ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
ΖΩΝΤΑΣ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΣΠΑ 2014 – 2020
πρόγραμμα για την ανάπτυξη

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Σε περίπτωση που εμφανίζετε: βήχα, φτάρνισμα, καταρροή:

- Καλύψτε τον βήχα σας.
- Φορέστε απλή χειρουργική μάσκα.
- Μείνετε σε απόσταση από τους άλλους (>1,5 μέτρο).
- Περιορίστε τις μετακινήσεις σας στις απολύτως απαραίτητες.
- Απευθυνθείτε σε κάποιον γιατρό.

Επιπλέον, αν εμφανίζετε πυρετό, δυσκολία στην αναπνοή:

- Μην εισέρχεστε σε τμήματα ή χώρους όπου υπάρχουν ασθενείς.
- Επικοινωνήστε αμέσως τηλεφωνικά με τον γιατρό σας.

Πλένετε συχνά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή κάντε χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού χεριών:

- Μετά το βήχα ή το φτάρνισμα
- Μετά την απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου ή μάσκας.
- Μετά την επαφή με επιφάνειες ή αντικείμενα που χρησιμοποιούνται και από άλλους
- Πριν από οποιαδήποτε επαφή με το πρόσωπό σας.
- Μετά την αφαίρεση των γαντιών

Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα γάντια

- Μην ακουμπάτε με τα χρησιμοποιημένα γάντια επιφάνειες ή αντικείμενα στο χώρο.
- Μην ακουμπάτε με τα γάντια το πρόσωπό σας, τη μάσκα σας, τα μαλλιά σας, τα ρούχα σας, το κινητό και τα προσωπικά σας αντικείμενα.
- Η χρήση γαντιών δεν αντικαθιστά την ανάγκη για υγιεινή χεριών.

Κάντε σωστή και ασφαλή χρήση της μάσκας

- Εφαρμόστε σωστά στο πρόσωπό σας τη μάσκα.
- Καλύψτε καλά τη μύτη και το στόμα σας.
- Προσαρμόστε το μεταλλικό έλασμα στη μύτη σας και δέστε σφιχτά τα κορδόνια.
- Μην κατεβάζετε τη μάσκα σας
- Μην ακουμπάτε την εξωτερική επιφάνεια της μάσκας.

Ελαχιστοποιήστε το χρόνο των συναντήσεών σας και των συνομιλιών σας με άλλα άτομα.

ΟΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

- Εξηγήστε στο άτομο που φροντίζετε τι είναι η επιδημία COVID-19, λαμβάνοντας υπόψη τις γνωστικές δυσκολίες του. Χρησιμοποιήστε απλούς όρους (π.χ. "Χρησιμοποιώ μάσκα για να μην μολύνω ή μολυνθώ από τον κορονοϊό").

- Λάβετε υπόψη ότι τα άτομα με άνοια μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν πληροφορίες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή από τους φροντιστές (π.χ. μπορεί να μπερδεύουν την κατάσταση της Ελλάδας με όσα συμβαίνουν σε άλλη χώρα). Τηλεόραση με μέτρο.

- Τηρείτε τους κανόνες υγιεινής (το πλύσιμο των χεριών, η χρήση αντισηπτικού, η απολύμανση των επιφανειών είναι θεμελιώδεις). Μπορεί να χρειαστεί να βοηθήσετε τα άτομα με άνοια σχετικά με το πως να πλύνουν σωστά τα χέρια τους.

- Αναγνωρίστε τα συμπτώματα λοίμωξης καθώς τα άτομα με άνοια ενδέχεται να μην τα αναφέρουν. Ρωτήστε το άτομο που φροντίζετε αν αισθάνεται δυσφορία/άσχημα, αν πονάει και ζητήστε να σας δείξει σε ποιο σημείο του σώματος. Θερμομετρήστε τον/την 3 φορές την ημέρα.

- Οι δραστηριότητες στο σπίτι βοηθούν στην αποφυγή διαταραχών συμπεριφοράς. Επικοινωνήστε με τις Εταιρείες Alzheimer της πόλης σας για ιδέες και προτάσεις δημιουργικής απασχόλησης.

- Μιλήστε τακτικά με τα άτομα με άνοια, ακούστε με προσοχή τους εξωπραγματικούς ή μη φόβους τους, παρηγορήστε τους πρόσωπο με πρόσωπο ή τηλεφωνικά. Αν υπάρχει η δυνατότητα, εκμεταλλευτείτε την τεχνολογία ώστε να μη νιώσουν αποκομμένοι (π.χ. με βιντεοκλήση με κινητό, tablet ή υπολογιστή). Όταν αυτό δεν είναι δυνατό, ένα απλό τηλεφώνημα είναι αρκετό.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ατόμων με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΠΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Καθώς η άνοια εξελίσσεται, η επικοινωνία ανάμεσα στο άτομο με άνοια και στον φροντιστή του γίνεται όλο και πιο δύσκολη. Ωστόσο, θυμηθείτε ότι η διατήρηση μιας καλής επικοινωνίας έχει σκοπό να διευκολύνει τις καθημερινές δραστηριότητες, να σας κρατήσει συνδεδεμένους με το άτομο που φροντίζετε και να ανακουφίσει το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν τα άτομα με άνοια. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες ιδέες / τεχνικές για πιο αποτελεσματική επικοινωνία:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε την προσοχή του ατόμου προτού μιλήσετε
- Χρησιμοποιήστε το όνομά του για να του τραβήξετε την προσοχή
- Απομακρύνετε θορύβους / ερεθίσματα που μπορεί να αποσπούν την προσοχή του
- Μιλήστε του πρόσωπο με πρόσωπο και κατάματα
- Μιλήστε ήρεμα, αργά και καθαρά
- Χρησιμοποιήστε μικρές και απλές λέξεις
- Αποφύγετε τις μακροσκελείς προτάσεις / Δώστε μόνο ένα μήνυμα τη φορά
- Δώστε του αρκετό χρόνο για να απαντήσει
- Αν προσπαθεί να βρει μια λέξη για να εκφράσει τη σκέψη του, βοηθήστε λέγοντας τη λέξη που ψάχνει
- Μη διακόπτετε
- Αφήστε να σας μιλήσει για οποιαδήποτε ανησυχία, ακόμη και αν δεν μπορεί να εκφραστεί σωστά με τις λέξεις και ακούστε με κατανόηση
- Όταν οι ερωτήσεις του γίνονται επίμονες και επαναλαμβανόμενες, είναι συχνά καλύτερο να απευθυνθείτε στο συναίσθημά του παρά στην ίδια την ερώτηση.

Το άτομο που φροντίζετε μπορεί απλώς να χρειάζεται να το καθησυχάσετε

- Μην εστιάζετε στα λάθη, μην διορθώνετε, μην διαφωνείτε
- Όταν η λεκτική επικοινωνία δεν φαίνεται να βοηθάει, δοκιμάστε ένα απαλό άγγιγμα

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ατόμων με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

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 στη 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.**
- **Καθησυχάσετε τον, μίλησε του με ήρεμη φωνή και κράτησε του το χέρι, αν φοβάται.**
- **Δείξτε κατανόηση και στοργή. Για εκείνον αυτή είναι η πραγματικότητά του.**
- **Τράβηξε την προσοχή του, ενθαρρύνοντάς 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 δυσκολέψουν, επικοινωνήστε με το θεράποντα γιατρό!**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Απαραίτητα τα παρακάτω:

- καλός ύπνος
- σωστή διατροφή
- άσκηση
- βάλτε όρια
- θέστε ρεαλιστικούς στόχους
- βάλτε προτεραιότητες-κάντε λίστες
- κάντε διαλείμματα, αφιερώνοντας χρόνο στον εαυτό σας
- ασχοληθείτε με κάτι που σας ευχαριστεί
- επιλέξτε μια τεχνική χαλάρωσης της αρεσκείας σας και εφαρμόστε την
- διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ
- Μην σκέφτεστε ότι δεν είσαστε ο τέλειος φροντιστής. Όπως δεν υπάρχει τέλειος γονιός, έτσι δεν υπάρχει και τέλειος φροντιστής. Συνεχίστε να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε.
- Εντοπίστε τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να αλλάξετε. Πιθανότατα δεν μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά κάποιου άλλου, μπορείτε όμως να αλλάξετε τον τρόπο που εσείς αντιδράτε.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ατόμων με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, το άτομο χάνει την ικανότητα του να προγραμματίζει την καθημερινότητα 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.

- Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι το άτομο με άνοια που φροντίζετε να χρησιμοποιεί τις δυνατότητες που έχει στη φάση αυτή.
- Φροντίστε, λοιπόν, να μην του ζητάτε να κάνει πράγματα που το ξεπερνούν.
- Οι δραστηριότητες αυτές πρέπει να είναι απλές, ευχάριστες και είναι καλύτερα να γίνονται περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα. Όταν διαπιστώσετε ότι κουράστηκε, διακόψετε τη δραστηριότητα.
- Τα άτομα με άνοια σπανία 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.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ατόμων με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ ΠΑΛΙΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Βρείτε παλιά άλμπουμ με φωτογραφίες, ρωτήστε σχετικά με τα πρόσωπα και τις τοποθεσίες των φωτογραφιών. Αν δεν μπορεί να θυμηθεί εύκολα, δίνετε λίγα στοιχεία κάθε φορά μέχρι να τα καταφέρει μόνος του. Επιπλέον, μπορείτε να συνδυάσετε την παρατήρηση των φωτογραφιών με τραγούδια της συγκεκριμένης εποχής. Εάν κάποια στιγμή κατά τη διαδικασία, το άτομο με άνοια δεν θέλει να συνεχίσει, μην το πιέσετε. Τραβήξτε την προσοχή του με κάτι που θα τον ευχαριστήσει.

ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΜΑΖΙ

Ζητήστε τη βοήθειά του στο μαγείρεμα, διαλέγοντας μια απλή συνταγή. Φροντίστε να ασφαλίσετε αντικείμενα που μπορεί να είναι επικίνδυνα και δίνετε σαφείς και σύντομες οδηγίες για κάτι που πρέπει να κάνει. Να είστε καθοδηγητικοί κατά τη διαδικασία, εξηγώντας τι είναι αυτό που κάνετε και για ποιο λόγο. Σε περίπτωση λάθους κατά τη διαδικασία, προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας δίνοντας λίγα λεπτά στον εαυτό σας να ηρεμήσει για να συνεχίσει. Η διαδικασία του μαγειρέματος μπορεί να γίνει πολύ ευχάριστη και παράλληλα δίνει στο άτομο με άνοια τη δυνατότητα να συμμετέχει σε κάτι που αποτελούσε παλιά συνήθεια, να περάσει ποιοτικό χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα και να αισθανθεί ότι ακόμα μπορεί να φανεί χρήσιμο. Ενθαρρύνουμε κάθε προσπάθεια και επιβεβαιώνουμε.

ΑΚΟΥΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

Στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του YouTube μπορείτε να βρείτε παλιά και αγαπημένα τραγούδια, τα οποία απολαμβάνουν πολύ να σιγοτραγουδούν! Πρόκειται για μια ευχάριστη δραστηριότητα που ταυτόχρονα αποτελεί για εκείνους άσκηση μνήμης!

ΜΙΛΗΣΤΕ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑΣ

Συζητήστε για τις ειδήσεις των ημερών και για το πώς αυτές επηρεάζουν την ζωή μας. Συζητάμε χωρίς να μπαίνουμε σε λεπτομέρειες και χωρίς να μεταφέρουμε ατμόσφαιρα πανικού. Με απλό και ήρεμο τρόπο, εστιάζουμε στα θετικά. Συζητάμε και λιγότερο σημαντικές ειδήσεις, όπως αστεία και περίεργα συμβάντα.

ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗΣΑΝ ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Διαβάστε τι έγινε σαν σήμερα και εξηγήστε το στους ανθρώπους με άνοια με απλό τρόπο. Συχνά πρόκειται για γεγονότα και πρόσωπα που επειδή είναι παλαιότερα τα θυμούνται και συνήθως τους ενδιαφέρουν! Ακόμη, διαφορά άρθρα όπως τα ιστορικά ανέκδοτα, αποτελούν ενδιαφέροντα θέματα προς συζήτηση. Διαβάστε λοιπόν εσείς και σχολιάστε μαζί! Η ιστοσελίδα sansimera.gr είναι μια πολύ καλή πηγή πληροφοριών.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Συμμετοχή σε απλές καθημερινές δουλειές του σπιτιού (πχ, στρώσιμο του τραπεζιού, πλύσιμο των λαχανικών , ξεσκόνισμα, δίπλωμα ρούχων, κλπ)

- Ενασχόληση με την προσωπική περιποίηση (ενθαρρύνετε το άτομο που φροντίζετε να φτιάξει τα μαλλιά του, να βάλει κρέμα ή άρωμα κλπ)

- Εύκολα παιχνίδια με κάρτες, παζλ με λίγα κομμάτια , απλά παιχνίδια με χαρτί και μολύβι (πχ κρεμάλα)

- Παλιές ελληνικές ταινίες ή ντοκιμαντέρ με εικόνες της φύσης στη τηλεόραση.

- Ζωγραφική, χειροτεχνίες. Χρησιμοποιήστε λευκό χαρτί, μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές και ενθαρρύνετε το άτομο που φροντίζετε να χρωματίσει ή να σχεδιάσει ελεύθερα κλπ.

- Φροντίδα των λουλουδιών / φυτών που μπορεί να υπάρχουν στο μπαλκόνι ή στον κήπο. Ζητήστε από τον άνθρωπο σας να περιγράψει τα χρώματα και τα αρώματα των λουλουδιών.

- Φροντίδα των κατοικίδιων , εφόσον υπάρχουν στο σπίτι. Ταΐστε παρέα το κατοικίδιό σας, χαϊδέψτε το ή παίξτε μαζί του.

- Περπάτημα στο μπαλκόνι ή στον κήπο μπορεί να προσφέρει νέα ερεθίσματα και αρκετή χαρά.

- Χρήση τεχνολογίας. Χρησιμοποιείστε τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα ή τάμπλετ για να δοκιμάσετε την επικοινωνία με οικεία πρόσωπα που δεν βρίσκονται κοντά. Δείξτε εικόνες ή βίντεο που προσφέρουν ζωηρά ερεθίσματα και παίξτε με αυτά.

Οποιαδήποτε δραστηριότητα κι αν δοκιμάσετε, λάβετε πάντα υπόψη τα προσωπικά ενδιαφέροντα του ατόμου, τις ικανότητες αλλά και τις δυσκολίες του και θυμηθείτε ότι δεν έχει σημασία αν θα καταφέρει να ανταποκριθεί σωστά , αλλά το αν αισθάνεται χαρούμενος και ασφαλής!

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ «ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ»

Η αισθητηριακή διέγερση είναι η ενεργοποίηση μίας ή περισσοτέρων αισθήσεων, της γεύσης, της οσμής, της όρασης, της ακοής και της αφής. Παρακάτω προτείνονται μερικές αισθητηριακές δραστηριότητες, κατάλληλες για άτομα στα αρχικά στάδια της νόσου αλλά και για τα πιο προχωρημένα στάδια. Μπορείτε να πάρετε ιδέες και επειδή κανείς δεν γνωρίζει τον άνθρωπο σας καλύτερα από εσάς, προσαρμόστε τις κατάλληλα και επικοινωνήστε ποικιλοτρόπως.

Σκοπός όλων των δραστηριοτήτων είναι να περάσετε δημιουργικά το χρόνο σας μαζί τους, να επικοινωνήσετε και τα άτομα με άνοια να νιώσουν ικανοποίηση και ευχαρίστηση.

ΟΣΜΗ

Χρησιμοποιήστε τα αρωματικά και τα καλλωπιστικά φυτά που έχετε στο μπαλκόνι σας και δημιουργήστε ένα αισθητηριακό παιχνίδι με βότανα και λουλούδια. Γαρδένιες, τριαντάφυλλα, γαρυφαλλιές, βασιλικός, δυόσμος, αρμπαρόριζα, λεβάντα είναι μόνο μερικά από όσα μπορεί να έχετε στο μπαλκόνι σας. Ενθαρρύνετε τον άνθρωπο με άνοια να τα μυρίσει, ακούστε τι έχει να σας πει, τι μνήμες μπορεί να του φέρνει και συζητήστε μαζί του. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αποξηραμένα βότανα και μπαχαρικά που έχετε στην κουζίνα σας, αρωματικά κεριά με χαρακτηριστικές μυρωδιές, ακόμη και αρωματικές καλλυντικές κρέμες. Μπορείτε να φτιάξετε φακελάκια κανέλας, γαρύφαλλου, καφέ, ρίγανης, σκόρδου κ.ά., να τον ενθαρρύνετε να μαντέψει τις μυρωδιές και να παίξετε μαζί του. Ενθαρρύνετε τον να θυμηθεί δίνοντας μικρές βοήθειες π.χ. «Μυρίζει σαν κάτι που πίνουμε το πρωί».

ΓΕΥΣΗ

Χρησιμοποιήστε τρόφιμα που έχετε στην κουζίνα σας και παίξτε ένα παιχνίδι ερωτήσεων με τρόφιμα που είναι αλμυρά, γλυκά, ξινά ή πικρά. Πορτοκάλι, μέλι, τυρί, λεμόνι είναι μόνο λίγα από όσα μπορείτε να συμπεριλάβετε στο δικό σας παιχνίδι. Γευτείτε, μαντέψτε, ρωτήστε και συζητήστε για τα φαγητά που σας αρέσουν και δεν σας αρέσουν, τα φαγητά που θέλετε να μαγειρέψετε αλλά και για τα χρώματα, τις μυρωδιές και τις υφές.

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΑΚΟΗ

Η μουσική μας αγγίζει όλους. Πολλοί άνθρωποι με άνοια έχουν αναμνήσεις από τραγούδια που τραγούδησαν σε νεαρότερη ηλικία. Ακούστε μαζί τα αγαπημένα τους τραγούδια και ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τα μουσικά όργανα που ακούν. Ακούστε θρησκευτικά τροπάρια και ύμνους. Ακόμη βρείτε στο διαδίκτυο διάφορους ήχους της φύσης, πουλιά, ζώα, κύματα κ.ά., ενθαρρύνετέ τους να τους ακούσουν, να μαντέψουν τι είναι και διηγηθείτε ιστορίες. Μια άλλη ιδέα είναι να ακούσετε μουσικές και ρυθμούς άλλων χωρών και λαών και να κάνετε το γύρο του κόσμου με όχημα τη μουσική. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι πολύ δυνατά και ότι δεν τον ενοχλεί. Επίσης προσπαθήστε να αναγνωρίστε τους ήχους που παράγουν μουσικά όργανα, όπως κιθάρα, πιάνο, κλαρίνο κ.ά. Ακόμη μπορείτε να του ζητήσετε να σας πει τους ήχους που ακούει εντός και εκτός του δωματίου που βρίσκεστε ή να παίξει με τα μουσικά όργανα που μπορεί να έχετε.

ΑΦΗ

Χρησιμοποιήστε διαφορετικά υφάσματα ή αντικείμενα με διαφορετικούς υφές, ενθαρρύνετε τον να τα περιεργαστεί και συζητήστε μαζί του. Ξύλινες και μεταλλικές κουτάλες, πλαστικά μπολ, μπάλες από διάφορα υλικά, όπως σπάγκο ή μαλλί, μπαλόνια, σφουγγάρια, φενιζόλ, αφρολέξ, μαξιλάρια και άλλα αντικείμενα, είναι κάποια από όσα υπάρχουν στο σπίτι και μπορούν να διεγείρουν την αφή. Ακόμη κάντε μασάζ στα χέρια και τα πόδια με κάποιο αιθέριο έλαιο ή ενυδατική κρέμα χεριών ή σώματος. Πρόκειται για μια υπέροχη αισθητηριακή δραστηριότητα που μπορεί να μειώσει το άγχος. Μπορείτε να ορίσετε ειδικές ημέρες καλλωπισμού και περιποίησης για να φροντίσετε τα μαλλιά, τα νύχια και το πρόσωπο.

ΟΡΑΣΗ

Χρησιμοποιήστε εικόνες και βίντεο από το διαδίκτυο που απεικονίζουν φύση, τοπία, ανθρώπους, πόλεις και μνημεία. Καθίστε αναπαυτικά και περιηγηθείτε στο Παρίσι, τη Νέα Υόρκη και το Ρίο ντε Τζανέιρο, την Παλιά Αθήνα, τα ελληνικά νησιά κ.α. Βγείτε στο μπαλκόνι και παρατηρήστε όσα βλέπετε, ανθρώπους, αντικείμενα, φυτά, χρώματα κ.ά. Ακόμη περιηγηθείτε από δωμάτιο σε δωμάτιο και παρατηρήστε όλες τις λεπτομέρειες.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Βρείτε τη λέξη που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση, ταιριάζοντας τις συλλαβές που θα βρείτε παρακάτω.

Μπορείτε να χρησιμοποιείται κάθε συλλαβή μόνο μια φορά.

Δικάστηκε παρά την απουσία του _____

Αναπόληση _____

Στο παρελθόν ήταν απαραίτητο για να γίνει ο γάμος _____

Εκεί ζητάμε δικαιολογητικά _____

Το φέρνει ο ταχυδρόμος _____

ΕΡ - ΑΝ - ΑΜ - ΠΡ - ΗΜ
ΗΝ - ΓΡ - ΝΗ - ΟΙ - ΚΑ - ΣΗ
ΑΜ - ΜΑ - ΚΕ - Π

ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Άσκηση Διπλού Έργου!

Διατυπώστε τις σωστές ερωτήσεις ώστε να ανταποκρίνονται στις παρακάτω απαντήσεις και ταυτόχρονα ισορροπήστε στο ένα πόδι (βοηθητικά μπορείτε να κρατηθείτε από μια καρέκλα).

•ραντεβού

•τέλειο

•Η διαύγεια της σκέψης

•Επαγγελματικές υποχρεώσεις

•Μεγάλο μποτιλιάρισμα

•Στο φροντιστήριο

•Ήμουν χαρούμενος

ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Λύστε την παρακάτω άσκηση

Ένα τελάρο με 11 λαχανικά. Τα βρίσκω στο κρυπτόλεξο.
Μετά τα γράφω δεξιά σωστά.

α	γ	κ	ι	ν	ά	ρ	α	η	η
κ	α	τ	α	γ	γ	ο	ύ	ρ	ι
κ	ο	λ	ο	κ	ύ	θ	ι	ν	ω
μ	ε	λ	ι	τ	ζ	ά	ν	α	ι
κ	ρ	ε	μ	μ	ύ	δ	ι	α	α
κ	ο	υ	ν	ο	υ	π	ί	δ	ι
μ	α	ϊ	ν	τ	α	ν	ό	s	ω
π	ν	π	α	ν	τ	ζ	ά	ρ	ι
ζ	ω	ν	η	λ	ά	χ	α	ν	ο
μ	ι	α	ν	τ	ο	μ	ά	τ	α
τ	ο	μ	α	ρ	ο	ύ	λ	ι	α

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Άσκηση Διπλού Έργου!

•Παρατηρήστε την καρτέλα που σας δίνετε για όσο χρόνο χρειάζεστε.

•Προσπαθήστε να θυμηθείτε τους τηλεφωνικούς αριθμούς και σε ποια τμήματα ανήκουν...π.χ γραμματεία, ταμείο κτλ

•Ταυτόχρονα θα σηκώνεστε και θα κάθεστε στην καρέκλα

γραμματεία	210-8012397
πρωτόκολλο	210-8012327
Διευθυντής	210-8012440
Πρόεδρος	210-8012443
ταμείο	210-8012447

ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Λύστε την παρακάτω άσκηση

12 πράγματα που τα αγοράζω στον φούρνο.
Τα βρίσκω στο κρυπτόλεξο.
Μετά τα γράφω δεξιά σωστά.

α	π	α	ξ	ι	μ	ά	δ	ι	η
κ	α	κ	ο	υ	λ	ο	ύ	ρ	ι
χ	ο	ρ	τ	ό	π	ι	τ	α	α
τ	υ	ρ	ό	ψ	ω	μ	ο	α	ι
τ	σ	ο	υ	ρ	έ	κ	ι	ο	α
κ	ο	υ	κ	α	ρ	β	έ	λ	ι
α	φ	ρ	α	ν	τ	ζ	ό	λ	α
κ	α	μ	π	ι	σ	κ	ό	τ	ο
τ	υ	ρ	ό	π	ι	τ	α	ω	ο
κ	ο	π	ί	τ	α	ψ	ω	μ	ί
κ	ρ	ι	τ	σ	ί	ν	ι	ω	α

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Άσκηση Διπλού Έργου!

Θα δείτε κάποια αντικείμενα.

1. Πρέπει να τα κατονομάσετε γράμμα γράμμα
2. Προσπαθήστε να κατονομάσετε τα αντικείμενα ξεκινώντας από το τελευταίο γράμμα προς το πρώτο
3. Ταυτόχρονα με την κατονομασία προσπαθήστε να περιστρέφετε μια μπάλα ή ένα μαξιλάρι γύρω γύρω από τη μέση σας όσο πιο γρήγορα μπορείτε

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Α) Βρείτε τα αντίθετα των παρακάτω λέξεων:

Ανοίγω

Βάζω

Ανάβω

Πάνω

Πίσω

Πριν

Χειμώνας

Μέρα

Φως

Καθαρός

Όμορφος

Ψηλός

Χαρούμενος

Αληθινός

Β) Με κάθε μια από τις παραπάνω λέξεις κάντε μια πρόταση

Χρήσιμες συμβουλές :

· Οι ασκήσεις μπορούν να εκτελεστούν είτε προφορικά είτε γραπτά
· Αν χρειαστεί δώστε βοήθεια (πχ με πιο περιγραφικό τρόπο)
· Στόχος των ασκήσεων είναι η νοητική ενδυνάμωση αλλά και η ψυχαγωγία

ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

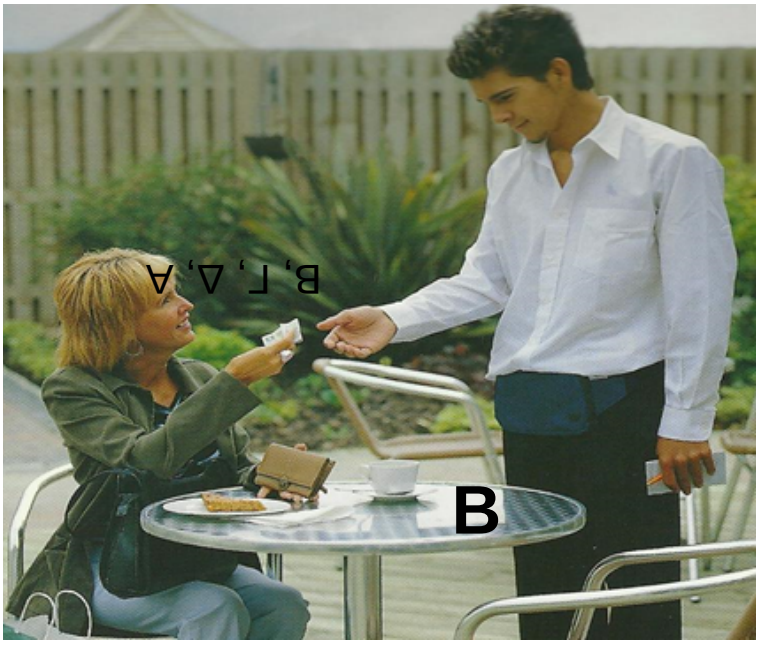
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

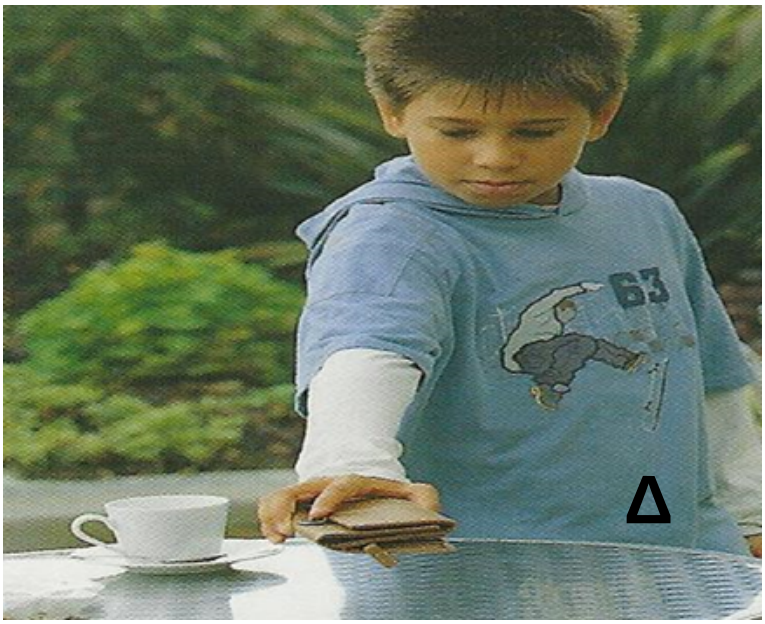
Άσκηση Διπλού Έργου!

•Παρατηρήστε τις εικόνες και βρείτε τη σωστή σειρά

•Καθώς παρατηρείτε τις εικόνες, ταυτόχρονα χτυπάτε παλαμάκια (συνεχίστε να χτυπάτε παλαμάκια καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης)

•Αφού βρείτε τη σωστή σειρά των εικόνων, διηγηθείτε μια ιστορία με βάση τις εικόνες και ταυτόχρονα βαδίστε

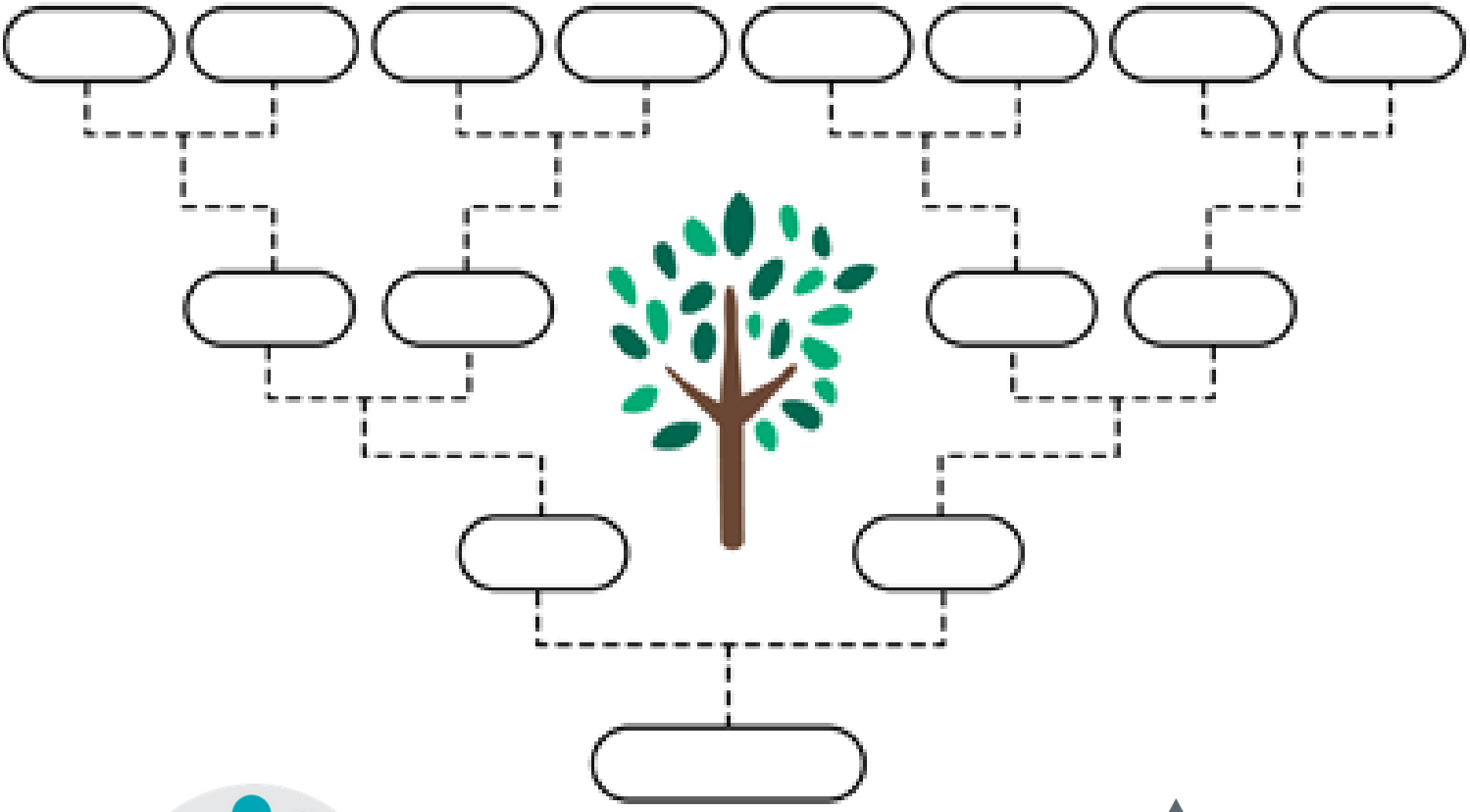




ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Σχεδιάστε ένα γενεαλογικό δέντρο!

Η συμπλήρωση ενός οικογενειακού δέντρου μπορεί να είναι ευχάριστη απασχόληση και για εσάς και για το πρόσωπο που φροντίζετε.
Ρωτήστε για τους γονείς, τα αδέρφια, τα παιδιά τους και άλλα μέλη της οικογένειας. Συμπληρώστε τα ονόματα και αναζητήστε φωτογραφίες για να συμπληρώσετε το δέντρο. Ζητήστε να σας διηγηθεί ιστορίες και μοιραστείτε το οικογενειακό δέντρο με τα εγγόνια.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντίστοιχες εφαρμογές στο tablet ή το κινητό.



ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΑΝΟΙΑ

Η σωστή μετακίνηση και η εκτέλεση απλών καθημερινών δραστηριοτήτων, συμβάλλει στη διατήρηση της αυτονομίας 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.ά.
- 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.
- Προτιμήστε αναπαυτικά κλειστά παπούτσια και άνετο ρουχισμό, για μεγαλύτερη σταθερότητα.
- 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.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

1η Άσκηση

Σταθείτε όρθιοι. Με το δεξί χέρι πιαστείτε από την πλάτη μιας καρέκλας. Σηκώστε το αριστερό πόδι και μείνετε σε αυτή τη στάση για 10-30 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε χέρι (αριστερό) και πόδι (δεξί)

Επαναλάβατε για 3 φορές για κάθε πόδι

2η Άσκηση

Όπως η παραπάνω, αλλά χωρίς να στηρίζεστε στην πλάτη της καρέκλας (κρατάμε το χέρι κοντά στην πλάτη καρέκλας για να πιαστούμε, αν χρειαστεί)

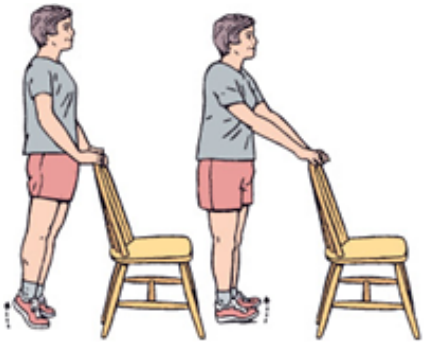
Επαναλάβατε για 3 φορές για κάθε πόδι

3η Άσκηση

Φέρτε το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο (μύτη-φτέρνα).Περπατήστε σε μια νοητή ευθεία περίπου 5-6 μέτρα.

Επαναλάβατε για 3-4 φορές

4η Άσκηση



Κρατήστε την πλάτη μιας καρέκλας, χωρίς να λυγίζετε τη μέση ή τα γόνατα. Ανασηκωθείτε αργά στις μύτες των ποδιών σας και μετά στις φτέρνες.

Επαναλάβετε 10 φορές.

5η Άσκηση

Από όρθια θέση, κρατηθείτε από μια καρέκλα. Πατήστε πάνω σε ένα μαξιλάρι (ασταθής επιφάνεια). Προσπαθήστε να ισορροπήσετε για λίγα δευτερόλεπτα.

Επαναλάβατε για 5-6 φορές

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

1η Άσκηση

Επιτόπια βάδιση. Κρατηθείτε από την πλάτη της καρέκλας.

Μετρήστε 200 βήματα.

2η Άσκηση

Τεντώστε και λυγίστε το γόνατο, από καθιστή θέση
(δεν ανασηκώνουμε το ισχίο)

12 επαναλήψεις σε κάθε πόδι επί 3 φορές για κάθε πόδι

3η Άσκηση

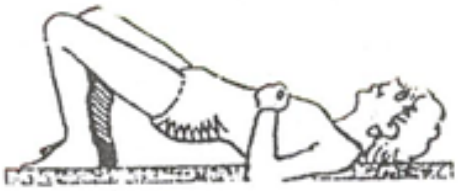
Καθίστε στην άκρη της καρέκλας. Ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι χωρίς να τεντώνετε τους αγκώνες σας.

Επαναλάβατε 10 φορές για 2 κύκλους (μπορείτε να κρατήσετε ένα μικρό μπουκαλάκι νερό αντί για βάρη)

4η Άσκηση

Ξαπλώστε στον καναπέ ή στο κρεβάτι, να είναι λίγο σκληρή η επιφάνεια. Ανασηκώστε τη λεκάνη σας για 15 φορές.

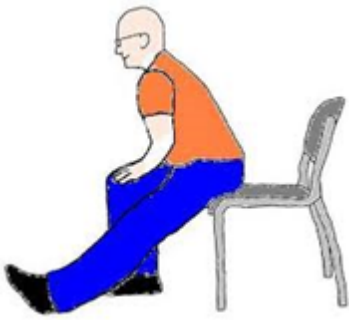
Επαναλάβατε για 2 κύκλους (δηλ. 2 x 15)



5η Άσκηση

Καθισμένοι στην άκρη της καρέκλας, τεντώστε καλά το δεξί σας πόδι
και προσπαθήστε να πιάσετε τα δάχτυλα τεντωμένου ποδιού με το δεξί χέρι.

Μείνετε σ' αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβατε στο αριστερό πόδι



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Εκγύμναση με βαράκια. Διάρκεια: 5-6 λεπτά.
Αν δεν έχετε βαράκια, χρησιμοποιήστε δύο μικρά μπουκαλάκια νερό.
Οι αρχάριοι, μεταξύ των επαναλήψεων, μπορούν να κάνουν 1 με 2 λεπτά διάλειμμα.

1η Άσκηση

Περπατήστε επιτόπου για 2 λεπτά

2η Άσκηση

Από την ίδια θέση με την προηγούμενη άσκηση, χέρια τεντωμένα μπροστά, χιάστε τα χέρια σας για 30 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβατε για 3 κύκλους

3η Άσκηση

Από όρθια θέση, βαράκια μπροστά από το σώμα σας, ανεβάστε και κατεβάστε βαράκια για 12 φορές. Αγκώνες ψηλά!

Επαναλάβατε 2 φορές x 12επαναλήψεις

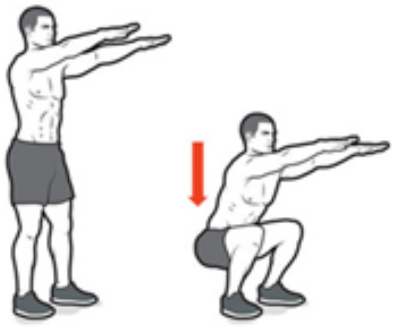
4η Άσκηση

Κάθε χέρι και βαράκι. Ανεβάζετε και κατεβάζετε τα χέρια από θέση έκτασης για 10 φορές.

Επαναλάβατε 2 φορές x 10επαναλήψεις

5η Άσκηση

Κάθεστε στην άκρη της καρέκλας, σηκώνεστε
κάθεστε και ταυτόχρονα στο σήκωμα, ανυψώνετε τα βαράκια μπροστά από το σώμα με τεντωμένα χέρια (κρατάτε βαράκια), όταν κάθεστε, τα φέρνετε τεντωμένα στην αρχική θέση .



Επαναλάβατε 2 φορές x 8 ή 10 επαναλήψεις

6η Άσκηση

Ακουμπήστε το αριστερό χέρι στο κάθισμα της καρέκλας. Το δεξί κρατάει το βαράκι. Τραβάτε το χέρι με το βαράκι, σαν να τραβάτε ανάποδα κουπί, δηλ. ο αγκώνας σας δείχνει προς το ταβάνι κατά το τράβηγμα.

Επαναλάβατε 2 φορές x 12 για κάθε χέρι
και στη συνέχεια περπατήστε χαλαρά για 1 λεπτό!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

1η Άσκηση

Από καθιστή θέση, η πλάτης σας να ακουμπά καλά στην πλάτη της καρέκλας, κάνετε άρσεις ποδιών εναλλάξ (σαν να θέλει το γόνατο να φτάσει προς το στήθος, ο κορμός δεν σκύβει)

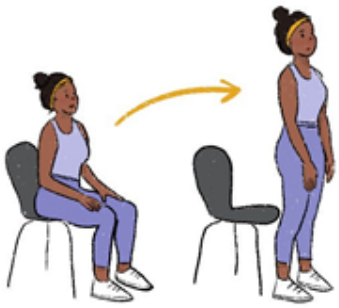
Επαναλάβατε 3 φορές για 20 δευτερόλεπτα

2η Άσκηση

Από την ίδια θέση με την προηγούμενη άσκηση, χέρια τεντωμένα μπροστά, χιάστε τα χέρια σας για 30 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβατε για 3 κύκλους

3η Άσκηση



Από μια καρέκλα, σηκωθείτε και καθίστε 12 φορές.

Επαναλάβατε 3 κύκλους, διάλειμμα
μεταξύ κύκλων 1 λεπτό

4η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), τεντώστε καλά τα χέρια σας στο πλάι από το σώμα σας. Φέρτε τα τεντωμένα μέχρι το ύψος των ώμων σας και κατεβάστε πάλι.

Επαναλάβατε 10 φορές, για 2 κύκλους (μπορείτε να κρατήσετε σε κάθε χέρι από ένα μικρό μπουκαλάκι νερό για επιπλέον επιβάρυνση)

5η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι), κρατηθείτε από την πλάτη της καρέκλας, ανασηκώστε της φτέρνες σας από το πάτωμα (σηκώνεστε στα δάχτυλα των ποδιών σας).

Επαναλάβατε 12 φορές για 2 κύκλους

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

1η Άσκηση

Πιαστείτε από την πλάτη της καρέκλας και με τα δύο σας χέρια. Κάντε άρσεις των ποδιών σας εναλλάξ.
Επαναλάβατε για 30 δευτερόλεπτα, για 3 κύκλους

2η Άσκηση

Πιαστείτε από την πλάτη της καρέκλας και με τα δύο σας χέρια. Τα πόδια μας σε διάσταση. Κάντε μεταφορές του βάρους σας από το ένα πόδι στο άλλο (δηλ. το βάρος να πέφτει μια στο ένα πόδι μια στο άλλο)

Επαναλάβατε για 30 δευτερόλεπτα, για 3 κύκλους

3η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), τεντώστε καλά τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας. Φέρτε τα τεντωμένα μέχρι το ύψος των ώμων σας και κατεβάστε πάλι. Τα χέρια κινούνται εναλλάξ. Αντί για βαράκια κρατήστε από ένα μικρό μπουκαλάκι νερό στο κάθε χέρι

Επαναλάβατε για 30 δευτερόλεπτα, για 3 κύκλους

4η Άσκηση

Καθίστε σε μια καρέκλα, προσπαθήστε να ανεβάσετε τα πόδια σας μέχρι το στήθος και να κατεβάσετε προς το πάτωμα (χωρίς να πατήσουν στο πάτωμα).

Επαναλάβατε 8 φορές, για δύο κύκλους

5η Άσκηση

Τραβήξτε με το χέρι σας κάθε πόδι προς το στήθος, εναλλάξ.

Μείνετε στη θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

1η Άσκηση

Για 1 λεπτό, περπατήστε επιτόπου (μπορείτε να κρατηθείτε από την πλάτη μιας καρέκλας)

Επαναλάβατε 3 Μονόλεπτα, με διάλειμμα 1 λεπτό

2η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), τεντώστε καλά τα χέρια σας στο πλάι και κάντε μικρά κυκλάκια

20 δευτερόλεπτα, 3 φορές, διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα

3η Άσκηση

Από μια καρέκλα, σηκωθείτε και καθίστε 10 φορές.

Επαναλάβατε 3 κύκλους, διάλειμμα μεταξύ κύκλων 1 λεπτό

4η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), ανεβάστε τα χέρια πλάγια (έκταση) και επαναφέρατε στην αρχική θέση.
Μπορείτε να κρατήσετε σε κάθε χέρι ένα μικρό μπουκαλάκι νερό για επιπλέον επιβάρυνση

10 φορές επί 2 κύκλους, διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα

5η Άσκηση

Περπατήστε χαλαρά μέσα στο σπίτι για 1 λεπτό

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Παιχνίδια Διπλού Έργου!
Συναγωνιστείτε με τους οικείους σας!
Ποιος θα έχει το καλύτερο Σκορ;

Φέρτε το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο (η φτέρνα συναντά τα δάχτυλα του άλλου ποδιού).

Κινηθείτε κατά αυτό τον τρόπο σε απόσταση 6 μέτρων και επιστρέψτε (σαν να κινείστε σε νοητή ευθεία).

Ταυτόχρονα, όσο κινείστε με αυτό τον τρόπο, προσπαθήστε να λέτε λέξεις που ξεκινούν από το γράμμα Π!

Μετρήστε τις λέξεις που είπατε!

ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

COVID-19 ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΤΟΥΣ

Η πανδημία του COVID-19 υποχρέωσε πολλές χώρες και τη χώρα μας να πάρουν αυστηρά μέτρα για την αντιμετώπισή της. Τα μέτρα αυτά αφορούν τόσο στο γενικό πληθυσμό όσο και στις ευπαθείς ομάδες. Πιθανότατα, η άνοια δεν αυξάνει τον κίνδυνο για την αναπνευστική ασθένεια που προκαλείται από τον νέο κορωνοϊό. Ωστόσο, διάφορες καταστάσεις που σχετίζονται με την άνοια, όπως η μεγάλη ηλικία, η ύπαρξη υποκείμενων νοσημάτων ή κάποια από τα συμπεριφορικά συμπτώματα της άνοιας είναι πιθανόν να αυξήσουν τον κίνδυνο νόσησης.
Για παράδειγμα, τα άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ ή άλλη μορφή άνοιας συχνά δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν επαρκώς ακόμη και τις πιο απλές προφυλάξεις για την πρόληψη της λοίμωξης από COVID-19. Π.χ. μπορεί να ξεχνούν να πλύνουν τα χέρια τους, να μην φορούν μάσκα, να μην τηρούν αποστάσεις και γενικότερα να έχουν δυσκολία να προστατευτούν.
Η απομόνωση, η μειωμένη επικοινωνία με τους οικείους, η περιορισμένη δυνατότητα εξόδου από το σπίτι και όλες οι αλλαγές της καθημερινής ρουτίνας μπορεί να προκαλέσουν 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 επιδεινωθούν. Για τη διαχείριση αυτών των συμπτωμάτων της άνοιας χρησιμοποιούμε καταρχήν μη φαρμακευτικές τακτικές, δηλαδή συμπεριφορικές παρεμβάσεις όπως είναι η απόσπαση της προσοχής σε άλλα θέματα και συζητήσεις, οι ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, ο καθησυχασμός κλπ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Η ανάγκη προφύλαξης των ατόμων με άνοια από την έκθεση στην ασθένεια COVID-19 είναι επιτακτική. Βασικός σκοπός μας είναι τα άτομα με άνοια να διατηρήσουν τις όποιες νοητικές ικανότητές τους, την καλή ψυχολογική κατάστασή τους και την καλή καθημερινή λειτουργικότητά τους, προτείνουμε τα εξής:

• Τα άτομα με άνοια παραμένουν στο σπίτι, εκτός αν συντρέχει επείγουσα ιατρική ή άλλη ανάγκη. Αν χρειαστεί να βγουν από το σπίτι, πάντα να συνοδεύονται.

• Οι επισκέψεις από και προς τα άτομα με άνοια πρέπει να περιοριστούν στις απολύτως απαραίτητες.

• Στο βαθμό που είναι σε θέση να το κατανοήσει, ενημερώστε το άτομο που φροντίζετε με απλά λόγια για τη σοβαρότητα της κατάστασης. Αποφύγετε την έκθεση τους σε πολλά ενημερωτικά ερεθίσματα από τα ΜΜΕ.

• Φροντίστε να έχετε επαρκές απόθεμα σε φάρμακα ώστε να μην παραλείπονται δόσεις της συνηθισμένης φαρμακευτικής αγωγής. Υπάρχει πλέον η δυνατότητα άυλης συνταγογράφησης, την οποία μπορείτε να ενεργοποιήσετε.

• Φροντίστε όσο είναι δυνατόν για την ικανοποίηση των βασικών αναγκών του ατόμου με άνοια:
ο Σωστή λήψη φαρμάκων
ο Διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας (σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα)
ο Ισορροπημένη διατροφή
ο Επαρκής ύπνος

• Η επικοινωνία με τα άτομα με άνοια είναι σημαντική. Μιλήστε τακτικά μαζί τους, ακούστε με προσοχή τους εξωπραγματικούς ή μη φόβους τους, παρηγορήστε τους πρόσωπο με πρόσωπο ή τηλεφωνικά. Αν υπάρχει η δυνατότητα, εκμεταλλευτείτε την τεχνολογία ώστε να μη νιώσουν αποκομμένοι (π.χ. με βιντεοκλήση). Όταν δεν είναι δυνατό, ένα απλό τηλεφώνημα είναι αρκετό.

• Οι φροντιστές ατόμων με άνοια πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις άλλες τους επαφές, για να μην εκθέτουν τον εαυτό τους και το άτομο που φροντίζουν σε κίνδυνο

Φροντίστε τον εαυτό σας

• Μην αισθάνεστε ενοχές για τα όποια συναισθήματά σας.
• Σκεφτείτε τι είναι υπό τον έλεγχό σας και τι όχι.
• Προσπαθήστε να εστιάζετε σε θέματα για τα οποία μπορείτε να κάνετε κάτι.
• Επικοινωνείτε καθημερινά με οικεία σας πρόσωπα.
• Θυμηθείτε, η δική σας ευημερία είναι εξίσου σημαντική με του ατόμου που φροντίζετε.

Ζητήστε βοήθεια για πρακτικά ζητήματα καθημερινότητας του ατόμου με άνοια στα τηλέφωνα των οργανώσεων Alzheimer ανά την Ελλάδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η παραμονή στο σπίτι δεν συνεπάγεται πλήρη αδράνεια καθώς πολλές δραστηριότητες για νοητική και σωματική ενδυνάμωση μπορούν να πραγματοποιούνται από τα άτομα με άνοια και εντός σπιτιού.

Ωστόσο, μην πιέζεστε για να γεμίσετε όλη την ημέρα με δραστηριότητες. Να θυμάστε ότι το άτομο που φροντίζετε κουράζεται εύκολα και δεν μπορεί να συγκεντρώσει την προσοχή του για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνεπώς μερικές, ποικίλες και σύντομες δραστηριότητες είναι αρκετές.

Στην ιστοσελίδα της Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και στη σελίδα της στο Facebook θα βρείτε προτάσεις για μεγάλη ποικιλία από δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν στο σπίτι..

Τα **Κέντρα Ημέρας** της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών λειτουργούν με προσωπικό ασφαλείας για τηλεφωνικές συνεδρίες και τηλεδιασκέψεις με τους ενδιαφερόμενους, παρέχοντας ενημέρωση, ψυχολογική υποστήριξη και οδηγίες διαχείρισης της κατάστασης.
Κέντρο Ημέρας Παγκρατίου: 210 7013271, ώρες 9.00-19.00
Κέντρο Ημέρας Πανόρμου: 210 6424228, ώρες 9.00-17.00
Κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου: 210 6180073, ώρες 9.00-17.00

Δρ. Παρασκευή Σακκά
Νευρολόγος – Ψυχίατρος
Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΟΥΣ

Στην εποχή της πανδημίας Covid-19, τα άτομα με άνοια και τα άτομα τρίτης ηλικίας γενικότερα είναι ευπαθείς ομάδες και πρέπει να παραμένουν όσο γίνεται περισσότερο στα σπίτια τους. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών προκειμένου να ικανοποιήσει την πληθώρα των αιτημάτων και αναγκών των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, προσφέρει διαδικτυακές υπηρεσίες δωρεάν:

- **Συνεδρίες συμβουλευτικής φροντιστών μέσω τηλεφώνου, viber, skype, messenger και webex**
- **Online συνεδρίες ατομικών και ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων (π.χ. νοητική ενδυνάμωση, σωματική άσκηση κ.ά.)**
- **Διαδικτυακή εξέταση μνήμης και άλλων νοητικών λειτουργιών από νευροψυχολόγο και γιατρό**

Μπορείτε να απευθύνεστε καθημερινά στα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών για ενημέρωση, καθοδήγηση και δήλωση συμμετοχής στις διαδικτυακές μας υπηρεσίες.

Κέντρο Ημέρας Παγκρατίου: 210 7013271, ώρες 9.00-20.00
Κέντρο Ημέρας Πανόρμου: 210 6424228, ώρες 9.00-17.00
Κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου: 210 6180073, ώρες 9.00-17.00

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ για άτομα με άνοια
ΚΕΝΤΡΑ ΗΜΕΡΑΣ για άτομα με άνοια
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ατόμων με άνοια

Χρειαζόμαστε τη στήριξή σας για την επέκταση του προγράμματος ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ για άτομα με άνοια.

Μπορείτε να ενισχύσετε τις προσπάθειές μας με ένα απλό τηλεφώνημα

19832 2,60 ευρώ από σταθερό και 2,48 ευρώ από κινητό με ΦΠΑ.
Εφαρμόζεται επιπλέον τέλος κινητής τηλεφωνίας.
Η χρέωση είναι ανεξάρτητη από το μηνιαίο πάγιο ή από πακέτα χρόνου ομιλίας

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Κυβέρνηση

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Αθήνα, 11636

2107013271

info@alzheimerathens.gr

@AlzheimerAthens

www.alzheimerathens.gr