



**“ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ”**

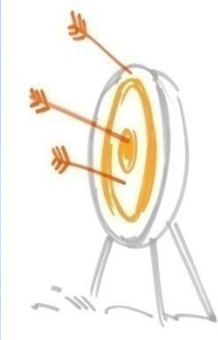
Ευγενία Β. Γκιντώνη
Ψυχολόγος, *MSc*
Επιστημονική Συνεργάτης Ψ.Ν.Τ
ΚΕΔΔΥ Αρκαδίας

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

- Εντάσσεται στο **Μέτρο 2.3**
«Ενέργειες Πρόληψης Ενίσχυσης
της Κοινωνικής Αλληλεγγύης &
Κοινωνικοοικονομικής
(Επαν)ένταξης».
- Επιχειρησιακό Πρόγραμμα:
Υγεία-Πρόνοια 2000-2006



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΧΕΔΙΟΥ



Ομάδα-στόχος:



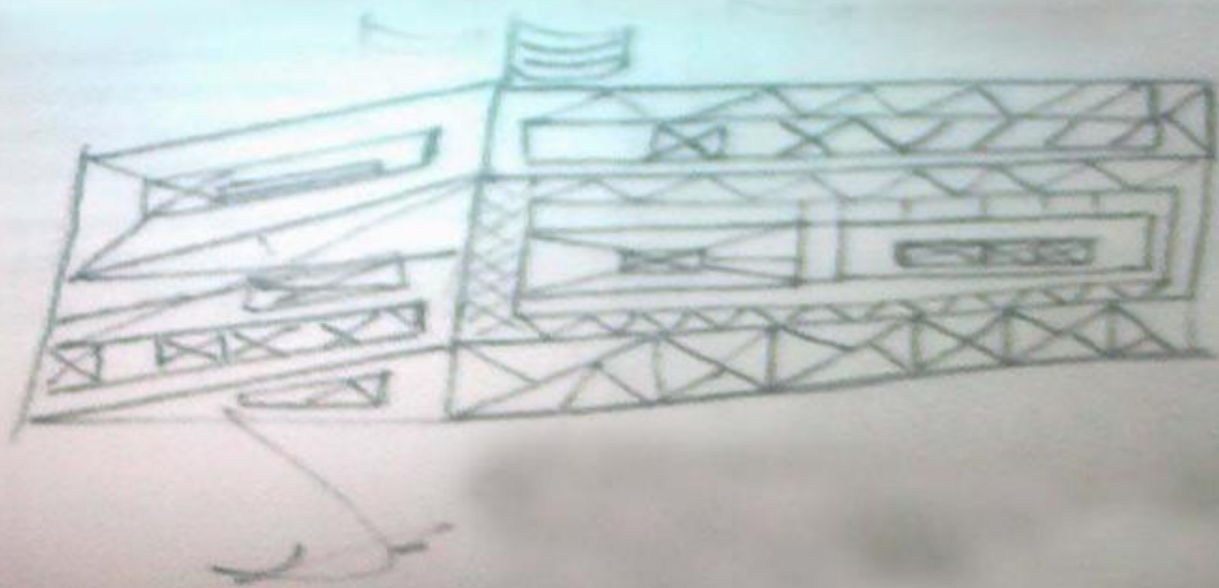
Φροντιστές ατόμων με άνοια

Αντικείμενο σχεδίου δράσης:



Μέριμνα για την ψυχολογική υποστήριξη & εκμάθηση τρόπων διαχείρισης της νόσου.





ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ:

“Μέλη της οικογένειας ή άλλα πρόσωπα που βοηθούν σε τακτική ή καθημερινή βάση τον/την ασθενή με άνοια, ώστε να του εξασφαλίζουν ανεξάρτητη διαβίωση”.



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

- Γυναίκα-σύζυγος (23%)
- Άντρας-σύζυγος (11%)
- Κόρη (22%)
- Γιός (3%)
- Μητέρα (12%)
- Αδερφή (3%)
- Άλλος συγγενής (18%)





Έχει εκτιμηθεί ότι πάνω από το 90% των ατόμων με άνοια μένουν στο σπίτι και ότι η φροντίδα πέφτει σε ένα μέλος της οικογένειας στο 80% των περιπτώσεων.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΞΗΣ ΘΕΜΑΤΩΝ

✓ Καθημερινή φροντίδα ασθενούς (ατομική υγιεινή, χρήση τουαλέτας, λήψη τροφής, χορήγηση φαρμάκων, ντύσιμο, λούσιμο κτλ).

✓ Πρακτική βοήθεια (οικιακές και εξωτερικές δουλειές, διαχείριση οικονομικών).

✓ Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης.



ΠΙΘΑΝΟΙ ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Προβλήματα συμπεριφοράς ανοικτού ασθενούς.
- Βαθμός γνωσιακής έκπτωσης και συνοδά προβλήματα υγείας.
- Κατάσταση υγείας του ίδιου του φροντιστή.
- Ευρύτερο περιβάλλον φροντιστή (οικογενειακά και οικονομικά θέματα).
- Διάρκεια και έκταση παρεχόμενης φροντίδας.



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΝΟΣΗΣΗΣ

- Αίσθημα καταπίεσης και συναισθηματικής εξουθένωσης
- Εκνευρισμός, ευερεθιστότητα
- Αλλαγή συνηθειών ύπνου
- Μεταβολές σωματικού βάρους
- Διαρκές αίσθημα κόπωσης
- Αίσθημα λύπης και απογοήτευσης
- Κατάχρηση αλκοόλ, τσιγάρων και φαρμάκων



ΣΥΝΟΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Κατάθλιψη
- Απογοήτευση, ματαίωση
- Ευερεθιστότητα & θυμός
- Ενοχικότητα
- Απώλεια ταυτότητας
- Κοινωνικός αποκλεισμός & μοναξιά
- Προβλήματα υγείας



ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟ

- Θεράποντας ιατρός του ασθενή
- Εξειδικευμένος επαγγελματίας ψυχικής υγείας (ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός, επισκέπτης υγείας)



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ (ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- ❖ Ψυχοεκπαίδευση με συμμετοχή σε ομάδες αυτοβοήθειας
- ❖ Θεραπεία Συμπεριφοράς
- ❖ Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία
- ❖ Συστημική Θεραπεία Οικογένειας
- ❖ Συνδυασμός τεχνικών



Ατομικά & Ομαδικά
Προγράμματα



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

- ✓ Χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους.
- ✓ Μείωση επιθετικής διάθεσης & αύξηση χρήσης εναλλακτικών τρόπων διαχείρισης θυμού.
- ✓ Αύξηση αυτο-αποτελεσματικότητας φροντιστών σχετικά με την παροχή φροντίδας.
- ✓ Εκμάθηση τρόπων για τη λήψη δύσκολων αποφάσεων που αφορούν τη φροντίδα και τη θεραπεία ατόμων με άνοια και απόκτηση ευελιξίας στις αλλαγές ζωής.



ΟΦΕΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αποδοχή νόσου

Κατανόηση συμπεριφοράς ασθενούς

Οργάνωση οικογενειακής ζωής

Βελτίωση οικογενειακών σχέσεων

Ψυχική ισορροπία φροντιστή

*Coon, (2003),
Marriot, (2000), Losada
et al. (2004)*



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

- ❖ Προγραμματισμός και σχεδιασμός δραστηριοτήτων του ασθενούς.
- ❖ Εκμάθηση τρόπων για αναγνώριση σημαδιών της συμπεριφοράς του.
- ❖ Αναζήτηση υποστήριξης και βοήθειας από την αρχή της διάγνωσης.
- ❖ Μέριμνα για την πνευματική και σωματική τους υγεία.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (I)

- Συμμετοχή και των υπόλοιπων μελών της οικογένειας στην παροχή φροντίδας.
- Διατήρηση διαπροσωπικών επαφών με φίλους και συγγενείς.
- Συνεργασία με το θεράποντα ιατρό.
- Επαφή με οργανωμένους συλλόγους-σωματεία.
- Επικέντρωση στα θετικά στοιχεία της προσωπικότητας του ασθενή.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (II)

- Αναγνώριση συναισθημάτων θυμού και δυσαρέσκειας στη διαδικασία φροντίδας
- Αναγνώριση σημάδιών στρες και κατάθλιψης
- Προσδιορισμός προσωπικών ορίων
- Προσδιορισμός του τι μπορεί να αλλάξει και τι όχι



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (III)

- ❑ Αξιοποίηση πηγών πληροφόρησης
- ❑ Εκμάθηση τρόπων αποτελεσματικής επικοινωνίας
- ❑ Αναζήτηση και αποδοχή βοήθειας
- ❑ Επικέντρωση στις θετικές πλευρές παροχής βοήθειας





ΡΗΣΕΙΣ...

«Θα ήθελα οι άνθρωποι να ξέρουν ότι υπάρχουν ομάδες στήριξης που μπορούν να τους καθοδηγήσουν στις δύσκολες στιγμές. Υπάρχουν άνθρωποι που καταλαβαίνουν τι περνούν οι συγγενείς».

Νάνσυ Ρήγκαν (σύζυγος-φροντιστής του Πρώην Προέδρου των ΗΠΑ Ροναλντ Ρήγκαν που πάσχει από τη νόσο Alzheimer).



« Εκείνο που κατάλαβα από την εμπειρία που έχω της γιαγιάς και της μητέρας μου τώρα, είναι το εξής: Θέλουν αγάπη, αληθινή, πηγαία και απεριόριστη. Πολλές καθημερινές αγκαλιές και επιβραβεύσεις για ό,τι κάνουν».

«Από μέρους μου χρειάζεται υπομονή, θάρρος, ψυχραιμία και πάντα να δείχνω τα χαρακτηριστικά όπως μια μητέρα μεγαλώνει το παιδί της».

Φροντιστές Θεσ/νικη



«Μου ανοίξατε τα μάτια σε κάτι, που εν αγνοία μου δεν έβλεπα λέγοντας στον εαυτό μου «Μπόρα είναι θα περάσει» χωρίς να παίρνω τα μηνύματα και χωρίς να τα αξιολογώ σωστά και να τα δέχομαι, όπως έπρεπε, αφήνοντας μόνο το χρόνο χωρίς να ξέρω τι περίμενα ότι θα φέρει».

Ανώνυμος

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Κέντρο Φροντίδας Φροντιστών «Πνοή» Θεσ/νικη.
- Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων Δήμου Θεσ/νικης.
- Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Η Αγία Ελένη» Θεσ/νικη.
- Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Νέστωρ»
- Εταιρεία «Πανάκεια», Ρόδος.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

- Διεθνής Εταιρεία Alzheimer & Π.Ο.Υ (1984)
- Ευρωπαϊκή Εταιρεία Alzheimer
- Εταιρεία Alzheimer Ολλανδίας



ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ALZHEIMER & ΑΝΟΙΑ ΓΕΝΙΚΑ

- Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών με Παραρτήματα.
- Αστικές μη Κερδοσκοπικές Εταιρείες
- Ιατρεία Μνήμης
- Σωματεία-Σύλλογοι
- Ασφαλιστικά ταμεία
- Διαδίκτυο μέσω Διεθνών Συνδέσμων για τη νόσο.
- Γραμμή Βοήθειας: 2310-909000



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ-ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Ευαισθητοποίηση τοπικής κοινωνίας
μέσω δράσεων δημοσιότητας

Δημιουργία παραρτήματος
Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών
Διαταραχών
στην Περιφέρεια Πελοποννήσου

Ίδρυση συλλόγων-σωματείων για άνοια
& Alzheimer τόσο σε τοπικό επίπεδο
όσο και σε επίπεδο Περιφέρειας
Πελοποννήσου.

Μην ξεχνάμε ότι....

«Η μνήμη φροντίζει να ζούμε το σήμερα, να αναπολούμε το χθες, να σχεδιάζουμε το αύριο».





**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!**