



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 37^ο

ΕΤΟΣ 12^ο

ΙΟΥΝΙΟΣ '09

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητές φίλες και φίλοι ,

Μετά το 6^ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών που πραγματοποιήθηκε στην Πόλη της Θεσσαλονίκης το Φεβρουάριο 2009, μία άλλη ξεχωριστή εκδήλωση έλαβε μέρος στο χώρο του Πανεπιστημίου μας, στις 20 Μαΐου 2009, στα πλαίσια της Φοιτητικής Εβδομάδας. Ο τίτλος της εκδήλωσης ήταν: «Εξυπνες ιδέες για επιτυχημένα γηρατειά». Φοιτητές Ιατρικής, Ψυχολογίας, Φυσικής αγωγής, Θεολογίας, Βιολογίας ανέπτυξαν θέματα που έχουν σχέση με την πρόληψη της άνοιας όπως η επίδραση της τέχνης και ιδιαίτερα της μουσικής, η επίδραση της σωστής οικογενειακής ζωής, του καλού ύπνου, της σωστής διατροφής, της συνεχούς νοητικής και σωματικής άσκησης, της σωστής χρήσης των φαρμάκων και τέλος της ευεργετικής επίδρασης της πίστωσης στον Θεό. Καθηγητές Πανεπιστημίου, Φοιτητές, απλοί πολίτες, περιθάλποντες και μέλη της Ελληνικής Εταιρείας απόλαυσαν την νέα γνώση που παρουσίασαν τα παιδιά μας, οι νέοι επιστήμονες, που αφορά την επιτυχημένη γήρανση. Τα μηνύματα αυτά, καλό είναι να τα πάρουν όλοι οι Έλληνες σε οποιαδήποτε ηλικία και αν είναι και να προσπαθήσουν να βαδίσουν σύμφωνα με αυτά έτσι ώστε η ζωή τους να είναι όμορφη, χωρίς προβλήματα υγείας αλλά και να έχουν την ευκαιρία να φτάσουν μέχρι τα βαθειά τους γεράματα έτοιμοι πάντα να μεταλαμπαδεύουν τη σοφία της ζωής στις επόμενες γενεές, τα παιδιά τους έτσι ώστε αυτά να γίνουν καλύτερα. Οι επόμενες εκδηλώσεις της Ομοσπονδίας καταγράφονται σε αυτό το τεύχος με κορυφαίες αυτές στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη που θα συνδυασθούν με Περιπάτους Μνήμης «Memory Walk». Εύχομαι σε όλους μας καλό και ευλογημένο καλοκαίρι και καλή αντάμωση το Σεπτέμβριο για την παγκόσμια γιορτή της Νόσου Alzheimer.

Μάγδα Τσολάκη



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ

- ➔ **20/09/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών - Memory Walk, Παραλία Θεσ/νίκης
- ➔ **20/09/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών - Memory Walk, Σύνταγμα, Αθήνα
- ➔ **14-20/09/09:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών - Περίπτερο ενημέρωσης, Σύνταγμα, Αθήνα
- ➔ **15/09/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών - Συνέντευξη Τύπου στο Ξενοδοχείο Hilton
- ➔ **16/09/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών - Συνέντευξη Τύπου στο βιβλιοπωλείο «Ιανός»
- ➔ **26/09/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Βόλου - Ημερίδα
- ➔ **19/09/2009:** Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου - Εκδηλώσεις ενημέρωσης κοινού
- ➔ **29/09/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Καρυώτισσας - Εκδηλώσεις ενημέρωσης κοινού
- ➔ **10/10/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Κονιστρών Ευβοίας - Εκδηλώσεις ενημέρωσης κοινού στις Κονίστρες, πρωί
- ➔ **10/10/2009:** Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Κονιστρών Ευβοίας - Εκδηλώσεις ενημέρωσης κοινού στην Χαλκίδα, απόγευμα

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000

24 ώρες τις εργάσιμες ημέρες

Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Ομοσπονδία 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 τις αντίστοιχες οργανώσεις άλλων χωρών
3. Να βοηθήσει στη δημιουργία Κέντρων Ημέρας και Οικοτροφείων (Ξενώνων) που θα ανακουφίζουν την οικογένεια από τη φροντίδα του ασθενούς
4. Να ενθαρρύνει τη συνεργασία, το συντονισμό των ενεργειών και των δραστηριοτήτων μεταξύ των συλλόγων για την επίτευξη κοινών πρωτοβουλιών
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 Συγγενών Διαταραχών, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και να αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανδρέου Μάρθα (Ξάνθη)
Αργυριάδου Στέλλα (Ξάνθη)
Γάτος Κωνσταντίνος (Βόλος)
Γεωργούση Μαρία (Άρτα)
Γκλέτσος Απ. (Καρυώτισσα)
Δήμας Κων/νος (Ιωάννινα)
Ευθυμίου Αρετή (Αθήνα)
Κάλφας Δ. (Καρυώτισσα)
Καραγιώργος Α. (Πάτρα)
Καρτσακλής Λ. (Αθήνα)
Κασιδιάρης Σπύρος (Πειραιάς)
Κοτσάνη Μαρίνα (Θεσ/νίκη)
Κουντή Φωτεινή (Καλαμαριά)
Κουφογιάννη Κ. (Βόλος)

Κυριακουλάκη Έλενα (Χανιά)
Λιάπης Α. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Μαρής Γεώργιος (Χίος)
Μαρκάτη Λέκκα Ελένη (Αθήνα)
Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη (Χανιά)
Μεταλληνός Ιωάννης (Πάτρα)
Μηλιώτης Θεόδωρος (Ηράκλειο)
Μούγιας Αντώνιος (Αθήνα)
Μπίσσας Κωνσταντίνος (Αργίριο)
Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)
Παγίτσας Ιωάννης (Λάρισα)
Παπαδιαμαντόπουλος Κ. (Χίος)
Παπαλιάγκας Βασίλης (Θεσ/νίκη)

Παππά Αικατερίνη (Άρτα)
Παρασκευαΐδης Ν. (Καλλικράτεια)
Παττακού Βασιλική (Ρέθυμνο)
Πετρούλιας Κων/νος (Βόλος)
Πόππη Ελένη (Καλαμαριά)
Πρινωτάκη Ελένη (Ηράκλειο)
Σταθάκης Κυριάκος (Βόλος)
Σταματάκης Νικόλαος (Πειραιάς)
Τζανακάκη-Μελισσάρη Μ. (Χανιά)
Τουλούπα Ε. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Τσάνταλη Ελένη (Καλλικράτεια)
Τσολάκη Μάγδα (Θεσ/νίκη)
Φωτειάδου Ανδρονίκη (Ιωάννινα)
Φωτόπουλος Δήμος (Ρέθυμνο)
Χατζηγεωργίου Γεώργιος (Λάρισα)

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Λυκάκης Ελευθέριος

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: "Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer"

Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη),
2310 904404 (Χαρίσειο), 2310 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

Site: <http://www.alzheimer-hellas.gr>

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 37^ο

Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΑΝΑΙΜΙΑ ΚΑΙ ΓΗΡΑΣ (Β' ΜΕΡΟΣ)

Μανδαλά Μ. Ευδοκία¹, Λαφάρας Θ. Χρήστος²
1Δ΄ Παθολογική Κλ. ΑΠΘ, Ιπποκράτειο Νοσ/μείο,
2 Καρδιολογικό Τμήμα ΑΝΘ Θεαγένειο, Θεσ/νίκη

Αναιμία και καρδιακή ανεπάρκεια

Η χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια (ΚΑ) αποτελεί ένα πολύπλοκο και συχνό κλινικό σύνδρομο, καθώς η επίπτωσή της αφορά πάνω από είκοσι εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως και περίπου επτά εκατομμύρια στην Ευρώπη. Η συχνότητα της αυξάνεται δραματικά με την ηλικία. Η αναιμία συνήθως συνυπάρχει σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια, σε ποσοστά που κυμαίνονται από 4-55%.

Έχει αποδειχτεί ότι η αναιμία αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου της ΚΑ και σχετίζεται με χειρότερη πρόγνωση (Sarnak et al., 2002). Έτσι, όσο χαμηλότερη είναι η τιμή της αιμοσφαιρίνης, τόσο βαρύτερη είναι η κλινική εικόνα της ΚΑ και χειρότερη η έκβασή της.

Η αιτιολογία της αναιμίας στους ασθενείς με ΚΑ είναι πολυπαραγοντική, αν και δεν έχει πλήρως διευκρινιστεί. Σύμφωνα με τα παραπάνω, η κατανόηση των παθοφυσιολογικών μηχανισμών θα βοηθήσει στη σύγχρονη θεραπευτική αντιμετώπιση. Φαίνεται ότι στο μεγαλύτερο ποσοστό πρόκειται για αναιμία χρόνιας νόσου που συνυπάρχει με μειωμένη παραγωγή ερυθροποιητίνης και έλλειψη σιδήρου.

Η ελαττωμένη παραγωγή ερυθροποιητίνης πιθανόν οφείλεται στη σοβαρή νεφρική υποξία και τη συνυπάρχουσα χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Η συνύπαρξη καρδιακής ανεπάρκειας με νεφρική ανεπάρκεια και αναιμία αποτελεί τον καρδιονεφρικό φαύλο κύκλο της καρδιακής ανεπάρκειας και σχετίζεται με αυξημένη θνησιμότητα και χειρότερη πρόγνωση.

Αναιμία από αιμοαραίωση (πλασματική μείωση της αιμοσφαιρίνης) παρατηρείται συχνά στην καρδιακή ανεπάρκεια και αποτελεί δείκτη κακής πρόγνωσης (Silverberg et al., 2001). Οφείλεται στη διέγερση του συστήματος ρενίνης-αγγειοτενσίνης-αλδοστερόνης, η οποία οδηγεί σε κατακράτηση νατρίου και, δευτερογενώς, νερού.

Αναιμία του γήρατος - Εργαστηριακή διερεύνηση

Για την εκτίμηση του ηλικιωμένου ασθενή με αναιμία είναι σημαντική η λήψη λεπτομερούς ιστορικού (συμπεριλαμβανομένων και των φαρμάκων που ήδη χρησιμοποιεί) καθώς και η αναγνώριση των συνοδών νοσημάτων.

Οι απαραίτητες εξετάσεις για τη διερεύνηση της αναιμίας των ηλικιωμένων δίνονται με απλό τρόπο, στον Πίνακα 2.

Αναιμία του γήρατος – Θεραπεία

Ελάχιστες ειδικές μελέτες έχουν γίνει και, συνεπώς, δεν υπάρχουν κατευθυντήριες οδηγίες για την αντιμετώπιση της αναιμίας των ηλικιωμένων, παρά την αυξημένη επίπτωσή της. Η θεραπευτική προσέγγιση της αναιμίας των ηλικιωμένων πρέπει να είναι αιτιολογική και να περιλαμβάνει εκτός από την ανάταξη της αναιμίας, την αντιμετώπιση της υπεύθυνης υποκείμενης νόσου.

Έτσι, η θεραπεία της σιδηροπενικής αναιμίας, που είναι η πιο συχνή αιτία, έχει δύο στόχους. Ο πρώτος είναι η ανεύρεση και η αντιμετώπιση της αιτίας της σιδηροπενικής αναιμίας με έλεγχο του πεπτικού συστήματος (διερεύνηση καρκίνου του παχέος εντέρου).



Η συγχορήγηση ερυθροποιητίνης και σιδήρου αποτελεί τη θεραπεία εκλογής για τους ασθενείς με αναιμία χρόνιας νόσου. Στους ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια η χορήγηση ερυθροποιητίνης με σίδηρο έχει καθιερωθεί από ετών και υπάρχουν οι σχετικές κατευθυντήριες οδηγίες.

Για τους ασθενείς της τρίτης ομάδας, όπου επικρατούν τα μυελοδυσπλαστικά σύνδρομα σε αρχική φάση, η χορήγηση ερυθροποιητίνης μόνης ή σε συνδυασμό με αυξητικό παράγοντα (G-CSF) μπορεί να ανατάξει την αναιμία και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής.

Η άμεση συσχέτιση της αναιμίας με τη δυσμενή πρόγνωση των ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια, την καθιστά ένα πιθανό θεραπευτικό στόχο για τη βελτίωση της πρόγνωσης και της ποιότητας ζωής αυτής της ομάδας. Οι νεότερες θεραπείες της αναιμίας με τη χρήση ερυθροποιητίνης, παρόλο που αφορούν σε μικρό αριθμό ασθενών έχουν πολύ καλά αποτελέσματα. Η ερυθροποιητίνη βελτιώνει σημαντικά τη συστολική και συνολική λειτουργία της αριστερής κοιλίας, με ελάττωση των νοσηλειών στο νοσοκομείο.

Συμπεράσματα

Η αναιμία των ηλικιωμένων έχει πλέον αναγνωριστεί ως μια συχνή, σημαντική αιτία για αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα σε αυτήν την ευπαθή ομάδα του πληθυσμού.

Η βελτίωση της δημόσιας υγείας που αφορά στην αντιμετώπιση της αναιμίας στους ηλικιωμένους, έχει δημιουργήσει πολλούς προβληματισμούς, όπως:

- Υπάρχει ξεχωριστή οντότητα γνωστή ως «αναιμία του γήρατος»; Θα πρέπει οι ηλικιωμένοι να ελέγχονται με εξετάσεις ρουτίνας για τυχόν αναιμία;
- Σε ποιο ποσοστό συμμετέχει η αναιμία στη νοσηρότητα στους ηλικιωμένους και πώς μπορεί αυτή να διορθωθεί με τις σύγχρονες θεραπείες;
- Ποιες θα είναι οι οικονομικές επιπτώσεις στα συστήματα υγείας μιας πιο επιθετικής στρατηγικής στην αντιμετώπιση της αναιμίας του γήρατος;

Ωστόσο, ακόμη είναι απαραίτητη η κατάστρωση τυχαιοποιημένων κλινικών μελετών που θα συμπεριλαμβάνουν μεγάλο αριθμό ηλικιωμένων ασθενών, για να απαντηθούν με ασφάλεια τα παραπάνω ερωτήματα.

Πίνακας 1. Κατανομή των τύπων της αναιμίας σε άτομα ³65 ετών, το 2002, στις ΗΠΑ. Πηγή: NHANES III: εξέταση του πληθυσμού με κινητές μονάδες και/ή στο σπίτι

| Τύπος αναιμίας | % |
|---|----|
| 1) Απώλεια αίματος/Έλλειψη διατροφικών παραγόντων | 34 |
| -Σιδηροπενική αναιμία ή έλλειψη σιδήρου & φυλικού οξέος και/ή έλλειψη βιταμίνης B12 | 20 |
| -Έλλειψη φυλικού και/ή βιτ. B12 | 14 |
| 2) Χρόνια νοσήματα | 32 |
| - Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια | 8 |
| - Αναιμία χρόνιου νοσήματος | 20 |
| - Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια και/ή αναιμία χρόνιου νοσήματος | 4 |
| 3) Ανεξήγητη αναιμία | 34 |

Πίνακας 2. Εργαστηριακή διερεύνηση αναιμίας των ηλικιωμένων

Απαραίτητες

1. Γενική αίματος, ΔΕΚ, εξέταση επιχρίσματος περιφερικού αίματος
2. Εκτίμηση αποθηκών σιδήρου
3. Εξετάσεις για έλλειψη βιταμίνης B12
4. Βιοχημικές εξετάσεις (σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, κ.λ.π.)
5. Ερυθροποιητίνη ορού

Προαιρετικές

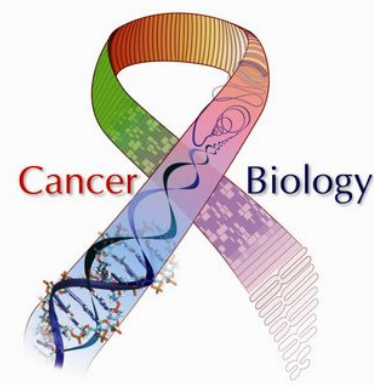
1. Έλεγχος θυρεοειδή, τεστοστερόνη ορού
2. Δείκτες φλεγμονής (ΤΚΕ, C-αντιδρώσα πρωτεΐνη)
3. Μυελόγραμμα και οστεομελική βιοψία, κυτταρογενετική μέλξη
4. Επίπεδα φυλικού οξέος ορού



Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Ομότιμος καθηγητής Φίλιππος Κ. Γραμματικός

Ο καρκίνος είναι σήμερα η σημαντικότερη από όλες τις παθήσεις που προσβάλλουν τον άνθρωπο και η συχνότητα του αυξάνει καθημερινά. Η απειλή αυτή δε δημιουργήθηκε τυχαία. Οι παράγοντες που φέρνουν με τις πιο μεγάλες πιθανότητες την απειλή του καρκίνου δεν είναι οι κληρονομικοί και οι φυλετικοί παράγοντες αλλά είναι: οι κακές συνθήκες διατροφής, η παχυσαρκία, τοξικές ουσίες στο περιβάλλον μας, οι ακτινοβολίες, το κάπνισμα, το stress και η υπερκόπωση. Ως άτομα και ως κοινωνικοί παράγοντες μπορούμε να αντιδράσουμε στην εμφάνιση του καρκίνου αφού μπορούμε να προλάβουμε τους περισσότερους από τους παραπάνω παράγοντες και άρα να προλάβουμε την εμφάνιση του καρκίνου. Πριν από 80-100 χρόνια δεν ασχολούμασταν τόσο πολύ με την εμφάνιση του καρκίνου, διότι μεταξύ άλλων δεν είχαμε τον πολιτισμό που έχουμε τώρα, άρα δεν είχαμε τους αιτιολογικούς παράγοντες που συμβαδίζουν με τον πολιτισμό μας και ιδιαίτερα με μια πιο άνετη διαβίωση και προδιαθέτουν στην εμφάνιση του καρκίνου.



Για να αποφύγουμε τους διάφορους καρκινογόνους παράγοντες, χρειαζόμαστε τη συνδρομή τόσο των κοινωνικών θεσμών και παραγόντων συμπεριλαμβανόμενων και εκείνων της οικογένειας και των συνθηκών εργασίας, όσο και τη δική μας αποφασιστικότητα. Σχετικά ο αρχαίος τραγωδός Σοφοκλής έγραφε: «Κάλλιον το προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν» και οι στρατιωτικοί λένε: «Το διοικείν ίσον προβλέπειν». Παρακάτω θα αναφερθούμε σύντομα, στους κυριότερους κληρονομικούς, φυλετικούς, γεωγραφικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που προκαλούν καρκίνο και ειδικότερα τους τελευταίους που μπορούμε να τους αποφύγουμε, αλλά και στα είδη καρκίνου που απειλούν τη νεότερη ηλικία έστω μέχρι τα 25 χρόνια και την μεγαλύτερη ηλικία, έστω πάνω από τα 65 χρόνια.

(η συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

Η αγάπη για τον άνθρωπο - κινητήριος δύναμη!



Η Pfizer (Φάιζερ) ιδρύθηκε το 1849 και σήμερα είναι μία από τις μεγαλύτερες φαρμακευτικές εταιρείες. Στη Φάιζερ είμαστε αφοσιωμένοι στο αίτημα της ανθρωπότητας να ζει περισσότερο, πιο υγιής, ευτυχέστερη. Με εκατοντάδες καινοτόμα ερευνητικά προγράμματα να βρίσκονται σε εξέλιξη και πρωτοποριακά φαρμακευτικά σκευάσματα να καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα ασθενειών, συνεχίζουμε την προσπάθεια έχοντας πάντα ως αρχή τον σεβασμό μας για τον άνθρωπο. Εμείς στη Φάιζερ έχουμε ένα όραμα και σας το αφιερώνουμε:



Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™

Επισκεφθείτε μας στην ιστοσελίδα: www.pfizer.gr

ΜΗΗΜΕΣ ΑΠΟ ΣΥΓΓΕΝΙΚΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER

**Παπαλαζάρου Ιωάννης,
Σωματείο Νόσου Alzheimer Καρυώτισσας**

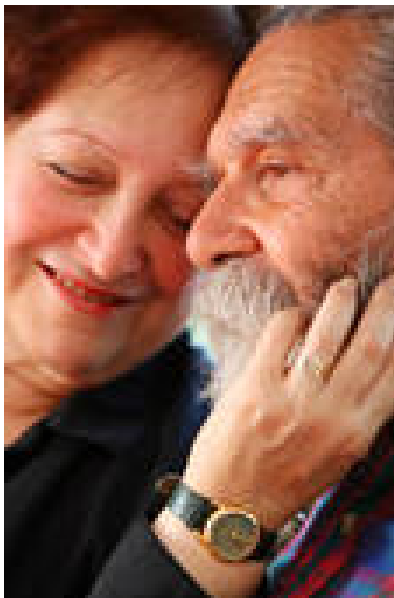
Η συμπεριφορά του Θόδωρου είχε αλλάξει τον τελευταίο καιρό κι αυτό άρχισε να γίνεται αντιληπτό από καθημερινά περιστατικά που είχαν σχέση με την ενασχόληση με τον εαυτό του και με την επικοινωνία του με το περιβάλλον και την οικογένειά του. Η κάποια ατημελησία στην ατομική του περιποίηση, η στιγμιαία απώλεια του προσανατολισμού του σε διαδρόμους ή σε δρόμους, η αοριστία του λόγου του σε αναφορές πρόσφατων γεγονότων, άρχισαν να μας βάζουν «ψύλλους στ' αυτιά».

Ο Θόδωρος βρισκόταν στο πρώτο στάδιο της νόσου Alzheimer και μια από τις ενδείξεις ότι κάτι δεν πήγαινε καλά, ήταν ότι συχνά έκανε απεγνωσμένες προσπάθειες να θυμηθεί πρόσωπα και πράγματα. Το γεγονός άρχισε να προβληματίζει οικείους και φίλους. Θυμάμαι ότι σε ερωτήσεις μας «ποιος είμαι εγώ;» ή «ποιος ήταν ο κύριος που μας χαιρέτησε;», μας απαντούσε στερεότυπα και ελαφρά εκνευρισμένος:

- Αστεία πράγματα με ρωτάτε τώρα...

Τώρα κι εμείς καταλαβαίνουμε ότι ήταν ένας εύσχημος τρόπος να αποφύγει να μας απαντήσει, προφανώς γιατί δεν ήθελε να αντιληφθούμε ότι δε γνώριζε και δε θυμόταν πράγματα τόσο κοινά. Το φαινόμενο έδειχνε διασκεδαστικό στην αρχή και δε μας έβαζε σε σοβαρές ανησυχίες και υποψίες. Με τον καιρό όμως άρχισε να γίνεται περισσότερο εμφανές και αντιληπτό και οι αντιδράσεις του διαμορφώθηκαν ανάλογα. Όταν δηλαδή του απευθύναμε, κάπως επίμονα, ερωτήσεις για τα ονόματα φιλικών προσώπων, μας έδινε την αόριστη απάντηση ότι ήταν κάποιος γνωστός του ή ότι επρόκειτο για κάποιο συγχωριανό του.

Πέρασαν μήνες δύσκολοι και χρόνια γεμάτα οδύνη και βουβή αγωνία για την εξέλιξη της νόσου, για την κατάσταση του Θόδωρου, που όσο πήγαινε έχανε όλο και περισσότερο την επικοινωνία με τον κόσμο γύρω του, έχανε την αίσθηση του χώρου, του χρόνου, του μέτρου, της ασφάλειας, έχανε τον κόσμο



κάτω από τα πόδια του. Μόνο την αγάπη και τη στοργή μας δεν έχασε ούτε στιγμή.

Θυμάμαι κάποιο χαρακτηριστικό αυτών των δυσάρεστων παρενεργειών, όπου τον οδήγησε η τελευταία φάση της νόσου. Κάποια μέρα τον βγάλαμε στο μπαλκόνι, πάνω στο αναπηρικό του καροτσάκι, για να απολαύσουμε παρέα την απογευματινή δροσιά και να αλλάξει κάπως κι αυτός παραστάσεις.

Μετά από λίγο τον είδα να είναι ανήσυχος και να δυσανασχετεί για κάτι που τον ενοχλούσε. Έσκυψα και τον ρώτησα τι του συμβαίνει. Με δυσκολία, με σιγανή και τρεμάμενη φωνή, μου είπε: Ποιος έβαλε αυτό εκεί και με πονάει; Όταν τον ρώτησα τι εννοούσε, μου έδειξε το πόδι του. Τότε διαπίστωσα ότι το ένα του πόδι είχε πέσει από το στήριγμα του καροτσιού και κρεμόταν, με αποτέλεσμα να τον πονάει.

Ένα άλλο περιστατικό συνέβη λίγο αργότερα, κάποιο κυριακάτικο μεσημέρι, όταν βρεθήκαμε όλοι μαζί στο οικογενειακό τραπέζι. Ενώ για πολύ καιρό τον ταΐζαμε στο κρεβάτι του, γιατί δυσκολευόταν να φάει μόνος του, εκείνη την ημέρα σκεφτήκαμε να τον βάλουμε στο καροτσάκι δίπλα μας και να φάμε όλοι μαζί.

Θέλοντας να διαπιστώσω αν μπορεί να τα καταφέρει μόνος του, έστρω με δυσκολία και απώλειες, έβαλα προσεκτικά το πιρούνι στο χέρι του και για αρκετές φορές, υποβοηθούμενος από μένα, έπαιρνε φαγητό, το έφερνε σιγά σιγά στο στόμα του και το έτρωγε. Μετά τον προέτρεψα να το κάνει μόνος του.

Μετά από πολλή προσπάθεια και κόπο κι αφού έφαγε μια-δυο μπουκιές, μας είπε το εξής καταπληκτικό και συνάμα κωμικοτραγικό:

Είδατε τι εύκολα μαθαίνω; Να με μάθετε να κάνω και άλλα πράγματα.

Όταν βέβαια τον ρώτησα τι ήταν αυτό που έμαθε, δεν κατάφερε να μας περιγράψει ότι έμαθε να τρώει.

Ο Θόδωρος πρόσφατα εγκατέλειψε τη ζωή. Έσβησε ήρεμα και απλά και έφυγε από κοντά μας, μέσα στο σύννεφο της αφασίας, της αμνημοσύνης και της άνοιας, που τον τύλιξε η παράξενη νόσος. Τον συνοδεύει όμως για πάντα η δική μας μνήμη, η δική μας αγάπη.



ΥΠΝΟΣ

**Μεγαλογένη Μαρία, φοιτήτρια Ψυχολογίας
Ηλιάνα Μιχαηλίδου, φοιτήτρια Βιολογίας
Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος**

Ορισμός του ύπνου και στάδια

Ο ύπνος είναι ένας κύκλος ξεκούρασης του οργανισμού, ο οποίος χαρακτηρίζεται από περιόδους μειωμένου επιπέδου συνείδησης, μειωμένων κινήσεων των σκελετικών μυών και επιβράδυνση του μεταβολισμού (Kryger, Roth, & Dement, 2005). Οι χαρακτηριστικές μεταβολές στη δραστηριότητα του κεντρικού νευρικού συστήματος (ΚΝΣ) όπως αυτές μετρώνται με την πολυυπνογραφία (ηλεκτροεγκεφαλογράφημα-ΗΕΓ, ηλεκτρομυογράφημα-ΗΜΓ, ηλεκτροοφθαλμογράφημα-ΗΟΓ), σηματοδοτούν την έναρξη του ύπνου, αποτελώντας ουσιαστικά και τον ορισμό του. Με βάση τις μετρήσεις αυτές, ο ύπνος διακρίνεται σε στάδια ανάλογα με το αν υπάρχουν ταχείες οφθαλμικές κινήσεις (REM = Rapid Eye Movements) ή όχι (NREM = Non REM), ανάλογα με τον τύπο των κυμάτων που επικρατούν στο ΗΕΓ (α β, θ, δ κ.τ.λ.) και την ένταση του μυϊκού τόνου. Τα στάδια λοιπόν του ύπνου είναι, ο NREM ύπνος, ο οποίος χαρακτηρίζεται από βραδείες διεγέρσεις των φλοιο – θαλαμικών νευρώνων και περιλαμβάνει τα στάδια 0, 1, 2, 3, 4 και ο REM ύπνος, που περιγράφονται ακολούθως (Μάνος, 1997)

Στάδιο 0: Είναι η περίοδος αμέσως πριν την έναρξη του ύπνου, όπου το άτομο είναι ακόμη ξύπνιο και με τα μάτια κλειστά. Στο ΗΕΓ επικρατούν α κύματα, με λίγα β. Ο μυϊκός τόνος είναι αυξημένος. Καθώς το άτομο αρχίζει να μπαίνει στον ύπνο, η δραστηριότητα ελαττώνεται.

Στάδιο 1: Είναι η μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο. Η δραστηριότητα ελαττώνεται προοδευτικά και εμφανίζονται περισσότερα κύματα β και τα βραδύτερα θ. Το στάδιο 1 αντιστοιχεί στο 5% περίπου της συνολικής περιόδου ύπνου.

Στάδιο 2: Το στάδιο αυτό αποτελεί την έναρξη του αληθινού ύπνου και σε αυτό υπερισχύουν τα κύματα θ, με την εμφάνιση και λίγων κυμάτων δ. Στο στάδιο αυτό εμφανίζονται περιοδικά και κάμποι ειδι-

κοί ΗΕΓ σχηματισμοί κυμάτων (άτρακτοι του ύπνου, συμπλέγματα K). Ο μυϊκός τόνος αυξάνει. Το στάδιο 2 αντιστοιχεί στο 45% ως 55% της συνολικής περιόδου του ύπνου.

Στάδιο 3: Τα βραδέα κύματα δ επικρατούν και ο μυϊκός τόνος παραμένει αυξημένος. Συχνά το στάδιο 3 συνδυάζεται με το στάδιο 4, καθώς δεν υπάρχουν σαφείς φυσιολογικές διαφορές μεταξύ τους. Ο ύπνος σταδίου 3 και 4 είναι σε εύρος συχνότητας 1-4 Hz. Μαζί, το 3^ο και 4^ο στάδιο αποτελούν τον ύπνο των βραδέων κυμάτων (Slow Wave Activity, SWS), ή αλλιώς δ ύπνο ή βαθύ ύπνο. Το στάδιο 3 μαζί με το στάδιο 4 αποτελούν το 15% ως 20% της συνολικής περιόδου ύπνου και επικρατούν περισσότερο στο πρώτο 1/3 ως μισό της περιόδου ύπνου.

Στάδιο 4 : Τα κύματα δ επικρατούν ακόμη περισσότερο και ο μυϊκός τόνος μπορεί να είναι αυξημένος.

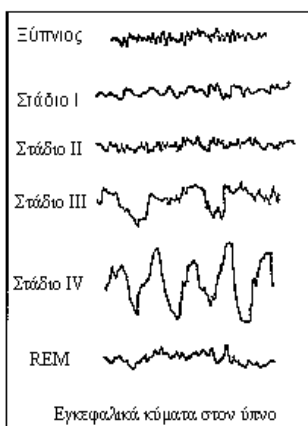
REM ύπνος: Κατά τη διάρκεια του ύπνου REM, ο τόνος σε ορισμένους γραμμωτούς μυς είναι ελάχιστος και έτσι το σώμα έχει ουσιαστικά "παραλύσει" αλλά οι οφθαλμικοί μύες είναι φασικά ενεργείς. Ωστόσο, το ΗΕΓ εμφανίζει εικόνα υψηλής συχνότητας και χαμηλών δυναμικών κυμάτων προσομοιάζον με αυτό του ξύπνηματος ή του σταδίου 1 του NREM ύπνου, καθιστώντας έτσι τον REM ύπνο παρόμοιο με αυτόν της εγρήγορσης και για το λόγο αυτό μερικές φορές αναφέρεται σαν "παράδοξος ύπνος". Ο ύπνος REM καταλαμβάνει το 20% ως 25% της συνολικής περιόδου ύπνου και θεωρείται ωφέλιμος για την σταθεροποίηση της μνήμης, ιδιαίτερα της δηλωτικής μνήμης καθώς και για τις λειτουργίες της διαδικαστικής μνήμης (<http://psi-gr.tripod.com>).

**(συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος)**

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών ευχαριστούν θερμά τους:

- Την κ. **Γέντσου - Κουνή Ελένη** για τη δωρεά εις μνήμην των γονιών της.
- Τον κ. **Παπαλεξίου Μιχαήλ** για τη δωρεά του.
- Την κ. **Βουτσά** για τη δωρεά της εις μνήμην του συζύγου της.

Η Διοίκηση και το Επιστημονικό προσωπικό της Εταιρείας εκφράζει τα θερμά συλλυπητήριά του στις οικογένειες **Μόσχου** και **Φυτοπούλου**.



Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ MEDERIC ALZHEIMER ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΟ ALZHEIMER

Λονδίνο και Σιγκαπούρη, 27 Μαρτίου 2009

Το πρώτο διεθνές βραβείο για τη ψυχοκοινωνική έρευνα του Alzheimer και της άνοιας παρουσιάστηκε σήμερα από την Alzheimer's Disease International (ADI) και το Ίδρυμα Mederic Alzheimer στο επίσημο δείπνο του 24ου Παγκόσμιου Συνέδριου Alzheimer στο Εκθεσιακό Κέντρο Suntec Singapore International Convention & Exhibition Centre, στη Σιγκαπούρη.

Η κα. Mary Mittelman, Dr. P. H. από το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, έλαβε το βραβείο των 20.000,00 € για «την καλύτερη παρέμβαση βασισμένη σε μελέτη για ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους», για την εργασία της στο NYU Caregiver Intervention. Ο κ. Daniel George, M.Sc., υποψήφιος για Ph.D. στην Ιατρική Ανθρωπολογία στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, στην Αγγλία, παρέλαβε το βραβείο των 5.000,00 € για «την καλύτερη υποσχόμενη παρέμβαση βασισμένη σε μελέτη για ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους», για την έρευνα αναφορικά με το κατά πόσο ο εθελοντισμός μεταξύ γενεών μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών με άνοια.

Οι χορηγοί πρότειναν το βραβείο να χρησιμοποιηθεί για τη διασπορά των αποτελεσμάτων των ερευνών των βραβευθέντων σε ένα ευρύ φάσμα οργανισμών και ανθρώπων που σχετίζονται με τη θεραπεία και τη φροντίδα στην άνοια.

«Η κοινωνική και ψυχοκοινωνική έρευνα μας αποκαλύπτει πολλούς τρόπους για να βελτιώσουμε τις ζωές των ασθενών με άνοια και των περιθαλπόντων τους σήμερα αλλά και αύριο.», τόνισε ο Marc Wortmann, Γενικός Διευθυντής της ADI. «Πιστεύουμε ότι τα αποτελέσματα αυτών των μελετών αξίζουν περισσότερη προσοχή, έτσι ώστε να έχουν πιο δυνατή υποστήριξη και περισσότερη διευρυμένη χρήση στις υπηρεσίες υγείας και στην κοινωνική φροντίδα. Εκ μέρους της ADI, είμαι πολύ χαρούμενος να συμμετέχω στο ξεκίνημα αυτού του βραβείου για πρώτη φορά.»

«Ακριβή προγράμματα αποτίμησης χρειάζονται για να επιβεβαιώσουν επιστημονικά τις παρεμβάσεις σε ασθενείς με Alzheimer και τους περιθάλποντές τους, για να τις αναγνωρίσουμε ως αποτελεσματικές θεραπείες, και για να ενημερώσουμε για τα αποτελέσματα και τις μεθόδους μεγαλύτερο αριθμό οργανισμών και περιθαλπόντων σε όλο τον κόσμο», είπε η Michele Fremontier, Διευθύντρια του Ίδρυματος Mederic Alzheimer. «Ο σκοπός μας με αυτό το βραβείο είναι να ενθαρρύνουμε τις ερευνητικές ομάδες και τους θεραπευτές να δουλέψουν σε αυτά τα θέματα.»

Η έρευνα της Dr. Mittelman

Το NYU Caregiver Intervention (NYUCI), σχεδιάστηκε για να βελτιώσει τις ικανότητες των περιθαλπόντων ασθενών με άνοια, να κινητοποιήσει την υποστήριξη των ήδη υ-

παρχόντων οικογενειακών δικτύων, και να παρέχει την ευκαιρία για συμβουλευτική, όπου χρειάζεται, σε όλη την πορεία της φροντίδας. Το σχέδιο είναι μοναδικό στο γεγονός ότι παρακολούθησε τους περιθάλποντες ασθενών με νόσο Alzheimer σε όλη τη διάρκεια της ασθένειας και μέτρησε τον αντίκτυπο της παρέμβασης στους περιθάλποντες για πολλά χρόνια, σε όλα τα στάδια της νόσου. Οι περιθάλποντες που ήταν σύζυγοι ασθενών πήραν μέρος σε μια τυχαία ελεγχόμενη δοκιμασία της πολυδιάστατης παρέμβασης. Η θεραπευτική ομάδα:

- Έκαναν έξι ατομικές συνεδρίες και οικογενειακή συμβουλευτική μέσα σε μια περίοδο 4 μηνών.
- Δέχτηκαν να συμμετέχουν σε ομάδες υποστήριξης, και
- Είχαν τη δυνατότητα να επικοινωνούν με έναν σύμβουλο για επιπλέον βοήθεια και υποστήριξη μέσω του κέντρου «NYU Alzheimer's Disease Center». Το κέντρο ελέγχου έλαβε την πληροφόρηση για την κοινή φροντίδα που προσφέρεται στα μέλη οικογενειών μέσα από το NYU Alzheimer's Disease Center.

Σύμφωνα με την κ. M. Mittelman, η παρέμβαση έκανε επιβλητική την πιθανότητα να μείνει ο ασθενής με άνοια στο σπίτι για περισσότερο από 1,5 χρόνο σε σχέση με όσους λαμβάνουν τη συνηθισμένη θεραπεία.

«Παρατηρώντας την διαμονή των ασθενών στο σπίτι δεν επιβαρύνθηκε η ζωή του περιθάλποντα,» είπε η κ. M. Mittelman. «Οι περιθάλποντες στις θεραπευτικές ομάδες κατάφεραν όχι μόνο να κρατήσουν τους συζύγους μαζί τους στο σπίτι περισσότερο, αλλά ως αποτέλεσμα της παρέμβασης, απέκτησαν μεγαλύτερη ανεκτικότητα για τα προβλήματα μνήμης και τα συμπεριφορικά προβλήματα των ασθενών, βελτίωσαν την ικανοποίηση των ασθενών με την υποστήριξη που τους παρέχει η οικογένεια και οι φίλοι, και μείωσαν τα συμπτώματα κατάθλιψης.»

Τα αποτελέσματα μας προτείνουν ότι η υποστήριξη και η πληροφόρηση από μόνες τους είναι χρήσιμες αλλά γενικά δεν είναι αρκετά για τους περιθάλποντες των ασθενών που μπορούν να ωφεληθούν περισσότερο.

Η κ. M. Mittelman πρότεινε στην επιτροπή βράβευσης να δημιουργήσει ένα πλάνο διάδοσης για το NYUCI που να περιλαμβάνει ένα online σύστημα εργαλείων και μια ιστοσελίδα που θα παρέχει εύκολη πρόσβαση σε εργαλεία και πηγές, θα εξυπηρετεί σαν μια κεντρική αποθήκη πληροφοριών σχετικά με την υποστήριξη των περιθαλπόντων, και θα φιλοξενεί online forums. Σύμφωνα με την πρόταση, το NYUCI, αν γίνει ευρέως αποδεκτό, θα μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη μείωση της συναισθηματικής θλίψης που αφορά τους περιθάλποντες, και ίσως και στην υγεία, την ψυχική ανικανότητα και στην εκμετάλλευση της υγείας και του κόστους.

Έρευνα του κου George

Ο κ. George και οι συνάδελφοί του σχεδίασαν και υλοποίησαν μια μικρή, τυχαία, ελεγχόμενη έρευνα για να ερευνηθούν την υπόθεση ότι ο εθελοντισμός μεταξύ γενεών θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών με ήπια μέχρι

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

μέτρια άνοια με την θετική επιρροή πέντε βασικών μεταβλητών: νοητικές λειτουργίες, άγχος, κατάθλιψη, αίσθηση του στόχου, αίσθηση της χρησιμότητας.

Δεκαπέντε ασθενείς με νόσο Alzheimer, ένοικοι μιας υποβοηθούμενης κοινότητας στο Cleveland του Ohio, χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες: μια ομάδα παρέμβασης από 8 άτομα που βοηθούσαν εθελοντικά στο σχολείο "The Intergenerational School" (www.tisonline.org) μια φορά την εβδομάδα για 5 μήνες, και μια ομάδα ελέγχου από 7 άτομα που συμμετείχε σε ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο το ίδιο χρονικό διάστημα. Κατά τη διάρκεια της έρευνας, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε έκπτωση συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Επιπρόσθετα, μια στατιστικά σημαντική μείωση στο στρες παρατηρήθηκε στην ομάδα παρέμβασης, ενώ μια αύξηση στο στρες παρατηρήθηκε στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα από την αίσθηση του σκοπού και της χρησιμότητας ήταν επίσης πιο ψηλά στην ομάδα παρέμβασης.

Η έρευνα υποστηρίζει ότι ο εθελοντισμός μεταξύ γενεών μπορεί να προωθήσει μια εμπλουτισμένη ποιότητα ζωής σε άτομα με ήπια μέχρι μέτρια άνοια, ειδικά μέσω της μείωσης του στρες. Η έρευνα επίσης απέδειξε ότι ηλικιωμένοι ασθενείς με άνοια μπορούν ακόμα να προσφέρουν στην κοινότητα.

Βιογραφικό της κας Dr. Mittelman

Η κα. Mary S. Mittelman, Dr.P.H. έχει αξιολογήσει ψυχολογικές παρεμβάσεις για μέλη οικογενειών ασθενών με Alzheimer για πάνω από 2 δεκαετίες. Είναι Διευθύντρια της Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και του Προγράμματος Υποστήριξης στο κέντρο "Center of Excellence for Brain Aging and Dementia" και Καθηγήτρια Έρευνας στο Τμήμα της Ψυχιατρικής στο τμήμα Ιατρικής του πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης στο Langone, και επικεφαλής στο Εκπαιδευτικό και Ψυχοκοινωνικό Τμήμα του κέντρου για τη νόσο Alzheimer στο πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης. Είναι Κύρια Ερευνήτρια της έρευνας για την παρέμβαση στους συζύγους – φροντιστές στο NYU, που χρηματοδοτείται από το NIH από το 1987, όπως επίσης και σε άλλες έρευνες για ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις σε άτομα με γνωστική ανεπάρκεια, άνοια και στις οικογένειές τους. Η κα Mittelman έλαβε το Διδακτορικό της στην ψυχιατρική επιδημιολογία και το Μεταπτυχιακό της στη βιοστατιστική από τη σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Κολούμπια. Μαζί με τους συνεργάτες της, η κα Mittelman έχει γράψει διάφορα βιβλία για περιθάλποντες και επαγγελματίες, όπως το «Συμβουλευοντας έναν φροντιστή ατόμου με άνοια, Μια πηγή για επαγγελματίες υγείας» (Mittelman, Epstein και Pierzchala), που εκδόθηκε από AMA-Press, που περιγράφει την έρευνα NYUCI με λεπτομέρειες.

Βιογραφικό του κ. George

Ο κος Daniel George είναι πτυχιούχος του κολλεγίου του Wooster (OH) και κάτοχος μεταπτυχιακού από την Οξφόρδη. Είναι επιστημονικός συνεργάτης με τον κ. Peter Whitehouse, M.D., Ph.D., στο πανεπιστήμιο Case Western Reserve University στο Cleveland του Ohio, και μαζί

με τον Dr. Whitehouse έχουν γράψει το βιβλίο, «Ο Μύθος του Alzheimer. Αυτά που δεν σας έχουν πει για τη πιο επικίνδυνη ασθένεια.» Ο κ. George πρόκειται να λάβει το διδακτορικό του από την Οξφόρδη τον Ιούνιο του 2009.

24ο Παγκόσμιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer

Το 24ο Παγκόσμιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer έλαβε χώρα στις 25 – 28 Μαρτίου 2009, στο Συνεδριακό Κέντρο της Σιγκαπούρης «Suntec Singapore International Convention & Exhibition Centre, Suntec City, Singapore». Το θέμα του συνεδρίου είναι «Άνοια: Εμπλεκοντας τις κοινωνίες σε όλο τον κόσμο». Το συνέδριο διοργανώθηκε από κοινού με την Παγκόσμια Εταιρεία Alzheimer (ADI), που εδρεύει στο Λονδίνο, και με την Εταιρεία Alzheimer της Σιγκαπούρης, (ADA). Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://www.adi2009.org>

Παγκόσμια Εταιρεία Alzheimer

Η Παγκόσμια Εταιρεία Alzheimer (ADI) περιλαμβάνει 77 Εταιρείες Alzheimer διεθνώς. Ιδρύθηκε το 1984 σαν ένα δίκτυο από Εταιρείες Alzheimer σε όλο τον κόσμο για να μοιράζονται και να ανταλλάσσουν πληροφορίες, πηγές και εμπειρίες. Η ADI βρίσκεται στο Λονδίνο και είναι εγγεγραμμένη ως μη κυβερνητική οργάνωση στις ΗΠΑ. Η ADI έχει επίσημες σχέσεις με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας από το 1996. Κάθε μέλος της είναι η επίσημη εθνική εταιρεία Alzheimer της εκάστοτε χώρας που υποστηρίζουν ασθενείς με άνοια και τις οικογένειές τους. Η αποστολή της ADI είναι να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους σε όλο τον κόσμο.

Fondation Mederic Alzheimer

Το Ίδρυμα Fondation Mederic Alzheimer εδρεύει στο Παρίσι και είναι ένας μη κυβερνητικός οργανισμός που δημιουργήθηκε το 1999. Ο σκοπός του είναι να αυξήσει την γνώση στις κοινωνικές επιστήμες που συνδέονται με τη νόσο Alzheimer, να υποστηρίξει και να προάγει καινοτόμες έρευνες που σκοπεύουν να βοηθήσουν τους ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντες τους, και να παρακινήσει εθνικές έρευνες επιτρέποντας την ανάλυση ετήσιων εξελίξεων και γεωγραφικών ανομοιοτήτων. Το Ίδρυμα οργανώνει την υποστήριξή του και τις ερευνητικές δραστηριότητες σε τρεις άξονες: (1) Παρακολουθώ, αναγνωρίζω και κατανοώ, (2) Εμπνέω, υποστηρίζω, συντηρώ και (3) Αυξάνω την ενημέρωση και καθιστώ τις πληροφορίες διαθέσιμες.

Ο κοινός σκοπός του Ίδρυματος Fondation Mederic Alzheimer και της Παγκόσμιας Εταιρείας Alzheimer είναι να αυξήσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους.



ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΚΑΛΟΠΑΤΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΝΟΙΩΝ

**Λάμπρου Β. Χουσιάδα,
Ομότιμου Καθηγητή Ψυχολογίας ΑΠΘ**

I. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Στην εισήγησή του σε συνέδριο με θέμα “Coping and Health” τον Μάρτιο του 1979, ο John Cullen υπενθύμισε ότι οι γιατροί, και γενικότερα οι επιστήμονες οι οποίοι ασχολούνται με την ανθρώπινη υγεία, δεν πρέπει να επικεντρώνουν την προσπάθεια των μόνο στη γνώση των χαρακτηριστικών των ποικίλων ασθενειών, οι οποίες αναμένεται να προσβάλουν τον άνθρωπο κατά τη διάρκεια της ζωής του, αλλά, κυρίως, στη γνώση των ψυχοβιολογικών ιδιοτήτων και δυνατοτήτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η γνώση αυτή θα συμβάλει στην αντιμετώπιση των ασθενειών, όταν εμφανισθούν. Ο ίδιος ερευνητής παραπέμπει στο κείμενο της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας “Psychosocial Factors and Health-Report of the Director General”, WHO, Geneva, 1975.

Τηρουμένων των αναλογιών, αυτό είναι το νόημα του τίτλου της παρούσας ανακοίνωσης. Όσο πληρέστερη η κατανόηση της φυσιολογικής γήρανσης, τόσο αποτελεσματικότερη θα είναι η αντιμετώπιση ασθενειών οι οποίες συνοδεύουν το άτομο στην προχωρημένη του ηλικία. Σε σχέση με το θέμα μας, όσο καλύτερα γνωρίζουμε τις μεταβολές του ανθρώπινου οργανισμού κατά τα χρόνια της ‘προχωρημένης ωριμότητας’, ιδιαίτερα τις μεταβολές των γνωστικών και συναισθηματικών λειτουργιών, τόσο ευχερέστερη θα είναι η διάγνωση και πλέον εύστοχες οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στις άνοιες, περιλαμβανομένης και της άνοιας τύπου Alzheimer. Ειδικότερα, για τη νόσο αυτή, ο Cullen επισημαίνει ότι πρόκειται για ειδική άνοια, η οποία δεν είναι αναπόφευκτη συνέπεια της λειτουργίας της γήρανσης, μολονότι παρουσιάζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στα άτομα προχωρημένης ηλικίας (Cullen, 1979, σ.163).

II. Χαρακτηριστικά της γήρανσης

Η γήρανση είναι λειτουργία με βιολογικές, κοινωνικές, ψυχικές διαστάσεις, οι οποίες περιγράφονται με συντομία ευθύς παρακάτω:

- α. Εμπλέκονται στη γήρανση συστήματα βιολογικά, όπως:
- το μυοσκελετικό σύστημα (θέματα έρευνας: μυϊκή μάζα, μυϊκή δύναμη, μυϊκός τόνος κ.α., μυϊκή ατροφία, οστεοπόρωση, φυσική άσκηση κ.α.)
 - το καρδιαγγειακό σύστημα (απόδοση 100 % μεταξύ 20-25 χρόνων – απόδοση 81% στα 85 χρόνια – ενδιαμέσως: απόδοση προοδευτικά μειούμενη).
 - το ανοσοποιητικό σύστημα (παρουσιάζει λειτουργική κάμψη μετά τα 30 χρόνια ζωής. Η κάμψη γίνεται εμφανής μετά

τα 65 χρόνια)

- το αναπνευστικό σύστημα (παρουσιάζει προοδευτικά μειούμενη ελαστικότητα μυών από τα 20 ως τα 60+ χρόνια)
 - το πεπτικό σύστημα (παρουσιάζει ανθεκτικότητα καθ’όλη τη διάρκεια της ζωής)
 - το ενδοκρινικό σύστημα (η λειτουργικότητα των αδένων δεν παρουσιάζει κάμψη με τα χρόνια)
 - το δέρμα και τα μαλλιά (οι μεταβολές οφείλονται σε βιοφυσιολογικές λειτουργίες – έκθεση στον ήλιο παίζει σημαντικό ρόλο)
 - το κεντρικό νευρικό σύστημα. Οι ψυχικές αρρώστιες και οι άνοιες σχετίζονται με εγκεφαλικές δυσλειτουργίες.
- β. Η γήρανση επιτελείται μέσα σε συγκεκριμένα κοινωνικά πλαίσια από τα οποία επηρεάζεται. Κάθε άτομο αναλαμβάνει και διεκπεραιώνει κοινωνικούς ρόλους (εκπαιδεύεται στο σχολείο, εντάσσεται στο στρατό, ασκεί κάποιο επάγγελμα, δημιουργεί οικογένεια, συνταξιοδοτείται κλπ). Ακόμη αναπτύσσει σχέσεις με τους συνανθρώπους του, συμμετέχει σε



‘κοινωνικά δίκτυα’ ή δημιουργεί δικά του κλπ. Οι κοινωνικοί ρόλοι και οι σχέσεις με συνανθρώπους είτε βοηθούν είτε παρεμποδίζουν την εξέλιξη του ατόμου και την ποιότητα της ζωής του.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της επίδρασης του κοινωνικού πλαισίου στη γήρανση είναι το γεγονός ότι η αυξημένη διάρκεια προσδόκιμης ζωής παρουσιάζεται στις αναπτυγμένες χώρες.

γ. Στη γήρανση εμπλέκονται ψυχικοί μηχανισμοί. Το άτομο με τον βιολογικό εξοπλισμό του, τον οποίο κληρονόμησε από τους γονείς του που, και μέσα στο κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσεται και γηράσκει, αξιοποιεί περισσότερο ή λιγότερο τις αντιληπτικές, συναισθηματικές γνωστικές ή άλλες λειτουργίες του. Οι ψυχολογικοί μηχανισμοί έχουν ως βιολογική τους βάση το Νευρικό Σύστημα. Αποτέλεσμα δυσλειτουργιών του είναι οι ποικίλες ψυχικές αρρώστιες μέσα στις οποίες εντάσσεται και η άνοια τύπου Alzheimer

III. Χρόνος και χρονολογική ηλικία

Στο σημείο αυτό καλό είναι να θυμόμαστε ότι ο χρόνος ως φυσική διάρκεια, δεν εμπλέκεται στη λειτουργία της γήρανσης με σχέση αιτίας – αποτελέσματος. Δεν προκαλεί ο χρόνος τη γήρανση αλλά οι βιολογικές, κοινωνικές, ψυχικές λειτουργίες που μόλις είδαμε. Και ενώ αυτές εμπλέκονται στη ζωή όλων μας, δεν εμπλέκονται ούτε με τον ίδιο τρόπο, ούτε σε συγκρίσιμα χρονικά διαστήματα με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται μεγαλύτερες ή μικρότερες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων. Όπως επισημαί-

νουν οι ερευνητές της γήρανσης, καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν γίνονται όλο και διαφορετικότεροι μεταξύ τους σε οποιοδήποτε χαρακτηριστικό (Schroots, 1995, σ. 18). Η εξίσωση, λοιπόν, των ατόμων και η σύγκριση μεταξύ τους με βάση μόνο τη χρονολογική ηλικία, δηλαδή τη χρονική διάρκεια της ζωής των, δεν μας δίνει ικανοποιητικές πληροφορίες.

Είναι βέβαιως άλλο θέμα, ότι ο χρόνος και η χρονολογική ηλικία, ως μονάδες μέτρησης, είναι έννοιες χρήσιμες στην οργάνωση της κοινωνικής ζωής, όπως είναι χρήσιμος ο χρόνος ως μονάδα μέτρησης σε επιστήμες όπως η αστρονομία, η φυσική, και άλλες.

Προσθέτω, εν τούτοις, ότι μολοντί η χρονολογική ηλικία έχει τα μειονεκτήματα που είδαμε, εν τούτοις χρησιμοποιείται, και μάλιστα ευρέως, στην έρευνα της γήρανσης. Βασικό μειονέκτημα, φυσικά είναι οι ατομικές διαφορές, όπως ήδη έχει επισημανθεί. Από ιατρική σκοπιά, ο Herman θυμίζει δυο γενικές αρχές σε όσους μελετούν τη γήρανση του ανθρώπινου σώματος: πρώτα, ότι σε κάθε άτομο όλα τα βιολογικά όργανα δεν γηράσκουν με την ίδια ταχύτητα και δεύτερη, ότι κάθε όργανο δεν γηράσκει με την ίδια ταχύτητα σε διαφορετικούς ανθρώπους (Herman, 1990, σελ.16).

Τη διαφορετικότητα της γήρανσης στα άτομα επισημαίνει και η Διεθνής Ομοσπονδία Γεροντολογίας: «Η παρούσα τάση γενίκευσης από τη χρονολογική ηλικία, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιωμένων πρέπει να αντικατασταθεί από κάποια περισσότερο ατομική εκτίμηση», (International Association of Gerontology, 1982, σελ.272). Στο επίπεδο της καθημερινότητας, από σκοπιά ιατρική, η ατομικότητα του ασθενούς είναι ουσιαστικής σημασίας. Όπως επισημαίνει η Guerin, ο γιατρός της καθημερινής ζωής, ο οποίος επιχειρεί να βοηθήσει τον ασθενή του έχει μπροστά του ένα πρόσωπο μοναδικό. Η θεραπεία του δεν είναι ποτέ η ίδια με τη θεραπεία που χρησιμοποίησε σε προηγούμενο ασθενή. Ενιαία θεραπευτικά σχήματα δεν υπάρχουν, όπως δεν υπάρχουν και 'τυπικοί' ασθενείς (Guerin, 1995, σελ.8)

Για την έρευνα της ψυχολογίας της γήρανσης αποτελεί αξίωμα, ότι παράλληλα με τη γενική γνώση (των 'μέσων όρων') απαραίτητη είναι και η γνώση του εύρους των ατομικών διαφορών σε οποιαδήποτε έρευνα ανθρώπινου χαρακτηριστικού.

IV. Θεματολογία της γήρανσης και άνοιξης

Η θεματολογία της λειτουργίας της γήρανσης, από τη σκοπιά της ψυχολογίας, είναι πλούσια. Ορισμένα από τα θέματα της αναφέρθηκαν ήδη. Ιδού ορισμένα ακόμη, τα οποία συζητούνται από τους Hayslip και Panek σε σχετικό σύγγραμμα τους (2002)

- ➔ Γήρανση: βιοφυσιολογικές, αισθητήριες, αντιληπτικές λειτουργίες
- ➔ Μάθηση, μνήμη, νοημοσύνη
- ➔ Διαπροσωπικές σχέσεις: το προσωπικό μας δίκτυο

- ➔ Προσωπικότητα και προσαρμογή
- ➔ Επιλογή επαγγέλματος και εργασία
- ➔ Συνταξιοδότηση και ελεύθερος χρόνος
- ➔ Το κοινωνικό – περιβαλλοντικό πλαίσιο της ώριμης και προχωρημένης ηλικίας
- ➔ Ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία
- ➔ Παρέμβαση και θεραπεία
- ➔ Θάνατος και προετοιμασία

Το σύνολο των θεμάτων τα οποία συζητούνται στα παραπάνω κεφάλαια του συγγράμματος των Hayslip και Panek φτάνει τα 80, χωρίς εννοείται να εξαντλείται, και πάλι, η θεματολογία της ψυχολογίας της γήρανσης.

Μπορεί πολλά από τα παραπάνω θέματα να σχετίζονται αμεσότερα ή λιγότερο άμεσα με τις άνοιξεις (και τη συνδεδεμένη με αυτές έκπτωση γνωστικών λειτουργιών). Όμως ξεχωρίζω τη μάθηση, τη μνήμη και τη νοημοσύνη ως αμεσότερα συνδεδεμένες, ιδιαίτερα τη μνήμη. Αυτή θα συζητηθεί παρακάτω σε κάποια έκταση. Όπως την ξέρουμε, η μνήμη είναι η ικανότητα καταγραφής, συγκράτησης και ανάκλησης πληροφοριών. Με την έννοια αυτή θα τη δούμε στην παρούσα ανακοίνωση με επίγνωση, ότι ενδεχομένως υποτιμάται η γενικότερη έννοια της και σημασία της για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Θυμόμαστε ότι η λειτουργία την οποία ονομάζουμε μνήμη πέρα από την εμπλοκή της σε γνωστικές λειτουργίες, εμπλέκεται, υπό άλλη μορφή, και σε λειτουργίες βιολογικές, όπως λ.χ. του ανοσοποιητικού συστήματος και, αναμφίβολα, άλλων.

Δεν χρειάζεται να τονισθεί εδώ

ότι κεντρική είναι η σημασία της μνημονικής ικανότητας στη λειτουργία της μάθησης. Καταγραφή, διατήρηση και ανάκληση πληροφοριών δηλώνει ότι αυτές έχουν αποθησαυρισθεί, ότι έχουν 'μαθευτεί'. Η νοημοσύνη, εξ άλλου, σε μέγιστο βαθμό συνδέεται με το πλήθος των πληροφοριών τις οποίες συγκρατούμε και, όταν χρειάζεται, τις αξιοποιούμε ('αποκρυσταλλωμένη νοημοσύνη'). Δεν είναι τυχαίο ότι θεωρείται η μνήμη 'νοητική ικανότητα' τόσο στο γνωστό μας τεστ του Wechsler όσο και από την Guilford (1967, 4^ο και 5^ο κεφάλαιο). Δυσλειτουργίες της μνήμης δεν δημιουργούν απλώς προβλήματα στη συγκράτηση και χρήση των πληροφοριών αλλά, όταν είναι σοβαρές, αποδιοργανώνουν την όλη προσωπικότητα του πάσχοντος και τη γενική του συμπεριφορά του (Hayslip και Panek, 2002, σελ. 164)

Λόγω ακριβώς της γενικότερης σημασίας της μνημονικής λειτουργίας, όπως τονίσθηκε λίγο παραπάνω, παρατίθεται στη συνέχεια περιληπτική περιγραφή των μηχανισμών της, με την ελπίδα ότι ο αναγνώστης θα αναζητήσει περισσότερες πληροφορίες στην πλούσια βιβλιογραφία των ερευνών της μνήμης και των ανοιχτών και ιδιαίτερα της νόσου Alzheimer.





Hebrew SeniorLife
Care • Community • Innovation

Αγαπητοί φίλοι
και συνεργάτες,

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, οι περισσότεροι από εμάς θα έρθουμε σε επαφή με τη Νόσο Alzheimer, είτε μέσα στην οικογένειά μας είτε στον κύκλο των συγγενών και φίλων. Αυτός είναι ο λόγος που θα ήθελα να μάθω περισσότερα για τη νόσο του Alzheimer, και για τις αληθινές προοπτικές για αποτελεσματική αντιμετώπιση κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Η εταιρεία HBO Documentary Films, σε συνεργασία με το Εθνικό Ινστιτούτο Ηλικίας, την Εταιρεία Alzheimer και διάφορους φιλανθρωπικούς εταίρους, έχει φτιάξει μια αξιόθαύμαστη σειρά ταινιών με τίτλο «Το σχέδιο για τη Νόσο Alzheimer». Αυτές οι ταινίες προορίζονται για να τις δει το γενικό κοινό και βασίζονται σε αιτιολογημένες ανακαλύψεις που έγιναν από επικεφαλής επιστήμονες της χώρας μας, όπως επίσης και σε αποτελέσματα αυτής της μοιραίας ασθένειας των ατόμων που πάσχουν από τη Νόσο του Alzheimer και των οικογενειών τους».

Παρακολούθησα ένα μέρος από αυτές τις σειρές κατά τη διάρκεια μια σύντομης παρουσίασης εδώ στη Βοστώνη, την οποία παρακολούθησαν πολλοί συνάδελφοί μου που συμμετείχαν στις ταινίες, και που εργάζονται τόσο σκληρά για την θεραπεία. Η HBO θα κυκλοφορήσει το 4^ο μέρος της σειράς ξεκινώντας στις 10 Μαΐου στις 09:00, αλλά ολόκληρη η σειρά θα είναι διαθέσιμη χωρίς κόστος στην ιστοσελίδα των HBO αργότερα, είτε μετά από απαίτηση από το τηλεοπτικό κανάλι HBO. Σας προτείνω να γράψετε και να δείτε αυτές τις ταινίες, είτε από την τηλεόραση HBO είτε από την ιστοσελίδα τους, και να τις μοιραστείτε και με άλλους.

Η αληθινή δύναμη της συνεργασίας της HBO είναι η δυνατότητά να προσεγγίσουν τόσους πολλούς ανθρώπους με αυτές τις πληροφορίες. Εάν έχετε απορίες μετά την προβολή των ταινιών, η ιστοσελίδα της Εταιρείας Alzheimer παρέχει αρκετές πληροφορίες (www.alz.org). Επίσης, η τοπική σας Εταιρεία Alzheimer έχει 24ώρη τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για να απαντάει σε ερωτήσεις και να παρέχει πληροφορίες. ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ για το χρόνο σας να μάθετε περισσότερα για τη Νόσο Alzheimer.

Πιστεύω ότι θα είστε ευχαριστημένοι με αυτές τις πληροφορίες, σε περίπτωση που χρειαστεί κάποιος τη βοήθειά σας.

Με τιμή,
Marcie Freeman, MEd
Director, Outreach and Recruitment
Institute for Aging Research, Hebrew SeniorLife
Harvard Cooperative Program on Aging
Massachusetts Alzheimer's Disease Research Center
Chair, Multicultural Coalition on Aging
1200 Centre Street, Roslindale, MA 02131
tel: 617-363-8654 fax: 617-363-8898

Η ΓΙΑΓΙΑ ΖΕΙ...

Μιχάλης Ι. Καμπέρογλου, 28/10/2008

Δυο μέρες τώρα πήγαινε ο Γιάννης στη γιαγιά. Κτύπαγε την πόρτα και δεν τον άκουγε. Της άφησε φαγητό κρεμασμένο στο πόμολο. Πήγαινε και ξαναρχόταν. Έλεγε τι να κάνω! Ζει η γιαγιά ή μας άφησε. Τηλεφώνησε στο τμήμα, πήρε συμβουλές. Τον έλεγαν, πρέπει να τους ειδοποιήσει μετά, αφού πρώτα καλέσει κλειδαρά κι ανοίξουν να δουν τι συμβαίνει. «Αν η γιαγιά άφησε χρόνος, θα ειδοποιήσεις το τμήμα», εμείς θα καλέσουμε το E.K.A.B και θα αναλάβουν αυτοί. Θα τη μεταφέρουν, θα κάνουν τα δέοντα και κύριος είδε.

Πήγε και ξανάρθε ο Γιάννης. Του λέγαμε όλοι, μάλλον άφησε χρόνος. Εκείνος ήξερε «μπα κοιμάται κι αν ξυπνήσει θα πάρει το φαγητό και θα ανοίξει. Απόειδε όμως, και πήρε τηλέφωνο τον κλειδαρά. Είχε ενημερωθεί για όλα και εισαγγελικές γνώμες πήρε. Με τα πολλά ήρθε ο κλειδαράς. Μόλις ετοιμάσθηκε να ανοίξει την εξώπορτα η γιαγιά φώναξε! Ποιος είναι! Τι θέλετε! Ο Γιάννης είμαι απάντησε. Σε ψάχνω δύο μέρες και δεν άκουγες δεν άνοιγες. Τελικά της έδωσε το φαγητό. Τα είπανε...

Ήρθε ο Γιάννης στον καφεéné όλος χαρά και ενημέρωσε. Η γιαγιά ζει!!! Χαμογελούσε και πήγε για γλυκά σιροπιαστά, από το Διδυμότειχο. Κέρναγε κι έλεγε. Η γιαγιά ζει! Κι όλοι μαζί λέγαμε η γιαγιά ζει! Ας ζήσει όσο θέλει έλεγε ο Γιάννης, κι εγώ θα την φροντίζω... η γιαγιά λοιπόν ζει!!! Στην υγεία της, στην υγεία της!...



AN

AN μπορείς στην πλάση τούτη να περιφρονείς τα πλούτη
 ΚΙ AN οι έπαινοι των γύρω δεν σου παίρνουν το μυαλό,
 AN μπορείς στην τρικυμία να κρατήσεις ψυχραιμία
 ΚΙ AN μπορείς και στους εχθρούς σου να σκορπίσεις το καλό,
 AN μπορείς με μιας να παίξεις κάθε τι που έχεις κερδίσει,
 στην καταστροφή να αντέξεις και να δώσεις κάποια λύση,
 AN μπορείς να υποτάξεις πνεύμα, σώμα και καρδιά,
 AN μπορείς όταν σε βρίζουν να μη βγάζεις τσιμουδιά,
 AN μπορείς να είσαι ο ίδιος στη χαρά και στην οδύνη
 ΚΙ AN η πίστη στην καρδιά σου μπρος σε τίποτα δεν σβήνει,
 AN οι φίλοι κι οι εχθροί σου δεν μπορούν να σε πληγώσουν,
 AN οι σχέσεις με μεγάλους το μυαλό δεν σου σηκώσουν,
 AN τους πάντες λογαριάζεις μα κανένα χωριστά,
 AN μπορέσεις να κρατήσεις και τα ξένα μυστικά,
 AN ποτέ δεν σε μεθύσει του θριάμβου το κρασί,
 AN στα φέματα των άλλων δεν λες φέματα κι εσύ,
 AN μπορείς να μη θυμώνεις, αλλά ούτε και να κλαις όταν άδικα σου λένε πως εσύ μονάχα φταις,
 AN μιλώντας με τα πλήθη τη συνείδηση δεν χάνεις,
 AN μπορέσεις να χωνέψεις πώς μια μέρα θα πεθάνεις,
 AN μπορεί κάθε λεπτό σου να είναι μια δημιουργία, και ποτέ σου να μη μένεις με τα χέρια σταυρωμένα,
 ε, παιδί μου! τότε μόνο θα απολαύσεις τη ζωή σου, θα είσαι άνθρωπος σπουδαίος, κι όλη η γη θα είναι δική σου.



Θαυμαστά τα έργα σου Κύριε!

Oταν την ύλη του μυαλού σκεφτώ τη σύνθεσή του την ευλογημένη διερχόμενη στον κόσμο τούτο, αναρωτιέμαι.
 Πώς μια χουφτίτσα τόση δα μια μάζα απαλή μες στο κρανίο φυλαγμένη με νευρώνες, σαν τους ιστούς της αράχνης καταγράφει, ταξινομεί και ασφαρίζει πληροφορίες μιας ολόκληρης ζωής.
 Ασκεί εξουσία στο σώμα.
 Προσδιορίζει τη σημαντικότητα της ύπαρξής μας στην πορεία των χρόνων.
 Κι αναρωτιέμαι: Πού; σε ποιους χώρους; σε ποιες αόρατες σελίδες... συγκεντρώνει, ταξινομεί πληροφορίες μιας ολόκληρης ζωής.

Και τότε αποκρίνεται ο Θεός.
 Τον ακούω. Όπου κι αν στρέψω το βλέμμα μου είναι ανεξίτηλα γραμμένο το όνομά του.
 Υποκλίνομαι στη μεγαλοσύνη του.
 Στη χάρη του...
 Θαυμαστά τα έργα σου Κύριε!!
 Τα πάντα εν Σοφία εποίησας!!

Μια περιθάλπουσα



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ «ΠΑΝΑΚΕΙΑ» ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΝΗΜΗΣ



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ρόδος, 28/4/09

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΜΝΗΜΗ: ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ, ΠΡΟ- ΛΑΜΒΑΝΩ, ΦΡΟΝΤΙΖΩ» ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ

Καθώς ο μέσος όρος ζωής αυξάνεται παγκοσμίως, εκφυλιστικές νόσοι, όπως οι άνοιες και ιδιαίτερα η άνοια τύπου Alzheimer διαγράφουν μία ανάλογη αυξητική πορεία. Τα Δωδεκάνησα δεν αποτελούν εξαίρεση μπροστά στην έξαρση του φαινομένου, γεγονός που τοποθετεί τις προσπάθειες πρόληψης και θεραπείας όλων των μορφών άνοιας σε πρώτη προτεραιότητα.

Η Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών «Πανάκεια» στοχεύει στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια παρέμβαση και στην προσέγγιση κάθε κατοίκου του νομού Δωδεκανήσου, ακόμη και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές, πραγματοποιώντας με την ευγενική στήριξη της *Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Δωδεκανήσου* και του *Δήμου Ροδίων* το πρόγραμμα «Μνήμη: ενημερώνομαι, προλαμβάνω, φροντίζω». Η επιστημονική ομάδα της «Πανάκεια», που αποτελείται από ψυχολόγους, κοινωνική λειτουργό, νοσηλεύτρια με επικεφαλής τον ψυχίατρο και πρόεδρο της εταιρείας Δρ. Πλατή Αναστάσιο, θα επισκεφτεί, ξεκινώντας από το Μάιο του 2009, όλα τα νησιά του νομού για να πραγματοποιήσει:

- Ενημερωτικές ομιλίες με θέμα «Μνήμη: λειτουργία και διαταραχές», δίνοντας έμφαση στα θέματα της πρόληψης και βελτίωσης της μνημονικής λειτουργίας.
- Δωρέαν έλεγχο της μνήμης μέσα από σύντομες δοκιμασίες νευροψυχολογικής αξιολόγησης, σε άτομα άνω των 60 ετών, για την ανίχνευση τυχόν διαταραχών.

Μέχρι σήμερα, έχουν πραγματοποιηθεί σε όλους τους δήμους της Ρόδου 12 ομιλίες και έχουν εξεταστεί 350 άτομα.

Για το Δ.Σ. της εταιρείας «Πανάκεια»,
Δρ. Πλατής Αναστάσιος

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Η Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων "Πανάκεια" σας προσκαλεί από 6-12 Ιουλίου στο κινηματοθέατρο Ρόδον στο Φεστιβάλ ταινιών με θέμα την Ψυχική Υγεία.

Αναλυτικό πρόγραμμα: **ΔΕΥΤΕΡΑ 6 ΙΟΥΛΙΟΥ**

Θεματική ενότητα: Ψυχιατρική μεταρρύθμιση
Ώρα προβολής: 9:00 μμ
Η φωλιά του κούκου
One Flew over Cuckoo nest

ΤΡΙΤΗ 7 ΙΟΥΛΙΟΥ

Θεματική ενότητα: Συναισθηματικές διαταραχές
Ώρα προβολής: 9:00 μμ
Πόλλοκ
Pollock

ΤΕΤΑΡΤΗ 8 ΙΟΥΛΙΟΥ

Θεματική ενότητα: Αγχώδεις διαταραχές
Ώρα προβολής: 9:00 μμ
Καλύτερα δεν γίνεται
As good as it gets

ΠΕΜΠΤΗ 9 ΙΟΥΛΙΟΥ

Θεματική ενότητα: Διαταραχές προσωπικότητας
Ώρα προβολής: 9:00 μμ
Οδηγός ταξί
Taxi driver

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΙΟΥΛΙΟΥ

Θεματική ενότητα: Αυτισμός
Ώρα προβολής: 9:00 μμ
Ο άνθρωπος της βροχής
Rain man

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΙΟΥΛΙΟΥ

Θεματική ενότητα: Εθισμός
Ώρα προβολής: 9:00 μμ
Ρέκβιεμ για ένα όνειρο
Requiem for a dream

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ

Θεματική ενότητα: Άνοια (νόσος Alzheimer)
Ώρα προβολής: 9:00 μμ
Υστερόγραφο μιας σχέσης
Away from her

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ «Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»

Δραστηριότητες Μαΐου 2009

1. Σε συνεργασία με τον οδοντιατρικό σύλλογο Ηρακλείου πραγματοποιήθηκε προληπτικός έλεγχος στους ασθενείς μας δωρεάν.

Οι δραστηριότητες του «καφέ Alzheimer» συνεχίζονται κάθε Παρασκευή στο Πνευματικό Κέντρο του Πόρου.

Μετά την παρακολούθηση των τελευταίων χαιρετισμών της Μεγάλης Σαρακοστής στο γειτονικό Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου, πραγματοποιήθηκε το Πασχαλινό τσούγκρισμα στην ευρύχωρη αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου του Ναού, με τους ασθενείς, τους περιθάλποντες και πολλά μέλη μας.

3. Κατασκευές με λουλούδια για τα Μαγιάτικα Στεφάνια και στη συνέχεια εορτάσαμε την ημέρα της μητέρας.

4. Οι δραστηριότητες του «καφέ Alzheimer» θα κλείσουν με μια εκδρομή στο νομό Ηρακλείου.

Ενημερωτική ομιλία για τη νόσο Alzheimer στην Ιεράπετρα σε συνεργασία με τη μορφωτική λέσχη Ιεράπετρας και την εταιρεία νόσου Alzheimer Λασιθίου.

Δραστηριότητες για την 21^η Σεπτεμβρίου

1. Συλλογή υπογραφών για την «Ελληνική Πρωτοβουλία Δράσης».
2. Ημερίδα με θέματα για τη νόσο Alzheimer.
3. Σχετικές δημοσιεύσεις στον τύπο, εκπομπές στους ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς.
4. Διανομή ενημερωτικού υλικού σε κεντρικά σημεία της πόλης.
5. Αποστολή ευχών σε όλες τις εταιρείες της ομοσπονδίας μας.



" Έχω Alzheimer. Αλλά συνεχίζω να ζω με χαμόγελο διευκολύνοντας εμένα και την οικογένειά μου. "



- 1) **Κλειδώνομαι** έξω από το σπίτι αφού χάνω συνέχεια τα κλειδιά μου. Η ασφάλειά μου κινδυνεύει άμεσα.
- 2) **Ξεχνώ** τα κλειδιά μου πίσω από τη πόρτα .
- 3) **Δυσκολεύομαι** να ανοίξω τη πόρτα με το κλειδί.
- 4) **Φοβάμαι** ότι κάποιος κρατάει κλειδιά από το σπίτι και έρχεται να με κλέψει το βράδυ.
- 5) **Υποπτεύομαι** ότι ένα άτομο από το οικείο περιβάλλον μπαίνει στο σπίτι μου.

Για περισσότερες πληροφορίες ενημερωθείτε τώρα στο www.saimonbros.gr ή επικοινωνήστε στα τηλ. 2310 814683, 23920 92229

Saimon Bros

Τεχνολογία φροντίδας για τον σύγχρονο άνθρωπο



Νέα Ηλεκτρονική Κλειδαριά για το Σπίτι με βραχιόλι Ασφαλείας RFID



Νέα Ηλεκτρονική Κλειδαριά Ασφαλείας για το Σπίτι Δακτυλικού Αποτυπώματος

Lundbeck Hellas S.A.

Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στόχος μας η ποιότητα



ΠΡΟΖΗΜΑΚΤΗ: S&G Advertising

Στη Lundbeck η ποιότητα είναι ο πρωταρχικός μας στόχος.

Ποιότητα στην έρευνα, στα προϊόντα, στα αποτελέσματα.

Ποιότητα σε όλους τους τομείς.

Σκοπός της ύπαρξής μας είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων που πάσχουν από ψυχικά και νευρολογικά νοσήματα.

ΝΕΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ & ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

Αρ. Λιάπης, Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"

Από τα μέλη του Δ.Σ. της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών, τον κ. Αριστείδη Λιάπη, και τον κ. Δημοσθένη Κυνηγόπουλο καθώς και την καθηγήτρια στην έδρα Ψυχολογίας κα Άννα Παγοροπούλου ετέθησαν οι βάσεις για την ίδρυση Σωματείου Alzheimer στο Νομό Φθιώτιδας (Λαμία).

Από τα ιδρυτικά μέλη ήταν παρόντες: Οι κ. **Γκούζιας Αθανάσιος** υποδιοικητής του Νοσοκομείου Λαμίας, η κ. **Παγοροπούλου Άννα** Ψυχολόγος, ο κ. **Κατσαβριάς Ευάγγελος** Νευρολόγος, ο κ. **Γκλέτσος Απόστολος** ψυχολόγος, η κ. **Μπαλάφη Αγγελική** Νοσηλεύτρια, η κ. **Ραχιώτη Μήνα** Κοινωνική Λειτουργός Λειτουργός, ο κ. **Σαριγιάννης Νικόλαος** Δικηγόρος, ο κ. **Λιάπης Αριστείδης** περιθάλπων, ο κ. **Κυνηγόπουλος Δημοσθένης** περιθάλπων η κ. **Γεροδήμου Αγγέλα** περιθάλπουσα. Σε ημερομηνία που θα ανακοινωθεί θα πραγματοποιηθεί ενημερωτική συγκέντρωση με τα Μ.Μ.Ε. στη Λαμία όπου οι ειδικοί θα περιγράψουν την νόσο Αλτσχάϊμερ και την ανάγκη ιδρύσεως και στο Νομό Φθιώτιδος όπως έχει συμβεί σε όλη την Ελλάδα.

Η ίδρυση του σωματείου με την συγχρηματοδότηση από την ΕΟΚ και το Υπουργείο Υγείας θα ανακουφίσει τους συγγενείς των ασθενών με τη λειτουργία των πιο κάτω δομών:

- ➔ Λειτουργία οικοτροφείου όπου οι ασθενείς θα παραμένουν δωρεάν επί εικοσιτετραώρου βάσεως ώστε ο περιθάλπων να ξεκουράζεται ή να απουσιάσει για δικούς του λόγους περιοδικά για διάστημα μηνός.
- ➔ Ίδρυση ενός ή περισσοτέρων Κέντρων Ημέρας ανάλογα με τις ανάγκες της περιοχής (όπως λειτουργούν οι παιδικοί σταθμοί) ώστε ο περιθάλπων να εμπιστεύεται τον ασθενή του για μερικές ώρες την ημέρα.
- ➔ Υπηρεσία Στήριξης της Οικογένειας, θα είναι κινητό κλιμάκιο αποτελούμενο από Νευρολόγο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, νοσηλεύτη οι οποίοι θα επισκέπτονται τις μη προσιτές περιοχές του Νομού για την ενημέρωση των περιθαλπόντων για τη σωστή και ακίνδυνη φροντίδα και ψυχομέτρηση των ασθενών.
- ➔ Αποκεντρωμένη συμπαράσταση, σε κάθε έδρα των Δήμων, θα είναι ημιεθελοντικές σε τοπικό επίπεδο για τη συμπαράσταση των περιθαλπόντων στο χώρο διαμονής τους

Ανάλογη εταιρεία έχει ιδρυθεί πρόσφατα στο Νομό Καρδίτσας με την επωνυμία «ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΝΟΜΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ» υπό την αιγίδα της Ιεράς Μητρόπολης Καρδίτσας. Τα ιδρυτικά μέλη και το προσωρινό Διοικητικό Συμβούλιο είναι: οι **Παπαδημητρίου Χρήστος**, **Παπαιοκονόμου Ευάγγελος**, **Κελεσιδής Κωνσταντίνος**, **Δούκας Ιωάννης**, **Παλατζάς Λάμπρος**, **Λέτσιος Νικόλαος**, **Τριανταφύλλου Κωνσταντίνος**. Ανάλογη προσπάθεια γίνεται και για τον Νομό Τρικάλων από την Κινητή Μονάδα του Νοσοκομείου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER 2009

Νευροψυχολογικές Εξετάσεις

09/08 – 05/09: ΚΑΠΗ Νεαπόλεως, 60 – 70 άτομα Υπεύθυνη ψυχολόγος: Φωτιάδου Φωτεινή
04-05/09: Σύλλογος Βαβδινών Χαλκιδικής, 70 άτομα σε 6 επισκέψεις Υπεύθυνη ψυχολόγος: Φωτιάδου Φωτεινή
29/5/09: Ιερισσός Χαλκιδικής, 33 άτομα Υπεύθυνη ψυχολόγος: Εγκιαζάροβα Μαρία

Προγράμματα

09/08 – 05/09: ΚΑΠΗ Νεαπόλεως Γνωστικές ασκήσεις σε ομάδα 5 -7 ατόμων Υπεύθυνη ψυχολόγος: Φωτιάδου Φωτεινή

Ομιλίες Τσολάκη Μάγδας

11/2/2009 Σέρρες

23/2/2009 Εκπομπή στο κανάλι ε4 Απολογισμός Συνεδρίου

04/09: Σύλλογος Βαβδινών Χαλκιδικής

29/5/2009 Σύλλογος Γυναικών Ασβεστοχωρίου

01/05/09: Ιερισσός Χαλκιδικής

Ομιλίες Πόππη Έλενας

01/06/09: Εργαζόμενοι στον Δήμο Καλαμαριάς με θέμα: «Άγχος-γήρας και τρόποι προφύλαξης»

25/05/09: Συνέντευξη στην TV100 στην εκπομπή: «Απίτις 10... μεσημέρι» με θέμα: «Εξυπνες ιδέες για επιτυχημένα γεράματα»

Ομιλίες Αγωγιάτου Χριστίνας

02/06/09: ΚΑΠΗ Καλαμαριάς με θέμα: «Η χρησιμότητα της νοητικής άσκησης σε νέους ενήλικες, υγιείς ηλικιωμένους, ηλικιωμένους με Ήπια Γνωστική Εξασθένηση και ασθενείς με άνοια»

ΟμιλίαΚαραγκιόζη Κωνσταντίνας

03/09: Συνέντευξη στην TV100 στην εκπομπή: «Πάνω από όλα η υγεία»

Ομιλίες Κουντή Φωτεινής

01/09: ΚΑΠΗ Καλαμαριάς με θέμα: «Πρόληψη για την άνοια στην Γ' ηλικία»

03/09: Εργαζόμενοι στα ΚΑΠΗ Καλαμαριάς με θέμα: «Πρόληψη για την άνοια στην Γ' ηλικία»

05 /09: Τηλεφωνικές συνεντεύξεις στα ραδιόφωνα Ράδιο ΔΕΘ, ΕΡΤ 3, και στην εφημερίδα Αγγελιοφόρος

05 /09: Συνέντευξη στο ραδιοφωνικό σταθμό FM100 στην εκπομπή της κ. Μαντή «Κάθε μέρα μια καινούρια μέρα» 15:00 – 16:00

25/05/09: Συνέντευξη στην TV100 στην εκπομπή: «Απίτις 10... μεσημέρι» με θέμα: «Εξυπνες ιδέες για επιτυχημένα γεράματα»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER

Οι ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλα είδη Άνοιας αυξάνονται αλματωδώς σε όλο τον κόσμο. Σήμερα υπάρχουν **26.000.000** ασθενείς παγκοσμίως, **6.000.000** στην Ευρώπη και **150.000** στην Ελλάδα. Σχεδόν όλα τα ευρωπαϊκά κράτη ήδη εφαρμόζουν ή εκπονούν σχέδια δράσης για την Άνοια. Στην Ελλάδα υπάρχει δραματική έλλειψη δομών και υπηρεσιών για τους ανοϊκούς ασθενείς και τους φροντιστές τους. Πρέπει όλοι οι εμπλεκόμενοι, ασθενείς, οικογένειες, επαγγελματίες υγείας και κρατικοί φορείς να αγωνιστούμε για να γίνει η Άνοια προτεραιότητα στη Δημόσια Υγεία. Από το Μάρτιο του 2009 η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer ξεκίνησε μια εκστρατεία με σκοπό τη συλλογή υπογραφών, ώστε να προωθηθούν άμεσα τα παρακάτω σημεία:

1. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την έγκαιρη διάγνωση της νόσου
2. Πρόσβαση για όλους στην καλύτερη δυνατή φαρμακευτική θεραπεία
3. Άμεση πρόσβαση σε μη φαρμακευτικές θεραπείες παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή
4. Σεβασμός στα δικαιώματα και στη διασφάλιση της αξιοπρέπειας των ασθενών
5. Διατήρηση της εύρυθμης λειτουργίας των λίγων υπαρχόντων υπηρεσιών και δομών
6. Δημιουργία υπηρεσιών και δομών βραχείας και μακροχρόνιας παραμονής ασθενών
7. Επιδόματα και βοηθήματα για τις οικογένειες των ασθενών
8. Διάθεση κονδυλίων για την έρευνα σχετικά με τη νόσο
9. Θέσπιση σαφούς νομικού πλαισίου για τα δικαιώματα των ασθενών
10. Συνεργασία των αρμόδιων φορέων σε εθνικό και πανευρωπαϊκό επίπεδο για την ικανοποίηση των αιτημάτων των ανοϊκών ασθενών και των οικογενειών τους

Καλούμε όλους τους ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ στην Ελλάδα να αναλάβουν τις ευθύνες τους.



150.000 ασθενείς
με νόσο Αλτσχάιμερ ζουν ανάμεσά μας...

Βοηθείστε μας να εξασφαλίσουμε **καλύτερη ποιότητα ζωής**
γι' αυτούς και τις οικογένειές τους.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΣΗΜΕΡΑ

ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Στις ιστοσελίδες: www.alzheimer-hellas.gr & www.alzheimerathens.gr

ή στα τηλέφωνα: 2310 810411 & 210 7013271



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Οι ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλα είδη Άνοιας αυξάνονται αλματωδώς σε όλο τον κόσμο. Σήμερα υπάρχουν **26.000.000** ασθενείς παγκοσμίως, **6.000.000** στην Ευρώπη και **150.000** στην Ελλάδα. Σχεδόν όλα τα ευρωπαϊκά κράτη ήδη εφαρμόζουν ή εκπονούν σχέδια δράσης για την Άνοια. Στην Ελλάδα υπάρχει δραματική έλλειψη δομών και υπηρεσιών για τους ανοϊκούς ασθενείς και τους φροντιστές τους. Πρέπει όλοι οι εμπλεκόμενοι, ασθενείς, οικογένειες, επαγγελματίες υγείας και κρατικοί φορείς να αγωνιστούμε για να γίνει η Άνοια προτεραιότητα στη Δημόσια Υγεία.

Είναι ανάγκη να προωθηθούν άμεσα τα παρακάτω σημεία:

1. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την έγκαιρη διάγνωση της νόσου
2. Πρόσβαση για όλους στην καλύτερη δυνατή φαρμακευτική θεραπεία
3. Άμεση πρόσβαση σε μη φαρμακευτικές θεραπείες παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή
4. Σεβασμός στα δικαιώματα και στη διασφάλιση της αξιοπρέπειας των ασθενών
5. Διατήρηση της εύρυθμης λειτουργίας των λίγων υπάρχοντων υπηρεσιών και δομών
6. Δημιουργία υπηρεσιών και δομών βραχείας και μακροχρόνιας παραμονής ασθενών
7. Επιδόματα και βοηθήματα για τις οικογένειες των ασθενών
8. Διάθεση κονδυλίων για την έρευνα σχετικά με τη νόσο
9. Θέσπιση σαφούς νομικού πλαισίου για τα δικαιώματα των ασθενών
10. Συνεργασία των αρμόδιων φορέων σε εθνικό και πανευρωπαϊκό επίπεδο για την ικανοποίηση των αιτημάτων των ανοϊκών ασθενών και των οικογενειών τους

Καλούμε όλους τους ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ στην Ελλάδα να αναλάβουν τις ευθύνες τους.

Σας καλούμε **ΟΛΟΥΣ** να υπογράψετε **ΣΗΜΕΡΑ** την
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Όσο δυνατώτερη είναι η φωνή μας τόσο πιο αποτελεσματικοί μπορούμε να γίνουμε!

Όνοματεπώνυμο:.....

Διεύθυνση:.....

Τηλέφωνο:.....

Υπογραφή:.....



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 2310 810411 • 210 7013271

e-mail: info@alzheimer-hellas.gr • info@alzheimerathens.gr



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.)

- ΑΓΡΙΝΙΟ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Αιτωλ/νίας
Χ. Τρικοπούλη 4, ΤΚ 301 00, Αγρίνιο
Τηλ. 26410 45324, E-mail: bisas@hol.gr
- ΑΘΗΝΑ**
• Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με νόσο Alzheimer
• Ελληνική Γεροντολογική & Γηριατρική Εταιρεία
Κάνιγγος 23, ΤΚ 106 77, Αθήνα
Τηλ. 210 3811604
Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678
• Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών Μ. Μουσούρου 89 και Στύλιπος 33, Παγκράτι, ΤΚ 116 36, Αθήνα
Τηλ: 210 7013271, FAX: 210 6012239
E-mail: kentroalz@ath.forthnet.gr
Site: www.alzheimerathens.gr
- ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ**
Σωματείο Alzheimer Αργαλαστής Ν. Μαγνησίας
Ξενοδοχείο "Αγαμέμνων", Πήλιο, ΤΚ 370 06, Τηλ: 24230 54557
- ΑΡΤΑ**
Σωματείο Άρτας στήριξης νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών
Β. Πύρρου 56, ΤΚ 471 00, Άρτα
Τηλ. 26810 78595 / Κιν. 6944 680586
- ΑΧΑΪΑ**
Ολύμπιο Κέντρο Αποκατάστασης Βόλου & Μιλίχου, ΤΚ 264 43, Κάτω Συχανιά, Τηλ. 6945 395040
- ΒΟΛΟΣ**
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Βόλου
Ανθεστηρίων 5, ΤΚ 385 00
Αλυκές Βόλου
- Τηλ. 24210 87265, 24210 87266
E-mail: alzheimervolos@hotmail.com
• **Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"**
Χατζηαργύρη 110, ΤΚ 383 33, Βόλος
Τηλ. 24210 43448, 24210 44921
Γραμμή Βοήθειας: 24210 43448
E-mail: volos2@otenet.gr
Site: www.institutozalzheimer.gr
Νέα: <http://alzheimer1.gr>
- ΕΥΒΟΙΑ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κοινοτήτων Ευβοίας
Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
Τηλ. 22220 58243
- ΗΡΑΚΛΕΙΟ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ηρακλείου
Νταλιάνη 22, ΤΚ 713 06, Ηράκλειο
Τηλ. 2810 226308, Fax: 2810 360047
E-mail: ekortsidaki@yahoo.com
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
Π. Συνδίκια 13, ΤΚ 546 43, Θεσ/νίκη
Τηλ/FAX: 2310 810411, 2310 925802
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000
E-mail: info@alzheimer-hellas.gr
Site: www.alzheimer-hellas.gr
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλαμαριάς
Νικομηδείας 24, ΤΚ 551 31
Τηλ. 6973302750
E-mail: alz.kalamaria@gmail.com
• Εταιρεία Μελέτης Ν. Alzheimer & Αγγειακών Ανοϊών Κ. Μακεδονίας
Στ. Τάττη 10, ΤΚ 546 21, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 280707, FAX. 2310 261226
- ΙΩΑΝΝΙΝΑ**
Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου
- Alzheimer & Συναφών Διαταραχών «Ιπποκράτης»**
Γενικό Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα
Λ. Μακρυγιάννη, ΤΚ 450 01, Ιωάννινα
Τηλ. 26510 80420, 26510 43202
- ΚΑΒΑΛΑ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καβάλας
Βενιζέλου 5, ΤΚ 654 04, Καβάλα
Τηλ. 2510 839951
- ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ**
Σωματείο στήριξης ασθενών νόσου Alzheimer - Συναφών Διαταραχών & υπερηλίκων Ν. Πέλλας
Δήμος Μεγάλου Αλεξάνδρου, Κοινοτικό Διαμέρισμα Καρυώτισσας, ΤΚ 580 01, Τηλ. 24210 58218
- ΛΑΡΙΣΑ**
Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού, ΤΚ 412 22, Λάρισα
Τηλ. 2410 235169
E-mail: tinna_noula@yahoo.gr
- Ν.ΚΑΛΑΙΚΡΑΤΕΙΑ-Ν. ΧΑΛ/ΚΗΣ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας
Χατζηαργύρου 68, ΤΚ 630 80
Τηλ. 6974 900754
E-mail: elentsnt@doctorpc.gr
- ΞΑΝΘΗ**
Σωματείο Alzheimer Ξάνθης
28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00 Ξάνθη, Τηλ. 6977 720669
E-mail: alzxnt@in.gr
- ΠΕΙΡΑΙΑΣ**
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά
Κλεισόβης 93, ΤΚ 185 39, Πειραιάς
- Τηλ. 210 4222522
E-mail: drnsta@yahoo.gr
• Σωματείο Πειραιά
Γραμμή Βοήθειας 210 4903636
- ΡΕΘΥΜΝΟ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης «Συμπάρσταση», Α' ΚΑΠΗ Κ.Π. Σιγανού 5, ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
Τηλ. 28310 53500
E-mail: vpat@sevp.teiher.gr
- ΡΟΔΟΣ**
Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας παιδιών και ενηλίκων "Πανάκεια"
Στ. Καζούλη 18, ΤΚ 851 00, Ρόδος
Τηλ. 22410 39530
E-mail: koronis_panakeia@yahoo.gr
Site: www.panakeia.org.gr
- ΣΕΡΡΕΣ**
Σύλλογος Καταπολέμησης Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών
4ο χλμ Σερρών Δράμας - Εμπορία Σιδερικών, ΤΚ 621 22, Σέρρες
Τηλ. 23210 55789,
E-mail: tools@otenet.gr
- ΧΑΝΙΑ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων
Ινστιτούτο Alzheimer Χανίων
Χρυσοπηγής 58, ΤΚ 733 00, Χανιά
Τηλ. 28210 96690, 76050
E-mail: inerekal@otenet.gr
Site: www.alzheimer-chania.gr
- ΧΙΟΣ**
Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου
Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
Τηλ. 22710 41020

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

- ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**
Σωματείο Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Λασιθίου
Καπετάν Καζάνη 7, ΤΚ 721 00, Αγ. Νικόλαος Λασιθίου
Κιν: 6977 471240
- ΑΘΗΝΑ**
• Δήμος Μελισσίων
Παύλου Μελά 6-8, Πεύκη
Τηλ. 210 6138460
• Δήμος Παιανίας
Τέρμα Ιωάννη Ανέστη, Παιανία
Τηλ. 210 6029739
- ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ - Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ**
Ξενοδοχείο «Αγαμέμνων», ΤΚ 370 06
- Αργαλαστή Πηλίου
Τηλ: 24230 54557
- ΒΕΡΟΙΑ**
Καρακωστή 15, ΤΚ 591 00, Βέροια
Τηλ. 23310 28344
- ΑΡΙΑΔΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ**
Τηλ. 6974 408978
- ΚΑΛΥΜΝΟΣ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλύμνου
Ενορία Χριστού, 852 00, Κάλυμνος
Τηλ. 6974 765650
- ΚΑΣΣΑΝΑΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΑΙΚΗΣ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κασσανδρείας
Τηλ. 23740 81203
- ΚΑΤΕΡΙΝΗ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Πιερίας
- Μ. Αλεξάνδρου 55, ΤΚ 601 00, Κατερίνη, Τηλ. 23510 33192
- ΚΕΡΚΥΡΑ**
Σωματείο Alzheimer Κέρκυρας
Γ. Μαρασλή 36, ΤΚ 491 00, Κέρκυρα, Τηλ. 26610 43660
- ΚΟΜΟΤΗΝΗ**
Σύλλογος οικογενειών & φίλων πασχόντων από νόσο Alzheimer & συναφείς διαταραχές, «Ο Λόγος»
Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρηγορίου Μαρασλή 1, ΤΚ 691 00, Τηλ. 25310 83844
- ΚΥΠΡΟΣ**
• Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης Ατόμων της νόσου Alzheimer
- Σταδίου 31Α, ΤΚ 6020
Τηλ./FAX: +357 24 627104 / 627106
E-mail: alzhcypus@yahoo.com
• Επαρχιακή Επιτροπή Λεμεσού
Τηλ. 99-652796
• Επαρχιακή Επιτροπή Πάφου
Τηλ. 99-430187
• Επαρχιακή Επιτροπή Λευκωσίας
Τηλ. 99-592269
- ΠΑΤΡΑ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Πάτρας
Γ. Νοσ/μείο Πατρών «Άγιος Ανδρέας», Νευρολογικό Τμήμα Τσερτίδου 1, ΤΚ 263 35
Τηλ. 2610 227969, Πάτρα

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: 2310 810411, FAX: 2310 925802, e-mail: info@alzheimer-hellas.gr