

---

# Υποστηρικτικές Παρεμβάσεις (Μη-Φαρμακευτικές Παρεμβάσεις)

Μάιος, 02,2021

Alzheimer Χαλκίδας



# Εισαγωγή

## Συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα άνοιας

- ❑ Ορισμένα κοινά μη γνωστικά συμπτώματα που δημιουργούν προβλήματα όχι μόνο για το άτομο με άνοια και τους περιθάλποντες, αλλά και σε σχέση με την κλινική αντιμετώπιση.
- ❑ Η διέγερση, η επιθετικότητα, οι διαταραχές της διάθεσης κ. α. Επίσης, συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν την άρση σεξουαλικών αναστολών, προβλήματα πρόσληψης τροφής και τις μη φυσιολογικές φωνητικές εκδηλώσεις
- *Αυτά τα συμπτώματα είναι ένας κοινός λόγος για την ιδρυματοποίηση ατόμων με άνοια, καθώς αυξάνουν την επιβάρυνση και το στρες των περιθαλπόντων.*

## Domains of BPSD (Cohen-Mansfield)

- **Physically aggressive behaviors**

- hitting, kicking, biting



- **Physically nonaggressive behavior**

- pacing, inappropriate touching



- **Verbally nonaggressive agitation**

- repetitive phrases or requests, calling out

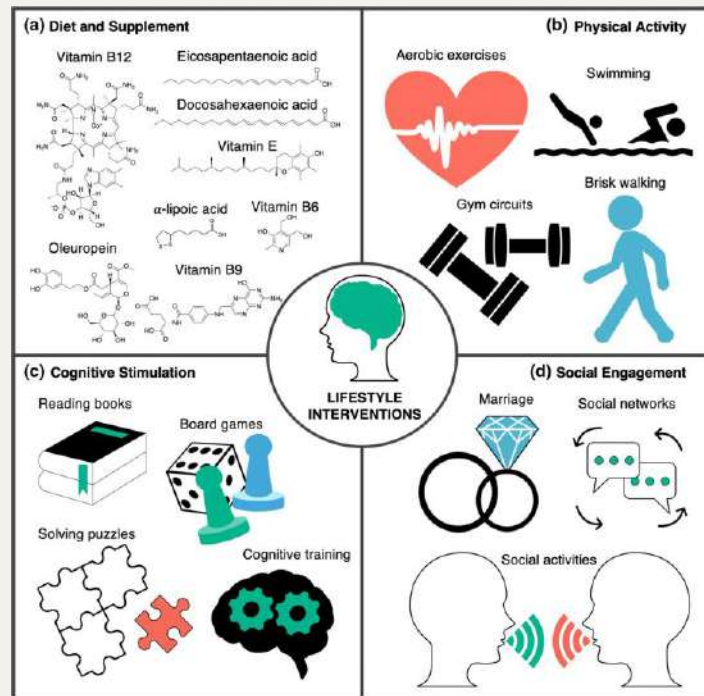


- **Verbally aggressive behaviors**

- cursing, screaming



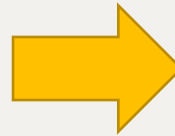
# Μη φαρμακευτικές θεραπείες



- ❑ Θεραπείες που δεν περιλαμβάνουν τη χρήση φαρμάκων (αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με φαρμακολογική θεραπεία)
- ❑ Ολιστική προσέγγιση και περιλαμβάνουν ψυχολογικές, ψυχοκοινωνικές, διαπροσωπικές, συμπεριφορικές, συναισθηματικές, ασκήσεις και περιβαλλοντικές παρεμβάσεις

*Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η μη φαρμακευτικές θεραπείες δεν θεραπεύουν την άνοια, αλλά βοηθούν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους.*

- ❑ Βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας του ατόμου, σε τομείς όπως η μνήμη, η συγκέντρωση, οι γλωσσικές δεξιότητες κ.α
- ❑ Βελτίωση της ικανότητας του ατόμου να λειτουργεί σε πραγματικές καθημερινές δραστηριότητες,
- ❑ Μείωση της δυσφορίας (στρες) και των διαταραχών της διάθεσης
- ❑ Ενίσχυση της ποιότητας ζωής του ατόμου
- ❑ Θετικές αλλαγές στον περιβάλλοντα
- ❑ Αλλαγές σε ενοχλητικές και δυσφορικές συμπεριφορές, όπως επιθετικότητα, ακατάλληλη σεξουαλική συμπεριφορά, ανησυχία



- ❖ Αύξηση ευημερίας του ατόμου, της αυτοεκτίμησης, διάθεσης και συμπεριφοράς
- ❖ Διατήρηση της ανεξαρτησίας του ατόμου για όσο το δυνατόν περισσότερο μειώνοντας την κατάθλιψη και το άγχος, αυξάνοντας την προσαρμογή ή αντιμετωπίζοντας τα πρώτα στάδια της άνοιας
- ❖ Μειωμένη κατάθλιψη, αγωνία ή στρες. Μειωμένο φορτίο επιβάρυνσης, αυξημένες δεξιότητες αντιμετώπισης λιγότερη αγωνία σε σχέση με δύσκολες συμπεριφορές. βελτιωμένη κατανόηση και υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, και βελτιωμένη ποιότητα ζωής
- ❖ Μείωση της συχνότητας της συμπεριφοράς ή της σοβαρότητάς της. όπου η συμπεριφορά δεν φαίνεται να προκαλεί προβλήματα στο άτομο με άνοια

# Επιλέγοντας δραστηριότητες

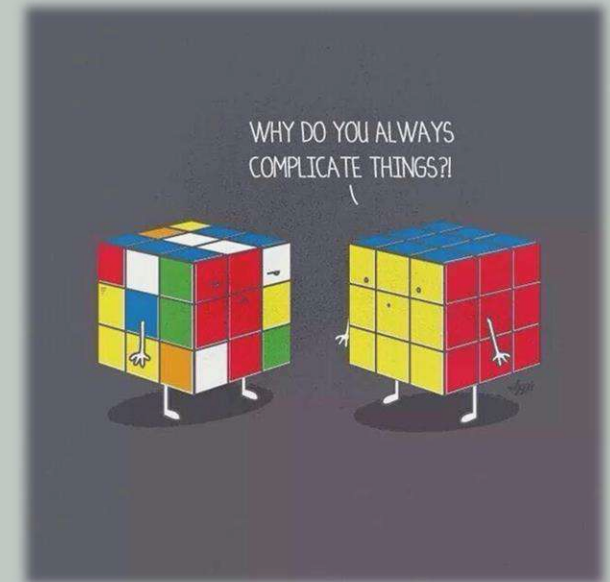
- Όταν σκεφτόμαστε δραστηριότητες, ο πιο σημαντικός παράγοντας είναι το άτομο.
- Έχουν τη δική τους προσωπικότητα, τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά τους.
- Η άνοια επηρεάζει κάθε άτομο διαφορετικά, οι δραστηριότητες μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστούν καθώς η νόσος εξελίσσεται, έτσι ώστε να μπορούν να συνεχίσουν να κάνουν ό, τι τους αρέσει.
- Μπορείτε πάντα να δοκιμάσετε νέα ή διαφορετικά είδη δραστηριοτήτων.



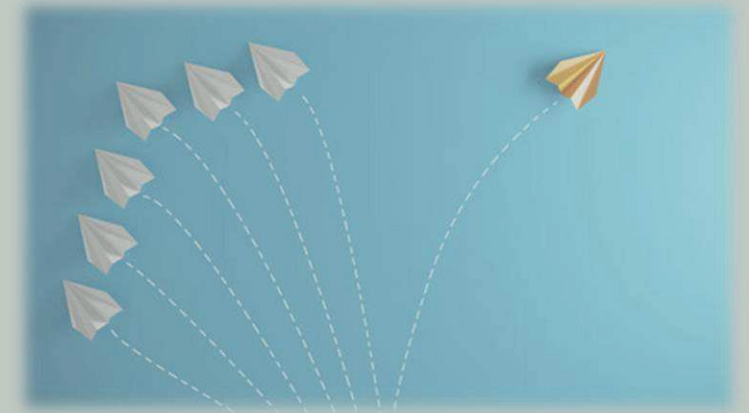


# Επιλέγοντας δραστηριότητες

- Μπορεί να είναι οτιδήποτε το άτομο βρίσκει ευχάριστο ή νόημα για αυτά.
- Δεν χρειάζεται να είναι δομημένο ή περίπλοκο.
- Πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν δραστηριότητες που είναι εύκολο να γίνουν στο σπίτι και δεν χρειάζονται πολύ προγραμματισμό ή εξοπλισμό.
- Προσπαθήστε να επιλέξετε δραστηριότητες που να ταιριάζουν με τις ικανότητές τους



# Επιλέγοντας δραστηριότητες



□ Η ικανότητά τους να κάνουν κάποιες δραστηριότητες μπορεί να αλλάξουν. Ίσως χρειαστεί να προτείνετε μια νέα αλλά σχετική δραστηριότητα εάν αυτό που έχετε σχεδιάσει δεν πάει καλά.

*Στα μεταγενέστερα στάδια της άνοιας, οι άνθρωποι μπορεί να δυσκολεύονται να επεξεργαστούν πληροφορίες ή να επικοινωνήσουν χρησιμοποιώντας λέξεις.*

□ Είναι χρήσιμο να σκεφτείτε ευρύτερα σχετικά με τις «δραστηριότητες», να συμπεριλάβετε άλλους τρόπους που βοηθούν ένα άτομο να αλληλεπιδράσει και να δεσμευτεί.

## Συμβουλές για την επιλογή δραστηριοτήτων

- ➔ Ενθαρρύνετε το άτομο να επιλέξει και να βοηθήσει στην προετοιμασία της δραστηριότητας.
- ➔ Προσφέρετε το δικαίωμα της επιλογής
- ➔ Θυμηθείτε τις προτιμήσεις του ατόμου και τα ενδιαφέροντα του.
- ➔ Επικεντρωθείτε στα δυνατά σημεία και τις ικανότητες του ατόμου παρά για δραστηριότητες που δεν μπορούν να κάνουν.







# Συμβουλές για την επιλογή δραστηριοτήτων



Επιλέξτε τη σωστή ώρα της ημέρας και βεβαιωθείτε ότι είναι άνετα.



Δώστε στο άτομο πολλή υποστήριξη, έπαινο και ενθάρρυνση.



Στόχος είναι να κάνετε μια δραστηριότητα με το άτομο , παρά το αποτέλεσμα.

Εάν επικεντρωθείτε σε αυτό, θα μπορούσε να τους κάνει να χάσουν την αυτοπεποίθησή τους και να αποσυρθούν από τη δραστηριότητα.



Προσέξτε για σημάδια που θέλουν να σταματήσουν τη δραστηριότητα ή να κάνουν κάτι διαφορετικό. Για παράδειγμα, μπορεί να αρχίσουν να κινούνται, να αποφεύγουν την βλεμματική επαφή, ή να γίνονται ευερέθιστοι.



Μην αισθάνεστε ότι πρέπει να ολοκληρώσετε κάθε δραστηριότητα - μπορείτε να συνεχίσετε μια άλλη μέρα αν το άτομο θα ήθελε να σταματήσει.

# Παρεμβάσεις

- ❑ Εξατομικευμένες παρεμβάσεις σε οικογενειακούς περιθάλποντες
  - ❖ Συνδυάζουν διάφορες προσεγγίσεις με βάση μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση του περιθάλποντα, του ατόμου με άνοια, της οικογένειας και του κοινωνικού περιβάλλοντος.
  - ❖ Στοιχεία αυτής της παρέμβασης μπορεί να περιλαμβάνουν εκπαίδευση, χρήση πόρων (κέντρα ημέρας, ομάδες υποστήριξης, υπηρεσίες ανάπαυλας, κ.λπ.), οργάνωση επιπρόσθετης οικογενειακής υποστήριξης, κ.λπ. Υπάρχει ισχυρή απόδειξη ότι αυτή η φθηνή, ευέλικτη παρέμβαση βελτιώνει την ψυχολογική ευημερία του περιθάλποντα και αποτρέπει ή καθυστερεί την ιδρυματοποίηση.
- ❑ Συνδυασμός θεραπειών για το άτομο με άνοια έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την καθημερινή λειτουργία, τη γνωστική ικανότητα και τη διάθεση (μείωση κατάθλιψης), ενώ ταυτόχρονα μειώνει τα συμπτώματα συμπεριφοράς που μπορούν να προκαλέσουν δυσφορία στους περιθάλποντες.
  - ❖ Παραδείγματα : γνωστική διέγερση, σωματική άσκηση και άλλες παρεμβάσεις
- ❑ Συμπεριφορικές παρεμβάσεις για τη μείωση της διαταραγμένης συμπεριφοράς έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές σε αρκετές μελέτες.
  - ❖ Παραδείγματα : προσωποκεντρική εργασία με οικογενειακούς περιθάλποντες ή εκπαίδευση σε εργαζομένους φροντίδας

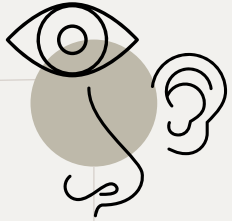
# Παράδειγμα Παρέμβασης

## *Θεραπεία δι' αναμνήσεων (πρόκληση ευχάριστων αναμνήσεων)*

Η θεραπεία δι' αναμνήσεων είναι ένα είδος θεραπείας με προσανατολισμό στο συναίσθημα. Τα άτομα με νόσο Alzheimer ενθαρρύνονται να μιλήσουν για θέματα όπως η πατρίδα τους, οι σχολικές ημέρες ή η εργασία τους. Αυτό γίνεται σε ατομικές ή ομαδικές ρυθμίσεις. Ο στόχος είναι να βελτιώσουν τις ψυχικές τους ικανότητες καθώς και την ποιότητα ζωής τους και να μειώσουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις του Alzheimer, όπως η **κατάθλιψη**. Έρευνες υποδηλώνει ότι η αναμνηστική θεραπεία μπορεί να έχει θετική επίδραση στη διάθεση και την ψυχική απόδοση.



# Δραστηριότητες



Ομάδες χορού.

Χορωδίες και μουσικές ομάδες.

Περπάτημα,  
Ομάδες πεζοπορίας

Ασκήσεις  
Αεροβικής σε  
καρέκλα

Κηπουρική

Επίσκεψη σε έναν  
τόπο φύσης ή  
πολιτιστικής  
κληρονομιάς

Βόλτα για  
ψώνια

Ανάγνωση,  
Παζλ,  
Ραδιόφωνο

Αισθητηριακά  
ερεθίσματα(όραση,  
ακοή, αφή,  
όσφρηση)

Ομάδες ή τάξεις  
τέχνης, χειροτεχνίας,  
και ζωγραφικής







Σας ευχαριστώ πολύ για  
την προσοχή σας.

*Μπορούμε να ζούμε  
καλά με άνοια..*

Ζάγκας Δημήτριος,  
Alzheimer Χαλκίδα

