

## **Ζώντας με την νόσο του Alzheimer**

Πηγή: **Novartis (Hellas) A.E.B.E.**, <http://www.novartis.gr/>

Τα κυριότερα σημεία του κειμένου βασίζονται στο βιβλίο "Ζώντας με τη Νόσο Alzheimer". Το κείμενο του βιβλίου αυτού έχει συγγραφεί από τον έγκυρο διεθνή οργανισμό "Alzheimer/s Europe". Στην Ελλάδα εκδόθηκε από την "Ελληνική Εταιρεία Alzheimer" με τη χορηγία της φαρμακευτικής εταιρείας Novartis.

### **Πώς να αντιμετωπίσετε την απώλεια μνήμης**

- Προσπαθήστε να διατηρήσετε θετική στάση και να παρέχετε επιβεβαίωση
- Μην παίρνετε προσωπικά τη συμπεριφορά του ασθενούς
- Αποφεύγετε να εστιάζετε την προσοχή σε λάθη και προβλήματα
- Κατά διαστήματα κάνετε διακριτικές υπενθυμίσεις προς τον ασθενή
- Χρησιμοποιείτε σημάδια και γραπτές υπενθυμίσεις που μπορούν ίσως να βοηθήσουν τον προσανατολισμό του και τις διάφορες δραστηριότητες του

### **Πώς να προλάβετε προβλήματα που οφείλονται στην απώλεια μνήμης**

Προσαρμόστε το περιβάλλον και αποφύγετε περιττές αλλαγές. Δημιουργήστε πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων

### **Προσεγγίζοντας τον ασθενή με άνοια**

1. Σταθείτε κοντά στον ασθενή
2. Χρησιμοποιήστε συχνά το όνομα του
3. Αγγίξτε το σώμα του ασθενούς
4. Σταθείτε στο ύψος του και αντικρίστε τον κατάματα
5. Βεβαιωθείτε ότι σας κοιτά όταν του μιλάτε

### **Επικοινωνώντας με τον ασθενή με άνοια**

6. Ομιλείτε αργά και καθαρά
7. Χρησιμοποιήστε μικρές, απλές και συγκεκριμένες λέξεις και προτάσεις
8. Συνοδέψτε με χειρονομίες τις λέξεις σας
9. Δώστε ένα μόνο μήνυμα κάθε φορά
10. Χρησιμοποιήστε καταφατικές προτάσεις

### **Πώς να χρησιμοποιήσετε την ανάγνωση, γραφή και τις εικόνες / σύμβολα**

- Ελέγχετε τακτικά, αν το άτομο με άνοια μπορεί να διαβάσει και να καταλάβει το νόημα
- Αφήστε μηνύματα για υπενθύμιση (περιοριστείτε σε ένα μήνυμα σε κάθε φύλλο χαρτιού)

- Χρησιμοποιήστε σύμβολα που δεν είναι ιδιαίτερα αφηρημένα και συνδυάστε σύμβολα, εικόνες ή φωτογραφίες με το γραπτό λόγο, για να εξασφαλίσετε την κατανόηση

### **Πώς να αντιμετωπίσετε τον αποπροσανατολισμό**

- Διαμορφώστε ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον.
- Προσαρμόστε το περιβάλλον στις ανάγκες του ατόμου με άνοια και μετά αποφύγετε τις αναίτιες αλλαγές.
- Βοηθήστε τον ασθενή να αποκτήσει συνήθειες
- Προσπαθήστε να βρείτε τρόπους ώστε να βοηθήσετε το άτομο με άνοια να καταλάβει τον χρόνο

### **Πώς να αντιμετωπίσετε δυσκολίες που σχετίζονται με την προσωπική υγιεινή**

- Σεβαστείτε την ανάγκη για ηρεμία και την αξιοπρέπεια του ατόμου που πάσχει από άνοια
- Παρέχετε επαρκή βοήθεια, χωρίς να του στερείτε την ανεξαρτησία του
- Καθησυχάστε τον (σχετικά με τη θερμοκρασία και το βάθος του νερού στο μπάνιο του, την ολισθηρότητα κ.λπ.)
- Μην επιμένετε να κάνει μπάνιο συχνότερα από ότι έχει συνηθίσει και αρκεστείτε σ' ένα ντους, αν το μπάνιο είναι πολύ δύσκολο
- Κάντε το μπάνιο μια ευχάριστη δραστηριότητα
- Σκεφτείτε τη χρήση ηλεκτρικής ξυριστικής μηχανής, αντί για το παραδοσιακό ξυράφι
- Σκεφτείτε τρόπους για να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή του π.χ., μανικιούρ, βερνίκι νυχιών ή ένα νέο χτένισμα, αν πρόκειται για γυναίκα
- Προσπαθήστε να βρείτε ένα εύκολο χτένισμα
- Διαχωρίστε το μπάνιο από το λούσιμο, αν είναι δύσκολο να γίνουν και τα δύο ταυτόχρονα
- Προσέχετε τα νύχια στα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών
- Διαμορφώστε το χώρο του μπάνιου έτσι ώστε να είναι ασφαλής

### **Πώς να βοηθήσετε στο ντύσιμο**

- Προσπαθήστε να παρέχετε βοήθεια, χωρίς να παίρνετε τον έλεγχο από τον ασθενή
- Δώστε του/της αρκετή ώρα για να ντυθεί
- Περιορίστε την επιλογή σε δύο ρούχα
- Αφήνετε διακριτικά τα καθαρά ρούχα, αν είναι απαραίτητο

- Εξαφανίστε τα ακατάλληλα ρούχα από την ντουλάπα
- Να είστε διακριτικοί σε περιπτώσεις ακράτειας ή ανικανότητάς του να αλλάξει λερωμένα ρούχα
- Απλοποιήστε τη διαδικασία του μακιγιάζ για τις γυναίκες

### **Χρήσιμα**

- Αυτοκόλλητα κουμπώματα
- Μακριά φερμουάρ
- Παντοφλέ παπούτσια
- Διακοσμητικές αγκράφες / κορδόνια
- Ελαστικές ζώνες
- Στηθόδεσμοι που κουμπώνουν μπροστά
- Φαρδιά ρούχα με φαρδιά μανίκια
- Πουλόβερ με φαρδύ λαιμό

### **Μπορεί να δημιουργήσουν δυσκολίες**

- Κουμπιά ή κόπιτσες
- Μικρά φερμουάρ
- Δετά παπούτσια
- Παπούτσια που κουμπώνουν με αγκράφες
- Ζώνες και τιράντες
- Στηθόδεσμοι που κουμπώνουν πίσω
- Εφαρμοστά ρούχα
- Σφιχτά καλσόν (πρόβλημα κυκλοφορίας του αίματος)

### **Πώς να τα καταφέρετε με τη διατροφή και το ποτό**

- Παρέχετε βοήθεια, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία του ασθενούς
- Δώστε αρκετό χρόνο και κάντε τα γεύματα μια ευχάριστη εμπειρία
- Μην ανησυχείτε ιδιαίτερα για την τάξη και τους σωστούς τρόπους

### **Πρόληψη προβλημάτων σχετικά με τη διατροφή και το ποτό**

- Προσαρμόστε τις ώρες των γευμάτων ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου
- Προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι πίνει ενάμισι λίτρο (8 ποτήρια) νερού κάθε μέρα

- Επικοινωνήστε με το γιατρό σας σε περίπτωση απώλειας της όρεξης
- Συμβουλευτείτε έναν οδοντίατρο (εάν υπάρχουν σχετικά προβλήματα)

### **Πώς να βρείτε δραστηριότητες οι οποίες μπορεί να ευχαριστήσουν το άτομο με άνοια**

- Προσπαθήστε να τον/ την περιλάβετε στις καθημερινές οικογενειακές δραστηριότητες, ακόμη και αν η βοήθειά του δεν είναι πραγματικά αναγκαία
- Προτείνετε μια δραστηριότητα που νομίζετε ότι μπορεί να τον/ την ευχαριστεί
- Προσπαθήστε να επικεντρωθεί στην ευχαρίστηση, όχι στην επίτευξή της
- Αν δραστηριότητες του παρελθόντος δεν είναι πια δυνατές, προσπαθήστε να βρείτε νέα ενδιαφέροντα
- Απλοποιήστε τις δραστηριότητες, όπου είναι δυνατόν, ή δώστε την κατάλληλη βοήθεια χωρίς να αναλαμβάνετε το γενικό έλεγχο
- Προσπαθήστε να εξασφαλίσετε ότι το άτομο με άνοια ασκείται με κάποιον τρόπο και παίρνει καθαρό αέρα

### **Πώς να αποτρέψετε την αποθάρρυνση, την απογοήτευση ή την ανία**

- Περιορίστε τη διάρκεια της κάθε δραστηριότητας (σε περίπου 15 με 20 λεπτά)
- Σταματήστε τη δραστηριότητα στο πρώτο σημάδι κούρασης ή απογοήτευσης
- Προσφέρετέ του ένα νερό ή χυμό σε τακτά διαλείμματα
- Δώστε του μια εργασία που μπορεί να τη διεκπεραιώσει και προσφέρετε του/της βοήθεια

### **Πώς να παρέχετε ένα ασφαλές περιβάλλον και μια αίσθηση ασφάλειας**

- Προσπαθήστε να μπειτε στη θέση του ανοϊκού
- Κλειδώστε ή κρατήστε μακριά κάθε τι επικίνδυνο (όπως π.χ. εξοπλισμό κουζίνας, φάρμακα, απορρυπαντικά κ.λπ.)
- Τακτοποιήστε τα έπιπλα και τοποθετήστε σταθερά στηρίγματα, έτσι ώστε να είναι εύκολο για το άτομο να κινείται μέσα στο σπίτι
- Σταθεροποιήστε τα χαλάκια και αποφύγετε να γυαλίζετε το πάτωμα
- Τοποθετήστε κλειδαριές σε πόρτες και παράθυρα
- Εξασφαλίστε ότι τα δωμάτια και οι διάδρομοι είναι καλά φωτιζόμενοι
- Ελέγξτε τις ηλεκτρικές παροχές και απομακρύνετε τυχόν καλώδια που σέρνονται
- Εξασφαλίστε ζεστό περιβάλλον για το άτομο

### **Πώς να αντεπεξέλθετε όταν το άτομο με άνοια ζει μόνο του**

- Προσπαθήστε να κάνετε το περιβάλλον του όσο πιο ασφαλές γίνεται

- Ελέγχετε την υγεία του και βεβαιωθείτε ότι παίρνει τα φάρμακά του
- Φροντίστε για το νοικοκυριό και βεβαιωθείτε ότι το άτομο τρέφεται κανονικά
- Επισκεφθείτε το και τηλεφωνήστε του συχνά
- Βοηθήστε το για τα καθημερινά (π.χ. λογαριασμοί προς πληρωμή)
- Ενημερώστε τις τοπικές υπηρεσίες, τους καταστηματαρχες και την τοπική αστυνομία για ενδεχόμενα προβλήματα
- Βεβαιωθείτε ότι φέρει μαζί του ταυτότητα και έχετε πάντα μια πρόσφατη φωτογραφία του

#### **Πώς να αντιμετωπίσετε την ανησυχία και τη νευρικότητα**

- Μείνετε ήρεμοι και μιλάτε ευγενικά
- Δώστε στον ασθενή αρκετό χώρο για να μη νιώθει περιορισμένος
- Δώστε του κάτι για να απασχολείται, π.χ. ένα μαντίλι
- Βρείτε κάτι χρήσιμο που μπορεί να κάνει, π.χ. να διπλώνει πετσέτες
- Δώστε του να πιει λίγο νερό. Μπορεί να τον βοηθήσει να ηρεμήσει
- Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας

#### **Πώς να εμποδίσετε την ανησυχία και τη νευρικότητα**

- Κόψτε του τα ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη
- Προσπαθήστε να απλοποιήσετε το περιβάλλον του
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό, αν ο ασθενής είναι εξαιρετικά ανήσυχος

#### **Πώς να αντιμετωπίσετε το θυμό**

- Μείνετε ήρεμοι και μην το παίρνετε προσωπικά
- Μη νιώθετε άσχημα για το επεισόδιο, αφού ο ασθενής με άνοια μάλλον θα το ξεχάσει σε λίγο

#### **Πώς να εμποδίσετε το θυμό**

- Προσπαθήστε να βρείτε τί προκάλεσε το θυμό, ώστε να το αποφύγετε στο μέλλον
- Προσπαθήστε να μην ανακατευτείτε, αν δε χρειάζεται, ή να υπερβάλλετε για τη σοβαρότητα των πραγμάτων
- Προσπαθήστε να μην δείχνετε προστατευτικοί ή αυταρχικοί

#### **Πώς να αντιμετωπίσετε την απάθεια**

- Μην εξαναγκάζετε το άτομο με άνοια να κάνει κάτι χωρίς τη θέλησή του
- Ενθαρρύνετέ το να κάνει κάτι στο οποίο τα καταφέρνει
- Συγχαρείτε το γι' αυτό που κατόρθωσε

- Προσπαθήστε να κρατάτε σε εγρήγορση το μυαλό και το σώμα του
- Αφήστε το να σταματήσει, μόλις κουραστεί ή το θελήσει
- Προσπαθήστε να κινήσετε το ενδιαφέρον του (ευχάριστες δραστηριότητες, περίπατοι, μουσική κ.λπ.)

#### **Πώς να αντιμετωπίσετε το χάσιμο ή το κρύψιμο αντικειμένων και τις άδικες κατηγορίες**

- Καθησυχάστε τον ασθενή με άνοια και βοηθήστε τον να βρει το χαμένο αντικείμενο
- Προσπαθήστε να μην παίρνετε προσωπικά τις κατηγορίες

#### **Πώς να προλάβετε προβλήματα που προκαλούνται από την απώλεια ή το κρύψιμο αντικειμένων**

- Προσπαθήστε να παρακολουθείτε πού φυλάσσει ο ασθενής διάφορα αντικείμενα και πού έχει την τάση να τα κρύβει
- Κάντε αντίγραφα σημαντικών αντικειμένων (κλειδιών, γυαλιών, εγγράφων κ.λπ.)
- Μειώστε τον αριθμό των πιθανών κρυψώνων και ελέγχετε τα καλάθια απορριμμάτων πριν τα αδειάσετε
- Ψάξτε για κρυμμένα και "αποθηκευμένα" τρόφιμα
- Προειδοποιήστε τους άλλους προκαταβολικά, να μην παίρνουν προσωπικά τις κατηγορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την νόσο αλλά και την θεραπευτική αντιμετώπιση της, απευθυνθείτε στον γιατρό σας.