

# ΜΑΝΟΥΑΛ



ΑΗΑ4ΑΥΤΙΣΜ

ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟ ΚΑΙ ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ  
ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ  
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΟΥΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | REF: 2023-1-ES01-KA210-VET-000166128

## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



[www.aha4autism.eu](http://www.aha4autism.eu)

# Πίνακας των περιεχόμενα

<b>1. Εισαγωγή</b>	<b>03</b>
<b>2. Διαγνωστικά χαρακτηριστικά</b>	<b>04</b>
<b>3. Κατάσταση της τέχνης</b>	<b>10</b>
<b>4. Ποιότητα ζωής των ατόμων με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ)</b>	<b>14</b>
<b>5. Διαδικασία επιλογής καλών πρακτικών</b>	<b>18</b>
5.1 Καλές πρακτικές για την κοινωνική ένταξη των ατόμων με αυτισμό	20
5.2 Καλές πρακτικές στην υγεία των ατόμων με αυτισμό	40
<b>6. Αποτελέσματα της επιτροπής εμπειρογνομόνων</b>	<b>63</b>
6.1 Εφαρμογή των βέλτιστων πρακτικών	73
<b>7. Βιβλιογραφία</b>	<b>94</b>

## 1. Εισαγωγή

Η Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι μια σύνθετη νευροαναπτυξιακή κατάσταση, η οποία επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν με τους άλλους, επικοινωνούν και αντιλαμβάνονται τον κόσμο γύρω τους. Χαρακτηρίζεται από επίμονες δυσκολίες στην κοινωνική αμοιβαιότητα και επικοινωνία, καθώς και από περιορισμένα και επαναλαμβανόμενα πρότυπα συμπεριφοράς, ενδιαφερόντων ή δραστηριοτήτων. Επιπλέον, τα άτομα με ΔΑΦ συχνά παρουσιάζουν διαφορές στην αισθητηριακή επεξεργασία, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν υπερευαισθησία ή υποευαισθησία σε ερεθίσματα όπως ήχοι, υφές, φώτα ή πόνος (American Psychiatric Association, 2023).

Η ΔΑΦ είναι εξαιρετικά ετερογενής, γεγονός που σημαίνει ότι τα συμπτώματα και οι εκδηλώσεις της διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο. Ο όρος «φάσμα» αντικατοπτρίζει αυτή τη μεγάλη διακύμανση των δυνατών σημείων και των προκλήσεων, καθώς τα άτομα με ΔΑΦ μπορεί να παρουσιάζουν ένα ευρύ φάσμα γνωστικών ικανοτήτων, γλωσσικών δεξιοτήτων και προσαρμοστικών συμπεριφορών. Ενώ ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν νοητική αναπηρία και να χρειάζονται σημαντική υποστήριξη στην καθημερινή ζωή, άλλα μπορεί να διαθέτουν μέση ή ανώτερη του μέσου όρου νοημοσύνη και να επιδεικνύουν αξιοσημείωτες ικανότητες σε τομείς όπως η λογική σκέψη, η αναγνώριση προτύπων και η δημιουργική επίλυση προβλημάτων. Πολλά άτομα με αυτισμό ζουν μια ιδιαίτερα ανεξάρτητη και επιτυχημένη ζωή, ειδικά όταν τους παρέχονται οι κατάλληλες προσαρμογές και οι πόροι που ανταποκρίνονται στις μοναδικές τους ανάγκες.

Με την πάροδο των ετών, έχουν διεξαχθεί εκτεταμένες έρευνες για την καλύτερη κατανόηση των υποκείμενων αιτιών της Διαταραχής του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ). Αν και έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος στον εντοπισμό πιθανών παραγόντων που συμβάλλουν, η πολυπλοκότητα της αιτιολογίας της δεν έχει ακόμη διευκρινιστεί πλήρως. Η τρέχουσα επιστημονική συναίνεση υποδηλώνει ότι η ΔΑΦ προκύπτει από μια πολυπαραγοντική αλληλεπίδραση μεταξύ γενετικής προδιάθεσης και περιβαλλοντικών επιδράσεων, συμπεριλαμβανομένων των μητρικών λοιμώξεων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, της ανοσολογικής κατάστασης μητέρας-εμβρύου, της έκθεσης σε φαρμακευτικές ουσίες ή τοξικούς παράγοντες, καθώς και της προχωρημένης ηλικίας των γονέων κατά τη σύλληψη. Τα επιστημονικά δεδομένα σχετικά με την παρουσία συγκεκριμένων βιολογικών δεικτών, καθώς και μορφολογικών και βιοχημικών αλλοιώσεων, εξακολουθούν να μην επιδέχονται μονοσήμαντη ερμηνεία (Frith, 2009).

# ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ



## 2. Διαγνωστικά χαρακτηριστικά

Στη Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), τα κλινικά συμπτώματα μπορεί να ποικίλλουν σημαντικά τόσο ως προς την πολυπλοκότητα όσο και ως προς τη σοβαρότητα, και ενδέχεται να μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, τα άτομα με ΔΑΦ συχνά παρουσιάζουν πολλαπλές συννοσηρότητες, οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται προσεκτικά υπόψη κατά τον σχεδιασμό των παρεμβάσεων (Matson & Cervantes, 2014).

Η διάγνωση της διαταραχής βασίζεται κυρίως σε κλινική εκτίμηση, η οποία υποστηρίζεται από εξειδικευμένα δομημένα εργαλεία αξιολόγησης. Το διαγνωστικό πλαίσιο που προτείνεται από το DSM-5-TR (APA, 2023) περιγράφει πέντε κριτήρια βάσει των οποίων τίθεται η διάγνωση της Διαταραχής του Αυτιστικού Φάσματος, τα οποία πρέπει να αξιολογούνται μέσω πολυεπίπεδης προσέγγισης και διεπιστημονικής συνεργασίας.

# ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΆ

**Κριτήριο Α:** Επίμονα ελλείμματα στην κοινωνική επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση σε πολλαπλά περιβάλλοντα, όπως αυτά εκδηλώνονται από τα εξής (παρόντα στο παρόν ή/και στο παρελθόν):

1. Ελλείμματα στην κοινωνικοσυναισθηματική αμοιβαιότητα, τα οποία κυμαίνονται, για παράδειγμα, από μια μη φυσιολογική κοινωνική προσέγγιση και αποτυχία στην κανονική εναλλαγή της συνομιλίας, έως μειωμένο μίρασμα ενδιαφερόντων, συναισθημάτων και συγκινήσεων, ή ακόμη και πλήρη απουσία πρωτοβουλίας ή ανταπόκρισης στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
2. Ελλείμματα στις μη λεκτικές επικοινωνιακές συμπεριφορές που χρησιμοποιούνται για την κοινωνική αλληλεπίδραση, τα οποία κυμαίνονται από κακή ολοκληρωμένη χρήση της βλεμματικής επαφής, της έκφρασης του προσώπου, της στάσης του σώματος και της χειρονομίας, μέχρι και την πλήρη απουσία αυτών. Ελλείμματα στην ανάπτυξη, διατήρηση και κατανόηση των σχέσεων, τα οποία κυμαίνονται, για παράδειγμα, από δυσκολίες στην προσαρμογή της συμπεριφοράς σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια, σε προκλήσεις στην ανταλλαγή φανταστικού παιχνιδιού και στη δημιουργία φιλικών σχέσεων, έως και μια εμφανή έλλειψη ενδιαφέροντος για τους συνομηλίκους..

# ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ

**Β: Περιορισμένα, επαναλαμβανόμενα πρότυπα συμπεριφοράς, ενδιαφερόντων ή δραστηριοτήτων, όπως εκδηλώνονται με τουλάχιστον δύο από τα ακόλουθα κριτήρια, τα οποία είναι παρόντα σήμερα ή έχουν αναφερθεί στο παρελθόν:**

1. Στερεοτυπικές ή επαναλαμβανόμενες κινητικές κινήσεις, χρήση αντικειμένων ή λόγου, όπως απλές κινητικές στερεοτυπίες, ηχολαλία, επαναλαμβανόμενη χρήση αντικειμένων ή ιδιοσυγκρασιακές εκφράσεις.
2. Επιμονή στην ομοιομορφία, άκαμπτη προσκόλληση σε ρουτίνες ή τελετουργικά μοτίβα λεκτικής ή μη λεκτικής συμπεριφοράς, όπως δυσκολίες στις μεταβάσεις, άκαμπτα μοτίβα σκέψης, τελετουργικοί χαιρετισμοί, επιμονή στην ίδια διαδρομή ή στην κατανάλωση του ίδιου φαγητού, καθώς και έντονη δυσφορία ή άγχος απέναντι σε μικρές αλλαγές.
3. Έντονα περιορισμένα, εμμονικά ενδιαφέροντα, τα οποία είναι ασυνήθιστα ως προς την ένταση ή την εστίασή τους, όπως έντονη προσκόλληση ή ενασχόληση με ασυνήθιστα αντικείμενα ή υπερβολικά περιχαρακωμένα και επίμονα ενδιαφέροντα.
4. Υπεραντιδραστικότητα ή υπεραντιδραστικότητα σε αισθητηριακά ερεθίσματα ή ασυνήθιστο ενδιαφέρον για αισθητηριακές πτυχές του περιβάλλοντος, όπως έντονη ενόχληση από συγκεκριμένους ήχους ή υφές, φαινομενική αδιαφορία για πόνο ή θερμοκρασία, υπερβολική όσφρηση ή άγγιγμα αντικειμένων, και οπτική έλξη προς φώτα ή κινούμενα αντικείμενα.

# ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΆ

**Γ. Τα συμπτώματα πρέπει να είναι παρόντα από την πρώιμη παιδική ηλικία. Ωστόσο, ενδέχεται να μην καταστούν πλήρως εμφανή μέχρι οι κοινωνικές απαιτήσεις να υπερβούν τις ικανότητες του ατόμου ή να έχουν συγκαλυφθεί μέσω αντισταθμιστικών στρατηγικών που αναπτύχθηκαν σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής.**

**Δ. Τα συμπτώματα προκαλούν κλινικά σημαντική έκπτωση στον κοινωνικό, επαγγελματικό ή σε άλλον σημαντικό τομέα της λειτουργικότητας.**

**Ε. Οι διαταραχές αυτές δεν εξηγούνται καλύτερα από νοητική αναπηρία (νοητική αναπτυξιακή διαταραχή) ή γενικευμένη αναπτυξιακή καθυστέρηση. Αυτό δεν σημαίνει ότι η νοητική αναπηρία και η Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος δεν μπορούν να συνυπάρχουν·**

η συννοσηρότητα μεταξύ αυτών των δύο είναι, στην πραγματικότητα, συχνή. Οι δύο διαγνώσεις μπορούν να τεθούν ταυτόχρονα, εφόσον η κοινωνική επικοινωνία είναι σαφώς πιο διαταραγμένη απ' ό,τι θα αναμενόταν με βάση το γενικό επίπεδο αναπτυξιακής λειτουργικότητας.

# ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΆ

Έτσι, τα κριτήρια του DSM-5-TR ορίζουν τον αυτισμό ως μια μοναδική νευροαναπτυξιακή κατάσταση που εκτείνεται σε ένα ευρύ φάσμα, δίνοντας έμφαση στις σημαντικές ατομικές διαφοροποιήσεις. Σε κάθε περίπτωση, προσδιορίζονται συγκεκριμένοι ειδικοί δείκτες με σκοπό την αξιολόγηση της σοβαρότητας της διαταραχής και του επιπέδου της απαιτούμενης υποστήριξης, το οποίο ενδέχεται να μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου, ανάλογα με τους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Η διάγνωση βασίζεται στα Κριτήρια A και B, τα οποία συμπληρώνονται από την παρουσία ορισμένων προσδιοριστικών στοιχείων, που συμβάλλουν σε μια πιο λεπτομερή αξιολόγηση της κατάστασης του ατόμου.

1. Με ή χωρίς συνοδό νοητική αναπηρία.
2. Με ή χωρίς συνοδή γλωσσική διαταραχή.
3. Σχετιζόμενη με γνωστή ιατρική, γενετική ή περιβαλλοντική κατάσταση.
4. Σχετιζόμενη με νευροαναπτυξιακή, ψυχική ή συμπεριφορική διαταραχή.

# ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ

Ωστόσο, η σύγχρονη επιστημονική έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία της διεύρυνσης της προσέγγισης του αυτισμού, υπερβαίνοντας τα κριτήρια του DSM-5-TR και υιοθετώντας μια πιο ολιστική και ολοκληρωμένη άποψη του ατόμου.

Από αυτή την οπτική, προτείνεται η ενσωμάτωση του διαγνωστικού μοντέλου του DSM-5-TR με τη βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση της Διεθνούς Ταξινόμησης της Λειτουργικότητας, της Αναπηρίας και της Υγείας (ICF) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ, 2001). Το πλαίσιο αυτό ερμηνεύει τη λειτουργικότητα και την αναπηρία ως αποτέλεσμα μιας σύνθετης αλληλεπίδρασης μεταξύ ατομικών παραγόντων (σωματικών λειτουργιών και δομών), περιβαλλοντικών και προσωπικών παραγόντων.

Ως εκ τούτου, κρίνεται απαραίτητο να λαμβάνεται υπόψη η αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του. Από αυτή την οπτική, η έννοια της λειτουργικότητας δεν περιορίζεται στην περιγραφή της συμπεριφοράς του ατόμου μέσα στο περιβάλλον, αλλά αποσκοπεί επίσης στην κατανόηση των κινήτρων και των παραγόντων που την επηρεάζουν.

Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, απαλλαγμένο από εμπόδια και εμπλουτισμένο με διευκολυντικούς παράγοντες, μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή και την αυτονομία, ακόμη και παρουσία σωματικών ή γνωστικών περιορισμών. Αντίθετα, μια αρνητική αλληλεπίδραση μεταξύ της κατάστασης υγείας ενός ατόμου και του περιβάλλοντός του μπορεί να μετατρέψει ένα λειτουργικό έλλειμμα σε αναπηρία.

Έτσι, η αναπηρία δεν προκύπτει μόνο από οργανικές βλάβες, αλλά και από περιορισμούς δραστηριοτήτων ή περιορισμούς στις δραστηριότητες ή στη συμμετοχή, οι οποίοι διαμορφώνονται από το περιβάλλον, όπως επισημαίνεται στην προσέγγιση της ICF.

## 3. Η τρέχουσα κατάσταση των γνώσεων στον τομέα

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έρευνα για τον αυτισμό επικεντρώνεται ολοένα και περισσότερο στην ενήλικη ζωή. Σε πρόσφατη μελέτη, ο Cottini (2024) εξετάζει τον αυτισμό στους ενήλικες, επισημαίνοντας ότι, παρότι η επιστημονική βιβλιογραφία παραδοσιακά εστιάζει στα παιδιά, ο αυτισμός αποτελεί μια δια βίου κατάσταση.

Επιπλέον, ο Keller και οι συνεργάτες του (2023) υπογραμμίζουν τη σημασία της ακριβούς και αυστηρής διάγνωσης της Διαταραχής του Αυτιστικού Φάσματος στους ενήλικες. Τονίζουν την ανάγκη για μια διαγνωστική διαδικασία που όχι μόνο λαμβάνει υπόψη τα μοναδικά χαρακτηριστικά του ατόμου αλλά και το οικογενειακό και περιβαλλοντικό του πλαίσιο. Αυτή η ολιστική προσέγγιση ενισχύει την ακρίβεια της διάγνωσης, παρέχοντας μια σταθερή βάση για την ανάπτυξη ενός προσαρμοσμένου δικτύου υποστήριξης και ενός εξατομικευμένου σχεδίου παρέμβασης.

Βασιζόμενος σε αυτή την οπτική, ο Keller (2023) υπογραμμίζει επίσης τη διαρκώς αυξανόμενη συνειδητοποίηση τα τελευταία χρόνια, της ανάγκης για διάγνωση του αυτισμού σε ενήλικες που δεν είχαν εντοπιστεί νωρίτερα. Πολλά άτομα λαμβάνουν διάγνωση μόνο αργότερα στη ζωή τους - συχνά στα είκοσι, τριάντα ή ακόμη και στα σαράντα τους - αφού βιώσει χρόνια αβεβαιότητας, σύγχυσης και κοινωνικής απομόνωσης. Για πολλούς, η τελική κατανόηση του αυτισμού τους αποτελεί μια εμπειρία βαθιά μεταμορφωτική, που τους επιτρέπει να αποδεχτούν τόσο τις δυνάμεις όσο και τις προκλήσεις τους.

Αυτή η αυξανόμενη αναγνώριση του αυτισμού κατά την ενήλικη ζωή ευθυγραμμίζεται με τα επιστημονικά ευρήματα που επιβεβαιώνουν τη σταθερότητα των βασικών χαρακτηριστικών του αυτισμού με την πάροδο του χρόνου. Πλήθος μελετών (Matson, Wilkins, Ancona, 2008· Howlin κ.ά., 2013· Magiati, Tay, Howlin, 2014· Gotham κ.ά., 2015·Lever, Geurts, 2016a· Steinhausen, Mohr Jensen, Lauritsen, 2016) έχουν σταθερά τεκμηριώσει ότι οι προκλήσεις που σχετίζονται με τον αυτισμό - όπως οι δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, καθώς και το ευρύ φάσμα περιορισμένων και εξειδικευμένων συμπεριφορών και ενδιαφερόντων - τείνουν να παραμένουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Με άλλα λόγια, ακόμη και όταν τα άτομα μεγαλώνουν, τα χαρακτηριστικά που καθορίζουν τον αυτισμό δεν εξαφανίζονται, αλλά παραμένουν σταθερά, παρόλο που ενδέχεται να εξελιχθούν σε ορισμένες περιπτώσεις. Αυτό υπογραμμίζει ακόμη περισσότερο τη σημασία της αναγνώρισης και της διάγνωσης του αυτισμού κατά την ενήλικη ζωή, διασφαλίζοντας ότι η κατάλληλη υποστήριξη είναι διαθέσιμη σε κάθε στάδιο της ζωής, με στόχο τη βελτίωση της ευημερίας και της ποιότητας ζωής.

## 3.1 Αναπτυξιακές τροχιές του αυτισμού

Με βάση αυτές τις εκτιμήσεις, κρίνεται απαραίτητο να αναλυθούν οι αναπτυξιακές τροχιές του αυτισμού, ιδίως σε σχέση με τις συμπεριφορικές πτυχές. Τα δεδομένα αυτά είναι θεμελιώδη για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο αυτισμός εκδηλώνεται και εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου.

Οι Shattuck και συνεργάτες (2007) διεξήγαγαν μια έρευνα με τη συμμετοχή 241 εφήβων και ενηλίκων με αυτισμό, ηλικίας από 10 έως 52 ετών, παρακολουθώντας την πορεία τους για χρονικό διάστημα τεσσεράμισι ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ενώ πολλοί συμμετέχοντες δεν παρουσίασαν σημαντικές μεταβολές στα συμπτώματα, ένα σημαντικό ποσοστό εμφάνισε βελτίωση στις προκλήσεις τους, με μείωση των δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών και αύξηση της επικοινωνίας εξαιρουμένης της μη λεκτικής επικοινωνίας και της κοινωνικής αμοιβαιότητας.

Παρομοίως, οι Esbensen και συνεργάτες (2009) μελέτησαν 712 άτομα με αυτισμό, ηλικίας από 2 έως 62 ετών, εστιάζοντας στις ηλικιακά σχετιζόμενες διαφορές στις εμμονικές και επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Τα ευρήματά τους έδειξαν ότι οι συμπεριφορές αυτές τείνουν να μειώνονται σε συχνότητα όσο και σε σοβαρότητα με την πάροδο της ηλικίας.

Μεταγενέστερες μελέτες (Chowdhury, Benson, Hillier, 2010· Gillespie-Lynch et al., 2012· Gray et al., 2012· Howlin et al., 2014· Lord, Bishop, Anderson, 2015) επιβεβαίωσαν ότι ορισμένα βασικά συμπτώματα του αυτισμού - ιδίως οι επαναλαμβανόμενες και στερεότυπες συμπεριφορές - τείνουν να μειώνονται με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, ο βαθμός αυτής της βελτίωσης είναι συχνά μικρότερος σε άτομα με χαμηλότερους δείκτες νοημοσύνης (IQ). Για παράδειγμα, οι Gray και συνεργάτες (2012) διαπίστωσαν ότι τα άτομα με λεκτικό IQ κάτω από 70 παρουσίασαν λιγότερο σημαντική μείωση των συμπτωμάτων σε σύγκριση με εκείνα που είχαν λεκτικό IQ άνω του 70. Παρ' όλα αυτά, η ύπαρξη μέσου ή άνω του μέσου όρου IQ δεν εγγυάται απαραίτητα την επιτυχή κοινωνική προσαρμογή στην ενήλικη ζωή.

Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την πολυπλοκότητα της αναπτυξιακής πορείας του αυτισμού και την ανάγκη για μακροπρόθεσμη υποστήριξη, προσαρμοσμένη στις εξελισσόμενες ανάγκες των αυτιστικών ατόμων.

# ΤΡΈΧΟΥΣΑ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ

Τλαμβάνοντας υπόψη αυτά τα δεδομένα, οι Jordan και Powell (2003) επισημαίνουν τη σημασία της συνεκτίμησης κρίσιμων παραγόντων, οι οποίοι είναι ζωτικής σημασίας για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών προγραμμάτων υποστήριξης ενηλίκων με αυτισμό. Αυτοί περιλαμβάνουν:

- **Δυσκολία στη διαχείριση της αλλαγής:** Πολλά άτομα με αυτισμό αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά τις μεταβάσεις και τις αλλαγές στη ρουτίνα ή το περιβάλλον, οι οποίες ενδέχεται να προκαλέσουν άγχος και στρες. Αν και αυτή η ακαμψία μπορεί να μειωθεί με την εμπειρία και την υποστήριξη, παραμένει ένας σημαντικός παράγοντας που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στον σχεδιασμό στρατηγικών παρέμβασης και υποστήριξης.
- **Έλλειψη αυθορμητισμού και πρωτοβουλίας :** Τα άτομα με αυτισμό συχνά ακολουθούν αποτελεσματικά τις οδηγίες, αλλά ενδέχεται να δυσκολεύονται να εμπλακούν σε δραστηριότητες πέρα από τα στενά καθορισμένα στενά καθορισμένα ενδιαφέροντά τους. Οι ενέργειές τους βασίζονται συχνά σε μαθημένα πρότυπα, πάρε σε εσωτερικά κίνητρα).
- **Περιορισμένη δημιουργικότητα και φαντασία:** Λόγω της γνωστικής ακαμψίας και της έλλειψης αυθορμητισμού, τα άτομα με αυτισμό ενδέχεται να δυσκολεύονται στη δημιουργία νέων ιδεών. Παρότι μπορεί να διακρίνονται στην αναπαραγωγή όσων παρατηρούν, συχνά παρουσιάζουν δυσκολία στην ερμηνεία ή την σύλληψη σεναρίων που υπερβαίνουν την άμεση εμπειρία τους.
- **Επαναλαμβανόμενη και κυκλική σκέψη:** Πολλά άτομα με αυτισμό εμπλέκονται σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς, τα οποία μπορεί να λειτουργούν ως μηχανισμοί διαχείρισης του άγχους, αλλά ταυτόχρονα να περιορίζουν την κοινωνική συμμετοχή και την προσαρμοστικότητα. Αν και αυτές οι τάσεις αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα του αυτισμού, δεν είναι αμετάβλητες. Ένα πλούσιο εκπαιδευτικό και κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να ενισχύει την γνωστική ευελιξία και την ικανότητα ανταπόκρισης στα εξωτερικά ερεθίσματα.

Αν και η ακαμψία και οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά του αυτισμού, μπορούν να επηρεαστούν θετικά από υποστηρικτικά περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν την γνωστική ευελιξία. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται και να εκτιμώνται αυτά τα ιδιαίτερα γνωστικά στυλ, καθώς ενδέχεται να αποδεχθούν λειτουργικά σε συγκεκριμένα πλαίσια. Μια ισορροπημένη προσέγγιση η οποία προωθεί την προσαρμοστικότητα, ενώ παράλληλα σέβεται και αξιοποιεί τις ατομικές δυνάμεις - μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην βελτίωση της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής ενσωμάτωσης των ατόμων με αυτισμό.

Αυτές οι γνώσεις ενισχύουν ακόμη περισσότερο τη σημασία της αναγνώρισης του αυτισμού καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, καθώς και της διασφάλισης ότι τα άτομα λαμβάνουν την αναγκαία υποστήριξη σε κάθε στάδιο της αναπτυξιακής τους πορείας.

# ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

## 4. Ποιότητα ζωής των ατόμων με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος

Η ποιότητα ζωής των ατόμων με Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) αποτελεί ένα διαρκώς αναδυόμενο ζήτημα, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, καθώς θα πρέπει να αποτελεί όχι μόνο βασικό στόχο κάθε παρέμβασης, αλλά και το βασικό κριτήριο για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας και της αποδοτικότητας των εκάστοτε παρεμβάσεων. Σύμφωνα με τον Parmenter T.R. (1988), η ποιότητα ζωής:

"αντιπροσωπεύει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο έχει ικανοποιήσει τις ανάγκες του προκειμένου να δώσει νόημα στη ζωή του και να διατηρήσει μια θετική αυτοεικόνα στο πλαίσιο της κοινωνικής του πραγματικότητας".

Η ποιότητα ζωής συνδέεται με τις ατομικές ανάγκες και προσδοκίες. Οι ανάγκες ενός ατόμου ενδέχεται να διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, τα ενδιαφέροντα, την ώρα της ημέρας, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την ύπαρξη μιας λειτουργίας που αποτελεί κίνητρο (Gottschalk, J. M., Libby, M. E., & Graff, R. B., 2000). Παρά τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη διαταραχή, τα άτομα με αυτισμό μπορούν να επιτύχουν καλή ποιότητα ζωής, εφόσον λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη. Ωστόσο, η επίτευξη μιας ικανοποιητικής ζωής κατά την ενήλικη περίοδο εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες, όπως η ψυχοκοινωνική υποστήριξη, η πρόσβαση στην εκπαίδευση, η δυνατότητα απασχόλησης, οι ευκαιρίες για αναψυχή καθώς και η εξατομίκευση των μέσων υποστήριξης (ISS, 2023).

Μεταξύ των βασικών πτυχών που καθορίζουν την ευημερία περιλαμβάνονται η αυτονομία στις καθημερινές δραστηριότητες, η κοινωνική συμμετοχή, η ένταξη σε δραστηριότητες αναψυχής και η πρόσβαση σε εργασιακές εμπειρίες (Cottini, 2019). Η αυτονομία αποτελεί έναν από τους κύριους δείκτες της ποιότητας ζωής, καθώς συμβάλλει στην ενίσχυση του αισθήματος προσωπικής ικανοποίησης και επάρκειας. Οι ενήλικες με αυτισμό, οι οποίοι είναι σε θέση να διαχειρίζονται αυτόνομα δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, η οικονομική διαχείριση και η επαγγελματική απασχόληση, τείνουν να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα προσωπικής ικανοποίησης (Hedley & Uljarević, 2018). Ωστόσο, η προώθηση της ανεξαρτησίας θα πρέπει να συνοδεύεται από κατάλληλες στρατηγικές υποστήριξης, ιδίως κατά τα αρχικά στάδια της αυτονομίας, ώστε να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι πρακτικές δυσκολίες που συνδέονται με τη διαταραχή.

# ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Μια ακόμα κρίσιμη πτυχή της ευημερίας για τους ενήλικες με αυτισμό είναι η συμμετοχή σε κοινωνικές σχέσεις. Παρότι τα άτομα με αυτισμό ενδέχεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη δημιουργία και διατήρηση φιλικών δεσμών, οι κοινωνικές σχέσεις εξακολουθούν να αποτελούν θεμελιώδη παράγοντα για τη βελτίωση της ευημερίας. Ενήλικες με αυτισμό που διαθέτουν δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης -συμπεριλαμβανομένων φίλων, συγγενών και συναδέλφων -βιώνουν γενικά υψηλότερη ποιότητα ζωής και μειωμένα επίπεδα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης (Howlin, 2013).

Η ενεργός συμμετοχή στην κοινωνική ζωή συνιστά, συνεπώς, βασικό στόχο των προγραμμάτων υποστήριξης. Η δημιουργία κοινωνικών πλαισίων που προάγουν την ένταξη και τον σεβασμό της νευροαναπτυξιακής ποικιλομορφίας είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της συναισθηματική ευημερία των ατόμων με αυτισμό. Μελέτες των Brown και συνεργατών (2002) τόνισαν ότι η ενεργός συμμετοχή σε κοινωνικές ομάδες, ψυχαγωγικές δραστηριότητες και κοινοτικά προγράμματα μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη και διατήρηση ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων, περιορίζοντας τα αισθήματα μοναξιάς και περιθωριοποίησης.

Δραστηριότητες που δεν απαιτούν προχωρημένες κοινωνικές δεξιότητες - όπως η κολύμβηση ή η φωτογραφία - μπορούν να ενθαρρύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση με ένα σταδιακό και μη παρεμβατικό τρόπο. Επιπλέον η οικογένεια και η κοινοτική υποστήριξη παίζει καθοριστικό ρόλο στην διευκόλυνση της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με αυτισμό (Brown et al., 2002). Η συμμετοχή σε ψυχαγωγικές, πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες προάγει τη μείωση του άγχους, τη βελτίωση της διάθεσης και τη διεύρυνση των ευκαιριών κοινωνικοποίησης.

Ωστόσο, πολλές από τις υπάρχουσες δραστηριότητες αναψυχής δεν έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με αυτισμό, ιδίως αναφορικά με τις αισθητηριακές, συμπεριφορικές και επικοινωνιακές δυσκολίες. Η ανάπτυξη συμπεριληπτικών και κατάλληλα δομημένων δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για να διασφαλιστεί ότι αυτές οι εμπειρίες θα είναι ουσιαστικές και ικανοποιητικές (Cottini, 2021a).

Η εργασία διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη ζωή των ενηλίκων, καθώς δεν αποτελεί μόνο πηγή οικονομικής ανεξαρτησίας, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στην προσωπική ολοκλήρωση. Ωστόσο, η εργασιακή ένταξη των ενηλίκων με αυτισμό συχνά παρεμποδίζεται από δυσκολίες στην επικοινωνία και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθώς και από την έλλειψη κατάλληλης επαγγελματικής κατάρτισης και υποστήριξης στο εργασιακό περιβάλλον.

Παρά τις σημαντικές αυτές προκλήσεις, πολυάριθμες μελέτες υποδεικνύουν ότι η απασχόληση, όταν υποστηρίζεται κατάλληλα, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής, ενισχύοντας την αίσθηση χρησιμότητας και προσωπικής ικανοποίησης (START AUTISMO, 2014). Σύμφωνα με την Autism Europe (2023), οι πολιτικές που στοχεύουν στη δημιουργία ευκαιριών κατάρτισης και επαγγελματικής αποκατάστασης είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ενηλίκων με αυτισμό.

Εξειδικευμένα προγράμματα υποστηριζόμενης εργασίας, τα οποία περιλαμβάνουν επαγγελματική κατάρτιση, καθοδήγηση και κατάλληλες προσαρμογές στο χώρο εργασίας, έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στην προώθηση της επαγγελματικής και κοινωνικής ένταξης των ενηλίκων με ΔΑΦ (Autism Europe, 2023). Συνεπώς, είναι αναγκαία η παροχή στοχευμένης υποστήριξης που να διευκολύνει την ένταξη στο εργατικό δυναμικό, με έμφαση στις εξατομικευμένες μαθησιακές διαδρομές και την άμεση καθοδήγηση εντός του επαγγελματικού περιβάλλοντος στο χώρο εργασίας (Lai et al., 2016).

Όσον αφορά την παροχή υποστήριξης, είναι σημαντικό αυτή να σχεδιάζεται με τρόπο ώστε να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες των ενηλίκων με αυτισμό. Αυτό προϋποθέτει μια εξατομικευμένη προσέγγιση, η οποία λαμβάνει υπόψη τις δεξιότητες, τις προτιμήσεις, τα δυνατά σημεία και τις ατομικές προκλήσεις. Τα σχέδια υποστήριξης οφείλουν να ενσωματώνουν στρατηγικές που ενισχύουν τον αυτοπροσδιορισμό, δηλαδή την ικανότητα των ατόμων με αυτισμό να λαμβάνουν αυτόνομες και τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη ζωή τους. Η προώθηση του αυτοπροσδιορισμού δεν συνεπάγεται μόνο την ενίσχυση της ανεξαρτησίας, αλλά και τον σεβασμό στις ατομικές επιθυμίες και αξίες, διαμορφώνοντας πορείες ζωής που επιτρέπουν επιλογές σε τομείς όπως η εργασία, οι διαπροσωπικές σχέσεις και οι δραστηριότητες αναψυχής (Hedley & Uljarević, 2018).

Εξίσου κρίσιμη είναι η κατάρτιση των μελών της οικογένειας και των επαγγελματιών υποστήριξης, οι οποίοι θα πρέπει να είναι επαρκώς προετοιμασμένοι ώστε να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις ανάγκες των ενηλίκων με αυτισμό. Η εκπαίδευση αυτή πρέπει να περιλαμβάνει όχι μόνο τεχνικές διαχείρισης συμπεριφοράς, αλλά και δεξιότητες σχετικές με την επικοινωνία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την υποστήριξη στον χώρο εργασίας. **Επιπλέον, η σημασία της στοχευμένης ψυχολογικής υποστήριξης δεν μπορεί να υποτιμηθεί, καθώς πολλοί ενήλικες με αυτισμό μπορεί να αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες, όπως άγχος, κατάθλιψη και στρες, που απαιτούν εξειδικευμένη παρέμβαση για την πρόληψη της επιδείνωσης των ψυχολογικών καταστάσεων.**

# ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Τέλος, οι βέλτιστες πρακτικές για την υποστήριξη των ενηλίκων με αυτισμό θα πρέπει να εστιάζουν στην ουσιαστική κοινωνική τους ένταξη στην καθημερινή ζωή. Η δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς, που ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή σε όλους τους τομείς της ζωής, είναι απαραίτητη. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο την προσαρμογή των υφιστάμενων δομών και υπηρεσιών, αλλά και την προώθηση μιας κουλτούρας αποδοχής και βαθύτερης κατανόησης της διαφορετικότητας. Υπό αυτή την έννοια, οι πρακτικές υποστήριξης οφείλουν να βασίζονται στην ακρόαση των ατόμων με αυτισμό και στον σεβασμό των επιλογών, των προτιμήσεων και των αναγκών τους (Badia et al., 2013).

Εξίσου σημαντικό είναι να επισημανθεί ότι η προσέγγιση υποστήριξης πρέπει να στηρίζεται σε επιστημονικά τεκμηριωμένα δεδομένα, όπως αυτά που προκύπτουν από διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές (**NICE, 2016**). Αποτελεσματικές παρεμβάσεις — όπως εκείνες που στοχεύουν στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, στη διαχείριση του άγχους και στη συναισθηματική αυτορρύθμιση — είναι ζωτικής σημασίας ώστε τα άτομα με αυτισμό να μπορούν να ανταποκρίνονται με αυτοπεποίθηση στις καθημερινές προκλήσεις. Η υιοθέτηση εξατομικευμένων τεχνικών υποστήριξης, οι οποίες παρακολουθούνται και προσαρμόζονται διαρκώς σύμφωνα με τις εξελισσόμενες ανάγκες του ατόμου, συμβάλλει καθοριστικά στη διαρκή βελτίωση της ποιότητας ζωής (NICE, 2016). Συνοψίζοντας, η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ενηλίκων με αυτισμό απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση, η οποία να περιλαμβάνει: ψυχοκοινωνική υποστήριξη, εκπαιδευτική και επαγγελματική κατάρτιση, βοήθεια στην καθημερινή διαβίωση και ενίσχυση της συμμετοχής σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Μόνο μέσω της επαρκούς εξατομίκευσης της υποστήριξης και της δημιουργίας ευέλικτων υποστηρικτικών μονοπατιών μπορεί να διασφαλιστεί ότι οι ενήλικες με αυτισμό απολαμβάνουν μια ικανοποιητική ζωή, με αυτονομία, θετικές κοινωνικές σχέσεις και συμμετοχή σε εμπειρίες με προσωπικό νόημα.

# ΔΙΑΔΙΚΑΣΪΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Το παρόν κεφάλαιο αποτελεί μέρος των εργασιών που υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο του σχεδίου Erasmus+ AHA4AUTISM και συνιστά μια συγκεκριμένη και λειτουργική συνέχεια του θεωρητικού πλαισίου που αναπτύχθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια. Αφού αναλύθηκαν οι διαγνωστικές βάσεις, τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και οι σχεσιακές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτισμό, το κεφάλαιο αυτό παρέχει μια δομημένη επισκόπηση των ευρωπαϊκών και διεθνών καλών πρακτικών, με στόχο τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας καθώς και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων στο φάσμα.

Το σχέδιο AHA4AUTISM – Active and Healthy Ageing for Autism (Ενεργός και Υγιής Γήρανση για τον Αυτισμό), το οποίο χρηματοδοτείται από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ στο πλαίσιο της Βασικής Δράσης 2 (KA210) για Συμπράξεις Μικρής Κλίμακας, αποσκοπεί στην ενίσχυση της ανταλλαγής καλών διεθνών πρακτικών που υποστηρίζουν την ενεργό και υγιή γήρανση των αυτιστικών ατόμων και των φροντιστών τους. Στην πρωτοβουλία, η οποία εκτείνεται από την 1η Νοεμβρίου 2023 έως τις 31 Οκτωβρίου 2025, συμμετέχουν τέσσερις ευρωπαϊκοί οργανισμοί: Fundació Miradas (Ισπανία), Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ (Ελλάδα), Πανεπιστήμιο της Καλαβρίας (Ιταλία) και Autism Praxis Infinity Solutions (APIS) Ltd (Κύπρος).

Το έργο συντονίζεται από τον οργανισμό Fundació Miradas και αναπτύσσει καινοτόμες πρακτικές για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων στο φάσμα μέσω της έρευνας, της επιμόρφωσης, της ευαισθητοποίησης και της διάδοσης. Μία από τις βασικές δράσεις ήταν η ευρωπαϊκή συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στη Λεμεσό (Κύπρος), στις 22 και 23 Μαΐου 2025, κατά την οποία παρουσιάστηκαν επιλεγμένες καλές πρακτικές και διεξήχθησαν εκπαιδευτικές συνεδρίες για την εφαρμογή τους σε τοπικό επίπεδο.

Ο όρος «καλή πρακτική» (από το ελληνικό πράξις, που σημαίνει «δράση, τρόπος δράσης») αναφέρεται σε μια καθιερωμένη και τεκμηριωμένη διαδικασία ή ενέργεια, η οποία εφαρμόζεται για την αποτελεσματική υλοποίηση μιας δραστηριότητας. Οι πρακτικές αυτές θεωρούνται «καλές» καθώς πρόκειται για δομημένες, συνεκτικές και μεταφέρσιμες λύσεις που αποσκοπούν στην ενίσχυση δεξιοτήτων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής

# ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Ο σχεδιασμός μιας καλής πρακτικής οφείλει να λαμβάνει υπόψη το ατομικό ιστορικό, το περιβαλλοντικό και κοινωνικό πλαίσιο, τον βαθμό λειτουργικής εξασθένησης (στην κοινωνική επικοινωνία, την αλληλεπίδραση, τις επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, την αισθητηριακή επεξεργασία), καθώς και τη σοβαρότητα και τα επίπεδα υποστήριξης (επίπεδο 1 έως επίπεδο 3).

## Τα βασικά συστατικά στοιχεία μιας καλής πρακτικής περιλαμβάνουν:

- Ένα μεθοδολογικό σχέδιο που ξεκινά από τις καθημερινές ρουτίνες και καταλήγει στη γενίκευση σύνθετων δεξιοτήτων.
- Σχέδιο δράσης προσαρμοσμένο στο συγκεκριμένο πλαίσιο.
- Σχεδιασμός προσομοιωμένων δραστηριοτήτων με στόχο τη μάθηση.

## Βασικά χαρακτηριστικά:

1. Προσανατολισμός στη δια βίου μάθηση.
2. Εξατομίκευση με βάση τις ατομικές ανάγκες και εμπειρίες.
3. Ενεργός συμμετοχή στη μαθησιακή διαδικασία και στην κοινότητα.
4. Παροχή κοινωνικής υποστήριξης και καθοδήγησης.
5. Αναγνώριση και αξιοποίηση των υπάρχουσών ικανοτήτων.
6. Ενσωμάτωση της τεχνολογικής αναβάθμισης.

Οι καλές πρακτικές αποσκοπούν στη δημιουργία περιβαλλόντων που εκτιμούν και υποστηρίζουν τους αυτιστικούς ενήλικες, επιτρέποντάς τους να αναπτυχθούν, να μάθουν και να ζήσουν με αξιοπρέπεια.

Οι εταίροι εντόπισαν και ανέλυσαν συνολικά 18 καλές πρακτικές, οι οποίες καλύπτουν τους τομείς της κοινωνικής ένταξης και της υγείας. Οι πρακτικές αυτές δοκιμάστηκαν στην πράξη και αξιολογήθηκαν βάσει κριτηρίων όπως:

- η αποτελεσματικότητα,
- η καινοτομία,
- η δυνατότητα αναπαραγωγής, και ο αντίκτυπος στην ποιότητα ζωής των αυτιστικών ατόμων.

**Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι 18 καλές πρακτικές, ταξινομημένες σε δύο κατηγορίες:**

- 1. Καλές Πρακτικές για την Κοινωνική Ένταξη των Ατόμων με Αυτισμό**
- 2. Καλές Πρακτικές για την Υγεία των Ατόμων με Αυτισμό**

# ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΈΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ



**AHA4AUTISM**

## ΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗΣ ΣΕ TABLET

Αυτή η πρακτική αφορά την ανάγκη ενίσχυσης των κοινωνικών ικανοτήτων των ενηλίκων με αυτισμό, ώστε να υποστηριχθεί η ένταξή τους στο εργατικό δυναμικό. Χρησιμοποιώντας τεχνολογία που βασίζεται σε tablet, παρέχει εξατομικευμένη, προσβάσιμη και ευέλικτη εκπαίδευση στην κοινωνική αλληλεπίδραση.



### Πού εφαρμόστηκε;

Πανεπιστήμιο Paris-Saclay CNRS, Διεπιστημονικό Εργαστήριο Ψηφιακών Επιστημών (Γαλλία)



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Η ψηφιακή εφαρμογή σε τάμπλετ χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με την εργασία σε ενήλικες με αυτισμό. Αποτελείται από κουίζ σχετικά με 66 κοινωνικά σενάρια που απεικονίζουν 28 κοινωνικές δεξιότητες, όπως η αλληλεπίδραση με τους άλλους, στα οποία οι συμμετέχοντες πρέπει να απαντήσουν. Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν τουλάχιστον μία σωστή απάντηση και να δώσουν εξηγήσεις για τις επιλογές τους λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές τους δυσκολίες, δηλαδή τη σωστή συμπεριφορά που πρέπει να υιοθετήσουν ανάλογα με την εκάστοτε κατάσταση.

# ΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗΣ ΣΕ TABLET

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Η εφαρμογή εμφανίζει αρχικά έναν κατάλογο με τα πέντε κύρια θέματα των κοινωνικών δεξιοτήτων: Διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων, Σεβασμός στο εργασιακό περιβάλλον/εκτέλεση επαγγελματικών καθηκόντων, Σεβασμός στους κανόνες ευγένειας, Αλληλεπίδραση με τους άλλους, Προσαρμογή στους άλλους και αντιμετώπιση του απροσδόκητου. Η εργασία βάσει αυτών των θεμάτων επιτρέπει την διεξαγωγή σύντομων εκπαιδευτικών συνεδρίων και διευκολύνει την πλοήγηση στην ταμπλέτα. Σε κάθε θέμα ο συμμετέχων μπορεί να περιηγηθεί στις διάφορες κοινωνικές δεξιότητες.

## Ποιος συμμετείχε;

Επτά γαλλικές υπηρεσίες απασχόλησης ατόμων με αναπηρία συμμετείχαν ως εταίροι. Οι επαγγελματίες που εργάζονται σε αυτές τις υπηρεσίες είναι σύμβουλοι απασχόλησης ατόμων με αναπηρία, συντονιστές απασχόλησης ατόμων με αναπηρία, σύμβουλοι επαγγελματικής αποκατάστασης, προπονητές εργασίας, εκπαιδευτικοί, ψυχολόγοι και εργοθεραπευτές.

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

Article: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07370024.2023.2242344>  
Δικτυακός τόπος: <https://www.cnrs.fr/fr> / <https://www.lisn.upsaclay.fr/?lang=en>  
Twitter: <https://twitter.com/CNRS> / <https://twitter.com/LisnLab>

# CAFÉ JOYEUX

Το Café Joyeux δημιουργήθηκε για να αμφισβητήσει τα στερεότυπα σχετικά με τη γνωστική αναπηρία και να προωθήσει την ένταξη μέσω της ορατής απασχόλησης. Επιδιώκει να προσφέρει αξιοπρεπείς ευκαιρίες απασχόλησης και να ευαισθητοποιήσει το κοινό.



## Πού εφαρμόστηκε;

Rennes, Paris, Bordeaux, Lyon, Tours, Montpellier, Nantes (Γαλλία) και διεθνώς στις Βρυξέλλες (Βέλγιο), Λισαβόνα και Cascais (Πορτογαλία).



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Το Café Joyeux είναι η πρώτη γαλλική αλυσίδα καφέ-εστιατορίων που απασχολεί και εκπαιδευεί άτομα με νοητικές και γνωστικές αναπηρίες, με στόχο να ανοίξει τις καρδιές των ανθρώπων στη διαφορετικότητα και να συμβάλει σε μια ενσυναίσθητη και αρμονική κοινωνία.

# CAFÉ JOYEUX

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Το Café Joyeux προσλαμβάνει και εκπαιδεύει άτομα με νοητική και γνωστική αναπηρία. Μετά τη διαδικασία της πρόσληψης, τα μέλη της ομάδας ξεκινούν ως ασκούμενοι ή αποσπασμένοι από τους οργανισμούς στους οποίους απασχολούνται. Αφού αξιολογηθούν οι δεξιότητές τους, προσλαμβάνονται σε μόνιμη βάση και εκπαιδεύονται από την επαγγελματική σχολή, μια ομάδα που αποτελείται από ειδικούς σε θέματα ανθρώπινου δυναμικού, διοίκησης, γαστρονομίας και ειδικούς εκπαιδευτές. Στη συνέχεια, τους ανατίθενται καθήκοντα προσαρμοσμένα στις ικανότητές τους και εποπτεύονται από επαγγελματίες και υπεύθυνους φροντιστές στον τομέα της εστίασης. Εκπαιδεύονται σε όλους τους βασικούς ρόλους: υποδοχή, ταμείο, προετοιμασία φαγητού και σερβίρισμα.

## Ποιος συμμετείχε

Ειδικοί στην ειδική αγωγή, επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού, διοικητικά στελέχη και επαγγελματίες της εστίασης

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

Ιστοσελίδα: <https://www.cafejoyeux.com/en/>

Instagram: <https://www.instagram.com/cafesjoyeux/>

Twitter: <https://twitter.com/cafesjoyeux>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/cafesjoyeux>

Youtube: <https://www.youtube.com/@cafesjoyeux>

# MYRTILLO CAFE

Το Myrtillo Café αποσκοπεί στην παροχή ευκαιριών απασχόλησης και ενδυνάμωσης σε άτομα με αναπηρία, ιδίως σε άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού. Στόχος είναι η προώθηση της κοινωνικής ένταξης, της ορατότητας και της επαγγελματικής ενσωμάτωσής τους στην ελληνική κοινωνία.



## Πού εφαρμόστηκε;

Αμπελόκηποι, Αθήνα, Ελλάδα



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Το Myrtillo Cafe έχει έναν ιδιαίτερο σκοπό και αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση στην ελληνική κοινότητα, ενσωματώνοντας ευάλωτες ομάδες στην αγορά εργασίας

# MYRTILLO CAFE

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Το Myrtillo Cafe προσλαμβάνει άτομα με αναπηρίες όπως φάσμα αυτισμού, κώφωση, μαθησιακές δυσκολίες και ήπιες κινητικές δυσκολίες. Αυτή η ιδιαίτερη ομάδα εργαζομένων έχει την ευκαιρία να αισθανθεί άξια, να ακουστεί και να αποκτήσει εργασιακή εμπειρία, ώστε να ονειρεύεται ένα καλύτερο μέλλον.

Το προσωπικό του Myrtillo μπορεί να το δει κανείς να εργάζεται, δίνοντας το παράδειγμα σε άλλες επιχειρήσεις να αγκαλιάσουν την αλλαγή και να κάνουν και αυτές τη διαφορά.

## Ποιος συμμετείχε

Myrtillo Cafe

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://myrtillocafe.gr/en/home>

<https://startup-project.eu/myrtillo-cafe/>

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

<https://www.instagram.com/myrtillocafe/> <https://twitter.com/myrtillocafe>

# ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

Στόχος είναι η βελτίωση της ευημερίας και της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων ατόμων με νοητική αναπηρία, συμπεριλαμβανομένου του αυτισμού, μέσω πρακτικών αφήγησης της ζωής. Το σημειωματάριο διευκολύνει την ανάκληση της μνήμης, την επικοινωνία των προτιμήσεων και την αυτοέκφραση.



## Πού εφαρμόστηκε

Ισπανία



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Η ορθή πρακτική συνίσταται στη δημιουργία ενός σημειωματαρίου ζωής του ατόμου με αναπηρία, ώστε να καταγραφούν οι προτιμήσεις, οι επιθυμίες και τα ενδιαφέροντά του και να χρησιμοποιείται ως οδηγός για την καθημερινή του ζωή.

# ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

ΤΣτόχος είναι να παρέχει στους επαγγελματίες που εργάζονται με ηλικιωμένους με νοητική αναπηρία χρήσιμο και προσβάσιμο υλικό για την καταγραφή αναμνήσεων και εμπειριών ζωής, με σκοπό τη βελτίωση της ψυχολογικής ευημερίας και ικανοποίησης των ηλικιωμένων, ώστε να έχουν μια καλή και αξιοπρεπή τρίτη ηλικία.

Το σημειωματάριο αποτελείται από 4 φάσεις υλοποίησης:

1. Φάση καταγραφής και ανάκλησης αναμνήσεων.
2. Φάση σχεδιασμού της μορφής που επιλέγει το άτομο.
3. Φάση της τελικής γιορτής για την παρουσίαση του τετραδίου ζωής.

## Ποιος συμμετείχε

Plena Inclusión  
Generalitat Valenciana

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://plenainclusioncv.org/cuaderno-de-vida/>

## ΚΛΙΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΚΑΙ/Ή ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗΣ ΣΕ ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΧΡΗΣΤΕΣ ΑΡΝΑΒΙ

Η κλίμακα αυτή βοηθά στον εντοπισμό πρώιμων σημείων γήρανσης και λειτουργικής έκπτωσης σε ενήλικες με αυτισμό, επιτρέποντας την έγκαιρη και προληπτική παρέμβαση.



### Πού εφαρμόστηκε;

ΑΡΝΑΒΙ - AUTISMO BIZKAIA



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Κλίμακα αξιολόγησης δεικτών γήρανσης για άτομα με αυτισμό, με σκοπό την ανίχνευση της έναρξης της διαδικασίας γήρανσης.

## ΚΛΙΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΚΑΙ/Ή ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗΣ ΣΕ ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΧΡΗΣΤΕΣ ΑΡΝΑΒΙ

### Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

#### Στόχοι:

- Αναγνώριση των διαδικασιών πρόωρης γήρανσης στους ενήλικες που υποστηρίζει ο φορέας.
- Παροχή επαρκούς υποστήριξης στις νέες ανάγκες που προκύπτουν από τη διαδικασία γήρανσης των αυτιστικών ατόμων.
- Ανταπόκριση σε αυτές τις ανάγκες με προληπτικό τρόπο, μέσω της αναγνώρισης και του εντοπισμού των δεικτών της γήρανσης.
- Σχεδιασμός της απαραίτητης υποστήριξης για την αντιμετώπιση των αναγκών που σχετίζονται με τη γήρανση, εντός του Προσωπικού Σχεδίου Υποστήριξης.

#### Τρόπος χρήσης:

- Ετησίως, από τη στιγμή που το άτομο συμπληρώνει την ηλικία των 40 ετών.
- Όταν το άτομο με αυτισμό είναι κάτω των 40 ετών, αλλά παρουσιάζει ενδείξεις πιθανής γήρανσης/φθοράς (οι οποίες δεν οφείλονται σε ανεξάρτητα προβλήματα υγείας), η κλίμακα εφαρμόζεται σε ετήσια βάση.
- Εάν το άτομο με αυτισμό δεν παρουσιάζει ενδείξεις γήρανσης ή φθοράς, η κλίμακα χρησιμοποιείται ανά 5 έτη (στις ηλικίες 20, 25, 30, 35), μέχρι την ηλικία των 40 ετών.

#### Αξιολόγηση:

Το άτομο θεωρείται ότι βρίσκεται σε διαδικασία γήρανσης και φθοράς, εάν πληροί τις παραμέτρους που έχουν καθοριστεί στο πλαίσιο της διαδικασίας επικύρωσης του εργαλείου.

### Ποιος συμμετείχε

ΑΡΝΑΒΙ, κυβέρνηση των Βάσκων.

### Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

[https://www.apnabi.eus/wp-content/uploads/2021/11/apnabi-estudio-envejecimiento-TEA-2021\\_compressed.pdf](https://www.apnabi.eus/wp-content/uploads/2021/11/apnabi-estudio-envejecimiento-TEA-2021_compressed.pdf)

# PIZZAUT

Η PizzAut συνδυάζει την κοινωνική ένταξη με την υψηλής ποιότητας εστίαση, δημιουργώντας εργασιακά περιβάλλοντα προσαρμοσμένα στις ανάγκες των αυτιστικών ατόμων. Στόχος της είναι επίσης η ευαισθητοποίηση του κοινού και η προώθηση της συστημικής ένταξης.



## Πού εφαρμόστηκε;

Ιταλία, Λομβαρδία - Nova Milanese (MB)



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Το PizzAut είναι ένα καινοτόμο μοντέλο κοινωνικής ένταξης, ένα διαρκώς αναπτυσσόμενο εργαστήριο που αποδεικνύει ότι τα εμπόδια βρίσκονται συχνά μόνο στο μυαλό μας και όχι στην καρδιά μας.

Αποτελεί μια ευκαιρία για πολλά αυτιστικά παιδιά να αποκτήσουν αξιοπρέπεια και αυτονομία μέσω της εργασίας, γιατί μαζί μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ένταξη.

Πρόκειται για ένα εγχείρημα που δίνει ιδιαίτερη έμφαση στο οργανωτικό και αισθητηριακό πλαίσιο, με την πεποίθηση ότι τα άτομα με αυτισμό χρειάζονται έναν χώρο προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους — έναν χώρο που να τα βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες και ευημερία, αντί να τα καταδικάζει στην απομόνωση στην εργασία και στις σχέσεις.

# PIZZAUT

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Το έργο περιλαμβάνει:

- ανάλυση δεξιοτήτων
- ανάλυση προτιμήσεων
- εκπαίδευση

Στόχος είναι η δημιουργία ενός πρότυπου μοντέλου που θα αποτελέσει ένα πραγματικό franchise προς εξαγωγή.

## Ποιος συμμετείχε

PizzAut

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<http://www.pizzaut.it>

<https://www.facebook.com/pizzaut/about>

[https://www.instagram.com/pizzaut\\_official/](https://www.instagram.com/pizzaut_official/)

<https://www.youtube.com/channel/UCtt1ewtv3ohufjANOGh1c7g>

## HUGBIKE®: ΤΟ ΠΟΔΉΛΑΤΟ ΑΓΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΒΡΪΑ

Στόχος είναι να ενισχυθεί η χρήση των δημόσιων χώρων και να προωθηθεί η κοινωνική ένταξη μέσω ενός ειδικά σχεδιασμένου ποδηλάτου tandem – HUGBIKE®. Το ποδήλατο αυτό δίνει τη δυνατότητα σε άτομα με αυτισμό και άλλες αναπηρίες να απολαμβάνουν ασφαλείς και χωρίς αποκλεισμούς εμπειρίες μετακίνησης, συμμετέχοντας ενεργά στη δημόσια ζωή.



### Πού εφαρμόστηκε;

Ιταλία, Καλαβρία



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Τοποθετήθηκαν 4 ποδήλατα HUGBIKE® σε 4 διαφορετικά σημεία της Καλαβρίας, με στόχο την καλύτερη αξιοποίηση των αστικών χώρων και χρόνων από άτομα με αυτισμό και άλλες αναπηρίες, καθώς και τις οικογένειές τους. Για όλους. Το HUGBIKE® στην Καλαβρία είναι δωρεάν, διαθέσιμο για όλους, ανά πάσα στιγμή, σε 4 διαφορετικά σημεία, προωθώντας την ενεργή συμμετοχή των ατόμων με αυτισμό στους κοινωνικούς χώρους και δραστηριότητες.

Το εμπορικό σήμα και η πατέντα του HUGBIKE® ανήκουν στο ίδρυμα Fondazione Oltre il Labirinto Onlus και απευθύνονται σε άτομα με αυτισμό, τα οποία, χάρη στην υποστήριξη εξειδικευμένου προσωπικού κατά τη συναρμολόγηση των ποδηλάτων, βιώνουν την ενεργή κοινωνική ένταξη μέσω της εργασίας. Το έργο γεννήθηκε από τη συνεργασία της Banca della Marca, της Fondazione Oltre il Labirinto Onlus και της Cooperativa Il Girasole.

# HUGBIKE®: ΤΟ ΠΟΔΉΛΑΤΟ ΑΓΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΒΡΪΑ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Η δράση προωθεί:

- **Ένταξη:** Ορισμένα στάδια της συναρμολόγησης του HUGBIKE® περιλαμβάνουν τη συμμετοχή νέων με αναπηρία, στο πλαίσιο κοινωνικής και επαγγελματικής ένταξης.
- **Ασφάλεια:** Η οδήγηση από το πίσω κάθισμα προσφέρει αυξημένη ασφάλεια, ιδίως όταν ο επιβάτης είναι παιδί ή ηλικιωμένο άτομο, καθώς προστατεύεται από τα χέρια του οδηγού.
- **Οικειότητα:** Το HUGBIKE® ενισχύει την αίσθηση οικειότητας, προσφέροντας τη δυνατότητα για μια ήρεμη συνομιλία κατά τη διάρκεια της διαδρομής, ενώ οι επιβάτες κάνουν πετάλι αγκαλιασμένοι.
- **Αξιοπρέπεια:** Το πρόγραμμα HUGBIKE® συνδέεται με το ίδρυμα "Oltre il Labirinto Onlus", το οποίο έχει ως αποστολή την προστασία, ενίσχυση και διασφάλιση της αξιοπρέπειας των ατόμων με αυτισμό.

## Ποιος συμμετείχε

"Oltre il Labirinto Onlus"

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://www.youtube.com/@hugbike6255>

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

<https://www.instagram.com/Hugbike/>

<https://twitter.com/Hugbikes>

<https://www.youtube.com/user/oltrelabirinto>

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

<https://www.instagram.com/oltrelabirinto/>

<https://www.linkedin.com/company/fondazione-oltre-il-labirinto-onlus>

## ΔΙΚΤΥΑ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Η πρωτοβουλία αποσκοπεί στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των αυτιστικών ενηλίκων μέσω της δημιουργίας δομημένων δικτύων υποστήριξης από ομοτίμους και ομάδων συναισθηματικής υποστήριξης. Δίνει έμφαση στην ενδυνάμωση, την αμοιβαία κατανόηση και τη φιλία.



### Πού εφαρμόστηκε;

Οι δραστηριότητες αυτές υλοποιούνται στην κοινότητα.



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Δημιουργία ομάδων υποστήριξης και δικτύων που συνδέουν ενήλικες με αυτισμό με συνομηλίκους, προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη, πρακτικές συμβουλές και ευκαιρίες για ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

# ΔΙΚΤΥΑ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

### Δημιουργία Δικτύων Ομοτίμων:

Η δημιουργία δικτύων ομοτίμων είναι απαραίτητη για τη σύνδεση ενηλίκων με αυτισμό με άλλα άτομα που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες και προκλήσεις. Τα δίκτυα αυτά παρέχουν μια δομημένη αλλά ευέλικτη πλατφόρμα, στην οποία τα άτομα μπορούν να συναντώνται δια ζώσης ή διαδικτυακά, να μοιράζονται τις ιστορίες τους, να συζητούν κοινά θέματα και να προσφέρουν αμοιβαία υποστήριξη – συχνά απολαμβάνοντας έναν καφέ, ένα ρόφημα ή ένα σνακ με γλυκό. Μέσα από τη συμμετοχή σε τέτοιες ομάδες, οι ενήλικες με αυτισμό μπορούν να αποκτήσουν μια αίσθηση του ανήκειν και να χτίσουν κοινότητα, κάτι που συχνά είναι δύσκολο να επιτευχθεί σε άλλα περιβάλλοντα. Αυτές οι συνδέσεις μειώνουν τα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς, καθώς οι συμμετέχοντες διαπιστώνουν πως δεν είναι μόνοι στις εμπειρίες και τα ενδιαφέροντά τους. Η αμοιβαία κατανόηση ενισχύει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, επιτρέποντας την έκφραση και την αναζήτηση συμβουλών για προσωπικά και επαγγελματικά θέματα, ενδυναμώνοντας τους συμμετέχοντες να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής τους και να διατηρήσουν ενεργή κοινωνική ζωή.

### Δημιουργία Ομάδων Υποστήριξης:

Οι ομάδες υποστήριξης που απευθύνονται ειδικά σε ενήλικες με αυτισμό είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης και πρακτικών συμβουλών. Οι ομάδες αυτές διευθύνονται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες ή έμπειρους συνομηλίκους που καθοδηγούν τις συζητήσεις και προσφέρουν σχετικούς πόρους. Τα θέματα που καλύπτονται περιλαμβάνουν στρατηγικές αντιμετώπισης καθημερινών προκλήσεων, διαχείριση σχέσεων, ζητήματα απασχόλησης και άλλα. Μέσα από αυτές τις ομάδες, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να εκφραστούν για όσα τους απασχολούν περισσότερο, να αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία και γνώσεις, και να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους σε διάφορες πτυχές της ζωής. Επιπλέον, οι ομάδες προσφέρουν χώρο για την αναγνώριση και τον εορτασμό μικρών ή μεγάλων προσωπικών επιτευγμάτων, κάτι που συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της εσωτερικής κινητοποίησης των μελών.

# ΔΙΚΤΥΑ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

### Πρόωθηση Φιλικών και Κοινωνικών Σχέσεων:

Πέρα από την πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη, τα δίκτυα ομότιμων και οι ομάδες υποστήριξης προσφέρουν πολύτιμες ευκαιρίες για την ανάπτυξη ουσιαστικών φιλικών σχέσεων. Οι κοινωνικές συνδέσεις που αναπτύσσονται σε αυτά τα περιβάλλοντα συχνά συνεχίζονται και εκτός των συναντήσεων, ενισχύοντας τη συνοχή και τη συμμετοχή στην κοινότητα. Οι φιλίες που αναπτύσσονται βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό και την κατανόηση, καθώς τα μέλη βιώνουν κοινές εμπειρίες και προκλήσεις. Αυτοί οι δεσμοί λειτουργούν ως αξιόπιστες πηγές στήριξης και συντροφικότητας – κάτι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με αυτισμό που δυσκολεύονται με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε άλλα περιβάλλοντα. Μέσα από την ενίσχυση τέτοιων φιλικών σχέσεων, τα δίκτυα και οι ομάδες συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής των ενηλίκων με αυτισμό, προσφέροντάς τους έναν σταθερό και υποστηρικτικό κοινωνικό κύκλο όπου μπορούν να νιώθουν ασφάλεια, αποδοχή και ελευθερία έκφρασης.

### Ποιος συμμετείχε

Η ομάδα APIS σε συνεργασία με τον Απόστολο Λουκά Protipo Kentro

### Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

[www.apisnonprofit.org](http://www.apisnonprofit.org)

Instagram: @apis\_nonprofitorganization

Facebook: Apostolos Loukas Protipo Kentro

Facebook: Autism Assessment Support Practice center - AASP

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Τα προγράμματα στοχεύουν στην προώθηση της ουσιαστικής συμμετοχής των ενηλίκων με αυτισμό στην κοινότητα μέσω κοινωνικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς και εργαστηρίων ανάπτυξης δεξιοτήτων. Παράλληλα, προωθούν την ευαισθητοποίηση και τη συνεργασία μεταξύ των μελών της κοινότητας και των οικογενειακών οργανώσεων.



### Πού εφαρμόστηκε;

Οι δραστηριότητες αυτές υλοποιούνται στην κοινότητα.



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Ανάπτυξη προγραμμάτων που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή ενηλίκων με αυτισμό σε ποικίλες κοινωνικές εκδηλώσεις, εργαστήρια και δημόσιες δραστηριότητες, με στόχο την προώθηση της ουσιαστικής τους εμπλοκής με την κοινότητα.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

### Ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων

Η ανάπτυξη προγραμμάτων που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή ενηλίκων με αυτισμό σε ποικίλες κοινωνικές εκδηλώσεις, εργαστήρια και δημόσιες δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της ουσιαστικής συμμετοχής στην κοινότητα. Τα προγράμματα αυτά προσαρμόζονται στις μοναδικές ανάγκες και προτιμήσεις των ατόμων με αυτισμό, διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται άνετα και υποστηρίζονται σε κάθε νέο κοινωνικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, η διοργάνωση εργαστηρίων κοινωνικών δεξιοτήτων μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων, όπου οι ενήλικες με αυτισμό μαθαίνουν στρατηγικές επικοινωνίας μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες, ενώ η διαχείριση άγχους μπορεί να ενισχυθεί με τεχνικές χαλάρωσης. Έτσι, οι συμμετέχοντες αποκτούν τα κατάλληλα εργαλεία για να πλοηγούνται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Παράλληλα, τα προγράμματα περιλαμβάνουν ποικίλες δραστηριότητες, όπως τέχνη και χειροτεχνία, αθλητισμό και τεχνολογικά εργαστήρια, καλύπτοντας ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων και ικανοτήτων, με στόχο τη μεγιστοποίηση της συμμετοχής και της απόλαυσης.

### Κοινωνική συνεργασία και υποστήριξη

Η επιτυχία αυτών των προγραμμάτων εξαρτάται από τη δέσμευση ολόκληρης της κοινότητας. Η συνεργασία με τοπικές οργανώσεις, επιχειρήσεις και εκπαιδευτικά ιδρύματα είναι καθοριστική για την ενίσχυση της συμμετοχής. Η εξασφάλιση πόρων, χώρων και εθελοντών μέσω συνεργασιών είναι μέρος του σχεδιασμού. Τοπικές επιχειρήσεις μπορούν να φιλοξενήσουν εργαστήρια ή να προσφέρουν ευκαιρίες επαγγελματικής σκίασης, ενώ σχολεία και πανεπιστήμια μπορούν να διαθέσουν εγκαταστάσεις και τεχνογνωσία. Αυτή η συλλογική προσπάθεια ενισχύει την ευαισθητοποίηση και προάγει τη συμμετοχικότητα, διαμορφώνοντας ένα πιο φιλόξενο περιβάλλον για τους ενήλικες με αυτισμό. Κάθε μέλος της κοινότητας αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι της αλλαγής, αισθανόμενο ότι εκτιμάται και ότι συνεισφέρει στη λύση.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

### Αξιολόγηση και συνεχής βελτίωση

Οι υπεύθυνοι για την επιτυχία αυτών των προγραμμάτων δεσμεύονται να επανεξετάζουν τακτικά τη λειτουργία τους, ώστε να διασφαλίζεται η ανταπόκριση στις ανάγκες των συμμετεχόντων και η επίτευξη των στόχων για κοινωνική ένταξη. Τα σχόλια από συνεργαζόμενους φορείς, εθελοντές, οικογένειες και συντονιστές συλλέγονται και αναλύονται, προκειμένου να εντοπιστούν τομείς προς βελτίωση. Η ανατροφοδότηση αυτή καθοδηγεί την ομάδα στον σχεδιασμό κατάλληλων προσαρμογών, τόσο στη δομή του προγράμματος όσο και στο περιεχόμενο των δραστηριοτήτων και της υποστήριξης. Οι ιστορίες επιτυχίας και τα θετικά αποτελέσματα προβάλλονται για την ανάδειξη των οφελών και την ενίσχυση της περαιτέρω συμμετοχής. Η φωνή των συμμετεχόντων αποτελεί κινητήριο δύναμη, διαμορφώνοντας το περιεχόμενο και κάνοντάς τους να αισθάνονται ότι ακούγονται και έχουν ουσιαστικό ρόλο σε αυτό το ταξίδι προς μια πιο συμπεριληπτική και συνδεδεμένη κοινωνία.

### Ποιος συμμετείχε

Στα προγράμματα αυτά συμμετέχουν ενήλικες με αυτισμό, μέλη της κοινότητας, εθελοντές, μέλη οικογενειών και εργαζόμενοι των οργανισμών, μέσω του Αποστόλου Λουκά – Πρότυπο Κέντρο Ημέρας.

### Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

[www.apisnonprofit.org](http://www.apisnonprofit.org)

Instagram: @apis\_nonprofitorganization

Facebook: Apostolos Loukas Protipo Kentro

Facebook: Autism Assessment Support Practice center - AASP

# ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ



**AHA4AUTISM**

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΑΣΙΣΜ'ΕΝΗ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΎ (MBT-AS)

Ο στόχος είναι η μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και της μηρυκαστικής σκέψης σε ενήλικες με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας μέσω δομημένης εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα.



### Πού εφαρμόστηκε;

Κέντρο Αυτισμού Ενηλίκων του Αϊντχόβεν (Κάτω Χώρες)



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Αυτή η πρακτική αποτελεί την πρώτη ελεγχόμενη δοκιμή που αποδεικνύει ότι οι ενήλικες με ΔΑΦ μπορούν να επωφεληθούν από τη θεραπεία MBT-AS. Συνολικά, 42 ενήλικες με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας τυχαιοποιήθηκαν είτε σε μια εννέα εβδομάδων εκπαίδευση MBT-AS είτε σε μια ομάδα ελέγχου με λίστα αναμονής. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν σημαντική μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και της μηρυκαστικής σκέψης στην ομάδα παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΑΣΙΣΜ'ΕΝΗ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΆΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΎ (ΜΒΤ-ΑS)

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

**Εβδομάδα 1:** Παρουσιάστηκε το σκεπτικό και το περιεχόμενο του προγράμματος. Πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις ενσυνείδητης διατροφής και σάρωσης σώματος. Εξηγήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι και προγραμματίστηκε η πρακτική για την επόμενη εβδομάδα.

**Εβδομάδα 2:** Έγινε πρακτική στη σάρωση σώματος. Συζητήθηκαν οι δυσκολίες της άσκησης στο σπίτι. Πραγματοποιήθηκε πενταλεπτος διαλογισμός εστιασμένος στην αναπνοή. Εξηγήθηκε και προγραμματίστηκε η εξάσκηση στο σπίτι. Η συνεδρία ολοκληρώθηκε με έναν σύντομο διαλογισμό αναπνοής.

**Εβδομάδα 3:** Συζητήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι. Παρουσιάστηκαν πληροφορίες για τις σωματικές αντιδράσεις στο άγχος. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε άσκηση ευσυνείδητου βαδίσματος. Ακολούθησε η πεντάλεπτη άσκηση αναπνοής και εισαγωγή στις ασυνείδητες κινήσεις. Η συνεδρία έκλεισε με σχεδιασμό της πρακτικής στο σπίτι και σύντομο διαλογισμό.

**Εβδομάδα 4:** Εστίαση στην αναπνοή και στις σωματικές αισθήσεις. Πραγματοποιήθηκε πεντάλεπτη άσκηση αναπνοής. Αφού συζητήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι, έγινε διαλογισμός ακρόασης και ακολούθησε αξιολόγηση. Η συνεδρία ολοκληρώθηκε με προγραμματισμό της άσκησης στο σπίτι και άσκηση ενσυνείδητων κινήσεων.

**Εβδομάδα 5:** Εστίαση στην αναπνοή, στο σώμα και στους ήχους. Συζητήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι και πραγματοποιήθηκε πεντάλεπτη άσκηση αναπνοής. Συζητήθηκε η χρησιμότητα των τεχνικών διαλογισμού σε αγχωτικές καταστάσεις. Ακολούθησε σχεδιασμός της άσκησης στο σπίτι και σύντομη άσκηση κίνησης.

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΑΣΙΣΜ'ΕΝΗ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΆΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΎ (MBT-AS)

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

**Εβδομάδα 6:** Η συνεδρία ξεκίνησε με καθιστό διαλογισμό, εστιάζοντας στην αναπνοή και τις σωματικές αισθήσεις. Παρουσιάστηκε ψυχοεκπαίδευση για τη μηρυκαστική σκέψη και τη σύνδεσή της με τον αυτισμό. Πραγματοποιήθηκε άσκηση διαλογισμού με στόχο την παρατήρηση των σκέψεων από απόσταση. Συζητήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι, ακολούθησε πεντάλεπτη άσκηση αναπνοής και σύντομη άσκηση κίνησης.

**Εβδομάδα 7:** Πραγματοποιήθηκε καθιστός διαλογισμός με έμφαση στην αναπνοή και στις σωματικές αισθήσεις. Συζητήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι, έγινε πεντάλεπτη άσκηση αναπνοής, παρατήρηση σκέψεων και προγραμματισμός για την εξάσκηση. Η συνεδρία έκλεισε με σύντομο διαλογισμό αναπνοής και άσκηση κίνησης.

**Εβδομάδα 8:** Η συνεδρία ξεκίνησε με καθιστό διαλογισμό και ακολούθησε άσκηση κίνησης. Συζητήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι, πραγματοποιήθηκε σάρωση σώματος και σχεδιάστηκε η πρακτική για την επόμενη εβδομάδα. Ολοκληρώθηκε με σύντομη άσκηση κίνησης.

**Εβδομάδα 9:** Η συνεδρία ξεκίνησε με δραστηριότητα επιλογής των συμμετεχόντων και ακολούθησε άσκηση κίνησης. Αξιολογήθηκε η εξάσκηση στο σπίτι. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους από την ενσυνειδητότητα κατά τις τελευταίες εννέα εβδομάδες. Μετά από έναν διαλογισμό της επιλογής τους, κάθε άτομο έγραψε αν και πώς θα ήθελε να ενσωματώσει την ενσυνειδητότητα στην καθημερινή του ζωή.

## Ποιος συμμετείχε

Ένας ψυχολόγος και ένας κλινικός ψυχολόγος

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

Άρθρο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891422212002156>

Ιστοσελίδα: <http://www.autismepunt.nl/>

Instagram: <https://www.instagram.com/autismepunt/>

Twitter: <https://twitter.com/autismepunt>

# CLEVELAND CLINIC AKRON GENERAL

Στόχος είναι η παροχή προσαρμοσμένων υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης για αυτιστικούς ενήλικες, η διευκόλυνση της μετάβασης από την παιδιατρική φροντίδα στην ιατρική περίθαλψη ενηλίκων και η βελτίωση της συνολικής εμπειρίας των ασθενών.



## Πού εφαρμόστηκε;

Cleveland Clinic Akron General



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Το Akron General είναι ένα από τα πρώτα νοσοκομεία που παρέχουν φροντίδα σε ενήλικες ασθενείς με αυτισμό, ώστε να μπορούν να λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους.

# CLEVELAND CLINIC AKRON GENERAL

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Ο αυτισμός θεωρείται παιδιατρική διάγνωση και συχνά είναι δύσκολη η μετάβαση των νεαρών ενηλίκων από την παιδιατρική φροντίδα σε υπηρεσίες υγείας για ενήλικες. Το νοσοκομείο Akron General διευκολύνει αυτή τη μετάβαση, διαθέτοντας πάνω από 650 εργαζόμενους που έχουν εκπαιδευτεί να αναγνωρίζουν τα άτομα με Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού, καθώς και φροντιστές εκπαιδευμένους να προσαρμόζουν την προσέγγισή τους και να χρησιμοποιούν οπτικά υποστηρικτικά μέσα, ώστε να επιτυγχάνονται καλύτερα ιατρικά αποτελέσματα.

Επιπλέον, το Akron General προσφέρει υποστηρικτικές διευκολύνσεις, όπως tablet και πίνακες με εικόνες, για τη μείωση των εμποδίων στην επικοινωνία, καθώς και υλικά φιλικά προς τις αισθήσεις στους χώρους παροχής φροντίδας.

Οι επαγγελματίες υγείας ενημερώνονται μέσω των ηλεκτρονικών ιατρικών φακέλων ότι ο ασθενής είναι αυτιστικός, ώστε να μπορούν να τον συνοδεύουν απευθείας σε αίθουσες εξέτασης, αποφεύγοντας θορυβώδεις και αγχωτικούς χώρους, όπως οι αίθουσες αναμονής, οι οποίοι μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικοί για ορισμένα άτομα με αυτισμό.

## Ποιος συμμετείχε

Εργαζόμενοι και φροντιστές

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://autismakron.org/index.php/people/news/9-uncategorised/596-ccag-autism-friendly>

## ΦΙΛΙΚΉ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΌ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΪΑ (AFI)

Στόχος είναι να βελτιωθεί η εμπειρία υγειονομικής περίθαλψης για τους αυτιστικούς ασθενείς μέσω της εκπαίδευσης του προσωπικού και της προσαρμογής του κλινικού περιβάλλοντος ώστε να ανταποκρίνεται στις αισθητηριακές και επικοινωνιακές τους ανάγκες.



### Πού εφαρμόστηκε;

Ιατρικό κέντρο της Βοστώνης



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Η AFI εκπαιδεύει επαγγελματίες υγείας και παρέχει επίσης συμβουλευτική υποστήριξη σε εταιρείες στην Ευρώπη, την Ασία, την Αυστραλία και τη Βόρεια Αμερική, με στόχο τη βελτίωση της εμπειρίας υγειονομικής περίθαλψης για τους ασθενείς με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος του Αυτισμού (ΔΑΦ) και τις οικογένειές τους.

# ΦΙΛΙΚΉ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΌ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΊΑ (AFI)

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Οι ασθενείς με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) έχουν συχνά ξεχωριστές αισθητηριακές και επικοινωνιακές ανάγκες που μπορεί να κάνουν τις επισκέψεις στην υγειονομική περίθαλψη ιδιαίτερα δύσκολες. Η Πρωτοβουλία Φιλικών προς τον Αυτισμό (AFI) έχει ως στόχο τη μετατροπή των περιβαλλόντων υγειονομικής περίθαλψης σε πιο ήρεμους, άνετους, σεβαστούς και υποστηρικτικούς χώρους, οι οποίοι είναι προσεκτικά προσαρμοσμένοι ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες των αυτιστικών ασθενών.

Στο Ιατρικό Κέντρο της Βοστώνης, η AFI έχει εφαρμόσει ένα ολοκληρωμένο σύνολο παρεμβάσεων σε τέσσερις βασικούς τομείς: εξατομίκευση της φροντίδας των ασθενών, τροποποίηση του αισθητηριακού περιβάλλοντος, εκπαίδευση των κλινικών ιατρών, του προσωπικού και των φοιτητών και παροχή στοχευμένης υποστήριξης για την προετοιμασία των ασθενών και των οικογενειών για τις επισκέψεις. Αυτές οι τεκμηριωμένες στρατηγικές έχουν σχεδιαστεί για να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν την ποιότητα της φροντίδας για τα άτομα με ΔΦΑ.

Το καινοτόμο έργο της AFI έχει δημοσιευτεί σε κορυφαία ακαδημαϊκά περιοδικά που επικεντρώνονται στην προώθηση της φροντίδας για τα αυτιστικά άτομα. Ειδικότερα, η AFI ανέπτυξε και δημοσίευσε τη Χάρτα Δικαιωμάτων Αυτιστικών Ασθενών, ένα έγγραφο που περιγράφει τα θεμελιώδη δικαιώματα των αυτιστικών ατόμων σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης και χρησιμεύει ως οδηγός για την προώθηση της αξιοπρέπειας, της αυτονομίας και της δίκαιης φροντίδας.

# ΦΙΛΙΚΉ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΉ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ (AFI)

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Εκτός από τις κλινικές της προσπάθειες, η AFI συμβουλεύει και εκπαιδεύει επαγγελματίες υγείας σε όλο τον κόσμο, βοηθώντας τους να αποκτήσουν τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να παρέχουν πιο περιεκτική και αποτελεσματική φροντίδα. Η AFI φιλοξενεί επίσης εικονικά συνέδρια επαγγελματικής ανάπτυξης που προωθούν περαιτέρω τις βέλτιστες πρακτικές στην υγειονομική περίθαλψη φιλική προς τον αυτισμό.

## Ποιος συμμετείχε

Κλινικοί, προσωπικό και φοιτητές

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://autismakron.org/index.php/people/news/9-uncategorised/596-ccag-autism-friendly>

# ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΉ ΦΡΟΝΤΙΔΑ NHS HIGHLAND ΓΙΑ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΎΣ ΑΣΘΕΝΕΪΣ

Στόχος είναι η παροχή προσβάσιμης και άνετης οδοντιατρικής φροντίδας, προσαρμοσμένης στις ανάγκες των αυτιστικών ασθενών, η μείωση του άγχους και η βελτίωση των ποσοστών επιτυχίας των ραντεβού.



## Πού εφαρμόστηκε;

Highland, Σκωτία



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Η Ομάδα Στρατηγικής για τον Αυτισμό του NHSW δίνει τη δυνατότητα στους αυτιστικούς ασθενείς και στους φροντιστές τους, μέσω καθοδήγησης και πρακτικών συμβουλών, να έχουν την καλύτερη δυνατή υποστήριξη σε ένα οδοντιατρικό περιβάλλον.

# ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΉ ΦΡΟΝΤΙΔΑ NHS HIGHLAND ΓΙΑ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΎΣ ΑΣΘΕΝΕΪΣ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Όταν οι υπεύθυνοι του NHS γνωρίζουν ότι ένας αυτιστικός ασθενής πρόκειται να παρευρεθεί στο πρώτο του ραντεβού, του αποστέλλουν ένα ερωτηματολόγιο πριν από την επίσκεψη, ώστε να κατανοήσουν πώς μπορούν να διευκολύνουν την εμπειρία του. Επίσης, προσφέρεται η δυνατότητα αποστολής ενός πακέτου προετοιμασίας πριν την επίσκεψη, ώστε οι ασθενείς να δουν μερικά από τα αντικείμενα που θα χρησιμοποιήσει ο/η οδοντίατρος. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο, ειδικά για τα παιδιά.

Η ώρα του ραντεβού μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην επιτυχία της επίσκεψης. Οι αυτιστικοί ασθενείς συχνά δυσκολεύονται να αλλάξουν τη ρουτίνα τους, οπότε το προσωπικό φροντίζει να συζητήσει πρώτα με τους ίδιους ή τους φροντιστές τους. Επίσης, μεριμνούν ώστε ο ασθενής να μη χρειαστεί να περιμένει σε γεμάτη αίθουσα αναμονής· ως εναλλακτική, μπορεί να περιμένει στο αυτοκίνητο μέχρι να έρθει η ώρα του ραντεβού.

Καταβάλλεται επίσης προσπάθεια για τη δημιουργία περιβάλλοντος χαμηλής αισθητηριακής διέγερσης, όπως η μείωση του φωτισμού ή η απενεργοποίηση του ραδιοφώνου.

Άλλες χρήσιμες τακτικές περιλαμβάνουν τη χρήση κοινωνικών ιστοριών, όπως η παρουσίαση εικόνας της οδοντιατρικής καρέκλας για εξοικείωση του ασθενή. Τα αυτιστικά άτομα συχνά έχουν αγαπημένα θέματα συζήτησης ή αντικείμενα παρηγοριάς – οι υπεύθυνοι ενημερώνουν σχετικά τον οδοντίατρο ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό και άνετο περιβάλλον κατά τη διάρκεια της επίσκεψης.

## Ποιος συμμετείχε

Εθνική Αυτιστική Εταιρεία, NHS, συνεργαζόμενο νοσοκομείο και εγκαταστάσεις.

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://autismakron.org/index.php/people/news/9-uncategorised/596-ccag-autism-friendly>

# ΟΔΗΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΪΘΟΥΣΑ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ

Στόχος είναι η βελτίωση της ποιότητας της επείγουσας φροντίδας για τα αυτιστικά άτομα, μέσω της παροχής πρακτικών οδηγιών και μέτρων προσβασιμότητας στους επαγγελματίες υγείας, προσαρμοσμένων στις ιδιαίτερες ανάγκες τους.



## Πού εφαρμόστηκε;

Καστίλλη και Λεόν



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Οδηγός για τη διευκόλυνση του έργου των επαγγελματιών του Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας που παρέχεται στα αυτιστικά άτομα και τις οικογένειές τους.

# ΟΔΗΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΪΘΟΥΣΑ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Ο οδηγός περιέχει πληροφορίες σχετικά με τον αυτισμό στον τομέα της υγείας. Στο τρίτο μέρος, περιγράφονται οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών των νοσοκομείων κατά τη φροντίδα αυτιστικών ασθενών.

Παράλληλα, παρουσιάζονται διάφορα μέτρα προσβασιμότητας στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών, όπως συστηματικά προγράμματα απευαισθητοποίησης, εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας σχετικά με τις ΔΑΦ, παροχή πληροφόρησης για το αυτιστικό άτομο, πρόσβαση στη θεραπεία και γρήγορες πρακτικές συμβουλές για τα ΤΕΠ.

Το τέταρτο μέρος συγκεντρώνει το κύκλωμα φροντίδας.

## Ποιος συμμετείχε

Junta de Castilla y León, Autismo Burgos και Fundación ONCE

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/publicaciones-consejeria/buscador/guia-atencion-personas-tea-trastornos-espectro-autista-urge.ficheros/485541-Guia%20Atenci%C3%B3n%20Urgencias%20Autismo.pdf>

## ΟΔΗΓΟΣ ΠΈΝΘΟΥΣ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΑΥΤΙΣΤΙΚΆ ΆΤΟΜΑ

Στόχος είναι να υποστηριχθούν οι επαγγελματίες στην παροχή βοήθειας προς τα αυτιστικά άτομα κατά τη διάρκεια των διαδικασιών πένθους και θλίψης, με σεβασμό στον προσωπικό τους ρυθμό, τις ανάγκες τους και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούν.



### Πού εφαρμόστηκε;

Autismo Burgos



### Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Πρόκειται για έναν οδηγό για επαγγελματίες στον τομέα του αυτισμού, με σκοπό να τους υποστηρίξει στη συνοδεία αυτιστικών ατόμων κατά την αντιμετώπιση της απώλειας αγαπημένων προσώπων.

# ΟΔΗΓΟΣ Π'ΕΝΘΟΥΣ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΑΥΤΙΣΤΙΚΑ ΆΤΟΜΑ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Ο οδηγός ξεκινά με μια σύντομη επεξήγηση σχετικά με τα τρία ενδιαφερόμενα μέρη:

- **Οικογένεια:** καθορίζει τον ρυθμό των παρεμβάσεων και ενημερώνει τους επαγγελματίες για το στάδιο στο οποίο πρέπει να υποστηρίξουν και να συνοδεύσουν το αυτιστικό άτομο.
- **Αυτιστικό άτομο:** χρειάζεται τη συνοδεία των επαγγελματιών με σεβασμό στον ρυθμό, τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητές του καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.
- **Επαγγελματίες:** ο ρόλος τους είναι να συνοδεύουν το αυτιστικό άτομο σε όλα τα στάδια της διαδικασίας.

Ο οδηγός περιλαμβάνει βήματα που βοηθούν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας:

1. Προπαρασκευαστική εργασία
2. Συναίνεση της οικογένειας
3. Συνοδεία του ατόμου
4. Διατήρηση των καθημερινών ρουτινών

## Ποιος συμμετείχε

Autismo Burgos

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

Duelo AB (1).pdf

# ΑΘΛΗΤΙΚΉ ΑΝΑΡΡΪΧΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΣΤΟ ΦΆΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΎ

Στόχος είναι η προώθηση της υγιεινής διαβίωσης και της ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων μέσω της αθλητικής αναρρίχησης, βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση και τον συντονισμό των αυτιστικών ατόμων.



## Πού εφαρμόστηκε;

Ιταλία, Λομβαρδία



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Προώθηση της υγιεινής διαβίωσης μέσω του αθλητισμού σε νέους και ενήλικες με αυτισμό.

# ΑΘΛΗΤΙΚΉ ΑΝΑΡΡΪΧΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΣΤΟ ΦΆΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΎ

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Εκμάθηση νέων γενικών ή εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων, ενίσχυση των μυών των χεριών, του κορμού και των μυών στάσης, βελτίωση του συντονισμού άνω και κάτω άκρων και αύξηση της ευλυγισίας των αρθρώσεων.

## Ποιος συμμετείχε

“Autismo è...Associazione Onlus”

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

<https://www.autismo-e.it/progetti-sport-e-tempo-libero/arrampicata-sportiva/>  
<http://facebook.com/AutismoeBergamo/>

# ΑΥΤΙΣΜΌΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΉ: FOOD-AUT

Το πρόγραμμα αποσκοπεί στη βελτίωση της υγείας και της διατροφικής ευημερίας των ατόμων με αυτισμό μέσω προσαρμοσμένων μενού και διατροφικών οδηγιών. Υποστηρίζει επίσης τους φροντιστές στη διαχείριση ισορροπημένων γευμάτων στο σπίτι, για βιώσιμα αποτελέσματα στην υγεία.



## Πού εφαρμόστηκε;

Ιταλία, Λομβαρδία, Εργαστήριο Διαιτολογίας και Κλινικής Διατροφής του Πανεπιστημίου της Παβίας



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Ο Όμιλος Pellegrini παρουσίασε σήμερα, μαζί με το Ίδρυμα Sacra Famiglia Onlus, τα αποτελέσματα του επιστημονικού ερευνητικού προγράμματος FOOD-AUT, το οποίο διεξήχθη από το Εργαστήριο Διαιτολογίας και Κλινικής Διατροφής του Πανεπιστημίου της Παβίας υπό τη διεύθυνση της καθηγήτριας Hellas Cena.

# ΑΥΤΙΣΜΌΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΉ: FOOD-AUT

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

Το πρόγραμμα FOOD-AUT στοχεύει στη βελτίωση της υγείας των ατόμων με Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), μέσω της ανάπτυξης μενού για συλλογική σίτιση και διατροφικών οδηγιών που απευθύνονται σε φροντιστές/γονείς, με στόχο την υποστήριξή τους στη διαχείριση των γευμάτων στο σπίτι. Το Εργαστήριο έχει αναπτύξει μενού ειδικά σχεδιασμένα για τα άτομα αυτά, τόσο από διατροφική όσο και από αισθητηριακή άποψη.

## Ποιος συμμετείχε

Pellegrini Group σε συνεργασία με το Ίδρυμα Sacra Famiglia Onlus.

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

[https://twitter.com/F\\_SacraFamiglia](https://twitter.com/F_SacraFamiglia)

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

[https://www.instagram.com/fondazione\\_sacra\\_famiglia/](https://www.instagram.com/fondazione_sacra_famiglia/)

<https://www.youtube.com/channel/UCpyoukh3ljXLX61bHkD2f0Q>

# BOCCIA

Το Boccia προάγει τη σωματική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη των ενηλίκων με αυτισμό μέσω ενός ενταξιακού και δομημένου αθλητικού πλαισίου. Ενισχύει τον συντονισμό, καλλιεργεί την αυτοεκτίμηση και προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.



## Πού εφαρμόστηκε;

Το μπότσια παίζεται συνήθως σε κλειστές αθλητικές αίθουσες ή γυμναστήρια, τα οποία παρέχουν τον απαραίτητο χώρο και το ελεγχόμενο περιβάλλον που απαιτείται για το παιχνίδι. Το Boccia μπορεί να παιχτεί σε ποικίλα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κοινοτικά κέντρα, αθλητικούς συλλόγους και εξειδικευμένες εγκαταστάσεις για άτομα με αναπηρίες.



## Γενική περιγραφή της ορθής πρακτικής

Το Boccia είναι ένα άθλημα ακριβείας με μπάλα, σχεδιασμένο για αθλητές με αναπηρίες. Προωθεί τη συμμετοχικότητα και τον ανταγωνισμό σε διάφορα επίπεδα δεξιοτήτων. Εκτός από την ενίσχυση του σωματικού συντονισμού και της συγκέντρωσης, το Boccia μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ευεξία και να αποτελέσει μια πολύτιμη κοινωνική διέξοδο για τους συμμετέχοντες.

## Λεπτομέρειες σχετικά με τη δραστηριότητα

### Εισαγωγή στο Boccia για ενήλικες με αυτισμό:

Το Boccia, ένα άθλημα ακριβείας με μπάλα που αρχικά σχεδιάστηκε για αθλητές με σοβαρές σωματικές αναπηρίες, έχει εξελιχθεί ώστε να περιλαμβάνει άτομα με διάφορες αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένων των ενηλίκων με αυτισμό. Το παιχνίδι περιλαμβάνει τη ρίψη δερμάτινων μπαλών όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια λευκή μπάλα-στόχο (γνωστή ως "γρύλος") σε ένα μακρύ, στενό γήπεδο. Η προσαρμοστική φύση του Boccia και οι απλοί του κανόνες το καθιστούν μια προσιπή και ελκυστική δραστηριότητα για ενήλικες με αυτισμό. Προωθεί τη σωματική δραστηριότητα και προσφέρει ένα δομημένο περιβάλλον που μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της αυτοσυγκέντρωσης, παρέχοντας ταυτόχρονα σιγουριά στους φροντιστές και τους επαγγελματίες υποστήριξης για την καταλληλότητά του.

### Οφέλη για την υγεία και τη φυσική κατάσταση:

Η ενασχόληση με το Boccia προσφέρει πολλά οφέλη για τη σωματική υγεία των ενηλίκων με αυτισμό. Το άθλημα απαιτεί από τους παίκτες να αναπτύξουν λεπτές κινητικές δεξιότητες και συντονισμό χεριού-ματιού, καθώς στοχεύουν και ρίχνουν τις μπάλες με ακρίβεια. Η τακτική συμμετοχή μπορεί να ενισχύσει τη μυϊκή δύναμη και τον έλεγχο, συμβάλλοντας στη συνολική φυσική κατάσταση. Επίσης, η έμφαση στον στρατηγικό σχεδιασμό και τη συγκέντρωση μπορεί να ενισχύσει τις γνωστικές λειτουργίες, προσφέροντας μια ολιστική προσέγγιση στην υγεία. Για τα άτομα με αυτισμό, αυτού του είδους η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη, προσφέροντας ένα ελεγχόμενο και προβλέψιμο περιβάλλον που μειώνει το άγχος και ενισχύει την εμπιστοσύνη στις κινητικές τους ικανότητες.

### Ψυχικά και κοινωνικά οφέλη:

Πέρα από τα σωματικά οφέλη, το Boccia προσφέρει και σημαντικά ψυχικά και κοινωνικά οφέλη για τους ενήλικες με αυτισμό. Το άθλημα ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ομαδική εργασία, καλλιεργώντας αίσθημα συντροφικότητας και κοινότητας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με αυτισμό, τα οποία μπορεί να δυσκολεύονται στη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων. Το Boccia τους δίνει την ευκαιρία να κάνουν φίλους και να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Η αίσθηση επίτευξης από τη συμμετοχή και τη νίκη ενισχύει την αυτοεκτίμηση και συμβάλλει στη θετική αυτοεικόνα, ενισχύοντας τη συνολική ψυχική ευεξία. Μέσω του Boccia, οι ενήλικες με αυτισμό μπορούν να απολαύσουν μια ουσιαστική, χωρίς αποκλεισμούς αθλητική εμπειρία που υποστηρίζει τη σωματική, ψυχική και κοινωνική τους ανάπτυξη, ενδυναμώνοντας τους με ισχυρή αίσθηση αυτοπεποίθησης.

**Σήμερα, το Boccia αποτελεί ένα από τα αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων, με συμμετοχές σε περιφερειακά και εθνικά πρωταθλήματα σε όλο τον κόσμο.**

# BOCCIA

## Ποιος συμμετείχε

Το μπότσια περιλαμβάνει μια ποικιλία συμμετεχόντων και ενδιαφερόμενων μερών, καθένας από τους οποίους διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στο οικοσύστημα του αθλήματος, όπως: οι αθλητές, οι προπονητές και οι εκπαιδευτές, οι διαιτητές και οι αξιωματούχοι, οι εθελοντές, οι οικογένειες και οι φροντιστές, οι οργανισμοί και οι ομοσπονδίες, καθώς και οι θεατές και οι υποστηρικτές.

## Ιστοσελίδα ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης

[www.apisnonprofit.org](http://www.apisnonprofit.org)

Instagram: @apis\_nonprofitorganization

Facebook: Apostolos Loukas Protipo Kentro

Facebook: Autism Assessment Support Practice center - AASP

# ΕΠ΄ΟΜΕΝΟ Β΄ΗΜΑ

Το επόμενο βήμα ήταν η διαδικασία επιλογής, η οποία περιλάμβανε μια δομημένη αξιολόγηση από μια διεπιστημονική επιτροπή εμπειρογνομώνων, που απαρτίζεται από ακαδημαϊκούς, επαγγελματίες του τομέα της υγείας και εκπαιδευτικούς.

# Αποτελέσματα

## 6. Αποτελέσματα της Επιτροπής Εμπειρογνομώνων

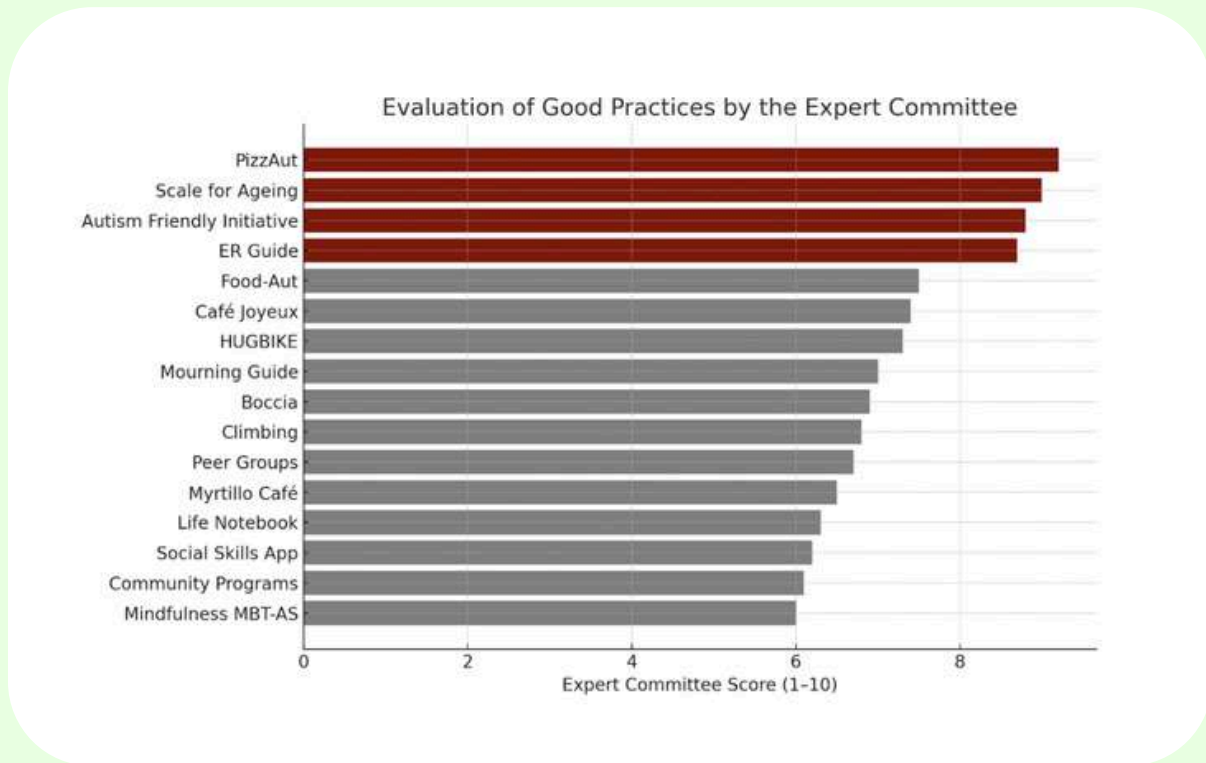
Για τη συλλογή αξιολογήσεων από τους εμπειρογνώμονες σχετικά με τις 16 πρακτικές, αναπτύχθηκε ένα ερωτηματολόγιο σε μορφή Google Form. Στην Επιτροπή Εμπειρογνομώνων συμμετείχαν επαγγελματίες υγείας, πανεπιστημιακοί ερευνητές, επικεφαλής ενώσεων, εκπαιδευτές και υπεύθυνοι ανάπτυξης έργων, με εμπειρία άνω των 16 ετών (εικ. 1). Κάθε πρακτική αξιολογήθηκε με βάση κριτήρια όπως ο αντίκτυπος, η δυνατότητα μεταφοράς, η καινοτομία και η σκοπιμότητα. Με βάση τα σχόλια που συλλέχθηκαν, τέσσερις πρακτικές αναδείχθηκαν ως ιδιαίτερα εξαιρετικές.

### Οι τέσσερις επιλεγμένες πρακτικές είναι:

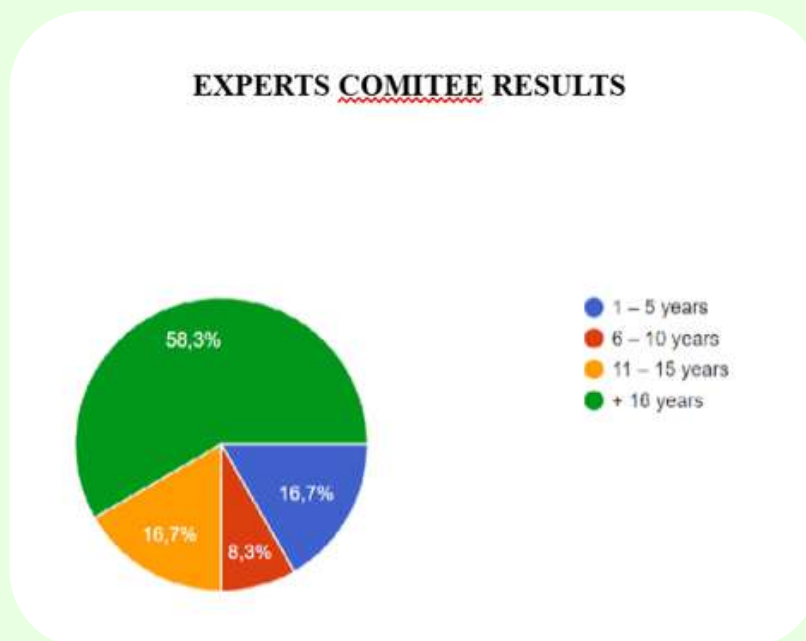
- **Κλίμακα για την ανίχνευση και παρακολούθηση της γήρανσης σε ενήλικες χρήστες της APNABI** – Ένα δομημένο εργαλείο για τον εντοπισμό σημείων γήρανσης σε αυτιστικούς ενήλικες, που επιτρέπει την έγκαιρη και εξατομικευμένη παρέμβαση.
- **PizzAut** – Ένα μοντέλο κοινωνικής ένταξης μέσω ενός ενταξιακού εστιατορίου (πιπσαρίας), το οποίο προσφέρει κατάρτιση, εργασία και συμμετοχή στην κοινότητα για αυτιστικούς νέους και ενήλικες στην Ιταλία.
- **Πρωτοβουλία Φιλική προς τον Αυτισμό (AFI)** – Εφαρμόστηκε στο Ιατρικό Κέντρο της Βοστώνης και μεταμορφώνει τα νοσοκομειακά περιβάλλοντα ώστε να είναι πιο περιεκτικά και προσβάσιμα για αυτιστικούς ασθενείς, μέσω της εκπαίδευσης του προσωπικού και της προσαρμογής του αισθητηριακού περιβάλλοντος.
- **Οδηγός για τη φρονίδα αυτιστικών ατόμων στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών** – Αναπτύχθηκε στην Καστίλλη και Λεόν της Ισπανίας και περιλαμβάνει προγράμματα απευαισθητοποίησης, εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας και την ενσωμάτωση ειδοποιήσεων στους ηλεκτρονικούς ιατρικούς φακέλους.

Αυτές οι καλές πρακτικές θα μελετηθούν περαιτέρω κατά τη διάρκεια της συνάντησης στη Λεμεσό και θα χρησιμεύσουν ως βάση για την επιχειρησιακή κατάρτιση, με στόχο την εφαρμογή τους σε ευρωπαϊκά πλαίσια. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται κατωτέρω.

# Αποτελέσματα

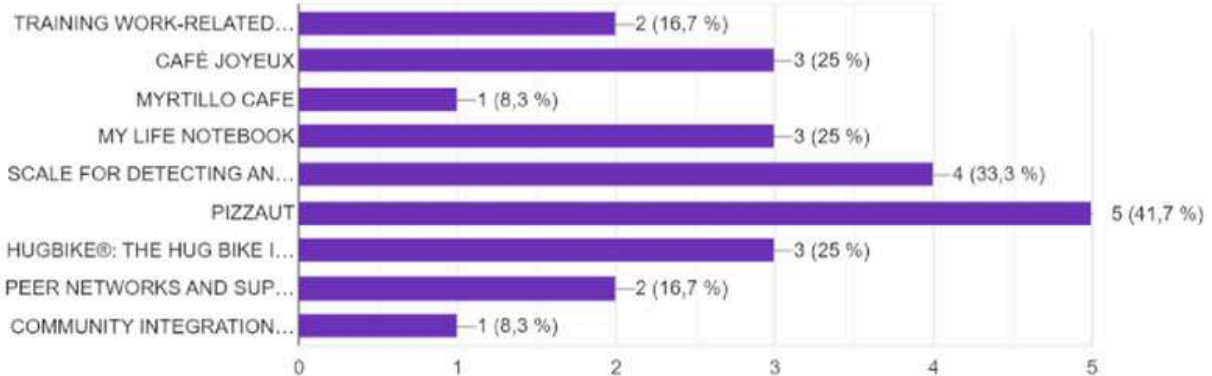


Σχήμα 1: Ψηφοφορία των βέλτιστων πρακτικών από την Επιτροπή Εμπειρογνομώνων.

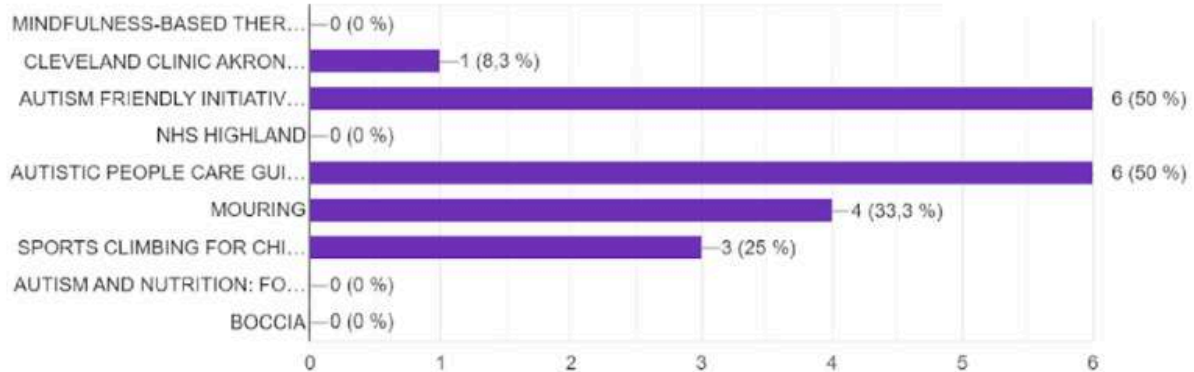


Σχήμα 2: Έτη εμπειρίας των συμμετεχόντων εμπειρογνομώνων.

# Αποτελέσματα



Σχήμα 3 Βέλτιστες πρακτικές κοινωνικής ένταξης που επιλέχθηκαν από τους συμμετέχοντες



Σχήμα 4: Βέλτιστες πρακτικές υγείας που επιλέχθηκαν από τους συμμετέχοντες.

# ΚΛΙΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ Η/ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗΣ ΣΕ ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΧΡΗΣΤΕΣ ΑΡΝΑΒΙ

## Η Κλίμακα για την Ανίχνευση και Παρακολούθηση της Διαδικασίας Γήρανσης και/ή της Επιδείνωσης στους Ενήλικες Χρήστες του ΑΡΝΑΒΙ

Η κλίμακα για την ανίχνευση και την παρακολούθηση της διαδικασίας γήρανσης και/ή της επιδείνωσης στους ενήλικες χρήστες του ΑΡΝΑΒΙ αναπτύχθηκε ως απάντηση στην αυξανόμενη επίγνωση ότι η γήρανση – αν και αποτελεί επιτυχία της σύγχρονης κοινωνίας – φέρει νέες προκλήσεις, ιδίως για τα αυτιστικά άτομα. Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, προκύπτουν ιδιαίτερες ανάγκες που απαιτούν εξειδικευμένη φροντίδα και στοχευμένες παρεμβάσεις. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι αυτιστικά άτομα ενδέχεται να εμφανίσουν σημάδια πρόωρης γήρανσης ήδη από την ηλικία των 40 ετών, γεγονός που καθιστά αναγκαία τη δημιουργία ενός συστήματος που να επιτρέπει την έγκαιρη ανίχνευση και ανταπόκριση από επαγγελματίες και οικογένειες.

Ο οργανισμός **ΑΡΝΑΒΙ Autismo Bizkaia**, βασικός φορέας υποστήριξης ατόμων με αυτισμό στην επαρχία Bizkaia της Ισπανίας, ανέπτυξε μια κλίμακα ειδικά σχεδιασμένη για τον εντοπισμό αυτών των πρώιμων σημείων. Το εργαλείο αυτό υποστηρίζει τον εντοπισμό και τη διαχείριση των νέων αναγκών που σχετίζονται με τη γήρανση, διευκολύνοντας προληπτικές και εξατομικευμένες παρεμβάσεις.

Η κλίμακα βασίζεται σε ένα σύνολο δεικτών κατανεμημένων σε δύο βασικές κατηγορίες:

- **Σωματικοί δείκτες** (π.χ. απώλεια ισορροπίας, διαταραχές ύπνου, γαστρεντερικά προβλήματα),
- **Γνωστικοί και συναισθηματικοί δείκτες** (π.χ. αυξημένα αισθήματα μοναξιάς, αλλαγές στη διάθεση, άγχος και δυσκολίες συγκέντρωσης).

Το εργαλείο χρησιμοποιείται από επαγγελματίες που εργάζονται σε υπηρεσίες για ενήλικες με αυτισμό – όπως κέντρα ημέρας, υποστηριζόμενες κατοικίες ή προστατευόμενα εργαστήρια – και χορηγείται ετησίως από την ηλικία των 40 ετών ή νωρίτερα, αν εντοπιστούν ανησυχητικά συμπτώματα. Εάν δεν υπάρχουν ενδείξεις, η αξιολόγηση γίνεται κάθε πέντε χρόνια, ξεκινώντας από την ηλικία των 20 ετών.

Κεντρικό χαρακτηριστικό αυτής της καλής πρακτικής είναι η συνεργατική και διαρκής αξιολόγηση. Η διαδικασία περιλαμβάνει τη συμβολή όλων των εμπλεκόμενων – οικογενειών και επαγγελματιών – και ιδανικά διενεργείται από τα ίδια πρόσωπα με συνέπεια στο χρόνο, ώστε να εξασφαλίζεται η αξιοπιστία. Η σύγκριση των αποτελεσμάτων με εκείνα προηγούμενων ετών είναι κρίσιμη για την αναγνώριση ακόμη και μικρών μεταβολών.

Η αξιολόγηση βασίζεται σε κλίμακα Likert από το 1 έως το 5, όπου το 1 σημαίνει μηδενική επιδείνωση και το 5 σοβαρή επιδείνωση. Αν η μέση τιμή υπερβαίνει το 2,4, τότε το άτομο θεωρείται ότι παρουσιάζει σημάδια γήρανσης ή επιδείνωσης. Επιπλέον, ακόμη και με χαμηλότερο μέσο όρο, αν υπάρχουν τρεις ή περισσότεροι δείκτες με βαθμολογία 3 ή παραπάνω, συνιστάται προσεκτικότερη αξιολόγηση από την ομάδα υποστήριξης.

Η κλίμακα προσφέρει όχι μόνο μια παρούσα εικόνα της κατάστασης του ατόμου, αλλά συμβάλλει επίσης στον σχεδιασμό πιο εξατομικευμένων και αποτελεσματικών παρεμβάσεων στο προσωπικό σχέδιο υποστήριξης, προωθώντας μια πιο υγιή και ενεργή διαδικασία γήρανσης που σέβεται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ανθρώπου.

# PIZZAUT

PH PizzAut είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή πιτσαρία – είναι ένα δυναμικό κοινωνικό εργαστήριο και ένα ζωντανό παράδειγμα ενσωμάτωσης, αποδεικνύοντας καθημερινά ότι τα πιο δύσκολα εμπόδια που μπορεί να ξεπεράσει κανείς είναι αυτά που βρίσκονται στο μυαλό, όχι στην καρδιά. Το έργο ξεκίνησε στη Λομβαρδία της Ιταλίας, από το όραμα να δημιουργηθεί ένας χώρος όπου τα αυτιστικά άτομα μπορούν να εργαστούν, να αναπτυχθούν και να νιώσουν μέρος της κοινότητας, αποκτώντας αξιοπρέπεια και αυτονομία μέσω της ουσιαστικής απασχόλησης.

Σε ένα περιβάλλον όπου οι ευκαιρίες επαγγελματικής αποκατάστασης για αυτιστικούς ενήλικες είναι συχνά περιορισμένες, η PizzAut προσφέρει μια απτή απάντηση, μετατρέποντας την πρόκληση της ένταξης στην απασχόληση σε μια ισχυρή ευκαιρία προσωπικής και συλλογικής ενδυνάμωσης.

Κάθε άτομο που εντάσσεται στην PizzAut γίνεται δεκτό με σεβασμό και προσοχή στις ιδιαίτερες ικανότητες και ανάγκες του. Η διαδικασία ξεκινά με αξιολόγηση δεξιοτήτων και προτιμήσεων, οδηγώντας στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου προγράμματος κατάρτισης. Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται σε όλα τα στάδια λειτουργίας του εστιατορίου – από την παρασκευή πίτσας και την εξυπηρέτηση πελατών μέχρι τη διαχείριση ταμείου και την οργάνωση του χώρου. Ωστόσο, το PizzAut δεν περιορίζεται στην επαγγελματική κατάρτιση· προσφέρει επίσης ψυχολογική και εκπαιδευτική υποστήριξη σε ένα ήρεμο, εμπλουτισμένο και προσαρμοσμένο στις αισθητηριακές και κοινωνικές ανάγκες περιβάλλον.

Το έργο ξεκίνησε το 2021 με το άνοιγμα του πρώτου εστιατορίου στην Cassina de' Pecchi (στην περιφέρεια του Μιλάνου) και επεκτάθηκε το 2023 με το δεύτερο κατάστημα στη Μονζα, το οποίο εγκαινιάστηκε με την παρουσία του Προέδρου της Ιταλικής Δημοκρατίας, Sergio Mattarella.

Το όραμα δεν σταματά εδώ: στόχος είναι η μετατροπή της PizzAut σε ένα αναπαραγωγίμο μοντέλο, ένα εθνικό (και ενδεχομένως διεθνές) δίκτυο franchise που θα μεταδίδει ένα σαφές και ισχυρό μήνυμα ενσωμάτωσης. Με κάθε πίτσα που σερβίρεται, γεννιέται μια νέα συνείδηση: όταν η εργασία σχεδιάζεται με φροντίδα και ενσυναίσθηση, μπορεί πραγματικά να αλλάξει ζωές – αποκαθιστώντας την αυτοεκτίμηση, την ανεξαρτησία και μια ουσιαστική θέση στην κοινωνία.

# ΦΙΛΙΚΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ (AFI)

Η Πρωτοβουλία Φιλική προς τον Αυτισμό (AFI) γεννήθηκε με έναν σαφή και ουσιαστικό στόχο: να καταστήσει τις εμπειρίες υγειονομικής περίθαλψης πιο προσιτές, ανθρώπινες και με σεβασμό για τα αυτιστικά άτομα. Το εγχείρημα ξεκίνησε στο Ιατρικό Κέντρο της Βοστώνης, αλλά η επιρροή του επεκτείνεται πολύ πέρα από ένα μόνο ίδρυμα. Μέσω προσαρμοσμένης κατάρτισης για τους επαγγελματίες υγείας, εξατομικευμένων συμβουλών και στοχευμένων παρεμβάσεων, η AFI μεταμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο τα συστήματα υγείας αλληλεπιδρούν με αυτιστικούς ασθενείς – υποστηρίζοντας την ευημερία τους από την ενηλικίωση έως τα γηρατειά.

Για πολλούς αυτιστικούς ενήλικες, οι επισκέψεις στο νοσοκομείο μπορεί να προκαλούν έντονο άγχος λόγω των αισθητηριακών υπερ φορτίσεων και των εμποδίων στην επικοινωνία. Η AFI αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις με ένα μοντέλο βασισμένο σε τέσσερις βασικούς πυλώνες:

- 1. Εξατομικευμένη φροντίδα:** Διασφαλίζεται ότι οι ιατρικές υπηρεσίες ανταποκρίνονται στις επικοινωνιακές, συναισθηματικές και αισθητηριακές ανάγκες κάθε ατόμου. Περιβαλλοντικές προσαρμογές: Ήπιος φωτισμός, περιορισμένος θόρυβος και ειδικά διαμορφωμένοι ήρεμοι χώροι συμβάλλουν στη μείωση του αισθητηριακού στρες.
- 2. Περιβαλλοντικές προσαρμογές:** Ήπιος φωτισμός, περιορισμένος θόρυβος και ειδικά διαμορφωμένοι ήρεμοι χώροι συμβάλλουν στη μείωση του αισθητηριακού στρες.
- 3. Εκπαίδευση προσωπικού:** Ιατροί, νοσηλεύτες, φοιτητές και λοιπό προσωπικό εκπαιδεύονται για να κατανοούν καλύτερα τον αυτισμό και να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση και γνώση.
- 4. Προετοιμασία της επίσκεψης:** Παρέχονται οπτικά εργαλεία, λίστες ελέγχου και αισθητηριακά κιτ που συμβάλλουν στην ομαλότερη εμπειρία για τον ασθενή.

Αν και η AFI ξεκίνησε στο Ιατρικό Κέντρο της Βοστώνης, το μοντέλο έχει ήδη υιοθετηθεί και προσαρμοστεί σε Ευρώπη, Ασία, Αυστραλία και Βόρεια Αμερική, επιβεβαιώνοντας πως η ενσωμάτωση του αυτισμού στην υγειονομική φροντίδα αποτελεί παγκόσμια προτεραιότητα.

Η αρχική παρέμβαση εστιάζει στην εκπαίδευση του προσωπικού και στην ανάπτυξη υποστηρικτικού υλικού, όμως τα μακροπρόθεσμα οφέλη – σε επίπεδο αποτελεσμάτων υγείας, εμπιστοσύνης και ένταξης – είναι βαθιά και διαρκή. Η AFI υπενθυμίζει πως ακόμη και τα πιο τεχνικά περιβάλλοντα, όπως τα νοσοκομεία, μπορούν να μεταμορφωθούν σε χώρους σεβασμού, αποδοχής και αυθεντικής φροντίδας.

# ΟΔΗΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ

Η υγεία αποτελεί καθολικό δικαίωμα· ωστόσο, για πολλά αυτιστικά άτομα, η ισότιμη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη –ιδίως σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης– παραμένει πρόκληση. Τα εμπόδια υπερβαίνουν τα φυσικά και περιλαμβάνουν δυσκολίες στην επικοινωνία, έλλειψη κατανόησης των διαδικασιών υγειονομικής περίθαλψης, καθώς και την άκαμπτη φύση των περιβαλλόντων έκτακτης ανάγκης. Σε απάντηση αυτών των προκλήσεων, αναπτύχθηκε μια πρακτική και δομημένη λύση: **Οδηγός Φροντίδας για Αυτιστικά Άτομα σε Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης, ο οποίος εφαρμόστηκε στην Καστίλλη και Λεόν, Ισπανία.**

Ο οδηγός αυτός είναι το αποτέλεσμα συνεργασίας μεταξύ του Autismo Burgos, της περιφερειακής κυβέρνησης της Καστίλης και Λεόν και του Fundación ONCE, με τη συμμετοχή επαγγελματιών υγείας, κοινωνικών λειτουργών και οικογενειών. Έχει σχεδιαστεί ως ένα πρακτικό και προσβάσιμο εργαλείο για χρήση στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών, όπου η πίεση του χρόνου συχνά εμποδίζει την εξατομικευμένη φροντίδα των αυτιστικών ασθενών.

Ο οδηγός είναι δομημένος σε πέντε ενότητες: αρχικά περιγράφει το νομικό και κοινωνικό πλαίσιο και στη συνέχεια παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά του αυτισμού και τα βασικά εμπόδια στην παροχή φροντίδας. Έπειτα παρέχονται πρακτικές στρατηγικές για τη βελτίωση της προσβασιμότητας στην επείγουσα περίθαλψη, καθώς και λεπτομερής πορεία φροντίδας και χρήσιμο υποστηρικτικό υλικό.

Βασικό συστατικό της πρακτικής αποτελεί η δημιουργία δικτύων μεταξύ οργανώσεων για τον αυτισμό, παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και οικογενειών. Το πρώτο βήμα είναι η εισαγωγή του οδηγού στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών, τονίζοντας πώς η προσαρμογή της φροντίδας όχι μόνο βελτιώνει τα αποτελέσματα για τα αυτιστικά άτομα, αλλά και ενισχύει τη συνολική ποιότητα της υγειονομικής περίθαλψης.

Μία από τις πιο καινοτόμες πτυχές είναι το πρόγραμμα απευαισθητοποίησης: μια αργή, συνεχής διαδικασία που εξοικειώνει τα αυτιστικά άτομα με το περιβάλλον των επειγόντων περιστατικών μέσω βίντεο, καθοδηγούμενων επισκέψεων και προσομοιώσεων στις οποίες συμμετέχει ιατρικό προσωπικό με στολή. Αυτή η σταδιακή έκθεση, που πραγματοποιείται σε συνεργασία με τις οικογένειες και τους φροντιστές, μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια.

Ένας άλλος βασικός πυλώνας είναι η κατάρτιση του προσωπικού, η οποία υπερβαίνει τις θεωρητικές γνώσεις και στοχεύει στην καλλιέργεια ενσυναίσθησης και προσαρμοστικότητας. Οι επαγγελματίες εκπαιδεύονται σε εναλλακτικές μορφές επικοινωνίας, στην κατανόηση συμπεριφορών που σχετίζονται με τις αισθήσεις και σε στρατηγικές για την οικοδόμηση αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης.

Ο οδηγός εισάγει επίσης την έννοια της ηλεκτρονικής υγείας, με ειδοποιήσεις στους ιατρικούς φακέλους που ενημερώνουν εκ των προτέρων το προσωπικό όταν ο ασθενής είναι αυτιστικός, επιτρέποντας έτσι την έγκαιρη προσαρμογή της φροντίδας.

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, η παρουσία ενός υποστηρικτικού προσώπου – είτε πρόκειται για μέλος της οικογένειας είτε για επαγγελματία – είναι ζωτικής σημασίας. Αυτό το άτομο παρέχει ουσιαστικές πληροφορίες σχετικά με τις προτιμήσεις επικοινωνίας, τα αγχογόνα ερεθίσματα και τις εκδηλώσεις πόνου. Το ιατρικό προσωπικό εκπαιδεύεται να συνεργάζεται με τα άτομα υποστήριξης, εκτιμώντας τη γνώση και τη συναισθηματική τους συμβολή.

Ο οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, πρακτικές προσαρμογές στη φροντίδα: προσφορά επιλογών για ενίσχυση του αισθήματος ελέγχου, χρήση παιχνιδιού και απόσπασης προσοχής, θετική ενίσχυση, έναρξη με απλές διαδικασίες, ενσωμάτωση οπτικών βοηθημάτων όπως εικονογράμματα και ευαίσθητη διαχείριση του πόνου. Οι φυσικοί περιορισμοί, αν χρειαστούν, πρέπει να εφαρμόζονται μόνο με βαθιά κατανόηση του ατόμου και σε συντονισμό με την ομάδα υποστήριξής του.

Οι γρήγορες συστάσεις περιλαμβάνουν: μείωση του χρόνου αναμονής, ελαχιστοποίηση της αισθητηριακής υπερφόρτωσης, σεβασμό του προσωπικού χώρου και χρόνου, χρήση απλής γλώσσας και οπτικών μέσων υποστήριξης, αποφυγή περιπτών αγγιγμάτων και διατήρηση ήρεμης, συμπονετικής στάσης.

Καθώς ο αυτιστικός πληθυσμός γερνά, η προσαρμογή των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του δεν είναι πλέον προαιρετική — είναι αναγκαία. Ο παρών οδηγός προσφέρει ένα απτό παράδειγμα του πώς η υγειονομική περίθαλψη μπορεί να εξελιχθεί προς την κατεύθυνση της μεγαλύτερης ένταξης και του σεβασμού της νευροδιαφορετικότητας, συμβάλλοντας στη βιώσιμη και ενεργή γήρανση των αυτιστικών ατόμων.

Οι πρακτικές αυτές επιλέχθηκαν με βάση την αριστεία τους και την ευθυγράμμιση τους με τις αρχές των καλών πρακτικών: τι είναι, γιατί εφαρμόζονται, πού, πώς, από ποιον, καθώς και με βάση την επεκτασιμότητα και τη δυνατότητα προσαρμογής τους σε διαφορετικά τοπικά πλαίσια.

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ Β'ΕΛΤΙΣΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚ'ΩΝ



**AHA4AUTISM**

# ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

## Γιατί; Αιτιολόγηση.

Καθένας έχει δικαίωμα στην προστασία της υγείας. Ωστόσο, η ολοκληρωμένη υγειονομική περίθαλψη εξακολουθεί να αποτελεί έναν στόχο που δεν έχει ακόμη επιτευχθεί για πολλά άτομα με αναπηρία, τα οποία, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών τους, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.

Η διεθνής νομοθεσία (Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία – Άρθρο 25), η ισπανική νομοθεσία (Ισπανικό Σύνταγμα – Άρθρο 43, Νόμος 16/2003 της 28ης Μαΐου για τη Συνοχή και την Ποιότητα του Εθνικού Συστήματος Υγείας – Άρθρο 23, Βασιλικό Νομοθετικό Διάταγμα 1/2013 της 29ης Νοεμβρίου που εγκρίνει το Ενοποιημένο Κείμενο του Γενικού Νόμου για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία και την Κοινωνική τους Ένταξη – Άρθρο 7) καθώς και η νομοθεσία της Καστίλης και Λεόν (Νόμος 8/2003 της 8ης Απριλίου για τα Δικαιώματα και τις Υποχρεώσεις των Ατόμων σε Σχέση με την Υγεία στην Καστίλλη και Λεόν – Άρθρο 4.3 και Νόμος 8/2010 της 30ής Αυγούστου για την Οργάνωση του Συστήματος Υγείας της Καστίλης και Λεόν – Άρθρο 54.2) ορίζουν ότι η προσβασιμότητα των ατόμων με αναπηρία στα κέντρα υγείας, στις υπηρεσίες και στις παροχές αποτελεί κριτήριο ποιότητας, το οποίο πρέπει να διασφαλίζεται υπό συνθήκες ισότητας με τους λοιπούς πολίτες.

Για να καταστεί αυτό το δικαίωμα στην ισότητα ουσιαστικά αποτελεσματικό, το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να προωθεί "μέτρα θετικής δράσης", τα οποία περιλαμβάνουν "ειδικά και προνομιακά προγράμματα και δράσεις υγειονομικής περίθαλψης" για τα άτομα με αναπηρία.

Διάφορες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Ισπανία ανέδειξαν σημαντικές δυσκολίες και περιορισμούς στην πρόσβαση των αυτιστικών ατόμων στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, την έλλειψη κατάρτισης των επαγγελματιών υγείας ως προς τα χαρακτηριστικά των αυτιστικών ατόμων, καθώς και την ανάγκη εφαρμογής ειδικών πρωτοκόλλων με στόχο τη διασφάλιση της πρόσβασης στις εν λόγω υπηρεσίες.

Οι μελέτες αυτές καταδεικνύουν ότι τα αυτιστικά άτομα χρειάζονται ένα σύστημα υγειονομικής περίθαλψης που να επιδεικνύει κατανόηση και ευελιξία.

## Γιατί; Αιτιολόγηση.

Τα επείγοντα περιστατικά (ER) αντιπροσωπεύουν ένα σύστημα υγειονομικής περίθαλψης που χαρακτηρίζεται από υψηλό όγκο ασθενών, γεγονός που οδηγεί σε υπερπληθυσμό και, συχνά, σε ακατάλληλη χρήση των υπηρεσιών. Από την άλλη πλευρά, οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε αυτές τις μονάδες καλούνται να ανταποκρίνονται γρήγορα και αποτελεσματικά σε κρίσιμες καταστάσεις. Η πρόκληση γίνεται ακόμη μεγαλύτερη όταν οι ασθενείς που προσέρχονται εμφανίζουν σημαντική διαφοροποίηση στην ανοχή αναμονής και έντονη ευαισθησία σε αισθητηριακά ερεθίσματα, γεγονός που απαιτεί εξειδικευμένη φροντίδα.

Η παροχή φροντίδας σε αυτιστικά άτομα στα τμήματα επειγόντων περιστατικών αποτελεί μια σύνθετη κοινωνικο-υγειονομική πρόκληση που αφορά τόσο τους συλλόγους όσο και τους επαγγελματίες υγείας και τις οικογένειες. Η προσέγγιση ξεκινά από τους συλλόγους, μέσω προγραμμάτων απευαισθητοποίησης που υλοποιούνται συστηματικά. Σε αυτά τα προγράμματα, με τη συνεργασία των τμημάτων επειγόντων, τα αυτιστικά άτομα προετοιμάζονται για τη μελλοντική αντιμετώπιση κρίσεων, αποκτώντας δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ανταποκριθούν σε συνθήκες ιδιαίτερης πρόκλησης. Αυτή η προσπάθεια απαιτεί τη συνεργασία με τις οικογένειες και την ενεργή εμπλοκή του συστήματος υγείας, το οποίο οφείλει να προωθή τη συνεχή κατάρτιση των επαγγελματιών και τη διάδοση κατευθυντήριων γραμμών δράσης. Παράλληλα, η καθιέρωση ειδοποιήσεων στον ηλεκτρονικό φάκελο υγείας (EHR), σε συνεργασία με τις οργανώσεις αυτισμού, συνιστά καλή πρακτική.

Στην Ισπανία, μεταξύ 26,9% και 55,1% των επισκέψεων στα επείγοντα από ενήλικες αφορούν άτομα άνω των 65 ετών, ενώ το 13,2% έως 28,7% αφορά άτομα ηλικίας άνω των 75 ετών (Navarro et al., 2016). Όσο αυξάνεται η ηλικία, τόσο αυξάνεται και η εξάρτηση από τις νοσοκομειακές υπηρεσίες, με αποτέλεσμα την αυξημένη προσέλευση στα τμήματα επειγόντων. Συνεπώς, είναι αναγκαίο να προσαρμοστούν οι υπηρεσίες αυτές ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των αυτιστικών ατόμων.

Περίπου οι μισοί από τους άνω των 65 ετών αντιμετωπίζουν μακροχρόνιους περιορισμούς στη λειτουργικότητά τους, ενώ οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και της περιβαλλοντικής υποβάθμισης επιβαρύνουν επιπλέον την υγεία τους. Αυτές οι συνθήκες προβλέπεται να οδηγήσουν σε αυξημένη ζήτηση για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, βοήθειας και υποστήριξης (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2021).

## Τι;

Ο παρών οδηγός (Esteban et al., 2014) αποσκοπεί στην παροχή συστάσεων για τη βελτίωση της αλληλεπίδρασης μεταξύ επαγγελματιών υγείας και ασθενών, καθώς και στη διευκόλυνση της πρόσβασης των αυτιστικών ατόμων στις υπηρεσίες επειγόντων περιστατικών. Το περιεχόμενό του διαρθρώνεται σε πέντε βασικές ενότητες:

- **Ενότητα 1:** Παρουσιάζει και αιτιολογεί την ανάγκη ύπαρξης του οδηγού.
- **Ενότητα 2:** Ορίζει και περιγράφει τα χαρακτηριστικά και τις δυσκολίες των αυτιστικών ατόμων.
- **Ενότητα 3:** Καθορίζει τα μέτρα προσβασιμότητας για τα τμήματα επειγόντων περιστατικών (ER).
- **Ενότητα 4:** Αναλύει τη ροή φροντίδας των ασθενών στα επείγοντα περιστατικά.
- **Ενότητα 5:** Περιλαμβάνει παραρτήματα που αναφέρονται σε συγκεκριμένες πτυχές που συζητήθηκαν στις προηγούμενες ενότητες.

Ο παρών οδηγός είναι το αποτέλεσμα παρατήρησης, ανάλυσης και προβληματισμού από μια ομάδα επαγγελματιών υγείας και τεχνικών από συλλόγους γονέων αυτιστικών ατόμων στην Καστίλλη και Λεόν. Σκοπός του είναι να αποτελέσει ένα απλό, χρήσιμο, διαχειρίσιμο και ιδιαίτερα πρακτικό εργαλείο εργασίας.

## Πού;

ΤΟ οδηγός εφαρμόστηκε στην Καστίλλη και Λεόν (Ισπανία) και συντάχθηκε από την Ένωση Autismo Burgos, τη Junta de Castilla y León και το Ίδρυμα Fundación ONCE.

## Πώς;

Εάν θέλετε να εφαρμόσετε την Ορθή Πρακτική, αυτά είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε:

1. Επικοινωνία με το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.
2. Παρουσίαση της βέλτιστης πρακτικής και των πλεονεκτημάτων της: αιτιολόγηση, περιγραφή κ.λπ.
3. Συνεργασία με άλλους κοινωνικούς φορείς και φορείς υγειονομικής περίθαλψης. Ενσωμάτωση του οδηγού κοινωνικής και υγειονομικής περίθαλψης και σε άλλες μορφές αναπηρίας.

## ΟΔΗΓΟΣ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Για να καταστούν τα συστήματα έκτακτης ανάγκης προσβάσιμα στα αυτιστικά άτομα, είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν προγράμματα απευαισθητοποίησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους. Η διαδικασία αυτή πρέπει να ξεκινά από τον σύλλογο ή το κέντρο στο οποίο ανήκει το άτομο με αυτισμό.

Τα προγράμματα απευαισθητοποίησης περιλαμβάνουν την προσομοίωση ενός περιβάλλοντος έκτακτης ανάγκης, με επαγγελματίες που φορούν τυπική ενδυμασία, χρησιμοποιούν εξοπλισμό και τεχνικές αντίστοιχες αυτών που εφαρμόζονται στις σχετικές υπηρεσίες, και προβάλλουν βίντεο και φωτογραφίες από την είσοδο, τον χώρο υποδοχής, τη διαλογή και την αίθουσα επειγόντων περιστατικών του τοπικού νοσοκομείου.

Στη συνέχεια, το αυτιστικό άτομο πλησιάζει την είσοδο της αίθουσας επειγόντων περιστατικών, εισέρχεται και περιμένει μπροστά στο γραφείο υποδοχής. Τέλος, πραγματοποιείται, κατόπιν προγραμματισμένου ραντεβού με επαγγελματία υγείας, μια εικονική ιατρική εξέταση εντός της αίθουσας επειγόντων. Ο συντονισμός μεταξύ των επαγγελματιών του τμήματος επειγόντων και των τεχνικών της οργάνωσης για τον αυτισμό είναι ζωτικής σημασίας.

Τα προγράμματα απευαισθητοποίησης διαρκούν συχνά αρκετά χρόνια και, σε πολλές περιπτώσεις, συνεχίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Παρόλο που πρόκειται για αργές διαδικασίες, η δημιουργία θετικών εμπειριών μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη συνεργασία από το αυτιστικό άτομο κατά τις επόμενες επισκέψεις του σε δομές υγειονομικής περίθαλψης.

## ΟΔΗΓΟΣ

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Είναι απαραίτητο οι επαγγελματίες υγείας να διαθέτουν προηγούμενη γνώση και κατάρτιση σχετικά με τον αυτισμό.

Οι επαγγελματίες που εργάζονται σε νοσοκομειακές υπηρεσίες πρέπει να αναγνωρίσουν την ανάγκη για εξειδικευμένη εκπαίδευση ως προς τα χαρακτηριστικά που προσδιορίζουν τον αυτισμό, τις ειδικές ανάγκες παρέμβασης, καθώς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα αυτιστικά άτομα στην αντίληψη, την επικοινωνία και την κατανόηση του περιβάλλοντος και των σύνθετων κοινωνικών κανόνων.

Ορισμένες βασικές πτυχές της εκπαίδευσης και της ευαισθητοποίησης του προσωπικού των επειγόντων περιστατικών σχετικά με τα αυτιστικά άτομα περιλαμβάνουν:

- Γενικά χαρακτηριστικά που προσδιορίζουν τον αυτισμό.
- Κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν κατά την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.
- Προτάσεις για τη βελτίωση της αλληλεπίδρασης μεταξύ επαγγελματιών υγείας και αυτιστικών ασθενών.
- Χρήση εναλλακτικών και επαυξητικών μεθόδων επικοινωνίας.
- Στρατηγικές διαχείρισης της συμπεριφοράς.

### ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ (HER)

Για να ειδοποιείται ο επαγγελματίας υγείας που παρακολουθεί ένα αυτιστικό άτομο ή άλλα εμπλεκόμενα πρόσωπα σχετικά με σημαντικά ζητήματα υγείας, τα οποία, αν αγνοηθούν, ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο τον ασθενή, είναι ζωτικής σημασίας να ενσωματωθούν κατάλληλες προειδοποιήσεις στον ιατρικό του φάκελο. Οι προειδοποιήσεις αυτές θα πρέπει να περιγράφουν με σαφήνεια την κατάσταση του ασθενούς και τις συγκεκριμένες ανησυχίες που σχετίζονται με την υγεία του.

## ΟΔΗΓΟΣ

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ

Το αυτιστικό άτομο θα πρέπει, όποτε είναι δυνατόν, να επισκέπτεται τα επείγοντα περιστατικά συνοδευόμενο από μέλος της οικογένειάς του ή από έναν επαγγελματία του συλλόγου που παρέχει τη φροντίδα του. Ο συνοδός αυτός θα πρέπει να παρέχει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες και τεκμηρίωση σχετικά με το ιατρικό ιστορικό του ατόμου. Από την άλλη πλευρά, είναι χρήσιμο οι επαγγελματίες υγείας να βασίζονται στη συνεργασία με τους συνοδούς, καθώς αυτοί είναι συνήθως εκείνοι που γνωρίζουν καλύτερα το αυτιστικό άτομο.

Για τον λόγο αυτό, είναι ιδιαίτερα βοηθητικό να γίνονται συγκεκριμένες ερωτήσεις στους συνοδούς σχετικά με το άτομο: Πώς αντιδρά σε νέες καταστάσεις; Πώς επικοινωνεί; Τι του αρέσει; Πόσο καλά αντέχει την αναμονή; Έχει υπερευαίσθησία σε κάποια ερεθίσματα; Πώς εκφράζει ή διαχειρίζεται τον πόνο; Τι έχει λειτουργήσει καλά στο παρελθόν;

Επιπλέον, είναι σημαντικό οι επαγγελματίες υγείας να επιδεικνύουν κατανόηση προς τις οικογένειες όταν συνοδεύουν το παιδί ή τον συγγενή τους στα επείγοντα περιστατικά. Οι οικογένειες αυτιστικών ατόμων βιώνουν ήδη αυξημένο καθημερινό άγχος, το οποίο εντείνεται ακόμη περισσότερο όταν προκύπτει ανάγκη επίσκεψης σε τμήμα επειγόντων.

### ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Η παροχή φροντίδας σε αυτιστικούς ασθενείς στα επείγοντα περιστατικά μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τους επαγγελματίες υγείας. Οι παρακάτω τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια ιατρικών ή κλινικών εξετάσεων και είναι σημαντικό να προσαρμόζονται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε αυτιστικού ατόμου:

- **Επιλογή:** Δώστε επιλογές ώστε ο ασθενής να αισθανθεί ότι έχει έλεγχο. Για παράδειγμα: «Ποιο αυτί θέλεις να εξετάσουμε πρώτα, το δεξί ή το αριστερό;» ή «Θέλεις να ξαπλώσεις ή να μείνεις καθιστός;»
- **Απόσπαση προσοχής:** Αν ο ασθενής έχει συγκεκριμένα ενδιαφέροντα, επιλέξτε τον με σχετικές ερωτήσεις ή προσφέρετε αντικείμενα ή παιχνίδια που του αρέσουν. Αν του αρέσει να τραγουδά ή να μετρά, ενθαρρύνετε τον να το κάνει.

## ΟΔΗΓΟΣ

- **Μοντελοποίηση:** Χρησιμοποιήστε τη μίμηση ή ρόλους (με παιχνίδια, φιγούρες ή εργαλεία) για να δείξετε τι πρόκειται να συμβεί. Αυτό βοηθά στη μείωση του άγχους και ενισχύει την κατανόηση.
- **Ανταμοιβές:** Ενισχύστε θετικά τις προσπάθειες, ακόμη και αν η ζητούμενη συμπεριφορά δεν εκτελείται πλήρως. Αποφύγετε να δώσετε έμφαση σε δύσκολες ή δυσλειτουργικές συμπεριφορές.
- **Ξεκινήστε με εύκολες εργασίες:** Η επιτυχία ενισχύει το κίνητρο. Ξεκινήστε με κάτι απλό και επαινέστε την ολοκλήρωσή του (π.χ. «Μπράβο!»), πριν περάσετε σε πιο απαιτητικές ενέργειες.
- **Οπτικές ενδείξεις:** Χρησιμοποιήστε εικόνες ή εικονογράμματα για να εξηγήσετε βήμα-βήμα τι θα συμβεί. Επιλέξτε οικείες και κατανοητές οπτικές ενισχύσεις που το αυτιστικό άτομο αναγνωρίζει. Είναι καλό να υπάρχουν διαθέσιμα τέτοια υλικά στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών.
- **Μηχανικός περιορισμός:** Αν είναι απολύτως απαραίτητο, ζητήστε υποστήριξη από την οικογένεια ή τον φροντιστή του ατόμου. Αυτοί γνωρίζουν καλύτερα ποια μέθοδος είναι πιο αποτελεσματική και λιγότερο επεμβατική για την ασφάλεια του ασθενούς και την ολοκλήρωση της εξέτασης.
- **Διαχείριση του πόνου:** Για αυτιστικούς ασθενείς με υπερευαίσθητο δέρμα, μπορεί να εφαρμοστεί αναισθητική κρέμα πριν από ενέσεις. Ενώ περιμένετε να δράσει η κρέμα, καλύψτε την περιοχή ώστε να αποτρέψετε τον ασθενή από το να την αγγίξει ή να την αφαιρέσει και προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του με κατάλληλες τεχνικές.

## ΟΔΗΓΟΣ

### ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΈΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ (ER)

Είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι ακόλουθες πτυχές σχετικά με τα αυτιστικά άτομα στα επείγοντα περιστατικά:

#### Αναμονή:

- Η αναμονή είναι το πιο δύσκολο μέρος της επίσκεψης. Θα πρέπει να καταβάλλονται προσπάθειες για την αποφυγή ή την ελαχιστοποίηση της, εφόσον δεν επηρεάζεται η φροντίδα ασθενών με υψηλότερη προτεραιότητα, βάσει επιπέδων διαλογής.
- Όποτε είναι δυνατόν, ο αυτιστικός ασθενής να τοποθετείται σε έναν ήσυχο χώρο όπου μπορεί να παραμείνει με τον/τους συνοδό/-ους του, αποφεύγοντας την υπερβολική αισθητηριακή διέγερση.

#### Επικοινωνία με τους συνοδούς:

- Ρωτήστε τους συνοδούς τι λειτουργεί καλύτερα, τι πρέπει να αποφεύγεται και πώς ανταποκρίνεται ο ασθενής στο άγχος. Είναι εκείνοι που γνωρίζουν καλύτερα το άτομο.

#### Βασικές στάσεις για τους επαγγελματίες υγείας:

- Εργαστείτε στο πάτωμα, στην αγκαλιά του συνοδού ή στο σημείο όπου ο ασθενής αισθάνεται πιο άνετα.
- Χρησιμοποιήστε ήρεμο τόνο φωνής, λίγες λέξεις και απλή γλώσσα.
- Μην περιμένετε απαραίτητα οπτική επαφή.
- Υποστηρίξτε τις εξηγήσεις σας με εικόνες για ενίσχυση της κατανόησης.
- Αγνοήστε τις μη κατάλληλες συμπεριφορές.
- Σεβαστείτε τον προσωπικό χώρο και αποφύγετε τη σωματική επαφή όποτε είναι δυνατόν.
- Εάν είναι εφικτό, επιτρέψτε στον ασθενή να αγγίξει τον εξοπλισμό και τα υλικά. Έχετε διαθέσιμα υλικά αντικατάστασης.
- Παραμείνετε πάντα ήρεμοι και αποφύγετε τις απότομες κινήσεις.
- Προβλέψτε και εξηγήστε με απλό, ξεκάθαρο τρόπο τι πρόκειται να ακολουθήσει.

## ΟΔΗΓΟΣ

### Προσαρμογή φυσικού περιβάλλοντος:

- Μειώστε τα φώτα εάν ο ασθενής είναι ευαίσθητος στο φως.
- Μειώστε την ένταση των ήχων ή των ηχείων εάν υπάρχει ηχητική υπερευαισθησία.
- Ρωτήστε τον συνοδό για την πιθανή αντίδραση σε ασυνήθιστα ερεθίσματα, όπως οι ιατρικές ρόμπες ή τα γυαλιά.

### Σημαντικές επισημάνσεις:

Όλο το προσωπικό του Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών που εμπλέκεται στη φροντίδα του αυτιστικού ατόμου πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να συνδράμει όπου χρειάζεται. Η συνεργασία τους είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της παρέμβασης.

### ΠΗΓΕΣ:

Εικονογράμματα: μπορείτε να βρείτε τα εικονογράμματα στον οδηγό.

Οδηγός στα ισπανικά

(<https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/publicaciones-consejeria/buscador/guia-atencion-personas-tea-trastornos-espectro-autista-urge.ficheros/485541-Guia%20Atenci%C3%B3n%20Urgencias%20Autismo.pdf>)

Εύρεση άλλων συμπληρωματικών δράσεων στον τομέα της υγείας. "ASI", πρόγραμμα στην Καστίλλη και Λεόν (Ισπανία), στόχος του οποίου είναι η προληπτική δράση και η προσαρμογή της υγειονομικής περίθαλψης σε άτομα με σοβαρές αναπηρίες (σωματικές, αισθητηριακές, διανοητικές ή ψυχικές) ή/και αυτισμό, γεγονός που συνεπάγεται την ανάγκη μόνιμης συνοδείας. Σύνδεση με το πρόγραμμα: (<https://drive.google.com/file/d/1PwI0Zw3qS0rja6l93yG63Syn-3QCQy7f/view?usp=sharing>).

# Η ΦΙΛΙΚΉ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΌ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ (AFI)

## Γιατί; Αιτιολόγηση.

**Η Πρωτοβουλία Φιλική προς τον Αυτισμό (AFI)** είναι απαραίτητη για την προώθηση της ενεργού και υγιούς γήρανσης των ατόμων με Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού (ΔΦΑ). Πολλοί ενήλικες με ΔΦΑ αντιμετωπίζουν μοναδικές αισθητηριακές και επικοινωνιακές προκλήσεις, ιδίως σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης, οι οποίες συχνά οδηγούν σε αυξημένο άγχος και αποφυγή της απαραίτητης ιατρικής φροντίδας. Βελτιώνοντας την εμπειρία υγειονομικής περίθαλψης μέσω προσαρμοσμένων παρεμβάσεων, η AFI συμβάλλει στη διασφάλιση ότι τα άτομα με αυτισμό λαμβάνουν την κατάλληλη ιατρική φροντίδα, προωθώντας έτσι τη συνολική υγεία και ευημερία τους. Αυτή η προληπτική προσέγγιση δεν καλύπτει μόνο τις άμεσες ανάγκες υγειονομικής φροντίδας, αλλά συμβάλλει επίσης σε μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα για την υγεία και την ποιότητα ζωής.

## Τι;

**Η πρωτοβουλία Autism Friendly Initiative (AFI)** επικεντρώνεται στην εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας και στην παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης σε διάφορους εταίρους σε όλη την Ευρώπη, την Ασία, την Αυστραλία και τη Βόρεια Αμερική. Η πρωτοβουλία αποσκοπεί στη βελτίωση της εμπειρίας υγειονομικής περίθαλψης για τους ασθενείς με Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού (ΔΦΑ) και τις οικογένειές τους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον πιο φιλόξενο και κατανοητό.

Στο Ιατρικό Κέντρο της Βοστώνης, η AFI εφαρμόζει μια σειρά παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες των ασθενών με ΔΦΑ. Οι παρεμβάσεις αυτές περιλαμβάνουν την εξατομίκευση της φροντίδας των ασθενών, την προσαρμογή των αισθητηριακών περιβαλλόντων για τη μείωση του στρες, την εκπαίδευση κλινικών ιατρών, νοσηλευτικού και διοικητικού προσωπικού καθώς και φοιτητών σε θέματα ευαισθητοποίησης στον αυτισμό και την παροχή προπαρασκευαστικής υποστήριξης στους ασθενείς πριν από τις επισκέψεις τους. Εστιάζοντας σε αυτούς τους βασικούς τομείς, η AFI επιδιώκει να καταστήσει τα περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης πιο προσβάσιμα και υποστηρικτικά για τα άτομα με αυτισμό.

# Η ΦΙΛΙΚΉ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΌ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΪΑ (ΑΦΙ)

## Πού;

Η πρωτοβουλία Autism Friendly Initiative υλοποιείται στο Ιατρικό Κέντρο της Βοστώνης (Boston Medical Center). Το ίδρυμα αυτό αποτελεί πρότυπο για το πώς τα περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να εξυπηρετούν καλύτερα τους ασθενείς με αυτισμό.

## Πώς;

Για την εφαρμογή της πρωτοβουλίας "Φιλικός προς τον Αυτισμό" απαιτούνται διάφορα βήματα και πόροι:

- **Εκπαίδευση και εργαστήρια:** για την ευαισθητοποίηση στον αυτισμό, τις στρατηγικές επικοινωνίας και τις αισθητηριακές ευαισθησίες.
- **Ανάπτυξη αισθητηριακών εργαλείων:** που βοηθούν τους ασθενείς να διαχειρίζονται το άγχος τους κατά τη διάρκεια των επισκέψεων στο νοσοκομείο.
- **Περιβαλλοντικές τροποποιήσεις:** όπως η ρύθμιση του φωτισμού και η μείωση του θορύβου.
- **Πόροι προετοιμασίας:** υλικό που διευκολύνει την κατανόηση και προετοιμασία των ασθενών πριν την επίσκεψη.
- **Μηχανισμοί ανατροφοδότησης:** για τη συνεχή βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Χρονοδιάγραμμα: Η αρχική φάση εκπαίδευσης και η ανάπτυξη της εργαλειοθήκης διαρκεί μερικούς μήνες και ακολουθείται από συνεχή αξιολόγηση και επικαιροποίηση, βασισμένη στην ανατροφοδότηση των ασθενών.

# PIZZAUT

## Γιατί; Αιτιολόγηση.

PTο PizzAut αποτελεί ένα έργο ιδιαίτερης σημασίας για την προώθηση της υγιούς και ενεργού γήρανσης, προσφέροντας στα άτομα με αυτισμό την ευκαιρία να αποκτήσουν πραγματική αυτονομία και να ζήσουν με αξιοπρέπεια μέσω ουσιαστικής απασχόλησης.

Για πολλούς ενήλικες με αυτισμό, η εύρεση εργασίας και η αίσθηση του ανήκειν σε μια κοινότητα συνιστούν σημαντικές προκλήσεις, που μπορεί να οδηγήσουν σε αισθήματα απομόνωσης και περιορισμένες ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη.

Η PizzAut εργάζεται για να ξεπεράσει αυτά τα εμπόδια, δημιουργώντας ένα εργασιακό περιβάλλον προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη τόσο κοινωνικών όσο και επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Μέσω της απασχόλησης, τα άτομα με αυτισμό μπορούν να αποκτήσουν ανεξαρτησία, αυξημένη αυτοπεποίθηση και μια ισχυρή αίσθηση κοινότητας, συμβάλλοντας θετικά στη μακροπρόθεσμη ευημερία τους. (<https://www.pizzaut.it/>).

## Τι;

Το PizzAut είναι ένα καινοτόμο έργο που υποστηρίζει τα άτομα με αυτισμό, παρέχοντας έναν χώρο εργασίας σχεδιασμένο σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

Κάθε συμμετέχων αξιολογείται αρχικά βάσει των ικανοτήτων και των προτιμήσεών του και στη συνέχεια λαμβάνει εξατομικευμένη εκπαίδευση, προσαρμοσμένη στον ρυθμό και τις δυνατότητές του, με στόχο την ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων.

Η εκπαίδευση αυτή πραγματοποιείται σε σχολεία, επιχειρήσεις και σε κάθε άλλο πλαίσιο που επιδιώκει να γίνει πιο συμπεριληπτικό.

## Τι;

Ο στόχος δεν είναι μόνο η εξασφάλιση απασχόλησης, αλλά και η ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και της κοινωνικής ένταξης.

Το PizzAut φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα αναπαραγώγιμο μοντέλο, το οποίο μπορεί να επεκταθεί και σε άλλες πόλεις μέσω ενός συστήματος δικαιόχρησης (franchising), προωθώντας την έννοια των χωρίς αποκλεισμούς εργασιακών χώρων και την ευρύτερη κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με αυτισμό.

## Πού;

Το πρώτο εστιατόριο PizzAut άνοιξε στην Cassina de' Pecchi, στην επαρχία του Μιλάνου, στην περιφέρεια της Λομβαρδίας, στην Ιταλία, το 2021. Το 2023, εγκαινιάστηκε το δεύτερο εστιατόριο στη Monza, επίσης στη Λομβαρδία, ακόμη μεγαλύτερο και πιο ελκυστικό, με την τιμή των εγκαινίων να γίνεται από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, Sergio Mattarella. (<https://www.pizzaut.it/>).

## Πώς;

Η βέλτιστη πρακτική του PizzAut αναφέρεται σε μια πρωτοβουλία που συνδυάζει την κοινωνική αλληλεγγύη με την ενδυνάμωση των ατόμων με αυτισμό. Το PizzAut είναι μια κοινωνική πιτσαρία που δημιουργήθηκε από μια ομάδα ατόμων με αυτισμό και υποστηρίζεται από εκπαιδευτικούς, μέλη οικογενειών και φορείς, με στόχο την παροχή ευκαιριών απασχόλησης και κοινωνικής ένταξης.

Η βέλτιστη πρακτική του PizzAut εκδηλώνεται σε τέσσερις βασικές πτυχές, μεταξύ των οποίων: (<https://www.pizzaut.it/>).

**Επιλογή:** Κάθε συμμετέχων αξιολογείται αρχικά με βάση τις ικανότητες και τις προτιμήσεις του, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά χρονοδιαγράμματα και τις δυνατότητές του, τόσο στα σχολεία όσο και στις επιχειρήσεις, καθώς και σε κάθε πλαίσιο που επιδιώκει να γίνει πιο συμπεριληπτικό.

## Πώς;

**Επαγγελματική κατάρτιση:** Τα άτομα με αυτισμό εκπαιδεύονται ώστε να εργαστούν στην πιτσαρία, μαθαίνοντας δεξιότητες όπως η παρασκευή πίτσας, η εξυπηρέτηση πελατών, η διαχείριση ταμείου και άλλες δεξιότητες που σχετίζονται με τη λειτουργία ενός εστιατορίου.

**Ψυχολογική και εκπαιδευτική υποστήριξη:** Εκτός από την επαγγελματική κατάρτιση, παρέχονται προγράμματα ψυχολογικής και εκπαιδευτικής υποστήριξης, προκειμένου να ενισχυθεί η ανάπτυξη των δεξιοτήτων των ατόμων με αυτισμό σε ένα ενθαρρυντικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.

**Κοινωνική ευαισθητοποίηση:** Η PizzAut προσφέρει στην κοινότητα την ευκαιρία να κατανοήσει καλύτερα τον αυτισμό και τις σχετικές προκλήσεις. Επιπλέον, μεταφέρει την «Καλύτερη Πίτσα στον Γνωστό Γαλαξία» σε δρόμους και πλατείες, προωθώντας ένα ισχυρό μήνυμα ένταξης και κοινωνικής αλλαγής.

## ΚΛΙΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ Η/ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΧΡΗΣΤΕΣ ΑΡΝΑΒΙ

### Γιατί; Αιτιολόγηση.

Η γήρανση θεωρείται ένας θρίαμβος της ανθρωπότητας ως κοινωνίας, αναδεικνύοντας την ανθρώπινη ικανότητα να μεγαλώνει και να ζει όλο και περισσότερο, χάρη στις εξελίξεις στην ιατρική και τη φροντίδα με την πάροδο των ετών — και αυτό ισχύει και για τα αυτιστικά άτομα. Ωστόσο, αποτελεί επίσης μια πρόκληση που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε συλλογικά ως κοινότητα. Η κοινωνική μετατόπιση προς έναν ολοένα και πιο ηλικιωμένο πληθυσμό αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις (Cambero & Baigorri, 2019).

Η διαδικασία της γήρανσης επιφέρει αλλαγές στα άτομα και στις κοινωνίες, οι οποίες απαιτούν την προσοχή μας για να εξασφαλίσουμε αυτό που αποκαλούμε ενεργό και υγιή γήρανση. Οι ενήλικες στο φάσμα του αυτισμού βιώνουν μοναδικές και διαρκείς ανάγκες υποστήριξης, καθώς και προκλήσεις που επιμένουν ή και εντείνονται με την πάροδο του χρόνου (Perkins & Berkman, 2012).

Υπάρχει έλλειψη μελετών σχετικά με τις παρεμβάσεις που απευθύνονται σε γηράσκοντα αυτιστικά άτομα, σε αντίθεση με τις πολυάριθμες έρευνες που εστιάζουν στον αυξημένο επιπολασμό και τη διάγνωση του αυτισμού στην Ευρώπη και παγκοσμίως.

Πρόσφατες μελέτες αρχίζουν να κάνουν λόγο για δείκτες πρόωρης γήρανσης στον αυτιστικό πληθυσμό, σημειώνοντας ότι προβλήματα υγείας που ενδέχεται να υπήρχαν σε όλη τη διάρκεια της ζωής, τείνουν να εντείνονται όταν το άτομο φτάσει στην ηλικία των 40 ετών (Vidriales et al., 2016).

Για τον λόγο αυτό, η χρήση μιας κλίμακας στοχεύει στον έγκαιρο εντοπισμό των ατόμων που εισέρχονται σε διαδικασία γήρανσης ή/και βιολογικής φθοράς, ώστε οι επαγγελματίες φροντιστές και οι οικογένειές τους να μπορούν να τα παρακολουθούν αποτελεσματικά και να προσαρμόζουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες στις μεταβαλλόμενες ανάγκες τους.

## Τι;

Πρόκειται για την «Κλίμακα για την Ανίχνευση και Παρακολούθηση της Διαδικασίας Γήρανσης ή/και της Επιδείνωσης στους Ενήλικες Χρήστες του ΑΡΝΑΒΙ» (ΑΡΝΑΒΙ, 2021). Το «ΑΡΝΑΒΙ Αυτισμο Βιζκαία» είναι μια μη κερδοσκοπική ένωση, αναγνωρισμένη ως κοινωφελής, η οποία εκπροσωπεί και υποστηρίζει τις οικογένειες αυτιστικών ατόμων στην περιοχή Βιζκαία. Αποτελεί την οργανισμό αναφοράς στον τομέα της. Ο στόχος της κλίμακας είναι:

- Η αναγνώριση της πρώιμης διαδικασίας γήρανσης σε αυτιστικούς ενήλικες.
- Η κατάλληλη υποστήριξη των νέων αναγκών που προκύπτουν εξαιτίας της γήρανσης των αυτιστικών ατόμων.
- Η προληπτική αντιμετώπιση αυτών των αναγκών, μέσα από την αναγνώριση και τον εντοπισμό των σχετικών δεικτών.
- Ο προγραμματισμός της απαραίτητης υποστήριξης στο πλαίσιο του ατομικού σχεδίου φροντίδας.

Η κλίμακα περιλαμβάνει δύο βασικούς δείκτες, οι οποίοι διακρίνονται σε επιμέρους υποομάδες:

- Φυσικοί δείκτες
- Γνωστικοί και συναισθηματικοί δείκτες

Η χρήση της κλίμακας προτείνεται να γίνεται από επαγγελματίες που υποστηρίζουν αυτιστικά άτομα σε διάφορες υπηρεσίες του τομέα των ενηλίκων.

## Πού; Πότε;

Η κλίμακα θα πρέπει να χρησιμοποιείται με αυτιστικά άτομα που είναι χρήστες υπηρεσιών όπως: Κέντρο Ημέρας, Στέγαση, Κέντρο Επαγγελματικής Απασχόλησης, Ειδικό Κέντρο Απασχόλησης, Υποστηριζόμενη Απασχόληση και Ανεργία, στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Όταν το αυτιστικό άτομο είναι κάτω των 40 ετών, αλλά παρουσιάζει πιθανές ενδείξεις γήρανσης ή επιδείνωσης (και αυτές οι ενδείξεις δεν οφείλονται σε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που δεν σχετίζονται με τη διαδικασία της γήρανσης), τότε η αξιολόγηση πραγματοποιείται σε ετήσια βάση.

## Πού; Πότε;

- Ετησίως, από τη στιγμή που το άτομο συμπληρώνει το 40ό έτος της ηλικίας του.
- Αν δεν παρατηρούνται ενδείξεις γήρανσης ή επιδείνωσης, η κλίμακα θα εφαρμόζεται ανά πενταετία, ξεκινώντας από την ηλικία των 20 ετών (δηλαδή στα 20, 25, 30, 35 και 40 έτη).

## Πώς;

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η κλίμακα θα πρέπει να χρησιμοποιείται από τους επαγγελματίες που υποστηρίζουν τα αυτιστικά άτομα στις διάφορες υπηρεσίες του τομέα των ενηλίκων. Ο επαγγελματίας θα πρέπει να ακολουθεί τις παρακάτω συστάσεις:

- Να λαμβάνεται υπόψη η οπτική και η πληροφόρηση όλων των φορέων που υποστηρίζουν το άτομο (υπηρεσίες, οικογένεια, κ.ά.).
- Στο μέτρο του δυνατού, οι ίδιοι επαγγελματίες θα πρέπει να είναι αυτοί που εφαρμόζουν την κλίμακα κάθε φορά.
- Να λαμβάνεται υπόψη η εξέλιξη του ατόμου με την πάροδο του χρόνου.
- Να γίνεται σύγκριση της τρέχουσας κατάστασης με προηγούμενα χρόνια, και όχι να περιορίζεται η εκτίμηση μόνο στο παρόν.
- Η κλίμακα θα πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την περίοδο του έτους που προβλέπεται η αξιολόγηση του Προσωπικού Σχεδίου, ως συμπληρωματική διαδικασία.
- Κάθε δείκτης της κλίμακας περιλαμβάνει τμήμα υποκειμενικής αξιολόγησης, το οποίο μπορεί να συμπληρωθεί κατά την κρίση του επαγγελματία.
- Να διατηρούνται οι αξιολογήσεις των προηγούμενων ετών. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει μια συνολική εικόνα της εξέλιξης του ατόμου, ώστε να ολοκληρώνεται με ακρίβεια η τρέχουσα αξιολόγηση. Οι αξιολογήσεις αυτές αποθηκεύονται αυτόματα στη βάση δεδομένων (excel) του εργαλείου Google Forms κάθε κέντρου εργασίας.

## ΚΛΙΜΑΚΑ

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, υπάρχουν δύο κύριοι δείκτες, οι οποίοι χωρίζονται σε διαφορετικές υποομάδες, με σκοπό την αξιολόγηση της διαδικασίας γήρανσης των αυτιστικών ατόμων.

Οι δείκτες αξιολογούνται σε κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου:

- **1** σημαίνει **χωρίς επιδείνωση**, και
- **5** αντιστοιχεί σε **σοβαρή επιδείνωση**.

Οι επαγγελματίες καλούνται να βαθμολογήσουν κάθε δείκτη ανάλογα με την παρατηρούμενη κατάσταση του αυτιστικού ατόμου.

Η μελέτη κάνει χρήση της **κλίμακας Likert**, η οποία είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την αποτύπωση του βαθμού συμφωνίας ή των συναισθημάτων των ατόμων σε σχέση με ένα θέμα, με έναν πιο **αποχρωματισμένο και διαβαθμισμένο** τρόπο (Bhandari, P. & Nikolopoulou, K.; 2023).

ΦΥΣΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΠΌ 1 ΈΩΣ 5
<p><b>ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ / ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ / ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ:</b> Σχετίζεται με τις οπτικές αναπηρίες και το πώς αυτές επηρεάζουν την κινητικότητα. Παρατηρείται φόβος για τις κλίσεις, τα ασταθή πεζοδρόμια και εκφράζεται ανάγκη για υποστήριξη. Επίσης, συχνός είναι ο χωρικός αποπροσανατολισμός.</p>	
<p><i>Αυξημένη καθιστική ζωή:</i> Το υπερβολικό βάρος αποτελεί παράγοντα που προδιαθέτει τα άτομα σε έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής. Οι σωματικές βλάβες ή οι ασθένειες συνδέονται συχνά με την έλλειψη κινήτρων για φυσική δραστηριότητα.</p>	
<p>Μεταβολές στην έναρξη του ύπνου ή Μεταβολές στη διαδικασία έναρξης του ύπνου</p>	
<p>Μεταβολές στο σωματικό βάρος (αύξηση ή απώλεια), χωρίς εμφανή ή εξηγήσιμα αίτια.</p>	
<p>Γαστρεντερικές διαταραχές (δυσκοιλιότητα, διαταραχές ελέγχου των σφιγκτήρων, παλινδρόμηση – σε ορισμένες περιπτώσεις τα προβλήματα αυτά σχετίζονται με στοματικά προβλήματα): η δυσκοιλιότητα είναι ο συχνότερος δείκτης. Επίσης, η κατάκλιση υποδηλώνει μείωση της ικανότητας ελέγχου των σφιγκτήρων.</p>	

## ΚΛΙΜΑΚΑ

ΓΝΩΣΤΙΚΟΪ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΪ ΔΕΪΚΤΕΣ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΪΑ ΑΠΌ 1 ΈΩΣ 5
<p><b>Αυξημένη μοναξιά / απομόνωση / απώλεια ενδιαφέροντος / κατάθλιψη / καρδιακά προβλήματα:</b> Οι σημαντικότερες παρατηρήσεις σχετίζονται με ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα των αυτιστικών ατόμων: το επιλεκτικό και λειτουργικό ενδιαφέρον για τις κοινωνικές σχέσεις. Συνήθως, σε περιπτώσεις χαμηλής κοινωνικής συμμετοχής δεν παρατηρούνται χαρακτηριστικά θλίψης ή καταθλιπτικής διάθεσης, αλλά η συμπεριφορά αυτή εκτιμάται ως τυπικό γνώρισμα του αυτισμού.</p>	
<p>Αυξημένα επίπεδα άγχους ή/και στρες.</p>	
<p>Μειωμένη προσοχή / χαμηλότερη αντίδραση σε ερεθίσματα: Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι εμφανές ότι τα άτομα παρουσιάζουν σημαντική μείωση σε αυτόν τον δείκτη. Ενδέχεται να χρειάζονται προφορικές υποδείξεις για καθήκοντα που προηγουμένως εκτελούσαν αυτόνομα ή να απαιτούν υποστήριξη για να διατηρήσουν την προσοχή τους κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων μέσης ή μεγάλης διάρκειας.</p>	
<p>Διαταραχές μνήμης (απώλεια μνήμης, δυσκολίες στην ανάκληση πληροφοριών κ.λπ.).</p>	
<p>Συναισθηματικές μεταβολές / Ξαφνικές μεταβολές στην καθαριότητα / Εκρηκτικότητα: επισημαίνονται διάφορες πτυχές που σχετίζονται με αυτόν τον δείκτη, όπως οι αιτίες αυτών των αλλαγών: συναισθηματικές μεταπτώσεις, ευερεθιστότητα κ.λπ. Ξεχωρίζουν οι εξής παράγοντες: η γήρανση των γονέων και οι ανησυχίες που απορρέουν από αυτή, οι δυσκολίες στην κατανόηση καθημερινών γεγονότων (π.χ. οδηγίες που δεν κατανοούν, απρόβλεπτα γεγονότα ή διαφωνίες), παρατεταμένες περίοδοι χωρίς επαφή με τους γονείς τους, εποχικοί παράγοντες (όπως το καλοκαίρι ή η ζέστη) και, κυρίως, οι προ εμμηνορροϊκές περίοδοι.</p>	

## ΚΛΙΜΑΚΑ

Για να εκτιμηθεί αν ένα άτομο διατρέχει κίνδυνο γήρανσης ή/και επιβάρυνσης, ο μέσος όρος των συνολικών δεικτών (φυσικών και γνωστικών) πρέπει να είναι 2,4.

Οι διαδικασίες γήρανσης, όπως γνωρίζουμε, αποτελούν ένα σύνολο αλλαγών που συμβαίνουν στο άτομο καθώς μεγαλώνει, επηρεάζοντας ποικίλους τομείς: βιολογικούς, φυσικούς, γνωστικούς, ψυχολογικούς κ.ά., ενώ εμφανίζονται με διαφορετικό ρυθμό, ανάλογα με τις συνθήκες κάθε ατόμου (γενετική προδιάθεση, διατροφή, κοινωνικό περιβάλλον, σωματική δραστηριότητα κ.λπ.). Συνοψίζοντας, μπορούμε να επιβεβαιώσουμε ότι η γήρανση δεν αποτελεί μια γραμμική ή ομοιόμορφη διαδικασία, αλλά εξαρτάται από πολυπαραγοντικά στοιχεία.

Καθορίζονται τα εξής κριτήρια για την εκτίμηση ότι ένα άτομο βρίσκεται σε διαδικασία γήρανσης ή/και φθοράς:

- Έχει μέσο όρο σε όλους τους δείκτες ίσο ή μεγαλύτερο του 2,4.
- Αν ο μέσος όρος είναι μικρότερος από 2,4, αλλά το άτομο έχει βαθμολογίες ίσες ή μεγαλύτερες του 3 σε τουλάχιστον 3 δείκτες, τότε θεωρείται ότι διατρέχει κίνδυνο εισόδου στη διαδικασία γήρανσης/επιβάρυνσης, ή τουλάχιστον ότι αυτή η πτυχή πρέπει να τύχει ιδιαίτερης προσοχής από όλη την επαγγελματική ομάδα που το υποστηρίζει.

Οι υπόλοιπες 12 καλές πρακτικές, παρόλο που δεν επιλέχθηκαν για εις βάθος ανάλυση, προσφέρουν πολύτιμες στρατηγικές σε ποικίλους τομείς όπως: εκπαίδευση, διατροφή, κοινωνικοποίηση, συμμετοχή στην κοινότητα και ψυχική υγεία. Όλες μαζί αντικατοπτρίζουν τον πυρήνα της αποστολής του AHA4AUTISM: την προώθηση της αξιοπρέπειας, της ενδυνάμωσης και της ενεργού, υγιούς γήρανσης των αυτιστικών ατόμων μέσω διασυννοριακής συνεργασίας και καινοτομίας.

Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία. (2023). Διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών διαταραχών (5η έκδοση, αναθεωρημένο κείμενο). American Psychiatric Publishing.  
APNABI (2021). Κλίμακα για την ανίχνευση και την παρακολούθηση της διαδικασίας γήρανσης και/ή

της επιδείνωσης σε ενήλικες χρήστες APNABI. [https://www.apnabi.eus/wp-content/uploads/2021/11/apnabi-estudio-envejecimiento-TEA-2021\\_compressed.pdf](https://www.apnabi.eus/wp-content/uploads/2021/11/apnabi-estudio-envejecimiento-TEA-2021_compressed.pdf)

Autism Europe (2023). Οικοδομώντας μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αυτισμό.

Badia, M., Orgaz, M. B., Verdugo, M. A., & Ullán, A. M. (2013). Μοτίβα και καθοριστικοί παράγοντες της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής νέων και ενηλίκων με αναπτυξιακές αναπηρίες. Περιοδικό έρευνας για την νοητική αναπηρία, 57(4), 319-332.

Bhandari, P. & Nikolopoulou, K. (2023). Τι είναι η κλίμακα Likert; | Οδηγός & παραδείγματα. Scribbr. <https://www.scribbr.com/methodology/likert-scale/>

Brown, J., & Murray, D. (2002). Στρατηγικές για τη βελτίωση των δεξιοτήτων παιχνιδιού για παιδιά με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος. Εκπαίδευση και κατάρτιση σε θέματα νοητικής καθυστέρησης και αναπτυξιακών αναπηριών, 312-317.

Cambero Rivero, S. & Baigorri Agoiz, A. (2019). Ενεργός γήρανση και τρίτη ηλικία. Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales, 43, 59–87.

Chowdhury, M., Benson, B. A., & Hillier, A. (2010). Αλλαγές στις περιορισμένες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές με την ηλικία: Μια μελέτη ενηλίκων με υψηλή λειτουργικότητα και διαταραχές του αυτιστικού φάσματος. Έρευνα στις διαταραχές του αυτιστικού φάσματος, 4(2), 210-216

Cottini, L. (2019). Αποτελεσματικές παρεμβάσεις στις διαταραχές του αυτιστικού φάσματος: μια ματιά στις κύριες κατευθυντήριες γραμμές. Ιταλικό περιοδικό για τις διαταραχές της νευροανάπτυξης, 4(1), 33-68.

C

ottini, L. (2021). Υπηρεσίες για την κοινωνική ένταξη και τη στέγαση: μπορούν να είναι συμπεριληπτικές ακόμη και αν απευθύνονται μόνο σε άτομα με αναπηρία; Η ενδιαφέρουσα ματιά της ειδικής αγωγής. Ιταλικό περιοδικό ειδικής αγωγής για την ένταξη, 9(1), 074-079.

Cottini, L. (2024). Ο αυτισμός στην ενήλικη ζωή. Διαδρομές ένταξης για μια ποιοτική ζωή. Carocci.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2021). Πράσινη Βίβλος για τη γήρανση.

Esteban, N., Merino, M., Muñoz, D., Martín, D., Martín, L., Rodríguez, C., Mongil, B., Carrascal, E., Melero, A., Domínguez, C., &amp; Martín, I. (2014). Οδηγός για τη φροντίδα ατόμων με αυτισμό στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών. Federaci6n Autismo Castilla y León.

Esbensen, A. J., Seltzer, M. M., Lam, K. S., &amp; Bodfish, J. W. (2009). Διαφορές σχετικές με την ηλικία στις περιορισμένες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές στις διαταραχές του αυτιστικού φάσματος. Περιοδικό για τον αυτισμό και τις αναπτυξιακές διαταραχές, 39(1), 57-66.

Frith, U. (2009). Ο αυτισμός. Επεξήγηση ενός αινίγματος. Εκδότης Laterza.

Gillespie-Lynch, K., Sepeta, L., Wang, Y., Marshall, S., Gomez, L., Sigman, M., &amp; Hutman, T. (2012). Προγνωστικοί παράγοντες της κοινωνικής ικανότητας των ενηλίκων με αυτισμό στην πρώιμη παιδική ηλικία. Περιοδικό για τον αυτισμό και τις αναπτυξιακές διαταραχές, 42(2), 161- 174.

Gotham, K., Marvin, A. R., Taylor, J. L., Warren, Z., Anderson, C. M., Law, P. A., Law, J.K., &amp; Lipkin, P. H. (2015). Χαρακτηρισμός της καθημερινής ζωής, των αναγκών και των προτεραιοτήτων των ενηλίκων με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος από τα δεδομένα του Interactive Autism Network. Αυτισμός, 19(7), 794-804.

Gottschalk, J. M., Libby, M. E., &amp; Graff, R. B. (2000). Οι επιπτώσεις της καθιέρωσης λειτουργιών στα αποτελέσματα της αξιολόγησης προτιμήσεων. Journal of Applied Behavior Analysis, 33(1), 85-88.

Gray, K., Keating, C., Taffe, J., Brereton, A., Einfeld, S., & Tonge, B. (2012). Τροχιά συμπεριφοράς και συναισθηματικών προβλημάτων στον αυτισμό. Αμερικανικό περιοδικό για τις διανοητικές και αναπτυξιακές αναπηρίες, 117(2), 121-133.

Hedley, D., & Uljarević, M. (2018). Συστηματική ανασκόπηση της αυτοκτονίας σε διαταραχές του αυτιστικού φάσματος: τρέχουσες τάσεις και επιπτώσεις. *Current Developmental Disorders Reports*, 5(1), 65-76.

Howlin, P. (2013). Κοινωνική μειονεξία και αποκλεισμός: οι ενήλικες με αυτισμό υστερούν σημαντικά στις προοπτικές απασχόλησης. Περιοδικό της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής & Εφηβικής Ψυχιατρικής, 52(9), 897-899.

Howlin, P., Moss, P., Savage, S., & Rutter, M. (2013). Κοινωνικά αποτελέσματα στη μέση έως όψιμη ενήλικη ζωή ατόμων που διαγνώστηκαν με αυτισμό και μέσο μη λεκτικό IQ ως παιδιά. Περιοδικό της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδικής & Εφηβικής Ψυχιατρικής, 52(6), 572-581.

Howlin, P., Savage, S., Moss, P., Tempier, A., & Rutter, M. (2014). Γνωστικές και γλωσσικές δεξιότητες σε ενήλικες με αυτισμό: Μια 40ετής παρακολούθηση. Περιοδικό Παιδιατρικής Ψυχολογίας και Ψυχιατρικής, 55(1), 49-58.

ISS - Istituto Superiore Di Sanità (2023). Raccomandazioni della Linea Guida sulla diagnosi e sul trattamento di adulti con disturbo dello spettro autistico. ISS, Ρώμη

Jordan R., Powell S. (2003). Ενθάρρυνση της ευελιξίας σε ενήλικες με αυτισμό. Σε H. Morgan (επιμ.), *Ενήλικες με αυτισμό. Ανάγκες, παρεμβάσεις και υπηρεσίες* (σ. 59-75). Erickson, Gardolo.

Keller, R., et al. (2023). Να είσαι ενήλικας με αυτισμό. Διάγνωση και νέες υπαρξιακές προκλήσεις. Ιταλικό περιοδικό για τις νευροαναπτυξιακές διαταραχές, 8, (1), 45-54.

Lai, C. L. E., Lau, Z., Lui, S. S., Lok, E., Tam, V., Chan, Q., ... & Cheung, E. F. (2016). Μετα- ανάλυση νευροψυχολογικών μετρήσεων της εκτελεστικής λειτουργίας σε παιδιά και εφήβους με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος υψηλής λειτουργικότητας. Έρευνα για τον αυτισμό, 10(5), 911-939.

Νόμος 8/2003, της 8ης Απριλίου 2003, σχετικά με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των ατόμων σε σχέση με την υγεία. Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, 103, 30 Απριλίου 2003.

Νόμος 16/2003, της 28ης Μαΐου 2003, Συνοχή και ποιότητα του Εθνικού Συστήματος Υγείας. Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, 128, 29 Μαΐου 2003.

Νόμος 8/2010, της 30ής Αυγούστου 2010, για το σύστημα υγείας της Καστίλλης και Λεόν. Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, 235, 28 Σεπτεμβρίου 2010.

Lever, A. G., & Geurts, H. M. (2016). Διαφορές στη γνωστική λειτουργία ανάλογα με την ηλικία σε ενήλικες με διαταραχές του αυτιστικού φάσματος. Έρευνα για τον αυτισμό, 9(6), 666-676.

Lord, C., Bishop, S., & Anderson, D. (2015). Αναπτυξιακές τροχιές ως φαινότυποι αυτισμού.

Στο American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics (Τόμος 169, Αρ. 2, σελ. 198-208).

Magiati, I., Tay, X. W., & Howlin, P. (2014). Γνωστικές, γλωσσικές, κοινωνικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις σε ενήλικες με διαταραχές του αυτιστικού φάσματος: Μια συστηματική ανασκόπηση των διαχρονικών μελετών παρακολούθησης στην ενήλικη ζωή. Ανασκόπηση κλινικής ψυχολογίας, 34(1), 73-86.

Matson, J. L., & Cervantes, P. E. (2014). Συχνά μελετώμενες συννοσηρές ψυχοπαθολογίες σε άτομα με διαταραχές του αυτιστικού φάσματος. Έρευνα στις αναπτυξιακές αναπηρίες, 35(5), 952-962.

Matson, J. L., Wilkins, J., & Ancona, M. (2008). Αυτισμός σε ενήλικες με σοβαρή νοητική αναπηρία: Μια εμπειρική μελέτη της εμφάνισης των συμπτωμάτων. *Περιοδικό Νοητικής και Αναπτυξιακής Αναπηρίας*, 33(1), 36-42.

Navarro García, C., Prado, J. και Sarría, A (2016). Χρήση των τμημάτων επειγόντων περιστατικών για ηλικιωμένους ασθενείς με πολλαπλή νοσηρότητα στην Ισπανία. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 51(4), 244-245.

NICE-Εθνικό Ινστιτούτο για την Υγεία και την Αριστεία στη Φροντίδα (2016). Διαταραχές του αυτιστικού φάσματος σε ενήλικες: Διάγνωση και διαχείριση. Εθνικό Ινστιτούτο για την Υγεία και την Αριστεία στη Φροντίδα.

Parmenter, T. R. (1988). Ανάλυση των αυστραλιανών υπηρεσιών ψυχικής υγείας για άτομα με νοητική υστέρηση. *Περιοδικό Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας για τις Αναπτυξιακές Αναπηρίες*, 14(1), 9-13.

Βασιλικό νομοθετικό διάταγμα 1/2013, της 29ης Νοεμβρίου 2013, με το οποίο εγκρίνεται το ενοποιημένο κείμενο του γενικού νόμου για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και την κοινωνική τους ένταξη. *Επίσημη Εφημερίδα*, 289, 12 Δεκεμβρίου 2013.

Shattuck, P. T., Seltzer, M. M., Greenberg, J. S., Orsmond, G. I., Bolt, D., Kring, S., Lounds, J., & Lord, C. (2007). Αλλαγή στα συμπτώματα του αυτισμού και στις δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές σε εφήβους και ενήλικες με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού. *Περιοδικό για τον αυτισμό και τις αναπτυξιακές διαταραχές*, 37(9), 1735-1747.

START AUTISMO. (2014). Εγχειρίδιο και κατευθυντήριες γραμμές για την ένταξη ατόμων με αυτισμό. Autism Europe.

Steinhausen, H. C., Mohr Jensen, C., & Lauritsen, M. (2016). Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των μακροπρόθεσμων συνολικών αποτελεσμάτων των διαταραχών του αυτιστικού φάσματος στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 133(6), 445-452.

ΟΗΕ: Γενική Συνέλευση, Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία: Ψήφισμα που εγκρίθηκε από τη Γενική Συνέλευση, 24 Ιανουαρίου 2007.

Vidriales, R., Hernández, C. & Plaza, M. (2016). Μελέτη «INSETEA: Γήρανση και διαταραχές του αυτιστικού φάσματος - Μια αόρατη φάση της ζωής». Μαδρίτη: Confederación Autismo España.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2001). Διεθνής ταξινόμηση λειτουργικότητας, αναπηρίας και υγείας: ICF. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.



Το έργο «Ανταλλαγή καλών πρακτικών για την Ενεργή και Υγιή Γήρανση Ενηλίκων με Αυτισμό και των Φροντιστών τους» συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των Fundación Miradas, Autism Praxis Infinity Solutions (APIS) Ltd, Πανεπιστημίου της Καλαβρίας και του Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) φέρουν ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση της πληροφορίας που περιέχεται σε αυτό.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης