

D-care

RESPECT & RESPITE

Εργαλεία φιλικά προς την άνοια



Περιεχόμενα

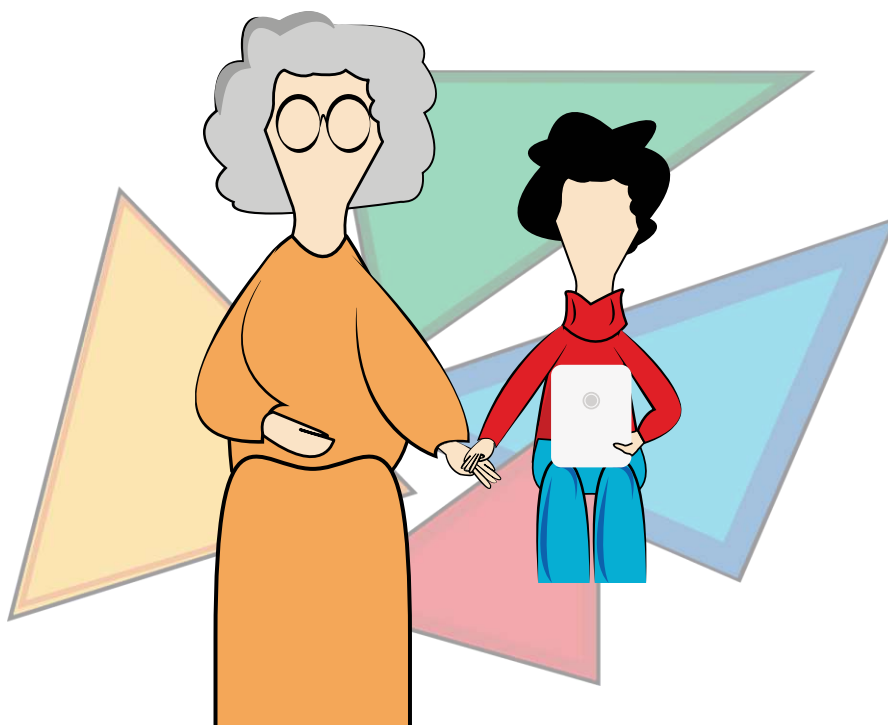
ΣΠΙΤΙΑ ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ	1
1.1. Τάξη	1
1.2. Χρώμα και αντίθεση	1
1.3. Φωτισμός	1
1.4. Έπιπλα	1
1.5. Εγκαταστάσεις και παρελκόμενα	1
1.6. Ατμόσφαιρα: ακουστική και θέρμανση	1
1.7. Δάπεδο	1
1.8. Πόρτες και παράθυρα	1
1.9. Διακόσμηση	1
2. ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΔΩΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ	1
2.1. Σημείο εισόδου (Διάδρομος)	1
2.2. Κουζίνα.....	1
2.3. Τραπεζαρία	1
2.4. Σαλόνι.....	1
2.5. Υπνοδωμάτιο	1
2.6. Τουαλέτα.....	1
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ	1
1.1. Καθημερινή Ζωή	1
1.2. Συμβουλές επικοινωνίας.....	1
1.3. Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση αλλαγών στη συμπεριφορά: Τι μπορούμε να κάνουμε;	1
1.4. Κατανόηση των συμπτωμάτων.....	1
2. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	1
2.1. Βοήθεια από τις τοπικές/εθνικές αρχές.....	1
2.1.1. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στην Ιταλία	1
2.1.2. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στην Ισπανία	1
2.1.3. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στην Ελλάδα.....	1
2.1.4. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στη Δανία	1
2.1.5. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στο ΗΒ.....	1

ΣΠΙΤΙΑ ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε αυτό το έγγραφο θα βρείτε ένα σύνολο προτάσεων και συμβουλών για σπίτια κατάλληλα για άνοια, με βάση το προσωποκεντρικό σχεδιασμό.

Οι πληροφορίες δημιουργήθηκαν για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με νοητική υστέρηση, με κάποια βοήθεια από τον οδηγό Etchexo.



1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ

1.1. Τάξη

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Ανοιχτοί χώροι: εξασφαλίστε ορατότητα από όλα τα δωμάτια.
- ✓ Ελεύθεροι χώροι για περπάτημα.
- ✓ Ελεύθερες επιφάνειες εργασίας.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ανοιχτά ράφια.
- ✓ Χρησιμοποιήστε διαφανή στοιχεία ή αντικείμενα: ντουλάπια, συρτάρια κ.λπ.
- ✓ Επισήμανση ντουλαπιών και συρταριών με εικόνες ή κείμενο.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Εξαλείψτε τους πιθανούς κινδύνους: καλώδια, χαλιά κ.λπ.
- ✗ Αφαιρέστε την ακαταστασία και αποφύγετε να έχετε αχρησιμοποίητα αντικείμενα: παλιές εφημερίδες, γράμματα κ.λπ.

1.2. Χρώμα και αντίθεση

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Σαφής αντίθεση χρωμάτων μεταξύ επιφανειών και επιφανειών και αντικειμένων εντός της κατοικίας: έπιπλα, διακόπτες κ.λπ.
- ✓ Χρησιμοποιήστε χρώματα για να αντιληφθείτε τις αλλαγές στα επίπεδα: τοίχους, δάπεδα κ.λπ.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ματ και αντιανακλαστικά χρώματα.
- ✓ Χρησιμοποιήστε χρώματα για να επισημάνετε τους κινδύνους: αιχμηρές άκρες, άκρες των σκαλιών.
- ✓ Χρησιμοποιήστε παστέλ χρώματα, αυτό τείνει να χαλαρώνει τους ανθρώπους.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε τα έντονα και τολμηρά μοτίβα.
- ✗ Μην χρησιμοποιείτε φωτεινά ή φανταχτερά χρώματα, αυτό τείνει να αγχώνει και να αναστατώνει τους ανθρώπους.

1.3. Φωτισμός

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Εξασφαλίστε όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικό φως, αυτό βοηθά να σηματοδοτήσει το πέρασμα της ώρας.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ελαφριές κουρτίνες.
- ✓ Χρησιμοποιήστε τεχνητό φωτισμό που είναι φωτεινός και ομοιόμορφος.
- ✓ Χρησιμοποιήστε χρονοδιακόπτες, φώτα νυκτός ή φώτα ευαίσθητα στην κίνηση.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε τις σκιασμένες περιοχές που μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στους ανθρώπους.
- ✗ Μην χρησιμοποιείτε φωτισμό που δημιουργεί αντανακλάσεις, λάμψη ή ανεπιθύμητες ενέργειες.

1.4. Έπιπλα

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Χρησιμοποιήστε έπιπλα με διαφανείς πόρτες και πάνελ.
- ✓ Αφαιρέστε πολύπλοκους πίνακες και καθρέφτες.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ελαφριά, εργονομικά, σταθερά και άνετα έπιπλα.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ημερολόγια με σαφές και ευανάγνωστο κείμενο.
- ✓ Τοποθετήστε τα αντικείμενα σε ορατή θέση.
- ✓ Χρησιμοποιήστε διακόσμηση που διεγείρει τη μνήμη, οι άνθρωποι αισθάνονται περισσότερο σαν στο σπίτι τους, όταν έχουν οικεία αντικείμενα γύρω τους. Για το σκοπό αυτό, αντικαταστήστε τα καθημερινά αντικείμενα με παλαιότερες εκδόσεις ή vintage στυλ.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Μην χρησιμοποιείτε έπιπλα με δυνατές γραμμές ή μοτίβα.
- ✗ Αποφύγετε τις αιχμηρές ή προεξέχουσες άκρες.

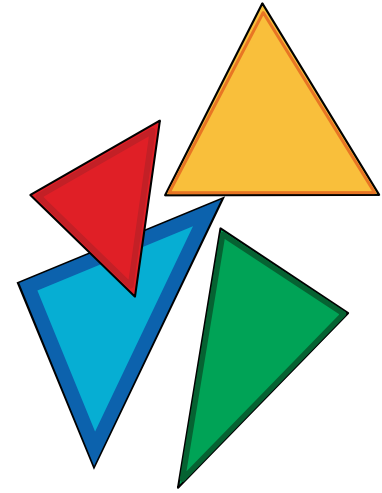
1.5. Εγκαταστάσεις και

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Η χρήση χειρολισθήρων και χειρολαβών είναι χρήσιμη σε όλο το σπίτι: σκάλες, τουαλέτα, ντους κ.λπ.
- ✓ Χρησιμοποιήστε χρωματικά κωδικοποιημένες βρύσες.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Μην τοποθετείτε πρίζες και διακόπτες σε δυσπρόσιτα σημεία: πολύ ψηλές περιοχές, περιοχές χαμηλής αντίθεσης, κρυφές περιοχές κ.λπ.



1.6. Ατμόσφαιρα: ακουστική και

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Εγκαταστήστε θερμοστάτες για να ελέγξετε τη θερμοκρασία θέρμανσης και να δημιουργήσετε μια άνετη ατμόσφαιρα.
- ✓ Συμπεριλάβετε χώρους με εύκολη πρόσβαση σε μουσική ή άλλους θετικούς ήχους.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποτρέψτε τους ανεπιθύμητους ήχους: χρησιμοποιήστε ηχοαπορροφητικά υλικά και στρατηγικές μείωσης του θορύβου σε δάπεδα, τοίχους και οροφές.



1.7. Δάπεδο

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Χρησιμοποιήστε ομοιόμορφα χρώματα.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ματ δάπεδα, χωρίς μοτίβα ή ενώσεις.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε τα γυαλιστερά και ολισθηρά πατώματα.
- ✗ Μην προσθέτετε χαλιά και ταπέτα.
- ✗ Αποφύγετε τα καλώδια στο πάτωμα.

1.8. Πόρτες και παράθυρα

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Παρέχετε θέα στους εξωτερικούς χώρους: εγκαταστήστε μεγάλα και χαμηλά παράθυρα.
- ✓ Εγκαταστήστε εξωτερικές γυάλινες πόρτες εάν υπάρχει κήπος ή βεράντα.
- ✓ Οι πόρτες πρέπει να είναι: φαρδιές (90cm), ελαφριές και εύχρηστες, με αντίθεση με τον τοίχο και αναγνωρίσιμες (με χρώματα ή εικόνες).
- ✓ Κολλήστε αυτοκόλλητα σε επίπεδο ματιών στις γυάλινες πόρτες.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε τις πόρτες με αυτά τα χαρακτηριστικά: στενές, βαριές, χωρίς αντίθεση με τον τοίχο και με το μάνταλο.



1.9. Διακόσμηση

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Κάνετε τους χώρους πιο οικείους: εικόνες, σχέδια ή γλυπτά που έχουν μια αίσθηση και νόημα για το άτομο που ζει στο σπίτι.
- ✓ Η διακόσμηση θα πρέπει να αντικατοπτρίζει τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε αυτόν τον χώρο.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε την υπερβολική χρήση μοτίβων και την ακαταστασία.

2. ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΔΩΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ



2.1. Σημείο εισόδου (Διάδρομος)

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Η είσοδος πρέπει να είναι: εύκολα, ανιχνεύσιμη, με διακριτό και εύχρηστο κουδούνι πόρτας.
- ✓ Πρόσθετος φωτισμός στις εισόδους και εξόδους: τοποθετήστε φώτα με αισθητήρα κίνησης στην πόρτα.
- ✓ Συμπεριλάβετε καθίσματα κοντά στην είσοδο, αυτό ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση με τους γείτονες.
- ✓ Τοποθετήστε ένα μικρό παγκάκι ή τραπέζι δίπλα στην πόρτα, έτσι ώστε να έχετε χώρο για να αφήνετε αντικείμενα όταν έχετε τα χέρια σας φορτωμένα.

2.2. Κουζίνα

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Χρησιμοποιήστε διαφανείς πόρτες για να φαίνεται το εσωτερικό των ντουλαπιών και το περιεχόμενό τους.
- ✓ Ενσωματώστε συρόμενες πόρτες για να αποφύγετε χτυπήματα.
- ✓ Τοποθετήστε τα αντικείμενα σε ορατή θέση.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ετικέτες και/ή διαφανή κουτιά και δοχεία.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι οι συσκευές διαθέτουν αυτόματο σβήσιμο.
- ✓ Χρήση συστημάτων ελέγχου: συναγερμός πυρκαγιάς ή πλημμύρας κ.λπ.
- ✓ Προσθέστε ημερολόγια ή μαυροπίνακες για να βοηθήσετε στον προσανατολισμό.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε το γυαλί χρησιμοποιώντας άλλα διαφανή υλικά πιο ανθεκτικά στις κρούσεις.
- ✗ Αποφύγετε την εύκολη πρόσβαση σε επικίνδυνα ή εύφλεκτα υλικά, εγκαταστήστε κλειδαριές.
- ✗ Μην τοποθετείτε εντοιχισμένες ηλεκτρικές συσκευές: όπως ψυγείο, φούρνο μικροκυμάτων, πλυντήριο ρούχων κ.λπ.
- ✗ Μην χρησιμοποιείτε σύνθετα αξεσουάρ, στοιχεία ή σκεύη κουζίνας.
- ✗ Αποφύγετε τον χαμηλό φωτισμό.

2.3. Τραπεζαρία

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Συμπεριλάβετε ένα παραδοσιακό τραπέζι και καρέκλες.
- ✓ Εξετάστε τη χρήση αντιθετικών χρωμάτων: τραπεζομάντιλα, πιάτα, κουβερ, κ.λπ.
- ✓ Συστήνεται η χρήση μουσικής υπόκρουσης.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Χαμηλός φωτισμός.
- ✗ Υπερφορτωμένα τραπέζια με στοιχεία που αποσπούν την προσοχή.

2.4. Σαλόνι

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον.
- ✓ Οι καναπέδες πρέπει να είναι: κατάλληλου ύψους, όχι πολύ μαλακοί, με ψηλά υποβραχιόνια και πλάτη για εύκολη χρήση.
- ✓ Τοποθετήστε φωτογραφίες και προσωπικά αντικείμενα.
- ✓ Εξετάστε τη χρήση αντιθετικών χρωμάτων: τραπεζομάντιλα, μαξιλάρια, κ.λπ.
- ✓ Συστήνεται η χρήση μουσικής υπόκρουσης.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Χαμηλός φωτισμός.
- ✗ Μην χρησιμοποιείτε πολλά στοιχεία ελέγχου: τηλεόραση, συσκευή αναπαραγωγής μουσικής κ.λπ.

2.5. Υπνοδωμάτιο

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Εξασφαλίστε μια σαφή και καλά φωτισμένη διαδρομή.
- ✓ Εξασφαλίστε άμεση γραμμή όρασης από το κρεβάτι στο μπάνιο/τουαλέτα.
- ✓ Χρησιμοποιήστε φώτα αισθητήρων για να διευκολύνετε τη διέλευση και να αποτρέψετε τις πτώσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- ✓ Συμπεριλάβετε ετικέτες για να αναγνωρίσετε στοιχεία.
- ✓ Προσθέστε μια σωστή ντουλάπα για την προώθηση της λήψης αποφάσεων και την υποστήριξη της ανεξαρτησίας του ατόμου.
- ✓ Χρησιμοποιήστε κρεβάτια που μπορούν να ρυθμιστούν για να διευκολύνετε την είσοδο ή την έξοδο από το κρεβάτι.
- ✓ Χρησιμοποιήστε μια συσκευή παρακολούθησης για να προειδοποιήσετε για παράξενους ήχους ή πτώσεις.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε τα εμπόδια και τους περισπασμούς.
- ✗ Αποφύγετε την ακαταστασία.
- ✗ Αφαιρέστε τους καθρέφτες εάν το άτομο δεν αναγνωρίζει την αντανάκλασή του.

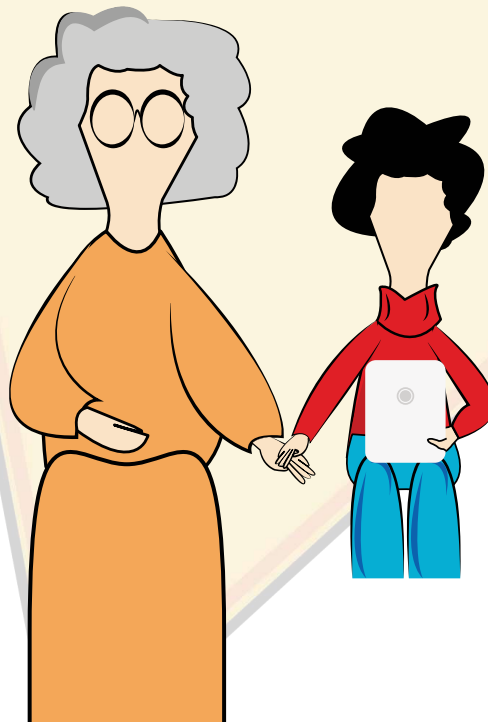
2.6. Τουαλέτα

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Το άνοιγμα της πόρτας πρέπει να είναι: εξωτερικό ή συρόμενο.
- ✓ Δημιουργήστε έναν μεγάλο χώρο: προσβάσιμο για ένα αναπηρικό αμαξίδιο ή ένα άτομο για να βοηθήσει με το πλύσιμο, το μπάνιο.
- ✓ Οι δίσκοι ντους πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο με το πάτωμα.
- ✓ Χρήσιμα στοιχεία: κουπαστές δίπλα στην τουαλέτα και επίσης στην μπανιέρα ή/και το ντους, καρέκλες ντους, ελαστικά στοιχεία για να καλύψετε τα εξαρτήματα κ.λπ.
- ✓ Εγκαταστήστε φωτισμό με αισθητήρα για νυχτερινό προσανατολισμό.
- ✓ Χρησιμοποιήστε αντίθετα χρώματα για να διαφοροποιήσετε στοιχεία: καπάκι τουαλέτας, πετσέτες, πόρτα κ.λπ.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✗ Αποφύγετε τα ολισθηρά πατώματα.
- ✗ Αποφύγετε τη χρήση συρτών.
- ✗ Μην εγκαθιστάτε χαμηλές τουαλέτες.
- ✗ Αποφύγετε τους καθρέφτες εάν το άτομο έχει χάσει την ικανότητα να διακρίνει μεταξύ αυτού που βλέπει στον καθρέφτη και της πραγματικότητας.
- ✗ Αποφύγετε την ακαταστασία.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

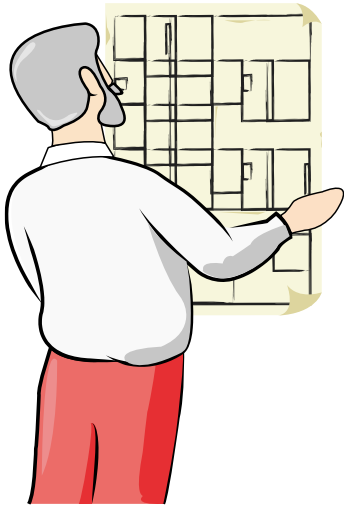
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια θέτει πολλές προκλήσεις για τις οικογένειες και τους φροντιστές του. Οι άνθρωποι με άνοια λόγω παθήσεων όπως το Αλτσχάιμερ και οι σχετικές ασθένειες έχουν μια προοδευτική βιολογική εγκεφαλική διαταραχή που τους καθιστά όλο και πιο δύσκολο να θυμούνται πράγματα, να σκέφτονται καθαρά, να επικοινωνούν με τους άλλους και να φροντίζουν τον εαυτό τους.

Επιπλέον, η άνοια μπορεί να προκαλέσει διακυμάνσεις της διάθεσης και ακόμη και να αλλάξει την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Αυτό το έγγραφο παρέχει ορισμένες πρακτικές στρατηγικές και δραστηριότητες που πρέπει να διεξαχθούν για την αντιμετώπιση των προβλημάτων συμπεριφοράς και των δυσκολιών επικοινωνίας που συναντώνται συχνά κατά τη φροντίδα ενός ατόμου με άνοια.



1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ



1.1. Καθημερινή Ζωή

Η ανάληψη του ρόλου της υποστήριξης ενός ατόμου με άνοια είναι πιθανό να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή σας. Μπορεί να είναι θετικός και ικανοποιητικός, αλλά μπορεί επίσης να παρουσιάσει προκλήσεις και είναι πιθανό να επηρεάσει το πώς αισθάνεστε.

Συμβουλές για τη φροντίδα ατόμων με άνοια

Υποστήριξη για εσάς: Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Μιλήστε με τον σύμβουλο ή τον ψυχοθεραπευτή σας: Είναι καλή ιδέα να του αναφέρετε ότι τώρα φροντίζετε κάποιον με άνοια.

Στήριξη για εκείνους: Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ **Δείτε στις επόμενες σελίδες!**

1.2. Συμβουλές επικοινωνίας

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Εάν το άτομο δυσκολεύεται να επικοινωνήσει λεκτικά, μιλήστε καθαρά και λίγο πιο αργά από το συνηθισμένο (αλλά όχι πολύ αργά) και χρησιμοποιήστε απλές λέξεις και προτάσεις.
- ✓ Προσπαθήστε να διατηρήσετε οπτική επαφή.
- ✓ Μείνετε ήρεμοι και μιλήστε με ευγενικό και υπομονετικό τόνο όσο μπορείτε.
- ✓ Χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα του σώματος (όπως χαμόγελο, άγγιγμα του χεριού του ατόμου και εκφράσεις του προσώπου).
- ✓ Ακόμα και αν πιστεύετε ότι το άτομο δεν μπορεί να ακολουθήσει αυτά που λέτε, συνεχίστε να του μιλάτε ξεκάθαρα, καθώς μπορεί να το βρει καθησυχαστικό.
- ✓ Σκεφτείτε να του απαντήσετε με τον τρόπο που αποκρίνεται σε εσάς («αντικατοπτρίζοντάς το», για παράδειγμα, με χειρονομίες ή ήχους).

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- * Προσπαθήστε να μην στέκεστε πολύ κοντά ή πάνω από κάποιον όταν επικοινωνείτε – μπορεί να τον εκφοβίσετε. Καθίστε στο ίδιο επίπεδο με το άτομο.
- * Αποφύγετε να θέτετε πάρα πολλές άμεσες ανοικτές ερωτήσεις, όπως «Τι θέλεις να κάνεις σήμερα;», καθώς μπορεί να είναι πιο δύσκολο να τις επεξεργαστεί. Αντ' αυτού, δοκιμάστε να δώσετε μια σύντομη λίστα επιλογών ή απλώς να κάνετε ερωτήσεις που χρειάζονται απάντηση «ναι» ή «όχι».

1.3. Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση αλλαγών στη συμπεριφορά: Τι μπορούμε να κάνουμε;

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Εξετάστε αν η συμπεριφορά είναι πραγματικά πρόβλημα. Εάν διαταράσσει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, όπως το πλύσιμο ή το ντύσιμο, αναρωτηθείτε αν αυτή η εργασία πρέπει πραγματικά να γίνει τώρα ή αν θα μπορούσατε να επιστρέψετε σε αυτήν αργότερα.
- ✓ Προσπαθήστε να θυμάστε ότι το άτομο δεν συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο επίτηδες. Προσπαθήστε να μην το παίρνετε προσωπικά. Η αίσθηση της πραγματικότητας του ατόμου μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από τη δική σας και ανταποκρίνεται στις δικές του ανάγκες.
- ✓ Σκεφτείτε τι ξέρετε για το άτομο και τη ζωή του. Για παράδειγμα, εάν γνωρίζετε ότι κάποιος εργαζόταν σε νυχτερινές βάρδιες, αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί θέλει να μείνει ζύπνιος ή να βγει έξω τη νύχτα.
- ✓ Προσφέρετε στο άτομο ήπια επιβεβαίωση. Αν χρειαστεί, προσπαθήστε να απομακρυνθείτε από την κατάσταση για να έχετε και οι δύο χρόνο να ηρεμήσετε. Προσπαθήστε να μην δείχνετε συναισθήματα απογοήτευσης, καθώς μπορεί να χειροτερέψουν τα πράγματα.
- ✓ Υποστηρίξτε το άτομο να κάνει ό, τι μπορεί για τον εαυτό του. Η συμπεριφορά μπορεί να είναι η απάντησή του στο αίσθημα ότι δεν είναι σε θέση να συνεισφέρει ή δεν εκτιμάται από άλλους. Αν νομίζετε ότι βαριέται, υποστηρίξτε το να βρει πράγματα να κάνει που είναι ελκυστικά και σημαίνουν κάτι γι' αυτό.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- * Αποφύγετε να ζητάτε να αλλάξει τη στάση του. Μερικές φορές είναι καλύτερο να αφήνετε το άτομο να κάνει ό, τι θέλει (εφόσον το περιβάλλον είναι ασφαλές).



1.4. Κατανόηση των συμπτωμάτων

Πρώιμα στάδια: Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Προσέξτε αν ξεχνάει τις λεπτομέρειες των πρόσφατων γεγονότων
 - τοποθετεί αντικείμενα σε λάθος θέσεις στο σπίτι
 - δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στην αλλαγή
 - γίνονται λιγότερο καλοί στη λήψη αποφάσεων ή σχεδίων
 - χρειάζεται περισσότερο χρόνος για την κατανόηση σύνθετων ιδεών
 - δυσκολεύεται να συνομιλήσει, όπως χάνει τα λόγια του, επαναλαμβάνεται ή ξεχνά τι έλεγε
 - εμφανίζει αλλαγές προσωπικότητας ή διάθεσης
 - έχει χάσει το κίνητρο ή το ενδιαφέρον για τους ανθρώπους ή τα πράγματα (το άτομο γίνεται απαθές)
 - αναστατώνεται ή ενοχλείται εύκολα όταν δυσκολεύεται να κάνει πράγματα.
- ✓ Σημειώστε σε ένα ημερολόγιο την ημερομηνία (ή δοκιμάστε ένα ηλεκτρονικό ημερολόγιο που αλλάζει αυτόματα την ημέρα και την ημερομηνία).
- ✓ Αγοράστε μια ημερήσια εφημερίδα (ή πάρτε συνδρομή) – η ημερομηνία και η ημέρα της εβδομάδας αναγράφονται πάντα στην πρώτη σελίδα.

Μεσαία στάδια: Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Να προσέχετε αν το άτομο ξεχνά εύκολα τα πρόσφατα γεγονότα (ενώ θυμάται ακόμα πράγματα από πολύ παλιά, ακόμα και αν μπερδεύει κάποιες λεπτομέρειες)
 - κάνει πράγματα που μπορεί να μην είναι ασφαλή (λόγω σύγχυσης ή απώλειας μνήμης), όπως το να αφήνει την κουζίνα αναμμένη
 - συγχέεται με τον χρόνο και τον τόπο
 - χάνεται σε μέρη που δεν του είναι γνωστά
 - ξεχνά τα ονόματα των φίλων ή της οικογένειας ή μπερδεύει ένα μέλος της οικογένειας με ένα άλλο
 - περιφέρεται (αυτό μπορεί να είναι μέσα ή έξω κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας)
 - συμπεριφέρεται με τρόπους που μπορεί να φαίνονται παράξενοι – για παράδειγμα, βάζοντας αντικείμενα σε παράξενα μέρη
 - λέει ότι έχει πλυθεί ή φάει όταν δεν έχει ή το αντίστροφο
 - θυμώνει, στεναχωριέται ή αγχώνεται πολύ γρήγορα.

Μεσαία στάδια: Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Βοηθήστε το άτομο που φροντίζετε τοποθετώντας ετικέτες στις πόρτες της τουαλέτας, του μπάνιου και του υπνοδωματίου.
- ✓ Σημειώστε σε ένα ημερολόγιο την ημερομηνία (ή δοκιμάστε ένα ηλεκτρονικό ημερολόγιο που αλλάζει αυτόματα την ημέρα και την ημερομηνία).
- ✓ Αγοράστε μια ημερήσια εφημερίδα (ή πάρτε συνδρομή) – η ημερομηνία και η ημέρα της εβδομάδας αναγράφονται πάντα στην πρώτη σελίδα.
- ✓ Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε οπτικές υπενθυμίσεις, όπως ένα ημερολόγιο τοίχου, ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ή έναν πίνακα ανακοινώσεων σε εμφανές σημείο. Μπορεί να θέλει να καταγράψει υπενθυμίσεις σε ένα ημερολόγιο κινητού τηλεφώνου, σημειωματάριο ή ημερολόγιο.
- ✓ Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιείτε πιο μόνιμες υπενθυμίσεις για εργασίες που εκτελεί τακτικά το άτομο (όπως μια σημείωση δίπλα στην πόρτα για να θυμάται τα κλειδιά και το πορτοφόλι του).
- ✓ Χρησιμοποιήστε οπτικά στοιχεία που εξηγούν πού πηγαίνουν τα αντικείμενα, όπως εικόνες ή φωτογραφίες με λέξεις στις πόρτες των ντουλαπιών.
- ✓ Κρατήστε σημαντικά πράγματα όπως χρήματα, κλειδιά και γυαλιά στο ίδιο μέρος.
- ✓ Βάλτε χρήσιμους αριθμούς τηλεφώνου δίπλα στο τηλέφωνο όπου το άτομο μπορεί να τους δει.
- ✓ Ενθαρρύνετε τους επισκέπτες (φίλους, οικογένεια και επαγγελματίες) να γράψουν τον χρόνο και τον σκοπό της επίσκεψής τους σε ένα βιβλίο.

Μεταγενέστερα στάδια: Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Προσέξτε εάν το άτομο γίνεται πιο αδύναμο, δυσκολεύεται να περπατήσει και διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο πτώσεων.
- ✓ Παρατηρήστε αν είναι πιο ταραγμένο, ενοχλείται τη νύχτα και δυσκολεύεται να επικοινωνήσει ή να καταλάβει τι του λένε.
- ✓ Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε οπτικές υπενθυμίσεις, όπως ένα ημερολόγιο τοίχου, ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ή έναν πίνακα ανακοινώσεων σε εμφανές σημείο. Μπορεί να θέλει να καταγράψει υπενθυμίσεις σε ένα ημερολόγιο κινητού τηλεφώνου, σημειωματάριο ή ημερολόγιο.
- ✓ Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιείτε πιο μόνιμες υπενθυμίσεις για εργασίες που εκτελεί τακτικά το άτομο (όπως μια σημείωση δίπλα στην πόρτα για να θυμάται τα κλειδιά και το πορτοφόλι του).
- ✓ Χρησιμοποιήστε οπτικά στοιχεία που εξηγούν πού πηγαίνουν τα αντικείμενα, όπως εικόνες ή φωτογραφίες με λέξεις στις πόρτες των ντουλαπιών.
- ✓ Κρατήστε σημαντικά πράγματα όπως χρήματα, κλειδιά και γυαλιά στο ίδιο μέρος.
- ✓ Βάλτε χρήσιμους αριθμούς τηλεφώνου δίπλα στο τηλέφωνο όπου το άτομο μπορεί να τους δει.

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

- ✘ Αποφύγετε να επικεντρώνεστε σε αυτό που δεν μπορεί να κάνει αντί για αυτό που μπορεί. Το άτομο μπορεί να απογοητευτεί πολύ με τη δυσκολία του για να βρει τις σωστές λέξεις και η ικανότητά του να διαβάζει και να γράφει μειώνεται, αλλά έχετε ακόμα πολλές όμορφες μέρες και απολαμβάνετε ο ένας την παρέα του άλλου.
- ✘ Αν έχει ξεχάσει κάτι που του είπαν πρόσφατα, αποφύγετε να πείτε στο άτομο ότι το έχει ήδη ακούσει. Δεν θα βοηθήσει και μπορεί να κάνει το άτομο να αισθανθεί απογοητευμένο ή αγχωμένο.

2. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι είστε σε θέση να τα καταφέρετε χωρίς πολλή υποστήριξη από άλλους για κάποιο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, όλοι χρειαζόμαστε κατά καιρούς επιπλέον βοήθεια, και το να τη ζητάμε όταν τη χρειαζόμαστε μπορεί να μας επιτρέψει να συνεχίσουμε να φροντίζουμε το άτομο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Διαφορετικές πηγές υποστήριξης είναι διαθέσιμες από επαγγελματίες και άλλες υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων των επιλογών περίθαλψης και στέγασης. Υπηρεσίες παροχής συμβουλών και υποστήριξης για την άνοια είναι διαθέσιμες από πολλές τοπικές αρχές.

Αυτό περιλαμβάνει γιατρούς και συμβούλους, διαφορετικούς τύπους νοσηλευτών και άλλους ειδικούς. Μπορεί μερικές φορές να φαίνεται ότι αλληλεπιδράτε με πολλούς επαγγελματίες και πρέπει να επαναλάβετε αυτά που λέτε.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✓ Κρατήστε αυτές τις πληροφορίες κοντά σας, ώστε να είναι πιο εύκολο για σας να γνωρίζετε νωρίς για το τι υποστήριξη θα θέλατε και χρειάζεστε σχετικά με τη φροντίδα που παρέχετε. Αυτό προσφέρει σε εσάς και τους άλλους χρόνο για προετοιμασία.
- ✓ Να θυμάστε ότι ο ρόλος αυτών των επαγγελματιών είναι να παρέχουν σημαντική υποστήριξη και στους δυο σας, να επιτρέπουν στο άτομο να ζει καλά με την άνοια και να σας βοηθούν να το φροντίζετε.

Διαφορετικοί επαγγελματίες υγείας μπορούν να βοηθήσουν με μια σειρά από άλλα προβλήματα υγείας. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μερικούς επαγγελματίες που μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσουν:

Προβλήματα	Ποιος μπορεί να βοηθήσει;
Επικοινωνία, φαγητό, ομιλία και γλώσσα, κατανάλωση ποτών και κατάποση	Λογοθεραπευτής
Διατήρηση δεξιοτήτων και ανεξαρτησίας	Ομάδα τηλεφροντίδας εργοθεραπευτών ή κοινωνικών υπηρεσιών ενηλίκων
Άσκηση και μετακίνηση	Φυσικοθεραπευτής
Φροντίδα πέλματος	Ποδίατρος/χειροποδολόγος
Οφθαλμοί και όραση	Οπτομέτρης
Ακοή	Ακουσολόγος
Συμπεριφορές που προκαλούν (όπως επιθετικότητα), άγχος και ανησυχία	Κλινικός ψυχολόγος ή ειδικός όπως μουσικοθεραπευτής
Διαπροσωπικά και συναισθηματικά ζητήματα	Σύμβουλος ή κλινικός ψυχολόγος
Διατροφή	Διαιτολόγος
Προβλήματα τουαλέτας και εγκράτειας	Σύμβουλος ελέγχου σωματικών λειτουργιών

2.1. Βοήθεια από τις τοπικές/εθνικές αρχές

Οι τοπικές αρχές έχουν το νομικό καθήκον να αξιολογούν τις ανάγκες των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους εάν τους ζητηθεί να το πράξουν.

Για να λάβετε μια αξιολόγηση, επικοινωνήστε με τις τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες. Μπορείτε να βρείτε τα στοιχεία επικοινωνίας στον ιστότοπο της τοπικής αρχής.

2.1.1. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στην Ιταλία

Στην Ιταλία, διατίθενται διαφορετικοί τύποι υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής υγείας για άτομα με γνωστικές διαταραχές και άνοια.

Οι υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής υγείας για άνοια που ερευνήθηκαν από το Istituto Superiore di Sanità (ISS- Ανώτατο Ινστιτούτο Υγείας) και το Υπουργείο Υγείας είναι:

Κέντρα Γνωστικών Διαταραχών και Άνοιας (CDCD), Υπηρεσίες υπεύθυνες για την αξιολόγηση, τη διάγνωση και τη θεραπεία γνωστικών διαταραχών και άνοιας.

Κέντρα Ημέρας/Ολοκληρωμένα Κέντρα Ημέρας: Ημικατοικίες, δημόσιες ή/και συνδεδεμένες ή συμβεβλημένες κοινωνικο-υγειονομικές δομές, οι οποίες υποδέχονται άτομα με άνοια.

Οικιστικές Εγκαταστάσεις: Οικοτροφεία, δημόσια ή/και συνεργαζόμενα ή συμβεβλημένα ιδρύματα υγείας και κοινωνικής υγείας, τα οποία υποδέχονται άτομα με άνοια.

Συμβουλευτείτε <https://demenze.iss.it/mappaservizi/> το διαδικτυακό χάρτη των υπηρεσιών για την άνοια στον ιστότοπο του Παρατηρητηρίου για την Άνοια του ISS: <https://demenze.iss.it/>

Τέλος, σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο, ο AUSER έχει προωθήσει και αναπτύξει διάφορες πρωτοβουλίες και οι σχετικές επαφές μπορούν να βρεθούν ως εξής: <https://www.auser.it/tag/alzheimer/>

2.1.2. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στην Ισπανία

Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)

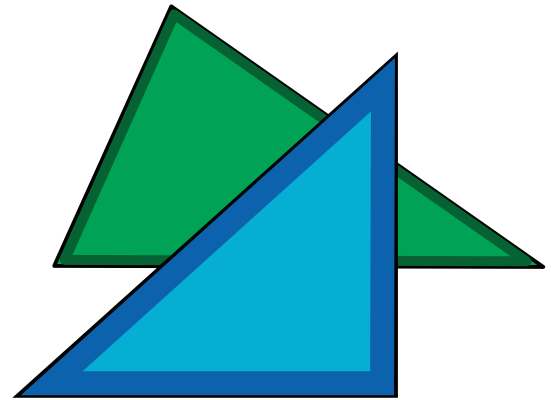
Η Ισπανική Συνομοσπονδία Αλτσχάιμερ (CEAFA) είναι μια εθνική μη κυβερνητική οργάνωση, στόχος της οποίας είναι να εργαστεί για να θέσει το Αλτσχάιμερ στην πολιτική ατζέντα, αναζητώντας την απαραίτητη κοινωνική δέσμευση και αποτιμώντας τη γνώση, προκειμένου να εκπροσωπήσει και να υπερασπιστεί τα συμφέροντα, τις ανάγκες και τα δικαιώματα όλων των ανθρώπων που ζουν με Αλτσχάιμερ.

<https://www.ceafa.es/es>

Fundación Alzheimer España

Το Fundación Alzheimer España αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς, του φροντιστή και της οικογένειας. Αυτό περιλαμβάνει πολύ διαφορετικές δραστηριότητες που κυμαίνονται από την ενημέρωση (τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας, συνεντεύξεις με τους φροντιστές και τις οικογένειες, φυλλάδια, οδηγούς, συνέδρια, συμπόσια...) έως την εκπροσώπηση των οικογενειών σε επίπεδο κοινωνικο-υγειονομικών αρχών.

<http://www.alzfae.org/>



Fundación Pasqual Maragall

Το Ίδρυμα Pasqual Maragall για την Έρευνα του Αλτσχάιμερ δημιουργήθηκε ως απάντηση στη δέσμευση που ανέλαβε δημόσια ο Pasqual Maragall στις 20 Οκτωβρίου 2007, όταν ανακοίνωσε ότι είχε διαγνωστεί με τη νόσο του Αλτσχάιμερ.

<https://fpmaragall.org/>

Fundación C.I.E.N

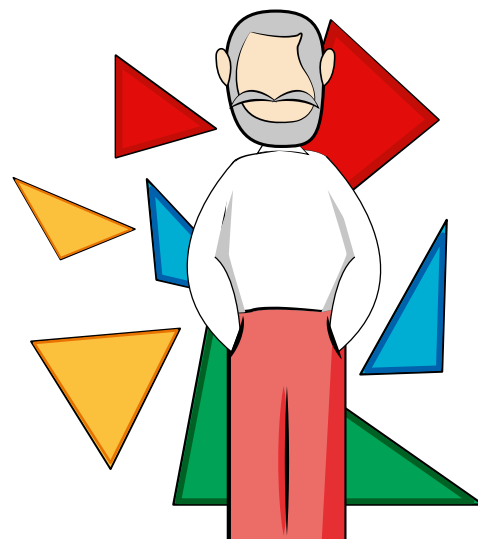
Το ίδρυμα C.I.E.N. ιδρύθηκε με στόχο την προώθηση της δημιουργίας ενός δικτυακού κέντρου που υποστηρίζει, προωθεί και συντονίζει την έρευνα σε όλους τους τομείς της βασικής, κλινικής και επιδημιολογικής νευρολογίας, με ιδιαίτερη έμφαση σε προβλήματα που σχετίζονται με ασθένειες του νευρικού συστήματος, μέσω ερευνητικών κέντρων κατανεμημένων σε όλη την ισπανική επικράτεια και οργανωμένων ως εξειδικευμένα ερευνητικά κέντρα, με επιστήμονες που εργάζονται σε διάφορους τομείς της νευροεπιστήμης και έχουν κοινή φυσική υποδομή και εξοπλισμό.

<https://www.fundacioncien.es/>

Asociación de Demencia Frontotemporal

Η Ένωση για τη Μετωποκραφική Άνοια (ADEF) βοηθά τους ασθενείς με αυτή τη νόσο και τις οικογένειές τους. Η ADEF επικεντρώνει τη δραστηριότητά της στην υλοποίηση σημαντικών δράσεων: Αυξάνει την ευαισθητοποίηση για αυτήν την ασθένεια, η οποία είναι συχνά τόσο άγνωστη. Βοηθά και εκπαιδεύει τα μέλη της οικογένειας των ασθενών.

<http://adef.es/site>



AFAGI. Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Alzheimer u otras demencias de Gipuzkoa

Η AFAGI είναι ένας ιδιωτικός οργανισμός του οποίου η αποστολή είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που πάσχουν από τη νόσο του Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας, καθώς και των οικογενειών τους.

Η AFAGI γεννήθηκε το 1991, με στόχο να γίνει εκπρόσωπος και υπερασπιστής των οικογενειών, κατοίκων της επαρχίας Gipuzkoa, που έχουν προσβληθεί από την ασθένεια αυτή. Σήμερα έχει πάνω από 12.000 μέλη.

Μεταξύ άλλων σκοπών, η AFAGI υλοποιεί έργα που συμβάλλουν στην αναγκαία βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων εκείνων που πλήττονται από την άνοια αυτή.

www.afagi.eus

2.1.3. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στην Ελλάδα

Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια και τη Νόσο του Αλτσχάιμερ

Το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια και τη Νόσο του Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με τον ιδρυτικό νόμο, αποτελεί θεσμό του Υπουργείου Υγείας και αποσκοπεί στη μόνιμη στήριξη της πολιτικής της χώρας για την αντιμετώπιση της νόσου και την προστασία των δικαιωμάτων των ασθενών και των οικογενειών τους. Επιπλέον, μεριμνά για την εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης από εξουσιοδοτημένες υγειονομικές υπηρεσίες σε όλη τη χώρα.

Στην παρούσα χρονική περίοδο κάποιες από τις υπηρεσίες στην Ελλάδα που παρέχουν φροντίδα υγείας για την άνοια είναι οι ακόλουθες:

Κέντρα ημερήσιας φροντίδας

Οι πιο ολοκληρωμένες υπηρεσίες για άτομα με άνοια και φροντιστές παρέχονται από τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας του προγράμματος «Ψυχαργώ» υπό την ευθύνη των Μη Κερδοσκοπικών Σωματείων Αλτσχάιμερ Ελλάδος. Τα κέντρα αυτά υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο του επιχειρησιακού προγράμματος «Υγεία – Πρόνοια 2000-2006», το οποίο συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση και το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Μερικοί από τους οργανισμούς που λειτουργούν Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας για άτομα με άνοια είναι:

Ο Ψυχογηριατρικός Σύλλογος «Νέστωρ» – Αθήνα (<https://www.nstr.gr/en/the-organization-nestor/>)

Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ (Πάτρα) - <https://frodizo.gr/en/home/>

Εταιρεία Αλτσχάιμερ Αθηνών (<https://alzheimerathens.gr/en/>)

Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων «Άκτιος» (<https://www.aktios.gr/elderlycare/>)

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών (ΕΕΝΑΣΔ), Θεσσαλονίκη (<https://www.alzheimer-hellas.gr/index.php/en/>)

Κέντρο Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων

Υπηρεσίες όπως τα Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων παρέχουν:

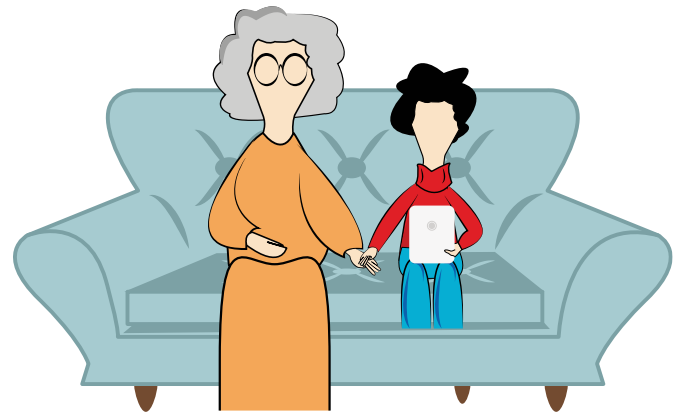
- Φροντίδα και οδηγίες ιατρικής περίθαλψης
- Φυσικοθεραπεία - Εργοθεραπεία
- Ομάδες αυτο-δράσης μελών που ενισχύουν την ενεργοποίησή τους
- Κατάρτιση, διαλέξεις, πολιτιστικές εκδηλώσεις

«Υπηρεσίες βοήθειας κατ'οίκον»

Το πρόγραμμα «Βοήθεια στο σπίτι» απευθύνεται σε ηλικιωμένους πολίτες που δεν μπορούν να φροντίσουν πλήρως τον εαυτό τους. Το πρόγραμμα παρέχει συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη, νοσηλευτική φροντίδα, οικογενειακή βοήθεια και συντροφιά. Η λειτουργία του προγράμματος εξασφαλίζεται από μια εξειδικευμένη και καλά οργανωμένη ομάδα επαγγελματιών υγείας. Παρέχεται από πολλούς δήμους της χώρας. Μπορείτε να βρείτε ενδεικτικές πληροφορίες στους ιστότοπους των δήμων της χώρας.

Εγκαταστάσεις μακροχρόνιας φροντίδας για ηλικιωμένους στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, οι υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας (που αφορούν και τη μόνιμη διαβίωση των ηλικιωμένων) παρέχονται από δημόσιους οργανισμούς, από μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς (Εκκλησία, Φιλανθρωπικά Ιδρύματα κ.λπ.) και από κερδοσκοπικούς οργανισμούς (Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων). Ωστόσο, η ελληνική κοινωνία είναι επικεντρωμένη στην οικογένεια, οπότε η φροντίδα των ατόμων με αναπηρία και των ηλικιωμένων προσφέρεται σε μεγάλο βαθμό στα σπίτια από τα μέλη της οικογένειάς τους. Οι Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων στην Ελλάδα καλύπτουν μικρό ποσοστό των υφιστάμενων στεγαστικών αναγκών και δεν έχουν εξειδικευμένη φροντίδα για άτομα με άνοια.



2.1.4. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στη Δανία

Εάν υπάρχει υποψία άνοιας, η συνιστώμενη δράση στη Δανία είναι να μεταβείτε στον ιατρό σας και αυτός/ αυτή θα κάνει μια αξιολόγηση και θα σας παραπέμψει σε ένα νοσοκομείο ή σε μια κλινική μνήμης, όπου θα εξασφαλίζουν ότι μπορείτε να λάβετε όλη την αξιολόγηση για τη διάγνωση της άνοιας.

Μετά τη διάγνωση, διατίθενται διαφορετικοί τύποι υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής υγείας. Τα κέντρα φροντίδας κατ 'οίκον ή τα κέντρα ημερήσιας φροντίδας θα μπορούσαν να είναι μια δυνατότητα παροχής βοήθειας στο άτομο με άνοια και στους συγγενείς. Η υπηρεσία αυτή μπορεί να παρέχεται από το δημόσιο τομέα (μπορεί να είναι δημοτικά κέντρα φροντίδας) ή από ιδιωτικούς οργανισμούς. Τα Κέντρα Φροντίδας έχουν ειδικούς στην άνοια και οι συμβουλές τους παρέχονται δωρεάν. Ο συντονιστής του δήμου για την άνοια μπορεί να παρέχει συνεχή βοήθεια όσον αφορά την παροχή συμβουλών και καθοδήγησης στο άτομο με άνοια και στους συγγενείς, πληροφορίες σχετικά με τις προσφορές δραστηριοτήτων και την αίτηση για κατ 'οίκον βοήθεια για πρακτικά ζητήματα και προσωπική φροντίδα, ανάλογα με τις ανάγκες.

Όταν η άνοια εξελίσσεται και η φροντίδα του ατόμου γίνεται δυσκολότερη, υπάρχουν διαφορετικές λύσεις για την ξεκούραση του φροντιστή. Το άτομο μπορεί να εισαχθεί για σύντομο χρονικό διάστημα σε ίδρυμα φροντίδας έως ότου ο συγγενής που φροντίζει το άτομο αισθανθεί καλύτερα ή συμφωνηθεί ότι και τα δύο άτομα θα είναι καλύτερα εάν το άτομο με άνοια μετακομίσει σε οίκο ευγηρίας.

Υπάρχουν διάφοροι οργανισμοί που ενημερώνουν το κοινό, τους συγγενείς και τα άτομα με άνοια:

Κέντρο Ερευνών για την Άνοια της Δανίας <https://videnscenterfordemens.dk/en>

Στο Κέντρο Ερευνών για την Άνοια της Δανίας διεξάγουν έρευνα, παρέχουν γνώσεις σχετικά με την άνοια και προσφέρουν ποικίλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, όπου απευθύνονται σε επαγγελματίες με διαφορετικό εκπαιδευτικό υπόβαθρο, σε όλους τους τομείς στη Δανία. Είναι δημόσιος φορέας.

Υγεία Δανίας <https://www.sundhed.dk/>

Το Sundhed.dk είναι το κοινό ψηφιακό σύμπαν των πολιτών και των επαγγελματιών υγείας σχετικά με την υγεία και τις ασθένειες. Το Όραμα του Sundhed.dk είναι ένα σύμπαν υγείας προσανατολισμένο στο χρήστη που δημιουργεί αξία και συνοχή τόσο για τους πολίτες όσο και για τους επαγγελματίες υγείας και βοηθά τους πολίτες να πάρουν τα ηνία της υγείας τους. Η κυβέρνηση, οι περιφέρειες και οι δήμοι βρίσκονται υποστηρίζουν το sundhed.dk.

Η διευθύνουσα ομάδα του Sundhed.dk είναι επιφορτισμένη με τη διασφάλιση σαφών προτεραιοτήτων για δράση και αποφάσεις στο sundhed.dk στο πλαίσιο της στρατηγικής του Διοικητικού Συμβουλίου. Η Διευθύνουσα Ομάδα είναι υπεύθυνη να διασφαλίσει ότι οι συνεισφορές των εταίρων στο health.dk χρησιμοποιούνται στρατηγικά και ότι αυτές οι προτεραιότητες βασίζονται στο οργανωτικό υπόβαθρο των μελών της Διευθύνουσας Ομάδας και στην κοινή κυβερνητική συνεργασία για το health.dk γενικά.

Ορισμένες από τις ΜΚΟ είναι οι εξής:

Εταιρεία Alzheimer Δανίας <https://www.alzheimer.dk/>

Η Ένωση για το Αλτσχάιμερ είναι μια οργάνωση μέλος αφιερωμένη στη βελτίωση της ζωής των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Συμβουλεύουν, ενημερώνουν και υποστηρίζουν την έρευνα για την άνοια. Είναι μια ένωση για όλους όσους ενδιαφέρονται για την άνοια και τα μέλη της περιλαμβάνουν άτομα με άνοια, συγγενείς τους και επαγγελματίες στον τομέα της άνοιας. Τα μέλη συμμερίζονται την κοινή πεποίθηση ότι όλοι όσοι πάσχουν από άνοια θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μια πλήρη και ουσιαστική ζωή.

Dan Age <https://www.aeldresagen.dk/>

Το Dan Age δημιουργεί τις συνθήκες για μια καλή ζωή - ανεξάρτητα από την ηλικία. Το έργο του εθνικού συλλόγου βασίζεται στα μέλη του και τη δέσμευσή τους στα τοπικά παραρτήματα και τις επιτροπές του.

Το Dan Age απαριθμεί 925.000 μέλη. Ο σύλλογος είναι οργανωμένος σε 215 τοπικά παραρτήματα, τα οποία διοικούνται από εθελοντικές τοπικές επιτροπές. Σε 57 δήμους υπάρχουν δύο ή περισσότερα τοπικά παραρτήματα. Υπάρχει συντονιστική επιτροπή που λειτουργεί ως κοινή φωνή στο δήμο.

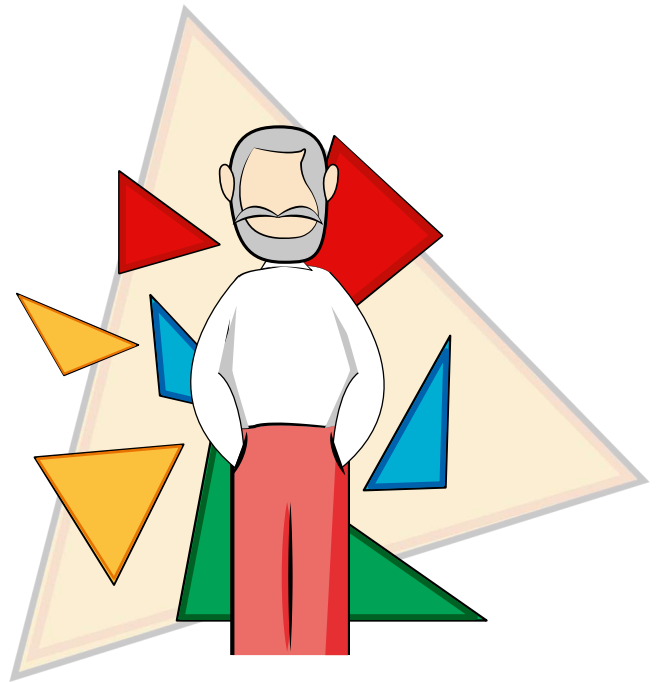
Οι φορείς του Dan Age αποτελούνται εξ ολοκλήρου από εθελοντές που συνεισφέρουν το χρόνο και τη δέσμευσή τους. Αυτό σημαίνει ότι το έργο του εθνικού συμβουλίου, των επιτροπών συντονισμού και των τοπικών συμβουλίων είναι εθελοντικό και μη αμειβόμενο.

Συγγενείς στη Δανία www.danskepårørende.dk

Οι Συγγενείς στη Δανία ιδρύθηκαν τον Μάιο του 2014 ως ομάδα ενδιαφέροντος για τους συγγενείς σε όλες τις διαγνώσεις. Θεωρούμε την πολιτική υπεράσπιση ως το σημαντικότερο καθήκον μας - συμπεριλαμβανομένης της προσπάθειας να διασφαλίσουμε ότι οι συγγενείς λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη από το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης και τους δήμους. Αυτό σημαίνει ότι επικεντρωνόμαστε στην υπεράσπιση και στη διάδοση της κατανόησης των συνθηκών και των αναγκών των φροντιστών. Μακροπρόθεσμα, εργαζόμαστε για την ανάπτυξη περισσότερων υπηρεσιών στα μέλη.

Οι Συγγενείς στη Δανία αποδίδουν μεγάλη σημασία στη συνεργασία με άλλους οργανισμούς.

Σε διεθνές επίπεδο, οι Συγγενείς στη Δανία είναι μέλος της Eurocarers, της κεντρικής οργάνωσης για τις ενώσεις φροντιστών και τα ενδιαφερόμενα μέρη στην ΕΕ, και της Διεθνούς Συμμαχίας Οργανώσεων Φροντιστών, μιας παγκόσμιας ένωσης συλλόγων φροντιστών.



2.1.5. Στήριξη και αξιολόγηση της άνοιας στο ΗΒ

Υπάρχουν πολλές οργανώσεις υποστήριξης σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα τέσσερα διαφορετικά έθνη (Αγγλία, Σκωτία, Ουαλία και Βόρεια Ιρλανδία) διαφέρουν όσον αφορά την υγειονομική και κοινωνική τους υποστήριξη. Η φροντίδα της άνοιας αντιμετωπίζεται συχνά ως κοινωνική φροντίδα, ακόμη και η χρηματοδότηση είναι διαφορετική – συχνά αναφέρεται ως «λαχειοφόρος ταχυδρομικού κώδικα», καθώς μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από τη μία περιοχή στην άλλη.

Παρακάτω θα βρείτε εθνικές οργανώσεις, ενώ μια γρήγορη αναζήτηση στο google θα απαριθμήσει πολλές οργανώσεις που μπορεί να είναι συγκεκριμένες και τοπικές.

Εταιρεία Αλτσχάιμερ

<https://www.alzheimers.org.uk/find-support-near-you>

Αυτός ο ιστότοπος θα βοηθήσει οποιονδήποτε βρει υποστήριξη στην περιοχή του, συμπεριλαμβανομένων των τοπικών ομάδων

Προσφέρουμε ομάδες που καθοδηγούνται από ομότιμους ή επαγγελματίες για τους φροντιστές, τα άτομα που ζουν με τη νόσο του Αλτσχάιμερ και άλλους που ασχολούνται με τη νόσο. Όλες οι ομάδες υποστήριξης διευκολύνονται από εκπαιδευμένα άτομα. Πολλές τοποθεσίες προσφέρουν εξειδικευμένες ομάδες για παιδιά, άτομα με πρώιμη εμφάνιση της νόσου και Αλτσχάιμερ σε πρώιμο στάδιο, φροντιστές ενηλίκων και άλλους με ειδικές ανάγκες.

Age UK

<https://www.ageuk.org.uk/services/in-your-area/dementia-support/>

Το Age UK βοηθά επίσης τους ανθρώπους να βρουν υποστήριξη, ομάδες, φροντιστές και άλλα στην περιοχή

Πάνω από 850.000 άνθρωποι στο Ηνωμένο Βασίλειο ζουν με άνοια - δηλαδή ένας στους έξι ανθρώπους άνω των 80 ετών. Προσφέρουμε υπηρεσίες υποστήριξης με βάση την κοινότητα για τα άτομα που ζουν με άνοια και τους φροντιστές τους για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Άνοια στο ΗΒ

<https://www.dementiauk.org/>

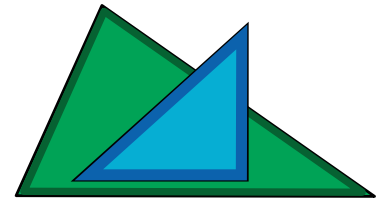
Η Άνοια στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι μια φιλανθρωπική οργάνωση που παρέχει Εξειδικευμένους Νοσηλευτές για τις οικογένειες που πάσχουν από άνοια. Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια για να μάθετε πώς μπορούμε να σας υποστηρίξουμε. Ψάχνετε πληροφορίες ή συμβουλές για την άνοια ή το Αλτσχάιμερ; Καλέστε δωρεάν τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια στο 0800 888 6678 για υποστήριξη από Εξειδικευμένους Νοσηλευτές για την Άνοια. Η Γραμμή Βοήθειας λειτουργεί από τις 9 π.μ. έως τις 9 μ.μ. Δευτέρα έως Παρασκευή και από τις 9 π.μ. έως τις 5 μ.μ. Σάββατο έως Κυριακή.

Ομάδες υποστήριξης της άνοιας

<https://www.dementia.co.uk/groups>

Βρείτε ομάδες και οργανώσεις υποστήριξης της άνοιας στο Ηνωμένο Βασίλειο. Παρέχουμε τα στοιχεία επικοινωνίας των εθνικών και τοπικών υπηρεσιών άνοιας. Βρείτε αριθμούς τηλεφώνου, ιστότοπους και στοιχεία επικοινωνίας ομάδων οργανώσεων που ειδικεύονται στην περίθαλψη και υποστήριξη της άνοιας.

Αυτές οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να σας βοηθήσουν με πληροφορίες και να σας βοηθήσουν να βρείτε ομάδες υποστήριξης και οργανώσεις στην περιοχή σας.



Εθνική Υπηρεσία Υγείας – Επιλογές άνοιας

<https://www.nhs.uk/conditions/dementia/>

Αυτή η ιστοσελίδα προσφέρει πληροφορίες για τα άτομα με άνοια και τις οικογένειες και τους φίλους τους. Αποσκοπεί στην αύξηση της ευαισθητοποίησης για την άνοια, καθώς και στην παροχή βοήθειας στους ανθρώπους για τη δημιουργία δικτύων και την καλύτερη κατανόηση του αντίκτυπου της πάθησης. Υπάρχουν επίσης σύνδεσμοι με πολλές πληροφορίες σχετικά με την άνοια και τις πηγές τοπικής και εθνικής στήριξης.