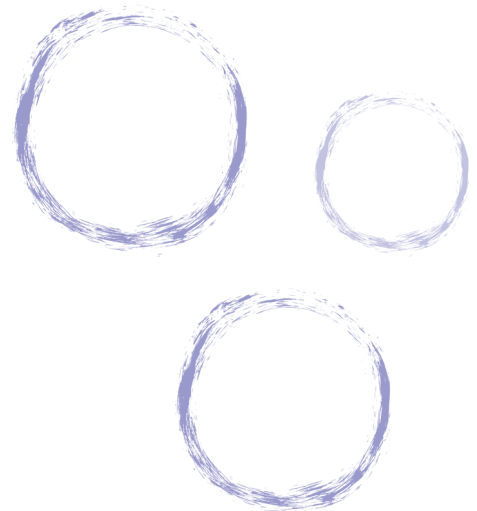


# Κορωνοϊός και άνοια

ΕΚΤΑΚΤΟ ΤΕΥΧΟΣ | ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ | ΑΠΡΙΛΙΟΣ '20  
Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών



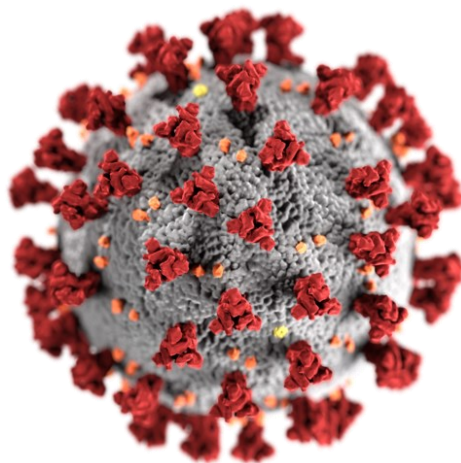
COVID-19



## Στόχοι του εντύπου

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών δημιούργησε το ηλεκτρονικό αυτό τεύχος με σκοπό:

1. Να προωθήσει την ενημέρωση και την πρόληψη σχετικά με την πανδημία εμφάνισης του κορωνοϊού
2. Να παρέχει έγκυρη ενημέρωση σχετικά με τα ζητήματα που αφορούν την άνοια και την επίδραση του ιού σύμφωνα με τα διεθνή επιστημονικά δεδομένα
3. Να συμβάλλει στην υποστήριξη των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους
4. Να συμβάλλει στις ενέργειες και τις δράσεις για την προώθηση της Δημόσιας Υγείας
5. Να προωθήσει την επιστημονική γνώση προς άλλους επαγγελματίες υγείας και φορείς που σχετίζονται με την Άνοια
6. Να βοηθήσει σε τρόπους πρόληψης και έγκαιρης ενημέρωσης προς τον ευάλωτο πληθυσμό των ηλικιωμένων και των ατόμων με άνοια, καθώς και των οικογενειών τους ώστε να συμβάλλει στην όσο το δυνατόν μείωση ή εξάπλωση του κινδύνου σχετικά με την επιδημία του κορωνοϊού
7. Να απαντήσει σε συνήθη ερωτήματα που προκύπτουν αυτό το διάστημα από τους ανθρώπους με άνοια και των ανθρώπων που τους φροντίζουν



**Επιμέλεια:** Τσολάκη Μάγδα & Νικολαΐδου Ευδοκία  
**Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια:** Νικολαΐδου Ευδοκία  
**Έκτακτη έκδοση - Επωνυμία:** Κορωνοϊός και Άνοια  
**Έδρα:** Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη  
**Τηλ:** 2310 810411, 2310 909000 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη), 2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)  
**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)  
**Facebook | Twitter | Youtube:** [AlzheimerHellas](#)  
**Μήνας :** Απρίλιος 2020  
**Διατίθεται ηλεκτρονικά**



Φίλες και φίλοι,

Οι ανάγκες των ανθρώπων με άνοια και των περιθαλπόντων τους πάντα είναι πολλές και δύσκολο να αντιμετωπισθούν. Η προσπάθειά μας από το 1990 με μια ομάδα συνεργατών ήταν να καλύπτουμε συνεχώς όλο και περισσότερες από αυτές σε όλη την Ελλάδα και στην Κύπρο. Κάθε χρόνο καινούργιες ιδέες, καινοτόμες καλές πρακτικές. Τα συνέδριά μας κάθε δύο χρόνια γίνονται αφορμή για τη διάχυση όλων αυτών των προσπαθειών αλλά και την ανταλλαγή καλών πρακτικών με άλλους φορείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Αυτούς τους τελευταίους μήνες όμως έχουμε μία καινούργια πρόκληση με ακόμη πιο πολλές δυσκολίες. Τα ασταμάτητα τηλεφωνήματα των περιθαλπόντων για καινούργιες δυσκολίες και αξεπέραστες ανάγκες μας οδήγησαν να ετοιμάσουμε ένα καινούργιο τεύχος για τους ανθρώπους αυτούς και τις οικογένειές τους. Στηριγμένοι κυρίως στα δημοσιεύματα παρόμοιων ομάδων με τη δική μας στο εξωτερικό, μεταφράσαμε τα πιο σημαντικά από αυτά έτσι ώστε και οι δικοί μας άνθρωποι να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες που έχει ο Άγγλος, ο Αμερικανός, ο Ολλανδός άνθρωπος με άνοια. Επίσης καταφέραμε με αυτό το τεύχος, που είναι αποτέλεσμα συνεργασίας πολλών επαγγελματιών υγείας, να δώσουμε τη δυνατότητα στις οικογένειες να έχουν όλες τις πληροφορίες που χρειάζονται αφενός για να μείνουν και εκείνοι υγιείς, αλλά να διατηρήσουν και τους δικούς τους ανθρώπους με άνοια σε καλή κατάσταση.

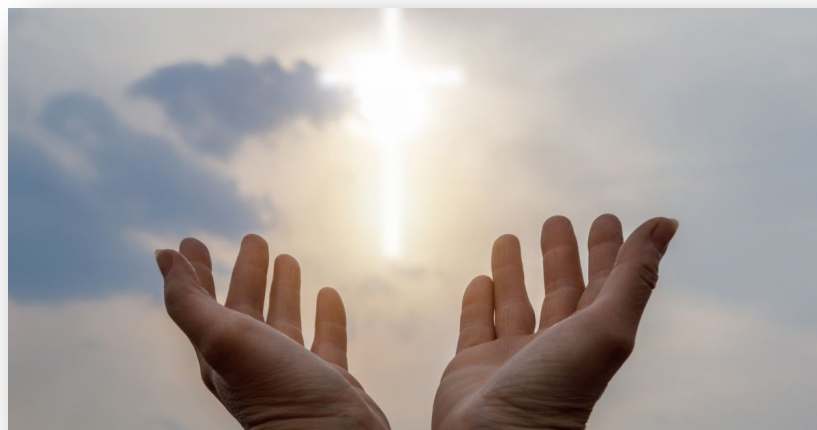
Ευχαριστώ πολύ όλους τους συνεργάτες γι' αυτή την εθελοντική προσπάθεια!

Αυτό που λείπει, ωστόσο, από την ξενόγλωσση, δυτική βιβλιογραφία είναι κάτι μοναδικό που έχει ο δικός μας λαός και δεν διστάζουμε να το γράφουμε και να το περιλαμβάνουμε στις οδηγίες μας για τους ασθενείς μας και τις οικογένειές τους. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε στα ελληνικά σπίτια αυτές τις μέρες είναι να ανάψουμε το καντήλι μας, να κάψουμε θυμίαμα, να κάνουμε την προσευχή μας, να ακούσουμε ψαλμωδίες που ειρηνεύουν την ανήσυχη ψυχή μας. Μέσα σ' αυτή την υπέροχη εσωτερική και εξωτερική ατμόσφαιρα να δώσουμε και να πάρουμε αγάπη και ίσως να καταλάβουμε για πρώτη φορά στη ζωή μας ότι μένοντας μέσα στο σπίτι μπορούμε να έχουμε ποιότητα και εσωτερικής και εξωτερικής ζωής!

Εύχομαι από καρδιάς το τεύχος αυτό να μας βοηθήσει στις καθημερινές πρακτικές δυσκολίες και η πανδημία του κορωνοϊού να μας κάνει όλους σοφότερους στο νου και πλουσιότερους στην καρδιά!

**Μάγδα Τσολάκη**

Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Καθηγήτρια Νευρολογίας Α.Π.Θ.  
Διευθύντρια Α' Νευρολογικής Κλινικής ΑΧΕΠΑ  
Πρόεδρος Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer



## Περιεχόμενα

Στην έκδοση αυτή μπορείτε να διαβάσετε:

### Ιατρικές κατευθύνσεις &

### Οδηγός ενημέρωσης και συμβουλευτικής για άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους

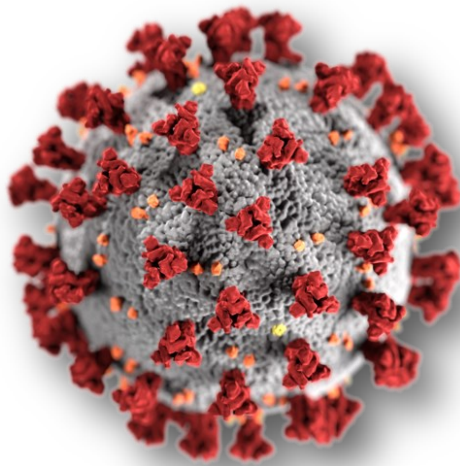
- 6 Γενικές πληροφορίες
- 7 Ερωτήσεις και απαντήσεις για τον κορωνοϊό
- 8 Ιατρικές πληροφορίες
- 12 Συχνές ερωτήσεις για τον κορωνοϊό και τα άτομα με άνοια
- 14 Μοναξιά και Κατάθλιψη
- 15 Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές εκτιμήσεις από τον Π.Ο.Υ.
- 17 Οδηγίες για ανθρώπους με άνοια και τους περιθάλποντές τους
- 19 Τρόποι διαχείρισης για περιθάλποντες ατόμων με άνοια
- 20 Συμβουλές για περιθάλποντες
- 22 Υποστήριξη για άτομα με άνοια που ζουν μόνα τους
- 23 Η φροντίδα κατά τη διάρκεια της πανδημίας
- 24 Πρακτικές οδηγίες για το σπίτι
- 26 Στηρίζοντας από απόσταση ένα άτομο με άνοια
- 27 Συνηθέστερες ερωτήσεις και απαντήσεις

### Ιδέες & προτάσεις απασχόλησης ατόμων με άνοια

- 31 Ιδέες για δραστηριότητες στο σπίτι
- 32 Μουσική
- 33 Reminiscence: ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων
- 34 Κηπουρική
- 35 Ιστορίες - εμπειρίες ζωής (LIFE STORY)
- 36 Η άσκηση σε προχωρημένα στάδια της άνοιας
- 37 Αγαπώ την κίνηση
- 38 Πηγές πληροφόρησης και στήριξη των ωφελούμενων των σωματείων Alzheimer



Ιατρικές κατευθύνσεις &  
Οδηγός ενημέρωσης και συμβουλευτικής  
για άτομα με άνοια και τους περιθάλποντες



## Γενικές πληροφορίες

Ζώντας με την άνοια κάθε στιγμή μπορεί να αποτελεί καθημερινή πρόκληση για το ίδιο το άτομο καθώς και για τους οικείους του. Η εμφάνιση της πανδημίας του κορωνοϊού κάνει την καθημερινότητα πολύ πιο δύσκολη. Μπορεί να αισθάνεστε ανήσυχοι, φοβισμένοι ή μοναχικοί. Ωστόσο σκεφτείτε πως δεν είστε μόνοι! Υπάρχει βοήθεια.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού προσπαθούμε να παρέχουμε συμβουλές και πρακτικές οδηγίες για τα άτομα που ζουν με άνοια και για εκείνους που τους φροντίζουν, είτε διαμένουν μαζί είτε βρίσκονται σε απόσταση.

Με την έκτακτη έκδοση αυτού του τεύχους η Alzheimer Hellas επιχειρεί μέσω της συλλογικής προσπάθειας των επαγγελματιών υγείας να σας προσφέρει υποστήριξη, προκειμένου να λάβετε βοήθεια αυτή τη δύσκολη περίοδο.

### Σχετικά με τον κορωνοϊό

Ο κορωνοϊός είναι ένας νέος ιός (COVID-19) που μπορεί να επηρεάσει τους πνεύμονες και τους αεραγωγούς σας. Τα συμπτώματα στους περισσότερους ανθρώπους είναι ήπια, που χαρακτηρίζονται με υψηλή θερμοκρασία και επίμονο βήχα. Επίσης μερικοί άνθρωποι μπορεί να παρουσιάσουν δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια). Κάποιοι άνθρωποι λόγω του κορωνοϊού θα εμφανίσουν σοβαρά συμπτώματα και θα χρειαστούν ιατρική φροντίδα. Οι ηλικιωμένοι και οι ασθενείς με μακροχρόνια προβλήματα υγείας (π.χ. νευρολογικές παθήσεις, πνευμονικές παθήσεις, καρδιακή ανεπάρκεια, διαβήτης) ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα (για παράδειγμα, λόγω του HIV ή της χημειοθεραπείας) είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν σοβαρά συμπτώματα. Αυτή η ομάδα των ανθρώπων είναι που ετησίως υποβάλλονται και στο εμβόλιο της γρίπης. Στις ομάδες υψηλού κινδύνου για να νοσήσουν σοβαρά από τον κορωνοϊό ανήκουν και όσοι πάσχουν από άνοια

και ταυτόχρονα πολλοί περιθάλποντες που είναι ηλικιωμένοι.

### Γενικές συμβουλές προς όλους

Χρειάζεται όλοι να συμβάλλουμε στον αγώνα καταπολέμησης του κορωνοϊού. Η μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι εύκολη και δεν εκδηλώνουν όλοι όσοι μολύνονται από τον ιό εμφανή συμπτώματα.

Για να σταματήσουμε τη μετάδοση του ιού, υπάρχει οδηγία από το κράτος που προστάζει να μείνουμε όλοι στο σπίτι.

Οι μόνοι λόγοι για να βγούμε από το σπίτι την περίοδο αυτή που ισχύουν τα μέτρα είναι:

- ✓ Αγορές βασικών αναγκών (όπως τρόφιμα και φάρμακα)
- ✓ Μια μορφή άσκησης (ένας κοντινός περίπατος ή τρέξιμο) - μόνος ή με μέλη της οικογένειάς σας
- ✓ Μια άμεση ιατρική ανάγκη (εφόσον δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί κατ' Οίκον) ή η παροχή φροντίδας προς ένα ευάλωτο άτομο
- ✓ Η μετακίνηση από και προς την εργασία (όταν δεν μπορεί να γίνει από το σπίτι).

Αυτοί οι κανόνες που ισχύουν σε διάφορα κράτη εν όψει της πανδημίας. Πολλοί άνθρωποι που ζουν με άνοια και οι περιθάλποντές τους ήδη έχουν συμμορφωθεί με τους κανόνες αυτούς και μένουν στο σπίτι. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα με άνοια -και γενικά οι ηλικιωμένοι- βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσουν σοβαρά, εάν προσβληθούν από τον κορωνοϊό.

### Ευδοκία Νικολαΐδου

MSc Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτρια  
Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus: Information for people affected by dementia](#) από  
*Alzheimer's Society – United Against Dementia*



## Ερωτήσεις και Απαντήσεις για τον Κορωνοϊό

### Τι σημαίνει SARS-CoV-2 και COVID-19;

Πρόκειται για το ακρωνύμιο Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 και είναι το όνομα του νέου κορωνοϊού: κορωνοϊός του σοβαρού οξέος αναπνευστικού συνδρόμου τύπου 2. COVID-19 είναι το όνομα που δόθηκε στην ασθένεια που προκαλεί ο εν λόγω ιός. Ο SARS-CoV-2 είναι νέο είδος κορωνοϊού που δεν έχει απομονωθεί στο παρελθόν σε ανθρώπους.

### Από πού προέρχονται οι κορωνοϊοί;

Πρόκειται για ιούς που μεταφέρονται σε διάφορα ζώα, με μερικά είδη να μολύνουν και τους ανθρώπους. Οι νυχτερίδες θεωρούνται οι φυσικοί ξενιστές των κορωνοϊών, αν και αρκετά άλλα ζωικά είδη είναι γνωστό ότι μπορούν να τους μεταφέρουν.

### Είναι αυτός ο ιός συγκρίσιμος με τον SARS-CoV-1 ή τον ιό της εποχικής γρίπης;

Ο νέος κορωνοϊός πρωτοεμφανίστηκε στην Κίνα το 2019 και είναι γενετικά συγγενικός με τον SARS-CoV-1. Το SARS εμφανίστηκε το 2002 πάλι στην Κίνα και ασθένησαν περισσότερα από 8000 άτομα σε 33 χώρες σε μία περίοδο 8 μηνών. Περίπου το 1/10 των ασθενών με SARS κατέληξαν. Μέχρι τις αρχές του Απριλίου 2020, η πανδημία του COVID-19 μετρά περισσότερους από 1.500.000 επιβεβαιωμένους ασθενείς παγκοσμίως και περισσότερους από 80.000 νεκρούς.

Ενώ οι ιοί του COVID-19 και της εποχικής γρίπης μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο με παρόμοια τρόπο και προκαλούν παρόμοια συμπτώματα, η συμπεριφορά τους και οι επιδράσεις τους στην κοινότητα διαφέρουν σημαντικά. Υπολογίζεται ότι μεταξύ 15.000 και 75.000 πεθαίνουν πρόωρα κάθε έτος στην Ευρώπη, λόγω επιπλοκών που σχετίζονται με την εποχική γρίπη. Αυτό συμβαίνει κατά προσέγγιση σε 1 ανά 1.000 άτομα που μολύνονται. Αν και η θνητότητα

της εποχικής γρίπης είναι σχετικά χαμηλή, πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν από αυτή την αρρώστια εξαιτίας του μεγάλου αριθμού που νοσεί κάθε χρόνο. Το ζήτημα με τον COVID-19 είναι ότι, αντίθετα με τη γρίπη, δεν υπάρχει κανένα διαθέσιμο εμβόλιο και καμία ειδική θεραπεία για τη νόσο.

Επιπλέον, φαίνεται ότι είναι περισσότερο μεταδοτικός από τη γρίπη. Επειδή είναι ένας νέος ιός, κανένας δεν έχει προϋπάρχουσα ανοσία, το οποίο σημαίνει ότι ολόκληρος ο ανθρώπινος πληθυσμός είναι δυνητικά επιδεκτικός στη νόσο.

### Ποιος είναι ο τρόπος μετάδοσης και πόσο εύκολα εξαπλώνεται;

Ενώ τα ζώα θεωρείται ότι ήταν η αρχική πηγή, ο ιός πλέον εξαπλώνεται με μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο. Δεν υπάρχουν ακόμα αρκετά επιδημιολογικά δεδομένα για να υπολογιστεί με ακρίβεια ο βαθμός της μετάδοσης μεταξύ των ανθρώπων, ωστόσο εκτιμάται ότι, κατά μέσο όρο, ένας ασθενής μολύνει άλλους 2 με 3 ανθρώπους.

Ο ιός φαίνεται ότι μεταδίδεται κυρίως μέσω μικρών σταγονιδίων που παράγονται από το αναπνευστικό σύστημα κατά το φτάρνισμα, τον βήχα και κατά την παρατεταμένη συνύπαρξη ατόμων σε περιορισμένο χώρο (συνήθως σε αποστάσεις μικρότερες του 1 μέτρου). Αυτά τα σταγονίδια μπορεί είτε να εισπνευσθούν απευθείας, είτε να επικαθήσουν σε επιφάνειες τις οποίες άλλοι μπορεί να αγγίξουν και να μολυνθούν εάν ακουμπήσουν τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια τους. Ο ιός μπορεί να παραμείνει ενεργός σε διάφορες επιφάνειες για μερικές ώρες (χαλκός, χαρτί) ή για μερικές μέρες (πλαστικά, ανοξειδωτά). Πάντως ο αριθμός των βιώσιμων ιών μειώνεται με τον χρόνο και μπορεί μετά από κάποιο διάστημα οι εναπομείναντες ιοί να μην αρκούν για να προκαλέσουν λοίμωξη.



## Ιατρικές πληροφορίες

Η περίοδος επώασης (ο χρόνος μεταξύ της επαφής με τον ιό και της εμφάνισης των συμπτωμάτων) υπολογίζεται ότι είναι από 1 έως 14 ημέρες. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί όταν ο ασθενής εμφανίζει συμπτώματα, όπως ο βήχας. Υπάρχουν όμως δεδομένα που προτείνουν πως η μετάδοση μπορεί να είναι συμβεβηχώς ακόμα και 2 ημέρες πριν την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Ωστόσο υπάρχει ακόμα αρκετή αβεβαιότητα για τη μετάδοση του ιού από μη-συμπτωματικούς ασθενείς.

### Πότε ένα άτομο είναι μεταδοτικό;

Η περίοδος μεταδοτικότητας μπορεί να ξεκινήσει 1-2 ημέρες πριν εμφανιστούν συμπτώματα, όμως οι άνθρωποι είναι πιο μολυσματικοί κατά τη διάρκεια της συμπτωματικής περιόδου, ακόμα και αν τα συμπτώματα είναι ήπια ή/και μη ειδικά. Η μολυσματική περίοδος εκτιμάται ότι διαρκεί 7-12 ημέρες σε μέτριας βαρύτητας περιπτώσεις και μέχρι 2 εβδομάδες στις σοβαρές.

### Πόσο σοβαρή είναι η λοίμωξη από COVID-19;

Πρόδρομα δεδομένα αναφέρουν πως περίπου 20-30% των διαγνωσμένων κρουσμάτων χρειάζονται νοσηλεία και 4% εκδηλώνουν σοβαρή μορφή της νόσου. Τα ποσοστά νοσηλείας είναι υψηλότερα για τις ηλικιακές ομάδες άνω των 60 και για άτομα με υποκείμενα προβλήματα υγείας.

### Διονυσία Δελλαπόρτα

MSc Νευρολόγος

Μετάφραση - Πηγή: Q & A on COVID-19 από *European Centre for Disease Prevention and Control: An agency of the European Union*

Κρατάμε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου από άλλους ανθρώπους και ιδιαίτερα όσους βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό



### Ποια είναι τα συμπτώματα του COVID-19;

Τα συμπτώματα ποικίλλουν. Από την έλλειψη συμπτωμάτων (ασυμπτωματικά) ή με πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, αδυναμία, κόπωση και μυϊκό πόνο και στις πιο σοβαρές περιπτώσεις σοβαρή πνευμονία, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής ανεπάρκειας, σηψαιμία και σηπτικό shock, τα οποία οδηγούν ενδεχομένως σε θάνατο. Οι αναφορές δείχνουν ότι η κλινική επιδείνωση, μπορεί να συμβεί γρήγορα, συχνά κατά τη διάρκεια της δεύτερης εβδομάδας της νόσου. Πρόσφατα, ένα από τα συμπτώματα που καταγράφηκε είναι η ανοσμία (η απώλεια αίσθησης της όσφρησης) και σε ορισμένες περιπτώσεις, η απώλεια της αίσθησης της γεύσης. Υπάρχουν ήδη αποδεικτικά στοιχεία από τη Νότια Κορέα, την Κίνα και την Ιταλία ότι, οι ασθενείς με επιβεβαιωμένη μόλυνση από SARS-CoV-2 έχουν αναπτύξει ανοσμία/ υποσμία, σε ορισμένες περιπτώσεις απουσία άλλων συμπτωμάτων.

### Κάποιοι κινδυνεύουν, περισσότερο από άλλους;

Οι ηλικιωμένοι άνω των 70 ετών και οι ασθενείς με υποκείμενες χρόνιες παθήσεις (π.χ. υπέρταση, διαβήτη, καρδιαγγειακή νόσος, χρόνια αναπνευστική νόσος και καρκίνος) θεωρούνται ότι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο, να αναπτύξουν σοβαρά συμπτώματα. Οι άνδρες σε αυτές τις ομάδες εμφανίζουν επίσης ελαφρώς υψηλότερο κίνδυνο απ' ό,τι οι γυναίκες.

### Τα παιδιά διατρέχουν κίνδυνο λοίμωξης και ποιος είναι ο δυνητικός ρόλος τους στη μετάδοση;

Τα παιδιά αποτελούν, ένα πολύ μικρό ποσοστό των αναφερόμενων κρουσμάτων COVID-19, με περίπου το 1% όλων των περιπτώσεων να είναι κάτω των 10 ετών και 4% ηλικίας 10-19 ετών. Τα παιδιά φαίνεται ότι είναι πιθανό να μολυνθούν όπως οι ενήλικες, αλλά έχουν πολύ χαμηλότερο κίνδυνο για την εμφάνιση συμπτωμάτων ή σοβαρών επιπλοκών. Υπάρχει ακόμη κάποια αβεβαιότητα, σχετικά με το βαθμό στον οποίο ασυμπτωματικά ή με ήπια συμπτώματα τα παιδιά μεταδίδουν ασθένεια.

### Υπάρχει θεραπεία για τη λοίμωξη από COVID-19;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία ή εμβόλιο για αυτήν την ίωση. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, χρησιμοποιούν ως επί το πλείστον μια συμπτωματική προσέγγιση, που σημαίνει ότι α-





ντιμετωπίζουν τα συμπτώματα αντί να στοχεύουν στον ιό COVID-19. Και παρέχουν υποστηρικτική φροντίδα για τα άτομα που έχουν νοσήσει με θεραπευτικά μέσα, τα οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά όπως θεραπεία οξυγόνου και χορήγηση υγρών. Σε σοβαρά νοσούντες ασθενείς, δοκιμάζονται ορισμένα φάρμακα που στοχεύουν στον ιό, αλλά η χρήση αυτών πρέπει να αξιολογηθεί ενδελεχώς σε τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες. Έχουν διεξαχθεί αρκετές κλινικές δοκιμές για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους, αλλά τα αποτελέσματα δεν είναι ακόμη διαθέσιμα. Δεδομένου ότι πρόκειται για νέο ιό, δεν υπάρχει επί του παρόντος κανένα εμβόλιο. Παρόλο που έχουν ξεκινήσει δοκιμές για το εμβόλιο από διάφορες ερευνητικές ομάδες και φαρμακευτικές εταιρείες παγκοσμίως, ένα εμβόλιο μπορεί να είναι έτοιμο για χρήση στον άνθρωπο έπειτα από μερικούς μήνες έως και παρπάνω από ένα χρόνο.

#### **Πότε πρέπει να κάνω αιματολογικό τεστ για το COVID-19;**

Οι τρέχουσες οδηγίες για τον έλεγχο του ιού εξαρτώνται από τον βαθμό έξαρσης της επιδημίας στη χώρα ή την περιοχή στην οποία ζείτε. Οι εθνικές αρχές μπορεί να αποφασίσουν να ελέγξουν προληπτικά μόνο υποομάδες ύποπτων κρουσμάτων, με βάση την ικανότητα ελέγχου του εκάστοτε κρατικού συστήματος υγείας, τη διαθεσιμότητα του απαραίτητου εξοπλισμού για το τεστ, το επίπεδο κοινοτικής μετάδοσης του COVID-19 ή άλλα κριτήρια. Ως προσέγγιση σχετικά με τους πόρους, το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC), πρότεινε στις εθνικές αρχές να εξετάσουν κατά πόσο θα δοθεί προτεραιότητα στα τεστ στις ακόλουθες ομάδες:

- ▶ Νοσηλεύομενους ασθενείς με σοβαρές αναπνευστικές λοιμώξεις.
- ▶ Προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων με ήπια συμπτώματα.
- ▶ Περιπτώσεις με οξεία αναπνευστική λοίμωξη, σε νοσοκομειακές ή μακροχρόνιες μονάδες αποκατάστασης, κλινικές και γηροκομεία.
- ▶ Ασθενείς με οξείες αναπνευστικές λοιμώξεις ή ασθένειες παρόμοιες με γρίπη σε ορισμένες εξωτερικές κλινικές ή νοσοκομεία.
- ▶ Ηλικιωμένοι με υποκείμενες χρόνιες παθήσεις όπως πνευμονική νόσο, καρκίνο, καρ-

διακή ανεπάρκεια, αγγειακή νόσο του εγκεφάλου, νεφρική νόσο, ηπατική νόσο, διαβήτη και ανοσοκατασταλαμένους ασθενείς.

#### **Πού μπορώ να κάνω διαγνωστικό τεστ για το COVID-19;**

Εάν παρουσιάσετε ύποπτα συμπτώματα του COVID-19 όπως πυρετό, βήχα, αναπνευστική δυσχέρεια, μυϊκούς πόνους ή γενικευμένη αδυναμία, συνιστάται να επικοινωνήσετε με τις τοπικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης τηλεφωνικά. Εάν ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης, πιστεύει ότι υπάρχει ανάγκη για εργαστηριακό τεστ του COVID-19, θα σας ενημερώσει για τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί και θα σας συμβουλεύσει για το πού και πώς μπορεί να γίνει ο εργαστηριακός έλεγχος για τον ιό.

#### **Τα άτομα που πάσχουν από αλλεργία στη γύρη ή γενικά αλλεργίες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρή ασθένεια όταν έχουν COVID-19;**

Ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού (μέχρι 15-20%), αναφέρει εποχικά συμπτώματα που σχετίζονται με την αλλεργία στη γύρη, τα πιο συνηθισμένα από τα οποία περιλαμβάνουν: κνησμό, ρινική συμφόρηση, καταρροή και μερικές φορές αναπνευστικό συριγμό και δερματικό εξάνθημα. Όλα αυτά τα συμπτώματα αναφέρονται συνήθως ως αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργία γύρης ή πιο ειδικά αλλεργική ρινίτιδα. Η αλλεργική ρινίτιδα συσχετίζεται συνήθως με αλλεργικό άσθμα σε παιδιά και ενήλικες.

Οι αλλεργίες, συμπεριλαμβανομένου του ήπιου αλλεργικού άσθματος, δεν έχουν εντοπιστεί ως σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τη μόλυνση με SARS-CoV-2 ή για πιο δυσμενή έκβαση του, στις μέχρι σήμερα διαθέσιμες μελέτες. Αντιθέτως το μέτριο έως σοβαρό άσθμα, που χρήζει χρόνια θεραπεία, περιλαμβάνεται στις χρόνιες πνευμονικές καταστάσεις, που προδιαθέτουν σε σοβαρές επιπλοκές από τη λοίμωξη SARS-CoV-2. Τα παιδιά και οι ενήλικες που λαμβάνουν συντηρητική αγωγή για αλλεργίες (π.χ. εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή ή/ και βρογχοδιασταλτικά) πρέπει να συνεχίσουν τη θεραπεία τους, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού τους και δεν πρέπει να διακόπτουν τη φαρμακευτική αγωγή τους εξαιτίας των φόβων του COVID-19. Εάν αναπτύξουν συμπτώματα συμβατά με COVID-19, θα πρέπει να αυτό-απομονωθούν και να ενημερώσουν τον γιατρό τους. Εάν αναπτυχθεί προοδευτική αναπνευ-



στική δυσχέρεια ,θα πρέπει να αναζητήσουν άμεση ιατρική βοήθεια.

### Πώς μπορούμε να διαφοροδιαγνώσουμε τα αναπνευστικά συμπτώματα που σχετίζονται με τη γρίπη ή το αλλεργικό υπόστρωμα και τη μόλυνση από τον COVID-19;

Κάποιος με COVID-19 έχει συνήθως ήπια συμπτώματα παρόμοια με της γρίπης και πρέπει να διακριθούν από παρόμοια συμπτώματα, που προκαλούνται από το κοινό κρουσολόγημα, ή τα αλλεργικά συμπτώματα κατά την άνοιξη.

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τη σύγκριση των συνηθέστερων συμπτωμάτων και των τριών κλινικών οντοτήτων καθώς και την αναφερόμενη συχνότητα τους.

Συμπτώματα	Κορονοϊός συμπτώματα από ήπια έως σοβαρά	Κρουσολόγημα στοδιακή έναρξη συμπτωμάτων	Γρίπη απότομη έναρξη συμπτωμάτων
 Πυρετός	Συχνά	Σπάνια	Συχνά
 Κούραση	Μερικές φορές	Μερικές φορές	Συχνά
 Βήχας	Συχνά (ξηρός)	Ήπιος	Συχνά (ξηρός)
 Φτέρνισμα	Όχι	Συχνά	Όχι
 Μυικοί πόνοι	Μερικές φορές	Συχνά	Συχνά
 Καταρροή	Σπάνια	Συχνά	Μερικές φορές
 Πονόλαιμος	Μερικές φορές	Συχνά	Μερικές φορές
 Διάρροια	Σπάνια	Όχι	Μερικές φορές (για παιδιά)
 Πονοκέφαλος	Μερικές φορές	Σπάνια	Συχνά
 Δυσκολία στην αναπνοή	Μερικές φορές	Όχι	Όχι

Sources: World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention

## Πρόληψη

### Ποια προληπτικά μέτρα πρέπει να λάβω;

Ο ιός εισέρχεται στο σώμα σας μέσω των ματιών, της μύτης και/ ή του στόματος, γι' αυτό είναι σημαντικό να μην αγγίζετε το πρόσωπό με άπλυτα χέρια. Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή καθαρίζετε καλά τα χέρια σας με αντισηπτικά και κάθε είδους αλκοολούχα διαλύματα. Συνιστάται επίσης να διατηρείται απόσταση ενός μέτρου ή και περισσότερο από άτομα που είναι φορείς του COVID-19 και παρουσιάζουν συμπτώματα,

ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης από τα σταγονίδια αναπνοής.

### Πώς μπορώ να προστατεύω τους άλλους από τη μόλυνση εάν είμαι φορέας;

Βήχετε ή φτερνίζετε στον αγκώνα σας ή χρησιμοποιείτε μάσκα. Εάν χρησιμοποιείτε μάσκα, απορρίψτε την προσεκτικά μετά από μία και μόνο χρήση. Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Μείνετε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά από τους ανθρώπους για να μειώσετε τον κίνδυνο εξάπλωσης του ιού μέσω σταγονιδίων αναπνοής. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, μείνετε στο σπίτι. Εάν εμφανίσετε συμπτώματα που υποδηλώνουν COVID-19, πρέπει να καλέσετε αμέσως τον ιατρό σας για συμβουλές.

### Τι είναι η φυσική αυτοαπομόνωση και γιατί και πώς πρέπει να την κάνω;

Η φυσική αυτοαπομόνωση, στοχεύει στη μείωση της φυσικής επαφής μεταξύ δυνητικά μολυσμένων ανθρώπων και υγιών ανθρώπων ή μεταξύ πληθυσμιακών ομάδων με υψηλά ποσοστά μετάδοσης και άλλων, με χαμηλό ή καθόλου μολυσματικό φορτίο. Ο στόχος είναι να μειωθεί ή να διακοπεί η εξάπλωση του COVID-19.

Τα μέτρα φυσικής αυτοαπομόνωσης, μπορούν να εφαρμοστούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και η επιτυχία τους εξαρτάται από τη διασφάλιση ότι οι άνθρωποι διατηρούν κοινωνική επαφή από απόσταση με τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους τους. Οι επικοινωνίες μέσω του Διαδικτύου και του τηλεφώνου, είναι ως εκ τούτου βασικά εργαλεία κοινωνικής επαφής, για να περιορίσουμε τη μετάδοση της πανδημίας. Σε προσωπικό επίπεδο, μπορείτε να λάβετε μέτρα αυτοπροστασίας όπως :

- ✓ Απομονωθείτε εάν νομίζετε ότι έχετε τον ιό που προκαλεί το COVID-19 ή εάν έχετε συμπτώματα από το αναπνευστικό ή εάν ανήκετε σε μια ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή είστε ηλικίας 70 ετών και άνω και έχετε υποκείμενα νοσήματα).
- ✓ Πολλές χώρες της ΕΕ και του Ηνωμένου Βασιλείου, έχουν εγκαταστήσει κοινωνική καραντίνα ως μέτρα για την πρόληψη της περαιτέρω εξάπλωσης του ιού. Τα μέτρα αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν



### Τι πρέπει να κάνω εάν νοσήσω ;

Ακολουθήστε τις οδηγίες των αρχών δημόσιας υγείας στην περιοχή σας, σχετικά με τα βήματα που πρέπει να λάβετε ή να καλέσετε τον ΕΟΔΥ.

### Είναι αποτελεσματικές οι μάσκες προσώπου κατά της προστασίας από το COVID-19;

Εάν είστε φορείς, η χρήση χειρουργικών μασκών προσώπου, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο μετάδοσης του ιού σε άλλους ανθρώπους. Αν και, δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία ότι οι μάσκες προσώπου, θα σας προστατέψουν αποτελεσματικά από τον ιό. Στην πραγματικότητα, είναι πιθανό η χρήση μάσκας προσώπου να αυξήσει ακόμη και τον κίνδυνο μόλυνσης, λόγω ψευδούς αίσθησης ασφάλειας και αυξημένης επαφής μεταξύ των χεριών, του στόματος και των ματιών κατά τη χρήση τους. Η ακατάλληλη χρήση μάσκας μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο μόλυνσης.

### Υπάρχει εμβόλιο κατά του ιού;

Σήμερα δεν υπάρχουν εμβόλια κατά των ανθρωπινων κορωνοϊών, συμπεριλαμβανομένου του ιού που προκαλεί το COVID-19. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ σημαντικό να αποτρέψουμε τη μόλυνση και να λάβουμε μέτρα για να περιορίσουμε την περαιτέρω εξάπλωση του ιού.

### Πόσος καιρός θα χρειαστεί για την ανάπτυξη εμβολίου;

Η ανάπτυξη εμβολίων απαιτεί χρόνο. Αρκετές φαρμακευτικές εταιρείες και ερευνητικά εργαστήρια εργάζονται σε δοκιμαστικούς εμβολιασμούς. Ωστόσο, θα χρειαστεί να περάσουν μήνες ή χρόνια για να χρησιμοποιηθεί ευρέως οποιοδήποτε εμβόλιο, καθώς πρέπει να υποβληθεί σε εκτεταμένες κλινικές δοκιμές για τον προσδιορισμό της ασφάλειας και της αποτελεσματικότητάς του. Αυτές οι κλινικές δοκιμές αποτελούν βασική προϋπόθεση για την έγκρισή τους και συνήθως πραγματοποιούνται σε τρεις φάσεις. Η πρώτη, περιλαμβάνει μερικές δεκάδες υγιείς εθελοντές, η οποία εξετάζει το εμβόλιο για την ασφάλειά του και τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες. Η δεύτερη φάση, που περιλαμβάνει αρκετές εκατοντάδες ανθρώπους, συνήθως σε περιοχές όπου ο αριθμός των κρουσμάτων είναι υψηλός και εξετάζει πόσο αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο στον τομέα αυτό και η τρίτη φάση ακολουθείται η ίδια διαδικασία, αλλά σε αρκετές χιλιάδες ανθρώπους.

### Προστατεύομαι ενάντια στον COVID-19, εάν είχα κάνει το εμβόλιο της γρίπης φέτος;

Η γρίπη και ο ιός που προκαλεί ο COVID-19 είναι δύο πολύ διαφορετικοί ιοί και το εποχικό εμβόλιο της γρίπης δεν προστατεύει από τον COVID-19.

### Κωνσταντίνος Λυσίσσας

MSc Νευρολόγος

Μετάφραση - Πηγή: [Medical information & Prevention](#) από *European Centre for Disease Prevention and Control: An agency of the European Union*



## Συχνές ερωτήσεις για τον κορωνοϊό και τα άτομα με άνοια

Ακολουθούν απαντήσεις σε ορισμένες συχνές ερωτήσεις σχετικά με άτομα που πάσχουν από άνοια, οι οποίες μπορεί να φανούν χρήσιμες κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού.

### **Πού μπορώ να μάθω για δραστηριότητες για να απασχολήσω ένα άτομο με άνοια ώστε να μη βαρεθεί ή απογοητευτεί;**

Σκεφθείτε τις δραστηριότητες που πάντα απολαμβάνει ο άνθρωπός σας και προσπαθήστε να βρείτε τρόπους να τις προσαρμόσετε. Ακόμη και όταν δεν είναι δυνατό να βγούμε έξω και να συναντηθούμε με άλλους ανθρώπους, υπάρχουν τρόποι να κρατήσουμε κάποιον ενεργό και απασχολημένο στις δραστηριότητες που απολαμβάνει.

Αυτό περιλαμβάνει προτάσεις μέσα και γύρω από το σπίτι, καθώς και τη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας και δραστηριότητες στο διαδίκτυο (όσο αυτό είναι εφικτό).

### **Το άτομο που φροντίζω είναι σε άρνηση σχετικά με τον κορωνοϊό. Τι μπορώ να κάνω;**

Η άρνηση αποτελεί μια συνηθισμένη ψυχολογική αντίδραση που βοηθάει κάποιον που προσπαθεί να ανταπεξέλθει σε μια δύσκολη κατάσταση ώστε να μην του προκαλέσει φόβο, κατάθλιψη ή ανησυχία. Δεν πρόκειται για μία σκόπιμη προσπάθεια να αρνηθεί κάποιος την πραγματικότητα - είναι πιθανό το άτομο να μη γνωρίζει ότι είναι σε άρνηση.

Αν κάποιος δεν αναγνωρίζει αυτό που συμβαίνει, συνήθως δεν έχει νόημα να επαναλαμβάνονται οι ίδιες πληροφορίες με τον ίδιο τρόπο. Επικεντρωθείτε στο να ακολουθήσετε τους σημαντικούς κανόνες για να κρατήσετε το άτομο με άνοια και τους άλλους ασφαλείς. Δε χρειάζεται απαραίτητα να κατανοήσει τα πάντα για τον κορωνοϊό για να κάνει αλλαγές. Διατηρήστε κυρίως το πλούσιμο των χειριών, να μην βγει έξω ή να μην δέχεται επισκέπτες.

Θα ήταν βοηθητικό να χρησιμοποιήσετε διαφορετικούς τρόπους για να εξηγήσετε την κατάσταση με τρόπο που το άτομο είναι πιο πιθανό να την κατανοήσει. Για παράδειγμα, μιλήστε για τους «νέους κανόνες της Κυβέρνησης» ή για «τι έχουν πει οι γιατροί». Μερικές φορές οι άνθρωποι είναι πιο πρόθυμοι να δεχτούν συμβουλές από ορισμένα μέλη της οικογένειας, φίλους ή επαγγελματίες. Ζητήστε από το υποστηρικτικό σας δίκτυο - τους φίλους, τα μέλη της οικογένειας και τους γείτονές σας - να ενισχύσουν ευγενικά τις προτροπές για την παραμονή στο σπίτι όταν βλέπουν ή μιλάνε με το άτομο με άνοια.

Τα άτομα με άνοια συχνά ακολουθούν καθορισμένη ρουτίνα. Αν γνωρίζετε την ώρα που είναι πιο δραστήριο ή συνήθως βγαίνει από το σπίτι, εστιάστε τις προσπάθειές σας εκείνες τις ώρες. Μπορείτε να τοποθετήσετε σημειώματα ή αφίσες για να υπενθυμίσετε στο άτομο να μη βγει.

Τα άτομα με άνοια είναι πιθανό να μην εμπιστεύονται εύκολα. Ίσως να αισθάνονται ότι ο λόγος που πρέπει να ακολουθήσουν αυτούς τους κανόνες είναι επειδή δεν είναι τόσο ικανοί όσο ήταν κάποτε. Παρόλο που το να κρατήσουμε κάποιον ασφαλή μπορεί να είναι αγχωτικό, προσπαθήστε να επικοινωνήσετε μαζί του με τρόπο που δε θα αισθάνεται ότι του επιβάλετε τι να κάνει. Βεβαιώστε του ότι είναι κάτι που όλοι αντιμετωπίζουμε και δεν είναι κάτι συγκεκριμένο για εκείνον. Δεν είναι μόνος!

### **Μένω στο σπίτι και ανησυχώ για το πώς θα πάρω τρόφιμα. Τι πρέπει να κάνω;**

Αρκετά σούπερ μάρκετ προσφέρουν ειδικές ρυθμίσεις για ηλικιωμένους και ανθρώπους που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, πχ. προτεραιότητα στις κρατήσεις για διανομή της παραγγελίας κατ' Οίκον. Ελέγξτε τις ιστοσελίδες μεμονωμένων σούπερ μάρκετ ή ζητήστε από κάποιον άλλο να σας βοηθήσει. Επίσης, πολλά σούπερ μάρκετ δίνουν την επιλογή να παραλάβει κάποιος άλλος τα ψώνια για εσάς (μέλος της οικογένειας, φίλος ή γείτονας). Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο τοπικό σούπερ μάρκετ για να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό.

Τα τοπικά παντοπωλεία μπορούν επίσης να δώσουν προτεραιότητα σε άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες στην περιοχή τους ή να είναι σε θέση να οργανώσουν τις παραδόσεις. Θα μπορούσατε να τους καλέσετε.

Αναζητήστε τις ομάδες εθελοντών που υπάρχουν στην περιοχή σας, ομάδες από την ενορία της εκκλησίας, το Δήμο ή τη γειτονιά σας. Θα είναι σε θέση να βοηθήσουν τα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες. Επικοινωνήστε με τις τοπικές αρχές.

Εάν κάποιος προσφερθεί να σας βοηθήσει, θα πρέπει να το κάνει δωρεάν. Δεν πρέπει να ζητήσετε οικονομικό αντάλλαγμα.

### **Μπορώ να βγω έξω αν δεν έχω δικό μου κήπο;**

Ναι, επιτρέπεται να βγείτε από το σπίτι για άσκηση. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει στην ανία, το στρες και στο να κρατηθείτε σε κίνηση. Εάν δεν έχετε κήπο, το περπάτημα μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος να πάρετε λίγο αέρα και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Εάν ζείτε με κάποιον,



μπορείτε να περπατήσετε μαζί για υποστήριξη. Προσπαθήστε να αξιοποιήσετε στο έπακρο το περιβάλλον σας, να παρατηρήσετε τα λουλούδια ή τα πουλιά που βλέπετε ή τους ήχους που ακούτε. Απλά κρατήστε τουλάχιστον δύο μέτρα απόσταση (τρία βήματα) μακριά από τους γύρω σας.

Ο λόγος που όλοι πρέπει να μείνουμε στο σπίτι είναι για να σταματήσουμε την εξάπλωση του κορωνοϊού.

### **Έχω άνοια, τι γίνεται αν η σύζυγός μου νοσήσει από κορωνοϊό;**

Εάν η γυναίκα σας παρουσιάσει συμπτώματα, θα πρέπει να μπειτε και οι δύο σε καραντίνα (να παραμείνετε στο σπίτι, να λάβετε ειδικές προφυλάξεις και να μην αφήσετε κανέναν να σας επισκεφτεί). Επίσης, αυτό σημαίνει ότι κανείς από εσάς δεν πρέπει να επισκεφθεί τα καταστήματα ή το φαρμακείο. Όταν χρειάζεστε τα απαραίτητα, όπως τρόφιμα ή φάρμακα, θα πρέπει να τα παραγγείλετε τηλεφωνικά, ηλεκτρονικά ή να ζητήσετε από κάποιον άλλο να τα αφήσει έξω από το σπίτι σας.

Εάν η σύζυγός σας σας φροντίζει, μπορεί να είναι χρήσιμο ένα σχέδιο με τους φίλους και την οικογένειά σας, σε περίπτωση που επιδεινωθεί η υγεία της. Αν χρειάζεστε βοήθεια με δραστηριότητες (όπως πλύσιμο, ντύσιμο ή φαγητό) και δεν υπάρχει κανένας άλλος που να μπορεί να το παράσχει, τότε επικοινωνήστε με την τοπική σας αρχή.

Εάν θεωρήσετε «εξαιρετικά ευάλωτος» λόγω και άλλων προβλημάτων υγείας (καθώς και της άνοιας), θα πρέπει να έχετε έρθει σε επαφή με τον γιατρό σας. Μπορείτε επίσης να εγγραφείτε σε κάποιο πρόγραμμα για βοήθεια, συμπεριλαμβανομένης της βοήθειας για φαγητό, παραδόσεις για ψώνια και πρόσθετη φροντίδα.

### **Πώς μπορώ να μείνω σε επαφή με τη μητέρα μου τώρα που δε μπορώ να επισκεφθώ την κλινική της;**

Είναι εξαιρετικά δύσκολο να έχετε περιορισμένη επαφή με κάποιον που σας ενδιαφέρει και είστε συνηθισμένοι να βλέπετε τακτικά. Προσπαθήστε να σκεφθείτε ότι αυτοί οι κανόνες ισχύουν επειδή η κλινική χρειάζεται να προστατεύσει τους ενοίκους της, καθώς και το προσωπικό της.

Μιλήστε με το προσωπικό της κλινικής ώστε να βρείτε τον καλύτερο τρόπο να ενημερώνεστε για τη μητέρα σας ώστε να είστε καθησυχασμένος. Επειδή είναι πιθανό να είναι πολύ απασχολημέ-

νοι, μπορεί να σας ζητήσουν να καλέσετε σε προκαθορισμένη ώρα. Μπορείτε να επικοινωνείτε με τη μητέρα σας μέσω τηλεφώνου ή μέσω τεχνολογίας όπως το Skype, ανάλογα με το τι είναι διαθέσιμο και εφικτό να γίνει.

Σκεφθείτε να της γράψετε ή να της στείλετε φωτογραφίες ή προσωπικά αντικείμενα, αρκεί να μη την αναστατώσουν.

### **Πώς μπορώ να βοηθήσω το άτομο με άνοια να καταλάβει ότι πρέπει να μείνει σπίτι;**

Αυτή η πανδημία δεν έχει προηγούμενο και είναι πολύ δύσκολο να τη συγκρίνουμε με οτιδήποτε στην πρόσφατη ιστορία. Αυτό καθιστά πολύ δύσκολο να εξηγήσει κανείς την ανάγκη της παραμονής στο σπίτι. Θα μπορούσατε να τοποθετήσετε ένα σημείωμα υπενθύμισης «Κορωνοϊός – Μένουμε σπίτι».

Πολλές από τις συμβουλές εδώ είναι παρόμοιες με αυτές που πρέπει να ακολουθήσετε όταν ένα άτομο με άνοια θέλει να φύγει από το σπίτι και υπό κανονικές συνθήκες, όχι μόνο τώρα στην περίοδο της πανδημίας. Επομένως υπάρχουν ερεθίσματα ή άλλες αιτίες που το άτομο επιθυμεί να εγκαταλείψει το σπίτι ή λόγοι ή ανάγκες που προσπαθεί να ικανοποιήσει με το περπάτημα. Για παράδειγμα, μήπως εμφανίζει σύγχυση σχετικά με το χρόνο ή σκέφτεται ότι πρέπει να πάει κάπου;

#### **Νεφέλη Μάρκου**

Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτρια  
Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus: Frequently asked questions \(FAQs\)](#) από *Alzheimer's Society – United Against Dementia*



## Μοναξιά και Κατάθλιψη

### Πρακτικές συμβουλές για άτομα με άνοια που αισθάνονται μοναξιά ή κατάθλιψη.

Είναι φυσιολογικό να νιώθει κανείς μοναξιά μερικές φορές. Ωστόσο, αν δεν έχετε ανθρώπους γύρω σας ή δεν είναι εφικτό να διατηρήσετε την επαφή μαζί τους, τότε είναι πιθανό να αρχίσετε να αισθάνεστε πιο συχνά μοναξιά. Το να αισθάνεσαι μοναξιά μπορεί να σε κάνει να νιώθεις πιο ανεπαρκής στο να κάνεις πράγματα, κάτι που μπορεί να σε οδηγήσει στην απομόνωση. Είναι σημαντικό να προσπαθήσει κανείς να σπάσει αυτόν τον φαύλο κύκλο.

Εάν περνάτε πολύ χρόνο μόνοι σας και δεν έχετε αρκετή επαφή με άλλους ή δεν έχετε βρει τρόπους να απασχοληθείτε, είναι πιθανό να εμφανίσετε κατάθλιψη. Αυτή η κατάσταση είναι πιο σοβαρή από το να αισθάνεται περιστασιακά κανείς θλίψη. Η κατάθλιψη προκύπτει όταν τα συναισθήματα θλίψης και απελπισίας κυριεύουν τη ζωή σας. Πρόκειται για μια σοβαρή κατάσταση που μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στη ζωή του καθενός. Παρόλα αυτά υπάρχουν τρόποι για να την αντιμετωπίσετε, όπως υπάρχει και διαθέσιμη υποστήριξη.

### Συμβουλές για άτομα που αισθάνονται μοναξιά ή κατάθλιψη

- ✓ Το να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας είναι συχνά το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή τους. Εάν νιώθετε μοναξιά, πεσμένη διάθεση ή μελαγχολία, το να μιλήσετε με άλλους ανθρώπους, όπως φίλους ή οικογένεια, μπορεί να βοηθήσει. Προσπαθήστε να τους πείτε πώς αισθάνεστε. Αν τα άτομα του περιβάλλοντός σας γνωρίζουν ότι δεν αισθάνεστε καλά, μπορεί έτσι να αρχίσουν να κρατούν συχνότερη επαφή.
- ✓ Προσπαθήστε να κάνετε κάτι που σας ευχαριστεί ή μια καινούρια δραστηριότητα μέσα στο σπίτι. Κάνοντας κάτι που σας αρέσει μπορεί να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα.
- ✓ Η σωματική άσκηση επίσης μπορεί να βελτιώσει τη ψυχολογία σας. Μπορεί να φαίνεται δύσκολο να γίνει όταν έχει κανείς πεσμένη διάθεση, αλλά ακόμη και το να κάνετε μια βόλτα ή να ασχοληθείτε με την κηπουρική μπορεί να σας βοηθήσει. Προσπαθήστε να βρείτε κάτι που σας ευχαριστεί και επιθυμείτε να κάνετε.
- ✓ Προσπαθήστε να κάνετε πράγματα ακόμη κι αν δεν έχετε τη διάθεση να τα κάνετε. Η αίσθηση της μοναξιάς ή της κατάθλιψης μπορεί να σας κάνει λιγότερο κινητοποιημένους και με λιγότερες πιθανότητες να ξεκινήσετε δραστηριότητες, έτσι ώστε να καταλήξετε να γίνετε μοναχικοί και καταθλιπτικοί. Είναι σημαντικό να σπάσετε το φαύλο κύκλο και να προσπαθήσετε να κάνετε κάτι, ακόμα κι αν είναι για λίγη ώρα.
- ✓ Εάν τα παραπάνω τα θεωρείται υπερβολικά δύσκολο να γίνουν, προσπαθήστε να μιλήσετε με έναν επαγγελματία υγείας. Ο θεράπων ιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε έναν ειδικό είτε ψυχολόγο είτε σύμβουλο ψυχικής υγείας όπου θα μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε.
- ✓ Υπάρχουν γραμμές βοήθειας ψυχοκοινωνικής στήριξης όπου μπορείτε να καλέσετε για συμβουλές.

### Αικατερίνη Σούμπουρου

Ψυχολόγος Α.Π.Θ - Ψυχοθεραπεύτρια  
Μετάφραση - Πηγή: [Loneliness and depression](#)  
από *Alzheimer's Society – United Against Dementia*



## Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές εκτιμήσεις από τον Π.Ο.Υ.



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) και οι παγκόσμιες αρχές δημόσιας υγείας ενεργούν για να περιορίσουν την εστία του COVID-19. Ωστόσο, αυτή η περίοδος κρίσης προκαλεί άγχος σε ολόκληρο τον πληθυσμό. Οι σκέψεις που παρουσιάζονται έχουν αναπτυχθεί από το Τμήμα Ψυχικής Υγείας του Π.Ο.Υ. ως μια σειρά μηνυμάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευεξίας σε διάφορες ομάδες - στόχους κατά τη διάρκεια της επιδημίας.

### Μηνύματα για το γενικό πληθυσμό

1. Ο COVID-19 έχει και ενδέχεται να επηρεάσει ανθρώπους από πολλές χώρες, σε πολλές γεωγραφικές τοποθεσίες. Δεν πρέπει να συνδέεται με κάποια συγκεκριμένη εθνικότητα ή ιθαγένεια. Να είστε ενάρετοι με όλους όσους επηρεάζονται, από οποιαδήποτε χώρα. Οι άνθρωποι που επηρεάζονται από το COVID-19 δεν έχουν κάνει τίποτα λάθος και αξίζουν την υποστήριξή μας, τη συμπόνια και την ευγένεια μας.
2. Είναι "άνθρωποι που έχουν COVID-19", "άνθρωποι που αντιμετωπίζονται για τον COVID-19" και μετά την ανάρρωσή τους από τον COVID-19 η ζωή τους θα συνεχιστεί με τις δουλειές τους, τις οικογένειες και τους αγαπημένους τους. Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε το στιγματισμό ενός ατόμου από οποιαδήποτε ασθένεια ή πάθηση.
3. Ελαχιστοποιήστε την παρακολούθηση, την ανάγνωση ή την ακρόαση ειδήσεων σχετικά με τον COVID-19 που σας κάνει να αισθάνεστε άγχος. Αναζητήστε πληροφορίες μόνο από αξιόπιστες πηγές και κυρίως για να μπορείτε να πάρετε πρακτικές συμβουλές προκειμένου να προετοιμάσετε τα σχέδια σας και να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας. Αναζητήστε πληροφορίες στη έγκυρες και αξιόπιστες διευθύνσεις, όπως ο Π.Ο.Υ. και ο ΕΟΔΥ.
4. Προστατεύστε τον εαυτό σας και στηρίξτε τους άλλους. Για παράδειγμα, ελέγξτε τηλεφωνικά τους γείτονες ή άτομα στην κοινότητά σας που μπορεί να χρειάζονται κάποια επιπλέον βοήθεια. Η συνεργασία σε μια κοινότητα μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία αλληλεγγύης στην αντιμετώπιση του COVID-19 από κοινού.
5. Βρείτε ευκαιρίες για να ενισχύσετε τις θετικές και ελπιδοφόρες ιστορίες ανθρώπων που έχουν βιώσει τον COVID-19. Για παράδειγμα, ιστορίες ανθρώπων που έχουν ανακάμψει ή που έχουν υποστηρίξει έναν αγαπημένο και είναι πρόθυμοι να μοιραστούν την εμπειρία τους.

6. Τιμήστε περιθάλπτοντες και εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που περιθάλπουν τους ανθρώπους που έχουν προσβληθεί από τον COVID-19 στη δική σας κοινότητα. Αναγνωρίστε το ρόλο που διαδραματίζουν στο να σώζουν ζωές και να φροντίζουν για τη διαφύλαξη των αγαπημένων σας προσώπων.

### Μηνύματα για τους εργαζομένους στον τομέα της υγείας

1. Η αίσθηση πίεσης είναι μια πιθανή εμπειρία για εσάς και για πολλούς από τους συναδέλφους σας και αυτό είναι φυσιολογικό στην παρούσα κατάσταση. Το άγχος και τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό σε καμία περίπτωση δεν είναι αντανάκλαση ότι δεν μπορείτε να κάνετε τη δουλειά σας ή ότι είστε αδύναμοι. Διαχειριστείτε τη διανοητική σας υγεία και την ψυχοκοινωνική σας ευημερία κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είναι εξίσου σημαντικές με τη διαχείριση της φυσικής σας κατάστασης.
2. Φροντίστε τον εαυτό σας. Δοκιμάστε και χρησιμοποιήστε χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης όπως α) η εξασφάλιση επαρκούς ξεκούρασης και ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της εργασίας ή μεταξυ βαρδιών, β) καταναλώνετε επαρκή και υγιεινή τροφή, γ) ασχοληθείτε με σωματική δραστηριότητα και δ) μείνετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας. Αποφύγετε τη χρήση καπνού, αλκοόλ ή άλλων ουσιών. Μακροπρόθεσμα, αυτά μπορούν να επιδεινώσουν την ψυχική και σωματική σας κατάσταση. Η επιδημία του COVID-19 είναι ένα μοναδικό και πρωτοφανές σενάριο για πολλούς εργαζόμενους, ιδίως αν δεν έχουν συμμετάσχει σε παρόμοιες καταστάσεις. Είστε το πρόσωπο που είναι πιο πιθανό να ξέρει πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε το στρες και δεν πρέπει να διστάσετε να κρατήσετε τον εαυτό σας ψυχολογικά καλά. Αυτό δεν είναι ένα σπριντ, είναι ένας μαραθώνιος!
3. Ορισμένοι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης δυστυχώς μπορούν να βιώσουν αποφυγή από την οικογένειά ή την κοινότητα τους λόγω στίγματος ή φόβου. Αυτό μπορεί να καταστήσει μια δύσκολη κατάσταση ακόμη πιο δύσκολη. Εάν είναι δυνατόν, παραμείνετε σε επαφή με τους αγαπημένους σας, ακόμη και μέσω ψηφιακών μεθόδων. Αναζητήστε στήριξη από τους συναδέλφους σας ή άλλα αξιόπιστα άτομα που μπορεί να έχουν παρόμοιες εμπειρίες με εσάς.
4. Χρησιμοποιείστε απλούς και κατανοητούς τρόπους για να επικοινωνήσετε σε ανθρώπους με



πνευματικές, νοητικές και ψυχοκοινωνικές αναπηρίες. Όπου είναι δυνατόν, χρησιμοποιείστε μορφές επικοινωνίας που δε βασίζονται αποκλειστικά σε γραπτές πληροφορίες.

5. Μάθετε πώς να παρέχετε υποστήριξη σε άτομα που επηρεάζονται από τον COVID-19 και πώς να τους βοηθήσετε να αναζητούν διαθέσιμους πόρους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για εκείνους που χρειάζονται ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Το στίγμα που σχετίζεται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να προκαλέσει απροθυμία στην αναζήτηση στήριξης τόσο για τον COVID-19 όσο και για θέματα ψυχικής υγείας.

### Μηνύματα για ηλικιωμένους, άτομα με υποκείμενα προβλήματα υγείας και τους περιθάλπόμενούς τους

1. Οι ηλικιωμένοι, ιδιαίτερα τα άτομα με νοητική έκπτωση/ άνοια, μπορεί να εκδηλώσουν περισσότερο άγχος, θυμό, αναταραχή και απομάκρυνση όταν βρίσκονται σε καραντίνα. Θα πρέπει να τους παρέχετε πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη μέσω ανεπίσημων δικτύων (οικογενειών) και επαγγελματιών υγείας.

2. Μοιραστείτε με απλά λόγια το τι συμβαίνει και δώστε σαφείς πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης του κινδύνου λοίμωξης με λεξιλόγιο κατάλληλο έτσι ώστε οι ηλικιωμένοι με/ ή χωρίς νοητική δυσλειτουργία να μπορούν να καταλάβουν. Επαναλάβετε τις πληροφορίες όποτε είναι απαραίτητο. Οι οδηγίες πρέπει να κοινοποιούνται με σαφή και συνοπτικό τρόπο, με σεβασμό και υπομονή. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο οι πληροφορίες να εμφανίζονται γραπτώς ή με εικόνες. Ενεργοποιήστε τα μέλη της οικογένειας και άλλα δίκτυα υποστήριξης για την παροχή πληροφοριών και τη βοήθεια έτσι ώστε τα άτομα να ασκούν σωστά τα μέτρα πρόληψης (π.χ. πλύσιμο χεριών κλπ.).

3. Εάν έχετε υποκείμενο πρόβλημα υγείας, φροντίστε να έχετε πρόσβαση σε οποιαδήποτε φάρμακα χρησιμοποιείτε αυτήν τη στιγμή. Ενεργοποιήστε τις κοινωνικές σας επαφές για να σας προσφέρουν βοήθεια, εάν χρειαστεί.

4. Να είστε προετοιμασμένοι και να γνωρίζετε εκ των προτέρων πού και πώς μπορείτε να λάβετε πρακτική βοήθεια αν χρειαστεί, όπως καλώντας ένα ταξί, παραλαβή φαγητού και ιατρική φροντίδα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε μέχρι και για δύο εβδομάδες από όλα τα τακτικά σας φάρμακα που μπορεί να χρειαστείτε.

5. Μάθετε απλές καθημερινές σωματικές ασκήσεις για να εκτελείτε στο σπίτι, ώστε να μπορείτε να

διατηρήσετε την κινητικότητά σας αλλά και για μείωση της πλήξης.

6. Να διατηρείτε τακτικές ρουτίνες και προγράμματα όσο το δυνατόν περισσότερο ή να βοηθήσετε στη δημιουργία νέων σε ένα νέο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής άσκησης, της καθαριότητας, του τραγουδιού, της ζωγραφικής ή άλλων δραστηριοτήτων. Διατηρείτε τακτική επαφή με τους αγαπημένους σας (π.χ. μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail), κοινωνικών μέσων ή βιντεοκλήσεων).

### Μηνύματα για άτομα μεμονωμένα

1. Διατηρείστε τα κοινωνικά σας δίκτυα. Προσπαθήστε όσο το δυνατόν περισσότερο να διατηρήσετε τις προσωπικές σας καθημερινές ρουτίνες ή να δημιουργήσετε νέες ρουτίνες.

2. Σε περιόδους στρες, δώστε προσοχή στις δικές σας ανάγκες και συναισθήματα. Συστήνεται η συμμετοχή σε υγιείς δραστηριότητες που απολαμβάνετε και η χαλάρωση. Ασκηθείτε τακτικά, κρατήστε τακτικές ρουτίνες ύπνου και καταναλώστε υγιεινό φαγητό.

3. Μια σχεδόν σταθερή ροή ειδήσεων σχετικά με ένα ξέσπασμα μπορεί να αναγκάσει οποιονδήποτε να αισθανθεί άγχος. Μείνετε ενημερωμένοι και αναζητήστε πρακτική καθοδήγηση. Αποφύγετε να ακούτε ή να ακολουθείτε φήμες που σας δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα και πανικό.

Επίσημη σελίδα Π.Ο.Υ.: <https://www.who.int>

**Ιωάννα Νατσοπούλου**

Ψυχολόγος

Μετάφραση - Πηγή: [Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak](#)

από WHO





## Οδηγίες για ανθρώπους με άνοια και τους περιθάλποντές τους

Την περίοδο αυτή, καλούμαστε όλοι να μεταβάλουμε τον τρόπο που ζούμε την καθημερινότητά μας, έτσι ώστε εκείνοι που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από τον κορωνοϊό να είναι όσο το δυνατό πιο ασφαλείς. Αυτή η περίοδος αλλαγής ενδέχεται να προκαλέσει μία αναστάτωση στους ανθρώπους με άνοια, τις οικογένειές τους και τους περιθάλποντές τους. Παρακάτω έχουμε ετοιμάσει κάποιες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν αυτή την περίοδο.

### Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο να προσβληθώ από τον κορωνοϊό;

- ▶ Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ή απολυμάνετε με αντισηπτικό.
- ▶ Βήξτε ή φτερνιστείτε σε ένα χαρτομάντιλο και απορρίψτε το αμέσως μετά τη χρήση του.
- ▶ Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας.
- ▶ Σε κάθε περίπτωση αποφύγετε το συνωστισμό.
- ▶ Κρατήστε ασφαλή απόσταση δύο μέτρων από άλλους ανθρώπους και, εάν είναι δυνατό, κοιμηθείτε μόνοι.
- ▶ Εάν ζείτε μόνος/η και έχετε συμπτώματα, παραμείνετε στο σπίτι για 7 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων. Μείνετε μακριά από οποιονδήποτε ανήκει σε ευπαθή ομάδα.
- ▶ Εάν ζείτε με άλλους που έχουν συμπτώματα, θα πρέπει όλοι να παραμείνετε στο σπίτι για 14 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων στον πρώτο πάσχοντα.

### Προετοιμασία για τον κορωνοϊό

Άνθρωποι με ηλικία άνω των 70 ετών και εκείνοι με υποκείμενο χρόνιο νόσημα διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να προσβληθούν από τον κορωνοϊό. Εάν ανήκετε σε αυτές τις κατηγορίες, τότε είναι απαραίτητο να αποφεύγετε τις δια ζώσης επαφές με άλλους ανθρώπους. Για να προετοιμαστείτε για αυτό, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- ▶ Παραγγείλετε φάρμακα που έχετε ανάγκη, όπως και εκείνα από προηγούμενες συνταγογραφήσεις.
- ▶ Δημιουργήστε μία καθαρογραμμένη λίστα με τηλέφωνα και τοποθετήστε τη σε ένα εμφανές σημείο. Η λίστα θα μπορούσε να περιλαμβάνει οικογένεια, φίλους, γείτονες, τον γιατρό σας, το φαρμακείο, το τηλέφωνο της εταιρείας Alzheimer της περιοχής σας, ή το

τετραψήφιο για την άνοια 1110, άλλα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης όπως του ΕΟΔΥ, του ΕΚΑΒ, ή της αστυνομίας.

- ▶ Φροντίστε να έχετε τρόφιμα για δύο εβδομάδες. Πολλά γεύματα μπορούν να καταψυχθούν και, εν συνεχεία, να αποψυχθούν και να σερβιριστούν με ευκολία.
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι έχετε πρόσβαση σε σαπούνι και αντισηπτικό χεριών. Τοποθετήστε οπτικές υπενθυμίσεις κοντά στους νεροχύτες για να μην ξεχνάτε να πλένετε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- ▶ Σχεδιάστε μία προσαρμοσμένη καθημερινή ρουτίνα.

### Διατηρήστε μία καθημερινή ρουτίνα υγείας και αυτο-φροντίδας

- ▶ Οργανώστε τη μέρα σας: γράψτε καθημερινά μία λίστα με εργασίες ή δραστηριότητες που πρέπει να ολοκληρώσετε μέσα στη μέρα, όπως μαγείρεμα, διάβασμα, κηπουρική, τακτοποίηση, χαρτοπαίγνια, παζλ, μουσική, επικοινωνία με φίλους και συγγενείς.
- ▶ Οι δουλειές στο σπίτι είναι ένας καλός τρόπος για να παραμείνετε ενεργοί και ταυτόχρονα να απομακρύνετε τα μικρόβια. Χρησιμοποιήστε οπτικές προτροπές σε διάφορα σημεία του σπιτιού που θα σας ενθαρρύνουν να κάνετε τέτοιες εργασίες.
- ▶ Αποφύγετε να μένετε ακίνητοι για πολλή ώρα, μείνετε όσο γίνεται πιο δραστήριοι. Εάν έχετε έναν ασφαλή υπαίθριο χώρο, βγείτε να πάρετε φρέσκο αέρα και κάντε ήπιες σωματικές ασκήσεις. Εναλλακτικά περπατήστε τακτικά εντός του σπιτιού. Η τακτική κίνηση ή η φυσική άσκηση, θα σας κρατήσει σε καλή φόρμα την περίοδο αυτή.



- ▶ Εάν έχετε δυσκολία στο περπάτημα, μπορείτε να κάνετε ασκήσεις με τα χέρια, ή να κουνάτε τα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών, ενόσω κάθεστε.
- ▶ Πίνετε πολλά υγρά και ζεστά ροφήματα μέσα στη μέρα και πριν τον ύπνο.
- ▶ Τραφείτε υγιεινά με πολλά φρούτα, λαχανικά και νερό, ώστε να τονώσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και τα επίπεδα ενέργειάς σας.
- ▶ Φροντίστε να έχετε μία καλή θερμοκρασία στο σπίτι.

#### **Διατηρήστε την επικοινωνία με το κοινωνικό σας δίκτυο**

- ▶ Κάντε τακτικά τηλεφωνήματα σε φίλους, συγγενείς και έμπιστους γείτονες για να διατηρήσετε την κοινωνική αλληλεπίδραση.
- ▶ Εάν εσείς και οι δικοί σας έχετε υπολογιστή, tablet, ή τηλέφωνο τύπου smart phone, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο πρόγραμμα για να κάνετε βιντεοκλήση, όπως το Skype και τα κοινωνικά δίκτυα.
- ▶ Εάν μένετε με άλλους, διατηρήστε ζωντανή την αλληλεπίδραση μέσα στο σπίτι κάνοντας κοινές δραστηριότητες όπως εργασίες, παιχνίδια, συζητήσεις.

#### **Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη όπου απαιτείται**

- ▶ Ζητήστε από συγγενείς, φίλους ή γείτονες να σας βοηθήσουν με τις προμήθειες αναγκαίων αγαθών όπως τροφίμων, παίρνοντας τις απαραίτητες προφυλάξεις.
- ▶ Αφήστε κλειδιά σε κάποιον γείτονα που εμπιστεύεστε
- ▶ Επικοινωνήστε με το φαρμακείο σας σχετικά με τα φάρμακα που χρειάζεστε για την επόμενη περίοδο.
- ▶ Εάν ανησυχείτε για την υγεία σας αυτή την περίοδο, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή

σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης μην διαστάσετε να επικοινωνήσετε με το 100 ή το 166.

- ▶ Το υπουργείο εσωτερικών ανακοίνωσε ότι θα επεκταθεί το πρόγραμμα “Βοήθεια στο σπίτι” ώστε να διασφαλιστεί πως οι ευπαθείς ομάδες θα έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα, φάρμακα, καύσιμα, καθημερινή επικοινωνία και οποιαδήποτε άλλη στήριξη που ενδεχομένως έχουν ανάγκη. Συνεπώς επικοινωνήστε με τον Δήμο ή το τοπικό Κ.Α.Π.Η. για να πάρετε σχετικές πληροφορίες.
- ▶ Κατά την περίοδο αυτή, πολλές τοπικές ομάδες θα έχουν ακυρωθεί. Εντούτοις, οι τοπικές εταιρείες Alzheimer θα είναι διαθέσιμες, εάν χρειαστείτε βοήθεια με τη φαρμακευτική σας αγωγή, καθώς και για υποστήριξη μέσω τηλεφώνου. Αν δεν έχετε σχετικές πληροφορίες, ίσως αξίζει να τηλεφωνήσετε ή να ελέγξετε τις ιστοσελίδες τους.
- ▶ Σε περίπτωση ανάγκης, επικοινωνήστε με τη γραμμή για την άνοια 1110 ή τη γραμμή βοήθειας 2310.90.9000, όπου θα βρείτε ειδικούς για να σας δώσουν πρακτικές συμβουλές και συναισθηματική στήριξη σχετικά με την άνοια.
- ▶ Στην τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον κορωνοϊό 10306, μπορείτε επίσης να υποστηριχτείτε ψυχολογικά, καθώς και να πάρετε συμβουλές, εάν βρίσκετε δύσκολο να ακολουθήσετε τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον κορωνοϊό.

Μείνετε ενημερωμένοι για τις διαθέσιμες υπηρεσίες παρακολουθώντας το [eody.gov.gr](http://eody.gov.gr).

#### **Κατερίνα Αγγελίδου**

Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Συστημική Θεραπεύτρια  
Μετάφραση - Πηγή: [Tips for vulnerable people living alone/self-isolating](#) από [Alzheimer Society of Ireland](#) & [Coronavirus: guidance for people with dementia and carers](#) από [Alzheimer Scotland](#)



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



## Τρόποι Διαχείρισης για περιθάλποντες ατόμων με άνοια

Τα άτομα με άνοια εισπράττουν και βιώνουν τα συναισθήματα των ατόμων που τους φροντίζουν. Ωστόσο, δεν είναι σε θέση να τα διαχειριστούν ή να τα εκφράσουν κατάλληλα. Αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την επιδείνωση κάποιων συμπτωμάτων, ιδιαίτερα των συμπεριφορικών. Μπορεί το άτομο να εμφανίσει περισσότερο επιθετικές συμπεριφορές, υπερδιέγερση, τάσεις φυγής ή μεγαλύτερη άρνηση για φροντίδα, όπως το να πάρει τα φάρμακά του, να κάνει μπάνιο, να φάει ή να κοιμηθεί.

Η παρούσα περίοδος είναι μια καινούργια κατάσταση για όλους μας. Αυτό που θεωρούσαμε δεδομένο παύει να υπάρχει, επομένως είναι απόλυτα φυσιολογικό να βιώνουμε ποικίλα συναισθήματα, όπως φόβο, άγχος, αίσθηση μοναξιάς, απώλεια ελέγχου κ.ά. Σημαντικό είναι να τα αναγνωρίσουμε, να τα αποδεχούμε και να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε ώστε να φροντίσουμε τους εαυτούς μας και τους δικούς μας ανθρώπους.

### Πώς μιλάμε στα άτομα με άνοια γι' αυτά τα θέματα

- \* Αποφύγετε την έκθεση στις ειδήσεις – ο τρόπος που γίνεται η πληροφόρηση, ιδιαίτερα από την τηλεόραση, μπορεί να είναι αρκετά δραματικός και αυτό να φορτίσει πολύ τα άτομα με άνοια.
- \* Μιλήστε τους αναλόγως με το στάδιο της άνοιας – αν λάβουμε υπόψιν τη θεωρία ότι όσο προχωρά η άνοια τα άτομα νοητικά επιστρέφουν στην παιδική ηλικία, θα μπορούσαμε και μέσω μιας ιστορίας ή ενός κατάλληλου παραμυθιού να μιλήσουμε για την κατάσταση
- \* Προσέξτε τη λεκτική και κυρίως τη μη λεκτική επικοινωνία – οι λέξεις που επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε, προσπαθούμε να μην είναι συναισθηματικά φορτισμένες, αλλά καθησυχαστικές. Δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στον τόνο της φωνής, στις εκφράσεις του προσώπου, στην οπτική επαφή και στις κινήσεις του σώματος – όλα αυτά χρειάζεται να μεταδίδουν ασφάλεια και ηρεμία.

Στόχος μας είναι ο καθησυχασμός – δεν θέλουμε να τρομάξουμε, προσπαθούμε με την όλη στάση μας να μεταδίδουμε αισιοδοξία και θετική διάθεση.



### Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τα δικά μας συναισθήματα

- \* Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας – ο πανικός δε βοηθάει σε τέτοιες καταστάσεις. Προσεγγίστε λογικά και με ηρεμία τις πληροφορίες που ακούτε.
- \* Δώστε ιδιαίτερη σημασία στις σκέψεις σας. Όταν καταλαβαίνετε ότι σας κατακλύζουν αρνητικές σκέψεις, καταγράψτε τις σε ένα χαρτί και προσπαθήστε να τις μετατρέψετε σε θετικές, π.χ. «Δεν μπορώ να το διαχειριστώ όλο αυτό» μπορεί να μετατραπεί σε «Είναι δύσκολο και για εμένα, όπως και για τον περισσότερο κόσμο, να διαχειριστώ αυτή την κατάσταση, αλλά θα τα καταφέρω».
- \* Μένω στο σπίτι αλλά παραμένω σε επαφή με αγαπημένα πρόσωπα. Η οδηγία για την προστασία όλων μας είναι μεν να μείνουμε σπίτι, αλλά με τη βοήθεια της τεχνολογίας μπορούμε να επικοινωνούμε καθημερινά με συγγενείς και φίλους μέσω τηλεφώνου, skype, viber κ.ά.
- \* Σκεφτείτε αποτελεσματικούς τρόπους από το παρελθόν, σε παλαιότερες δύσκολες στιγμές και καταστάσεις. Πώς αντιδρούσατε; Τι σας είχε βοηθήσει τότε; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποια επιτυχημένη στρατηγική αντιμετώπισης που είχατε δοκιμάσει;
- \* Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι σε όλο αυτό! Η πανδημία του κορωνοϊού μας αφορά όλους, όλοι σε γενικές γραμμές βιώνουμε παρόμοια συναισθήματα άγχους και φόβου.
- \* Μιλήστε για όσα νιώθετε. Το να κρατούμε μέσα μας τα συναισθήματά μας μπορεί να οδηγήσει είτε στη σωματοποίηση τους είτε σε μεγέθυνση. Μοιραστείτε σκέψεις και συναισθήματα με άτομα που εμπιστεύεστε, εξωτερικεύστε τα. Αν δυσκολεύεστε να μιλήσετε, μπορείτε να τα γράψετε, καθώς η εκφραστική γραφή έχει διαπιστωθεί ότι έχει πολλά θεραπευτικά οφέλη.
- \* Δημιουργήστε! Η δημιουργική έκφραση βοηθάει στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων μας.



## Συμβουλές για περιθάλποντες

Ζωγραφίστε ή κάντε μια κατασκευή και θαυμάστε το αποτέλεσμα!

- \* Επικοινωνήστε με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας εάν νιώθετε ότι δυσκολεύεστε πολύ να διαχειριστείτε την κατάσταση μόνος

### Ιδέες για δημιουργική απασχόληση στο σπίτι με τα άτομα με άνοια

Γυμναστική | Μουσική | Ζωγραφική | Ξεφύλλισμα φωτογραφικών άλμπουμ | Παιχνίδια (ντόμινο, τάβλι, χαρτιά, παζλ, επιτραπέζια) | Ανάγνωση βιβλίων και εφημερίδων από τον ίδιο ή από άλλον | Παρακολούθηση ευχάριστων εκπομπών (παλαιές κωμωδίες, τηλεπαιχνίδια, ταινίες με ζώα και παιδιά) ή οικογενειακών στιγμών π.χ. γάμοι, βαφτίσια | Επαφή με κατοικίδιο ζώο | Οικιακές δουλειές (δίπλωμα ρούχων, στρώσιμο τραπέζιου, τακτοποίηση δωματίου κ.ά.) | Περιποίηση λουλουδιών | Νοητικές ασκήσεις, π.χ. λέξεις από Α, αντίθετα, ονόματα πόλεων κ.ά. Μπορείτε να προμηθευτείτε το βιβλίο «Νοητικές Ασκήσεις», εκδόσεις iwrite, το οποίο περιλαμβάνει ειδικά σχεδιασμένες ασκήσεις για άτομα με ήπια άνοια.

### Σημαντική η φροντίδα της σωματικής υγείας!

- \* Πλένω πολύ καλά τα χέρια και το πρόσωπο
- \* Φροντίζω επιμελώς την καθαριότητα στο σπίτι
- \* Προσπαθώ να γυμναστώ στο σπίτι
- \* Προσέχω τη διατροφή και την ενυδάτωση
- \* Κοιμάμαι επαρκώς και ποιοτικά
- \* Δεν καταπονώ τα μάτια μου με την πολύωρη έκθεση σε οθόνες (τηλεόραση, κινητό, tablet κ.ά.)
- \* Αν διακρίνω κάποια ύποπτα συμπτώματα στον εαυτό μου ή στο άτομο που φροντίζω, επικοινωνώ άμεσα με τον γιατρό

Κάθε κρίση αποτελεί ταυτόχρονα και μια ευκαιρία. Ευκαιρία για ενδοσκόπηση, για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους άλλους, για προσφορά σε άτομα που το έχουν ανάγκη, για αναθεώρηση των επιλογών και του τρόπου ζωής μας.

**Πετρίνα Μαργαριτίδου**  
**Κωνσταντίνα Καραγκιόζη**  
Ψυχολόγοι Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτριες

Πιθανότατα, η άνοια δεν αυξάνει τον κίνδυνο για τον COVID-19, όπως και η άνοια δεν αυξάνει τον κίνδυνο για τη γρίπη. Ωστόσο, οι παράγοντες που σχετίζονται με την άνοια, όπως η προχωρημένη ηλικία και οι συνήθεις συνθήκες υγείας, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο.

Για παράδειγμα, τα άτομα με Alzheimer ή άλλη μορφή άνοιας μπορεί να ξεχάσουν να πλύνουν τα χέρια τους ή να λάβουν άλλες προφυλάξεις για την πρόληψη της ασθένειας. Επιπλέον, ιώσεις όπως ο COVID-19 και η γρίπη μπορεί να επιδεινώσουν τη νοητική εξασθένηση που ήδη υπάρχει λόγω της άνοιας.

### Συμβουλές για περιθάλποντες ατόμων με άνοια στο σπίτι

Οι περιθάλποντες ατόμων με άνοια πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Ακόμη θυμηθείτε:

- \* Για τους ανθρώπους με άνοια, η αυξημένη σύγχυση είναι συχνά το πρώτο σύμπτωμα οποιασδήποτε άλλης ασθένειας. Εάν το άτομο παρουσιάζει ταχέως αυξημένη σύγχυση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για συμβουλές. Επίσης, εάν το άτομο δεν παρουσιάζει αναπνευστική δυσκολία ή πολύ υψηλό πυρετό, και πάλι συνιστάται να καλέσετε τον γιατρό σας και να μην πάτε μόνοι σας στο νοσοκομείο. Ο γιατρός ίσως να μπορεί να θεραπεύσει το άτομο χωρίς επίσκεψη στο νοσοκομείο.
- \* Τα άτομα με άνοια μπορεί να χρειαστούν επιπλέον ή/ και γραπτά υπενθυμίσεις και υποστήριξη για να θυμούνται σημαντικές πρακτικές υγιεινής από τη μια στιγμή στην άλλη.
- \* Σκεφτείτε να τοποθετήσετε πινακίδες στο μπάνιο και όπου αλλού για να τους υπενθυμίσετε να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα.
- \* Επιδείξτε σχολαστικό πλύσιμο των χεριών.
- \* Το αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη τουλάχιστον 60% μπορεί να είναι μια γρήγορη εναλλακτική λύση για το πλύσιμο των χεριών αν το άτομο με άνοια δεν μπορεί να φτάσει σε νεροχύτη ή να πλύνει εύκολα τα χέρια του/ της.
- \* Ζητήστε από τον φαρμακοποιό ή το γιατρό σας να συμπληρώσετε συνταγές για μεγαλύτερο αριθμό ημερών για να μειώσετε τις επισκέψεις στο φαρμακείο.
- \* Σκεφτείτε εγκαίρως και κάντε εναλλακτικά σχέδια για τη φροντίδα, π.χ. εάν ο κύριος περιθάλπων αρρωστήσει.



### Συμβουλές για περιθάλποντες ατόμων με άνοια σε κλινικές/γηροκομεία

- \* Συζητήστε με το προσωπικό σχετικά με τις διαδικασίες τους για τη διαχείριση του κινδύνου COVID-19. Βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και τα στοιχεία ενός ακόμη μέλους της οικογένειας ή φίλου.
- \* Σύμφωνα με τα νέα μέτρα οι χώροι αυτοί δεν επιτρέπουν τους επισκέπτες. Αυτό γίνεται για την προστασία όλων. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο αν δεν μπορείτε να δείτε το μέλος της οικογένειάς σας. Ρωτήστε το προσωπικό σχετικά με το πώς μπορείτε να έρθετε σε επαφή με το μέλος της οικογένειάς σας. Συνήθως οι επιλογές περιλαμβάνουν τηλεφωνικές κλήσεις ή συνομιλίες με βίντεο.
- \* Εάν το μέλος της οικογένειάς σας δεν είναι σε θέση να πραγματοποιήσει κλήσεις ή συνομιλίες με βίντεο, ρωτήστε το προσωπικό σχετικά με το πώς μπορείτε να λάβετε ενημερώσεις.

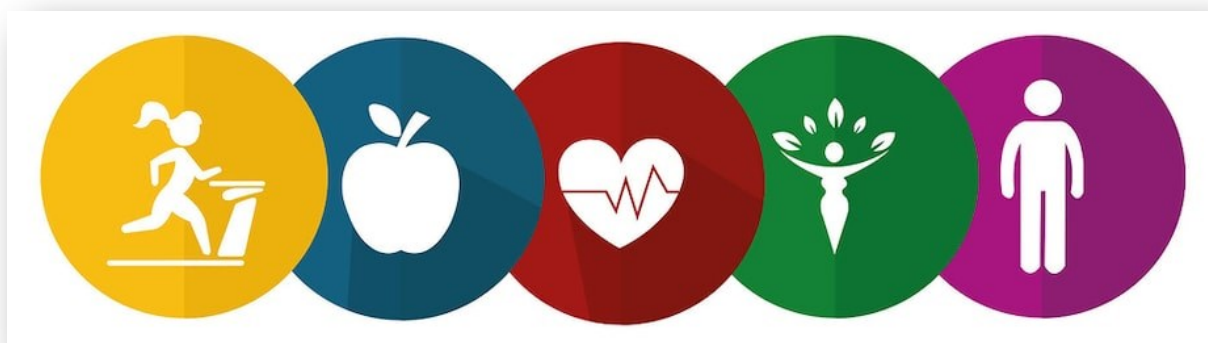
### Αν χρειάζεται να λάβετε ιατρικές ή νοσηλευτικές υπηρεσίες για το άτομο με άνοια κατ' Οίκον

- \* Βεβαιωθείτε ότι ο ιατρός ή ο νοσηλεύτης δεν έχει συμπτώματα πυρετού και βήχα.
- \* Ρωτήστε αν έχει έρθει σε επαφή με κάποιο άτομο θετικό στον ιό και αν ναι, αποφύγετε την επίσκεψη.
- \* Ζητήστε του να πλύνει τα χέρια του κατά την άφιξή του στο σπίτι σας και πριν την επαφή με το πρόσωπο που φροντίζετε.
- \* Ζητήστε του να φορέσει μάσκα.
- \* Αν δεν υπάρχει απαραίτητος λόγος για την επίσκεψη, είναι προτιμότερο να την αποφύγετε για να μειώσετε τον κίνδυνο μετάδοσης του ιού στο σπίτι σας.

### Μείνετε υγιείς - Συμβουλές για να κρατήσετε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας υγιείς

- ✓ Δώστε προσοχή στα συμπτώματα πυρετού και βήχα στον εαυτό σας και στο άτομο που φροντίζετε και ενημερώστε άμεσα τον γιατρό.
- ✓ Αποφύγετε την επαφή με άτομα που νοσούν.
- ✓ Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.
- ✓ Μείνετε σπίτι όσο έχετε συμπτώματα πυρετού και βήχα.
- ✓ Για τα καθιερωμένα ή ήδη προγραμματισμένα ιατρικά ραντεβού για εσάς ή το άτομο που φροντίζετε, ρωτήστε αν μπορείτε να τα προγραμματίσετε διαδικτυακά ή τηλεφωνικά.
- ✓ Καλύψτε τον βήχα σας ή το φτέρνισμά σας με τον αγκώνα ή το χαρτομάντιλο. Πετάξτε το χαρτομάντιλο σε κλειστό κάδο αμέσως μετά την χρήση.
- ✓ Καθαρίζετε τακτικά τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνά και τις επιφάνειες του σπιτιού χρησιμοποιώντας ένα οικιακό καθαριστικό.
- ✓ Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά τη χρήση τουαλέτας, μετά από βήχα ή φτέρνισμα, πριν το φαγητό και κατά τη φροντίδα του ανθρώπου σας.
- ✓ Αν δεν έχετε πρόσβαση σε σαπούνι και τρεχούμενο νερό, χρησιμοποιήστε ένα αλκοολούχο διάλυμα χεριών.

**Πετρίνα Μαργαριτίδου**  
**Κωνσταντίνα Καραγκιόζη**  
 Ψυχολόγοι Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτριες  
 Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus \(COVID-19\):](#)  
[Tips for Dementia Caregivers](#) από  
*Alzheimer's Association*



## Υποστήριξη για άτομα με άνοια που ζουν μόνα τους

Τα άτομα με άνοια που ζουν μόνα τους χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη. Παρακάτω δίνονται συμβουλές για το πού μπορεί κανείς να βρει υποστήριξη εν μέσω της πανδημίας.

Με τα περισσότερα καταστήματα να είναι κλειστά και σχεδόν όλοι να μένουν τώρα πια στο σπίτι, μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο να διαχειριστεί κανείς την όλη κατάσταση. Αυτό γίνεται ακόμη πιο επίπονο για εκείνους που δεν έχουν φίλους και οικογένειες που να μένουν κοντά τους ή δεν γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

Οι τοπικές αρχές θα δώσουν προτεραιότητα και υποστήριξη στα άτομα, των οποίων η διέλευση στο νοσοκομείο κρίνεται επικίνδυνη για την υγεία τους, παρέχοντας βοήθεια στο σπίτι. Εάν το άτομο δυσκολεύεται με οποιονδήποτε τρόπο - για παράδειγμα, ως προς την αγορά τροφίμων και ποτών, ως προς τη προμήθεια των φαρμάκων του ή είναι επιρρεπές σε πτώσεις ή μολύνσεις, χρειάζεται να έρθει το συντομότερο δυνατό σε επικοινωνία με την τοπική αρχή κοινωνικών υπηρεσιών για ενήλικες.

Ακόμη, θα μπορούσε να γνωστοποιηθεί, όταν ένα άτομο με άνοια ζει μόνο του, στις διάφορες δομές της εταιρείας Alzheimer έτσι ώστε να επικοινωνήσει μαζί του κάποιος από το εκπαιδευμένο προσωπικό ή εθελοντής για τηλεφωνική στήριξη. Με αυτό τον τρόπο θα ελεγχθεί η κατάσταση της ευημερίας του ατόμου που πάσχει και θα δοθούν συμβουλές και πληροφορίες γύρω από εξατομικευμένες περιπτώσεις ατόμων με άνοια. Οι Μονάδες της Alzheimer Hellas λειτουργούν με προσωπικό ασφαλείας παρέχοντας όλο αυτό το διάστημα ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλές σε όσους το χρειάζονται.

Τέλος, εάν η συνήθης φροντίδα ή υποστήριξη του ατόμου δεν είναι διαθέσιμη, για παράδειγμα εάν ο μέχρι πρότινος περιθάλποντάς του δεν είναι σε θέση να εργαστεί, υπάρχει δυνατότητα για παροχή βοήθειας μέσω τεχνολογίας που ίσως είναι η πιο κατάλληλη για τη συγκεκριμένη περίπτωση.

### Αικατερίνη Σούμπουρου

Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτρια

Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus: Support for a person with dementia living alone](#) από *Alzheimer's Society – United Against Dementia*

## Η φροντίδα κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Σε όλο τον κόσμο, περισσότεροι από 50 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν διαγνωστεί με άνοια και μια νέα περίπτωση άνοιας εμφανίζεται κάθε 3,3 δευτερόλεπτα. Η άνοια έχει εμφανιστεί ως πανδημία σε μια κοινωνία που γηράσκει. Οι ηλικιωμένοι είναι ευάλωτοι όταν εμφανίζονται φυσικές καταστροφές ή σε περιόδους κρίσης. Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού. Με την επιθετική εξάπλωση κρουσμάτων σοβαρού οξέος αναπνευστικού συνδρόμου από τον κορωνοϊό, ο αριθμός των νεκρών αυξήθηκε παγκοσμίως. Σύμφωνα με ένα διαδραστικό ηλεκτρονικό εργαλείο που εκτιμά τον πιθανό αριθμό θανάτων από COVID-19 σε έναν πληθυσμό, ανά ηλικιακή ομάδα, σε μεμονωμένες χώρες και περιφέρειες παγκοσμίως, οι περισσότεροι οι οποίοι πέθαναν ήταν ηλικιωμένοι και οι περισσότεροι από τους οποίους είχαν υποκείμενα προβλήματα υγείας.

Από τη μια πλευρά η άνοια και από την άλλη ο COVID-19, έχουν αυξήσει τον προβληματισμό και την ανησυχία για τα άτομα με άνοια. Τα άτομα αυτά έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε ακριβείς πληροφορίες και δεδομένα σχετικά με την πανδημία COVID-19. Παρουσιάζουν εμφανείς δυσκολίες στο να θυμούνται τις διαδικασίες διασφάλισης της υγείας, όπως το να φοράνε μάσκες, ή στην κατανόηση των πληροφοριών για τη σωστή χρήση τους. Αγνοώντας τις προειδοποιήσεις και χωρίς να παίρνουν επαρκή μέτρα αυτόπροστασίας θα μπορούσαν να εκτεθούν σε υψηλότερη πιθανότητα μόλυνσης. Οι ηλικιωμένοι σε πολλές χώρες, αντίθετα από την Κίνα, τείνουν να ζουν μόνοι τους ή με τον/τη σύζυγό τους, είτε στο σπίτι είτε σε γηροκομεία ή ιδρύματα.

Πλέον, όλο και περισσότερες επιχειρήσεις σταματούν μη βασικές τους υπηρεσίες ή ξεκινούν εργασίες τηλεδιάσκεψης σε μια προσπάθεια διατήρησης της κοινωνικής αποστασιοποίησης, ώστε να περιοριστεί η περαιτέρω εξάπλωση του SARS-CoV-2. Έτσι, οι άνθρωποι με άνοια, οι οποίοι έχουν ελάχιστες γνώσεις τηλεπικοινωνιών και εξαρτώνται κυρίως από τη διαπροσωπική υποστήριξη, πιθανόν να αισθάνονται μόνοι και εγκαταλελειμμένοι και να αποσύρονται. Για να μειωθεί η πιθανότητα μόλυνσης μεταξύ των ηλικιωμένων, οι περισσότερες τοπικές αρχές απαγορεύουν τα επισκεπτήρια καθώς και τις ομαδικές δραστηριότητες σε νοσηλευτικά ιδρύματα και γηροκομεία.



Ως αποτέλεσμα, οι ηλικιωμένοι έχασαν τη διαπροσωπική επαφή με τα μέλη της οικογένειάς τους και τους συνομηλικούς τους βιώνοντας κοινωνική απομόνωση. Παρατηρήσαμε ότι κάτω από το διπλό άγχος του φόβου της μόλυνσης και της ανησυχίας για την κατάσταση των ηλικιωμένων, το επίπεδο άγχους στο προσωπικό των νοσηλευτικών ιδρυμάτων αυξήθηκε και εμφανίστηκαν σημάδια εξάντλησης και επαγγελματικής εξουθένωσης μετά από ένα μήνα πλήρους αποκλεισμού.

Μερικοί άνθρωποι που έχουν μολυνθεί με τον COVID-19 χρειάστηκε να λάβουν εντατική φροντίδα στο νοσοκομείο. Η αλλαγή περιβάλλοντος στην άνοια μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και προβλήματα συμπεριφοράς. Το παράλληλημα που προκαλείται από την υποξία, ένα εξέχον κλινικό χαρακτηριστικό του COVID-19, θα μπορούσε να περιπλέξει την πορεία της άνοιας, αυξάνοντας την ταλαιπωρία των ανθρώπων με άνοια, το κόστος της ιατρικής περίθαλψης και την ανάγκη υποστήριξης.

Κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19 στην Κίνα, πέντε οργανισμοί, όπως η Κινέζικη Ένωση Γηροψυχιατρικής και η εταιρεία νόσου Alzheimer της Κίνας, εξέδωσαν έγκαιρα συστάσεις ειδικών επιστημόνων σχετικά με την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Διεπιστημονικές ομάδες άρχισαν υπηρεσίες παροχής συμβουλών χωρίς χρέωση για τους ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Αυτές οι προσεγγίσεις ελαχιστοποίησαν τη σύνθετη επίδραση τόσο της επιδημίας COVID-19 όσο και της άνοιας. Όπως συνιστάται από τους ειδικούς πάνω στην άνοια και τη νόσο Alzheimer, επείγει η βοήθεια στους ανθρώπους με άνοια και τους περιθάλποντές τους.

Εκτός από τη φυσική - εξωτερική προστασία λοίμωξης από τον ιό, θα πρέπει να παρέχεται και ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Για παράδειγμα, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι υπεύθυνοι νοσηλευτικών ιδρυμάτων και γηροκομείων και οι εθελοντές πρέπει να συνεργάζονται και να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη στα άτομα με άνοια. Μέσα σε μια τέτοια ομάδα, ειδικοί πάνω στην άνοια θα μπορούσαν να αναλάβουν ηγετικό ρόλο και να υποστηρίξουν μέλη της ομάδας από άλλους κλάδους. Οι οδηγίες αυτοβοήθειας για τη μείωση του στρες, όπως η χαλάρωση ή η άσκηση διαλογισμού, θα μπορούσαν να πραγματοποιούνται με ηλεκτρονικά μέσα. Ψυχολόγοι και άλλοι ειδικοί θα μπορούσαν να παρέχουν διαδικτυακά συμβουλές για τους περιθάλποντες στο σπίτι και τους επαγγελματίες περιθάλποντες στις κλινικές και τα ιδρύματα.

Επιπλέον, ενθαρρύνουμε τα άτομα που έχουν γονείς με άνοια να έχουν συχνότερη επαφή ή να περάσουν περισσότερο χρόνο μαζί ή να αναλάβουν κάποια από τα καθήκοντα φροντίδας έτσι ώστε να δοθεί στον επαγγελματία περιθάλποντα κάποιος χρόνος ξεκούρασης. Η Κίνα έχει αρχίσει να ξεπερνά την επιδημία και οι επιχειρήσεις αρχίζουν να επιστρέφουν σε φυσιολογικούς ρυθμούς. Πιστεύουμε ότι η περίπτωση της Κίνας μπορεί να διδάξει όλο τον κόσμο πως να αντιμετωπίσει την πανδημία του COVID-19, με ελάχιστο κίνδυνο να επηρεαστεί η ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των περιθάλπόντων τους.

**Μωύσης Γιαλαουζίδης**  
Ψυχολόγος Α.Π.Θ.

Μετάφραση - Πηγή: [Dementia care during COVID-19](#) από *Huali Wang & συνεργατών* (Δημοσιευμένη εργασία 30 Μαρτίου 2020)



## Πρακτικές οδηγίες για το σπίτι

Η ζωή με την άνοια φέρνει πάντα προκλήσεις και το διάστημα αυτό πιθανώς για εβδομάδες θα είναι πιο δύσκολο. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις.

### Προσέξτε την ψυχική σας υγεία

Είναι δύσκολο, αλλά προσπαθήστε να παραμείνετε θετικοί καθώς τα μέτρα είναι προσωρινά. Σκεφτείτε τις θετικές πτυχές της ζωής σας. Για κάποιο χρονικό διάστημα, ο αριθμός των ατόμων που νοσούν από κορωνοϊό θα αυξάνεται. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε φοβισμένοι ή ανήσυχoi και είναι φυσιολογικό. Εάν αισθάνεστε ανήσυχoi ή φοβισμένοι, προσπαθήστε να παρακολουθείτε τις ειδήσεις σε μια συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα και να μην προσπαθείτε να προλάβετε όλες τις ενημερώσεις. Εάν χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο για ειδήσεις, να είστε πολύ προσεκτικοί σχετικά με τις ψεύτικες ή εσφαλμένες ειδήσεις. Χρησιμοποιήστε τους επίσημους ιστότοπους του ΕΟΔΥ και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Αν πάλι αισθανθείτε να σας κατακλύζουν συναισθήματα άγχους ή κατάθλιψης, επικοινωνήστε με κάποιον ειδικό.

### Ρυθμίστε τρόφιμα, φάρμακα και άλλα απαραίτητα

Για να παραμείνετε καλά, όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να έχουν τα φάρμακα που χρειάζονται. Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας βοηθήσουν ώστε να μην μείνετε χωρίς φάρμακα. Όπου κρίνεται απαραίτητο, ένα άτομο από την οικογένεια μπορεί να μεταβεί στο φαρμακείο και να παραλάβει τα φάρμακα κρατώντας δύο μέτρα απόσταση από άλλους ανθρώπους. Ωστόσο είναι καλύτερο να μην πάει στο φαρμακείο, εκτός αν είναι πραγματικά απαραίτητο. Το ίδιο ισχύει και για τα ψώνια για είδη διατροφής και οικιακής χρήσης. Μια καλή ιδέα είναι να φροντίζετε να κάνετε αυτές τις δουλειές νωρίς το πρωί, πριν αρχίσει να εμφανίζεται περισσότερος κόσμος. Ωστόσο, είναι ασφαλέστερο και θα ήταν πιο βολικό για εσάς να παραγγείλετε ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά τα προϊόντα που χρειάζεστε και να σας παραδοθούν έξω από την πόρτα. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας ή έναν εθελοντή της κοινότητας να παραλάβει μια παραγγελία ή να ψωνίσει για εσάς. Για να μειώσετε τον κίνδυνο μόλυνσης, ο καθένας που κάνει παράδοση πρέπει να το αφήσει έξω από την πόρτα για εσάς και να μην έρθει κοντά.

### Μείνετε ενεργοί

Το να διατηρηθεί κανείς ενεργός κατά την περίοδο διαμονής στο σπίτι βοηθάει στην καταπολέμηση της πλήξης και της απογοήτευσης. Μπορεί επίσης να βοηθήσει το άτομο να διατηρήσει δεξιότητες και ανεξαρτησία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ως περιθάλποντας, θυμηθείτε να εμπλέξετε και το άτομο με άνοια στη δραστηριότητα που θα επιλέξετε με τρόπο ευχάριστο και ουσιαστικό λαμβάνοντας υπόψη τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις του.

### Μείνετε συνδεδεμένοι

Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα του να μένεις στο σπίτι για τόσο πολύ καιρό είναι το να αισθάνεσαι απομονωμένος. Για να παραμείνετε ασφαλείς, δεν μπορείτε να έχετε επισκέπτες στο σπίτι, εκτός από τους επαγγελματίες (πχ. μια νοσοκόμα ή ένας αμειβόμενος περιθάλπωντας). Εάν ένας φίλος ή ένα μέλος της οικογένειας που δε ζείτε μαζί, σας παρέχει ουσιαστική όπως βοήθεια με το μπάτιο ή το ντύσιμο, αυτά μπορούν ακόμα να συνεχίσουν να γίνονται τηρώντας τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης και προστασίας.

Η επαφή και η επικοινωνία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να διατηρήσει τις γλωσσικές δεξιότητές του. Συνδεθείτε με τους ανθρώπους που σας ενδιαφέρουν μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή Skype. Χρησιμοποιήστε όποια μέθοδο είναι πιο άνετη για εσάς και το άτομο που επικοινωνείτε. Εφαρμογές και πλατφόρμες κοινωνικών μέσων που σας επιτρέπουν να βλέπετε το πρόσωπο του συνομιλητή καθώς και να ακούτε τη φωνή του, μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε πιο κοντά. Θα μπορούσατε να κανονίσετε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας για να επικοινωνείτε, ώστε αυτό να σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα ημερήσιο πρόγραμμα και να έχετε κάτι να περιμένετε.

### Υιοθετήστε μια ρουτίνα

Η καθημερινή ρουτίνα κάνει τη διαμονή στο σπίτι ευκολότερη. Βοηθάει να γνωρίζετε τι σας περιμένει και να αισθάνεστε λιγότερο άγχος.

- ✓ Φτιάξτε ένα σταθερό χρονοδιάγραμμα - ίσως να είναι πιο εύκολο και πιο καθησυχαστικό να κάνετε πράγματα την ίδια ώρα κάθε μέρα ή εβδομάδα. Εάν διαπιστώσετε ότι αισθάνεστε καλύτερα σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, προσπαθήστε να οργανώσετε δραστηριότητες για τότε.
- ✓ Απλοποιήστε την καθημερινότητα και τις δραστηριότητές σας.
- ✓ Ίσως να μην είναι δυνατό να ακολουθήσετε τη







- ρουτίνα του ατόμου με άνοια, όπως εάν συνηθίζατε αρκετές καθημερινές βόλτες. Προσπαθήστε να αναζητήσετε εναλλακτικές λύσεις με βάση το τι απολαμβάνει - είτε πρόκειται για άσκηση, καθαρό αέρα, λουλούδια είτε ακούγοντας μουσική με χαλαρωτικούς ήχους.
- ✓ Κάντε σταδιακά πράγματα κάνοντας ένα βήμα τη φορά. Εστιάστε σε ένα πράγμα και κατανέμετε την εργασία σε μικρότερα βήματα.

### Ακολουθήστε την καλή υγιεινή

Ο καλός αερισμός του χώρου και οι προτεινόμενοι τρόποι υγιεινής βοηθάει στην εξάλειψη της εξάπλωσης του κορωνοϊού. Αυτό είναι σημαντικό για όλους, αλλά ιδιαίτερα για άτομα με άνοια και ηλικιωμένους περιθάλποντες. Το πλύσιμο των χεριών είναι ιδιαίτερα σημαντικό και μια ακόμη καλή ιδέα είναι να καθαρίζετε τακτικά τα αντικείμενα που αγγίζονται συχνά (τηλεχειριστήρια, τηλέφωνα, βρύσες κουζίνας και λαβές θυρών). Εάν αγωνίζεστε να πείσετε το άτομο με άνοια να πλένει τα χέρια του, προσπαθήστε πχ. να τραγουδήσετε ένα τραγούδι μαζί του καθώς πλένετε τα χέρια.

### Μάθετε που μπορείτε να αναζητήσετε βοήθεια

Εάν λαμβάνετε ήδη κάποια υποστήριξη στο σπίτι, κάντε μια λίστα με τους βασικούς επαγγελματίες και τα στοιχεία επικοινωνίας τους και κρατήστε τα σε κάποιο προφανές σημείο. Αποθηκεύστε τους αριθμούς στο τηλέφωνό σας αν μπορείτε. Αυτό θα σας βοηθήσει σε περίπτωση που χρειαστεί να βρείτε στοιχεία επικοινωνίας σε μια στιγμή που μπορεί να αισθανθείτε άγχος ή αδιαθεσία. Συμπεριλάβετε τον οικογενειακό σας γιατρό ή άλλους επαγγελματίες υγείας, τον κοινωνικό λειτουργό σας (αν έχετε), τις υπηρεσίες φροντίδας ή τους προσωπικούς βοηθούς που σας υποστηρίζουν να παραμείνετε ανεξάρτητοι στο σπίτι, καθώς και οποιαδήποτε οικογένεια και φίλους που συνήθως σας παρέχουν υποστήριξη.

Μπορεί να μην αισθάνεστε την ανάγκη να προγραμματίσετε κάτι τώρα, αλλά προετοιμαστείτε ούτως ή άλλως. Κάτι τέτοιο θα είναι καθυστερητικό σε περίπτωση που χρειαστείτε περισσότερη βοήθεια.

- ✓ Σημειώστε το τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών του Δήμου σας. Οι τοπικές οργανώσεις της γειτονιάς και κοινοτικές ομάδες δράσης μπορούν να σας βοηθήσουν. Μερικοί παρέχουν τη δυνατότητα να παραδώσουν ψώνια και φάρ-

μακα σε ανθρώπους που ζουν μόνοι τους.

- ✓ Ενημερωθείτε για τις υπηρεσίες ιδιωτικής φροντίδας στην περιοχή σας, εάν χρειαστείτε κάποια επιπλέον υποστήριξη στο σπίτι
- ✓ Ελέγξτε ποια τοπικά καταστήματα παρέχουν τη δυνατότητα παράδοσης κατ' Οίκον σε ό,τι αφορά είδη πρώτης ανάγκης, ακόμη και για την περίπτωση γευμάτων
- ✓ Σημειώστε τον αριθμό τηλεφωνικής υποστήριξης της Alzheimer

### Αν κάποιος στην οικογένεια αρρωστήσει

Είναι καλή ιδέα να ετοιμάσετε μια τσάντα σε περίπτωση που εσείς ή το άτομο με άνοια πρέπει να μεταβείτε στο νοσοκομείο. Συμπεριλάβετε πράγματα όπως πιτζάμες, οδοντόβουρτσα, ένα κατάλογο φαρμάκων που λαμβάνει, τα στοιχεία επικοινωνίας των ανθρώπων σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και οτιδήποτε καθορίζει τις επιθυμίες και ανάγκες του για αυξημένη φροντίδα. Εάν κάποιος στην οικογένεια παρουσιάσει συμπτώματα του COVID-19, πρέπει να καλέσετε τον οικογενειακό γιατρό ή το 166 ή την υπηρεσία του ΕΟΔΥ (1135) για περισσότερη βοήθεια και συμβουλές.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν:

- ✓ αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματά σας στο σπίτι
- ✓ η κατάστασή σας χειροτερεύει
- ✓ τα συμπτώματά σας δεν βελτιώνονται μετά από επτά ημέρες.

Μην μεταβείτε μόνοι σας σε ιατρείο, φαρμακείο ή νοσοκομείο αν είστε άρρωστος. Αυτό θα βοηθήσει στην προστασία του εαυτού σας και των άλλων.

Καλέστε την τηλεφωνική υποστήριξη της Alzheimer εάν χρειάζεστε καθοδήγηση ή υποστήριξη αυτό το χρονικό διάστημα (2310.810411 & 2310.351451-5).

### Ιωάννα Τσοκανάρη

Κοινωνική Λειτουργός

Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus: Supporting a person with dementia at home](#) από *Alzheimer's Society – United Against Dementia*



## Στηρίζοντας από απόσταση ένα άτομο με άνοια



Πολλοί από εμάς μπορεί να ανησυχούν, γιατί έχουν φίλους ή συγγενείς που πάσχουν από άνοια. Σε περίπτωση που δεν μένετε στο ίδιο σπίτι με το άτομο που πάσχει από άνοια, διαβάστε μερικές συμβουλές σχετικά με το πώς μπορείτε να παρέχετε υποστήριξη από μακριά.

Η παροχή βοήθειας είναι εφικτή, ωστόσο δεν πρέπει να επισκεφτείτε το άτομο με άνοια ή τον περιθάλλοντα στο σπίτι, καθώς οι κίνδυνοι να μεταδώσετε ή να κολλήσετε τον ιό είναι πολύ αυξημένοι. Όμως, μπορείτε και πρέπει να κρατάτε επαφή, να βοηθάτε και να τους αφήνετε πράγματα εάν μένουν σχετικά κοντά. Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε, ώστε να βοηθήσετε το άτομο αυτό, αλλά και οποιονδήποτε άλλον μένει στο ίδιο σπίτι.

### Συμβουλές για στήριξη κάποιου από απόσταση

- \* Σιγουρευτείτε ότι γνωρίζουν πόση βοήθεια είναι διαθέσιμη. Ελέγξτε ότι γνωρίζουν με ποιον να επικοινωνήσουν για κάτι. Εάν ξέρετε αξιόπιστους γείτονες ή φίλους, ζητήστε τους να αφήνουν ένα σημείωμα προσφοράς βοήθειας κάτω από την πόρτα ή να τους χτυπούν την πόρτα.
- \* Αναζητήστε κοινοτικές ομάδες στήριξης στην περιοχή τους και έχετε κατά νου όλους τους τρόπους που μπορεί να τους βοηθήσει η Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer.
- \* Εκτυπώστε συμβουλές από το διαδίκτυο (ή την αφίσα με τους κανόνες υγιεινής) εάν πρόκειται να βοηθήσει. Μπορείτε να παραγγείλετε όλες τις δημοσιεύσεις για άνοια, ώστε να παραδοθούν απευθείας στην πόρτα τους.
- \* Βοηθήστε τους να οργανώσουν τρόπους επικοινωνίας μαζί σας. Μπορείτε να το κάνετε μέσω τηλεφώνου, μηνυμάτων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ή μέσω συστημάτων όπως το Skype. Χρησιμοποιήστε όποια μέθοδο είναι πιο άνετη για σας και για το άτομο με άνοια. Μπορείτε να κανονίσετε να συνδέεστε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας, για να δώσετε μια αίσθηση συνοχής και προγράμματος στο άτομο με άνοια και να έχει κάτι να περιμένει.
- \* Προσπαθήστε να τους βοηθάτε διαδικτυακά όσο γίνεται πιο πολύ, συμπεριλαμβανομένου και να τους ψωνίζετε τα απαραίτητα ή ακόμα και να τους στέλνετε τα φάρμακα που χρειάζονται.
- \* Ρωτήστε μήπως μπορείτε να έχετε προσωρινή πρόσβαση στον τραπεζικό λογαριασμό του ατόμου, ώστε να μπορείτε να βοηθάτε με τις τραπεζικές διαδικασίες και τις πληρωμές για τις παραδόσεις μέσω διαδικτύου. Μιλήστε με την τράπεζα, γιατί το άτομο θα χρειαστεί να συμπληρώσει μια φόρμα και να έχει την ικανότητα να το κάνει. Εάν είστε δικηγόρος, τότε ίσως έχετε ήδη τη συγκεκριμένη νομική ισχύ.
- \* Προειδοποιήστε τους για πιθανές απόπειρες εξαπάτησής τους μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου. Δυστυχώς, κάποιοι χρησιμοποιούν την πανδημία και βάζουν στο στόχαστρο ευάλωτους, ηλικιωμένους ανθρώπους.

**Δέσποινα Λιάπη**  
Ψυχολόγος ΑΠΘ

Γνωστική-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία  
Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus: Supporting a person with dementia from a distance](#) από *Alzheimer's Society – United Against Dementia*



## Συνηθέστερες ερωτήσεις και απαντήσεις

### Ζώντας στο σπίτι

**Ανησυχώ για το ότι οι επαγγελματίες υγείας που μας βοηθούν στο σπίτι, ίσως να μην είναι σε θέση να έρχονται πια. Πώς να το αντιμετωπίσω;**

Σύμφωνα με τις οδηγίες, όλοι οι ειδικοί του χώρου υγείας συνεχίζουν να εργάζονται κανονικά. Όσο οι συγκεκριμένες υπηρεσίες φροντίδας έχουν επαρκές προσωπικό, θα επισκέπτονται τους ανθρώπους στο χώρο τους. Ωστόσο, σε κάθε χώρα υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες και τηλεφωνικά κέντρα, προκειμένου να υποστηρίξουν όλους εκείνους τους ανθρώπους που αισθάνονται αγχωμένοι και που χρειάζονται ειδικούς για στήριξη και συμβουλές. Αν και δεν είμαστε σε θέση να προβλέψουμε τι επιφυλάσσει το μέλλον, οι ειδικοί σε θέματα άνοιας είναι σε θέση να παρέχουν στις οικογένειες ατόμων με άνοια τις στρατηγικές εκείνες που τους είναι απαραίτητες, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις σε αυτούς τους αβέβαιους καιρούς.

**Φροντίζω τον άνδρα μου που έχει άνοια και οι εβδομαδιαίες συναντήσεις της ομάδας περιθαλπόντων δεν πραγματοποιούνται. Τι μπορώ να κάνω;**

Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να επικοινωνείτε με τους ανθρώπους της ομάδας σας. Μπορείτε να κανονίσετε τακτικές βιντεοκλήσεις ή τηλεφωνικές κλήσεις με φίλους και την ευρύτερη οικογένεια, έτσι ώστε να διατηρήσετε την επαφή με τον έξω υπόλοιπο κόσμο και να έχετε κάτι για το οποίο να περιμένετε. Αν χρειαστεί επικοινωνήστε με τον ψυχολόγο/ συντονιστή της ομάδας σας. Κρατήστε τον εαυτό σας ενεργό και δραστήριο.

**Ο συγγενής μου έχει άνοια κι εγώ χρειάζεται να βγω έξω για να κάνω τα εβδομαδιαία ψώνια, αλλά φοβάμαι ότι μπορεί να κολλήσω τον κορωνοϊό και να του τον μεταφέρω, καθώς είμαστε όλη την ώρα μαζί.**

Προσπαθήστε να κάνετε τα ψώνια σας με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα, μπορείτε να τα παραγγείλετε διαδικτυακά, ή να ρωτήσετε μερικούς φίλους ή συγγενείς αν μπορούν να σας βοηθήσουν για να ψωνίσουν αυτοί αντί για εσάς. Κάποια σουπερ-μάρκετ διαθέτουν σύστημα εξυπηρέτησης ευπαθών ομάδων. Μπορούν να παραδώσουν την παραγγελία στην πόρτα σας, έτσι ώστε κανείς να μη χρειαστεί να μπει στο σπίτι.

**Φροντίζω τον συγγενή μου και η συμπεριφο-**

**ρά του είναι αρκετά απρόβλεπτη. Πώς μπορώ να διαχειριστώ την κατάσταση, όταν είμαστε περιορισμένοι στο σπίτι;**

Είναι κατανοητό ότι οι άνθρωποι με άνοια αλλά και οι οικογένειές τους νιώθουν απογοήτευση από τα μέσα περιορισμού που έχουν επιβληθεί. Χωρίς να λαμβάνουν υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον και χωρίς την ενασχόληση με ποικίλες δραστηριότητες, δύσκολα μπορούν να ξεφύγουν και σίγουρα δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τη νέα κατάσταση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι σημαντικό να μιλήσετε με κάποιον ειδικό που μπορείτε να βρείτε στις γραμμές βοήθειας των εταιρειών Alzheimer. Μην ξεχνάτε ότι η προβληματική συμπεριφορά του ανθρώπου σας, είναι πιθανό να αποτελεί σύμπτωμα μιας άλλης υποκείμενης κατάστασης όπως το παραλήρημα.

**Πώς να εξηγήσω την κατάσταση σε ένα άτομο με άνοια;**

Μπορείτε να εξηγήσετε στο άτομο με άνοια το πώς έχει η κατάσταση χρησιμοποιώντας απλές και μικρές προτάσεις, τις οποίες θα επαναλαμβάνετε σε τακτική βάση. Μην προσπαθείτε να εξηγήσετε την κατάσταση με πολλές λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, μπορείτε να τους πείτε ότι υπάρχει έξαρση της γρίπης αυτήν την περίοδο και ότι οι άνθρωποι για κάποιο διάστημα πρέπει να μείνουν στο σπίτι. Το να καταγράψετε αυτή την πληροφορία σε μερικά φύλλα χαρτιού και να την τοποθετήσετε σε όλο το σπίτι, μπορεί επίσης να βοηθήσει. Μην ξεχάσετε να τοποθετήσετε το μήνυμα και στην μπροστινή εξώπορτα του σπιτιού, στο ύψος των ματιών, έτσι ώστε να υπάρχει οπτική επαφή με την πληροφορία εάν ως ασθενής επιχειρήσει να βγει έξω. Ωστόσο, αν το άτομο με άνοια επιμένει να φύγει από το σπίτι, εκτιμήστε το επίπεδο δυσφορίας που του προκαλεί μια δική σας άρνηση και προσπαθήστε να τον μεταπείσετε διαφορετικά, όπως για παράδειγμα αποσπώντας του την προσοχή με κάτι άλλο που θεωρεί ενδιαφέρον.



**Τι μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να ενημερώνετε ο άνθρωπός μας για τα νέα, αν δεν έχει πρόσβαση σε μέσα μαζικής ενημέρωσης;** Αυτή η ερώτηση συνήθως αφορά άτομα με άνοια των οποίων τα παιδιά δεν ζουν μαζί τους. Μια συμβουλή, λοιπόν, προς αυτούς τους ανθρώπους είναι να έχουν μια συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα για κλήσεις ή βιντεοκλήσεις με τους γονείς ή τους συγγενείς τους με άνοια, προκειμένου να τους καθησυχάζουν και να τους μεταφέρουν ό,τι νεότερο καθώς και τα μέτρα που λαμβάνονται σχετικά με την παρούσα κατάσταση. Σημαντικό είναι επίσης να τους μεταφέρουν και τις συμβουλές που εκδίδει η κυβέρνηση και η υπηρεσία δημόσιας υγείας. Μπορείτε ακόμη αν θέλετε να τους δώσετε και το τηλέφωνο της γραμμή στήριξης για τον κορωνοϊό (10306) .

**Ένα άτομο με άνοια λαμβάνει τηλεφωνήματα από κάποιον που ισχυρίζεται ότι μπορεί να του μεταφέρει τρόφιμα και προϊόντα κατά τη διάρκεια της εξάπλωσης του κορωνοϊού. Σε αντάλλαγμα βέβαια ζητάει στοιχεία του λογαριασμού του. Πώς μπορώ να αποτρέψω το να πέσει θύμα απάτης;**

Οι περισσότεροι πάροχοι κινητής και σταθερής τηλεφωνίας έχουν σύστημα το οποίο μπορεί να προστατεύσει τους ανθρώπους από τηλεφωνικές απάτες. Τηλεφωνικές κλήσεις από συγκεκριμένους αριθμούς μπορούν να μπλοκαριστούν, περιλαμβάνοντας ακόμη και τηλεφωνικές κλήσεις από απόρρητους και μη καταχωρημένους αριθμούς. Μπορείτε να ενημερωθείτε σχετικά επικοινωνώντας τηλεφωνικά με τον αντίστοιχο πάροχο σταθερής ή κινητής τηλεφωνίας. Επίσης, φροντίστε να έχετε ενημερώσει ήδη τον άνθρωπό σας κατάλληλα και ανά τακτά διαστήματα να του κάνετε υπενθυμίσεις ώστε να είναι προετοιμασμένος.

**Ο ηλικιωμένος γείτονάς μου δέχτηκε επίσκεψη από κάποιον που πουλούσε τεστ ανίχνευσης του κορωνοϊού, έναντι κάποιων χρημάτων. Πώς μπορούμε να τους προστατεύσουμε από διάφορους επιτήδειους;**

Αυτό που θα μπορούσε να είναι βοηθητικό είναι να τοποθετήσετε ένα χαρτί πάνω στην εξώπορτα του ατόμου με άνοια, για να του υπενθυμίσετε ότι δεν πρέπει να ανοίγει την πόρτα σε κάποιον που δεν γνωρίζει. Σκεφτείτε λίγο και την περίπτωση να προμηθευτεί το άτομο με άνοια μια «συσκευή συναγερμού που θα ειδοποιεί τη γειτονιά» η οποία θα έχει τη μορφή ενός κρεμαστού για το λαι-

μό που το άτομο με άνοια θα μπορεί να πιέσει αν αισθανθεί ότι απειλείται από κάποιον άγνωστο που έχει έρθει στο σπίτι. Τα μέλη της οικογένειας και οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης μπορούν να ειδοποιηθούν σε περίπτωση που κάτι τέτοιο συμβεί.

**Ανησυχώ πολύ ότι ο συγγενής μου έχει άνοια. Προσπαθώ να επισκεφτώ κάποιο ειδικό κέντρο προκειμένου να λάβω μια διάγνωση, αλλά είναι αδύνατο να κλείσω ραντεβού αφού λόγω των μέτρων που έχουν επιβληθεί, τέτοιου είδους υπηρεσίες να είναι κλειστές για το κοινό.**

Αυτήν την περίοδο τα Κέντρα Ημέρας και άλλες παρόμοιες υπηρεσίες που παρέχουν διάγνωση σε άτομα με άνοια υπολειπονται. Δεδομένης της σύνθετης διαδικασίας της διάγνωσης της άνοιας, σας συμβουλεύουμε να περιμένετε μέχρι να αρθούν τα μέτρα περιορισμού, προκειμένου να ξεκινήσετε τη διαδικασία. Ωστόσο μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις εταιρείες Alzheimer, προκειμένου να ρωτήσετε και να ενημερωθείτε από τους ειδικούς σχετικά με τα συμπτώματα που παρουσιάζει ο συγγενής σας. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε πληροφορίες για το πώς θα μπορούσαν να μειώσουν οι αλλαγές που παρατηρείτε στο συγγενή σας, αλλά και για το πώς θα μπορούσατε να διαχειριστείτε την κατάσταση.

Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι αν η συμπεριφορά ενός ατόμου αλλάξει αιφνίδια, συνήθως υπάρχει μια αιτία πίσω από αυτή την αλλαγή. Η αλλαγή μπορεί να είναι αποτέλεσμα ενός παραληρήματος που έχει προκληθεί εξαιτίας μιας μόλυνσης ή μιας οποιασδήποτε σωματικής νόσου (άσχετη με τον κορωνοϊό). Και στις δύο περιπτώσεις, αντιβιοτικά ή άλλη φαρμακευτική αγωγή κατόπιν οδηγίων του οικογενειακού σας γιατρού, είναι δυνατόν να συστηθεί και να συνταγογραφηθεί προκειμένου να αντιμετωπιστεί η κατάσταση και να ανακουφιστεί το άτομο από τα συμπτώματα που βιώνει. Εάν επί του παρόντος είστε σε απομόνωση (καραντίνα), μπορείτε να ζητήσετε από έναν στενό φίλο ή κάποιον έμπιστο γείτονα να παραλάβει τη φαρμακευτική αγωγή ή να ζητήσετε από το φαρμακείο που προμηθεύεστε τα φάρμακα να κάνει κατ' Οίκον παράδοση, αν φυσικά υποστηρίζει μια τέτοια υπηρεσία.



### Οίκοι ευγηρίας

**Μπορώ να πάρω στο σπίτι μου τον συγγενή μου με άνοια, αν προς στιγμήν μένει σε κάποιον οίκο ευγηρίας;**

Έχετε πάντα στο μυαλό σας ότι οποιαδήποτε αλλαγή περιβάλλοντος μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της σύγχυσης και της ανησυχίας για το άτομο με άνοια. Ωστόσο, μπορείτε να ρωτήσετε τον οίκο ευγηρίας το κατά πόσο είναι πιθανόν να διατηρήσετε επαφή με τον άνθρωπό σας χρησιμοποιώντας τεχνολογικά μέσα.

**Η μητέρα μου ζει σε οίκο ευγηρίας και συνήθως την επισκέπτομαι τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Ωστόσο, ο οίκος ευγηρίας μας ενημέρωσε ότι πλέον δε δέχεται επισκέπτες, λόγω των προληπτικών μέτρων. Ανησυχώ σχετικά με το τί θα σκεφτεί η μητέρα μου. Πιθανόν να σκεφτεί ότι την εγκατέλειψα και θα αγχωθεί πολύ.**

Είναι πολύ δύσκολο για τα άτομα με άνοια να κατανοήσουν τόσο τη σοβαρότητα της πανδημίας όσο το τί πρέπει να γίνει για να αποφευχθεί η εξάπλωσή της.

- \* Εξηγήστε την τωρινή κατάσταση τηλεφωνικά, χρησιμοποιώντας πολύ απλές και μικρές προτάσεις τις οποίες θα μπορείτε να επαναλαμβάνετε σε τακτική βάση, πχ. ότι υπάρχει έξαρση της γρίπης και για την ασφάλεια των ανθρώπων στον οίκο ευγηρίας έχει αποφασιστεί προσωρινά να σταματήσουν οι επισκέψεις
- \* Ζητήστε από το προσωπικό να τοποθετήσει ένα σημείωμα στο εσωτερικό του δωματίου, το οποίο να επαναλαμβάνει το ίδιο μήνυμα “Υπάρχει έξαρση της γρίπης και οι άνθρωποι παρακαλούνται να μείνουν στο σπίτι”.

Το σημείωμα θα πρέπει να βρίσκεται στο ύψος των ματιών του ώστε να είναι εμφανές

- \* Η επικοινωνία μέσω τακτικών τηλεφωνικών κλήσεων είναι προτιμότερη από την επικοινωνία μέσω Skype ή Viber αν πρόκειται για άτομα που ξεχνούν τον τρόπο χρήσης της νέας τεχνολογίας. Προσπαθήστε να έχετε μια συγκεκριμένη ώρα έτσι ώστε να μπορεί να γίνει μια καθημερινή συνήθεια, πχ. στις 10 το πρωί για να υπενθυμίσετε το λόγο για τον οποίο δεν μπορέσατε να επισκεφτείτε τον άνθρωπό σας και να μιλήσετε για το πώς σκοπεύει να περάσει την ημέρα του
- \* Κατά την τηλεφωνική σας επικοινωνία προτρέψτε τον άνθρωπό σας να εμπλακεί με δραστηριότητες που του αρέσουν
- \* Σκεφτείτε επίσης να στείλετε στο συγγενή σας κάποια προσωπικά του αντικείμενα μέσω ταχυδρομείου, έτσι ώστε να ενεργοποιήσετε τον εγκέφαλό του ανασύροντας ευχάριστες αναμνήσεις και να τον βοηθήσετε να αισθανθεί σαν να ήταν κοντά σας. Το να στείλετε για παράδειγμα ένα φωτογραφικό λεύκωμα (άλμπουμ) με φωτογραφίες από καλοκαιρινές διακοπές των εγγονών, είναι μια εξαιρετική ιδέα για να το πετύχετε. Ακόμη κι ένα απλό γράμμα μπορεί να βοηθήσει το άτομο με άνοια κάτι να θυμηθεί και να σκεφτεί, καθώς και να βοηθήσει στη σύνδεση με τον συγγενή.
- \* Επιβεβαιώστε –όσο είναι δυνατόν– ότι οι ένοικοι του οίκου ευγηρίας είναι σε απομόνωση και ότι το προσωπικό ακολουθεί αυστηρά τις οδηγίες για να εμποδίσει την εξάπλωση του κορωνοϊού στον οίκο ευγηρίας





### Ιδρύματα

**Ο συγγενής μου με άνοια ζει σε ένα ίδρυμα. Λόγω των περιοριστικών μέτρων, πραγματικά ανησυχώ ότι δε θα μπορώ να έχω το χρόνο που θα ήθελα μαζί του στις τελευταίες του στιγμές.**

Η φροντίδα κατά το τέλος της ζωής είναι μια τεράστια πρακτική, συναισθηματική και πνευματική πρόκληση για τις οικογένειες με άνοια, και η επιδημία του κορωνοϊού μπορεί να προκαλέσει ακόμη μεγαλύτερο άγχος στα μέλη της οικογένειας. Σε αυτές τις συνθήκες είναι σημαντικό να μιλήσετε με το ίδρυμα που βρίσκεται ο συγγενής σας προκειμένου να μάθετε τι δικαιώματα επίσκεψης μπορείτε να έχετε. Επίσης, οι επαγγελματίες υγείας της εταιρείας Alzheimer είναι διαθέσιμοι να αναγνωρίσουν και να ακούσουν τα συναισθήματα που βιώνετε αυτή τη στιγμή, καθώς και να σας προτείνουν νέους τρόπους αντιμετώπισης των δύσκολων συναισθημάτων και καταστάσεων.

### Νοσοκομεία

**Θέλω να πάρω τον συγγενή μου στο σπίτι από το νοσοκομείο όπου βρίσκεται, καθώς φοβάμαι ότι στο νοσοκομείο είναι μεγαλύτερος ο κίνδυνος να κολλήσει τον κορωνοϊό.**

Με αυξημένα προγράμματα καθαρισμού, με τη χρήση ατομικών προστατευτικών μέσων όπως γάντια, μάσκες και ιατρική ποδιά από το νοσοκομειακό προσωπικό, αλλά και με απομονωμένα όλα τα επιβεβαιωμένα νοσοκομειακά περιστατικά που νοσούν από κορωνοϊό, ο κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό στο νοσοκομείο είναι μάλλον χαμηλότερος. Επίσης βρίσκεται στο κατάλληλο μέρος για να του παρασχεθεί σε περίπτωση ανάγκης, άμεση και υψηλής ποιότητας φροντίδα, καθώς και ειδική υποστήριξη.

### Ζώντας μόνος

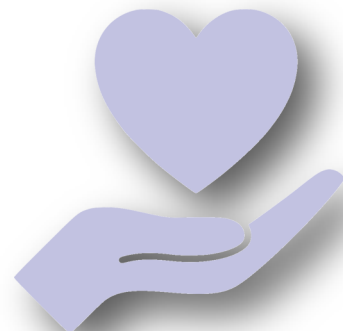
**Ανησυχώ για έναν φίλο μου που έχει άνοια και ζει μόνος του. Τί μπορώ να κάνω γι' αυτόν;**

Διατηρήστε όσο πιο συχνά μπορείτε την επαφή με τον φίλο σας. Εξηγήστε του ότι κυκλοφορεί ένας ιός με απλές και ευθείες προτάσεις. Καθησυχάστε τον και πείτε του ότι θα τον επισκεφτείτε αμέσως μόλις θα είναι εφικτό. Εν τω μεταξύ, φροντίστε ώστε να του παραδοθούν είδη πρώτης ανάγκης από το σουπερ-μάρκετ και από το φαρμακείο. Ενημερώστε κοντινούς γείτονες να έχουν το νου τους αν δουν κάτι ασυνήθιστο. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε το ενδεχόμενο να αναλάβετε τη φροντίδα των ιατρικών του θεμάτων, έτσι ώστε ο ιατρός που τον παρακολουθεί να μπορεί να επικοινωνεί μαζί σας.

### Ελένη Πόππη

Υποψήφια Διδάκτωρ Ψυχολογίας ΑΠΘ  
Ψυχολόγος ΑΠΘ

Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus: questions and answers](#) από *Alzheimer's Society – United Against Dementia*



Ιδέες &  
Προτάσεις απασχόλησης  
ατόμων με άνοια



## Ιδέες για δραστηριότητες στο σπίτι

Το να διατηρηθείτε ενεργοί για όσο διάστημα μένετε σπίτι θα σας βοηθήσει στην καταπολέμηση της πλήξης και της απογοήτευσης. Ακολουθούν μερικές δραστηριότητες που μπορείτε να δοκιμάσετε στο σπίτι.

### Διαδικτυακές και ψηφιακές δραστηριότητες

Η τεχνολογία όπως τα κινητά τηλέφωνα, οι υπολογιστές, τα τάμπλετ και οι κονσόλες παιχνιδιών προσφέρουν πολλούς τρόπους για να περάσει κάποιος την ώρα του, να απασχοληθεί και να διεγείρει τον εγκέφαλό του. Κάποια μέσα απευθύνονται σε όλους, ενώ κάποια άλλα έχουν σχεδιαστεί ειδικά για άτομα με άνοια.

### Πέντε δραστηριότητες για άτομα με άνοια

Αν σας αρέσει η μουσική μπορείτε να ακούσετε παλιά αγαπημένα τραγούδια που είναι συνδεδεμένα με ευχάριστες αναμνήσεις. Μπορείτε να δημιουργήσετε μία λίστα με αγαπημένα τραγούδια. Να ακούσετε τραγούδια στο ραδιόφωνο, σε ψηφιακά ραδιόφωνα ή στο YouTube. Το YouTube επίσης διαθέτει λειτουργία караόκε καθώς και να παρακολουθήσετε βίντεο από συγκεκριμένες δεκαετίες, αστέρες ταινιών ή αθλητικές εκδηλώσεις. Πολλά άτομα με άνοια θα ευχαριστούν με τη *reminiscence* (ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων) και την αφήγηση της προσωπικής τους ιστορίας. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα δέντρο αναμνήσεων με αντικείμενα, φωτογραφίες και βίντεο. Μιλήστε με το άτομο για το τί του αρέσει και τί αναμνήσεις τους προκαλούνται. Μοιραστείτε τις αναμνήσεις με βιντεοκλήσεις με τα παιδιά του ατόμου ή/και τα εγγόνια του. Να είστε, όμως, προσεκτικοί όταν ασχολείστε με τις αναμνήσεις! Αποφύγετε να αναφερθείτε και να συζητήσετε δυσάρεστα γεγονότα που μπορεί να προκαλέσουν θλίψη και θυμό.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τάμπλετ ή κινητό ώστε να κατεβάσετε εφαρμογές με δημιουργικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για άτομα με άνοια. Μπορείτε να ψάξετε τα εξής:

- ▶ **Lumosity**: περιέχει δραστηριότητες και παιχνίδια
- ▶ **MindMate**: περιέχει ενότητες με τηλεόραση και μουσική, παιχνίδια και ενότητα προσωπικής ιστορίας
- ▶ **TheColor**: ζωγραφίστε διαδικτυακά, σώστε, εκτυπώστε ή στείλτε το αρχείο σε φίλους και συγγενείς
- ▶ **Flower Garden**: δημιουργήστε έναν εικονικό κήπο φυτεύοντας φυτά και δημιουργώντας ανθοδέσμες
- ▶ **Pocket Pond**: ταΐστε και πιάστε ψάρια και προσαρμόστε τη φύση στο δικό σας γούστο

Αν σας αρέσουν τα βιβλία, υπάρχουν τα *ακουστικά βιβλία* (audio books). Μπορείτε να τα αγοράσετε ή να τα βρείτε όσα προσφέρονται δωρεάν.

### Δραστηριότητες μέσα και γύρω από το σπίτι

Όσο βρίσκεστε μέσα, ενθαρρύνετε το άτομο να απασχοληθεί με οικιακές δραστηριότητες. Μπορεί να σας βοηθήσει να ετοιμάσετε το γεύμα, να μαγειρέψετε ή να κάνετε άλλες οικιακές εργασίες. Προσέξτε όταν ετοιμάζετε ένα χώρο για άσκηση ή για χορό, να μην έχει παγίδες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν τραυματισμό (π.χ. πτώση). Μπορείτε να ασχοληθείτε με τον κήπο ή τη βεράντα, φυτεύοντας σπόρους και φυτά, φροντίζοντάς τα και βλέποντάς τα να μεγαλώνουν.

Ακόμα και με τους νέους περιορισμούς στην κυκλοφορία, μπορείτε να βγείτε έξω για σύντομη άσκηση, χωρίς όμως να συναναστραφέτε με άλλα άτομα. Επομένως, πηγαίνετε για έναν περίπατο.





## Μουσική

Ο καθαρός αέρας σίγουρα θα βοηθήσει να αλλάξετε διάθεση.

Όταν ψάχνετε για δραστηριότητες, σιγουρευτείτε ότι συνάδουν με τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις του ατόμου με άνοια. Κάποιες ιδέες μπορεί να είναι: Διάβασμα | Ξεφύλλισμα περιοδικών | Παζλ | Μουσική | Περιήγηση στο διαδίκτυο και κατέβασμα εφαρμογών | Πλέξιμο | Παρακολούθηση αγαπημένων τηλεοπτικών εκπομπών, ταινιών, DVD | Σκάκι | Τράπουλα | Ντόμινο | Επιτραπέζια

Παζλ και παιχνίδια που κρατούν το μυαλό δραστήριο μπορεί να είναι βοηθητικά και μια καλή διάσπαση από την παρακολούθηση ειδήσεων.

Μπορείτε να διαβάσετε ηλεκτρονικά το περιοδικό της Alzheimer Hellas από τη σελίδα [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr), στο οποίο θα βρείτε ενδιαφέροντα άρθρα που σας αφορούν.

Ό,τι και να επιλέξετε να κάνετε, οι παρακάτω συμβουλές θα σας φανούν χρήσιμες.

### Συμβουλές

#### για να αρχίσετε νέες δραστηριότητες

- ✓ Έχετε έτοιμα όλα τα αντικείμενα που θα χρειαστείτε για τη δραστηριότητα που πρόκειται να ξεκινήσετε. Για παράδειγμα, εργαλεία κηπευτικής ή υλικά μαγειρικής. Σε αυτό θα μπορούσε να σας βοηθήσει το άτομο με άνοια
- ✓ Μειώστε όσο το δυνατό περισσότερο οτιδήποτε θα μπορούσε να διασπάσει την προσοχή του, όπως ήχοι, θόρυβοι κλπ
- ✓ Δώστε χρόνο στον εαυτό σας και κάνετε τα πράγματα με πιο αργό ρυθμό αν χρειαστεί.
- ✓ Να είστε καθησυχαστικοί όταν το άτομο με άνοια δυσκολεύεται.
- ✓ Αν μια δραστηριότητα ευχαριστεί, ακόμη κι αν γίνεται με λάθος τρόπο ή δεν φθάνει στο επιθυμητό αποτέλεσμα, δεν πειράζει. Προέχει η προσπάθεια, η απασχόληση και η δημιουργικότητα.

#### Χριστίνα Αγωγιάτου

Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτρια  
Μετάφραση - Πηγή: [Coronavirus: Activity ideas for people living with dementia](#) από [Alzheimer's Society – United Against Dementia](#)

Η μουσική έχει το ιδιαίτερο χάρισμα να προκαλεί σε όλους κάποια αντίδραση. Από την απλή ακρόαση ή την παρακολούθηση, μέχρι την ενεργοποίηση με συμμετοχή μέσα από παλαμάκια, τραγούδι ή εκτέλεση κάποιου μουσικού οργάνου. Οι περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τη μουσική διατηρούνται σε καλό επίπεδο στην άνοια. Έτσι μέσα από τη μουσική και την ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων, τα άτομα με άνοια μπορούν να βιώσουν μια όμορφη και δημιουργική εμπειρία.

#### Μερικοί τρόποι για να συμπεριλάβουμε τη μουσική στην καθημερινή ρουτίνα των ατόμων με άνοια είναι:

- ✓ Η ακρόαση αγαπημένης μουσικής
- ✓ Η παρακολούθηση κάποιας μαγνητοσκοπημένης εκτέλεσης ή συναυλίας
- ✓ Το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου
- ✓ Το τραγούδι

Οικεία και αγαπημένη μουσική από το παρελθόν, μπορεί να του ξυπνήσει μνήμες σημαντικές, κάτι το οποίο αποτελεί ερέθισμα για περαιτέρω επικοινωνία με το περιβάλλον του.

#### Προτάσεις για να ακούσετε ή να παρακολουθήσετε μουσική μέσω διαδικτύου

- ▶ Στη σελίδα [www.youtube.com](http://www.youtube.com) μπορείτε να βρείτε βίντεο με πολλά είδη μουσικής
- ▶ Στη σελίδα [www.kasetophono.com](http://www.kasetophono.com) θα βρείτε διάφορες λίστες με μουσική
- ▶ Στη σελίδα [www.staatsoperlive.com](http://www.staatsoperlive.com) μπορείτε να μεταβείτε στην όπερα της Βιέννης
- ▶ Στη σελίδα [www.digitalconcerthall.com/en/live](http://www.digitalconcerthall.com/en/live) μπορείτε να απολαύσετε τη Φιλαρμονική Ορχήστρα του Βερολίνου

Γεωργία Μπατσιλά  
MSc Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτρια  
Μετάφραση - Πηγή: [Music](#) από [Dementia Services Information and Development Centre](#)



## Reminiscence: ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων

«Όλοι έχουμε αναμνήσεις, όλοι έχουμε τη δικιά μας μοναδική ιστορία ζωής. Η ανάμνηση του παρελθόντος είναι ένας τρόπος να το κατέχουμε και να διατηρούμε μια αίσθηση εαυτού. Η διαδικασία του εδώ και τώρα είναι που κρατά τον αφηγητή και τον ακροατή σε μια σχέση μεταξύ τους».

**Faith Gibson (1998)**

Όλοι γεννιόμαστε αρκετά όμοιοι αλλά η εμπειρία της ζωής μας είναι αυτή που μας διαμορφώνει κυρίως, όχι η βιολογία μας. Κάθε άνθρωπος έχει μια ταυτότητα. Η απώλεια μνήμης επηρεάζει τον κάθε άνθρωπο διαφορετικά και οι άνθρωποι με άνοια μπορεί να έχουν δυσκολία να θυμηθούν αυτά που τους δίνουν μία αίσθηση ταυτότητας. Ποιοι είναι, που είναι τώρα, τις πρόσφατες συζητήσεις και τις συναναστροφές με άλλους. Παρόλα αυτά τα άτομα με άνοια μπορούν συχνά να ανακαλέσουν γεγονότα της παιδικής ηλικίας ή της νεότητας αρκετά καλά. Αυτή είναι μια δυνατότητα την οποία αξιοποιεί η μέθοδος *Reminiscence* (ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων).

Αυτό που βιώνουν τα άτομα με άνοια είναι το να γίνονται τα πράγματα για αυτούς ή σε αυτούς. Η περίπτωση στην οποία κάποιος μοιράζεται κάτι για το παρελθόν του με κάποιον που δείχνει ενδιαφέρον, είναι μια καλή ευκαιρία για τον άνθρωπο με άνοια να νοιώσει ότι προσφέρει κάτι και αυτός και δεν είναι πάντα αυτός που δέχεται ή ακούει. Η τεχνική *Reminiscence* ενδείκνυται για κάτι τέτοιο.

Σε ανθρώπους με νοητικές δυσκολίες είναι σημαντικό να ενεργοποιηθούν όλες οι αισθήσεις για την ανάκληση των αναμνήσεων. Μία εικόνα για να τη δουν, ένα αντικείμενο να το αγγίξουν, ένα τραγούδι ή ένα ποίημα να το ακούσουν ή κάτι να μυρίσουν ή να γευτούν. Όλα μπορούν να ταξιδέψουν κάποιον πίσω στο χρόνο, συχνά σε συγκεκριμένη ανάμνηση.

Αν γνωρίζετε κάποιον αρκετά καλά, ξέρετε και τι σχετίζεται με το παρελθόν του. Γνωρίζοντας ιστορίες από τη ζωή του σας βοηθάει να συνδεθείτε με το άτομο αυτό.

### Χρησιμοποιήστε τις πέντε αισθήσεις

**Οπτικά:** Οι αναμνήσεις μπορούν να ενεργοποιηθούν από φωτογραφίες, παλιές εφημερίδες, περιοδικά. Επίσης, η ανάγνωση ενός χωρίου από ένα παλιό βιβλίο ή μια εφημερίδα μπορεί να βοηθήσει με την ανάκληση αναμνήσεων. Παλιά τηλεοπτικά προγράμματα, μαγνητοσκοπημένα αθλητικά γεγονότα μπορούν να είναι πολύ χρήσιμα.

**Ακουστικά:** Από μουσική μέχρι καθημερινούς ήχους, όπως το βέλασμα των προβάτων, το κουδούνι του σχολείου, παραδοσιακές μελωδίες, το τραγούδι που χόρευαν κάποιοι όταν γνωρίστηκαν, κ.ά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βίντεο από το YouTube για να βρείτε πολλούς από αυτούς τους ήχους.

**Γεύση:** Γεύσεις από το παρελθόν, σπιτικό φαγητό, ζυμωτό ψωμί – διαφορετικοί άνθρωποι θα αντιδράσουν σε διαφορετικά ερεθίσματα.

**Όσφρηση:** Είτε είναι φαγητό, άρωμα, αποσμητικό, μυρωδιά παλιών βιβλίων, φρεσκοκομμένο γρασίδι, μπαχαρικά, υγρό χώμα, κάποιο καλλυντικό, αυτά και πολλά άλλα μπορούν να ανασύρουν αναμνήσεις.

**Αφή:** Η αίσθηση του αγγίγματος. Η αφή εκφυλίζεται λιγότερο με το πέρασμα του χρόνου. Στην απουσία κάποιας σχετικής υφής, το να κρατήσετε απαλά το χέρι κάποιου θα τον βοηθήσει να καταλάβει ότι είστε εκεί για αυτόν.

### Θέματα που μπορούν να φανούν χρήσιμα στην τεχνική της *Reminiscence*

- \* **Παιδικές αναμνήσεις:** φαγητό, σχολείο, στολή, φίλοι, αταξίες
- \* **Η ζωή στο σπίτι:** το πατρικό σπίτι, φίλοι, η πρώτη αγάπη, σύζυγος, παιδιά.
- \* **Η ζωή στην εργασία:** η πρώτη δουλειά, επιτυχίες και απογοητεύσεις, που ξοδεύτηκαν τα πρώτα λεφτά, συνάδελφοι, στολές
- \* **Ενδιαφέροντα και χόμπι:** μουσική, διάβασμα, φύση, εκδρομές, τέχνες κ.ά.
- \* **Μεταφορικά μέσα:** μαθαίνοντας ποδήλατο, το πρώτο αμάξι, σημαντικά ταξίδια, πρώτη φορά στο αεροπλάνο
- \* **Αθλήματα:** σαν αθλητής ή σαν θεατής, αγαπημένες ομάδες
- \* **Η γειτονιά:** μαγαζιά, σημαντικά μέρη στην κοινότητα, κεντρική πλατεία, εκκλησία,



## Κηπουρική

οι βόλτες σε πάρκα ή άλλου

- \* **Κατοικίδια:** Αν υπήρχαν, τι κατοικίδια ήταν, ποια ήταν τα ονόματα τους ή τι χρώμα ήταν

Η ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων είναι μια όμορφη δραστηριότητα να θυμηθεί περιθάλποντας και άτομο με άνοια τα παλιά, να έρθουν πιο κοντά και να περάσουν δημιουργικά και αρμονικά το χρόνο τους. Ωστόσο χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή ο περιθάλπωντας να επιλέξει αναμνήσεις που όντως είναι ευχάριστες και δεν κρύβουν στιγμές θυμού, πόνου ή στεναχώριας. Σε αυτό βοηθάει το να γνωρίζουμε καλά την ιστορία του ανθρώπου με άνοια.

### Δημήτριος Μπεκιαρίδης - Μόσχου

Ψυχολόγος, MSc, PhD  
Μετάφραση - Πηγή: [Reminiscence](#) από *Dementia Services Information and Development Centre*



Η κηπουρική μπορεί να είναι απολαυστική τόσο για άτομα με άνοια που έχουν τις ικανότητες να ασχοληθούν με αυτή, όσο και για εκείνα που στερούνται αυτών αλλά μπορούν απλώς να απολαύσουν τη θέα ενός κήπου.

Η κηπουρική, λοιπόν, προσφέρει ευκαιρίες για σωματική άσκηση που βοηθούν στη διατήρηση της κίνησης και της ευλυγισίας (περπάτημα, φύτευμα, κούρεμα). Επίσης η επαφή με έντομα ή πουλιά μπορεί να είναι χρήσιμη. Ακόμη κι αν δεν έχετε δικιά σας πουλιά, μπορείτε να κατασκευάσετε μια ταΐστρα πουλιών, όπου θα τοποθετείτε ψωμί ή περίσσειμα από το φαγητό σας. Όλες αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να προσφέρουν χαλάρωση και να μειώσουν τα επίπεδα άγχους.

Το να φροντίζω ή να απολαμβάνω τα λουλούδια μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο ερέθισμα. Το χρώμα, το σχήμα, η υφή και η οσμή τους μπορούν να εξερευνηθούν και να προκαλέσουν ακόμη και ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων.

Κάντε γλαστράκια με δεντρολίβανο, θυμάρι και αρωματικά φυτά που θα χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική σας. Φτιάξτε μπουκέτα με λουλούδια και διακοσμήστε το χώρο σας. Η άνοιξη είναι εξαιρετική περίοδος για να φυτέψετε σκόρδο, κρεμμύδια και μπρόκολο. Προμηθευτείτε σπόρους από τοπικά καταστήματα ή αν δεν έχετε πρόσβαση, χρησιμοποιήστε τις διαδικτυακές αγορές.

Σε περίπτωση που δεν έχετε κήπο, μπορείτε να κάνετε μια σύντομη βόλτα σε κάποιο γειτονικό πάρκο, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

### Γεωργία Μπατσιλά

MSc Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Ψυχοθεραπεύτρια  
Μετάφραση - Πηγή: [Gardening](#) από *Dementia Services Information and Development Centre*



## Ιστορίες - εμπειρίες ζωής (LIFE STORY)

Τώρα που ξοδεύουμε περισσότερο χρόνο στο σπίτι, θα μπορούσε να είναι μια καλή στιγμή για να ξεκινήσετε να γράψετε ή να συνθέσετε μια ιστορία ζωής που μπορεί να γίνει χρήσιμη παρακαταθήκη για το μέλλον.

### Γιατί μια ιστορία ζωής;

Μια από τις αρνητικές συνέπειες της άνοιας είναι ότι μειώνει την ικανότητα ενός ατόμου να θυμάται γεγονότα ή να έχει την ικανότητα να συνομιλεί με τον τρόπο που μπορούσε παλιότερα.

Μια ιστορία ζωής είναι μια καταγραφή των πληροφοριών της ζωής και των γεγονότων ενός ατόμου.

Οι ιστορίες ζωής μπορεί να είναι η αφορμή να ξεκινήσει μια συζήτηση για θέματα που έχουν νόημα σε έναν άνθρωπο. Αυτές οι ιστορίες μπορούν να καταγράφονται σε πολλές διαφορετικές μορφές -ορισμένες από τις οποίες παραθέτουμε παρακάτω- και μπορεί να τις μοιραστείτε εύκολα με την οικογένεια και τους περιθάλποντές σας. Μια εξιστόρηση εμπειριών ζωής δεν τελειώνει ποτέ - συνεχίστε να εμπλουτίζετε τις ιστορίες καθώς η ζωή συνεχίζεται.

**Θυμηθείτε!** Μην καταγράφετε μόνο γεγονότα, αλλά και συναισθήματα. Για παράδειγμα, γνωρίζοντας ότι κάποιος έχει αδελφούς και αδελφές είναι χρήσιμο, αλλά πρέπει να γνωρίζετε αν έχουν στενή σχέση ή όχι. Διαφορετικά, εάν τους αναφέρουν μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στη διάθεση και τη σύνδεση μεταξύ τους.

### Μορφές καταγραφής ιστορίας ζωής

**Μορφή βιβλίου:** Αυτό μπορεί να είναι εύκολα προσβάσιμο σε περιθάλποντες και επισκέπτες. Κράτα το απλό με φωτογραφίες και με καθαρό,

εύκολο στη χρήση κείμενο. Μπορείτε να το προστατεύσετε με πλαστικοποιημένη επένδυση. Ένα σπιδράλ είναι χρήσιμο για να μπορείτε να συνεχίσετε να προσθέτετε σελίδες.

**Μορφή κολάζ φωτογραφιών:** Οι εικόνες είναι πολύ ισχυρές και μπορεί να είναι χρήσιμες για τους ανθρώπους με μια πιο προχωρημένη άνοια. Θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε μια αντίθεση σαν υπόβαθρο και να μην φορτώσετε με φωτογραφίες το χώρο.

**Μορφή βίντεο:** Συλλογή μικρών βίντεο, συμπεριλαμβανομένων οικογενειακών ταινιών, μηνυμάτων από το άτομο με άνοια στην οικογένεια και αντιστρόφως. Σύντομα βίντεο σχετικά με τον τόπο καταγωγής ή σχετικών με σημαντικές περιόδους της ζωής μπορεί να είναι επίσης χρήσιμη.

**Κουτί μνήμης:** Κουτί με φυσικά περιεχόμενα μπορεί να προσθέσει σχήμα και υφή στις μήμες. Ένα αρκουδάκι, ένα δαχτυλίδι, ένα γράμμα, ένα κλειδί, μια επαγγελματική κάρτα, οτιδήποτε αντικείμενο έχει συναισθηματική αξία θα είναι πολύ χρήσιμο σε ένα κουτί μνήμης.

**Προσωπικά έγγραφα προφίλ:** Μια σελίδα από την καταγραφή εμπειριών ζωής μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για εισαγωγή στο νοσοκομείο. Θα βοηθήσει το προσωπικό του νοσοκομείου να γνωρίσει το άτομο καλύτερα και να παρέχει πιο εστιασμένη φροντίδα.

**Μαρία Βασιλογλου**  
Ψυχολόγος Α.Π.Θ.

Μετάφραση - Πηγή: [Life Story](#) από *Dementia Services Information and Development Centre*



## Η άσκηση σε προχωρημένα στάδια της άνοιας

Διατηρώντας την κινητικότητα μπορεί να μειωθεί η ανάγκη για συνεχή επίβλεψη από τον περιθάλποντα. Μπορεί επίσης, να ελαχιστοποιηθεί η ανάγκη για ορισμένες προσαρμογές, όπως ειδικές μπανιέρες ή ανελκυστήρες σκαλοπατιών ή ακόμα και η χρήση ορθοπεδικών βοηθημάτων.

Οι ασκήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν τη μετατόπιση της θέσης από τη καθιστή σε όρθια, το περπάτημα σε κοντινή απόσταση σε άλλο δωμάτιο, τη μετακίνηση σε μια διαφορετική καρέκλα σε κάθε γεύμα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

### Ποιο είναι το σωστό ποσό δραστηριότητας στα προχωρημένα στάδια της άνοιας;

Δεν υπάρχει οριστική απάντηση σε αυτό το ερώτημα και η ιδανική ποσότητα άσκησης ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Οι άνθρωποι στα προχωρημένα στάδια της άνοιας θα πρέπει να ενθαρρύνονται να μετακινούνται τακτικά και να αλλάζουν καρέκλες, για παράδειγμα, όταν έχουν ένα ποτό ή ένα γεύμα. Θα πρέπει να υπάρχουν ευκαιρίες να κάθονται χωρίς υποστήριξη (όσο το δυνατόν περισσότερο) με εποπτεία σε καθημερινή βάση. Μια καθημερινή ρουτίνα που περιλαμβάνει μετακίνηση μέσα στο σπίτι ή σε κοντινή απόσταση από το σπίτι (εάν οι συνθήκες το επιτρέπουν) μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της μυϊκής δύναμης και της ευελιξίας των αρθρώσεων.

### Προτεινόμενες ασκήσεις στα προχωρημένα στάδια της άνοιας

- ✓ Όταν σηκώνεστε ή πηγαίνετε στο κρεβάτι, μετακινηθείτε κατά μήκος της άκρης του κρεβατιού, στην καθιστή θέση, από το ένα άκρο του κρεβατιού στο άλλο. Αυτό βοηθά στην άσκηση των μυών που απαιτούνται για την έγερση από μια καρέκλα.
- ✓ Έγερση και κάθισμα σε καρέκλα με αρκετές επαναλήψεις. Αυτή η άσκηση τονώνει και ενδυναμώνει τους μύες των κάτω άκρων. Ενδέχεται να χρειαστεί βοήθεια από κάποιον για την εκτέλεση της άσκησης.
- ✓ Όρθια θέση και ανύψωση στις μύτες των πελμάτων και εναλλάξ στις φτέρνες των πελμάτων ανυψώνοντας τις μύτες. Αρκετές επανα-

λήψεις. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους μύες των κάτω άκρων καθώς βελτιώνει την ισορροπία. Το άτομο μπορεί να κρατιέται από ένα τραπέζι ή από κάποιον άλλον και η άσκηση θα εκτελείται υπό επίβλεψη για αποφυγή κινδύνου πτώσης.

- ✓ Όρθια θέση επί τόπου βηματισμός. Μπορεί να εκτελεστεί και με βοήθεια όπου απαιτείται. Η άσκηση αυτή ενισχύει την ισορροπία και βοηθάει στην κίνηση του βαδίσματος με τη μετατόπιση του βάρους του σώματος.
- ✓ Ισορροπία σε όρθια θέση. Αυτό μπορεί να γίνει με υποστήριξη, αν είναι απαραίτητο. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ισορροπία και τη στάση του σώματος και μπορεί να αποτελέσει μέρος καθημερινών δραστηριοτήτων, για παράδειγμα όταν κάνετε ντους ή πλένεστε.
- ✓ Καθιστή θέση χωρίς υποστήριξη για λίγα λεπτά κάθε μέρα. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση των κοιλιακών μυών και των ραχιαίων (της πλάτης) που χρησιμοποιούνται για τη στήριξη της στάσης του σώματος. Αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει πάντα να διεξάγεται με κάποιον άλλο, καθώς υπάρχει κίνδυνος πτώσης.
- ✓ Ξαπλώστε σε ύπτια θέση χωρίς μαξιλάρι στο κρεβάτι για 20-30 λεπτά κάθε μέρα, προσπαθώντας να μειώσετε την απόσταση μεταξύ της καμπύλης της πλάτης και του στρώματος. Αυτό επιτρέπει μια καλή διάταση, ενισχύει τους κοιλιακούς μυς και δίνει στους μύες του λαιμού την ευκαιρία να χαλαρώσουν.
- ✓ Σηκωθείτε και μετακινηθείτε τακτικά. Η τακτική κίνηση βοηθάει να κρατάτε δυνατούς τους μύες των κάτω άκρων και να διατηρείτε την καλή ισορροπία.

### Βασιλική Παπουτσή Φυσικοθεραπεύτρια

Μετάφραση - Πηγή: [Exercise in the later stages of dementia](#) από *Alzheimer's Society – United Against Dementia*



## Αγαπώ την κίνηση

Το πρόγραμμα Love to move (Αγαπώ την κίνηση) είναι ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα γυμναστικής για την τρίτη ηλικία και την άνοια, που εκτελείται από καθιστή θέση και έχει δημιουργηθεί από τον Βρετανικό Οργανισμό Γυμναστικής. Είναι ειδικά σχεδιασμένο ώστε να βοηθά τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την κίνηση και τη λειτουργικότητά τους και έχει αποδειχθεί ότι είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τα άτομα με άνοια.

Τα διάφορα προγράμματα γυμναστικής φαίνεται να βελτιώνουν σημαντικά την ταχύτητα βάδισης, τις νοητικές λειτουργίες, να βοηθούν στη μείωση της κατάθλιψης, να βελτιώνουν την ισορροπία και την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών λειτουργιών.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα γυμναστικής είναι ένα είδος άσκησης από την καρέκλα και γι' αυτό μπορεί να γίνει στο σπίτι και να προσαρμοστεί στην καθημερινή σας ρουτίνα. Οι ασκήσεις συντονισμού του προγράμματος είναι ήπιες και εύκολες στην εκτέλεση. Παρόλα αυτά ίσως πρέπει να ζητήσετε και τη γνώμη του γιατρού σας πριν ξεκινήσετε.

1. Για την εκτέλεση των ασκήσεων επιλέξτε μια γερή και σταθερή καρέκλα. Αν χρησιμοποιείτε τροχήλατο αμαξίδιο, σιγουρευτείτε ότι έχετε ενεργοποιημένο το φρένο.
2. Φοράτε άνετα ρούχα και έχετε κοντά σας και λίγο νερό.
3. Όταν κάθεστε στην καρέκλα θα πρέπει η πλάτη σας να είναι όσο το δυνατόν ίσια και τα πόδια σας να πατάνε καλά στο πάτωμα.
4. Προσπαθήστε να κάνετε τις ασκήσεις τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
5. Ξεκινήστε ήπια και αυξήστε τις επαναλήψεις σιγά σιγά.
6. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους για τον εαυτό σας. Στην αρχή κάνετε τις ασκήσεις μόνο για 10 λεπτά. Αν αυτό σας φανεί δύσκολο, μειώστε τον χρόνο. Αν σας φανεί εύκολο αυξήστε τον.

**Προσοχή:** Επειδή οι ασκήσεις στο σπίτι πραγματοποιούνται χωρίς την επίβλεψη ειδικού και με δική σας ευθύνη όσον αφορά την ασφάλειά σας, εάν παρατηρήσετε αισθητές αλλαγές στην υγεία σας, την κινητικότητά σας ή κάποιον έντονο πόνο, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

### Περιστροφές χεριών

1. Τοποθετήστε τα χέρια σας στα γόνατα σας. Η μια παλάμη να κοιτά προς τα πάνω και η άλλη προς τα κάτω.
2. Αλλάξτε τώρα τις παλάμες και επαναλάβετε 20 φορές.



Δοκιμάστε αυτήν την άσκηση κάθε πρωί και κάντε την με το ρυθμό της αγαπημένης σας μουσικής. Επίσης δοκιμάστε την άσκηση με κάποιον άλλον.

### Χτυπήματα με τα δάχτυλα

1. Ξεκινήστε αγγίζοντας τον αντίχειρα σας με τον δείκτη.
2. Στη συνέχεια με τον μέσο.
3. Με τον παράμεσο.
4. Και με τον μικρό. Ξεκινήστε ξανά από την αρχή και επαναλάβετε 20 φορές.

Αυτή η άσκηση βοηθά την κινητικότητα και το συντονισμό των δακτύλων. Αν θέλετε να τη δυσκολέψετε δοκιμάστε να χτυπήσετε τα δάχτυλα με διαφορετική σειρά.



### Αγγιγμα αυτιών και μύτης

1. Αγγίξτε τη μύτη με το αριστερό χέρι και το αυτί με το δεξί χρησιμοποιώντας τον αντίχειρα και τον δείκτη.
2. Χτυπήστε παλαμάκια.
3. Επαναλάβετε το πρώτο βήμα
4. αλλά αυτή τη φορά αλλάξτε τα χέρια.



### Σχεδίαση ευθειών και τριγώνων

1. Εξασκηθείτε σχηματίζοντας κάθετες γραμμές και με τα δυο χέρια.

- Ξεκινήστε από ψηλά και σχηματίστε με τα δυο χέρια μια νοερή κάθετη γραμμή προς τα κάτω
- Μετά επιστρέψτε και πάλι επάνω.
- Κάθε γραμμή απαιτεί να κάνετε δυο κινήσεις (κάτω και πάνω).
- Επαναλάβετε αρκετές φορές.

2. Εξασκηθείτε σχηματίζοντας τρίγωνα

- Ξεκινήστε από ψηλά και σχηματίστε νοερά τρίγωνα και με τα δυο χέρια.
- Στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση με τα χέρια ψηλά.
- Το κάθε τρίγωνο απαιτεί τρεις κινήσεις.
- Επαναλάβετε αρκετές φορές.

3. Όταν εξοικειωθείτε αρκετά με τις γραμμές και τα τρίγωνα

- Μπορείτε να προχωρήσετε παρακάτω κάνοντας την άσκηση ασύμμετρα:
- Ξεκινάμε πάλι με τα χέρια ψηλά και αυτή τη φορά το ένα χέρι σχεδιάζει κάθετη γραμμή ενώ το άλλο τρίγωνο ταυτόχρονα. Κάνουμε έξι επαναλήψεις.
- Στην έκτη επανάληψη επιστρέφουμε στην αρχική θέση με τα χέρια ψηλά και επαναλαμβάνουμε άλλες 6 επαναλήψεις αλλάζοντας χέρια.

1



2



3



4



5



6



7



1



2



3



### Αρχική θέση

Μπορείτε να κάνετε τις κινήσεις με όσο εύρος θέλετε. Απλά σιγουρευτείτε ότι κάθεστε όσο πιο ίσια μπορείτε και τα πόδια σας πατάνε καλά στο πάτωμα.

Αφού εκτελέσετε την άσκηση αρκετές φορές, δοκιμάστε να αλλάξετε τη φορά των γραμμών και των τριγώνων. Η άσκηση γίνεται έτσι πιο απαιτητική.

Συγχαρητήρια! Τώρα δοκιμάσατε ένα αρκετά σύνθετο πρόγραμμα συντονισμού. Να θυμάστε ότι δεν έχει τόσο σημασία να εκτελέσετε την άσκηση ολόσωστα, όσο το να διασκεδάσετε προσπαθώντας! Ο εγκέφαλος εξασκείται πολύ καλά προσπαθώντας να συντονίσει τις κινήσεις, πράγμα που είναι πολύ ωφέλιμο!

### Άρης Αντωνόπουλος

MSc Καθηγητής Φυσικής Αγωγής  
Μετάφραση - Πηγή: Love to Move από  
Alzheimer's Society – United Against Dementia



## Πηγές πληροφόρησης και στήριξη των ωφελούμενων των σωματείων Alzheimer

Λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας για τη Δημόσια Υγεία και ακολουθώντας τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και του ΕΟΔΥ σας ενημερώνουμε πως τα σωματεία και οι εταιρείες Alzheimer όλης της Ελληνικής Επικράτειας έχουν αναστείλει τις δράσεις τους που περιλαμβάνουν φυσική παρουσία των ωφελούμενων για την κρίσιμη αυτή περίοδο.

Οι εταιρείες συνεχίζουν τη λειτουργία τους με προσωπικό ασφαλείας παρέχοντας τηλεφωνική υποστήριξη, συμβουλές καθώς και συνεδρίες μέσω ηλεκτρονικών πλατφορμών. Επίσης -πέραν των τηλεφωνικών γραμμών των Σωματείων Alzheimer- έχουν δημιουργηθεί γραμμές υποστήριξης του γενικού κοινού και των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Τις γραμμές αυτές στελεχώνουν επαγγελματίες υγείας (γιατροί, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί) που εργάζονται είτε στα σωματεία Alzheimer είτε σε άλλες δομές Ψυχικής Υγείας.

### Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306

Το Υπουργείο Υγείας και το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), ανέλαβαν την πρωτοβουλία για την οργάνωση και λειτουργία προγράμματος βοήθειας, συμβουλευτικής, ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης των συμπολιτών μας μέσω τηλεφώνου. Στη γραμμή συμμετέχουν επαγγελματίες υγείας της Alzheimer Hellas, της ψυχογηριατρικής εταιρείας Νέστωρ και άλλων Δομών Ψυχικής Υγείας.

Οι πολίτες, όταν νιώσουν την ανάγκη, μπορούν να καλέσουν στην τηλεφωνική γραμμή 10306, όπου θα έχουν τις παρακάτω επιλογές:

1. Παροχή ψυχολογικής στήριξης σε 24ωρη λειτουργία.
2. Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα, από τις 8:00 έως τις 20:00.
3. Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών σε 24ωρη λειτουργία.
4. Παροχή ψυχολογικής στήριξης υγειονομικού προσωπικού από τις 8:00 έως τις 20:00.
5. Παροχή κοινωνικής στήριξης από τις 8:00 έως τις 20:00.

Η υπηρεσία της τηλεφωνικής υποστήριξης οργανώνεται υπό τις επιστημονικές κατευθύνσεις και την εποπτεία της Α' Ψυχιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Επίσης, σε επιστημονικό και επιχειρησιακό επίπεδο, συνεργάζονται η Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ», η οποία συμμετέχει με πάνω από 160 ειδικούς από 40 φορείς, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ), ο μη κερδοσκοπικός Σύλλογος «Το Χαμόγελο του Παιδιού», καθώς και μεγάλος αριθμός εθελοντών ψυχολόγων, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν άμεσα σε σχετική πρόσκληση του υπουργείου Υγείας.

### Γραμμή Υποστήριξης 1110

Μια νέα υπηρεσία παρέχεται στους πολίτες από το 24ωρο τηλεφωνικό κέντρο 1110 της Περιφέρειας Αττικής και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών. Η υπηρεσία αυτή παρέχεται σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και απευθύνεται στα άτομα με άνοια, τους συγγενείς και τους περιθάλποντές τους. Μέσω της υπηρεσίας αυτής πα-





ρέχονται συμβουλευτική καθοδήγηση για θέματα που ανακύπτουν στην καθημερινότητα των ατόμων με άνοια, απαντήσεις σε ερωτήματα του υποστηρικτικού τους περιβάλλοντος (συγγενών, περιθαλπόντων, γειτόνων κ.λπ.) καθώς και επίλυση ιατρικών αποριών που μπορούν να γίνουν τηλεφωνικά.

### Γραμμή Ενημέρωσης και Ψυχολογικής Υποστήριξης 210 3002233

Η γραμμή λειτουργεί από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας. Η Εταιρεία Alzheimer Χαλκίδας στηρίζει και συμμετέχει στη δράση αυτή με μια συντονισμένη ομάδα εθελοντών, έμπειρων ψυχοθεραπευτών, ψυχολόγου και ψυχιάτρου. Η γραμμή λειτουργεί καθημερινά από τις 9:00 π.μ. ως τις 9.00 μ.μ.

Υπάρχουν πολλές ακόμα γραμμές τηλεφωνικής υποστήριξης ώστε να μη νιώσει κανείς μόνος του σ' αυτή τη δύσκολη περίοδο και για τις οποίες μπορείτε να ενημερώνεστε από σχετικές ανακοινώσεις στο διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Ενδεικτικά αναφέρουμε: - **Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης** 2611100405 καθημερινά Δευτέρα έως Κυριακή, ωράριο 8:00 π.μ. - 20:00 μ.μ, μια πρωτοβουλία της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας, - **Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας & Συμβουλευτικής & Ψυχολογικής Στήριξης του Νοσοκομείου Παπανικολάου**, καθημερινό ωράριο 09:00 π.μ. - 21:00 μ.μ. στο 2313-324144 & 2313-324351, - **Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας, συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης από το ΕΚΠΑ και την Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο**, Δευτέρα έως Κυριακή στο 2107297957 από τις 10.00π.μ έως 20.00μ.μ.

Πηγή πληροφόρησης και ενδυνάμωσης με συμβουλές αλλά και προτεινόμενους τρόπους απασχόλησης των ατόμων με άνοια αποτελούν και οι ιστοσελίδες και τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης των Σωματείων Alzheimer (Facebook, Youtube κ.ά.). Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικούς από τους συνδέσμους:

[www.facebook.com/AlzheimerHellas/](http://www.facebook.com/AlzheimerHellas/)  
[www.facebook.com/AlzheimerAthens/](http://www.facebook.com/AlzheimerAthens/)  
[www.facebook.com/Frodizo/](http://www.facebook.com/Frodizo/)

Για τους τρόπους επικοινωνίας με τα σωματεία Alzheimer μπορείτε να ενημερωθείτε στον ιστότοπο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών: [www.alzheimer-federation.gr/index.php/members](http://www.alzheimer-federation.gr/index.php/members).

Επίσημα κανάλια πληροφόρησης για τα μέτρα που αποφασίζονται για τη διαχείριση της κρίσης αποτελούν και οι ιστοσελίδες του ΕΟΔΥ ([eody.gov.gr/](http://eody.gov.gr/)), της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας ([www.civilprotection.gr/](http://www.civilprotection.gr/)) και των άλλων εμπλεκόμενων Υπουργείων.

Παραμένουμε δίπλα σας με σεβασμό προς όλους τους ηλικιωμένους και τις ευπαθείς ομάδες που εξυπηρετούμε, καθώς και προς το προσωπικό που εργάζεται στις Μονάδες Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer αλλά και τους εθελοντές που βρίσκονται πλάι μας.

Η προστασία της υγείας  
 -και δη της δημόσιας υγείας-  
 είναι προτεραιότητα όλων μας!

Αξίζει να την προστατέψουμε με κάθε μέσο και ενημέρωση ώστε να βρεθούμε όλοι μαζί ξανά στην καθημερινότητά μας!

**Ξένια Μαϊόβη**  
 Διοικητική Υπάλληλος της Alzheimer Hellas-  
 Γραμματέας της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας  
 Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών





## Στοιχεία επικοινωνίας

**Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών  
(Alzheimer Hellas)**

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer  
"Αγία Ελένη" Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer  
"Άγιος Ιωάννης" Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) S: [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)