27 Δεκεμβρίου 2015

14 συν 1 δώρα γιορτών για τον παππού και τη γιαγιά



Τι δώρο θα κάνετε φέτος τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονία στους παππούδες και τις γιαγιάδες της οικογένειας; Παντόφλες; Πιτζάμες; Κασκόλ; Ξεφύγετε από τις εύκολες και προβλέψιμες λύσεις και επιλέξτε «φιλικά προς τον εγκέφαλο» δώρα που θα τους κινητοποιήσουν, θα κάνουν την καθημερινότητά τους ευκολότερη και θα τους θωρακίσουν ενάντια στη νόσο Αλτσχάιμερ.

Η ετήσια έκθεση της Παγκόσμιας Εταιρίας Νόσου Αλτσχάιμερ για το 2014, η οποία επιβεβαιώνει ότι η άνοια μπορεί σε ένα βαθμό να προληφθεί, μας δίνει τις βασικές κατευθύνσεις που θα μας καθοδηγήσουν στην επιλογή των δώρων μας για τα μεγαλύτερα σε ηλικία μέλη της οικογένειας: σωματική και διανοητική άσκηση, γερή καρδιά, υγιεινή διατροφή και κοινωνική ζωή είναι τα μυστικά για να κρατήσουμε το μυαλό μας σε φόρμα σε κάθε ηλικία.

1. Παζλ. Τα παζλ αποτελούν μια εξαιρετική διανοητική άσκηση! Επιλέξτε παζλ με μεγάλα κομμάτια ώστε να είναι ευδιάκριτες οι λεπτομέρειες και να πιάνονται εύκολα. Αν και στα καταστήματα παιχνιδιών πωλούνται πολλά παζλ που πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε και παζλ ειδικά φτιαγμένα για ηλικιωμένους, ενώ υπάρχουν και ιστοσελίδες που σας δίνουν τη δυνατότητα να φτιάξετε το δικό σας εξατομικευμένο παζλ, χρησιμοποιώντας, για παράδειγμα, μία οικογενειακή φωτογραφία.



2. Επιτραπέζια παιχνίδια. Τα επιτραπέζια παιχνίδια είναι μία καλή αφορμή για να διασκεδάσει όλη η οικογένεια μαζί και ταυτόχρονα, ένας έξυπνος τρόπος για να ασκηθούν νοητικά τα ηλικιωμένα μέλη της. Scrabble, Bingo, Monopoly και παιχνίδια μνήμης με κάρτες είναι μερικές μόνο από τις αμέτρητες επιλογές. Η χαρά που θα νιώσουν τα αγαπημένα σας πρόσωπα θα είναι διπλή αν καθιερώσετε μία εβδομαδιαία συνάντηση για παιχνίδι!

3. Βιβλία με παιχνίδια και γρίφους. Ενθαρρύνετε τον παππού και τη γιαγιά να γεμίσουν τον ελεύθερο χρόνο τους δημιουργικά επιλέγοντας φέτος τα Χριστούγεννα βιβλία με παιχνίδια που λύνονται με μολύβι και χαρτί, όπως σταυρόλεξα, sudoku, εικόνες για χρωμάτισμα και γρίφους. Αποτελούν μία πολύ καλή επιλογή για όσους θέλουν να ασκήσουν τη μνήμη και την προσοχή τους και ταυτόχρονα, χαρίζουν πολλές ώρες διασκέδασης. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι αποτελούν αγαπημένη συνήθεια εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.



NEW YORK – JUNE 09:A Sudoku puzzle is seen June 9, 2006 in Times Square in New York. A game company set up a large board featuring the popular numbers game, challenging passers-by to complete the puzzle in eight minutes or less. (Photo by Chris Hondros/Getty Images)

4. Συνδρομή στο γυμναστήριο της γειτονιάς. Οι έρευνες των τελευταίων ετών επιβεβαιώνουν ότι η άσκηση είναι εξαιρετικά σημαντική για τη διατήρηση τόσο της σωματικής, όσο και της διανοητικής ευεξίας των ηλικιωμένων: εμποδίζει την απώλεια οστικής και μυϊκής μάζας, βελτιώνει την ευστάθεια και την ισορροπία, τονώνει την αναπνευστική και καρδιακή λειτουργία και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης νόσου Αλτσχάιμερ. Γι’ αυτό και πολλά γυμναστήρια έχουν δημιουργήσει προγράμματα ειδικά για ηλικιωμένους. Μια συνδρομή στο γυμναστήριο της γειτονιάς θα ήταν ένα πολύτιμο δώρο υγείας.

5. Έξοδος με την οικογένεια. Σε μία εποχή που για τους περισσότερους ο ελεύθερος χρόνος είναι περιορισμένος, ένα από τα καλύτερα δώρα που θα μπορούσατε να κάνετε στα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας είναι να τους αφιερώσετε λίγο από το χρόνο σας. Κανονίστε μία έξοδο για φαγητό, προγραμματίστε μία επίσκεψη σε ένα μουσείο, κλείστε εισιτήρια για το θέατρο ή τον κινηματογράφο. Μ’ αυτό τον τρόπο θα έχετε την ευκαιρία να μοιραστείτε μία όμορφη εμπειρία και να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Εξ’ άλλου, οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που έχουν κοινωνική ζωή,

κινδυνεύουν λιγότερο να εμφανίσουν νόσο Αλτσχάιμερ.



ROCKVILLE, MARYLAND – OCTOBER 22: Maggie Gonzalez, 25, takes care of her grandparents, John L. and Susan duFief, both 85, at least 12 hours per week and sometimes more. Gonzalez walks down the hallway of her grandparents apartment building. (Photo by Sarah L. Voisin/The Washington Post via Getty Images)

6. Λογοτεχνικά βιβλία. Το διάβασμα δεν προσφέρει μόνο ευχαρίστηση, αλλά ταυτόχρονα ωφελεί σημαντικά την υγεία του αναγνώστη: ενεργοποιεί ολόκληρο τον εγκέφαλο, μειώνει τα επίπεδα άγχους και προστατεύει από την άνοια. Κατά την επίσκεψή σας στο βιβλιοπωλείο, μην περιορίσετε την επίσκεψή σας στο τμήμα με τα βιβλία για ενήλικες. Μπορείτε να βρείτε εξαιρετικά καλογραμμένα εφηβικά, αλλά και παιδικά βιβλία με όμορφη εικονογράφηση που θα διαβάζονταν με ευχαρίστηση και από έναν ενήλικα. Επιλέξτε βιβλία γραμμένα με μεγάλη γραμματοσειρά. Αν οι διαταραχές όρασης κάνουν το διάβασμα απαγορευτικό, επενδύστε στην αγορά μίας συσκευής που θα επιτρέπει στο αγαπημένο σας πρόσωπο να απολαμβάνει ακουστικά βιβλία.



7. Σημειωματάριο. Δώστε στους παππούδες και τις γιαγιάδες την ευκαιρία να καταγράψουν τις εμπειρίες τους χαρίζοντάς τους ένα μεγάλο σημειωματάριο. Το σημειωματάριο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί είτε για την καταγραφή των γεγονότων της ημέρας, είτε για τη δημιουργία του «βιβλίου της ζωής» του ηλικιωμένου, ενός είδους αυτοβιογραφίας δηλαδή που θα μπορούσε επιπλέον να εμπλουτιστεί με φωτογραφίες. Η επισκόπηση των γεγονότων της ζωής ασκεί τη λειτουργία της μνήμης και επιπλέον, ενισχύει την αίσθηση της ταυτότητας και της συνέχειας της προσωπικής ιστορίας των ηλικιωμένων.



This June 6, 2015 photo, shows Dr. Lonnie Thompson's notebook with notes and drawing about plants found near a lake on the Quelccaya Ice Cap in Peru . Thompson, a paleoclimatologist from Ohio State University, lead a week-long expedition to study the Quelccaya Ice Cap, the world's largest tropical glacier. (AP Photo/Ricardo Lopez)

8. Ηλεκτρονική κορνίζα. Αν είστε διατεθιμένοι να ξοδέψετε ένα λίγο μεγαλύτερο χρηματικό ποσό, αγοράστε μία ηλεκτρονική κορνίζα, γεμίστε τη με οικογενειακές φωτογραφίες και χαρίστε τη φέτος τα Χριστούγεννα στον παππού και τη γιαγιά. Μία ακόμα καλή ιδέα θα ήταν να σκανάρετε παλιές φωτογραφίες τους (π.χ. φωτογραφίες από το γάμο τους, από διακοπές κλπ) και να προσθέσετε και αυτές στην κορνίζα.

9. Είδη χόμπι. Αν το αγαπημένο σας πρόσωπο είχε στο παρελθόν κάποιο χόμπι και τελευταία το έχει εγκαταλείψει, ενθαρρύνετέ το να το ξαναρχίσει χαρίζοντάς του κάποιο δώρο που θα αναζωπυρώσει το ενδιαφέρον του: εργαλεία κηπουρικής για τον παππού που πάντα του άρεσε να φροντίζει τα φυτά στο μπαλκόνι, ένα κουτί κηρομπογιές για τη γιαγιά που αγαπά τη ζωγραφική, ένα καινούριο σετ εργαλεία για τον μάστορα της οικογένειας.

10. Ημερολόγιο τοίχου. Βοηθήστε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας να αποφορτίσουν τη μνήμη τους και ταυτόχρονα, να είναι συνεπείς στις υποχρεώσεις τους χαρίζοντάς τους ένα ημερολόγιο τοίχου. Επιλέξτε ένα ημερολόγιο που να

έχει αρκετό χώρο για σημειώσεις (ραντεβού, προγραμματισμένες επισκέψεις, φάρμακα). Ενθαρρύνετε το αγαπημένο σας πρόσωπο να τοποθετήσει το ημερολόγιο σε ένα σημείο του σπιτιού που επισκέπτεται συχνά, όπως η κουζίνα. Μία καλή ιδέα για να δώσετε στο δώρο σας έναν πιο προσωπικό τόνο θα ήταν να σημειώσετε εκ των προτέρων κάποιες σημαντικές ημερομηνίες, όπως π.χ. τα γενέθλια των εγγονιών.

11. Ατζέντα. Η χρήση της είναι αντίστοιχη με αυτή του ημερολογίου: αποτελεί έναν «εξωτερικό σκληρό δίσκο» που βοηθά τον ιδιοκτήτη του να οργανώνει τη μέρα του και να μην ξεχνά σημαντικές πληροφορίες. Καθώς είναι δύσκολο στην περίπτωση των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας να εισάγουμε νέες συνήθειες, προτιμήστε τη έναντι του ημερολογίου τοίχου μόνο εφόσον ο άνθρωπος για τον οποίο προορίζεται συνήθιζε και στο παρελθόν να χρησιμοποιεί ατζέντα.



12. Λευκός μαγνητικός πίνακας. Ένα πολύ χρήσιμο δώρο σε περίπτωση που ο στόχος σας είναι να βοηθήσετε ένα από τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας να οργανώσει την καθημερινότητά του είναι ο λευκός μαγνητικός πίνακας. Η χρήση του είναι διπλή: ο ιδιοκτήτης του μπορεί όχι μόνο να σημειώσει πράγματα που δεν θέλει να ξεχάσει, αλλά επιπλέον να στερεώσει με μαγνήτες διάφορα έντυπα, όπως

για παράδειγμα λογαριασμούς που πρέπει να πληρωθούν, τη λίστα για τα ψώνια του σουπερμάρκετ ή ζωγραφιές των εγγονιών.



13. Ηλεκτρονικό ρολόι με ημερομηνία. Μία συχνή παρατήρηση που γίνεται από τους ίδιους τους ανθρώπους που έχουν συνταξιοδοτηθεί είναι ότι δεν είναι το ίδιο προσανατολισμένοι στο χρόνο όπως παλιά. Βοηθήστε τον παππού ή τη γιαγιά χαρίζοντάς τους ένα επιτραπέζιο ηλεκτρονικό ρολόι με μεγάλη φωτιζόμενη οθόνη και μεγάλα ευδιάκριτα στοιχεία. Στο διαδίκτυο και τα καταστήματα θα βρείτε εξελιγμένα μοντέλα με ακόμα περισσότερες λειτουργίες, όπως π.χ. ένδειξη για την ημέρα της εβδομάδας, την ώρα και τη θερμοκρασία.

14. Παιδικά παιχνίδια. Σας ακούγεται παράξενο; Κι όμως, υπάρχουν πολλοί ενήλικες που θα χαιρόντουσαν πολύ με την απόκτηση ενός παιδικού παιχνιδιού! Πολλοί από τους σημερινούς ηλικιωμένους έζησαν σε δύσκολες και εξαιρετικά πιεσμένες οικονομικά εποχές ως παιδιά και δεν κατάφεραν να αποκτήσουν παιχνίδια που ήθελαν. Αν υπάρχει κάποιο παιχνίδι που ξέρετε ότι ο παππούς ή η γιαγιά στερήθηκαν ως παιδιά, μη διστάσετε να τους το κάνετε δώρο, ακόμα και τώρα. Είναι βέβαιο ότι το παιδί που ζει μέσα τους θα σας ευγνωμονεί!

15. Ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης. Αν θέλετε βοηθήσετε τους αγαπημένους σας να παραμείνουν διανοητικά δραστήριοι, φέτος τα Χριστούγεννα χαρίστε τους μία συνδρομή στην **Υπηρεσία Αποστολής Ασκήσεων Νοητικής Ενδυνάμωσης μέσω email** του www.trainyourbrain.gr. Η Υπηρεσία απευθύνεται σε νοητικά υγιείς ανθρώπους άνω των 60 ετών και άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή, νόσο Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας που βρίσκονται στα αρχικά και μεσαία στάδια.

Όλγα Λυμπεροπούλου
Νευροψυχολόγος με ειδίκευση στην Τρίτη Ηλικία και τις Άνοιες, www.trainyourbrain.gr
Πηγή: huffingtonpost.gr