



Άγιος Λουκάς - Ροδίτη
ΑΜΚΕ

Κέντρο Ημέρας
Ολικής Φροντίδας (ΚΗΟΦ)

Ψυχικής Υγείας
Άνοια & Alzheimer



Φροντίδα με αξιοπρέπεια, υποστήριξη με σεβασμό

Συμβουλές
για το στρες
των φροντιστών
ασθενών
με νόσο Alzheimer



ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



>> Το στρες των φροντιστών

Δεν έχω χρόνο να ασχοληθώ με τον εαυτό μου

Πρόκειται για μία φράση που πολλοί φροντιστές ανθρώπων με νόσο Alzheimer λένε ή σκέφτονται καθημερινά.

Η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια απαιτεί χρόνο, ενέργεια, ψυχική αντοχή και συνεχή εγρήγορση. Πολύ συχνά, οι ίδιοι οι φροντιστές παραμελούν τις δικές τους ανάγκες, προσπαθώντας να προσφέρουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής στον άνθρωπό τους.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βιώνουν έντονη ψυχολογική πίεση, σωματική εξάντληση και συναισθηματική φόρτιση.

Οι περισσότεροι φροντιστές:

- δεν αναγνωρίζουν έγκαιρα τις δικές τους ανάγκες,
- δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια,
- ή δεν γνωρίζουν πού μπορούν να απευθυνθούν.

Για τον λόγο αυτό, ο φροντιστής συχνά χαρακτηρίζεται ως:

«το κρυφό θύμα της νόσου».

>> Κατανοώντας τη νόσο και τη συμπεριφορά του ασθενή

Η ελπίδα είναι φυσιολογική

Στα πρώτα στάδια της νόσου, είναι απολύτως φυσιολογικό να ελπίζετε ότι ο άνθρωπός σας θα γίνει καλύτερα. Η ελπίδα αυτή βοηθά πολλούς φροντιστές να διαχειρίζονται την καθημερινότητα.

Ωστόσο, η άνοια είναι μια προοδευτική νόσος. Με την πάροδο του χρόνου, ο ασθενής δυσκολεύεται να κάνει πράγματα που μέχρι χθες μπορούσε να κάνει εύκολα.

Η αποδοχή αυτής της πραγματικότητας είναι δύσκολη και επώδυνη. Παρ' όλα αυτά, βοηθά να προχωρήσετε με περισσότερη ηρεμία και να εκτιμήσετε τις στιγμές που εξακολουθείτε να μοιράζεστε με τον άνθρωπό σας.

>> Δεν το κάνει επίτηδες

Ένας άνθρωπος με άνοια μπορεί εξωτερικά να φαίνεται ακριβώς ίδιος με πριν. Αυτό συχνά δημιουργεί την αίσθηση ότι «θα έπρεπε να συμπεριφέρεται όπως παλιά».

Όμως η συμπεριφορά του έχει αλλάξει εξαιτίας της νόσου.

Όταν:

- επαναλαμβάνει συνεχώς τις ίδιες ερωτήσεις,
- ξεχνά,
- μπερδεύεται,
- ή κάνει πράγματα που φαίνονται παράλογα,

δεν το κάνει επίτηδες και δεν προσπαθεί να σας εκνευρίσει.

Το κάνει επειδή ο εγκέφαλός του δεν μπορεί πλέον να επεξεργαστεί σωστά τις πληροφορίες.

>> Ζει σε έναν διαφορετικό κόσμο

Το άτομο με άνοια μπορεί:

- να φορέσει πιτζάμες για να βγει έξω,
- να βάλει αντικείμενα σε λάθος μέρος,
- ή να χρησιμοποιήσει αντικείμενα με μη συνηθισμένο τρόπο.

Η λογική εξήγηση πολλές φορές δεν βοηθά.

Αντί να προσπαθείτε να τον διορθώσετε συνεχώς, προσπαθήστε:

- να τον καθησυχάσετε,
- να τον αγκαλιάσετε,
- να του μιλήσετε ήρεμα,
- και να τον βοηθήσετε χωρίς ένταση.

Η ηρεμία και η τρυφερότητα βοηθούν περισσότερο από την πίεση ή τον εκνευρισμό.

Οι περισσότεροι φροντιστές:

- δεν αναγνωρίζουν έγκαιρα τις δικές τους ανάγκες,
- δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια,
- ή δεν γνωρίζουν πού μπορούν να απευθυνθούν.

Για τον λόγο αυτό, ο φροντιστής συχνά χαρακτηρίζεται ως: **«το κρυφό θύμα της νόσου»**

>> Όταν χάνετε την υπομονή σας

Η καθημερινή φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια είναι εξαιρετικά απαιτητική.

Είναι φυσιολογικό:

- να κουράζεστε,
- να θυμώνετε,
- να νιώθετε αδιέξοδο,
- ή να χάνετε κάποιες φορές την υπομονή σας.

Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας. Αν αισθανθείτε ότι πιέζεστε πολύ:

- βεβαιωθείτε πρώτα ότι ο άνθρωπός σας είναι ασφαλής,
- απομακρυνθείτε για λίγο από το δωμάτιο,
- πάρτε βαθιές αναπνοές,
- μιλήστε σε κάποιον άνθρωπο που εμπιστεύεστε,
- ή ζητήστε υποστήριξη από ειδικούς και ομάδες φροντιστών.

Η συναισθηματική εκτόνωση είναι απαραίτητη.

>> Η δική σας ψυχολογία επηρεάζει τον ασθενή

Οι άνθρωποι με άνοια αντιλαμβάνονται συχνά το άγχος, την ένταση και τη συναισθηματική φόρτιση των ανθρώπων που τους φροντίζουν.

Όταν εσείς είστε:

- συνεχώς πιεσμένοι,
- έτοιμοι να ξεσπάσετε,
- ή υπερβολικά αγχωμένοι,

ο ασθενής γίνεται συνήθως πιο ανήσυχος και πιο συγχυμένος.

Αντίθετα, όταν διατηρείτε έναν ήρεμο τρόπο επικοινωνίας, βοηθάτε και εκείνον να αισθανθεί μεγαλύτερη ασφάλεια.

Θυμηθείτε: Η συμπεριφορά του οφείλεται στη νόσο — όχι στον χαρακτήρα του.

>> Μην μένετε μόνοι

Δεν μπορείτε να τα καταφέρετε όλα μόνοι σας.

Η φροντίδα ενός ανθρώπου με Alzheimer απαιτεί:

- στήριξη,
- καθοδήγηση,
- και βοήθεια από άλλους ανθρώπους.

Οι ομάδες υποστήριξης φροντιστών μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά.

Μέσα από αυτές:

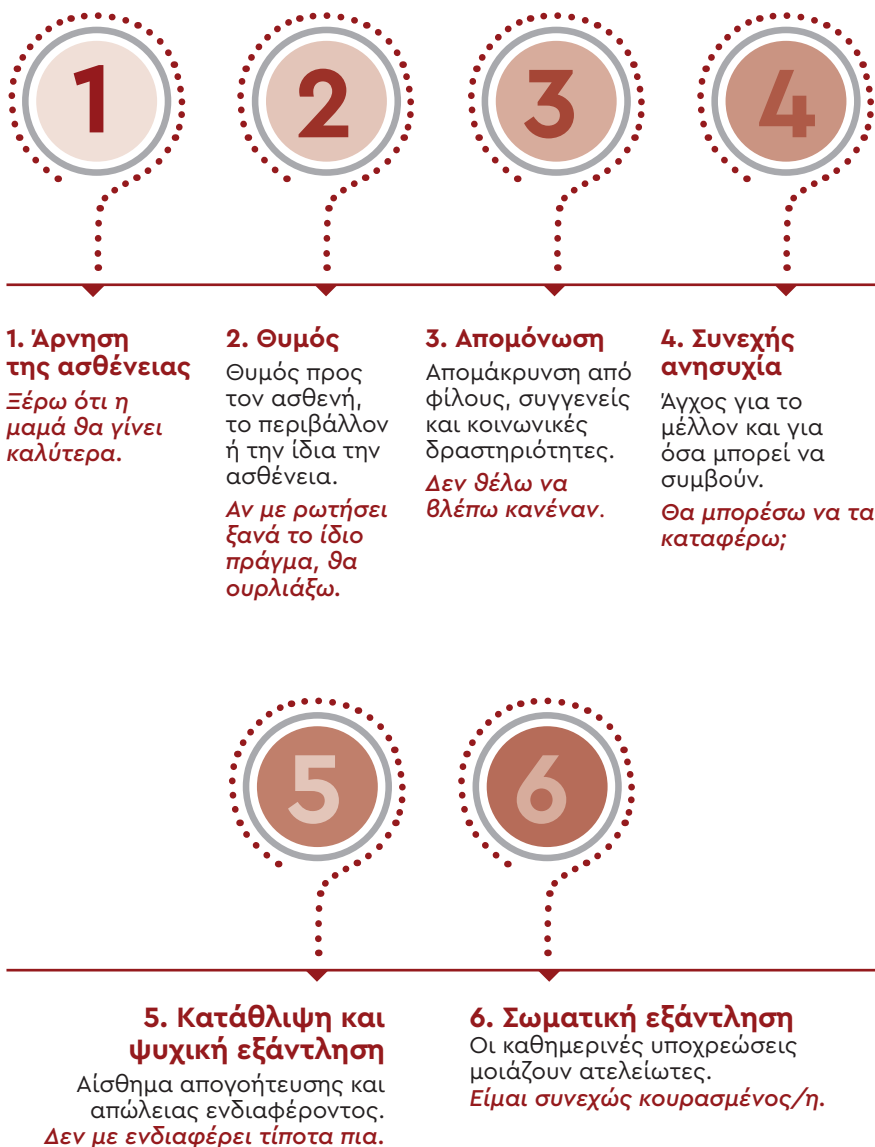
- ανταλλάσσετε εμπειρίες,
- μαθαίνετε πρακτικούς τρόπους διαχείρισης,
- μειώνεται το αίσθημα απομόνωσης,
- και αποκτάτε ανθρώπους που καταλαβαίνουν πραγματικά τι βιώνετε.

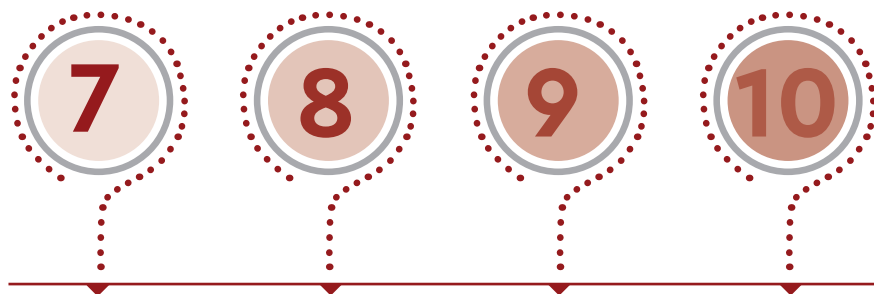
Η φροντίδα του εαυτού σας δεν είναι πολυτέλεια.

Είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσετε να φροντίσετε και τον άνθρωπό σας.

>> 10 ενδεικτικά σημάδια στρες των φροντιστών

Το υπερβολικό στρες μπορεί να επηρεάσει σοβαρά τόσο τη δική σας υγεία όσο και την ποιότητα φροντίδας του ασθενή.





7. Αϋπνία

Δυσκολία στον ύπνο λόγω ανησυχίας ή νυχτερινής αναστάτωσης του ασθενή.

Και αν σηκωθεί και φύγει από το σπίτι;

8. Νευρικήτητα και ένταση

Ευερεθιστότητα και ξεσπάσματα.

Αφήστε με λίγο ήσυχο/η.

9. Έλλειψη συγκέντρωσης

Δυσκολία ακόμη και σε απλές καθημερινές δραστηριότητες.

Ξέχασα το ραντεβού μας.

10. Προβλήματα υγείας

Σωματικά και ψυχικά συμπτώματα όπως:

- πόνοι,
- δύσπνοια,
- ταχυκαρδίες,
- αδυναμία,
- απώλεια όρεξης.

Αν παρατηρείτε καθημερινά αρκετά από αυτά τα συμπτώματα, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας και αναζητήστε υποστήριξη.

>> Χρησιμοποιήστε την περιοδική περίθαλψη

Για να διατηρήσετε τη δική σας ψυχική και σωματική υγεία, χρειάζεστε διαλείμματα από τη φροντίδα.

Μπορεί να βοηθήσει:

- ένα Κέντρο Ημέρας,
- ένας επαγγελματίας φροντιστής,
- ή κάποιο κοντινό πρόσωπο που θα αναλάβει για λίγες ώρες τη φροντίδα του ασθενή.

>> Η προσαρμογή χρειάζεται χρόνο

Αν πρόκειται να αλλάξει η καθημερινή ρουτίνα:

- φέρτε την αλλαγή σταδιακά,
- μείνετε μαζί με τον ασθενή τις πρώτες ημέρες,
- και βοηθήστε τον να αισθανθεί ασφάλεια.

Είναι σημαντικό:

- να τηρείται σταθερό πρόγραμμα,
- να γνωρίζει πότε θα επιστρέψετε,
- και να αισθάνεται ότι δεν εγκαταλείπεται.

>> Απλοποιήστε τον κόσμο του

Όσο πιο απλό και ήρεμο είναι το περιβάλλον, τόσο πιο ασφαλής αισθάνεται ο άνθρωπος με άνοια.

Προσπαθήστε να περιορίσετε:

- τη φασαρία,
- την ένταση,
- την πολυκοσμία,
- και τα πολλά ερεθίσματα.

Ο ασθενής μπορεί να μην μπορεί να εξηγήσει τι τον αναστατώνει. Συχνά όμως εκφράζει τη δυσφορία του με ανησυχία, ένταση ή σύγχυση.

>> 10 τρόποι

για να μειωθεί το στρες των φροντιστών



1. Ζητήστε έγκαιρη διάγνωση

Η έγκαιρη διάγνωση βοηθά στον καλύτερο προγραμματισμό και στη μείωση της αβεβαιότητας.

2. Ενημερωθείτε για τις διαθέσιμες υπηρεσίες

Κέντρα Alzheimer και δομές υποστήριξης μπορούν να προσφέρουν:

- ψυχολογική υποστήριξη,
- καθοδήγηση,
- απασχόληση,
- βοήθεια στο σπίτι,
- συμβουλευτική και φροντίδα.

3. Εκπαιδεύεστε στη φροντίδα

Η νόσος αλλάζει σταδιακά και απαιτεί διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης. Η σωστή ενημέρωση μειώνει το άγχος και διευκολύνει την καθημερινότητα.

4. Ζητήστε βοήθεια

Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μόνοι σας. Η βοήθεια από:

- συγγενείς,
- φίλους,
- επαγγελματίες υγείας,
- και ομάδες υποστήριξης είναι πολύτιμη.



5. Φροντίστε τον εαυτό σας

Προσέξτε:

- τη διατροφή σας,
- τον ύπνο σας,
- τη σωματική άσκηση,
- και την ξεκούρασή σας.

Δώστε χρόνο και στις δικές σας ανάγκες.



6. Διαχειριστείτε το στρες

Παρατηρήστε τα σημάδια που δείχνουν ότι πιέζεστε.

Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης και συμβουλευθείτε ειδικούς όταν χρειάζεται.



7. Αποδεχτείτε τις αλλαγές

Οι ανάγκες του ασθενή μεταβάλλονται με την πορεία της νόσου.

Η αποδοχή βοηθά να αντιμετωπίσετε πιο ήρεμα τις δυσκολίες.



8. Τακτοποιήστε οικονομικά και νομικά ζητήματα

Η έγκαιρη οργάνωση μειώνει σημαντικά το άγχος του μέλλοντος.



9. Να είστε ρεαλιστές

Δεν μπορείτε να ελέγξετε τα πάντα.

Δώστε σημασία:

- στις μικρές θετικές στιγμές,
- στις όμορφες αναμνήσεις,
- και στις στιγμές σύνδεσης που εξακολουθούν να υπάρχουν.



10. Αναγνωρίστε την προσπάθειά σας

Κάνετε ένα δύσκολο και πολύ σημαντικό έργο.

Μην αισθάνεστε ενοχές επειδή κουράζεστε ή επειδή κάποιες στιγμές δυσκολεύεστε.

Οι αγαπημένοι σας σας χρειάζονται. Και εσείς είστε δίπλα τους.

Να είστε περήφανοι γι' αυτό.



Άγιος Λουκάς - Ροδίτη



www.agiosloukas-roditi.gr

☎ 25310 29658 📍 3^ο χλ. Κομοτηνής - Ροδίτη ✉ kiof.rodopis@gmail.com