



# TEAM *of* ART

## Πώς να προσαρμόσετε φωτογραφίες για άτομα με γνωστικές αναπηρίες

### Σκοπός

Στόχος αυτού του φύλλου εργασίας είναι να παρουσιάσει πώς να προσαρμόσετε αναπηρίες να μπορούν να συμμετέχουν και να κατανοούν καλύτερα την τέχνη.

Σε αυτό το φύλλο εργασίας θα:

- ✓ Μάθετε περισσότερα για τις γνωστικές διαταραχές,
- ✓ Μάθετε περισσότερα για το πώς να δημιουργήσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας στα άτομα με άνοια
- ✓ Μάθετε πώς να προσαρμόζετε μια καλλιτεχνική δραστηριότητα σε άτομα με άνοια.

### Τι θα χρειαστείτε:

**Φωτογραφικά στοιχεία:** επιλογή φωτογραφιών (οικογένεια, κατοικίδια, φύση...), φωτογραφικό χαρτί..

**Γραφική ύλη:** ψαλίδι, πλαστικοποιητής, μαρκαδόρος, χαρτοδιατρητή, καραμπίνερ, ταινία διπλής όψης, σημειωματάριο επικοινωνίαςXL.





**Υπολογιστής:** φωτοτυπικό μηχάνημα, υπολογιστής με διάφορα λογισμικά (για την επεξεργασία κειμένου με σύμβολα ή εικόνες (π.χ. SymWriter), για την επεξεργασία φωτογραφιών (π.χ. lighthroom - photoshop) και για τη δημιουργία ιστοσελίδων (π.χ. Wix, WordPress)), εκτυπωτής, φωτογραφική μηχανή.

## Προκλήσεις και ζητήματα

Σύμφωνα με το νόμο της 11ης Φεβρουαρίου 2005 για την ισότητα των δικαιωμάτων και των ευκαιριών, τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία, η αναπηρία ορίζεται ως εξής: "Συνιστά αναπηρία, κατά την έννοια του νόμου, κάθε περιορισμός της δραστηριότητας ή περιορισμός της συμμετοχής στην κοινωνία που υφίσταται σε ένα περιβάλλον ένα άτομο λόγω ουσιαστικής, διαρκούς ή μόνιμης αλλοίωσης μιας ή περισσότερων σωματικών, αισθητηριακών, νοητικών, γνωστικών ή ψυχικών λειτουργιών, πολλαπλής αναπηρίας ή αναπηρικής διαταραχής της υγείας".

Ακολουθούν ορισμένα βασικά στοιχεία σχετικά με την αναπηρία στην Ευρωπαϊκή Ένωση:

- 87 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν κάποια μορφή αναπηρίας.

- 1/3 του πληθυσμού ή 179 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από τουλάχιστον μία εγκεφαλική διαταραχή.

- Περισσότεροι από 4,9 εκατομμύρια άνθρωποι επηρεάζονται από την πιο κοινή μορφή άνοιας, τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Περισσότεροι από 4,9 εκατομμύρια άνθρωποι επηρεάζονται από την πιο κοινή μορφή άνοιας, τη νόσο Αλτσχάιμερ.



“Σε αυτή την ενότητα θα επικεντρωθούμε στη γνωστική αναπηρία. Αυτός ο τύπος αναπηρίας είναι, στις περισσότερες περιπτώσεις, μια "αόρατη" αναπηρία .

"Οι γνωστικές διαταραχές ορίζονται ως ένα σύνολο συμπτωμάτων που περιλαμβάνουν προβλήματα μνήμης, προβλήματα αντίληψης, επιβραδυνόμενη σκέψη και επίλυση προβλημάτων".

Υπάρχουν περισσότερες από 250 γνωστικές διαταραχές, ιδού οι κυριότερες:

- *Αμνησία η οποία χαρακτηρίζεται από μερική ή ολική απώλεια μνήμης. Μπορεί να είναι ακριβής και οριστική, επιλεκτική ή καθολική*

- *Ντελίριο το οποίο χαρακτηρίζεται από μια περισσότερο ή λιγότερο διάχυτη διαταραχή της λειτουργίας του νου. Μπορεί να είναι συνέπεια της στέρησης αλκοόλ ή της κατανάλωσης ψυχοτρόπων ουσιών.*

-*Άνοια, η οποία χαρακτηρίζεται από μείωση των νοητικών ικανοτήτων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν απώλεια μνήμης, δυσκολία στην εκτέλεση δραστηριοτήτων, διαταραχές της προσωπικότητας, δυσκολία προσανατολισμού, προβλήματα στη χρήση της γλώσσας. Πολλές άνοιες είναι προοδευτικές, δηλαδή τα συμπτώματα εμφανίζονται αργά και προοδευτικά επιδεινώνονται.*

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο κοινή μορφή άνοιας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, υπάρχουν περισσότερα από 50 εκατομμύρια άτομα με άνοια στον κόσμο, ενώ κάθε χρόνο εμφανίζονται 10 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις. Η άνοια είναι μία από τις κύριες αιτίες εξάρτησης και αναπηρίας στους ηλικιωμένους.

Η άνοια είναι το αποτέλεσμα ενός συνδυασμού ασθενειών και τραυματισμών που βλάπτουν τα εγκεφαλικά κύτταρα. Τα κατεστραμμένα κύτταρα εμποδίζουν τον εγκέφαλο να επικοινωνεί σωστά μεταξύ τους. Στην περίπτωση των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ, είναι ο ιππόκαμπος (κέντρο μάθησης και μνήμης) του εγκεφάλου που έχει υποστεί βλάβη.



Σήμερα, δεν υπάρχει θεραπεία που να μπορεί να θεραπεύσει την άνοια ή να επιβραδύνει την εξέλιξή της. Ωστόσο, είναι δυνατόν να μειωθούν τα συμπτώματα και να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια.

Τα προβλήματα που σχετίζονται με την άνοια μπορούν να εκδηλωθούν με διάφορους τρόπους. Μπορούμε να διακρίνουμε:

- Οικογενειακός αποκλεισμός: Η ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά και η καθυστερημένη διάγνωση μπορεί να προκαλέσουν παρεξηγήσεις στον οικογενειακό κύκλο.
- Ο κοινωνικός αποκλεισμός χωρίζεται σε τρία σημεία: επαγγελματικός αποκλεισμός, φόβος της νόσου από την κοινωνία και η άνοια συνδέεται με ένα άχρηστο άνθρωπο.

## Εφαρμογή

Έχοντας δει μια σύντομη επισκόπηση των διαφόρων γνωστικών διαταραχών, μπορούμε τώρα να συζητήσουμε μερικές από τις προσεγγίσεις που μπορούν να βοηθήσουν/ενισχύσουν την εφαρμογή δραστηριοτήτων τέχνης για άτομα με άνοια.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τις ανάγκες των ατόμων με άνοια. Μπορούμε να διακρίνουμε διαφορετικούς τύπους αναγκών, όπως την ανάγκη για σαφήνεια και πληροφόρηση σχετικά με την ασθένεια, την άνεση, την ασφάλεια, την αποδοχή, την υποστήριξη, την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική επαφή, την ευχαρίστηση και τέλος, την ανάγκη για συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες.

**Θεραπευτική προσέγγιση μέσω της τέχνης:** Η προσέγγιση αυτή μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου με άνοια. Η θεραπεία μέσω της τέχνης βασίζεται στη χρήση διαφόρων καλλιτεχνικών μέσων, όπως το σχέδιο, τη ζωγραφική, τη γλυπτική και τη φωτογραφία. Χρησιμοποιείται συχνά



σε άτομα που είναι εξασθενημένα από σωματικές ή/και ψυχικές διαταραχές. Δεν είναι απαραίτητο να έχετε καλλιτεχνικές γνώσεις για να παρακολουθήσετε μια συνεδρία μέσω της τέχνης. Ο μοναδικός σκοπός αυτής της προσέγγισης είναι να επιτρέψει στο άτομο με αναπηρία να εκφραστεί ελεύθερα. Το τελικό έργο μπορεί να αντανακλά ένα όνειρο, ένα συναίσθημα, μια σκέψη, μια ανάμνηση. Επιπλέον, όλα τα στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν να μάθουμε περισσότερα για την προσωπικότητα του ατόμου με αναπηρία. Η καλλιτεχνική θεραπεία βελτιώνει τη συναισθηματική και συμπεριφορική ευεξία, μειώνει το άγχος και το στρες και προάγει τα θετικά συναισθήματα.

**Μέθοδος Μοντεσσοριανή:** Μοντεσσόρι, η οποία αναπτύχθηκε από τη Δρ Μαρία Μοντεσσόρι, αποσκοπεί, αρχικά, στην προώθηση και ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης των παιδιών. Στις αρχές του 20ού αιώνα προσαρμόστηκε από τον νευροψυχολόγο καθηγητή Cameron Camp, σε άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer. Αποσκοπεί στο να επικεντρωθεί στη χρήση των διατηρούμενων ικανοτήτων του εξαρτημένου ατόμου και στοχεύει στην επιβράδυνση της απώλειας της αυτονομίας. Επιτρέπει στον ασθενή να βρει μια θέση σε μια κοινότητα.

**Η περιβαλλοντική - προσθετική προσέγγιση:** Είναι σημαντικό να αναπτυχθεί ο χώρος δραστηριότητας των ατόμων που πάσχουν από άνοια. Γεννήθηκε τη δεκαετία του 1970 στις Ηνωμένες Πολιτείες. "Στόχος της είναι να αντισταθμίσει τις γνωστικές απώλειες που υπάρχουν στο άτομο με άνοια μέσω του περιβάλλοντος". Η βελτίωση του χώρου εργασίας για να υπάρχουν σημεία αναφοράς προάγει την ανάπτυξη της δημιουργικότητας.

## Παραδείγματα και πηγές έμπνευσης

Παρακάτω θα βρείτε παραδείγματα καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων προσαρμοσμένων στα άτομα με άνοια:

## Δραστηριότητα 1: "Φωτογραφική μνήμη"

Δημιουργία ενός εργαστηρίου "φωτογραφικής μνήμης" για την ενεργοποίηση αναμνήσεων σε άτομα με Αλτσχάιμερ.

Βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν

1. Κόψτε φωτογραφίες αγαπημένων προσώπων, ζώων, τόπων
2. Φτιάξτε φωτοτυπίες των επιλεγμένων φωτογραφιών
3. Αναγνωρίστε τις φωτογραφίες ευανάγνωστα, χρησιμοποιώντας απλό λεξιλόγιο
4. Βάλτε σε φύλλο πλαστικού κάθε φωτογραφία (ώστε να μην καταστραφούν κατά το χειρισμό τους)
5. Συνδέστε όλες τις φωτογραφίες με έναν караμπίνερ.



## Δραστηριότητα 2: Σύστημα επικοινωνίας με ανταλλαγή εικόνων - PECS



Δημιουργείστε εργαστήριο με βάση τη μέθοδο PECS (Σύστημα Επικοινωνίας Ανταλλαγής Εικόνων). Η μέθοδος αυτή συνίσταται στην επικοινωνία μέσω της ανταλλαγής εικόνων. Επιτρέπει στα άτομα με γνωστικές διαταραχές - καθώς και σε οποιονδήποτε έχει προβλήματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης - να επικοινωνούν. Επιπλέον, η μέθοδος PECS βοηθά στην ανάπτυξη της γλώσσας, διεγείρει τη μάθηση, προωθεί την αυτονομία και συμβάλλει στη μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς. π.χ.: το εξαρτώμενο άτομο πρέπει να έχει στη διάθεσή του μια σαφή και απλή συλλογή εικόνων (που αναπαριστούν αντικείμενα, ανθρώπους ή δραστηριότητες της καθημερινής ζωής). Είναι το άτομο που ξεκινά την ανταλλαγή παρουσιάζοντας στον εκπαιδευτή μια εικόνα που αντιστοιχεί στις τρέχουσες ανάγκες του. Η μέθοδος αυτή είναι εύκολη στην κατανόηση, πρακτική και οικονομική.

### **Δραστηριότητα 3: Εργαστήριο φωτογραφίας**

Οργανώστε ένα εργαστήριο όπου τα άτομα με αναπηρία φωτογραφίζουν και δημιουργούν μια έκθεση φωτογραφίας. Ο στόχος είναι διττός:

1-Η άποψη των άλλων για τα ταλέντα ενός ατόμου με αναπηρία.

2-Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο που ζει με αναπηρία βλέπει τον κόσμο.

Οι δραστηριότητες που προτείνονται παρακάτω, επιτρέπουν στα άτομα με άνοια (ή άλλες αναπηρίες) να συμβάλλουν στη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ των διαφόρων αναγκών τους, όπως οι φυσιολογικές ανάγκες, η ασφάλεια, η ανάγκη του ανήκειν, η αυτοεκτίμηση και η αυτοπραγμάτωση.





## Επιπρόσθετες πηγές

- Απασχόληση, κοινωνικές υποθέσεις και ένταξη.

Αυτός ο πόρος θα σας επιτρέψει να μάθετε περισσότερα για τις κύριες πρωτοβουλίες που έχει θέσει σε εφαρμογή η Ευρωπαϊκή Ένωση για τα άτομα με αναπηρία.

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1137&langId=en>

- Άνοια.

Αυτή η πηγή θα σας επιτρέψει να μάθετε περισσότερα για την άνοια γενικά, καθώς και για τις δράσεις που έχει θέσει σε εφαρμογή ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) για την καταπολέμηση αυτής της νόσου.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

Σύμφωνα με τον χωρίς αποκλεισμούς χαρακτήρα του ευρωπαϊκού έργου Team of art, μια πρόσθετη πηγή στα γαλλικά είναι:

- Πλατφόρμα χρωματισμού.

Αυτός ο πόρος προσφέρει υλικά χρωματισμού χωρίς αποκλεισμούς. Ο χρωματισμός μπορεί να είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα, αλλά και ένα εργαλείο κοινωνικοποίησης.

<https://coloriaz.com>

