



# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ >> ΤΕΥΧΟΣ 290 >> ΕΤΟΣ 10<sup>ο</sup> >> ΙΟΥΝΙΟΣ 07

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

*Αγαπητές μου φίλες και φίλοι,*

**Θ**α ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τη μεγάλη χαρά που έχουμε όλοι οι εργαζόμενοι, οι εθελοντές, τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, οι εκπαιδευόμενοι επαγγελματίες υγείας, οι ασθενείς και οι περιθάλποντες, τώρα που συμπληρώθηκαν ήδη τρεις μήνες λειτουργίας της Μονάδας Αντιμετώπισης Ασθενών με Νόσο Alzheimer “Αγία Ελένη” στην οδό Πέτρου Συνδίκου, αριθμός 13. Ο αριθμός των ασθενών που μπαίνουν στα προγράμματα της Εταιρείας - ΚΗΦΗ, Χαρίσειο, Αγία Ελένη - αυξάνεται συνεχώς.

Οι περιθάλποντες που παρακολουθούν εκπαιδευτικά, ομαδικά και ατομικά ψυχοθεραπευτικά προγράμματα τονίζουν ότι η ζωή τους άλλαξε από τότε που άρχισαν να παρακολουθούν τα προγράμματα. Πάνω από 200 επαγγελματίες υγείας από την πόλη μας και όλη την Ελλάδα ζήτησαν να εκπαιδευτούν στα Εκπαιδευτικά Σεμινάρια αυτό το ακαδημαϊκό έτος, για 60 μόνο κατέστη αυτό δυνατό.

Στη Δημοτική Βιβλιοθήκη περίπου 60 επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στην πόλη μας κάθε Παρασκευή απόγευμα ενημερώνονταν για τα προβλήματα της Τρίτης Ηλικίας. Πολλές ομιλίες έγιναν σε συλλόγους, σε πόλεις γύρω και μακριά από τη Θεσσαλονίκη, σε εκκλησίες όπου οι προϊ-

στάμενοι των ναών έκριναν την ανάγκη ενημέρωσης του ποιμνίου τους.

Η Ελληνική Ομοσπονδία από τις Εταιρείες 21 πόλεων είναι επίσης έτοιμη. Ο απολογισμός πλούσιος για αυτήν την ακαδημαϊκή χρονιά. Θέλω να ευχαριστήσουμε τον πανάγαθο Θεό όλοι μας από καρδιάς για τα πλούσια δώρα Του και να Τον παρακαλέσουμε στα γόνατα να μη μας εγκαταλείψει. Να επιτρέψει να συνεχίζεται το έργο, που Εκείνος ξεκίνησε και να συνεχίσει να μας χρησιμοποιεί και να μας ευλογεί παρόλες τις δικές μας αδυναμίες, παραλήψεις και τα λάθη.

Η πρόεδρος  
**Μάγδα Τσολάκη**

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Στις 16 Σεπτεμβρίου θα πραγματοποιηθεί ο εορτασμός για την Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer στην αίθουσα τελετών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, ώρα 19.30 μ.μ.  
Η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.  
Θα ακολουθήσει δεξίωση.



## ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αλεβιζόπουλος Γεώργιος (Αθήνα)  
 Βαγενάς Βασίλειος (Θεσ/νίκη)  
 Βασιλόπουλος Δημήτριος (Αθήνα)  
 Βιολάκη Μερóπη (Αθήνα)  
 Γεωργακάκης Γεώργιος (Χανιά)  
 Δαβάκη Παναγιώτα (Αθήνα)  
 Δέγλερης Νίκος (Πειραιάς)  
 Ευκλείδη Αναστασία (Θεσ/νίκη)  
 Θεοδωράκης Ιωάννης (Τρίκαλα)  
 Ιεροδιακόπου Χαραλ. (Θεσ/νίκη)  
 Καπινάς Κωνσταντίνος (Θεσ/νίκη)  
 Καπρίνης Γεώργιος (Θεσ/νίκη)  
 Καραγεωργίου Κλημεντίνη (Αθήνα)  
 Κάξης Αριστείδης (Θεσ/νίκη)  
 Μαΐλης Αντώνιος (Αθήνα)  
 Μεντενόπουλος Γεώρ. (Θεσ/νίκη)  
 Μούγιας Αθανάσιος (Αθήνα)  
 Μπαλογιάννης Σταύρος (Θεσ/νίκη)  
 Μυλωνάς Ιωάννης (Θεσ/νίκη)  
 Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)  
 Παπαναστασίου Ιωάννης (Αθήνα)  
 Παπαπετρόπουλος Θεόδ. (Πάτρα)  
 Παράσχος Ανδρέας (Θεσ/νίκη)  
 Πετριόλης Γεώργιος (Αθήνα)  
 Πήττας Ιωάννης (Θεσ/νίκη)  
 Πλαϊτάκης Ανδρέας (Ηράκλειο)  
 Ρουτσώνης Κορνήλιος (Θεσ/νίκη)  
 Σιαμούλης Κωνσταντίνος (Θεσ/νίκη)  
 Σάκκα Παρασκευή (Αθήνα)  
 Σαμαρτζή Μαρία (Αθήνα)  
 Σγουρόπουλος Παναγιώτης (Αθήνα)  
 Σιτζόγλου Κώστας (Θεσ/νίκη)  
 Τζίμος Ανδρέας (Θεσ/νίκη)  
 Φιτσιώρης Ξενοφών (Θεσ/νίκη)  
 Φόρτος Ανδρέας (Θεσ/νίκη)  
 Φωτίου Φώτιος (Θεσ/νίκη)  
 Χατζηαντωνίου Ιωάννης (Αθήνα)

## Επιμέλεια:

Τσολάκη Μαγδαληνή, Νικολαΐδου Ευδοκία,  
 Λυκάκης Ελευθέριος

Το επίσημο επιστημονικό περιοδικό της εταιρίας για τη Νόσο Alzheimer και τις συναφείς διαταραχές είναι ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ.

**Ιδιοκτήτης:** Ελληνική Εταιρεία  
 Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

**Εκδότης:** Μάγδα Τσολάκη,  
 Αναπληρώτρια καθηγήτρια Νευρολογίας,  
 Πρόεδρος της ΕΕΝΑΣΔ

**Επωνυμία:** "Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer"

**Έδρα:** Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσ/νίκη

**Τηλ./FAX:** 2310 810411, 2310 925802

**E-mail:** info@alzheimer-hellas.gr

**Site:** www.alzheimer-hellas.gr

**Μήνας - Τεύχος:** Ιούνιος - 29<sup>ο</sup>

## Στόχοι

της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer  
& Συγγενών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Εταιρεία δημιουργήθηκε με στόχο:

1. Να προωθήσει την κατανόηση, την υποστήριξη καθώς και τη δράση όλων όσων έχουν οποιαδήποτε σχέση ή ενδιαφέρον που αφορά αυτή τη νόσο στα πλαίσια της ελληνικής επικράτειας.
2. Να εγκαταστήσει επαφή με άλλες όμοιες εταιρείες άλλων χωρών.
3. Να βοηθήσει στη δημιουργία Κέντρων Ημέρας και Οικοτροφείων (Ξενώνων) που θα ανακουφίζουν την οικογένεια από τη φροντίδα του ασθενούς.
4. Να οργανώσει παραρτήματα της Εταιρείας σε ολόκληρη την Ελλάδα, ώστε τα οφέλη που θα προκύψουν από τις δραστηριότητές της να γίνουν κτήμα όλων των Ελλήνων.
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό.
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας.
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων.
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας.
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνήθη ερωτήματα των συγγενών με Νόσο Alzheimer και Συναφείς Διαταραχές, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και ν' αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας.

10. Υπάρχουν τα εξής τηλεφωνικά κέντρα

α) 24ωρη Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000. Δεχθήκαμε 500 κλήσεις το 2001, 1000 το 2002, 1500 το 2003, 2000 κλήσεις το 2004, ενώ το 2005 μόνο κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου 1500 κλήσεις 450 κλήσεις για βοήθεια και ενημέρωση

β) Γραμματεία & FAX: 2310 810 411, ώρες 08:00-16:00

γ) Κέντρα Ημέρας:

• Αγία Ελένη: 2310 925 802, 2310 810411

• Χαρίσειο: 2310 909480

• ΚΗΦΗ: 2310 342653

Η σελίδα της Εταιρείας μας στο Internet:

[www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

## Διακήρυξη του Παρισιού σχετικά με τις πολιτικές προτεραιότητες της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας για τη νόσο Alzheimer



### Αναλυτική Περίληψη

Η Alzheimer Europe και οι οργανισμοί - μέλη της απευθύνουν πρόσκληση στην Ευρωπαϊκή Ένωση, στην Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο και τις εθνικές κυβερνήσεις να:

- Αναγνωρίσουν τη νόσο Alzheimer ως μια σημαντική πρόκληση για τη δημόσια υγεία και να σχεδιάσουν Ευρωπαϊκά, Διεθνή και Εθνικά προγράμματα δράσης
- Αφιερώσουν μια αναφορά και μία έκθεση του ευρωπαϊκού κοινοβουλίου σχετικά με την κατάσταση της φροντίδας στην άνοια, τη θεραπεία και την έρευνα για τη νόσο στην Ευρώπη
- Αναγνωρίσουν τη νόσο του Alzheimer ως μια σημαντική μάστιγα για την υγεία σύμφωνα με το άρθρο 152 της Συνθήκης της Ε.Ε. και να αναπτύξουν ένα πρόγραμμα Κοινοτικής δράσης για τη νόσο του Alzheimer
- Διερευνήσουν τη δυνατότητα να παρέχεται η απαραίτητη χρηματοδότηση στην Alzheimer Europe για την ανταλλαγή πληροφοριών και των καλύτερων πρακτικών ανάμεσα στις εθνικές εταιρείες Alzheimer
- Μετατρέψουν την άνοια σε απαραίτητο κομμάτι της ιατρικής εκπαίδευσης
- Υποστηρίξουν τις καμπάνιες ενημέρωσης που θα στοχεύουν στο ευρύ κοινό με σκοπό να βελτιώσουν την αναγνώριση των συμπτωμάτων της νόσου Alzheimer
- Συνεχίσουν να διαθέτουν τις ήδη υπάρχουσες θεραπείες στα πλαίσια των εθνικών ασφαλιστικών ταμείων
- Υποστηρίξουν την έρευνα των υπάρχουσών ανισοτήτων στην πρόσβαση στις διαθέσιμες, ήδη υπάρχουσες θεραπείες για τη νόσο Alzheimer
- Θέσουν τις προϋποθέσεις για πανευρωπαϊκή έρευνα πάνω στα αίτια, την πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου Alzheimer και των συγγενών διαταραχών
- Να αυξήσουν τη χρηματοδότηση για την έρευνα σχετικά με τη νόσο Alzheimer και να στηρίζουν τη συνεργασία των εθνικών ερευνητικών κέντρων.
- Προωθήσουν το ρόλο των εταιρειών Alzheimer στους επαγγελματίες υγείας, έτσι ώστε οι ασθενείς που μόλις έχουν διαγνωστεί να ενημερώνονται σχετικά με τις εταιρείες Alzheimer και τις υπηρεσίες που παρέχουν
- Αναγνωρίσουν την πολύτιμη συνεισφορά των εταιρειών Alzheimer και να τους παρέχεται οικονομική υποστήριξη
- Αναγνωρίσουν το σημαντικό φορτίο των περιθαλπόντων των ασθενών με άνοια και να τους παρέχονται επαρκείς υπηρεσίες, ώστε οι περιθάλποντες να μπορούν να κάνουν διαλείμματα για ξεκούραση
- Σχεδιάσουν και να υποστηρίξουν ένα εύρος υπηρεσιών - προγραμμάτων δημιουργικής απασχόλησης για τους ασθενείς με άνοια
- Υποστηρίξουν επαρκώς τόσο τους ασθενείς όσο τους περιθάλποντές τους, ώστε να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε όλες τις διαθέσιμες υπηρεσίες
- Επεκτείνουν την Ανοιχτή Μέθοδο του Συντονισμού ως απάντη-

ση στο ερώτημα της μακροχρόνιας φροντίδας και να ανταλλαχθούν οι καλύτερες πρακτικές σε εθνικό επίπεδο

- Ενισχύσουν τους ιατρικούς φορείς για να διασφαλίσουν ότι οι άνθρωποι με άνοια είναι επαρκώς πληροφορημένοι για τη διάγνωσή τους
- Ανταλλάξουν τις καλύτερες πρακτικές, σε σχέση με τα εθνικά συστήματα υγείας
- Παράσχουν μια σαφή νομοθετημένη βάση για την πραγματοποίηση της δυνατότητας εφαρμογής της Δήλωσης προεκφρασθέντων επιθυμιών (advance directives) με τις κατάλληλες εγγυήσεις.

### Προτεραιότητες δημόσιας υγείας

Το 2006, περίπου 5.4 εκατομμύρια πολίτες στην Ευρωπαϊκή Ένωση ζουν με τη νόσο Alzheimer ή με άλλη μορφή άνοιας. Με τη γήρανση των πληθυσμών σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αυτά τα νούμερα τείνουν να αυξηθούν και οι ερευνητές έχουν προβλέψει το διπλασιασμό αυτών των αριθμών μέχρι το 2040 στη δυτική Ευρώπη και τον τριπλασιασμό στην ανατολική Ευρώπη.

Η Alzheimer Europe απευθύνει πρόσκληση στην Ευρωπαϊκή Ένωση, την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και τις εθνικές κυβερνήσεις να αναγνωρίσουν τη νόσο του Alzheimer ως σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας και να αναπτύξουν Ευρωπαϊκά και διεθνή προγράμματα καθώς επίσης και εθνικά προγράμματα δράσης, έτσι ώστε να υπάρξει επαρκή αντιμετώπιση στις προκλήσεις που τίθενται από τους αυξανόμενους αριθμούς των ανθρώπων με άνοια.

Το 1996 και το 1998, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο αφιέρωσε δύο ψηφίσματα για τη νόσο Alzheimer στα οποία τόνισε τις επιπτώσεις στη δημόσια υγεία ενός πληθυσμού που γερνάει και την αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που επηρεάστηκαν από τη νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας. Η πρόσκληση από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο όπως εκφράζεται σε αυτά τα δύο ψηφίσματα έχει παραμείνει κατά ένα μεγάλο μέρος αναπάντητη.

Η Alzheimer Europe ζητά από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο να αφιερώσει μια έκθεση στη νόσο Alzheimer περιγράφοντας την πρόοδο που έχει επιτευχθεί από την υιοθέτηση των ψηφισμάτων του, καθώς επίσης και των προτεραιοτήτων για την Κοινοτική δράση στα ερχόμενα έτη.

Η Alzheimer Europe ζητεί από τα Ευρωπαϊκά όργανα να αναγνωρίσουν τη νόσο Alzheimer ως σημαντική μάστιγα για την υγεία σύμφωνα με την έννοια του άρθρου 152 της Συνθήκης της Ε.Ε. και να αναπτύξει ένα πρόγραμμα Κοινοτικής δράσης για τη νόσο Alzheimer.

Στο ψήφισμα του 1996, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο χαιρέτισε και υποστήριξε «την Alzheimer Europe και άλλες ευρωπαϊκές εταιρείες που φροντίζουν για τους πάσχοντες από τη νόσο του Alzheimer και τις οικογένειές τους». Από τότε, η Alzheimer Europe έχει προωθήσει ενεργά τη συνεργασία μεταξύ των εθνικών εταιρειών Alzheimer και έχει εκτελέσει διάφορα επιτυχή ευρωπαϊκά προγράμματα. Παρά το αποδεδειγμένο αυτό ρεκόρ επιτευγμάτων και τις διάφορες κλήσεις από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, η χρηματοδότηση συγκεκριμένων προγραμμάτων για τη νόσο Alzheimer έχει διακοπεί.

Η Alzheimer Europe καλεί τα Ευρωπαϊκά ιδρύματα να ερευνηθούν τη δυνατότητα για κύρια χρηματοδότηση στην οργάνωση για την ανταλλαγή πληροφοριών και των καλύτερων πρακτικών μεταξύ των εθνικών εταιρειών του Alzheimer και την ανάπτυξη Πανευρωπαϊκών προγραμμάτων.





**Επίσκεψη στην Ανθοκομική Έκθεση του Δήμου Θεσσαλονίκης**

Θέλω να μοιραστώ μαζί σας μερικές εικόνες από μια ιδιαίτερη εμπειρία που βίωσα συντροφιά με τα μέλη – άτομα που πάσχουν από Alzheimer και άλλες άνοιες – και τους συναδέλφους (Αλεξάνδρα Διαμαντίδου, Μαρία Βασιλογλου και Μουζακίδη Χρήστο) του ΚΗΦΗ (Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων) που στεγάζεται στη βίλα Άμπος στο Πανόραμα Θεσσαλονίκης την Πέμπτη 10 Μαΐου 2007.

Η αφορμή γι' αυτή την εμπειρία ήταν η Ανθοκομική Έκθεση του Δήμου Θεσσαλονίκης στο πεδίο του Άρεως. Χώρος ιδανικός για πρωινό καφέ, περίπατο και «επαφή» με τα υπέροχα φυτά και λουλούδια, που ιδιαίτερα την άνοιξη ανθίζουν δημιουργώντας μια μοναδική αίσθηση ποικιλίας, δροσιάς και αρμονίας στο περιβάλλον της πόλης μας που σε μεγάλο βαθμό κατακλύζεται από το τσιμέντο.

Ξεκινήσαμε περίπου στις 10 το πρωί με την επιβίβασή μας στο πούλμαν. Στη διαδρομή πολλά από τα μέλη μας τραγουδούσαν, ενώ ένα άλλο ανέλαβε να μας ξεναγεί, καθώς αναγνώρισε το δρόμο και την περιοχή που κάποια χρόνια πριν είχε το μαγαζί του.

Λίγο αργότερα αποβιβαστήκαμε από το πούλμαν και η περιήγησή μας στο πάρκο διανθίστηκε από τις ευωδιές και τα δεκάδες χρώματα των λουλουδιών.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκάλεσε στα μέλη μας η «έκθεση» έργων ζωγραφικής ενός πλανόδιου πωλητή. Κάτι που με ξάφνιασε ευχάριστα κατά τη διάρκεια της περιήγησής μας στον χώρο της έκθεσης. Αν και κάνω το πρόγραμμα της εικαστικής θεραπείας προσπέρασα τα έργα που ήταν αραδιασμένα στο γρασίδι, ενώ τα μέλη του ΚΗΦΗ στάθηκαν το ένα δίπλα στο άλλο συζητώντας και θαυμάζοντας τις ζωγραφιές. Πήγα λοιπόν κοντά τους και όλοι μαζί περιεργαστήκαμε μια από τις γνωστότερες τοιχογραφίες του Μιχαήλ Άγγελου με τίτλο «Η Δημιουργία του Αδάμ». Όλοι τους με τον τρόπο τους επιβεβαίωσαν τον John Zeisel, τον ιδρυτή του Artists for Alzheimer's, που υποστηρίζει πως και το απλό κοίταγμα έργων τέχνης είναι θεραπευτικό για τους ανθρώπους που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer ή άλλου τύπου άνοια, γιατί ενεργοποιούνται μέρη του εγκεφάλου που ακόμα είναι λειτουργικά, χωρίς

να πιέζονται μέρη του εγκεφάλου που δεν είναι πλέον λειτουργικά. (Zeisel, 2006). Ταυτόχρονα, ήταν μια καλή συγκυρία για να «εξετάσουμε» το έργο που είναι εμπνευσμένο από τη Γέννηση (κεφ. 1, 26): «και είπεν ο Θεός Ποίησωμεν άνθρωπον κατ' εικόνα ημετέραν και καθ' ομοίωσιν».

Γράφοντας για την εμπειρία θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω και τη δραστηριότητα, την οποία η περιήγηση στον υπαίθριο χώρο μας έδωσε τη δυνατότητα να απολαύσουμε. Άλλωστε το γρασίδι και η σκιά που υπήρχε κάτω από τα δένδρα ήταν ιδανικά για να ξεμουδιάσουμε το σώμα μας και να απολαύσουμε την αίσθηση πως με κάποιο τρόπο

μένουμε σε επαφή με το παιδί μέσα μας. Έτσι, με λίγο αυτοσχεδιασμό και πολύ χαρά και διάθεση, κάναμε όλοι μαζί μερικές απλές ασκήσεις για σωματική ενεργοποίηση και παίξαμε «Περνά περνά η μέλισσα». Ένα παιχνίδι που λίγο πολύ όλοι γνωρίζουμε από την παιδική μας ηλικία. Είναι σημαντικό να αναφέρω πως μέχρι και τα παιδιά που έπαιζαν στο γρασίδι δίπλα μας σταμάτησαν το παιχνίδι και έκαναν ότι κάναμε εμείς.

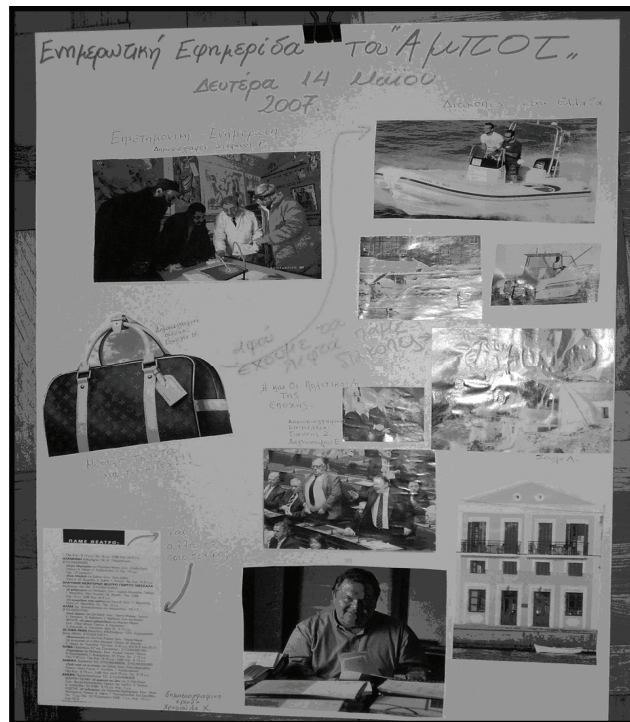
Δεν είναι λοιπόν καθόλου τυχαίο που την επόμενη μέρα στο ΚΗΦΗ, όταν ρώτησα τα μέλη της ομάδας να πούνε πως βίωσαν τη χθεσινή μας εξόρμηση και τι θυμούνται περισσότερο, όλοι μα όλοι θυμόνταν τα παιδιά που έπαιζαν στο πάρκο

και που «παίξαμε κι εμείς σαν παιδιά».

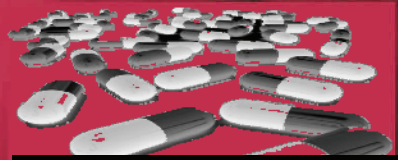
Βέβαια, είχαμε και την ευκαιρία να ξεκουραστούμε, κάποιοι πίνοντας τον καφέ τους κάποιοι άλλοι ένα χυμό στο αναψυκτήριο, που υπάρχει στο πεδίο του Άρεως κουβεντιάζοντας και επικοινωνώντας μεταξύ μας. Λίγο πριν επιβιβαστούμε στο πούλμαν για το ταξίδι της επιστροφής αγοράσαμε και μερικές γλάστρες με λουλούδια: βασιλικό, πανσέδες, πετούνιες, κατιφέδες, φλόγες και μπαμπού.

Στην εικαστική εργασία μας την Παρασκευή τα λουλούδια αυτά απετέλεσαν το θέμα για τη δημιουργία ενός ομαδικού κολάζ και τη ζωγραφική. Αμέσως μετά ένας - ένας μεταφύτεψε το λουλούδι του σε μεγαλύτερη γλάστρα και στα παρτέρια της εισόδου του ΚΗΦΗ.

**Κατερίνα Σιαμπάνη.**  
Msc Συμβουλευτικής ψυχολογίας  
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt.







ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΜΕ ΤΗ

ΡΙΒΑΣΤΙΓΜΙΝΗ

**Κ**αθημερινά αυξάνονται τα φάρμακα, αλλά και οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για τους ασθενείς που πάσχουν από άνοια και μάλιστα άνοια τύπου Alzheimer (NA). Επειδή μέχρι σήμερα δεν υπάρχει θεραπεία που να σταματά ή να προλαβαίνει την εξέλιξη της νόσου, ο στόχος φαρμακευτικών και μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων είναι η **βελτίωση ή η διατήρηση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των περιθάλπτοντων για όσο μεγαλύτερο διάστημα αυτό είναι δυνατό.**

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της άνοιας – ασθενούς και περιθάλποντος - είναι ο συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής, νοητικών παρεμβάσεων του ασθενή και συμβουλευτικής του περιθάλποντα. Ο συνδυασμός αυτών των παρεμβάσεων, ανάλογα με το στάδιο που εφαρμόζονται, άλλους ασθενείς τους προφυλάσσουν από την άνοια, άλλων ασθενών επιστρέφουν την κλινική εικόνα σε προηγούμενα στάδια, άλλων ασθενών σταματούν την εξέλιξη της νόσου για άλλοτε άλλο χρονικό διάστημα και άλλων ασθενών επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου. Έχει αποδειχθεί πρόσφατα, ότι ακόμη και εκείνοι που εξελίσσονται προς το χειρότερο υπό φαρμακευτική αγωγή, η επιδείνωση θα ήταν ακόμη μεγαλύτερη χωρίς θεραπεία.

Ένας από τους κύριους στόχους της θεραπευτικής παρέμβασης στην Άνοια είναι η βελτίωση ή τουλάχιστον η διατή-

ρηση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στην Άνοια, οι αναστολείς χολινεστεράσης, διαφέρουν ως προς τις φαρμακολογικές τους ιδιότητες.

Ένα από αυτά, η ριβαστιγμίνη (το Exelon) δρα εκλεκτικά σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου με ιδιαίτερη προτίμηση τον ιππόκαμπο και το φλοιό. Η ριβαστιγμίνη είναι το μόνο φάρμακο που αποβάλλεται εξ ολοκλήρου από τους νεφρούς και ως εκ τούτου εκμηδενίζονται οι ανεπιθύμητες ενέργειες από την αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα, που παίρνουν οι ηλικιωμένοι ασθενείς και μεταβολίζονται στο ήπαρ. Όλα τα φάρμακα αναστέλλουν τη δράση της ακετυλοχολινεστεράσης και μόνο η ριβαστιγμίνη αναστέλλει και τη βουτυροχολινεστεράση, η οποία αυξάνεται με την εξέλιξη της νόσου. Η αναστολή της δεύτερης έδειξε ότι σχετίζεται με βελτίωση των νοητικών λειτουργιών.

Το αποτέλεσμα της ριβαστιγμίνης στις νοητικές λειτουργικές και συμπεριφορικές διαταραχές είναι δοσοεξαρτώμενο. Οι ασθενείς με σοβαρή άνοια βελτιώνονται περισσότερο, ωστόσο η άποψη που επικρατεί είναι η θεραπεία να αρχίζει όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Λόγω του δοσοεξαρτώμενου αποτελέσματος, η ριβαστιγμίνη παρέχει τη δυνατότητα κλιμάκωσης της δόσολογίας. Σε κάθε δοσολογική αύξηση βέβαια υπάρχει η πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών, όμως από την άλλη πλευρά η δυνατότητα χειρισμού τριών θεραπευτικών δόσεων της ριβαστιγμίνης μας δίνει την ευκαιρία να βοηθήσουμε τον ασθενή ανάλογα με τις ανάγκες του.

ΔΙΕΘΝΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

Τι είναι γνωστικό απόθεμα;



**Υ**πάρχουν άτομα στα οποία, τα συμπτώματα της άνοιας καθυστερούν να εμφανιστούν ή έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια; Σύμφωνα με πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα, η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα είναι ναι, υπάρχουν. Είναι τα άτομα που διαθέτουν **γνωστικό απόθεμα**.

Τι είναι, όμως, το γνωστικό απόθεμα; Κάποιοι επιστήμονες το ορίζουν σαν την επιπλέον επίδοση στις νευροψυχολογικές δοκιμασίες (τεστ, τα οποία εξετάζουν τη μνήμη και τις υπόλοιπες γνωστικές λειτουργίες) και δε συμβαδίζει με τον εγκεφαλικό όγκο, όπως αυτός μετρείται με τις σύγχρονες νευροαπεικονιστικές τεχνικές.

Το γνωστικό απόθεμα είναι αποτέλεσμα του αυξημένου αριθμού νευρωνικών συνάψεων μέσω δομικών διαφοροποιήσεων στον εγκέφαλο και της αυξημένης ικανότητας του εγκεφάλου να «ελέγχει» τα φυσιολογικά τραύματα.

Και **ποιοι άνθρωποι διαθέτουν γνωστικό απόθεμα;** Ο ενήλικος εγκέφαλος φαίνεται πως δέχεται επιδράσεις από την παιδική ευφυΐα, την εκπαίδευση, το επάγγελμα, αλλά και από γενετικούς παράγοντες, δηλαδή, γονίδια που είτε επιδρούν θετικά στη μνήμη και το δείκτη ευφυΐας είτε αρνητικά.

Ο υψηλός δείκτης **ευφυΐας**, λοιπόν, η πολυετής **εκπαίδευση**, η ευχαρίστηση από το **επάγγελμα** και η **ψυχαγωγία** καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, είναι οι τέσσερις παράγοντες που έχουν συνδεθεί με την ύπαρξη γνωστικού αποθέματος.

Τι σημαίνει να διαθέτει κάποιος γνωστικό απόθεμα; Το γνωστικό απόθεμα είναι αντιστρόφως ανάλογο με την πιθανότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων της άνοιας. Δηλαδή, τα άτομα που διαθέτουν γνωστικό απόθεμα αργούν να εμφανίσουν τα συμπτώματα και δεν πληρούν τα κριτήρια για άνοια, ενώ οι αλλοιώσεις του εγκεφάλου ισοδυναμούν με την ύπαρξη της νόσου Alzheimer.

*Αγοργιάτου Χριστίνα,  
Ψυχολόγος*





## Στη μνήμη της προγιαγιάς μου που πέθανε από Alzheimer

(συνέχεια)

της Νικολάου Μελανίας

**Σ**το σπίτι άρχισε πλέον να μαγειρεύει η γιαγιά, αφού ο φόβος να αφήσει αναμμένη η προγιαγιά μου την ηλεκτρική συσκευή και να πάρουμε φωτιά ήταν εμφανής. Με δυσκολία έχασε το πρώτο αυτό σκίπτρο της. Προσπαθήσαμε να το δικαιολογήσουμε στο ότι δεν πρέπει να κουράζεται και ότι η κουζίνα απαιτεί ορθοστασία.

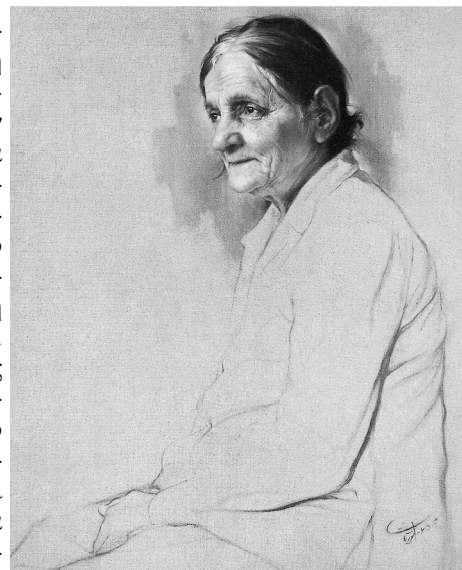
Το δεύτερο σκίπτρο ήταν η προσωπική φροντίδα της προγιαγιάς μου. Έπρεπε η γιαγιά μου να νοιάζεται για την υγιεινή της, το μπάνιο της και την καθαριότητά της. Κι αυτό τη σόκαρε στη αρχή. Μια γυναίκα που περιποιόταν άλλους, τώρα να την περιποιούνται; Να τη ντύνουν; Να την ξεντύνουν; Ένοιωθα σαν τότε που στη Μυτιλήνη ο δάσκαλος την έβαλε να βγάλει τα γαλότσια της. Γι' αυτήν ήταν ακρωτηριασμός της προσωπικότητάς της. Δε τολμούσαμε όταν ήταν στα καλά της να της πούμε ότι μόνη της έβαζε τα ρούχα της ανάποδα, ότι δε μπορούσε να κάνει μπάνιο και πάλι το δικαιολογούσαμε λέγοντάς της ότι το πόδι της είχε πρόβλημα και ίσως υπήρχε φόβος από αστάθεια να πέσει και να χτυπήσει.

Το τρίτο σκίπτρο ήταν η απώλεια της προσωπικότητάς της. Από το δυναμικό άνθρωπο, το γεμάτο ζωή, που πάντα ήθελε να δίνει, έγινε το εντελώς αντίθετο. Την καταλάμβαναν φοβίες και διαρκές άγχος. Είχε τάσεις φυγής και έπρεπε να είναι κάποιος μαζί της για να μη φοβάται. Ήμουν τότε στην πέμπτη τάξη του δημοτικού και όταν είχα απόγευμα σχολείο ανέβαινα τα πρωινά στο σπίτι της γιαγιάς μου, γιατί έμεναν ακριβώς στον επάνω όροφο από εμάς και διάβαζα εκεί τα μαθήματά μου, για να μπορεί η γιαγιά να βγει για ψώνια. Το έκανα με μεγάλη μου χαρά και ξαφνικά αισθανόμουν μεγάλη, που η παρουσία μου ήταν ασφάλεια και σιγουριά για τη Μαριγή. Της το όφειλα άλλωστε, αφού κι εκείνη όταν ήμουν μωρό καθόταν και με πρόσεχε. Είχε μια εξάρτηση από εμένα και αυτό με κολάκευε, γιατί δε μπορούσα να καταλάβω τη σοβαρότητα της κατάστασης. Ήταν κάτι σαν μια ζωντανή κούκλα, που έπρεπε να την αγκαλιάζω και να της δείχνω την αγάπη μου. Εκείνο όμως που με πλήγωνε όσο περνούσε ο καιρός ήταν ότι τα παραμύθια της μετατράπηκαν σε εφιάλτες. Μιλούσε συνέχεια και είχε παραισθήσεις. Έβλεπε μόνο φωτιά και καταστροφή. Μάταια ένα απόγευμα η γιαγιά και η μητέρα μου προσπαθούσαν να την ηρεμήσουν. Εκείνη ήθελε να μπει στη βάρκα να σωθεί. Φώναζε ονόματα αγαπημένων της συγγενών. Μπήκα στη μέση πιστεύοντας ότι εμένα θα με ακούσει. Της φώ-

ναζα για να υπερισχύσει η φωνή μου τη δικιά της ότι αυτά είναι παραμύθια, δεν είναι αλήθεια. Ένωσα πίκρα και απογοήτευση, καθώς αντιλήφθηκα ότι είχα έναν τοίχο μπροστά μου. Δεν καταλάβαινε τη φωνή μου, δε με αναγνώριζε. Κλήθηκε ο γιατρός στο σπίτι και εγώ καθόμουν στο διπλανό δωμάτιο και προσπαθούσα να ακούσω τι θα πει. Τότε άκουσα μια λέξη που μου φάνηκε σαν γερμανικό όνομα «Alzheimer». Φαντάστηκα ότι ήταν γιατρός. Ίσως σκέφτηκα αυτός ο γιατρός θα έκανε καλά τη Μαριγή. Μετά από λίγες μέρες όμως αυτή η λέξη που στην αρχή μου φάνηκε σωτήρας, έγινε εφιάλτης. Ήταν αρρώστια, το Alzheimer, το πληροφορήθηκα από τη μητέρα μου και μου εξήγησε ότι είχε σχέση με τον εγκέφαλο. Εκφυλίζονται και νεκρώνονται τα κύτταρα του εγκεφάλου και κυρίως του φλοιού, όπου βρίσκονται όλα τα κέντρα των λειτουργιών μας.

Η κατάσταση της μέρα με τη μέρα χειροτέρευε. Γινόταν υπερδιεγερτική παρά τη φαρμακευτική αγωγή και πολλές φορές και επικίνδυνη. Αρχίσαμε στο σπίτι της γιαγιάς να κρύβουμε επικίνδυνα αντικείμενα και σπύρτα. Να κλειδώνουμε πόρτες και να βάζουμε έπιπλα μπροστά στις παλκονόπορτες, για να την προστατεύσουμε από τα τζάμια. Τα φάρμακα δεν την έπιαναν και ολόκληρα βράδια έμενε άπνη να φωνάζει. Είχε χάσει πια κάθε επαφή με το περιβάλλον. Έβλεπα τη γιαγιά μου να καταρρέει. Είχε εξαντληθεί από το να την προσέχει συνέχεια. Η μητέρα προσπαθούσε να τη βοηθήσει όσο μπορούσε, αφού ήταν εργαζόμενη. Υπήρχε τόσος εκνευρισμός στο σπίτι από την κούραση και την ταλαιπωρία και άρχισα να φοβάμαι ότι κάποιο κακό πνεύμα έσβησε τη μαγεία των παιδικών μου χρόνων. Προσπαθούσαν να απομακρύνουν εμάς τα παιδιά από το σπίτι της γιαγιάς. Το περιβάλλον δεν ήταν ό,τι καλύτερο. Η γιαγιά μονίμως κλαμένη και αρκετές φορές μας απαντούσε εκνευρισμένα. Ήταν ένα πρόβλημα χωρίς λύση. Δεν μπορούσα να το πιστέψω. Τι έγινε και όλα άλλαξαν; Ο εκνευρισμός έφερε και καυγάδες. Αρκετές φορές η γιαγιά μάλωνε με τη μητέρα μου για το τίποτε. Αυτή η κατάσταση τους είχε επηρεάσει. Εγώ παρακολουθούσα σα θεατής και αισθανόμουν ότι είχα χάσει την προσοχή όλων. Η Μαριγή δε με αναγνώριζε, η γιαγιά ήταν συνέχεια κοντά της και δεν είχε χρόνο για εμένα και η μητέρα αναγκαζόταν να μοιραστεί το λιγοστό ελεύθερο χρόνο της ανάμεσα σ' εμάς και το σπίτι της γιαγιάς για να την ξεκουράζει. Υπήρχαν στιγμές που θύμωνα. Αισθανόμουν παρείσακτη και άχρηστη αφού δεν μπορούσα να προσφέρω τίποτα. Πίστευα ότι κάθε κύτταρο του εγκεφάλου της Μαριγής που νεκρωνόταν, νέκρωνε και κάτι ζωντανό. Μας συμπάρεσerne όλους σε μια δύνη που δεν είχε σταματημό.

Ένα βράδυ η μητέρα μου μας ανακοίνωσε ότι την επόμενη το





πρωί θα ερχόταν ασθενοφόρο για να τη μεταφέρει σε κλινική, γιατί ήταν αδύνατη πλέον η περίθαλψή της στο σπίτι. Επειδή το πρωί είχα σχολείο, ανέβηκα στο σπίτι της γιαγιάς για να τη χαιρετήσω. Είχα να ανέβω αρκετές μέρες και η εικόνα που αντίκρισα με σοκάρει. Ήταν στο κρεβάτι της και τα γαλάζια μάτια της ορθάνοιχτα με κοιτούσαν, ενώ δε με έβλεπαν. Έκλαψα γιατί δε με γνώριζε. Είχε αδυνατίσει αρκετά. Πίστευα ότι οι γιαγιάδες πεθαίνοντας αφήνουν και την ευχή τους στα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η Μαριγή όμως δε μπορούσε να μου μιλήσει. Μαζί με τα κύτταρά της που νεκρώθηκαν, νεκρώθηκε και η μορφή της. Το μόνο που πρόσεξα ήταν συσπάσεις φόβου στο πρόσωπό της. Δεν άντεχα να τη βλέπω άλλο. Μπορεί να έβλεπε ξανά τις τρομερές στιγμές της ζωής της. Η επόμενη μέρα ήταν ένας θρήνος. Μετά απ' όλη τη ζωή της η γιαγιά μου, που έζησε μαζί της αναγκάστηκε να την αποχωριστεί. Κλάψαμε όλοι τόσο πολύ, που ούτε την ημέρα της κηδείας της δεν κλάψαμε τόσο. Ήξερα ότι δεν θα την ξανάβλεπα. Παρακαλούσα το Θεό να την ξεκουράσει, να μην ξαναζήσει μέσα στις παραισθήσεις της στιγμές καταστροφής. Εμείς πια δεν υπήρχαμε μέσα στο μυαλό της. Αυτή η τρομερή αρρώστια σα σβηστήρα μας έσβησε όλους. Είχε μπει πια σ' ένα μονόδρομο χωρίς γυρισμό.

Πέθανε στην ιδιωτική κλινική που την πήγαμε μετά από πέντε μήνες, αφήνοντας πίσω της μνήμες, φοβίες και τύψεις. Η γιαγιά μου ποτέ δεν πείστηκε ότι ήταν αναγκαία η μεταφορά της στην κλινική. Ένωθε τύψεις που η μητέρα της, που πάντα ήταν κοντά της, πέθανε σ' ένα άγνωστο δωμάτιο και όχι στο σπίτι της. Εγώ ένιωθα φόβο μήπως είναι κληρονομική αρρώστια. Πιο ευάλωτη έβλεπα τη μητέρα μου, που είχε το ίδιο όνομα με τη Μαριγή και τα ίδια γαλάζια μάτια. Ανόητα την έβαζα να μου ορκιστεί ότι δε θα αρρωστήσει ποτέ από αυτή την αρρώστια. Δε θα άντεχα να δω και τα δικά της γαλάζια μάτια να με αρνούνται, να με κοιτάζουν και να μη με βλέπουν.

Ήταν η πιο τραυματική εμπειρία της ζωής μου και μου δημιούργησε πολλά ερωτηματικά. Ευαισθητοποιήθηκα και θέλησα να μάθω γι' αυτή την ασθένεια. Κάθε τόσο άκουγα από συγγενείς και φίλους για άτομα που έπασχαν απ' αυτήν. Άκουσα ότι τα κρούσματα πληθαίνουν και θεωρείται σύγχρονη ασθένεια με άγνωστη αιτιολογία. Προσβάλλει όχι μόνο άτομα πολύ ηλικιωμένα, αλλά και άτομα μικρότερης ηλικίας. Παρακολούθησα εκπομπές στην τηλεόραση για την πορεία των ασθενών αυτών. Είναι τρομερό πως ένας άνθρωπος από ζωντανός οργανισμός λιώνει και στην κυριολεξία γίνεται φυτό.

Δραματική είναι και η κατάσταση και για τους οικείους, τους περιθάλποντες όπως τους λένε. Δυστυχώς είναι πρόβλημα που αφορά όλο και περισσότερες οικογένειες.

Το κράτος είναι σχεδόν ανύπαρκτο. Δεν υπάρχουν δημόσια ιδρύματα, που να περιθάλπουν άτομα με Alzheimer. Στα δημόσια νοσοκομεία δεν τους δέχονται, αν δεν υπάρχουν και άλλα προβλήματα υγείας, και αυτό για περιορισμένο χρόνο. Ιδιωτικές κλινικές προσπαθούν να καλύψουν αυτό το κενό του δημόσιου τομέα, ιδρύοντας πτέρυγες για άτομα με αυτή τη νόσο, αλλά και πάλι με πρόχειρη οργάνωση, αφού δεν υπάρχει άλλη επιλογή και μέτρο σύγκρισης. Στις ιδιωτικές κλινικές καλύπτουν την ιατρική παρακολούθηση, τη φαρμακευτική αγωγή και τα απαραίτητα για τη διαβίωση του αρρώστου, δηλαδή τροφή και υγιεινή. Αν λάβει κανείς υπ' όψιν ότι υπάρχουν στάδια, θα καταλάβει ότι είναι αναγκαία η παρουσία ψυχολόγου και φυσιοθεραπευτή. Είναι

άσχημο να περιθωριοποιούνται έτσι, αντιμετωπίζοντάς τους σα τρόφιμα με σύντομη ημερομηνία λήξης, που έχουν τοποθετηθεί σ' ένα ράφι περιμένοντας αυτή την ημερομηνία. Κανείς δε γνωρίζει στις αναλαμπές τους τι αισθάνονται και αν συνειδητοποιούν το δράμα, που βιώνουν.

Εκτός όμως από το ψυχολογικό, που αντιμετωπίζουν οι συγγενείς, έχουν να αντιμετωπίσουν και το οικονομικό πρόβλημα. Τα φάρμακα της νόσου είναι πανάκριβα και καλυπτόταν μόνο ένα μικρό μέρος από τις ασφάλειες. Αλλά και στις ιδιωτικές κλινικές για να έχει ο ασθενής κάποια ποιότητα περίθαλψης, θα πρέπει οι συγγενείς να καλύψουν το επιπλέον, γιατί τα ασφαλιστικά ταμεία δε καλύπτουν όλα τα έξοδα. Ας φανταστούμε λοιπόν τι γίνεται με τους συνανθρώπους μας, που είτε δεν έχουν ασφαλιστική κάλυψη είτε δεν έχουν συγγενείς, είτε οι συγγενείς που υπάρχουν δεν έχουν την οικονομική άνεση. Είναι σύγχρονη ασθένεια, όπως την ονομάζουν και μας αφορά όλους, αφού δυστυχώς προσβάλλει το ίδιο ανθρώπους κάθε τάξης και ασχολίας, ανθρώπους του πνεύματος και ανθρώπους που έκαναν χειρονακτική εργασία. Σε όλες τις περιπτώσεις η πορεία και η κατάληξη είναι η ίδια. Προσωπικότητες που χάνουν την αξιοπρέπειά τους και χάνονται στα μονοπάτια του αρρωστημένου εγκεφάλου τους.

Εκτός όμως από τους αρρώστους με Alzheimer υπάρχει και η άλλη πλευρά των υγιών ανθρώπων που έχουν και περιθάλπουν στην οικογένεια ένα τέτοιο άτομο. Υπάρχουν οικογένειες που διαλύθηκαν, γιατί δεν άντεξαν ένα τέτοιο βάρος. Δεν είχαν τη ψυχική και σωματική δύναμη γι' αυτή τη δοκιμασία, αφού πράγματι πρόκειται για δοκιμασία. Οι ασθενείς χρειάζονται άτομα επί εικοσιτετραώρου βάσεως και όχι μόνο, πρέπει να ζουν σε ένα ήρεμο περιβάλλον για να μη νιώθουν ακόμη περισσότερο ανασφάλεια, κάτι που χαρακτηρίζει τη νόσο. Είναι μακροχρόνια ασθένεια κι αν δεν υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι του οικογενειακού περιβάλλοντος, έτσι ώστε να εναλλάσσονται στη φροντίδα, υπάρχει μεγάλο πρόβλημα. Από στατιστική που έγινε το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτούς που φροντίζουν ασθενείς με Alzheimer είναι καταθλιπτικοί και χρειάζονται και οι ίδιοι ιατρική και φαρμακευτική στήριξη. Θα πρέπει λοιπόν να δημιουργηθούν ομάδες στήριξης με ψυχολόγους για το οικείο περιβάλλον του αρρώστου.

Θα ήθελα να μου δοθεί κάποτε η ευκαιρία να βρισκομαι σε θέση τέτοια, ώστε να μπορέσω να βοηθάω ή να αποφασίζω για τη λύση αυτού του προβλήματος. Θα το επιδιώξω και θα αγωνισθώ.

Θέλω στη μνήμη της προγιαγιάς μου, της Μαριγής, να αξιωθώ με οποιοδήποτε τρόπο μπορέσω να απλώσω τα «δεσποτικά», όπως έλεγε, χέρια μου και να στηρίξω ανθρώπους κάνοντας αυτό που δε μπόρεσα να κάνω σ' εκείνη, γιατί

Η ζωή είναι παραμύθι  
όμορφο, μαγευτικό  
μόνο όταν το επιτρέπει  
το δικό μας ριζικό.

Και δυστυχώς το ριζικό αυτών των ανθρώπων είναι το παραμύθι της ζωής τους να μετατρέπεται σε εφιάλη με άσχημο τέλος και να σβήνουν, καθώς νεκρώνονται τα εγκεφαλικά τους κύτταρα.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΟΥ 5<sup>ΟΥ</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

### ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

- επιπολασμός, επίπτωση
- ετήσιος επιπολασμός (>60 ετών)
  - ◇ Γνωστικής διαταραχής = 3-19%
  - ◇ νόσου Alzheimer = 2%
  - ◇ αγγειακής άνοιας = 0.7%
  - ◇ όλων ανοιών = 5,4%
- Ετήσια επίπτωση 4.6 εκατομμύρια νέων περιπτώσεων άνοιας ετησίως (περίπου μια νέα περίπτωση κάθε 7δευτερόλεπτα)
  - ◇ Γνωστικής διαταραχής = 0.8-5%
  - ◇ Νόσου Alzheimer = 0.2%
  - ◇ Όλων ανοιών < 4%

### ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ PARKINSON

- Η νόσος του Πάρκινσον είναι μία εξελισσόμενη νόσος που πλήττει πάνω από 4 εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο
- Ο μέσος όρος ηλικίας έναρξης της νόσου είναι περίπου τα 60 έτη
- Έως και 80% των ασθενών ηλικίας ~ 70 θα αναπτύξουν άνοια μέσα σε 8 έτη από την έναρξη
- Τα ψυχιατρικά συμπτώματα στην έναρξη αποτελούν κύριο σημείο κινδύνου για ανάπτυξη άνοιας

### ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

- Παράγοντες κινδύνου για τη ΝΑ
  - ◇ Ηλικία
  - ◇ Οικογενειακό ιστορικό
  - ◇ Τραυματισμός κεφαλής
  - ◇ Αγγειακοί παράγοντες
- 1. Οι Skoog et al. (2003, 2006) υποστηρίζουν ότι η αρτηριακή πίεση ασθενών με νόσο Alzheimer 10 με 15 χρόνια πριν την εκδήλωση της νόσου είναι αυξημένη. Η αρτηριακή πίεση αρχίζει να πέφτει λίγα χρόνια πριν την εκδήλωση της νόσου, ενώ άτομα που έχουν εκδηλώσει τη νόσο έχουν χαμηλότερη πίεση από τον υπόλοιπο πληθυσμό ίδιας ηλικίας. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι άγνωστος.
- 2. Απαιτείται ακόμη έρευνα τόσο για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ χοληστερίνης και HDL χοληστερόλης και νόσου Alzheimer, όσο και εάν οι στατίνες θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Razay et al. (2007), στα πλαίσια μιας έρευνας που έκαναν για τη συσχέτιση του μεταβολικού συνδρόμου και της νόσου Alzheimer, βρήκαν σε 50 ασθενείς με πιθανή νόσο Alzheimer χαμηλά επίπεδα HDL χοληστερόλης σε σχέση με 75 υγιείς μάρτυρες της ίδιας ηλικίας. Πιθανολογούν ότι επειδή η HDL χοληστερόλη είναι ο κύριος μεταφορέας της χοληστερόλης στο ΚΝΣ (Κεντρικό Νευρικό Σύστημα), η ελάττωση της να οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης στο ΚΝΣ και της βλαπτικής επίδρασης σε αυτό.
- 3. Υπάρχει μια στενή και διαβαθμισμένη σχέση μεταξύ των επιπέδων της ομοκυστεΐνης στο πλάσμα και του κινδύνου για άνοια Alzheimer. Μία αύξηση στο πλάσμα 5μmol/l αυξάνει τον κίνδυνο για νόσο Alzheimer κατά 40%. Η σχέση αυτή δείχνει ανεξάρτητη από ηλικία, φύλο, APO-E, επίπεδα βιταμινών στο πλάσμα και άλλους

παράγοντες της νόσου. Μια αύξηση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης στο πλάσμα σχετίζεται με την ελάττωση της βαθμολογίας του Mini-Mental.

#### ◇ Διαβήτης

- Οι περισσότερες μελέτες συγκλίνουν στην άποψη ότι ο ινσουλινο-εξαρτώμενος ΣΔ (Σακχαροδιαβήτης) είναι σοβαρός παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση Νόσου Alzheimer, ειδικά στις μεγάλες ηλικίες, χωρίς να παραβλέπεται το γεγονός ότι υπάρχουν και αντίθετες απόψεις. Ο έλεγχος των επιπέδων της γλυκόζης ελαττώνει τον κίνδυνο της Νόσου Alzheimer. Επίσης, σημαντικό ρόλο θεωρείται ότι θα διαδραματίσει η αναζήτηση φαρμάκων ή μεθόδων που θα καταστήσουν την ινσουλίνη πιο δραστική στον εγκέφαλο και ταυτόχρονα θα αποτρέπουν ή θα διορθώνουν τις διαταραχές της στην περιφέρεια.

(Whitmer και συν. στο 10ο Διεθνές Συνέδριο της Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών)

#### ◇ Μορφωτικό επίπεδο

#### ◇ Κατάθλιψη

#### ◇ Διαιτητικοί παράγοντες

##### 1. Αλκοόλη

Η χρήση αλκοόλ στη μέση ηλικία αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης ανώικου συνδρόμου στην τρίτη ηλικία (ιδιαίτερα εκείνων που φέρουν το γονίδιο της απολιποπρωτεΐνης E). Αντίστροφα, η μέτρια χρήση αλκοόλ - π.χ. δύο ποτήρια κόκκινο κρασί ημερησίως σε άτομα που δεν είναι φορείς του συγκεκριμένου γονιδίου - δρα προστατευτικά.

##### 2. Καφές

Τα αποτελέσματα των μελετών δίνουν ενθαρρυντικά στοιχεία για τη θετική επίδραση της καφεΐνης στη νόσο Alzheimer, τα οποία, αν επιβεβαιωθούν από επιπρόσθετες και καλύτερα σχεδιασμένες μελέτες, θα έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα για την πρόληψη ή ίσως και τη θεραπεία της νόσου.

#### ◇ Βαρέα μέταλλα

#### ◇ Ηλικία της μητέρας

#### ◇ Κάπνισμα

**1)αύξηση** - στο διπλάσιο - του κινδύνου για τη νόσο Alzheimer στους καπνιστές και στις καπνίστριες

**2)μείωση της μέσης ηλικίας έναρξης της νόσου στους καπνιστές:**

η μέση ηλικία έναρξης της νόσου ήταν 85,5 (SD 6,4) για τους μη-καπνιστές και μικρότερη για τους πρώην και νυν καπνιστές (κατά 4,1 και 8,6 χρόνια αντίστοιχα)

**3)τροποποίηση της παραπάνω σχέσης από το γονίδιο APOE4:**

στα άτομα που δεν φέρουν το γονίδιο, το κάπνισμα αύξησε τον κίνδυνο για άνοια, ενώ στους φορείς δεν υπήρξε συσχέτιση μεταξύ καπνού και κινδύνου για AD.

Συμπέρασμα: ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος σε καπνιστές χωρίς το γονίδιο APOE4.

Οι νυν καπνιστές εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου (Launer et al., Neurology, 1999)

Πρώην καπνιστές έχουν μικρότερο κίνδυνο από τους νυν καπνιστές (Merchant et al. Neurology, 1999)

Τόσο η ίδια η χρήση καπνού όσο και η ποσότητα των τσιγάρων που καταναλώνονται σχετίζονται με την άνοια

(Juan et al., Eur J Neurol., 2004)

Πιθανοί μηχανισμοί

Συμβολή του καπνίσματος στην αγγειακή εγκεφαλική νόσο

Η αθηροσκλήρωση είναι παράγοντας κινδύνου για AD  
 Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο και για αγγειακή άνοια  
 Στον εγκέφαλο των καπνιστών: μείωση της εγκεφαλικής αιμάτωσης κατά τη διάρκεια του καπνίσματος  
 Αγγειακή συμμετοχή: ίσως είναι πιο σημαντική από ό,τι πιστευόταν παλαιότερα για την AD, καθώς η AD και η αγγειακή εγκεφαλική νόσος συνήθως συνυπάρχουν  
 Το κάπνισμα μπορεί να επιταχύνει την έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών σε υγιή άτομα

→ έτσι οι ηλικιωμένοι (και όχι μόνο) πρέπει να ενθαρρύνονται να κόψουν το κάπνισμα ως στρατηγική για να μειωθεί η επίπτωση της γνωστικής επιδείνωσης  
 Δεδομένης της βλαπτικής επίδρασης του καπνίσματος (καρδιοαγγειακή νόσος, AEE, υπέρταση κ.α.) δεν υπάρχει καμία δικαιολογία της χρήσης καπνού για ευεργετικά αποτελέσματα.

### ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Το ποσοστό ατόμων που πάσχουν από άνοια ανάμεσα στους Ελληνοκυπρίους ηλικίας 60 και άνω, σύμφωνα με την έρευνα καθορίζεται στο 12,7%

Με άλλα λόγια, υπάρχουν 14.000 άτομα που υποφέρουν από την ασθένεια αυτή στη Νότια Κύπρο

Βάση των πορισμάτων της έρευνας, είτε το κοινό δεν αναγνωρίζει τα συμπτώματα της άνοιας ή αυτή δεν αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα υγείας

Τα αποτελέσματα της έρευνας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το κοινό δεν είναι πλήρως ενημερωμένο για την ασθένεια, τα συμπτώματα και τις επιπτώσεις της

Η άνοια δεν «επιτίθεται» μόνο στον ασθενή, αλλά έχει μεγάλη επίδραση και στην οικογένεια του ασθενούς, επηρεάζοντας την ποιότητα ζωής των μελών της σε μεγάλο βαθμό

Συγκεκριμένα, οι οικογένειες αντιμετωπίζουν πολύ σοβαρές οικονομικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις λόγω της ασθένειας

Η έγκαιρη διάγνωση, επωφελεί τον ασθενή και την οικογένεια του με πολλούς τρόπους:

Μπορεί να συνεισφέρει στην καλύτερη προετοιμασία των φροντιστών, στον εξοπλισμό, στην κατανόηση και την ενημέρωση τους ως προς τον τρόπο αντιμετώπισης του ασθενούς

Δίνει στον ασθενή την ευκαιρία να πάρει αποφάσεις που αφορούν τη διευθέτηση προσωπικών θεμάτων/ εκκρεμοτήτων πριν χάσει την ικανότητα να τα διαχειριστεί

Δίνει στον ασθενή τη δυνατότητα να επωφεληθεί από υφιστάμενες ιατρικές περιθάλψεις

Οι ασθενείς έχουν πολλές ανάγκες που δεν περιορίζονται στην προσωπική φροντίδα και τη φαρμακευτική περίθαλψη, αλλά επίσης χρειάζονται συντροφιά, αγάπη και κατανόηση. Αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται επαρκώς

Οι οικογένειες αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες στην προσπάθειά τους να φροντίσουν τις ανάγκες των ασθενών, οι οποίες δεν μπορούν να ικανοποιηθούν με την υφιστάμενη υποδομή

Οι ιατροί προειδοποιούν ότι το δημόσιο σύστημα υγείας δεν μπορεί να στηρίξει τη σωστή περίθαλψη και φροντίδα των ασθενών άνοιας  
 Συγκεκριμένα:

Τα φάρμακα είναι πολύ δαπανηρά

Το νοσηλευτικό προσωπικό δεν είναι ειδικά καταρτισμένο για να μπορεί να αντιμετωπίσει τα άτομα που υποφέρουν από την ασθένεια

Τα νοσηλευτήρια (νοσοκομεία/ κλινικές) δεν έχουν τον απαραίτητο

εξοπλισμό/ διευκολύνσεις για να παρέχουν τις αναγκαίες υπηρεσίες στους ασθενείς

Η κοινωνία δεν είναι σε θέση να ικανοποιήσει τις ανάγκες που εντοπίστηκαν από τις οικογένειες και τους ιατρούς των ασθενών:

Έλλειψη στην παροχή υπηρεσιών και διευκολύνσεων

Έλλειψη στήριξης και ενδιαφέροντος

Η κρατική στήριξη είναι απαραίτητη για την επιχορήγηση της ανάπτυξης σωστής υποδομής και το σχεδιασμό πολιτικών που να ανταποκρίνονται στα κοινωνικά προβλήματα που γεννά η ασθένεια.

### ΝΕΥΡΟΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Η συμβολή των νευροαπεικονιστικών ερευνών υπήρξε ιδιαίτερα εποικοδομητική

Αρχικές μελέτες με C.T., MRI ανέδειξαν μη ειδικές μεταβολές όπως τη διεύρυνση αυλάκων, σχισμών κοιλιών και βλάβες της λευκής ουσίας (Leedem και συν.1990)

Νεότερες μελέτες έδειξαν αξιοσημειώτες ατροφίες στον ιππόκαμπο

### ΝΕΥΡΟΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΣΤΗΝ ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ

#### ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Βρέθηκε ότι στα πρώιμα στάδια ο όγκος των ιπποκάμπων είναι μειωμένος κατά 25% και του αμυγδαλοειδούς πυρήνα κατά 36% (Lehericy et al 1994)

Διερεύνηση των αλλοιώσεων στον εγκέφαλο σε ασθενείς με ήπια νοητική διαταραχή

Κατανομή των ασθενών σε κλινικούς υπότυπους σε σχέση με νευροψυχιατρικά δεδομένα

Καταμέτρηση των ευρημάτων που αφορούν στην ατροφία του μέσου κροταφικού λοβού και των υπέρπυκνων βλαβών στην περικοιλιακή λευκή ουσία σε σχέση με υπότυπους της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής (Descrpa project)

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΝΕΥΡΟΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

Οι λειτουργικές (SPET-PET) μελέτες του εγκεφάλου προσφέρουν υποκειμενική βοήθεια στην αρχική διάγνωση των ανοιών και στη διαφορική διάγνωση των διαφόρων ανοϊκών συνδρόμων και στο διαχωρισμό υγιών ηλικιωμένων από πάσχοντες από άνοια

Συνδυαζόμενες με κλινικά κριτήρια, βοηθούν στην έγκαιρη διάγνωση των ανοιών, και επιπλέον βοηθούν και στην παρακολούθηση των ασθενών, κύρια αυτών που πάσχουν από νόσο Alzheimer

Μεγαλύτερης κλινικής σημασίας φαίνεται να είναι το ότι οι κροταφο-βρεγματικές ανωμαλίες μπορεί να προεξάρχουν των κλινικών συμπτωμάτων της νόσου Alzheimer, σε ασθενείς με ήπια γνωστική διαταραχή ή και σε ομοζυγώτες θετικούς στο αλλήλιο E4 της ApoE.

Ο συνδυασμός με MRI και μαγνητική φασματοσκοπία αυξάνει ακόμα περισσότερο την ευαισθησία των μοριακών μελετών

Νέα ραδιοφάρμακα που σημαίνουν τις β-αμυλοειδικές πλάκες

### ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΕΓΚΕΦΑΛΟΓΡΑΦΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER

Επιβράδυνση του ρυθμού α

- Μείωση και αργότερα εξαφάνιση των ρυθμών β

- Εμφάνιση διάχυτης και διαλείπουσας δραστηριότητας θ

- Αργότερα η δραστηριότης θ γίνεται ο βασικός ρυθμός και διάχυτα κύματα δ εμφανίζονται διαλειπόντως

- Ριπές γενικευμένης υψηλού δυναμικού δραστηριότητας δ (μπορεί να εμφανισθεί στις μέτωπο-κροταφικές απαγωγές



### Δραστηριότητες από την εταιρεία Alzheimer στη Λάρισα

Το **Κέντρο Ημέρας** ασθενών με Alzheimer Νομού Λάρισας θα λειτουργήσει από την 1η Ιουνίου 2007 σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο του Β' ΚΑΠΗ Λάρισας. Έρχεται να καλύψει ένα μεγάλο κενό που υπάρχει στην περιοχή μας σε σχέση με τις δομές φροντίδας ασθενών που πάσχουν από άνοιες, αλλά και υποστήριξης και ενημέρωσης των συγγενών τους. Την πρωτοβουλία για τη λειτουργία του Κέντρου έχει αναλάβει το τοπικό παράρτημα της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών, ενώ σημαντική ήταν η προσφορά του Οργανισμού Κοινωνικής Πολιτικής του δήμου Λαρισαίων, καθώς με απόφαση του προέδρου ο χώρος παραχωρήθηκε προς χρήση στην Εταιρεία μέχρι και το 2009. Το κέντρο θα στελεχώνεται από δύο ψυχολόγους, μία κοινωνική λειτουργό και μία νοσηλεύτρια.

Το **Κέντρο** θα προσφέρει δημιουργική απασχόληση σε ασθενείς με άνοια 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> σταδίου. Επίσης θα παρέχονται υπηρεσίες συμβουλευτικής, ενημέρωσης και υποστήριξης για τους συγγενείς και τους φροντιστές τους. Εξάλλου, με τη βοήθεια της Νευρολογικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, θα λειτουργήσει και Ιατρείο Μνήμης, όπου με τη βοήθεια εξειδικευμένου προσωπικού, θα εξετάζονται οι μνημονικές ικανότητες των ασθενών, ενώ θα μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορες μνημονικές ασκήσεις. Ταυτόχρονα, προβλέπεται η ανάπτυξη ενός μηχανισμού που θα βοηθά τους ασθενείς να ενημερώνονται για την επικαιρότητα και θα αξιοποιεί δημιουργικά το χρόνο της παραμονής τους στο Κέντρο με τη λειτουργία εργαστηρίων εργασιοθεραπείας (ζωγραφική, εργόχειρα, τάβλι, χαρτιά κλπ.)

Το **Κέντρο** θα λειτουργεί τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα και θα προσφέρει τη δυνατότητα ολιγόωρης φιλοξενίας και δημιουργικής απασχόλησης των ασθενών με άνοια προσφέροντας ελεύθερο χρόνο για τους συγγενείς τους.

Με εκτίμηση,  
**Μαρία Ματούση**  
Ψυχολόγος

### Δραστηριότητες από την εταιρεία Alzheimer στη Χίο



### 17<sup>ο</sup> Ευρωπαϊκό Συνέδριο Alzheimer - Πορτογαλία Εκπροσώπηση από Κότρας Ν. και Νικολαΐδου Ε.



➔ **Συλλυπητήρια** Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στην κ. **Βουτσά Βαλασία** για το θάνατο της μητέρας της **Μαρίας Μάρκου**. ➔ Στην κ. **Γκαβοπούλου Ζωή** για το θάνατο της μητέρας της, **Ραΐδου Ευγενίας** καθώς και στην οικογένεια του κ. **Γκαβδόπουλου Σπύρου** για το θάνατο της μητέρας του, **Γκαβοπούλου Αθανασίας**. ➔ Στην κ. **Παλακοσταντίνου Ρούλα** για το θάνατο της μητέρας της **Κυργίδου Μαρίας**. ➔ Στην κ. **Παπά Λέττη** για το θάνατο του πεθερού της. ➔ Στην κ. **Καπετανή Άννα** για το θάνατο της μητέρας της **Ευφραιμίδου Χάιδως**. ➔ Επίσης, ευχαριστεί θερμά την κ. **Γκρέτση** για τη δωρεά της εις μνήμην του συζύγου της.

➔ **Ευχαριστήριο** Το Διοικητικό Συμβούλιο ευχαριστεί θερμά το **καλλιτεχνικό εργαστήριο του Αγίου Παντελεήμονα Πολίχνης** για τη θεατρική παράσταση που πραγματοποιήθηκε στο θέατρο «Άνετον» προς τιμήν της Ελληνικής Εταιρείας Alzheimer. Ευχαριστούμε θερμά όλη τη θεατρική ομάδα, που έλαβε μέρος και ιδιαίτερα τη φιλόλογο και υπεύθυνη οργάνωσης, κα **Μαρία Χαραλαμπίδου**.



**Κάντε την Άνοια Προτεραιότητα στη Δημόσια Υγεία υπογράφοντας τη διακήρυξή μας**

**Χ Ρ Ε Ι Α Ζ Ο Μ Α Σ Τ Ε Τ Η Ν Υ Π Ο Σ Τ Η Ρ Ι Ε Η Σ Α Σ !**

Παρακάτω, θα βρείτε τη διακήρυξη του Παρισιού σχετικά με τις πολιτικές προτεραιότητες της κινητοποίησης της Alzheimer Europe. Το έγγραφο αυτό εγκρίθηκε ομόφωνα από την Ετήσια Συνεδρίαση της Alzheimer Europe στο Παρίσι τον Ιούνιο του 2006 και είναι ένα πραγματικό κάλεσμα για δράση στους Ευρωπαϊκούς φορείς πολιτικής χάραξης, ώστε να τεθεί η άνοια ως προτεραιότητα στη δημόσια υγεία που τόσο δίκαια το αξίζει.

Sign our campaign



Συγκεντρώνοντας όσο το δυνατόν περισσότερες υπογραφές, θέλουμε να δείξουμε στους Ευρωπαϊκούς και διεθνείς φορείς πολιτικής χάραξης τη βαρύτητα που δίνουν οι Ευρωπαίοι πολίτες για τη βελτίωση της κατάστασης των ανθρώπων που πάσχουν από Alzheimer και άλλους τύπους άνοιας. Η ολοκληρωμένη λίστα με τις υπογραφές θα υποβληθεί στον Ευρωπαϊκή Επιτροπο Υγείας της Ε.Ε. στο τέλος του 2007.

**Βοηθήστε μας λοιπόν Τ Ω Ρ Α να κάνουμε την άνοια προτεραιότητα στη δημόσια υγεία υπογράφοντας τη διακήρυξή μας.**

### **ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΜΑΣ**

Με το παρόν έγγραφο επιβεβαιώνω ότι υποστηρίζω την εκστρατεία της Alzheimer Europe και τις πολιτικές προτεραιότητες που περιγράφονται στη Διακήρυξη του Παρισιού. Επίσης, εξουσιοδοτώ την Alzheimer Europe να συμπεριλάβει το όνομά μου στη λίστα των υποστηρικτών της στην ιστοσελίδα και να καταβάλουν το όνομά μου μαζί με άλλους υπογράφοντες στους Ευρωπαϊκούς και διεθνείς πολιτικούς φορείς, τους οποίους η Ευρωπαϊκή Alzheimer κρίνει απαραίτητο να πλησιάσει.

**Είμαι:**

<input type="checkbox"/>	Περιθάλπωντας	<input type="checkbox"/>	Μέλος οικογένειας
<input type="checkbox"/>	Άτομο με άνοια	<input type="checkbox"/>	Κοινωνικός λειτουργός
<input type="checkbox"/>	Προσωπικό μιας εταιρείας Alzheimer	<input type="checkbox"/>	Επιστήμονας
<input type="checkbox"/>	Εθελοντής μιας εταιρείας Alzheimer	<input type="checkbox"/>	Πολιτικός φορέας
<input type="checkbox"/>	Επαγγελματίας υγείας	<input type="checkbox"/>	Άλλος υποστηρικτής

### **ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ..... ΑΡΙΘΜ. .... Τ.Κ. ....

ΠΟΛΗ..... ΤΗΛ..... E-mail .....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΚΑΤΑΘΕΤΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΕΝΗ ΤΗ ΦΟΡΜΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ALZHEIMER. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΥΠΟΓΡΑΨΕΤΕ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΜΑΣ:**

[www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)



## ΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.)

### ΑΘΗΝΑ

• Σωματείο Αλληλοβοήθειας Συγγενών - Φροντιστών Ασθενών με νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Αθηνών

Πρόεδρος: κ. Μερόπη Βιολάκη  
Γραμματεία: κ. Νόρα Σινετού  
Κάνιγγος 23, Αθήνα 106 77  
Τηλ. 210 3811604  
Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678  
(Ελληνική Γεροντολογική Και Γηριατρική Εταιρεία)

Δίκτυο Νόσου Alzheimer  
• Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών  
Πρόεδρος: κ. Παρασκευή Σακκά Κέντρο Ημέρας για Ανοϊκούς Ασθενείς Μ. Μουσούρου 89 & Στύλπωρος 33 Παγκράτι - ΤΚ 116 36 Αθήνα  
Τηλ. 210 6012239  
E-mail: kentroalz@ath.forthnet.gr  
Site: www.alzheimerathens.gr  
• Δήμος Μελισσίων  
κ. Βασίλης Βαγενάς, Τηλ. 210 6138460  
• Δήμος Παιανίας  
Υπ: κ. Τριαντάφυλλος Ντόσκας  
Τηλ. 210 6029739

### ΑΓΡΙΝΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Αιτωλοακαρνανίας  
Υπ: κ. Ιωάννης Μπίσσας  
Τηλ. 26410 45324

### ΑΡΤΑ

Σωματείο Άρτας στήριξης νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών  
Πρόεδρος: κ. Κατερίνα Παππά  
Β. Πύρρου 56, Άρτα ΤΚ 471 00  
Τηλ. 26810 78595, Κιν.: 6944 680586

### ΒΕΡΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Βέροιας  
Πρόεδρος: κ. Συμεών Δερέας  
Καρακωστή 15, ΤΚ 591 00 Βέροια  
Τηλ. 23310 28344, Κιν.: 6974 723298

### ΒΟΛΟΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Βόλου  
Ανθεστηρίων 5, Αλωκές, ΤΚ 385 00  
Τηλ. 24210 87265, 24210 87266  
• Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου  
Πρόεδρος: κ. Αρσιτείδης Λιάπης  
Χατζηαργύρη 110, ΤΚ 383 33 Βόλος  
Τηλ. 24210 43448

### ΕΛΕΥΣΣΑ

κ. Σοφία Μάρκου, Τηλ. 6974 408978

### ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας  
Πρόεδρος: κ. Χρήστος Χαράρας  
Γραμματέας: κ. Αγγελος Βαμβακούλας  
Κονιστρών Εύβοιας, ΤΚ 34 016  
Τηλ. 22220 58243

### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών  
Πρόεδρος: κ. Μάγδα Τσολάκη  
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer  
Π. Συνόικα 13, ΤΚ 546 43, Θεσ/νικη  
Τηλ./FAX: 2310 810411, 2310 925802  
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000  
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλαμαριάς  
Πρόεδρος: κ. Φωτεινή Κουντή  
Νίκου Καπετανίδου 7, ΤΚ 551 31

### ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών «Ιπποκράτης»  
Πρόεδρος: κ. Κωνσταντίνος Δήμας  
Γενικό Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα  
Λ. Μακρυγιάννη, Ιωάννινα ΤΚ 450 01  
Τηλ. 26510 80420 γραφείο

### ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer «Συναφών Διαταραχών και Υπερηλικών Ν. Πέλλας»  
Πρόεδρος: Δημοσθένης Κυνηγόπουλος  
Δήμος Μεγάλου Αλεξάνδρου,  
Κοινοτικό Γραφείο Καρυώτισσας,  
ΤΚ 580 01, Νομός Πέλλας,  
Κιν: 6975 575459

### ΚΕΡΚΥΡΑ

Σωματείο Alzheimer Κέρκυρας  
Πρόεδρος: κ. Κώστας Οβάλας  
Γ. Μαρασλή 36, Α' όροφος  
ΤΚ 491 00, Κέρκυρα  
Τηλ. 26610 43660, Κιν.: 6944 204071

### ΚΥΠΡΟΣ

Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης Ατόμων της νόσου Alzheimer  
Πρόεδρος: κ. Αντιγόνη Διάκου

Σταδίου 31Α Λάρνακα, 6020, Κύπρος  
Τηλ. 00357 24 627104  
Fax. 00357 24 627106  
E-mail: alzhyprus@yahoo.com

• Επαρχιακή Επιτροπή Λεμεσού  
κ. Νίκος Μιχαηλίδης τηλ. 99-652796  
• Επαρχιακή Επιτροπή Πάφου  
κ. Χρυστάλλα Κοντού τηλ. 99-430187  
• Επαρχιακή Επιτροπή Λευκωσίας  
κ. Αντιγόνη Διάκου τηλ. 99-592269

### ΚΡΗΤΗ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ηρακλείου  
«ΑΛΗΛΕΓΓΥΗ»  
Πρόεδρος: κ. Κορτσιδάκη Ιωάννα  
Νταλιάνη 22, ΤΚ 713 06, Ηράκλειο  
Τηλ. επικοινωνίας: 6974 192595

### ΚΡΗΤΗ - ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων  
Πρόεδρος: κ. Μαρία Τζανακάκη  
Ελ. Βενιζέλου 100, ΤΚ 733 00,  
Μουριάς Χανίων, Τηλ. 6946 462800  
• Ινστιτούτο Alzheimer Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών ασθενών Χρυσοπηγής 60, ΤΚ 733 00, Δήμος Ελ. Βενιζέλου, Χανιά, Τηλ.: 28210 76050

### ΚΡΗΤΗ - ΛΑΣΙΘΙ

Θεραπευτήριο Χρονίων Παθήσεων Λασιθίου  
Πρόεδρος: κ. Νεκταρία Πεδιώτη  
Πάροδος Επιμενίδου, ΤΚ 721 00,  
Άγιος Νικόλαος, Κιν.: 6947 569551

### ΚΡΗΤΗ - ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης  
«Συμπάρσταση»  
Πρόεδρος: κ. Καλλιόπη Ψαρουδάκη  
Α' ΚΑΙΠΗ Δήμου Ρεθύμνης  
Κ.Π. Σιγανού 5 - ΤΚ 741 00  
Τηλ.: 28310 583500, Κιν.: 6946 269540

### ΛΑΡΙΣΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Λάρισης  
κ. Ανανιάδου - Νούλα Κωνσταντίνα  
Τηλ.: 2410 284235

### ΞΑΝΘΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ξάνθης  
28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00 Ξάνθη  
Πρόεδρος: κ. Πένυ Μιχαηλίδου  
Κιν. 6977 720669

### ΑΧΑΪΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. «Μνημοσύνη»  
κ. Ιωάννης Μεταλληνός  
Δήμος Συχανίων Αχαΐας,  
Τηλ. 6945 395040

### ΠΑΤΡΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Πάτρας  
Πρόεδρος: κ. Νικόλαος Μακρής  
Γενικό Νοσοκομείο Πατρών  
Άγιος Ανδρέας, Νευρολογικό Τμήμα  
Τσερτίδου 1, ΤΚ 263 35, Πάτρα  
«Διευθυντής Νευρολογικού  
Αγ. Ανδρέας», Τηλ. 2610 227969

### ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά  
κ. Νίκος Σταματάκης  
Ελ. Βενιζέλου 123, ΤΚ 185 34,  
Κερατσίνι, Τηλ. 210 4903636  
• Σωματείο Πειραιά  
Γραμμή Βοήθειας 210 4903636

### ΠΙΕΡΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Πιερίας  
Πρόεδρος: κ. Άννα Μπατάλα  
Μ. Αλεξάνδρου 55, ΤΚ 601 00  
Τηλ. 6932 341091

### ΡΟΔΟΣ

κ. Χρήστος Μαντάς, τηλ. 22410 26422

### ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας  
Παράρτημα Χίου  
Πρόεδρος: κ. Γιώργος Μάρης  
Αλεξ. Παχίου 11, ΤΚ 821 00, Χίος  
Τηλ. 22710 41020, FAX 22710 22993

### ΣΕΡΡΕΣ

Σύλλογος Καταπολέμησης Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών  
Υπ: κ. Στερ. Βέρρου - Μιχάλογλου  
Α' ΚΑΙΠΗ Δήμου Σερρών  
Αγίας Σοφίας, Σέρρες ΤΚ 621 22  
Τηλ. 23210 55789, 6976 860791

### ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλκικράτειας  
Υπ: κ. Ελένη Τσάνταλη  
Τηλ. 6974 900754  
• Κασσανδρεία  
Υπ: κ. Ιωάννα Κιδικούδη  
Τηλ. 23740 81203, 6945 506851

## Δελτίο εγγραφής μέλους

✂

Επιθυμώ να γίνω μέλος / να ανανεώσω την ετήσια συνδρομή μου στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών και να έχω όλα τα προνόμια και συμμετοχή σε δραστηριότητες της Εταιρείας. Ποσό ετήσιας συνδρομής 30 €.

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ .....  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ..... ΑΡΙΘΜ. Τ.Κ. ....  
ΠΟΛΗ ..... ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ..... ΤΗΛ. .... E-mail .....

Η διεύθυνση αποστολής της ταχυδρομικής επιταγής είναι:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

ΠΕΤΡΟΥ ΣΥΝΔΙΚΑ 13, ΤΚ 546 43 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΤΗΛ/FAX: 2310 810411, 2310 925802, e-mail: info@alzheimer-hellas.gr