

COVID-19

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΤΟΥΣ

Δρ. Παρασκευή Σακκά, νευρολόγος – ψυχίατρος

Η πανδημία του COVID-19 υποχρέωσε τις τελευταίες εβδομάδες πολλές χώρες και τη χώρα μας να πάρουν πολύ αυστηρά μέτρα για την αντιμετώπισή της. Τα μέτρα αυτά αφορούν τόσο στο γενικό πληθυσμό όσο και στις ευπαθείς ομάδες. Πιθανότατα, η άνοια δεν αυξάνει τον κίνδυνο για την αναπνευστική ασθένεια που προκαλείται από τον νέο κορωνοϊό. Ωστόσο, διάφορες καταστάσεις που σχετίζονται με την άνοια, όπως η μεγάλη ηλικία, η ύπαρξη υποκείμενων νοσημάτων ή κάποια από τα συμπεριφορικά συμπτώματα της άνοιας είναι πιθανόν να αυξήσουν τον κίνδυνο νόσησης.

Για παράδειγμα, τα άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ ή άλλη μορφή άνοιας συχνά δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν επαρκώς ακόμη και τις πιο απλές προφυλάξεις για την πρόληψη της λοίμωξης από COVID-19. Π.χ. μπορεί να ξεχθούν να πλύνουν τα χέρια τους, να μην φορούν μάσκα, να μην τηρούν αποστάσεις και γενικότερα να έχουν δυσκολία να προστατευτούν.

Η απομόνωση, η μειωμένη δυνατότητα επικοινωνίας με τους οικείους, η αδυναμία εξόδου από το σπίτι και όλες οι αλλαγές της καθημερινής ρουτίνας μπορεί να προκαλέσουν άγχος, εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, σωματική δυσφορία στα άτομα με άνοια. Στα πιο προχωρημένα στάδια, συμπτώματα όπως η άσκοπη κινητικότητα, το παραλήρημα και οι ψευδαισθήσεις πιθανόν να επιδεινωθούν. Για τη διαχείριση αυτών των συμπτωμάτων της άνοιας χρησιμοποιούμε καταρχήν μη φαρμακευτικές τακτικές, δηλαδή συμπεριφορικές παρεμβάσεις όπως είναι η απόσπαση της προσοχής σε άλλα θέματα και συζητήσεις, οι ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, ο καθησυχασμός κλπ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Η ανάγκη προφύλαξης των ατόμων με άνοια από την έκθεση στην ασθένεια COVID-19 είναι επιτακτική. Βασικός σκοπός μας είναι τα άτομα με άνοια να διατηρήσουν τις όποιες νοητικές ικανότητές τους, την καλή ψυχολογική κατάστασή τους και την καλή καθημερινή λειτουργικότητά τους, προτείνουμε τα εξής:

- Τα άτομα με άνοια παραμένουν στο σπίτι, εκτός αν συντρέχει επείγουσα ιατρική ή άλλη ανάγκη. Αν χρειαστεί να βγουν από το σπίτι, πάντα να συνοδεύονται.
- Οι επισκέψεις από και προς τα άτομα με άνοια πρέπει να περιοριστούν στις απολύτως απαραίτητες, σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες.
- Είναι καλό, υπό αυτές τις συνθήκες, να υπάρχει ένας μόνο συγκεκριμένος φροντιστής ανά άτομο με άνοια.

24ωρη
Συμβουλευτική Υποστήριξη
σε άτομα με άνοια
και στους φροντιστές τους



- Στο βαθμό που είναι σε θέση να το κατανοήσει, ενημερώστε το άτομο που φροντίζετε με απλά λόγια για τη σοβαρότητα της κατάστασης. Αποφύγετε την έκθεση τους σε πολλά ενημερωτικά ερεθίσματα από τα ΜΜΕ.
- Φροντίστε να έχετε επαρκές απόθεμα σε φάρμακα ώστε να μην παραλείπονται δόσεις της συνηθισμένης φαρμακευτικής αγωγής. Υπάρχει πλέον η δυνατότητα άυλης συνταγογράφησης, την οποία μπορείτε να ενεργοποιήσετε.
- Φτιάξτε ένα πλάνο ανάγκης, στην περίπτωση που οι ίδιοι νοσήσετε και χρειάζεται κάποιος άλλος να αναλάβει την φροντίδα του ατόμου με άνοια (λίστα φαρμάκων με δοσολογίες, τηλέφωνα ιατρών, συνήθειες και ιδιαιτερότητες του ατόμου που φροντίζετε κλπ).
- Φροντίστε όσο είναι δυνατόν για την ικανοποίηση των βασικών αναγκών του ατόμου με άνοια:
 - Σωστή λήψη φαρμάκων
 - Διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας (σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα)
 - Ισορροπημένη διατροφή
 - Επαρκής ύπνος
- Η επικοινωνία με τα άτομα με άνοια είναι σημαντική. Μιλήστε τακτικά μαζί τους, ακούστε με προσοχή τους εξωπραγματικούς ή μη φόβους τους, παρηγορήστε τους πρόσωπο με πρόσωπο ή τηλεφωνικά. Αν υπάρχει η δυνατότητα, εκμεταλλευτείτε την τεχνολογία ώστε να μη νιώσουν αποκομμένοι (π.χ. με βιντεοκλήση). Όταν δεν είναι δυνατό, ένα απλό τηλεφώνημα είναι αρκετό.
- Αν η κατάσταση του του ατόμου που φροντίζετε είναι γενικά σταθερή, η επικοινωνία με το νευρολόγο ή ψυχίατρο ή άλλο γιατρό για αύξηση ή αλλαγή της φαρμακευτικής αγωγής δεν είναι αναγκαία. Αυτή την περίοδο είναι προτιμότερο να μη γίνουν αλλαγές, εκτός αν είναι απαραίτητες.
- Εξετάσεις ή έλεγχος ρουτίνας που πραγματοποιούνταν παλαιότερα (π.χ. ανά 6μηνο), δεν είναι άμεσα απαραίτητα και θα μπορούσαν να παραταθούν για 2 μήνες. Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε τους πόρους του συστήματος υγείας για τακτικούς ελέγχους ή τακτικές εξετάσεις αίματος την περίοδο αυτή.

24ωρη
Συμβουλευτική Υποστήριξη
σε άτομα με άνοια
και στους φροντιστές τους



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η παραμονή στο σπίτι δεν συνεπάγεται πλήρη αδράνεια καθώς πολλές δραστηριότητες για νοητική και σωματική ενδυνάμωση μπορούν να πραγματοποιούνται από τα άτομα με άνοια και εντός σπιτιού.

Ωστόσο, μην πιέξετε για να γεμίσετε όλη την ημέρα με δραστηριότητες. Να θυμάστε ότι το άτομο που φροντίζετε κουράζεται εύκολα και δεν μπορεί να συγκεντρώσει την προσοχή του για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνεπώς μερικές, ποικίλες και σύντομες δραστηριότητες είναι αρκετές.

Στην ιστοσελίδα της Εταιρεία Alzheimer Αθηνών (<https://alzheimerathens.gr/menoumespiti-menoumedrasthrioi/>) και στη σελίδα της στο Facebook (<https://www.facebook.com/AlzheimerAthens/>) θα βρείτε προτάσεις για μεγάλη ποικιλία από δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν στο σπίτι. Καθημερινά αναρτώνται προτάσεις για ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης, για φυσική άσκηση, για διαχείριση διαταραχών συμπεριφοράς.

Οι φροντιστές ατόμων με άνοια πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις άλλες τους επαφές, για να μην εκθέτουν τον εαυτό τους και το άτομο που φροντίζουν σε κίνδυνο.

Φροντίστε τον εαυτό σας

- Μην αισθάνεστε ενοχές για τα όποια συναισθήματά σας.
- Σκεφτείτε τι είναι υπό τον έλεγχό σας και τι όχι.
- Προσπαθήστε να εστιάζετε σε θέματα για τα οποία μπορείτε να κάνετε κάτι.
- Επικοινωνείτε καθημερινά με οικεία σας πρόσωπα.
- Θυμηθείτε, η δική σας ευημερία είναι εξίσου σημαντική με του ατόμου που φροντίζετε.

Ζητήστε βοήθεια για πρακτικά ζητήματα καθημερινότητας του ατόμου με άνοια στα τηλέφωνα των οργανώσεων Alzheimer ανά την Ελλάδα.

Τα **Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών** λειτουργούν με προσωπικό ασφαλείας για τηλεφωνικές συνεδρίες και τηλεδιασκέψεις με τους ενδιαφερόμενους, παρέχοντας ενημέρωση, ψυχολογική υποστήριξη και οδηγίες διαχείρισης της κατάστασης.

Κέντρο Ημέρας Παγκρατίου: 210 7013271, ώρες 9.00-19.00

Κέντρο Ημέρας Πανόρμου: 210 6424228, ώρες 9.00-17.00

Κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου: 210 6180073, ώρες 9.00-17.00

Η Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας **1110** της Περιφέρειας Αττικής και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών παρέχει σε 24ώρη βάση οδηγίες για τους φροντιστές ατόμων με άνοια σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΣΕ ΜΟΝΑΔΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

24ωρη
Συμβουλευτική Υποστήριξη
σε άτομα με άνοια
και στους φροντιστές τους



Σε περίπτωση που το άτομο με άνοια διαμένει σε δομή χρόνιας περίθαλψης, βεβαιωθείτε ότι ακολουθούνται με συνέπεια οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων. Οι επισκέψεις δια ζώσης επιτρέπονται μόνο σε ειδικές περιπτώσεις. Ζητήστε από το προσωπικό να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία (skype, viber, face time) για να διατηρήσετε την επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΗΓΕΣ ΜΕ ΑΝΑΛΟΓΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

[https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)
<http://alzheimersocietyblog.ca/coronavirus-covid-19-tips-for-people-with-dementia-caregivers-and-families/>
<https://www.dementiauk.org/get-support/coronavirus-covid-19/>
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/coronavirus-covid-19?utm_source=dotdigital&utm_medium=email&utm_campaign=GenNewsletter&utm_content=26032020&dm_i=57EL,6JDB,2DU7RA,ON4Y,1
<https://www.alz.co.uk/sites/default/files/pdfs/TADA%27s-Reference-Handbook-of-Dementia-Care-COVID-19%20.pdf>
<https://www.dementia.org.au/media-releases/2020/dementia-help-sheets-to-navigate-coronavirus-covid-19>

24ωρη
Συμβουλευτική Υποστήριξη
σε άτομα με άνοια
και στους φροντιστές τους

