

Θεραπείες και επικοινωνιακές προσεγγίσεις

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιγράφει θεραπευτικές και επικοινωνιακές προσεγγίσεις που μπορούν να δοκιμάσουν οι οικογένειες και οι φροντιστές όταν η άνοια προκαλεί αλλαγές στη μνήμη, τη σκέψη ή τις επικοινωνιακές δεξιότητες ενός ατόμου. Αυτές οι προσεγγίσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να παρέχετε υποστήριξη με σεβασμό και αξιοπρέπεια.

Η άνοια μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, τη σκέψη και τις γλωσσικές δεξιότητες ενός ατόμου. Πολλοί άνθρωποι με άνοια βιώνουν:

- προοδευτική απώλεια μνήμης
- τη συγχώνευση πρόσφατων και προηγούμενων αναμνήσεων
- μειωμένη ικανότητα οργάνωσης και έκφρασης σκέψεων
- προοδευτική απώλεια λεκτικών δεξιοτήτων.

Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι ενοχλητικές και να οδηγήσουν σε αβεβαιότητα, απώλεια αυτοπεποίθησης και εκνευρισμό.

Οι ακόλουθες θεραπευτικές και επικοινωνιακές προσεγγίσεις μπορεί να βοηθήσουν στην οικοδόμηση αυτοεκτίμησης και να παρέχουν ταυτόχρονα μια αίσθηση ασφάλειας και υποστήριξη για την ευημερία του ατόμου. Μπορεί να χρησιμοποιείτε ήδη αυτές τις προσεγγίσεις ενστικτωδώς, χωρίς να γνωρίζετε τις επίσημες ονομασίες τους.

Θεραπεία επικύρωσης

Η θεραπεία επικύρωσης είναι χρήσιμη όταν το άτομο που φροντίζετε βιώνει σοβαρή βραχυπρόθεσμη απώλεια μνήμης και δεν μπορεί πλέον να χρησιμοποιήσει τη νοητική λειτουργία της σκέψης ή να κατανοήσει το παρόν του.

Όταν συμβαίνει αυτό, το άτομο είναι πιθανό να επιστρέψει στο παρελθόν για:

- να επιλύσει συγκρούσεις που εκκρεμούν
- να ξαναζήσει προηγούμενες εμπειρίες
- να αποδράσει από το παρόν.

Η χρήση της θεραπείας επικύρωσης σημαίνει ότι αποδέχεστε αυτό που συμβαίνει στο άτομο. Δείξτε ενσυναίσθηση με τα συναισθήματά του και αποφύγετε να αμφισβητήσετε αυτό που είναι πραγματικό για αυτόν.

Για παράδειγμα, κάποιος με άνοια μπορεί να πιστεύει ότι περιμένει τα (τώρα ενήλικα) παιδιά του να γυρίσουν σπίτι από το σχολείο. Αντί να τον προκαλέσετε, θα μπορούσατε να απαντήσετε λέγοντας: «Είναι υπέροχα παιδιά, πρέπει να είσαι πολύ περήφανος γι αυτά.» Αυτό μπορεί να είναι μια ευκαιρία αναπόλησης των παιδιών του ατόμου όταν ήταν μικρότερα. Στη συνέχεια, μπορείτε προσεκτικά να μετατοπίσετε την προσοχή σε άλλο θέμα.

Τα οφέλη της θεραπείας επικύρωσης μπορεί να είναι:

- να αναπτυχθεί ενσυναίσθηση με το άτομο
- να δημιουργηθεί εμπιστοσύνη
- να οικοδομηθεί ένα αίσθημα ασφάλειας
- να μειθούν οι συγκρούσεις και το άγχος
- να διατηρηθεί η αξιοπρέπεια και η αυτοεκτίμησή τους.

Μουσικοθεραπεία

Οι μουσικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν όταν η άνοια επηρεάζει την επικοινωνία. Συχνά, όταν οι δεξιότητες επικοινωνίας έχουν χαθεί, το άτομο μπορεί ακόμα να απολαμβάνει γνωστά τραγούδια και μελωδίες, ξεκλειδώνοντας μνήμες και συναισθήματα από το παρελθόν.

Οι μουσικές δραστηριότητες μπορούν να είναι ένας τρόπος για την οικογένεια και τους φροντιστές να ανταποκριθούν στις αλλαγές στη συμπεριφορά. Για να έχουν θετική επίδραση αυτές οι δραστηριότητες, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποια μουσική αρέσει στο άτομο και ποια δεν του αρέσει.

Ανάλογα με το περιβάλλον, μπορεί να θέλετε:

- να παίξετε ηχογραφημένη μουσική
- να ακούσετε ραδιόφωνο
- να τραγουδήσετε, να κινηθείτε ή να χορέψτε μαζί
- να παίξετε ένα όργανο
- να προσκαλέσετε φίλους να συμμετέχουν
- να πάτε σε μουσικές συναυλίες.

Ένας μουσικοθεραπευτής μπορεί επίσης να βοηθήσει στην υποστήριξη κάποιου που αντιμετωπίζει πολύ περίπλοκες συμπεριφορές.

Αναπόληση

Η αναπόληση είναι ένας τρόπος αναλογισμού γεγονότων από το παρελθόν κάποιου και είναι συνήθως μια θετική και ικανοποιητική δραστηριότητα. Ακόμα κι αν το άτομο με άνοια δεν μπορεί να συμμετάσχει λεκτικά, μπορεί ωστόσο να αισθανθεί χαρά με το παρελθόν του. Μπορεί επίσης να είναι ένας τρόπος για να μετατοπίσετε την προσοχή εάν το άτομο είναι αναστατωμένο.

Αν και η ανάκληση γεγονότων μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση γαλήνης και ευτυχίας, μπορεί να φέρει οδυνηρές και θλιβερές αναμνήσεις. Είναι σημαντικό να είστε ευαίσθητοι στις αντιδράσεις του ατόμου εάν συμβεί αυτό. Εάν η αναστάτωσή του φαίνεται υπερβολική, τότε είναι καλύτερο να μειώσετε το άγχος του απασχολώντας το με μια άλλη δραστηριότητα.

Φτιάξτε ένα βιβλίο αναμνήσεων

Το βιβλίο αναμνήσεων είναι μια δραστηριότητα αναπόλησης που μπορείτε να το φτιάξετε μαζί. Μπορεί να καταγράφει τα επιτεύγματα στη ζωή του φίλου σας ή του μέλους της οικογένειάς σας. Η οικογένεια, οι φίλοι και οι φροντιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το βιβλίο αναμνήσεων για να γνωρίσουν το άτομο.

Πρόκειται να είναι ένα οπτικό ημερολόγιο, παρόμοιο με ένα οικογενειακό άλμπουμ φωτογραφιών, επομένως μπορεί να περιλαμβάνει αναμνηστικά, όπως φωτογραφίες, γράμματα, καρτ ποστάλ, πιστοποιητικά, ενθύμια, γραπτές ιστορίες και σκίτσα.

Συμβουλές για τη δημιουργία του βιβλίου:

- Σκεφτείτε τη μορφή· ένα μεγάλο άλμπουμ φωτογραφιών με προστατευτικά πλαστικά φύλλα θα είναι ανθεκτικό. Μπορεί να δημιουργηθεί μια ψηφιακή έκδοση με τη χρήση iPad ή tablet. Φωτογραφίες με υπότιτλους για να λειτουργήσουν ως κίνητρο μνήμης για το άτομο με άνοια.
- Διατηρήστε τη διάταξη απλή, με ένα θέμα και δύο έως τρεις εικόνες ανά σελίδα.

Οι παρακάτω ιδέες μπορεί να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε ένα βιβλίο:

- το ονοματεπώνυμο του ατόμου και το όνομα που προτιμά
- ο τόπος και η ημερομηνία γέννησής του
- φωτογραφίες και τα ονόματα των γονιών και των αδελφών του
- φωτογραφίες και τα ονόματα και γενέθλια των παιδιών και των εγγονιών του
- φωτογραφίες του συντρόφου του και ημέρα του γάμου τους

- φωτογραφίες οικογενειακών φίλων, συγγενών και κατοικίδιων ζώων
- μέρη όπου έζησε το άτομο
- φωτογραφίες από τα σχολικά του χρόνια
- το επάγγελμά του
- χόμπι και ενδιαφέροντα
- αγαπημένη μουσική
- στιγμιότυπα διακοπών και καρτ ποστάλ
- επιστολές και πιστοποιητικά
- ένα διάγραμμα του γενεαλογικού του δέντρου και μικρές ιστορίες για συγκεκριμένα γεγονότα.

Το βιβλίο αναμνήσεων μπορεί να προσφέρει μεγάλη χαρά και υπερηφάνεια σε κάποιον που ίσως να νιώθει όλο και πιο αποπροσανατολισμένος στο παρόν.

Πού να ζητήσετε βοήθεια

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια (National Dementia Helpline)

Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια είναι μια δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία που παρέχει πληροφορίες, συμβουλές, συμβουλευτική και υποστήριξη φροντιστών. Ρωτήστε για ομάδες υποστήριξης και προγράμματα για την οικογένεια και τους φροντιστές.

Τηλεφωνήστε στο: **1800 100 500**

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/helpline

Carer Gateway (Πύλη Φροντιστών)

Ο οργανισμός Carer Gateway παρέχει δωρεάν πρακτικές πληροφορίες, βοηθήματα, εκπαίδευση και συμβουλευτική για την υποστήριξη των φροντιστών.

Τηλεφωνήστε στο: **1800 422 737**

Επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο: carergateway.gov.au

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Βιβλιοθήκη του οργανισμού Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- Δημιουργήστε ένα βιβλίο αναμνήσεων
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:
discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/support
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/education

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au