



Νέστωρ

ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ
ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ



Στάμου Νικολίνα, Τ.Ε. Εργοθεραπεύτρια
1ο Ψυχογηριατρικό Οικοτροφείο
της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας “Ο Νέστωρ”
Απρίλιος 2020

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Β. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ	3
Β.1. ΓΕΝΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΕΤΟΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	3
Β.2. ΕΙΔΙΚΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΕΤΟΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	4
Β.3. ΒΑΣΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΕΤΟΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	5
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ	7
Β.4. ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ	8
Β.5. ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ	10
Β.6. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ	13
Β.7. ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	15

Β. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ

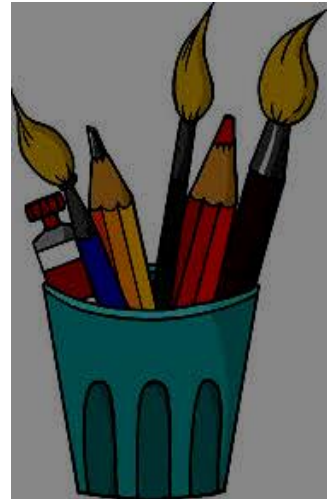
Οι δραστηριότητες χειροτεχνίας και δημιουργικών κατασκευών αποτελούν εξαιρετικό **θεραπευτικό μέσο** για όλα τα ηλικιωμένα άτομα, εν γένει, και ειδικότερα για όσα πάσχουν από άνοια. Παρόλα αυτά, επειδή τέτοιου τύπου δραστηριότητες θεωρείται ότι συνήθως απαιτούν την ύπαρξη ενός αρκετά καλού επιπέδου δεξιοτήτων ή συχνά δεν είναι ιδιαίτερα οικείες στα περισσότερα ηλικιωμένα άτομα, χρειάζεται προσεκτική μέριμνα στον **κατάλληλο σχεδιασμό τους**, ώστε να είναι εύκολα εφαρμόσιμες και, κυρίως, **επιθυμητές προς εκτέλεση** από αυτά.

Β.1. ΓΕΝΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΕΤΟΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Ενισχύουν την αυτοεκτίμηση του ηλικιωμένου ατόμου σημαντικά (*νιώθει ότι μπορεί να είναι ακόμα ικανός και χρήσιμος για τους άλλους!*).
- Δίνεται η δυνατότητα στα ηλικιωμένα άτομα να δημιουργήσουν κάτι χειροποίητο, το οποίο αργότερα μπορούν να προσφέρουν σαν αναμνηστικό δώρο σε αγαπημένα τους πρόσωπα (*π.χ. μία πασχαλινή ευχετήρια κάρτα για το εγγονάκι τους*). Επίσης, μπορούν με αυτό να διακοσμήσουν τον προσωπικό τους χώρο, νιώθοντας ιδιαίτερη ευχαρίστηση και ικανοποίηση για το δημιούργημά τους (*π.χ. κατασκευάζοντας μία κορνίζα για το κομοδίνο τους, στην οποία θα βάλουν τη φωτογραφία του αγαπημένου τους προσώπου*).
- Βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, καθώς προσφέρουν την ευκαιρία για καθημερινή διασκέδαση και ψυχαγωγία, που τόσο πολύ χρειάζονται αμφότεροι, ώστε να αποφορτίζονται από τα αρνητικά συναισθήματα της καθημερινότητας και να χαλαρώνουν.
- Παρέχουν πλούσια πολυαισθητηριακή διέγερση (υφές υλικών, ήχοι, εικόνες, χρώματα, μεγέθη, σχήματα, πιέσεις, κινήσεις, μυρωδιές, κ.λ.π.)
- Διευκολύνουν τη διαδικασία της αναπόλησης, μέσω των διαδοχικών συνειρμών που προκαλούν τα πολλαπλά αισθητηριακά ερεθίσματα στο ηλικιωμένο άτομο.
- Δίνουν τη δυνατότητα στα ηλικιωμένα άτομα να αξιοποιήσουν τον άπλετο ημερήσιο ελεύθερο χρόνο τους ευχάριστα και δημιουργικά, χωρίς να αισθάνονται πλήξη και ανία, αφού τους προσφέρουν ένα ισχυρό κίνητρο

για καθημερινή ενεργοποίηση, δραστηριοποίηση και εξάσκηση των υπάρχουσών δεξιοτήτων τους.

- Παρέχουν την ευκαιρία για σημαντική ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της φαντασίας και της αυτοέκφρασης του ηλικιωμένου ατόμου, προσφέροντάς του, παράλληλα, τη δυνατότητα για διερεύνηση και ανακάλυψη νέων ενδιαφερόντων ή και καλλιτεχνικών δεξιοτήτων.
- Στα ηλικιωμένα άτομα, που συνήθιζαν και στο παρελθόν τους να ασχολούνται με τέτοιου τύπου δραστηριότητες, προσφέρουν μία μοναδική ευκαιρία για “αφύπνιση” των παλαιών ταλέντων, ενδιαφερόντων και χόμπυ.
- Μπορούν εύκολα να χωριστούν σε μικρά, απλά και εφικτά για το ηλικιωμένο άτομο βήματα.
- Δεν απαιτούν ιδιαίτερο εξοπλισμό ή βοηθήματα.
- Ενισχύουν τη λήψη πρωτοβουλιών και αποφάσεων από τη πλευρά του ηλικιωμένου ατόμου.
- Παρέχουν την ευκαιρία για ταυτόχρονη εμπλοκή δύο ή περισσότερων ατόμων.



B.2. ΕΙΔΙΚΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΕΤΟΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Διατήρηση ή/και βελτίωση των **νευρομυοσκελετικών δεξιοτήτων** του ηλικιωμένου ατόμου (π.χ. μυϊκή ισχύς, μυϊκός τόνος, αντοχή, εύρος κίνησης αρθρώσεων, αντανακλαστικά, στασικός έλεγχος, κ.ά.)
- Διατήρηση ή/και βελτίωση των **κινητικών δεξιοτήτων** του ηλικιωμένου ατόμου (π.χ. αδρός & λεπτός κινητικός συντονισμός-επιδεξιότητα, αμφίπλευρος συντονισμός, οπτικο-κινητικός συντονισμός, κ.ά.)
- Διατήρηση ή/και βελτίωση των **γνωστικών και αντιληπτικών δεξιοτήτων** του ηλικιωμένου ατόμου (π.χ. επίπεδο διέγερσης, προσανατολισμός, αναγνώριση, συγκέντρωση προσοχής, μνήμη, επίλυση προβήματος, οπτικοχωρική αντίληψη, διάκριση φιγούρας-φόντου, κ.ά.)
- Διατήρηση ή/και βελτίωση των **ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων** του ηλικιωμένου ατόμου (π.χ. αναγνώριση και έκφραση αναγκών, ιδεών, αξιών και ενδιαφερόντων, ενίσχυση αυτοεκτίμησης, αναγνώριση και εκτέλεση ενεργού κοινωνικού ρόλου, βελτίωση κοινωνικής συμπεριφοράς και διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης, κ.ά.)
- Κινητοποίηση **ευχάριστων αναμνήσεων από το παρελθόν**
- Κινητοποίηση **διαδικαστικής μνήμης** μέσω υποσυνείδητης εκτέλεσης

διαδοχικών αυτοματοποιημένων κινήσεων.

B.3. ΒΑΣΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΕΤΟΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- ο Οι χειροτεχνικές δραστηριότητες που θα επιλέξετε θα πρέπει να απευθύνονται, τόσο στο περιεχόμενό τους, όσο και στον τρόπο παρουσίασης και επεξήγησής τους, **αποκλειστικά σε ενήλικες και σε καμία περίπτωση να μην είναι παιδικές ή “παιδιάστικες”**.

**** Απλοποιώ, προσαρμόζω και διαβαθμίζω κατάλληλα μία χειροτεχνία ώστε να ανταποκρίνεται στο εκτελεστικό επίπεδο του ηλικιωμένου ατόμου που νοσεί από άνοια, δεν σημαίνει ότι δίνω στο άτομο αυτό να εκτελέσει μία παιδική ή νηπιακή δραστηριότητα, αντιμετωπίζοντάς τον αναλόγως (π.χ. του ζητάω να χρωματίσει ένα εκτυπωμένο πατρόν που απεικονίζει καρτούν ή να συναρμολογήσει ένα παζλ για παιδιά προσχολικής ηλικίας!)*

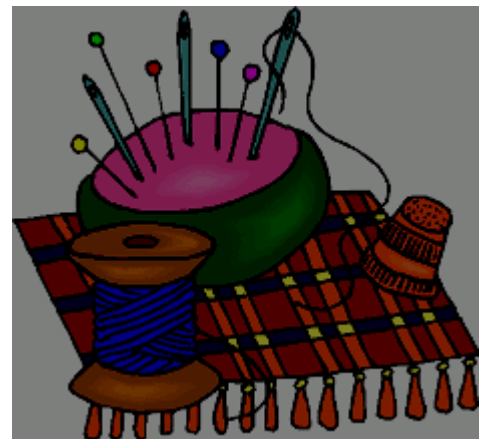
(⇒ Να θυμάστε ότι οι δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί και απευθύνονται σε παιδιά οποιασδήποτε ηλικίας, αποτελούν σοβαρή προσβολή για την αξιοπρέπεια και την αυτοεκτίμηση του ηλικιωμένου ατόμου, το οποίο ακόμα κι αν δυσκολεύεται να εκφράσει τα συναισθήματά του προς εμάς, δεν σημαίνει ότι δεν νιώθει μέσα του ματαιώση και εξευτελισμό!)

- ο Οι δραστηριότητες που θα επιλέξετε θα πρέπει να είναι πολύ απλές και ξεκάθαρες, τόσο στο περιεχόμενο, όσο και στον τρόπο παρουσίασης και επεξήγησής τους. Οι οδηγίες προς το ηλικιωμένο άτομο να είναι πάντοτε ακριβείς και σαφείς και να τις δίνετε μέσω επαναλαμβανόμενων, απλών, αργών και μικρών λεκτικών εντολών. Ο τελικός σκοπός της κάθε δραστηριότητας θα πρέπει να ξεκαθαρίζεται στο ηλικιωμένο άτομο, πριν την εκκίνησή της.
- ο Οι δραστηριότητες που θα επιλέξετε θα πρέπει να έχουν νόημα και να είναι σκόπιμες για το ηλικιωμένο άτομο, να κινητοποιούν το ενδιαφέρον και την εκούσια ενεργητική εμπλοκή του σε αυτές και να έχουν έναν προφανή ή έστω αναγνωρίσιμο για τα ίδια τα ηλικιωμένα άτομα σκοπό εκτέλεσης (π.χ. να φτιάξει κάτι που θα δωρίσει στο εγγονάκι του για το Πάσχα, την Πρωτομαγιά, κ.λ.π.).

Σε αυτό, βέβαια, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο, η γνώση που έχει ο κάθε φροντιστής σχετικά με τις προηγούμενες εμπειρίες ζωής, τις αξίες και τα παλαιότερα ενδιαφέροντα του ηλικιωμένου ατόμου, έτσι ώστε να επιλέγει τις, κατά το δυνατόν, καταλληλότερες δραστηριότητες για αυτό. Προτιμήστε σίγουρα δραστηριότητες που γνωρίζετε ότι από παλιά άρεσαν στο συγκεκριμένο ηλικιωμένο άτομο (π.χ. ζωγραφική, πλέξιμο, κ.ά.) και προσαρμόστε τις, στις τωρινές δυνατότητές του.

- ο Οι δραστηριότητες που θα επιλέξετε θα πρέπει να είναι απλές, εύκολες, γρήγορες στη συνολική τους διαδικασία, χωρίς πιθανότητες αποτυχίας και, όσο γίνεται, χωρίς να φέρνουν το ηλικιωμένο άτομο αντιμέτωπο με τα ελλείμματα που έχει λόγω της άνοιας, ώστε να αποφευχθεί η μοιραία σύγκριση που θα του προκαλέσει ματαιώση και απογοήτευση που πλέον δεν τα καταφέρνει όπως παλιά.

Αυτό σημαίνει, ότι αν για παράδειγμα, γνωρίζετε ότι το ηλικιωμένο άτομο δυσκολεύεται σημαντικά στη χρήση ψαλιδιού, προφανώς δεν θα του δώσετε να εκτελέσει μία δραστηριότητα χαρτοκοπικής! Αντίστοιχα, σε μια ηλικιωμένη γυναίκα που κάποτε λάτρευε το πλέξιμο, αλλά τώρα αδυνατεί να το κάνει λόγω των ελλειμμάτων της (μειωμένη συγκέντρωση, μειωμένος οπτικοκινητικός συντονισμός, κ.λ.π.) θα επιλέξουμε κάποια άλλη δραστηριότητα, ίσως παρεμφερή σε κάποια σημεία με το πλέξιμο, ώστε να της ελκύει το ενδιαφέρον, στην οποία ωστόσο να μπορεί η ηλικιωμένη να ανταποκριθεί επαρκώς (π.χ. μπορεί να “πλέξει” ένα απλό, εύκολο, κομψό βραχιολάκι για το χέρι της).



- ο Οι δραστηριότητες που θα επιλέξετε, θα πρέπει να μπορούν να χωριστούν σε μικρά, απλά, εφικτά, σαφή και επαναλαμβανόμενα βήματα, ώστε να ενισχυθεί μέσω της επαναληπτικότητας η διαδικαστική μνήμη του ηλικιωμένου ατόμου και να του είναι πιο εύκολο να εκτελέσει τα στάδια που απαιτούνται, μέσω αυτοματοποιημένων ρυθμικών κινήσεων.
- ο Επιλέξτε δραστηριότητες που να σχετίζονται με την τρέχουσα εποχή, ώστε μέσω αυτών να βοηθήσετε το ηλικιωμένο άτομο να

προσανατολιστεί χρονικά, αλλά και με τον τόπο καταγωγής του ηλικιωμένου ατόμου και τα παρελθοντικά βιώματά του, ώστε να κινητοποιήσετε καλύτερα τις αναμνήσεις του, μέσω παράλληλης συζήτησης.

- ο Πριν την εκκίνηση της δραστηριότητας με το ηλικιωμένο άτομο, θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμο ένα “τελικό προϊόν”, το οποίο το ηλικιωμένο άτομο θα χρησιμοποιεί σαν “μοντέλο” σε όλη την εκτελεστική διαδικασία. Έτσι, θα ξέρει ανά πάσα στιγμή τι πρόκειται να φτιάξει και θα θυμάται ευκολότερα τον τελικό σκοπό της δραστηριότητας. Αυτό θα του δημιουργεί εκ νέου κίνητρο εμπλοκής και θα το βοηθάει να συγκεντρώνεται καλύτερα στη διαδικασία. Εννοείται, ότι το “τελικό προϊόν” που θα χρησιμοποιηθεί σαν “μοντέλο” θα πρέπει να είναι αρεστό στο ηλικιωμένο άτομο και να πληρεί τα στάνταρ της προσωπικής αισθητικής του.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:

- ο Προσέξτε πιθανές αλλεργίες ή ευαισθησία του ηλικιωμένου ατόμου σε συγκεκριμένες ουσίες (π.χ. μπογιές ή κόλλες).
- ο Αποφύγετε υλικά και εξοπλισμό που μπορεί να είναι επικίνδυνα για την ασφάλεια του ηλικιωμένου ατόμου. Προτιμήστε αντίστοιχα ασφαλή υλικά του εμπορίου (π.χ. ψαλίδια με στρογγυλεμένες άκρες, κ.λ.π.). Επιβλέψτε αδιάκοπα τα ηλικιωμένα άτομα όταν χειρίζονται αιχμηρά ή επικίνδυνα αντικείμενα, ώστε να μην προκληθεί τραυματισμός (μην επιτρέψετε καθόλου σε άτομα με προχωρημένου και σοβαρού σταδίου άνοια να χειριστούν τέτοια αντικείμενα, ακόμα και με τη δική σας επίβλεψη!).
- ο Προσέξτε ιδιαίτερα τα ηλικιωμένα άτομα με προχωρημένου σταδίου άνοια που τείνουν να βάζουν στο στόμα τους διάφορα αντικείμενα, ώστε να μην καταπιούν μικρά αντικείμενα ή τοξικές χημικές ουσίες (κόλλες, μπογιές, χάντρες, πετραδάκια, πηλός, κ.λ.π.) και προκληθεί πνιγμονή ή δηλητηρίαση.
- ο Αποφύγετε όσο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τοξικές χημικές ουσίες (π.χ. βερνίκια) και προτιμήστε αντίστοιχα υλικά του εμπορίου, που είναι



λιγότερο ή και καθόλου επιβλαβή.

B.4. ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

- Συγκεντρώστε, μαζί με το ηλικιωμένο άτομο, όλα τα υλικά που θα χρειαστούν σε ένα σημείο, πριν την εκκίνηση της δραστηριότητας. Ζητήστε του να σας τα κατονομάσει. Αν, ωστόσο, δυσκολεύεται, μπορείτε να βάλετε και ευδιάκριτες ετικέτες μπροστά από το κάθε ένα υλικό με την ονομασία έκαστου, ώστε να βοηθήσετε το ηλικιωμένο άτομο να τα εντοπίσει ευκολότερα και να ενισχύσετε την ικανότητά του για συσχέτιση εικόνας-ονόματος. Σε περιπτώσεις προχωρημένης άνοιας, προτιμότερο είναι να δίνετε εσείς το κάθε υλικό που απαιτείται στο ηλικιωμένο άτομο, ώστε να μην συγχύζεται και να μην διασπάται περισσότερο η προσοχή του.
- Αν βλέπετε ότι το ηλικιωμένο άτομο δυσκολεύεται να εκτελέσει κάποια κίνηση, λόγω σύγχυσης, ενισχύστε αυτήν την κίνηση, κατευθύνοντας κατάλληλα το χέρι του με το δικό σας.
- Αντίστοιχα, μπορείτε να παροτρύνετε το ηλικιωμένο άτομο να εκτελέσει κάτι, ζητώντας του να σας μιμηθεί σε διάφορες κινήσεις που απαιτούνται για αυτό. Επίσης, μπορείτε να στέκεστε δίπλα του ή μπροστά του και να κάνετε παράλληλα το ίδιο βήμα της δραστηριότητας, παροτρύνοντας το ηλικιωμένο άτομο να σας “αντιγράψει” σε κάθε μία κίνηση που κάνετε. Σε αυτό, ωστόσο, σημαντικό ρόλο παίζει η ύπαρξη διαρκούς βλεμματικής επαφής ανάμεσά σας και οι σαφείς, καθαρές, απλές και αργές λεκτικές εντολές προς το ηλικιωμένο άτομο.
- Προσπαθήστε να εμπλέξετε το ηλικιωμένο άτομο στην εκτέλεση όσο το δυνατόν περισσότερων απλών, επαναλαμβανόμενων, γνώριμων για το ίδιο κινήσεων σε όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει πολλά διαφορετικά στάδια και το ηλικιωμένο άτομο κουράζεται, διασπάται εύκολα η προσοχή του ή αποσύρεται εύκολα, είναι προτιμότερο να εκτελείτε ένα μόνο στάδιο την ημέρα σε σταθερές ώρες, στα πλαίσια μίας δομημένης ημερήσιας ρουτίνας.



- Προσπαθείστε να “σπάσετε” τη δραστηριότητα σε βήματα που να απαιτούν διαφορετικό επίπεδο δεξιοτήτων από το ηλικιωμένο άτομο, ξεκινώντας πάντα από πολύ χαμηλό επίπεδο και φτάνοντας σταδιακά στο μέγιστο δυνατό επίπεδο των δεξιοτήτων που διατηρούνται ακόμα, χωρίς ωστόσο, να προκαλείται πιθανή ένταση ή άγχος στο ηλικιωμένο άτομο.

(Προσοχή όμως: Αυτό σημαίνει ότι γνωρίζετε πολύ καλά και ρεαλιστικά ποια είναι τα δυνατά και ποια τα αδύνατα σημεία του ανθρώπου σας και ποιες δεξιότητές του ακόμα διατηρούνται ακέραιες.)

- Να παρακινείτε αδιάκοπα το ηλικιωμένο άτομο ώστε να λαμβάνει αποφάσεις και πρωτοβουλίες και, όσο το δυνατόν πιο συχνά, να αυτοσχεδιάζει (ενίσχυση αυτοέκφρασης και δημιουργικότητας). Επίσης, να ρωτάτε συχνά τη γνώμη του, ώστε να το κάνετε να αισθάνεται ότι είναι ακόμα σημαντικό για εσάς.
- Μην παραλείψετε και το περιβάλλον στο οποίο εκτελούνται οι δραστηριότητες χειροτεχνίας με το ηλικιωμένο άτομο, καθώς θα πρέπει να προκαλεί ευχαρίστηση και κίνητρο δραστηριοποίησης, τόσο σε εκείνο, όσο και σε εσάς. Έχετε τον χώρο πάντοτε φωτεινό, τακτοποιημένο, οικείο και ζεστό. Διακοσμήστε τον ελαφρά με αγαπημένα παρελθοντικά αντικείμενα του ηλικιωμένου ατόμου και δώστε άφοβα χρώμα, ένταση και φωτεινότητα στις γύρω επιφάνειες.
- Χρησιμοποιείτε υλικά και αντικείμενα τα οποία να προκαλούν έντονη αισθητηριακή διέγερση (πολλά έντονα χρώματα, αρωματικά κεριά, διαφορετικά υφάσματα, κ.λ.π.) και να κινητοποιούν τις μακροχρόνιες αναμνήσεις του ηλικιωμένου ατόμου, μέσω σύντομης παράλληλης συζήτησης σχετικά με αυτά. Επίσης, η ποικιλία διαφορετικών υλικών κινητοποιεί περισσότερο και το ηλικιωμένο άτομο να δραστηριοποιηθεί, αφού του κεντρίζει την προσοχή και του εξάπτει την περιέργεια!



B.5. ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

ο Επιλέξτε δραστηριότητες που, όσο είναι εφικτό, να μην απαιτούν ιδιαίτερη επιδεξιότητα και το ηλικιωμένο άτομο να μπορεί να τις εκτελέσει κάνοντας περισσότερη χρήση των μεγαλύτερων μυϊκών ομάδων των άνω άκρων του (π.χ. αντί για σύλληψη και χειρισμό μικρών αντικειμένων όπως χάντρες, καρφίτσες, κουμπάκια, κ.λ.π., να χρησιμοποιούνται χοντροί μαρκαδόροι αντί για λεπτούς, μεγάλα στένσιλ για ζωγραφική, μεγάλα κομμάτια για συναρμολόγηση, κ.λ.π.).



ο Σταθεροποιήστε, όπου χρειάζεται, τα αντικείμενα που χρησιμοποιεί το ηλικιωμένο άτομο με αντιολισθητικό υλικό.

ο Χρησιμοποιείστε ειδικό εξοπλισμό και προσαρμοσμένα βοηθήματα καθημερινότητας, όπου χρειάζεται, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του ηλικιωμένου ατόμου και τις δυσκολίες που ενδεχομένως έχει, ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο αυτόνομο (π.χ. προσαρμοσμένοι εργονομικοί πάγκοι εργασίας για άτομα σε αναπηρικά αμαξίδια, ειδικά καθίσματα για άτομα με ανεπαρκή στατικό έλεγχο, ψαλίδια, μαρκαδόροι, πινέλα και άλλα αντικείμενα με ειδικές βοηθητικές εργονομικές λαβές για άτομα με ημιπληγία, ρευματοειδή αρθρίτιδα, πάρκινσον, κ.λ.π., ειδικός φωτισμός χώρων για άτομα με προβλήματα όρασης, κ.λ.π.)

ο Εάν το ηλικιωμένο άτομο αντιμετωπίζει προβλήματα όρασης ή ακοής, οπωσδήποτε θα πρέπει να χρησιμοποιεί τα συνιστώμενα από τους ιατρούς βοηθήματα, όταν εκτελεί οποιαδήποτε δραστηριότητα στην καθημερινότητά του. Επίσης, αν το ηλικιωμένο άτομο έχει προβλήματα όρασης, προτιμότερο είναι να εκτυπώσετε τις εικόνες που χρειάζονται για τη χειροτεχνική δραστηριότητα, σε μεγεθυμένα αντίτυπα, ώστε να είναι έντονες και ευδιάκριτες.

ο Να θυμάστε πάντοτε, να καθοδηγείτε το ηλικιωμένο άτομο, με απλές, αργές, καθαρές και σαφείς λεκτικές εντολές (μία εντολή τη φορά) και σωματική παρακίνηση, όταν βλέπετε ότι είναι διστακτικό ή

μπερδεύεται κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της δραστηριότητας.

ο Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της δραστηριότητας, βοηθητικό θα ήταν να κάνετε τακτικά μικρά διαλείμματα, αν το ηλικιωμένο άτομο κουράζεται εύκολα. Επίσης, προσπαθείστε να ακολουθείτε τους δικούς του ρυθμούς, όσο αργοί και αν είναι αυτοί, με υπομονή και κατανόηση. Ακόμη, αν βλέπετε ότι το ηλικιωμένο άτομο είναι συγχυσμένο, αναστατωμένο και γενικά



βρίσκεται σε ένταση, προσπαθείστε άμεσα να το καθησυχάσετε και, φυσικά, διακόψτε τη δραστηριότητα.

ο Το περιβάλλον στο οποίο θα εκτελεστεί η δραστηριότητα χειροτεχνίας δεν θα πρέπει να έχει πολλαπλά ερεθίσματα για το ηλικιωμένο άτομο (ειδικότερα για όσα άτομα πάσχουν από μετρίου ή σοβαρού βαθμού άνοια), καθώς θα του αποσπάται έντονα η προσοχή και θα του προκαλείται σύγχυση και εκνευρισμός. Κλείστε τα παράθυρα, ώστε να μην υπάρχει ηχορρύπανση απ'τον δρόμο, κλείστε την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο, απομονώστε τον χώρο κατά το δυνατόν από το υπόλοιπο σπίτι και προσπαθείστε να έχετε δυαδική αλληλεπίδραση με το ηλικιωμένο άτομο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, χωρίς την παρουσία άλλων ατόμων και διεκδικώντας τακτικά να εστιάζει την προσοχή του σε εσάς αποκλειστικά (βλεμματική επαφή, άγγιγμα). Σε περιπτώσεις άνοιας αρχικού σταδίου, μπορείτε να συνοδέψετε τη δραστηριότητα με κάποια ευχάριστη μελωδία, που να είναι οικεία στο ηλικιωμένο άτομο, σε χαμηλή όμως ένταση.

ο Σε άτομα με αρχικού σταδίου άνοια, βοηθητικό θα ήταν, αν πριν από την εκτέλεση της δραστηριότητας, παρακολουθούσατε μαζί με το ηλικιωμένο άτομο κάποιο βίντεο στο διαδίκτυο που να δείχνει τη διαδικασία, ώστε να "έχει μια ιδέα" μετά για αυτό που πρόκειται να κάνει. Θα μπορούσατε, ακόμη, να ζητήσετε από το ηλικιωμένο άτομο να καταγράψει στη συνέχεια τα βήματα σε κάποιο πινακάκι ή χαρτί (εάν έχει αυτή τη δυνατότητα). Γενικά, αν του αρέσουν αυτού του τύπου οι δραστηριότητες, μπορείτε τακτικά να παρακολουθείτε μαζί τέτοια βίντεο στο διαδίκτυο (υπάρχουν άπειρα!) και να κατασκευάζετε από κοινού διάφορα καλλιτεχνήματα της αρεσκείας του!



Γενικά να θυμάστε...

- Να προσαρμόζετε, κατά το δυνατόν, τις δραστηριότητες στο επίπεδο των ικανοτήτων που διαθέτει το ηλικιωμένο άτομο, χωρίς να το κάνετε να αισθάνεται ότι το αξιολογείτε ή ότι το μειώνετε...
- Σημασία δεν έχει να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα ή να γίνει με τον σωστό τρόπο. Σημασία έχει μόνο το ηλικιωμένο άτομο να δραστηριοποιηθεί και να απασχοληθεί με έναν ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο, να βιώσει θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητά του και να εξασκήσει, όσο είναι εφικτό, τις υπάρχουσες δυνατότητές του...
- Να δείχνετε πάντοτε ευχάριστος/-η στο ηλικιωμένο άτομο, και να διαθέτετε καθυσυχαστικό-προτρεπτικό ύφος (χρησιμοποιείτε αδιάκοπα το χαμόγελο και το χιούμορ, έχετε ήπιο τόνο και χαμηλή ένταση φωνής, χρησιμοποιείτε απαλό άγγιγμα, βλεμματική επαφή, κ.λ.π.)...
- Σημασία δεν έχει το τελικό αποτέλεσμα, αλλά η προσπάθεια του ηλικιωμένου ατόμου. Μην διορθώνετε ποτέ το ηλικιωμένο άτομο για τα λάθη που κάνει και μην διαφωνείτε μαζί του. Ανεξάρτητα από το επίπεδο των ικανοτήτων του, πάντοτε να το επιβραβεύετε και να το ενθαρρύνετε για ό,τι κι αν κάνει, απλά και μόνο επειδή συνεχίζει να προσπαθεί...



B.6. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ

- Με την ευκαιρία της Μεγάλης Εβδομάδας, τι καλύτερο από τον κλασικό, πατροπαράδοτο, “γιαγιαδίστικο” τρόπο βαφής και διακόσμησης πασχαλινών αυγών με ζουμί από παντζάρια ή φλούδες από κρεμμύδια; Γιατί όχι, όμως, και πιο μοντέρνοι ή δημιουργικοί τρόποι; Αφήστε τη φαντασία του ηλικιωμένου ατόμου να ταξιδέψει! Όλα τα ηλικιωμένα άτομα λατρεύουν τέτοιες παραδοσιακές



δραστηριότητες, αφού τους διεγείρουν έντονες αναμνήσεις από το παρελθόν, τα κρατούν συνδεδεμένα με το παρόν και την τρέχουσα εποχή και τα βοηθούν να διασκεδάζουν μέσα από γνώριμους και οικείους για τα ίδια τρόπους. Παρακολουθείστε το παρακάτω ενδεικτικό βίντεο και εφαρμόστε όποια ιδέα θέλετε με το αγαπημένο σας ηλικιωμένο πρόσωπο: <https://youtu.be/qUnBDUtsrbc>

- Φτιάξτε αναμνηστικές πασχαλινές ευχετήριες κάρτες με τα αγαπημένα σας ηλικιωμένα πρόσωπα! Παροτρύνετε το ηλικιωμένο άτομο να επιλέξει μόνο του τα πρόσωπα στα οποία θα επιθυμούσε να στείλει μία ευχετήρια κάρτα (ακόμα και αν αυτά δεν είναι πλέον εν ζωή) και τι θα ήθελε να τους γράφει σε αυτήν. Παροτρύνετε το ηλικιωμένο άτομο να την χρωματίσει, να κολλήσει επάνω λουλουδάκια, διάφορα διακοσμητικά για χειροτεχνίες, κ.λ.π. Αν το ηλικιωμένο άτομο δυσκολεύεται να επικοινωνήσει λεκτικά και να εκφραστεί, παροτρύνετέ το να επικοινωνήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με μη λεκτικούς τρόπους (με χειρονομίες, νεύματα, κ.λ.π.). Δώστε του τα διακοσμητικά υλικά και αφήστε το μόνο του να αυτοσχεδιάσει και να διαλέξει ποια από αυτά θα βάλει στην κάρτα του και με ποιον τρόπο.
- Για περισσότερες, εξαιρετικά ενδιαφέρουσες και αναλυτικές ιδέες χειροτεχνίας, προτείνεται να ανατρέξετε στην αντίστοιχη ενότητα του βιβλίου “Δραστηριότητες για άτομα που πάσχουν από Νόσο

Αλτσχάιμερ” (βλ. παρακάτω στο ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το βιβλίο). Ενδεικτικά αναφέρονται μερικές ιδέες από το συγκεκριμένο βιβλίο για να πάρετε “μία γεύση”: κολάζ, φυτολόγιο, λεύκωμα, κατασκευές με χάντρες, κορνίζες, κ.ά.

- Ενδιαφέρουσες προτάσεις για προσαρμοσμένες δραστηριότητες θα βρείτε και στο βιβλίο “Γήρας και Νόσος Αλτσχάιμερ – Ένα εγχειρίδιο για επαγγελματίες υγείας, βοηθούς – φροντιστές”, της Εργοθεραπεύτριας – Εργονόμου Msc, Ν. Α. Χριστοπούλου, το οποίο είχε εκδοθεί το 2018 από τις ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις.
- Τέλος, στον διαδικτυακό ιστότοπο **Youtube** μπορείτε να βρείτε μία απεριόριστη γκάμα από αναλυτικά βίντεο με πολύ απλές, γρήγορες και ανέξοδες δραστηριότητες χειροτεχνίας και δημιουργικών κατασκευών τύπου “DIY” (από τα αρχικά της φράσης “Do It Yourself”, δηλαδή στα ελληνικά “Κάν’το μόνος σου”), που μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν κατάλληλα και για ηλικιωμένα άτομα με άνοια (πληκτρολογήστε για παράδειγμα σαν τίτλο αναζήτησης “DIY easy craft ideas for adults” ή παρεμφερείς τίτλους).



B.7. ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

- Για τις ανάγκες του παρόντος ενημερωτικού οδηγού, επιλέχθηκαν, μεταφράστηκαν, τροποποιήθηκαν και προσαρμόστηκαν στην Ελληνική Γλώσσα, αποσπάσματα από το βιβλίο **“Therapeutic activities with persons disabled by Alzheimer's disease and related disorders”** (1993, Aspen Publishers, Inc.) της Αμερικανίδας Εργοθεραπεύτριας **Carol Bowlby Sifton (B.Sc.O.T., O.D.H.)**.
- Επίσης, πληροφορίες επιλέχθηκαν και από το βιβλίο **“Δραστηριότητες για άτομα που πάσχουν από Νόσο Αλτσχάιμερ”** το οποίο είχε εκδοθεί το 2011 από ομάδα επιστημόνων της Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ & Συναφών Διαταραχών Αθηνών (Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΗ).
- Όλες οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν, είναι “κατεβασμένες” από το διαδίκτυο, χωρίς απαίτηση ειδικής άδειας χρήσης αυτών.

