

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ατόμων με άνοια



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr



Νόσος Αλτσχάιμερ. Η Σύγχρονη Επιδημία.

Στις μέρες μας, παρατηρείται μια χωρίς προηγούμενο αύξηση του αριθμού των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Σε όλο τον κόσμο, η αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης έφερε στο προσκήνιο την άνοια (α στερητικό + νους, απώλεια του νου), με πιο συχνή μορφή τη νόσο Αλτσχάιμερ, ως μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομοτεχνικό πρόβλημα. Παγκοσμίως, τα άτομα με άνοια είναι σήμερα 50 εκατομμύρια και αναμένεται να φτάσουν τα 150 εκατομμύρια μέχρι το 2050. Το παγκόσμιο κόστος για την άνοια το 2020 ξεπερνούσε το 1 τρισεκατομμύριο δολάρια και εκτιμάται ότι θα φτάσει τα 2 τρισεκατομμύρια το 2030. Οι έρευνες, οι επενδύσεις και οι επιστημονικές συνεργασίες στον συγκεκριμένο τομέα σήμερα είναι ζωτικής σημασίας, τόσο για την επιστημονική έρευνα και τον έλεγχο του κοινωνικού κόστους της άνοιας, όσο και για την προσφορά ελπίδας, αξιοπρέπειας και ποιότητας ζωής στα εκατομμύρια των ατόμων με άνοια και στις οικογένειές τους.

Στη χώρα μας υπάρχουν 160.000 άτομα με άνοια και 280.000 άτομα με Ήπια Νοντική Διαταραχή που είναι το προστάδιο της άνοιας. Αν υπολογίσουμε ότι σε πάσχοντες αντιστοιχούν 2-3 οικογενειακοί φροντιστές, αντιλαμβανόμαστε ότι η άνοια αφορά 1 εκατομμύριο Έλληνες πολίτες. Οι επιστήμονες, οι οικογένειες και οι οργανώσεις Alzheimer έχουν ενώσει τις προσπάθειές τους, με αποτέλεσμα οι γνώσεις μας για την αιτιατογένεση, την πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία των ανοϊκών διαταραχών να αυξηθούν σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Γίνεται εντατική επιστημονική προσπάθεια για την ανάπτυξη νέων θεραπειών και πρόσφατα πήραν έγκριση οι πρώτες αιτιολογικές θεραπείες για τη νόσο Alzheimer. Μένει να τεκμηριωθεί η μακροχρόνια αποτελεσματικότητά τους. Στο εγγύς μέλλον αναμένονται και άλλες νέες φαρμακευτικές παρεμβάσεις.

Η αυξημένη εγρήγορση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για όλες τις διαστάσεις της νόσου είναι εξαιρετικά σημαντικές. Χρειαζόμαστε την υποστήριξη των φροντιστών και των οικογενειών τους για να το επιτύχουμε!

Για το 1 εκατομμύριο άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους που υποφέρουν από τη νόσο Alzheimer στην Ελλάδα σήμερα, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών βρίσκεται δίπλα τους για περισσότερα από 20 χρόνια.

Το παρόν εγχειρίδιο δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους οικογενειακούς φροντιστές των ατόμων με άνοια να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τη δύσκολη καθημερινότητα που βιώνουν.

Υπάρχει ελπίδα, υπάρχει φροντίδα!

Αθήνα, 2023

Δρ. Παρασκευή Σακκά
Νευρολόγος - Ψυχίατρος
Πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Τι είναι η άνοια

Ο όρος «άνοια» αναφέρεται σε μια σειρά συμπτωμάτων που παρουσιάζουν άτομα με νοσήματα που καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα. Τα συμπτώματα αυτά είναι αρχικά απώλεια της μνήμης και ακολούθως διαταραχή των υπολοίπων νοητικών λειτουργιών. Αποτέλεσμα αυτής της παθολογικής διεργασίας είναι η σταδιακή και αργή επιδείνωση της ικανότητας του ατόμου να λειτουργεί ικανοποιητικά στην καθημερινή ζωή και τελικά η πλήρης αποδιοργάνωση της προσωπικότητάς του. Πολύ συχνά επικρατεί στο ευρύ κοινό σύγχυση των όρων «άνοια» και «Αλτσχάιμερ». Η άνοια είναι περιγραφικός, γενικός όρος, ενώ η νόσος Αλτσχάιμερ είναι συγκεκριμένη ασθένεια, η οποία ωστόσο ευθύνεται για περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις άνοιας. Η αμέσως επόμενη σε συχνότητα άνοια είναι η αγγειακή άνοια, η οποία προκαλείται από πολλαπλά εγκεφαλικά επεισόδια, μικρά ή μεγάλα. Άλλες μορφές άνοιας οφείλονται σε σπανιότερα αίτια, όπως π.χ. η νόσος με σωματίπα Lewy, η άνοια της νόσου Πάρκινσον, οι μετωποκροταφικές άνοιες κ.ά. Υπάρχουν και πολλές μικτές μορφές

Τι είναι η νόσος Αλτσχάιμερ

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο συχνή εκφυλιστική νόσος του εγκεφάλου και ευθύνεται για το 60-70% των περιπτώσεων άνοιας της τρίτης ηλικίας. Αρχικό σύμπτωμα είναι η ήπια έκπτωση της μνήμης, που συχνά περνά απαρατήρητο, τόσο από τον ίδιο τον ασθενή, όσο και από τα μέλη της οικογένειάς του. Όσο όμως η νόσος εξελίσσεται, επηρεάζονται σταδιακά και οι άλλες νοητικές λειτουργίες (κρίση, λόγος, προσοχή, ικανότητα προσανατολισμού), αλλά και οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, δηλαδή οι κοινωνικές σχέσεις, η διαχείριση των οικονομικών, η οδήγηση, η φροντίδα του εαυτού.

Με την πάροδο του χρόνου, οι δυσκολίες αυτές γίνονται τόσο σοβαρές, ώστε το άτομο να εξαρτάται ολοκληρωτικά από τους άλλους. Στα παραπάνω προστίθενται κάποιες φορές και διαταραχές στη συμπεριφορά, απάθεια ή επιθετικότητα, διαταραχές ύπνου και όρεξης, υπερκινητικότητα. Στον εγκέφαλο των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ ανευρίσκονται χαρακτηριστικά παθολογοανατομικά ευρήματα, όπως είναι οι «γεροντικές πλάκες» και οι «νευροϊνιδιακοί σχηματισμοί», τα οποία εντοπίζονται σε συγκεκριμένες περιοχές που ελέγχουν τις νοητικές λειτουργίες.

Αυτή η παθολογική διεργασία έχει ως αποτέλεσμα το θάνατο των νευρικών κυττάρων, με συνέπεια τη μείωση του όγκου του εγκεφάλου, φαινόμενο που καλούμε «ατροφία».

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ

Η νόσος Αλτσχάιμερ εκδηλώνεται και εξελίσσεται με ποικίλους τρόπους.

Τα συμπτώματα μπορούν να γίνουν καλύτερα κατανοητά στο πλαίσιο των τριών σταδίων εξέλιξης της: ήπια, μέτρια και σοβαρή νόσος. Τα στάδια χρησιμεύουν ως οδηγός για το μέλλον και βοηθούν όσους φροντίζουν ανθρώπους με νόσο Αλτσχάιμερ να γνωρίζουν εκ των προτέρων τα πιθανά προβλήματα και να προγραμματίζουν τις ανάγκες φροντίδας. Όμως, σε κανένα άτομο η εξέλιξη της νόσου δεν θα είναι πανομοιότυπη με των υπολοίπων. Ορισμένα από τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε στάδιο της νόσου. Επίσης, σε όλα τα στάδια μπορεί να εμφανιστούν σύντομες περίοδοι διαύγειας.

Ήπια νόσος

Το στάδιο αυτό συχνά παραβλέπεται και αναγνωρίζεται λανθασμένα από τους επαγγελματίες υγείας, τους συγγενείς και τους φίλους ως σύμπτωμα της ηλικίας. Καθώς η εξέλιξη της νόσου είναι σταδιακή, είναι δύσκολο να αναγνωρισθεί ο ακριβής χρόνος έναρξης. Το άτομο με ήπια νόσο μπορεί:

- Να εμφανίζει απώλεια πρόσφατης μνήμης
- Να δυσκολεύεται να κατονομάσει πρόσωπα και αντικείμενα
- Να εμφανίζει δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- Να μην αναπτύσσει πρωτοβουλίες και να μην έχει ενδιαφέρον για τις μέχρι τότε ασχολίες του
- Να εμφανίζει απάθεια, συμπτώματα κατάθλιψης και εκνευρισμό

Μέσης βαρύτητας νόσος

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, τα προβλήματα γίνονται πιο εμφανή και πιεστικά. Το άτομο με μέτρια νόσο Αλτσχάιμερ δεν είναι πλέον αυτόνομο, γιατί:

- Ξεκινάει συστηματικά πλέον, ιδίως τα πρόσφατα γεγονότα και τα ονόματα των προσώπων
- Δυσκολεύεται να εκφραστεί, ψάχνει τις λέξεις, χρησιμοποιεί λάθος λέξεις
- Χάνεται μέσα στο σπίτι ή στη γειτονιά του
- Δεν είναι σε θέση να μαγειρέψει, να καθαρίσει ή να κάνει ψώνια
- Χρειάζεται βοήθεια με την προσωπική του υγιεινή (π.χ. τουαλέτα, πλύσιμο και ντύσιμο)
- Εμφανίζει «ακατάλληλες» ή απρόβλεπτες συμπεριφορές
- Ακούει, βλέπει ή «ζει» καταστάσεις που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα (παραλήρημα, ψευδαισθήσεις)

Προχωρημένη νόσος

Στο στάδιο αυτό το άτομο με άνοια είναι απολύτως εξαρτημένο και αδρανές. Οι διαταραχές της μνήμης είναι πολύ σοβαρές, ενώ οι σωματικές συνέπειες της νόσου είναι πλέον εμφανείς. Το άτομο με σοβαρή νόσο Αλτσχάιμερ:

- Δεν αναγνωρίζει τους συγγενείς, τους φίλους ή οικεία αντικείμενα
- Δυσκολεύεται να κατανοήσει ή να ερμηνεύσει τα γεγονότα
- Αδυνατεί να αυτοεξυπηρετηθεί
- Δεν είναι σε θέση να βρει το δρόμο του μέσα στο σπίτι
- Δυσκολεύεται να περπατήσει
- Έχει ακράτεια ούρων και κοπράνων
- Μπορεί να είναι καθηλωμένο σε αναπηρικό καροτσάκι ή στο κρεβάτι

Ποιες είναι οι ανάγκες των ατόμων με άνοια

Ήπια νόσος

- Φυσιολογική ζωή
- Οργάνωση καθημερινότητας – ρουτίνα
- Ενημέρωση και υποστήριξη της οικογένειας
- Προγράμματα νοπτικής ενδυνάμωσης

Μέσης βαρύτητας νόσος

- Απλούστευση του τρόπου ζωής
- Υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες
- Ανοχή των ιδιαιτεροτήτων
- Ασκήσεις νοπτικής ενδυνάμωσης, εργοθεραπεία, θεραπείες τέχνης

Προχωρημένη νόσος

- Αναγνώριση και κάλυψη συναισθηματικών αναγκών
- Διασφάλιση της αξιοπρέπειας και της σωματικής άνεσης
- Πρόληψη κατακλίσεων και δυσκαμψίας

Πόσο σημαντική είναι η έγκαιρη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ

Η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση βοηθά τον ασθενή και τον φροντιστή να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι, ώστε να περάσουν ομαλά τα διάφορα στάδια της νόσου.

Η σωστή διάγνωση είναι επίσης προϋπόθεση μιας αποτελεσματικής θεραπείας.

Πρώτα τα μέλη της οικογένειας αξιολογούν τα προβλήματα που παρουσιάζει ο δικός τους άνθρωπος. Αν διαπιστώνουν συμπτώματα όπως αυτά που έχουν προαναφερθεί, πρέπει να απευθυνθούν σε ειδικό γιατρό, ο οποίος θα κάνει την επίσημη διάγνωση.

Ο φροντιστής βοηθά τον γιατρό:

- Να κάνει τη διάγνωση του ανοϊκού συνδρόμου
- Να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής θεραπείας
- Να αναγνωρίσει και να θεραπεύσει προβληματικές συμπεριφορές

Είναι η νόσος Αλτσχάιμερ κληρονομική;

Γενετικοί παράγοντες μπορεί να έχουν καθοριστικό ρόλο και να επηρεάζουν την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου. Στη σπάνια «οικογενή» μορφή της νόσου Αλτσχάιμερ (1-2% του συνόλου των πασχόντων) υπάρχουν 3 γονίδια που μεταφέρονται από τους γονείς στα παιδιά με πιθανότητα 50% και μπορεί να προκαλέσουν νόσηση και σε νεαρότερες ηλικίες. Επίσης έχουν αναγνωριστεί πολλά προδιαθεσικά γονίδια που επηρεάζουν σε πολύ μικρότερο βαθμό τη συχνή «σποραδική» μορφή της νόσου, η οποία εμφανίζεται σε ηλικία άνω των 65 ετών και από την οποία πάσχει το 98% των ατόμων με άνοια.

Συνολικά, αν και μικρός, ο κίνδυνος νόσησης των πρώτου βαθμού συγγενών των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ είναι περίπου 3 φορές μεγαλύτερος από εκείνον που διατρέχουν άτομα χωρίς οικογενειακό ιστορικό.

Υπάρχει θεραπεία για τη νόσο Αλτσχάιμερ;

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για την νόσο Αλτσχάιμερ. Εδώ και 20 χρόνια όμως έχουμε στη διάθεσή μας φάρμακα που ελέγχουν τα συμπτώματα της νόσου, ιδίως αν χορηγηθούν στα αρχικά στάδια. Τα φάρμακα αυτά είναι οι αναστολείς της ακετυλοχολινεστεράσης: donepezil, ριβασπιγμίνη, γκαλανταμίνη, και η μεμαντίνη που ενδείκνυται κυρίως για τα πιο προχωρημένα στάδια της νόσου. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι όσο πιο γρήγορα ξεκινήσει η θεραπεία, τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το θεραπευτικό όφελος. Η κατάσταση των ατόμων με άνοια που βρίσκονται σε θεραπεία, σε σχέση με εκείνη των ατόμων που δεν λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, επιδεινώνεται βραδύτερα, η ποιότητα ζωής τους είναι σαφώς καλύτερη, η φροντίδα τους γίνεται ευκολότερη και το φορτίο για τις οικογένειές τους μικρότερο. Τα τελευταία χρόνια γίνεται εντατική επιστημονική προσπάθεια για την ανάπτυξη νέων θεραπειών και πρόσφατα πήραν έγκριση στις ΗΠΑ μονοκλωνικά αντισώματα εναντίων του β-αμυλοειδούς που συσσωρεύεται στον εγκέφαλο των ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ. Τα μονοκλωνικά αυτά αντισώματα αποτελούν τις πρώτες αιτιολογικές θεραπείες και καθαρίζουν τον εγκέφαλο από το τοξικό β-αμυλοειδές. Μένει να τεκμηριωθεί και η μακροχρόνια κλινική αποτελεσματικότητά τους. Επιπλέον, υπάρχουν φάρμακα και στρατηγικές που μπορούν να ανακουφίσουν την κατάθλιψη, την επιθετικότητα, τον αρνητισμό και τις λοιπές προβληματικές συμπεριφορές των ατόμων με άνοια. Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

Μη φαρμακευτικές ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τη νόσο Αλτσχάιμερ

Σήμερα χρησιμοποιούμε ευρύτατα μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες απευθύνονται στα άτομα με άνοια όλων των σταδίων και εφαρμόζονται σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να γίνουν δια ζώσης ή διαδικτυακά, είναι ατομικές ή ομαδικές και διαμορφώνονται ανάλογα με τις ιδιαίτερες ικανότητες και ανάγκες του κάθε ατόμου με άνοια. Στόχος των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων είναι η κινητοποίηση του ατόμου με άνοια, η ενίσχυση της αυτονομίας και της καθημερινής λειτουργικότητάς του και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο του ίδιου, όσο και της οικογένειάς του. Οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν προγράμματα:

- **Νοητικές ενδυνάμωσης**
- **Θεραπείας τέχνων**
- **Λογοθεραπείας**
- **Σωματικής άσκησης**
- **Εργοθεραπείας**
- **Ποικίλες άλλες εναλλακτικές παρεμβάσεις**

Υπάρχει πρόληψη για τη νόσο Αλτσχάιμερ

Πολλές πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η νόσος Αλτσχάιμερ μπορεί να προληφθεί σε ποσοστό έως και 40%. Ο έλεγχος των αγγειακών παραγόντων κινδύνου συμβάλλει σημαντικά. Η μεσογειακή διατροφή, ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, του σωματικού βάρους, των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα, ωφελούν τόσο τον εγκέφαλο, όσο και το καρδιαγγειακό σύστημα. Επιπλέον, η συστηματική σωματική αλλά και πνευματική άσκηση, καθώς και η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, φαίνεται ότι προστατεύουν από την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ. Άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου, με απαιτητικά επαγγέλματα που ασκούν συστηματικά το μυαλό τους, παρουσιάζουν νόσο Αλτσχάιμερ σε μεγαλύτερη ηλικία και σε ηπιότερη μορφή σε σχέση με άτομα που κρατούν το μυαλό τους σε αδράνεια. Δραστηριότητες όπως το διάβασμα, τα νοητικά παιχνίδια, η ενασχόληση με νέες τεχνολογίες ή ακόμη και πιο απλές δραστηριότητες, όπως η λύση σταυρόλεξου ή sudoku, μπορούν να κρατήσουν ζωντανές τις νοητικές λειτουργίες των ηλικιωμένων και να βοηθήσουν στη διατήρηση της μνήμης τους.

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Επικοινωνήστε αποτελεσματικά

Η επικοινωνία με το άτομο που φροντίζετε μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα δύσκολη καθώς η νόσος εξελίσσεται. Το άτομο με άνοια δεν μπορεί να αντιληφθεί όσα του λέτε και εσείς πολύ συχνά δεν μπορείτε να καταλάβετε όσα προσπαθεί να εκφράσει, αλλά δεν βρίσκει τις λέξεις.

Για να επικοινωνήσετε ευκολότερα και αποτελεσματικά μαζί του, θυμηθείτε να:

- Στέκεστε κοντά του, για να επικεντρώνει την προσοχή του σε εσάς.
- Χρησιμοποιείτε συχνά το όνομά του, για να αντιλαμβάνεται ότι απευθύνεστε σε αυτό.
- Βεβαιωθείτε ότι η προσοχή του είναι στραμμένη σε εσάς πριν του μιλήσετε, ενώ αν τραβήξει το βλέμμα του να τον περιμένετε να σας κοιτάξει ξανά.
- Απομακρύνετε τους θορύβους, και οτιδήποτε μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του.
- Στέκεστε στο ύψος του και να μιλάτε καθαρά και αργά, κοιτάζοντάς τον στα μάτια.
- Χρησιμοποιείτε μικρές, απλές και συγκεκριμένες λέξεις και προτάσεις και προσπαθήστε να δίνετε ένα μόνο μήνυμα κάθε φορά.
- Χρησιμοποιείτε καταφατικές προτάσεις, είναι πιο σαφές για εκείνον να ακολουθήσει μια οδηγία και όχι να κρίνει τι πρέπει να κάνει στις περιπτώσεις απαγόρευσης.
- Μιλάτε με ήρεμη και φιλική φωνή. Μπορείτε να συνοδεύετε τα λόγια σας με χειρονομίες, για να ενισχύσετε το νόημά τους.
- Μην εστιάζετε στα λάθη και τα προβλήματα αλλά στις δυνατότητες και τα θετικά του σημεία.
- Αποφύγετε να του μιλάτε σαν να είναι μωρό και αποφύγετε να μιλάτε για εκείνον σαν να μην βρίσκεται εκεί.
- Εκφράζετε αγάπη και στοργή με χειρονομίες, αγκαλιές και χάδια, μόνο εφόσον εκείνος αισθάνεται άνετα με αυτό.



Δημιουργήστε ασφαλές περιβάλλον

Ο χώρος του σπιτιού είναι πολύ σημαντικό να είναι ασφαλής, καθώς το άτομο με άνοια περνά εκεί το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας. Χρειάζεται να ληφθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου θα αποτρέπονται οι επικίνδυνες καταστάσεις.

Φροντίστε λοιπόν να:

- Κλειδώνετε ή να κρατάτε μακριά καθετί επικίνδυνο, π.χ. είδη καθαρισμού, αιχμηρά αντικείμενα, αναπήρες κ.ά.
- Τακτοποιείτε τα έπιπλα και τοποθετείτε σταθερά στηρίγματα, ώστε να μπορεί να μετακινείται ανεμπόδιστα στους χώρους του σπιτιού.
- Σταθεροποιείτε τα χαλάκια και μη γυαλίζετε το πάτωμα, για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο πτώσεων.
- Ασφαλίζετε πόρτες και παράθυρα, για να προλάβετε τον κίνδυνο φυγής του.
- Μην αφήνετε το κλειδί στην πόρτα του μπάνιου, γιατί σε περιπτώσεις ανάγκης ίσως χρειαστεί να μπειτε στο μπάνιο και να βοηθήσετε.
- Καλύπτετε τις ριζες και τα καλώδια και ελέγχετε συχνά την ηλεκτρική κουζίνα εάν είναι αναμμένη.
- Εξασφαλίζετε ζεστό περιβάλλον, με καλό και επαρκή φωτισμό.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, το άτομο χάνει την ικανότητά του να προγραμματίζει την καθημερινότητά του και να αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του.

Η δημιουργική απασχόλησή του συμβάλλει στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και τη διατήρηση της λειτουργικότητάς του. Παράλληλα, όμως, βοηθά και το φροντιστή να επικοινωνήσει μαζί του και να μοιραστούν ποιοτικό χρόνο.

Να θυμάστε ότι:

- Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι ο άνθρωπος που φροντίζετε να χρησιμοποιήσει τις δυνατότητές του. Φροντίστε, λοιπόν, να μη ζητάτε από εκείνον να κάνει πράγματα που τις ξεπερνούν.
- Οι δραστηριότητες αυτές πρέπει να είναι απλές, ευχάριστες και είναι καλύτερα να γίνονται περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα. Όταν διαπιστώσετε ότι κουράστηκε, διακόψτε τη δραστηριότητα.
- Τα άτομα με άνοια σπάνια ξεκινούν μόνοι τους κάποια δραστηριότητα. Χρειάζεται εσείς να τα ενθαρρύνετε και να τους προτείνετε κάτι με το οποίο μπορούν να ασχοληθούν.
- Συχνά οι άνθρωποι αυτοί δυσκολεύονται να κατανοήσουν ακριβώς τι πρέπει να κάνουν. Είναι πολύ βοηθητικό γι' αυτούς να τους δίνετε οδηγίες βήμα προς βήμα και να φροντίζετε να επικρατεί ησυχία για να μπορούν να συγκεντρωθούν.
- Ξεκινήστε τη δραστηριότητα όταν το άτομο με άνοια έχει καλή διάθεση. Σε περίπτωση που ξαφνικά γίνει ανήσυχος ή απογοητευτεί, καλύτερα να διακόψετε τη δραστηριότητα.
- Αυτό που έχει σημασία είναι να ασχοληθεί με κάποια ευχάριστη δραστηριότητα και όχι να την ολοκληρώσει απόλυτα σωστά.

Γενικές συμβουλές

Έχει μεγάλη σημασία τόσο για τον άνθρωπο με άνοια όσο και για την οικογένειά του, να διατηρηθούν οι φυσιολογικοί ρυθμοί της ζωής τους, όσο αυτό είναι εφικτό. Η ύπαρξη ρουτίνας βοηθάει σημαντικά, δημιουργεί αίσθηση ασφάλειας. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να καθιερώσετε καθημερινές συνήθειες προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του ατόμου που φροντίζετε.

Ένα ακόμη σημείο που χρειάζεται να προσέξετε είναι η αποφυγή των συγκρούσεων. Προσπαθήστε να μην εστιάζετε στις αποτυχίες και τις δυσκολίες του ατόμου με άνοια και αποφύγετε την κριτική για τη συμπεριφορά του. Να θυμάστε ότι οι συγκρούσεις δημιουργούν έντονο στρες όχι μόνο σε εσάς αλλά και στον ίδιο. Αντιθέτως, προσπαθήστε όσο μπορείτε να γελάτε μαζί και θα διαπιστώσετε ότι το χιούμορ μπορεί να κατευνάσει τις εντάσεις.

Η διατήρηση της αυτονομίας του ατόμου για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα βοηθάει πολύ στην καθημερινότητα. Δείξτε του εμπιστοσύνη και προσπαθήστε να του αναθέσετε εύκολες εργασίες με συγκεκριμένες και απλές οδηγίες. Μην ξεχνάτε ότι αυτό που έχει σημασία είναι η διατήρηση του αυτοσεβασμού και της αυτονομίας του κι όχι η άψογη εκτέλεση των εργασιών.



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Η καθημερινή φροντίδα του ατόμου με άνοια προκαλεί άγχος και οδηγεί σε εξουθένωση τους φροντιστές. Το άγχος εντείνεται όταν ο φροντιστής δε γνωρίζει τι πρέπει να κάνει, γι' αυτό και η σωστή ενημέρωση και πληροφόρηση σχετικά με την άνοια εξασφαλίζουν καλύτερη ποιότητα φροντίδας και διευκολύνουν την καθημερινότητα του φροντιστή.

Καθαριότητα και προσωπική υγιεινή

Το άτομο με νόσο Αλτσχάιμερ μπορεί να ξεννά να πλυθεί, να μην αναγνωρίζει καν την ανάγκη ή να μην θυμάται πώς να το κάνει. Η σημασία της υγιεινής καθιστά απαραίτητη την υιοθέτηση μιας τακτικής έτσι ώστε η ώρα του μπάνιου να είναι εύκολη και ευχάριστη τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για το φροντιστή του.

- Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία, εξηγήστε του τι θα ακολουθήσει βήμα προς βήμα και γιατί αυτό είναι σημαντικό.
- Εάν αρνηθεί να κάνει μπάνιο, δοκιμάστε ξανά σε λίγο. Μην τον εκνευρίζετε, απηθέτως διατηρήστε ήρεμη, ευγενική φωνή και προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του.
- Τηρείτε συγκεκριμένο πρόγραμμα και θυμηθείτε δεν χρειάζεται να κάνει μπάνιο κάθε μέρα. Προσπαθήστε να επιλέγετε να κάνει μπάνιο την ώρα που είναι περισσότερο ήρεμος και συνεργάσιμος.
- Όταν βοηθάτε το άτομο να πλυθεί, σεβαστείτε την ανάγκη του για ηρεμία και αξιοπρέπεια. Σε περίπτωση που ντρέπεται, αφήστε κάποια σημεία του σώματός του καλυμμένα.
- Απλοποιήστε όσο γίνεται τη διαδικασία και αφήνετε να κάνει όσα μπορεί ο ίδιος, έτσι ώστε να νιώσει ανεξάρτητος και ικανός. Είναι πολύ σημαντικό να μετατρέψετε το μπάνιο σε μια ευχάριστη δραστηριότητα.
- Φροντίζετε ο χώρος του μπάνιου να είναι ζεστός και βεβαιωθείτε ότι είναι έτοιμο όλα όσα θα χρειαστείτε.
- Εξασφαλίστε ότι ο χώρος του μπάνιου είναι ασφαλής. Τοποθετείτε ένα αντιολισθητικό πατάκι στην μπανιέρα, ενώ καλό είναι να υπάρχει μια λαβή ή μπάρα στήριξης για να μπορεί να στηριχτεί. Συχνά η χρήση ενός καθίσματος διευκολύνει τη διαδικασία καθώς δίνει τη δυνατότητα να πλένεται καθιστός.
- Ποτέ μην αφήνετε μόνο του τον ηλικιωμένο στο μπάνιο.

Τουαλέτα και ακρόατεια

Πολύ συχνά ο άνθρωπος που ξεννά δυσκολεύεται ή χάνει την ικανότητα να αναγνωρίσει πότε πρέπει να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, με ποιον τρόπο ή τι ακριβώς χρειάζεται να κάνει εκεί. Γι' αυτό είναι σημαντικό να:

- Τοποθετήσετε μια ταμπέλα στην πόρτα της τουαλέτας με μεγάλα, ευδιάκριτα γράμματα και χρώματα έτσι ώστε να μπορεί να την ξεχωρίζει.
- Αφήνετε την πόρτα της τουαλέτας ανοικτή, ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμη.
- Του υπενθυμίζετε να επισκέπτεται την τουαλέτα σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Φοράει ρούχα που να βγαίνουν εύκολα.
- Περιορίζετε την κατανάλωση υγρών και αν το κρίνετε απαραίτητο, χρησιμοποιείτε δοχείο νυκτός.



Ντύσιμο

Ο άνθρωπος που πάσχει από άνοια πολλές φορές δυσκολεύεται να ντυθεί καθώς δεν γνωρίζει πώς να ντυθεί, τι ρούχα να φορέσει ή δεν αναγνωρίζει την ανάγκη να αλλάξει ρούχα. Αρκετές φορές δε, μπορεί να εμφανιστεί δημόσια με απημέλητο ή ακατάλληλο ντύσιμο. Σε αυτή την περίπτωση:

- Χρειάζεται να τον ενθαρρύνετε να ντυθεί μόνος του, δίνοντάς του οδηγίες όταν δυσκολεύεται. Προσπαθήστε να ντύνεται την ίδια ώρα κάθε μέρα, έτσι ώστε να αντιλαμβάνεται το ντύσιμο ως μέρος της καθημερινής του ρουτίνας.
- Είναι σημαντικό να τον αφήνεται να επιλέξει τα ρούχα που θα φορέσει. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό, διαλέξτε τα ρούχα του και τοποθετήστε τα με τη σειρά που πρόκειται να φορεθούν.
- Δώστε του αρκετό χρόνο για να ντυθεί, και να του δίνετε απλές οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει βήμα προς βήμα. Αν χρειαστεί επαναλάβετε αρκετές φορές τις οδηγίες.
- Επιλέξτε ρούχα που είναι άνετα και φοριούνται εύκολα, χωρίς κουμπιά ή φερμουάρ και παπούτσια χωρίς κορδόνια.

Διατροφή

Ο άνθρωπος με άνοια πολύ συχνά αντιμετωπίζει δυσκολίες με το φαγητό, καθώς μπορεί να ξεχνά εάν έχει φάει ή να μην θυμάται πώς χρησιμοποιείται το πιρούνι ή το κουτάλι. Όσο η ασθένεια εξελίσσεται, δυσκολεύεται όλο και περισσότερο ακόμη και να μασήσει ή να καταπιεί, ώσπου καταλήγει να χρειάζεται κάποιον να τον ταΐσει.

- Δημιουργήστε ήρεμη ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια του γεύματος, περιορίζοντας τους θορύβους και οτιδήποτε άλλο που αποσπά την προσοχή.
- Προσπαθήστε να υπάρχει σταθερό πρόγραμμα γευμάτων. Σερβίρετε μικρές μερίδες εξασφαλίζοντας ότι η διατροφή περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- Είναι προτιμότερο να έχει μπροστά του ένα πιάτο με όλα όσα περιλαμβάνει το γεύμα, για την αποφυγή σύγχυσης.
- Κόψτε το φαγητό σε μικρές μπουκιές για να αποφύγετε τον κίνδυνο να πνιγεί. Καλό είναι να του υπενθυμίζετε να τρώει αργά και να μασάει καλά το φαγητό του.
- Μπορεί να μην είναι σε θέση να ξεχωρίσει το ζεστό από το κρύο κι έτσι υπάρχει ο κίνδυνος να καεί από πολύ ζεστές τροφές.
- Παροτρύνετε τον άνθρωπο που φροντίζετε να πίνει πολλά υγρά στη διάρκεια της ημέρας για την αποφυγή αφυδάτωσης. Σε περίπτωση που δεν μπορεί να πίνει νερό από το ποτήρι, χρησιμοποιήστε καλαμάκι.
- Προσπαθήστε όσο μπορείτε να τον παρακινήτε να τρώει μόνος του. Προτιμήστε τροφές που τρώγονται με τα δάχτυλα ώστε να διευκολύνεται η διαδικασία.
- Στα προχωρημένα στάδια υπάρχει αυξημένος κίνδυνος πνιγμού, γ' αυτό και ενδεχομένως να χρειάζεται να πολτοποιείτε τις τροφές.



Μαγειρέμα

Η ενασχόληση με το μαγειρέμα είναι σύνθετη δραστηριότητα και εμπεριέχει αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού. Συνήθως ο άνθρωπος με άνοια χάνει σχετικά νωρίς την ικανότητα να μαγειρεύει, ακριβώς λόγω αυτής της πολυπλοκότητας της διαδικασίας.

- Απομακρύνετε τα αιχμηρά αντικείμενα και εγκαταστήστε ασφαλείς συσκευές.
- Αξιολογήστε την ικανότητά του να μαγειρεύει μόνος του.
- Μαγειρέψτε μαζί του έτσι ώστε και εσείς να μπορείτε να τον ελέγχετε, αλλά κι εκείνος να μην αισθάνεται παραγκωνισμένος.

Οδήγηση

Η οδήγηση είναι πολύ ευαίσθητο και αρκετά πολύπλοκο ζήτημα, καθώς απαιτεί συντονισμό πολλών και διαφορετικών ικανοτήτων. Για τον άνθρωπο με άνοια μπορεί να είναι αρκετά επικίνδυνο να οδηγεί ακόμη και από τα αρχικά στάδια της νόσου, αφού επηρεάζεται τόσο η κρίση του, όσο και οι αντιδράσεις και τα αντανακλαστικά του.

- Χρειάζεται να συζητήσετε το θέμα με τον θεράποντα ιατρό του και να ζητήσετε τη συμβολή του στην προσπάθειά σας να πείσετε το άτομο με άνοια να σταματήσει να οδηγεί.
- Συζητήστε το θέμα και με τον ίδιο και προσπαθήστε με ήρεμο τρόπο να τον πείσετε να χρησιμοποιεί κάποιο άλλο τρόπο μεταφοράς.
- Απευθυνθείτε στις κατά τόπους Εταιρείες Alzheimer για περαιτέρω κατευθύνσεις και πληροφορίες.

Απώλεια αντικειμένων

Το άτομο που πάσχει από άνοια πολύ συχνά ξεχνά πού έχει τοποθετήσει διάφορα αντικείμενα με αποτέλεσμα να τα χάνει και να κατηγορεί πολλές φορές άλλους ότι του τα έχουν κλέψει (οικογένεια, έμμισθος φροντιστής κτλ.), δημιουργώντας μεγάλη αναστάτωση τόσο στον ίδιο, όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον. Η απώλεια μνήμης σε συνδυασμό με την ανασφάλεια που αισθάνεται προκαλούν αυτές τις συμπεριφορές. Σε αυτές τις περιπτώσεις:

- Ελέγξτε αν έχει κάποιες συγκεκριμένες κρυψώνες, π.χ. κάποιο σημείο στην ντουλάπα ή σε ένα συρτάρι.
- Ελέγξτε τη σακούλα των σκουπιδιών πριν τα πετάξετε. Πολλές φορές ενδέχεται να έχει πετάξει κάτι χωρίς να το έχει καταλάβει.
- Κρατάτε αντίγραφα από τα σημαντικά έγγραφα (π.χ. ταυτότητα) και εφεδρικά αντικείμενα (κλειδιά κτλ.).
- Προσπαθήστε να μην έρχεστε σε αντιπαράθεση μαζί του. Συμφωνήστε με ήρεμο κι ευγενικό τρόπο ότι το αντικείμενο έχει χαθεί και ψάξτε μαζί να το βρείτε.

Επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις

Ο άνθρωπος με άνοια ξαχνά πολύ γρήγορα τι έχει ειπωθεί (για παράδειγμα τι θα φάμε, πού θα πάμε αργότερα κ.ά.) με αποτέλεσμα να επαναλαμβάνει συνεχώς τις ίδιες ερωτήσεις και πράξεις. Για να αντιμετωπίσετε αυτή τη συμπεριφορά:

- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του, αλλάζοντας θέμα συζήτησης, κάνοντας μια βόλτα ή δίνοντάς του κάτι άλλο να απασχοληθεί.
- Σημειώστε σε ένα χαρτί τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που επαναλαμβάνει συχνότερα.
- Προσπαθήστε να απαντάτε με υπομονή όσες περισσότερες φορές μπορείτε.

Προσκόλληση στο φρονιστή

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, το άτομο με άνοια εξαρτάται όλο και περισσότερο από το φρονιστή με αποτέλεσμα να τον ψάχνει διαρκώς και να τον ακολουθεί παντού. Η συμπεριφορά του αυτή οφείλεται στην ανασφάλεια και το φόβο που αισθάνεται, εν τούτοις είναι ενοχλητική και περιορίζει την ελευθερία και τις καθημερινές δραστηριότητες του φρονιστή. Γι'αυτό προτείνουμε:

- Φροντίστε να έχει κάτι να ασχοληθεί την ώρα που εσείς χρειάζεται να απομακρυνθείτε από κοντά του, ώστε να αποσπάται η προσοχή του.
- Μοιραστείτε τη φροντίδα με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας ή με έμμισθο φρονιστή, ώστε να έχετε ελεύθερο χρόνο για τη δική σας ξεκούραση και ευκαιρίες για διασκέδαση.

Κοινωνική ζωή

Έχει μεγάλη σημασία να διατηρεί η οικογένεια την κοινωνική ζωή. Καθώς όμως οι κοινωνικές εκδηλώσεις συχνά προκαλούν αναστάτωση στο άτομο με άνοια, χρειάζεται να έχετε κατά νου τα εξής:

- Προτιμήστε μέρη ήσυχια χωρίς πολύ κόσμο, για την αποφυγή σύγχυσης ή διέγερσης.
- Ζητήστε από τους συγγενείς και φίλους να συνεχίσουν να σας επισκέπτονται, φροντίζοντας οι επισκέψεις αυτές να γίνονται τις ώρες που το άτομο είναι σε καλή διάθεση.
- Όταν πηγαίνετε σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις (π.χ. γάμος), προσπαθήστε να υπάρχει ένας πιο ήσυχος χώρος όπου το άτομο με άνοια θα μπορεί να ξεκουραστεί, αν χρειαστεί.

Κάπνισμα και αλκοόλ

Εάν το άτομο με άνοια καπνίζει, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή για την αποφυγή ατυχημάτων, όπως έγκαιμα ή πυρκαγιά. Καλό είναι να το επιβλέπετε όταν καπνίζει ή αποτρέψτε το, ζητώντας και τη βοήθεια του γιατρού.

Η κατανάλωση αλκοόλ σε μικρές ποσότητες γενικά επιτρέπεται. Όμως, χρειάζεται να ρωτήσετε το γιατρό σας για τυχόν αλληλεπιδράσεις του αλκοόλ με τα φάρμακα που παίρνει.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Τα συμπεριφορικά συμπτώματα εμφανίζονται σε όλες τις μορφές άνοιας. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι όλα σχεδόν τα άτομα με άνοια θα αναπτύξουν ένα ή περισσότερα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της πορείας της νόσου. Τα συμπτώματα αυτά προκαλούν σημαντικές επιπτώσεις τόσο στα άτομα με άνοια όσο, και στους φροντιστές τους. Η πορεία τους είναι ανεξάρτητη από τη βαρύτητα των νοητικών ελλειμμάτων και της λειτουργικής έκπτωσης, με εξάρσεις και υφέσεις καθώς και υψηλό ποσοστό υποτροπών. Τα πιο συχνά συμπεριφορικά συμπτώματα είναι:

Περιπλάνηση - Φυγές

Συχνά το άτομο με άνοια κάνει άσκοπες βόλτες μέσα στο σπίτι ή προσπαθεί να φύγει από το χώρο που βρίσκεται και να επιστρέψει στο σπίτι του (ενώ είναι στο σπίτι του και το αρνείται επειδή δεν το αναγνωρίζει). Επίσης, συχνά περιπλανιέται στη γειτονιά κινδυνεύοντας να χαθεί. Πολλές φορές τη νύχτα σηκώνεται απλά και μόνο για να περπατήσει χωρίς συγκεκριμένο λόγο και κατεύθυνση, ενώ μπορεί να ακολουθεί συνεχώς το πρόσωπο που τον φροντίζει και να παρακολουθεί τις κινήσεις του.

- Περπατήστε μαζί του ή παρακολουθήστε τον από κοντά, εάν θέλει να περπατήσει μόνος του.
- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του και απασχολήστε τον με κάτι διαφορετικό. Μην προσπαθήσετε να τον εμποδίσετε με τη βία, κάτι τέτοιο θα προκαλέσει επιθετικότητα.
- Φροντίστε να έχει πάντα επάνω του μια κάρτα με τα στοιχεία επικοινωνίας (τηλέφωνο και διεύθυνση). Υπάρχουν συστήματα εντοπισμού μέσω δορυφόρου (GPS), τα οποία βοηθούν στον άμεσο εντοπισμό του. Καλό είναι να έχετε μια πρόσφατη φωτογραφία σε περίπτωση που χρειαστεί να τον αναζητήσετε.
- Σε περίπτωση που χαθεί, όταν βρεθεί και πάλι προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και να του μιλήσετε με αγάπη και αποδοχή.

Επιθετικότητα

Σε ορισμένες περιπτώσεις ο άνθρωπος με άνοια θυμώνει και μπορεί να γίνει επιθετικός ή βίαιος και αυτό αποτελεί ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει ο φροντιστής. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους, όπως για παράδειγμα στην αδυναμία να εκφράσει τα αρνητικά του συναισθήματα, στην αδυναμία να κατανοήσει τις προθέσεις των άλλων ή στη δυσκολία να ανταποκριθεί σε καταστάσεις που τον δυσκολεύουν. Έτσι λοιπόν μπορεί να παρουσιάζει έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως να χτυπά, να σπρώχνει, να βρίζει ή να μιλά δυνατά. Μερικές φορές η επιθετικότητα αυτή μπορεί να είναι επακόλουθο κάποιου σωματικού πόνου, κατάθλιψης ή ανεπιθύμητων δράσεων φαρμάκων.

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και μην δείξετε φοβισμένοι και αγχωμένοι. Προσπαθήστε να τον συγκρατήσετε κι όχι να συγκρουστείτε μαζί του.
- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του με κάτι χαλαρωτικό, π.χ. μουσική ή άλλη ευχάριστη δραστηριότητα.
- Παρατηρήστε τι είναι αυτό που τον αναστατώνει και του προκαλεί αυτή την αντίδραση, ώστε να το αποφύγετε στο μέλλον, όπως για παράδειγμα, οι δυνατοί ήχοι.
- Αν η συμπεριφορά αυτή είναι επαναλαμβανόμενη, τότε συζητήστε το θέμα με το γιατρό σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης.



Άρνηση

Συχνά οι άνθρωποι που πάσχουν από άνοια εμφανίζουν έντονη και επίμονη άρνηση να εκτελέσουν κάτι που τους ζητείται. Έτσι, συχνά αρνούνται να πάρουν τη φαρμακευτική τους αγωγή και γενικότερα να ακολουθήσουν τις συστάσεις του γιατρού, αντιστέκονται στο ντύσιμο ή το λούσιμο, αρνούνται να φάνε ή να ξυριστούν, φέρουν πεισματικά αντίρρηση σε οποιαδήποτε επιθυμία του φροντιστή. Η άρνηση αυτή πιθανώς προκύπτει επειδή δεν μπορούν να αντιληφθούν τι ακριβώς τους ζητείται να κάνουν και γιατί πρέπει να το κάνουν.

- Μιλήστε του με ήρεμη φωνή και μην επιμένετε. Προσπαθήστε και πάλι σε λίγο.
- Φροντίστε να μάθετε για ποιο λόγο αρνείται να κάνει αυτό που του λέτε. Γνωρίζοντας τι είναι αυτό που τον δυσκολεύει, θα μπορείτε να διαχειριστείτε καλύτερα την κατάσταση.
- Μην τον εκνευρίζετε και απομακρύνετε οτιδήποτε μπορεί να του προκαλεί δυσφορία ή εκνευρισμό.

Παραλήρημα και ψευδαισθήσεις

Σε πολλές περιπτώσεις ο άνθρωπος με άνοια εμφανίζει παραλήρημα και ψευδαισθήσεις. Το παραλήρημα είναι μια λανθασμένη πεποίθηση ενάντια στη λογική όπως π.χ. αιτιάσεις κλοπής ή συζυγικής απιστίας, η μη αναγνώριση του οικείου περιβάλλοντος καθώς και η πεποίθηση ότι απειλείται από το φροντιστή ή κάποιον άλλο. Για το ίδιο το άτομο με άνοια το παραλήρημα είναι πραγματικό και του προκαλεί φόβο και αγωνία, ενώ μπορεί να οδηγήσει σε ενοχλητικές συμπεριφορές.

Οι ψευδαισθήσεις μπορεί να είναι οπτικές, ακουστικές ή άλλου είδους. Μπορεί να βλέπει ή να ακούει πράγματα και ανθρώπους που δεν υπάρχουν, να μπερδεύει όσα βλέπει στην τηλεόραση ως αληθινά γεγονότα, να συζητά με το πρόσωπο που βλέπει στον καθρέφτη, μην αναγνωρίζοντας ότι πρόκειται για τον ίδιο κ.ά.

- Μην προσπαθείτε να τον πείσετε ότι δεν υπάρχουν όσα υποστηρίζει. Το μόνο που θα καταφέρετε είναι να τον εκνευρίσετε.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα με την όραση ή τα γυαλιά του, την ακοή του ή το ακουστικό και ότι δεν ευθύνονται εκείνα για όσα βλέπει ή ακούει.
- Καθησυχάστε τον, μιλήστε του με ήρεμη φωνή και κρατήστε του το χέρι εάν φοβάται.
- Δείξτε κατανόηση και στοργή. Για εκείνον αυτή είναι η πραγματικότητά του.
- Τραβήξτε την προσοχή του αλλού, ενθαρρύνοντάς τον να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα. Απομακρύνετε καθρέφτες ή την τηλεόραση εάν όσα «βλέπει ή ακούει» προκαλούνται από αυτά.
- Ελέγξτε με το γιατρό σας μήπως κάποια από τα φάρμακα που λαμβάνει συμβάλλουν σε αυτό το πρόβλημα.



Διαταραχές ύπνου

Μεγάλο ποσοστό των ατόμων με άνοια παρουσιάζει διαταραχές στον ύπνο. Συχνά δεν μπορούν να κοιμηθούν ή ξυπνούν πολλές φορές μέσα στη νύχτα και είναι σε σύγχυση ή περιπλανώνται. Επίσης, μπορεί να ξυπνούν πολύ νωρίς το πρωί ή να κοιμούνται αρκετά κατά τη διάρκεια της ημέρας και να ξαγρυπνούν τη νύχτα.

- Η ρουτίνα βοηθάει πολλές φορές στη διαδικασία του ύπνου, γι' αυτό προσπαθήστε να έχετε σταθερή ώρα ύπνου καθημερινά.
- Συχνά η αναστάτωση προέρχεται από το σκοτάδι. Χρησιμοποιήστε φωτάκι νυκτός είτε μέσα στο υπνοδωμάτιο είτε στον διάδρομο, ώστε να νιώθει ασφάλεια βλέποντας το χώρο γύρω του.
- Προσπαθήστε να τον εμποδίσετε να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας και αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης κατά τις απογευματινές ώρες.
- Δώστε του ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα, όπως περπάτημα, δουλειές του σπιτιού κ.ά., ώστε να κουραστεί και το βράδυ να έχει ανάγκη από ύπνο και ξεκούραση.

Διαταραχές σεξουαλικότητας

Μερικές φορές τα άτομα με άνοια εμφανίζουν διαταραχές στη σεξουαλικότητά τους. Αυτή εκφράζεται είτε με μείωση και απώλεια του σεξουαλικού ενδιαφέροντος είτε συνήθως με υπερσεξουαλικότητα, όπου το άτομο επιδίδεται σε αγκαλιές, χάδια και σχόλια σεξουαλικού περιεχομένου.

- Προσπαθήστε να μην αντιδράτε με υπερβολικό τρόπο. Θυμηθείτε ότι δεν μπορεί να κρίνει εάν η συμπεριφορά του είναι κατάλληλη ή όχι.
- Δείξτε κατανόηση και μην κατηγορείτε τον άνθρωπο που φροντίζετε για τις πράξεις του.
- Σταματήστε τη συμπεριφορά του ενθαρρύνοντάς τον να ασχοληθεί με μια άλλη δραστηριότητα. Μην προσπαθήσετε να τον εμποδίσετε με βία, αυτό θα τον κάνει επιθετικό.
- Συζητήστε το θέμα με τον θεράποντα ιατρό του.

Άγχος και κατάθλιψη

Στην πορεία της νόσου το άτομο με άνοια μπορεί να εμφανίσει καταθλιπτικά συμπτώματα ή αγχώδεις αντιδράσεις. Συχνά το άτομο νιώθει θλίψη, χάνει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες που παλιότερα τον γέμιζαν ικανοποίηση και δεν παίρνει πρωτοβουλίες. Ακόμη μπορεί να είναι ευσυγκίνητο και να έχει εναλλαγές στη διάθεσή του. Όταν το άτομο με άνοια εκδηλώνει άγχος, τότε παρουσιάζει αγωνία, νευρικότητα, ανησυχία ακόμη και σωματικές ενοχλήσεις.

- Δώστε προσοχή και υποστήριξη.
- Μιλήστε με το γιατρό σας, ώστε να χορηγήσει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Όπως είδαμε, η άνοια δεν επηρεάζει μόνο το άτομο που νοσεί αλλά και την οικογένειά του. Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας και να μην παραμελείτε τις δικές σας ανάγκες, αφού έτσι θα μπορέσετε να ανταπεξέλθετε καλύτερα στο ρόλο σας ως φροντιστής. Οι Εταιρείες Alzheimer οργανώνουν ομάδες υποστήριξης κι εκπαίδευσης φροντιστών με στόχο την ενημέρωσή σας σε θέματα που αφορούν στην άνοια. Συμμετέχοντας σε αυτές τις ομάδες έχετε τη δυνατότητα να συναντήσετε κι άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν την ίδια κατάσταση, να μοιραστείτε τους προβληματισμούς σας, αλλά και να διαπιστώσετε ότι δεν είστε οι μόνοι που αντιμετωπίζετε αυτή την κατάσταση.

Η σημασία της οικογένειας

Η οικογένεια μπορεί να αποτελέσει πηγή βοήθειας για εσάς, γι' αυτό καλό είναι όταν τα υπόλοιπα μέλη είναι πρόθυμα να σας βοηθήσουν να αποδέξετε τη βοήθειά τους και να μοιράζεστε την ευθύνη της φροντίδας. Σε περίπτωση που το οικογενειακό σας περιβάλλον δεν κατανοεί τα προβλήματα και τις ανάγκες σας, τότε καλό είναι να συζητήσετε μαζί τους τι ακριβώς χρειάζεστε και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν.

Μοιραστείτε τα προβλήματά σας και ζητήστε βοήθεια

Είναι πολύ σημαντικό να μπορείτε να μοιράζεστε με τους άλλους τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σας, αφού αναγνωρίζοντας τι αισθάνεστε μπορείτε να διευκολυνθείτε στο έργο σας. Φροντίστε να υπάρχουν άτομα τα οποία μπορούν να σας ακούσουν και να συζητήσετε μαζί τους όταν αισθάνεστε πιεσμένοι αλλά και να σας βοηθήσουν αν προκύψει κάτι έκτακτο. Μην αρνείστε τη βοήθεια που σας προσφέρουν οι άλλοι, ακόμη κι αν μερικές φορές αισθάνεστε ότι τους επιβαρύνετε. Σε αυτό το σημείο χρειάζεται να τονιστεί η σημασία του θεράποντος ιατρού ή άλλων ειδικών, οι οποίοι θα γνωρίζουν το ιστορικό του ατόμου που φροντίζετε και στους οποίους θα μπορείτε να απευθυνθείτε για να ζητήσετε συμβουλές ή βοήθεια. Όσο περισσότερο ενημερωμένοι είστε, τόσο θα μπορείτε να προλαμβάνετε πιθανά προβλήματα και να ανταποκρίνεστε στις ανάγκες του ανθρώπου σας.

Αναγνωρίστε τα όριά σας και βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας

Η αναγνώριση των ορίων της αντοχής σας (είτε σωματικής είτε ψυχολογικής) είναι σημαντική, αφού με αυτό τον τρόπο μπορείτε να αναζητήσετε έγκαιρα βοήθεια. Δώστε προσοχή στα σημάδια που σας προειδοποιούν ότι η κόπωση έχει συσσωρευτεί και βρείτε χρόνο να φροντίσετε τον εαυτό σας. Οι κοινωνικές επαφές, οι ευχάριστες δραστηριότητες, η διατήρηση των ενδιαφερόντων σας θα βοηθήσουν την υγεία σας και τελικά θα σας επιτρέψουν να φροντίζετε καλύτερα τον άνθρωπό σας.

Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας

Δεν έχει νόημα να κατηγορείτε τον εαυτό σας ή τον άνθρωπο που φροντίζετε για τα προβλήματα που προκύπτουν, αντιθέτως χρειάζεται να θυμάστε ότι η νόσος είναι αυτή που τα προκαλεί. Οι σχέσεις με τους φίλους και την οικογένεια αποτελεί πάντα σημαντική πηγή στήριξης γι' αυτό όταν αισθάνεστε ότι οι σχέσεις διαταράσσονται μην κατηγορείτε τον εαυτό σας ή αυτούς γι' αυτή την κατάσταση, αλλά συζητήστε μαζί τους για να καταλάβετε τι συμβαίνει και να το επιλύσετε. Να θυμάστε ότι είστε σημαντικόι, τόσο για εσάς τους ίδιους, όσο και για τον άνθρωπο με άνοια κι αυτός είναι ακόμη ένας λόγος για να φροντίζετε τον εαυτό σας.

ΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το άτομο με άνοια χάνει σταδιακά την ικανότητα να διαχειρίζεται χρήματα ή να παίρνει αποφάσεις είτε αυτές αφορούν σε απλά θέματα της καθημερινότητας είτε σε σοβαρότερα ζητήματα (θέματα υγείας, οικονομικά κ.ά.). Η ανάληψη ευθύνης των ανθρώπων με άνοια περιορίζεται και οι ίδιοι χρειάζονται ολοένα και περισσότερη βοήθεια στη διαχείριση των υποθέσεών τους. Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι ο έγκαιρος προγραμματισμός είναι απαραίτητος προκειμένου για την έγκαιρη διευθέτηση των οικονομικών και νομικών θεμάτων τους.

Πρακτικές συμβουλές

- Επιτρέψτε στον άνθρωπο με άνοια να έχει πάνω του ένα μικρό χρηματικό ποσό, ώστε να αισθάνεται κι ο ίδιος ασφαλής και ανεξάρτητος.
- Ελέγχετε την είσπραξη και διαχείριση της σύνταξης ή άλλων εσόδων του, πάντα με διακριτικό τρόπο. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να αποφύγετε σπατάλες και λάθος χειρισμούς από πλευράς του.
- Σε περίπτωση που το άτομο με άνοια διατηρεί τραπεζικό λογαριασμό στο όνομά του, ενδεχομένως να χρειαστεί να γίνουν κάποιες ρυθμίσεις, ώστε να αποφευχθεί η ακατάλληλη χρήση του. Έχει σημασία να εξουσιοδοτηθεί κάποιο άλλο πρόσωπο όσο το άτομο είναι ακόμη νομικά ικανό, ώστε να έχει ισχύ η εξουσιοδότηση.
- Συζητήστε με διακριτικότητα την πιθανότητα σύνταξης διαθήκης εγκαίρως κι όσο οι γνωστικές ικανότητες του επιτρέπουν τη συνειδητή λήψη αποφάσεων για τη διαχείριση των υποθέσεών του.
- Οι άνθρωποι που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να προσλάβουν δικηγόρο δικαιούνται δωρεάν νομική συνδρομή. Απευθυνθείτε στο Δικηγορικό Σύλλογο της περιοχής σας. Επιπλέον μπορούν να απευθυνθούν στο νομικό σύμβουλο της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών για δωρεάν νομικές συμβουλές και καθοδήγηση.

Δικαστική συμπαράσταση

Δικαστική συμπαράσταση είναι η κατάσταση στην οποία τίθεται με δικαστική απόφαση ένα ενήλικο πρόσωπο, το οποίο λόγω πνευματικών, σωματικών ή χαρακτηριστικών ανωμαλιών είναι ανίκανο να υπερασπιστεί τα έννομα συμφέροντά του, και υπεύθυνος πλέον για όλες τις δικαιοπρακτικές ενέργειές του καθίσταται ο δικαστικός συμπαράστατος. Η υποβολή στη δικαστική συμπαράσταση αποφασίζεται από το δικαστήριο έπειτα από αίτηση κάποιου μέλους της οικογένειας του ατόμου με άνοια ή του εισαγγελέα.

Πληρεξούσιο

Είναι η συμβολαιογραφική πράξη με την οποία κάποιο πρόσωπο που διαθέτει δικαιοπρακτική ικανότητα (άρα όχι ένα ανοικό άτομο) εξουσιοδοτεί κάποιον τρίτο (συνήθως τον κυρίως φροντιστή του ή κάποιο στενό συγγενικό του πρόσωπο) προκειμένου αυτός να εκτελέσει ορισμένες πράξεις ή να λάβει ορισμένες αποφάσεις για λογαριασμό και στο όνομά του. Με το πληρεξούσιο δεν αφαιρείται η δικαιοπρακτική ικανότητα του ατόμου, όπως συμβαίνει με τη δικαστική συμπαράσταση.

Διαθήκη

Πολύ συχνά η σύνταξη της διαθήκης δημιουργεί αμηχανία στο οικογενειακό περιβάλλον για αυτό και μετατίθεται για κάποια άλλη στιγμή στο μέλλον. Έχει σημασία να γνωρίζετε ότι η διαθήκη είναι νομικά έγκυρη μόνο όταν το άτομο που τη συντάσσει έχει συνείδηση των πράξεών του.

- Κανείς δεν μπορεί να συντάξει ή να υπογράψει μια διαθήκη για λογαριασμού κάποιου άλλου, είτε είναι συγγενής, δικηγόρος ή οποιοσδήποτε άλλος.
- Συζητήστε τη σύνταξη της διαθήκης με το άτομο που φροντίζετε, όταν βρίσκεται ακόμη στα αρχικά στάδια της νόσου και οι γνωστικές του λειτουργίες του επιτρέπουν αυτή την κίνηση.
- Δεν έχει σημασία αν η περιουσία του είναι μεγάλη ή μικρή. Με τη διαθήκη εξασφαλίζεται ότι η περιουσία θα περιέλθει στα άτομα και με τον τρόπο που ο ίδιος επιθυμεί και θα αποτραπούν διαδικαστικά και ηθικά διλήμματα και συγκρούσεις ανάμεσα στα άτομα που θα διεκδικούν αργότερα την κληρονομιά.

Επιδόματα

Μέχρι σήμερα στην χώρα μας δεν υπάρχει πρόβλεψη επιδόματος για ανθρώπους που πάσχουν από άνοια. Παρόλα αυτά τα άτομα με άνοια μπορούν, υπό προϋποθέσεις, να διεκδικήσουν το επίδομα απόλυτης αναπηρίας 67% και άνω (για ασφαλισμένους) ή το επίδομα οικονομικής ενίσχυσης ΑΜΕΑ βαριάς αναπηρίας (για ανασφάλιστους ή έμμεσα ασφαλισμένους). Εξαιρούνται οι ασφαλισμένοι των Σωματίων Ασφαλείας. Επίσης, ένα άτομο με άνοια με πολύ σοβαρές κινητικές δυσκολίες (κλινήρης), ασφαλισμένο ή μη, μπορεί να διεκδικήσει το επίδομα τετραπληγίας-παραπληγίας (ή εξωϊδρυματικό). Ο βασικότερος φορέας ο οποίος είναι αρμόδιος για την πιστοποίηση της αναπηρίας είναι τα Κέντρα Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕΠΑ). Προκειμένου κάποιος να αξιολογηθεί και να πιστοποιηθεί η αναπηρία του θα πρέπει ο ίδιος ή κάποιος εξουσιοδοτημένος οικείος του να υποβάλει αίτημα μέσω των νέων ψηφιακών υπηρεσιών του Κέντρου Πιστοποίησης Αναπηρίας (e-ΚΕΠΑ) και στην συνέχεια να περάσει από την Α/Βάθμια Ύγειονομική Επιτροπή, η οποία θα καθορίσει το ποσοστό αναπηρίας. Αφού το άτομο με άνοια κατοχυρώσει το ποσοστό αναπηρίας 67% και άνω, θεωρείται επί' αδριστηνόν και μπορεί εν δυνάμει να το χρησιμοποιήσει για μειωμένο φόρο εισοδήματος, ένταξη στο κοινωνικό τιμολόγιο της ΔΕΗ, απαλλαγή από δημοτικά τέλη και στα προαναφερόμενα επίδοματα. Σε περίπτωση που το ποσοστό αναπηρίας δημοσιεύει σε 80% και άνω μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μην γίνεται η παρακράτηση φόρου στο εισόδημα από τις συντάξεις, μηδενική συμμετοχή στις διαγνωστικές εξετάσεις καθώς και απαλλαγή από καταβολή ΕΝΦΙΑ (υπό περιπτώσεις). Τα άτομα με άνοια δικαιούνται επίσης κάρτα απειριορίστων διαδρομών για τα μέσα μαζικής μεταφοράς, συμμετοχή στο πρόγραμμα κοινωνικού τουρισμού για τον ίδιο και τον φροντιστή του, κάρτα πολιτισμού η οποία δίνει το δικαίωμα στους δικαιούχους της για ελεύθερη είσοδο ή με μειωμένο εισιτήριο σε διάφορους πολιτιστικούς χώρους (μουσεία, θέατρα κ.α.)

Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων

Πολλές φορές οι αυξανόμενες δυσκολίες και οι απαιτήσεις της φροντίδας δυσκολεύουν σε μεγάλο βαθμό το έργο των φροντιστών και τότε η λύση είναι η εισαγωγή του ατόμου με άνοια σε Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν στη διαδικασία επιλογής της κατάλληλης μονάδας.

- Φροντίστε να κάνετε έγκαιρα την έρευνά σας, ειδικότερα στην περιοχή σας, ώστε όταν θα προκύψει η ανάγκη να έχετε ήδη μια εικόνα των διαθέσιμων μονάδων.
- Αφού καταλήξετε σε εκείνες που σας ενδιαφέρουν, επισκεφτείτε τους χώρους τους. Μιλήστε με το διοικητικό και νοσηλευτικό προσωπικό και ενημερωθείτε σχετικά με τα προγράμματα που διαθέτουν και ό,τι άλλο εσείς θεωρείτε σημαντικό να γνωρίζετε.
- Ενημερωθείτε αν διαθέτουν προγράμματα για άτομα με άνοια και τι ακριβώς κάνουν σε αυτά.
- Η αλλαγή περιβάλλοντος είναι δύσκολη τόσο για το άτομο με άνοια όσο και για το φροντιστή του. Ζητήστε υποστήριξη από το προσωπικό της μονάδας, ώστε να γίνει ευκολότερη η προσαρμογή στις νέες συνθήκες.

Είναι αναμφισβήτητο, πως με την πάροδο των χρόνων και την μεγαλώνει το ενδιαφέρον, τόσο των φροντιστών, όσο και των ίδιων των ασθενών, αναφορικά με τα νομικά ζητήματα, που σχετίζονται με τη νόσο.

Κατανοώντας λοιπόν, αφενός την ανάγκη των φροντιστών (κυρίως) να λάβουν κάποιες βασικές γνώσεις προκειμένου να μπορέσουν να κατανοήσουν το νομικό πλαίσιο στο χώρο της άνοιας και αφετέρου τα δικαιώματα των ασθενών (και δεδομένου του πολύ μεγάλου ενδιαφέροντος, που παρουσιάζουν τα σχετικά σεμινάρια του Σχολείου Φροντιστών), αποφασίσαμε να ξεκινήσουμε μια νέα δράση για τη στήριξη φροντιστών και φροντιστριών ατόμων με άνοια: την παροχή της απαραίτητης καθοδήγησης, τόσο για απλά, καθημερινά ζητήματα, που μπορεί να τους προβληματίζουν, όσο και για πιο σύνθετα, όπως, για παράδειγμα, ο θεσμός της δικαστικής συμπαράστασης και η διαχείριση περιουσιακών στοιχείων. Η συγκεκριμένη δράση παρέχεται σε συνεννόηση με τους κοινωνικούς λειτουργούς της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και μπορεί να υλοποιηθεί είτε μέσω τηλεφώνου, είτε μέσω εναλλακτικών μορφών επικοινωνίας (viber, skype, zoom κλπ), δύο φορές το μήνα.

Παράλληλα, στο πλαίσιο της επέκτασης των δράσεων της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών προς την κατεύθυνση της εξοικείωσης των μελών της με νομικά θέματα που άπτονται της άνοιας, δημιουργήσαμε μαζί με τον συνάδελφο και φίλο Κωνσταντίνο Πικραμένο ένα νομικό οδηγό. Τίτλος του: «Πρέπει να μιλήσουμε». Ο οδηγός αυτός αφορά στον προγραμματισμό περιουσιακών και προσωπικών ζητημάτων, απευθύνεται σε μη νομικούς και καλύπτει τα βασικά σημεία περιουσιακού και προσωπικού προγραμματισμού.

Εντελώς συνοπτικά, όταν μιλάμε για τον προγραμματισμό περιουσιακών ζητημάτων, αναφερόμαστε σε ένα συνολικό σχεδιασμό, που περιλαμβάνει, όχι μόνο τις συναλλαγές εν ζωή, αλλά και τη σύνταξη μιας διαθήκης, η οποία θα σέβεται και θα παρακολουθεί τις επιθυμίες του προσώπου για την τύχη της περιουσίας του μετά το θάνατό του.

Εκτός όμως από την τακτοποίηση ζητημάτων περιουσιακής φύσης, μεγάλη αξία έχει και ο προγραμματισμός προσωπικών ζητημάτων. Παράδειγμα τέτοιου προγραμματισμού, είναι η πρόβλεψη για τη φροντίδα του ανοίκου ασθενούς, σε περίπτωση που αυτός καταστεί ανάικος να λαμβάνει αποφάσεις για τον εαυτό του.

Το βιβλίο, το οποίο προλογίζει η Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια, Νευρολόγος - Ψυχίατρος Παρασκευή Σακκά, διατίθεται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή (e-book) από την ιστοσελίδα της Εταιρείας.



**Σκανάρετε εδώ
για να κατεβάσετε
το βιβλίο**

Πρέπει να μιλήσουμε

Ένας οδηγός για τον προγραμματισμό προσωπικών και περιουσιακών ζητημάτων



Κατεβάστε το ebook δωρεάν!



Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από άτομα με άνοια, τους συγγενείς τους και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στόχος της Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, η υποστήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ασθενών, και η ίδρυση δομών για την περίθαλψή τους. Για την επίτευξη των στόχων της, η Εταιρεία υλοποιεί σημαντικό αριθμό δραστηριοτήτων. Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, του Ταμείου Ανάκαμψης & Ανθεκτικότητας και τη συνεργασία της Περιφέρειας Αττικής και των Δήμων, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, λειτουργεί 9 Κέντρα Ημέρας, 4 Κινητές Μονάδες και τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102.

Παγκράτι*

Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33
Τ. 210 7013271, ώρες 9:00 - 20:00
E. grammateia@alzheimeraathens.gr

Αμπελόκηποι

Βαθέως 25 & Πανόρμου
(Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων)
Τ. 210 6424228, ώρες 9:00 - 20:00
E. kentro_alz@otenet.gr

Μαρούσι*

Ζήνωνος Ελεάτου 8
Τ. 210 6180073, ώρες 9:00 - 17:00
E. marousi@alzheimeraathens.gr

Ηλιούπολη

Αγ. Κωνσταντίνου 7 (3ο ΚΑΠΗ Ηλιούπολης)
Τ. 210 9700177, ώρες 10:00-14:00
E. ilioupoli@alzheimeraathens.gr

Ασπρόπυργος

Φυλής 75, 19300
Τ. 2105573964, ώρες 9.00 - 17.00
E. aspropyrgos@alzheimeraathens.gr

Ίλιον

Φιλιατών 71
Τ. 213 2141313, ώρες 09:00 - 15:00
E. kentroillion@gmail.com

Ηράκλειο Αττικής*

Ελευθερίου Βενιζέλου 232 & Ελαιών
(ΚΑΠΗ Ελευθερίου Βενιζέλου)
Τ. 210 2827747, ώρες 08:30-16:30
E. irakleioattikis@alzheimeraathens.gr

Πειραιάς*

34ου Συντάγματος Πεζικού
& Ευαγγελιστρίας 21
Τ. 210 4221259, ώρες 08:30-16:30
E. peiraias@alzheimeraathens.gr

Άρτα*

Παλιό Νοσοκομείο Άρτας
Αλεξάνδρου Ζάρρα 2
Τ. 2681 079206, ώρες 8.30-16.30
E. arta@alzheimeraathens.gr

(*) Τα Κέντρα Ημέρας με αστερίσκο διαθέτουν και Κινητή Μονάδα Άνοιας



ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ
για άτομα με άνοια



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
για άτομα με άνοια



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ
στόμων με άνοια



ΙΑΤΡΕΙΟ
ΜΝΗΜΗΣ



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



- Ενημερώνουμε
- Στηρίζουμε
- Συμβουλευόμαστε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Μ. Μουσούρου 89
& Στίλπωνος 33
116 36 Αθήνα

t. 210 7013271
e-mail: info@alzheimerathens.gr

www.alzheimerathens.gr



Ελλάδα 2.0
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΣΤΡΑΤΕΓΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU