

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΤΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ - ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

Μαργιώτη Ελένη

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή, Εργαστήριο Γνωστικής Νευροεπιστήμης
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, Κέντρο Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου

Περίληψη

Ο όρος «φορτίο περιθαλπόντων» έχει επικρατήσει διεθνώς και αφορά τα βάρη, σωματικά, συναισθηματικά ή οικονομικά που επωμίζονται οι περιθάλποντες ενός πάσχοντα από χρόνιο νόσημα που προκαλεί αναπηρία. Σύμφωνα με την παρούσα ανασκόπηση οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια περιλαμβάνουν: γνωστικές και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, οικογενειακή θεραπεία και συμβουλευτική, ομάδες αυτοβοήθειας & εκπαιδευτικά προγράμματα. Σύμφωνα με μελέτες σε σύγκριση με τους περιθάλποντες άλλων παθήσεων, οι περιθάλποντες ατόμων με άνοια διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν σωματικά και ψυχικά. Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τους περιθάλποντες των ατόμων με άνοια μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής, να μειώσουν το φορτίο της φροντίδας και το άγχος ή την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Παρόλο που η κατανόηση των αναγκών των περιθαλπόντων είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών σχεδίων παρέμβασης, λίγα προγράμματα αξιολογούν συστηματικά τις ανάγκες τους λόγω του περιορισμένου χρόνου που διαθέτουν οι περιθάλποντες και του στίγματος που περιβάλλει την άνοια. Παρά τα θετικά οφέλη που προκύπτουν από αυτές τις παρεμβάσεις είναι δύσκολη η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους λόγω μεθοδολογικών δυσκολιών. Ωστόσο, η συμμετοχή των περιθαλπόντων σε ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις αναπόσπαστο τμήμα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης και διαχείρισης της άνοιας.

Λέξεις ευρετηρίου: άνοια, φορτίο φροντιστών, ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις

MANAGEMENT OF CAREGIVERS' BURDEN. PSYCHOSOCIAL INTERVENTIONS FOR DEMENTIA CAREGIVERS

Margioti Eleni

Aristotle University of Thessaloniki, Faculty of Philosophy, School of Psychology, Department of Experimental and Cognitive Psychology
Athens Alzheimer Association, Amaroussion Dementia Day Care Center

Abstract

Caregiver burden can be defined as the physical, emotional or financial strain borne by a person who cares for a chronically ill. According to this review, psychosocial interventions for caregivers of dementia include: cognitive and psychotherapeutic interventions, family therapy and counseling, self-help groups, and educational programs. Caregivers of people with dementia are at greater risk of becoming physically and mentally ill, compared to caregivers of other medical conditions. Psychosocial interventions are effective and can improve caregivers' quality of life, reduce their care burden, and ease their anxiety or depressive symptoms. Although understanding the needs of caregivers is critical to developing effective intervention plans, few programs systematically assessed their needs due to the limited time available for caregivers and the stigma surrounding dementia. Despite the positive effects of these interventions, it is difficult to evaluate

their effectiveness due to methodological issues. However, the involvement of caregivers in psychosocial interventions is an integral part of the effective treatment and management of dementia.

Key words: dementia, caregiver burden, psychosocial interventions

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος «φορτίο περιθαλπόντων» έχει επικρατήσει διεθνώς και αφορά τα βάρη, σωματικά, συναισθηματικά ή οικονομικά που επωμίζονται οι περιθάλποντες ενός πάσχοντα από χρόνιο νόσημα που προκαλεί αναπηρία. Οι περιθάλποντες προέρχονται συνήθως από την οικογένεια των ατόμων με άνοια είτε όχι (έμμισθος βοηθός ή επαγγελματίας υγείας). Σύμφωνα με πρόσφατη διαδικτυακή έρευνα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, οι Έλληνες περιθάλποντες ατόμων με άνοια είναι σε ποσοστό 75% γυναίκες, σε ποσοστό 56% μέσης ηλικίας και φροντίζουν το άτομο με άνοια κατά μέσο όρο 40 ώρες την εβδομάδα [1]. Η υποβάθμιση της ψυχικής (κατάθλιψη, αυξημένη χρήση ψυχοτρόπων φαρμάκων) και σωματικής (αυξημένη συχνότητα χρόνιων παθήσεων) υγείας των περιθαλπόντων, η οικονομική εξουθένωση αποτελούν σημαντικές πτυχές του φορτίου τους ενώ η εκπαίδευση των περιθαλπόντων σε θέματα πρακτικής καθημερινής φροντίδας του ατόμου με άνοια αναδεικνύεται ως η κυριότερη ανάγκη τους [2-6].

Υπάρχει μια σειρά μελετών που δείχνουν ότι οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις έχουν αποτελεσματικότητα για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια, οι οποίοι μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής, να μειώσουν το φορτίο της φροντίδας και να μειώσουν το άγχος ή την καταθλιπτική συμπτωματολογία [7,8,9]. Σύμφωνα με την παρούσα ανασκόπηση οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια ομαδοποιούνται σε ψυχοκοινωνικές (ομάδες αυτό-βοήθειας, εκπαιδευτικά προγράμματα, ενίσχυση δεξιοτήτων), σε θεραπευτικές (συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία), σε ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα, σε πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις και σε παρεμβάσεις στηριζόμενες στην τεχνολογία [10,11].

1. Γνωστικές παρεμβάσεις

Οι γνωστικές παρεμβάσεις έχουν στόχο την εκπαίδευση στο θεωρητικό κομμάτι των ανοιών και των συμπτωμάτων τους, σε τεχνικές επίλυσης προβλημάτων (problem solving), σε δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας, σε δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και σε τεχνικές γνωστικής αναδόμησης κ.α. Η γνωστική αναδόμηση είναι υποστηρικτική παρέμβαση, ένα δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη νόσο, τους διαθέσιμους πόρους και τις υπηρεσίες και για το πώς μπορεί να διευρύνει ο περιθάλπων τις δεξιότητες για να ανταποκριθεί αποτελεσματικά στα συμπτώματα της νόσου

(νοντική διαταραχή, συμπεριφορικά και ψυχιατρικά συμπτώματα). Περιλαμβάνει διαλέξεις, συζητήσεις, έντυπο υλικό και οδηγίες από επαγγελματίες με εξειδικευμένη εκπαίδευση [12].

2. Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις

Πρόκειται για ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις με στοχευμένα προγράμματα εκπαίδευσης σε τεχνικές διαχείρισης του θυμού και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, σε τεχνικές διαχείρισης κρίσεων και σε αντισταθμιστικές συμπεριφορές [13]. Οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις δίνουν έμφαση στην προσαρμογή του περιθάλποντα, στη μείωση του συναισθηματικού του φορτίου και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στις ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις προτείνεται η εφαρμογή πολλών και διαφορετικών προσεγγίσεων όπως είναι η γνωσιακή- συμπεριφοριστική, η θεραπεία σχημάτων, η συστημική κ.α., με ικανοποιητική αποτελεσματικότητα. Με τη χρήση ψυχοθεραπευτικών πρακτικών επαγγελματίες θεραπευτές μπορούν να διδάξουν στους περιθάλποντες την ανάπτυξη ικανοτήτων όπως τον αυτοέλεγχο, την αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων, τη διαχείριση των συναισθημάτων και την εκ νέου εμπλοκή σε ευχάριστες δραστηριότητες και θετικές εμπειρίες. Υπάρχουν έρευνες που υποστηρίζουν ότι οι πολυσύνθετες παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν διάφορους συνδυασμούς παρεμβάσεων, όπως ψυχοεκπαιδευτική υποστήριξη, ψυχοθεραπεία και τεχνολογικές προσεγγίσεις (η πλέον κοινή στρατηγική παρέμβασης συνθετικού τύπου) που γίνονται από ειδικευμένους επαγγελματίες, καθυστερούν το χρόνο ιδρυματοποίησης των ατόμων με άνοια [13].

3. Οικογενειακή θεραπεία- συμβουλευτική

Οι οικογενειακές συναντήσεις, με σκοπό να ενεργοποιήσουν τα υπάρχοντα δίκτυα εντός της οικογένειας, φαίνεται να είναι μία από τις πιο ισχυρές ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τη μείωση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας σε περιθάλποντες. Η οικογενειακή συμβουλευτική μπορεί να μεγιστοποιήσει τη θετική συμβολή του κάθε μέλους στην παροχή φροντίδας και να αποτρέψει ένα μέλος της να επωμίζεται μόνο του το ρόλο του περιθάλποντα. Η ενεργή συμμετοχή περισσότερων μελών της οικογένειας έχει ως αποτέλεσμα άμεση ανταπόκριση στις ανάγκες του ατόμου με άνοια. Μπορεί να αποτελέσει μια συναισθηματική ανταμοιβή καθώς μπορεί να επιβεβαιώσει τους οικογενειακούς δεσμούς, να οδηγήσει τον περιθάλποντα στην ανταπόδοση της παροχής φροντίδας που

έλαβε στο παρελθόν από το άτομο που τώρα νοσεί και να διατηρήσει τους οικογενειακούς πόρους [6]. Η οικογενειακή θεραπεία έχει ως επίκεντρο την ψυχο-εκπαιδευτική παρέμβαση στα μέλη των οικογενειών. Επιπλέον συμβάλλει στην καθοδήγηση για το πώς να ζητήσει ο περιθάλπων βοήθεια από τα άλλα μέλη της οικογένειας μειώνοντας τις ενδοοικογενειακές συγκρούσεις. Επιπλέον, τα προγράμματα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την καθυστέρηση της ιδρυματοποίησης των ατόμων με άνοια [14].

4. Ομάδες αυτοβοήθειας

Οι ομάδες αυτοβοήθειας περιθαλπόντων ατόμων με άνοια (Peer Support Groups) αποτελούν ένα υποστηρικτικό δίκτυο αυτοβοήθειας των περιθαλπόντων και πραγματοποιούνται μέσω συναντήσεων ή τηλεφωνικών συνομιλιών, με τη βοήθεια του διαδικτύου [15]. Οι περιθάλποντες όταν επικοινωνούν με άλλα άτομα που βιώνουν παρόμοιες δύσκολες συνθήκες, μοιράζονται και ανακουφίζονται από το συναισθηματικό φορτίο, αναπτύσσουν νέες δεξιότητες διαχείρισης της κατάστασής τους και προσφέρουν αποτελεσματικότερη φροντίδα στους πάσχοντες συγγενείς τους με άνοια. Στις Ομάδες Αυτοβοήθειας έμπειροι περιθάλποντες μετά από ταχύρρυθμη εκπαίδευση χρησιμοποιούνται σαν μέντορες, πάντοτε με την υποστήριξη και την ηθική συμπαράσταση επαγγελματιών υγείας. Οι παρεμβάσεις αυτές τους παρέχουν ευκαιρίες ανταλλαγής ιδεών και στρατηγικών που είναι πιο αποτελεσματικές καθώς τα μέλη της ομάδας αναγνωρίζουν ότι οι άλλοι έχουν παρόμοιες δυσκολίες και ανησυχίες. Διευκολύνουν και προωθούν την ανταλλαγή πληροφοριών. Συχνά μέσω των ομάδων αυτοβοήθειας οι ανάγκες και τα συμφέροντα των οικογενειακών περιθαλπόντων διαχέονται και φτάνουν στους πολιτικούς φορείς και στα κέντρα αποφάσεων [15].

5. Εκπαιδευτικά προγράμματα

Οι σύλλογοι και οι μη κερδοσκοπικές Εταιρείες Alzheimer σε όλο τον κόσμο (π.χ. Alzheimer Disease International, Alzheimer Europe) και στην Ελλάδα (π.χ. Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών κ.α.) ασχολούνται αποκλειστικά με τα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Οι Εταιρείες Alzheimer παρέχουν ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, υποστήριξη των ατόμων με άνοια, αλλά και των περιθαλπόντων τους, και συνεργάζονται με κοινωνικούς φορείς για να υπερασπιστούν τα δικαιώματα αλλά και να προάγουν την ποιότητα ζωής. Τα προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης περιθαλπόντων έχουν κυρίως τους εξής στόχους: την εκπαίδευση στην άνοια, την απόκτηση δεξιοτήτων στη φροντίδα και τη διαχείριση συναισθημάτων. Οι παραπάνω υπηρεσίες μπορούν να προσφερθούν στις εξειδικευμένες δομές αλλά επίσης μπορούν να προσφερθούν τηλεφωνικά ή μέσω ηλεκτρονικού υπολογι-

στή όπου χρειάζεται [16]. Επίσης, μέσω των Εταιρειών Alzheimer οι περιθάλποντες των ατόμων με άνοια συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα πρόληψης με στόχο την προαγωγή της ενεργού και υγιούς γήρανης. Τα προγράμματα αυτά είναι βασισμένα σε διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες και στοχεύουν μέσω της εκπαίδευσης στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, στην ενίσχυση της συστηματικής σωματικής άσκησης, στην πρόληψη των πτώσεων και στην για τη διατήρηση ή τη δημιουργία νοητικού αποθέματος μέσω νοητικής άσκησης.

6. Φροντιστές ατόμων με άνοια και νέες τεχνολογίες

Οι περιθάλποντες ενδιαφέρονται για τις νέες τεχνολογίες που καλύπτουν συγκεκριμένες ανάγκες της φροντίδας και κυρίως που απαντούν σε πιο πρακτικές πλευρές αυτής. Αποτελέσματα από παρεμβάσεις με τη χρήση της τεχνολογίας δείχνουν ότι υπάρχει βελτίωση στην ψυχική και νοητική υγεία και κοινωνική ζωή των περιθαλπόντων που συμμετείχαν. Ειδικότερα βελτίωση παρατηρείται στο φορτίο, την κατάθλιψη, το άγχος, την αυτό-αποτελεσματικότητα [17].

Σε μία πρόσφατη συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση μελετών για τις παρεμβάσεις ψηφιακής υγείας (eHealth) σε περιθάλποντες, τις ομαδοποίησαν σε διαδικτυακές πλατφόρμες ψυχοεκπαίδευσης και υποστήριξης, ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις μέσω τηλεδιάσκεψης για ομαδικές ή ατομικές συνεδρίες [18]. Ωστόσο, υπάρχει αναντιστοιχία μεταξύ της έρευνας για τις παρεμβάσεις ψηφιακής υγείας και της εφάρμογής της, ιδίως όσον αφορά τους οργανωτικούς παράγοντες και το ευρύτερο πλαίσιο. Αυτή η ανασκόπηση υπογραμμίζει τη σημασία της μελλοντικής έρευνας για τη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ έρευνας και κλινικής πρακτικής.

Στο πλαίσιο υποστήριξης των περιθαλπόντων ατόμων με άνοια δημιουργήθηκε ένα εξαιρετικά ενδιαφέρον πρόγραμμα. Το πρόγραμμα Dementia Experience αναπτύχθηκε από το Πανεπιστήμιο Tilburg στην Ολλανδία και έχει ως στόχο να προωθήσει την κατανόηση της νόσου επιτρέποντας στους περιθάλποντες οικογενειακούς και μη, καθώς και σε άλλα μέλη της κοινότητας που δεν πάσχουν από άνοια, μέσα από ένα περιβάλλον προσομοίωσης της πραγματικότητας, να νιώσουν τα συναισθήματα κάποιου που πάσχει από άνοια. Αυτό επιτρέπει στους περιθάλποντες την παροχή καλύτερων υπηρεσιών και λιγότερη επιβάρυνση στη φροντίδα, αύξηση του κοινωνικού δικτύου και εξάλειψη του στίγματος. Ο προσομοιωτής είναι ένας διαδραστικός χώρος στον οποίο ο επισκέπτης βιώνει ό,τι ένα άτομο με άνοια. Στο χώρο αυτό, ο επισκέπτης ζει ένα σενάριο από την καθημερινή ζωή του ατόμου με άνοια που περιλαμβάνει διάφορα συμπτώματα, όπως η αμνησία, η απραξία, ο αποπροσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, κλπ. Τα αποτελέσματα της

έρευνας για τους περιθάλποντες ήταν θετικά, ενώ για το ευρύ κοινό το πρόγραμμα αποδείχθηκε ένα εργαλείο ευαισθητοποίησης, διότι ενίσχυσε την καλύτερη αποδοχή της άνοιας και την εξάλειψη του στίγματος [19].

Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις συνήθως περιλαμβάνουν διαδραστικές υπηρεσίες, όπως είναι τα κοινωνικά δίκτυα, τα φόρουμ, chatroom. Η υποστήριξη μέσω επικοινωνίας με άλλους περιθάλποντες, οι υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας αποτελούν μέρος των διαδραστικών υπηρεσιών. Άλλες πιο ανεπτυγμένες τεχνολογικά υπηρεσίες είναι οι διαδικτυακές υπηρεσίες για περιθάλποντες όπως η συλλογή δεδομένων και η παρακολούθηση, η τηλεϊατρική και παροχή φροντίδας [20].

Όμως, οι παρεμβάσεις συχνά προσφέρονται για ορισμένο διάστημα μέσα στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων, και οι οποίες ολοκληρώνονται με τη λήξη αυτών. Η βιωσιμότητα αυτών στηρίζεται τόσο στις ανάγκες που καλύπτουν, στο κόστος συντήρησής τους, στο φορέα που διανέμει την τεχνολογία και την επαφή αυτού με τον πληθυσμό στόχο, αλλά και στις στάσεις απέναντι στην τεχνολογία αυτών που καλούνται να την διαδώσουν είτε είναι επαγγελματίες υγείας είτε εκπαιδευτές ενηλίκων.

Παρά τα θετικά οφέλη που προκύπτουν από αυτές τις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις συχνά παρουσιάζουν πολλή δυσκολία [9]. Για παράδειγμα, παρόλο που η κατανόηση των αναγκών των περιθαλπόντων είναι πολύτιμη και κρίσιμη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών σχεδίων παρέμβασης, λίγα προγράμματα αξιολογούν συστηματικά τις ανάγκες τους λόγω του περιορισμένου χρόνου που διαθέτουν οι περιθάλποντες και του στίγματος που περιβάλλει την άνοια.

Συμπεράσματα

Η παροχή εξειδικευμένων προγραμμάτων για τη διαχείριση της ψυχολογικής, της σωματικής και της οικονομικής διάστασης του φορτίου των περιθαλπόντων καθώς και η συμμετοχή τους σε ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση όλων των μορφών άνοιας.

Βιβλιογραφία

1. Zarit S.H., Todd P.A., Zarit J.M., "Subjective burden of husbands and wives as caregivers: a longitudinal study", *Gerontologist* 26(3):260-266, 1986.
2. Gräbel, E., Adabbo R., "Perceived burden of informal caregivers of a chronically ill older family member: Burden in the context of the transactional stress model of Lazarus and Folkman", *GeroPsy* 24(3): 143-154, 2011.
3. Van Mierlo L.D., Meiland F.J., Van der Roest H.G., "Personalised caregiver support: effectiveness of psychosocial interventions in subgroups of caregivers of people with dementia", *Int J Geriatr Psychiatry* 27:1-14, 2012.
4. MS ABS., "Prevalence of mental health disorders among caregivers of patients with Alzheimer disease", *J Am Med Dir Assoc* 16(12):1034-41, 2015.
5. Arber S., Ginn J., "The Canadian Study of Health and Aging Working Group. Patterns of caring for people with dementia in Canada", *Can J Aging* 13(4):470-87, 1994.
6. Gillick M.R., "The critical role of caregivers in achieving patient-centered care", *JAMA* 310(6): 575-576, 2013.
7. Pusey H., "A systematic review of the effectiveness of psychosocial interventions for carers of people with dementia", *Aging Ment Health* 5:107-19, 2001.
8. Claire Dickinson J.D., Gibson G., "Psychosocial intervention for carers of people with dementia: what components are most effective and when? A systematic review of systematic reviews", *Int Psychogeriatr* 29:31-43, 2016.
9. McDermott O., Charlesworth G., Hogervorst E., Stoner C., Moniz-Cook E., Spector A., et al., "Psychosocial interventions for people with dementia: a synthesis of systematic reviews", *Aging Ment Health* 1:1-11, 2018.
10. Dickinson C., Dow J., Gibson, G., Hayes L., Robalino S., Robinson L., "Psychosocial intervention for carers of people with dementia: What components are most effective and when? A systematic review of systematic reviews", *Int Psychogeriatr* 29(1), 31-43, 2017.
11. Qiu D., Hu M., Yu Y., Tang B., Xiao S., "Acceptability of psychosocial interventions for dementia caregivers: a systematic review", *BMC Psychiatry* 19(1):23, 2019.
12. Μούγιας Α., «Άνοια και Ποιότητα Ζωής στην Τρίτη Ηλικία», Διδακτορική Διατριβή, Ιωάννινα, 2011.
13. Alzheimer's Association., "2012 Alzheimer's Disease Facts and Figures", *Alzheimers Dement* 8(2): 131-168, 2012.
14. Joling K.J., van Hout H.P.J., Scheltens P., Vernooij-Dassen M., van den Berg B., Bosmans J., et al., "(Cost)-effectiveness of family meetings on indicated prevention of anxiety and depressive symptoms and disorders of primary family caregivers of patients with dementia: design of a randomized controlled trial", *BMC Geriatr*, 8: 2, 2008.
15. Visser S.M., McCabe M.P., Hudgson C., Buchanan G., Davison T.E., George K., "Managing behavioural symptoms of dementia: Effectiveness of staff education and peer support", *Aging Ment Health* 12(1):47-55, 2008.
16. Brodaty H., Donkin M., "Alzheimer Associations and societies", in *Dementia (edn) Original*, Sage Publications Ltd, United Kingdom, 2010
17. Wasilewski M.B., Stinson J.N., Cameron J.I.,

- "Web-based health interventions for family caregivers of elderly individuals: A Scoping Review", *Int J Med Inform* 103: 109-138, 2017.
18. Christie H.L., Bartels S.L., Boots L.M.M., Tange H.J., Verhey F.J.J., de Vugt, M.E., "A systematic review on the implementation of eHealth interventions for informal caregivers of people with dementia", *Internet Interv* 13: 51-59, 2018.
 19. Rietsema J., Bogerd P., Janssen B., Dementia Experience: Improving Care At Home. Partnerships for Social Innovation in Europe Proceedings of the AAL (Ambient Assistant Living) Forum, Lecce, 2011.
 20. Chi N., Demiris G., "A systematic review of telehealth tool and interventions to support family caregivers", *J Telemed Telecare* 21(1), 37-44, 2015.