

Η οικογένεια και οι φίλοι αξίζουν

Πώς να παραμείνετε συνδεδεμένοι
μ' ένα άτομο που έχει άνοια



Αυτό το φυλλάδιο περιέχει πληροφορίες, συμβουλές και στρατηγικές για να παραμείνετε συνδεδεμένοι με τα άτομα που έχουν άνοια. Διαβάστε το και μοιραστείτε το με την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές σας. Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο βασίστηκαν στις απόψεις και τις συζητήσεις με άτομα που έχουν επηρεαστεί από την άνοια.

Αναγνωρίζουμε και είμαστε ευγνώμονες σε όλα τα άτομα που συνέβαλλαν αφιερώνοντας γενναιόδωρα τον χρόνο, την εμπειρία και τις γνώσεις τους.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι κάθε άτομο που έχει άνοια είναι ξεχωριστό. Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο είναι γενικής φύσεως και σας συνιστούμε να ζητήσετε επαγγελματικές συμβουλές που αφορούν οποιοσδήποτε συγκεκριμένες ανησυχίες ή προβλήματα που μπορεί να έχετε.

**Για περισσότερες πληροφορίες
επικοινωνήστε με:**

**National Dementia Helpline
1800 100 500**

**Βρείτε μας στο διαδίκτυο
dementia.org.au**

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
Οικογένεια και φίλοι	6
Όταν γίνεται διάγνωση άνοιας κάποιου ατόμου που φροντίζετε	8
Στοιχεία για την άνοια	10
Συνήθεις ενδείξεις και συμπτώματα της άνοιας	12
Χρήσιμες συμβουλές	14
Όταν αλλάξει η κατάσταση	15
Επικοινωνία και επαφή	16
Θετικές συμβουλές επικοινωνίας για να μιλάτε με άτομα που έχουν άνοια	18
Διατήρηση του ενδιαφέροντος	20
Διαφορετικές βαθμίδες συμμετοχής	22
Εμπειρίες που μπορείτε να μοιραστείτε με φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας	26
Χρήσιμες συμβουλές για να επωφεληθείτε περισσότερο από την επίσκεψή σας	28
Παραπομπές	30



Εισαγωγή

Η οικογένεια και οι φίλοι αξίζουν. Μας βοηθούν να πορευτούμε στα σκαμπανεβάσματα της ζωής. Μας δέχονται όπως είμαστε. Αν το μέλος της οικογένειας ή ο φίλος σας έχει διαγνωστεί με άνοια, είναι φυσικό να αισθάνεστε αβέβαιοι για το τι μπορεί σημαίνει αυτό για το μέλλον.

Σ' αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε απαντήσεις σε απορίες όπως:

- Πώς θα επηρεάσει η άνοια τη σχέση μας;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να διατηρήσουμε μια ιδιαίτερη σχέση;
- Πώς μπορούμε να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με ουσιαστικούς τρόπους;
- Ποια ενδιαφέροντα μπορούμε να συνεχίσουμε να απολαμβάνουμε μαζί;

Αν έχετε άνοια, σκεφτείτε να μοιραστείτε αυτό το φυλλάδιο με την οικογένεια και τους φίλους σας.

“

Οι απλοί άνθρωποι μπορούν να δείξουν μεγάλη κατανόηση αν γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν και πώς μπορούν οι ενέργειές τους να βοηθήσουν έναν συνάνθρωπο. ”

- Hennell & Hennell, n.d.

Οικογένεια και φίλοι

Αν είστε μέλος της οικογένειας ή φίλος κάποιου που έχει άνοια, παίζετε έναν ουσιαστικό ρόλο στη ζωή του.

- Στηρίζετε το άτομο στην πορεία της ζωής του.
- Ακούτε χωρίς να κρίνετε.
- Σέβεστε το άτομο και το αποδέχεστε όπως είναι.
- Παρέχετε έναν συνδετικό κρίκο με το παρελθόν και το μέλλον του.

Ενώ η άνοια μπορεί να προκαλέσει την αλλαγή ορισμένων πραγμάτων με την πάροδο του χρόνου, σημαντικά στοιχεία της σχέσης σας με το άτομο δεν αλλάζουν.

Ένα πράγμα που δεν αλλάζει είναι η ανάγκη του ατόμου να αποτελεί αξιόλογο μέλος μιας οικογένειας ή ενός κύκλου φίλων. Στην πραγματικότητα, τότε είναι ο καιρός που σας χρειάζεται περισσότερο το άτομο- ως οικογένεια ή φίλο.

Αντί να δίνετε προσοχή σε αυτά που δεν μπορεί να κάνει το άτομο, μπορεί να βοηθήσει αν δώσετε προσοχή στα πράγματα που μπορείτε ακόμη να απολαύσετε μαζί.

“

Είναι ευκολότερο να αντιμετωπίσουμε την άνοια κάποιου για τον οποίο νοιαζόμαστε αν δώσουμε πλήρη αξία στον άνθρωπο που είναι τώρα παρά να ασχολούμαστε συνεχώς για κάτι που πλέον είναι αδύνατο να αλλάξει. ”

- Crisp, 2000



Όταν γίνεται διάγνωση άνοιας κάποιου ατόμου που φροντίζετε

Αν ο φίλος ή το μέλος της οικογένειάς σας διαγνωστεί με άνοια, μπορεί να αισθανθείτε σοκ, θυμό ή άρνηση. Για πολλούς, μπορεί επίσης να έρθει ως ανακούφιση καθώς «είχαν υποψίες ότι κάτι πήγαινε στραβά».

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι και το άτομο με άνοια σίγουρα θα έχει πολλά ισχυρά συναισθήματα.

- απώλεια
- λύπη
- σύγχυση
- ανησυχία
- αμηχανία
- φόβο
- απογοήτευση
- θυμό
- παράνοια.



Είναι σημαντικό να είστε στο πλευρό του ατόμου με άνοια και να διατηρήσετε μια καλή σχέση μαζί του. Μερικές φορές, η σχέση σας μπορεί να δοκιμαστεί. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε τη σχέση, να συμπαραστέκεστε ο ένας τον άλλον και να μιλάτε για το πώς η άνοια επηρεάζει τον τρόπο που αισθάνεστε.

Αν μπίετε στη θέση του και αποδεχτείτε το νέο κεφάλαιο της σχέσης σας μπορεί να βοηθήσει.

Στοιχεία για την άνοια

Τι είναι η άνοια;

- Η άνοια επηρεάζει τον εγκέφαλο και δυσκολεύει το άτομο να θυμάται, να προγραμματίζει και να κάνει τις καθημερινές ασχολίες του.
- Άνοια είναι ένας όρος που περιγράφει μια μεγάλη ομάδα ασθενειών και παθήσεων που προκαλούν προοδευτική μείωση στις λειτουργίες ενός ατόμου. Υπάρχουν πάνω από 100 διαφορετικές μορφές άνοιας.
- Πολλοί άνθρωποι έχουν περισσότερες από μια μορφή άνοιας. Αυτό είναι γνωστό ως σύνθετη άνοια.
- Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο συνήθης μορφή άνοιας. Άλλες μορφές άνοιας είναι η αγγειακή άνοια, άνοια πρόσθιου εγκεφαλικού λοβού και νόσος με Λιούη σώματα.
- Το κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό. Τα συμπτώματα και η εξέλιξη της άνοιας μπορεί να διαφέρει μεταξύ των ατόμων.
- Τα συμπτώματα συχνά ξεκινούν αργά και σταδιακά χειροτερεύουν με την πάροδο του χρόνου.



Ποια άτομα παθαίνουν άνοια;

- Ο κίνδυνος της άνοιας αυξάνεται με την ηλικία, αλλά **δεν** αποτελεί φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.
- Τρία στα 10 άτομα άνω των 85 και σχεδόν ένα στα 10 άτομα άνω των 65 έχουν άνοια¹.

Υπάρχει γιατροιά για την άνοια;

- Δεν υπάρχει γιατροιά για την άνοια. Ωστόσο έχει βρεθεί ότι ορισμένα φάρμακα και εναλλακτικές θεραπείες ανακουφίζουν ορισμένα συμπτώματα σε μερικούς ανθρώπους.
- Ο οργανισμός Άνοιας Αυστραλίας (Dementia Australia) προσφέρει στήριξη σε άτομα με άνοια, καθώς και στις οικογένειες και τους φίλους τους.

¹ Το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής και Οικονομικής Μοντελοποίησης NATSEM (2016) Το Οικονομικό Κόστος της Άνοιας στην Αυστραλία 2016–2056 Μπορεί επίσης να επηρεάσει και νέους

Συνήθειες ενδείξεις και συμπτώματα της άνοιας

Οι συνήθειες ενδείξεις και συμπτώματα της άνοιας μπορεί να περιλαμβάνει αλλαγές στα:

- **Μνημονικό** – το άτομο δεν μπορεί να θυμηθεί πρόσφατα γεγονότα ή πληροφορίες.
- **Γλώσσα** – όπως έχει πρόβλημα να βρει λέξεις για να περιγράψει ή να κατονομάσει πράγματα.
- **Ικανότητες προσανατολισμού**– το άτομο δυσκολεύεται να βρει το δρόμο σε γνωστά μέρη όπως το κατάστημα της περιοχής του.
- **Προγραμματισμός** – το άτομο δεν μπορεί να οργανώσει πράγματα όπως να κάνει μια λίστα για τα ψώνια.
- **Ακολουθία** – το άτομο δυσκολεύεται να κάνει πράγματα με μια συγκεκριμένη σειρά, για παράδειγμα να κάνει καφέ ή να ντυθεί.
- **Γνώση** – το άτομο δεν μπορεί να θυμηθεί και να εφαρμόσει αποθηκευμένες γνώσεις (όπως για παράδειγμα να μετράει χρήματα).
- **Συναισθήματα** – το άτομο φαίνεται να μη δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον και να έρχεται σε επαφή με τους άλλους ή ίσως να είναι περισσότερο ανήσυχο.
- **Διορατικότητα** – το άτομο ειλικρινά αγνοεί τη δική του συμπεριφορά και τις συνέπειές της παρά τις σαφείς αποδείξεις επί του αντιθέτου.



Ο Συμεών και ο Πέτρος

«Πριν περίπου τρία χρόνια άρχισα να παρατηρώ αλλαγές σ' αυτόν που ήταν δύσκολο να τις εξηγήσω. Στην παρέα μας έλεγε κάτι εντελώς εκτός θέματος, σαν να μην ήταν συντονισμένος κατάλληλα.

Η διάγνωση της άνοιας πρόσθιου εγκεφαλικού λοβού εξήγησε τη συμπεριφορά, τη λήθη και τη σύγχυση που είχε. Είναι μόλις στα σαράντα του, γι' αυτό ήταν σοκ για μένα.

Στην αρχή, ενώ ήταν ακόμα στο σπίτι, έκανα ό, τι κάναμε πάντοτε. Πήγαινα για καφεδάκι και κουβέντα. Τώρα που είναι στο γηροκομείο πηγαίνω όσο πιο συχνά μπορώ και παίζουμε χαρτιά – με τον τρόπο που ξέρει να παίζει ο Συμεών - ή πάμε βόλτα. Ο Συμεών ως ο άνθρωπος που ήξερα, ο φίλος μου, είναι ακόμα εκεί».

Χρήσιμες συμβουλές

- Οι άνθρωποι που έχουν άνοια προσπαθούν πολύ σκληρά για να βγάλουν νόημα από τον κόσμο τους - να δουν μέσα από τη σύγχυση και να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματά τους.
- Αν είστε προετοιμασμένοι να μπειτε στη θέση τους μπορεί να σας βοηθήσει, ως οικογένεια και φίλος, για να καταλάβετε και να δείξετε μεγαλύτερη κατανόηση.
- Μην παίρνετε τα λάθη και τη σύγχυση προσωπικά, αυτά τα παθαίνει λόγω της σύγχυσης που αισθάνεται.
- Τα συναισθήματα της σύγχυσης, θλίψης και απώλειας, ακόμα και θυμού, είναι φυσιολογικά συναισθήματα που προκαλούνται από την άνοια.
- Το άτομο με την άνοια μπορεί να ξεχάσει το όνομά σας αλλά θα θυμάται ότι του είστε αγαπητός.
- Αν το άτομο με την άνοια φαίνεται να είναι κακότροπο αυτό δεν το κάνει επίτηδες.
- Μη «δοκιμάζετε» το μνημονικό του ατόμου με άνοια και μη σκέφτεστε ότι πρέπει να διορθώσετε τα λάθη του. Προσπαθήστε να μπειτε στον κόσμο του και να συμφωνήσετε μαζί του, ή να το καθησυχάσετε ή να αποσπάσετε την προσοχή του αν ταραχθεί.
- Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι αυτό που χρειάζεται το άτομο εκείνη τη στιγμή είναι κατανόηση και στήριξη.
- Να βοηθάτε τον φροντιστή ώστε να έχει λίγο ελεύθερο χρόνο.

Όταν αλλάξει η κατάσταση

- Το άτομο που έχει άνοια μπορεί να ξεχάσει μερικές απ' τις κοινές εμπειρίες και ενδιαφέροντα που απολαμβάνετε μαζί, αλλά συνεχίζει να είναι το ίδιο άτομο.
- Δώστε προσοχή στο άτομο που είναι τώρα και σεβαστείτε αυτά που αντιμετωπίζει.
- Η επικοινωνία με τους άλλους είναι ακόμη σημαντική για το άτομο. Βοηθάει στη διατήρηση μιας αίσθησης ταυτότητας και αξίας. Ο τρόπος που συμπεριφέρεστε σ' ένα άτομο μπορεί να είναι μια ισχυρή υπενθύμιση στο άτομο αυτό για το ρόλο που είχε στη ζωή σας και η αξία που έχει αυτός ο ρόλος σε εσάς.
- Ενώ οι σχέσεις σας με το άτομο που έχει άνοια μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, πάλι όμως μπορείτε να απολαμβάνετε τα κοινά ενδιαφέροντα που είχατε με διαφορετικούς τρόπους.
- Το να είσαι απλά με το άτομο που έχει άνοια μπορεί να είναι ανακουφιστικό και για τους δυο σας.
- Με την πάροδο του χρόνου το άτομο με την άνοια μπορεί να χρειάζεται περισσότερη επιβεβαίωση της ανθρώπινης επαφής. Κρατήστε το χέρι του, τον ώμο, ή αγκαλιάστε το άτομο.

Επικοινωνία και επαφή

Η επικοινωνία είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ταυτότητάς μας και της σχέσης μας με τους άλλους. Το περιεχόμενο των καθημερινών συναλλαγών μας μπορεί να είναι σχετικά ασήμαντο. Αυτό που μετράει είναι ο ρόλος που έχει στη αναμεταξύ μας σχέση.

Οι γλωσσικές δεξιότητες και το λεξιλόγιο μπορεί να μειωθούν καθώς η άνοια εξελίσσεται, αλλά η επιθυμία για επικοινωνία δεν μειώνεται. Οι άνθρωποι εξακολουθούν να θέλουν να καταλαβαίνουν και να γίνονται κατανοητοί. Μπορείτε να διατηρήσετε την επικοινωνία ακόμη κι όταν νομίζετε ότι είναι μονόπλευρη.

Το άτομο που έχει άνοια μπορεί να ξεχνάει λεπτομέρειες πρόσφατων γεγονότων ή ακόμη και το ίδιο το γεγονός. Αυτό δεν είναι μια ένδειξη αδιαφορίας ή έλλειψη σημασίας, απλά είναι μία από τις σημαντικές επιπτώσεις της άνοιας.

Με τη χρήση χρήσιμων προτροπών μπορείτε να βοηθήσετε το άτομο να θυμηθεί αυτά τα γεγονότα χωρίς να το κάνετε να αισθάνεται αμηχανία.

Για παράδειγμα:

“

Πραγματικά απόλαυσα τη χθεσινή μας βόλτα με το αυτοκίνητο γύρω από τη λίμνη. ”

“

Περιμένω με ανυπομονησία την επίσκεψη του Γιάννη σήμερα το βράδυ. ”

“

Ήταν τόσο υπέροχο που η εγγονή σου η Μαρία έκανε αυτή την κάρτα για σένα. ”

Θετικές συμβουλές επικοινωνίας για να μιλάτε με άτομα που έχουν άνοια

- Να μιλάτε στο άτομο, όχι στο φροντιστή, μέλος της οικογένειας ή φίλο.

- Να χαιρετάτε το άτομο μ' ένα χαμόγελο και να τραβάτε την προσοχή του.

- Να κάνετε οπτική επαφή και να χρησιμοποιείτε τη γλώσσα του σώματος. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό όταν η ικανότητα να μιλάει έχει ελαττωθεί.

- Να μιλάτε καθαρά.

- Να εκφράζετε μια ιδέα και να δίνετε λίγες πληροφορίες την κάθε φορά.

- Να χρησιμοποιείτε απλές, άμεσες ερωτήσεις όπως «δεν ήταν θαυμάσια που πήγαμε χτες στο πάρκο;»

- Μην προσφέρετε πάρα πολλές επιλογές.

- Να απομακρύνετε αποσπάσεις της προσοχής όπως θόρυβος ή λαμπερά φώτα.



- Να είστε υπομονετικοί, μη βιάζεστε, δώστε χρόνο στο άτομο να βρει τη σωστή απάντηση.

- Μην κρίνετε εκ των προτέρων το επίπεδο κατανόησης του ατόμου.

- Μην παίρνετε κατά γράμμα αυτά που λέει το άτομο.

- Να κάνετε χιούμορ.

- Να χρησιμοποιείτε σαφή και απλή γλώσσα.

- Μην διαπληκτίζετε και μην έρχεστε σε αντιπαράθεση με το άτομο.

- Σεβαστείτε την αξιοπρέπεια του ατόμου.

Διατήρηση του ενδιαφέροντος

Για να έχετε ευχάριστο χρόνο δεν είναι αυτό που κάνετε αλλά αυτό που κάνετε να το κάνετε μαζί. Μπορείτε να βοηθήσετε το άτομο που φροντίζετε να συνεχίσει να συμμετέχει σε καθημερινές δραστηριότητες ώστε να νιώθει παραγωγικός και ότι μπορεί να συμβάλει.

Υπάρχουν τρία πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν είστε μαζί:

1. **Απόλαυση** – και οι δυο σας χαίρεστε που είστε μαζί
2. **Συμμετοχή** – και οι δυο συμμετέχετε όσο μπορείτε
3. **Παρουσία** – δείχνετε ότι θέλετε να είστε με το άτομο.

Να θυμάστε ότι:

- Οποιαδήποτε απλή δραστηριότητα μπορεί να είναι μια θετική εμπειρία.
- Παλιά χόμπι και ικανότητες απ' την εργάσιμη ζωή μπορούν να γίνουν σημεία έναρξης μιας δραστηριότητας όταν σκέφτεστε για κάτι που θέλετε να κάνετε μαζί.
- Μπορεί να εκπλαγείτε απ' το ποιες δραστηριότητες είναι καλές και θετικές. Προσπαθήστε να μην αποκλείσετε τίποτα πρόωρα.

Δραστηριότητες:

- δε χρειάζεται να κρατήσει πολλή ώρα η δραστηριότητα – μπορεί να διαρκέσει μόνο πέντε λεπτά
- η δραστηριότητα έχει καλύτερα αποτέλεσμα αν το άτομο συμμετέχει πρόθυμα
- η δραστηριότητα πρέπει να είναι κατάλληλη για την ηλικία του ατόμου
- οι δραστηριότητες που συμμετέχουν μικροί και μεγάλοι μπορεί να έχουν καλό αποτέλεσμα
- οι δραστηριότητες που διεγείρουν τις αισθήσεις φέρνουν ευχαρίστηση.

Και να θυμάστε:

- Αν δεν κάνετε απολύτως τίποτα μαζί μπορεί στην πραγματικότητα να κάνετε κάτι.
- Μια δραστηριότητα πάλι αξίζει ακόμη κι αν ξεχαστεί πολύ σύντομα.



Διαφορετικές βαθμίδες συμμετοχής

Απλά επειδή ένα άτομο που έχει άνοια δεν μπορεί να κάνει τα πράγματα όσο ανεξάρτητα μπορούσε να τα κάνει παλιά δεν σημαίνει ότι δεν ενδιαφέρεται. Πάλι μπορείτε να βοηθήσετε το άτομο να διαδραματίσει κάποιο ρόλο.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα όπου μια απλή, ευχάριστη δραστηριότητα όπως η παρασκευή μπισκότων περιλαμβάνει κάποιο ρόλο για τον καθένα. Από το άτομο να κάνει όλη τη δουλειά μόνο του έως το άτομο να μπορεί απλά να παρακολουθεί και να ακούει, πάντα υπάρχει κάποιος τρόπος με τον οποίο μπορεί να συμμετέχει το άτομο με την άνοια.

Παρασκευή μπισκότων:

1. Μπορώ να ξεκινήσω, να σχεδιάσω και να τελειώσω όλη τη διαδικασία

Μπορώ να αποφασίσω για το είδος των μπισκότων. Μπορώ να σχεδιάσω, να αγοράσω τα υλικά, μπορώ να ακολουθήσω τη συνταγή και να ετοιμάσω και να μαγειρέψω τα μπισκότα με επιτυχία.

2. Μπορώ να τα κάνω όλα αυτά αν κάποιος μου τα ετοιμάσει

Μπορώ να κάνω τα μπισκότα όταν τα υλικά είναι μπροστά μου και κάποιος άλλος μου εξηγήσει τη συνταγή.

3. Μπορώ να κάνω ένα μέρος απ' αυτό

Μπορώ είτε να ζυγίσω, να ανακατέψω ή να φορμάρω τα μπισκότα ανάλογα τις ικανότητες.

4. Μπορώ να το κάνω αν κάποιος μου το δείξει

Μπορώ να επαναλάβω κάθε βήμα με προτροπή και βοήθεια.

5. Μπορώ να βλέπω και να παρακολουθώ

Μπορώ να σου πω αν τα μπισκότα φαίνονται καλά, να ακούσω όταν χτυπήσει το ρολόι του φούρνου.

6. Μπορώ να μιλήσω για αυτό το πράγμα

Μπορώ να μιλήσω για τις δικές μου εμπειρίες παρασκευής μπισκότων.

7. Μπορώ να κριτικάρω

Μπορώ να δοκιμάσω τα μπισκότα και να πω τη γνώμη μου.

8. Μπορώ να βλέπω και να ακούω

Μπορώ να βλέπω και να ακούω ενώ εσύ κάνεις τα μπισκότα.

Προσαρμόστηκε από το βιβλίο των Bell & Troxell, 2001, σελ 204

Η μαμά και η αδερφή της η Λουΐζα

«Η αδερφή της μαμάς μου η Λουΐζα, μου είπε ότι αισθανόταν πολύ στεναχωρημένη όταν την επισκεπτόταν επειδή δεν είχε ιδέα αν η μαμά την γνώριζε πλέον ποια ήταν. Η μαμά είχε αρκετά προχωρημένη άνοια. Αναγνώριζε πολύ λίγο τους άλλους και δεν μπορούσε να επικοινωνεί προφορικά.

Η μαμά και η θεία μου απολάμβαναν να κάνουν πάρτι και να μοιράζονται συνταγές. Πρότεινα στη θεία μου να έρθει για μια σύντομη, πρωινή επίσκεψη και να έχει μαζί της μερικά ενδιαφέροντα περιοδικά με συνταγές. Της μαμάς της άρεσε πολύ αυτή η επίσκεψη. Χαμογέλασε και έδειχνε τις εικόνες. Ήταν μια μεγάλη ανακούφιση καθώς είχαν πολύ στενές σχέσεις και δεν ήθελα να στεναχωριέται η θεία μου και να σταματήσει να επισκέπτεται τη μαμά μου».





Εμπειρίες που μπορείτε να μοιραστείτε με φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας

- Πηγαίνετε μια βόλτα με το αυτοκίνητο.
- Πηγαίνετε σε μια λειτουργία.
- Φάτε παγωτό.
- Κάντε πρακτική σε γήπεδο γκολφ.
- Πηγαίνετε σε μια μικρή υπαίθρια αγορά.
- Επισκεφθείτε έναν κοινό φίλο.
- Πιείτε καφέ σ' ένα ήσυχο καφεενεδάκι.
- Καθίστε στη βεράντα ή καθίστε στο πάρκο.
- Κοιτάξτε τα πουλιά.
- Πηγαίνετε βόλτα το σκύλο.
- Αναπολήστε ή κοιτάξτε φωτογραφίες.

- Διαβάστε την εφημερίδα μαζί.
- Διπλώστε τα ρούχα ή συγυρίστε ένα συρτάρι.
- Φυτέψτε σπόρια, ποτίστε τα λουλούδια, επισκεφθείτε ένα φυτώριο.
- Επισκεφθείτε μια ήσυχη γκαλερί.
- Παίξτε μπάλα.
- Κάντε ένα καφεδάκι, στύψτε πορτοκάλια για φρέσκο χυμό.
- Ξεδιαλέξτε νομίσματα ή γραμματόσημα.
- Κάντε και γράψτε κάρτες.
- Δείτε τηλεόραση, ακούστε ποδοσφαιρικό αγώνα στο ραδιόφωνο.
- Παίξτε μουσική και τραγουδήστε αγαπημένα τραγούδια.
- Κάντε μαζί ένα απλό κουίζ ή πάζλ.
- Απαγγείλετε ποιήματα.
- Τρίψτε με γυαλόχαρτο ένα κομμάτι ξύλου.
- Κάντε ένα μασάζ.
- Χτενίστε η μια τα μαλλιά της άλλης.
- Μαγειρέψτε μαζί στο μπάρμπεκιου.
- Φτιάξτε μπισκότα.
- Κάντε κολάζ με κομμένες εικόνες.
- Παίξτε μαζί μ' ένα εγγόνι.

Ο καλύτερος τρόπος όλων για να βοηθήσετε κάποιον με άνοια είναι να δείχνετε ενδιαφέρον, να συνεχίσετε την επαφή και να λέτε στο άτομο ότι το αγαπάνε.

Χρήσιμες συμβουλές για να επωφεληθείτε περισσότερο από την επίσκεψή σας

- Να είστε ήρεμοι, να είστε ο εαυτός σας και να αποφεύγετε την προσπονημένη ευδιαθεσία.
- Να έχετε μια ευέλικτη στάση - τα πράγματα μπορεί να πάνε στραβά, κι αυτό είναι εντάξει.
- Δεχτείτε ότι μπορεί να χρειαστεί να ξεκινήσετε εσείς μια συζήτηση ή δραστηριότητα.
- Πάρτε κάτι μαζί σας για να το μοιραστείτε.
- Καθιρώστε μια ρουτίνα στις επισκέψεις σας: χαιρετίστε και πείτε ποιος είστε.
- Καθώς φεύγετε ρωτήστε αν μπορείτε να επισκεφθείτε ξανά, χαμογελάστε και αποχαιρετίστε.
- Μη βιάζεστε. Το άτομο μπορεί να χρειάζεται χρόνο για να καταλάβει ποιος είστε και γιατί είστε εκεί.
- Να θυμάστε ότι η σιωπή δεν είναι απαραίτητα κάτι το αρνητικό.
- Διαλέξτε ένα ήσυχο, γνώριμο μέρος και να μιλήσετε για ένα πράγμα τη κάθε φορά.
- Αν είναι δυνατό, να επισκέπτεστε το άτομο τακτικά, ακόμη κι αν είναι για λίγη ώρα.
- Ενώ μπορεί να μη θυμάται την επίσκεψή σας, σίγουρα του ήταν ευχάριστη.
- Μην είστε σκληροί στον εαυτό σας, μερικές επισκέψεις μπορεί να σας αφήσουν μια γεύση θλίψης.



Η Σούλα και η Κατερίνα

«Είναι το πιο σημαντικό πρόσωπο στην επαγγελματική μου ζωή. Και επίσης είμαστε καλές φίλες. Ο θαυμασμός μου τώρα γι' αυτήν προέρχεται επίσης βλέποντάς την πώς αντιμετωπίζει αυτή την ασθένεια. Είμαστε ακόμα φίλες και την σέβομαι ακόμα πάρα πολύ. Στην επόμενη επίσκεψή μου θα προσπαθήσω να της διαβάσω κάτι επειδή πάντοτε είχε ένα τόσο εξερευνητικό μυαλό, μια μεγάλη αγάπη για τα βιβλία και τη μάθηση. Είναι κάτι που συνεχίζουμε να μοιραζόμαστε».

“

Δεν μπορώ να αλλάξω το άτομο με άνοια αλλά μπορώ να αλλάξω την αντίδρασή μου. ”

Παραπομπές

- The National Centre for Social and Economic Modelling NATSEM (2016) Economic Cost of Dementia in Australia 2016-2056 p.6
- Alzheimer Scotland. (2003). I'll get by with a little help from my friends: Information for friends of people with dementia Lochaber [alzscot.org/sites/default/files/images/0001/7435/Friends Booklet lo-res.pdf](http://alzscot.org/sites/default/files/images/0001/7435/Friends_Booklet_lo-res.pdf)
- Bell, V., & Troxell, D. (2001). The best friends staff: Building a culture of care in Alzheimer's programs. Baltimore, USA: Health Professionals Press.
- Bell, V., & Troxell, D. (2002). A Dignified Life: The best friends approach to Alzheimer's care, a guide for family carers. Deerfield Beach, USA: Health Communications.
- Crisp, J. (2000). Keeping in touch with someone who has Alzheimer's. Melbourne, Australia: Ausmed Publications.
- Hennell. J., & Hennell. B. (n.d.). Hello and goodbye Brian. www.ourdementiaadventure.com/?q=Live-Well-with-Dementia-HELLO-AND-GOODBYE-BRIAN-Final-Booklet

Σημείωση: Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις περισσότερες απ' τις παραπάνω παραπομπές μέσω της εθνικής βιβλιοθήκης του οργανισμού Άνοιας Αυστραλίας.

Σχετικά με τον οργανισμό Άνοιας Αυστραλίας

Ο οργανισμός Άνοιας Αυστραλίας είναι η πηγή αξιόπιστων πληροφοριών, εκπαίδευσης και παροχής υπηρεσιών για περίπου μισό εκατομμύριο Αυστραλούς που έχουν άνοια και σχεδόν 1,6 εκατομμύρια άτομα που ασχολούνται με τη φροντίδα τους.

Αγωνιζόμαστε για θετική αλλαγή και στηρίζουμε την ουσιώδη έρευνα. Είμαστε εδώ για να στηρίξουμε τους ανθρώπους που έχουν επηρεαστεί από την άνοια και να τους δώσουμε τη δυνατότητα να ζήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Ο οργανισμός που ιδρύθηκε από φροντιστές πριν πάνω από 35 χρόνια, σήμερα είναι ο εθνικός κορυφαίος φορέας για άτομα με άνοια, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους. Στις δραστηριότητές μας και στη λήψη αποφάσεων παίρνουμε τη γνώμη των ατόμων που έχουν επηρεαστεί από άνοια και λαμβάνουμε υπόψη τις εμπειρίες τους, για να βεβαιωθούμε ότι εκπροσωπούμε το ποικιλόμορφο φάσμα των εμπειριών με την άνοια. Ενισχύουμε τις φωνές των ανθρώπων που επηρεάζονται από την άνοια, υπερασπίζοντας τα δικαιώματα και μιλώντας για τις ιστορίες τους για να βοηθήσουμε στην ενημέρωση και την έμπνευση άλλων.

Ανεξάρτητα απ' το πώς έχετε επηρεαστεί από την άνοια, είμαστε εδώ για εσάς.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



Για γλωσσική βοήθεια καλέστε
το **131 450**

Βρείτε μας στο διαδίκτυο
dementia.org.au

