

Άνοια

Πόροι και υποστήριξη που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε καλά

Πληροφορίες για την άνοια

Η ανακάλυψη ότι εσείς ή ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να έχει άνοια, μπορεί να είναι δυσβάσταχτη. Μπορεί να έχετε πολλές ερωτήσεις. Έχετε να μάθετε πολλά, αλλά υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια. Ο τοπικός γιατρός σας (GP) μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι μπορεί να ακολουθήσει και πώς να βρείτε τις πληροφορίες και την βοήθεια που μπορεί να χρειαστείτε εσείς, η οικογένεια ή οι φίλοι σας.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιγράφει πού να βρείτε τις υπηρεσίες και τις μορφές υποστήριξης που ενδέχεται να χρειαστείτε τώρα και στο μέλλον.

Καλέστε μια εθνική γραμμή βοήθειας



Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια παρέχει πληροφορίες και συμβουλές, συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση και θα σας συνδέσει με υπηρεσίες υποστήριξης και προγράμματα.

Δωρεάν κλήση 1800 100 500

24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Dementia Support Australia [Αυστραλιανός Οργανισμός Υποστήριξης Άνοιας]

Η Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς λόγω Άνοιας είναι μια εθνική συμβουλευτική υπηρεσία για οικογένειες και φροντιστές ατόμων με άνοια. Η υπηρεσία παρέχει εμπιστευτικές συμβουλές, αξιολόγηση, παρέμβαση, επιμόρφωση και εξειδικευμένη υποστήριξη.

Δωρεάν κλήση 1800 699 799

24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Βρείτε υπηρεσίες με την χρήση του τοπικού Ευρετηρίου για την Άνοια



Μπορείτε τώρα να βρείτε μια ποικιλία τοπικών υπηρεσιών στο ευρετήριο για την άνοια, όπως:

- Πληροφορίες και πόρους
- Ομάδες υποστήριξης
- Υπηρεσίες ανάπαυλας
- Υπηρεσίες Γνωστικών Προβλημάτων, Άνοιας και Προβλημάτων Μνήμης (CDAMS)
- Επαγγελματίες υγείας (όπως διαιτολόγους, φυσιολόγους άσκησης, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, συμβούλους)



Σκανάρετε τον κωδικό QR για να επισκεφθείτε το Ευρετήριο για την Άνοια

Επισκεφθείτε murrayphn.org.au/dementiapathways

Αυτό το ευρετήριο περιλαμβάνει υπηρεσίες που δεν συμπεριλαμβάνονται στις λίστες υπηρεσιών των οργανισμών My Aged Care [Φροντίδα Ηλικιωμένων] ή Dementia Australia [Άνοια Αυστραλίας].



Χρειάζεστε βοήθεια για να έχετε πρόσβαση στους συνδέσμους σ' αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο; Καλέστε το 1800 100 500 ή ρωτήστε τον τοπικό γιατρό σας (GP).

Αυτό το συνεργατικό έργο χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση για την υποστήριξη καλύτερης πρόσβασης σε φροντίδα για την άνοια στην κοινότητά μας. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο έχει αναπτυχθεί με την χρήση του περιεχομένου του Οδηγού για την Άνοια από τον οργανισμό Dementia Australia και κατόπιν διαβούλευσης με άτομα που ζουν με άνοια, με φροντιστές και επαγγελματίες υγείας.

phn
VICTORIAN-TASMANIAN
ALLIANCE

An Australian Government Initiative

Τι να περιμένετε

1. Επίσκεψη στον γιατρό σας

Ο τοπικός γιατρός σας (GP) θα σας κάνει ερωτήσεις για τις αλλαγές που ίσως έχετε παρατηρήσει εσείς ή άλλοι, τον τρόπο ζωής σας, την οικογενειακή κατάσταση σας και άλλο ιατρικό ιστορικό. Μπορεί επίσης να διεξάγει ιατρική αξιολόγηση και να σας ζητήσει να ολοκληρώσετε ορισμένες εξετάσεις που αξιολογούν την μνήμη και τη σκέψη σας.

Η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί σε πολλαπλά ραντεβού. Μετά την αξιολόγηση, μπορεί να σας παραπέμψει να δείτε έναν αριθμό άλλων επαγγελματιών υγείας για περισσότερες εξετάσεις.

Εάν μπορείτε, πάρτε άλλο ένα άτομο μαζί σας στα ραντεβού σας. Αυτό το άτομο μπορεί να σας υποστηρίξει και να σας βοηθήσει να θυμηθείτε σημαντικές πληροφορίες.

Προετοιμασία για την επίσκεψή σας

- Κλείστε ραντεβού μεγάλης διάρκειας
- Πάρτε μαζί σας την λίστα με τα φάρμακά σας
- Καταγράψτε τις αλλαγές που παρατηρήσατε (ότι ξεχνάτε πρόσφατα συμβάντα, σύγχυση, αλλαγές στην προσωπικότητά σας) και τυχόν ανησυχίες που έχετε εσείς, ή η οικογένεια ή οι φίλοι σας
- Ζητήστε από τον γιατρό να καταγράψει τα επόμενα βήματα.

Ερωτήσεις για τον γιατρό σας

- Υπάρχουν πληροφορίες που μπορώ να πάρω μαζί μου;

2. Εξετάσεις και παραπομπές σε ειδικούς γιατρούς όπως απαιτείται

Εάν ο τοπικός γιατρός σας (GP) νομίζει ότι μπορεί να έχετε άνοια, μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό, όπως σε νευρολόγο ή γηρύατρο ή την Υπηρεσία Γνωστικών Προβλημάτων, Άνοιας και Προβλημάτων Μνήμης (CDAMS).

Οι ειδικοί γιατροί θα ελέγξουν για άλλα πιθανά αίτια των αλλαγών που έχετε παρατηρήσει και ενδέχεται να σας παραπέμψουν για περισσότερες εξετάσεις, όπως:

- Αίματος, ούρων
- Τομογραφίες για έλεγχο του εγκεφάλου σας
- Γνωστικές και νευροψυχολογικές εξετάσεις για μια πιο ενδελεχή εξέταση της μνήμης, της προσοχής, της σκέψης σας και της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Μια αξιολόγηση από ψυχίατρο για διαπίστωση άλλων παθήσεων και διαχείριση των συμπτωμάτων που μπορεί να εκδηλωθούν παράλληλα με την άνοια.

Μπορεί να χρειαστείτε πολλαπλά ραντεβού με τους ειδικούς γιατρούς σας πριν να λάβετε μια διάγνωση.

Ερωτήσεις για τον γιατρό σας

- Χρειάζεται να κάνω νηστεία πριν από οποιοδήποτε απ' αυτές τις εξετάσεις;
- Πόσο θα κοστίσουν οι ειδικοί γιατροί;
- Μπορώ να έχω πρόσβαση σε οικονομική βοήθεια για τους ειδικούς γιατρούς;
- Ποιοι άλλοι ειδικοί γιατροί θα συμμετάσχουν;
- Υπάρχουν πληροφορίες που μπορώ να πάρω μαζί μου στο σπίτι;

Η πορεία της άνοιας



3. Αρχικές επιλογές διαχείρισης

Εάν σας έχουν ενημερώσει ότι έχετε άνοια, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε, τα οποία ενδέχεται να συμβάλουν στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου:

- Να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή
- Να είστε σωματικά δραστήριοι
- Να είστε κοινωνικά συνδεδεμένοι
- Να σταματήσετε το κάπνισμα
- Να περιορίσετε ή να αποφεύγετε το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά

Ορισμένα φάρμακα μπορεί να μειώσουν μερικά συμπτώματα και να επιβραδύνουν την εξέλιξη της άνοιας. Πόσο καλά λειτουργούν εξαρτάται από τον δικό σας τύπο άνοιας.

Υπάρχουν επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε υγιεινές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας (για παράδειγμα, διαιτολόγοι και φυσιολόγοι άσκησης) και να υποστηρίξουν την ανεξαρτησία σας (για παράδειγμα, εργοθεραπευτές και φυσικοθεραπευτές). Άλλοι μπορούν να σας βοηθήσουν με την διάθεση και την ψυχική υγεία σας (σύμβουλοι, ψυχολόγοι).

Τοπικές ομάδες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν εσάς, τους φίλους και την οικογένειά σας να συνδεθείτε με άλλους και να μάθετε πώς να ζήσετε με την άνοια. Για περισσότερες πληροφορίες, ρωτήστε τον τοπικό γιατρό σας (GP), ή επισκεφθείτε το murrayphn.org.au/dementia-pathways.

Ερωτήσεις για τον γιατρό σας



- Τι τύπο άνοιας έχω;
- Μπορώ ακόμα να οδηγώ; Μπορώ ακόμα να εργάζομαι;
- Πώς μπορεί να με επηρεάσει η άνοια με την πάροδο του χρόνου;
- Υπάρχουν φάρμακα που μπορούν να με βοηθήσουν;
- Ποιος μπορεί να με βοηθήσει να κάνω αλλαγές στον τρόπο που ζω;
- Υπάρχουν άλλες θεραπείες που θα μπορούσα να δοκιμάσω;
- Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες; Υπάρχουν πληροφορίες που μπορώ να πάρω μαζί μου στο σπίτι;

4. Συνεχής διαχείριση και δίκτυα υποστήριξης

Οι τακτικές γενικές εξετάσεις με τον τοπικό γιατρό σας (GP) θα βοηθήσουν να διασφαλιστεί ότι υπάρχει φροντίδα για την γενική υγεία σας.

Μπορείτε, επίσης, να μιλήσετε στον γιατρό σας εάν εσείς ή ο φροντιστής σας έχετε τυχόν ερωτήσεις για τη άνοιά σας ή χρειάζεστε υποστήριξη, ειδικά εάν εσείς ή ο φροντιστής σας έχετε παρατηρήσει τυχόν αλλαγές.

Ο γιατρός σας μπορεί να βοηθήσει εσάς και τον φροντιστή σας να βρείτε την σωστή υποστήριξη. Αυτό συμπεριλαμβάνει πρόσβαση σε κοινωνικές μορφές υποστήριξης, βοήθεια στο σπίτι, άλλους επαγγελματίες υγείας (όπως συμβούλους, εργοθεραπευτές, φυσικοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, διαιτολόγους) και υπηρεσίες ανάπαυλας.

Αυτοί μπορούν να σας βοηθήσουν επίσης με τον Εκ των Προτέρων Προγραμματισμό Φροντίδας, κάτι που συνιστάται για όλους.

Είναι επίσης σημαντικό για τον φροντιστή σας να κάνει τακτικές γενικές εξετάσεις με τον γιατρό του (τουλάχιστον ετησίως), ώστε να υπάρχει φροντίδα και για την δική του υγεία και ευεξία.

Ερωτήσεις για τον γιατρό σας



- Πόσο συχνά πρέπει να έχω τακτικούς γενικές εξετάσεις/ανασκοπήσεις και ποιον πρέπει να δω; Χρειάζεται να φέρω έναν φροντιστή ή άτομο υποστήριξης στις γενικές εξετάσεις;
- Τι μπορώ να κάνω για να προγραμματίσω το μέλλον μου;
- Τι τύπους μορφών υποστήριξης ή υπηρεσιών μπορούμε να έχουμε ο φροντιστής μου και εγώ και τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε πρόσβαση σ' αυτές;

Συμβουλές

1. Εάν μπορείτε, πάρτε άλλο ένα άτομο μαζί σας στα ραντεβού σας. Μπορεί να είναι ένα μέλος της οικογένειας, ένας φροντιστής ή ένας φίλος.
2. Εάν χρειάζεστε διερμηνέα ή πρόσβαση στην Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης, ενημερώστε τον υπεύθυνο υποδοχής όταν κλείσετε ραντεβού με τον γιατρό σας.
3. Εάν μπορείτε, καταγράψτε ή ζητήστε από τον γιατρό να καταγράψει τι χρειάζεται να κάνετε μετά.
4. Ζητήστε από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή τον γιατρό να μιλήσει απευθείας με εσάς και όχι με το άτομο με το οποίο πήγατε στο ραντεβού.
5. Ζητήστε από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή τον γιατρό σας να σας κλείσει ένα ραντεβού μεγάλης διάρκειας, αν χρειάζεται να συζητήσετε πολλά πράγματα.
6. Κατεβάστε την [λίστα ελέγχου του Dementia Australia](#). Η Ενότητα 10 του Οδηγού για την Άνοια θα σας βοηθήσει στο κάθε στάδιο της πορείας.

Πόροι και υποστήριξη που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε καλά

Υπηρεσίες υποστήριξης



Υπάρχουν μορφές υποστήριξης και υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν: βοήθεια στο σπίτι, κοινωνικές και καθημερινές δραστηριότητες, προσωπική φροντίδα, φροντίδα ανάπαυλας, παραϊατρικές υπηρεσίες (όπως διαιτολόγους, φυσιολόγους άσκησης, εργοθεραπευτές), μεταφορές και μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων.

Για να βοηθηθείτε στην αναζήτηση των υπηρεσιών που χρειάζεστε, δείτε παρακάτω:

- **Εάν είστε κάτω των 65 ετών**, επικοινωνήστε με το Εθνικό Πρόγραμμα Ασφάλισης Ατόμων με Αναπηρία (NDIS)



Επισκεφθείτε ndis.gov.au ή καλέστε το:

1800 800 110

Δευτέρα - Παρασκευή 8πμ - 8μμ

- **Εάν είστε πάνω των 65 ετών**, επικοινωνήστε με τον οργανισμό My Aged Care.

Επισκεφθείτε myagedcare.gov.au ή καλέστε το:

1800 200 422

Δευτέρα - Παρασκευή 8πμ - 8μμ
Σάββατο 10πμ - 2μμ

Υποστήριξη για φροντιστές

Εάν υποστηρίζετε κάποιον με άνοια, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες, να λάβετε υποστήριξη και να έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες στην περιοχή σας και στο διαδίκτυο στην **Carer Gateway [Πύλη Φροντιστών]**.

Επισκεφθείτε carergateway.gov.au ή καλέστε το:

1800 422 737



Ο **Οδηγός για την Άνοια** είναι διαθέσιμος σε έντυπη ή ηχητική μορφή. Κάθε ενότητα σχετίζεται με ένα στάδιο της πορείας σας στην άνοια. Επισκεφθείτε dementia.org.au



Σκανάρετε για να επισκεφθείτε τον Οδηγό για την Άνοια

Πληροφορίες σε άλλες γλώσσες



Ο οργανισμός **Dementia Australia** παρέχει ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών, επιμόρφωσης και υποστήριξης, που συμπεριλαμβάνουν πληροφορίες μεταφρασμένες σε 38 γλώσσες. Επισκεφθείτε dementia.org.au/languages

Ο οργανισμός **Dementia Support Australia [Αυστραλιανός Οργανισμός Υποστήριξης Άνοιας]** έχει ποικιλία μεταφρασμένων πληροφοριών στο διαδίκτυο. Επισκεφθείτε dementia.com.au/resource-hub

Ο οργανισμός **Moving Pictures** έχει μεταφρασμένες πληροφορίες και σύντομα βίντεο διαθέσιμα σε διάφορες γλώσσες. Επισκεφθείτε movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie ή movingpictures.org.au/films

Υπηρεσίες διερμηνείας και ατόμων με προβλήματα ακοής

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, παρακαλείστε να καλέσετε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο **131 450**.



Εάν είστε κωφός ή έχετε πρόβλημα ακοής ή ομιλίας, παρακαλείστε να καλέσετε την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης στο **133 677**.



Χρειάζεστε βοήθεια για να έχετε πρόσβαση στους συνδέσμους σ' αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο; Καλέστε το 1800 100 500 ή ρωτήστε τον τοπικό γιατρό σας (GP).

Θα συνεχίσουμε την ανασκόπηση και την ενημέρωση των πληροφοριών όπως απαιτείται. Εάν θα θέλατε να δώσετε τα σχόλιά σας, παρακαλείστε να στείλετε email στην διεύθυνση info@healthpathwaysmelbourne.org.au

Δεκέμβριος 2022

phn
VICTORIAN-TASMANIAN
ALLIANCE

An Australian Government Initiative