



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η σωστή μετακίνηση και η εκτέλεση απλών καθημερινών δραστηριοτήτων, συμβάλλει στη διατήρηση της αυτόνομης κινητικότητας και της ανεξαρτησίας των ατόμων με άνοια προχωρημένου σταδίου. Διατηρεί τα άτομα ενεργά, καθυστερώντας την έκπτωση των κινητικών και νοητικών ικανοτήτων τους και συμβάλλει στη σωματική και ψυχική αποφόρτιση των φροντιστών.

- Ενθαρρύνετε το άτομο με άνοια κατά την έγερση από το κρεβάτι, ώστε να προσπαθήσει να σηκωθεί με τη λιγότερη δυνατή βοήθεια.
- Ενθαρρύνετε να διατηρήσει την καθιστή θέση χωρίς υποστήριξη για 10-15 λεπτά κάθε μέρα, συμβάλλοντας στην αύξηση της μυϊκής δύναμης των μυών του κορμού.
- Βοηθήστε στην έγερση και στη διατήρηση της όρθιας θέσης με επιτόπιους βηματισμούς, για λίγα δευτερόλεπτα, για την αποφυγή της ορθοστατικής υπότασης.
- Σταθείτε πλάι του και ξεκινήστε να βαδίζετε μαζί.
- Χωρίστε την κίνηση σε στάδια, έχοντας πάντα μία καρέκλα σε μικρές αποστάσεις μέσα στο σπίτι, για τη μείωση της πιθανότητας των πτώσεων.
- Ενθαρρύνετε κάθε μετακίνηση μέσα στο σπίτι με ανάθεση απλών δραστηριοτήτων, όπως συμμετοχή στην προετοιμασία γεύματος, αλλαγή δωματίων (από την κουζίνα στο σαλόνι, μια βόλτα στο μπαλκόνι), βάζοντας ή βγάζοντας τα ρούχα από το πλυντήριο (διατήρηση κινητικότητας και δύναμης άνω και κάτω άκρων, καθώς και του κορμού) κ.α.
- Αποφύγετε την πολύωρη παραμονή στο κρεβάτι ή στην καρέκλα για μείωση της σωματικής του αδράνειας, δίνοντάς του κίνητρα για μετακίνηση.
- Διαμορφώστε το χώρο με ασφάλεια. Απομακρύνετε έπιπλα και μικροαντικείμενα, χαλιά, καλώδια και κάντε χρήση στηριγμάτων όπου και αν χρειάζεται.
- Χρησιμοποιήστε το κατάλληλο υπόδημα (κλειστού τύπου) και άνετο ρουχισμό, για αύξηση της σταθερότητας.
- Χρησιμοποιήστε το κατάλληλο βοήθημα βάδισης αν κρίνεται απαραίτητο (συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φυσικοθεραπευτή σας).
- Επιβραβεύστε το άτομο με άνοια για την κάθε, μικρή ή μεγάλη δραστηριότητα.

Χριστίνα Μπουζινέκη
Φυσικοθεραπεύτρια