



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

Μάθημα 3

Πρώιμο Στάδιο Άνοιας | Δραστηριότητες 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 ξεκινήσουμε
 - > Επισκόπηση του Μαθήματος
 - > Μαθησιακοί Στόχοι
- > Ας τα διαχωρίσουμε σε κεφάλαια
 - > Ανοια πρώιμου σταδίου
 - > Συμβουλές για περιθάλποντες και οικογένειες
 - > Δραστηριότητες Νοητικής Ενεργοποίησης για τα πρώιμα στάδια της Ανοιας
- > CHECK WHAT YOU LEARNED
 - > Τί μάθαμε
 - > Ώρα για Quizz!
- > Επεκτείνετε τις γνώσεις σας
 - > Γλωσσάρι
 - > Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες
 - > Βιβλιογραφία



Ας ξεκινήσουμε...





Επισκόπηση του Μαθήματος



Η απώλεια των νοητικών λειτουργιών σε ασθενείς με άνοια δεν σημαίνει απώλεια της ανάγκης για καλή ποιότητα ζωής. Αν και οι ικανότητες μειώνονται ανάλογα με το στάδιο της άνοιας, **η συμμετοχή των ασθενών σε δραστηριότητες και πράγματα που απολαμβάνουν έχει μεγάλη σημασία για την ποιότητα ζωής του ατόμου.** Ως περιθάλπων ενός ατόμου με άνοια, είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να διατηρήσετε αυτά τα ενδιαφέροντα και να ενισχύσετε τις σχέσεις για να υποστηρίξετε όσο το δυνατόν περισσότερο τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Αυτή η ενότητα θα παρέχει στους εκπαιδευόμενους, ιδιαίτερα στους περιθάλποντες ατόμων με άνοια, παραδείγματα **νοητικών, αισθητηριακών, σωματικών και δραστηριοτήτων αναπόλησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να περάσουν ουσιαστικό χρόνο με το άτομο που φροντίζουν και βρίσκεται στο αρχικό στάδιο της άνοιας.**





Μαθησιακοί Στόχοι

Με το τέλος αυτού του μαθήματος, θα έχετε μάθει:

1

Τι σημαίνει άνοια πρώιμου σταδίου, τα χαρακτηριστικά και τα κοινά συμπτώματά της

2

Πώς να βελτιώσετε την ποιότητα της φροντίδας και την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια

3

Πώς να εφαρμόσετε νοητικές, αισθητηριακές, σωματικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναπόλησης με άτομα που ζουν με άνοια πρώιμου σταδίου

4

Πώς να περνάτε ουσιαστικό χρόνο με το άτομο που φροντίζετε, ενώ εκτελείτε διαφορετικά είδη δραστηριοτήτων που διεγείρουν το μυαλό

Ας εμβαθύνουμε στο περιεχόμενο...





Άνοια Πρώιμου Σταδίου



Εξελιξη της άνοιας

Η άνοια μπορεί γενικά να περιγραφεί σε στάδια:

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

Τι είναι το πρώιμο στάδιο της άνοιας?

Το **πρώιμο** στάδιο αναφέρεται σε άτομα που έχουν διαγνωστεί με νόσο του Αλτσχάιμερ ή άλλη διαταραχή που σχετίζεται με την άνοια και βρίσκονται στο αρχικό στάδιο της νόσου. Αυτό μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από την ηλικία, και μπορεί να διαρκέσει για χρόνια. Η διάγνωση αυτών των καταστάσεων δεν επηρεάζει μόνο το άτομο που διαγιγνώσκεται, αλλά και την οικογένειά τους, το στενό τους περιβάλλον και όλους όσους νοιάζονται για αυτούς.

Στο πρώιμο στάδιο της άνοιας, ένα άτομο μπορεί να λειτουργήσει ανεξάρτητα. Αν και είναι απαραίτητο να ληφθεί υπόψη ότι, μετά τη διάγνωση και τα πρώτα 2 χρόνια, θα είναι απαραίτητη η συνεχής παρακολούθηση και διερεύνηση. Συνιστάται το άτομο με πρώιμη άνοια να απευθυνθεί σε μια επαγγελματική υπηρεσία που μπορεί να επιβλέπει την εξέλιξη (κλινική, νευροψυχολογικό κέντρο ή κέντρο ημέρας κ.λπ.).



Ανοια Πρώιμου Σταδίου

Κοινά Χαρακτηριστικά

Η **βραχυπρόθεσμη μνήμη** αρχίζει να επιδεινώνεται και το άτομο αρχίζει να έχει κάποιες δυσκολίες να:

- > > Καταλήξει στη σωστή λέξη ή όνομα.
- > > Διατηρήσει νέες πληροφορίες.
- > > Απομνημονεύσει ονόματα όταν γνωρίζει νέα άτομα.
- > > Εκτελέσει καθήκοντα σε κοινωνικό/εργασιακό επίπεδο.
- > > Θυμάτε υλικό που μόλις διαβάστηκε.
- > > Εκτελέσει καθημερινές ρουτίνες.

Άλλα κοινά σημάδια είναι:

- > > Απώλεια ή λάθος τοποθέτηση ενός πολύτιμου αντικειμένου.
- > > Έχει αλλαγές διάθεσης και προσωπικότητας.
- > > Αντιμετωπίζει αυξημένα προβλήματα με τον προγραμματισμό ή την οργάνωση.

Παρόλα αυτά, **σε αυτή τη φάση το άτομο εξακολουθεί να είναι ικανό να**





Συμβουλές για περιθάλποντες και οικογένειες



Κατά τη διάρκεια του πρώιμου σταδίου, είναι εφικτό τα άτομα με άνοια να ζουν καλά παίρνοντας τον έλεγχο της υγείας και της ευεξίας τους εστιάζοντας την ενέργειά τους σε πτυχές της ζωής τους που έχουν περισσότερο νόημα για αυτούς. Ως περιθάλποντας, μπορείτε να κάνετε αρκετά για να τους υποστηρίξετε:

- > > **Να είστε ευέλικτοι και υπομονετικοί.**
- > > **Βοηθήστε το άτομο με άνοια να παραμείνει ήρεμο και προσανατολισμένο.** Να είστε ενσυναισθητικοί και να μην δείχνετε άγχος. Μιλήστε για τρέχοντα γεγονότα για να τα κρατήσετε εστιασμένα στο παρόν και να αποφύγετε τη χρονική σύγχυση. Η διατήρηση ενός περιβάλλοντος οικείου για το άτομο και η απλοποίηση των ρουτινών μπορεί επίσης να βοηθήσει σημαντικά.
- > > **Κάντε το ντύσιμο και την τακτοποίηση πιο εύκολα για το άτομο με άνοια.** Προετοιμάστε ένα πλήρες σετ ρούχων για την ημέρα εκ των προτέρων, ώστε το άτομο να μην χρειαστεί να προσπαθήσει πολύ για να επιλέξει τι θα φορέσει.
- > > **Βοήθεια με την απώλεια μνήμης.** Διατηρήστε συχνές συζητήσεις για να τονώσετε την μνήμη. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε υπενθυμίσεις, αναρτήσεις, λίστα με καθημερινές εργασίες και ρουτίνες κ.λπ.
- > > **Πρωθήστε διεγερτικές και ευχάριστες δραστηριότητες για το άτομο με άνοια.**
- > > Επιπλέον, αυτή είναι η ιδανική στιγμή για να τεθούν σε εφαρμογή νομικά, οικονομικά σχέδια και σχέδια για το τέλος της ζωής του, επειδή το άτομο με άνοια θα μπορεί να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων.



Δραστηριότητες Νοητικής Ενεργοποίησης για τα πρώιμα στάδια της άνοιας



Το άτομο με άνοια θα χρειαστεί τελικά βοήθεια για να προγραμματίσει καθημερινές δραστηριότητες, να προωθήσει έναν ενεργό τρόπο ζωής και να διατηρήσει τονωθεί σε νοητικό επίπεδο. Υπάρχουν διάφοροι τύποι δραστηριοτήτων που μπορούν να διεξαχθούν όταν πρόκειται για διέγερση ατόμων με άνοια:

> > **Νοητικές Δραστηριότητες Διέγερσης:** για τόνωση της σκέψης και της μνήμης συνολικά. Βοηθούν στην καθυστέρηση της επιδείνωσης των συμπτωμάτων.

> > **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 διευκολύνουν τις κινήσεις του σώματος. Η σωματική άσκηση έχει θετικά αποτελέσματα στον εγκέφαλο και τη γενική υγεία, ειδικά για τους ασθενείς με άνοια. Ευνοούν επίσης την όρεξη, την αναπνοή και τη λειτουργία της καρδιάς.

> > **Δραστηριότητες αναπόλησης:** για να ξυπνήσετε αναμνήσεις και συναισθήματα. Μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με άνοια να αισθάνονται εκτίμηση, ικανοποίηση και γαλήνη, ενθουμούμενοι ευτυχισμένες στιγμές του παρελθόντος τους. Στην άνοια, οι άνθρωποι συνήθως χάνουν τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, αλλά συχνά είναι σε θέση να ανακαλέσουν παλιές αναμνήσεις.



Δραστηριότητες Νοητικής Ενεργοποίησης για τα πρώιμα στάδια της άνοιας



Στις επόμενες διαφάνειες, παρέχουμε μερικές ιδέες για δραστηριότητες που μπορείτε να εκτελέσετε όταν φροντίζετε το αγαπημένο σας πρόσωπο που βρίσκεται στο πρώιμο στάδιο της άνοιας, για να το κρατάτε απασχολημένο και ενεργό. Δεδομένου ότι είναι οι πιο προτεινόμενες σε αυτό το στάδιο, συμπεριλάβαμε κυρίως δραστηριότητες γνωστικής διέγερσης. Ωστόσο, μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικές δραστηριότητες ή να προσαρμόσετε αυτές που προτείνουμε, **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.

Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, εάν το άτομο ανταποκρίνεται σε οποιαδήποτε άσκηση με λάθος τρόπο, είναι σημαντικό να αποφύγετε να πείτε "όχι" ή "είναι λάθος", **θα πρέπει να προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις και συμβουλές** διόρθωσης όπως "Ας προσπαθήσουμε να το θυμόμαστε σωστά" ή «Δεν πιστεύεις ότι θα ήταν καλύτερα έτσι;»





Δραστηριότητες Πρώιμου Σταδίου

A1. Παζλ

Τύπος > > Νοητική διέγερση.

Οφέλη > > Διεγείρει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, τη γνώση, την οπτικο-χωρική λογική, καθυστερεί τις νοητικές εκπτώσεις, ψυχαγωγεί.

Προτεινόμενος Χρόνος > > 45 λεπτά.

Εργαλεία και συνθήκες > > Παζλ, τραπέζι, άνετα καθίσματα.

Περιγραφή > > Αναποδογυρίστε όλα τα κομμάτια και μελετήστε μαζί την εικόνα στο κουτί. Ξεκινήστε με δίνοντας τους όσες ενδείξεις χρειάζονται για να καταφέρουν να το ολοκληρώσουν.. Μπορείτε να συζητήσετε για διαφορετικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίλυση του παζλ (π.χ.: ξεκινώντας από τις άκρες) και να προσπαθήσετε να τις χρησιμοποιείτε κάθε φορά.

Συμβουλές και συστάσεις > > Το άτομο μπορεί να μπορεί ακόμα να ολοκληρώσει ένα παζλ των 100-200 τεμαχίων. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, βρείτε ένα παζλ που δεν είναι πολύ περίπλοκο αλλά εξακολουθεί να είναι αρκετά δύσκολο. Επιλέξτε θεματικά παζλ που προωθούν συνομιλίες.





Δραστηριότητες Πρώιμου Σταδίου

A2. Προσανατολισμός στην επικαιρότητα και διπλό έργο

Τύπος >> Νοητική διέγερση

Οφέλη >> Ενεργοποιεί τον προσανατολισμό, τον λόγο, την προσοχή, καθώς και την εκτελεστική λειτουργία, Προωθεί την συζήτηση.

Προτεινόμενος Χρόνος >> 50 λεπτά.

Εργαλεία και συνθήκες >> Στυλό, χαρτί και ήσυχο περιβάλλον.



Περιγραφή >> Ξεκινήστε ζητώντας από το άτομο να μιλήσει για τον εαυτό του (π.χ.: όνομα, τόπος γέννησης, χόμπι, κ.λπ.) και την τρέχουσα ώρα/ημερομηνία. Στη συνέχεια, μπορείτε να επιλέξετε ένα επίκαιρο θέμα για να συζητήσετε και να του ζητήσετε να κάνει κάποιες κινήσεις με τα χέρια (π.χ.: άνοιγμα και κλείσιμο παλάμης) δίνοντας απαντήσεις στις ερωτήσεις σας (π.χ. τι κάνουμε την παραμονή της Πρωτοχρονιάς;). Μπορείτε επίσης να τους ζητήσετε να βρουν μια στρατηγική για να απομνημονεύσουν ένα χαρακτηριστικό στοιχείο που συνδέεται με το θέμα (π.χ. πυροτεχνήματα), ώστε να το ανακαλέσουν αργότερα γράφοντάς το σε ένα χαρτί όταν τους ζητηθεί.

Συμβουλές και συστάσεις >> Επιλέξτε οποιοδήποτε θέμα, ανάλογα με τα τρέχοντα θέματα. Εάν δεν μπορούν να βρουν τρόπο να θυμηθούν το αντικείμενο, μπορείτε να τους παράσχετε μια στρατηγική (π.χ.: η λέξη αρχίζει με το γράμμα «Φ»).



Early Stage Dementia Activities

Α3. Αλυσίδα λέξεων

Τύπος >> Νοητική διέγερση.

Οφέλη >> Διεγείρει τη λεκτική ευχέρεια και τη μνήμη, βοηθά στη διατήρηση των πληροφοριών.

Προτεινόμενος Χρόνος >> 30 λεπτά.

Εργαλεία και συνθήκες >> Φύλλα χαρτιού και μολύβι.

Περιγραφή >> Ζητήστε από το άτομο να συνεχίσει μια λίστα με αλυσιδωτές λέξεις. Κάθε προστιθέμενη λέξη πρέπει να ξεκινά με το τελευταίο γράμμα ή συλλαβή της προηγούμενης, για παράδειγμα: Καρέκλα, Ανεκδοτο, Ουρανός

Συμβουλές και συστάσεις >> Εάν το άτομο δυσκολεύεται, μπορείτε να βοηθήσετε δίνοντας κάποιες ενδείξεις. Μπορείτε απλά να μιλήσετε ή να ζητήσετε από το άτομο να γράψει τις λέξεις σε ένα κομμάτι χαρτί, κάτι που θα έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερη διέγερση. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να παρουσιαστεί ως παιχνίδι, στο οποίο κάθε άτομο λέει μια λέξη μέχρι να μην έρθουν άλλες λέξεις στο μυαλό σας ή οι λέξεις αργίσουν να επαναλαμβάνονται.





Early Stage Dementia Activities



A4. Βάλτε τα βήματα σε σειρά

Τύπος >> Νοητική διέγερση.

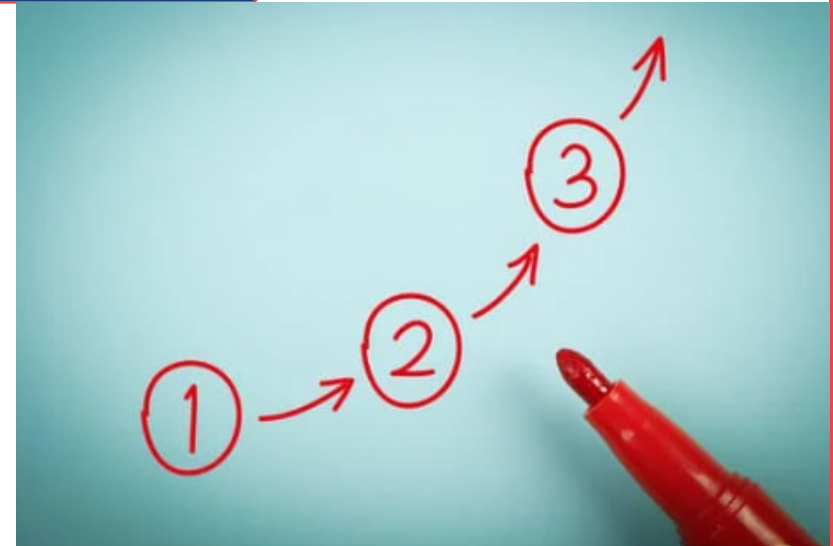
Οφέλη >> Βοηθά στη διατήρηση της λειτουργικής μνήμης και στην απομνημόνευση της λογικής σειράς των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Προτεινόμενος Χρόνος >> 30 λεπτά..

Εργαλεία και συνθήκες >> Λίστα των βημάτων που πρέπει να γίνουν κατά την εκτέλεση μιας καθημερινής διαδικασίας/δραστηριότητας. Παράδειγμα: Πείτε τα βήματα για να πάτε για ψώνια. (1) φτιάξτε τη λίστα αγορών (2) πηγαίνετε στο σούπερ μάρκετ (3) βάλτε τα προϊόντα στο καλάθι αγορών (4) πηγαίνετε στο ταμείο και πληρώστε (5) μεταφέρετε τα ψώνια στο σπίτι.

Περιγραφή >> Πρέπει να κάνετε μια μπερδεμένη λίστα των βημάτων και να ζητήσετε από το άτομο να βάλει τα βήματα στην σειρά.

Συμβουλές και συστάσεις >> Μπορείτε να διεξάγετε τη δραστηριότητα με πιο καθοδηγητικό τρόπο (όπως εξηγείται στην περιγραφή) ή με πιο ανοιχτό τρόπο, χωρίς να δίνετε συγκεκριμένα βήματα και να ζητάτε από το άτομο να αναφέρει λεπτομερώς, βήμα προς βήμα, πώς θα πραγματοποιούσε τη δραστηριότητα.





Δραστηριότητες Πρώιμου Σταδίου

A5. Περπάτημα

Τύπος >> Σωματική και Αισθητηριακή.

Οφέλη >> Βελτιώνει την ποιότητα ζωής, τη διάθεση και τη σωματική υγεία. Μειώνει την κοινή παρόρμηση για περιπλάνηση.

Προτεινόμενος Χρόνος >> Μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις συνθηκες του ατόμου.

Εργαλεία και συνθήκες >> Δεν χρειάζονται εργαλεία, αναζητήστε βόλτες σε ήσυχα και όχι υπερβολικά διεγερτικά περιβάλλοντα.



Περιγραφή >> Κάντε μια βόλτα μαζί, μπορείτε ακόμη και να περπατήσετε το σκύλο ή να πάτε στο μπακάλικο. Ενώ περπατάτε, μπορεί να ξεκινήσει μια λεκτική εργασία (π.χ.: βρείτε τρία επίθετα που περιγράφουν τη γύρω περιοχή).

Συμβουλές και συστάσεις >> Η απόσταση και ο χρόνος που δαπανάται μπορούν να προσαρμοστούν για να ταιριάζουν σε διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως κοινωνική



Δραστηριότητες Πρώιμου Σταδίου



A6. Βίντεο (διαδικτυακά)

Τύπος >> Αναπόληση.

Οφέλη >> Διεγείρει τη μνήμη και βοηθάει στην δημιουργία ουσιαστικών συζητήσεων και στο συναισθηματικό δέσιμο.

Προτεινόμενος Χρόνος >> 60 λεπτά.

Εργαλεία και συνθήκες >> Συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο (π.χ.: smartphone, φορητός υπολογιστής). Βασικές γνώσεις για την εκτέλεση αναζητήσεων σε μια πλατφόρμα βίντεο (π.χ.: youtube).



Περιγραφή >> Ξεκινήστε μια συζήτηση για το παρελθόν χρησιμοποιώντας βίντεο ως προτροπές και κάντε ερωτήσεις όπως: τι πιστεύετε ότι δείχνει αυτό το βίντεο; πότε νομίζεις ότι έγινε αυτό; σου θυμίζει κάτι; Συνδέστε το περιεχόμενο του βίντεο με την καθημερινή πραγματικότητα του ατόμου, για να ενισχύσετε την εργασία σχετικά με την πρόσφατη μνήμη, η οποία είναι η πιο επηρεασμένη στην άνοια πρώιμου σταδίου.

Συμβουλές και συστάσεις >> Μην βιάζεστε, αφήστε τους να πάρουν το χρόνο τους ενώ οδηγείτε ομαλά τη συζήτηση. Συνδέστε το περιεχόμενο του βίντεο με πρόσφατα γεγονότα, άτομα κ.λπ., προκειμένου να εστιάσετε στη βραχυπρόθεσμη μνήμη.



Δραστηριότητες Πρώιμου Σταδίου

A7. Χόμπυ

Τύπος >> Αναπόληση.

Οφέλη >> Συναισθηματικά και συμπεριφορικά οφέλη. Προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα και την διασύνδεση με τον περιθάλλοντα.

Προτεινόμενος Χρόνος >> Μπορεί να προσαρμοστεί στην κατάσταση και στο χόμπι του ατόμου.

Εργαλεία και συνθήκες >> Ήρεμο και ήσυχο περιβάλλον, αντικείμενα που σχετίζονται με το χόμπι του ατόμου με άνοια.

Περιγραφή >> Εστιάστε σε ένα χόμπι που συνήθιζαν να τους αρέσει και ενθαρρύνετέ τους να μιλήσουν γι' αυτό (π.χ. μαγειρική). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχετικά αντικείμενα για να προωθήσετε τη συζήτηση (π.χ.: αγαπημένο βότανο).

Συμβουλές και συστάσεις >> Είναι σημαντικό να επιλέξετε ένα χόμπι που το άτομο γνωρίζει και απολαμβάνει, καθώς θα είναι πιο πιθανό να αντιδράσει θετικά σε αυτό.



Ελέγξτε τι μάθατε...





Τι μάθαμε

- ✓ Σε αυτή την ενότητα, μάθαμε για τις ικανότητες και τις αναπηρίες ενός ατόμου που έχει διαγνωστεί στο πρώιμο στάδιο της άνοιας.
- ✓ Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην τόνωση των ατόμων στο πρώιμο στάδιο της άνοιας. Σε αυτή την ενότητα μάθαμε μερικές από αυτές, που μπορούν να γίνουν εύκολα στο σπίτι.
- ✓ Μάθαμε επίσης μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν τους περιθάλποντες να βελτιώσουν την ποιότητα της φροντίδας και την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια.





Ώρα για Quizz!



1) Μόνο ένα άτομο σε νεαρή ηλικία μπορεί να διαγνωστεί με άνοια πρώιμου σταδίου.

Σωστό

Λάθος

2) Στο πρώιμο στάδιο της άνοιας, οι άνθρωποι δεν μπορούν να λειτουργήσουν ανεξάρτητα.

Σωστό

Λάθος

3) Στο πρώιμο στάδιο της άνοιας, είναι καιρός να τεθούν σε εφαρμογή νομικά, οικονομικά σχέδια και σχέδια για το τέλος της ζωής τους γιατί το άτομο με άνοια θα μπορεί να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων.

Σωστό

Λάθος

*Answers at
the end of
the
module!*

ΕΠΕΚΤΕΙΝΕΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ...





Γλωσσάρι



Βραχυπρόθεσμη μνήμη > > η ικανότητα αποθήκευσης μιας μικρής ποσότητας πληροφοριών στο μυαλό και διατήρησης της άμεσα διαθέσιμης για σύντομο χρονικό διάστημα. Είναι επίσης γνωστή ως κύρια ή ενεργή μνήμη. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι απαραίτητη για την καθημερινή λειτουργία, γι' αυτό και η απώλεια βραχυπρόθεσμης μνήμης μπορεί να είναι απογοητευτική και ακόμη και εξουθενωτική.

Νοητική λειτουργία > > όλες οι μορφές γνώσης και επίγνωσης, όπως η σκέψη, η αντίληψη, η σύλληψη, η μνήμη, ο συλλογισμός, η κρίση, η φαντασία και η επίλυση προβλημάτων. Μαζί με το συναίσθημα, είναι ένα από τα τρία παραδοσιακά αναγνωρισμένα συστατικά του νου. Με άλλα λόγια, είναι ένας όρος που αναφέρεται στις νοητικές διαδικασίες που εμπλέκονται στην απόκτηση γνώσης και κατανόησης.

Οι δραστηριότητες νοητικής διέγερσης > > περιλαμβάνουν μια σειρά από δραστηριότητες που στοχεύουν στη διατήρηση ή τη βελτίωση της νοητικής λειτουργίας. Στοχεύει σε τομείς όπως ο προσανατολισμός, η προσοχή, η μνήμη, η γλώσσα, οι εκτελεστικές λειτουργίες, η γνώση, η πράξη, οι οπτικοχωρικές δεξιότητες, η κοινωνική γνώση κ.λπ.

Άνοια προχωρημένου σταδίου > > Τελευταίο στάδιο άνοιας, όπου τα συμπτώματα είναι σοβαρά και οι βλάβες είναι μη αναστρέψιμες. Σε αυτό το στάδιο, το άτομο γίνεται πλήρως εξαρτημένο και η επιδείνωση των συμπτωμάτων συχνά οδηγεί στην εμφάνιση άλλων ασθενειών.



Που να βρείτε περισσότερες πληροφορίες



INFOCARE

>> Φροντίδα σε πρώιμο στάδιο | Σύλλογος Αλτσχάιμερ

παρέχει μια σειρά από πρακτικές πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τον τρόπο φροντίδας ενός ατόμου που βρίσκεται στο πρώιμο στάδιο της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Σύνδεσμος: <https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/early-stage>

>> Dementia UK

το εξειδικευμένο φιλανθρωπικό ίδρυμα νοσηλευτών άνοιας στο Ηνωμένο Βασίλειο. Προσφέρουν μια ποικιλία πόρων, συμβουλές και πρακτικές πληροφορίες και συμβουλές για την κατανόηση της άνοιας και την παροχή καλύτερης φροντίδας σε άτομα που ζουν με αυτήν.

Σύνδεσμος: <https://www.dementiauk.org/>

>> >> Συμβουλές για φροντιστές και οικογένειες ατόμων με άνοια | Alzheimer.gov

ένας πλήρης οδηγός με συμβουλές και συμβουλές για φροντιστές και οικογένειες, που εκπονήθηκε από το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ (HHS).

Σύνδεσμος: <https://www.alzheimers.gov/life-with-dementia/tips-caregivers>

>> Δραστηριότητες για ασθενείς με άνοια: 50 συμβουλές και ιδέες για να κρατήσετε τους ασθενείς με άνοια ενεργούς | Seniorlink Blog

μια λίστα με συμβουλές και ιδέες για να διατηρείτε τους ασθενείς με άνοια ενεργούς και αφοσιωμένους σε καθημερινές δραστηριότητες, εξόδους, γνωστικά απαιτητικές εργασίες και κοινωνικές και συναισθηματικές δραστηριότητες.

Σύνδεσμος: <https://www.seniorlink.com/blog/activities-for-dementia-patients-50-tips-and-ideas-to-keep-patients-with-dementia-engaged>

>> Χρήση προσανατολισμού στην πραγματικότητα στη νόσο Αλτσχάιμερ και την άνοια | Verywell Health

στρατηγικές και προφυλάξεις στη χρήση του προσανατολισμού της πραγματικότητας με ασθενείς με Αλτσχάιμερ και άνοια.

Σύνδεσμος: <https://www.verywellhealth.com/treating-alzheimers-disease-with-reality-orientation-98682>



Βιβλιογραφία

Quizz's Answers:
Question 1. False
Question 2. False
Question 3. True

Norris D. "Short-term memory and long-term memory are still different." Psychol Bull. 2017 Sep;143(9):992-1009. Doi: 10.1037/bul0000108.

Tsolaki Magda, "Cognitive Activities: Speaking activities, calculation and reading, reality orientation", 2019, Editor: ΕΚΔΟΣΕΙΣ IWRITE, ISBN13: 9789606270826

Han, A., Radel, J., McDowd, J. M., & Sabata, D. (2016). "Perspectives of people with dementia about meaningful activities: a synthesis." American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®, 31(2), 115-123.

Stern, C., & Munn, Z. (2010). "Cognitive leisure activities and their role in preventing dementia: a systematic review." International Journal of Evidence-Based Healthcare, 8(1), 2-17.

Buckley, L. Dementia UK. (2022, August 4). *Meaningful activities part five: Keeping the mind fit during periods of isolation* > <https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

NHS UK (2022, August 4). *Symptoms of dementia.* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/symptoms/>

Mayo Clinic (2022, August 4). *Dementia - Symptoms and causes.* > <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>

NHS UK . (2022, August 4). *Activities for dementia.* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/activities/>

Alzheimer's Association. (2022, August 2022). *50 Activities.* > <https://www.alz.org/help-support/resources/kids-teens/50-activities>

SuperCarers. (2022, August 4). *13 stimulating dementia activities.* > <https://supercarers.com/blog/13-ways-to-provide-stimulating-activities-for-your-loved-one-with-dementia/>

MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. (2022, august 4). *Dementia - home care: MedlinePlus Medical Encyclopedia.* > <https://medlineplus.gov/ency/article/007428.htm>





INFOCARE

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

InfoCARE Consortium



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.