

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Πτυχιακή Εργασία

Θέμα:

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ. ΜΕΛΕΤΗ ΔΡΑΣΕΩΝ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΔΟΜΕΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ**

Φοιτήτριες

ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΟΥΛΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

ΧΑΤΖΗΟΡΦΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του πτυχίου Κοινωνικής Εργασίας

Ιούνιος, 2021

Δήλωση πνευματικής ιδιοκτησίας

Copyright@ 2021 Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Σ.Ε.Υ., ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

<https://www.hmu.gr/sw/el>

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων, του επιβλέποντα καθηγητή και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας

Οι υπογράφουσες φοιτήτριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας
του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου

ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΟΥΛΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

ΧΑΤΖΗΟΡΦΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ

δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο:
«ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ. ΜΕΛΕΤΗ
ΔΡΑΣΕΩΝ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΔΟΜΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ
ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ»

είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν
χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνουμε ότι δεν αποτελεί προϊόν
οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε
οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν
μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

(Υπογραφή)

Πετροπούλου Μαρία

(Υπογραφή)

Πούλιου Αθανασία

(Υπογραφή)

Χατζηορφανού Ελένη

Περίληψη

Η συμμετοχή στις τέχνες και σε άλλες δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης μπορεί να ενισχύσει τη σωματική και ψυχολογική ευημερία των ηλικιωμένων, ειδικά εκείνων που εισάγονται σε δομές κλειστής φροντίδας, λόγω των φυσικών και κοινωνικών αλλαγών που σχετίζονται με τη διαβίωση σε ένα τέτοιο περιβάλλον φροντίδας. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει σε θεωρητικό επίπεδο τη σχέση μεταξύ της συμμετοχής των ατόμων τρίτης ηλικίας στη δημιουργική απασχόληση και της επίδρασης της στην ποιότητα ζωής. Σε εμπειρικό επίπεδο διεξήχθη ποιοτική έρευνα μέσα από την ανάλυση του περιεχόμενου των ιστοσελίδων 30 κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό, ώστε να μελετηθούν οι δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται συχνότερα σε αυτές, καθώς και το πλαίσιο στο οποίο λαμβάνουν χώρα. Οι δραστηριότητες που εφαρμόζονταν στις περισσότερες δομές περιλάμβαναν τα παιχνίδια, την άσκηση, τη διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων, τις χειροτεχνίες, τη μαγειρική-ζαχαροπλαστική, τη μουσική και τις επισκέψεις σε καλλιτεχνικές και κοινωνικές εκδηλώσεις, καθώς και σε πολιτιστικούς χώρους. Η ψυχαγωγία των ατόμων τρίτης ηλικίας και η δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους ήταν το κύριο πλαίσιο εφαρμογής τους, ωστόσο, δραστηριότητες όπως ο χορός, η μουσική και το θέατρο εφαρμόζονταν επίσης για θεραπευτικούς σκοπούς. Στις ιστοσελίδες των δομών αναφέρονταν επίσης ότι οι στόχοι που επιδιώκονται από την εφαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων είναι η ενίσχυση της κοινωνικότητας, η ενίσχυση της γνωστικής, σωματικής και ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων, αλλά και γενικότερα η προώθηση της ευημερίας τους. Οι ομαδικές δραστηριότητες προωθούνται επίσης έναντι των ατομικών, ωστόσο αντλήθηκαν λίγα δεδομένα που αφορούσαν τον σχεδιασμό και τον τρόπο παράδοσης των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης στους ηλικιωμένους. Συνοψίζοντας η δημιουργική απασχόληση έχει το δυναμικό να συνεισφέρει στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, και στο μέλλον είναι σημαντικό οι κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα, να εμπλουτίσουν τα προγράμματά τους με περισσότερες δραστηριότητες.

Abstract

Participation in arts and other creative activities can enhance the physical and psychological well-being of older people, especially those in care units, due to the physical and social changes associated with living in such a caring environment. The purpose of this dissertation is to study at a theoretical level relationship between the participation of seniors in creative activities and impact on quality of life. At empirical level, a qualitative research was conducted through the analysis of the content of the websites of 30 nursing care structures in Greece and abroad, in order to study the creative activities that are most often applied to them, as well as the context in which they take place. Activities in most structures included games, exercise, entertainment, crafts, cooking, music, and visits to art and social events, as well as cultural venues. The entertainment of the elderly and the creative use of their free time were the main framework for their application, however, activities such as dance, music and theater were also applied for therapeutic purposes. The websites of the structures also stated that the goals pursued by the implementation of these activities are the strengthening of socialization, the strengthening of the cognitive, physical and mental health of the elderly, but also in general the promotion of their well-being. Group activities are also promoted over individual ones, however little data has been drawn on the design and delivery of creative activities to seniors. In summary, creative activities have the potential to contribute to the quality of life of the elderly, and in the future it is important for care units for the elderly in Greece to enrich their programs with more activities.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	iv
Abstract	v
Ευρετήριο Σχημάτων και Πινάκων	viii
Εισαγωγή.....	1
Κεφάλαιο 1ο: Εννοιολογικές οριοθετήσεις.....	3
1.1. Ποιότητα ζωής – θεωρητικά μοντέλα	3
1.2. Γήρανση και ηλικιωμένοι.....	5
1.3. Δημιουργική απασχόληση	7
Κεφάλαιο 2ο: Ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία	12
2.1. Το επίπεδο της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων	12
2.2. Παράγοντες που διαμορφώνουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων	13
Κεφάλαιο 3ο: Οφέλη και εμπόδια συμμετοχής στη δημιουργική απασχόληση για τους ηλικιωμένους.....	17
3.1. Τα οφέλη της δημιουργικής απασχόλησης στην τρίτη ηλικία	17
3.2. Εμπόδια στη δημιουργική απασχόληση στην τρίτη ηλικία.....	20
Κεφάλαιο 4ο: Δημιουργική απασχόληση και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία	23
Κεφάλαιο 5ο: Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης σε κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων	29
5.1. Κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων	29
5.2. Δημιουργική απασχόληση στις κλειστές δομές φροντίδας	32
Κεφάλαιο 6ο: Μεθοδολογικό πλαίσιο	37
6.1. Σκοπός έρευνας	37
6.2. Ερευνητικά ερωτήματα	37
6.3. Μέθοδος έρευνας.....	38
6.4. Συλλογή δεδομένων και δείγμα.....	39
6.5. Ανάλυση δεδομένων.....	39

6.6. Ηθική και δεοντολογία έρευνας	40
Κεφάλαιο 7 ^ο : Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης σε κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων της Ελλάδας και του εξωτερικού	41
7.1. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων Ελλάδας	41
7.2. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων εξωτερικού.....	41
7.3. Ανάλυση δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης.....	42
7.4. Σύγκριση μεταξύ των δομών φροντίδας ηλικιωμένων της Ελλάδας και του εξωτερικού	46
7.5. Πλαίσιο εφαρμογής δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης.....	49
7.5.1. Σκοπός εφαρμογής δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης.....	49
7.5.2. Οργάνωση και παράδοση δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης	52
Κεφάλαιο 8 ^ο : Συζήτηση	56
8.1. Περιορισμοί έρευνας	60
Συμπεράσματα.....	62
Βιβλιογραφία.....	63
Παράρτημα.....	72

Ευρετήριο Σχημάτων και Πινάκων

Πίνακας 1. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα	41
Πίνακας 2. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων εξωτερικού	42
Πίνακας 3. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων	43
Πίνακας 4. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που γίνονται για θεραπευτικό σκοπό	46
Πίνακας 5. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, κατανομές μεταξύ ελληνικών και ξένων δομών	48
Πίνακας 6. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης για θεραπευτικούς σκοπούς στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, κατανομές μεταξύ ελληνικών και ξένων δομών	49
Πίνακας 7. Σκοπός εφαρμογής δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης	50
Πίνακας I.1. Αναλυτικά στοιχεία δείγματος κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα	72
Πίνακας I.2. Αναλυτικά στοιχεία δείγματος κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στο εξωτερικό	72
Πίνακας I.3 Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται ανά δομή του ελληνικού δείγματος.....	73
Πίνακας I.4 Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται ανά δομή του δείγματος του εξωτερικού	75
Εικόνα 1. Πρόγραμμα δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης στην μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων Kalyna Careστη Μελβούρνη	53
Εικόνα 2. Πρόγραμμα δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης στην μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων Age Care στον Καναδά	53
Εικόνα 3. Αρχικό στιγμιότυπο εφαρμογής Magic Moments Club App που έχει αναπτυχθεί από τη δομή φροντίδας ηλικιωμένων Brighter Kind στην Αγγλία	54

Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών δίνεται όλο και μεγαλύτερη σημασία στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων και στην ενεργό γήρανση. Καθώς ο πληθυσμός των ηλικιωμένων αυξάνεται σε όλες τις Δυτικές χώρες, προωθείται η άποψη ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας, θα πρέπει να παραμείνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας και να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες. Βάσει αυτών των διαδικασιών οι ηλικιωμένοι μπορούν να διατηρήσουν ένα καλό επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας και να έχουν μια ικανοποιητική ζωή.

Πράγματι πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου στην τρίτη ηλικία, μπορούν να οδηγήσουν σε βελτιωμένη υγεία και ευεξία. Παράλληλα, έχει δοθεί βάση στον δημιουργικό ελεύθερο χρόνο, δηλαδή στην ενασχόληση των ηλικιωμένων με δημιουργικές δραστηριότητες, είτε μένουν στην κοινότητα, είτε σε δομές φροντίδας. Μέσω των δημιουργικών δραστηριοτήτων οι ηλικιωμένοι έχουν την ευκαιρία να βιώσουν αισθήματα αυτονομίας, ελευθερίας και ολοκλήρωσης. Η δημιουργική απασχόληση έχει οφέλη για αυτή την ομάδα του πληθυσμού και τα προγράμματα δημιουργικών δραστηριοτήτων μπορούν να εφαρμοστούν για θεραπευτικούς και για ψυχαγωγικούς σκοπούς. Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που μπορούν να εφαρμοστούν σήμερα στους πληθυσμούς των ηλικιωμένων, όπως οι δραστηριότητες στη φύση και η κηπουρική, η άσκηση, οι τέχνες κάθε είδους και οι χειροτεχνίες, η γλυπτική, η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες στην κοινότητα, η μαγειρική και πολλές άλλες. Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε τέτοιες δραστηριότητες, συμβάλλει στην προσωπική ανάπτυξη, όσον αφορά την ανάπτυξη λειτουργικών δεξιοτήτων και βελτιώνει την ποιότητα ζωής προσφέροντας πολλά οφέλη σε κοινωνικό επίπεδο (κοινωνικοποίηση, ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων, κλπ.), σε ψυχολογικό επίπεδο (βελτίωση ψυχικής υγείας και συμπτωμάτων κατάθλιψης, ανακούφιση άγχους, κλπ) και σε επίπεδο σωματικής υγείας (ανακούφιση πόνου, ενίσχυση δύναμης, κλπ.).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει τον ρόλο που διαδραματίζει η δημιουργική απασχόληση στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, να διερευνηθεί δηλαδή αν η εμπλοκή των ηλικιωμένων ατόμων σε δραστηριότητες και προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης μπορεί να ενισχύσει την ποιότητα ζωής τους. Ένας δεύτερος σκοπός της μελέτης, είναι να διερευνηθεί το περιεχόμενο των δράσεων δημιουργικής απασχόλησης που υλοποιούνται σε κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Όλα τα παραπάνω διερευνώνται μέσω της συλλογής δευτερογενών, αλλά και πρωτογενών

δεδομένων. Αρχικά μέσω της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας αναλύονται θέματα, όπως το θεωρητικό πλαίσιο της ποιότητας ζωής και της δημιουργικής απασχόλησης και η σύνδεση μεταξύ της δημιουργικής απασχόλησης και της ποιότητας ζωής στον πληθυσμό των ηλικιωμένων. Τα αποτελέσματα της δευτερογενούς μελέτης εμπλουτίζονται από τη συλλογή πρωτογενών στοιχείων. Ειδικότερα έγινε αναζήτηση στο διαδίκτυο για δράσεις δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται σε κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και έγινε ταξινόμηση και ανάλυσή τους.

Κεφάλαιο 1ο: Εννοιολογικές οριοθετήσεις

1.1. Ποιότητα ζωής – θεωρητικά μοντέλα

Τα τελευταία χρόνια δίνεται όλο και μεγαλύτερη προσοχή από τους ερευνητές στην ποιότητα ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Αυτό συμβαίνει επειδή ο πληθυσμός των ηλικιωμένων αυξάνεται τα τελευταία χρόνια. Το ποσοστό των ηλικιωμένων ηλικίας άνω των 65 ετών ήταν 8% το 2010 και αναμένεται να διπλασιαστεί παγκοσμίως μέχρι το 2050. Η γήρανση του πληθυσμού έχει γίνει ένα σημαντικό ζήτημα σε όλο τον κόσμο και η διατήρηση ενός καλού επιπέδου ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία αποτελεί πρώτη προτεραιότητα για τη γηράσκουσα κοινωνία (Yen & Lin, 2018).

Ωστόσο, η έννοια παραμένει πολύπλοκη και πολυδιάστατη, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ομοφωνία για να της αποδοθεί ένας συγκεκριμένος ορισμός. Πάρα ταύτα, η ποιότητα ζωής μπορεί να γίνει κατανοητή με απλά λόγια, ως η ικανοποίηση ή ευτυχία που νιώθει ένα άτομο με τη ζωή του, αναφορικά με τους τομείς που το ίδιο το άτομο θεωρεί σημαντικούς (Kapsalis, 2012).

Δεδομένης της ανάπτυξης πολυάριθμων ορισμών και θεωρητικών προσεγγίσεων για την ποιότητα ζωής, οι Brown et al., (2004) έκαναν μια ταξινόμηση των υπαρχόντων θεωριών. Το βασικό κριτήριο βάσει του οποίου ταξινομήθηκαν οι ορισμοί ήταν η προσέγγιση της ποιότητας ζωής από υποκειμενική ή αντικειμενική άποψη (ή από μικρο- ή μακρο- επίπεδο). Στην πρώτη κατηγορία ορισμών, η ποιότητα ζωής καθορίζεται βάσει της αντίληψης του ατόμου (υποκειμενικά) για την ικανοποίηση από τους διάφορους τομείς της ζωής, όπως το εισόδημα, η απασχόληση, η στέγαση και οι πόροι διαβίωσης, η εκπαίδευση και άλλες συνθήκες του περιβάλλοντος. Στη δεύτερη κατηγορία ορισμών, αξιολογούνται οι αντιλήψεις του ατόμου ολιστικά για την ποιότητα ζωής (και όχι για επιμέρους τομείς της ζωής), οι εμπειρίες και οι αξίες των ατόμων και οι σχετικοί δείκτες μεσολάβησης όπως η ευημερία, η ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή.

Ένας σημαντικός ορισμός μεταξύ όλων, είναι αυτός που έχει δοθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHOQOL Group, 1998), ο οποίος υπογραμμίζει την υποκειμενική φύση της ποιότητας ζωής. Σύμφωνα με αυτό τον ορισμό, η ποιότητα ζωής ορίζεται ως: *«η αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή, στο πλαίσιο του πολιτισμού και των αξιών στις οποίες ζει και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις*

ανησυχίες». Ο συγκεκριμένος ορισμός εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα εκτιμούν την ποιότητα ζωής τους από τη δική τους σκοπιά, δεδομένου ότι πρόκειται για μία υποκειμενική έννοια (Kyle, Morgan & Espie, 2010). Γενικότερα, η ποιότητα ζωής περιλαμβάνει την επίδοση και την ευχαρίστηση από τους κοινωνικούς ρόλους, τη σωματική υγεία, την πνευματική λειτουργικότητα, τη συναισθηματική κατάσταση και την ικανοποίηση με τη ζωή ή την ευεξία (Pearlman & Uhlmann, 1988).

Καθώς το επίπεδο υγείας επηρεάζει σημαντικά τη ζωή των ατόμων, έχει θεωρηθεί ως ένας σημαντικός τομέας της ποιότητας ζωής. Ως εκ τούτου ένας όρος που προέκυψε στην έρευνα είναι η σχετική με την υγεία ποιότητα ζωής (HRQOL). Η ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία έχει οριστεί ως η αντίληψη του ασθενούς για τη θέση του στη ζωή σε συνδυασμό με τις αξίες και την κουλτούρα της κοινωνίας του και σε σχέση με τις προσδοκίες, τους στόχους, τα πρότυπα και τις ανησυχίες τους. Επομένως, είναι προφανές ότι η ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία είναι εξίσου μια πολυδιάστατη έννοια και μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες, όπως η σωματική υγεία, η ψυχική δυσφορία, ο βαθμός ανεξαρτησίας και άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά της σχέσης των ασθενών με το περιβάλλον τους (WHOQOL Group, 1998). Στην περίπτωση της σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητα ζωής, όπου οι εκτιμήσεις των ασθενών είναι πολύ πιο σημαντικές. Μάλιστα, φαίνεται πως είναι πιο ουσιαστικές και σε σχέση με τις απόψεις και εκτιμήσεις των επαγγελματιών του τομέα της υγείας σχετικά με την εμπειρία των ασθενών, όσον αφορά τις επιπτώσεις της νόσου στην υγεία τους (Αργέντου, 2009).

Η ποιότητα ζωής έχει μελετηθεί ευρέως και στον τομέα της γεροντολογίας, όπου οι ερευνητές έχουν προσπαθήσει να δώσουν ορισμούς στην ποιότητα ζωής που είναι σχετικοί με την τρίτη ηλικία. Σύμφωνα με τον Calman (1984) η ποιότητα ζωής μετράει τις διαφορές ή τα κενά που υπάρχουν ανάμεσα στις προσδοκίες των ανθρώπων και τις ελπίδες τους σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο και με βάση την τωρινή τους εμπειρία. Ένας τέτοιος ορισμός φαίνεται να είναι κατάλληλος για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα ιδιαίτερο χρονικό πλαίσιο στη ζωή τους, στο οποίο μπορούν να αξιολογήσουν ολιστικά το κενό μεταξύ των προσδοκιών τους και επιτευγμάτων τους. Η ατομική αντίληψη του κενού μεταξύ προσδοκιών και επιτευγμάτων, μπορεί να οδηγήσει σε αντιδράσεις ικανοποίησης και ευτυχίας ή το αντίθετο, δηλαδή να προκαλέσει αντιδράσεις δυσαρέσκειας και θλίψης (Dijkers, 2005).

Σύμφωνα με τους Walker & Mollenkopf (2007) υπάρχουν επίσης και άλλα θεωρητικά πλαίσια της ποιότητας ζωής που είναι κατάλληλα για τους ηλικιωμένους. Μερικά από αυτά

αξιολογούν την ποιότητα ζωής βάσει αντικειμενικών μέτρων, ενώ άλλα βάσει υποκειμενικών μέτρων. Στην πρώτη περίπτωση κάποιοι ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει κοινωνικούς δείκτες για να μετρήσουν την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία, όπως το βιοτικό επίπεδο, το επίπεδο υγείας και η μακροζωία, το εισόδημα, η νοσηρότητα και η θνησιμότητα. Οι οικολογικοί πόροι και οι πόροι της γειτονιάς είναι ένα άλλο αντικειμενικό μέτρο, βάσει του οποίου αξιολογούνται παράγοντες όπως η ποιότητα στέγασης και υπηρεσιών, η πρόσβαση στις μεταφορές και το επίπεδο εγκληματικότητας στις γειτονιές. Ωστόσο στο ίδιο μοντέλο αξιολογούνται και υποκειμενικοί δείκτες όπως ικανοποίηση από την κατοικία, οι τοπικές παροχές και μεταφορές, η τεχνολογική ικανότητα και οι αντιλήψεις για τη γειτονία και την προσωπική ασφάλεια.

Άλλοι υποκειμενικοί δείκτες για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής περιλαμβάνουν:

1) την ικανοποίηση από την ζωή, την ψυχολογική ευεξία, το ηθικό, την εκτίμηση και την ατομική εκπλήρωση που συνήθως μετρώνται με τη χρήση τυποποιημένων, ψυχομετρικών κλιμάκων και τεστ,

2) το κοινωνικό κεφάλαιο με τη μορφή προσωπικών πόρων, το οποίο μετράται με δείκτες κοινωνικών δικτύων, υποστήριξης, συμμετοχής σε δραστηριότητες και ένταξης στην κοινότητα,

3) την υγεία και σωματική λειτουργία, με επίκεντρο τη σωματική και διανοητική ικανότητα ή την ανικανότητα (π.χ. δραστηριότητες καθημερινής ζωής και κατάθλιψη) και ευρύτερη κατάσταση υγείας και

4) τους ψυχολογικούς παράγοντες, όπως η γνωστική ικανότητα, η αυτονομία, η αυτο-αποτελεσματικότητα, ο έλεγχος, η προσαρμογή και η ικανότητα αντιμετώπισης των καταστάσεων (Walker & Mollenkopf, 2007).

1.2. Γήρανση και ηλικιωμένοι

Η γήρανση είναι ένα φαινόμενο που έχει οριστεί κυρίως από ιατρική άποψη. Για παράδειγμα οι Wu et al., (2014) την ορίζουν ως «*τη προοδευτική επιδείνωση της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού, που ακολουθεί την περίοδο της ενήλικης ζωής, και χαρακτηρίζεται από την ευπάθεια του οργανισμού σε εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες, καθώς και από τη γενικότερη ικανότητα ενός οργανισμού να επιβιώνει*» (Wu et al., 2014). Η γήρανση συνιστά μια χρονική περίοδο στη ζωή, την οποία βιώνουν όλα τα άτομα και είναι αναπόφευκτη.

Σε φυσιολογικό επίπεδο, η διαδικασία της γήρανσης σχετίζεται με επιδεινούμενες αλλαγές που συμβαίνουν με την πάροδο του χρόνου και οι οποίες καθιστούν τον ανθρώπινο

οργανισμό ευάλωτο σε προκλήσεις και του προσδίδουν μειωμένη ικανότητα επιβίωσης. Η γήρανση καλύπτει φυσικές αλλαγές στη λειτουργία που εμφανίζονται σε όλη τη διάρκεια ζωής, οι οποίες δεν προκαλούνται από ασθένειες. Με απλά λόγια, μπορεί να προκύψει από την αποτυχία της φυσιολογικής λειτουργίας των κυττάρων του σώματος ή την ανεπαρκή παραγωγή νέων κυττάρων για την αντικατάσταση αυτών που έχουν πεθάνει ή δυσλειτουργούν. Ο Denham Harman ανέπτυξε μια θεωρία το 1956 για τη γήρανση, σύμφωνα με την οποία το οξειδωτικό στρες, το οποίο αυξάνεται με την πάροδο των ετών, προκαλεί οξειδωτική βλάβη στον οργανισμό, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη ασθενειών (Γιαννακοπούλου, 2009).

Ωστόσο οι κοινωνιολόγοι και οι ψυχολόγοι έχουν επίσης προσεγγίσει τη γήρανση από τη δική τους πλευρά. Οι κοινωνικές θεωρίες της γήρανσης ασχολούνται με τις αλλαγές στη συμπεριφορά, την προσωπικότητα και τη στάση των ατόμων καθώς γερνούν. Στη περίπτωση αυτή η γήρανση φαίνεται να είναι μια δια βίου διαδικασία που χαρακτηρίζεται από μεταβάσεις. Οι κοινωνιολόγοι εξετάζουν πώς η αλλαγή των ρόλων, των σχέσεων και της θέσης σε μια κουλτούρα ή κοινωνία επηρεάζει την ικανότητα προσαρμογής ενός ηλικιωμένου ενήλικα. Ισχυρίζονται ότι οι κοινωνικοί κανόνες μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και εφαρμόζουν το ρόλο τους μέσα σε μια κοινότητα και τον τρόπο με τον οποίο η ζωή μέσω σημαντικών γεγονότων επηρεάζει τη γήρανση (Lange&Crossman, 2010).

Επίσης, οι ψυχολογικές θεωρίες της γήρανσης συσχετίζουν αυτές τις μεταβάσεις της ζωής με την ανάπτυξη της προσωπικότητας ή του εγώ και τις προκλήσεις που σχετίζονται με τα διάφορα μεταβατικά στάδια της ζωής. Οι θεωρίες αυτές μιλούν για το πώς οι ψυχικές διεργασίες, τα συναισθήματα, οι στάσεις, τα κίνητρα και η προσωπικότητα επηρεάζουν την προσαρμογή στις σωματικές και κοινωνικές απαιτήσεις. Οι θεωρίες αυτές ισχυρίζονται για παράδειγμα ότι οι ηλικιωμένοι αναζητούν νόημα στη ζωή και προσαρμόζονται στις λειτουργικές και κοινωνικές απώλειες (Lange & Crossman, 2010).

Μια κοινωνική θεωρία της γήρανσης που είναι ιδιαίτερα σημαντική είναι η θεωρία της δραστηριότητας (activity theory), η οποία διατυπώθηκε από τους Havighurst και Albrecht (1953). Η θεωρία αυτή συνδέεται τόσο με την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, όσο και με τη δημιουργική απασχόληση και υποστηρίζει ότι η κοινωνία αναμένει ότι οι ηλικιωμένοι θα παραμείνουν ενεργοί στις κοινότητές τους και ότι η διατήρηση και εμπλοκή σε φυσικές δραστηριότητες είναι απαραίτητη για να έχεις κανείς μια ικανοποιητική ζωή στην τρίτη ηλικία. Αν και οι ερευνητές δεν εξήγησαν τι είδους δραστηριότητες συνδέονται με την

ικανοποίηση της ζωής, πίστευαν σαφώς ότι η δραστηριότητα συνδέεται στενά με την ψυχολογική υγεία και ότι η ενεργός δράση βοηθά στην παράταση της μέσης ηλικίας και συνεπώς καθυστερεί τις δυσμενείς επιπτώσεις της γήρανσης. Παραδείγματος χάρη, οι δραστηριότητες που συνδέουν τους ανθρώπους κοινωνικά, όπως η συνάντηση με φίλους ή η αναζήτηση χόμπι μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων, έχειδειχθεί ότι είναι πιο πιθανό να βελτιώσουν την ικανοποίηση της ζωής για τους ηλικιωμένους.

Η θεωρία της δραστηριότητας σχετίζεται επίσης με την έννοια της ενεργού γήρανσης, η οποία περιγράφει την διαδικασία διατήρησης της υποκειμενικής ευημερίας, της ψυχικής και σωματικής υγείας και, φυσικά, της κοινωνικής ένταξης. Η ενεργός γήρανση ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ως *«η διαδικασία βελτιστοποίησης των ευκαιριών για υγεία, συμμετοχή και ασφάλεια προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων καθώς γερνούν»*. Οι κεντρικές ιδέες της ενεργού γήρανσης είναι η γνώση, η υγεία και η ευεξία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι είναι σημαντικά μέρη της ζωής των ανθρώπων, ανεξάρτητα από το πόσο χρονών μπορεί να είναι (WHO, 2002).

Τέλος αναφέρεται ο ορισμός των ηλικιωμένων. Οι ηλικιωμένοι ορίζονται κυρίως με βάση τη χρονολογική τους ηλικία. Έτσι το όριο των 60 ή 65 ετών έχει χρησιμοποιηθεί για τον σκοπό αυτό, ανάλογα με την οικονομική και κοινωνική κατάσταση καθώς και το πολιτιστικό επίπεδο. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τους ηλικιωμένους ως τα άτομα άνω των 60 ετών για τις αναπτυσσόμενες χώρες και τον τρίτο κόσμο και ως τα άτομα άνω των 65 ετών για τις ανεπτυγμένες χώρες. Αυτές οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων χωρών λαμβάνει υπόψη την οικονομική και κοινωνική κατάσταση σε κάθε χώρα. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν γερνούν όλα τα άτομα ομοιόμορφα σε όλες τις χώρες. Οι διαφορές στη γενετική βάση, στον τρόπο ζωής και στην οικονομική κατάσταση είναι παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο της γήρανσης. Για παράδειγμα η χαμηλή οικονομική κατάσταση μπορεί να συνδέεται με μειωμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και θεραπείες (Καραθάνος & Τατσιώνη, 2015).

1.3. Δημιουργική απασχόληση

Η δημιουργική απασχόληση έχει τις ρίζες της στις τέχνες και τη χειροτεχνία. Αναφέρεται σε δραστηριότητες που είναι προσανατολισμένες στις χειροτεχνίες. Τέτοιου είδους δραστηριότητες, γίνονται συχνά από ηλικιωμένους σε γηροκομεία και κέντρα φροντίδας, και μπορεί να περιλαμβάνουν, την κεραμική, την κηπουρική, τη ζωγραφική, κ.α. (Cour, Josephsson & Luborsky, 2005). Η δημιουργικότητα είναι ένα βασικό συστατικό

στοιχείο της δημιουργικής απασχόλησης. Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να αλληλεπιδρά πλήρως με το περιβάλλον του και η δημιουργική απασχόληση είναι μια εμπειρία συνολικής συμμετοχής σε δραστηριότητες που παρέχουν μια αίσθηση ελέγχου και σκοπού. Σύμφωνα με τον Schmid (2004) η δημιουργικότητα είναι η έμφυτη ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται και να ενεργεί με πρωτότυπους τρόπους, να είναι εφευρετικός, να έχει φαντασία και να βρίσκει νέες και πρωτότυπες λύσεις σε ανάγκες, προβλήματα και μορφές έκφρασης.

Η εμπειρία της δημιουργικότητας μπορεί να εντοπιστεί σε όλες τις καθημερινές ασχολίες ενός ατόμου και όχι μόνο κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων που παραδοσιακά έχουν χρησιμοποιηθεί στους τομείς της κοινωνικής εργασίας και της εργοθεραπείας, όπως το σχέδιο / ζωγραφική, το ράψιμο, η κεραμική, η κατασκευή κοσμημάτων, το θέατρο και άλλες συναφείς δραστηριότητες (Schmid, 2004). Σε αυτούς τους τομείς, οι δημιουργικές δραστηριότητες έχουν ονομαστεί με πολλούς τρόπους και οι όροι που χρησιμοποιούνται συχνά είναι οι τέχνες, οι δημιουργικές τέχνες, η καλλιτεχνική θεραπεία, οι δημιουργικές δραστηριότητες, τα δημιουργικά επαγγέλματα και οι χειροτεχνίες (Schmid, 2004).

Οι δημιουργικές δραστηριότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη ανάπτυξη, και έχουν περιγραφεί ως μέρος των βασικών διαδικασιών προσαρμογής στην καθημερινότητα, επηρεάζοντας τα άτομα σε ολόκληρη τη διάρκεια ζωής τους. Μπορούν να θεωρηθούν δημιουργικές και σημαντικές για το άτομο, καθώς συχνά περιλαμβάνουν το στοιχείο της φαντασίας και την παραγωγή ενός αξιόλογου προϊόντος ή έργου (π.χ. πίνακας ζωγραφικής) ή μια πρωτότυπη ιδέα (Müllersdorf & Ivarsson, 2012).

Όταν τα άτομα εμπλέκονται σε δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης στο πλαίσιο μιας θεραπείας ή παρέμβασης, δουλεύουν τόσο με το σώμα, όσο και με το μυαλό τους. Αυτή η αλληλεπίδραση μεταξύ του νου και του σώματος, διεγείρει τους νευρώνες του εγκεφάλου, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής αυτών των δραστηριοτήτων. Έτσι οι δημιουργικές δραστηριότητες συνεπάγονται τη χρήση τύπων δραστηριοτήτων που προκαλούν, ενισχύουν και δημιουργούν δημιουργικές διαδικασίες στα άτομα που συμμετέχουν σε αυτές (Schmid, 2004).

Οι τύποι δημιουργικών δραστηριοτήτων ποικίλλουν, αν και οι πιο συχνά εφαρμοζόμενες δραστηριότητες στον τομέα της κοινωνικής εργασίας περιλαμβάνουν τα στοιχεία τέχνης και χειροτεχνίας. Καθώς υπάρχουν πολλοί τύποι τέτοιων δραστηριοτήτων, θα μπορούσαν να ταξινομηθούν ανάλογα με το υλικό, το οποίο αξιοποιείται, όπως για παράδειγμα: με βάση το χρώμα (π.χ. ζωγραφική, σχέδιο), με βάση το ύφασμα (π.χ. ράψιμο,

πλέξιμο), με βάση το χαρτί (π.χ. κολάζ, φωτογραφία), οι βασισμένες στον πηλό (π.χ. κεραμική), με βάση το δράμα / μουσική (π.χ. θέατρο, χορός) και με βάση το ξύλο (κατασκευή ξύλινων φιγούρων, κλπ.) (Hansen, Erlandsson & Leufstadius, 2020).

Η δημιουργική απασχόληση θεωρείται ότι έχει νόημα σε διάφορα επίπεδα. Για παράδειγμα μια δημιουργική τέχνη μπορεί να είναι ένα επάγγελμα για ένα άτομο, ενώ για άλλα άτομα μπορεί να είναι ένα μέσο για να περάσει τον ελεύθερο του χρόνο ή για να εκφράσει τα συναισθήματα του. Το να «φτιάχνει» κάποιος και το να δημιουργεί μπορεί να αποτελεί μια έμφυτη ανθρώπινη ανάγκη. Έτσι το να εμπλέκεται κάποιος σε μια δημιουργική δραστηριότητα, είναι μια σημαντική πηγή εύρεσης νοήματος στη ζωή αλλά και η ικανότητα του ατόμου να συμμετέχει στην κοινωνία. Η παροχή νοήματος στη δημιουργική απασχόληση, απορρέει από την παραγωγή ενός έργου, ενώ η ίδια η δημιουργία του έργου, δίνει την αίσθηση στο άτομο ότι συνεισφέρει και συμμετέχει στην κοινωνία. Οι δημιουργικές δραστηριότητες θεωρούνται αξιόλογες από την κοινωνία, παρέχοντας στους ασθενείς την εμπειρία ότι και οι ίδιοι αποτελούν μέρος της κοινότητας και έτσι τους προσδίδουν την αίσθηση νοήματος και «του ανήκειν» (αισθάνονται ότι ανήκουν στην κοινωνία) (Hansen, Erlandsson & Leufstadius, 2020).

Η δημιουργικότητα αποτελεί επίσης, σημαντικό μέρος των παρεμβάσεων σε ηλικιωμένους στον τομέα της κοινωνικής εργασίας. Σύμφωνα με τους Jackson & Burgess (2005) οι κοινωνικοί λειτουργοί καλούνται να παρέμβουν για να αλλάξουν και να βελτιώσουν τις συνθήκες της ζωής των ανθρώπων. Αντιμετωπίζουν μια σειρά προβλημάτων και συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες για να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα φροντίδας και υποστήριξης. Βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίσουν προβλήματα όπως η κακή υγεία, η απομόνωση, η φτώχεια και οι διακρίσεις, τα οποία είναι πολλές φορές κοινά στους πληθυσμούς των ηλικιωμένων ατόμων. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο πρακτικής, αναγνωρίζεται ότι οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να ενεργούν δημιουργικά στην πράξη, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις διαφορετικές περιστάσεις του επαγγέλματος τους.

Στον τομέα της κοινωνικής εργασίας υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι για την παροχή κοινωνικών υπηρεσιών στους ηλικιωμένους. Οι δημιουργικές δραστηριότητες επιτρέπουν στους κοινωνικούς λειτουργούς να επικοινωνούν με τους εξυπηρετούμενους τους μέσω δημιουργικών εργαλείων όπως η τέχνη, η μουσική, οι σωματικές δραστηριότητες, τα παιχνίδια ρόλων και το θέατρο. Καθώς οι κοινωνικοί λειτουργοί καλούνται να ανταποκριθούν σε διαφορετικές, κάθε φορά, περιστάσεις είναι σημαντικό να παρέχουν υποστήριξη με επίκεντρο τη δημιουργικότητα (Sol, 2017). Έχει τονιστεί ότι οι δραστηριότητες που

σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα, την ανάκληση αναμνήσεων και τη διασκέδαση είναι σημαντικές για τους ηλικιωμένους. Δραστηριότητες με δημιουργικές μεθόδους όπως η τέχνη, η μουσική, το δράμα, ο χορός και η δημιουργική γραφή, ενθαρρύνουν το ηλικιωμένο άτομο να εμπλακεί στη δημιουργική έκφραση, να απελευθερωθεί από την ένταση και να ενισχύσει την προσωπική εξερεύνηση (Chamberlayne & Smith, 2019).

Οι δημιουργικές δραστηριότητες χαρακτηρίζονται από το γεγονός ότι παρέχουν την ευκαιρία στα άτομα να πειραματιστούν, να εφεύρουν και να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους, πέραν των κανονικών προτύπων. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται σε δημιουργικές διαδικασίες συχνά περιέχουν μη λεκτική επικοινωνία και δίνουν τη δυνατότητα της ατομικής έκφρασης, δημιουργώντας νέους ή εναλλακτικούς τρόπους βίωσης της πραγματικότητας (Κουλουμπή, 2017). Επιπλέον οι δημιουργικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες ως μέσο για την διευκόλυνση θετικών εμπειριών και συναισθημάτων όπως η χαρά, το παιχνίδι, τα θετικά συναισθήματα, ως ένα «διάλλειμα» από την ασθένεια και τη σωματική χαλάρωση. Μέσα από αυτές μπορούν να δημιουργηθούν θετικά συναισθήματα, όπως η αίσθηση της αυτονομίας, η αυτοπεποίθηση, η αίσθηση των επιτευγμάτων και η αυτοεκτίμηση, τα οποία με τη σειρά τους, μπορούν να επηρεάσουν άλλους τομείς της ζωής. Η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες μπορεί να αποτελέσει έτσι, ένα ευχάριστο μέσο για την αντιμετώπιση της ρουτίνας στην καθημερινή ζωή των ατόμων (Σκαλτσή, 2014).

Σε πρακτικό επίπεδο, οι δημιουργικές δραστηριότητες ως παρέμβαση χρησιμοποιούνται μεμονωμένα σε άτομα ή σε ομάδες και οι προσεγγίσεις που ακολουθούνται ποικίλουν και τροποποιούνται ανάλογα με τις ανάγκες των ατόμων, ωστόσο κάθε προσέγγιση σχετίζεται με την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να τροποποιηθούν από την άποψη του τόπου, του χρόνου και των πόρων. Από τη φύση τους, προσφέρονται σε μια ποικιλία πλαισίων στους ηλικιωμένους (π.χ. γηροκομεία, κοινότητα) (Σκαλτσή, 2014). Όταν εφαρμόζονται σε ομάδες ατόμων, οι δημιουργικές δραστηριότητες υποστηρίζουν τις σχέσεις με τους ομότιμους, ενθαρρύνουν την ανταλλαγή ιδεών, εμπειριών, απόλαυσης και μάθησης, μεταξύ τους, διευκολύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και καλλιεργούν την ομαδική εργασία και συνεργασία (Σκαλτσή, 2014).

Συνοψίζοντας, οι δημιουργικές δραστηριότητες παρέχονται σε διαφορετικές προσεγγίσεις, οι οποίες εφαρμόζονται στα εξής πλαίσια με τους παρακάτω στόχους: (1) τη χαρά της δημιουργικής δραστηριότητας, με στόχο τα θετικά αποτελέσματα που απορρέουν από την παραγωγή ενός δημιουργικού έργου, (2) τις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, με στόχο

να ενισχύσουν την κοινωνικοποίηση και τη δημιουργία κοινωνικών συνδέσεων, (3) την αύξηση της γνώσης και των δεξιοτήτων, με στόχο την ενίσχυση των ψυχολογικών, κοινωνικών και φυσικών λειτουργικών δεξιοτήτων και γνώσεων για την ενίσχυση της αντιμετώπισης της καθημερινής ζωής, (4) ως μέσο αυτο-έκφρασης και αυτο-ανάπτυξης, με στόχο την ανάπτυξη νέων τρόπων βίωσης της πραγματικότητας και την επίλυση προβλημάτων στην καθημερινή ζωή, προσφέροντας νέες κατευθύνσεις σε περιόδους έντονης δυσφορίας και απελπισίας (Hansen, Erlandsson & Leufstadius, 2020).

Κεφάλαιο 2ο: Ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία

2.1. Το επίπεδο της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων

Η γήρανση έχει συχνά συνδεθεί με χαμηλά επίπεδα της ποιότητας ζωής που είναι σχετική με την υγεία, καθώς η ίδια η διαδικασία της γήρανσης συνεπάγεται την επιδείνωση της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού. Η αύξηση της ηλικίας συνοδεύεται από την απώλεια ενός ευρέως φάσματος φυσιολογικών διαδικασιών, οι οποίες συντελούν στην ανάπτυξη νοσηρότητας και θνησιμότητας. Για παράδειγμα με την αύξηση της ηλικίας, η μυϊκή μάζα μειώνεται, όπως επίσης και η μυϊκή δύναμη, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη οστεοπενίας η οποία συνεισφέρει σε λειτουργική αναπηρία. Ο περιορισμός της κινητικότητας (π.χ. χαμηλή ταχύτητα βάδισης, κλπ.), αναμένεται στη συνέχεια να περιορίσει με τη σειρά του, τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και την ατομική ανεξαρτησία. Η λειτουργία άλλων ζωτικών οργάνων επιδεινώνεται επίσης, όπως των νεφρών και του ήπατος, ενώ τα οστά γίνονται πιο εύθραυστα με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος κατάγματος. Άλλα προβλήματα που σχετίζονται φυσιολογικά με την διαδικασία της γήρανσης είναι η επιδείνωση της όρασης και της ακοής, καθώς και η μείωση της γνωστικής λειτουργίας η οποία συμβάλλει στην ανάπτυξη προβλημάτων όπως η άνοια και η αποδυνάμωση της μνήμης (Chapell, 2015).

Κάποιες μελέτες έχουν δείξει μια σχέση μεταξύ της ηλικίας και της ποιότητας ζωής, ωστόσο αυτή η σχέση έχει προταθεί από άλλους ερευνητές ότι είναι περισσότερο πολύπλοκη. Για παράδειγμα έχει προταθεί ότι η ποιότητα ζωής σε όλη την πορεία της ζωής ακολουθεί ένα σχήμα «U», το οποίο υποδηλώνει ότι η ποιότητα ζωής είναι υψηλή στους νέους και φτάνοντας στη μέση ηλικία μειώνεται, ενώ στη συνέχεια αρχίζει να αυξάνεται, καθώς τα άτομα μεταβαίνουν στο γήρας. Αυτό έχει χαρακτηριστεί ως «κρίση της μέσης ηλικίας» (Netuvelli et al., 2006).

Ωστόσο μετά τα 75 έτη φαίνεται ότι το επίπεδο της ποιότητας ζωής αρχίζει να μειώνεται ξανά. Μια έρευνα από τους Brett et al., (2019) μελέτησε τις μεταβολές στην ποιότητα ζωής ηλικιωμένων ατόμων μεταξύ 79 και 90 ετών στη Σκωτία. Βρήκαν ότι πράγματι η ποιότητα ζωής μειώθηκε σε αυτή την διάρκεια των ετών, αφού στα 79 τους έτη οι συμμετέχοντες είχαν δηλώσει υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής στις διαστάσεις που

μελετήθηκαν οι οποίες ήταν το άγχος και η κατάθλιψη, η αντικειμενική υγεία, η λειτουργική ικανότητα, η μοναξιά και η προσωπικότητα, σε σχέση με την ηλικία των 90 ετών.

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η μελέτη των Netuneli et al., (2006), η οποία ήταν μια μεγάλη μελέτη που έγινε σε 11.323 ηλικιωμένους στην Αγγλία. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι μετά την ηλικία των 75 ετών οι ηλικιωμένοι ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής, συγκριτικά με αυτούς πριν την ηλικία των 75 ετών.

2.2. Παράγοντες που διαμορφώνουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων

Οι παράγοντες που είναι σχετικοί με την υγεία είναι οι πρώτοι που φαίνεται να καθορίζουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Η επιδείνωση του επιπέδου υγείας ενισχύεται με την αύξηση της ηλικίας, μειώνοντας επίσης και την ποιότητα ζωής. Πολλές χρόνιες παθήσεις είναι συχνότερες στους ηλικιωμένους σε σχέση με τους νεαρούς ενήλικες. Συχνές χρόνιες παθήσεις στους ηλικιωμένους περιλαμβάνουν τα καρδιαγγειακά νοσήματα, την υπέρταση, το εγκεφαλικό επεισόδιο, τη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, τις μυοσκελετικές παθήσεις όπως η αρθρίτιδα και η οστεοπόρωση, τις καταστάσεις ψυχικής υγείας όπως η άνοια και την τύφλωση και την μειωμένη όραση. Τόσο ο αριθμός των χρόνιων παθήσεων όσο και η λειτουργική αναπηρία αυξάνονται με την ηλικία και συνεχίζουν να το κάνουν καθ' όλη τη διάρκεια του γήρατος. Καθώς η ποιότητα ζωής σχετίζεται άμεσα με το επίπεδο υγείας, είναι φυσιολογικό να επιδεινώνεται καθώς τα άτομα γερνούν (Chappell & Penning 2012).

Από την άλλη, οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν πολλές κοινωνικές προκλήσεις, λόγω των σημαντικών αλλαγών που συμβαίνουν στη ζωή τους. Διάφορα γεγονότα μπορούν να συμβούν ξαφνικά, όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή η μετακίνηση από το σπίτι τους, για την τοποθέτηση τους σε εγκαταστάσεις μακροχρόνιας περίθαλψης. Οι συνέπειες των απροσδόκητων δυσμενών εμπειριών στη ζωή των ηλικιωμένων ενηλίκων θα μπορούσαν να προκαλέσουν καταθλιπτικά συμπτώματα, μοναξιά, μείωση της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής και χαμηλά επίπεδα ευεξίας, συμβάλλοντας σε χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής. Η ανάπτυξη προβλημάτων υγείας μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μειωμένη κοινωνική συμμετοχή και κοινωνική αλληλεπίδραση (Yen & Lin, 2018). Αντίθετα όταν οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν κοινωνική υποστήριξη μπορεί να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής. Η κοινωνική υποστήριξη προστατεύει τους ηλικιωμένους από τον αρνητικό αντίκτυπο των προκλήσεων που σχετίζονται με την ηλικία, όπως ο θάνατος των μελών της

οικογένειας, οι διαπροσωπικές συγκρούσεις, ακόμη και τα έκτακτα γεγονότα, και επίσης αποτρέπει αρνητικές εμπειρίες ή συναισθηματικές διαταραχές όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Sarila et al., 2020).

Ως εκ τούτου η ποιότητα ζωής στους ηλικιωμένους, υπερβαίνει την υγεία. Άλλοι παράγοντες, όπως οι καλές κοινωνικές σχέσεις και η δυνατότητα συμμετοχής σε κοινωνικά και προσωπικά σημαντικές δραστηριότητες και χωρίς λειτουργικούς περιορισμούς, μερικές φορές είναι πιο σημαντικοί για τους ηλικιωμένους. Η επίδραση της ηλικίας στην ποιότητα ζωής μπορεί να οφείλεται στην άμεση επίδραση της γήρανσης και έμμεσα μέσω της επίδρασης της γήρανσης σε παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής (Netuveli & Blane, 2008).

Οι μελέτες δείχνουν ότι όλοι οι παραπάνω παράγοντες συνεισφέρουν άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο στην ποιότητα ζωής. Στη μελέτη των Netuveli et al., (2006) που αναφέρθηκε νωρίτερα, οι βασικότεροι παράγοντες που επηρέασαν την ποιότητα ζωής ήταν η σωματική υγεία, η λειτουργία και η ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα η ύπαρξη μιας χρόνιας ασθένειας στους ηλικιωμένους συνδέθηκε με χαμηλότερη ποιότητα ζωής, ενώ όταν η ασθένεια περιόριζε την κινητικότητα, η ποιότητα ζωής ήταν πρόσθετα 4 φορές ακόμα μικρότερη. Ωστόσο, τον μεγαλύτερο αρνητικό αντίκτυπο είχε ο παράγοντας της ψυχικής νόσου. Εξίσου ισχυρή ήταν και η επίδραση παραγόντων που αντιπροσωπεύουν την υλική ευημερία. Όταν οι ηλικιωμένοι ανέφεραν ότι ζούσαν σε χαμηλές οικονομικές συνθήκες, είχαν και χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής, ενώ αντίθετα αυτοί με μεγαλύτερο εισόδημα είχαν και υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής. Η οικονομική αδράνεια λόγω της ανεργίας μείωσε την ποιότητα ζωής, ενώ αντίθετα, η συνταξιοδότηση τη βελτίωσε. Στην μελέτη διερευνήθηκαν επίσης και κοινωνικοί παράγοντες. Έτσι το επίπεδο της ποιότητας ζωής βρέθηκε να είναι υψηλότερο για τους ηλικιωμένους που είχαν σχέσεις εμπιστοσύνης με τα παιδιά τους, την οικογένεια τους και τους φίλους τους, για αυτούς που είχαν κοινωνικές επαφές με τους φίλους τους, για αυτούς που έμεναν σε μια γειτονιά την οποία χαρακτήρισαν ως καλή.

Αυτά τα αποτελέσματα έχουν επίσης καταγραφεί και σε πιο πρόσφατες μελέτες. Συγκεκριμένα στην έρευνα των Machon et al., (2017) όπου μελετήθηκε η σχετική με την υγεία ποιότητα ζωής 6.340 ηλικιωμένων (μέσης ηλικίας 74,8 ετών) οι οποίοι ήταν λειτουργικά ανεξάρτητοι, βρέθηκε ότι το 46% αυτών χαρακτήρισαν την ποιότητα ζωής ως φτωχή. Οι παράγοντες που σχετίστηκαν σημαντικά με τα χαμηλά επίπεδα σχετικής με την υγεία, ποιότητα ζωής, ήταν η λήψη πολλαπλών φαρμάκων για καταστάσεις υγείας, η ύπαρξη

αισθητηριακής βλάβης, η μη ενασχόληση με ομαδικές κοινωνικές δραστηριότητες, το χαμηλό επίπεδο κοινωνική υποστήριξη (ή και η παρουσία εμποδίων στο πλησιέστερο οικιακό περιβάλλον).

Επιπρόσθετα στη μελέτη των Conde-Sala et al., (2017) μελετήθηκε ποιοι κοινωνικοί, δημογραφικοί και οικονομικοί παράγοντες επηρεάζουν την αντιληπτή ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων άνω των 65 ετών στην Ευρώπη. Από τη μελέτη διαπιστώθηκε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή, τα χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, το ικανοποιητικό εισόδημα, η καλύτερη αντιλαμβανόμενη υποκειμενική υγεία, η εμπλοκή σε σωματική δραστηριότητα, η απουσία λειτουργικής βλάβης και η συμμετοχή σε εξωτερικές δραστηριότητες συσχετίστηκαν με μεγαλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής ηπείρου.

Γενικά τα υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής στους ηλικιωμένους καταγράφονται μεταξύ αυτών που έχουν απουσία ενοχλητικών σωματικών συμπτωμάτων (π.χ. πόνος, δύσπνοια, ναυτία, δυσκοιλιότητα), σε αυτούς που έχουν καλή συναισθηματική ευεξία (π.χ. ευτυχία, απουσία άγχους), σε αυτούς που έχουν καλή φυσική και γνωστική λειτουργική κατάσταση (π.χ. ικανότητα να κάνουν δραστηριότητες στη καθημερινή τους ζωή και κοινωνικές δραστηριότητες), σε αυτούς που έχουν καλή ποιότητα στενών διαπροσωπικών σχέσεων (π.χ. με μέλη της οικογένειας, φίλους) και σε αυτούς που συμμετέχουν και απολαμβάνουν τις κοινωνικές δραστηριότητες (Chappell & Penning 2012).

Η προσαρμογή στην τρίτη ηλικία έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσει πως οι ηλικιωμένοι διατηρούν ένα καλό επίπεδο ποιότητας ζωής στα γηρατειά. Οι Baltes & Mayer (2001) είχαν ορίσει την ανθεκτικότητα ως προς την επιλογή, την αποζημίωση και τη βελτιστοποίηση. Σύμφωνα με αυτή την θεωρία, στα γηρατειά μπορεί να επιτευχθεί καλύτερη ποιότητα ζωής μειώνοντας τις δραστηριότητες, τους στόχους ή τους τομείς λειτουργίας σε αυτές που είναι πιο σημαντικές στη ζωή κάποιου (επιλογή), αντικαθιστώντας τις ζημιές με εναλλακτικές λύσεις για την επίτευξη στόχων (αποζημίωση) και μεγιστοποιώντας τους επιλεγμένους πόρους (βελτιστοποίηση). Η προσαρμογή περιγράφεται επίσης ως η μετατόπιση της απόκρισης, με την οποία τα άτομα αλλάζουν τα εσωτερικά τους πρότυπα, τις αξίες και τις αντιλήψεις της ποιότητας ζωής για να αντιμετωπίσουν κάποιες δυσκολίες ή αρνητικές περιστάσεις. Στενά συνδεδεμένη με την προσαρμογή είναι και η ανθεκτικότητα. Οι μελέτες μας για την ανθεκτικότητα στα γηρατειά δείχνουν ότι η κοινωνική συμμετοχή και η κοινωνική υποστήριξη προάγουν την ανθεκτικότητα, έτσι ώστε τα άτομα που αντιμετωπίζουν αντιξοότητες να αναφέρουν υψηλή ποιότητα ζωής. Η ανθεκτικότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσει το «παράδοξο της ευεξίας» που εμφανίζεται όταν τα

Πτυχιακή εργασία των φοιτητριών "Πετροπούλου Μαρία " "Πούλιου Αθανασία"
"Χατζηορφανού Ελένη "

ηλικιωμένα άτομα με περιορισμούς στην καθημερινή λειτουργία εξακολουθούν να αναφέρουν υψηλό επίπεδο ευεξίας και ποιότητας ζωής.

Κεφάλαιο 3ο: Οφέλη και εμπόδια συμμετοχής στη δημιουργική απασχόληση για τους ηλικιωμένους

3.1. Τα οφέλη της δημιουργικής απασχόλησης στην τρίτη ηλικία

Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε δράσεις δημιουργικής απασχόλησης γίνεται όχι μόνο για ψυχαγωγικούς, αλλά και για θεραπευτικούς σκοπούς, επειδή έχειδειχθεί ότι οι παρεμβάσεις αυτές τονώνουν τόσο την σωματική, όσο και την ψυχική υγεία. Η δημιουργική απασχόληση αρχικά, δίνει ένα νόημα στη ζωή των ηλικιωμένων και το νόημα της ανθρώπινης δράσης συνδέεται με δημιουργικές διαδικασίες. Η δραστηριότητα μετά τη συνταξιοδότηση είναι σημαντική για την ευημερία και μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της αίσθησης και του νοήματος στην καθημερινή ζωή. Επιπλέον, η συμμετοχή σε δραστηριότητες, αντικείμενα και σωματική και κοινωνική δραστηριότητα αναδεικνύει τη δημιουργικότητα των ατόμων. Μέσω της εργασίας με υλικά όπως το ξύλο ή ο πηλός το άτομο μπορεί να διεγείρει τη δημιουργικότητα τους και αναμφισβήτητα, η δημιουργικότητα απαιτείται για την αντιμετώπιση τόσο των μεταβολών στην διάρκεια του κύκλου ζωής, όσο και για την αντιμετώπιση των συμβάντων ζωής, ειδικά στους ασθενείς (Cour, Josephsson & Luborsky, 2005).

Σύμφωνα με τον Reynolds (2010), οι δημιουργικές δραστηριότητες προσφέρουν διανοητική και σωματική διέγερση και επιτρέπουν τη σύνδεση του ατόμου με τον ευρύτερο κόσμο και συμβάλλουν στη διατήρηση της ταυτότητας του, καθώς το άτομο αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο των πραγμάτων. Αυτά τα οφέλη είναι πολύ σημαντικά για τη τρίτη ηλικία, και συγκεκριμένα είναι σημαντικά για την ενδυνάμωση των ηλικιωμένων. Τα θετικά αποτελέσματα για την υγεία εμφανίζονται όταν οι ηλικιωμένοι ασχολούνται με δραστηριότητες όπου βιώνουν μια αίσθηση ελέγχου και κυριότητας (Rodin, 1986).

Η σωματική υγεία ενισχύεται επίσης από την συμμετοχή των ηλικιωμένων σε δημιουργικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, καθώς η γήρανση προκαλεί αναπόφευκτη μείωση της λειτουργίας του εγκεφάλου και των χεριών (Carmeli, Coleman, & Patish, 2003), η συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενισχύουν την κίνηση, αλλά και την γνωστική διέγερση, βοηθά τους ηλικιωμένους να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις δυσμενείς λειτουργικές και γνωστικές αλλαγές που είναι αναπόφευκτες στην τρίτη ηλικία. Για παράδειγμα, η λειτουργία των χεριών καθορίζει σε μεγάλο βαθμό πόσο καλά ένα άτομο θα μπορέσει να ανταπεξέλθει

στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, καθώς πολλές εργασίες απαιτούν χειροκίνητη επιδεξιότητα και μυϊκή δύναμη. Έτσι η συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενισχύουν την κίνηση των χεριών, όπως οι τέχνες, η κεραμική και πολλές άλλες, συμβάλλουν σε βελτίωση της λειτουργικότητας των ηλικιωμένων (Draxl et al., 2017).

Άλλες τέχνες που εμπλέκουν ολόκληρο το σώμα μπορεί να έχουν επίσης πρόσθετα οφέλη μυϊκής ενδυνάμωσης. Οι Hwang&Braun (2015) για παράδειγμα μελέτησαν πως ο χορός μπορεί να συμβάλλει στην υγεία των ηλικιωμένων ατόμων. Η συμμετοχή σε οργανωμένα μαθήματα χορού, π.χ. σε σχολές και σε πολιτιστικούς συλλόγους, βρέθηκε ότι συνεισέφερε στην αύξηση της μυϊκής δύναμης των ηλικιωμένων, στη βελτίωση της ισορροπίας και στη βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής.

Στην έρευνα των Cour, Josephsson & Luborsky, (2005) δείχθηκε ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης, λειτούργησε ως μέσο που επέτρεψε τη δημιουργία συνδέσεων με τον ευρύτερο πολιτισμό και την καθημερινή ζωή, αντιμετωπίζοντας τις αρνητικές συνέπειες της ασθένειας, όπως η απομόνωση στο σπίτι. Τα ευρήματα της μελέτης αυτής έδειξαν πως ο τομέας των δημιουργικών δραστηριοτήτων μπορεί να επιτρέψει τη δημιουργία συνδέσεων με την καθημερινή ζωή και να διευρύνει την εμπειρία του εαυτού ως ενεργού ατόμου, ενόψει αβέβαιης απειλητικής για τη ζωή ασθένειας.

Η βελτίωση της ψυχικής υγείας είναι επίσης σημαντική. Πολλές πρόσφατες μελέτες επιβεβαιώνουν για παράδειγμα, ότι η ζωγραφική, οι τέχνες και η χειροτεχνία έχουν μεγάλη σημασία για τους καλλιτέχνες σε προσωπικό επίπεδο και ότι η δημιουργική παραγωγή τροφοδοτεί την ψυχική υγεία. Αυτό συμβαίνει με πολλούς τρόπους. Η χρήση όλων των αισθήσεων, για παράδειγμα, όπως το να βλέπει κάποιος χρώματα και να αγγίζει και να αισθάνεται διαφορετικά υλικά και υφές, έχει ένα αναζωογονητικό αποτέλεσμα για το άτομο. Ο χειρισμός των υλικών στις χειροτεχνίες απαιτεί τη φυσική δράση όπως η κίνηση των δακτύλων, των χεριών και ολόκληρου του σώματος. Συμμετέχοντας σε δημιουργικές δραστηριότητες, είναι κάτι που ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να ξεχάσουν τις ανησυχίες τους, την πλήξη τους, ακόμη και τον πόνο και την ασθένεια (Reynolds, 2010).

Σε συνέχεια των παραπάνω έχει δειχθεί σε πολλές μελέτες πως η συμμετοχή στις τέχνες για τους ηλικιωμένους μειώνει τη θλίψη, το πένθος, τα αρνητικά συναισθήματα και την κατάθλιψη, ενώ προωθεί τις θετικές αναμνήσεις και την κοινωνικοποίηση. Η ενασχόληση με τις τέχνες μειώνει επιπρόσθετα, το άγχος και αυξάνει τον αυτοσεβασμό στους ηλικιωμένους. Σε ηλικιωμένους με γνωστικές ασθένειες όπως η άνοια, φαίνεται πως οι δημιουργικές δραστηριότητες έχουν θετικά αποτελέσματα για την συναισθηματική τους

κατάσταση και τη γνωστική τους κατάσταση και έχει θετική επίδραση στην αυτο-έκφραση (Cetinkaya et al., 2019).

Σύμφωνα με τους Riley, Corkhill, & Morris, (2013), η συμμετοχή στις τέχνες και τις χειροτεχνίες, έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε οφέλη, όπως η ένταξη στην κοινότητα για άτομα με αναπηρίες, η εύρεση νοήματος στη ζωή στο πλαίσιο μιας χρόνιας ασθένειας, η χαλάρωση και ανακούφιση από το άγχος και η αντίσταση στα στερεότυπα για τα άτομα τρίτης ηλικίας. Επιπλέον, η συμμετοχή στις τέχνες αναψυχής παρέχει ευκαιρίες για αυτο-έκφραση και βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής καθώς τα άτομα συμμετέχουν σε μια δημιουργική διαδικασία.

Σύμφωνα με τους Huss & Bos (2018) η εφαρμογή των δημιουργικών δραστηριοτήτων και ειδικότερα των τεχνών, στον τομέα της κοινωνικής εργασίας οδηγεί τα άτομα να βιώνουν θετικά συναισθήματα και αυτό είναι πολύ σημαντικό, επειδή τα αρνητικά συναισθήματα είναι η αιτία των προβλημάτων για τα άτομα και το περιβάλλον τους. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στις τέχνες μπορούν να έχουν ισχυρό αντίκτυπο στον εγκέφαλο, προάγοντας τη θετική διάθεση.

Η δημιουργία είναι επίσης μια γνωστική πρόκληση, καθώς απαιτεί συντονισμό χεριών-ματιών, καθώς και συγκέντρωση, επίλυση προβλημάτων και σχεδιασμό. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να πειραματιστούν δημιουργικά με υλικά και κατασκευές, και έτσι απολαμβάνουν τη μάθηση και την αίσθηση του επιτεύγματος και του σκοπού, αναπτύσσουν νέες δεξιότητες και θέτουν νέους στόχους. Η ολοκλήρωση ενός έργου είναι μια επιβράβευση και δίνει έτσι ένα αίσθημα εγκυρότητας. Η διαδικασία της δημιουργίας υποστηρίζει επίσης τη ενίσχυση της θετικής ταυτότητας των ηλικιωμένων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να βλέπουν τον εαυτό τους ως ένα συνεχώς αναπτυσσόμενο άτομο ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία (Maidment & Macfarlane, 2011).

Οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων αυτών που ενισχύουν τη δημιουργικότητα, επηρεάζουν τις φυσιολογικές αντιδράσεις του σώματος και του ανοσοποιητικού συστήματος και επηρεάζουν έτσι, και τον άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης (Cheung et al., 2009). Αυτό έχει ένα προστατευτικό αποτέλεσμα για την υγεία μέσω της αντίδρασης στο στρες σε διαφορετικά αγχωτικά συμβάντα στη μετέπειτα ζωή, όπως είναι η συνταξιοδότηση και το πένθος, κοινά χαρακτηριστικά της ζωής στην τρίτη ηλικία. Επιπλέον, η κατάλληλη διέγερση προάγει την επιβίωση ή τον πολλαπλασιασμό νέων εγκεφαλικών κυττάρων στον υπόκαμπο και ο εγκέφαλος έχει μεγαλύτερη πλαστικότητα (Singh-Manoux, Richards & Marmot, 2003).

Η δημιουργική απασχόληση επηρεάζει επίσης και τον κοινωνικό τομέα των ατόμων και ενισχύει την κοινωνικότητα τους. Η συμμετοχή σε δημιουργικές δράσεις γίνεται συνήθως με άλλα άτομα, ιδίως στο πλαίσιο των μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων. Κατά αυτό τον τρόπο ενισχύεται η κοινωνική συμμετοχή και κάνει τον ηλικιωμένο να αισθάνεται ενεργό μέλος της κοινωνίας. Σε αυτό μπορεί να προσφέρει πρόσθετα και η αναγνώριση και η εκτίμηση των δημιουργιών από άλλους, όπως τα μέλη της οικογένειας. Έτσι το θετικό κοινωνικό αποτέλεσμα είναι μεγαλύτερο και ενισχύει την αίσθηση του ηλικιωμένου ότι είναι ικανό και πολύτιμο μέλος της κοινωνίας (Reynolds, 2010).

3.2. Εμπόδια στη δημιουργική απασχόληση στην τρίτη ηλικία

Τα εμπόδια στη συμμετοχή στη δημιουργική απασχόληση στην τρίτη ηλικία μπορούν να σχετίζονται με πολλούς παράγοντες που έχουν να κάνουν τόσο με τους ίδιους τους ηλικιωμένους, όσο και με περιορισμούς στις δομές φροντίδας των ηλικιωμένων. Τα άτομα της τρίτης ηλικίας διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το εύρος των ενδιαφερόντων τους, τις ικανότητές τους, τις δυνατότητές τους, τη λειτουργικότητά τους και τις δυνάμεις που έχει ο καθένας. Ορισμένοι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν μάθει σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους να απολαμβάνουν ένα εύρος ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, και έχουν μεγαλύτερη ευκολία στο να βρουν κατάλληλες δραστηριότητες που θα ταιριάζουν στις αλλαγές που βιώνουν ως προς τις σωματικές τους ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους, ενώ άλλοι μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο (Singh & Kiran, 2014).

Οι δημιουργικές δραστηριότητες είναι πιο εύκολα διαθέσιμες σε όσους έχουν τη λειτουργική ικανότητα και την οικονομική ασφάλεια για να υποστηρίξουν τη συμμετοχή τους. Επίσης η εμπειρία της γήρανσης δεν είναι ίδια για όλους τους ηλικιωμένους. Με την πάροδο των ετών και την γήρανση, οι δραστηριότητες στις οποίες εμπλέκονται οι ηλικιωμένοι τείνουν να είναι πιο μοναχικές και να γίνονται πιο συχνά εντός του οικιακού περιβάλλοντος. Ως εκ τούτου, οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν να αποκτήσουν κοινωνικά οφέλη. Μια έρευνα έδειξε ότι 1 στους 6 ηλικιωμένους φαίνεται να απομονώνεται κοινωνικά και έτσι να έχει φτωχά κοινωνικά δίκτυα και περιορισμένη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Price & Tinker, 2014).

Το επίπεδο της σωματικής και ψυχικής υγείας μπορεί επίσης να εμποδίσει τη συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες ή μπορεί να περιορίσει τη συμμετοχή σε συγκεκριμένες δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης. Για παράδειγμα οι ηλικιωμένοι

με κινητικά προβλήματα μπορεί να αποκλειστούν από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες άθλησης, επισκέψεων σε εξωτερικούς χώρους, την κηπουρική και άλλες. Ωστόσο αυτοί οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χειροτεχνίας, γλυπτικής, κεραμικής, κλπ., εφόσον διατηρούν ένα καλό επίπεδο δραστηριότητας και κίνησης στα χέρια. Σε ότι αφορά το επίπεδο της ψυχικής υγείας, υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι ηλικιωμένοι ασθενείς με τέτοια προβλήματα μπορεί να αντιμετωπίσουν εμπόδια στη συμμετοχή τους σε δημιουργικές δραστηριότητες. Πρώτον τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρεάζουν την ψυχολογική ικανότητα των ηλικιωμένων ατόμων, τα οποία μπορούν να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, ως λιγότερο εξειδικευμένα πάνω σε μια δραστηριότητα για λόγους όπως το χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να κάνει τους ηλικιωμένους να επενδύσουν λιγότερο χρόνο στην ανάπτυξη δεξιοτήτων σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες και να αντιλαμβάνονται ότι δεν έχουν επαρκείς δεξιότητες για να συμμετέχουν στη δημιουργική απασχόληση. Ακόμα, τα συμπτώματα κάποιων συγκεκριμένων ψυχικών ασθενειών μπορεί να επηρεάσουν τις δυνατότητες αλληλεπίδρασης, όπως για παράδειγμα η κατάθλιψη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές στην εκτελεστική λειτουργία, όπως ο προγραμματισμός εργασιών. Το άγχος και οι διαταραχές άγχους μπορούν να επηρεάσουν τη συγκέντρωση. Επίσης καθώς και το άγχος και η κατάθλιψη συσχετίζονται με χαμηλό επίπεδο σωματικής υγείας, μπορεί να υπάρχουν και παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ικανότητα, όπως μια ασθένεια ή αναπηρία που καθιστούν δυσκολότερη την πρόσβαση σε δημόσιους χώρους (Fancourt et al., 2020).

Για τους ηλικιωμένους που ζουν στην κοινότητα, τα εμπόδια στη συμμετοχή στη δημιουργική απασχόληση μπορεί να σχετίζονται και με κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες. Ένα σημαντικό ποσοστό των ηλικιωμένων, οι οποίοι είναι χαμηλότερης κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, είναι κοινωνικά απομονωμένοι και αποκολλημένοι από δυνητικά ωφέλιμες δραστηριότητες είτε λόγω επιλογής, είτε λόγω προβλημάτων πρόσβασης (Price & Tinker, 2014).

Τα οικονομικά εμπόδια μπορεί να είναι μεγαλύτερα, ειδικότερα για αυτούς με χαμηλό επίπεδο σωματικής ή ψυχικής υγείας και αυτοί οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν περισσότερες κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες ή να ζουν σε περιοχές με μικρότερη διαθεσιμότητα δημιουργικών δραστηριοτήτων, και έτσι αναμένεται να έχουν και λιγότερες ευκαιρίες συμμετοχής. Επίσης η μοναξιά και η απομόνωση που συχνά μπορεί να βιώνουν οι ηλικιωμένοι, αποτελούν εμπόδια στη συμμετοχή τους στις τέχνες και στις καλλιτεχνικές

δραστηριότητες. Επιπλέον, η μοναξιά σχετίζεται με χαμηλότερο αντιληπτό έλεγχο, αυτονομία και απόδοση, που μπορεί να επηρεάσουν τα κίνητρα για συμμετοχή (Fancourt et al., 2020).

Σε ότι αφορά τα εμπόδια που σχετίζονται με τις δομές φροντίδας ηλικιωμένων, η εφαρμογή προγραμμάτων δημιουργικής απασχόλησης μπορεί να παρεμποδίζεται από ελλείψεις σε πόρους. Για παράδειγμα στην έρευνα των Müllersdorf & Ivarsson (2012) στην οποία μελετήθηκε στην πράξη πως οι δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Σουηδία εφαρμόζουν παρεμβάσεις δημιουργικής απασχόλησης, βρέθηκε πως δεν χρησιμοποιήθηκαν σε μεγάλο βαθμό παρεμβάσεις δημιουργικών δραστηριοτήτων, λόγω εμποδίων όπως η έλλειψη πόρων (κυρίως χρόνου, αλλά και ελλείψεις υλικών, εγκαταστάσεων και προσωπικού). Άλλα εμπόδια ήταν ότι δόθηκε προτεραιότητα σε άλλες εργασίες, ότι οι διαχειριστές των δομών δεν υποστήριζαν την εφαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων και ότι σε κάποιες περιπτώσεις υπήρχε άγνοια σχετικά με την εφαρμογή των δημιουργικών δραστηριοτήτων.

Οι Cour et al., (2005) στη δική τους έρευνα είχαν αναφέρει ότι ένα δεκτικό περιβάλλον αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ενίσχυση της συμμετοχής των ηλικιωμένων στην δημιουργική απασχόληση στις μονάδες φροντίδας. Σε αυτό το περιβάλλον πρέπει να παρέχεται ελευθερία και υποστήριξη, καθώς και καθοδήγηση, ώστε να ενθαρρύνεται η συμμετοχή των ηλικιωμένων και να αντιμετωπίζονται άλλα πιθανά εμπόδια.

Κεφάλαιο 4ο: Δημιουργική απασχόληση και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία

Όπως αναδείχθηκε στην προηγούμενη ενότητα, η συμμετοχή σε δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχική ευεξία και ευημερία των ηλικιωμένων, βελτιώνοντας έτσι τον τομέα της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία, και ειδικότερα με την ψυχική υγεία. Όπως στα άτομα όλων των ηλικιών, έτσι και για τα άτομα τρίτης ηλικίας η εμπλοκή με ψυχαγωγικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου μπορεί να ικανοποιήσει ένα μεγάλο μέρος των αναγκών τους, όπως είναι η ανάγκη για κοινωνικοποίηση, για μείωση της μοναξιάς, για την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας και όχι μόνο (Cheung, Ting, Chan, Ho & Chan, 2009). Έτσι, ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της συμμετοχής σε δημιουργικές δραστηριότητες είναι η βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης, όπως και οι ευκαιρίες των ηλικιωμένων για να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις και να αξιοποιήσουν τις δεξιότητες και τα ταλέντα τους που έχουν αναπτύξει κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Παράλληλα, είναι μια ευκαιρία προκειμένου να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και γνώσεις, πράγμα που μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και αίσθηση της αυτό-αξίας τους (Escolar Chua & De Guzman, 2014).

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ευχάριστες και σημαντικές, τόσο μεμονωμένα όσο και με παρέα, μπορεί να αντισταθμίσει τις αγχωτικές συνθήκες και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των αναπηριών. Η συμμετοχή στη δημιουργική απασχόληση, έχει φανεί πως μειώνει τα επίπεδα της κατάθλιψης και της μοναξιάς και ενισχύει την ικανότητα αντιμετώπισης των προκλήσεων που είναι συνηθισμένες στα άτομα της τρίτης ηλικίας, για παράδειγμα λόγω προβλημάτων υγείας ή λόγω απωλειών αγαπημένων προσώπων. Επιπλέον, τα επίπεδα κοινωνικής εμπλοκής επηρεάζουν την υγεία των ηλικιωμένων, καθώς τα χαμηλά επίπεδα είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της θνησιμότητας στη μετέπειτα ζωή (Cheung et al., 2009). Για παράδειγμα, μια 14ετής διαχρονική μελέτη ανέφερε ότι η υψηλή ποιότητα της κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής είναι επίσης σημαντική για την πρόληψη της γνωσιακής έκπτωσης. Έτσι, η συχνή συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο άνοιας (Verghese et al., 2006). Όπως φαίνεται, λοιπόν, η δημιουργική απασχόληση συσχετίζεται άμεσα με την ποιότητα ζωής, ενώ όπως έχει βρεθεί μέσα από σχετικά ερευνητικά δεδομένα η ύπαρξη ελεύθερου χρόνου και η εμπλοκή με ψυχαγωγικές

δραστηριότητες αποτελεί για τους ηλικιωμένους μία από τις πέντε βασικές διαστάσεις της ποιότητας ζωής τους (Lardies-Bosque et al., 2015).

Οι Rantanen et al., (2015) μελέτησαν αν μια εξατομικευμένη παρέμβαση δημιουργικής απασχόλησης, που παρασχέθηκε για τρεις μήνες εκτός σπιτιού από εθελοντές, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας που ζουν στην κοινότητα, και οι οποίοι είχαν κινητικά προβλήματα. Η έρευνα έγινε σε ένα δείγμα 121 ηλικιωμένων (67-92 ετών) στη Φιλανδία. Τα αποτελέσματα υπέδειξαν πως η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε υπαίθριες ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως περίπατοι, επισκέψεις σε σημεία ενδιαφέροντος, ή πολιτιστικές εκδηλώσεις, οδήγησε σε βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής τους, στους τομείς της φυσικής ικανότητας, της ψυχολογικής ευεξίας και των κοινωνικών σχέσεων.

Σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων με άνοια, οι έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες μουσικής, ψυχαγωγικού μουσικού παιχνιδιού, κηπουρικής και επιτραπέζιων παιχνιδιών, μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα ψυχικής υγείας τους, καθώς και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους στον τομέα των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Για παράδειγμα οι DeBoer et al., (2017) μελέτησαν τα είδη των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης που λαμβάνουν χώρα σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων στην Ολλανδία και αν αυτά μπορούν να αυξήσουν το επίπεδο της ποιότητας ζωής τους. Διαπίστωσαν ότι οι ηλικιωμένοι συμμετείχαν περισσότερο σε οικιακές δραστηριότητες και σε δραστηριότητες εξωτερικού χώρου και σχετικές με τη φύση (π.χ. κηπουρική) και λιγότερο συχνά ασχολήθηκαν με παθητικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες χωρίς σκοπό. Η ποιότητα ζωής τους βελτιώθηκε επίσης, στους τομείς των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και της σωματικής ενέργειας.

Στην έρευνα των Koronen et al., (2017) που αναφέρθηκε και νωρίτερα, μελετήθηκε αν το πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης «Πολιτιστικά σχέδια για ηλικιωμένους» στη Φιλανδία που οργανώθηκε από το κράτος, βελτίωσε την ευεξία και την ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων ατόμων τρίτης ηλικίας στις δομές μακροχρόνιας φροντίδας όπου παραδόθηκε. Μελετήθηκαν δεδομένα συνολικά για 1500 ηλικιωμένους. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι πράγματι το πρόγραμμα αυτό αύξησε την ποιότητα ζωής τους και την ευημερία τους και τόνισαν τη σημασία της ανάπτυξης νέων υπηρεσιών φροντίδας και περίθαλψης ηλικιωμένων με επίκεντρο τη δημιουργική απασχόληση, για την υποστήριξη της λειτουργικής ικανότητας, της ευεξίας και της υγείας τους.

Οι Greaves & Farbus (2006) σε μια παλαιότερη μελέτη αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης με δημιουργικές δραστηριότητες, στην αντιμετώπιση

της κοινωνικής απομόνωσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε ηλικιωμένους σε κέντρα φροντίδας στο Ηνωμένο Βασίλειο. Οι δραστηριότητες περιλάμβαναν τη ζωγραφική, το κολάζ, τη δημιουργική γραφή, την καταγραφή ιστοριών ζωής, τη σωματική άσκηση και το Tai Chi (πολεμική τέχνη ήπιας έντασης), την κεραμική, τη μουσική, τις χειροτεχνίες και τη μαγειρική. Η παρέμβαση διήρκεσε συνολικά 6 μήνες και παραδόθηκε σε 200 ηλικιωμένους. Τα αποτελέσματα της αξιολογήθηκαν τόσο από τους ηλικιωμένους, όσο και από τους επαγγελματίες υγείας και τους φροντιστές των ηλικιωμένων. Πριν την εφαρμογή της παρέμβασης, δείχθηκε ότι ένα μεγάλο ποσοστό ηλικιωμένων βίωναν κοινωνική απομόνωση και υψηλή νοσηρότητα (για την ψυχική και σωματική υγεία). Διαπιστώθηκε πως η δημιουργική παρέμβαση συνέβαλε σε σημαντικές βελτιώσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας της ποιότητας ζωής (βελτίωση συμπτωμάτων κατάθλιψης), αλλά αυτές οι βελτιώσεις ήταν μικρότερες για την σωματική υγεία και την κοινωνική υποστήριξη. Επίσης η παρέμβαση είχε καλό επίπεδο αποδοχής από τους ηλικιωμένους. Τα δεδομένα έδειξαν επίσης ένα ευρύ φάσμα σωματικών και συναισθηματικών αποκρίσεων από τη συμμετοχή στην παρέμβαση, όπως η αυξημένη εγρήγορση, η κοινωνική δραστηριότητα, η αυτοεκτίμηση, η αισιοδοξία για τη ζωή και θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά υγείας.

Οι έρευνες έχουν μελετήσει επίσης και την επίδραση των μεμονωμένων δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων, είτε στην κοινότητα, είτε σε κλειστές και μακροχρόνιες δομές φροντίδας. Οι τέχνες και οι χειροτεχνίες έχουν μελετηθεί ιδιαίτερα. Οι Choi & Jeon (2013) εξέτασαν εάν η ομαδική θεραπεία μέσω της τέχνης (κολάζ, ζωγραφική, φωτογραφία) λειτούργησε προληπτικά στην ανάπτυξη κατάθλιψης και αν βελτίωσε την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων γυναικών με υψηλό κίνδυνο άνοιας σε κοινοτικά κέντρα φροντίδας. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, το οποίο διήρκεσε πέντε εβδομάδες, βρέθηκε πως η γνωστική λειτουργία, η κατάθλιψη και η ποιότητα ζωής είχαν βελτιωθεί στις ηλικιωμένες γυναίκες.

Οι Curtis et al., (2018) έκαναν μια συστηματική ανασκόπηση ερευνών που έγιναν σε προηγούμενα χρόνια, εστιάζοντας στον αντίκτυπο των τεχνών για την υγεία, την ευημερία και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων που ζουν σε δομές φροντίδας. Μελετήθηκαν συνολικά 71 μελέτες, στις οποίες είχαν συμμετάσχει 2.086 ηλικιωμένοι μέσης ηλικίας 84 ετών. Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες συνδέθηκε με βελτιώσεις στα συμπεριφορικά συμπτώματα που των ασθενών με άνοια, με βελτιώσεις στην ψυχολογική ευημερία (μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, ενίσχυση αυτοεκτίμησης, καλύτερη διάθεση, μείωση στη συνταγογράφηση αντι-ψυχωσικών φαρμάκων), με

βελτιώσεις στην συνολική ποιότητα ζωής, καθώς και με βελτιώσεις στη συμπεριφορά ασθενών με χαμηλά επίπεδα κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Μια ακόμα συστηματική ανασκόπηση από τους Roswiyani, Kwakkenbos & Spijker (2019) μελέτησε την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων δημιουργικής απασχόλησης που περιλάμβαναν συμμετοχή των ηλικιωμένων σε εικαστικές τέχνες και προγράμματα άσκησης παράλληλα, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Αξιολογήθηκαν τα αποτελέσματα από 10 μελέτες και προέκυψε ότι το 70% αυτών ανέφερε ότι ο συνδυασμός και των δύο παρεμβάσεων ήταν αποτελεσματικός στη βελτίωση της ευεξίας, της ποιότητας ζωής και της διάθεσης των ηλικιωμένων.

Μια σχετική έρευνα εντοπίστηκε και στην Ελλάδα. Οι Tzanidaki & Reynolds (2011) μελέτησαν αν η εμπλοκή ηλικιωμένων, συνταξιούχων γυναικών που ζούσαν σε μια αγροτική περιοχή στην Κρήτη στις παραδοσιακές τέχνες και χειροτεχνίες (ράψιμο- κέντημα και ζωγραφική ιερών εικόνων), μπορούν να συμβάλλουν στην ευημερία τους. Λήφθηκαν συνεντεύξεις από 12 γυναίκες άνω των 65 ετών. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες πίστευαν ότι η συμμετοχή τους σε τέτοιες δραστηριότητες βελτίωσαν την ευημερία τους με διάφορους τρόπους. Θεώρησαν ότι μέσω των τεχνών, προωθούν την συνέχεια του εαυτού, την κοινωνική τους κατάσταση και την πνευματική τους ευημερία. Οι γυναίκες εξέφρασαν βαθύ σεβασμό για τις καλλιτεχνικές παραδόσεις και υπερηφανεύθηκαν για τον ρόλο τους στη διατήρηση και τη διδασκαλία των παραδοσιακών τεχνών του νησιού τους. Η τέχνη χρησιμοποιήθηκε επίσης ως στρατηγική αντιμετώπισης των προκλήσεων που αντιμετώπισαν στην ζωή τους, όπως το πένθος.

Στο ίδιο πλαίσιο, οι Cristini & Cesa-Bianchi (2019) δήλωσαν ότι όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν δημιουργικές δεξιότητες, μέχρι το τέλος της ζωής τους και ότι ο πολιτισμός και η δημιουργικότητα μπορούν να διευκολύνουν τη γήρανση και να βοηθήσουν στην ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ γενεών.

Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε παραδοσιακές τέχνες έχει οφέλη για την υγεία και την ευεξία τους, όπως έχουν δείξει και άλλες μελέτες. Σύμφωνα με τους Genoe & Lichty (2017), οι κλωστοϋφαντουργικές τέχνες αποτελούν ένα μέσο σύνδεσης των ηλικιωμένων με την οικογένεια και την πολιτιστική παράδοση. Ενισχύουν την έκφραση της δημιουργικότητας, και μπορούν να συμβάλλουν σε ένα αίσθημα ολοκλήρωσης, στην ανακούφιση από το άγχος, σε συναισθήματα ηρεμίας και χαλάρωσης και σε απόλαυση των αισθητήριων πτυχών της δραστηριότητας όπως είναι τα χρώματα και οι υφές. Σε μια μελέτη, οι Riley et al. (2013) διαπίστωσαν ότι η εμπλοκή των ηλικιωμένων γυναικών στο πλέξιμο

συνεισέφερε σε αύξηση της ευτυχίας και βελτιωμένη διάθεση. Σε μερικές συμμετέχουσες το πλέξιμο τους έδωσε την ευκαιρία να εξετάσουν πιο θετικά τα προβλήματά τους, αλλά και να τα ξεχάσουν. Ομοίως, η μελέτη του Röllänen (2015) η οποία έγινε επίσης σε ηλικιωμένες γυναίκες που ασχολήθηκαν με την κλωστοϋφαντουργία, βρήκε οφέλη όπως η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, η επιτυχία και η σύνδεση με τις οικογενειακές και πολιτιστικές ρίζες.

Η κηπουρική και οι δραστηριότητες στη φύση είναι δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που έχουν επίσης μελετηθεί σε σχέση με την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία. Είναι ευρέως αποδεκτό σήμερα ότι η άμεση εμπειρία με φυσικά περιβάλλοντα και η άμεση επαφή με τη φύση έχει ένα ευρύ φάσμα οφελών για την υγεία, όπως η μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, ο καλύτερος έλεγχος των χρόνιων ασθενειών (όπως ο διαβήτης) και η βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας. Η κηπουρική είναι αναμφισβήτητα ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους αλληλεπίδρασης με τη φύση και ένα δημοφιλές χόμπι για τους ηλικιωμένους (Soga, Gaston & Yamaura, 2017).

Η συμμετοχή στις δραστηριότητες στη φύση, έχει επίσης θεραπευτικό σκοπό στην γηριατρική και οι έρευνες έχουν δείξει ότι η ασχολία με την κηπουρική έχει οφέλη στη μείωση του πόνου, στη βελτίωση της προσοχής, στη μείωση του στρες, στη ρύθμιση της διέγερσης, στη μείωση λήψης φαρμάκων και σε καλύτερη ψυχική υγεία (Detweiler et al., 2012).

Σε μια έρευνα οι Ottosson & Grahn (2005) μελέτησαν τα οφέλη της συμμετοχής 15 ηλικιωμένων σε δραστηριότητες κηπουρικής, σε κλειστές δομές φροντίδας. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η τακτική συμμετοχή των ηλικιωμένων σε δραστηριότητες κηπουρικής, οδήγησαν σε βελτιώσεις στην συγκέντρωση τους, στην μείωση του στρες, αλλά και στην βελτιωμένη της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού, σε σύγκριση με τον να περνούσαν χρόνο στο δωμάτιο τους.

Οι Sommerfeld et al., (2010) μελέτησαν και σύγκριναν τις εμπειρίες 298 ηλικιωμένων που είτε είχαν, είτε δεν είχαν συμμετάσχει σε δραστηριότητες κηπουρικής σε δομές φροντίδας και εξέτασαν αν η συμμετοχή τους αύξησε την ικανοποίηση από τη ζωή και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Βρέθηκε πως οι ηλικιωμένοι που είχαν συμμετάσχει σε τέτοιες δραστηριότητες είχαν υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής, από την άποψη της μεγαλύτερης ικανοποίησης από τη ζωή τους, σε σχέση με τους ηλικιωμένους που δεν είχαν συμμετάσχει σε δραστηριότητες κηπουρικής.

Σε μια ανασκόπηση 22 σχετικών μελετών, ο Tse (2012) διαπίστωσε ότι τα οφέλη της κηπουρικής, τόσο για τους ηλικιωμένους στην κοινότητα, όσο και για αυτούς σε μονάδες νοσηλευτικής φροντίδας, ήταν η προαγωγή της συνολικής υγείας και ποιότητα ζωής, η ενίσχυση της σωματικής δύναμης, της ευελιξίας και της γνωστικής ικανότητας και η κοινωνικοποίηση.

Η κεραμική είναι ακόμα μια δραστηριότητα δημιουργικής απασχόλησης που έχει παραδοθεί σε ηλικιωμένους και έχει συνδεθεί με βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Οι Timmons και Mac Donald (2008) έλαβαν συνεντεύξεις από ηλικιωμένους που ζούσαν με χρόνιες παθήσεις και οι οποίοι ασχολήθηκαν με την τέχνη της κεραμικής για ψυχαγωγικούς σκοπούς. Οι συμμετέχοντες βρήκαν πως η εργασία με τον πηλό ήταν ευχάριστη και ικανοποιητική και οδήγησε σε συναισθήματα επίτευξης και αξίας. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες βίωσαν υψηλότερα επίπεδα ευεξίας ως αποτέλεσμα της εμπλοκής τους στην κεραμική. Η τέχνη αυτή τους παρείχε ένα μέσο απόσπασης της προσοχής και διαφυγής από τις ασθένειες τους και τον πόνο. Τα μαθήματα επέτρεψαν την κοινωνική αλληλεπίδραση με άλλους ηλικιωμένους που είχαν παρόμοια ενδιαφέροντα και μπορούσαν να μοιραστούν μαζί τους γνώσεις και ιδέες.

Πιο πρόσφατα, οι Pérez-Sáez et al., (2020) έκαναν μια πιλοτική μελέτη προκειμένου να αξιολογήσουν τον αντίκτυπο ενός εργαστηρίου κεραμικής στην ευεξία, τη διάθεση, την αυτό-εκτίμηση και την ποιότητα ζωής ηλικιωμένων ατόμων με άνοια που ζούσαν σε δομές φροντίδας στην Ισπανία. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 ηλικιωμένοι και τα εργαστήρια παραδόθηκαν από δομές του κράτους. Στα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι η παρέμβαση αυτή είχε σημαντικό θετικό αντίκτυπο στη διάθεση, στην ευεξία, στην ενίσχυση της ευχαρίστησης και της αυτοεκτίμησης, καθώς και στην ποιότητα ζωής για τους ηλικιωμένους με άνοια.

Κεφάλαιο 5ο: Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης σε κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων

5.1. Κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων

Οι μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων διαχωρίζονται ευρέως σε αυτές που είναι ανοικτές, και αυτές που είναι κλειστές, όπου στις πρώτες, η φροντίδα παρέχεται στους ηλικιωμένους, ενώ αυτοί έχουν τη δυνατότητα να παραμένουν σπίτι τους, ενώ στις δεύτερες διαμένουν μόνιμα στο εσωτερικό τους. Η κλειστή περίθαλψη παρέχεται στους ηλικιωμένους σε τμήματα μακροχρόνιας περίθαλψης ή σε γηριατρικά τμήματα δημοσίων μονάδων υγείας ή νοσοκομείων, σε μονάδες φροντίδας ασθενών με χρόνιες παθήσεις, σε κέντρα νοσηλευτικής φροντίδας, σε κέντρα αποκατάστασης και σε γηροκομεία ή οίκους ευγηρίας. Αυτές οι δομές μπορεί να είναι είτε κρατικές, είτε να ανήκουν στον ιδιωτικό τομέα, είτε να είναι ιδιωτικοί μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί (Redfern & Ross, 2011).

Τα τμήματα μακροχρόνιας περίθαλψης ή τα γηριατρικά τμήματα νοσοκομείων συχνά παρέχουν φροντίδα σε ηλικιωμένους με σοβαρές ασθένειες ή τραυματισμούς. Ο τύπος των υπηρεσιών είναι ποικίλος, όπως η επείγουσα περίθαλψη, οι υπηρεσίες διάγνωσης και θεραπείας, η νοσηλεία εξωτερικών ασθενών και η εκπαίδευση των ασθενών. Η φροντίδα μπορεί να είναι εξειδικευμένη, αλλά μπορεί επίσης να αφορά κάθε τύπο ασθένειας. Σε γενικές γραμμές η φροντίδα των ηλικιωμένων που παρέχεται σε τέτοια τμήματα διαφέρει από αυτή που παρέχεται σε κλειστές δομές που λειτουργούν στην κοινότητα (Redfern & Ross, 2011).

Τα κέντρα νοσηλευτικής φροντίδας για παράδειγμα παρέχουν ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών υγείας και προσωπικής φροντίδας. Οι υπηρεσίες τους επικεντρώνονται στην ιατρική περίθαλψη, στην οποία περιλαμβάνεται νοσηλευτική περίθαλψη, 24ωρη επίβλεψη, γεύματα, βοήθεια με τις καθημερινές δραστηριότητες και σε κάποιες περιπτώσεις και υπηρεσίες αποκατάστασης, όπως φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία και λογοθεραπεία, αλλά και υπηρεσίες κοινωνικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Οι ηλικιωμένοι διαμένουν σε μια κλίνη εντός της εγκατάστασης, η οποία μπορεί να είναι ιδιωτική ή κοινή με άλλους ηλικιωμένους. Τα κέντρα νοσηλευτικής φροντίδας μπορεί να παρέχουν κατά περίπτωση βασική φροντίδα υγείας, εξειδικευμένη φροντίδα και υποξεία φροντίδα. Στις μονάδες βασικής φροντίδας, παρέχεται στους ηλικιωμένους βοήθεια με τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, ενώ οι εξειδικευμένες μονάδες στελεχώνονται με εξειδικευμένους

νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας, που παρέχουν φροντίδα για συγκεκριμένα προβλήματα υγείας (Dale & Helton, 2018). Στις μονάδες υποξείας φροντίδας, παρέχεται περίθαλψη έπειτα από ένα οξύ πρόβλημα υγείας και συχνά η διαμονή των ηλικιωμένων σε αυτές είναι βραχεία (1-3 μήνες), με σκοπό την αποκατάστασή τους. Στις μονάδες υποξείας φροντίδας προσφέρεται το πληρέστερο επίπεδο φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων καθημερινών ή εβδομαδιαίων ιατρικών θεραπειών και αξιολογήσεων φροντίδας που πραγματοποιούνται από ιατρικό προσωπικό. Από την άλλη, οι ηλικιωμένοι που διαμένουν μακροχρόνια στις μονάδες νοσηλευτικής φροντίδας έχουν προβλήματα υγείας, που δεν μπορούν πλέον να καλυφθούν ανεξάρτητα ή από τα μέλη της οικογένειάς τους, όπως άνοια, ψυχιατρικές διαταραχές και προβλήματα κινητικότητας που δεν επιτρέπουν την ανεξάρτητη διαβίωση. Αυτοί οι ασθενείς απαιτούν φροντίδα σε μόνιμη βάση και επιτήρηση (Dale & Helton, 2018).

Τα γηροκομεία ή οίκοι ευγηρίας είναι κοινωνικές δομές φροντίδας που προσφέρουν περίθαλψη στους ηλικιωμένους. Βάσει της ελληνικής νομοθεσίας ονομάζονται πλέον Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΜΦΗ) (Ν. 2345/1995, Υπουργική Απόφαση Αριθ. Π4Β/Ρ1Κ 3176/1996). Στα γηροκομεία διαμένουν ηλικιωμένοι των οποίων η κατάσταση υγείας δεν τους επιτρέπει να αυτοεξυπηρετούνται. Οι υπηρεσίες που παρέχονται είναι ιατρικές (παρακολούθηση, εξέταση, αξιολόγηση, πρόληψη, θεραπεία) και νοσηλευτικές, υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης, σίτισης-διατροφής, εκπαίδευσης (π.χ. υγιεινή, κινητικός έλεγχος, φαρμακευτική αγωγή, κλπ.), συμμετοχής σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, ενώ μπορεί επίσης να παρέχονται υπηρεσίες αποκατάστασης όπως φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία, κλπ. Η συναναστροφή των ηλικιωμένων με άλλα άτομα ίδιας ηλικίας και η συμμετοχή τους σε κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις έχουν ως στόχο την διασφάλιση μιας αξιοπρεπούς διαβίωσης.

Στην κοινότητα υπάρχουν επίσης και άλλοι τύποι κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων, όπως οι μονάδες φροντίδας που εξειδικεύονται σε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας. Για παράδειγμα τα κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων με άνοια, παρέχουν ολοκληρωμένη φροντίδα και βοήθεια με τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, διαθέτουν εξειδικευμένους νοσηλευτές και άλλο προσωπικό και μπορεί να προσφέρουν κοινωνικές και κοινοτικές δραστηριότητες. Αυτές οι δομές φροντίδας έχουν σχεδιαστεί για να ικανοποιούν τις συγκεκριμένες ανάγκες των ατόμων με νόσο Αλτσχάϊμερ και άλλους τύπους άνοιας. Ωστόσο, οι ασθενείς με άνοια μπορούν επίσης να φιλοξενοούνται και σε κέντρα νοσηλευτικής φροντίδας και μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων (Gitlin & Hodgson, 2018).

Υπάρχουν και άλλα μοντέλα φροντίδας των ηλικιωμένων σε κλειστές δομές. Για παράδειγμα οι εγκαταστάσεις υποβοηθούμενης διαβίωσης προσφέρουν στους ηλικιωμένους που διαβιούν σε αυτές, ολοκληρωμένη βοήθεια με τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, αλλά διαθέτουν επίσης υπηρεσίες ουσιαστικά ανεξάρτητη διαβίωση. Οι ηλικιωμένοι γενικά θα έχουν τη δική τους κλίνη ή διαμέρισμα εντός της εγκατάστασης και πρόσβαση σε εργαζόμενους παροχής φροντίδας, ανάλογα με τις ανάγκες τους. Συχνά σε αυτές τις μονάδες δεν παρέχονται εξειδικευμένες υπηρεσίες νοσηλευτικής, αλλά μπορεί να παρέχονται βασικές υπηρεσίες φροντίδας υγείας. Οι ψυχαγωγικές και κοινωνικές δραστηριότητες διατίθενται επίσης στους τροφίμους (Lawton, 2001).

Υπάρχουν επίσης οι μονάδες ανεξάρτητης διαβίωσης, μέσω των οποίων δίνεται η δυνατότητα στους ηλικιωμένους να ενοικιάσουν ή να αγοράσουν ένα διαμέρισμα μέσα σε ένα ευρύτερο συγκρότημα κατοικιών, στις οποίες διαμένουν επίσης άλλοι ηλικιωμένοι. Η παροχή ψυχαγωγικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων είναι το βασικό χαρακτηριστικό τους και συνήθως σε αυτές δεν προσφέρονται ειδικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης ή βοήθεια με τις δραστηριότητες καθημερινής ζωής. Οι ηλικιωμένοι ζουν ανεξάρτητα ενώ αποτελούν μέρος μιας κοινότητας άλλων ηλικιωμένων. Το πρωταρχικό όφελος των ανεξάρτητων εγκαταστάσεων διαβίωσης είναι οι ψυχαγωγικές και κοινωνικές ευκαιρίες που προσφέρουν στους ηλικιωμένους οι οποίες συμβάλλουν στην πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης και της κατάθλιψης (Pearce & Pearce, 2007).

Τέλος, στο εξωτερικό απαντώνται και οι Κοινότητες Συνεχιζόμενης Φροντίδας Ηλικιωμένων (Continuing Care Retirement Communities- CCRCs). Πρόκειται για πολυεπίπεδες εγκαταστάσεις φροντίδας που συνδυάζουν την παροχή υπηρεσιών καταλύματος και υπηρεσιών υγείας για ηλικιωμένους. Ο στόχος τους είναι να επιτρέψουν στους ηλικιωμένους να λάβουν το κατάλληλο επίπεδο φροντίδας, από την ανεξάρτητη διαβίωση μέχρι και την υποβοηθούμενη διαβίωση και την εξειδικευμένη νοσηλευτική φροντίδα, καθώς η κατάσταση της υγείας τους αλλάζει και χωρίς να χρειάζεται να απομακρυνθούν από την κοινότητα. Αυτές οι κοινότητες προσφέρουν μια ποικιλία δωματίων και διαμερισμάτων σε ένα ολοκληρωμένο συγκρότημα κατοικιών για ανεξάρτητη ή υποβοηθούμενη διαβίωση και μια ξεχωριστή πτέρυγα για βραχυπρόθεσμη ή μακροχρόνια ειδικευμένη νοσηλευτική περίθαλψη (Groger & Kinney, 2009).

5.2. Δημιουργική απασχόληση στις κλειστές δομές φροντίδας

Ο ελεύθερος χρόνος είναι ένας απαραίτητος τομέας της ζωής για όλα τα άτομα σε κάθε ηλικία. Τα άτομα ξοδεύουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δραστηριότητες που τα ίδια θεωρούν ότι θα τους δώσει ικανοποίηση και ευχαρίστηση. Οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες ορίζονται ως προτιμώμενες και ευχάριστες δραστηριότητες στις οποίες τα άτομα συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους (Mannell & Kleiber, 1997; Τζονιχάκη, κ.α. , 2013). Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να προσφέρει χώρο για δημιουργική έκφραση, ειδικά όταν υπάρχουν περιορισμοί ώστε να γίνει αυτό σε άλλες πτυχές της ζωής, όπως η εργασία. Ειδικά ο δημιουργικός ελεύθερος χρόνος είναι μια κρίσιμη πτυχή του εαυτού κάθε ατόμου και η εκδήλωση της δημιουργικότητας μέσα από τη συμμετοχή σε σχετικές δραστηριότητες, όπως οι τέχνες, προσφέρει εμπειρίες χαράς, αυτο-έκφρασης και ευτυχίας (Creek, 2008).

Οι ηλικιωμένοι λόγω συνταξιοδότησης συχνά τείνουν να έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο, γεγονός, το οποίο τους οδηγεί να εμπλέκονται σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως είναι και η δημιουργική απασχόληση. Το ίδιο ισχύει και για όσους διαβιών σε μονάδες κλειστής φροντίδας, οι οποίοι είναι σημαντικό για τους ηλικιωμένους ενήλικες να παραμένουν ενεργοί μετά τη συνταξιοδότηση και να συμμετέχουν στην κοινότητα. Οι επιλογές για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι αρκετές και σε πολλές δομές κλειστής φροντίδας παρέχονται στους τρωφίμους (Ματσούκα, κ.α., 2015).

Υπάρχουν πολλών ειδών δραστηριότητες στις οποίες οι ηλικιωμένοι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν όπως το περπάτημα, η παρατήρηση της φύσης, η φωτογραφία, η κηπουρική, η άθληση, οι δραστηριότητες πνευματικής διέγερσης, κα. Αυτές οι δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα σε εξωτερικούς χώρους, ωστόσο υπάρχουν και πολλές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου που μπορούν να γίνουν μέσα στο σπίτι όπως η μουσική, το κολάζ, το ράψιμο, οι τέχνες, και πολλές άλλες (Singh & Kiran, 2014).

Καθώς υπάρχουν πολλοί τύποι δημιουργικών δραστηριοτήτων, ο Blanche (2007) τις ταξινομήσε σε δύο κατηγορίες: αυτές που είναι προσανατολισμένες στη διαδικασία και αυτές που είναι προσανατολισμένες στην παραγωγή ενός δημιουργικού έργου. Από τη μια πλευρά, για τις δημιουργικές δραστηριότητες που είναι προσανατολισμένες στη διαδικασία, το άτομο μπορεί να έχει κάποιο είδος τελικού προϊόντος στο μυαλό του, αλλά αυτό είναι ευέλικτο. Σε αυτήν την περίπτωση, η απόλαυση προέρχεται από την εμπειρία της δημιουργίας. Το άτομο

ενδιαφέρεται περισσότερο για την εξερεύνηση και την έκφραση παρά για την παραγωγή του δημιουργικού έργου. Τέτοιες δραστηριότητες είναι η κεραμική, οι τέχνες, κ.α. Από την άλλη, οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορεί να είναι περισσότερο προσανατολισμένες στο παραγόμενο έργο, και σε αυτή την περίπτωση το άτομο έχει κατά νου ότι η δημιουργική δραστηριότητα θα έχει ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Σε αυτή την κατηγορία υπάγονται συνήθως οι χειροτεχνίες.

Στην έρευνα τους, οι Müllersdorf & Ivarsson, (2012) μελέτησαν ποιες δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης εφαρμόζονταν σε δομές φροντίδας ηλικιωμένων στη Σουηδία. Οι πιο συχνές ήταν η δημιουργία χειροτεχνιών (89,6%), οι δραστηριότητες ζωγραφικής και φωτογραφίας (54,8%), το μαγείρεμα (45,9%), η κηπουρική (22,2%) και η μουσική, το τραγούδι και η ποίηση (11,8%). Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που αναφέρθηκαν λιγότερο συχνά ήταν η επίσκεψη σε μουσεία και οι περίπατοι με ζώα. Οι στόχοι της εφαρμογής αυτών των δραστηριοτήτων ήταν η ενίσχυση των αισθημάτων χαράς, ευεξίας και αυτοεκτίμησης. Επίσης στις ΗΠΑ, οι Cour et al., (2005) βρήκαν ότι σε διάφορες δομές ηλικιωμένων, εφαρμόζονταν εβδομαδιαία εργαστήρια δημιουργικής απασχόλησης, τα οποία περιλάμβαναν δραστηριότητες όπως η ξυλουργική, η κεραμική, η ζωγραφική από μετάξι, το πλέξιμο και η κηπουρική. Αυτά τα εργαστήρια προσφέρονταν είτε σε ομάδες ηλικιωμένων, είτε ατομικά, από μια έως τρεις φορές την εβδομάδα. Οι ηλικιωμένοι είχαν την ευκαιρία να επιλέξουν να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα με βάση τις δικές τους προτιμήσεις.

Ξεκινώντας με την παρουσίαση των δημιουργικών δραστηριοτήτων, η άθληση σε εξωτερικούς χώρους είναι κοινή για τους ηλικιωμένους, ωστόσο οι λειτουργικοί περιορισμοί σε κάποιες περιπτώσεις δεν τους επιτρέπουν να συμμετέχουν σε υψηλής έντασης άσκηση. Έτσι οι περισσότεροι ηλικιωμένοι κάνουν περπάτημα. Το περπάτημα είναι μια από τις πιο κοινές ασκήσεις. Είναι ευχάριστο και αποτελεί μια κοινωνική δραστηριότητα που μπορεί επίσης να γίνει με φίλους, καθώς και με μέλη της οικογένειας, αποτελώντας έτσι και μια σημαντική κοινωνική δραστηριότητα. Το περπάτημα είναι ίσως η καλύτερη μορφή σωματικής άσκησης για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Η ευκαιρία του ατόμου να πάρει καθαρό αέρα και να δει το πράσινο, βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης και της ψυχικής υγείας και στη διατήρηση της συναισθηματικής ευεξίας. Δίνει επίσης την ευκαιρία συνάντησης με φίλους. Η παρακολούθηση της φύσης μπορεί να συνοδεύσει τη φυσική άσκηση στον εξωτερικό χώρο (Ματσούκα, 2015).

Η κηπουρική είναι μια ακόμα δραστηριότητα αναψυχής και δημιουργικής απασχόλησης στην οποία συμμετέχουν συχνά οι ηλικιωμένοι ενήλικες. Η κηπουρική βοηθά τα άτομα να συνδέονται με τη φύση. Είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει στον εξωτερικό χώρο του σπιτιού, ενώ πολλά κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων διαθέτουν κήπους και άλλες σχετικές εγκαταστάσεις, ώστε τα άτομα να ασχολούνται με την κηπουρική. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να καλλιεργήσουν λαχανικά και να δημιουργήσουν έναν όμορφο κήπο και στη συνέχεια να αναλάβουν την ευθύνη της συντήρησής του. Αυτή η δραστηριότητα γίνεται συνήθως τις πρωινές ώρες και είναι μια σκόπιμη δραστηριότητα που συνδέεται άμεσα με τη φύση. Όταν οι κήποι ή τα φυτά είναι σε πλήρη άνθιση, οι ηλικιωμένοι μπορούν επίσης να απολαύσουν την αισθητική εμπειρία του περπατήματος στους εξωτερικούς χώρους (Park et al., 2016).

Οι τέχνες και οι χειροτεχνίες είναι ακόμα ένα είδος δημιουργικής απασχόλησης και αναφέρονται σε ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν την κατασκευή πραγμάτων με τα χέρια. Οι τέχνες και οι χειροτεχνίες είναι συνήθως χόμπι για τα άτομα σε νεότερες ηλικίες, ωστόσο έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα επωφελείς και για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, στον τομέα της κοινωνικής εργασίας. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες όπως η κεραμική, η ξυλογλυπτική, το ράψιμο ή η κατασκευή αντικειμένων και πραγμάτων με κάθε είδους υλικό. Εκτός από τις χειροτεχνίες, οι τέχνες μπορεί να περιλαμβάνουν ακόμα το θέατρο, τον χορό, τη μουσική, τον κινηματογράφο, τη ζωγραφική, την κατασκευή κοσμημάτων με χάντρες, τη ζωγραφική με νερομπογιές, τη χύτευση αργίλου, την ξυλογραφία, την κατασκευή μασκών, τη δημιουργία κολάζ και το σχέδιο (Çetinkaya et al., 2019).

Η κεραμική μπορεί να εφαρμοστεί για θεραπευτικούς ή και ψυχαγωγικούς σκοπούς, καθώς δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να χρησιμοποιήσουν την φαντασία τους και να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους, ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν τη δύναμη τους και τις κινητικές τους δεξιότητες. Η κεραμική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια μορφή καλλιτεχνικής θεραπείας για ηλικιωμένους ενήλικες με άνοια ή σε ηλικιωμένους με προβλήματα ψυχικής υγείας (Genoe & Liechty, 2017). Η γλυπτική είναι ένα άλλο είδος τέχνης που έχει το στοιχείο της δημιουργικότητας και αποτελεί τη διαδικασία δημιουργίας εικόνων (μέσω της χάραξης) πάνω σε ένα υλικό, ώστε να παραχθεί ένα ανάγλυφο σχέδιο. Τα σχέδια ή αντικείμενα που παράγονται μέσω της γλυπτικής έχουν κοίλα μέρη (συνεστραμμένα) και κυρτά μέρη (στρογγυλεμένα) τα οποία συνθέτουν μια όμορφη εικόνα. Τα υλικά στα οποία γίνεται είναι συνήθως το ξύλο και η πέτρα (Boardman et al., 2001). Οι

κλωστοϋφαντουργικές τέχνες, όπως τα ράψιμο και τα διάφορα είδη κεντημάτων, είναι επίσης μια δραστηριότητα δημιουργικής απασχόλησης με την οποία ενασχολούνται κυρίως οι ηλικιωμένες γυναίκες. Οι γυναίκες είναι καλύτερα σε θέση να εκφραστούν δημιουργικά χρησιμοποιώντας το κέντημα και το ράψιμο (Reynolds, 2003).

Οι δημιουργικές δραστηριότητες για τους ηλικιωμένους μπορούν να γίνουν, είτε στο σπίτι τους, είτε σε εξωτερικά κέντρα, αλλά και σε οίκους ευγηρίας. Στο εξωτερικό υπάρχουν οργανωμένα κέντρα δημιουργικής απασχόλησης ειδικά για ηλικιωμένους ή κέντρα εθελοντισμού για ηλικιωμένους. Αυτά τα κέντρα μπορεί να οργανώνουν δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης και δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους όπως κατασκηνώσεις και εξωτερικά χόμπι και ακόμα και εκδρομές, τα οποία είναι ένας καλός τρόπος, ώστε οι ηλικιωμένοι να περάσουν τον χρόνο τους παραγωγικά. Μπορεί επίσης να εμπλέξουν τους ηλικιωμένους σε πολιτιστικές δραστηριότητες, όπως οι διοργανώσεις διαγωνισμών ζωγραφικής και χειροτεχνίας και οι επισκέψεις σε μουσεία, οι οποίες αναζωογονούν το πνεύμα τους. Τα γνωστικά παιχνίδια είναι μια άλλη δραστηριότητα που παρέχεται σε αυτά τα κέντρα και μπορεί να περιλαμβάνουν πάζλ, παιχνίδια Sudoku, σταυρόλεξα και άλλα επιτραπέζια παιχνίδια που ενισχύουν την γνωστική διέγερση. Συνήθως τέτοια προγράμματα εφαρμόζονται ηλικιωμένοι με γνωστικά ελλείμματα, όπως αυτοί με άνοια, καθώς τα γνωστικά παιχνίδια έχουν και θεραπευτικό αποτέλεσμα (Singh & Kiran, 2014).

Σε κάποιες χώρες επίσης, το κράτος έχει δημιουργήσει προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης που παραδίδονται σε ηλικιωμένους σε μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο της δράσης της Πολιτιστικής πρωτεύουσας που εφαρμόζεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το 2011 στην πόλη Τουρκού στη Φιλανδία (η οποία είχε οριστεί ως Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης) έλαβε χώρα ένα ερευνητικό και αναπτυξιακό έργο με τίτλο «Πολιτιστικά σχέδια για ηλικιωμένους» σκοπός του οποίου ήταν να προωθήσει την ιδέα ότι ο πολιτισμός είναι εγγενής σε κάθε άτομο ανεξαρτήτως ηλικίας ή κατοικίας. Το έργο αποσκοπούσε στην ενσωμάτωση του πολιτισμού, δηλαδή των δημιουργικών δραστηριοτήτων στη ζωή των ηλικιωμένων πολιτών που φιλοξενούνταν σε μονάδες μακροχρόνιας περίθαλψης. Ο πρωταρχικός στόχος ήταν να καταστεί δυνατή η ένταξη των δημιουργικών δραστηριοτήτων σε ατομική βάση στη διαδικασία φροντίδας και στο σχέδιο φροντίδας. Ένας άλλος στόχος του έργου ήταν να δημιουργήσει ένα ενεργό δίκτυο με τη συμμετοχή των τοπικών διαχειριστών, των εθελοντικών οργανώσεων και των καλλιτεχνών (Koronen et al., 2017). Ένα άλλο παράδειγμα είναι το Age Concern Cheshire «Wear purple arts» το οποίο

Πτυχιακή εργασία των φοιτητριών "Πετροπούλου Μαρία " "Πούλιου Αθανασία"
"Χατζηορφανού Ελένη "

παρέχει επαγγελματικά εργαστήρια τεχνών (μουσική και εικαστικές τέχνες) για άτομα άνω των 55 ετών στην Αγγλία, σε κέντρα ημερήσιας φροντίδας και σε άτομα στην κοινότητα (Price & Tinker, 2014).

Κεφάλαιο 6ο: Μεθοδολογικό πλαίσιο

6.1. Σκοπός έρευνας

Σκοπός της εμπειρικής έρευνας είναι να μελετηθεί ο βαθμός στον οποίο οι κλειστές μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό εφαρμόζουν προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης, ποιο είναι το περιεχόμενο αυτών των προγραμμάτων, σε ποια πλαίσια λαμβάνουν χώρα και αν υπάρχουν διαφορές στα παρεχόμενα προγράμματα στις δομές φροντίδας ηλικιωμένων, ανάμεσα στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Η μελέτη των προγραμμάτων δημιουργικής απασχόλησης θα παράγει επίσης αποτελέσματα αναφορικά με το περιεχόμενο, το είδος και τη διάρκεια τους. Τα αποτελέσματα αυτά θα είναι χρήσιμα ώστε να συγκριθεί η κατάσταση στις δομές φροντίδας στην Ελλάδα, με τις αντίστοιχες δομές σε άλλες χώρες του εξωτερικού και να αναδειχθεί αν οι δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα θα μπορούσαν να υιοθετήσουν δραστηριότητες και προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται στο εξωτερικό.

6.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Με βάση τον σκοπό της εργασίας, τα ερευνητικά ερωτήματα στα οποία η μελέτη καλείται να δώσει απαντήσεις είναι:

- [1] Σε ποιο βαθμό οι κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα εφαρμόζουν δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης για τους τροφίμους τους;
- [2] Σε ποιο βαθμό οι κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στο εξωτερικό εφαρμόζουν δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης για τους τροφίμους τους;
- [3] Ποιο είναι το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα;
- [4] Ποιο είναι το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στο εξωτερικό;

- [5] Ποιες διαφορές παρατηρούνται στις δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται, μεταξύ των δομών φροντίδας ηλικιωμένων της Ελλάδας και του εξωτερικού;

6.3. Μέθοδος έρευνας

Στο θεωρητικό μέρος της εργασίας αξιοποιήθηκαν δευτερογενή δεδομένα, τα οποία στη συνέχεια εμπλουτίζονται μέσω της συλλογής πρωτογενών δεδομένων. Σύμφωνα με τον Ζαφειρόπουλο (2015) τα δευτερογενή δεδομένα είναι κάθε σύνολο δεδομένων που δεν λαμβάνεται απευθείας από έναν ερευνητή, αλλά που έχουν συλλεχθεί σε προγενέστερο χρονικό πλαίσιο από άλλους ερευνητές. Τα δευτερογενή δεδομένα έχουν συλλεχθεί στο παρελθόν και σε μια έρευνα επανεξετάζονται ως προς τον τρόπο που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την απάντηση νέων ερευνητικών ερωτημάτων. Υπάρχουν πολλές πηγές δευτερογενών δεδομένων, όπως βιβλία, προσωπικές πηγές, περιοδικά, εφημερίδες, ιστοσελίδες, κυβερνητικά αρχεία, κ.λπ. Τα δευτερογενή δεδομένα είναι γνωστό ότι είναι άμεσα διαθέσιμα σε σύγκριση με τα πρωτογενή δεδομένα. Στην παρούσα εργασία, η δευτερογενή έρευνα περιλαμβάνει την βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια της εργασίας.

Αν και τα δευτερογενή δεδομένα είναι πολύ σημαντικά για την κατανόηση του υπό μελέτη θέματος, εντούτοις το βασικό τους μειονέκτημα είναι ότι καθίστανται χρονικά ξεπερασμένα και πολλές φορές μπορεί να μην είναι αρκετά για να αποτυπώσουν την τρέχουσα κατάσταση πάνω σε ένα θέμα. Συνεπώς η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, απαιτεί τον εμπλουτισμό μέσω πρωτογενών δεδομένων. Τα πρωτογενή δεδομένα συλλέγονται «από πρώτο χέρι» από τους ερευνητές, μεταβαίνοντας στην πηγή άντλησης των δεδομένων. Από την άποψη αυτή είναι πρωτότυπα και χρονικά έγκυρα, καθώς δεν έχουν συλλεχθεί ξανά από προηγούμενους ερευνητές (Ζαφειρόπουλος, 2015).

Η πρωτογενής έρευνα στη παρούσα μελέτη περιλαμβάνει τη συλλογή στοιχείων για δράσεις δημιουργικής απασχόλησης σε κλειστές μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων της Ελλάδας και του εξωτερικού και τη μετέπειτα ταξινόμηση και ανάλυση τους με βάση συγκεκριμένα κριτήρια που αναφέρονται παρακάτω.

Η πρωτογενής έρευνα που διεξάγεται ακολουθεί την ποιοτική προσέγγιση. Η ποιοτική έρευνα συνήθως περιλαμβάνει τη συστηματική συλλογή, ταξινόμηση, περιγραφή και

ερμηνεία δεδομένων από κείμενα, τα οποία παράγονται από την ομιλία, την παρατήρηση ή την τεκμηρίωση (Hammarberg et al., 2016). Στην ποιοτική έρευνα σκοπός είναι να διερευνηθούν συμπεριφορές, διαδικασίες, έννοιες, εμπειρίες και πλαίσια. Η ποιοτική έρευνα χρησιμοποιείται για να απαντηθούν ερωτήματα σχετικά με την εμπειρία, το νόημα και την προοπτική-πλαίσιο ενός ζητήματος. Τα δεδομένα της ποιοτικής έρευνας συχνά δεν επιδέχονται μετρήσεων, αν και η ανάλυση τους μπορεί να περιλαμβάνει σε κάποιες περιπτώσεις ελάχιστες μετρήσεις για σκοπούς ταξινόμησης. Οι κυριότερες τεχνικές της ποιοτικής έρευνας είναι οι συνεντεύξεις, οι ομάδες εστίασης και η ανάλυση κειμένων και εγγράφων (Hammarberg et al., 2016). Στην παρούσα εργασία η τεχνική που ακολουθείται είναι η ανάλυση κειμένων από ιστοσελίδες δομών φροντίδας ηλικιωμένων.

6.4. Συλλογή δεδομένων και δείγμα

Η συλλογή των πρωτογενών δεδομένων έγινε μέσα από ιστοσελίδες δομών φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Οι ερευνήτριες έκαναν αναζήτηση αρχικά για δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα, δίνοντας βάση ώστε να συλλεχθούν δεδομένα από δομές σε διάφορες πόλεις και περιοχές της ελληνικής επικράτειας. Παρόμοια, κατά την αναζήτηση ιστοσελίδων σε δομές φροντίδας ηλικιωμένων του εξωτερικού, δόθηκε προσοχή ώστε το δείγμα να προέρχεται από διάφορες χώρες και σε διάφορες ηπείρους. Αναζητήθηκαν δομές, των οποίων η ιστοσελίδα ήταν διαθέσιμη στην Αγγλική γλώσσα. Προκειμένου να εντοπιστούν οι σχετικές δραστηριότητες με τη δημιουργική απασχόληση, έγινε περιήγηση στην ιστοσελίδα όλων των δομών. Οι δομές που περιλαμβάνονται στο δείγμα της μελέτης, επιλέχθηκαν με το κριτήριο να κάνουν αναφορά στις δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζουν και ως εκ τούτου δομές που δεν έκαναν καμία σχετική αναφορά, απορρίφθηκαν. Το δείγμα αποτελείται από 30 δομές φροντίδας ηλικιωμένων, εκ των οποίων οι 15 είναι στην Ελλάδα και οι 15 σε χώρες του εξωτερικού.

6.5. Ανάλυση δεδομένων

Η ανάλυση περιεχομένου ήταν η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των πρωτογενών δεδομένων. Η ανάλυση περιεχομένου αποτελεί ένα ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό λέξεων, θεμάτων, νοημάτων ή εννοιών σε ποιοτικά

δεδομένα. Πρόκειται στην ουσία για την ποσοτικοποίηση των ποιοτικών δεδομένων και την μετέπειτα ανάλυση των εννοιών που προκύπτουν από αυτά (Τσιώλης, 2018).

Τα πρωτογενή δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις ιστοσελίδες των κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό, ταξινομήθηκαν και αναλύθηκαν με ένα σύνολο κριτηρίων εφαρμόζοντας τις αρχές της ανάλυσης περιεχομένου. Αυτά τα κριτήρια περιλαμβάνουν: 1) τη χώρα στην οποία βρίσκεται η κάθε δομή φροντίδας, ώστε να γίνει σύγκριση των δράσεων και δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης, μεταξύ των δομών στην Ελλάδα και το εξωτερικό και να εντοπιστούν πιθανές ομοιότητες και διαφορές, 2) το αντικείμενο της δημιουργικής απασχόλησης, όπως για παράδειγμα ζωγραφική, μουσική, παιχνίδια, και οποιοδήποτε άλλο είδος δημιουργικής απασχόλησης εντοπιστεί και 3) τα χαρακτηριστικά των ηλικιωμένων οι οποίοι συμμετέχουν στις δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης, όπως για παράδειγμα δραστηριότητες που εφαρμόζονται σε ηλικιωμένους με συγκεκριμένες νόσους ή σε υγιείς ηλικιωμένους και 4) το πλαίσιο στο οποίο εφαρμόζονται οι δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης, όπως για παράδειγμα για ψυχαγωγικό σκοπό ή για θεραπευτικό σκοπό.

6.6.Ηθική και δεοντολογία έρευνας

Δεδομένου ότι η πρωτογενής έρευνα δεν γίνεται άμεσα σε ηλικιωμένους, αλλά βασίζεται σε δεδομένα που συλλέχθηκαν από το διαδίκτυο, τα οποία είναι ελεύθερα διαθέσιμα, δεν προκύπτουν ηθικά ζητήματα στη παρούσα μελέτη.

Κεφάλαιο 7^ο: Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης σε κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων της Ελλάδας και του εξωτερικού

7.1. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων Ελλάδας

Το ελληνικό δείγμα αποτελείται από 15 κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων. Μεταξύ αυτών, το μεγαλύτερο μέρος βρίσκεται στην Αθήνα (46,6% ή 7 δομές) και την Θεσσαλονίκη (33,3% ή 5 δομές). Οι υπόλοιπες 3 δομές, βρίσκονται στις πόλεις Πάτρα, Καλαμάτα και Ηράκλειο Κρήτης. Τα δεδομένα του ελληνικού δείγματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 1, ενώ αναλυτικά τα ονόματα των επιλεγμένων δομών και οι ιστοσελίδες τους, από τις οποίες αντλήθηκαν τα στοιχεία της έρευνας, παρουσιάζονται στον Πίνακα I.1 του Παραρτήματος.

Πίνακας 1. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα

Πόλη	Αριθμός δομών	Ποσοστό %
Αθήνα-Πειραιάς	7	46,6
Θεσσαλονίκη	5	33,3
Πάτρα	1	6,6
Καλαμάτα	1	6,6
Ηράκλειο	1	6,6
Σύνολο	15	100

7.2. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων εξωτερικού

Το δείγμα του εξωτερικού αποτελείται, παρόμοια με το ελληνικό, από 15 κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων. Οι δομές βρίσκονται σε διάφορες χώρες και συγκεκριμένα στην Αγγλία και στην Μελβούρνη βρίσκονται από 3 δομές σε κάθε χώρα (ή το 20% του δείγματος για κάθε χώρα), στη Γερμανία, τις ΗΠΑ και τον Καναδά βρίσκονται από 2 δομές σε κάθε χώρα (ή το 13,3% του δείγματος για κάθε χώρα), ενώ στην Ισπανία, την Ελβετία και την Πορτογαλία βρίσκονται από 1 δομή σε κάθε χώρα (ή το 6,6% του δείγματος σε κάθε χώρα). Τα δεδομένα του ξένου δείγματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 2, ενώ στον Πίνακα I.2 του Παραρτήματος παρουσιάζονται αναλυτικά τα ονόματα των επιλεγμένων δομών και οι ιστοσελίδες τους, από τις οποίες αντλήθηκαν τα στοιχεία της έρευνας. Συνολικά, για όλες τις

δομές του εξωτερικού, το 53,3% βρίσκεται στην Ευρώπη, το 26,6% βρίσκεται στις ΗΠΑ και το 20,0% βρίσκεται στην Αυστραλία.

Πίνακας 2. Δείγμα κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων εξωτερικού

Πόλη	Αριθμός δομών	Ποσοστό %
Αγγλία	3	20,0
Μελβούρνη	3	20,0
Γερμανία	2	13,3
ΗΠΑ	2	13,3
Καναδάς	2	13,3
Ισπανία	1	6,6
Ελβετία	1	6,6
Πορτογαλία	1	6,6
Σύνολο	15	100

7.3. Ανάλυση δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται συνολικά για όλες τις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, τα είδη των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται. Τα δεδομένα συγκεντρώνονται στον Πίνακα 3, από όπου αρχικά προκύπτει ότι το 100% (ή 30 δομές) εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης, καθώς και ένα μεγάλο εύρος παιχνιδιών. Η διοργάνωση ψυχαγωγικών και εορταστικών εκδηλώσεων εντός των δομών, είναι η δεύτερη πιο συχνά αναφερόμενη δραστηριότητα που αναφέρεται στο 86,7 % των δομών (ή 26 δομές). Στη συνέχεια, δραστηριότητες που επίσης εφαρμόζονται από αρκετές δομές είναι οι χειροτεχνίες –κατασκευές (στο 76,7% ή σε 23 δομές), η ζωγραφική –σχέδιο (στο 70% ή σε 21 δομές) και η μαγειρική –ζαχαροπλαστική (στο 63,3% ή σε 19 δομές).

Περίπου στις μισές δομές του συνολικού δείγματος αναφέρεται η μουσική (στο 56,7% ή σε 17 δομές), οι επισκέψεις σε καλλιτεχνικά και κοινωνικά δρώμενα (στο 46,7% ή σε 14 δομές) και η κηπουρική (επίσης στο 46,7% ή σε 14 δομές).

Σε κάτω από το ήμισυ των δομών φροντίδας ηλικιωμένων αναφέρονται δραστηριότητες όπως η προβολή κινηματογραφικών ταινιών (στο 43,3% ή σε 13 δομές), οι επισκέψεις σε πολιτιστικούς χώρους (στο 40% ή σε 12 δομές), η εκμάθηση χορού (στο 33,3% ή σε 10 δομές), η ποίηση – λογοτεχνία (στο 13,3% ή σε 4 δομές), το κέντημα – πλέξιμο (στο 13,3% ή σε 4 δομές) και το θέατρο (στο 10% ή σε 3 δομές).

Πίνακας 3. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων

Δραστηριότητα	Σύνολο	Ποσοστά (%)
Παιχνίδια	30	100,0
Άσκηση	30	100,0
Διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων	26	86,7
Χειροτεχνίες – κατασκευές	23	76,7
Ζωγραφική-σχέδιο	21	70,0
Μαγειρική – ζαχαροπλαστική-γευσιγνωσία	19	63,3
Μουσική – χορωδία	17	56,7
Επισκέψεις σε καλλιτεχνικά δρώμενα και κοινωνικές εκδηλώσεις	14	46,7
Κηπουρική	14	46,7
Προβολή κινηματογραφικών ταινιών	13	43,3
Επισκέψεις σε πολιτιστικούς χώρους	12	40,0
Χορός – Παραδοσιακοί χοροί	10	33,3
Ποίηση-Λογοτεχνία	4	13,3
Κέντημα	4	13,3
Θέατρο	3	10,0
Φωτογραφία	1	3,3
Παραγωγή φυσικών προϊόντων καλλωπισμού	1	3,3
Παρατήρηση πουλιών	1	3,3
Διακόσμηση	1	3,3
Κατασκευή κοσμημάτων	1	3,3
Κεραμική	1	3,3

Τα παιχνίδια είναι μια δραστηριότητα δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζεται, όπως παρατηρείται σε όλες τις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, τόσο της Ελλάδας, όσο και του εξωτερικού. Παρατηρείται η εφαρμογή ενός μεγάλου εύρους τύπων παιχνιδιών, όπως τα παιχνίδια κατασκευών, τα παιχνίδια μνήμης, τα γνωστικά παιχνίδια, τα επιτραπέζια παιχνίδια, τα παιχνίδια λέξεων, τα παιχνίδια αφής, τα παιχνίδια με μπάλες, τα παιχνίδια γευσιγνωσίας, τα παιχνίδια μίμησης, κ.α., τα οποία κατά περίπτωση μπορεί να γίνονται τόσο μεμονωμένα από τους ηλικιωμένους, όσο και σε ομάδες. Υπάρχουν επίσης παιχνίδια που συνδυάζουν την ψυχαγωγία με την άθληση-άσκηση, όπως η υπαίθρια σκακίερα και τα ομαδικά παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους (π.χ. παιχνίδια με μπάλες).

Η άσκηση-άθληση είναι μια ακόμα δραστηριότητα που εφαρμόζεται σε όλες τις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων. Αν και τείνει να εφαρμόζεται περισσότερο για θεραπευτικούς σκοπούς, υπάρχουν δομές που εφαρμόζουν προγράμματα άσκηση με ψυχαγωγικό όφελος, όπως είναι τα ομαδικά παιχνίδια με μπάλες σε εξωτερικούς χώρους, παιχνίδια όπως το γκολφ, το μπόουλινγκ, το πινγκ – πονγκ και άλλα.

Η διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων καλύπτει ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων και στις περισσότερες δομές περιλαμβάνει ομαδικές συναθροίσεις στον εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο των δομών, όπου εορτάζονται διάφορα γεγονότα, όπως τα γενέθλια των ηλικιωμένων, οι ονομαστικές τους εορτές, οι εθνικές εορτές και άλλες μεγάλες θρησκευτικές εορτές (π.χ. Χριστούγεννα, κλπ.). Πολλές δομές φροντίδας οργανώνουν επίσης κοινωνικές εκδηλώσεις με σκοπό την ψυχαγωγία των ηλικιωμένων, όπως οι μουσικές βραδιές, οι κινηματογραφικές και οι θεατρικές βραδιές, οι βραδιές ποίησης, η προβολή ποδοσφαιρικών αγώνων ή άλλων αθλητικών διοργανώσεων, βραδιές ομιλιών και συνεδρίων και μαγειρικές βραδιές.

Η ζωγραφική και οι χειροτεχνίες, είναι μια ακόμα δραστηριότητα δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζεται στις περισσότερες δομές φροντίδας ηλικιωμένων και γίνονται με διάφορα υλικά, όπως χρώματα, χαρτί, πλαστελίνες, κερί, γυαλί, κορδέλες, μαλλί κ.α. Συχνά, οι χειροτεχνίες κατασκευάζονται στις ψυχαγωγικές-κοινωνικές εκδηλώσεις που διοργανώνονται στο εσωτερικό των δομών, όπως σε εορτασμούς Χριστουγέννων, κλπ., όπου τα αντικείμενα-έργα που παράγοντα έχουν σχέση με την εκάστοτε εορτή (π.χ. χριστουγεννιάτικες κάρτες, κ.α.). Σε κάποιες δομές τα έργα που παράγονται από τους τροφίμους, χρησιμοποιούνται για την διακόσμηση των δωματίων τους ή άλλων χώρων των δομών.

Η μαγειρική και η ζαχαροπλαστική είναι ένα άλλο είδος δραστηριότητας που εφαρμόζεται με διάφορους τρόπους, όπως μέσα από παιχνίδια γευσιγνωσίας, μέσα από την ενεργό εμπλοκή των ηλικιωμένων σε ομάδες μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής και σε μαθήματα μαγειρικής. Οι ηλικιωμένοι έχουν την ευκαιρία να μαγειρέψουν τις αγαπημένες τους συνταγές και να μάθουν νέες. Σε μια δομή στην Ελλάδα (Παπαδοπούλειο, Καλαμάτα), αυτή η δραστηριότητα αναφέρεται ότι γίνεται με τοπικά υλικά και τοπικές συνταγές.

Σε ότι αφορά τη μουσική - χορωδία, η συμμετοχή των ηλικιωμένων, μπορεί να είναι τόσο παθητική, αλλά άλλοτε περισσότερο ενεργητική. Στην πρώτη περίπτωση γίνεται λόγος για την ακρόαση μουσικής (π.χ. μουσικές βραδιές από τους ηλικιωμένους ή βραδιές που οργανώνονται προσκαλώντας καλλιτέχνες), ενώ στη δεύτερη περίπτωση σε κάποια κέντρα, οι

ηλικιωμένοι έχουν την ευκαιρία να μάθουν μουσική, να τραγουδήσουν στις ψυχαγωγικές εκδηλώσεις που διοργανώνονται στις δομές τους και να συμμετέχουν στις ομάδες χορωδίας της δομής που φιλοξενούνται. Σε ένα παρόμοιο πλαίσιο εφαρμόζονται και οι δραστηριότητες χορού σε κάποιες δομές. Έτσι συναντώνται δομές φροντίδας που έχουν ομάδες χορού στις οποίες οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετάσχουν μαθαίνοντας χορούς και να χορέψουν στις διάφορες εκδηλώσεις της δομής τους ή μπορεί απλά να είναι θεατές σε βραδιές χορού.

Οι εξωτερικές εκδρομές είναι ένα άλλο μεγάλο σύνολο δραστηριοτήτων που λαμβάνει χώρα στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, αν και αυτό συμβαίνει κυρίως στις δομές του εξωτερικού. Οι εκδρομές και οι επισκέψεις γίνονται τόσο σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, όσο και σε χώρους πολιτιστικής σημασίας. Στην πρώτη περίπτωση περιλαμβάνονται τα τοπικά καλλιτεχνικά δρώμενα, οι αθλητικές εκδηλώσεις, οι θρησκευτικές εκδηλώσεις, οι μουσικές εκδηλώσεις, οι περίπατοι σε εξωτερικούς χώρους και ο εκκλησιασμός, ενώ στη δεύτερη περίπτωση περιλαμβάνονται τα μουσεία, οι αρχαιολογικοί χώροι, τα τοπικά αξιοθέατα και τα μοναστήρια.

Η κηπουρική είναι μια ακόμα δραστηριότητα που γίνεται σε περίπου το ήμισυ του συνόλου των κλειστών δομών στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Μπορεί να περιλαμβάνει ενασχόληση των ηλικιωμένων με το φύτεμα και καλλιέργεια διαφόρων φυτών σε εξωτερικούς χώρους (κήπους) των δομών φροντίδας, με φύτεμα λουλουδιών σε γλάστρες σε εσωτερικούς χώρους ή ακόμα και συνδυασμό με τη μαγειρική (αναφέρεται σε μια δομή φροντίδας του εξωτερικού), όπου οι ηλικιωμένοι έχουν τη δυνατότητα να παράγουν και στη συνέχεια να μαγειρέψουν τα δικά τους λαχανικά.

Οι υπόλοιπες δραστηριότητες, όπως η ποίηση – λογοτεχνία, το κέντημα – πλέξιμο, το θέατρο – θεατρικές παραστάσεις, η φωτογραφία, η διακόσμηση, η κεραμική και η κατασκευή κοσμημάτων είναι δραστηριότητες που εφαρμόζονται σε αρκετά μικρότερο εύρος σε σύγκριση με όλες τις προαναφερθείσες. Η ποίηση – λογοτεχνία περιλαμβάνει την ανάγνωση ποιημάτων ή άλλων λογοτεχνικών κειμένων, τη διοργάνωση βραδιών ποίησης ή ακόμα και γενικότερα την ανάγνωση βιβλίων. Οι περισσότερες δομές φροντίδας διαθέτουν για παράδειγμα βιβλιοθήκες, από όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να προμηθευτούν βιβλία ενδιαφέροντος. Σε ότι αφορά το θέατρο κάποιες δομές, διαθέτουν θεατρικές ομάδες, στις οποίες μπορεί να συμμετέχουν οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι, ενώ άλλες διοργανώνουν θεατρικές παραστάσεις προσκαλώντας θιάσους.

Πρέπει να σημειωθεί ότι κάποιες από τις παραπάνω δραστηριότητες εφαρμόζονται επίσης και σε θεραπευτικό πλαίσιο, σε κάποιες δομές. Με εξαίρεση την άσκηση, η οποία

εφαρμόζεται σε όλες τις δομές τόσο θεραπευτικά, όσο και ψυχαγωγικά, οι υπόλοιπες δραστηριότητες περιλαμβάνουν τη μουσική (στο 23,3% των δομών ή σε 7 δομές), τον χορό (στο 13,3% των δομών ή σε 4 δομές), το θέατρο (στο 3,3% των δομών ή σε 1 δομή), καθώς και την ενασχόληση με τα ζώα (στο 6,7% των δομών ή σε 2 δομές). Τα δεδομένα παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.

Πίνακας 4. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που γίνονται για θεραπευτικό σκοπό

Δραστηριότητα	Σύνολο	Ποσοστό (%)
Μουσικοθεραπεία	7	23,3
Χοροθεραπεία	4	13,3
Θεραπεία με ζώα	2	6,7
Δραματοθεραπεία	1	3,3

7.4. Σύγκριση μεταξύ των δομών φροντίδας ηλικιωμένων της Ελλάδας και του εξωτερικού

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται ξεχωριστά στις ελληνικές δομές φροντίδας ηλικιωμένων και στις δομές φροντίδας του εξωτερικού. Παρατηρείται ότι υπάρχουν κάποιες διαφορές στις δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται από τις ελληνικές δομές και από τις δομές του εξωτερικού. Αρχικά, δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια, η άσκηση, η ποίηση-λογοτεχνία και το κέντημα, εφαρμόζονται σε ίδια ποσοστά από τις δύο κατηγορίες δομών.

Από την άλλη, υπάρχουν δραστηριότητες που εφαρμόζονται σε περισσότερες ελληνικές δομές, σε σύγκριση με αυτές του εξωτερικού, όπως η διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων (στο 93,3% των ελληνικών δομών έναντι του 80% των δομών του εξωτερικού), οι χειροτεχνίες – κατασκευές (στο 86,7% των ελληνικών δομών έναντι του 66,7% των δομών του εξωτερικού), η ζωγραφική σχέδιο (στο 80,0% των ελληνικών δομών έναντι του 60,0% των δομών του εξωτερικού), η μαγειρική – ζαχαροπλαστική (στο 73,3% των ελληνικών δομών έναντι του 53,3% των δομών του εξωτερικού), η μουσική – χορωδία (στο 73,3% των ελληνικών δομών έναντι του 40,0% των δομών του εξωτερικού), η προβολή κινηματογραφικών ταινιών (στο 60,0% των ελληνικών δομών έναντι του 26,7% των δομών του εξωτερικού), ο χορός – παραδοσιακοί χοροί (στο 40,0% των ελληνικών δομών έναντι του

26,7% των δομών του εξωτερικού) και το θέατρο (στο 13,3% των ελληνικών δομών έναντι του 6,7% των δομών του εξωτερικού). Υπάρχουν επίσης κάποιες δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται μόνο στις ελληνικές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, αν και σε μικρά ποσοστά και όχι στις δομές φροντίδας του εξωτερικού, όπως η παραγωγή φυσικών προϊόντων καλλωπισμού και η παρατήρηση πουλιών.

Αντίθετα, υπάρχουν δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται σε περισσότερες δομές φροντίδας ηλικιωμένων στο εξωτερικό, σε σύγκριση με τις δομές φροντίδας στην Ελλάδα, όπως οι επισκέψεις-εκδρομές σε καλλιτεχνικά δρώμενα και κοινωνικές εκδηλώσεις(στο 53,3% των δομών του εξωτερικού έναντι του 40% των ελληνικών δομών), η κηπουρική (στο 53,3% των δομών του εξωτερικού έναντι του 40% των ελληνικών δομών) και οι επισκέψεις- εκδρομές σε πολιτιστικούς χώρους (στο 53,3% των δομών του εξωτερικού έναντι του 26,7% των ελληνικών δομών). Επιπρόσθετα, υπάρχουν δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται μόνο στις δομές φροντίδας ηλικιωμένων του εξωτερικού, αν και σε μικρά ποσοστά και δεν εφαρμόζονται στις δομές φροντίδας της Ελλάδας, όπως η φωτογραφία, η διακόσμηση, η κατασκευή κοσμημάτων και η κηπουρική. Επίσης στους Πίνακες I.3 και I.4 του Παραρτήματος παρουσιάζονται αναλυτικά για κάθε δομή του δείγματος, οι δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται.

Πίνακας 5. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, κατανομές μεταξύ ελληνικών και ξένων δομών

Δραστηριότητα	Ελληνικές δομές	Ποσοστό (%)	Δομές εξωτερικού	Ποσοστό (%)
Παιχνίδια	15	100,0	15	100,0
Άσκηση	15	100,0	15	100,0
Διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων	14	93,3	12	80,0
Χειροτεχνίες – κατασκευές	13	86,7	10	66,7
Ζωγραφική-σχέδιο	12	80,0	9	60,0
Μαγειρική – ζαχαροπλαστική-γευσιγνωσία	11	73,3	8	53,3
Μουσική – χορωδία	11	73,3	6	40,0
Επισκέψεις σε καλλιτεχνικά δρώμενα και κοινωνικές εκδηλώσεις	6	40,0	8	53,3
Κηπουρική	6	40,0	8	53,3
Προβολή κινηματογραφικών ταινιών	9	60,0	4	26,7
Επισκέψεις σε πολιτιστικούς χώρους	4	26,7	8	53,3
Χορός – Παραδοσιακοί χοροί	6	40,0	4	26,7
Ποίηση-Λογοτεχνία	2	13,3	2	13,3
Κέντημα	2	13,3	2	13,3
Θέατρο	2	13,3	1	6,7
Φωτογραφία	0	0,0	1	6,7
Παραγωγή φυσικών προϊόντων καλλωπισμού	1	6,7	0	0,0
Παρατήρηση πουλιών	1	6,7	0	0,0
Διακόσμηση	0	0,0	1	6,7
Κατασκευή κοσμημάτων	0	0,0	1	6,7
Κεραμική	0	0,0	1	6,7

Σε ότι αφορά τις δραστηριότητες που γίνονται για θεραπευτικούς σκοπούς, η κατανομή τους στις ελληνικές και ξένες δομές φροντίδας ηλικιωμένων παρουσιάζονται στον Πίνακα 6. Από τα δεδομένα αυτά προκύπτει πως περίπου 1 στις 4 δομές φροντίδας (το 26,7% των δομών ή 4 δομές) στην Ελλάδα εφαρμόζουν τη μουσική και το χορό για θεραπευτικό σκοπό, ενώ η δραματοθεραπεία εφαρμόζεται σε μια δομή. Από την άλλη η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται σε 1 στις 5 δομές φροντίδας του εξωτερικού (στο 20% των δομών ή σε 3 δομές),

ενώ δεν υπάρχουν αναφορές για την εφαρμογή του χορού και του θεάτρου σε θεραπευτικά πλαίσια. Αντίθετα η απασχόληση με ζώα εφαρμόζεται σε δύο δομές του εξωτερικού (στο 13,3% των δομών), εν αντιθέσει με τις ελληνικές δομές φροντίδας, στις οποίες δεν βρέθηκε κάποια αναφορά για αυτό το είδος θεραπείας.

Πίνακας 6. Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης για θεραπευτικούς σκοπούς στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, κατανομές μεταξύ ελληνικών και ξένων δομών

Δραστηριότητα	Ελληνικές δομές	Ποσοστό (%)	Ξένες δομές	Ποσοστό (%)
Μουσικοθεραπεία	4	26,7	3	20,0
Χοροθεραπεία	4	26,7	0	0,0
Θεραπεία με ζώα	0	0,0	2	13,3
Δραματοθεραπεία	1	6,7	0	0,0

7.5. Πλαίσιο εφαρμογής δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης

Το πλαίσιο εφαρμογής των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Ενώ στις ιστοσελίδες κάποιων δομών φροντίδας αναφέρονται επιγραμματικά οι δραστηριότητες που εφαρμόζονται χωρίς να καταγράφονται πρόσθετες πληροφορίες, σε άλλες περιπτώσεις, υπάρχουν γενικές δηλώσεις ή αναφορές, ως προς τον σκοπό για τον οποίο εφαρμόζονται οι δραστηριότητες, για τον τρόπο οργάνωσης και παράδοσης των δραστηριοτήτων ή για άλλες διαδικασίες που αφορούν την εφαρμογή τους.

7.5.1. Σκοπός εφαρμογής δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης

Σε ότι αφορά τον σκοπό εφαρμογής και τους λόγους για τους οποίους επιδιώκεται η εφαρμογή δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης, αυτός αναφέρεται σε 11 από τις 15 δομές στην Ελλάδα (στο 73,3%) και σε 8 από τις 15 δομές του εξωτερικού (στο 53,3%). Έτσι για το σύνολο του δείγματος αυτή η αναφορά γίνεται στο 63,3% των δομών, δηλαδή περίπου σε 2 στις 3 δομές. Στον Πίνακα 7 παρουσιάζεται ο σκοπός των δραστηριοτήτων έτσι όπως καταγράφεται στις ιστοσελίδες των ανωτέρω δομών και θα πρέπει να σημειωθεί ότι σε

πολλές από αυτές τις δομές, δεν υπήρχε ένας και μοναδικός σκοπός, αλλά συνδυασμός των όσων αναφέρονται στον Πίνακα 7.

Πίνακας 7. Σκοπός εφαρμογής δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης

Σκοπός εφαρμογής	Σύνολο δομών	Ποσοστό (%)
Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων - κοινωνικοποίηση	11	57,8
Σωματική ενδυνάμωση - λειτουργικότητα	9	47,3
Νοητική ενδυνάμωση – ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων	8	42,1
Ενίσχυση ψυχολογίας/διάθεσης/ψυχικής υγείας	7	36,8
Ενίσχυση ευημερίας	3	15,7
Προώθηση δημιουργικότητας	2	10,5
Εποικοδομητική /παραγωγική αξιοποίηση χρόνου	2	10,5
Ενίσχυση αυτό-εικόνας	1	5,2
Προώθηση συνεργασίας – ομαδικότητας	1	5,2

Ειδικότερα και με βάση τον Πίνακα 7, στο 57,8% των δομών (ή σε 11 δομές) αναφέρεται ότι ο σκοπός των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης είναι η ενίσχυση της κοινωνικότητας. Για παράδειγμα στην ιστοσελίδα της δομής Centaurea του ελληνικού δείγματος, αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες που εφαρμόζονται «.....ενισχύουν την κοινωνικότητα και την έννοια της συμμετοχής, της αλληλεγγύης και της συντροφικότητας», ενώ στη δομή Haus Waldeck (Γερμανία) αναφέρεται ότι σκοπός είναι «...η προώθηση των κοινωνικών επαφών μέσω κοινοτικών δραστηριοτήτων...».

Η σωματική και νοητική/γνωστική ενδυνάμωση είναι επίσης δύο ακόμα λόγοι εφαρμογής που αναφέρονται αντίστοιχα στο 47,3% και στο 42,1% των δομών (ή σε 9 και 8 δομές αντίστοιχα). Για παράδειγμα στην ελληνική δομή Κρεούζιος αναφέρεται ότι στόχος είναι «...η ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση των ατόμων της τρίτης ηλικίας με στόχο την λειτουργικότητα του ατόμου στο ατομικό του περιβάλλον...». Η ενίσχυση της νοητικής ή γνωστικής ενδυνάμωσης αναφέρεται με ποικίλους τρόπους στις ιστοσελίδες των δομών, όπως «...που στοχεύουν στην νοητική ενδυνάμωση μέσα από την διάδραση και την ψυχοκοινωνική παρέμβαση.» (δομή Ρέστειον στην Ελλάδα), «... η πνευματική ανάταση των ενοίκων είναι η νόμμερο ένα έννοιά μας, από τη πρώτη μέρα λειτουργίας» (δομή Αλκμήνη στην Ελλάδα), «....στόχευση στην κάλυψη των πνευματικών αναγκών....» (δομή Kalyna Care στη

Μελβούρνη) και «...προσφέρεται μια ποικιλία ψυχαγωγικών υπηρεσιών που μεγιστοποιούν τη ... γνωστική ευημερία των κατοίκων» (δομή Hawthorne στον Καναδά).

Η ενίσχυση της ψυχολογίας/διάθεσης/ψυχικής υγείας αναφέρεται ως σκοπός στο 36,8 % των δομών. Για παράδειγμα: «η σωματική, διανοητική και ψυχική υγεία των καλεσμένων μας, παραμένει πρωταρχικός στόχος όλου του προσωπικού μας» (δομή Παπαδοπούλειον στην Ελλάδα) και «προσπαθούμε να προωθήσουμε την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτοδιάθεση...» (δομή Rivabella στην Ελβετία).

Άλλοι στόχοι που αναφέρονται είναι η ενίσχυση της ευημερίας των ηλικιωμένων (από το 15,7% των δομών), η προώθηση της δημιουργικότητας (από το 10,5% των δομών), η εποικοδομητική/παραγωγή αξιοποίηση χρόνου (από το 10,5% των δομών), η ενίσχυση της αυτό-εικόνας (από το 5,2% των δομών) και η προώθηση της συνεργασίας και της ομαδικότητας (επίσης από το 5,2% των δομών).

Στις περισσότερες περιπτώσεις ο στόχος των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης δεν είναι ένας και μοναδικός, αλλά συνδυασμός όλων των παραπάνω. Για παράδειγμα στη δομή Brighter Kindστην Αγγλία, αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες στοχεύουν «στη βελτίωση της ευημερίας τους από άποψη μυαλού, σώματος και ψυχής», στη δομή Hawthorne στον Καναδά αναφέρεται ότι προσφέρονται «μια ποικιλία ψυχαγωγικών υπηρεσιών που μεγιστοποιούν τη σωματική, γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ευημερία των κατοίκων,.....άφθονες ευκαιρίες για να απολαύσουν μια πλούσια, γεμάτη ζωή, μεγιστοποιώντας τις ικανότητές τους και αυξάνοντας τα επίπεδα απόλαυσής τους», ενώ στη δομή Kalyna Careστη Μελβούρνη αναφέρεται ότι γίνεται «στόχευση των σωματικών, πνευματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών των ηλικιωμένων».

Πρέπει να σημειωθεί ότι σε δύο δομές του δείγματος γίνεται αναφορά στην ποιότητα ζωής. Ειδικότερα στην ελληνική δομή Άκτιος αναφέρεται ότι «δίνουμε μεγάλη σημασία στην άσκηση και στην κινητοποίηση των ενοίκων μας για καλή φυσική κατάσταση και ποιότητα ζωής», αν και αυτή η δήλωση αφορά κυρίως την εφαρμογή των προγραμμάτων άσκησης στην δημιουργική απασχόληση των ηλικιωμένων. Επίσης στη δομή Eskaton στις ΗΠΑ αναφέρεται γενικά για τις δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης ότι «ο εμπλουτισμός της ζωής αφορά τις συνδέσεις για τη διατήρηση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Αυτό είναι μοναδικό για κάθε κάτοικο, οπότε ο εμπλουτισμός της ζωής του καθενός είναι πολύπλευρος και συνεχώς εξελισσόμενος με βάση τα διαφορετικά ενδιαφέροντα και προσωπικότητες των κατοίκων μας και των οικογενειών τους».

7.5.2. Οργάνωση και παράδοση δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης

Κάποιες δομές του δείγματος κάνουν αναφορά στον τρόπο εφαρμογής των δραστηριοτήτων, κυρίως όσο αφορά το αν αυτές γίνονται ομαδικά ή ατομικά, καθώς και ως προς τη συχνότητα διεξαγωγής τους. Για παράδειγμα σε 6 δομές της Ελλάδας και σε 2 του εξωτερικού, αναφέρεται ότι όλες οι δραστηριότητες γίνονται ομαδικά και ότι για κάθε είδος δραστηριότητας, οι ομάδες καταρτίζονται μετά από την αξιολόγηση των ατομικών ικανοτήτων και των ενδιαφερόντων των ηλικιωμένων ώστε να συμμετάσχουν σε αυτές. Για παράδειγμα στη δομή Λεώνια στην Ελλάδα αναφέρεται ότι υπάρχουν διάφορες ομάδες, όπως ομάδα μουσικής και τραγουδιού, ομάδα παιχνιδιών και απασχόλησης, ομάδα ζωγραφικής και χειροτεχνίας, κ.α. Επίσης σε 3 δομές (2 στην Ελλάδα και 1 στο εξωτερικό) αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες γίνονται είτε σε ατομικό, είτε σε ομαδικό επίπεδο, ενώ στις ιστοσελίδες των υπολοίπων δομών δεν γίνονται σχετικές αναφορές.

Η αξιολόγηση των ατομικών ικανοτήτων των τροφίμων καθώς και των ενδιαφερόντων τους είναι ένα βασικό στοιχείο στην οργάνωση των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης και είναι ένα θέμα το οποίο αναφέρεται σε 7 δομές του συνολικού δείγματος (5 στην Ελλάδα και 2 στο εξωτερικό). Η αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες διαστάσεις όπως το επίπεδο επικοινωνίας, το επίπεδο λειτουργικότητας, οι ικανότητες διεξαγωγής των καθημερινών δραστηριοτήτων διαβίωσης και οι ικανότητες αυτοεξυπηρέτησης. Τα ενδιαφέροντα και οι κλίσεις του κάθε ηλικιωμένου λαμβάνονται επίσης υπόψη, ώστε οι δραστηριότητες αυτές να έχουν τα αναμενόμενα οφέλη, αλλά και οι ομάδες να είναι ομοιογενείς, αποτελούμενες από άτομα με κοινά ενδιαφέροντα.

Η κατάρτιση προγράμματος δημιουργικών δραστηριοτήτων είναι ένα μια άλλη πληροφορία που παρέχεται μέσα από τις ιστοσελίδες των δομών φροντίδας ηλικιωμένων, υποδηλώνοντας την τακτική και οργανωμένη εφαρμογή και παράδοση των δραστηριοτήτων στους ηλικιωμένους. Σε 5 συνολικά δομές φροντίδας ηλικιωμένων (1 στην Ελλάδα και 4 στο εξωτερικό) αναφέρεται ότι καταρτίζεται πρόγραμμα δραστηριοτήτων, με 2 από αυτές να αναφέρουν στην ιστοσελίδα τους ότι το πρόγραμμα διαμορφώνεται σε μηνιαία βάση και κατόπιν αναθεωρείται. Άλλες δομές αναφέρουν απλώς ότι το πρόγραμμα αναθεωρείται χωρίς να αναφέρουν τη χρονική βάση αναθεώρησης. Σε 2 από τις δομές του εξωτερικού το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα τους και ενδεικτικά ένα μέρος τους παρουσιάζεται στις Εικόνες 1 και 2.

Πτυχιακή εργασία των φοιτητριών "Πετροπούλου Μαρία " "Πούλιου Αθανασία"
"Χατζηορφανού Ελένη "

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Bean bag toss in MH 1:30pm - Puzzles in MH 3:00pm - Picture bingo in MH 3:00pm - Bingo in hall</p>	<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Craft in MH 1:30pm - Cooking in MH 3:00pm - Bible group in hall 3:00pm - Bingo in hall 3:00pm - Gardening in MH</p>	<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 9:30am - Chair dancing in MH 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Table games in MH 1:30pm - Aram chair travel in Hall (Australia) 3:00pm - Multicultural club in hall</p>	<p>9:30am - Movements with music 9:30am - Chair dancing in MH 11:00am - Church in hall 11:00am - Craft in MH 1:30pm - Decoration making in T 1:30pm - Flower making in MH 3:00pm - Bingo in hall 3:00pm - Jewelry making in MH</p>	<p>9:30am - Knitting group in hall 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Active games in MH 1:30pm - Serbian church in hall 3:00pm - Happy hour in K</p>	<p>9:30am - Movements with music 9:30am - Chair Exercises in hall 11:00am - Craft in MH 1:30pm - Craft in MH 3:00pm - Bingo in hall</p>	<p>11:00am - Ukrainian catholic Church on TV 1:30pm - Movie Time in each wing</p>
<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Sifting & sorting Bins 2:00pm - Men's club in hall 3:00pm - Dice games 3:00pm - Bingo in Hall</p>	<p>9:30am - Sports morning in hall 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Craft in MH 1:30pm - Bible group in hall 3:00pm - Basketball in MH 3:00pm - Bingo in hall & MH</p>	<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 9:30am - Chair Exercises in hall 11:00am - Table games in MH 1:30pm - Aram chair travel in Hall (Croatia) 3:00pm - Bingo in hall 3:00pm - Table games</p>	<p>9:30am - Movements with music in MH & hall 11:00am - Church in hall 11:00am - Reminiscing in MH 1:30pm - Movie in MH 2:00pm - Sip & Paint in MH 3:00pm - Bingo in hall 3:00pm - Fishing in MH</p>	<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Exercises in hall 11:00am - Floor games in MH 2:00pm - Special India afternoon tea 3:00pm - Bingo in Hall 3:00pm - Balloon volleyball in MH</p>	<p>Indian Independence Day 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in Hall 1:30pm - Craft in MH 3:00pm - Bingo in hall</p>	<p>11:00am - Ukrainian catholic Church on TV 1:30pm - Movie Time in each wing</p>
<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Embroidery in MH</p>	<p>9:30am - Wheelchair walks 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall 11:00am - Craft in MH</p>	<p>Garden Walk 9:30am - Wheelchair walks</p>	<p>9:30am - Movements with music in hall & MH 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Church in hall 11:00am - Reminiscing in MH</p>	<p>9:30am - Knitting group in hall 9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall</p>	<p>9:30am - Movements with music in MH 11:00am - Chair Exercises in hall</p>	<p>11:00am - Ukrainian catholic Church on TV 1:30pm - Movie Time in each wing</p>

Εικόνα 1. Πρόγραμμα δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης στην μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων Kalyna Careστη Μεμβούρνη

Πηγή: Kalyna Care, (2020)

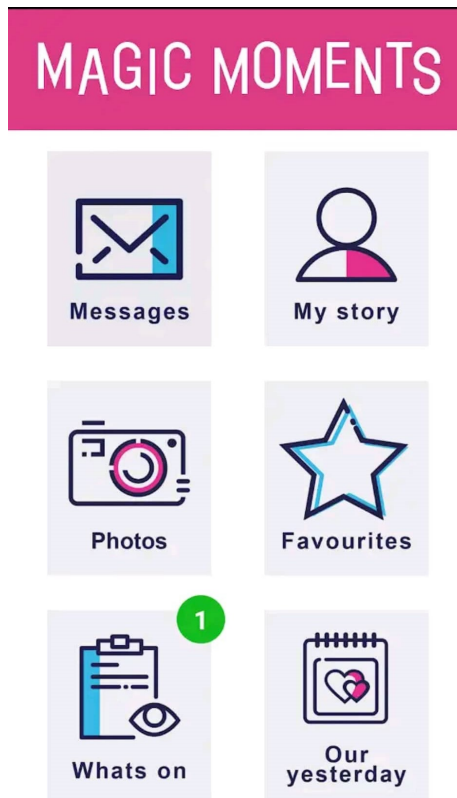
January 2021			Auburn Bay			
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>The Recreation Team wishes everyone a year filled with love, laughter, brightness and hope.</p>					<p>1 Happy New Year</p>	<p>2 1:15 Big Stretch</p>
<p>1:15 Virtual Church Service</p>	<p>1:15 Floor Curling 2:30 Happy New Year Around The World 4:45 1:1 Visits 7:15 Wheel of Fortune</p>	<p>1:15 Exercise 2:30 Add A Line Story 7:15 Noodle Ball</p>	<p>2:30 Noodle Ball 7:15 Happy New Year Crossword</p>	<p>1:15 Exercise 2:30 Shake Out The Truth 7:15 This Was The Year</p>	<p>1:15 Shake Awake Your Taste 2:30 Bowling 7:15 Charades</p>	<p>1:15 Big Stretch</p>

Εικόνα 2. Πρόγραμμα δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης στην μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων Age Care στον Καναδά

Πηγή: Age Care (2020)

Ακόμα ένα ενδιαφέρον θέμα που χρίζει αναφοράς, περιλαμβάνει τη δομή Brighter Kind η οποία βρίσκεται στην Αγγλία και στην οποία υπάρχει κλάμπ/λέσχη δημιουργικών

δραστηριοτήτων (εν ονόματι Magic Moments Club), καθώς και ειδική εφαρμογή σε κινητό τηλέφωνο (Magic Moments Club App). Ένα στιγμιότυπο της αρχικής οθόνης της εφαρμογής παρουσιάζεται στην Εικόνα 3. Μέσω της εφαρμογής αυτής, τα άτομα μπορούν να στέλνουν και να λαμβάνουν μηνύματα κειμένου και βίντεο σε φίλους και συγγενείς (Messages), να αποθηκεύουν φωτογραφίες και να τις κοινοποιούν στα μέλη της οικογένειας τους (Photos), να κάνουν ανασκόπηση του παρελθόντος τους κοιτώντας παλιές ιστορίες και φωτογραφίες (My Story), να δημιουργήσουν «Αγαπημένα», όπως ιστοσελίδες στο διαδίκτυο, ταινίες, κλπ., ώστε να έχουν εύκολη πρόσβαση όποτε το επιθυμούν (Favourites), να ενημερώνονται για νέα – ειδήσεις, καθώς και να λαμβάνουν ενημερώσεις –υπενθυμίσεις για τις δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης στις οποίες συμμετέχουν (Whats on) και τέλος να παίζουν παιχνίδια, να ακούν μουσική, να βλέπουν παλιές ταινίες και να ανασκοπούν δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν στο παρελθόν (Our Yesterday).



Εικόνα 3. Αρχικό στιγμιότυπο εφαρμογής Magic Moments Club App που έχει αναπτυχθεί από τη δομή φροντίδας ηλικιωμένων Brighter Kind στην Αγγλία

Πηγή: Brighter Kind (2020)

Τέλος σε μια δομή φροντίδας ηλικιωμένων στο εξωτερικό (Hawthorne, Καναδάς), αναφέρεται ότι οι οικογένειες των ηλικιωμένων ενθαρρύνονται να συμμετέχουν και να

παρακολουθήσουν προγράμματα και ειδικές εκδηλώσεις όπως εκδηλώσεις ψυχαγωγίας και εποχιακές ή πολιτιστικές γιορτές.

Τέλος ως προς την παράδοση των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης, λίγες δομές αναφέρουν ποιοι τις οργανώνουν και τις παραδίδουν στους ηλικιωμένους, με εξαίρεση τα προγράμματα άσκησης, τα οποία παραδίδονται από φυσιοθεραπευτές, κάτι το οποίο αναφέρεται στις περισσότερες ιστοσελίδες. Μόλις 6 από τις 30 δομές (το 20%), κάνουν αναφορά στους επαγγελματίες που παραδίδουν τις δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης, αν και σε αρκετές από αυτές, η αναφορά γίνεται σε γενικά πλαίσια, χωρίς να σημειώνονται η ειδικότητα των επαγγελματιών. Μεταξύ αυτών των δομών, οι 3 είναι στην Ελλάδα και οι άλλες 3 είναι στο εξωτερικό. Μεταξύ των ελληνικών δομών φροντίδας ηλικιωμένων, σε μια αναφέρεται ότι το πρόγραμμα δημιουργικών δραστηριοτήτων καταρτίζεται από τον υπεύθυνο του ψυχοκοινωνικού τομέα και παραδίδεται από ειδικούς επιστήμονες (δομή Άκτιος), σε μια αναφέρεται ότι υπάρχει ομάδα κοινωνικών λειτουργών που έχουν ως ευθύνη μεταξύ άλλων, την δημιουργική απασχόληση των ηλικιωμένων (δομή Νεφέλη) και σε μια αναφέρεται ότι οι ενασχολήσεις πραγματοποιούνται πάντα συνοδεία εξειδικευμένων επαγγελματιών (Αλκμήνη). Μεταξύ των δομών φροντίδας στο εξωτερικό, σε μια αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες παραδίδονται από ειδικούς εργοθεραπευτές και άλλο εξειδικευμένο προσωπικό (Rivabella), σε μια αναφέρεται ότι δύο συντονιστές δραστηριοτήτων επισκέπτονται τη δομή τρεις φορές την εβδομάδα για να παραδώσουν τις δραστηριότητες (Stoneleigh Home) και σε μια αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες παραδίδονται από ειδικούς θεραπευτές ψυχαγωγίας.

Κεφάλαιο 8^ο: Συζήτηση

Η παρούσα εργασία μελέτησε την εφαρμογή των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης σε δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Το δείγμα αποτελούνται από συνολικά 30 δομές, εκ των οποίων οι 15 ήταν στην Ελλάδα και οι υπόλοιπες σε διάφορες χώρες του εξωτερικού (Ευρώπη, ΗΠΑ και Αυστραλία). Από την ανάλυση προκύπτουν ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Πρώτον οι δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που βρέθηκε να εφαρμόζονται πιο συχνά ήταν τα διάφορα είδη παιχνίδια, η άσκηση, η διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων, οι χειροτεχνίες, η μαγειρική-ζαχαροπλαστική και η μουσική. Σε περίπου στις μισές δομές αναφέρθηκαν δραστηριότητες όπως οι επισκέψεις σε καλλιτεχνικά δρώμενα και κοινωνικές εκδηλώσεις, η κηπουρική, η προβολή κινηματογραφικών ταινιών, οι επισκέψεις σε πολιτιστικούς χώρους και ο χορός. Σε αρκετά λιγότερες δομές αναφέρθηκαν δραστηριότητες όπως η ποίηση-λογοτεχνία, το κέντημα – πλέξιμο, το θέατρο, η φωτογραφία, η παραγωγή φυσικών προϊόντων καλλωπισμού, η παρατήρηση πουλιών, η διακόσμηση, η κατασκευή κοσμημάτων και η κεραμική.

Φαίνεται ότι για τις δομές που μελετήθηκαν, η δημιουργική απασχόληση είναι μια σημαντική δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου των ηλικιωμένων που διαμένουν σε κλειστές δομές φροντίδας. Παρόμοια με τα όσα καταγράφονται στην βιβλιογραφία (Singh & Kiran, 2014), οι δραστηριότητες αυτές εφαρμόζονται τόσο στο εσωτερικό των δομών (π.χ. ζωγραφική, χειροτεχνίες, παιχνίδια, κ.α.), όσο και σε εξωτερικούς χώρους. Παρόμοια στην έρευνα τους οι Müllersdorf & Ivarsson, (2012) είχαν διαπιστώσει πως οι δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονταν πιο συχνά σε κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στη Σουηδία ήταν οι χειροτεχνίες, η ζωγραφική και το μαγείρεμα, με την κηπουρική, τη μουσική, το τραγούδι και την ποίηση και την επίσκεψη μουσείων να εφαρμόζονται σε αρκετά λιγότερες δομές. Ωστόσο σε άλλες έρευνες έχουν αναφερθεί και δραστηριότητες που δεν εντοπίστηκαν στην παρούσα έρευνα, όπως η ξυλουργική ή η ζωγραφική με ιδιαίτερα υλικά όπως το μετάξι (Cour et al., 2005).

Σε ότι αφορά διαφορές μεταξύ των ελληνικών και των ξένων δομών φροντίδας ηλικιωμένων, αυτές καταγράφηκαν σε αρκετές δραστηριότητες. Ειδικότερα οι δραστηριότητες που αναφέρθηκαν συχνότερα στις ελληνικές δομές, έναντι των δομών του εξωτερικού ήταν η διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων, οι χειροτεχνίες – κατασκευές, η ζωγραφική, η μαγειρική – ζαχαροπλαστική, η μουσική – χορωδία, η προβολή

κινηματογραφικών ταινιών, η εκμάθηση χορών, το θέατρο, η παρατήρηση πουλιών και η παραγωγή φυσικών προϊόντων καλλωπισμού. Αντίθετα, δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που αναφέρθηκαν συχνότερα στις δομές φροντίδας ηλικιωμένων του εξωτερικού, έναντι των ελληνικών δομών ήταν οι επισκέψεις-εκδρομές σε καλλιτεχνικά δρώμενα και κοινωνικές εκδηλώσεις, η κηπουρική, οι επισκέψεις- εκδρομές σε πολιτιστικούς χώρους, η φωτογραφία, η διακόσμηση, η κατασκευή κοσμημάτων και η κηπουρική.

Οι παραπάνω διαφορές, όπως για παράδειγμα οι εκδρομές σε εξωτερικούς χώρους που καταγράφονται περισσότερο στις δομές φροντίδας του εξωτερικού έναντι της Ελλάδας, μπορεί να οφείλονται στα χαρακτηριστικά των ηλικιωμένων που διαβιούν σε αυτές (π.χ. προβλήματα κινητικότητας, άνοια, κλπ.). Για παράδειγμα σε αρκετές χώρες της Βόρειας Ευρώπης και της Αμερικής παρέχεται ξεχωριστή μέριμνα για εξυπηρετούμενους που διαβιούν σε κλειστές μονάδες και είναι λειτουργικοί, δίνοντας έτσι προτεραιότητα στην αυτονομία τους και τη συμμετοχή τους (Hedman et al., 2019). Οι διαφορές μπορεί επίσης, να οφείλονται και στον ρόλο που διαδραματίζει η οικογένεια στην φροντίδα των ηλικιωμένων στην Ελλάδα και τις διάφορες χώρες από όπου λήφθηκε το ξένο δείγμα. Για παράδειγμα, ο Tong (2009) είχε αναφέρει πως μεταξύ των διαφόρων χωρών του κόσμου, υπάρχουν σημαντικές διαφορές ως προς τις προσδοκίες που υπάρχουν από την οικογένεια για την μακροχρόνια φροντίδα των ηλικιωμένων. Έτσι όταν η φιλοσοφία μιας χώρας είναι ότι η οικογένεια πρέπει να έχει αυξημένο ρόλο στη φροντίδα των ηλικιωμένων, τότε είναι πιθανό ότι λιγότεροι ηλικιωμένοι θα διαβιούν σε δομές φροντίδας ηλικιωμένων, και αυτοί που διαβιούν θα είναι και αυτοί που θα έχουν σοβαρότερα προβλήματα υγείας. Αυτό με τη σειρά του, αναμένεται να επηρεάσει και τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων. Επιπλέον, στην Ελλάδα, σύμφωνα με το υπάρχον νομοθετικό πλαίσιο για την λειτουργία των κλειστών δομών, υπάρχει ευθύνη αποκλειστικά μέσα στο πλαίσιο της δομής το οποίο σε συνάρτηση με την έλλειψη επαρκούς προσωπικού, μειώνει το σχεδιασμό δραστηριοτήτων εκτός δομής.

Παρ' όλα αυτά δεν είναι γνωστό αν οι παραπάνω διαφορές είναι σημαντικές, καθώς το μέγεθος του δείγματος είναι μικρό. Ωστόσο υπάρχουν δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν περισσότερο τα προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης των κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στη χώρα μας. Για παράδειγμα, ενώ η Ελλάδα είναι μια χώρα με πολιτιστικό πλούτο, οι εκδρομές και οι επισκέψεις των ηλικιωμένων σε πολιτιστικούς χώρους (π.χ. μουσεία, αξιοθέατα, κλπ.) αναφέρθηκαν μόλις σε 1 στις 4 δομές φροντίδας του δείγματος με τις δομές φροντίδας του εξωτερικού να καταγράφουν το διπλάσιο ποσοστό. Το

ίδιο θα μπορούσε να ειπωθεί και για την εκμάθηση χορού (κυρίως παραδοσιακών χορών), όπου αν και υπάρχει μια μεγάλη παράδοση στην Ελλάδα γύρω από τους παραδοσιακούς χορούς, αναφέρθηκε η εφαρμογή της δραστηριότητας αυτής σε λιγότερες από τις μισές δομές φροντίδας ηλικιωμένων. Η κηπουρική φαίνεται να είναι μια ακόμα παραμελημένη δραστηριότητα από αρκετές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα, ωστόσο η μικρή συχνότητα εφαρμογής της πιθανώς να αποδίδεται στο γεγονός ότι η πλειοψηφία των δομών φροντίδας ηλικιωμένων βρίσκονται στο μεγάλο αστικό κέντρο της Αθήνας, όπου οι ανοικτοί χώροι πρασίνου είναι περιορισμένοι. Ωστόσο οι ελληνικές δομές θα μπορούσαν να επενδύσουν στη δημιουργία εξωτερικών χώρων στα κτίρια τους, όπου οι ηλικιωμένοι θα έχουν την ευκαιρία να ασχοληθούν με την κηπουρική και συναφείς δραστηριότητες.

Από την έρευνα προέκυψε επίσης και ο σκοπός της εφαρμογής των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης, όπως αυτός αναφερόταν στις ιστοσελίδες των δομών φροντίδας ηλικιωμένων. Η ενίσχυση της κοινωνικότητας, η σωματική και νοητική/γνωστική ενδυνάμωση, η ενίσχυση της ψυχικής υγείας και η ενίσχυση της ευημερίας των ηλικιωμένων ήταν οι σκοποί που αναφέρθηκαν συχνότερα από τις δομές φροντίδας τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό.

Αυτοί οι σκοποί θα μπορούσαν να ταυτιστούν και με τα οφέλη της δημιουργικής απασχόλησης όπως αναφέρονται στη βιβλιογραφία (Reynolds, 2010;). Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης έχει σημαντική θετική επίδραση στην σωματική και ψυχική ευημερία και υγεία (Draxl et al., 2017). Ακόμα και όταν οι δραστηριότητες αυτές εφαρμόζονται αποκλειστικά για ψυχαγωγικούς σκοπούς (και όχι σε ένα αυστηρά θεραπευτικό πλαίσιο) μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση της ενεργού γήρανσης. Όπως έχουν δείξει προηγούμενες μελέτες, η δημιουργική δραστηριότητα στην τρίτη ηλικία παρέχει μια αίσθηση σκοπού στη ζωή, βοηθά την προσωπική ανάπτυξη και αυξάνει την αυτοεκτίμηση (Çetinkaya et al., 2019).

Αντί οι ηλικιωμένοι να γηράσκουν απομονωμένοι, πλέον στις δομές φροντίδας έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε ποικίλες δραστηριότητες, οι οποίες τους προσφέρουν ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Κατά αυτό τον τρόπο μπορούν να καταπολεμήσουν την μοναξιά τους και να ξεχάσουν τα προβλήματα τους (π.χ. προβλήματα υγείας), αντιμετωπίζοντας παράλληλα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους (Cohen et al., 2006). Πολλές μορφές τέχνης προσφέρουν επίσης ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης, όπως οι ομάδες μουσικής, οι ομάδες ζωγραφικής, οι θεατρικές ομάδες και οι ομάδες χορού (Flood&Phillips, 2007). Πράγματι παρατηρήθηκε και στην παρούσα έρευνα, ότι πολλές

δομές προωθούν τις ομαδικές δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης, στις οποίες οι ηλικιωμένοι έχουν συναφή ενδιαφέροντα. Οι δημιουργικές δραστηριότητες και η εμπλοκή στις τέχνες μπορούν επίσης να παρέχουν τακτικές ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση, και η κοινωνική δέσμευση στα τελευταία χρόνια της ζωής είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποτροπή της επιδείνωσης της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων, λόγω της μοναξιάς και της απομόνωσης (Todd et al., 2017).

Η βελτίωση της σωματικής υγείας είναι ακόμα ένα όφελος που επιτυγχάνεται μέσω της δημιουργικής απασχόλησης. Η διατήρηση της σωματικής λειτουργικότητας και κινητικότητας σε όσο το δυνατό μεγαλύτερα επίπεδα είναι βασική συνιστώσα της ενεργού γήρανσης. Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να μπορούν να παραμείνουν ενεργά μέλη των κοινοτήτων τους. Σε μια μελέτη που είχε διεξαχθεί από τους Cohen et al., (2006), διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε πολιτιστικές δραστηριότητες για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα σχετίστηκε με υψηλότερα επίπεδα φυσικής υγείας, λιγότερες επισκέψεις σε γιατρούς, χρήση λιγότερων φαρμάκων και λιγότερες περιπτώσεις πτώσεων, σε σύγκριση με τους ηλικιωμένους που δεν συμμετείχαν σε τέτοιες δραστηριότητες για την ίδια χρονική περίοδο. Οι μηχανισμοί που σχετίζονται με την επίτευξη αυτών των οφελών, φαίνεται να σχετίζονται με την επίδραση της δημιουργικής έκφρασης στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, τη σταθεροποίηση του καρδιακού ρυθμού και την απελευθέρωση ενδορφινών (Singh-Manoux, Richards & Marmot, 2003).

Οι ηλικιωμένοι με γνωστικά ελλείμματα μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τη δημιουργική απασχόληση. Σήμερα έχει αναπτυχθεί ένα μεγάλο εύρος παιχνιδιών, καθώς και καλλιτεχνικές δραστηριότητες για άτομα με άνοια, όπως το τραγούδι, το θέατρο, οι εικαστικές τέχνες και η φωτογραφία. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η έκφραση της δημιουργικότητας μπορεί να επηρεάσει θετικά περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην ανάπτυξη της άνοιας στους ηλικιωμένους (Zeilig et al., 2018). Μια άλλη μελέτη από τους Zhao et al., (2018) έδειξε ότι η συμμετοχή ηλικιωμένων με ήπια γνωστική εξασθένηση που είχαν υψηλό κίνδυνο για ανάπτυξη της νόσου του Alzheimer, βελτίωση τη γνωστική τους λειτουργία, τη μνήμη, την εκτελεστική λειτουργία, την λειτουργική κατάσταση και την καθημερινή ικανότητα διαβίωσης, ενώ οι βελτιώσεις στη γνωστική λειτουργία διατηρήθηκαν και για τη χρονική περίοδο παρακολούθησης των ηλικιωμένων, σε 6 μήνες.

Συνεπώς, η δημιουργική απασχόληση μπορεί να έχει και θεραπευτικά οφέλη και πέραν της ψυχαγωγίας, εφαρμόζεται και για θεραπευτικούς σκοπούς. Όλες οι παραπάνω θετικές επιδράσεις της δημιουργικής απασχόλησης, αναμένεται τελικά να επηρεάσουν θετικά

και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Αν και στην παρούσα εργασία, η σχέση αυτή δεν μελετήθηκε σε εμπειρικό επίπεδο, εν τούτοις η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, καθώς και τα αναφερόμενα από τις δομές, οφέλη της δημιουργικής απασχόλησης μπορούν να την συνάγουν. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι τρόφιμοι μπορούν να διατηρήσουν σε επαρκή επίπεδα την ποιότητα ζωής τους, την υγεία και την ευεξία τους συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που βασίζονται στην τέχνη (Curtis et al., 2018).

Τα παραπάνω οφέλη, δείχνουν ότι όλες οι δομές φροντίδας ηλικιωμένων σήμερα θα πρέπει να εξετάσουν, αν δεν το έχουν κάνει ήδη, την εφαρμογή δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης ή και τον εμπλουτισμό των ήδη υπαρχόντων προγραμμάτων με περισσότερες δραστηριότητες. Σήμερα οι πληθυσμοί των ηλικιωμένων στις μονάδες φροντίδας είναι μεταβλητοί και οι τρόφιμοι συχνά έχουν χρόνιες ασθένειες, με πολλούς από αυτούς να έχουν περισσότερες από μία μακροχρόνιες καταστάσεις υγείας (Clift & Camic, 2015). Η μείωση της σωματικής υγείας μπορεί να αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα της μετακίνησης ενός ηλικιωμένου σε μια εγκατάσταση μακροχρόνιας περίθαλψης, ενώ πέραν του επιπέδου φυσικής υγείας, περίπου το 70% των ατόμων τρίτης ηλικίας που κατοικούν σε ένα κέντρο φροντίδας μπορεί να έχουν άνοια (Curtis et al., 2018). Λόγω των φυσικών και κοινωνικών αλλαγών που σχετίζονται με τη διαβίωση σε ένα περιβάλλον φροντίδας, οι τρόφιμοι είναι επίσης ευαίσθητοι στην ανάπτυξη συμπτωμάτων κατάθλιψης και μοναξιάς (Clift & Camic, 2016). Λόγω των παραπάνω, αναγνωρίζεται σήμερα όλο και περισσότερο ότι οι δομές φροντίδας δεν θα πρέπει να ανταποκρίνονται μόνο στην κάλυψη των φυσικών αναγκών των ηλικιωμένων. Αντ' αυτού, η μακροχρόνια περίθαλψη θα πρέπει να ενσωματώσει μια πιο ολιστική προσέγγιση για την κάλυψη των ψυχολογικών και κοινωνιολογικών αναγκών των ατόμων τρίτης ηλικίας και η δημιουργική απασχόληση μπορεί να συμβάλλει προς αυτή την κατεύθυνση.

8.1. Περιορισμοί έρευνας

Η παρούσα έρευνα έχει κάποιους περιορισμούς οι οποίοι είναι αναγκαίο να αναφερθούν. Αρχικά δεν είναι γνωστό αν το δείγμα των δομών φροντίδας των ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό είναι αντιπροσωπευτικό, επειδή για όλες τις δομές, η επιλογή τους βασίστηκε στο κριτήριο του να γίνεται αναφορά σε δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης. Ως εκ τούτου αποκλείστηκαν δομές φροντίδας στις οποίες δεν γινόταν καμία αναφορά σε σχετικές δραστηριότητες, κάτι το οποίο όμως δεν σημαίνει ότι στις εν λόγω δομές δεν εφαρμόζονται οι δραστηριότητες αυτές. Επίσης σε ότι αφορά τις ξένες δομές, η

επιλογή βασίστηκε στο επιπρόσθετο κριτήριο, η ιστοσελίδα τους να είναι γραμμένη στην Αγγλική γλώσσα. Παρ' όλα αυτά έγινε προσπάθεια να επιλεγούν δομές από το σύνολο της ελληνικής επικράτειας, καθώς και από διάφορες χώρες του εξωτερικού, ώστε να δοθεί μια όσο το δυνατό πιο πλήρης εικόνα του υπό μελέτη θέματος.

Η διαδικτυακή συλλογή των δεδομένων στην παρούσα έρευνα, εισάγει ακόμα έναν περιορισμό. Αυτός είναι πως στις ιστοσελίδες των κλειστών φροντίδας, δεν υπήρχαν πληροφορίες για το προφίλ λειτουργικότητας των ηλικιωμένων που διαβιούν σε αυτές, και συνεπώς δεν μπορεί να γίνει ξεκάθαρα αντιληπτό αν η πληθώρα των δραστηριοτήτων που εφαρμόζονταν, βασίζεται στις λειτουργικές τους ανάγκες ή όχι.

Επίσης ακόμα ένας περιορισμός ήταν και η έλλειψη μελετών στη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία, σχετικά με την δημιουργική απασχόληση στις κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων, κάτι το οποίο δεν έδωσε τη δυνατότητα σύγκρισης των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης με προηγούμενες. Στο πλαίσιο των παραπάνω περιορισμών είναι σημαντικό μελλοντικές έρευνες να επεκτείνουν περισσότερο τη μελέτη του εν λόγω θέματος, λαμβάνοντας μεγαλύτερα και αντιπροσωπευτικότερα δείγματα δομών φροντίδας ηλικιωμένων.

Συμπεράσματα

Η δημιουργική απασχόληση ενσωματώνεται όλο και περισσότερο στο νέο πρότυπο φροντίδας των ηλικιωμένων, κεντρικό ρόλο στο οποίο έχει όχι μόνο η κάλυψη των φυσικών τους αναγκών, όπως παραδοσιακά γινόταν, αλλά και η κάλυψη των ψυχολογικών και κοινωνικών τους αναγκών. Η ενασχόληση των ηλικιωμένων με δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης, όπως οι τέχνες, η ζωγραφική, οι χειροτεχνίες, κ.α. μπορεί να αυξήσει το επίπεδο της ποιότητας ζωής τους, σε πολλές διαστάσεις, όπως η ψυχική υγεία, η σωματική υγεία και οι κοινωνικές σχέσεις.

Στην παρούσα διερευνήθηκε σε ποιο βαθμό οι κλειστές δομές φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα και το εξωτερικό, εφαρμόζουν προγράμματα και δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης, ποιο είναι το περιεχόμενο αυτών των προγραμμάτων, αλλά και το πλαίσιο στο οποίο εφαρμόζεται. Μέσα από τη μελέτη και ανάλυση περιεχόμενου των ιστοσελίδων ενός συνόλου 30 δομών στην Ελλάδα και το εξωτερικό, προκύπτει ότι οι δραστηριότητες οι οποίες εφαρμόζονται πιο συχνά είναι τα παιχνίδια, η άσκηση, η διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων, οι χειροτεχνίες, η μαγειρική-ζαχαροπλαστική και η μουσική. Οι επισκέψεις καλλιτεχνικών και κοινωνικών εκδηλώσεων και πολιτιστικών χώρων, καθώς και άλλες δραστηριότητες όπως η κηπουρική, ο χορός και η προβολή κινηματογραφικών ταινιών, εφαρμόζονται λιγότερο συχνά, ενώ μικρότερο είναι το ενδιαφέρον για δραστηριότητες όπως η ποίηση-λογοτεχνία, το κέντημα – πλέξιμο, το θέατρο και η φωτογραφία.

Ενώ σκοπός πολλών εκ των ανωτέρω δραστηριοτήτων είναι η ψυχαγωγία των τροφίμων στις δομές, η μουσική, το θέατρο και ο χορός εφαρμόζονται και για θεραπευτικούς σκοπούς. Όπως φάνηκε επίσης, από τα αποτελέσματα της έρευνας, ο σκοπός της εφαρμογής των δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης στο δείγμα των δομών φροντίδας που μελετήθηκε είναι πολλαπλός και περιλαμβάνει την ανάπτυξη της κοινωνικότητας, τη σωματική και νοητική/γνωστική ενδυνάμωση, την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και την ενίσχυση της ευημερίας των ηλικιωμένων.

Βιβλιογραφία

- Αργέντου Α. (2009). Ποιότητα ζωής σχετιζόμενη με την υγεία. *Ελεύθω*, 1, 25-30
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (Eds.). (2001). *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100*. Cambridge University Press.
- Blanche, E. I. (2007). The expression of creativity through occupation. *Journal of Occupational Science*, 14(1), 21-29.
- Boardman, J., Griffin, J., & Murray, O. (Eds.). (1991). *The Oxford history of Greece and the Hellenistic world* (Vol. 1). Oxford Paperbacks.
- Brett, C. E., Dykiert, D., Starr, J. M., & Deary, I. J. (2019). Predicting change in quality of life from age 79 to 90 in the Lothian Birth Cohort 1921. *Quality of life research*, 28(3), 737-749.
- Brown, J., Bowling, A., & Flynn, T. (2004). Models of quality of life: A taxonomy, overview and systematic review of the literature. European forum on population ageing research.
- Calman, K. C. (1984). Quality of life in cancer patients--an hypothesis. *Journal of medical ethics*, 10(3), 124-127
- Çetinkaya, F., Asiret, G. D., Direk, F., & Özkanlı, N. N. (2019). The effect of ceramic painting on the life satisfaction and cognitive status of older adults residing in a nursing home. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(2), 108-112.
- Chamberlayne, P., & Smith, M. (Eds.). (2019). *Art, Creativity and Imagination in Social Work Practices*. Routledge.
- Chappell N.L. (2015) Aging and Quality of Life. In: Pachana N. (eds) *Encyclopedia of Geropsychology*. Springer, Singapore.
- Chappell, N. L., & Penning, M. J. (2012). Health inequalities in later life, differences by age/stage: Final report. Ottawa: Public Health Agency of Canada.
- Cheung, M. C., Ting, W., Chan, L. Y., Ho, K. S., & Chan, W. M. (2009). Leisure participation and health-related quality of life of community dwelling elders in Hong Kong. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics*, 4(1), 15-23.
- Choi, Y. H., & Jeon, E. Y. (2013). Effects of art therapy on cognition, depression, and quality of life in elderly. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 24(3), 323-331.

- Clift, S., & Camic, P. M. (2016). Introduction to the field of creative arts, wellbeing, and health: Achievements and current challenges. *Oxford textbook of creative arts, health and wellbeing. International perspectives on practice, policy, and research*, 3-10.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734.
- Conde-Sala, J. L., Portellano-Ortiz, C., Calvó-Perxas, L., & Garre-Olmo, J. (2017). Quality of life in people aged 65+ in Europe: associated factors and models of social welfare—analysis of data from the SHARE project (Wave 5). *Quality of life research*, 26(4), 1059-1070.
- Cour, K. L., Josephsson, S., & Luborsky, M. (2005). Creating connections to life during life-threatening illness: Creative activity experienced by elderly people and occupational therapists. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 12(3), 98-109.
- Creek, J. (2008). Creative leisure opportunities. *NeuroRehabilitation*, 23, 299–304.
- Cristini, C., & Cesa-Bianchi, M. (2019). Culture, Creativity and Quality of Life in Old Age. In *Italian Studies on Quality of life* (pp. 243-253). Springer, Cham.
- Curtis, A., Gibson, L., O'Brien, M., & Roe, B. (2018). Systematic review of the impact of arts for health activities on health, wellbeing and quality of life of older people living in care homes. *Dementia*, 17(6), 645-669.
- Dale M.C., Helton M.R. (2018) Nursing Home Care. In: Daaleman T., Helton M. (eds) Chronic Illness Care. Springer, Cham
- De Boer, B., Hamers, J. P., Zwakhalen, S. M., Tan, F. E., Beerens, H. C., & Verbeek, H. (2017). Green care farms as innovative nursing homes, promoting activities and social interaction for people with dementia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(1), 40-46.
- Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., ... & Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly?. *Psychiatry investigation*, 9(2), 100.
- Dijkers, M. P. J. M. (2005). Quality of life of individuals with spinal cord injury: a review of conceptualization, measurement, and research findings. *Journal of rehabilitation research and development*, 42(3), 87.

- Draxl, E., Fischer, A., Kokko, S., Kästik, H., Salovaara, M., & Stedman, J. (2017). Handmade Wellbeing Handbook: Facilitating art and craft workshops for older people in care settings.
- Escolar Chua, R. L., & De Guzman, A. B. (2014). Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling Filipino elderly. *Educational gerontology*, 40(2), 77-90.
- Fancourt, D., Baxter, L., & Lorencatto, F. (2020). Barriers and enablers to engagement in participatory arts activities amongst individuals with depression and anxiety: quantitative analyses using a behaviour change framework. *BMC public health*, 20(1), 1-12.
- Flood, M., & Phillips, K. D. (2007). Creativity in older adults: A plethora of possibilities. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(4), 389-411.
- Genoe, M. R., & Liechty, T. (2017). Meanings of participation in a leisure arts pottery programme. *World Leisure Journal*, 59(2), 91-104.
- Gitlin, L. N., & Hodgson, N. A. (2018). Better living with dementia: Implications for individuals, families, communities, and societies. Academic Press.
- Greaves, C. J., & Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), 134-142.
- Groger, L., & Kinney, J. (2007). CCRC here we come! Reasons for moving to a continuing care retirement community. *Journal of Housing for the Elderly*, 20(4), 79-101.
- Hammarberg, K., Kirkman, M., & de Lacey, S. (2016). Qualitative research methods: when to use them and how to judge them. *Human reproduction*, 31(3), 498-501.
- Hansen, B. W., Erlandsson, L. K., & Leufstadius, C. (2020). A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 28(1), 63-77.
- Havighurst, R. J., & Albrecht, R. E. (1953). Older people. Longmans, Green, New York
- Hedman, M., Häggström, E., Mamhidir, A. G., & Pöder, U. (2019). Caring in nursing homes to promote autonomy and participation. *Nursing ethics*, 26(1), 280-292.

- Huss, E., & Bos, E. (Eds.). (2018). *Art in social work practice: Theory and practice: International perspectives*. Routledge.
- Hwang, P. W. N., & Braun, K. L. (2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. *Alternative therapies in health and medicine, 21*(5), 64.
- Jackson, N., & Burgess, H. (2005). Creativity in social work and social work education. Διαθέσιμο από: https://www.creativeacademic.uk/uploads/1/3/5/4/13542890/creativity_in_social_work.pdf.
- Kapsalis, F. (2012). Greek version of MVQOLI-15: translation and cultural adaptation. *International Journal of Caring Sciences, 5*(3), 289.
- Koronen, T., Honkasalo, M. L., & Rautava, P. (2018). Cultural plan model: Integrating cultural and creative activities into care units for the elderly. *Arts & Health, 10*(1), 65-71.
- Kyle, S. D., Morgan, K., & Espie, C. A. (2010). Insomnia and health-related quality of life. *Sleep medicine reviews, 14*(1), 69-82.
- Καρανικόλα, Ε. Κ., Δημόπουλος, Ε. Χ., Νιάκας, Δ. Α., & Αλετράς, Β. Ο. (2018). Οικονομική κρίση και σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής ηλικιωμένων. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes, 35*(2).
- Κουλουμπή Μ.Γ. (2017), Έργο και δραστηριότητα. Αθήνα: Ιωάννης Κωνσταντάρης
- Lange, J., & Grossman, S. (2010). Theories of aging. *Gerontological nursing competencies for care, 50-73*.
- Lardies-Bosque, R., Fernandez-Mayoralas, G., Rojo-Perez, F., Forjaz, M. J., Martinez-Martin, P., & Rojo-Abuin, J. M. (2015). Leisure activities and quality of life among older adults in Spain. In *A New Research Agenda for Improvements in Quality of Life* (pp. 163-189). Springer, Cham.
- Lawton, M. P. (2001). Assisted living: Needs, practices, and policies in residential care for the elderly. JHU Press.

- Machón, M., Larrañaga, I., Dorronsoro, M., Vrotsou, K., & Vergara, I. (2017). Health-related quality of life and associated factors in functionally independent older people. *BMC geriatrics*, 17(1), 1-9.
- Maidment, J., & Macfarlane, S. (2011). Crafting communities: Promoting inclusion, empowerment, and learning between older women. *Australian social work*, 64(3), 283-298.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc.
- Müllersdorf, M., & Ivarsson, A. B. (2012). Use of creative activities in occupational therapy practice in Sweden. *Occupational therapy international*, 19(3), 127-134.
- Ματσούκα, Ο. (2015). Αθλητική Ψυχαγωγία και Αναψυχή στην Τρίτη Ηλικία. [Κεφάλαιο Συγγράμματος]. Στο Παιτσίνης Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., Τριγώνης, Ι., Τσίτσκαρη, Ε. 2015. *Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. κεφ 4. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/4959>
- Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British medical bulletin*, 85(1), 113-126.
- Netuveli, G., Wiggins, R. D., Hildon, Z., Montgomery, S. M., & Blane, D. (2006). Quality of life at older ages: evidence from the English longitudinal study of aging (wave 1). *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(4), 357-363.
- Ottosson, J., & Grahn, P. (2005). A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape research*, 30(1), 23-55.
- Park, S. A., Lee, A. Y., Son, K. C., Lee, W. L., & Kim, D. S. (2016). Gardening intervention for physical and psychological health benefits in elderly women at community centers. *HortTechnology*, 26(4), 474-483.
- Pearce, B. W., & Pearce, M. B. W. (1998). *Senior living communities: Operations management and marketing for assisted living, congregate, and continuing care retirement communities*. JHU Press.
- Pearlman, R. A., & Uhlmann, R. F. (1988). Quality of life in chronic diseases: perceptions of elderly patients. *Journal of gerontology*, 43(2), M25-M30.

- Pérez-Sáez, E., Cabrero-Montes, E. M., Llorente-Cano, M., & González-Ingelmo, E. (2020). A pilot study on the impact of a pottery workshop on the well-being of people with dementia. *Dementia, 19*(6), 2056-2072.
- Pöllänen, S. (2015). Elements of crafts that enhance well-being: Textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of Leisure Research, 47*(1), 58-78.
- Price, K. A., & Tinker, A. M. (2014). Creativity in later life. *Maturitas, 78*(4), 281-286.
- Rantanen, T., Äyräväinen, I., Eronen, J., Lyyra, T., Törmäkangas, T., Vaarama, M., & Rantakokko, M. (2015). The effect of an outdoor activities' intervention delivered by older volunteers on the quality of life of older people with severe mobility limitations: a randomized controlled trial. *Aging Clinical and Experimental Research, 27*(2), 161-169.
- Redfern, S., & Ross, F., (2011). Νοσηλευτική Φροντίδα Ηλικιωμένων. Αθήνα: Πασχαλίδης
- Reed, K. L., & Sanderson, S. N. (1999). *Concepts of occupational therapy*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Reynolds, F. (2003). Conversations about creativity and chronic illness I: Textile artists coping with long-term health problems reflect on the origins of their interest in art. *Creativity Research Journal, 15*(4), 393-407.
- Reynolds, F. (2010). "Colour and communion": Exploring the influences of visual art-making as a leisure activity on older women's subjective well-being. *Journal of Aging Studies, 24*(2), 135-143.
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: Findings from an international survey. *British Journal of Occupational Therapy, 76*(2), 50-57.
- Rodin, J. (1986). Aging and Health: Effects of the Sense of Control. *Science, 233*(4770), 1271-1276
- Roswiyani, R., Kwakkenbos, L., Spijker, J., & Witteman, C. L. (2019). The effectiveness of combining visual art activities and physical exercise for older adults on well-being or quality of life and mood: a scoping review. *Journal of Applied Gerontology, 38*(12), 1784-1804.
- Sarla, E., Lambrinou, E., Galanis, P., Kalokairinou, A., & Sourtzi, P. (2020). Factors that influence the relationship Between social support and health-related quality of life of

- older people living in the community. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 2333721420911474.
- Schmid, T. (2004). Meanings of creativity within occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 51(2), 80-88.
- Singh, B., & Kiran, U. V. (2014). Recreational activities for senior citizens. *IOSRJ Human Soc Sci*, 19(4), 24-30.
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive medicine reports*, 5, 92-99.
- Sol, B. (2017). Food as a creative tool in elderly work.
- Sommerfeld, A. J., Waliczek, T. M., & Zajicek, J. M. (2010). Growing minds: Evaluating the effect of gardening on quality of life and physical activity level of older adults. *Hort Technology*, 20(4), 705-710.
- Timmons, A., & MacDonald, E. (2008). 'Alchemy and magic': the experience of using clay for people with chronic illness and disability. *British Journal of Occupational Therapy*, 71(3), 86-94.
- Todd, C., Camic, P. M., Lockyer, B., Thomson, L. J., & Chatterjee, H. J. (2017). Museum-based programs for socially isolated older adults: Understanding what works. *Health & place*, 48, 47-55.
- Tse, M. M. Y. (2010). Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *Journal of clinical nursing*, 19(7-8), 949-958.
- Tzanidaki, D., & Reynolds, F. (2011). Exploring the meanings of making traditional arts and crafts among older women in Crete, using interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(8), 375-382.
- Τατσιώνη, Α., Καραθάνος, Β., Μίσσιου, Α. 2015. Ολοκληρωμένη φροντίδα για τους ηλικιωμένους. [Κεφάλαιο Συγγράμματος]. Στο Τατσιώνη, Α., Καραθάνος, Β., Μίσσιου, Α. 2015. *Εισαγωγή στη γενική ιατρική*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. κεφ 5. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/3814>
- Τζονιχάκη Ι., Μαλικιώση – Λοίζου Μ., Κλεφταράς Γ. (2013). Ο ρόλος του επιπέδου λειτουργικότητας, της ικανοποίησης ζωής και των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου

- στην καταθλιπτική συμπτωματολογία των ηλικιωμένων. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 12 (4), 409-427
- Tong, R. (2009). Long-term care for the elderly worldwide: Whose responsibility is it?. *IJFAB: International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*, 2(2), 5-30.
- Τσιώλης Γ. (2018) Θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Στο Γ. Ζαϊμάκης (επιμ.), Ερευνητικές διαδρομές στις Κοινωνικές Επιστήμες. Θεωρητικές – Μεθοδολογικές Συμβολές και Μελέτες Περίπτωσης. Πανεπιστήμιο Κρήτης
- Verghese, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., ... & Lipton, R. B. (2006). Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly. *Neurology*, 66(6), 821-827.
- Walker, A., & Mollenkopf, H. (2007). *International and Multi-Disciplinary Perspectives on Quality of Life in Old Age: Conceptual Issues. Quality of Life in Old Age*, 3–13.
- Werner, J., Wosch, T., & Gold, C. (2017). Effectiveness of group music therapy versus recreational group singing for depressive symptoms of elderly nursing home residents: pragmatic trial. *Aging & mental health*, 21(2), 147-155.
- WHOQOL Group, T. W. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social science & medicine*, 46(12), 1569-1585.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*, Geneva: World Health Organization.
- Wu, I.-C., Hsiung, C. A., Hsu, C.-C., & Lin, X.-Z.(2014). *Oxidative Stress and Frailty. Aging*, pp. 3–14. Elsevier
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(2), 49-54.
- Zeilig, H., West, J., & van der Byl Williams, M. (2018). Co-creativity: Possibilities for using the arts with people with a dementia. *Quality in Ageing and Older Adults*.
- Zhao, J., Li, H., Lin, R., Wei, Y., & Yang, A. (2018). Effects of creative expression therapy for older adults with mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial. *Clinical interventions in aging*, 13, 1313.

Πτυχιακή εργασία των φοιτητριών "Πετροπούλου Μαρία " "Πούλιου Αθανασία"
"Χατζηορφανού Ελένη "

Ζαφειρόπουλος, Κ. (2015). Πώς γίνεται μια επιστημονική εργασία; Επιστημονική έρευνα και συγγραφή εργασιών. Αθήνα: Κριτική

Γιαννακοπούλου Ε. (2009). Οξειδωτικό στρες – αντιοξειδωτικοί μηχανισμοί. Κλινική σημασία. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής. 26 (1), 23-35

Σκαλτσή Π. (2014). Εργοθεραπεία και ψυχική υγεία. Αθήνα: Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις

Παράρτημα

Πίνακας Ι.1. Αναλυτικά στοιχεία δείγματος κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα

Επωνυμία	Πόλη	Ιστοσελίδα
Άκτιος	Αθήνα	https://www.aktios.gr/
Νεφέλη	Αθήνα	https://www.elefcare.gr
Μαρέπη	Πειραιάς	https://www.marepi.gr
Λεώνια	Αθήνα	https://www.leonia.gr
Maison Σοφός	Αθήνα	https://www.maisonsofos.com
Ρέστειον	Αθήνα	https://www.restion.gr
Centaurea	Αθήνα	https://www.centaurea.gr
Άγιος Νικόλαος	Θεσσαλονίκη	https://www.oikoieygirlas-thessaloniki.gr/
Αγία Κυριακή	Θεσσαλονίκη	https://agia-kiriaki.gr
Αλκμήνη	Θεσσαλονίκη	http://alkmini.care/
Κρεούζιος	Θεσσαλονίκη	https://kreouzios.gr
Πανόραμα	Θεσσαλονίκη	https://www.protipagirokomia.gr/
Αφροδίτη	Πάτρα	https://aphroditi.com.gr
Παπαδοπούλειον	Καλαμάτα	https://papadopoulion.gr
Ήρα	Ηράκλειο Κρήτης	https://www.iracare.gr

Πίνακας Ι.2. Αναλυτικά στοιχεία δείγματος κλειστών δομών φροντίδας ηλικιωμένων στο εξωτερικό

Επωνυμία	Χώρα	Ιστοσελίδα
Brighterkind	Αγγλία	https://www.brighterkind.com
Age UK	Αγγλία	https://www.ageuk.org.uk
Stoneleigh Home	Αγγλία	https://www.stoneleighhomefortheelderly.co.uk
Sunrise Senior Living	Γερμανία	https://www.sunriseseniorliving.com
Haus Waldeck	Γερμανία	https://hw.griesheim.de
El Molino	Ισπανία	http://el-molino.com
Residencia Rojas	Πορτογαλία	http://www.residenciariojales.es
Rivabel Residence	Ελβετία	https://www.rivabella.ch
Age Care	Καναδάς	https://www.agecare.ca
Hawthorne	Καναδάς	http://hawthornecare.com
Senior Care Homes	ΗΠΑ	https://seniorcare-homes.com
Eskaton	ΗΠΑ	https://www.eskaton.org
Lutheran Services	Μελβούρνη	https://www.lutheranservices.org.au
Summit Care	Μελβούρνη	https://www.summitcare.com.au
Kalyna Care	Μελβούρνη	https://kalynacare.com.au

Πίνακας Ι.3 Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται ανά δομή του ελληνικού δείγματος

Επωνυμία	Δραστηριότητες
Άκτιος	τραγούδι-χορωδία, παιχνίδια, ζωγραφική, χειροτεχνίες, μαγειρική-ζαχαροπλαστική, διοργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων, παραδοσιακοί χοροί, επισκέψεις σε καλλιτεχνικά δρώμενα, επισκέψεις σε αθλητικές εκδηλώσεις, επισκέψεις σε μουσεία -εξωτερικούς χώρους, παιχνίδια κατασκευών (πάζλ απλά με χρώματα, σχήματα από ξύλο, πλαστικό, Lego), επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια με μπάλες, παιχνίδια μίμησης, παιχνίδια γνώσεων, άθληση, προβολή ταινιών, χοροθεραπεία, δραματοθεραπεία
Νεφέλη	ζωγραφική, χειροτεχνίες, παιχνίδια, χορωδία-μουσική, προβολή ταινιών, άσκηση
Μαρέπη	σχέδιο, ζωγραφική, χειροτεχνίες, μαγειρική, ζαχαροπλαστική, οργάνωση εκδηλώσεων (εορταστικές-θρησκευτικές-μουσικές), χορός -τραγούδι, θέατρο - θεατρικές ομάδες, προβολή ταινιών, άσκηση
Λεώνια	τραγούδι, μουσική, χορωδία, παιχνίδια και απασχόληση, ζωγραφική και χειροτεχνίες, μαγειρική και ζαχαροπλαστική, κέντημα, ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, εκμάθηση παραδοσιακών χορών, χοροθεραπεία, δραματοθεραπεία
Maison Σοφός	Επιτραπέζια παιχνίδια και πάζλ, παιχνίδια μνήμης και σταυρόλεξα, τραγούδια και ποιήματα, προβολή κλασικών ταινιών, κηπουρική, ζωγραφική, χειροτεχνία, μαγειρική, χοροθεραπεία και μουσικοκινητικές δραστηριότητες
Ρέστειον	ανάγνωση βιβλίων - βιβλιοθήκη, θέατρο - οργάνωση θεατρικών παραστάσεων, προβολή κινηματογραφικών ταινιών, οργάνωση εκδρομών, κοινωνικές εκδηλώσεις (εορταστικές, πάρτι γενεθλίων), θρησκευτικές λειτουργίες - συναγωγή - συναγωγή εντός του προαυλίου χώρου, μαγειρική, χειροτεχνία, ζωγραφική, κηπουρική, αίθουσα παιχνιδιών (σκάκι, τάβλι κ.λπ)
Centaurea	ανάγνωση βιβλίων, επιτραπέζια παιχνίδια, προβολή ταινιών, εορταστικές εκδηλώσεις, ζωγραφική, χειροτεχνίες, άσκηση
Άγιος Νικόλαος	βιβλιοθήκη - ταινιοθήκη, εκδρομές, άσκηση, παιχνίδια
Αγία Κυριακή	χειροτεχνίες, μουσική-χορωδία, κηπουρική, παιχνίδια
Αλκμήνη	ζωγραφική, κηπουρική, μαγειρική, λογοτεχνία - βιβλιοθήκη, τραγούδι, ψυχαγωγικές εκδηλώσεις- συνεστιάσεις, παιχνίδια, μουσικοθεραπεία, άσκηση
Κρεούζιος	τραγούδι, παιχνίδια, ζωγραφική, χειροτεχνίες, μαγειρική, ζαχαροπλαστική, ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, επισκέψεις σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, προσκυνηματικές εκδρομές, χορός, χοροθεραπεία, άσκηση
Πανόραμα	θρησκευτικές συναθροίσεις, διοργάνωση μουσικών βραδιών, παιχνίδια γευσιγνωσίας, παιχνίδια αφής, μαγειρική, χειροτεχνίες, εκδρομές - περιηγήσεις, άσκηση
Αφροδίτη	χειροτεχνίες, καλλιτεχνικές κατασκευές και δημιουργίες με απλά υλικά όπως χρώματα, χαρτί, πλαστελίνες, κερι, γυαλί, κορδέλες, μαλλί κ.α. , μουσική-χορωδία, ανάγνωση - βιβλιοθήκη, άσκηση
Παπαδοπούλειον	ζωγραφική, πλέξιμο, κέντημα, χειροτεχνίες, κατασκευές, μαγειρική,

	<p>ζαχαροπλαστική, κηπουρική κ.α., χορός, χορωδία, διοργάνωση μουσικών και κινηματογραφικών βραδιών, επιτραπέζια παιχνίδια, πάζλ και σταυρόλεξα, βιβλιοθήκη, επισκέψεις σε μοναστήρια, μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, οργάνωση περιπάτων σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους της κοινότητας, θαλάσσια μπάνια σε παραλίες της ευρύτερης περιοχής, συμμετοχή σε ψυχαγωγικές εκδηλώσεις και τοπικά δρώμενα κοινωνικού και πολιτιστικού χαρακτήρα, οργάνωση εκδρομών σε μέρη με ιδιαίτερη ιστορική, τουριστική ή και θρησκευτική αξία</p>
<p>Έτρα</p>	<p>εκπαιδευτικές εκδρομές σε αρχαία & ιστορικά μνημεία, αποδράσεις στη θάλασσα, την αγορά και στα αξιοθέατα της Καλαμάτας, μουσικές βραδιές - μουσικοθεραπεία, μαθήματα παραδοσιακών χορών, μαθήματα μπριτζ, χορωδία, βραδιές φιλαναγνωσίας, περιπατητικές δραστηριότητες, αίθουσα ψυχαγωγίας με επιτραπέζια παιχνίδια, πάζλ, σκάκι, παιχνίδια μνήμης & σταυρόλεξα, προβολή κλασικών ταινιών, ντοκιμαντέρ & ποδοσφαιρικών αγώνων σε κοινόχρηστες τηλεοράσεις πλάσμα ή γιγαντοοθόνες, κηπουρική, ανθοκομική και περιβαλλοντικές δραστηριότητες στην ιδιόκτητη έκταση μας, εργαστήρια για την παραγωγή φυσικών προϊόντων καλλωπισμού, εργαστήρια για την δημιουργία τοπικών μαγειρικών συνταγών, βασισμένων σε προϊόντα της Μεσσηνιακής γης (ελαιόλαδο, μέλι Ταυγέτου, ρίγανη, σταφίδες, ζυμαρικά, σφέλα κλπ), εορτασμός γενεθλίων και εορτών, ζωγραφική, χειροτεχνίες, διάφορες κατασκευές, υπαίθρια σκακιέρα μεγάλων διαστάσεων, βιβλιοθήκη με μια μοναδική συλλογή Ελληνικών και ξένων βιβλίων σε σπάνιες εκδόσεις.</p>

Πίνακας I.4 Δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης που εφαρμόζονται ανά δομή του δείγματος του εξωτερικού

Επωνυμία	Δραστηριότητες
Brighterkind	τέχνη, κηπουρική και μαγειρική, μέχρι χορός, παζλ και βραδιές ταινιών, μουσική, εκδρομές, παρατήρηση πουλιών, επίσκεψη τοπικών αξιοθέατων, παιχνίδια, σπορ, πλέξιμο, ομαδικά αθλητικά παιχνίδια, άσκηση
Age UK	ζωγραφική, χειροτεχνίες, φωτογραφία, χορός, άσκηση
Stoneleigh Home	ντόμινο, Scrabble, συνεδρίες ανθοφορίας, μαγειρική, ανάγνωση βιβλίων, εκδρομές, μουσική
Sunrise Senior Living	εικαστικές και καλές τέχνες, ποίηση, χορός, άσκηση, γνωστικά παιχνίδια, κηπουρική, μουσική, χορωδία, μουσικοθεραπεία
Haus Waldeck	άσκηση, επιτραπέζια παιχνίδια, ζωγραφική, χειροτεχνίες, ανάγνωση βιβλίων
El Molino	άσκηση, ανάγνωση εφημερίδων σε ομάδες, παιχνίδια, κινηματογραφικές ταινίες, συνέδρια και ομιλίες από τους καλεσμένους, τέχνες (ζωγραφική, χειροτεχνίες), κεραμική, μουσικοθεραπεία
Residencia Rojas	άσκηση, κολύμπι, ταινίες, εκδρομές, παιχνίδια, χειροτεχνίες, μαγειρική
Rivabella Residence	συναυλίες, εκθέσεις τέχνης και παραστατικές τέχνες, επίσκεψη σε μουσεία, εκδηλώσεις, πολιτιστικές εκδηλώσεις, τραγούδι, παιχνίδια, μουσική, πεζοπορία, γκόλφ, συμμετοχή σε εκθέσεις ζωγραφικής
Age Care	άσκηση, χειροτεχνίες, ζωγραφική, μαγειρική-ζαχαροπλαστική, μουσική, σχέδιο, παιχνίδια
Hawthorne	κηπουρική, άσκηση, πεζοπορία, μπούλινγκ, παιχνίδια λέξεων, trivía, bingo, ειδήσεις και κινηματογραφικές προβολές, ομάδες συζήτησης και εκπαιδευτικά εργαστήρια, χειροτεχνίες, μαγειρική, ζαχαροπλαστική
Senior Care Homes	κηπουρική, πινγκ-πονγκ, μπάσκετ, παιχνίδια, βίντεο και δραστηριότητες iPad, μαγειρική, άσκηση, εκδρομές σε τοπικά αξιοθέατα
Eskaton	άσκηση, πολιτιστικές δραστηριότητες, εκδρομές, παιχνίδια ψυχαγωγίας
Lutheran Services	εκδρομές, θέατρο, κηπουρική, άσκηση, επισκέψεις σε πολιτιστικές, αθλητικές και κοινωνικές εκδηλώσεις
Summit Care	άσκηση, κηπουρική, συναυλίες, κοινωνικές εκδηλώσεις, ζωγραφική, χειροτεχνίες
Kalyna Care	ζωγραφική, χειροτεχνίες, μαγείρεμα, πολιτιστικές, θρησκευτικές και παραδοσιακές εκδηλώσεις γιορτάζονται μέσα στην εγκατάσταση που διαθέτει ειδικό παρεκκλήσι και αίθουσα, μουσική, χορός, παιχνίδια - πάζλ, διακόσμηση, κατασκευή κοσμημάτων, πλέξιμο, κηπουρική, άσκηση