

Απλές δραστηριότητες για ανθρώπους με άνοια

Εισαγωγή

Σήμερα, οι έρευνες δείχνουν ότι η πνευματική άσκηση και η ενεργοποίηση των γνωστικών λειτουργιών συμβάλλουν σημαντικά στην ολοκληρωμένη αντιμετώπιση της άνοιας και συμπληρώνουν τη δράση της φαρμακευτικής αγωγής.

Σε αυτήν την ενότητα, θα παρουσιαστούν κάποιες νοητικές ασκήσεις και δραστηριότητες κατάλληλες για ανθρώπους που πάσχουν από άνοια. Η άσκηση των νοητικών λειτουργιών δεν εξασφαλίζεται μόνο μέσω δύσκολων και απαιτητικών γνωστικών έργων, αλλά μπορεί να ενισχυθεί από οποιαδήποτε δραστηριότητα που απαιτεί πνευματική προσπάθεια, μέσα στην καθημερινότητά μας. Στόχος αυτής της ενότητας είναι να σας δώσουμε ιδέες για δημιουργική απασχόληση στο σπίτι από τη μία και να κατανοήσετε την θετική επίδρασή τους στη καθημερινή ζωή από την άλλη.

Βασικές Αρχές Δραστηριοτήτων

Πριν ξεκινήσετε να εφαρμόζετε τις δραστηριότητες, πρέπει να έχετε κατά νου κάποιες βασικές αρχές:

- Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι ο άνθρωπος που πάσχει από άνοια να χρησιμοποιήσει τις δυνατότητές του
- Επίσης, δίνουν την ευκαιρία σε εσάς να έρθετε σε επαφή και να επικοινωνήσετε μαζί του
- Οι δραστηριότητες αυτές πρέπει να είναι απλές και ευχάριστες
- Οι άνθρωποι που πάσχουν από άνοια δε ξεκινούν εκείνοι κάποια δραστηριότητα. Χρειάζεται εσείς να τους ενθαρρύνετε και να τους προτείνετε μία δραστηριότητα με την οποία μπορούν ν' ασχοληθούν.
- Είναι καλύτερα οι δραστηριότητες να γίνονται περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα

- Συχνά οι άνθρωποι αυτοί δυσκολεύονται να κατανοήσουν ακριβώς τι πρέπει να κάνουν. Είναι πολύ βοηθητικό για αυτούς να τους δίνετε οδηγίες βήμα προς βήμα.
- Ξεκινήστε τη δραστηριότητα όταν ο ασθενής έχει καλή διάθεση
- Είναι σημαντικό να επικρατεί ησυχία στο χώρο για να μπορεί να συγκεντρωθεί σε αυτό που κάνει
- Εάν ξαφνικά γίνει ανήσυχος ή εάν απογοητεύεται, καλύτερα να διακόψετε τη δραστηριότητα
- Μη ζητάτε από εκείνον να κάνει πράγματα που ξεπερνούν τις δυνατότητές του
- Μη συνεχίζετε τη δραστηριότητα για περισσότερο χρόνο από όσο αντέχει
- Θυμηθείτε ότι αυτό που έχει σημασία είναι να ασχοληθεί με μία ευχάριστη δραστηριότητα και όχι να την ολοκληρώσει απόλυτα σωστά

Οικιακές Δραστηριότητες

Ο άνθρωπος που πάσχει από άνοια μπορεί να εξασκήσει τις γνωστικές του λειτουργίες και παράλληλα να νιώσει χρήσιμος και αυτόνομος συμμετέχοντας σε οικιακές δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε δουλιές του σπιτιού, όταν και εκείνος το επιθυμεί, αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία να νιώσει το σπίτι σαν ένα χώρο οικείο και φιλόξενο, ένα χώρο όπου μπορεί ο ίδιος να οργανώσει και να φροντίσει. Θυμηθείτε ότι δεν έχει σημασία να εκτελέσει σωστά όλες τις δουλιές, αλλά να νιώσει ευχαρίστηση και ικανοποίηση για τη βοήθεια που προσφέρει.

Μια τέτοια δραστηριότητα είναι η καθαριότητα του σπιτιού. Δώστε του τη σκούπα, τη σφουγγαρίστρα ή το ξεσκονόπανο και ζητήστε του ευγενικά να σας βοηθήσει να καθαρίσετε. Εάν δυσκολεύεται, δίνετε οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει βήμα προς βήμα. Είναι πολύ σημαντικό να δίνετε μία οδηγία κάθε φορά και όλες οι οδηγίες να είναι απλές και πολύ συγκεκριμένες. Εάν για παράδειγμα θέλετε να καθαρίσει τα ψίχουλα από το τραπέζι, θα ήταν καλύτερο να του δώσετε μια πολύ σαφή και κατανοητή οδηγία, όπως «Μάζεψε τα ψίχουλα με το ξεσκονόπανο από το τραπέζι», για να μην αναρωτιέται τι πρέπει να χρησιμοποιήσει και πού να καθαρίσει. Ίσως χρειαστεί να του δείξετε εσείς τι πρέπει να κάνει και να τον ενθαρρύνετε να κάνει και εκείνος το ίδιο. Βλέποντας τις δικές σας κινήσεις είναι πιο εύκολο να σας μιμηθεί και να καταλάβει αυτό που παράλληλα του εξηγείτε και με λόγια.

Μια άλλη απλή καθημερινή δραστηριότητα που μπορεί να εκτελεστεί από τον ίδιο με τη δική σας επίβλεψη και καθοδήγηση είναι το πλύσιμο. Ζητήστε του ευγενικά να σας

Βοηθήσει με το πλύσιμο των πιάτων μετά το τέλος του γεύματος ή το πλύσιμο των ρούχων. Εάν δυσκολεύεται, δίνετε οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει βήμα προς βήμα. Δείξτε του το σφουγγάρι, το απορρυπαντικό και τις κινήσεις που κάνουμε για να πλύνουμε τα πιάτα και αφήστε τον μέσα στην κουζίνα. Η δική σας παρουσία είναι απαραίτητη, καθώς μπορεί να χρειαστεί να υπενθυμίζετε κάθε φορά τι πρέπει να κάνει, τότε να ξεπλύνει τα ποτήρια και που να τα τοποθετήσει μετά. Ίσως χρειάζεται να δείξετε εσείς πρώτα τι πρέπει να κάνει και να τον ενθαρρύνετε να κάνει και εκείνος το ίδιο.

Εναλλακτικά, ζητήστε να σκουπίσει τα πιάτα, να απλώσει τα ρούχα, να ξεχωρίσει τα σκουρόχρωμα από τα ανοιχτόχρωμα, να τα διπλώσει ή να τα τοποθετήσει στα συρτάρια. Ενισχύστε τον για την προσπάθειά του ακόμη και εάν χρειαστεί να επαναλάβετε την ίδια διαδικασία κι εσείς αργότερα. Δίνετε ιδιαίτερη προσοχή εάν τα πιάτα δεν είναι πλαστικά προς αποφυγή ατυχημάτων.

Το μαγείρεμα είναι μία ακόμη ασχολία στην οποία μπορεί να συμμετέχει καθημερινά, εάν και με μεγάλη δυσκολία μπορεί να εκτελέσει και την πιο απλή μαγειρική συνταγή, καθώς η νόσος εξελίσσεται. Δεν μπορεί να θυμηθεί τα υλικά, τη σειρά των βημάτων, δεν μπορεί να κρίνει την ποσότητα ούτε και τότε το φαγητό είναι έτοιμο για να σερβιριστεί. Εκτός αυτού, η ενασχόληση με το μαγείρεμα μπορεί να γίνει επικίνδυνη, εάν δεν υπάρχει συνεχής επίβλεψη. Ωστόσο, η συμμετοχή στη διαδικασία παρασκευής του φαγητού μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα ευχάριστη κυρίως για τις γυναίκες που συνήθιζαν να μαγειρεύουν. Μπορείτε να ζητήσετε να σας βοηθήσει να εκτελέσετε μια απλή συνταγή μαγειρικής, να σας θυμίσει τα υλικά που θα χρειαστείτε ή απλά να ανακατεύει το φαγητό με την κουτάλα. Εάν δυσκολεύεται, ζητήστε να πλύνει τα φρούτα, να φέρει τα λαχανικά από το ψυγείο ή να ανακατέψει τη σαλάτα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε να βάλει τα πιάτα στο τραπέζι, να φέρει τις χαρτοπετσέτες ή να γεμίσει τα ποτήρια με νερό. Μπορείτε ακόμη να ζητήσετε να σας κατονομάσει τα υλικά που χρησιμοποιείτε στο φαγητό, ενθαρρύνοντας να τα πιάσει, να τα μυρίσει ή να τα γευτεί. Εάν δεν μπορεί να συμμετέχει, είναι καλό όταν μαγειρεύετε εσείς, να εξηγείτε τα βήματα που ακολουθείτε. Επιπλέον, χρειάζεται να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή κατά τη χρήση αντικειμένων ή ηλεκτρικών συσκευών (π.χ. μαχαίρια, ηλεκτρική κουζίνα) που υπάρχουν γύρω σας, για να αποφύγετε την εμφάνιση ενδεχόμενων κινδύνων. Για τον λόγο αυτόν, μην αφήνετε τον ηλικιωμένο μόνο του.

Το στρώσιμο του κρεβατιού μπορεί να αποτελέσει μία άλλη απλή κι ευχάριστη απασχόληση. Εάν θέλει, μπορεί να σας βοηθήσει να αλλάξετε τα σεντόνια ή να στρώσετε το κρεβάτι. Εάν δυσκολεύεται, δίνετε οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει βήμα προς βήμα ή δείξτε εσείς τι πρέπει να κάνει και ενθαρρύνετέ τον να κάνει και εκείνος το ίδιο. Εναλλακτικά, μπορείτε να του ζητήσετε να κρατάει τα σεντόνια ή να τα τοποθετήσει στο πλυντήριο. Θυμηθείτε ότι σκοπός είναι να νιώσει χρήσιμος και ικανοποιημένος από όσα μπορεί να καταφέρει.

Αναπόληση του Παρελθόντος

Η εξασθένηση της μνήμης δεν επιτρέπει στον άνθρωπο που πάσχει από άνοια να συμμετέχει σε συζητήσεις που αφορούν πρόσφατα γεγονότα. Η καλή διατήρηση όμως των αναμνήσεων του παρελθόντος, του δίνει την ευκαιρία να συζητά για τα περιστατικά της ζωής του που θυμάται καλά. Είναι πολύ σημαντικό για εκείνον να αναπολεί το παρελθόν του, διότι κάτι τέτοιο του χαρίζει αυτοπεποίθηση και ενισχύει την ταυτότητά του. Έτσι λοιπόν μπορείτε να δείτε μαζί του το φωτογραφικό άλμπουμ, να ρωτήσετε τα ονόματα των προσώπων στις φωτογραφίες και την ιστορία πίσω από την κάθε φωτογραφία (που τραβήχτηκε, πότε, με ποιους, τι θυμάται από εκείνη τη στιγμή). Μην τον πιέζετε να θυμηθεί τα ονόματα. Εάν δυσκολεύεται, ζητήστε από τους συγγενείς να σημειώσουν πίσω από τις φωτογραφίες όσες πληροφορίες χρειάζεστε και θυμίστε εσείς την επόμενη φορά τα ονόματα, την εποχή και την τοποθεσία που τραβήχτηκαν οι φωτογραφίες.

Συζητήστε μαζί του για γεγονότα της ζωής του που θυμάται καλά και χαίρεται να μιλάει για αυτά. Ρωτήστε τον για την παιδική του ηλικία, τα πρόσωπα της οικογένειάς του, τους φίλους, τα σχολικά χρόνια, την στρατιωτική θητεία, την τελετή του γάμου ή τη γέννηση των παιδιών του. Ζητήστε να σας μιλήσει για τους γονείς του, τα παιχνίδια που έπαιζε ως παιδί, τα ονόματα των φίλων του, πως γνώρισε τον/τη σύζυγό του, την πρώτη του δουλειά, το αγαπημένο του ταξίδι και τόσα άλλα θέματα της ζωής του. Ενθαρρύνετε τον να μοιραστεί μαζί σας τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Μην τον πιέζετε ωστόσο να θυμηθεί. Σκοπός δεν είναι να θυμηθεί τα γεγονότα με όλες τις λεπτομέρειες και σε σωστή χρονολογική σειρά, αλλά να ξαναφέρει στη μνήμη του αναμνήσεις του παρελθόντος και να συζητήσει για αυτές. Εάν δυσκολεύεται να θυμηθεί, διηγηθείτε εσείς ιστορίες από το παρελθόν και συζητήστε μαζί του γύρω από αυτές. Μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα και αφήστε τον να σας ακούσει και να σας πει τη δική του άποψη.

Οι παλιές ελληνικές κινηματογραφικές ταινίες, οι οποίες σηματοδοτούν την εποχή της νεαρής ενήλικης ζωής του, μπορούν να ανασύρουν αναμνήσεις και να ψυχαγωγήσουν. Μπορείτε να περάσετε χρόνο μαζί βλέποντας στην τηλεόραση τις κλασικές και αξέχαστες ταινίες, εκπομπές ή ντοκιμαντέρ. Εάν δυσκολεύεται να παρακολουθήσει και να συγκεντρωθεί, εξηγήστε εσείς την υπόθεση της ταινίας και επαναλάβετε με απλά λόγια τι διαδραματίζεται σε κάθε σκηνή.

Εναλλακτικά, ρωτήστε τον για τους ηθοποιούς που παίζουν στην ταινία, που έγιναν τα γυρίσματα ή τον δικό του αγαπημένο ηθοποιό. Δείξτε ιδιαίτερη προσοχή στο σενάριο και τις σκηνές που προβάλλονται στην ταινία. Οι άνθρωποι που πάσχουν από άνοια συχνά δε μπορούν να διαχωρίσουν την αληθινή πραγματικότητα από τα όσα διαδραματίζονται στην τηλεόραση, με συνέπεια να συγχέουν τις σκηνές και να θεωρούν ότι όσα βλέπουν στην τηλεόραση, συμβαίνουν και στην πραγματικότητα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, σκηνές με βία ή έντονες συναισθηματικές εκδηλώσεις, μπορεί να τον ανησυχίσουν και να επηρεάσουν αρνητικά τη συμπεριφορά και τη διάθεσή του.

Θετική είναι και η επίδραση της μουσικής. Η μουσική είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα, που ενεργοποιεί τη μνήμη και παράλληλα δίνει την ευκαιρία να εκφράσει ο άνθρωπος τα συναισθήματά του. Άνθρωποι ακόμη και σε προχωρημένο στάδιο της νόσου μπορούν να σιγοτραγουδήσουν τους στίχους γνωστών τραγουδιών που άκουγαν στο παρελθόν. Διαλέξτε τα αγαπημένα του τραγούδια και προτείνετε να τραγουδήσετε μαζί. Μπορείτε ακόμη να ρωτήσετε το όνομα του τραγουδιστή ή της τραγουδίστριας ή να το θυμίσετε εσείς εάν δυσκολεύεται.

Δημιουργικές Δραστηριότητες

Οι χειροτεχνίες και κάθε είδους δημιουργική απασχόληση μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων των ανθρώπων που πάσχουν από άνοια και να τονώσουν το αίσθημα της προσωπικής τους ικανοποίησης. Οι κατασκευές μπορούν να διακοσμήσουν το χώρο τους κι εκείνοι μπορούν να δωρίσουν τις δημιουργίες τους στα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Ιδιαίτερως απολαυστική είναι και η ενασχόληση με χαρτί και μολύβι. Δώστε στον ηλικιωμένο ένα μπλοκ ζωγραφικής ή ένα φύλλο χαρτί και πολύχρωμες ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους και ενθαρρύνετέ τον να σχεδιάσει κάτι απλό, όπως ένα σπίτι, ένα δέντρο, έναν άνθρωπο. Μπορείτε ακόμη να έχετε σχεδιάσει εσείς το περίγραμμα και να ζητήσετε από εκείνον να το χρωματίσει, διαλέγοντας όποιο χρώμα θέλει. Εάν δυσκολεύεται, αρχίστε εσείς να χρωματίζετε το σχέδιο και αφήστε τον να συνεχίσει, ζητώντας του να σας κατονομάζει τα χρώματα που επιλέγει. Ενισχύστε την προσπάθειά του αδιαφορώντας για το αποτέλεσμα. Μην τον πιέζετε εάν δε θέλει να συνεχίσει. Σημασία έχει η δημιουργική αξιοποίηση του χρόνου του και η δική του ευχαρίστηση.

Μπορείτε ακόμη να φτιάξετε μαζί απλές χειροτεχνίες που θα διακοσμήσουν το χώρο του. Προτείνετε να διαλέξει τις αγαπημένες του φωτογραφίες και να τις κολλήσει σε ένα μεγάλο χαρτόνι δημιουργώντας ένα προσωπικό κολάζ. Εναλλακτικά, μπορεί να κόψει φωτογραφίες που του αρέσουν από περιοδικά και εφημερίδες και να τις κολλήσει σε ένα λεύκωμα. Εάν δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει το ψαλίδι ή την κόλλα, βοηθήστε τον δίνοντας οδηγίες. Είναι προτιμότερο για λόγους ασφαλείας το ψαλίδι που θα χρησιμοποιήσει να έχει στρογγυλεμένες άκρες.

Επιπλέον, οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας και κυρίως οι γυναίκες συνήθιζαν να πλέκουν ή να κεντούν. Ρωτήστε ποιο χρώμα προτιμούν, δώστε τους κουβάρι με το νήμα, τις βελόνες που χρησιμοποιούσαν και αφήστε τους να δημιουργήσουν ένα εργόχειρο. Εάν δυσκολεύονται, μπορείτε να κάνετε εσείς την αρχή και να τους δείξετε πως θα συνεχίσουν. Εναλλακτικά, θυμηθείτε και δείτε μαζί όσα εργόχειρα είχαν φτιάξει οι ίδιοι και αφήστε τους να παίξουν με τις κλωστές.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και πολλά άλλα ασφαλή υλικά για να δημιουργήσετε μαζί εύκολες και ωραίες κατασκευές. Αφήστε τον άνθρωπο που πάσχει από άνοια να διαλέξει χάντρες, να τις περάσει σε ένα σπάγκο και βοηθήστε τον να φτιάξει ένα βραχιόλι για να το φοράει ή να το χαρίσει στα εγγόνια του. Εάν δυσκολεύεται, περάστε εσείς τις χάντρες που διαλέγει, λέγοντας το χρώμα της χάντρας που διάλεξε. Πρέπει να είστε συνεχώς δίπλα του, γιατί υπάρχει κίνδυνος να βάλει στο στόμα του τις χάντρες και να πνιγεί. Μπορείτε ακόμη να φτιάξετε ένα στεφάνι από λουλούδια που έχετε μαζέψει μαζί. Χρειάζεστε μόνο λίγο σπάγκο και διαφόρων χρωμάτων λουλούδια. Μπορείτε να σχηματίσετε έναν κύκλο με τα λουλούδια και να τα κρατάτε ενωμένα με το σπάγκο. Όταν τελειώσετε, μπορείτε να κρεμάσετε το στεφάνι στο μπαλκόνι ή να του προτείνετε να το χαρίσει στα παιδιά ή τα εγγόνια του.

Δραστηριότητες εκτός σπιτιού

Οι δραστηριότητες δεν περιορίζονται μόνο μέσα στο χώρο του σπιτιού. Μικρής διάρκειας περίπατοι σε κοντινή απόσταση από το σπίτι αρκούν για να έρθει σε επαφή με άλλους ανθρώπους. Η βόλτα μπορεί να συνδυαστεί με τις δικές σας καθημερινές υποχρεώσεις. Προτείνετε να έρθει μαζί σας όταν κάνετε τα καθημερινά σας ψώνια. Προτιμήστε εκείνη την ώρα της ημέρας που δε θα υπάρχει και κυκλοφορεί πολύς κόσμος. Εάν αντιμετωπίζει δυσκολία κατά τη μετακίνησή του ή δεν επιθυμεί να σας ακολουθήσει, μπορείτε όταν επιστρέψετε, να τακτοποιήσετε μαζί τα ψώνια στα ντουλάπια και να του ζητήσετε να σας κατονομάζει κάθε προϊόν.

Εναλλακτικά, μπορείτε να βγείτε μαζί μία βόλτα. Προγραμματίστε έναν περίπατο την ημέρα όταν ο ίδιος είναι ήρεμος και ο καιρός είναι ευνοϊκός. Περιπατήστε ακολουθώντας τον ρυθμό του και επισκεφθείτε μέρη που συνήθιζε να επισκέπτεται κατά το παρελθόν. Οι βόλτες είναι καλό να διαρκούν λίγη ώρα ώστε να μην κουράζεται. Μην απομακρύνετε πολύ από κοντά του, ούτως ώστε να έχετε τη δυνατότητα να επιστρέψετε άμεσα στο σπίτι εάν παρατηρήσετε σημάδια ανησυχίας. Κατά τη διάρκεια της βόλτας μπορείτε να συζητήσετε για όσα βλέπετε γύρω σας. Ο άνθρωπος που πάσχει από άνοια συχνά γίνεται ανήσυχος και επιθετικός όταν αλλάζει περιβάλλον. Για να αποφύγετε τέτοιου είδους αντιδράσεις, διαβεβαιώστε τον ότι είστε κοντά του και είναι ασφαλής. Συζητήστε μαζί του εάν φοβάται ή αγχώνεται με κάτι. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να τον ενημερώνετε από πριν για το που πρόκειται να πάτε και τι πρόκειται να κάνετε.

Η ενασχόληση με την κηπουρική μπορεί επίσης να αποδειχθεί ιδιαίτερα ευχάριστη. Ζητήστε από τον ηλικιωμένο να σας βοηθήσει να ποτίσετε τα λουλούδια στο μπαλκόνι ή να σκαλίσετε τον κήπο. Προτείνετε να κάνει όσα εκείνος μπορεί να ολοκληρώσει με ασφάλεια. Θυμηθείτε ότι σκοπός είναι η ευχαρίστησή του και η δημιουργική αξιοποίηση του χρόνου του.

Είναι πολύ σημαντικό πριν ξεκινήσετε κάποια δραστηριότητα να θυμίζετε την ημερομηνία και να κοιτάζετε μαζί το ημερολόγιο ή το ρολόι. Μέσα στην ημέρα ρωτήστε ξανά την

ημερομηνία και βοηθήστε τον να τη θυμηθεί. Παρακολουθήστε μαζί αποσπάσματα των τηλεοπτικών ειδήσεων, συζητήστε και σχολιάστε τα γεγονότα της ημέρας.

Συνοψίζοντας...

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, το άτομο χάνει την ικανότητα να προγραμματίζει την καθημερινότητά του και να αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του. Όλες οι δραστηριότητες που προαναφέρθηκαν μπορούν να τον κινητοποιήσουν, να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή του και να διατηρήσουν τη λειτουργικότητά του. Παράλληλα, δίνουν την ευκαιρία στο φροντιστή να επικοινωνήσει και να μοιραστεί μαζί του την καθημερινότητα, να τον γνωρίσει καλύτερα ακούγοντας την ιστορία της ζωής του και να ενισχύσει τις δυνατότητές του. Μην ξεχνάτε ότι συχνά η ανία και η απομόνωση προκαλούν ανησυχία και επιθετικότητα.

Στην ενότητα αυτή σας παρουσιάσαμε ενδεικτικές δραστηριότητες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν άνθρωποι που πάσχουν από κάποια μορφή άνοιας. Σκοπός είναι να κατανοήσετε τη σημασία τους και να τις προσαρμόσετε στις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντα του κάθε ατόμου. Ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή σε αυτές, θα διαπιστώσετε ότι η καθημερινότητα θα γίνει ευκολότερη, πιο ευχάριστη και εποικοδομητική τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο που πάσχει όσο και για εσάς.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στις κατά τόπους Εταιρείες Alzheimer, οι οποίες θα σας προτείνουν και άλλες δραστηριότητες. Εάν θέλετε να ενημερωθείτε για την πλησιέστερη σε εσάς Εταιρεία, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών στο τηλέφωνο: 210 7013271.