



**Alzheimer**  
ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer &  
Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

# Υποστηρικτικές παρεμβάσεις

Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας



Υποστήριξη του ατόμου με άνοια καθώς αυξάνονται προοδευτικά οι ανάγκες του (UNECE, Policy Brief on Aging, No 16 (2015))



Φυσική άσκηση  
Διατροφή  
Κοινωνική συναναστροφή  
Νοητικά Ερεθίσματα

Illustration of two elderly people walking and two elderly people sitting together.

Αξιολόγηση μνήμης  
Αξιολόγηση οδήγησης  
Ψυχοεκπαίδευση ασθενούς  
Δραστηριότητες με νόημα  
Σχεδιασμός φροντίδας  
Επίβλεψη αγωγής  
Εκπαίδευση φροντιστή  
Υποστήριξη σε δεξιότητες καθημερινής ζωής  
Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και χρήση αποκαταστατικών στρατηγικών  
Δεξιότητες συντονισμού φροντίδας

Illustration of an elderly man reading a newspaper and an elderly woman sitting in a chair.

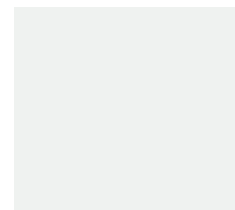
Δομημένες δραστηριότητες  
Διαχείριση θεμάτων συμπεριφοράς  
Συναισθηματική υποστήριξη  
Υποστήριξη στις δεξιότητες καθημερινής ζωής  
Τροποποιήσεις του σπιτιού  
Υποστήριξη/ εκπαίδευση φροντιστή  
Μείωση ρίσκου περιπλάνησης και πτώσεων

Illustration of two elderly people sitting in armchairs and two elderly people cooking at a grill.

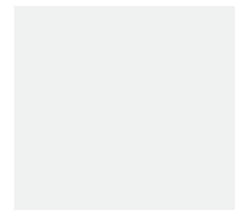
Ανακουφιστική φροντίδα  
Φροντίδα στη βάση της άνεσης  
Αισθητηριακές παρεμβάσεις  
Υποστήριξη φροντιστή

Illustration of two elderly people with a dog and an elderly woman sitting in a rocking chair.

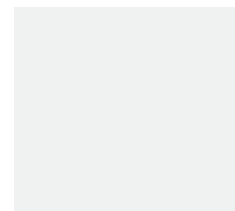
**Επιλέξτε τη μουσική που  
αρέσει στο άτομο που  
φροντίζετε!**



Ευελιξία



Μικρή προετοιμασία



Επανάληψη = ασφάλεια

(ΣΥΝ)ΑΚΡΟΑΣΗ  
ΜΟΥΣΙΚΗΣ





## Επιλέξτε ένα παιχνίδι με κάρτες όπως η κολτσίνα!

Απλοί κανόνες

Μικρή προετοιμασία

Διασκέδαση



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ  
ΚΑΡΤΕΣ

Κάντε μια βόλτα στο πάρκο!  
Κάντε γυμναστική, ταΐστε τα  
πουλιά, παρακολουθήστε τα  
παιδιά να παίζουν...

Ευελιξία

Κινητοποίηση

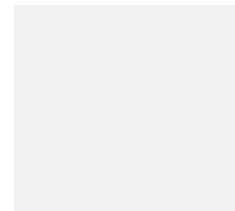
Κατάλληλο επίπεδο διέγερσης

ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

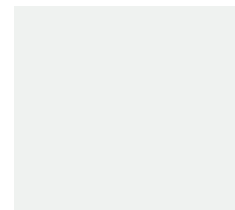




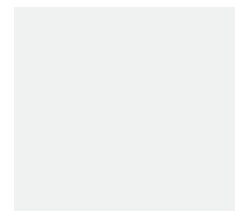
# Φτιάξτε παζλ και ενσφηνώματα! Κατάλληλο για εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους!



Νοητική ενδυνάμωση



Μικρή προετοιμασία

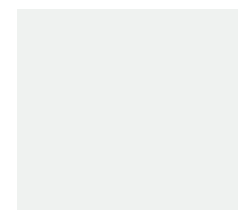


Επανάληψη = ασφάλεια

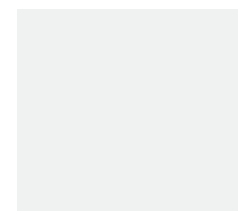


ΠΑΖΛ ΚΑΙ  
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ

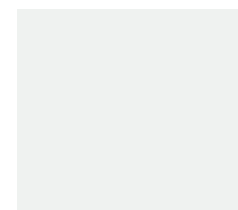
**Πλέξτε μάνταλα! Χρειάζεστε  
δυο βελόνες και οποιοδήποτε  
νήμα!**



Απλά υλικά



Μικρή προετοιμασία



Επανάληψη = ασφάλεια

ΠΛΕΞΙΜΟ  
ΜΑΝΤΑΛΑ





*Η φωτογραφία είναι από τη διαγενεακή δράση του φορέα "Το τρενάκι της μνήμης". Πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας το τουριστικό τρενάκι της Χαλκίδας, μεταξύ ατόμων με άνοια και μαθητών δημοτικού σχολείου.*

*Τα παιδιά και τα άτομα τρίτης ηλικίας, είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν σε θετικό πλαίσιο και να αλληλοεπιδράσουν συζητώντας για την πόλη τότε και σήμερα, περνώντας από τα σημεία ενδιαφέροντος.*



ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΤΑ  
ΜΕΣΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



Οι κούκλες δίνουν διάφορες επιλογές! Χτένισμα, ντύσιμο, ράψιμο ρούχων...

Φροντίδα

Μικρή προετοιμασία

Σύνδεση των γενεών

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ  
ΚΟΥΚΛΕΣ



Η θετική συμβολή στη ζωή των ατόμων τρίτης ηλικίας, προέρχεται από συζύγους, ενήλικα παιδιά, εγγόνια, ανίψια, πνευματικά παιδιά και τον κοντινό φιλικό περίγυρο.

Οι πόροι που προέρχονται από τις σχέσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικοί ώστε τα άτομα να αντισταθμίσουν τις στερεοτυπικά αρνητικές προσδοκίες της γήρανσης που αναφέρονται στη γνωστική και λειτουργική έκπτωση ως αναπόφευκτες για τα άτομα που γερνούν.

