

# Οι Εργαζόμενοι Δικτύου Αλληλοϋποστήριξης ως καινοτόμος δύναμη στην ενίσχυση της φροντίδας της άνοιας



2021-1-NO01-KA220-ADU-000026860



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- 1) Εισαγωγικά στοιχεία στην Άνοια (ορισμός, συχνότητα, παράγοντες κινδύνου κ.α)
- 2) 5 κλειδιά κατανόησης της άνοιας (παρουσίαση του προγράμματος «Οι Φίλοι της Άνοιας»)
- 3) Ο ρόλος των Ε.Δ.Α (αγγλικός όρος Peer Support Workers) στη φροντίδα της άνοιας
- 4) Κρίσιμα ζητήματα για τα άτομα που ζουν με άνοια π.χ. νομικά ζητήματα και ανθρώπινα δικαιώματα, εφαρμογή τεχνικών επικοινωνίας (π.χ ενεργητική ακρόαση και τεχνικές αντανάκλασης), καθώς και ομαδικές δραστηριότητες (π.χ παιχνίδια ρόλων)

**Ατζέντα**



## **// Στόχοι\_Ενότητα 1:**

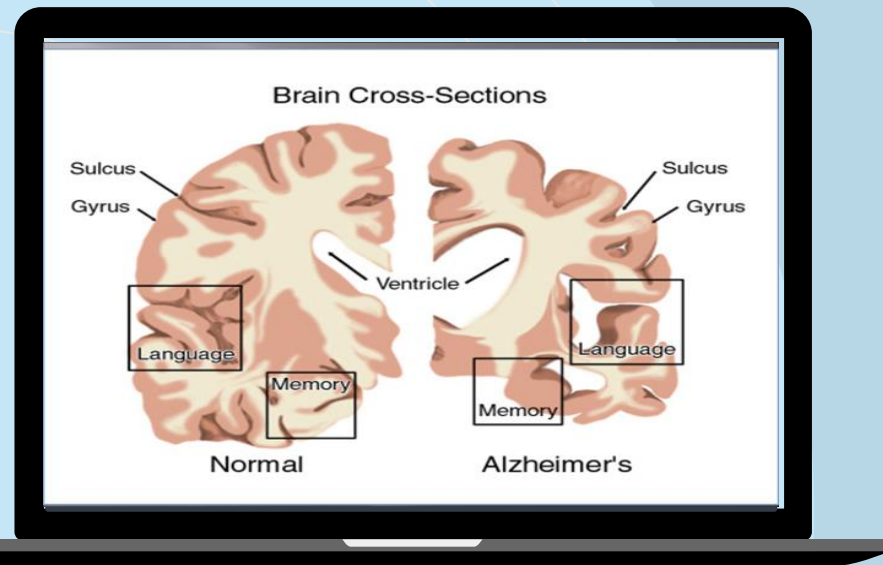
- Βασικές πληροφορίες για την άνοια
- Διάφοροι υπότυποι άνοιας
- Πρώιμα συμπτώματα
- Παράγοντες κινδύνου
- Μετάπτωση στην άνοια από το στάδιο της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής και στάδια της άνοιας

# Ορισμός της άνοιας

Ο όρος άνοια αναφέρεται σε ένα επίκτητο έλλειμμα νοητικών λειτουργιών, το οποίο μπορεί να αφορά στην προσοχή, την εκτελεστική ικανότητα, τη μάθηση και τη μνήμη, τη γλώσσα, την οπτικοχωρική-αντιληπτική ικανότητα, την πράξη και την κοινωνική γνώση.

Τα νοητικά ελλείμματα μπορεί να συνοδεύονται ή να μην συνοδεύονται από διαταραχές συμπεριφοράς οι οποίες παρεμβαίνουν στην ικανότητα της ανεξάρτητης διαβίωσης.

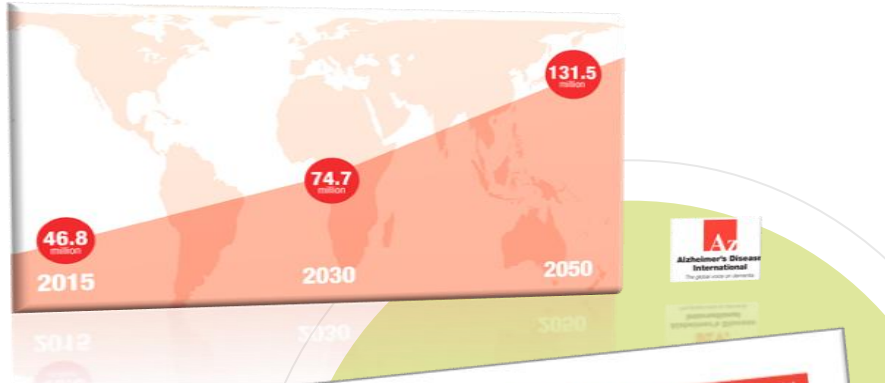
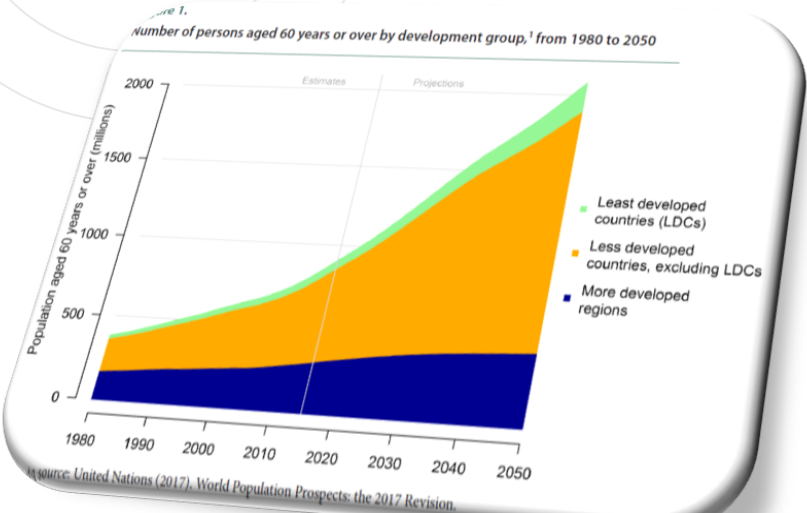
(Sorbi, 2012 EFNS Guidelines)



# Η άνοια μπορεί να επηρεάσει

- Μνήμη/Προσοχή
- Κατανόηση/Επίγνωση
- Ικανότητα σχεδιασμού και λήψης αποφάσεων/λήψη πρωτοβουλίας
- Ικανότητα επεξεργασίας των πληροφοριών
- Ικανότητα μάθησης
- Λόγος
- Ανεξάρτητη διαβίωση
- Αναστολή παρόρμησης και ικανότητα οργάνωσης
- Προσανατολισμός και Οπτικοχωρικές ικανότητες
- Αντίληψη
- Συμπεριφορά/Διάθεση
- Μηχανισμοί ελέγχου και συναισθηματική διαχείριση και αυτορρύθμιση
- Κίνητρα

# Συχνότητα εμφάνισης της άνοιας



## NEOGRAPHIC

### The global impact of dementia

Around the world, there will be 8.9 million new cases of dementia in 2030, one every 3 seconds

46.8 million people worldwide are living with dementia in 2015. This number will almost double every 20 years.

131.5 million (2050)

68% 2050

Much of the increase will take place in low and middle income countries (LMICs). In 2015, 68% of all people with dementia live in LMICs, rising to 69% in 2030 and 66% in 2050.

US\$ 818 BILLION (2015)

US\$ 1 TRILLION (2018)

US\$ 2 trillion by 2030

The total estimated worldwide cost of dementia in 2015 is US\$ 818 billion. By 2018, dementia will become a trillion dollar disease, rising to US\$ 2 trillion by 2030.

If global dementia care were a country, it would be the 18th largest economy in the world exceeding the market value of companies such as Apple and Google.

Apple \$742 billion

Google \$368 billion

Dementia \$818 billion

World map showing estimated number of people living with dementia in 2015 by region:

- EUROPE: 10.5 MILLION
- THE AMERICAS: 9.4 MILLION
- AFRICA: 4.0 MILLION
- ASIA: 22.9 MILLION

This map shows the estimated number of people living with dementia in each world region in 2015.

We must now involve more countries and regions in the global action on dementia.

World Alzheimer Report 2015 estimated that 46.8 million people worldwide were living with dementia in 2015.



# Η άνοια σήμερα...

- Επηρεάζει το 5,4% των ατόμων 65<
- 50.000.000 άνθρωποι ζουν με άνοια παγκοσμίως
- 10.500.000 άνθρωποι ζουν με άνοια στην Ευρώπη
- 200.000 άνθρωποι ζουν με άνοια στην Ελλάδα

**ΠΟΥ 2015**

**ADI 2015**

**ADI 2015**

**ADI 2015**

**Υπολογίζεται ότι το 2030 θα φτάσει τα 276.000 άτομα και το 2050 τα 365.000 άτομα**

## Οφέλη πρώιμης διάγνωσης

Προγραμματισμός φροντίδας

Εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων

Αλλαγές στην καθημερινότητα ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενή  
(διατροφή/ σωματική άσκηση κτλ)

Εύρεση τρόπων βελτίωσης της ποιότητας ζωής

Κοινωνική υποστήριξη

Καθυστέρηση ιδρυματοποίησης

Διευθέτηση ζητημάτων όπως το κόστος της φροντίδας/ποικίλα νομικά ζητήματα





συνοσηρές παθήσεις  
φ.α

Διατροφή, δείκτες υγείας, φυσική  
κατάσταση, φυσικά προϊόντα

Πλάκες του Β  
αμυλοειδούς

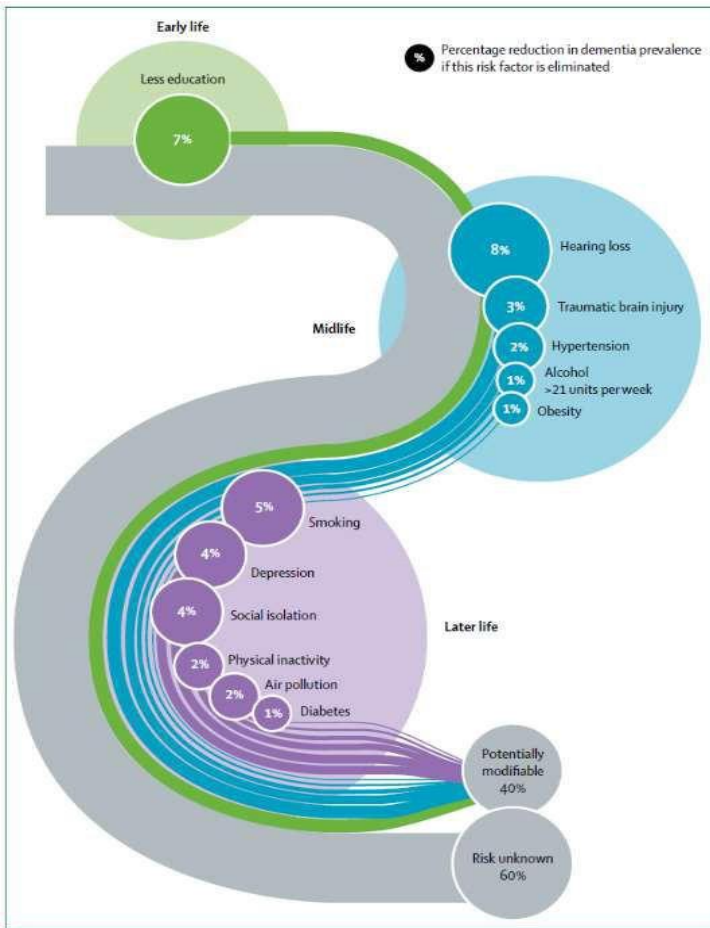
Επόμενοι στόχοι

Μείωση των  
παραγόντων κινδύνου  
Μη φαρμακευτικές  
παρεμβάσεις



Οι παράγοντες κινδύνου είναι σαν ένα κοκτέιλ!

# Οι παράγοντες κινδύνου που δημοσιεύτηκαν στην πρόσφατη μελέτη του 2020



## Πιθανότητες τροποποίησης ≈ 40% 12 τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου

1. Διαβήτης
2. Υπέρταση
3. Παχυσαρκία
4. Έλλειψη φυσικής άσκησης
5. Κατάθλιψη
6. Κάπνισμα
7. Μειωμένη εκπαίδευση
8. Απώλεια ακοής
9. ΚΕΚ
10. Χρήση αλκοόλ
11. Κοινωνική απομόνωση
12. Ατμοσφαιρική ρύπανση

## Τροποποιήσιμοι παράγοντες

Διατροφή  
Εκπαίδευση  
Φυσική δραστηριότητα  
Νοητική εκπαίδευση  
Κοινωνική δραστηριότητα

*Livingston et al., Lancet  
2020*



# 10 warning signs of dementia



## Πρώιμα συμπτώματα World Alzheimer's Month 2021

If these signs are new, they may be a sign of dementia.  
Dementia is not a normal part of ageing.

Speak to your doctor or contact your dementia and Alzheimer association.

[www.alzint.org](http://www.alzint.org)

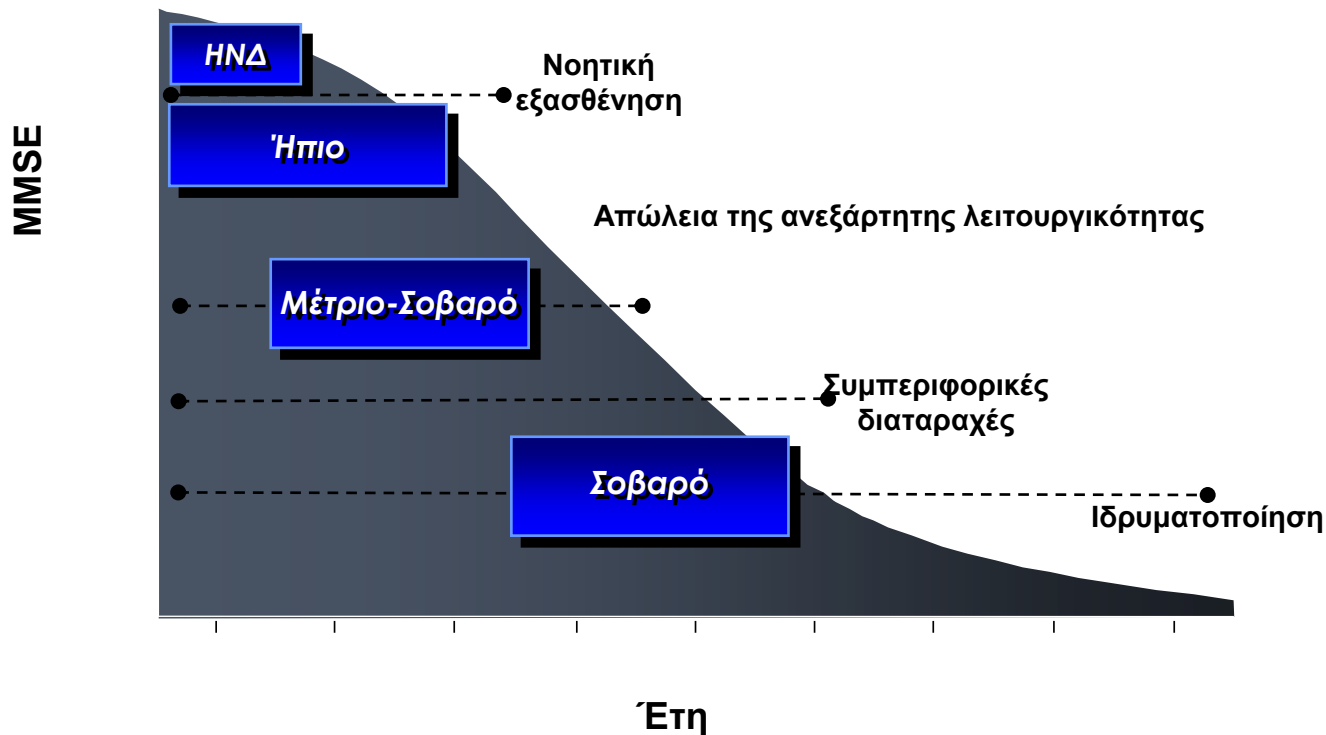


# Αναστρέψιμες μορφές άνοιας



- Παραλήρημα, χρήση ουσιών
- Συναισθηματικές και ενδοκρινολογικές διαταραχές
- Μεταβολικά νοσήματα
- Αισθητηριακές διαταραχές (πχ διαταραχές όρασης, ακοής)
- Διατροφικές διαταραχές
- Όγκοι, Τοξίκωση, Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- Λοιμώδη νοσήματα
- Χρήση αλκοόλ, αγγειακές βλάβες (πχ λόγω αθηροσκλήρυνσης)

# Στάδια της ν Alzheimer



**Η πρώτη  
διάγνωση  
προϋποθέτει:**

**Συνεργασία μεταξύ  
Ασθενή  
Περιθάλποντα  
Οικογένειας  
Θεράποντα ιατρού (γενικός  
Γιατρός/νευρολόγος/παθολόγος/  
Επαγγελματιών υγείας  
(ψυχολόγος/κοινωνικός  
λειτουργός/νοσηλεύτης κτλ)**

# Ομάδα φροντίδας

Νευρολόγος

(Νευρο)ψυχολόγος

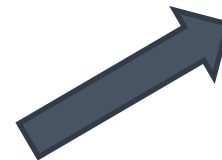
Νοσηλεύτης

Φυσικοθεραπευτής

Κοινωνικός λειτουργός

Γυμναστής

Ε.Δ.Α



# Απόσπασμα εφημερίδας «The economist» 27.08.2020

Καμία χώρα δεν έχει βρει  
έναν βιώσιμο τρόπο να  
χρηματοδοτήσει τη φροντίδα  
της άνοιας



# Ολιστική διαχείριση στη φροντίδα της άνοιας



**Βιολογικοί- Γενετικοί τομείς (έλεγχος των παραγόντων κινδύνου, φαρμακευτική αγωγή)**

**Νοητικοί (νοητική εκπαίδευση) και συναισθηματικοί (ψυχοθεραπευτικές τεχνικές)**

**Κοινωνικοί (ενημέρωση σχετικά με την άνοια, εκπαίδευση, υποστήριξη των περιθαλπόντων) – Φιλικές προς την άνοια κοινότητες- Ο ρόλος των Ε.Δ.Α.**



# Ποιοι είναι οι άτυπτοι φροντιστές;

*Ένας άτυπος φροντιστής είναι ένα άτομο που - συνήθως - παρέχει φροντίδα χωρίς αμοιβή σε άτομα με χρόνια ασθένεια, αναπηρία ή άλλες μακροχρόνιες ανάγκες υγείας ή φροντίδας, εκτός επαγγελματικού ή επίσημου πλαισίου.*

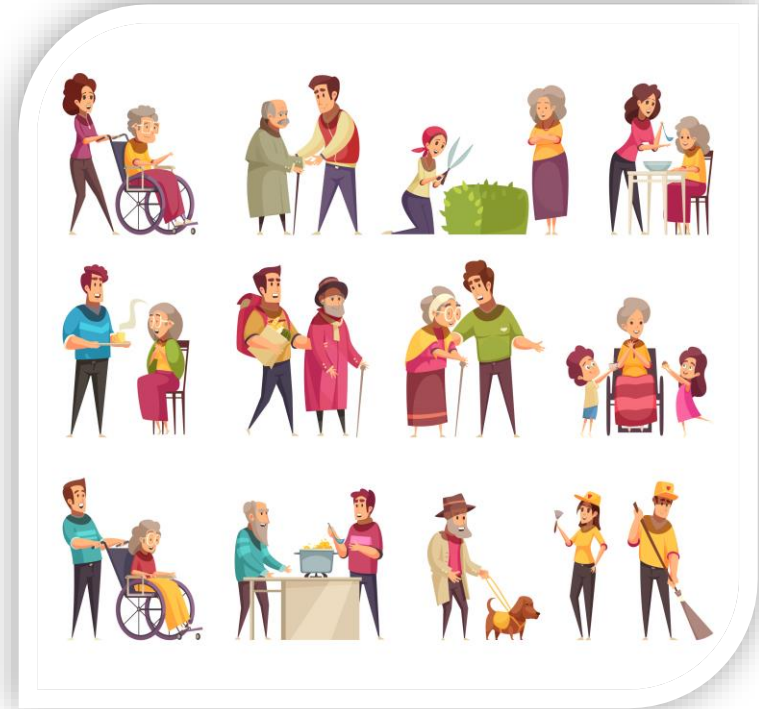
(Ορισμός των Eurocarers)

Ο φροντιστής είναι μια ιδιαίτερη φιγούρα που συχνά μένει διακριτικά στη σκιά, που οργανώνεται για να καλύψει τις ανάγκες φροντίδας αγαπημένων προσώπων που δεν είναι πλέον αυτόνομα και βιώνει ένα πολύ σημαντικό συναισθηματικό και ψυχοσωματικό φορτίο που αναπόφευκτα επηρεάζει όλες τις διαστάσεις της ζωής.

# Ποιοι είναι οι άτυποι φροντιστές;

Οι οικογενειακοί φροντιστές είναι ένας αόρατος πόρος, ένας σιωπηλός στρατός που αποτελείται από παιδιά, συζύγους, συζύγους, γονείς ή απλά φίλους που, δωρεάν και εκτός επαγγελματικής σφαίρας, φροντίζουν και βοηθούν τους ηλικιωμένους και τα άτομα με αναπηρία που δεν μπορούν να ζήσουν αυτόνομα.

Οι άτυποι φροντιστές στην Ευρώπη παρέχουν περισσότερο από το 80% του συνόλου της περίθαλψης και είναι διπλάσιοι από τους επαγγελματίες φροντιστές. Η οικονομική αξία του άτυπου μη αμειβόμενου φροντιστή κυμαίνεται από 50% έως 90% του συνολικού κόστους περίθαλψης που παρέχεται από επαγγελματίες.



Είναι καθήκον μου. Απλά πρέπει να το κάνω.

Είναι επιλογή μου.

Το να φροντίζεις το αγαπημένο σου πρόσωπο είναι εμπειρία ζωής, αυτό μου φέρνει μεγάλη ικανοποίηση.

Το να φροντίζω κάποιον αγαπημένο μου με κάνει περήφανο.

Χρειάζομαι ένα διάλειμμα: έχω εξαντληθεί.

Ένα μεγάλο βάρος που θα προτιμούσα να μοιραστώ.

Δεν έχω άλλη επιλογή. Δεν είναι σωστό!!!



## // Στόχοι\_Ενότητα 2:

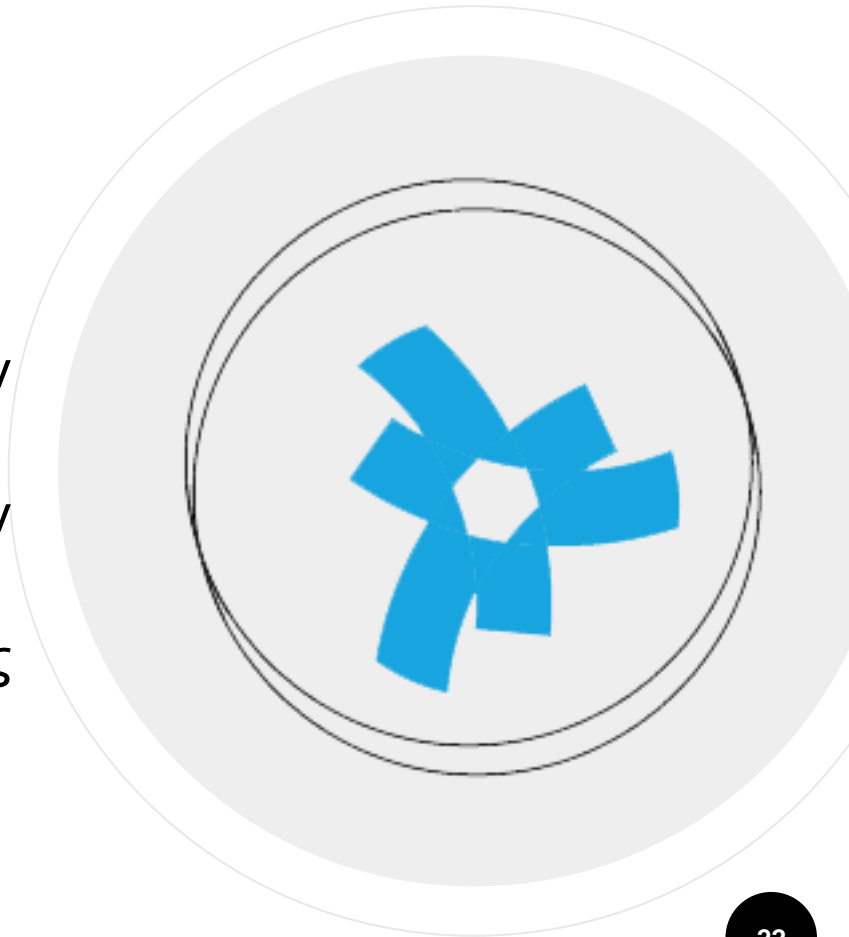
- Το πρόγραμμα των φίλων της άνοιας
- Εμπλοκή στο πρόγραμμα των φίλων της άνοιας

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ υλικό

Εισαγωγή στο πρόγραμμα των φίλων της άνοιας

5 κλειδιά από το πρόγραμμα των φίλων της άνοιας

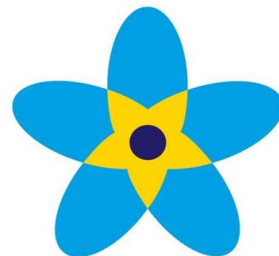
Δράσεις στα πλαίσια του προγράμματος των φίλων της άνοιας



Ποια είναι η πρώτη λέξη που σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη «άνοια»;

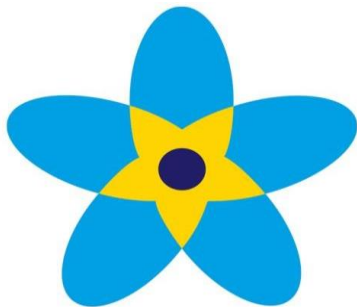
Είναι αυτές οι λέξεις συντριπτικά θετικές ή αρνητικές; :

1. Ο τρόπος που η κοινωνία αντιμετωπίζει την άνοια
2. Είναι σημαντικό να αλλάξουμε αυτές τις αντιλήψεις
3. Αντιμετώπιση φόβου / στίγματος άνοιας
4. Γίνετε Φίλοι της Άνοιας



**Dementia  
Friends  
Greece**

A Panhellenic Federation of Alzheimer's  
Disease and Related Disorders Initiative



# Dementia Friends Greece

A Panhellenic Federation of Alzheimer's  
Disease and Related Disorders Initiative

Κοινωνική  
δράση

Τοπικές  
εταιρείες  
Alzheimer

Ενίσχυση της  
ενημέρωσης  
για την άνοια

Στήριξη των  
ατόμων που  
ζουν με άνοια  
στην κοινότητα

Δημιουργία  
φιλικών προς  
την άνοια  
κοινοτήτων

Γίνε φίλος της  
άνοιας

Φιλικές προς  
την άνοια  
δράσεις





1	Η άνοια δεν είναι
2	Η άνοια προκαλείται από
3	Ένας συνηθισμένος τύπος άνοιας είναι
4	Η άνοια είναι προοδευτική σημαίνει ότι
5	Ένα πρώιμο σύμπτωμα της νόσου Αλτςχάιμερ είναι
6	Η άνοια δεν αφορά μόνο
7	Η άνοια επηρεάζει επίσης
8	Οι άνθρωποι που ζουν με άνοια μπορούν
9	Κάποιος στον κόσμο μεταπίπτει σε άνοια
10	Είναι πιθανό
11	Κάθε άνθρωπος είναι
12	Το πρόγραμμα των φίλων της άνοιας μπορεί να

12	Μετατρέψει την κατανόηση σε δράση
1	Κομμάτι του φυσιολογικού γήρατος
8	Ακόμα να επικοινωνούν αποτελεσματικά
4	Τα συμπτώματα προοδευτικά επιδεινώνονται
7	Την αντίληψη
11	Κάτι πέρα από τη διάγνωση της άνοιας
9	Κάθε τρία δευτερόλεπτα
10	Για κάποιον που ζει με άνοια, να ζει καλά
2	Ασθένειες του εγκεφάλου
3	Η νόσος Αλτςχάιμερ
5	Η έκπτωση της εργαζόμενης μνήμης
6	Το να χάνει κανείς τη μνήμη του

# 5 σημεία- κλειδιά

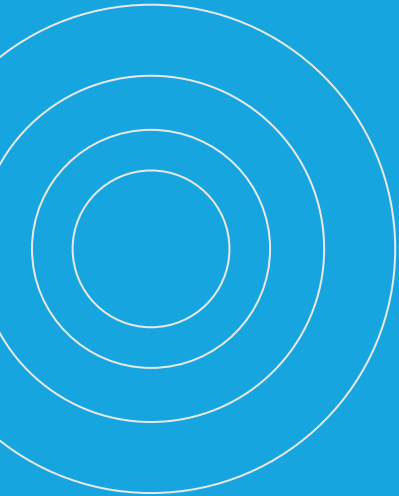
1 Η άνοια δεν είναι αναπόσπαστο κομμάτι της γήρανσης

2. Η άνοια δεν είναι απλά το να χάνει κάποιος τη μνήμη του

4. Είναι πιθανό κάποιος να ζει καλά έχοντας άνοια

3. Η άνοια προκαλείται από ασθένειες του εγκεφάλου

5. Ο άνθρωπος είναι πέρα από τη διάγνωση της άνοιας



**Αν ζήσουμε πολλά χρόνια θα  
πάθουμε όλοι άνοια;**

**Από ποια ηλικία είναι  
«φυσιολογικό» να ξεχνάμε;**

**Ξεχνούν όλοι οι ηλικιωμένοι;**



62% των επαγγελματιών υγείας πιστεύουν ακόμη ότι η άνοια είναι αναπόσπαστο κομμάτι της υγιούς γήρανσης.

**1<sup>ο</sup> σημείο κλειδί:**  
**Η άνοια δεν είναι αναπόσπαστο κομμάτι της υγιούς γήρανσης**

Alzheimer's Disease  
International  
The global voice on dementia



2 στους 3 πιστεύουν ότι η άνοια εμφανίζεται στα πλαίσια της υγιούς γήρανσης

ADI 2019 global survey  
[www.alz.co.uk/worldreport2019](http://www.alz.co.uk/worldreport2019)

# Άνοια

Περιγραφή συμπτωμάτων  
μεγάλης ομάδας ασθενειών

Προκαλούν σταδιακή μείωση της  
γενικής νοητικής λειτουργίας ενός  
ατόμου

Επηρεάζει την καθημερινή  
λειτουργικότητα του ατόμου

<sup>2ο</sup>  
σημείο κλειδί:  
*Η άνοια δεν είναι απλά  
το να χάνει κάποιος τη  
μνήμη του*

# Διαφέρουν από μέρα σε μέρα

2<sup>ο</sup> σημείο κλειδί:



Η άνοια δεν είναι μόνο η απώλεια της μνήμης:

- Μνήμη
- Συγκέντρωση / σχεδιασμός / λήψη αποφάσεων/ επίλυση προβλημάτων
- Λόγος
- Προσανατολισμός/ οπτικοχωρικές ικανότητες
- Διάθεση/ Συμπεριφορά

### **3<sup>ο</sup> σημείο κλειδί: Η άνοια προκαλείται από ασθένειες του εγκεφάλου**



**Νόσος Alzheimer  
Νόσος των σωματιδίων του  
Lewy  
Αγγειακή άνοια  
Μετωποκραφική άνοια  
Ψύχωση του Korsakoff  
Σύνδρομο Down  
Νόσος του Huntington  
Νόσος του Creutzfeldt-Jakob's  
Πρωτοπαθής προοδευτική  
αφασία  
AIDS**

4<sup>ο</sup> σημείο κλειδί:  
Είναι πιθανό  
κάποιος να ζει καλά  
έχοντας άνοια



**Ικανότητα για εργασία / κοινωνικές επαφές**

**Εξαρτάται από τις συνθήκες της κατάστασης του ατόμου**

**Το να ζεις καλά σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους**



**Η διάγνωση δεν αντικαθιστά το άτομο με άνοια.**

**Όπως θα κοιτούσαμε ένα άτομο με καρκίνο ή διαβήτη και θα βλέπαμε πρώτα το άτομο, το ίδιο ισχύει και για το άτομο που ζει με άνοια.**

**Πώς μοιάζει κάποιος που ζει με άνοια;**

5<sup>ο</sup> σημείο κλειδί  
Ο άνθρωπος είναι πέρα από τη διάγνωση της άνοιας

○ **Αρχές δημιουργίας περιβάλλοντος φιλικού προς την άνοια**



**Χρησιμοποιήστε στρατηγικές για να αντισταθμίσετε την αναπηρία**

**Μεγιστοποιήστε την ανεξαρτησία, ενισχύστε την προσωπική ταυτότητα και την αυτοεκτίμηση**

**Φροντίστε εξίσου και τους φροντιστές**

**Να είστε προσανατολισμένοι στα προβλήματα και να επιδεικνύετε κατανόηση**

**Καλωσορίστε τους φροντιστές στην τοπική κοινωνία**

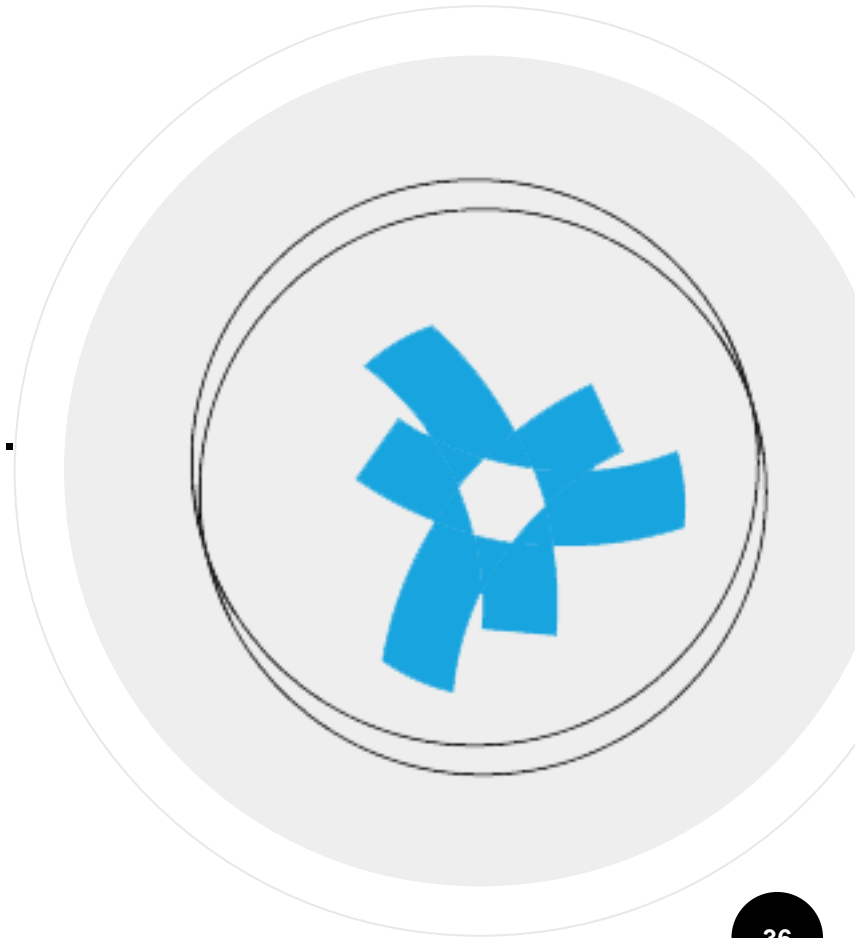


## // Στόχοι\_Ενότητα 3:

- Ο ρόλος των Ε.Δ.Α στη φροντίδα της άνοιας

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ υλικό

- Τα χαρακτηριστικά των Ε.Δ.Α.
- Ο ρόλος των Ε.Δ.Α.
- Γιατί να γίνω Ε.Δ.Α.



**Είναι κάποιος ο οποίος παρέχει φροντίδα**, κοινωνική και συναισθηματική, σε άτομα που ζουν με άνοια. Ωστόσο, οι Ε.Δ.Α. μπορούν εξίσου να εμπλακούν και να συνδράμουν στη λειτουργία διαφόρων δομών παροχής υπηρεσιών υγείας.

Αυτό το είδος υποστήριξης παρέχεται με διάφορους τρόπους, π.χ. άμεση επικοινωνία και άμεση παροχή φροντίδας, συμμετοχή σε ανάγκες κατ' οίκον φροντίδας, παροχή πρακτικής βοήθειας σε διάφορες υπηρεσίες άνοιας ή/και οργάνωση διαφόρων δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης για την άνοια και κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως καφετέριες Alzheimer κ.λπ.

Οι Ε.Δ.Α. στοχεύουν στο να προωθήσουν και να αυξήσουν την αίσθηση της αισιοδοξίας, της αλληλεγγύης, της ελπίδας και της αμοιβαιότητας στα άτομα που ζουν με άνοια.

**Ποιος είναι ο  
Εργαζόμενος Δικτύου  
Αλληλοϋποστήριξης;  
(Ε.Δ.Α?)**

Πληροφορίες που παρέχονται  
από το Εθνικό σύστημα υγείας  
του Ηνωμένου Βασιλείου



They can use their own lived experience to connect with people and help them by giving them a sense of hope and wellbeing



They can support people to gain a sense of control over their lives



They can help people engage with, build connections, and feel a sense of belonging to their local communities



They can enable people to gain satisfaction in different parts of their lives.

## Σύμφωνα με το εθνικό σύστημα υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου:

- Ένας εργαζόμενος δικτύου αλληλοϋποστήριξης (ΕΔΑ) είναι κάποιος που είχε προγενέστερα την εμπειρία του περιθάλποντα, την οποία θέλει να μοιραστεί λόγω του ρόλου που είχε ως περιθάλποντας.
- Ο κύριος σκοπός του ΕΔΑ είναι να μοιραστεί την εμπειρία του, να εμπνεύσει, να δώσει ελπίδα, και κουράγιο, να παρέχει πληροφορίες στους περιθάλποντες, καθώς και να τους υποστηρίξει να βρουν τον δικό τους δρόμο στην πορεία τους ως περιθάλποντες.

# Ο ΕΔΑ στη φροντίδα της άνοιας

- ❑ Η υποστήριξη από τους ΕΔΑ είναι καλά εδραιωμένη σε τομείς όπως το κίνημα αναπηρίας και ψυχικής υγείας και αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως ένας από τους τρόπους παροχής υποστήριξης από και προς τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με άνοια και τους φροντιστές τους.
- ❑ Σύμφωνα με στοιχεία, η υποστήριξη από τους ΕΔΑ εμφανίζει θετικό συναισθηματικό και κοινωνικό αντίκτυπο, που έχει τις ρίζες της στην ταύτιση με τους άλλους, την ανταλλαγή εμπειριών και την αμοιβαιότητα της υποστήριξης. Υπάρχει επίσης μια αντίθεση μεταξύ της ποιότητας της υποστήριξης από τους ΕΔΑ και εκείνης των επαγγελματιών, με τις συμβουλές από την πρώτη ομάδα να είναι πιο αποτελεσματικές από τη δεύτερη.
- ❑ Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της βιωμένης εμπειρίας και τη δύναμη της διαπροσωπικής υποστήριξης που ενδυναμώνει και συμβάλλει στην πληρέστερη κατανόηση της άνοιας.

Πληροφορίες που παρέχονται  
από το Εθνικό σύστημα υγείας  
του Ηνωμένου Βασιλείου

## Τι είδους υποστήριξη θα θέλατε να παρέχετε;

Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι υπηρεσιών υποστήριξης από τους ΕΔΑ, όλες περιλαμβάνουν παροχή υποστήριξης και πολύτιμης εμπειρίας σχετικά με την άνοια.

Υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες που μπορούν να παρέχουν οι ΕΔΑ: παροχή πληροφοριών, συναισθηματικής υποστήριξης, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και/ή πρακτικής βοήθειας.

Ερώτηση στο κοινό: Έχετε ιδέες για το πώς ένας ΕΔΑ θα μπορούσε να παρέχει πρακτική βοήθεια σε άτομα που ζουν με άνοια σύμφωνα με την προσωπική σας εμπειρία;





**Ο ρόλος των ΕΔΑ: υποστήριξη των υπηρεσιών που παρέχονται στο χώρο της άνοιας, ενίσχυση της πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας, και της διαθεσιμότητας των υπηρεσιών υγείας ως προς τις ανάγκες των ατόμων που ζουν με άνοια,**

**Πρακτικά παραδείγματα:**



- Υποστήριξη ατόμων στις δομές φροντίδας των ατόμων που ζουν με άνοια
- Βοηθώντας άτομα που συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες των δομών φροντίδας για τα άτομα που ζουν με άνοια
- Παροχή βοήθειας στο προσωπικό των δομών φροντίδας των ατόμων που ζουν με άνοια
- Συμμετοχή στο πλάνο φροντίδας των ατόμων που ζουν με άνοια υπό την καθοδήγηση των ειδικών
- Παροχή βοήθειας τους επαγγελματίες υγείας σχετικά με τη βελτίωση του πλάνου φροντίδας των ατόμων που ζουν άνοια (π.χ. παροχή ανατροφοδότησης λόγω της άμεσης επαφής με τον ασθενή που περιέθαλπαν)
- Συμμετοχή σε δραστηριότητες (πχ διοργάνωση καμπάνιας ενημέρωσης/ευαισθητοποίησης του κοινού σε θέματα που αφορούν στην άνοια)

## Πλαίσιο δράσης:

1. Δομές υγείας [επίσημοι και ανεπίσημοι φορείς] (ΜΚΟ, εθελοντικά σωματεία, Alzheimer καφέ, κέντρα ημέρας, εξωτερικά ιατρεία κλινικών γενικών νοσοκομείων κτλ)

## Μέλος της θεραπευτικής ομάδας:

1. Συνεργασία με γιατρούς, νοσηλευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, μέλη της οικογένειας των ατόμων με άνοια, άλλα μέλη των συναφών υπηρεσιών υγείας

## Προαπαιτούμενα:

1. Σχετική εμπειρία με το περιβάλλον φροντίδας στο οποίο θα απασχοληθούν  
2. Παρακολούθηση ειδικής εκπαίδευσης  
3. Επικοινωνία –Κοινωνικές δεξιότητες με τους επαγγελματίες υγείας και τα άτομα που ζουν με άνοια

# Οικονομικές απολαβές

## 1. Εθελοντική ή έμμισθη εργασία



# Δεξιότητες των φροντιστών

Μέσω της εμπειρίας φροντίδας, οι φροντιστές αποκτούν μια σειρά από γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες.

Αυτά περιλαμβάνουν:

Δεξιότητες που σχετίζονται με την Υγεία (χορήγηση φαρμάκων, διαδικασίες υγείας, διαχείριση συμπτωμάτων, μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις, κύκλος μαθημάτων υγείας ...)

Επικοινωνιακές δεξιότητες (με επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής δικτύωσης, με το άτομο που φροντίζουν, με άλλα μέλη της οικογένειας...)

Εγκάρσιες δεξιότητες (οργάνωση, συντονισμός, διαχείριση χρόνου ....)

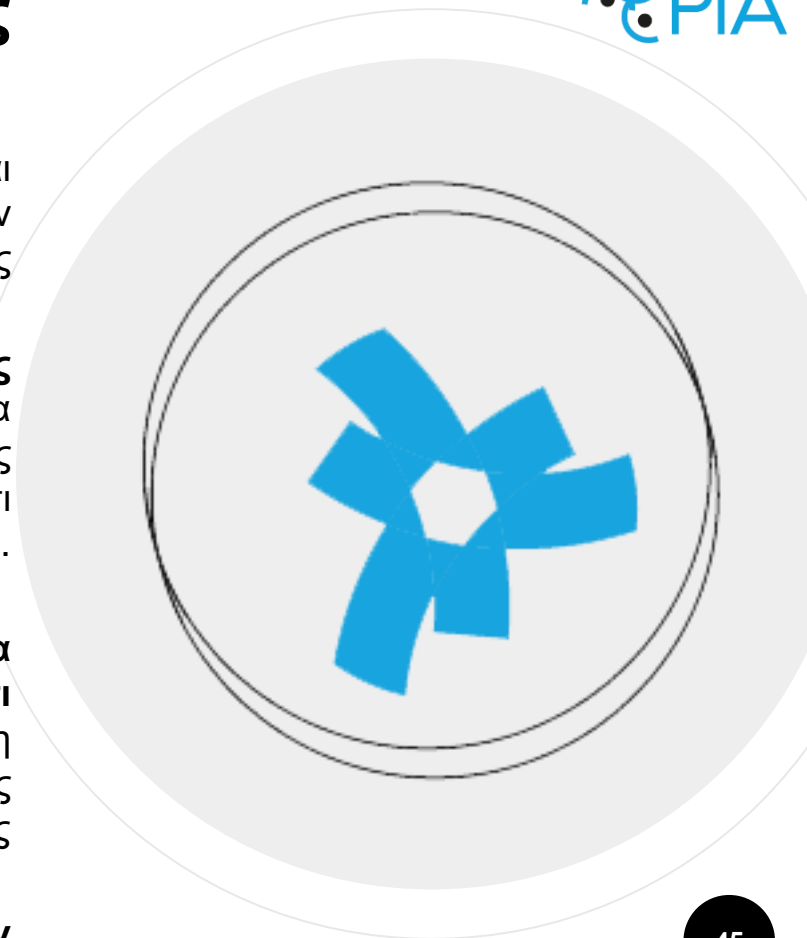
# Γιατί να γίνω ΕΔΑ στις δομές υγείας για την άνοια

- Θα μπορώ να μοιράζομαι τις δικές μου εμπειρίες και προκλήσεις σχετικά με την άνοια και θα μπορώ με αυτό τον τρόπο να βοηθήσω σε πρακτικό επίπεδο τους άλλους περιθάλποντες και τα άτομα που ζουν με άνοια.

- Θα μπορώ να εμπνεύσω ελπίδα στους άλλους περιθάλποντες και τα άτομα που ζουν με άνοια, να παρέχω ανατροφοδότηση στους επαγγελματίες υγείας, καθώς και να βοηθήσω τα άτομα με άνοια στο να ανακαλύψουν το ότι μπορεί κάποιος να ζει καλά έχοντας διαγνωστεί με άνοια.

- Θα μπορώ να δείξω ενσυναίσθηση, **συμπαράσταση και να στηρίξω τα άτομα που ζουν με άνοια δείχνοντας τους ότι δεν είναι μόνοι**. Παράλληλα, θα μπορώ να παρέχω στήριξη στους περιθάλποντες, ώστε να συνδράμω στη μείωση της μοναξιάς και της απόρριψης που πιθανά βιώνουν, παρέχοντας ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και κοινωνική ένταξη.

- Θα μπορώ να **ενθαρρύνω τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης** με τους περιθάλποντες και τα άτομα με άνοια.



## Γιατί να γίνω ΕΔΑ στις δομές υγείας για την άνοια

- Θα μπορώ να διευκολύνω ποικίλες διαδικασίες, όπως για παράδειγμα τη διευκόλυνση της εξαγωγής του εξιτήριου

Να υποστηρίξω τα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντες τους στα σπίτια τους (π.χ. επισκέψεις στο σπίτι, βοήθεια σε υπαίθριες δραστηριότητες, εκκρεμότητες με διάφορες υπηρεσίες κ.λπ.)

Θα μπορώ να παρέχω τη δική μου εμπειρία για να βοηθήσω τους περιθάλποντες να θέσουν προτεραιότητες ως προς τη φροντίδα των ατόμων με άνοια (π.χ την επίλυση προβλημάτων, τη διαχείριση καθημερινών προκλήσεων, την εύρεση νέων στρατηγικών για την αντιμετώπιση σημαντικών ζητημάτων, την παροχή πρακτικών λύσεων σε διάφορα ζητήματα άνοιας κτλ

# Γιατί να γίνω ΕΔΑ στις δομές υγείας για την άνοια

## Προσωπικά οφέλη

αυτοπεποίθηση/αυτοεκτίμηση

θετική αντανάκλαση της δικής μου εμπειρίας

παροχή αλtruισμού

εξάσκηση των κοινωνικών/επικοινωνιακών μου

δεξιοτήτων

αίσθηση αυτοαξίας μέσω του ρόλου μου ως ΕΔΑ

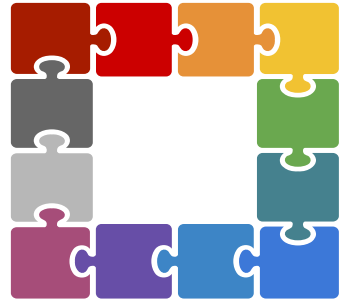
αίσθηση προσωπικής ενεργοποίησης/

καταπολέμηση του στίγματος

δημιουργία θετικών συναισθημάτων (χαρά, συμπάρασταση κ.λπ.)

συναισθήματα συμμετοχής σε μια ομάδα

αίσθημα εύρεση σκοπού στη ζωή



# Οφέλη από την υποστήριξη των ΕΔΑ

## ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ

Μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου  
Μείωση της αίσθησης της απομόνωσης  
Μεγαλύτερη ικανότητα να βλέπει και να  
αναλύει την κατάστασή του  
Ενδυνάμωση  
Έμπνευση  
Ελπίδα

## ΩΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΔΑ

Προσωπική ανάπτυξη  
Περισσότερη εμπιστοσύνη στις δικές σας  
δυνατότητες  
Μεγαλύτερη αίσθηση  
αυτοαποτελεσματικότητας  
Καλύτερη αυτοεκτίμηση  
Ικανοποίηση ενδυνάμωσης

## ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Μεγαλύτερη και καλύτερη πρόσβαση  
στις υπηρεσίες  
Περισσότερη ευαισθητοποίηση για  
τους χρήστες της προσφοράς στην  
περιοχή  
Διάδοση καλών πρακτικών  
Μεγαλύτερη αίσθηση κοινότητας και  
αίσθηση του ανήκειν



# Η μελέτη Healthbridge

Το 2013, η μελέτη Healthbridge διεξήχθη στην Αγγλία και αξιολόγησε τη συμπερίληψη της υποστήριξης των ΕΔΑ για φροντιστές στις υπηρεσίες βοήθειας ατόμων με άνοια.

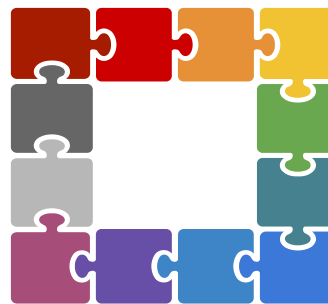
Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι:

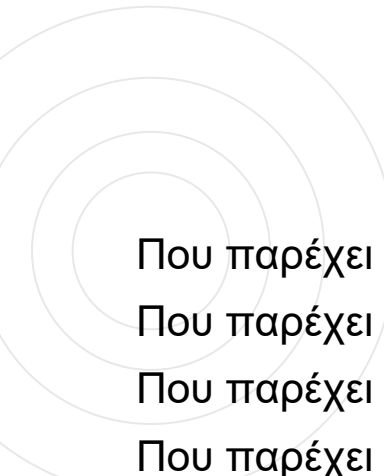
η συνειδητοποίηση των φροντιστών ότι υπάρχουν άλλα άτομα σε παρόμοια θέση αυξάνεται, γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε φιλία, αίσθηση του ανήκειν και κοινωνική αποδοχή

Η αίσθηση της μοναξιάς, της απομόνωσης, της απώλειας και του αγώνα τους έχει μειωθεί


Τα άτομα που συμμετείχαν έμαθαν νέες στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, ανταλλάσσοντας πληροφορίες και συμβουλές

Η ανταλλαγή πληροφοριών, συμβουλών και στρατηγικών αντιμετώπισης από τους ΕΔΑ ήταν σημαντική, όπως και το να βρισκόμαστε σε ένα περιβάλλον όπου η άνοια θα μπορούσε να συζητηθεί χωρίς στιγματισμό, δημιουργώντας αυτό το «χώρο για τη δημιουργία συνεργατικών νοημάτων για την άνοια μακριά από την επιβολή ιατρικών ορισμών της πάθησης που χαρακτηρίζεται από έμφαση στο έλλειμμα» (Ward et al, 2011).





Που παρέχει διάγνωση  
Που παρέχει εκπαιδευτική κατάρτιση  
Που παρέχει υπηρεσίες φροντίδας  
Που παρέχει ιατρικές  
συμβουλές/συμβουλευτική/θεραπεία



**ΕΔΑ δεν  
είναι  
κάποιος  
που....**

# Πιστοποιητικό εκπαίδευσης για τους ΕΔΑ

Θα μπορούσε να περιλαμβάνει έναν τίτλο για παράδειγμα  
**Προκλήσεις στην άνοια**

Έχετε κάποια ιδέα  
για το πώς θα ήταν  
ένα Πιστοποιητικό  
Φροντίδας για τους  
ΕΔΑ και πώς θα  
ονομάζονταν;



**Περιληπτικά στοιχεία  
σχόλια  
ερωτήσεις**



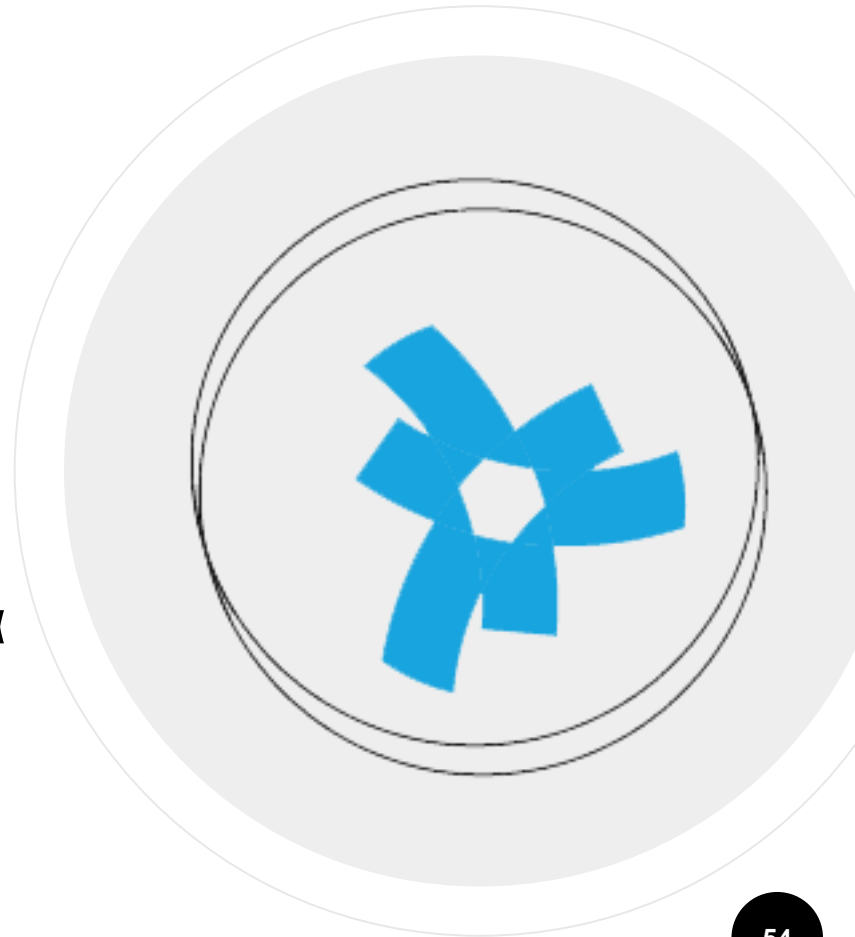


## “ Στόχοι\_Ενότητα 4:

- Υπηρεσίες σχετικά με την άνοια στην Ελλάδα
- Σημαντικά ζητήματα για άτομα που ζουν με άνοια π.χ. νομικές εκκρεμότητες, ανθρώπινα δικαιώματα και πρακτικές δραστηριότητες (τεχνικές αντανάκλασης, ενεργητική ακρόαση, παιχνίδι ρόλων)

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

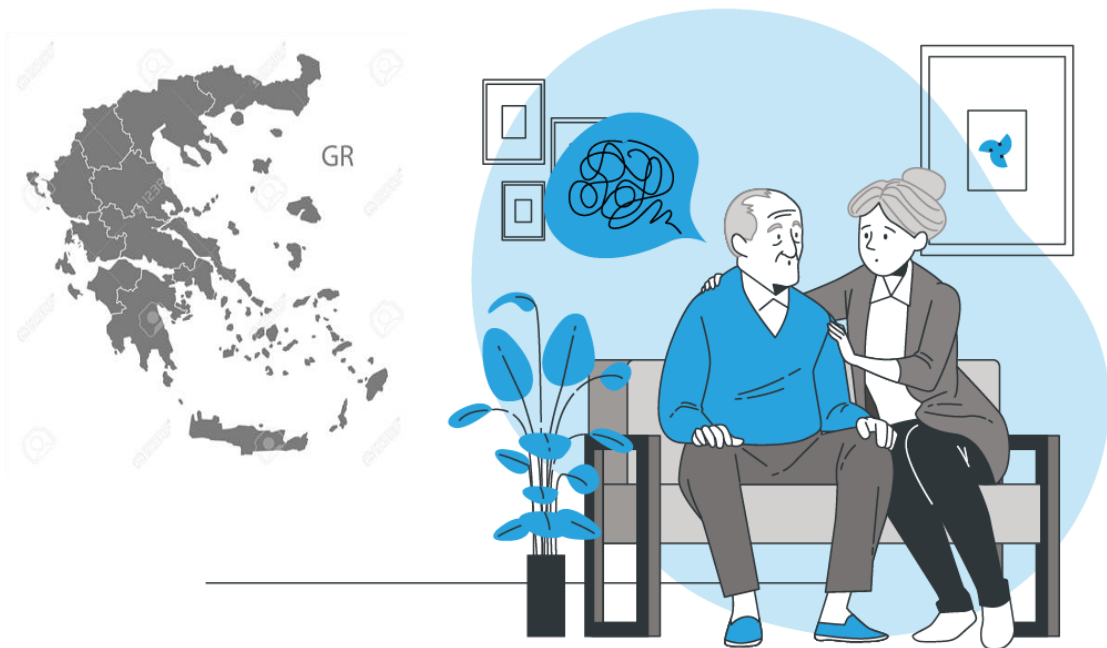
- Υπηρεσίες για την άνοια στην Ελλάδα
- Τι σημαίνει ο όρος Κοινότητες φιλικές για την άνοια
- Κρίσιμα ζητήματα (ανθρώπινα δικαιώματα, οικονομικά θέματα, τεχνικές επικοινωνίας κτλ)



# Εθνικό στρατηγικό σχέδιο για την άνοια



Τι συμβαίνει στην Ελλάδα;





Θα μπορούσατε να  
δώσετε  
παραδείγματα αυτών  
των αναγκών  
σύμφωνα με την  
εμπειρία σας;

## Τρέχουσες ανάγκες

- Πρώιμη παρέμβαση
- Ευαισθητοποίηση για την άνοια
- Ισότιμη και εύκολη πρόσβαση στη διάγνωση και τη θεραπευτική παρέμβαση
- Ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων με άνοια (αναφορά στο νομικό πλαίσιο)
- Συμμετοχή των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων στην ανάπτυξη και/τη βελτίωση των υπηρεσιών φροντίδας για την άνοια





- Ιατρεία Μνήμης στα Ψυχιατρικά ή Νευρολογικά Εξωτερικά ιατρεία των Γενικών Νοσοκομείων σε όλες τις ελληνικές πόλεις
- Ψυχογηριατρικές κλινικές (σε άτομα που βρίσκονται σε χρόνια νοσηλεία)
- Ιδιωτικά ιατρεία γιατρών που εξειδικεύονται στην άνοια
- Εταιρείες Αλτςχάιμερ (μη κυβερνητικές οργανώσεις)
- Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Άνοιας σε μεγάλες πόλεις σε συνεργασία με Δήμους
- Υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας στους Δήμους της χώρας
- Ιδιωτικά νοσοκομεία για Ηλικιωμένους/Κέντρα αποκατάστασης
- Μονάδες ανακουφιστικής φροντίδας για την άνοια

## Υπηρεσίες για την άνοια στην Ελλάδα





# Εθνική καμπάνια ενημέρωσης

Ημέρα του Περιθάλποντα (16/3)

Τι είδους δραστηριότητες θα χρησιμοποιούσατε για την εκστρατεία ευαισθητοποίησης/ενημέρωσης των φροντιστών;



**ΗΜΕΡΑ  
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2019**  
ατόμων με άνοια ή Αλτσχάιμερ

**ΦΡΟΝΤΙΔΑ  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ  
ΝΑ ΓΙΝΕΣΑΙ  
ΚΟΜΜΑΤΙΑ**

Έλα να μιλήσεις με τους ειδικούς

**16/03**

18:00  
18:00

Μητροπολιτικό  
Κολλέγιο

Ακαδημίας 42

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Απορίτητες ή άλλων συμμετεχόντων  
210 7013271

## Εθνική καμπάνια ενημέρωσης II

- Θεατρική παράσταση 'Η φωνή του Περιθάλποντα'
- Μουσικές παραστάσεις
- Alzheimer καφέ
- Εκθέσεις τέχνης
- Τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά προγράμματα
- Ομιλίες σε σχολεία
  
- Ποιος είναι ο ρόλος του ΕΔΑ στις προαναφερθείσες δραστηριότητες;





## Άσκηση:

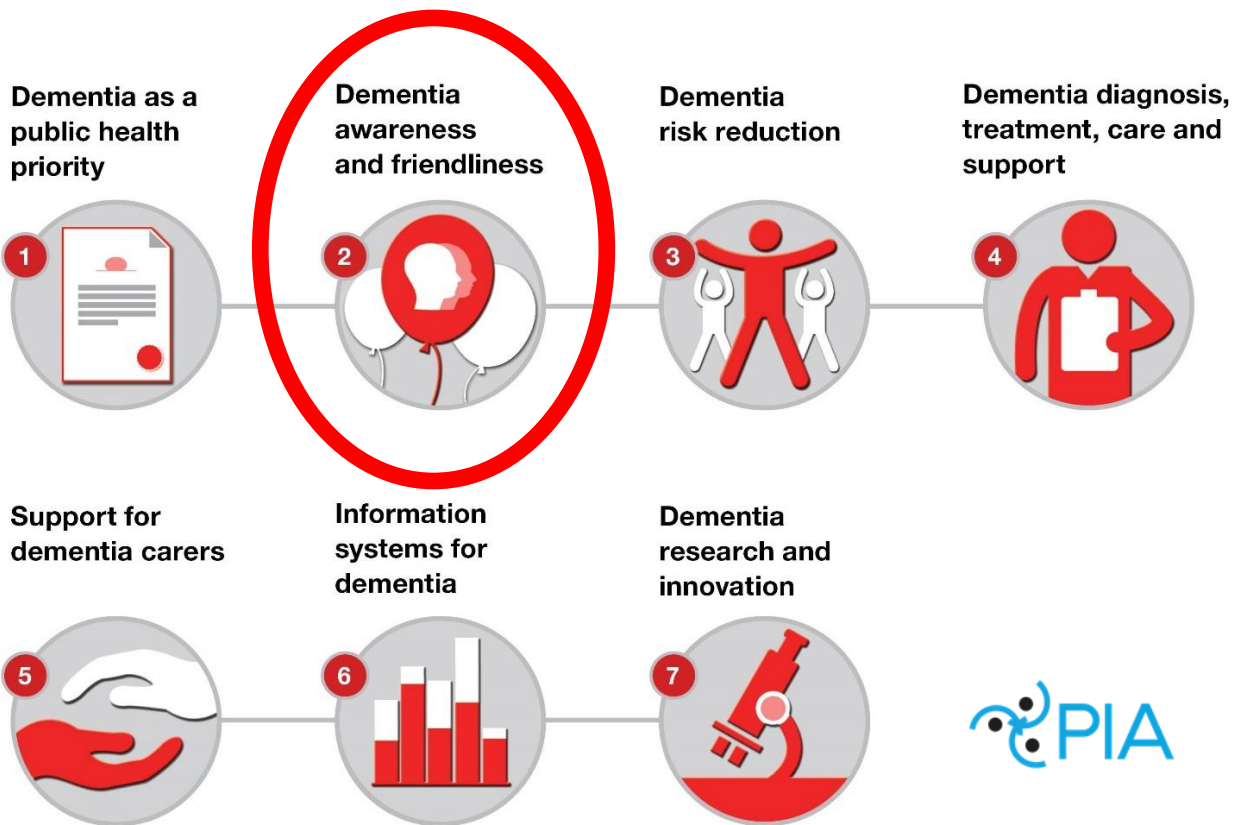
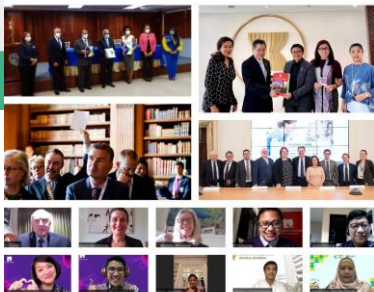
Πώς αξιολογείτε τις υπηρεσίες παροχής φροντίδας στο χώρο της άνοιας σύμφωνα με την εμπειρία σας; τι είδους υποστήριξη θα παρείχε ένας ΕΔΑ;

	Επαρκής	Μη επαρκής	Απούσα
Συντονισμός αναγκών του ατόμου με άνοια			
Υπηρεσία κατ' οίκον (βοήθεια στη διατήρηση της ατομικής υγιεινής)			
Χρήση αντικειμένων για τη διευκόλυνση της φροντίδας			
Νέες τεχνολογίες στην άνοια			
Υπηρεσία συναγερμού			
Αναδιαμόρφωση σπιτιού			
Συμβουλευτική			
Στήριξη ατόμων με άνοια			
Στήριξη περιθαλπόντων			
Τουρισμός στην άνοια			
Ψυχοεκπαίδευση περιθαλπόντων			
Alzheimer καφέ			
Κέντρα Ημέρας			
Μονάδα ευγηρίας			
Μονάδες ανακουφιστικής φροντίδας			

# Πλάνο του ΠΟΥ για την άνοια



Towards a dementia plan:  
a WHO guide



-Μια κοινότητα είναι ο χώρος όπου ζει ο καθένας μας.

-Το να είσαι φιλικός προς την άνοια σημαίνει ότι είσαι φιλικός και με τους μεγαλύτερους ενήλικες (ανεξάρτητα από την ψυχική τους κατάσταση)

-Το να είσαι φιλικός προς την άνοια σημαίνει ότι η άνοια δεν αντιμετωπίζεται μόνο μέσω ψυχικής, ιατρικής, ψυχολογικής και κοινωνικής φροντίδας/αντιμετώπισης.

-Το να είναι φιλικό προς την άνοια σημαίνει ότι η θεραπεία δεν περιορίζεται μόνο από ιατρικές παρεμβάσεις, αλλά περιλαμβάνει επίσης την αυτονομία του καθενός, καθώς και τη συνέχιση της καθημερινής ζωής και των ατομικών δικαιωμάτων. Το να είναι φιλικό προς την άνοια σημαίνει ότι η θεραπεία δεν περιορίζεται μόνο από ιατρικές παρεμβάσεις, αλλά περιλαμβάνει επίσης την αυτονομία του καθενός, καθώς και τη συνέχιση της καθημερινής ζωής και των ατομικών δικαιωμάτων.

**Χτίζουμε μαζί  
κοινότητες φιλικές  
προς την άνοια**

## Ο ρόλος των ΕΔΑ στην κοινότητα

Σύστημα Υγείας που προάγει την έγκαιρη διάγνωση, θεραπεία και φροντίδα καθ' όλη τη διάρκεια της νόσου



ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Υποστήριξη από την Εκκλησία



ΕΚΚΛΗΣΙΑ

Υπηρεσίες και καταστήματα που γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες των ατόμων με άνοια καθώς και τα δικαιώματά τους

Επιχειρήσεις με υπηρεσίες ενημερωμένες σχετικά με την άνοια και εργασιακό περιβάλλον που κατανοεί τους φροντιστές ατόμων με άνοια



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

Μονάδες Φροντίδας που παρέχουν στοχευμένες υπηρεσίες για την άνοια



ΜΟΝΑΔΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



ΑΓΟΡΑ



Φίλοι της άνοιας

Δημόσιοι Χώροι φιλικό προς τα άτομα με άνοια και προσβάσιμες συγκοινωνίες




ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ

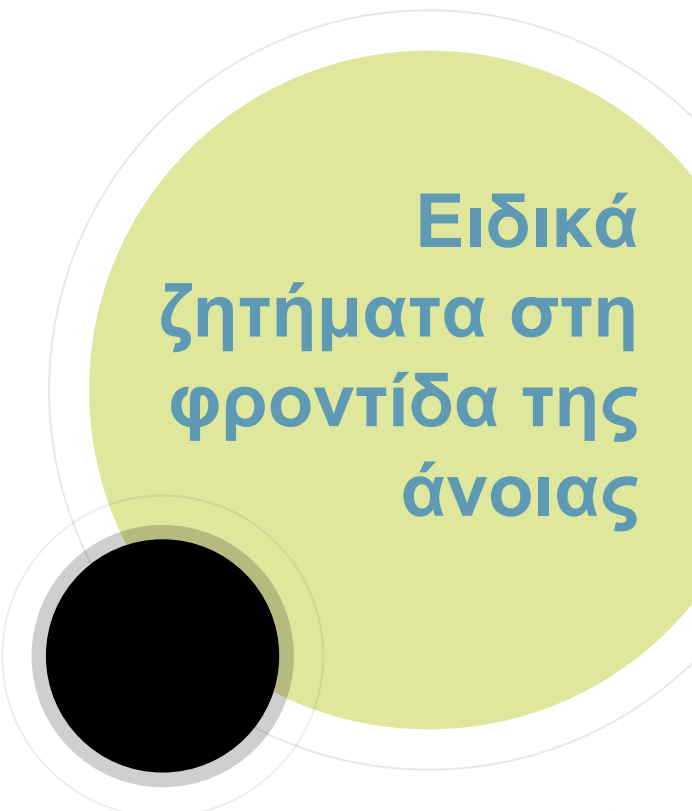
Ενημέρωση των τοπικών αρχών και δημοσίων υπηρεσιών ώστε να ξέρουν πώς να ανταπεξέλθουν σε έκτακτες καταστάσεις







Νομικά ζητήματα  
Οικονομικά θέματα  
Τεχνικές επικοινωνίας  
Ασκήσεις για τους ΕΔΑ




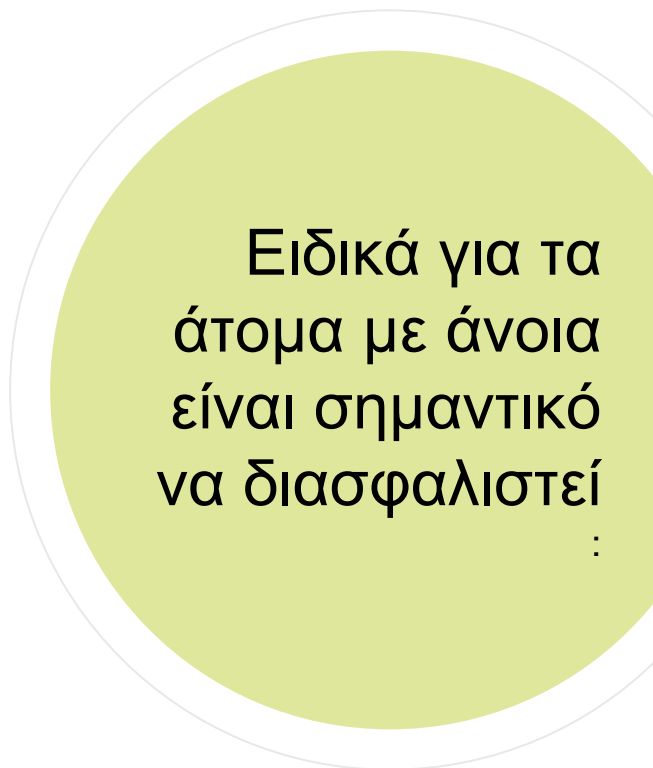
Ειδικά  
ζητήματα στη  
φροντίδα της  
άνοιας

## Νομικά ζητήματα στην άνοια:



- Αίσθηση προσωπικής ελευθερίας
- Αίσθηση προσωπικής ασφάλειας
- Σωματική ακεραιότητα
- Προσωπικό δικαίωμα στην ελεύθερη κινητικότητα
- Το δικαίωμα στην ιδιωτική και οικογενειακή ζωή
- Το δικαίωμα στην ιατρική περίθαλψη

- 
- Υπηρεσίες άνοιας σε τοπικό επίπεδο
  - Ασφαλιστική κάλυψη
  - Ενέργειες για την άνοια (ωστόσο δεν θεωρούνται ως νομοθεσία του κράτους)



Ειδικά για τα άτομα με άνοια είναι σημαντικό να διασφαλιστεί :

# Οικονομικά ζητήματα στην άνοια

## Άμεσα



- Ιατρικά κόστη/ Επαναξιολόγηση
- Ιδρυματοποίηση
- Καθημερινή φροντίδα

## Έμμεσα

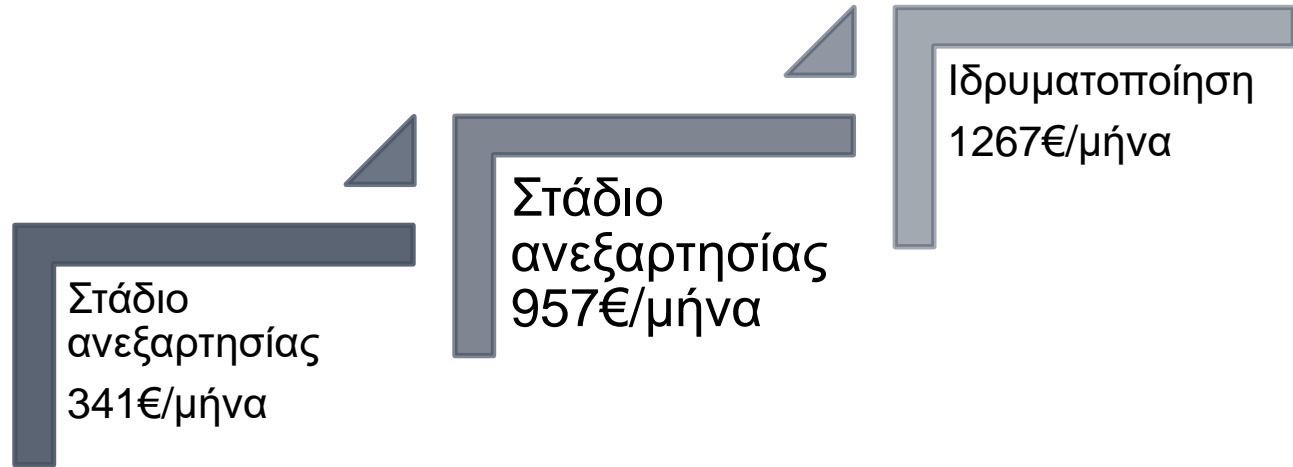


- Συνέπειες της προοδευτικής επιδείνωσης των ατόμων με άνοια
- Ανάγκες των περιθαλπόντων
- Αποχή των περιθαλπόντων από την εργασία

Σύμφωνα με το Ελληνικό Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για την άνοια

«Το ετήσιο κόστος της φροντίδας των ατόμων με νόσο του Αλτςχάιμερ στις ΗΠΑ είναι συγκρίσιμο με το ετήσιο κόστος του πολέμου στο Ιράκ»

Ετήσια έξοδα για την άνοια: 4092-15204€

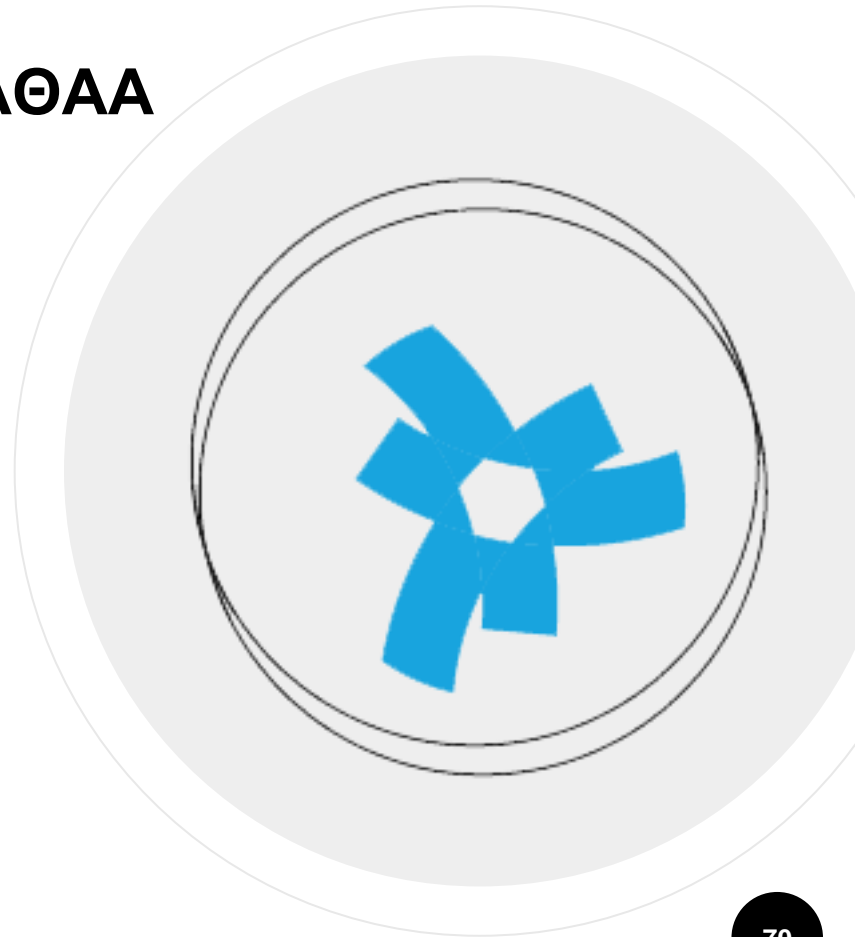


Κατελίδου και συν. (2013) («Κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις της νόσου Alzheimer στην Ελλάδα: Πιλοτική μελέτη. Νοσηλεία και έρευνα. Απρ.2013»)

Κυριόπουλος και συν. (2005) («Το κόστος της Άνοιας Τύπου Alzheimer στην Ελλάδα. Άνοια: Ιατρική και Κοινωνική πρόκληση. Τσολάκη Μ, Καζης Α (επιμ.) University studio press. Θεσσαλονίκη 2005»)

# Ακολουθήσε το μοντέλο ΕΜΜΑΘΑΑ

- Εκτίμηση της συναισθηματικής κατάστασης.  
(σεβασμός του προσωπικού χώρου-  
αποδοχή της ιδιαιτερότητας)
- Μία μόνο ιδέα τη φορά (πολλές επιλογές  
μπορεί να μπερδέψουν τον ασθενή)
- Μη απειλητικές λέξεις
- Αποφυγή πολύπλοκων ερωτήσεων
- Θερμός τόνος φωνής
- Απλές και σύντομες προτάσεις
- Αναγνώριση της προσωπικής οπτικής του  
ατόμου με άνοια



Προσπαθήστε να μην είστε προσβλητικοί λέγοντας δύσκολες/ περίπλοκες λέξεις

Δώστε αρκετό χρόνο στο άτομα με άνοια στο να ανταποκριθεί, Μη βιάζεστε.

Συζητήστε με τα άτομα με άνοια σχετικά με το πως νιώθουν και μην προσπαθείτε να πείτε ποιος έχει δίκιο

Να είστε συγκεντρωμένοι και παρόντες

Παρατηρήστε τη γλώσσα του σώματός σας. Ακολουθήστε με πρόσωπα, δράση και θέση σώματος

Προσπαθήστε να βρείτε την ώρα της ημέρας όπου το άτομο θα είναι πιο ικανό να επικοινωνήσει. Κατανοήστε τις αιτίες της συμπεριφοράς και των αναγκών τους

Δείτε τα πράγματα από διαφορετική οπτική και να είστε ανοιχτοί στη δημιουργικότητα

## Ακολουθήσε το μοντέλο ΕΜΜΑΘΑ



## Τα τρία βασικά ανθρώπινα βήματα για την επικοινωνία στην καθημερινή ζωή (C. Rogers)

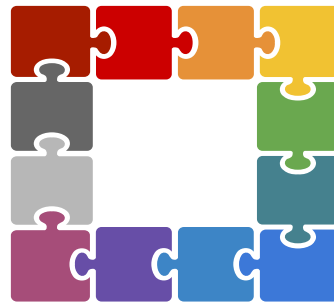
Προσοχή

Αποδοχή

Ενσυναίσθηση

(Rogers, 1967)

**Μπορείτε να περιγράψετε μια προσωπική εμπειρία;  
Σε ποιο σημείο ταίριαξε η αντίδραση σας με την  
ανθρωπιστική προσέγγιση του Roger;**





# Άσκηση 1

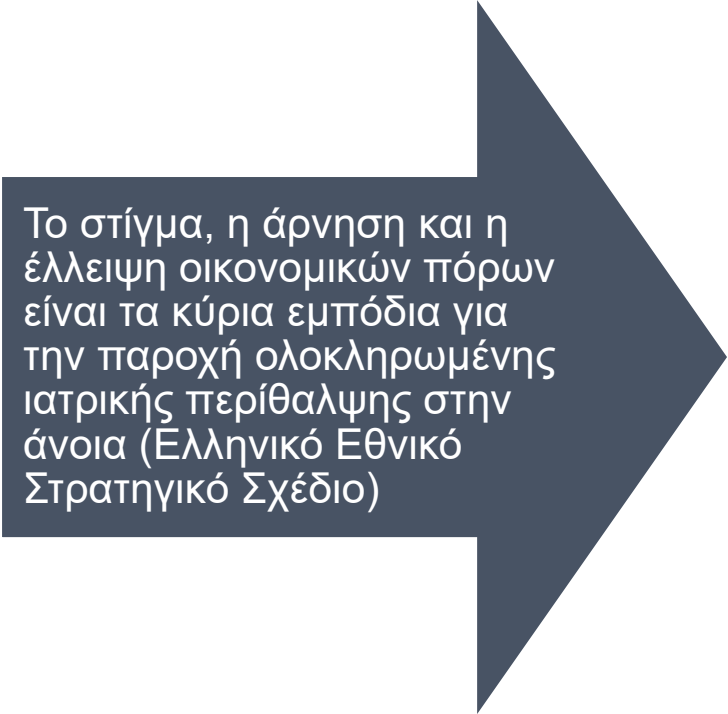
## Αυτοφροντίδα



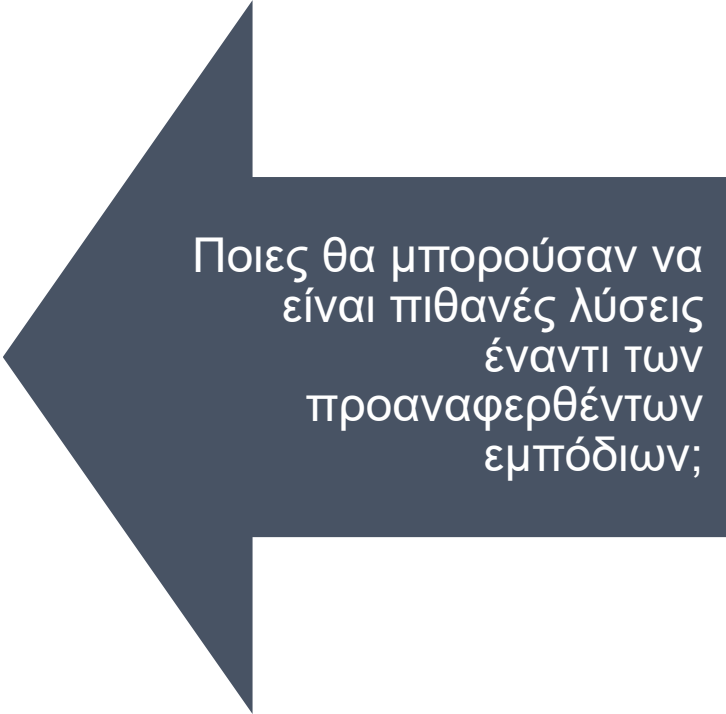
Ποιους τύπους στρατηγικών αυτοφροντίδας χρησιμοποιούσατε ως περιθάλπτων ή θα χρησιμοποιήσετε πιθανά ως ΕΔΑ κατά τη διάρκεια της φροντίδας ατόμων με άνοια;

#peersupportcanada

## Άσκηση 2



Το στίγμα, η άρνηση και η έλλειψη οικονομικών πόρων είναι τα κύρια εμπόδια για την παροχή ολοκληρωμένης ιατρικής περίθαλψης στην άνοια (Ελληνικό Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο)



Ποιες θα μπορούσαν να είναι πιθανές λύσεις έναντι των προαναφερθέντων εμποδίων;

## Άσκηση 3

Συζητήστε τον ρόλο των ΕΔΑ στην κοινότητα και δώστε παραδείγματα σχετικά με το πώς ένας ΕΔΑ μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με άνοια στην καθημερινή ζωή

Σύστημα Υγείας που προάγει την έγκαιρη διάγνωση, θεραπεία και φροντίδα καθ' όλη τη διάρκεια της νόσου



Υποστήριξη από την Εκκλησία



Υπηρεσίες και καταστήματα που γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες των ατόμων με άνοια καθώς και τα δικαιώματά τους



Φίλοι της άνοιας



Επιχειρήσεις με υπηρεσίες ενημερωμένες σχετικά με την άνοια και εργασιακό περιβάλλον που κατανοεί τους φροντιστές ατόμων με άνοια



Μονάδες Φροντίδας που παρέχουν στοχευμένες υπηρεσίες για την άνοια

**ΜΟΝΑΔΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

Δημόσιοι Χώροι φιλικό προς τα άτομα με άνοια και προσβάσιμες συγκοινωνίες



Ενημέρωση των τοπικών αρχών και δημοσίων υπηρεσιών ώστε να ξέρουν πώς να ανταπεξέλθουν σε έκτακτες καταστάσεις

## Γραπτές ασκήσεις 4-5-6



Αντικατοπτρίστε τα πιο δυνατά σας συναισθήματα μέσα από το ταξίδι φροντίδας  
Τι θα συμβουλευάτε τον εαυτό σας στην αρχή του ταξιδιού φροντίδας;  
Δώστε έναν τίτλο/εικόνα/moto/λογότυπο που περιγράφει καλύτερα την εμπειρία σας

## Άσκηση 7:

Ένας εθελοντής της ομάδας των ΕΔΑ αφηγείται μια δύσκολη κατάσταση όταν ήταν περιθάλποντας, και τα άλλα μέλη της ομάδας δημιουργούν μια θεατρική παράσταση με βάση αυτή την εμπειρία, προκειμένου να τον βοηθήσουν να αξιολογήσει αυτή την εμπειρία από άλλη οπτική.

### “Theatre of the Oppressed” an interactive technique in the context of dementia care

M. Tsatali<sup>1,2</sup>, M. Toubalidou<sup>1</sup>, M. Egkiazarova<sup>1</sup> & M. Tsolaki<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Alzheimer Hellas

<sup>2</sup>Department of Psychology, the University of Sheffield, UK

<sup>3</sup>1st Department of Neurology, School of Medicine, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

correspondence at: [tsatalaki@yahoo.gr](mailto:tsatalaki@yahoo.gr)

26<sup>th</sup> Alzheimer Europe Conference  
Excellence in dementia research  
and care

Copenhagen, Denmark  
31 October – 2 November 2016

[www.alzheimer-europe.org/ea26/europe](http://www.alzheimer-europe.org/ea26/europe)



## Άσκηση 8

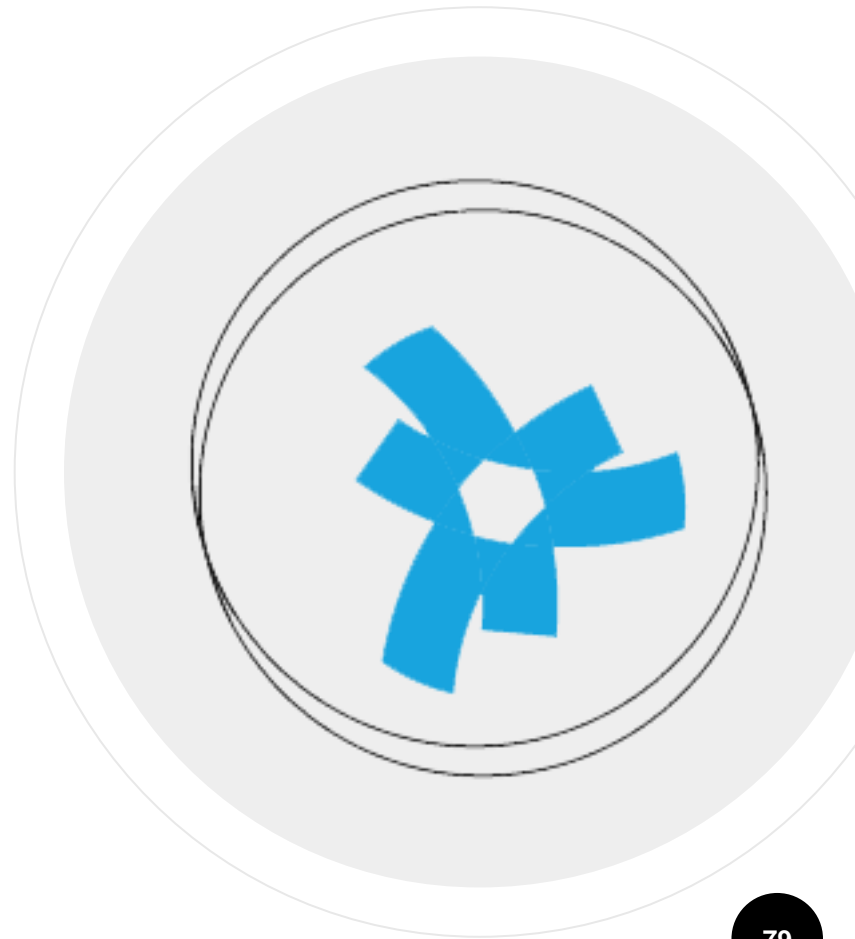
# Ποιες είναι οι θετικές πλευρές της φροντίδας σύμφωνα με την εμπειρία σας;

Δημοσίευση της Ελληνικής Εταιρείας νόσου Alzheimer:  
Tsatali et al. (2022). Greek adaptation of the positive aspects of caregiving (PAC) scale in dementia caregivers. *Clinical Gerontologist*, 45(3), 538-547.





“Ένας καλός ακροατής μας βοηθά να ακούμε τον εαυτό μας”. (Yahia Lababidi)





Σας ευχαριστώ για την προσοχή  
σας!

Ερωτήσεις;

Επικοινωνία:

[mtsatali@yahoo.gr](mailto:mtsatali@yahoo.gr)

