



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

Μάθημα 1

Αναγνωρίζοντας τα συμπτώματα της άνοιας



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.



Θεματικές του μαθήματος

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ

- › Επισκόπηση του Μαθήματος
- › Μαθησιακοί Στόχοι

ΑΣ ΤΑ ΔΙΑΧΩΡΙΣΟΥΜΕ ΣΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ

- › Τι είναι η άνοια?
- › Πώς η άνοια επηρεάζει τον εγκέφαλο
- › Τύποι άνοιας
- › Πως γίνεται η διάγνωση?
- › Γιατί είναι σημαντικό να διαγνωστεί η άνοια?
- › Σύνδεση μεταξύ της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ
- › Συμπτώματα της άνοιας
- › Πως να αναγνωρίσετε τα συμπτώματα της άνοιας
- › Διαφορές μεταξύ φυσιολογικού γήρατος και άνοιας
- › Διαφορές μεταξύ άνοιας και νοητικής έκπτωσης
- › Τι πρέπει να κάνετε μετά?

ΕΛΕΓΤΕ ΤΙ ΜΑΘΑΤΕ

- › Τι μάθαμε
- › Ώρα για Quiz!

ΕΠΕΚΤΕΙΝΕΤΕ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ ΣΑΣ

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



Ας ξεκινήσουμε...





Επισκόπηση του Μαθήματος



Επί του παρόντος, περισσότεροι από 55 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με άνοια παγκοσμίως και υπάρχουν σχεδόν 10 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις κάθε χρόνο.

Τα άτομα με άνοια μπορούν να ζήσουν δραστήρια, ικανοποιητική ζωή με την υποστήριξη από άτυπους περιθάλποντες – συζύγους, συντρόφους, παιδιά ή άλλα μέλη της οικογένειας, καθώς και φίλους. Το κλειδί είναι η κατανόηση των συμπτωμάτων της άνοιας και η έγκαιρη αναγνώριση τους.





Επισκόπηση του Μαθήματος



Η **έγκαιρη διάγνωση** της άνοιας συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς και της οικογένειάς του, καθώς καθιστά δυνατό τον προγραμματισμό για το μέλλον και τη σταδιακή προσαρμογή στη νέα κατάσταση και τον ρόλο της φροντίδας ενός αγαπημένου προσώπου, καθώς και στην αναζήτηση κατάλληλης στήριξης, θεραπείας και επαγγελματικής βοήθειας.

Αυτή η ενότητα θα παρέχει στους εκπαιδευόμενους, ειδικά σε άτυπους περιθάλποντες ατόμων με άνοια **πρακτικές πληροφορίες, ευαισθητοποίηση και συμβουλές για την κατανόηση και την αναγνώριση των συμπτωμάτων της άνοιας.**





Μαθησιακοί Στόχοι

Με το τέλος αυτού του μαθήματος, θα έχετε μάθει:

1

Τι είναι η άνοια και ποιοι είναι οι τύποι της άνοιας

2

Ποια είναι τα συμπτώματα της άνοιας

3

Διαφορές μεταξύ φυσιολογικού γήρατος και άνοιας

4

Διαφορές μεταξύ νοητικής έκπτωσης και άνοιας

5

Πως να αναγνωρίσετε τα συμπτώματα της άνοιας και τι να κάνετε μετά

Ας εμβαθύνουμε στο περιεχόμενο...





Τι είναι η άνοια?

Η **άνοια** δεν είναι μια ενιαία ασθένεια. Είναι ένας γενικός όρος - όπως οι καρδιακές παθήσεις - που καλύπτει **διαταραχές που επηρεάζουν τον εγκέφαλο και έχουν αντίκτυπο στη μνήμη, τη νόηση, τη συμπεριφορά και το συναίσθημα.**

Η άνοια είναι ένα ακόμη βήμα προς τη **γήρανση**. Υποθέτοντας ότι με την πάροδο του χρόνου, την αύξηση της ηλικίας και τις ατομικές συνθήκες, οι άνθρωποι θα παρουσιάσουν διαφορετικές μεταβολές στην λειτουργικότητά τους, και έτσι, **μπορεί να έχουμε είτε φυσιολογική γήρανση, είτε γνωστική επιδείνωση και ακόμη και άνοια.** Η άνοια είναι η πιο σοβαρή έκπτωση των ικανοτήτων.

Η εξέλιξη της γήρανσης έχει ως εξής:

Φυσιολογικό γήρας -> Νοητική έκπτωση -> Άνοια





Τι είναι η άνοια?



Αυτές οι επιδράσεις είναι αρκετά σοβαρές για να επηρεάσουν αρνητικά την καθημερινή ζωή και τις λειτουργικές ικανότητες του ατόμου, ο οποίος αντιμετωπίζει μια όλο και αυξανόμενη μείωση της ικανότητας λόγου, μάθησης και/ή απομνημόνευσης.

Η εξέλιξη της άνοια είναι συνήθως **μακροχρόνια, προοδευτική και οδηγεί στην ολοκληρωτική εξάρτηση** του ατόμου, τόσο σωματικά όσο και νοητικά. Η εξέλιξή της μπορεί να διαχωριστεί στα εξής 3 πιο κοινά στάδια:

- > > **Πρώιμο Στάδιο:** συνήθως επισκιάζεται γιατί η εξέλιξή του είναι πολύ αργή.
- > > **Μεσαίο Στάδιο:** τα συμπτώματα γίνονται πιο εμφανή και πιο δύσκολα καθώς η άνοια εξελίσσεται.
- > > **Προχωρημένο Στάδιο:** οι διαταραχές της μνήμης είναι σοβαρές και τα σωματικά συμπτώματα είναι πιο εμφανή, το άτομο προοδευτικά χάνει την κινητικότητά του.



Πως η άνοια επηρεάζει τον εγκέφαλο?

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται από πάνω από 86 εκατομμύρια νευρολογικά κύτταρα, **τα οποία είναι σχεδόν όσα τα αστέρια του Γαλαξία.**



Η άνοια καταστρέφει τα νευρολογικά κύτταρα και έτσι τα άτομα δεν έχουν πλέον την δυνατότητα να επικοινωνούν αποτελεσματικά και αυτό έχει επιπτώσεις στις σωματικές λειτουργίες.



Τύποι της άνοιας



Οι τύποι άνοιας μπορούν να ταξινομηθούν με βάση **διάφορα κριτήρια**: ηλικία έναρξης της διαταραχής, εγκεφαλικές δομές που επηρεάζονται, αιτιολογία (προέλευση), αν είναι αναστρέψιμες ή μη αναστρέψιμες κ.λπ.

Η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη ταξινόμηση είναι σύμφωνα με την **αιτιολογία** της (αιτίες πίσω από την άνοια) και αυτή είναι που θα παρουσιάσουμε σε αυτή την ενότητα.

Ανάλογα με την αιτιολογία της, διακρίνουμε μεταξύ:

> > > **Πρωτοπαθής άνοια** -> χωρίς γνωστή αιτία. Η άνοια είναι η κύρια διαταραχή και επομένως δεν είναι αποτέλεσμα κάποιας άλλης νόσου ή διαταραχής

> > **Δευτεροπαθής άνοια** -> η άνοια εμφανίζεται ως συνέπεια μιας κύριας διαταραχής, σωματικής νόσου ή τραυματισμού.



Τύποι της άνοιας



ΠΡΩΤΟΠΑΘΗΣ ΑΝΟΙΑ

Οι πιο συνηθισμένοι τύποι είναι:

- › › **Η νόσος του Alzheimer:** προκαλεί συρρίκνωση του εγκεφάλου και θάνατο των νευρώνων. Είναι ο πιο κοινός τύπος άνοιας (περίπου 60% των περιπτώσεων) και περιλαμβάνει προοδευτική επιδείνωση της μνήμης, της νόησης, της συμπεριφοράς και των κοινωνικών δεξιοτήτων.
- › › **Άνοια με σωμάτια Lewy (DLB):** προκαλεί μεταβολές στη νόηση, την κίνηση, τη συμπεριφορά και τη διάθεση. Οι οπτικές ψευδαισθήσεις είναι κοινό σύμπτωμα και τείνουν να συμβαίνουν από την αρχή.
- › › › **Μετωποκροταφική άνοια (FTD):** Προκαλεί βλάβη στους μετωπιαίους και κροταφικούς λοβούς, περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την προσωπικότητα, τη συμπεριφορά και τη γλώσσα. Ορισμένα άτομα με μετωποκροταφική άνοια έχουν δραματικές αλλαγές στην προσωπικότητά τους και γίνονται κοινωνικά ακατάλληλα, παρορμητικά ή συναισθηματικά αποστασιοποιημένα, ενώ άλλα χάνουν την ικανότητα να χρησιμοποιούν τη γλώσσα κατάλληλα.
- › › **Μικτή άνοια:** Συμβαίνει όταν η διαταραχή που παράγεται στον εγκέφαλο συνδέεται με περισσότερους από έναν τύπους άνοιας.



Τύποι της άνοιας



ΔΕΥΤΕΡΟΠΑΘΗΣ ΑΝΟΙΑ

Η πιο συχνή είναι η **αγγειακή άνοια**, που ονομάζεται επίσης άνοια πολλαπλών εμφραγμάτων. Στην πραγματικότητα, περιλαμβάνει μια ολόκληρη ομάδα αλλοιώσεων ως αποτέλεσμα ποικίλων αιτιών (αιμορραγίες, θρόμβοι, έμφρακτα κ.λπ.) στον εγκέφαλο. Είναι απαραίτητο να τονιστεί ότι ορισμένοι ειδικοί, ανάλογα με τη χώρα, θεωρούν την αγγειακή άνοια πρωτοπαθή άνοια.

Υπάρχουν επίσης και άλλοι τύποι δευτερογενούς άνοιας, που προκαλούνται από διάφορους παράγοντες::

- > > Φάρμακα
- > > τοξικά
- > > κρανιακό τραύμα
- > > αγγειακές και κολλαγόνες μεταβολές
- > > Μολυσματικής προέλευσης
- > > συνδέεται με καρκινώματα
- > > μεταβολική ενδοκρινική προέλευση κ.λπ.



Πως γίνεται η διάγνωση της άνοιας

Το πρώτο βήμα για τη διάγνωση της άνοιας είναι η **διεξαγωγή λεπτομερούς ανασκόπησης του ιατρικού ιστορικού και ιατρικής εξέτασης** για τον εντοπισμό τυχόν συμπτωμάτων, καθώς και τυχόν διαταραχών της όρασης, της ακοής, του καρδιαγγειακού, του θυρεοειδούς ή άλλων διαταραχών.

Προτού διαγνωστεί η άνοια, πρέπει να εντοπιστούν πιθανές ελλείψεις στη λειτουργία και τις δεξιότητες. Επιπλέον, άλλες θεραπεύσιμες καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από παρόμοια συμπτώματα πρέπει να αποκλειστούν.





Πως γίνεται η διάγνωση της άνοιας

Δύο βασικές πτυχές σχετικά με τη διάγνωση της άνοιας είναι :

› › Ένα άτομο έχει **νοητικά και συμπεριφορικά συμπτώματα που παρεμποδίζουν την ικανότητά του να ανταποκρίνεται** στις δραστηριότητές του, έχει χαμηλότερη απόδοση στην λειτουργικότητά του σε σχέση με πριν και αυτά τα συμπτώματα δεν μπορούν να εξηγηθούν με παραληρητική ή ψυχιατρική διαταραχή.

› › Η διάγνωση γίνεται με **συνέντευξη από τον ασθενή και κάποιον που τον γνωρίζει** (μέλος της οικογένειας ή στενός φίλος). Αυτός ο τύπος συνέντευξης είναι πολύ σημαντικός επειδή κάποιος κοντά στον ασθενή γνωρίζει το προηγούμενο επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου και βοηθά τον γιατρό να προσδιορίσει εάν υπάρχει νοητική έκπτωση.





Πως γίνεται η διάγνωση της άνοιας

Οι ακόλουθες εξετάσεις συνιστώνται κατά την αξιολόγηση ενός ασθενούς που πιθανόν να έχει άνοια:

- > > Πλήρης αριθμός αιμοσφαιρίων
- > > Επίπεδα ηλεκτρολυτών αίματος (κάλιο, νάτριο και χλωριούχο)
- > > Επίπεδα γλυκόζης αίματος (σάκχαρο), αζώτου ουρίας και κρεατινίνης
- > > Επίπεδα βιταμίνης B12 στο αίμα
- > > Δοκιμασίες ηπατικής λειτουργίας και δοκιμασίες θυρεοειδούς λειτουργίας





Γιατί είναι σημαντικό να γίνεται διάγνωση της άνοιας



Επί του παρόντος δεν υπάρχει θεραπεία για τους περισσότερους τύπους άνοιας, **αλλά η έγκαιρη διάγνωση έχει πολλά οφέλη:**

- › › Υπάρχουν φάρμακα και άλλες θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν στα συμπτώματα της άνοιας, ειδικά στα αρχικά στάδια, καθώς συνήθως είναι πιο αποτελεσματικές. Επιπλέον, η εξέλιξη ορισμένων τύπων άνοιας μπορεί να επιβραδυνθεί ή να αντιστραφεί, **με τη θεραπεία και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής.**
- › › Εάν το άτομο που διαγιγνώσκεται εξακολουθεί να διατηρεί τις νοητικές του λειτουργίες, μπορεί να λάβει αποφάσεις σχετικά με θέματα που σχετίζονται με τη μελλοντική του φροντίδα και ιατρική βοήθεια, οικονομικά, περιουσιακά στοιχεία, ... που μπορούν να αντικατοπτρίζονται **σε μια διαθήκη.**
- › › Χρειάζεται **περισσότερος χρόνος** τόσο για τον ασθενή όσο και για τον περιθάλποντα, για να προσαρμοστεί στη νέα συνθήκη και να αντιμετωπίσει τις σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις, αναζητήσει στήριξη.





Γιατί είναι σημαντικό να γίνεται διάγνωση της άνοιας



"Μια έγκαιρη διάγνωση της άνοιας είναι τόσο, τόσο σημαντική. Μόλις διαγνώστηκα, ήξερα τι αντιμετώπιζα. Όπως λένε: γνώρισε τον εχθρό σου.

Αν δεν είχα διαγνωστεί νωρίς και δεν με έβλεπαν οι γιατροί σε τακτική βάση, δεν θα ήμουν τόσο καλά όσο είμαι σήμερα. Δεν ξέρω τι επιφυλάσσει το μέλλον μου, αλλά τουλάχιστον είμαι προετοιμασμένος για αυτό"

*Norman McNamara, διαγνώστηκε με άνοια στην ηλικία των 50
(*"Why Early Diagnosis Is Important - Dementia - SCIE"*)*





Σύνδεση μεταξύ της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ

Όπως έχει ήδη διευκρινιστεί, η **άνοια** είναι ένας γενικός όρος για μια σειρά διαταραχών που χαρακτηρίζονται από νοητική εξασθένηση.

Το **Αλτσχάιμερ** ευθύνεται για έναν από τους πιο συνηθισμένους τύπους άνοιας κάτω από αυτή την ομπρέλα. Υπάρχουν πολλοί περίπλοκοι και αλληλένδετοι παράγοντες στην ανάπτυξη της νόσου του Αλτσχάιμερ .

Τα αίτια της νόσου και ορισμένοι από τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας εξακολουθούν να είναι αμφιλεγόμενα. **Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την ηλικία, τα γενετικά χαρακτηριστικά και την παρουσία ενός τύπου πρωτεΐνης, της απολιποπρωτεΐνης, στο αίμα.** Η συχνότητα της νόσου διπλασιάζεται κάθε πέντε χρόνια μετά την ηλικία των 65 ετών.





Σύνδεση μεταξύ της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ



Τα άτομα με συγγενείς πρώτου βαθμού με Αλτσχάιμερ έχουν κατά μέσο όρο τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν τη νόσο. Επίσης, οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για Αλτσχάιμερ από τους άνδρες. Το τραύμα στο κεφάλι, η κατάθλιψη και το χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης θεωρούνται επίσης παράγοντες κινδύνου. Ωστόσο, **τι ακριβώς πυροδοτεί την ασθένεια είναι ακόμα άγνωστο.**

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ενώ τα παθολογικά ευρήματα και τα γονίδια της νόσου υπάρχουν, τα συμπτώματα της νόσου δεν παρατηρούνται.





Σύνδεση μεταξύ της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ

Παραδοσιακά, η βέβαιη διάγνωση της άνοιας γινόταν μόνο μετά θάνατον με την εξέταση του εγκεφαλικού ιστού, στις μέρες μας η διάγνωση μπορεί να γίνει σε υψηλό ποσοστό (85-90%) με το ιστορικό ασθενούς, την ιατρική εξέταση, τις νευροψυχολογικές εξετάσεις, τις απεικονιστικές μεθόδους και τις εργαστηριακές εξετάσεις.

Επί του παρόντος, καμία θεραπεία **δεν μπορεί να θεραπεύσει πλήρως τη νόσο** του Αλτσχάιμερ και να καθυστερήσει πλήρως την εξέλιξή της. Ωστόσο, υπάρχουν ιατρικά φάρμακα που μπορούν να επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου, να ανακουφίσουν τα συμπτώματα του ασθενούς και να βελτιώσουν τις δραστηριότητές του στην καθημερινή ζωή.





Συμπτώματα της άνοιας

Το πρώιμο στάδιο της άνοιας συχνά παραβλέπεται επειδή η έναρξη είναι σταδιακή και τα συμπτώματα καλύπτουν πολλές πτυχές των νοητικών λειτουργιών.

Σε γενικές γραμμές, η έναρξή της νόσου μπορεί να γίνει αντιληπτή από **αλλαγές στις συμπεριφορές και στην προσωπικότητα, καθώς και στην αντίληψη, τη μνήμη, τον λόγο, την κρίση και τη λογική.**

Τα κοινά συμπτώματα της πρώιμης άνοιας είναι:

› › Μνημονικά προβλήματα: η δυσκολία να θυμηθεί κανείς πρόσφατες συνομιλίες, αναμνήσεις και η μείωση της νοητικής εγρήγορσης είναι αισθητή.

› › Δυσκολία να κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα, να παίρνει αποφάσεις ή να λύνει προβλήματα.

› › Χάνει την αίσθηση του χρόνου.





Συμπτώματα της άνοιας

Καθώς η **άνοια εξελίσσεται**, νέα συμπτώματα θα εμφανιστούν :

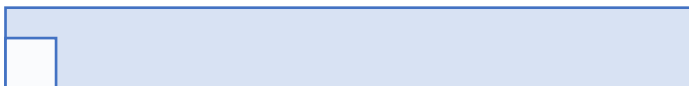
- >> Μεγαλύτερη δυσκολία να κάνουν δραστηριότητες που απαιτούν σκέψη και απομνημόνευση.
- >> Απώλεια κοινωνικών δεξιοτήτων και αλλαγές στην προσωπικότητα, που μπορεί να οδηγήσει σε ανάρμοστη συμπεριφορά στο κοινό.
- >> Απώλεια κριτικής ικανότητας, επομένως ο ασθενής δεν είναι σε θέση να εξετάσει τον κίνδυνο των πράξεών του.
- >> Μεγαλύτερη δυσκολία με τον συντονισμό και τις κινητικές λειτουργίες.
- >> Προβλήματα επικοινωνίας, που συνδέονται με την αδυναμία εύρεσης των σωστών λέξεων και την απομνημόνευση ονομάτων, αντικειμένων, γεγονότων κ.λπ., καθώς και με την απώλεια προσανατολισμού.
- >> Αλλαγές στον ύπνο, που μπορεί να οδηγήσουν σε παραλήρημα και παραισθήσεις.
- >> Χειροτέρευση της ψυχολογικής διάθεσης: άγχος, κατάθλιψη, διέγερση, σύγχυση κ.λπ.





Συμπτώματα της άνοιας

Πρώιμο Στάδιο



- Αμνησία
- Χάνεται η αίσθηση του χρόνου
- Χάνονται σε γνωστά μέρη

Μεσαίο Στάδιο



- Ξεχνάνε σημαντικά γεγονότα και κοντινά πρόσωπα
- Αυξημένες δυσκολίες στην επικοινωνία
- Χάνονται μέσα στο σπίτι
- Χρειάζονται βοήθεια στην ατομική φροντίδα
- Αντιμετωπίζουν συμπεριφορικές αλλαγές

Προχωρημένο Στάδιο



- Δυσκολία να θυμούνται άτομα της οικογένειας και φίλους
- Δεν έχουν αίσθηση του χρόνου και τόπου
- Έχουν δυσκολία στο περπάτημα
- Χρειάζονται περισσότερη βοήθεια για να φροντίσουν τον εαυτό τους
- Αλλαγές συμπεριφοράς με τάση για επιθετικότητα



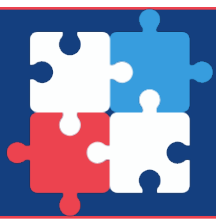
Πως να αναγνωρίσετε τα σημάδια της άνοιας

Εάν το αγαπημένο σας πρόσωπο φαίνεται να ξεχνά περισσότερο, δοκιμάστε να κάνετε ένα από τα τεστ άνοιας στο σπίτι.

- >> **SAGE έλεγχος** σημαίνει Self-Administered Gerocognitive Examination και, ενώ δεν χορηγείται ακριβώς από μόνος του, δεν απαιτεί γιατρό.
- >> **Μια τροποποιημένη δοκιμή CDR** διαρκεί μόνο περίπου 3 λεπτά και δεν απαιτεί προσωπικά στοιχεία. Ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να απαντήσει σε 6 ερωτήσεις σχετικά με τη νοητική οξύτητα του ατόμου και να λάβει ένα άμεσο αποτέλεσμα.
- >> **Δοκιμή σχεδίασης ρολογιού** – συνήθως ζητείται από το άτομο που εξετάζεται να σχεδιάσει τους αριθμούς και τους δείκτες, ώστε το ρολόι να δείχνει μια συγκεκριμένη ώρα (11:10). Εάν το άτομο το βρίσκει δύσκολο ή σχεδιάζει λάθος το ρολόι, μπορεί να είναι σημάδι άνοιας.



Πηγαίνετε στο **“Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες”** στη σελίδα 28 για να βρείτε links από το SAGE και άλλα παραδείγματα από τεστ.



Διαφορές μεταξύ φυσιολογικού γήρατος και άνοιας



Η φυσιολογική γήρανση περιλαμβάνει μια σειρά σωματικών και ψυχικών αλλαγών στους ανθρώπους, οι κυριότερες από τις οποίες είναι:

- › › Φυσικές αλλαγές: μείωση του κολλαγόνου, εμφάνιση ρυτίδων και απώλεια της σφριγηλότητας του δέρματος- απώλεια και αδυναμία των μαλλιών και των νυχιών- σταδιακή μείωση της ελαστικότητας και της μυϊκής δύναμης κ.λπ.
- › › Επιδείνωση της λειτουργίας των αισθήσεων: όραση, ακοή και γεύση.
- › › Απώλεια της ανοσοποιητικής ικανότητας, αύξηση της πιθανότητας να προσβληθούν από ασθένειες.
- › › Αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης και περίσσεια γλυκόζης στο αίμα.
- › › Γήρανση του καρδιαγγειακού συστήματος: Οι φλέβες και οι αρτηρίες χάνουν την ελαστικότητά τους, δυσκολεύοντας τη διέλευση του αίματος και οδηγώντας στην ανάπτυξη υψηλής αρτηριακής πίεσης.
- › › Εκφυλισμός των οστικών δομών, φλεγμονή και πόνος στις αρθρώσεις.



Διαφορές μεταξύ φυσιολογικού γήρατος και άνοιας



Ορισμένες άλλες τυπικές αλλαγές της φυσιολογικής γήρανσης είναι:

› › **Απώλεια μνήμης:** Η γήρανση προκαλεί απώλεια στον όγκο των νευρώνων του εγκεφάλου μας, οπότε η ροή των πληροφοριών τείνει να επιβραδύνεται, χάνουμε την προσοχή και τη συγκέντρωση. Η αφομοίωση νέων πληροφοριών είναι επίσης πιο αργή. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η φυσιολογική γήρανση δεν επηρεάζει στην απώλεια μακρινών αναμνήσεων ή τακτικά ασκούμενων δεξιοτήτων.

› › **Διαταραχή του ύπνου:** Ο ύπνος γίνεται πιο δύσκολος, διακόπτεται συχνότερα τη νύχτα και ξυπνάμε νωρίτερα.

› › **Διαταραχές της διάθεσης:** Ένα άλλο σύμπτωμα της φυσιολογικής γήρανσης στις μέρες μας είναι η θλίψη, η καταθλιπτική διάθεση ή η κατάθλιψη. Αυτές οι μεταβολές στη διάθεση μεταφράζονται σε απώλεια ενδιαφέροντος για τα πράγματα.

Εκ των προτέρων, μπορεί να φαίνεται ότι αυτές οι αλλαγές θα μπορούσαν να συσχετιστούν με την άνοια, αλλά αυτό δεν ισχύει, καθώς αποτελούν μέρος αυτού που θεωρούμε φυσιολογική γήρανση.

Ας δούμε στην επόμενη διαφάνεια πώς μπορούμε να διαφοροποιήσουμε ορισμένα τυπικά συμπτώματα της φυσιολογικής γήρανσης και της άνοιας.



Διαφορές μεταξύ φυσιολογικού γήρατος και άνοιας



Παρόλο που η άνοια επηρεάζει περισσότερο ηλικιωμένους ενήλικες, δεν είναι μέρος του φυσιολογικού γήρατος. Είναι δύσκολο να μπορούμε να αποφασίσουμε αν τα συμπτώματα είναι εξαιτίας φυσιολογικού γήρατος ή είναι ένα πρώιμο στάδιο άνοιας. Δείτε τον παρακάτω πίνακα για να μπορείτε να τα διαχωρίσετε:

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΓΗΡΑΣ	ΑΝΟΙΑ
Περιστασιακά προβλήματα να ανακαλέσουν πρόσωπα και μέρη	Δεν θυμούνται ονόματα από κοντινά πρόσωπα και μέρη
Ξεχνούν ραντεβού και γεγονότα περιστασιακά	Ξεχνούν ραντεβού και γεγονότα συχνά
Τους παίρνει περισσότερο να κατανοήσουν μια πληροφορία	Προβλήματα με την έκφραση των σκέψεων, συχνές παύσεις σε διαλόγους και αντικαθιστούν κοινές λέξεις
Μερικές φορές χάνουν την ροή μιας συνομιλίας	Επαναλαμβάνουν συχνά φράσεις και ερωτήσεις
Περιστασιακά ξεχνάνε που είναι ένα αντικείμενο	Χάνουν συχνά τα αντικείμενά τους
Περιστασιακά ξεχνάνε ονόματα και μέρη	Δεν θυμούνται τα ονόματα από κοντινούς συγγενείς και φίλους



Διαφορές μεταξύ άνοιας και νοητικής έκπτωσης



Η Ηπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) μερικές φορές μπορεί να διαγνωστεί σε άτομα που έχουν λίγες δυσκολίες στη μνήμη, στο λόγο, ή στη λήψη αποφάσεων. Με λίγα λόγια, είναι χειρότερη από ότι η απλή γήρανση, αλλά δεν είναι χειρότερη από την άνοια, καθώς η ΗΝΔ δεν είναι τόσο σοβαρή για να επηρεάσει την καθημερινή ζωή, και σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να είναι και αναστρέψιμη.

Παρόλο που η ΗΝΔ δεν είναι ένας τύπος άνοιας, τα άτομα με ΗΝΔ έχουν υψηλότερο ρίσκο να υποφέρουν από αυτήν. Ελέγξτε τις πιο κοινές διαφορές μεταξύ αυτών των δύο :

ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ	ΑΝΟΙΑ
Μικρή απώλεια μνήμης. Παράδειγμα: δυσκολία στην ανάκληση διαφόρων δεδομένων (ιατρικά ραντεβού, αριθμούς τηλεφώνων, κλπ.)	Η απώλεια μνήμης χειροτερεύει με το πέρασμα του χρόνου. Παράδειγμα: δυσκολία να θυμάται πρόσφατα γεγονότα και πρόσωπα.
Όχι σοβαρές αλλαγές στην προσωπικότητα ή στην συμπεριφορά	Οι αλλαγές στην προσωπικότητα και την συμπεριφορά προκαλούν: επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, απόκρυψη, απώλεια αναστολών, κατηγορούν, κοινωνική απόσυρση κ.λπ.
Ελάχιστα προβλήματα στο λόγο. Παράδειγμα: μερικές δυσκολίες εντοπίζονται στο να βρουν την σωστή λέξη	Σημαντικές δυσκολίες στο λόγο. Παράδειγμα: σοβαρές δυσκολίες στο να βρουν τη σωστή λέξη
Ικανότητα να φροντίζουν τον εαυτό τους, ακόμα και όταν νιώθουν αγχωμένοι	Ανάγκη για υπενθύμιση και για βοήθεια στην προσωπική φροντίδα, μερικές φορές είναι σαν να μην έχουν κανένα ενδιαφέρον



Τι πρέπει να κάνετε μετά?

Το πρώτο βήμα για την παρακολούθηση των **συμπτωμάτων είναι να κλείσετε ένα ραντεβού με έναν γιατρό για να λάβετε μια επαγγελματική διάγνωση και ένα κατάλληλο θεραπευτικό σχέδιο**. Επιπλέον, πολλά μπορούν να γίνουν για την στήριξη και τη βελτίωση της ζωής των ατόμων με άνοια, για παράδειγμα:

- › › βελτίωση της σωματικής υγείας, της νόησης, της δραστηριότητας και της ευεξίας
- › › εντοπισμός και θεραπεία συνοδών σωματικών ασθενειών
- › › κατανόηση και διαχείριση των αλλαγών συμπεριφοράς
- › › παροχή ενημέρωσης και μακροπρόθεσμης υποστήριξης στους περιθάλποντες.



Συνεχίστε να μαθαίνετε πώς να υποστηρίζετε και να παρέχετε βοήθεια στην άνοια:

› › **Μάθημα 2. Πρόληψη** με συμβουλές για το πώς να αποτρέψετε την άνοια, καθυστερώντας την εμφάνισή της ή επιβραδύνοντας την εξέλιξή της.

› › **Μάθημα 3. Δραστηριότητες ενεργοποίησης του νου για Πρώιμο Στάδιο** με συμβουλές και δραστηριότητες για υποστήριξη και τόνωση του συγγενή σας με ήπια άνοια.

› › **Module 4. Δραστηριότητες ενεργοποίησης του νου για Προχωρημένο Στάδιο** με συμβουλές και δραστηριότητες για υποστήριξη και τόνωση του συγγενή σας με προχωρημένη άνοια.

Ελέγξτε τι μάθατε...





Τι μάθαμε



Σε αυτήν την ενότητα, μάθαμε ότι δεν καταλήγουν όλοι οι ηλικιωμένοι με άνοια και δεν είναι όλες οι άνοιες το ίδιο. Επίσης, καταλάβαμε πώς να αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα της άνοιας.



Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να μην καθυστερείτε το ραντεβού σας με το γιατρό εάν πιστεύετε ή υποψιάζεστε ότι κάτι δεν πάει καλά. Γιατί είναι για την ασφάλειά σας και για τους αγαπημένους σας.



Στασιμότητα σημαίνει ότι χάνετε την ευκαιρία να λάβετε τη σωστή υποστήριξη εγκαίρως και να εμποδίσετε την εξέλιξη της άνοιας.





Ώρα για Quizz!



Ποια είναι η σχέση μεταξύ άνοιας και νόσου Αλτσχάιμερ;

- A. Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μια μορφή άνοιας.
- B. Η άνοια είναι μια μορφή της νόσου του Αλτσχάιμερ.
- Γ. Η άνοια είναι ίδια με τη νόσο του Αλτσχάιμερ.

Ποια είναι τα συμπτώματα της άνοιας;

- A. Περιστασιακή δυσκολία στη μνήμη ανθρώπων ή τοποθεσιών, περιστασιακά ξεχνά ραντεβού ή γεγονότα, περιστασιακή απώλεια της σειράς μιας συνομιλίας.
- B. Δεν μπορούν πλέον να θυμούνται τα ονόματα στενών φίλων ή συγγενών, ξεχνάνε συχνά ραντεβού και εκδηλώσεις, επαναλαμβάνουν συχνά φράσεις ή ερωτήσεις.
- Γ. Επίμονη κακή διάθεση ή θλίψη, αίσθημα απελπισίας και αβοήθητης, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.

Η ήπια νοητική διαταραχή (ΗΝΔ) είναι μια μορφή άνοιας.

- Σωστό
- Λάθος

Θα βρείτε τις απαντήσεις στο τέλος της ενότητας (σελίδα 29)!

Επεκτείνετε τις γνώσεις σας...





Γλωσσάρι



Άνοια > > ένας γενικός όρος που καλύπτει ασθένειες που επηρεάζουν τον εγκέφαλο

Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) > > διαγιγνώσκεται σε άτομα που έχουν μικρά προβλήματα με τη μνήμη, την ομιλία ή τη λήψη αποφάσεων. Η ΗΝΔ δεν είναι μια μορφή άνοιας.

Νόσος Αλτσχάιμερ > > διαταραχή που εμποδίζει τα νευρικά κύτταρα να λειτουργούν σωστά και να επικοινωνούν μεταξύ τους.

Αγγειακή άνοια > > αποτέλεσμα προβλημάτων με την παροχή αίματος στον εγκέφαλο.

Άνοια με σωμάτια Lewy > > παρόμοια με το Αλτσχάιμερ. Μειώνει τα επίπεδα των χημικών ουσιών που μεταφέρουν μηνύματα στον εγκέφαλο.

Μετωποκροταφική άνοια > > προκαλείται από βλάβη σε περιοχές του εγκεφάλου γνωστές ως μετωπιαίος και κροταφικός λοβός.

Απολιποπρωτεΐνη > > > πρωτεΐνη που μεταφέρει τα λιπίδια στο αίμα. Η απολιποπρωτεΐνη Ε εμπλέκεται στη νόσο Αλτσχάιμερ.

"Living will" > > νομικό έννοαφο που περιλαμβάνει τις επιθυμίες ενός ατόμου σχετικά με τη φροντίδα και τις ιατρικές



Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες



> > Alzheimer's Disease International (ADI)

είναι η διεθνής ομοσπονδία ενώσεων Alzheimer σε όλο τον κόσμο και διατηρεί επίσημες σχέσεις με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Κάθε μέλος είναι ο σύλλογος Alzheimer στη χώρα του που υποστηρίζει τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους.

Link: www.alz.co.uk

> > Alzheimer Europe

είναι η ευρωπαϊκή ένωση αφιερωμένη στην παροχή πληροφοριών για όλες τις μορφές άνοιας και στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την άνοια.

Link: <http://www.alzheimer-europe.org/>

> > Helpguide

παρέχει εξειδικευμένο, χωρίς διαφημίσεις, φιλικό προς τον χρήστη εκπαιδευτικό υλικό και πόρους για να βοηθήσει τους ανθρώπους να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους ευεξία και να λαμβάνουν πιο ενημερωμένες αποφάσεις για την υγεία.

Link: <https://www.helpguide.org/home-pages/alzheimers-disease-dementia.htm>

> > WebMD

παρέχει πληροφορίες για την υγεία, εργαλεία για τη διαχείριση της υγείας και υποστήριξη σε όσους αναζητούν πληροφορίες.

Link: <http://www.webmd.com/alzheimers/default.htm>

> > Dementia Tests

Μπορείτε να βρείτε SAGE και άλλα τεστ σε διαφορετικές γλώσσες από τους παρακάτω συνδέσμους: <https://wexnermedical.osu.edu/brain-spine-neuro/memory-disorders/sage/download-the-sage-test>

<https://www.dementiacarecentral.com/alzheimers-online-test/>



Βιβλιογραφία

Απαντήσεις στο Quiz:

Ερώτηση 1. A

Ερώτηση 2. B

Ερώτηση 3. False

WHO | World Health Organization. (2022, June 2). *Dementia*. > <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia#:~:text=Alzheimer's%20disease%20is%20the%20most,dependency%20among%20older%20people%20globally>

Alzheimer's Association. (2022, June 2). *What Is Dementia? Symptoms, Causes & Treatment*. > <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia>

Alzheimer's Society (2022, June 2). *The Dementia Guide*. > https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/pdf/the_dementia_guide.pdf

ESA. (2022, June 2). *How Many Stars Are There in the Universe?* > https://www.esa.int/Science_Exploration/Space_Science/Herschel/How_many_stars_are_there_in_the_Universe

PNAS. (2022, June 2). *The Remarkable Human Brain*. > <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1201895109#:~:text=Human%20Brain%20as%20a%20Scaled%2DUp%20Primate%20Brain,-Despite%20common%20remarks&text=Remarkably%2C%20at%20an%20average%20of,as%20other%20primates%20>

Alzheimer's Disease International (ADI). (2022, June 2). *About Alzheimer's & Dementia*. > <https://www.alzint.org/about/>

The Brielle. (2022, June 19). *Memory Loss: The Difference Between Normal Aging vs Dementia*. > <https://thebrielle.com/memory-loss-differentiating-dementia-normal-aging>

Dementia Care Central. (2022, June 2). *What Is Mild Cognitive Impairment, How It Differs from Dementia & How a Diagnosis Is Made*. > <https://www.dementiacarecentral.com/aboutdementia/othertypes/mci/>

NHS.Uk, 21AD. (2022, June 19). *Is There a Cure for Dementia?* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/cure/>

Social Care Institute for Excellence (SCIE). (2022, June 2). *Why Early Diagnosis Is Important - Dementia - SCIE*. > <https://www.scie.org.uk/dementia/symptoms/diagnosis/early-diagnosis.asp>

Dementia Care Central. (2022, September 6). *Online - At Home & Clinical Tests for Alzheimer's, Dementia & Aging-Related Mental Decline*. > <http://www.dementiacarecentral.com/>





InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

InfoCARE Consortium



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.