

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ  
ΜΕ ΝΟΣΟ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ  
ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**



**ΚΕΝΤΡΟ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ**

Ψυχολογική Εταιρεία «Ο Νέστορ»  
Δραματίου 22, 11257 Κηφισιά

Τηλ: 210-8235000, 8235780, 8235600, 8235620, Fax: 210-8235002

kygg@nec.gr • www.gerontology.gr

• Εισαγωγή .....	4
• Γενικοί κανόνες ασφαλείας .....	5
• Είναι ασφαλείς να αφήνουμε ασθενή με τη νόσο δίχως εποπτεία; .....	6
• Ασφάλεια μέσα στο σπίτι (από δωμάτιο σε δωμάτιο) .....	6
• Εξωτερικές προσβάσεις στο σπίτι .....	8
• Είσοδος σπιτιού .....	8
• Κουζίνα .....	8
• Υπνοδωμάτιο .....	9
• Τουαλέτα .....	9
• Καθιστικό .....	10
• Συμπεριφορά ασφαλείας στο σπίτι .....	10
• Περιπλάνηση .....	10
• Ψάξιμο/Έρευνα και κρύψιμο αντικειμένων .....	11
• Παραισθήσεις/Ψευδαισθήσεις .....	12
• Εξασθένιση των αισθήσεων .....	12
• Όραση .....	13
• Όσφρηση .....	13
• Αφή .....	13
• Γεύση .....	14
• Ακοή .....	14
• Οδήγηση .....	14
• Ενδείξεις αφηρημένης/απρόσεκτης οδήγησης .....	15
• Ασφάλεια σε περιπτώσεις φυσικών φαινομένων .....	16
• Ποιος θα φροντίσει τον ασθενή, αν εσείς πάθετε κάτι; .....	17
• Συμπεράσματα .....	18



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Η φροντίδα ενός ασθενή που πάσχει από τη νόσο Alzheimer είναι μία πολύ δύσκολη υπόθεση. Είναι ένα δύσκολο έργο που αίγουρα δοκιμάζει την υπομονή, τη γνώση, τη δημιουργικότητα και τις επιδεξιότητες του φροντιστή.

Σκοπός αυτού του βοηθήματος είναι να βοηθήσει τους φροντιστές στο σημαντικό έργο που καλούνται να φέρουν εις πέρας. Παρέχει δημιουργικές λύσεις έτσι, ώστε να αυξάνεται η ασφάλεια και η ελευθερία του ασθενή στο σπίτι, αλλά και να επιτυγχάνεται ο καθουικασμός του φροντιστή.

Αυτό το βοήθημα απευθύνεται σε όλους τους φροντιστές, όσοι παρέχουν φροντίδα σε ασθενείς που διαμένουν στον ίδιο χώρο με αυτούς. Ο στόχος του βοηθήματος είναι η βελτίωση της ασφάλειας των ασθενών, αλλά και των φροντιστών τους, προσδιορίζοντας τυχόν προβλήματα που μπορεί να ανακύψουν μέσα στο σπίτι. Προτείνει επίσης ορισμένες κατάλληλες λύσεις που συμβάλλουν στην αποφυγή ατυχημάτων.

Εκκινάμε καταγράφοντας πώς πρέπει να είναι κατάλληλα διαμορφωμένα τα δωμάτια των ασθενών, ώστε να διαμένουν με ασφάλεια στον χώρο τους. Στη συνέχεια προσπαθούμε να σας δώσουμε να καταλάβετε πώς κάποιες συνέπειες των συμπτωμάτων της νόσου μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνες για την ασφάλεια των ασθενών, αλλά και όλης της οικογένειας. Κάποιες συγκεκριμένες συμβουλές ασφάλειας είναι χρήσιμες, ειδικά όταν εκδηλώνεται επικίνδυνη συμπεριφορά του ασθενή, όσο εξελίσσεται η νόσος.

Επίσης αναφέρονται συμβουλές, οι οποίες αφορούν στην αντιμετώπιση επικίνδυνων φυσικών καιρικών φαινομένων.

## ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Όπως έχουμε αναφέρει, τα άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer, στο τελικό στάδιο της νόσου δεν θα μπορούν να φροντίζουν μόνο τον εαυτό τους. Θα εξαρτώνται πλήρως από τον φροντιστή τους.

Πρέπει πάντως να αναφέρουμε ότι -πέρα από ορισμένα κοινά στους περισσότερους συμπτώματα- κάθε ασθενής διέρχεται τη νόσο με τον δικό του, μοναδικό "τρόπο".

Έχοντας τον ρόλο του φροντιστή, αντιμετωπίζετε τις μεταβολές στη συμπεριφορά του, αλλά και στην αυτενέργειά του.

Οι παρακάτω κατευθυντήριες γραμμές ίσως σας φανούν χρήσιμες:

### 1. Σκεφτείτε την πρόληψη

Είναι πολύ δύσκολο να προβλέψουμε την ακριβή επιδραση που η νόσος θα έχει στον ασθενή και τους τρόπους συμπεριφοράς με τους οποίους εκείνος θα αντιδράσει. Ακόμη κι αν μετά τη διάγνωση της ασθένειας, τα περισσότερα συμπτώματα δεν είναι ήδη εμφανή, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει κανείς να ανησυχήσει ή να προνοήσει.

Ακόμα και όταν η παρουσία του φροντιστή είναι συνεχής και αδιάκοπη, συμβαίνουν ατυχήματα. Ελέγχοντας τον περιβάλλοντα χώρο και το σπίτι όπου βρίσκεται ο ασθενής, ίσως συμβάλουμε στο να μειώσουμε την πιθανότητα ατυχημάτων.

### 2. Προσαρμόστε το περιβάλλον

Είναι πιο εφικτό και αποδοτικό να αλλοιώσουμε το περιβάλλον παρά να προσπαθήσουμε να αλλοιώσουμε τη συμπεριφορά του ασθενούς.

Μπορείτε να αλλοιώσετε το περιβάλλον μειώνοντας τις εντάσεις και τους κινδύνους που συνοδεύουν την ασθένεια, αλλά διατηρώντας τις λειτουργικές ικανότητες του ασθενούς.

Κάποιες συμπεριφορές μπορεί να ελεγχθούν με τη χορήγηση φαρμάκων, ενώ άλλες δεν ελέγχονται.

### 3. Μειώστε τον κίνδυνο

Μειώνοντας τον κίνδυνο, αυξάνετε την ανεξαρτησία του ασθενή. Ένα ασφαλές περιβάλλον γίνεται πιο φιλικό στον ασθενή, αφού μπορεί να βασίζεται σε αυτό και υπάρχουν λιγότεροι περιορισμοί, προσφέροντάς του ασφάλεια και δυνατότητα κίνησης.



## Είναι ασφαλές να αφήνουμε έναν ασθενή με νόσο Alzheimer χωρίς εποπτεία;

Όλα όσα αναφέρονται παρακάτω, χρειάζονται προσεκτική αξιολόγηση και προσφέρουν αρκετές ενδείξεις και εναλλακτικές λύσεις, από τις οποίες εσείς καλείστε να αποφασίσετε ποιες θα εφαρμόσετε και ποιες θα απορρίψετε.

### Ο ασθενής με νόσο Alzheimer:

- εκδηλώνει σημάδια σύγχυσης ή γίνεται απρόβλεπτος/η κάτω από καταστάσεις πιεστικές;
- αναγνωρίζει επικίνδυνα γεγονότα, όπως φωτιά, σεισμό κ.ά.;
- γνωρίζει να χειριστεί το τηλέφωνο σε έκτακτες περιπτώσεις;
- συναινεί να παραμείνει στον χώρο του σπιτιού;
- περιηλώνεται ή αποηροσανατολίζεται;
- έχει ενδείξεις εκνευρισμού, κατάθλιψης ή απομόνωσης; Αν ναι, τότε και πόσο συχνά;
- προσπαθεί να απασχοληθεί με τα παλιά αγαπημένα του χόμπι ή ενδιαφέροντα (όπως μαγείρεμα, μαστορέματα, να παίζει τάβλι, να διαβάσει κ.ά.) χωρίς επιβίβηση;

Ίσως είναι καλύτερα, έχοντας υπόψη τα προαναφερόμενα, να απευθυνθείτε για καλύτερη πληροφόρηση και για περισσότερες συμβουλές σε εξειδικευμένα κέντρα. Όσο εξελίσσεται η ασθένεια, αυτές οι απαντήσεις στις ως άνω ερωτήσεις θα χρειάζονται εκ νέου αξιολόγηση.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η πρόληψη ξεκινά με έναν επανέλεγχο σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού για πιθανούς κινδύνους, μεριμνώντας για αναγκαίες αλλαγές και λύσεις. Μπορείτε να αγοράσετε προϊόντα που εξασφαλίζουν την επιζητούμενη ασφάλεια σε καταστήματα κιγκκαλερίας, ηλικιακών ειδών, ακόμα και σε καταστήματα με παιδικά είδη.

Βεβαίως και δεν είστε υποχρεωμένοι να εφαρμόσετε όλες τις προτάσεις που ακολουθούν. Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο καλύπτει ευρέως ασφαλιστικές δικλίδες στο σπίτι και ίσως μερικές από τις προτεινόμενες αλλαγές να μην χρειαστεί να εφαρμοστούν. Είναι σημαντικό πάντως να αξιολογείται η ασφάλεια σε τακτικά διαστήματα, καθώς με την εξέλιξη της ασθένειας αλλάζει και η συμπεριφορά του ασθενούς.

Η κατοικία είναι ένας χώρος προσωπικός και κοίτημος. Εκτιμώντας τις αλλαγές που θα χρειαστεί να γίνουν, ενδέχεται να έρχονται σε σύγκρουση με τις προτιμήσεις σας και κοίτηδες από αυτές ίσως διατάξετε να τις πραγματοποιήσετε.

### Πρέπει όμως να κάνετε για προσπάθεια και να βρείτε μια ισορροπία.

Μπορείτε να κάνετε τροποποιήσεις χωρίς να αλλάξει το σπίτι σας ριζικά. Μπορείτε για παράδειγμα, να διαμορφώσετε έναν χώρο αποκλειστικά για εσάς, στον οποίο δεν θα επιτρέπεται την είσοδο σε άλλους, ώστε να μπορείτε εκεί να απολαμβάνετε τον ελεύθερο χρόνο σας και την ησυχία που σίγουρα χρειάζεστε ως φροντιστής.

Ένα ασφαλές σπίτι σίγουρα συνεισφέρει στη μείωση του στρες για όλους (οικογένεια και φροντιστή).

Δεν χρειάζεται τις επιλογές και τις αποφάσεις να τις πάρετε μόνος/η σας.

Κάντε το με τη βοήθεια της οικογένειας ή φίλου/φίλης, ειδικού ή μη.

## Μέσα στο σπίτι

- Αναρτήστε έναν μικρό πίνακα με τα τηλέφωνα πρώτης ανάγκης και με τη διεύθυνση του σπιτιού, τα οποία ίσως χρειαστεί να διαβάσει ο άρρωστος ή ο φροντιστής σε περίπτωση ανάγκης.
- Χρησιμοποιήστε αυτόματα τηλεφωνητή, όταν δεν μπορείτε να απαντήσετε ή λείπετε από το σπίτι. Αυτό συνιστάται, επειδή ο ασθενής δεν μπορεί να κρατήσει μηνύματα και είναι εύκολος στόχος για τηλε-μάρκετινγκ (πωλήσεις πιστωτικών καρτών κ.ά.). Όταν έχετε θέσει σε λειτουργία τον αυτόματο τηλεφωνητή, προνοήστε να έχετε χαμηλώσει πολύ την ένταση του τηλεφώνου, ώστε να αποφευχθούν αντιπερισπασμοί.
- Τοποθετήστε ανιχνευτές φωτιάς σε κάθε δωμάτιο και να μην ξεχνάτε να κάνετε τακτικό έλεγχο των μπαταριών.
- Εγκαταστήστε κλειδαριές ασφαλείας σε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Κρύψτε ένα εφεδρικό κλειδί σε μια ασφαλή κρυψώνα, έξω από το σπίτι, μην τυχόν κλειδωθεί έξω ο ασθενής ή ο φροντιστής.
- Αποφύγετε τη χρήση μακρών ηλεκτρικών καλωδίων: τοποθετήστε όσες ηλεκτρικές συσκευές του σπιτιού είναι αναγκαίες, κοντά σε πρίζες. Σε περίπτωση απαραίτητης χρήσης μακρών καλωδίων, είναι φρόνιμο αυτά να τοποθετούνται με καρφάκια στον τοίχο, ώστε να αποφεύγεται τυχόν μπέρδεμα του ασθενούς, το οποίο ως συνέπεια θα έχει την πτώση του.
- Καλύψτε μη-χρησιμοποιούμενες πρίζες με καπάκια, όπως αυτά που χρησιμοποιούνται για τα παιδιά.
- Τοποθετήστε κόκκινη ταινία γύρω από τα καθορισμέ ή άλλες εστίες θέρμανσης, ώστε να αποτρέπεται ο ασθενής από το να στέκεται πολύ κοντά τους.
- Ελέγξτε ότι όλα τα δωμάτια έχουν αρκετό φωτισμό.
- Τοποθετήστε διακόπτες φωτισμού στη βάση και στο επάνω μέρος της σκάλης.
- Οι σκάλες όπου υπάρχουν, πρέπει να έχουν κάγκελα και από τις δυο πλευρές, από την αρχή ως το τέλος, ώστε να μπορεί να πιάσει ο ασθενής. Εάν είναι εφικτό, σκεπάζεται η τοποθέτηση μοκέτας στις σκάλες για να αποφεύγεται πιθανή ολίσθηση.
- Φυλάξτε σε ασφαλές μέρος όλα τα φάρμακα του σπιτιού, ακόμη και τα πιο ακίνδυνα. Φυλάξτε επίσης όλα τα ομοιοπαθειώδη ποτά μακριά από τον ασθενή, επειδή η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών μπορεί να επιτείνει τη σύγχυση.
- Εάν του επιτρέπεται να καπνίζει, πρέπει πάντα να εποπτεύεται, όταν καπνίζει. Επίσης φυλάξτε αναπτήρες και σιγάρτα, τσιγάρα και σταχυοδοχεία μακριά από ορατό σημείο, ώστε να μην προκαλείται η επιθυμία του ασθενή να καπνίσει και πάλι.
- Αποφεύγετε την ακαταστασία στον χώρο που μένει ο ασθενής, διότι προκαλεί κίνδυνο και σύγχυση. Εφημερίδες και περιοδικά πρέπει να εσκαθαρίζονται σε τακτικά διαστήματα και να μην υπάρχουν μικρά αντικείμενα επάνω στα έπιπλα.
- Πρέπει οι ηλιαστικές ακούστες να είναι καλά φυλαγμένες, επειδή ο ασθενής μπορεί να πηγεί με αυτές κατά λάθος.
- Απομακρύνετε οποιοδήποτε όπλο από το σπίτι ή ασφαλίστε το ανάλογα με κλειδαριές ασφαλείας.
- Κλειδώστε και ασφαλίστε όλα τα εργαλεία και τα μηχανήματα μέσα στην αποθήκη ή στο γκαράζ του σπιτιού.
- Απομακρύνετε όλα τα επικίνδυνα και δηλητηριώδη φυτά (κάκτους, πικροδάφνες κ.ά.) μέσα και έξω από το σπίτι.
- Απομακρύνετε -αν υπάρχουν- ενυδρεία, μικρά ή μεγάλα. Ο συνδυασμός γυαλιού, νερού, αντλιών νερού και τυχόν δηλητηριασμένων ψαριών μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνος για έναν περίεργο ασθενή.



## Εξωτερικές επεμβάσεις στο σπίτι

---

- Διατηρήτε τις σκάλες σε άριστη κατάσταση, ώστε να αποφεύγονται πτώσεις από μη στέρεα και ολισθηρά σκαλοπατιά.
- Στις άκρες των σκαλοπατιών να υπάρχει ταινία αυτοκόλλητη έντονου χρώματος, ώστε να προκαλεί την προσοχή.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης ράμπας για την είσοδο στο σπίτι παρά την ύπαρξη σκαλοπατιών.
- Εξουδετερώστε τυχόν ανωμαλίες στο έδαφος, μικρά μονοπάτια στο εξωτερικό του σπιτιού ή οπουδήποτε αλλού μπορεί να προκαλέσουν πτώση.
- Απομακρύνετε από τον χώρο της βεράντας/αυλής ψησταριές και άλλα αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν ατύχημα ή -αν αυτό δεν είναι εφικτό- οι εν λόγω χώροι πρέπει να ενοπτεύονται.
- Τοποθετήστε ένα παγκάκι ή μία καρέκλα κοντά στην πόρτα εξόδου του σπιτιού, για να κάθεται ο ασθενής, όταν χρειάζεται.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός φωτισμός στον εξωτερικό περίγυρο του σπιτιού. Μια καλή ιδέα είναι να τοποθετούνται φάκα με φωτοκύτταρα που ανάβουν μόλις ηλιοβάσει κάποιος το σπίτι. Αυτά τα φάκα μπορεί να τοποθετηθούν και σε άλλα σημεία του σπιτιού και ίσως φανούν χρήσιμα.
- Οι χώροι περιπάτων πρέπει να έχουν ελεγχθεί προηγουμένως και να είναι ελεύθεροι από κλαδιά δέντρων ή θάμνων, που ίσως εξάκουν και δημιουργούν προβλήματα.
- Τοποθετήστε μια διακριτική πινακίδα στην εξώπορτα του σπιτιού, της αυλής ή του κήπου, η οποία να απαγορεύει την προσέλευση μικροκωφών και άλλων άγνωστων ατόμων, οι οποίοι ενδέχεται να εκμεταλλευτούν τον ασθενή σε περίπτωση που ληπίετε από το σπίτι.

## Είσοδος

---

- Απομακρύνετε όλα τα χαλάκια και τις μικρές μοκέτες που μπορεί να γλιστρούν και να προκαλέσουν ατύχημα.
- Χρησιμοποιήστε αντισlipτικές θωρίδες σε πατώματα, για να αποφεύγονται οι πτώσεις.
- Προσοχή στα φυτά εσωτερικού χώρου που τυχόν υπάρχουν στην είσοδο. Καλό θα είναι να τα απομακρύνετε σε κάποιο ασφαλέστερο σημείο.
- Απομακρύνετε ή σκεπάστε καθρέπτες σε περίπτωση που τρομάζουν ή μπερδεύουν τον ασθενή.
- Μην κρεμάτε κλιμαδιά, σμπρέιλες, καπέλα κ.ά., γιατί μπορεί εύκολα να καθούν.

## Κουζίνα

---

- Εγκαταστήστε "διακριτικές" κλειδαριές (παιδική προστασία) στις ντουλάπες όπου φυλάσσονται επικίνδυνα, ευπαθή και πολύτιμα αντικείμενα.
- Στην περίπτωση που φυλάσσονται φάρμακα στο σπίτι, τα ντουλάπια τους πρέπει να είναι πάντα κλειδωμένα.
- Απομακρύνετε από το πάτωμα χαλιά και μοκέτες που γλιστρούν.
- Αντικαταστήστε, εάν είναι εφικτό, τη συσκευή της ηλεκτρικής κουζίνας που διαθέτει κουμπιά, με αυτόματη κουζίνα χωρίς εμφανή κουμπιά. Στην περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό, να κλείνετε πάντα τον γενικό διακόπτη της συσκευής από τον κεντρικό ηλεκτρικό πίνακα του σπιτιού, κάθε φορά που δεν την χρησιμοποιείτε. Αν πάλι υπάρχει κουζίνα υγραερίου, καλό θα είναι να μην μπορεί να είναι προσητή στον ασθενή ή να είναι πάντοτε κλειστή η κεντρική βαλβίδα υγραερίου.
- Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτα υλικά στην κουζίνα.
- Να έχετε ένα βραδινό φως στην κουζίνα.

- Απομακρύνετε ή ασφαλίστε το συρτάρι της κουζίνας που περιέχει διάφορα μικροαντικείμενα (λάστιχα, κουμπιά, σπάγκους, σπρίτς κ.ά.). Ο ασθενής μπορεί να προσπαθήσει να φάει μικρά αντικείμενα.
- Απομακρύνετε ψεύτικα φρούτα και πλαστικά ή μαγνητικά αντικείμενα φρούτων και άλλων παραστάσεων από εμφανή και προσιά σημεία.
- Τοποθετήστε ένα ειδικό δίχτυ στον νεροχύτη, ώστε να μπορεί να συγκρατήσει κάτι πολύτιμο που μπορεί να πέσει κατά λάθος.
- Απομακρύνετε τον κάδο σκουπιδιών σε εσωτερική ντουλάπα.

## Υπνοδωμάτιο

- Τοποθετήστε ένα μικρό διακριτικό νυχτερινό φως.
- Τοποθετήστε ένα σύστημα ενδοεπικοινωνίας (για μωρά) για την παρακολούθηση τυχόν πτώσεων ή κραυγών φόβου ή βοήθειας. Αυτό θα μπορούσε να εφαρμοστεί και στην τουαλέτα.
- Απομακρύνετε τα μικρά χαλιά δίπλα από το κρεβάτι.
- Απομακρύνετε τα φορτά αερόθερμα. Εάν είναι αναγκαία, φρονίστε να είναι καλυμμένα με προστατευτικό δίχτυ, ώστε να μην είναι δυνατό να τοποθετηθούν αντικείμενα ανάμεσα στα πτερύγιά τους ούτε να μπορεί να βάλει κάποιος μέσα τα χέρια του και να τραυματιστεί.
- Προσοχή στις ηλεκτρικές κουβέρτες και στα ηλεκτρικά σεντόνια (θέρμανσης) που μπορεί να προκαλέσουν ατύχημα. Κρατήστε μακριά τα τηλεχειριστήριά τους.
- Μετακινήστε το κρεβάτι, ώστε από τη μια πλευρά να ακουμπά στον τοίχο για ασφάλεια.

## Τουαλέτα

- Ποτέ μην αφήνετε έναν ασθενή, με τη νόσο Alzheimer σε προχωρημένο στάδιο, χωρίς επίτηδες στην τουαλέτα.
- Εγάλτε την κλειδαριά από την πόρτα, για να αποφύγετε την περίπτωση να κλειδωθεί μέσα ο ασθενής.
- Τοποθετήστε αντοξισθητικές ταινίες ή πλαστικά πατάκια μέσα στην μπανιέρα. Τοποθετήστε, αν γίνεται, μοκέτα από τοίχο σε τοίχο στο πάτωμα του μπάνιου και φρονίστε να είναι καλής ποιότητας και να πλένεται εύκολα. Με την τοποθέτηση μοκέτας αποφεύγουμε τυχόν πτώσεις.
- Εγκαταστήστε λαβές χεριού μέσα στο μπάνιο/ντους. Καλό θα είναι ο χρωματισμός των λαβών να είναι αντίθετου χρώματος από του τοίχου, ώστε οι λαβές να διακρίνονται εύκολα.
- Τοποθετήστε αφρώδες πλαστικό σκέπασμα στη βρύση (όπως και για παιδική προστασία), για να αποφύγετε σοβαρό τραύμα.
- Χρησιμοποιήστε πλαστικό σκαμπό μπάνιου και συσκευή τηλεφώνου στο μπάνιο, για να γίνεται η διαδικασία πιο εύκολη.
- Στο μπάνιο, το ντους και τον νεροχύτη πρέπει να υπάρχει μόνο μία βρύση κρύου νερού σε εμφανές σημείο, για να αποφύγετε τυχόν ατυχήματα με το καυτό νερό. Η βρύση του ζεστού νερού πρέπει να τοποθετείται πολύ πιο ψηλά.
- Ρυθμίστε τον θερμοστάσιον στους 60 βαθμούς Κελσίου.
- Τοποθετήστε ένα ειδικό δίχτυ στον νεροχύτη, ώστε να μπορεί να συγκρατήσει κάτι πολύτιμο που μπορεί να πέσει κατά λάθος.
- Φυλάξτε τα φάρμακα σε κάποιο ντουλάπι στο οποίο να μην υπάρχει η δυνατότητα εύκολης πρόσβασης και ελέγξτε τις ημερομηνίες λήξης τους, ώστε να πεταχτούν αυτά που πρέπει.
- Απομακρύνετε προϊόντα καθαρισμού από τα ντουλάπια.
- Τοποθετήστε φως νύχτας.
- Απομακρύνετε όλες τις μικρές ηλεκτρικές συσκευές και καλύψτε τις ηλεκτρικές πρίζες.
- Εάν οι άντρες ασθενείς χρησιμοποιούν ξυριστικές μηχανές, η χρήση τους πρέπει να γίνεται έξω από το μπάνιο, για να αποφεύγεται η επαφή με το νερό.





## Καθιστικό

- Απομακρύνετε όλα τα ηλεκτρικά καλώδια από τα μέρη που συχνάζετε με τον ασθενή σας.
- Απομακρύνετε μικρά χαλάκια που τυχόν υπάρχουν και μπορεί να γλιστρούν.
- Τοποθετήστε αυτοκόλλητα με σχέδια σε γυάλινες μπαλκονόπορτες ή οποιαδήποτε γυάλινη επιφάνεια, ώστε να διακρίνονται ευκολότερα από τον ασθενή.
- Μην αφήνετε ποτέ τον ασθενή χωρίς εποπτεία μπροστά σε τζάκι και αν υπάρχει δυνατότητα, σκεφτείτε τη χρήση εναλλακτικής θέρμανσης. Επίσης, απομακρύνετε σπέρτα, αναπτήρες και τσιγάρα.
- Απομακρύνετε τα τηλεχειριστήρια για καλωδιακή ή δορυφορική τηλεόραση, βίντεο και στερεοφωνικά.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ & ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Όσο προχωρεί η νόσος Alzheimer ορατά και πιο συχνά εμφανίζονται διαταραχές συμπεριφοράς. Η κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή και δυστυχώς ανακύπτουν προβλήματα ασφάλειας. Ο ασθενής που πάσχει από τη νόσο, δεν κατανοεί τα συμπτώματά του. Στην περίπτωση που προκύψουν τέτοιες συμπεριφορές, οι παρακάτω προτάσεις μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση κάποιων κινδύνων.

### Περιπάτηση

- Απομακρύνετε μικρά αντικείμενα, έπιπλα αιχμηρά κ.ά. από τους διαδρόμους, ώστε να μην εμποδίζεται η ελεύθερη κίνηση του ασθενή από δωμάτιο σε δωμάτιο.
- Βεβαιωθείτε ότι τα πατώματα δεν είναι ολισθηρά (παρκέ κ.ά.) ή πάρτε μέτρα, ώστε να μην είναι. Για παράδειγμα, μην γυαλίζετε τα πατώματα, τοποθετήστε αντιολισθητικές ταινίες και απομακρύνετε τα χαλάκια. Ο ασθενής πρέπει απαραίτητα να φορά παπούτσια ή παντόφλες που δεν γλιστρούν.
- Τοποθετήστε κλειδαριές ψηλά ή χαμηλά στις πόρτες εξόδου, ώστε να μην μπορεί ο ασθενής να τις φτάσει. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο διπλής κλειδαριάς, όπου χρειάζεται. Φυλλώξτε ένα κλειδί κρυμμένο κοντά στην πόρτα για ώρα ανάγκης.
- Τοποθετήστε ένα μεγαλύτερο πόμοιο με έντονο χρώμα επάνω από το πραγματικό, ώστε σε τυχόν περιστροφή από τον ασθενή να μην ανοίγει η πόρτα.
- Τοποθετήστε στα παράθυρα ειδικές κλειδαριές ή συστήματα ασφαλείας, τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε από μαγαζιά αθλητικών, για να μειώσετε την πιθανότητα να ανοίξει κάποιο παράθυρο.
- Εάν είναι δυνατόν ασφαλίστε τον χώρο του κήπου ή της αυλής με περίφραξη. Αν υπάρχει γκαράζ να είναι πάντα κλειδωμένο και τοποθετήστε ειδικά κουδούνια επάνω από την πόρτα ή ειδικές συσκευές που ενεργοποιούνται μόλις αγγίξει κάποιος το χερουί ή ανοίξει την πόρτα.
- Δημιουργήστε για τον ασθενή αντιπερισπασμούς από πόρτες φυγής, τοποθετώντας αρίστες τοποθεσιών επάνω στις πόρτες. Μπορείτε επίσης να καλύψετε την πόρτα χρησιμοποιώντας χρωματιστές κουρτίνες ή να την νύσετε με ταπετσαρία τούλου, η οποία να μοιάζει πολύ με τα χρώματα των τοίχων.
- Τοποθετήστε πινακίδες που γράφουν ΣΤΟΠ, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ ή ΚΛΕΙΣΤΟ σε στρατηγικά σημεία του σπιτιού.
- Αποφύγετε την παρουσία αντικειμένων που θυμίζουν τη φυγή και την αποχώρηση, όπως κλειδιά, παπούτσια, παλτό, καπέλα, τσάντες, βαλίτσες κ.ά.
- Προμηθευτείτε μία ταυτότητα χεριού, όπου θα έχετε γράψει «Απόπειρα μνήμης» και ένα τηλέφωνο επικοινωνίας σε προχωρημένες καταστάσεις ή το όνομα, τη διεύθυνση και το τηλέφωνο σε πιο ήπιες καταστάσεις.
- Ειδοποιήστε τους γείτονες και τους γνωστούς σας για την τάση φυγής και περιπάτησης, οπότε

- σε περίπτωση που τον/την δει κάποιος να ενημερώσει εσάς ή την τοπική αστυνομία.
- Δώστε στις τοπικές αρχές, στην αστυνομία, στους γείτονες και στους συγγενείς μια πρόσφατη φωτογραφία του ασθενή και χρήσιμες πληροφορίες γι' αυτόν, σε περίπτωση που καθεί, Κρατάτε μια φωτογραφία του πάντοτε μαζί σας.
- Σκεφτείτε να τραβήξετε με βιντεοκάμερα μια πρόσφατη λήψη του ασθενή για να τη χρησιμοποιήσετε σε περίπτωση ανάγκης.
- Μην αφήνετε χωρίς επίσημα έναν ασθενή που έχει ιστορικό με τάσεις φυγής.

### Περιέργεια - Ψάξιμο - Κρύψιμο Αντικειμένων

- Κλειδώστε όλα τα επικίνδυνα και τοξικά προϊόντα ή σε περίπτωση που δεν είναι δυνατό να κλειδωθούν, βάλτε τα σε μέρος όπου δεν μπορεί να έχει πρόσβαση ο ασθενής.
- Να καθαρίζετε τακτικά το ψυγείο και να απομακρύνετε τα τυχόν χαλασμένα φαγητά, επειδή ο ασθενής μπορεί να φάει κάτι, μην έχοντας τη δυνατότητα να διακρίνει εάν είναι χαλασμένο.
- Απλοποιήστε το περιβάλλον απομακρύνοντας αντικείμενα αξίας, σημαντικά χαρτιά, πιστωτικές κάρτες, μηλοκ επταγών κ.ά., διότι ο ασθενής μπορεί να τα κρύψει, να τα πετάξει ή να τα κάψει.
- Εάν η αυλή σας έχει περίφραξη με πόρτα που κλειδώνει, τοποθετήστε ένα ταχυδρομικό κουτί για την αλληλογραφία έξω από την περίφραξη. Σκεφτείτε ότι οι ασθενείς με τη νόσο κρύβουν, σκίζουν ή χάνουν γράμματα.
- Δημιουργήστε ένα συγκεκριμένο χώρο για να απασχολείται ο ασθενής με διάφορα αντικείμενα. Για παράδειγμα, τους φρέσει να διηλώνουν και να ξεδιηλώνουν ρούχα κ.ά. Πρέπει να τους απασχολείτε όσο μπορείτε περισσότερο, επειδή όταν βαριούνται συνήθως ανακλύπτουν προβλήματα ασφάλειας.
- Δώστε στον ασθενή ένα κουτί ασφαλείας δικό του, για παράδειγμα μια μπιζουτιέρα, για να κρύβει ή να φυλάσσει δικά του αντικείμενα.
- Απομονώστε τα δωμάτια που δεν χρησιμοποιούνται, ώστε να αποφεύγετε ανακάτεμα από τον ασθενή, εάν έχει αυτή την τάση.
- Ερευνήστε τακτικά το σπίτι για κρυψώνες. Μπορείτε να ελέγχετε με διακριτικότητα αυτές τις κρυψώνες.
- Κρατήστε όλους τους κάδους των απορριμμάτων μακριά από τον ασθενή ή σκεπασμένους με καπάκι που δεν ανοίγει εύκολα. Ο ασθενής μπορεί να μην θυμάται σε τι χρησιμεύει ο κάδος και ίσως αρχίσει να ψάχνει τα σκουπίδια.
- Ελέγξτε τους κάδους πριν τους αδειάσετε στα σκουπίδια, μήπως και έχει κρυφτεί ή πεταχτεί κάτι χρήσιμο ή πολύτιμο κατά λάθος.



## Παραισθήσεις - Ψευδαισθήσεις

Επειδή γίνονται περίπλοκες αλληλαγές στον εγκέφαλό του, ο ασθενής ίσως βλέπει ή ακούει πράγματα που δεν υφίστανται. Παραισθήσεις στον εγκέφαλο μπορεί να δημιουργηθούν και αφορούν στην ακοή, στην όραση ή στην αίσθηση ότι προκύπτουν αληθινά γεγονότα. Για παράδειγμα ο/η ασθενής ίσως βλέπει ότι υπάρχουν παιδιά στο καθιστικό, χωρίς αυτά να υπάρχουν (ψευδαισθήση). Η ψευδαισθήση διαφοροποιείται από την παραίσθηση, επειδή ο ασθενής αντιλαμβάνεται κάτι που δεν υπάρχει. Σκιές στον τοίχο μπορεί να μοιάζουν με ανθρώπους και ο ασθενής να επιμένει ότι υπάρχουν άνθρωποι (παραίσθηση).

Όταν ο ασθενής έχει παραισθήσεις ή ψευδαισθήσεις, είναι σημαντικό να αλευθυνθείτε στον γιατρό του, διότι μπορεί να θεραπευτούν με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή ή με διαχειριστικές τεχνικές συμπεριφοράς.

### Οι παρακάτω προτεινόμενες μεταβολές του περιβάλλοντος όπου διαμένει ο ασθενής, ίσως βοηθήσουν:

- Βάψτε τους τοίχους με ανοικτά χρώματα για να αντανακλάται το φως και να μην δημιουργούνται σκιές. Τα χρώματα που βάψετε τους τοίχους, πρέπει να είναι μονόχρωμα, ώστε να μην μπερδεύετε τον ασθενή, προκαλώντας διάφορες αρνητικές επιπτώσεις.
- Επιβεβαιώστε ότι υπάρχει αρκετός φωτισμός και έχετε αποθηκευμένες λάμπες σε ένα ασφαλές μέρος. Όταν δεν υπάρχει επαρκής φωτισμός, μπορεί να δημιουργηθεί σύγχυση στην αναγνώριση καθημερινών αντικειμένων.
- Μειώστε τις αντανακλάσεις που προκαλούνται από τον δυνατό φωτισμό, με τη χρήση θαμπών λαμπών (λαμπών γάλακτος), μισάνοιχτων κουρτινών κ.ά.
- Απομακρύνετε ή σκεπάστε καθρέπτες, σε περίπτωση που τρομάζουν ή μπερδεύουν τον ασθενή.
- Προσπαθήστε να σας υποδείξει ο ίδιος ο ασθενής κάποιο πιθανό μέρος μέσα στο σπίτι, το οποίο του προκαλεί σύγχυση και το οποίο δεν έχετε εντοπίσει εσείς.
- Δεν πρέπει να γίνονται αυχινά αλληλαγές στον χώρο που διαμένει ο ασθενής. Διατηρήστε, όσο είναι δυνατόν, τα έπιπλα στα ίδια σημεία.
- Δεν πρέπει να παρακολουθεί ο ασθενής στην τηλεόραση προγράμματα με βία ή προγράμματα που προκαλούν ένταση, διότι μπορεί να τα θεωρήσει αληθινά γεγονότα. Επίσης μπορεί να μιλά με τις φωτογραφίες, νομίζοντας ότι τα πρόσωπά τους είναι ζωντανά.
- Αποφύγετε αναμετρήσεις με τον ασθενή, όταν αυτός γίνεται βίαιος και φροντίστε να διατηρείτε την ψυχραιμία και την ηρεμία σας, όταν αυτό συμβαίνει.

## ΕΞΑΣΘΕΝΙΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Η νόσος Alzheimer ίσως προκαλέσει μεταβολές στην όραση, στην ακοή, στη γεύση και στην όσφρηση του ασθενή. Εμείς δεν μπορούμε εύκολα να αντιληφθούμε αυτές τις μεταβολές, διότι εξωτερικά ο ασθενής μας φαίνεται καλά. Για αυτόν τον λόγο, ο ασθενής πρέπει να εξετάζεται από ειδικευμένο γιατρό κατά τακτά χρονικά διαστήματα για τυχόν αλληλαγές, ώστε να ακολουθηθούν οι απαιτούμενες θεραπείες ή η απαιτούμενη δική μας βοήθεια.

## Όραση

---

Άνθρωποι με τη νόσο μπορεί να υποστούν αλλοιές στην όρασή τους, δηλαδή να μην κατανοούν αυτό που βλέπουν ή να μην μπορούν να το ερμηνεύσουν, διότι αυτή η αλλογή δεν οφείλεται σε επιπλοκή της όρασης, αλλά σε αλλοιές που προκαλούνται στον εγκέφαλο. Επίσης χάνουν και την αίσθηση του βάθους, γεγονός που εγκυμονεί κίνδυνο.

- Δημιουργήστε αντίθεση χρωμάτων μεταξύ τοίχων και πατωμάτων, επειδή βοηθεί στην αναγνώριση διαφορών.
- Τοποθετήστε χρωματιστές ταινίες στις άκρες των σκαλοπατιών, για να ενισχύσετε την αντίληψη της διαφοράς του βάθους.
- Τοποθετήστε πινακίδες έντονων χρωμάτων ή ανάλογες φωτογραφίες, ώστε να ξεχωρίζουν τα δωμάτια (μπάνιο, τουαλέτα, κουζίνα κ.ά.). Στην πόρτα του υπνοδωματίου τοποθετήστε μια φωτογραφία του ασθενούς.
- Σημειώστεν ότι ένα κατοικίδιο που έχει παρόμοιο χρωματισμό με του παύματος, μπορεί να είναι επικίνδυνο για τον ασθενή και για το ίδιο το κατοικίδιο.

## Όσφρηση

---

Η μείωση ή πλήρης απώλεια της όσφρησης ενδέχεται να συνοδεύει τη νόσο.

- Εγκαταστήστε υψηλής ποιότητας ανιχνευτές καπνού. Να τους ελέγχετε τακτικά, διότι ο ασθενής ίσως δεν μπορεί να μυρίσει τον καπνό ή δεν αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο.
- Καθαρίστε το ψυγείο από καίσαρμένα τρόφιμα.

## Αφή

---

Άτομα που πάσχουν από τη νόσο, μπορεί να έχουν μειωμένη την αίσθηση της αφής και να μην μπορούν να καταλάβουν εύκολα τη διαφορά μεταξύ κρύου και ζεστού.

- Ρυθμίστε τους θερμοσίφωνες στους 60 βαθμούς Κελσίου.
- Τοποθετήστε ειδικές χρωματιστές, ώστε να γίνεται σαφές το κρύο (μπλε) και το ζεστό (κόκκινο).
- Τοποθετήστε πινακίδα με την ένδειξη «ΜΗΝ ΑΓΙΤΙΖΕΤΕ! ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΕΙΤΕ!» σε ηλεκτρικές συσκευές (καφετιέρα, τοστιέρα, κουζίνα κ.ά.). Ο ασθενής δεν πρέπει να χειρίζεται τέτοιες συσκευές χωρίς εποπτεία. Αυτές οι συσκευές, όταν δεν είναι σε χρήση, δεν πρέπει να είναι συνδεδεμένες στην πρίζα.
- Συνιστάται η χρήση ενός θερμομέτρου για τον έλεγχο της θερμοκρασίας του νερού, κρύου ή ζεστού.
- Απομακρύνετε έπιπλα και αντικείμενα που έχουν αιχμηρές γωνίες και ίσως προκαλέσουν τραυματισμό.



## Γεύση

Οι άνθρωποι που πάσχουν από τη νόσο, ίσως χάσουν την αίσθηση της γεύσης. Καθώς δεν έχουν αντίληψη της γεύσης, ίσως βάλουν στο στόμα τους επικίνδυνα ή ακατάλληλα αντικείμενα.

- Εάν είναι δυνατόν, να έχετε πάντα μια δεύτερη οδοντοστοιχία σε περίπτωση απώλειας της πρώτης. Εάν ο ασθενής βγάξει την οδοντοστοιχία του και την ξαναβάλει, επιβεβαιώστε ότι ταιριάζει ακόμα στο στόμα του ή μήπως πρέπει να την αλλάξει.
- Απομακρύνετε αλάτι, πιπέρι και καρυκεύματα, εάν παρατηρήσετε ότι ο ασθενής προβαίνει σε υπερβολική χρήση αυτών, διότι μπορεί να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές ή άλλα προβλήματα υγείας.
- Απομακρύνετε ή κλειδιάστε αντικείμενα που μυρίζουν και ίσως ερμηνευτούν ως φαγώσιμα, όπως οδοντόπαστες, αρώματα, σαμπουάν, οινόπνευμα, ιώδιο ή σαπούνι.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο τοποθέτησης ενός ειδικού σύρτη στο ψυγείο.
- Έχετε σημειωμένο το τηλέφωνο του κέντρου διηθηπριάσεων κοντά στη συσκευή τηλεφώνου σας. Φρονίστε να έχετε στο φαρμακείο σας κάποιο σκεύασμα που προκαλεί εμετό, για την περίπτωση που θα συστήσει τη χρήση του ο γιατρός.
- Κρατήστε μακριά από τον ασθενή τυχόν στρώμα ζώου που διαβρώνει μέσα στο σπίτι και μην τοποθετείτε ζωοτροφές (ψουκάνικα, μπισκότα κ.ά.) ή υπολείμματα ζωοτροφών στο ψυγείο.
- Μάθετε την τεχνική αντιμετώπισης ενδεχόμενου πνιγμού. Απευθυνθείτε στις αρμόδιες υπηρεσίες για περισσότερες πληροφορίες.

## Ακοή

Οι άνθρωποι που πάσχουν από τη νόσο, έχουν φυσιολογική ακοή, όμως χάνουν την ερμηνευτική ικανότητα αυτών που ακούν. Είναι όμως και αυτό ένα γεγονός που δημιουργεί σύγχυση.

- Αποφεύγετε αχλαγωγία μέσα στο σπίτι. Για παράδειγμα, αποφεύγετε να λειτουργούν η τηλεόραση και το στερεοφωνικό ταυτόχρονα.
- Να είστε προσεκτικοί ως προς τη φασαρία που γίνεται έξω και αν χρειαστεί κλείστε παράθυρα και πόρτες.
- Αποφεύγετε να έχετε πολύ κόσμο στο σπίτι ή να βρίσκεται ο ασθενής σε μέρη με πολλοκοσμία, διότι ενδέχεται ο ασθενής σας να ενοχληθεί ή να εκνευριστεί.
- Ελέγχετε τακτικά τη σωστή λειτουργία των ακουστικών ακοής στον ειδικό γιατρό (αν χρησιμοποιούνται), καθώς και τις μπαταρίες τους.

## ΟΔΗΓΗΣΗ

Η οδήγηση είναι μια περίπλοκη δραστηριότητα που απαιτεί κρίση και προϋποθέτει τη δυνατότητα να λαμβάνει κάποιος γρήγορες αποφάσεις. Αυτή η δραστηριότητα γίνεται όλο και πιο δύσκολη για τον ασθενή. Αφού υπάρχει απώλεια μνήμης, εξασθένηση κρίσης, απώλεια όρασης και αντίληψης χώρου, ανεπάρκεια αναγνώρισης πινακίδων μείζονος σημασίας και σηματοδοτών, η οδήγηση αναμφίβολα γίνεται επικίνδυνη, όχι μόνο για τον ασθενή, αλλά και για τους άλλους.

Ετσι άνθρωποι που πάσχουν από τη νόσο και συνεχίζουν να οδηγούν, είναι επικίνδυνοι για τους συνεπιβάτες, τους πεζούς, αλλά και για την κοινωνία ολόκληρη. Όσο προχωρεί η ασθένεια και διευρύνεται η επιρροή της νόσου στον οργανισμό του ασθενή, χάνει τη δυνατότητα να οδηγεί. Είναι ώρα να ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ! Δυστυχώς οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ούτε πρέπει να σταματήσουν την οδήγηση. Αυτό σίγουρα είναι τεράστιος σημασίας θέμα ασφάλειας. Γι' αυτό αν ο ασθενής οδηγεί, πρέπει σε τακτά χρονικά διαστήματα να αξιολογούνται οι ικανότητές του όσον αφορά την οδήγηση.

## Ένδειξη μικροκίνησης οδήγησης

Συνήθως αυτοί που παρατηρούν τις πρώτες ενδείξεις ανασφαούς οδήγησης είναι οι φίλοι, οι συγγενείς, οι γείτονες και οι φροντιστές. Αν ο ασθενής εμφανίζει ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω σημεία/ενδείξεις, είναι ανάγκη να περιορίσει ή καλύτερα να σταματήσει την οδήγηση.

Εάν ο άνθρωπος με τη νόσο Alzheimer:

- χάνεται, όταν οδηγεί σε γνωστά μέρη
- δεν παρατηρεί και δεν σέβεται σήματα, πινακίδες κίνησης κ.λπ.
- οδηγεί με ακατάλληλη ταχύτητα
- νευριάζει, παθαίνει σύγχυση ή υπερδείχεται, όταν οδηγεί
- παίρνει αργές και βιασμένες αποφάσεις.

## Μην περιμένετε να γίνει ατύχημα! Λάβετε μέτρα άμεσα!

Το να προσπαθήσουμε να πείσουμε τον άνθρωπο που πάσχει από τη νόσο, ότι δεν μπορεί να οδηγήσει πλέον, είναι κάτι αρκετά δύσκολο. Χάνοντας το προνόμιο να οδηγούν είναι μια ένδειξη ότι χάνουν την ανεξαρτησία, την ελευθερία και την ταυτότητά τους.

Είναι ένα σοβαρό θέμα, το οποίο ίσως προκαλέσει προβλήματα και δημιουργήσει προστριβές και διαμάχες ανάμεσα στον φρονιστή και τον ασθενή. Το θέμα της οδήγησης ίσως αφυπνίσει θυμό, οργή και θλίψη στον ασθενή, αλλά και τύψεις στον φρονιστή. Η οικογένεια και οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να επιμεινούν και να μείνουν ακλόνητοι στη θέση τους στο συγκεκριμένο θέμα.

Ο ίδιος ο γιατρός μπορεί να βοηθήσει την οικογένεια απαγορεύοντας την οδήγηση. Μιλήστε στον γιατρό για τυχόν ανησυχίες και θα σας ακούσει. Κάντε έκκληση στον γιατρό, ώστε να συστήσει ο ίδιος στον ασθενή να μειώσει τις ώρες οδήγησης και να ηγηθεί τακτικά για αξιολόγηση των ικανοτήτων του.

Αν ο ασθενής που πάσχει από άνοια, συνεχίζει να οδηγεί και δεν συμμορφώνεται με την απαγόρευση, πρέπει να εφαρμοστούν διάφορες τεχνικές για να τον/την αποτρέψουμε από την οδήγηση. Για παράδειγμα, πρέπει να δουλέψουν σαν μια ομάδα η οικογένεια, οι φίλοι και οι επαγγελματίες. Εξηγήστε απλά στον ασθενή: «Έχεις μια απώλεια μνήμης και δεν είναι ασφαλές να οδηγείς», «Δεν μπορείς να οδηγήσεις αυτό το διάστημα, επειδή παίρνεις φάρμακα» ή «Ο γιατρός έχει απαγορεύσει να οδηγείς για λίγο».

- Ζητήστε από τον γιατρό να γράψει σε χαρτί: «Απαγορεύεται η οδήγηση» και, αν γίνεται, να γράψει ένα ενημερωτικό γράμμα με τη διάγνωση του ασθενή στο αρμόδιο υπουργείο, ώστε να μην του παραχωρηθεί πλέον άδεια οδήγησης και να σταματήσει να παίρνει το αυτοκίνητο.
- Προσφερθείτε εσείς να οδηγείτε και διαβεβαιώστε τον ασθενή ότι θα τον ηγηναίτε πρόθυμα, όπου σας ζητήσει.
- Αρχίστε να περπατάτε μαζί του, όταν το επιτρέπει η περίπτωση. Σε ελάχιστο χρονικό διάστημα θα έχει ξεχαστεί το θέμα της οδήγησης.
- Η χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς είναι μια καλή ιδέα. Ποτέ όμως δεν αφήνουμε τον ασθενή να κάνει χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς χωρίς συνοδεία.
- Παρκάρετε το αυτοκίνητό του στο σπίτι ενός φίλου και γενικά, σε μέρος μακριά από το περιβάλλον όπου συνήθιζε να συχνάζει.
- Κρύψτε τα κλειδιά του αυτοκινήτου.
- Αλλάξτε το κλειδιά του αυτοκινήτου με άλλα, άχρηστα κλειδιά. Ορισμένοι ασθενείς συνθιζουν να κρατούν τα κλειδιά στο χέρι τους.
- Τοποθετήστε κάτω από το καπό του αυτοκινήτου σημείωμα, ενημερώνοντας υπαλλήλους συνεργείου να επικοινωνήσουν μαζί σας, σε περίπτωση που ο ασθενής ζητήσει οποιαδήποτε επισκευή πριν προβούν σε αυτήν.



- Τοποθετήστε ειδικό μηχανισμό που αποτρέπει την τροφοδότηση καυσίμων, ώστε να μην εκκινεί το αυτοκίνητο.
- Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να πουληθεί το αυτοκίνητο, εξοικονομώντας έτσι και τα χρήματα που απαιτεί η χρήση του (ασφάλειες, βενζίνη, συντήρηση κ.λπ.).
- Μην αφήνετε τον ασθενή μόνο του μέσα σε παρκαρισμένο αυτοκίνητο.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

Τα φυσικά φαινόμενα έχουν ποικίλλουσες εκδηλώσεις και διάφορους βαθμούς σοβαρότητας. Προϋποθέτουν καλή κρίση, ψυχραιμία και την ικανότητα να υπερισχύσουν με κατάλληλο σχεδιασμό. Όμως για τους ανθρώπους που πάσχουν από Alzheimer, τα προβλήματα στη μνήμη δημιουργούν περιορισμούς στην ικανότητα κατάλληλης αντίδρασης σε έκτακτες περιστάσεις.

Είναι ύψιστης σημασίας να έχετε έτοιμο σχέδιο δράσης σε περίπτωση φωτιάς, πλημμύρας, σεισμού κ.ά. Επομένως, πρέπει να εξετάσετε την ασφάλεια του σπιτιού, πάντοτε σε συνδυασμό με τις προδιαγραφές που πρέπει να εφαρμοστούν σε έκτακτες καταστάσεις.

Εάν υπάρχει ασθενής με τη νόσο Alzheimer στο σπίτι την ώρα εκδήλωσης κάποιου φυσικού φαινομένου (σεισμός, πλημμύρα κ.ά.), ακολουθήστε τις παρακάτω προφυλάξεις:

- Γνωρίστε τους γείτονες και εντοπίστε ποιος θα ήθελε να προσφέρει βοήθεια στην περίπτωση εμφάνισης κάποιου έκτακτου φυσικού φαινομένου. Καταστρώστε ένα σχέδιο με τον γείτονα, στην περίπτωση που ο ασθενής βρίσκεται μόνος/μόνη.
- Εφοδιάστε τους γείτονες με έναν κατάλογο όπου έχετε καταγράψει τηλέφωνα του φροντιστή και των συγγενών, καθώς και τα χρήσιμα τηλέφωνα σε ώρα ανάγκης.
- Ενημερώστε τους γείτονες εκ των προτέρων για την κατάσταση του ασθενή και για τη δυσκολία του να κατανοεί περίπλοκες οδηγίες και πιθανώς τη δυσκολία προσανατολισμού του. Γι' αυτό δώστε παραδείγματα οδηγιών, βήμα προς βήμα, του είδους που μπορεί ο ασθενής να καταλάβει και να κατανοήσει.
- Κάντε συχνά ασκήσεις ετοιμότητας, ώστε όλοι οι εμπλεκόμενοι να έχουν την ευκαιρία εξάσκησης των καθηκόντων τους. Καταλάβετε ότι ο ασθενής δεν μπορεί να έχει καμιά ευθύνη σε ώρα κρίσης, διότι δεν μπορεί να φέρει εις πέρας τίποτα. Συνεπώς, κάποιος θα πρέπει να έχει τον ασθενή υπό την ευθύνη του.

Πάντα να υπάρχουν -διαθέσιμα και επαρκή για τουλάχιστον μια εβδομάδα- προϊόντα, φάρμακα, τρόφιμα ή σιδήψετε άλλο χρεώζεται για τη φροντίδα του ασθενή. Παραδείγματος χάριν:

- Νερό και φαγητό
- Φάρμακα
- Εσώρουχα ακράτειας
- Μπαταρίες για ακουστικά
- Γυαλιά.

Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής φορά την ταυτότητα όπου αναφέρεται «Απώλεια μνήμης», στην περίπτωση που χαθεί τις κρίσιμες ώρες. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να αφήσετε τον ασθενή μόνο του μετά από μια καταστροφή και μην προσδοκάτε ότι θα παραμείνει σε ένα μέρος για αρκετή ώρα, επειδή θα του το πείτε εσείς. Σε αυτές τις δύσκολες ώρες πρέπει να προσφέρετε καθουχασμό και ασφάλεια και να μην λείπει από κοντά του.

## ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ ΑΝ ΠΑΘΕΤΕ ΕΣΕΙΣ ΚΑΤΙ;

Είναι σημαντικό να έχετε κάποια σχέδια δράσης στην περίπτωση που αρρωστήσετε, χτυπήσετε σε ατύχημα ή ακόμα και στην περίπτωση δικού σας θανάτου.

- Συμβουλευθείτε έναν δικηγόρο για πληρεξούσιο οικονομικών θεμάτων, χειρισμό περιουσίας, διαθήκη, προγραμματισμό περίθαλψης υγείας κ.ά.
- Μιλήστε με οικογένεια, συγγενείς και κοντινούς φίλους για το ποιος θα αναλάβει την ευθύνη για τη φροντίδα του ασθενή. Αναζητήστε περαιτέρω πληροφορίες από αρμόδιους φορείς που σχετίζονται με τέτοια θέματα (μηπρεσίες προστασίας δικαιωμάτων ενηλίκων, διαχείριση κ.ά.).
- Εφαρμόστε τη χρήση ενός τετραδίου για τον φροντιστή, το οποίο θα περιέχει τις εξής πληροφορίες:
  1. Τηλέφωνα Πρώτης Ανάγκης
  2. Προβλήματα συμπεριφοράς και τρόποι αντιμετώπισης
  3. Τρόποι με τους οποίους μπορούμε να ηρεμήσουμε τον ασθενή
  4. Βοήθεια την οποία χρειάζεται στην τουαλέτα, στο φαγητό ή κατά την προσωπική φροντίδα του
  5. Αγαπημένες του δραστηριότητες ή αγαπημένα του φαγητά.
- Ενημερωθείτε πού υπάρχουν δομές, υπηρεσίες και νοσοκομεία για τέτοιες περιπτώσεις και ειδικά οικοτροφεία τα οποία παρέχουν την ανάλογη φροντίδα, όταν η κατάσταση του ασθενή βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο.





## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

---

Η ασφάλεια στο σπίτι περιλαμβάνει πολλές διαστάσεις. Αυτό το εγχειρίδιο προσπάθησε να δώσει πληροφορίες που επικεντρώνονται στο περιβάλλον μέσα στο οποίο διαβίει ο ασθενής, καθώς και ειδικές οδηγίες και μέτρα ασφαλείας που μπορεί και πρέπει να λαμβάνει ο φροντιστής και γενικότερα, η οικογένεια.

Το περιβάλλον της κατοικίας, όμως, αφορά και στις ανάγκες, στα αισθήματα και στον τρόπο ζωής του φρονιστή, του ασθενή, αλλά και όλων όσοι συμβιώνουν με τον ασθενή.

Η ανεπάρκεια ασφαλείας επηρεάζει όλους όσοι ζουν στο ίδιο περιβάλλον και είναι φυσικό ότι σε ένα ασφαλές περιβάλλον διατηρούνται καλύτερα οι συναισθηματικές και οι βιολογικές ισορροπίες.

Προσπαθήσαμε να σας προτρέψουμε να σκεφθείτε ότι εφαρμόζοντας τους κανόνες ασφαλείας μέσα στο σπίτι, μπορείτε πιο εύκολα να κινηθείτε και να έχετε λιγότερα προβλήματα.

Προστατέψτε τον δικό σας συναισθηματικό κόσμο και τη δική σας προσωπική υγεία.

Το Σωματείο Alzheimer μπορεί να σας παρέχει συνεχή υποστήριξη και πληροφόρηση για την ασφάλεια στο σπίτι σας, καθώς και υποδείξεις για τους δικούς σας κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, για την καλύτερη και πιο αποτελεσματική διαβίωση με τον ασθενή σας.

Είστε πολύτιμος/η για τη φροντίδα που παρέχετε και για τις ώρες που αφιερώνετε στον ασθενή σας, αλλά η φροντίδα του εαυτού σας είναι εξίσου πολύτιμη, ώστε να είστε υγιής και όσο γίνεται περισσότερο χαρούμενος/η κοντά στον άνθρωπό σας, που σας έχει τόσο ανάγκη και που σίγουρα, αν ήταν υγιής και μπορούσε να σας το πει, θα ήθελε και για εσάς το ίδιο!

## Ψυχogerιατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Ελληνική Γεροντολογική και Γериατρική Εταιρεία

Συμαρτυρία Αλληλεβοηθείας Φροντιστών Συγγενών Ασθενών με Νόσο Alzheimer και άλλες γεριατρικές όνους

Ελληνική Ψυχogerιατρική Εταιρεία

### Κεντρικό Γραφείο

Κολυγές 23, Αθήνα  
Τηλ: 210-3811612, 3811804  
Fax: 210-3540317

### Κέντρο Alzheimer

Δροσολόφου 22, 11257 Αθήνα (Κνωσός)  
Τηλ: 210-8235050, 8235188, 8235605, 8235620  
Fax: 210-8235002

### Ψυχogerιατρικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

1, Σόλωνος 12, Αθήνα  
Τηλ: 210-6484526, 6461038  
Fax: 210- 6484528

### Ψυχogerιατρικό Πανεπιστήμιο

Καλλιθέρας  
Μόνας 4, Καλλιθέρα  
Τηλ: 210-6829355, 6829948  
Fax: 210-6926635

### Κέντρο Ηρώδης

Ηλ. Σερβού 94, Αθηνολύματα, Αγ. Ελευθέρας  
Τηλ: 210-2208615, 2268651, 2285565  
Fax: 210-2285524

### Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια

210-3303679

Το Κέντρο Alzheimer (Άνοια) ανήκει στη Διακριτική Πρόγραμμα «Υγεία-Πρόνοια» 2000-2006, στην Αξονο Προτεραιότητας 2 «Ψυχική Υγεία», στο Μέτρο 2.3 «Ειδικές πολιτικές-επενδύσεις της κοινωνικής αλληλεγγύης και κοινωνικοοικονομικής (απο)δόμησης», με αναμενόμενη δαπάνη 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.) και 25% από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

ΣΛΗΡΟΦΟΡΕΙΕΣ για το Ε.Π. «Υγεία-Πρόνοια» 2000-2006  
Διακριτική Αρχή του Ε.Π. «Υγεία-Πρόνοια» 2000-2006  
Πατισίων και Επόπτενας ΕΑ, 10577 Αθήνα  
Τηλ: 210-3307140, website: [www.ygiae-pronoia.gr](http://www.ygiae-pronoia.gr)

Ελληνική Δημοκρατία  
Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

