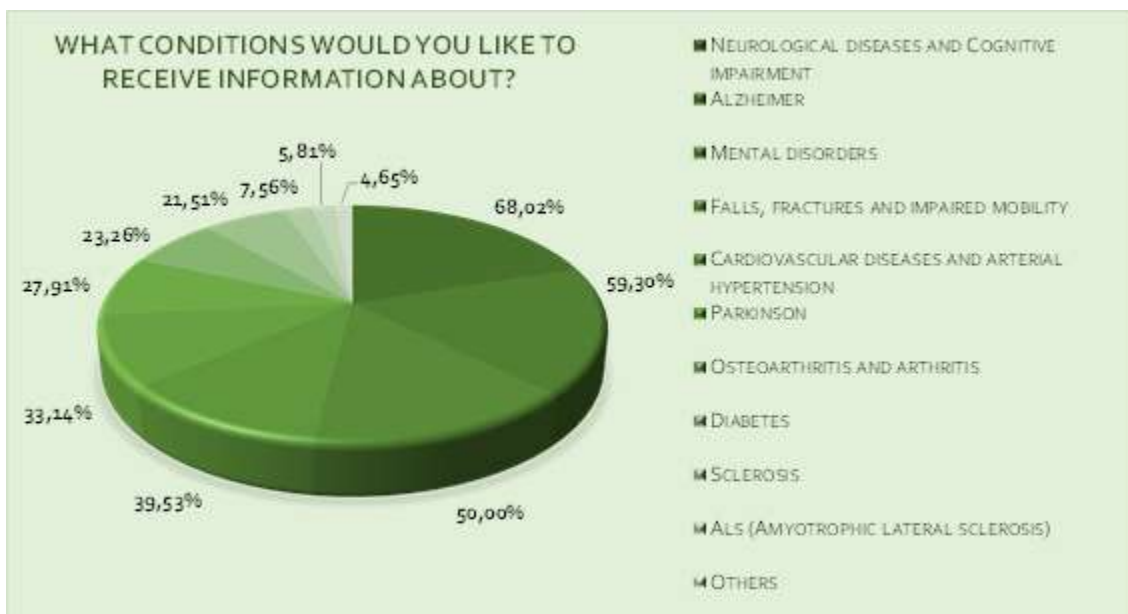
Η δεύτερη ερώτηση ήταν "Βοήθησα σε μία ή περισσότερες οργανικές δραστηριότητες". Οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι η διαχείριση των φαρμάκων είναι η πιο συνηθισμένη δραστηριότητα που έπρεπε να διαχειριστούν οι φροντιστές- ακολουθούμενη από τις μετακινήσεις και τα ψώνια για ψώνια. Οι βοήθειες που σχετίζονται με τα χρήματα, τον προγραμματισμό, τις δουλειές του σπιτιού και τα θέματα διατροφής είναι πρακτικά στο ίδιο επίπεδο αναγκαιότητας. Οι πτυχές που σχετίζονται με τη χρήση του τηλεφώνου εμφανίζονται επίσης ως περιορισμός, αν και δεν είναι τόσο συχνός όσο οι προαναφερθείσες.

**Σχήμα 31. Οργανικές δραστηριότητες που παρέχονται από τους άτυπους φροντιστές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Πηγή: δική μας ερευνα.**



Τέλος, η τελευταία ερώτηση μας δίνει πληροφορίες σχετικά με τις συνθήκες για τις οποίες θα ήθελαν να λαμβάνουν πληροφορίες. Οι δύο πιο απαιτητικές είναι για τις νευρολογικές ασθένειες - Γνωστική εξασθένηση, Αλτσχάιμερ και ψυχικές διαταραχές. Επιπλέον, πληροφορίες σχετικά με πτώσεις, κατάγματα και μειωμένη κινητικότητα- καρδιαγγειακά νοσήματα και αρτηριακή υπέρταση- και Πάρκινσον θα ήταν επίσης ευπρόσδεκτες (Σχήμα 32).

Σχήμα 32. Ανάγκες ενημέρωσης των άτυπων φροντιστών . Πηγή: Δική μας επεξεργασία.



Εργαλείο 7. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ C1 ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΙΛΟΤΙΚΩΝ.

Σύμφωνα με την ομάδα εστίασης, τα σημαντικότερα συμπεράσματα που προέκυψαν σχετικά με τη χρήση των ομάδων του Facebook ως εκπαιδευτικού εργαλείου ήταν τα εξής:

1. Σχετίζονται με τα θετικά στοιχεία του έργου Resil4care:
  - a. Υψηλή ικανότητα δημιουργίας μιας ψηφιακής κοινότητας στην οποία να μοιράζονται κοινές αξίες. Μπορεί επίσης να συμβάλει στη δημιουργία μιας κοινής αντίληψης για την Ευρωπαϊκή Ένωση (υπερεθνικότητα).
  - b. Οικονομικά αποδοτικό εκπαιδευτικό εργαλείο.
  - c. Η χρήση της ομάδας του Facebook ως εκπαιδευτικό και ενημερωτικό εργαλείο είναι καινοτόμος.
  - d. Ικανότητα προσέγγισης μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων (ομάδα-στόχος).
  - e. Καλή δυνατότητα αναπαραγωγής και μεταφοράς σε πολλά εκπαιδευτικά πλαίσια.
  
2. Σχετίζεται με τις δυσκολίες υλοποίησης του έργου Resil4care:
  - a. Η διαχείριση των ιδιωτικών και προσωπικών πληροφοριών των συμμετεχόντων (ασφάλεια).
  - b. Επιλογή των κατάλληλων συμμετεχόντων για την ομάδα. Είναι πολύ δύσκολο να γνωρίζει κανείς το καλύτερο προφίλ για να συμμετάσχει στην ομάδα.
  - c. Δυσκολία να διαπιστωθούν οι εκπαιδευτικές και ψυχολογικές ανάγκες των συμμετεχόντων.
  - d. Να βρεθεί το κατάλληλο άτομο για τη διαχείριση μιας ομάδας στο Facebook. Χρειάζεται ένας επαγγελματίας με ικανότητες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στον ψυχολογικό/εκπαιδευτικό τομέα εργασίας (ανθεκτικότητα).
  - e. Να αξιολογηθεί η εκπαιδευτική και ψυχολογική πρόοδος των συμμετεχόντων.
  - f. Θέματα βιωσιμότητας μετά την ολοκλήρωση του έργου. Τακτική ενημέρωση των πληροφοριών και παρακολούθηση των δραστηριοτήτων των συμμετεχόντων.
  - g. Σε περίπτωση μεγάλων ομάδων, οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται έλλειψη εμπιστοσύνης ή ιδιωτικότητας.

## 2. Μαθήματα που μάθαμε και τελικά συμπεράσματα.

Οι ομάδες Facebook (πιλοτικές δοκιμές) που αξιολογούνται στο παρόν έγγραφο και οι άλλοι εκπαιδευτικοί πόροι που παράγονται από το Resil4care αποτελούν αλληλένδετα κομμάτια μιας εκπαιδευτικής προσέγγισης που αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των άτυπων φροντιστών.

Ως αποτέλεσμα των πληροφοριών που συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν στο παρόν έγγραφο (PR4), θα μπορούσε να δηλωθεί με ασφάλεια ότι η εκπαιδευτική προσέγγιση του Resil4care (που διαμορφώνεται από ένα συνδυασμό μη τυπικών και άτυπων δραστηριοτήτων ψηφιακής μάθησης) ευθυγραμμίζεται με ορισμένους από τους στόχους του προγράμματος Erasmus+, συγκεκριμένα με εκείνους που σχετίζονται με την προτεραιότητα "Ψηφιακός μετασχηματισμός" (σελ. 7 Οδηγός προγράμματος Erasmus+). Με αυτόν τον τρόπο, η προσέγγιση Resil4care μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων και του γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης των άτυπων φροντιστών (η σημαντικότερη ομάδα-στόχος του έργου). Επιπλέον, μπορεί επίσης να θεωρηθεί κατάλληλο εργαλείο "για την προσέγγιση μεγαλύτερων ομάδων εντός και εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, για τη διαχείριση της μεγάλης χρήσης των εργαλείων πληροφόρησης, επικοινωνίας και τεχνολογίας, συνδυάζοντας τη χρήση της φυσικής κινητικότητας και της εικονικής μάθησης και συνεργασίας" (σ. 9 Οδηγός προγράμματος Erasmus+).

Αυτό τεκμηριώνεται από τα ακόλουθα στοιχεία. Κατ' αρχάς, οι βασικοί ενδιαφερόμενοι που ερωτήθηκαν (ομάδα υποστήριξης και άτυποι φροντιστές) έδειξαν **καλή ικανοποίηση από τις δραστηριότητες του έργου**. Αυτό βασίζεται στην ανάλυση των αποτελεσμάτων των μελετών περιπτώσεων, των ερωτηματολογίων ικανοποίησης που συμπληρώθηκαν και των ομάδων εστίασης που αναπτύχθηκαν. Υπό αυτή την έννοια, η εκπαιδευτική προσέγγιση Resil4care αξιολογείται **ως ένα χρήσιμο εργαλείο για τη δημιουργία μιας εικονικής κοινότητας όπου αναρτώνται σχετικές πληροφορίες και μοιράζονται σημαντικές εμπειρίες οι συμμετέχοντες**. Επιπλέον, θεωρείται ένα οικονομικά αποδοτικό άτυπο εκπαιδευτικό εργαλείο, με δυνατότητα προσέγγισης μεγάλου αριθμού διαφορετικών ομάδων-στόχων και χρήσης σε διαφορετικά πλαίσια (μεταβιβάσιμη). Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οργανωτικό εργαλείο επικοινωνίας για συγκεκριμένες ομάδες-στόχους- και για τη μελέτη των αναγκών και των ανησυχιών των συμμετεχόντων. Και τέλος, μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς οργανισμούς να βελτιώσουν την τοποθέτησή τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

"Η ομάδα του Facebook είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τους άτυπους φροντιστές για τη δημιουργία μιας διαδικτυακής κοινότητας. Θεωρούν ότι είναι ένα μέρος για να μοιράζονται κοινές προκλήσεις και ανησυχίες- και να είναι "πιο κοντά" σε άλλους άτυπους φροντιστές- και να συμμετέχουν σε γόνιμες συζητήσεις και αλληλεπιδράσεις" (ΦΡΟΝΤΙΖΩ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ)

Σε σχέση με τις καλές πρακτικές που διαπιστώθηκαν, θεωρείται ότι η δημιουργία μιας συγκεκριμένης μεθοδολογίας διαχείρισης και εργαλείων (βλ. σχήμα 1) για τη λειτουργία των

ομάδων Facebook (δομημένων σε δύο επίπεδα: ομάδα πυρήνα και ομάδα υποστήριξης) ήταν επιτυχής, καθώς ο **ηγετικός ρόλος του συντονιστή της ομάδας** πυρήνα αποτελεί βασικό στοιχείο που επιτρέπει στους εταίρους να διαχειρίζονται ομαλά τα πιλοτικά προγράμματα και να διαμορφώνουν ομοιογενείς εθνικές ομάδες Facebook. Επιπλέον, η χρήση δύο αναγνωρισμένων πλαισίων (**LifeComp και ψηφιακό πλαίσιο ικανοτήτων για τους πολίτες**) για τον καθορισμό των βασικών ικανοτήτων του έργου και τη δημιουργία του εργαλείου 5 (εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων) μπορεί να συμβάλει στην παροχή επιστημονικής υποστήριξης με βάση τα στοιχεία στην ευρωπαϊκή διαδικασία χάραξης πολιτικής.

Από την άλλη πλευρά, οι πιλοτικές δοκιμές αντιμετώπισαν ορισμένες προκλήσεις που αξίζει να αναφερθούν.

Πρώτον, οι εταίροι δήλωσαν την ανάγκη να βρεθούν τρόποι για τη βελτίωση της συμμετοχής των άτυπων φροντιστών στην ομάδα του Facebook. Σε σχέση με αυτό, οι εταίροι δήλωσαν επίσης ότι δεν είχαν επαρκή γνώση του προφίλ των συμμετεχόντων στο Facebook (ανάγκες, ανησυχίες, κίνητρα συμμετοχής...). Θα μπορούσε να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα σχετικά με το προφίλ των συμμετεχόντων, ώστε να βρεθεί ποιο περιεχόμενο ή ποιες δραστηριότητες προκαλούν την ενεργό συμμετοχή τους. Αυτό θα μπορούσε επίσης να βοηθήσει στη θέσπιση μιας σειράς κριτηρίων για την καλύτερη επιλογή των συμμετεχόντων.

Ευτυχώς, προκειμένου να βελτιωθεί η συμμετοχή των μελών του Facebook, οι εταίροι έχουν καταλήξει σε ορισμένες καλές ιδέες για τη διαχείριση της ομάδας του Facebook, όπως πραγματικές ιστορίες, φυλλάδια, αφίσες, διαγωνισμοί, ανάρτηση των θεμάτων δομημένων ανά τμήματα, πρακτικές πληροφορίες, αποσπάσματα, διανομή φυλλαδίων, προσκλήσεις σε δημόσιες εκδηλώσεις...

"Είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να ερευνούμε πώς θα επιτύχουμε μεγαλύτερη συνεργασία/αλληλεπίδραση από τους συμμετέχοντες, με κάποιες δικές μας αναρτήσεις στο FB, ερωτήσεις κ.λπ., σεβόμενοι, ταυτόχρονα, την επιθυμία για προστασία της ιδιωτικής ζωής ορισμένων από τους συμμετέχοντες" (IAT. Σλοβένος εταίρος).

Ένας άλλος τομέας που απαιτεί προσοχή είναι το **σύνθετο προφίλ του συντονιστή** (άτομο που είναι υπεύθυνο για τη διαχείριση της ομάδας στο Facebook). Η πολυπλοκότητα προκύπτει από την ανάγκη του προφίλ να συνδυάζει την εξειδίκευση σε **δύο διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα: α)**

**ψυχολογία/υγεία και β) μέσα κοινωνικής δικτύωσης.** Σε σχέση με το πρώτο, είναι απαραίτητο οι διαμεσολαβητές να έχουν καλή γνώση δομών όπως η ανθεκτικότητα, η άτυπη φροντίδα, η υγεία... και η θεωρία και τα πλαίσια που σχετίζονται με αυτές τις έννοιες. Παρόλο που, αυτό το περιεχόμενο έχει εξεταστεί πλήρως στους εκπαιδευτικούς πόρους του Resil4care, θα πρέπει να τονιστεί η σημασία του εδώ, επειδή ο τομέας αυτών των ικανοτήτων αποτελεί κλειδί **για την καλύτερη κατανόηση των απαιτήσεων, των ανησυχιών, των αναγκών... των άτυπων φροντιστών και τη βελτίωση της συμμετοχής τους στην ομάδα του Facebook.** Στην περίπτωση του τελευταίου, είναι πολύ βολικό οι διευκολυντές να κατέχουν δύο σύνολα δεξιοτήτων: α) πώς να δημιουργούν ψηφιακό περιεχόμενο και β) πώς να αξιολογούν τις μετρήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να μετρήσουν πόσο καλά αποδίδει η ομάδα Facebook (ποσοστό συμμετοχής, εντυπώσεις, εμβέλεια...).

Εκτός από μια ολόκληρη στρατηγική για την αξιολόγηση των μετρικών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, θα μπορούσε επίσης να είναι σημαντική η έρευνα σχετικά με το ποιες ικανότητες και σε ποιο βαθμό αποκτούν οι άτυποι φροντιστές λόγω της συμμετοχής τους στην ομάδα του Facebook (εργαλείο 5)- και η σύνδεσή της με τη βελτίωση της ανθεκτικότητάς τους (εργαλείο 4). Αυτό θα συνέβαλε στην κατανόηση του πραγματικού αντίκτυπου της ομάδας Facebook στην ποιότητα ζωής των άτυπων φροντιστών.

Επιπλέον, η εκπαιδευτική προσέγγιση Resil4care θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στην έντονη άνοδο των ανταγωνιστών του Facebook (Instagram, TikTok, Google...). Μπορεί να διερευνηθεί η δυνατότητα προσαρμογής αυτού του εκπαιδευτικού μοντέλου σε άλλες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.

Τέλος, θα μπορούσε επίσης να εξεταστεί το ενδεχόμενο να δημιουργηθεί στο μέλλον μια αγγλική ομάδα στο Facebook για την καλύτερη αξιολόγηση του διακρατικού αντίκτυπου της εκπαιδευτικής προσέγγισης Resil4care.

## 6. Βιβλιογραφία

- Ayodele, Adeola & Ye, Michelle & Almond, Helen & Sakulwichitsintu, Songlak. (2016). International Journal of Doctoral Studies Inside the Minds of Doctoral Students: Investigating Challenges in Theory and Practice. *International Journal of Doctoral Studies*. 11. 243-267. 10.28945/3542.
- Bryman Alan. *Social Research methods*. 2016. Oxford University Press.
- Coronado Hijón, Antonio. (2017). Academic Resilience: A Transcultural Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 237. 594-598. 10.1016/j.sbspro.2017.02.013.
- Dias R, Santos RL, Sousa MFBD, et al. Resilience of caregivers of people with dementia: A systematic review of biological and psychosocial determinants. *Trends Psychiatry Psychother*. 2015;37:12–9.
- Erasmus+ Programme Guide 2024. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/es/erasmus-programme-guide>.
- Glennie EJ. Coping and resilience. In *Non-Cognitive Skills in the Classroom: New Perspectives on Educational Research* (Rosen JA, Glennie EJ, Dalton BW, Bozick RN eds), 2010, RTI Press Publication No. BK-0004-1009. RTI International, Research Triangle Park, NC, 169–93, <http://www.rti.org/rtipress>.
- Lancaster, Gillian. (2015). Pilot and feasibility studies come of age!. *Pilot and Feasibility Studies*. 1. 1. 10.1186/2055-5784-1-1.
- Muñoz, Gustavo. (2020). Metodología del estudio piloto. *Revista Chilena de Radiología*. 26. 100-104. 10.4067/S0717-93082020000300100.
- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M., *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.
- Simon MA, Gunia B, Martin EJ et al. Path toward economic resilience for family caregivers: Mitigating household deprivation and the health care talent shortage at the same time. *Gerontologist* 2013; 53:861–873.
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med* 2008; 15: 194–200.
- Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychotraumatol*. 2014 Oct 1;5. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338. PMID: 25317257; PMCID: PMC4185134.
- Vuorikari, R., Kluzer, S. and Punie, Y., *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes*, EUR 31006 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-48882-8, doi:10.2760/115376, JRC128415.



TOOL 4		QUESTIONNAIRE TO JOIN THE FACEBOOK CARERS SUPPORT GROUP	
Instructions:	The main objective of this questionnaire is to evaluate how aligned you are as an informal carer with the concept of resilience developed by the RESIL4CARE project.		
Gender:	<input type="checkbox"/> Female	<input type="checkbox"/> Male	<input type="checkbox"/> Other
Age:	<input type="checkbox"/> 20-30	<input type="checkbox"/> 31-40	<input type="checkbox"/> 41-50 <input type="checkbox"/> 51-60 <input type="checkbox"/> 61-70 <input type="checkbox"/> + 70
Residence:	<input type="checkbox"/> I live alone	<input type="checkbox"/> I live only with my relative cared	
	<input type="checkbox"/> I live with my family	<input type="checkbox"/> I live with my family and my relative cared	
Education:	<input type="checkbox"/> Primary school	<input type="checkbox"/> Secondary school	<input type="checkbox"/> Tertiary Education
Relationship:	<input type="checkbox"/> Mother/Father	<input type="checkbox"/> Spouse	<input type="checkbox"/> Child
	<input type="checkbox"/> Mother/Father-in-law	<input type="checkbox"/> Brother/Sister	<input type="checkbox"/> Other person
I am a Facebook user	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No	
Country:	<input type="checkbox"/> Greece	<input type="checkbox"/> Italy	<input type="checkbox"/> Slovenia <input type="checkbox"/> Spain
<p>What kind of care do / did you provide:</p> <p>1. I help/helped with one or more activities of daily living:</p> <p><input type="checkbox"/> Grooming/personal hygiene <input type="checkbox"/> Transferring/ambulating</p> <p><input type="checkbox"/> Dressing <input type="checkbox"/> Eating</p> <p><input type="checkbox"/> Toileting/continence <input type="checkbox"/> Others</p> <p>2. I help/helped with one or more instrumental activities:</p> <p><input type="checkbox"/> Using of the phone (this includes answering and calling others)</p> <p><input type="checkbox"/> Shopping for groceries</p> <p><input type="checkbox"/> Planning</p> <p><input type="checkbox"/> Heating or serving meals</p> <p><input type="checkbox"/> Managing the medications (this includes refilling them when needed and taking them correctly)</p> <p><input type="checkbox"/> Cleaning of the house or apartment</p> <p><input type="checkbox"/> Getting around (for example driving around by car or accompanying by taxi or public transport)</p> <p><input type="checkbox"/> Managing the money and paying the bills</p> <p>What conditions would you like to receive information about? (you can choose multiple answers)</p> <p><input type="checkbox"/> Cardiovascular diseases and arterial hypertension <input type="checkbox"/> Osteoarthritis and arthritis</p> <p><input type="checkbox"/> Neurological diseases and Cognitive impairment <input type="checkbox"/> Diabetes</p> <p><input type="checkbox"/> Mental disorders <input type="checkbox"/> Falls, fractures and impaired mobility</p> <p><input type="checkbox"/> Alzheimer <input type="checkbox"/> Parkinson</p> <p><input type="checkbox"/> Als (Amyotrophic lateral sclerosis) <input type="checkbox"/> Sclerosis</p> <p><input type="checkbox"/> Others (write your answer.....)</p>			

Please, tick the square to indicate how much you agree with the following sentences:		Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1	I get easily irritated.					
2	I avoid facing new situations.					
3	I easily disconnect from problems.					
4	I have a good quality of life.					
5	I like to share my problems.					
6	I have enough time for myself.					
7	I am worried about my future.					
8	I take care of myself.					
9	My social life could improve.					
10	I solve problems if I invest the necessary effort.					
11	I keep calm when facing with a problem.					
12	I find different solutions to a problem.					
13	I can adapt to changes.					
14	I have no interest in my future.					
15	I am a self confident person.					
16	I believe that my future is determined by fate.					
17	I am proud of my achievements.					
18	I feel uncomfortable when changes occur in my environment.					
19	My family context supports me .					
20	Technology helps me to communicate with other people.					
21	I feel overwhelmed by the concerns generated by taking care for a person.					
22	Changes in the person I care for make me anxious.					
23	I accept the changes that occur in my life as a result of caring for another person.					
24	I have the skills to perform the tasks of an informal carer.					
25	My obligations as an informal carer decrease my quality of life.					
26	I have the ability to understand the needs of the person I care for.					
27	I lack of energy.					
28	I have skills to cope with stress.					
29	I adapt to the demands of the person I care for.					

