

«Άνοια»

Της Ζ. Σκαράκη, εκπαιδευτικού Ε.Κ. Λιβαδειάς, κλάδου ΠΕ8702, Νοσηλευτικής

Η άνοια αποτελεί μορφή εξασθένησης της γνωστικής λειτουργίας που συμβαδίζει με τα γηρατειά, με τον αριθμό πασχόντων να διπλασιάζεται κάθε 20 χρόνια. Επηρεάζοντας τη λειτουργικότητα και την κοινωνικότητα αποτελεί κύρια αιτία αναπηρίας και εξάρτησης, αποτελώντας προτεραιότητα για τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Grande, Qiu & Fratiglioni, 2020). Νευροεκφυλιστικά νοσήματα, κυρίως νόσος Alzheimer και αγγειακή άνοια (Cunningham, McGuinness, Herron, Passmore, 2015) ευθύνονται για διαταραχές σε διάθεση, προσοχή, προσανατολισμό, γλώσσα, μνήμη και δεξιότητες ανάλογα με τη διάγνωση και τη βαρύτητα (Arvanitakis et al., 2019).

Η προστασία της εγκεφαλικής λειτουργίας ξεκινά από τη **βασική εκπαίδευση**, καθώς γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες ενεργοποιούν τη μάθηση και τη μνήμη, ενώ η συνεχής εξάσκηση ενισχύει την προσπάθεια του εγκεφάλου να υποστηρίξει περιοχές που υπολειτουργούν (Grande et al., 2020). Η δημιουργία συνάψεων με την έννοια της **νευροπλαστικότητας**, υποστηρίζεται **μέσω δια βίου μάθησης** αποκτώντας γνώσεις και δεξιότητες κατά τη διάρκεια της ζωής (Grande et al., 2020, Livingston et al, 2020).

Η πρόληψη της εξασθένησης συμπεριλαμβάνει διατήρηση **αρτηριακής πίεσης και σωματικού βάρους** σε φυσιολογικά επίπεδα (Livingston et al, 2020), αντιμετώπιζοντας παχυσαρκία και υπέρταση στη μέση ηλικία, και απίσχναση σε συνδυασμό με υπόταση στην τρίτη ηλικία. Παράγοντες κοινοί για άνοια και καρδιαγγειακά νοσήματα, επικίνδυνος στην αγγειακή αιτιολογία της νόσου, αποτελούν επιπλέον **υπερχοληστεριναιμία, κάπνισμα και άγχος**. Η υπεργλυκαιμία στον **σακχαρώδη διαβήτη τύπου II**, συντελεί εξίσου σε αγγειακή άνοια και νόσο Alzheimer (Grande et al., 2020).

Η **αποφυγή βλαβερών διατροφικών συνηθειών** με υιοθέτηση **υγιεινής διατροφής, αερόβιας άσκησης** (Grande et al., 2020), **φυσική δραστηριότητα** όπως το περπάτημα (Arvanitakis et al., 2019) μακριά από ατμοσφαιρική ρύπανση, προστατεύει από γνωστικές βλάβες και κατάθλιψη (Livingston et al, 2020), σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντιυπερτασική σε συνδυασμό με μεσογειακή δίαιτα και περιόδους νηστείας συντελούν, μέσω ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, βιταμινών Β και D και αντιοξειδωτικών Α, C και E, καταναλώνοντας ψάρι, φρούτα και λαχανικά, καφεΐνη και αλκοόλ σε λογικές ποσότητες. **Άγχος** (Grande et al., 2020) και **κατάθλιψη** αντιμετωπίζονται με **απόδοση νοήματος στη ζωή** μέσω ψυχοκοινωνικής στήριξης, με επιφύλαξη σε αντίστοιχα σκευάσματα. Υπερβαίνοντας τη θεραπευτική δόση προκαλούν παραλήρημα και ανασφαλή συμπεριφορά σε ανοϊκούς με κίνδυνο ατυχημάτων (Livingston et al, 2020). **Μουσική και τέχνη, κοινωνικοποίηση**, ακόμη και οικογενειακές συγκεντρώσεις ή θεραπεία με κατοικίδιο αποτελούν μακροπρόθεσμες δράσεις (Arvanitakis et al., 2019).

Η **επικοινωνία** με ανοϊκούς αποτελεί πρόκληση για τα άτομα που ασχολούνται με τη φροντίδα τους, ανεξάρτητα αν πρόκειται για επαγγελματίες υγείας, λόγω παρεμβολών από **άσχετες πληροφορίες**, ενώ ο ανοϊκός δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή του, **να αντιληφθεί την έννοια των λέξεων** (Morris, Mansell, Williamson, Wray & McEvoy, 2020, **αποπροσανατολισμένος χωροχρονικά**. Απλές οδηγίες σε βήματα (Smith, 2011), σύντομες προτάσεις (Banovic et al., 2018), η χρήση συνωνύμων και εξωλεκτικών μεθόδων επικοινωνίας, διευκολύνουν τη σιωπή και το αίσθημα ανεπάρκειας, κούρασης, σύγχυσης και ανίας (Olthof-Nefkens et al., 2018).

Οι παρεμβάσεις για την πρόληψη και αντιμετώπιση της άνοιας αφορούν την αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου, με έμφαση στην εκπαίδευση και την αλλαγή του τρόπου ζωής. Η αλλαγή κοινωνικού προσανατολισμού για τη γήρανση δίνει έμφαση στα συμπτώματα από τις ικανότητες, με στόχο την ανεξαρτησία, τη συμμετοχή, τη φροντίδα και την αυτοεκπλήρωση, **πέρα από την επιμήκυνση του προσδόκιμου χρόνου ζωής** στα πλαίσια μίας κοινωνίας για όλες τις ηλικίες (United Nations, 2002).

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Arvanitakis, Z., Shah R., C, Bennett D., A. (2019). Diagnosis and Management of Dementia: Review. *JAMA*. 322(16):1589-1599.doi: 10.1001/jama.2019.4782

- Banovic, S., Zunic, L. & Sinanovic, O. (2018). Communication Difficulties as a Result of Dementia. *Materia Socio Medica*, 30(2), 221. <https://doi.org/10.5455/msm.2018.30.221-224>
- Cunningham, E.L, McGuinness, B., Herron, B., Passmore, A.P. (2015). Dementia. *Ulster Med J.*, 84(2):79-87. Ανακτήθηκε, από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488926/>
- Grande, G., Qiu, C., Fratiglioni, L. (2020). Prevention of dementia in an ageing world: Evidence and biological rationale. *Ageing Res Rev*, 64:101045. doi: 10.1016/j.arr.2020.101045
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., Brayne, C., Burns, A., Cohen-Mansfield, J., Cooper, C., Costafreda, S.,G., Dias, A., Fox, N., Gitlin, L.,N., Howard, R., Kales, H.,C., Kivimäki, M., Larson, E.,B., Ogunniyi, A., Orgeta, V., Ritchie, K., Rockwood, K., Sampson, E.,L., Samus, Q., Schneider, L.,S., Selbæk, G., Teri, L., Mukadam, N. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. (2020). *Lancet*, 396(10248):413-446. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6
- Morris, L., Mansell, W., Williamson, T., Wray, A., McEvoy, P. (2020). Communication Empowerment Framework: An integrative framework to support effective communication and interaction between carers and people living with dementia. *Dementia (London)*, 19(6):1739-1757. doi: 10.1177/1471301218805329
- Olthof-Nefkens, M., Kruse, H., Derksen, E., de Swart, B., Nijhuis-van der Sanden, M., & Kalf, J. (2018). Improving Communication between Persons with Mild Dementia and Their Caregivers: Qualitative Analysis of a Practice-Based Logopaedic Intervention. *Folia Phoniatria Et Logopaedica*, 70(3-4), 124-133. Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1159/000491081>
- Smith, E., Broughton, M., Baker, R., Pachana, N., Angwin, A., Humphreys, M., Mitchell, L., Byrne, G., Copland, D., Gallois, C., Hegmey, D. & Chenery, H. (2011). Memory and communication support in dementia: Research-based strategies for caregivers. *International Psychogeriatrics*, 23(2), 256-263. doi: 10.1017/S1041610210001845
- United Nations. (2002). Political Declaration and Madrid International Plan of Action on Ageing. In, *Second World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, 8-12 April*. New York: United Nations. Ανακτήθηκε, 18 Δεκεμβρίου, 2021 από: <https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-en.pdf>