



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΚΛΕΙΣΤΕΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥΣ ΟΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ

- Παλιές φωτογραφίες και αντικείμενα από το παρελθόν μπορεί να βοηθήσουν στο να θυμηθούν προσωπικές εμπειρίες
- Αντικείμενα και αποκόμματα από παλιές εφημερίδες - η συλλογή τους μπορεί να βοηθήσει το άτομο με άνοια να ανακτήσει ονόματα αντικειμένων και σχετικών γεγονότων
- Παλιά τραγούδια είναι χρήσιμα για τη διέγερση συναισθημάτων και αναμνήσεων
- Το άτομο με άνοια μπορεί να ασχοληθεί με καθημερινές δραστηριότητες όπως είναι το καθάρισμα του σπιτιού, η οργάνωση των συρταριών, το πλύσιμο των ρούχων και των πιάτων
- Η μαγειρική μαζί με το άτομο με άνοια μπορεί να είναι διασκεδαστική και δημιουργική
- Η κίνηση και η άσκηση βοηθούν και στην πρόληψη των διαταραχών συμπεριφοράς. Το άτομο με άνοια θα μπορούσε να περπατήσει στους ευρύτερους χώρους του σπιτιού ή στη βεράντα, στην πυλωτή της πολυκατοικίας και στην αυλή αν υπάρχει ή γύρω από το τετράγωνο. Συστήστε απλές ασκήσεις, όπως να σηκωθεί και να καθίσει στην καρέκλα
- Ο σωστός φωτισμός είναι σημαντικός. Αποφύγετε χώρους χωρίς φωτισμό οι οποίοι δημιουργούν αναταραχή και ανασφάλεια. Φροντίστε να υπάρχει νυχτερινό φως στο υπνοδωμάτιο ή στο σαλόνι
- Η τήρηση καθημερινού προγράμματος - ρουτίνα είναι κρίσιμη για άτομα με άνοια