



Αποφυγή πτώσεων

Οι πτώσεις είναι συχνές στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρούς τραυματισμούς.

Η σωστή διαμόρφωση του χώρου μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο ατυχημάτων.

Χρήσιμες συμβουλές:

- Απομακρύνουμε χαλιά που γλιστρούν ή δεν είναι σταθερά στερεωμένα.
- Αποφεύγουμε ασταθή έπιπλα και εμπόδια στους χώρους διέλευσης.
- Φροντίζουμε για κατάλληλα και σταθερά παπούτσια ή παντόφλες.
- Οι σκάλες πρέπει να είναι ασφαλείς και καλά φωτισμένες.
- Χρήσιμη είναι η τοποθέτηση βοηθητικών χειρολαβών:
 - στις σκάλες
 - στο μπάνιο
 - στο ντους.

Συμβουλές καθημερινής συμπεριφοράς

Επικοινωνία

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, η λεκτική επικοινωνία γίνεται σταδιακά πιο δύσκολη. Πολλές φορές ο ασθενής εκφράζει ανάγκες, όπως πείνα, δίψα, πόνο, άγχος ή φόβο, όχι με λόγια αλλά με εκνευρισμό, ανησυχία ή συνεχή κίνηση.

Τι βοηθά:

- Φροντίζουμε η προσοχή του ατόμου να είναι στραμμένη σε εμάς όταν μιλάμε.
- Μιλάμε με ήρεμο και ευγενικό τρόπο.
- Χρησιμοποιούμε σύντομες, απλές και σαφείς προτάσεις.
- Κάνουμε μία ερώτηση κάθε φορά.
- Επαναλαμβάνουμε ήρεμα όταν χρειάζεται.
- Δίνουμε χρόνο για απάντηση χωρίς πίεση.

Απώλεια μνήμης

Η δυσκολία στη μνήμη αποτελεί ένα από τα πρώτα και πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα της νόσου Alzheimer.

Συνήθως επηρεάζεται αρχικά η μνήμη πρόσφατων γεγονότων, ενώ παλαιότερες αναμνήσεις διατηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η απώλεια μνήμης εμφανίζεται σταδιακά και όχι ξαφνικά.

Στα πρώιμα και μεσαία στάδια της νόσου, βοηθήματα μνήμης μπορούν να μειώσουν τη σύγχυση και να βοηθήσουν σημαντικά την καθημερινότητα.

Τι μπορεί να βοηθήσει:

- Φωτογραφίες συγγενών με ευδιάκριτα γραμμένα ονόματα.
- Μεγάλα και ευανάγνωστα σημειώματα.
- Ημερολόγιο και ρολόι σε εμφανές σημείο.
- Σήμανση σε πόρτες ή χώρους του σπιτιού.
- Σταθερή καθημερινή ρουτίνα.

Σημαντικό:

Αποφεύγουμε να διορθώνουμε συνεχώς τον ασθενή ή να εστιάζουμε στα λάθη και στις δυσκολίες του.

Αντιμετώπιση προβλημάτων συμπεριφοράς

Επανάληψη ερωτήσεων

Τα άτομα με άνοια συχνά επαναλαμβάνουν τις ίδιες ερωτήσεις επειδή αισθάνονται ανασφάλεια, άγχος ή σύγχυση.

Τι βοηθά:

- Απαντούμε ήρεμα και καθησυχαστικά.
- Αποφεύγουμε εκφράσεις όπως: «Μόλις σου το είπα».
- Προσπαθούμε να καταλάβουμε τι είναι αυτό που ανησυχεί τον ασθενή.
- Αν ρωτά συνεχώς την ώρα, μπορεί να φοβάται ότι θα αργήσει κάπου ή ότι έχει ξεχάσει κάποια υποχρέωση.

- Προσπαθούμε να καθησυχάσουμε το συναίσθημα και όχι μόνο να απαντήσουμε στην ερώτηση.
- Αλλάζουμε ήρεμα θέμα συζήτησης όταν χρειάζεται.
- Προτείνουμε κάποια δραστηριότητα για να αποσπάσουμε την προσοχή του.
- Αποφεύγουμε να ανακοινώνουμε πολύ νωρίς ένα μελλοντικό πρόγραμμα, γιατί μπορεί να αυξήσει το άγχος του.

Κρύψιμο και χάσιμο αντικειμένων

Τα άτομα με άνοια συχνά τοποθετούν αντικείμενα σε διαφορετικά σημεία για να τα «ασφαλίσουν» και στη συνέχεια δεν θυμούνται πού τα άφησαν.

Τι βοηθά:

- Διατηρούμε σταθερές θέσεις για σημαντικά αντικείμενα.
- Μειώνουμε τα πιθανά σημεία όπου μπορεί να κρύβονται αντικείμενα.
- Δεν παίρνουμε προσωπικά πιθανές κατηγορίες.
- Απαντούμε ήρεμα και όχι αμυντικά.
- Συμφωνούμε ότι το αντικείμενο έχει χαθεί και βοηθάμε στην αναζήτησή του.

Δραστηριότητες και καθημερινότητα

Οι δραστηριότητες βοηθούν το άτομο με άνοια να διατηρεί τη λειτουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και την επαφή με το περιβάλλον.

Οι δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται στις δυνατότητες του ατόμου, χωρίς πίεση ή ανταγωνισμό.

Χρήσιμες δραστηριότητες:

- Περίπατοι
- Μουσική
- Χορός
- Επιτραπέζια παιχνίδια χωρίς ανταγωνισμό
- Βοήθεια σε απλές δουλειές του σπιτιού
- Επισκέψεις σε φίλους ή γνωστούς
- Άλμπουμ με παλιές φωτογραφίες
- Βιβλία με εικόνες
- Επισκέψεις σε ήρεμα και οικεία μέρη
- Επαφή με κατοικίδια ζώα
- Παρακολούθηση τηλεόρασης με μέτρο

Σημαντικό:

Δεν έχει σημασία το αποτέλεσμα της δραστηριότητας, αλλά η συμμετοχή και η ευχάριστη εμπειρία.

Η επιβράβευση και η ενθάρρυνση βοηθούν σημαντικά την ψυχολογία του ασθενούς.

Διατήρηση δεξιοτήτων και ανεξαρτησίας

Είναι σημαντικό το άτομο με άνοια να συνεχίζει να συμμετέχει όσο μπορεί στις καθημερινές δραστηριότητες.

Τι βοηθά:

- Δεν κάνουμε πράγματα που μπορεί ακόμη να κάνει μόνο του.
- Του δίνουμε χρόνο.
- Ενθαρρύνουμε μικρές αποφάσεις στην καθημερινότητα.
- Διατηρούμε παλιές συνήθειες όταν αυτό είναι εφικτό.
- Χωρίζουμε τις δύσκολες δραστηριότητες σε μικρά και απλά βήματα.
- Εστιάζουμε περισσότερο στις δυνατότητες και λιγότερο στις δυσκολίες.

Αντιμετώπιση προβλημάτων συμπεριφοράς

Επιθετική συμπεριφορά

Η επιθετικότητα αποτελεί συχνό σύμπτωμα της νόσου και δεν οφείλεται στην πρόθεση του ασθενούς.

Συνήθως εκδηλώνεται λεκτικά, όμως σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συνοδεύεται και από έντονες αντιδράσεις ή επιθετικές πράξεις.

Πολλές φορές ο ασθενής δεν θυμάται αργότερα το επεισόδιο.

Τι βοηθά:

- Προσπαθούμε να εντοπίσουμε τι προκάλεσε την αναστάτωση.
- Διατηρούμε την ψυχραιμία μας.
- Αποφεύγουμε τις συγκρούσεις και τις έντονες αντιδράσεις.
- Δεν φωνάζουμε, δεν πιέζουμε και δεν υποτιμούμε τον ασθενή.
- Αποφεύγουμε τον πολύ κόσμο και τους έντονους θορύβους.
- Αν χρειαστεί, απομακρυνόμαστε προσωρινά ώστε να ηρεμήσει η κατάσταση.

Φυγές – περιπλάνηση

Η περιπλάνηση είναι συχνή στα άτομα με άνοια και μπορεί να οφείλεται σε:

- σύγχυση,
- άγχος,
- ανάγκη κίνησης,
- αναζήτηση οικείων προσώπων ή χώρων,
- πλήξη,
- πόνος ή σωματική δυσφορία.

Ο ασθενής μπορεί να πιστεύει ότι πρέπει να πάει κάπου ή να ολοκληρώσει κάποια υποχρέωση.

Τι βοηθά:

- Διατηρούμε ασφαλές το περιβάλλον.
- Ενημερώνουμε κοντινά πρόσωπα για την κατάσταση.
- Φροντίζουμε να υπάρχει κάποιο στοιχείο αναγνώρισης πάνω στον ασθενή.
- Ενισχύουμε τις καθημερινές δραστηριότητες και την άσκηση.

Ψευδαισθήσεις – παραληρητικές ιδέες

Ο ασθενής μπορεί να βλέπει, να ακούει ή να πιστεύει πράγματα που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Τι βοηθά:

- Μιλάμε ήρεμα και καθησυχαστικά.
- Δεν προσπαθούμε να τον πείσουμε ότι «κάνει λάθος».
- Αποφεύγουμε τις έντονες αντιπαραθέσεις.
- Προσφέρουμε αίσθημα ασφάλειας.
- Ελέγχουμε αν υπάρχει πόνος, πυρετός ή παρενέργειες φαρμάκων.
- Εξετάζουμε πιθανές δυσκολίες στην όραση ή στην ακοή.

Διαταραχές ύπνου

Οι διαταραχές ύπνου είναι συχνές στα άτομα με άνοια και συχνά επηρεάζουν και τους φροντιστές.

Τι μπορεί να βοηθήσει:

- Περιορίζουμε τον ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Ενισχύουμε τη σωματική δραστηριότητα μέσα στην ημέρα.
- Διατηρούμε σταθερό πρόγραμμα ύπνου.
- Φροντίζουμε για ήρεμο και άνετο περιβάλλον τη νύχτα.
- Ελέγχουμε πιθανή ύπαρξη πόνου, σωματικής νόσου ή κατάθλιψης.

Σημαντικό

Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια απαιτεί υπομονή, κατανόηση και συνεχή υποστήριξη.

Μικρές καθημερινές προσαρμογές μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τόσο του ασθενούς όσο και της οικογένειάς του.



Η καθημερινότητα των ατόμων με άνοια μπορεί να γίνει ασφαλέστερη και πιο λειτουργική με κατάλληλες προσαρμογές στο περιβάλλον, σωστή επικοινωνία και υποστηρικτική στάση από το οικογενειακό και φροντιστικό περιβάλλον.

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Γενικοί κανόνες ασφάλειας

- Τα αντικείμενα καθημερινής χρήσης πρέπει να βρίσκονται σε εύκολα προσβάσιμα και σταθερά σημεία, ώστε να αποφεύγεται η σύγχυση και η αναστάτωση.

Χρήσιμες προσαρμογές:

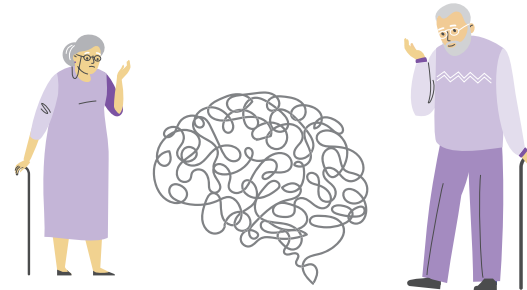
- Φάρμακα, απορρυπαντικά, σπέρτα και επικίνδυνες ουσίες πρέπει να φυλάσσονται σε ασφαλές σημείο.
- Οι ηλεκτρικές συσκευές πρέπει να χρησιμοποιούνται με ασφάλεια και να απενεργοποιούνται όταν δεν χρησιμοποιούνται.
- Συνιστάται η χρήση συσκευών ασφαλείας και γκαζιού ασφαλείας.
- Οι πρίζες που δεν χρησιμοποιούνται καλό είναι να καλύπτονται με προστατευτικά καπάκια.
- Αποφεύγουμε καλώδια ή αντικείμενα στο πάτωμα που μπορεί να προκαλέσουν πτώση.
- Οι θερμάστρες και οι συσκευές θέρμανσης χωρίς προστασία μπορεί να είναι επικίνδυνες.
- Ο επαρκής φωτισμός βοηθά σημαντικά στον προσανατολισμό του ασθενούς, ιδιαίτερα τη νύχτα.
- Ένα χαμηλό φως μπορεί να παραμένει αναμμένο κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Τα κλειδιά σπιτιού ή αυτοκινήτου δεν πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμα.
- Χρήσιμο είναι να υπάρχει εφεδρικό κλειδί εκτός σπιτιού.
- Μπορεί να τοποθετηθεί στοιχείο αναγνώρισης ή στοιχεία επικοινωνίας στα ρούχα του ασθενούς.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζουν κοντινά πρόσωπα ή γείτονες την κατάσταση του ασθενούς.
- Δίπλα στο τηλέφωνο καλό είναι να υπάρχουν γραμμένα σημαντικά τηλέφωνα ανάγκης και συγγενών.



Άγιος Λουκάς - Ροδίτη AMKE

Κέντρο Ημέρας
Ολικής Φροντίδας (ΚΗΟΦ)

Ψυχικής Υγείας
Άνοια & Alzheimer



www.agiosloukas-roditi.gr

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



Άγιος Λουκάς - Ροδίτη AMKE

Κέντρο Ημέρας
Ολικής Φροντίδας (ΚΗΟΦ)

Ψυχικής Υγείας
Άνοια & Alzheimer

Φροντίδα με αξιοπρέπεια,
υποστήριξη με σεβασμό.

3. ΘΕΜΑΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ
ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ