

# Συμβουλές για τον εορτασμό ιδιαίτερων περιστάσεων

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο παρέχει συμβουλές για τρόπους να σχεδιάσετε κάποιες ιδιαίτερες περιστάσεις και να απολαύσετε παρέα αυτές τις στιγμές. Κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό, επομένως όταν διαβάζετε αυτές τις συμβουλές, λάβετε υπόψη τις ικανότητες του ατόμου, τις επιπτώσεις που έχει η άνοια σε αυτό και τα συμπτώματά του.

Παραδοσιακά, οι αργίες και οι θρησκευτικές γιορτές ή οι επέτειοι των γενεθλίων περιλαμβάνουν τη συγκέντρωση οικογενειών, την ανταλλαγή δώρων, το τραπέζι που όλοι τρώνε και πίνουν μαζί, και κάποιους γενικούς εορτασμούς.

Ωστόσο, μπορεί να προκαλούν άγχος στο άτομο με άνοια, επειδή είναι ένα διάλειμμα από την κανονική ρουτίνα και μπορεί να αποτελούν ένα διαφορετικό και πολύβουο περιβάλλον για να διαχειριστεί το άτομο.

Υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορείτε να κάνετε αυτές τις ιδιαίτερες περιστάσεις ευχάριστες για όλους.

## 1. Συμπεριλάβετε το άτομο με άνοια

Όταν σχεδιάζετε μια ιδιαίτερη περίπτωση, συμπεριλάβετε το άτομο με άνοια. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βοήθεια με την προετοιμασία του γεύματος ή απλές δραστηριότητες. Είναι σημαντικό για την αίσθηση της ευημερίας του. Εάν αγχωθεί ή μπερδευτεί, αλλάξτε την δραστηριότητα με κάποιαν άλλη.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, απλά παιχνίδια ή μουσικές δραστηριότητες μπορεί να είναι χρήσιμα στο να βοηθήσουν το άτομο να παραμείνει ενεργό και να συμμετάσχει.

## 2. Να είστε προσεκτικοί με το περιβάλλον

Η διακόσμηση ενός εορταστικού χώρου με στολίδια ή διακοσμητικά για την ιδιαίτερη περίπτωση μπορεί να μπερδέψει κάποιον με άνοια. Το άτομο μπορεί να μπερδέψει ένα στολίδι ή μια διακόσμηση τραπεζιού με κάτι που μπορεί να φάει ή μπορεί να πυροδοτήσει μια αρνητική αισθητηριακή αντίδραση. Εάν είναι απαραίτητο, αλλάξτε το περιβάλλον.

### 3. Μοιραστείτε τη φροντίδα

Δημιουργήστε ευκαιρίες για τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους να μοιραστούν τον ρόλο του φροντιστή.

Αυτό θα μπορούσε να γίνει με το:

- να διοργανώσουν η οικογένεια ή φίλοι μια εκδήλωση στο σπίτι τους
- να πάτε όλοι μαζί παρέα σε μια συγκεκριμένη πολιτιστική ή θρησκευτική δραστηριότητα
- να ζητήσετε από κάποιον να καθίσει με το άτομο με άνοια σε έναν ήσυχο χώρο για να κάνει ένα διάλειμμα από μια εκδήλωση με πολύ κόσμο.

### 4. Αλλαγές στη ρουτίνα

Οι αλλαγές στη ρουτίνα μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση σε κάποιο άτομο με άνοια. Για να ελαχιστοποιήσετε πιθανά αισθήματα ανασφάλειας ή άγχους, προσπαθήστε να τηρείτε τη ρουτίνα του. Για παράδειγμα, όταν σχεδιάζετε ένα ιδιαίτερο γεύμα, λάβετε υπόψη τη συνηθισμένη ώρα γεύματος του ατόμου.

### 5. Οι ώρες ξεκούρασης και ηρεμίας είναι σημαντικές

Η ανάληψη πάρα πολλών καθηκόντων ή η προσπάθεια διατήρησης των παραδόσεων μπορεί να αυξήσει το αίσθημα ότι κατακλύζεστε από τις απαιτήσεις της περίπτωσης.

Μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να μην αισθάνεστε πελαγωμένοι:

- Σκεφτείτε να μην αναλάβετε πάρα πολλά καθήκοντα ή να προσπαθήσετε να τηρήσετε όλες τις παραδόσεις.
- Σκεφτείτε ότι κάποιος με άνοια μπορεί να χρειαστεί να βρίσκεται ανάμεσα σε μικρότερες ομάδες ανθρώπων.
- Όπου είναι δυνατόν, διατηρήστε τις συνηθισμένες ρουτίνες.
- Προγραμματίστε περιόδους αδράνειας και ηρεμίας.
- Προγραμματίστε στιγμές ξεκούρασης και ηρεμίας για εσάς και το άτομο με άνοια.

### 6. Προσφορά και αποδοχή δώρων

Ανάλογα με το ενδιαφέρον και τις δυνατότητές του, ενθαρρύνετε το άτομο με άνοια να συμμετέχει στην προετοιμασία και την προσφορά δώρων. Υπάρχουν δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί, όπως:

- να ψήσετε μπισκότα και να τα πακετάρετε
- να τυλίξετε τα δώρα
- να γράψετε κάρτες.

Η οικογένεια και οι φίλοι μπορεί να εκτιμήσουν το ότι προτείνετε ιδέες για δώρα.

## 7. Μοιραστείτε αναμνήσεις

Οι γιορτές μπορεί να προκαλέσουν αναμνήσεις από προηγούμενες στιγμές που περάσατε μαζί. Μπορεί να είναι καθησυχαστικό και επικύρωση για όλους:

- να ακούσετε και να ενθαρρύνετε τις κοινές αναμνήσεις
- να ακούσετε αγαπημένα τραγούδια ή να τραγουδήσετε μαζί παραδοσιακά τραγούδια
- να παρακολουθήσετε μαζί αγαπημένες ταινίες.

## 8. Αναζητήστε συναισθηματική υποστήριξη

Αναγνωρίστε ότι οι ιδιαίτερες στιγμές μπορεί να κάνουν τόσο το άτομο με άνοια όσο και τα μέλη της οικογένειας να νοιώσουν ένα αίσθημα απώλειας. Αυτό μπορεί να είναι έντονο για όσους ζουν μακριά από την οικογένεια ή χωρίς συγγενείς. Η επίγνωση των συναισθηματικών αναγκών και η αναζήτηση υποστήριξης μπορεί να μειώσουν τα συναισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης.

### Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- **Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia**  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Η οικογένεια και οι φίλοι είναι σημαντικοί**  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Κοινότητες φιλικές προς την άνοια**  
Επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### 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](https://dementia.org.au)**