



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Λόγω της εξάπλωσης του COVID-19, μένουμε σπίτι!

Τι γίνεται όμως αν στο σπίτι, έχουμε και τον άνθρωπο μας με άνοια; Τι μπορούμε να κάνουμε για να περάσουμε πιο δημιουργικά το χρόνο μας;

Η απάντηση εξαρτάται πάντα από τα προβλήματα μνήμης που αντιμετωπίζει ο άνθρωπός μας. Κάποιες σκέψεις που ίσως σας φανούν χρήσιμες είναι και οι παρακάτω:

- Λύστε μαζί τους ένα εύκολο σταυρόλεξο. Υπάρχουν σταυρόλεξα καθώς και παιχνίδια τύπου Sudoku στο internet.
- Μια καλή ιδέα είναι να παίξετε μαζί τους γνωστά αγαπημένα παιχνίδια με λέξεις (όπως Κρεμάλα, Όνομα-Ζώο-Φυτό-Πράγμα) ή ακόμα να τους ζητάτε να σας πουν λέξεις που αρχίζουν από συγκεκριμένο γράμμα (για παράδειγμα από Β) ή ανήκουν σε μια συγκεκριμένη κατηγορία (για παράδειγμα ΡΟΥΧΑ).
- Αν είναι εφικτό, χρησιμοποιείτε και άλλα παιχνίδια, όπως είναι τα παιχνίδια με χαρτιά ή απλά επιτραπέζια, όπως το φιδάκι.

**Νικολέττα Γερονικόλα**  
νευροψυχολόγος