



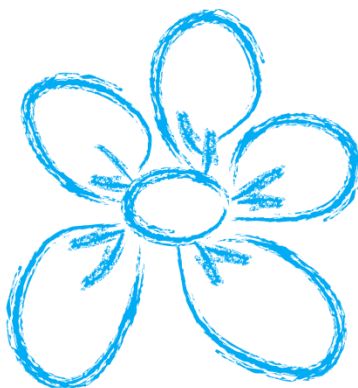
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## FORGET-ME-NOT ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

### Πνευματικά Παραδοτέα 2.2

## ΕΝΟΤΗΤΑ 5



forget me not

## Χρησιμοποιώντας τη συλλογή αναμνήσεων στην πράξη



## Περιεχόμενα

M.5.1 Οφέλη σε διαφορετικά πλαίσια.....	3
M.5.1.1 Οφέλη για το άτομο με άνοια .....	3
M.5.1.2 Θεσμικά οφέλη από τη χρήση μιας ψηφιακής συλλογής αναμνήσεων .....	3
M.5.1.3 Οφέλη για την οικογένεια και τους φίλους ενός ατόμου με άνοια .....	5
M.5.2 Παραδείγματα πρακτικών χρήσεων.....	5
M.5.2.1 Διάφορα πλαίσια χρήσης .....	5
M.5.2.2 Παραδείγματα πρακτικής χρήσης .....	8
M.5.3 Πώς να επεκτείνετε τη βασική χρήση .....	19
M.5.3.1 Επιπρόσθετη χρήση.....	19
M.5.3.2 Μοιράζοντας τις εμπειρίες μέσω συζητήσεων .....	19
M.5.3.3 Κριτικές σχετικά με το αντίκτυπο και την επίδραση του προγράμματος.....	21
M.5.3.4 Επιπρόσθετες Πληροφορίες και Υλικό .....	21



## M.5.1 Οφέλη σε διαφορετικά πλαίσια

### M.5.1.1 Οφέλη για το άτομο με άνοια

Οι ψηφιακές συλλογές αναμνήσεων, όπως το Forget-Me-Not, παίζουν σημαντικό ρόλο στη θεραπεία της αναπόλησης μέσω της δημιουργίας ψηφιακών βασισμένες σε συγκεκριμένες, καθοριστικές στιγμές της ζωής ενός ατόμου. Οι ψηφιακές αναμνήσεις που περιέχουν κείμενο, εικόνες, βίντεο και ήχους μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους ως εναύσματα, για να δημιουργήσουν πιο ευεργετικές συνεδρίες αναπόλησης και μέσω αυτού να βοηθήσουν το άτομο με άνοια να θυμηθεί ποιός είναι και ποια ήταν η ζωή του. Επίσης, βελτιώνει την ευημερία του ατόμου με άνοια και παρέχει καλύτερη ποιότητα φροντίδας από τους φροντιστές. Οι φροντιστές έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα το άτομο που φροντίζουν και να τονώσουν την επικοινωνία τους με επίκεντρο πάντα τον ασθενή.

Τα κύρια οφέλη για το άτομο με άνοια είναι τα εξής:

- Βελτιωμένη διάθεση, ευεξία και αυτοεκτίμηση
- Διέγερση της μνήμης
- Η προσέγγιση είναι προσαρμοσμένη στο στάδιο της άνοιας
- Παραμένει ως κληρονομιά για τις μελλοντικές γενιές
- Διατήτηση αίσθησης προσωπικής ταυτότητας
- Καλύτερη προσέγγιση των φροντιστών μέσω της καλύτερης γνώσης για το άτομο
- Οι συνεδρίες αναπόλησης είναι πιο ευχάριστες και βασίζονται στην ψηφιακή υποστήριξη
- Σε μερικές περιπτώσεις οι ασθενείς σε πρώιμα στάδια μπορούν να χρησιμοποιούν ICT οι ίδιοι.
  - Προώθηση της κοινωνικοποίησης του ατόμου, της επικοινωνίας με τους κοντινούς του ανθρώπους, με τους φροντιστές αλλά και άλλους ασθενείς.
- Νέος και ευχάριστος τρόπος καταγραφής διαφόρων γεγονότων και η αναπόληση τους.

### M.5.1.2 Θεσμικά οφέλη από τη χρήση μιας ψηφιακής συλλογής αναμνήσεων

Η θεραπεία αναπόλησης υιοθετείται ευρέως από πολλά ιδρύματα περίθαλψης στην Ευρώπη και η χρήση συλλογής αναμνήσεων- φυσικών ή ψηφιακών - έχει καταστεί σημαντικό μέρος αυτής. Αποδεχόμενοι τις διαφορές μεταξύ των δύο προσεγγίσεων, οι φροντιστές συνδυάζουν τη χρήση φυσικών και ψηφιακών συλλογών αναμνήσεων ανάλογα με το πλαίσιο της συνεδρίας αναπόλησης.

Ποια είναι τα οφέλη μιας ψηφιακής συλλογής αναμνήσεων σε ένα πιο ελεγχόμενο περιβάλλον;



### Βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων (ICT) του προσωπικού

Αυτή η τεχνολογική προσέγγιση με τη χρήση μιας ψηφιακής συλλογής αναμνήσεων, ενισχύει τις ψηφιακές δεξιότητες των φροντιστών καθώς χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν υπολογιστή ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές όπως φορητό υπολογιστή, tablet, smartphone. Χάρη στο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε (εκπαιδευτικές ενότητες κατάρτισης, εκπαιδευτικά σεμινάρια, βίντεο) οι φροντιστές θα μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στον τομέα των ICT, ενώ θα τις εφαρμόσουν και ως μια χρήσιμη μη-φαρμακευτική προσέγγιση για την θεραπεία της άνοιας .

Οι βασικές δεξιότητες ICT που σχετίζονται με τη χρήση του Forget-Me-Not είναι:

- Επεξεργασία κειμένου
- Δημιουργία υπερσυνδέσμων
- Μεταφόρτωση και επεξεργασία εικόνων
- Μεταφόρτωση και ενσωμάτωση βίντεο μέσω του YouTube
- Ηχογράφηση και φόρτωση ήχου

### Βελτίωση των ικανοτήτων του προσωπικού κατά την αντιμετώπιση της άνοιας

Ενώ πολλοί φροντιστές έχουν μεγάλη εμπειρία στην καθημερινή φροντίδα για άτομα με άνοια, πολλοί από αυτούς δεν έχουν προσπαθήσει να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία μέσω της θεραπείας της αναπόλησης. Με την προσθήκη αυτής της νέας ψηφιακής προσέγγισης και την χρήση ψηφιακών συλλογών αναμνήσεων, οι φροντιστές έχουν την ευκαιρία να διευρύνουν τους ορίζοντες τους σε σχέση με την υποστήριξη ατόμων με άνοια.

Τα κύρια οφέλη που σχετίζονται με τη χρήση του Forget-Me-Not είναι:

- Προσφέρει την δυνατότητα για ομαδική δραστηριότητα
- Βελτίωση της φροντίδας με επίκεντρο τον ασθενή
- Βελτιωμένη ενσυναίσθηση για τον ασθενή, γνωρίζοντας τον καλύτερα
- Δημιουργεί ένα πλαίσιο για κατανόηση
- Ενθαρρύνει και ενισχύει την επικοινωνία με την οικογένεια, τους φίλους και άλλους επαγγελματίες φροντιστές.
- Παρατήρηση του αντίκτυπου - αυτοεκτίμηση, δραστηριοποίηση του ατόμου, καλύτερη ανταπόκριση.



### M.5.1.3 Οφέλη για την οικογένεια και τους φίλους ενός ατόμου με άνοια

Δεν είναι όλοι οι φροντιστές ατόμων με άνοια επαγγελματίες ή φροντιστές πλήρους απασχόλησης. Τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι είναι, και πρέπει συχνά, να περιλαμβάνονται στη θεραπεία αναμνήσεων. Το Forget-Me-Not παρέχει ένα εύκολο και φιλικό προς το χρήστη εργαλείο για όσους επιθυμούν να συμμετάσχουν στη θεραπεία αναπόλησης των αγαπημένων τους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και χωρίς ειδική εκπαίδευση και επιτρέπει μια διαισθητική συνεδρίαση αναπόλησης. Για παράδειγμα, μια κόρη ή ένας εγγονός ενός ατόμου με άνοια μπορεί να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν ένα στοιχείο μνήμης κατά την επίσκεψη της Κυριακής ή απλά να περιηγηθείτε σε προηγούμενες μνήμες και να απολαύσετε μια ευχάριστη συνομιλία που τονώνει τη μνήμη τους.

Τα βασικά οφέλη για τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους είναι:

- Ικανοποίηση μέσω της καλύτερης επαφής με το άτομο
- μεγαλύτερη εκτίμηση του αγαπημένου τους ατόμου, αφού η θεραπεία της αναπόλησης στηρίζεται στις δεξιότητες που διατηρεί το άτομο.
- καλύτερη κατανόηση της ασθένειας
  - Νέος τρόπος για ενίσχυση των δεσμών
  - Ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων για αντιμετώπιση της κατάστασης
  - Ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των φροντιστών
  - Ενισχύει την επικοινωνία μεταξύ γενεών
- μπορεί να ενισχύσει τους δεσμούς μέσα στην οικογένεια ή τον κύκλο φίλων
  - Ενισχύει των δεσμών με τους διάφορους επαγγελματίες φροντιστές.

### M.5.2 Παραδείγματα πρακτικών χρήσεων

Το εργαλείο Forget-Me-Not επιτρέπει την επαναφορά ή ακόμα και την πρόληψη των νοητικών προβλημάτων. Όποιο και αν είναι το πλαίσιο χρήσης του, οι διάφορες μορφές άνοιας χαρακτηρίζονται από μια αναπόφευκτη κάθοδο των νοητικών ικανοτήτων του ατόμου. Γι' αυτό πρέπει να δείχνουμε σεβασμό στο άτομο με άνοια, και ποτέ να μην τους τοποθετούμε σε καταστάσεις που γνωρίζουμε ότι θα αποτύχουν.

Επίσης, όταν μια καταχωρημένη ανάμνηση στην πλατφόρμα μοιάζει ασύνδετη ή ότι δεν έχει πλέον αξία στην ζωή του ατόμου, αποφύγετε να δημιουργήσετε θέμα, αλλά να καθοδηγήσετε την συζήτηση σε πιο θετικές αναμνήσεις.

Κύριος στόχος της πλατφόρμας Forget-Me-Not είναι η καλύτερευση της ποιότητας ζωής των ατόμων. Αφού μέσω ενός διαδραστικού τρόπου, επιτυγχάνεται η καλύτερευση της ποιότητας των σχέσεων του ατόμου με τους γύρω του αλλά και τα πλεονεκτήματα που μπορεί να αποκομίσει κάποιος από την αναπόληση.

#### M.5.2.1 Διάφορα πλαίσια χρήσης



### 1. Διέγερση των νοητικών ικανοτήτων του ατόμου

Η χειρωτέρευση των νοητικών ικανοτήτων των ατόμων με άνοια μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια της αυτονομίας των ατόμων αυτών.

Η αναπόληση μπορεί να προσφέρει συγκέντρωση στην ψυχική δραστηριότητα και όταν υποστηρίζεται από ένα ψηφιακό εργαλείο όπως το Forget-Me-Not δεν τονώνει μόνο τον εγκέφαλο, αλλά φέρνει επίσης την αίσθηση της επιτυχίας όταν δημιουργούνται ψηφιακές μνήμες. Σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής, είναι απολύτως απαραίτητο να δημιουργηθούν αυτές οι μικρές νίκες και η υπερηφάνεια του επιτεύγματος για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αίσθησης της ευημερίας του ηλικιωμένου.

### 2. Γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ γενεών

Καθώς οι νέοι άνθρωποι συχνά θεωρούνται πιο εξειδικευμένοι στις ICT, μπορούν πολύ γρήγορα να κατακτήσουν τη χρήση του εργαλείου Forget-Me-Not διαδικτυακά. Τα παιδιά ή τα εγγόνια ενός πάσχοντα από άνοια μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις δεξιότητες όχι μόνο για να βοηθήσουν τους παππούδες τους να δημιουργήσουν ψηφιακές μνήμες, αλλά το πιο σημαντικό να το χρησιμοποιήσουν για τη σύνδεση μεταξύ των γενεών. Με τη σύγχρονη ζωή να αλλάζει τόσο γρήγορα, δεν είναι ασυνήθιστο ότι ο ηλικιωμένος άνθρωπος αισθάνεται στο περιθώριο και αγνοείται, γιατί "δεν θα καταλάβαινε ούτως ή άλλως".

Έχοντας μια κοινή δραστηριότητα μεταξύ των πλούσιων σε εμπειρίες ηλικιωμένων και τις τεχνολογικές δεξιότητες της νεότερης γενιάς, δημιουργείτε μια αμοιβαία καρποφόρα κατάσταση που βοηθά το ηλικιωμένο άτομο να νιώσει σημαντικό και να είναι το κέντρο της προσοχής. Ως αποτέλεσμα, αυτό μπορεί να γεφυρώσει και να βελτιώσει τις σχέσεις μεταξύ γενεών.

### 3. Ομαδική δραστηριότητα σε ιδρυματικές ρυθμίσεις

Η αναπόληση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε ομάδες ή λέσχες εντός των εγκαταστάσεων ιδρυματικής φροντίδας. Η εστίαση δεν είναι στις μνήμες ενός ατόμου, αλλά στις αναμνήσεις των μελών της ομάδας για ένα κοινό θέμα, θέμα ή αντικείμενο. Θα μπορούσε να είναι κάτι που μπορεί να προκαλέσει αναμνήσεις από τα περισσότερα μέλη της ομάδας αναμνήσεων: ένα τραγούδι από τα νιάτα τους, ένα διάσημο κτίριο, ένα ιστορικό γεγονός, παραδόσεις κλπ.

Στην περίπτωση αυτή, ο φροντιστής που διαχειρίζεται τη συνεδρία αναπόλησης θα χρησιμοποιήσει ένα κοινό προφίλ για την ομάδα και θα το συμπληρώσει με αναμνήσεις βασισμένες σε κοινά θέματα. Οι μνήμες δεν θα εμφανίζονται μόνο στο tablet ή στον υπολογιστή, αλλά θα προβάλλονται για να βλέπουν όλοι την ίδια στιγμή. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι μια φωτογραφία ενός εικονικού κτιρίου στην τοπική τους πόλη, η οποία είναι σήμερα κατεδαφισμένη, αλλά οι πάσχοντες από άνοια πιθανότατα θα έχουν μνήμες που συνδέονται με αυτήν. Θα μπορούσε να είναι ένας κινηματογράφος, ένα σχολείο ή ένα παλιό πάρκο. Το να μοιράζεσαι αναμνήσεις μέσα στην ομάδα μπορεί να βοηθήσει τα μέλη να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον καλύτερα και να βρουν θέματα πάνω στα οποία να σχηματίζουν φιλίες. Είναι μια μεγάλη επικοινωνιακή άσκηση για όλους.

### 4. Τρόπος μετάδοσης της κληρονομιάς

Καθώς ο υπόλοιπος χρόνος της ανθρώπινης ζωής γίνεται συντομότερος, οι άνθρωποι αναρωτιούνται ποια κληρονομιά πρόκειται να αφήσουν στις επόμενες γενιές, θα τους θυμούνται ή θα εξαφανιστεί η παρουσία τους;



Δημιουργώντας ένα προφίλ στο Forget-Me-Not και γεμίζοντας το με αναμνήσεις σε ψηφιακή μορφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας αναπόλησης θα αφήσει τελικά μια υπέροχη συλλογή από αναμνήσεις, που ήταν σημαντικές για το άτομο και που θα μείνουν με την οικογένεια πολύ καιρό αφότου το αγαπημένο τους πρόσωπο έχει φύγει. Με τα στοιχεία σύνδεσης που απομένουν σε ασφαλή χέρια, τα μέλη της οικογένειας μπορούν να περιηγηθούν στις μνήμες από οπουδήποτε στον κόσμο και να απολαύσουν την κληρονομιά που έχουν αφήσει σε αυτούς.

#### 5. Καλύτερη κοινωνική δικτύωση των φροντιστών

Οι άτυποι φροντιστές ατόμων που πάσχουν από άνοια μπορεί συχνά να αισθάνονται μοναξιά ή σαν να φέρουν το βάρος του κόσμου στους ώμους τους. Οι τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις και οι μη τυπικές ομάδες προσπαθούν να παράσχουν στήριξη σε αυτούς τους κατά τα άλλα απομονωμένους φροντιστές σε τακτικές συναντήσεις. Αυτές επικεντρώνονται και αναφέρουν θέματα που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές και η ανταλλαγή εμπειριών μπορεί να τους βοηθήσει να βρουν λύσεις στις προσωπικές τους καταστάσεις.

Το επίκεντρο μιας τέτοιας συνάντησης θα μπορούσε να είναι οι συνεδρίες αναπόλησης και ειδικότερα η χρήση μιας ψηφιακής συλλογής αναμνήσεων με τον πάσχοντα από άνοια. Αυτά τα δίκτυα θα μπορούσαν να εισαγάγουν αυτή την πρακτική στα μέλη της και θα μπορούσαν να απολαύσουν έναν νέο τρόπο αλληλεπίδρασης με τον πάσχοντα.

#### 6. Πλούσια πηγή για αναπόληση καθώς εξελίσσεται η άνοια

Υπάρχουν δύο άκρες για αναπόληση χρησιμοποιώντας μια προσωπική ψηφιακή συλλογή αναμνήσεων. Σε πρώιμα στάδια της άνοιας, ο πάσχων μπορεί ακόμα να παρέχει πληθώρα πληροφοριών για να τροφοδοτήσει τις ψηφιακές αναμνήσεις τους. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των αναμνήσεων, τόσο περισσότερο θα ασκηθεί ο εγκέφαλος, αλλά και οι περισσότερες αναμνήσεις θα υπάρξουν στο μεταγενέστερο στάδιο της ασθένειας, όταν το ίδιο πρόσωπο θα βρίσκεται στην τελευταία λήψη των αναμνήσεων που έχουν δημιουργήσει προηγουμένως.

#### 7. Ανεξάρτητη δημιουργία ιστορίας ζωής

Μια ψηφιακή συλλογή αναμνήσεων, όπως το Forget-Me-Not δεν πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο στο πλαίσιο της άνοιας. Πολλοί άνθρωποι θα μπορούσαν να βρουν έναν αρκετά ευχάριστο και εύκολο τρόπο δημιουργίας ενός διαδραστικού βιβλίου μνημών. Καθώς οι αναμνήσεις επανεμφανίζονται, μπορούν να καταγραφούν γρήγορα σε ένα σύντομο κείμενο, συνοδευόμενο ίσως από μια φωτογραφία αρχείου ή μια καταγραφή του ατόμου που λέει την ιστορία με φωνή ή ακόμα και ένα ενσωματωμένο βίντεο από το YouTube. Θα μπορούσε σίγουρα να είναι ένας πιο ευχάριστος τρόπος καταγραφής των μνημών, από το να τα γράφετε απλά σε ένα κομμάτι χαρτί.

Και αν ο χρήστης του Forget-Me-Not ” επηρεαστεί μία ημέρα από μια μορφή άνοιας, η εργασία για τη ζωή του θα είναι ωφέλιμη για τη δική του ψυχική άσκηση, υπενθυμίζοντας όλες αυτές τις μνήμες που συνέλαβε νωρίτερα.

#### 8. Έμφαση στην εξατομικευμένη υποστήριξη



Τα περισσότερα άτομα με άνοια ξεκινούν την πρώτη φροντίδα τους στο σπίτι, όταν η στήριξη παρέχεται από ένα μέλος της οικογένειας ή επισκέπτονται νοσηλευτές / φροντιστές. Σε αυτό το πρώιμο στάδιο, αυτοί οι φροντιστές μπορούν να δουλέψουν με τον πάσχοντα από άνοια για να δημιουργήσουν τις ψηφιακές αναμνήσεις τους και να διατηρήσουν τον εγκέφαλό τους ενεργό.

Σε μεταγενέστερο στάδιο, όταν συσσωρεύονται άλλα θέματα υγείας, το άτομο με άνοια μπορεί να μεταφερθεί σε ιατρική περίθαλψη και θα μπορούσε να είναι μια πολύ αγχωτική εμπειρία για αυτούς. Όταν γίνονται δεκτοί σε ινστιτούτα για παροχή φροντίδας, υπάρχει συνήθως ένα προσωπικό χαρτοφυλάκιο που δημιουργήτε για να παρέχει μια πιο εξατομικευμένη υπηρεσία στο άτομο. Και εδώ είναι όπου ένα προσωπικό προφίλ Forget-Me-Not, με αρκετές αναμνήσεις μπορεί να είναι χρήσιμο. Το Forget-Me-Not ακολουθεί το άτομο οπουδήποτε κι αν βρίσκεται και οι αναμνήσεις του μπορούν να βοηθήσουν τους φροντιστές να γνωρίσουν τον νέο ασθενή τους πολύ καλύτερα και να προσφέρουν άμεση προσέγγιση προσανατολισμένη στον άνθρωπο.

#### 9. Εργαλείο για την υπέρβαση της φυσικής απόστασης

Η ψηφιακή συλλογή αναμνήσεων που βρίσκεται σε σύνδεση, με μερικά κλικ μακριά σε οποιαδήποτε συσκευή που είναι συνδεδεμένη στο διαδίκτυο, απομακρυσμένα μέλη οικογένειας ή φίλοι μπορεί να έχουν πρόσβαση και να προσθέτουν ή να επεξεργάζονται αναμνήσεις. Πρέπει να τους επιτραπεί να το κάνουν από τον ιδιοκτήτη του προφίλ Forget-Me-Not και μπορεί να τους δοθεί πρόσβαση στην προβολή και επεξεργασία υφιστάμενων μνημών ή να δημιουργήσουν μόνο νέες μνήμες χωρίς να δουν τις υπάρχουσες.

Φανταστείτε τα παιδιά ή τα εγγόνια που έχουν εγκαταλείψει τη χώρα και δεν μπορούν να είναι κοντά σε εκείνον που πάσχει από άνοια, θα μπορούσαν ακόμα να συνεισφέρουν στη ψηφιακή συλλογή αναμνήσεων και να προσθέτουν μνήμες που σχετίζονται με το άτομο, ακόμη και όταν βρίσκονται στην άλλη πλευρά του πλανήτη.

#### 10. Συμφιλίωση με αρνητικές αναμνήσεις

Στόχος του Forget-Me-Not είναι η διατήρηση της ταυτότητας του ατόμου, η οποία αποτελείται από θετικές αλλά και από αρνητικές εμπειρίες. Γι' αυτό τον λόγο όταν κάποιος επαναφέρει στην μνήμη του ένα αρνητικό γεγονός, είναι σημαντικό να δεχτούμε αυτό το γεγονός με κατανόηση. Εάν το άτομο δεν παρουσιάζεται στην καλύτερη κατάσταση ή ο φροντιστής δεν νιώθει άνετα με αυτό, επιβάλλεται η βοήθεια κάποιου ειδικού (γιατρός, ψυχολόγος, θεραπευτής).

Σε κάποιες περιπτώσεις η θεραπεία της αναπόλησης χρησιμοποιείται μόνο από επαγγελματίες όπως γιατρούς, ψυχολόγους, θεραπευτές, για καλύτερη διαχείριση του τραύματος του ατόμου. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι το Forget-Me-Not δεν προορίζεται για αυτές τις θεραπείες.

#### M.5.2.2 Παραδείγματα πρακτικής χρήσης

Τώρα που έχουν περιγραφεί κάποιες συνθήκες χρήσης, θα ήταν χρήσιμο να αποδείξουμε με ποιον τρόπο το Forget-Me-Not θα χρησιμοποιηθεί από την οπτική γωνία των διαφορετικών ανθρώπων που είχαν συμμετάσχει στη θεραπεία αναπόλησης. Οι επόμενες σελίδες περιλαμβάνουν διάφορες περιγραφές ανθρώπων, οι οποίοι χρησιμοποίησαν το Forget-Me-Not σε διάφορες καταστάσεις.





### Σενάριο 1: Μόνος χρήστης χωρίς κάποια παροχή φροντίδας για αναπόληση

**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ:** Λίγο καιρό πριν, ξεκίνησαν να παρουσιάζονται προβλήματα απώλειας μνήμης και δε μπορούσα να θυμηθώ ονόματα ανθρώπων, ημερομηνίες και λεπτομέρειες για συγκεκριμένες περιστάσεις.

Επισκέφθηκα το γιατρό μου για μια πρώτη διάγνωση, αφού ξεκίνησα να ψάχνω για μεθόδους που θα μπορούσαν να κάνουν τη ζωή μου πιο εύκολη όταν ξεκίνησαν να εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια απώλειας μνήμης. Έτσι, αποφάσισα να δοκιμάσω, μεταξύ άλλων, την πλατφόρμα FMN.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:** Είμαι μια γυναίκα 72 χρονών και έχω αφυπηρετήσει εδώ και 12 χρόνια. Από τότε που μίλησα στο γιατρό μου σχετικά με κάποια θέματα απώλειας μνήμης, ξεκίνησα να μαθαίνω για τη νόσο Alzheimer και άλλες σχετικές ασθένειες. Ήμουν αρκετά αγχωμένη και ήθελα απαντήσεις. Μετά από έρευνα, συνειδητοποίησα ότι οι πιο παλιές μου αναμνήσεις ήταν αυτές που μπορούσα να θυμηθώ καλύτερα. Ήθελα να δημιουργήσω να βιβλίο, στο οποίο θα κατέγραφα συγκεκριμένα γεγονότα που ήθελα να τα μοιραστώ με την οικογένεια και τους φίλους μου, προτού σβήσουν κι αυτά.

**ΑΡΧΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:** Έμαθα για το FMN μέσω μιας φίλης μου που φροντίζει τη θεία της. Μου εξήγησε την ιδέα, μου έδειξε πως χρησιμοποιεί το κουτί αναμνήσεων με τη θεία της και πως μέσω του λογαριασμού της προσθέτει περιεχόμενα μέσα στην πλατφόρμα.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** Αρχικά, η φίλη μου έδειξε την ιστοσελίδα και το υλικό της πλατφόρμας. Το υλικό ήταν πολύ χρήσιμο για μένα αφού βρήκα πληροφορίες σχετικά με την άνοια, σε μία ευανάγνωστη και κατανοητή μορφή. Ο γιος μου με βοήθησε να δημιουργήσω ένα λογαριασμό και μπορώ τώρα να το διαχειρίζομαι μόνη μου. Παρόλα αυτά, τον προσκάλεσα να εγγραφεί στην πλατφόρμα, κάτω από το λογαριασμό μου, σαν «συνεργάτης», για να με υποστηρίζει και να ανταλλάσσουμε ιδέες. Έμαθα πώς να εισάγω εικόνες, κείμενο και ήχο/βίντεο.

Στην αρχή, νόμιζα ότι θα ήταν πολύ περίπλοκο, αλλά με τη βοήθεια του γιου μου, προχωρήσαμε βήμα-βήμα, ένα κάθε φορά. Ξέρω ότι υπάρχουν οδηγίες στην ιστοσελίδα, αλλά προτιμώ να βλέπω και να δοκιμάζω.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ:** Όταν κατάλαβα ότι μπορούσα να ανεβάζω φωτογραφίες στην πλατφόρμα σε ψηφιακή μορφή μόνο, τότε ζήτησα από το γιο μου να σαρώσει όλες τις παλιές φωτογραφίες με φίλους και οικογένεια από τα παιδικά μας χρόνια, καθώς επίσης και φωτογραφίες με τοπία, οι οποίες τραβήχτηκαν από τοπία τα οποία είχα επισκεφθεί στο παρελθόν. Τώρα που τις έχω σε αυτή τη μορφή, μπορώ να τις ανεβάσω στην πλατφόρμα του έργου και να προσθέσω περιγραφή. Για να γίνει αυτό, έπρεπε να μάθω πώς να αντιγράψω συνδέσμους από το YouTube στο αλμπουμ, και ήταν πιο εύκολο από ότι νόμιζα.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ:** Δυσκολεύτηκα να θυμηθώ ημερομηνίες και χρονολογίες των γεγονότων, έτσι επικεντρώθηκα στις φωτογραφίες. Προς το παρόν χρησιμοποιώ την πλατφόρμα για

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project ID Number:2017-1-UK01-KA202-036686



να ενισχύσω τη μνήμη μου. Ομαδοποίησα τις φωτογραφίες βάση ταξιδιού ή τοποθεσίας και έγραψα σχετικά με αυτές: χρονιά (περίπου), το όνομα της τοποθεσίας, τα ονόματα των ανθρώπων στην φωτογραφία, κτλ.

Είναι μια δραστηριότητα την οποία κάνω μόνη μου, αλλά όταν αντιμετωπίσω δυσκολίες, δείχνω την φωτογραφία στην οικογένεια μου και στους φίλους μου και τους ζητάω να με βοηθήσουν δίνοντας μου στοιχεία. Συνήθως, όλο και κάποιος έχει την απάντηση!

Όταν κολλήσω ή κουραστώ, αποσυνδέομαι από την πλατφόρμα και επιστρέφω όταν θέλω. Συνειδητοποίησα αργότερα, ότι τα αγαπημένα μου πρόσωπα τα οποία είναι εγγεγραμμένα στην πλατφόρμα, έχουν την δυνατότητα να συνομιλήσουν μαζί μου σχετικά με μια ανάμνηση, περνώντας έτσι ποιοτικό χρόνο μαζί μου.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ: Αγαπώ αυτά τα άλμπουμ, γιατί μου επιτρέπουν να μαθαίνω πώς να χρησιμοποιώ διαδραστικά εργαλεία, που ξεπερνούν την παθητική παρακολούθηση φωτογραφιών. Το να συλλέγω, να διαλέγω και να δημιουργώ μια ανάμνηση είναι ευχάριστο. Δεν φαντάστηκα ποτέ ότι η δημιουργία ενός τέτοιου ψηφιακού άλμπουμ που θα περνούσε τις εμπειρίες μου στην οικογένεια και τους φίλους μου θα ήταν τόσο επικοινωνιακή δραστηριότητα.



## Σενάριο 2: Ένας αυτοαπασχολούμενος άτυπος φροντιστής

**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ:** Είμαι ένας αυτοδίδακτος φροντιστής. Ο άντρας μου διαγνώστηκε με άνοια στην αρχή της χρονιάς. Ξεκίνησε να ξεχνάει βασικά πράγματα όπως τι έκανε το προηγούμενο βράδυ, τι έχει φάει, τα σχέδια που κάναμε. Γι' αυτό τον λόγο αποφάσισα να ξεκινήσω να τον φροντίζω.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:** Ο σύζυγος μου είναι 75 χρονών και έχει διαγνωσθεί με άνοια. Πήρα την πρωτοβουλία να χρησιμοποιήσω την πλατφόρμα Forget Me Not και να διαβάσω τις 5 εκπαιδευτικές ενότητες, ως φροντιστής.

**ΑΡΧΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:** Τα παιδιά μας, αναφέρθηκαν στο πρόγραμμα Forget Me Not και αποφάσισα να το δοκιμάσω. Στην συνέχεια, έμαθα ότι ένας πολύ καλός μας φίλος, επαγγελματίας φροντιστής, το χρησιμοποιεί στην δουλειά του με μεγάλη επιτυχία.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** Αρχικά, διάβασα τις ενότητες που παρουσιάζονται στην ιστοσελίδα του προγράμματος. Ήθελα να δω εάν το εργαλείο αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει την κατάσταση. Ως φροντιστής, δεν ήξερα τις ιδιαιτερότητες αυτών των παθολογιών. Θεώρησα ενδιαφέρον το γεγονός ότι αυτές οι ενότητες ήταν τόσο θεωρητικές όσο και πρακτικές.

Τότε αποφάσισα να συνδεθώ στην πλατφόρμα ακολουθώντας τις οδηγίες όπως δίνονται στην ενότητα 4. Δημιούργησα ένα λογαριασμό για να εξοικειωθώ με την πλατφόρμα. Κατάλαβα εύκολα την διαδικασία που έπρεπε να ακολουθήσω και τι θα χρειαστώ.

Παρουσίασα την πλατφόρμα στον σύζυγο μου ο οποίος έδειξε τεράστιο ενδιαφέρον. Του έδειξα ένα παράδειγμα το οποίο δημιούργησα, σχετικά με τα παιδιά μας και έδειχνε χαρούμενος. Μάλιστα, ανακάλεσε κάποιες αναμνήσεις από το παρελθόν.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ:** Η διαδικασία δημιουργίας μιας ανάμνησης ήταν τόσο προκλητική όσο και διασκεδαστική. Καθώς ο σύζυγος μου είναι στα πρώτα στάδια άνοιας, δυσκολεύεται να ταξινομήσει τις αναμνήσεις του με χρονολογική σειρά και χρειάζεται κάποια υποστήριξη για να το πετύχει. Παρόλα αυτά, η συμπλοκή του ήταν πολύ χρήσιμη, και αισθάνθηκε χρήσιμος σε όλη τη διαδικασία. Επιπλέον, ενώ ασχολούμαστε με τις αναμνήσεις, έχουμε την ευκαιρία να ξαναζήσουμε κάποιες από αυτές.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ:** Βοηθώντας με την επεξεργασία των αναμνήσεων στην πλατφόρμα, ένοιωσε χρήσιμος ξανά. Ένοιωθε συναισθηματικός δεμένος με τα παιδιά μας και το παρελθόν του. Παρόλα αυτά, ένοιωσε στενάχωρα όταν θυμήθηκε τους φίλους και τα μέλη της οικογένειάς μας τα οποία έφυγαν από τη ζωή. Νοιώθω ότι, αν και είναι επώδυνο, το να αποδεχόμαστε ότι ο θάνατος είναι ένα κομμάτι της ζωής μας είναι σημαντικό και αυτό, βοηθά τον σύζυγο μου να συμβιβαστεί με την πραγματικότητα. Η πρώτη εμπειρία με την πλατφόρμα είναι θετική και θέλει να την χρησιμοποιήσει όσο μπορεί.

**ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ:** Ως φροντιστής, είναι χρήσιμο να έχω επαρκείς γνώσεις σχετικά με την άνοια. Η χρήση της πλατφόρμας Forget Me Not σας επιτρέπει να επανασυνδεθείτε με τον σύντροφο σας, η οποία επιφέρει θετικές αλληλεπιδράσεις βασισμένες στις γνωστικές ικανότητες του ατόμου, επίσης δίνει την δυνατότητα να ξεφύγετε από τους περιορισμούς της καθημερινής ζωής, προωθώντας την ευημερία και την καλή ζωή.



Αυτές είναι σημαντικές στιγμές για τον σύζυγο μου, και είναι όμορφο το συναίσθημα ότι κάτι του δίνει ζωή. Τα παραδείγματα που ενσωματώνονται στις ενότητες παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες και βοηθούν τους αναγνώστες να εντοπίσουν το πλησιέστερο κέντρο από το οποίο μπορούν να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια.

Όσο αφορά το άτομο που πάσχει από άνοια, είναι σημαντικό να του δοθεί προσαρμοσμένη υποστήριξη από επαγγελματίες ή μη επαγγελματίες φροντιστές, με γνώσεις αυτής της νόσου. Τα πλεονεκτήματα της χρήσης της πλατφόρμας είναι πολλά, για αυτό και συστήνω τακτικά αυτό το εργαλείο στους γύρω μου.



### Σενάριο 3: Ένας ανεπίσημος φροντιστής με υποστήριξη εκπαίδευσης

**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ:** Η μαμά μου είναι “άτυπος” φροντιστής πλήρους απασχόλησης του πατέρα μου, ο οποίος πάσχει από αγγειακή άνοια και Αλτσχάιμερ. Προσπαθώ να είμαι κοντά του όσο το δυνατόν περισσότερο, κυρίως μετά τη δουλειά και τα σαββατοκύριακα.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:** Συμμετέχουμε και οι δύο σε μια τοπική ομάδα υποστήριξης, όπου οι φροντιστές απόμων με άνοια μοιράζονται τις ιστορίες και λαμβάνουν υποστήριξη από έναν επαγγελματία φροντιστή. Σε μια από τις συναντήσεις, παρουσίασαν το Forget-me-not, και από τη στιγμή που χρησιμοποίηώ υπολογιστή σε καθημερινή βάση, το βρήκα πολύ εύχρηστο με πολλές δυνατότητες.

**ΑΡΧΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:** Η μητέρα μου ήταν διστακτική στην αρχή, ισχυρίστηκε ότι έχει πολλά πράγματα να κάνει και δεν είχε χρόνο να ασχοληθεί με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, καθώς φρόντιζε τον πατέρα μου. Μια μέρα καθίσαμε κάτω, και συζητήσαμε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσουμε την πλατφόρμα, καθώς άρχισα να διαβάζω τις ενότητες αισθάνθηκα ότι ήταν αρκετά χρήσιμες.

Στις συναντήσεις αυτές, ήταν πραγματικά χρήσιμο το γεγονός ότι μοιραζόμασταν ιδέες και αμφιβολίες με άλλους φροντιστές, και είμαστε πολύ τυχεροί που ανήκουμε σε μια ομάδα υποστήριξης. Είμαι ευγνώμων στον συντονιστή της ομάδας μας που μας παρουσίασε και μας καθοδήγησε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης του προγράμματος Forget me not.

**ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** Ήθελα να είμαι σίγουρος για το τι κάναμε, οπότε διάβασα τις ενότητες με λεπτομέρεια και συζήτησα κάποια θέματα με τη μητέρα μου. Συμφώνησε να προχωρήσουμε με αυτό, δεδομένου ότι θα είμαι υπεύθυνος για τις συνεδρίες.

Αρχικά, έπρεπε να εξασφαλίσουμε πρόσβαση στο διαδίκτυο στο σπίτι των γονιών μου και ήμουν ευτυχής που θα τους έδινα το παλιό μου τάμπλετ. Ο πατέρας μου είχε ένα κατάστημα με ηλεκτρικά, και ήταν πολύ θετικός για τη χρήση του τάμπλετ, παρόλο που δεν ήταν και πολύ καλός σε αυτό. Δημιούργησα ένα λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου γι αυτόν, και ένα λογαριασμό για την πλατφόρμα Forget me not και τότε ανέβασα κάποιες φωτογραφίες από τα περασμένα γενέθλια του πατέρα μου, με κάποια σχόλια, ονόματα ανθρώπων που απεικονίζονταν στις φωτογραφίες και ένα σύντομο βίντεο που φτιάξαμε όταν έσβηνε τα κεράκια.

Έδειξα στη μητέρα μου και στον πατέρα μου αυτό που δημιούργησα και ήταν αρκετό για να τους προκαλέσει το ενδιαφέρον. Ο μπαμπάς μου ρώτησε αν είχα κι άλλο υλικό, και του εξήγησα ότι θα μπορούσαμε να συνεργαστούμε για να δημιουργήσουμε περισσότερες αναμνήσεις στο λογαριασμό του. Τότε συμφώνησε.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ:** Η δημιουργία αναμνήσεων στην πλατφόρμα ήταν πολύ εύκολη για μένα, το μόνο που χρειάστηκες ήταν μερικά κλικ. Η μεγαλύτερη πρόκληση ήταν να μαζέψω τις φωτογραφίες και το σημαντικότερο, να καταγράψω τις αναμνήσεις. Ευτυχώς, σε μια από τις συνεδρίες επικεντρωθήκαμε στους τρόπους καταγραφής αναμνήσεων από άτομα με άνοια. Μπορεί να απογοητευτείτε, αλλά το κλειδί είναι να παραμείνετε ήρεμος, θετικός και συμπονετικός.

Μια μέρα ο πατέρας μου είχε βγάλει όλες τις φωτογραφίες της γεμάτης ζωής του και μας πήρε πολύ χρόνο να τις ταξινομήσουμε, αλλά μας βοήθησε να εντοπίσουμε κάποιες σημαντικές αναμνήσεις που



θέλησε να συμπεριλάβουμε στο ψηφιακό άλμπουμ του, όπως το αποκαλεί. Πέρασα τις επόμενες εβδομάδες να δημιουργώ ψηφιακές αναμνήσεις και να καταγράψω τα σχόλια του.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ:** Είμαστε ακόμα σε πρώιμο στάδιο, δημιουργούμε αναμνήσεις και καμιά φορά επισκεπτόμαστε αυτές που δημιουργήσαμε προηγουμένως. Η ενασχόληση μου με την πλατφόρμα του Forget me not, μου έδωσε την ευκαιρία να επισκέπτομαι το σπίτι των γονιών μου πιο συχνά και έγινε το κυρίως θέμα προς συζήτηση μεταξύ των γονιών μου όταν δεν ήμουνα εκεί.

**ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ:** Παρά τις αρχικές αντιρρήσεις της μητέρας μου αρχικά, τώρα μπορεί να αντιληφθεί τα οφέλη της πλατφόρμας Forget me not, αφού με αυτό τον τρόπο απασχολεί τον πατέρα και τον αποτρέπει από το να σκέφτεται άλλα πράγματα που μπορεί να του προκαλέσουν προβλήματα. Τους επέτρεψε επίσης να συνδέσουν τις παλιές τους αναμνήσεις, από το να επαναλαμβάνουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, επιβιώνοντας μια ακόμη μέρα. Οι συνεδρίες κατέβαλαν πολύ από τον ελεύθερο μου χρόνο, αλλά είμαι περήφανος που κάνω κάτι χρήσιμο για τον πατέρα μου, κάτι το οποίο τον κάνει χαρούμενο αφού δημιουργούνται ευχάριστες οικογενειακές στιγμές. Πιστεύω ότι το Forget me not τονώνει τον εγκέφαλο του πατέρα μου, αλλά ακόμα κι αν δεν το κάνει, τον κάνει σίγουρα ευτυχισμένο και τον κρατά επικεντρωμένο σε κάτι θετικό.



#### Σενάριο 4: Ένας επαγγελματίας φροντιστής με έναν μόνο ασθενή

**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ:** Είμαι ένας επαγγελματίας φροντιστής και δουλεύω για μια κινητή νοσηλευτική υπηρεσία εδώ και 3 χρόνια. Παρόλο που δεν έχουν πολύ χρόνο για κάθε ασθενή, προσπαθώ να μάθω όσα περισσότερα μπορώ για τους ανθρώπους που φροντίζω. Η καθημερινή μου ενασχόληση με ανθρώπους που πάσχουν από άνοια, μου αποδεικνύει το πόσο σημαντικό είναι να δημιουργείς μια καλή σχέση με τους ασθενείς σου.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:** Μία από τους ασθενείς μου, είναι 70 χρονών και πάσχει από άνοια σε πρώιμα στάδια. Είναι πολύ φιλική και έχουμε δημιουργήσει μια πολλή καλή σχέση επικοινωνίας από την αρχή. Όταν άκουσα για το Forget-me-not από την τεχνική και επαγγελματική σχολή την οποία φοιτούσα, ήθελα να το δοκιμάσω μαζί της και να τη βοηθήσω να κρατήσει τις αναμνήσεις της ζωντανές όσο το δυνατό περισσότερο.

**ΑΡΧΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:** Άκουσα σχετικά με το Forget-Me-Not από τη τεχνική και επαγγελματική σχολή. Άλλοι πρώην συμμαθητές μου και νυν συνεργάτες μου το έχουν ήδη δοκιμάσει και το βρήκαν πολύ χρήσιμο.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** Ξεκίνησα να διαβάζω τις ενότητες και γράφτηκα αμέσως στην πλατφόρμα. Το μόνο πράγμα που χρειάστηκε ήταν η ηλεκτρονική μου διεύθυνση.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ:** Μετά την εγγραφή μου στο Forget-Me-Not, άρχισα να δημιουργώ αναμνήσεις με την ασθενή μου. Πήρα κάποιες από τις αγαπημένες τις φωτογραφίες, τις σάρωσα και τις ανέβασα. Πήρα και μερικά από τα αγαπημένα μου μουσικά κομμάτια από το YouTube και τα ανέβασα στον λογαριασμό της. Για να πάρω ακόμα περισσότερες πληροφορίες και να δημιουργήσω κι άλλες αναμνήσεις, μίλησα με την κόρη της, η οποία ενθουσιάστηκε και έβαλε τις φωτογραφίες αμέσως από το κινητό της χρησιμοποιώντας τη λειτουργία συνεργάτη.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ:** Τώρα ο ασθενής μου και εγώ έχουμε την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουμε το Forget-me-not κατά τις συνομιλίες μας. Στις «κακές» της ημέρες, της δείχνω τις αναμνήσεις της και αισθάνομαι πως επανέρχεται πάλι. Μου δίνει, ως επαγγελματία φροντιστή, την αίσθηση του να βοηθάω περισσότερο.

**ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ:** Αφού χρησιμοποίησα την πλατφόρμα Forget-me-not για λίγο, μπορώ να επιβεβαιώσω ότι η ασθενής μου βιώνει όλο και λιγότερες «κακές» μέρες. Η οικογένεια της μου ανέφερε ότι χρησιμοποιούν την πλατφόρμα με την ιδιότητα του συνεργάτη σε τακτική βάση, επειδή την κάνει ευτυχισμένη και αισθάνονται πιο ενωμένοι ως οικογένεια ξανά.



## Σενάριο 5: Επαγγελματίας φροντιστής με ομάδα αναπόλησης

Περίπτωση: Η συνεδρία πραγματοποιείται στον χώρο των ασθενών και αφορά εξαρτώμενους ηλικιωμένους που χρήζουν φροντίδας.

Κατάσταση: Είμαι επαγγελματίας φροντιστής ηλικιωμένων και δημιουργώ δραστηριότητες για τους ηλικιωμένους που μένουν στο κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων.

INITIAL APPROACH: As a professional carer I keep myself regularly informed of progress in non-drug treatments of dementia. Colleagues have sent me a link to the project website. I introduced the method to my care home and we quickly became a partner of Forget Me Not. I soon attended training sessions to learn how to use the platform.

ΑΡΧΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ: Ως επαγγελματίας φροντιστής ηλικιωμένων προσπαθώ να ενημερώνομαι για θεραπείες κατά της άνοιας οι οποίες δεν απαιτούν την χρήση φαρμάκων. Οι συνάδελφοι μου έστειλαν τον σύνδεσμο με την ιστοσελίδα του προγράμματος. Άμεσα, εφαρμόσα την μέθοδο αυτή στο κέντρο φροντίδας που εργάζομαι και έτσι γίναμε συνεργάτες στο πρόγραμμα Forget Me Not.

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Διαλέξτε το κοινό: Ποιος μπορεί να ενδιαφέρεται και ποιος μπορεί να επωφεληθεί? Ποιος δε μπορεί να συμμετέχει διότι υπάρχει το ρίσκο αποτυχίας? Το στάδιο της νόσου δεν θα πρέπει να έχει προχωρήσει, διότι οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν ξεχωριστά
- Είναι σημαντικό να γνωρίζεις την ιστορία και το γνωστικό επίπεδο του καθενός.

*Αν ο ασθενής έχει ενοχλητική/περίεργη συμπεριφορά, θα πρέπει να ληφθούν άμεσα μέτρα για την ασφάλεια του ασθενή και όλης της ομάδας.*

- Δουλεύοντας ως μία ομάδα για την ενημέρωση, την υποστήριξη και παρακίνηση των ασθενών. Επίσης, η οργάνωση των δραστηριοτήτων θα πρέπει να γίνει έτσι ώστε να ενσωματωθεί με τις υπόλοιπες.
- Τα άτομα στην ομάδα δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 10 ( 15 το περισσότερο), αλλιώς απαιτείται η δημιουργία 2 ομάδων.
- Σκεφτείτε την τοποθεσία όπου θα πραγματοποιηθεί η συνεδρία, ο χώρος να είναι ευρύχωρος και επαρκής για να μπορούν να κινούνται με άνεση ο κόσμος. Τα καθίσματα να είναι βολικά και αναπαυτικά.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

#### Το θέμα

- Αναφέρεται στην συλλογή αναμνήσεων από το σχολείο, το αγροτικό χωριό, την μουσική, τις συναντήσεις, ακόμα και αν διαφέρει από άτομο σε άτομο
- Σχετίζεται με γεγονότα που δεν είναι απλά γνωστά στους ασθενείς αλλά είναι βασισμένα στα βιώματα τους, με σκοπό την αποφυγή του αποκλεισμού από την ομάδα.
- Δημιουργεί συζήτηση μέσα στην ομάδα.





- Προάγει τα θετικά συναισθήματα. Τα αρνητικά συναισθήματα που θα προκύψουν θα πρέπει να αντιμετωπιστούν με δεκτικότητα και εμπάθεια.

#### Οι πηγές θα πρέπει να είναι

Ποικιλίες: Διαδίκτυο, φωτογραφίες, βίντεο, ηχητικά, κείμενο

- Σε επαρκή ποσότητα, περίπου να καλύπτουν 1.5-2 συναντήσεις, σε περίπτωση που κάποια στοιχεία τους είναι άγνωστα

- Κατάλληλο για το κοινό: μεγάλες φωτογραφίες και καλή ποιότητα ήχου.

- Σχετικό υλικό και η ποιότητα του υλικού είναι εξίσου σημαντική με την τεχνική του ποιότητα.

#### ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΩΣ ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Μπορείτε να τοποθετήσετε τους συμμετέχοντες σύμφωνα με τις ικανότητές τους, για παράδειγμα άτομα που έχουν πρόβλημα με την όραση τους, να κάθονται πιο κοντά στον οθόνη. Επίσης, τα άτομα που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα ακοής να κάθονται πιο κοντά στον συντονιστή για να παρακολουθήσουν πιο εύκολα την συνεδρία.

-Καλωσορίστε τον κάθε ένα στην ομάδα και επιτρέψτε τους να συστηθούν μεταξύ τους.

- Υπενθύμισε το περιεχόμενο και την ουσία της εκάστοτε συνεδρίας

- Παρουσιάστε το θέμα έτσι ώστε να εμπνέει ενθουσιασμό τους υπόλοιπους.

- Γίνεται καλοί ακροατές και ακούστε τις εμπειρίες των υπολοίπων.

- Προωθείστε την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των διάφορων γενεών.

- Αναδιατυπώστε με σαφήνεια

- Δημιουργήστε ευχάριστο χρόνο προωθώντας την δυναμική της ομαδικότητας.

- Να είστε έτοιμοι για το απροσδόκητο

- Ανακεφαλαιώστε και ανακοινώστε το πλάνο για την επόμενη συνεδρία.

- Βεβαιωθείτε ότι ο καθένας αισθάνεται άνετα.

#### ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Αλληλεπιδράστε με τους άλλους, ενισχύστε την αυτοεκτίμηση σας και ασχοληθείτε με τις κοινωνικές σας σχέσεις, αναπολώντας παλιές αναμνήσεις.

Η πραγματοποίηση συνεδρίων όπου οι συμμετέχοντες συζητούν για τις αναμνήσεις τους, μπορεί να έχει μόνιμες επιπτώσεις:

- Η δυναμική της ομάδας που φροντίζει τους ασθενείς

- Υποστήριξη στο κάθε άτομο χωριστά



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



- Η βελτίωση της επικοινωνίας (ποσοτικά και ποιοτικά)
- Η ενδυνάμωση των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των ασθενών με τις ομάδες των φροντιστών και τις οικογένειες τους).



## M.5.3 Πώς να επεκτείνετε τη βασική χρήση

### M.5.3.1 Επιπρόσθετη χρήση

Αυτή η ενότητα αναπτύχθηκε μετά από αρκετές δοκιμές που έγιναν κατά την υλοποίηση του Ευρωπαϊκού προγράμματος Forget-me-not. Περιλαμβάνει ιδέες από εναλλακτικές χρήσεις οι οποίες δεν είχαν εντοπιστεί στην αρχή του προγράμματος.

- ✓ Εάν μια μεγάλη εκδήλωση λαμβάνει χώρο στο κέντρο φροντίδας, δίνετε η ευκαιρία να συνδεθεί με την ανάκτηση παλαιών αναμνήσεων, για παράδειγμα δουλειά, αθλητικά γεγονότα, μετακομίσεις, εκλογές. Η πραγματοποίηση δραστηριότητας για αναπόληση θα μπορούσε να βασιστεί πάνω σε αυτή την θεματολογία και μέσω αυτού να ενθαρρυνθεί την προετοιμασία και να υποστηρίξει την ικανότητα προσαρμογής των ατόμων.
- ✓ Το πρόγραμμα Forget me not μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα εργαλείο για την προετοιμασία της ιστορίας της ζωής του ατόμου, πριν την δημιουργία μιας ταινίας μικρού μήκους (παράδειγμα: <http://mylifefilms.org/>).
- ✓ Μερικοί φροντιστές χρησιμοποιούν την πλατφόρμα για δική τους χρήση, δημιουργώντας το δικό τους προσωπικό λεύκωμα. Εκτιμούν ιδιαίτερα ότι το Forget me not είναι ένα πρόγραμμα ασφαλές και σε μη κερδοσκοπικό χαρακτήρα. Επίσης, παρατηρούν ότι τους δίνει τη δυνατότητα να ελέγχουν τις αναμνήσεις σε περιβάλλον όπου επιτρέπεται η χρήση πολυμέσων για κάθε εισαγωγή νέας ανάμνησης.

### M.5.3.2 Μοιράζοντας τις εμπειρίες μέσω συζητήσεων

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει εμπειρίες από ανθρώπους που πάσχουν από άνοια. Οι φροντιστές έχουν αναλάβει την θεραπεία τους χωρίς φάρμακα, βασισμένη στην θεωρία του Forget me not.

#### Ασθενείς/ πάσχοντες από άνοια:

- ✓ *Μου αρέσει η ιδέα του ψηφιακού άλμπουμ, παρόλα αυτά χρειάζομαι τη βοήθεια από τα παιδιά και τα εγγόνια μου για να ανακτήσω τις παλιές αναμνήσεις.*
- ✓ *Συνολικά δείχνει ότι φέρνει στην επιφάνεια όμορφα συναισθήματα και αναμνήσεις. Μερικές φορές τα παλιά γεγονότα δημιουργούν συγκίνηση και συμβαίνει συνήθως όταν θυμάσαι παλιούς φίλους η μέλη της οικογένειας που δεν είναι πια στην ζωή. Πρόσθεσα συνεργάτες από το οικογενειακό περιβάλλον για να με βοηθήσουν να χτίσω το κουτί αναμνήσεων μου.*
- ✓ *Καταφέραμε να ξαναζήσουμε την στιγμή*
- ✓ *Μιλήσαμε για όσα συνέβησαν με άνεση*
- ✓ *Ήταν μια ευχάριστη στιγμή*
- ✓ *Έφερε στην επιφάνεια παλιές αναμνήσεις*
- ✓ *Τι θα συμβεί στο μέλλον?*



### Αγαπημένα πρόσωπα/Άτυποι φροντιστές

- ✓ Η πλατφόρμα είναι εύχρηστη και κατάλληλη για την ομάδα-στόχος της. Ήταν μια αξέχαστη εμπειρία για την γιαγιά μου διότι είχε την ευκαιρία να μοιραστεί μερικές από τις εμπειρίες της, γεγονός που την ενδυνάμωσε ψυχολογικά.
- ✓ Είναι σημαντικό να βλέπεις μεγάλα χαμόγελα.
- ✓ Πήρα πολλές νέες πληροφορίες, είναι εντυπωσιακό.
- ✓ Δε μιλάμε μόνο για την νόσο πλέον, έχουμε και άλλα ενδιαφέροντα για συζήτηση.

### Επαγγελματίες φροντιστές / Κατ Οίκον φροντιστές

- ✓ Μου αρέσει η δομή της πλατφόρμας και το γεγονός ότι μπορώ να συνεισφέρω στην δημιουργία των αναμνήσεων τους. Επίσης, αισθάνομαι γεμάτος όταν βλέπω την ευτυχία στα πρόσωπα τους έχοντας μοιραστεί μαζί μας μερικές από τις αναμνήσεις τους. Υπάρχουν επίσης πλεονεκτήματα και για το προσωπικό διότι δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσεις καλύτερα τον ασθενή και να καταλάβεις πως αισθάνεται.
- ✓ Υπάρχει καλή ατμόσφαιρα μετά τις συνεδρίες
- ✓ Οι κάτοικοι μοιράζονται πολλά περισσότερα από ότι πριν.
- ✓ Πρόκειται για ένα δημιουργικό αλλά και ενισχυτικό πρόγραμμα για την ομάδα.

### Συντονιστές της ομάδας των συνεδρίων

- ✓ Είναι πολύ ενδιαφέρουσες περιπτώσεις, μάθαμε πολλά πράγματα
- ✓ Είναι εύκολο στην χρήση και παράλληλα ένα διασκεδαστικό εργαλείο
- ✓ Οι συνεδρίες έχουν εκτιμηθεί ιδιαίτερως και υπάρχει μεγάλη προσμονή.



### Μ.5.3.3 Κριτικές σχετικά με το αντίκτυπο και την επίδραση του προγράμματος

Όπως παρατηρήθηκε παραπάνω η χρήση της πλατφόρμας Forget me not αφήνει θετικό αντίκτυπο σε όλους αυτούς που συμμετείχαν στην ομαδική θεραπεία είτε ως επαγγελματίες ή άτυποι φροντιστές καθώς και στους ασθενείς. Μερικά από τα πλεονεκτήματα της πλατφόρμας παρουσιάζονται παρακάτω:

Το αντίκτυπο της πλατφόρμας

Επαγγελματίες φροντιστές	Άτυποι φροντιστές	Ασθενής (που πάσχουν από άνοια)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αίσθηση πληρότητας</li> <li>• Ευκαιρία να γνωρίσεις τον ασθενή</li> <li>• Προώθηση μιας πιο ανθρωποκεντρικής προσέγγισης.</li> <li>• Βελτίωση της επαγγελματικότητας και των ορθών πρακτικών</li> <li>• Χρήση θεραπείας χωρίς φάρμακα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευκαιρία για την καλύτερη σύνδεση μεταξύ των διαφορετικών γενεών.</li> <li>• Ενδυνάμωση καλύτερων σχέσεων μεταξύ οικογένειας και φίλων.</li> <li>• Βελτίωση της επικοινωνίας με του έχοντες άνοια.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση της καλής διάθεσης και της ευημερίας.</li> <li>• Διεγείρει τον εγκέφαλο για να παραμείνει ενεργός.</li> <li>• Διατήρηση της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης.</li> <li>• Δημιουργείται μεγάλη ευκαιρία να περάσει από γενιά σε γενιά η άυλη κληρονομιά, η ιστορία και οι εμπειρίες ζωής.</li> </ul>

### Μ.5.3.4 Επιπρόσθετες Πληροφορίες και Υλικό

Το πρόγραμμα Forget me not έχει συγκεντρώσει μερικές πρόσθετες πληροφορίες για να καθοδηγήσει το κοινό στο διαδικτυακό υλικό που υπάρχει σχετικά με τις διάφορους τύπους άνοιας. Γνώμονας πάντα η θεραπεία χωρίς την χρήση φαρμάκων.

- Το Alzheimer's Show είναι το μεγαλύτερο ετήσιο γεγονός του Ηνωμένου Βασιλείου που φέρνει κοντά φορείς που ασχολούνται με τη νόσο του Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον κατάλογο των εκθετών εδώ:

<https://alzheimersshow.co.uk>



- Η Join Dementia Research είναι μια εθνική υπηρεσία που επιτρέπει για οποιονδήποτε να συμμετάσχει σε έρευνες σχετικές με την άνοια. Τα άτομα με προβλήματα άνοιας ή μνήμης, οι φροντιστές τους και όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να εγγραφούν εδώ:  
<https://www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk/>
- Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του The Salford Institute for Dementia <https://www.salford.ac.uk/salford-institute-for-dementia>
- Το προσωπικό της Υγείας και της Κοινωνικής Φροντίδας μπορεί να παρακολουθήσει το διαδικτυακό μάθημα σχετικά με την Υγεία εδώ: <https://www.e-lfh.org.uk/programmes/dementia/>
- Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ένα βίντεο το οποίο σχετίζεται με την άνοια, δημιουργός του οποίου είναι το Alzheimer's Society -<https://www.youtube.com/watch?v=fmaEql66gB0>
- Μη-Φαρμακευτικές θεραπείες της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ:  
<https://alzheimerathens.gr/mi-farmakeftikes-therapies-tis-anias-ke-tis-nosou-alzheimer/>
- Άνοια: Οι νέες προοπτικές στη θεραπεία:  
<https://www.hygeia.gr/anoia-oi-nees-prooptikes-sti-therapeia/>
- Μια έκθεση της αυστραλιανής κυβέρνησης σχετικά με τα οφέλη της θεραπείας αναμνήσεως με άτομα με άνοια:  
[https://medicine.unimelb.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0020/2471312/Using-reminiscence-with-people-with-dementia-in-acute-and-subacute-care-manual.pdf](https://medicine.unimelb.edu.au/_data/assets/pdf_file/0020/2471312/Using-reminiscence-with-people-with-dementia-in-acute-and-subacute-care-manual.pdf)
- Μια καινοτόμα προσέγγιση στην Ολλανδία και τη Γαλλία, για τη στήριξη των ατόμων με άνοια:  
a) <https://www.businessinsider.com/inside-hogewey-dementia-village-2017-7>  
b) <https://www.weforum.org/agenda/2018/06/france-is-building-a-village-for-people-with-alzheimers/>