

ΤΟ ΕΡΓΟ D-CARE

Τι είναι το έργο D-Care;

Το έργο θα παρέχει εκπαίδευση σε φροντιστές, πάνω στη μέθοδο CST (Θεραπεία Γνωστικής Ενεργοποίησης). Πρόκειται για μία τεκμηριωμένη μεθοδολογία, που έχει αποδειχτεί ότι είναι ικανή να βοηθήσει άτομα που έχουν ήπια έως μέτρια άνοια. Η μέθοδος αναπτύχθηκε από το Πανεπιστήμιο του Λονδίνου (UCL) και χρησιμοποιείται πλέον από πολλές χώρες. Υπάρχουν και άλλες παρεμβάσεις που μπορούν να βοηθήσουν άτομα με άνοια, αλλά το συγκεκριμένο έργο ξεχωρίζει από το γεγονός ότι θα προσφέρει γνώσεις και δεξιότητες στην οικογένεια και στους φίλους των ατόμων που πάσχουν από άνοια, καθώς και σε επαγγελματίες φροντιστές.

Η ανάπαυλα είναι σημαντική για την οικογένεια και τους φίλους που αναλαμβάνουν το ρόλο της φροντίδας, ώστε να βοηθηθούν και να τους βοηθήσουν. Ένα παράδειγμα, είναι η δημιουργία ενός σπιτιού «φιλικού» για την άνοια.



Η πρόοδος στο έργο D-Care

Πρόσφατα, η ομάδα του έργου πραγματοποίησε την τρίτη διαδικτυακή συνάντηση. Όλοι οι εταίροι μπόρεσαν να παρευρεθούν και να συνεισφέρουν στις σημαντικές συζητήσεις σχετικά με την πρόοδο των επόμενων βημάτων. Η πανδημία του COVID-19 έχει επηρεάσει τον προγραμματισμό των εργασιών, αλλά η ομάδα προσπαθεί να διατηρήσει όσο το δυνατόν περισσότερο το πρόγραμμα και το χρονοδιάγραμμα του έργου.



Οι εργασίες συνεχίστηκαν πάνω στη δημιουργία του προγράμματος κατάρτισης για την «Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών» (IO3) και είναι πλέον έτοιμο για μετάφραση από τα Αγγλικά σε όλες τις γλώσσες των εταίρων (Ισπανικά, Ιταλικά, Ελληνικά και Δανικά). Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι διαθέσιμο διαδικτυακά και μόλις μεταφραστεί, θα διατεθεί σε λοιπούς οργανισμούς, πέρα από τους εταίρους του έργου, καθώς η χρησιμότητά του για τους φροντιστές είναι πολύ μεγάλη, τόσο για τους επαγγελματίες όσο και για τους μη επαγγελματίες. Επιπλέον, θα δημιουργηθεί ένας Οδηγός για τους εκπαιδευτές που θα αποτελεί ένα επιπρόσθετο βοήθημα πάνω στην ευκολία χρήσης αυτού του μαθήματος.

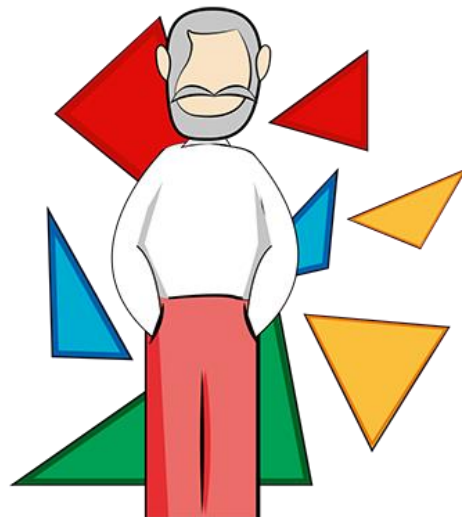


Τι είναι το CST?

Το CST σημαίνει Θεραπεία Γνωστικής Ενεργοποίησης. Δεν υπάρχει θεραπεία για την άνοια, αλλά υπάρχουν παρεμβάσεις, όπως η μέθοδος CST, οι οποίες βελτιώνουν την ποιότητα ζωής. Το CST που αναπτύχθηκε από το Πανεπιστήμιο «University College London (UCL)» βασίζεται σε δεδομένα και επικεντρώνεται σε ένα πρόγραμμα, με συγκεκριμένες δραστηριότητες και συνεδρίες.

Οι γνωστικές δεξιότητες είναι εκείνες οι δεξιότητες που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος για να σκέφτεται, να μαθαίνει, να θυμάται, να επιλύει προβλήματα και να επικοινωνεί. Υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις (παρεμβάσεις) για να βοηθήσουν τα άτομα με άνοια να βελτιώσουν τη μνήμη και τις δεξιότητες της σκέψης τους καθώς και να αντιμετωπίσουν την απώλεια μνήμης. Μία από αυτές είναι η Θεραπεία Γνωστικής Ενεργοποίησης (CST).

Το CST έχει αναπτυχθεί για να χρησιμοποιηθεί ως η καλύτερη διαθέσιμη έρευνα για προσεγγίσεις για τη βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων ατόμων με άνοια.



Covid-19 και Άνοια



Ασφαλώς, όλοι οι ηλικιωμένοι επηρεάζονται από τον COVID-19. Μια πτυχή είναι η μοναξιά. Η σωματική απόσταση είναι ζωτικής σημασίας για τον τρόπο που όλοι πρέπει να ζούμε με αυτόν τον ιό, και αυτό είναι δύσκολο για τους ηλικιωμένους, τα άτομα που ζουν με άνοια - και τους φροντιστές τους.

Πώς αντιλαμβάνεται κάποιο άτομο με άνοια την αυτοαπομόνωση ή την αδυναμία επίσκεψης σε κάποιο σπίτι για φροντίδα; Στο Ηνωμένο Βασίλειο, από τις αρχές Μαρτίου, επιτρέπεται σε ένα άτομο να επισκέπτεται κάποιον σε έναν οίκο ευγηρίας. Κάτι τέτοιο διαφέρει σε κάθε χώρα - εταίρο.

Είναι απολύτως κατανοητό το γεγονός ότι η έλλειψη επισκεπτών μπορεί να επηρεάσει ένα άτομο, είτε ζει σε οίκο ευγηρίας, είτε στο δικό του σπίτι.

Επιπλέον, σαφώς είναι ιδιαίτερα δύσκολο να εξηγήσουμε σε άτομα με άνοια γιατί πρέπει να πλένουν τα χέρια τους πιο συχνά. Εξίσου δύσκολο, είναι να εξηγήσουμε για ποιον λόγο αποφεύγουμε να τους αγγίζουμε.

Μοναξιά

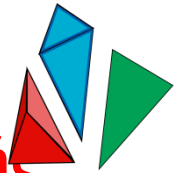
Πριν ακόμα εμφανιστεί ο COVID-19, η μοναξιά ήταν ήδη ένα σημαντικό ζήτημα που αντιμετώπιζαν πολλοί άνθρωποι στην κοινωνία. Οι κοινωνικές διασυνδέσεις και το να μπορείς να βασίζεσαι σε κάποιον σε περιόδους με πολλά προβλήματα, είναι ένας από τους ισχυρότερους μοχλούς της γενικής ευημερίας. Το αίσθημα μοναξιάς σχετίζεται έντονα με την αναφορά υψηλού άγχους και έχει συνδεθεί άμεσα με κακή σωματική και ψυχική υγεία.

Το ξέσπασμα του κορονοϊού (COVID-19) έχει καταστήσει δυσκολότερο να βρισκόμαστε μαζί με άλλους. Η επαφή με την οικογένεια και τους φίλους εξακολουθεί να είναι περιορισμένη. Οι κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι επίσης περιορισμένες, κάτι που μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα μοναξιάς, ειδικά εάν παραμένει κανείς αποκλειστικά [εντός του σπιτιού](#).



Οι άνθρωποι που αισθάνονται ευεξία συχνά έχουν μια πιο θετική άποψη για τη ζωή και αντιστρόφως. Το αίσθημα αδιαθεσίας ή μοναξιάς δεν είναι αναπόφευκτο μέρος της γήρανσης και δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να σκεφτούμε τη βελτίωση της ευτυχίας. Ακόμη και μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

Φροντίζοντας τον εαυτό σου ως φροντιστής



Ένας φροντιστής χρειάζεται κάποια ανάπαυλα και υποστήριξη για να ενδυναμωθεί ώστε να υποστηρίξει καλύτερα το άτομο με άνοια. Το έργο D-Care στοχεύει στην εκπαίδευση και υποστήριξη των φροντιστών.

Είναι επιτακτική ανάγκη ο φροντιστής να βρει τρόπους για ανάπαυλα, να παραμείνει διασκεδαστικός και να «τραβάει» την προσοχή. Απλά φροντίζοντας τον εαυτό σας και επιλέγοντας να κάνετε οποιαδήποτε δραστηριότητα που σας κάνει να νιώθετε καλά, θα προωθήσετε την ευτυχία και την ευημερία. Νιώθω καλά να νιώθω καλά!



Τι είναι η αυτόνομη φροντίδα;

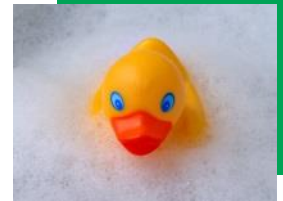
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΑΛΛΑΓΗ - αυτή η δραστηριότητα μας ενθαρρύνει να εξετάσουμε τα πράγματα που κάνουν πολλοί από εμάς, ως μέρος της καθημερινής μας ρουτίνας, αλλά χωρίς να σκεφτούμε πολύ την ικανοποίηση που μας προσφέρουν. Εξερευνήστε τις παρακάτω δραστηριότητες ή ίσως βρείτε μια δική σας και σκεφτείτε πώς μπορείτε να τις συμπεριλάβετε στη συνήθη ρουτίνα σας. Εάν κάνατε μια δραστηριότητα, πώς σας έκανε να νιώσετε; Εάν μπορούμε να αναγνωρίσουμε μικρά θετικά στοιχεία, τότε αυτά είναι τα δομικά στοιχεία στα οποία μεγαλώνουμε. Θυμηθείτε ότι αυτό είναι ένα ωραίο πράγμα που πρέπει να κάνετε για τον εαυτό σας - δεν πρέπει να το αισθάνεστε ως δουλειά.

ΧΟΡΕΨΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ Μόνο 10 λεπτά χορού κάθε μέρα είναι υπέροχο. Βάλτε τη μουσική δυνατά και χορέψτε - μπορείτε να το συνδυάσετε κάνοντας δουλειές του σπιτιού, μαγείρεμα δείπνο ή ό, τι θέλετε! Ο χορός και το τραγούδι μας κάνει να αισθανόμαστε καλά (και είναι ένας κρυφός και διασκεδαστικός τρόπος για να προσθέσετε άσκηση μέσα στην ημέρα).



ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΔΩΡΕΑ ΣΕ ΕΝΑ ΙΔΡΥΜΑ Διαλέξτε τα ανεπιθύμητα ρούχα στα υπάρχοντά σας, ξεχωρίστε αυτά που πραγματικά δεν χρειάζεστε, τοποθετήστε τα σε μία τσάντα και στείλτε τα σε φιλανθρωπικό ίδρυμα. Κάνει το σπίτι σας πιο τακτοποιημένο και λιγότερο γεμάτο, ενώ υπάρχει η καλή αίσθηση της δωρεάς για φιλανθρωπικούς σκοπούς

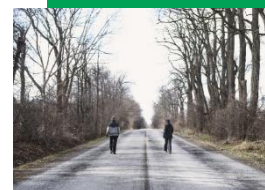
ΚΑΝΕΤΕ ΕΝΑ ΩΡΑΙΟ, ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΜΠΑΝΙΟ Γεμίστε τη μπανιέρα με ζεστό νερό, ρίξτε τα αγαπημένα σας έλαια μπάνιου ή φυσαλίδες και απολαύστε ένα μεγάλης διάρκειας μπάνιο. Ίσως να έχετε και ένα ποτήρι κρασί ή ένα φλιτζάνι τσάι – να ανάψτε μερικά κεριά, να διαβάσετε ένα περιοδικό ή ένα βιβλίο, να ακούσετε κάποια χαλαρωτική μουσική. Απλά κάντε ό, τι αισθάνεστε καλύτερο.



ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ Περιποιηθείτε τον εαυτό σας με ένα πρωινό στο κρεβάτι - δοκιμάστε κρουασάν, φρέσκα μούρα με παχύ κρεμώδες γιαούρτι και καφέ, φορτώστε το δίσκο και πάρτε το στο κρεβάτι. Για επιπλέον απόλαυση, αφιερώστε χρόνο για να διαβάσετε ένα περιοδικό ή μια εφημερίδα

ΓΡΑΨΤΕ ΓΡΑΜΜΑΤΑ Δεν έχετε δει κάποιον εδώ και κάποιο διάστημα; Σας λείπει κάποιος? Τότε, γράψτε μερικά γράμματα - αφιερώστε ένα απόγευμα γράφοντας σε παλιούς φίλους ή αγαπημένους σας, ξαναβάζοντάς τους μέσα στη ζωή σας, βάλτε και μερικές φωτογραφίες. Τα πραγματικά γράμματα είναι υπέροχα.

ΔΩΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΛΙΓΟ "ΗΣΥΧΟ ΧΩΡΟ" Δημιουργήστε ένα μικρό καταφύγιο - κάπου που να μπορείτε να καθίσετε για λίγη ώρα με ησυχία. Βεβαιωθείτε ότι είναι ένα άνετο μέρος, ήρεμο και ιδανικό για έναν απογευματινό ύπνο ή για να καταπιαστείτε με ένα καλό βιβλίο ή μία εφημερίδα.



ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΒΟΛΤΑ Το να βγεις έξω μπορεί πραγματικά να αλλάξει τη διάθεσή σου. Ακόμη και σε μικρή απόσταση με τα πόδια μπορεί να μας δώσει χρόνο για να μπορέσουμε να απολαύσουμε το περιβάλλον μας, να παρατηρήσουμε το περιβάλλον μας και να επωφεληθούμε από μια ήπια άσκηση. Ένας περίπατος μπορεί επίσης να μας δώσει την ευκαιρία να συναντήσουμε και άλλους. Ένα φιλικό «γεια» μπορεί να κάνει τη διαφορά.



ΚΑΝΤΕ ΕΝΑ ΠΙΚΝΙΚ ΣΤΟ ΚΗΠΟ Ή ΣΕ ΠΑΡΚΟ

Περάστε το απόγευμα στον κήπο ή στο πάρκο – φτιάξτε ένα υπέροχο φαγητό για πικνίκ - απλώστε μια κουβέρτα στο γρασίδι και περάστε ένα γεμάτο απόγευμα έχοντας ένα ωραίο απογευματινό πικνίκ. Αν υπάρχει μια ηλιόλουστη μέρα αξιοποιήστε τη στο έπακρο. Εάν δεν έχετε κήπο, θα μπορούσατε να πάτε σε κάποιο πάρκο ή απλά να καθίσετε κοντά σε ένα ανοιχτό παράθυρο, να απολαύσετε τα αξιοθέατα και τους ήχους.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΗ

ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

Σηκωθείτε νωρίς και φτιάξτε έναν καφέ και ένα τσστ και πηγαίnete στον κήπο ή καθίστε κοντά σε ένα παράθυρο, ακούστε τα πουλιά που τραγουδούν και παρακολουθείστε την ανατολή του ήλιου.

Ακολουθήστε μας στο Facebook [D-Care Training](#) ή

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας <https://dcare.training/> για περισσότερα!!

Εταίροι

