

№51

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

Alzheimer

ΑΘΗΝΑ ΙΟΥΝΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2020




ΕΛΤΑ
Hellenic Post


ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ
(X+7) εκδόσεων

ΠΛΗΡΟΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΗΛΙΑ ΗΛΙΟΥ
Αριθμός Άδειας
11



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από συγγενείς ατόμων με άνοια και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στόχος της Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, η υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους, η ίδρυση δομών για την περίθαλψή τους.
Για την επίτευξη των στόχων της, η Εταιρεία υλοποιεί σημαντικό αριθμό δραστηριοτήτων:

Κέντρα Ημέρας

Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία των Δήμων, η Εταιρεία λειτουργεί τέσσερα Κέντρα Ημέρας:

Παγκράτι: Μ. Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33, ώρες 9:00-20:00
τηλ. 210 7013271, m: kentroalz@otenet.gr

Αμπελόκηποι: Βαθέος 25 & Πανόρμου, ώρες 9:00-15:00,
τηλ. 210 6424228, m: kentro_alz@otenet.gr

Μαρούσι: Ζήνωνος Ελεάτου 8,
Τρίτη-Τετάρτη-Παρασκευή: 09:00-17:00

Δευτέρα - Πέμπτη: 09:00-20:00

τηλ. 210 6180073, m: kalzmarousi@gmail.com

Ηλιούπολη: Αγ. Κωνσταντίνου 7, ώρες 9:00-14:00,
τηλ. 210 9706347, m: info@alzheimerathens.gr

Συμβουλευτικός Σταθμός

Με την υποστήριξη και τη συνεργασία της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, η εταιρεία λειτουργεί 2 Συμβουλευτικούς Σταθμούς:

Δήμος Αγ. Βαρβάρας

1ο ΚΑΠΗ Καλαντζάκου 7, τηλ. 210 5690075, κάθε Δευτέρα, 9:00-14:00

Δήμος Περιστερίου

7ο ΚΑΠΗ Λόφου Αξιωματικών, Μαραθωνοκάμπου 15, τηλ. 210 5738554, κάθε Παρασκευή, 9:00-14:00

Ιατρείο Μνήμης

Στα τακτικά ιατρεία μνήμης, των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας, εξετάζονται άτομα με προβλήματα μνήμης άνω των 60 ετών με σκοπό την έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ και των άλλων μορφών άνοιας.

Επίσης, γίνεται αξιολόγηση των ατόμων τα οποία έχουν ήδη διαγνωστεί με κάποια μορφή άνοιας και σκοπεύουν να ενταχθούν στα προγράμματα των δραστηριοτήτων των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας.

Υπηρεσία "Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια"

Απευθύνεται σε άτομα με άνοια που δεν μπορούν να μετακινηθούν, λόγω της βαρύτητας της νόσου ή άλλων προβλημάτων.

Σεμινάρια Εκπαίδευσης & Υποστήριξης φροντιστών

Ιατρείο ψυχιατρικής υποστήριξης φροντιστών

Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών

Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας

Ενημερωτικές ομιλίες για το κοινό

Ερευνητικό έργο

Υποστήριξη ατόμων με άνοια πρώιμης έναρξης και των οικογενειών τους

Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα

Έκδοση ενημερωτικών εντύπων

Τα Κέντρα Ημέρας λειτουργούν ως μονάδες ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Σκοπός τους είναι η σταθεροποίηση ή και η βελτίωση των νοητικών και λειτουργικών δεξιοτήτων των ασθενών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η διατήρηση της κοινωνικότητάς τους.

Το πρόγραμμα των Κέντρων Ημέρας περιλαμβάνει:

- Ιατρείο μνήμης
- Θεραπείες ενδυνάμωσης νοητικών λειτουργιών (μνήμης, λόγου, προσοχής κτλ)
- Ατομική και ομαδική δημιουργική απασχόληση
- Προγράμματα γυμναστικής
- Ειδικές θεραπείες (θεραπείες τέχνης, θεραπεία δι' αναμνήσεων, εργοθεραπεία κ.α.)
- Νοητική ενδυνάμωση μέσω Η/Υ

📍 Alzheimer Athens

📱 @AlzheimerAthens

📷 @alzheimerathens

Ελάτε μαζί μας!

Όσο πιο δυνατή είναι η φωνή μας, τόσο πιο αποτελεσματικοί μπορούμε να γίνουμε!

Μέλος €30*

Φίλος €100-500

Χορηγός €1.000-5.000

Μέγας Χορηγός €5.000-10.000

Ευεργέτης €10.000 και άνω

* Η συνδρομή των μελών ανανεώνεται κάθε χρόνο. Η καταβολή δωρεάς πάνω από € 300 εκπίπτει από το φορολογητέο εισόδημα.

ΑΡΙΘΜΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Εθνική Τράπεζα: GR480110180000018048009072

Alpha Bank: GR3501403410341002320000184

Πειραιώς: GR5001717480006748114621486

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

της Εταιρείας Νόσου Alzheimer
και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μάρκου Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33

Αθήνα, Τ.Κ. 116 36

τηλ.: 210 7013271

fax: 210 6012239

e-mail: info@alzheimerathens.gr

kentroalz@otenet.gr

www.alzheimerathens.gr

Κωδικός: 8295

Εκδότρια - Διευθύντρια

Παρασκευή Σακκά

Διεύθυνση Σύνταξης

Πάτρα Μηλέκου

Τιράζ

3.000 τεύχη

Σελιδοποίηση-Εκτύπωση

Bitmap Γραφικές Τέχνες

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Πριν λίγους μήνες, βρεθήκαμε εν μέσω μίας πανδημίας που εξακολουθεί να 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 για αρκετές εβδομάδες πολλές χώρες και τη χώρα μας να πάρουν πολύ αυστηρά μέτρα για την αντιμετώπισή της. Το Υπουργείο Υγείας έδωσε εντολή στα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας μας, να αναστείλουν τις δραστηριότητές τους στο πλαίσιο των μέτρων πρόληψης για την προστασία της δημόσιας υγείας και της αντιμετώπισης των κρουσμάτων κορωνοϊού.

Τα άτομα με νόσο Αλτσχάμερ ή άλλη μορφή άνοιας αναγκάστηκαν να κλειστούν στα σπίτια τους και αντιμετώπισαν σωρεία προβλημάτων και δυσκολιών, λόγω της αδυναμίας τους να προσαρμοστούν στην πιεστική κατάσταση και να εφαρμόσουν μέτρα υγιεινής και προφύλαξης. Συχνά δεν ήταν σε θέση να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν επαρκώς ακόμη και τις πιο απλές οδηγίες για την πρόληψη της λοίμωξης από COVID-19. Ξεχνούσαν να πλύνουν τα χέρια τους, να φορούν μάσκα, να τηρούν αποστάσεις και γενικότερα είχαν 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 προκάλεσαν 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 επιδεινώθηκαν.

Από την αρχή της πανδημίας η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ανέπτυξε και κυκλοφόρησε οδηγίες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της πανδημίας από τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους. Σκοπός μας ήταν να διατηρήσουν τις όποιες νοητικές ικανότητές τους, την καλή ψυχολογική κατάστασή τους και την καλή καθημερινή λειτουργικότητά τους. Για τη διαχείριση των διαταραχών συμπεριφοράς που αναφέραμε συστήσαμε στους φροντιστές μη φαρμακευτικές τακτικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις όπως είναι η απόσπαση της προσοχής σε άλλα θέματα και συζητήσεις, οι ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, ο καθησυχασμός κλπ.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών αξιοποίησε εναλλακτικούς τρόπους παροχής υπηρεσιών και παραμένει διαθέσιμη και ενεργή προκειμένου να καλύψει τις μεγάλες και διαφορετικές ανάγκες που προέκυψαν από την πανδημία του COVID-19 στα άτομα με άνοια. Θεωρούμε υποχρέωσή μας να υποστηρίξουμε τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους και να συνδράμουμε με κάθε δυνατό τρόπο στη βελτίωση της καθημερινότητάς τους!

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

ΕΥΕΡΓΕΤΗΣ

Μαρία Λίντα

ΧΟΡΗΓΟΙ

Σοφία Γιόκαρη

ΦΙΛΟΙ

Σωκράτης Λεκέας, Άγγελος Ταμπακόπουλος, Γαλάτεια Μανέ

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Μαρία Κοτταρίδη *εις μνήμην Ηλιά Κοτταρίδη*

Σταματίνα Προβατά *εις μνήμην Στέλλας Ιωάννου*

Σταματίνα Προβατά, Σπύρος Πηλιάτσικας *εις μνήμην Αγαθής Παρίση*

Αγγελική Αντωνίου *εις μνήμην Ιωάννη Αντωνίου*

Αμαλία Βέργου *εις μνήμην Εμμανουήλ & Ευαγγελίας Βέργου*

Ειρήνη Νοτιά *εις μνήμην Κώστα Νοτιά*

Σκέψεις για την Πανδημία COVID-19



Τούτη η ιστορία δεν θα μπορούσε να αφήσει κανέναν μας ανεπηρέαστο. Μέσα σε τόσο λίγο διάστημα βρεθήκαμε σαν μέσα σε ταινία επιστημονικής φαντασίας. Στην επαγγελματική πρακτική μας, όπως στην πρακτική υποθέτω όλων, οι επιπτώσεις ήταν πολλαπλές: τα ιδιωτικά ιατρεία σταμάτησαν να λειτουργούν, δόθηκε εντολή στα Κέντρα Ημέρας να αναστείλουν δραστηριότητες, όλα σε μια λογική αναμονής και εν μέσω υποθέσεων για τα χειρότερα σενάρια.

Στην Εταιρεία, νομίζω από την πρώτη στιγμή, καταφέραμε να δράσουμε συντεταγμένα: ψυχολογικά, για μένα τουλάχιστον, αυτό ήταν ήδη σημαντικό. Με φροντίδα των διοικητικών και των υπεύθυνων των Κέντρων Ημέρας ακολούθησαν οι οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και αξιοποιήθηκαν εναλλακτικοί τρόποι να δηλώσουμε παρόντες και σε δεύτερο χρόνο να καλύψουμε, κατά το δυνατόν, τρέχουσες ανάγκες των εξυπηρετούμενων. Ο σχεδιασμός θεωρώ βοήθησε πρώτα εμάς ως επαγγελματίες, ώστε να παραμείνουμε διαθέσιμοι και ενεργοί.

Η τηλεφωνική επικοινωνία με κάθε έναν από τους συστηματικούς χρήστες των προγραμμάτων του κάθε Κέντρου Ημέρας καθυσάχασε και έδωσε πληροφορίες για τη διαθεσιμότητά μας. Τα Κέντρα παρέμειναν ανοιχτά, προσφέροντας τηλεφωνικά αρχικά, διαδικτυακά κατόπιν, ενημέρωση και συνδρομή στην επίλυση προβλημάτων.

Με εντυπωσίασε το πόσο άμεσα και αποτελεσματικά αξιοποιήθηκαν εναλλακτικοί τρόποι παροχής των υπηρεσιών μας: τηλεφωνική ή e-διασύνδεση με το περιβάλλον των χρηστών, διαρκής ενημέρωση διαθέσιμη online, συνεχής τροφοδότηση του ιστότοπου της Εταιρείας με δραστηριότητες νοητικής ενδυνάμωσης, ψυχαγωγίας και σωματικής άσκησης στο σπίτι, ομαδικές βιντεοκλήσεις, άυλη συνταγογράφηση. Και πόσο γρήγορα προσαρμόστηκαν ακόμα και χρήστες χωρίς προηγούμενη σχετικά εμπειρία στη χρήση των νέων τεχνολογιών για το σκοπό αυτό...

Άλλη παρατήρησή μου αφορά στο πόσο εύκολα καταφέραμε να επιλύσουμε πολλά ζητήματα, ακόμα και ιατρικής τάξης, με εξυπηρετούμενους που ήδη γνωρίζαμε από τα Κέντρα Ημέρας, αξιοποιώντας τα τηρούμενα ιστορικά, τη σχέση μαζί τους όπως και με τους φροντιστές. Νομίζω ελάχιστα αιτήματα έμειναν χωρίς ικανοποιητική, δεδομένων των συνθηκών, απάντηση. Διαπιστώνει κανείς πόσο σημαντικό είναι σε παθήσεις όπως αυτές να υπάρχει σταθερό σημείο αναφοράς! Και όλα αυτά με ενδιάμεσο τις γραμματείες των Κέντρων, όπου καταγράφοντας σωστά τα αιτήματα και με την κατάλληλη, όσο άμεσα έπρεπε, διασύνδεση με τον αρμόδιο.

Κώστας Νικολάου
Ψυχίατρος

Αποτίμηση των δράσεων της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών κατά την περίοδο εγκλεισμού λόγω COVID19

Στις 19 Μαρτίου 2020, εν μέσω πανδημίας το Υπουργείο Υγείας έδωσε εντολή στα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας μας να αναστείλουν τις δραστηριότητές τους στο πλαίσιο των μέτρων πρόληψης για την προστασίας της δημόσιας υγείας και της αντιμετώπισης των κρουσμάτων κορωνοϊού - COVID-19.

Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με τη συνδρομή όλων των εργαζομένων μας, διοικητικών και επαγγελματιών υγείας ακολουθήσαμε τις οδηγίες του Υπουργείου και αξιοποιήσαμε εναλλακτικούς τρόπους παροχής υπηρεσιών στους χρήστες μας. Προσπαθήσαμε να παραμείνουμε διαθέσιμοι και ενεργοί και να καλύψουμε τις μεγάλες και διαφορετικές ανάγκες που προέκυψαν από την πανδημία του COVID-19 στα άτομα με άνοια.

Επικοινωνήσαμε τηλεφωνικά με κάθε έναν από τους συστηματικούς χρήστες των προγραμμάτων των Κέντρων μας και δώσαμε πληροφορίες για τη διαθεσιμότητά μας. Τα Κέντρα παρέμειναν ανοιχτά καθ' όλη τη διάρκεια του αποκλεισμού, προσφέροντας τηλεφωνικά αρχικά, διαδικτυακά κατόπιν, ενημέρωση και συνδρομή στην επίλυση προβλημάτων.

Αμέσως άρχισε η συνεχής καθημερινή ανανέωση της ιστοσελίδας και της σελίδας της Εταιρείας στο facebook με δραστηριότητες ενδυνάμωσης, ψυχαγωγίας και άσκησης στο σπίτι για άτομα με άνοια. Σε μικρό χρονικό διάστημα οργανώθηκαν διαδικτυακά ατομικά και ομαδικά προγράμματα για άτομα με άνοια και φροντιστές, ξεκίνησε η άυλη συνταγογράφηση και οι τηλεφωνικές συμβουλευτικές με τους γιατρούς μας. Σε οικογένειες που δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο στείλαμε έντυπο υλικό. Διαπιστώσαμε ότι γρήγορα προσαρμόστηκαν ακόμα και χρήστες χωρίς προηγούμενη σχετικά εμπειρία στη χρήση νέων τεχνολογιών για το σκοπό αυτό.

Τηλεφωνικά και μέσω βιντεοκλήσεων επιλύσαμε πολλή ζητήματα, ιατρικά και κοινωνικά που αφορούσαν σε άτομα με άνοια που είχαν διασύνδεση με τις υπηρεσίες της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών αλλά και νέους ενδιαφερόμενους, ασθενείς και οικογένειες που αναζητούσαν βοήθεια στη δύσκολη και πιεστική αυτή κατάσταση!

Στη διάρκεια της απαγόρευσης κυκλοφορίας, δεχτήκαμε πάνω από 10.000 τηλεφωνήματα στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας μας. Συγκεκριμένα τα τηλεφωνήματα αφορούσαν :

- 35% συνταγογράφηση
- 25% ερωτήματα στο γιατρό για τη φαρμακευτική αγωγή
- 35% αιτήματα για βοήθεια στη διαχείριση διαταραχών συμπεριφοράς
- 15% πρακτικά προβλήματα καθημερινότητας

Οι επαγγελματίες υγείας των Κέντρων Ημέρας πραγματοποίησαν:

- 526 συνταγογραφήσεις (συνταγές παραδόθηκαν κατ' οίκον όπου δεν υπήρχε η δυνατότητα άυλης συνταγογράφησης)
- 1800 συνεδρίες συμβουλευτικής φροντιστών μέσω τηλεφώνου, viber, skype, messenger και webex
- 1331 online συνεδρίες ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων (π.χ. νοτική ενδυνάμωση, σωματική άσκηση) μέσω Webex
- 3000 αποστολές νοπτικών ασκήσεων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- 2270 άτομα εξυπηρετήθηκαν τηλεφωνικά από τους γιατρούς της Εταιρείας μας

Το Πρόγραμμα Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια εξυπηρετήσε 163 οικογένειες κατ' οίκον (περιπτώσεις ανθρώπων με βαριά υποκείμενα νοσήματα, με φροντιστές που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, χωρίς υποστηρικτικό περιβάλλον).

Τέλος, στη γραμμή 1110 δεχτήκαμε περισσότερες από 1300 κλήσεις για υποστήριξη και ενημέρωση.

Από 1 Ιουνίου ξεκινήσαμε σταδιακά την καθημερινή λειτουργία των Κέντρων Ημέρας. Εκμεταλλευτήκαμε τα μαθήματα που πήραμε από τον καιρό του εγκλεισμού και τις καινούριες δεξιότητες που όλοι μας αποκτήσαμε για να υποστηρίξουμε ακόμα πιο αποτελεσματικά τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους στην Ελλάδα

Δρ. Παρασκευή Σακκά

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών



Εκπαίδευση σε ψηφιακές δεξιότητες για τους φροντιστές ατόμων με άνοια, στο Κέντρο Ημέρας Πανόρμου για το πρόγραμμα «E-lily: ehealth Literacy Learning skills among carers of older people and people with dementia»



Στις 7 και 8 Μαρτίου είχαμε τη χαρά να υποδεχθούμε στο Κέντρο Ημέρας Πανόρμου φροντιστές ατόμων με άνοια, με σκοπό την εκπαίδευσή τους σε δεξιότητες ψηφιακής εγγραματοσύνης για την υγεία, σε δεξιότητες επικοινωνίας με ειδικούς υγείας αλλά και με άτομα με άνοια, όπως επίσης και στη διαχείριση κρίσεων που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινότητα της φροντίδας.

Στις ημέρες μας η τεχνολογία αποτελεί βασικό στοιχείο για την ενημέρωση όλων μας και βέβαια η πληροφόρηση, οι εφαρμογές και τα εργαλεία που σχετίζονται με θέματα υγείας και η αξιοποίησή τους δεν θα μπορούσαν να λείπουν από την ψηφιακή μας εξέλιξη. Στις ημέρες μας όπου η δημοσίευση πληροφοριών δεν ελέγχεται επαρκώς είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να διαχωρίσουμε μια έγκυρη πηγή πληροφόρησης, όταν αναζητούμε πληροφορίες σε ενημερωτικά φυλλάδια, σε εκπομπές για θέματα υγείας, σε έντυπα έγγραφα και στο διαδίκτυο. Εκτός από την αξιολόγηση της πληροφορίας, σημαντικό ρόλο παίζει και η δυνατότητα κατανόησης αλλά και η σωστή αξιοποίηση της πληροφορίας. Όπως υποστηρίζεται από παγκόσμιες έρευνες σε χώρες όπου υπάρχουν χαμηλά επίπεδα ψηφιακής εγγραματοσύνης, το αποτέλεσμα είναι δυσλειτουργικές συμπεριφορές στον γενικό πληθυσμό όπως επίσης και κακή αντίληψη για τα θέματα υγείας.

Στο πλαίσιο της ανάγκης για πιο εξειδικευμένα προγράμματα και ιστοσελίδες ενημέρωσης και εκπαίδευσης για φροντιστές ατόμων με παθήσεις της τρίτης ηλικίας αλλά και άνοιας, το σεμινάριό μας επεκτάθηκε και στην ψηφιακή εγγραματοσύνη ως ένα πολύ σημαντικό και σύγχρονο εργαλείο ενημέρωσης, υποστήριξης και εκπαίδευσης των φροντιστών. Παρουσιάστηκαν έγκυρες ιστοσελίδες και εφαρμογές (Apps for carers, Διάνοια κ.ά), στις οποίες μπορεί ένας φροντιστής να ανατρέχει για θέματα υγείας που αφορούν στο άτομο

που φροντίζει, όπως επίσης και σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης στα οποία μπορεί να αναζητήσει στήριξη, αλληλοεπιδρώντας με άλλα άτομα που βιώνουν τις ίδιες καθημερινές προκλήσεις. Εκπαιδεύτηκαν στη χρήση προγραμμάτων όπως το viber, skype αλλά και το facebook με σκοπό τη διασύνδεσή τους με ομάδες φροντιστών που είναι ενεργές και στις οποίες γίνονται καθημερινά αναρτήσεις, συζητήσεις και ανταλλαγή χρήσιμων πληροφοριών.

Σχετικά με τις δεξιότητες επικοινωνίας στη φροντίδα της άνοιας, συζητήθηκαν οι μορφές και τα διαδραστικά είδη επικοινωνίας με τους επαγγελματίες υγείας, δίνοντας έμφαση στις καλές πρακτικές, ενώ παράλληλα παρουσιάστηκαν και οι τρόποι επικοινωνίας που δεν αποτελούν γόνιμες μορφές επικοινωνίας. Η επιθετική επικοινωνία με στοιχεία όπως επίδειξη κυριαρχίας, ταπείνωσης των συνομιλητών και έλλειψη ενσυναίσθησης παρουσιάστηκε ως μη εποικοδομητική μέθοδος επικοινωνίας, όπως επίσης και η παθητικό-επιθετική μορφή με στοιχεία όπως ο σαρκασμός, η αποφυγή της φυσικής ή οπτικής επαφής και η αποφυγή της έκφρασης του συναισθήματος κατατάχθηκαν στην ίδια κατηγορία. Ως πιο αποτελεσματική μέθοδος επικοινωνίας προτάθηκε η διεκδικητική μορφή, όπου το άτομο είναι σε θέση να εκφράσει τις επιθυμίες του και τα συναισθήματά του με σεβασμό, να νιώσει συνδεδεμένο με τον συνομιλητή του ενώ παράλληλα διατηρεί χαλαρή στάση σώματος και καλή βλεμματική επαφή.

Σ' αυτό το πλαίσιο αναδύθηκε το θέμα της επικοινωνίας με τους επαγγελματίες υγείας που αποτελεί για πολλούς φροντιστές μεγάλη πρόκληση. Οι βασικές δεξιότητες που προτάθηκαν ήταν η καλή οργάνωση (διατήρηση αρχείου του ασθενούς), η συχνή επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό, η αναζήτηση διευκρινίσεων και η μεταφορά στον επαγγελματία υγείας των απαραίτητων πληροφοριών.

Συζητήθηκε επίσης και ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούν οι φροντιστές με τα άτομα που φροντίζουν. Βασικές δεξιότητες που προτάθηκαν ήταν να επιδεικνύεται υπομονή, να δίνεται χρόνος στα άτομα να απαντήσουν, να τους δίνονται απλές επιλογές και ενθάρρυνση να συμμετέχουν σε ευχάριστες συζητήσεις. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στις δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας που αποτελούν σημαντικό στοιχείο στην επικοινωνία με άτομα με άνοια, όπως το χάδι ή το κράτημα του χεριού, ο ευχάριστος και ζεστός τόνος φωνής και η απουσία έντασης και σωματικής βίας. Τέλος, δόθηκαν χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση κρίσεων που αφορούσαν τόσο σε πρακτικό επίπεδο (κλήση στα επείγοντα, ακινησία του ασθενούς) όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο με τεχνικές χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης για ρύθμιση των έντονων αρνητικών συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν και αποτελεσματικότερη επίλυση του προβλήματος.

Κλέα Μπάρηου
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α. για την Τρίτη Ηλικία



Το Κέντρο Ημέρας για την άνοια Αμαρουσίου που λειτουργεί η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού προγράμματος Αττική 2014-2020, έχει αναλάβει το "Πρόγραμμα διασύνδεσης Κέντρου Ημέρας Αμαρουσίου για την άνοια με Μονάδες ΟΤΑ για την Τρίτη Ηλικία". Οι μονάδες ΟΤΑ που επιλέχθηκαν να συμμετέχουν είναι στους Δήμους Μαραθώνα, Σπάτων, Αχαρνών και Κηφισιάς. Οι υπεύθυνοι για τη διασύνδεση επαγγελματίες υγείας επισκέπτονται 2-3 φορές/εβδομάδα κάθε ΚΑΠΗ-ΚΗΦΗ, με σκοπό την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης και αντιμετώπισης της άνοιας, καθώς και προγραμμάτων ενημέρωσης των ηλικιωμένων μελών των δομών ΟΤΑ.

Ο τελικός στόχος του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των ήδη απασχολούμενων επαγγελματιών υγείας στους συγκεκριμένους Δήμους και η δημιουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια. Οι επαγγελματίες υγείας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών που στελεχώνουν το πρόγραμμα επισκέπτονται 2 -3 φορές την εβδομάδα κάθε Κ.Α.Π.Η. – Κ.Η.Φ.Η. για 3 τουλάχιστον ώρες, με αντικείμενο:

- 1. Ενημέρωση και εκπαίδευση** του προσωπικού των μονάδων Ο.Τ.Α. (ΚΑΠΗ-ΚΗΦΗ) σε ζητήματα σχετικά με την άνοια (πραγματοποιούνται εκπαιδύσεις ομαδικές ή ατομικές στη χορήγηση νευροψυχολογικών δοκιμασιών και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων).
- 2. Την οργάνωση λοιπών δράσεων ενημέρωσης**, ομιλίες/εκδηλώσεις για την ευαισθητοποίηση του κοινού και ενημέρωση του κοινού, αλλά και του προσωπικού που στελεχώνει τις δημοτικές δομές και τις υπηρεσίες πρωτοβάθμιας περίθαλψης. Έχουμε έρθει πρώτα σε επαφή με τις Κοινωνικές Υπηρεσίες των Δήμων, ώστε να κατανοήσουν τους στόχους του προγράμματος, αλλά και τις δράσεις που θα πρέπει να γίνουν σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.
- 3. Ενημέρωση των ατόμων άνω των 60 ετών, των χρηστών των μονάδων σχετικά με την άνοια.** Πιο αναλυτικά, έχουμε έρθει σε επαφή με τον πληθυσμό-στόχο των ΚΑΠΗ-ΚΗΦΗ και τους έχουμε ενημερώσει για τις υπηρεσίες και τις παροχές του προγράμματος στον Δήμο τους.

4. Λειτουργία Ιατρείου Μνήμης. Σκοπός είναι η δημιουργία Ιατρείου Μνήμης σε κάθε συνεργαζόμενο δήμο, όπου θα πραγματοποιούνται νευροψυχολογική αξιολόγηση (τεστ μνήμης) και νευρολογική εξέταση.

5. Λειτουργία Συμβουλευτικού Σταθμού για την άνοια. Θα παρέχονται Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις (π.χ. νοτική ενδυνάμωση), είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο. Έπειτα από τη νευροψυχολογική αξιολόγηση, τη νευρολογική εξέταση και τη λήψη κοινωνικού ιστορικού οι εξυπηρετούμενοι θα μπορούν να εντάσσονται στην καταλληλότερη για τις ανάγκες τους ομάδα ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. Στο πλαίσιο του Συμβουλευτικού Σταθμού λειτουργούν και Ομάδες Πρόληψης για άτομα με υποκειμενικές αιτιάσεις για έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών. Οι συμμετέχοντες στα προγράμματα είναι άτομα άνω των 60 ετών.

6. Υποστήριξη και ενημέρωση των φροντιστών των ατόμων με άνοια. Επίσης, μια από τις πιο σημαντικές υπηρεσίες του προγράμματος είναι η δημιουργία ομάδων εκπαίδευσης και υποστήριξης φροντιστών ατόμων με άνοια.

Μετά τη λήξη του προγράμματος το προσωπικό της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών θα υλοποιεί παρεμβάσεις εποπτείας με σκοπό την υποστήριξη στην βιωσιμότητα του έργου.

Αριστέα Λιβάνη
Κοινωνική Λειτουργός





Φροντίζουμε αυτούς
που Φροντίζουν

Caring for Carers

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ

Έχεις δει σαιξπηρικές Κατερίνες να μετατρέπονται σε αρνάκια με μεθόδους άλλες από αυτές του Πετρούκιου;
Έχεις δει ποτέ σου πάγους ετών να λιώνουν και να ενεργοποιούνται νφάιστεια vis vitalis κοιμισμένα από πολλών ετών;
Έχεις δει την Περσεφόνη να επιστρέφει και τη Δήμητρα να κηλαίει από χαρά, ακόμα και εάν γνωρίζει ότι η επιστροφή αυτή είναι παροδική;
Έχεις δει δελφίνια να κολυμπούν ακούραστα και διακριτικά δίπλα σε πελαγωμένους φροντιστές και να είναι πάντα εκεί, για να τους ξεκουράσουν όταν αισθάνονται εξαντλημένοι από την πάλη με τα κύματα;
Είδες το Σίμωνα τον Κυρηναίο να σηκώνει το Σταυρό των φροντιστών κατά την ανάβασή τους στο δικό τους Γολγοθά;
Να σου πω κάτι;
Εγώ τα είδα...
Και είμαι ευγνώμων γι' αυτό...

Αλέξανδρος Γεωργούλης
Ψυχίατρος

Η φροντίδα, το νοιάξιμο, το μοίρασμα είναι λέξεις κοινές και ίσως παλιομοδίτικες. Λέξεις όμως τόσο δυνατές που φαίνεται ότι ακόμα και αν δεν τις χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητα μας, μπορούμε με την κατάλληλη αφορμή να τις αναγνωρίσουμε και να τις βιώσουμε.

Στο TIMA γνωρίσαμε ανθρώπους που ήθελαν να πάρουν κάποιες απαντήσεις για αυτό που τους συμβαίνει. Τις περισσότερες, όμως, φορές ήθελαν απλά να ξεφύγουν από αυτά που πλημμυρίζουν την ψυχή τους, την ψυχή κάθε φροντιστή, έστω και για μια ώρα. Ήθελαν να σου προσφέρουν ότι είχαν σχεδόν λησμονήσει να χρησιμοποιούν, το χαμόγελο τους, το χέρι τους, την καλή τους την κουβέντα. Από σένα ζητούσαν απλά να είσαι παρών, να τους κοιτάξεις με συμπάθεια, να τους ακούς με προσοχή, να τους αφήσεις να σε κερδίσουν. Όσες άμυνες και αν είχαν, όσο σκεπτικοί και αν ήταν, στην αρχή, έβλεπες πως κάθε φορά το σπίτι τους άνοιγε με μεγαλύτερη ζέση για να σε υποδεχτεί.

Κάθε διαδρομή, όσο μεγάλη και αν ήταν, ήξερες πως θα είναι μία ανταμοιβή της προσπάθειας σου για να υποστηρίξεις το παρόν και να ενισχύσεις το μέλλον κάθε φροντιστή και κάθε ασθενή. Για να γίνουν όλα αυτά τον βασικότερο ρόλο έπαιξε το δέσιμο της ομάδας των εργαζομένων, που με κοινή στοχοθεσία κατάφερε να ολοκληρώσει αυτό το πρόγραμμα που στο εξής μόνο σαν παράσημο μπορούμε να την υπολογίζουμε στην επαγγελματική μας ζωή.

Δημήτριος Βλάχος, MBA
Ψυχολόγος

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος «Φροντίζουμε αυτούς που φροντίζουν» είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε ανθρώπους που παλεύουν καθημερινά ώστε να προσφέρουν μια όσο το δυνατόν καλύτερη ποιότητα ζωής στον άνθρωπό τους. Μας άνοιξαν τα σπίτια τους, μας δέχτηκαν με ευγνωμοσύνη και προσμονή και ένιωσαν ελεύθεροι να εκφράσουν τις ανησυχίες, τους προβληματισμούς, τις σκέψεις τους. Μοιράστηκαν μαζί μας τις αναμνήσεις τους και τα συναισθήματά τους, απαντήσαμε στις απορίες τους και τους προσφέραμε μια κατεύθυνση ως προς τις δυσκολίες που καλούνται να διαχειριστούν.

Οι συνεδρίες έδωσαν το έναυσμα σε αρκετούς φροντιστές να βελτιώσουν και τη δική τους ποιότητα ζωής, καθώς είναι σύννητες σε αυτές τις περιπτώσεις να παραμελούν τον εαυτό τους, την υγεία τους και να παραιτούνται από τα ενδιαφέροντά τους. Έτσι, λοιπόν, μας προσέφερε μεγάλη ικανοποίηση να μάθουμε ότι κάποιος φροντιστής ξεκίνησε πάλι την κολύμβηση ή τα μαθήματα ζωγραφικής που τόσο αγαπούσε.

Με το πέρασμα του χρόνου αναπτύξαμε με τις οικογένειες που επισκεπτόμασταν εγγύτητα και για κάποιους γίναμε η «ομάδα τους», αυτοί με τους οποίους ένιωθαν άνετα να συζητήσουν τις σκέψεις τους και να λάβουν την απαραίτητη κατανόηση που αποζητούσαν. Από τη μεριά μας, χαιρόμασταν να τους συναντούμε, να μαθαίνουμε νέα τους και να νιώθουμε ότι τους βοηθάμε. Ήταν ένα πρόγραμμα, το οποίο προσέφερε πολλά τόσο στους φροντιστές που συμμετείχαν, όσο και σε εμάς.

Γιώτα Γκογκολάκη
Ψυχολόγος

Διαβάζουμε έρευνες, μελέτες, βιβλία που περιγράφουν το φορτίο των φροντιστών ως ένα πραγματικά δύσκολο κράμα συναισθημάτων, που όμως δεν είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε πλήρως εάν πρώτα δεν έρθουμε σε επαφή με αυτό. Στο διάστημα απασχόλησής μου στο πρόγραμμα «Φροντίζουμε αυτούς που φροντίζουν» μου δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσω πολλούς φροντιστές ατόμων με άνοια και να βιώσω από κοντά το μέγεθος του φορτίου τους.

Έτσι, προσπαθώντας να περιγράψω την οδύνη αυτών των ανθρώπων, συνειδητοποίησα ότι το λεξιλόγιό μας είναι μάλλον πολύ φτωχό. Δεν θυμάμαι πόσες φορές προσπάθησα να παροτρύνω τους ανθρώπους για «υπομονή».

Με μεγάλη μου έκπληξη συνειδητοποίησα ότι -πέρα από την πρακτική βοήθεια που προσέφερα μέσω της ειδικότητας μου- η ίδια η επαφή, η συζήτηση μαζί τους σχετικά με θέματα της καθημερινότητάς τους, μπορεί να τους βοηθήσει πολύ, να ξεχαστούν, να αφευθούν. Είναι, ίσως η πιο σημαντική ανάγκη τους.

Καραγιάννης Βασίλης
Φυσικοθεραπευτής

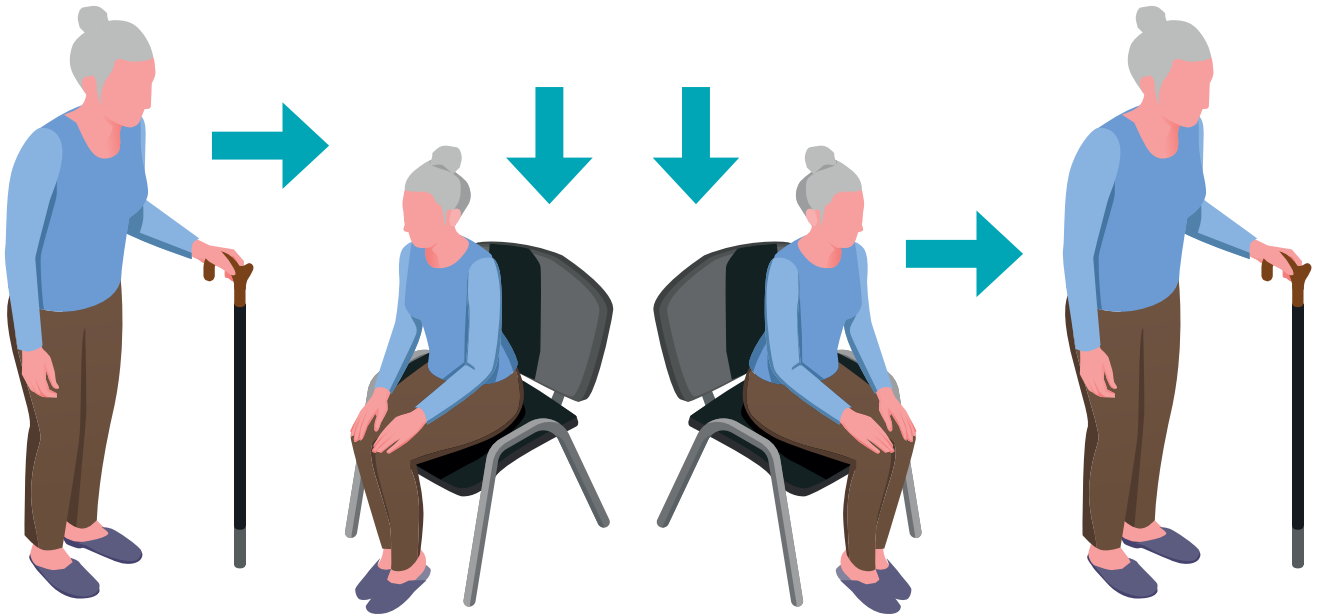
Είχα την ευκαιρία και την τύχη να γνωρίσω το πρόγραμμα «Φροντίζω αυτούς που φροντίζουν» για λίγους μόνο μήνες, μιας και δεν ήμουν από το ξεκίνημά του. Παρόλο που οι κατ' οίκον επισκέψεις είναι στη φύση του επαγγέλματός μου, οι επισκέψεις για το συγκεκριμένο πρόγραμμα ήταν για μένα κάτι το τελείως διαφορετικό και μοναδικό, μια νέα εμπειρία. Καταρχάς, μπόρεσα να γνωρίσω καλύτερα την άνοια μέσα από τις διαφορετικές πτυχές της κάθε ειδικότητας με τους συναδέλφους με τους οποίους συνεργάστηκα. Ένα άλλο κομμάτι είναι το είδος της σχέσης που καθλιεργούνταν με τους εξυπηρετούμενους. Η διαφορετικότητα του πλαισίου, που είναι άλλο να έχεις τον εξυπηρετούμενο πίσω από ένα γραφείο και τελείως διαφορετικό να σε υποδέχεται στο σπίτι του και να μπορείς να γνωρίσεις «εκ των έσω» τα προβλήματα και τις ανάγκες του.

Η θεραπευτική σχέση που δημιουργήθηκε με τον καθέναν από μας χωριστά με τους φροντιστές και τους ασθενείς, ήταν δυνατή. Κάτι το οποίο συχνά μας εξέπληττε, ήταν πως πολλές φορές οι φροντιστές ωφελούνταν ακόμη και από πολύ πιο απλά πράγματα σε σχέση με αυτά που εμείς είχαμε κατά νου, βλέποντας αισθητή διαφορά στους ίδιους και στον τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών τους. Η πλειονότητα των φροντιστών που επισκεφθήκαμε μας εξέφραζε τη χαρά τους για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα. Θεωρώ προσωπικά πολύ σημαντικό το να μπορέσουν και άλλες οικογένειες που αντιμετωπίζουν αυτό το φορτίο, να λάβουν αντίστοιχη εξυπηρέτηση.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ για το «δώρο» που μου δόθηκε με τη συμμετοχή μου στο πρόγραμμα, να αντιληφθώ το πόσο με ικανοποιεί να ασχοληθώ με τον ευρύ και δύσκολο τομέα της άνοιας.

Παυλίνα Τασούλη
Κοινωνική Λειτουργός

Συμβουλές για τη διατήρηση της κινητικότητας των ατόμων με προχωρημένη άνοια στο σπίτι



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 Μπουζινέκν
Φυσικοθεραπεύτρια

Οδηγίες για την αντιμετώπιση των διαταραχών συμπεριφοράς σε άτομα με Άνοια

Οι διαταραχές συμπεριφοράς εμφανίζονται σε όλες τις μορφές άνοιας. Τώρα που τα άτομα με άνοια είναι περιορισμένα στο σπίτι, υπάρχει πιθανότητα επιδείνωσης των συμπτωμάτων αυτών. Παρακάτω αναφέρονται οι βασικότερες διαταραχές συμπεριφοράς των ατόμων με άνοια και κάποιες οδηγίες για την σωστότερη αντιμετώπισή τους στο σπίτι.

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ - ΦΥΓΗ

Συχνά το άτομο με άνοια κάνει άσκοπες βόλτες μέσα στο σπίτι ή προσπαθεί να φύγει από το χώρο που βρίσκεται. Πολλές φορές τη νύχτα σηκώνεται απλά και μόνο για να περπατήσει χωρίς συγκεκριμένο λόγο και κατεύθυνση, ενώ μπορεί να ακολουθεί συνεχώς το άτομο που τον φροντίζει και να παρακολουθεί τις κινήσεις του.

Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του και απασχολήστε τον με μια δραστηριότητα που μπορεί να του αρέσει και να τον ενδιαφέρει. Μην προσπαθήσετε να τον εμποδίσετε με τη βία, κάτι τέτοιο θα προκαλέσει επιθετικότητα.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σε ορισμένες περιπτώσεις το άτομο με άνοια θυμώνει και μπορεί να γίνει επιθετικό ή βίαιο. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αδυναμία έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων, σε αδυναμία κατανόησης των προθέσεων των άλλων, σε αδυναμία να ανταποκριθεί σε καταστάσεις που τον δυσκολεύουν, σε κάποιο σωματικό πόνο κ.ά.

Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του με κάποια χαλαρωτική δραστηριότητα, για παράδειγμα μουσική, χορό-τραγούδι ή κάποιο απλό παιχνίδι. Προσπαθήστε να βρείτε τι τον αναστατώνει ώστε να το αποφύγετε στο μέλλον.

ΑΡΝΗΣΗ

Συχνά τα άτομα με άνοια εμφανίζουν έντονη και επίμονη άρνηση να εκτελέσουν κάτι που τους ζητείται. Αυτό συμβαίνει κυρίως διότι δεν μπορούν να αντιληφθούν τι ακριβώς τους ζητείται και γιατί πρέπει να το κάνουν.

Μιλήστε του με ήρεμη φωνή και εξηγήστε του με απλά λόγια, βήμα - βήμα. Μην επιμένετε. Προσπαθήστε και πάλι σε λίγο.

ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑ ΚΑΙ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Σε πολλές περιπτώσεις ο άνθρωπος με άνοια εμφανίζει παραλήρημα και ψευδαισθήσεις. Το παραλήρημα είναι μία λανθασμένη πεποίθηση ενάντια στην λογική. Για το ίδιο το άτομο με άνοια το παραλήρημα είναι πραγματικό και του προκαλεί φόβο και αγωνία. Οι ψευδαισθήσεις μπορεί να είναι οπτικές ή ακουστικές.

Μην προσπαθείτε να τον πείσετε ότι δεν υπάρχουν όσα υποστηρίζει, το μόνο που θα καταφέρετε είναι να τον εκνευρίσετε. Καθισχύστε τον, μίλησε του με ήρεμη φωνή και κράτησε το χέρι αν φοβάται. Δείξτε κατανόηση και στοργή. Για εκείνον αυτή είναι η πραγματικότητα του. Τράβηξε την προσοχή του άλλου, ενθαρρύνοντας τον να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ

Μεγάλο ποσοστό των ατόμων με άνοια παρουσιάζει διαταραχές στον ύπνο (αϋπνία ή υπνηλία).

Προσπαθήστε να έχετε σταθερή ώρα ύπνου καθημερινά, εμποδίστε τον να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήστε κάποιο φως ανοικτό κατά τη διάρκεια της νύχτας.

*Αν τα πράγματα δυσκολεύουν πολύ, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Δρ. Παρασκευή Σακκά
Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Οι έμμισθες φροντίστριες στη ζωή των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους



Στην ελληνική κοινωνία, η οικογένεια του ατόμου με άνοια, είναι αυτή που αναλαμβάνει την φροντίδα του. Συνήθως είναι ο/η σύζυγος ή τα παιδιά του ανθρώπου που χρειάζεται φροντίδα. Η φροντίδα συχνά επηρεάζει σωματικά, ψυχικά, κοινωνικά και οικονομικά τον φροντιστή. Συχνά, για να μπορέσει ο φροντιστής να ανταπεξέλθει στο φορτίο της φροντίδας, αποφασίζει να αναζητήσει βοήθεια. Διεθνώς, τα τελευταία χρόνια, πολλές οικογένειες προσλαμβάνουν έμμισθους φροντιστές.

Σε πρόσφατη μελέτη η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών προσπάθησε να διερευνήσει και να καταγράψει τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των έμμισθων φροντιστών ατόμων με άνοια. Από την ανάλυση των δεδομένων, βρέθηκε ότι οι έμμισθοι φροντιστές είναι κυρίως γυναίκες μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας (50-65 ετών), ζουν χρόνια στην Ελλάδα (>20 έτη) και ο τόπος καταγωγής τους είναι κυρίως από τις Βαλκανικές χώρες. Οι περισσότερες έχουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο (πανεπιστημιακού επιπέδου), αλλά μιλούν και γράφουν μέτρια την ελληνική γλώσσα. Στα καθημερινά καθήκοντά τους ως έμμισθες φροντίστριες μοιράζονται τόσο τη φροντίδα του ατόμου με άνοια (υγιεινή, φάρμακα, δημιουργική απασχόληση) όσο και τη φροντίδα του σπιτιού (καθαριότητα, ψώνια κτλ). Ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι ενώ έχουν προηγούμενη εμπειρία στη φροντίδα ατόμων με άνοια σε ποσοστό 60% και άνω, δεν έχουν καθόλου εκπαίδευση σε θέματα άνοιας. Οι έμμισθες φροντίστριες συχνά αναλαμβάνουν ολοκληρωτικά το βάρος της φροντίδας και γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι της οικογένειας, παραμελώντας συχνά τα μέλη της δικής τους οικογένειας. Πολλές φορές αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας από το φορτίο της φροντίδας. Αυτή η εργασιακή ομάδα, χρειάζεται στήριξη, ψυχολογική, ηθική και πρακτική από τις οικογένειες των πασχόντων και κυρίως εκπαίδευση από τις Εταιρείες Alzheimer.

Τη φροντίδα των ατόμων με άνοια επωμίζονται οι οικογένειες και οι έμμισθες φροντίστριες όπως και όλη η κοινότητα. Οι άνθρωποι με άνοια είναι κομμάτι της κοινότητάς μας και οι εμπλεκόμενοι με τη φροντίδα είναι επίσης κομμάτι αυτής.

Δημακοπούλου Ελένη
Καθηγήτρια φυσικής αγωγής, PhD

Focus group αναφορικά με τη συμμετοχή ή μη φροντιστών ατόμων με άνοια σε προγράμματα παρεχόμενα από τα Κέντρα Ημέρας

Στις 26 Φεβρουαρίου 2020 πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Ημέρας Παγκρατίου focus group αναφορικά με τη συμμετοχή ή μη φροντιστών ατόμων με άνοια σε προγράμματα παρεχόμενα από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Είναι βέβαιο ότι οι προσφερόμενες υπηρεσίες για τους φροντιστές ανθρώπων με άνοια συνεχώς θα πρέπει να αυξάνονται, ώστε οι φροντιστές να ανταποκριθούν καλύτερα στον ρόλο τους, καθώς καλούνται να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις της φροντίδας όπως είναι η σωματική και ψυχική κόπωση, η εξουθένωση, η κατάθλιψη. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να διερευνήσει γιατί κάποιοι φροντιστές είναι πιο δεκτικοί στη συμμετοχή των προσφερόμενων παρεμβάσεων, ενώ άλλοι δεν επιλέγουν να λάβουν τις υπηρεσίες αυτές.

Η διεξαγωγή του focus group πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή τυχαίου δείγματος φροντιστών ατόμων με άνοια, οι οποίοι προσκλήθηκαν σε διάλογο βασισμένο σε ερωτήσεις που διαμορφώθηκαν με βάση το ερευνητικό ερώτημα, την κλινική εμπειρία των συντονιστών και την υπάρχουσα διεθνή βιβλιογραφία. Η συζήτηση ολοκληρώθηκε με την προτροπή για πιο ανοιχτή ανατροφοδότηση και παράθεση ιδεών και προτάσεων. Οι βασικοί άξονες των ερωτήσεων κινήθηκαν :

- α. στη γνώση / ενημέρωση για τις ήδη προσφερόμενες υπηρεσίες,
- β. στις πιθανές πρακτικές δυσκολίες για τη συμμετοχή ή μη σε αυτές (ευκολία πρόσβασης, ώρα και συχνότητα διεξαγωγής, εναλλακτική δεύτερου φροντιστή ή έμμισθου φροντιστή ώστε να υπάρξει ελεύθερος χρόνος κ.ά.),
- γ. στη χρήση της τεχνολογίας για την πρόσβαση στις υπηρεσίες αυτές.

Όπως προέκυψε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, το πλήθος και το είδος των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους φροντιστές δεν είναι γνωστό σε όλους, παρότι οι περισσότεροι φροντίζουν να ενημερώνονται από τα διαθέσιμα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα. Φάνηκε επίσης ότι, όσο το άτομο που φροντίζουν παραμένει ακόμα λειτουργικό και ανεξάρτητο, οι ίδιοι οι φροντιστές δεν αναζητούν βοήθεια, ενώ το συχνότερο αίτημα για αναζήτηση βοήθειας αφορά στην ανάγκη για τη διαχείριση των αλληλών συμπεριφορών του ατόμου με άνοια.

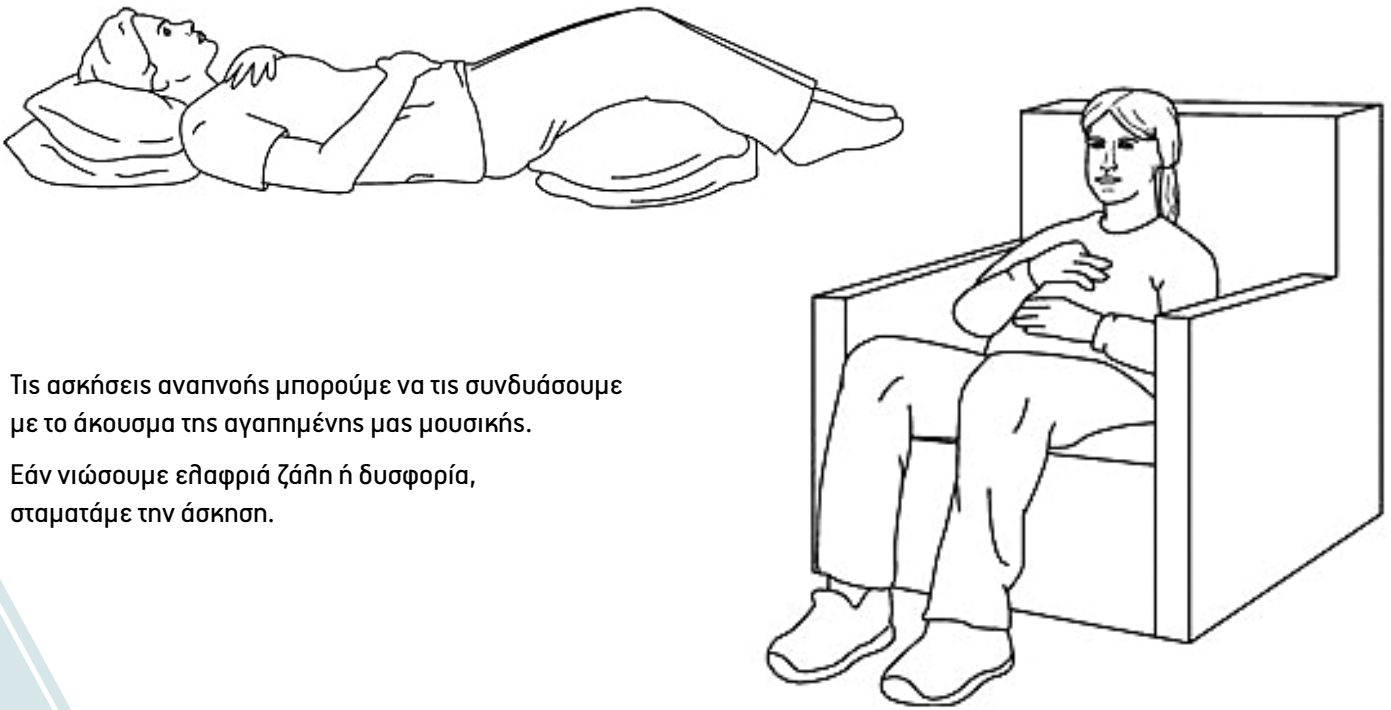
Σχετικά με τις πρακτικές δυσκολίες, η έλλειψη διαθέσιμου χρόνου, η πιθανή δυσκολία πρόσβασης στους χώρους διεξαγωγής των παρεμβάσεων, καθώς και η μεγάλη χρονική διάρκεια ορισμένων ομαδικών παρεμβάσεων, αποτελούν εμπόδια στη συμμετοχή των φροντιστών σε αυτές. Επιπλέον, φάνηκε ιδιαίτερα ελκυστική η χρήση της τεχνολογίας ως μέσο ενημέρωσης και εκπαίδευσης, ωστόσο σε ό,τι αφορά στην ψυχική αποφόρτιση και τη συναισθηματική υποστήριξη, οι φροντιστές μάλλον προτιμούν την αλληλεπίδραση με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας μέσω της φυσικής παρουσίας.

Συμπερασματικά, προκύπτει ότι οι φροντιστές ατόμων με άνοια, παρά τον περιορισμένο χρόνο και τις προσωπικές δυσκολίες τους, έχουν πραγματική ανάγκη να ενημερώνονται και να ανακουφίζονται συναισθηματικά από τις υπηρεσίες των Εταιρειών Alzheimer, επομένως είναι πολύ σημαντικό αυτές να είναι ευέλικτες, σχεδιασμένες και προσαρμοσμένες στις ανάγκες αλλά και στους περιορισμούς τους.

ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ: περισσότερο οξυγόνο καλύτερος ύπνος

Πολύ συχνά, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι παρατηρείται να έχουν «ρηχή» αναπνοή. Αναπνέουν δηλαδή γρήγορα, γεμίζοντας με αέρα μόνο τον θώρακα. Μακροχρόνια αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη πρόσληψη οξυγόνου, επηρεάζοντας ακόμη και την ποιότητα του ύπνου τους. Εκτελώντας καθημερινά μια απλή άσκηση διαφραγματικής αναπνοής για λίγα λεπτά, μπορούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της αναπνοής μας, ενώ παράλληλα κάνουμε μια εξαιρετική άσκηση χαλάρωσης.

Ξεκινάμε είτε από ύπτια, είτε από καθιστή θέση και τοποθετούμε το ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στον θώρακα. Παίρνουμε μια βαθιά εισπνοή από την μύτη και μετράμε αργά μέχρι το 5. Νιώθουμε τον θώρακα να ανυψώνεται και την κοιλιά μας να φουσκώνει. Κατά την εκπνοή από το στόμα, πιέζουμε την κοιλιά μας προς τη σπονδυλική μας στήλη και μετράμε και πάλι έως το 5. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση άλλες 5 φορές.



Τις ασκήσεις αναπνοής μπορούμε να τις συνδυάσουμε με το άκουσμα της αγαπημένης μας μουσικής.

Εάν νιώσουμε ελαφριά ζάλη ή δυσφορία, σταματάμε την άσκηση.

Δεν ξεχνάω: Εισπνοή από την μύτη, εκπνοή από το στόμα.

Μαίρη Καρυδάκη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Οι παρακάτω λέξεις έχουν κοπεί στη μέση.
Ενώστε τις συλλαβές από την πρώτη στήλη
με τις συλλαβές από τη δεύτερη στήλη,
ώστε να σχηματιστούν ολόκληρες οι λέξεις.

ΣΤΕΝΟ

ΑΜΥΓ

ΧΑΡΟΥ

ΑΛΗ

ΠΛΑ

ΠΟ

ΠΡΟ

ΛΙ

ΤΗΛΕ

ΠΙΝ

ΔΑΛΟ

ΘΙΝΟΣ

ΣΤΙΚΟΣ

ΧΕΙΡΟΣ

ΦΩΝΟ

ΑΚΑΣ

ΜΕΝΟΣ

ΤΗΡΙ

ΜΥΑΛΟΣ

ΓΟΣ

Ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας για την Άνοια



Μακροχρόνια Φιλοξενία
Βραχεία Φιλοξενία
Σταθμός Απασχόλησης Ηλικιωμένων
Ομάδες Δραστηριοτήτων
Νοπτική Ενδυνάμωση
Φυσικοθεραπεία & Άσκηση
Νευροψυχολογική Αξιολόγηση
Καθημερινή Ιατρική Παρακολούθηση
Νοσηλευτική Φροντίδα
Ειδικά Διατροφολόγια
Φροντίδα στο Σπίτι
Ενημέρωση & Υποστήριξη Οικογενειών
Εκπαίδευση



Άκτιος & Άκτιος Μονάδα Alzheimer

Οδός Ηπείρου 17, Αγ. Παρασκευή, ΤΚ 15341
Τηλ.: 210 6515268 - 216 9001034 • info@aktios.gr

Άκτιος Οδηγός

Λεωφόρος Ευελπίδων (πρώην κτίριο Σ.Ε.Ο.), Βάρη, ΤΚ 16672
Τηλ.: 210 8972969 - 210 8971413 • odigos@aktios.gr

Άκτιος Αρτ Παλάς

Οδός Πεντέλης 55, Μαρούσι, ΤΚ 15126
Τηλ.: 210 8022912 - 210 8025125 • artpalace@aktios.gr

**ΑΚΤΙΟΣ**
www.aktios.gr
Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων