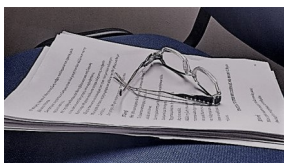


## Ομάδα αναστοχασμού με βάση τη λογοτεχνία «Άκου την ιστορία μου»



Βασιζόμενη στα θεραπευτικά οφέλη της τέχνης, η παρέμβαση αυτή στοχεύει

στην έκφραση των συναισθημάτων που βιώνουν οι περιθάλποντες και στην αναζήτηση νέων νοημάτων στη φροντίδα. Με αφορμή ένα λογοτεχνικό κείμενο, μοιράζονται τις σκέψεις τους και με τη μέθοδο της αυτόματης γραφής, γράφουν τις ιστορίες τους.

## Το «Θέατρο του Καταπιεσμένου»

Πρόκειται για μια βιωματική μέθοδο, η οποία δημιουργήθηκε από τον Augusto Boal. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, οι συμμετέχοντες κατασκευάζουν ένα σενάριο με «πρωταγωνιστή» τον περιθάλπonta και τα προβλήματα σχετικά με τη φροντίδα. Το σενάριο αυτό παρουσιάζεται σε μορφή παράστασης, με το κοινό να κάνει παρεμβάσεις για να βγει ο «πρωταγωνιστής» από το αδιέξοδο.



Η παρέμβαση λειτουργεί θεραπευτικά τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για το κοινό.

## Βιωματικό εργαστήριο και βιβλίο για παιδιά «Ποιός είμαι εγώ, παππού;»

Απευθύνεται σε εγγόνια ατόμων με άνοια, αλλά και γενικά σε παιδιά στο Δημοτικό, καθώς και εφήβους. Κύριοι στόχοι είναι η παροχή γνώσεων για την άνοια και το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων. Μέσα από τεχνικές όπως το παιχνίδι ρόλων, το κολάζ, η ζωγραφική, τα παιδιά εκφράζονται και μαθαίνουν πώς μπορούν να βοηθήσουν με τον δικό τους τρόπο τον παππού και τη γιαγιά.



Απόσπασμα του σεμιναρίου είναι το ομώνυμο βιβλίο, το οποίο μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με την άνοια.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

## Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών



## Τμήμα Περιθαλπόντων

### Κέντρο Ημέρας "Αγία Ελένη"

Πέτρου Συνδίκια 13, 546 43  
Θεσ/νίκη, Τηλ.: 2310 810411

### Κέντρο Ημέρας "Άγιος Ιωάννης"

Κων/νου Καραμανλή 164, 542 48  
Θεσ/νίκη, Τηλ.: 2310 351451-5

Γραμμή ενημέρωσης: 2310909000

E-mail: [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr)

[www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)



Social Media: Alzheimer Hellas

Τα Τμήματα Περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas παρέχουν υποστηρικτικές, εκπαιδευτικές και ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες σε περιθάλποντες ατόμων με άνοια.

## Ομάδα ψυχοεκπαίδευσης



Στόχοι της ομάδας είναι η παροχή πληροφοριών για την άνοια (συμπτώματα, εξέλιξη κ.α.), καθώς και η εκπαίδευση σε τρόπους διαχείρισης των καθημερινών προκλήσεων που κα-

λούνται να αντιμετωπίσουν οι περιθάλποντες. Η ομάδα βοηθά, μεταξύ άλλων, στην αποτελεσματικότερη λήψη αποφάσεων στη φροντίδα, στη διαχείριση των συναισθημάτων και στην αποδοχή της νέας κατάστασης και του ρόλου του περιθάλποντα.

## Οικογενειακή στήριξη

Απευθύνεται σε όλα τα μέλη της οικογένειας που φροντίζουν ένα άτομο με άνοια και στοχεύει στην βελτίωση της επικοινωνίας και των σχέσεων ανάμεσα στα μέλη, με απώτερο στόχο την καλύτερη προσαρμογή της οικογένειας στη νέα κατάσταση.

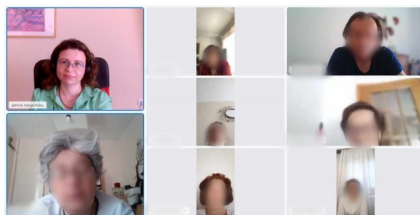


## Ομάδα στήριξης

Η ομάδα στήριξης στοχεύει στο να βοηθήσει τους περιθάλποντες να είναι αποτελεσματικοί στον ρόλο τους και να αναπτύξουν τις απαραίτητες ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της νόσου και τη διαχείριση συναισθημάτων, όπως ο θυμός, η θλίψη κ.α.. Κατά τη διάρκεια της ομάδας, οι περιθάλποντες αναπτύσσουν νέους τρόπους ερμηνείας της κατάστασης που βιώνουν και πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών.



## Διαδικτυακή ομάδα ψυχοεκπαίδευσης και στήριξης



Η διαδικτυακή ομάδα στοχεύει να παρέχει εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη σε περιθάλποντες από

διαφορετικές περιοχές που δεν μπορούν να επωφεληθούν από τις δια ζώσης παρεμβάσεις, λόγω θεμάτων υγείας, πρόσβασης και χρονικών περιορισμών. Πέρα από την παροχή γνώσεων για τη φροντίδα, βασικός στόχος είναι και η μείωση της αίσθησης μοναξιάς και απομόνωσης, η υπενθύμιση ότι στο ταξίδι της άνοιας «δεν είσαι μόνος».

## Βίντεο ψυχοεκπαίδευσης

Πρόκειται για μια σειρά βίντεο που έχουν μεταφραστεί στα ελληνικά και αφορούν την κατάλληλη συμπεριφορά που θα μπορούσε να υιοθετήσει ένας περιθάλπων.

Παρακολουθώντας τα βίντεο, ο περιθάλπων μπορεί να κατανοήσει και να διαχειριστεί θέματα που αφορούν τα συμπεριφορικά και ψυχιατρικά συμπτώματα της νόσου.

