



# InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

## Μάθημα 2 Πρόληψη



**Co-funded by  
the European Union**

Αριθμός έργου: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση [ανακοίνωση] αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



# Θεματικές του μαθήματος

## ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ

- › Επισκόπηση του Μαθήματος
- › Μαθησιακοί Στόχοι

## ΑΣ ΤΑ ΔΙΑΧΩΡΙΣΟΥΜΕ ΣΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ

- › Ρίσκο και Προστατευτικοί παράγοντες
- › Προστατευτικοί παράγοντες
  - Κρατήστε το μυαλό σας ενεργό
  - Μείνετε σωματικά ενεργοί
  - Μείνετε κοινωνικά ενεργοί
  - Τρώτε υγιεινά και μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ
  - Ελέγξτε το ζάχαρο, την χοληστερίνη και την πίεση
  - Ελέγξτε την ακοή σας
  - Μην καπνίζετε
- › Πως να διατηρήσετε υγιεινές αλλαγές στην καθημερινή σας ζωή

## ΕΛΕΓΤΕ ΤΙ ΜΑΘΑΤΑ

- › Τι μάθαμε
- › Ώρα για Quizz!

## ΕΠΕΚΤΕΙΝΕΤΕ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ ΣΑΣ

- › Γλωσσάρι
- › Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες
- › Βιβλιογραφία



# Ας ξεκινήσουμε...





# Επισκόπηση του Μαθήματος



Η πιθανότητα εμφάνισης άνοιας αυξάνεται με την ηλικία. Ωστόσο, υπάρχουν στοιχεία ότι ο **κίνδυνος άνοιας μπορεί να μειωθεί με την έγκαιρη πρόληψη καθώς και με τον εντοπισμό και τη θεραπεία των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου**. Ό,τι είναι καλό για την καρδιά είναι συνήθως καλό για τον εγκέφαλο.

Δυστυχώς, δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποδηλώνουν ότι είναι δυνατό να εξαλειφθεί πλήρως ο κίνδυνος της άνοιας. Ωστόσο, καθώς η άνοια ξεκινά συχνά αργά στη ζωή, ακόμη και μια **μικρή καθυστέρηση** μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη διάρκεια της νόσου.

Η έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη της άνοιας είναι επίσης καθοριστικής σημασίας για την καθυστέρηση των συνεπειών της και τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής του ατόμου που διαγιγνώσκεται για όσο το δυνατόν περισσότερο.





# Επισκόπηση του Μαθήματος

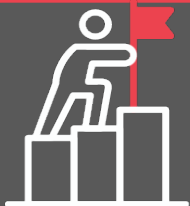


Η πρόληψη της άνοιας σχετίζεται με:

- > > μείωση του ρίσκου για εμφάνιση άνοιας
- > > καθυστέρηση της εμφάνισης των συμπτωμάτων άνοιας
- > > μείωση της εξέλιξης όταν εμφανιστούν συμπτώματα



Αυτό το μάθημα θα εισάγει τους εκπαιδευόμενους σε **γνώσεις και συμβουλές βασισμένες σε στοιχεία σχετικά με τον τρόπο μείωσης του συνολικού κινδύνου άνοιας και επιβράδυνσης της εξέλιξής της**. Για τους περιθάλποντες, θα παρέχει μια ποικιλία πρακτικών συμβουλών για να εφαρμόσουν στην πράξη με τους ηλικιωμένους συγγενείς τους ή με άτομα που φροντίζουν.



# Μαθησιακοί Στόχοι

Με το τέλος αυτού του μαθήματος, θα έχετε μάθει:

1

Ποιοι είναι οι παράγοντες ρίσκου και οι προστατευτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την άνοια

2

Πως να οδηγηθείτε σε έναν προστατευτικό προς την άνοια τρόπο ζωής

3

Ποιες είναι οι ενέργειες για να προλάβουμε την άνοια

4

Πως να διατηρήσετε έναν υγιή τρόπο ζωής



# Ας εμβαθύνουμε στο περιεχόμενο...





# Παράγοντες ρίσκου και προστατευτικοί παράγοντες

Το ρίσκο για εμφάνιση άνοιας αυξάνεται με την ηλικία, αλλά υπάρχουν πολλά που μπορούμε να κάνουμε για να προλάβουμε την ασθένεια.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι έως και το 40% των περιπτώσεων άνοιας συνδέονται με **παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής**, που σημαίνει συνθήκες που όλοι μας μπορούμε να αλλάξουμε προκειμένου να αποτρέψουμε ή να καθυστερήσουμε την εμφάνιση αυτής της διαταραχής σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής μας.

Επιπλέον, **οι άτυποι περιθάλποντες μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά το άτομο που φροντίζουν να υιοθετήσει αυτόν τον προληπτικό τρόπο ζωής, είτε το άτομο έχει ήδη διαγνωστεί με άνοια είτε όχι.**

Στην επόμενη διαφάνεια θα βρείτε την **λίστα παραγόντων κινδύνου** που πρέπει να λαμβάνετε υπόψη στην καθημερινή ζωή και συνιστώμενους **προστατευτικούς παράγοντες** που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.







# Παράγοντες ρίσκου και προστατευτικοί παράγοντες

## Παράγοντες ρίσκου



Κάπνισμα

Υψηλή αρτηριακή πίεση  
(υπέρταση) στη μέση ηλικία

Διαβήτης τύπου 2

Εγκεφαλική βλάβη από  
τραυματισμό

Καταθλιπτικό(ά) Επεισόδιο(α)  
που χρήζουν θεραπείας

Απώλεια ακοής

Παχυσαρκία στη μέση ηλικία

Σωματική αδράνεια



## Προστατευτικοί παράγοντες



Κρατήστε το μυαλό σας ενεργό

Κρατηθείτε σωματικά ενεργοί

Κρατηθείτε κοινωνικά ενεργοί

Τρώτε υγιεινά και μειώστε την  
κατανάλωση αλκοόλ

Ελέγξτε το ζάχαρο, την  
χοληστερίνη και την πίεση

Ελέγξτε την ακοή σας

Μην καπνίζετε

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τους προστατευτικούς παράγοντες διαβάζοντας τις παρακάτω διαφάνειες.





# Κρατήστε το μυαλό σας ενεργό

Όσο περισσότερο χρησιμοποιείτε τον εγκέφαλό σας - τόσο πιο εύρωστος γίνεται. Με άλλα λόγια, είναι πιο ανθεκτικό αν αρχίσει να αναπτύσσεται άνοια. Μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα με τριτοβάθμια εκπαίδευση και μια ποικίλη και απαιτητική διανοητική εργασία έχουν στατιστικά χαμηλότερο κίνδυνο άνοιας από τα άτομα με χαμηλότερη εκπαίδευση και μια σχετικά συνηθισμένη δουλειά.



Φροντίστε να κρατάτε τον **εγκέφαλό σας απασχολημένο με νέα πράγματα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής** σας και ειδικά καθώς μεγαλώνετε. Για παράδειγμα, παίξτε μουσική, επιτραπέζια παιχνίδια ή παιχνίδια υπολογιστή, μάθετε μια νέα γλώσσα, διαβάστε βιβλία, κρατήστε ημερολόγιο ή γίνετε εθελοντής.

**Ως άτυπος περιθάλπωντας, μπορείτε να ενθαρρύνετε το άτομο που φροντίζετε να κάνει αυτές τις δραστηριότητες ή ακόμα και να τις κάνετε μαζί για να τον κινητοποιείτε.**

**Οτιδήποτε διεγείρει τον εγκέφαλο είναι πιθανό να έχει ευεργετική επίδραση.** Ταυτόχρονα, να γνωρίζετε ότι το αποτέλεσμα μειώνεται εάν η δραστηριότητα αρχίσει να γίνεται ρουτίνα.





# Μείνετε σωματικά ενεργοί

Η **τακτική σωματική δραστηριότητα** είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους μείωσης του κινδύνου άνοιας. Είναι καλό για την καρδιά, το κυκλοφορικό, το βάρος και την ψυχική ευεξία. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση να έχουν προτεραιότητα στην πρόληψη της άνοιας.

Εάν εσείς ή το άτομο που περιθάλπτετε έχετε ήδη άνοια, τα συμπτώματα μπορεί έμμεσα να οδηγήσουν σε εξασθένηση των λειτουργιών του σώματος. Η μειωμένη μνήμη, οι εξασθενημένες δεξιότητες λόγου, και η μειωμένη ανάληψη πρωτοβουλιών μπορούν να μειώσουν την κοινωνική ζωή και να κάνουν τις καθημερινές εργασίες δύσκολες. Αυτές οι αλλαγές οδηγούν σε λιγότερη σωματική δραστηριότητα, η οποία αποδυναμώνει τις λειτουργίες του σώματος. Γι' αυτό **είναι σημαντικό να συνεχίσετε να είστε σωματικά δραστήριοι καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.**





# Μείνετε σωματικά ενεργοί



Εσείς ή το άτομο που περιθάλπτετε μπορεί να δυσκολευτείτε να αρχίσετε να είστε πιο δραστήριοι σωματικά ή να ανησυχείτε ότι πρέπει να κάνετε δραστηριότητες που δεν σας αρέσουν. **Είναι σημαντικό να βρείτε δραστηριότητες που ταιριάζουν σε εσάς.** Μπορεί να είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε με μια μικρή δραστηριότητα και στη συνέχεια να την αυξήσετε σταδιακά.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι σωματικής δραστηριότητας – **η αερόβια δραστηριότητα και η δραστηριότητα ενδυνάμωσης.** Κάθε τύπος θα σας κρατήσει σε φόρμα με διαφορετικούς τρόπους. Ο συνδυασμός αυτών των δραστηριοτήτων θα βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου άνοιας.

**Δείτε την επόμενη σελίδα για περισσότερες πληροφορίες για την κάθε δραστηριότητα.**







# Μείνετε σωματικά ενεργοί



## Αεροβικές ασκήσεις

Η αερόβια δραστηριότητα βοηθά στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς, των πνευμόνων και της κυκλοφορίας του αίματος – και αυτό είναι καλό και για την υγεία του εγκεφάλου.

Η αερόβια δραστηριότητα **«μέτριας έντασης»** είναι οτιδήποτε σας κάνει να αναπνέετε πιο γρήγορα και να αισθάνεστε πιο ζεστά. **Η «ζωηρή» δραστηριότητα** είναι οτιδήποτε σας κάνει να ιδρώνετε ή να σας κόβεται η αναπνοή μετά από λίγο, δυσκολεύοντας το να μιλήσετε χωρίς να σταματήσετε την αναπνοή σας.

Γενικά, ένα λεπτό έντονης δραστηριότητας ισοδυναμεί με δύο λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητας.

**Συνιστάται να προσπαθείτε να κάνετε τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητα κάθε εβδομάδα ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας.** Μπορείτε να χωρίσετε αυτήν τη δραστηριότητα σε μικρότερες περιόδους σύνδεσης, αν είναι πιο εύκολο για εσάς.

## Ασκήσεις ενδυνάμωση

Η δραστηριότητα ενδυνάμωσης ενεργοποιεί τους κύριους μύες (πόδια, πλάτη, κοιλιά, ώμους, χέρια).

Αυτό σας βοηθά να κάνετε καθημερινές εργασίες. Αυτός ο τύπος δραστηριότητας βοηθά επίσης στον έλεγχο των επιπέδων σακχάρων στο αίμα σας και στη μείωση του κινδύνου διαβήτη, ο οποίος είναι παράγοντας κινδύνου για άνοια.

**Στην ιδανική περίπτωση, εσείς ή το άτομο που φροντίζετε θα πρέπει να κάνετε δραστηριότητες ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο ή περισσότερες ημέρες κάθε εβδομάδα.**

## Σωματικές ασκήσεις για άνοια

Η σωματική άσκηση, για παράδειγμα με εργαλεία, θα είναι συνήθως δυνατή μόνο στο πρώιμο στάδιο της άνοιας - εκτός εάν η δραστηριότητα γίνει με βοήθεια.

Ωστόσο, οι οικείες σωματικές δραστηριότητες, για παράδειγμα ο αθλητισμός, μπορούν να διατηρηθούν κατά τη διάρκεια της διαταραχής.

**Καθώς η άνοια εξελίσσεται, η σωματική άσκηση μπορεί να τροποποιηθεί ώστε να μοιάζει περισσότερο με άσκηση ή παιχνίδι, με έμφαση στην τόνωση των αισθήσεων, την ισορροπία, την ανταπόκριση και την εγρήγορση.**

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η αισθητηριακή διέγερση μπορεί και πρέπει να γίνεται σε όλη τη ζωή.





# Μείνετε κοινωνικά ενεργοί

**Παραμείνετε κοινωνικά ενεργός και διασκεδάστε με φίλους και την οικογένεια.** Οι κοινωνικές δραστηριότητες είναι ένας υπέροχος τρόπος να μειώσετε την επικινδυνότητα εμφάνισης άνοιας επειδή ενεργοποιούν τόσο το μυαλό όσο και τις νοητικές λειτουργίες. Αν ζείτε μόνος, αναζητήστε εξωτερικά γεγονότα και δραστηριότητες όπου μπορείτε να συνδεθείτε με άλλα άτομα. Αυτό συμπεριλαμβάνει **αλληλοεπιδράστε με άλλα άτομα είτε διαδικτυακά είτε από κοντά.**

**Κάνοντας ένα διάλογο με κάποιον** μπορείτε να εξασκήσετε μια ποικιλία από νοητικές λειτουργίες, για παράδειγμα:

- >> ενεργητική ακρόαση και επικοινωνία με το άλλο άτομο
- >> σκεφτείτε ο νόημα από αυτά που κάποιος προσπαθεί να σας και πως μπορεί να νιώθει
- >> βρέστε τον σωστό τρόπο να εκφράσετε αυτό που θέλετε να πείτε και βάλτε τις λέξεις στη σωστή σειρά έτσι ώστε κάποιος να μπορεί να σας κατανοήσει
- >> ανακαλέστε πράγματα που έχουν συμβεί που σχετίζονται με αυτά τα οποία συζητάτε.







# Τρώτε υγιεινά και μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ



Ότι είναι καλό για την καρδιά σας, είναι καλό και για το νου σας. Υπάρχει σημαντική επικάλυψη μεταξύ παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο και παραγόντων κινδύνου για αγγειακή άνοια και νόσο του Αλτσχάιμερ. Η υγιεινή διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο άνοιας και άλλων καταστάσεων, όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης τύπου 2, η παχυσαρκία και οι καρδιακές παθήσεις.

Κανένα συστατικό, θρεπτικό συστατικό ή τροφή δεν μπορεί να βελτιώσει την υγεία του εγκεφάλου από μόνο του. Αντίθετα, η **κατανάλωση μιας σειράς διαφορετικών τροφών στις σωστές αναλογίες είναι αυτό που κάνει τη διαφορά. Αυτό είναι γνωστό ως «ισορροπημένη» διατροφή.**

Μελέτες δείχνουν ότι η **μεσογειακή διατροφή** - που είναι γνωστό ότι προσφέρει στους ανθρώπους της Μεσογείου υγιείς καρδιές και μακροζωία - έχει επίσης προληπτική δράση για την άνοια. Μειώνει τη φλεγμονή, μειώνει το οξειδωτικό στρες (που πιστεύεται ότι είναι πρόδρομος της νόσου) και βοηθά στην πρόληψη του διαβήτη.



Πηγαίνετε στο **“Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες”** στην σελ. 25 για να μάθετε για την Μεσογειακή διαίτα.



# Τρώτε υγιεινά και μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Εάν εσείς ή το άτομο που φροντίζετε πίνετε τακτικά, προσπαθήστε να το κάνετε με μέτρο και εντός των συνιστώμενων ορίων που δεν υπερβαίνουν τις 14 μονάδες αλκοόλ κάθε εβδομάδα.

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ταυτόχρονα εκθέτει τον εγκέφαλο σε υψηλά επίπεδα επιβλαβών χημικών ουσιών.







# Ελέγξτε το ζάχαρο, την χοληστερίνη και την πίεση

Η υψηλή αρτηριακή πίεση και η υψηλή χοληστερόλη μπορεί να οδηγήσουν σε άνοια. Έτσι μπορεί και ο κακώς ρυθμισμένος διαβήτης.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό για εξετάσεις και να αντιμετωπίζετε έγκαιρα τυχόν προβλήματα.





# Ελέγξτε την ακοή σας



Η απώλεια ακοής είναι απολύτως φυσιολογικό να εμφανιστεί κάποια στιγμή στη ζωή. Ο επιπολασμός της απώλειας ακοής αυξάνεται με την ηλικία και περισσότερο από το 25% μεταξύ των άνω των 60 ετών επηρεάζεται από την απώλεια ακοής.

Δεδομένου ότι η απώλεια ακοής μπορεί να οδηγήσει σε νοητική έκπτωση μέσω μειωμένης νοητικής διέγερσης, ενθαρρύνεται τα άτομα με απώλεια ακοής **να χρησιμοποιούν ακουστικά βαρηκοΐας για να μειώσουν τον κίνδυνο άνοιας**. Ειδικά η απώλεια ακοής στη μέση ηλικία συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει την ακοή σας ή του συγγενή σας σε έναν ειδικευμένο γιατρό ή επαγγελματία υγείας, εάν εμφανίσετε συμπτώματα απώλειας ακοής.

Επειδή οι περισσότερες περιπτώσεις απώλειας ακοής **αναπτύσσονται σταδιακά, τα συμπτώματα είναι συχνά δύσκολο να αναγνωριστούν**. Το πρώτο βήμα για τη θεραπεία της απώλειας ακοής είναι η συνειδητοποίηση ότι υπάρχει πρόβλημα.





# Ελέγξτε την ακοή σας

**Μερικά συμπτώματα απώλειας ακοής είναι τα ακόλουθα:**

- > > αντιμετωπίζετε δυσκολίες στο να ακούσετε κάποιον να σας φωνάζει από πίσω ή από άλλο δωμάτιο
- > > έχετε δυσκολίες στο να ακούσετε τις φωνές των γυναικών και των παιδιών
- > > έχετε δυσκολίες στην επικοινωνία σε μια μικρή ομάδα ανθρώπων, για παράδειγμα σε συναντήσεις
- > > νιώθετε ότι σας μурμουρίζουν οι άνθρωποι.





# Μην καπνίζετε

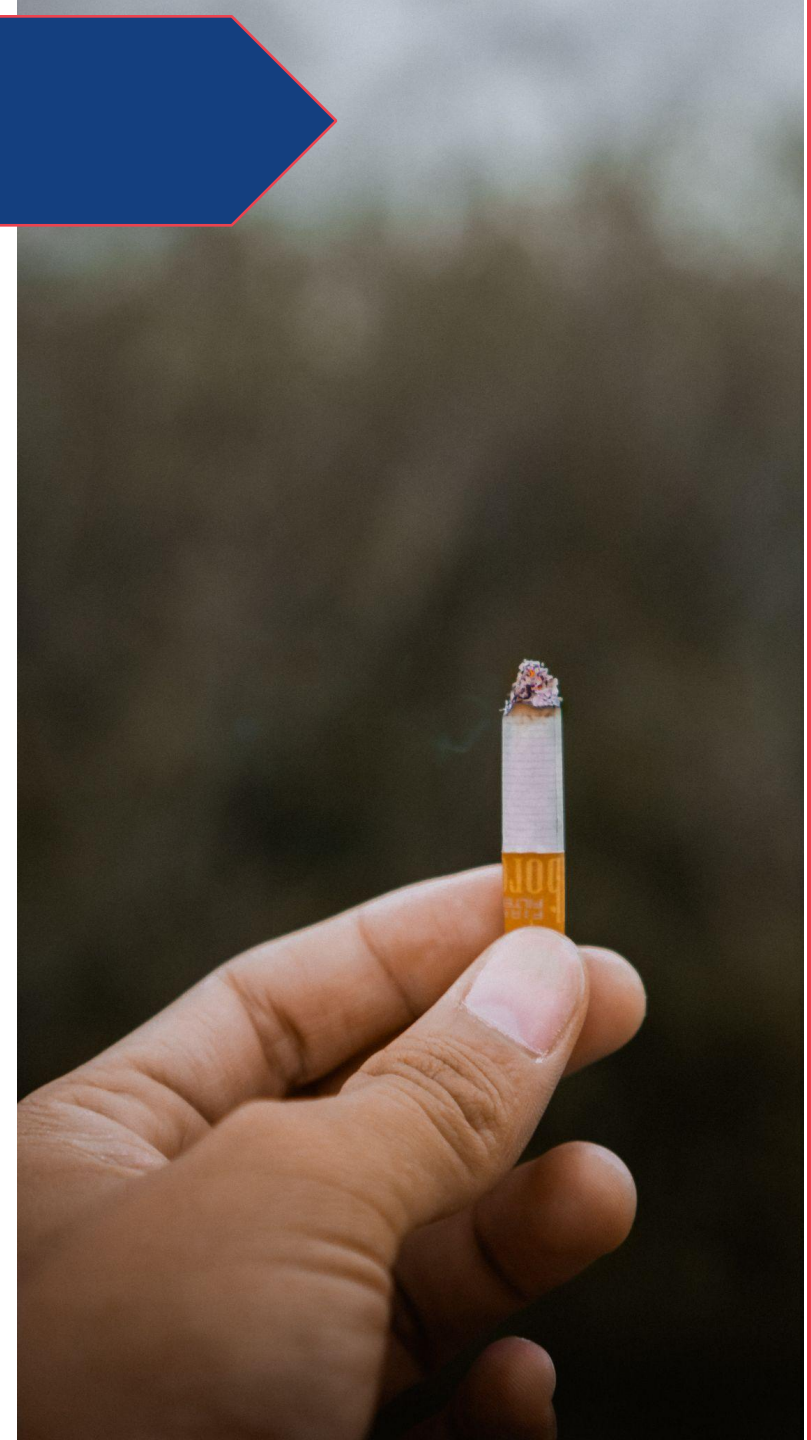
Το κάπνισμα σχετίζεται με σημαντικά αυξημένο κίνδυνο άνοιας. Η διακοπή του καπνίσματος **μειώνει τον κίνδυνο άνοιας σε φυσιολογικά επίπεδα με την πάροδο του χρόνου.**

Το κάπνισμα βλάπτει πολύ την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα, ιδιαίτερα στα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου, καθώς και στην καρδιά και τους πνεύμονες.

Όσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση καπνού, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος άνοιας. Η κατανάλωση 20 τσιγάρων την ημέρα αυξάνει τον κίνδυνο κατά περίπου 34%, ενώ 40 τσιγάρα την ημέρα αυξάνει τον κίνδυνο κατά περίπου 80%. Υπολογίζεται ότι το **κάπνισμα ευθύνεται για σχεδόν το 6% των περιπτώσεων άνοιας και περίπου το 7,5% των περιπτώσεων νόσου Αλτσχάιμερ και αγγειακής άνοιας.**

Ποτέ δεν είναι αργά για να κόψετε το κάπνισμα. Όσο νωρίτερα σταματήσετε, τόσο περισσότερη εγκεφαλική βλάβη θα αποφύγετε.

Μπορείτε πάντα να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας για συμβουλές σχετικά με το πώς να σταματήσετε το κάπνισμα.





# Πως να διατηρήσετε υγιεινές αλλαγές στην καθημερινή σας ζωή



Ποιο είναι το κίνητρό σας για μια αλλαγή τρόπου ζωής - τι πρέπει να αλλάξετε;

Τα μικρά βήματα δεν ακούγονται πολύ καλά αν θέλετε να τρέξετε 5 χιλιόμετρα ή να χάσετε 10 κιλά. Αλλά είναι ακριβώς μικρά βήματα που μπορούν να οδηγήσουν εσάς ή το άτομο που φροντίζετε προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Ακολουθούν 4 προτάσεις για το πώς μπορείτε να ξεκινήσετε με νέες συνήθειες και να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας :

> > **Τι θέλετε να πετύχετε;**

**Πρέπει να ξεκαθαρίσετε γιατί θέλετε να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας. Τι αξία έχει για εσάς;** Η απάντηση μπορεί να είναι να διατηρήσετε τις νοητικές λειτουργίες και να παραμείνετε αυτόνομοι για όσο το δυνατόν περισσότερο, να μπορείτε να παίξετε με τα εγγόνια σας ή να συνεχίσετε να κάνετε το χόμπι που σας αρέσει.

Όποιος και αν είναι ο σκοπός, πρέπει να νιώσετε τον αντίκτυπο και να κατανοήσετε την αλλαγή του τρόπου ζωής σας. Τότε είναι πιο εύκολο να το διατηρήσεις μακροπρόθεσμα.

**Ως περιθάλποντας, μπορείτε να αποτελέτε μια ουσιαστική βοήθεια και καθοδήγηση για το άτομο που φροντίζετε, προκειμένου να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις και να το βοηθήσετε να αποκτήσει κίνητρο.**



# Πως να διατηρήσετε υγιεινές αλλαγές στην καθημερινή σας ζωή



## › › Ένα πράγμα τη φορά

Μια αλλαγή στον τρόπο ζωής συνήθως περιλαμβάνει διάφορες συνήθειες. Αλλά **η αλλαγή πολλών συνηθειών ταυτόχρονα μπορεί να είναι συντριπτική και εσείς ή το άτομο που φροντίζετε** είναι πιθανό να χάσετε την όρεξη. Πετύχετε αλλάζοντας μία συνήθεια τη φορά. Βρείτε πρώτα τι είστε έτοιμοι να αλλάξετε εσείς ή το άτομο που φροντίζετε. Η αλλαγή του τρόπου ζωής πρέπει να είναι ενθαρρυντική, γι' αυτό κάντε μικρά βήματα κάθε φορά.

## › › Συμπεριλάβετε έναν φίλο

Είτε πρόκειται για φίλο, μέλος της οικογένειας ή περιθάλποντα, κάποιος άλλος στη ζωή σας **μπορεί να σας κρατήσει κινητοποιημένους και υπεύθυνους.**

Το να έχεις κάποιον με τον οποίο να μοιράζεσαι αγωνίες και επιτυχίες κάνει τη δραστηριότητα πιο εύκολη και την όλη διαδικασία λιγότερο δύσκολη. Υπό αυτή την έννοια, ένας άτυπος περιθάλποντας μπορεί να είναι ένας ο φίλος, που **θα στηρίζει το άτομο και θα φροντίζει να μην τα παρατάει.** Η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί επίσης να βοηθήσει πολύ σε αυτόν τον σκοπό.



# Πως να διατηρήσετε υγιεινές αλλαγές στην καθημερινή σας ζωή



› › **Κάντε ένα ξεκάθαρο πλάνο και προσαρμόστε το με τον καιρό**

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια αλλαγή τρόπου ζωής με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Κάντε ένα ξεκάθαρο πλάνο για να ξεκινήσετε. Δεν αρκεί να λες «θέλω να ζω πιο υγιεινά».

Ποια συνήθεια επιλέγετε; Ποιες μέρες θα δουλέψετε για τη νέα συνήθεια; Τι θα κάνετε? Για μερικούς, ένα πρόγραμμα γευμάτων λειτουργεί ως μονοπάτι για περισσότερα λαχανικά στη διατροφή. Για άλλους, το να ετοιμάζετε λαχανικά για αρκετές ημέρες είναι ένα καλύτερο πλάνο. **Αξιολογείτε συνεχώς το πλάνο σας: σας οδηγεί προς την κατεύθυνση που θέλετε;**





# Ελέγξτε τι μάθατε...





# Τι μάθαμε



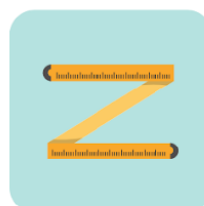
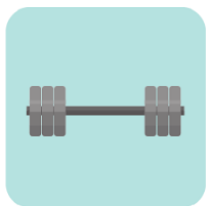
Σε αυτήν την ενότητα, μάθαμε για τους παράγοντες κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες όταν που αφορούν την ανάπτυξη άνοιας.



Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι «ό,τι είναι καλό για την καρδιά σας είναι καλό και για τον εγκέφαλό σας».



Η διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι δυνατή. Μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να πετύχει τους στόχους σας θέτοντας ένα σαφές σχέδιο, κάνοντας μικρά βήματα προς τους στόχους σας, εμπλέκοντας έναν φίλο στη διαδικασία αυτή και αξιολογώντας συνεχώς το σχέδιό σας.





# Ώρα για Quizz!



- 1) Πόσες περιπτώσεις άνοιας πιστεύουν οι ερευνητές ότι συνδέονται με παράγοντες του τρόπου ζωής;**
  - A. 30%
  - B. 40%
  - C. 50%
  
- 2) Τι πρέπει να κάνετε για να διατηρήσετε τον εγκέφαλό σας ενεργό και να τον κάνετε πιο εύρωστο;**
  - A. Μιλήστε τακτικά με φίλους και συγγενείς
  - B. Τονώστε και προκαλέστε τον εαυτό σας με νέες δραστηριότητες σε όλη σας τη ζωή
  - C. Τρώτε βιταμίνες και συμπληρώματα καθημερινά
  
- 3) Επιλέξτε 4 νοητικές δεξιότητες που αναπτύσσονται όταν συνομιλείτε με άλλα άτομα:**
  - A. Ενεργητική ακρόαση
  - B. Ορθολογική σκέψη
  - C. Λαμβάνοντας υπόψη το νόημα και το συναίσθημα των άλλων
  - D. Αυτό-έκφραση
  - E. Αίσθηση του χιούμορ
  - F. Ανάμνηση γεγονότων

Οι  
απαντήσεις  
στο τέλος του  
μαθήματος!



# Επεκτείνετε την γνώση σας...





# Γλωσσάρι



**Παράγοντας επικινδυνότητας** > > ένας παράγοντας (ατομικό χαρακτηριστικό, περιβαλλοντική κατάσταση, συνήθειες ή συμπεριφορές) που προδιαθέτει ένα άτομο να αναπτύξει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή αυξάνει τον αντίκτυπο των αγχωτικών γεγονότων της ζωής.

**Προστατευτικός παράγοντας** > > ένας παράγοντας (ατομικό χαρακτηριστικό, περιβαλλοντική κατάσταση, συνήθειες ή συμπεριφορές) που μειώνει τις επιπτώσεις αγχωτικών γεγονότων της ζωής ή εμποδίζει την εμφάνιση μιας συγκεκριμένης ασθένειας.

**Μεσογειακή διαίτα** > > μια διαίτα που αποτελείται κυρίως από φρούτα και λαχανικά με έντονα χρώματα, υγιεινά βότανα και μπαχαρικά, ελαιόλαδο, κόκκινο κρασί και δημητριακά ολικής αλέσεως.



# Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες



## >> 3 Τρόποι για πρόληψη της άνοιας που πρέπει να γνωρίζετε | MedCircle, YouTube video

Δείτε αυτό το σύντομο βίντεο για το πώς να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Link: <https://youtu.be/uGDypcvptX8>

## >> Άνοια – Μειώνοντας την επικινδυνότητα | Alzheimer’s Society booklet, PDF

Αυτό το φυλλάδιο σας ενημερώνει για την άνοια και τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο να εμφανίσετε άνοια.

Link: [https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia\\_reducing\\_your\\_risk.pdf](https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia_reducing_your_risk.pdf)

## >> 20’ Ασκήσεις για ηλικιωμένους - Οδηγίες προπόνησης για ηλικιωμένους με καθιστή καρέκλα | HASfit, YouTube video

Αυτό το βίντεο θα σας καθοδηγήσει σε μια ρουτίνα προπόνησης 20 λεπτών με παραδείγματα ασκήσεων που μπορείτε να κάνετε τόσο καθιστοί όσο και όρθιοι. Είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε την άσκηση με την άνεση του σπιτιού σας. Link: <https://youtu.be/8CE4ijWlQ18>

## >> Εργαλεία Πρόληψης του Αλτσχλάιμερ | Alzheimer’s.net

Αυτό το άρθρο παρέχει πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τα συγκεκριμένα τρόφιμα της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής που πρέπει να τρώτε ή να αποφεύγετε για την πρόληψη της άνοιας.

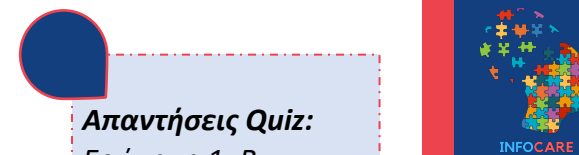
Link: <https://www.alzheimers.net/alzheimers-prevention-tools>

## >> Συνταγές Μεσογειακής διατροφής | όλες οι συνταγές





# Βιβλιογραφία



## Απαντήσεις Quiz:

Ερώτηση 1: B

Ερώτηση 2: B

Ερώτηση 3: A, C, D &

F

American Psychological Association. (2022, August 18). *Making lifestyle changes that last* > <https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-lifestyle-changes>

Alzheimer's Society. (2022, August 15). *How to reduce your risk of Alzheimer's and other dementias* > <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/how-reduce-your-risk-alzheimers-and-other-dementias>

Alzheimerforeningen. (2022, August 15). *Stimulerende aktiviteter* > <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/behandling-pleje-og-omsorg/stimulerende-aktiviteter/>

Berti, V., Walters, M., Sterling, J. et al. (2018). Mediterranean diet and 3-year Alzheimer brain biomarker changes in middle-aged adults. *Neurology May 2018, 90 (20) e1789-e1798* > <https://n.neurology.org/content/90/20/e1789.long>

Gill Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet Commissions, Volume 396, Issue 10248* > [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Hear-it (2022, August 18). *I might have a hearing loss* > <https://www.hear-it.org/i-might-have-a-hearing-loss>

Nationalt Videnscenter for Demens. (2022, August 16). *Forebyggelse af demens* > <https://videnscenterfordemens.dk/da/forebyggelse-af-demens>

Region Midtjylland. (2022, August 18). *Sådan holder du fast i de gode vaner* > <https://www.rm.dk/om-os/aktuelt/nyt-din-guide-til-sundhed/rygestop-vagttab-og-motion-sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner/sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner>

World Health Organization. (2022, August 18). *Deafness and hearing loss* > <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

World Health Organization. (2022, August 16). *Physical Activity Factsheet* > [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-report-eng.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-report-eng.pdf)



INFOCARE

# InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

[www.infocare.me](http://www.infocare.me)

[infocare.erasmusproject@gmail.com](mailto:infocare.erasmusproject@gmail.com)

## InfoCARE Consortium



Austrian Association of Inclusive Society



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΔΥΣΤΕΝΗ ΣΙΝΤΑΪΝΚΟΝ



FUNDACIÓN SORAPÁN DE RIEROS  
20 Aniversario 2000 - 2020



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee for Health Education

Αριθμός έργου: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση [ανακοίνωση] αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.



Co-funded by  
the European Union