

# Ας μιλήσουμε

Συμβουλές καλής επικοινωνίας  
για να μιλήσετε με άτομα  
με άνοια.



Αυτό το βοήθημα αναπτύχθηκε από τη Συμβουλευτική Επιτροπή για την Άνοια της Αυστραλίας (DAAC). Η εθνική αντιπροσωπευτική ομάδα που αποτελείται από άτομα που ζουν με άνοια.

**Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι που τα άτομα με άνοια λένε ότι η καλή επικοινωνία θα βελτίωνε τη ζωή τους.**

“

**Συμπεριφερθείτε μου με σεβασμό και κατανόηση”**

## Μιλήστε μαζί μου

- Παρακαλώ μιλήστε μαζί μου, όχι με τον φροντιστή, το μέλος της οικογένειας ή το φίλο μου.
- Μην προδικάζετε το επίπεδο κατανόησής μου.

## Βεβαιωθείτε ότι έχετε την προσοχή μου

- Συνδεθείτε μαζί μου.
- Έχετε οπτική επαφή.
- Χρησιμοποιήστε το όνομά μου για να ξέρω ότι μιλάτε σε μένα.
- Βεβαιωθείτε ότι ακούω.

## Μιλάτε καθαρά

- Χρησιμοποιήστε σύντομες προτάσεις, με μία ιδέα τη φορά.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε αργκό λέξεις, γιατί μπορεί να μην καταλάβω.
- Χρησιμοποιήστε απλές ερωτήσεις και/ή επαναλήψεις, διατυπωμένες με ευαισθησία.
- Είναι πιο εύκολο για μένα να απαντήσω σε άμεσες ερωτήσεις που περιέχουν πληροφορίες. Αντί να ρωτήσετε, «Δεν ήταν υπέροχα χθες;», ρωτήστε, «Δεν ήταν υπέροχα όταν πήγαμε στο πάρκο χθες;».

## Συμπεριφερθείτε μου με σεβασμό και κατανόηση

- Εξακολουθώ να είμαι άνθρωπος, οπότε μην μου φέρεστε διαφορετικά από τους άλλους.
- Ο σεβασμός και η ενσυναίσθηση είναι σημαντικά για όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με άνοια.
- Αν ενεργώ διαφορετικά μπορεί να είναι λόγω της δυσκολίας μου να επικοινωνήσω ή λόγω της άνοιας.

# Μην αμφισβητείτε τη διάγνωσή μου

- Ο καθένας βιώνει την άνοια διαφορετικά και τα συμπτώματα της άνοιας δεν είναι πάντα εμφανή.
- Ακούστε με και λάβετε υπόψη τα συναισθήματά μου.

## Οι περισπασμοί προκαλούν σύγχυση

- Λιγότερος θόρυβος και λιγότεροι περισπασμοί, όπως τα έντονα φώτα, θα με βοηθήσουν να συγκεντρωθώ.
- Να έχετε υπομονή και κατανόηση.
- Μερικές φορές χρειάζεται λίγο περισσότερος χρόνος για να επεξεργαστώ τις πληροφορίες και να βρω τη σωστή απάντηση.
- Μη με πιέζετε να κάνω γρήγορα. Δώστε μου περισσότερο χρόνο να απαντήσω. Δώστε μου χρόνο να κάνω ερωτήσεις.

## Σήμανση

- Χρησιμοποιήστε σαφείς και απλές επιγραφές.

# Τι είναι η άνοια;

Ο όρος "άνοια" περιγράφει ένα σύνολο συμπτωμάτων που προκαλούνται από διαταραχές που προσβάλλουν τον εγκέφαλο. Δεν είναι μια συγκεκριμένη ασθένεια. Μπορεί να έχετε ένα ή περισσότερα είδη άνοιας. Η άνοια επηρεάζει τη σκέψη, τη συμπεριφορά και την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών εργασιών και με τον καιρό θα επηρεάσει τη φυσιολογική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή του ατόμου.

Το κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη άνοιας και τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν με διαφορετικό τρόπο σε διαφορετικούς ανθρώπους.

## Η άνοια στην Αυστραλία

Κάθε τρία δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν περισσότερα από 400 χιλιάδες<sup>1</sup> άτομα στην Αυστραλία που έχουν άνοια και πολλά από αυτά τα άτομα ζουν και συμμετέχουν ενεργά στην κοινότητά τους. Είναι μια από τις πιο κοινές αλλά παρεξηγημένες παθήσεις στη χώρα.

---

<sup>1</sup> Φεβρουάριος 2023

Οι καθημερινές πράξεις υποστήριξης και κατανόησης μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στη ζωή των ανθρώπων που ζουν με άνοια. Υπάρχουν μερικά απλά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να κάνετε την τοπική κοινότητα, την επιχείρηση ή τον οργανισμό σας πιο φιλικά προς την άνοια.

Για να μάθετε τι μπορείτε να κάνετε για να συνεισφέρετε σε ένα έθνος φιλικό προς την άνοια, επισκεφθείτε τον ιστότοπο **dementiafriendly.org.au**

Εάν έχετε ερωτήσεις ή θέλετε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε μαζί μας.

**Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια (National Dementia Helpline)**

**1800 100 500**

Για γλωσσική βοήθεια, τηλεφωνήστε στο **131 450**.

**dementia.org.au**

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επικοινωνία, διαβάστε το ενημερωτικό φυλλάδιο του οργανισμού Dementia Australia με τίτλο «Φροντίδα για κάποιον με άνοια» στην ιστοσελίδα **dementia.org.au/resources/help-sheets**.

Εθνική Γραμμή  
Βοήθειας για την Άνοια  
(National Dementia Helpline)  
**1800 100 500**



Για γλωσσική βοήθεια  
τηλεφωνήστε στο **131 450**

Βρείτε μας στο Διαδίκτυο  
**dementia.org.au**

