

Τα Πρώτα βήματα στην Άνοια

Μέρος της συνεχιζόμενης κατάρτισης από την Later Life Training

Τι κάνουμε με αυτή την πληροφόρηση;

- Θα παρέχουμε μια περίληψη στις ομάδες που συμμετέχουν σε Επιτροπές Αξιολόγησης Υπηρεσιών Χρήστη (SURP's).
- Τη μοιραζόμαστε στην ιστοσελίδα της Later Life Training για να γιορτάζουμε την Εβδομάδα Ευαισθητοποίησης στην Άνοια.
- Θα τη μοιραστούμε με εκείνους τους ανθρώπους που εκπαιδεύουμε και με τους οποίους δουλεύουμε, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτών και διδασκάλων, διευθυντών κέντρων αναψυχής, ψυχαγωγίας, υγείας και φυσικής κατάστασης και άλλων που προωθούν τη σωματική δραστηριότητα.
- Τη μοιραζόμαστε με την Εταιρία της νόσου Alzheimer και άλλους οργανισμούς.

Επιπλέον πληροφόρηση

Η Later Life Training είναι μέλος της Dementia Action Alliance και εργάζεται προς την κατεύθυνση να γίνει Dementia Friendly.

**laterLife
training**

Later Life Training Ltd
Silver Cottage
Main Street
Killin
Perthshire FK21 8UT



<http://www.laterlifetraining.co.uk/>

<http://www.alzheimers.org.uk/>



GERIATRIC PHYSIOTHERAPY
SECTION OF PANHELLENIC
PHYSIOTHERAPIST'S ASSOCIATION

<http://www.psf.org.gr/geriatric>

Translated into Greek, under LLT's permission,
by the Geriatric section of
Panhellenic Physiotherapist's Association

Άνοια και σωματικές δραστηριότητες “Ας συζητήσουμε”

**laterLife
training**

ΑΝΟΙΑ

Εισαγωγή

Η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των Ατόμων που Ζουν Με Άνοια (AZMA), αλλά οι ίδιοι έχουν δυσκολίες και αντιμετωπίζουν προκλήσεις για να τα καταφέρουν. Υπάρχει έρευνα που μας βοηθά να κατανοήσουμε πως η άγνοια του γενικού πληθυσμού για την άνοια, η έλλειψη επίσημης ή άτυπης υποστήριξης καθώς και η έλλειψη των κατάλληλων δραστηριοτήτων αποτελούν μέρος αυτών των προκλήσεων. Τέτοιες έρευνες συχνά αποτελούν τη βάση για την κατανόηση του ρόλου της άσκησης στην άνοια, όμως περιλαμβάνουν γενικά συμπεράσματα και συμβουλές. Για να διερευνήσει κανείς τις ανάγκες ενός ατόμου και να εξατομικεύσει το πρόγραμμα άσκησης, χρειάζεται να μάθει τις ιδιαίτερες απαιτήσεις του, τα βιώματά του και τις συνήθειές του. Αυτό απαιτεί από αυτούς που θα προτείνουν σωματικές δραστηριότητες και άσκηση να «συζητήσουν» με τον πάσχοντα, για να διασφαλίσουν ότι η προσέγγισή τους είναι Ανθρωποκεντρική.

DAA Dementia
Action Alliance



Τι κάναμε

Εργαζόμενοι στις Επιτροπές Αξιολόγησης των Υπηρεσιών Χρήστη (SURP's) της τοπικής Εταιρείας για τη νόσο Alzheimer στην Αγγλία αναλάβαμε μια σειρά από ανεπίσημες συζητήσεις με ΑΖΜΑ για τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες. Ακούσαμε τις απόψεις τους, τα ενδιαφέροντά τους και τις εμπειρίες τους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στο να ξεκινήσουν και/ή να συνεχίσουν μια σειρά από σωματικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους στην άνοια.

Αυτό έγινε για να αναδείξει το εύρος από διαφορετικά παραδείγματα από αυτά τα ενδιαφέροντα και τις εμπειρίες.

Οι συζητήσεις μας ήταν για:

- Τι είδους δραστηριότητες σας αρέσει να κάνετε και γιατί;
- Έχετε «μαγικές στιγμές» να θυμάστε;
- Τι χρειάζεται να γίνει για να παραμείνετε δραστήριοι;
- Ποιές ήταν οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίσατε για να συμμετέχετε;
- Πώς μπορούν οι εκπαιδευτές, δάσκαλοι και προπονητές να παρέχουν καλύτερες ευκαιρίες για τους ανθρώπους που ζουν με άνοια;
- Τι άλλο θα μπορούσε να γίνει για να σας βοηθήσει;

Τα παραδείγματα των συζητήσεων που αναφέρονται δεν παρουσιάζονται ως ερευνητικά ευρήματα ή ως ολοκληρωμένη έρευνα των απόψεων των ΑΖΜΑ, απλώς δείχνουν την ποικιλία των σκέψεων, των στάσεων και των εμπειριών τους.



Ερμηνευτικά σχόλια

Αυτές οι συζητήσεις μας βοηθούν να καταλάβουμε ότι:

Οι άνθρωποι που ζουν με άνοια είναι όπως ο καθένας μας, με ποικιλία απόψεων και συμπεριφορών σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα.

Η Σωματική Δραστηριότητα δεν αναγνωρίζεται πάντα ως ανάγκη. Πολλές συζητήσεις αφορούσαν στις δομημένες και οργανωμένες μάλλον δραστηριότητες, παρά σε σωματικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα ή η κηπουρική.

Οι συμμετέχοντες θυμούνται αρκετές εμπειρίες από το μακρινό παρελθόν και αυτές οι εμπειρίες επηρεάζουν τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά τους.

Αυτές οι εμπειρίες συχνά αποκάλυψαν συναισθηματικές διασυνδέσεις και αισθήματα π.χ. πόνο, ευχαρίστηση, φίλους και τόπους.

Αλλά οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν είναι διαφορετικές. Οι συμμετέχοντες μίλησαν για χαμένες δεξιότητες, την ανάγκη για υποστήριξη και κατανόηση, ανησυχία για το άγνωστο, τι πρόκειται να συμβεί στο μέλλον.

Δεν εμπλέξαμε νέους ανθρώπους ή εκείνους με πρόωπη έναρξη της άνοιας και μολονότι οι οικογενειακοί φροντιστές είχαν προσφέρει υποστήριξη στους συμμετέχοντες στο να προετοιμάσουν τις σκέψεις τους, δεν ενεπλάκησαν σε αυτές τις συζητήσεις.

Τις ευχαριστίες μας στα μέλη των SURP's στο Portsmouth, South Shields, Gateshead, Weston Super Mare και Bradford, που συμμετείχαν και στους υποστηρικτές που βοήθησαν στην διευκόλυνση αυτών των συζητήσεων. Ευχαριστούμε επίσης την Kim Nguyen, Υπεύθυνη Υποστήριξης του Έργου-Εμπλοκής και Συμμετοχής της Εταιρείας νόσου Alzheimer για τη βοήθειά της σε αυτή την εργασία.

Τι άλλο θα μπορούσε να γίνει για να σας βοηθήσει;

Θέλω να ξέρω μήπως
κάνω πάρα πολλά και
τελικά τραυματιστώ



Καλή αναλογία
εκπαιδευτών και βοηθών

Κάντε το πιο εύκολο για μας.
Θέλουμε να ξέρουμε τι επιλογές
έχουμε τοπικά, είναι δύσκολο να
το βρούμε μόνοι μας

Ένα πράγμα τη φορά,
απλό, αλλά όχι
παιδαριώδες

θα βοηθούσε αν είχα ένα φίλο
μαζί μου, που θα ενδιαφερόταν
και θα συμμετείχε κι αυτός



Εξασφαλίστε ότι το
προσωπικό είναι
εμεισθητοποιημένο στην
άνοια και μας κατανοεί

Να παρέχονται πληροφορίες και
καθοδήγηση για δραστηριότητες
και ασκήσεις, που οι άνθρωποι
μπορούν να κάνουν στην άνεση
του σπιτιού τους.

Θέλω το περπάτημα να είναι
ενδιαφέρον, αυτά που θα
δω και θα μάθω επίσης,
καθώς και να είμαι υγιής

Θα ήθελα να έχω ένα σαφές σημείο
υποστήριξης/βοήθειας, για να ξέρω ποιος
μπορεί να με βοηθήσει



Τι είδους δραστηριότητες σας αρέσει να κάνετε και γιατί;

Κάτι να προσβλέπω,
να συναντώ ανθρώπους



Κάτι ευχάριστο, που να
με κάνει να νιώθω υγιής



Η πρόκληση του
καινούργιου,
να γνωρίζω ανθρώπους

Όταν τραγουδάμε
να σηκώνομαι για
να κινηθώ

Πράγματα που έκανα
ως παιδί, πυγμαχία
και βόλει

Μου αρέσει η νίκη και
ο συναγωνισμός,
πάντα μου άρεσε



Οι δραστηριότητες στο Nintendo wii
δεν είναι «πραγματική εμπειρία»,
μου αρέσει ο πραγματικός κόσμος,
οι άνθρωποι, οι ήχοι, τα αξιοθέατα

Να παίζουμε
ποδόσφαιρο στις
αλάνες, έχοντας για
δοκάρια τα παλτά μας,
αυτό δε γίνεται πια

Να περνώ χρόνο με τα
παιδιά και τα εγγόνια



Έχετε «μαγικές στιγμές» να θυμάστε;

Πήγαίνα με φίλους για
κυνήγι, ήταν τόσο
διασκεδαστικά να είμαι έξω

Χάθηκα στο δάσος, αλλά δεν είχε
σημασία, ήταν τόσο αστείο όταν
σκεπιάστηκα με λάσπη

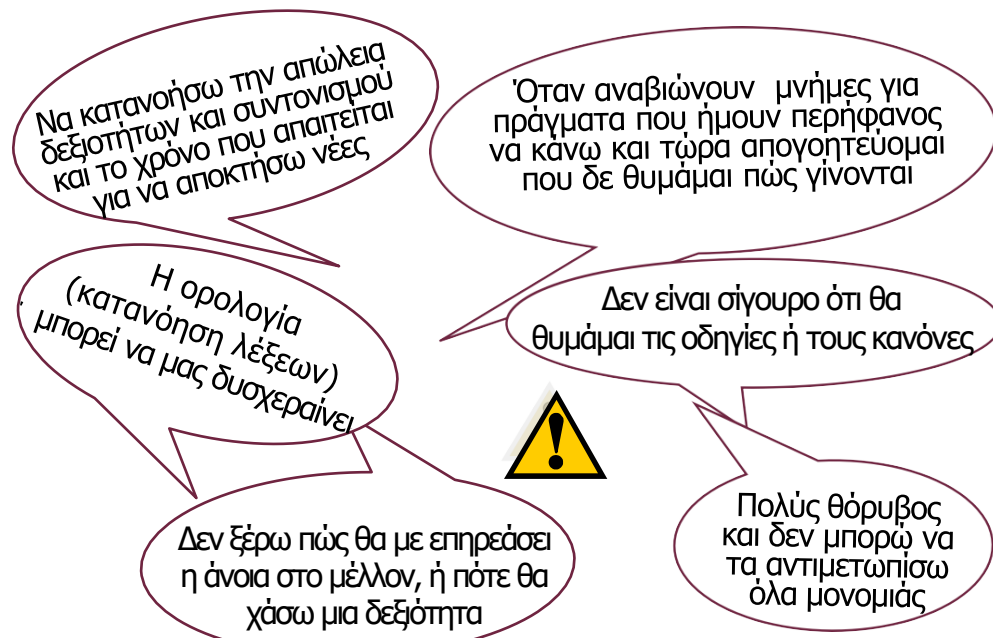
Όταν πήγαίνα για χορό κάθε
εβδομάδα, αισθανόμουν υπέροχα



Τι χρειάζεται να γίνει για να παραμείνετε δραστήριοι;



Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε για να συμμετέχετε;



Πώς μπορούν οι εκπαιδευτές, οι δάσκαλοι και οι προπονητές να παρέχουν καλύτερες ευκαιρίες για τους ανθρώπους που ζουν με άνοια;



**ΣΚΕΦΘΕΙΤΕ
ΜΕ**