

Εργοθεραπευτική παρέμβαση και οδηγίες σε φροντιστές και σε ασθενείς με άνοια για τη διατήρηση της λειτουργικότητάς τους, στην περίοδο της αντιμετώπισης του COVID-19

Η πανδημία του κορωνοϊού COVID-19 , υποχρέωσε και τη χώρα μας να λάβει πολύ αυστηρά μέτρα που αφορούν στο γενικό πληθυσμό και στις ευπαθείς ομάδες. Η απομόνωση στο σπίτι, η περιορισμένη δυνατότητα επικοινωνίας με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον, καθώς και οι πιθανές αλλαγές στη καθημερινή ρουτίνα, μπορεί να προκαλέσουν επιπλέον άγχος, εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, σωματική δυσφορία στα άτομα με άνοια <https://ygeiamou.gr/blogs/koronoios-etsi-tha-prostatefsoume-tous-asthenis-me-noso-altschaimer/> (16-04-20)

Οι ασθενείς με άνοια, βιώνουν μια σταδιακή έκπτωση των δεξιοτήτων τους καθώς εξελίσσεται η νόσος τους. Η έκπτωση αυτή επηρεάζει ολοένα και περισσότερους τομείς της καθημερινής ζωής για να μετουσιωθεί τέλος σε πλήρη αδυναμία αυτόνομης διαβίωσης. Η ανεξαρτητοποίησή τους, λοιπόν στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής, αντιπροσωπεύει ένα ευρύ φάσμα του ενδιαφέροντος του εργοθεραπευτή.

Ο κύριος στόχος της παρέμβασης του εργοθεραπευτή είναι να διατηρήσει τη δυνατότητα των ασθενών να εκτελέσουν τις απλές και σύνθετες δραστηριότητες καθημερινής ζωής και ως εκ τούτου να επιδράσει θετικά στην ανεξαρτησία τους και στην συμμετοχή τους στις κοινωνικές δραστηριότητες, αλλά και να ελαττώσει την επιβάρυνση των φροντιστών, αυξάνοντάς τους την αυτοπεποίθηση και την δυνατότητα να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα της συμπεριφοράς των ασθενών με άνοια.

Η εκτίμηση της ικανότητας των ασθενών με άνοια να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες είναι εξίσου ή και περισσότερο σημαντική από την αξιολόγηση της γνωστικής τους ικανότητας, καθώς οι διαταραχές της λειτουργικότητας επιβαρύνουν ιδιαίτερα τόσο τους ίδιους όσο και το περιβάλλον τους.

Στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, 4 είναι οι κύριες κατηγορίες που αξιολογούνται από τους εργοθεραπευτές σχετικά με τη συχνότητα αλλά και την επιτυχή, ασφαλή και ανεξάρτητη πραγματοποίησή τους:

- **Κινητικότητα - Μετακίνηση**
- **Φροντίδα εαυτού**
- **Διαχείριση περιβάλλοντος**

- **Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου**

Για τη διατήρηση της λειτουργικότητας των ασθενών με άνοια, η εργοθεραπευτική παρέμβαση στοχεύει στη διατήρηση της ανεξαρτησίας τους σε όλους τους τομείς που αναφέρθηκαν και περιλαμβάνει:

- Εκπαίδευση σε τεχνικές για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας στις απλές και σύνθετες Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής
- Διατήρηση των αισθητικοκινητικών δεξιοτήτων
- Προσαρμογή του περιβάλλοντος
- Δραστηριοποίηση στον ελεύθερο χρόνο
- Υποστήριξη και εκπαίδευση των φροντιστών τους για την καλύτερη αντιμετώπιση των αναγκών των ασθενών

Πρέπει εκ των προτέρων να αναφερθεί, πως γενική αρχή κατά την εφαρμογή του προγράμματος Εργοθεραπείας αποτελεί η διατήρηση των δεξιοτήτων μέσα από την τέλεση καθημερινών συνηθειών (daily living habits). Οι αδυναμίες στις επιμέρους δεξιότητες κατά την πραγματοποίηση μιας δραστηριότητας, δηλαδή, εντοπίζονται και αποκαθίστανται μέσα στα πλαίσια εκπαίδευσης των καθημερινών συνηθειών.

Η εργοθεραπευτική παρέμβαση για τη διατήρηση της λειτουργικότητας των ασθενών με άνοια ακολουθεί τη στρατηγική της προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις εκάστοτε δυνατότητες, από τις πιο απλές μέχρι τις πιο περίπλοκες δραστηριότητες, που σιγά σιγά εγκαταλείπονται, πάντα ενισχύοντας την ενεργητική συμμετοχή. Η παρέμβαση γίνεται ξεχωριστά σε κάθε μια από αυτές αλλά και συνδυάζοντάς τις.

Παρακάτω αναφέρονται κάποια παραδείγματα παρέμβασης, ανά τομέα:

- **Κινητικότητα - Μετακίνηση**

Η παρέμβαση ξεκινά από την πιο απλή μορφή μετακίνησης στο κρεβάτι και επεκτείνεται μέχρι την πιο πολύπλοκη δραστηριοποίηση για τη μετακίνηση στην κοινότητα.

Προτιμότερο είναι όποιες προσαρμογές ή εκπαίδευση χρειάζονται, να γίνονται στα πρώτα στάδια της νόσου, γιατί οι αλλαγές στο οικείο περιβάλλον και στις συνήθειες μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στους ασθενείς.

Μία από τις βασικές συμβουλές είναι η τοποθέτηση σε κάποια τσέπη σημειώματος με τα προσωπικά στοιχεία των ασθενών, αλλά και τα στοιχεία επικοινωνίας των φροντιστών.

- Φροντίδα Εαυτού

Οι ασθενείς με άνοια μέχρι να νοσήσουν φρόντιζαν καθημερινά τον εαυτό τους, όπως συνηθίζει κάθε άνθρωπος. Μετά την εμφάνιση της νόσου είναι εξαιρετικά σημαντικό να παραμένουν αυτόνομοι με όποιον τρόπο και για όσο γίνεται, μέσα στα πλαίσια της προσπάθειας για τη γενικότερη διατήρηση της λειτουργικότητας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους αλλά και για τη μείωση της επιβάρυνσης που δέχονται οι φροντιστές.

Η ανάγκη προφύλαξης των ατόμων με άνοια, από τον κορωνοϊό Covid 19 επιβάλλεται. Οι νοσούντες, μπορεί να ξεχνούν να πλύνουν τα χέρια τους ή να μη φορούν μάσκα εφόσον χρειάζεται, ή να μην τηρούν αποστάσεις και γενικότερα να έχουν δυσκολία να πάρουν τις απαραίτητες προφυλάξεις. Οι φροντιστές θα πρέπει με υπευθυνότητα να φροντίζουν για την τήρηση των κανόνων υγιεινής και των απαραίτητων προφυλάξεων για την πρόληψη της λοίμωξης και πρέπει να έχουν στενή εποπτεία προκειμένου οι ασθενείς να τηρούν τα μέτρα προφύλαξης, σε καθημερινή βάση. Συχνές υπενθυμίσεις, προφορικές ή γραπτές είναι απαραίτητες <https://ygeiamou.gr/blogs/koronoios-etsi-tha-prostatefsoume-tous-asthenis-me-noso-altschaimer/>, (16/4/20)

Η φροντίδα του εαυτού αφορά σε μια περιοχή με πολλές επιμέρους δραστηριότητες που πιθανά χρήζουν παρέμβασης:

Ένδυση – Απόδυση

Η εξωτερική εμφάνιση συμβάλλει στην αυτοπεποίθηση των ασθενών με άνοια, καθώς τα ρούχα είναι κομμάτι της προσωπικότητάς τους. Η βοήθεια κατά την επιλογή των ενδυμάτων και η διατήρηση του προσωπικού τους στυλ ντυσίματος, συμβάλλει στην διατήρηση της ταυτότητάς τους, όσον το δυνατόν περισσότερο.

Κάποιες πρακτικές συμβουλές που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή είναι:

- Έλεγχος θερμοκρασίας δωματίου
- Διευθέτηση των ενδυμάτων στην ντουλάπα (απομάκρυνση των ακατάλληλων για την εποχή και τις ειδικές περιστάσεις ενδυμάτων)
- Διατήρηση καθιστής θέσης κατά την διάρκεια της δραστηριότητας, για αποφυγή πτώσεων
- Ενθάρρυνση για λήψη πρωτοβουλιών και προσωπική επιλογή των ενδυμάτων
- Περιορισμός πολλών επιλογών για αποφυγή της σύγχυσης και του άγχους
- Απλοποίηση της δραστηριότητας και καταμερισμός της σε στάδια
- Προετοιμασία του χώρου (τοποθέτηση των ενδυμάτων με την σωστή σειρά)
- Επιλογή ευκολοφόρετων, άνετων και απλών ενδυμάτων με μεγάλα κουμπιά και λάστιχα
- Επιλογή άνετων και αντιολισθητικών υποδημάτων με αυτοκόλλητες ταινίες

- Τοποθέτηση ευδιάκριτων ετικετών στην πίσω επιφάνεια των ρούχων
- Απομάκρυνση των άπλυτων ρούχων, ώστε να μην ξαναχρησιμοποιηθούν

Προσωπική Υγιεινή

Μία από τις πιο απαιτητικές και σύνθετες δραστηριότητες είναι η διατήρηση της προσωπικής υγιεινής των ασθενών. Με την εργοθεραπευτική αξιολόγηση, λοιπόν, εντοπίζονται οι ιδιαίτερες συνήθειες αλλά και οι δυσκολίες του κάθε ασθενή ξεχωριστά και προτείνονται πιθανές λύσεις.

- **Αντιμετώπιση της διαδικασίας του μπάνιου ως καθημερινή ρουτίνα**
- **Διακριτική υπενθύμιση της δραστηριότητας κατά την διάρκεια της ημέρας**
- **Διασφάλιση του περιβάλλοντος, ώστε να μην ενέχει κινδύνους (αφαίρεση κλειδιού από την πόρτα)**
- **Προετοιμασία του χώρου (απομάκρυνση περιττών αντικειμένων, τοποθέτηση σε προσβάσιμο μέρος της πετσέτας-του σφουγγαριού-του σαπουνιού-του σαμπουάν)**
- **Συνεχής έλεγχος της θερμοκρασίας του νερού**
- **Σεβασμός της γενετήσιας αξιοπρέπειας των ασθενών**
- **Τοποθέτηση ειδικών λαβών, υποστηριγμάτων και χρήση καθίσματος**
- **Τοποθέτηση ειδικών αντιολισθητικών ταπέτων στην μπανιέρα**
- **Αποφυγή χρήσης προϊόντων, που παράγουν πολύ αφρό**
- **Στα πρώιμα στάδια της νόσου, αρκεί μόνο η επίβλεψη ώστε να διατηρηθούν οι προγενέστερες συνήθειες. Ενώ σε μεταγενέστερο στάδιο, η βοήθεια κρίνεται απαραίτητη**

Χρήση Τουαλέτας

Οι ασθενείς με άνοια είναι σε θέση να χρησιμοποιούν μόνοι τους την τουαλέτα, όσο βρίσκονται στα πρώιμα στάδια της νόσου. Καθώς όμως η ασθένεια εξελίσσεται, απαιτείται επίβλεψη, καθοδήγηση και βοήθεια από τον φροντιστή.

Οι βασικοί χειρισμοί που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή είναι:

- **Συστηματική υπενθύμιση στον ασθενή για χρήση της τουαλέτας**
- **Αναγνώριση των μη λεκτικών μηνυμάτων και συμπεριφορών των ασθενών (εκνευρισμός, τράβηγμα των ρούχων, συνεχές περπάτημα), που υποδηλώνουν ανάγκη για τουαλέτα**
- **Σηματοδότηση χώρου τουαλέτας, για τον εύκολο εντοπισμό της (εμφανή σήματα στην πόρτα, χρωματιστά αυτοκόλλητα στο καπάκι και το κάθισμα της τουαλέτας)**
- **Εύκολα στη χρήση ρούχα**
- **Χρήση προϊόντων ακράτειας, για την αποφυγή ατυχημάτων**

Χρήση Τηλεφώνου

Κατά την χρήση τηλεφώνου μπορεί να παρουσιαστούν πολλά προβλήματα, όπως να μένει το τηλέφωνο ανοιχτό, να δίνονται λάθος πληροφορίες, να πραγματοποιούνται υπεραστικά τηλεφωνήματα.

Οι λύσεις που προτείνονται, λοιπόν είναι:

- **Χρήση αυτόματου τηλεφωνητή**
- **Φραγή για τις υπεραστικές κλήσεις**
- **Δημιουργία λίστας με τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης**
- **Ρύθμιση για ταχείες κλήσεις στο τηλέφωνο**

Για την διευκόλυνση της συμμετοχής προτείνονται:

- **Δημιουργία λίστας με τα πράγματα, που πρέπει να αγοραστούν**
- **Καθοδήγηση από τον φροντιστή για την επιλογή των αντικειμένων, αν κρίνεται απαραίτητο**

Προετοιμασία Γεύματος - Σίτιση

Το φαγητό είναι μια κοινωνική δραστηριότητα στην οποία οι ασθενείς πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά και όχι απλώς για να επιβιώσουν. Η συμμετοχή στην προετοιμασία του φαγητού και η συντροφιά κατά τη διάρκεια του γεύματος και δη από ένα οικείο και αγαπητό άτομο, είναι δύο από τις βασικότερες δραστηριότητες της ημέρας για τους ασθενείς με άνοια. Οι επιθυμίες τους, οι συνήθειές τους, οι διαρκώς μεταβαλλόμενες δυνατότητές τους, η όρεξή τους που και αυτή μεταβάλλεται, θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη για την επιλογή του γεύματος.

Για την διευκόλυνση της συμμετοχής των ασθενών στην διαδικασία προετοιμασίας των γευμάτων προτείνεται:

- **Η τοποθέτηση της συνταγής σε εμφανές σημείο της κουζίνας**
- **Προετοιμασία των απαραίτητων για το γεύμα υλικών**
- **Παρέμβαση των φροντιστών όποτε εμφανίζεται δυσκολία, δίνοντας οδηγίες βήμα-βήμα**
- **Εμπλοκή σε συγκεκριμένο στάδιο της διαδικασίας (καθάρισμα λαχανικών, ανακάτεμα φαγητού)**

Ενώ, κατά την διάρκεια της σίτισης οι ακόλουθες υποδείξεις μπορούν να διευκολύνουν την ενεργό συμμετοχή του ασθενή:

- **Να σερβίρονται απλά γεύματα, καθώς οι πολλές επιλογές προκαλούν σύγχυση**
- **Να παρακολουθούνται οι διατροφικές συνήθειες**

- Να σερβίρονται συχνά τα αγαπημένα του γεύματα, ειδικά αν ο ασθενής δεν έχει μεγάλη όρεξη
- Να ελέγχεται η θερμοκρασία του φαγητού
- Να αντικατασταθούν τα πιάτα με μπολ, τα πιρούνια με κουτάλια
- Να επιτρέπεται στον ασθενή να φάει ακόμη και με τα χέρια, αν αυτό επιθυμεί
- Να προτιμώνται φαγητά που τρώγονται με το χέρι (μικρά σάντουιτς)
- Να χρησιμοποιείται καλαμάκι για τα υγρά
- Να τοποθετείται νωπή πετσέτα ή αντιολισθητικό ταπέτο (σουπλά) κάτω από το πιάτο
- Στα πιο προχωρημένα στάδια της άνοιας, να τεμαχίζεται το φαγητό σε μικρά κομμάτια ή ακόμη και να πολτοποιείται.

Λήψη Φαρμάκων

Η διατήρηση της καθημερινής φαρμακευτικής αγωγής θεωρείται άκρως σημαντική για την εξέλιξη και πορεία της νόσου. Κάποιες βασικές υποδείξεις προς τους φροντιστές των ασθενών με άνοια, είναι:

- Επίβλεψη ως προς την διαχείριση των φαρμάκων και την εμφάνιση παρενεργειών
- Δημιουργία προγράμματος λήψης φαρμάκων
- Αναγνώριση της αναγκαιότητας τήρησης των οδηγιών
- Χρήση προγραμματιστή φαρμάκων
- Στα πιο προχωρημένα στάδια της νόσου, ο φροντιστής αναλαμβάνει την ευθύνη διαχείρισης της φαρμακευτικής αγωγής

Καθαριότητα - Περιποίηση Σπιτιού

Η συμμετοχή των ασθενών σε δραστηριότητες περιποίησης του σπιτιού πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο ενεργή.

Κάποιες από τις προσαρμογές που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή είναι:

- Τοποθέτηση κατωσέντονων με λάστιχα
- Απομάκρυνση εύθραυστων διακοσμητικών
- Ενθάρρυνση για εμπλοκή σε δραστηριότητες καθαριότητας του σπιτιού (σκούπισμα-σφουγγάρισμα-ξεσκόνισμα)
- Αντικατάσταση γυάλινων οικιακών σκευών (πιάτα-ποτήρια) από αντίστοιχα πλαστικά

- Διαχείριση Περιβάλλοντος

Η παρέμβαση στον περιβάλλοντα χώρο αφορά στην πρόληψη, καθώς είναι πολύ δύσκολο να προβλεφθεί η ακριβής επίδραση που θα έχει η νόσος στους ασθενείς και τους τρόπους συμπεριφοράς με τους οποίους εκείνοι θα αντιδράσουν. Ο έλεγχος του περιβάλλοντα χώρου και του σπιτιού όπου βρίσκονται οι ασθενείς, συμβάλλει στη μείωση της πιθανότητας ατυχημάτων και στην αύξηση της ανεξαρτησίας τους.

Οι μεταβολές στο χώρο του σπιτιού θα πρέπει να γίνονται στα αρχικά στάδια της νόσου, να είναι σταδιακές οι αλλαγές και να ανταποκρίνονται στις συνήθειες των ασθενών, για να αποφευχθεί η σύγχυση.

Οι αλλαγές στο χώρο του σπιτιού βοηθούν στη μείωση των εντάσεων, στη μείωση των κινδύνων, στη διατήρηση της λειτουργικότητας και στη συντήρηση της αυτονομίας, με αποτέλεσμα τη μικρότερη ανάγκη παρουσίας των φροντιστών.

Ενδεικτικά, κάποιες από τις παρεμβάσεις που προτείνονται είναι:

Φωτισμός:

- Τοποθέτηση αρκετού και ομοιόμορφα κατανεμημένου φωτισμού στον εξωτερικό περίγυρο του σπιτιού
- Τοποθέτηση διακοπών στην είσοδο του δωματίου και πάνω από το κρεβάτι
- Τοποθέτηση φωτοκύτταρων σε σκοτεινά μέρη του σπιτιού

Εξωτερικές παρεμβάσεις στο σπίτι:

- Τοποθέτηση ταινίας έντονου χρώματος στις άκρες των σκαλοπατιών
- Χρήση ράμπας για την είσοδο στο σπίτι
- Τοποθέτηση μηχανισμών για αυτόματο κλείσιμο της πόρτας
- Παρεμβάσεις στην είσοδο:
- Διατήρηση της εξώπορτας πάντα κλειδωμένης

Παρεμβάσεις στο σπίτι:

- Ανάρτηση πίνακα με τηλέφωνα πρώτης ανάγκης και με διεύθυνση σπιτιού
- Χρήση αυτόματου τηλεφωνητή
- Τοποθέτηση ανιχνευτών φωτιάς σε κάθε δωμάτιο
- Εγκατάσταση κλειδαριών ασφαλείας σε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα
- Αποφυγή χρήσης μακριών ηλεκτρικών καλωδίων
- Κάλυψη όλων των πριζών με καπάκια
- Τοποθέτηση κόκκινης ταινίας γύρω από το καλοριφέρ ή άλλων εστιών θέρμανσης
- Τοποθέτηση προστατευτικών στις σκάλες
- Απομάκρυνση όλων των χαλιών

- Απομάκρυνση των καθρεφτών

Παρεμβάσεις στην κουζίνα:

- Τοποθέτηση σκευών καθημερινής χρήσης σε προσιτό μέρος
- Εγκατάσταση «διακριτικών» κλειδαριών στα ντουλάπια, όπου φυλάσσονται επικίνδυνα, ευπαθή και πολύτιμα αντικείμενα
- Συνεχής έλεγχος για ύπαρξη συσκευών σε πρίζες (τοστιέρα)
- Κάλυψη των κουμπιών της ηλεκτρικής κουζίνας και άλλων ηλεκτρικών συσκευών
- Απενεργοποίηση του γενικού διακόπτη της κουζίνας από τον κεντρικό ηλεκτρικό πίνακα του σπιτιού μετά από κάθε χρήση
- Απομάκρυνση συσκευών αερίου
- Τοποθέτηση μικροαντικειμένων (λάστιχα, κουμπιά, σπάγκους, σπύρτα) σε ασφαλές μέρος για την αποφυγή κατάποσής τους
- Απομάκρυνση ψεύτικων φρούτων και λαχανικών ή μαγνητικών αντικειμένων
- Τοποθέτηση του κάδου σκουπιδιών σε εσωτερική ντουλάπα
- Περιορισμός χρήσης αλκοολούχων ποτών

Παρεμβάσεις στο υπνοδωμάτιο:

- Τοποθέτηση συστήματος ενδοεπικοινωνίας
- Αποφυγή χρήσης ηλεκτρικών υποστρωμάτων
- Μετακίνηση των κρεβατιών, ώστε από τη μια πλευρά να ακουμπούν στον τοίχο

Παρεμβάσεις στο μπάνιο:

- Αφαίρεση κλειδιού από την πόρτα
- Φύλαξη αντικειμένων (πιστολάκι, ξυραφάκια, σίδερο των μαλλιών) σε ασφαλές μέρος
- Απομάκρυνση δηλητηριωδών ουσιών (απορρυπαντικά)
- Φύλαξη φαρμάκων σε ασφαλές μέρος

Παρεμβάσεις στο καθιστικό:

- Απομάκρυνση των εύθραυστων αντικειμένων
- Απομάκρυνση εύφλεκτων υλικών (σπύρτα, αναπτήρες, τσιγάρα)
- Επίβλεψη καθ' όλη την διάρκεια του καπνίσματος
- Απομάκρυνση όλων των χειριστηρίων

Διατήρηση Αισθητικοκινητικών Δεξιοτήτων

Είναι κατανοητό, ότι όσο πιο κινητοποιημένοι και λειτουργικά ανεξάρτητοι παραμένουν οι ασθενείς με άνοια τόσο πιο πολύ απολαμβάνουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής, αντλούν ενδιαφέρον και ευχαρίστηση, διατηρούν την αυτοεκτίμησή τους και ασκούν συνεχώς τις γνωστικές τους δεξιότητες. Εξίσου σημαντικό με τα παραπάνω, αποτελεί το γεγονός ότι μέσω της δραστηριοποίησης των ασθενών, επιτυγχάνεται και η διατήρηση των κινητικών τους δεξιοτήτων.

Μέλημα ενός εργοθεραπευτικού προγράμματος είναι, εκτός όλων των άλλων, η επιλογή των κατάλληλων δραστηριοτήτων, μέσω των οποίων να εξασκούνται οι κινητικές δεξιότητες των ασθενών, συμπεριλαμβανομένων της δύναμης, της αντοχής, της επιδεξιότητας, του οπτικοκινητικού συντονισμού, της αδρής και λεπτής κινητικότητας, της ισορροπίας.

- Δραστηριοποίηση στον Ελεύθερο Χρόνο

Οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου είναι οι καλύτερα αξιοποιήσιμες για τη διατήρηση των γνωστικών, αισθητικοκινητικών και ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε αυτές, αφού καλύπτουν μεγάλο μέρος της καθημερινότητας των ασθενών. Επιπλέον το γεγονός ότι προσαρμόζονται εύκολα τις κάνει ένα εργαλείο δυνατό στα χέρια του θεραπευτή.

Η δημιουργική και σωστή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, λοιπόν παίζει καθοριστικό ρόλο, καθώς:

- Δίνει την αίσθηση της ανεξαρτησίας
- Προσφέρει την ευκαιρία για σωματική άσκηση
- Συμβάλλει στην ενεργοποίηση – διατήρηση πνευματικών και φυσικών ικανοτήτων
- Δίνει την αίσθηση σκοπού και σπουδαιότητας
- Προσφέρει την δυνατότητα εκδήλωσης συναισθημάτων
- Παρέχει ενδιαφέρον και ευχαρίστηση στην καθημερινή ρουτίνα
- Συμβάλλει στην εκτόνωση περίσσειας ενέργειας
- Βελτιώνει το νυχτερινό ύπνο
- Μειώνει την ανησυχία και την ένταση

Βασικά κριτήρια για την επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων από τον εργοθεραπευτή αποτελούν:

- Οι φυσικές και πνευματικές ικανότητες του ασθενούς
- Οι παλαιότερες ρουτίνες και οι συνήθειες του ασθενούς
- Τα ενδιαφέροντα του ασθενούς

Οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή, αφορούν σε όλους τους τομείς εκτέλεσης και συνοπτικά μπορεί να είναι:

- Σκούπισμα – Ξεσκόνισμα – Σφουγγάρισμα
- Πλύσιμο πιάτων
- Πλύσιμο ρούχων
- Καθάρισμα – Πλύσιμο φρούτων και λαχανικών
- Μαγείρεμα
- Στρώσιμο τραπεζιού
- Στρώσιμο κρεβατιού
- Ενασχόληση με τα κατοικίδια
- Χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή
- Κολλάζ
- Φυτολόγιο
- Ζωγραφική
- Πλέξιμο/Κέντημα
- Κατασκευές
- Ακρόαση μουσικών κομματιών
- Μουσικό όργανο
- Χορός
- Ασκήσεις παρατηρητικότητας
- Παιχνίδια αφής και αντίληψης
- Ασκήσεις προσανατολισμού
- Παιχνίδια με λέξεις
- Ανάγνωση κειμένων και επεξεργασία των πληροφοριών
- Περίπατος
- Κηπουρική
- Φυσική άσκηση
- Τηλεόραση

- Υποστήριξη και Εκπαίδευση φροντιστών

Με την υποστήριξη και την εκπαίδευση, οι φροντιστές καταφέρνουν να εφαρμόσουν στρατηγικές για τη διατήρηση της λειτουργικότητας των ασθενών τους, την διαχείριση των διαταραχών συμπεριφοράς, την μείωση του στρες και της γενικότερης επιβάρυνσης από την φροντίδα.

Πιο συγκεκριμένα, προτείνονται από τον εργοθεραπευτή κατάλληλοι χειρισμοί, έτσι ώστε οι φροντιστές:

- Να παραμένουν υποστηρικτικοί ευέλικτοι, ήρεμοι
- Να διατηρούν προσδοκίες όσο πιο κοντά στην πραγματικότητα
- Να είναι ικανοί να απλοποιούν πολύπλοκες δραστηριότητες
- Να αντλούν ικανοποίηση από την συμμετοχή των ασθενών τους σε δραστηριότητα και όχι από το αποτέλεσμα
- Να παρέχουν την κατάλληλη βοήθεια μόνο στο στάδιο της δραστηριότητας που προκύπτει δυσκολία
- Να δίνουν την ευκαιρία στον ασθενή τους να επιλέγει, να παίρνει αποφάσεις και να εκδηλώνει πρωτοβουλίες
- Να αποφεύγουν να διορθώνουν ή να κάνουν επικρίσεις
- Να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν σημάδια κούρασης ή απογοήτευσης
- Να ελαχιστοποιούν ή να εξαλείφουν τους εξωτερικούς παράγοντες, που διασπούν την προσοχή
- Να φροντίζουν ώστε η δραστηριότητα να μην ενέχει κινδύνους
- Να μην επιβαρύνουν την σωματική τους υγεία κατά την μετακίνηση των ασθενών τους

Συνοψίζοντας, η Εργοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλλει στη διατήρηση των ασθενών με άνοια σε **δεδομένο επίπεδο λειτουργικότητας**, δίνοντας έμφαση στις απλές και σύνθετες καθημερινές δραστηριότητες, στην κοινωνικότητα και στη γενικότερη δραστηριοποίησή τους μέσα **από την εκτέλεση λειτουργικών ρόλων ζωής**.

Εκ μέρους του Πανελληνίου Συλλόγου Εργοθεραπευτών (Π.Σ.Ε.) – ΝΠΔΔ

Μαίρη Καραμπέτσου, εργοθεραπεύτρια MSc

Μέλος του Δ.Σ. ΠΣΕ

Διευθύντρια Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Ηρακλείου Αττικής

Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του Ε.Δ.Δ.Υ.Π.Π.Υ.