



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Οι διαταραχές συμπεριφοράς εμφανίζονται σε όλες τις μορφές άνοιας. Τώρα που τα άτομα με άνοια είναι περιορισμένα στο σπίτι, υπάρχει πιθανότητα επιδείνωσης των συμπτωμάτων αυτών. Παρακάτω αναφέρονται οι βασικότερες διαταραχές συμπεριφοράς των ατόμων με άνοια και κάποιες οδηγίες για την σωστότερη αντιμετώπισή τους στο σπίτι.

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ - ΦΥΓΗ

Συχνά το άτομο με άνοια κάνει άσκοπες βόλτες μέσα στο σπίτι ή προσπαθεί να φύγει από το χώρο που βρίσκεται. Πολλές φορές τη νύχτα σηκώνεται απλά και μόνο για να περπατήσει χωρίς συγκεκριμένο λόγο και κατεύθυνση, ενώ μπορεί να ακολουθεί συνεχώς το άτομο που τον φροντίζει και να παρακολουθεί τις κινήσεις του.

- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του και απασχολήστε τον με μια δραστηριότητα που μπορεί να του αρέσει και να τον ενδιαφέρει. Μην προσπαθήσετε να τον εμποδίσετε με τη βία, κάτι τέτοιο θα προκαλέσει επιθετικότητα.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σε ορισμένες περιπτώσεις το άτομο με άνοια θυμώνει και μπορεί να γίνει επιθετικό ή βίαιο. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αδυναμία έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων, σε αδυναμία κατανόησης των προθέσεων των άλλων, σε αδυναμία να ανταποκριθεί σε καταστάσεις που τον δυσκολεύουν, σε κάποιο σωματικό πόνο κ.ά.

- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του με κάποια χαλαρωτική δραστηριότητα, για παράδειγμα μουσική, χορό-τραγούδι ή κάποιο απλό παιχνίδι.
- Προσπαθήστε να βρείτε τι τον αναστατώνει ώστε να το αποφύγετε στο μέλλον.

ΑΡΝΗΣΗ

Συχνά τα άτομα με άνοια εμφανίζουν έντονη και επίμονη άρνηση να εκτελέσουν κάτι που τους ζητείται. Αυτό συμβαίνει κυρίως διότι δεν μπορούν να αντιληφθούν τι ακριβώς τους ζητείται και γιατί πρέπει να το κάνουν.

- Μιλήστε του με ήρεμη φωνή και εξηγήστε του με απλά λόγια, βήμα - βήμα. Μην επιμένετε. Προσπαθήστε και πάλι σε λίγο.

ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑ ΚΑΙ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Σε πολλές περιπτώσεις ο άνθρωπος με άνοια εμφανίζει παραλήρημα και ψευδαισθήσεις. Το παραλήρημα είναι μία λανθασμένη πεποίθηση ενάντια στην λογική. Για το ίδιο το άτομο με άνοια το παραλήρημα είναι πραγματικό και του προκαλεί φόβο και αγωνία. Οι ψευδαισθήσεις μπορεί να είναι οπτικές ή ακουστικές.

- Μην προσπαθείτε να τον πείσετε ότι δεν υπάρχουν όσα υποστηρίζει, το μόνο που θα καταφέρετε είναι να τον εκνευρίσετε.
- Καθησυχάστε τον, μίλησε του με ήρεμη φωνή και κράτησε το χέρι αν φοβάται.
- Δείξτε κατανόηση και στοργή. Για εκείνον αυτή είναι η πραγματικότητα του.
- Τράβηξε την προσοχή του άλλου, ενθαρρύνοντας τον να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ

Μεγάλο ποσοστό των ατόμων με άνοια παρουσιάζει διαταραχές στον ύπνο (αϋπνία ή υπνηλία).

- Προσπαθήστε να έχετε σταθερή ώρα ύπνου καθημερινά, εμποδίστε τον να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήστε κάποιο φως ανοικτό κατά τη διάρκεια της νύχτας

**Αν τα πράγματα δυσκολέψουν πολύ, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.*