



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Απομακρυσμένες και ψηφιακές δραστηριότητες ενεργοποίησης ασθενών με άνοια



Co-funded by
the European Union

Project No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



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

Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS PLUS KEY ACTION

KA220 – ADU – Cooperation
Partnerships in Adult Education

ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

www.infocare.me

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ



@infocareproject

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



Project No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Co-funded by
the European Union

Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Δραστηριότητες για την άνοια με τη χρήση νέων τεχνολογιών	4
1.1. Οι δραστηριότητες για την άνοια ως θεραπευτικό εργαλείο	4
1.2 Πώς συνδυάζουμε δραστηριότητες άνοιας με έξυπνες συσκευές - Σύντομη περιγραφή του Αποτελέσματος του έργου 2 (PR2)	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΆΝΟΙΑ ΣΕ ΠΡΩΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ	10
2.1 Προσανατολισμός στην πραγματικότητα στις τρέχουσες ειδήσεις	10
2.2 Χόμπι	12
2.3 Άλμπουμ με φωτογραφίες	14
2.4 Τι κάνει αυτό;	16
2.5 Ασκήσεις με καρέκλα	18
2.6 Συνήθειες υφές αντικειμένων	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΆΝΟΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ	22
3.1 Μουσικοθεραπεία	22
3.2 Εικόνες/βίντεο από το παρελθόν	24
3.3 Κινήσεις των χεριών	26
3.4 Χαλαρωτικοί ήχοι/μουσική	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Σημαντικές διευκρινήσεις	30
4.1 Άλλες ψηφιακές συσκευές και διαθεσιμότητα της χώρας. Σημαντικές προειδοποιήσεις	30
4.2 Δεοντολογικά ζητήματα	31
Βιβλιογραφία	32



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη φροντίδα της άνοιας, οι μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις και προσεγγίσεις είναι προτιμότερες για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της άνοιας, όπως η μείωση των συμπεριφορών που ανταποκρίνονται, η βελτίωση/διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας και των γνωστικών διαταραχών και η μείωση των συναισθηματικών συμπτωμάτων (Meyer & O'Keefe, 2020). Σήμερα, πολλά λογισμικά και ψηφιακές συσκευές χρησιμοποιούνται ως μη φαρμακολογικά εργαλεία για την υποστήριξη της φροντίδας των ατόμων με άνοια. Αυτές οι νέες τεχνολογίες στοχεύουν να είναι πιο προσίτες και ευρέως διαθέσιμες, προκειμένου να επιτευχθεί μεγαλύτερη ισότητα στην υγεία και ποιότητα ζωής για όλους. που θα επιτρέψει στους φροντιστές να επιτύχουν αυτούς τους στόχους (Lee-Cheong, et al, 2022). Προς αυτή την κατεύθυνση, οι έξυπνες συσκευές με ενσωματωμένους εικονικούς και φωνητικούς βοηθούς είναι προτιμότερες, καθώς προσφέρουν μια ποικιλία λειτουργιών που υποστηρίζουν αποτελεσματικά τα καθήκοντα φροντίδας με πολλές έννοιες (εξ αποστάσεως και πρόσωπο με πρόσωπο φροντίδα, γνωστική διέγερση κ.λπ.) και μπορούν να χρησιμοποιηθούν με εύκολο και διαισθητικό τρόπο (Luscombe, et al, 2021).

Το έργο InfoCARE και τα αποτελέσματά του έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους φροντιστές των ατόμων με άνοια, χρησιμοποιώντας νέες τεχνολογίες, στις καθημερινές δραστηριότητες φροντίδας. Πιο συγκεκριμένα, το αποτέλεσμα 2 του έργου στοχεύει στα εξής:

- Να βελτιώσουν την ποιότητα της υποστήριξης που παρέχουν στο άτομο με άνοια που φροντίζουν.
- Βελτίωση των συνθηκών φροντίδας και βοήθειας.
- Να διευκολύνουν και να υποστηρίξουν τα καθήκοντα φροντίδας τους, καθώς και τα καθημερινά τους καθήκοντα, γεγονός που τελικά θα μειώσει την επιβάρυνση που αισθάνονται.
- Δώστε πρακτικές απαντήσεις στην κοινωνική απομάκρυνση, την απομόνωση και τις μεγάλες αποστάσεις, βελτιώνοντας την εξ αποστάσεως φροντίδα.
- Ενισχύουν το δέσιμο μεταξύ του φροντιστή και του ατόμου με άνοια

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί μέρος του εκπαιδευτικού υλικού του έργου InfoCARE Project Result (PR) 2 και έχει ως στόχο να αποτελέσει ένα πρακτικό εργαλείο για τους άτυπους φροντιστές, τους νόμιμους κηδεμόνες και τους συγγενείς των ατόμων με άνοια, ώστε να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές, όπως η συσκευή Amazon Echo Show και η εικονική βοηθός Alexa, προκειμένου να υλοποιούν δραστηριότητες με άτομα με άνοια. Θα επικεντρωθεί κυρίως στην ανάπτυξη κάθε δραστηριότητας προκειμένου να υποστηρίξει τους φροντιστές σε πρακτικά ζητήματα. Αυτό το εγχειρίδιο έχει ως στόχο να εξηγήσει στους συμμετέχοντες πώς να πλοηγηθούν στα βίντεο του PR2 και πώς να εφαρμόσουν τις δραστηριότητες με άτομα με άνοια, δίνοντας συγκεκριμένες συμβουλές και οδηγίες.

Διαβάζοντας αυτό το εγχειρίδιο, θα:

- Να γνωρίζετε τη σημασία και τα πλεονεκτήματα της χρήσης των βίντεο-δραστηριοτήτων και των έξυπνων συσκευών στη φροντίδα της άνοιας.

Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

- Μάθετε τι χρειάζεται και τα απαραίτητα βήματα για τη ρύθμιση και τη χρήση των βιντεοδραστηριοτήτων με τη χρήση της συσκευής Amazon Echo Show και της εικονικής βοηθού Alexa.

- Εξοικειωθείτε με τις μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις για τη φροντίδα της άνοιας με τη χρήση νέων τεχνολογιών.

Το παρόν εγχειρίδιο περιλαμβάνει επίσης μια σειρά από εκπαιδευτικά βίντεο που θα σας βοηθήσουν να εξοικειωθείτε με τις βίντεο-δραστηριότητες και να εξερευνήσετε τις δυνατότητές τους, επιτρέποντας μια πιο διαδραστική και εμπλουτισμένη μαθησιακή εμπειρία.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Δραστηριότητες για την άνοια με τη χρήση νέων τεχνολογιών

1.1. Οι δραστηριότητες για την άνοια ως θεραπευτικό εργαλείο

Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορεί να κάνει κάποιος με κάποιον που πάσχει από άνοια, χρησιμοποιώντας τις νέες τεχνολογίες. Η Ένωση Alzheimer σημειώνει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο με άνοια με τα εξής:

- βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής
- μειώνοντας συμπεριφορές όπως η ταραχή ή η περιπλάνηση
- παρέχοντας μια αίσθηση ολοκλήρωσης, σκοπού, χρησιμότητας ή δέσμευσης
- ενισχύοντας την αίσθηση αξιοπρέπειας και αυτοεκτίμησης
- παρέχοντας μια αίσθηση κανονικότητας

Έρευνα του 2020 διαπίστωσε επίσης ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός των εγκαταστάσεων φροντίδας βοήθησε στη βελτίωση της ψυχολογικής και σωματικής υγείας των ατόμων με άνοια (D'Cunha, et al, 2020).

Υπάρχουν επίσης πολλές άλλες δημοσιεύσεις που αναδεικνύουν πολλές μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις και δραστηριότητες που μπορούν να είναι αποτελεσματικές στη μείωση των συμπεριφορών ανταπόκρισης, στη βελτίωση/διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας και στη μείωση των συναισθηματικών διαταραχών. Αυτές οι προσεγγίσεις συχνά προτιμώνται έναντι των φαρμακολογικών προσεγγίσεων, επειδή συνήθως έχουν λιγότερες παρενέργειες και είναι λιγότερο επεμβατικές. Ορισμένα παραδείγματα μη φαρμακολογικών δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση των απαντητικών συμπεριφορών σε άτομα με άνοια περιλαμβάνουν:

- 1. Περιβαλλοντικές τροποποιήσεις:** Η αλλαγή του περιβάλλοντος για τη μείωση των αισθητηριακών ερεθισμάτων, την παροχή δομής και ρουτίνας και τη βελτίωση της ασφάλειας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπεριφορών ανταπόκρισης.
- 2. Συμπεριφορικές παρεμβάσεις:** Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση των εκλυτικών παραγόντων των ανταποκρινόμενων συμπεριφορών, την εφαρμογή στρατηγικών θετικής ενίσχυσης και τη χρήση τεχνικών ανακατεύθυνσης.
- 3. Γνωστικές παρεμβάσεις:** Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν δραστηριότητες γνωστικής διέγερσης, θεραπεία αναπόλησης και θεραπεία προσανατολισμού στην πραγματικότητα.
- 4. Κοινωνικές παρεμβάσεις:** Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν δραστηριότητες κοινωνικοποίησης, ομαδική θεραπεία και ομάδες υποστήριξης τόσο για τα άτομα με άνοια όσο και για τους φροντιστές τους.
- 5. Μουσικοθεραπεία:** Αυτή μπορεί να είναι χρήσιμη για τη μείωση του άγχους και της διέγερσης στα άτομα με άνοια.

Εκτός από τη μείωση των αντιδραστικών συμπεριφορών, οι μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις μπορούν επίσης να βελτιώσουν/διατηρήσουν τη λειτουργική ικανότητα των ατόμων με άνοια. Ορισμένα παραδείγματα αυτών των προσεγγίσεων είναι τα εξής:

Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

1. Εργοθεραπεία: Αυτή μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με άνοια να διατηρήσουν την ικανότητά τους να εκτελούν δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και να βελτιώσουν τη συνολική λειτουργική τους ικανότητα.

2. Σωματική άσκηση: Αυτή μπορεί να βελτιώσει τη σωματική λειτουργία και να μειώσει τον κίνδυνο πτώσεων στα άτομα με άνοια.

3. Γνωστική εκπαίδευση: Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες για τη βελτίωση της μνήμης, της προσοχής και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

Τέλος, οι μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις μπορούν επίσης να είναι αποτελεσματικές στη μείωση των συναισθηματικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, σε άτομα με άνοια. Ορισμένα παραδείγματα αυτών των προσεγγίσεων περιλαμβάνουν:

1. Ενεργοποίηση της συμπεριφοράς: Αυτό περιλαμβάνει την ενθάρρυνση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους αρέσουν και έχουν νόημα.

2. Θεραπεία αναμνήσεων: Αυτή μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με άνοια να επεξεργαστούν και να αντιμετωπίσουν δύσκολα συναισθήματα που σχετίζονται με παρελθοντικές εμπειρίες.

3. Γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία: Αυτή μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με άνοια να εντοπίσουν και να αλλάξουν τα αρνητικά μοτίβα σκέψης που συμβάλλουν στις συναισθηματικές διαταραχές.

4. Συνολικά, οι μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση των συμπεριφορών που ανταποκρίνονται, τη βελτίωση/διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας και τη μείωση των συναισθηματικών διαταραχών σε άτομα με άνοια (Meyer & O'Keefe, 2020- van der Steen, et al, 2018)

1.2 Πώς συνδυάζουμε δραστηριότητες άνοιας με έξυπνες συσκευές - Σύντομη περιγραφή του Αποτελέσματος του έργου 2 (PR2)

Δεν έχει αναπτυχθεί ακόμη επαρκώς η εκτεταμένη κατάρτιση των φροντιστών σχετικά με τη δυνατότητα ενσωμάτωσης νέων τεχνολογιών για την εκτέλεση δραστηριοτήτων που αποσκοπούν στη φροντίδα των ατόμων με άνοια. Συνεπώς, υπάρχει αυξημένη ανάγκη να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην κατάρτιση των φροντιστών σχετικά με τον τρόπο χρήσης τεχνολογικών συσκευών για την εκτέλεση δραστηριοτήτων με άνοια. Το Project Result 2 (PR2) του InfoCARE επικεντρώνεται στις δραστηριότητες άνοιας και περιλαμβάνει όλες τις σχετικές πληροφορίες για τον τρόπο υλοποίησης δραστηριοτήτων άνοιας με τη χρήση έξυπνων συσκευών. Αποτελεί μια πρακτική απάντηση στην πανδημία COVID-19 και στα περιοριστικά μέτρα που έχουν εντείνει το άγχος και την επιβάρυνση για τις οικογένειες που φροντίζουν έναν συγγενή που πάσχει από άνοια. Ως εκ τούτου, το αποτέλεσμα αυτό εμφανίζει ένα πολύ καινοτόμο στοιχείο και είναι



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

προσαρμόσιμο τόσο σε μέτρα προσωπικής όσο και σε μέτρα απομακρυσμένης φροντίδας. Ειδικότερα, στοχεύει στα εξής:

- Προσαρμογή των δραστηριοτήτων του αποτελέσματος του έργου 1 (PR1): με τρόπο ώστε να μπορούν να εκτελούνται εξ αποστάσεως με την υποστήριξη νέων τεχνολογιών και συσκευών, όπως το Amazon Echo Show ή το Spot και το Google Nest Hub.



- Να εξοπλίσει τους φροντιστές ατόμων με νοητική ανεπάρκεια ή/και άνοια με μια πρακτική απάντηση στην κοινωνική απομάκρυνση και απομόνωση, λόγω της τρέχουσας κρίσης υγείας, χρησιμοποιώντας νέες τεχνολογίες, στις καθημερινές δραστηριότητες φροντίδας.

- Βελτίωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων που πάσχουν από άνοια και των άτυπων φροντιστών και των οικογενειών τους, ως απάντηση στην κοινωνική απομάκρυνση.

- Να συμπεριλάβει πρόσθετες δραστηριότητες που μπορούν να εκτελεστούν και το αποτέλεσμα μπορεί να αποτελέσει εκπαιδευτικό υλικό για νοσηλευτικές και ιδρυματικές μονάδες φροντίδας, καθώς και για ΜΚΟ και οργανώσεις που εργάζονται με ηλικιωμένους και άτομα με άνοια.

Το PR2 εγχειρίδιο θα συμβάλει:

- Αύξηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού των άτυπων φροντιστών που φροντίζουν άτομα με άνοια,
- Βελτίωση της ποιότητας της υποστήριξης που παρέχουν οι οικογένειες και οι επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα με άνοια,
- Αναγνώριση των δυσκολιών που σχετίζονται με τα προχωρημένα στάδια της άνοιας και τον τρόπο επαρκούς αντιμετώπισής της,
- Εντατικοποίηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων που πάσχουν από άνοια και των οικογενειών/άτυπων φροντιστών τους, παρά την κοινωνική απομάκρυνση, χάρη στις νέες τεχνολογίες,
- Χαλάρωση του άγχους και της επιβάρυνσης από ψυχολογική, συναισθηματική και οικονομική άποψη χάρη στη μη τυπική εκπαίδευση και τις νέες τεχνολογίες,
- Βελτιωμένες συνθήκες φροντίδας και βοήθειας για τους φροντιστές.

Το PR2 συμπεριλαμβάνει τα παρακάτω:

- Ενότητα 1: - Εγχειρίδιο και μια σειρά βίντεο σχετικά με τον ψηφιακό γραμματισμό για φροντιστές ασθενών με άνοια: βασικές ψηφιακές δεξιότητες για τη χρήση μιας από τις τεχνολογίες που προτείνονται για την εξ αποστάσεως φροντίδα (Amazon Echo Show και εικονική βοηθός Alexa).

- Ενότητα 2: Εγχειρίδιο και μια σειρά από βίντεο σχετικά με τις απομακρυσμένες και ψηφιακές δραστηριότητες διέγερσης για ασθενείς με άνοια: Προσαρμογή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται στα αποτελέσματα του έργου 1 - [Ενότητες 3 και 4](#) - για απομακρυσμένη και ψηφιακή εφαρμογή.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Σε αυτό το εγχειρίδιο, θα επικεντρωθούμε στην παροχή περισσότερων πληροφοριών σχετικά με την Ενότητα 2 και τον τρόπο εκτέλεσης αυτών των δραστηριοτήτων από απόσταση με τη χρήση της συσκευής επίδειξης Amazon Echo, μιας παρόμοιας ψηφιακής συσκευής της επιλογής σας ή ακόμη και ενός λογισμικού βιντεοκλήσεων.

Οι περισσότερες από τις δραστηριότητες που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο μπορούν να πραγματοποιηθούν εξ αποστάσεως με τη χρήση ενός smartphone από την πλευρά του φροντιστή και της συσκευής Amazon Echo Show από την πλευρά του ατόμου με άνοια. Και οι δύο συσκευές μπορούν εύκολα να συνδεθούν μέσω βιντεοκλήσης χρησιμοποιώντας τη λειτουργία drop-in της Amazon μέσω της εφαρμογής Alexa (συμβουλευτείτε την Ενότητα 1 για να λάβετε λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο ρύθμισης). Για ορισμένες από τις δραστηριότητες δεν είναι δυνατή η πλήρης εξ αποστάσεως εφαρμογή, επομένως περιγράφονται επίσης εναλλακτικές λύσεις για το πώς μπορούν να εκτελεστούν με την υποστήριξη ψηφιακών συσκευών και λογισμικού.

Πρέπει να διευκρινίσουμε ότι δεν είναι δυνατή η εξ αποστάσεως εκτέλεση όλων των δραστηριοτήτων που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο και, για αυτές, παρέχονται εναλλακτικές λύσεις για το πώς μπορούν να εκτελεστούν πρόσωπο με πρόσωπο με την υποστήριξη ψηφιακών συσκευών.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΈΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΆΝΟΙΑ ΣΕ ΠΡΏΙΜΟ ΣΤΆΔΙΟ

Σημαντική σημείωση: Για τους σκοπούς του έργου InfoCare δίνονται περιγραφές για κάθε δραστηριότητα για την υλοποίηση κάθε δραστηριότητας με τη χρήση της συσκευής Amazon Echo Show. Για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων από απόσταση μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλες συσκευές ή/και λογισμικό βιντεοκλήσεων.

2.1 Προσανατολισμός στην επικαιρότητα

Τύπος: Νοητική Ενεργοποίηση.

Τρόπος υλοποίησης: Απομακρυσμένος.

Στόχοι/Οφέλει: νοητικές ικανότητες, π.χ. προσανατολισμός, συγκέντρωση, μνήμη, ομιλία και ικανότητα αλληλεπίδρασης.

Χρόνος: Αν και ο προτεινόμενος χρόνος για αυτή τη δραστηριότητα είναι 40 λεπτά, μπορείτε να τον προσαρμόσετε ανάλογα με το επίπεδο της εξασθένησης και το πόσο καλά το άτομο αλληλεπιδρά μέσω της ψηφιακής συσκευής.

Εάν το άτομο αρχίσει να αισθάνεται άγχος και παρατηρήσετε ότι η δραστηριότητα είναι πολύ δύσκολη για το άτομο, μπορείτε να σταματήσετε τη δραστηριότητα και να επαναφέρετε τον διάλογο σε ένα θέμα που είναι πιο ευχάριστο για το άτομο.

Προαπαιτούμενα:

1. Και οι δύο συσκευές συνδέονται μέσω της λειτουργίας drop-in ή μιας βιντεοκλήσης, σε περίπτωση που επιλέξετε μια άλλη ψηφιακή συσκευή.
2. Εφημερίδες, ειδησεογραφικές εκπομπές διαθέσιμες είτε στην τηλεόραση είτε στο ραδιόφωνο
3. Εάν επιλέξετε τη ραδιοφωνική ή τηλεοπτική εκπομπή, βεβαιωθείτε ότι και τα δύο ραδιόφωνα/τηλεοράσεις είναι ενεργοποιημένα και ότι παρακολουθείτε την ίδια ειδησεογραφική εκπομπή.
4. Το άτομο μπορεί να σας βλέπει και να σας ακούει σωστά μέσω της οθόνης.
5. Το άτομο είναι χαλαρό και έχει κίνητρο να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.

Περιγραφή: Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει το άτομο με άνοια να νιώσει ότι συμπεριλαμβάνεται και ότι ενημερώνεται για τα γεγονότα που συμβαίνουν σε όλο τον κόσμο. Επιπλέον, τα γεγονότα που συζητούνται μπορεί να του θυμίζουν άλλα γεγονότα, γεγονός που μπορεί να το κάνει να αισθάνεται ευτυχισμένο που μοιράζεται τις γνώσεις του για ένα συγκεκριμένο θέμα. Πάρτε μια εφημερίδα της συγκεκριμένης ημερομηνίας και αρχίστε να συζητάτε ένα γεγονός που περιγράφεται σε αυτήν. Εναλλακτικά, μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα δελτίο ειδήσεων ή να ακούσετε τις ειδήσεις στο ραδιόφωνο μαζί και να συζητήσετε τα γεγονότα που αναφέρονται σε αυτό. Ξεκινήστε ζητώντας από το άτομο να μιλήσει για τον εαυτό του (π.χ. όνομα, τόπος γέννησης, χόμπι κ.λπ.) και την τρέχουσα ημερομηνία ώρα. Στη συνέχεια

Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Μπορείτε να επιλέξετε ένα επίκαιρο θέμα για να συζητήσετε. Μπορείτε επίσης να του/της ζητήσετε να βρει μια στρατηγική για να απομνημονεύσει ένα στοιχείο που αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα του θέματος (π.χ. πυροτεχνήματα), ώστε να μπορεί να ανακαλέσει το στοιχείο αργότερα γράφοντάς το σε ένα χαρτί όταν του/της ζητηθεί. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί εξ αποστάσεως είτε με τη χρήση του Amazon Echo Show είτε με οποιοδήποτε άλλο λογισμικό βιντεοκλήσης.

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα: Αφού ρυθμίσετε τις συσκευές και βεβαιωθείτε ότι το άτομο ανταποκρίνεται, μπορείτε να αρχίσετε να ενθαρρύνετε το διάλογο και να εμπλέξετε σταδιακά το άτομο στη δραστηριότητα με ερωτήσεις όπως:

Τι πιστεύετε για την εκπομπή;

Ποια γεγονότα αναφέρθηκαν στην εφημερίδα;

Υπήρχαν κάποια συγκεκριμένα γεγονότα που παρατήρησες στην εκπομπή;

Μήπως κάποιο από τα γεγονότα σας θύμισε κάποιο προηγούμενο γεγονός;

Αν ναι, μπορείτε να το αναλύσετε;

Ποιο ήταν το αγαπημένο ή το λιγότερο αγαπημένο σας μέρος της εκπομπής;

Συμβουλές και συστάσεις: Επιλέξτε οποιοδήποτε θέμα, ανάλογα με τις τρέχουσες υποθέσεις. Αν δεν μπορεί να βρει μια στρατηγική για να θυμηθεί το αντικείμενο, μπορείτε να του/της δώσετε μια στρατηγική (π.χ. η λέξη αρχίζει με το γράμμα "F"). Για να αυξήσετε τη δυσκολία, μπορείτε να του/της ζητήσετε να εκτελέσει κάποιες κινήσεις των χεριών (π.χ. άνοιγμα και κλείσιμο των παλαμών) ενώ δίνει απαντήσεις στις ερωτήσεις σας σχετικά με το θέμα (π.χ. τι κάνουμε την παραμονή της Πρωτοχρονιάς;). Εάν το άτομο με άνοια έχει προβλήματα όρασης ή/και ακοής, βεβαιωθείτε ότι έχει τα γυαλιά ή τα ακουστικά του στο χέρι. Εάν χρησιμοποιείτε το Amazon Echo Show, εκ των προτέρων, κατά τη ρύθμιση της συσκευής για το άτομο που φροντίζετε, βεβαιωθείτε ότι η ένταση του ήχου είναι σωστά ρυθμισμένη και ότι η συσκευή είναι αντιστοιχισμένη με το κινητό σας τηλέφωνο, καθώς και ότι η λειτουργία drop-in και τα δικαιώματα είναι σωστά ρυθμισμένα.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα σύμφωνα με τις προτιμήσεις του ατόμου με άνοια. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τις επιλογές σας με βάση τις ανάγκες του ατόμου με άνοια:

- Εάν το άτομο έχει συνηθίσει να ακούει τις ειδήσεις στο ραδιόφωνο, ο καλύτερος τρόπος προσέγγισης αυτής της δραστηριότητας μπορεί να είναι να επιλέξετε μια ραδιοφωνική εκπομπή.
- Αν είναι συνδρομητής σε μια συγκεκριμένη εφημερίδα, μπορείτε να ξεκινήσετε από τις ειδήσεις της συγκεκριμένης εφημερίδας, καθώς αυτό θα διευκολύνει τη δραστηριότητα, αφού αυτόματα θα έχει την εφημερίδα στο χέρι και η δομή και η διάταξη της εφημερίδας θα του φαίνονται οικεία.

[Ο σύνδεσμος για το βίντεο της δραστηριότητας](#)

2.2 Χόμπι

Τύπος: Αναπόληση



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Μέθοδος εφαρμογής: Μικτή. Επιλογές για εφαρμογή τόσο εξ αποστάσεως όσο και πρόσωπο με πρόσωπο (με φυσική παρουσία του φροντιστή και του ατόμου με άνοια).

Στόχος/όφελος: Συναισθηματικά και συμπεριφορικά οφέλη, πρόκληση συναισθημάτων και αναμνήσεων, ψυχαγωγία και προώθηση της σύνδεσης με τον φροντιστή.

Χρόνος: Ανάλογα με τις επιλογές που επιλέγονται. 20 λεπτά - 1 ώρα.

Προϋποθέσεις: Για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Το άτομο πρέπει να είναι σε θέση να ακούει και να βλέπει την οθόνη.
2. Το άτομο πρέπει να είναι χαλαρό και να έχει κίνητρο για να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.
3. Εξηγήστε εν συντομία στον ασθενή τις δραστηριότητες που κάνετε ή θα κάνετε με την ψηφιακή συσκευή και προσελκύστε το ενδιαφέρον του ασθενούς.
4. Εάν το άτομο με άνοια έχει προβλήματα όρασης ή/και ακοής, βεβαιωθείτε ότι έχει πρόχειρα τα γυαλιά ή τα ακουστικά του.

Τα υλικά που θα χρειαστείτε για αυτή τη δραστηριότητα μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τα χόμπι του ατόμου με άνοια. Για παράδειγμα, για έναν ασθενή που του αρέσει να μαγειρεύει ή να τρώει, μπορείτε να παίξετε ένα βίντεο με το αγαπημένο του πιάτο. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να αλλάξετε την εστίασή του/της και να προσπαθήσετε να φτιάξετε αυτό το πιάτο μαζί. Για το σκοπό αυτό, μπορεί να χρειαστεί να προμηθευτείτε τα απαραίτητα υλικά για το μαγείρεμα.

Για έναν ασθενή που έχει ως χόμπι το πλέξιμο, μπορείτε να αναπαράγετε βίντεο που δείχνουν διάφορες τεχνικές πλεξίματος. Δεδομένου ότι βρίσκεται ακόμη στην πρώιμη περίοδο άνοιας, μπορείτε να προσπαθήσετε να πλέξετε μαζί όσο το δυνατόν περισσότερο από τις κινητικές και γνωστικές του ικανότητες.

Περιγραφή: Εστιάστε σε ένα χόμπι που συνήθιζε να απολαμβάνει και ενθαρρύνετε τον να μιλήσει γι' αυτό (π.χ. μαγειρική). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχετικά αντικείμενα για να προωθήσετε τη συζήτηση (π.χ. αγαπημένο βότανο). Είναι σημαντικό να επιλέξετε ένα χόμπι που το άτομο γνωρίζει και απολαμβάνει, καθώς είναι πιο πιθανό να αντιδράσει θετικά σε αυτό.

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα:

Επιλογή 1: Παρακολούθηση ενός βίντεο για το χόμπι τους. Για παράδειγμα, αν έχετε έναν συγγενή που λατρεύει να τρώει ή να φτιάχνει ζυμαρικά, μπορείτε να αξιολογήσετε τις επιλογές δίνοντας εντολή στη συσκευή "Alexa, άνοιξε ένα βίντεο για το πώς να φτιάχνεις ζυμαρικά από το Youtube". Δίνοντας τα συστατικά σε ένα βίντεο που σας ενδιαφέρει, μπορείτε να ακολουθήσετε τις οδηγίες μία προς μία. Έτσι, θα έχετε κάνει μια δραστηριότητα και μπορείτε εύκολα να συνεχίσετε αυτή τη δραστηριότητα με το βίντεο που παρακολουθείτε. Αυτή η επιλογή δεν μπορεί να γίνει με τη χρήση της λειτουργίας drop in ή κλήσης του Amazon echo show εξ αποστάσεως. Άλλα λογισμικά βιντεοκλήσεων (π.χ. Skype, Zoom κ.λπ.) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υλοποίηση ή με φυσική παρουσία με τη χρήση της συσκευής.

Επιλογή 2: Παρακολούθηση μιας ταινίας. Δεδομένου ότι η παρακολούθηση ταινιών είναι ένα από τα κοινά χόμπι, μπορείτε να παρακολουθήσετε πολλές ταινίες με το αγαπημένο σας πρόσωπο με



Remote Care Activities for People with Dementia

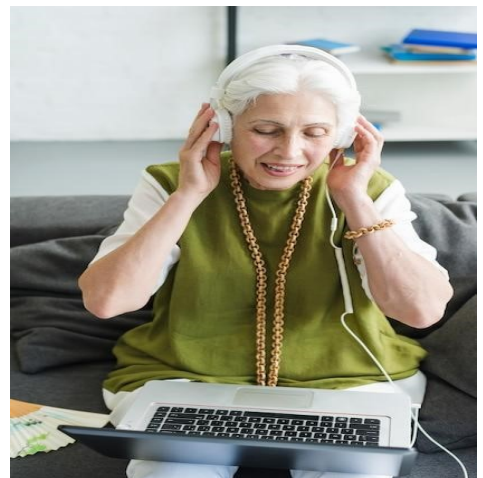
InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

άνοια μέσω του Amazon Echo Show. Η Amazon σας προσφέρει πολλές επιλογές σε αυτό το πλαίσιο. Χρησιμοποιώντας φωνητικές εντολές, μπορείτε να ανακαλύψετε ταινίες, ντοκιμαντέρ και βίντεο μικρού μήκους με διάφορα θέματα. Για παράδειγμα, όταν δώσετε την εντολή "Alexa, βρες κωμωδίες", η Alexa θα σας απαριθμήσει το περιεχόμενο κωμωδίας που μπορείτε να παρακολουθήσετε. Μπορείτε να επιλέξετε ένα από αυτά και να το παρακολουθήσετε μαζί. Αυτή η επιλογή δεν μπορεί να γίνει με τη χρήση της λειτουργίας drop in ή call του Amazon echo show εξ αποστάσεως. Άλλα λογισμικά βιντεοκλήσεων (π.χ. Skype, Zoom κ.λπ.) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υλοποίηση ή με φυσική παρουσία με τη χρήση της συσκευής.

Επιλογή 3: Drop-in-Talks (συνομιλίες με δυνατότητα εισόδου). Μπορείτε να κάνετε σύντομες συζητήσεις σχετικά με τα χόμπι που κάνετε μαζί. Η χρήση της λειτουργίας Drop-In του Amazon Echo Show μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη από αυτή την άποψη. Με βάση τα παραδείγματα που δόθηκαν προηγουμένως, μπορείτε να ζητήσετε μια εύκολη λεπτομέρεια σχετικά με το γεύμα που φτιάξατε ή μια ερώτηση σχετικά με την ταινία που παρακολουθήσατε. Έτσι, μπορείτε να κάνετε μια συζήτηση κατά την οποία μπορείτε να ελέγξετε τη γνωστική ικανότητα του συγγενή σας με άνοια. Κάνοντας τον ασθενή με άνοια να νιώσει ότι απαντάει σωστά στις ερωτήσεις θα αυξήσει την αυτοπεποίθησή του και μπορεί να του προκαλέσει υψηλή διάθεση στην καθημερινότητά του. Η επιλογή αυτή μπορεί να γίνει εξ αποστάσεως χρησιμοποιώντας τη συσκευή amazon echo show και τις δυνατότητές της ή οποιοδήποτε άλλο λογισμικό κλήσης (π.χ. Skype, Zoom κ.λπ.).

Συμβουλές και συστάσεις: Μπορείτε να δώσετε ενδείξεις στον ασθενή σχετικά με την προγραμματισμένη δραστηριότητα. Μπορείτε να κάνετε πιο ευνοϊκές επιλογές βίντεο βλέποντας μόνοι σας εκ των προτέρων τα βίντεο που πρέπει να ανοίξουν σχετικά με τα χόμπι του ασθενούς. Τα άτομα με αρχόμενη ή μέτρια άνοια αντιλαμβάνονται καλύτερα τις δραστηριότητες βλέποντας και παρακολουθώντας τις. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να κάνετε τις προγραμματισμένες δραστηριότητες μαζί τους και να εκτελείτε όλες τις κινήσεις με τάξη σύμφωνα με τους κανόνες για μια πιο υγιή δραστηριότητα.

[Ο σύνδεσμος για το βίντεο της δραστηριότητας](#)



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

2.3 Άλμπουμ με φωτογραφίες

Τύπος: Αναπόληση

Τρόπος εφαρμογής: Μεικτός. Επιλογές τόσο για απομακρυσμένη όσο και για αυτοπρόσωπη εφαρμογή (με φυσική παρουσία του φροντιστή και του ατόμου με άνοια).

Στόχος/Οφέλη: Συναισθηματικά και συμπεριφορικά οφέλη, πρόκληση συναισθημάτων και αναμνήσεων, ψυχαγωγία, προώθηση της διασύνδεσης με τον φροντιστή. Εκπαίδευση της μνήμης και ανάμνηση διαφορετικών ανθρώπων, στιγμών ή τόπων, ενίσχυση των δεσμών μνήμης.

Χρόνος: Αν και ο προτεινόμενος χρόνος για αυτή τη δραστηριότητα είναι μία ώρα, μπορείτε να τον προσαρμόσετε ανάλογα με το επίπεδο της εξασθένησης και το πόσο καλά το άτομο αλληλεπιδρά μέσω της ψηφιακής συσκευής.

Προαπαιτούμενα:

1. Και οι δύο συσκευές είναι συνδεδεμένες μέσω της λειτουργίας drop-in ή μιας βιντεοκλήσης, σε περίπτωση που επιλέξετε μια άλλη ψηφιακή συσκευή.
2. Το άτομο μπορεί να σας ακούει και να σας βλέπει σωστά μέσω της οθόνης.
3. Το άτομο είναι χαλαρό και έχει κίνητρο να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.
4. Οι επιλεγμένες φωτογραφίες είναι διαθέσιμες, ώστε το άτομο με άνοια να μπορεί εύκολα να τις βρει.

Περιγραφή: Το άλμπουμ φωτογραφιών είναι μια δραστηριότητα ανάμνησης κατάλληλη για άτομα με άνοια, καθώς τα βοηθά να εκπαιδεύσουν τη μνήμη και να θυμηθούν διαφορετικά άτομα, στιγμές ή μέρη, ενισχύοντας τους δεσμούς μνήμης. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι το άτομο με άνοια έχει κοντά του το άλμπουμ φωτογραφιών, ώστε στη συνέχεια να ξεκινήσετε. Υπάρχουν δύο επιλογές για την ανάπτυξη της δραστηριότητας, η μία επιλογή είναι να τους ζητήσετε να αναζητήσουν διάφορους στόχους, όπως ανθρώπους, στιγμές ή διαφορετικά μέρη όπου έχουν βρεθεί και να τους βοηθήσετε να εκπαιδεύσουν τη μνήμη μέσα από τις εικόνες, δημιουργώντας τη δική τους ιστορία με τις φωτογραφίες.

Μια άλλη επιλογή είναι να αφήσετε το άτομο να επιλέξει ελεύθερα μια φωτογραφία και να του κάνετε ερωτήσεις σχετικά με την επιλεγμένη φωτογραφία. Αυτός είναι ένας λιγότερο δομημένος τρόπος εκτέλεσης της δραστηριότητας, αλλά αν η γνωστική εξασθένηση είναι σοβαρή, θα μπορούσε να είναι ένας καλύτερος τρόπος για να εργαστείτε μαζί τους.

Αυτή η δραστηριότητα διεγείρει επίσης την οπτική μνήμη, την επεισοδιακή μνήμη και την ανάκληση, ιδίως της μακροπρόθεσμης μνήμης. Ανάλογα με το επίπεδο εξασθένησης του ατόμου, η δραστηριότητα θα πρέπει να προσαρμόζεται αλλάζοντας το είδος των ερωτήσεων.

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα: Για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα πρέπει να ξεκινήσετε τη βιντεοκλήση χρησιμοποιώντας τη λειτουργία drop-in και να ζητήσετε από το άτομο με άνοια να διαλέξει το άλμπουμ ή τα άλμπουμ φωτογραφιών. Στη συνέχεια, εμπλέξτε το να επιλέξει κάποιες φωτογραφίες που του αρέσουν από διαφορετικές σελίδες ή άλμπουμ, μέχρι να επιλέξει τουλάχιστον 10 φωτογραφίες. Αυτό μπορεί να γίνει είτε 1) εξ αποστάσεως-χρησιμοποιώντας τη συσκευή amazon echo show και το άτομο έχει φυσική πρόσβαση στο άλμπουμ φωτογραφιών, 2) εξ αποστάσεως- χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε λογισμικό



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

βιντεοκλήσης που επιτρέπει τον διαμοιρασμό οθόνης ώστε να μπορούν και οι δύο να βλέπουν τις φωτογραφίες ταυτόχρονα, 3) αυτοπροσώπως χρησιμοποιώντας τη συσκευή amazon echo show ; ο φροντιστής και το άτομο με άνοια είναι και οι δύο παρόντες στο ίδιο δωμάτιο και χρησιμοποιούν τη συσκευή για να έχουν πρόσβαση στις φωτογραφίες στο άλμπουμ φωτογραφιών της συσκευής.

Αφού επιλεγούν οι φωτογραφίες, η δραστηριότητα συνίσταται στην εμπλοκή του ατόμου με άνοια σε μια συζήτηση σχετικά με αυτές, κάνοντας ερωτήσεις όπως:

Θυμάστε αυτό το ταξίδι; Τι συνέβη εκείνη την ημέρα; Θυμάστε ότι η Silvia έχασε την τσάντα στο πάρκο; Πώς τη βρήκαμε;

Ποιο είναι αυτό το άτομο δίπλα μου; Θυμάσαι την τελευταία φορά που την είδες; Σου άρεσε εκείνη η μέρα;

Πού θα βγάλουμε αυτή τη φωτογραφία; Πόσα χρόνια μένουμε σε αυτό το σπίτι;... και ούτω καθεξής.

Ένας άλλος τρόπος εκτέλεσης της δραστηριότητας: αντί να αφήσετε το άτομο να επιλέξει ελεύθερα τις φωτογραφίες, είναι να ζητήσετε διάφορους στόχους προκειμένου να ελέγξετε αν το άτομο αναγνωρίζει τους στόχους (πρόσωπα, στιγμές, μέρη).

Για παράδειγμα, μπορείτε να ζητήσετε από το άτομο να διαλέξει φωτογραφίες από:

Ένας συγγενής (για παράδειγμα: αδελφή)

Ένας φίλος (π.χ. συνάδελφος στο πανεπιστήμιο)

Ένα κατοικίδιο ζώο (π.χ. σκύλος)

Ένα ταξίδι (για παράδειγμα: διακοπές στην παραλία)

Ένα σημαντικό μέρος (για παράδειγμα: ένα παλιό σπίτι)

Μια συγκεκριμένη γιορτή στο πέρασμα των χρόνων (π.χ.: Χριστούγεννα)

Ένα συγκεκριμένο έτος (για παράδειγμα: μόνο φωτογραφίες του 2003)

Αν το άτομο κάνει καλά τη δραστηριότητα και βρίσκει τους σωστούς στόχους, μπορείτε να το εμπλέξετε σε μια μεγαλύτερη συζήτηση σχετικά με τις φωτογραφίες που επέλεξε. Εάν το άτομο δεν μπορεί να εκτελέσει τη δραστηριότητα, μπορείτε να αλλάξετε στην άλλη επιλογή και να αφήσετε το άτομο να επιλέξει ελεύθερα τις φωτογραφίες που προτιμά.

Συμβουλές και συστάσεις: Λάβετε υπόψη ότι ο καλύτερος τρόπος για την εξάσκηση της μνήμης είναι η συχνή εξάσκηση της δραστηριότητας, προκειμένου να επανέλθουν οι αναμνήσεις που συνδέονται με τις φωτογραφίες για να ενισχυθούν οι δεσμοί που δημιουργήθηκαν. Ανάλογα με το επίπεδο εξασθένησης, θα πρέπει να το κάνετε εβδομαδιαία ή και καθημερινά. Και επίσης, για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον, μην χρησιμοποιείτε κάθε μέρα το ίδιο σύνολο φωτογραφιών και ζητήστε διαφορετικές στιγμές ζωής (παιδική ηλικία, εφηβεία και ενηλικίωση) ή σημαντικές στιγμές (γεννήσεις, δουλειές, φίλοι, γάμοι ή οικογενειακά πάρτι, ταξίδια...) αλλάζοντας το θέμα κάθε μέρα. Είναι επίσης σημαντικό να αποφεύγετε να αναμοχλεύετε οδυνηρές και θλιβερές αναμνήσεις και να προσπαθείτε να θυμάστε τις καλές στιγμές. Αν προκύψει μια θλιβερή ανάμνηση, συνοδεύστε το άτομο και δείξτε την ενσυναίσθησή σας, κάνοντάς το να νιώσει κατανόηση και άνεση- αλλά είναι προτιμότερο να πραγματοποιήσετε αυτή την άσκηση με χαρούμενες και ευδιάθετες στιγμές.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Επίσης, αν το άτομο δεν μπορεί να επικοινωνήσει λεκτικά, επικεντρωθείτε στο να του δώσετε τη χαρά να θυμηθεί το παρελθόν του, ακόμη και αν δεν μπορεί να το μοιραστεί.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα: Εστιάστε σε ένα χόμπι που συνήθιζε να απολαμβάνει και ενθαρρύνετέ το να μιλήσει γι' αυτό (π.χ. μαγειρική). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχετικά αντικείμενα για να προωθήσετε τη συζήτηση (π.χ. αγαπημένο βότανο). Είναι σημαντικό να επιλέξετε ένα χόμπι που το άτομο γνωρίζει και απολαμβάνει, καθώς είναι πιο πιθανό να αντιδράσει θετικά σε αυτό

[Ο σύνδεσμος για το βίντεο της δραστηριότητας](#)

2.4 Τι κάνει αυτό;

Τύπος: Αναπόληση

Τρόπος εφαρμογής: Απομακρυσμένος.

Στόχος/Οφέλη: Εκτός από τη μνήμη, η δραστηριότητα αυτή διεγείρει και άλλες γνωστικές λειτουργίες, όπως η προσοχή και η λογική. Εάν το άτομο εξακολουθεί να έχει κινητικότητα, μπορεί επίσης να βοηθήσει στη σωματική διέγερση.

Χρόνος: Ο προτεινόμενος χρόνος για αυτή τη δραστηριότητα είναι 20 λεπτά, αλλά μπορείτε να τον προσαρμόσετε ανάλογα με το επίπεδο εξασθένησης και το πόσο καλά το άτομο αλληλεπιδρά μέσω της ψηφιακής συσκευής.

Προαπαιτούμενα: Για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα εξ αποστάσεως, βεβαιωθείτε ότι πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Και οι δύο συσκευές είναι συνδεδεμένες μέσω της λειτουργίας drop-in ή μέσω βιντεοκλήσης, σε περίπτωση που επιλέξετε άλλη ψηφιακή συσκευή.
2. Το άτομο μπορεί να σας ακούσει και να σας δει σωστά μέσω της οθόνης.
3. Το άτομο είναι χαλαρό και έχει κίνητρο να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.
4. Τα αντικείμενα που έχουν επιλεγεί για τη δραστηριότητα βρίσκονται κοντά, ώστε το άτομο με άνοια να μπορεί εύκολα να τα βρει.
5. Εάν το άτομο έχει προβλήματα όρασης ή ακοής, βεβαιωθείτε ότι έχει τα γυαλιά ή τα ακουστικά του στο χέρι.

Για να το κάνετε πιο εύκολο: Εάν χρησιμοποιείτε μια συσκευή Echo Show, εκ των προτέρων, κατά τη ρύθμισή της, βεβαιωθείτε ότι η ένταση του ήχου έχει ρυθμιστεί σωστά, ότι η συσκευή είναι συνδεδεμένη με το κινητό σας τηλέφωνο, καθώς και ότι η λειτουργία drop-in και τα δικαιώματα είναι ενεργοποιημένα

Περιγραφή: Είναι μια δραστηριότητα αναπόλησης που βοηθά τα άτομα με άνοια να θυμούνται τη χρήση καθημερινών αντικειμένων. Η δραστηριότητα συνίσταται στην επιλογή αντικειμένων που το άτομο χρησιμοποιεί καθημερινά και των οποίων τις λειτουργίες εξακολουθεί να θυμάται. Τα αντικείμενα πρέπει να επιλεγούν από τον φροντιστή εκ των προτέρων και να παρουσιαστούν στο άτομο με άνοια στην κάμερα. Μπορεί να είναι αντικείμενα προσωπικής υγιεινής, όπως μια



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

οδοντόβουρτσα ή μια χτένα, καθώς και ρούχα, σκεύη κουζίνας κ.λπ. Αφού επιλεγούν τα αντικείμενα, η δραστηριότητα συνίσταται στην εμπλοκή του ατόμου σε μια συζήτηση σχετικά με τα αντικείμενα, με ερωτήσεις όπως:

Πώς ονομάζεται το αντικείμενο; ή Για ποιο λόγο χρησιμοποιείται το αντικείμενο;

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα:

Αφού ρυθμίσετε τις συσκευές και βεβαιωθείτε ότι το άτομο ανταποκρίνεται, μπορείτε να αρχίσετε να ενθαρρύνετε το διάλογο και να το εμπλέξετε σταδιακά στη δραστηριότητα με ερωτήσεις όπως

Ποιο αντικείμενο χρησιμοποιείτε για να βουρτσίζετε τα δόντια σας;

Μπορείτε να πείτε πού το τοποθετείτε;

Μπορείς να μου φέρεις και να μου δείξεις το αντικείμενο;

Μπορείς να το βάλεις στη θέση του;

Εάν το άτομο αρχίσει να αισθάνεται άγχος και παρατηρήσετε ότι η δραστηριότητα είναι πολύ προκλητική για το άτομο, μπορείτε να σταματήσετε τη δραστηριότητα και να επαναλάβετε το διάλογο σε ένα πιο ευχάριστο θέμα.

Συμβουλές και συστάσεις: όπως μια χτένα ή ένα συγκεκριμένο φλιτζάνι καφέ.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα:

Μπορείτε να προσθέσετε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας:

Εάν το άτομο έχει περιορισμένη σωματική κινητικότητα ή ζει σε κέντρο φροντίδας, μπορείτε απλώς να του δείξετε εικόνες των αντικειμένων μέσω της συσκευής αντί να του ζητήσετε να βρει και να φέρει τα αντικείμενα.

Εάν το άτομο εξακολουθεί να ζει στο σπίτι του και μπορεί να κινείται, μπορείτε να του ζητήσετε να κινηθεί μέσα στο σπίτι, να βρει και να φέρει το αντικείμενο πριν ξεκινήσει η συζήτηση και να το βάλει στη θέση του μόλις τελειώσει η δραστηριότητα.

Αν το άτομο ανταποκρίνεται καλά στη δραστηριότητα, μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό ή τη δυσκολία των ερωτήσεων, για παράδειγμα, ζητώντας του να περιγράψει τη διαδικασία και να συνδέσει το αντικείμενο με τις συνήθειες, κάνοντας ερωτήσεις όπως

Πώς βουρτσίζετε τα δόντια σας;

Ποια άλλα στοιχεία χρειάζεστε για να βουρτσίσετε τα δόντια σας;

Πόσες φορές την ημέρα το κάνετε;

[Ο σύνδεσμος για το βίντεο της δραστηριότητας](#)



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

2.5 Ασκήσεις με καρέκλα

Τύπος: Σωματική άσκηση

Τρόπος εφαρμογής: Απομακρυσμένος.

Στόχοι/Οφέλη: Οι ασκήσεις αυτές αποσκοπούν στην οικοδόμηση ή τη διατήρηση της μυϊκής δύναμης και της ισορροπίας και είναι λιγότερο επίπονες από τις ασκήσεις σε όρθια θέση. Μπορούν να αποτελέσουν μέρος ενός αναπτυσσόμενου προγράμματος, με τον αριθμό των επαναλήψεων κάθε άσκησης να αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.

Χρόνος: Ο χρόνος που χρειαζόμαστε για όλες αυτές τις δραστηριότητες είναι περίπου 20 λεπτά. Φυσικά, ο χρόνος αυτός μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την κατάσταση και τις ασκήσεις που επιλέγονται.

Προαπαιτούμενα: Για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα εξ αποστάσεως με μια ψηφιακή συσκευή, βεβαιωθείτε ότι πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Και οι δύο συσκευές είναι συνδεδεμένες μέσω της λειτουργίας drop-in ή μέσω βιντεοκλήσης, σε περίπτωση που επιλέξετε άλλη ψηφιακή συσκευή.
2. Το άτομο μπορεί να σας ακούει και να σας βλέπει σωστά μέσω της οθόνης.
3. Το άτομο είναι χαλαρό και έχει κίνητρο να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.
4. Το άτομο έχει στη διάθεσή του μια καρέκλα.
5. Βεβαιωθείτε ότι το άτομο που πρόκειται να εκτελέσει τις κινήσεις φοράει άνετα ρούχα. Οι κινήσεις που πρόκειται να εκτελέσουμε απαιτούν κάποια ευελιξία.
6. Προαιρετικά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν αλτήρες ή ζώνες αντίστασης. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι πολύ βαριά και ότι είναι εύκολο να τα σηκώσετε και να τα μετακινήσετε.

Περιγραφή: Τα άτομα με άνοια μπορούν να επωφεληθούν από ένα τακτικό πρόγραμμα καθιστών ασκήσεων στο σπίτι ή με μια ομάδα σε μια τοπική τάξη. Συχνά είναι καλή ιδέα να δείτε αυτές τις ασκήσεις να επιδεικνύονται τουλάχιστον μία φορά από έναν εκπαιδευτή ή σε βίντεο. Ο φροντιστής μπορεί να έχει το ρόλο του εκπαιδευτή για το άτομο με άνοια, δείχνοντας τις ασκήσεις στην κάμερα. Στο βίντεο που θα βρείτε στο τέλος αυτής της ενότητας υπάρχουν παραδείγματα ορισμένων λειτουργικών ασκήσεων σε καρέκλα και πώς να τις εκτελέσετε. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι είναι πολύ πιθανό να διαφοροποιήσετε αυτές τις ασκήσεις.

Πως να εκτελέσετε την δραστηριότητα:

Άσκηση 1: Εκτεταμένες ανυψώσεις ποδιών

Οδηγίες:

1. Καθίστε άνετα στην καρέκλα, φροντίζοντας η πλάτη σας να είναι ίσια και το στήθος σας έξω.
2. Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στα πλάγια της καρέκλας.
3. Βάλτε και τα δύο σας πόδια μακριά μπροστά σας με τα δάχτυλα των ποδιών σας να δείχνουν προς τα εμπρός και βεβαιωθείτε ότι τα πέλματα σας είναι διαγώνια προς τους γοφούς σας.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

4. Σηκώστε το ένα από τα πόδια σας προς τα πάνω και, στη συνέχεια, κατεβάστε το αργά πίσω στην αρχική του θέση.

Άσκηση 2: Κάθισμα γόνατο-προς-το-θώρακα

Οδηγίες:

1. Καθίστε άνετα στην καρέκλα και βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας είναι ίσια και ο κορμός σας είναι σφιγμένος.
2. Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στα πλάγια της καρέκλας και πιάστε την για σταθερότητα.
3. Βάλτε και τα δύο σας πόδια μπροστά από το σώμα σας και στρέψτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα πάνω. Βεβαιωθείτε ότι οι πατούσες σας είναι τοποθετημένες διαγώνια προς τους γοφούς σας.
4. Σηκώστε αργά και τα δύο πόδια σας προς τα πάνω, ενώ λυγίζετε τα γόνατά σας. Στη συνέχεια, κατεβάστε τα αργά στην αρχική θέση εκτελώντας την ίδια κίνηση προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Άσκηση 3: Πίεση ώμων σε καθιστή θέση

Οδηγίες:

1. Διαλέξτε ένα ζευγάρι ελαφρών αλτήρων και κρατήστε τους στο ίδιο μήκος σε κάθε πλευρά του σώματός σας.
2. Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα, φροντίζοντας οι γοφοί σας να σπρώχνονται πολύ προς τα πίσω και η πλάτη σας να στηρίζεται σταθερά στην πλάτη της καρέκλας.
3. Σφίξτε τους μυς του κορμού σας.
4. Σηκώστε τους αλτήρες πάνω από το κεφάλι σας με τα χέρια σας τεντωμένα πλήρως και παράλληλα μεταξύ τους.
5. Κατεβάστε αργά τα χέρια σας πίσω στη θέση εκκίνησης.

Άσκηση 4: Καθιστή θωρακική πίεση

Οδηγίες:

1. Πάρτε μια ζώνη αντίστασης και τοποθετήστε την πίσω από την καρέκλα σε σταθερό σημείο, ώστε να μην μπορεί να μετακινηθεί.
2. Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα με τους γοφούς σας όσο το δυνατόν πιο πίσω, και βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας στηρίζεται σταθερά στην πλάτη της καρέκλας.
3. Κρατήστε τις παλάμες σας στραμμένες προς τα κάτω με τους αγκώνες σας λυγισμένους και παράλληλους με τους ώμους σας. Τοποθετήστε τα χέρια σας λίγο έξω από το πλάτος των ώμων σας.
4. Σπρώξτε τη ζώνη αντίστασης προς τα εμπρός μέχρι τα χέρια σας να είναι πλήρως τεντωμένα μπροστά από το σώμα σας, αλλά μην αφήσετε τα χέρια σας να αγγίξουν το ένα το άλλο.
5. Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Συμβουλές και συστάσεις: Εάν το άτομο με άνοια έχει προβλήματα όρασης ή/και ακοής, βεβαιωθείτε ότι έχει τα γυαλιά του ή τα ακουστικά του. Κατά την εκτέλεση αυτών των ασκήσεων, θα πρέπει πάντα να θυμάστε ότι:

Τα άτομα με αρχόμενη ή μέτρια άνοια αντιλαμβάνονται καλύτερα τις δραστηριότητες βλέποντας και παρακολουθώντας τις. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να κάνετε τις προγραμματισμένες δραστηριότητες μαζί τους και να εκτελείτε όλες τις κινήσεις με τάξη σύμφωνα με τους κανόνες για μια πιο υγιή δραστηριότητα.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα: Εάν χρησιμοποιείτε το Amazon Echo Show, μπορείτε να επωφεληθείτε από τις λειτουργίες της συσκευής σας, όπως "Body Works: Senior Workout", καθώς προσφέρει ένα λειτουργικό πρόγραμμα προπόνησης ειδικά για ασθενείς με άνοια σε πρώιμο στάδιο. Μπορείτε επίσης να βρείτε περισσότερες προπονήσεις στο διαδίκτυο και να τις προετοιμάσετε για τη δραστηριότητα.

[Ο Σύνδεσμος για το βίντεο της δραστηριότητας](#)

2.6 Υφές και οσμές γνωστών αντικειμένων

Τύπος: Αισθητηριακό

Τρόπος εφαρμογής: Απομακρυσμένος

Στόχος/Οφέλη: Εκτός από τη μνήμη, αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να μειώσει το άγχος και την ταραχή, να φέρει ηρεμία και να διεγείρει τις οπτικές και απτικές αισθήσεις. Ανάλογα με το επίπεδο κινητικότητας του ατόμου, μπορεί επίσης να βοηθήσει στη σωματική διέγερση.

Χρόνος: Αν και ο προτεινόμενος χρόνος για αυτή τη δραστηριότητα είναι 20 λεπτά, μπορείτε να τον προσαρμόσετε ανάλογα με το επίπεδο της εξασθένησης και το πόσο καλά το άτομο αλληλεπιδρά μέσω της ψηφιακής συσκευής.

Προαπαιτούμενα:

Για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα εξ αποστάσεως με μια ψηφιακή συσκευή, βεβαιωθείτε ότι πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Και οι δύο συσκευές συνδέονται μέσω της λειτουργίας drop-in ή μιας βιντεοκλήσης, σε περίπτωση που επιλέξετε μια άλλη ψηφιακή συσκευή.
2. Το άτομο μπορεί να σας ακούσει και να σας δει σωστά μέσω της οθόνης.
3. Το άτομο είναι χαλαρό και έχει κίνητρο να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.
4. Δύο πανομοιότυπα αισθητηριακά κουτιά. Τα επιλεγμένα αντικείμενα μπορούν να τοποθετηθούν σε ένα κουτί (π.χ. ένα κουτί παπουτσιών) και έτσι το άτομο με άνοια μπορεί εύκολα να τα βρει παίρνοντας οδηγίες για να εντοπίσει το κουτί. Ο φροντιστής θα πρέπει επίσης να έχει ένα πανομοιότυπο κουτί από την πλευρά του.

Περιγραφή: Οι κοινές μυρωδιές και υφές αντικειμένων είναι μια αισθητηριακή δραστηριότητα που μπορεί να προκαλέσει θετικές αναμνήσεις στα άτομα με άνοια, φέρνοντας τους άνεση και ευκολία. Η δραστηριότητα συνίσταται στην επιλογή κοινά χρησιμοποιούμενων αντικειμένων που έχουν ξεχωριστές μυρωδιές και υφές τις οποίες το άτομο θα μπορούσε να αναγνωρίσει και να διαφοροποιήσει. Για παράδειγμα, τα αντικείμενα αυτά μπορεί να είναι βότανα που



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική τους ή/και διαφορετικά υφάσματα, π.χ. βελούδο, βαμβάκι, σατέν. Μόλις επιλεγούν τα αντικείμενα, μπορούν να τοποθετηθούν όλα σε ένα κουτί για να δημιουργηθεί μια συλλογή αντικειμένων που θα χρησιμοποιηθεί για τη δραστηριότητα. Αυτό το αισθητηριακό κουτί πρέπει να τοποθετηθεί σε ασφαλές και εύκολα προσβάσιμο μέρος για το άτομο με άνοια. Ένα πανομοιότυπο αισθητηριακό κουτί θα πρέπει να χρησιμοποιείται από τον φροντιστή. Αφού τόσο ο φροντιστής όσο και το άτομο με άνοια έχουν το κουτί, η δραστηριότητα συνίσταται στην εμπλοκή του ατόμου με άνοια σε μια συζήτηση σχετικά με τα αντικείμενα, κάνοντας ερωτήσεις όπως:

Ποιο είναι το όνομα αυτού του αντικειμένου;

Έχετε ένα τέτοιο αντικείμενο στο κουτί σας;

Ο φροντιστής φέρνει ένα αντικείμενο από το κουτί και το δείχνει στην κάμερα στο αγαπημένο του πρόσωπο.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλες ερωτήσεις, όπως:

Για ποιο λόγο χρησιμοποιείται το αντικείμενο;

Πώς μυρίζει ή πώς το αισθάνεστε;

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα: Αφού ρυθμίσετε τις συσκευές και βεβαιωθείτε ότι το άτομο ανταποκρίνεται, μπορείτε να αρχίσετε να ενθαρρύνετε το διάλογο και να εμπλέξετε σταδιακά το άτομο στη δραστηριότητα με ερωτήσεις όπως:

- *Μπορείς να βρεις το αισθητηριακό κουτί;*
- *Μπορείς να το φέρεις και να μου δείξεις τα αντικείμενα;*
- *Πώς αισθάνεσαι αυτό το ύφασμα;*
- *Πώς μυρίζει αυτό το βότανο;*
- *Μπορείς να το βάλεις στη θέση του;*

Συμβουλές και συστάσεις: Εάν το άτομο με άνοια έχει προβλήματα όρασης ή/και ακοής, βεβαιωθείτε ότι έχει τα γυαλιά ή τα ακουστικά του ανά χείρας. Εάν χρησιμοποιείτε το Amazon Echo Show, εκ των προτέρων, κατά τη ρύθμιση της συσκευής για το άτομο που φροντίζετε, βεβαιωθείτε ότι η ένταση του ήχου είναι σωστά ρυθμισμένη και ότι η συσκευή είναι αντιστοιχισμένη με το κινητό σας τηλέφωνο, καθώς και ότι η λειτουργία drop-in και τα δικαιώματα είναι σωστά ρυθμισμένα. Εάν το άτομο αρχίσει να αισθάνεται άγχος και παρατηρήσετε ότι η δραστηριότητα είναι πολύ απαιτητική για το άτομο, μπορείτε να σταματήσετε τη δραστηριότητα και να επαναφέρετε τον διάλογο σε ένα θέμα που είναι πιο ευχάριστο για το άτομο.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα:

Για να εξατομικεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε επίσης να προσθέσετε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας:

- Εάν το άτομο έχει περιορισμένη σωματική κινητικότητα ή ζει σε κέντρο φροντίδας, μπορείτε απλώς να του δείξετε εικόνες των αντικειμένων μέσω της συσκευής αντί να του ζητήσετε να βρει και να φέρει το αισθητηριακό κουτί.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

- Εάν το άτομο εξακολουθεί να ζει στο σπίτι του και μπορεί να κινείται, μπορείτε να του ζητήσετε να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε το αισθητηριακό κουτί. Θα μπορούσαν να κινηθούν μέσα στο σπίτι, να βρουν και να συλλέξουν αντικείμενα για το αισθητηριακό κουτί. Όταν τελειώσει το αισθητηριακό κουτί, μπορείτε να κάνετε μια λίστα με τα αντικείμενα που συγκέντρωσε το αγαπημένο σας πρόσωπο και να φτιάξετε ένα πανομοιότυπο αισθητηριακό κουτί για το τέλος σας, ώστε να το έχετε στη θέση του.
- Θα μπορούσατε επίσης να τους ζητήσετε να φέρουν το αισθητηριακό κουτί πριν από την έναρξη της συζήτησης και να το επανατοποθετήσουν στη θέση του μόλις τελειώσει η δραστηριότητα.
- Εάν το άτομο ανταποκρίνεται καλά στη δραστηριότητα, μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό ή τη δυσκολία των ερωτήσεων, ζητώντας του για παράδειγμα να περιγράψει τη διαδικασία και να συνδέσει τα αντικείμενα στο αισθητηριακό κουτί με ρουτίνες, χρήσεις και αναμνήσεις π.χ:

Τι είδους υφάσματα φτιάχνονται από αυτό το ύφασμα;

Πότε συνήθως φοράτε αυτό το είδος υφάσματος;

Πόσα αντικείμενα από αυτό το ύφασμα έχετε;

[Ο Σύνδεσμος με το βίντεο της δραστηριότητας](#)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΆΝΟΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

3.1 Μουσικοθεραπεία

Τύπος: Νοητική

Τρόπος εφαρμογής: Μικτός. Επιλογές τόσο για απομακρυσμένη όσο και για προσωπική παρακολούθηση (με φυσική παρουσία του φροντιστή και του ατόμου με άνοια).

Στόχος/Οφέλη: Η ακρόαση μουσικής ή η εκτέλεση μουσικών δραστηριοτήτων -για παράδειγμα, το τραγούδι, ο χορός ή το παίξιμο ενός οργάνου- μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με άνοια να αναπτύξουν και να διατηρήσουν σχέσεις με άλλους και να βελτιώσουν την ευημερία τους. Η μουσική μπορεί να έχει θετική επίδραση στις νοητικές ικανότητες των ατόμων και να βελτιώσει την προσοχή και τη συγκέντρωση, τη νόηση (σκέψη), τη μνήμη, την ομιλία και τις δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας:

Χρόνος: Ο χρόνος μπορεί να προσαρμοστεί, αλλά θεωρείται ως 20λεπτη δραστηριότητα.

Προαπαιτούμενα:

1. Το smartphone σας θα πρέπει να έχει εγκατεστημένη την εφαρμογή "Alexa".
2. Η συσκευή θα πρέπει να είναι "συνδεδεμένη στο διαδίκτυο" μέσω WiFi.
3. Στη συνέχεια, η "εφαρμογή" και η "συσκευή" σας πρέπει να αντιστοιχιστούν.
4. Η συσκευή του φροντιστή θα πρέπει να είναι σε θέση να ανοίγει εξ αποστάσεως τη μουσική ή τις εφαρμογές μουσικής του Amazon που είναι συνδεδεμένες με το Amazon Echo Show.
5. Πρόσβαση στη μηχανή αναζήτησης της συσκευής για την αναζήτηση μουσικής/τραγουδιών, όπως το Google play music.

Περιγραφή: Η μουσικοθεραπεία είναι μια ερευνητικά τεκμηριωμένη πρακτική και ένα επάγγελμα στο οποίο η μουσική χρησιμοποιείται για να υποστηρίξει ενεργά τους ανθρώπους που προσπαθούν να βελτιώσουν την υγεία, τη λειτουργικότητα και την ευημερία τους. Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται συνήθως ως παρέμβαση σε άτομα που ζουν με άνοια για τη μείωση της παραγμένης συμπεριφοράς και τη βελτίωση της επικοινωνίας. Ελλείψει μουσικοθεραπευτή, μπορείτε και πάλι να ενσωματώσετε με επιτυχία μουσικές δραστηριότητες στα προγράμματα δραστηριοτήτων σας. Οι τακτικές μουσικές συνεδρίες με οικεία μουσική είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να επηρεάσετε θετικά τη διάθεση και τη συμπεριφορά. Αυτό δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί εξ αποστάσεως με τη χρήση της συσκευής amazon echo show, αντίθετα μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε 1) εξ αποστάσεως- χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε λογισμικό βιντεοκλήσης που επιτρέπει τον διαμοιρασμό οθόνης ώστε να μπορούν και οι δύο να ακούνε μουσική ταυτόχρονα, 2) αυτοπροσώπως με τη χρήση της συσκευής amazon echo show ; ο φροντιστής και το άτομο με άνοια είναι και οι δύο παρόντες στο ίδιο δωμάτιο και χρησιμοποιούν τη συσκευή για να έχουν πρόσβαση στη μουσική στη συσκευή.

Πως να εκτελέσετε την δραστηριότητα:

Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Με φωνητικές εντολές πείτε στη συσκευή να ανοίξει την εφαρμογή (Youtube, Spotify, Apple Music κ.λπ.) όπως: Alexa άνοιξε το Spotify.

Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνεδρία ρωτώντας το άτομο ποιο τραγούδι θα ήθελε να ακούσει.

Με τη φωνητική εντολή πείτε στη συσκευή το όνομα του τραγουδιού ή του άλμπουμ ή του καλλιτέχνη ή της λίστας αναπαραγωγής, όπως: Alexa "Play Adele" ή "Play Sweet Dreams" ή "Play chill music".

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φωνητικές εντολές όπως:

"Stop" ή "Pause".

"Αναπαραγωγή" ή "Συνέχιση" για τον έλεγχο.

Ή αν το άτομο με άνοια δεν του αρέσει το τραγούδι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη φωνητική εντολή "Skip this song".

Προσπαθήστε να εμπλέξετε το άτομο ρωτώντας το τι του θυμίζει το τραγούδι. Θα πρέπει να το ενθαρρύνετε να θυμηθεί και να τραγουδήσει μαζί σας.

Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως "Ποιος είναι αυτός ο καλλιτέχνης;" για την εμπλοκή.

Τραγουδήστε το τραγούδι και αφήστε μερικά λόγια στο τέλος για να ολοκληρώσει το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Αν το άτομο δυσκολεύεται να τραγουδήσει, δοκιμάστε να σιγοτραγουδήσετε ή να τραγουδήσετε la-laing.

Συμβουλές και συστάσεις: Εκτελέστε συνεδρίες μία ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο. Στο τέλος κάθε συνεδρίας κρατήστε σημειώσεις και αναφέρετε τις παρατηρήσεις σας στις σημειώσεις προόδου. Εάν η αλληλεπίδραση δεν είναι δυνατή λόγω ιατρικής διάγνωσης, χρησιμοποιήστε την ίδια διαδικασία, μιλώντας με το άτομο με άνοια και εξηγώντας τι παίζετε στη συνέχεια. Μπορεί να εκπλαγείτε από την αλλαγή της εγρήγορσης και της οπτικής επαφής σε ορισμένα άτομα με άνοια όταν ακούγεται μουσική. Αν έχετε αυτού του είδους την αντίδραση, έχετε πετύχει έναν από τους στόχους σας. Συνεχίστε να τραγουδάτε/παίζετε μουσική και περιμένετε υπομονετικά την αντίδραση. Αν δεν λάβετε καμία ανταπόκριση, μην υποθέσετε ότι δεν πέτυχε- επανέλθετε την επόμενη εβδομάδα και δοκιμάστε ξανά.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα: Συχνά είναι πιο εύκολο για τα παιδιά να ανακαλέσουν αναμνήσεις όταν ακούνε κομμάτια μουσικής που είναι σημαντικά γι' αυτά - ίσως το αγαπημένο τους τραγούδι από το παρελθόν ή ένα νανούρισμα που τραγουδούν στα παιδιά τους. Όταν οι μουσικές προτιμήσεις δεν μπορούν να καθοριστούν, επιλέξτε δημοφιλή μουσική από την εποχή που το άτομο ήταν μεταξύ 15 και 35 ετών.

Ο Σύνδεσμος με το βίντεο της δραστηριότητας



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

3.2 Εικόνες/βίντεο από το παρελθόν

Τύπος: Νοητικό

Τρόπος εφαρμογής: Μεικτός. Επιλογές τόσο για απομακρυσμένη όσο και για αυτοπρόσωπη εφαρμογή (με φυσική παρουσία του φροντιστή και του ατόμου με άνοια).

Στόχος/Οφέλη: Η δραστηριότητα αυτή προκαλεί αναμνήσεις, διεγείρει τη νοητική δραστηριότητα, βελτιώνει την ευεξία.

Χρόνος: Ο χρόνος μπορεί να προσαρμοστεί, αλλά θεωρείται δραστηριότητα διάρκειας 30 λεπτών.

Προαπαιτούμενα:

1. Η συσκευή του φροντιστή θα πρέπει να είναι ικανή να ανοίγει φωτογραφίες Amazon με φωνητικές εντολές.
2. Η συσκευή του φροντιστή θα πρέπει να είναι συνδεδεμένη με το προσωπικό cloud φωτογραφιών.
3. Οι φωτογραφίες πρέπει να μεταφορτωθούν στις φωτογραφίες Amazon ή η συσκευή πρέπει να συνδεθεί με άλλες φωτογραφικές εφαρμογές, όπως το one drive photos για να αναζητήσει οικογενειακές φωτογραφίες/βίντεο που έχουν ιδιαίτερη σημασία.

Περιγραφή: Η δραστηριότητα αυτή συνίσταται στην προβολή στην οθόνη σημαντικών φωτογραφιών/βίντεο με τους ίδιους/την οικογένειά τους στο παρελθόν. Για παράδειγμα, παλιές φωτογραφίες των συγγενών τους.

Και στη συνέχεια να χρησιμοποιούν ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με τα άτομα ή τα γεγονότα της φωτογραφίας, όπως π.χ:

Πώς αισθανόσασταν σε αυτή τη φωτογραφία;

Πες μου για τον αδελφό σου.

Ποιες είναι μερικές από τις αγαπημένες σας παιδικές ιστορίες;

Πείτε μου περισσότερα για αυτή τη φωτογραφία.

Οι απαντήσεις σε αυτή τη δραστηριότητα είναι λιγότερο σημαντικές από τη συζήτηση και την εμπλοκή.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, μπορείτε και οι δύο να μοιραστείτε τις αναμνήσεις και τα συναισθήματά σας σχετικά με τις εικόνες. Απαντήστε σε κάποιες από τις ίδιες ερωτήσεις που κάνετε στο άτομο με άνοια. Συνδέστε, μην διορθώνετε. Αυτό έχει περισσότερο να κάνει με τη δημιουργία μιας σύνδεσης και την ανταλλαγή αναμνήσεων. Επικεντρωθείτε στη σύνδεση με το άτομο, όχι στη διόρθωσή του. Αφιερώστε χρόνο για να αναβιώνετε συχνά τις αναμνήσεις χρησιμοποιώντας τις φωτογραφίες. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε 1) εξ αποστάσεως- χρησιμοποιώντας τη συσκευή amazon echo show και το άτομο έχει φυσική πρόσβαση στο άλμπουμ φωτογραφιών, 2) εξ αποστάσεως- χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε λογισμικό βιντεοκλήσεων που επιτρέπει την κοινή χρήση οθόνης ώστε να μπορούν και οι δύο να βλέπουν τις φωτογραφίες ταυτόχρονα, 3) αυτοπρόσωπως χρησιμοποιώντας τη συσκευή amazon



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

echo show ; ο φροντιστής και το άτομο με άνοια είναι και οι δύο παρόντες στο ίδιο δωμάτιο και χρησιμοποιούν τη συσκευή για να έχουν πρόσβαση στις φωτογραφίες στο άλμπουμ φωτογραφιών της συσκευής.

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα:

Μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα με συζητήσεις για το παρελθόν και στη συνέχεια να εισαγάγετε ένα θέμα ή αντικείμενο προς εξέταση ή αντιμετώπιση.

Όπως:

Τι νομίζετε ότι δείχνει αυτή η φωτογραφία;

Πότε νομίζετε ότι έλαβε χώρα αυτό;

Σας θυμίζει κάτι;

Μην ξεχνάτε ότι δεν αναζητούμε μια λεπτομερή απάντηση. Απλά ενθαρρύνετε τα παιδιά να περιγράψουν πώς αισθάνονται βλέποντας τις φωτογραφίες/βίντεο.

Η συμμετοχή στη συζήτηση είναι μια καλή αρχή και βοηθάει το άτομο να νιώσει σημαντικό και πολύτιμο από εσάς, και επίσης βοηθάει στην αίσθηση ότι αγαπιέται και ανήκει.

Συμβουλές και συστάσεις: Μη βιάζεστε, αφήστε τους να πάρουν το χρόνο τους, ενώ καθοδηγείτε απαλά τη συζήτηση. Εάν η ομιλία είναι σημαντικά μειωμένη, μπορείτε να βασιστείτε περισσότερο σε φωτογραφίες/βίντεο και να διεγείρετε το άτομο να αντιδράσει μέσω χειρονομιών σε απλές ερωτήσεις. Ανακατέψτε τις φωτογραφίες. Μην συζητάτε το ίδιο σύνολο φωτογραφιών κάθε μέρα. Για να διατηρήσετε τη συζήτηση φρέσκια και ενδιαφέρουσα, χρησιμοποιήστε φωτογραφίες με απεικόνιση διαφορετικών ανθρώπων και γεγονότων κάθε φορά.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα:

Μπορείτε να μιλήσετε για την παιδική ηλικία του ατόμου και τις προηγούμενες διακοπές του. Για τον προγραμματισμό της δραστηριότητας, κάντε ό,τι είναι καλύτερο για το άτομο. Μπορεί να είναι καθημερινή ή εβδομαδιαία, ανάλογα με το άτομο. Βρείτε τον πιο άνετο ρυθμό και ακολουθήστε το επίπεδο ενδιαφέροντος του ατόμου.

[Σύνδεσμος με το βίντεο της δραστηριότητας](#)



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

3.3 Κινήσεις των χεριών

Τύπος: Σωματική άσκηση

Τρόπος εφαρμογής: Απομακρυσμένος.

Στόχος/Οφέλη: μπορεί να βελτιώσει την επιδεξιότητα, τη συγκέντρωση, το συντονισμό και τη μνήμη.

Χρόνος: 10-20 λεπτά.

Προαπαιτούμενα: Για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα εξ αποστάσεως με μια ψηφιακή συσκευή, βεβαιωθείτε ότι πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Και οι δύο συσκευές είναι συνδεδεμένες μέσω της λειτουργίας drop-in ή μέσω βιντεοκλήσης, σε περίπτωση που επιλέξετε άλλη ψηφιακή συσκευή.
2. Το άτομο μπορεί να σας βλέπει και να σας ακούει σωστά μέσω της οθόνης.
3. Το άτομο είναι χαλαρό και έχει κίνητρο να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.

Περιγραφή: Η δραστηριότητα αυτή γίνεται δείχνοντας μικρές κινήσεις των χεριών στο άτομο με άνοια, ώστε να μπορεί να τις επαναλάβει. Ο φροντιστής μπορεί να έχει το ρόλο του εκπαιδευτή για το άτομο με άνοια, δείχνοντας τις ασκήσεις στην κάμερα.

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα: Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε την άσκηση εξηγώντας τα πολλά οφέλη της εξάσκησης των κινήσεων των χεριών.

Οδηγίες: Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι ορατά στην οθόνη του άλλου ατόμου.

Στη συνέχεια, προχωρήστε στη δοκιμή των ακόλουθων τεσσάρων ασκήσεων

Άσκηση 1: Αυτή η άσκηση είναι χρήσιμη για την προθέρμανση των χεριών σας πριν προχωρήσετε σε πιο περίπλοκες ασκήσεις επιδεξιότητας.

Πρώτα κάνετε μια χαλαρή γροθιά και με τα δύο χέρια και τα φέρνετε μπροστά σας. Στη συνέχεια τεντώνετε τα δάχτυλά σας μέχρι εκεί που φτάνουν. Στη συνέχεια φέρνετε τα δάχτυλά σας ξανά στη θέση της χαλαρής γροθιάς.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Άσκηση 2: Φέρτε τα χέρια σας μπροστά σας σε θέση προσευχής με τις παλάμες και τα δάχτυλα να εφάπτονται και τα δάχτυλα να είναι απλωμένα. Στη συνέχεια, τραβήξτε τις παλάμες σας μακριά, σηκώστε τους αγκώνες σας, ώστε να έχετε μόλις τις άκρες των δακτύλων σας να αγγίζουν. Στη συνέχεια, κατεβάστε ξανά τους αγκώνες σας προς τα κάτω και οι παλάμες και τα δάχτυλά σας να εφάπτονται και πάλι με τα δάχτυλα ανοιχτά.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Άσκηση 3: Σηκώστε και τα δύο χέρια μπροστά σας. Ακουμπήστε τους δείκτες σας στους αντίχειρες, μετά αλλάξτε και ακουμπήστε τα μεσαία δάχτυλα στους αντίχειρες, μετά τους δακτυλίους στους αντίχειρες και μετά το μικρό δάχτυλο. Στη συνέχεια αντίστροφα: πρώτα τα δακτυλικά σας δάχτυλα, μετά τα μεσαία σας δάχτυλα και τέλος, αγγίξτε τους δείκτες σας στους αντίχειρες.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Επαναλάβετε 10 φορές.

Για να κάνετε την άσκηση πιο απαιτητική, μπορείτε να αυξήσετε το ρυθμό.

Άσκηση 4: Φέρτε και τα δύο χέρια μπροστά σας σε χαλαρή θέση γροθιάς με κατεύθυνση προς τον εαυτό σας. Τεντώστε τον αντίχειρα του δεξιού σας χεριού και τεντώστε το μικρό δάχτυλο του αριστερού σας χεριού. Στη συνέχεια, αλλάξτε χέρια έτσι ώστε στο δεξί σας χέρι να έχετε τεντωμένο το μικρό δάχτυλο και στο αριστερό σας χέρι να έχετε τεντωμένο τον αντίχειρα. Προσπαθήστε να το κάνετε ταυτόχρονα.

Αλλάξτε πάλι και επαναλάβετε 10 φορές.

Πιθανότατα θα το βρείτε πολύ δύσκολο τις πρώτες φορές, καθώς ο εγκέφαλός σας πρέπει να δουλέψει πολύ σκληρά επειδή ζητάτε και από τα δύο χέρια σας να κάνουν κάτι διαφορετικό ταυτόχρονα.

Συμβουλές και συστάσεις: Προσαρμόστε τη δυσκολία των ασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο εξασθένησης.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα: Μπορείτε να τους ζητήσετε να επαναλάβουν μικρές κινήσεις των χεριών που συνηθίζουν να κάνουν στην καθημερινή τους ζωή. Για παράδειγμα, πώς βάζουμε αλάτι στο φαγητό ή πώς συνηθίζατε να ψαρεύετε; Ανάλογα με τα προηγούμενα χόμπι τους ή/και την καθημερινή τους ζωή μπορείτε να βρείτε κινήσεις των χεριών που είχαν περισσότερο νόημα γι' αυτούς. Μπορείτε να τους δείξετε αυτού του είδους τις κινήσεις και να τους ζητήσετε να τις επαναλάβουν μαζί σας.

[Ο Σύνδεσμος με το βίντεο της δραστηριότητας](#)



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

3.4 Χαλαρωτικοί ήχοι/μουσική

Τύπος: Αισθητηριακή

Τρόπος εφαρμογής: Τρόπος λειτουργίας: Απομακρυσμένος.

Στόχος/Οφέλη: Προώθηση των αισθήσεων, ηρεμία, ψυχαγωγία και ανακούφιση από την πλήξη, προώθηση της αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας.

Χρόνος: Παθητική δραστηριότητα. Εξαρτάται από τον φροντιστή.

Προαπαιτούμενα:

Για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα εξ αποστάσεως με ψηφιακή συσκευή, βεβαιωθείτε ότι πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Η συσκευή σας (π.χ. Smartphone) είναι συνδεδεμένη με το Amazon Echo show του αγαπημένου σας προσώπου. Σε περίπτωση που επιλέξετε άλλη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι είναι διαθέσιμη η αναπαραγωγή ήχων από απόσταση.
2. Η συσκευή σας είναι συνδεδεμένη με μια μουσική υπηρεσία, όπως π.χ: Amazon Music, Apple Music, Deezer, iHeartRadio, Pandora, SiriusXM, Spotify, Tidal, TuneIn, Vevo και Global Player.
3. Σταθερή και γρήγορη σύνδεση στο διαδίκτυο.

Περιγραφή: Το Relaxing Sounds and Music είναι μια αισθητηριακή δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για άτομα με άνοια στα τέλη της ηλικίας τους για να διεγείρει τις αισθήσεις, να ηρεμήσει, να προσφέρει ψυχαγωγία και να ανακουφίσει από την πλήξη, ενώ παράλληλα προάγει την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία. Πρόκειται για μια παθητική δραστηριότητα που μπορεί να προσφέρει πολύτιμη αισθητηριακή διέγερση στους ασθενείς με άνοια, ιδίως σε όσους είναι καθηλωμένοι στο κρεβάτι. Η ακρόαση χαλαρωτικών ήχων φέρνει γαλήνη και ικανοποίηση. Πολλοί ήχοι, όπως αυτός ενός σιντριβανιού, των πουλιών, ακόμη και ο ήχος των παιδιών που παίζουν, μπορούν να λειτουργήσουν καταπραϋντικά για τα άτομα με άνοια. Η δραστηριότητα συνίσταται στην επιλογή και αναπαραγωγή χαλαρωτικών ήχων ή/και μουσικής από απόσταση στο παρασκήνιο στη συσκευή του ατόμου με άνοια.

Οι ήχοι μπορεί να είναι:

Φυσικοί ήχοι: μια απαλή βροχή ή ο άνεμος που φυσάει μέσα στα πεύκα, τα κύματα του ωκεανού, οι καταρράκτες, τα τραγούδια των πουλιών. Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες ηχογραφήσεις φυσικών ήχων, ηχογραφήσεις ωκεάνιων κυμάτων, καταρρακτών κ.λπ. Αυτές οι ηχογραφήσεις περιβαλλοντικών ήχων είναι επίσης πολύ καλά βοηθήματα ύπνου και χαλάρωσης. Ο ήχος δεν χρειάζεται να είναι ευχάριστος ή μελωδικός για να είναι αποτελεσματικός. Ακόμη και ο "λευκός θόρυβος" έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη μνήμη σε ασθενείς με Αλτσχάιμερ.

Η μουσική μπορεί να είναι: Μουσική ανάμνησης ή κλασική μουσική. Η οικεία μουσική διεγείρει σε πολλά επίπεδα και αποτελεί ισχυρό και σημαντικό συστατικό μιας ολοκληρωμένης ρουτίνας θεραπείας της ανάμνησης. Η μουσική που ο ασθενής με άνοια συνήθιζε να απολαμβάνει όταν ήταν νεότερος είναι η καλύτερη για την τόνωση της αναπόλησης. Η κλασική μουσική έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικές επιδράσεις στους ασθενείς με άνοια.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Πώς να εκτελέσετε τη δραστηριότητα: Αφού συνδέσετε τις συσκευές και βεβαιωθείτε ότι μια υπηρεσία ροής μουσικής είναι συνδεδεμένη με την εφαρμογή Alexa:

Ανοίξτε την εφαρμογή ροής μουσικής και επιλέξτε το Echo ως προορισμό για να ξεκινήσει η αναπαραγωγή.

Επιλέξτε τους ήχους/τη μουσική που θέλετε να αναπαράγετε.

Προσαρμόστε τον τύπο των ήχων και της μουσικής ανάλογα με το γούστο τους. Για παράδειγμα, μπορεί να γνωρίζετε ότι το αγαπημένο σας πρόσωπο συνήθιζε να περνάει χρόνο κοντά στη θάλασσα αντί να περπατάει σε ένα δάσος. Μπορείτε να επιλέξετε να αναπαράγετε ήχους που προσομοιάζουν αυτό το περιβάλλον. Αυτό ισχύει και για τη μουσική, για παράδειγμα, ορισμένα τραγούδια μπορεί να ξυπνούν καταθλιπτικές αναμνήσεις, ενώ άλλα μπορεί να συνδέονται με θετικές αναμνήσεις.

Συμβουλές και συστάσεις:

Επίσης, βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία "drop-in" και τα δικαιώματα έχουν ρυθμιστεί σωστά σε περίπτωση που θέλετε να ελέγξετε το άτομο. Δεδομένου ότι πρόκειται για μια παθητική δραστηριότητα, η διάρκεια/συχνότητα και ο τύπος του ήχου/της μουσικής επιλέγονται από εσάς. Ωστόσο, ίσως θελήσετε να παρακολουθείτε και να σημειώνετε τις αντιδράσεις τους με την πάροδο του χρόνου, ώστε να μπορείτε να προσαρμόσετε καλύτερα τις λίστες αναπαραγωγής. Διαλέξτε μουσική ανάλογα με το γούστο τους. Αν πρέπει να διαλέξετε εσείς γι' αυτά, επιλέξτε δημοφιλή μουσική κατά την εφηβική τους ηλικία. Η μουσική πρέπει να είναι αρκετά δυνατή ώστε να την ακούνε, αλλά όχι τόσο δυνατά ώστε να τους καταβάλλει. Διαλέξτε μουσική που είναι χαμηλότερη σε ύψος και έχει καλό και δυνατό ρυθμό. Βεβαιωθείτε ότι η μουσική είναι καθαρή. Η ακρόαση μουσικής πυροδοτεί αναμνήσεις και συναισθήματα, ώστε να προσπαθήσετε να τα συνδυάσετε με φωτογραφίες αργότερα, όταν περάσετε από το σπίτι.

Εξατομικεύστε τη δραστηριότητα:

1. Προσαρμόστε τις ώρες που παίζει η μουσική σύμφωνα με τις συνήθειες και το πρόγραμμά τους. Για παράδειγμα, τα προβλήματα ύπνου είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα στα ηλικιωμένα άτομα με άνοια. Ο κακός ύπνος αποτελεί μείζον πρόβλημα, καθώς προκαλεί δυσφορία και μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της άνοιας. Εάν το άτομο με άνοια αντιμετωπίζει προβλήματα ύπνου, ίσως θελήσετε να δοκιμάσετε να παίξετε λίγη μουσική κατά την ώρα του ύπνου ως πιθανό βοήθημα για τον ύπνο.
2. Προσαρμόστε το είδος των ήχων και της μουσικής ανάλογα με τη διάθεσή του. Μπορείτε να ελέγξετε πώς τα καταφέρνουν χρησιμοποιώντας πριν και μετά τους ήχους/μουσική χρησιμοποιώντας τη λειτουργία drop in.
3. Διάρκεια της δραστηριότητας. Η συσκευή είναι σε θέση να αναπαράγει ήχους και μουσική στο παρασκήνιο 24 ώρες το 24ωρο. Θα πρέπει να προσαρμόσετε τη διάρκεια ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου.
4. Η θέση της συσκευής είναι κρίσιμη κατά την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, εάν το άτομο έχει περιορισμένη σωματική κινητικότητα ή ζει σε κέντρο φροντίδας, τοποθετήστε το amazon echo show δίπλα του. Εάν το άτομο εξακολουθεί να ζει στο σπίτι του και μπορεί να μετακινείται, μπορείτε να τοποθετήσετε τη συσκευή εκεί που πιστεύετε ότι είναι πιο



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

χρήσιμη για ή μπορείτε να προσθέσετε όσες συσκευές θέλετε σε διαφορετικά σημεία του σπιτιού. Αυτές οι συσκευές μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως σύστημα ενδοεπικοινωνίας.

[Ο Σύνδεσμος με το βίντεο της δραστηριότητας](#)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Σημαντικές διευκρινήσεις

4.1 Άλλες ψηφιακές συσκευές και διαθεσιμότητα της χώρας. Σημαντικές προειδοποιήσεις.

Η χρήση της συσκευής Echo Show και του εικονικού βοηθού Alexa επιλέχθηκε από την κοινοπραξία του έργου για εκπαιδευτικούς και ενημερωτικούς σκοπούς, ενώ πληροφορίες σχετικά με αυτά περιλαμβάνονται σε ορισμένα από τα εκπαιδευτικά υλικά του έργου. Το ψηφιακό και εκπαιδευτικό περιεχόμενο που αναπτύχθηκε από την κοινοπραξία του έργου δοκιμάστηκε και δοκιμάστηκε πιλοτικά σε συσκευές Echo Show, ωστόσο, αυτό δεν αποτελεί καμία υποχρέωση για τους χρήστες να χρησιμοποιούν το Amazon Echo Show ακολουθώντας τα βήματα που παρέχονται από το παρόν εγχειρίδιο ή από οποιοδήποτε άλλο εκπαιδευτικό υλικό του InfoCARE.

Αυτή η προειδοποίηση είναι η προσπάθειά μας να επιστήσουμε την προσοχή των αναγνωστών στο γεγονός ότι υπάρχουν και άλλες συσκευές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τους ίδιους σκοπούς. Όπως αναφέρθηκε, το εκπαιδευτικό περιεχόμενο που παρέχεται στα εγχειρίδια InfoCARE έχει εκπονηθεί με τη χρήση του Amazon Echo Show και της εικονικής βοηθού Alexa λόγω της διαθεσιμότητάς τους και των χρήσιμων λειτουργιών τους για τη φροντίδα και την τόνωση της άνοιας, καθώς και για την επικαιρότητα του έργου και για την αποσαφήνιση των ομάδων-στόχων, προκειμένου να καταστεί δυνατή η βελτιστοποιημένη ροή πληροφοριών και υποστήριξης.

Ωστόσο, προτού ακολουθήσετε τις οδηγίες που παρέχονται στο παρόν εγχειρίδιο, μπορείτε να ελέγξετε τη διαθεσιμότητα στη χώρα σας μέσω των συσκευών προσωπικής βοήθειας και να επιλέξετε την πιο βολική σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Επίσης, μπορείτε εύκολα να χρησιμοποιήσετε γενικές εφαρμογές εικονικών βοηθών που είναι διαθέσιμες σχεδόν στις περισσότερες χώρες, όπως το Google Assistant και το Google Nest Hub (υποστηρίζεται από όλες τις συσκευές android). Μια άλλη εναλλακτική λύση για εικονικούς βοηθούς μπορεί να είναι το SIRI, που παρέχεται από όλες τις συσκευές μήλου. Τέλος, ο προσωπικός ψηφιακός βοηθός της Microsoft και η Cortana μπορούν να αποτελέσουν καλά παραδείγματα για τους χρήστες της Microsoft. Επιπλέον, υπάρχουν κάποιοι τοπικοί πάροχοι ψηφιακών βοηθών σε κάθε χώρα, για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε στην εθνική σας γλώσσα τα προγράμματα βοήθειας που παρέχονται από τη χώρα σας.

Όσον αφορά την εικονική βοηθό της Alexa, το Alexa Voice Service (AVS) International προσφέρει υπηρεσίες για κάθε γλώσσα και περιοχή, ώστε να μπορείτε να μιλάτε στην Alexa και να λαμβάνετε απαντήσεις και περιεχόμενο στη γλώσσα και την περιοχή της προτίμησής σας. Οι γλώσσες και οι περιοχές που υποστηρίζονται από την Alexa περιλαμβάνουν: Α:

ΗΠΑ, Ηνωμένο Βασίλειο, Ιρλανδία, Καναδάς, Γερμανία, Αυστρία, Ινδία, Ιαπωνία, Αυστραλία, Νέα Ζηλανδία, Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Μεξικό, Βραζιλία, Βασίλειο της Σαουδικής Αραβίας και Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα. Η Alexa μπορεί επίσης να αλληλεπιδράσει με τους πελάτες στα Αγγλικά των ΗΠΑ, Αγγλικά του Ηνωμένου Βασιλείου, Αγγλικά της Καλιφόρνιας, Αγγλικά με αυστραλιανή ή ινδική προφορά, Γερμανικά, Ιαπωνικά, Γαλλικά της Καλιφόρνιας, Γαλλικά της Γαλλίας, Ιταλικά, Ισπανικά της ΕΣ, Ισπανικά της ΜΧ, Ισπανικά των ΗΠΑ, Ινδικά της ΙΝ, Πορτογαλικά της ΒΡ και Αραβικά της ΣΑ.

Επιπλέον, ο κατάλογος των υποστηριζόμενων γλωσσών της Amazon είναι,

Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

- Κινέζικα (Απλοποιημένο) Κινέζικα (Παραδοσιακά) Αγγλικά
- Γαλλικά Γερμανικά Ιταλικά
- Ιαπωνικά Κορεάτικα Πορτογαλικά (Βραζιλιάνικα)
- Ισπανικά

4.2 Δεοντολογικά ζητήματα

Η λειτουργία drop in της Amazon Alexa λειτουργεί σαν σύστημα ενδοεπικοινωνίας. Σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας ή τη συσκευή σας με δυνατότητα Alexa για να "εισέλθετε" σε μια άλλη συσκευή με δυνατότητα Alexa. Η συσκευή στην οποία γίνεται η κλήση θα χτυπήσει για μερικά δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια θα εμφανιστεί μια πράσινη λυχνία, για όσο διάστημα διαρκεί το "drop in". Όταν το drop in τελειώσει, η συσκευή στην οποία έγινε το drop in θα κάνει ένα τελευταίο κουδούνισμα, υποδεικνύοντας ότι η "κλήση" έχει τελειώσει. Οι ήχοι και τα φώτα που ειδοποιούν όσους βρίσκονται γύρω από τη συσκευή ότι έχει ξεκινήσει (ή βρίσκεται σε εξέλιξη) μια κλήση, δεν μπορούν να απενεργοποιηθούν ή να απενεργοποιηθούν. Ωστόσο, αυτές οι ειδοποιήσεις/σημάνσεις μπορεί να περάσουν απαρατήρητες.

Είναι σημαντικό να **σέβεστε την ιδιωτικότητα του ατόμου με άνοια**. Εάν το άτομο βρίσκεται στο πρώιμο-μέσο στάδιο της άνοιας και οι λειτουργίες της μνήμης του δεν έχουν υποστεί σημαντική βλάβη, ο φροντιστής μπορεί να συμφωνήσει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα για την πραγματοποίηση των κλήσεων που απαιτούνται για τις δραστηριότητες, ώστε το άτομο να ενημερώνεται εκ των προτέρων αντί να χρησιμοποιεί τη λειτουργία drop-in.



Remote Care Activities for People with Dementia

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

Βιβλιογραφία

Alzheimer Association, last visit 31/3/2023 <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>

D'Cunha NM, Isbel S, McKune AJ, *et al* Activities outside of the care setting for people with dementia: a systematic review *BMJ Open* 2020;10:e040753. doi: 10.1136/bmjopen-2020-040753

Lee-Cheong S, Amanullah S, Jardine M. New assistive technologies in dementia and mild cognitive impairment care: A PubMed review. *Asian J Psychiatr.* 2022 Jul;73:103135. doi: 10.1016/j.ajp.2022.

Luscombe N, Morgan-Trimmer S, Savage S, Allan L. Digital technologies to support people living with dementia in the care home setting to engage in meaningful occupations: protocol for a scoping review. *Syst Rev.* 2021 Jun 21;10(1):179. doi: 10.1186/s13643-021-01715-4.

Meyer C, O'Keefe F. Non-pharmacological interventions for people with dementia: A review of reviews. *Dementia (London).* 2020 Aug;19(6):1927-1954. doi: 10.1177/1471301218813234.

van der Steen JT, Smaling HJ, van der Wouden JC, Bruinsma MS, Scholten RJ, Vink AC. Music-based therapeutic interventions for people with dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Jul 23;7(7):CD003477. doi: 10.1002/14651858.CD003477.

