

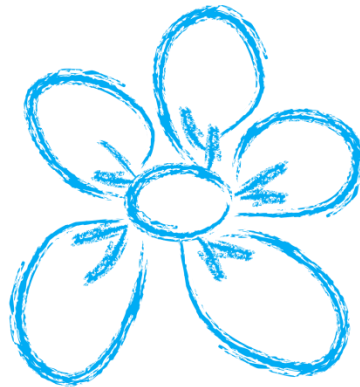


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



FORGET-ME-NOT ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ Πνευματικά Παραδοτέα 2.2

ΕΝΟΤΗΤΑ 2



forget me not

Ευαισθητοποίηση στον τομέα της φροντίδας με βάση την κουλτούρα

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



Περιεχόμενα

M.2.1 Εθνικό, πολιτιστικό και θρησκευτικό υπόβαθρο στη φροντίδα της άνοιας	3
Πολιτιστικές και θρησκευτικές ανάγκες ατόμων με άνοια.....	3
Συνδέοντας προσωπικό και ασθενείς από το ίδιο υπόβαθρο	3
Αποφυγή υποθέσεων και επικριτικής συμπεριφοράς.....	4
Προσφέροντας υποστήριξη σε πάσχοντες που δεν μιλάνε Ελληνικά	5
Χρησιμοποιώντας αναπόληση για να μάθετε περισσότερα για άλλους πολιτισμούς.....	6
Αναγνωρίζοντας πότε αλλάζουν οι προτιμήσεις ενός ατόμου	6
M.2.2 Επικοινωνία και χρήση της γλώσσας στη φροντίδα της άνοιας.....	7
Τι είναι η αφασία.....	7
Πώς σχετίζεται η άνοια με την αφασία;.....	7
M.2.2.2 Επικοινωνία και γλώσσα	8
M.2.2.3 Άνοια και γλώσσα.....	8
M2.2.4 Πώς να επικοινωνήσετε με κάποιον με άνοια.....	9
Πριν μιλήσετε.....	9
Πώς να μιλάτε	9
Τι να πω.....	10
Ακούγοντας.....	10
Γλώσσα σώματος και σωματική επαφή	11
M.2.2.5 Επικοινωνία με κάποιον με αισθητηριακή δυσλειτουργία	11
Απώλεια όρασης.....	11
Απώλεια ακοής	13
M.2.2.6 Επικοινωνία σε μεταγενέστερα στάδια της άνοιας.....	14
M.2.3 Διατήρηση της αξιοπρέπειας σε δύσκολες συνθήκες άνοιας	15
M.2.3.1 Σεβασμός της αξιοπρέπειας του ασθενούς	15
M.2.3.2 Απραξία στην άνοια	16
M.2.3.3 Χαρακτηριστικά της αξιοπρέπειας των ασθενών με άνοια.....	16
M.2.3.4 Αποφυγή ντροπής και αποτροπιασμού όταν αντιμετωπίζουμε ζητήματα ακράτειας.....	17
M.2.3.5 Προσωπικά χαρτοφυλάκια για την εξασφάλιση ποιοτικής φροντίδας.....	18
M.2.3.6 Life Story: Η βιογραφική δουλειά με πάσχοντες από άνοια	24

Μ.2.1 Εθνικό, πολιτιστικό και θρησκευτικό υπόβαθρο στη φροντίδα της άνοιας

Όταν συμπληρώνετε μια φόρμα αξιολόγησης ή εισαγωγής, μπορεί να είναι εύκολο να σημειώσετε ένα κουτί (Ινδουιστής? Χριστιανός? Ιρλανδός? Έλληνας?) Και πιστεύετε ότι το έργο της αποτίμησης του υπόβαθρου ενός ατόμου σταματά εκεί. Στην πραγματικότητα, αυτό είναι μόνο ένα σημείο εκκίνησης. Όταν σκέφτεστε τις δραστηριότητες και ενθαρρύνετε την ουσιαστική δέσμευση, η θρησκεία, η εθνικότητα ή ο πολιτισμός ενός ατόμου είναι πιθανό να επηρεάσουν σημαντικά την μουσική, το φαγητό, τα ρούχα και τις καθημερινές ρουτίνες που προτιμά.

Πολιτιστικές και θρησκευτικές ανάγκες ατόμων με άνοια

Μάθετε για το πολιτισμικό και θρησκευτικό υπόβαθρο ενός ατόμου. Εάν δεν γνωρίζετε πολλά για τη θρησκεία ή τη χώρα προέλευσης ενός ατόμου, να είστε έτοιμοι να μάθετε περισσότερα, ίσως από το άτομο, την οικογένειά τους ή τους εκπροσώπους της τοπικής κοινότητας. Η τοπική βιβλιοθήκη ή το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πληθώρα πληροφοριών.

Όταν μιλάτε με άτομο με άνοια, οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσουν: Δεν ξέρω πολύ για ... («Νιγηρία», «Πολωνία», «Ισλάμ», «Σικχισμός» κ.α.) Παρακαλώ πείτε μου λίγο περισσότερο για τη (χώρα) σας (θρησκεία). Υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα κομμάτια μουσικής που σας θυμίζουν το σπίτι; Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό ή γεύμα από την παιδική σας ηλικία; Τι εποχές του χρόνου είναι πιο σημαντικές στη θρησκεία σας; Τι κάνετε για να παρατηρήσετε αυτό το ... (φεστιβάλ) (παράδοση);

Να γνωρίζετε ότι οι ερωτήσεις μπορεί να είναι δύσκολο για άτομα που έχουν άνοια. Εμφάνιση εικόνων μιας χώρας ή συμβόλων μιας θρησκείας ή πιθανώς αντικειμένων που σχετίζονται με αυτήν την κουλτούρα μπορεί να προκαλέσει διαφορετικές απαντήσεις. Ένα μπουλ με ρύζι, κινέζικα υφάσματα μπορεί να προκαλέσει αναμνήσεις για ένα άτομο από την Κίνα ή το Χονγκ Κονγκ. Τα μπαχαρικά, οι σάρες ή οι αστέρες του Μπόλιγουντ θα μπορούσαν να αποτελέσουν καλό σημείο εκκίνησης για έναν Ινδό ασθενή.

Συνδέοντας προσωπικό και ασθενείς από το ίδιο υπόβαθρο

Εάν έχετε μέλος του προσωπικού της ίδιας θρησκείας ή πολιτισμού, αυτό μπορεί να είναι ένας πραγματικά χρήσιμος τρόπος για να προσφέρετε προσαρμοσμένη υποστήριξη και να διαδώσετε γνώσεις μεταξύ της ομάδας προσωπικού. Μελετήστε το ακόλουθο παράδειγμα:

- Το κέντρο φροντίδας Limetree στο νότιο Λονδίνο φιλοξενεί 92 κατοίκους, από τους οποίους 31 είναι από αφρικανικό ή Καραϊβικό υπόβαθρο, τέσσερις είναι Ιρλανδοί και μεμονωμένοι κάτοικοι προέρχονται επίσης από μέρη όπως η Ισπανία, η Κύπρος και η Ινδία. Η ομάδα προσωπικού είναι επίσης διαφορετική - πάνω από το ήμισυ προέρχονται από την Αφρική ή την Καραϊβική.



Η Οxana Nesterenko, διευθυντής στο Limetree, έχει την ευχαρίστηση να κάνει συνδέσεις μεταξύ προσωπικού και κατοίκων. Λέει: «Κατά τη διάρκεια της εισαγωγής, καθιστούμε σαφές ότι το προσωπικό δεν μπορεί να μιλήσει τη δική του γλώσσα μπροστά σε κατοίκους που δεν μιλούν τη γλώσσα τους. Αυτό προφανώς θα ήταν ασέβεια. Αλλά όταν ένας κάτοικος μπορεί να απολαύσει επικοινωνία με έναν υπάλληλο στη γλώσσα του, αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος του σχεδίου φροντίδας».

Ο συντονιστής της δραστηριότητας στο Limetree, Devika Radhakissoon, είναι ένας Ινδουιστής από τον Μαυρίκιο και ως τέτοιος είναι σε θέση να δώσει στον κάτοικο του Ινδουιστή, την κ. Ρ, ιδιαίτερα εξατομικευμένες δραστηριότητες. Όταν φτάνει σε βάρδια το πρωί, η Devika θα πάει στο δωμάτιο της κυρίας Ρ και θα περάσει λίγα λεπτά λέγοντας μια προσευχή μαζί της. Στη συνέχεια θα κάνει χέννα στα χέρια της και θα κάνει το σημάδι bindu στο μέτωπό της για την προετοιμασία της ημέρας. Η κ. Ρ απολαμβάνει επίσης μια καλή σχέση με τον ρεσεψιονίστ Sweetie και τον επισκέπτη γιατρό, και οι δύο είναι επίσης ασιατικοί. Επειδή έζησε εδώ και πολλά χρόνια στην Κένυα, σχετίζεται καλά με το αφρικανικό προσωπικό. Να γνωρίζετε όμως ότι σε ορισμένες χώρες ή θρησκείες, μπορεί να υπάρχουν πολύ διαφορετικές παραδόσεις ανάλογα με το ιδιαίτερο υπόβαθρο του ατόμου.

Δώστε προσοχή στη λεπτομέρεια

Η συμμετοχή σε μικρές λεπτομέρειες μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην ικανοποίηση των πολιτισμικών ή θρησκευτικών αναγκών ενός ατόμου. Ας συνεχίσουμε με μερικά παραδείγματα:

- Μια Ελληνίδα Ορθόδοξη γυναίκα που ζει στο κέντρο φροντίδας Limetree (που παρουσιάζεται παραπάνω) φοράει μαύρα όλη την ώρα και θέλει να πιάνει τα μαλλιά της με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Θέλει επίσης να κρατήσει ένα σταυρό στο χέρι της. Η κυρία Ρ (ο κάτοικος Limetree που παρουσιάστηκε παραπάνω) έχει ένα τραπέζι στο δωμάτιό της με εικόνες και στολίδια που σχετίζονται με τον Ινδουισμό της, συμπεριλαμβανομένου του Ganesh του Θεού και πορτρέτα του γκουρού της. Στο Diwali, ο συντονιστής δραστηριοτήτων θα ανάψει ένα κερί μαζί της στο δωμάτιό της.
- Ο Suna Tilley στην κοινωνία του Αλτσχάιμερ στο Leicestershire και ο Rutland προσέλαβαν έναν εθελοντή Χίντι που συνομίλησε με δύο ασιάτες κύριους που ήθελαν να τους συνοδεύσει στο ναό. Ο εθελοντής επεσήμανε ότι δεν θα ήταν σε θέση να το κάνει αυτό όταν είχε μια περίοδο όπως αυτή, δεν επιτρέπεται στον ναό.

Αποφυγή υποθέσεων και επικριτικής συμπεριφοράς

Ο κίνδυνος οποιουδήποτε ταμπέλας είναι ότι στη συνέχεια κάνουμε υποθέσεις και λέμε, για παράδειγμα, ότι «κανένας εβραϊός ή μουσουλμάνος δεν θέλει να φάει μπέικον» ή «οι πρεσβύτεροι της Αφρικής ή της Καραϊβικής έχουν ισχυρές και ενεργές χριστιανικές πεποιθήσεις». αλλά είναι σημαντικό να μάθετε ποιές είναι οι πραγματικές συμπάθειες και αντιπάθειες ενός ατόμου, παρά να καθοδηγούνται από τις υποθέσεις μας. Η κυρία Ρ, η κάτοικος της Ινδίας στο Κέντρο Care Limetree (που παρουσιάστηκε παραπάνω) προτιμά να μην φορέσει ένα sari, για παράδειγμα, καθώς φοβάται μην πέσει.



Ορισμένοι τύποι συμπεριφοράς που είναι αποδεκτοί σε συγκεκριμένους πολιτισμούς - για παράδειγμα, να φτύνουν ή να μιλάνε δυνατά - μπορεί να φαίνονται παράξενοι ή ακόμη και αγενείς σε κάποιον έξω από αυτήν την κουλτούρα. Η πρόκληση για το προσωπικό φροντίδας σε ένα περιβάλλον κοινοτικής φροντίδας είναι να αναγνωρίσει και να σέβεται ότι αυτή είναι μια φυσιολογική δραστηριότητα για το συγκεκριμένο άτομο, φροντίζοντας παράλληλα τις ανάγκες άλλων που θα μπορούσαν να βρουν αυτή τη συμπεριφορά αντικοινωνική.

Προσφέροντας υποστήριξη σε πάσχοντες που δεν μιλάνε Ελληνικά

Εάν ένα άτομο με άνοια ξέρει πολύ λίγα ή καθόλου Ελληνικά, θα είναι σημαντικό να σκεφτούμε μια σειρά από τρόπους για να τους υποστηρίξουμε. Η μονάδα φροντίδας πρέπει να εξετάσει την πρόσληψη ενός εθελοντή επισκέπτη που μιλάει τη γλώσσα του - αυτό μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αισθάνεται λιγότερο απομονωμένο.

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις επιθυμίες και τα ενδιαφέροντα ενός ατόμου ή να πραγματοποιήσετε μια συνεδρίαση επανεξέτασης, ιδανικά ένας μεταφραστής θα πρέπει να απασχολείται για να διασφαλίσει ότι δεν βασίζεστε απλώς σε εργασία εικασίας. Μπορεί να αισθάνεστε ότι ο συγγενής ενός ατόμου μπορεί να ενεργήσει ως μεταφραστής, αλλά μερικά άτομα δεν θα έχουν συγγενείς και ένας μεταφραστής θα εξασφαλίσει μια πιο αμερόληπτη εκπροσώπηση της φωνής του ατόμου με άνοια σε κάθε περίπτωση. Μερικοί μεταφραστές θα έχουν ελάχιστη εμπειρία άνοιας, οπότε μπορεί να χρειαστεί να εξηγήσετε ότι η επικοινωνία του ατόμου μπορεί να είναι λιγότερο εύκολη για παρακολούθηση.

Κάντε συνδέσμους με οργανισμούς τοπικής κοινότητας και προσφέρετε υποστήριξη για να παρακολουθήσετε εξωτερικές εκδηλώσεις. Εάν βρίσκεστε σε μια πολυπολιτισμική αστική περιοχή, μπορεί να μπορείτε να επισκεφτείτε ένα ιταλικό ή κινέζικο εστιατόριο, ένα πολωνικό delicatessen ή ένα ινδικό ζαχαροπλαστείο, για παράδειγμα. Για ένα άτομο με άνοια, η ευχαρίστηση να βλέπει, να μυρίζει και να γευματίζει γνωστά τρόφιμα μπορεί να προσφέρει απόλαυση και άνεση.

Μελετήστε τα ακόλουθα παραδείγματα υποστήριξης για πάσχοντες που δεν μιλάνε Ελληνικά:

- Στο κέντρο φροντίδας Ματέρια παρουσιάστηκε ένας ισπανός κύριος. Έχει καταφέρει να δημιουργήσει μια στενή φιλία με μια Ελληνίδα. Και οι δύο φαίνεται να ακούν πολύ προσεκτικά ο ένας τον άλλον, μιλώντας στα ισπανικά και στα ελληνικά με σεβασμό. Ο ισπανός θα χαλαρώσει μερικές φορές ακούγοντας τη γυναίκα να τραγουδά και θα διασκεδάζουν ο ένας τον άλλο. Ίσως η γλώσσα της αγάπης να ξεπεράσει τα παραδοσιακά εμπόδια επικοινωνίας!
- Ένας αγγλός εμφανίστηκε στο Παρατηρητήριο Τρίτης ηλικίας με την οικογένειά του. Αν και ήταν δύσκολο να επικοινωνήσει με τους φροντιστές, συνδέθηκε με έναν εθελοντή από την Ιρλανδία. Αυτό κάνει μια σημαντική διαφορά στην ευημερία του.

Χρησιμοποιώντας αναπόληση για να μάθετε περισσότερα για άλλους πολιτισμούς

Οι δραστηριότητες αναπόλησης μπορούν να παρέχουν τρόπους σύνδεσης μεταξύ του προσωπικού και των πάσχοντων από διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να συζητήσετε για τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ τελετών γάμου ή κηδειών σε διάφορες χώρες ή για τους τρόπους με τους οποίους τα μωρά και τα παιδιά εμφανίζονται σε διαφορετικές θρησκείες και πολιτισμούς. Ζητήστε από τα μέλη του προσωπικού ή τα μέλη της οικογένειας να φέρουν φωτογραφίες, υφάσματα, CD και DVD ή αντικείμενα που θα τονώσουν τις μνήμες και τις προσωπικές ιστορίες. Τα εργαλεία διαδικτυακής ανάμνησης μπορεί να είναι πολύ χρήσιμα στην εργασία ενός ατόμου.

Αναγνωρίζοντας πότε αλλάζουν οι προτιμήσεις ενός ατόμου

Σε ποιο βαθμό πρέπει να διατηρηθεί η πολιτισμική και θρησκευτική ταυτότητα ενός ατόμου καθώς αναπτύσσεται η άνοια του; Πιθανότατα, η πρώτη σας απάντηση σε αυτή την ερώτηση θα είναι ότι είναι κρίσιμο για την προσωπική φροντίδα να συνεχίσει να διατηρεί τις προηγούμενες ρουτίνες και τις διαταγές ενός ατόμου. Και ναι, αυτό είναι αλήθεια. Αλλά η κατάσταση γίνεται περίπλοκη εάν - όπως στα παρακάτω παραδείγματα - οι απόψεις ή οι προτιμήσεις του ατόμου αλλάζουν: ένα άτομο που ποτέ δεν έπινε αλκοόλ ή ποτέ δεν έτρωγε κρέας ξαφνικά αναπτύσσει μια γεύση γι 'αυτά καθώς η ασθένειά τους προχωράει ένα άτομο που προφανώς πάντα είχε έναν ετεροφυλόφιλο τρόπο ζωής αναπτύσσει μια ομοφυλοφιλική σχέση ενώ ζει σε ένα σπίτι φροντίδας, ή ένα άτομο που κανονικά θα έπαιζε μπριντζ και μίσούσε το μπίνγκο ξαφνικά αρχίζει να απολαμβάνει το μπίνγκο.

Ορισμένες από αυτές τις αλλαγές μπορεί να θεωρηθούν λιγότερο σημαντικές από άλλες. Μπορεί να υπάρχουν λίγες αρνητικές συνέπειες από ένα άτομο που αναπτύσσει μια νέα απόλαυση του βίνγκο, αλλά οι άλλες δύο αλλαγές μπορεί να έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στην οικογένεια του ατόμου και μπορεί να αντιπροσωπεύουν μια πιο θεμελιώδη αλλαγή στην ταυτότητα του ατόμου.

Θα είναι σημαντικό να εξετάσουμε εάν η νοητική ικανότητα ενός ατόμου είναι επαρκής για να λάβει αυτές τις αποφάσεις. Σύμφωνα με τον νόμο περί νοητικής ικανότητας, η ικανότητα του ατόμου αξιολογείται για κάθε κατάσταση και απόφαση και όχι μια γενική δήλωση σχετικά με την ικανότητά του να λαμβάνει αποφάσεις συνολικά.



M.2.2 Επικοινωνία και χρήση της γλώσσας στη φροντίδα της άνοιας

Οι ηλικιωμένοι ασθενείς μπορεί να δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν εξαιτίας ενός προβλήματος σωματικής υγείας - όπως η δυσκολία της ακοής, ένα πρόβλημα με την όραση τους ή λόγω μιας διαταραχής που επηρεάζει τον εγκέφαλό τους, όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ ή το εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα προβλήματα επικοινωνίας μπορεί να εμφανιστούν σταδιακά ή να συμβούν εν μία νυκτί. Εάν είναι ξαφνικά, θα χρειαστεί να επανεκτιμήσετε τον τρόπο επικοινωνίας με το άτομο που φροντίζετε. Εξετάστε τον τόνο της φωνής σας, πόσο γρήγορα μιλάτε και πώς χρησιμοποιείτε τη γλώσσα του σώματος και τις χειρονομίες για να τονίσετε τι λέτε. Μάθετε τι τους βοηθάει ή κάνει την επικοινωνία σας πιο ξεκάθαρη.

M.2.2.1 Σχέση μεταξύ άνοιας και αφασίας

Τι είναι η αφασία

Η αφασία είναι μια βλάβη της γλώσσας, που επηρεάζει την παραγωγή ή την κατανόηση του λόγου και την ικανότητα να διαβάζει ή να γράφει κανείς. Η αφασία οφείλεται πάντοτε στον τραυματισμό του εγκεφάλου, συνήθως από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ιδιαίτερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Ωστόσο, οι τραυματισμοί στον εγκέφαλο που προκαλούν αφασία μπορεί επίσης να προκύψουν από τραυματισμό του κεφαλιού, από όγκους του εγκεφάλου ή από λοιμώξεις.

Η αφασία μπορεί να είναι τόσο σοβαρή ώστε να καθιστά σχεδόν αδύνατη την επικοινωνία με τον ασθενή ή μπορεί να είναι πολύ ήπια. Μπορεί να επηρεάσει κυρίως μία μόνο πτυχή της χρήσης της γλώσσας, όπως η δυνατότητα ανάκτησης των ονομάτων των αντικειμένων ή η δυνατότητα να συνδυάζονται λέξεις σε προτάσεις ή η ικανότητα ανάγνωσης. Συχνά, ωστόσο, πολλές πτυχές της επικοινωνίας υποβαθμίζονται, ενώ ορισμένα κανάλια παραμένουν προσβάσιμα για περιορισμένη ανταλλαγή πληροφοριών.

Πώς σχετίζεται η άνοια με την αφασία;

Οι περισσότεροι τύποι αφασίας προκαλούνται από εγκεφαλικό επεισόδιο ή άλλο οξύ εγκεφαλικό τραυματισμό που καταστρέφει τον εγκεφαλικό ιστό σε περιοχές σημαντικές για τη γλώσσα επεξεργασίας. Ωστόσο, ένας τύπος αφασίας που ονομάζεται πρωταρχική προοδευτική αφασία είναι μια νευροεκφυλιστική ασθένεια, η οποία προκύπτει από προοδευτική επιδείνωση του εγκεφαλικού ιστού σε περιοχές σημαντικές για τον λόγο και τη γλώσσα. Συχνά προκαλείται από ασθένειες όπως ο εκφυλισμός της λοίμωξης του Αλτσχάιμερ ή του Μετωπιαποριακού Λοβού. Παρόλο που τα πρώτα συμπτώματα είναι προβλήματα με την ομιλία και τη γλώσσα, άλλα προβλήματα που σχετίζονται με την υποκείμενη νόσο, όπως απώλεια μνήμης και αλλαγές προσωπικότητας συμβαίνουν συχνά αργότερα.



M.2.2.2 Επικοινωνία και γλώσσα

Όλοι πρέπει να επικοινωνούμε με άλλους ανθρώπους. Πρέπει να πούμε σε άλλους ανθρώπους ένα ευρύ φάσμα πραγμάτων, συμπεριλαμβανομένων των αναγκών, των επιθυμιών και των συναισθημάτων μας. Πόσο καλά μπορούμε να επικοινωνήσουμε θα επηρεάσει την ποιότητα ζωής μας, καθώς και πόσο μπορούμε να διατηρήσουμε την ατομικότητα και την αίσθηση της ταυτότητάς μας. Ένα άτομο με άνοια μπορεί να δυσκολεύεται να βρει τη σωστή λέξη, μπορεί να επαναλάβει λέξεις και φράσεις ή μπορεί να «κολλήσει» σε ορισμένους ήχους.

Επιπλέον, τα άτομα με άνοια ενδέχεται να έχουν άλλες αισθητικές διαταραχές (όπως προβλήματα όρασης ή ακοής) που μπορούν επίσης να δυσκολέψουν την επικοινωνία. Εάν κάποιος δεν μπορεί να εκφραστεί σωστά, μπορεί να χάσει την εμπιστοσύνη του ή να αισθανθεί άγχος, κατάθλιψη ή απόσυρση. Μπορούν επίσης να συμπεριφέρονται με τρόπους που άλλοι βρίσκουν περίεργους, επειδή προσπαθούν να επικοινωνήσουν αυτό που δεν μπορούν πλέον να λένε με λόγια.

Εάν ένα άτομο με άνοια ζει σε νοσοκομείο ή σε περίθαλψη, τα προβλήματα που μπορεί να έχει η επικοινωνία μπορεί να επηρεάσουν τη φροντίδα και την υποστήριξη που λαμβάνουν. Στο μέρος M.2.3.5 αναφέρουμε το έγγραφο του συλλόγου του Αλτσχάιμερ με τίτλο «Αυτό είμαι εγώ» το οποίο μπορεί να δώσει πληροφορίες για ένα άτομο, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο επιθυμεί να επικοινωνήσει, τυχόν δυσκολίες που έχει και του πώς το προσωπικό φροντίδας και υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει καλύτερα στην επικοινωνία.

M.2.2.3 Άνοια και γλώσσα

Το πώς και πότε αναπτύσσονται τα γλωσσικά προβλήματα θα εξαρτηθεί από το άτομο, καθώς και από τον τύπο της άνοιας και το στάδιο στο οποίο βρίσκεται. Αυτά τα προβλήματα θα ποικίλουν επίσης καθημερινά. Σε ορισμένες μορφές άνοιας - όπως η μετωπιαγωγική άνοια - είναι πολύ πιθανό να είναι ένα από τα πρώτα συμπτώματα που παρατηρούνται.

Ένα σημάδι ότι η γλώσσα ενός ατόμου επηρεάζεται από την άνοια είναι ότι δεν μπορεί να βρει τις σωστές λέξεις. Μπορούν να χρησιμοποιήσει μια σχετική λέξη (π.χ. «βιβλίο» για την εφημερίδα), να χρησιμοποιήσει υποκατάστατα λέξεων (π.χ. «κάτι για να καθίσουν» αντί για καρέκλα) ή να μην βρουν καμία λέξη καθόλου.

Ένα άλλο σημάδι είναι ότι μπορεί να συνεχίσουν να έχουν άπταιστη ομιλία, αλλά χωρίς κανένα νόημα - για παράδειγμα, μπορούν να χρησιμοποιούν μπερδεμένες λέξεις και γραμματική. Η άνοια μπορεί επίσης να επηρεάσει την ικανότητα του ατόμου να δώσει την κατάλληλη απάντηση, είτε επειδή μπορεί να μην καταλάβει τι είπατε ή τι σήμαινε.

Ενδεχομένως να έρθει μια στιγμή που το άτομο δεν μπορεί να επικοινωνήσει καθόλου με τη χρήση γλώσσας. Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό για τους ίδιους και για εκείνους που

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.

τους υποστηρίζουν, αλλά υπάρχουν τρόποι για να διατηρηθεί η επικοινωνία και να υποστηριχθεί το άτομο να εκφραστεί.

Η άνοια μπορεί επίσης να επηρεάσει τις γνωστικές ικανότητες ενός ατόμου. Ένα άτομο με άνοια μπορεί να έχει μικρότερη ταχύτητα σκέψης ή να μην μπορεί να κατανοήσει περίπλοκες ιδέες. Αυτό μπορεί επίσης να επηρεάσει την ικανότητά του να επικοινωνεί. Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστεί σκέψεις και να βρει τρόπους για να ανταποκριθεί σε αυτό που λέγεται. Άλλοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν ένα άτομο με την επικοινωνία της άνοιας, συμπεριλαμβανομένου του πόνου, της δυσφορίας, της ασθένειας ή των παρενεργειών του φαρμάκου. Εάν υποψιάζεστε ότι αυτό συμβαίνει, μιλήστε στον θεράποντα γιατρό.

M2.2.4 Πώς να επικοινωνήσετε με κάποιον με άνοια

Πριν μιλήσετε

- Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε καλό μέρος για να μιλήσετε - ήσυχο, με καλό φωτισμό και χωρίς πολλούς περισπασμούς (π.χ. δεν υπάρχει ραδιόφωνο ή τηλεόραση στο παρασκήνιο).
- Να έχετε την προσοχή του ατόμου πριν ξεκινήσετε.
- Τοποθετήστε τον εαυτό σας όπου το άτομο μπορεί να σας δει όσο το δυνατόν πιο καθαρά (π.χ. με το πρόσωπό σας καλά φωτισμένο) και προσπαθήστε να είστε στο ίδιο επίπεδο με το άτομο, αντί να στέκεστε από πάνω του.
- Καθίστε κοντά στο άτομο (αν και όχι τόσο κοντά, βρίσκεστε στον προσωπικό του χώρο) και κάνετε επαφή με τα μάτια.
- Βεβαιωθείτε ότι η γλώσσα του σώματός σας είναι ανοιχτή και χαλαρή.
- Να έχετε αρκετό χρόνο για να περάσετε με το άτομο. Εάν αισθάνεστε να βιάζεστε ή αγχώνεστε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να ηρεμήσετε.
- Σκεφτείτε τι πρόκειται να πείτε. Μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε έτοιμη μια ιδέα για ένα συγκεκριμένο θέμα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το περιβάλλον του ατόμου για να δημιουργήσετε θέματα.
- Εάν υπάρχει μια ώρα της ημέρας όπου το άτομο θα είναι πιο ικανό να επικοινωνήσει (π.χ. το πρωί) προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη φορά για να κάνετε ερωτήσεις ή να μιλήσετε για οτιδήποτε χρειάζεστε. Αξιοποιήστε στο έπακρο τις «καλές» μέρες και βρείτε τρόπους προσαρμογής σε «κακές».
- Βεβαιωθείτε ότι ικανοποιούνται οι υπόλοιπες ανάγκες του ατόμου πριν ξεκινήσετε (π.χ. δεν είναι πεινασμένοι ή πονάνε).

Πώς να μιλάτε

- Μιλήστε ξεκάθαρα και ήρεμα.
- Μιλήστε με έναν ελαφρώς βραδύτερο ρυθμό και αφήστε χρόνο μεταξύ των προτάσεων για το άτομο να επεξεργαστεί τις πληροφορίες και να απαντήσει. Αυτό μπορεί να σας

φανεί σαν μια άβολη παύση για εσάς, αλλά είναι σημαντικό να βοηθήσετε το άτομο να επικοινωνήσει.

- Αποφύγετε να μιλάτε απότομα ή να αυξάνετε την ένταση της φωνής σας.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες, απλές προτάσεις.
- Προσπαθήστε να επικοινωνήσετε με το άτομο με έναν συνομιλητικό τρόπο, όχι ερώτηση μετά από ερώτηση (μπορεί να νιώθει σαν ανάκριση).
- Μην μιλάτε για το άτομο σαν να μην είναι εκεί ή να μιλήσετε μαζί του όπως θα κάνατε με ένα μικρό παιδί - να είστε υπομονετικοί και να το σέβεστε.
- Προσπαθήστε να γελάσετε μαζί για παρεξηγήσεις και λάθη - μπορεί να σας βοηθήσει. Το χιούμορ μπορεί να σας βοηθήσει να σας φέρει πιο κοντά, και μπορεί να ανακουφίσει την πίεση. Ωστόσο, να είστε ευαίσθητοι ως προς το άτομο και να μην τον κοροιδεύετε.
- Συμπεριλάβετε το άτομο σε συνομιλίες με άλλους. Αυτό μπορεί να είναι πιο εύκολο αν προσαρμόσετε αυτό που λέτε ελαφρώς. Το να συμπεριλαμβάνεται μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο με άνοια να διατηρήσει την αίσθηση της ταυτότητάς του και να αισθάνεται ότι αποτιμάται. Μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση των αισθήσεων αποκλεισμού και απομόνωσης.

Τι να πω

- Προσπαθήστε να αποφύγετε να ρωτάτε πάρα πολλά ερωτήματα ή περίπλοκες ερωτήσεις. Τα άτομα με άνοια μπορούν να απογοητευτούν ή να αποσυρθούν αν δεν βρουν την απάντηση.
- Προσπαθήστε να επιμείνετε σε μια ιδέα κάθε φορά. Η παροχή κάποιας επιλογής είναι σημαντική, αλλά πολλές επιλογές μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση και απογοήτευση.
- Εάν το άτομο δυσκολεύεται να καταλάβει, σκεφτείτε να σπάσετε αυτό που λέτε σε μικρότερα κομμάτια ώστε να είναι πιο διαχειρίσιμο.
- Κάντε μια ερώτηση τη φορά και διατυπώστε τους με τρόπο που να επιτρέπει μια απάντηση «ναι» ή «όχι» (π.χ. αντί να ρωτάς κάποιον τι θα ήθελε να κάνει, να ρωτήσετε αν θέλει να πάνε για μια βόλτα) ή με τρόπο που να δίνει στο άτομο μια επιλογή (π.χ. 'θα θέλατε τσάι ή καφέ;').
- Αναδιατυπώστε αντί να επαναλάβετε, αν το άτομο δεν καταλαβαίνει τι λέτε. Χρησιμοποιήστε τη μη λεκτική επικοινωνία για να βοηθήσετε (π.χ. δείχνοντας μια εικόνα για κάποιον που μιλάτε).
- Εάν το άτομο κουράζεται εύκολα, μπορεί να είναι προτιμότερο να επιλέξετε σύντομες και τακτικές συνομιλίες. Καθώς η άνοια προχωρεί, το άτομο μπορεί να μπερδευτεί για το τι είναι αλήθεια και τι όχι. Εάν ο άνθρωπος λέει κάτι που ξέρετε ότι δεν είναι αλήθεια, προσπαθήστε να βρείτε τρόπους για να κατευθύνετε τη συζήτηση γύρω από το θέμα και να αναζητήσετε το νόημα πίσω από αυτό που λέει, αντί να το αντικρούσετε άμεσα. Για παράδειγμα, εάν λέει ότι πρέπει να πάει στην δουλειά, είναι επειδή θέλει να αισθάνεται χρήσιμος ή να βρει τρόπο συμμετοχής και συμβολής; Θα μπορούσε να μην είναι αρκετά κινητοποιημένος;

Ακούγοντας

- Ακούστε προσεκτικά τι λέει το άτομο και προσφέρετε ενθάρρυνση.

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.



- Εάν δεν έχετε καταλάβει πλήρως, αναδιατυπώστε όσα έχετε καταλάβει και ελέγξτε για να δείτε αν έχετε δίκιο. Η αντίδραση και η γλώσσα του σώματος του ατόμου μπορεί να είναι μια καλή ένδειξη για το τι έχει καταλάβει και πώς αισθάνεται.
- Εάν το άτομο που πάσχει από άνοια δυσκολεύεται να βρει τη σωστή λέξη ή να ολοκληρώσει μια πρόταση, ζητήστε τους να το εξηγήσουν με διαφορετικό τρόπο. Ακούστε προσεκτικά για ενδείξεις. Προσέξτε επίσης τη γλώσσα του σώματος του. Η έκφραση στο πρόσωπό του και ο τρόπος με τον οποίο κρατιέται μπορούν να σας δώσουν σαφή μηνύματα για το πώς αισθάνεται.
- Επιτρέψτε στο άτομο αρκετό χρόνο να ανταποκριθεί - μπορεί να χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστεί τις πληροφορίες και να επεξεργαστεί την απάντησή του. Μην διακόπτετε το άτομο, καθώς μπορεί να σπάσει το πρότυπο επικοινωνίας.
- Εάν ένα άτομο αισθάνεται λυπημένο, αφήστε το να εκφράσει τα συναισθήματά του. Μην απορρίπτετε τις ανησυχίες ενός ατόμου - μερικές φορές το καλύτερο πράγμα που κάνετε είναι να ακούσετε και να δείξετε ότι είστε εκεί.

Γλώσσα σώματος και σωματική επαφή

- Η μη λεκτική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική για τα άτομα που πάσχουν από άνοια και καθώς η κατάσταση τους εξελίσσεται, θα γίνει ένας από τους κύριους τρόπους επικοινωνίας του ατόμου. Θα πρέπει να μάθετε να αναγνωρίζετε τι επικοινωνεί κάποιος με τη γλώσσα του σώματος και να τον υποστηρίξετε ώστε να παραμείνετε αφοσιωμένοι και να συμβάλλετε στην ποιότητα ζωής τους.
- Ένα άτομο με άνοια θα μπορεί να διαβάσει τη γλώσσα του σώματός σας. Οι απότομες κινήσεις ή η τεταμένη έκφραση του προσώπου μπορεί να προκαλέσουν αναστάτωση ή αγωνία και να δυσκολέψουν την επικοινωνία.
- Βεβαιωθείτε ότι η γλώσσα του σώματος και η έκφραση του προσώπου ταιριάζουν με αυτό που λέτε.
- Ποτέ μην στέκεστε πολύ κοντά σε κάποιον ή στέκεστε πάνω του για να επικοινωνήσετε - μπορεί να αισθάνεται φοβισμένος. Αντ' αυτού, σέβαστείτε τον προσωπικό χώρο του ατόμου και πέφτει στο ή κάτω από το επίπεδο των ματιών του. Αυτό θα βοηθήσει το άτομο να νιώσει περισσότερο τον έλεγχο της κατάστασης.
- Χρησιμοποιήστε τη φυσική επαφή για να επικοινωνήσετε το ενδιαφέρον σας και να δώσετε σιγουριά - μην υποτιμήσετε τη σιγουριά που μπορείτε να δώσετε κρατώντας το χέρι του ατόμου ή τοποθετώντας το χέρι γύρω του, αν κρίνεται σκόπιμο.

M.2.2.5 Επικοινωνία με κάποιον με αισθητηριακή δυσλειτουργία

Όλες οι συμβουλές και οι προτάσεις σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο μπορεί να είναι χρήσιμες για άτομα με άνοια που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επικοινωνία. Ορισμένες επιπλέον προτάσεις για άτομα με αισθητηριακές διαταραχές περιγράφονται παρακάτω.

Απώλεια όρασης

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.



Πολλοί άνθρωποι βιώνουν κάποιο βαθμό απώλειας όρασης καθώς μεγαλώνουν. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με την ηλικία ή να οφείλεται σε μια κατάσταση όπως ο καταρράκτης ή ο ηλικιακός εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας. Πολλοί άνθρωποι με απώλεια όρασης θα χρειαστούν γυαλιά για να τους βοηθήσουν να δουν.

Τα άτομα με απώλεια όρασης είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν περισσότερες δυσκολίες εξαιτίας της άνοιας τους. Η αδυναμία να δούνε τι υπάρχει γύρω τους μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αίσθηση αποπροσανατολισμού και δυσφορίας, καθώς και μειωμένη κινητικότητα και κίνδυνο πτώσης. Το να πάσχει τόσο από άνοια όσο και απώλεια όρασης μπορεί επίσης να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται απομονωμένοι από τους γύρω τους. Αυτό κάνει την καλή επικοινωνία εξαιρετικά σημαντική.

Η επικοινωνία με ένα άτομο με άνοια και απώλεια όρασης μπορεί να είναι δύσκολη, καθώς το άτομο μπορεί να μην είναι σε θέση να καταλάβει τα μη λεκτικά σημάδια ή να ακολουθήσει μια συνομιλία τόσο εύκολα. Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να τα βοηθήσετε.

- Ελέγξτε εάν το άτομο φοράει τα γυαλιά του, εάν είναι απαραίτητο, και ότι αυτά είναι καθαρά και ότι η συνταγή είναι ενημερωμένη. Αν κάποιος έχει περισσότερα από ένα ζευγάρι γυαλιά, βεβαιωθείτε ότι έχουν επισημανθεί ή σημειωθεί για τη δραστηριότητα που πρέπει να χρησιμοποιηθούν - για παράδειγμα, τα γυαλιά ανάγνωσης.
- Συστήστε τον εαυτό σας ή προσπαθήστε να κερδίσετε την προσοχή του ατόμου πριν ξεκινήσετε ή τερματίσετε μια συνομιλία. Εάν δεν το κάνετε, μπορεί να μπερδευτούν για το ποιος μιλάει, να μην είναι σίγουροι αν τους μιλάτε και ίσως να μην ξέρουν αν άνθρωποι μπαίνουν ή φεύγουν από το δωμάτιο. Αν βοηθάτε το άτομο με μια εργασία, ενημερώστε το τι θα κάνετε πριν και κατά τη διάρκεια της.
- Χρησιμοποιήστε αναφορές όταν περιγράφετε κάτι - για παράδειγμα, το νερό σας βρίσκεται στο τραπέζι στα δεξιά σας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να χρησιμοποιείτε φανταστικά χέρια σε πρόσωπο ρολογιού για να περιγράψετε το πού υπάρχει κάτι, ειδικά για ανθρώπους που έχουν ζήσει με απώλεια όρασης για πολλά χρόνια (π.χ. το κύπελλο είναι μπροστά σας στη θέση 12).
- Αξιοποιήστε στο έπακρο το φυσικό περιβάλλον - για παράδειγμα, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει καλός φωτισμός, ο οποίος είναι συνεχής, ομοιόμορφος και μπορεί να προσαρμοστεί. Προσπαθήστε να μειώσετε τις σκιές καθώς το άτομο μπορεί να το μπερδέψει για εμπόδια.
- Το άτομο μπορεί να μην είναι σε θέση να καταλάβει τη μη λεκτική επικοινωνία, όπως η γλώσσα του σώματος. Έχετε αυτό κατά νου όταν μιλάτε μαζί τους.
- Αν επικοινωνείτε με κάποιον γραπτώς, όπως το να στέλνετε ένα γράμμα, σκεφτείτε το χρώμα του χαρτιού και το μέγεθος της γραμματοσειράς (για παράδειγμα, το μαύρο κείμενο σε λευκό ή κίτρινο χαρτί καθιστά το κείμενο ευκολότερο να διαβάζεται, όπως και το μεγαλύτερο κείμενο).
- Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες είναι 10 φορές πιο πιθανό να έχουν σοβαρά προβλήματα όρασης σε σύγκριση με άλλα άτομα. Επίσης, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν άνοια σε νεαρή ηλικία, ιδιαίτερα σε άτομα με σύνδρομο Down. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι ένα άτομο με μαθησιακές δυσκολίες και άνοια έχει ένα διαβατήριο



επικοινωνίας - ένα πρακτικό εργαλείο που παρέχει πληροφορίες για τις πολύπλοκες επικοινωνιακές δυσκολίες ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των καλύτερων τρόπων επικοινωνίας μαζί του.

Απώλεια ακοής

Τα περισσότερα άτομα άνω των 70 ετών θα έχουν κάποιο βαθμό απώλειας ακοής. Μπορεί να θεωρούν τους εαυτούς τους ως κωφούς, «δύσκολους σε ακρόαση» ή έχοντας «αποκτηθείσα απώλεια ακοής». Αυτό μπορεί να οφείλεται σε ζημιές που σχετίζονται με την ηλικία ή σε άλλες αιτίες (όπως ζημιά από θόρυβο, μόλυνση, ασθένειες ή τραυματισμό).

Σε σύγκριση, οι άνθρωποι που γεννιούνται κωφοί ή γίνονται κωφοί σε νεαρή ηλικία θεωρούνται ότι έχουν «βαθιά κώφωση». Μπορεί να θεωρηθούν ως κωφοί (συχνά αναφερόμενοι ως κωφοί με κεφάλαιο Κ), να χρησιμοποιούν την ελληνική νοηματική γλώσσα (ΕΝΓ) ως την πρώτη τους γλώσσα και να ταυτίζονται με την κοινότητα των κωφών.

Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο με απώλεια ακοής επικοινωνεί θα εξαρτηθεί από μια σειρά παραγόντων, όπως:

- τον τύπο της απώλειας ακοής που έχουν
- εάν χρησιμοποιούν ακουστικό βοήθημα, ΕΝΓ, ανάγνωση χειλιών ή συνδυασμό όλων αυτών
- Προσωπική προτίμηση και ιστορικό ζωής.

Υπάρχουν ισχυρές σχέσεις μεταξύ της άνοιας και της απώλειας ακοής που υποδηλώνουν ότι η απώλεια ακοής μπορεί να καταστήσει την ανάπτυξη άνοιας πιο πιθανή. Τα άτομα με απώλεια ακοής είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν περισσότερες δυσκολίες εξαιτίας της άνοιας τους. Ίσως να είναι ήδη πιο δύσκολο να επικοινωνήσουν και το ότι δεν μπορούν να ακούσουν τι συμβαίνει γύρω τους ή το να ακούσουν άλλους ανθρώπους να μιλούν μπορεί να εντείνει τη σύγχυση τους. Τόσο η άνοια όσο και η απώλεια ακοής μπορούν επίσης να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται κοινωνικά απομονωμένοι, οπότε το να έχουν και τις δύο παθήσεις ταυτόχρονα μπορεί να είναι πολύ δύσκολη για κάποιον. Αυτό κάνει την καλή επικοινωνία εξαιρετικά σημαντική.

- Αν το άτομο χρησιμοποιεί ακουστικό, βεβαιωθείτε ότι έχει τοποθετηθεί και λειτουργεί σωστά. Αν νομίζετε ότι το ακουστικό δεν λειτουργεί ή αν χρειάζεστε βοήθεια για τον έλεγχο του, μιλήστε στο γιατρό σας ή κλείστε ραντεβού με το τμήμα ακουστικής στο τοπικό σας νοσοκομείο. Ρωτήστε το άτομο αν θέλει να διαβάσει τα χείλια.
- Γυρίστε το πρόσωπό σας προς το πρόσωπο και βεβαιωθείτε ότι το πρόσωπό σας είναι καλά φωτισμένο έτσι ώστε οι κινήσεις των χειλιών σας να μπορούν να φανούν εύκολα.
- Μην φωνάζετε ή υπερβάλλετε με τις λέξεις ή τις κινήσεις των χειλιών (αυτό μπορεί να δυσκολέψει πραγματικά το άτομο να σας καταλάβει).
- Μιλήστε ξεκάθαρα και ελαφρώς πιο αργά, αλλά κρατήστε τους φυσικούς ρυθμούς της ομιλίας σας.
- Μην καλύπτετε το στόμα σας.
- Εξετάστε τη χρήση οπτικών ενδείξεων όπως αντικειμένων ή εικόνων για βοήθεια.

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.

- Μπορεί να είναι χρήσιμο να ελέγξετε εάν το άτομο έχει πολύ κηρώδες αυτί, καθώς αυτό μπορεί να επιδεινώσει τις απώλειες ακοής και τις δυσκολίες επικοινωνίας.

M.2.2.6 Επικοινωνία σε μεταγενέστερα στάδια της άνοιας

Οι ασθενείς με άνοια σε μεταγενέστερα στάδια μπορεί να μην καταλάβουν τι τους λένε και είναι λιγότερο πιθανό να είναι σε θέση να ανταποκριθούν προφορικά επειδή μπορεί να έχουν περιορισμένη ή μη ομιλία. Μπορούν να επαναλάβουν την ίδια φράση ή ήχο ή να επαναλάβουν μόνο μερικές λέξεις. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να αρχίσουν να μιλούν πολύ αλλά τα λόγια τους δεν φαίνεται να έχουν νόημα. Σε αυτή την περίπτωση, προσπαθήστε να εντοπίσετε τα συναισθήματα που το άτομο προσπαθεί να αντιμετωπίσει και να ανταποκριθεί σε αυτά. Για παράδειγμα, αν το άτομο χαμογελά και κουβεντιάζει ευτυχώς, απαντήστε σε αυτόν με τον ίδιο τρόπο.

Παρόλο που το άτομο μπορεί να μην είναι σε θέση να επικοινωνήσει προφορικά, μπορεί να εξακολουθεί να μπορεί να παρουσιάσει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του με άλλους τρόπους. Αντί να μιλά, μπορεί να χρησιμοποιεί τη συμπεριφορά, την έκφραση του προσώπου, τις χειρονομίες και τους ήχους για να προσπαθήσει να επικοινωνήσει πώς αισθάνεται και ποιες είναι οι ανάγκες του.

Προσπαθήστε να υποστηρίξετε το άτομο να επικοινωνεί όσο το δυνατόν περισσότερο. Μπορεί να βοηθήσει στην παρατήρηση της γλώσσας του σώματος, της συμπεριφοράς και των εκφράσεων του προσώπου. Η γνώση του ατόμου και του τρόπου επικοινωνίας του θα σας βοηθήσει να απολαύσετε μαζί το χρόνο σας. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να επικοινωνείτε με το άτομο και να αναζητάτε ευκαιρίες για ουσιαστική ενασχόληση. Η εύρεση τρόπων για την εμπλοκή των αισθήσεων του ατόμου μπορεί να σας βοηθήσει.

Όταν σκέφτεστε πώς να επικοινωνείτε με το άτομο, να έχετε κατά νου τις ανάγκες και το υπόβαθρο - συμπεριλαμβανομένων των πολιτιστικών αναγκών τους. Για παράδειγμα, άνθρωποι από κάποιο πολιτισμικό υπόβαθρο μπορεί να αισθάνονται άβολα ή να αγχώνονται αν είστε πολύ κοντά τους όταν επικοινωνείτε μαζί τους.

- να διατηρείτε επαφή με τα μάτια όταν επικοινωνείτε
- η μη λεκτική επικοινωνία (όπως χειρονομίες, έκφραση του προσώπου και γλώσσα του σώματος) μπορεί να βοηθήσει
- χαμογελάτε
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλη φυσική επαφή (όπως κρατώντας τα χέρια) για να αφήσετε το άτομο να γνωρίζει ότι είστε εκεί και να προσφέρετε ανακούφιση
- Μην βιαστείτε - αφήστε αρκετό χρόνο και ψάξτε για μη λεκτικές ενδείξεις από το άτομο
- ακόμα κι αν δεν νομίζετε ότι το άτομο μπορεί να ακολουθήσει αυτό που λέτε, συνεχίστε να μιλάτε με σαφήνεια. Μπορεί ακόμα να αισθάνονται κάποιο τρόπο ακόμα κι αν δεν καταλαβαίνουν πλήρως τι λέτε
- Σκεφτείτε να απαντήσετε σε αυτά με τον τρόπο που ανταποκρίνονται σε εσάς («αντικατοπτρίζοντάς τους»).

M.2.3 Διατήρηση της αξιοπρέπειας σε δύσκολες συνθήκες άνοιας

Η πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη μπορεί να είναι μια πολύ άχαρη εμπειρία. Οι άνθρωποι είναι συνηθισμένα απογυμνωμένοι, προσηλωμένοι, τρυπημένοι και φωτογραφημένοι. Πρέπει να αποκαλύψουν οικεία στοιχεία για να ενημερώσουν τους ξένους για το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ και τις συνήθειες τουαλέτας. Τα ρούχα τους αφαιρούνται και αντικαθίστανται με ένα φόρεμα το οποίο, αν είναι τυχεροί, έχει στην πραγματικότητα ένα σφινγκτήρα για να κλείσει. Και απομακρύνονται από τη ζεστή ασφάλεια του σπιτιού τους και τοποθετούνται σε έναν θάλαμο έξι κλινών με ανθρώπους εκατέρωθεν οι οποίοι ακούνε ό, τι κάνουν και ό, τι λένε.

M.2.3.1 Σεβασμός της αξιοπρέπειας του ασθενούς

Όλα συνθέτουν μια πολύ ασυνήθιστη και πολύ εξωπραγματική εμπειρία. Συχνά στο μόνο που πρέπει να προσκολληθούν οι άνθρωποι στη μέση αυτής της εμπειρίας είναι η αίσθηση αξιοπρέπειας - ότι είναι μεμονωμένοι άνθρωποι με οικογένειες, φίλους, δουλειά, ιστορία και μέλλον και δεν είναι μόνο κάποιοι τροχοί σε μια γιγαντιαία μηχανή φροντίδας υγείας. Και ό, τι κάνετε ως φροντιστής με και σε αυτούς τους ανθρώπους έχει τη δύναμη είτε να ενισχύσει και να αποκατασταθεί αυτή την αίσθηση της αξιοπρέπειας, είτε να την μειώσει και να την υπονομεύσει.

Ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζετε τον ασθενή, είτε φαίνεσθε αφοσιωμένοι, να δείχνετε ενδιαφέρον και φιλικό, είτε σκέφτεστε ότι προτιμάτε να βρίσκεστε κάπου αλλού. Εάν ζητάτε την άδεια του ασθενούς για να παρέχετε φροντίδα ή απλά να συνεχίσετε και να το κάνετε ανεξάρτητα από τις επιθυμίες του. Ο τρόπος με τον οποίο μιλάτε στους ανθρώπους, αν δείχνετε σε αυτό που λέτε και πώς λέτε ότι έχετε πραγματικά ενδιαφέρον, ανήσυχοι και πρόθυμοι να βοηθήσετε, ή αν κάνετε απλά τις κινήσεις. Τα βήματα που κάνετε για να διασφαλίσετε την προστασία της ιδιωτικότητας και της σεμνότητας του ατόμου (κλείσιμο των οθονών, εξασφάλιση ότι ο ασθενής είναι καλυμμένος και διατηρώντας το επίπεδο φωνής σας χαμηλό όταν συζητάτε για προσωπικά θέματα) ή εάν το "να γίνεται απλά η δουλειά" είναι αυτό που κυριαρχεί στο μυαλό σας. Ο τρόπος με τον οποίο απαντάτε όταν ένας ασθενής / πελάτης σας ρωτάει κάτι ή σας ζητάει να κάνετε κάτι, είτε δείχνετε ότι είστε προσεκτικοί και έτοιμοι να βοηθήσετε είτε είστε πολύ απασχολημένοι για να ασχοληθείτε με τέτοια ασήμαντα πράγματα (ρίξτε μια ματιά στην επικοινωνία για να ανανεώσετε αυτά τα ζωτικά ζητήματα).

Όλα αυτά τα πράγματα, που κατά τη διάρκεια μιας κουραστικής ημέρας που ίσως να μην παρατηρήσετε, σίγουρα θα παρατηρηθούν από το άτομο -λήπτη - τον ασθενή σας. Αυτός ή αυτή βρίσκεται σε ιδιαίτερα ευάλωτη θέση, πράγμα που σημαίνει ότι η ευαισθησία τους στα σημάδια που δίνετε θα αυξηθεί. Τα θετικά σημάδια από εσάς θα κάνουν πολλά για να ενισχύσουν το ηθικό και την εμπιστοσύνη τους. Αρνητικά σημάδια από εσάς θα τα νιώσουν σαν απόλυτη απόρριψη.

Ο μεγαλύτερος πόρος σας όσον αφορά τη διατήρηση της αξιοπρέπειας των ανθρώπων είναι επομένως εσείς. Η **στάση** σας, ο **τρόπος** και ο **ενθουσιασμός** σας είναι τα τρία

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.



«εργαλεία» που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ενισχύσετε τους ανθρώπους των οποίων η αυτοεκτίμηση είναι χαμηλή, να ενθαρρύνετε τους ανθρώπους που έχουν αρνητική διάθεση, να στηρίξετε τους ανθρώπους των οποίων η εμπιστοσύνη έχει υποχωρήσει και να αποκαταστήσετε στους ανθρώπους μια αίσθηση αξιοπρέπειας. Χρησιμοποιήστε τα με σύνεση και με προσοχή.

Μ.2.3.2 Απραξία στην άνοια

Η απραξία ορίζεται ως η ανικανότητα να διεξάγεται μια προηγουμένως κατανοητή κινητική δραστηριότητα, παρά την κανονική λειτουργία όλων των συστατικών μερών (μυς, νεύρα, αρθρώσεις κλπ.). Τα συμπτώματα όπως οι δυσκολίες στο ντύσιμο ή η χρήση ενός μαχαιριού και ενός πιρουιού είναι συχνά ενδείξεις ότι υπάρχει απραξία. Η δοκιμή για την παρουσία της απραξίας μπορεί να αντιμετωπιστεί καθ' όλη τη διάρκεια της επίσκεψης, όπου προβλήματα όπως η χρήση μολυβιού, το γδύσιμο και ο ντύσιμο θα είναι εμφανή. Άλλες απλές διαδικασίες είναι οι κοινές δραστηριότητες της παντομίμας του ασθενούς, όπως το χτένισμα των μαλλιών τους ("προσποιηθείτε ότι έχετε μια χτένα στο χέρι σας και χτενίζετε τα μαλλιά σας") και κόβετε το ψωμί ("δείξτε μου, με τα δύο χέρια πώς θα χρησιμοποιούσατε ένα μαχαίρι, κόψτε μια φέτα από ένα ψωμί"). Η μη φυσιολογική ανταπόκριση είναι η χρήση του σώματος ως αντικειμένου, χρησιμοποιώντας το δάχτυλο ως μαχαίρι ή το χέρι ως χτένα, χειρονομίες που μερικές φορές αναφέρονται ως «απραξία από το σώμα ως το μέρος».

Μ.2.3.3 Χαρακτηριστικά της αξιοπρέπειας των ασθενών με άνοια

Η φροντίδα για κάποιον με άνοια είναι εξαιρετικά ανταποδοτική και σας καλεί να χρησιμοποιήσετε όλες τις ικανότητές σας ως φροντιστής. Αλλά μπορεί επίσης να είναι πολύ δύσκολο. Το άτομο μπορεί να σας μπερδέψει για κάποιον άλλο, ίσως από το μακρινό παρελθόν του, και να έχει ψευδείς πεποιθήσεις για το πού είναι και τι κάνει (ένας άνθρωπος που έχει συνταξιοδοτηθεί για πολλά χρόνια συνεχώς βάζοντας το σακάκι του και λέγοντας ότι πηγαίνει για δουλειά, για παράδειγμα). Μερικές φορές, το άτομο μπορεί να αναστατωθεί λόγω της σύγχυσης που αισθάνεται και μπορεί να είναι προφορικά ή ακόμη και σωματικά επιθετικό. Αυτό μπορεί να κάνει κάποιους φροντιστές απρόθυμους να φροντίσουν τα άτομα με άνοια. Οι άτυποι φροντιστές πρέπει να θυμούνται ότι δεν είναι καταστροφή αν δεν κάνουν τα πάντα όπως οι επαγγελματίες, τα πάνε και τότε περίφημα. Για να παραθέσω την Teera Snow: "Η άνοια δεν κλέβει από κάποιον την αξιοπρέπεια, είναι η αντίδρασή μας προς αυτούς που το κάνει. Η Teera Snow είναι μια από τις κορυφαίες εκπαιδευτικούς στην άνοια και τη φροντίδα που την συνοδεύει, στις ΗΠΑ και τον Καναδά. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την "Θετική προσέγγιση της φροντίδας" της, μπορείτε να την ακολουθήσετε εδώ: <http://teepasnow.com/>

Η νόσος του Alzheimer International έχει παράσχει σύντομες συμβουλές για άτομα που φροντίζουν ένα αγαπημένο πρόσωπο με άνοια που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να

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.



καθοδηγήσουμε την πρακτική μας ως φροντιστές. Για την αξιοπρέπεια, οι συμβουλές δηλώνουν ότι: «Το άτομο με άνοια είναι ένα άτομο με συναισθήματα -να τα μεταχειρίζεστε με σεβασμό και αξιοπρέπεια». Συνεχίζει να λέει:

- Θυμηθείτε ότι το άτομο που φροντίζετε παραμένει άτομο με συναισθήματα. η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους - στα πρώτα στάδια της νόσου, το άτομο μπορεί να γνωρίζει ότι δυσκολεύεται με τα καθημερινά καθήκοντα που κάποτε έβρισκε εύκολα
- αυτό που εσείς και οι άλλοι λέτε και κάνετε μπορεί να είναι ενοχλητικό - αποφύγετε να συζητάτε την κατάσταση του ατόμου με την παρουσία του.

Οι συμβουλές παρουσιάζουν επίσης οδηγίες για διάφορες πτυχές της φροντίδας που θα συμβάλουν στην προαγωγή της αξιοπρέπειας των ατόμων με άνοια, όπως:

- τη δημιουργία ρουτίνας
- υποστήριξη της ανεξαρτησίας
- αποφυγή αντιπαράθεσης
- Απλοποίηση των εργασιών
- βελτίωση της ασφάλειας
- άσκηση/δραστηριότητα
- επικοινωνία
- χρήση βοηθημάτων μνήμης.

Όπως μπορείτε να φανταστείτε και ίσως να έχετε δοκιμάσει αν έχετε φροντίσει κάποιον με άνοια, η κατάσταση μπορεί να αφήσει το άτομο σε πολύ ευάλωτη θέση. Υπάρχει νομοθεσία για την προστασία των συμφερόντων και της αξιοπρέπειας των ατόμων που είναι ευάλωτα λόγω προβλήματος ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της άνοιας. Είναι σημαντικό να έχετε μια βασική κατανόηση αυτών των νόμων, επειδή επηρεάζουν αυτό που μπορείτε να κάνετε ως φροντιστής για την υποστήριξη ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Και πάλι, κανείς δεν θα περίμενε να γνωρίζετε κάθε πρόταση και ρήτρα του νόμου που σχετίζεται με τη χώρα σας, αλλά μια βασική κατανόηση θα σας βοηθήσει να παρέχετε φροντίδα που είναι προς το συμφέρον του ατόμου και, κυρίως, στο νόμο.

M.2.3.4 Αποφυγή ντροπής και αποτροπιασμού όταν αντιμετωπίζουμε ζητήματα ακράτειας

Οι άνθρωποι όλων των ηλικιών υποφέρουν από προβλήματα ουροδόχου κύστης και εντέρου, που συχνά περιγράφονται ως προβλήματα ακράτειας. Εάν τους ρωτήσετε πώς αισθάνονται για το πρόβλημά τους, θα σας πει σχεδόν πάντα ότι το πιο δύσκολο κομμάτι είναι η ταπείνωση που αισθάνονται για την απώλεια αξιοπρέπειας που φέρνει.

Τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης και του εντέρου μπορούν να προκληθούν από πολλά πράγματα, όπως λοιμώξεις, τραυματισμοί, ακινησία, κακή διατροφή και μερικές φορές πολύ σοβαρές καταστάσεις όπως ο καρκίνος. Οι άνθρωποι μπορούν να υποστηριχθούν για να διαχειριστούν καλύτερα το πρόβλημά τους με την ανακάλυψη της



υποκείμενης αιτίας και την αντιμετώπισή της. Τα σοβαρά περιστατικά άνοιας μπορούν να οδηγήσουν τον ασθενή να ξεχάσει ή να αγνοήσει την ανάγκη να πάει στην τουαλέτα.

Οι επαγγελματίες φροντιστές αποτελούν συχνά μέρος μιας ομάδας που εργάζεται σε ένα συμφωνημένο σχέδιο φροντίδας που στοχεύει να βοηθήσει το άτομο να προλάβει και να διαχειριστεί το πρόβλημα. Η συνεχής αξιολόγηση είναι βασική για αυτό: η αξιολόγηση αρχίζει από την πρώτη επαφή με το άτομο και συνεχίζεται στη συνέχεια.

Επιπλέον, οι φροντιστές βοηθούν τους ασθενείς να φροντίζουν για την προσωπική τους υγιεινή, τη φροντίδα των καθετήρων (ένας σωλήνας που εισέρχεται στην ουροδόχο κύστη του ατόμου και αποστραγγίζει τα ούρα σε μια τσάντα που μπορεί είτε να προσδεθεί στο πόδι του ατόμου είτε να κρατηθεί σε μια βάση) να ρησιμοποιήσουν και να αφαιρέσουν και να απομακρύνουν τα λερωμένα ρούχα και τις πάνες.

Όπως μπορείτε να φανταστείτε, τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης και του εντέρου έχουν τη δυνατότητα να είναι εξαιρετικά ενοχλητικά για τον ασθενή. Πάντα και ανά πάσα στιγμή, οι φροντιστές πρέπει να ενεργούν για να διατηρήσουν την αξιοπρέπεια του ατόμου και να τον υποστηρίξουν μέσα από μια συναισθηματική, κοινωνική και σωματική εμπειρία που μπορεί να είναι πολύ δυσάρεστη. Η προσέγγιση των φροντιστών θα προχωρήσει πολύ είτε στο να βοηθήσει το άτομο να αισθανθεί άνετα είτε να τον κάνει να νιώθει ακόμα χειρότερα.

Οι φροντιστές πρέπει:

- να είστε θετικοί στην προσέγγισή σας, δείχνοντας την προθυμία να βοηθήσετε
- ποτέ δεν δείχνετε κανένα σημάδι ότι η εργασία σας είναι δυσάρεστη
- να εμπλέκετε το άτομο στη φροντίδα: όχι μόνο να αναλάβετε και να «ολοκληρώσετε τη δουλειά» - να θυμάστε ότι οι αρχές που συζητούνται στην ενότητα φροντίδας με επίκεντρο το πρόσωπο ισχύουν εδώ όπως συμβαίνει σε όλες τις άλλες περιπτώσεις
- να εργάζεστε γρήγορα και αποτελεσματικά, αλλά μην προσπαθείτε να βιάσετε το άτομο - αυτός ή αυτή θα αποφασίσει τον ρυθμό με τον οποίο θα εργαστείτε
- αφήστε το άτομο άνετα και ότι αποτιμάται, μην το απορρίπτετε.

Τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης και του εντέρου είναι πολύ ενοχλητικά για τα άτομα και τις οικογένειές τους. Μπορείτε να βελτιώσετε την κατάσταση υιοθετώντας μια θετική, επαγγελματική στάση που διατηρεί την αξιοπρέπεια του ατόμου και αυξάνει την αυτοπεποίθησή του. Μπορεί να έχετε πρόσβαση σε μια υγειονομική νοσηλεύτρια ή εξειδικευμένη ουρολογική νοσοκόμα μέσω του οργανισμού σας, ο οποίος θα μπορεί να σας συμβουλευσει σε θέματα γύρω από τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης και του εντέρου.

M.2.3.5 Προσωπικά χαρτοφυλάκια για την εξασφάλιση ποιοτικής φροντίδας

Τα προσωπικά χαρτοφυλάκια είναι το καλύτερο εργαλείο για την εξασφάλιση ποιοτικής φροντίδας με τον ασθενή στο επίκεντρο της προσπάθειας φροντίδας. Όταν ο ασθενής δεν βρίσκεται στο σπίτι του, οι επαγγελματίες φροντιστές πρέπει να το γνωρίζουν όσο το

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.



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



δυνατόν καλύτερα συμπληρώνοντας και αναφερόμενοι σε ένα προσωπικό χαρτοφυλάκιο. Ένα πολύ καλό παράδειγμα θα ήταν του συλλόγου του Αλτσχάιμερ 'Αυτό είναι ερωτηματολόγιο μου.' Αλλά ένα χαρτοφυλάκιο μπορεί φυσικά να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει στο περιβάλλον φροντίδας και να παρέχει την καλύτερη υποστήριξη για φροντίδα υψηλότερης ποιότητας.

Ένα τυπικό χαρτοφυλάκιο θα περιέχει τα ακόλουθα στοιχεία:



Χαρτοφυλάκιο

Ασθενής

επώνυμο _____ ημερομηνία γέννησης _____

όνομα _____ εθνικότητα _____

όνομα γέννησης _____

Γονική οικογένεια

πατέρας _____ αδελφός _____

μητέρα _____ αδελφή _____

Οικογένεια

οικογενειακή κατάσταση _____ παιδιά _____

γάμος _____

εγγόνια _____

σύζυγος / σύζυγος _____

δισέγγονα _____

Εκπαίδευση και επάγγελμα

Πρωτοβάθμια εκπαίδευση _____ επαγγελματική

εκπαίδευση _____

Ακαδημαϊκές σπουδές _____

δευτεροβάθμια εκπαίδευση _____

τελευταία θέση εργασίας / επαγγέλματος _____

παραπέρα εκπαίδευση _____



γεγονότα προσωπικής ζωής (περιστατικά που επηρέασαν τη ζωή του ασθενούς)

θάνατοι και απώλειες (οικογένεια, φίλοι, κατοικίδια ζώα)

χόμπι στο παρελθόν χόμπι σήμερα

συνήθειες στις προηγούμενες συνήθειες σήμερα

συγκεκριμένα γεγονότα τα τελευταία χρόνια

φόβους και αποτροπίες



ιδιαίτερες επιθυμίες, συμπαθεί και αντιπαθεί (όσον αφορά τα τρόφιμα, τον ύπνο, τισκαθημερινές ρουτίνες, τη φροντίδα, τη θρησκεία, τη φωνή)

Τώρα με βάση την ανάγνωση της Ενότητας 1 και της Ενότητας 2, διαβάστε την παρακάτω περιπτωσιολογική μελέτη και εξετάστε τις παρακάτω ερωτήσεις. Αυτή η περιπτωσιολογική μελέτη λήφθηκε από γραπτή τελική εξέταση στην φροντίδα των ηλικιωμένων.

Φροντίδα για άτομα που πάσχουν από άνοια

Η κα Brown, γεννημένη το 1937, ζει σε ένα σπίτι ηλικιωμένων για περίπου ένα χρόνο τώρα. Τον τελευταίο καιρό εμφανίζει όλο και περισσότερες αλλαγές στη συμπεριφορά της. Για παράδειγμα, ρωτάει πάντα: "Νοσοκόμα, πού είμαι; Πρέπει να έρθω γρήγορα στο σπίτι και να φροντίσω τα παιδιά μου. "Επιπλέον, τείνει να γίνει όλο και πιο ασταθής κατά τη διάρκεια της ημέρας, θέλοντας να φύγει από τον θάλαμο. Επίσης ξεχνάει τα ραντεβού και τις συμφωνίες. Η φοιτήτρια-νοσηλεύτρια Luisa παρατηρεί ότι η κ. Μπράουν δυσκολεύεται να ονομάσει καθημερινά αντικείμενα.

Με μια ορισμένη υποστήριξη, είναι ακόμα σε θέση να ετοιμάσει το πρωινό μόνη της, αλλά αυτή τη στιγμή αρνείται αυστηρά την στοματική φροντίδα. Ένα πρωί ανοίγει το στόμα της μόνο μετά από έντονη διαμαρτυρία. Η φοιτήτρια- νοσοκόμα χάνει την ψυχραιμία της και φωνάζει στην κα Brown: "Τώρα ανοίξτε το στόμα σας, ή αλλιώς ... Δεν μπορεί να είναι τόσο δύσκολο να βουρτσίζετε τα δόντια σας. Κάνετε σαν την τρίχρονη κόρη μου. "

Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να ορίσουν την άνοια τύπου Alzheimer αναφορικά με τα συμπτώματα που εμφανίζονται στην περιπτωσιολογική μελέτη, να προβλέψουν την πορεία της νόσου και να σχολιάσουν τη συμπεριφορά της φοιτήτριας -νοσοκόμας με βάση την επικύρωση του Naomi Feil.

1. Νόσος του Alzheimer, συμπτώματα

- χρονικός και χωρικός αποπροσανατολισμός - "Πού είμαι; Πρέπει να πάω σπίτι ... "
- Αμνησία - Η κα. Brown ξεχνάει ραντεβού και συμφωνίες
- αφασία - Η κα. Brown δυσκολεύεται να ονομάσει αντικείμενα
- Περιπλάνηση - η κα Brown επιθυμεί να φύγει από τον θάλαμο
- προκλητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της στοματικής φροντίδας

2. Νόσος του Αλτσχάιμερ, πορεία της νόσου

- αναμένεται φθορά
- Προοδευτική απώλεια μνήμης, που επηρεάζει βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη μνήμη
- αυξανόμενες δυσκολίες στην αναγνώριση αντικειμένων, ατόμων και προσώπων
- την προοδευτική αφασία μέχρι το σημείο της ολικής απώλειας της φωνητικής ικανότητας
- Προοδευτικό αποπροσανατολισμό, την ανατροπή του ρυθμού ημέρας-νύχτας, που δεν βρίσκει το δρόμο στην αίθουσα
- αύξηση της απραξίας, αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών ρουτινών χωρίς υποστήριξη

- αυξανόμενη διέγερση, ανάγκη για κίνηση, επαναλαμβανόμενες κινήσεις, συμπεριφορά περιπλάνησης
 - αυξανόμενη απάθεια, απόσυρση από την κοινωνική ζωή
 - απώλεια της ικανότητας αφαίρεσης ή ακολουθίας μιας (μακρύτερης) συνομιλίας
3. συμπεριφορά της φοιτήτριας νοσοκόμας και επικύρωση
- η αντίδραση δεν είναι επαρκής - έλλειψη εκτίμησης και ενσυναίσθησης, δεν λαμβάνεται υπόψη η συναισθηματική κατάσταση της κυρίας Brown
 - η επικύρωση σημαίνει εκτίμηση, αποδοχή, σεβασμό και αναγνώριση της προσωπικότητας του ασθενούς
 - η επικύρωση εξετάζει τις βασικές ανάγκες, τις συναισθηματικές καταστάσεις και τα οικουμενικά συναισθήματα
 - η επικύρωση είναι προσανατολισμένη προς την προσωπική πραγματικότητα του ασθενούς στην τελική φάση της ζωής.

M.2.3.6 Life Story: Η βιογραφική δουλειά με πάσχοντες από άνοια

Ως μέρος της θεραπείας ανακούφισης οι φροντιστές μπορούν να εργαστούν για την ολοκλήρωση μιας ιστορίας ζωής - ενός είδους βιογραφικού έργου - με τον πάσχοντα από άνοια. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποστήριξη μνήμης καθώς η άνοια εξελίσσεται αργότερα.

Σύμφωνα με τον Gibson, στο Reminiscence και το Life Story Work A Practice Guide, 4η έκδοση, (2011), αυτές είναι οι βασικές κατευθυντήριες γραμμές που πρέπει να θυμάστε όταν διεξάγετε εργασίες ιστορίας ζωής.

- Θυμηθείτε ότι η εργασία για την ιστορία της ζωής πρέπει να είναι ευχάριστη - δεν είναι ούτε εξέταση ούτε έρευνα.
- Συνήθως πραγματοποιείται σε μια σειρά από κοινές συνομιλίες που λαμβάνουν υπόψη την υγεία, τη διάθεση και την ενεργειακή στάθμη ενός ατόμου, οι οποίες ενδέχεται να κυμαίνονται από εβδομάδα σε εβδομάδα.
- Ενημερωμένη συγκατάθεση ή σύμφωνη γνώμη πρέπει να επιτευχθεί πριν από την πρώτη συνεδρία, αν είναι δυνατόν, και θα πρέπει να καταστεί σαφές ότι ένα άτομο μπορεί να αποσυρθεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εργασίας.
- Συνιστάται ιδιαίτερα η συμπλήρωση της γραπτής συγκατάθεσης προς το τέλος. Αυτό μπορεί να καλύπτει ζητήματα ποιος μπορεί να έχει πρόσβαση στο βιβλίο, πού θα φυλάσσεται και ποιος πρόκειται να γίνει μελλοντικός θεματοφύλακας του.
- Σεβαστείτε ότι το βιβλίο ανήκει στο συγκεκριμένο άτομο.
- Εξηγήστε στα μέλη της οικογένειας ή στους συγγενείς, αν είναι απαραίτητο, τον σκοπό του βιβλίου.
- Επιδιώξτε τη συνεργασία τους και μετριάστε τις ανησυχίες.

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.



- Εάν χρησιμοποιείτε ένα πρότυπο, μην το χρησιμοποιείτε ως σφικκτήρα, αλλά ως ευέλικτο οδηγό.
- Συμφωνείτε τους αμοιβαίους ρόλους και ευθύνες, ιδίως όσον αφορά την προετοιμασία γραπτού υλικού.
- Οι φωτογραφίες και τα έγγραφα αντιγράφονται καλύτερα αντί να συμπεριλαμβάνονται πρωτότυπα.
- Ποτέ μην αναλάβετε καθήκοντα που ο ερωτώμενος μπορεί να επιθυμεί να κάνει.
- Όποτε είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε τα λόγια του ατόμου και καταγράψτε τα συναισθήματα που συνδέονται με τις μνήμες.
- Να είστε ευαίσθητοι στο ενδεχόμενο ότι σημαντικές σχέσεις να είναι πολύπλοκες.
- Ορισμένες αναμνήσεις είναι βέβαιο ότι θα είναι λυπητερές και θα απαιτήσουν και ευαίσθητη ενσυναίσθητική ακρόαση.
- Σεβαστείτε τις πληροφορίες που το άτομο δεν επιθυμεί να συμπεριλάβει, παρόλο που μπορεί και να έχουν ακόμα επωφεληθεί μιλώντας για τέτοιες αναμνήσεις.
- Προσπαθήστε να ξεπεράσετε τα απλά γεγονότα και να ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με τις αξίες που στήριξαν τη ζωή του ατόμου.
- Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό για το πώς το άτομο βλέπει όλη του τη ζωή και να ενισχύετε θετικά επιτεύγματα.
- Πάντα να επιδιώκετε συμφωνία στο τέλος με την επεξεργασία στο βιβλίο και την πραγματοποίηση οποιωνδήποτε απαιτούμενων τροποποιήσεων ή διαγραφών.

Θυμηθείτε ότι η γραφή είναι μια σύνθετη διαδικασία που περιλαμβάνει τις παρούσες περιστάσεις, το πέρασμα του χρόνου, την ένταση του συναισθήματος που σχετίζεται με τις αρχικές μνήμες και την ανάκληση τους, την ανάγκη προσαρμογής των υπενθυμισμένων αναμνήσεων έτσι ώστε να ταιριάζουν με τις σημερινές ιδέες του ατόμου για τον εαυτό του και πώς θέλει να γίνουν αντιληπτές από άλλους. Η διδασκαλία των ανθρώπων για να είναι υπεύθυνοι για τη δική τους γραφή είναι μια πιο ενδυναμωτική εμπειρία για τον ιστορικό.