

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

από τον εργοθεραπευτή για την εργονομική διευθέτηση του χώρου και για την εκτέλεση των βασικών δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής ασθενών με άνοια

ΜΕΡΟΣ Β

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ:

ΜΠΑΛΤΑΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ-ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΝΕΥΡΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «Η ΣΑΛΠΕΤΡΙΕΡΗ»

ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ «Ο ΝΕΣΤΩΡ»

ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ «ΣΤΗΡΙΞΗ»

2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

Οι δραστηριότητες καθημερινής ζωής είναι ένας τομέας λειτουργικής ενασχόλησης. Λειτουργική ενασχόληση, είναι η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί δραστηριότητες, τις οποίες απαιτεί ο ρόλος που αναλαμβάνει και σχετίζονται με το αναπτυξιακό του επίπεδο και το στάδιο της ζωής του¹³. Οι ασθενείς με άνοια, βιώνουν μια σταδιακή έκπτωση των δεξιοτήτων τους καθώς εξελίσσεται η νόσος τους. Η έκπτωση αυτή επηρεάζει ολόένα και περισσότερους τομείς της καθημερινής ζωής για να μετουσιωθεί τέλος σε πλήρη αδυναμία αυτόνομης διαβίωσης. Ο χρόνος που θα συμβεί αυτό διαφέρει, καθώς η άνοια επηρεάζει διαφορετικά κάθε άτομο.

Η ανεξαρτητοποίηση στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής, αντιπροσωπεύει ένα ευρύ φάσμα του ενδιαφέροντος και της φροντίδας του εργοθεραπευτή.

Ο στόχος είναι η διαρκής ανεξαρτησία, η διατήρηση της λειτουργικότητας και η διατήρηση των δεξιοτήτων των ανοϊκών ασθενών¹³.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

Η συμμετοχή στην προετοιμασία του φαγητού και η συντροφιά κατά τη διάρκεια του γεύματος και δη από ένα οικείο και αγαπητό άτομο, είναι δύο από τις βασικότερες δραστηριότητες της ημέρας για ένα άτομο με άνοια, γεγονός που δεν πρέπει ποτέ να διαφεύγει από τον φροντιστή 9.

Ο ασθενής μπορεί να είναι ικανός να βοηθάει στην προετοιμασία του γεύματος. Μπορεί να ασχοληθεί με μία απλή δοκιμασία όπως το να καθαρίζει πατάτες ή να στρώνει το τραπέζι^{6,9}.

ΣΙΤΙΣΗ

Το φαγητό είναι μια φροντίδα που πρέπει ο φροντιστής να λύσει αμέσως μόλις αναλάβει τα καθήκοντά του. Θα πρέπει να έχουν υπόψη τους τις επιθυμίες το ατόμου με άνοια, τις συνήθειές τους, τις διαρκώς μεταβαλλόμενες δυνατότητες του, την όρεξη του, που και αυτή μεταβάλλεται, αλλά και το ότι το γεύμα είναι μια βασική κοινωνική δραστηριότητα (δεν τρώμε για να επιβιώσουμε, αλλά για να δούμε τους άλλους και να μιλήσουμε μαζί τους), καθώς και το ότι η χορήγηση του γεύματος δεν είναι παρά μονάχα ένα μικρό μέρος της όλης διαδικασίας του φαγητού^{6,7,9,16}. Είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνουν να τρώνε μόνοι τους όσο καιρό αυτό είναι εφικτό.

Στα γεύματα, οι φροντιστές καλό είναι να σερβίρουν υγιεινές τροφές με άφθονα υγρά. Επίσης, οι ακόλουθες υποδείξεις μπορούν να βοηθήσουν:

- Να σερβίρουν απλά γεύματα. Οι πολλές επιλογές προκαλούν σύγχυση.
- Να παρακολουθούν τις διατροφικές συνήθειες. Τα άτομα με άνοια μπορεί να τρώνε πολύ λίγο ή πάρα πολύ.
- Να σερβίρουν συχνά τα αγαπημένα του γεύματα, ειδικά αν ο ασθενής δεν έχει μεγάλη όρεξη.
- Να μην του σερβίρουν ή να τον ταΐζουν όταν είναι ανήσυχος ή νυσταγμένος, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος πνιγμού.
- Να ελέγχουν τη θερμοκρασία του φαγητού, να μην είναι πολύ ζεστά.
- Να ταΐζουν τον ασθενή με μισογεμάτο κουτάλι και να αφήνουν να περάσουν το ελάχιστο πέντε δευτερόλεπτα προτού να του προσφέρουν άλλη μπουκιά.
- Να επιτρέψουν στον ασθενή να φάει σε μπολ αντί σε πιάτο, με κουτάλι αντί με πιρούνι ή ακόμα και με τα χέρια, αν αυτό επιθυμεί.
- Να προτιμούν φαγητά που τρώγονται με το χέρι, όπως μικρά σάντουιτς, σε όσους δυσκολεύονται να χρησιμοποιήσουν μαχαιροπίρουνα ή σε όσους είναι ανήσυχτοι και δεν μπορούν να καθίσουν στο τραπέζι.
- Συνήθως 6 – 8 ποτήρια υγρού (νερό) την ημέρα αρκούν.
- Να χρησιμοποιούν καλαμάκι για τα υγρά.
- Να βάζουν ναί νωπή πετσέτα κάτω από το πιάτο για να αποφύγουν την μετατόπισή του πάνω στο τραπέζι.
- Να ενθαρρύνουν τον ασθενή να βοηθά – για παράδειγμα, ο ασθενής θα μπορούσε να κρατήσει το καλαμάκι, να οδηγήσει ένα φλιτζάνι στο στόμα του ή να πιήσει ένα κουτάλι. Καλό είναι να αφήνουν τον ασθενή να κάνει όσα περισσότερα μπορεί, για όσον το δυνατόν περισσότερο μπορούν.
- Τάισμα του ασθενούς στο κρεβάτι – Να σηκώσουν το κεφάλι του ασθενούς με μαξιλάρια. Το τάισμα ενόσω ο ασθενής είναι ξαπλωμένος μπορεί να οδηγήσει σε πνιγμό. Για τα υγρά μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα σπαστό καλαμάκι ή σωλήνα κατάποσης υγρών και να κρατάνε την άκρη από το καλαμάκι από όπου ρουφάμε κάτω από το επίπεδο του υγρού, και πάντα να στηρίζουν το κεφάλι του ασθενούς.
- Στα πιο προχωρημένα στάδια της άνοιας, το να κόβουν οι φροντιστές το φαγητό σε μικρά κομμάτια ή να το αλέθουν, μπορεί να βοηθήσει. Όταν τον ταΐζουν μπορούν να βάζουν το κουτάλι στο χέρι του και να το οδηγούν μαζί στο στόμα του ^{6,7,9,11,16}.



6 – 8 ποτήρια νερό την ημέρα αρκούν



Να προτιμούν φαγητά που τρώγονται με το χέρι



Βοήθεια στην δημιουργία προγράμματος φαρμάκων



Στην ντουλάπα πρέπει να έχουν λίγα ρούχα και όχι περιττά

ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Πρέπει οι φροντιστές να είναι σίγουροι ότι οι ασθενείς παίρνουν καθημερινά την φαρμακευτική τους αγωγή.

Στα πρώτα στάδια:

- Επίβλεψη για την διαχείριση των φαρμάκων και την εμφάνιση παρενεργειών.
- Βοήθεια στην δημιουργία προγράμματος φαρμάκων.
- Βοήθεια στην αναγνώριση της αναγκαιότητας να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες λήψης φαρμάκων.
- Χρήση προγραμματιστή χαπιών.

Μετά το 5ο στάδιο:

- Ο φροντιστής αναλαμβάνει την ευθύνη διαχείρισης των φαρμάκων ⁹.

ΕΝΔΥΣΗ - ΥΠΟΔΗΣΗ

Τα ρούχα μας είναι κομμάτι της προσωπικότητάς μας. Βοηθώντας κάποιον με άνοια να επιλέξει αυτά που φοράει και να διατηρήσει το προσωπικό του στυλ ντυσίματος, τον βοηθάτε να διατηρήσει την ταυτότητά του όσον το δυνατόν περισσότερο και να είναι περήφανος για την εμφάνισή του. Η βοήθεια που θα δώσουμε στο άτομο με άνοια θα πρέπει να είναι διακριτική, ώστε να διατηρείται η αξιοπρέπεία του και να φαίνεται ότι κάνει τις δικές του επιλογές ^{6,7,9,11,16}.

Τα άτομα με άνοια έχουν πρόβλημα στο να επιλέξουν τι να φορέσουν. Δεν πειράζει, εάν τα ρούχα δεν ταιριάζουν πάντοτε. Παρακάτω δίνονται κάποιες πρακτικές συμβουλές που μπορούν να εφαρμόσουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν στο ντύσιμο – γδύσιμο των ασθενών:

- Πρώτα πρέπει να βεβαιωθούν ότι το δωμάτιο είναι ζεστό και να ενθαρρύνουν το άτομο να πάει στην τουαλέτα προτού ντυθεί.
- Για να ελαττώσουν τον κίνδυνο πτώσης, μπορούν να τον βάλουν να καθίσει την ώρα που ντύνεται και να είναι κοντά του για να τον υποστηρίξουν.
- Να τον ρωτήσουν «τι θέλεις να φορέσεις, το κόκκινο ή το πράσινο», αλλά να μην προσφέρουν πολλές επιλογές γιατί δημιουργείται σύγχυση. Το να του μιλάνε με θετικό τρόπο βοηθάει, «τι ωραία που σου πηγαίνει το κόκκινο».
- Να περιορίσουν τις επιλογές – για να αποτραπεί το άγχος ή η σύγχυση από την επιλογή ρούχων, προσφέρετε δύο παντελόνια/φούστες και δύο πουκάμισα/μπλουζες. Στην ντουλάπα πρέπει να έχουν λίγα ρούχα και όχι περιττά.

- Εάν χρειάζεται περισσότερη βοήθεια, μπορούν να του δώσουν τα ρούχα ένα ένα και να του εξηγούν πώς να φορέσει το κάθε ρούχο.
- Μερικά άτομα με άνοια επιμένουν να φορούν τα ίδια ρούχα. Μπορούν να εξαφανίζουν τα άπλυτα ρούχα την ώρα που κάνουν μπάνιο, αντικαθιστώντας τα με καθαρά.
- Συχνά μπορεί να διαπιστώσετε ότι τα ρούχα που είναι ένα νούμερα μεγαλύτερο γίνονται πιο εύκολα «αποδεκτά».
- Τα ρούχα θα πρέπει να είναι ευκολοφόρετα, να μπαίνουν και να βγαίνουν εύκολα, με μεγάλα κουμπώματα στην μπροστινή μεριά, φερμουάρ και αυτοκόλλητες ταινίες.
- Αυτά που μπαίνουν από το κεφάλι, τα χαλαρά ρούχα, τα ελαστικά πανωφόρια, οι κάπες και τα υφάσματα που έχουν δύο όψεις, πραγματικά βοηθούν.
- Να βεβαιωθούν ότι τα παπούτσια είναι άνετα και δεν γλιστρούν.
- Τα παπούτσια πρέπει να δένουν μέχρι επάνω με κορδόνια ή να κλείνουν με αυτοκόλλητες ταινίες.
- Καλύτερες είναι οι κάλτσες χωρίς φτέρνα. Να αποφεύγουν τις στενές κάλτσες ή τις κάλτσες με καλτσοδέτα που μπορεί να δυσκολεύουν την κυκλοφορία.
- Οι φροντιστές πρέπει να σέβονται τις συνήθειες ντυσίματος, να τους επιτρέπουν να φοράνε κοσμήματα αν το συνήθιζε.
- Πριν βγει από το σπίτι να ελέγχουν αν όλα τα κουμπιά είναι κουμπωμένα και αν τα ρούχα είναι κατάλληλα^{6,7,9,11,16}.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Μία από τις πιο δύσκολες διαδικασίες είναι και το πλύσιμο του ασθενή. Επειδή το μπάνιο είναι μια πολύ προσωπική και ιδιωτική διαδικασία, ο ασθενής ίσως εκφράσει τη δυσαρέσκεια ή τον φόβο του με φωνές, αντίσταση και βία. Αυτό συμβαίνει, επειδή ο ασθενής δεν γνωρίζει για ποιον λόγο χρειάζεται να κάνει το μπάνιο του ή δεν έχει την υπομονή ή επειδή ντρέπεται και κρυώνει. Το να πείσουν τον ασθενή να κάνει μπάνιο μπορεί να είναι μία πραγματική πρόκληση^{6,9}.

Οι φροντιστές μπορούν να δοκιμάσουν τα εξής:

- Να αντιμετωπίσουν το μπάνιο ως καθημερινή ρουτίνα. Όμως πρέπει να είναι ελαστικοί γιατί ένα καθημερινό μπάνιο μπορεί να είναι εξωπραγματικό.
- Στα πρώτα στάδια της νόσου, το πρόβλημα δεν είναι μεγάλο. Αρκεί να του το θυμίζουν και να του έχουν έτοιμα όλα όσα χρειάζονται, για να διατηρήσει τις συνήθειες πλυσίματος που είχε πριν. Σε μεταγενέστερο στάδιο της ασθένειας, θα χρειαστεί και βοήθεια από τον φροντιστή.
- Να έχουν βγάλει το κλειδί από το εσωτερικό μέρος της πόρτας του μπάνιου, διασφαλίζοντας έτσι το να μην μπορεί να κλειδωθεί μέσα και να δημιουργήσουν τις συνθήκες, έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν ανά πάσα στιγμή μαζί.
- Να προετοιμάζουν το μπάνιο νωρίτερα – να μαζέψουν ό,τι είναι απαραίτητα (πετσέτες, σφουγγάρια, σαπούνι, σαμπουάν κ.τ.λ.) αρκετή ώρα πριν τη διαδικασία με τη βοήθειά του αν είναι εφικτό.
- Να βεβαιωθούν για τη θερμοκρασία του νερού.
- Να σέβονται την αξιοπρέπεια του – μερικοί άνθρωποι δεν αισθάνονται άνετα, όταν είναι γυμνοί. Αφήνοντας τον άνθρωπο να κρατά μια πετσέτα μπροστά του την ώρα του μπάνιου ίσως αυτό μειώσει την ανησυχία του και την ντροπή του.
- Να βάλουν υποστηρίγματα – χερούλια, κάθισμα, αντιολισθητικά καλύμματα κ.λ.π.
- Να τοποθετήσουν τις ειδικές αντιολισθητικές ταινίες στην μπανιέρα ή στη ντουζιέρα. Συχνά μια ντουζιέρα με μια καρέκλα είναι ασφαλέστερη και πρακτικότερη επιλογή από τη μπανιέρα.
- Να μην χρησιμοποιούν λάδια που γλιστρούν ή αφρόλουτρα.
- Να είναι φιλικό και τρυφερό. Το δέρμα των ανθρώπων με νόσο άνοιας μπορεί να είναι πολύ ευαίσθητο.
- Να χρησιμοποιούν ταλκ, λοσιόν ή κρέμα σώματος για να αποφύγουν τα εξανθήματα^{6,9,11,16}.



Να κόψουν τα μαλλιά κατά τέτοιο τρόπο ώστε να χτενίζονται εύκολα



Να προγραμματίζουν τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Η καλή περιποίηση βοηθά τους ασθενείς να αισθάνονται καλύτερα. Βοηθά επίσης και τους φροντιστές. Είναι πολύ πιο ευχάριστο να ζουν με κάποιον που έχει καλή διάθεση, είναι ωραία ντυμένος και περιποιημένος κάθε ημέρα παρά με κάποιον που τριγυρνά μελαγχολικός και αξύριστος ή ατημέλητος⁹.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΜΑΛΛΙΩΝ

- Να κόψουν τα μαλλιά κατά τέτοιο τρόπο ώστε να χτενίζονται εύκολα.
- Μπορεί να διευκολύνει να πλένουν τα μαλλιά στο νιπτήρα της κουζίνας παρά στην μπανιέρα ή στο ντους.
- Αν το κουρείο ή το κομμωτήριο αποτελούσε σημαντικό τμήμα της προηγούμενης ρουτίνας του ασθενούς, δε θα ήταν άσχημο να συνεχίσουν να πηγαίνουν στο ίδιο μέρος και στο ίδιο άτομο.
- Μπορεί ο φροντιστής να χτενίζει τα μαλλιά του και να ενθαρρύνει τον ασθενή να κάνει το ίδιο (μίμηση των κινήσεων)^{6,9}.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΔΟΝΤΙΩΝ

- Αν ο ασθενής έχει τα δικά του δόντια θα πρέπει ο φροντιστής να τον ενθαρρύνει να βουρτσίζει τα δόντια του δύο φορές την ημέρα.
- Αν έχει οδοντοστοιχίες, να ενθαρρύνουν τη συνεχή φροντίδα τους και τους τακτικούς ελέγχους.
- Να προγραμματίζουν τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο. Σωστή στοματική και οδοντική φροντίδα μπορεί να αποτρέπει δυσκολίες την ώρα του γεύματος, πεπτικά προβλήματα και δύσκολες οδοντικές εργασίες.
- Να παρέχουν σύντομες, απλές οδηγίες.
- Να χρησιμοποιούν υποδείξεις για το πλύσιμο των δοντιών – να κρατάει ο φροντιστής την οδοντόβουρτσα και να δείχνει με τον καθρέφτη στον ασθενή πώς να πλύνει τα δόντια του. Αν δεν το καταφέρει με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να βάλει το χέρι του επάνω από το δικό του χέρι και απαλά κατευθύνετε την οδοντόβουρτσα.
- Να παρατηρούν αν υπάρχουν σημάδια ανησυχίας, μορφασμοί προσώπου ή άρνηση την ώρα του φαγητού. Κάτι από αυτά μπορεί να προδίδει οδοντικό πόνο ή μασέλες που δεν εφαρμόζουν σωστά^{6,9}.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΥΧΙΩΝ

- Οι φροντιστές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τον ασθενή να συνεχίζει να κόβει τα νύχια των χεριών και των ποδιών του.
- Όταν το αναλάβουν οι φροντιστές, θα πρέπει να το κάνουν δύο φορές το μήνα.
- Οι διαταραχές των νυχιών των ποδιών (κάλιο) μπορεί να προκαλέσουν ενόχληση ή προβλήματα στο περπάτημα. Θα πρέπει να ελέγχουν περιοδικά τον ασθενή^{6,9}.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

Πρώτα χρειάζεται να διασφαλιστεί ότι η τουαλέτα γίνεται άνετα, με ασφάλεια και υγιεινά.

Οι ασθενείς είναι σε θέση να χρησιμοποιούν μόνοι τους την τουαλέτα ενόσω βρίσκονται στα πρώιμα στάδια της νόσου. Καθώς περνάει ο καιρός χρειάζεται περισσότερη βοήθεια, βοήθεια για να βγάλουν τα ρούχα τους, για να καθίσουν στην τουαλέτα, για να τραβήξουν το καζανάκι και για να καθαριστούν καλά. Πάντα να ζητάνε την άδεια τους για να τους βοηθήσουν για να αισθάνονται ότι διατηρούν ένα αίσθημα ελέγχου^{6,9,11,16}.

- Θα πρέπει οι φροντιστές να μάθουν να αναγνωρίζουν τα μη λεκτικά μηνύματα που δίνει ο ασθενής για να δηλώσει ότι χρειάζεται την τουαλέτα. Θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι τυχόν εκνευρισμός, τράβηγμα των ρούχων και συνεχές περπάτημα, μπορεί να σημαίνουν ότι θέλει να πάει στην τουαλέτα.
- Θα πρέπει να εξασφαλίσουν το σωστό εντοπισμό του χώρου. Να απομακρύνουν εμπόδια που τυχόν υπάρχουν στην πρόσβαση για την τουαλέτα.
- Να κολλήσουν ταμπέλα στην πόρτα της τουαλέτας χρησιμοποιώντας φωτεινά χρώματα και μεγάλα γράμματα και να προνοήσουν για εμφανή σήματα – η ανάρτηση μιας εικόνας ή αφίσας έξω από την τουαλέτα ίσως διευκολύνει την εύρεσή της από τον ασθενή.
- Ακόμη, η τοποθέτηση χρωματιστών χαλιών στο πάτωμα του μπάνιου και στο καπάκι του καθίσματος κάνουν την τουαλέτα να ξεχωρίζει.
- Να ελέγχουν αν τα ρούχα βγαίνουν εύκολα.
- Να περιορίσουν τα αναψυκτικά πριν από τον ύπνο, για να αποφύγουν ατυχήματα.
- Να δείξουν κατανόηση, εάν συμβεί ατύχημα. Ο ασθενής μπορεί να στεναχωρηθεί και να κρύβει τα λερωμένα εσώρουχα ή να αρνείται να πλυθεί, για να μη δουν οι άλλοι το πρόβλημα. Θα πρέπει οι φροντιστές να μην τον μαλώσουν και να τον βοηθήσουν να διατηρήσει την αξιοπρέπειά του.
- Να μελετήσουν τα προϊόντα ακράτειας που υπάρχουν στην αγορά. Στις περιπτώσεις ατυχημάτων η χρήση αδιάβροχων καλυμμάτων κάτω από τα σεντόνια ίσως φανεί χρήσιμη. Επίσης η τοποθέτηση σερβιέτας μέσα από τα ρούχα είναι πολύ καλή λύση στην αρχή. Αν, τέλος ο ασθενής δεν μπορεί να ελέγξει την ακράτεια, μπορούν να τους φορέσουν πάνες – βρακάκια, πάντα κρατώντας στάση καθυσχασμού, η οποία σίγουρα μειώνει το αίσθημα της ντροπής.
- Ο στόχος είναι ο ασθενής να είναι καθαρός. Για να αποφύγουν τις σοβαρές δερματικές διαταραχές, σημαντικό είναι να του κάνουν καθημερινή καθαριότητα και να αλλάζουν τακτικά τα ρούχα του^{6,9,11,16}.



Να περιορίσουν τα αναψυκτικά πριν από τον ύπνο



Η χρήση αδιάβροχων καλυμμάτων κάτω από τα σεντόνια ίσως φανεί χρήσιμη



Θα πρέπει να ενθαρρύνουν τον ασθενή να συνεχίζει να κόβει τα νύχια του

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. CORCORAN M.,GITLIN L.DEMENTIA MANAGEMENT:AN OCCUPATIONAL THERAPY HOME-BASED INTERVENTION FOR CAREGIVERS. AM J OCCUP THER 1992;46:801-8.
2. GITLIN LN., CORCORAN M., WINTER L., BOYCE A., HAUCK WW. A RANDOMIZED, CONTROLLED TRIAL OF A HOME ENVIRONMENT INTERVENTION: EFFECT ON EFFICACY AND UPSET IN CAREGIVERS AND ON DAILY FUNCTIONING OF PERSONS WITH DEMENTIA. GERONTOLOGIST 2001;41:4-14.
3. GRAFF MJL, VERNOOIJ – DASSEN MJFJ, ZAJEC J, OLDE RIKKERT MGM, HOEFNAGELS WHL, DEKKERJ. HOW CAN OCCUPATIONAL THERAPY IMPROVE THE DAILY PERFORMANCE AND COMMUNICATION OF AN OLDER PATIENT WITH DEMENTIA AND HIS PRIMARY CAREGIVER? A CASE STUDY. DEMENTIA 2006;5:503-32.
4. LAWTON M.P., BRODY E.M. ASSESSMENT OF THE OLDER PEOPLE: SELF-MAINTAINING AND INSTRUMENTAL ACTIVITIES OF DAILY LIVING. GERONTOLOGIST 1969;9.
5. LOVESTONE S. (1998). EARLY DIAGNOSIS AND TREATMENT OF AD. M. DUNITZ 1998.
6. ΓΑΒΡΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Μ. (2006). ΑΝΟΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ. ΑΘΗΝΑ: ΒΑΓΙΟΝΑΚΗΣ, ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ.
7. ΚΑΛΑΪΤΖΗ Β. (2005). ΟΔΗΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΟΝΙΩΝ. ΑΘΗΝΑ: MENDOR.
8. ΚΕΚΑΤΟΣ Ε.Β. (2001). ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ – ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΘΗΝΑ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ.
9. ΚΕΝΤΡΟ ALZHEIMER ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ «Ο ΝΕΣΤΩΡ» (2006). ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ALZHEIMER. ΑΘΗΝΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ALZHEIMER ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΟΙΑΣ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ.
10. ΚΕΝΤΡΟ ALZHEIMER ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ «Ο ΝΕΣΤΩΡ» (2006). ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ALZHEIMER ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΑΘΗΝΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ALZHEIMER ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΟΙΑΣ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ.
11. ΜΟΥΓΙΑΣ Α. (2003). ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΟΙΑΣ. ΑΘΗΝΑ: MENDOR.
12. ΣΑΚΚΑ Π., ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ Ο., ΝΙΚΟΛΑΟΥ Κ. (2007). ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER. ΑΘΗΝΑ: ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ.
13. ΣΗΦΑΚΗ Μ. (1998). ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ. ΑΘΗΝΑ: ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΤΜΗΜΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.
14. ΤΖΟΝΙΧΑΚΗ Ι. (1997). ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ. ΑΘΗΝΑ: ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΤΜΗΜΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.
15. ΤΣΟΛΑΚΗ Μ. (2006). ΝΟΣΟΣ ALZHEIMER. ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ; ΑΘΗΝΑ: MENDOR.
16. ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ (2004). ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΠΑΣΧΕΙ ΑΠΟ ΑΝΟΙΑ. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ. ΑΘΗΝΑ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ (ΕΠΙΨΥ), ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ – ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ – ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ (ΕΚΚΕ), ΟΜΙΛΟΣ ΜΕΛΕΤΩΝ & ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΟΜΑΣ ΑΕ).