



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Ανοϊκή Πραγματικότητα και Συμπεριφορά σε Ανθρώπους με Άνοια

Κωστής Προύσκας PhD

Ψυχολόγος – Δρ Γεροντολογίας

Υπεύθυνος Ανθρώπινου Δυναμικού Εταιρεία Alzheimer Αθηνών
Διευθύνων Σύμβουλος Μ.Φ.Η. ΑΚΤΙΟΣ

Ειδικός Γραμματέας Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία

cprouskas@alzheimerathens.gr



Χαρακτηριστικά Ανθρώπων με Άνοια



Οι Άνθρωποι με Άνοια πολλές φορές εμφανίζουν:

- Προβλήματα μνήμης και γνωστική έκπτωση
- Έλλειμμα προσανατολισμού στο χώρο και χρόνο
- Ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις, παραλήρημα
- Περιπλάνηση και τάσεις φυγής
- Άλλες συμπεριφορικές διαταραχές
- Προβλήματα στη σίτιση
- Άρνηση φαρμακευτικής αγωγής
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Ανία



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Τι συμβαίνει;



Η Διάγνωση της Άνοιας:

- Επηρεάζει ολοκληρωτικά την οικογένεια και τον Κύριο Φροντιστή
- Χαρακτηρίζεται από:
 - Αγωνία και έλλειψη πληροφορίας και σημείων αναφοράς
 - Συμπτώματα
 - Κοινωνική Απομάκρυνση
 - Οικονομική Επιβάρυνση
 - Απογοήτευση και ματαίωση
- Φέρνει την οικογένεια σε απόγνωση
 - Έλλειψη Δομών και Υπηρεσιών στην Κοινότητα
 - Ανεπαρκής αριθμός καταρτισμένων επαγγελματιών
 - Έλλειψη εξειδικευμένων δομών μακροχρόνιας φροντίδας
 - Στίγμα



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Τι αισθάνονται οι Φροντιστές των Ανθρώπων με Άνοια



Οι Φροντιστές Βιώνουν:

- Άρνηση
- Θυμό
- Αμφιβολίες και Ενοχές
- Διαπραγμάτευση
- Θλίψη και Πένθος
- Αγάπη και Αποδοχή

Ο Πόνος της οικογένειας οφείλεται όχι μόνο στην απώλεια μνήμης αλλά στις αλλαγές στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά του ανθρώπου με Άνοια οι οποίες σηματοδοτούν και το τέλος της μέχρι τώρα σχέσης τους.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Κατάρτιση Φροντιστών



Οι Καταρτισμένοι φροντιστές:

- Αισθάνονται ότι έχουν καλύτερο έλεγχο της κατάστασης
- Χειρίζονται πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις και τα προβλήματα με τα οποία συνδέεται η άνοια
- Προσφέρουν στον ασθενή υψηλής ποιότητας φροντίδα
- Είναι σε θέση να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τόσο τη συναισθηματική καταπόνηση, όσο και τις ανάγκες τους
- Βοηθούν το έργο του γιατρού
- Συμβάλουν καθοριστικά στη διαφύλαξη της ποιότητας ζωής



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



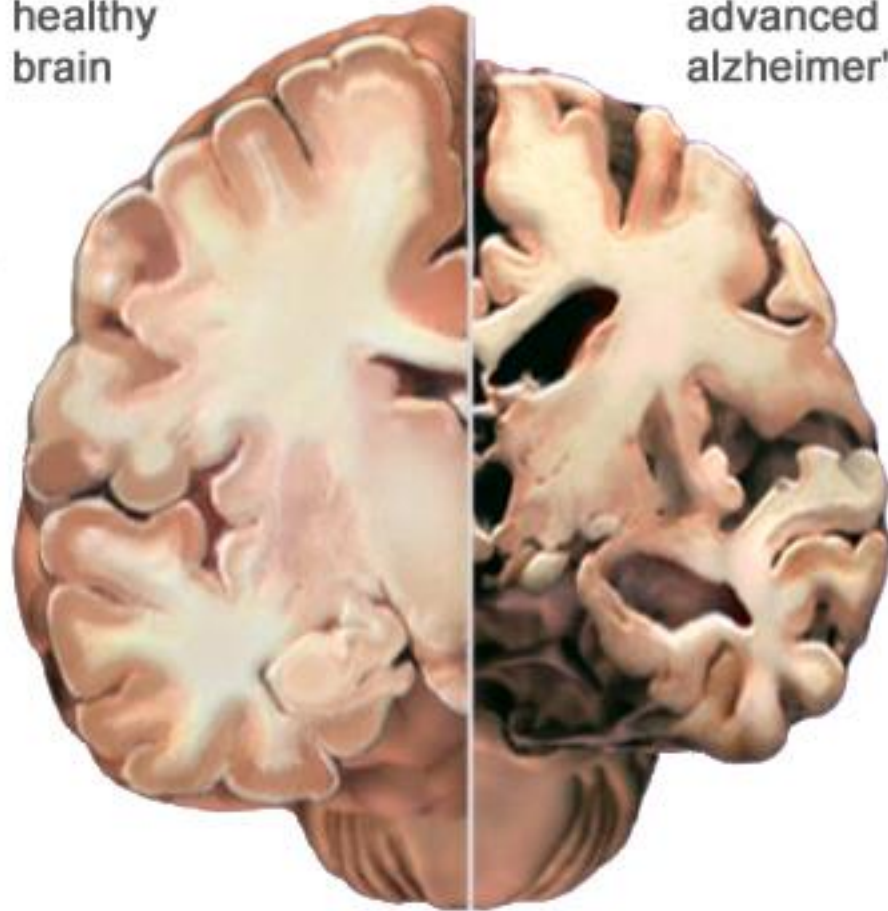
Λογικοφάνεια και Άρνηση



Επίγνωση της Κατάστασης α):

healthy
brain

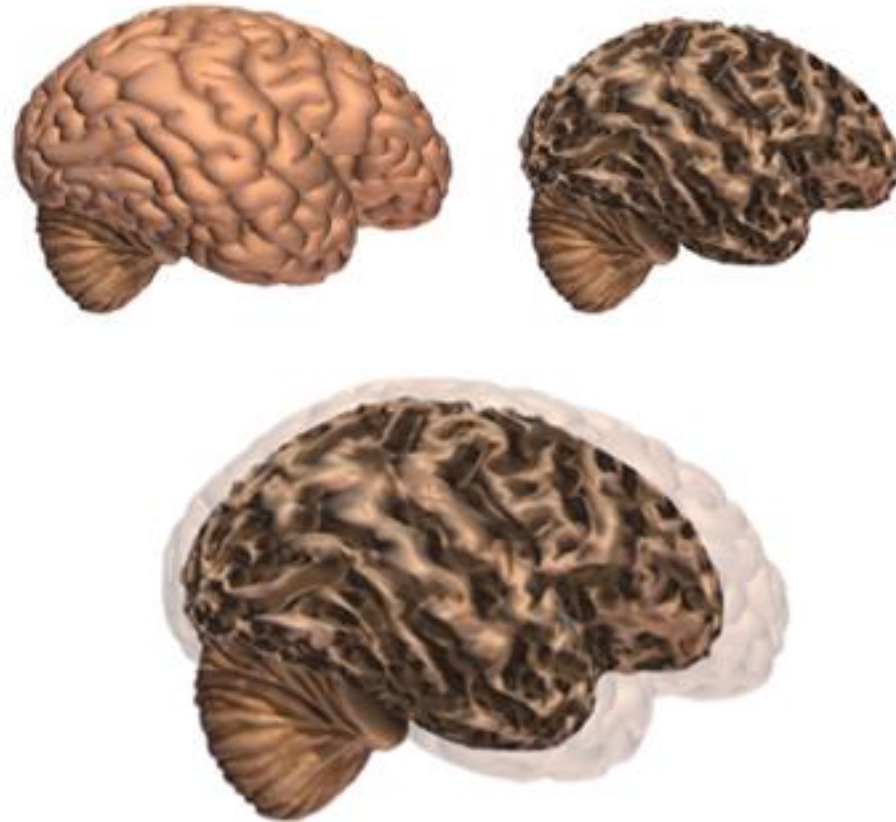
advanced
alzheimer's



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



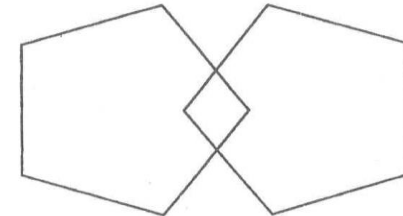
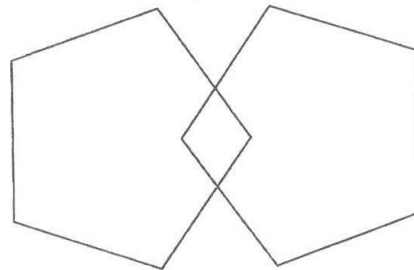
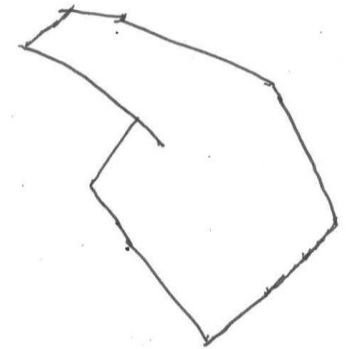
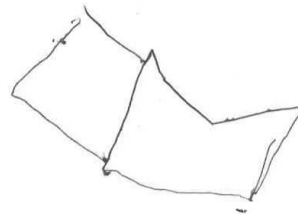
Επίγνωση της Κατάστασης β):



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

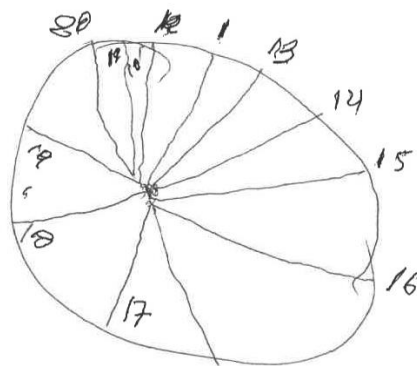
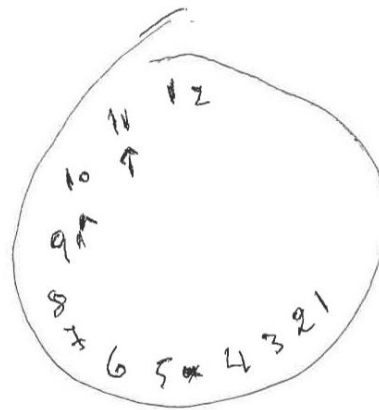


Επίγνωση της Κατάστασης γ):



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Επίγνωση της Κατάστασης δ):



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

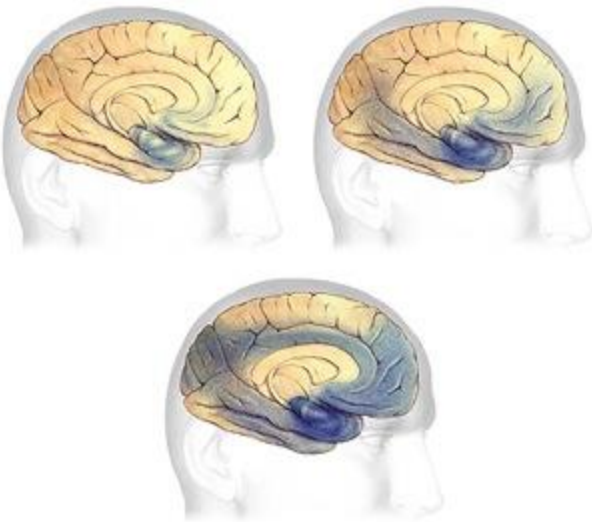


Επίγνωση της Κατάστασης ε):

1^ο στάδιο: Σταδιακή επίδραση στη μάθηση, μνήμη, σκέψη και σχεδιασμό

2^ο στάδιο: Επίδραση στη μάθηση, μνήμη, σκέψη και σχεδιασμό, στην ομιλία και την κατανόηση του λόγου, στη στάση και θέση του σώματος, στο χωρο-χρονικό προσανατολισμό. Αλλαγές στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά. Μείωση στη λειτουργικότητα

3^ο στάδιο: Απώλεια ομιλίας, κατανόησης λόγου, δεξιοτήτων, κίνησης, αυτονομίας. Έκπτωση βασικών βιολογικών λειτουργιών.





Τι Βιώνουν οι Άνθρωποι με Άνοια;



Οι Πραγματικότητες...

Πραγματική, Προσωπική και Ανοϊκή



Η Παράλληλη Πραγματικότητα της Άνοιας



Οι άνθρωποι με Άνοια ζουν πολλές στιγμές σε μια Παράλληλη Πραγματικότητα στην οποία:

- Ο χώρος και ο χρόνος μπορεί να είναι διαφορετικός
- Το στενό οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να αποτελείται από άλλα άτομα (πιθανόν από το παρελθόν)
- Η αντίληψη των γεγονότων είναι διαφορετική
- Σε μερικές περιπτώσεις ακόμη και τα ερεθίσματα προσλαμβάνονται και ερμηνεύονται διαφορετικά



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Παράλληλη Πραγματικότητα

- Σπάνια επιδέχεται αμφισβήτησης
- Πρέπει να γίνεται σεβαστή και αποδεκτή
- Και σε αυτήν την πραγματικότητα:

Πάντα υπάρχει και άλλος τρόπος για να γίνουν τα πράγματα

Πάντα υπάρχει και άλλη οπτική των πραγμάτων



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Πώς πρέπει να λειτουργεί ο Φροντιστής;



Ο Φροντιστής χρειάζεται να

- προσπαθεί να «εισβάλει» στην πραγματικότητα αυτή και να επεκτείνει τα όριά της ώστε να προσεγγίσει την δική του πραγματικότητα
- αντιλαμβάνεται τον παραλογισμό χωρίς να γίνεται μέρος του.
- προσεγγίζει τον άνθρωπο με Άνοια, ανοικτός σε ερεθίσματα και «απόψεις»
- αποδέχεται την ιδιαιτερότητα με συγκαταβατικότητα
- μην αφήνει τον παραλογισμό να κυριαρχήσει στην δική του ζωή
- μην δέχεται να καθορίσει ο παραλογισμός τις συνθήκες φροντίδας του ίδιου του ανθρώπου με Άνοια
- απλοποιεί τα πράγματα, τις διαδικασίες και τις καταστάσεις



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Βασικές Αρχές Συμπεριφοράς

- Η ποιότητα της φροντίδας που προσφέρει κανείς επηρεάζεται από τη δική του ψυχολογική κατάσταση
 - Το άγχος προκαλεί άγχος
 - Ο φόβος προκαλεί φόβο ή καχυποψία
 - Ο εκνευρισμός προκαλεί εκνευρισμό
- Η υπερβολική καταπίεση προκαλεί διέγερση
- Η υπερβολική ανοχή οδηγεί σε αсуδοσία
- Πάντα υπάρχει και άλλος τρόπος για να γίνουν τα πράγματα
- Πάντα υπάρχει και άλλη οπτική των πραγμάτων



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Επικοινωνία και Παρατήρηση

- Ενθαρρύνουμε τον άνθρωπο με Άνοια να επικοινωνήσει
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν ρωτάμε αλλά προτείνουμε ή ανακοινώνουμε
- Προσέχουμε την στάση του σώματός μας ώστε να μην δείχνουμε απειλητικοί
- Παρακολουθούμε την στάση σώματος του ανθρώπου με Άνοια – μπορεί να μας αποκαλύψει πληροφορίες για την συναισθηματική, νοητική, σωματική του κατάσταση αλλά και για τις επιθυμίες και τις ανάγκες του



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Πρόγραμμα Καθημερινών Δραστηριοτήτων



Δημιουργία Προγράμματος

- Βασιζόμαστε στις βασικές βιολογικές ανάγκες (αφύπνιση, φαγητό, αφόδευση, ούρηση, ύπνος) και πάνω σε αυτές στήνουμε ένα σταθερό πρόγραμμα ημερήσιων δραστηριοτήτων.
- Εντάσσουμε δραστηριότητες
 - Ευχάριστες (ψώνια, βόλτα, επίσκεψη σε παιδιά ή εγγόνια)
 - Ουδέτερες (λήψη φαρμακευτικής αγωγής, βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού) και
 - Δυσάρεστες (μπάνιο και προσωπική υγιεινή)



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Οργάνωση Ημερήσιου Χρόνου

- Ξύπνημα
- Πρωινό
- Τουαλέτα, προσωπική υγιεινή και μπάνιο
- Δεκατιανό
- Δραστηριότητες
- Προετοιμασία γεύματος και τραπεζιού
- Γεύμα
- Τουαλέτα, προσωπική υγιεινή και μεσημεριανή κατάκλιση
- Απογευματινό ρόφημα
- Δραστηριότητες
- Προετοιμασία δείπνου
- Δείπνο
- Τουαλέτα, προσωπική υγιεινή και βραδινή κατάκλιση



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Δραστηριότητες και Απασχόληση

- Κοινωνικοποίηση
- Νοητική ενδυνάμωση
- Προσανατολισμός στον χώρο και στον χρόνο
- Απασχόληση
 - Παλαιά ενδιαφέροντα
 - Νέα ενδιαφέροντα
 - Ζωγραφική
 - Διάβασμα
 - Χορός και Τραγούδι
 - Παιχνίδια
 - Ταινίες
- Χρώμα
- Μουσική
- Άσκηση και γυμναστική



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ





Διαδικτυακή πλατφόρμα
εξάσκησης του μυαλού
και των γνωστικών ικανοτήτων
με παιχνίδια και δραστηριότητες
σχεδιασμένες από
ειδικούς επιστήμονες.

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΝΗΜΗΣ

Απευθύνεται σε:

- ✓ Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας
- ✓ Επαγγελματίες Υγείας εξειδικευμένους στην Άνοια και την Αποκατάσταση.
- ✓ Κέντρα Ημέρας και Αποκατάστασης.
- ✓ Δομές Φροντίδας και Απασχόλησης ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Για την πρόληψη
της νοητικής έκπτωσης.

30+

Παιχνίδια / Δραστηριότητες

Σχεδιασμός και συνεχής ανανέωση,
σε συνεργασία με καταξιωμένους
επιστημονικούς συνεργάτες.



7

Νοητικές Ικανότητες



Ένα έξυπνο εργαλείο για:



Επαγγελματίες Υγείας

- ✓ Δημιουργία προσωποποιημένων συνεδριών ανάλογα με τις ανάγκες κάθε Επωφελούμενου.
- ✓ Διαρκής ενημέρωση και αναφορές δραστηριότητας.
- ✓ Εύκολη χρήση της εφαρμογής, μέσω διαδικτύου.



Επωφελούμενους

- ✓ Καθοδηγούμενη χρήση από τον Επαγγελματία Υγείας, μέσω εξατομικευμένων συνεδριών.
- ✓ Ελεύθερη επιλογή και χρήση όλων των παιχνιδιών.
- ✓ Εξάσκηση με διασκεδαστικό και ευχάριστο τρόπο!

Κατάλληλο για σύγχρονη και ασύγχρονη νοητική άσκηση



- ✓ Σε οργανωμένους χώρους, κατά τη διάρκεια ομαδικής εξάσκησης.



- ✓ Στο σπίτι, ατομικά.



Το Eligence είναι απλό στη χρήση και η άσκηση είναι εφικτή με ή χωρίς την καθοδήγηση ενός Επαγγελματία Υγείας ή ενός Φροντιστή.



Πώς Εκδηλώνονται οι Διαταραχές Συμπεριφοράς;



Διαταραχές Συμπεριφοράς στην Άνοια

- Διαρκής Περιπλάνηση
- Θέλω να πάω σπίτι μου
- Δεν θέλω να κάνω μπάνιο
- Με κλέβουν
- Δεν θέλω να πάρω τα φάρμακά μου
- Δεν θέλω να φάω
- Επιθετικότητα



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Τι Αισθάνεται ο Άνθρωπος με Άνοια;



Ο Άνθρωπος με Άνοια:

- Έχει προσωπικότητα, χαρακτήρα, συνήθειες και ενδιαφέροντα.
- Έχει ανάγκη για ιδιωτικότητα, δραστηριότητες και κοινωνικοποίηση
- Συνήθως δεν έχει πλήρη αίσθηση της αδυναμίας του
- Δεν μας έχει δώσει το δικαίωμα να παρεμβαίνουμε στη ζωή του



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Τι μπορούμε να κάνουμε;



Δεν ξεχνάμε να:

- Σεβόμαστε την ατομικότητα του ανθρώπου που φροντίζουμε.
- Βλέπουμε στα μάτια του αυτόν που ξέραμε από παλιά.
- Φροντίζουμε για την ενεργοποίησή του ή απασχόλησή του μέσω δραστηριοτήτων
- Βρίσκουμε την αιτία πιθανών εκνευρισμών
- Προστατεύουμε και να μην φυλακίζουμε



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Βασικές Οδηγίες

- Ρωτάμε τι θέλουν και ακούμε με προσοχή την ανάγκη ή την «ιστορία» τους
- Αποδεχόμαστε ως έγκυρο το αίτημά τους
- Παρέχουμε επιβεβαίωση και εναλλακτική μορφή της ιστορίας που μας αναφέρουν
- Δείχνουμε κατανόηση και συμπαραστεκόμαστε
- Αποσπάμε την προσοχή



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Παραμένουμε Ευέλικτοι:

- Εξετάζουμε την πιθανότητα να έχουν δίκιο (χωρίς να γινόμαστε μέρος του παραλογισμού)
- Μπορεί να χρειαστεί να μπούμε στον «παραλογισμό», αλλά δεν κυριευόμαστε από αυτόν!
- Προσαρμόζουμε- διαμορφώνουμε την «ιστορία» τους για να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα
- Χρησιμοποιούμε χιούμορ
- Καταπραΰνουμε τις εντάσεις
- Ενημερώνουμε τους εμπλεκόμενους



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Διαμορφώνουμε τον χώρο και προσαρμόζομαστε

- Φροντίζουμε και «χαρτογραφούμε» την περιοχή κίνησής τους και διαμορφώνουμε ασφαλές περιβάλλον
- Φωτίζουμε καλά τους χώρους
- Ασφαλίζουμε πόρτες και παράθυρα
- Παρέχουμε οδηγίες, υπενθυμίσεις, κατευθύνσεις με τρόπο κατάλληλο
- Διαμορφώνουμε ασφαλές περιβάλλον, όχι αποστειρωμένο περιβάλλον, αποστερημένο από ερεθίσματα, φως και χρώμα



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Κίνηση στον χώρο/ ασφαλής χώρος

- Στηρίζουμε έπιπλα (βιβλιοθήκες στον τοίχο κτλ)
- Στερεώνουμε καλά τα εύθραυστα και πιθανώς επιβλαβή αντικείμενα
- Κρύβουμε τα καλώδια
- Απομακρύνουμε χαλιά, χαλάκια, κιλίμια
- Καλύπτουμε ή απομακρύνουμε τα έπιπλα με γωνίες
- Προτιμάμε πολύ ψηλό κομοδίνο, ή πολύ χαμηλό με στρογγυλεμένες γωνίες
- Και το δίλημμα: κάγκελο στο κρεβάτι ή όχι;



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Παραδείγματα



Μη Σηκώνεσαι – Κάτσε στη Θέση σου

- Οι άνθρωποι με Άνοια χαρακτηρίζονται από περιπλάνηση.
- Περιφέρονται αναίτια και χωρίς νόημα για εμάς.
- Προσπαθούν να σηκωθούν ακόμη και αν εμείς ξέρουμε ότι δεν μπορούν πια να σταθούν όρθιοι.

Η πτώση και το πιθανό κάταγμα αποτελούν τον μεγαλύτερο φόβο αλλά και την συχνότερη αιτία θανάτου



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Θέλω να πάω σπίτι μου

- Το σπίτι το οποίο αναζητούν δεν υπάρχει πια. Ο άνθρωπος με Άνοια αναφέρεται σε περασμένη χρονική στιγμή και σε άλλη συγκυρία.
- Εξετάζουμε την πιθανότητα πίσω από αυτό το αίτημα να κρύβεται κάτι από τα παρακάτω:
 - «Πεινάω»
 - «Θέλω να πάω τουαλέτα»
 - «Νυστάζω/ κουράστηκα»
 - «Πονάω»
 - «Βαριέμαι»
 - «Θέλω την προσοχή σου»



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Δεν θέλω να κάνω μπάνιο α)

- Σεβόμαστε την ανάγκη του ανθρώπου με Άνοια για αξιοπρέπεια
- Ενημερώνουμε προκαταβολικά, πολλές φορές
- Εντάσσουμε το μπάνιο στις καθημερινές δραστηριότητες
- Κάνουμε το μπάνιο με ασφάλεια
- Συνοδεύουμε το μπάνιο με θετικό κίνητρο (πχ επίσκεψη σε παιδιά και εγγόνια)
- Δίνουμε έμφαση στη βελτίωση της αυτοεικόνας του ανθρώπου με Άνοια



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Δεν θέλω να κάνω μπάνιο β)

Πώς κάνουμε μπάνιο:

- Ο χώρος του μπάνιου - ένας ασφαλής χώρος
- Το μπάνιο γίνεται εκτός μπανιέρας. Σε ειδικό αμαξίδιο ή σε ειδικό κάθισμα ή σε καρέκλα ή στην λεκάνη της τουαλέτας
- Προσπαθούμε να διατηρήσουμε την αυτονομία του ηλικιωμένου και να ενθαρρύνουμε την ενασχόληση με το σώμα του

Μετά το μπάνιο:

- Προτιμάμε ένα εύκολο χτένισμα για τις κυρίες
- Χρησιμοποιούμε ενυδατικές κρέμες και αποσμητικό
- Χρησιμοποιούμε ξυριστική μηχανή για τους άνδρες



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Έχασα (μου έκλεψαν) την τσάντα μου
(παντόφλες, πορτοφόλι, κιλότες) ή Θέλουν να μου
κάνουν (ή μου κάνουν) κακό

- Δείχνουμε κατανόηση και συμπαραστεκόμαστε
- Εξετάζουμε την πιθανότητα να λέει αλήθεια ή να έχει δίκιο (χωρίς να γινόμαστε μέρος του παραλογισμού)
- Εντοπίζουμε και μειώνουμε τις κρυψώνες
 - Κομοδίνο
 - Μαξιλάρι
 - Στρώμα
 - Παπούτσια
 - Κατάψυξη
- Ενημερώνουμε τον κοινωνικό περίγυρο
- Προλαμβάνουμε τις εντάσεις και τους εκνευρισμούς
- Δεν «θιγόμαστε»



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Δεν θέλω να πάρω τα χάπια μου

- Προσφέρουμε μια ιστορία για διευκόλυνση (φάρμακα για την καρδιά ή για την οστεοπόρωση, βιταμίνες κτλ)
- Προσπαθούμε να αποσπάσουμε την προσοχή (πχ με το φαγητό)
- Παρέχουμε θετικό κίνητρο και ανταμοιβή
- Αν αποτύχουμε, επανερχόμαστε αργότερα
- Δεν επιμένουμε αν δούμε ότι προκαλούμε εκνευρισμό
- Σε συνεννόηση με τον γιατρό μας, καταφεύγουμε στη χορήγηση των φαρμάκων με κάποιον άλλον τρόπο, όπως μέσα στο φαγητό, το γλυκό κτλ.
 - Προσέχουμε όμως μην προκαλέσουμε άρνηση στη λήψη τροφής



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Δεν θέλω να φάω α)

- Ορίζουμε συγκεκριμένη ώρα για το φαγητό, ώρα κατάλληλη για τον ηλικιωμένο
- Περιορίζουμε τα ερεθίσματα κατά την ώρα του φαγητού
- Προσπαθούμε να αποσπάσουμε την προσοχή
- Εισάγουμε θετικό κίνητρο
- Δεν απευθύνουμε ερώτηση (θέλεις να φας;) αλλά απόφαση (ώρα για φαγητό ή τώρα θα φάμε)



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Δεν θέλω να φάω β)

- Αν ο άνθρωπος με Άνοια δεν θέλει να φάει, του προτείνουμε ξανά να φάει αργότερα
- Ανακαλύπτουμε «εναλλακτικές» τροφές (πχ αν του αρέσουν τα γλυκά, βάζουμε μέλι στο αλεστό φαγητό ή δίνουμε αυγά χτυπητά με ζάχαρη)
- Σε περίπτωση συνεχιζόμενης άρνησης, ενημερώνουμε τον θεράποντα ιατρό ο οποίος πιθανόν να μας συστήσει εναλλακτικούς τρόπους σίτισης
- Σε περίπτωση δυσκολίας κατάποσης, ενημερώνουμε τον θεράποντα

Τι πρέπει να τρώνε

Γενικά,

- Παρέχουμε θρεπτικές τροφές, πρωτεΐνες, λευκώματα, υδατάνθρακες
- Παρέχουμε λαχανικά, φρούτα
- Δίνουμε πολλά υγρά, χυμούς, ζελέ, κόλα
- Χρησιμοποιούμε συμπληρώματα διατροφής ως «λιχουδιές» μαζί με το πρωινό, το δεκατιανό ή το απογευματινό



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Άλλα Θέματα

- Επικοινωνία με ειδικό
- Συνεννόηση με συγγενείς
- Καλή σχέση με τον άνθρωπο με Άνοια
- Διαχείριση της απώλειας (τρέχουσας και επικείμενης) και του «κενού»
- Καθορισμός προτεραιοτήτων
- Έκκληση για βοήθεια
- Συναισθηματική Ωρίμανση και Αποδοχή



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Ολοκληρώνοντας



Φροντίδα και Ζωή

- Η αλλαγή στον τρόπο σκέψης μπορεί να βελτιώσει την οπτική της ζωής
- Κοινωνικοποίηση, παρέες, έξοδοι, άσκηση, θυμίζουν ότι η ζωή συνεχίζεται
- Στιγμές της φροντίδας μπορεί να αποκτήσουν ενδιαφέρον, συναισθηματική σημασία, «πλάκα»!
- Η βελτίωση της επικοινωνίας και η αποδοχή μειώνουν τον πόνο και φέρνουν χαρά
- Κοινές ευχάριστες δραστηριότητες αλλάζουν τη ζωή μας
- Φροντίζω καλά τον εαυτό μου για να φροντίζω καλά και τον άλλον



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



Αναλαμβάνουμε Δράση!



Συν Αθηνά και Χείρα Κίνει

Ενημέρωση

Κινητοποίηση

Άσκηση πίεσης – συμμετοχή σε προτάσεις
και λήψη αποφάσεων

ΔΡΑΣΗ ώστε να επιτευχθεί

Ανάπτυξη των υπαρχουσών υπηρεσιών
και κοινωνικών παροχών

Γρήγορος και μελετημένος σχεδιασμός
νέων υπηρεσιών και παροχών



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Ανοϊκή Πραγματικότητα και Συμπεριφορά σε Ανθρώπους με Άνοια

Κωστής Προύσκας PhD

Ψυχολόγος – Δρ Γεροντολογίας

Υπεύθυνος Ανθρώπινου Δυναμικού Εταιρεία Alzheimer Αθηνών
Διευθύνων Σύμβουλος Μ.Φ.Η. ΑΚΤΙΟΣ

Ειδικός Γραμματέας Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία

cprouskas@alzheimerathens.gr