

Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 47°

ΕΤΟΣ 14°

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '11

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Aγαπητοί φίλοι,

Παραμονές Χριστουγέννων σε λίγο, μιας χρονιάς ιδιαίτερα δύσκολης για όλους τους Έλληνες και επομένως και για τους ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντες. Όλοι μας κάνουμε μεγαλύτερες προσπάθειες από αυτές που κάναμε μέχρι σήμερα για να μπορέσουμε να κρατήσουμε το επίπεδο των υπηρεσιών μας στις οικογένειες των ασθενών με άνοια. Με τις καθυστερήσεις των πληρωμών στους εργαζόμενους είναι δύσκολο να ενθουσιάσουμε, να εμπνεύσουμε το προσωπικό αλλά και τους εθελοντές. Ωστόσο στη γιορτή μας, στις 23 Νοεμβρίου, στην Alzheimer Σοκολάτα αναβαπτιστήκαμε στο όραμα της αγάπης, στο άρμα της οποίας τρέχουμε. Ακούσαμε ότι χωρίς αγάπη η ζωή μας δεν έχει νόημα ακούγοντας τη γραφή πολλών ποιητών, φιλοσόφων και θεολόγων:

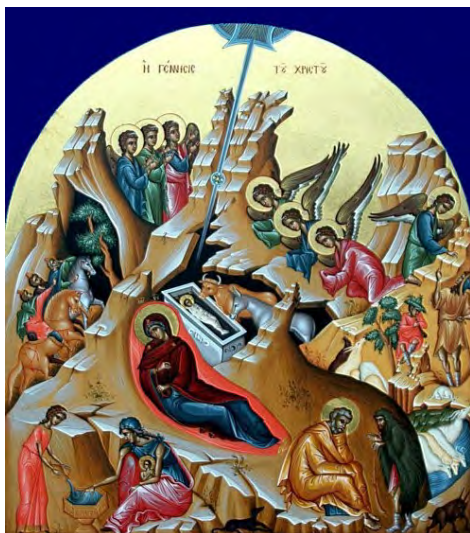
«Δεν θέλω να ζήσω, θέλω ν' αγαπήσω πρώτα και να ζήσω παρεμπιπτόντως». - Ζέλντα Φιτζέραλντ

«Αγάπα για να ζήσεις, ζήσε για ν' αγαπάς». (Διονύσιος Σολωμός, Ελεύθεροι Πολιορκημένοι).

«Η αγάπη είναι ο σεβασμός στη ζωή» - Άλμπερτ Σβάιτσερ

Στη φιλοσοφία, η αγάπη είναι μια αρετή που εκπροσωπεί την ανθρωπινή ευγένεια, συμπόνια και στοργή. Και στη θεολογία «Αγαπώ έναν άλλον άνθρωπο σημαίνει τον βοηθώ να αγαπήσει τον Θεό». - Σαίρεν Κίρκεγκωρ

Συμπέρασμά μας ότι: .Η πραγματική αγάπη είναι πάντοτε συνυφασμένη με την προσφορά, τη θυσία, την ανιδιοτέλεια. Αυτά τα χαρακτηριστικά χρειαζόμαστε για να συνεχίσουμε στην όμορφη πορεία μας, και εργαζόμενοι και εθελοντές και περιθάλποντες έτσι ώστε οι ασθενείς μας να έχουν ποιότητα και ομορφιά στη ζωή τους!



Καλά Χριστούγεννα

και ευλογημένος ο καινούργιος χρόνος!

Μάγδα Τσολάκη



Στηρίξτε το έργο μας

901 11 162 162

€3,68/κλήση (από σταθερό ΟΤΕ με ΦΠΑ)

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000

24 ώρες το 24ωρο

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 σε όλη την Ελλάδα 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

Αμερίδου Ιωάννα (Ηράκλειο)	Κουφογιάννη Κ. (Βόλος)	Παρασκευαΐδης Ν. (Καλλικράτεια)
Ανδρέου Μάρθα (Ξάνθη)	Κυριακουλάκη Έλενα (Χανιά)	Παττακού Βασιλική (Ρέθυμνο)
Αργυριάδου Στέλλα (Ξάνθη)	Λιάπης Α. (Κόνιστρες Ευβοίας)	Πετρούλιας Κων/νος (Βόλος)
Βελεγράκη Θεοδοσία (Ρόδος)	Μαρής Γεώργιος (Χίος)	Πλατής Αναστάσιος (Ρόδος)
Γάτος Κωνσταντίνος (Βόλος)	Μαρκάτη Λέκκα Ελένη (Αθήνα)	Πόππη Ελένη (Καλαμαριά)
Γεωργούση Μαρία (Άρτα)	Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη (Χανιά)	Σταθάκης Κυριάκος (Βόλος)
Γκλέτσος Απ. (Καρυώτισσα)	Μεταλληνός Ιωάννης (Πάτρα)	Σταματάκης Νικόλαος (Πειραιάς)
Δήμας Κων/νος (Ιωάννινα)	Μούγιας Αντώνιος (Αθήνα)	Τζανακάκη-Μελισσάρη Μ. (Χανιά)
Ευθυμίου Αρετή (Αθήνα)	Μπίσσας Κωνσταντίνος (Αγρίνιο)	Τουλούπα Ε. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Κάλφας Δ. (Καρυώτισσα)	Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)	Τσάνταλη Ελένη (Καλλικράτεια)
Καραγιώργος Α. (Πάτρα)	Παγιτσάς Ιωάννης (Λάρισα)	Τσολάκη Μάγδα (Θεσ/νίκη)
Καρτσακλής Λ. (Αθήνα)	Παπαδιαμαντόπουλος Κ. (Χίος)	Φέσσα Σταυρούλα (Ηράκλειο)
Κασιδιάρης Σπύρος (Πειραιάς)	Παπαλιάγκας Βασίλης (Θεσ/νίκη)	Φωτειάδου Ανδρονίκη (Ιωάννινα)
Κοτσάνη Μαρίνα (Θεσ/νίκη)	Παππά Αικατερίνη (Άρτα)	Φωτόπουλος Δήμος (Ρέθυμνο)
Κουντή Φωτεινή (Καλαμαριά)		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 351451 (Αγ. Ιωάννης), 2310 904404 (Χαρίσειο),

2310 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

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

Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 47^ο

Ευχαριστήριες Επιστολές

Μήνυμα από Θεσσαλονίκη (Άγιος Ιωάννης)
Προς την πρόεδρο της Ομοσπονδίας Alzheimer,

Είμαστε αντρόγυνο, κάτοικοι Θεσσαλονίκης, που εδώ και δύο χρόνια συμμετέχουμε στις δραστηριότητες που μας παρέχει το κέντρο όπως οι ασκήσεις μνήμης, η εκμάθηση των κομπιούτερ, φυσιοθεραπείες, γυμναστική και υγιεινή διατροφή. Είμαστε πολύ ευχαριστημένοι από όλο το προσωπικό του κέντρου καθώς μας είναι πολύ ευχάριστο. Όλο το προσωπικό καταβάλλει προσπάθειες να είμαστε πολύ ικανοποιημένοι. Μακάρι τέτοιες δραστηριότητες να υπήρχαν σε κάθε νομό της Ελλάδας. Θεωρούμε ότι είμαστε από τους προνομιούχους που ζούμε στη Θεσσαλονίκη και μπορούμε να απολαμβάνουμε όλα αυτά. Σας ευχαριστούμε και ευχόμαστε να είστε πάντα υγιείς και να έχετε τη διάθεση να αγωνίζεστε για αυτό. Είναι πολύ σημαντικό το αποτέλεσμα του αγώνα σας! Ευχαριστούμε το Λευτέρη Λυκάκη που καταβάλλει προσπάθεια και διαθέτει υπομονή να μας βάλει στον άγνωστο δρόμο των υπολογιστών, τη φυσιοθεραπεύτριά μας, Βασιλική Παπουτσή, τη διατροφολόγο μας, Αγγελική Παντελιού και ιδιαίτερα τον γυμναστή μας, Άρη Αντωνόπουλο γιατί διαθέτει πάρα μα πάρα πολύ αγάπη και υπομονή για αυτό που κάνει. Επίσης ευχαριστούμε όλο το προσωπικό του κέντρου που είναι πάντα με το χαμόγελο στα χείλη!

Ευχαριστούμε!
Α. και Γ. Κ.

Μήνυμα από Καρπενήσι

Κα Τσολάκη,

Από το όμορφο Καρπενήσι σας στέλνουμε την αγάπη μας, την απέραντη εκτίμησή μας και τις ευχαριστίες μας που ήρθατε και μας διαφωτίσατε. Ευχαριστώ που μπήκατε στη ζωή μου. Εδώ στο Καρπενήσι μπήκατε στις καρδιές όσων σας άκουσαν και γίνατε η συζήτηση της επόμενης μέρας. Σας στέλνω την εφημερίδα, την αφίσα και πρόσκληση και περιμένω να δώσω στην κοπέλα τη νοσηλεύτρια που θα μας βοηθήσει στις εξετάσεις και στα φάρμακα, που δεν δίνονται σε ηλικιωμένους κλπ.

Καλή δύναμη στο έργο σας και πρώτα ο Θεός να τα πούμε σύντομα!

Πετροπούλου Ιουλία
Πρόεδρος του συλλόγου Γυναικών Ευρυτανίας

Απολογισμός

Ωs Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών θα ήθελα να σας παραθέσω ένα σύντομο απολογισμό του έργου του πρώτου Δ.Σ. που είχε θητεία από το 2007-2011.

Η Δράση της Ομοσπονδίας - αν και ήταν ένα νέο όργανο - υπήρξε έντονη και με γνώμονα τη γνωστοποίηση της ύπαρξής της και τον σκοπών που αυτή εξυπηρετεί καθώς και τη διεκδίκηση της επίτευξης των στόχων που αφορούν στην καλύτερη δυνατή παροχή υπηρεσιών και φροντίδας για τους ασθενείς με Alzheimer και τους φροντιστές τους.

Στη διάρκεια της τετραετούς θητείας του και μετά από 9 Δ.Σ. αξίζουν να σημειωθούν η αύξηση της «οικογένειας» της Ομοσπονδίας που σήμερα αριθμεί 32 εταιρείες που δραστηριοποιούνται ανά την Ελλάδα, η σύσταση Επιστημονικής Επιτροπής με συμμετοχή εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας από κάθε εταιρεία, η δημιουργία της *Επικοινωνίας*, του επίσημου περιοδικού της Ομοσπονδίας, η διενέργεια συνεδρίων, ημερίδων και ομιλιών, η προσπάθεια δημιουργίας ενιαίου πρωτοκόλλου ασθενών, η διάδοση των ενημερώσεων στα σχολεία και του συστήματος τηλεκπαίδευσης, η συμμετοχή σε συνέδρια, η εκπροσώπηση της Ελλάδας σε Ευρωπαϊκούς και Διεθνείς Οργανισμούς, η επαφή με τα αρμόδια Υπουργεία και φορείς του κράτους σχετικά με το επίδομα συμπαράστασης, την προτεραιότητα στη φροντίδα των ασθενών μας στο πρόγραμμα Βοήθεια στο Σπίτι, την κατάλληλη αντιμετώπισή τους από τις Αστυνομικές και τις Δικαστικές Αρχές, τη διεκδίκηση χρηματοδότησης τόσο των ήδη υπάρχουσών δομών όσο και νέων σχεδίων καθώς και η εκπόνηση εθνικού στρατηγικού σχεδίου δράσης για την αντιμετώπιση της άνοιας. Τα έσοδα της Ομοσπονδίας από τις συνδρομές των εταιρειών δεν διατέθηκαν για οποιαδήποτε από τα έξοδα που χρειάστηκαν για την εκπλήρωση των παραπάνω ενεργειών και είναι στη διάθεσή της για μελλοντική χρήση.

Πολλές από τις παραπάνω αναφερόμενες ενέργειες χρειάζονται συνεχή προσπάθεια και υπενθύμιση, ώστε οι υπεύθυνοι να μεριμνήσουν κατάλληλα. Οι στόχοι της Ομοσπονδίας ανανεώνονται διαρκώς, ώστε να ακολουθούν τις επιταγές της εποχής και τις ανάγκες των εταιρειών έχοντας πάντα στραμμένο το βλέμμα στον ασθενή με άνοια. Επιδεικνύοντας ενότητα η Ομοσπονδία μπορεί να διεκδικήσει και να καταφέρει τους σκοπούς της ισχυροποιώντας τη θέση και τα επιχειρήματά της. Σύμφωνα μ' αυτό το πνεύμα θα κινηθεί και η δράση του νέου Διοικητικού Συμβουλίου που εξελέγη στις πρόσφατες εκλογές του Σεπτεμβρίου και στο οποίο σας καλούμε όλους να φανείτε συμπαραστάτες και βοηθοί.

Η Πρόεδρος του Δ.Σ.
Μάγδα Τσολάκη

Επιστολή από Βόλο

Προς την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Συγχωρείστε με που για ακόμη μια φορά παίρνω το θάρρος να απευθυνθώ στην ομοσπονδία μας και να εκφράσω την αγωνία μου για το νομικό καθεστώς που επικρατεί μέχρι σήμερα (που ίσως να είναι ανύπαρκτο ακόμα) και έχει να κάνει με την τύχη των ασθενών με άνοια σε χέρια περιθαλπόντων, που το μοναδικό τους πρόβλημα είναι τα περιουσιακά –οικονομικά κέρδη που θα έχουν από τους ασθενείς. Σε χέρια περιθαλπόντων που τελικά αναθέτουν την φροντίδα τους σε άλλους, με λιγότερη οικονομική επιβάρυνση, ενώ αυτοί απολαμβάνουν και δεν έχουν ούτε την αγωνία, ούτε την ευθύνη για το γονιό τους και πολλές φορές μάλιστα εναντιώνονται στους περιθάλλοντες γιατί ακόμα ζει ο γονιός και δεν μπορούν να πάρουν την περιουσία, η οποία είναι δεσμευμένη μετά θάνατον.

Θα μπορούσα να σας περιγράψω πολλά. Βλέπω όμως πού πάει η κατάσταση. Οι ασθενείς με άνοια ζουν πολλά χρόνια γιατί έχουμε μάθει να τους φροντίζουμε, ξέρουμε να τους προστατεύουμε και να προλαβαίνουμε τις επιπλοκές, σε συνδυασμό με φάρμακα που κάθε τόσο βγαίνουν και βοηθούν στη μακροζωία αυτών των ασθενών. Ακόμη και στην παρατεταμένη προθανάτια κατάσταση μπορεί να ζήσουν καιρό.

Όπως ξέρουμε τα γεράματα και κυρίως οι ασθενείς με άνοια χρειάζονται φροντίδα που να περιέχει αγάπη και καλοσύνη. Όμως αυτό δεν είναι πάντοτε εφικτό. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν κανένα στον κόσμο και η φροντίδα αυτών γίνεται σε οργανωμένα κέντρα, τα οποία απαιτούν χρήματα.

Μέσα από την εμπειρία μου - πιστέψτε με - είναι βγαλμένα αυτά που σας γράφω, έχοντας στο νου μου τον μεγάλο αριθμό των ανήμπορων ασθενών που τους περνούν στα χέρια των αλλοδαπών για λιγότερο κόστος, με επακόλουθο να μην έχουν την ανάλογη φροντίδα και αγάπη των συγγενών. Ωστόσο ξέρουμε ότι αυτό είναι το πρώτο φάρμακο που τους κρατάει στη ζωή μέχρι και την τελευταία τους μέρα.

Γι' αυτό προτείνω

1. Συγκρότηση ομάδας συναδέλφων – ψυχολόγων – κοινωνικών λειτουργών
2. Συγκρότηση ομάδας συγγενών περιθαλπόντων που έχουν εμπειρία από την φροντίδα των δικών τους. Ζητούμε τη συνδρομή των εταιριών νόσου Alzheimer πανελλήνια
3. Ενημέρωση του δικαστικού σώματος με μαθήματα για τα προβλήματα των ασθενών με άνοια

Για όλα αυτά πρέπει να δημιουργηθεί μια δικαστική αρχή εξειδικευμένη, ώστε να δίνει λύσεις σε τέτοιου είδους προβλήματα. Και από την άλλη πλευρά η ομοσπονδία μας να δώσει στοιχεία για το επίπεδο νοημοσύνης στο οποίο δύναται ο ασθενής με άνοια να έχει την ικανότητα για δικαιοπραξία. Και τέλος να υπάρχει ελεγκτικός μηχανισμός για την αξιολόγηση του περιθάλλοντα που θα αναλάβει τον ασθενή με άνοια.

Κωνσταντίνος Γάτος,
Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Απάντηση στην επιστολή

Αγαπητέ κ. Γάτο,

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες για την ευαισθησία με την οποία υπηρετείτε επί πολλά χρόνια τώρα τον ασθενή με άνοια και την οικογένειά του.

Με χαρά σας ενημερώνω ότι με τους τέσσερις εθελοντές δικηγόρους (κ. Ζιάκα Χ., κ. Σιαπέρα Β., κ. Νόλα Αγγ. Και κ. Βοσκίδη Β.) οργανώνουμε διημερίδα με θέμα «Νομικά Θέματα στην Άνοια» κατά τη διάρκεια της οποίας θα εξετασθούν όλα τα θέματα που θέτετε στην επιστολή σας.

Με εκτίμηση,
Μάγδα Τσολάκη



50 Χρόνια στην Ελλάδα

PR-07-FEB2011A

Μια ιστορία προσφοράς από ανθρώπους για ανθρώπους

Η Pfizer Hellas συμπλήρωσε 50 χρόνια πετυχημένης επιχειρηματικής παρουσίας στην Ελλάδα. Όλα αυτά τα χρόνια, υπηρετούμε με **συνέπεια** και **ακεραιότητα** το όραμά μας για έναν υγιέστερο κόσμο. Χιλιάδες ασθενείς βρίσκουν στα σκευάσματά μας **θεραπεία** και **ελπίδα**. Μέσα από τη **συνεργασία** με την **επιστημονική** και **ιατρική κοινότητα**, κάνουμε την επιστήμη σύμμαχο των ασθενών. **Απασχολούμε εκατοντάδες εργαζόμενους**, αξιοποιώντας το εγχώριο επιστημονικό δυναμικό. **Συνεισφέρουμε** στην εθνική οικονομία και στα δημόσια έσοδα. Συνεργαζόμαστε με την ελληνική φαρμακοβιομηχανία. **Στηρίζουμε** τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, μέσω των προγραμμάτων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης.

Η **φαρμακευτική εταιρία Pfizer Hellas έχει ηγετική θέση στην ελληνική αγορά**, γράφοντας εδώ και 50 χρόνια τη δική της ιστορία προσφοράς από ανθρώπους, για ανθρώπους.



Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™

www.pfizer.gr

Σεξουαλικά ανάρμοστη συμπεριφορά στους ασθενείς με άνοια

Η ανάγκη για επαφή είναι ένα πολύ σημαντικό και φυσιολογικό μέρος της ζωής μας. Η ερωτική επαφή, συγκεκριμένα, εμπεριέχει συναισθήματα αγάπης και τρυφερότητας, το χάρδι, την κατανόηση, την σιγουριά καθώς επίσης και το αίσθημα της ασφάλειας. Η σεξουαλικότητα, από την άλλη, είναι το αίσθημα της σεξουαλικής επιθυμίας η οποία εκφράζεται με την σεξουαλική δραστηριότητα. Όπως η ερωτική επαφή, έτσι και η σεξουαλικότητα είναι μια φυσιολογική έκφραση των ανθρώπινων αναγκών. Ωστόσο, για πολλούς ανθρώπους αυτό δεν διαφέρει κι έτσι η σεξουαλικότητα δεν είναι μόνο η σεξουαλική πράξη αλλά και οι εκφράσεις της σωματικής επαφής, είτε αυτό είναι η φυσική επαφή, είτε είναι το φιλί και η αγκαλιά.

Τα άτομα με άνοια έχουν επίσης την ανάγκη να αγαπάνε και να αγαπιούνται, την ανάγκη μιας ασφαλούς σχέσης όπως επίσης την φροντίδα και τη στοργή. Όμως, η έκφραση τους ως προς αυτό μπορεί να διαφέρει. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, δεν έχουμε να κάνουμε μόνο με τη διαφορετικότητα του κάθε ατόμου, αλλά και με το κατά πόσο, πώς και αν η άνοια προσβάλλει αυτή τους τη δυνατότητα. Σε γενικές γραμμές, θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα άτομα με άνοια δεν αναγνωρίζουν τις ανάγκες των άλλων, γίνονται πολύ απαιτητικά και λιγότερο ικανά στο να παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη στην οικογένεια τους και τους φίλους τους. Με ένα παρόμοιο τρόπο, μπορεί να διαπιστωθούν αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο εκφράζουν και την σεξουαλικότητα τους. Έτσι, έχουμε περιπτώσεις ατόμων με άνοια όπου η επιθυμία για σεξουαλική επαφή είναι έντονη και υπάρχουν άτομα με άνοια όπου το ενδιαφέρον για σεξουαλική επαφή μειώνεται ή χάνεται.



Καθώς η άνοια εξελίσσεται, δείχνουν να μην είναι ικανοί να δώσουν συγκατάθεση για συνουσία ή φαίνονται σαν να μη γνωρίζουν αν είναι σε συνουσία ή όχι. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις όπου τα άτομα με άνοια παρουσιάζουν σεξουαλικά ανάρμοστη συμπεριφορά. Τα γενικά χαρακτηριστικά της σεξουαλικά ανάρμοστης συμπεριφοράς αναφέρονται ως εξής:

- ✓ Εμμονή με τη σεξουαλική δραστηριότητα
- ✓ Ανάρμοστες κινήσεις και σχόλια σε δημόσια μέρη
- ✓ Ανάρμοστες κινήσεις και σχόλια σε άτομα που γνωρίζουν ή σε ξένους
- ✓ Συνεχής ενασχόληση με τη σωματική επαφή όπως το αγκάλιασμα ή τα φιλιά

Η ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά εκδηλώνεται περισσότερο από τους άνδρες παρά από τις γυναίκες. Μελέτες που συνδέουν την άνοια με την ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά αναφέρουν, ότι οι άνθρωποι σοκάρονται σχεδόν το ίδιο με μια ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά και στην ιδέα ενός γηραιού ατόμου να έχει σεξουαλική δραστηριότητα. Πολύ περισσότερο δε, όταν το άτομο αυτό είναι στην ηλικία ενός γονέα ή ακόμα περισσότερο να αναφέρεται στον ίδιο τον γονέα.

Ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά παρατηρείται περισσότερο σε άτομα με προχωρημένη άνοια. Ωστόσο, μπορεί να παρατηρηθεί σε όλα τα στάδια της άνοιας, ακόμα και στα πιο ήπια, σε περιπτώσεις όπου ο μετωπιαίος λοβός έχει υποστεί βλάβη. Στους ανθρώπους η σεξουαλική συμπεριφορά είναι πολύ σύνθετη και συνήθως ταιριάζει με την ανάγκη μας για ερωτική σωματική επαφή καθώς επίσης κι από την ανάγκη μας να αρέσουμε στους άλλους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα η σεξουαλική συμπεριφορά να μην αποδίδεται σε κάποιο συγκεκριμένο μέρος του εγκεφάλου. Η «σεξουαλική ορμή», για παράδειγμα, αποδίδεται σε λειτουργίες του υποθαλάμου και της υπόφυσης.

Στην καθημερινή ζωή, αν ένα άτομο με άνοια παρουσιάσει σεξουαλικά ανάρμοστη συμπεριφορά αυτό επηρεάζει καταρχάς το σύντροφο του, τους υπόλοιπους περιθάλποντες και στη συνέχεια πιθανά άλλους συγγενείς και φίλους. Είναι πολύ σημαντικό να αναφέρουμε ότι οποιαδήποτε περίεργη συμπεριφορά είναι μέρος της ασθένειας και μόνο. Ένα άτομο με άνοια, μπορεί πλέον να μην ξέρει τί να κάνει με την σεξουαλική του επιθυμία, τότε ή και πού να την εκφράσει. Οι σύντροφοι των ατόμων με άνοια, συχνά, εκφράζονται με συναισθήματα απόρ-

Πώς να το αντιμετωπίσω;

ριψης, αποξένωσης, ακόμα και ενοχών στο αν θα πρέπει να συνεχίσουν μια τέτοια σεξουαλική σχέση. Πολλοί σύζυγοι αναφέρουν ότι η επιθυμία του συντρόφου τους αυξάνεται και φτάνει σε παραλογισμούς και απαιτήσεις ακόμα και στις πιο ακατάλληλες στιγμές ή στα πιο ακατάλληλα μέρη. Πολλές φορές το άτομο μπορεί να παρουσιάσει επιθετικότητα, όταν οι απαιτήσεις του δεν ικανοποιούνται. Σε αυτήν την περίπτωση, συνιστάται ο περιθάλπων να παραμένει μακριά, σε ένα ασφαλές περιβάλλον μέχρις ότου δει ότι ο σύντροφος του έχει ηρεμήσει. Πολλοί σύζυγοι επίσης παραπονιούνται ότι αισθάνονται σαν αντικείμενα, καθώς μόλις τελειώσει η σεξουαλική πράξη είναι πιθανό το άτομο με άνοια να την ξεχάσει. Είναι επίσης πιθανό, τα άτομα με άνοια να χάσουν το ενδιαφέρον τους στη σχέση και μπορεί να αποξενωθούν απότομα. Είναι πιθανό να δέχονται τη φυσική επαφή από τους άλλους αλλά να μην ξεκινούν οι ίδιοι την επαφή. Οι σύντροφοι σε τέτοιες περιπτώσεις αναφέρουν πως νοιώθουν πληγωμένοι και απογοητευμένοι.

Πώς να αντιμετωπίσετε

τη σεξουαλικά ανάρμοστη συμπεριφορά

- **Ευγενικά και διακριτικά** αποφορτίζετε την ανάρμοστη συμπεριφορά
- Προσπαθήστε να **επικεντρωθείτε στο άτομο** και όχι στη συμπεριφορά
- Προσπαθήστε να **αποσπάσετε την προσοχή του** ή να επικεντρώσετε την προσοχή του σε κάτι άλλο
- Προσπαθήστε να **μη δείξετε ότι σοκαριστήκατε ή ενοχληθήκατε**, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια υπερβολική αντίδραση από την πλευρά του ασθενούς
- Μη πάρετε το θέμα προσωπικά, **μη ρίξετε το φταίξιμο στον εαυτό σας**
- Συμπεριλάβετε πολλούς διαφορετικούς τρόπους αγγίγματος στην καθημερινότητα σας, ώστε το άτομο να παίρνει την φυσική επαφή. Μασάζ, πιάσιμο χέρι-χέρι, και αγκαλιές, είναι μερικοί από τους τρόπους που διοχετεύουν τη στοργή και το χάδι στους ασθενείς. Εξάλλου, η σωματική επαφή μπορεί να αντανάκλα την **ανάγκη τους για ασφάλεια και ζεστασιά**.
- Ψάξτε για μια **πιθανή εξήγηση** για την ανάρμοστη συμπεριφορά, π.χ. μια συνεχής ανησυχία που μοιάζει με αυνανισμό (χωρίς να είναι) μπορεί να προέρχεται από την προσπάθεια του α-

σθενούς να χαλαρώσει τα ρούχα του και να πάει τουαλέτα. Αυτός μπορεί, επίσης, να είναι ο λόγος για τον οποίο μια γυναίκα σηκώνει το φόρεμά της ή ένας άντρας ξεκουμπώνει το παντελόνι του. Ένας άλλος λόγος μπορεί να είναι ότι το άτομο ζεσταίνεται και προσπαθεί να δροσιστεί.

- **Μην ξεχνάτε** πως υπάρχουν τρόποι να βοηθήτε και τον εαυτό σας σε μια τέτοια δύσκολη κατάσταση. Μερικοί από αυτούς είναι:
 - ➔ να **συζητάτε το θέμα με άτομα που σας καταλαβαίνουν**
 - ➔ η **υποστήριξη και στοργή** από φίλους και συγγενείς
 - ➔ οι **ομάδες υποστήριξης**: γνωρίζοντας ότι κι άλλοι άνθρωποι έχουν κοινές εμπειρίες μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε ότι δεν είστε μόνοι κι αυτό από μόνο του μπορεί να βοηθήσει

Βιβλιογραφία:

«Ζώντας με τη νόσο Alzheimer». Πρακτικός οδηγός για τους περιθάλποντες ασθενών με νόσο Alzheimer

<https://www.dementiaguide.com/aboutdementia/>
<http://www.alzheimers.org.au/content.cfm?categoryid=4>

Επιμέλεια

Κύρτσου Αγγελική, Ψυχολόγος
 Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος
 Μαργαριτίδου Πετρίνα, Ψυχολόγος
 «Αγία Ελένη»



Ευχαριστήριο από Ιεράπετρα Κρήτης

Το προσωπικό του Κ.Η. Ιεράπετρας της ΑΜΚΕ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ εκφράζει ολόψυχα τις ευχαριστίες του, στο πρόσωπό σας για την εκπαίδευση που παρείχατε στους επαγγελματίες υγείας της περιοχής μας κατά τη διάρκεια του διήμερου εκπαιδευτικού σεμιναρίου που έγινε στην Ιεράπετρα στις 14 και 15 Οκτωβρίου σε συνεργασία με την εταιρεία Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Νομού Λασιθίου. Ευχόμαστε να έχετε πάντα ψυχική και σωματική δύναμη ώστε να συμπαρίστασθαι αόκνως στο λειτουργήμα που προσφέρετε σε όλους τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, ώστε να ομορφύνετε περισσότερο τη ζωή τους. Σε ανάμνηση της συνεργασίας μας σας παραθέτουμε τις παρακάτω φωτογραφίες :



ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ
ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ
Ν.ΦΩΚΑ 15
ΤΗΛ: 2842028438
e-mail:
ierapetra@mkoapostoli.gr

Επικοινωνία μέσα από την Τέχνη

Η Alzheimer Ελλάς επιδιώκει να δραστηριοποιηθεί και σε πεδία πέρα από τη διάγνωση και τη θεραπεία, τα οποία στηρίζουν τον υγιή ψυχισμό και συντηρούν την κοινωνικότητα των ατόμων που προσεγγίζουν. Στα πλαίσια της προσπάθειας αυτής, πραγματοποιήθηκε έκθεση έργων τέχνης «Επικοινωνία μέσα από την Τέχνη», στις 11-15 Οκτωβρίου 2011, στον εκθεσιακό χώρο του 'Remezzo', στη Νέα Κρήνη Θεσσαλονίκης. Η έκθεση στέφθηκε από επιτυχία ως προς την πώληση έργων τέχνης, κυρίως όμως, ως προς την κινητοποίηση του κοινού το οποίο αγάλιασε την προσπάθεια αυτή, τη δημοσιοποίησε και αναγνώρισε την καλλιτεχνική της ποιότητα. Στα εγκαίνια της έκθεσης παρευρέθησαν επίσημοι και σημαντικές προσωπικότητες της πόλης μας καθώς και εκπρόσωποι του Δήμου Καλαμαριάς όπως ο Αντιδήμαρχος Παιδείας, Νεολαίας, Πολιτισμού και Αθλητισμού κ. Νικόλαος Ζαχαριάδης και η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής και Αλληλεγγύης κα Κυριακή Μπαλατατζή - Φοροπούλου κ.ά. Κατά τη διάρκεια της έκθεσης πραγματοποιήθηκαν πολλές παράλληλες εκδηλώσεις: ομιλία της Προέδρου της Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer καθηγήτριας Μ. Τσολάκη, ομιλία της βιολόγου-διατροφολόγου, κ. Πασχαλέρη, απαγγελία ποιημάτων από τις δημιουργούς τους (Καραχάλιου Μελίτα, Καρδάτου Μαρία, Καριζώνη Κατερίνα, Κουτροκόη Άννυ, Κουτσουμπέλη Χλόη, Μπακονίκα Αλεξάνδρα, Λουκίδου Ευτυχία Αλεξάνδρα), μουσική παρένθεση από το Σύνολο Εγχόρδων Μουσικής Δωματίου «Ροτόντα» υπό τη διεύθυνσή της κ. Ντράγκνεβα, κουκλοθεατρική παράσταση από την κ. Μπίτσιου. Η ψυχική ευφορία που προσέφερε αυτό το πάντρεμα των τεχνών συνετέλεσε στην επιτυχή έκβαση του εγχειρήματός μας και αποτελεί πρόκληση για το μέλλον.

vidatrack
...για να γνωρίζετε πού βρίσκεται, 24x7

Η υπηρεσία vidatrack προσφέρει:

- Στην ανθρωπιά σας την ασφάλεια να σας ειδοποιεί έγκαιρα σε περίπτωση ανάγκης
- Σε σας το πλεονέκτημα εντοπισμού του σε περίπτωση απειράκρινσής του από τον οικείο του χώρο

Μονικό για: ηλικιωμένους, πάσχοντες από Alzheimer ή άλλες μορφές άνοιας, άτομα με πρόβλημα ταξίσεως, άτομα με κινητικές δυσκολίες, κωφά, κρετιμωμένα, οργανωμένους εργαζ. & κοινωνικής φροντίδας

vidano
HEALTH TELEMATICS

Επην Υπηρεσία της Ιατρικής, Αξιοπιστία, Ολοκληρωμένα, Πιστοποιημένα

9^η γλφ Θεσσαλονίκης-Θέρμης | ΤΘ 60521 | 570 01 Θεσσαλονίκη | Επίσημο THERMUM 1 | γραφείο ΔΕ
Τ. 2311 999953 | F. 2311 999956 | E. vidano@vidano.gr | www.vidano.gr

Δελτίο εγγραφής μέλους

ΑΙΤΗΣΗ

Επιθυμώ να γίνω μέλος / να ανανεώσω την ετήσια συνδρομή μου στην **Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** και να έχω όλα τα προνόμια καθώς και τη συμμετοχή στις διάφορες δραστηριότητες της Εταιρείας.

Το ποσό της ετήσιας συνδρομής είναι 30 €.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ.....
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΡΙΘΜ. Τ.Κ.
ΠΟΛΗ.....ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΗΛ.....
Ηλεκτρονική Διεύθυνση (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



Lundbeck Hellas S.A.

Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στόχος μας η ποιότητα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΗ: SAG Αθήνα/Βελγιο

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.

Χριστούγεννα μιας άλλης εποχής στη Ρόδο



Οι γιορτινές ημέρες ξυπνούν έντονες, γλυκές και χαρούμενες αναμνήσεις από την παιδική μας ηλικία. Αναπολούμε τακτικά έθιμα που σήμερα έχουν χαθεί και σκεφτόμαστε πόσο αληθινά και απλά ήταν όλα τότε.

Τα Χριστούγεννα, προετοιμαζόμασταν για το στολισμό του σπιτιού, κόβοντας κυπαρίσσι από το δάσος ή ένα κλωνάρι από μια κουμαριά. Στολίζαμε το δέντρο με καραμέλες, φρούτα, φιστίκια και φιρίκια και πάντα κλέβαμε τις λιχουδιές, μέχρι που στο τέλος των γιορτών το δέντρο έμενε γυμνό.

Η νηστεία ξεκινούσε πολύ πριν τις γιορτές και διαρκούσε μέχρι την ημέρα των Χριστουγέννων, οπότε και κοινωνούσαμε, αφού πρώτα κάναμε μετάνοια στο νονό μας. Τα γλυκά λόγω της νηστείας, τα έφτιαχναν οι μαμάδες και οι γιαγιάδες μας δυο μέρες πριν τα Χριστούγεννα και όλο το σπίτι πλημμύριζε από μυρωδιές.

Παραμονή Χριστουγέννων κάθε οικογένεια έσφαζε έναν χοίρο στην πλατεία του χωριού και τον άλειφε με νεράντζι για να μη μυρίζει το κρέας. Το λίπος του χοίρου το χρησιμοποιούσαμε για να κάνουμε βούτυρο, το λεγόμενο «μίλλα». Φτιάχναμε ακόμη τον «καβουρμά», που ήταν το τεμαχισμένο χοιρινό κρέας, σκεπασμένο σε πιθάρια λίπους για να διατηρείται. Όταν θέλαμε να φάμε στη διάρκεια της χρονιάς, τσιγαρίζαμε τον καβουρμά σε χαμηλή φωτιά, τα λεγόμενα «τσιρίγκια». Την Παραμονή, μετά τον εσπερινό, λέγαμε και τα κάλαντα. Μαζευόμασταν όλα τα παιδιά, χωριζόμασταν σε ομάδες και ξεκινούσαμε την περιοδεία μας κρατώντας φαναράκια. Οι νοικοκυραίοι των σπιτιών μας φίλευαν καρύδια, ξερά σύκα, σταφίδες ή ξηρούς καρπούς.

Ξημερώματα Χριστουγέννων, στις 4 το πρωί και νυσταγμένοι, πηγαίναμε στην εκκλησία. Ο παπάς δεν ξεκινούσε τη λειτουργία αν δεν μαζευόμασταν όλοι του χωριού. Όταν τελείωνε η λειτουργία τρώγαμε σουπιά κοτόπουλο και το μεσημέρι ψητό στο φούρνο.

Περιμέναμε πως και πως την Πρωτοχρονιά που επισκεπτόμασταν το νονό για να μας «κάνει μπουλιστρίνα ή μπουλουστρίνα», να μας δώσει δηλαδή τα δώρα μας. Η δική μας οικογένεια πήγαινε στο νονό για δώρο έναν κόκορα. Τα καινούρια μας ρούχα τα αφήναμε «για να τα γκινιάσουμε», να τα βάλουμε δηλαδή την πρώτη ημέρα του χρόνου για να φοράμε όλο τον υπόλοιπο χρόνο καινούρια ρούχα. Όποιος έκανε ποδαρικό σε ένα σπίτι έπρεπε να ρίξει ζάχαρη ή καραμέλες για να είναι όλος ο χρόνος γλυκός. Ο σπιτονοικοκύρης έδινε από κάτι σε αυτόν που του έκανε το ποδαρικό.

Για την ημέρα των Φώτων θυμόμαστε έντονα το έθιμο του σταυρού. Όποιος έπιανε το σταυρό ήταν ο νικητής και γυρνούσε τα σπίτια με μία κατσαρόλα ή ένα σκεύος για να του ρίξουν μέσα τον λεγόμενο «έπαινο» που ήταν φρούτα, ξηροί καρποί ή άλλα φαγώσιμα.

Αν και τα χρόνια που ζήσαμε ήταν πιο δύσκολα και φτωχικά, είχαμε πολλές χαρούμενες οικογενειακές στιγμές. Ήμασταν ικανοποιημένοι με τα λίγα που είχαμε και μεγαλώναμε με αγνά συναισθήματα αγάπης και συμπόνιας.

Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένος ο νέος χρόνος!

Χρυσή, Άννα, Σοφία, Κωνσταντίνα, Πόπη, Ευτυχία, Μαρία, Αντωνία, Μαρία, Μαίρη, Γιάννης, Γιώργος, Μανώλης, Δημήτρης, Γιάννης, Ιορδάνης, Στέργιος, Αντώνης, Παναγιώτης.

Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη»



Νέες προοπτικές & Νέες ελπίδες από Βόλο



Το Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία» είναι από τη σύσταση του καταστατικού του ΜΟΝΟ Εθελοντικό Σωματείο. Η Δομή του Διοικητικού Συμβουλίου επιτρέπει τη συμμετοχή μόνο συγγενών ασθενών και επαγγελματιών υγείας. Επιτρέπει τη συμμετοχή ως μέλη εθελοντών με κριτήριο την αποδεδειγμένη εθελοντική προσφορά και όχι με καθορισμένη μηνιαία ή ετήσια συνδρομή. Τα μέλη τα οποία προσφέρουν εισφορά χωρίς εθελοντική εργασία, υπάγονται στην κατηγορία των αρωγών μελών χωρίς δικαίωμα ψήφου επομένως αποκλείονται από την Διοίκηση.

Μετά την πρόσφατη αναβάθμιση του, ανοίγει νέους ορίζοντες προς όφελος των ασθενών, των περιθαλπόντων κυρίως των Μονάδων (Εταιριών) Alzheimer.

- Η αναβάθμιση οφείλεται στην απονομή από τη Διαχειριστική Αρχή του Υπουργείου Υγείας «Πιστοποίηση Διαχειριστικής Επάρκειας» τύπου Β και Γ εκτός των περιπτώσεων κατά τις οποίες απαιτούνται έργα υποδομής τα οποία απαιτούν Πιστοποίηση Τύπου Β: Διαχειριστική Αρχή τύπου Β και Γ έχουν και οι Εταιρείες της Θεσσαλονίκης, των Αθηνών και της Χαλκίδας.
- Με την πιο πάνω Πιστοποίηση έχει τη δυνατότητα να διαχειρίζεται προγράμματα από όλα τα Υπουργεία και για όλη την Ελλάδα και σε Κοινοτικά Προγράμματα.
- Να συνδράμει όσες ΕΕΝΑΣΔ υπάγονται σήμερα στην Ομοσπονδία και όσες θα ενταχθούν μελλοντικά. Εφόσον υπάρχουν ΕΕΝΑΣΔ που επιθυμούν να Διαχειρισθούν αναπτυξιακά προγράμματα, αλλά στερούνται ανάλογης τεχνογνωσίας θα έχουν τη συμπαραστάση του Ινστιτούτου Alzheimer «Η Αγία Σοφία» μετά από συγκατάθεση της Ομοσπονδίας.
- Οι ΕΕΝΑΣΔ οι οποίες δεν διαθέτουν τεχνογνωσία, **δεν θα έχουν πρόβλημα** στη σύνταξη και υποβολή προτάσεων διότι την ευθύνη θα αναλαμβάνει το Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία», από τη σύνταξη, την παρακολούθηση της προβλεπόμενης διαδικασίας, μέχρι και την ολοκλήρωση του έργου.
- Οι ΕΕΝΑΣΔ θα είναι απαλλαγμένες από το άγχος για τα οικονομικά προβλήματα για να επιδίδονται απερίσπαστες στο κύριο έργο τους.
- Η ευθύνη θα αναλαμβάνεται από το Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία» με προγραμματική σύμβαση
- Με δεδομένη την ανωτέρω πιστοποίηση υπέβαλε πρόταση στο Υπουργείο Εργασίας στο πρόγραμμα «Κοινωνική Εργασία» για την απασχόληση σε Μ.Κ.Ο., οι οποίες συνυπέγραψαν Προγραμματικές Συμβάσεις για ικανό αριθμό ανέργων για τη διετία 2012 και 2013, στους Νομούς Μαγνησίας, Λαρίσης και Ευβοίας.
- Με τη συνεργασία Ιατρών διαφόρων ειδικοτήτων και ψυχολόγων, θα λειτουργούν δωρεάν «Κοινωνικά Ιατρεία» από τα οποία θα λαμβάνουν οι ενδιαφερόμενοι υπεύθυνες οδηγίες για προβλήματα τα οποία τους απασχολούν.
- Με τη συνεργασία της Ομοσπονδίας και ιατρών εκάστης περιοχής θα πραγματοποιεί στην περιφέρεια Θεσσαλίας, ενημερωτικές εκστρατείες σχετικές με τη νόσο Alzheimer και άλλες συναφείς παθήσεις.
- Το Ινστιτούτο Alzheimer ήλθε σε επικοινωνία με Εταιρείες συστημάτων εντοπισμού ασθενών G.P.S. για την προμήθεια συσκευών εντοπισμού με μικρό κόστος, ώστε να είναι δυνατός ο εφοδιασμός σε όσους επιθυμούν συσκευές για να γνωρίζουν εύκολα ανά πάσα στιγμή τη θέση που ευρίσκεται ο ασθενής τους.
- Με τη συνεργασία της ομοσπονδίας και άλλων επιστημονικών ιδρυμάτων θα διοργανώνονται σεμινάρια, εκπαιδευτικές συναντήσεις και ανοικτές συγκεντρώσεις με σκοπό την πληρέστερη ενημέρωση και αδελφοποίηση των εταιριών (ΕΕΝΑΣΔ).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Για καλύτερο συντονισμό καθορίζεται:

- 1) Η Ελληνική Εταιρία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Θεσσαλονίκης αναλαμβάνει την εξυπηρέτηση των ΕΕΝΑΣΔ, Μακεδονίας Ηπείρου και Θράκης συμπεριλαμβανομένων και των Νησιών της περιοχής.
- 2) Το Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία» αναλαμβάνει τις περιοχές κάτω της Θεσσαλίας συμπεριλαμβανομένων και των Νησιών των Περιοχών αυτών.

Διά το ΔΣ
Αριστείδης Λιάπης

Οικονομική κρίση και ψυχική υγεία

Ζούμε σε μια εποχή συνεχών αλλαγών και ανακατατάξεων. Δυστυχώς αυτές οι αλλαγές δεν άφησαν ανεπηρέαστο και το χώρο της υγείας, και δη της ψυχικής υγείας. Πριν από μερικούς μήνες είχε αναγγελθεί ότι κλείνουν 210 μονάδες ψυχικής υγείας. Αυτό αμέσως συνεπάγεται ότι πολλοί εργαζόμενοι θα βρεθούν χωρίς δουλειά, αλλά το κυριότερο είναι ότι πολλοί άνθρωποι με προβλήματα υγείας θα αναγκαστούν να στερηθούν τις υπηρεσίες που τους παρέχουν καθημερινά αυτές οι μονάδες. Καθημερινά αγωνιζόμαστε για να αποτρέψουμε κάτι τέτοιο! Αυτό που πετύχαμε μέχρι στιγμής είναι να ανακληθεί η απόφαση αυτή.

Υπήρξαν και συνεχίζουν να υπάρχουν επαγγελματίες υγείας και ειδικοί που αγωνίζονται για την αποασυλοποίηση αυτών των ανθρώπων, για τα ίσα δικαιώματά τους και για την ομαλή τους ένταξη μέσα στην κοινωνία. Άτομα με κινητική αναπηρία, άτομα με νοητική υστέρηση, άτομα που προσπαθούν να απεξαρτηθούν από διάφορες ουσίες, άτομα με άνοια είναι μερικοί από τους συμπολίτες μας που προσπαθούν καθημερινά να ζήσουν αποδεχόμενοι τις ανάγκες και τις δυσκολίες που προκύπτουν από την ασθένειά τους.

Πολλές φορές τόσο οι επαγγελματίες υγείας όσο και το ίδιο το κράτος “πρόνοιας” χρησιμοποιώντας τη διάγνωση αυτών των ανθρώπων ως ταμπέλα, ξεχνάει να κοιτάξει τι υπάρχει πίσω από την ταμπέλα. Γιατί αυτή η ταμπέλα “κρεμάστηκε” στο λαιμό κάποιου ανθρώπου, δεν αιωρείται στο κενό... Μας βολεύει να κοιτάμε την ταμπέλα, γιατί αλλιώς θα πρέπει να κοιτάζουμε τον άνθρωπο αυτό στα μάτια! Και κάτι τέτοιο θα σήμαινε ισότητα, θα σήμαινε σεβασμό και ειλικρίνεια! Όταν έναν ψυχικά ασθενή τον βγάζεις από την ηρεμία του ξενώνα για να τον στοιβάξεις ξανά στο απρόσωπο ψυχιατρείο, όταν σε ένα τυφλό παιδί του κλείνεις το σχολείο, τότε αυτό δεν μπορεί να ονομάζεται κράτος πρόνοιας! Αυτή τη στιγμή η ψυχική υγεία αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα για την κοινωνία. Είναι το αδύναμο παιδί της που τη βαραίνει οικονομικά. Όμως η σωστή μάνα δεν θα κοιτάξει την τσέπη της... θα κοιτάξει το παιδί στα μάτια και θα προσπαθήσει να αγγίξει την ψυχή του. Μόνο όταν απλώσει το χέρι της στο αδύναμο παιδί, θα μπορέσει να περπατήσει μαζί του!

Μέσα σε συνθήκες οικονομικής κρίσης δεν γίνεται να αγνοείται η ψυχική υγεία και να μπαίνει στο περιθώριο. Τα υψηλά ποσοστά ανεργίας, τα αυξημένα χρέη, η αύξηση των αστέγων είναι μερικές από τις συνέπειες που επιφέρει η οικονομική κρίση. Σε πρόσφατη έρευνα αναφέρεται ότι ο αριθμός των αστέγων ανέρχεται στους 20.000! Μέσα σε αυτές τις συνθήκες όλες οι πρόσφατες μελέτες και προβλέψεις κρούουν τον κώδωνα κινδύνου για αύξηση της κατάθλιψης, του άγχους και των αυτοκτονιών. Δεν μιλάμε για ανθρώπους διαφορετικούς από εμάς. Μιλάμε για ανθρώπους της διπλανής πόρτας, για ανθρώπους που ανήκουν στο οικογενειακό μας περιβάλλον, για ΕΜΑΣ! Όλοι οι επαγγελματίες υγείας οφείλουμε να μεριμνήσουμε για τις αυξανόμενες ανάγκες των πολιτών και των ευπαθών ομάδων. Όμως αυτό από μόνο του δεν αρκεί!

Χρησιμοποιώντας το προηγούμενο παράδειγμα, μάνα είναι το κράτος και αδύναμο παιδί οι επαγγελματίες υγείας. Αν δεν προχωρήσουν μαζί, δεν θα υπάρξει συνεργασία και σχέση εμπιστοσύνης! Μόνο έτσι μπορούμε να προχωρήσουμε και να επιβιώσουμε σε συνθήκες σκληρές και απάνθρωπες... Ο ένας με τον άλλον... όλοι μαζί με το κράτος...

Υγιής είναι η κοινωνία που φροντίζει τα μέλη της να είναι υγιή. Όταν κάποιος είναι υγιής σωματικά και ψυχικά, θα μπορέσει να ανταπεξέλθει σε ότι δυσκολία κι αν του εμφανιστεί. Η υγεία - ψυχική και σωματική - δεν θυσιάζεται στο βωμό των χρεών, της πολιτικής και του υλισμού. Η υγεία δεν είναι κτήμα κανενός για να μπορεί να τη στερεί από κάποιους ανθρώπους.

Νικολαΐδου Ευδοκία,

Ψυχολόγος, «Αγία Ελένη»





Έγραψε τη δική του ιστορία.
Αξίζει το καλύτερο!

ΣΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER



EXELON[®]
 transdermal patch
 rivastigmine

Κάθε μέρα σε επαφή

 **NOVARTIS**

Novartis (Hellas) A.E.B.E.
 T.G. 62001,
 144 10 Μεταμόρφωση,
 Τηλ.: 210 28 11 712
 www.novartis.gr

Γραφείο Θεσσαλονίκης:
 Βασ. Όλγας 216,
 551 03 Καλαμαριά,
 Τηλ.: 2310 424 030

☎ ΑΡΜΑΚΟΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗ: 210 2828812

Ενημέρωση για τη νόσο Alzheimer σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας - Ρόδος

Φορείς και σωματεία που εργάζονται για τη νόσο Alzheimer έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στον τομέα της πρόληψης, μέσα από προγράμματα ενημέρωσης για τα σύνδρομα της άνοιας και ευαισθητοποίησης κάθε πληθυσμιακής ομάδας.

Σε συνέχεια αυτής της προσπάθειας, έχουν ήδη πραγματοποιηθεί προγράμματα εκπαίδευσης για τη νόσο Alzheimer σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Τα προγράμματα στοχεύουν να ενημερώσουν τα παιδιά για τη νόσο Alzheimer και τις συνέπειες αυτής τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στην οικογένειά του, καθώς και να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους απέναντι στη νόσο.

Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» της εταιρείας «Πανάκεια» με έδρα τη Ρόδο συμμετέχει ενεργά σε προγράμματα πρόληψης και ενημέρωσης και δραστηριοποιείται στα σχολεία του Νομού Δωδεκανήσου, κατόπιν έγκρισης του προγράμματος «Μαθαίνω για τη νόσο Alzheimer: Γιατί η γιαγιά μου δεν θυμάται το όνομά μου;» για το σχολικό έτος 2011-2012, από το Τμήμα Αγωγής & Περιβαλλοντικής Αγωγής.

Το πρόγραμμα που θα πραγματοποιηθεί σε πρώτη φάση στα δημοτικά σχολεία Χάλκης, Τήλου, Αστυπάλαιας και Καστελλόριζου και σε δεύτερη φάση στα δημοτικά σχολεία εντός πόλεως Ρόδου θα εφαρμοστεί από εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας «Πανάκεια». Στη διάρκεια της συνάντησης πέρα από την ενημέρωση για τη νόσο Alzheimer τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε διαδραστικά παιχνίδια μνήμης, σε παιχνίδια μνήμης στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, σε κατασκευές και σε τραγούδια.

Το βασικό εγχειρίδιο που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του προγράμματος είναι το βιβλίο «Μαθαίνω για τη νόσο Alzheimer», της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών και της συγγραφέως κας Όλγας Λυμπεροπούλου, γνωστικής νευροψυχολόγου και Γενικής Γραμματέως της Εταιρείας. Το συγκεκριμένο υλικό έχει εγκριθεί ως παιδαγωγικά και διδακτικά κατάλληλο να διανεμηθεί στους μαθητές/τριες του Δημοτικού από το τμήμα Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου σύμφωνα με την Πράξη 06/2009. Για την εφαρμογή του προγράμματος στο νομό Δωδεκανήσου είναι σημαντική η αρωγή της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου.

Κλείνοντας είναι σημαντικό να τονιστεί η αναγκαιότητα ύπαρξης τέτοιων προσπαθειών, καθώς αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα υπάρχουν 150.000 ασθενείς με νόσο Alzheimer. Στο μέλλον, ο αριθμός αυτός αναμένεται να αυξηθεί δραματικά. Το ίδιο και ο αριθμός των παιδιών που θα χρειάζονται ενημέρωση σχετικά με τη νόσο.

Βελεγράκη Θεοδοσία, Ψυχολόγος

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ το μυαλό σας!

Συμπληρώματα Διατροφής που προάγουν την ευστροφία, την ικανότητα μάθησης, μνήμης και συγκέντρωσης

FOREVER ARCTIC-SEA

Τροφή του εγκεφάλου
Περιέχει τα ιχθυέλαια **Ωμέγα-3** που βρίσκονται στα θαλασσινά και τα φυτικά λίπη **Ωμέγα-9** που βρίσκονται στο ελαιόλαδο.
ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΥΔΡΑΡΓΥΡΟ



FOREVER GINKGO BILOBA

Τονωτικό του εγκεφάλου
Ενισχύει τη μνήμη
Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο
Περιέχει **Ginkgo Biloba**, **μανιτάρι, Reishi**, **Schisandra, Fo-ti**



FLPGR320

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΔΕΝ ΠΡΟΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΝΑ ΔΙΑΤΡΩΣΟΥΝ ΚΑΤΕΥΝΑΣΘΟΥΝ Η ΝΑ ΑΝΑΣΤΕΙΛΟΥΝ ΜΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ. ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΘΕ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΕΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

FOREVER CARDIOHEALTH

Περιέχει **CoQ10** απαραίτητο για τις βασικές κυτταρικές λειτουργίες ρίζα κούρκουμα, φύλλα ελιάς, σπόρους σταφυλιού, boswellia serrata Βιταμίνες Β6, Β12 και φυλλικό οξύ **για υγιή επίπεδα ομοκυστεΐνης και αντιοξειδωτικά ζωτικής σημασίας για την καρδιά**



ARGI+

Περιέχει **L-Αργινίνη** και σύμπλεγμα Βιταμινών C, D3, K2, B6, B12, Φυλλικό οξύ, αντιοξειδωτικά φρούτα Υγιή επίπεδα κυκλοφορικής πίεσης Άνοσοποιητική λειτουργία Αυξάνει αντοχή & ενέργεια Υγεία του καρδιοαγγειακού Ανάπτυξη μυϊκού συστήματος & επιδιόρθωση ιστών & οστών Μεταβολισμός λιπών & γλυκόζης Παραγωγή αντιγηραντικής ορμόνης



Ανεξάρτητος συνεργάτης Ελευθεριάδου
Στρατηγούλα τηλ. επικοινωνίας: 6984991387
6936116352 σταθερό: 2310308245

Ο ρόλος της νοητικής άσκησης στην πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου Alzheimer - Αθήνα

Γυμναστική για το μυαλό: πόσο βοηθά στ' αλήθεια;

Τα οφέλη της γυμναστικής είναι γνωστά εδώ και πολλές δεκαετίες. Κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι ακόμα και η ήπιας έντασης σωματική άσκηση συμβάλλει καθοριστικά στο να διατηρήσουμε τη φυσική μας κατάσταση και να θωρακίσουμε την υγεία μας από πληθώρα νοσημάτων. Βέβαια, η γνώση δεν μετατρέπεται πάντοτε σε πράξη, με αποτέλεσμα πολλοί από εμάς να μεταθέτουμε την ενασχόληση με τη γυμναστική σε κάποιο χρονικό σημείο στο μέλλον. Τι γίνεται όμως με τη γυμναστική για το μυαλό; Θα ήμασταν το ίδιο αμελείς αν υπήρχαν επιστημονικές αποδείξεις ότι η πνευματική άσκηση βοηθά στο να διατηρήσουμε το μυαλό μας κοφτερό σαν ξυράφι και κυρίως, να το προστατεύσουμε από τη νόσο Alzheimer;

Τα καλά νέα είναι ότι οι αποδείξεις αυτές υπάρχουν. Δεκάδες είναι πλέον οι μελέτες που αποδεικνύουν ότι η ενασχόληση με σύνθετες δραστηριότητες που απαιτούν από εμάς να βάλουμε το μυαλό μας να δουλέψει συνδέεται άμεσα με μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης νόσου Alzheimer. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι μία ανασκόπηση 22 τέτοιων μελετών έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που είτε είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, είτε ασκούσαν το μυαλό τους συστηματικά είχαν 46% χαμηλότερη πιθανότητα να εμφανίσουν άνοια. Τα αποτελέσματα των ερευνών λοιπόν ενθαρρύνουν όλους μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, να μην αφήνουμε το μυαλό μας να τεμπελιάζει.

Ο καλύτερος τρόπος λοιπόν για να κρατήσουμε το μυαλό μας σε φόρμα είναι η πνευματική άσκηση. Σκεφτείτε τον εγκέφαλο σαν έναν από τους μυς του σώματός μας: όσο πιο πολύ τον «γυμνάζουμε», τόσο περισσότερο δυναμώνει. Τι σημαίνει όμως πνευματική άσκηση; Σίγουρα δεν σημαίνει μόνο να λύνουμε μαθηματικές εξισώσεις ή να μαθαίνουμε απ' έξω ποιήματα!

Όλοι μας μπορούμε και πρέπει να ασκούμε πνευματικά, ανεξάρτητα από την ηλικία μας και τα χρόνια που έχουμε πάει στο σχολείο. Παρακάτω σας προτείνουμε μερικές δραστηριότητες με τις οποίες μπορείτε να ασχοληθείτε για να προστατεύσετε το μυαλό σας από τη νόσο Alzheimer. Διαλέξτε εκείνες που σας αρέσουν και αφιερώστε τους χρόνο καθημερινά. Μη διστάσετε όμως να δοκιμάσετε και πράγματα με τα οποία δεν είχατε ασχοληθεί ποτέ στο παρελθόν - αυτά είναι που

«γυμνάζουν» ακόμα πιο έντονα το μυαλό μας.

Ξεκινήστε κάποιο χόμπυ:

- ▶ κηπουρική
- ▶ ζωγραφική
- ▶ πλέξιμο ή κέντημα
- ▶ συλλογή γραμματοσήμων
- ▶ ξυλογλυπτική

Διαβάστε:

- ▶ εφημερίδες
- ▶ περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα
- ▶ λογοτεχνικά βιβλία
- ▶ παιδικά βιβλία της παγκόσμιας κλασικής λογοτεχνίας (είναι συντομότερα σε έκταση και πιο ευανάγνωστα από τα βιβλία για ενήλικες)
- ▶ βιβλία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος, π.χ. θρησκευτικά, ψυχολογίας

Γράψτε:

- ▶ κρατήστε ημερολόγιο
- ▶ γράψτε την προσωπική σας ιστορία
- ▶ φτιάξτε ένα τετράδιο με παροιμίες και ρητά
- ▶ καταγράψτε τα ήθη και τα έθιμα του τόπου σας
- ▶ φτιάξτε ένα τετράδιο με τις αγαπημένες σας συνταγές μαγειρικής

Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια:

- ▶ σκάκι
- ▶ παιχνίδια με τράπουλα, π.χ. μπριτζ
- ▶ τάβλι
- ▶ παζλ
- ▶ ντόμινο
- ▶ σκράμπλ (παιχνίδι λέξεων)

Παίξτε παιχνίδια με μολύβι και χαρτί:

- ▶ σταυρόλεξα
- ▶ λαβύρινθους
- ▶ γρίφους
- ▶ ακροστιχίδες
- ▶ κρεμάλα και τρίλιζα
- ▶ σουντόκου (παιχνίδι λογικής με αριθμούς)

Δείτε «έξυπνα» τηλεόραση, παρακολουθώντας:

- ▶ τις ειδήσεις
- ▶ συζητήσεις για θέματα που σας ενδιαφέρουν
- ▶ ντοκιμαντέρ για τη φύση και την επιστήμη
- ▶ τηλεπαιχνίδια γνώσεων

Επισκεφθείτε χώρους γνώσης, μάθησης και ψυχαγωγίας:

- ▶ πνευματικά κέντρα
- ▶ δημοτικές βιβλιοθήκες
- ▶ μουσεία και γκαλερί
- ▶ θέατρα και κινηματογράφους

Δηλώστε συμμετοχή σε δραστηριότητες του Δήμου σας όπως:

- ▶ δραστηριότητες των Κ.Α.Π.Η. και των Λεσχών

Φιλίας

- ▶ ενημερωτικές ομιλίες και εκπαιδευτικά σεμινάρια

Διασκεδάστε με τα εγγόνια σας:

- ▶ πείτε τους ιστορίες από το παρελθόν
- ▶ παίξτε μαζί με τα αγαπημένα τους παιχνίδια (π.χ. πλαστελίνη)
- ▶ βοηθήστε τα να μάθουν τον κόσμο: επισκεφθείτε μαζί τους ένα ζωολογικό κήπο, το Πλανητάριο κλπ.
- ▶ αφήστε τα να σας μάθουν καινούρια πράγματα: π.χ. ένα παιχνίδι που παίζεται στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, απλές λέξεις στα αγγλικά



Γυρίστε στα θρανία! Ξεκινήστε μαθήματα:

- ▶ γυμναστικής ή χορού
- ▶ ξένων γλωσσών
- ▶ κιθάρας ή κάποιου άλλου μουσικού οργάνου
- ▶ συγγραφής / δημιουργικής γραφής
- ▶ μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής

Μη φοβάστε τη νέα τεχνολογία! Μάθετε να χρησιμοποιείτε:

- ▶ το κινητό τηλέφωνο
- ▶ την τηλεόραση και το DVD player
- ▶ τον ηλεκτρονικό υπολογιστή
- ▶ το GPS
- ▶ μία καινούρια οικιακή συσκευή που ήρθε στο σπίτι, π.χ. το φούρνο μικροκυμάτων

Το περπάτημα σίγουρα είναι ευεργετικό για το σώμα μας, η παρακολούθηση όμως ενός συγκεκριμένου προγράμματος άσκησης ειδικά διαμορφωμένου με βάση τις προσωπικές μας ανάγκες σε ένα γυμναστήριο είναι πολύ πιο αποδοτική. Το ίδιο συμβαίνει και με την πνευματική άσκηση, η ένταση της οποίας έχει διαβαθμίσεις ανάλογα με τη δραστηριότητα που επιλέγουμε. Αν πραγματικά θέλουμε να γυμνάσουμε συστηματικά το μυαλό μας και να το δυναμώσουμε όσο περισσότερο γίνεται, τότε η γνωστική άσκηση (cognitive training στα αγγλικά) είναι η κατάλληλη επιλογή!

Η γνωστική άσκηση στη θεραπεία της νόσου Alzheimer

Πρόκειται για τις γνωστές «ασκήσεις μνήμης» για τις οποίες γίνεται πολύς λόγος τελευταία. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για ασκήσεις που δεν ασκούν μόνο τη μνήμη όπως υπονοεί το όνομά τους, αλλά όλες τις νοητικές μας λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένων της προσοχής, της αντίληψης, της κρίσης κλπ. Οι ασκήσεις αυτές γίνονται είτε με μολύβι και χαρτί, είτε μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή και συνήθως εκτός από πνευματική άσκηση προσφέρουν και διασκέδαση χάρη στην ποικιλία του περιεχομένου τους. Αν και τέτοιες ασκήσεις μπορεί κανείς να βρει τόσο σε βιβλία, όσο

και στο ίντερνετ, τα οφέλη τους είναι πολύ σημαντικότερα στην περίπτωση που ακολουθείται ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα συνεδριών με την εποπτεία ειδικού, ο οποίος επιλέγει τις κατάλληλες ασκήσεις ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του ασθενούς.

Τα δομημένα προγράμματα γνωστικής άσκησης απευθύνονται κυρίως σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή (προ-στάδιο της άνοιας) και ασθενείς που βρίσκονται στα αρχικά και μεσαία στάδια της νόσου Alzheimer. Οι έρευνες δείχνουν ότι η συστηματική συμμετοχή σε τέτοιου είδους προγράμματα για μεγάλο χρονικό διάστημα βοηθά στο να σταθεροποιηθούν ή ακόμα και να βελτιωθούν οι νοητικές λειτουργίες των ασθενών που σε αντίθετη περίπτωση θα παρουσίαζαν αργή πτωτική πορεία. Φυσικά, σε καμία περίπτωση τα προγράμματα αυτά δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη φαρμακευτική αγωγή, παρά μόνο να ενισχύσουν το αποτέλεσμά της. Τα νεότερα δεδομένα σε σχέση με τη γνωστική άσκηση δείχνουν ότι ενδέχεται να είναι ωφέλιμη ακόμα και για τους υγιείς.

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα SOCIABLE: η τεχνολογία στην υπηρεσία της επιστήμης Πρόσκληση για ΔΩΡΕΑΝ συμμετοχή στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα ενίσχυσης νοητικών λειτουργιών SOCIABLE!

Το ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΝΗΜΗΣ του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ ξεκινά την εφαρμογή του ευρωπαϊκού προγράμματος SOCIABLE. Στόχοι του προγράμματος είναι η ενδυνάμωση των νοητικών λειτουργιών και η ενίσχυση της κοινωνικότητας υγιών ηλικιωμένων, ηλικιωμένων που πάσχουν από Ήπια Νοητική Διαταραχή αλλά και ασθενών που βρίσκονται στα αρχικά στάδια της Νόσου Alzheimer μέσω της εφαρμογής νέων Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ICT). Οι συμμετέχοντες θα ασκήσουν τις νοητικές τους λειτουργίες μέσω παιχνιδιών σε πρωτοποριακό ηλεκτρονικό υπολογιστή με οθόνη αφής προσαρμοσμένη στην επιφάνεια ενός τραπεζιού.

Οι χρήστες θα συμμετέχουν σε 24 ωριαίες συνεδρίες (2 συνεδρίες/εβδομάδα) για τρεις μήνες, οι οποίες θα πραγματοποιούνται στο Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι ΔΩΡΕΑΝ.

Αν είστε πάνω από 65 ετών με ή χωρίς προβλήματα μνήμης και θέλετε να ασκήσετε τις νοητικές σας λειτουργίες, τηλεφωνήστε στο 210.6867099, 09.00 - 15.00.

**Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγος-Ψυχίατρος
Ό. Λυμπεροπούλου, Γνωστική νευροψυχολόγος**

Οικογενειακή Θεραπεία και Άνοια

Η συστημική θεωρία δανείστηκε τον ορισμό του συστήματος από την βιολογία. Ο βιολόγος Bertalanfy ορίζει ως σύστημα το σύνολο στοιχείων σε συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους, το οποίο μέσω αυτορυθμιστικών μηχανισμών διατηρείται σε μια σταθερή κατάσταση (L.V.Bertalanfy, 1920). Η Οικογένεια λοιπόν θεωρείται κατά τη συστημική ένα δυναμικό σύστημα, που αποτελείται από στοιχεία - τα μέλη της οικογένειας, που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα σε ένα δίκτυο, όπου κάθε μέλος σχετίζεται με κάποιο άλλο με σταθερό τρόπο μέσα σε μια ορισμένη χρονική περίοδο.

Σημαντικό είναι ότι οι αλληλεπιδράσεις των μελών δημιουργούν ένα όλον - την οικογένεια, που όμως αυτό το όλον είναι διαφορετικό από το απλό άθροισμα των κομματιών του. Η Virginia Satir δίνει μια χαρακτηριστική παρομοίωση για το μέρος και το όλον της οικογένειας και λέει ότι τα υλικά (αλεύρι, νερό, μαγιά) που απαρτίζουν το ψωμί είναι αρχικά διαφορετικά από ότι στο τελικό αποτέλεσμα (ψωμί), που προκύπτει από την ένωσή τους. Παρόμοια λειτουργούν και οι αλληλεπιδράσεις στο «όλον» της οικογένειας.

Ο Dallos επίσης λέει: οι νότες που απαρτίζουν τη μουσική ακούγονται πολύ διαφορετικά αν τις ακούσουμε μεμο-

νωμένα ή σε μια ορχήστρα. Έτσι και η γέννηση π.χ. ενός παιδιού δεν είναι απλά η προσθήκη ενός νέου μέλους, αλλά μια σειρά νέων ανακατατάξεων στους ρόλους, στους κανόνες και τις σχέσεις στην οικογένεια. Συνεπώς η οικογένεια μοιάζει να είναι ένα διαντιδραστικό σύστημα και το σύστημα αυτό βρίσκεται και σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και σε συνεχή ανάπτυξη μέσα στο χρόνο.

Ο Koestler πάρα πολύ παραστατικά ορίζει αυτό που λέμε με το όρο «Ολόνιο», δηλαδή καθένα από αυτά τα κομμάτια αποτελούν όλο για τον εαυτό τους, αλλά ταυτόχρονα με την κατάληξη -όνιο, όπως νετρόνιο, πρωτόνιο κτλ., αποτελεί και μέρος ενός ευρύτερου συστήματος.

Μετά από αυτήν τη σύντομη ανασκόπηση της συστημικής προσέγγισης της οικογένειας γίνεται σαφές ότι η εμφάνιση της νόσου Alzheimer σε ένα μέλος της οικογένειας αποτελεί αιτία ανακατατάξεων και επηρεάζει το σύστημα των αλληλεπιδράσεων. Η νόσος Alzheimer πέρα από τις γνωστικές ελλείψεις, που επιφέρει στο άτομο, προκαλεί έντονες αλλαγές στη διάθεση και την προσωπικότητά του. Πολλοί περιθάλποντες ατόμων με τη νόσο Alzheimer αναφέρουν ότι δεν αναγνωρίζουν τον άνθρωπό τους, σαν να «γίνεται κάποιος άλλος». Τα συ-

Φροντίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Η πρότυπη μονάδα για την Τρίτη ηλικία **Φροντίζω** άνοιξε τις πόρτες της τον Οκτώβριο του 2009 με σκοπό να προσφέρει σε ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες άριστες και ασφαλείς συνθήκες διαβίωσης. Δημιουργήσαμε μια μονάδα 40 δωματίων πολυτελούς κατασκευής που μπορεί να προσφέρει σε ανθρώπους της ίδιας ηλικιακής ομάδας μια ενδιαφέρουσα και εξαιρετικά γαλήνια ζωή.

Απευθύνεται:

- σε αυτοεξυπηρετούμενους ανθρώπους που επιθυμούν να παραμένουν κοινωνικά ενεργοί έχοντας επιπλέον ιατρική και ξενοδοχειακή φροντίδα,
- σε μη αυτοεξυπηρετούμενους ανθρώπους που χρειάζονται 24ωρη επίβλεψη και ειδική ιατρική και ξενοδοχειακή φροντίδα,
- σε ηλικιωμένους ανθρώπους που μετά απο νοσήματα ή ελαφρά ατυχήματα, χρειάζονται για μικρό χρονικό διάστημα, ιατρικές υπηρεσίες και αποθεραπεία.

Το νέο σας σπίτι είναι το **Φροντίζω!**

www.frontizw.gr

info@frontizw.gr

Θέρμη, 14ο χλμ. Εθνικής Οδού Θεσσαλονίκης – Μουδανιών
(800 μέτρα μετά το ξενοδοχείο Hyatt)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ: T 2310 38.38.53



μπτώματα της νόσου αλλοιώνουν την προσωπικότητα του ατόμου και συχνά αυτό βιώνεται ως απώλεια. Αφενός «απώλεια της υγείας» για τον ασθενή και αφετέρου «απώλεια του οικείου προσώπου» για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και τελικά «απώλεια ενός μέλους» για την οικογένεια. Είναι γνωστό ότι οποιαδήποτε απώλεια επιφέρει πόνο και συχνά θρήνο για αυτόν που την βιώνει. Αυτό το συναίσθημα σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν τη νόσο αναφέρεται συχνά ως «θρήνος εν ζωή». Ορισμένα από τα συναίσθημα που μπορεί να νιώσει ο περιθάλπωντας είναι λύπη, ενοχή, θυμό, ντροπή, μοναξιά κ.ά. Το ψυχικό αυτό φορτίο προκαλεί επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των περιθαλπόντων και απομονώνει τον ασθενή.

Ωστόσο υπάρχει και μία άλλη οπτική σε σχέση με την οικογένεια και την άνοια, που αξίζει να αναφερθεί. Πολλοί νομίζουν ότι το άτομο με τη νόσο χάνει εντελώς την ταυτότητα και τον ρόλο του στην οικογένεια. Ίσως όμως να μην είναι ακριβώς έτσι. Μετά τη διάγνωση της νόσου, η οικογένεια δεν διαλύεται, αλλά ανακατασκευάζεται η δομή, οι ρόλοι και η λειτουργία της. Αν π.χ. νοσεί ο πατέρας το γονεϊκό υποσύστημα διαταράσσεται, ο ρόλος της μητέρας επαναπροσδιορίζεται και τα παιδιά αναλαμβάνουν νέα καθήκοντα και ρόλους. Αρχικά η οικογένεια δυσκολεύεται να διαχειριστεί τις αλλαγές, ωστόσο αν αντιμετωπίσουμε την οικογένεια, που νοσεί με ένα συστημικό βλέμμα, θα συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που συμβαίνει πραγματικά είναι ότι η οικογένεια αλλάζει. Το μέλος που πάσχει δεν φεύγει, υπάρχει και αλληλεπιδρά με ένα νέο τρόπο και αυτό επηρεάζει και τα υπόλοιπα μέλη. Το «όλον» της οικογένειας αποδομείται αρχικά, αλλά δημιουργείται άμεσα η απαίτηση για την ανακατασκευή του. Τα μέλη της οικογένειας καλούνται να μάθουν να ζουν με νέα δεδομένα και ισορροπίες. Ο «χορός της οικογένειας» αλλάζει και όλοι πρέπει να μάθουν τα νέα «βήματα». Αν αντιμετωπίσουμε τη νόσο με μια ατομοκεντρική οπτική ο ασθενής απομονώνεται και παύει να είναι μέλος (member) της οικογένειας, γεγονός που επιβαρύνει τα προβλήματα μνήμης (remember) και επηρεάζει αρνητικά την πορεία της νόσου.

Στόχος λοιπόν της οικογενειακής θεραπείας σε μία οικογένεια με Alzheimer είναι (παραφράζοντας την αγγλική λέξη

remember) να επανεντάξει (RE-member) στην οικογένεια το μέλος που νοσεί και συχνά χάνει τον ρόλο του. Στόχος επίσης είναι να αναπροσδιορισθούν οι νέες ισορροπίες βάσει των νέων δεδομένων ζωής και να μάθουν όλα τα μέλη της οικογένειας «τα βήματα» στον καινούργιο χορό που λέγεται η «ζωή με τη νόσο Alzheimer».



**Τουμπαλίδου Μαρία,
Ψυχολόγος,
«Άγιος Ιωάννης»**

ΨΗΦΙΣΜΑ

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και το προσωπικό των Μονάδων «Αγία Ελένη» και «Άγιος Ιωάννης» μετά τη θλιβερή είδηση του θανάτου της **Αναστασίας Κώστα**, σεβαστής μητέρας της Προέδρου της Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, κ. Μαγδαληνής Τσολάκη, αποφάσισαν:

- 1) Να εκφράσουν τα ειλικρινή τους συλλυπητήρια στους οικείους
- 2) Να παραστούν στη νεκρώσιμη ακολουθία
- 3) Να καταθέσουν χρηματικό ποσό αντί στεφάνου για τους σκοπούς της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών
- 4) Να δημοσιευθεί το παρόν ψήφισμα στον Τύπο και στο Περιοδικό «Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer»

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Δωρεά

Η Alzheimer Ελλάς και το Δ.Σ. ευχαριστεί θερμά την κ. Κοϊκοπούλου Λίνα για τη δωρεά της εις μνήμη του συζύγου της Άρη Κοϊκόπουλου.

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

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

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Σωματείο Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Λασιθίου
Καπετάν Καζάνη 7, ΤΚ 721 00,
Αγ. Νικόλαος Λασιθίου
Κιν: 6977 471240

ΑΓΡΙΝΙΟ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Αιτωλ/νίας
Κέντρου 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 &
Συγγενών Διαταραχών Αγ. Πα-
ρασκευής
Ηπείρου 17, ΤΚ 153 41, Αθήνα
Τηλ: 210 6515268

E-mail: vassilsvag@msn.com

• Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών
Μ. Μουσούρου 89 & Στύλπινος
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 Αργαλα-
στής Ν. Μαγνησίας
Ξενοδοχείο "Αγαμέμνων", Πήλιο,
ΤΚ 370 06, Τηλ: 24230 54557

ΑΡΤΑ
Σωματείο Άρτας στήριξης νόσου
Alzheimer και Συναφών Διατα-
ραχών
Β. Πύρρου 56, ΤΚ 471 00, Άρτα
Τηλ. 26810 78595,
Κιν. 6944 680586

ΑΧΑΪΑ
Μνημοσύνη
Σωσικράτους 12, ΤΚ 264 43,
Πάτρα, Τηλ. 6932 000414

ΒΟΛΟΣ
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. 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.institutoalzheimerg.gr
Νέα: <http://alzheimerg.gr>

ΕΥΒΟΙΑ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κονιστρών Ευβοί-
ας
Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
Τηλ. 22220 58243

ΗΡΑΚΛΕΙΟ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ηρακλείου
Νταλιάνη 22, ΤΚ 713 06,
Ηράκλειο
Τηλ. 2810 226308,
Fax: 2810 360047
E-mail: ekortsidaki@yahoo.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α.
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλη-
μάτων Νόσου Alzheimer
Π. Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43,
Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 810411,
FAX: 2310 925802

Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000
E-mail: info@alzheimer-hellas.gr
Site: www.alzheimer-hellas.gr

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καλαμαριάς
Νικομηδείας 24, ΤΚ 551 31
Τηλ. 6973302750
E-mail: alz.kalamaria@gmail.com
• Εταιρεία Μελέτης Ν. Alz-
heimer & Αγγειακών Ανοιών Κ.
Μακεδονίας
Στ. Τάπη 10, ΤΚ 546 21,
Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 280707,
FAX: 2310 261226

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου

**Alzheimer & Συναφών Διαταρα-
χών «Ιπποκράτης»**
Γεν. Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα
Λ. Μακρυγιάννη, ΤΚ 450 01,
Ιωάννινα
Τηλ. 26510 80420, 26510 43202

ΚΑΒΑΛΑ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καβάλας
Βενιζέλου 5, ΤΚ 654 04, Καβάλα
Τηλ. 6938528251

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ
Σωματείο στήριξης ασθενών
νόσου Alzheimer - Συναφών
Διαταραχών & υπερηλίκων Ν.
Πέλλας
Δήμος Μεγάλου Αλεξάνδρου,
Κοινοτικό Διαμέρισμα Καρυώτις-
σας, ΤΚ 580 01,
Τηλ. 24210 58218

ΚΑΡΑΪΤΣΑ
Πολιτιστικός Σύλλογος με την
επωνυμία «Εταιρεία Νόσου Alz-
heimer Νομού Καρδίτσας»
Ιεζεκυλή 30, ΤΚ 431 00, Καρδίτσα
Τηλ: 24410 75010

ΚΟΜΟΤΗΝΗ
Σύλλογος οικογενειών & φίλων
πασχόντων από νόσο Alzheimer
& συναφείς διαταραχές, «Ο
Λόγος»
Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου
Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,
ΤΚ 691 00, Τηλ. 25310 83844

ΛΑΡΙΣΑ
Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Α.
Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού,
ΤΚ 412 22, Λάρισα, Τηλ. 2410
235169

E-mail: alzheimer.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ
Λεσβιακός Σύλλογος Ν. Alz-
heimer & Συγγενών Διαταραχών
Μυτιλήνης
Π. Κουντουριώτου 87, ΤΚ 811 00,
Μυτιλήνη, Τηλ: 22510 23751

**ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν.
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ**
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. 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: alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. 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.Α. Νομού Ρεθύμνης
«Συμπάρσταση»,
Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα,
ΤΚ 741 00, Ρεθύμνο
Τηλ. 2831101645
E-mail: alzheimer.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ
Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτι-
κών 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 Νό-
σου Alzheimer & Συγγενών
Διαταραχών
4ο χλμ Σερρών - Δράμας
Εμπορία Σιδηρικών, ΤΚ 621 22,
Σέρρες, Τηλ. 23210 55789,
E-mail: tools@otenet.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ
Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συγγενών Διαταραχών Χαλκί-
δας
28ης Οκτωβρίου 1, ΤΚ 341 00,
Χαλκίδα, Τηλ: 22210 84773

ΧΑΝΙΑ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. 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

ΑΡΙΔΑΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ
Τηλ. 6974 408978
ΒΕΡΟΙΑ
Καρακωστή 15, ΤΚ 591 00, Βέροια
Τηλ. 23310 28344
ΚΑΛΥΜΝΟΣ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καλύμνου
Ενορία Χριστού, 852 00, Καλύμνος
Τηλ. 6974 765650

ΚΑΣΣΑΝΑΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κασσανδρείας
Τηλ. 23740 81203
ΚΑΤΕΡΙΝΗ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. 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
ΚΥΠΡΟΣ
• Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης
Ατόμων της νόσου Alzheimer
Σταδίου 31Α, ΤΚ 6020
Τηλ./FAX: +357 24 627104 / 627106
E-mail: alzchcyprus@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.Α. Πάτρας
Παύλου Μελά 8, ΤΚ 262 23
Τηλ. 6345395040, Πάτρα, Αχαΐα