

Ψυχολογική Εκτίμηση & Παρέμβαση στη Νόσο Alzheimer



Παναγιώτης Σιαπέρας¹, Πολυτίμη Ζωνιοπούλου²,
Διονύσιος Ποταμίτης-Κόμης³, & Κων/νος Παπουτσάκης⁴
Ψυχολόγος¹, Εργοθεραπεύτρια², Ψυχίατρος³, Ψυχίατρος -Νευρολόγος⁴



KENTRO MNHMHS & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΡΑΧΩΝ

ΑΓ. ΣΥΛΛΑ 7, ΜΕΛΙΣΣΙΑ 15127
ΤΗΛ. 210 - 6131802, 210 - 8044330, 6970834965 ΦΑΞ. 210 - 8047535
www.lyrakou.gr, info@lyrakou.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μνήμη είναι βασικό στοιχείο της γνωστικής λειτουργίας του κάθε ανθρώπου. Είναι σημαντική για κάθε δραστηριότητα είτε είναι ακαδημαϊκή, ψυχαγωγική ή κοινωνική. Η μνήμη χαρακτηρίζει την προσωπικότητα του ατόμου και δίνει στον καθένα μια ξεχωριστή ταυτότητα. Χωρίς την ικανότητα να θυμόμαστε την δική μας προσωπική ιστορία είμαστε μέσα σε κλίμα σύγχυσης και αβεβαιότητας. Για αυτό ακριβώς τον λόγο οι διαταραχές τύπου άνοιας κλέβουν από τον καθένα την ταυτότητα του και τα βιώματά του. Η μνήμη βοηθά στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων και γνώσης, στην εκτέλεση εργασιών και στην ανταπόκριση σε αυτούς που αγαπάμε. Πολύ απλά η μνήμη βρίσκεται παντού στην ζωή

ΝΟΣΟΣ ALZHEIMER

Εκδηλώνεται σε άτομα από 65 ετών με έκπτωση των ανώτερων γνωστικών λειτουργιών (μνήμη, λόγος, κριτική ικανότητα), έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου και εμφανής μεταβολές στην προσωπικότητα του. Αυτές οι μεταβολές επηρεάζουν την κοινωνική, επαγγελματική και διαπροσωπική δραστηριότητα. Επηρεάζεται η οικογενειακή ζωή του πάσχοντα με αποτέλεσμα να διαταράσσονται οι συζυγικές σχέσεις και να υποβαθμίζεται η ποιότητα της ζωής. Οι πάσχοντες αλλά και οι περιθάλπτοντες απομονώνονται κοινωνικά. Σήμερα πάσχουν από άνοια περίπου 26 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως και σύμφωνα με μελέτες ο αριθμός αναμένεται να τετραπλασιαστεί.

ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Το πρώτο στάδιο συχνά παραβλέπεται και λανθασμένα χαρακτηρίζεται από επαγγελματίες, συγγενείς και φίλους ως «γεράματα» ή ως ένα φυσιολογικό τμήμα της διαδικασίας γήρανσης και, καθώς η έναρξη της νόσου είναι βαθμιαία, είναι δύσκολο να προσδιοριστεί κανείς τον ακριβή χρόνο εμφάνισής της. Το άτομο μπορεί:

- > Να παρουσιάζει δυσκολίες με το λόγο
- > Να παρουσιάζει σημαντική ελάττωση της μνήμης – ειδικά της βραχυχρόνιας
- > Να δείχνει αποπροσανατολισμένους κατά διαστήματα
- > Να χάνεται σε γνωστά μέρη
- > Να δυσκολεύεται στη λήψη αποφάσεων
- > Να δείχνει έλλειψη πρωτοβουλίας και κινητοποίησης
- > Να παρουσιάζει σημεία κατάθλιψης και επιθετικότητας
- > Να παρουσιάζει μείωση των ενδιαφερόντων, των χόμπι και των δραστηριοτήτων του.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

Για την διάγνωση και αντιμετώπιση της νόσου απαιτείται λεπτομερής διαγνωστικός έλεγχος και εξατομικευμένος θεραπευτικός σχεδιασμός. Για καλύτερα συμπεράσματα την αξιολόγηση την κάνει θεραπευτική ομάδα με μέλη διαφόρων ειδικοτήτων όπως: Νευρολόγος, Ψυχολόγος, Ψυχίατρος, Εργοθεραπευτής, Κοινωνικός Λειτουργός, Παθολόγος, Διαιτολόγος

Σημαντικός είναι ο ψυχομετρικός έλεγχος όπου αξιολογείται το επίπεδο των δεξιοτήτων του πάσχοντα:

- > Μνήμη
- > Εργαζόμενη μνήμη
- > Αντίληψη (οπτική ακουστική)
- > Συγκέντρωση
- > Γραπτό λόγο
- > Προφορικός Λόγος
- > Κατανόηση κειμένου
- > Προσανατολισμό σε χρόνο & τόπο
- > Κρίση
- > Πράξη
- > Επίλυση προβλημάτων
- > Συμμετοχή στην κοινότητα
- > Ενδιαφέροντα
- > Αυτοεξιμνηρέτηση



Η εξειδικευμένη ψυχομετρική εξέταση πασχόντων βοηθά καθοριστικά στο σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων αποκατάστασης.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Τα προβλήματα συμπεριφοράς μπορεί να παρουσιάζονται στην σοβαρή αλλά και στην ήπια έκπτωση της μνήμης. Τα προβλήματα συμπεριφοράς μπορεί να εκφραστούν με απλό αποπροσανατολισμό στο χρόνο και τον τόπο και σύγχυση έως επαναλαμβανόμενες λέξεις ή εκφράσεις, επιθετικότητα ή απάθεια σε κάθε ερέθισμα. Η συχνότητα και το είδος αυτών των συμπεριφορών διαφέρει ανάλογα με το στάδιο της νόσου, τα ερεθίσματα από το περιβάλλον και την συμπεριφορά των φροντιστών.

ΜΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ	ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ
Αιτίες με ενδεχόμενες επιπτώσεις: <ul style="list-style-type: none">• Αρρυθμίες• Επικραδελιολιπιδικές ασθένειες• Σπασμοί & ασταθές μετ' ημερησίου κτύπου• Πρωκτικές ενδοκρινικές αλλαγές• Πρωκτικές ασθένειες• Αιθροφίτις• Αιθροφίτις• Κρίση	Αιτίες με ενδεχόμενες επιπτώσεις: <ul style="list-style-type: none">• Αρρυθμίες• Πρωκτικές ασθένειες• Σπασμοί• Τάση φωνής• Ενδοκρινικές αλλαγές με ημερησίο κτύπο• Πρωκτικές ενδοκρινικές αλλαγές• Πρωκτικές ασθένειες• Αιθροφίτις• Αιθροφίτις• Κρίση

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

Στον πάσχοντα και την οικογένεια παρέχονται από την ώρα της διάγνωσης εκπαίδευση στη νόσο και νοητικής ενδυνάμωσης στοχεύουν στη σταθεροποίηση ή και στη βελτίωση της γνωστικής κατάστασης του πάσχοντα και μπορεί να βοηθήσουν σε πρώιμο στάδιο της Άνοιας ή σε ήπια γνωστική εξασθένηση.

I) ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ (ομαδικά/ατομικά)

- > Δραστηριότητες ενδυνάμωσης της μνήμης (π.χ. φύλλα εργασίας, με κάρτες μνήμης).
- > Ομάδα αναμνήσεων (π.χ. αναφορά σε παλιότερες συνήθειες, σύγκριση εμπειριών και απόψεων με τα άλλα μέλη της ομάδας).
- > Ομάδα επικαιρότητας
- > Ομάδα αυτοφροντίδας (π.χ. εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής).
- > Ψυχαγωγικές δραστηριότητες
- > Ασκήσεις βελτίωσης προσανατολισμού & συγκέντρωσης της προσοχής
- > Ομάδα έκφρασης μέσω τέχνης
- > Ελαφρές ασκήσεις εκγύμνασης και διατάσεις.



- > Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται ασκούν με έμμεσο τρόπο τις ικανότητες της προσοχής.
- > Δεν απαιτούν μεγάλη τυπική μόρφωση
- > Εκτελούνται με ευχαρίστηση από τους ασκούμενους
- > Οι ασκήσεις περιέχουν αυξανόμενη κλιμάκωση δυσκολίας.



II) ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η ψυχοθεραπεία προσφέρεται σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο στο πλαίσιο ειδικών προγραμμάτων και απευθύνεται σε ασθενείς που βρίσκονται σε πρώιμο ή μέτριο στάδιο άνοιας. Επίσης ψυχολογική υποστήριξη & εκπαίδευση παρέχεται και στους φροντιστές. Έτσι γίνεται διαχείριση άγχους και κατάθλιψης (ψυχο-εκπαίδευση σχετικά με τη νόσο & τεχνικές χαλάρωσης). Επιτυγχάνεται τροποποίηση των πεποιθήσεων για το γήρας και τη μνήμη και παράλληλα ο πάσχων συνειδητοποιεί τις ελλείψεις του και αποκτά κίνητρα για να αντιμετωπίσει την νόσο. Τέλος αντιμετωπίζεται και η παραληρηματική συμπεριφορά που εμφανίζεται σε κάποιες περιπτώσεις.



III) ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Μέσα από τις κινητικές εκτελέσεις καλλιεργείται η μνήμη, η προσοχή, η οπτική και ακουστική αντίληψη, ο λόγος και οι οπτικοχωρικές ικανότητες. Γίνονται ασκήσεις ελεύθερες ή ενεργητικές, σε όρθια ή καθιστή θέση όπου ασκούνται ο αυχένος, τα άνω και κάτω άκρα και ο κορμός.



H αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer :

- > Έγκαιρη & έγκυρη διάγνωση
- > Ο άνθρωπος χρειάζεται να αντιμετωπιστεί ως όλον.
- > Οι παρεμβάσεις που ακολουθούν την ολιστική θεραπευτική προσέγγιση έχουν καλύτερα αποτελέσματα από ότι οι μεμονωμένες.
- > Στοχεύει στην εξισορρόπηση της πνευματικής, ψυχικής και σωματικής υγείας πασχόντων & περιθάλπτοντων.
- > Συνδυασμός νοητικής ενδυνάμωσης με φαρμακευτική αγωγή
- > Εκπαίδευση, ψυχολογική στήριξη, αντιμετώπιση του άγχους του πάσχοντα & της οικογένειάς του.

