



# ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ: **ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

**Εργασία 3<sup>η</sup>** : Οδηγός για μέλη της οικογένειας (που φροντίζουν άτομα με άνοια) με σκοπό την βελτίωση της επικοινωνίας τους μέσω της αφήγησης ιστορίας και των εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας.

Ο οδηγός δημιουργήθηκε από την **Romanian Alzheimer Society**, σε συνεργασία με τους εταίρους του **ERASMUS+**

Societatea Română



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ο ΟΔΗΓΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΑΠΟ:

Societatea Română



Alzheimer

**The Romanian Alzheimer Society**

Cătălina Tudose  
Raluca Sfetcu  
Andreea Vasile  
Dan-Adrian Gădălean



**Habilitas Association, România**

Rodica Căciulă  
Ioana Căciulă  
Mihai Viorel  
Zamfir



**Design by Iuly Vasile**

On behalf of Romanian Alzheimer Society



**The Gaiety School of Acting,  
The National Theatre School of Ireland**

Anna Kadzik-Bartoszewska  
Seamus Quinn  
Caroline Coffey

**Artworks and paintings by  
Anna Kadzik-Bartoszewska**

(The Gaiety School of Acting, the National  
Theatre School of Ireland)



**Alzheimer Bulgaria**

Irina Ilieva  
Mila Kolarova



**Alzheimer Hellas, Greece**

Magda Tsolaki  
Niki Petridou  
Mahi Kozori



**Bournemouth University, UK**

Danielle Wyman  
Irma Konovalova

## ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΤΟΥ ERASMUS +:



**Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union**

**Το Δράμα και την Αφήγηση ιστορίας στην φροντίδα της  
άνοιας**

KA2: Συνεργασία για καινοτομία και ανταλλαγή καλών  
πρακτικών

KA204: Στρατηγική συνεργασία για την εκπαίδευση ενηλίκων

Κωδικός έργου : 2018-1-RO-01-KA204-049556

*“Το περιεχόμενο του παρόντος υλικού αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και ο Εθνικός Οργανισμός της Ευρωπαϊκής Επιτροπής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό”*

# Περιεχόμενα

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- [5](#) Ιστορικό του οδηγού
- [6](#) Σκοπός του οδηγού
- [06](#) Θέματα που καλύπτει ο οδηγός

## [8](#) ΜΕΡΟΣ 1: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

### ΕΠΑΝΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

- [9](#) Το επικοινωνιακό κενό στην άνοια
- [10](#) Η δυσκολία της επικοινωνίας για τα μέλη της οικογένειας
- [11](#) Για ανοιχτή επικοινωνία, επικεντρωθείτε στο άτομο
- [13](#) ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ
- [14](#) Ψευδαισθήσεις
- [16](#) Παραληρητικές ιδέες
- [17](#) Επαναληπτικές συμπεριφορές
- [19](#) Επαναληπτικές ερωτήσεις
- [20](#) Το «Σύνδρομο του ηλιοβασιλέματος»

[21](#) Άρνηση λήψης φαρμάκων

[23](#) Άρνηση για μπάνιο

[24](#) Περιπλάνηση

## [26](#) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

[27](#) Πώς λειτουργεί η αφήγηση ιστορίας ;

[30](#) Πώς μπορείτε να εξασκηθείτε στην αφήγηση ιστορίας για την φροντίδα του αγαπημένου σας προσώπου ;

## [31](#) ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

[33](#) Βιβλίο αναμνήσεων, “Η ιστορία της ζωής μου”

[35](#) Πορτοφόλι επικοινωνίας

[37](#) Πίνακες επικοινωνίας

[39](#) Γράφω λέξεις στον αέρα

# Περιεχόμενα

## 40 ΜΕΡΟΣ 2: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

### ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

#### 42 ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 1:

Εξερευνώντας τις αισθήσεις για τη δημιουργία ενός ποιήματος

#### 48 ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 2:

Δημιουργία πρωτότυπης ιστορίας από καρτ-ποστάλ και εικόνες

#### 52 ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 3:

Δημιουργία μιας ιστορίας χαρακτήρων σε ένα ποίημα

### ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

#### 60 ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 4: Βιβλίο αναμνήσεων, “Η ιστορία της ζωής μου”

#### 64 ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 5: Πορτοφόλι επικοινωνίας

#### 69 ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 6: Πίνακες επικοινωνίας

#### 73 ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 7: Γράφω λέξεις στον αέρα

#### 76 ΠΗΓΕΣ

#### 77 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Ιστορικό του οδηγού

### Σκοπός του οδηγού

### Θέματα που καλύπτει ο οδηγός

## ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε ως μέρος ενός ερευνητικού έργου, χρηματοδοτούμενου από το πρόγραμμα ERASMUS+2018 (Κωδικός έργου: 2018-1-RO-01-KA204-049556), που σκοπό έχει την δημιουργία και αξιολόγηση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και ενός οδηγού για την χρήση του δημιουργικού δράματος και της αφήγησης ιστορίας από επαγγελματίες υγείας και περιθάλποντες ατόμων με άνοια.

Η ερευνητική ομάδα αποτελείται από τους εξής ευρωπαϊκούς οργανισμούς: Alzheimer Society και Habilitas Association από την Ρουμανία, Gaiety School of Acting από την Ιρλανδία, Bournemouth University's Ageing and Dementia Research Centre από την Αγγλία, Alzheimer Bulgaria από την Βουλγαρία και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) από την Ελλάδα. Το έργο ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2018 και αναμένεται να ολοκληρωθεί τον Μάρτιο του 2021.

### Οι τέσσερις βασικοί στόχοι του έργου είναι:

1. Βελτίωση ικανοτήτων των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας που εργάζονται στον τομέα της άνοιας, μέσω της ανάπτυξης ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που χρησιμοποιεί το δημιουργικό δράμα και την αφήγηση ιστορίας.
2. Ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας των περιθαλπόντων που φροντίζουν άτομα με άνοια, μέσω της χρήσης του δημιουργικού δράματος, παιχνιδιού ρόλων και της αφήγησης.
3. Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων με άνοια μέσω της βελτίωσης των δεξιοτήτων των επαγγελματιών υγείας και των περιθαλπόντων τους.

4. Ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την άνοια, υπογραμμίζοντας τα οφέλη των δημιουργικών πρωτοβουλιών, για την υποστήριξη της ατζέντας παγκόσμιας πολιτικής και την οικοδόμηση κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια.

**Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι, το έργο θα δώσει τέσσερα αποτελέσματα εργασίας, από τα οποία ο οδηγός αυτός αντιπροσωπεύει την Τρίτη εργασία (ΠΕ3). Τα υπόλοιπα παραδοτέα έργα (ΠΕ) είναι:**

- **ΠΕ1:** Το δημιουργικό δράμα και η αφήγηση ιστορίας σε άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους σε Μεγάλη Βρετανία, Ελλάδα, Ρουμανία, Βουλγαρία και Ιρλανδία.  
(<https://story2remember.eu/>)
- **ΠΕ2:** ΠΕ2: Βιωματικά εργαστήρια δημιουργικού δράματος και αφήγησης ιστορίας για επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας με σκοπό την βελτίωση της ευημερίας των ατόμων με νόσο Alzheimer. (<https://story2remember.eu/>)
- **ΠΕ4:** Έκθεση πολιτικής που υποστηρίζει τη χρήση δημιουργικών πρωτοβουλιών στην περίθαλψη της άνοιας και την υποστήριξη ανάπτυξης κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια.



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

[Ιστορικό του οδηγού](#)

[Σκοπός του οδηγού](#)

[Θέματα που καλύπτει ο οδηγός](#)

## ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Αν διαβάζετε/χρησιμοποιείτε αυτόν τον οδηγό, το πιθανότερο είναι να έχετε στην οικογένειά σας κάποιο μέλος με άνοια και να έχετε παρατηρήσει δυσκολίες στην επικοινωνία όταν συναναστρέφεστε μαζί τους. Επίσης, πιθανόν αυτό που σας οδήγησε εδώ είναι η ανησυχία σας για το πώς μπορείτε να εξασφαλίσετε στο άτομο με άνοια μια καλή ζωή για όσο το δυνατόν περισσότερο και ψάχνετε τρόπους να διατηρήσετε την ουσιαστική και επιτυχημένη επικοινωνία με το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Αυτός ο οδηγός αποσκοπεί στην βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων μεταξύ των μελών της οικογένειας του ατόμου με άνοια, μέσω της χρήσης εργαλείων που βασίζονται σε προσεγγίσεις αφήγησης ιστορίας και εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας. Σ' αυτόν τον οδηγό περιλαμβάνεται μια μικρή παρουσίαση των πιο συνηθισμένων καταστάσεων στις οποίες μπορεί να προκύψουν προβλήματα στην επικοινωνία, περιγράφεται πώς η αφήγηση ιστορίας και οι εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτές τις καταστάσεις και τέλος παρέχονται οδηγίες βήμα-βήμα για δραστηριότητες που μπορούν τα μέλη της οικογένειας να κάνουν μαζί με το άτομο με άνοια για να εξασκήσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

## Θέματα που καλύπτει ο οδηγός

Ο οδηγός αποτελείται από δύο μέρη:

**ΜΕΡΟΣ 1<sup>ο</sup> «Αναλογιστείτε και κατανοήστε»**, δίνει μια σφαιρική εικόνα των προκλήσεων στην επικοινωνία που μπορεί να συναντήσουν τα μέλη της οικογένειας όταν φροντίζουν ένα άτομο με άνοια και εισάγει κάποιες εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας και προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων. Έχει σχεδιαστεί ώστε να βοηθά τους περιθάλποντες ως ένα εργαλείο που διευκολύνει τον αυτό-αναστοχασμό και αυξάνει την κατανόηση των σύγχρονων πρακτικών επικοινωνίας.

**ΜΕΡΟΣ 2<sup>ο</sup> «Δραστηριότητες για πρακτική εξάσκηση»**, αποτελείται από επτά δραστηριότητες με λεπτομερείς οδηγίες βήμα-βήμα που τις ονομάσαμε “Περιπέτειες”, στοχεύοντας στην χρήση τους από τα μέλη της οικογένειας των ατόμων με άνοια που φροντίζουν. Δεν είναι απαραίτητο να διαβάσετε το πρώτο μέρος του οδηγού για να εξασκήσετε αυτές τις δραστηριότητες. Ωστόσο, πιστεύουμε ότι θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τους λόγους για τους οποίους δραστηριότητες σαν αυτές είναι σημαντικές και τον τρόπο που μπορούν να σας βοηθήσουν.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ελπίζουμε ότι ο οδηγός αυτός θα βοηθήσει στην αναζήτησή σας για νέους τρόπους να επανασυνδεθείτε με το αγαπημένο σας πρόσωπο, ανεξάρτητα από το στάδιο της άνοιας στο οποίο βρίσκεται. Η προτροπή μας είναι να δοκιμάσετε όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές μεθόδους επικοινωνίας.

Δοκιμάζοντας αυτές τις δραστηριότητες, θα ανακαλύψετε ότι έχουν θετική επίδραση και για εσάς και για το άτομο με άνοια και θα σας δώσει την ευκαιρία να επανασυνδεθείτε και να περάσετε ποιοτικό χρόνο μαζί.



## ΜΕΡΟΣ 1<sup>ο</sup>

# ΑΝΑΛΟΓΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ

Σε αυτό το μέρος δίνεται μια σφαιρική εικόνα των προκλήσεων στην επικοινωνία που μπορεί να συναντήσουν τα μέλη της οικογένειας όταν φροντίζουν ένα άτομο με άνοια και παρουσιάζει κάποιες εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων. Έχει σχεδιαστεί για τους περιθάλποντες ως ένα εργαλείο που διευκολύνει τον αυτό-αναστοχασμό και αυξάνει την κατανόηση των σύγχρονων πρακτικών επικοινωνίας.





# ΕΠΑΝΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το επικοινωνιακό κενό στην άνοια  
Οι δυσκολίες στην επικοινωνία για τα  
μέλη της οικογένειας  
Για ανοιχτή επικοινωνία επικεντρωθείτε στο  
άτομο

### ΤΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΟ ΚΕΝΟ ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Στο διάστημα που φροντίζετε ένα άτομο με άνοια είναι σύνηθες να συναντάτε δυσκολίες στην επικοινωνία, οι οποίες, μάλιστα, μπορεί να διαφέρουν κατά τη διάρκεια της εξέλιξης της άνοιας. Οι δυσκολίες αυτές συχνά συμβαίνουν ως αποτέλεσμα της επιδείνωσης των νοητικών και αισθητηριακών ικανοτήτων, όπως μειωμένη κατανόηση, μνήμη, ικανότητα απόκρισης, ακοή, κλπ.

Για τα άτομα με άνοια, επικοινωνιακό κενό μπορεί να σημαίνει ότι δεν είναι σε θέση να επικοινωνούν τις ανάγκες τους (π.χ. πόνο) και ως αποτέλεσμα σταδιακά βιώνουν περισσότερη δυσφορία και μείωση της ευεξίας τους. Συνεπώς, τα μέλη της οικογένειας δυσκολεύονται να καταλάβουν τι προσπαθεί να τους επικοινωνήσει το άτομο με άνοια και έτσι νιώθουν άγχος και απογοήτευση. Επαναλαμβανόμενες αποτυχημένες προσπάθειες επικοινωνίας μεταξύ τους μπορεί να αφήσουν στα μέλη της οικογένειας την αίσθηση ότι χάνουν τις οικείες συνομιλίες τους με το αγαπημένο τους άτομο και να τους οδηγήσουν στο συμπέρασμα ότι “δεν έχει νόημα” πια να προσπαθούν να επικοινωνήσουν μαζί του, δεδομένης της μείωσης των νοητικών δεξιοτήτων.

Ωστόσο, παρά τις δυσκολίες αυτές, η υιοθέτηση μιας προσωποκεντρικής προσέγγισης και η προσπάθεια για ενσυναίσθηση και κατανόηση του ατόμου με άνοια μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση σημαντικών δεσμών και σχέσεων και να προσπαθώντας να επιτρέψουν τόσο στον περιθάλποντα, όσο και στο άτομο με άνοια να αισθάνονται πολύτιμοι και συνδεδεμένοι.



# ΕΠΑΝΑΚΜΑΘΗΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το επικοινωνιακό κενό στην άνοια

Οι δυσκολίες στην επικοινωνία για τα μέλη της οικογένειας

Για ανοιχτή επικοινωνία επικεντρωθείτε στο άτομο

### Οι δυσκολίες στην επικοινωνία για τα μέλη της οικογένειας

Καθώς η άνοια εξελίσσεται προοδευτικά, οι δυσκολίες στην επικοινωνία αυξάνονται και είναι πιθανό να χρειάζεστε νέες στρατηγικές και εργαλεία για να τις αντιμετωπίσετε. Αυτό σημαίνει ότι τα μέλη της οικογένειας χρειάζεται συνέχεια να προσαρμόζουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες για να ταιριάζουν στις μεταβαλλόμενες ανάγκες του ατόμου με άνοια.

Στα αρχικά στάδια της άνοιας, είναι σημαντικό τα μέλη της οικογένειας να μάθουν πώς να υποστηρίζουν συζητήσεις στο σπίτι χωρίς να απαιτούν από τον συγγενή τους να θυμηθεί συγκεκριμένες λέξεις ή γεγονότα. Ακόμη, μπορούν να επωφεληθούν μαθαίνοντας πώς να ανακατευθύνουν το θέμα συζήτησης και πώς να χρησιμοποιούν νύξεις για να βοηθήσουν το άτομο με άνοια να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες, διατηρώντας το αίσθημα της αξιοπρέπειας και του αυτοσεβασμού.

Στην πορεία της άνοιας και καθώς τα άτομα χάνουν την επίγνωση των νοητικών και επικοινωνιακών τους δυσκολιών, τα μέλη της οικογένειας θα χρειαστεί να μάθουν πώς να διευκολύνουν επικοινωνιακές αλληλεπιδράσεις που διατηρούν την κοινωνική εγγύτητα, χωρίς να περιμένουν ίση συμμετοχή.

Τέλος, σε τελικά στάδια της άνοιας, οι περιθάλποντες μπορούν να επωφεληθούν αν μάθουν να δίνουν σαφείς οδηγίες χρησιμοποιώντας τον τόνο της φωνής τους και να χρησιμοποιούν οικεία αντικείμενα, το περιβάλλον και το άγγιγμα για να προσφέρουν παρηγοριά και να διατηρούν ποιοτικές αλληλεπιδράσεις.

Για παράδειγμα, το να σιγοτραγουδάτε ένα νανούρισμα και να χαμηλώνετε τα φώτα ενώ παράλληλα βοηθάτε το άτομο να ετοιμαστεί για ύπνο, μπορεί να αποτελέσουν νύξεις για αναμνήσεις της γνώριμης ρουτίνας του .



# ΕΠΑΝΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το επικοινωνιακό κενό στην άνοια

Οι δυσκολίες στην επικοινωνία για τα μέλη της οικογένειας

Για ανοιχτή επικοινωνία επικεντρωθείτε στο άτομο

## ΓΙΑ ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ

Όταν μιλάμε για ατομικότητα, εννοούμε την αναγνώριση, τον σεβασμό και την εμπιστοσύνη που το κάθε άτομο ξεχωριστά λαμβάνει από τους άλλους. Επειδή τα άτομα με άνοια έχουν νοητική έκπτωση, συχνά είναι πιο δύσκολο για αυτούς να διατηρήσουν την ατομικότητά τους κατά την εξέλιξη της ασθένειας και γι' αυτό κάποιες ανάγκες τους ίσως να μην ικανοποιούνται

Αναφορικά με τις ψυχολογικές ανάγκες των ατόμων με άνοια, είναι ίσως οι λιγότερο πιθανό να εκπληρωθούν, αφού συνήθως δεν μπορούν να προβούν στις κατάλληλες ενέργειες για να τις ικανοποιήσουν. Τέτοιες ανάγκες είναι:

- **Παρηγοριά:** το αίσθημα της εμπιστοσύνης που προέρχεται από τους άλλους. Μπορείτε να εκπληρώσετε αυτή την ανάγκη δείχνοντας ζεστασιά, παρέχοντας ασφάλεια και προστασία και δημιουργώντας μια χαλαρή ατμόσφαιρα.
- **Σύνδεση:** το αίσθημα της ασφάλειας και της οικειότητας.

Μπορείτε να εκπληρώσετε αυτή την ανάγκη αναγνωρίζοντας και υποστηρίζοντας την νέα πραγματικότητα του ατόμου με άνοια και δείχνοντας ευαισθησία στα συναισθήματά του.

- **Ένταξη/Συμπερίληψη:** Μπορείτε να εκπληρώσετε αυτή την ανάγκη παρέχοντας μια αίσθηση

αποδοχής, ανεξάρτητα από ικανότητες και δυσκολίες. Το χιούμορ μπορεί επίσης να βοηθήσει το άτομο με άνοια να νιώθει το αίσθημα του ανήκειν και να περνά καλά.

- **Ενασχόληση:** η συμμετοχή στις διαδικασίες της κανονικής ζωής.

Μπορείτε να εκπληρώσετε αυτή την ανάγκη αντιμετωπίζοντας το άτομο με άνοια ως έναν ολοκληρωμένο και ισότιμο συνεργάτη σε οτιδήποτε συμβαίνει. Προσπαθήστε να ζητάτε την συμβουλή του και να δουλεύετε μαζί του όσο συχνότερα γίνεται.

- **Ταυτότητα:** ό,τι ξεχωρίζει ένα άτομο από άλλα και τον κάνει ξεχωριστό.

Μπορείτε να εκπληρώσετε αυτή την ανάγκη δείχνοντας αποδοχή και σεβασμό για το άτομο με άνοια και γιορτάζοντας τα επιτεύγματά του όσο μικρά κι αν είναι.



Erasmus+

# ΕΠΑΝΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το επικοινωνιακό κενό στην άνοια

Οι δυσκολίες στην επικοινωνία για τα μέλη της

Για ανοιχτή επικοινωνία επικεντρωθείτε στο άτομο

Μερικές γενικές στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να παρέχετε στο άτομο με άνοια προσωποκεντρική (ατομική) φροντίδα, ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις, είναι:

### 1. Χρησιμοποιείτε όσα ξέρετε για το άτομο αυτό.

Το άτομο που ζει με άνοια είναι πολλά περισσότερα από τη διάγνωσή του. Όποτε αλληλεπιδράτε μαζί του, προσπαθήστε να λαμβάνετε υπόψιν όλα όσα ξέρετε για τις αξίες, τις πεποιθήσεις, τα ενδιαφέροντα, τις προτιμήσεις και τις αντιπάθειές του – τόσο τις προηγούμενες όσο και τις τωρινές.

### 2. Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε την πραγματικότητά του.

Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του ατόμου με άνοια και προσπαθήστε να καταλάβετε την πραγματικότητα στην οποία ζει. Με αυτόν τον τρόπο, αναγνωρίζετε την συμπεριφορά του ως τρόπο επικοινωνίας και έτσι η επικοινωνία γίνεται αποτελεσματική και συναισθητική, επικυρώνοντας τα συναισθήματα του ατόμου με άνοια και δημιουργώντας σύνδεση μαζί του.

### 3. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να διευκολύνετε την ουσιαστική σύνδεση μαζί του.

Κάθε εμπειρία μπορεί να θεωρηθεί ευκαιρία για ουσιαστική σύνδεση. Προσπαθήστε να λαμβάνετε υπόψιν ενδιαφέροντα και προτιμήσεις του, να επιτρέπετε τις επιλογές και την επιτυχία του και να αναγνωρίζετε ότι, ακόμα και όταν η άνοια είναι προχωρημένη, το άτομο μπορεί να βιώνει χαρά και παρηγοριά.

### Στοχεύστε στη διατήρηση αυθεντικών σχέσεων φροντίδας.

Σε αυτού του είδους την σχέση το σημαντικό είναι να είστε παρόντες και να επικεντρώνεστε στην αλληλεπίδραση και όχι στο καθήκον. Προσπαθήστε να σκέφτεστε ότι κάνετε πράγματα «με το άτομο» και όχι «για το άτομο», ως μέρος μιας υποστηρικτικής και αμοιβαίας ευεργετικής σχέσης.

Προτείνουμε να έχετε αυτές τις γενικές στρατηγικές στο μυαλό σας όσο διαβάζετε αυτόν τον οδηγό για τις εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας ή για τους τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων συμπεριφορών. Οι στρατηγικές αυτές είναι η βάση για να ξεκινήσετε το ταξίδι σας στην αμφισβήτηση της αποτελεσματικότητας των δικών σας συμπεριφορών και στην επανεκμάθηση του τρόπου επικοινωνίας με το άτομο με άνοια. Κάθε φορά που βρίσκεστε σε μια δύσκολη κατάσταση, αναρωτηθείτε αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία ή παραπάνω από αυτές τις στρατηγικές και πώς μπορείτε να την/τις προσαρμόσετε στο εκάστοτε πλαίσιο



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει κάποιες από τις πιο συνηθισμένες συμπεριφορικές διαταραχές που μπορεί να έχει ένα άτομο με άνοια, όπως ψευδαισθήσεις, παραληρητικές ιδέες, επαναληπτικές συμπεριφορές, το «σύνδρομο του ηλιοβασιλέματος», άρνηση λήψης φαρμάκων, άρνηση για μπάνιο και περιπλάνηση. Ακόμη, προτείνονται επικοινωνιακές στρατηγικές, γενικές αρχές και πρακτικές που μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αυτών των δύσκολων καταστάσεων.



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

## Ψευδαισθήσεις

Παραληρητικές ιδέες

Επαναληπτικές

συμπεριφορές

Επαναληπτικές ερωτήσεις

Το «Σύνδρομο του

ηλιοβασιλέματος»

Άρνηση λήψης

φαρμάκων

Άρνηση για μπάνιο

Περιπλάνηση

## ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Οι ψευδαισθήσεις είναι βιώματα/εντυπώσεις που μοιάζουν να είναι αληθινά, αλλά στην πραγματικότητα είναι δημιουργήματα του μυαλού. Για παράδειγμα, ένα άτομο με άνοια μπορεί να «δει» το πρόσωπο ενός παλιού φίλου στο σπίτι του ή να «νιώσει» έντομα να ανεβαίνουν στο χέρι του. Σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί να «ακούσει» κάποιον να μιλάει και μπορεί ακόμη να ξεκινήσει συνομιλία με αυτό το φανταστικό άτομο. Αυτές οι ψευδείς αντιλήψεις προκαλούνται από αλλαγές στον εγκέφαλο, συνήθως όταν υπάρχει προχωρημένη άνοια.

## Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση των ψευδαισθήσεων

Γενικά, προσπαθήστε να κατανοήσετε πώς και πότε εμφανίζονται οι ψευδαισθήσεις. Υπάρχουν συγκεκριμένες στιγμές, πλαίσια ή καταστάσεις στις οποίες το άτομο με άνοια βιώνει ψευδαισθήσεις; Υπάρχει κάτι που να μπορεί να αλλάξει; Οι συγκεκριμένες στρατηγικές που προτείνονται παρακάτω μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτή τη διαδικασία.

Μπορείτε να επιλέξετε ποια από αυτές ταιριάζει καλύτερα σε κάθε περίπτωση.

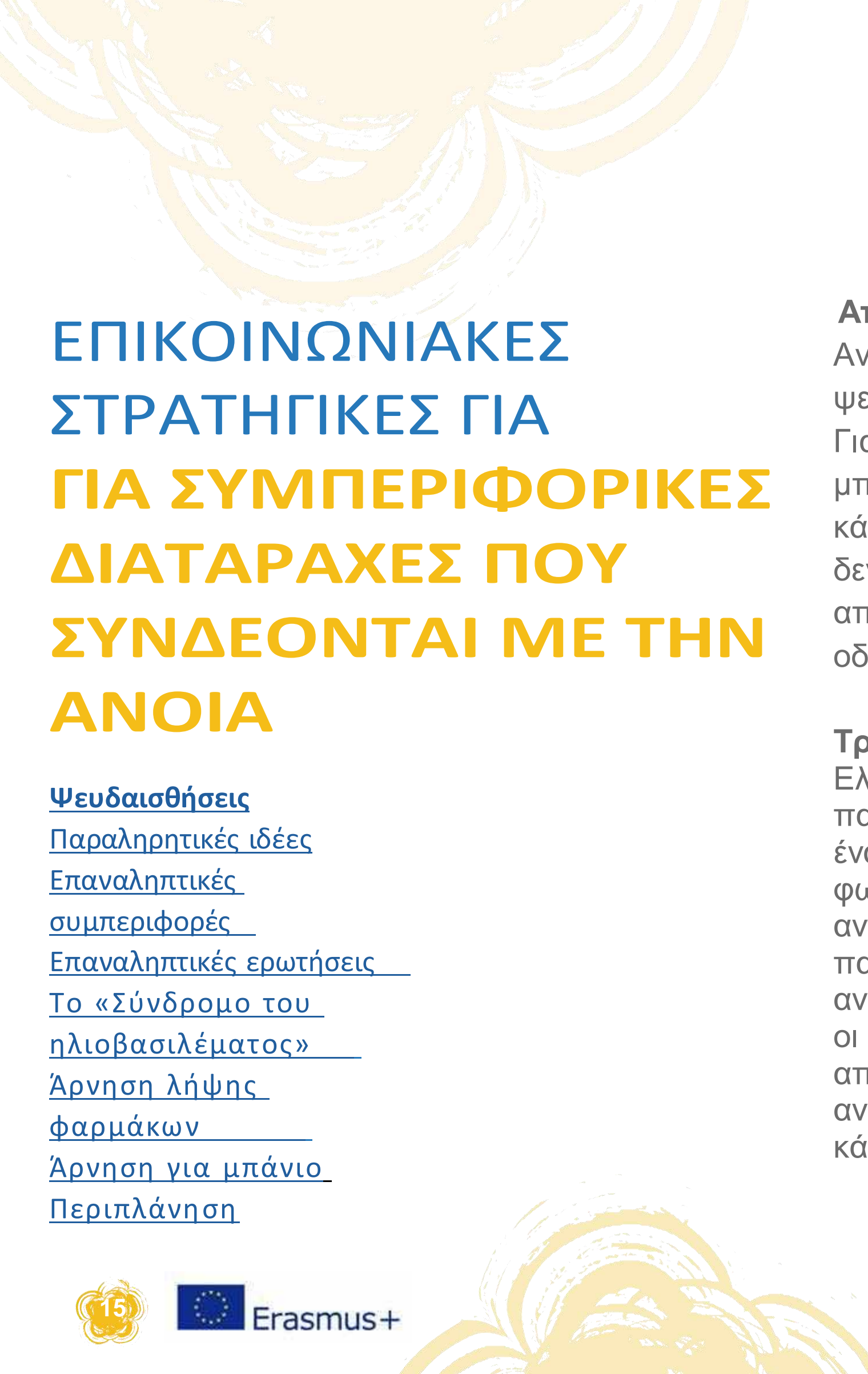
## Προσφέρετε καθησυχασμό.

Απαντήστε με ήρεμο και υποστηρικτικό τρόπο. Ενδεικτικά, μπορείτε να απαντήσετε «Μην ανησυχείς/ Είμαι εδώ για σένα/ Θα σε προστατεύσω/ Θα σε φροντίσω». Αναγνωρίστε τα συναισθήματα πίσω από τις ψευδαισθήσεις και προσπαθήστε να ανακαλύψετε τι σημαίνουν για το άτομο με άνοια. Μπορείτε, για παράδειγμα, να πείτε «Ακούγεται ανήσυχος/-η» ή «Καταλαβαίνω ότι αυτό είναι τρομακτικό για εσένα».

## Χρησιμοποιήστε περισπασμούς.

Προτείνετε μια βόλτα ή αλλαγή χώρου/δωματίου. Οι τρομακτικές ψευδαισθήσεις πολλές φορές κατευνάζονται σε χώρους με πολύ φως και άλλους ανθρώπους παρόντες. Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του ατόμου με άνοια βάζοντας μουσική, κάνοντας μια συζήτηση ή μια δραστηριότητα που σας αρέσει να κάνετε μαζί.





# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

## Ψευδαισθήσεις

Παραληρητικές ιδέες

Επαναληπτικές

συμπεριφορές

Επαναληπτικές ερωτήσεις

Το «Σύνδρομο του  
ηλιοβασιλέματος»

Άρνηση λήψης

φαρμάκων

Άρνηση για μπάνιο

Περιπλάνηση

## **Απαντήστε ειλικρινά.**

Αν το άτομο με άνοια σας ρωτήσει για μια ψευδαίσθηση ή παραίσθηση, να είστε ειλικρινείς. Για παράδειγμα, αν ρωτήσει «Τους βλέπεις;», μπορείτε να απαντήσετε «Ξέρω ότι εσύ βλέπεις κάτι, αλλά εγώ δεν το βλέπω». Με αυτόν τον τρόπο δεν του αρνείστε αυτό που βλέπει ή ακούει, αλλά αποφεύγετε μια έντονη διαφωνία που μπορεί να οδηγήσει σε καυγά.

## **Τροποποιήστε το περιβάλλον**

Ελέγξτε τον χώρο για ήχους που μπορεί να παρερμηνευθούν, όπως μια ανοιχτή τηλεόραση ή ένα θορυβώδες ψυγείο. Ελέγξτε επίσης τις πηγές φωτός που μπορεί να δημιουργούν σκιές, αντανακλάσεις ή στρεβλώσεις σε επιφάνειες όπως πατώματα, τοίχους, κουρτίνες και έπιπλα. Έχετε αναμμένα τα φώτα όταν χρειάζεται για να μειωθούν οι σκιές. Καλύψτε τους καθρέφτες με ένα ύφασμα ή απομακρύνετε τους τελείως αν το άτομο με άνοια δεν αναγνωρίζει το είδωλό του και νομίζει ότι τον κοιτάει κάποιος άγνωστος



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του  
ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

## ΠΑΡΑΛΗΡΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

Οι παραληρητικές ιδέες, που κάποιες φορές αναφέρονται και ως παρανοϊκότητα, συναντώνται συχνά σε μεσαία και προχωρημένα στάδια της νόσου Alzheimer. Ορίζονται ως σταθερές πεποιθήσεις για πράγματα που δεν είναι αληθινά. Η πιο συνηθισμένη εσφαλμένη πεποίθηση για τα άτομα με άνοια είναι ότι κάποιο συγγενικό τους πρόσωπο προσπαθεί να τους κλέψει. Άλλα παραπδείγματα είναι: η αίσθηση ότι κάποιος τους παρακολουθεί ή τους καταγράφει. Η απώλεια μνήμης και η σύγχυση λόγω της άνοιας μπορεί να συμβάλλουν στη σταθερότητα των επιχειρημάτων των ατόμων σχετικά με αυτές τις ιδέες. Εξίσου σημαντικό είναι και το ατομικό ιστορικό του κάθε ατόμου · ένας βετεράνος πολέμου, για παράδειγμα, μπορεί να έχει παραληρητικές ιδέες ότι τον παρακολουθεί η κυβέρνηση, βασιζόμενος στην προηγούμενη στρατιωτική του εμπειρία.

### Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση των παραληρητικών ιδεών

**Προσπαθήστε να μην παίρνετε τις υποψίες πολύ προσωπικά.**

Μια υπερβολική αντίδραση από εσάς ή μια έντονη διαφωνία σας μπορεί να καταλήξει σε δυσάρεστες καταστάσεις, οι οποίες ενδέχεται να αναστατώσουν το άτομο με άνοια περισσότερο ή ακόμη και να το κάνουν πιο καχύποπτο. Να θυμάστε ότι τα άσχημα συναισθήματα μπορεί να διατηρηθούν, ακόμα και αν ξεχάσει για τι σας κατηγορούσε

### Επικοινωνήστε με ενσυναίσθηση.

Η καλή επικοινωνία και η ενσυναίσθηση είναι σημαντικές στη διαχείριση αυτής της συμπεριφοράς. Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι και να μην εξαγριώνεστε από αυτά που ακούτε. Η ήρεμη συμπεριφορά, το χαμόγελο, το απαλό άγγιγμα (για άτομα με αισθητηριακά προβλήματα) μπορούν να έχουν θετική επίδραση στο άτομο με άνοια και στη γενικότερη επικοινωνία.

### Παρέχετε γεγονότα και προσφέρετε βοήθεια.

Αν η συμπεριφορική διαταραχή σχετίζεται με απώλεια μνήμης, ανακατευθύνετε τη συζήτηση ή κάνετε κάποια νύξη σχετικά με αυτό που το άτομο έχει ξεχάσει. Το να συζητήσετε ήρεμα με το άτομο ενώ παράλληλα αναγνωρίζετε τις ανησυχίες του για το συγκεκριμένο θέμα μπορεί να εξομαλύνει την επικοινωνία και να του δείξει ότι τον καταλαβαίνετε. Για παράδειγμα, αν δεν μπορεί να βρει το πορτοφόλι του, μπορείτε να προσφερθείτε να το ψάξετε μαζί.

### Κάντε επιπλέον ερωτήσεις.

Όταν κάνετε επιπλέον ερωτήσεις, το άτομο μπορεί να νιώσει ότι το καταλαβαίνετε και το στηρίζετε και έτσι θα μοιραστεί τις ανησυχίες του πιο ανοιχτά μαζί σας. Επιπλέον, είναι πιθανό μιλώντας για κάτι άλλο να τους κάνετε να ξεχάσουν αυτό που τους απασχολούσε αρχικά. Μέσα από την συζήτηση, μπορεί και οι δύο να οδηγηθείτε σε μια πιο χαρούμενη κατεύθυνση κατεύθυνση νιώθοντας ευχαριστημένοι ο ένας για τον άλλον.



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

## ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Οι επαναληπτικές συμπεριφορές είναι συμπεριφορικά συμπτώματα που συνηθίζονται στην άνοια. Συχνά είναι ένα τρόπος έκφρασης της ανησυχίας, του άγχους ή του εκνευρισμού που δημιουργούνται στα άτομα με άνοια όταν νιώθουν ότι δεν τους καταλαβαίνουν ή όταν είναι μπερδεμένα. Επίσης, οι επαναληπτικές συμπεριφορές μπορεί να είναι αποτέλεσμα πλήξης

Στις επαναληπτικές συμπεριφορές συμπεριλαμβάνονται: επίμονη αναζήτηση αντικειμένων, χτυπήματα, τρίψιμο, ξύσιμο αντικειμένων ή του εαυτού τους, τοποθέτηση αντικειμένων εκτός τροφής στο στόμα, άνοιγμα και κλείσιμο πορτών, βούρτσισμα δοντιών, μπάνιο, αλλαγή θέσης σε αντικείμενα και λεκτικές επαναλήψεις (δείτε πιο αναλυτικά την επόμενη παράγραφο για τις επαναληπτικές ερωτήσεις).

Μερικές φορές, τα πολλά ερεθίσματα στο περιβάλλον των ατόμων με άνοια μπορεί να τους μπερδεύουν και αυτό να τους προκαλέσει ανησυχία και σύγχυση. Ενδεχομένως να βοηθήσει, λοιπόν, το να δημιουργήσετε έναν ήσυχο χώρο ή το να ανακατευθύνετε την προσοχή τους σε κάτι ευχάριστο.

Ός μέλος της οικογένειας είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το άτομο με άνοια δεν παριστάνει τον δύσκολο επίτηδες. Μπορεί να χρειάζεται καθησυχασμό παρά πληροφορίες.

## Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση των επαναληπτικών συμπεριφορών

Οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές μπορούν να προκαλέσουν εκνευρισμό στα μέλη της οικογένειας ή να είναι δύσκολο να τις αντιμετωπίσουν. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε αυτές τις συμπεριφορές

**Ψάξτε την αιτία πίσω από την επανάληψη.**

Μήπως η επανάληψη συμβαίνει στην παρουσία συγκεκριμένων ανθρώπων ή καταστάσεων ή σε συγκεκριμένη ώρα μέσα στη μέρα; Μήπως το άτομο με άνοια προσπαθεί να επικοινωνήσει κάτι;

**Επικεντρωθείτε στο συναίσθημα, όχι στην συμπεριφορά.**

Αντί να αντιδράσετε σε αυτό που κάνει, σκεφτείτε τι μπορεί να νιώθει την συγκεκριμένη στιγμή.



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του  
ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης  
φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

**Μετατρέψτε την συμπεριφορά σε δραστηριότητα.**

Αν, για παράδειγμα, το άτομο τρίβει το χέρι του πάνω στο τραπέζι, δώστε του ένα πανί και ζητήστε την βοήθεια του για το ξεσκόνισμα.

**Μείνετε ήρεμοι και να είστε ευγενικοί με το άτομο με άνοια.**  
Διαβεβαιώστε το άτομο με ήρεμη φωνή και απαλή πινελιά.

**Προσελκύστε το άτομο σε μια δραστηριότητα.**

Καθώς το άτομο μπορεί απλά να πλήττει και να χρειάζεται να απασχοληθεί με κάτι. Εμπλέξτε το άτομο σε μια ευχάριστη δραστηριότητα.

**Δώστε μια εργασία για να απασχολήσουν τα χέρια τους.**

Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις μπορεί να μειωθούν δίνοντας στο άτομο να κάνει κάτι άλλο με τα χέρια του, όπως για παράδειγμα να πιέσει μια μαλακή μπάλα ή να διπλώσει τα ρούχα.

**Μάθετε τι απολαμβάνει το άτομο.**

Δοκιμάστε να έχετε μια λίστα με τα πράγματα που απολαμβάνει όταν αισθάνεται ταραγμένος, όπως να περπατήσετε, να παίξετε την αγαπημένη του μουσική, να τραγουδήσετε το αγαπημένο του τραγούδι ή να δοκιμάσετε μια οικεία εργασία.

Η ανακατεύθυνση της προσοχής του σε κάτι ευχάριστο και παραγωγικό μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική.



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του](#)

[ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

## ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Ως επαναληπτικές ερωτήσεις ορίζουμε την κατάσταση όπου το άτομο με άνοια κάνει την ίδια ερώτηση ξανά και ξανά. Πιθανές αιτίες για τις επαναληπτικές ερωτήσεις μπορεί να είναι η απώλεια της βραχυπρόθεσμης μνήμης, το μειωμένο εύρος προσοχής, η αυξημένη απόσπαση προσοχής, η πλήξη, η ανασφάλεια για την ικανότητα να ανταπεξέλθουν και η ανησυχία για το μέλλον. Οι επαναληπτικές ερωτήσεις ενδέχεται, επίσης, να αποτελούν προσπάθεια του ατόμου να εκφράσει κάποια συγκεκριμένη ανησυχία του ή να ζητήσει βοήθεια ή ακόμα και προσοχή.

### Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση των επαναληπτικών ερωτήσεων

Οι στρατηγικές που προτείνονται πιο πάνω για τις επαναληπτικές συμπεριφορές μπορούν να έχουν εφαρμογή και εδώ.

Επιπρόσθετα, ένας ακόμη τρόπος αντιμετώπισης των επαναληπτικών ερωτήσεων είναι η χρήση καρτών υπενθύμισης. Όταν μια ερώτηση επαναλαμβάνεται μερικά δευτερόλεπτα αφού την απαντήσατε, μια κάρτα υπενθύμισης μπορεί να βοηθήσει το άτομο με άνοια να συγκρατήσει την πληροφορία που ρωτά.

## ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΥΚΟΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

- Πείτε στο άτομο την απάντηση στην ερώτηση ή την ανησυχία του.
- Γράψτε την απάντηση σε μια κάρτα ή ένα σημειωματάριο.
- Διαβάστε δυνατά το περιεχόμενο της κάρτας μαζί και μετά δώστε του την κάρτα.
- Αν επαναλάβει την ερώτηση μετά από λίγο, ΜΗΝ πείτε την απάντηση, ΑΛΛΑ, πείτε «Παρακαλώ διάβασε την κάρτα» ή «Κοίτα αυτή την κάρτα, γράφει τι θα κάνουμε σήμερα».
- Κάντε το ίδιο κάθε φορά που επαναλαμβάνεται η ερώτηση.

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

Πού θα πάμε;

-Θα πάμε στην εκκλησία (Γράψτε το σε μια κάρτα)

### Χρήσιμες συμβουλές:

- Γράψτε ένα ξεκάθαρο μήνυμα, χρησιμοποιήστε μεγάλα γράμματα, χρησιμοποιήστε λίγες, απλές, θετικές λέξεις.
- Κάντε το μήνυμα προσωπικό, χρησιμοποιήστε προσωπικές αντωνυμίες (Εγώ, εμείς,).
- Διαβάστε μαζί το μήνυμα δυνατά και αν υπάρχουν δυσκολίες στην ανάγνωση, αλλάξτε το.

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

## ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑΤΟΣ

Το «Σύνδρομο του ηλιοβασιλέματος» συνήθως συμβαίνει αργά το απόγευμα ή το βράδυ. Περιλαμβάνει ποικίλα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα, όπως: σύγχυση, αποπροσανατολισμό, μεταπτώσεις διάθεσης, ασυνήθιστα απαιτητική στάση, καχυποψία, οπτικές και ακουστικές ψευδαισθήσεις, παραληρητικές σκέψεις, γκρίνια, περιπλάνηση, άρνηση να συνεργαστεί, ταραχή, φωνές και ουρλιαχτά, υπνηλία, πτώσεις και αταξία (έλλειψη εκούσιου συντονισμού των μυϊκών κινήσεων που μπορεί να περιλαμβάνουν ανωμαλία βάρδισης, αλλαγές στην ομιλία και ανωμαλίες στις κινήσεις των ματιών)

Ωστόσο, χρειάζεται να διευκρινίσουμε ότι πολλές από αυτές τις συμπεριφορές μπορεί να μην εμφανίζονται λόγω της δύσης του ήλιου, αλλά να είναι ενδείξεις άνοιας, παραληρήματος ή/και άλλων νευρολογικών διαταραχών.

## Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση του «Συνδρόμου του ηλιοβασιλέματος»

Όταν εμφανίζεται το «Σύνδρομο του ηλιοβασιλέματος» η επικοινωνία πρέπει να είναι απλή

**Χρησιμοποιείτε** απλές οδηγίες και μην κάνετε μεγάλες αλλαγές στην καθημερινή σας ρουτίνα για να μην επιβαρύνεται το άτομο με άνοια με έξτρα φορτίο επικοινωνίας.

Χρησιμοποιείτε **ήρεμη φωνή και φιλικές χειρονομίες**. Ένα απαλό χάδι (για παράδειγμα, στον ώμο του ατόμου με άνοια) μπορεί να το ηρεμήσει και να βελτιώσει την επικοινωνία και την συνεργασία.

Όποτε είναι δυνατόν, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τεχνικές όπως **ανακατεύθυνση, καθισύχαση και περισπασμό**. Η ήρεμη φωνή σας και το απαλό κράτημα του χεριού του ατόμου, για παράδειγμα, μπορούν να το βοηθήσουν να καθισυχαστεί και να μειώσουν την ανησυχία και τις μεταπτώσεις της διάθεσης. Ακόμη, μπορείτε να βάλετε να ακούσετε μαζί του την αγαπημένη του μουσική ή ήχους της φύσης που μπορεί να βοηθήσουν στην χαλάρωση.

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του](#)

[ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

## ΑΡΝΗΣΗ ΛΗΨΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Η άρνηση λήψης φαρμάκων είναι πολύ συχνή στα άτομα με άνοια και μπορεί να προκαλείται από την καχυποψία για το περιεχόμενο και την επίδραση των φαρμάκων ή για τις προθέσεις του ανθρώπου που τους τα δίνει. Άλλες αιτίες μπορεί να είναι η άσχημη γεύση ή το μέγεθος του φαρμάκου, δυσκολία κατάποσης ή παρενέργειες που βιώνει το άτομο με άνοια από το φάρμακο, αλλά δεν μπορεί να τις επικοινωνήσει.

### Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση της άρνησης λήψης φαρμάκων


#### Βρείτε ποια είναι η αιτία της άρνησης

Ρωτήστε το άτομο γιατί δεν θέλει να πάρει τα φάρμακά του, πώς τον κάνει να νιώθει, γιατί πιστεύει ότι τους κάνει κακό κλπ. Έχοντας μια καλύτερη κατανόηση του λόγου για τον οποίο το άτομο με άνοια αρνείται να πάρει τα φάρμακα είναι πολύ σημαντικό για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος. Προσπαθήστε να κρατήσετε μια καλή επικοινωνία, καθώς αυτός είναι ο κύριος τρόπος να εξηγήσετε το πόσο σημαντικό είναι να πάρει τα φάρμακά του. Αν εξαναγκάσετε το άτομο να κάνει κάτι με το οποίο διαφωνεί έντονα, μπορεί να διαταραχθεί σημαντικά η σχέση σας μαζί του.

## Εξηγήστε όσο αναλυτικά και συχνά χρειάζεται

Δεν πρέπει το άτομο με άνοια να φοβάται ή να απειλείται για να πάρει τα φάρμακα. Καλό είναι να παραμένετε ήρεμοι και λογικοί όταν του μιλάτε και να μην είστε απότομοι, έτσι ώστε να παραμένει ήρεμο και να νιώθει ότι τον ακούτε και τον υπολογίζετε. Με το να παρέχετε όλες τις διευκρινίσεις ξεκάθαρα, αναλυτικά και με διαφορετικούς τρόπους, αν χρειαστεί, βοηθάτε το άτομο με άνοια να νιώσει ενημερωμένος ώστε να κάνει τις δικές του επιλογές. Είναι πολύ σημαντικό το άτομο με άνοια να νιώσει ότι ήταν δική του απόφαση, οπότε, δώστε όσο χρόνο πρέπει σε αυτή τη συζήτηση.





# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του](#)

[ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

**Επιχειρηματολογήστε με την υποστήριξη ενός γιατρού**

Μπορείτε να δείξετε στο άτομο με άνοια την συνταγή και να του πείτε ότι ο γιατρός του, που εμπιστεύεται, συνταγογράφησε αυτά τα φάρμακα, ώστε να του υπενθυμίσετε ότι πρέπει να παίρνει την συγκεκριμένη αγωγή. Επίσης, αν υπάρχει και κάποιος άλλος άνθρωπος που το άτομο σέβεται, εμπιστεύεται και ακούει, μπορεί και εκείνος να τον διαβεβαιώσει ότι τα φάρμακα δεν θα τον βλάψουν.

**Πάρτε και τα δικά σας φάρμακα μαζί του**

Αν παίρνετε και εσείς κάποιο φάρμακο και συμπίπτουν οι ώρες, μπορείτε να το πάρετε μαζί την ίδια ώρα και να κάντε μια συζήτηση σχετικά με τις ανησυχίες του. Αυτό μπορεί να βοηθήσει την μεταξύ σας επικοινωνία και να καθησυχάσει το άτομο με άνοια.



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του](#)

[ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

## ΑΡΝΗΣΗ ΓΙΑ ΜΠΑΝΙΟ

Πολλές φορές, το μπάνιο μπορεί να είναι μια δύσκολη διαδικασία, καθώς απαιτεί οικειότητα και εγγύτητα και το άτομο με άνοια μπορεί να το βιώσει ως κάτι δυσάρεστο και επεμβατικό. Η άρνηση των ατόμων με άνοια για το μπάνιο μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, όπως: να μην θυμούνται τι είναι το μπάνιο, να ντρέπονται, να μην καταλαβαίνουν γιατί πρέπει εσείς να τους βοηθήσετε, να φοβούνται το νερό, να κρυώνουν, να νιώθουν ότι χάνουν την ανεξαρτησία τους, να έχουν αυξημένη ευαισθησία στη θερμοκρασία ή την πίεση του νερού λόγω της άνοιας.

### Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση της άρνησης για το μπάνιο

Όταν βοηθάτε το άτομο με άνοια να κάνει μπάνιο, **αφήστε το άτομο να κάνει όσο το δυνατόν περισσότερο**. Να είστε έτοιμοι να τον βοηθήσετε όταν χρειάζεται, αλλά προσπαθήστε να προσφέρετε την βοήθεια σας μόνο όταν είναι απαραίτητο. Στα πρώτα στάδια της νόσου, το άτομο μπορεί να χρειαστεί μόνο μια υπενθύμιση για να κάνει μπάνιο. Καθώς η ασθένεια εξελίσσεται, μπορεί να χρειάζεται περισσότερη βοήθεια.

**Προσπαθήστε να προσθέσετε ενδιαφέρον σε αυτήν τη δραστηριότητα** διαφοροποιώντας τα προϊόντα που χρησιμοποιείτε (π.χ. μπορείτε να έχετε διαφορετικό αρωματικό αφρόλουτρο / σαμπουάν, επιλέξτε αρώματα που γνωρίζετε ότι το άτομο με άνοια θα ήθελε ή προτιμά να χρησιμοποιεί).

**Βοηθήστε το άτομο να αισθανθεί ότι έχει τον έλεγχο** προσφέροντάς του μια επιλογή: "Θέλεις να κάνεις μπάνιο;" ή "Θέλεις να κάνεις μπάνιο τώρα ή σε 10 λεπτά;"

**Δώστε στο άτομο έναν ρόλο** όπως το να κρατήσει την φανέλα του ή το σαμπουάν .

**Προστατεύετε πάντα την αξιοπρέπειά του και την ιδιωτική του ζωή**. Προσπαθήστε να τον βοηθήσετε να αισθάνεται λιγότερο ευάλωτος έχοντας μια μεγάλη πετσέτα διαθέσιμη για να καλύψει ολόκληρο το σώμα του ενώ γδύνεται και μόλις τελειώσει το μπάνιο. Εάν ντύσει πρώτα το πάνω μέρος του σώματός του, τοποθετήστε μια πετσέτα στην αγκαλιά του, ώστε να αισθάνεται πιο καλυμμένος .

**Κάντε το μπάνιο του ασφαλές** καθοδηγώντας τον ασθενή σας σε κάθε βήμα της διαδικασίας. Για παράδειγμα: "βάλτε τα πόδια σου στην μπανιέρα", "κάθισε", "Εδώ είναι το σαπούνι", "τώρα θα ξεπλύνω τα μαλλιά σου". Εάν δεν τους αρέσει να έχουν νερό στο πρόσωπο ή στα μάτια τους, δώστε τους μια φανέλα για να καλύψουν αυτές τις περιοχές

**Χρησιμοποιήστε άλλες τεχνικές για να υπενθυμίσετε στον άνθρωπό σας τι να κάνει**. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε την τεχνική "παρακολούθησέ με" ή καθοδηγήστε τον με ένα παράδειγμα. Βάλτε το χέρι σας πάνω από το χέρι του αγαπημένου σας, καθοδηγώντας τον απαλά για τις διαδικασίες πλυσίματος.

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του](#)

[ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

## ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

Μαζί με την αναστάτωση, η περιπλάνηση φαίνεται να είναι το πιο διαρκές σύμπτωμα δύσκολων συμπεριφορών στα άτομα με άνοια και επηρεάζει περίπου το 60% των περιπτώσεων. Διαφορετικοί τύποι συμπεριφορών περιλαμβάνονται στην περιπλάνηση όπως: ο επαναλαμβανόμενος έλεγχος στο που βρίσκεται το μέλος της οικογένειας, παρακολούθηση με εμμονές (ακραία μορφή ελέγχου), άσκοπη περιπλάνηση στο σπίτι (περπάτημα στο σπίτι), άσκοπο νυχτερινό περπάτημα, επαναλαμβανόμενες προσπάθειες φυγής από το σπίτι.

Οι λόγοι για τους οποίους ένα άτομο με άνοια μπορεί να έχει αυτή τη συμπεριφορά ποικίλλει. Συνήθως, είναι μια έκφραση του πόσο ανήσυχα/άβολα νιώθει. Έτσι, η περιπλάνηση μπορεί να οφείλεται σε μια προσπάθεια να φύγει (αναζήτηση εξόδου), ακολουθώντας άλλους ανθρώπους, έλλειψη ενδιαφέροντος και πλήξη ή ακαθυσία λόγω παρενεργειών των φαρμάκων.

### Επικοινωνιακές στρατηγικές για την διαχείριση της περιπλάνησης

Προσελκύστε το άτομο με άνοια σε άλλες δραστηριότητες /άλλα αισθητηριακά ερεθίσματα. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσπαθήσετε να τους αναθέσετε δουλειές

για να μείνουν απασχολημένοι, να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης ή να ακούσουν μουσική ώστε να στραφεί η προσοχή τους από την περιπλάνηση.

**Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία για να παρακολουθείτε την κίνηση τους.** Αυτό περιλαμβάνει τεχνολογία για την υποστήριξη ασφαλέστερου περπατήματος, έξυπνη οικιακή τεχνολογία με συσκευές ανίχνευσης περιπλάνησης ή τοποθεσίας

**Τροποποιήστε το περιβάλλον τους για να μειώσετε τις επικίνδυνες περιοχές.** Μπορείτε, για παράδειγμα, να κάνετε κάποιες αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του ατόμου με άνοια για να καμουφλάρετε ή να αποσπάσετε την προσοχή του από την φυγή.





# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

[Ψευδαισθήσεις](#)

[Παραληρητικές ιδέες](#)

[Επαναληπτικές](#)

[συμπεριφορές](#)

[Επαναληπτικές ερωτήσεις](#)

[Το «Σύνδρομο του  
ηλιοβασιλέματος»](#)

[Άρνηση λήψης](#)

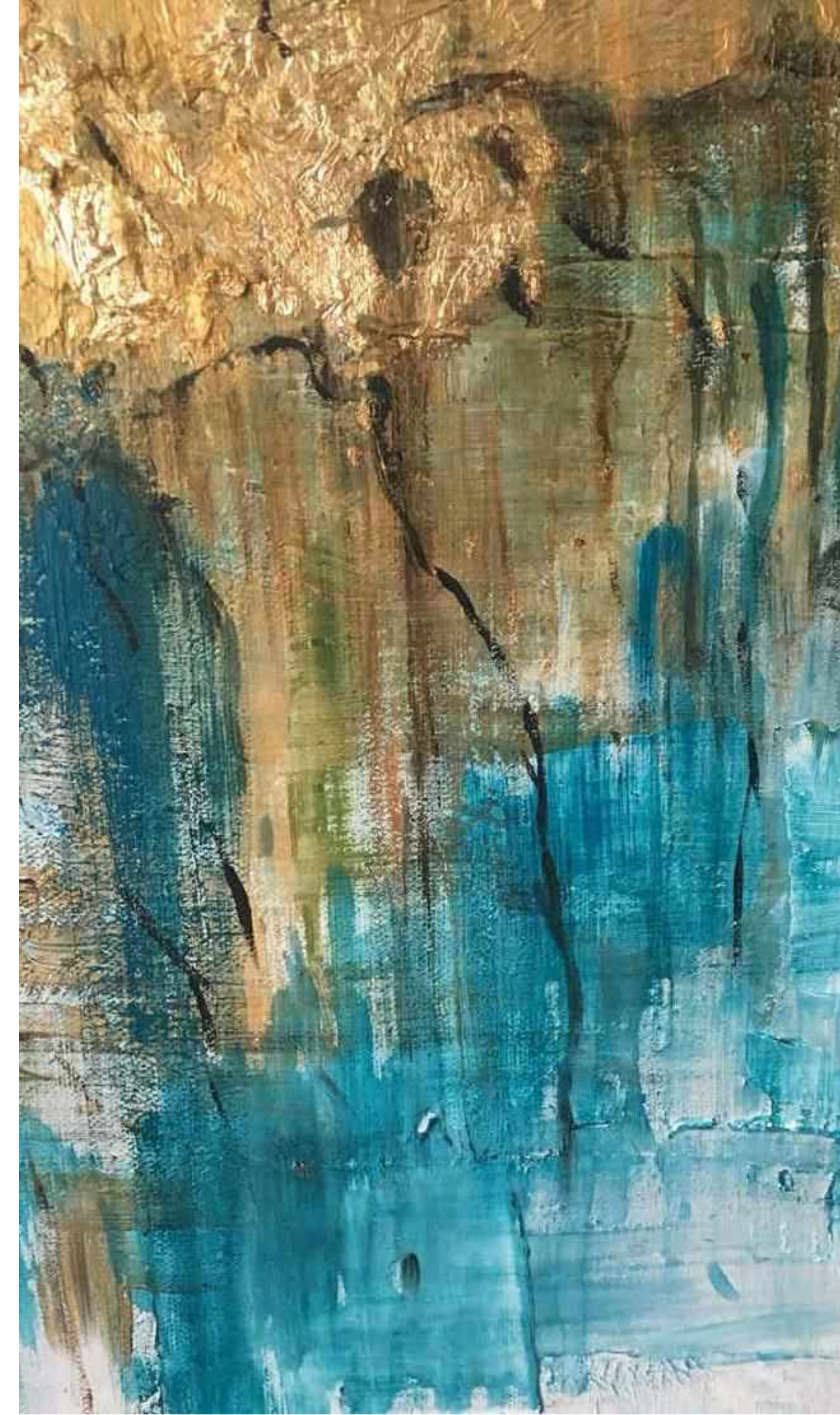
[φαρμάκων](#)

[Άρνηση για μπάνιο](#)

[Περιπλάνηση](#)

Θυμηθείτε ότι η περιπλάνηση μπορεί να συμβεί, ακόμα κι αν είστε το πιο επιμελές μέλος της οικογένειας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες στρατηγικές για να μειώσετε τις πιθανότητες:

- Βεβαιωθείτε ότι πληρούνται όλες οι βασικές ανάγκες του ατόμου που φροντίζετε.
- Προσδιορίστε τις πιο πιθανές ώρες της ημέρας που μπορεί να συμβεί η περιπλάνηση και προγραμματίστε δραστηριότητες εκείνη τη στιγμή.
- Καθησυχάστε το άτομο εάν αισθάνεται χαμένο, εγκαταλελειμμένο ή αποπροσανατολισμένο. Αποφύγετε να διορθώσετε το άτομο.
- Καλύψτε τις κλειδαριές. Εγκαταστήστε τις κλειδαριές είτε υψηλά είτε χαμηλά στις εξωτερικές πόρτες και εξετάστε το ενδεχόμενο να τοποθετήσετε βίδες ολίσθησης στο πάνω ή στο κάτω μέρος της πόρτας.
- Χρησιμοποιήστε συσκευές που σας ειδοποιούν όταν ανοίγει μια πόρτα ή ένα παράθυρο. Αυτό μπορεί να είναι τόσο απλό όσο ένα κουδούνι τοποθετημένο πάνω από μια πόρτα ή τόσο εξελιγμένο όσο ένας ηλεκτρονικός συναγερμός σπιτιος.
- Η πόρτα εισόδου μπορεί να είναι καμουφλαρισμένη, έτσι ώστε το άτομο με άνοια να είναι λιγότερο επιρρεπές στην περιπλάνηση.



# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Σε όλους αρέσει μια καλή ιστορία. Από μικρή ηλικία έχουμε προγραμματιστεί να μαθαίνουμε και να ανταποκρινόμαστε στις ιστορίες. Οι ιστορίες είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης μας και έχουν τη δυνατότητα να ενισχύουν την επικοινωνία τόσο για τον αφηγητή όσο και για τον ακροατή.

Η αφήγηση ιστορίας έχει πολλά οφέλη, τόσο για το μέλος της οικογένειας που φροντίζει όσο και για το άτομο που δέχεται την φροντίδα, γιατί ενισχύει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων με έναν μη ενοχλητικό και διασκεδαστικό τρόπο. Χρησιμοποιώντας την φαντασία μας μπορούμε να γίνουμε παρόντες, περισσότερο στην στιγμή (στο τώρα) και τελικά πιο αυθόρμητοι στην επικοινωνία μεταξύ μας.



## ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

### Ενθαρρύνει την επικοινωνία

Η αφήγηση ιστορίας μπορεί να βασίζεται είτε σε πραγματικά είτε σε φανταστικά γεγονότα. Αυτό την καθιστά προσβάσιμη σε όλους. Δεν υπάρχει υποχρέωση να είμαστε ακριβείς. Σου επιτρέπει να “βρίσκεσαι στην στιγμή” χωρίς το άγχος ότι πρέπει να θυμάσαι τα γεγονότα. Είναι προσωπικό τόσο για τον αφηγητή όσο και για τον ακροατή. Έτσι, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος σε αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας, παρά μόνο ατελείωτες δυνατότητες.

### Βελτιώνει την διάθεση

Η διάθεση μπορεί να βελτιωθεί δραματικά με την αφήγηση. Για κάποιον που ζει με άνοια, το να εκφράζεται μέσα από μια ιστορία, πραγματική ή φανταστική, μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση του και την αίσθηση του ανήκειν.

# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Πως λειτουργεί η αφήγηση ιστορίας ;

Πώς μπορείτε να εξασκηθείτε στην αφήγηση ιστορίας φροντίζοντας το αγαπημένο σας πρόσωπο;



# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

## Πως λειτουργεί η αφήγηση ιστορίας;

Πώς μπορείτε να εξασκηθείτε στην αφήγηση ιστορίας φροντίζοντας το αγαπημένο σας πρόσωπο;

ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΣΤΕΛΙΟΥ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΤΗΝ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΖΥΓΟΥ ΤΟΥ

### **Η πρόκληση**

Ο Στέλιος παραδέχεται ότι είναι μερικές φορές δύσκολο να φροντίζει τη γυναίκα του. “Μπορεί να είναι δύσκολη και αυτή και εγώ.” Η δυσκολία είναι μέρος της καθημερινότητάς τους. “Η υπομονή δεν είναι το δυνατό μου σημείο και μερικές φορές νιώθω ένοχος που αντιπαθώ αυτόν που αγαπώ. Αυτό με αναστατώνει και δεν μπορώ να πω σε κανέναν πώς νιώθω”. Ο Στέλιος μπορεί να αισθάνεται πολύ μόνος και απομονωμένος μερικές φορές. Με σύνεση πιστεύει ότι, “το να είσαι περιθάλπων απαιτεί μια στάση συμβιβασμού. Σε καθημερινή βάση υπάρχουν νέες προκλήσεις. Η τελευταία μου προσπάθεια είναι να πείσω την γυναίκα μου να κάνει μπάνιο”.

### **Η προσέγγιση του Στέλιου**

“Μερικές φορές φτιάχνω μια ιστορία και προσφέρω στην γυναίκα μου μια ανταμοιβή, για παράδειγμα της λέω ότι θα βγούμε έξω για φαγητό και ότι το εστιατόριο δεν θα μας επιτρέψει να μπούμε μέσα, αν δεν μυρίζουμε καλά”. Προσπαθώ να εκπληρώσω αυτήν την υπόσχεση και να βγάλω τη Βέρα για φαγητό, αλλά τις περισσότερες φορές δεν συμβαίνει. Προσπαθούμε να γελάμε πολύ, το γέλιο σίγουρα βοηθά. Κάνω αστεία για πολλά προβλήματα που έχουμε. Η διατήρηση της αίσθησης του χιούμορ, μου επιτρέπει να παραμείνω σε ισορροπία και μειώνει την ένταση.

### **Η συμβουλή του Στέλιου:**

Τα μέλη μιας οικογένειας συχνά επιβαρύνονται όταν φροντίζουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο που πάσχει από άνοια. Ο Στέλιος προσπαθεί να φροντίσει τη σύζυγό του με τον τρόπο προσέγγισης «στην στιγμή». Χρησιμοποιεί το χιούμορ και την ιστορία ως τεχνική αυτοεξυπηρέτησης.

### **Ενισχύει τον δεσμό σας**

Η αφήγηση ιστορίας θα σας προσφέρει την ευκαιρία να δημιουργήσετε και να ενισχύσετε τον δεσμό σας με τον αγαπημένο σας, ακόμη και να μάθετε νέα πράγματα ο ένας για τον άλλον.

Η Άντα πηγαίνει τον άντρα της για βόλτα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας. Τους αρέσει ιδιαίτερα να περπατούν στις όχθες μιας λίμνης κοντά στο σπίτι τους. Σε έναν τέτοιο περίπατο, η Άντα πήρε ένα κλαδάκι δεντρολίβανου και το πρόσφερε στον άντρα της. Και ενώ ο άντρας της είχε να μιλήσει για μήνες της είπε: «Αυτό μου θυμίζει το υπέροχο κοτόπουλο που μαγειρεύεις με δεντρολίβανο»

### **Η συμβουλή της Άντας:**

Μια νέα εμπειρία και ένα αισθητηριακό ερέθισμα μπορούν να βοηθήσουν στις «στιγμιαίες» συνδέσεις σας και να γίνουν το ερέθισμα για μια νέα ιστορία, φανταστική ή πραγματική.

# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

## Πως λειτουργεί η αφήγηση ιστορίας?

Πώς μπορείτε να εξασκηθείτε στην αφήγηση ιστορίας φροντίζοντας το αγαπημένο σας πρόσωπο;

## Εμπνέει ένα αίσθημα χαλάρωσης

Συζητώντας για κάτι ή για κάποιον που νιώθεις οικείο, μπορεί να βοηθήσει στο να αναδυθούν αναμνήσεις και να μειωθεί το άγχος. Η φαντασία και η δημιουργικότητα που μοιράζονται τα άτομα στην αφήγηση ιστορίας μπορούν να έχουν μεγάλα νοητικά οφέλη, να βελτιώσουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να φέρουν μεγάλη χαρά τόσο σε εσάς όσο και στο αγαπημένο σας πρόσωπο.

ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΟΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΓΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ ΤΗΣ

### Η πρόκληση


Η Μαρία φροντίζει την ηλικιωμένη μητέρα της την Τζένη, η οποία βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο άνοιας. Ο σύζυγος της Τζένης έχει καλή φυσική κατάσταση και είναι καλά στην υγεία του, αλλά δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις φροντίδας της γυναίκας του. Η Μαρία κάνει ό,τι μπορεί για να βοηθήσει και να καλύψει τις ανάγκες και των δύο γονιών της. Η Τζένη ήταν πάντα μια πολύ δραστήρια γυναίκα που αγαπά πολύ να ασχολείται με μικροπράγματα. Η κόρη της λέει ότι, "είναι δύσκολο να συμβαδίσεις μαζί της ακόμη και στις καλύτερες στιγμές της". Η Τζένη θέλει να προετοιμάζει το δείπνο του συζύγου της τις πιο ακατάλληλες στιγμές. Η Μαρία μας είπε "Αρχικά την σταμάτησα, της είπα τα γεγονότα και την πραγματικότητα, καθώς και τις προσδοκίες που είχε. Όλη αυτή η μάχη ήταν πολύ αγχωτική και για τις δύο μας".

### Η προσέγγιση της Μαρίας

Έτσι, η Μαρία δοκίμασε μια νέα προσέγγιση, "αυτή τη συγκεκριμένη μέρα αποφάσισα να είμαι πιο αυθόρμητη στην αντίδρασή μου και αντί να σταματήσω την συνομιλία να την ξεκινήσω. Πήγα με τα νερά της προτείνοντας εγώ την ετοιμασία "ίσως, πρέπει να ετοιμάσουμε το τραπέζι". Αυτή τη φορά τα αποτελέσματα ήταν εντελώς διαφορετικά. "Η μητέρα μου ανοίχτηκε και απόλαυσε τη διαδικασία της προετοιμασίας του τραπέζιού για το δείπνο. Υπήρχε μια άνεση στο τελετουργικό και ήταν εξοικειωμένη με την προετοιμασία δείπνου. Έμαθα να επικοινωνώ με τη μητέρα μου με έναν νέο τρόπο. Το να είμαι παρούσα και να κατανοώ τις ανάγκες της μητέρας μου εκείνη τη στιγμή έκανε τη διαφορά. Γελάσαμε λίγο επίσης. "Η μάχη και η λογική δεν σας οδηγούν πουθενά. Όταν μπορείτε και αν μπορείτε, ακολουθήστε τις υποδείξεις του ανθρώπου σας. Να είστε έτοιμοι να «παίξετε» στην πραγματικότητά τους. Το να είστε παρών και στην στιγμή μπορεί να σας κάνει χαρούμενους, ακόμη και κάτω από τις πιο δύσκολες συνθήκες.

### Η συμβουλή της Μαρίας:

Αν και η δραστηριότητα μπορεί να είναι φανταστική, η σχέση μεταξύ σας και οι συνδέσεις είναι πραγματικές και «στην στιγμή»



# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Πως λειτουργεί η αφήγηση ιστορίας ;  
Πώς μπορείτε να εξασκηθείτε στην αφήγηση  
ιστορίας φροντίζοντας το αγαπημένο σας  
προσώπο;

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ;

Η Μαρία, ο Στέλιος και η Άντα γνωρίζουν τη δύναμη των τεχνικών της αφήγησης ,ακόμη και αν δεν συνειδητοποιούν ότι χρησιμοποιούν ήδη αυτές τις τεχνικές σε καθημερινή βάση με τους αγαπημένους τους. Η αφήγηση είναι ένα φυσικό ανθρώπινο ένστικτο. Το ασκείτε ήδη και για πάντα. Όλοι έχουμε μια ιστορία να πούμε ανεξάρτητα από την ηλικία μας ή το στάδιο της άνοιας που μπορεί να είμαστε.

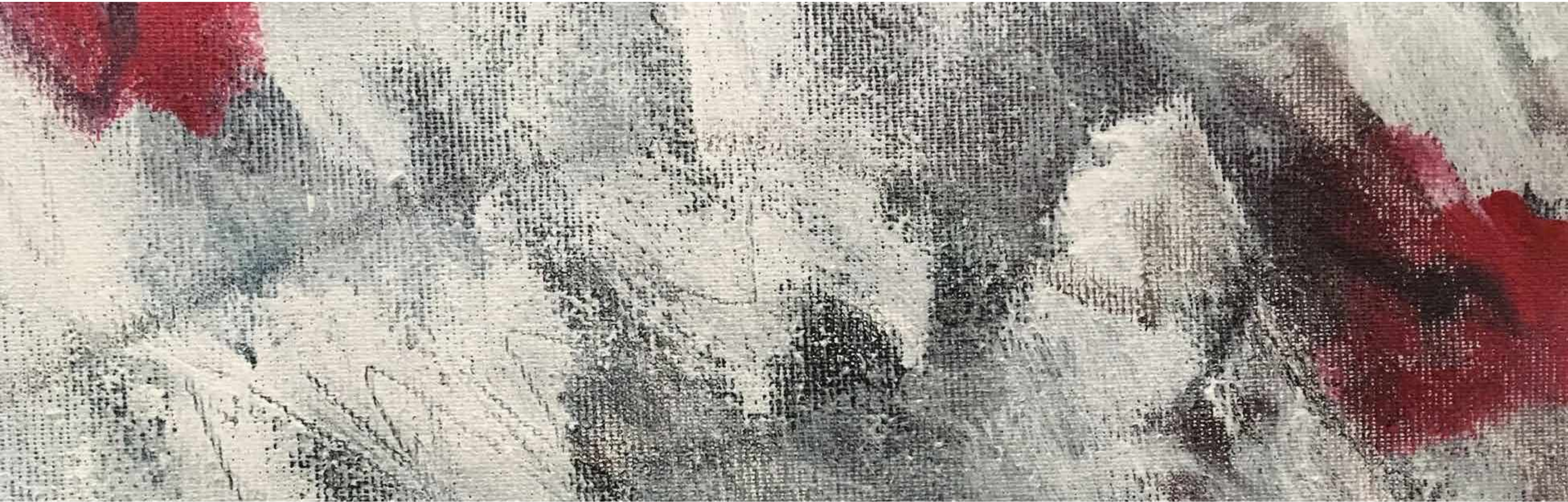
Με τις δραστηριότητες «Μοιράζομαι την στιγμή» (περιπέτειες 1-3 , μέρος 2) μπορείτε να βάλετε το δικό σας ένστικτο στην αφήγηση ιστορίας. Μπορεί ακόμη να γίνει πρακτική εξάσκηση με σκοπό. Η χρήση αυτών των δραστηριοτήτων μπορεί να είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να περάσετε λίγο χρόνο με το πρόσωπο που φροντίζετε και να είστε «στην στιγμή».



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

## ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Οι εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας μπορούν να σας βοηθήσουν στο ρόλο σας ως περιθάλπων. Απλοποιώντας προφορικές ή γραπτές μορφές επικοινωνίας και συνήθως χρησιμοποιώντας οπτικά στοιχεία βοηθάτε τα άτομα με προβλήματα επικοινωνίας να αυξήσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες και να δημιουργήσουν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση.



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Βιβλίο αναμνήσεων: “Η ιστορία της ζωής μου”

Πορτοφόλι επικοινωνίας

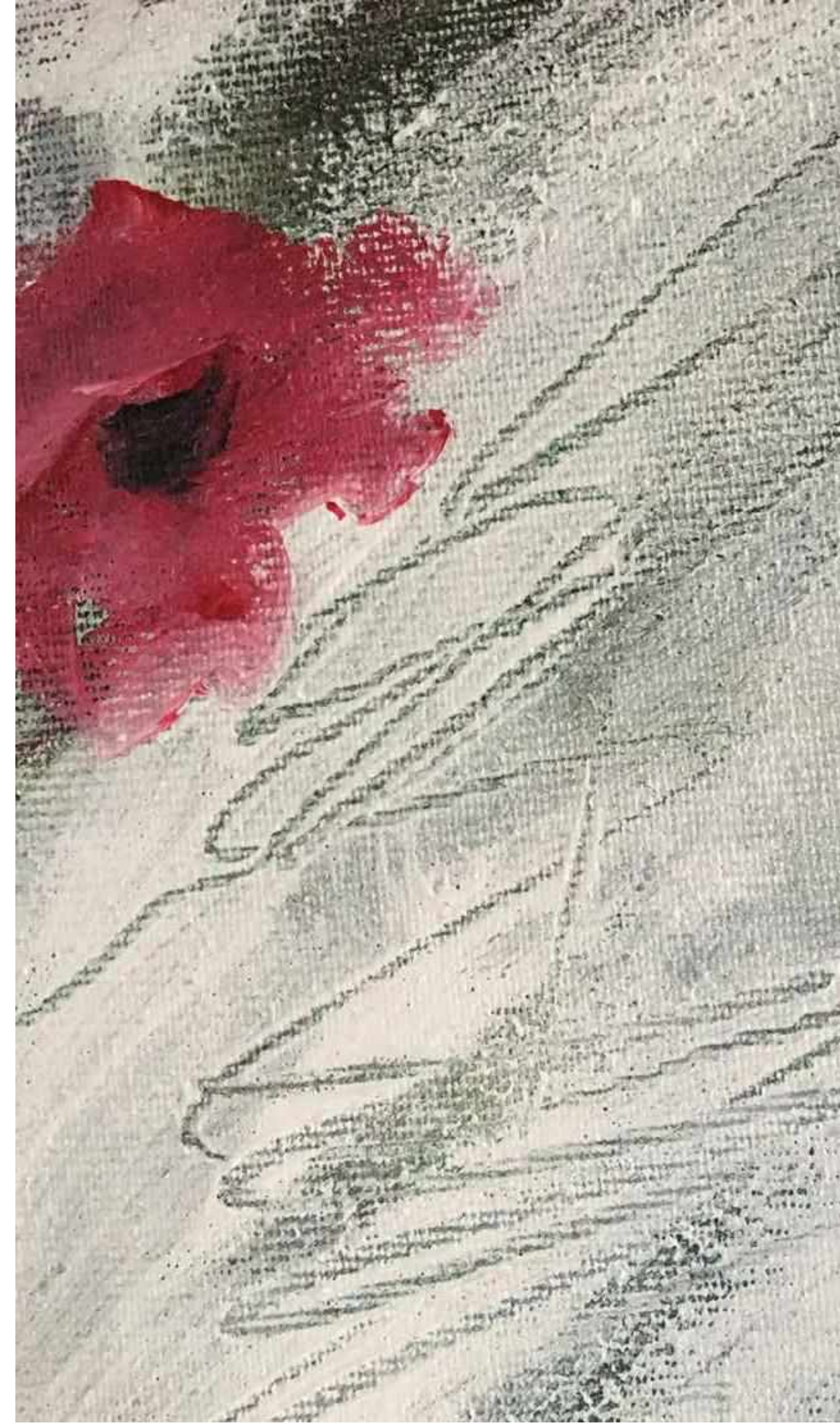
Πίνακες επικοινωνίας

Γράφω λέξεις στον αέρα

Οι μη ηλεκτρονικές εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας χρησιμοποιούν εξωτερικά βοηθήματα για να ενσωματώσουν ερεθίσματα που σχετίζονται πολύ με την καθημερινή ζωή ενός ατόμου. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν το πορτοφόλι μνήμης, πίνακες επικοινωνίας, καρτέλες και άλλα απτά ορατά σύμβολα που παρέχουν στοιχεία για αλληλεπίδραση. Κάτι σημαντικό που προσφέρουν οι εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας είναι η συνομιλία μεταξύ των ατόμων με άνοια και των μελών της οικογένειάς τους. Επίσης, τα εργαλεία αυτά ενθαρρύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Είτε τα εργαλεία αποτελούνται από μεμονωμένες λέξεις (γραμμένες με μεγάλα κεφαλαία γράμματα σε κάρτες), είτε είναι βίντεο οικογενειακών εκδηλώσεων (που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάκληση αναμνήσεων), είτε είναι βιβλία επικοινωνίας (που περιέχουν εικόνες και λέξεις για να βοηθήσουν με τις καθημερινές δραστηριότητες), αυτά τα οπτικά εργαλεία υποστηρίζουν την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με το άτομο που φροντίζετε.



Erasmus+



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Βιβλίο αναμνήσεων: “Η ιστορία της ζωής μου”

Πορτοφόλι επικοινωνίας

Πίνακες επικοινωνίας

Γράφω λέξεις στον αέρα

## ΒΙΒΛΙΟ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ

Η αδυναμία ανάκλησης γεγονότων, ειδικά όταν τα συμπτώματα της άνοιας γίνονται πιο σοβαρά, μπορούν να προκαλέσουν στο άτομο να βιώσει την απώλεια του εαυτού του ή να έχει αμφιβολίες για την ταυτότητά του. Το Βιβλίο αναμνήσεων όπως υποδηλώνει και το όνομά του, μπορεί να βοηθήσει στην υποστήριξη του αγαπημένου σας ανθρώπου έτσι ώστε να θυμάται τις αυτοβιογραφικές του αναμνήσεις.

Για το άτομο με άνοια, η χρήση ενός τέτοιου βιβλίου μπορεί να έχει τα ακόλουθα θετικά αποτελέσματα: α) ενισχύει την διάθεσή του β) μειώνει τα συναισθήματα αποπροσανατολισμού και άγχους γ) βελτιώνει την αυτοπεποίθησή του δ) βελτιώνει τη μνήμη του ε) βελτιώνει τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις και τη συνολική ποιότητα της ζωής του.

Το βιβλίο αναμνήσεων προσφέρει την αυτοβιογραφία ενός ατόμου και θα μπορούσε να είναι εξαιρετικά χρήσιμο σε όλη την εξέλιξη της νόσου καθώς η μνήμη μειώνεται. Περιλαμβάνει πληροφορίες και φωτογραφίες οικογένειας και φίλων, ενδιαφέροντα, το επάγγελμα του αγαπημένου σας προσώπου, τι του αρέσει και τι όχι.

Το βιβλίο αναμνήσεων μπορεί να ξεκινήσει αμέσως μετά τη διάγνωση της άνοιας. Η δημιουργία ενός βιβλίου αναμνήσεων θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα αν βρίσκεστε στην αρχή της φροντίδας του αγαπημένου σας.

Θα προσφέρει έναν γρήγορο οδηγό αναφοράς των προτιμήσεών του και μια ακριβή παράθεση σημαντικών γεγονότων της ζωής του, κάτι το οποίο μπορεί να επηρεάσει τις αντιδράσεις του σε συγκεκριμένα ερεθίσματα και περιστάσεις.



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Βιβλίο αναμνήσεων: “Η ιστορία της ζωής μου”

Πορτοφόλι επικοινωνίας

Πίνακες επικοινωνίας

Γράφω λέξεις στον αέρα

ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ  
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙ ΝΟΗΜΑ ΚΑΙ  
ΧΑΡΑ

## Η πρόκληση

Η Μαίρη είναι μια 80χρονη χήρα σε μέτριο στάδιο της άνοιας και ζει σε ένα οίκο ευγηρίας τα τελευταία 2,5 χρόνια. Όταν πρότειναν στην Σοφία (αδερφή της Μαίρης) να δημιουργήσουν ένα βιβλίο αναμνήσεων παρόλο που ήταν απρόθυμη στην αρχή τελικά συμφώνησε. Η Σοφία έφερε όλες τις φωτογραφίες της Μαίρης με την ιστορία αδερφής της.

## Η προσέγγιση της Σοφίας

Στην διάρκεια της διαδικασίας, η Μαίρη μίλησε για τις δυσκολίες που είχε στα νιάτα της και εξήγησε τους λόγους για τους οποίους εργάστηκε σε πολύ νεαρή ηλικία. Ένα δύσκολο γεγονός στη ζωή της ήταν ο πρόωρος θάνατος του συζύγου της μερικά χρόνια μετά τον γάμο τους. Υπήρξαν στιγμές στην διάρκεια της δημιουργίας του βιβλίου που η Μαίρη εξέφραζε τη λύπη της για το θάνατο του συζύγου της. Ωστόσο, προκλήθηκαν μέσω του άλμπουμ του γάμου της πολλές χαρούμενες αναμνήσεις της ζωής της με τον άντρα της. Η Μαίρη δεν παντρεύτηκε ξανά και μετακόμισε στους γονείς της εστιάζοντας μόνο στην καριέρα της.

Όταν ζητήθηκε από την Μαίρη να αξιολογήσει τις συνολικές εμπειρίες της ζωή της είπε:  
«Όταν κοιτάζω πίσω τη ζωή μου (μεγάλη παύση) ... δεν έχω καμία λύπη ... όλα ήταν καλά .... Είμαι χαρούμενη ... δεν χρειάζεται να αλλάξω τίποτα .... μόνο ένα πράγμα .. .. ο άντρας μου .... πέθανε .... τι μπορώ να κάνω όμως; Μπορούμε να κάνουμε κάτι; Συνολικά, είμαι χαρούμενη με τη ζωή μου. ”

## Η Συμβουλή της Σοφίας:

Ακόμα κι αν μερικές ιδέες μπορεί να φαίνονται υπερβολικές, καλό είναι να τις δοκιμάσετε. Μπορεί να προσελκύσει το ενδιαφέρον του αγαπημένου σας προσώπου και να τους φέρει λίγη χαρά.

Εάν επιθυμείτε να δημιουργήσετε ένα βιβλίο αναμνήσεων για το αγαπημένο σας πρόσωπο, βρείτε βήμα προς βήμα τις οδηγίες στο [Μέρος 2, Περιπέτεια 4](#).



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Βιβλίο αναμνήσεων: "Η ιστορία της ζωής μου"

Πορτοφόλι επικοινωνίας

Πίνακες επικοινωνίας

Γράφω λέξεις στον αέρα

## ΠΟΡΤΟΦΟΛΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Το πορτοφόλι επικοινωνίας είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για να κρατήσετε τον αγαπημένο σας εντός θέματος και να τον βοηθήσετε στη συνομιλία σας. Αποτελείται από ένα σύνολο εικόνων και προτάσεων για οικεία πρόσωπα, μέρη και εκδηλώσεις που μπορεί να δυσκολεύεται να θυμηθεί.

Το πορτοφόλι μπορεί να περιλαμβάνει γεγονότα που είναι σημαντικά για το άτομο (π.χ. πληροφορίες για τις οποίες θέλει να μιλήσει, γεγονότα τα οποία συγχέει συχνά) ή για εσάς ως περιθάλπων (π.χ. δραστηριότητες καθημερινής ζωής, θέματα για τα οποία αντιμετωπίζετε πρόβλημα).

### ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ ΠΟΡΤΟΦΟΛΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙ ΤΟΝ ΣΥΖΥΓΟ ΤΗΣ

#### Η πρόκληση

Ο Μιχαήλ είναι 67 ετών και ζει με τη σύζυγό του την Κατερίνα. Ο Μιχαήλ διαγνώστηκε με τη νόσο Αλτσχάιμερ πριν από μερικά χρόνια και πρόσφατα άρχισε να αντιμετωπίζει προβλήματα επικοινωνίας. Η Κατερίνα θέλει να βοηθήσει τον σύζυγο της να διατηρήσει τις επικοινωνιακές του δεξιότητες όσο το δυνατόν περισσότερο. Έχει δημιουργήσει ένα πορτοφόλι επικοινωνίας για τον Μιχαήλ και το χρησιμοποιεί 5 φορές την εβδομάδα για 15 λεπτά .

#### Η προσέγγιση της Κατερίνας

Όταν εκπαιδεύει τον Μιχαήλ αρχίζει ενθαρρύνοντας τον να χρησιμοποιήσει το πορτοφόλι επικοινωνίας. Ξεκινάει λέγοντας "Τώρα πρόκειται να εξασκηθούμε στην συζήτηση. Αυτό το πορτοφόλι έχει εικόνες και προτάσεις που μπορεί να σε βοηθήσουν να θυμηθείς αυτό που θέλεις να πεις. Άνοιξέ το στην πρώτη σελίδα. "Στη συνέχεια ξεκινάει ρωτώντας για ένα από τα τρία θέματα, αλλάζοντας την σειρά κάθε μέρα, για παράδειγμα «Ας μιλήσουμε για την ημέρα σου. Πες μου για την ημέρα σου σήμερα".



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Βιβλίο αναμνήσεων: “Η ιστορία της ζωής μου”

Πορτοφόλι επικοινωνίας

Πίνακες επικοινωνίας

Γράφω λέξεις στον αέρα

Όταν ο Μιχαήλ καταφέρνει να διαβάσει την πρόταση στην κάρτα (π.χ. ξύπνησα και ντύθηκα), τον επαινεί και στη συνέχεια τον ενθαρρύνει να κάνει ένα επιπλέον σχόλιο ρωτώντας κάτι όπως “Τι άλλο μπορείς να μου πεις για αυτό;”. Όταν ο Μιχαήλ δεν μπορεί να βρει ένα νέο σχόλιο, η Κατερίνα λέει κάτι για να τον βοηθήσει όπως “Φοράς το αγαπημένο σου μπλε πουκάμισο σήμερα, έτσι δεν είναι;”. Αν ο Μιχαήλ εξακολουθεί να μην καταλήγει σε ένα νέο σχόλιο, ζητά από τον Μιχαήλ να γυρίσει την σελίδα, δείχνοντάς του την πρόταση στη νέα σελίδα και του λέει “Περίμενε, διαβάστε αυτό”.

Μερικές φορές, ο Μιχαήλ έχει δυσκολίες στο διάβασμα και η Κατερίνα ξεκινάει διαβάζοντας την πρώτη λέξη και μετά σταματά για να συνεχίσει ο Μιχαήλ. Η Κατερίνα το χρησιμοποιεί για να διευκολύνει την επικοινωνία της με τον Μιχαήλ τις τελευταίες πέντε εβδομάδες. Παρόλο που ο Μιχαήλ εξακολουθεί να δυσκολεύεται να διαβάσει σωστά μερικές από τις προτάσεις, η Κατερίνα έχει παρατηρήσει ότι ο Μιχαήλ κάνει επιπλέον σχόλια για κάθε δεύτερη κάρτα και μερικές φορές λέει ακόμη και σύντομα ανέκδοτα.

## Η συμβουλή της Κατερίνας:

Ο στόχος εδώ είναι το να κάνεις συζήτηση και όχι να διαβάζεις όλες τις προτάσεις. Διατηρήστε μια χαλαρή στάση και επικεντρωθείτε σε αυτό που κάνει ο αγαπημένος σας σωστά.

Εάν θέλετε να δημιουργήσετε ένα πορτοφόλι επικοινωνίας για το αγαπημένο σας πρόσωπο, θα βρείτε τις οδηγίες βήμα προς βήμα στο [Μέρος 2, Περιπέτεια 5](#).



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

[Βιβλίο αναμνήσεων: “Η ιστορία της ζωής μου”](#)  
[Πορτοφόλι επικοινωνίας](#)  
[Πίνακες επικοινωνίας](#)  
[Γράφω λέξεις στον αέρα](#)

## ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Οι πίνακες επικοινωνίας μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη συνομιλία με το άτομο που φροντίζετε χρησιμοποιώντας οπτικά στοιχεία, όπως κάρτες με εικόνες.

Η χρήση του πίνακα επικοινωνίας θα βοηθήσει το αγαπημένο σας πρόσωπο να μοιραστεί τις άμεσες ανάγκες/προτιμήσεις του και ως εκ τούτου, να αισθανθεί λιγότερη σύγχυση, άγχος ή απογοήτευση. Ο πίνακας επικοινωνίας θα σας βοηθήσει να λάβετε απαντήσεις σε συνήθεις ερωτήσεις και σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το φαγητό που θα ήθελε το αγαπημένο σας πρόσωπο, σε ποιες δραστηριότητες θα ήθελε να συμμετάσχει και αν αισθάνεται πόνο. Ο πίνακας επικοινωνίας μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως υπενθυμίσεις σχετικά με την καθημερινότητα του, όπως το να κάνει ντους, να πάει βόλτα ή να κοιμηθεί. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και όταν η ομιλία είναι μειωμένη.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα επικοινωνίας για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη συνομιλία σας με το αγαπημένο σας πρόσωπο, γύρω από θέματα, όπως χόμπι, οικογένεια, ταξίδια, εργασία, σπίτι, σπορ, θρησκεία και κατοικίδια ζώα.

Συνήθως αποτελείται από έναν «πίνακα» που μπορεί να είναι απλός όπως ένα τυπωμένο κομμάτι χαρτί A4 / A3 με κατηγορίες χρόνου όπως «τώρα» ή «όχι τώρα» και μικρότερες απλές κάρτες με μια εικόνα και μία λέξη σε κάθε κάρτα.

Οι κάρτες αντικατοπτρίζουν διαφορετικές κατηγορίες κατάστασης, όπως φαγητό, δραστηριότητες, πόνο και καθημερινή ζωή.

### ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

#### Η πρόκληση

Μια μέρα, η οικογένεια του Γιάννη συνειδητοποίησε ότι ο Γιάννης δεν μπορούσε πλέον να μιλήσει, δεν θυμόταν ποια ήταν η γυναίκα του και δεν του άρεσε πια η μουσική που ήταν το πάθος του. Αρχικά, ρώτησαν τον Γιάννη αν μπορούσε να διαβάσει κάποιες πληροφορίες. Ο Γιάννης ήταν σε θέση να το κάνει, οπότε ήξεραν ότι θα μπορούσε να επικοινωνήσει χρησιμοποιώντας τον πίνακα επικοινωνίας.

#### Η προσέγγιση της οικογένειας του Γιάννη

Ζήτησαν από τον Γιάννη να διαβάσει τον πίνακα με τις κατηγορίες «Πάντα», «Μερικές φορές» και «Ποτέ». Μετά έκαναν κάποιες ερωτήσεις στον Γιάννη όπως “Νιώθεις πόνο;” και έδειξαν στον Γιάννη την κάρτα για τον πόνο στο στήθος ύστερα τον ρώτησαν “έχεις πόνο στο στήθος πάντα, μερικές φορές ή ποτέ;” Ο Γιάννης απάντησε «Ποτέ», ακολουθούσαν και άλλες κάρτες όπως πονοκέφαλος, πονόδοντος κ.λπ. Στη συνέχεια ο Γιάννης ρωτήθηκε τι του άρεσε να κάνει, “Γιάννη σου αρέσει να ακούς μουσική πάντα, μερικές φορές ή ποτέ;” . Ο Γιάννης έβαλε την κάρτα για την μουσική στο «πάντα». Συνειδητοποίησαν ότι ο Γιάννης είχε πει «όχι» όταν η οικογένειά του τον ρώτησε αν ήθελε να ακούει μουσική, και υπέθεσαν ότι δεν το ήθελε πλέον, ωστόσο οι κάρτες

# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Βιβλίο αναμνήσεων: "Η ιστορία της ζωής μου"

Πορτοφόλι επικοινωνίας

Πίνακες επικοινωνίας

Γράφω λέξεις στον αέρα

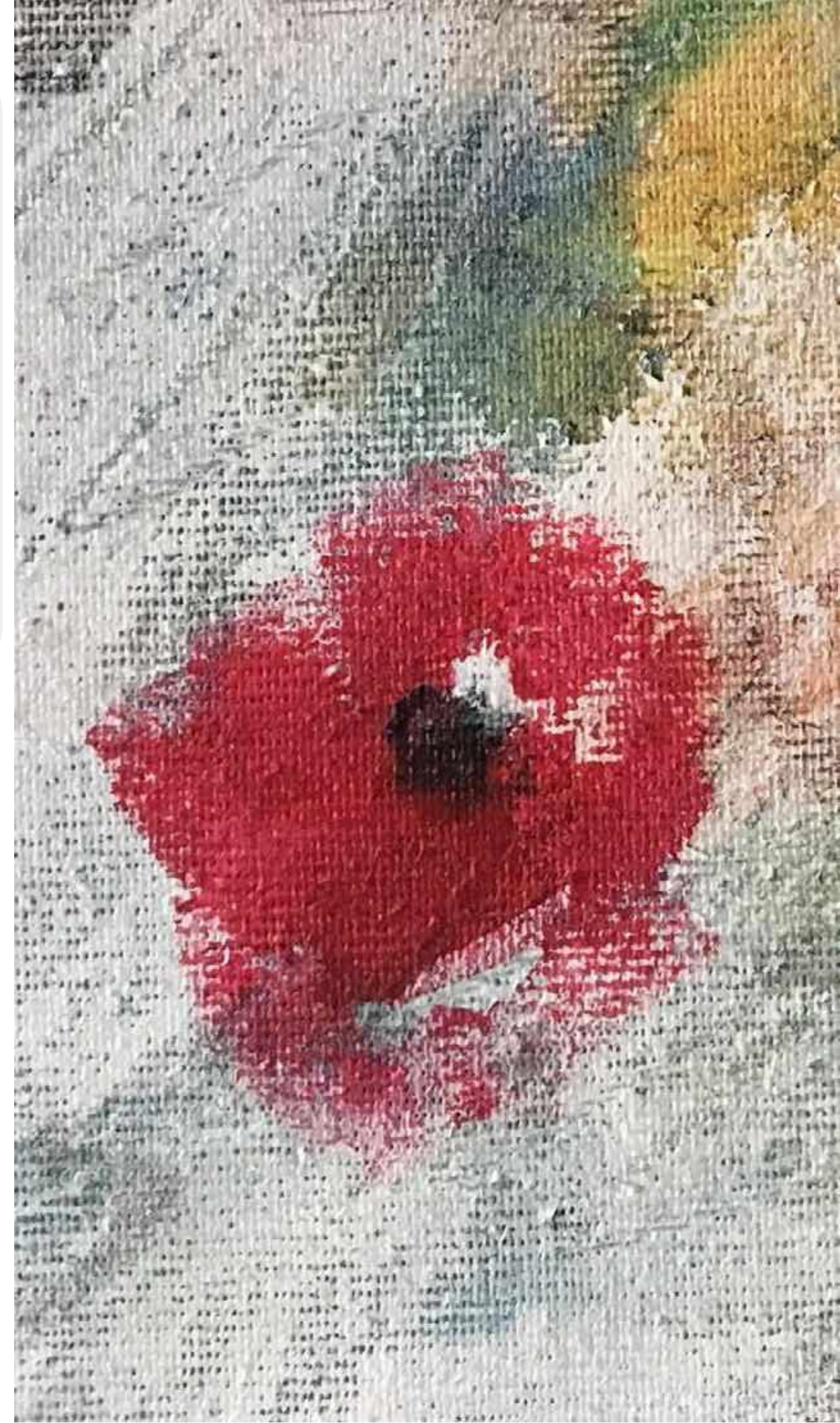
*βοήθησαν την οικογένεια του Γιάννη να δει ότι του άρεσε ακόμα η μουσική, το περπάτημα και οι οικογενειακές επισκέψεις. Είναι σύνηθες για τα άτομα με άνοια να απαντούν «όχι» σε πολλές ερωτήσεις, καθώς είναι μια από τις πρώτες λέξεις που μαθαίνουν και νιώθουν μια προστασία απαντώντας όχι.*

*Η χρήση του πίνακα βοήθησε την οικογένεια του Γιάννη να δει ότι ο Γιάννης μπορεί ακόμη να καταλάβει μία συνομιλία, να διαβάσει, να κατανοήσει τις εικόνες και ότι είναι σε θέση να επικοινωνήσει τις προτιμήσεις και τις ανάγκες του πιο αποτελεσματικά από πριν χρησιμοποιώντας τον πίνακα*

## **Συμβουλή από την οικογένεια του Γιάννη:**

Εάν χρησιμοποιείτε τις κατηγορίες "Τώρα", "Όχι τώρα" και "αργότερα" για να συμφωνήσετε ένα πρόγραμμα για την ημέρα, τοποθετήστε τον πίνακα επικοινωνίας σε ένα εύκολο μέρος για να το δείτε και να υπενθυμίσετε σε εσάς και το άτομο που φροντίζετε αυτό που έχετε συμφωνήσει ως Δραστηριότητες για «τώρα» και «αργότερα».

Εάν θέλετε να δημιουργήσετε το πορτοφόλι επικοινωνίας για το αγαπημένο σας πρόσωπο, θα βρείτε τις οδηγίες στο **Μέρος 2, Περιπέτεια 6**



# ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Βιβλίο αναμνήσεων: “Η ιστορία της ζωής μου”  
Πορτοφόλι επικοινωνίας  
Πίνακες επικοινωνίας  
Γράφω λέξεις στον αέρα

## ΓΡΑΦΩ ΛΕΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ

Τα άτομα με άνοια συχνά χρειάζονται εναλλακτικές προσεγγίσεις επικοινωνίας σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Μπορεί προσωρινά ή μόνιμα να χάσουν την ικανότητα τους να μιλούν και να χρειάζονται εναλλακτικά μέσα για να εκφράσουν αποτελεσματικά τις βασικές τους ανάγκες.

Ο κύριος σκοπός της εκφραστικής επικοινωνίας είναι να παρέχει στο άτομο με άνοια ένα μέσο για να επικοινωνήσει τις βασικές του φυσικές ανάγκες ή σημαντικές πληροφορίες και να αυξήσει την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της οικογένειας ώστε να μειωθεί η απομόνωση και ο φόβος.

Η τεχνική “Γράφω λέξεις στον αέρα” σημαίνει τη χρήση φυσικών μορφών επικοινωνίας που χρησιμοποιεί το ανθρώπινο σώμα, χωρίς να απαιτείται άλλος εξοπλισμός. Η φυσική πράξη της τεχνικής “Γράφω λέξεις στον αέρα” δημιουργεί μια μεγάλη νοητική εξάσκηση και βοηθά στη συγκράτηση της λέξης στη μνήμη.

ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΓΕΩΡΓΙΝΑ ΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ

### Η Πρόκληση

Η Μαρίνα είναι 76 ετών και έχει άνοια μεσαίου σταδίου. Η Μαρίνα ζει τα τελευταία 5 χρόνια με την κόρη της Γεωργία, που είναι η κύρια περιθάλπουσά της. 39

Πρόσφατα, η Μαρίνα αντιμετωπίζει προβλήματα επικοινωνίας και δεν είναι σε θέση πλέον να εκφραστεί προφορικά, για να πει τις λέξεις που θέλει.

### Η προσέγγιση της Γεωργίας

Η Γεωργία αισθάνεται ότι δεν μπορεί να καταλάβει τις ανάγκες της μητέρας της και μια εναλλακτική μέθοδος επικοινωνίας όπως το «Γράφω λέξεις στον αέρα» μπορεί να την βοηθήσει στη δυσκολία της επικοινωνίας τους. Η Γεωργία μπορεί να γράψει λέξεις σε κάρτες ή να χρησιμοποιήσει έντυπες κάρτες με λέξεις και να τις χρησιμοποιήσει με την μητέρα της για να «γράψει λέξεις στον αέρα». Με αυτόν τον τρόπο, η μητέρα της θα μάθει να χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική όταν θέλει να εκφράσει μη λεκτικά τις ανάγκες ή τις επιθυμίες της.

### Η συμβουλή της Γεωργίας:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κάρτα στην οποία είναι γραμμένη μια λέξη. Η κάρτα πρέπει να κρατηθεί στο επίπεδο των ματιών του ατόμου. Θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι το άτομο εστιάζει στην κάρτα και όχι στο πρόσωπο ή το στόμα σας.

Εάν θέλετε να δοκιμάσετε αυτήν την εναλλακτική μέθοδο επικοινωνίας με το αγαπημένο σας πρόσωπο, θα βρείτε τις οδηγίες στο [Μέρος 2, Περιπέτεια 7.](#)

## ΜΕΡΟΣ 2

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Αυτό το κεφάλαιο αποτελείται από δραστηριότητες επικοινωνίας, με αναλυτικές οδηγίες βήμα-βήμα. Οι δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες ώστε να τις εξασκήσετε με το άτομο που φροντίζετε.

**1. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ «ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ»**

**2. ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**





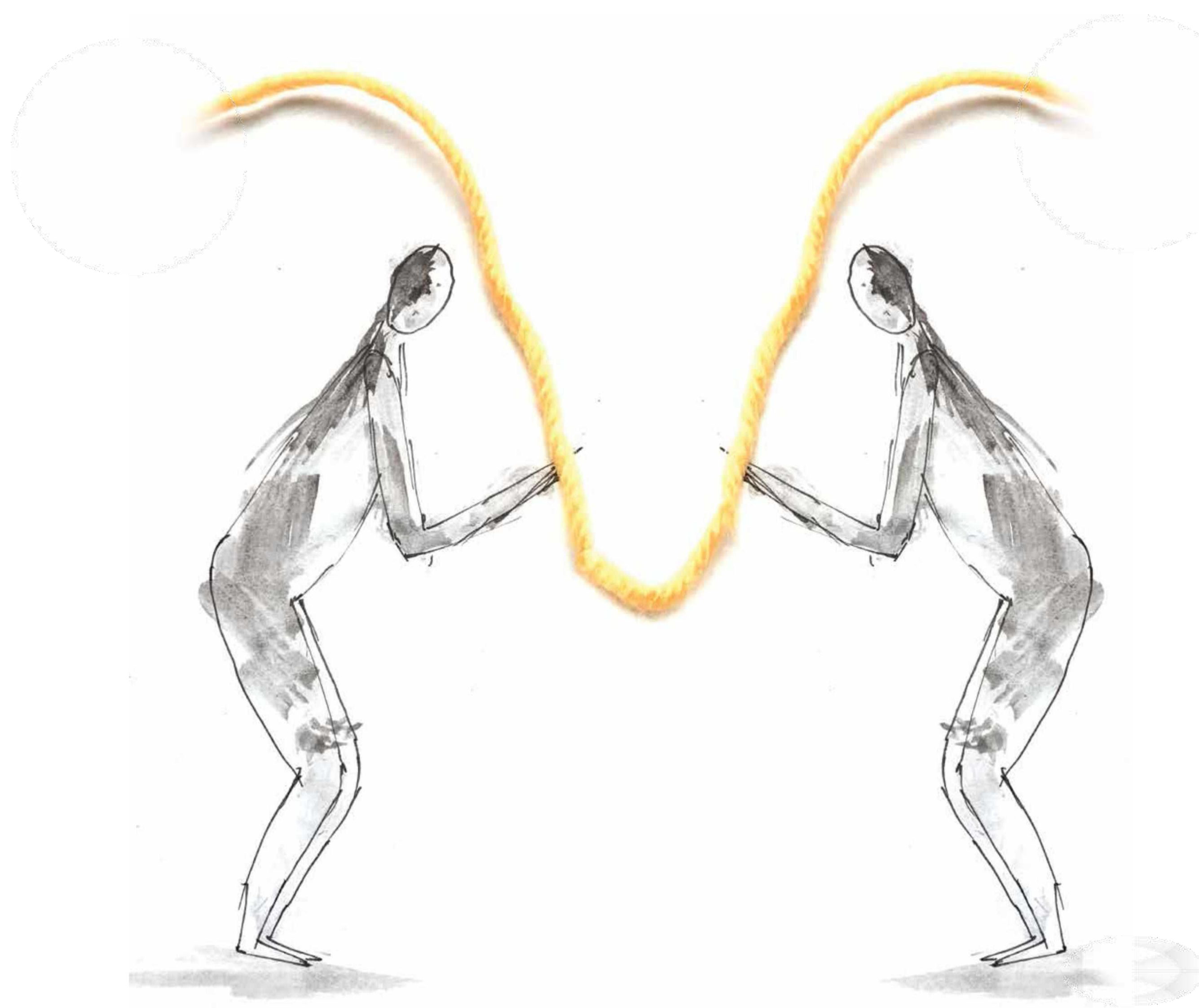
# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ;

ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΑΡΕΣΕΙ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΙΣΤΟΡΙΑ. ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΕΧΟΥΜΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕΙ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΜΑΣΤΕ ΣΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ. ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΦΥΣΗΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΣΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΦΗΓΗΤΗ ΟΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΚΡΟΑΤΗ

**Περιπέτεια 1:** Εξερευνώντας τις αισθήσεις για τη δημιουργία ενός ποιήματος

**Περιπέτεια 2:** Δημιουργία πρωτότυπης ιστορίας από καρτ-ποστάλ και εικόνες

**Περιπέτεια 3:** Δημιουργία μιας ιστορίας χαρακτήρων σε ένα ποίημα



# ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 1: ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΟΙΗΜΑΤΟΣ

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η προετοιμασία είναι το κλειδί. Αποθηκεύστε ότι χρειάζεστε στο κουτί “Μοιράζομαι την στιγμή”

1

Επιλέξτε ένα χαλαρό περιβάλλον όπου εσείς και ο αγαπημένος σας αισθάνεστε άνετα και υπάρχει τραπέζι π.χ. στην κουζίνα, στο σαλόνι κτλ. για να τοποθετήσετε επάνω τα υλικά

3

2

Έχετε τα υλικά σας έτοιμα εκ των προτέρων:

- Κουτί
- Μπαλόνι
- Στυλό
- Σημειωματάριο
- 6 πουγκιά ή σακουλάκια από ύφασμα ή χαρτί για να τοποθετήσετε μέσα τα αισθητηριακά αντικείμενα (λεβάντα, φακελάκια τσαγιού, σαπούνι κ.λπ. ή όποια αντικείμενα πιστεύετε ότι μπορεί του αρέσουν ή να συνδεθεί με αυτά)



## ΣΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

Εξηγείστε στο αγαπημένο σας πρόσωπο τι πρόκειται να κάνετε μαζί, με ήρεμο και διασκεδαστικό τρόπο.

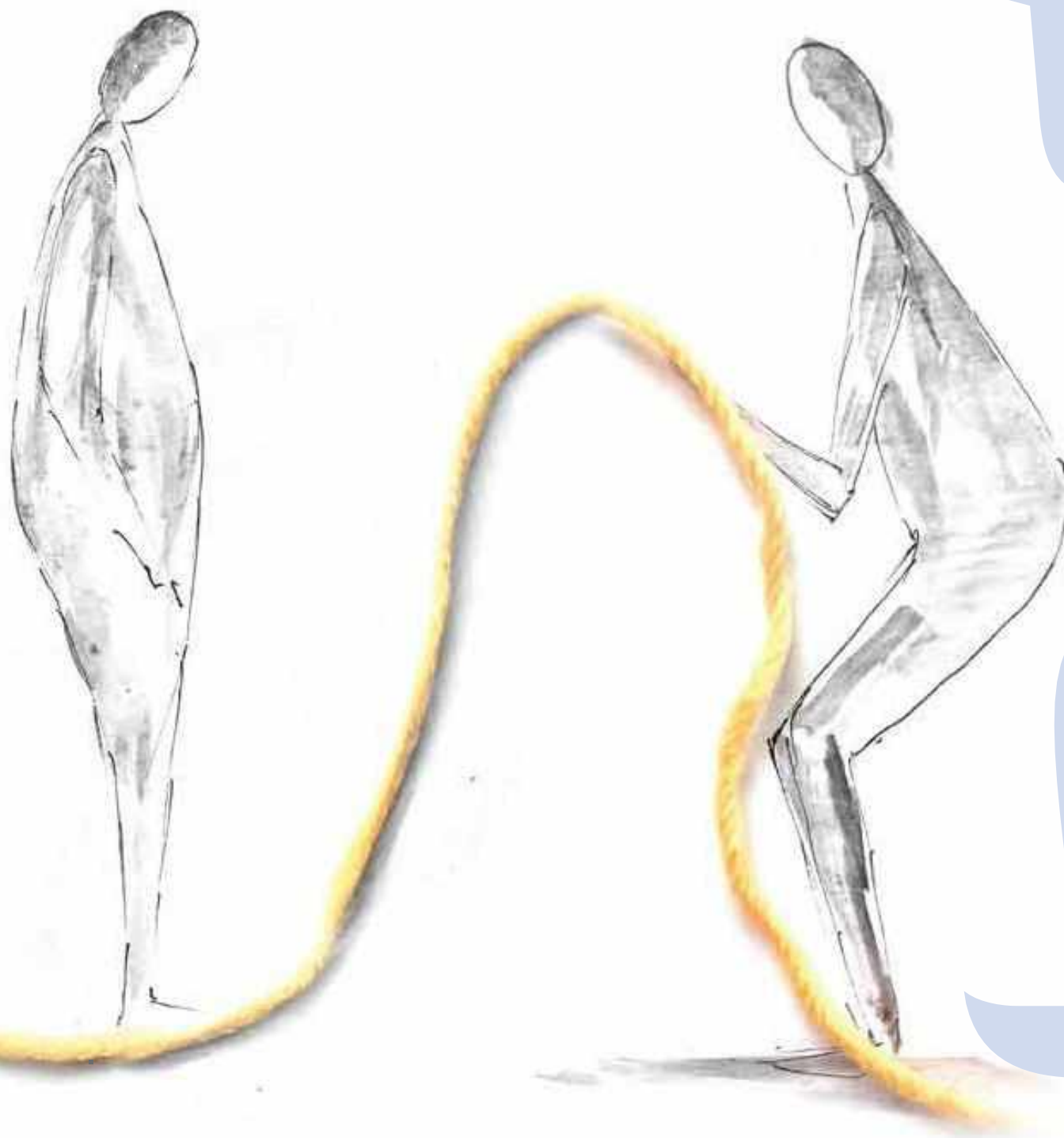
### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – ΜΠΑΛΟΝΙ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ)

Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί στο τραπέζι ή στο χώρο δίπλα από το τραπέζι. Πετάξτε το μπαλόνι στον αέρα. Προσπαθήστε μαζί να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα και ενθαρρύνετε το στοιχείο της διασκέδασης και του γέλιου σε αυτό που κάνετε.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Καθίστε στο τραπέζι και παρουσιάστε το κουτί «Μοιράζομαι την στιγμή». Μέσα στο κουτί είναι τα υφασμάτινα πουγκιά που έχετε ετοιμάσει νωρίτερα.

Βγάλτε από το κουτί τα πουγκιά / σακουλάκια. Κάθε πουγκί / σακουλάκι περιέχει ένα αντικείμενο (σαπούνι, τσάι, βότανα). Δώστε ένα πουγκί/σακουλάκι στο αγαπημένο σας πρόσωπο και ενθαρρύνετε τον να εξερευνήσει το αντικείμενο. Να το αγγίξει, να το μυρίσει, να το ακούσει και στο τέλος να κοιτάξει μέσα στο πουγκί/σακουλάκι τι αντικείμενο υπάρχει. Επαναλάβετε το ίδιο και με τα υπόλοιπα πουγκιά/ σακουλάκια



Συζητήστε για κάθε αντικείμενο που έχει διερευνηθεί ή περιμένετε μέχρι να διερευνήσει το αγαπημένο σας πρόσωπο όλα τα αντικείμενα και στην συνέχεια συζητήστε γι' αυτά. Ανταποκριθείτε στην προθυμία του ανθρώπου σας να μιλήσει για το κάθε αντικείμενο και ενθαρρύνετε τον.

Συζητήστε για την αίσθηση, την μυρωδιά, τις αναμνήσεις, τον ήχο και την εμφάνιση των αντικειμένων.

Συζητήστε για τις γνώσεις που έχει το αγαπημένο σας πρόσωπο σχετικά με τα αντικείμενα, τις σύνδέσεις που μπορεί να έχει με αυτά τα αντικείμενα και την εμπειρία του. Ακούστε τις αναμνήσεις που μπορεί να θέλει να μοιραστεί μαζί σας για αυτά τα αντικείμενα. Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε τις σκέψεις σας. Τώρα μοιράζεστε μαζί με το αγαπημένο σας άτομο, τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας, συνδέετε μαζί του μέσω των αντικειμένων και των αισθήσεων που δημιουργούνται.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν έχετε υφασμάτινα πουγκιά/σακουλάκια, μπορείτε να δίνετε τα αντικείμενα ένα ένα

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Τώρα θα γράψετε ένα ποίημα σχετικά με το «Καλοκαίρι» ή όποια άλλη εποχή επιθυμείτε. Πρώτα θα γράψετε και οι δύο προτάσεις σχετικά με τις 5 αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή, γεύση, όσφρηση) και το πως τις συνδέετε με το καλοκαίρι.

Διαλέξτε την γεύση. Γράψτε μια μικρή πρόταση σχετικά με μία γεύση που συνδέετε με το καλοκαίρι και ενθαρρύνετε το αγαπημένο σας πρόσωπο να κάνει το ίδιο.

**Παράδειγμα 1:** Γεύση...”Η γεύση απο το κρύο ούζο στην βεράντα ”

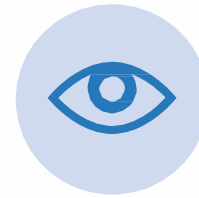
**Παράδειγμα 2:** Γεύση...”Η γεύση από το δροσερό καρπούζι το καλοκαίρι”.

Τώρα έχετε 2 διαφορετικές προτάσεις σχετικά με τη γεύση του καλοκαιριού!

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν ο αγαπημένος σας δεν μπορεί να διαβάσει ή να γράψει , κάντε το εσείς για εκείνον. Αν γράψει μόνο μία λέξη, ενθαρρύνετέ τον να προσπαθήσει να την αναπτύξει, δημιουργώντας μία πρόταση.

Τώρα, ταυτόχρονα γράψτε ο καθένας ξεχωριστά περισσότερες προτάσεις για την γεύση, μέχρι να φτάσετε να έχετε μια συλλογή προτάσεων από γεύσεις που ο καθένας σας συνδέει με το καλοκαίρι.

Επαναλάβετε την ίδια δραστηριότητα για τις υπόλοιπες αισθήσεις



**Βλέπω...** τα ανθισμένα λουλούδια στον κήπο



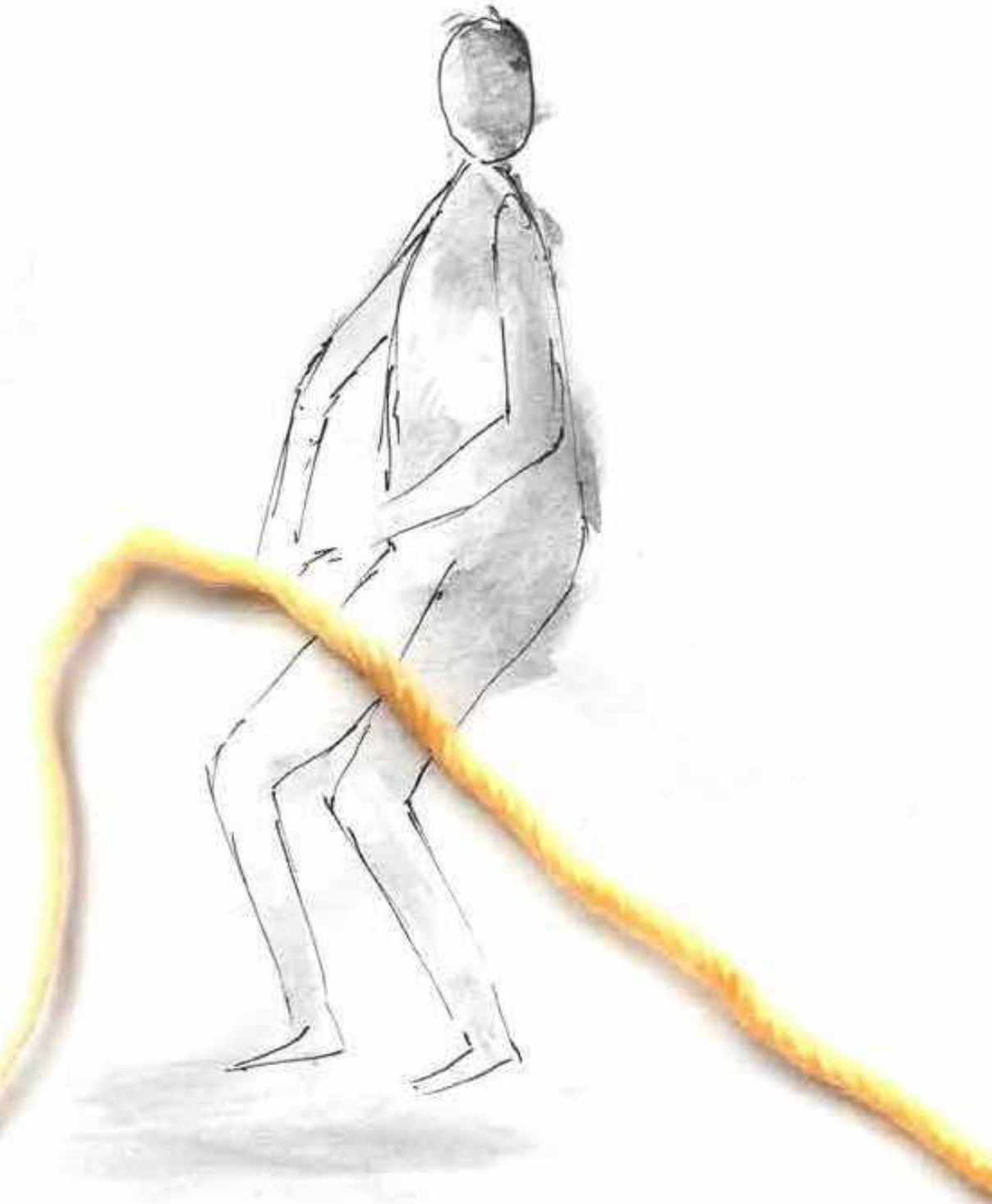
**Ακούω...** τα κύματα που σκάνε



**Μυρίζω....** το φρεσκοκομμένο γρασίδι



**Αγγίζω...** την άμμο στην παραλία



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΟΙΗΜΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Τώρα, θα δημιουργήσετε ένα ποίημα, χρησιμοποιώντας τις προτάσεις που γράψατε μαζί. Να είστε δημιουργικοί. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να γραφεί αυτό το ποίημα – δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για τεχνικές, όπως π.χ. ομοιοκαταληξία. Έχετε ήδη το υλικό, δηλαδή τις προτάσεις, τώρα απλά πρέπει να αποφασίσετε για την ακολουθία της σύνταξής τους. Μπορείτε να δημιουργήσετε στίχους γύρω από μία αίσθηση ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αισθήσεις τυχαία.

Όταν αποφασίσετε για τη σειρά των προτάσεων του ποιήματος, μπορείτε να τις γράψετε σε ένα φύλλο.

Τώρα έχετε ένα ποίημα που συνδέει όλες τις αισθήσεις με το καλοκαίρι!



Διαβάστε το ποίημα δυνατά.



Δώστε έναν τίτλο στο ποίημα



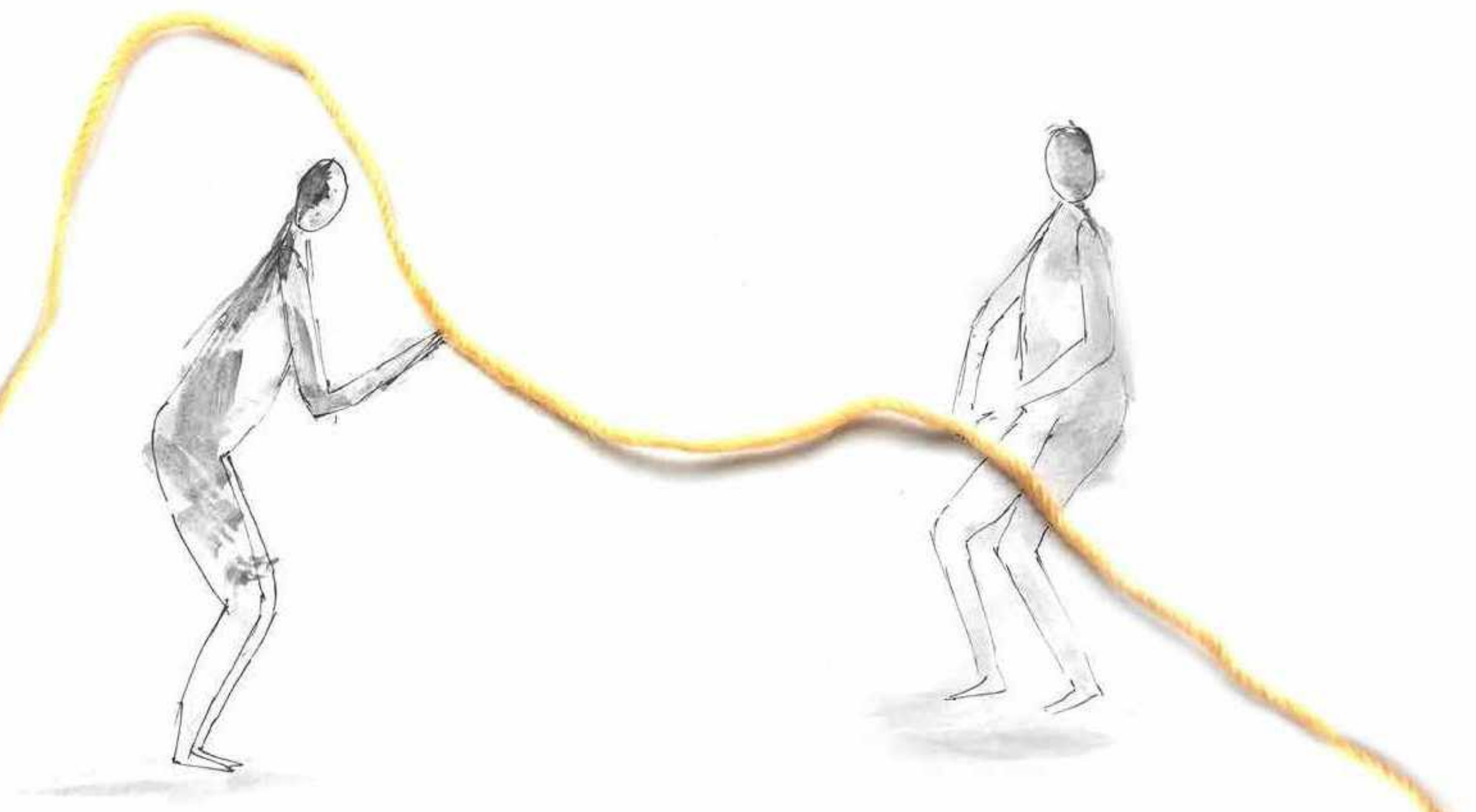
Ως συγγραφείς, υπογράψτε το ποίημα.

### ΤΕΛΟΣ

Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον για την καλή δουλειά που κάνατε δημιουργώντας το ποίημα.

Για να ολοκληρώσετε την περιπέτεια της ποίησης, τοποθετήστε τα υλικά που χρησιμοποιήσατε στο κουτί "Μοιράζομαι την στιγμή".

Μπορείτε να δείτε τα περιεχόμενα του κουτιού και αυτά που δημιουργήσατε οποιαδήποτε στιγμή το θελήσετε.





## Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Τι λειτούργησε καλά για μένα;
- Τι λειτούργησε καλύτερα για τον περιθαλπόμενο;
- Υπήρχαν στιγμές που ξεχώρισαν; Εάν ναι, ποιές ήταν αυτές;
- Συνάντησα δυσκολίες ή προκλήσεις; Εάν ναι, πότε και πώς; Πώς μπορώ να το βελτιώσω την επόμενη φορά;



## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Υπήρξε καλή επικοινωνία μεταξύ μας;  
Τι λειτούργησε καλά για μένα;  
Τι λειτούργησε καλύτερα για τον περιθαλπόμενο;  
Χρησιμοποιήσαμε την φαντασία μας; Εάν ναι, πώς και πότε;

## ΣΥΝΔΕΣΗ

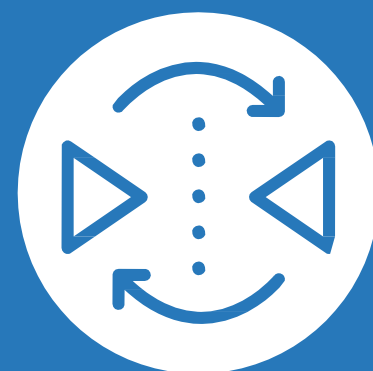
Έμαθα κάτι καινούριο για τον περιθαλπόμενο;  
Αυτό άλλαξε την στάση μου απέναντί του;

## ΔΙΑΘΕΣΗ

Διασκεδάσαμε μαζί; Εάν ναι, με ποιο τρόπο;  
Η δραστηριότητα βελτίωσε τη διάθεση του περιθαλπόμενου; Εάν ναι, πότε και πώς;  
Η δραστηριότητα βελτίωσε τη δική μου διάθεση; Εάν ναι, πότε και πώς;

## ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Ήταν η δραστηριότητα μια χαλαρωτική και απολαυστική εμπειρία; Εάν ναι, πότε και πώς;  
Σκεφτείτε πώς θα χρησιμοποιήσετε αυτές τις σκέψεις για να βοηθήσετε τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις σας με το αγαπημένο σας πρόσωπο και πώς θα εφαρμόσετε μαζί αυτές τις νέες ιδέες στην επόμενη περιπέτεια της αφήγησης ιστορίας .



**ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ**  
Σε δικό σας χρόνο, σκεφτείτε την δραστηριότητα που ολοκληρώσατε μαζί.

# Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕΛΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΠΟΥ ΔΟΚΙΜΑΣΑΝ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

*Η Άννα ζήτησε από τη μητέρα της να βρει και να της φέρει μερικά βάζα με βότανα από την κουζίνα. Η μητέρα της έφερε τα βάζα και η Άννα ξεκίνησε μια συνομιλία μαζί σχετικά με τα βότανα. Η Άννα την ρώτησε αρχικά τι ήταν το κάθε βότανο στο βάζο και μετά την ρώτησε αν είχε αναμνήσεις συνδεδεμένες με κάποιο από τα βότανα. Η μητέρα της συμμετείχε στη συζήτηση και άρχισε να μοιράζεται μαζί της τις γνώσεις της και τις αναμνήσεις της.*

**Συμβουλή για τα μέλη της οικογένειας:**  
Χρησιμοποιήστε αυτήν τη δραστηριότητα ως ευκαιρία για να δημιουργήσετε μια σύνδεση με το αγαπημένο σας πρόσωπο αντί να προσπαθείτε για το αποτέλεσμα.



# ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

## ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 2:

Δημιουργία πρωτότυπης  
ιστορίας από καρτ-  
ποστάλ και εικόνες

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Συμβουλές για  
το πλαίσιο:

Η προετοιμασία είναι το  
κλειδί – Αποθηκεύστε ότι  
χρειάζεστε στο κουτί  
“Μοιράζομαι την στιγμή”

1



Επιλέξτε ένα χαλαρό περιβάλλον  
όπου εσείς και ο αγαπημένος σας  
αισθάνεστε άνετα και υπάρχει  
τραπέζι π.χ. στην κουζίνα, στο  
σαλόνι κτλ. για να τοποθετήσετε  
επάνω τα υλικά

3

2

ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΣΑΣ ΕΤΟΙΜΑ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ:

- Κουτί
- Μπαλόνι
- Στυλό
- Καρτ-ποστάλ και εικόνες
- Σημειωματάριο
- Ποίημα αισθήσεων και αισθητηριακά αντικείμενα από ["Μοιράζομαι την στιγμή-Περιπέτεια 1"](#)



## ΣΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

Εξηγείστε στον αγαπημένο σας τι πρόκειται να κάνετε μαζί με ήρεμο και διασκεδαστικό τρόπο

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΜΠΑΛΟΝΙ (Προαιρετικό)

Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί στο τραπέζι ή στο χώρο δίπλα από το τραπέζι. Πετάξτε το μπαλόνι στον αέρα. Προσπαθήστε μαζί να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα και ενθαρρύνετε το στοιχείο της διασκέδασης και του γέλιου σε αυτό που κάνετε.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Τοποθετείτε στο τραπέζι όλα τα υλικά (τα αισθητηριακά αντικείμενα και το ποίημα) από τις προηγούμενες δραστηριότητες που κάνατε μαζί. Σκεφτείτε για λίγο τι εξερευνήσατε και τι δημιουργήσατε. Διαβάστε δυνατά το ποίημα και τιμήστε το επίτευγμά σας.

### Δραστηριότητα 3 – Επιλογή εικόνας

Βγάξτε τις καρτ-ποστάλ και τις εικόνες από το κουτί “Μοιράζομαι την στιγμή” και τις τοποθετείτε πάνω στο τραπέζι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι καρτ-ποστάλ μπορούν να είναι εικόνες τοπίων, λιμένων, αεροδρομίων, υπαίθρου και πόλεων. Συμπεριλάβετε επίσης μερικές φωτογραφίες με ανθρώπους. Επιλέξτε καρτ ποστάλ π.χ. από τη δεκαετία του 1950 /1960/1970. Επιλέξτε φωτογραφίες που σχετίζονται με τη χώρα σας και αυτά που νομίζετε ότι θα έχουν απήχηση στον αγαπημένο σας.

Τώρα ζητήστε από τον αγαπημένο σας να επιλέξει και να δει τις διαφορετικές εικόνες. Δώστε του λίγο χρόνο για να το κάνει αυτό, ενώ κάνετε το ίδιο.

Ζητήστε από τον αγαπημένο σας να επιλέξει μια καρτ ποστάλ /εικόνα και να αποκαλύψει τις σκέψεις ή τις συνδέσεις που έχει για την εικόνα και γιατί την επέλεξε.

Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε σε αυτήν την άσκηση, επιλέγοντας μια εικόνα και μοιράζοντας τις σκέψεις σας.

Τώρα μπορείτε και οι δύο να μοιραστείτε τις γνώσεις σας, τις συνδέσεις και τις αναμνήσεις σας γύρω από όλες τις εικόνες και τα καρτ-ποστάλ.



## Δραστηριότητα 4 – ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΙΚΟΝΑΣ

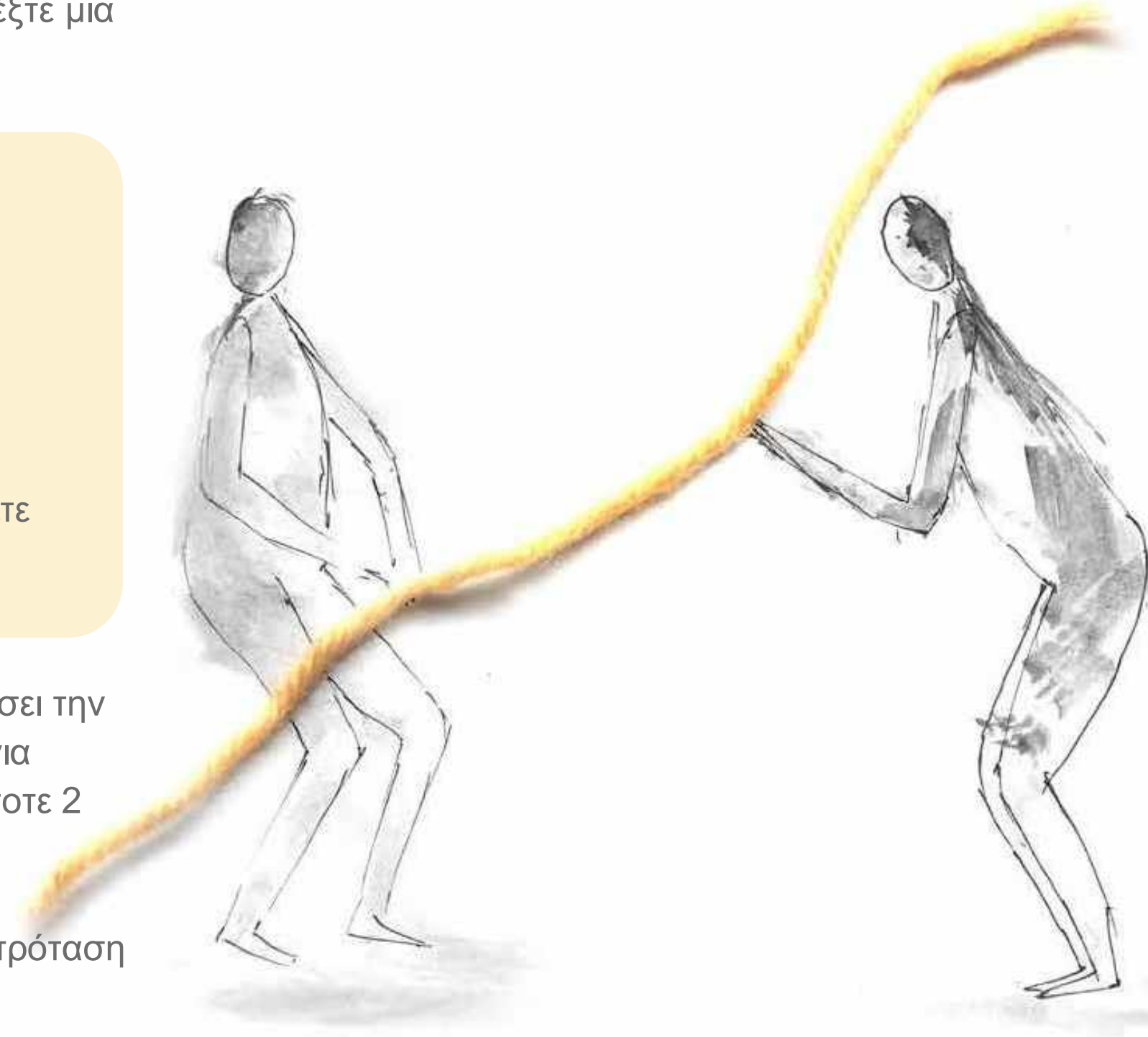
Τώρα επιλέξτε μια εικόνα ή μια κάρτ-ποστάλ μαζί για την οποία θα δημιουργήσετε μια ιστορία. Ιδανικά επιλέξτε μια εικόνα που έχει ένα άγνωστο άτομο/α επάνω.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πείτε στον αγαπημένο σας ότι θα δημιουργήσετε μια φανταστική ιστορία για την εικόνα που θα επιλέξετε. (Είναι πιθανό ο αγαπημένος σας να δημιουργήσει προσωπικές συνδέσεις με τις εικόνες και αυτό είναι ευπρόσδεκτο, αλλά επιμείνετε στο να διατηρήσετε την αναπτυσσόμενη ιστορία φανταστική

Αρχικά ζητήστε από τον αγαπημένο σας να κρατήσει την εικόνα/κάρτα και να ξεκινήσει να λέει μια ιστορία για αυτήν κάνοντας μία πρόταση π.χ. “ Υπήρχαν κάποτε 2 παιδιά στο πάρκο που έκαναν κούνιες.”

Στη συνέχεια, μπορείτε να προσθέσετε μια άλλη πρόταση στην ιστορία.

Συνεχίστε έτσι, ο καθένας με τη σειρά του μέχρι να αναπτύχθει μια ιστορία.



Επικεντρωθείτε στην αρχή της ιστορίας πρώτα κάνοντας μερικές προτάσεις, μετά στη μέση της ιστορίας και μετά το τέλος της. Εάν είναι πολύ σύντομη, μπορείτε να επιστρέψετε στην ιστορία προσθέτοντας περισσότερες λεπτομέρειες για κάθε ενότητα αρχή/ μέση / τέλος.

Κατά τη διάρκεια ή μετά από επανάληψη της ιστορίας, γράψτε τις προτάσεις σε ένα χαρτί.

**Η ιστορία μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή έως ότου είστε και οι δύο ικανοποιημένοι με το αποτέλεσμα.**

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εναλλακτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε και να πείτε την πρώτη πρόταση της ιστορίας και ο αγαπημένος σας να ακολουθήσει με τη δεύτερη πρόταση και ούτω καθεξής.



**Επισυνάψτε την εικόνα / καρτ-ποστάλ στην ιστορία**



**Δώστε στην ιστορία έναν τίτλο μαζί.**



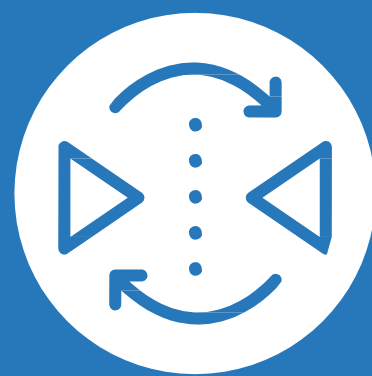
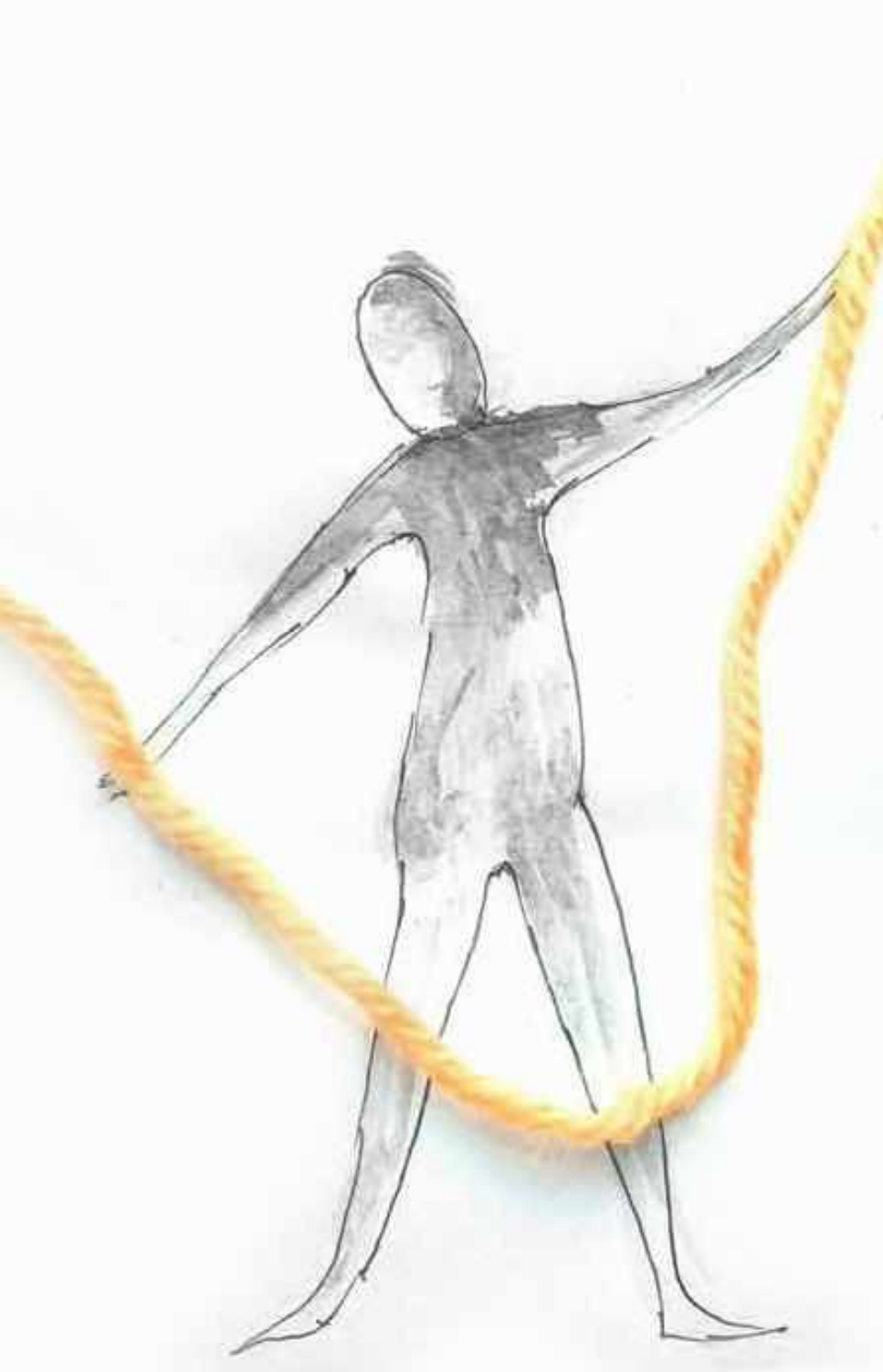
**Ως συγγραφείς, υπογράψτε την ιστορία.**

## ΤΕΛΟΣ

Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον για την καλή δουλειά που κάνατε μαζί δημιουργώντας την ιστορία.

Για να ολοκληρώσετε την περιπέτεια της πρωτότυπης ιστορίας, τοποθετήστε μαζί τα υλικά που χρησιμοποιήσατε στο κουτί "Μοιράζομαι την στιγμή".

Μπορείτε να δείτε τα περιεχόμενα του κουτιού οποιαδήποτε στιγμή το θελήσετε



### ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Στον δικό σας χρόνο, σκεφτείτε τη δραστηριότητα που ολοκληρώσατε μαζί  
δείτε τον [Χρόνο αναστοχασμού στην περιπέτεια 1](#).

# ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 3 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΙΑΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΩΝ ΣΕ ΕΝΑ ΠΟΙΗΜΑ

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Συμβουλές για  
το πλαίσιο:  
Η προετοιμασία είναι το  
κλειδί - Αποθηκεύστε ότι  
χρειάζεστε στο κουτί  
“Μοιράζομαι την στιγμή”

1

2

Έχετε τα υλικά σας έτοιμα εκ των  
προτέρων:

- ✓ Μπαλόνι
- ✓ Κουτί “Μοιράζομαι την στιγμή”
- ✓ Στυλό
- ✓ Σημειωματάριο
- ✓ Καρτ-ποστάλ και εικόνες από την προηγούμενη δραστηριότητα
- ✓ Ιστορία εικόνας από την προηγούμενη δραστηριότητα

Επιλέξτε ένα χαλαρό περιβάλλον  
όπου εσείς και ο αγαπημένος σας  
αισθάνεστε άνετα και υπάρχει  
τραπέζι π.χ. στην κουζίνα, στο  
σαλόνι κτλ. για να τοποθετήσετε  
υλικά

3

## ΣΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

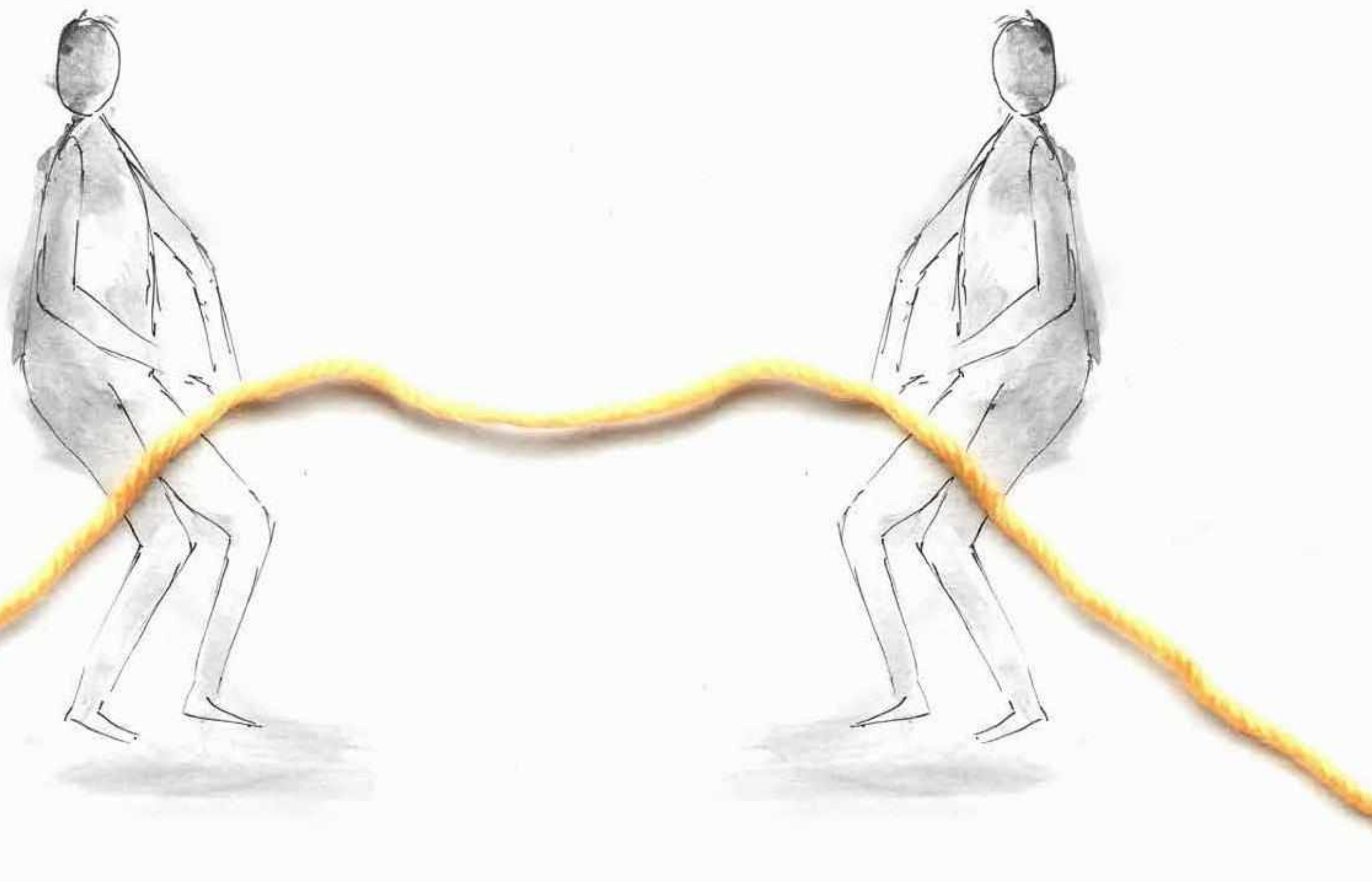
Εξηγείστε στον αγαπημένο σας τι πρόκειται να κάνετε μαζί με ήρεμο και διασκεδαστικό τρόπο.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΜΠΑΛΟΝΙ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ)

Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί στο τραπέζι ή στο χώρο δίπλα από το τραπέζι. Πετάξτε το μπαλόνι στον αέρα. Προσπαθήστε μαζί να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα και ενθαρρύνετε το στοιχείο της διασκέδασης και του γέλιου σε αυτό που κάνετε.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Τοποθετείτε στο τραπέζι όλα τα υλικά (αισθητηριακά αντικείμενα ,το ποίημα, και την πρωτότυπη ιστορία από τις καρτ ποστάλ) από τις προηγούμενες δραστηριότητες που κάνατε μαζί. Σκεφτείτε για λίγο τι εξερευνήσατε και τι δημιουργήσατε. Τιμήστε το επίτευγμά σας .



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – ΑΣΚΗΣΗ ΡΥΘΜΟΥ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Θυμηθείτε ότι αυτό είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα. Δεν πρόκειται για σωστό ή λάθος. Τα λάθη ενθαρρύνονται και γιορτάζονται.

1

Χτυπήστε το τραπέζι εναλλάξ χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια π.χ. αριστερό χέρι- χτυπά το τραπέζι, δεξί χέρι- χτυπά το τραπέζι.

2

Τώρα, ζητήστε από τον αγαπημένο σας να επαναλάβει τη σύντομη ακολουθία - αριστερό χέρι-χτυπά το τραπέζι, δεξί χέρι-χτυπά το τραπέζι.

3

Επαναλάβετε τη δραστηριότητα, ζητώντας από τον αγαπημένο σας να ξεκινήσει πρώτος και να αντιγράψετε εσείς την ίδια ακολουθία.

4

Επαναλάβετε την δραστηριότητα ξανά και ξανά, έτσι ώστε εσείς και ο αγαπημένος σας να αντιγράψετε και να δημιουργείτε ταυτόχρονα ρυθμούς.

6

Πάρτε σειρά και καθοδηγήστε μία εσείς μία ο αγαπημένος σας εναλλάξ.

5

Επαναλάβετε τα παραπάνω, προσθέτοντας στην δραστηριότητα και χειροκροτήματα π.χ. χτύπημα χεριών στο τραπέζι 3 φορές ,χειροκρότημα 2 φορές.

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4–ΚΑΛΕΣΜΑ ΚΑΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ

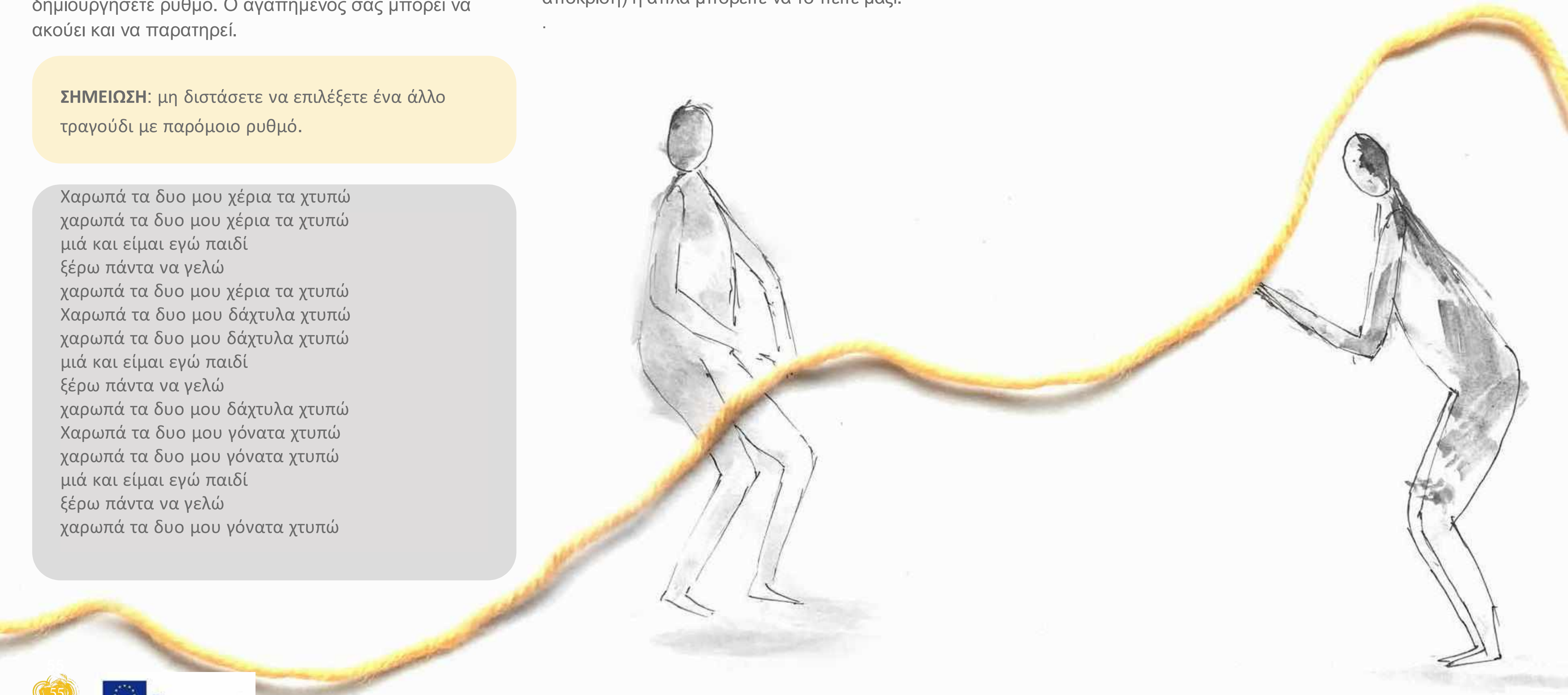
Τώρα πείτε το ακόλουθο γνωστό παιδικό τραγούδι, καθώς χτυπάτε τα χέρια σας στο τραπέζι για να δημιουργήσετε ρυθμό. Ο αγαπημένος σας μπορεί να ακούει και να παρατηρεί.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** μη διστάσετε να επιλέξετε ένα άλλο τραγούδι με παρόμοιο ρυθμό.

Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ  
χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ  
μιά και είμαι εγώ παιδί  
ξέρω πάντα να γελώ  
χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ  
Χαρωπά τα δυο μου δάχτυλα χτυπώ  
χαρωπά τα δυο μου δάχτυλα χτυπώ  
μιά και είμαι εγώ παιδί  
ξέρω πάντα να γελώ  
χαρωπά τα δυο μου δάχτυλα χτυπώ  
Χαρωπά τα δυο μου γόνατα χτυπώ  
χαρωπά τα δυο μου γόνατα χτυπώ  
μιά και είμαι εγώ παιδί  
ξέρω πάντα να γελώ  
χαρωπά τα δυο μου γόνατα χτυπώ

Τώρα, πείτε το τραγούδι ξανά, ενσωματώνοντας κινήσεις, παλαμάκια, χτυπήματα στο τραπέζι κτλ. ενθαρρύνοντας τον αγαπημένο σας να αντιγράψει αυτό που κάνετε.

Τώρα μπορείτε να επιλέξετε να ακούσετε τον αγαπημένο σας να λέει το τραγούδι (κάλεσμα και απόκριση) ή απλά μπορείτε να το πείτε μαζί.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 – ΚΑΛΕΣΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΟ ΠΟΙΗΜΑ

Τώρα διαβάστε το παρακάτω ποίημα στον αγαπημένο σας μία φορά

### “Σ’ αγαπώ”, Μυρτιώτισσα

Σ’ αγαπώ δεν μπορώ  
τίποτ’ άλλο να πω  
πιο βαθύ, πιο απλό,  
πιο μεγάλο!

Μπρος στα πόδια σου εδώ  
με λαχτάρα σκορπώ  
τον πολύφυλλο ανθό  
της ζωής μου.

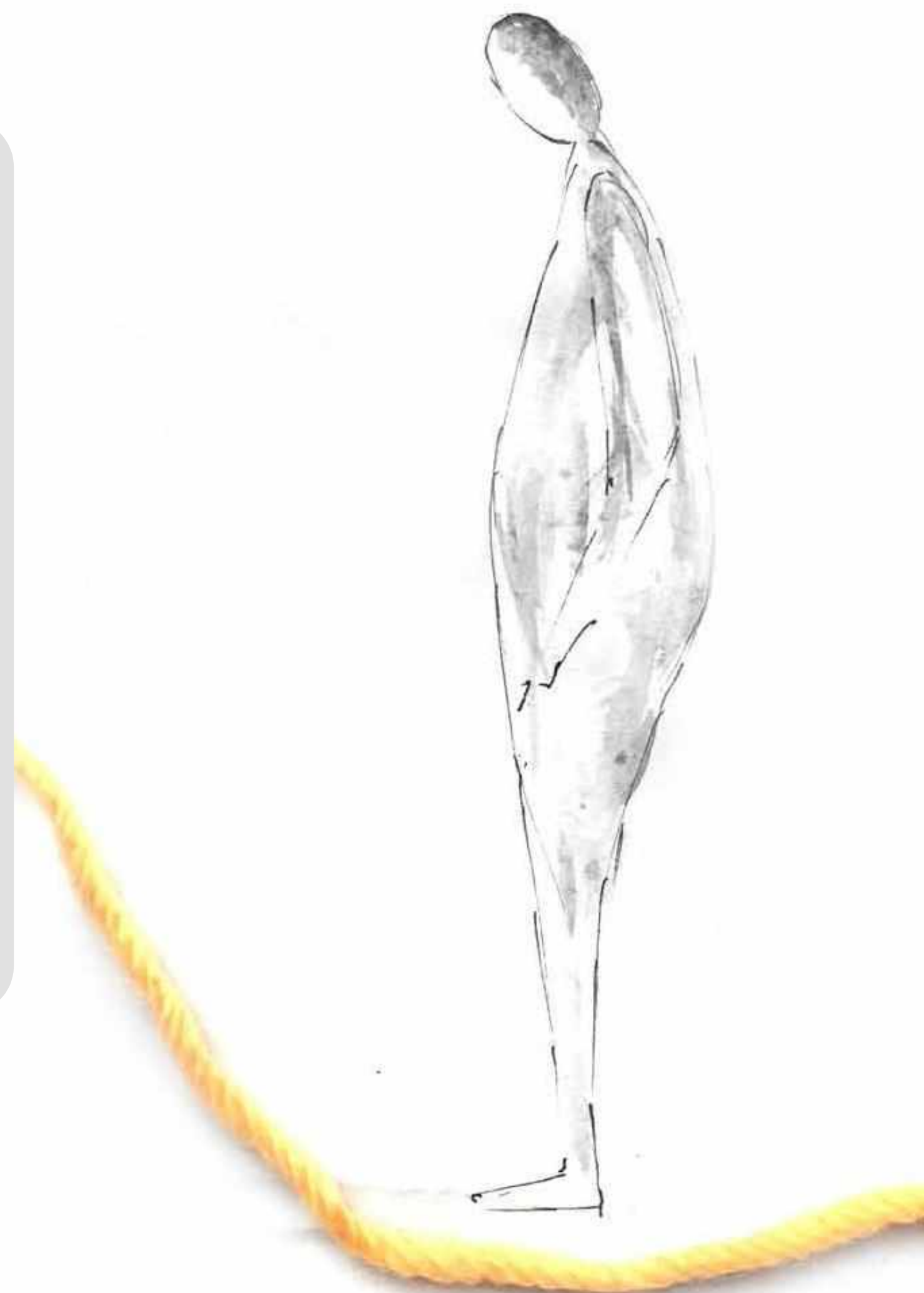
Ω, μελίτσι μου, πιες  
απ’ αυτόν τις γλυκές,  
τις αγνές ευωδιές  
της ψυχής μου!

Και η καρδιά μου σκιρτά  
κι όλη ζήλια ζητά  
να σου γίνει ως αυτά  
προσκεφάλι  
ενώ δίπλα σου εγώ  
τη ζωή θ’ αγροικώ  
να κυλάει στο ρυθμό  
της καρδιάς σου!

Σ’ αγαπώ· τί μπορώ,  
Ακριβέ, να σου πω  
πιο βαθύ, πιο απλό,  
πιο μεγάλο;

Now Τώρα διαβάστε κάθε πρόταση του ποιήματος ξανά ενθαρρύνοντας τον αγαπημένο σας να επαναλαμβάνει κάθε πρόταση που λέτε (κάλεσμα και απόκριση).

Αυτό μπορεί να επαναληφθεί, προσθέτοντας δράσεις, χτυπήματα, εκφράσεις κ.λπ





## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΕΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΠΟΙΗΜΑΤΟΣ

Ο χαρακτήρας του ποιήματος θα βασίζεται σε έναν από τους χαρακτήρες που δημιουργήσατε μαζί στην εικονογραφική ιστορία στο “Μοιράζομαι την στιγμή” : Περιπέτεια 2.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ποίημα μπορεί να είναι κάτι αστείο ή ανόητο, παρόμοιο με το ποίημα που έχετε απαγγείλει προηγουμένως.

Τώρα διαβάστε και υπενθυμίστε στον αγαπημένο σας την ιστορία της εικόνας που δημιουργήσατε μαζί προηγουμένως.

Μαζί θα δημιουργήσετε ένα ποίημα για κάτι που συμβαίνει σε έναν χαρακτήρα από την ιστορία της εικόνας σας.

Πρώτα θα κάνετε μια γενική συζήτηση για το συμβάν / περιστατικό που θα συμβεί στην ιστορία.

Αποφασίστε το συμβάν.

Αποφασίστε το όνομα του χαρακτήρα.

Δώστε έναν τίτλο στο ποίημα με βάση το όνομα του χαρακτήρα και το γεγονός π.χ. «Μυρτώ- Την ημέρα που έπεσε στο συντριβάνι».

Τώρα χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες οδηγίες για να γράψετε το ποίημα του χαρακτήρα μαζί:

:

- Περιγράψτε την ημέρα
- Περιγράψτε την φυσική εμφάνιση του χαρακτήρα, π.χ. κόκκινα μαλλιά, κίτρινο φόρεμα
- Περιγράψτε την προσωπικότητα του χαρακτήρα, π.χ. Ευγενικός, αστείος
- Περιγράψτε τα συναισθήματα του χαρακτήρα
- Περιγράψτε το συμβάν π.χ. Έπεσε στο συντριβάνι
- Τι συνέβη μετά.
- Το τέλος.

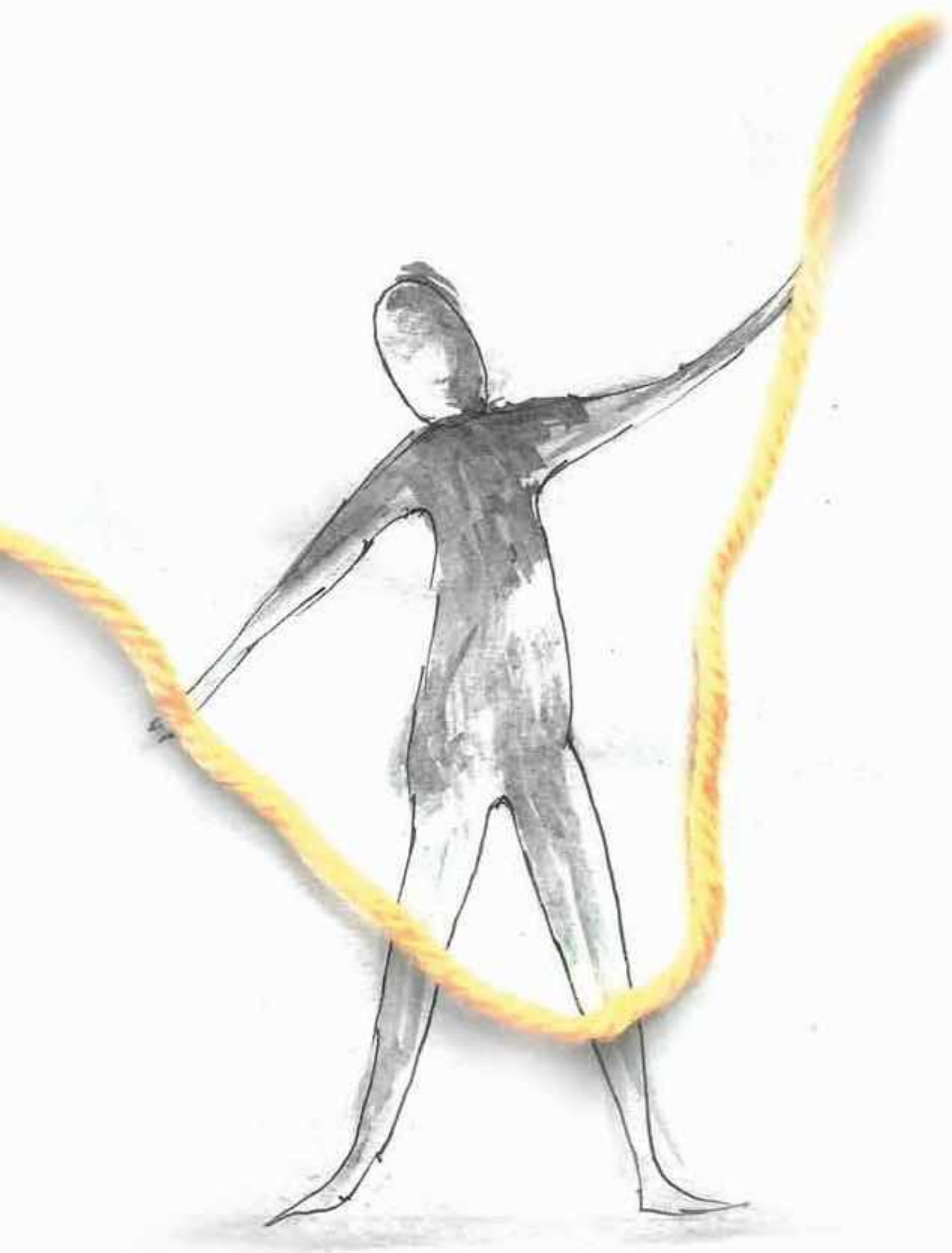
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο ρυθμός ενθαρρύνεται αλλά δεν είναι απαραίτητος για να γράψετε το ποίημα.



Διαβάστε το ποίημα ενθαρρύνοντας τον αγαπημένο σας να επαναλαμβάνει τις προτάσεις σας όπως πριν.



Ως συγγραφείς, υπογράψτε τώρα το ποίημα.

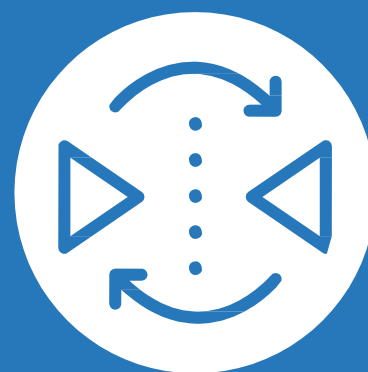
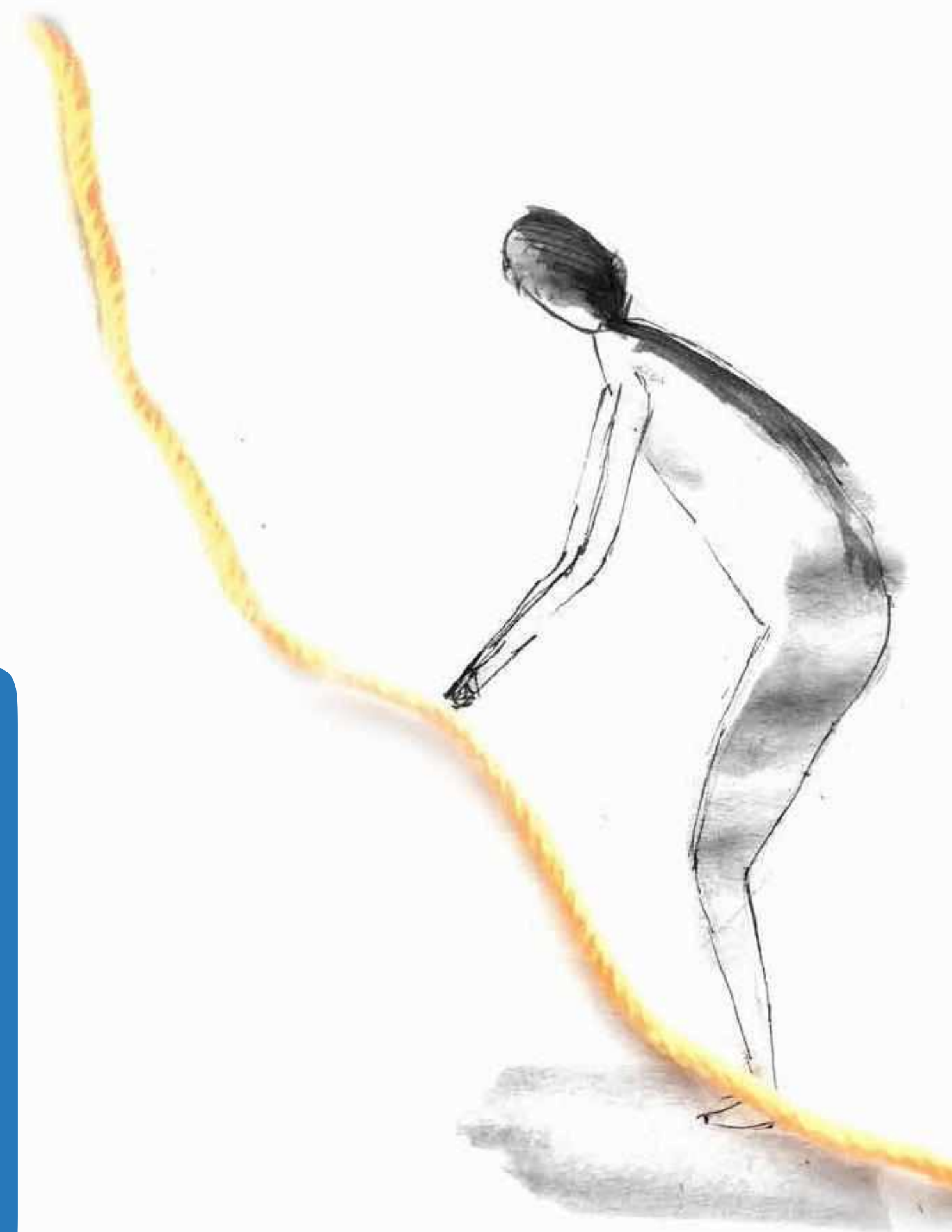


## ΤΕΛΟΣ

Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον για την καλή δουλειά που κάνατε μαζί δημιουργώντας το ποίημα.

Για να ολοκληρώσετε την περιπέτεια, τοποθετήστε μαζί τα υλικά που χρησιμοποιήσατε στο κουτί "Μοιράζομαι την στιγμή".

Μπορείτε να δείτε τα περιεχόμενα του κουτιού οποιαδήποτε στιγμή το θελήσετε.



### ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Στον δικό σας χρόνο, σκεφτείτε τη δραστηριότητα που ολοκληρώσατε μαζί  
δείτε τον

[Χρόνο αναστοχασμού στην περιπέτεια 1.](#)



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ;

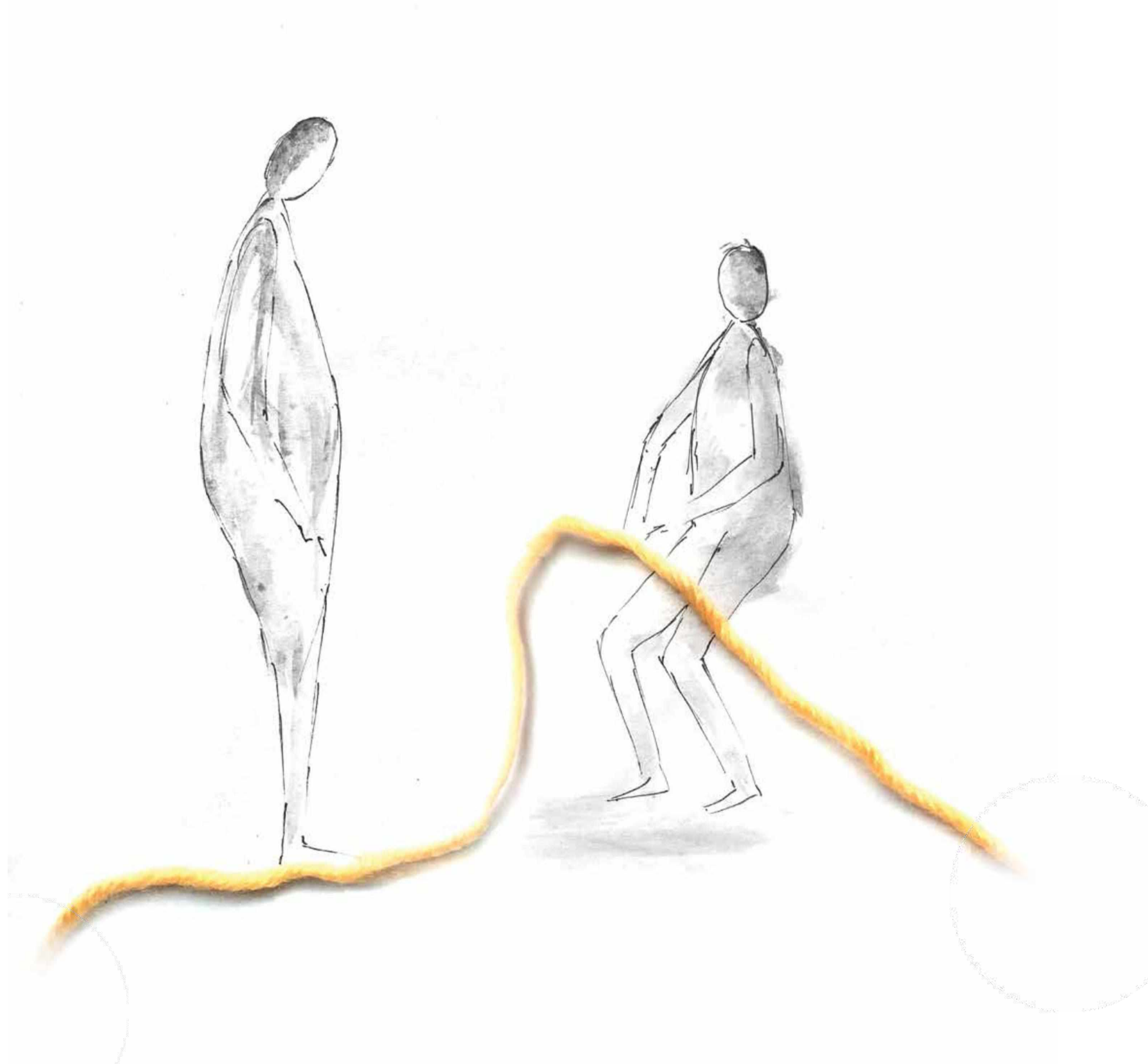
Οι Εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας μπορούν να βοηθήσουν τα μέλη της οικογένειας στο ρόλο της φροντίδας και της υποστήριξης των ατόμων με άνοια. Απλοποιώντας τις προφορικές και γραπτές μορφές επικοινωνίας και συνήθως χρησιμοποιώντας οπτικά στοιχεία επιτρέπουν στα άτομα με προβλήματα επικοινωνίας να αυξήσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες και να δημιουργήσουν επιπλέον ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση.

**Περιπέτεια 4:** Βιβλίο αναμνήσεων: “Η ιστορία της ζωής μου”

**Περιπέτεια 5:** Πορτοφόλι επικοινωνίας

**Περιπέτεια 6:** Πίνακες επικοινωνίας

**Περιπέτεια 7:** Γράφω λέξεις στον αέρα

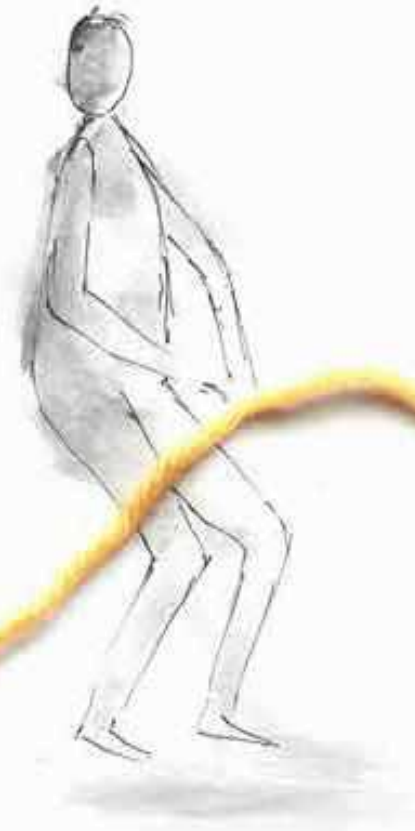


# ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 4: ΒΙΒΛΙΟ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Συμβουλές για το  
πλαίσιο:  
Η προετοιμασία  
είναι το κλειδί.

1



Επιλέξτε ένα χαλαρό περιβάλλον  
όπου εσείς και ο αγαπημένος σας  
αισθάνεστε άνετα και υπάρχει  
τραπέζι π.χ. στην κουζίνα, στο  
σαλόνι κτλ. για να τοποθετήσετε  
επάνω τα υλικά

3

Έχετε τα υλικά σας έτοιμα εκ  
των προτέρων:

2

- ✓ Ένα μεγάλο βιβλίο με κενές σελίδες για να τοποθετήσετε τις φωτογραφίες και να γράψετε τις περιγραφές
- ✓ Κόλλα ή σελοτέιπ για να κολλήσετε τις φωτογραφίες
- ✓ Φωτογραφίες του αγαπημένου σας προσώπου, των φίλων και της οικογένειάς σας
- ✓ Φωτογραφίες από γεγονότα της ζωής του αγαπημένου σας προσώπου. Οι εικόνες μπορεί να είναι από διακοπές, γενέθλια, γάμους κτλ.
- ✓ Στυλό

## ΣΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

Εξηγείστε στον αγαπημένο σας τι πρόκειται να κάνετε μαζί με ήρεμο και διασκεδαστικό τρόπο.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΙΚΟΝΩΝ

Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί στο τραπέζι ή στο χώρο δίπλα από το τραπέζι. Επιλέξτε τις φωτογραφίες που θέλετε να συμπεριλάβετε (μία φωτογραφία ανά σελίδα).

Δείτε όλες τις φωτογραφίες με το αγαπημένο σας πρόσωπο και προσπαθήστε να τις οργανώσετε με χρονολογική σειρά.

Θα πρέπει να προσθέσετε ένα μικρό κείμενο σε κάθε σελίδα. συζητήστε με τον αγαπημένο σας τον τρόπο με τον οποίο τραβήχτηκε η κάθε φωτογραφία και ποια θα ήταν η πιο κατάλληλη λεζάντα για κάθε φωτογραφία.

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Χρησιμοποιήστε φωτογραφίες που τα πρόσωπα διακρίνονται καθαρά ( κοντινές λήψεις προσώπων). Θα βοηθήσει τον αγαπημένο σας να δει καθαρά το άτομο στη φωτογραφία και να το αναγνωρίσει ευκολότερα.
- Χρησιμοποιήστε φωτογραφίες που αφηγούνται μια ιστορία για τον αγαπημένο σας, για παράδειγμα εάν ήταν αστυνομικός θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μια φωτογραφία όπου φοράει τη στολή του
- Αποφύγετε φωτογραφίες ανθρώπων που έχουν πεθάνει. Μπορεί να αναστατώσουν τον αγαπημένο σας (μπορεί να μην θυμάται ότι αυτό το πρόσωπο έχει πεθάνει) και πιθανόν να βιώσει ξανά αυτή την στενάχωρη στιγμή.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - Δημιουργία του βιβλίου αναμνήσεων

Κολλήστε τις φωτογραφίες στο βιβλίο και γράψτε μια σύντομη περιγραφή κοντά σε κάθε φωτογραφία.

Αφήστε αρκετό χώρο κοντά σε κάθε εικόνα για να γράψετε μια σύντομη περιγραφή.

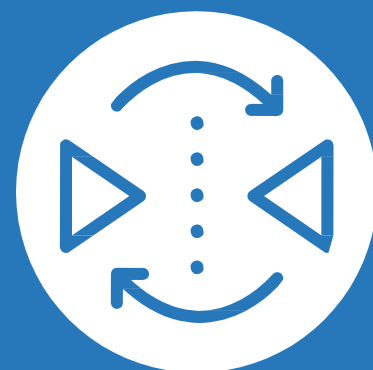
Αναφέρετε το όνομα του ατόμου στη φωτογραφία.

Σε περίπτωση που το άτομο στη φωτογραφία κάνει κάτι π.χ. ζωγραφική, πρέπει επίσης να αναφερθείτε στη δραστηριότητα που κάνει.

**Παράδειγμα: «Εδώ είναι η αδερφή σου η Άννα και ζωγραφίζει».**

## ΤΕΛΟΣ

Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον για την καλή δουλειά που κάνατε μαζί δημιουργώντας το βιβλίο αναμνησεων.



### ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Στον δικό σας χρόνο, σκεφτείτε τη δραστηριότητα που ολοκληρώσατε μαζί

Δείτε τον [Χρόνο αναστοχασμού στην περίπτωση 1.](#)

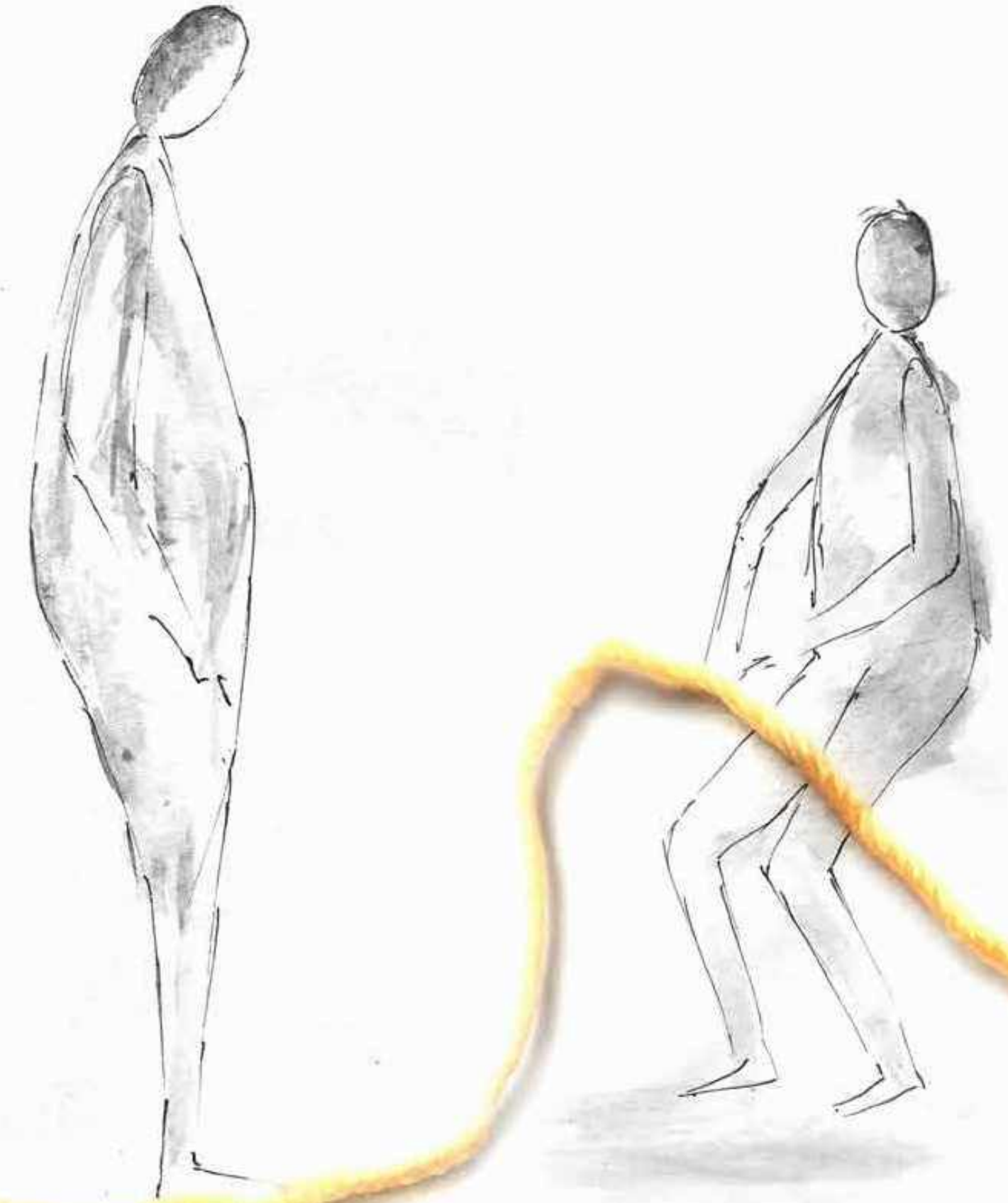
# Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕΛΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΠΟΥ ΔΟΚΙΜΑΣΑΝ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

«Είναι κάτι που ήθελα να κάνω εδώ και μήνες. Καταπληκτικός αριθμός φωτογραφιών και αναμνήσεων. Το βρήκαμε ενδιαφέρον και διασκεδαστικό (...). έχουμε περίπου 80 φωτογραφίες, γράψαμε μερικές λέξεις μαζί, είχαμε καλή συζήτηση και διασκεδάσαμε μέχρι στιγμής (...) Ανυπομονώ πραγματικά να το ολοκληρώσω γιατί ελπίζω ότι θα είναι ενδιαφέρον για τη γυναίκα μου.

Επίσης, σκέφτηκα διάφορα αναμνηστικά στοιχεία για συζήτηση ταυτόχρονα..έχω κάποιες ιδέες»

## Συμβουλή για τα μέλη της οικογένειας :

Πάρτε το χρόνο σας με αυτήν την περιπέτεια. Δεν χρειάζεται να τελειώσετε σε μία συνεδρία και όσο είναι διασκεδαστικό μπορείτε να επιλέξετε φωτογραφίες σε πολλές συνεδρίες.



# ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 5: ΠΟΡΤΟΦΟΛΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Συμβουλές για το πλαίσιο:  
Η προετοιμασία είναι το κλειδί.

1

Επιλέξτε ένα χαλαρό περιβάλλον όπου εσείς και ο αγαπημένος σας αισθάνεστε άνετα και υπάρχει τραπέζι π.χ. στην κουζίνα, στο σαλόνι κτλ. για να τοποθετήσετε επάνω τα υλικά

3

2

2

Έχετε τα υλικά σας έτοιμα εκ των προτέρων:

- ✓ Χαρτί και στυλό (ή υπολογιστή με εκτυπωτή)
- ✓ Κάρτες ευρητηρίου
- ✓ Οικογενειακές φωτογραφίες ή άλλες εικόνες ανάλογα με τις ανάγκες σας
- ✓ Πλαστικό πορτοφόλι
- ✓ Πλαστικά διαχωριστικά με χρωματιστές θηλιές.





## ΣΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

Εξηγείστε στον αγαπημένο σας τι πρόκειται να κάνετε μαζί με ήρεμο και διασκεδαστικό τρόπο.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Αρχικά προσδιορίστε 3 σημαντικά θέματα όπου το αγαπημένο σας πρόσωπο αντιμετωπίζει μνημονικές δυσκολίες.

Παράδειγμα:

Η ΗΜΕΡΑ ΜΟΥ

Η ΖΩΗ ΜΟΥ

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

Δημιουργήστε μια λίστα γεγονότων για αυτά τα 3 σημαντικά θέματα που επιλέξατε

**Παράδειγμα** για ένα θέμα όπως «Η μέρα μου»:

Πότε ξυπνάει;

Τι κάνει στη συνέχεια;

Τι του αρέσει να τρώει για πρωινό;



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Επιλέξτε τα 10 πιο σχετικά γεγονότα για κάθε θέμα δυσκολίας και δημιουργήστε 10 απλές δηλωτικές προτάσεις που εκπροσωπούν αυτά τα γεγονότα.

Παράδειγμα:

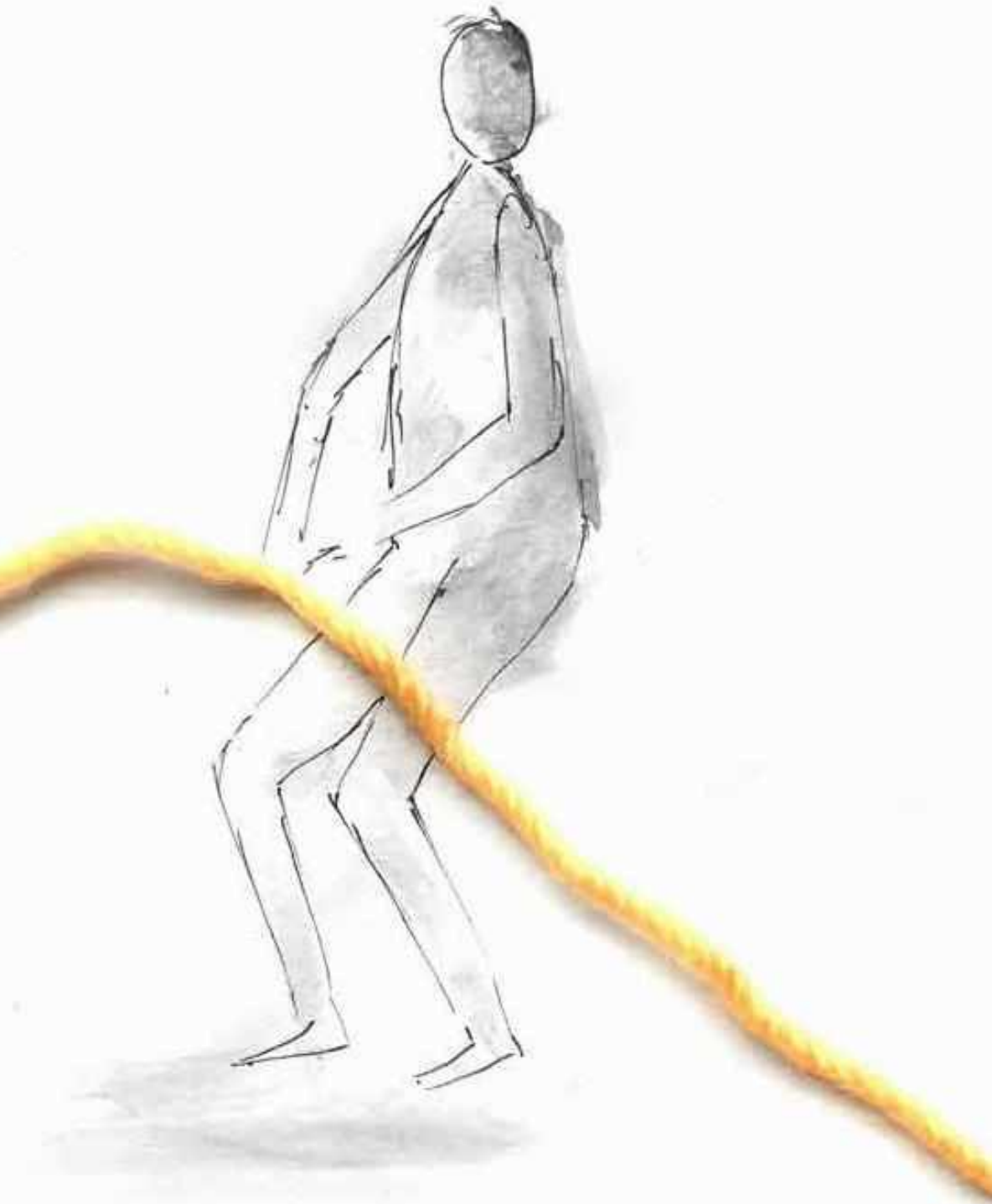
Για το θέμα “Η ημέρα μου”

1. “Σηκώνομαι και ντύνομαι στις 9.00 π.μ”

2. “Μετά τρώω πρωινό”

3. “Όταν τελειώσω πλένω τα πιάτα”

4. κ.λπ.



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Επιλέξτε φωτογραφίες από το οικογενειακό σας άλμπουμ για να τις ταιριάξετε με τις 10 απλές προτάσεις.

Για θέματα που είναι δύσκολο να απεικονιστούν με μια οικογενειακή φωτογραφία (για παράδειγμα πρωινό ή γιατρό) μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια ζωγραφιά ή μία εικόνα.



Σηκώνομαι και  
ντύνομαι στις 9.00  
π.μ.



Μετά τρώω πρωινό

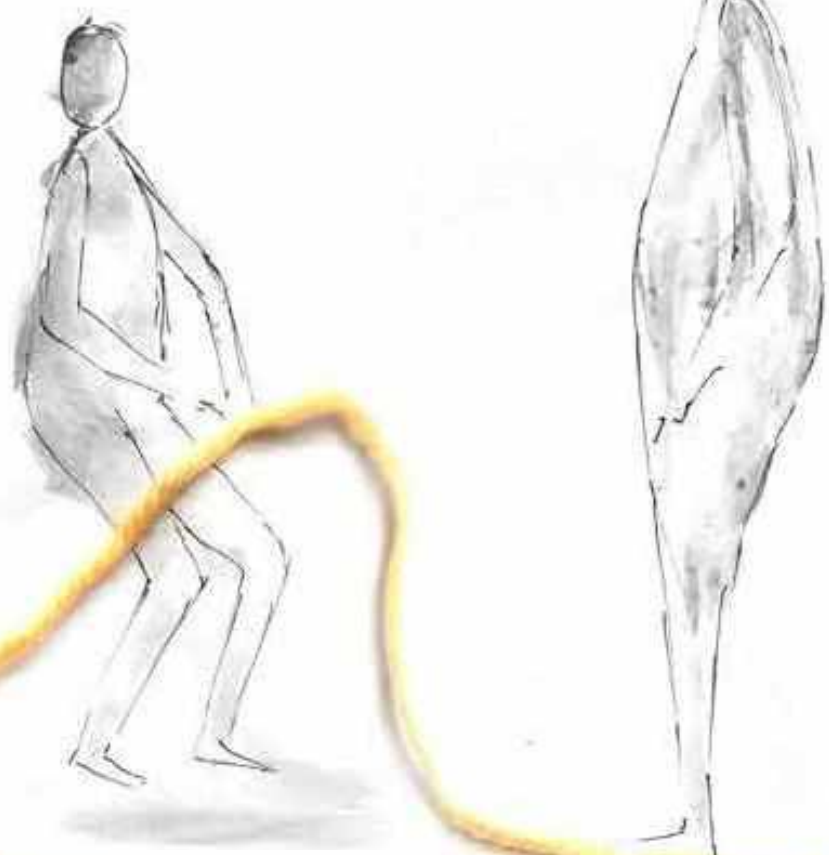


Όταν τελειώσω  
πλένω τα πιάτα

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

##### Δημιουργήστε το πορτοφόλι

- ✓ Τακτοποιήστε τις προτάσεις και τις εικόνες σαν κάρτες ευρετηρίου.
- ✓ Τοποθετήστε τις κάρτες σε ένα πλαστικό πορτοφόλι
- ✓ Χρησιμοποιήστε χρωματιστά πλαστικά διαχωριστικά για να διαχωρίσετε τα τρία θέματα
- ✓ Στην περίπτωση που κάποιος δεν μπορεί να διαχειριστεί ένα σύστημα καρτελών, κάθε θέμα μπορεί να έχει το δικό του ξεχωριστό πορτοφόλι.



#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

##### Βοηθήστε το άτομο που φροντίζετε να εξοικειωθεί με το πορτοφόλι

- ✓ Ξεκινήστε λέγοντας: "Τώρα πρόκειται να εξασκηθούμε κάνοντας μία συζήτηση. Αυτό το πορτοφόλι έχει εικόνες και προτάσεις που μπορείς να δείς και να σε βοηθήσουν να θυμηθείς τι θέλεις να πεις. Άνοιξε το στην πρώτη σελίδα. Ας μιλήσουμε για την ημέρα σου. Πώς ήταν η μέρα σου σήμερα;" (Η υπογραμμισμένη φράση μπορεί να αντικατασταθεί με ένα από τα θέματα που έχετε επιλέξει εσείς για το πορτοφόλι σας).
- ✓ Επιβραβεύστε τον αγαπημένο σας για την σωστή ανάγνωση των φράσεων και για την ακριβή επεξεργασία των προτάσεων, εάν είναι δυνατόν επεκτείνετε τις προτάσεις.
- ✓ Εάν διακοπεί η επικοινωνία μετά από αυτό, ζητήστε από τον αγαπημένο σας να διαβάσει την επόμενη πρόταση για να συνεχίσετε το θέμα της συζήτησης (πείτε "Περίμενε, διάβασε αυτό").
- ✓ Εάν δεν μπορούν να συμμετέχουν στη συνομιλία, διαβάστε την επόμενη πρόταση δυνατά και ενθαρρύνετε τους διαβάζοντας μαζί τις προτάσεις.

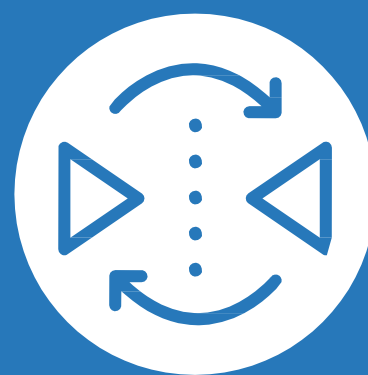
- ✓ Συνεχίστε την εξάσκηση έως ότου ο αγαπημένος αισθάνεται άνετα να χρησιμοποιήσει το πορτοφόλι και μπορεί να διαβάσει και τις 10 προτάσεις από τα 3 θέματα.

#### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Ενθαρρύνετε τον αγαπημένο σας να χρησιμοποιεί συχνά το πορτοφόλι επικοινωνίας και με άλλους συνομιλητές
- Λάβετε υπόψη και τις άλλες τεχνικές επικοινωνίας που έχετε μάθει για να υποστηρίξετε την επικοινωνία σας με τον αγαπημένο σας όταν χρησιμοποιείτε το πορτοφόλι επικοινωνίας.
- Αν σας αρέσει η ιδέα και σας βοηθάει, δεν χρειάζεται να σταματήσετε στα 3 θέματα. Χρησιμοποιήστε περισσότερα θέματα και ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας να βοηθήσουν.

## ΤΕΛΟΣ

Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον για την καλή δουλειά που κάνατε δημιουργώντας το πορτοφόλι επικοινωνίας.



### ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Στον δικό σας χρόνο, σκεφτείτε τη δραστηριότητα που ολοκληρώσατε μαζί

Δείτε τον [Χρόνο αναστοχασμού στην περιπέτεια 1.](#)

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ  
ΜΕΘΟΔΟΙ  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 6:  
ΠΙΝΑΚΕΣ  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Συμβουλές για το  
πλαίσιο:  
Η προετοιμασία  
είναι το κλειδί.

1

2

Έχετε τα υλικά σας έτοιμα εκ των προτέρων:

- ✓ A4 ή A3 φύλλο χαρτιού
- ✓ Στυλό/μαρκαδόρο
- ✓ Κάρτες
- ✓ Φωτογραφίες ή εικόνες

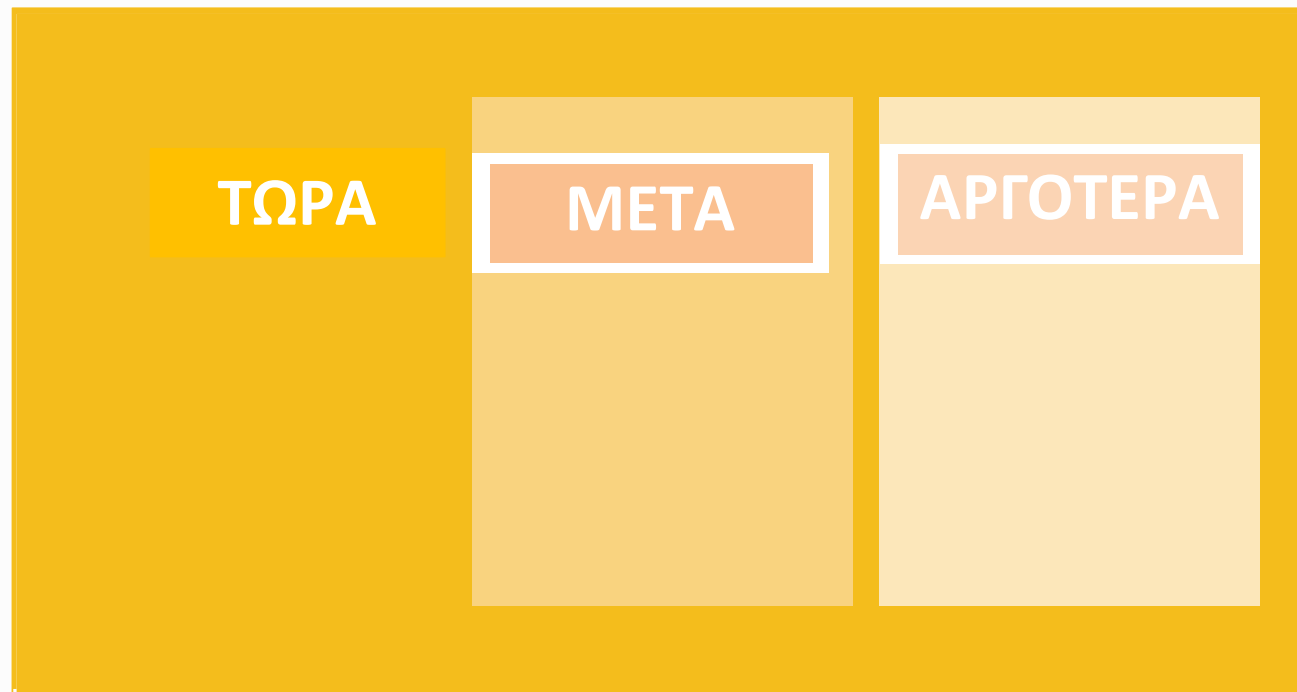
Όποιος χώρος  
εξυπηρετεί για να  
πραγματοποιηθεί η  
επικοινωνία.

3

## ΣΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

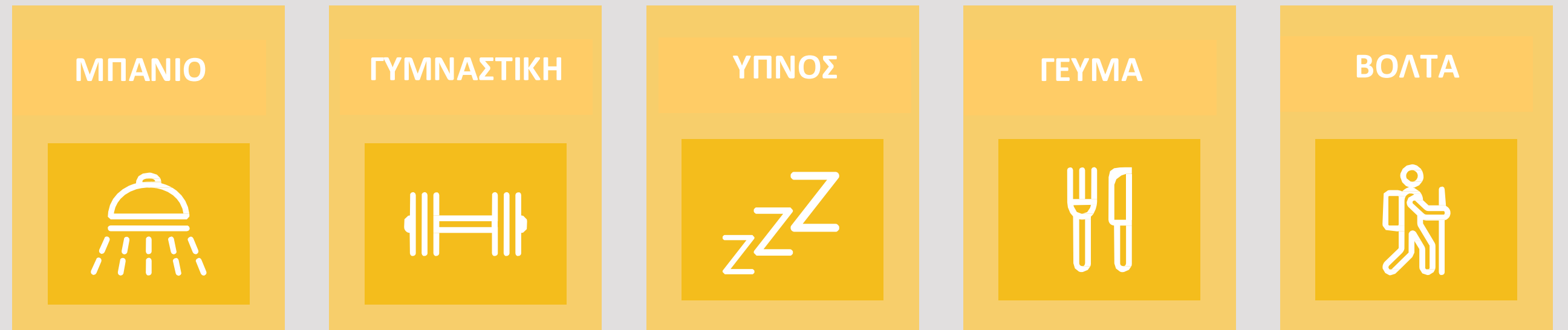
Σε ένα φύλλο χαρτί ή σε καρτες από χαρτόνι (μέγεθος Α3) ζωγραφίστε 3 πλαίσια με τις λέξεις "Τώρα", "Μετά" και "Αργότερα" ή "Τώρα" και "Όχι τώρα".



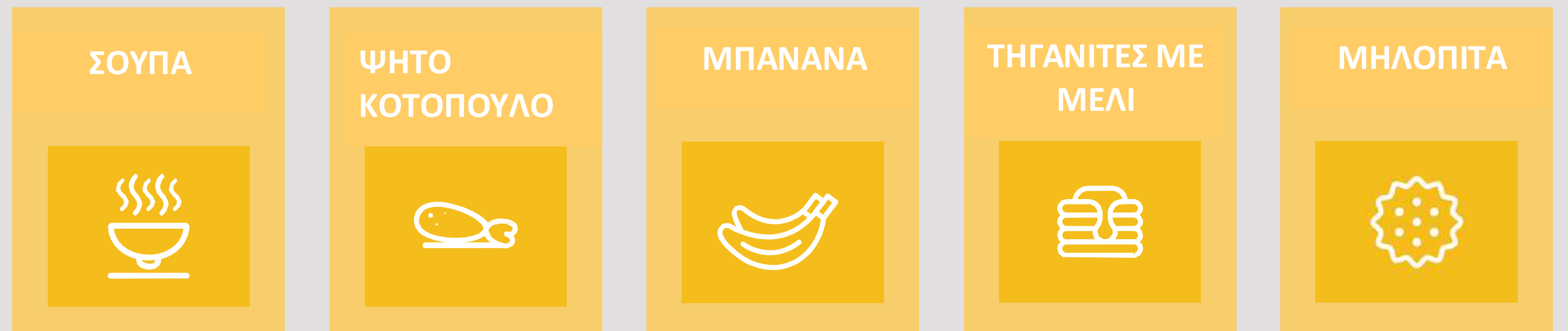
### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Δημιουργήστε πολλές κάρτες με εικόνες και λέξεις (με έντονη γραφή, μεγάλη και ευανάγνωστη γραμματοσειρά).

#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ



#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΦΑΓΗΤΟ



## ACTIVITY 3

### Πως χρησιμοποιείτε ο πίνακας επικοινωνίας

Ρωτήστε τον αγαπημένο σας τι θα ήθελε να κάνει τώρα, για παράδειγμα "θέλεις να φας τώρα ή αργότερα;" και συγχρόνως δείχνετε την κάρτα με την εικόνα "Γευμα".

Αφήστε τον αγαπημένο σας να απαντήσει ή να δείξει αν θέλει να το κάνει "Τώρα", "Μετά" ή "Αργότερα"

Εάν ο αγαπημένος σας πεί ότι θα ήθελε να φάει μετά ή αργότερα, ρωτήστε τι θα ήθελε να κάνει τώρα, για παράδειγμα «θέλεις να πάμε για περπάτημα τώρα;»

Εάν ο αγαπημένος σας πεί ότι θα ήθελε να φάει τώρα, ρωτήστε τι θα ήθελε να κάνει μετά ή αργότερα, για παράδειγμα «θέλεις να πάμε για περπάτημα μετά;»

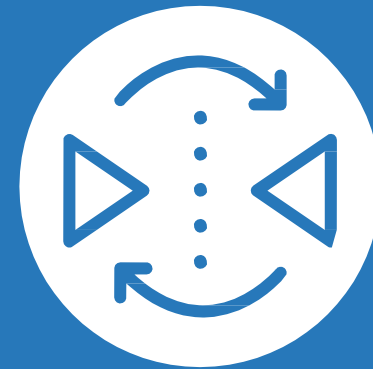
#### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Οι κάρτες με εικόνες και λέξεις θα μπορούσαν είτε να σχεδιαστούν σε υπολογιστή και να τυπωθούν, είτε απλά να τις γράψετε σε απλό/έγχρωμο χαρτί
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φωτογραφίες, να σχεδιάσετε εικόνες ή να κατεβάσετε εικόνες δωρεάν από το διαδίκτυο
- Βεβαιωθείτε ότι οι λέξεις είναι με έντονη γραφή, ευανάγνωστες και με μεγάλη γραμματοσειρά



## ΤΕΛΟΣ

Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον για την καλή δουλειά που κάνατε δημιουργώντας τους πίνακες επικοινωνίας.



### ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Στον δικό σας χρόνο, σκεφτείτε τη δραστηριότητα που ολοκληρώσατε μαζί

Δείτε τον [Χρόνο αναστοχασμού](#) στην [περιπέτεια 1](#).



# ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ 7: ΓΡΑΦΩ ΛΕΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Συμβουλές για το  
πλαίσιο:  
Η προετοιμασία  
είναι το κλειδί

1

2

ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΣΑΣ ΕΤΟΙΜΑ ΕΚ  
ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ:



Κάρτες στις οποίες θα γράψετε τις λέξεις που θέλετε για την εκπαίδευση



Εικόνες φαγητών για πρωινό, μεσημεριανό κτλ.



Προετοιμάστε τις κάρτες στις οποίες θα γράψετε τις λέξεις των  
ειδών για πρωινό, όπως

ΤΟΣΤ

ΑΥΓΑ

ΜΠΕΙΚΟΝ

ΧΥΜΟΣ

Προετοιμάστε εικόνες με είδη που προσφέρονται  
συνήθως για πρωινό, όπως στην εικόνα δεξιά:



Όποιος χώρος  
εξυπηρετεί για να  
πραγματοποιηθεί η  
επικοινωνία

3

## ΣΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

Εξηγείστε στον αγαπημένο σας ότι ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να εκφράσει τις προτιμήσεις του για το φαγητό, για παράδειγμα για το πρωινό που του αρέσει.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Πείτε την λέξη που θέλετε να εκπαιδευτεί ο αγαπημένος σας υπογραμμίζοντας την στην κάρτα χρησιμοποιώντας τα δύο σας δάχτυλα από αριστερά προς δεξιά (τοποθετήστε τα δάχτυλά σας κάτω από τη λέξη), ταυτόχρονα δείξτε του το πραγματικό είδος φαγητού π.χ. τοστ.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Το αγαπημένο σας πρόσωπο θα σχηματίσει τα γράμματα στον αέρα. Τότε εσείς όσο και ο αγαπημένος σας θα πρέπει να γράφετε την λέξη στον αέρα και κάτω από την λέξη στην κάρτα, ώστε τα δάχτυλά σας να μην εμποδίζουν την προβολή των γραμμάτων.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

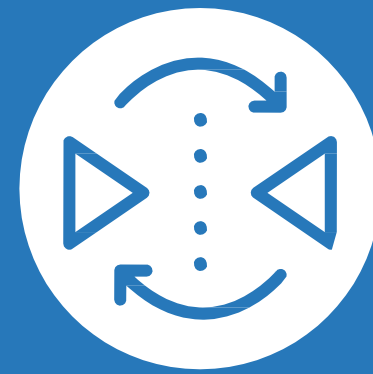
Στη συνέχεια, συλλαβίζετε τη λέξη δυνατά, και με τα δύο σας δάχτυλα «γράφετε στον αέρα» κάθε γραμμα που λέτε. Γράφετε στον αέρα τα γράμματα κάτω από την λέξη της κάρτας, αλλά δεν αγγίζετε ουσιαστικά την κάρτα.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Αφού γράψετε τη λέξη στον αέρα, πείτε την ξανά υπογραμμίζοντας την από αριστερά προς τα δεξιά. Αυτό θα το κάνετε πάντα και ταυτόχρονα θα δείχνετε το πραγματικό φαγητό π.χ. Το τοστ.

## ΤΕΛΟΣ

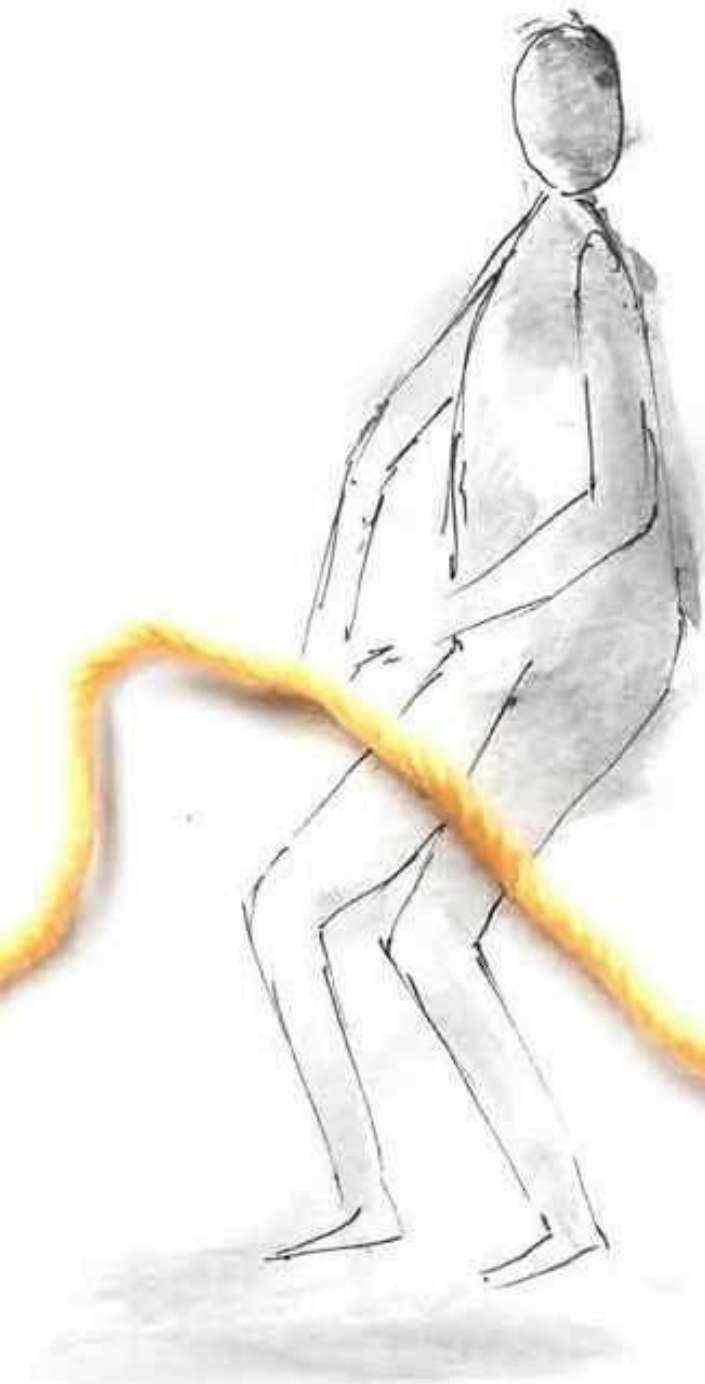
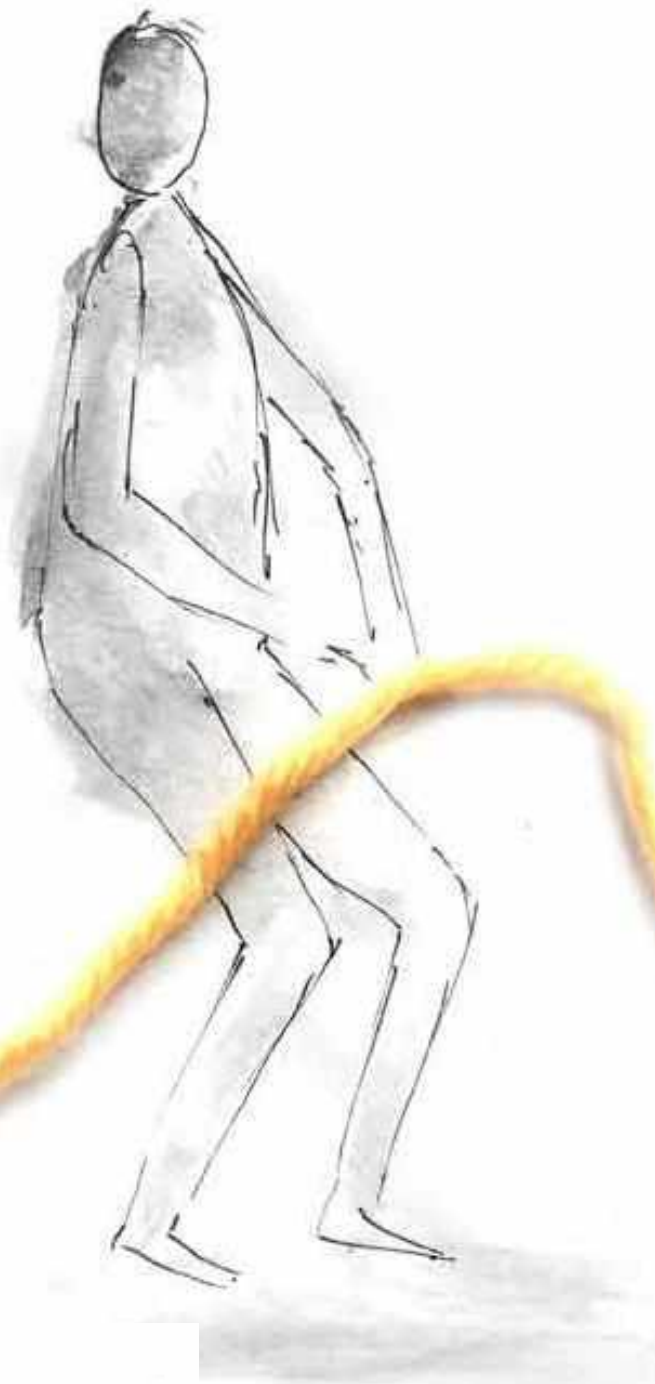
Συγχαρείτε ο ένας τον άλλον για την καλή δουλειά που κάνατε εκπαιδεύοντας τον αγαπημένο σας να γράφει λέξεις στον αέρα.



### ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

In Στον δικό σας χρόνο, σκεφτείτε τη δραστηριότητα που ολοκληρώσατε μαζί

Δείτε τον [Χρόνο αναστοχασμού](#) στην [περιπέτεια 1](#)



## ΠΗΓΕΣ:

No	Πηγές για Video	Σύνδεσμος	Πηγές
1	Βιβλίο αναμνήσεων	Click <a href="#">Here</a>	Ohio Council for Cognitive Health
2	Δημιουργώντας το βιβλίο αναμνήσεων	Click <a href="#">Here</a>	NIHSeniorHealth.gov
3	Πίνακες επικοινωνίας	Click <a href="#">Here</a>	
4	Πίνακες επικοινωνίας , Voice My Choice™ tool	Click <a href="#">Here</a>	Daughterly

No	Άλλες πηγές	Σύνδεσμος	Πηγές
1	<b>Βιβλίο αναμνήσεων</b> Το υπόδειγμα παρουσιάζει μια λίστα με κοινές ερωτήσεις και προτροπές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την παραγωγή ενός βιβλίου αναμνήσεων. Σε γενικές γραμμές, συνιστάται η χρήση θετικών πληροφοριών στο βιβλίο, αποφεύγοντας τυχόν θλιβερές καταστάσεις που μπορεί να ενοχλήσουν το άτομο με άνοια.	Click <a href="#">Here</a>	Dementia UK
2	<b>Δημιουργώντας το βιβλίο αναμνήσεων</b>	Click <a href="#">Here</a>	Best Alzheimer's Product
3	<b>Υπόδειγμα καρτών για άνοια</b>	Click <a href="#">Here</a>	Golden Carers
4	<b>Πορτοφόλι επικοινωνίας</b>	Click <a href="#">Here</a>	
5	<b>Άρνηση για μπάνιο</b>	Click <a href="#">Here</a>	Alzheimer's Society
6	<b>Μπάνιο</b>	Click <a href="#">Here</a>	Alzheimer's Association
7	<b>Φόρμα με συμβουλές για μπάνιο</b>	Click <a href="#">Here</a>	Family Caregiver
8	<b>18 συμβουλές για να βοηθήσετε κάποιον να κάνει μπάνιο</b>	Click <a href="#">Here</a>	Alliance Verywell Health
9	<b>Επαναληπτικές συμπεριφορές</b>	Click <a href="#">Here</a>	Alzheimer's Society
10	<b>Επανάληψη</b>	Click <a href="#">Here</a>	Alzheimer's Association
11	<b>Περιπλάνηση</b>	Click <a href="#">Here</a>	Alzheimer's Association
12	<b>Ψευδαισθήσεις</b>	Click <a href="#">Here</a>	Alzheimer's Association
13	<b>Διαχείριση των αλλαγών στην συμπεριφορά λόγω άνοιας</b>	Click <a href="#">Here</a>	NHS

A.Krishnamoorthy and D. Anderson, “**Managing challenging behavior in older adults with dementia,**” Prog. Neurol. Psychiatry, vol. 15, no. 3, pp. 20–26, 2011.

A. M. De Oliveira et al. (2015), “**Nonpharmacological interventions to reduce behavioral and psychological symptoms of dementia: A systematic review,**” Biomed Res. Int., vol. 2015.

Auriel A. May, Shakila Dada and Janice Murray (2019), **Review of AAC interventions in persons with dementia,** **International Journal of Language and Communication Disorders,** VOL. 00, NO. 0, 1–18

Bourgeois, M., Fried-Oken, M., & Rowland, C. (2010). **AAC Strategies and Tools for Persons with Dementia.** The Asha Leader, 15(2). <https://leader.pubs.asha.org/doi/10.1044/leader.FTR1.15032010.8>

Bourgeois, M.S., Camp, C.J., Antenucci, V. and Fox, K. (2016) **VoiceMyChoice™: Facilitating Understanding of Preferences of Residents with Dementia.** Advances in Aging Research, 5, 131- 141. <http://dx.doi.org/10.4236/aar.2016.56013>

Bourgeois, M.S. (2002), “**Where Is My Wife and When Am I Going Home?**” **The Challenge of Communicating with Persons with Dementia, Alzheimer’s care today,** <https://www.researchgate.net/publication/232161455>

Bourgeois, M.S. (2017), **Person-Centered Memory and Communication Strategies for Adults with Dementia, Topics in Language Disorders,** <https://www.researchgate.net/publication/320641614>

Cipriani, G., Vedovello, M., Ulivi, M., Nuti, A., Lucetti, C. (2013). **Repetitive and Stereotypic Phenomena and Dementia.** **American Journal of Alzheimer’s Disease & Other Dementias,** 28(3)

Elfrink, T. R., Zuidema, S. U., Kunz, M., & Westerhof, G. J. (2018). **Life story books for people with dementia: a systematic review.** **International Psychogeriatrics,** 30(12), 1797-1811. doi: 10.1017/s1041610218000376

Erasmus+ project team, Agreement no. 2018-1-RO01-KA204-049556 (June 2019), **The booklet “Life in a story: creative arts and storytelling use for people with Dementia and their carer partners in UK, Greece, Romania, Bulgaria and Ireland”**

Erasmus+ project team, Agreement no. 2018-1-RO01-KA204-049556 (January 2020) **Handbook for Training programme using creative drama and storytelling, targeting health and social care professionals for a better support for older people with Dementia.**

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Fried-Oken, M., Daniels, D., Ettinger, O., Mooney, A., Noethe, G., & Rowland, C. (2015). **What's on your mind? Conversation topics chosen by people with degenerative cognitive-linguistic disorders for communication boards.** *American journal of speech- language pathology*, 24(2), 272-280.

Fried-Oken, M., Daniels, D., Ettinger, O., Mooney, A., Noethe, G., & Rowland, C. (2015). **What's on Your Mind? Conversation Topics Chosen by People with Degenerative Cognitive-Linguistic Disorders for Communication Boards.** *AJSLP*, 24(2). doi: 10.1044/2015\_ AJSLP-14-0057

J.Andrews, **“Wandering’ and dementia,”** *Br. J. Community Nurs.*, vol. 22, no. 7, pp. 322–323, 2017.

Jane E. Brody, **Caring for the Alzheimer’s Caregiver’**, *New York Times*, February 17th, 2014.

K.Garland, E. Beer, B. Eppingstall, and D. W. O’Connor, **“A comparison of two treatments of agitated behavior in nursing home residents with dementia: Simulated family presence and preferred music,”** *Am. J. Geriatr. Psychiatry*, vol. 15, no. 6, pp. 514–521, 2007.

L. Markut and B. Beam-stratz, **“Caregiving Success at Your Fingertips Ten Warning Signs & Symptoms.”** [Online]. Available [here](#). [Accessed: 01-Apr-2020].

Lai, C.K.Y., Chi, I., & Kayser-Jones, J. (2004). **A randomized controlled trial of a specific reminiscence approach to promote the well-being of nursing home residents with dementia.** *International Psychogeriatrics*, 16(1), 33-49.doi: org/10.1017/ S1041610204000055

May, A. A., Dada, S., & Murray, J. (2019). Review of AAC interventions in persons with dementia. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 54(6), 857–874. <https://doi.org/10.1111/1460-6984.12491>

McKeown, J., Clarke, A. and Repper, J. (2006). **Life story work in health and social care: systematic literature review.** *Journal of Advanced Nursing*, 55(2), 237–247. doi: 10.1111/j.1365-2648.2006.03897.x.

Messias, Erick, Peseschkian, Hamid, Cagande, Consuelo (Eds.) (2020), **Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology**

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

M. MacAndrew, D. Brooks, and E. Beattie, “**NonPharmacological interventions for managing wandering in the community: A narrative review of the evidence base,**” *Heal. Soc. Care Community*, vol. 27, no. 2, pp. 306–319, 2019.

Morgan, S., & Woods, R.T. (2010). **Life review with people with dementia in care homes: A preliminary randomized controlled trial.** *Non-Pharmacological Therapies in Dementia*, 1(1), 43–60.

N. A. Neubauer, P. Azad-Khaneghah, A. Miguel-Cruz, and L. Liu, “**What do we know about strategies to manage dementia-related wandering? A scoping review,**” *Alzheimer’s Dement. Diagnosis, Assess. Dis. Monit.*, vol. 10, pp. 615–628, 2018.

N. A. Neubauer, N. Lapierre, A. Ríos-Rincón, A. Miguel-Cruz, J. Rousseau, and L. Liu, “**What do we know about technologies for dementia-related wandering? A scoping review,**” *Can. J. Occup. Ther.*, vol. 85, no. 3, pp. 196–208, 2018.

N. Cloak and Y. Al Khalili, “**Behavioral and Psychological Symptoms in Dementia (BPSD),**” StatPearls, 2020.

P. Subramaniam, B. Woods, and C. Whitaker (2014), “**Life review and life story books for people with mild to moderate dementia: A randomised controlled trial,**” *Aging Ment. Heal.*, vol. 18, no. 3, pp. 363–375.

R. C. Hamdy et al. (2018), “**Repetitive Questioning Exasperates Caregivers,**” *Gerontol. Geriatr. Med.*, vol. 4, p. 233372141773891

R. C. Hamdy et al. (2018), “**Repetitive Questioning II,**” *Gerontol. Geriatr. Med.*, vol. 4, p. 233372141774019

R. F. Navarro and J. Favela (2011), “**Usability assessment of a pervasive system to assist caregivers in dealing with repetitive behaviors of patients with dementia,**” *ACM Int. Conf. Proceeding Ser.*

Stewart, K. (2017). **Managing Repetitious Behaviours in a Parent with Dementia.** Received April 2, 2020 from [here](#).

Suprakash Chaudhury (2010), **Hallucinations: Clinical aspects and management,** *Industrial Psychiatry Journal*, 19(1): 5–12, doi: 10.4103/0972-6748.77625



**SOCIAL MEDIA**

**TWITTER**

**FACEBOOK**

**STORY2REMEMBER.EU**

