



Ο Οδηγός για την Άνοια

Για άτομα που ζουν με άνοια,
τις οικογένειές τους και τους
φροντιστές τους.





Περιεχόμενα

Σχετικά με τον οργανισμό Dementia Australia.	2
Ευχαριστίες	3
Σχετικά με αυτόν τον οδηγό	5
Το μήνυμά μας προς εσάς	8
Ενότητα 1: Σχετικά με την άνοια	11
Ενότητα 2: Κατανόηση της διάγνωσής σας	25
Ενότητα 3: Ομάδα υγειονομικής περίθαλψης και θεραπείες	33
Ενότητα 4: Προγραμματισμός για το μέλλον.	49
Ενότητα 5: Καλή ζωή	65
Ενότητα 6: Κυβερνητική υποστήριξη για άτομα που ζουν με άνοια	93
Ενότητα 7: Υπηρεσίες Dementia Australia	101
Ενότητα 8: Ιδρυματική φροντίδα.	123
Ενότητα 9: Τελικά στάδια άνοιας.	141
Ενότητα 10: Λίστα ελέγχου	149
Ενότητα 11: Υποστήριξη και πληροφόρηση για φροντιστές	155
Μείνετε συνδεδεμένος	180

Σχετικά με τον οργανισμό Dementia Australia

Ο οργανισμός Dementia Australia είναι η πηγή αξιόπιστων πληροφοριών, εκπαίδευσης και υπηρεσιών για το περίπου μισό εκατομμύριο Αυστραλούς που ζουν με άνοια και τα σχεδόν 1,6 εκατομμύρια άτομα που εμπλέκονται στη φροντίδα τους. Συνηγορούμε υπέρ της θετικής αλλαγής και υποστηρίζουμε τη ζωτικής σημασίας έρευνα. Είμαστε εδώ για να υποστηρίξουμε ανθρώπους που πλήττονται από άνοια και να τους δώσουμε τη δυνατότητα να ζήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Ο οργανισμός μας ιδρύθηκε από φροντιστές πριν από περισσότερα από 35 χρόνια και σήμερα είμαστε ο κορυφαίος εθνικός φορέας για άτομα που ζουν με άνοια, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους. Περιλαμβάνουμε στις δραστηριότητές μας και στη λήψη αποφάσεων άτομα που πλήττονται από άνοια, για να διασφαλίσουμε ότι εκπροσωπούμε το ποικίλο φάσμα εμπειριών άνοιας. Ενισχύουμε τις φωνές των ανθρώπων που πλήττονται από άνοια, με τη βοήθεια συνηγορίας και ανταλλαγής ιστοριών, για να βοηθήσουμε στην ενημέρωση και την έμπνευση άλλων.

Όπως κι αν σας έπληξε ή άνοια ή όποιοι κι αν είστε, είμαστε εδώ για σας.

Ευχαριστίες

Ο Οδηγός για την Άνοια δημιουργείται χάρη στις συμβουλές και την υποστήριξη:

- επαγγελματιών υγείας, κοινωνικών λειτουργών και επαγγελματιών φροντίδας ηλικιωμένων
- εκπροσώπων από κατάλληλους κορυφαίους φορείς
- κυβερνητικών εκπροσώπων
- ανθρώπων που ζουν με άνοια, των οικογενειών και των φροντιστών τους
- της Συμβουλευτικής Επιτροπής του οργανισμού Dementia Australia. Η ομάδα ιδρύθηκε το 2013. Τα μέλη της επιτροπής προέρχονται από ένα ευρύ φάσμα επαγγελματικών καταβολών και χρησιμοποιούν τις δεξιότητες, τη βιωμένη εμπειρία και τις διασυνδέσεις τους ως κοινοτικών ηγετών για να εκπροσωπούν ανθρώπους που ζουν με άνοια.

Μπορείτε να λάβετε ηλεκτρονικά αυτόν τον οδηγό από τη διεύθυνση **dementia.org.au/the-dementia-guide**

Έντυπα αντίτυπα διατίθενται κατόπιν αιτήματος.

Παρ' όλο που προσπαθούμε να διατηρήσουμε το περιεχόμενο ακριβές και ενημερωμένο, οι πληροφορίες μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου.

Για ενημερώσεις, επισκεφθείτε το **dementia.org.au** ή καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια στο **1800 100 500**.

Η αρχική ιδέα και κάποιο περιεχόμενο έχουν αναπαραχθεί ή προσαρμοστεί από τον τον "Οδηγό για την Άνοια" με την άδεια της Alzheimer's Society UK (Εταιρεία Alzheimer του Ηνωμένου Βασιλείου).

Η αναπαραγωγή, μετάδοση ή αποθήκευση, εν όλω ή εν μέρει, για σκοπούς άλλους από αυτούς του Περί Πνευματικών Δικαιωμάτων Νόμου και με την επιφύλαξη των διατάξεών του, απαγορεύεται χωρίς την έγγραφη εξουσιοδότηση του οργανισμού Dementia Australia.

Σχετικά με αυτόν τον οδηγό

Αυτός ο οδηγός είναι για όποιον έχει πληγεί από οποιαδήποτε μορφή άνοιας. Οι πληροφορίες σ' αυτόν τον οδηγό χωρίζονται σε ενότητες. Κάθε ενότητα σχετίζεται με ένα συγκεκριμένο στάδιο της διαδρομής σας στην άνοια.

Αν ζείτε με άνοια, **Ο Οδηγός για την Άνοια** θα σας βοηθήσει να καταλάβετε περισσότερα σχετικά με την άνοια και τις διαθέσιμες νοσηλείες, υποστήριξη και υπηρεσίες. Περιλαμβάνει πληροφορίες για καλή ζωή με άνοια και προγραμματισμό για το μέλλον.

Αν είστε μέλος της οικογένειας ή φίλος ατόμου με άνοια, αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να καταλάβετε περισσότερα για την άνοια. Περιγράφει τρόπους με τους οποίους μπορείτε να υποστηρίξετε ένα άτομο με άνοια ώστε να ζήσει καλά, καθώς και ποια υποστήριξη και πληροφορίες είναι διαθέσιμες για φροντιστές.

Θα βρείτε πρόσθετες πηγές πληροφοριών που παρατίθενται σε όλο αυτό τον οδηγό. Υπάρχει επίσης μια λίστα ελέγχου στη σελίδα 149, που θα σας βοηθήσει να ζήσετε καλά τώρα και να προγραμματίσετε για το μέλλον. Κρατήστε αυτόν τον οδηγό πρόχειρο, για να μπορείτε να ανατρέχετε σ' αυτόν όταν το χρειάζεστε.



Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ο κάθε άνθρωπος που ζει με άνοια είναι μοναδικός. Το περιεχόμενο αυτού του οδηγού είναι γενικής φύσεως και σας συνιστούμε να ζητήσετε συμβουλή από επαγγελματίες σχετικά με οποιεσδήποτε ανησυχίες ή ζητήματα μπορεί να έχετε.

Το μήνυμά μας προς εσάς

Αν έχετε διαγνωστεί με άνοια, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας.

Κάθε μέρα, ο οργανισμός Dementia Australia υποστηρίζει ανθρώπους όλων των ηλικιών που ζουν με όλες τις μορφές άνοιας. Αναγνωρίζουμε ότι η εμπειρία του καθενός είναι διαφορετική. Και σεβόμαστε τα αισθήματα που μπορεί να έχετε στην πορεία.

Υπάρχουν πολλές πληροφορίες να πάρετε και αποφάσεις να λάβετε. Αυτή την περίοδο μπορεί να νιώσετε καταβεβλημένοι.

Αυτός είναι ο λόγος που δημιουργήσαμε **τον Οδηγό για την Άνοια**. Αυτός ο οδηγός είναι μια χρήσιμη πηγή πληροφοριών, που γράφτηκε ειδικά για ανθρώπους που ζουν με άνοια.

Αναπτύχθηκε σε διαβούλευση με άτομα που ζουν με άνοια, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους, καθιστώντας τις πληροφορίες όσο το δυνατόν πιο σχετικές και ουσιαστικές.

Δεν είστε μόνοι και διατίθεται υποστήριξη.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να κάνετε μια ερώτηση, καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια στο **1800 100 500**.

Το έμπειρο προσωπικό μας είναι πάντα έτοιμο να ακούσει και να προσφέρει υποστήριξη.

Με θερμούς χαιρετισμούς,

Maree McCabe AM
CEO, Dementia Australia



“

Η μελέτη είναι πολύ καλό πράγμα, επειδή διατηρώντας τον εγκέφαλό σας ενεργό, επιβραδύνετε την εξέλιξη της άνοιας. Αν θέλετε να μελετάτε, πρέπει να εξετάσετε τι πραγματικά μπορείτε να κάνετε και να το προσαρμόσετε στις δυνατότητές σας. ”

Η Juanita, Συνήγορος Άνοιας, που ζει με άνοια

Ενότητα 1

Σχετικά με την άνοια

Περιεχόμενα ενότητας

Τι είναι η άνοια;.....	12
Ποιος παθαίνει άνοια;	14
Τι προκαλεί την άνοια;.....	15
Πώς προσβάλλει η άνοια τους νεότερους;.....	21
Πώς εξελίσσεται η άνοια;.....	22



Σαρώστε τον κώδικα QR για να
**μάθετε περισσότερα για την ιστορία
της Juanita**

Τι είναι η άνοια;

Ο όρος "άνοια" περιγράφει ένα σύνολο συμπτωμάτων που προκαλούνται από διαταραχές που προσβάλλουν τον εγκέφαλο. Δεν είναι μια συγκεκριμένη ασθένεια. Η άνοια μπορεί να επηρεάσει τη σκέψη, την επικοινωνία, τη μνήμη, τη συμπεριφορά και την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών εργασιών. Θα έχει αντίκτυπο στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική ζωή του ατόμου.

Η άνοια δεν είναι φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.

Ο καθένας βιώνει την άνοια διαφορετικά. Τα συμπτώματα θα εξαρτηθούν από την αιτία της άνοιας και τα τμήματα του εγκεφάλου που προσβάλλονται.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- απώλεια μνήμης
- δυσκολίες στον σχεδιασμό ή την επίλυση προβλημάτων
- δυσκολία στην εκτέλεση καθημερινών εργασιών
- σύγχυση σχετικά με τον χρόνο ή τον τόπο
- δυσκολία στην κατανόηση οπτικών εικόνων και σχέσεων στον χώρο
- δυσκολία στην ομιλία ή το γράψιμο

- τοποθέτηση πραγμάτων σε λάθος μέρος και απώλεια της ικανότητας επανάληψης διαδικασιών
- μειωμένη ή κακή κρίση
- απόσυρση από την εργασία ή κοινωνικές δραστηριότητες
- αλλαγές στη διάθεση και την προσωπικότητα.

Η άνοια, γενικά, εξελίσσεται προοδευτικά. Τα συμπτώματα συχνά αρχίζουν σιγά σιγά και χειροτερεύουν σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν ούτε δύο άνθρωποι που βιώνουν την άνοια με τον ίδιο τρόπο.

Οι άνθρωποι συχνά ζουν ενεργή και ικανοποιητική ζωή για πολλά χρόνια μετά τη διάγνωσή τους.

Ποιος παθαίνει άνοια;

Η άνοια μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε.

Ο κίνδυνος άνοιας αυξάνεται με την ηλικία



Πάνω από την ηλικία των 65 ετών, η άνοια προσβάλλει σχεδόν έναν άνθρωπο στους δέκα.



Πάνω από την ηλικία των 85 ετών, η άνοια προσβάλλει τρεις στους δέκα ανθρώπους.

Άνθρωποι ηλικίας κάτω των 65 ετών μπορεί να εμφανίσουν άνοια, παρ' όλο που αυτό είναι λιγότερο συνηθισμένο.

Οι ερευνητές της άνοιας πιστεύουν τώρα ότι εξαρτάται από ένα συνδυασμό ηλικίας, γονιδίων, υγείας και τρόπου ζωής. Η άνοια μπορεί μερικές φορές να είναι κληρονομική, αλλά αυτό είναι αρκετά σπάνιο.

Τι προκαλεί την άνοια;

Υπάρχουν πολλοί γνωστοί τύποι άνοιας. Οι περισσότεροι άνθρωποι διαγιγνώσκονται με έναν από τέσσερεις τύπους.

Νόσος Alzheimer

Η νόσος Alzheimer είναι η πιο συνηθισμένη αιτία άνοιας. Αυτή η ασθένεια διαταράσσει τους νευρώνες του εγκεφάλου λόγω της συσσώρευσης μη φυσιολογικών πρωτεϊνών, που ονομάζονται «πλάκες και σωροί». Επηρεάζει το πώς λειτουργούν και επικοινωνούν μεταξύ τους. Η μείωση σημαντικών χημικών ουσιών σταματά τη φυσιολογική διαδρομή των μηνυμάτων δια μέσου του εγκεφάλου.

Ενδέχεται να βιώσετε:

- δυσκολίες με τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, ιδιαίτερα με την ανάκληση πιο πρόσφατων γεγονότων
- δυσκολίες στη γλώσσα και την κατανόηση, όπως προβλήματα στην εύρεση της σωστής λέξης
- αυξανόμενο αποπροσανατολισμό στον χρόνο, τον χώρο και το πρόσωπο
- προβλήματα με την απόκτηση κινήτρων και την έναρξη εργασιών.

Αγγειακή άνοια

Η αγγειακή άνοια εμφανίζεται όταν μειωθεί η παροχή αίματος στον εγκέφαλο και προκληθεί έτσι ο θάνατος των κυττάρων. Αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα εγκεφαλικού επεισοδίου, στένωσης των αρτηριών που παρέχουν αίμα στον εγκέφαλο ή αιμορραγίας στον εγκέφαλο.

Ενδέχεται να βιώσετε:

- σταδιακή εξέλιξη των συμπτωμάτων με περιόδους σχετικής σταθερότητας
- επιβραδυμένη ταχύτητα κινήσεων
- εξασθενημένη προσοχή και βραχυπρόθεσμη μνήμη
- δυσκολία στη λήψη αποφάσεων για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης
- κατάθλιψη και απάθεια.

Νόσος σωματίων Lewy

Η νόσος σωματίων Lewy προκαλεί σταδιακή εγκεφαλική βλάβη. Μικροσκοπικές δομές, που ονομάζονται σωματίδια Lewy, αναπτύσσονται μέσα στα εγκεφαλικά κύτταρα. Αυτές οι δομές διαταράσσουν τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου και μπορούν να προκαλέσουν τον θάνατο των κυττάρων. Αυτό προκαλεί σταδιακή εγκεφαλική βλάβη, με αποτέλεσμα αλλαγές στην κίνηση, τη σκέψη και τη συμπεριφορά.

Ενδέχεται να βιώσετε:

- κυμαινόμενες και ξαφνικές κρίσεις μειωμένης εγρήγορσης, σύγχυσης ή και τα δύο
- επιβραδυμένη κίνηση, ακαμψία, βάδισμα με σύρσιμο των ποδιών, αυξημένες πτώσεις και τρεμούλες
- απώλεια της έκφρασης του προσώπου
- δυσκολία στην οπτική και χωροταξική αντίληψη
- παραισθήσεις
- κακό αφηρημένο συλλογισμό και κρίση
- δυσκολία στον προγραμματισμό, τον συλλογισμό, την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων
- ζωντανά όνειρα, με το σώμα σας να κινείται καθώς ονειρεύεστε.

Σωματία Lewy βρίσκονται επίσης σε ανθρώπους που πάσχουν από τη νόσο Parkinson. Ένας άνθρωπος που έχει ζήσει με τη νόσο του Parkinson για αρκετά χρόνια μπορεί να αναπτύξει άνοια από τη νόσο του Parkinson.

Μετωποκροταφική άνοια

Η μετωποκροταφική άνοια προκαλεί προσδευτική βλάβη στον μετωπιαίο ή τον κροταφικό λοβό του εγκεφάλου ή και στους δύο. Υπάρχουν τρεις κύριοι υποτύποι της μετωποκροταφικής άνοιας, μια συμπεριφορική και δύο γλωσσικές παραλλαγές. Η μορφή της μετωποκροταφικής άνοιας που θα διαγνωστεί θα εξαρτηθεί από το ποιες περιοχές του εγκεφάλου έχουν υποστεί βλάβη.

Αν η βλάβη εντοπίζεται κυρίως στους μετωπιαίους λοβούς (συμπεριφορική παραλλαγή μετωποκροταφικής άνοιας), μπορεί να βιώσετε:

- αλλαγές στην προσωπικότητα, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά
- απάθεια ή έλλειψη κινήτρων
- απόσπαση προσοχής και παρορμητικότητα.

Αν η βλάβη εντοπίζεται στους κροταφικούς λοβούς, μπορεί να βιώσετε:

- δυσκολία στην κατανόηση λέξεων και εννοιών, δυσκολία στην αναγνώριση οικείων ανθρώπων ή και στα δύο (σημασιολογική άνοια)
- δυσκολία στην ομιλία και την εκφραστική γλώσσα (προοδευτική μη ρέουσα αφασία).

Άλλες αιτίες της άνοιας

Ένα ευρύ φάσμα άλλων παθήσεων μπορεί επίσης να οδηγήσει σε άνοια. Αυτές είναι σπάνιες, αντιπροσωπεύουν μόνο το 5% περίπου όλων των ατόμων με άνοια.

Άλλες ασθένειες ή αιτίες περιλαμβάνουν:

- τη νόσο Parkinson
- τη φλοιοβασική εκφύλιση
- τη νόσο Creutzfeldt-Jakob
- τη γνωστική εξασθένηση που σχετίζεται με τον ιό HIV
- τη νόσο Huntington
- τη σχετιζόμενη με αλκοόλ εγκεφαλική βλάβη και το σύνδρομο Korsakoff
- την πολλαπλή σκλήρυνση (σκλήρυνση κατά πλάκας)

- τη νόσο Niemann-Pick τύπου Γ
- τον υδροκέφαλο φυσιολογικής πίεσης
- την προοδευτική υπερπυρηνική παράλυση
- τη χρόνια τραυματική εγκεφαλοπάθεια (από επανειλημμένους τραυματισμούς στο κεφάλι)
- το σύνδρομο Down.

Ήπια γνωστική εξασθένηση

Μερικοί άνθρωποι βιώνουν αλλαγές στη μνήμη και σε άλλες γνωστικές λειτουργίες (λειτουργίες σκέψης), μεγαλύτερες από αυτές που συνήθως βιώνονται με τη γήρανση, αλλά χωρίς άλλα σημάδια άνοιας. Αυτό ονομάζεται ήπια γνωστική εξασθένηση.

Ενδέχεται να βιώσετε:

- κάποια απώλεια μνήμης
- εξασθένηση των γνωστικών ικανοτήτων (δεξιότητων σκέψης).

Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης άνοιας, που προκαλείται από τη νόσο Alzheimer ή άλλες νευρολογικές παθήσεις. Αυτό μπορεί να πάρει πολλά χρόνια, αν συμβεί καθόλου. Ένας γιατρός ή ειδικός μπορεί να θέλει να επανεξετάσει τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου για να παρατηρήσει τυχόν πιθανές αλλαγές στα συμπτώματα και στην υγεία του εγκεφάλου.

Πολλοί άνθρωποι με ήπια γνωστική εξασθένηση δεν χειροτερεύουν ποτέ, μερικοί μάλιστα βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου.

Πώς προσβάλλει η άνοια τους νεότερους;

Ο όρος "άνοια πρώιμης εκδήλωσης" περιγράφει οποιαδήποτε μορφή άνοιας διεγνωσμένης σε άτομα ηλικίας κάτω των 65 ετών. Οι νεότεροι άνθρωποι μπορεί να αναπτύξουν οποιοδήποτε τύπο άνοιας, αλλά η νόσος Alzheimer είναι ο πιο κοινός τύπος.

Οικογενής (κληρονομική) νόσος Alzheimer

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η άνοια έχει γενετική σύνδεση. Αυτό ονομάζεται Οικογενής (κληρονομική) νόσος Alzheimer. Είναι πιο συνηθισμένη σε άτομα ηλικίας κάτω των 65 ετών. Προσβάλλει έναν εξαιρετικά μικρό αριθμό ανθρώπων, λιγότερους από 100 σε όλη την Αυστραλία.

Πολλά από τα συμπτώματα που παρουσιάζουν νεότεροι και ηλικιωμένοι με άνοια είναι παρόμοια. Ωστόσο, οι άνθρωποι με άνοια πρώιμης εκδήλωσης μπορεί να χρειάζονται διαφορετική υποστήριξη, επειδή οι συνθήκες της ζωής τους είναι διαφορετικές.

Μπορεί να είστε δυνατοί και υγιείς, να εργάζεστε με πλήρη απασχόληση και να συντηρείτε οικογένεια. Μπορεί να έχετε ενυπόθηκο δάνειο ή άλλες οικονομικές δεσμεύσεις και να σχεδιάζετε να εργαστείτε μέχρι την ηλικία των 65 ετών.

Οι νεότεροι άνθρωποι μπορεί να διαπιστώσουν ότι η κοινωνία τους παρεξηγεί. Συχνά, οι άνθρωποι δεν φαντάζονται ότι νεότεροι άνθρωποι ζουν με άνοια.

Πώς εξελίσσεται η άνοια;

Οι άνθρωποι με άνοια διαφέρουν ως προς τα συμπτώματα που έχουν και την ταχύτητα με την οποία επιδεινώνονται οι ικανότητές τους. Οι ικανότητες μπορεί να αλλάζουν από μέρα σε μέρα ή ακόμα και μέσα στην ίδια μέρα.

Η εξέλιξη μπορεί να συμβεί γρήγορα σε μια περίοδο λίγων μηνών ή αργά κατά τη διάρκεια αρκετών ετών. Παρ' όλο που η εξέλιξη της άνοιας μπορεί να ποικίλλει, η ασθένεια έχει συνήθως τρία στάδια. Η κατανόηση αυτών των σταδίων μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε την αντιμετώπιση πιθανών δυσκολιών.

1

Ήπια ή πρώιμου σταδίου άνοια

Ίσως να έχετε κάποια προβλήματα με τις δεξιότητες σκέψης, όπως απώλεια μνήμης, αλλά χρειάζεστε ελάχιστη υποστήριξη.

2

Μέτρια ή μεσαίου σταδίου άνοια

Χρειάζεστε υποστήριξη για να σας βοηθήσει να λειτουργήσετε στο σπίτι και στην κοινωνία. Οι δυσκολίες είναι τώρα πιο εμφανείς και έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στις ικανότητες και την εξάρτησή σας.

3

Σοβαρή ή όψιμου σταδίου άνοια

Είναι πιθανόν ότι εξαρτάστε πλήρως από τη φροντίδα και την επίβλεψη των άλλων.

Δυστυχώς, η άνοια δεν είναι αναστρέψιμη.

Ωστόσο, ενδέχεται να μπορέσετε να διατηρήσετε την ανεξαρτησία σας και να ζήσετε καλά για πολλά χρόνια. Σε κάθε στάδιο, θα υπάρχουν τρόποι να κάνετε τη ζωή σας καλύτερη.



“

Αρχικά ήταν ένα σοκ, αλλά, κατά κάποιο τρόπο, μια ανακούφιση για μένα, επειδή είχε ένα όνομα, μπορούσα να προσδιορίσω τι μου συνέβαινε. ”

Η Natalie, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια πρώιμης εκδήλωσης και πρωτοπαθή προοδευτική αφασία

Ενότητα 2

Κατανόηση της διάγνωσής σας

Περιεχόμενα ενότητας

Αναγνώριση των συναισθημάτων σας.	27
Μαθαίνοντας περισσότερα για την άνοια	28
Μιλώντας στους άλλους για τη διάγνωσή σας.	30

Η άνοια μπορεί να διαγνωστεί μόνο με ορισμένες ιατρικές εξετάσεις.

Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- σωματικές εξετάσεις για τον έλεγχο της λειτουργίας των αισθητηρίων οργάνων, της κίνησης, της καρδιάς και των πνευμόνων
- εξετάσεις αίματος, ούρων και εγκεφαλονωτιαίου υγρού
- γνωστικές ή νευροψυχολογικές εξετάσεις για την αξιολόγηση της μνήμης, της γλώσσας, της προσοχής και της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- σαρώσεις για τον έλεγχο της δομής του εγκεφάλου και τον αποκλεισμό ανωμαλιών
- ερωτήσεις για το ιατρικό ιστορικό, που περιλαμβάνουν τρέχοντα προβλήματα υγείας, φάρμακα που λαμβάνονται, καθώς και το οικογενειακό ιατρικό ιστορικό
- ψυχιατρική αξιολόγηση για τον εντοπισμό θεραπεύσιμων διαταραχών και τη διαχείριση συμπτωμάτων που μπορεί να εμφανιστούν παράλληλα με την άνοια.

Ο γιατρός σας πιθανώς θα σας παραπέμψει σε διάφορους ειδικευμένους γιατρούς γι' αυτές τις εξετάσεις.

Αναγνώριση των συναισθημάτων σας

Είναι φυσιολογικό να βιώσετε μια σειρά από συναισθήματα μετά τη διάγνωσή σας.

Μπορεί να αισθανθείτε:

- θυμό
- φόβο
- απώλεια
- σοκ
- δυσπιστία
- άρνηση
- θλίψη
- ανησυχία
- απομόνωση
- ένα αίσθημα ανακούφισης.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε στη διάγνωσή σας.

Προσπαθήστε να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Το να γράφετε τις σκέψεις σας σ' ένα ημερολόγιο μπορεί να σας βοηθήσει. Μπορείτε επίσης να πάρετε βοήθεια από:

- ομάδες υποστήριξης για άτομα με άνοια
- τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας
- εκπαιδευμένους συμβούλους.

Μάθετε για τις ομάδες υποστήριξης, τη συμβουλευτική και άλλες υπηρεσίες διαθέσιμες σε σας καλώντας την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Μαθαίνοντας περισσότερα για την άνοια

Το να μάθετε για την άνοια ενδεχομένως να είναι τρομακτικό ή άβολο. Αλλά το να καταλάβετε τις αλλαγές που μπορεί να βιώσετε είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα προς το να ζήσετε καλά με άνοια.

Το να μάθετε περισσότερα για την άνοια μπορεί να σας βοηθήσει:

- να προσαρμοστείτε στη διάγνωσή σας
- να μιλήσετε στον γιατρό σας για νοσηλεία και υποστήριξη

- να προσδιορίσετε τις προτεραιότητες και τους στόχους σας για το μέλλον
- να αποκτήσετε πρόσβαση σε υποστήριξη και στρατηγικές αντιμετώπισης
- να κάνετε οικονομικό και νομικό προγραμματισμό
- να προγραμματίσετε τη φροντίδα σας για τα επόμενα χρόνια
- να μάθετε να ζείτε καλά με άνοια.

Δεν χρειάζεται να μάθετε τα πάντα αμέσως. Αν αρχίσετε να αισθάνεστε καταβεβλημένοι, δώστε στον εαυτό σας χρόνο να συνηθίσει τις νέες πληροφορίες.

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει μια σειρά πηγών πληροφοριών στο διαδίκτυο στο **dementia.org.au** και εκπαιδευτικές συνεδρίες και προγράμματα στο **dementia.org.au/education**.

Μπορείτε επίσης να καλέσετε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για περισσότερες πληροφορίες.

Μιλώντας στους άλλους για τη διάγνωσή σας

Όταν αποφασίσετε να μιλήσετε στους άλλους για τη διάγνωσή σας, ενδεχομένως να αρχίσετε με τους στενούς συγγενείς και τους φίλους. Ή μπορεί να επιλέξετε να μιλήσετε σε μια ευρύτερη ομάδα ανθρώπων.

Θα μπορούσατε να τους γράψετε μια επιστολή ή να στείλετε email παρά να μιλήσετε πρόσωπο με πρόσωπο ή στο τηλέφωνο. Επιλέξτε τον τρόπο που σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα.

Οι άνθρωποι στους οποίους θα μιλήσετε μπορεί να έχουν μια σειρά από αντιδράσεις. Μπορεί να φανούν θυμωμένοι, φοβισμένοι ή έκπληκτοι. Μπορεί να φανούν ακόμη και ανακουφισμένοι που υπάρχει μια εξήγηση για τα συμπτώματά σας.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να αμφισβητήσουν ή να υποτιμήσουν τη διάγνωσή σας. Μπορεί να το βρουν δύσκολο να την αποδεχθούν, επειδή έχουν περιορισμένη γνώση της άνοιας. Συχνά, συγγενείς και φίλοι που ζουν μακριά ή που δεν τους βλέπετε τακτικά, είναι λιγότερο πιθανό να καταλάβουν ή να αποδεχθούν τη διάγνωσή σας.

Προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί με οποιαδήποτε από αυτές τις αντιδράσεις. Μερικοί άνθρωποι ενδεχομένως να χρειάζονται χρόνο πριν γίνουν πιο υποστηρικτικοί.

Συγγενείς και φίλοι συχνά θέλουν να πάρουν πληροφορίες που τους βοηθούν να καταλάβουν την άνοια και τρόπους με τους οποίους μπορούν να σας υποστηρίξουν.

Καθώς η άνοιά σας εξελίσσεται, η υποστήριξη των ανθρώπων που σας ξέρουν και σας καταλαβαίνουν θα γίνεται ολοένα και πιο σημαντική. Μερικές σχέσεις μπορεί να δοκιμαστούν, αλλά άλλες είναι πιθανόν να γίνουν ισχυρότερες.

Αν το βρίσκετε δύσκολο να μιλήσετε για τη διάγνωσή σας και χρειάζεστε υποστήριξη για να μιλήσετε σε άλλους, μπορείτε να καλέσετε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.



“

**Ο Jack έχει διατηρήσει
την χαρούμενη, ευδιάθετη
προσωπικότητα και φύση του. ”**

Η Gwen και ο Jack, Συνήγοροι Άνοιας. Ο Jack ζει με άνοια.

Ενότητα 3

Ομάδα υγειονομικής περίθαλψης και θεραπείες

Περιεχόμενα ενότητας

Δημιουργία της ομάδας υγειονομικής σας περίθαλψης	35
Κατανόηση των επιλογών θεραπείας σας	41
Αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους	44



Σαρώστε τον κωδικό QR να να
**μάθετε περισσότερα για την ιστορία της
Gwen και του Jack.**

Δεν υπάρχει γνωστή ίαση για την άνοια, αλλά υπάρχουν επαγγελματίες υγείας, φάρμακα και άλλες θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν με ορισμένα από τα συμπτώματα, που συμπεριλαμβάνουν την κατάθλιψη και το άγχος. Με τη σωστή υποστήριξη, οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν καλά με άνοια για πολλά χρόνια.

Σ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής σας στην άνοια, θα σας νοσηλεύσουν διάφοροι επαγγελματίες υγείας.

Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- τον γιατρό σας
- ειδικευμένους γιατρούς
- παραϊατρικούς επαγγελματίες
- νοσοκόμες
- τον οργανισμό Dementia Australia.

Δημιουργία της ομάδας υγειονομικής σας περίθαλψης

Συνεργασία με τον γιατρό σας

Η ανάπτυξη μιας ισχυρής σχέσης με τον γιατρό σας είναι ένα σημαντικό βήμα.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας προσφέρει υποστήριξη, από τη διάγνωση μέχρι τη συνεχή διαχείριση και φροντίδα. Μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε ειδικούς επαγγελματίες υγείας για να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένα συμπτώματα της άνοιας.

Ο γιατρός σας και το νοσηλευτικό προσωπικό του ιατρείου πρέπει να σας γνωρίσουν. Αυτό θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν την άνοιά σας και να προτείνουν τις καλύτερες θεραπείες. Να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς και να τους ενημερώσετε αν δεν καταλαβαίνετε κάτι.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειάς σας ή φροντιστή κατά την επίσκεψή σας στον γιατρό. Ίσως να δώσουν άλλες πληροφορίες για τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τα συμπτώματά σας.

Εκμεταλλευθείτε στο έπακρο την επίσκεψη στον γιατρό σας

- Πριν από την επίσκεψή σας, γράψτε μια λίστα με ερωτήσεις που θα κάνετε.
- Κλείστε ένα μεγάλο ραντεβού, για να έχετε χρόνο να συζητήσετε τα πράγματα λεπτομερώς.
- Πάρτε μια λίστα με τα φάρμακα, τις βιταμίνες και τα συμπληρώματα που παίρνετε.
- Κρατήστε αρχείο τυχόν αλλαγών που έχετε παρατηρήσει εσείς, η οικογένειά σας και οι φίλοι σας.
- Συζητήστε την κατάστασή σας και καταγράψτε μαζί ένα σχέδιο φροντίδας για άνοια.
- Ρωτήστε για υπηρεσίες υποστήριξης που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε καλά.
- Κρατήστε σημειώσεις και ζητήστε πληροφορίες που θα πάρετε μαζί σας στο σπίτι.

Συνεργασία με ειδικευμένους γιατρούς

Κατά τη διάρκεια των διάφορων σταδίων της άνοιας, μπορεί να νοσηλευτείτε από διάφορους γιατρούς. Ο καθένας θα είναι σχετικός με διαφορετικά συμπτώματα της νόσου.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδικό, όπως:

- **Γηρίατρο:** Ειδικεύεται στη διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη ασθενειών σε ηλικιωμένους (συμπεριλαμβάνεται η άνοια).
- **Ψυχογηρίατρο:** Ειδικεύεται στη διάγνωση και θεραπεία ψυχικών και συναισθηματικών διαταραχών σε ηλικιωμένους.
- **Νευρολόγο:** Ειδικεύεται στη διάγνωση και θεραπεία ατόμων με ανωμαλίες του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος.
- **Νευροψυχίατρο:** Ειδικεύεται στις συμπεριφορικές και ψυχολογικές επιπτώσεις νευρολογικών παθήσεων ή τραυματισμών στον εγκέφαλο.

- **Ψυχίατρο:** Ειδικεύεται στη διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη ψυχικών ασθενειών και συναισθηματικών προβλημάτων.
- **Νευροψυχολόγο:** παρέχει τρόπους αντιμετώπισης αλλαγών συμπεριφοράς, που είναι αποτέλεσμα αλλαγών στον εγκέφαλο, και βοηθά στη διάγνωση.

Πρέπει πάντα να νιώθετε άνετα με την ιατρική σας ομάδα. Αν είστε δυσαρεστημένοι, ζητήστε από τον γιατρό σας να σας παραπέμψει αλλού. Μην ανησυχείτε μήπως τους προσβάλετε. Είναι συνηθισμένο να ζητάει κανείς μια δεύτερη γνώμη.

Συνεργασία με παραϊατρικούς επαγγελματίες

Οι παραϊατρικοί επαγγελματίες αποτελούν ζωτικό μέρος της ομάδας υγειονομικής περίθαλψής σας.

Σας βοηθούν να διατηρήσετε την ποιότητα ζωής, την ανεξαρτησία, τη φροντίδα του εαυτού σας και την κινητικότητά σας. Βοηθούν επίσης στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών λόγω άλλων προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών.

Παραϊατρικοί επαγγελματίες εργάζονται τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον δημόσιο τομέα υγειονομικής περίθαλψης. Μιλήστε στον γιατρό σας σχετικά με πρόσβαση σε παραϊατρικές υπηρεσίες υγείας στο πλαίσιο του δικού σας σχεδίου φροντίδας άνοιας. Σε κάθε στάδιο της διαδρομής σας στην άνοια, πρέπει να συζητάτε τις μεταβαλλόμενες ανάγκες σας με τον γιατρό σας.

Αν έχετε ιδιωτική ασφαλιστική κάλυψη υγείας, επικοινωνήστε με την ασφαλιστική σας εταιρεία για να μάθετε ποιες υπηρεσίες υγείας περιλαμβάνονται.

Οι άνθρωποι που μπορεί να γνωρίσετε

- **Κοινωνικός νοσηλευτής:** Παρέχει αξιολογήσεις υγείας, φροντίδα για την ακράτεια, διαχείριση φαρμακευτικής αγωγής και τραυμάτων ή ανακουφιστική φροντίδα στο σπίτι.
- **Σύμβουλος, ψυχολόγος ή σύμβουλος άνοιας:** Σας βοηθά να προσαρμοστείτε στην αλλαγή και να αναγνωρίσετε τα αισθήματα και τα συναισθήματά σας.
- **Διαιτολόγος:** Παρέχει συμβουλές για την τήρηση υγιεινής διαίτας.
- **Ψυχαγωγικός θεραπευτής:** Σχεδιάζει ψυχαγωγικά προγράμματα με βάση τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές σας.

- **Μουσικοθεραπευτής:** Βοηθά στη βελτίωση της υγείας, της λειτουργικότητας και της ευεξίας σας χρησιμοποιώντας μουσική.
- **Εργοθεραπευτής:** Αξιολογεί τις ικανότητές σας και παρέχει υποστήριξη για να σας βοηθήσει να παραμείνετε ανεξάρτητοι.
- **Οπτομέτρης:** Ελέγχει την όρασή σας και σας παρακολουθεί για τυχόν οφθαλμικές παθήσεις.
- **Υπεύθυνος στοματικής υγείας:** Συνεργάζεται με τον οδοντίατρό σας για να διατηρούνται το στόμα, τα δόντια και τα ούλα σας σε καλή κατάσταση.
- **Ποδίατρος:** Διατηρεί την υγεία των ποδιών σας.
- **Φυσικοθεραπευτής ή φυσιολόγος άσκησης:** Σας βοηθά να βελτιώσετε τη δύναμη, την ισορροπία και την κίνησή σας.
- **Λογοπαθολόγος:** Σας βοηθά να βρείτε τρόπους επικοινωνίας με τους άλλους, αν η ομιλία έχει γίνει δύσκολη. Μπορεί επίσης να πραγματοποιήσει αξιολογήσεις κατάποσης, όταν υπάρχει δυσκολία στο φαγητό ή στη λήψη φαρμάκων από το στόμα.

Κατανόηση των επιλογών θεραπείας

Παρ' όλο που δεν υπάρχει ίαση, υπάρχουν επιλογές θεραπείας που βοηθούν στην ανακούφιση ορισμένων από τα συμπτώματα ή μειώνουν τον ρυθμό της εξέλιξης, ανάλογα με τον τύπο άνοιας που έχετε.

Το να μάθετε για τις επιλογές θεραπείας μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε όσο το δυνατόν καλύτερα και να διατηρήσετε μια καλή ποιότητα ζωής.

Μερικές θεραπείες μπορούν να βελτιώσουν προσωρινά τα συμπτώματα.

Φαρμακευτικές θεραπείες

Ορισμένα φάρμακα μπορούν να ανακουφίσουν κάποια από τα συμπτώματα και να μειώσουν το ρυθμό εξέλιξης. Η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από τον τύπο άνοιας που έχετε.

Πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας σχετικά με τις φαρμακευτικές επιλογές που μπορεί να είναι διαθέσιμες σε σας.

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε

- Υπάρχουν φάρμακα που μπορούν να με βοηθήσουν;
- Γιατί μου δίνετε αυτό το φάρμακο;
- Πώς θα με βοηθήσει αυτό το φάρμακο;
- Πώς παίρνω αυτό το φάρμακο;
- Τι συμβαίνει αν δεν πάρω μια δόση;
- Μπορώ ακόμη να παίρνω το άλλο μου φάρμακο;
- Μπορώ να πίνω αλκοόλ;
- Μπορώ ακόμη να οδηγώ το αυτοκίνητό μου;
- Θα έχει αντίκτυπο στη δουλειά μου;
- Πώς μπορώ να μειώσω τις πιθανές παρενέργειες;
- Για ποιες αλλαγές πρέπει να σας μιλήσω;
- Υπάρχουν άλλες θεραπείες που θα μπορούσα να δοκιμάσω;
- Υπάρχει πληροφοριακό υλικό που μπορώ να πάρω στο σπίτι μαζί μου;

Παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής

Το να διατηρείτε το σώμα και το μυαλό ενεργά είναι απαραίτητο. Η ενασχόληση με καθημερινές δραστηριότητες, ενδιαφέροντα και κοινωνικές ομάδες μπορεί να σας ικανοποιεί και να σας γεμίζει. Η άσκηση και η καλή διατροφή μπορούν να βελτιστοποιήσουν τη σωματική σας υγεία, να βελτιώσουν τη διάθεσή σας και μπορεί ακόμη και να επιβραδύνουν τις αλλαγές στον εγκέφαλο.

Συμπληρωματικές θεραπείες

Οι συμπληρωματικές θεραπείες περιλαμβάνουν μια ποικιλία νοσηλειών και πρακτικών που μπορούν να υποστηρίξουν συμβατικές ιατρικές νοσηλίες. Αυτές οι θεραπείες μπορούν να περιγραφούν ως "εναλλακτικές", "παραδοσιακές" ή "ολιστικές". Οι συμπληρωματικές θεραπείες μπορούν να προαγάγουν την ευεξία και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής σας, αν και τα στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση τους εξακολουθούν να διερευνώνται.

Συνιστάται να συζητήσετε τη χρήση συμπληρωματικών θεραπειών με τον γενικό ή τον ειδικό γιατρό σας πριν αρχίσετε να τις χρησιμοποιείτε. Ορισμένες συμπληρωματικές θεραπείες μπορεί να μην αλληλεπιδράσουν καλά με την τρέχουσα φαρμακευτική αγωγή σας ή μπορεί να έχουν αντίκτυπο σε άλλα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε.

Οι θεραπείες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- φυσικά προϊόντα και συμπληρώματα, που περιλαμβάνουν βότανα, βιταμίνες και μέταλλα
- πρακτικές που χρησιμοποιούν χειρομάλαξη μερών του σώματος, όπως μασάζ, χειροπρακτική και οστεοπαθητική
- πρακτικές νου-σώματος, που περιλαμβάνουν διαλογισμό, υπνοθεραπεία, αρωματοθεραπεία και μουσική
- ενεργειακές θεραπείες όπως το ρέικι και το Θεραπευτικό Άγγιγμα
- εναλλακτικά ιατρικά συστήματα, όπως παραδοσιακή Κινεζική ιατρική (που περιλαμβάνει βελονισμό και ιατρική με βότανα), Αγιουρβεδική ιατρική, ομοιοπαθητική και φυσικοπαθητική.

Αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους

Οι άνθρωποι με άνοια, οι οικογένειες και οι φροντιστές τους μπορεί να βιώσουν κατάθλιψη ή άγχος.

Είναι σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια. Πρέπει να συζητήσετε με τον γιατρό σας επιλογές νοσηλείας.

Φαρμακευτικές Θεραπείες

Τα συνταγογραφούμενα φάρμακα είναι μια προσέγγιση για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους.

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα λειτουργούν διορθώνοντας τα επίπεδα ορισμένων χημικών ουσιών στον εγκέφαλο. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές εβδομάδες για να παρατηρήσετε τα οφέλη από τη λήψη αντικαταθλιπτικού.

Μερικοί άνθρωποι βιώνουν παρενέργειες αρχικά, αλλά αυτές συνήθως μειώνονται μετά από μία ή δύο εβδομάδες. Είναι σημαντικό να κρατάτε τον γιατρό σας ενήμερο για το πώς αισθάνεστε και πώς σας επηρεάζουν τα φάρμακα. Ο γιατρός σας μπορεί στη συνέχεια να σας βοηθήσει να βρείτε το φάρμακο και τη δόση που λειτουργεί καλύτερα για σας.

Μη φαρμακευτικές Θεραπείες

Η κατάθλιψη και το άγχος μπορούν επίσης να ανταποκριθούν σε μη φαρμακευτικές θεραπείες ή σε συνδυασμό φαρμακευτικών και μη φαρμακευτικών θεραπειών.

Οι μη φαρμακευτικές θεραπείες περιλαμβάνουν:

- θεραπείες με συνομιλία, όπως η συμβουλευτική
- δραστηριότητες ανάμνησης, όπου ανακαλείτε γεγονότα του παρελθόντος

- δραστηριότητες ενσυνειδητότητας, όπως ο διαλογισμός
- εργασία με την ιστορία της ζωής σας, όπου καταγράφετε σημαντικές στιγμές του παρελθόντος σ' ένα λεύκωμα ή άλμπουμ.

Άλλα πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν με την κατάθλιψη και το άγχος περιλαμβάνουν:

- τη διατήρηση της ενεργητικότητας
- τη συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες
- το να μιλάτε με τους φίλους και την οικογένεια
- την τήρηση μιας υγιεινής διαίτας
- τη μείωση του αλκοόλ ή της καφεΐνης.

“

Μερικές φορές μου παίρνει πολύ χρόνο να απαντήσω, επειδή οι σκέψεις μου δεν κυλούν τόσο γρήγορα. Αν οι άνθρωποι περιμένουν λίγο αντί να προσπαθήσουν να μου πουν αυτό που προσπαθώ να πω, με κάνει να νιώθω πολύ καλύτερα. ”

Bobby, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια



“

Μου αρέσει να ασχολούμαι με τις τέχνες και να δουλεύω με τα χέρια μου και αυτό μου δίνει λίγη γαλήνη και ηρεμία στη ζωή μου. ”

Bruce, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια πρώιμης εκδήλωσης

Ενότητα 4

Προγραμματισμός για το μέλλον

Περιεχόμενα ενότητας

Οδήγηση	51
Εργασία	52
Νομικά ζητήματα	57
Οικονομική διαχείριση	58
Υποστήριξη από την κυβέρνηση	60
Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας	62



Σαρώστε τον κώδικα QR για να
**μάθετε περισσότερα για την ιστορία
του Bruce**

Είναι σημαντικό να αρχίσετε να σκέφτεστε για το μέλλον τις εβδομάδες μετά τη διάγνωσή σας.

Μπορεί να θέλετε να μιλήσετε στην οικογένεια και τους φίλους για το τι είναι σημαντικό για σας. Το να τους μιλήσετε θα τους βοηθήσει να καταλάβουν και να σεβαστούν τις επιθυμίες σας στο μέλλον. Πάρτε αποφάσεις που ταιριάζουν με τις προτεραιότητές σας και το πώς θέλετε να ζήσετε.

Η άνοια προσβάλλει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους. Ορισμένοι άνθρωποι χάνουν δεξιότητες και ικανότητες κατά τη διάρκεια των πρώιμων σταδίων. Άλλοι μπορεί να τις διατηρήσουν για πολύ περισσότερο.

Προσπαθήστε να σκεφτείτε για το μέλλον σας το συντομότερο δυνατόν. Γίνεται όλο και πιο δύσκολο να πάρετε αυτές τις αποφάσεις καθώς η άνοια εξελίσσεται.

Οδήγηση

Κατά τη διάρκεια των πρώιμων σταδίων της άνοιας, πολλοί άνθρωποι παραμένουν ασφαλείς και ικανοί οδηγοί.

Αλλά καθώς η άνοια εξελίσσεται, μπορεί να προσβάλει τη μνήμη, τις αντιδράσεις, την αντίληψη και τις ικανότητές σας. Θα έρθει η στιγμή που θα χρειαστεί να σταματήσετε να οδηγείτε.

Αν έχετε άδεια οδήγησης, ο νόμος απαιτεί να ενημερώσετε για τη διάγνωσή σας την αρχή που εξέδωσε την άδεια. Πρέπει επίσης να ενημερώσετε την ασφαλιστική εταιρεία του οχήματός σας.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο γιατρός σας μπορεί να αποφασίσει ότι έχει καθήκον φροντίδας να ενημερώσει εκ μέρους σας την αρχή που εξέδωσε την άδεια.

Αν θέλετε να συνεχίσετε να οδηγείτε, θα χρειαστείτε ιατρική εξέταση. Σε ορισμένες πολιτείες και επικράτειες, αυτό περιλαμβάνει εξετάσεις οδήγησης με εργοθεραπευτή. Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να σταματήσουν να οδηγούν, επειδή αισθάνονται σύγχυση ή λιγότερη αυτοπεποίθηση.

Ίσως να θέλετε να μάθετε για άλλα μέσα συγκοινωνίας διαθέσιμα στην περιοχή σας. Η κατανόηση των επιλογών σας μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε ανεξάρτητοι και ενεργοί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Εργασία

Είναι δυνατόν να συνεχίσετε να εργάζεστε μετά από διάγνωση άνοιας. Η συνέχιση αυτής της οικείας ρουτίνας βοηθά ορισμένους ανθρώπους να νιώθουν καλύτερα. Άλλοι αποφασίζουν ότι το καλύτερο είναι να σταματήσουν να εργάζονται.

Το να αποφασίσετε αν ή πότε θα ενημερώσετε τον εργοδότη σας για τη διάγνωσή σας μπορεί να είναι δύσκολο. Μπορεί να εξαρτηθεί από τον βαθμό στον οποίο τα συμπτώματα επηρεάζουν την ικανότητά σας να κάνετε τη δουλειά σας, καθώς και από την υποστήριξη που μπορεί να χρειαστείτε από τον εργοδότη σας.

Σε ορισμένες δουλειές, πρέπει να ενημερώσετε αμέσως τον εργοδότη σας για τη διάγνωσή σας. Αυτό ισχύει για δουλειές που περιλαμβάνουν οδήγηση ή χειρισμό μηχανημάτων. Μπορεί επίσης να είναι νομικός ή ηθικός όρος του συμβολαίου σας.

Πριν μιλήσετε στον εργοδότη σας

Αρχίστε μιλώντας με τον γιατρό σας για την ικανότητά σας να εργάζεστε. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε για:

- το αν τα συμπτώματά σας επηρεάζουν την ικανότητά σας να κάνετε τη δουλειά σας
- τυχόν κινδύνους ασφαλείας που σχετίζονται με τα συμπτώματα της άνοιάς σας
- τυχόν υποστήριξη που μπορεί να χρειαστείτε για να συνεχίσετε να εργάζεστε
- τυχόν επιλογές για να αλλάξετε ή να μειώσετε τα καθήκοντά σας
- την ικανότητα του εργοδότη σας να προσφέρει υποστήριξη
- τα δίκαια και τα δικαιώματά σας στον χώρο εργασίας.

Ενημέρωση του εργοδότη σας

Η ενημέρωση του εργοδότη σας μπορεί να σας δίνει κάποια προστασία σύμφωνα με τον νόμο. Αν είναι ασφαλές για σας να εργάζεστε, ο εργοδότης σας απαιτείται από τον νόμο να κάνει προσαρμογές, για να σας βοηθήσει να συνεχίσετε να εργάζεστε.

Μόλις ενημερώσετε τον εργοδότη σας, θα χρειαστεί να παρακολουθείτε τυχόν επίδραση που έχουν τα συμπτώματά της άνοιας στα καθήκοντά σας.

Σε μερικές δουλειές, ίσως να είστε υποχρεωμένοι να κάνετε ιατρική εξέταση. Αυτό θα επιβεβαιώσει ότι μπορείτε ακόμη να ολοκληρώσετε τις εργασίες που σχετίζονται με τον τρέχοντα ρόλο σας. Αν όχι, ο εργοδότης σας μπορεί να σας ζητήσει να σκεφτείτε έναν διαφορετικό ρόλο στον οργανισμό.

Άλλες επιλογές θα μπορούσαν να είναι η εργασία με μειωμένο ωράριο ή η πρόωρη συνταξιοδότηση.

Απόσυρση από την εργασία

Σε κάποιο στάδιο μπορεί να επιλέξετε να αφήσετε την εργασία σας ή να συνταξιοδοτηθείτε πρόωρα. Πριν πάρετε αυτή την απόφαση, πρέπει να μιλήσετε με την οικογένεια, τον γιατρό και τον εργοδότη σας.

Αν έχετε αποφασίσει να σταματήσετε την εργασία:

- Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε αναρρωτική άδεια έχετε συγκεντρώσει, πριν λήξει η απασχόλησή σας. Έχετε δικαίωμα να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναρρωτική άδεια, εφ' όσον δώσετε σχετική ιατρική βεβαίωση.
- Μιλήστε με την ασφαλιστική εταιρεία, το συνταξιοδοτικό ταμείο ή τον οικονομικό σας σύμβουλο. Ρωτήστε για την προστασία εισοδήματος και την ασφάλιση ολικής και μόνιμης αναπηρίας.

Όταν σταματήσετε την εργασία, ελέγξτε ότι λαμβάνετε τη σωστή αμοιβή για τυχόν ετήσια άδεια ή άδεια μακράς υπηρεσίας που σας οφείλεται.

Λήψη συμβουλών και υποστήριξης

Όταν μιλάτε με τον εργοδότη σας, μπορεί να θέλετε να έχετε μαζί σας ένα άτομο υποστήριξης. Μπορείτε να καλέσετε ένα μέλος της οικογένειας, φίλο ή συνάδελφο.

Αν χρειάζεστε συμβουλή για τα δίκαια, τα δικαιώματα ή τις συνθήκες εργασίας σας, μπορείτε να απευθυνθείτε:

- σε συμβούλους ή υπεύθυνους ανθρώπινων πόρων στον χώρο εργασίας σας
- στο εργατικό συνδικάτο σας
- σε δικηγόρο ή συνήγορο εναντίον των διακρίσεων.

Μιλήστε με τον δικηγόρο σας, τον σύμβουλο συνταξιοδότησης ή το Centrelink για συμβουλές σχετικά με τη συνταξιοδότηση (superannuation) ή τη σύνταξη (pension).

Νομικά ζητήματα

Είναι χρήσιμο να μιλήσετε με δικηγόρο αμέσως μετά της διάγνωσή σας, για να διευθετήσετε τις νομικές σας υποθέσεις.

Διαθήκη

Η διαθήκη σας επιτρέπει να επιλέξετε ποιος θα κληρονομήσει τα χρήματα και τα υπάρχοντά σας μετά τον θάνατό σας. Εφ' όσον κατανοείτε τις αποφάσεις που παίρνετε, μπορείτε να κάνετε ή να αλλάξετε τη διαθήκη σας.

Διαρκές πληρεξούσιο

Το διαρκές πληρεξούσιο διορίζει ένα έμπιστο άτομο (ή άτομα) για να παίρνει αποφάσεις για λογαριασμό σας. Υπάρχουν διάφοροι τύποι πληρεξουσίων, που περιλαμβάνουν πληρεξούσιο για υποστήριξη στη λήψη αποφάσεων, για οικονομικά θέματα και για ιατρικά θέματα.

Πρέπει να ετοιμάσετε αυτό το έγγραφο όσο ακόμη μπορείτε να παίρνετε αυτές τις αποφάσεις.

Θα χρειαστεί να δώσετε στους σχετικούς οργανισμούς το πληρεξούσιο έγγραφο για οικονομικά ή ιατρικά θέματα. Σ' αυτούς περιλαμβάνονται το Medicare, οι τράπεζές σας, το Centrelink και το Υπουργείο Υποθέσεων Αποστράτων.

Οικονομική διαχείριση

Είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να οργανώσετε τα οικονομικά σας. Συγκεντρώστε βασικές πληροφορίες και έγγραφα και βάλτε τα μαζί, ώστε να είναι εύκολο να τα βρείτε. Λάβετε υπ' όψη ότι ορισμένες πληροφορίες θα αποθηκευτούν ψηφιακά, όπως τα στοιχεία των διαδικτυακών τραπεζικών συναλλαγών και συνταξιοδότησης (superannuation).

Σε ασφαλές μέρος, κρατήστε τα στοιχεία:

- αναγνωριστικών χρήστη και κωδικών πρόσβασης για ψηφιακούς λογαριασμούς
- τραπεζικών λογαριασμών
- ασφαλιστηρίων συμβολαίων
- υποθηκών ή ενοικιαστηρίων συμβολαίων
- συντάξεων και παροχών
- πληρεξουσίων
- συνταξιοδοτικών ταμείων (superannuation)
- μετοχών
- φορολογικών δηλώσεων
- καταπιστευμάτων
- διαθήκης

Συνιστάται να πείτε σε κάποιον που εμπιστεύεστε πού είναι αποθηκευμένα τα έντυπα αντίτυπα των εγγράφων και επίσης πώς θα έχει πρόσβαση στις ψηφιακές σας πληροφορίες.

Μιλήστε σε έναν οικονομικό σύμβουλο, λογιστή ή δικηγόρο για τις περιστάσεις σας.

Διαχείριση των χρημάτων σας

- Μπορεί να γίνει δύσκολο να θυμάστε τους αριθμούς PIN για χρεωστικές ή πιστωτικές κάρτες. Μιλήστε με την τράπεζά σας για εναλλακτικές λύσεις, όπως κάρτες ‘tap and go’ και πληρωμές με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου σας.
- Ίσως θέλετε να κανονίσετε αυτόματες πληρωμές για τους λογαριασμούς σας. Κανονίστε ώστε οι τακτικοί λογαριασμοί τηλεφώνου ή ηλεκτρικού ρεύματος να πληρώνονται με άμεση χρέωση.

Υποστήριξη από την κυβέρνηση

Ίσως πληροίτε τις προϋποθέσεις για παροχές και υποστήριξη από την κυβέρνηση. Μερικές από αυτές δίνονται με βάση τους οικονομικούς πόρους, γι' αυτό το εισόδημα και τα περιουσιακά στοιχεία σας μπορούν να επηρεάσουν το αν τα δικαιούστε.

Το Centrelink μπορεί να σας συμβουλεύσει τι να ζητήσετε. Αν τα έντυπα σας μπερδεύουν, το Centrelink θα μπορέσει να σας βοηθήσει να τα συμπληρώσετε.

Ο φροντίστης σας, επίσης, ίσως να πληροί τις προϋποθέσεις για να πάρει μια πληρωμή ή ένα επίδομα.

Αποκτήστε την Κάρτα Συνοδείας (Companion Card)

Αν χρειάζεστε υποστήριξη για να παρευρεθείτε σε εκδηλώσεις, δραστηριότητες ή χώρους εκδηλώσεων, ίσως να πληροίτε τις προϋποθέσεις για Κάρτα Συνοδείας. Η Κάρτα Συνοδείας είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να συνεχίσετε να συμμετέχετε σε δραστηριότητες και εκδηλώσεις αναψυχής με την υποστήριξη φροντιστή, με ελάχιστο ή καθόλου κόστος για εσάς.

Παρουσιάστε την κάρτα σε έναν συμμετέχοντα οργανισμό. Θα εκδοθεί δεύτερο εισιτήριο για τον συνοδό σας χωρίς χρέωση.

Κάντε αίτηση για την κάρτα σας ηλεκτρονικά στη διεύθυνση **companioncard.gov.au**

Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Πρέπει να αρχίσετε να προγραμματίζετε τη μελλοντική ιατρική σας περίθαλψη και προσωπική φροντίδα. Είναι καλή ιδέα να μιλήσετε στην οικογένεια, τους φίλους και την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης για τις επιθυμίες σας.

Ένα γραπτό έγκαιρο πρόγραμμα φροντίδας τεκμηριώνει τη νοσηλεία και τον τύπο φροντίδας που θα προτιμούσατε.

Μπορείτε επίσης να ορίσετε κάποιον για να παίρνει αποφάσεις εκ μέρους σας. Αυτό το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει το πρόγραμμά σας για την καθοδήγηση των αποφάσεών του.

Με την πάροδο του χρόνου, οι προτιμήσεις σας ενδέχεται να αλλάξουν. Είναι πιθανόν να έχετε πολλές συζητήσεις για τη φροντίδα σας.

Μιλήστε με τον γιατρό σας, για να μπορέσετε να πάρετε αποφάσεις βασισμένες σε καλές πληροφορίες. Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε το πρόγραμμά σας.

Μόλις γράψετε ένα έγκαιρο πρόγραμμα φροντίδας, να το παίρνετε μαζί σας κάθε φορά που πηγαίνετε στον γιατρό ή στο νοσοκομείο.

Συνηγορία

Σε κάποιο σημείο, μπορεί να χρειαστείτε έναν επαγγελματία για να συνηγορήσει εκ μέρους σας. Αυτό θα μπορούσε να γίνει όταν μιλάτε με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, στέγασης, κοινωνικής πρόνοιας και χρηματοοικονομικών υπηρεσιών.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις, το Δίκτυο Συνηγορίας Ηλικιωμένων (Older Persons Advocacy Network - OPAN) ενδέχεται να μπορεί να βοηθήσει.

Καλέστε το **1800 700 600** ή πηγαίnete στη διεύθυνση **opan.org.au**



“

Ο Μπράιαν πηγαίνει στο γυμναστήριο μαζί μου δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα, κάνει ποδήλατο για 10 λεπτά, κάνει 20 κοιλιακούς σε επικλινή πάγκο, κάνουμε κάποιες ασκήσεις ενδυνάμωσης σε όργανα με βάρη, κάνει κωπηλασία για 10 έως 15 λεπτά και μετά περπατάμε για 10 λεπτά για χαλάρωμα. ”

Κόνι και Μπράιαν, Συνήγοροι Άνοιας.
Ο Μπράιαν ζει με άνοια.

Ενότητα 5

Καλή ζωή

Περιεχόμενα ενότητας

Ζωή με αλλαγές.....	66
Μείωση του άγχους.....	68
Διατήρηση επικοινωνίας.....	69
Πλοήγηση σε σχέσεις που άλλαξαν.....	73
Ζωή στο σπίτι.....	76
Ταξιδεύοντας με ασφάλεια.....	84
Μένοντας υγιείς και δραστήριοι.....	86

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ζήσετε όσο το δυνατόν καλύτερα με την άνοια.

Οι ικανότητές σας να εκτελείτε καθημερινές συνήθειες και δραστηριότητες μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε να κάνετε τα πράγματα που σας αρέσουν. Απλά ίσως χρειαστεί να τα κάνετε διαφορετικά.

Είναι σημαντικό να συνεχίσετε τις ασχολίες σας και να φροντίζετε την υγεία σας. Μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας μπορούν να οδηγήσουν σε καλύτερη υγεία και ευημερία.

Ζωή με αλλαγές

Οι αλλαγές που προκύπτουν με την άνοια μπορεί να περιλαμβάνουν:

- απώλεια μνήμης
- προβλήματα με τη σκέψη και τον προγραμματισμό
- δυσκολίες στην επικοινωνία
- δυσκολίες στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων ρουτίνας όπως το μαγείρεμα, οι τραπεζικές συναλλαγές και η οδήγηση
- σύγχυση σχετικά με τον χρόνο ή τον τόπο
- δυσκολίες όρασης και οπτικές αδυναμίες
- απάθεια και απόσυρση.

Εάν εσείς ή η οικογένεια και οι φίλοι σας παρατηρήσετε ότι αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής σας, είναι καιρός να προσαρμόσετε την καθημερινή σας ρουτίνα.

Τρόποι προσαρμογής στις αλλαγές

Οι αλλαγές που βιώνετε μπορεί να είναι οδυνηρές ή αποθαρρυντικές. Αλλά με υποστήριξη, μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε τα πράγματα που θέλετε ή που χρειάζεστε να κάνετε.

- Συνεχίστε να ασκείστε και να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή, στα πλαίσια των δυνατοτήτων σας. Αυτό θα βελτιώσει τον τρόπο που σκέφτεστε και αισθάνεστε.
- Ασκήστε το μυαλό σας. Συνεχίστε να μαθαίνετε, να σκέφτεστε και να κάνετε διάφορες δραστηριότητες.
- Διατηρήστε τα χόμπι και τις ασχολίες σας όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Παραμείνετε κοινωνικοί.
- Συνεχίστε να κάνετε δουλειές στο σπίτι, όπως μαγείρεμα, καθάρισμα, ψώνια και ντους, ζητώντας βοήθεια εάν τη χρειάζεστε.
- Αποκτήστε πρόσβαση σε επίσημες υπηρεσίες για βοήθεια με τις καθημερινές σας ανάγκες, όπως τις υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας και υποστήριξης My Aged Care (Υπηρεσία Φροντίδας Ηλικιωμένων) που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση, προγραμματισμένες υπηρεσίες μέσω του NDIS (Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας) ή ιδιωτικές υπηρεσίες.

Μείωση του άγχους

Η ζωή με την άνοια μπορεί μερικές φορές να είναι εξοντωτική και αγχωτική. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει περαιτέρω την υγεία και την ικανότητά σας να λειτουργείτε.

Μειώνοντας το άγχος, μπορείτε να βελτιώσετε τη συγκέντρωση, την ικανότητα λήψης αποφάσεων και την ποιότητα ζωής σας.

Τρόποι διαχείρισης του άγχους

- Προσδιορίστε τυχόν πηγές άγχους. Απομακρύνετε τον εαυτό σας από αυτές όπου είναι δυνατόν.
- Θέστε ξεκάθαρα όρια. Ενημερώστε τους άλλους για το τι είστε διατεθειμένοι να ανεχτείτε και τι όχι.
- Απλοποιήστε την καθημερινή σας ρουτίνα.
- Χωρίστε τις δουλειές σε μικρότερα τμήματα. Δώστε στον εαυτό σας άφθονο χρόνο για να κάνετε τα πράγματα με τον δικό σας ρυθμό. Ζητήστε από τους άλλους να σας δώσουν αρκετό χρόνο.
- Ζητήστε βοήθεια για δύσκολες δουλειές ή αναβάλετέ τις για αργότερα.
- Εάν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, κάντε ένα διάλειμμα σε ένα ήσυχο μέρος για να χαλαρώσετε.

- Μοιραστείτε τη δουλειά με κάποιον άλλο για να γίνει πιο εύκολη.

Διατήρηση της επικοινωνίας

Η επικοινωνία είναι ένας καθοριστικός τρόπος για να ενημερώσετε τους ανθρώπους τι σκέφτεστε, αισθάνεστε ή χρειάζεστε. Είναι επίσης σημαντική για τη διατήρηση των σχέσεών σας με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Καθώς η άνοια προχωρά, μπορεί να γίνει δύσκολο να εκφραστείτε. Μπορεί επίσης να γίνει δύσκολο να καταλάβετε τι λένε οι άλλοι.

Ίσως χρειαστεί να αναπτύξετε νέους τρόπους επικοινωνίας με τους ανθρώπους. Η οικογένεια και οι φίλοι θα πρέπει επίσης να αναπτύξουν νέους τρόπους επικοινωνίας μαζί σας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν καλές και κακές μέρες.

Τις κακές μέρες, μπορεί:

- να δυσκολευτείτε να βρείτε τις σωστές λέξεις
- να χάσετε τον ειρμό των σκέψεών σας
- να επαναλάβετε λέξεις, ιστορίες ή ερωτήσεις
- να μπερδέψετε τις λέξεις ή να τις πείτε με λάθος σειρά
- να έχετε προβλήματα με το διάβασμα, την ορθογραφία ή τη γραφή
- να έχετε προβλήματα να κατανοήσετε τι λένε οι άλλοι.

Χρήσιμες συμβουλές επικοινωνίας

- Μειώστε ταχύτητα και πάρτε περισσότερο χρόνο για να μιλήσετε.
- Βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να μιλήσετε όπου υπάρχει μικρή απόσπαση της προσοχής.
- Ενημερώστε τους άλλους όταν δυσκολεύεστε να μιλήσετε ή να καταλάβετε.
- Περιγράψτε το άτομο, το μέρος ή το πράγμα εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε το όνομα.

- Ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους να σας παρακινήσουν, να σας υπενθυμίσουν ή να σας βοηθήσουν εάν δυσκολεύεστε να βρείτε μια λέξη ή επαναλαμβάνετε.
- Ενημερώστε τους άλλους για το πώς λειτουργεί το στυλ επικοινωνίας τους για εσάς.

Όταν τα Αγγλικά είναι η δεύτερη γλώσσα σας

Εάν τα Αγγλικά είναι η δεύτερη γλώσσα σας, μπορεί να επιστρέψετε στην πρώτη σας γλώσσα καθώς η κατάσταση σας εξελίσσεται.

Εάν συμβεί αυτό, θα μπορούσατε:

- να εξετάσετε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε τεχνολογία διερμηνείας (διαθέσιμη στο Διαδίκτυο ή smartphone) για να διευκολύνετε τη συνομιλία με την οικογένεια και τους φίλους που δεν είναι εξοικειωμένοι με την πρώτη σας γλώσσα
- εξοικειωθείτε με τις υπηρεσίες υποστήριξης που εξυπηρετούν την πολιτισμική πολυμορφία
- συνεργαστείτε με φροντιστές που μιλούν την πρώτη και τη δεύτερη γλώσσα σας
- ενθαρρύνετε την οικογένεια και τους φίλους να μάθουν τα βασικά της πρώτης σας γλώσσας.

Είναι σημαντικό ο γιατρός σας να καταλαβαίνει την πρώτη σας γλώσσα και την πολιτισμική σας κληρονομιά.

Θα μπορούσατε επίσης να εξετάσετε τρόπους μη λεκτικής επικοινωνίας, όπως:

- τη χρήση οπτικών ενδείξεων ή καρτών με εικόνες
- τη γλώσσα του σώματος και τη χρήση χειρονομιών για να σας βοηθήσουν να γίνετε κατανοητοί.

Αντιμετώπιση της απομόνωσης και της μοναξιάς

Οι άνθρωποι που ζουν με άνοια μπορεί μερικές φορές να αισθάνονται μόνοι και απομονωμένοι από την κοινότητά τους.

Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια ρουτίνα που σας κρατά συνδεδεμένους με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Μπορείτε επίσης να συναντήσετε άλλους ανθρώπους στα αρχικά στάδια της άνοιας. Υπάρχουν ομάδες υποστήριξης και εκδηλώσεις για ανθρώπους που ζουν με άνοια και την οικογένεια και τους φίλους τους.

Καλέστε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης στην περιοχή σας.

Πλοήγηση σε σχέσεις που άλλαξαν

Τα συμπτώματα της άνοιας μπορεί να επηρεάσουν τις σχέσεις σας.

Μπορεί να αισθανθείτε απώλεια ανεξαρτησίας όταν ένας φροντιστής ή μέλη της οικογένειας παρέμβουν για να κάνουν τις δουλειές μαζί σας ή για λογαριασμό σας. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αρχίσουν να συζητούν σαν να μην είστε στο δωμάτιο ή να παίρνουν αποφάσεις και να εφαρμόζουν σχέδια χωρίς τη δική σας συμμετοχή.

Είναι σύνθητες να αισθάνεστε ένοχοι που βασίζεστε στην οικογένεια και τους φίλους περισσότερο από ότι συνήθως και η ανεπιθύμητη βοήθεια μπορεί να δίνει την αίσθηση ότι είναι παρεμβατική και αυταρχική.

Το να μιλάτε με άλλους και να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας μπορεί να σας βοηθήσει. Μπορεί επίσης να βοηθήσει την οικογένεια και τους φίλους σας να καταλάβουν πώς αισθάνεστε, ώστε να μπορέσουν να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους ανάλογα.

Η αποδοχή βοήθειας μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά η σωστή υποστήριξη θα σημαίνει ότι μπορείτε να ζήσετε ανεξάρτητα για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Διατήρηση θετικών σχέσεων

- Μιλήστε με την οικογένεια, τους φίλους και άλλους για την υποστήριξη που χρειάζεστε και πώς μπορούν να την παράσχουν.
- Εστιάστε την ενέργειά σας στις πιο υποστηρικτικές και ανακουφιστικές σχέσεις σας. Ενημερώστε τους ανθρώπους ότι είναι πολύτιμοι για εσάς.
- Μοιραστείτε την εμπειρία σας από τη ζωή με την ασθένεια. Και ενθαρρύνετε και άλλους να μοιραστούν και αυτοί τα συναισθήματά τους.
- Αποδεχτείτε ότι η οικογένεια και οι φίλοι μπορεί να θέλουν να συζητήσουν τα συναισθήματά τους με άλλους ανθρώπους.
- Εάν οι άνθρωποι νοιώσουν απογοητευμένοι, να θυμάστε ότι είναι απογοητευμένοι με την ασθένεια, όχι με εσάς.

Οικειότητα και σεξουαλικότητα

Η άνοια μπορεί να επηρεάσει τα σεξουαλικά συναισθήματα και τη συμπεριφορά με την πάροδο του χρόνου.

Μπορεί να αισθάνεστε αβεβαιότητα, απογοήτευση ή απώλεια αυτοπεποίθησης. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στα συναισθήματα προς το/τη σύντροφό σας.

Μπορεί να υπάρχουν πράγματα που δεν μπορείτε να κάνετε πια.

Το να είστε ανοιχτοί σχετικά με τις σεξουαλικές αλλαγές θα σας βοηθήσει να παραμείνετε κοντά. Επίσης συνεπάγεται λιγότερη σύγχυση, ενοχοποίηση, δυσαρέσκεια, ενοχές ή μείωση της αυτοεκτίμησης.

Συζητήστε τις ανάγκες και τις προσδοκίες σας για το παρόν και για το μέλλον. Είναι σημαντικό να επιτρέψετε στο/στη σύντροφό σας να κάνει το ίδιο. Ίσως χρειαστεί να κάνετε αλλαγές για να βρείτε τη σεξουαλική επαφή ή τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε και οι δύο.

Μπορείτε επίσης να εξερευνήσετε νέες μεθόδους οικειότητας. Αυτές περιλαμβάνουν μη σεξουαλικό άγγιγμα ή το να μοιραστείτε ιδιαίτερες αναμνήσεις. Συνεργαστείτε με τον σύντροφό σας για να βρείτε κάτι που να σας ικανοποιεί και τους δύο.

Κατάθλιψη και οικειότητα

Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ενδιαφέροντος για το σεξ. Ορισμένα φάρμακα μπορεί επίσης να έχουν παρενέργειες που αλλάζουν τη σεξουαλική σας επιθυμία.

Καθώς η άνοιά σας προχωρά, μπορεί να αισθάνεστε περισσότερη ή λιγότερη ανάγκη για σεξουαλική έκφραση και οικειότητα. Μιλήστε στο γιατρό σας εάν οποιαδήποτε από αυτές τις αλλαγές σας προκαλεί σωματική ή συναισθηματική δυσφορία.

Ζωή στο σπίτι

Ένα καλά σχεδιασμένο σπίτι μπορεί να βοηθήσει στην υποστήριξη της ανεξαρτησίας σας. Με τα σωστά μέσα υποστήριξης και τις πρακτικές τροποποιήσεις μπορείτε να διατηρήσετε τις ικανότητές σας μέσα στο σπίτι.

Δημιουργία ενός σπιτιού φιλικού προς την άνοια

Ορισμένες αλλαγές στο σπίτι σας μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο ασφαλείς και προστατευμένοι.

- Βελτιώστε τον φωτισμό:
 - αντικαθιστώντας τις υπάρχουσες λάμπες με πιο φωτεινές
 - τοποθετώντας καρέκλες και καναπέδες δίπλα σε ηλιόλουστα παράθυρα
 - εγκαθιστώντας φωτισμό με αισθητήρα κίνησης για να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσεων τη νύχτα.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος για να κινηθείτε μειώνοντας την ακαταστασία και απομακρύνοντας πιθανούς κινδύνους, όπως χαλαρά ηλεκτρικά καλώδια ή χαλιά.
- Προβάλετε προσωπικά αντικείμενα και φωτογραφίες. Αυτό φέρνει στο νου αναμνήσεις και μπορεί να μειώσει το στρες και το άγχος.
- Τοποθετήστε αντικείμενα που χρησιμοποιείτε τακτικά σε σημείο που να τα βλέπετε.

- Βάλτε μαζί τα κοινά αντικείμενα ώστε να είναι πιο εύκολο να τα βρείτε.
- Χρησιμοποιήστε ετικέτες ή κάρτες με εικόνες για να εντοπίσετε και να αναγνωρίσετε αντικείμενα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ενδείξεις ζεστού και κρύου νερού είναι σημειωμένες στις βρύσες.
- Αντικαταστήστε τις συσκευές (όταν χρειάζεται) με ίδια ή παρόμοια μοντέλα τα οποία γνωρίζετε πώς λειτουργούν.
- Χρησιμοποιήστε πόρτες με διακριτικό χρώμα και κάσες στις πόρτες που κάνουν αντίθεση για να βοηθηθείτε στον προσανατολισμό.

Πρόσβαση στην ιδιοκτησία σας

Σε κάποιο στάδιο, μπορεί να κλειδωθείτε κατά λάθος έξω από το σπίτι σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφήσει ένα σετ κλειδιών του σπιτιού σε έναν γείτονα που εμπιστεύεστε.

Ή μπορείτε να τοποθετήσετε ένα κιβώτιο ασφαλείας με κλειδαριά έξω από το σπίτι σας με ένα εφεδρικό κλειδί.

Προγραμματισμός για υποστήριξη

Μερικοί άνθρωποι με άνοια βρίσκουν ότι η φροντίδα του εαυτού τους, η προσωπική υγιεινή και οι δουλειές του σπιτιού αρχίζουν να τους δυσκολεύουν. Αυτές οι αλλαγές μπορούν επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο υποσιτισμού και αφυδάτωσης.

Είναι σημαντικό να προγραμματίσετε έτσι ώστε να καλύψετε τις βασικές σας ανάγκες. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Οργανώστε τη παράδοση των τροφίμων σας ή κανονίστε γεύματα που παραδίδονται στο σπίτι.
- Σκεφτείτε να προσλάβετε μια υπηρεσία συντήρησης σπιτιού για να σας βοηθήσει με το καθάρισμα παραθύρων και υδρορροών, ελέγχους ανιχνευτών καπνού, βρύσες με διαρροή και αλλαγή λαμπτήρων.
- Κανονίστε κάποιον να βοηθάει στον καθαρισμό του σπιτιού, τα γεύματα, τη μεταφορά και τις καθημερινές δουλειές.
- Κανονίστε βοήθεια για την πληρωμή λογαριασμών. Μπορείτε να δώσετε σε ένα έμπιστο άτομο τη νόμιμη εξουσία να χειρίζεται χρηματικά ζητήματα. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε με την τράπεζά σας ή τον πάροχο υπηρεσιών σας σχετικά με τις αυτόματες πληρωμές.
- Οργανώστε ένα σύστημα υπενθύμισης φαρμάκων, όπως το Webster-pak[®] που κανονίζεται μέσω του τοπικού σας φαρμακοποιού.

- Εξερευνήστε επιλογές για το πώς μπορείτε να μετακινηθείτε όταν η άνοια επηρεάζει την ικανότητά σας να οδηγείτε. Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε δημόσια μέσα μεταφοράς, ταξί, Uber και κοινωνικά μέσα μεταφοράς, καθώς και μεταφορά από την οικογένεια και τους φίλους σας.

Μένοντας ασφαλείς στο σπίτι

Η άνοια μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ατυχήματος στο σπίτι, αλλά υπάρχουν υποστηρικτικές τεχνολογίες και προϊόντα που μπορούν να βελτιώσουν την ασφάλεια.

Η υποστηρικτική τεχνολογία μπορεί:

- να μειώσει τον κίνδυνο πτώσεων και ατυχημάτων μέσα και γύρω από το σπίτι
- να υποστηρίξει την ανεξαρτησία
- να περιορίσει την πρόωρη εισαγωγή σε ιδρυματική και νοσοκομειακή περίθαλψη
- να μειώσει το άγχος των φροντιστών.

Η υποστηρικτική τεχνολογία κυμαίνεται από λύσεις υψηλής τεχνολογίας έως απλό εξοπλισμό. Μερικές απλές λύσεις περιλαμβάνουν:

- προσωπικούς συναγερμούς και χρονοδιακόπτες που απενεργοποιούν ηλεκτρικές συσκευές
- ρολόγια ημερολογίου
- λάμπες αφής και φώτα νύχτας
- χειρολαβές και ράμπες ασφαλείας
- μπαστούνια που έχουν συνταγογραφηθεί και προσαρμοστεί σωστά από επαγγελματία υγείας.

Είναι καλύτερο αν μπορείτε να αξιολογήσετε την ασφάλεια του σπιτιού σας και να επιλέξετε λύσεις ασφάλειας νωρίς, καθώς ορισμένες τεχνολογίες και εξοπλισμοί πρέπει να αξιολογηθούν από επαγγελματία παραϊατρικών υπηρεσιών. Αυτό σας δίνει χρόνο να μάθετε πώς να τις χρησιμοποιείτε, παρά όταν παρουσιαστεί έκτακτη ανάγκη ή σε πιο προχωρημένο στάδιο της άνοιάς σας.

Ακολουθούν μερικοί άλλοι τρόποι για να μείνετε ασφαλείς στο σπίτι.

- 1. Ελέγξτε τους συναγεμμούς καπνού και τους ανιχνευτές μονοξειδίου του άνθρακα.** Κανονίστε κάποιος να ελέγχει αυτούς τους ανιχνευτές τακτικά. Πάρτε συμβουλές για τους ανιχνευτές καπνού, υπηρεσίες ζεστού νερού, ρυθμιστές θερμοκρασίας και υπηρεσίες παρακολούθησης. Επικοινωνήστε με την **Εθνική Βάση Δεδομένων Εξοπλισμού** στο **1300 885 886**.
- 2. Εντοπίστε τους κινδύνους πυρκαγιάς και ασφάλειας μέσα και γύρω από το σπίτι.** Ζητήστε από την τοπική πυροσβεστική υπηρεσία μια δωρεάν επίσκεψη πυρασφάλειας στο σπίτι. Εάν εντοπίσουν τυχόν κινδύνους, μπορείτε να λάβετε μέτρα για να τους εξαλείψετε.
- 3. Μιλήστε με έναν εργοθεραπευτή.** Ο εργοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλεύσει τρόπους για να κάνετε το σπίτι σας ασφαλέστερο μέσω της υποστηρικτικής τεχνολογίας και οικιακών τροποποιήσεων. Η πρόσβαση σε εργοθεραπευτή είναι δυνατή μέσω παραπεμπτικού από το γιατρό σας, το My Aged Care (Υπηρεσία Φροντίδας Ηλικιωμένων) ή το National Disability Insurance Scheme (Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας).

Πρόληψη πτώσεων

Κάποιοι άνθρωποι με άνοια υφίστανται αλλαγές στην ισορροπία τους. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσεων. Οι πτώσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες αν δεν υπάρχει κανείς γύρω να σας βοηθήσει.

Μπορείτε να βοηθήσετε στην αποφυγή πτώσεων:

- φροντίζοντας το σπίτι σας να είναι καλά φωτισμένο
- εξαλείφοντας τους κινδύνους να σκοντάψετε, όπως τα χαλιά
- τοποθετώντας χειρολαβές στις σκάλες ή στο μπάνιο.

Ο προσωπικός συναγερμός είναι μια εφαρμογή τεχνολογίας που ειδοποιεί κάποιον εάν πέσετε.

Ένας φυσιοθεραπευτής ή εργοφυσιολόγος μπορεί να σας δώσει ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσεων. Μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας με κάποιον, μέσω του My Aged Care ή του NDIS ή να μιλήσετε με το γιατρό σας για συμβουλές.

Ζώντας μόνοι

Πολλοί άνθρωποι με άνοια συνεχίζουν να ζουν μόνοι τους κατά τα αρχικά στάδια της νόσου. Εάν ζείτε μόνοι, μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωρίσετε πότε πρέπει να χρησιμοποιήσετε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.

Είναι σημαντικό να οικοδομήσετε μια σχέση με τον γιατρό σας, τους επαγγελματίες υγείας και τους παρόχους υπηρεσιών, όπως το My Aged Care ή το Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS). Μπορούν να σας παραπέμψουν σε υπηρεσίες και υποστήριξη που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε στο σπίτι με ασφάλεια για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Ταξιδεύοντας με ασφάλεια

Το να ζείτε με άνοια δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να ταξιδέψετε. Με προγραμματισμό, μπορείτε να έχετε μια ασφαλή, άνετη και ευχάριστη εμπειρία.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε τις διακοπές σας.

- Επιλέξτε συνταξιδιώτες που καταλαβαίνουν την κατάστασή σας. Μπορούν να βοηθήσουν στη φροντίδα των πρακτικών ζητημάτων.
- Κάντε ταξιδιωτικές επιλογές που ταιριάζουν στις ανάγκες και τις ικανότητές σας.
- Αφήστε αρκετό χρόνο για ξεκούραση. Μην προσπαθείτε να κάνετε πάρα πολλά.
- Ενημερώστε το προσωπικό του ξενοδοχείου, των πτήσεων ή της κρουαζιέρας για τις συγκεκριμένες ανάγκες σας. Έτσι μπορούν να προετοιμαστούν να βοηθήσουν, εάν χρειαστεί.

Μένοντας ασφαλείς στις διακοπές

- Σχεδιάστε ταξίδια με εύκολη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας έκτακτης ανάγκης και φαρμακεία.
- Οι αλλαγές στο περιβάλλον σας μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν στιγμές σύγχυσης. Βεβαιωθείτε ότι οι συνταξιδιώτες σας και το προσωπικό των διακοπών σας είναι ενήμεροι γι' αυτό.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να αγοράσετε ταξιδιωτική ασφάλεια εάν έχετε κλείσει πτήσεις ή ξενοδοχεία. Συζητήστε τα ταξιδιωτικά σχέδια και την υγεία σας με την ασφαλιστική εταιρεία πριν κάνετε το συμβόλαιο. Μπορεί να υπάρχουν ορισμένες εξαιρέσεις που σχετίζονται με την άνοια.
- Δώστε αντίγραφα του δρομολογίου σας σε μέλη της οικογένειας, φίλους ή σε μια επαφή έκτακτης ανάγκης στο σπίτι.
- Να έχετε πάντα μαζί σας μια λίστα με τις επαφές έκτακτης ανάγκης και τους αριθμούς τηλεφώνου.
- Εάν ταξιδεύετε στο εξωτερικό, εγγραφείτε στο **smartraveller.gov.au** για να λαμβάνετε ενημερώσεις ταξιδιωτικών συμβουλών για τον προορισμό σας.

Παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι

Το να παραμείνετε δραστήριοι και κοινωνικοί μπορεί να βοηθήσει τις δεξιότητες και τη μνήμη σας. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση, τον ύπνο και την ευημερία σας.

Όπου είναι δυνατόν, συνεχίστε να κάνετε αυτό που σας αρέσει, ακόμα κι αν πρέπει να κάνετε τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που κρατούν την καρδιά, το σώμα και το μυαλό σας ενεργά για να φροντίσετε τον εγκέφαλό σας και να βελτιώσετε την ευημερία σας.

Φροντίστε την καρδιά σας

Ο εγκέφαλός σας χρειάζεται υγιή καρδιά και αιμοφόρα αγγεία για να τον τροφοδοτούν με οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διατηρήσετε την καρδιά σας υγιή.

- Εάν καπνίζετε, προσπαθήστε να το σταματήσετε. Για βοήθεια να κόψετε το κάπνισμα, καλέστε το Quitline στο **137 848**.
- Κανονίστε τακτικές εξετάσεις με το γιατρό σας. Αυτές περιλαμβάνουν τακτικούς ελέγχους υγείας των δοντιών, των ματιών, της ακοής και των ποδιών.
- Κάντε το εμβόλιο της γρίπης κάθε χρόνο. Εάν ενδείκνυται, ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με το εμβόλιο κατά της πνευμονίας για άτομα άνω των 65 ετών.

- Εάν αισθάνεστε συχνά ψυχολογικά πεσμένοι ανήσυχoi ή ευερέθιστοι, μπορεί να έχετε κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι θεραπεύσιμη. Κάντε το πρώτο βήμα μιλώντας στο γιατρό σας.
- Παρακολουθήστε τυχόν ζητήματα υγείας με το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν έχετε διαβήτη, ή καρδιακά ή αναπνευστικά προβλήματα.
- Να κοιμάστε αρκετά. Ο καλής ποιότητας ύπνος είναι σημαντικός για την καλή υγεία και θα σας βοηθήσει να λειτουργήσετε καλύτερα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Φροντίστε το σώμα σας

Είναι σημαντικό να πάρετε μέτρα για να παραμείνετε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς.

Τριάντα λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα μπορούν να βελτιώσουν τον τρόπο που σκέφτεστε και αισθάνεστε. Εάν αυτό σας φαίνεται δύσκολο, μην ανησυχείτε. Μπορείτε να ξεκινήσετε με λιγότερη δραστηριότητα και να την αυξήσετε με την πάροδο του χρόνου.

Υπάρχουν δραστηριότητες που ταιριάζουν σε κάθε ηλικία και ικανότητα. Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε:

- περπάτημα
- χορό
- Τάι Τσι
- κηπουρική

- παιχνίδι με μπάλες στο γκαζόν
- μαθήματα γυμναστικής, συμπεριλαμβανομένων ασκήσεων χαμηλής έντασης και ασκήσεων στο νερό.

Τηρήστε μια υγιεινή διατροφή

Η καλή διατροφή και η συνεχής ενυδάτωση σας κρατούν υγιείς και γεμάτους ενέργεια. Θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε δραστήριοι και να σκέφτεστε καλύτερα.

Χρειάζεστε μια ποικιλία από θρεπτικά τρόφιμα για να παραμείνετε υγιείς. Αυτά περιλαμβάνουν:

- λαχανικά
- φρούτα
- δημητριακά ολικής αλέσεως
- άπαχες πρωτεΐνες, όπως ψάρι, φασόλια και κοτόπουλο
- γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά.

Τα ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά, τα πλούσια σε λιπαρά τρόφιμα, τα αλμυρά τρόφιμα και το αλκοόλ θα πρέπει να είναι περιορισμένα.

Συμπληρώματα διατροφής, όπως το Souvenaid (για άτομα που ζουν με ήπια νόσο Αλτσχάιμερ), μπορούν να ληφθούν για να υποστηρίξουν τη λειτουργία του εγκεφάλου. Μιλήστε στο γιατρό σας για τις επιλογές σας.

Ίσως να μπορείτε να κανονίσετε βοήθεια για την προετοιμασία γευμάτων ή να παραδίδονται υγιεινά γεύματα στο σπίτι σας, μέσω της υποστήριξης από το My Aged Care ή το Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας.

Φροντίστε το μυαλό σας

Μπορείτε να ασκήσετε το μυαλό σας κάνοντας πράγματα που τα θεωρείτε δύσκολα. Το να διατηρείτε το μυαλό σας ενεργό μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε καλά και να σκέφτεστε πιο καθαρά.

Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε:

- διάβασμα
- τραγούδι
- να παίξετε παιχνίδια
- συνομιλία με άλλους
- να λύνετε σταυρόλεξα
- εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.

Διατηρήστε κοινωνικές διασυνδέσεις

Το να παραμείνετε κοινωνικά συνδεδεμένοι βελτιώνει την ποιότητα ζωής παρέχοντας την αίσθηση του ανήκειν και της συνδεσιμότητας.

Θα μπορούσατε:

- να συμμετέχετε σε ομάδες ή συλλόγους
- να διατηρείτε επαφή με τους φίλους και την οικογένεια
- να συνεχίσετε να πηγαίνετε στο χώρο της θρησκευτικής σας λατρείας
- να συμμετέχετε σε εθελοντικές δραστηριότητες.





Ενότητα 6

Κυβερνητική υποστήριξη για άτομα που ζουν με άνοια

Περιεχόμενα ενότητας

Υπηρεσία Φροντίδας Ηλικιωμένων (My Aged Care).....	95
Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (National Disability Insurance Scheme).....	97
Τοπικές υπηρεσίες	99

“

Το να κάνω ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για μένα, στις οποίες μπορώ να έχω πρόσβαση στο τηλέφωνό μου, με βοηθά να ζω καλά και ανεξάρτητα. ”

Άννα, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια

Μπορεί να μην αισθάνεστε έτοιμος να ζητήσετε βοήθεια, ιδιαίτερα εάν ήσασταν πάντα ανεξάρτητοι, αλλά μπορεί να είναι χρήσιμο και καθησυχαστικό να γνωρίζετε για τις διαθέσιμες πληροφορίες και υποστήριξη.

Η έγκαιρη αναζήτηση υποστήριξης μπορεί να σας βοηθήσει να ζείτε καλά με την άνοια στο σπίτι, για περισσότερο.

Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης. Ορισμένες υπηρεσίες είναι δωρεάν, αλλά ίσως χρειαστεί να συνεισφέρετε στο κόστος άλλων. Αυτό μπορεί να εξαρτάται από το εισόδημα και τις αποταμιεύσεις σας. Κυβερνητική υποστήριξη για άτομα που ζουν με άνοια.

Υπηρεσία Φροντίδας Ηλικιωμένων (My Aged Care)

Το My Aged Care διατίθεται σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, (ή 50 ετών και άνω, εάν είστε Ιθαγενής ή Νησιώτης των Στενών Τόρρες). Βοηθά άτομα που ζουν με άνοια να υποβάλουν αίτηση για υπηρεσίες που χρηματοδοτούνται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.

Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν:

- βοήθεια στο σπίτι
- κοινωνική υποστήριξη
- φροντίδα ανάπαυλας (στο σπίτι, στο κέντρο φροντίδας, φροντίδα σε εξοχικό σπίτι και ημερήσια ανάπαυλα)
- προσωπική φροντίδα
- μεταφορά
- ιδρυματική φροντίδα (ανάπαυλας και μόνιμη).

Υπάρχουν τρεις τύποι πακέτων στήριξης που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση.

- 1. Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Υποστήριξης Στο Σπίτι [Commonwealth Home Support Program (CHSP)]** Το πρόγραμμα βοηθά τους ανθρώπους να αποκτήσουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης βασικού επιπέδου, όπως οικιακή βοήθεια, ανάπαυλα στο σπίτι, βοήθεια για μεταφορά και ψώνια, για να κάνουν τη ζωή στο σπίτι λίγο πιο εύκολη.
- 2. Πακέτο Φροντίδας στο Σπίτι [Home Care Package (HCP)].** Υπάρχουν τέσσερα επίπεδα πακέτου, σχεδιασμένα να παρέχουν υποστήριξη κατ' οίκον φροντίδας όταν οι ανάγκες φροντίδας γίνονται πιο περίπλοκες. Μπορεί επίσης να είναι διαθέσιμη μια ευέλικτη ανάπαυλα στο κέντρο φροντίδας, που βοηθά εσάς ή τον φροντιστή σας να κάνετε ένα διάλειμμα.
- 3. Υποστήριξη Ιδρυματικής Φροντίδας.** Αυτή η υποστήριξη παρέχει επιδοτούμενη ιδρυματική φροντίδα – διαμονή, γεύματα και νοσηλεία/προσωπική φροντίδα – σε όσους δεν είναι πλέον σε θέση να ζουν με ασφάλεια στο σπίτι. Μπορεί να είναι μόνιμη εισαγωγή ή βραχυπρόθεσμη παραμονή/ανάπαυλα.

Το My Aged Care θα:

- αξιολογήσει αν πληροίτε τις προϋποθέσεις
- σας δώσει πληροφορίες για τις υπηρεσίες στην περιοχή σας
- επιβεβαιώσει το κόστος συγχρηματοδότησης.

Επισκεφθείτε **myagedcare.gov.au**

ή καλέστε το **1800 200 422**.

Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (National Disability Insurance Scheme)

Το Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS) είναι διαθέσιμο σε άτομα νεότερης ηλικίας με άνοια και ήπια γνωστική διαταραχή. Παρέχει χρηματοδότηση σε δικαιούχους ηλικίας κάτω των 65 ετών (ή 50 ετών και άνω, εάν είστε Ιθαγενής ή Νησιώτης των Στενών Τόρρες) για πρόσβαση σε υπηρεσίες και υποστήριξη.

Διατίθεται χρηματοδότηση για την υποστήριξη:

- της ευημερίας σας
- της ανεξαρτησίας σας
- της συμμετοχής σας στην κοινοτική ζωή.

Η χρηματοδότηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για:

- βοήθεια στο σπίτι, που συμπεριλαμβάνει υπηρεσίες κηπουρού, καθαρισμού, συντήρησης, υποστηρικτικών τεχνολογιών και τροποποιήσεων κτιρίων
- υποστήριξη με τις καθημερινές δραστηριότητες
- υποστήριξη για τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων και συμμετοχή σε δραστηριότητες και ομάδες για χόμπι
- διατήρηση της σωματικής υγείας και ευημερίας
- συντονισμό των υπηρεσιών υποστήριξης.

Το μέγεθος της υποστήριξης που λαμβάνετε βασίζεται στις συγκεκριμένες ανάγκες σας, όχι στο εισόδημα και τα περιουσιακά σας στοιχεία.

Επισκεφθείτε **ndis.gov.au** ή καλέστε το **1800 800 110**.

Τοπικές υπηρεσίες

Η δημαρχία σας ή η πολιτειακή κυβέρνηση ή κυβέρνηση επικράτειας μπορεί επίσης να προσφέρει προγράμματα και υπηρεσίες υποστήριξης, που συμπεριλαμβάνουν:

- ομάδες και κέντρα ηλικιωμένων
- οργανωμένα ομαδικά προγράμματα δραστηριοτήτων
- βοήθεια με τα ψώνια
- διανομή γευμάτων
- συντήρηση σπιτιού και κήπου
- υπηρεσίες οικιακής και προσωπικής φροντίδας
- φροντίδα ανάπαυλας
- κοινοτική μεταφορά
- προσβάσιμα προγράμματα τέχνης και ψυχαγωγίας.

Καλέστε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια**
στο **1800 100 500**.



“

**Όταν οι άνθρωποι μου αφιερώνουν χρόνο,
με κάνει να νιώθω καλά και αισθάνομαι ότι
με καταλαβαίνουν. ”**

Αϊλίν, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια

Ενότητα 7

Υπηρεσίες Dementia Australia

Περιεχόμενα ενότητας

Υπηρεσίες πληροφοριών	104
Υπηρεσίες υποστήριξης	109
Υπηρεσίες εκπαίδευσης	119

Η Dementia Australia προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών για την υποστήριξη:

- των ανθρώπων που ζουν με όλες τις μορφές άνοιας και ήπιας γνωστικής διαταραχής
- ανθρώπων που ανησυχούν για αλλαγές στη μνήμη, τη σκέψη ή τη συμπεριφορά
- οικογενειών και φροντιστών.

Οι εξαιρετικά έμπειροι και καταρτισμένοι σύμβουλοί μας για την άνοια παρέχουν πληροφορίες, υποστήριξη και υπηρεσίες εκπαίδευσης για να σας βοηθήσουν:

- να κατανοήσετε τη διάγνωσή σας
- να μάθετε περισσότερα για το είδος της άνοιάς σας
- να προσαρμοστείτε στις αλλαγές στη μνήμη, τη σκέψη, τη συμπεριφορά και τις ικανότητες
- να προγραμματίσετε για το μέλλον
- να ζήσετε μια καλής ποιότητας ζωή.

Κατανοούμε ότι το κάθε άτομο και η εμπειρία του από την άνοια είναι μοναδικά και ακολουθούμε μια πολύ εξατομικευμένη προσέγγιση για το πώς μπορούμε να σας υποστηρίξουμε. Η ομάδα των ειδικών μας για την άνοια μπορεί να μιλήσει μαζί σας για το πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε καλύτερα εσάς και τις μοναδικές σας ανάγκες.

Μπορείτε να συμμετέχετε σε προγράμματα και υπηρεσίες:

- ως άτομο
- ως φροντιστής
- ως ζευγάρι (ο/η σύντροφος, ο/η φίλος/η ή ο/η φροντιστής σας)
- ως οικογένεια.

Η πρόσβαση στις υπηρεσίες είναι δυνατή με διάφορους τρόπους και συμπεριλαμβάνουν:

- πρόσωπο με πρόσωπο
- τηλεφωνικά
- διαδικτυακά.

Οι υπηρεσίες είναι δωρεάν ή χαμηλού κόστους, χάρη στην κυβερνητική χρηματοδότηση και τις γενναιόδωρες δωρεές από φιλάνθρωπους και ιδιώτες δωρητές.

Οι υπηρεσίες είναι επίσης διαθέσιμες σε επαγγελματίες φροντίδας ηλικιωμένων και κοινοτικής φροντίδας που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τις προσωποκεντρικές προσεγγίσεις στη φροντίδα της άνοιας.

Ο καλύτερος τρόπος για να μάθετε για τις υπηρεσίες μας και να συνδεθείτε με αυτές είναι να καλέσετε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Υπηρεσίες πληροφοριών

Φύλλα βοήθειας

Τα φύλλα βοήθειας παρέχουν πληροφορίες, συμβουλές, προσεγγίσεις κοινής λογικής και πρακτικές στρατηγικές για συνήθη ζητήματα που ανακύπτουν σχετικά με την άνοια. Μάθετε για την άνοια, τις ενδείξεις, τα συμπτώματα, την προσαρμογή στην αλλαγή και τη ζωή με την άνοια.

Τα φύλλα βοήθειας είναι διαθέσιμα για διάβασμα, λήψη και εκτύπωση μέσω του ιστότοπού μας. Πολλά φύλλα βοήθειας είναι διαθέσιμα σε άλλες γλώσσες εκτός της αγγλικής.

Επισκεφθείτε: **dementia.org.au/help-sheets**

Υπηρεσία Βιβλιοθήκης της Dementia Australia

Η υπηρεσία βιβλιοθήκης παρέχει πρόσβαση σε μια ολοκληρωμένη συλλογή έντυπου και ψηφιακού υλικού σχετικά με την άνοια. Μπορείτε να δανειστείτε βιβλία, άρθρα, ηχητικό υλικό, ηλεκτρονικά βιβλία και DVD. Τα αντικείμενα που δανείζεστε μπορούν να σας αποσταλούν αφού τα ζητήσετε.

Επισκεφθείτε: dementia.org.au/library

Ιστότοποι της Dementia Australia

Η Dementia Australia φιλοξενεί μια συλλογή από ιστότοπους που παρέχουν πληροφορίες για την άνοια και σχετικά θέματα.

Dementia Australia

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο της Dementia Australia για:

- πληροφορίες σχετικά με τη Dementia Australia (ποιοι είμαστε και τι κάνουμε)
- φυλλάδια, βίντεο και συνδέσμους σε εφαρμογές για μια σειρά θεμάτων σχετικά με την άνοια

- εκπαιδευτικά προγράμματα και ενημερωτικά σεμινάρια, ημερομηνίες και ώρες
- τρόπους συμμετοχής στη συνηγορία, τη συγκέντρωση χρημάτων και την έρευνα.

Επισκεφθείτε: **dementia.org.au**

Άνοια στην Οικογένειά μου

Η Άνοια στην Οικογένειά μου είναι για παιδιά και εφήβους που γνωρίζουν κάποιον με άνοια. Ο ιστότοπος είναι γεμάτος από πολύχρωμο, διαδραστικό και κατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο σχετικά με την άνοια, χρησιμοποιώντας βίντεο, παιχνίδια και κουίζ. Ο ιστότοπος μοιράζεται επίσης εμπειρίες νέων σε παρόμοιες περιστάσεις.

Επισκεφθείτε: **dementiainmyfamily.org.au**

Ζώντας Καλά με την Άνοια

Το Ζώντας Καλά με την Άνοια στοχεύει να εμπνεύσει τους ανθρώπους με άνοια να ζήσουν μια καλής ποιότητας ζωή μέσω της ανταλλαγής προσωπικών ιστοριών.

Ο ιστότοπος σάς ενθαρρύνει να:

- ανακαλύψετε νέα χόμπι και δραστηριότητες
- συνεχίσετε να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που αγαπάτε
- φροντίζετε την καρδιά, το σώμα και το μυαλό σας.

Επισκεφτείτε: livingwellwithdementia.org.au

Κέντρο για την άνοια σε νεότερη ηλικία

Το κέντρο πληροφοριών για την άνοια σε νεότερη ηλικία αποτελεί μια πολύτιμη πηγή για τους ανθρώπους που ζουν με άνοια νεότερης ηλικίας, την οικογένεια, τους φροντιστές και τους επαγγελματίες υγείας. Ο ιστότοπος παρέχει πληροφορίες, συμβουλές και βοήθια στη σύνδεση σας με εξειδικευμένη υποστήριξη και υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένου του Εθνικού Συστήματος Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS).

Επισκεφθείτε: yod.dementia.org.au

Κοινότητες Φιλικές προς την Άνοια

Οι Κοινότητες Φιλικές προς την Άνοια είναι ένα πρόγραμμα που στοχεύει στην οικοδόμηση κατανόησης, ευαισθητοποίησης και αποδοχής της άνοιας στην κοινότητα. Ο ιστότοπος του προγράμματος παρέχει πληροφορίες και βοηθήματα για να υποστηρίξει και να ενδυναμώσει τους ανθρώπους που ζουν με άνοια και τους φροντιστές να:

- αυξήσουν την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση για την άνοια, για τη δημιουργία προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς χώρων
- συνδεθούν με τοπικά προγράμματα, εκδηλώσεις και κοινωνικές δραστηριότητες
- έρθουν σε επαφή με ανθρώπους της περιοχής τους που έχουν δεσμευτεί να δημιουργήσουν μια κοινότητα φιλική προς την άνοια.

Επισκεφθείτε: **dementiafriendly.org.au**

Υπηρεσίες υποστήριξης

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια (National Dementia Helpline)

Η **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** είναι μια δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία διαθέσιμη σε οποιονδήποτε, 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα.

Μπορείτε να μιλήσετε εμπιστευτικά με τους ειδικούς για την άνοια σχετικά με:

- ανησυχίες για τη μνήμη και αναζήτηση διάγνωσης
- την κατανόηση της διάγνωσής σας και τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνετε
- τις συναισθηματικές επιπτώσεις της άνοιας
- την προσαρμογή σε αλλαγές στη μνήμη, τη σκέψη, τη συμπεριφορά και τις σωματικές ικανότητες
- τη διατήρηση καθημερινής ευημερίας και ανεξαρτησίας
- τους τρόπους σύνδεσης με προγράμματα υποστήριξης και υπηρεσίες για τη στήριξή σας και τη στήριξη της οικογένειάς σας
- τη φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου με άνοια.

Εάν έχετε διαγνωστεί πρόσφατα, ο γιατρός σας, ο ειδικός σας ή η κλινική μνήμης μπορεί να επικοινωνήσουν με την Dementia Australia, με την άδειά σας, για να ζητήσουν από έναν ειδικό άνοιας να σας τηλεφωνήσει για να συζητήσετε προγράμματα και υπηρεσίες υποστήριξης.

Καλέστε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**. Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την **Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας** στο **131 450**.

Συνομιλήστε στο διαδίκτυο: dementia.org.au/webchat

Προγράμματα υποστήριξης μετά από τη διάγνωση

Πρόγραμμα Μετα-Διαγνωστικής Υποστήριξης

Το πρόγραμμα μετα-διαγνωστικής υποστήριξης της Dementia Australia είναι διαθέσιμο σε όλη την Αυστραλία σε όποιον έχει διαγνωστεί με οποιοδήποτε είδος άνοιας ή ήπια γνωστική διαταραχή, καθώς και σε οικογένειες και φροντιστές.

Σε πολλαπλές συνεδρίες, ένας ειδικός στην άνοια θα:

- μιλήσει μαζί σας για τη διάγνωση σας
- εντοπίσει υπηρεσίες και υποστήριξη που θα σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε και να ζήσετε καλά με την άνοια

- κάνει παραπεμπτικά σε υπηρεσίες και προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των My Aged Care, του Εθνικού Σχεδίου Ασφάλισης Αναπηρίας και της Dementia Australia
- παρέχει πρακτικές πληροφορίες και συμβουλές προσαρμοσμένες στο είδος της άνοιας και τις περιστάσεις σας.

Πρόγραμμα Η Ζωή με την Άνοια

Αυτό το πρόγραμμα παρέχει μια επισκόπηση της άνοιας και πώς να προχωρήσετε μετά από μια διάγνωση.

Το πρόγραμμα καλωσορίζει ανθρώπους που ζουν με άνοια, μαζί με ένα μέλος της οικογένειας ή φροντιστή, να συμμετάσχουν σε μια σειρά ομαδικών συνεδριών και να έρθουν σε επαφή με άτομα που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση.

Με επικεφαλής ένα διοργανωτή της Dementia Australia, αυτό το πρόγραμμα καλύπτει:

- προσαρμογή στην αλλαγή
- σχέσεις και επικοινωνία
- προγραμματισμός για το μέλλον
- διατήρηση της υγείας
- υπηρεσίες και προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να ζείτε καλά.

Πρόγραμμα Συνεργασίας με την Οικογένεια σε Περίπτωση Άνοιας Πρώιμης Έναρξης

Ενώ όλα τα προγράμματά μας είναι διαθέσιμα σε οικογένειες που πλήττονται από άνοια πρώιμης έναρξης, αναγνωρίζουμε τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν ορισμένες οικογένειες όταν η άνοια διαγιγνώσκεται σε άτομα ηλικίας κάτω των 65 ετών.

Μπορεί να:

- εργάζεστε με πλήρη απασχόληση
- συντηρείτε ενεργά μια οικογένεια
- είσαστε οικονομικά υπεύθυνος για την οικογένειά σας
- είσαστε σωματικά και κοινωνικά ενεργός.

Έχουμε υπηρεσία ειδικών για την οικογένεια, που είναι διαθέσιμη για να βοηθήσει με περίπλοκες οικογενειακές καταστάσεις και θα συνεργαστεί με εσάς και την οικογένειά σας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, για να σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε στις αλλαγές και να προσαρμόξετε όταν προκύπτουν προκλήσεις.

Ήπια Γνωστική Εξασθένηση Μετα-Διαγνωστικό Πρόγραμμα

Αυτό το πρόγραμμα παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη σε άτομα που ζουν με ήπια γνωστική εξασθένηση.

Το πρόγραμμα εστιάζει:

- στην κατανόηση της κατάστασης και στην προσαρμογή σε αλλαγές στη μνήμη και στις δεξιότητες σκέψης
- στη σημασία της υγείας και της ευεξίας για την υποστήριξη και τη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου
- στη δημιουργία και διατήρηση υγιεινών συνηθειών για να μειωθεί ο κίνδυνος να εμφανίσετε άνοια
- σε δραστηριότητες που μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε διανοητικά και κοινωνικά δραστήριοι και να μεγιστοποιήσετε την ευεξία σας.

Προγράμματα υποστήριξης σε οποιοδήποτε στάδιο της άνοιας

Συμβουλευτική

Ίσως να θέλετε να μιλήσετε με έναν επαγγελματία σύμβουλο για την εμπειρία σας από την άνοια. Μπορείτε να το κάνετε μόνος σας ή με ένα μέλος της οικογένειας ή φροντιστή.

Η δωρεάν συμβουλευτική υπηρεσία της Dementia Australia μπορεί να σας βοηθήσει:

- να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα για το είδος της άνοιάς σας και τα συμπτώματά της
- να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας κατ' ιδίαν, με το/η σύντροφο ή την οικογένειά σας
- να μιλήσετε για τις αλλαγές στη μνήμη, τη σκέψη και τη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις τους στην οικογένεια, την κουλτούρα και τις διευθετήσεις διαβίωσης
- να προγραμματίσετε για το μέλλον, με το να θέσετε στόχους και να ζητήσετε παραπεμπτικά για υποστήριξη.

Αυτή η υπηρεσία είναι επίσης διαθέσιμη σε επαγγελματίες φροντιστές.

Σύνδεση συνομηλίκων

Η ένας προς έναν υποστήριξη από άτομα στην ίδια κατάσταση είναι διαθέσιμη σε ανθρώπους που ζουν με άνοια και σε φροντιστές. Οι συμμετέχοντες συνδέονται με κάποιον που έχει επηρεαστεί από την άνοια με παρόμοιο τρόπο, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ανταλλάσσουν εμπειρίες και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.

Προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης

Οι υπηρεσίες κοινωνικής υποστήριξης είναι διαθέσιμες για άτομα με άνοια, την οικογένεια και τους φροντιστές τους.

Το πρόγραμμα Memory Lane Café® προσφέρει ομαδική κοινωνική υποστήριξη, που φιλοξενείται σε χώρους κοινοτικών καφέ σε όλη την Αυστραλία. Οι άνθρωποι που ζουν με άνοια και τα αγαπημένα τους πρόσωπα συναντιούνται τακτικά με άλλους ανθρώπους για να απολαύσουν κάποια ψυχαγωγία και ελαφριά αναψυκτικά. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν νέες φιλίες και να χτίσουν ένα δίκτυο υποστήριξης για να μοιραστούν εμπειρίες από την άνοια. Το προσωπικό και οι εθελοντές της Dementia Australia είναι διαθέσιμοι για να συζητήσουν τυχόν ερωτήσεις και να προσφέρουν συμβουλές.

Η Dementia Australia επίσης προσφέρει στους ανθρώπους που ζουν με άνοια μια σειρά από ομαδικά προγράμματα προσαρμοσμένα σε διαφορετικές ανάγκες και ενδιαφέροντα. Αυτά περιλαμβάνουν δραστηριότητες στο κέντρο φροντίδας, κοινοτικές εξόδους και άλλα.

Πρόγραμμα «Στο Σπίτι με Άνοια»

Η άνοια μπορεί να αλλάξει πώς αντιλαμβάνεται ένα άτομο το περιβάλλον του σπιτιού του.

Το Πρόγραμμα «Στο Σπίτι με Άνοια» προσφέρει συμβουλές και υποστήριξη για να κάνετε πρακτικές αλλαγές και τροποποιήσεις στο φυσικό περιβάλλον του σπιτιού σας, για να σας υποστηρίξει:

- να ζείτε καλά στο σπίτι
- να διατηρείτε την ανεξαρτησία
- να νιώθετε ασφάλεια και προστασία
- να διατηρείτε τις καθημερινές ρουτίνες και δουλειές
- να συμμετέχετε σε χόμπι και δραστηριότητες.

Οι εργοθεραπευτές άνοιας συζητούν μαζί σας για να προσδιορίσετε τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε για να δημιουργήσετε ένα οικιακό περιβάλλον φιλικό και ευνοϊκό για την άνοια.

Υποστήριξη Φροντιστών

Η φροντίδα για κάποιον με άνοια μπορεί να είναι αναζωογονητική και ανταποδοτική, αλλά επίσης και μια συναισθηματικά φορτισμένη και δύσκολη περίοδος. Η Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη στους φροντιστές ώστε να μάθουν νέους τρόπους διαχείρισης του ρόλου τους, υποστήριξης της ευημερίας τους και σύνδεσης με άλλους σε παρόμοια κατάσταση.

Οι ομάδες υποστήριξης κάνουν πολλαπλές συναντήσεις και περιλαμβάνουν ανθρώπους σε παρόμοια κατάσταση, όπως το είδος της άνοιας, ανθρώπους σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές και άλλα χαρακτηριστικά φροντιστών. Όλες οι ομάδες συντονίζονται από τους ειδικούς της Dementia Australia, οι οποίοι παρέχουν πρόσθετες πληροφορίες και υποστήριξη, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Υποστήριξη για πολιτιστικά και γλωσσικά διαφορετικές ομάδες

Η Dementia Australia συνδέεται με φορείς, υγειονομικές και κοινωνικές υπηρεσίες, ομάδες και προγράμματα, υποστηρίζοντας πολιτιστικά και γλωσσικά διαφορετικούς ανθρώπους. Μαζί, εντοπίζουμε προγράμματα και εργαλεία για την κάλυψη των μοναδικών αναγκών των διαφορετικών κοινοτήτων, την ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με την άνοια και ενθαρρύνουμε τη σύνδεση με τις υπηρεσίες της Dementia Australia.

Υποστήριξη για τους Ιθαγενείς και τους Νησιώτες των Στενών Τόρρες

Η Dementia Australia συνεργάζεται με κοινοτικές υπηρεσίες υγείας, ομάδες και προγράμματα για τους Ιθαγενείς και τους Νησιώτες των Στενών Τόρρες για να εντοπίσει, να αναπτύξει και να υποστηρίξει τους Ιθαγενείς και τους Νησιώτες των Στενών Τόρρες ώστε να απασχοληθούν ως Εργαζόμενοι Σύνδεσης Άνοιας. Δουλεύοντας με τους ντόπιους, οι πληροφορίες, οι συμβουλές και η υποστήριξη για την άνοια μοιράζονται με ανθρώπους που επηρεάζονται από την άνοια με πολιτισμικά ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς τρόπο.

Υπηρεσίες εκπαίδευσης

Για ανθρώπους που ζουν με άνοια, την οικογένεια και τους φροντιστές

Η Dementia Australia προσφέρει ένα ευρύ φάσμα ενημερωτικών και εκπαιδευτικών σεμιναρίων, διαθέσιμων πρόσωπο με πρόσωπο, διαδικτυακά ή μέσω προ-ηχογραφημένων διαδικτυακών σεμιναρίων, για να σας βοηθήσει να αποκτήσετε γνώσεις για να υποστηρίξετε την ευημερία σας.

Οι υπηρεσίες εκπαίδευσής μας μπορούν να σας βοηθήσουν:

- να κατανοήσετε τα συμπτώματα που σχετίζονται με διάφορες μορφές άνοιας
- να προσαρμόσετε το περιβάλλον του σπιτιού σας ώστε να είναι φιλικό προς την άνοια και να βοηθάει με την άνοια
- να μάθετε τρόπους να αντιμετωπίζετε τις αλλαγές στη μνήμη, τη σκέψη, τη συμπεριφορά και την επικοινωνία
- να εντοπίσετε υποστήριξη και υπηρεσίες που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την ανεξαρτησία και γενική ευημερία
- να αναπτύξετε στρατηγικές για τη διαχείριση των αλλαγών στις ικανότητες που επηρεάζουν την καθημερινή ζωή.

Επισκεφθείτε: **dementia.org.au/education**

Για επαγγελματίες υγείας και εργαζόμενους στον τομέα φροντίδας

Το Κέντρο Μάθησης για την Άνοια της Dementia Australia παρέχει μια ολοκληρωμένη σειρά από τεκμηριωμένες υπηρεσίες μάθησης και συμβουλευτικές υπηρεσίες για τη βελτίωση της ποιότητας της υποστήριξης και της φροντίδας που λαμβάνουν οι άνθρωποι που ζουν με άνοια.

Αυτές οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν πιστοποιημένα και μη προγράμματα και είναι διαθέσιμες τόσο διαδικτυακά όσο και πρόσωπο με πρόσωπο.

Επισκεφτείτε: **dementialearning.org.au**



“

**Ανεξάρτητα από
το πώς πλήττεστε
από την άνοια ή ποιου
είστε, η **Dementia
Australia** είναι εδώ
για εσάς. ”**



“

Η μαμά ήταν τραγουδίστρια και είχε ηχογραφήσεις και μαγνητοταινίες της μουσικής της. Ενώ βρισκόταν σε ιδρυματική φροντίδα, παίζαμε αυτές τις μαγνητοταινίες επειδή η μουσική είναι πολύ θεραπευτική. Πάντα της άρεσε να ακούει τα τραγούδια της και τραγουδούσε μαζί. Όταν δε μπορούσε πλέον να τραγουδάει, εξακολουθούσε να σιγοτραγουδάει. ”

Elena, Συνήγορος Άνοιγας

Ενότητα 8

Ιδρυματική φροντίδα

Περιεχόμενα ενότητας

Προσδιορίζοντας την κατάλληλη ώρα	124
Επιλέγοντας ίδρυμα φροντίδας	126
Κατανόηση τελών και κόστους	130
Επιλεξιμότητα για ιδρυματική φροντίδα που χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση	132
Κάνοντας την κίνηση	134
Διαχείριση επισκέψεων από την οικογένεια και τους φίλους	137
Προστατεύοντας την ποιότητα της φροντίδας σας	139

Ευαίσθητο περιεχόμενο: η Dementia Australia προειδοποιεί ότι οι επόμενες δύο ενότητες μπορεί να είναι δύσκολες ή δυσάρεστες για ορισμένους αναγνώστες. Παρέχουμε αυτές τις πληροφορίες για να σας βοηθήσουμε να συζητήσετε και να προγραμματίσετε για τις μελλοντικές σας ανάγκες φροντίδας με την οικογένεια και τους φροντιστές όταν είστε σε θέση να το κάνετε.

Η διερεύνηση επιλογών ιδρυματικής φροντίδας μπορεί να είναι δύσκολη για όλους τους εμπλεκόμενους. Θα πρέπει να συμμετέχετε στις συζητήσεις και στην λήψη αποφάσεων όσο το δυνατόν περισσότερο.

Συνιστούμε τον έγκαιρο προγραμματισμό για μελλοντική ιδρυματική φροντίδα. Μπορείτε να κάνετε γνωστές τις επιθυμίες σας πριν εξελιχθεί η άνοιιά σας.

Μπορεί να θέλετε να βοηθήσετε στην επιλογή του ιδρύματος φροντίδας, ώστε όταν έρθει η ώρα, το κατάλυμά σας να σας είναι πιο οικείο και άνετο.

Προσδιορίζοντας την κατάλληλη ώρα

Εάν η ιδρυματική φροντίδα είναι μια από τις επιλογές, μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζετε πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να μετακομίσετε εκεί.

Μπορεί να εξακολουθείτε να ζείτε ανεξάρτητα με πολλούς τρόπους, αλλά μπορεί επίσης να υπάρχουν στιγμές που η άνοιιά σας θέτει σε κίνδυνο την ευημερία σας.

Η κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. Για να αποφασίσετε τι είναι κατάλληλο για σας, σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις.

- Αισθάνεστε ασφάλεια στο σπίτι σας;
- Η απώλεια μνήμης, η σύγχυση ή ο αποπροσανατολισμός σας προκαλούν προβλήματα;
- Έχει περιοριστεί η κινητικότητα ή ο συντονισμός σας;
- Χρειάζεστε συνεχή επίβλεψη για να κάνετε διάφορα πράγματα;
- Έχετε ανάγκες τις οποίες δεν μπορούν να ικανοποιήσουν ο φροντιστής, η οικογένειά σας ή οι υπηρεσίες υποστήριξης;

Εάν η απάντηση είναι ναι, ίσως είναι καιρός να εξετάσετε το ενδεχόμενο μετακόμισης σε ιδρυματική φροντίδα.

Είναι πιθανό να μην συνειδητοποιήσετε ότι χρειάζεστε επιπρόσθετη φροντίδα και υποστήριξη. Είναι σημαντικό να σας καθοδηγούν οι άνθρωποι που εμπιστεύεστε, για παράδειγμα οι φροντιστές σας, τα μέλη της οικογένειάς σας ή οι επαγγελματίες υγείας.

Επιλέγοντας ίδρυμα φροντίδας

Η εξέταση επιλογών ιδρυματικής φροντίδας μπορεί να σας φέρει στην επιφάνεια πολλά συναισθήματα. Μπορεί να αισθανθείτε άγχος, θλίψη, ανακούφιση, μοναξιά ή ενοχή.

Μερικές φορές οι οικογένειες διαφωνούν ή ανησυχούν για την ποιότητα της διαθέσιμης φροντίδας.

Είναι σημαντικό να συζητήσετε την αλλαγή των αναγκών σας με το γιατρό, τον φροντιστή ή το μέλος της οικογένειάς σας για να διασφαλίσετε ότι λαμβάνετε την καλύτερη φροντίδα. Η Dementia Australia προσφέρει συμβουλευτικές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Ζυγίζοντας τις επιλογές σας

Όταν εξετάζετε τις επιλογές σας, είναι καλή ιδέα να επισκεφθείτε τουλάχιστον τρία ιδρύματα φροντίδας. Μπορείτε να εξετάσετε πώς θα καλύψουν τις ανάγκες σας καθώς θα εξελίσσεται η κατάσταση σας.

Κάντε μια λίστα ελέγχου που περιλαμβάνει τα πράγματα που είναι σημαντικά για σας, την οικογένεια και τους φίλους σας.

Η λίστα ελέγχου σας μπορεί να περιλαμβάνει ορισμένα από τα ακόλουθα στοιχεία.

Δραστηριότητες και υπηρεσίες

- Προσβασιμότητα σε μέσα μαζικής μεταφοράς και αυτοκίνητο.
- Κατάλληλες κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Εκδρομές και ειδικές εκδηλώσεις.
- Παροχή επιπλέον υπηρεσιών, όπως κομμωτική, ποδιατρική και οδοντιατρική.
- Κενές θέσεις και λίστες αναμονής.

Φροντίδα και ιατρική υποστήριξη

- Φιλόξενο και ενημερωτικό προσωπικό.
- Θετικές αλληλεπιδράσεις του προσωπικού με τους τρόφιμους και την οικογένεια.
- Προσωπικό φροντίδας με κατάλληλη εκπαίδευση για την άνοια.
- Παροχή κατάλληλης ιατρικής περίθαλψης.
- Κατάλληλη στελέχωση προσωπικού κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Επιλογή να κρατήσετε τον υπάρχοντα γιατρό σας.
- Πληροί τα Πρότυπα Ποιότητας Φροντίδας Ηλικιωμένων.
- Εκτιμά την διαφορετικότητα και την ένταξη.

Άνεση

- Ένα καθαρό και οικείο περιβάλλον.
- Σεβασμός για την ιδιωτικότητα και τον προσωπικό χώρο.
- Άνετα υπνοδωμάτια με προσωπικά αντικείμενα.
- Επιτρέπεται η επίσκεψη κατοικιδίων.
- Ατμόσφαιρα κοινοχρήστων χώρων και κήπου.
- Περιβάλλον φιλικό προς την άνοια: για παράδειγμα, σαφείς πινακίδες και διαδρομές προς τις τουαλέτες.
- Ποικίλα γεύματα καλής ποιότητας που σερβίρονται σε κατάλληλες τραπεζαρίες.
- Διαβούλευση σχετικά με τις προτιμήσεις στο φαγητό και τις διατροφικές απαιτήσεις.
- Σεβασμός στις πολιτισμικές και πνευματικές πεποιθήσεις και συναισθηματικές ανάγκες.

Υποστήριξη οικογένειας

- Τοποθεσία κοντά στην οικογένεια και τους φίλους.
- Οι οικογένειες είναι ευπρόσδεκτες να μείνουν για φαγητό.
- Να μπορούν η οικογένεια και οι φίλοι να συνεχίσουν να παίζουν ρόλο στη φροντίδα σας, εάν το επιλέγουν.
- Ευέλικτο ωράριο επισκέψεων.
- Επιτροπή για ενοίκους και συγγενείς.

Δοκιμαστική ιδρυματική φροντίδα

Πριν πάρετε μια απόφαση, μπορείτε να δοκιμάσετε μία ή περισσότερες μικρών διαστημάτων διαμονές σε ένα ίδρυμα φροντίδας που προσφέρει ανάπαυλα.

Αυτό θα σας δώσει την ευκαιρία να εξοικειωθείτε με το ίδρυμα φροντίδας. Αυτό μπορεί να διευκολύνει την ενδεχόμενη μετάβαση σε πλήρη φροντίδα.

Θα δώσει επίσης στον φροντιστή σας ένα διάλειμμα. Η τακτική ανάπαυλα μπορεί να τον βοηθήσει να συνεχίσει να σας φροντίζει στο σπίτι για περισσότερο χρόνο.

Κατανόηση τελών και κόστους

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση χρηματοδοτεί μέρος του κόστους της ιδρυματικής φροντίδας, αλλά ίσως χρειαστεί να συνεισφέρετε και εσείς οικονομικά.

Η επιδοτούμενη χρηματοδότηση μέσω του My Aged Care θα εξαρτηθεί από την οικονομική σας κατάσταση και πού θα διαλέξετε να μείνετε. Το Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS) μπορεί να αναλάβει εν μέρει το κόστος έως ότου θα δικαιούστε χρηματοδότηση από το My Aged Care.

Τα τέλη φροντίδας ηλικιωμένων μπορεί να περιλαμβάνουν:

- βασική ημερήσια χρέωση
- χρέωση φροντίδας μετά από έλεγχο των οικονομικών σας πόρων
- πληρωμή καταλύματος
- χρεώσεις για επιπλέον ή προαιρετικές υπηρεσίες.

Οι χρεώσεις βασίζονται στην αξιολόγηση του εισοδήματος και των περιουσιακών στοιχείων σας από το Centrelink ή από το Υπουργείο Υποθέσεων Αποστράτων.

Το My Aged Care παρέχει πληροφορίες οργανωμένης ιδρυματικής φροντίδας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να υπολογίσετε τις εγγυήσεις και τα τέλη χρησιμοποιώντας έναν Εκτιμητή Χρεώσεων.

Μπορείτε επίσης να ζητήσετε συμβουλές από οικονομικό σύμβουλο για την φροντίδα ηλικιωμένων μέσω του Centrelink ή λογιστή.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την επιλεξιμότητα, τα τέλη και το κόστος για την χρηματοδότηση της ιδρυματικής φροντίδας μέσω του My Aged Care, επισκεφθείτε **myagedcare.gov.au**

Επιλεξιμότητα για ιδρυματική φροντίδα που χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση

Υπηρεσία Φροντίδας Ηλικιωμένων (My Aged Care)

Αν είστε 65 χρονών και άνω (50 χρονών και άνω αν είστε Αβοριγίνας ή νησιώτης του Πορθμού Τόρρες), η κυβέρνηση μπορεί να σας παραπέμψει για αξιολόγηση, για να κατανοήσει καλύτερα τις ανάγκες υποστήριξής σας.

Η αξιολόγηση είναι δωρεάν. Συνήθως διεξάγεται στο σπίτι σας (ή στο νοσοκομείο). Μπορούν να συμμετάσχουν η οικογένειά σας, οι φροντιστές και οι στενοί σας φίλοι.

Η αξιολόγηση:

- θα καθορίσει το επίπεδο φροντίδας που χρειάζεστε
- θα συστήσει κατάλληλους τύπους ιδρυματικής φροντίδας
- θα παράσχει λεπτομέρειες σχετικά με τα κατάλληλα ιδρύματα φροντίδας
- θα παράσχει γραπτή δήλωση επιλεξιμότητας για να την παρουσιάσετε σε ιδρύματα φροντίδας.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει για αξιολόγηση. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε αξιολόγηση καλώντας το **My Aged Care** στο **1800 200 422**.

Διατίθενται επίσης ιδιωτικά ιδρύματα φροντίδας. Αυτά δεν απαιτούν αξιολόγηση φροντίδας.

Για άτομα με άνοια πρώιμης εκδήλωσης

Εάν ζείτε με άνοια πρώιμης εκδήλωσης και θα θέλετε να αξιολογηθείτε για χρηματοδότηση ώστε να διαμένετε σε καταλύματα υποστηριζόμενης διαβίωσης, θα πρέπει να απευθυνθείτε στο Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS). Μπορείτε να μάθετε εάν υπάρχει διαθέσιμη χρηματοδότηση για να μετακομίσετε από το σπίτι σας σε ένα περιβάλλον ομαδικής φροντίδας.

Διατίθενται επίσης ιδιωτικές υπηρεσίες ιδρυματικής φροντίδας, οι οποίες δεν απαιτούν αξιολόγηση.

Κάνοντας την κίνηση

Υποβολή αίτησης σε ιδρύματα φροντίδας

Μπορείτε να υποβάλετε αίτηση σε πολλά ιδρύματα φροντίδας ταυτόχρονα. Όλες οι αιτήσεις είναι ιδιωτικές.

Ζητήστε να τοποθετηθείτε σε λίστα αναμονής. Αυτό θα σας δώσει επιπλέον χρόνο για να σκεφτείτε αν είναι κατάλληλη η στιγμή για να μετακομίσετε.

Διατηρήστε τακτική επαφή με το ίδρυμα φροντίδας ενώ βρίσκεστε στη λίστα αναμονής. Έτσι θα τους ενημερώσετε ότι εξακολουθείτε να ενδιαφέρεστε και αν πρέπει να μετακομίσετε επειγόντως, ενημερώστε το ίδρυμα φροντίδας.

Λήψη προσφοράς

Όταν ένας χώρος είναι διαθέσιμος, θα επικοινωνήσουν μαζί σας για να δούν αν εξακολουθείτε να ενδιαφέρεστε και τότε μπορείτε να μετακομίσετε. Τα πράγματα μπορούν να προχωρήσουν γρήγορα, οπότε πρέπει να είστε έτοιμος. Γενικά, έχετε εφτά μέρες για να μετακομίσετε.

Ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις από την ημερομηνία αποδοχής σας, και συμπεριλαμβάνουν εκείνες που απαιτούνται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας.

Το ίδρυμα φροντίδας θα σας παράσχει μία Συμφωνία Τροφίμου. Εδώ περιγράφονται οι υπηρεσίες, τα τέλη, τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει τα πάντα πριν υπογράψετε τη συμφωνία.

Η μετακόμιση σε ένα ίδρυμα φροντίδας δε σημαίνει ότι πρέπει να μείνετε εκεί για πάντα. Μπορείτε να μετακομίσετε από ένα ίδρυμα φροντίδας σε άλλο.

Εξοικείωση με το ίδρυμα

Πριν μετακομίσετε, το προσωπικό φροντίδας στο ίδρυμα της επιλογής σας θα συλλέξει πληροφορίες σχετικά με το ποιος είστε.

Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

- τις προσωπικές σας προτιμήσεις
- ενδιαφέροντα
- το ιστορικό της δικής σας ζωής και της οικογένειάς σας
- προβλήματα υγείας
- ποια φαγητά σας αρέσουν και ποια δε σας αρέσουν
- κοινωνικές προτιμήσεις και προτιμήσεις δραστηριοτήτων.

Στη συνέχεια, το προσωπικό θα συντάξει ένα πρόγραμμα φροντίδας για σας. Αφήστε τους να σας γνωρίσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτό θα τους βοηθήσει να παράσχουν την καλύτερη φροντίδα.

Εγκατάσταση στο καινούργιο σας σπίτι

Η μεταφορά σε ένα καινούργιο σπίτι δεν είναι ποτέ εύκολη. Παρακάτω παρατίθενται μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να εξοικειωθείτε:

- Βάλτε ετικέτες σε όλα τα προσωπικά αντικείμενά σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να ξέρετε ποια αντικείμενα είναι δικά σας, και επίσης να βρείτε κάποιον, αν χαθεί.
- Διαλέξτε τα προσωπικά αντικείμενα και έπιπλα που θα μπουν στο δωμάτιό σας. Αυτό προσθέτει οικειότητα και κάνει το δωμάτιο σας να φαίνεται περισσότερο σαν σπίτι σας.
- Ζητήστε από τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας να επανεξετάσει όλα τα φάρμακα και να δώσει αυτά τα στοιχεία στο προσωπικό.

Διαχείριση επισκέψεων οικογένειας και φίλων

Η επίσκεψη της οικογένειας και των φίλων σας μπορεί να σας προκαλέσει μια σειρά από συναισθήματα. Υπάρχουν όμως πράγματα που μπορείτε όλοι να κάνετε για να γίνουν οι επισκέψεις ουσιαστικές και ευχάριστες.

Πράγματα που μπορεί να θέλουν να κάνουν οι φίλοι και η οικογένειά σας όταν σας επισκέπτονται

- Να μάθουν τα ονόματα των μελών του προσωπικού του ιδρύματος φροντίδας. Να συστηθούν ή να ακολουθήσουν μια τακτική πρακτική για τις επισκέψεις τους.
- Να φέρουν ένα περιοδικό ή μια εφημερίδα. Να σας διαβάσουν ενδιαφέροντα άρθρα ή να παίξουν ένα παιχνίδι μαζί σας.
- Να φέρουν παλιές φωτογραφίες ή καρτ-ποστάλ για να διεγείρουν τις αναμνήσεις σας.
- Να γράψουν μαζί σας ένα γράμμα προς τους κοινούς φίλους ή την οικογένειά σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να καλλιεργήσετε και να διατηρήσετε τις σχέσεις σας.
- Αγκαλιαστείτε, κάντε μασάζ στο λαιμό και πιαστείτε από τα χέρια για να αντικαταστήσετε ή να συμπληρώσετε τη συζήτηση.

- Φτιάξτε ένα βιβλίο ζωής. Αυτός είναι ένας θαυμάσιος τρόπος επιβεβαίωσης του ταξιδιού της ζωής σας και για να θυμηθείτε τα επιτεύγματά σας.
- Ζητήστε έναν ιδιωτικό χώρο κατά τη διάρκεια των επισκέψεων που να επιτρέπει πιο προσωπική επικοινωνία.
- Αν επιτρέπεται από το ίδρυμα φροντίδας, να φέρουν μαζί τους ένα ζώο ή το κατοικίδιό σας.
- Να φέρουν μαζί τους κάποιον φίλο για ηθική υποστήριξη.

Εάν η επίσκεψη δεν πάει όπως προγραμματίστηκε, μη στενοχωριέστε. Όλοι μας έχουμε ημέρες υψηλής και χαμηλής ενέργειας· μπορεί κι εσείς ή ο φίλος ή το μέλος της οικογένειας να ήσασταν κουρασμένοι εκείνη την ημέρα.

Όπως και να έχει, είναι εξίσου σημαντικό για σας να περνάτε χρόνο μαζί με τους δικούς σας.

Πώς να διατηρήσετε την επαφή

Η μετάβαση σε φροντίδα μπορεί να φανεί δύσκολη και μπερδεμένη σε όλους όσοι εμπλέκονται. Να θυμάστε, χρειάζεται χρόνος για να εγκατασταθείτε σε ένα καινούργιο σπίτι. Οι φίλοι σας και οικογένειά σας θα έχουν εξίσου συναισθήματα για την αλλαγή από πρακτικής και συναισθηματικής πλευράς.

Ενθαρρύνετε τους φίλους και την οικογένειά σας να κρατούν επαφή μαζί σας στέλνοντάς σας κάρτες και γράμματα. Κάθε φορά που θα κοιτάτε την κάρτα, θα νιώθετε την υποστήριξή τους.

Προστασία της ποιότητας της φροντίδας σας

Εάν εσείς, η οικογένειά σας ή οι φίλοι σας ανησυχείτε για τη φροντίδα που παίρνετε, ειδοποιήστε αμέσως τη διεύθυνση του ιδρύματος φροντίδας.

Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε:

- στο Older Persons Advocacy Network (Δίκτυο Συνηγορίας για Ηλικιωμένα Άτομα) στο **1800 700 600** ή στο **opan.org.au**
- στην Aged Care Quality and Safety Commission (Επιτροπή Ασφάλειας για την Ποιότητα Φροντίδας των Ηλικιωμένων) στο **1800 951 822** ή στο **agedcarequality.gov.au**



“

Νιώθω ότι έχω μια πιο στενή σχέση με τη γυναίκα μου. Ανταμείβεσαι συναισθηματικά όταν μπορείς να βοηθάς κάποιον. ”

Ο Rob, Συνήγορος Άνοιας, που είναι οικογενειακός φροντιστής.

Ενότητα 9

Τελικά στάδια άνοιας

Περιεχόμενα ενότητας

Κατανόηση της ανακουφιστικής φροντίδας. 143

Υποστήριξη των αναγκών σας με
ανακουφιστική φροντίδα 144



Σαρώστε τον κωδικό QR για να μάθετε
περισσότερα για την ιστορία του Rob

Οι περισσότεροι άνθρωποι στα τελικά στάδια της άνοιας θα χρειαστούν ολοκληρωτική φροντίδα. Μπορεί να είναι δύσκολο να δεχτούμε αυτό το τελικό στάδιο της νόσου, αλλά ο προγραμματισμός μπορεί να το κάνει λίγο πιο εύκολο.

Ο έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας σας επιτρέπει να εκφράσετε τις προτιμήσεις της φροντίδας σας όταν είστε ακόμα σε θέση να το κάνετε.

Τα έγκαιρα προγράμματα φροντίδας μπορεί να είναι προφορικά ή γραπτά.

Μπορεί να αισθανθείτε θετικά και σιγουριά εάν κάνετε το πρόγραμμα αμέσως μετά τη διάγνωσή σας. Μπορείτε να ενημερώσετε τους ανθρώπους για τις επιθυμίες σας σε περίπτωση που οι αποφάσεις πρέπει να ληφθούν εκ μέρους σας στο μέλλον.

Η οικογένειά σας και οι φροντιστές σας μπορούν μετά να σεβαστούν τις αξίες και τις επιλογές σας. Αυτό βοηθάει στη μείωση της ανησυχίας και του άγχους όταν έρθει η στιγμή θεραπείας σε περιόδους κρίσης.

Κατανόηση της ανακουφιστικής φροντίδας

Η ανακουφιστική φροντίδα είναι εξειδικευμένη φροντίδα και υποστήριξη για άτομα με περιοριστική της ζωής πάθηση.

Επικεντρώνεται στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του ατόμου στα προχωρημένα στάδια της ασθένειάς του. Μπορεί επίσης να παρέχει συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη στα μέλη της οικογένειας και στους φροντιστές.

Τα άτομα που παρέχουν ανακουφιστική φροντίδα περιλαμβάνουν:

- οικογενειακούς γιατρούς
- ειδικούς γιατρούς όπως π.χ. ογκολόγους, καρδιολόγους, νευρολόγους και πνευμονολόγους
- νοσοκόμες
- βοηθητικούς επαγγελματίες υγείας, όπως π.χ. φαρμακοποιούς, εργοθεραπευτές και φυσιοθεραπευτές
- κοινωνικούς λειτουργούς
- συμβούλους θλίψης και πένθους
- λειτουργούς ποιμαντικής φροντίδας.

Υποστήριξη των αναγκών σας με ανακουφιστική φροντίδα

Παροχή προσωπικής άνεσης

Υπάρχουν ενεργοί τρόποι με τους οποίους η παρηγορητική φροντίδα μπορεί να προσφέρει άνεση. Περιλαμβάνουν:

- αλλαγή θέσης του σώματος
- φροντίδα του στόματος
- βοήθεια με δυσκολίες στην αναπνοή
- περιποίηση της επιδερμίδας
- διαχείριση του εντέρου
- κινητοποίηση
- πνευματική και πολιτισμική φροντίδα
- μουσική και αρωματοθεραπεία
- μασάζ
- διαχείριση του πόνου.

Διαχείριση συμπτωμάτων

Ο τρόπος διαχείρισης των συμπτωμάτων σας εξαρτάται από το στάδιο της άνοιας σας και από το αν έχετε άλλα προβλήματα υγείας.

Σχετικά με τη διαχείριση των συμπτωμάτων σας, μπορεί να χρειαστεί να ληφθούν δύσκολες αποφάσεις. Η οικογένεια και οι φροντιστές σας θα πρέπει να λάβουν υπ' όψη τις επιθυμίες και τις αξίες σας. Θα πρέπει επίσης να λάβουν υπ' όψη τις ακόλουθες ερωτήσεις.

- Πόσο χρήσιμη θα είναι η θεραπεία;
- Ποια επιλογή θα προαγάγει την καλύτερη άνεση;

Διαχείριση του πόνου

Η διαχείριση του πόνου είναι μια σημαντική πτυχή της καλής ποιότητας φροντίδας. Θα πρέπει να υπάρχει συνεχής, προσωποκεντρική προσέγγιση για την καταγραφή, την αξιολόγηση και την διαχείριση του πόνου σας.

Υποστήριξη της διατροφής και της ενυδάτωσης

Η προχωρημένη άνοια μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη επιθυμία για φαγητό. Μπορεί επίσης να κάνει την κατανάλωση και την κατάποση δύσκολη. Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η τεχνητή διατροφή ή η ενυδάτωση βοηθά στην παράταση της ζωής ή παρέχει έναν ήρεμο θάνατο.

Διαχείριση αντιβιοτικών

Οι αποφάσεις σχετικά με την λήψη αντιβιοτικών πρέπει να λαμβάνονται ανάλογα με την περίπτωση και σε ατομική βάση.

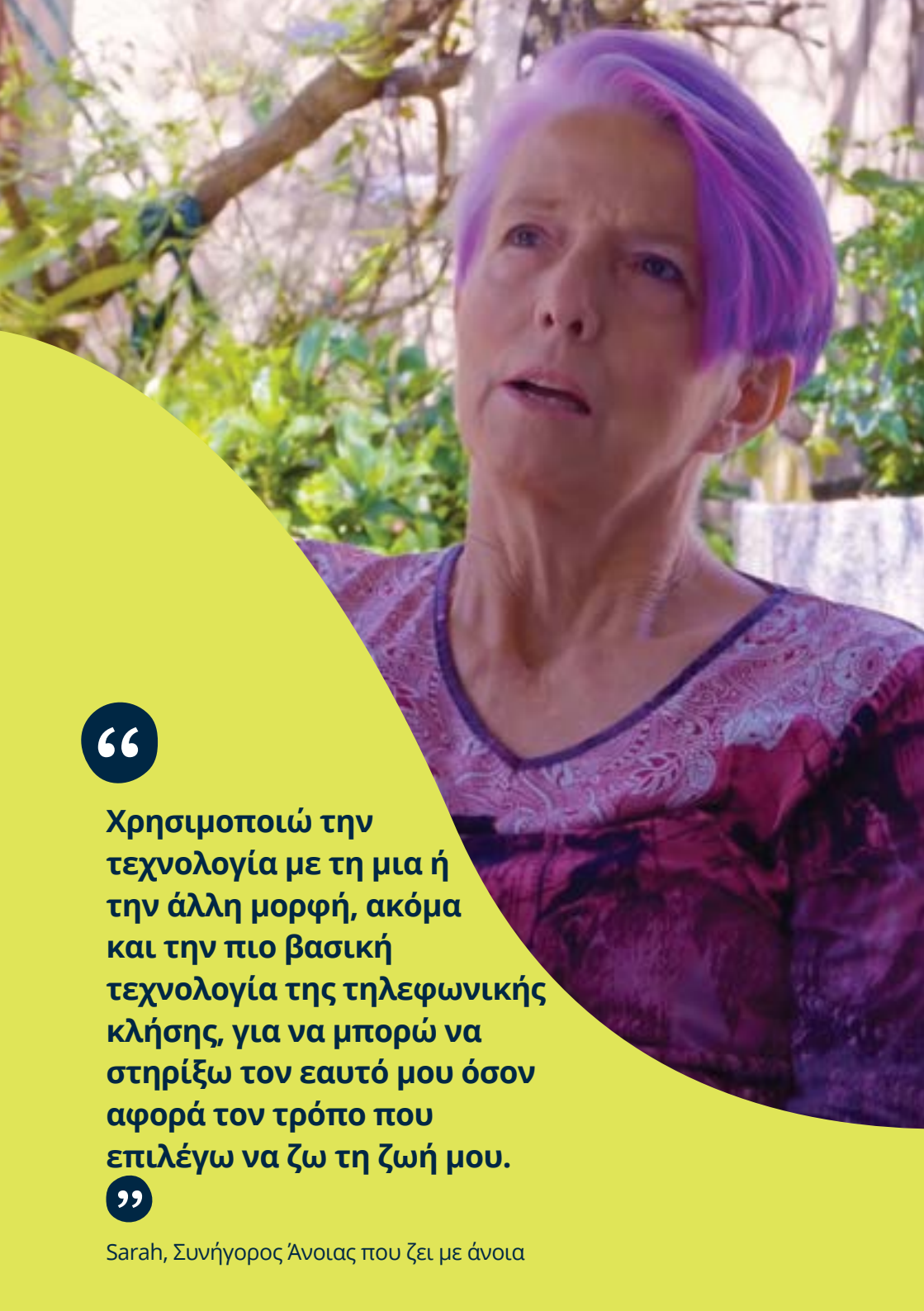
Όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή, η ανακουφιστική σας φροντίδα θα πρέπει να οργανωθεί από τα μέλη της οικογένειάς σας, τον φροντιστή ή τον επαγγελματία υγείας.

Επισκεφθείτε palliativecare.org.au για στοιχεία επικοινωνίας κρατικών γραφείων και για περισσότερες πληροφορίες.

“

Είναι όντως μια διαδρομή, όταν σκεφτεί κανείς την άνοια, την υγεία και την φροντίδα του εαυτού σας. Η επιμονή ανταμείβεται. Υπάρχουν μεγάλα πράγματα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε, αλλά προσπαθήστε να καλυτερεύσετε τα μικρά πράγματα. ”

Val, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια



“

Χρησιμοποιώ την τεχνολογία με τη μια ή την άλλη μορφή, ακόμα και την πιο βασική τεχνολογία της τηλεφωνικής κλήσης, για να μπορώ να στηρίξω τον εαυτό μου όσον αφορά τον τρόπο που επιλέγω να ζω τη ζωή μου.

”

Sarah, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια

Ενότητα 10

Λίστα ελέγχου

Αυτή η ενότητα προσφέρει μια λίστα ελέγχου με πράγματα που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε καλά στο παρόν και να κάνετε σχέδια για το μέλλον.

Τον πρώτο μήνα

- Κλείστε ένα ραντεβού για το Μεταδιαγνωστικό Πρόγραμμα Υποστήριξης της Dementia Australia. Ένας ειδικός γιατρός για την άνοια θα συνεργαστεί μαζί σας σε έξι συνεδρίες για να κατανοήσει την συγκεκριμένη σας κατάσταση, να δώσει πληροφορίες και να προτείνει μορφές υποστήριξης βασιζόμενες στα πιο σημαντικά πράγματα για σας, ώστε να προσαρμοστείτε στις αλλαγές και να ζείτε καλά.

- Μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διάγνωση σας. Αυτό περιλαμβάνει:
 - τον τύπο άνοιας που έχετε
 - ποιες φαρμακευτικές και μη φαρμακευτικές θεραπείες είναι διαθέσιμες
 - ποιοι επαγγελματίες υγείας μπορεί να συμμετέχουν στην φροντίδα σας.
- Κλείστε μια επιμορφωτική συνεδρία με την Dementia Australia. Μπορείτε να μάθετε για την άνοια και πώς να ζήσετε καλά για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο.
- Γίνετε μέλος της υπηρεσίας Dementia Australia Library Service: επισκεφθείτε την βιβλιοθήκη στο **dementia.org.au/library**
- Μιλήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας για τα αισθήματά σας. Επικοινωνήστε με την Dementia Australia εάν εσείς, ο σύντροφός σας ή η οικογένειά σας θέλετε να μιλήσετε με εκπαιδευμένους επαγγελματίες άνοιας.

- Γράψτε μία λίστα υπηρεσιών και μορφών υποστήριξης που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας. Σκεφτείτε πράγματα που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν:
 - να ζείτε καλά στο σπίτι
 - να παραμείνετε υγιής και δραστήριος
 - να εξακολουθείτε να ασχολείστε με δραστηριότητες και χόμπι.
- Εγγραφείτε στο My Aged Care ή στο Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS) για να μάθετε για τις υπηρεσίες και τις μορφές υποστήριξης που είναι διαθέσιμες και που μπορεί να χρειαστείτε.
- Αν οδηγείτε, ενημερώστε την αρχή έκδοσης διπλωμάτων οδήγησης και την ασφαλιστική εταιρεία του αυτοκινήτου σας σχετικά με την διάγνωσή σας. Εάν πρέπει να σταματήσετε να οδηγείτε, εξετάστε άλλες επιλογές μεταφοράς. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ενεργός και συνδεδεμένος με την οικογένεια και την κοινότητά σας.
- Εάν εργάζεστε, εξετάστε τις νομικές και οικονομικές επιλογές σας πριν μειώσετε τις ώρες εργασίας ή πριν παραιτηθείτε από την εργασία σας. Εάν εσείς ή ο φροντιστής σας πρέπει να σταματήσετε να εργάζεστε, ρωτήστε στο Centrelink σχετικά με τα διαθέσιμα επιδόματα.

Κατά τους επόμενους έξι μήνες

- Η Dementia Australia διοργανώνει ομαδικά προγράμματα, κοινωνική υποστήριξη και υποστήριξη από ομοιοπαθείς για άτομα που ζουν με άνοια, τους φροντιστές και τις οικογένειές τους. Συνδεθείτε και μοιραστείτε εμπειρίες με άλλους που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις.
- Αξιολογήστε το περιβάλλον του σπιτιού σας. Κάντε τροποποιήσεις που θα σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε στις αλλαγές της μνήμης και της σκέψης σας και να είστε ασφαλείς.
- Αξιολογήστε την ευεξία σας. Διατηρήστε την καρδιά, το σώμα και το μυαλό σας ενεργά, για να φροντίζετε τον εαυτό σας. Βάλτε την άσκηση και την υγιεινή διατροφή στην καθημερινή σας ρουτίνα.
- Προγραμματίστε τακτικές εξετάσεις με τον γιατρό, τον οδοντίατρο, τον οπτομέτρη και τον ποδίατρο. Σκεφτείτε ότι ίσως θα είναι προτιμότερο να έχετε κάποιον να σας συνοδεύει στα ραντεβού, να κρατάει σημειώσεις και να ρωτάει ή να ζητήσει από τον θεραπευτή να σας δώσει γραπτή συμβουλή.
- Κάντε σχέδια για το μέλλον σας. Εξετάστε τυχόν νομικά και οικονομικά ζητήματα, εκ των προτέρων οδηγίες φροντίδας, και ιατρικές και υγειονομικές προτιμήσεις.

Αρχίστε να προγραμματίζετε για όταν δε θα μπορείτε πλέον να ζείτε στο σπίτι σας. Ερευνήστε τις επιλογές και την επιλεξιμότητα σας για ιδρυματική φροντίδα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση από το MyAged Care
- συμμετοχή σε μια ενημερωτική συνεδρία της Dementia Australia για την ιδρυματική φροντίδα
- συζήτηση με σύμβουλο άνοιας για τα συναισθήματά σας και για την αλλαγή των περιστάσεών σας.



“

Η Leanne, η γυναίκα μου, μου αγόρασε μια φωτογραφική μηχανή για να μπορώ να φωτογραφίζω μέρη, πράγματα και ανθρώπους για να θυμάμαι. Λοιπόν, φαίνεται ότι, σύμφωνα με τη γνώμη των άλλων, μπορώ να τραβάω πολύ καλές φωτογραφίες”

Ο Kevyn, Συνήγορος Άνοιας που ζει με άνοια

Ενότητα 11

Υποστήριξη και ενημέρωση για φροντιστές

Περιεχόμενα ενότητας

Συναισθηματική υποστήριξη	158
Πρακτική υποστήριξη	159
Φροντίζοντας την υγεία και την ευεξία σας	162
Υποστηρίζοντας άτομα με άνοια	163
Αλλαγές συμπεριφοράς	171
Θλίψη και πένθος	176

Όταν κάποιος στην οικογένειά σας διαγνωστεί με άνοια, μπορεί να προσεγγίζει με διαφορετικούς τρόπους τη ζωή με άνοια.

Μερικοί άνθρωποι ζητούν να παραμείνουν ανεξάρτητοι για όσο το δυνατόν περισσότερο. Άλλοι θα ζητήσουν την υποστήριξη ενός άλλου ατόμου για να τους βοηθήσει να διαχειριστούν τα συμπτώματά τους και να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους ως ένα βαθμό. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να μη γνωρίζουν την υποστήριξη που χρειάζονται.

Μπορεί να αντιληφθείτε ότι σταδιακά έχετε αναλάβει το ρόλο του «φροντιστή». Αυτό μπορεί συχνά να συμβαίνει χωρίς να έχετε πάρει συνειδητά την απόφαση.

Ως μέλος της οικογένειας ή φίλος με κάποιον που ζει με άνοια, μπορεί να προσφέρετε φροντίδα με διάφορους τρόπους, όπως:

- να βοηθάτε το άτομο να συνεχίσει να ασχολείται με τα χόμπι, τις δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντα που απολάμβανε πριν από την διάγνωσή του
- να συνεργάζεστε με επαγγελματίες υγείας και οργανισμούς υποστήριξης για να ανταποκριθείτε στις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες του ατόμου

- να βοηθάτε το άτομο με καθημερινές δραστηριότητες, όπως με τις δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια, την προετοιμασία γευμάτων, τη διαχείριση των οικονομικών, τα ραντεβού και τη λήψη φαρμάκων
- να παρέχετε προσωπική φροντίδα, όπως με το μπάνιο, το ντύσιμο και την τουαλέτα
- να υποστηρίζετε το άτομο όταν αλλάζει η συμπεριφορά του ή όταν έχει ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με την άνοια
- να βοηθάτε το άτομο με σωματικές λειτουργίες, για παράδειγμα να ξαπλώνει και να σηκώνεται από το κρεβάτι ή να περπατάει.

Εάν κάποιος δικός σας ζει με άνοια, μην υποτιμάτε τον αντίκτυπο που αυτό μπορεί να έχει πάνω σας. Είτε είστε σύντροφος, παιδί, συγγενής ή φίλος, οι σχέσεις σας θα αλλάξουν.

Είναι σημαντικό να φροντίζετε την υγεία και την ευεξία σας και να ζητήσετε από άλλους στήριξη όταν την χρειάζεστε. Έτσι θα διασφαλίσετε ότι παρέχεται η καλύτερη φροντίδα στο άτομο με άνοια, για όσο διάστημα θα μπορείτε να του την προσφέρετε.

Συναισθηματική υποστήριξη

Η φροντίδα κάποιου ατόμου με άνοια μπορεί να είναι ανταποδοτική. Μπορεί επίσης να είναι δύσκολη, να αλλάξει τη ζωή σας και να σας αγχώσει. Μερικές φορές μπορεί να αισθανθείτε συναισθηματική υπερφόρτωση.

Μπορεί να έχετε πολλά διαφορετικά συναισθήματα με την πάροδο του χρόνου καθώς αλλάζουν οι ανάγκες του ατόμου. Καθώς η άνοια προκαλεί σταδιακά την αλλαγή των ικανοτήτων και της προσωπικότητάς του, θα αλλάξει και η φύση της σχέσης σας μαζί του.

Δεν υπάρχει απλός τρόπος αντιμετώπισης αυτών των συναισθημάτων αλλά μπορεί να σας βοηθήσει το να γνωρίζετε ότι τα σύνθετα και ποικίλα συναισθήματα που αισθάνεστε είναι απολύτως φυσιολογικά.

Μπορεί να θέλετε να μοιραστείτε το πώς αισθάνεστε με επαγγελματία, με φίλο ή μέλος της οικογένειας ή με κάποιον σε ομάδα υποστήριξης φροντιστών.

Στην Dementia Australia, έχουμε εκπαιδευμένους συμβούλους, ομάδες υποστήριξης και εκπαιδευτικά προγράμματα για φροντιστές. Καλέστε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Πρακτική υποστήριξη

Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια μπορεί να γίνει πιο απαιτητική με την πάροδο του χρόνου. Η λήψη βοήθειας μπορεί να σας διευκολύνει να παρέχετε την καλύτερη υποστήριξη.

Υπάρχουν πολλές πηγές υποστήριξης:

- **Φίλοι και οικογένεια:** Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε τα μέλη της οικογένειας και να μοιραστείτε τις ευθύνες. Αυτό θα σας απαλλάξει από ένα μέρος της πίεσης.

- **Κοινωνική υποστήριξη:** Συνδεθείτε με γείτονες ή ομάδες με τις οποίες έχετε ήδη συσχετιστεί. Υπάρχουν άτομα που μπορεί να είναι διατεθειμένα να προσφέρουν πρακτική υποστήριξη, όπως με τα ψώνια, το μαγείρεμα ενός γεύματος ή με το να περάσουν χρόνο με το άτομο που ζει με άνοια.
- **Παροχές εργοδότη:** Εάν εργάζεστε, ρωτήστε για την άδεια φροντίδας ή άλλες ευέλικτες επιλογές εργασίας.
- **Κρατικές παροχές:** Μάθετε αν δικαιούστε κρατικές παροχές μέσω του Centrelink.
- **Ομάδες υποστήριξης φροντιστών:** Μιλήστε με άλλους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες. Μπορείτε να μοιραστείτε πρακτικές συμβουλές και να λάβετε συναισθηματική υποστήριξη. Ρωτήστε την Dementia Australia για ομάδες στην περιοχή σας.
- **Γραμμή βοήθειας της Dementia Australia:** Παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη από εκπαιδευμένους ειδικούς υποστήριξης της άνοιας. Τηλεφωνήστε στο **1800 100 500**.
- **Carer Gateway (Η Πύλη του Φροντιστή):** Παρέχουν πρακτικές πληροφορίες και πηγές πληροφοριών ειδικά για φροντιστές. Επισκεφθείτε **carergateway.gov.au** ή τηλεφωνήστε **1800 422 737**.

Προσωποκεντρική φροντίδα

Η προσωποκεντρική φροντίδα για άτομα που ζουν με άνοια σημαίνει παροχή φροντίδας που:

- αντιμετωπίζει το άτομο με αξιοπρέπεια και σεβασμό
- προωθεί τα δικαιώματά του
- κατανοεί την ατομική ιστορία, τον τρόπο ζωής, τον πολιτισμό, τις προτιμήσεις και τις αντιπάθειές του
- βλέπει τα πράγματα από την πλευρά του ατόμου
- παρέχει ένα θετικό κοινωνικό περιβάλλον που καλλιεργεί τις σχέσεις του ατόμου στην κοινότητα.

Αυτές οι αρχές βοηθούν στην αποδοχή της μοναδικότητας του κάθε ατόμου, ανεξάρτητα από την ασθένειά του. Είναι απαραίτητο να κοιτάμε το άτομο όχι μόνο την άνοιά του.

Εσείς και το άτομο με άνοια θα πρέπει να συμμετέχετε στην κατάρτιση του πρόγραμματος φροντίδας του. Ως σύντροφος, μέλος της οικογένειας ή φίλος, η κατανόησή σας για το άτομο είναι ανεκτίμητη.

Πώς να φροντίσετε τη δική σας υγεία και ευεξία

Ως φροντιστής, μπορεί να είναι εύκολο να δίνετε προτεραιότητα στις ανάγκες του άλλου ατόμου και να αγνοείτε τις δικές σας. Η φροντίδα του εαυτού σας είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και για την ευεξία σας.

- Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή, ότι κοιμάστε αρκετές ώρες και αφιερώνετε χρόνο για τακτική άσκηση και σωματική δραστηριότητα.
- Να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό σας για την υγεία σας.
- Εάν πρέπει να μεταφέρετε ή να σηκώσετε το άτομο που φροντίζετε, ζητήστε συμβουλές από τον γιατρό σας ή από έναν παραϊατρικό επαγγελματία υγείας, για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Αν αισθάνεστε τακτικά λυπημένος ή αγχωμένος, μιλήστε με τον γιατρό σας όσο το δυνατόν νωρίτερα. Αυτά μπορεί να είναι σημάδια κατάθλιψης.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε τακτικά λίγο χρόνο για να χαλαρώνετε ή να κάνετε κάτι για τον εαυτό σας. Να συναντάτε φίλους, να κάνετε κάποια έξοδο ή ένα μικρό διάλειμμα.

- Αφιερώστε χρόνο για να συνδεθείτε με το πώς αισθάνεστε και σκεφτείτε τι μπορεί να χρειάζεστε. Τηλεφωνήστε σε κάποιον φίλο ή απλώς απολαύστε ένα τσάι μόνος σας.
- Μάθετε για τις ομάδες κοινωνικής υποστήριξης ή την υποστήριξη ανάπαυλας για το άτομο που φροντίζετε. Έτσι θα μπορέσετε να αφιερώσετε χρόνο για τον εαυτό σας, γνωρίζοντας ότι το άτομο με άνοια φροντίζεται καλά.

Υποστήριξη ατόμου με άνοια

Η εμπειρία κάθε φροντιστή είναι διαφορετική. Ο τρόπος που φροντίζετε το άτομο που ζει με άνοια θα σας έρθει μάλλον φυσιολογικά. Θα βασίζεται στο ένστικτο και στην μοναδική σχέση που μοιράζεστε μαζί του.

Μάθετε να είστε δημιουργικός και ευέλικτος με τις στρατηγικές της φροντίδας σας. Εντοπίστε τα δυνατά σας σημεία και τα αδύνατα σημεία του ατόμου που φροντίζετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε πού μπορεί να χρειαστείτε επιπλέον υποστήριξη.

Πάντα να προσπαθείτε να βλέπετε το άτομο και όχι μόνο την άνοιά του.

Γίνετε Φίλος της Άνοιας

Για τα άτομα που ζουν με άνοια, η εκτέλεση καθημερινών εργασιών και η διατήρηση των κοινωνικών δικτύων μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι τόσο σημαντική η οικοδόμηση κοινοτήτων στις οποίες οι άνθρωποι που ζουν με άνοια αισθάνονται ότι τους καταλαβαίνουν, τους αποδέχονται και τους συμπεριλαμβάνουν.

Οι επιχειρήσεις, οι οργανισμοί, οι ομάδες και τα άτομα μπορούν όλοι να παίξουν ζωτικό ρόλο στην δημιουργία κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια.

Εάν γίνετε Φίλος της Άνοιας, μπορείτε να μάθετε πώς είναι να ζεί κάποιος με άνοια και πώς μπορείτε να βοηθήσετε όσους ζουν με αυτή την πάθηση να διατηρήσουν συνδέσεις με τους ανθρώπους γύρω τους. Μάθετε περισσότερα στο **dementiafriendly.org.au/register**

Καθημερινή φροντίδα

Με την πάροδο του χρόνου, η άνοια θα επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να κάνει τις καθημερινές του δουλειές. Προσπαθήστε να υποστηρίξετε αυτό το άτομο και να το ενθαρρύνετε να κάνει ό,τι μπορεί για τον εαυτό του.

Όταν βοηθάτε, προσπαθήστε να κάνετε πράγματα μαζί του, όχι γι' αυτό. Αυτό βοηθά το άτομο να διατηρήσει την ανεξαρτησία, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή του.

Συμβουλές για την υποστήριξη της ικανότητας

- Εστιάστε σε αυτό που μπορεί να κάνει το άτομο και όχι σε αυτό που δεν μπορεί.
- Να είστε ευέλικτος και υπομονετικός εάν δυσκολεύεται να θυμηθεί ή να επικεντρωθεί σε πράγματα.
- Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του ατόμου. Προσπαθήστε να καταλάβετε πώς μπορεί να αισθάνεται και τι φροντίδα μπορεί να θέλει.
- Να είστε ευαίσθητος και να το ενθαρρύνετε.
- Δώστε του ουσιαστικά πράγματα να κάνει. Από καθημερινές δουλειές ως και δραστηριότητες αναψυχής.
- Συμπεριλάβετε το άτομο σε συνομιλίες και δραστηριότητες όσο το δυνατόν περισσότερο.

Διατροφή

Η διατήρηση καλής διατροφής για το άτομο που φροντίζετε μπορεί να παρουσιάσει προκλήσεις. Το άτομο με άνοια μπορεί:

- να χάσει την όρεξή του
- να ξεχάσει πώς να μασάει ή να καταπίνει
- να μην αναγνωρίζει κάποιο φαγητό ή κάποιο ποτό
- να αναπτύξει ακόρεστη όρεξη
- να αναπτύξει επιθυμία για γλυκά
- να πάσχει από ξηροστομία ή δυσφορία στο στόμα.

Συμβουλές για την υποστήριξη της καλής διατροφής

- Προγραμματίστε τα γεύματα σαν να είναι κοινωνική εκδήλωση, όποτε είναι δυνατόν.
- Να έχετε αποθέματα υγιεινών σνακ που δεν χρειάζονται προετοιμασία ή μαγείρεμα.
- Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε σερβίτσια με σχέδια ή πολύχρωμα τραπεζομάντηλα. Χρησιμοποιήστε απλά χρώματα.

- Αφήστε χρόνο στο άτομο να ανταποκριθεί στο φαγητό. Μερικές φορές, το να του δείχνετε τι να κάνει μπορεί να το βοηθήσει να ξεκινήσει.
- Σερβίρετε μόνο ένα πιάτο φαγητό κάθε φορά. Μην παραγεμίζετε το πιάτο.
- Μερικές φορές, το να αφήνετε φαγητό έξω, ώστε το άτομο να μπορεί να τσιμπολογή όλη μέρα αντί να τρώει σε καθορισμένες ώρες γεύματος, μπορεί να βοηθήσει με το φαγητό.
- Αν υπάρχουν προβλήματα κατάποσης, επισκεφθείτε έναν λογοθεραπευτή για κατάλληλες στρατηγικές.
- Επισκεφθείτε έναν διαιτολόγο ή γιατρό για επιπλέον συμβουλές σχετικά με την διατήρηση καλής διατροφής.

Επικοινωνία

Ο τρόπος με τον οποίο η άνοια επηρεάζει την επικοινωνία ενός ατόμου θα διαφέρει. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να βρουν τις σωστές λέξεις ή να παρακολουθήσουν μία συζήτηση.

Αυτό μπορεί να είναι ενοχλητικό και απογοητευτικό για σας και το άτομο με άνοια. Αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να κατανοήσετε καλύτερα ο ένας τον άλλον.

Συμβουλές για την υποστήριξη της επικοινωνίας

- Κάντε επαφή με τα μάτια. Προσπαθήστε να ακούτε προσεκτικά, ακόμα και όταν είστε απασχολημένος.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε την πλήρη προσοχή του ατόμου. Σκεφτείτε τον αντίκτυπο τυχόν ανεπιθύμητων ενοχλήσεων, για παράδειγμα τον θόρυβο. Να αποφεύγετε τον θόρυβο αν είναι δυνατόν· κλείστε την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο. Πηγαίστε σε καφετέριες και σε άλλους χώρους σε πιο ήσυχες ώρες.
- Χρησιμοποιήστε χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου καθώς και την αφή.
- Μιλήστε καθαρά και σκεφτείτε τις λέξεις που χρησιμοποιείτε. Αν δε σας καταλάβει, χρησιμοποιήστε πιο απλές λέξεις ή εξηγήστε τα πράγματα διαφορετικά. Δώστε μία οδηγία μόνο κάθε φορά.
- Μείνετε ήρεμος και χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα.
- Μείνετε σε ένα θέμα και κάντε ερωτήσεις που είναι απλές και ευκολονόητες.
- Σκεφτείτε άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επικοινωνία. Αυτοί συμπεριλαμβάνουν προβλήματα με την ακοή ή με την όραση, πόνο, ή παρενέργειες από φάρμακα.

- Δώστε χρόνο για απαντήσεις. Επαναλάβετε αυτό που είπατε, αν χρειαστεί.
- Αντιμετωπίστε παρεξηγήσεις και λάθη χρησιμοποιώντας χιούμορ. Το να γελάτε μαζί μπορεί να μειώσει την ένταση. Βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο κρίνοντας πώς ανταποκρίνεται το άτομο.
- Συμπεριλάβετε το άτομο σε ομαδικές συζητήσεις και αποφεύγετε να το αγνοείτε όταν μιλάτε σε άλλους.

Προσπαθήστε:

- να μη δίνετε πολλές επιλογές
- να μη μαλώνετε ή να αντιμετωπίζετε το άτομο αρνητικά
- να μην περιφρονείτε το άτομο
- να μη μιλάτε για το άτομο σαν να μην είναι παρόν
- να μην κάνετε ερωτήσεις που εξαρτώνται από την καλή μνήμη
- να μη δίνετε πληροφορίες πολύ πρόωρα.

Ενδιαφέροντα

Τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο που ζει με άνοια να απολαμβάνει μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Μπορείτε να βοηθήσετε στην διατήρηση των ενδιαφερόντων του επιλέγοντας δραστηριότητες που απολαμβάνετε και οι δύο σας.

Συμβουλές για την διατήρηση της δραστηριότητας

- Αξιοποιήστε τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι του παρελθόντος.
- Βασιστείτε στις δυνάμεις του ατόμου εστιάζοντας σε αυτό που μπορεί ακόμα να κάνει.
- Ακούστε μουσική, χορέψτε, παίξτε με ζώα και κοιτάξτε παλιές φωτογραφίες.
- Κάντε κάποια απαλή άσκηση ή κάποια εξωτερική δραστηριότητα.
- Δοκιμάστε διάφορα πράγματα μέχρι που να βρείτε αυτό που ταιριάζει και στους δύο σας.

Αλλαγές συμπεριφοράς

Άτομα που ζουν με άνοια μπορούν μερικές φορές να συμπεριφέρονται διαφορετικά από παλιότερα. Έχετε υπ' όψη ότι αυτό δεν είναι σκόπιμο και προσπαθήστε να μην το παίρνετε προσωπικά.

Μερικές συχνές αλλαγές στην συμπεριφορά είναι:

- επιθετικότητα
- υπεραντίδραση
- αποθησαύριση
- επανάληψη, όπως η υποβολή της ίδιας ερώτησης ή η επανάληψη μιας ενέργειας
- ανησυχία, όπως ο επαναληπτικός βηματισμός ή η τάση νευρικότητας
- έλλειψη αναστολής, όπως η απρεπής συμπεριφορά σε δημόσιους χώρους
- νυχτερινό ξύπνημα, αϋπνία και σύνδρομο «δύσης του ηλίου» (αυξημένη διέγερση ή σύγχυση αργά το απόγευμα και νωρίς το βράδυ)

- το να σας ακολουθεί ή να σας καλεί για να ελέγξει πού βρίσκεστε
- το να τοποθετεί πράγματα σε ασυνήθιστα μέρη και στη συνέχεια να ξεχνά πού βρίσκονται
- υποψία, για παράδειγμα να πιστεύει ότι κάποιος έχει πάρει τα υπάρχοντά του όταν δεν μπορεί να θυμηθεί πού τα έχει βάλει
- απάθεια, έλλειψη κινήτρων και ικανότητας έναρξης δραστηριοτήτων.

Ανταπόκριση σε αλλαγές συμπεριφοράς

- Προσπαθήστε να σκεφτείτε από την οπτική γωνία του ατόμου με άνοια και να προσφέρετε διαβεβαίωση.
- Σκεφτείτε αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, ώστε να μπορέσετε να προσπαθήσετε να το επιλύσετε.
- Αποφεύγετε να διορθώνετε ή να αντιλέγετε με το άτομο.
- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του ατόμου. Μπορείτε να αλλάξετε τη συζήτηση, να φάτε κάτι μαζί του ή να πάτε μια βόλτα μαζί.
- Συμμετέχετε στις δραστηριότητες που απολάμβανε το άτομο πριν από την διάγνωσή του. Αυτό θα το βοηθήσει να παραμείνει απασχολημένο και να αισθάνεται πολύτιμο.
- Δοκιμάστε αρωματοθεραπεία, μασάζ, μουσική ή χοροθεραπεία ή επαφή με ζώα.

- Δοκιμάστε θεραπείες ομιλίας, αναπολώντας με το άτομο ή κάντε μια εργασία για την ιστορία της ζωής του.

Οι αλλαγές στην συμπεριφορά μπορεί να είναι αγχωτικές για τα μέλη της οικογένειας καθώς και για το άτομο που ζει με άνοια.

Προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί έχει αλλάξει η συμπεριφορά του ατόμου. Μια ξαφνική αλλαγή είναι απίθανο να οφείλεται στην εξέλιξη της άνοιας, η οποία είναι συνήθως αργή.

Ένα υποκείμενο υλικό ή ιατρικό ζήτημα είναι πιο πιθανό να είναι η αιτία. Όταν αλλάζει η συμπεριφορά, είναι απαραίτητο να δει ένα γιατρό για ιατρική αξιολόγηση.

Αν δεν υπάρχουν υλικά αίτια, θα μπορούσε να σημαίνει ότι το άτομο έχει μια ανικανοποίητη ανάγκη. Κρατήστε σημειώσεις για το πότε συμβαίνουν αλλαγές στην συμπεριφορά, για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε ή να εντοπίσετε τυχόν αιτίες των αλλαγών.

Εάν αυτές οι αλλαγές επιμένουν ή προκαλούν δυσφορία, μιλήστε με έναν επαγγελματία. Οι αλλαγές στην συμπεριφορά είναι πολύ συχνές και πολλά πράγματα μπορούν να βοηθήσουν.

Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας

Η Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας (Dementia Behaviour Management Advisory Service) είναι μια παναυστραλιανή υπηρεσία που χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.

Αυτή η υπηρεσία παρέχει κλινική υποστήριξη σε φροντιστές ατόμων που ζουν με άνοια, σε περιπτώσεις όπου συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα επηρεάζουν τη φροντίδα τους. Η φροντίδα αυτή παρέχεται στο σπίτι ή σε κάποιο οίκο ευγηρίας.

Οι κλινικοί γιατροί διεξάγουν ατομικές αξιολογήσεις και προγραμματισμό φροντίδας για να βοηθήσουν τους φροντιστές με τον ρόλο τους. Βοηθούν επίσης τους φροντιστές να εντοπίσουν τους παράγοντες ενεργοποίησης και να αναπτύξουν στρατηγικές για την πρόληψη ή την ελαχιστοποίηση των αλλαγών στη συμπεριφορά. Μπορούν να συνδέσουν τους φροντιστές με τα κατάλληλα δίκτυα υποστήριξης.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας, τηλεφωνήστε στο **1800 699 799**.

Φροντίδα ανάπαυλας

Η πρόσβαση σε ανάπαυλα μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ένα διάλειμμα και να φροντίσετε τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να παρέχετε φροντίδα στο σπίτι για όσο το δυνατόν περισσότερο. Διαφορετικές επιλογές ανάπαυλας είναι διαθέσιμες σε άτομα που είναι φροντιστές. Αυτές περιλαμβάνουν:

- ευέλικτη ανάπαυλα
- ανάπαυλα στο σπίτι
- κέντρα ημέρας
- ανάπαυλα με διανυκτέρευση σε εξοχικό σπίτι
- ανάπαυλα στο ίδρυμα.

Θλίψη και πένθος

Όταν ένα άτομο με άνοια πεθαίνει ή έχει πεθάνει, τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι μπορεί να βιώσουν μια σειρά συναισθημάτων.

Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά. Μπορεί να νιώσετε:

- θλίψη
- μια αίσθηση απώλειας
- σοκ και πόνο
- δυσπιστία και ανικανότητα να δεχτείτε την κατάσταση
- ενοχή
- ανακούφιση, τόσο για το άτομο με άνοια όσο και για τον εαυτό σας
- θυμό
- πικρία
- έλλειψη σκοπού τώρα που ο ρόλος της φροντίδας έχει τελειώσει.

Το πένθος δεν έχει να κάνει πάντα με την εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε χαρά ή ευτυχία. Αυτό που αισθάνεστε και για πόσον καιρό το αισθάνεστε θα διαφέρει από άτομο σε άτομο. Δεν υπάρχουν κανόνες για το πένθος. Όλοι αντιδρούμε με τον δικό μας τρόπο και στον δικό μας χρόνο.

Μετά από έναν θάνατο, μπορεί να αισθανθείτε σοκαρισμένος και ευάλωτος:

- Προσπαθήστε να αποφύγετε τη λήψη σημαντικών αποφάσεων.
- Αποδεχθείτε τα συναισθήματά σας.
- Ζητήστε υποστήριξη σε περιπτώσεις γεγονότων που προκαλούν συναισθήματα, όπως σε γενέθλια ή σε επετείους.
- Μιλήστε με τον γιατρό σας εάν αισθάνεστε συναισθηματικά υπερφορτωμένος, αν έχετε αισθήματα κατάθλιψης ή αν αισθάνεστε σωματική αδιαθεσία.

Θα χρειαστεί χρόνος για να προσαρμοστείτε. Αν δυσκολεύεστε, μπορεί να είναι χρήσιμο να μιλήσετε με έναν επαγγελματία. Μιλήστε με τον γιατρό σας ή τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Σταθείτε ξανά στα πόδια σας

Μπορεί να είναι δύσκολο να προχωρήσετε με την ζωή σας αφού αλλάξουν οι ευθύνες φροντίδας που είχατε ή το άτομο που αγαπάτε έχει πεθάνει. Αλλά θα έρθει ώρα που θα είστε έτοιμος να αποκαταστήσετε τη ζωή σας και να προχωρήσετε.

- Μη βιάζεστε. Το χρονικό διάστημα που χρειάζεται για την προσαρμογή ποικίλλει από άτομο σε άτομο.
- Δείξτε υπομονή. Μην προσπαθήσετε να επισπεύσετε την διαδικασία.
- Δεχθείτε βοήθεια. Άλλα άτομα μπορούν να σας στηρίξουν και να σας αφήσουν να εκφράσετε τα συναισθήματά σας, να συλλογιστείτε και να συζητήσετε.

Μοιραστείτε την εμπειρία σας

Μοιραστείτε τα αισθήματά σας με την οικογένεια και με τους φίλους και αυτό μπορεί να είναι ωφέλιμο για όλους.

- Θυμηθείτε το άτομο. Μιλήστε για παλιές εποχές πριν το προσβάλει η άνοια.
- Τιμήστε το άτομο με την οικογένεια και με φίλους. Πολλοί το βρίσκουν χρήσιμο σε γενέθλια ή σε επετείους.
- Δημιουργήστε ξανά τα κοινωνικά σας δίκτυα. Αρχίστε να βλέπετε ξανά παλιούς φίλους ή κοιτάξτε να κάνετε νέους φίλους.
- Συνεχίστε να προσπαθείτε. Μπορεί να μην αισθάνεστε σίγουρα στην αρχή. Μπορεί να είναι δύσκολο να πάρετε αποφάσεις, να μιλήσετε για συνηθισμένα πράγματα ή να αντιμετωπίσετε κοινωνικές συγκεντρώσεις. Αλλά μην τα παρατάτε. Η αυτοπεποίθησή σας θα επιστρέψει σταδιακά.

Μείνετε συνδεδεμένος

Εγγραφείτε στο μηνιαίο δελτίο eNews της Dementia Australia και στα κανάλια μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να ενημερώνεστε σχετικά με την έρευνα και τους πόρους, να ακούτε ιστορίες από άτομα που πλήττονται από την άνοια και να μάθετε τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τη ζωή των ανθρώπων που ζουν με άνοια, των οικογενειών και των φροντιστών τους.

Εγγραφή: dementia.org.au/newsletters

Βρείτε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



facebook.com/DementiaAustralia



instagram.com/Dementia_Australia



twitter.com/DementiaAus



linkedin.com/company/dementiaaustralia

Lifeview

Η Lifeview είναι μια κοινότητα που εστιάζει στην οικογένεια και που παρέχει φροντίδα και ευεξία σε ένα υποστηριζόμενο κοινωνικό περιβάλλον, όπου οι κάτοικοι ζουν καλά απολαμβάνοντας κοινωνικούς συνδέσμους, ζεστή φιλοξενία και επιλογές στον τρόπο ζωής. Η φιλοσοφία φροντίδας του Lifeview βασίζεται σε μία φιλοσοφία επιλογής, ελευθερίας και αξιοπρέπειας εν όψει κινδύνου. Ένας οργανισμός πιστοποιημένος από το Rainbow Tick, η Lifeview παρέχει σε ηλικιωμένους ιδρυματική φροντίδα που αντικατοπτρίζει σύγχρονα διεθνή και Αυστραλιανά μοντέλα βέλτιστων πρακτικών ολιστικής ανθρωποκεντρικής φροντίδας. Προωθούμε την ποιότητα ζωής, την υγεία, την ευημερία και την ανεξαρτησία του κάθε ενοίκου, συμπεριλαμβάνοντας και εκείνους που ζουν με άνοια. Το προσωπικό της Lifeview εκπαιδεύεται στην βέλτιστη πρακτική φροντίδας της άνοιας, διευκολύνοντας την ανάπτυξη, την ουσιαστική συμμετοχή και τη βελτίωση της ευημερίας. Η ποιότητα ζωής των ενοίκων είναι εξίσου σημαντική με την ποιότητα της φροντίδας τους.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια
(National Dementia Helpline)

1800 100 500



Για βοήθεια στα Ελληνικά
τηλεφωνήστε στο **131 450**

Βρείτε μας στο Διαδίκτυο
dementia.org.au



lifeview
active vibrant living

Αυτός ο οδηγός υποστηρίζεται
με υπερηφάνεια από τη Lifeview

Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας της National Dementia
χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση
© Dementia Australia 2022, 21083, Ιούνιος 2022