

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- Τρόπους για τη βελτίωση των προβλημάτων μνήμης.
- Συμβουλές για φροντιστές προσώπων με προβλήματα μνήμης.
- Σχετικά με πόρους για τη βελτίωση της μνήμης σας.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ;

Ένα πρόβλημα της μνήμης σας μπορεί να σας δυσκολεύει στις καθημερινές δραστηριότητες. Μερικές φορές, μπορεί επίσης να επηρεάσει την ασφάλειά σας. Ορισμένα προβλήματα μνήμης μπορεί να είναι ήπια ενώ άλλα ενδέχεται να έχουν πιο σοβαρές επιπτώσεις, όπως έκπτωση της μνήμης. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που εσείς, η οικογένειά, οι φίλοι και οι φροντιστές σας ενδέχεται να θέλετε να αξιοποιήσετε για να βοηθήσετε άτομα με προβλήματα μνήμης.

Τα προβλήματα μνήμης του κάθε ανθρώπου μπορεί να διαφέρουν και μπορεί να οφείλονται σε πολλά προβλήματα υγείας, όπως και σε φάρμακα. Μιλήστε με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για να σας δοθεί συγκεκριμένη διάγνωση και πιο συγκεκριμένες συμβουλές που ίσως να έχουν καλύτερα αποτελέσματα για εσάς, ειδικά εάν υπάρχουν ανησυχίες γύρω από την ασφάλεια.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΝΗΜΗΣ;



ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ

- Χρησιμοποιήστε ατζέντα ή ημερολόγιο για να οργανώσετε τα ραντεβού σας.
- Ακολουθήστε σταθερό πρόγραμμα. Για παράδειγμα, προσπαθήστε να κάνετε τα ίδια πράγματα την ίδια ώρα κάθε μέρα. Ακολουθήστε το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα.
- Διατηρείτε πάντα τα πράγματά σας στην ίδια θέση. Για παράδειγμα, αφήνετε πάντα τα κλειδιά σας κοντά στην μπροστινή πόρτα.
- Χρησιμοποιήστε μια εβδομαδιαία θήκη χαπιών που μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τα φάρμακά σας. Ή ζητήστε από το φαρμακείο να βάλει τα χάπια σας σε «συσκευασία blister».



ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ

- Σημειώστε όλα τα ραντεβού σας σε ένα ημερολόγιο ή μία ατζέντα που θα ελέγχετε συχνά.
- Δημιουργήστε λίστες και διαγράψτε κάθε εργασία αφού την ολοκληρώσετε.
- Χρησιμοποιήστε ένα σημειωματάριο για να σημειώσετε όλες τις σημαντικές πληροφορίες που έχετε λάβει ή ενδέχεται να χρειαστείτε.
- Διατηρήστε μια λίστα με σημαντικούς αριθμούς τηλεφώνου δίπλα στο τηλέφωνο. Μπορείτε επίσης να βάλετε αυτούς τους αριθμούς στο κινητό σας τηλέφωνο.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΥΠΟΜΝΗΣΕΙΣ

- Αναρτήστε επιγραφές με υπενθυμίσεις. Για παράδειγμα: «πάρε τα κλειδιά σου», «κλείσε την κουζίνα», «βγάλε το σίδερο από την πρίζα», ή «κλείδωσε τις πόρτες».
- Χρησιμοποιήστε ετικέτες. Για παράδειγμα βάλτε ετικέτες στα ντουλάπια και τα συρτάρια χρησιμοποιώντας λέξεις ή εικόνες που περιγράφουν τι περιέχουν.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΞΥΠΝΗΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ

- Βάλτε χρονόμετρο όταν χρησιμοποιείτε τις εστίες της κουζίνας ή τον φούρνο. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε συσκευές που σβήνουν μόνες τους, όπως φούρνος μικροκυμάτων, ηλεκτρικός βραστήρας αυτόματης απενεργοποίησης ή σίδερο.
- Χρησιμοποιήστε ξυπνητήρια που θα σας υπενθυμίσουν να κάνετε κάτι, όπως να πάρετε τα χάπια σας ή να πάτε σε ένα ραντεβού. Ίσως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ξυπνητηριού στο κινητό σας τηλέφωνο για αυτό.



ΟΤΑΝ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ

- Κάντε το σε ένα ήσυχο μέρος για να μπορείτε να εστιάσετε πλήρως. Κλείστε το ραδιόφωνο και την τηλεόραση για να συγκεντρωθείτε.
- Δώστε μεγάλη προσοχή.
- Επαναλάβετε ή εξασκηθείτε σε αυτό που θέλετε να θυμάστε.
- Εάν έχετε πολλά να μάθετε, χωρίστε τα σε μικρότερα μέρη και μάθετε λίγα κάθε φορά.
- Καταγράψτε τις πληροφορίες που ενδέχεται να σας βοηθήσουν αργότερα.



ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΑ

- Ακολουθήστε ισορροπημένη διατροφή.
- Να ασκείστε τακτικά (οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να επιδιώκουν να ασκούνται για 30 λεπτά την ημέρα).
- Να κοιμάστε και να ξεκουράζεστε τακτικά.
- Διαχειριστείτε το στρες.
- Παραμείνετε ενεργοί σε κοινωνικές δραστηριότητες/εξόδους.
- Ασχοληθείτε με σπαζοκεφαλιές και παιχνίδια μνήμης όπως τα σταυρόλεξα, το sudoku ή τα χαρτιά.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΝΗΜΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ;

Εάν φροντίζετε έναν ηλικιωμένο με προβλήματα μνήμης, λάβετε υπόψη αυτές τις συμβουλές:



- Μιλήστε αργά για να του δώσετε χρόνο να αντιληφθεί αυτό που λέτε.
- Μιλήστε με σύντομες φράσεις. Κάντε παύση μεταξύ των προτάσεων.
- Επαναλάβετε τις πληροφορίες.
- Ζητήστε του να επαναλάβει αυτό που είπατε ή να κάνει μια περίληψη με δικά του λόγια. Έτσι μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι σας κατάλαβε.

ΑΛΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ:

- Μη διακόπτετε τον φίλο ή το μέλος της οικογένειάς σας εκτός και αν είναι απαραίτητο.
- Αναφερθείτε σε ένα μόνο θέμα κάθε φορά. Προειδοποιήστε το άτομο όταν θέλετε να αλλάξετε θέμα.
- Προσφέρετέ του ένα ήσυχο μέρος για να εργαστεί, να διαβάσει ή να δει τηλεόραση.
- Καλέστε το άτομο για να του υπενθυμίσετε να πάρει τα χάπια του, να πάει σε ένα ραντεβού ή να κάνει άλλες εργασίες.
- Λάβετε υπόψη ότι μπορεί να χρειαστεί χρόνος και προσπάθεια για να μάθει να χρησιμοποιεί μια νέα στρατηγική μνήμης.
- Δώστε ευκαιρίες στο άτομο να εξασκήσει νέες στρατηγικές μνήμης σε σχέση με την καθημερινότητά του (παράδειγμα: ανεύρεση πληροφοριών στο σημειωματάριο ή το τηλέφωνό του).
- Με την πάροδο του χρόνου, το άτομο ή οι απαιτήσεις της ζωής ενδέχεται να αλλάξουν. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ανάγκη αλλαγής και της στρατηγικής μνήμης.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

HEALTHINAGING.ORG - ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ

Ο ιστότοπος [Healthinaging.org](https://www.healthinaging.org) προσφέρει πόρους για φροντιστές ατόμων με προβλήματα μνήμης. Αυτός ο πόρος προσφέρει στρατηγικές για την αντιμετώπιση ενός αγαπημένου προσώπου ή ενός φίλου με απώλεια μνήμης.



<https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-memory-problems>

HARVARD HEALTH - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Ο ιστότοπος Harvard Health προσφέρει συμβουλές για την πρόληψη προβλημάτων μνήμης. Αυτός ο πόρος περιλαμβάνει τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων μνήμης και στρατηγικές για την επίλυσή τους.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ

- Ζήστε περισσότερο, ζήστε καλά: Οδηγός για υγιή γηρατειά
- Πώς να αναγνωρίσετε και να διαχειριστείτε το παραλήρημα
- Αναγνώριση και διαχείριση της απώλειας ακοής
- Ασφαλής χρήση φαρμάκων για ηλικιωμένους

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΡΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας: Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση
- Αλκοόλ και υγεία
- Ασβέστιο, βιταμίνη D και υγεία των οστών
- Βελτίωση της ακράτειας ούρων
- Διαχείριση του στρες των φροντιστών
- Διαχείριση χρόνιου πόνου
- Διαχείριση κοινών καταστάσεων ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους
- Διαχείριση δυσκοιλιότητας
- Διαχείριση της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας
- Διαχείριση πολλαπλών χρόνιων παθήσεων
- Διαχείριση χρήσης ηρεμιστικών-υπνωτικών από ηλικιωμένους
- Διαχείριση του ύπνου ηλικιωμένων
- Διαχείριση της χρήσης ουσιών και διαταραχών εθισμού με την πάροδο της ηλικίας
- Πρόληψη των πτώσεων στο σπίτι
- Αναγνώριση και διαχείριση του άγχους
- Αναγνώριση και διαχείριση της κατάθλιψης
- Αναπληρωτές υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και πληρεξούσιοι
- Κατανοώντας τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Κακοποίηση ηλικιωμένων
- Meals on Wheels
- Επιλογές στέγασης για ηλικιωμένους
- Επιλογές κοινοτικής μεταφοράς
- Πώς να εγγραφείτε στο Wheel-Trans
- Υπηρεσίες αξιολόγησης οδήγησης
- Χρηματοδότηση για βοηθήματα μετακίνησης από το πρόγραμμα ιατροτεχνολογικών βοηθημάτων

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation για πρόσθετους πόρους για ηλικιωμένους, οικογένειες και φροντιστές.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται να αποτελέσουν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών, διάγνωσης ή θεραπείας. Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη πάθηση. Μπορεί να ανατυπωθεί ένα αντίγραφο αυτού του υλικού αποκλειστικά για μη εμπορική, προσωπική χρήση.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω φορείς για την υποστήριξη της Πρωτοβουλίας εκπαιδευτικών πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών:



**Το ίδρυμα
Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Τα ιδρύματα Mon Sheong Foundation και Ben and Hilda Katz Foundation έχουν γενναιόδωρα προσφέρει χρηματοδότηση για την υποστήριξη της εκτύπωσης και της μετάφρασης των εκπαιδευτικών μας πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών.

Το Υπουργείο Ηλικιωμένων και Προσβασιμότητας υποστήριξε αυτήν την πρωτοβουλία παρέχοντας χρηματοδότηση μέσω του Προγράμματος κοινοτικών επιχορηγήσεων για ηλικιωμένους.

Συντάκτης: Πρόγραμμα υγιών γηρατειών και γηριατρικής, Sinai Health και UHN
Τροποποιήθηκε: 07/2022