

Κορωνοϊός: Συμβουλές για τους φροντιστές των ασθενών με Άνοια.

Η **Άνοια** αυτή καθ'εαυτή **πιθανότατα δεν αυξάνει τον κίνδυνο για νόσηση του αναπνευστικού συστήματος από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2**, καθώς, όπως είναι ήδη γνωστό, δεν αυξάνει και τον κίνδυνο για νόσηση από τον ιό της γρίπης.

Ωστόσο, οι σχετιζόμενες με την άνοια **διαταραχές συμπεριφοράς, η προχωρημένη ηλικία** και τα **συνοδά προβλήματα υγείας**, που συχνά συνυπάρχουν, μπορεί να **αυξήσουν τον κίνδυνο** σημαντικά.

Για παράδειγμα, οι ασθενείς με Νόσο του Alzheimer ή οποιαδήποτε άλλο Ανοϊκό σύνδρομο, μπορεί να ξεχάσουν να πλύνουν τα χέρια τους ή να λάβουν άλλες συνιστώμενες προφυλάξεις για την πρόληψη της ασθένειας. Επιπλέον, ασθενείς όπως η λοίμωξη από τον ιό, COVID-19 και η γρίπη, ενδέχεται να επιδεινώσουν τη προϋπάρχουσα γνωστική έκπτωση που σχετίζεται με την Άνοια.

Συμβουλές για τους φροντιστές των ασθενών με Άνοια στο σπίτι.

Οι φροντιστές των ασθενών με Νόσο Alzheimer ή με οποιαδήποτε άλλη μορφή Άνοις πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες που έχουν θεσπιστεί από τα Κέντρα Ελέγχου Ασθενειών και να ακολουθήσουν τις παρακάτω συμβουλές:

- Για τους ασθενείς με Άνοια, η επιδείνωση της σύγχυσης είναι συχνά το πρώτο σύμπτωμα οποιασδήποτε οργανικής πάθησης. Εάν ένας ασθενής με Άνοια παρουσιάσει ταχέως επιδεινούμενη συγχυτική εικόνα, ο φροντιστής πρέπει να επικοινωνήσει άμεσα με τον γιατρό για λήψη συμβουλών. Εάν ο ασθενής δεν παρουσιάζει αναπνευστική δυσκολία ή πολύ υψηλό πυρετό, συνιστάται στον φροντιστή να καλέσει τον προσωπικό γιατρό του ασθενούς, αντί να πάει τον ασθενή απευθείας στο τμήμα επειγόντων περιστατικών. Ο γιατρός σας είναι πιθανό να μπορεί να παρέχει οδηγίες στον ασθενή για την λήψη κατάλληλης θεραπείας χωρίς να απαιτείται επίσκεψη στο νοσοκομείο.
- Οι ασθενείς με Άνοια μπορεί να χρειαστούν επιπλέον υπενθυμίσεις, προφορικές ή/και γραπτές και γενικότερα περαιτέρω υποστήριξη προκειμένου να θυμούνται σημαντικές πρακτικές υγιεινής σε καθημερινή βάση.

- ✓ Σκεφτείτε να τοποθετήσετε πινακίδες στο μπάνιο ή και αλλού για να υπενθυμίσετε στους ασθενείς με Άνοια να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα.
 - ✓ Επιδείξτε τους σχολαστικό πλύσιμο των χεριών.
 - ✓ Το αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών, με τουλάχιστον 60% αλκοόλη, μπορεί να είναι μια γρήγορη εναλλακτική λύση για το πλύσιμο των χεριών αν ο ασθενής με Άνοια δεν μπορεί να προσεγγίσει τον νεροχύτη ή δεν μπορεί να πλύνει εύκολα τα χέρια του/της.
- Ζητήστε από τον φαρμακοποιό ή το γιατρό σας να συμπληρώσει συνταγές για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ώστε να μειώσετε στο ελάχιστο τις μετακινήσεις στο φαρμακείο.
 - Να προβλέψετε πιθανές λύσεις και να κάνετε εναλλακτικά σχέδια για την καθημερινή ή προσωρινή φροντίδα του ασθενούς με Άνοια, εάν η φροντίδα του χρειαστεί να τροποποιηθεί ή να αναβληθεί λόγω συνθηκών σχετιζόμενων με τον COVID-19.
 - Να προβλέψετε πιθανές λύσεις και να κάνετε εναλλακτικά σχέδια για τη διαχείριση της φροντίδας του ασθενούς στην περίπτωση που ο βασικός φροντιστής αρρωστήσει.

Συμβουλές για τους φροντιστές των ασθενών που διαμένουν σε οίκους ευγηρίας.

Το Κέντρο Ελέγχου Ασθενειών (CDC) παρέχει οδηγίες για τον έλεγχο των λοιμώξεων και την πρόληψη της λοίμωξης COVID-19 σε οίκους ευγηρίας. Αυτές οι οδηγίες αφορούν στην υγεία και την ασφάλεια των νοσηλευομένων. Οι προφυλάξεις ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τις τοπικές συνθήκες.

- Ελέγξτε όλες τις διαδικασίες που προβλέπονται από κάθε ίδρυμα σχετικά με τη διαχείριση του κινδύνου από την λοίμωξη από τον COVID-19. Βεβαιωθείτε ότι έχουν στην διάθεση τους τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και τις πληροφορίες ενός άλλου μέλους της οικογένειας ή ακόμη και ενός φιλικού προσώπου, ως εναλλακτική ασφαλείας.
- Μην επισκέπτεστε το μέλος της οικογένειας σας εάν έχετε οποιαδήποτε σημεία ή συμπτώματα ασθένειας.

- Ανάλογα με την κατάσταση που επικρατεί στην περιοχή σας, οι οίκοι ευγηρίας ενδέχεται να περιορίζουν ή να μην επιτρέπουν καθόλου τις επισκέψεις. Αυτό γίνεται για την προστασία των νοσηλευομένων, παρόλο που μπορεί να είναι δυσάρεστο και δύσκολο να μην μπορείτε να δείτε το μέλος της οικογένειάς σας.
- Εάν δεν επιτρέπεται η επίσκεψη, ρωτήστε την εκάστοτε δομή/υπηρεσία, σχετικά με το πώς μπορείτε να έρθετε σε επαφή με το μέλος της οικογένειάς σας. Οι επιλογές περιλαμβάνουν τηλεφωνικές κλήσεις, συνομιλίες μέσω βίντεο ή ακόμα και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- Εάν το μέλος της οικογένειάς σας δεν είναι σε θέση να πραγματοποιήσει κλήσεις ή συνομιλίες με βίντεο, ρωτήστε την εκάστοτε δομή/υπηρεσία, σχετικά με το πώς μπορείτε να διατηρείτε επαφή με το προσωπικό του οίκου ευγηρίας, για να λαμβάνετε ενημερώσεις.

Παραμένοντας υγιής

Δώστε προσοχή στα συμπτώματα γρίπης ή πνευμονίας τόσο στον εαυτό σας όσο και στους τριγύρω σας και απευθυνθείτε αμέσως σε έναν γιατρό, για να τον ενημερώσετε σχετικά με αυτά.

Ακολουθήστε τις τρέχουσες οδηγίες του ΕΟΔΥ σχετικά με τον COVID-19. Συμβουλές για να κρατήσετε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας υγιείς περιλαμβάνουν:

- Αποφύγετε την στενή επαφή με τους ασθενείς.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.
- Μείνετε στο σπίτι όταν είστε άρρωστοι. Δουλέψτε από το σπίτι.
- Εάν εσείς ή ο ασθενής με Άνοια που φροντίζετε χρήζει τακτικής ιατρικής παρακολούθησης, καλέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης να σας ενημερώσει σχετικά με τη δυνατότητα επικοινωνίας μέσω τηλεδιάσκεψης ώστε να σας δώσει τις κατάλληλες ιατρικές συμβουλές.
- Όταν βήχετε ή φτερνίζετε χρησιμοποιείστε ένα χαρτομάντηλο. Στη συνέχεια απορρίψτε το στα σκουπίδια.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που χρησιμοποιείτε τακτικά χρησιμοποιώντας ένα οικιακό σπρέι καθαρισμού.
- Πλύνετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά τη χρήση της τουαλέτας, πριν το φαγητό και μετά από κάθε βήχα, φτέρνισμα και καθάρισμα της μύτης.

- Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε ένα αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών, με τουλάχιστον 60% αλκοόλη.
- Πάντα να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό εάν τα χέρια σας είναι ορατά βρώμικα.

Λόγω της πανδημίας COVID-19, το Αιγινήτειο Νοσοκομείο επέκτεινε πρόσφατα τα πλεονεκτήματα της τηλεϊατρικής για να επιτρέψει στους ηλικιωμένους να έχουν πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη από την ασφάλεια των σπιτιών τους.

Η Τηλεφωνική Γραμμή Βοηθείας λειτουργεί ως εξής:

Για ιατρικά νευρολογικά θέματα:

Ιατροί: ωράριο: 10:30-14:30 στα τηλ:

- 1. 210-7289291
- 2. 210-7289284
- 3. 210-7289301
- 4. 210-7289277

Ο διαδικτυακός τόπος όπου αναρτώνται πληροφορίες που αφορούν τους ασθενείς με νευρολογικά νοσήματα την περίοδο της πανδημίας είναι:

https://eginitio.uoa.gr/klinikes/a_neyrologiki_kliniki/ektakti_enimerosi_a_neyrologikis_klinikis_pandimia_koronoioy/

Πηγή: [https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

Επιμέλεια:

Βακράκου Αίγλη, Ειδικευόμενη Νευρολογίας

Πυργελής Στράτος, Ειδικευόμενος Νευρολογίας

Καπάκη Ελισσάβητ, Καθηγήτρια Νευρολογίας