

AD-ARTS

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Τι είναι η άνοια:

- Η άνοια είναι ένα κλινικό σύνδρομο (σύνολο συμπτωμάτων) που οφείλεται σε μια ασθένεια που επηρεάζει τον εγκέφαλο, χρόνια και προοδευτική και περιλαμβάνει τον εκφυλισμό: ψυχικών ικανοτήτων όπως η μνήμη, η λογική ικανότητα, η γλώσσα και η ικανότητα αναγνώρισης αντικειμένων και ατόμων, συναισθηματικότητα, όπως κατάθλιψη, άγχος και αγωνία, συμπεριφορά και προσωπικότητα όπως διέγερση, επιθετικότητα, παρανοϊκές αντιδράσεις και απάθεια.
- Τα συμπτώματα αυτά επηρεάζουν τις συνήθειες κοινωνικές και εργασιακές δραστηριότητες του ασθενούς, με υποβάθμιση της ποιότητας ζωής και την απώλεια της αυτονομίας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Τι είναι η άνοια:

- Υπάρχουν διάφορες μορφές άνοιας, με συχνότερη τη νόσο Αλτσχάιμερ, η οποία επηρεάζει το 50% των περιπτώσεων. Είναι μια προοδευτική ασθένεια που πήρε το όνομά της από τον Alois Alzheimer, το Γερμανό νευροψυχίατρο που περιέγραψε για πρώτη φορά την ασθένεια το 1906.
- Η δεύτερη σε σειρά συχνότητας είναι η αγγειακή άνοια, που οφείλεται σε εγκεφαλική αρτηριοσκλήρωση και συγκεκριμένα σε πολλαπλές εγκεφαλικές βλάβες που προκαλούνται από τη διακοπή της ροής του αίματος (ισχαιμικές βλάβες).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η διάγνωση:

- Είναι θεμελιώδους σημασίας να συμβουλευτείτε ένα γιατρό όταν εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια γνωστικής επιδείνωσης για να τα εντοπίσει. Η Αμερικανική Ένωση Αλτσχάιμερ το 2005 δημοσίευσε 10 προειδοποιητικά σημάδια για τη νόσο του Αλτσχάιμερ:

το άτομο,

- συχνά μπερδεύεται και έχει απώλεια μνήμης.
- δεν είναι πλέον σε θέση να κάνει καθημερινά πράγματα.
- αγωνίζεται να βρει τις σωστές λέξεις.
- δίνει την εντύπωση ότι έχει χάσει την αίσθηση της κατεύθυνσης.
- φοράει ένα ρούχο πάνω από το άλλο σαν να μην ξέρει πώς να ντυθεί.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η διάγνωση:

Τα πρώτα σημάδια μιας γνωστικής επιδείνωσης:

- βάζει αντικείμενα στα πιο παράξενα μέρη.
- έχει ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση.
- δεν έχει πλέον τον παλιό του χαρακτήρα.
- έχει όλο και λιγότερα ενδιαφέροντα και δεν παίρνει πρωτοβουλίες.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

- Είναι πολύ συνηθισμένο να βρούμε στον ασθενή μια σειρά εκδηλώσεων συμπεριφοράς που δημιουργούν πολλή ανησυχία και κόπωση στα άτομα γύρω του.
- Οι συχνότερες διαταραχές συμπεριφοράς αφορούν την προσωπική αυτονομία, τη διαχείριση της καθημερινής ζωής και τις σχέσεις.
- Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η συμπεριφορά που έχει υιοθετήσει ο ασθενής είναι η μόνη αυτή τη στιγμή που του επιτρέπει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του κόσμου γύρω του.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάσει ένα άτομο με άνοια:

- **Περιοριστική δραστηριότητα:** Το άτομο με άνοια (ΑΝΑ) μπορεί να ξεχάσει τι είπε ή έκανε μετά από λίγα λεπτά, κάνοντας ενέργειες και θέτοντας επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις. Σε πολλές περιπτώσεις είναι σκόπιμο να τον καθησυχάσει κανείς, προτρέποντας το να κάνει κάποιες απλές ενέργειες ώστε να διατηρήσει μια ήρεμη και στοργική στάση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

- **Προσκόλληση:** Οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ μπορεί να εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το άτομο που τους φροντίζει και, ως εκ τούτου, δε θέλουν να τους αφήσουν, ακόμη και για μικρό χρονικό διάστημα. Μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να προέρχεται από το φόβο του ασθενούς ότι το εν λόγω άτομο μπορεί να τον εγκαταλείψει και συνεπώς να νιώθει έντονα το αίσθημα της ανασφάλειας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

- **Απώλεια αντικειμένων και ισχυρισμοί για κλοπή:** Οι ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ συχνά ξεχνούν που αποθηκεύουν αντικείμενα και κατά συνέπεια ενδέχεται να κατηγορήσουν άλλα άτομα ότι τα έχουν κλέψει. Σε τέτοιες περιπτώσεις, συνιστάται να απαντάτε ευγενικά στις κατηγορίες του ασθενή, προσπαθώντας να αποφύγετε τις συγκρούσεις και να το βοηθήσετε να βρει το χαμένο αντικείμενο, έχοντας υπόψη ότι η συμπεριφορά του εξαρτάται από την ασθένεια και όχι από τη θέλησή του.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

- **Απώλεια προσανατολισμού:** ο αποπροσανατολισμός, μπορεί να είναι ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα διαχείρισης. Το ANA μπορεί να περιπλανηθεί και να χαθεί, ακόμη και κοντά στο σπίτι του. Η διασφάλιση της ασφάλειάς του είναι πρωταρχικής σημασίας. Οι συχνοί περίπατοι με τον ασθενή μπορούν, ωστόσο, να μειώσουν το άγχος που συνδέεται με την επιθυμία του να εγκαταλείψει το σπίτι από μόνος του.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

- **Ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις:** Το παραλήρημα ή οι ψευδαισθήσεις, παίρνουν μορφή μιας αληθινής σκέψης και μπορούν να θεωρηθούν, από το ΑΝΑ, ως απολύτως πραγματικές, δημιουργώντας μια κατάσταση φόβου που μπορεί να οδηγήσει σε αυτοπροστασία. Για να μειωθεί το άγχος του ασθενούς, πρέπει να δείξουμε ότι τον πιστεύουμε, δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να τον επαναφέρουμε απότομα στην πραγματικότητα, δίνοντάς του την ευκαιρία να μιλήσει για αυτό που πιστεύει ότι συμβαίνει.
- **Ανεμπόδιστες συμπεριφορές:** αν και συμβαίνει σπάνια, η συμπεριφορά του ασθενούς στο κοινό μπορεί να είναι ιδιαίτερα ακατάλληλη και χωρίς αναστολές, μιλάει συνεχώς δυνατά, χαιρετά τον καθένα, εκφράζει τη στοργή του, ακόμη και σε άγνωστα άτομα, κ.α. ...



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

- **Βία και επιθετικότητα:** σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, ο ασθενής με άνοια γίνεται ευέξαπτος, επιθετικός και βίαιος. Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους, όπως απώλεια αυτοέλεγχου δημοσίως, υποβάθμιση των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης, αδυναμία έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων και αισθημάτων και δυσκολία στις σχέσεις με τους άλλους.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιγραφή ορισμένων κοινών συμπτωμάτων της άνοιας:

- **Κατάθλιψη και άγχος:** ο ασθενής μπορεί να είναι μελαγχολικός και λυπημένος, να μιλά, να τείνει να είναι απομονωμένος, να ενεργεί και να σκέφτεται αργά και με δυσκολία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω αλλαγή του καθημερινού ρυθμού της ζωής και των συνηθειών του, όπως μείωση της όρεξης. Θα πρέπει να νιώσει ότι τον αγαπάμε, να μην του ζητάμε ποτέ περισσότερα από ό, τι μπορεί να δώσει, να νιώθει ικανοποιημένος, να νιώθει την στοργή της οικογένειας και να αποφεύγουμε να τον κατηγορούμε σε περίπτωση αποτυχίας του σε κάτι.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Θεραπείες για ΑΝΑ:

Μέχρι σήμερα, η νόσος Αλτσχάιμερ είναι ανίατη, αλλά παραμένει θεραπεύσιμη, καθώς είναι δυνατόν να φροντίσει κανείς τα ΑΝΑ συνοδεύοντάς τα στο μονοπάτι τους και να διασφαλίσει όσο το δυνατόν περισσότερο την ποιότητα ζωής τους. Αυτό μπορεί να γίνει είτε μέσω φαρμακευτικής θεραπείας είτε όχι.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Θεραπείες για ΑΝΑ:

Όταν αναφερόμαστε σε θεραπεία μη φαρμακολογική, εννοούμε τις προφυλάξεις που σχετίζονται με τη σχέση του ασθενούς και την οργάνωση του περιβάλλοντος που τον περιβάλλει. Αυτό μας επιτρέπει να ανταποκριθούμε καλύτερα στις νέες ανάγκες και απαιτήσεις του ασθενούς. Οι διαταραχές της συμπεριφοράς (διέγερση, αγωνία, ανησυχία, αυξανόμενη νευρικότητα ειδικά τις βραδινές ώρες, κλάμα, τάση φυγής από το σπίτι και αντίσταση στην αλλαγή) είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν, όπως δημιουργούν και πολλές δυσκολίες στον ασθενή, στη γενική του υγεία και κατά συνέπεια στο άτομο που το βοηθά και το φροντίζει.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Θεραπείες για ΑΝΑ:

Ορισμένες συμπεριφορές επηρεάζονται από το άγχος, την κόπωση ή τις δυσκολίες και εμφανίζονται σε εκείνους που νοιάζονται, δημιουργώντας ένα κύκλωμα στο οποίο όσο πιο δύσκολος είναι ο ασθενής, τόσο περισσότερο ο φροντιστής χάνει την υπομονή του. Η σχέση με ένα ΑΝΑ που το συνοδεύει στα διάφορα στάδια της νόσου, απαιτεί πάνω απ' όλα, «υπομονή» και γνώση του πώς να μείνει ψύχραιμος σε περιόδους ανάγκης.

Οι ικανότητες που διακυβεύονται περισσότερο από την ασθένεια όπως η γλώσσα, η μνήμη, η προσωπική αυτονομία και η καθημερινότητα, απαιτούν μια ιδιαίτερη στάση εκείνων που φροντίζουν το ΑΝΑ. Πρέπει να τοποθετήσουμε τις διάφορες εκδηλώσεις της νόσου σε μια πιο σύνθετη εικόνα: το άτομο που πάσχει από άνοια χάνει τις ικανότητές του αλλά δε χάνει την ταυτότητά του, παραμένει το άτομο που ήταν πριν αρρωστήσει, με την ιστορία της ζωής του.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Θεραπείες για ΑΝΑ:

Το παρόν περιλαμβάνει νέα στοιχεία: συμπτώματα, δυσκολίες που δεν έχουν αντιμετωπιστεί στο παρελθόν, όλα σε ένα έργο ζωής που πρέπει να ξαναδημιουργηθεί στην οικογένεια η οποία πρέπει να συμβαδίζει συνεχώς με τη νέα κατάσταση του ΑΝΑ. Ορισμένες σχετικές τεχνικές (π.χ. μια πιθανή συνομιλία) βοηθούν στην εύρεση νέων καναλιών επικοινωνίας που σέβονται το άτομο και τη νόσο, προσφέροντας στο άτομο νέους τρόπους θεραπείας.

Εξαιρετικά σημαντική είναι η δημιουργία και η διατήρηση του περιβάλλοντος (σπίτι, δωμάτιο, έπιπλα) που μπορούν να ευνοήσουν το χωρικό προσανατολισμό του ατόμου και να το προστατεύσουν από πιθανούς κινδύνους. Είναι βασικό να υπάρχουν ασφαλή περιβάλλοντα γιατί αλλιώς μπορεί να αποβούν επικίνδυνα για το άτομο (π.χ. κουζίνα).

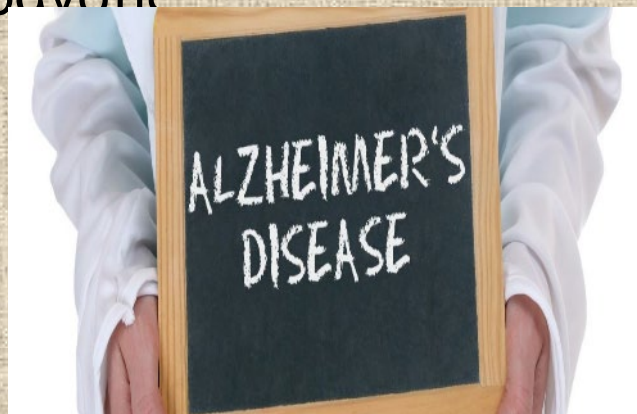


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οι δέκα αρχές καλής φροντίδας για ΑΝΑ:

Οι δέκα αρχές που πρέπει να θυμάστε για καλή φροντίδα του ΑΝΑ είναι:

1. **Αναγνωρίστε τις λειτουργίες του εγκεφάλου:** ότι βιώνουμε στη ζωή, κάθε απόφαση ή δράση που λαμβάνουμε μπορεί να εντοπιστεί στον εγκέφαλό μας.
2. **Το Αλτσχάιμερ είναι μια διαταραχή του εγκεφάλου:** αν και όλο και περισσότεροι άνθρωποι το γνωρίζουν, πολλοί εξακολουθούν να πιστεύουν ότι πρόκειται για ψυχική ασθένεια, ψυχολογική αδυναμία ή απλώς μια κατάσταση γήρανσης.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οι δέκα αρχές καλής φροντίδας για ΑΝΑ:

3. **Το Αλτσχάιμερ επηρεάζει ότι ελέγχει ο εγκέφαλος:** δεν πρέπει να υποτιμάται η ποικιλία των συμπτωμάτων που μπορούν να εντοπιστούν σε μια διαδικασία γνωστικής επιδείνωσης.
4. **Το απρόβλεπτο είναι πολύ κοντά:** η νόσος Αλτσχάιμερ επηρεάζει διάφορα μέρη του εγκεφάλου σε διαφορετικούς χρόνους και ρυθμούς. Είχατε ποτέ μια λάμπα που ξαφνικά λειτουργεί μόνο περιστασιακά; Αυτό συμβαίνει στον εγκέφαλο των ΑΝΑ, τα οποία θα περάσουν από ορισμένα προκαθορισμένα στάδια, ακόμη και αν δεν είναι σαφώς καθορισμένα και συχνά επικαλύπτονται.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οι δέκα αρχές καλής φροντίδας για ΑΝΑ:

5. **Κάθε στόχος πρέπει να χωρίζεται σε μικρότερους, απλούστερους στόχους:** εργασίες που σε εμάς φαίνονται απλές, μπορεί να φαίνονται δύσκολες για τους ανθρώπους που φροντίζουμε. Για παράδειγμα, το βούρτσισμα των δοντιών σας μπορεί να μοιάζει με μία μόνο πράξη, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να χωριστεί σε διάφορα στάδια: πάρτε το σωληνάριο οδοντόκρεμας, αφαιρέστε το καπάκι, τοποθετήστε το περιεχόμενο πάνω στην οδοντόβουρτσα, ανοίξτε τη βρύση κλπ... Εάν η άνοια χτυπήσει τον εγκέφαλο με τέτοιο τρόπο ώστε να μην θυμάται όλα αυτά τα βήματα ή τη σειρά με την οποία πρέπει να εκτελεστούν, θα είναι αδύνατο να ολοκληρωθεί η διαδικασία, εκτός εάν αυτή χωριστεί σε πολλές μικρές ενέργειες.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οι δέκα αρχές καλής φροντίδας για ΑΝΑ:

6. **Θυμηθείτε την αιτία προβληματικών συμπεριφορών:**
Οι διαταραχές της συμπεριφοράς προκαλούνται από βλάβη στον εγκέφαλο και δεν είναι κάτι που μπορεί να ελεγχθεί ή να προληφθεί, εάν κάτι τέτοιο συμβεί, διαχειριστείτε το ελαχιστοποιώντας το άγχος.
7. **Δε χρειάζεται να φαίνεται κάποιος ασθενής για να υποφέρει από σωματική ασθένεια:** Ακόμα και η νόσος Αλτσχάιμερ συχνά δεν αλλάζει την εξωτερική εμφάνιση ενός ατόμου, τουλάχιστον μέχρι τα πιο σοβαρά στάδια. Αυτό μπορεί να προκαλέσει σύγχυση παρά το καλό παρουσιαστικό του. Ο ασθενής έχει σαφή σημάδια ότι κάτι δεν πάει καλά. Μπορεί να πάσχετε από άνοια χωρίς να φαίνεστε άρρωστοι με την πραγματική έννοια της λέξης.



Οι δέκα αρχές καλής φροντίδας για ΑΝΑ:

8. **Η συζήτηση είναι ανωφελής:** Είναι εξαιρετικά δύσκολο, αν όχι αδύνατο, για οποιονδήποτε ΑΝΑ να μάθει, να κατανοήσει, να επιχειρηματολογεί ή να θυμηθεί. Είναι πιο παραγωγικό να του παρέχετε άνεση ή να προσπαθείτε να συμμετέχετε σε ευχάριστες δραστηριότητες, όπως μια βόλτα, να παρακολουθείτε μια ταινία ή να θυμάστε τις παλιές μέρες με κάποιο αντικείμενο ή φωτογραφία από το παρελθόν.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οι δέκα αρχές καλής φροντίδας για ΑΝΑ:

9. **Κατανόηση των σημαδιών άγχους:** τα ΑΝΑ έχουν προοδευτικά χαμηλότερο όριο στρες και αυτό σχετίζεται με μειωμένη γλωσσική ικανότητα να εξηγεί τους λόγους της δυσφορίας.
10. **Αποδοχή της σχέσης εγκεφάλου-συμπεριφοράς:** το κλειδί για την παροχή καλής φροντίδας δεν είναι μόνο η κατανόηση της σχέσης εγκεφάλου-συμπεριφοράς, αλλά και η αποδοχή της. Αυτό επιτρέπει στο ΑΝΑ να φροντίζεται με συμπόνια και χωρίς να κρίνεται για οποιαδήποτε συμπεριφορά.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η χρήση των ΘΔΤ για ΑΝΑ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η χρήση των ΘΔΤ για ΑΝΑ

Οι διανοητικές ικανότητες ωφελούνται από τη χρήση των ΘΔΤ:

- μνήμη
- ικανότητα σκέψης, γλώσσα και ικανότητα αναγνώρισης αντικειμένων και ανθρώπων ·
- αύξηση της συναισθηματικότητας
- μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και της δυσφορίας.
- μείωση συμπεριφορών όπως διέγερση, επιθετικότητα, παρανοϊκές αντιδράσεις και απάθεια.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Επαγγελματικές ικανότητες :

Όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν πως οι τέχνες μπορούν να βελτιώσουν τις κλινικές δεξιότητες, τις προσωπικές δεξιότητες και την επικοινωνία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας.

Σε σχέση με τις δεξιότητες επικοινωνίας, η εμπλοκή των τεχνών και η ανάγνωση, μπορούν να προωθήσουν την ενσυναίσθηση της φαντασίας, υποστηρίζοντας έτσι την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ του ιατρικού προσωπικού, καθώς και να προσαρμόσουν τα άτομα περισσότερο με τα δικά τους συναισθήματα.

Οι τάξεις των καλλιτεχνικών βρέθηκε ότι βελτιώνουν τις λεκτικές και μη λεκτικές δεξιότητες επικοινωνίας σε κλινικές ομάδες.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Επαγγελματικές ικανότητες :

- Οι διάφορες μορφές θεάτρου, συμπεριλαμβανομένου του διαδραστικού θεάτρου και το παιχνίδι ρόλων, μπορούν επίσης να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας.
- Τα μαθήματα τεχνών έχει αποδείξει ότι βελτιώνουν τη συναισθηματική αναγνώριση, την καλλιέργεια ενσυναίσθησης και την επίγνωση πολλαπλών κλινικών προοπτικών, επίσης η μουσική και οι δραματικές τέχνες μπορούν να ενισχύσουν τη σχέση μεταξύ ατόμων από διαφορετικά υπόβαθρα.
- Οι τέχνες μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία και ευεξία στο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης. Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης μέσω της μουσικής και της κίνησης έχει συνδεθεί με χαμηλότερο άγχος και εξάντληση και υψηλότερη ανθεκτικότητα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Επαγγελματικές ικανότητες :

- Τα μαθήματα δημιουργικών τεχνών μπορούν να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη, την ευημερία, την ταυτότητα και την αυτοεξυπηρέτηση τόσο σε επαγγελματίες όσο και σε μαθητές.
- Για τη μουσική έχει διαπιστωθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το άγχος, ενώ λειτουργεί και βελτιώνει τα επίπεδα συγκέντρωσης, αποτελεσματικότητας, ενθουσιασμού και μεθοδικής εργασίας. Διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή σε μαθήματα τεχνών, ενισχύουν τα συναισθήματα υποστήριξης του προσωπικού σε περιβάλλον υγειονομικής περίθαλψης και οι εικαστικές τέχνες έχουν επίσης αποδείξει ότι βελτιώνουν το περιβάλλον εργασίας για το προσωπικό.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Οι «Ομάδες με Δυναμική» αποτελούν ένα σύστημα συμπεριφορών και ψυχολογικών διαδικασιών που συμβαίνουν σε μια κοινωνική ομάδα (δυναμική ενδοομάδας) ή μεταξύ κοινωνικών ομάδων (δυναμική μεταξύ ομάδων).

Οι ομαδικές δυναμικές εφαρμογές μελετώνται στην ψυχολογία, στην κοινωνιολογία, στην ανθρωπολογία, στην πολιτική επιστήμη, στην επιδημιολογία, στην εκπαίδευση, στην κοινωνική εργασία, στις επιχειρήσεις και στις επικοινωνίες.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:



Η μελέτη σε ομάδες με δυναμική μπορεί να είναι χρήσιμη για την κατανόηση:

- λήψης αποφάσεων
- παρακολούθηση της εξάπλωσης των ασθενειών στην κοινωνία
- **δημιουργία αποτελεσματικών τεχνικών θεραπείας**
- ακολουθώντας την ανάδυση και τη δημοτικότητα νέων ιδεών και τεχνολογιών.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ANA να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Τα προγράμματα αυτοδιαχείρισης μπορεί να είναι αποτελεσματικά στα άτομα με χρόνιες παθήσεις για να μάθουν νέες δεξιότητες, να οργανώνουν τη ζωή τους και να δημιουργούν μια αίσθηση τάξης, καθώς αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις απαντήσεις της ασθένειας, αλλά το στίγμα που ακολουθεί τη διάγνωση της άνοιας, προκαλεί επιφυλακτικότητα για την εφαρμογή ιδεών αυτοδιαχείρισης.

Η διάγνωση της άνοιας μπορεί να αντικαταστήσει όλες τις άλλες πτυχές της ταυτότητας κάποιου και τα ANA συχνά αισθάνονται ότι αντιμετωπίζονται με λιγότερο σεβασμό και χαρακτηρίζονται με μια απώλειά της αυτοεκτίμησης και των ικανοτήτων τους, έχουν την τάση να αισθάνονται «κατώτεροι» και συχνά θεωρούνται ότι έχουν έλλειψη ικανότητας να επιβλέπουν τη ίδια την ζωή τους.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Η **ανθρωποκεντρική φροντίδα** έχει χαρακτηριστεί ως ένας τρόπος αντιμετώπισης του στίγματος, επειδή προωθεί ένα πρίσμα που βλέπει το άτομο πίσω από την άνοια ως άτομο, ως ένα ενεργό κοινωνικό παράγοντα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Το πλαίσιο κοινωνικών παραγόντων θέτει το πρίσμα που βασίζεται στα δικαιώματα - σε αντίθεση με το πρίσμα που βασίζεται στις ανάγκες – και εφιστά την προσοχή σε έξι βασικά συστατικά για τα πώς να ζούμε καλά ως πολίτες:

1. ευκαιρίες για ανάπτυξη, αλλαγή και εξέλιξη. ·
2. μια ανάλυση ισχύος που αναγνωρίζει πως η κοινωνική θέση κάποιου διαμορφώνει τις εμπειρίες του από τον κόσμο.
3. σεβασμός για την προσωπική έννοια και για την εύρεση σκοπού
4. **προώθηση της ενεργού συμμετοχής (σε αντίθεση απλώς μόνο να συμπεριλαμβάνεται) ·**
5. η σημασία της οικοδόμησης της κοινότητας και της αλληλεγγύης ως κοινωνικού και πολιτικού στόχου ·
6. δημιουργία ενός πλαισίου που προκαλεί το στίγμα και τις διακρίσεις



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:



Αλλαγές μπορούν να συμβούν στις οικογενειακές σχέσεις καθώς τα μέλη της οικογένειας αναλαμβάνουν αυξανόμενη ευθύνη για την παρακολούθηση των αναγκών του ΑΝΑ - ιδιαίτερα συζυγικές ή οικείες συνεργασίες - και οι έρευνες υποδηλώνουν μια σημαντική αλλαγή στη σχέση τους, καθώς οι σύντροφοι αρχίζουν να βλέπουν τον εαυτό τους ως «φροντιστές» και όχι στο σχετικό ρόλο του/της συζύγου.

Η κυρίαρχη κατανόηση της σχέσης μεταξύ του ΑΝΑ και του συντρόφου του τοποθετεί το ΑΝΑ ως «εξαρτώμενο» και ενδεχομένως ως «βάρος».



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ANA να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Η συμμετοχή σε ομάδες με άλλα ANA μπορεί να είναι απελευθερωτική, ενδυναμωτική και να καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση παρέχοντας ευκαιρίες για ανάπτυξη, αλλαγή και εξέλιξη.

Σημαντικοί παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά το σχεδιασμό ομάδων για ANA.

Ο σκοπός της ομάδας είναι πολύ σημαντικός και πρέπει να καθορίσει εάν οι φροντιστές θα εμπλέκονται ή όχι στην ομάδα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ANA να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Το να ζητήσουμε τη γνώμη του ANA πριν δημιουργηθεί η ομάδα μπορεί να μας δώσει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες του και να διασφαλίσει ότι οι ομάδες θα ενδυναμωθούν. Ωστόσο, αυτό πρέπει να γίνει με προσοχή, ώστε να μη θεωρηθεί ως έλλειψη ευγνωμοσύνης στα μέλη της οικογένειας.

Η διευκόλυνση της ομάδας πρέπει να ληφθεί υπόψη, ο συντονιστής πρέπει να καταλάβει ότι τα ANA μπορεί να αισθάνονται απειλή ή να νιώθουν αποσιωπημένα ή ακόμα μπορεί να περιθωριοποιηθούν ή επισκιαστούν από τους φροντιστές. Έτσι, ένας ειδικευμένος συντονιστής θα πρέπει να δώσει προσοχή στη δυναμική της ομάδας για να διασφαλίσει ότι τα ANA μπορούν να διατηρήσουν τη φωνή τους.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή, τα ΑΝΑ θα πρέπει να ενημερώνονται για τους πόθους και τις επιθυμίες τους σε σχέση με τη δομή της ομάδας σε τακτική βάση, με λεπτό χειρισμό για πιθανές ανισορροπίες ισχύος χωρίς την παρουσία φροντίδας ατόμων της οικογένειας.

Οι συντονιστές της ομάδας θα πρέπει να αποφεύγουν να κάνουν υποθέσεις σχετικά με την ανάγκη συμμετοχής των ατόμων φροντίδας στην ομάδα ή τη σημασία της μη συμμετοχής τους σε αυτές.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Οι τρεις βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή μιας ομάδας (να συνεργάζονται καλά) είναι:

- Περιβάλλον
- Προσωπικό
- Ηγεσία



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ANA να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Σύνθεση ομάδας:

Έννοιες όπως: **φωνή, ενδυνάμωση, υπεράσπιση, φροντίδα και υποστήριξη**, εμφανίζονται ως κυρίαρχα ζητήματα. Η συζήτηση για τη σύνθεση της ομάδας συνδυάστηκε με τέσσερα θέματα που σχετίζονται μεταξύ τους:

1. **Δημιουργία ασφαλών χώρων**: Διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες, ειδικά τα ANA αισθάνονται άνετα, έχουν αυτοπεποίθηση, εκφράζουν ιδέες και συναισθήματα. Η δημιουργία ασφαλών χώρων αντικατοπτρίζει το σεβασμό που έχουν οι άνθρωποι για τις εμπειρίες των άλλων και την προσωπική σημασία που έχουν όταν ζουν με άνοια.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Σύνθεση ομάδας:

2. **Διατήρηση φωνής και ακρόαση:** Στο επίκεντρο του συναισθήματος της ασφάλειας είναι δημιουργία ενός χώρου όπου θα διατηρηθεί η φωνή και θα ακουστεί. Αυτό το θέμα αναφέρεται σε δύο πράγματα: πρώτον, η ακρόαση σημαίνει ότι όχι μόνο οι άνθρωποι αισθάνονται ότι είναι ασφαλείς να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους μέσα στις ομάδες τους, αλλά και ότι ακούγονται από άλλους. Και δεύτερον, η διατήρηση της φωνής σημαίνει ότι οι άνθρωποι έχουν κάτι συγκεκριμένο να συνεισφέρουν εντός της ομάδας, είτε μέσω της παροχής συμβουλών είτε της συλλογικής επίλυσης προβλημάτων.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Σύνθεση ομάδας:

3. **Μια πράξη εξισορρόπησης:** Προκύπτει μια ένταση μεταξύ της επιθυμίας να μιλήσει το ΑΝΑ για λογαριασμό του και την αναγνώριση της σημασίας του συντρόφου φροντίδας στη ζωή του. Ενώ τα ΑΝΑ μπορούν να αισθάνονται ακούσια σιωπηλά από το σύντροφό τους, ένας αριθμός ΑΝΑ μπορεί επίσης να μιλήσει για αυτο-σιωπή σε ομάδες με συντρόφους φροντίδας. Συγκεκριμένα, το ΑΝΑ αναγνωρίζει ξεκάθαρα τη σημασία των συντρόφων φροντίδας στην υποστήριξη τους και δε θέλει πάντα να εκφράσει τα συναισθήματά του για αυτούς από φόβο της ακούσιας αποξένωσης ή για να μη πληγωθεί.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Σύνθεση ομάδας:

4. **Αλληλεγγύη:** «Δεν είσαι μόνος»: Η αλληλεγγύη είναι μία αίσθηση του να είσαι μοναδικός σε μια ομοίως εναρμονισμένη κοινότητα όπου οι άνθρωποι αισθάνονται συνδεδεμένοι επειδή μοιράζονται κοινές εμπειρίες.
5. **Μια τοποθέτηση δεν ταιριάζει σε όλους:** Η ανάγκη για ευελιξία της δομής είναι πολύ ισχυρή. Όπως με τα περισσότερα πράγματα στη ζωή, τίποτα δεν παραμένει το ίδιο. Αυτό που λειτούργησε αυτή τη φορά δε σημαίνει απαραίτητα ότι θα ξαναγίνει. Η ευελιξία είναι η λέξη κλειδί που συνοδεύεται από την ανάγκη προσαρμογής.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Κοινά χαρακτηριστικά για την καλή λειτουργία των ομάδων:

- Διασφάλιση ότι τα ΑΝΑ εμπλέκονται σε κάθε επίπεδο ως ισότιμα, κατά προτίμηση οδηγούν και λαμβάνουν αποφάσεις.
- Συμφωνώντας όρους και βασικούς κανόνες, καταστείτε σαφής ο σκοπός της ομάδας και ο ρόλος των ατόμων σε αυτήν.
- Έχοντας ενδιαφέροντα θέματα για να εργαστούν. Μπορεί να ξεκινήσει η ομάδα εστιάζοντας σε θέματα υγείας και κοινωνικής μέριμνας, αλλά συχνά να διακλαδίζεται σε άλλους τομείς όπως προσβάσιμες μεταφορές, κοινότητες φιλικές προς την άνοια και ανάπτυξη προϊόντων.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Κοινά χαρακτηριστικά για την καλή λειτουργία των ομάδων :

- Να είστε ξεκάθαροι για το πώς θα συνεργαστούν άλλα άτομα και οργανώσεις με την ομάδα, ζητώντας προσβάσιμα έντυπα έγγραφα, απλές διαδικασίες εμπλοκής και σχόλια μετά την εμπλοκή των ατόμων.
- Παροχή ισχυρής υποστήριξης με τη μορφή αμειβόμενων συντονιστών ομάδας και / ή εθελοντικής υποστήριξης. Ο ρόλος τους θα πρέπει να είναι η φροντίδα των πρακτικών της συμμετοχής (π.χ. συντονισμός ημερολογίου, κράτηση χώρων και μεταφορά τους) καθώς και η διατήρηση θετικής δυναμικής ομάδας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ANA να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Κοινά χαρακτηριστικά για την καλή λειτουργία των ομάδων:

- Χρησιμοποιώντας προσεγγίσεις που επιτρέπουν σε όλα τα μέλη της ομάδας να συνεισφέρουν στο έργο και τις συζητήσεις αυτής, όπως χρησιμοποιώντας βοηθήματα, μια κόκκινη κάρτα για να δείξει τότε ένα άτομο θέλει να μιλήσει ή ένα ANA που ενεργεί ως συντονιστής.
- Χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τρόπους για άτομα που δεν είναι άνετα να μιλούν σε μεγαλύτερες ομάδες ώστε να συνεισφέρουν με τις απόψεις τους, π.χ. μικρές ομαδικές συζητήσεις, αυτοκόλλητες σημειώσεις για την καταγραφή ιδεών, ατομική υποστήριξη από έναν εθελοντή.
- Επανεξέταση διαδικασιών για να διασφαλιστεί ότι όλα τα μέλη της ομάδας υποστηρίζονται κατάλληλα και εξακολουθούν να πιστεύουν ότι η ομάδα είναι σημαντική για αυτούς.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Κοινά χαρακτηριστικά για την καλή λειτουργία των ομάδων:

- Η ανάπτυξη σχέσεων με βασικούς τοπικούς επιτρόπους και υπεύθυνους λήψης αποφάσεων - όσον αφορά την επίτευξη αλλαγών, βοηθά πραγματικά να έχουμε άμεση πρόσβαση σε τοπικούς επαγγελματίες που μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση των στόχων της ομάδας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ANA να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Μερικές πρακτικές συμβουλές για ομάδες υποστήριξης ANA:

- Δώστε μεγάλη προσοχή στα πρακτικά πράγματα, όπως μεταφορά (π.χ. κλήση ταξί), επιλογή τόπων, ώρα της ημέρας, υποστήριξη, υπενθυμίσεις.
- Χρησιμοποιήστε μια σειρά μεθόδων για να βοηθήσετε τα ANA να κατανοήσουν το θέμα ή τη δραστηριότητα, όπως οπτικά μηνύματα για την ενίσχυση της συζήτησης (π.χ. συζήτηση μενού σε τραπεζαρία ή κουζίνα), χρήση φωτογραφιών και εικόνων, χρήση χαρτονιών και αφισών για εγγραφή ιδεών και συνοπτική συζήτηση σε τακτά χρονικά διαστήματα έτσι ώστε να μπορέσουν να συνδεθούν ξανά με τις ιδέες.
- Διπλοελέγξτε την άποψη τους. Μπορεί οι δικές σας προσδοκίες ή συναισθήματα να χρωματίζουν αυτό που νομίζετε ότι ακούτε να λένε ή να επικοινωνούν.
- Δώστε αρκετό χρόνο σε οποιαδήποτε συγκεκριμένη δραστηριότητα συμμετοχής.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Μερικές πρακτικές συμβουλές για ομάδες υποστήριξης ΑΝΑ:

- Δώστε στα άτομα το χώρο να επικοινωνήσουν τις ιδέες τους και να διασφαλίσετε ότι τα άτομα που χρειάζεται θα λάβουν υποστήριξη ώστε να μπορούν να συνεισφέρουν.
- Λάβετε υπόψη ότι η εμπλοκή μπορεί να είναι δύσκολη - προσκαλώντας ανθρώπους να σκεφτούν περίπλοκα ζητήματα μπορεί να προκληθούν αντιδράσεις που θα τους κάνουν κακότετροπους ή θα αγχωθούν. Μην αποφύγετε αυτά τα δύσκολα ζητήματα, αλλά βεβαιωθείτε ότι έχετε σκεφτεί πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε.
- Κάντε οποιαδήποτε εμπειρία συμμετοχής και οποιοδήποτε έντυπο υλικό να είναι όσο το δυνατόν πιο προσβάσιμο, αλλά χωρίς καθοδήγηση.
- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα χωρίς ακρωνύμια.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εκδηλώσεις και οι συναντήσεις είναι σωστά δομημένες, με περιορισμένα θέματα και καλές προσεγγίσεις που επιτρέπουν σε ένα πλήθος ατόμων με άνοια να συμμετέχει πλήρως.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να κάνετε τα ΑΝΑ να συνεργάζονται σε Ομάδες με Δυναμική:

Μερικές πρακτικές συμβουλές για ομάδες υποστήριξης ΑΝΑ:

- Αναγνωρίστε ότι η συμμετοχή ΑΝΑ μπορεί να είναι δύσκολη. Χρειάζεται χρόνος, δημιουργικότητα, ευελιξία, ισχυρές ακουστικές ικανότητες και συχνά μια πραγματική προσπάθεια για να διατηρηθεί η προτεραιότητα μέσα στο οργανωτικό πλαίσιο.
- Βεβαιωθείτε ότι τα ΑΝΑ συναινούν για συμμετοχή και δέσμευση. Ακολουθήστε μια κατάλληλη διαδικασία συγκατάθεσης που είναι προσιτή για ΑΝΑ.
- Αποφύγετε να υποθέσετε ότι δεν έχουν ικανότητα συμμετοχής, κάτι που συχνά οδηγεί αυτόματα στον αποκλεισμό ατόμων με πιο προχωρημένη άνοια.
- Θυμηθείτε ότι δεν είναι μόνο δουλειά. Δημιουργήστε σε ένα διασκεδαστικό και κοινωνικό χρόνο- συχνά οι καλύτερες ιδέες βγαίνουν σε αυτές τις στιγμές.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:

Η άνοια είναι ένα κλινικό σύνδρομο που περιλαμβάνει συνεχή και σταδιακή απώλεια πνευματικής λειτουργίας, που οδηγεί σε γνωστική εξασθένηση και απώλεια μνήμης. Οι ασθενείς έχουν δυσκολία στην επικοινωνία και την αυτοεξυπηρέτηση στην καθημερινή τους ζωή. Εάν οι φροντιστές δεν έχουν σαφή κατανόηση της ασθένειας, μπορεί να αισθάνονται πολύ απογοητευμένοι για το μπλοκάρισμα της επικοινωνίας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:

Παράγοντες που οδηγούν σε προβλήματα επικοινωνίας:

1. **Παράγοντες ασθενούς:** απώλεια μνήμης και δυσκολίες στη διατήρηση πληροφοριών, στην εκτέλεση σύνθετων εργασιών λόγω γνωστικής εξασθένησης, χαμηλής έκτασης συγκέντρωσης, αλλαγών στη διάθεση και αυξημένου επιπέδου ευερεθιστότητας.
2. **Παράγοντες φροντιστή:** να μιλάτε πολύ γρήγορα ή με ένταση στη φωνή προκαλώντας άγχος (μπορεί να κάνει τον ΑΝΑ να αισθάνεται ότι απειλείται ή προσβάλλεται), πάρα πολλές πληροφορίες ή περιττές χειρονομίες που μπορεί να είναι παραπλανητικές και να αποσπά την προσοχή του ΑΝΑ, κόπωση, αίσθημα απογοήτευσης και ανυπομονησίας.
3. **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** θορυβώδες περιβάλλον, κακός φωτισμός.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:



Δέκα βασικά σημεία για καλή επικοινωνία:

1. Διατηρήστε ένα **ήσυχο περιβάλλον**. Απενεργοποιήστε ραδιόφωνα ή τηλεοράσεις εάν χρειάζεται.
2. Καθίστε **πρόσωπο με πρόσωπο** με τον ασθενή και προσπαθήστε να διατηρήσετε την επαφή με τα μάτια ανά πάσα στιγμή.
3. Μιλήστε **αργά και καθαρά**. Ενθαρρύνετε τη χρήση ακουστικών βαρηκοΐας σε ασθενείς με προβλήματα ακοής. Μη φωνάζετε στον ασθενή. Προσπαθήστε να μην υψώσετε τη φωνή.
4. Κρατήστε τις προτάσεις **όσο το δυνατόν πιο απλές**. Μεταφέρετε ένα μήνυμα κάθε φορά. Αποφύγετε τη χρήση ορισμένων όρων όπως αυτός/αυτή και χρησιμοποιήστε ονόματα. Αποφύγετε τις λέξεις με αφηρημένες ιδέες, π.χ. αντικαταστήστε τους όρους «πεινασμένοι» και «διψασμένοι» με όρους όπως «τρώνε» και «ποτό».
5. Κάντε μια ερώτηση κάθε φορά και κρατήστε απλές τις ερωτήσεις. Κάντε ερωτήσεις κλειστού τύπου **με περιορισμένες επιλογές**, όπως "Θα θέλατε ένα μήλο ή ένα πορτοκάλι;" αντί να ρωτάτε "Τι είδους φρούτα θα θέλατε;".
6. Δώστε προσοχή **στις εκφράσεις του προσώπου και στη γλώσσα του σώματος** για να ερμηνεύσετε τα συναισθήματα του ασθενούς, π.χ. ο ασθενής χαμογελάει ή κάνει μορφασμό πόνου. Ανταποκριθείτε στα συναισθήματα των ασθενών αναλόγως, π.χ. το νεύμα και το χαμόγελο μπορεί να είναι σημάδια ενθάρρυνσης για τον ασθενή.
7. **Επαναλάβετε** ή ζητήστε από τον ασθενή εάν είναι απαραίτητο.
8. Χρησιμοποιήστε **πραγματικά αντικείμενα για να βοηθήσετε την επικοινωνία**, π.χ. δείξτε στον ασθενή μια πετσέτα και σαπούνι για να δείξετε ότι είναι ώρα για μπάνιο.
9. Οι συνομιλίες πρέπει να είναι **συνοπτικές**, καθώς αντιμετωπίζουν δυσκολίες συγκέντρωσης για μεγάλα χρονικά διαστήματα.
10. Εάν ο ασθενής είναι κουρασμένος, χτυπήστε τον στον ώμο ή δώστε του κάτι να πει. **Κάντε ένα διάλειμμα** πριν ξεκινήσετε ξανά.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:

Δεν έχουμε γεννηθεί γνωρίζοντας πώς να επικοινωνούμε με ένα ΑΝΑ - αλλά μπορούμε να μάθουμε. Η βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων κάποιου, θα βοηθήσει τη φροντίδα να είναι λιγότερο αγχωτική και πιθανότατα θα βελτιώσει την ποιότητα της σχέσης με τους αγαπημένους του. Οι καλές δεξιότητες επικοινωνίας θα ενισχύσουν επίσης την ικανότητα αντιμετώπισης της δύσκολης συμπεριφοράς που αντιμετωπίζεται κατά τη φροντίδα ενός ΑΝΑ.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:



Για αποτελεσματική επικοινωνία:

- **Ορίστε μια θετική διάθεση για αλληλεπίδραση.** Η στάση και η γλώσσα του σώματός σας εκφράζουν πιο έντονα τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας από ότι κάνουν οι λέξεις.
- **Να έχετε την προσοχή του ατόμου.** Περιορίστε τους περισπασμούς και το θόρυβο, προσφωνήστε το ΑΝΑ με το όνομα του, παρουσιάστε τον εαυτό σας με το όνομα και τη σχέση, χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις και αγγίξτε για να έχει την προσοχή σας. Εάν κάθεται, κατεβείτε στο επίπεδο του και διατηρήστε την επαφή με τα μάτια.
- **Δηλώστε με σαφήνεια το μήνυμά σας.** Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις και προτάσεις. Μιλήστε αργά, ξεκάθαρα και με καθησυχαστικό τόνο. Αποφύγετε να ανεβάσετε το τόνο της φωνής σας πιο ψηλά ή πιο δυνατά, χρησιμοποιήστε την ίδια διατύπωση για να επαναλάβετε το μήνυμα ή την ερώτηση σας. Χρησιμοποιήστε τα ονόματα των ατόμων και των τόπων αντί των αντωνυμιών (αυτός, αυτή, αυτοί) ή συντομογραφίες.
- **Κάντε απλές ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν.** Κάντε μια ερώτηση κάθε φορά, ερωτήσεις που έχουν ως απάντηση το ναι ή το όχι λειτουργούν καλύτερα.
- **Ακούστε με τα αυτιά, τα μάτια και την καρδιά σας.** Να είστε υπομονετικοί περιμένοντας την απάντηση του αγαπημένου σας προσώπου. Εάν αγωνίζεται για μια απάντηση, βοηθήστε προτείνοντας λέξεις. Παρακολουθήστε τα μη λεκτικά στοιχεία και τη γλώσσα του σώματος και ακούστε το νόημα και τα συναισθήματα που αποτελούν τη βάση των λέξεων.

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:



Για αποτελεσματική επικοινωνία:

- **Αναλύστε τις δραστηριότητες σε μια σειρά βημάτων.** Ενθαρρύνετε το αγαπημένο σας πρόσωπο να κάνει ότι μπορεί, να του θυμίζετε ήρεμα τα βήματα που τείνει να ξεχνά και να το βοηθάτε με τα βήματα που δεν είναι πλέον σε θέση να πετύχει μόνο του.
- **Όταν τα πράγματα υσκολέψουν, αποσπάστε την προσοχή και ανακατευθύνετε το.** Εάν το αγαπημένο σας άτομο αναστατωθεί, δοκιμάστε να αλλάξετε το θέμα ή το περιβάλλον.
- **Απαντήστε με στοργή και καθησυχασμό.** Τα ΑΝΑ συχνά αισθάνονται σύγχυση, άγχος και αβεβαιότητα για τον εαυτό τους. Μείνετε συγκεντρωμένοι στα συναισθήματα που επιδεικνύουν (κρατώντας τα χέρια, αγγίζτε, αγκαλιάστε και επαινείτε, θα κάνει το άτομο να ανταποκριθεί όταν αποτύχουν όλα τα άλλα.
- **Θυμηθείτε τις παλιές καλές μέρες.** Η ανάμνηση του παρελθόντος είναι συχνά μια καταπραϋντική δραστηριότητα, αποφύγετε να κάνετε ερωτήσεις που βασίζονται στη βραχυπρόθεσμη μνήμη, όπως να ρωτήσετε το άτομο τι είχε για μεσημεριανό. Αντ' αυτού, δοκιμάστε γενικές ερωτήσεις σχετικά με το μακρινό παρελθόν του ατόμου - αυτές οι πληροφορίες είναι πιο πιθανό να διατηρηθούν.
- **Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ σας.** Χρησιμοποιήστε το χιούμορ όποτε είναι δυνατόν, αν και όχι εις βάρος του ατόμου. Τα ΑΝΑ τείνουν να διατηρούν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και συνήθως είναι ευχαριστημένοι που γελούν μαζί σας



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:

Επικοινωνία στο αρχικό στάδιο της άνοιας:

Στο πρώιμο στάδιο της νόσου, ένα άτομο εξακολουθεί να είναι σε θέση να συμμετέχει σε ουσιαστική συνομιλία και να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες. Ωστόσο, μπορεί να επαναλάβει ιστορίες, να αισθάνεται συγκλονισμένο από υπερβολική διέγερση ή να δυσκολεύεται να βρει τη σωστή λέξη.

Συμβουλές για επιτυχημένη επικοινωνία:



- Μην κάνετε υποθέσεις σχετικά με την ικανότητα ενός ατόμου να επικοινωνεί λόγω διάγνωσης άνοιας. Η νόσος επηρεάζει κάθε άτομο διαφορετικά.
- Μην αποκλείετε το άτομο από συνομιλίες.
- Μιλήστε απευθείας στο άτομο και όχι στο φροντιστή ή σύντροφό του.
- Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε το άτομο να εκφράζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του.
- Δώστε στο άτομο χρόνο να απαντήσει. Μην το διακόψετε, εκτός εάν ζητηθεί βοήθεια.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:

Επικοινωνία στο αρχικό στάδιο της άνοιας:

Συμβουλές για επιτυχημένη επικοινωνία:

- Ρωτήστε το άτομο τι εξακολουθεί και κάνει και τι βοήθεια μπορεί να χρειαστεί.
- Συζητήστε ποια μέθοδος επικοινωνίας είναι πιο άνετη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλία, email ή τηλεφωνικές κλήσεις.
- **Είναι καλό να γελάς. Μερικές φορές το χιούμορ φωτίζει τη διάθεση και διευκολύνει την επικοινωνία.**
- Μην απομακρύνεστε, η ειλικρίνεια σας, η φιλία σας και η υποστήριξή σας είναι σημαντικά για το άτομο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:



Επικοινωνία στο μεσαίο στάδιο της άνοιας:

Το στάδιο αυτό είναι συνήθως το μεγαλύτερο και μπορεί να διαρκέσει για πολλά χρόνια. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, το άτομο θα έχει μεγαλύτερη δυσκολία στην επικοινωνία και θα απαιτηθεί πιο άμεση φροντίδα.

Συμβουλές για επιτυχημένη επικοινωνία:

- Προσελκύστε το άτομο σε συνομιλία ένας προς έναν σε ήσυχο χώρο με ελάχιστους περισπασμούς.
- Μιλήστε αργά και καθαρά.
- Διατηρήστε οπτική επαφή. Δείχνει ότι ενδιαφέρεστε για αυτό που λέει.
- Δώστε αρκετό χρόνο να απαντήσει, ώστε να μπορεί να σκεφτεί τι να πει.
- Να είστε υπομονετικοί και σίγουροι. Μπορείτε να το ενθαρρύνετε να εξηγήσει τις σκέψεις του.
- Κάντε μία ερώτηση τη φορά και κάντε ερωτήσεις με ναι ή όχι. Για παράδειγμα, "Θα θέλατε λίγο καφέ;" παρά «Τι θα θέλατε να πιείτε;»;
- Αποφύγετε την κριτική ή τη διόρθωση. Αντ' αυτού, ακούστε και προσπαθήστε να βρείτε το νόημα σε αυτό που λέει το άτομο. Επαναλάβετε αυτό που ειπώθηκε για να διευκρινιστεί.
- Αποφύγετε το επιχείρημα. Εάν λέει κάτι με το οποίο δε συμφωνείτε, αφήστε το έτσι.
- Προσφέρετε σαφείς, αναλυτικές οδηγίες. Τα μακροχρόνια αιτήματα ίσως είναι συντριπτικά.
- Δώστε οπτικές ενδείξεις. Επιδείξτε μια εργασία για να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή. Οι γραπτές σημειώσεις μπορούν να είναι χρήσιμες όταν οι προφορικές λέξεις φαίνεται να προκαλούν σύγχυση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς να επικοινωνήσετε με ΑΝΑ:

Επικοινωνία στο τέλος της άνοιας:



Το τελευταίο στάδιο της νόσου, μπορεί να διαρκέσει από αρκετές εβδομάδες έως αρκετά χρόνια. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, το άτομο μπορεί να βασίζεται σε μη λεκτική επικοινωνία, όπως εκφράσεις προσώπου ή φωνητικούς ήχους. Σε αυτό το στάδιο απαιτείται συνήθως 24ωρη φροντίδα.

Συμβουλές για επιτυχημένη επικοινωνία:

- Προσεγγίστε το άτομο από μπροστά και παρουσιάστε τον εαυτό σας.
- Ενθαρρύνετε τη μη λεκτική επικοινωνία. Εάν δεν καταλαβαίνετε τι προσπαθεί να πει, ζητήστε του να δείξει ή να χειρονομήσει.
- Χρησιμοποιήστε την αφή, την όραση, τους ήχους, τις μυρωδιές, τις γεύσεις ως μορφή επικοινωνίας με το άτομο.
- Σκεφτείτε τα συναισθήματα πίσω από λέξεις ή ήχους. Μερικές φορές τα συναισθήματα που εκφράζονται είναι πιο σημαντικά από ό,τι λέγεται.
- Αντιμετωπίστε το άτομο με αξιοπρέπεια και σεβασμό. Αποφύγετε να μιλήσετε με το άτομο σαν να μην είναι εκεί.
- Είναι εντάξει αν δεν ξέρετε τι να πείτε, η παρουσία και η φιλία σας είναι πιο σημαντικά.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πως να ετοιμάσετε ένα έγγραφο για ΑΝΑ:

Γενικές οδηγίες

- Είναι σημαντικό για τα ΑΝΑ να έχουν την ευκαιρία να επικοινωνούν στη δική τους γλώσσα. Η μητρική γλώσσα ενός ατόμου διατηρείται συνήθως περισσότερο, ενώ οι γλώσσες που αποκτήθηκαν αργότερα στη ζωή είναι οι πρώτες που επηρεάζονται.
- Η γλώσσα που χρησιμοποιείται πρέπει να αντικατοπτρίζει τον πολιτισμό, τις παραδόσεις και τη θρησκεία κάθε ατόμου. Προσπαθήστε να αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις σχετικά με το τι κάνουν και δεν έχουν κοινά άτομα από μια ομάδα ατόμων άλλης εθνικότητας. Εάν έχετε αμφιβολίες, ελέγξτε.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες δηλώσεις με κοινές λέξεις που είναι εύκολο να θυμάστε και να κατανοήσετε.
- Χωρίστε πολύπλοκες πληροφορίες σε μικρότερα κομμάτια.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πως να ετοιμάσετε ένα έγγραφο για ΑΝΑ:

Πρακτικές συμβουλές για τη μορφοποίηση:

- Καμία μορφή δε θα καλύψει τις ανάγκες όλων. Όπου είναι δυνατόν, εξατομικεύστε τις μορφές στις γνωστές ανάγκες των ανθρώπων.
- Διατηρήστε τις γραπτές πληροφορίες σύντομες, απλές και απαλλαγμένες από ορολογίες και συντομογραφίες.
- Η μεγαλύτερη εκτύπωση βοηθά.
- Χρησιμοποιήστε χρώματα αντίθεσης για σειρές πληροφοριών. Παρουσιάστε πληροφορίες σε διαχειρίσιμα κομμάτια.
- Τα διαγράμματα και οι εικόνες μαζί με το κείμενο είναι χρήσιμα. Ωστόσο, πάρα πολλές εικόνες μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση. Πρέπει να είναι σχετικές και να μη χρησιμοποιούνται μόνο για διακόσμηση.
- Οι φωτογραφίες είναι συχνά προτιμότερες από εικόνες που μπορεί να είναι δύσκολο να ερμηνευθούν.
- Χρησιμοποιήστε κουτάκια για πληροφορίες που θέλετε να ξεχωρίσετε.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πως να ετοιμάσετε ένα έγγραφο για ΑΝΑ:

Πρακτικές συμβουλές για τη μορφοποίηση:

- Οργανώστε τις πληροφορίες λογικά, ένα κομμάτι τη φορά.
- Διατηρήστε τη γλώσσα απλή χωρίς να κατευθύνετε. Θυμηθείτε ότι γράφετε σε ένα ενήλικο κοινό.
- Οι παράγραφοι πρέπει να έχουν νόημα από μόνες τους. Τα άτομα δεν πρέπει να θυμούνται τι ήταν στην πρώτη παράγραφο για να κατανοήσουν την τρέχουσα.
- Αποφύγετε τη χρήση λέξεων που παγιδεύουν τα άτομα ως ομάδα και υποθέστε ότι είναι διαφορετικά.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Για να κατανοήσετε την έννοια του σχεδιασμού:

Πως να σχεδιάσετε μια συνεδρία με ΑΝΑ:

- Οι δραστηριότητες στη συνεδρία πρέπει να είναι κατάλληλες για έναν ενήλικα και προσαρμοσμένες σε ένα άτομο.
- Οι οδηγίες πρέπει να απλοποιηθούν και να προσαρμοστούν στο κατάλληλο επίπεδο κάθε μεμονωμένης ανάγκης των ατόμων που μπορεί να έχουν διαφορετική γνωστική έκπτωση. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις ικανότητες και το επίπεδο κατανόησης των ατόμων.



Source: https://www.jskd.si/gledalisce-in-lutke/delavnice_gledalisce/2019_20/kamisibaj_20.htm



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Για να κατανοήσετε την έννοια του σχεδιασμού:

- Προσδιορίστε τον αριθμό των συμμετεχόντων στη συνεδρία και προετοιμάστε τα υλικά ανάλογα.
- Όλα τα υλικά που απαιτούνται πρέπει να είναι έτοιμα και έτοιμα με το χέρι. Θα πρέπει να υπάρχουν αρκετά για όλους τους συμμετέχοντες.
- Τα γραπτά υλικά πρέπει να είναι προσαρμοσμένα και κατανοητά για ANA.
- Είναι καλό να παρέχετε επιπλέον χώρο και εγκαταστάσεις για ANA που δε θα ήθελαν να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα, ώστε να μπορούν να αποχωρήσουν ανά πάσα στιγμή.



Source: <https://www.mklj.si/prireditve/item/10447-kamisibaj-delavnica>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Για να κατανοήσετε την έννοια του σχεδιασμού:

- Σχεδιάζουμε τις προσκλήσεις σε γραπτή και εικονογραφική μορφή, με αρκετά μεγάλα γράμματα, και πρέπει να είναι σύντομες και απλά κατανοητές.
- Παρουσιάζουμε το σκοπό και τους στόχους της συνεδρίας σε πιθανούς συμμετέχοντες και ενθαρρύνουμε επίσης τους συγγενείς να βοηθήσουν με πρόσθετες εξηγήσεις και προσαρμόζοντας τις οδηγίες στις ανάγκες του συμμετέχοντα.
- Στείλτε υπενθυμίσεις για τη συνεδρία εκ των προτέρων.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Γενικές οδηγίες για επαγγελματίες/συγγενείς:

- Δώστε στα άτομα αρκετό χρόνο και χώρο για να εκφραστούν.
- Δείξτε κατανόηση και ενσυναίσθηση όταν κάποιος δυσκολεύεται να πει ή να κάνει κάτι. Μπορεί να απογοητευθεί ή να ενοχληθεί.
- Δώστε προσοχή σε διάφορες μορφές μη λεκτικής επικοινωνίας (χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, φυσική αφή, θόρυβοι) που μπορεί να υποδηλώνουν άγχος ή ευτυχία.
- Προσπαθήστε να γνωρίζετε τη δική σας μη λεκτική επικοινωνία και να τη χρησιμοποιείτε με θετικό τρόπο. Κάντε θετικές εκφράσεις του προσώπου και προσπαθήστε να έχετε κάποια φυσική επαφή.
- Παραμείνετε ήρεμοι, μιλήστε αργά και καθαρά, χωρίς υπερβολή (για να αποφύγετε να τους κάνετε να αισθάνονται ότι αντιμετωπίζονται σαν παιδί).
- Προσπαθήστε να σκεφτείτε προσαρμογές που θα μπορούσαν να γίνουν για να αποδείξετε την αποδοχή πολιτισμικά κατάλληλων προσεγγίσεων.
- Προσαρμόστε τη διάρκεια και το περιεχόμενο σύμφωνα με τις σωματικές και διανοητικές ικανότητες του ατόμου.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Γενικές οδηγίες για τους εκπαιδευτές: πώς να προετοιμάσετε το περιβάλλον:

Ο χώρος πρέπει να είναι:

1. Ήσυχος, χωρίς περισπασμούς (θόρυβος, πολλά άτομα, δυνατές συνομιλίες)
2. Σωστά φωτισμένος, θερμαινόμενος / αεριζόμενος
3. Αρκετά μεγάλος ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν αρκετό χώρο για τον εαυτό τους και όχι πολλά πράγματα σε ένα δωμάτιο.
4. Αφαιρέστε τυχόν επικίνδυνα αντικείμενα.
5. Στην αρχή ο εκπαιδευτής λέει στους συμμετέχοντες ότι οτιδήποτε συζητούν στις συνεδρίες μένει μεταξύ τους.
6. Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες, δεν είναι ένας διαγωνισμός τέχνης, οπότε δε χρειάζεται να ανησυχούν για τυχόν μπέρδεμα.



Source: <https://www.twinspacehire.com/goodiesblog/2020/4/6/free-zoom-backgrounds>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Γενικές οδηγίες για τους εκπαιδευτές: πώς να προετοιμάσετε το περιβάλλον:

- Πρέπει να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται ασφαλείς.
- Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να αισθάνονται ότι μπορούν να πουν ότι θέλουν.
- Είναι καλό να παρέχετε επιπλέον χώρο και εγκαταστάσεις σε ΑΝΑ που δε θα ήθελαν να συμμετάσχουν στην προετοιμασμένη δραστηριότητα, ώστε να μπορούν να αποσυρθούν ανά πάσα στιγμή.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Σχόλια και Ερωτήσεις



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union