

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΗΠΙΑΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΕΚΠΤΩΣΗΣ, ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΝΟΙΑΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- Τι είναι η ήπια γνωστική έκπτωση και πώς να τη διαχειριστείτε.
- Τι είναι η άνοια, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ, και πώς να τη διαχειριστείτε.
- Συμβουλές παροχής φροντίδας σε κάποιον που ζει με άνοια



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ΠΟΣΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΝΗΜΗΣ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΛΟΓΩ ΗΛΙΚΙΑΣ;

Ποσοστό σχεδόν 40% των ηλικιωμένων Καναδών βιώνουν κάποια μορφή φυσιολογικής απώλειας μνήμης που σχετίζεται με την ηλικία, και αυτή η απώλεια μνήμης διαφέρει από την εμφάνιση γνωστικής έκπτωσης ή άνοιας. Όταν δεν υπάρχει υποκείμενη πάθηση που να προκαλεί απώλεια μνήμης και δεν υπάρχουν αντικειμενικά ευρήματα που να υποδηλώνουν την ύπαρξη γνωστικής έκπτωσης, λέμε ότι κάποιος έχει φυσιολογική απώλεια μνήμης λόγω ηλικίας. Ορισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν:



40%

- Ο ασθενής περιστασιακά ξεχνάει πράγματα και γεγονότα.
- Περιστασιακά δυσκολεύεται να βρει τις λέξεις στη διάρκεια συζήτησης.
- Δεν μπορεί να θυμηθεί το όνομα κάποιου προσώπου που γνωρίζει.
- Δεν μπορεί να θυμηθεί λεπτομέρειες μιας συζήτησης ή ενός γεγονότος που έλαβε χώρα πριν από έναν χρόνο.

Δεν υπάρχουν συνιστώμενες θεραπείες για τη φυσιολογική απώλεια μνήμης που σχετίζεται με την ηλικία, αν και υπάρχουν στρατηγικές που βοηθούν στην καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων της.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΗΠΙΑ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΚΠΤΩΣΗ;

Η ήπια γνωστική έκπτωση (MCI) είναι μια κατάσταση κατά την οποία κάποιος αντιμετωπίζει προβλήματα με τη μνήμη ή άλλες γνωστικές λειτουργίες υψηλότερου επιπέδου, πάνω από τον μέσο όρο για την ηλικία του αλλά όχι στον βαθμό της άνοιας. Οι άνθρωποι με MCI συνεχίζουν να μπορούν να κάνουν όλες

τις καθημερινές τους δραστηριότητες αλλά ίσως με κάποια δυσκολία.

Η MCI μπορεί να έχει διάφορα συμπτώματα. Τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με MCI ενδέχεται να

- Ξεχνούν πράγματα συχνότερα από το συνηθισμένο.
- Επαναλαμβάνονται συχνότερα.
- Κάνουν τις ίδιες ερωτήσεις ξανά και ξανά.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ Ή ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΗΠΙΑΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΕΚΠΤΩΣΗΣ;

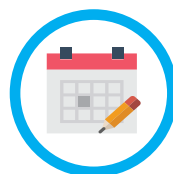
Δεν υπάρχει αποδεδειγμένη θεραπεία για την MCI, ωστόσο υπάρχουν ορισμένες βασικές στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν στη διαχείριση των συμπτωμάτων της. Ορισμένες από αυτές περιλαμβάνουν:



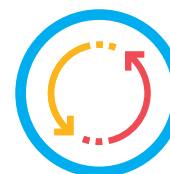
Συμμετοχή σε νέα μαθήματα, όπως μαθήματα ξένων γλωσσών ή γυμναστικής.



Συμμετοχή σε μάθημα που βοηθάει στην εκπαίδευση της μνήμης.



Χρήση βοηθημάτων μνήμης όπως λίστες, ημερολόγια και έξυπνα τηλέφωνα.



Πραγματοποίηση των ίδιων πραγμάτων την ίδια ώρα κάθε μέρα.

Για περισσότερες συμβουλές για τη βελτίωση της μνήμης σας, επισκεφτείτε έναν πάροχο υγειονομικής φροντίδας και διαβάστε το φυλλάδιο **Γενικές συμβουλές για τα προβλήματα μνήμης**.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΗΠΙΑΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΕΚΠΤΩΣΗΣ;

Τα άτομα με MCI διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν νόσο του Αλτσχάιμερ και άλλες άνοιες. Όταν τα κύρια συμπτώματα της MCI περιλαμβάνουν τη μνήμη, αυτό ονομάζεται αμνησιακή MCI. Κάθε χρόνο, το 10-15% των ατόμων με αμνησιακή MCI αναπτύσσει άνοια, που σημαίνει ότι έχουν συνολικά 3-4 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν άνοια από τα άτομα χωρίς MCI.



Άτομα με MCI

10-15% αυτών στη συνέχεια αναπτύσσουν άνοια
3-4 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν άνοια

Δεν θα αναπτύξουν άνοια όλοι όσοι έχουν MCI και υπάρχουν πράγματα που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι με MCI για να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Η τακτική άσκηση και ο βέλτιστος έλεγχος της αρτηριακής πίεσης είναι επί του παρόντος οι προσωπικές ενέργειες που έχουν αποδειχθεί ότι αποτρέπουν ή επιβραδύνουν την επακόλουθη ανάπτυξη μιας άνοιας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΟΙΑ;

Η άνοια είναι ένας γενικός όρος για ασθένειες των οποίων τα συμπτώματα επηρεάζουν τον εγκέφαλο. Τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με άνοια συχνά χρειάζονται αυξημένη υποστήριξη για τη φροντίδα τους. Διαγιγνώσκονται με άνοια περίπου το 20% των ηλικιωμένων που λαμβάνουν κατ' οίκον φροντίδα και το 57% όσων λαμβάνουν μακροχρόνια φροντίδα.



Υπάρχουν αρκετοί διαφορετικοί τύποι άνοιας, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ, της αγγειακής άνοιας (η οποία προκαλείται από εγκεφαλικά επεισόδια), της νόσου Lewy Body, της νόσου του Πάρκινσον και της νόσου του Huntington. Η νόσος του Αλτσχάιμερ είναι ο πιο κοινός τύπος και σε αυτήν εστιάζει αυτό το φυλλάδιο.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ;

Η νόσος του Αλτσχάιμερ εμφανίζεται όταν συσσωρεύεται πρωτεΐνη στον εγκέφαλο, η οποία αναγκάζει τα νευρικά κύτταρα είτε να έχουν πρόβλημα στην επικοινωνία με άλλα κύτταρα είτε να νεκρωθούν νωρίτερα.

Δεν γνωρίζουμε γιατί συμβαίνει αυτό. Πρόκειται για έναν ενεργό τομέα έρευνας.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΤΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ;

Συνήθως, η νόσος Αλτσχάιμερ επηρεάζει πρώτα τη μνήμη ενός ατόμου, ο οποίος ξεχνάει πράγματα συχνότερα, επαναλαμβάνεται, δυσκολεύεται να βρει λέξεις και χάνει πράγματα. Καθώς εξελίσσεται, μπορεί επίσης να επηρεάσει την προσοχή, τον προγραμματισμό, τη γλώσσα και άλλες ανώτερες γνωστικές λειτουργίες ενός ατόμου. Καθώς η ασθένεια εξελίσσεται, τα συμπτώματα γίνονται πιο σοβαρά και επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να ζει ανεξάρτητο και με ασφάλεια. Τα άτομα με προχωρημένη νόσο Αλτσχάιμερ ενδεχομένως:



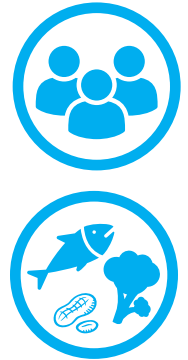
- Χάνονται σε οικεία μέρη.
- Δυσκολεύονται σε κοινές δραστηριότητες, όπως την πληρωμή λογαριασμών, τη δημιουργία λίστας αγορών, της διαχείρισης των οικονομικών και των φαρμάκων τους, το μαγείρεμα γευμάτων και την οδήγηση.
- Δυσκολεύονται να κάνουν πιο βασικές ενέργειες όπως ντύσιμο, μπάνιο, χρήση τουαλέτας και ανεξάρτητη σίτιση.

Ενώ πολλά από τα συμπτώματα της MCI είναι ίδια με τη νόσο του Αλτσχάιμερ, η διαφορά είναι ότι τα άτομα με MCI συνεχίζουν να είναι σε θέση να κάνουν όλες τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ;

Δεν υπάρχει κάποια γνωστή θεραπεία για τη νόσο του Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας. Ωστόσο, όπως και στην MCI, υπάρχουν ορισμένες δραστηριότητες που ίσως συμβάλουν στον μετριασμό των συμπτωμάτων ή στην πρόληψη της εξέλιξης της νόσου. Ορισμένες από τις στρατηγικές:

- Συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και διατήρηση κοινωνικών επαφών.
- Υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής, η οποία δίνει έμφαση στους ξηρούς καρπούς, τα ψάρια, το ελαιόλαδο και τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης.
- Συστηματική άσκηση.
- Διαχείριση χρόνιων παθήσεων, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης.
- Αποχή από το αλκοόλ και το κάπνισμα.



Ο γιατρός σας ενδέχεται επίσης να συνταγογραφήσει φάρμακα που μπορούν να καθυστερήσουν ελαφρώς την απώλεια της εγκεφαλικής λειτουργίας σε άτομα με ήπια έως μέτρια νόσο Αλτσχάιμερ, αλλά ενδέχεται επίσης να προκαλέσουν εμετό, ναυτία και ζάλη.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ;

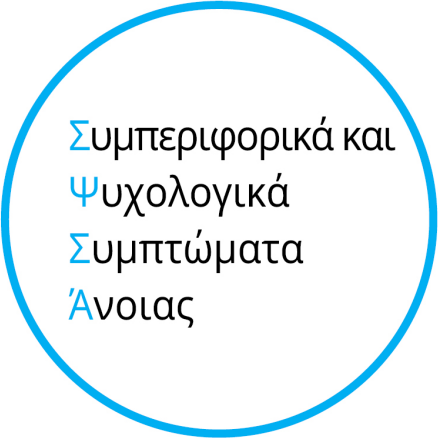
Μπορεί να μην είναι ασφαλές για ένα άτομο με νόσο Αλτσχάιμερ να προβαίνει αυτόνομα στις καθημερινές εργασίες του, οπότε συχνά καταλήγει να εξαρτάται περισσότερο από άλλους ανθρώπους για την παροχή της απαραίτητης φροντίδας και υποστήριξης που χρειάζεται καθώς εξελίσσεται η ασθένεια. Αυτό μπορεί να γίνει πολύ δύσκολο όταν ένα άτομο που ζει με τη νόσο του Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας παρουσιάζει επίσης συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα της άνοιας (BPSD).



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ (BPSD);

Ως BPSD χαρακτηρίζεται μια ομάδα συμπτωμάτων, όπως σκέψεις, διαθέσεις ή συμπεριφορές, που συχνά εμφανίζονται σε άτομα με άνοια. Κατά τη διάρκεια της νόσου, τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με άνοια μπορεί συχνά να εμφανίσουν μία ή περισσότερες μορφές BPSD. Οι συνήθεις τύποι BPSD περιλαμβάνουν

- επιθετικότητα
- διέγερση
- άγχος
- απάθεια
- παραληρητικές ιδέες
- κατάθλιψη
- παραισθήσεις
- παρασυσσώρευση
- επαναλαμβανόμενες φωνήσεις
- σεξουαλικές συμπεριφορές ή γδύσιμο
- προβλήματα ύπνου
- περιπλάνηση



Συμπεριφορικά και
Ψυχολογικά
Συμπτώματα
Άνοιας

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ BPSD;

Η διαχείριση των BPSD είναι σημαντική επειδή μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο για άλλες επιπλοκές, όπως πτώσεις ή τραυματισμό του ατόμου που ζει με άνοια ή των φροντιστών ή των παρόχων φροντίδας. Ωστόσο, η υποστήριξη ενός ατόμου με νόσο Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας για τη διαχείριση των BPSD μπορεί να είναι δύσκολη και να αυξήσει το άγχος των φροντιστών, κάτι που μπορεί επίσης να οδηγήσει σε συχνότερες επισκέψεις σε τμήματα επειγόντων περιστατικών, νοσηλείες και πρόωρες εισαγωγές σε οίκους ευγηρίας και γηροκομεία.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΒΡPSD ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΝΟΙΑ;

Εάν παρέχετε φροντίδα σε κάποιον με νόσο του Αλτσχάιμερ ο οποίος αντιμετωπίζει ΒΡPSD, είναι σημαντικό να διατηρείτε την ψυχραιμία σας, να μη μαλώνετε μαζί του και να τον κρατάτε απασχολημένο με δραστηριότητες. Υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε καθένα από τα παρακάτω συμπτώματα.

ΔΙΕΓΕΡΣΗ/ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Εάν φροντίζετε κάποιον που είναι βρίσκεται σε διέγερση ή εκφράζει σωματική ή λεκτική βία, προσπαθήστε να είστε ήρεμοι και να τον κατευνάσετε ή να του αποσπάσετε την προσοχή με συζήτηση.
- Αν είναι δυνατόν, αφήστε τον να ησυχάσει και πλησιάστε τον αργότερα.



ΑΠΑΘΕΙΑ

- Εάν φροντίζετε κάποιον που είναι απαθής, δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους για να προτείνετε δραστηριότητες, όπως π.χ. λέγοντας ότι ήρθε η ώρα να κάνει μια δραστηριότητα, αντί να τον ρωτήσετε αν θέλει να την κάνει.
- Παρακινήστε τον με πράγματα που εξακολουθεί να απολαμβάνει, όπως τη μουσική, το φαγητό, τις ταινίες και τα εγγόνια.



ΠΑΡΑΛΗΡΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ/ΠΑΡΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

- Εστιάστε στο πώς αισθάνεται το άτομο, όχι στο τι πιστεύει ότι συμβαίνει.
- Πρέπει να καταλάβετε ότι αυτή είναι η πραγματικότητά του και μην συγκρουστείτε με την ψευδή πεποίθηση εάν είναι αβλαβής.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ/ΓΔΥΣΙΜΟ

- Διατηρήστε ένα δραστήριο και τακτικό πρόγραμμα για αποφυγή της πλήξης.
- Εάν είναι δυνατόν, δώστε προσωπικό χώρο και προσπαθήστε να περιορίσετε τις δραστηριότητες που πυροδοτούν τέτοια συμπτώματα.



ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

- Εάν κάποιος με άνοια προσπαθεί να φύγει, μιλήστε αργά και προσπαθήστε να τον ηρεμήσετε. Αποσπάστε του την προσοχή με άλλες δραστηριότητες, αν είναι δυνατόν, και αποφύγετε να τον περιορίσετε.

- Εάν η συμπεριφορά είναι επίμονη, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο εγγραφής του στο πρόγραμμα MedicAlert Safely Home της οργάνωσης Alzheimer Society.



ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO

Εάν φροντίζετε ένα άτομο με νόσο του Αλτσχάιμερ, η οργάνωση Alzheimer Society of Toronto μπορεί να προσφέρει πληροφορίες, πόρους και υποστήριξη.



www.alz.to

TORONTO REHAB LEARNING THE ROPES FOR LIVING WITH MCI PROGRAM

Το πρόγραμμα Learning the Ropes for Living with MCI επικεντρώνεται στη βελτιστοποίηση της νοητικής υγείας μέσω επιλογών του τρόπου ζωής, μέσω της εκπαίδευσης μνήμης και μέσω της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Απευθύνεται σε ηλικιωμένους και σε στενά μέλη της οικογένειας/φίλους τους, που ζουν στην κοινότητα και αντιμετωπίζουν MCI.

Πελάτες ηλικίας 50 ετών και άνω είναι ευπρόσδεκτοι. Ωστόσο είναι απαραίτητο το παραπεμπτικό γιατρού. Το κόστος του προγράμματος είναι 150 \$.



<https://bit.ly/3aen380>

THE UHN MEMORY CLINIC

Η κλινική μνήμης στο Κέντρο Νευροεπιστημών Krembil αποτελείται από μια ομάδα ειδικών υγειονομικής φροντίδας που υποστηρίζουν ασθενείς με νοητικές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών της μνήμης, της γλώσσας, της σκέψης ή της προσωπικότητας. Είναι απαραίτητη η παραπομπή των ασθενών στην κλινική.



https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S SUPPORT AND TRAINING

Το Reitman Centre προσφέρει ένα πρόγραμμα ομαδικής εκπαίδευσης 10 συνεδριών για άτομα που φροντίζουν μέλη της οικογένειάς τους, το οποίο επικεντρώνεται σε πρακτικά εργαλεία, εργαλεία βασισμένα σε δεξιότητες και σε τρόπους συναισθηματικής υποστήριξης που απαιτούνται για την παροχή φροντίδας σε μέλη της οικογένειας με άνοια.

Τα προγράμματα πραγματοποιούνται στα γραφεία του Reitman Centre που βρίσκονται στο Mount Sinai Hospital και είναι δωρεάν.

Οι φροντιστές μπορούν να παραπεμφθούν από μόνοι τους ή να παραπεμφθούν από κάποιον επαγγελματία υγείας.



www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/

DEMENTIA ADVISOR APP

Η εφαρμογή Dementia Advisor διδάσκει στους φροντιστές πώς να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να μειώσουν το στρες μέσω ενός παιχνιδιού ρόλων (role play) που βασίζεται σε συνομιλία. Η εφαρμογή προσφέρει στρατηγικές που βασίζονται στο μοντέλο CARERS του Reitman Centre και έχει τη δυνατότητα να παρακολουθεί και να καταγράφει την πρόοδο και να κατευθύνει τον ενεργό φροντιστή σε υπηρεσίες που αφορούν τους φροντιστές.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

TORONTO DEMENTIA NETWORK

Το Toronto Dementia Network είναι ένας κόμβος υποστήριξης, υπηρεσιών, προγραμμάτων και εκδηλώσεων γύρω την άνοια στο Τορόντο. Αναπτύχθηκε από την οργάνωση Alzheimer Society of Toronto και συλλέγει, οργανώνει και διαδίδει πληροφορίες από διάφορους οργανισμούς που ασχολούνται με την άνοια στο Τορόντο.



<https://tdn.alz.to>

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.

Προσαρμογή από το έντυπο «Ήπια νοητική διαταραχή» το 2018 με άδεια από το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Ασθενών και Οικογένειας του Πανεπιστημιακού Δικτύου Υγείας.

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