ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

ALZHEIMER ATHENS

NEWSLETTER

ΤΑ ΝΕΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΗΜΕΡΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

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

24ΩΡΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΤΟΥΣ

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΔΡΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ ΛΟΓΩ COVID-19

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Βρισκόμαστε εν μέσω μίας πανδημίας που αποτελεί πρόκληση για την ανθρωπότητα. Τα κράτη, τα συστήματα υγείας και η ιατρική κοινότητα γενικότερα δεν θα μπορούσαν να έχουν προβλέψει τέτοια εξέλιξη και να έχουν προετοιμαστεί επαρκώς για την αντιμετώπισή της. 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. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών παραμένει στο πλευρό των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους και θα συνεχίσει να προσφέρει υπηρεσίες εξ αποστάσεως μέχρι να ξεπεραστεί το πρόβλημα και να επιστρέψουμε στους φυσιολογικούς ρυθμούς ζωής. Θεωρούμε υποχρέωσή μας να υποστηρίξουμε τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους και να συνδράμουμε με κάθε δυνατό τρόπο στη βελτίωση της καθημερινότητάς τους!

Δρ. Παρασκευή Σακκά
Πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ - ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΗΜΕΡΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ - ΜΕΝΟΥΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

01.04.20

Σύμφωνα με τα μέτρα που ανακοίνωσε το Υπουργείο Υγείας για την πρόληψη και την προστασία της δημοσίας υγείας, αναστέλλεται η λειτουργία των Κέντρων Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.Τα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών συνεχίζουν να λειτουργούν για τηλεφωνικές συνεδρίες και τηλεδιασκέψεις με τους χρήστες μας, παρέχοντας ενημέρωση, ψυχολογική υποστήριξη και οδηγίες διαχείρισης της κατάστασης.

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. Στην **ιστοσελίδα** της Εταιρεία Alzheimer Αθηνών (alzheimerathens.gr/menoumespiti-menoumedrasthrioi/) και στη σελίδα της στο **Facebook** (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.

Για οποιαδήποτε πληροφορία, μπορείτε να καλείτε στα τηλέφωνα των παρακάτω Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών:

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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΡ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΚΚΑ

05.04.20

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 ξεχνούν να πλύνουν τα χέρια τους, να μην φορούν μάσκα, να μην τηρούν αποστάσεις και γενικότερα να έχουν δυσκολία να προστατευτούν.

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.
- 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, στη 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.

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.

Για εσάς τους Φροντιστές:

- Θυμηθείτε, η δική σας ευημερία είναι εξίσου σημαντική με του ατόμου που φροντίζετε.
- 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.

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.

24ΩΡΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΤΟΥΣ

30.03.20

Από τη Δευτέρα 30 Μαρτίου, σε πλήρη λειτουργία βρίσκεται και η 24ωρη τηλεφωνική γραμμή 1110 που αποτελεί κόμβο ενημέρωσης για τους ανθρώπους με άνοια και όσους τους φροντίζουν. Η Περιφέρεια Αττικής και ο ΙΣΑ σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών παρέχει συμβουλευτική καθοδήγηση για θέματα που ανακύπτουν στη καθημερινότητα των ατόμων με άνοια, απαντήσεις σε πρακτικά ερωτήματα του υποστηρικτικού τους περιβάλλοντος καθώς και επίλυση ιατρικών απορίων που μπορεί να γίνει τηλεφωνικά. Η υπηρεσία στελεχώνεται με έμπειρους ιατρούς, ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και λειτουργεί σε 24ωρη βάση.

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ ΛΟΓΩ COVID-19

Στη διάρκεια των τριών εβδομάδων απαγόρευσης της κυκλοφορίας, δεχτήκαμε πάνω από 600 τηλεφωνήματα στα ΚΗ της Εταιρείας μας σχετικά με:

- Ερωτήσεις για φαρμακευτική αγωγή
- Διαχείριση διαταραχών συμπεριφοράς
- Πρακτικά προβλήματα καθημερινότητας
- Συνταγογράφηση

Πραγματοποιήθηκαν:

- 63 επισκέψεις κατ' οίκον από την υπηρεσία μας Φροντίδα στο Σπίτι
- 154 τηλεφωνικές συνεδρίες ατομικής ψυχοθεραπείας φροντιστών
- 37 συνεδρίες συμβουλευτικής φροντιστών
- 32 συνεδρίες φροντιστών με τηλεδιάσκεψη
- 98 συνταγογραφήσεις (32 άυλες, 43 συνταγές παραδόθηκαν κατ' οίκον)

Στάλθηκαν νοητικές ασκήσεις σε 120 χρήστες των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας μας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Τέλος, στη γραμμή 1110 δεχτήκαμε 154 κλήσεις για βοήθεια.