Φροντίδα ασθενούς με άνοια. Αναγνώριση νευροψυχιατρικών συμπτωμάτων, δημιουργία εξατομικευμένου πλάνου φροντίδας και ασφαλής διαχείριση.
(για επαγγελματίες υγείας και φροντιστές)

ΑΣΛΑΝΙΔΟΥ ΑΘΗΝΑ

1ο Φεστιβάλ MAZI Αγκαλιά Μνήμης

2026

Η φροντίδα ατόμων με άνοια απαιτεί έναν συνδυασμό επικοινωνίας με τον ασθενή, περιβαλλοντικής ασφάλειας και καθημερινής φροντίδας.

- Στρατηγικές επικοινωνίας
- Περιβαλλοντική Ασφάλεια
- Καθημερινή Φροντίδα & Ρουτίνα



- Στα αρχικά στάδια της άνοιας και συναφών μορφών άνοιας, τα άτομα παρουσιάζουν αλλαγές στη σκέψη, τη μνήμη και την κρίση, οι οποίες επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή και τις δραστηριότητές τους. Με την πάροδο του χρόνου, τα άτομα με αυτές τις παθήσεις θα χρειάζονται περισσότερη βοήθεια σε απλές, καθημερινές εργασίες, όπως το μπάνιο, η προσωπική περιποίηση και το ντύσιμο. Η ανάγκη για βοήθεια σε τέτοιες προσωπικές δραστηριότητες μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση στο άτομο.



- Η εκπαίδευση του προσωπικού σε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας..



μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της φροντίδας

να βοηθήσει στην πρόληψη λαθών

μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη συμπτωμάτων άγχους

Στρατηγικές επικοινωνίας

- Μιλήστε αργά ,ήρεμα και καθαρά: χρησιμοποιήστε απλές λέξεις και σύντομες προτάσεις με ήπιο τόνο φωνής και χαμηλή ένταση.
- Κοιτάξτε το άτομο: διατηρήστε οπτική επαφή και κατεβείτε στο ύψος των ματιών του.
- Χρησιμοποιήστε μη λεκτικά σημάδια: οι απαλές χειρονομίες, το άγγιγμα και ένας ήρεμος τόνος βοηθούν στη μείωση του άγχους.



- Επικυρώστε τα συναισθήματα: αποφύγετε τους καβγάδες ή τη διόρθωση των αντιληπτών λαθών. Αντίθετα, αναγνωρίστε και καταπραΰνετε τα συναισθήματά τους.
- Δώστε μία οδηγία κάθε φορά: χωρίστε τις εργασίες σε μεμονωμένα, εύκολα βήματα.
- Αποφύγετε τη φράση «δεν θυμάσαι;»: μην υποβάλλετε ποτέ το άτομο σε δοκιμασία μνήμης και μην αντιπαρατίθεστε για γεγονότα ή καταστάσεις που εκείνο αντιλαμβάνεται διαφορετικά.



- Δώστε επιπλέον χρόνο: αφήστε τους αρκετό χρόνο να επεξεργαστούν όσα είπατε και να απαντήσουν, χωρίς να τους πιέζετε να βιαστούν.
- Χαμογελάστε συχνά και χρησιμοποιήστε την αφή ή φωτογραφίες για να προσφέρετε παρηγοριά ή τα βιβλία με αναμνήσεις από τη ζωή τους .
- Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιείτε περισσότερο τη σωματική επαφή, όπως καθησυχαστικά χτυπηματάκια στο χέρι, ή να χαμογελάτε καθώς μιλάτε.





- Δείξτε σεβασμό: μην τους μιλάτε και μην τους συμπεριφέρεστε ποτέ σαν να είναι παιδιά.
- Χρησιμοποιήστε οικεία μουσική: Αξιοποιήστε τη μουσική..

Περιβαλλοντική ασφάλεια

- Αποτρέψτε τις πτώσεις και την περιπλάνηση: απομακρύνετε τη σωματική ακαταστασία, αποφύγετε τις σκάλες (ασανσέρ) ή μη ασφαλή διάδρομους βάδισης (χαλαρά αντικείμενα), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εγκατάσταση κουδουνιών συναγερμού .
- Χρησιμοποιήστε οπτικούς οδηγούς: ετικέτες στις πόρτες με απλά σύμβολα ή εικόνες για να τους βοηθήσετε να βρουν μπάνια ή υπνοδωμάτια ή εξόδους κινδύνου .



- Ελαχιστοποιήστε τον θόρυβο: διατηρήστε χαμηλούς τους ήχους του περιβάλλοντος και τον έντονο φωτισμό για να αποτρέψετε την αισθητηριακή υπερφόρτωση και την ταραχή.
- Παροχή αναγνώρισης: βεβαιωθείτε ότι οι ασθενείς φορούν πάντα ένα βραχιόλι αναγνώρισης σε περίπτωση που περιπλανηθούν.

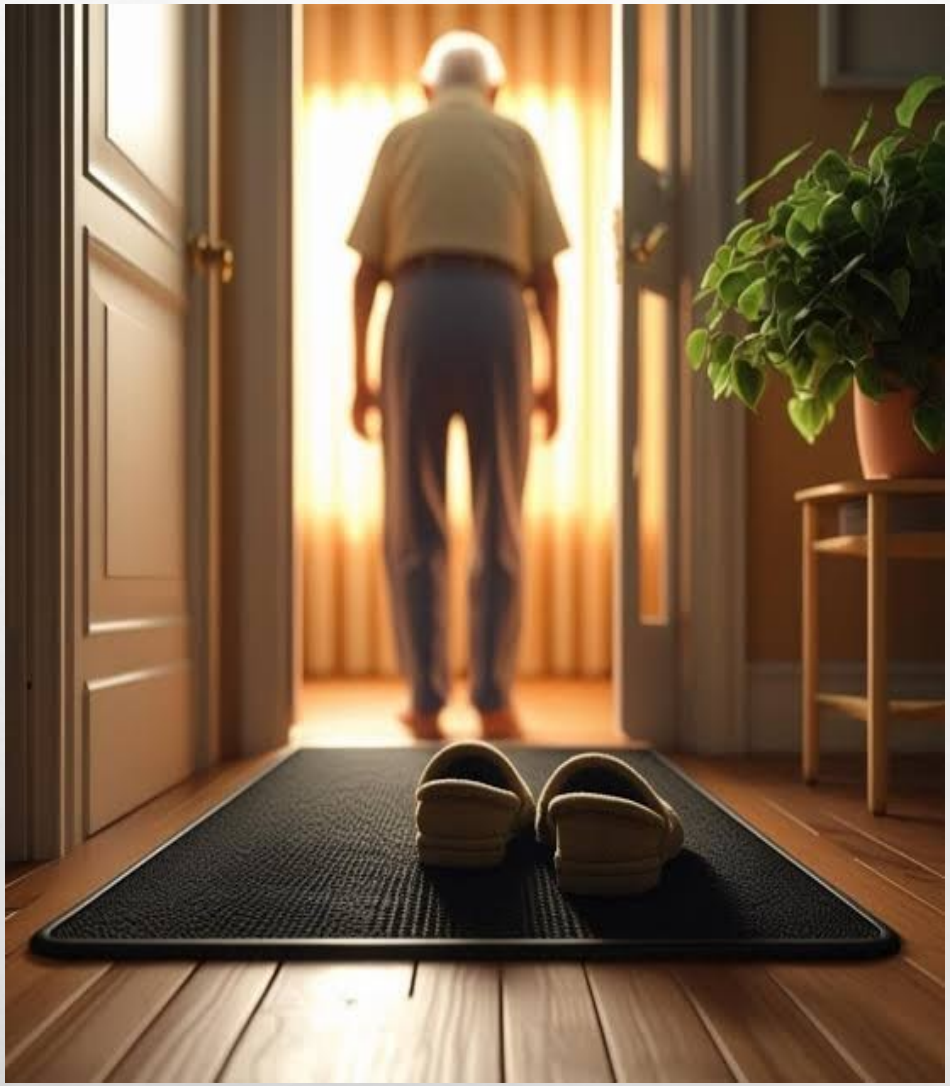




- Οι αυτόματοι αισθητήρες φωτισμού αποτελούν μια καλή προσθήκη, καθώς τα φώτα ανάβουν αυτόματα όταν κάποιος περνά μπροστά από τον αισθητήρα.
- Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλιστεί ότι το υπνοδωμάτιο μπορεί να σκοτεινιάσει επαρκώς τη νύχτα, ώστε να διευκολύνεται ο ύπνος.
- Η άνοια είναι συχνότερη στους ηλικιωμένους, είναι σημαντικό να γίνονται τακτικοί οφθαλμολογικοί έλεγχοι, ώστε να εντοπίζονται και να αντιμετωπίζονται τυχόν προβλήματα.

- Απομακρύνετε κουρτίνες και χαλιά με έντονα ή περίπλοκα μοτίβα που μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στο ασθενή.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε την έντονη αντανάκλαση, τις σκιές και τις ανακλάσεις του φωτός.
- Εάν υπάρχουν σκάλες, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον μία χειρολαβή. Τοποθετήστε μοκέτα ή αντιολισθητικές ταινίες ασφαλείας στα σκαλιά ή επισημάνετε τις άκρες τους με ταινία έντονου χρώματος, ώστε να είναι πιο ορατές.





- Τοποθετήστε καλύμματα ασφαλείας στις πρίζες που δεν χρησιμοποιούνται και εξετάστε το ενδεχόμενο τοποθέτησης ασφαλειών στα πορτάκια των ντουλαπιών.
- Απομακρύνετε αντικείμενα που δεν χρησιμοποιούνται, καθώς και μικρά χαλιά, ηλεκτρικά καλώδια και άλλα αντικείμενα στα οποία θα μπορούσε να σκοντάψει το άτομο.
- Απομακρύνετε ή φυλάξτε σε ασφαλές σημείο τα προϊόντα καθαρισμού και τα οικιακά είδη, όπως το διαλυτικό χρωμάτων και τα σπίρτα.

Οικιακά είδη φιλικά προς άτομα με άνοια

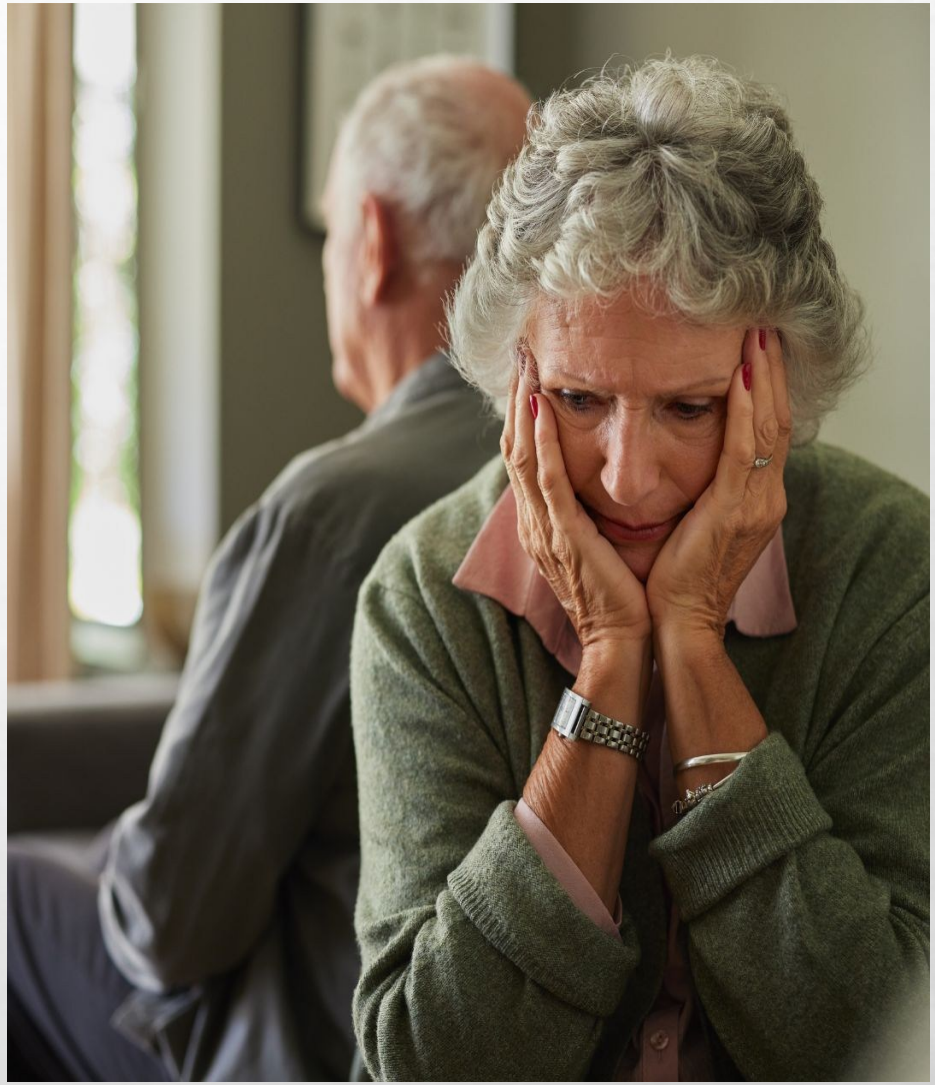


- Προϊόντα για το σπίτι που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για άτομα με άνοια:
- Ρολόγια με μεγάλες οθόνες που δείχνουν την ημέρα, την ημερομηνία και την ώρα
- Τηλέφωνα και τηλεχειριστήρια με μεγάλα κουμπιά
- Συσκευές υπενθύμισης που παρέχουν ηχητικό σήμα για να βοηθήσουν τα άτομα να θυμηθούν να πάρουν τα φάρμακά τους ή να κλειδώσουν την εξώπορτα.

- Αυτά τα προϊόντα συχνά αναφέρονται ως «υποστηρικτική τεχνολογία».χρήσιμες μπορεί να αποδειχθούν και οι εφαρμογές για smartphone και tablet και το αι.
- Ισως φανεί χρήσιμη η εγκατάσταση μιας θήκης φύλαξης κλειδιών (key safe), ώστε τα μέλη της οικογένειας, οι φροντιστές ή οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης να μπορούν να εισέλθουν γρήγορα στο σπίτι, εάν χρειαστεί.



- Μειώστε τον θόρυβο του περιβάλλοντος κλείνοντας την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο όταν δεν τα παρακολουθεί ή δεν τα ακούει κανείς. Είναι σημαντικό να γίνονται τακτικοί έλεγχοι ακοής, ακόμη και αν το άτομο με άνοια χρησιμοποιεί ακουστικά βαρηκοΐας.
- Τα συμπτώματα των ατόμων με άνοια μπορεί να επιδεινωθούν από τον συνδυασμό προβλημάτων όρασης και ακοής (κατάσταση γνωστή ως κωφότητα-τύφλωση ή διπλή αισθητηριακή απώλεια).



χρώματα σε αντίθεση



- Η άνοια μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα διάκρισης των χρωμάτων. Επιλέξτε:
- Κάθισμα τουαλέτας σε χρώμα που κάνει αντίθεση με το υπόλοιπο μπάνιο
- Σερβίτσιο σε χρώματα που κάνουν αντίθεση με το τραπεζομάντιλο ή το τραπέζι, ώστε να διακρίνονται εύκολα τα όρια των πιάτων
- Θα μπορούσατε επίσης να βάψετε την εξώπορτα με ένα έντονο χρώμα και να τοποθετήσετε έναν μεγάλο, ευανάγνωστο αριθμό, ώστε το σπίτι να εντοπίζεται πιο εύκολα απ' έξω.

Οι ετικέτες και οι πινακίδες μπορούν να βοηθήσουν στην κίνηση μέσα στον χώρο

- Οι ετικέτες και οι πινακίδες σε ντουλάπια και πόρτες μπορούν να φανούν χρήσιμες, όπως π.χ. μια ένδειξη για την τουαλέτα στην πόρτα του μπάνιου.
- Σημειώματα (τύπου post-it) τοποθετημένα σε διάφορα σημεία του σπιτιού —όπως ένα σημείωμα δίπλα στην εξώπορτα που υπενθυμίζει «έλεγξε αν έχεις τα κλειδιά σου»— μπορούν να λειτουργήσουν ως χρήσιμες υπενθυμίσεις.





- θα μπορούσατε επίσης να προμηθευτείτε έναν πίνακα ανακοινώσεων ή έναν λευκό πίνακα (whiteboard) για την καταγραφή των καθημερινών οικιακών εργασιών, όπως το βγάλσιμο των σκουπιδιών ή τη φόρτιση του κινητού τηλεφώνου.

Οι πινακίδες θα πρέπει να:

- Είναι ευκρινείς,να περιλαμβάνουν λέξεις και μια κατάλληλη εικόνα που να ξεχωρίζει χρωματικά από το φόντο.
- Είναι τοποθετημένες ελαφρώς χαμηλότερα από το συνηθισμένο ύψος, καθώς οι ηλικιωμένοι τείνουν να κοιτάζουν προς τα κάτω.
- Μπορεί επίσης να βοηθήσει η τοποθέτηση φωτογραφιών στα ντουλάπια και τα συρτάρια, ώστε να φαίνεται το περιεχόμενό τους ή εναλλακτικά, οι διαφανείς πόρτες στα ντουλάπια.



- Τέλος, είναι σημαντικό να προστατεύσετε τόσο τους ασθενείς σας όσο και το προσωπικό σας από πιθανή βλάβη που προκαλείται από επιθετικές συμπεριφορές. Εάν ένας ασθενής με άνοια γίνεται ανήσυχος, το προσωπικό θα πρέπει να είναι εξοπλισμένο με στρατηγικές για την ασφαλή αποκλιμάκωση της κατάστασης. Εφαρμόστε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης αποκλιμάκωσης που διδάσκει στο προσωπικό σας πώς να ανταποκρίνεται και να αντιδρά κατάλληλα σε διαφορετικές καταστάσεις.



- **Η ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος εκπαίδευσης αποκλιμάκωσης επιτρέπει στους φροντιστές να αναγνωρίζουν τα σημάδια κινδύνου και να παρεμβαίνουν έγκαιρα και με ασφάλεια.**

- Πρότυπου προγράμματος εκπαίδευσης:
- 1. Κατανόηση των αιτιών της επιθετικότητας (η βάση της εκπαίδευσης) το προσωπικό πρέπει να μάθει ότι η επιθετικότητα στην άνοια είναι συνήθως μορφή επικοινωνίας μιας ανικανοποίητης ανάγκης.
- Βιολογικοί παράγοντες: πόνος, λοιμώξεις (π.χ. ουρολοίμωξη), έλλειψη ύπνου, παρενέργειες φαρμάκων.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες: πολύς θόρυβος, έντονο φως, άγνωστοι χώροι, αλλαγή ρουτίνας.
- Ψυχολογικοί παράγοντες: φόβος, σύγχυση, απογοήτευση από την αδυναμία έκφρασης.

Στρατηγικές λεκτικής και μη λεκτικής αποκλιμάκωσης

- Η εκπαίδευση πρέπει να εστιάζει στον τρόπο προσέγγισης του ασθενούς όταν εμφανίζει ανησυχία:
- Γλώσσα του σώματος (μη λεκτική επικοινωνία):• ήρεμη στάση: διατηρήστε χαλαρή στάση σώματος, αποφεύγοντας τα σταυρωμένα χέρια ή τις απότομες κινήσεις.
- Απόσταση ασφαλείας: μην πλησιάζετε πολύ κοντά (όχι στον προσωπικό τους χώρο) για να μην νιώσουν παγιδευμένοι.
- Οπτική επαφή: μείνετε στο ίδιο επίπεδο με τα μάτια τους (π.χ. καθίστε αν είναι καθιστοί), αποφεύγοντας το επίμονο, απειλητικό βλέμμα.

Λεκτική αποκλιμάκωση :

- χαμηλός τόνος: μιλήστε αργά, σταθερά και με χαμηλή, καθησυχαστική φωνή.
- απλές προτάσεις: χρησιμοποιήστε σύντομες φράσεις. δώστε μία οδηγία τη φορά.
- επικύρωση συναισθημάτων: μην διαφωνείτε με την πραγματικότητά τους.

Αν ψάχνουν τη μητέρα τους, μην πείτε "έχει πεθάνει", αλλά "σας λείπει η μητέρα σας, πείτε μου για εκείνη".

Πρωτόκολλο Αντίδρασης ανά Επίπεδο Κρίσης

Επίπεδο συμπεριφοράς	Σημάδια	Κατάλληλη αντίδραση προσωπικού
1.Αρχική ανησυχία	Βηματισμός, σφίξιμο χεριών, Επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις.	Απόσπαση προσοχής: Αλλαγή θέματος, προσφορά ενός ροφήματος ή μιας αγαπημένης δραστηριότητας.
2. Λεκτική επιθετικότητα	Φωνές, βρισιές, απειλές.	Καθησυχασμός & ακρόαση: ακούστε χωρίς να διακόπτετε. δείξτε ενσυναίσθηση ("βλέπω ότι είστε αναστατωμένος , θέλω να βοηθήσω").

Επίπεδο συμπεριφοράς	Σημάδια	Κατάλληλη αντίδραση προσωπικού
3. Φυσική επιθετικότητα	Χτυπήματα, ρίψη αντικειμένων, απόπειρα φυγής.	Ασφάλεια & απομάκρυνση: δημιουργήστε χώρο. απομακρύνετε άλλους ασθενείς. χρησιμοποιήστε σωματική συγκράτηση μόνο ως έσχατη λύση αν κινδυνεύει η ζωή τους.

Πρακτική εξάσκηση (role-playing) και ανατροφοδότηση



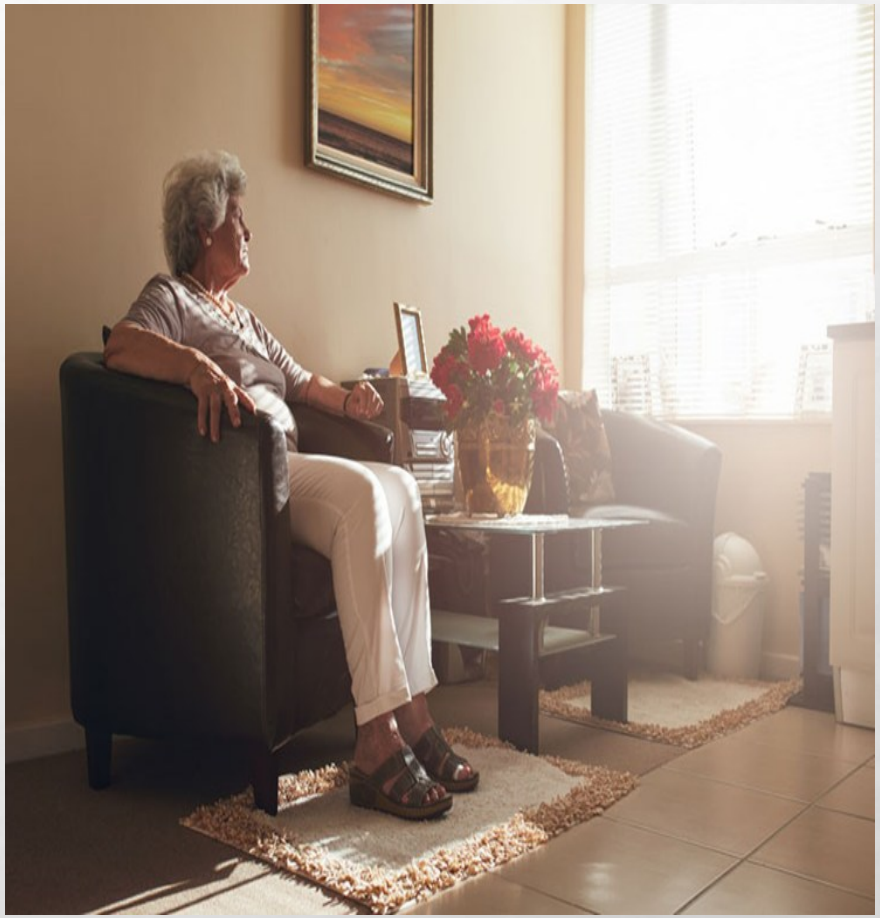
- Η θεωρία δεν αρκεί.

Το πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Σενάρια προσομοίωσης: το προσωπικό υποδύεται εναλλάξ τον ασθενή και τον φροντιστή σε καταστάσεις κρίσης.
- Ανάλυση περιστατικών : μετά από κάθε πραγματικό ή εικονικό συμβάν, η ομάδα συζητά τι λειτούργησε καλά και τι μπορεί να βελτιωθεί, χωρίς να αποδίδονται ευθύνες.

καθημερινή φροντίδα & ρουτίνα

- Διατηρήστε προβλέψιμες ρουτίνες: διατηρήστε συνεπή καθημερινά προγράμματα για ξύπνημα, φαγητό και ύπνο για να μειώσετε τη σύγχυση και το άγχος .
- Υποστήριξη της διατροφής και της ενυδάτωσης: προσφέρετε fingerfoods, μικρότερα και συχνά γεύματα, προσαρμοστικά σκεύη ή παχύρρευστα υγρά εάν η κατάποση είναι δύσκολη.





- Βοηθήστε με την υγιεινή απαλά: προσφέρετε προγραμματισμένη τουαλέτα κάθε 1 έως 2 ώρες και προσεγγίστε το μπάνιο με υπομονή , με στάσεις χωρίς βιασύνη .
- Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία: Επιτρέψτε τους να κάνουν όσα μπορούν με ασφάλεια (όπως το πλύσιμο ή το ντύσιμο), προσφέροντας άνετα ρούχα, απλές επιλογές και ήπια καθοδήγηση.

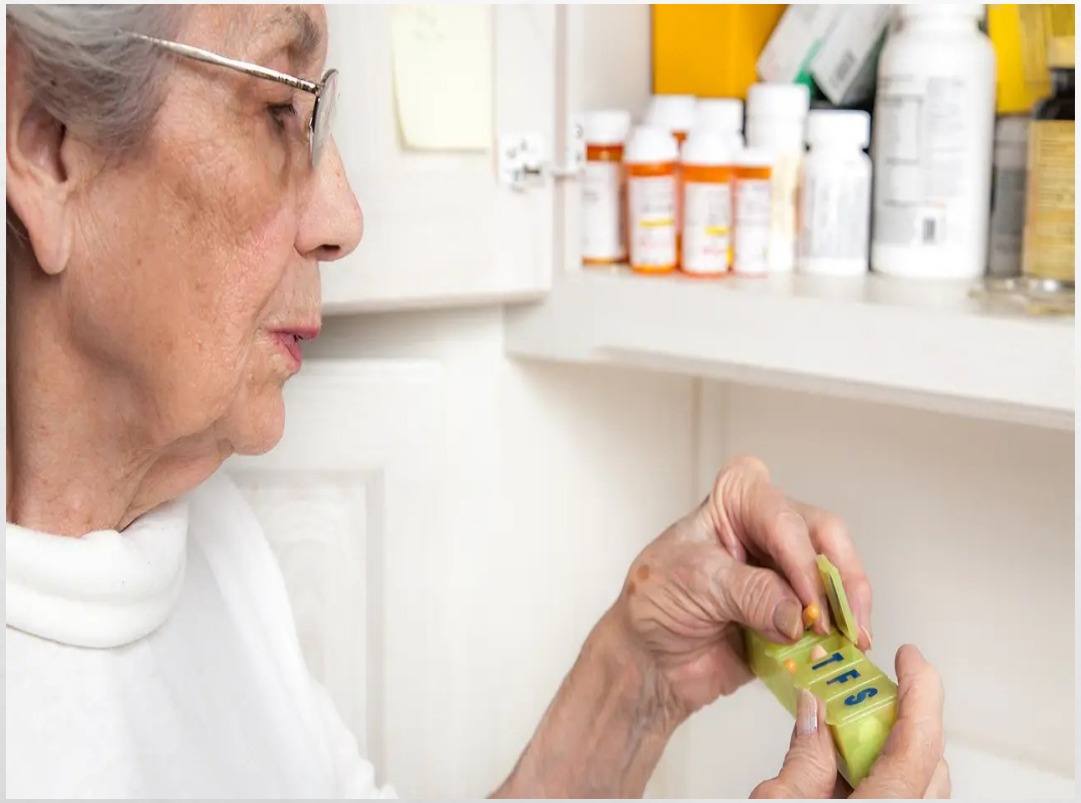
- Να είστε ευγενικοί και να δείχνετε σεβασμό. Εξηγείτε στο άτομο τι πρόκειται να κάνετε, βήμα προς βήμα, προτού το βοηθάτε να κάνει μπάνιο ή να ντυθεί.
- Επιλέξτε άνετα ρούχα με φαρδιά γραμμή που φοριούνται εύκολα, όπως ρούχα με λάστιχο στη μέση, αυτοκόλλητα κλεισίματα ή μεγάλες λαβές στα φερμουάρ, αντί για κορδόνια, κουμπιά ή αγκράφες.



- Ενσωματώστε θεραπευτικές δραστηριότητες: χρησιμοποιήστε θεραπεία αναμνήσεων, οικεία αντικείμενα άνεσης (όπως κούκλες θεραπείας ή βάρη για τα πόδια) για την προώθηση της ευεξίας.
- Σεβαστείτε τον προσωπικό χώρο του ατόμου.
- Εντάξτε την ήπια κίνηση: Προγραμματίστε με φυσιοθεραπευτές ελαφριές ασκήσεις για τη βελτίωση της διάθεσης και τη μείωση του στρες.



Σχεδιάστε ένα πρωτόκολλο διαχείρισης φαρμάκων



- Παρακολουθήστε τους ασθενείς καθώς λαμβάνουν φάρμακα.
- Προσέξτε για σημάδια παρενεργειών ή ανεπιθύμητων ενεργειών.
- Διατηρήστε τη χορήγηση φαρμάκων όσο το δυνατόν προγραμματισμένη.(συγκεκριμένη ώρα)

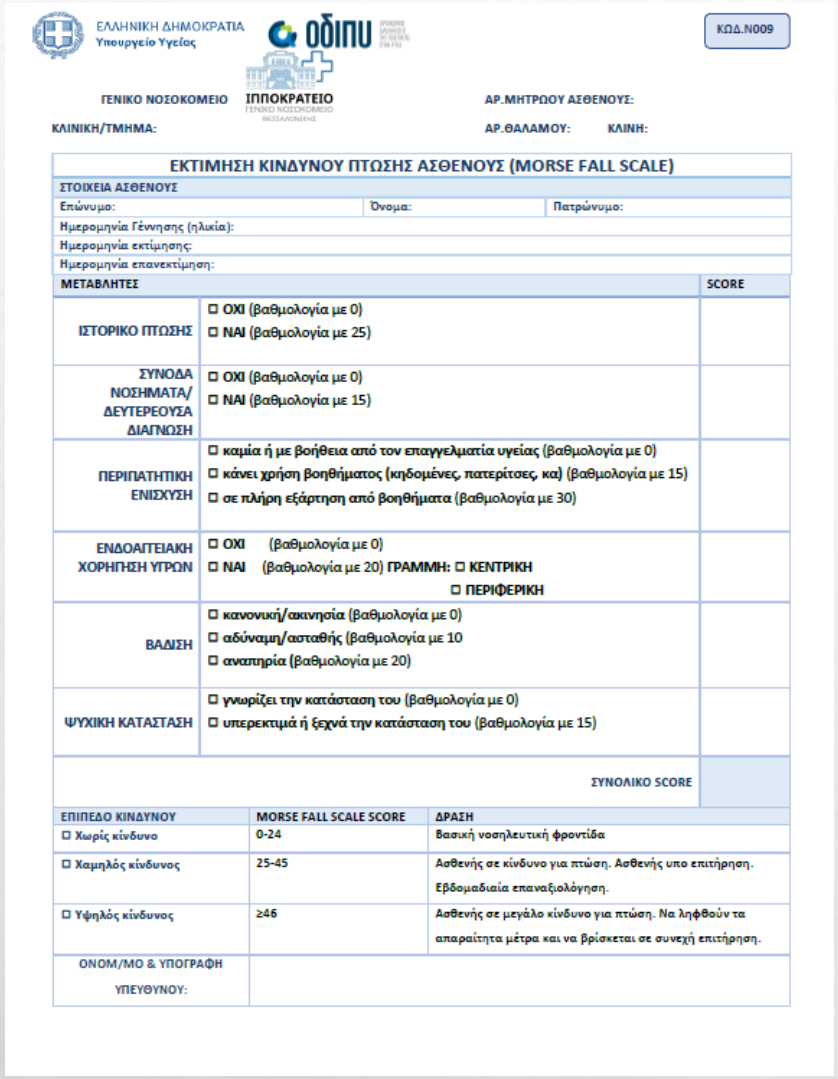
- Εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης ενός συστήματος ή υπενθυμίσεων για να βοηθήσετε τα άτομα που πρέπει να λαμβάνουν φάρμακα σε τακτική βάση.
- Βοηθήστε το άτομο να καταγράφει λίστες με εκκρεμότητες, ραντεβού και διάφορα γεγονότα σε ένα σημειωματάριο ή ημερολόγιο.



Εφαρμόστε ένα πρόγραμμα πρόληψης πτώσεων

- Κατά τη φροντίδα ασθενών με άνοια, η νοσηλευτική διάγνωση και ο σχεδιασμός θα πρέπει να επικεντρώνονται στις αξιολογήσεις κινδύνου. Είναι σημαντικό να υπάρχει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα πρόληψης πτώσεων. Το προσωπικό πρέπει να διδαχθεί σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αξιολογήσεων κινδύνου πτώσεων, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό ασθενών που χρειάζονται φυσικά βοηθήματα ή επίβλεψη.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

οδιπυ

ΚΩΔ.Ν009

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ

ΑΡ.ΜΗΤΡΩΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

ΚΛΙΝΙΚΗ/ΤΜΗΜΑ:

ΑΡ.ΘΑΛΑΜΟΥ: ΚΛΙΝΗ:

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΤΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ (MORSE FALL SCALE)

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ		
Επώνυμο:	Όνομα:	Πατρώνυμο:
Ημερομηνία Γέννησης (ηλικία):		
Ημερομηνία εκτίμησης:		
Ημερομηνία επανεκτίμηση:		

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ		SCORE
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΤΩΣΗΣ	☐ ΟΧΙ (βαθμολογία με 0) ☐ ΝΑΙ (βαθμολογία με 25)	
ΣΥΝΟΔΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ/ ΔΕΥΤΕΡΕΟΥΣΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗ	☐ ΟΧΙ (βαθμολογία με 0) ☐ ΝΑΙ (βαθμολογία με 15)	
ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ	☐ καμία ή με βοήθεια από τον επαγγελματία υγείας (βαθμολογία με 0) ☐ κάνει χρήση βοηθήματος (κηδομένες, πατερίτσες, κα) (βαθμολογία με 15) ☐ σε πλήρη εξάρτηση από βοηθήματα (βαθμολογία με 30)	
ΕΝΔΟΑΓΓΕΙΑΚΗ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΥΓΡΩΝ	☐ ΟΧΙ (βαθμολογία με 0) ☐ ΝΑΙ (βαθμολογία με 20) ΓΡΑΜΜΗ: ☐ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ☐ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ	
ΒΑΔΙΣΗ	☐ κανονική/ακινησία (βαθμολογία με 0) ☐ αδύναμη/ασταθής (βαθμολογία με 10 ☐ αναπηρία (βαθμολογία με 20)	
ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	☐ γνωρίζει την κατάσταση του (βαθμολογία με 0) ☐ υπερεκτιμά ή ξεχνά την κατάσταση του (βαθμολογία με 15)	
	ΣΥΝΟΛΙΚΟ SCORE	

ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	MORSE FALL SCALE SCORE	ΔΡΑΣΗ
☐ Χωρίς κίνδυνο	0-24	Βασική νοσηλευτική φροντίδα
☐ Χαμηλός κίνδυνος	25-45	Ασθενής σε κίνδυνο για πτώση. Ασθενής υπο επιτήρηση. Εβδομαδιαία επαναξιολόγηση.
☐ Υψηλός κίνδυνος	≥46	Ασθενής σε μεγάλο κίνδυνο για πτώση. Να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα και να βρίσκεται σε συνεχή επιτήρηση.
ΟΝΟΜ/ΜΟ & ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ:		

- Για να ενισχύσετε το πρόγραμμα της κλινικής σας υιοθετήσετε τα ακόλουθα εργαλεία κινδύνου πτώσεων που βασίζονται σε τεκμήρια:
- Κλίμακα κινδύνου πτώσεως ασθενούς (morse fall scale) έντυπο ΟΔΙΠΥ κωδ,Ν0009
- Κλίμακα Hendrich 2 Fall Risk Model
- Εργαλείο εκτίμησης κινδύνου πτώσης johns hopkins
- Εκτίμηση κινδύνου πτώσης hurwitζ
- Stratify

Υγιεινός και δραστήριος τρόπος ζωής για άτομα με άνοια

- Η υγιεινή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα ωφελούν τους πάντες, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τα άτομα με συναφείς μορφές άνοιας. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, η εξεύρεση τρόπων ώστε το άτομο να τρέφεται υγιεινά και να παραμένει δραστήριο μπορ να γίνεται όλο και πιο δύσκολη.
- Εξετάστε διάφορες δραστηριότητες που μπορεί να κάνει το άτομο για να παραμείνει δραστήριο, όπως δουλειές του σπιτιού, μαγειρική και ζαχαροπλαστική, άσκηση και κηπουρική. Επιλέξτε δραστηριότητες ανάλογα με τις δυνατότητες του ατόμου.



- Κάντε μια βόλτα μαζί κάθε μέρα. η άσκηση ωφελεί και τους φροντιστές!
- Αγοράστε ποικιλία υγιεινών τροφίμων, αλλά προτιμήστε τρόφιμα που προετοιμάζονται εύκολα, όπως έτοιμες σαλάτες και ατομικές μερίδες.
- Δώστε στο άτομο τη δυνατότητα επιλογής σχετικά με το τι θα φάει, για παράδειγμα: «θα ήθελες γιαούρτι ή τυρί;»





- Βοηθήστε το άτομο να ξεκινήσει μια δραστηριότητα ή συμμετάσχετε και εσείς σε αυτήν για να γίνει πιο ευχάριστη. Τα άτομα με άνοια μπορεί να μην έχουν ενδιαφέρον ή πρωτοβουλία και να δυσκολεύονται να ξεκινήσουν δραστηριότητες. Ωστόσο, αν κάποιος άλλος αναλάβει τον σχεδιασμό, είναι πιθανό να συμμετάσχουν.
- Συνοδεύστε τις ασκήσεις ή τις δραστηριότητες με μουσική, εάν αυτό βοηθά στην κινητοποίηση του ατόμου. Χορέψτε με τη μουσική, αν είναι δυνατόν.
- Να είστε ρεαλιστές σχετικά με τη διάρκεια της δραστηριότητας που μπορεί να πραγματοποιηθεί κάθε φορά. Ίσως είναι προτιμότερο να γίνονται αρκετές σύντομες «μίνι-προπονήσεις».

Συμβουλές για φροντιστές: φροντίστε τον εαυτό σας!

- Ο ρόλος του φροντιστή μπορεί να είναι εξαιρετικά απαιτητικός και να προκαλεί αίσθημα υπερβολικής επιβάρυνσης. Η φροντίδα ενός ατόμου με νόσο κάποια μορφής άνοιας απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Μπορεί να προκαλέσει αισθήματα μοναξιάς και απογοήτευσης. Ίσως νιώσετε ακόμη και θυμό, γεγονός που μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι προσπαθείτε να αναλάβετε περισσότερα από όσα αντέχετε. Είναι σημαντικό να βρίσκετε χρόνο για να φροντίζετε τον εαυτό σας. Έτσι:



- Ζητήστε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι θα ζητήσετε τη συνδρομή μελών της οικογένειας και φίλων ή ότι θα απευθυνθείτε σε τοπικές υπηρεσίες για πρόσθετες ανάγκες φροντίδας.

- Καταναλώνετε θρεπτικές τροφές, οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση της υγείας και της δραστηριότητάς σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης για φροντιστές, είτε διαδικτυακά είτε με φυσική παρουσία. Η επαφή με άλλους φροντιστές θα σας δώσει την ευκαιρία να μοιραστείτε εμπειρίες και ιδέες, καθώς και να αποφύγετε το αίσθημα της απομόνωσης.
- Κάντε διαλείμματα μέσα στην ημέρα. Δοκιμάστε να φτιάξετε ένα φλιτζάνι τσάι ή να τηλεφωνήσετε σε έναν φίλο.
- Αφιερώστε χρόνο σε φίλους και συνεχίστε να ασχολείστε με τα χόμπι σας.
- Ασκηθείτε όσο πιο συχνά μπορείτε. δοκιμάστε τη γιόγκα ή το περπάτημα.





- Δοκιμάστε τον διαλογισμό. Έρευνες δείχνουν ότι η πρακτική του διαλογισμού μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, το άγχος, την κατάθλιψη και την αϋπνία.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματίες ψυχικής υγείας για τη διαχείριση του στρες και του άγχους. Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τις επιλογές αντιμετώπισης.

Σχεδιάζοντας το μέλλον: Συμβουλές για τους φροντιστές

- Η λήψη αποφάσεων για την υγειονομική περίθαλψη κάποιου που δεν είναι πλέον σε θέση να αποφασίσει ο ίδιος μπορεί να είναι μια εξαιρετικά δύσκολη και αγχωτική διαδικασία. Γι' αυτό είναι σημαντικό να προγραμματίσετε εκ των προτέρων τις οδηγίες για τη φροντίδα υγείας.
- Ξεκινήστε έγκαιρα συζητήσεις με το αγαπημένο σας πρόσωπο, ώστε να μπορεί να συμμετέχει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.





- Εξασφαλίστε εκ των προτέρων την άδεια να συνομιλείτε με τον γιατρό ή τον δικηγόρο του ατόμου που φροντίζετε, όποτε αυτό κρίνεται απαραίτητο. Μπορεί να προκύψουν ερωτήματα σχετικά με τη φροντίδα, κάποιον λογαριασμό ή μια αξίωση ασφάλισης υγείας. Χωρίς τη συγκατάθεση του ατόμου, ενδέχεται να μην μπορείτε να λάβετε τις απαραίτητες πληροφορίες.



- Εξετάστε νομικά και οικονομικά ζητήματα, καθώς και τις επιλογές για κατ' οίκον φροντίδα, μακροχρόνια φροντίδα και τις διευθετήσεις για την κηδεία και την ταφή.
- Η ενημέρωση σχετικά με την πάθηση του αγαπημένου σας προσώπου θα σας βοηθήσει να γνωρίζετε τι να περιμένετε καθώς εξελίσσεται η άνοια και ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε.



Ευχαριστώ για την προσοχή σας .