

This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-NoDerivatives 4.0  
International License.



INFOCARE

## InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

# Μάθημα 4

## Άνοια Προχωρημένου Σταδίου | Ασκήσεις Νοητικής Ενεργοποίησης



**Co-funded by  
the European Union**

Project No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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

- > Ανοια προχωρημένου σταδίου
- > Συμβουλές για περιθάλποντες και οικογένειες
- > Δραστηριότητες Νοητικής Ενεργοποίησης για τα προχωρημένα στάδια της Ανοιας

## > ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙ ΜΑΘΑΤΕ

- > Τί μάθαμε
- > Ώρα για Quizz!

## > Επεκτείνετε τις γνώσεις σας

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

# Ας ξεκινήσουμε...





# Επισκόπηση του Μαθήματος



Στο τελικό στάδιο οποιουδήποτε τύπου άνοιας, το άτομο βιώνει δραστική μείωση στην καθημερινή του λειτουργία, επηρεάζοντας διάφορες βασικές δραστηριότητες όπως το μπάνιο, το ντύσιμο, το φαγητό και ακόμη και την ανακούφιση του εαυτού του.

Σε αυτό το στάδιο, το άτομο μπορεί να μην μπορεί να περπατήσει ή να καθίσει χωρίς βοήθεια. Μπορεί να είναι κλινήρης και να χρειάζεται βοήθεια στην περιποίηση. Μπορεί επίσης να χάσει την ικανότητά του να μιλά και τις εκφράσεις του προσώπου.

Η επιδείνωση των συμπτωμάτων και η αυξανόμενη επιδείνωση της κατάστασης είναι ιδιαίτερα δύσκολη και επώδυνη, όχι μόνο για το άτομο για όσο διάστημα είναι σε θέση να παρατηρήσει την επιδείνωση, αλλά και για την οικογένεια και τους περιθάλποντες του.

Αυτή η ενότητα θα παρέχει στους εκπαιδευόμενους, ειδικά σε περιθάλποντες ατόμων με άνοια προχωρημένου σταδίου, συμβουλές και παραδείγματα νοητικών, αισθητηριακών, σωματικών και δραστηριοτήτων αναπόλησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να τονώσουν και να περάσουν ποιοτικό χρόνο με το άτομο που φροντίζουν, καθώς και να διευκολύνει αυτή τη δύσκολη φάση της νόσου.





# Μαθησιακοί Στόχοι

Με το τέλος αυτού του μαθήματος, θα έχετε μάθει:

1

Τι σημαίνει προχωρημένη άνοια, τα χαρακτηριστικά και τα κοινά συμπτώματά της.

2

Πώς να βελτιώσετε την ποιότητα της φροντίδας και την ποιότητα ζωής των ατόμων σε προχωρημένα στάδια άνοιας

3

Πώς να εφαρμόσετε γνωστικές, αισθητηριακές, σωματικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναπόλησης με άτομα που ζουν με άνοια προχωρημένου σταδίου

4

Πώς να περάσετε ποιοτικό χρόνο με το άτομο που φροντίζετε, ενώ εκτελείτε διαφορετικά είδη δραστηριοτήτων που τονώνουν το μυαλό, ανάλογα με τις ατομικές περιστάσεις και το επίπεδο αναπηρίας

# Ας εμβαθύνουμε στο περιεχόμενο...





# Άνοια προχωρημένου σταδίου

## Εξέλιξη της άνοιας

Η άνοια μπορεί γενικά να περιγραφεί σε στάδια:

- > > **Πρώιμο:** η πρόοδος είναι αργή και τα συμπτώματα συχνά παραβλέπονται.
- > > **Μεσαίο:** τα συμπτώματα γίνονται πιο έντονα και πιο περιοριστικά.
- > > **Προχωρημένο:** τα συμπτώματα είναι σοβαρά και η **νοητική εξασθένηση** είναι σοβαρή και μη αναστρέψιμη.

## Τί είναι η άνοια προχωρημένου σταδίου?

**Το άτομο γίνεται πλήρως εξαρτημένο**, μη μπορώντας να εκτελέσει μόνο του τις καθημερινές του ρουτίνες. Σε νοητικό επίπεδο, χάνουν την ικανότητα τους να ανταποκρίνονται στους ανθρώπους και το περιβάλλον τους. Δεν μπορούν να διατηρήσουν συνομιλίες και, τελικά, χάνουν την ικανότητα να ελέγχουν την κίνηση..

Η προοδευτική απώλεια κινητικότητας και λειτουργιών οδηγεί συχνά στην εμφάνιση άλλων ασθενειών και διαταραχών.





# Άνοια προχωρημένου σταδίου



## Κοινά Χαρακτηριστικά

Τα άτομα με προχωρημένη άνοια χάνουν τη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη μνήμη, αυτή η φάση χαρακτηρίζεται επίσης από:

- › › Η απώλεια της ικανότητας μάθησης.
- › › Όσον αφορά τη γλώσσα, δεν μπορούν πλέον να διατηρήσουν μια συνομιλία ή, σε πολλές περιπτώσεις, η συνομιλία δεν έχει νόημα, αφού εκφράζοντε προφορικά μόνο με μεμονωμένες λέξεις.
- › › Δεν μπορούν να πραγματοποιήσουν τις καθημερινές ρουτίνες μόνοι τους, χρειάζονται βοήθεια με το τάισμα, το μπάνιο, τη μετακίνηση, κ.λπ.
- › › Όσον αφορά τον προσανατολισμό, δεν είναι σε θέση να εντοπίσουν τον εαυτό τους στο χρόνο και το χώρο: δεν ξέρουν τι μέρα είναι, πού βρίσκονται και δεν αναγνωρίζουν μέλη της οικογένειας ή καθημερινά αντικείμενα.

Τα άτομα με προχωρημένη άνοια χρειάζονται βοήθεια από εξειδικευμένους επαγγελματίες, σε προσαρμοσμένες εγκαταστάσεις φροντίδας.







# Συμβουλές για περιθάλποντες και οικογένειες



Σε αυτή τη φάση, απαιτείται γενικά εξειδικευμένη και επαγγελματική υποστήριξη σε προσαρμοσμένες εγκαταστάσεις φροντίδας. Η επαγγελματική βοήθεια είναι το κλειδί για τη διασφάλιση μιας ορισμένης ποιότητας ζωής για τον ασθενή για όσο το δυνατόν περισσότερο σε αυτό το τελικό στάδιο. Ωστόσο, οι περιθάλποντες και οι οικογένειες μπορούν να παρέχουν την υποστήριξη τους σε μεγάλο βαθμό:

› › **Να είστε ευέλικτοι, ευγενικοί και υπομονετικοί.** Σχεδιάστε και διαχειριστείτε καλά τη διαδικασία. Η βιασύνη του ασθενούς μπορεί να προκαλέσει άγχος και απογοήτευση.

› › **Δώστε απλές και άμεσες οδηγίες στο άτομο, προσπαθήστε να τηρείτε απλές ρουτίνες και σταθερά χρονοδιαγράμματα.**

› › **Να είστε ενσυναίσθητοι και να παρατηρείτε,** καθώς το άτομο μπορεί να μην είναι σε θέση να επικοινωνήσει τις ανάγκες του με λόγια.

› › **Παρέχετε μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία τροφών,** περιορίστε τα τρόφιμα με υψηλό ποσοστό κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης και προσαρμόστε τα γεύματα σε ενδεχόμενες δυσκολίες κατάποσης και πέψης.

› › **Παρέχετε άνετα ρούχα,** εύκολα στη χρήση.

› › **Εξασφαλίστε ένα ήσυχο, προσβάσιμο και ασφαλές περιβάλλον** στο σπίτι, στο δωμάτιο ή/και στο κέντρο φροντίδας του ατόμου.

› › **Πρωθήστε την παθητική διέγερση και την άνεση** μέσω των δεκτικών αισθήσεων (ακοή, αφή, όραση): αναπαραγωγή ήρεμης μουσικής ή λευκού θορύβου, εκτέλεση μαζάζ, προβολή εικόνων και βίντεο κ.λπ.



# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου



Όταν πρόκειται για προχωρημένα στάδια άνοιας, **ο στόχος της φροντίδας πρέπει να είναι η παροχή άνεσης, αξιοπρέπειας και ποιότητας ζωής στο άτομο.** Υπό αυτή την έννοια, υπάρχει μια σειρά από δραστηριότητες που μπορούμε να διεξάγουμε με το αγαπημένο μας πρόσωπο, λαμβάνοντας πάντα υπόψη **ότι θα πρέπει να είναι διεγερτικές αλλά όχι προκλητικές.** Είναι επίσης πολύ σημαντικό να διατηρήσετε την ευαισθησία, την επιμονή και την υπομονή, καθώς το άτομο μπορεί να μην έχει αρκετά κίνητρα για να ασχοληθεί με τη δραστηριότητα. Τα διάφορα είδη δραστηριοτήτων είναι:

- › › **Νοητικές Δραστηριότητες Διέγερσης:** για τόνωση της σκέψης και της μνήμης συνολικά. Σε προχωρημένα στάδια, μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της επικοινωνίας και των κοινωνικών σχέσεων.
- › › **Αισθητηριακές Δραστηριότητες:** για τόνωση των αισθήσεων. Διευκολύνουν την επικοινωνία για τα άτομα με άνοια, ενώ συμβάλλουν στη μείωση της διέγερσης, των διαταραχών ύπνου και των ανικανοποίητων αναγκών.
- › › **Φυσικές Δραστηριότητες:** για να διευκολύνει τις κινήσεις του σώματος. Δεδομένου ότι ορισμένοι ασθενείς με άνοια προχωρημένου σταδίου μπορεί να έχουν χάσει τις κινητικές τους δεξιότητες, οι σωματικές δραστηριότητες πρέπει να απλοποιηθούν: το χτύπημα, το χάιδεμα, το πάτημα, το τράβηγμα, το δίπλωμα και το τύλιγμα είναι μερικά παραδείγματα.
- › › **Δραστηριότητες αναπόλησης:** για να ξυπνήσετε αναμνήσεις και συναισθήματα. Μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με άνοια να αισθάνονται εκτίμηση, ικανοποίηση και γαλήνη, ενθυμούμενοι ευτυχισμένες στιγμές του παρελθόντος τους. Στην άνοια, οι άνθρωποι συνήθως χάνουν τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, αλλά συχνά είναι σε θέση να ανακαλέσουν παλιές αναμνήσεις.



# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου



Στις επόμενες διαφάνειες, παρέχουμε μερικές ιδέες για δραστηριότητες που μπορείτε να εκτελέσετε όταν φροντίζετε το αγαπημένο σας πρόσωπο που βρίσκεται στο προχωρημένο στάδιο της άνοιας, για να του παρέχετε περισσότερη άνεση και νοητικά ενεργό.



Για να αυξήσετε τον αντίκτυπο των δραστηριοτήτων διέγερσης, μπορείτε επίσης να επιλέξετε διαφορετικές δραστηριότητες ή να προσαρμόσετε αυτές που προτείνουμε στη συνέχεια, **ώστε να είναι συνεπείς με την προσωπικότητα, τις ανάγκες και τις περιστάσεις του αγαπημένου σας προσώπου.**

Αν και κάθε δραστηριότητα έχει μια εκτιμώμενη διάρκεια, **είναι σκόπιμο να προσαρμόζεται ο χρόνος στα χαρακτηριστικά του ατόμου και στο πόσο καλά αντιδρά.** Εάν παρατηρήσετε ότι η δραστηριότητα είναι πολύ δύσκολη, μπορείτε να την απλοποιήσετε, να τη συντομεύσετε ή να κάνετε ένα διάλειμμα και να συνεχίσετε κάποια άλλη στιγμή.





# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου



## A1. Μιλώντας για τις αναμνήσεις

**Τύπος** >> Νοητική διέγερση.

**Οφέλη** >> Ξυπνά αναμνήσεις, διεγείρει τη νοητική δραστηριότητα και βελτιώνει την ευημερία του ατόμου συζητώντας γεγονότα και εμπειρίες από το παρελθόν.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> 30 λεπτά.



**Εργαλεία και συνθήκες** >> Αντικείμενα που μπορεί να έχουν ιδιαίτερη σημασία για το άτομο με άνοια (βίντεο, μουσική, εικόνες, αντικείμενα κ.λπ.).

**Περιγραφή** >> Ξεκινήστε με συζητήσεις για το παρελθόν. Εάν είναι ευκολότερο, μπορείτε να εισαγάγετε ένα θέμα ή ένα αντικείμενο προς εξέταση ή αντιμετώπιση. Η συμμετοχή στη συζήτηση είναι μια καλή αρχή και βοηθά το άτομο να αισθάνεται σημαντικό και εκτιμημένο από εσάς, και επίσης βοηθά με την αίσθηση ότι είναι αγαπητό και ότι ανήκει στην οικογένεια.

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Μπορείτε να μιλήσετε για την παιδική ηλικία του ατόμου ή/και τις προηγούμενες διακοπές. Εάν η ομιλία είναι σημαντικά μειωμένη, μπορείτε να βασιστείτε περισσότερο σε εικόνες και αντικείμενα και να ωθήσετε το άτομο να αντιδράσει με χειρονομίες σε απλές ερωτήσεις (π.χ.



# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου

## A2. Μουσικοθεραπεία

**Τύπος** >> Νοητική διέγερση.

**Οφέλη** >> Βοηθά στην ανάπτυξη και διατήρηση σχέσεων με άλλους και στη βελτίωση της ευημερίας. Θετική επίδραση στις νοητικές ικανότητες, την προσοχή και τη συγκέντρωση, τη γνώση (σκέψη), τη μνήμη, την ομιλία και τις δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας. Εάν η μουσικοθεραπεία είναι δεκτική, βοηθά το άτομο να ηρεμήσει και να αποκοιμηθεί.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> 20 λεπτά.

**Εργαλεία και συνθήκες** >> Μουσικό κομμάτι, μερικά βασικά μουσικά όργανα (αν χρειαστεί).

**Περιγραφή** >> Ακούτε μουσική ή κάνετε μουσικές δραστηριότητες—για παράδειγμα, τραγούδι, χορός ή παίζοντας ένα βασικό όργανο. Για την προχωρημένη άνοια, συνιστάται η δεκτική μουσικοθεραπεία ως η πιο κατάλληλη: το άτομο ακούει μουσική προκειμένου να μειώσει το άγχος και ακόμη και να προάγει τον ύπνο.

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Συχνά είναι πιο εύκολο για 'αυτούς να ανακαλέσουν αναμνήσεις όταν ακούν κομμάτια μουσικής που είναι σημαντικά για αυτούς - ίσως το αγαπημένο τους τραγούδι από το παρελθόν ή ένα νανούρισμα που συνήθιζαν να τραγουδούν στα παιδιά τους. Το να κρατάτε τα χέρια να τραγουδάτε και να χορεύετε με το άτομο μπορούν να βοηθήσουν στη σύνδεση και την αλληλεπίδραση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες ή φωτογραφίες μαζί με μουσική για να θυμηθείτε και να μοιραστείτε αναμνήσεις.





# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου

## A3. Αισθητηριακό πάπλωμα Lap

**Τύπος** >> Αισθητηριακή.

**Οφέλη** >> Μειώνει το στρες, το άγχος και την πλήξη. Αποτελεσματικός τρόπος για να εμπλακούν σε επαναλαμβανόμενες, αβλαβείς συμπεριφορές ως τρόπος για να τους ηρεμήσετε.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> Άνευ

**Εργαλεία και συνθήκες** >> Lap πάπλωμα και υφάσματα. Διαφορετικά είδη υλικών για να ράψετε ή να προσαρτήσετε το πάπλωμα (κουμπιά, κορδέλες,

**Παραμάρφια** κ.λπ.). >> Ράψτε το πάπλωμα χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τύπους υφασμάτων, ένα πάπλωμα σε στυλ patchwork θα εμπλουτίσει την αισθητηριακή εμπειρία. Χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητά σας και προσθέστε κάθε είδους διακοσμητικά: κορδέλες, κουμπιά, κλωστές μαλλιού κ.λπ. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε τσέπες και να προσαρτήσετε μαλακά παιχνίδια ή να το προσαρμόσετε με προσωπικά αντικείμενα. Τοποθετήστε το στην αγκαλιά του ατόμου όταν αυτό είναι ταραγμένο, εκνευρισμένο ή ανήσυχο. Θα σας βοηθήσει να καταπραΰνετε και να ανακατευθύνετε τη συμπεριφορά τους.

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Εάν το άτομο με άνοια είναι αρκετά ικανό, μπορεί να βοηθήσει με τη δημιουργία του παπλώματος, κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, εστιάζοντας στην απόλαυση και όχι στην επίτευξη. Επιλέξτε προσεκτικά τα αντικείμενα που θα προσαρτήσετε, ώστε το άτομο με άνοια να μην πάθει ζημιά όταν χρησιμοποιεί το πάπλωμα.



Source: FlourishinPlace.com



# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου

## A4. Ανεμοδαρμοί

**Τύπος** >> Αισθητηριακή.

**Οφέλη** >> Διεγείρει τις αισθήσεις, ηρεμεί τα ανήσυχα άτομα, προσφέρει ψυχαγωγία, ανακουφίζει από την πλήξη, προάγει την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> Άνευ.

**Εργαλεία και συνθήκες** >> Ανεμοδαρμοί, παράθυρο με ρεύμα αέρα.

**Περιγραφή** >> Μπορείτε να εγκαταστήσετε ανεμοδαρμούς στα παράθυρα του ατόμου. Πρόκειται για μια παθητική δραστηριότητα που μπορεί να προσφέρει πολύτιμα αισθητηριακά ερεθίσματα στους ασθενείς με άνοια, ιδίως σε όσους είναι καθηλωμένοι στο κρεβάτι. Το να ακούτε τις ανεμοδούρες και να τις βλέπετε να ταλαντεύονται φέρνει γαλήνη και ικανοποίηση.

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Αποφασίστε το μέγεθος της ανεμοδαρμού και αναζητήστε έναν που θα ταιριάζει όμορφα με το περιβάλλον σας. Να σέβεστε τους γείτονες. καθώς ορισμένοι ανεμοδαρμοί είναι θορυβώδεις.





# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου



## A5. Κηπουρική

**Τύπος** > > Σωματική και Αισθητηριακή.

**Οφέλη** > > Διεγείρει τις δεξιότητες των χεριών και τη μεγαλύτερη άσκηση μέσω της φύτευσης, του σκαψίματος, του σκουπίσματος, του βοτανίσματος και του κλαδέματος. Βοηθά στη μείωση της διέγερσης και στη βελτίωση του ύπνου.

**Προτεινόμενος Χρόνος** > > 60 λεπτά, προσαρμόστε το στο άτομο.

**Εργαλεία και συνθήκες** > > Εργαλεία κηπουρικής, γλάστρες, φυτά.



**Περιγραφή** > > Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες κηπουρικής που μπορείτε να εξασκήσετε με το άτομο με άνοια, όπως μάζεμα, συγκομιδή, συντήρηση, γλάστρες, φύτευση, ξεβοτάνισμα κ.λπ. Ανάλογα με την βαρύτητα των συμπτωμάτων, ορισμένες δραστηριότητες μπορεί να είναι πιο κατάλληλες από άλλες.

**Συμβουλές και συστάσεις** > > Οι δραστηριότητες κηπουρικής έχουν επίσης κοινωνικά οφέλη, καθώς μπορούν να πραγματοποιηθούν με μια ομάδα. Τα άτομα σε προχωρημένο στάδιο μπορούν να το απολαύσουν απλά με το να βρίσκονται στον κήπο και κάτω από το φως του ήλιου, ή να περπατήσουν (ή με αναπηρικό αμαξίδιο) τα μονοπάτια με τη βοήθεια ενός συντρόφου φροντίδας.





# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου

## A6. Τι κάνει αυτό;

**Τύπος** >> Νοητική διέγερση.

**Οφέλη** >> Βοηθά να θυμάστε τις λειτουργίες και τη χρήση των καθημερινών λειτουργικών αντικειμένων.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> 20 λεπτά.

**Εργαλεία και συνθήκες** >> Αντικείμενα που χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή και μπορούν ακόμα να θυμούνται (στυλό, ρολόι, σημειωματάριο, κάλτσες, πιρούνι κ.λπ.)



**Περιγραφή** >> Μιλήστε για καθημερινά αντικείμενα που το άτομο με άνοια τα οποία χρησιμοποιεί καθημερινά και των οποίων τις λειτουργίες θυμάται ακόμα. Ρωτήστε τους για το σε τι χρησιμοποιούνται αυτά τα αντικείμενα, ποιο είναι το όνομα του αντικειμένου κ.λπ. Αυτό θα τους βοηθήσει να προστατεύσουν τη γνώση σχετικά με τις λειτουργίες αυτών των αντικειμένων.

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε εκείνα τα λειτουργικά αντικείμενα που το άτομο χρησιμοποιούσε ήδη πριν από την άνοια, όπως μια χτένα ή ένα συγκεκριμένο φλιτζάνι καφέ.



# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου

## A7. Άλμπουμ με φωτογραφίες

**Τύπος** >> Αναπόληση.

**Οφέλη** >> Ενισχύει το δέσιμο. Μέθοδος απόσπασης της προσοχής εάν το άτομο εκνευρίζεται. Παρέχει γαλήνη και ευτυχία.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> 20 λεπτά.

**Εργαλεία και συνθήκες** >> Οικογενειακές φωτογραφίες, παλαιά

**Περιγραφή** >> Δημιουργήστε μαζί ένα φωτογραφικό άλμπουμ αναμειγνύοντας παλιές οικογενειακές φωτογραφίες ή/και φωτογραφίες από παλιά περιοδικά και εφημερίδες. Τοποθετήστε τις φωτογραφίες με χρονολογική σειρά και διατηρήστε ένα απλό σχέδιο (1/2 εικόνα ανά σελίδα), ώστε να είναι εύκολο να εστιάσετε στις φωτογραφίες. Δείξτε τις σχέσεις και επιλέξτε σημαντικές στιγμές. Προχωρήστε σε συζήτηση: κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σχετικά με τα άτομα ή τα γεγονότα της φωτογραφίας. Οι απαντήσεις είναι λιγότερο σημαντικές από την ίδια τη συζήτηση και την εμπλοκή.

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, μοιραστείτε τις δικές σας αναμνήσεις και συναισθήματα σχετικά με τις εικόνες. Επικεντρωθείτε στη σύνδεση και όχι στη διόρθωση. Αφιερώστε χρόνο για συχνή επανάληψη των αναμνήσεων με τη χρήση των φωτογραφιών (μπορεί να είναι καθημερινή ή εβδομαδιαία, ανάλογα με το άτομο). Για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον, μην χρησιμοποιείτε καθημερινά το ίδιο σύνολο φωτογραφιών. Βρείτε τον πιο άνετο ρυθμό και αποφύγετε να ανακινήσετε επώδυνες και θλιβερές αναμνήσεις. Εάν το άτομο δεν μπορεί να επικοινωνήσει λεκτικά, επικεντρωθείτε στο να του δώσετε τη χαρά να ανακαλέσει το





# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου

## A8. Αισθητήρια Πουγκάκια

**Τύπος** >> Αισθητηριακή.

**Οφέλη** >> Μειώνει το άγχος και την ταραχή. Προωθεί την ηρεμία και διεγείρει την οπτική και απτική αίσθηση.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> 20 λεπτά.

**Εργαλεία και συνθήκες** >> Μικρά πουγκάκια φτιαγμένα από υφάσματα με διαφορετικές υφές και χρώματα γεμισμένα με διαφορετικά υλικά (πχ: βαμβάκι, βελούδο και μετάξι με κοινά σιτηρά ή μπαχαρικά). Δεν απαιτούνται ειδικές συνθήκες.

**Περιγραφή** >> Δώστε τα πουγκάκια και προσπαθήστε μαζί να αναγνωρίσετε τα διαφορετικά υφάσματα, τα χρώματα και τα περιεχόμενα μέσα στις σακούλες

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Ανάλογα με το περιεχόμενο των πουγκιών, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εκπαιδεύσει και άλλες αισθήσεις όπως η όσφρηση.





# Δραστηριότητες Προχωρημένου Σταδίου



## A9. Λύσιμο Κόμπων

**Τύπος** >> Αισθητηριακή.

**Οφέλη** >> Βοηθά τα άτομα με άνοια να αισθάνονται πιο ικανά και να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους.

**Προτεινόμενος Χρόνος** >> 30 λεπτά.

**Εργαλεία και συνθήκες** >> Μαλακό σχοινί, μπορεί να

εκτελεστεί οπουδήποτε.

**Περιγραφή** >> Δέστε μερικούς απλούς κόμπους σε ένα μαλακό σχοινί και αφήστε το άτομο να τους λύσει.

**Συμβουλές και συστάσεις** >> Να είστε ευέλικτοι και υπομονετικοί. Βοηθήστε το άτομο με άνοια να παραμείνει ήρεμο και προσανατολισμένο. Αν δυσκολεύεται, μπορείτε να βοηθήσετε δίνοντάς μια στρατηγική (π.χ.: Εντοπίστε τις θηλιές του κόμπου και προσπαθήστε να τους ξεκολλήσετε με τα δάχτυλά σας).



# Ελέγξτε τι μάθατε...





# Τι μάθαμε

✓ Σε αυτή την ενότητα, μάθαμε τι συμβαίνει στα μεταγενέστερα στάδια της άνοιας, καθώς και τις πιο συχνές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα που πάσχουν από αυτήν και οι οικογένειές τους.

✓ Μάθαμε ένα σύνολο διαφορετικών δραστηριοτήτων που μπορούν εύκολα να πραγματοποιηθούν για να αντιμετωπίσουμε την άνοια, να τονώσουμε το άτομο με την πάθηση και να βελτιώσουμε την ευημερία του.

✓ Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια μπορεί να είναι μια ανταποδοτική εμπειρία, αλλά στην καθημερινότητα, μπορεί επίσης να είναι απαιτητική, απογοητευτική και να οδηγήσει σε σοβαρή εξάντληση. Υπάρχουν συμβουλές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να ξεπεράσετε αυτές τις προκλήσεις.



# Ώρα για Quizz!



*Answers at  
the end of  
the  
module!*

**1) Σε πόσα στάδια μπορεί να περιγραφεί η άνοια;**

- A) 1
- β) 2
- γ) 3

**2) Ποια περιγραφή ταιριάζει καλύτερα στη φάση του προχωρημένου σταδίου της άνοιας;**

- α) Ένα άτομο μπορεί να λειτουργεί ανεξάρτητα. Μπορεί ακόμα να οδηγεί, να εργάζεται και να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες.
- β) Τα συμπτώματα της άνοιας είναι πιο έντονα. Το άτομο μπορεί να μπερδέψει τις λέξεις, να απογοητευτεί ή να θυμώσει και να ενεργήσει με απροσδόκητους τρόπους, όπως να αρνηθεί να κάνει μπάνιο.
- γ) Τα συμπτώματα της άνοιας είναι σοβαρά. Τα άτομα χάνουν την ικανότητα να ανταποκρίνονται στο περιβάλλον τους, να συνεχίζουν μια συζήτηση και, τελικά, να ελέγχουν την κίνηση.

**3) Ποια είναι τα οφέλη των δραστηριοτήτων αναπόλησης σε προχωρημένο στάδιο άνοιας;**

- α) Ανακαλέστε παλιές αναμνήσεις
- β) Διεγείρει τις αισθήσεις
- γ) Τονώσει τη σωματική υγεία

**3) Τι είδους δραστηριότητες σωματικής διέγερσης θα μπορούσε να προσφέρει ένας περιθάλπον για να υποστηρίξει ασθενείς με άνοια σε προχωρημένο στάδιο;**

- α) Κηπουρικές δραστηριότητες
- β) Φωτογραφικά άλμπουμ
- γ) Μουσικοθεραπεία

# Επεκτείνετε τις γνώσεις σας...







# Γλωσσάρι



**Δραστηριότητες διέγερσης** } } ένα σύνολο δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην ευνοϊκή ή διατήρηση ορισμένων δεξιοτήτων. Εφαρμόζονται στην άνοια, οι διεγερτικές δραστηριότητες συχνά στοχεύουν στο να προκαλούν αναμνήσεις, να προάγουν δεσμούς και συναισθηματικές συνδέσεις, να ενθαρρύνουν την αυτοέκφραση, να ενεργοποιούν το άτομο ώστε να συνεχίσει να ασχολείται με τη ζωή, να το βοηθήσει να αισθάνεται παραγωγικό.

**Βλάβη** } } επιδείνωση της λειτουργίας ενός μέρους του σώματος, οργάνου ή συστήματος που μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη και μπορεί να προκύψει από τραυματισμό ή ασθένεια.

**Η άνοια πρώιμου σταδίου** } } αναφέρεται σε άτομα, ανεξαρτήτως ηλικίας, που έχουν διαγνωστεί με νόσο του Αλτσχάιμερ ή διαταραχή που σχετίζεται με την άνοια και βρίσκονται στο αρχικό στάδιο της νόσου.

**Ο λευκός θόρυβος** } } είναι ήχος, ειδικά ενός συνεχούς είδους, που φαίνεται να μην έχει μοτίβο ή ρυθμό. Εφαρμόζεται στην άνοια, είναι ένας απλός και μη επεμβατικός τρόπος ηρεμίας των παραγμένων ασθενών.



# Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες



## › › 50 Δραστηριότητες | Alzheimer's Association

μια ποικιλία δραστηριοτήτων που πρέπει να πραγματοποιήσετε με ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο στα μεσαία ή τελευταία στάδια της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Σύνδεσμος: <https://www.alz.org/help-support/resources/kids-teens/50-activities>

## › › 15 Δραστηριότητες για προχωρημένα στάδια Αλτσχάιμερ Golden Carers

ατομικές δραστηριότητες διάρκειας 15 λεπτών με άτομα που βρίσκονται στο τελευταίο στάδιο της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Σύνδεσμος: <https://www.goldencarers.com/15-activities-for-late-stage-alzheimers-disease/4640/>

## › › 110 τρόποι για να χρησιμοποιήσετε τη δύναμη των φωτογραφιών για τη φροντίδα της άνοιας | Alzheimer's Texas

λεπτομερές άρθρο σχετικά με τον τρόπο χρήσης οικογενειακών φωτογραφιών για την ανασκόπηση των προηγούμενων γεγονότων και την τόνωση της ανάμνησης ασθενών με άνοια.

Σύνδεσμος: <https://www.txalz.org/blog/powerofphotos/>

## › › Πώς να φτιάξετε αισθητηριακές κουβέρτες για τη φροντίδα της άνοιας | Golden Carers

Οι αισθητηριακές κουβέρτες παρέχουν μια καταπραϋντική δραστηριότητα για άτομα που ζουν με άνοια, μάθετε πώς να τα φτιάξετε διαβάζοντας αυτό το άρθρο.

Σύνδεσμος: <https://www.txalz.org/blog/powerofphotos/>



# Βιβλιογραφία



Quizz's Answers:  
Question 1. Option c  
Question 2. Option c  
Question 3. Option a  
Question 4. Option a

Social Care Institute for Excellence. (2022, August 25). *Activity in the later stages of dementia.* > <https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/keeping-active/activity-in-later-stages.asp>

Alzheimer's Association. (2022, August 25). *Stages of Alzheimer's.* > <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/stages#:~:text=In%20the%20final%20stage%20of,but%20communicating%20pain%20becomes%20difficult>

Golden Carers. (2022, August 25). *15 Activities For Late-Stage Alzheimer's Disease.* > <https://www.goldencarers.com/15-activities-for-late-stage-alzheimers-disease/4640/>

The National Institute on Aging. (2022, August 25). *Diagnosing Lewy Body Dementia: For Professionals.* > <https://www.nia.nih.gov/health/diagnosing-lewy-body-dementia-professionals>

Morrow, A. (2022, August 25). *Dying From Dementia With Late-Stage Symptoms.* Verywell Health. > <https://www.verywellhealth.com/what-is-it-like-to-die-of-dementia-1132331>

MindStart. (2022, August 25). *Dementia Activities.* > <https://www.mind-start.com/dementia-activities.html>

Türkiye Alzheimer Derneği. (2022, August 25). *Alzheimer hastası yaşlılarla evde uygulanacak etkinlik rehberi.* > <https://www.alzheimerdernegi.org.tr/alzheimer-hastasi-yaslilarla-evde-uygulanacak-etkinlik-rehberi/>

DementiaUK. (2022, August 25). *Meaningful activity's part five: Keeping the mind fit during periods of isolation.* > <https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

The Alzheimer Society, Canada (2022, September 19). *Gardening Therapy for Dementia.* > <http://alzheimersocietyblog.ca/gardening-therapy-for-dementia/>



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 ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ ΗΛΛΑΣ



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee  
for Health Education



Co-funded by  
the European Union

Project No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.