



**Increasing Employability and Standards of Elderly Caregivers
through Specialized Training and Innovative Empowerment**

**Εγχειρίδιο για την υποστήριξη άτυπων
φροντιστών ηλικιωμένων στην Ευρώπη**



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.

Document Information

Date of Issue	10/03/2015	
Author(s)	Dr Marina Lupari	
Contributors	Richard Bigger	
Other Contributors	I. Karaman, G. Billi, M.C. Ionescu, V. Seco, A. Pena Perez, K.Vasileiou, A. Koppary, S.O. Petersson, F. Peptea	
Contact name	Dr Marina Lupari	
E-mail address	marinalupari@aol.com	
Organisation	CMA	
Approval Status	Draft <input type="checkbox"/>	Final x
Number of Pages	50 pages	
Keyword list	Care-giver, care recipient	
Recipients	Only Partners x	Public <input type="checkbox"/>
Method of Distribution	Email x	Internet <input type="checkbox"/>
Confidentiality Status	Confidential x	Public <input type="checkbox"/>

Document Version control

Version	Date	Comment
01	06/03/2106	Shared with key partners for comments
02	14/03/2016	All key comments incorporated
03		
04		

Πρόλογος

Τα γηραιότερα μέλη του πληθυσμού αντιμετωπίζουν συχνότερα προβλήματα υγείας, καθώς και μορφές ανικανότητας με αποτέλεσμα να εξαρτώνται από τη βοήθεια τρίτων. Αυτά τα προβλήματα αλλάζουν ριζικά τις σχέσεις τους με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, καθώς και το φιλικό τους περιβάλλον. Η σύζυγος ή ο σύζυγος, η κόρη ή ο γιός, ή ακόμη κι ένας φίλος ανακαλύπτουν σταδιακά ότι έχουν υιοθετήσει το ρόλο ενός άτυπου φροντιστή. Αυτό σημαίνει, ότι αυτά τα άτομα έχουν επωμισθεί πλέον την ευθύνη για την κάλυψη των σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών αυτού που λαμβάνει τις υπηρεσίες φροντίδας. Ένα άτομο εξαρτάται ουσιαστικά από αυτούς στις βασικές, φυσικές του ανάγκες.

Ανεξάρτητα από το εάν μια μορφή ανικανότητας έχει προέλθει ως αποτέλεσμα μιας χρόνιας ασθένειας, όπως για παράδειγμα μια πάθηση της καρδιάς ή των πνευμόνων, ένα έμφραγμα, κάποια μορφή άνοιας, αρθρίτιδα, ή ακόμη ως αποτέλεσμα ενός συνδυασμού προβλημάτων υγείας, αλλά και κοινωνικών παραγόντων, ο ρόλος του φροντιστή φέρνει βαθιές αλλαγές τόσο στον ίδιο, όσο και σε αυτόν που λαμβάνει αυτές τις υπηρεσίες. Η προσαρμογή στα νέα δεδομένα μιας τέτοιας σχέσης είναι συχνά δύσκολη κι επώδυνη, καθώς ανατρέπονται όλα αυτά που στο παρελθόν καθόριζαν τη συγκεκριμένη σχέση, τότε δηλαδή ακριβώς που δεν συνέτρεχαν οι λόγοι που τώρα αναγκάζουν τον λήπτη της φροντίδας να εξαρτάται σε αυτόν τον βαθμό από ένα τρίτο άτομο. Εμπρός σε μια τέτοια κατάσταση προσαρμογής θα μπορούσε κάποιος να διακρίνει δύο διαστάσεις: Μια ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, αλλά συνάμα και μια περίοδο της ζωής που προκαλεί συναισθηματική αναταραχή, δυσσαρέσκεια και άγχος.

Το να είναι κάποιος φροντιστής ηλικιωμένων, φέρει εγγενώς μαζί του μια μορφή επιβράβευσης, οδηγεί όμως την ίδια στιγμή συχνά στη φυσική και συναισθηματική εξάντληση του ατόμου, που με τη σειρά τους θα οδηγήσουν στην ασθένεια και σε προβλήματα υγείας, τα οποία εν καιρώ

θα καταστήσουν το φροντιστή ανίκανο πλέον να παρέχει τις υπηρεσίες του. Παρά ταύτα, αν κάποιος αναζητήσει βοήθεια και υποστήριξη, θα ανακαλύψει πιθανότατα ότι οι εμπειρίες κι οι ιστορίες ζωής άλλων, άτυπων φροντιστών που βρίσκονται ή έχουν βρεθεί στη θέση του, αντανακλούν ακριβώς τη δική του ιστορία και τα δικά του βιώματα. Σας παροτρύνουμε λοιπόν να διατρέξετε αυτό το εγχειρίδιο και τις ασκήσεις που περιέχονται εδώ, δουλεύοντας συνεργατικά με άλλα άτομα σαν κι εσάς, τα οποία καθώς βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις θα μπορούσαν να εκφράσουν συναισθήματα και αγωνίες, που ίσως εσείς τώρα δεν είστε σε θέση να εκφράσετε και να στοχαστείτε πάνω σε αυτά.

Αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται στους άτυπους φροντιστές ηλικιωμένων με εύθραυστη υγεία, αλλά και στις οικογένειες που θα πρέπει να ενημερωθούν σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άτυποι φροντιστές, καθώς στις σελίδες που ακολουθούν προσεγγίζονται πρακτικά ζητήματα στη διαχείριση των πολλαπλών προκλήσεων για έναν φροντιστή στην καθημερινότητά του, αλλά και στις σχέσεις του με τους ανθρώπους του κύκλου του. Είναι σημαντικό να μην λησμονούμε ότι το να διατηρείται κάποιος υγιής, να αποφεύγει το άγχος και την κατάθλιψη, να παραμένει ενεργός στην προσωπική και κοινωνική του ζωή, να έχει φίλους και να απολαμβάνει τη ζωή μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες είναι βασικά συστατικά της ζωής όλων. Αν κάποιος φροντίζει ένα αγαπημένο πρόσωπο που το έχει ανάγκη, αυτό δε σημαίνει ότι η δική του ζωή χάνει το νόημά της! Ελπίζουμε λοιπόν ότι θα βρείτε αυτό το εγχειρίδιο χρήσιμο για τη βελτίωση της ποιότητας της δικής σας ζωής, αλλά και όλων όσων εμπλέκονται σε αυτές τις περιπτώσεις.

Η προσωπική κατάθεση ενός άτυπου φροντιστή κατά τη διάρκεια της συνάντησης που πραγματοποιήθηκε για ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών στην Ελλάδα, συνοψίζει ίσως με τον καλύτερο τρόπο αυτό που ειπώθηκε αμέσως πιο πάνω, τονίζοντας ακριβώς την αξία που έχουν για έναν φροντιστή η βοήθεια και η υποστήριξη μέσα από συνομιλία, κατάθεση εμπειριών και συναισθημάτων: *«Στην ουσία ζεις τη ζωή ενός άλλου... δημιούργησα ένα δίκτυο ανθρώπων που θα φρόντιζαν τον πατέρα μου τις φορές εκείνες που θα έλειπα από το σπίτι... είχα μοιράσει καθήκοντα και υποχρεώσεις... ποιός θα κάνει αυτό αν συμβεί εκείνο, κάτω από ποιες συνθήκες... όντως, βοήθησε αυτό... Η ζωή του ήταν στα χέρια μου... αλλά και η δική μου εξαρτιόταν από εκείνον, επίσης! ...δεν υπάρχει το 'εγώ' ... δεν έχεις ταυτότητα».*

Πίνακας περιεχομένων

	Εισαγωγή
Κεφάλαιο 1	Συνήθη προβλήματα στην παροχή φροντίδας
Κεφάλαιο 2	Τι είδους βοήθεια είναι διαθέσιμη
Κεφάλαιο 3	Πώς πρέπει να προσέχω τον εαυτό μου ως φροντιστής υγείας
Κεφάλαιο 4	Η εκπαίδευση των φροντιστών
Κεφάλαιο 5	Ιατρικά ζητήματα στην παροχή φροντίδας
Κεφάλαιο 6	Συναισθηματική και νοητική υγεία
Κεφάλαιο 7	Νομικά και οικονομικά θέματα
Κεφάλαιο 8	Πότε πρέπει να σταματά η παροχή υπηρεσιών φροντίδας
Κεφάλαιο 9	Τι έμαθα και αποκόμισα για εμένα ως φροντιστής υγείας

Εισαγωγή

Ελάχιστοι είναι αυτοί που θα μπορούσαν να προετοιμασθούν απόλυτα για τις απαιτήσεις της φροντίδας ενός ηλικιωμένου ατόμου. Στο εγχειρίδιο αυτό προσεγγίζονται διάφορα θέματα που ενδιαφέρουν άμεσα τους φροντιστές ηλικιωμένων. Οι ασκήσεις που συμπληρώνουν το εκπαιδευτικό υλικό βοηθούν τους φροντιστές να αξιοποιήσουν τις εμπειρίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να καταστήσουν το έργο τους ευκολότερο, αλλά και να βοηθήσουν ακόμη περισσότερο τα ηλικιωμένα άτομα που λαμβάνουν αυτές τις υπηρεσίες. Ως φροντιστές νοούνται εδώ τα άτομα που παρέχουν υπηρεσίες φροντίδας χωρίς πληρωμή, ενώ ως λήπτες της φροντίδας, τα άτομα που λαμβάνουν τις υπηρεσίες των φροντιστών.

Στο στάδιο της ανάπτυξης του υλικού και της προετοιμασίας του εγχειριδίου πραγματοποιήθηκε μια σειρά συναντήσεων με φροντιστές (focus groups) στις 8 χώρες που συμμετέχουν στην κοινοπραξία του έργου. Δε σκοπεύουμε να παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα αυτών των συναντήσεων στο σύνολό τους, παρά ταύτα όμως, θεωρούμε ότι η καταγραφή κάποιων ιδιαίτερα σημαντικών και χρήσιμων επισημάνσεων θα βοηθήσουν στο στόχο μας. Ξεχωρίσαμε λοιπόν 5 σημεία αναφοράς με κεντρική σημασία:

5 σημεία αναφοράς όπως αυτά συνοδεύονται από ιδιαίτερα φορτισμένο λόγο και σχόλια:

Σημείο 1: Δεν είμαι φροντιστής... Είμαι οικογένεια

"η πολιτεία προτιμά τα ηλικιωμένα άτομα να παραμένουν στο περιβάλλον του σπιτιού τους, γιατί το κόστος κάποιας οικονομικής βοήθειας στην οικογένεια για τη φροντίδα ενός ηλικιωμένου μέλους, είναι μικρότερο από αυτό μιας δομής φροντίδας και του προσωπικού που τη στελεχώνει. Αν συνυπολογίσουμε και το γεγονός ότι τα ηλικιωμένα άτομα προτιμούν να παραμένουν σπίτι τους, τότε καταλαβαίνουμε και το λόγο για τον οποίο ελάχιστοι θα αντιδρούσαν σε τέτοιου είδους πρακτικές εκ μέρους της πολιτείας. Το γεγονός ότι υπάρχουν γύρω μας όλο και περισσότεροι ηλικιωμένοι, ίσως σημαίνει ότι υπάρχουν και περισσότερα χρήματα, αλλά η εντύπωσή μου είναι ότι όλο και λιγότερα προορίζονται αποκλειστικά γι αυτούς" (Ισπανός φροντιστής:2)

Σημείο 2: Έλλειψη υποστήριξης

"Η ολοκληρωτική αφοσίωση σε κάποιον που εξαρτάται από εμάς σε απόλυτο βαθμό, προϋποθέτει τόση προσπάθεια, που με το πέρασμα του χρόνου φέρνει τη σωματική, φυσική εξόντωση που μαζί με το stress στο ψυχολογικό επίπεδο, είναι πιθανόν να οδηγήσουν στην απώλεια της προσωπικής αξιοπρέπειας και σε καταστάσεις μόνιμης ανησυχίας και άγχους." (Πορτογάλος φροντιστής 7)

Σημείο 3: Αίσθημα απώλειας ατομικής ταυτότητας

"Κάποιες φορές αναλογίζομαι ποιά είμαι και ποιός είναι ο ρόλος μου σε όλο αυτό...είμαι το άτομο που κάνει πράγματα...είμαι η κόρη...η νοσοκόμα με τα χάπια...η υπηρέτρια για τους αδερφούς και τις αδερφές μου...η σύζυγος για τον άντρα μου...η μαμά για τα παιδιά μου...μια από 'δω και μια από 'κει ...αλλά ποια είμαι εγώ;...καταλαβαίνεις τι εννοώ (M. Βρετανία 1).

Σημείο 4:

"Φοβάμαι για το ποιος θα φροντίσει τον άντρα μου αν πεθάνω. Κανείς δεν μπορεί να τον προσέξει όπως εγώ, επειδή είναι τόσο νευρικός λόγω της ασθένειας"

Φροντιστής 11 : "Αν χειροτερέψει η αρρώστια μου ποιος θα βοηθήσει εμένα και τον άντρα μου;"

Φροντιστής 1: "Τι θα απογίνει η γυναίκα μου αν πεθάνω;"
(Τούρκοι φροντιστές)

Άσκηση 1 Αφιερώστε 3 λεπτά για να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις. Είναι σημαντικό να καταγράψετε αυτά που έρχονται αμέσως στο μυαλό σας.

Ποιος είμαι;

1. Ποιος είστε;
2. Ποιο είναι το σπουδαιότερο πράγμα που έχετε καταφέρει στη ζωή σας μέχρι τώρα;
3. Τι είναι αυτό που θα θέλατε να κάνετε περισσότερο στο μέλλον;

Σημαντικό! Ο σκοπός αυτού του εγχειριδίου δεν είναι να σας υποδείξει πώς θα φροντίσετε ένα άτομο που έχει ανάγκη φροντίδας, αλλά να σας δείξει τρόπους με τους οποίους ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φιλικό πρόσωπο μπορεί να φροντίσει για τον ίδιο του τον εαυτό ως φροντιστής ηλικιωμένων, με τη βοήθεια πρακτικών και συμβουλών για την κάλυψη των αναγκών του, την ίδια στιγμή που παρέχει τις υπηρεσίες του σε ένα αγαπημένο πρόσωπο.

Άσκηση 2 Πιο κάτω θα βρείτε δύο λίστες στις οποίες μπορείτε να επιλέξετε τα σημεία αυτά που ανταποκρίνονται στην περίπτωσή σας. Η πρώτη λίστα αναφέρεται στους τρόπους που παρέχετε φροντίδα σε κάποιον, ενώ η δεύτερη εστιάζει σ' εσάς ως φροντιστή. Τα σημεία που βλέπετε θα πρέπει να εκληφθούν ως γενικές κατευθύνσεις ώστε να εξασφαλισθεί ένα όσο το δυνατόν καλύτερο επίπεδο υγείας, ασφάλειας, και άνεσης τόσο για εσάς όσο και τον λήπτη της φροντίδας. Διαβάστε τα σημεία στις δύο λίστες και τοποθετηθείτε λοιπόν ανάλογα.

Λίστα για την παροχή φροντίδας στον λήπτη φροντίδας

Το πρόσωπο το οποίο λαμβάνει τη φροντίδα μου έχει καλυμμένα τις παρακάτω ανάγκες και ζητήματα:

- Όλα τα νομικά και οικονομικά θέματα είναι τακτοποιημένα και τα σχετικά έγγραφα προσβάσιμα
- Όλα τα ζητήματα παρακολούθησης της υγείας και της φυσικής κατάστασης (ιατρικές επισκέψεις) ικανοποιούνται σε ετήσια βάση ή όποτε χρειάζεται και συχνότερα
- Το περιβάλλον του σπιτιού είναι καθαρό, ασφαλές κι ευχάριστο
- Διατροφικές ανάγκες, άσκηση, ύπνος και κοινωνικές δραστηριότητες ικανοποιούνται στον υψηλότερο δυνατό βαθμό
- Η προσωπική υγιεινή και σωματική φροντίδα γίνονται σε καθημερινή βάση
- Οι διαθέσιμες υπηρεσίες και δομές για τη βραχυπρόθεσμη φροντίδα του ατόμου που έχει ανάγκη (απεμπλοκή και ανάπαυλα για τον φροντιστή) εξετάζονται και αξιοποιούνται σε μηνιαία ή εβδομαδιαία βάση
- Οι απαιτήσεις σε φροντίδα αξιολογούνται σε συνεχή βάση ώστε να διασφαλιστεί ότι ο λήπτης της φροντίδας μπορεί να παραμένει στο οικιακό περιβάλλον και να είναι ασφαλής

Λίστα για τον φροντιστή

Οι ανάγκες μου που καλύπτονται ως φροντιστής:

- Βγαίνω έξω/αθλούμαι τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα
- Κοιμάμαι τουλάχιστον 7 έως 9 ώρες κάθε βράδυ
- Αξιοποιώ τις ευκαιρίες να επισκέπτομαι ή να συζητώ με φίλους ή συγγενείς σε εβδομαδιαία βάση
- Επισκέπτομαι το γιατρό μια φορά το χρόνο
- Ακολουθώ τυχόν φαρμακευτική αγωγή μόνο όπως συνιστά ο γιατρός μου
- Τα νομικά και οικονομικά ζητήματα (συμπεριλαμβανομένων διαθηκών κλπ.) που με αφορούν είναι τακτοποιημένα και προσβάσιμα
- Έχω διαβάσει και γνωρίζω τα δικαιώματά μου ως φροντιστής (εάν προβλέπονται σε εθνικό/ευρωπαϊκό επίπεδο)

- Τρώω τρία ισορροπημένα γεύματα ημερησίως.

Οι απλές αυτές ασκήσεις σας βοηθούν να εντοπίσετε αρκετά νωρίς τις προκλήσεις με τις οποίες έρχεστε αντιμέτωπος ως φροντιστής. Αφού τις ολοκληρώσετε προχωρήστε στην επόμενη άσκηση (Άσκηση 3).

Άσκηση 3 Ρίξτε πάλι μια ματιά στα αποτελέσματα της άσκησης 1 και καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα τις 3 κυριότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε ως φροντιστής.

Κυριότερες προκλήσεις για την παροχή φροντίδας στον λήπτη φροντίδας

- 1.
- 2.
- 3.

Κυριότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζω ως φροντιστής

- 1.
- 2.
- 3

Έχοντας ολοκληρώσει τις παραπάνω ασκήσεις, προχωρήστε στα κυρίως κεφάλαια του εγχειριδίου. Θα είναι πιο εύκολο να ακολουθήσετε τη ροή των κεφαλαίων όπως παρουσιάζονται, αλλά φυσικά, εάν το επιθυμείτε μπορείτε να ανατρέξετε στα περιεχόμενα για να μελετήσετε τα κεφάλαια εκείνα που πιστεύετε ότι θα σας είναι πιο χρήσιμα.

Κεφάλαιο 1 - Συνήθη προβλήματα στην παροχή φροντίδας

Η παροχή φροντίδας φέρνει μαζί της πολλές προκλήσεις, σωματικές και φυσικές, συναισθηματικές, οικονομικές. Δεν υπάρχει όμως λόγος να υποφέρει κανείς σιωπηλά, κλεισμένος στο εαυτό του. Αν είναι έστω ένα μόνο πράγμα που θα έπρεπε να κρατήσει κανείς από αυτό το εγχειρίδιο, είναι ότι το να αναζητά κανείς βοήθεια και υποστήριξη είναι απόλυτα θεμιτό και φυσιολογικό, αν όχι και απαραίτητο όπως άλλωστε υποστηρίζουμε εξ αρχής. Η βοήθεια και η υποστήριξη θα σας κάνουν καλύτερους ως φροντιστές, και η εκπαιδευτική αυτή διαδικασία θα σας δώσει εφόδια να αντιμετωπίσετε καλύτερα το άγχος και τις μεγάλες προκλήσεις σε αυτό που κάνετε. Αυτό το εγχειρίδιο είναι λοιπόν η αφετηρία προς αυτήν την κατεύθυνση.

Το πρώτο βήμα για να οργανώσετε ένα πλάνο φροντίδας είναι να φτιάξετε μια λίστα αναγκών. Ξεκινήστε λοιπόν με μια σειρά ερωτημάτων όπως παρατίθενται στην Άσκηση 4 στη συνέχεια:

Άσκηση 4

Εντοπίζοντας τις ανάγκες του λήπτη της φροντίδας

1. Ποιες είναι οι ανάγκες της/του;
2. Τι είδους φροντίδα χρειάζεται ώστε το ηλικιωμένο άτομο ή το άτομο που αντιμετωπίζει σημαντικά προβλήματα να συνεχίσει να είναι ενεργό κοινωνικά;
3. Ποιος είναι αυτός που θα παράσχει αυτή τη φροντίδα, με ποιόν τρόπο και πότε;
4. Πρέπει ο λήπτης της φροντίδας να παραμείνει στην οικία του μαζί με τα παιδιά του ή άλλους συγγενείς, ή πρέπει να υποστηριχθεί από δομές φροντίδας (οίκοι ευγηρίας, δομές φροντίδας ηλικιωμένων, κατ' οίκον εξειδικευμένη φροντίδα, νοσηλευτική υποστήριξη κλπ.) ;
5. Με ποιόν τρόπο μπορεί η υποδομή και η λειτουργία του οικιακού χώρου να προσαρμοσθούν ώστε να βοηθήσουν στην παραμονή

του λήπτη της φροντίδας στο σπίτι ή να μειώσουν το ποσοστό εξάρτησής του από τρίτους;

6. Εάν είναι αναγκαίες εξωτερικές υπηρεσίες φροντίδας, έχει ο λήπτης της φροντίδας την οικονομική δυνατότητα να τις καλύψει; Πώς μπορούν αυτές γενικά να εξασφαλισθούν;
7. Πώς μπορούν να παρέχονται οι απαραίτητες υπηρεσίες φροντίδας χωρίς να παραμελούνται άλλα μέλη της οικογένειας όπως τα παιδιά ή η/ο σύζυγος;
8. Νιώθετε ως φροντιστής κουρασμένος και απογοητευμένος υποστηρίζοντας ένα ηλικιωμένο άτομο;

Έχοντας απαντήσει τα παραπάνω ερωτήματα, μπορείτε να φτιάξετε μια λίστα με τις ανάγκες του ατόμου που φροντίζετε, αλλά και τις δικές σας ανάγκες ως φροντιστής. Θα αντιληφθήκατε σίγουρα ότι οι ερωτήσεις αυτές δεν έχουν εύκολες απαντήσεις, ενώ πέρα από αυτό, οι λύσεις μπορεί να διαφέρουν σημαντικά σε κάθε ξεχωριστή περίπτωση. Το να φροντίζει κάποιος ένα ηλικιωμένο άτομο που αντιμετωπίζει προβλήματα ανικανότητας και αδυναμία να εξυπηρετήσει τον εαυτό του, προκαλεί στρεσογόνες καταστάσεις στο φροντιστή που επηρεάζουν σημαντικά την ικανότητά του να συνεχίσει να παρέχει τις υπηρεσίες του στον ίδιο βαθμό. Η φύση των στρεσογόνων αυτών καταστάσεων όπως μπορούν να βιωθούν μπορεί να είναι φυσική/σωματική, οικονομική, συναισθηματική ή σχετική με το περιβάλλον διαβίωσης.

Φυσικό/σωματικό stress Η παροχή φροντίδας σε ένα ηλικιωμένο άτομο με μειωμένη ικανότητα μπορεί να οδηγήσει τον φροντιστή σε σωματική/φυσική καταπόνηση και stress. Οι δουλειές του σπιτιού, όπως η καθαριότητα, τα ψώνια, το μαγείρεμα, απαιτούν ενέργεια και καταπονούν το σώμα, ειδικά αν αναλογισθούμε τις περιπτώσεις των φροντιστών που επωμίζονται τις ίδιες ακριβώς ευθύνες και εργασίες στο δικό τους νοικοκυριό.

Η προσωπική φροντίδα που απαιτείται για την παρακολούθηση μιας φαρμακευτικής αγωγής, όπως και για θέματα ατομικής υγιεινής, ειδικότερα στην υποστήριξη και τη βοήθεια στις φυσικές ανάγκες του

ατόμου όταν υπάρχουν καταστάσεις υγείας που έχουν οδηγήσει στην απώλεια ελέγχου της ούρησης, περιπτώσεις κολοστομίας, ή ακόμη και σε θέματα πλυσίματος του σώματος όταν υπάρχει ανικανότητα από το λήπτη της φροντίδας, οδηγεί εξίσου συχνά το φροντιστή σε καταστάσεις stress και φυσικής/σωματικής εξάντλησης. Η μετακίνηση επίσης ενός ανήμπορου ατόμου δεν είναι απλώς μια κοπιαστική διαδικασία, αλλά μπορεί συχνά να οδηγήσει σε σοβαρούς τραυματισμούς. Τέλος, σε κάποιες περιπτώσεις, η διαχείριση υποστηρικτικού εξοπλισμού όπως αναπηρικά καρότσια, νοσοκομειακού τύπου κλίνες κι άλλου συναφούς εξοπλισμού, είναι εξίσου απαιτητική και σωματικά επώδυνη για το φροντιστή.

Stress οικονομικής φύσης Οι οικονομικές διαστάσεις στην παροχή φροντίδας σε ηλικιωμένα άτομα είναι αρκετές και μπορούν εξίσου να επιβαρύνουν το φροντιστή με άγχος. Οι υπηρεσίες τις οποίες το οικογενειακό περιβάλλον αδυνατεί να παράσχει (ιατρικές, φαρμακευτικές, θεραπευτικές κλπ.) θα πρέπει να αναζητηθούν αλλού, που σημαίνει ότι πρέπει να ληφθούν αποφάσεις για την κάλυψη του κόστους τους, την ανεύρεση των κατάλληλων ανθρώπων και υπηρεσιών, αλλά και την παρακολούθησή τους στη συνέχεια. Όταν λοιπόν το κόστος αυτών των υπηρεσιών είναι υψηλό για τις δυνατότητες μιας οικογένειας, τότε πιθανότατα καλούνται διάφορα μέλη να συνεισφέρουν με αντίστοιχη φυσικά επιπλέον επιβάρυνση της δικής τους οικονομικής κατάστασης.

Stress σε σχέση με το περιβάλλον διαβίωσης Σε κάθε περίπτωση είναι αναγκαία η επιλογή του κατάλληλου περιβάλλοντος διαμονής. Αν ο λήπτης της φροντίδας προτιμά να παραμείνει στο σπίτι του, πιθανότατα, και ανάλογα πάντα με τις ανάγκες, θα πρέπει να γίνουν οι απαραίτητες μετατροπές όπως για παράδειγμα η εγκατάσταση κάποιας βοηθητικής ράμπας ή άλλων μηχανισμών που μπορεί να είναι απαραίτητοι για τη μετακίνηση του ατόμου. Αν ο λήπτης της φροντίδας δεν μπορεί να συνεχίσει να ζει στο σπίτι του, τότε θα πρέπει να αναζητηθούν εναλλακτικές λύσεις, όπως η φιλοξενία από κάποιον συγγενή ή φίλο, ή η μεταφορά σε μια εξειδικευμένη δομή φιλοξενίας ηλικιωμένων ατόμων με ειδικές ανάγκες φροντίδας. Κάποιες φορές τέλος, μπορεί η αναγκαία λύση να είναι η μεταφορά του ηλικιωμένου ατόμου στην κατοικία του φροντιστή.

Stress στο πεδίο του κοινωνικού βίου Η παροχή φροντίδας σε 24ωρη βάση μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση του φροντιστή από το οικογενειακό, φιλικό κι ευρύτερο κοινωνικό του περιβάλλον. Ο φροντιστής μπορεί τότε να νιώθει αρκετά κουρασμένος από τις

καθημερινές απαιτήσεις της φροντίδας που παρέχει, σε τέτοιον βαθμό ώστε να αδυνατεί πλέον να αφιερώσει χρόνο για μια έξοδο μια φορά την εβδομάδα, ή έστω το μήνα. Σε αυτήν την περίπτωση δημιουργούνται σταδιακά αισθήματα θυμού και οργής απέναντι στο λήπτη της φροντίδας, ως υπαίτιου για αυτήν την κατάσταση.

Συναισθηματικό Stress Όλοι οι παραπάνω παράγοντες οδηγούν συχνά σε εξαιρετικά υψηλό συναισθηματικό stress. Αθροιστικά λοιπόν, όλα τα παραπάνω οδηγούν στην ανικανότητα διαχείρισης του ατομικού χρόνου του φροντιστή, τη σύγχυση και το αδιέξοδο που φέρνουν οι πολλαπλές υποχρεώσεις, το έντονο αίσθημα μιας ολοένα και αυξανόμενης εξάρτησης.

Άσκηση 5 Είναι λοιπόν σαφές ότι οι φροντιστές έρχονται αντιμέτωποι με πολλές μορφές stress. Αφιερώστε λίγα λεπτά σε αυτήν την άσκηση και αφού διαβάσετε ξανά τις κατηγορίες stress, χρησιμοποιήστε τους αριθμούς από το 1 έως το 5 για να καταγράψετε τις μορφές stress που βιώνετε (1=υψηλότερο / 5=χαμηλότερο stress).

Εντοπισμός μορφών stress και της έντασής τους

Φυσικό/σωματικό stress _____

Stress οικονομικής φύσης _____

Stress σε σχέση με το περιβάλλον διαβίωσης _____

Stress στο πεδίο του κοινωνικού βίου _____

Συναισθηματικό Stress _____

Όταν οι φροντιστές είναι μέλη της οικογένειας, τότε οι διάφορες μορφές stress μπορούν να οδηγήσουν σε διαφορετικά συναισθήματα. Θυμός, οργή, πικρία, αισθήματα απομόνωσης και στέρησης είναι μερικά από αυτά. Επίσης, σε αυτές τις περιπτώσεις, έρχονται στην επιφάνεια συγκρούσεις και διαφορές που έχουν παραμείνει άλυτες στο πέρασμα του χρόνου, κυρίως ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς, που με τη σειρά τους οδηγούν σε στρεσογόνες καταστάσεις και απογοήτευση. Μπορεί

ακόμη να βρεθεί κανείς μπροστά σε μύχιες 'επιθυμίες' για απαλλαγή από το βάρος και τις ευθύνες της φροντίδας με τον εγκλεισμό του λήπτη της φροντίδας σε κάποια δομή υποστήριξης, ή ακόμη και την άρρητη επιθυμία για το θάνατό του ως λύτρωση. Αυτές οι επιθυμίες ακολουθούνται συνήθως σχεδόν άμεσα από αισθήματα ενοχής. Όλα αυτά βιώνονται συναισθηματικά, ενώ παράλληλα ακυρώνονται ως μη ηθικά αποδεκτά.

Διαχείριση προσφοράς βοήθειας που κρίνετε ότι δεν χρειάζεσθε Κάποιες φορές οι γύρω σας προσφέρονται να βοηθήσουν, μόνο που εσείς δεν χρειάζεσθε πραγματικά τη βοήθειά τους. Ευχαριστείστε τους για το ενδιαφέρον, και πείτε τους ότι θα τους ενημερώσετε αν χρειαστείτε κάτι. Κάποιοι άλλοι πάλι σας δίνουν συμβουλές τις οποίες δεν επιθυμείτε να ακούσετε ή να ακολουθήσετε. Ενδέχεται να ενεργούν έτσι επειδή δεν γνωρίζουν τι άλλο θα έπρεπε να πουν ή να κάνουν. Εξαρτάται από εσάς πώς θα αποφασίσετε να διαχειριστείτε το θέμα. Ίσως και να μην χρειάζεται να αντιδράσετε καθόλου. Σε διαφορετική περίπτωση ευχαριστήστε τους κι ενημερώστε τους ότι κάνετε ό, τι είναι απαραίτητο για να βοηθήσετε την οικογένειά σας.

Συμπεράσματα

Η ζωή του προσώπου που φροντίζετε έχει πιθανότητα αλλάξει μια για πάντα. Το ίδιο ισχύει ως έναν βαθμό και για τη δική σας ζωή, και μάλιστα με έναν δραματικό τρόπο, ενόσω προσπαθείτε να προσαρμόσετε μια κατά τα άλλα απαιτητική καθημερινότητα που ούτως ή άλλως καλείστε να διαχειριστείτε, στις απαιτήσεις της φροντίδας ενός τρίτου ατόμου. Μπορεί να νιώσετε κοινωνικά απομονωμένοι, και να αισθάνεστε ότι είστε ο μόνος που παλεύετε με το θέμα της φροντίδας. Ως φροντιστές θα πρέπει παρά ταύτα να είστε βέβαιοι ότι στην πραγματικότητα αυτά τα συναισθήματα τα βιώνουν πολλοί σαν κι εσάς, χωρίς ωστόσο να τα εκφράζουν ανοικτά, όπως ίσως κάνετε κι εσείς οι ίδιοι. Είναι πολλοί αυτοί ανάμεσα στους άτυπους φροντιστές που βρίσκουν πολύτιμη παρηγοριά στο να γνωρίζουν απλά ότι δεν είναι μόνοι σε αυτόν τον αγώνα.

Με αυτές ακριβώς τις πηγές και μορφές βοήθειας και υποστήριξης θα ασχοληθούμε στο υπόλοιπο αυτού του εγχειριδίου. Το κεντρικό μήνυμα δεν είναι άλλο από το να σας υπενθυμίζουμε συνεχώς ότι έχετε απόλυτη ανάγκη να φροντίζετε τον ίδιο σας τον εαυτό στο ρόλο σας ως φροντιστής.

Κεφάλαιο 2 - Τι είδους βοήθεια είναι διαθέσιμη

Πολλοί από αυτούς που σε κάποια περίοδο της ζωής τους υπήρξαν φροντιστές, δηλώνουν ότι έκαναν πάρα πολλά πράγματα μόνοι τους, και παραδέχονται εκ των υστέρων ότι θα έπρεπε να έχουν ζητήσει βοήθεια, και μάλιστα από αρκετά νωρίς. Το να αποδεχτεί όμως κανείς στην πράξη τη βοήθεια τρίτων δεν είναι πάντα εύκολο. Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, πολλοί είναι αυτοί που λένε 'Θα το χειριστούμε μόνοι μας', αλλά καθώς το άτομο που φροντίζουν γερνά, τότε οι φροντιστές αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι οι ευθύνες κι οι υποχρεώσεις τους αυξάνονται υπερβολικά. Στη συνέχεια παρουσιάζουμε λοιπόν κάποιες μορφές διαθέσιμης βοήθειας που μπορεί να αναζητηθεί και να αξιοποιηθεί από τους φροντιστές, λαμβάνοντας πάντα υπόψη ότι η διαθεσιμότητα ατών των μορφών δεν είναι η ίδια σε διαφορετικές χώρες ή και σε διαφορετικά περιβάλλοντα, οικογενειακά, φιλικά, τοπικής κοινότητας κλπ.

Βοήθεια από την κοινότητα: Όταν δεν υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια από την οικογένεια ή από κάποιο άλλο, τρίτο πρόσωπο σε εθελοντική πάντα βάση, τότε οι άτυποι φροντιστές ή ακόμη και τα άτομα που έχουν ανάγκη φροντίδας (οι λήπτες της φροντίδας) μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια σε δομές που τυχόν λειτουργούν στο επίπεδο της τοπικής κοινότητας. Τέτοιες μορφές υποστήριξης μπορεί να καλύπτονται για παράδειγμα από την ιδιωτική ασφάλιση ή από προγράμματα της πολιτείας και το σύστημα πρόνοιας. Κάποιες από αυτές τις παροχές μπορεί να είναι διαθέσιμες χωρίς επιπλέον κόστος, μέσω για παράδειγμα του επίσημου ασφαλιστικού φορέα του λήπτη της φροντίδας, ενώ άλλες μπορεί να έχουν επιπλέον κόστος, το οποίο πολλές φορές είναι ανάλογο με την οικονομική δυνατότητα του ενδιαφερόμενου.

Υπηρεσίες για ηλικιωμένους με διάφορες μορφές ανικανότητας: Ανάλογα με την περίπτωση, υπάρχουν διάφορες μορφές κέντρων ημερήσιας φροντίδας για ηλικιωμένους, και ειδικότερα αυτούς που αντιμετωπίζουν προβλήματα μειωμένης φυσικής ή/και νοητικής ικανότητας. Οι υπηρεσίες που συνήθως προσφέρουν είναι θεραπευτικές, νοσηλευτικές, υποστηρικτικές σε βασικές δραστηριότητες στην καθημερινή ζωή, αλλά και υπηρεσίες κοινωνικής εργασίας, γευμάτων, μεταφοράς και μετακίνησης των ατόμων ανάλογα με τις ανάγκες. Τα κέντρα αυτά προσφέρουν τις υπηρεσίες τους για συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, και συνήθως τις καθημερινές.

Τεχνίτες και υπηρεσίες οικιακών εργασιών: Υπηρεσίες καθαρισμού κατοικιών, μαστορέματα και τεχνικές εργασίες που απαιτεί ένα σπίτι, καθώς και μελέτη/τοποθέτηση συστημάτων ασφάλειας και άλλων υποστηρικτικών μηχανισμών.

Υπηρεσίες συντροφιάς και απασχόλησης ηλικιωμένων: Πρόκειται για άτομα που κρατούν συντροφιά σε ηλικιωμένους που αναγκαστικά παραμένουν εντός της οικίας. Οι υπηρεσίες που παρέχονται μπορεί να είναι το διάβασμα βιβλίων, η σύνταξη επιστολών, η συζήτηση, κι οτιδήποτε μπορεί να κρατήσει παρέα σ' ένα ηλικιωμένο άτομο που είναι απομονωόμενο λόγω της κατάστασης της υγείας του.

Συνοδοί ηλικιωμένων: Υπηρεσίες συνοδείας ηλικιωμένων σε τυχόν δομές υποστήριξης και κάλυψη παρόμοιων αναγκών μετακίνησης.

Μονάδες γηριατρικής και εξειδικευμένης φροντίδας: Οι μονάδες γηριατρικής φροντίδας προσφέρουν ευρείας γκάμας εξειδικευμένες υπηρεσίες σε ηλικιωμένους, και συνήθως στεγάζονται σε νοσοκομεία ή κέντρα υγείας, ιδιωτικά ή δημόσια.

Φαγητό στο σπίτι: Στο πλαίσιο ειδικών προγραμμάτων διατροφής προβλέπεται κάποιες φορές και η κατ' οίκον παράδοση των γευμάτων σε ηλικιωμένους με προβλήματα υγείας και ανάγκη εξειδικευμένης φροντίδας. Σε πολλές περιπτώσεις οι υπηρεσίες αυτές καλύπτονται από εθελοντές, ενώ σε άλλες επιβαρύνονται με κόστος μεταφοράς.

Οικιακοί βοηθοί: Οι βοηθοί στο σπίτι υποστηρίζουν το ηλικιωμένο άτομο στα γεύματα, το ντύσιμο, την ατομική υγιεινή, τη φαρμακευτική αγωγή κλπ. ενώ μπορεί να ασχολούνται και με ελαφρές οικιακές εργασίες. Το κόστος ενός οικιακού βοηθού μπορεί κατά περίπτωση να καλύπτεται από τον ασφαλιστικό φορέα ή την ιδιωτική ασφάλεια του ηλικιωμένου, ειδικότερα αν η υποστήριξη κρίνεται αναγκαία από το γιατρό.

Κατ' οίκον φροντίδα: Οργανωμένα προγράμματα υποστήριξης που μπορεί να περιλαμβάνουν νοσηλευτικές υπηρεσίες, εργοθεραπεία, φυσικοθεραπεία και παρόμοιες υπηρεσίες στο χώρο του λήπτη της φροντίδας.

Υπηρεσίες υποστήριξης νοικοκυριού: Οι υπηρεσίες παρέχονται από μη-ιατρικά ή παραϊατρικά εκπαιδευμένο προσωπικό και μπορεί να περιλαμβάνουν ποικιλία καθημερινών εργασιών για το σπίτι σε συνδυασμό με υπηρεσίες συνοδείας ηλικιωμένων εκτός σπιτιού (ιατρικές επισκέψεις κλπ.). Η συγκεκριμένη μορφή βοήθειας μπορεί να αξιοποιείται περιστασιακά ή στη βάση προγραμματισμού, ώστε οι φροντιστές ή/και τα μέλη της οικογένειας να μπορούν να απεμπλέκονται για καθορισμένο

χρονικό διάστημα από την παροχή φροντίδας. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να έχουν πρόσβαση στις συγκεκριμένες υπηρεσίες και άτομα μέσα από συλλόγους και οργανισμούς στο επίπεδο συνήθως της τοπικής κοινότητας. Πολλοί φορείς που προσφέρουν τέτοιου είδους υπηρεσίες, φροντίζουν επίσης για την κατάλληλη εκπαίδευση των ατόμων που προτείνουν ως βοηθούς, ενώ κάποιοι άλλοι παρέχουν απλά πρόσβαση σε στοιχεία ατόμων με τα οποία οι φροντιστές ή η οικογένεια μπορούν να επικοινωνήσουν ώστε να ξεκινήσουν κάποια συνεργασία. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει οι ενδιαφερόμενοι να ελέγχουν την καταλληλότητα των ατόμων που προσφέρουν υπηρεσίες και να ελέγχουν εάν είναι δυνατόν πιθανές συστάσεις και προϋπηρεσία.

Ενοικίαση νοσοκομειακού εξοπλισμού και άλλων ειδών υποστήριξης ηλικιωμένων και ατόμων με προβλήματα φυσικής και νοητικής ανικανότητας: Εταιρείες του ιδιωτικού τομέα που ενοικιάζουν νοσοκομειακό και υποστηρικτικό εξοπλισμό (νοσοκομειακές κλίνες, καροτσάκια, εξοπλισμό υποστήριξης βαδίσματος, συσκευές παροχής οξυγόνου κλπ.).

Προγράμματα διατροφής: Στο επίπεδο της κοινότητας ή του δήμου οργανώνονται σε μόνιμη ή έκτακτη βάση προγράμματα παροχής γευμάτων σε ηλικιωμένους, συνήθως σε δημόσιους χώρους όπως δημοτικά κέντρα φροντίδας και προστασίας ηλικιωμένων, σχολεία, ή άλλους δημοτικούς/κοινοτικούς χώρους. Συνήθως προσφέρεται ένα μεσημβρινό γεύμα με συγκεκριμένη διατροφική αξία όπως προβλέπεται, συνήθως στη βάση εθελοντικής προσφοράς από μέλη ή οργανισμούς της κοινότητας. Κάποιες από αυτές τις πρωτοβουλίες παρέχουν συμπληρωματικά επιπλέον υπηρεσίες στους ηλικιωμένους με ψυχαγωγικό ή εκπαιδευτικό χαρακτήρα.

Εργοθεραπεία: Η εργοθεραπεία έχει στόχο την ανάπτυξη ή την ανασύσταση δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες στη διαχείριση της καθημερινή ζωής. Παρέχεται από εξειδικευμένο θεραπευτικό προσωπικό, συνήθως κατόπιν συγκεκριμένης σύστασης από γιατρό.

Φυσικοθεραπεία: Παρέχεται από εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές με στόχο τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των ατόμων που έχουν προβλήματα κίνησης εξαιτίας κάποιας ασθένειας ή/και κάποιου ατυχήματος που επιβαρύνει επιπλέον την κατάστασή τους.

Υπηρεσίες αντικατάστασης/ανακούφισης φροντιστών: Οι συγκεκριμένες υπηρεσίες παρέχονται για συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ή ακόμη και για ένα 24ωρο με σκοπό να ανακουφίσουν μόνιμους φροντιστές

ηλικιωμένων για βραχύ χρονικό διάστημα. Μπορούν να προσφερθούν είτε κατ' οίκον, είτε εντός κάποιας δομής ημέρας για τη φροντίδα ηλικιωμένων.

Ομάδες παροχής υπηρεσιών και φροντίδας για ηλικιωμένους: Οι ομάδες αυτές συστήνονται και λειτουργούν συνήθως στο επίπεδο της περιφέρειας ή του δήμου με σκοπό την παροχή συμβουλών και υποστήριξης για άτομα με νοητικά προβλήματα.

Υπηρεσίες εξειδικευμένου νοσηλευτικού προσωπικού: Πρόκειται για νοσηλευτικό προσωπικό που ειδικεύεται σε διαφορετικές μορφές προβλημάτων υγείας και γήρατος, και είναι συνήθως προσβάσιμο μέσω του θεράποντος ιατρού ή της νοσοκομειακής μονάδας.

Λογοθεραπεία: Υπηρεσίες που παρέχονται από εξειδικευμένο λογοθεραπευτή εφόσον υφίσταται αντίστοιχο πρόβλημα στο λόγο και την ικανότητα λεκτικής επικοινωνίας του λήπτη φροντίδας, σύμφωνα πάντα με σχετικά ιατρική διάγνωση και γνωμάτευση.

Κέντρα Ημέρας (κοινοτικά και δημοτικά): Τα κέντρα προσφέρουν υπηρεσίες ψυχαγωγίας, κοινωνικής εργασίας, μεταφοράς, καθώς και γεύματα, αλλά όχι υπηρεσίες αποκατάστασης, συνήθως για συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.

Υποστήριξη μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας: Πρόκειται για επικοινωνία μέσω τηλεφώνου με τη βοήθεια εθελοντικών οργανισμών, με στόχο τόσο την προσφορά μιας μορφής συντροφιάς για ηλικιωμένους που μένουν μόνοι, αλλά και για έγκαιρο εντοπισμό πιθανών προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν, ή ακόμη κι ενός έκτακτου περιστατικού που χρήζει περαιτέρω άμεσης φροντίδας.

Μεταφορά/Μετακινήσεις: Υπηρεσίες μεταφοράς ηλικιωμένων με αυτοκίνητο κυρίως στο πλαίσιο ιατρικών επισκέψεων ή ραντεβού για την παροχή θεραπευτικών υπηρεσιών εκτός σπιτιού.

Άσκηση 6 Αναλογιστείτε το καθημερινό σας πρόγραμμα ως φροντιστής, και σκεφθείτε ειλικρινά ποιες από τις δραστηριότητες μπορείτε να αναλάβετε αποκλειστικά εσείς. Παραμερίστε την ίδια στιγμή όλα αυτά που δεν είναι τόσο σημαντικά και επείγοντα. Σκεφθείτε ποια καθήκοντα θα μπορούσαν να αναλάβουν κάποιοι άλλοι. Στη συνέχεια, σημειώστε στον παρακάτω πίνακα τρία πράγματα για τα οποία θα μπορούσατε να ζητήσετε βοήθεια, αντλώντας από τις διαθέσιμες μορφές βοήθειας όπως περιγράφηκαν σε αυτό το κεφάλαιο.

Αναζητώντας βοήθεια

1.

2.

3.

Το πιο πολύτιμο κεφάλαιο που διαθέτουμε είναι αυτό της οικογένειάς μας και των φίλων μας. Παρά ταύτα, είναι αυτό το οποίο ελάχιστα αξιοποιούμε στην πραγματικότητα.

Για την **Άσκηση 7**, φτιάξτε με τη βοήθεια του παρακάτω πίνακα ένα απλό 'ευρετήριο' για όλα αυτά στα οποία η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να συνεισφέρουν στη φροντίδα του ηλικιωμένου ατόμου και στην κάλυψη των αναγκών του. Συμπεριλάβετε τυχόν διαθέσιμο χρόνο, γνώσεις και ικανότητες για διάφορα θέματα, διαθεσιμότητα χώρου ή εξοπλισμού, χωρίς να αφήσετε απέξω κι όλα αυτά τα οποία υπάρχουν διαθέσιμα από την πλευρά του λήπτη της φροντίδας συμπεριλαμβανομένων και των οικονομικών δυνατοτήτων πάνω απ' όλα. Στη συνέχεια εξετάστε όλα αυτά τα θέματα με τα μέλη της οικογένειας, τουλάχιστον με αυτά που δέχονται να συμμετάσχουν στη διαδικασία, και καταστρώστε μαζί τους ένα πλάνο για το ποιος θα μπορούσε να βοηθήσει σε τι, με ποιόν τρόπο και πότε. Καταλήξτε τέλος σε μια λίστα καθηκόντων στην οποία θα συμφωνήσουν όλοι, που θα μπορούσε να είναι όπως η εξής:

Διαθέσιμοι πόροι και δυνατότητες	Μέλος οικογένειας
Π.χ. Μαγείρεμα	Θεία Μαρία
Κηπουρική	Θείος Κώστας

--	--

Συμπεράσματα

Το να είναι κανείς φροντιστής είναι ιδιαίτερα απαιτητικό. Μπορεί να αισθανεστε ότι οι δικές σας ανάγκες δεν είναι τόσο σημαντικές σε μια τέτοια φάση της ζωής σας, ή ότι ο χρόνος που αφιερώνετε στη φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου δεν αφήνει περιθώρια για να ασχοληθείτε με τον εαυτό σας. Μη διστάζετε όμως να ζητήσετε βοήθεια! Θυμηθείτε ότι ζητώντας βοήθεια:

- Θα κρατήσετε την υγεία σας σε καλύτερη κατάσταση και θα έχετε περισσότερη ενέργεια,

- Το πρόσωπο που φροντίζετε θα νιώθει λιγότερες ενοχές,
- Αυτοί που σας βοηθούν διαθέτουν χρόνο και δυνατότητες που πιθανόν εσείς δεν έχετε.

Κεφάλαιο 3 - Πώς πρέπει να προσέχω τον εαυτό μου ως φροντιστής υγείας

Οι άτυποι φροντιστές ηλικιωμένων βιώνουν συχνά ανάμικτα συναισθήματα. Η αγάπη για ένα πρόσωπο της οικογένειας, αλλά και η προσωπική ικανοποίηση που αντλείται από την παροχή φροντίδας, συνυπάρχουν με τη δυσaréσκεια και το αίσθημα απώλειας της προσωπικής ζωής, καθώς και του ελέγχου της όλης κατάστασης. Πιθανότατα σας είναι επίσης δύσκολο να αποδεχθείτε τη σταδιακή παρακμή του ατόμου που αγαπάτε και φροντίζετε, ενώ ο τρόπος ο οποίος βιώνετε αυτήν την κατάσταση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την πρότερη σχέση που είχατε με το συγκεκριμένο άτομο, τις ευθύνες που έχετε αναλάβει τώρα απέναντί του ως φροντιστής, όπως και την καθημερινότητά σας, την προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική σας ζωή. Τα συγκρουόμενα συναισθήματα που βιώνετε φέρνουν οπωσδήποτε άγχος και αισθήματα ενοχής.

Κατανοώντας τα συναισθήματά σας

Δεν υπάρχει ένας 'σωστός' τρόπος για να αισθάνεστε ως φροντιστής. Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, ενώ το πρώτο βήμα για να κατανοήσετε αυτά που αισθάνεστε είναι να αποδεχθείτε πως είναι απόλυτα φυσικό να αισθάνεστε έτσι, όσο αντιφατικό κι αν σας φαίνεται. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφθείτε όλα αυτά που αισθάνεστε. Στη συνέχεια θα μιλήσουμε λίγο περισσότερο για κάποια συναισθήματα με τα οποία σίγουρα έχετε έρθει αντιμέτωποι:

■ **Λύπη.** Είναι απόλυτα φυσιολογικό να βιώνετε το αίσθημα της λύπης. Αν όμως κάτι τέτοιο διαρκεί περισσότερο από δύο εβδομάδες και σας εμποδίζει να αντεπεξέλθετε σε αυτά που πρέπει, τότε ίσως απειλείστε ήδη από κατάθλιψη.

■ **Θυμός.** Μπορεί να έχετε θυμώσει με τον εαυτό σας ή με κάποιο μέλος της οικογένειας. Ακόμη και με το ίδιο το άτομο το οποίο φροντίζετε. Πρέπει ωστόσο να ξέρετε ότι ο θυμός οφείλεται πολλές φορές στο φόβο, τον πανικό ή το άγχος. Προσπαθήστε λοιπόν να ανακαλύψετε τι πραγματικά προκαλεί το θυμό.

■ **Θλίψη.** Ενδέχεται να βιώνετε αισθήματα απώλειας για κάτι το οποίο έχει μεγάλη αξία για εσάς. Αυτό μπορεί να είναι η υγεία του αγαπημένου σας προσώπου, ή η απώλεια όλων αυτών που μπορούσατε να ζήσετε και να απολαύσετε πριν βρεθείτε στη θέση που βρίσκεστε τώρα ως φροντιστής. Αφήστε τον εαυτό σας να εκφράσει ελεύθερα αυτά τα συναισθήματα.

■ **Ενοχή.** Πρόκειται για ένα συναισθηματικό το οποίο οι φροντιστές βιώνουν πολύ συχνά. Μπορεί να αισθάνεστε ενοχές επειδή πιστεύετε ότι δε βοηθάτε αρκετά, ή ακόμη κι επειδή εσείς είστε υγιής σε αντίθεση με το πρόσωπο που φροντίζετε.

■ **Μοναξιά.** Αισθήματα μοναξιάς μπορεί να νιώθετε ακόμη κι όταν περιτριγυρίζεστε από κόσμο. Πολύ συχνά πιστεύετε ότι κανείς δεν μπορεί να σας καταλάβει, ενώ πολλές φορές ενδέχεται να αφιερώνετε πράγματι πολύ λίγο χρόνο στη συναναστροφή με τρίτους.

Για να προστατέψετε τον εαυτό σας από τη φυσική και συναισθηματική κόπωση κι εξάντληση πρέπει να φροντίζετε για εσάς και την υγεία σας και να βρίσκετε τρόπους που σας βοηθούν τελικά να τα καταφέρνετε.

Άσκηση 8 Δώστε 5 λεπτά στον εαυτό σας να στοχαστείτε για αυτά που νιώθετε. Καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα το συναισθηματικό που βιώνετε πιο έντονα και θυμηθείτε ότι τα συναισθήματα και η ψυχική σας κατάσταση μπορεί να αλλάζουν μέρα με τη μέρα.

Κατανοώντας τα συναισθήματά σας

Άσκηση 9 Στον παρακάτω πίνακα θα βρείτε μια κλίμακα βαθμολογίας για να αξιολογήσετε τη φροντίδα που παρέχετε σε ένα άτομο που την έχει ανάγκη. Πρόκειται για μια διαδικασία που θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την αξία και τη σημασία που προσδίδετε τόσο στον λήπτη της φροντίδας, όσο και στον εαυτό σας. Σημειώστε σε κάθε περίπτωση έναν αριθμό από το 1 έως το 10, όπως πιστεύετε ότι ανταποκρίνεται καλύτερα στις συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνετε και περιγράφονται στην αριστερή στήλη. Ο αριθμός 1 αντιστοιχεί σε απουσία σχετικής συναισθηματικής κατάστασης, ενώ αντιθέτως ο

αριθμός 10 αντιστοιχεί στην ύπαρξη έντονης σχετικής συναισθηματικής κατάστασης όπως περιγράφεται στην αντίστοιχη στήλη. Ολοκληρώνοντας τη βαθμολόγηση μπορείτε να δείτε πώς πραγματικά αξιολογείτε τον εαυτό σας και το λήπτη της φροντίδας στη σχέση που σας συνδέει. Η βαθμολογία από το 8 έως το 10 υποδηλώνει ότι προσδίδετε μικρή αξία στις δικές σας ανάγκες, ενώ η βαθμολογία από το 1 έως το 3 υποδηλώνει ότι προσδίδετε μικρή αξία στις ανάγκες του λήπτη της φροντίδας. Η βαθμολογία στα δύο άκρα της κλίμακας υποδηλώνει ότι η σχέση φροντίδας δεν είναι υγιής κι ως εκ τούτου δε βοηθάτε πραγματικά το πρόσωπο που φροντίζετε. Αντιθέτως, η βαθμολογία ανάμεσα στα δύο άκρα δείχνει μια ισορροπημένη σχέση.

Κλίμακα αυτό-αξιολόγησης φροντιστή:		
Τα συναισθήματά σας	Βαθμολογία 1-10	
Εγκατάλειψη με τάσεις απόσυρσης της προστασίας και της υποστήριξης ή ακόμη και τάσεις κακομεταχείρισης του λήπτη φροντίδας .		
Παραμέληση που θα επέτρεπε να δημιουργηθούν επικίνδυνες συνθήκες ή συνδέεται με συναισθήματα ψυχρότητας και θυμού.		
Συναισθηματική απόσταση που συνδέεται με ελλιπές και μη γνήσιο ενδιαφέρον, καθώς και συναισθηματικά 'στεγνό' καθήκον και υποχρέωση. Εστίαση ενδιαφέροντος μόνο στη συντήρηση της καλής φυσικής κατάστασης του λήπτη της φροντίδας.		
Η υποστήριξη προσφέρεται απλόχερα με συγκρατημένο βαθμό σεβασμού και θέρμης, ενώ περιστασιακά βιώνονται συναισθήματα χειραγώγησης. Υπάρχει ενδιαφέρον τόσο για τη συναισθηματική όσο και τη φυσική υγεία του λήπτη της φροντίδας.		
Υπάρχει ενσυναίσθηση στο πλαίσιο μιας σχέσης όπου τα συναισθήματα εκφράζονται ανοιχτά και ελεύθερα, είναι αμοιβαία αποδεκτά, σε ένα θετικό κλίμα, χωρίς επικριτική διάθεση.		
Συναισθήματα συμπάθειας και οίκτου για τον λήπτη της φροντίδας, σε συνδυασμό με εστίαση σε αυτά που ο λήπτης της φροντίδας έχει απολέσει λόγω της κατάστασης στην οποία βρίσκεται.		

Υπερβολική εμπλοκή στην παροχή φροντίδας – περιστασιακά - με κύριο χαρακτηριστικό, ο φροντιστής να προσπαθεί συχνά 'να κάνει πράγματα' για τον λήπτη της φροντίδας, παρά 'να είναι στο πλευρό του'.		
Υπερβολική εμπλοκή στην παροχή φροντίδας σε μόνιμη βάση, με παράλληλη αντιμετώπιση του λήπτη της φροντίδας ως την προσωποποίηση ενός συνόλου καθηκόντων που πρέπει να εκτελεστούν.		
Ηρωισμός, με αποτέλεσμα την υπερβολική, αγωνιώδη και συχνά μάταιη προσπάθεια να καλυφθούν οι παραμικρές ανάγκες του λήπτη της φροντίδας. Αυξημένα επίπεδα εξάρτησης με ελάχιστα περιθώρια ανεξαρτησίας για τον λήπτη της φροντίδας.		
Σύγχυση των δύο προσωπικοτήτων, φροντιστή και λήπτη της φροντίδας. Οι ανάγκες του φροντιστή χάνουν τη σημασία τους, ενώ αυτός έχει 'εγκαταλείψει' πλέον τον εαυτό του, αφιερωμένος/η στις ανάγκες του λήπτη της φροντίδας.		

Άσκηση 10 Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να αντιληφθείτε το φορτίο άγχους που έχετε και τα συναισθήματα που το συνοδεύουν. Σημειώστε στον παρακάτω πίνακα, δίπλα ακριβώς στις δηλώσεις της αριστερής στήλης, κατά πόσο αυτές ισχύουν για εσάς χρησιμοποιώντας την εξής κλίμακα: Σπανίως ισχύει, Ισχύει κάποιες φορές, Ισχύει συχνά, Συνήθως ισχύει

Τεστ άγχους για το φροντιστή	
Νομίζω ότι δεν ξεκουράζομαι αρκετά.	
Δεν έχω αρκετό χρόνο για τον εαυτό μου.	
Δεν έχω διαθέσιμο χρόνο για άλλα μέλη της οικογένειας, πέρα από το άτομο που φροντίζω.	
Νιώθω ενοχές για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.	
Δε βγαίνω πια έξω και τόσο πολύ.	
Έχω διαφωνίες (συγκρούομαι) με το άτομο που φροντίζω.	
Έχω διαφωνίες (συγκρούομαι) με άλλα μέλη της οικογένειας.	
Κλαίω σε καθημερινή βάση.	
Ανησυχώ αν θα έχω αρκετά χρήματα για να τα βγάλω πέρα.	

Δε νιώθω ότι έχω αρκετές γνώσεις ή την εμπειρία για να φροντίζω κάποιον όσο καλά θα ήθελα.	
Η υγεία μου δεν είναι καλή.	

Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας Αναγνωρίστε και αποδεχθείτε τα συναισθήματά σας. Τα συναισθήματά σας αποκαλύπτουν πολλά για τον τρόπο που βλέπετε και αντιμετωπίζετε τα πράγματα. Όλα τα συναισθήματα είναι δικαιολογημένα, ακόμη κι εκείνα που σας ενοχλούν περισσότερο, όπως ο θυμός, η απογοήτευση και η λύπη. Η προσπάθεια να τα αποδεχθείτε αποτελεί το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσετε το άγχος και τις ενοχές. Μάθετε να εκφράζετε τα συναισθήματά σας στα μέλη της οικογένειας, τους φίλους σας, ή σε επαγγελματίες που μπορούν να σας βοηθήσουν να τα διαχειριστείτε.

Τα οφέλη για εσάς ως μέλος αυτής της ομάδας φροντιστών Πέρα από τις πληροφορίες και τη γνώση που παρέχονται εδώ, αξιοποιήστε αυτήν την πρωτοβουλία ως μια μοναδική ευκαιρία για τους άτυπους φροντιστές να μοιραστούν αυτά που αισθάνονται και να αλληλοϋποστηρίχουν. Έχετε επίσης την ευκαιρία να βγείτε από την απομόνωση και να αναπτύξετε δεσμούς φιλίας και αμοιβαίας υποστήριξης με άλλους άτυπους φροντιστές. Θα μπορέσετε επίσης να κατανοήσετε το γεγονός ότι δεν υπάρχουν λύσεις για όλα τα προβλήματα, κι ότι πολλές φορές θα πρέπει να αποδεχόμαστε κάποιες καταστάσεις όπως είναι στην πραγματικότητα.

Θέτοντας και πετυχαίνοντας ρεαλιστικούς στόχους Η παροχή φροντίδας είναι ίσως η μεγαλύτερη πρόκληση για το χρόνο σας. Είναι λοιπόν σημαντικό να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους. Εντοπίστε αυτά που μπορείτε να κάνετε, και αυτά στα οποία δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε, βάλτε προτεραιότητες, και ενεργήστε ανάλογα. Ζητήστε τη βοήθεια άλλων, της οικογένειας, των φίλων, των γειτόνων, όπως επισημάνθηκε και παραπάνω. Από εσάς εξαρτάται να το κάνετε. Η παρουσία τους στην προσπάθειά σας, η συνύπαρξη μαζί τους μπορούν να σας κάνουν να νιώσετε λιγότερο μόνοι, και να τα καταφέρετε καλύτερα στο έργο σας. Είναι οι άνθρωποι που μπορούν να σας απαλλάξουν από τα καθήκοντά σας για κάποιο χρονικό διάστημα και να σας ξεκουράσουν.

Όμως υπάρχουν και περιπτώσεις κατά τις οποίες οι συγγενείς ή οι φίλοι κρατούν κριτική στάση απέναντι στον τρόπο που φροντίζετε ένα άτομο.

Μπορεί να υποστηρίζουν για παράδειγμα ότι ο χώρος του λήπτη της φροντίδας δεν είναι όσο καθαρός και περιποιημένος όσο θα έπρεπε, ή ότι εκείνος είναι παραμελημένος στην εμφάνιση, το ντύσιμο κλπ. Κατανοήστε τη στάση τους από τη στιγμή που δε μπορούν παρά να έχουν μια ελλιπή και αποσπασματική εικόνα εφόσον δεν είναι σε θέση να παρακολουθούν καθημερινά τις αλλαγές που σταδιακά υφίσταται το άτομο που φροντίζετε με το πέρασμα του χρόνου. Η σκληρή κριτική μπορεί να είναι εξάλλου μια έμμεση έκφραση και αποτέλεσμα των δικών τους ενοχών για την απουσία τους και τη μη συμμετοχή στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

Προσπαθήστε λοιπόν να ακούτε ευγενικά αυτά τα σχόλια, κι εφόσον εσείς και ο λήπτης της φροντίδας αισθάνεστε άνετα και ικανοποιημένοι από τον τρόπο που διαχειρίζεστε την κατάσταση, απλά συνεχίστε αυτό που πιστεύετε ότι καλύπτει με τον καλύτερο τρόπο τις ανάγκες σας. Καλό θα ήταν να οργανώνετε κάποιες οικογενειακές συναντήσεις, ώστε τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να έχουν εικόνα της όλης κατάστασης, αλλά και για να συζητάτε τις δυνατότητες παροχής βοήθειας από αυτά.

Αξιοποιήστε τις διαθέσιμες υπηρεσίες που μπορούν να σας απαλλάξουν για μικρά χρονικά διαστήματα Αναζητήστε αντίστοιχες υπηρεσίες εφόσον είναι διαθέσιμες για να ξεκουραστείτε για κάποιες ώρες της ημέρας, ή εντοπίστε δομές υποστήριξης στις οποίες θα μπορούσε να ενταχθεί το άτομο που φροντίζετε για κάποιες ώρες την εβδομάδα σε έναν προστατευμένο χώρο με επαγγελματική φροντίδα κι έλεγχο που προσφέρει επικοινωνία και κοινωνική δραστηριότητα σε ηλικιωμένα άτομα που χρήζουν ιδιαίτερης φροντίδας. Τέτοιες δομές και χώροι λειτουργούν συνήθως ως κέντρα ημέρας για ηλικιωμένους, ή ακόμη κι εντός νοσηλευτικών μονάδων.

Φροντίστε την υγεία σας Η καλή κατάσταση είναι σημαντική για εσάς και ενισχύει τη δυνατότητά σας να αντεπεξέλθετε στις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε. Ακολουθήστε αυτούς τους τέσσερεις βασικούς κανόνες:

- να λαμβάνετε τρία ισορροπημένα γεύματα ημερησίως,
- να ασκείστε καθημερινά,
- να ξεκουράζεστε και να κοιμάστε αρκετά,
- να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας για ψυχαγωγία.

Η τροφή είναι το καύσιμο για το σώμα σας. Αν παραλείπετε γεύματα, ακολουθείτε φτωχή διαίτα σε ποσότητα και θρεπτικά συστατικά, και καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες καφεΐνης βλάπτετε τον οργανισμό

σας. Φροντίστε να προετοιμάζετε και να καταναλώνετε απλά, ισορροπημένα και θρεπτικά γεύματα, και φροντίστε να αποφεύγετε την υψηλή κατανάλωση αλκοόλ.

Η σωματική δραστηριότητα σας βοηθά να είστε σε καλή κατάσταση και σας κάνει να αισθάνεται γενικότερα καλά. Απλές ασκήσεις όπως οι εκτάσεις, το περπάτημα και το ελαφρύ τρέξιμο, η κολύμβηση και το ποδήλατο είναι ιδιαίτερα αναζωογονητικές δραστηριότητες. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας σε κάθε περίπτωση πριν ξεκινήσετε κάποια αθλητική δραστηριότητα και ζητήστε τη βοήθειά του για να καταστρώσετε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων.

Η εξασφάλιση ελεύθερου χρόνου για ψυχαγωγία είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντική. Διαβάστε ένα βιβλίο, επισκεφθείτε κάποιον φίλο, δείτε κάτι που σας ενδιαφέρει στην τηλεόραση, ώστε να περνάτε κάποιες ώρες κάνοντας πράγματα που απολαμβάνετε και διακόπτουν την καθημερινή ρουτίνα και την πίεση στη διαδικασία παροχής φροντίδας..

Ο ύπνος σας βοηθά να λειτουργείτε σωστά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν το άτομο που φροντίζετε είναι ανήσυχο τα βράδια και αντιμετωπίζει προβλήματα ύπνου, απευθυνθείτε στο γιατρό ή σε άλλους φροντιστές για να βρείτε την κατάλληλη λύση. Μπορεί να χρειάζεστε τη βοήθεια κάποιου να σας καλύψει σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ώστε να αναπληρώσετε ώρες ύπνου.

Αν δεν τα καταφέρνετε να κοιμηθείτε εξαιτίας της υπερβολικής έντασης, κάντε κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης. Οι βαθιές εισπνοές και η προσπάθεια να φανταστείτε με τη σκέψη σας ευχάριστες εικόνες βοηθούν επίσης σε μεγάλο βαθμό. Οι χρόνιες διαταραχές ύπνου μπορεί να είναι σημάδι κατάθλιψης που απαιτεί ιατροφαρμακευτική φροντίδα.

Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο Η γνώριμη αυτή φράση επιβεβαιώνει ότι το χιούμορ είναι ανεκτίμητο στην ιδιότητα που έχει να μας βοηθά να ανταπεξέλθουμε σε δύσκολες και στρεσογόνες καταστάσεις. Γι αυτό, τόσο για εσάς τον ίδιο, όσο και για το άτομο που φροντίζετε, κρατείστε στο μυαλό σας τα παρακάτω:

- προσπαθήστε να δείτε την ιδιότητά σας ως φροντιστής με χιούμορ;
- γράψτε σε ένα φύλλο χαρτί το εξής: *Γελάσαμε καθόλου σήμερα με το άτομο που φροντίζω;* Τοποθετείστε στη συνέχεια το σημείωμα σε εμφανές σημείο στο μπάνιο ή στην κουζίνα,
- διαβάστε χιουμοριστικά βιβλία ή δείτε κάποια κωμωδία στην τηλεόραση,

- μοιραστείτε ένα αστείο ή μια αστεία ιστορία με το άτομο που φροντίζετε, έναν φίλο, ή έναν συγγενή,
- φροντίστε να βρίσκεστε συχνά σε παρέες που προσφέρουν ευχάριστη συντροφιά,
- παρακολουθείστε πόσο συχνά χαμογελάτε. Χρειαζόμαστε πολύ λιγότερη ενέργεια για να χαμογελάσουμε απ' ό,τι για να κατσοφιάσουμε.

Αποφύγετε τις 'αυτό-καταστροφικές' συμπεριφορές Πολλές φορές οι άνθρωποι στην προσπάθειά τους να διαχειριστούν στρεσογόνες και δύσκολες καταστάσεις γίνονται αυτοκαταστροφικοί. Αντί να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, καταφεύγουν σε πρακτικές όπως η υπερβολική κατανάλωση φαγητού και αλκοόλ, υπερβολικό κάπνισμα, ή ακόμη και χρήση ναρκωτικών ουσιών προκειμένου να ξεγελάσουν τις δυσκολίες. Αν στη συνέχεια μια τέτοια συμπεριφορά οδηγεί στην παραμέληση του λήπτη της φροντίδας, τότε αυτό αποτελεί σοβαρό πρόβλημα και μπορεί να επισύρει και ποινικές ευθύνες για το φροντιστή.

Αναζητήστε βοήθεια Δεν υπάρχει λόγος να είστε μόνος σε αυτήν περίοδο της ζωής σας ως φροντιστής. Απευθυνθείτε για βοήθεια στην οικογένειά σας, τους φίλους σας, επαγγελματίες συμβούλους και υπηρεσίες που μπορούν να σας υποστηρίξουν.

Κρατήστε ψηλά το επίπεδο της αυτό-εκτίμησής σας Συνεχίστε να κάνετε δραστηριότητες και να έχετε κοινωνική ζωή εκτός σπιτιού. Ίσως ακούγεται δύσκολο, αλλά φτιάξτε ένα πρόγραμμα για διασκέδαση και εξόδους και ακολουθήστε το. Θα σας ανταμείψει με καλή διάθεση και μια πιο ισορροπημένη ζωή.

Τα δικαιώματά σας ως φροντιστής Τα δικαιώματα του φροντιστή είναι συνήθως κατοχυρωμένα νομικά, ανάλογο με το εθνικό πλαίσιο κάθε φορά. Αναζητήστε λοιπόν τυχόν νομικές και ρυθμιστικές διατάξεις που σας αφορούν κι ενημερωθείτε σχετικά.

Άσκηση 10 Για τις ανάγκες αυτής της άσκησης θυμηθείτε τα βασικά σημεία αυτού του κεφαλαίου σχετικά με το άγχος και τη διαχείρισή του, φέρτε ξανά στο μυαλό σας τους τρεις ισχυρότερους στρεσογόνους

παράγοντες για εσάς, και καταγράψτε τρεις δραστηριότητες που θα ακολουθήσετε για να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε το άγχος.

Τρεις δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν (π.χ. διάφορες ευχάριστες ασχολίες, hobby, διάβασμα κλπ.)

1.

2.

3.

Η τελευταία άσκηση αυτού του κεφαλαίου – η **Άσκηση 11** – θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιείτε μεθόδους χαλάρωσης.

Άσκηση χαλάρωσης:

Επιλέξτε μια άνετη στάση, καθιστοί ή απλά ξαπλωμένοι κάπου. Κλείστε τα μάτια σας, κι αφήστε τη σκέψη σας ελεύθερη για λίγο. Κουνήστε ελαφρά τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών, μετά τα χέρια και τα πόδια σας, τους αγκώνες και τους καρπούς. Χαλαρώστε τα ρούχα σας και κουνήστε ελαφρά το κεφάλι αριστερά-δεξιά. Με αυτόν τρόπο έχετε προετοιμαστεί για να χαλαρώσετε σωματικά και ψυχικά.

Στη συνέχεια συγκεντρωθείτε σε μια ευχάριστη σκέψη ή εικόνα και προσπαθήστε να βυθιστείτε σε αυτήν τη σκέψη και να 'αισθανθείτε' μυρωδιές, ήχους, εικόνες. Μπορεί η εικόνα που φτιάξατε να είναι ένα όμορφο τοπίο, μια παραλία, ένα βουνό. Προσπαθήστε να συμμετάσχετε με το σώμα σας σε να ήσασταν εκεί και νιώστε το σώμα σας να ελαφραίνει. Απολαύστε τη στιγμή για κάποια ώρα.

Στη συνέχεια επιστρέψτε στο περιβάλλον που βρίσκεστε, κλείστε ξανά τα μάτια, και χρησιμοποιήστε αυτή τη μέθοδο για λίγο όποτε σας δίνεται η ευκαιρία. Θα σας βοηθήσει σε καθημερινή βάση.

Συμπεράσματα

Είναι συνηθισμένο να αισθάνεστε άγχος και να νιώθετε φορτισμένος ή φορτισμένη. Όπως ακριβώς και το αγαπημένο σας πρόσωπο που φροντίζετε, μπορεί να αισθανθείτε θυμό, λύπη ή ανησυχία. Προσπαθήστε να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με τους άλλους για να βοηθηθείτε. Κάντε κάτι για τον εαυτό σας κάθε μέρα, όσο μικρό κι ασήμαντο κι αν είναι αυτό. Δώστε σημασία και στις δικές σας ανάγκες γιατί αυτό θα σας εφοδιάσει με τη δύναμη και το κουράγιο που χρειάζεστε ως φροντιστής.

Κεφάλαιο 4 - Η εκπαίδευση των φροντιστών

Πιθανότατα δε διαθέτετε όλες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που χρειάζεται ένας φροντιστής. Η φροντίδα για τις βασικές ανάγκες ενός ατόμου μπορεί να φαντάζει απλή, αλλά παρά ταύτα σας παρουσιάζουμε εδώ κάποιες πρακτικές και συμβουλές που θα κάνουν τη ζωή σας ευκολότερη, σε σχέση μάλιστα και με ζητήματα ασφάλειας για εσάς και το λήπτη της φροντίδας, κυρίως σε περιπτώσεις κατά τις οποίες το άτομο που φροντίζετε έχει μειωμένες ικανότητες κίνησης. Στο κεφάλαιο αυτό αναφερόμαστε λοιπόν σε δύο βασικές διαστάσεις της φροντίδας που έχουν να κάνουν με την ατομική φροντίδα και τη διατροφή.

Μέρος Α: Ατομική φροντίδα

Στην ατομική φροντίδα συμπεριλαμβάνονται η λήψη τροφής, το μπάνιο, το ξύρισμα, η περιποίηση του σώματος γενικότερα, η στοματική υγιεινή και η μετακίνηση του ατόμου στους χώρους του σπιτιού και στο κρεβάτι. Πολλά από αυτά ενδέχεται ανάλογα με την περίπτωση να θεωρούνται δεδομένα για ένα άτομο που μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί. Έρχεται όμως πολλές φορές η στιγμή που κάποια μορφή ανικανότητας αλλάζει άρδην την κατάσταση. Η παροχή βοήθειας και υποστήριξης γίνεται τότε μια δύσκολη διαδικασία που απαιτεί γνώσεις, υπομονή, ικανότητες και σωματική δύναμη.

Μπάνιο και πλύσιμο Η διαδικασία του μπάνιου για ένα ηλικιωμένο άτομο απαιτεί πολλές φορές σωματική δύναμη και ικανότητα, καθώς και ειδικό εξοπλισμό. Συνιστάται σε κάθε περίπτωση να συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν φυσικοθεραπευτή για το πώς ακριβώς μπορείτε να διαχειριστείτε καλύτερα αυτήν την κατάσταση.

Λούσιμο και ξύρισμα Οι επισκέψεις στο κομμωτήριο ή σε έναν κουρέα για τους άνδρες είναι μια πολύ ευχάριστη δραστηριότητα. Πολλοί επαγγελματίες προσφέρουν τις υπηρεσίες και στο χώρο του σπιτιού. Αν παρόλα αυτά ασχολείστε εσείς με αυτά, αναζητείστε προϊόντα και εξοπλισμό που θα σας φανούν χρήσιμα. Όσον αφορά το ξύρισμα θα πρέπει να γνωρίζετε κατά πόσο το άτομο είναι διαβητικό ή ακολουθεί φαρμακευτική αγωγή που αραιώνει το αίμα ώστε να αποφεύγετε τα κοψίματα. Σε αυτήν την περίπτωση είναι πάντα καλύτερο να χρησιμοποιείτε ξυριστική μηχανή.

Περιποίηση του δέρματος

- Συντηρείτε το δέρμα καθαρό και στεγνό, ειδικότερα στα άτομα που έχουν πρόβλημα ακράτειας. Στο πλύσιμο, χρησιμοποιήστε ένα απαλό σαπούνι, ξεπλύνετε και στεγνώστε καλά αμέσως μετά.
- Να έχετε πάντα καθαρά σεντόνια στο κρεβάτι. Στην αγορά διατίθενται διάφορα είδη εξειδικευμένου εξοπλισμού για το κρεβάτι (πχ. μιας χρήσης, αδιάβροχα προστατευτικά κλπ.).
- Κάντε ελαφρό μασάζ στο δέρμα και φροντίστε να αλλάζετε τη θέση του ηλικιωμένου κάθε δύο ώρες, ειδικά στις περιπτώσεις κατάκοιτων ή ατόμων που είναι καθηλωμένα σε αναπηρικό καρότσι. Ζητείστε αν είναι δυνατόν από το άτομο που φροντίζετε να σας βοηθήσει σε αυτήν τη διαδικασία με το σώμα του στο βαθμό που μπορεί.
- Φροντίστε για μια ισορροπημένη δίαιτα και τη λήψη της απαραίτητης ποσότητας νερού και υγρών. Ενισχύστε εφόσον χρειάζεται με κάποιο πολυβιταμινούχο σκεύασμα ακολουθώντας πάντα τις συμβουλές του γιατρού.
- Χρησιμοποιείτε μαλακά στρώματα και καθίσματα που κατανέμουν και απορροφούν σωστά το βάρος του ατόμου και δεν καταπονούν το σώμα.
- Ενθαρρύνετε την κίνηση και την ελαφριά άσκηση στα πλαίσια του δυνατού πάντα κι ανάλογα με την κατάσταση υγείας του ατόμου.
- Εντοπίστε πιθανά σημεία στο σώμα που καταπονούνται από πίεση ή κακή στάση, καθώς και οτιδήποτε εμποδίζει την καλή κυκλοφορία του αίματος.
- Έχετε υπόψη σας ότι το δέρμα σε σημεία όπως οι αστράγαλοι, οι αγκώνες, οι ώμοι, η λεκάνη, έχει την τάση να σκάει, οπότε φροντίστε να έχετε κατάλληλα στρώματα (πχ. αεροστρώματα) που προλαβαίνουν τέτοιες καταστάσεις.

- Εντοπίστε ερεθισμούς ή σκασίματα στο δέρμα και συμβουλευτείτε σχετικά τον γιατρό για την αντιμετώπισή τους.

Η τουαλέτα και οι φυσικές ανάγκες

- Εγκαταστήστε αν χρειάζεται βοηθητικό εξοπλισμό όπως ειδικές χειρολαβές, ανυψωμένα καθίσματα λεκάνης κλπ.
- Η χρήση ειδικών δοχείων ούρων μπορούν να φανούν ιδιαίτερα χρήσιμα αν υπάρχει πρόβλημα μετακίνησης, ιδιαίτερα κατά τις νυχτερινές ώρες.
- Η ακράτεια κάνει το άτομο το οποίο υποφέρει από αυτήν να ντρέπεται κι ενδέχεται να προσπαθεί να αποκρύψει την κατάσταση από το φροντιστή ή έναν επαγγελματία. Να είστε αρκετά προσεκτικοί κι ευαίσθητοι απέναντι σε αυτά τα άτομα, και να αναφέρετε κάτι τέτοιο στο γιατρό. Το πρόβλημα δε συνδέεται πάντα με τη μεγάλη ηλικία και μπορεί να ελεγχθεί ιατρικά.
- Η μεταφορά ενός ατόμου με ακράτεια στην τουαλέτα κάθε δύο περίπου ώρες μπορεί επίσης να βοηθήσει. Υπάρχουν κάποια προγράμματα και πρακτικές για καλύτερο έλεγχο του προβλήματος. Μπορείτε να συμβουλευτείτε το γιατρό ή έναν νοσηλεύτη για αυτά.
- Δυσκοιλιότητα και παρεμφερή προβλήματα: Προβλήματα δυσκοιλιότητας και άλλα εντερικά προβλήματα εμφανίζονται σε ηλικιωμένα άτομα κυρίως εξαιτίας κάποιας φαρμακευτικής αγωγής ή ακόμη και της ακινησίας. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο γιατρός μπορεί να συστήσει κάποια σκευάσματα ή φάρμακα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Άλλες πρακτικές που μπορείτε να ακολουθήσετε είναι οι εξής:
 - ✓ Χορηγείτε φρέσκα φρούτα, λαχανικά και τροφές πλούσιες σε ίνες.
 - ✓ Φροντίστε για τη λήψη άφθονου νερού (τουλάχιστον 8 ποτήρια σε ημερήσια βάση).
 - ✓ Αποφύγετε τροφές που επιβαρύνουν την κατάσταση της δυσκοιλιότητας όπως το τυρί, το ρύζι, οι μπανάνες.
 - ✓ Παροτρύνετε για κίνηση και άσκηση στο μέτρο του δυνατού.
 - ✓ Σιγουρευτείτε ότι ο γιατρός έχει πλήρη εικόνα των φαρμάκων και σκευασμάτων που λαμβάνονται.

Υποστήριξη στη λήψη γευμάτων Η διαδικασία των γευμάτων μπορεί να είναι ιδιαίτερα απαιτητική και χρονοβόρα, ειδικότερα αν το άτομο που φροντίζετε έχει πρόβλημα να ανταπεξέλθει, αλλά την ίδια στιγμή είναι απαραίτητο να τραφεί σωστά μέσα στην ημέρα. Πρέπει σε κάθε περίπτωση να ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία του ατόμου στη λήψη τροφής. Αυτό βοηθά τόσο εσάς, όσο και ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ανεξαρτησίας του λήπτη της φροντίδας. Στη συνέχεια υπάρχουν κάποιες χρήσιμες συμβουλές:

- Ελέγξτε τα ούλα για ερεθισμούς, ειδικότερα όταν γίνεται χρήση μασέλας.
- Χρησιμοποιήστε βοηθητικό εξοπλισμό που διευκολύνει στις κινήσεις (πχ. Ειδικά σκεύη που μπορείτε να προμηθευτείτε σε εξειδικευμένα καταστήματα ανάλογα με την περίπτωση και τις ανάγκες)
- Προτιμήστε μικρές μερίδες και τεμάχια τροφής που δεν χρειάζονται οπωσδήποτε μαχαιροπήρουνα ή κουτάλι.
- Ενθαρρύνετε το άτομο που φροντίζετε να χρησιμοποιεί καλαμάκι, κούπες και φλιτζάνια με δύο λαβές, καθώς και ποτήρια με ανάγλυφη εξωτερική επιφάνεια για καλύτερη στήριξη στην παλάμη.
- Αν το άτομο έχει περιορισμένη όραση, τοποθετείτε τα σκεύη πάντα σε συγκεκριμένο σημείο στο τραπέζι ή στο δίσκο. Χρησιμοποιήστε την ορολογία των δεικτών του ρολογιού για να κατευθύνετε το άτομο (πχ. το πιρούνι βρίσκεται 'στις 9 ακριβώς' κλπ.).

Υπενθύμιση: Συμπεριφερθείτε στο άτομο που φροντίζετε ως ενήλικα, κι όχι σα να ήταν παιδί. Μην προσπαθείτε να επιβάλλετε την πειθαρχία για τη λήψη γευμάτων. Εάν ο λήπτης της φροντίδας αρνείται την τροφή προσπαθήστε να βρείτε τις αιτίες.

Μετακίνηση Η μετακίνηση ενός ατόμου με κινητικά προβλήματα απαιτεί ειδικές γνώσεις καθώς και σωματική δύναμη. Για κάθε μορφή ανικανότητας υπάρχουν συγκεκριμένες τεχνικές. Ρωτήστε το γιατρό σας ή κάποιο άλλο εξειδικευμένο άτομο. Επιδιώξτε να συμμετάσχετε σε σχετικά εργαστήρια και σεμινάρια. Σε κάθε περίπτωση να έχετε υπόψη σας τα εξής:

- Όταν σηκώνετε κάποιο άτομο μην επιβαρύνετε την κίνηση με το βάρος του δικού σας σώματος. Τοποθετηθείτε κοντά στο άτομο που σηκώνετε και εφαρμόστε ισοροπημένα τη δύναμή σας.

- Μην επιβαρύνετε τη μέση σας, αλλά χρησιμοποιήστε πιο πολύ τους μύες των ποδιών.
- Μη γυρνάτε το σώμα σας όταν σηκώνετε κάποιον, αλλά αλλάξτε τη θέση των ποδιών κρατώντας τη σπονδυλική σας στήλη ίση.
- Η ισορροπία είναι σημαντική, οπότε ανοίξτε τα πόδια σας για να έχετε καλή βάση στήριξης.
- Απευθυνθείτε σε κάποιον φυσικοθεραπευτή για περαιτέρω συμβουλές.

Ανάπαυση και ύπνος Καθώς γερνούμε, το σχήμα του καθημερινού ύπνου αλλάζει. Οι ηλικιωμένοι κοιμούνται λιγότερες ώρες, ενώ χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αποκοιμηθούν και σηκώνονται συχνότερα κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μικρά διαστήματα ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι αναζωογονητικά για το λήπτη της φροντίδας. Αν όμως διαπιστώσετε ότι η διάρκεια του νυχτερινού ύπνου έχει μειωθεί αρκετά συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Τεχνικές για την ενθάρρυνση της αυτοεξυπηρέτησης Δώστε την ευκαιρία στο άτομο που φροντίζετε να κάνει καθημερινά μόνο του όσο πιο πολλά πράγματα μπορεί. Βοηθήστε όταν υπάρχει ανάγκη. Αυτό είναι μια μορφή άσκησης που θα βοηθήσει το λήπτη της φροντίδας να συντηρήσει τις σωματικές του δυνάμεις και να νιώσει περισσότερο ανεξάρτητος. Παρακάτω υπάρχουν μερικές συμβουλές προς αυτήν την κατεύθυνση:

- Ανεξάρτητα από το πόσο εύκολη και ασήμαντη είναι μια δραστηριότητα (πχ. το χτένισμα ή το σαπούνισμα των χεριών), δεν παύει να έχει ευεργετική αξία για το λήπτη της φροντίδας μέσα από τη συμμετοχή στην ατομική του φροντίδα.
- Προσαρμόστε το χώρο του σπιτιού με τέτοιον τρόπο ώστε η συμμετοχή του ατόμου που φροντίζετε να διευκολύνεται (πχ. λαβές, διακόπτες σε εύκολα προσβάσιμα σημεία, ανοικτές πόρτες κλπ.)
- Αναζητήστε τη βοήθεια ειδικών για την τήρηση ασφαλών μεθόδων και πρακτικών.
- Ενημερωθείτε για τη μορφή ανικανότητας του λήπτη της φροντίδας και πώς μπορείτε εσείς ή τρίτοι να τον υποστηρίξετε. Εξετάστε ποιες δραστηριότητες είναι ικανός να φέρει εις πέρας.

- Όποτε αυτό είναι δυνατό, προσπαθήστε να εμπλέξετε τον λήπτη της φροντίδας στο πλάνο φροντίδας γι αυτόν. Λάβετε υπόψη σας τις παρατηρήσεις του και τα συναισθήματά του.
- Προσέξτε τυχόν αλλαγές στην υγεία και τις ικανότητες του ατόμου που φροντίζετε και προσαρμοστείτε αντίστοιχα.

Άσκηση 12 Καταγράψτε στον πίνακα τρεις δραστηριότητες που σας βοηθούν στο έργο σας ως φροντιστής:

Τρεις δραστηριότητες που βοηθούν στην παροχή ατομικής φροντίδας

- 1.
- 2.
- 3.

Μέρος Β: Εξασφαλίζοντας σωστή διατροφή

Η καλή διατροφή συμπεριλαμβάνει ένα ισορροπημένο μίγμα πρωτεϊνών, υδατανθράκων, μεταλλικών στοιχείων και νερού. Μια υγιής δίαιτα προσδίδει ενέργεια, συντηρεί τους ιστούς του σώματος και ρυθμίζει τις σωματικές διαδικασίες. Όταν τα γεύματα λαμβάνονται μαζί με τρίτους, τότε μετατρέπονται επιπλέον σε ευχάριστα τελετουργικά επικοινωνίας και κοινωνικής συναναστροφής. Έτσι, ενισχύονται οι καλές διατροφικές συνήθειες και η νοητική υγεία.

Κατανοώντας την καλή διατροφή Οι τέσσερις βασικές ομάδες τροφών:

- 1) **Κρεατικά:** Πηγές πρωτεΐνης, νιασίνης, σιδήρου, θειαμίνης – Β1. 2 μερίδες ημερησίως, μια εκ των οποίων μπορεί να αντικατασταθεί από ξηρά όσπρια, παράγωγα σόγιας, και καρύδια σε συνδυασμό με φυτικές ή ζωικές πρωτεΐνες. 60 περίπου γραμμάρια μαγειρεμένου, άπαχου κόκκινου κρέατος, πουλερικών ή ψαριού περιέχουν περίπου την ίδια ποσότητα στοιχείων με 2 αυγά, 1

φλιτζάνι μαγειρεμένων οσπρίων, 4 κουτάλια φυστικοβούτυρου ή μισό φλιτζάνι άσπρου τυριού.

- 2) *Δημητριακά*: Πηγές υδατανθράκων, θειαμίνης-B1, σιδήρου και νιασίνης. 4 μερίδες ημερησίως. Συνιστώνται τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα εμπλουτισμένα δημητριακά. Μία μερίδα ενήλικου περιέχει: 1 φέτα ψωμί, 1 φλιτζάνι δημητριακών, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένων δημητριακών, ζυμαρικά, καλαμποκάλευρο, ρύζι ή άλλους σπόρους δημητριακών, 1 μπισκότο, 5 αλμυρά μπισκότα ή crackers.
- 3) *Γαλακτοκομικά*: Πηγές καλσίου, ριβοφλαβίνης-B2 και πρωτεΐνης. 2 μερίδες ημερησίως: Τα παράγωγα του γάλακτος συνεισφέρουν στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών που προσφέρει το γάλα. 1 φλιτζάνι γάλα προσφέρει την ίδια ποσότητα καλσίου με ένα φλιτζάνι γιαούρτι, 1 ½ φέτα τυριού τύπου cheddar, 2 περίπου φλιτζάνια παγωτό, και 2 φλιτζάνια άσπρου τυριού.
- 4) *Φρούτα και λαχανικά*: Πηγές βιταμινών A και C. 4 μερίδες ημερησίως: Τα σκουροπράσινα λαχανικά με πυκνά φύλλα καθώς και τα φρούτα συνιστώνται για πρόσληψη 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως. Το κίτρο συνιστάται σε ημερήσια βάση για πρόσληψη βιταμίνης C. Μια μερίδα ενήλικα πρέπει να περιέχει 1 φλιτζάνι φρέσκα φρούτα ή λαχανικά, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα φρούτα ή λαχανικά, 1 μεσαίου μεγέθους φρούτο, όπως μήλο ή μπανάνα, ½ φλιτζάνι χυμό φρούτων.

Η παρακάτω λίστα συνοψίζει τη λειτουργία και την αξία των θρεπτικών συστατικών (σχετική επισήμανση υπάρχει συχνά και στις αντίστοιχες συσκευασίες).

Θρεπτικά στοιχεία και η λειτουργία τους για τον οργανισμό

- Πρωτεΐνη: Συντήρηση ιστών και δημιουργία αντισωμάτων
- Υδατάνθρακες: Ενέργεια και ίνες για την ομαλή λειτουργία του πεπτικού
- Λιπαρά: Ενέργεια και υγιές δέρμα
- Βιταμίνη A: Υγιή μάτια, δέρμα, μαλλιά και προφύλαξη από μολύνσεις

- Βιταμίνη C: Υγιή ούλα και δέρμα, επούλωση πληγών και οστών και προφύλαξη από μολύνσεις
- Θειαμίνη-B1: Βοηθά στην πέψη και στην υγεία του νευρικού συστήματος
- Ριβοφλαβίνη-B2: Για υγιή μάτια, δέρμα, στοματική κοιλότητα. Βοηθά στην απορρόφηση οξυγόνου
- Νιασίνη: Υγιές πεπτικό και νευρικό σύστημα
- Κάλσιο: Συντήρηση οστικής μάζας και επούλωση βλαβών των οστών, των δοντιών και των μυών. Ενισχύει την πηκτική ικανότητα του αίματος για την επούλωση πληγών.
- Σίδηρος: Δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων που μεταφέρουν οξυγόνο στο σώμα

Προσαρμόζοντας τα γεύματα στις ανάγκες ατόμων με περιορισμούς στη διαίτα

Αν ο λήπτης της φροντίδας ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη διαίτα με περιορισμούς στην πρόσληψη συγκεκριμένων τροφών ή συστατικών, οι τέσσερις βασικές ομάδες τροφών όπως περιγράφηκαν μπορούν εξίσου να αξιοποιηθούν. Ωστόσο κάποιες κατηγορίες τροφών θα πρέπει να μειωθούν στην ποσότητα ή να παρασχεθούν με άλλες μορφές. Είναι σημαντικό ως εκ τούτου οι φροντιστές να γνωρίζουν τι, πώς και σε ποια ποσότητα πρέπει να προσλαμβάνεται από το άτομο που φροντίζουν σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες. Επίσης πρέπει να έχουν γνώση των τρόπων με τους οποίους κάποιες τροφές ή συστατικά αλληλεπιδρούν με φάρμακα ώστε να αποφευχθούν τυχόν επιπλοκές.

Συνηθισμένα προβλήματα που διαταράσσουν το πρόγραμμα σωστής διατροφής Οι ασθένεια, η μορφές ανικανότητας, η κατάθλιψη μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση και την ικανότητα ενός ηλικιωμένου ατόμου να τρέφεται σωστά. Πιο κάτω θα βρείτε μερικά από πιο συνηθισμένα προβλήματα καθώς και συμβουλές που θα χρειαστείτε σε αυτές τις περιπτώσεις.

Το φαγητό έχει περίεργη γεύση

- Ελέγξτε την κατάσταση των δοντιών και των ούλων,
- Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ,
- Μαρινάρετε τα κρεατικά σε γλυκές, φρουτώδεις σάλτσες,
- Ενισχύστε την πρόσληψη υγρών και καταπολεμήστε την άσχημη γεύση με την κατανάλωση κάποιου γλυκού σκευάσματος όπως το γλειφιτζούρι,

- Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου ή και χαμηλότερη (Συμπληρώστε με τυρί ή milk-shakes),
- Χρησιμοποιήστε δυνατά μυρωδικά όπως βασιλικό, ρίγανη, δυόσμο, λεμόνι κλπ.

Για τις στομαχικές και εντερικές κράμπες, τις καούρες και το φούσκωμα:

- Ενθαρρύνετε το άτομο να τρώει αργά,
- Προτιμήστε μικρά γεύματα σε μεγαλύτερη συχνότητα,
- Αποφύγετε τις τροφές που προκαλούν φουσκώματα όπως το λάχανο, τα κρεμμύδια, τα καρύδια, η μπύρα, τα αναψυκτικά τύπου cola,
- Αποφύγετε την κατάκλιση αμέσως μετά από ένα γεύμα και αφήστε τουλάχιστον μια ώρα να περάσει,
- Αποφύγετε τα τηγανητά, τις υπερβολικά λιπαρές τροφές, καθώς και αυτές που συνοδεύονται από πολλά καρυκεύματα,
- Προτιμάτε πάντα τροφές με χαμηλά λιπαρά οι οποίες χωνεύονται εύκολα,
- Τα αντιόξινα χάπια βοηθούν, αλλά ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού πριν τα χρησιμοποιήσετε.

Για τη δυσκοιλιότητα δοκιμάστε τα εξής:

- Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες και αρκετό νερό,
- Σωματική άσκηση,
- Συμπληρώστε δημητριακά στο μαγείρεμα,
- Ενισχύστε την κατανάλωση ζεστών ροφημάτων που ενεργοποιούν το πεπτικό.
- Προτιμήστε τα μικρά γεύματα,
- Αποφύγετε τροφές με πολλές ζωικές ίνες και λίπη,
- Αναπληρώστε με υγρά ανάμεσα στα γεύματα.

Για τη ναυτία και την τάση για εμετό

- Αποκλείστε τις δυσάρεστες οσμές,
- Προτιμήστε τα μικρά γεύματα,
- Ενθαρρύνετε το αργό και καλό μάσημα της τροφής,
- Ενθαρρύνετε τη λήψη κρύων, διαυγών υγρών ανάμεσα στα γεύματα,
- Αναπαυθείτε μετά τα γεύματα με το επάνω μέρος του σώματος ανασηκωμένο σε κλίση,
- Αποφύγετε καυτές, πικάντικες τροφές, και τροφές με έντονες μυρωδιές, όπως επίσης και τα τηγανητά και λαδερά φαγητά,

- Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου,
- Ενισχύστε την κατανάλωση στεγνής και αλμυρής τροφής,
- Φροντίστε για την κυκλοφορία φρέσκου αέρα και άνετα ρούχα.
- Φροντίστε να υπάρχουν παγωμένα σκευάσματα που μπορούν να πιπιλιστούν,
- Ξεπλύνετε συχνά το στόμα,
- Δώστε μια τσίχλα,
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τεχνητό σάλιο που σε αυτές τις περιπτώσεις μειώνεται η ποσότητα του φυσικού.

Γενικές συμβουλές για να βοηθήσετε ένα ηλικιωμένο άτομο να τρέφεται σωστά

- Προετοιμάστε γεύματα που περιλαμβάνουν τις αγαπημένες τροφές και γεύσεις του ατόμου που φροντίζετε,
- Χρησιμοποιείτε τροφές από ολόκληρη τη γκάμα των ομάδων τροφών,
- Προετοιμάστε γεύματα με ποικιλία σύστασης, αποχρώσεων και θερμοκρασίας,
- Φροντίστε να υπάρχει ένα ευχάριστο περιβάλλον που συνοδεύει τα γεύματα.

Άσκηση 13 Καταγράψτε τρεις δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τον λήπτη της φροντίδας στη σωστή διατροφή, λαμβάνοντας υπόψη σας τις πληροφορίες και τις συμβουλές που περιγράφηκαν πιο πάνω:

Τρεις δραστηριότητες που βοηθούν στη σωστή διατροφή

- 1.
- 2.
- 3.

Στο ρόλο σας ως φροντιστής καλείστε να μεριμνείτε για την καλή υγεία και φυσική κατάσταση του ατόμου που φροντίζετε, τηρώντας ένα πρόγραμμα απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων. Η συνεισφορά σας στην οικοδόμηση μιας καλής σχέσης μεταξύ του λήπτη της φροντίδας και των ιατρών ή άλλων επαγγελματιών στο χώρο της υγείας είναι πολύτιμη. Μπορείτε να παρακολουθείτε την πορεία του λήπτη της φροντίδας σε αυτήν τη διαδικασία, αλλά μην ξεχνάτε ότι την ευθύνη έχουν το άτομο που φροντίζετε και ο γιατρός ή ο επαγγελματίας υγείας που ασχολούνται με την περίπτωσή του. Αν αμφιβάλλετε για το βαθμό εμπλοκής σας σε αυτήν τη διαδικασία, συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό για να σας ενημερώσει με ποιόν τρόπο και μέχρι ποιο σημείο ενδείκνυται να παρεμβαίνετε στη σχέση μεταξύ γιατρού και του ατόμου που φροντίζετε.

Μπορείτε οπωσδήποτε να βοηθάτε τον λήπτη της φροντίδας να κατανοήσει το σκοπό και τη χρησιμότητα της θεραπευτικής ή φαρμακευτικής αγωγής που ακολουθεί, αλλά και να συμμετάσχει ενεργά εφόσον είναι δυνατόν στη λήψη των σχετικών αποφάσεων. Σε αρκετές περιπτώσεις θεωρούμε ότι είμαστε εμείς αυτοί που πρέπει να αποφασίσουμε τί είναι καλό για το άτομο που φροντίζουμε, αλλά είναι σίγουρα προτιμότερο να αναγνωρίζουμε και την ανάγκη του ίδιου του λήπτη της φροντίδας να επιλέγει. .

Όλοι θέλουμε να έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας, και αυτό ισχύει εξίσου και για εκείνους που χρειάζονται τη βοήθεια και υποστήριξη τρίτων. Αν υπάρχουν αμφιβολίες για τις αποφάσεις που πρέπει να ληφθούν, πρέπει να συζητηθούν με τον γιατρό.

Η σχέση σας με τον θεράποντα ιατρό του λήπτη φροντίδας

Ο γιατρός είναι ένας πολύτιμος σύμμαχος στο έργο σας. Μην ξεχνάτε όμως ότι είναι κι αυτός άνθρωπος, με ξεχωριστή προσωπικότητα, υψηλές ευθύνες, και συγκεκριμένο διαθέσιμο χρόνο σε καθημερινή βάση. Κανένας γιατρός δεν μπορεί να είναι πάντα και για όλες τις περιπτώσεις αλάθητος. Αναζητήστε έναν γιατρό που οι ικανότητές του και ο τρόπος που αντιμετωπίζει τις περιπτώσεις που αναλαμβάνει ταιριάζουν στις ανάγκες σας. Όλα τα άτομα που έχουν ανάγκη φροντίδας πρέπει να παρακολουθούνται από κάποιον γιατρό ο οποίος συντονίζει το σχήμα της απαραίτητης φροντίδας στο σύνολό του. Πολλές φορές, η συχνή αλλαγή γιατρού μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλής ποιότητας υπηρεσίες για την αντιμετώπιση χρόνιων και σύνθετων προβλημάτων υγείας.

Αν συναντάτε δυσκολίες στη διαχείριση του ατόμου που φροντίζετε, ή στην περίπτωση που εμφανίζεται ένα αιφνίδιο πρόβλημα υγείας ή κάποια επιπλοκή, ο γιατρός είναι αυτός που μπορεί να σας βοηθήσει στα θέματα υγείας και φροντίδας που προκύπτουν. Μπορεί για παράδειγμα να συστήσει την εισαγωγή στο νοσοκομείο, αλλά και να σας βοηθήσει στη διαδικασία αυτή γενικότερα. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε συμβουλές για την υποστήριξη του ασθενούς μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, οπότε ο γιατρός θα σας παραπέμψει σε αντίστοιχα υποστηρικτικά σχήματα που είναι διαθέσιμα.

Αν δεν είστε ικανοποιημένος με το γιατρό, αναλογιστείτε τα εξής:

- Τι πραγματικά επιθυμείτε από το γιατρό;
- Είναι αυτές οι επιθυμίες ρεαλιστικές (πχ. η θεραπεία μίας ανίατης νόσου);
- Έχετε συζητήσει αυτές τις επιθυμίες με τον γιατρό;
- Συνεργάζεστε με κάποιον γιατρό ο οποίος επιβλέπει την κατάσταση υγείας του ατόμου που φροντίζετε στο σύνολό της; (Συχνά οι γιατροί ειδικοτήτων όπως ένας καρδιολόγος ή ένας ορθοπαιδικός, εστιάζουν σε μια πλευρά της υγείας ή της φυσικής κατάστασης, χωρίς να συντονίζουν ολοκληρωμένα την παροχή φροντίδας)
- Οργανώνετε το πρόγραμμα των ιατρικών επισκέψεων για λογαριασμό του λήπτη φροντίδας;
- Ακολουθεί ο λήπτης της φροντίδας τη θεραπευτική ή φαρμακευτική αγωγή που έχει συσταθεί;

Οι ηλικιωμένοι με πολλαπλά προβλήματα υγείας ή προβλήματα μνήμης και νοητικές επιπλοκές, ενδέχεται να έχουν ανάγκη ολοκληρωμένης γηριατρικής φροντίδας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας καθοδηγήσει και να σας συμβουλευθεί σε αυτές τις περιπτώσεις.

Τήρηση ιατρικού ιστορικού, παρακολούθηση και διαχείριση φαρμακευτικής αγωγής

Οι άτυποι φροντιστές μπορούν να βοηθούν τους ηλικιωμένους στην τήρηση ιατρικού ιστορικού και αρχείου που είναι οπωσδήποτε χρήσιμα τόσο στο γιατρό, όσο και στην περίπτωση εισαγωγής στο νοσοκομείο. Τα ίδια σκευάσματα ή φάρμακα που ενδείκνυνται για τον πόνο, τις μολύνσεις, ή τις καρδιακές παθήσεις για παράδειγμα, μπορεί να δημιουργούν άλλα προβλήματα υγείας και παρενέργειες, ειδικά στις

περιπτώσεις αυτές που κάποιος λαμβάνει ποικιλία φαρμάκων για διαφορετικούς λόγους. Αν λοιπόν είναι περισσότεροι από έναν οι γιατροί που συνταγογραφούν, θα πρέπει να ενημερώνονται αντίστοιχα. Η τήρηση ενός αρχείου με τα ονόματα των φαρμάκων, ή ακόμη και οι ίδιες οι συσκευασίες είναι χρήσιμες σε αυτές τις περιπτώσεις. Για φάρμακα και σκευάσματα που μπορείτε να βρείτε εκτός φαρμακείου ή χωρίς συνταγή θα πρέπει πρώτα να συμβουλευέστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Αν σας είναι δύσκολο να κατηγοριοποιήσετε τα φάρμακα που πρέπει να ληφθούν σύμφωνα με τις ώρες και τον τρόπο λήψης, ζητήστε από τον φαρμακοποιό σας να σας βοηθήσει σε αυτό με ένα σχήμα που σας διευκολύνει.

Διαχείριση των επισκέψεων και των ραντεβού με το γιατρό

Υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα και πληροφορίες για τα οποία πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, τα οποία έχουν σχέση με τη φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείται (βλ. **Άσκηση 14**) και το ιατρικό ιστορικό. Αν η επίσκεψη γίνεται για συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας που έχει προκύψει, τότε πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό για τα εξής:

- Τα συμπτώματα,
- Το χρόνο εμφάνισής τους,
- Τη συχνότητα και τη βαρύτητά τους.

Θυμηθείτε, ο λήπτης της φροντίδας πρέπει αν είναι δυνατόν να έχει την ευκαιρία να επισκεφθεί προσωπικά το γιατρό και να μοιραστεί πιθανότατα προσωπικές κι εμπιστευτικές πληροφορίες μαζί του. Πριν φύγετε από το ιατρείο συζητήστε με το γιατρό σχετικά με τους τρόπους που μπορείτε να βοηθήσετε στη θεραπευτική ή φαρμακευτική αγωγή.

Άσκηση 14 Η άσκηση αυτή θα σας βοηθήσει στη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής του ατόμου που φροντίζετε. Καταγράψτε τις βασικές πληροφορίες που χρειάζεστε όπως φαίνεται στον πίνακα: το ονομασία του φαρμάκου, το λόγο για τον οποίο λαμβάνεται, τη δοσολογία και την ώρα. Καταχωρίστε όλα τα φάρμακα στη βάση της ώρας λήψης, ήτοι πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, πριν τον ύπνο:

Όνομασία	Για ποιόν λόγο	Δοσολογία	Ώρα
----------	----------------	-----------	-----

Συνήθη προβλήματα υγείας των ηλικιωμένων ληπτών φροντίδας

Έρευνες έχουν δείξει ότι η αντίληψη του χρόνου στους ηλικιωμένους, καθώς και η αντίδραση στο χρόνο που περνά είναι αργή. Ωστόσο είναι στη θέση να προσαρμοστούν και να μάθουν να διαχειρίζονται καλύτερα το χρόνο. Η οικογένεια και το φιλικό περιβάλλον των ηλικιωμένων πρέπει να δείχνουν την απαραίτητη υπομονή και κατανόηση στις αργές αντιδράσεις των ηλικιωμένων, όπως για παράδειγμα την απόκριση σε μια ερώτηση. Πρέπει επίσης να μην ξεχνάμε ότι η βραχεία μνήμη αποδυναμώνεται στη μεγάλη ηλικία. Πολλές φορές οι ηλικιωμένοι χαρακτηρίζονται – λανθασμένα- ως πάσχοντες από γεροντική άνοια, ένας παραπλανητικός πολλές φορές όρος που οδηγεί στο εσφαλμένο επίσης συμπέρασμα ότι δεν μπορούν να σκεφτούν για τον εαυτό τους. Αντιθέτως, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ηλικιωμένοι αξιοποιούν επαρκώς τις δημιουργικές τους ικανότητες, κι όπως ισχύει και για το υπόλοιπο σώμα, έτσι κι ο εγκέφαλος λειτουργεί καλύτερα αν κανείς τον εξασκεί.

Αυτή είναι και η ουσία της έννοιας της δια βίου μάθησης, που σημαίνει την εξερεύνηση νέων ιδεών είτε μέσα από το διάβασμα, το ραδιόφωνο ή την τηλεόραση, είτε με τη βοήθεια ενός χόμπι ή ακόμη και μιας νέας συνταγής για αυτούς που ασχολούνται με την μαγειρική ή τη ζαχαροπλαστική. Επίσης, κάτι τέτοιο επιτυγχάνεται και μέσα από τη συνέντευξη και το διάλογο με φίλους και συγγενείς. Τα οφέλη της επιθυμίας να μαθαίνει κανείς συνέχεια είναι να μας κάνουν περισσότερο ενθουσιώδεις για τη ζωή, να διώχνουν την κατάθλιψη και την έλλειψη ενδιαφέροντος, αλλά και να αυξάνουν την αυτό-εκτίμηση και τον αυτό-σεβασμό.

Προβλήματα μνήμης: Η απώλεια μνήμης αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα τόσο για τους φροντιστές, όσο και για τους λήπτες της φροντίδας. Κάποιες μορφές απώλειας μνήμης μπορούν να αντιμετωπιστούν φαρμακευτικά ή θεραπευτικά, ενώ κάποιες άλλες όχι. Γι αυτό κι είναι σημαντικό ο γιατρός να προσδιορίσει τις αιτίες που έχουν οδηγήσει στην απώλεια μνήμης. Το να ξεχνά κανείς συχνά γεγονότα σε καθημερινή βάση, να μην αναγνωρίζει οικεία πρόσωπα, μπορεί να είναι αποτέλεσμα κακής διατροφής, υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, παρενεργειών κάποιας φαρμακευτικής αγωγής, ή ακόμη κοινωνικής απομόνωσης, δυσλειτουργίας βασικών αισθήσεων όπως η όραση ή η

ακοή, ατυχημάτων ή μετεγχειρητικών επιπλοκών, κατάθλιψης ή άλλων νοητικών διαταραχών.

Προβλήματα στη λειτουργία των αισθήσεων Άτομα με προβλήματα ακοής ή όρασης δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με αποτέλεσμα να έχουν συναισθηματικά και άλλα προβλήματα. Η χρήση υποστηρικτικών μηχανισμών είναι ζωτικής σημασίας σε αυτές τις περιπτώσεις. Πολλές φορές τα ηλικιωμένα άτομα αποκόπτονται από τον κόσμο γύρω τους λόγω ελαττωματικής λειτουργίας των ακουστικών βαρηκοΐας, ή ακόμη επειδή τα αυτιά είναι βουλωμένα και χρειάζονται καθαρισμό. Στην περίπτωση των διαθλαστικών ανωμαλιών στην όραση, ενδέχεται να χρειάζονται διαφορετικοί φακοί στα γυαλιά που χρησιμοποιούνται, ή ακόμη κι ένα καλό καθάρισμα. Ο καλός φωτισμός βοηθά σε κάθε περίπτωση, όπως επίσης και η χρήση μεγεθυντικού φακού στο διάβασμα και τα κείμενα με ευκρινή και μεγάλη γραμματοσειρά.

Σύγχυση Σε αυτήν την περίπτωση οι παρακάτω συμβουλές θα σας φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες:

- Φροντίστε να αλλάζετε σταδιακά την καθημερινή ρουτίνα και το πρόγραμμα ,
- Να είστε σαφής στην υπενθύμιση κάποιου ραντεβού ή συνάντησης,
- Να γράφετε σαφείς οδηγίες με καθαρά και μεγάλα γράμματα,
- Χρησιμοποιείτε μεγάλες ετικέτες (κείμενο ή εικόνα) για να περιγράψετε το περιεχόμενο συρταριών, ντουλαπών και άλλων αποθηκευτικών χώρων, καθώς και ημερολόγια ή ρολόγια σε εμφανή σημεία. Σημειώστε τις ημέρες που περνούν και την τρέχουσα ημερομηνία ,
- Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε το πρόγραμμα της φαρμακευτικής αγωγής,
- Θυμηθείτε ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα σύγχυσης ή ασθενούς μνήμης, χρειάζονται βοήθεια στη λήψη φαρμάκων την κατάλληλη ώρα και ημέρα,
- Ενθαρρύνετε τη λήψη θρεπτικών γευμάτων,
- Παροτρύνετε το άτομο που φροντίζετε να κινείται και να ασκείται γιατί έτσι τονώνεται το κυκλοφορικό που με τη σειρά του οδηγεί στην καλύτερη λειτουργία του σώματος, αλλά και ενισχύει την ικανότητα σκέψης.

Προβλήματα συμπεριφοράς Όταν κάποιος έχει απότομη ή επιθετική συμπεριφορά πρέπει να αποφεύγεται τη ρήξη μαζί του. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να αποσυρθείτε προσωρινά περνώντας το μήνυμα ότι *‘σε αγαπώ και νοιάζομαι για σένα, αλλά δεν ανέχομαι αυτήν τη συμπεριφορά.’* Αμέσως πιο κάτω θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για τη μείωση της εκδήλωσης ανεπιθύμητων συμπεριφορών από το άτομο που φροντίζετε:

- Αποφύγετε τη σύγκρουση.
- Μη διαφωνείτε. Αν το άτομο που φροντίζετε δείχνει ιδιαίτερα ταραγμένο, αλλάξτε θέμα και προσπαθήστε να ξεκινήσετε συζήτηση για κάτι εντελώς διαφορετικό.
- Μειώστε την επήρεια παραγόντων που φορτίζουν το περιβάλλον. Χαμηλώστε την ένταση του φωτισμού, τον ήχο στην τηλεόραση ή τα ραδιόφωνα, και φροντίστε τα αντικείμενα στο χώρο να είναι αυτά με τα οποία είναι εξοικειωμένο το άτομο που φροντίζετε ώστε να αποφευχθεί η ενίσχυση της σύγχυσης.
- Διακοσμήστε το χώρο με οικεία αντικείμενα και φωτογραφίες.
- Περπατάτε αργά δίπλα στο άτομο που φροντίζετε για να μειώσετε τον εκνευρισμό.

Θετική νοητική διέγερση Επειδή αρκετοί ηλικιωμένοι απολαμβάνουν να ανακαλούν γεγονότα από το παρελθόν, η οικογένεια και οι φίλοι πρέπει να ενθαρρύνουν αυτήν τη διαδικασία. Οι ηλικιωμένοι συχνά νιώθουν χαρούμενοι και πιο δημιουργικοί όταν τους δίνεται η ευκαιρία να πρωταγωνιστούν σε ευχάριστες και αστείες δραστηριότητες. Όσοι επίσης έχουν τη δυνατότητα, θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες όπως η κολύμβηση, οι περίπατοι στη φύση, αλλά και να ασχολούνται με χόμπι όπως η ζωγραφική, το γράψιμο, το διάβασμα, η συμμετοχή σε εκπαιδευτικά ή ενημερωτικά σεμινάρια και εργαστήρια κλπ. Το ίδιο ισχύει και για δραστηριότητες μέσα στο σπίτι όπως το σκάκι και τα επιτραπέζια παιχνίδια.

Φροντίζοντας άτομα που πάσχουν από μορφές άνοιας

Η νόσος του Alzheimer είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας στις μοντέρνες κοινωνίες. Η νόσος αποσυντονίζει αργά αλλά σταθερά τις νοητικές λειτουργίες του ατόμου, αλλά και τις φυσικές, προκαλώντας απώλεια μνήμης, αδυναμία σκέψης, προβλήματα στο λόγο, αδυναμία

προσανατολισμού στο χώρο και διενέργειας απλών δραστηριοτήτων καθημερινής ρουτίνας.

Η μνήμη είναι αυτή που πλήττεται στο μεγαλύτερο βαθμό, με αποτέλεσμα την ανικανότητα διεκπεραίωσης απλών εργασιών. Τα άτομα αυτά επαναλαμβάνουν συχνά τα ίδια ερωτήματα, ενώ παύουν σταδιακά να αναγνωρίζουν οικεία πρόσωπα.

Υπάρχουν συνήθως σαφή σημάδια στην αλλαγή συμπεριφοράς του πάσχοντος. Η οικογένεια και οι φίλοι αντιλαμβάνονται ότι κάτι δεν πάει καλά, καθώς το άτομο που πάσχει από τη νόσο γίνεται νευρικό, ανήσυχο κι επιθετικό χωρίς προφανή αιτία.

Ωστόσο η αναγνώριση αυτών των πρώιμων σημαδιών δεν είναι ιδιαίτερα εύκολη, ενώ η αποδοχή της νόσου με τη διάγνωσή της είναι ακόμη δυσκολότερη. Αυτό συμβαίνει επειδή η τρίτη ηλικία συνδέεται συχνά με την κοινή αντίληψη ότι τα γηρατειά οδηγούν σε μια γενικότερη κατάσταση κατά την οποία αρκετές σωματικές και διανοητικές λειτουργίες παρακμάζουν. Ωστόσο, ο αποσυντονισμός των νοητικών δεξιοτήτων, τον οποίο ένα κρίσιμο κομμάτι των κοινωνιών μας θεωρεί ως αποτέλεσμα φυσικής φθοράς, οφείλεται τις περισσότερες φορές σε εκφυλιστικές ασθένειες μεταξύ των οποίων συγκαταλέγεται και η νόσος του Alzheimer. Σε αυτήν λοιπόν την περίπτωση τα μέλη της οικογένειας βρίσκονται στην αρχή ενός δύσκολου δρόμου, καθώς η αλλαγή στη συμπεριφορά και η αρνητική επίδραση στις νοητικές ικανότητες του πάσχοντος είναι ιδιαίτερα δύσκολα διαχειρίσιμα. Πέραν τούτων, είναι ιδιαίτερα επώδυνο ένα αγαπημένο πρόσωπο να πάψει σταδιακά να σε αναγνωρίζει.

Με το πέρασμα του χρόνου, όσοι πάσχουν από τη νόσο χρειάζονται υποστήριξη και βοήθεια σε βασικές δραστηριότητες όπως η ατομική υγιεινή, το ντύσιμο, η λήψη τροφής, η μετακίνηση εντός και εκτός σπιτιού. Ο φροντιστής θα πρέπει να είναι επαρκώς ενημερωμένος για τη φύση και τα συμπτώματα της νόσου, ώστε να μπορεί να διαχειριστεί τη συμπεριφορά του ατόμου που φροντίζει, αλλά και να κατανοεί τις αιτίες που κάθε φορά οδηγούν σε αυτήν τη συμπεριφορά. Η καλή κατά το δυνατόν επικοινωνία με τον πάσχοντα, αλλά και η έκφραση συναισθημάτων αγάπης και ενδιαφέροντος βοηθούν στο χτίσιμο μιας θετικής σχέσης μεταξύ φροντιστή και λήπτη φροντίδας. Δυστυχώς η νόσος δεν είναι αναστρέψιμη με τη χρήση φαρμάκων. Ωστόσο οι

διαθέσιμες φαρμακευτικές αγωγές επιβραδύνουν την εξέλιξή της και ελαττώνουν τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων και συμπεριφορές που συνδέονται με αυτά όπως η επιθετικότητα, οι παραισθήσεις, τα προβλήματα στον ύπνο και η καταθλιπτική διάθεση.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ένα ηλικιωμένο άτομο που υποφέρει από απώλεια μνήμης Οι ηλικιωμένοι που πάσχουν από τη νόσο έχουν τη δυνατότητα να θυμούνται καταστάσεις και γεγονότα του απώτερου παρελθόντος, ενώ αντιθέτως αδυνατούν να ανακαλέσουν στη μνήμη τους κάτι που συνέβη πρόσφατα ή ακόμη και εντός της προηγούμενης ώρας. Δε θυμούνται για παράδειγμα αν έφαγαν μέσα σε μια μέρα, ενώ συχνά αναστατώνονται όταν δε θυμούνται για παράδειγμα το όνομα του ατόμου που τους φροντίζει και βρίσκεται συνεχώς μαζί τους. Επίσης δεν μπορούν να ανακαλέσουν στη μνήμη τους ποια χρονιά, ποιο μήνα ή και ημέρα διανύουν. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι φροντιστές θα πρέπει να ακολουθούν τα εξής:

- Να σέβονται το άτομο που πάσχει από τη νόσο
- Να φέρονται ψύχραιμα, υπομονετικά και με σιγουριά απέναντι στον πάσχοντα
- Να επιδιώκουν τη συνεργασία με κάποιο εξειδικευμένο κέντρο για τη νόσο, όταν πλέον αδυνατούν να διαχειριστούν την κατάσταση

Τέλος, ο φροντιστής θα πρέπει να υποστηρίζει και να βοηθά στις δραστηριότητες εκείνες τις οποίες το άτομο που φροντίζει δεν μπορεί πράγματι να φέρει εις πέρας, χωρίς να επεμβαίνει σε αυτές που εκείνος μπορεί ακόμη να διαχειριστεί και μόνος.

Η καθημερινή επικοινωνία με ηλικιωμένους που πάσχουν από τη νόσο του Alzheimer Όσοι πάσχουν από τη νόσο, χάνουν σταδιακά την ικανότητα να κατανοούν τον προφορικό και γραπτό λόγο. Αδυνατούν να βρουν κάθε φορά τις κατάλληλες λέξεις, κάνουν λάθη στην εκφορά του λόγου, ενώ ο λόγος τους γίνεται συχνά δυσνόητος. Τα προβλήματα αυτά δυσχεραίνουν την επικοινωνία, οπότε ο φροντιστής πρέπει να καταβάλει προσπάθεια για να κατανοήσει αυτό που ζητούν. Οι παρακάτω συμβουλές βοηθούν στην καλύτερη επικοινωνία:

- Παραμείνατε πάντα ψύχραιμος, χαλαρός κι ευχάριστος
- Καθίστε κάπου έχοντας το άλλο άτομο απέναντί σας και προσπαθήστε να καταλάβετε τι θέλει να σας πει
- Μην ασκείτε κριτική, ούτε να χλευάζετε όταν εκείνη/εκείνος κάνουν λάθη στο λόγο τους

- Κοιτάτε τον άλλο στα μάτια
- Ελέγξτε για κάποιο άλλο πρόβλημα, όπως για παράδειγμα η ανάγκη το άτομο να επισκεφθεί την τουαλέτα
- Μη φωνάζετε ή υψώνετε τη φωνή γιατί κάτι τέτοιο φοβίζει το άτομο
- Προσπαθήστε να ερμηνεύσετε τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος

Η συμπεριφορά του ατόμου που πάσχει από τη νόσο μοιάζει πολλές φορές με αυτήν ενός παιδιού που αναζητά την προσοχή. Πολλές φορές λοιπόν τα άτομα αυτά έχουν την ανάγκη σωματικής επαφής, όπως ένα χέρι ή το κράτημα του χεριού που επιβεβαιώνουν τα συναισθήματα στοργής του ατόμου που τα φροντίζει. Σε άλλες περιπτώσεις πάλι, κάτι τέτοιο δεν είναι επιθυμητό, οπότε θα πρέπει να διερευνώνται οι ανάγκες του λήπτη της φροντίδας σε αυτό το ζήτημα.

Διαχείριση θεμάτων ατομικής υγιεινής Ο λήπτης της φροντίδας που πάσχει από τη νόσο έχει συνεχώς αυξανόμενες ανάγκες υποστήριξης σε θέματα ατομικής υγιεινής. Αντιμετωπίζει προβλήματα σε πράγματα που για εμάς φαίνονται τόσο αυτονόητα, όπως για παράδειγμα σε τι χρησιμεύει ένα σαπούνι, ή πώς λειτουργεί μια βρύση. Επίσης με το πέρασμα του χρόνου τα άτομα αυτά αδιαφορούν σταδιακά για την εμφάνισή τους και την περιποίηση του σώματός τους. Στην περίπτωση που πρέπει το άτομο που φροντίζετε να κάνει μπάνιο ενδέχεται να φοβάται το νερό ή να μπει στην μπανιέρα. Ο φροντιστής θα πρέπει τότε:

- Να είναι άνετος και σίγουρος στη συμπεριφορά του
- Να φροντίσει ο χώρος να είναι ασφαλής
- Να μη χρησιμοποιεί πολύ ζεστό νερό
- Να μετατρέψει τη διαδικασία του μπάνιου σε μια ευχάριστη εμπειρία, χωρίς να πιέζει το άλλο άτομο να συμμορφωθεί
- Να χρησιμοποιεί αρωματικά σαπούνια και προϊόντα για την περιποίηση του σώματος, καθώς και μαλακές πετσέτες
- Να περιποιείται πάντα τα νύχια του ατόμου.

Το ντύσιμο του ατόμου που φροντίζετε είναι κι αυτό μια διαδικασία την οποία το άτομο που φροντίζετε ενδέχεται να μην μπορεί να διεκπεραιώσει μόνο του. Αυτό που του συμβαίνει είναι ότι έχει πραγματικά ξεχάσει πώς φορά κάποιος τα ρούχα ή ακόμη και που βρίσκονται αυτά. Θα πρέπει πάντα να φροντίζετε για την καλή εμφάνιση του ηλικιωμένου ατόμου, κάτι που ασφαλώς θα το κάνει να αισθάνεται καλύτερα.

Διαχείριση διατροφής και λήψης γευμάτων Ο λήπτης της φροντίδας συχνά ξχνά να φάει ή να πει νερό και δεν μπορεί να θυμηθεί πότε έφαγε μέσα στην ημέρα. Επίσης, σε κάποιες περιπτώσεις υπάρχει αδυναμία στη χρήση ενός κουταλιού ή των μαχαιροπήρουνων, ακόμη και στη μάζηση της τροφής με αποτέλεσμα το άτομο να κρατά την τροφή στο στόμα του χωρίς να καταπίνει. Ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων:

- Προετοιμάστε γεύματα που αρέσουν στο ηλικιωμένο άτομο
- Τοποθετήστε σωστά και άνετα το άτομο
- Αφήστε το ηλικιωμένο άτομο να φάει με τα χέρια αν το επιθυμεί
- Βάλτε μια ποδιά για να προστατέψετε τα ρούχα από λεκέδες
- Μην μαλώνετε το άτομο αν λερωθεί ή πέσει κάτι στο πάτωμα
- Χορηγείστε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό ημερησίως, λίγο τσάι και χαμομήλι
- Τεμαχίστε την τροφή αν το άτομο δεν μπορεί να το κάνει μόνο του

Γενικές συμβουλές για άτυπους φροντιστές ατόμων που πάσχουν από μορφές άνοιας Πολλά ηλικιωμένα άτομα που πάσχουν από άνοια αδυνατούν να αναγνωρίσουν που βρίσκονται. Μπορεί να περπατούν άσκοπα για αρκετή ώρα με αποτέλεσμα να χαθούν και να μην μπορούν να επιστρέψουν σπίτι τους. Γι αυτό το λόγο, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται ώστε το άτομο να μην εγκαταλείπει ασυνόδευτο την οικία του.

Συχνά εμφανίζονται επίσης προβλήματα στον ύπνο ή αδυναμία να αποκοιμηθούν. Τα άτομα τότε γίνονται ανήσυχα, περιφέρονται άσκοπα μέσα στο σπίτι, ενώ υπάρχει κίνδυνος να πέσουν και να τραυματιστούν. Πρέπει λοιπόν οι φροντιστές να μεριμνούν ώστε να αποφευχθούν τέτοιες καταστάσεις. Ωστόσο οι φροντιστές δεν πρέπει να πιέζουν το άτομο που φροντίζουν να παραμείνει στο κρεβάτι, κατανοώντας ότι πολλές φορές αυτό δεν μπορεί να διακρίνει αν είναι ημέρα ή νύχτα. Θα πρέπει να συμβουλευέστε το γιατρό αν τα προβλήματα στον ύπνο είναι ιδιαίτερα σοβαρά και διαρκούν.

Όσο εξελίσσεται η νόσος, εμφανίζονται προβλήματα στην ούρηση, και το άτομο που πάσχει από άνοια αδυνατεί να καταλάβει ότι πρέπει να πάει στην τουαλέτα για να ουρήσει, όπως επίσης και να επικοινωνήσει την ανάγκη του στο φροντιστή. Βοηθήστε στην περίπτωση που πρέπει να γίνει αλλαγή στα εσώρουχα ή τα ρούχα. Μην μαλώνετε το ηλικιωμένο άτομο αν λερωθεί.

Είναι σημαντικό να ελέγχεται η συχνότητα αφόδευσης και τη λειτουργία του πεπτικού για τον εντοπισμό πιθανών διαταραχών που μπορεί να έχουν επιπτώσεις στη διατροφή και την όρεξη. Αν υπάρχει πόνος ή έντονη δυσφορία πρέπει να συμβουλευέστε το γιατρό.

Σε κάθε περίπτωση, ειδοποιήστε άμεσα το γιατρό και τα μέλη της οικογένειας αν το άτομο που φροντίζετε πέσει και κτυπήσει, αισθάνεται άρρωστο, έχει πυρετό, ή βρίσκεται εκτός εαυτού.

Καθημερινές δραστηριότητες με τους ηλικιωμένους λήπτες φροντίδας ο

Ο φροντιστής μπορεί να συνοδεύει το άτομο που φροντίζει σε διάφορες δραστηριότητες που θα το βοηθήσουν να νιώσει ευχάριστα. Οι ηλικιωμένοι, ανάλογα πάντα με την περίπτωση και τη σοβαρότητα των προβλημάτων υγείας, μπορούν να κάνουν ή να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες όπως οι παρακάτω :

- Περίπατοι
- Δίπλωμα ρουχισμού και ξεσκόνισμα
- Ελαφρές εργασίες κηπουρικής
- Ακρόαση μουσικής
- Απασχόληση των χεριών με νήματα
- Απασχόληση με φωτογραφίες
- Απασχόληση με κάποιο κατοικίδιο

Άσκηση 15

Καταγράψτε με σειρά προτεραιότητας 3 πράγματα που μάθατε για θέματα γενικής υγείας και φυσικής κατάστασης

1.

2.

3.

Μέριμνα για έκτακτα περιστατικά Θα πρέπει πάντα να υπάρχει ένα σαφές πλάνο για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών, ιδιαίτερα αν κάποιο άτομο αντικαθιστά το βασικό φροντιστή κάποιες ημέρες ή περιόδους. Φτιάξτε μια λίστα με στοιχεία επικοινωνίας και τηλεφωνικούς αριθμούς όπως αυτά πιο κάτω και αναρτήστε την σε ένα εμφανές σημείο του σπιτιού όπως για παράδειγμα δίπλα από την τηλεφωνική συσκευή.

- Αριθμοί κλήσης για πρώτες βοήθειες, πυροσβεστική και αστυνομία,
- Αριθμός κλήσης γιατρού (ιατρείο και προσωπικός),
- Αριθμός νοσοκομείου του γιατρού ή αυτού που προτιμάται κάθε φορά,
- Αριθμοί κλήσης τυχόν υπηρεσιών για τη φροντίδα ηλικιωμένων,
- Αριθμός κλήσης κέντρου δηλητηριάσεων,
- Αριθμός κλήσης στον οποίο μπορεί κάποιος να επικοινωνήσει άμεσα με εσάς.

Ελέγχετε συχνά για σημάδια ασθένειας ή άλλων προβλημάτων και επικοινωνείτε με το γιατρό άμεσα σε αυτές τις περιπτώσεις.

Άσκηση 16 Εξετάστε τις παρακάτω περιπτώσεις και αναπτύξτε αντίστοιχα ένα πλάνο δράσης

Πλάνο αντιμετώπισης ιατρικών προβλημάτων και περιστατικών

1. Τι μπορεί να γίνει τώρα για να αντιμετωπισθεί ένα τρέχον πρόβλημα

2. Πώς μπορούν να εντοπισθούν προβλήματα που μπορεί να εμφανισθούν

Κεφάλαιο 6 - Συναισθηματική και νοητική υγεία

Οι τρόποι που οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη ζωή και τις προκλήσεις της διαφέρουν. Κάποιοι αντιμετωπίζουν τη ζωή θετικά, ενώ κάποιοι άλλοι με έντονη συναισθηματική φόρτιση που προκαλεί άγχος και ανησυχία. Συνήθως οι συμπεριφορές αυτές μας ακολουθούν καθώς γερνάμε, ωστόσο ο τρόπος που εκφράζουμε τα συναισθήματα μας γίνεται συχνά πιο έντονος.

Κατάθλιψη: Σημάδια και Αιτίες Οι αλλαγές στη φυσική κατάσταση και την κατάσταση της υγείας, η απώλεια αγαπημένων προσώπων, η μείωση του εισοδήματος, είναι μερικές από τις αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν ένα ηλικιωμένο άτομο στα πρώτα στάδια της κατάθλιψης. Πιο κάτω παρατίθενται κάποια σημεία που ζητούν προσοχή: :

- Ανικανότητα συγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων,
- Απουσία συναισθημάτων χαράς ή ενθουσιασμού για πράγματα που στο παρελθόν ήταν,
- Απώλεια όρεξης ή αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες που συνοδεύονται αντίστοιχα από μείωση ή αύξηση βάρους,
- Μειωμένο ενδιαφέρον για συνύπαρξη με τρίτους ή/και μείωση ερωτικής επιθυμίας,
- Εμφάνιση συναισθημάτων μη αποδοχής από τους άλλους ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, που μπορεί να οδηγεί στο ότι 'η ζωή δεν αξίζει',
- Θλίψη και κρίσεις κλάματος χωρίς εμφανείς,
- Προβλήματα στον ύπνο (αϋπνίες κατά τις βραδινές ώρες, και επιθυμία ύπνου την ημέρα),
- Συνεχές αίσθημα κόπωσης.

Όταν τα ηλικιωμένα άτομα σκέφτονται συνέχεια το πόσο δυσαρεστημένα είναι από τη ζωή τους, καταναλώνουν το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς τους στο να ανησυχούν και να φοβούνται ότι δεν μπορούν να τα βγάλουν πέρα. Αυτό ευνοεί την εμφάνιση κατάθλιψης που με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα υγείας.

Άσκηση 17 Τα παρακάτω ερωτήματα βοηθούν στην αναζήτηση των αιτιών της κατάθλιψης

Καταθλιπτική συμπεριφορά και διάθεση: Ελέγξτε τα παρακάτω

- Υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας που πιθανώς ευθύνεται για τη

συμπεριφορά;

- Έχουν επισυμβεί αλλαγές στην όραση, την ακοή, την κίνηση ή άλλες αλλαγές στις σωματικές λειτουργίες;
- Ποιες είναι οι κοινωνικές επαφές του λήπτη της φροντίδας;
- Ποιες ευκαιρίες έχει για να αισθάνεται χρήσιμη/ος;
- Τι είδους απώλειες έχουν βιώθει (θάνατος συγγενών, φίλων, κατοικίδιου);
- Ακολουθεί το άτομο μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή;
- Υπάρχουν επαρκή ερεθίσματα για σκέψη και δράση;
- Σε ποιο βαθμό υπήρξε μια δύσκολη περίοδος προσαρμογής μετά τη συνταξιοδότηση;
- Εστιάζει το άτομο ολοκληρωτικά στο παρελθόν, ή υπάρχει κι ενθουσιασμός για τρέχοντα ή μελλοντικά θέματα;

Από τη στιγμή που θα απαντηθούν αυτά τα ερωτήματα, μπορούν να γίνουν τα πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση της καταθλιπτικής διάθεσης. Για να γίνει αυτό απαιτείται η συμβολή τόσο του φροντιστή, όσο και του λήπτη της φροντίδας, ώστε να αλλάξουν συνήθειες και ρουτίνες στην καθημερινότητα. Η διαρκής καταθλιπτική διάθεση προκαλεί βιοχημικές αλλαγές στον εγκέφαλο που αντιμετωπίζονται συνήθως φαρμακευτικά με την παρακολούθηση του γιατρού.

Αντιμετώπιση τάσεων αυτοκτονίας

Η αυτοκτονία και οι αυτοκτονικές τάσεις στους ηλικιωμένους είναι προβλήματα που λαμβάνουν συνεχώς μεγαλύτερες διαστάσεις. Αντίθετα με άλλες ηλικιακές ομάδες, οι ηλικιωμένοι δεν 'απειλούν' τους γύρω σχετικά με τις προθέσεις τους, ούτε αναφέρονται στο θέμα ρητά. Γι αυτό είναι απαραίτητο οι φροντιστές να μπορούν να αναγνωρίζουν τα σημάδια που προειδοποιούν:

- Κατάθλιψη – συναισθήματα θλίψης και απογοήτευσης, καθώς και απώλειας που μπορεί να συνοδεύονται από δηλώσεις που απαξιώνουν τη ζωή.
- Χρόνιες ή μη αναστρέψιμες ασθένειες, ειδικότερα στα τελευταία στάδια.
- Απόσυρση και απομόνωση από το οικείο περιβάλλον.
- Αλλαγές συμπεριφοράς στη διατροφή ή στον ύπνο, επιθετικότητα.
- Ξαφνική μέριμνα για την τακτοποίηση προσωπικών υποθέσεων κι εκκρεμοτήτων (διαθήκη, οικονομικές εκκρεμότητες, διανομή αγαπημένων αντικειμένων).
- Προμήθεια όπλου ή φαρμάκων με μη προφανή ανάγκη χρήσης.

Η αυτοκτονία μπορεί να αποφευχθεί, αν εντοπισθούν έγκαιρα τα σημάδια που οδηγούν σε σχετικά ασφαλή συμπεράσματα. Σε αυτήν την περίπτωση μπορείτε να κάνετε τα εξής:

- Ρωτήστε – Μη φοβάστε να ρωτήσετε ευθέως το άτομο αν σκέφτεται την αυτοκτονία. Δεν του βάζετε ιδέες, αλλά αντιθέτως, αυτό μπορεί να λειτουργήσει λυτρωτικά.
- Ακούστε με προσοχή –Αφήστε τον άλλο να εκφράσει τις ανησυχίες και τα συναισθήματά του. Μην ανησυχείτε ότι δεν αποκρίνεστε λέγοντας αυτό που θα ήταν σωστό, απλά ακούστε.
- Δείξτε ότι ενδιαφέρεστε – Επιβεβαιώστε στο άτομο που φροντίζετε ότι ενδιαφέρεστε και θέλετε να βοηθήσετε. Κάντε ότι είναι απαραίτητο για την ασφάλειά του μόλις αντιληφθείτε σχετικά σημάδια όπως περιγράφηκαν πιο πάνω.
- Ζητήστε βοήθεια – Φροντίστε να φέρετε το άτομο με πιθανές αυτοκτονικές τάσεις σε επαφή με κάποιον ειδικό, ο οποίος θα σας συμβουλευσει.

Η έννοια του θανάτου και η προσέγγισή της

Η κατάσταση των ηλικιωμένων που βρίσκονται στα τελευταία και μη αναστρέψιμα στάδια μιας θανατηφόρου ασθένειας, υπενθυμίζουν στον φροντιστή την αναπόφευκτη έλευση του τέλους, και το γεγονός ότι είμαστε θνητοί. Η συνηθισμένη αντίδραση είναι να αποφεύγουμε εντέλει το άτομο που μας υπενθυμίζει αυτήν την δυσάρεστη κατάσταση, η οποία με τη σειρά της εντείνει το αίσθημα της απομόνωσης για το λήπτη της φροντίδας. Ωστόσο, δεν προσεγγίζουν όλα τα ηλικιωμένα άτομα με τον ίδιο τρόπο την έννοια του θανάτου. Σύμφωνα με αρκετές μελέτες, τα ηλικιωμένα άτομα δε φοβούνται το θάνατο, αλλά το τέλος της ζωής σε ένα περιβάλλον που δεν επιθυμούν, ειδικά όταν βιώνονται παράλληλα καταστάσεις με πόνους που κάνουν κάποιον να υποφέρει αφόρητα.

Από την άλλη μεριά, επιπλέον του ψυχολογικού βάρους στη φροντίδα ενός ηλικιωμένου, τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αισθανθούν ενοχές, και να θεωρούν ότι δεν έκαναν ή ότι δεν κάνουν αρκετά για να βοηθήσουν το άτομο που έχει ανάγκη. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να συνεχίσουν να υπάρχουν και μετά το θάνατο του αγαπημένου προσώπου, μόνο που αυτήν τη φορά έρχονται σε σύγκρουση με το αίσθημα της ανακούφισης που έρχεται συνήθως μετά από μια μακρά και δύσκολη περίοδο.

Ο πόνος της απώλειας μπορεί να απαλυνθεί αν κάποιος εκφράσει ανοιχτά τα συναισθήματά του σε κάποιον τρίτο ή άλλο μέλος της οικογένειας. Εξίσου σημαντικό είναι να επιδιώξει ο φροντιστής σε

συνεργασία με το γιατρό να μειώσει την ένταση του πόνου και των σωματικών βασάνων του ηλικιωμένου ατόμου, σε μια προσπάθεια να κρατήσει την αξιοπρέπεια του αγαπημένου προσώπου σε σχετικά υψηλό επίπεδο μέχρι τέλους.

Ο λήπτης της φροντίδας που βρίσκεται επιβεβαιωμένα κοντά στο θάνατο, αλλά και ο φροντιστής, βιώνουν συναισθήματα φόβου, ανησυχίας και άγχους με τους εξής τρόπους:

- Φόβος για τις συνθήκες κάτω από τις οποίες θα επέλθει ο θάνατος – Θα συνοδεύεται από πόνο;
- Φόβος για την απώλεια του ελέγχου – Θα συνοδεύεται από τον οίκτο κάποιου;
- Φόβος για την εγκατάλειψη των άλλων – Δεν μπορώ να αφήσω την οικογένεια και τους φίλους μου μπροστά σε ένα αβέβαιο μέλλον.
- Φόβος που θα βλέπω τους άλλους να με αποφεύγουν.
- Φόβος για την απώλεια του ενδιαφέροντος του φροντιστή – Θα αποσυνδεθεί συναισθηματικά από εμένα;
- Φόβος του αγνώστου μετά θάνατον.
- Φόβος ότι το σενάριο της ζωής ήταν χωρίς νόημα, ανεκπλήρωτο και τελικά άχρηστο.

Άσκηση 18 Αφιερώστε 5-10 λεπτά για να αναλογιστείτε τα συναισθήματά σας σχετικά με το θάνατο του ατόμου που φροντίζετε. Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς και καταγράψτε τα τρία βασικότερα συναισθήματα στον παρακάτω πίνακα.

Συναισθήματα σχετικά με το θάνατο του ατόμου που φροντίζετε

1.

2.

3.

Πιθανότατα θα επιθυμείτε να απαλύνετε αυτούς τους φόβους μέσα από μια ανοιχτή συζήτηση για αυτούς και την παρέμβαση με συγκεκριμένους τρόπους:

- Σχετικά με τη διαδικασία του θανάτου, ένα 'σύστημα πίστης' μπορεί να βοηθήσει. Αν μπορείτε να φροντίσετε για την ανάμιξη του ατόμου που φροντίζετε σε θέματα πίστης και θρησκείας, εκεί, μπορεί να αναζητηθούν επιτυχώς λύσεις που απαλύνουν το φόβο..
- Σχετικά με το φόβο ότι θα μείνουν πίσω αγαπημένα πρόσωπα και φίλοι, μπορείτε να ενθαρρύνετε για τις προετοιμασίες και τα διαδικαστικά που συνήθως επιβαρύνουν τους άλλους στην περίπτωση θανάτου. Επίσης, μπορείτε να παροτρύνετε το άτομο να συζητήσει το θέμα με τα μέλη της οικογένειας.
- Σχετικά με το νόημα της ζωής και το πόσο μάταιη φαίνεται να είναι όταν κανείς φθάνει κοντά στο θάνατο, παροτρύνετε το άτομο να καταγράψει όλα αυτά που έχει καταφέρει στη ζωή του, κι ότι έχει κάνει για το καλό των άλλων. Συζητήστε στη συνέχεια μαζί του κι υπενθυμίστε ότι αν δεν είχε κάνει εκείνη/εκείνος αυτά τα πράγματα, πιθανότατα να μην τα είχε κάνει κανείς.

Άσκηση 19 Αναλογιστείτε τώρα τα συναισθήματά σας για το δικό σας θάνατο και τι επρόκειτο να συμβεί αν φεύγατε από τη ζωή.

Συναισθήματα για το δικό σας θάνατο

1.

2.

3.

Ενισχύοντας τη συναισθηματική υγεία Είναι σημαντικό να επιτρέψετε στο ηλικιωμένο άτομο που φροντίζετε να συμμετάσχει στη λήψη αποφάσεων, και να κάνετε σαφή διαχωρισμό ανάμεσα στη βοήθεια σε καθημερινές δραστηριότητες και στις αποφάσεις για τη ζωή του. Με αυτόν τον τρόπο δείχνετε ότι δεν αδιαφορείτε για τις απόψεις του, ενώ εντοπίζετε τη χρυσή τομή ανάμεσα στην υποστήριξη και τη φροντίδα κάποιου, και τη χειραγώγησή του αν υπερβάλετε στην προσφορά των υπηρεσιών σας.

Τρόποι ενίσχυσης της νοητικής υγείας των ηλικιωμένων:

- Ενθαρρύνετε τη συνέντευξη με φίλους και συγγενείς με επισκέψεις, τηλεφωνική επικοινωνία και αλληλογραφία.
- Οργανώστε ευχάριστες εκδηλώσεις εντός ή εκτός του σπιτιού.
- Παροτρύνετε για την ενασχόληση με ένα νέο ή την επανεμπλοκή σε ένα παλιότερο χόμπι.
- Να ακούτε προσεκτικά, να συζητάτε και να μοιράζεστε συναισθήματα.
- Εξασφαλίστε την ιδιωτικότητα σε όλα τα επίπεδα.
- Δείξτε τον απαραίτητο σεβασμό και μη συμπεριφέρεστε στο άτομο που φροντίζετε σα να ήταν μικρό παιδί.
- Ενθαρρύνετε την κίνηση και τη σωματική άσκηση.
- Βρείτε τρόπους για το άτομο που φροντίζετε ώστε να αισθανθεί χρήσιμο.
- Κρατήστε όλα τα επικοινωνιακά κανάλια ανοικτά.

Κεφάλαιο 7 - Νομικά και οικονομικά θέματα

Οι ηλικιωμένοι δεν παύουν να ενδιαφέρονται για τα οικονομικά, φορολογικά, ή περιουσιακά ζητήματα που τους αφορούν. Ωστόσο, ενδέχεται να αδυνατούν να τα διαχειρισθούν λόγω προβλημάτων υγείας ή απώλειας μνήμης. Είναι σημαντικό παρά ταύτα να τους δίνετε την ευκαιρία να εμπλέκονται όποτε κι εφόσον αυτό είναι δυνατόν. Επιπλέον, κάτι τέτοιο θα μειώσει το δικό σας φόρτο και άγχος σε αυτές τις περιπτώσεις ως φροντιστής.

Δημιουργία αρχείου Φτιάξτε ένα αρχείο όπου θα καταγράφονται τα περιουσιακά στοιχεία του ατόμου που φροντίζετε, καθώς και οι υποχρεώσεις του. Θα πρέπει να περιλαμβάνει ενδεικτικά τα εξής: τραπεζικούς λογαριασμούς, επίσημα έγγραφα για περιουσιακά στοιχεία και φορολογικές υποθέσεις, πιστοποιητικά διαφόρων τύπων, έγγραφα σχετικά με το ταμείο κοινωνικής ασφάλισης, κλπ. Αν είναι εφικτό, αφήστε το ίδιο το ηλικιωμένο άτομο να συγκεντρώσει τα απαραίτητα στοιχεία. Αν πάλι όχι, μπορεί να βοηθήσει ένα μέλος της οικογένειας ή κάποιος ειδικά εξουσιοδοτημένο άτομο. Η θέση του αρχείου πρέπει να είναι γνωστή και σε άλλα μέλη της οικογένειας, ενώ πρέπει να ενημερώνεται συχνά σε περίπτωση αλλαγών.

Διαχείριση διαθήκης και οικονομικών θεμάτων Ο στόχος του σχεδιασμού των ηλικιωμένων για τη διευθέτηση οικονομικών ζητημάτων και ζητημάτων περιουσίας είναι η εκ των προτέρων εξασφάλιση του ομαλού τρόπου διεξαγωγής της διαδικασίας όταν έρθει η στιγμή οι κληρονόμοι να διαχειριστούν αυτά τα θέματα, σύμφωνα πάντα με την εν

ζωή επιθυμία του ηλικιωμένου, όπως αυτή έχει καταγραφεί σύμφωνα με το νόμο. Η σύνταξη διαθήκης είναι σημαντικός παράγοντας σε αυτή τη διαδικασία.

Ωστόσο, αν κάποιος δεν έχει φτιάξει διαθήκη, τότε θα πρέπει να αναζητηθεί νομική βοήθεια. Σε κάθε περίπτωση, η συμβουλή ενός νομικού όσο ακόμη ο ηλικιωμένος είναι εν ζωή και έχει δικαιοπρακτική ικανότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική. Άλλως, η διαδικασία είναι χρονοβόρα και υποκρύπτει διάφορους κινδύνους για την ορθή διαχείριση των περιουσιακών στοιχείων και των εκκρεμοτήτων του ηλικιωμένου ατόμου μετά θάνατον.

Θυμηθείτε ότι ως άτυπος φροντιστής, και σύμφωνα πάντα με το εθνικό νομοθετικό πλαίσιο, δεν μπορείτε να εμπλακείτε σε οικονομικά και περιουσιακά ζητήματα του ατόμου που φροντίζετε χωρίς νόμιμη εξουσιοδότηση.

Παροχή φροντίδας και απόδοση ευθυνών Όλοι όσοι αναλαμβάνουν το ρόλο και τις ευθύνες του φροντιστή, πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχουν υποχρεώσεις και ευθύνες που διέπονται από συγκεκριμένο νομικό πλαίσιο ή νομικές διατάξεις. Πολλές χώρες διαθέτουν σχετική νομοθεσία για την εκμετάλλευση ή την κακομεταχείριση ηλικιωμένων, κι οι φροντιστές ηλικιωμένων εμπίπτουν στο αντικείμενο αυτών των νόμων με δύο τρόπους: στο επίπεδο της κακής μεταχείρισης, κακοποίησης ή οικονομικής εκμετάλλευσης του ηλικιωμένου, και σε αυτό της γνωστοποίησης κάθε τέτοιας πράξης ή υποψίας για κάποιον τρίτο.

Ως φροντιστής υποχρεούστε να φροντίζετε για ένα υγιές περιβάλλον, σωστή διατροφή, και καθαρό ρουχισμό. Αν επίσης διαχειρίζεστε νομίμως τα οικονομικά θέματα του ηλικιωμένου, θα πρέπει να κάνετε ορθή χρήση με σκοπό το όφελος του ατόμου που φροντίζετε. Η άρνηση παροχής φροντίδας ή αναζήτησης βοήθειας ενδέχεται να εκληφθούν ως περιπτώσεις κακής μεταχείρισης και παραμέλησης.

Επιπλέον, οι άτυποι φροντιστές δεν πρέπει να κακομεταχειρίζονται τα ηλικιωμένα άτομα που φροντίζουν ούτε σωματικά, ούτε σεξουαλικά, ούτε ψυχολογικά. Ως άσκηση βίας μπορεί σε αυτές τις περιπτώσεις να εκληφθούν συμπεριφορές όπως η έντονη επίπληξη, ο εξευτελισμός, ή ακόμη και το ιδιαίτερα μειωμένο ενδιαφέρον. Αν λοιπόν σκέφτεστε να αναλάβετε το ρόλο του φροντιστή ή είστε ήδη φροντιστής θα πρέπει να είστε ενημερωμένος για τα παραπάνω. Αν πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε πλέον αναζητήστε τη συμβουλή ειδικών για την ανεύρεση ενός άλλου σχήματος φροντίδας.

Οικονομικά ζητήματα στην παροχή υπηρεσιών φροντίδας Η παροχή υπηρεσιών φροντίδας μπορεί να έχει οικονομικές επιπτώσεις στο φροντιστή. Για παράδειγμα, προκειμένου να αντεπεξέλθετε στα

καθήκοντά σας ως φροντιστής ενδέχεται να χρειάζεται να αναμορφώσετε το ωράριο εργασίας σας αν κάνετε κάποια άλλη δουλειά ή να αναζητήσετε μια απασχόληση μειωμένου ωραρίου. Αυτό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη της καριέρας σας ή στο σχήμα συνταξιοδότησής σας αργότερα. Για τα θέματα αυτά, σκεφθείτε τα παρακάτω:

Αναθεωρείστε οικονομικά θέματα και διευθετήσεις Εξετάστε την περίπτωση που χρειάζεται να αλλάξετε την οικονομική σχέση μεταξύ του εαυτού σας και του λήπτη της φροντίδας. Ελέγξτε για οφέλη σε χρήμα που μπορεί να προκύπτουν από το ταμείο κοινωνικής ασφάλισης και το φορέα συνταξιοδότησης για το λήπτη της φροντίδας και τα οποία μπορούν να ενισχύσουν σε αυτήν την περίπτωση τις απολαβές σας.

Διαχειριστείτε τον οικογενειακό οικονομικό σχεδιασμό Καταστρώστε σχέδια για διαθέσιμα σχήματα φροντίδας στην παρούσα στιγμή, αλλά και στο μέλλον. Αυτά θα μπορούσαν να συνεισφέρουν στην παροχή φροντίδας με διαφορετικούς τρόπους και να σας επιτρέψουν να διαχειριστείτε καλύτερα τις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις και επιθυμίες στη δική σας ζωή.

Άσκηση 20 Καταγράψτε στη βάση όσων παρουσιάστηκαν πιο πάνω τρεις δράσεις που θα αναλάβετε για να σας βοηθήσουν στο έργο σας.

1.
2.
3.

Κεφάλαιο 8 - Πότε πρέπει να σταματά η παροχή υπηρεσιών φροντίδας;

Όπως έχει ήδη τονιστεί σε διάφορα σημεία αυτού του εγχειριδίου, η παροχή φροντίδας είναι μια απαιτητική διαδικασία που προκαλεί άγχος. Το άγχος με τη σειρά του ευθύνεται για ή συμβάλει σε ποσοστό 70-90% σε διάφορα προβλήματα υγείας όπως ημικρανίες, υψηλή πίεση, άσθμα, στομαχικά και πεπτικά προβλήματα, χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα. Πολλές έρευνες κάνουν επίσης λόγο για παθήσεις του καρδιαγγειακού και τον καρκίνο, ως παθήσεις που συνδέονται με τα υψηλά επίπεδα άγχους.

Το άγχος ευθύνεται επίσης για σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές, οπότε αν έχετε την υποψία ή τα σημάδια ότι κάτι τέτοιο σας συμβαίνει, και ανάλογα πάντα με τη βαρύτητα, μπορείτε ίσως να αρχίσετε να σκέφτεστε

ότι πρέπει να εγκαταλείψετε για το δικό σας καλό, αλλά και το καλό του λήπτη της φροντίδας.

Πιο κάτω παρατίθενται κάποιες ενδείξεις μιας τέτοιας κατάστασης στην οποία πιθανό έχετε εισέλθει. Ελέγξτε τις ενδείξεις σε σχέση με τη δική σας περίπτωση για να δείτε κατά πόσο χρειάζεστε βοήθεια και ιατρική συμβουλή, ή ακόμη κατά πόσο έχει φτάσει η ώρα να σταματήσετε:

- Έρχεστε σε σύγκρουση με το λήπτη της φροντίδας για ασήμαντους λόγους,
- Είστε ευερέθιστος κι έτοιμος να 'αρπαχτείτε',
- Γελάτε σπανίως πλέον,
- Νιώθετε συνεχώς κουρασμένος και πιεσμένος,
- Χάνετε ύπνο ή δεν κοιμάστε καλά,
- Φωνάζετε εύκολα, ξεσπάτε σε κλάματα, ή οργίζεστε εύκολα,
- Είστε φειδωλός στην έκφραση ενδιαφέροντος και συναισθημάτων στοργής απέναντι στο λήπτη της φροντίδας,
- Κάνετε συνεχώς 'εκπτώσεις' στη διατροφή, την καθαριότητα κλπ. του λήπτη της φροντίδας,
- Κατηγορείτε σε μόνιμη βάση το άτομο που φροντίζετε για την κατάσταση που εσείς βρίσκεστε,
- Αρνείστε να βγείτε έξω επειδή πιστεύετε ότι ο λήπτης της φροντίδας σας χρειάζεται,
- Δεν προμηθεύετε αγαθά ή υπηρεσίες που χρειάζεται ο λήπτης της φροντίδας, υποστηρίζοντας ότι αφού δε θα ζήσει για πολύ ακόμη είναι 'πεταμένα λεφτά'.

Άσκηση 21 Σκεφθείτε αυτά που διαβάσατε στην παραπάνω λίστα και σημειώστε τις ενδείξεις/σημάδια που τυχόν ανταποκρίνονται στην περίπτωσή σας

Σημάδια που προειδοποιούν για την εξάντληση του φροντιστή

Ενώ οι ενδείξεις αυτές δεν εξαντλούν οπωσδήποτε το θέμα, προσφέρουν ωστόσο μια αρκετά σαφή εικόνα του τι συμβαίνει όταν ένας φροντιστής βρίσκεται στα πρόθυρα της εξάντλησης. Η αντιμετώπιση της κατάστασης είναι γενικά απλή και συνίσταται συνήθως στη φροντίδα για απεμπλοκή και αποφόρτιση σε τακτά χρονικά διαστήματα με τη βοήθεια τρίτων ή άλλων εξειδικευμένων υπηρεσιών που μπορούν να ελαφρύνουν το έργο του φροντιστή.

Θυμηθείτε ότι κανείς δεν μπορεί να παραμείνει φροντιστής για πάντα. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα απαιτητικό έργο! Αυτό που θέλουμε να τονίσουμε εδώ, είναι ότι κάθε φροντιστής θα πρέπει να διαθέτει τους τρόπους να αντιλαμβάνεται από νωρίς τα σημάδια εκείνα που τον ειδοποιούν ότι έχει φτάσει στα όριά του.. Τότε, μπορεί να ζητήσει τη βοήθεια τρίτων, ή να πάρει την απόφαση να σταματήσει χωρίς να νιώθει ένοχος γ αυτό, μιας και μια τέτοια απόφαση είναι συνήθως ευεργετική για τον ίδιο, αλλά και το λήπτη της φροντίδας.

Άσκηση 22 Σκεφθείτε που ακριβώς θα βάζατε το όριο στο ρόλο σας ως φροντιστής. Καταγράψτε στη συνέχεια τους παράγοντες που θα σας οδηγούσαν να εγκαταλείψετε και προσπαθήστε να καταστρώσετε ένα σύντομο πλάνο για το πώς θα διαχειριστείτε την κατάσταση.

Γνωρίζοντας τα όριά σας

Επιλέγοντας εναλλακτικές μορφές παροχής φροντίδας στο σπίτι

Αν αποφασίσατε να επιλέξετε μια εναλλακτική λύση για την παροχή υπηρεσιών φροντίδας θα πρέπει να συμβουλευτείτε οπωσδήποτε και το γιατρό. Ο γιατρός είναι εκείνος που γνωρίζει καλά την κατάσταση υγείας του ατόμου που φροντίζετε κι ως εκ τούτου μπορεί να συστήσει το κατάλληλο σχήμα που ενδείκνυται σε σχέση με τις ανάγκες του ατόμου. Έχετε επίσης υπόψη σας ότι ο νόμος συνήθως προβλέπει να υπάρχουν οι σχετικές προδιαγραφές και τα προαπαιτούμενα για μια δομή που αναλαμβάνει τέτοιου είδους καθήκοντα, οπότε βεβαιωθείτε ότι το σχήμα που θα επιλέξετε πληροί αυτές τις προϋποθέσεις.

Τι πρέπει να προσέξω όταν επισκεφθώ μια υπηρεσία παροχής φροντίδας Το ιδανικό σενάριο είναι να επισκεφθείτε τις δομές που έχετε επιλέξει μαζί με το λήπτη της φροντίδας, πριν πάρετε την τελική απόφαση. Θα πρέπει επίσης να προετοιμαστείτε πολύ καλά για τη συνάντηση, ώστε

να είστε σε θέση τόσο να παρουσιάσετε μια σαφή εικόνα των αναγκών του ατόμου που φροντίζετε, όσο και να θέσετε τα κατάλληλα ερωτήματα. Κρατήστε σημειώσεις και παρατηρείστε το χώρο, όπως και τη συμπεριφορά του προσωπικού.

Κεφάλαιο 9 - Τι έμαθα και αποκόμισα για εμένα ως φροντιστής υγείας

Η παροχή φροντίδας συνοδεύεται από ποικιλία προκλήσεων, φυσικών/σωματικών, συναισθηματικών, οικονομικών. Δεν υπάρχει κανένας λόγος ως φροντιστής να σηκώνετε το βάρος μόνος σας και να υποφέρετε σιωπηλά. Αν είναι ένα μόνο πράγμα που πρέπει να κρατήσετε στο μυαλό σας, αυτό είναι ότι πρέπει πάντα να ζητάτε βοήθεια, είναι απόλυτα αποδεκτό κι επιθυμητό. Αυτό είναι που θα σας κάνει επίσης καλύτερο ως φροντιστή.

Θυμηθείτε

- Ζυγίστε τα θετικά με τα αρνητικά, τα εύκολα με τα δύσκολα, αυτά που σας ευχαριστούν με αυτά που σας επιβαρύνουν σε καθημερινή βάση.
- Εστιάστε εξίσου και στις δικές σας ανάγκες.
- Φροντίστε για τον εαυτό σας ενόσω φροντίζετε για το αγαπημένο σας πρόσωπο.
- Εξασφαλίστε χρόνο για ξεκούραση και χαλάρωση.

Οι αλλαγές στη ζωή είναι πολύ συχνά μια ευκαιρία για να αντιληφθούμε ποια είναι τα πιο σημαντικά πράγματα σε αυτήν. Πολλοί είναι αυτοί που έχουν δηλώσει ότι φροντίζοντας κάποιον που πάσχει από καρκίνο, άλλαξαν για πάντα. Χρησιμοποίησαν τις εσωτερικές τους δυνάμεις για να υποστηρίξουν και να σταθούν δίπλα σε ένα άτομο που αγαπούν, ενώ με αυτόν τον τρόπο έμαθαν πολλά για τον ίδιο τους τον εαυτό.

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, πολλοί ανάμεσά μας έχουν βρεθεί μπροστά στην ανάγκη να αναλάβουν το ρόλο του άτυπου φροντιστή για κάποιο μέλος της οικογένειας. Ίσως σ' εσάς ζητήθηκε όταν μια ασθένεια ή ένα πρόβλημα υγείας εξελίχθηκε, με αποτέλεσμα το άτομο που πάσχει να έχει πλέον ανάγκη για φροντίδα στο σπίτι. Μπορεί να ζητήθηκε η βοήθειά σας μετά από ένα αιφνίδιο γεγονός, όπως ένα σοβαρό ατύχημα.

Οι ευθύνες σας ως φροντιστής μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμες, μακροπρόθεσμες ή συνεχείς. Σε κάθε περίπτωση, ο δρόμος μπροστά φαντάζει μακρὺς και αβέβαιος. Παρά το γεγονός ότι μπορεί να

αισθάνεστε απομονωμένος, οι άτυποι φροντιστές συγκροτούν μια κοινότητα ατόμων. Αν κοιτάξετε γύρω σας, μην εκπλαγείτε όταν ανακαλύψετε για παράδειγμα ότι:

- Ένας συνάδελφος στη δουλειά φροντίζει τους ηλικιωμένους γονείς του στο σπίτι.
- Ένας οικογενειακός φίλος φροντίζει τη γυναίκα ή τη σύντροφό του που πάσχει από μια χρόνια, ανίατη ασθένεια και βρίσκεται κοντά στο θάνατο.
- Ο ιερέας της εκκλησίας φροντίζει την κόρη του με σοβαρά προβλήματα ανικανότητας.

Κάθε περίπτωση είναι μοναδική, ωστόσο σε όλες συναντά κανείς τα ίδια ζητήματα, τις ίδιες εμπειρίες που περιλαμβάνουν θέματα συναισθηματικής, σωματικής, ψυχικής και πνευματικής, καθώς και οικονομικής και νομικής φύσης.