

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ STRESS
ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ**



ΚΕΝΤΡΟ ALZHEIMER

Ψυχogerιατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»

Δροσσοπούλου 22, 11257 Κυψέλη

Τηλ.: 210-8235050, 8235180, 8235606, 8235620, Fax: 210-8235002

hagg@otenet.gr • www.gerontology.gr

ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

«ΔΕΝ ΕΧΩ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΩ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ»

Σίγουρα θα την έχετε πει και θα την έχετε ακούσει αυτή τη φράση πολλές φορές.

Ως φροντιστής ασθενή με τη νόσο Alzheimer, αφιερώνετε σημαντικό χρόνο και ενέργεια για την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής του ασθενούς σας. Γι' αυτό πολλές φορές μπορεί εσείς οι ίδιοι να βιώσετε στιγμές πίεσης και μάλιστα, ορισμένες φορές έντονης πίεσης.

Τις περισσότερες φορές, οι ίδιοι οι φροντιστές δεν αναγνωρίζουν τις δικές τους ανάγκες, με αποτέλεσμα να μην κάνουν τίποτα για αυτές ή, ακόμα χειρότερα, δεν γνωρίζουν καθόλου πού πρέπει να απευθυνθούν για να βοηθηθούν. Για τους προαναφερόμενους λόγους ο φροντιστής συνήθως ονομάζεται "κρυφό θύμα" της νόσου.

Στα πρώτα στάδια της νόσου, είναι πολύ φυσιολογικό να πιστεύετε ότι μια μέρα ο άνθρωπός σας θα γίνει καλά. Αυτή η ελπίδα σας βοηθά να τα βγάξετε πέρα μαζί του καθημερινά.

Αν ο άνθρωπός σας έχει προϊούσα άνοια, δεν πρόκειται να γίνει καλά. Αντίθετα, θα προχωρά η ασθένειά του στα επόμενα στάδια, αλλιώς με γρήγορους και αλλιώς με πιο βραδείς ρυθμούς. Το πιο πιθανό είναι να μην μπορεί αύριο να κάνει τα ίδια πράγματα που κάνει σήμερα. Και, δυστυχώς, μεθαύριο θα μπορεί να κάνει ακόμα λιγότερα. Είναι πολύ οδυνηρό να αναγνωρίσετε αυτή την κατάσταση και να δεχτείτε αυτή την αλήθεια, αλλά είναι και ο μόνος τρόπος για να πάτε μπροστά και να εκτιμήσετε αυτό που έχετε αυτή τη στιγμή κοντά σας.

Όταν ένα άτομο πάσχει από άνοια, δεν αλληάζουν τα χαρακτηριστικά του, δεν υπάρχουν τα σημάδια της αρρώστιας στο πρόσωπο και στο σώμα του. Έτσι, δεδομένου ότι ο ασθενής σας με τη νόσο Alzheimer (η μητέρα, ο πατέρας ή ο/η σύζυγος) μπορεί να φαίνεται ίδιος, όπως και πριν, είναι πολύ φυσικό να περιμένετε να σας φερθεί με τον ίδιο τρόπο που σας συμπεριφερόταν μέχρι τώρα. Αλλά διαπιστώνετε ότι η συμπεριφορά του δεν είναι η ίδια. Δυστυχώς, δεν μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά του. Σας ρωτά το ίδιο πράγμα πολλές φορές, όχι όμως γιατί το θέλει και επειδή προσπαθεί να σας εκνευρίσει. Το κάνει, γιατί δεν μπορεί να θυμηθεί τις απαντήσεις που του δώσατε.

Το άτομο που πάσχει από άνοια, κάνει πράγματα που δεν μπορεί να τα συλλάβει εύκολα το μυαλό μας.

Φυσικά, δεν φοράμε τις πιτζάμες για να βγούμε έξω, δεν χτενίζουμε τα μαλλιά μας με την οδοντόβουρτσα και δεν τοποθετούμε τα πιτυμένα πιάτα στο ψυγείο. Αλλά αν προσπαθήσετε να εξηγήσετε γιατί τα πράγματα που αναφέραμε γίνονται έτσι, θα χάσετε τον χρόνο σας. Εκείνος ζει στον κόσμο του. Ζει στον κόσμο του που ολόένα αλληλάζει. Τίποτε από αυτά που κάνει, δεν είναι λογικό. Δεν μπορείτε, όμως, να τον μαλώσετε ούτε να του βάψετε μυαλό. Αυτό μην το προσπαθήσετε και αν το προσπαθήσετε, θα δείτε ότι άδικα το κάνετε. Η συμβουλή μας είναι να γελάσετε μαζί του, να τον αγκαλιάσετε και να του δώσετε τις πιτζάμες του να τις φορέσει και την οδοντόβουρτσα να χτενίσει τα μαλλιά του.

Φανταστείτε να σας έβριζαν να κάνετε κάτι πολύ δύσκολο, κάτι που δεν μπορείτε να κάνετε με τίποτα. Σας έχει καταβάλει το μέγεθος της πρόκλησης και νιώθετε εξευτελισμένος που δεν έχετε την ικανότητα να το κάνετε. Και για να γίνουν τα πράγματα χειρότερα, έχετε κάποιον από πάνω σας όλη την ώρα, ο οποίος είναι όλο και πιο ανυπόμονος και ενοχλείται όσο βλέπει ότι προσπαθείτε και δεν τα καταφέρνετε. Όλη αυτή η πίεση και η ντροπή που νιώθετε, κάνουν τα πράγματα ακόμη πιο δύσκολα και κάνετε περισσότερα λάθη.

Αυτό ακριβώς συμβαίνει, για παράδειγμα, όταν ο ασθενής σας καλείται να φάει διαφορετικά φαγητά και μάλιστα, όχι στο ίδιο πιάτο, αλλά σε διαφορετικά. Δεν μπορεί να σκεφτεί τι πρέπει να κάνει και γιατί κάνει αυτό που κάνει. Αν τώρα, την ίδια στιγμή, του ασκήσετε κριτική, αν τον κάνετε να βιαστεί ή αν εκνευριστείτε, εκείνος θα συγχυστεί ακόμη πιο πολύ, θα αγχωθεί και δεν θα μπορέσει τελικά να κάνει τίποτα σωστά. Αυτά ή άλλα τέτοια παρόμοια περιστατικά θα γίνονται συνεχώς. Φυσικό είναι κάποια στιγμή να νευριάσετε, όπως θα έκανε κάθε φυσιολογικός άνθρωπος, αν είχε να αντιμετωπίσει κάποιον υγιή με τέτοιες ιδιοτροπίες. Εσείς όμως που ξέρετε ότι ο άνθρωπός σας πάσχει από άνοια και εκνευρίζετε πολύ και δεν μπορείτε να ηρεμήσετε, προσπαθήστε να διοχετεύσετε αλλού τον θυμό σας. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι ο άνθρωπός σας είναι ασφαλής και βγείτε από το δωμάτιο. Πάρτε βαθιές αναπνοές, φωνάξτε ή ρίξτε μερικές μπουιές σε ένα μαξιλάρι. Αν μπορείτε να πείτε αυτό που νιώθετε, σε κάποιον φίλο είτε σε κάποια ομάδα υποστήριξης, θα βοηθηθείτε πάρα πολύ.

Όταν δεν τα καταφέρνετε και κάνετε εντελώς την υπομονή σας, κάτι που θα συμβαίνει αρκετά συχνά, καλό είναι να μην μισείτε τον εαυτό σας. Αντιδράσατε πολύ φυσιολογικά, όπως θα κάνατε και πριν την ασθένεια, και αν υπάρχει κάποιο "καλό" σε αυτή την υπόθεση, αυτό είναι ότι ο άνθρωπός σας δεν θα θυμάται τίποτα από όλα αυτά σε λίγο.

Αν είστε συνέχεια κοντά στον άνθρωπό σας για να τον φροντίζετε, τότε η ψυχολογική του κατάσταση θα αντανακλά τη δική σας. Αν είστε συνέχεια έτοιμος/η να βάλите τα κλάματα και να εκραγείτε, εκείνος θα νιώσει την ίδια πίεση και θα γίνει πολύ πιο αγχωμένος και συγχυσμένος. Αλλά, αν, από την άλλη, είστε ήρεμος/η, ο άνθρωπός σας θα είναι και εκείνος με τη σειρά του πιο ικανός και πιο συγκροτημένος. Πρέπει να συνειδητοποιήσετε και να βάλите καλά στο μυαλό σας ότι η συμπεριφορά του οφείλεται στην ασθένεια και όχι στον ίδιο. Αν το συνειδητοποιήσετε, αυτό θα ανακουφίσει κάπως την απόγνωση σας και θα σας βοηθήσει να βλέπετε την πραγματική διάσταση των πραγμάτων.

Φροντίστε τις δικές σας ανάγκες, για να μπορέσετε να βοηθήσετε και τον άνθρωπό σας, τώρα που σας έχει περισσότερη ανάγκη. Δεν μπορείτε εύκολα να τα βγάψτε πέρα μόνι/ος σας. Χρειάζεστε συμπαράσταση και καθοδήγηση. Μπείτε σε μια ομάδα στήριξης φροντιστών που σιγά-σιγά εμφανίζονται και στη χώρα μας. Μέσα στην ομάδα θα ανταλλάσσετε απόψεις με άτομα που αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα με εσάς. Θα βρείτε φίλες και φίλους καινούργιους, τους οποίους θα ενοχλείτε στο τηλέφωνο, χωρίς τύψεις και άγχος, όταν θα βρίσκεστε σε μια δύσκολη στιγμή ή όταν νομίζετε ότι τα πάντα γκρεμίζονται κάτω από τα πόδια σας.

Θα μειωθεί πολύ το αίσθημα της απομόνωσης και θα ξέρετε ότι πάρα πολλά άτομα αντιμετωπίζουν τα ίδια ή και ακόμη πιο δύσκολα προβλήματα από τα δικά σας. Θα διδαχθείτε στην ομάδα τρόπους συμπεριφοράς και η ψυχολογική υποστήριξη που θα πάρετε, θα είναι μεγάλη.

Με λίγα λόγια, μέσα από την ομάδα θα βελτιωθεί πάρα πολύ η ποιότητα ζωής η δική σας, αλλά και του ασθενούς σας.

10 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Το υπερβολικό στρες μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε εσάς τους ίδιους, αλλά και στον ασθενή τον οποίο φροντίζετε. Οι πιο συνηθισμένες ενδείξεις μεγάλης συναισθηματικής φόρτισης (στρες) που βιώνουν οι φροντιστές και που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, είναι οι ακόλουθες:

1. **ΑΡΝΗΣΗ** της ασθένειας από μέρους τους. «Ξέρω ότι η μαμά θα γίνει καλύτερα».
2. **ΘΥΜΟ** με τον ασθενή ή με τους άλλους. Προκαλείται θυμός, επειδή είναι λίγες οι θεραπείες που υπάρχουν, επειδή καμιά από αυτές δεν μπορεί να θεραπεύσει τη νόσο και επειδή ο κόσμος που τους περιβάλλει, δεν καταλαβαίνει τι ακριβώς συμβαίνει με αυτή την ασθένεια. «Εάν με ξαναρωτήσει την ίδια ερώτηση θα ουρλιάξω».
3. **ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ** από φίλους, πολλές φορές και από συγγενείς, καθώς επίσης απουσία συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής, σε διασκέδαση με φίλους, σε προσκλήσεις κ.ά. «Δεν μ' ενδιαφέρει να βρίσκομαι με κανέναν πια».
4. **ΑΝΗΣΥΧΙΑ** για το τι θα αντιμετωπίσουν την επόμενη ημέρα και για το τι επιφυλάσσει το μέλλον για αυτούς και για τον ασθενή τους. «Θα μπορέσω να αντεπεξέλθω, όταν θα χρειαστεί περισσότερη φροντίδα;».
5. **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** διότι αρχίζει να τσακίζεται το ηθικό τους, διότι δεν μπορούν να βλέπουν τον άνθρωπό τους να καταρρέει και να τον αισθάνονται να απομακρύνεται καθημερινά, ενώ αντίθετα οι ίδιοι βρίσκονται κοντά του πολύ περισσότερο από όσο αν ήταν υγιής. «Δεν με ενδιαφέρει πια».
6. **ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ** η οποία μετατρέπει τις καθημερινές δουλειές σε ανυπόφορο φορτίο· πολλές φορές οι δουλειές μοιάζουν σαν να μην έχουν τέλος. «Είμαι πολύ κουρασμένος/η».
7. **ΑΪΠΝΙΕΣ** οι οποίες δημιουργούνται είτε επειδή ο άνθρωπός τους δεν ψυχάζει τη νύχτα και δεν μπορεί να κοιμηθεί είτε από ατελείωτες έννοιες και ανησυχίες. «Και αν βγει από το σπίτι, αν πέσει, αν χτυπήσει, αν χαθεί κ.ά.».
8. **ΝΕΥΡΑ** που οδηγούν σε κυκλοθυμική συμπεριφορά, η οποία πυροδοτεί αρνητικές αντιδράσεις. «Αφήστε με στην ησυχία μου!».

9. ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ με αποτέλεσμα να εκτελούνται με δυσκολία απλά καθημερινά καθήκοντα.
«Είχα τόση δουλειά, που ξέχασα ότι είχαμε ραντεβού».

10. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ αρχίζουν να εμφανίζονται σιγά-σιγά ψυχικά και σωματικά (πονάω παντού, δεν μπορώ να αναπνεύσω, νιώθω βάρος, δεν κατεβαίνει μπουκιά κ.ά.).

Αν εσείς (ή οι οικείοί σας) διαπιστώνετε, σε καθημερινή βάση, ορισμένα από αυτά τα συμπτώματα που παραθέτουμε, επισκεφθείτε τον γιατρό σας και χρησιμοποιήστε τις παρακάτω οδηγίες, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το στρες που έχει μπει πρόσφατα στη ζωή σας.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

Για να διατηρήσετε τα λογικά σας και την υγεία σας, κάντε συχνά διαλείμματα από τη φροντίδα του ασθενή σας. Πριν εκείνος συνηθίσει σε μια ρουτίνα που θα είναι το καθημερινό του πρόγραμμα μαζί σας, βάλτε τον σε κάποιο πρόγραμμα Κέντρου Ημέρας -τόρα τελευταία εμφανίζονται και στη χώρα μας ειδικά κέντρα για την άνοια- ή βρείτε κάποιον άηλο να του κρατά συντροφιά και να τον φροντίζει, έστω για λίγες ώρες την ημέρα. Μην ρωτάτε τον ασθενή σας αν θέλει να πάει στο Κέντρο Ημέρας ή αν θέλει να τον φροντίζει ορισμένες ώρες κάποιος άηλος, γιατί σίγουρα θα σας πει όχι.

Φέρτε σιγά-σιγά την αλληλαγή. Αν πρόκειται να έρθει στο σπίτι σας κάποιο νέο άτομο, για να του κρατάει συντροφιά ή αν τον πάτε στο Κέντρο Ημέρας, μείνετε μαζί του τις πρώτες ημέρες. Ύστερα αφήστε τον μόνο του για λίγες ώρες, μετά για τη μισή ημέρα, μέχρι να αρχίσει να συνηθίζει να μένει χωρίς την παρουσία σας. Φυσικά, θα έχετε δώσει στον νέο εργαζόμενο λεπτομερείς οδηγίες για το πρόγραμμα του ασθενή σας, για τις συνήθειες και τις προτιμήσεις του. Επίσης προτείνετέ του λύσεις για τα ξεσπάσματα, τις περιπλανήσεις, τις κατηγορίες ή όποια άηλη δύσκολη συμπεριφορά του. Το καλύτερο είναι να σας παρακολουθήσει λίγες φορές, για να χειρισθεί με τους ίδιους (περίπου) τρόπους αυτές τις συμπεριφορές.

Να ήλτε στον ασθενή σας τότε θα γυρίσετε.

Βάλτε ένα ρολόι στον τοίχο, σημειώνοντας την ώρα της επιστροφής σας.

Να κρατάτε ένα σταθερό πρόγραμμα. Να πηγαίνει στον σταθμό κάθε μέρα την ίδια ώρα ή ο/η βοηθός να έρχεται την ίδια ώρα κάθε μέρα.

Αν ο ασθενής σας ήξει πως τον εγκαταλείπετε, κατηγορεί τον/τη βοηθό ότι τον κλέβει ή αρνείται να πάει στον σταθμό ή ακόμη κλειδώνει έξω τον/τη βοηθό, σκεφτείτε μήπως υπάρχουν ιδιαίτεροι λόγοι που φέρεται έτσι. Ίσως πιστεύει ότι τον εγκαταλείπετε ή ότι δεν τον αγαπάτε όπως πριν. Βρείτε τρόπο να τον κάνετε να ξεπεράσει τους φόβους του (π.χ. αφήστε του μια μεγάλη φωτογραφία σας και γράψτε του πόσο τον αγαπάτε και ότι θα γυρίσετε σύντομα κοντά του).

Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να αντιμετωπίσει την όποια αναστάτωση προκαλέσει η απόφασή σας. Μην παραδώσετε τα όπλα. Όσο περισσότερο κρατήσει το νέο πρόγραμμα, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει ο ασθενής σας να συνηθίσει και να αποδεχτεί την καινούργια κατάσταση.

ΑΠΛΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ

Όσο πιο εύκολα είναι για εκείνον/η τα πράγματα (το σπίτι, τα καθήκοντα, οι συζητήσεις, οι επισκέψεις), τόσο το καλύτερο. Ενδέχεται, όμως, να μην καταλαβαίνει ότι η ένταση της τηλεόρασης είναι πολύ υψηλή ή ότι όλα τα εξωτερικά φώτα είναι αναμμένα ή ότι υπάρχει πολύς κόσμος μέσα στο δωμάτιο... Το μόνο που καταλαβαίνει, είναι ότι είναι δυστυχισμένος/η και γίνεται ανήσυχος/η. Γι' αυτό πρέπει να καταλαβαίνετε εσείς τι τον/την αναστατώνει και να παρεμβαίνετε.

10 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΘΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Δυστυχώς, οι απαιτήσεις που εμπριέχει η φροντίδα ενός ασθενή με τη νόσο Alzheimer, σίγουρα προκαλούν στρες. Υπάρχουν, όμως, προγράμματα, υπηρεσίες και μέθοδοι φροντίδας που μπορεί να σας βοηθήσουν. Για να παρέχετε την καλύτερη φροντίδα, διατηρώντας ταυτόχρονα τη δική σας σωματική και ψυχική υγεία, οι Επαγγελματίες Υγείας του Κέντρου Alzheimer σας προτείνουν:

1. Διάγνωση της νόσου, όσο πιο νωρίς γίνεται

Τα συμπτώματα της νόσου Alzheimer παρουσιάζονται σταδιακά και όταν ένας άνθρωπος εξωτερικά φαίνεται υγιής, είναι εύκολο να αποδώσουμε την περίεργη συμπεριφορά του σε κάτι άλλο, άσχετο με τη νόσο. Απευθυνθείτε στον γιατρό, όταν υπάρχουν ενδείξεις Alzheimer. Δεν είναι ίδιες όλες οι μορφές άνοιας. Μερικές άνοιες θεραπεύονται. Όταν γνωρίζετε ακριβώς τι θα αντιμετωπίσετε, μπορείτε να προγραμματίσετε το παρόν και το μέλλον με λιγότερο στρες.

2. Μάθετε τις υπηρεσίες που υπάρχουν

Ενημερωθείτε για τις υπηρεσίες που παρέχει το Κέντρο Alzheimer, για το δικό σας καλό και για το καλό του ασθενή σας. Διάγνωση, ψυχολογική υποστήριξη, απασχόληση, βοήθεια στο σπίτι, Κέντρο Ημέρας, νομικές συμβουλές, λογοθεραπεία, επισκέψεις νοσηλευτών και βραχεία νοσηλεία είναι μερικές από τις υπηρεσίες που παρέχονται. Το Κέντρο Ημέρας ως επιμέρους υπηρεσία ενός Κέντρου Alzheimer είναι μια καλή αρχή για αναζήτηση βοήθειας.

3. Εκπαιδευμένος φροντιστής

Όσο η νόσος Alzheimer εξελίσσεται, απαιτούνται διάφορες ικανότητες και επιδεξιότητες για τη φροντίδα του ασθενή. Τεχνικές και προτάσεις φροντίδας παρέχονται ατομικά ή σε οργανωμένες ομάδες από το Κέντρο Alzheimer, με σκοπό να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να αντιμετωπίσετε την απαιτητική δουλειά που πολλές φορές συνοδεύεται από αλλαγή συμπεριφοράς -ίσως και χαρακτήρα.

4. Αναζητήστε βοήθεια

Αν προσπαθήσετε να τα κάνετε όλα μόνοι σας, το μόνο αποτέλεσμα θα είναι η εξάντλησή σας. Η συμπαράσταση και η βοήθεια από συγγενείς, φίλους και κοινωνικούς φορείς μπορεί να αποδειχθεί σημαντική. Εάν δεν προσφέρεται βοήθεια από συγγενείς και φίλους, ζητήστε την. Αν σας είναι δύσκολο να ζητήσετε βοήθεια, βρείτε έναν συνήγορο. Στην περίπτωση που αισθάνεστε ότι έχετε αυξημένο βαθμό στρες, αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια. Στο Κέντρο Alzheimer υπάρχουν, όπως ήδη αναφέραμε, επαγγελματίες υγείας, προγραμματίζονται ομαδικές συναντήσεις φροντιστών, ενώ λειτουργεί και τηλεφωνική γραμμή SOS· υπάρχουν δηλαδή και άλλες πηγές παρηγοριάς και καθουασμού.

5. Προσέξτε τον εαυτό σας

Οι φροντιστές συνήθως αφιερώνονται ολοκληρωτικά σε αυτούς που φροντίζουν, με αποτέλεσμα να παραμελούν τον εαυτό τους και τις δικές τους ανάγκες. Προσέξτε τον εαυτό σας. Προσέξτε τη διατροφή, την άσκηση και την ξεκούρασή σας. Κάντε ένα διάλειμμα πηγαίνοντας για ψώνια, σινεμά, επίσκεψη σε φίλους, κάντε έναν περίπατο ή κάποια άλλη δραστηριότητα που σας ευχαριστεί και σας ξεκουράζει. Οι άνθρωποι που είναι κοντά σας, ακόμα και ο ασθενής τον οποίο φροντίζετε, θα ήθελαν να φροντίζετε τον εαυτό σας.

6. Διαχειριστείτε τα επίπεδα του στρες

Το στρες μπορεί να δημιουργήσει σωματικά προβλήματα (θολή όραση, στομαχική διαταραχή, υψηλή πίεση) και αλλοιές συμπεριφοράς (εκνευρισμό, έλλειψη συγκέντρωσης, απώλεια όρεξης). Σημειώστε τα δικά σας συμπτώματα. Χρησιμοποιήστε κάποιες τεχνικές χαλάρωσης που σας ανακουφίζουν και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.

7. Αποδεχτείτε τις αλλοιές

Οι ασθενείς με τη νόσο Alzheimer αλλοιάζουν, όπως και οι ανάγκες τους. Συνήθως σε μεταγενέστερα στάδια απαιτείται τέτοια φροντίδα που εσείς δεν μπορείτε να παρέχετε στο σπίτι. Οι αλλοιές αυτές μπορεί να γίνουν πιο ομαλές, εφόσον πρώτα έχετε ερευνήσει ποιες επιλογές φροντίδας υπάρχουν. Παράλληλα η συμπαράσταση και η βοήθεια από όποιους όσοι νοιάζονται για εσάς και για τον ασθενή, κάνουν το έργο σας πιο εύκολο.

8. Προγραμματίστε τις οικονομικές και τις νομικές εκκρεμότητες

Συμβουλευθείτε έναν δικηγόρο και ενημερωθείτε για θέματα όπως: διαρκή πληρεξουσιότητα, σύνταξη διαθήκης εν ζωή, διαχείριση περιουσίας, μελλοντική ιατρική περίθαλψη, στέγαση κ.ά. Τακτοποιώντας εκ των προτέρων αυτά τα ζητήματα μειώνεται το στρες αργότερα.

9. Να είστε ρεαλιστές

Να γνωρίζετε ότι η φροντίδα που παρέχετε, εκτιμάται πιο πολύ από ό,τι εσείς νομίζετε. Ούτε εσείς, αλλά ούτε και ο ασθενής σας μπορείτε να ελέγξετε διάφορες περιστάσεις και συμπεριφορές. Δώστε στον εαυτό σας το δικαίωμα να θρηνησετε για τις απώλειες που βιώνετε, αλλά εστιάστε την προσοχή σας στις θετικές στιγμές που συμβαίνουν, χαρείτε και κρατήστε τις ωραίες αναμνήσεις. Μην σκέφτεστε τον άνθρωπό σας όπως ήταν παλιά, δραστήριος και αεικίντος. Σκεφτείτε ότι μπορεί να μην ξέρει ότι η ζωή του ήταν διαφορετική. Μπορεί να νιώθει πολύ άνετα κοιτάζοντας τα φύλλα που πέφτουν ή ακούγοντας κάποιο τραγούδι που του αρέσει. Για εσάς αυτό μπορεί να φαίνεται κατάντια, εκείνος όμως είναι πολύ ευχαριστημένος.

10. Αναγνωρίστε τις προσπάθειές σας και να μην αισθάνεστε τύψεις

Είστε άνθρωποι. Μερικές φορές μπορεί να χάνετε την υπομονή σας και να μην μπορείτε να παρέχετε όλη τη φροντίδα που θα επιθυμούσατε. Θυμηθείτε ότι προσφέρετε το καλύτερο και το περισσότερο που μπορείτε. Γι' αυτό αναγνωρίστε εσείς οι ίδιοι το μεγάλο έργο που παρέχετε και μην αισθάνεστε τύψεις. Οι αγαπημένοι σας σας χρειάζονται και εσείς βρίσκεστε δίπλα τους. **ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΕΡΗΦΑΝΟΙ ΓΙ' ΑΥΤΟ.**

Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Ελληνική Γεροντολογική και Γериατρική Εταιρεία

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Συγγενών Ασθενών με Νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας

Ελληνική Ψυχογериατρική Εταιρεία

Κεντρικά Γραφεία

Κόνιγγος 23, Αθήνα

Τηλ.: 210-3811612, 3811604

Fax: 210-3840317

Κέντρο Alzheimer

Δροσπούλου 22, 11257 Αθήνα (Κυψέλη)

Τηλ.: 210-8235050, 8235180, 8235606, 8235620

Fax: 210-8235002

Ψυχογериατρικό Οικοτροφείο Αθήνας

Ι. Σούτσου 12, Αθήνα

Τηλ.: 210-6464526, 6461938

Fax: 210-6464526

Ψυχογериατρικό Οικοτροφείο

Χαλκιδρίου

Αίαντος 4, Χαλκίδρι

Τηλ.: 210-6828835, 6828948

Fax: 210-6828835

Κέντρο Ημέρας

Ηθ. Ζερβού 94, Αθήνα/Παύση, Αγ. Ελευθέριος

Τηλ.: 210-2288515, 2288551, 2285585

Fax: 210-2285524

Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια

210-3303678

Το Κέντρο Alzheimer (Άνοιας) εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Υγεία-Πρόνοια» 2000-2006, στην Άξονα Προτεραιότητας 2 «Ψυχική Υγεία», στο Μέτρο 2.3 «Ενέργειες πρόληψης-ενίσχυσης της κοινωνικής αλληλεγγύης και κοινωνικοοικονομικής (επαν)ένταξης», με συγχρηματοδότηση 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.) και 25% από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ για το Ε.Π. «Υγεία-Πρόνοια» 2000-2006

Διαχειριστική Αρχή του Ε.Π. «Υγεία-Πρόνοια» 2000-2006

Πατισίων και Γλάστρων 1Α, 10677 Αθήνα

Τηλ.: 210-3307140, website: www.ygeia-pronoia.gr

Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

