



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 54°

ΕΤΟΣ 15°

ΙΟΥΝΙΟΣ '13

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Αρχίζοντας τη νέα ακαδημαϊκή χρονιά έχουμε καινούργιες ιδέες και καινούργια πρωτοποριακά προγράμματα, τα οποία θα ακολουθήσουμε έτσι ώστε οι ηλικιωμένοι που έχουν νοητικά, λειτουργικά ή και ήπια συμπεριφορικά και ψυχολογικά προβλήματα, αλλά και οι περιθάλποντές τους και οι οικογένειες ολόκληρες να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Μέσα από τα προγράμματα «Αριστεία», «Συνεργασία» και διδακτορικών διατριβών που βρίσκονται σε εξέλιξη επιστήμονες πολλών ειδικοτήτων του ΑΠΘ, αλλά και του Ερευνητικού Κέντρου Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (ΕΚΕΤΑ) προσπαθούμε να αναπτύξουμε με τη βοήθεια των νέων τεχνολογιών Νέες Νευροψυχολογικές Εκτιμήσεις, -Salonica Test, Amsterdam ADL τεστ- Νέες και πρωτοποριακές Νευροφυσιολογικές Εκτιμήσεις -Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, Προκλητά Δυναμικά-, Νέα Γονιδιακά Test (APOE, TREM2), και τέλος εξετάσεις στο Εγκεφαλονωτιαίο υγρό (β-αμυλοειδές και ολική τ πρωτεΐνη) και όλα αυτά για την πρώιμη διάγνωση της άνοιας .

Επίσης η προσπάθειά μας είναι εντατική στο να βοηθήσουμε τους ασθενείς με άνοια να ζουν για όσο μεγαλύτερο διάστημα μπορούν στα σπίτια τους είτε είναι μόνοι τους είτε ζουν με τις οικογένειές τους (έξυπνα σπίτια). Σας καλούμε όλους να ενώσουμε τις προσπάθειές μας και με τη βοήθεια και την φώτιση του Θεού να προχωρήσουμε και αυτή τη χρονιά για να πετύχουμε τους στόχους μας.

Μάγδα Τσολάκη

Εκδηλώσεις για την Παγκόσμια Ημέρα

1. Stand της Εταιρείας στη Βαλκανική Πλατεία, Νεάπολη 2 – 8 Σεπτεμβρίου
2. Stand στην Αριστοτέλους και Τιμισοκή στις 16-20 Σεπτεμβρίου από τις 10.00 - 21.00
3. 1° Φιλανθρωπικό Ατομικό Πρωτάθλημα Σκάκι, το Σάββατο 21/9/2013 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Κολεγίου Δελασάλ
4. Stand σε συνεργασία με την κοινωνική οργάνωση «Αγάπη» επανδρωμένο από 2 ψυχολόγους μας στην Ικτίνου, στις 21 Σεπτεμβρίου, από τις 10.00 - 16.00
5. Περίπατος μνήμης τη Δευτέρα, 23 Σεπτεμβρίου. Αφετηρία: Πλατεία Αριστοτέλους (άγαλμα του Αριστοτέλη) στις 18.30, πορεία παραλιακώς μέχρι το κινηματοθέατρο «Αλέξανδρος», Εθνικής Αμύνης 1. Έναρξη εκδηλώσεων στις 19.30



Στηρίξτε το έργο μας

901 11 162 162

€3,68/κλήση (από σταθερό ΟΤΕ με ΦΠΑ)

2310 810411 -- 07.30 - 15:30

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000 -- 15:30 - 07:30

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 αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αγγελίδου Ε.	Ευσταθίου Κ.	Μερτζιάνη Ε.	Πόππη Ε.
Αδαλή Μ.	Ζαγανάς Ι.	Μεταλληνός Ι.	Ρηγοπούλου Σ.
Αλεξιάδου Σ.	Ζαρκάδας Ν.	Μούγιας Α.	Σκιάνης Ι.
Αμερίδου Ι.	Ζαφειρίου Δ.	Μπίσσας Κ.	Σουμπάρα Μ.
Ανδριοπούλου Γ.	Ζαχείλα Κ.	Μπουλγκούρα Β.	Σταματάκης Ν.
Βασιλάκης Β.	Κακογιάννη Ν.	Μπρουχάτσα Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βελεγράκη Θ.	Κάλφας Δ.	Οικονομίδης Δ.	Τζανουδάκη Α.
Βελημβασάκη Π.	Κατσιανού Γ.	Παγίτσας Ι.	Τζουράκης Π.
Βήτας Α.	Καραγιώργος Α.	Παναγιωτάκης Σ.	Τσάνταλη Ε.
Βοσκοπούλου Δ.	Καρτσακλής Λ.	Παπαλιάγκας Β.	Τσοκανάρη Ι.
Γάτος Κ.	Κασσιδιάρης Σ.	Παπαναστασίου Π.	Τσολάκη Μ.
Γεώργιος Μ.	Κουφογιάννη Κ.	Παπαποστόλου Π.	Τσουνή Π.
Γεωργούση Μ.	Κυριακαλάκη Ε.	Παππά Α.	Φωτιάδου Α.
Γκλέτσος Α.	Κυριάκου Μ.	Παρασκευαΐδης Ν.	Φωτόπουλος Δ.
Γκουλιόβα Α.	Λυγερά Τ.	Παττακού Β.	Χατζηδαμίδου Θ.
Δήμας Κ.	Μαρκάτη Λ.	Πέτρου Δ.	Χατζηγεωργίου Γ.
Ελευθερίου Μ.	Μάρκου Ν.	Πετρούλιας Κ.	Ψαρουδάκη Κ.
Ευθυμίου Α.	Μελισσάρη Ι.	Πλατής Α.	

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 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

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

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Σεπτέμβριος - 54^ο

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Στη Θεσσαλονίκη λειτουργούν καθημερινά –εκτός Σαββάτου και Κυριακής– δύο Κέντρα Ημέρας. Η «Αγία Ελένη» στην Πέτρου Συνδίκου 13 και ο «Άγιος Ιωάννης» στην Κωνσταντίνου Καραμανλή 164. Τα Κέντρα Ημέρας στελεχώνονται από έμπειρο και εξειδικευμένο προσωπικό που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της άνοιας.

Θεραπευτικά προγράμματα «Αγία Ελένη»

- **«Νοητική εκπαίδευση Ικανοτήτων προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας: με συζήτηση και σχολιασμό ντοκιμαντέρ σε video»**, εξασκεί τομείς της ακουστικής και οπτικής προσοχής μέσω της χρήσης ντοκιμαντέρ. Επίσης, προωθεί την κοινωνική συμμετοχή και την αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων μέσα στην ομάδα.
- **«Προσανατολισμός στην επικαιρότητα»**: αποτελείται από μια δομημένη συζήτηση γύρω από την καθημερινή επικαιρότητα, την προβολή οπτικοακουστικού υλικού (ντοκιμαντέρ) και γύρω από το θέμα συζητούν το σχολιασμό του υλικού. Οι στόχοι του είναι η καλλιέργεια των νοητικών ικανοτήτων, η ενίσχυση της κοινωνικότητας και η μεταβίβαση των νέων γνώσεων στην καθημερινή ζωή.
- **«Νοητική Εκπαίδευση μέσω Νοερής Απεικόνισης»**: χρησιμοποιεί ως μέσο τη νοερή εικόνα καθώς και τις τεχνικές χαλάρωσης, προκειμένου να αντιμετωπίσει διαταραχές άγχους και να βελτιώσει την ικανότητα της οπτικής μνήμης σε ασθενείς με ήπια νοητική διαταραχή και σε ασθενείς με ήπια άνοια.
- **«Χοροθέατρο»**: χρησιμοποιεί ως μέσο το χορό και το θεατρικό παιχνίδι προκειμένου να αντιμετωπιστούν διαταραχές συμπεριφοράς, όπως είναι η επιθετικότητα, το άγχος, η κατάθλιψη και η ευερεθιστότητα. Ταυτόχρονα καλλιεργεί ικανότητες, προσοχής, μνήμης, λόγου και εκτελεστικής λειτουργίας και απευθύνεται τόσο σε ασθενείς με άνοια όσο και σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή.
- **«Νοητική Εκπαίδευση μέσω μουσικών ερεθισμάτων»**: αποτελεί μια φαρμακευτική θεραπευτική μέθοδο σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή ή σε ασθενείς με άνοια. Γενικός στόχος του είναι η διατήρηση ή βελτίωση των νοητικών δεξιοτήτων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να εκτελούν οδηγίες που αφορούν τα μουσικά αποσπάσματα που ακούνε, μέσω των οποίων εξασκούνται ικανότητες προσοχής, μνήμης, γλώσσας και διπλού έργου.
- **«PEA: Νοητική εκπαίδευση μέσω κινητικών εντολών»**: αποτελείται από ασκήσεις ισορροπίας,



βάδισης και συντονισμό κινήσεων, οι οποίες απαιτούν μνημονικές και οπτικοχωρικές ικανότητες, καθώς και ικανότητες προσοχής και διπλού έργου. Οι κινητικές ασκήσεις είναι οπτικοκινητικές και λεκτικοκινητικές, και έχουν ως στόχο τη διατήρηση και βελτίωση νοητικών ικανοτήτων. Δευτερεύων στόχος είναι η βελτίωση της ισορροπίας, της βάδισης και το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Απευθύνεται σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή και σε ασθενείς με ήπια άνοια.

- **«Άσκηση προσοχής και παραμέτρων εκτελεστικών λειτουργιών»**: είναι ένα πρόγραμμα νοητικής εκπαίδευσης και αποτελείται από ασκήσεις που εκτελούνται γραπτά. Μέσω της άσκησης της προσοχής και των εκτελεστικών λειτουργιών βελτιώνονται και οι υπόλοιπες νοητικές λειτουργίες αλλά και η καθημερινή λειτουργικότητα των φυσιολογικών ηλικιωμένων, των ατόμων με ΗΝΔ αλλά και των ασθενών με ήπια άνοια.
- **«Διδασκαλία εσωτερικών στρατηγικών μνήμης»**: εφαρμόζεται σε φυσιολογικούς ηλικιωμένους με προβλήματα μνήμης καθώς και σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή. Στοχεύει στη διδασκαλία μνημονικών στρατηγικών στους συμμετέχοντες, εφόσον δε διαθέτουν οι ίδιοι, και στην ενθάρρυνση της χρήσης αυτών σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής όπως είναι τα ψώνια, τα ραντεβού, η μνήμη ονομάτων, καθώς και πρόσφατων γεγονότων.
- **«ΠΗΤΕΡ ΠΑΝ: Νοητική εκπαίδευση μέσω παιχνιδιού»**: απευθύνεται σε ασθενείς με ήπια και μέτρια άνοια. Μέσω του παιχνιδιού, καλλιεργείται η ακουστική και οπτική επιλεκτική προσοχή, η ικανότητα διπλού έργου, η εργαζόμενη και επεισοδιακή μνήμη, ο λόγος και οι οπτικοχωρικές ικανότητες. Στόχος του προγράμματος είναι η διατήρηση της νοητικής και λειτουργικής κατάστασης των ασθενών.
- **«Άσκηση προσοχής και μνήμης σε Η/Υ»**: εφαρμόζεται ειδικό λογισμικό για την άσκηση ικανοτήτων προσοχής, πλευρών εκτελεστικής λειτουργίας, ταχύτητας επεξεργασίας της πληροφορίας, οπτικής μνήμης, οπτικής αντίληψης και οπτικοχωρικών ικανοτήτων. Η άσκηση μέσω Η/Υ γίνεται αποδεκτή με ικανοποίηση και αισθήματα επιτυχίας από τους ασθενείς και έχει τη δυνατότητα να αναχαιτίσει τη νοητική έκπτωση που χαρακτηρίζει την άνοια και έτσι να σταθεροποιήσει ή και να βελτιώσει τις νοητικές επιδόσεις.
 - **«Λόγος»**: στοχεύει στην καλλιέργεια και τη βελτίωση των γλωσσικών ικανοτήτων όσον αφορά στην κατανόηση και την παραγωγή του λόγου. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται με τρεις τρόπους: Γραπτό, προφορικό και μέσα από τη χρήση του Η/Υ.
 - **«Εικαστική Θεραπεία»**: απευθύνεται σε ασθενείς με άνοια χρησιμοποιώντας την τέχνη προκειμένου να κινητο-

Ομάδα Κατ' οίκον

ποιηθεί η σκέψη και η έκφραση των συναισθημάτων τους.

- **«Ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt»:** συμμετέχουν άτομα με ήπια νοητική διαταραχή, προκειμένου να βελτιωθεί η ψυχική υγεία και το άγχος για τις νοητικές απώλειες.
- Παράλληλα πραγματοποιούνται ομάδες **Σκάκι** για τη διατήρηση της νοητικής εγρήγορσης και ομάδες **Πληροφορικής** με σκοπό την εξοικείωση με τη νέα τεχνολογία και τη βελτίωση της ταχύτητας επεξεργασίας και της προσοχής. Έχουν δημιουργηθεί ομάδες **Ζωγραφικής** με σκοπό την έκφραση συναισθημάτων, αλλά και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Στο κέντρο ημέρας επίσης, πραγματοποιείται το πρόγραμμα της **Χορωδίας**, στο οποίο συμμετέχουν μέλη της εταιρείας και πάντα δίνουν το παρόν με ενθουσιασμό στις εκδηλώσεις της. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να τους δίνει την αίσθηση ότι είναι χρήσιμοι, έχουν αισθήματα ευεξίας και καλής διάθεσης. Επίσης υπάρχουν άτομα που συμμετέχουν σε πρόγραμμα **Παραδοσιακών και μοντέρνων Ευρωπαϊκών χορών** με σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας, καθώς και της ποιότητας ζωής.

Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Παρέμβασης

Ψυχοκινητική θεραπεία είναι μία μέθοδος παρέμβασης που στοχεύει στην ψυχοκινητική ανάπτυξη και εξέλιξη των ατόμων (παιδιά, έφηβοι και ενήλικες), με κύρια μέσα το ανθρώπινο σώμα και διάφορες κινητικές και σωματικές δραστηριότητες. Το πρόγραμμα της Ψυχοκινητικής Παρέμβασης που εφαρμόζεται στη Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη» στοχεύει στη:

1. Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευκινησία, ευλυγισία)
2. Βελτίωση των νοητικών ικανοτήτων (αντίληψη, προσοχή, μνήμη, γλώσσα, σκέψη)
3. Βελτίωση των λειτουργικών ικανοτήτων
4. Βελτίωση της διάθεσης των συμμετεχόντων

*Μουζακίδης Χρήστος,
Καθηγητής Φυσικής
Αγωγής*



Η ομάδα «κατ' οίκον φροντίδας», της Μονάδας Αντιμετώπισης προβλημάτων της νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη», αποτελείται από Γιατρό, Οδοντίατρο, Ψυχολόγο και Κοινωνική Λειτουργό. Στόχος της ομάδας είναι να πραγματοποιεί επισκέψεις σε σπίτια ασθενών με άνοια τελικού σταδίου ή λιγότερο προχωρημένου σταδίου που για διάφορους λόγους δεν μπορούν να έρθουν στη μονάδα. Κάθε μέλος της διεπιστημονικής ομάδας εκτιμά την κατάσταση του ασθενούς από τη δική του πλευρά και προσφέρει το μέγιστο δυνατό.

Το πεδίο δράσης της ομάδας συνίσταται σε αρχική εκτίμηση των αναγκών και των παρόντων προβλημάτων με στόχο τον αρτιότερο σχεδιασμό δράσεων παροχής υπηρεσιών και διενέργεια παρεμβάσεων, αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, ανατροφοδότηση και νέο σχεδιασμό. Γίνεται νευροψυχολογική εκτίμηση του ασθενούς, στις περιπτώσεις που είναι εφικτό, διερεύνηση της ψυχολογικής κατάστασης του περιθάλποντα με κατάλληλες κλίμακες και ερωτηματολόγια και στη συνέχεια συμβουλευτική και στήριξη. Παρέχονται συμβουλές για την καλύτερη πρόληψη και ανακούφιση ποικίλων προβλημάτων (δυσκοιλιότητα, κατακλίσεις). Γίνεται εκτίμηση των κοινωνικών αναγκών της οικογένειας γενικότερα. Παρέχεται στήριξη και συμβουλευτική σχετικά με την κοινωνική ενεργοποίηση της οικογένειας εκ νέου και δίνονται πληροφορίες σχετικά με τους φορείς από τους οποίους μπορούν να αντλήσουν βοήθεια. Επίσης, γίνεται ενημέρωση σχετικά με τις παροχές που μπορούν να έχουν από τα ασφαλιστικά τους ταμεία και προσφέρεται εξυπηρέτηση στη διεκπεραίωση ζητημάτων με τα ασφαλιστικά ταμεία. Προσφέρονται κυρίως πράξεις προληπτικής οδοντιατρικής και παρέχονται συμβουλές για έγκαιρη διάγνωση στοματολογικών προβλημάτων και σωστή στοματική υγιεινή. Τέλος, κύριο μέλημα όλης της ομάδας είναι η διαρκής εκπαίδευση του περιθάλποντα τόσο με διευκρίνιση αποριών σχετικών με τη νόσο, όσο και με εκμάθηση απλών δεξιοτήτων που μπορεί όμως να βελτιώνουν αποτελεσματικά την καθημερινή φροντίδα του ασθενούς με άνοια και την ποιότητα ζωής του περιθάλποντα.

*Ευγενία Γκαβοπούλου, Οδοντίατρος
Μαρίνα Ελευθερίου, Ψυχολόγος
Ιωάννα Τσοκανάρη, Κοινωνική Λειτουργός*



Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Παρεχόμενες Υπηρεσίες «Άγιος Ιωάννης»

- Νευροψυχολογική εκτίμηση
- Ψυχοκινητική εκτίμηση
- Ιατρείο (παθολογικό- νευρολογικό)
- Ομάδες στήριξης και εκπαίδευσης Περιθαλπόντων
- Οικογενειακή θεραπεία
- Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα
- Φυσιοθεραπεία
- Γυμναστική
- Πληροφορική (εκμάθηση)
- Προγράμματα νοητικής αποκατάστασης (ομαδικά)
- 1. Ασκήσεις μνήμης και εκτελεστικής λειτουργίας
- 2. Ασκήσεις λόγου
- 3. Ασκήσεις μνήμης και προσοχής σε Η/Υ
- 4. Χαλάρωση με πολυαισθητηριακά ερεθίσματα
- 5. Ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων
- 6. Εκπαιδευτική Τηλεόραση
- 7. Ρομποτική



Μονάδα Περιθαλπόντων «Πνοή»

Παρεμβάσεις για τους περιθάλποντες ασθενών με άνοια

1. Ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης

Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης βοηθά τους περιθάλποντες να ανταπεξέλθουν στο ρόλο τους, να λειτουργήσουν αποτελεσματικά και να παρέχουν υψηλή ποιότητα ζωής στους ασθενείς και στους εαυτούς τους.

2. Ομάδα ψυχοεκπαίδευσης μέσω διαδικτύου

Η εξ αποστάσεως υπηρεσία στήριξης στοχεύει να καλύψει τις ανάγκες της μερίδας των περιθαλπόντων, οι οποίοι λόγω γεωγραφικών, χρονικών ή άλλων περιορισμών δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε μια εκ του σύνεγγυς ομάδα στήριξης. Στόχος της είναι η παροχή πληροφοριών και πρακτικών συμβουλών προκειμένου η φροντίδα να είναι αποτελεσματικότερη.

3. Ομάδα διαχείρισης πένθους

Απευθύνεται σε περιθάλποντες που βιώνουν πένθος λόγω της απώλειας του συγγενή τους. Στόχος της ομάδας είναι η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης, η διαχείριση των συναισθημάτων του πένθους και η προσαρμογή στο νέο κύκλο ζωής τους.

4. Ομάδα για επαγγελματίες περιθάλποντες

Απευθύνεται σε άτομα που φροντίζουν επαγγελματικά ασθενείς με άνοια. Ο στόχος της ομάδας είναι, κυρίως, η εκπαίδευση των επαγγελματιών στην άνοια και η εξειδίκευσή τους σε αυτή. Παρέχονται, επίσης, συμβουλές διαχείρισης των συναισθημάτων που προκύπτουν λόγω της φροντίδας.

5. Οικογενειακή στήριξη

Απευθύνεται σε όλα τα μέλη της οικογένειας που φροντίζουν ένα άτομο με άνοια και στοχεύει στη βελτίωση της επικοινωνίας και των σχέσεων μεταξύ των μελών, με απώτερο στόχο την καλύτερη προσαρμογή της οικογένειας στη νέα κατάσταση. Χρησιμοποιούνται τεχνικές, κυρίως, από τη συστημική προσέγγιση.

6. Δυσαισθητική Παρέμβαση

Συμμετέχοντες είναι το άτομο που λαμβάνει φροντίδα και το άτομο που την παρέχει. Στόχοι της παρέμβασης είναι η βελτίωση της επικοινωνίας και η εκμάθηση νέων τρόπων αλληλεπίδρασης, η συζήτηση προβλημάτων σχετικά με τις νοητικές και λειτουργικές ελλείψεις του ασθενή και το πώς αυτές επηρεάζουν ξεχωριστά τον καθένα αλλά και τη σχέση τους, καθώς και ο καλύτερος προγραμματισμός για το μέλλον.

7. Πρόγραμμα διαχείρισης άγχους μέσω τεχνικών χαλάρωσης

Στόχος του προγράμματος είναι η μείωση του άγχους και η διαχείριση των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων που αυτό προκαλεί. Χρησιμοποιούνται θεραπευτικές τεχνικές όπως η προοδευτική νευρομυική χαλάρωση και η αυτογενής χαλάρωση που στοχεύουν στη βαθιά χαλάρωση του σώματος αλλά και του νου.

Εσένα πως σου φαίνεται γιατρέ; What does it look like? A Gestalt approach to dementia

του Frans Meulmeester

Σχόλια – περίληψη:

Κατερίνα Σιαμπάνη, Msc Συμβουλευτική ψυχολόγος
– Ψυχοθεραπεύτρια και Εκπαιδευτρια Gestalt

Tο παρόν κεφάλαιο περιέχεται στο βιβλίο “Gestalt Therapy in Clinical Practice” το οποίο πραγματεύεται θέματα ψυχοπαθολογίας από την οπτική της ψυχοθεραπείας Gestalt, η οποία σε ένα μεγάλο βαθμό βοηθά το άτομο να «κατακτήσει» την επαφή.

Συνολικά 54 συγγραφείς, όλοι τους ψυχοθεραπευτές Gestalt, συμμετείχαν στη δημιουργία αυτού του βιβλίου που διαιρείται σε 4 μέρη.

Προσωπικά κλήθηκα από τον εκδότη Jan Roubal να σχολιάσω το κείμενο του εξαιρετικού συναδέλφου μου Frans Meulmeester με τίτλο: What Does it Look Like? A Gestalt Approach to **Dementia**. Όπως χαρακτηριστικά υπογραμμίζει ο Frans ο τίτλος είναι η απάντηση που έδωσε στο γιατρό της μια ηλικιωμένη – διαγνωσμένη με άνοια τύπου Alzheimer στο τρίτο στάδιο. Σύμφωνα με τα λόγια του γιατρού της: «Βρισκόταν ολοκληρωτικά σε σύγχυση και δεν είχε καμία επαφή με την πραγματικότητα», παρόλα αυτά, όταν ο γιατρός την είδε ξαπλωμένη στο πάτωμα και την ρώτησε: «Είσαι καλά κυρία Λιντς;». Η κυρία Λιντς του απάντησε: «Εσένα πως σου φαίνεται γιατρέ;»!!!

Για εμάς τους θεραπευτές Gestalt πολλά στοιχεία των διαφόρων ψυχοπαθολογιών μπορούν να θεραπευθούν εάν το άτομο μάθει και αναλάβει την ευθύνη να επικοινωνεί τον αληθινό του εαυτό – να κάνει δηλαδή επαφή με ολόκληρο τον εαυτό του (σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες, σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα, δηλαδή, με όλα αυτά που απαρτίζουν την ύπαρξή μας: νους, σώμα, ψυχή, πνεύμα).

Οι περισσότεροι άνθρωποι και ιδιαίτερα εμείς που ζούμε στον Δυτικό λεγόμενο κόσμο, έχουμε δώσει έμφαση στο νοητικό μας εαυτό, έχουμε δηλαδή μάθει σε ένα μεγάλο βαθμό να εστιάζουμε στη σκέψη και αυτό δεν είναι κακό από μόνο του. Το κακό είναι ότι ένα μεγάλο μέρος των σκέψεων που κάνουμε αφορά υποθέσεις, σενάρια, φαντασίες τόσο για τους άλλους, όσο και για τον εαυτό μας. Με αποτέλεσμα ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας να μην το βιώνουμε, να μην ζούμε δηλαδή στο παρόν, αλλά να το σκεφτόμαστε, να το ζούμε δηλαδή στο μυαλό μας. Έτσι, χάνουμε την επαφή με τον εαυτό μας, με την αλήθεια μας, με τους άλλους γύρω μας και κατά συνέπεια με τον κόσμο – φύση, ζώα, κ.λ.π.

Αυτό μπορεί να ξεκινά από την βρεφική και την παιδική ηλικία με τη μορφή των αμυντικών μηχανισμών που όλοι αναπτύσσουμε στην προσπάθειά μας να επιβιώσουμε. Αυτό σημαίνει πολύ απλά, ότι εάν εγώ σαν βρέφος είχα μια μητέρα που με παραμελούσε, που δεν απαντού-

σε στο κλάμα μου, με μια αγκαλιά, ένα χάδι, ένα χαμόγελο, ή το στήθος της για να θηλάσω, σιγά σιγά έμαθα να περιορίζω το κλάμα μου ή να συρλιάζω για να με ακούσει. Εάν τώρα αυτή η μητέρα απαντά κάποια στιγμή με δυσφορία, με γκρίνια, με ξύλο: «Αμάν πια με κούφανεσ παλιόπαιδο, πάρε μια για να σκάσεις. Όλο κλαις, δεν μπορείς να ησυχάσεις λίγο». Ως βρέφος μαθαίνω να αναστρέφω τις ανάγκες μου. Ήδη έχω φτιάξει έναν αμυντικό μηχανισμό, αναστροφή, που συχνά σχετίζεται με την κατάθλιψη.

Έχει ενδιαφέρον να αναφέρω στο σημείο αυτό τον τρόπο με τον οποίο μας εισάγει ο Frans στην άνοια και σας συνδέω από την πλευρά μου με όλα όσα προανέφερα. Ο Frans περιγράφει την άνοια με ένα ποίημα που έγραψε ο ίδιος και το παραθέτω μεταφρασμένο:

Άνοια

είναι

στο τέλος της ζωής σου

να διαπραγματεύεσαι με το παρελθόν σου.

Να παλεύεις τώρα

με ότι δεν πάλεψες τότε.

Να κλαις τώρα

για όσα δεν έκλαψες τότε.

Να μιλάς ειλικρινά

για όσα δεν μίλησες ανοιχτά τότε.

Ένα μεγάλο ψυχόδραμα

με εσένα σε ρόλο πρωταγωνιστή.

Εάν λοιπόν φέρουμε πάλι στο μυαλό μας το παράδειγμα με το βρέφος που όταν κλαίει η μητέρα του δεν εμφανίζεται να το καθησυχάσει, μπορούμε να κάνουμε ίσως μια σύνδεση με μια μελλοντική ψυχοπαθολογία. Είπαμε πως μαθαίνει να αναστρέφει το κλάμα του, να μην εκφράζει τα συναισθήματά του και εάν αυτό συνεχιστεί για χρόνια να εξελιχθεί σε έναν καταθλιπτικό άτομο. Εάν τώρα σκεφτούμε ότι συνεχίζει ως ενήλικας να κρύβει την κατάθλιψη μέσα από δραστηριότητες και να καλύπτει τον εαυτό του με επίπλαστη ευτυχία, για παράδειγμα να βιώνει ευχαρίστηση μέσα από ένα επάγγελμα, έναν έρωτα ή και πολλούς, θα συνεχίσει να ζει μια ζωή που φαίνεται φυσιολογική. Το άτομο που έχει αναπτύξει την άμυνα της αναστροφής μπορεί κάλλιστα να ξεγελά και να κρύβει ακόμα και από τον ίδιο του τον εαυτό τα αληθινά του συναισθήματα.

Και τι γίνεται όταν το άτομο πλησιάζει ή απομακρύνεται, λόγω ηλικίας τις περισσότερες φορές - χωρίς αυτό να είναι απαραίτητο, η ηλικία, εννοώ - από τις επίπλαστες επιτυχίες του; Όταν για παράδειγμα, συνταξιοδοτηθεί και βρίσκεται αντιμέτωπος με τον ίδιο του τον εαυτό; Και με την ιδέα αυτού που έρχεται σιγά σιγά όλο και πιο κοντά, ότι δηλαδή η ζωή του τελειώνει; Πόσο έτοιμος είναι αυτός ο άνθρωπος,



πόσο αντέχει να εισέλθει σε ένα βαθύτερο υπαρξιακό επίπεδο; Πόσο έτοιμος είναι να δεχθεί, να δει την αλήθεια του τώρα; Τώρα που δεν έχει το επάγγελμα που τον κάλυπτε, τώρα που δεν έχει τον έρωτα που τον ευχαριστούσε; Τώρα που δεν έχει τα παιδιά να πάρει ευχαρίστηση φροντίζοντάς τα;

Όλα τα παραπάνω έχουν ένα νόημα για εμάς τους θεραπευτές Gestalt

που ασχολούμαστε με τις θεραπευτικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις που στόχο έχουμε να υποστηρίξουμε ψυχολογικά τόσο το άτομο που πάσχει από άνοια όσο και το περιβάλλον του, τους περιθάλποντές του δηλαδή.

Ο Frans άλλωστε στο κείμενο αυτό ξεκαθαρίζει ότι δεν τον ενδιαφέρει να μιλήσει για θέματα διάγνωσης ανάμεσα στους διάφορους τύπους άνοιας, όπως την άνοια τύπου Alzheimer που εμφανίζεται σε πρώιμη ηλικία ούτε για την Αγγειακή άνοια. Ο στόχος του συγκεκριμένου άρθρου είναι να προσεγγίσει το πώς βιώνει ο ίδιος ο ασθενής την άνοια που αφορά την τρίτη ηλικία. Όπως χαρακτηριστικά σημειώνει, στην περίπτωση της άνοιας που εμφανίζουν όλο και πιο συχνά ηλικιωμένα άτομα, δεν υπάρχει πάντα ξεκάθαρη βλάβη ή αλλαγή στη δομή του εγκεφάλου υποκείμενη στην άνοια και γι' αυτό εν μέρει είναι ανοιχτό το ερώτημα: τι επιφέρει και ποιες είναι οι αιτίες αυτού του τύπου της άνοιας;

Ο Frans χαρακτηρίζει την άνοια ως μια τρομερή διάγνωση, πρώτα για το ίδιο το άτομο, το οποίο ωστόσο δεν έχει καμία γνώση της διάγνωσης γιατί απλά κανείς δεν του το λέει. Σε υποσημείωση αναφέρει ότι μπορεί να προκαλεί έκπληξη, αλλά στην πραγματικότητα η άνοια είναι η μόνη ασθένεια που δεν δίνεται η διάγνωση στον ασθενή. Δίνεται στη/στο σύζυγο, ή στα παιδιά, αλλά κρατείται μυστική από τον ασθενή.

Ωστόσο, στις περισσότερες περιπτώσεις το άτομο έχει επίγνωση ότι κάτι του συμβαίνει, αλλά σπάνια μπορεί να γνωρίζει ή να καταλαβαίνει τι ακριβώς του συμβαίνει.

Δεύτερον, είναι μια τρομερή διάγνωση για την/τον σύζυγο και/ή για τα παιδιά. Στις περισσότερες χρόνιες ασθένειες δεν υποφέρει μόνο ο ασθενής, υποφέρει ολόκληρη η οικογένεια.

Στην πραγματικότητα, η διάγνωση της άνοιας είναι μια τρομερή διάγνωση και για έναν ακόμη λόγο, και αυτός είναι η ετυμολογία της λέξης άνοια, που σημαίνει: χωρίς νου. Στα αγγλικά επίσης, dementia= without mental abilities. Με άλλα λόγια, η λέξη άνοια υπονοεί ότι το άτομο χάνει το μυαλό του πράγμα που ερμηνεύεται ως οτιδήποτε λείπει ή κάνει, δεν βγάζει νόημα.

Κάτω από αυτό το πρίσμα, δεν είναι παράξενο που πολλοί ασθενείς έχουν την αίσθηση ότι κανείς πλέον δεν τους παίρνει στα σοβαρά πια και γι' αυτό κάποιοι γίνονται επιθετικοί, κάτω από την αδυναμία να κάνουν τον



εαυτό τους κατανοητό από τους άλλους.

Ο Frans αναφέρει ότι αυτό τείνει να αλλάξει στο μέλλον και στη θέση του όρου «άνοια» ελπίζει να χρησιμοποιείται ο όρος «άτομα σε σύγχυση» ή «αποπροσανατολισμένα». Και σε υποσημείωση αναφέρει ότι ο όρος «αποπροσανατολισμένος» εισήχθη από τη Naomi Feil, η οποία εργάστηκε με τη συγκεκριμένη ομάδα ανθρω-

πων για πάνω από σαράντα χρόνια. Επιπλέον, είναι η ιδρύτρια της: "Validation approach", η οποία είναι επίσης ανθρωποκεντρική προσέγγιση για τα άτομα που πάσχουν από άνοια (Feil, 1993). Ο Frans περιγράφει τα τρία στάδια της άνοιας κάτω από το πρίσμα των όρων Μορφή και Φόντο, ιδιαίτερα γνωστοί σε εμάς τους ψυχοθεραπευτές Gestalt, ωστόσο όχι και τόσο άγνωστοι σε όσους έχουν σπουδές ψυχολογίας ή ψυχιατρικής, μιας και είναι πολλοί κοντά στους όρους συνειδητό και ασυνειδητό, όχι όμως με τη στενή Φροϋδική ερμηνεία τους.

Πρώτο στάδιο: "Γνωρίζω ότι δεν γνωρίζω (ξεχνώ)" à Μορφή και "Αυτό με ενοχλεί" à Φόντο.

Η Μορφή εδώ είναι μια ξεκάθαρη ιστορία ζωής (το άτομο θυμάται ποιο είναι και τα βιώματά του).

Το Φόντο εδώ είναι ο φόβος του «χάνω το μυαλό μου».

Τα παραπάνω λόγια ίσως κάνουν κατανοητά την κατάσταση κρίσης ταυτότητας που βιώνει το άτομο στο πρώτο στάδιο της άνοιας: «Μπορείς να μου πεις, τι μου συμβαίνει; Μερικές φορές ξέρω τι κάνω και ξαφνικά δεν θυμάμαι ποιος είμαι ή τι μου συμβαίνει. Είναι όπως ακριβώς ένας διακόπτης που κάποιος τον ανοίγει ή τον κλείνει». «Σε παρακαλώ μπορείς να μου πεις τι μου συμβαίνει; Είναι σαν να έχω μια τρύπα στο κεφάλι μου. Σαν το κεφάλι μου να αδειάζει. Χάνω το μυαλό μου».

Πως νιώθετε ακούγοντας τις δύο παραπάνω προτάσεις; Προσωπικά ένιωσα φόβο, έως και τρόμο. Αυτά είναι τα συναισθήματα που κυριαρχούν στα άτομα που πάσχουν από άνοια στο πρώτο στάδιο.

Ενδιαφέρον έχει να μείνουμε λίγο στη στήριξη που δίνουμε στο άτομο. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τόσο τον ίδιο τον ασθενή όσο και τα μέλη της οικογένειάς του με το να είμαστε πρόθυμοι να τους ακούσουμε. Το πιο σημαντικό στις περιπτώσεις που τα άτομα βρίσκονται σε τέτοια έντονη υπαρξιακή κρίση είναι να μιλήσουν για το βίωμά τους, να «ανοιχτούν», να μοιραστούν και να νιώσουν ότι κάποιος τους καταλαβαίνει. Το να καταφέρουμε από την πλευρά του ειδικού να εκφράσει ο ασθενής τα συναισθήματά του, τον φόβο και τις ανησυχίες του και να το βοηθήσουμε στη συνέχεια να τα χειριστεί είναι η αρχή μιας υποστηρικτικής και θεραπευτικής παρέμβασης. Είναι επίσης σημαντικό να στηρίξουμε την οικογένεια στο να είναι ειλικρινείς μεταξύ τους, με το να

είμαστε κι εμείς από την πλευρά μας ειλικρινείς, δίνοντας όλες τις πληροφορίες που μας ζητάνε και απαντώντας σε όλες ερωτήσεις που μας κάνουν. Αποκρύπτοντας τη διάγνωση από το άτομο, ακόμα και όταν το ζητάει αυτό, είναι στην πραγματικότητα έγκλημα: περιορίζουμε το άτομο στο να επεξεργαστεί την κατάστασή του.



Δεύτερο στάδιο: “Δεν γνωρίζω και δεν με νοιάζει που δεν γνωρίζω” à Μορφή “Το παρελθόν μου με ενοχλεί” - Φόντο

Στο δεύτερο στάδιο τα άτομα με άνοια ζούνε όλο και περισσότερο σε ένα δικό τους κόσμο, ένα κόσμο από συναισθήματα. Καταλαβαίνουμε ότι γίνεται ιδιαίτερα κρίσιμο εδώ το θέμα των παρεμβάσεων που προσφέρουμε, γιατί τους δίνουμε τη δυνατότητα να μένουν σε επαφή με την πραγματικότητα σε μεγαλύτερη διάρκεια από όσο οι ίδιοι από μόνοι τους θα κατάφερναν.

Εδώ είναι σημαντική η στήριξη μας να περιέχει συζητήσεις, να τους προσκαλούμε σε δραστηριότητες που αφορούν επίκαιρα θέματα και εργασίες της καθημερινότητας. Σε ότι αφορά το Φόντο, «μεταφερόμαστε» κατά κάποιο τρόπο στον κόσμο τους και ακούμε με προσοχή. Οτιδήποτε νιώθει το άτομο, σκέφτεται ή κάνει στο τώρα μπορεί να σχετίζεται με το παρελθόν που για το άτομο έρχεται μπροστά του τώρα.

Έχει ενδιαφέρον εδώ το παράδειγμα του Frans:

Κατά τη διάρκεια της αλλαγής της νυχτερινής βάρδιας η Κυρία Σ. είναι στο κρεβάτι της, αλλά ακόμα ξύπνια και κλαίει.

«Φαίνεται πολύ λυπημένη κυρία Σ., συνέβη κάτι σήμερα;»

«Ναι, μου είπανε για τον γιο μου.»

«Συνέβη κάτι στον γιο σας;»

«Είχε ένα ατύχημα και σκοτώθηκε.»

«Αυτό είναι τρομερό. Θα πρέπει να είναι πολύ σκληρό για εσάς». (...σιωπή)

«Ξέρεις, ποτέ δεν του είπα πόσο πολύ τον αγαπώ και πόσο περήφανη ήμουν για αυτόν.»

«Αυτό το κάνει ακόμα πιο τρομερό, έτσι δεν είναι;».

Ακολουθεί μια μεγάλη διάρκεια σιωπής, όπου κρατώντας τα χέρια της η κυρία Σ. κλαίει απαλά.

Μετά από λίγο παρατηρώ ότι σταμάτησε να κλαίει και ότι η αναπνοή της έχει αλλάξει. Είναι ήρεμη τώρα και έχει πέσει σ' ένα βαθύ ύπνο.

Στο παράδειγμα αυτό, το γεγονός είναι ότι ο γιος της κυρίας Σ. σκοτώθηκε σε αυτοκινητιστικό ατύχημα πριν από

πενήντα χρόνια. Ωστόσο, σήμερα πήγε στην κηδεία της αδελφής της που πέθανε σε ηλικία 98 ετών. Βρισκόμενη εκεί και μοιραζόμενη την θλίψη «πυροδοτήθηκε» η παλιά «μισοτελειωμένη εμπειρία». Ίσως η κυρία Σ. δεν είχε ποτέ την ευκαιρία να εκφράσει την θλίψη της ή να μοιραστεί τα συναισθήματα ενοχής και η εμπειρία της είναι ακόμα μισοτελειωμένη. Με το να την ακούσουμε και να αποδεχθούμε τα συναισθήματά και τις σκέψεις της ως απόλυτα ρεαλιστικές και κατάλληλες, η κυρία Σ. έχει την ευκαιρία να τις εκφράσει και να τις μοιραστεί στο τώρα και να βρει κάποια ανακούφιση.

Το ερώτημα που θέτει ο Frans είναι: «Μπορεί αυτό να την βοηθήσει; Την βοηθάει αυτό να ολοκληρώσει ή να κλείσει την μισοτελειωμένη εμπειρία;». Κατά κάποιο τρόπο ναι. Οπωσδήποτε δεν μπορούμε να λύσουμε τα θέματα του παρελθόντος, ούτε μπορούμε να λύσουμε οτιδήποτε μεταφέρθηκε και κρύφτηκε από το άτομο για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να βοηθήσουμε το άτομο να εκφράσει αυτό που υπονοεί και να μοιραστεί αυτό που το ενοχλεί και κάνοντας αυτό ίσως είναι ικανό να μειώσει το βάρος αυτών των συναισθημάτων και σκέψεων που έχει αυτό το φορτίο. Έστω και για λίγο.

Τρίτο στάδιο: “Εσύ δεν γνωρίζεις πια, τι εγώ ακόμη γνωρίζω”.

Η βασική διαφορά αυτού του σταδίου από το πρώτο και το δεύτερο, είναι ότι ο ασθενής «χάνει» όλο και περισσότερο την ικανότητα της λεκτικής επικοινωνίας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί εδώ ότι πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με τη δήλωση «απώλεια των ικανοτήτων», γιατί αυτό δηλώνει ότι το άτομο χάνει την ικανότητα του λόγου εξαιτίας κάποιας βλάβης ή κάποιων αλλαγών στη δομή του εγκεφάλου, όπως για παράδειγμα βλέπουμε μετά από ένα ατύχημα στο αριστερό μέρος του εγκεφάλου (αφασία).

Στην περίπτωση της γεροντικής άνοιας, αυτή η σύνδεση με κάποια βλάβη ή αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου δεν είναι πάντα ξεκάθαρη και γι αυτό η ελάττωση της λεκτικής επικοινωνίας δεν είναι πάντα συνδεδεμένη με κάποια μορφή βλάβης. Εδώ η εξήγηση της ελάττωσης της λεκτικής επικοινωνίας δεν βρίσκεται μόνο στις πλευρές του εγκεφάλου που πλήττονται (με ιατρικούς όρους), αλλά θα πρέπει να εξετάσουμε για μια παρατεταμένη απουσία προσοχής ή απουσία αληθινής επικοινωνίας.

Παράδειγμα: *Μια μέρα μια ηλικιωμένη γυναίκα σε ένα ίδρυμα ηλικιωμένων, η οποία είχε διαγνωστεί ως ανίκανη να μιλάει πια, άνοιξε το στόμα της και είπε: «Σ' ευχαριστώ. Είσαι πολύ καλή νοσοκόμα». Η νοσοκόμα που της απεύθυνε η ηλικιωμένη τα λόγια αυτά σοκαρίστηκε και δυσκολεύτηκε να το πιστέψει: «Κυρία Τ. μπορείς να μιλήσεις; Εσύ δεν μιλάς ποτέ». Και η ηλικιωμένη της εξήγησε: «Ναι, βέβαια μπορώ και μιλάω, αλλά τι νόημα έχει να μιλάω εδώ, όταν κανείς δεν με παίρνει στα σοβαρά ή δεν*

με ακούει καν;».

Η στήριξη στους ασθενείς αυτού του σταδίου μπορεί να αποτελείται από την προσφορά επαφής με μέσα όπως το άγγιγμα, η βλεμματική επικοινωνία, και κυρίως στο να εκφράζουμε από την πλευρά μας το προφανές. Αυτό σημαίνει να δίνουμε λόγια σε κινήσεις και ήχους και στα πιθανά συναισθήματα που υποθέτουμε ότι «δηλώνει» το άτομο μέσα από αυτές τις κινήσεις και τους ήχους. Αναγνωρίζουμε κατά κάποιον τρόπο τη συμπεριφορά του ατόμου ως μια έκφραση από την ιστορία της ζωής του.

Παράδειγμα: *Ο κύριος Στήβενς κάθεται στην καρέκλα του με κλειστά μάτια τρίβοντας τον βραχίονά του και βαριαναστενάζοντας.*

Εάν ήσασταν εσείς κοντά του τι θα του λέγατε;

Ο Frans προτείνει: *«Κύριε Στήβενς, είστε πολύ απασχολημένος σήμερα; Είναι πολύ δύσκολη η δουλειά που κάνετε σήμερα; Πάντα δουλεύατε πολύ. Ή μήπως όχι;»*

Ένα άλλο παράδειγμα, *Ο κύριος Πέτερσον, περπατά πάνω κάτω στο δωμάτιο τοποθετώντας την μια καρέκλα δίπλα στην άλλη στα τραπέζια, ενώ σφυρίζει το αγαπημένο του τραγούδι.*

Εάν ήσασταν μαζί του στο δωμάτιο αυτό τι θα κάνατε;

Ο Frans προτείνει: *«Λοιπόν κύριε Πέτερσον, καθαρίζεις τα έπιπλα πάλι; Υποθέτω ότι αυτό το έκανες πολλές φορές στο μπαρ σου; Δεν το έκανες; Θα πρέπει να είχες πολύ καθαρό το μπαρ σου.»*

Με αυτόν τον τρόπο δείχνουμε ότι κατανοούμε και σεβόμαστε το άτομο και επιπλέον λειτουργούμε ως μια «επαφή άξια εμπιστοσύνης με τον εξωτερικό κόσμο».

Κλείνοντας είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι ο κόσμος των ανθρώπων με άνοια και των περιθαλπόντων τους είναι σκληρός. Δεν είναι καθόλου εύκολο να είναι κανείς αντιμέτωπος με το γεγονός ότι η ζωή του τελειώνει με «χάσιμο του μυαλού» και «επιστρέφοντας σε μια βρεφική κατάσταση». Για τους παραπάνω λόγους αντίστοιχα δεν είναι καθόλου εύκολο και για τον/την σύζυγο, ή/και τα παιδιά που έρχονται αντιμέτωπα με το γεγονός ότι χάνουν το αγαπημένο τους πρόσωπο με αυτόν τον τρόπο.

Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης περιθαλπόντων μέσω διαδικτύου

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών παρέχει τη δυνατότητα συμμετοχής σε **ομάδες ψυχοεκπαίδευσης μέσω διαδικτύου**. Η εξ αποστάσεως υπηρεσία στήριξης στοχεύει να καλύψει τις ανάγκες της μερίδας των περιθαλπόντων οι οποίοι λόγω γεωγραφικών, χρονικών ή άλλων περιορισμών δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε μια εκ του σύνεγγυς ομάδα στήριξης.

Στόχος αυτών των διαδικτυακών συναντήσεων είναι:

- ➔ η παροχή **πληροφοριών** και **πρακτικών συμβουλών** προκειμένου η φροντίδα να είναι αποτελεσματικότερη και
- ➔ η παροχή **συναισθηματικής υποστήριξης** στους περιθαλπόντες.

Κωνσταντίνα Καραγκιόζη,
Υπεύθυνη Τμήματος Περιθαλπόντων -
Ψυχολόγος

Εμπειρία από περιθάλπουσα

«Είμαι χαρούμενη που σε γνώρισα. Βρισκόμουν σε πολλή δύσκολη θέση, μάλλον σε αδιέξοδο και έψαχνα κάποιον να με συμβουλέψει πως να χειριστώ και να αντιμετωπίσω την άνοια που έχει ο σύζυγός μου. Ταλαιπωρήθηκα πολύ. Θύμωνα, νευρίαζα, νόμιζα ότι μου έλεγε ψέματα. Προσπαθούσα να τον πλησιάσω αλλά ήταν δύσκολο, μέχρι που σε γνώρισα. Δεν μπορούσα να φανταστώ ότι θα σε έβλεπα και θα με έβλεπες μέσα από τον υπολογιστή καθώς και τις άλλες κυρίες και θα συζητούσαμε. Πήρα αρκετή βοήθεια. Απ' όσα μας είπες τα πιο πολλά τα έχω ζήσει, εκείνο που μου έκανε εντύπωση όμως είναι που χειρίστηκα διαφορετικά τη συμπεριφορά μου και με βοήθησε να είμαι πιο ήρεμη.
Σ' ευχαριστώ πάρα πολύ.»

Κ. Ρ., Αίγιο



Πανάχεια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ

Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer

πρόληψη
 έγκαιρη διάγνωση
 φροντίδα
 νοητική ενδυνάμωση
 θυμάμαι
 ενημέρωση
 αναμνήσεις
 αντιστοιχίωση
 ευαισθητοποίηση
 δεν θυμάμαι

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 2013

18 - 19 - 20 Σεπτεμβρίου - Πλατεία Κύπρου

Περίπτερο για ενημέρωση και διανομή έντυπου υλικού.

20 Σεπτεμβρίου • Νεά Πτέρυγα Νεστοριδείου Μεγάρου

Δωρεάν έλεγχος της μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών
(νευροψυχολογικά τεστ διάρκειας 20').

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Επικοινωνία:

Στεφάνου Καζούλη 18, 3ος όροφος • Τηλέφωνο: 2241078315 • E-mail: arsinoi_panakeia@yahoo.com

Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια» Ρόδου

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε από τις 11 έως 16 Ιουλίου 2013 η προβολή ταινιών στο Θερινό Κινηματοθέατρο Ρόδου στο πλαίσιο του 3^{ου} Φεστιβάλ Ταινιών Ψυχικής Υγείας που συνδιοργάνωσε η Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια» και η Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου.

Κάθε ταινία αναφερόταν σε μία ψυχική διαταραχή και μετά την προβολή της, το προσωπικό της "Πανάκεια" απαντούσε σε ερωτήσεις του κοινού σχετικές με την ψυχική υγεία. Παράλληλα, διανεμήθηκε σχετικό ενημερωτικό υλικό.

ΔΩΡΕΑΝ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κυριακή 26 Ιουνίου, ώρα 9 μ.μ.

Προβολή της ταινίας "Trainspotting"

Κήπος του Κέντρου Πρόληψης "Δίοδος", που αποτελεί μέρος της Ροδιακής Έπαυλης

Κυριακή 3 Ιουλίου, ώρα 9 μ.μ

Προβολή της ταινίας "Καλύτερα δεν γίνεται - As good as it gets"

Προαύλιος χώρος Γυμνασίου Παραδεισίου

Παρασκευή 15 Ιουλίου, ώρα 9 μ.μ.

Προβολή της ταινίας "Η φωλιά του κούκου"

Προαύλιος χώρος του 2ου Δημοτικού Σχολείου Αρχαγγέλου

Παρασκευή 22 Ιουλίου, ώρα 9 μ.μ.

Προβολή της ταινίας "Patch Adams"

Άγιος Σουλάς

Σημαντική ήταν η προσέλευση του κόσμου στην προβολή της ταινίας «*Η σιδηρά κυρία (The Iron Lady)-2011*» την Δευτέρα 15 Ιουλίου 2013. Η ταινία παρουσιάζει πολλά από τα συμπτώματα της άνοιας σε νοητικό, λειτουργικό και ψυχικό επίπεδο και δείχνει την αποδιοργάνωση του ατόμου κυρίως στα τελικά στάδια της νόσου.

Πιο συγκεκριμένα, η Μάργκαρετ Θάσσερ, η πρώτη γυναίκα πρωθυπουργός του Ηνωμένου Βασιλείου από το 1979-1990, έπασχε από τη νόσο Alzheimer την τελευταία δεκαετία της ζωής της και στα 87 έτη της κατέληξε μετά από μια σειρά εγκεφαλικών επεισοδίων. Στη διάρκεια της ταινίας ο θεατής βλέπει τη «σιδηρά κυρία» να αναπολεί το παρελθόν και να παρουσιάζει μια σειρά ποικίλων συμπτωμάτων χαρακτηριστικών της ασθένειας όπως δυσκολία στο να θυμηθεί τα ονόματα δικών της ανθρώπων, ανικανότητα να συμμετάσχει σε μια συζήτηση, αποπροσανατολισμό στο χρόνο και τον τόπο, χρησιμοποίηση αυτοματοποιημένων εκφράσεων που χρησιμοποιούσε όταν ήταν υγιής, τρόμος στα άκρα. Έντονα παρουσιάζεται ο κόσμος της μέσα στις ψευδαισθήσεις καθώς βλέπει, συνομιλεί και «ζει» με τον νεκρό άντρα της. Παράλληλα, διαφαίνεται το φορτίο και ο ψυχισμός του περιθάλποντα, όταν η κόρη της κλαίει και δεν μπορεί να αποδεχθεί ότι ο δικός της άνθρωπος έχει αλλάξει τόσο

πολύ από την ασθένεια.

Κλείνοντας θα θέλαμε να τονίσουμε ότι η ενθουσιώδης ανταπόκριση του κοινού και αυτή τη χρονιά στο 3^ο Φεστιβάλ ταινιών ψυχικής υγείας αποδεικνύει την αναγκαιότητα ύπαρξης υπηρεσιών που προάγουν την πρόληψη και ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας γενικότερα και μνήμης-άνοιας ειδικότερα.

*Για την εταιρεία ΠΑΝΑΚΕΙΑ
Καλούδη Αγγελική, Λογοθεραπεύτρια
του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Ασθενών με
Άνοια Αρσινόη*

Μήνυμα ευγνωμοσύνης από περιθάλποντα

4/12/2012

Προς την Εταιρεία Alzheimer Θεσσαλονίκης,
Θα ήθελα να σας εκφράσω τις ευχαριστίες μου και τη βαθιά ευγνωμοσύνη για τη συμπαράσταση και το θερμό ενδιαφέρον των συνεργατών σας κατά τη διάρκεια της ασθένειας του συζύγου μου, ο οποίος απεβίωσε πρόσφατα.

Οι επισκέψεις, οι συμβουλές και η στήριξη που μας πρόσφεραν συνέβαλαν ώστε να αντιμετωπίσουμε τα καθημερινά προβλήματα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Εύχομαι να είστε όλοι πάντα καλά και να έχετε υγεία και δύναμη, για να συνεχίσετε την πολύτιμη προσφορά σας στους ανθρώπους, που την έχουν ανάγκη.

*Με ευγνωμοσύνη,
Γρηγοριάδου Παυλίνα*

Φιλόλογος Καθηγήτρια

της Επιστημονικά Υπεύθυνης των Μονάδων μας,

κ. Μάγδας Τσολάκη



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΧΑΛΚΙΔΑΣ**

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER 2013



Δωρεάν τεστ μνήμης 13-16 Σεπτεμβρίου

σε άτομα άνω των 60 ετών, χωρίς διάγνωση άνοιας

Για ραντεβού, τηλ.: 6937244646 (9:00-13:00 & 18:00-20:00)

Ομιλία: "ΑΝΟΙΑ - ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ" Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου, ώρα 19:30

Εισηγητές: Dr. Αντώνιος Μούγιας

Dr. Ιωάννης Παπατριανταφύλλου

ΕΚΘΕΣΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ: Διδάσκουσα η κα Εύη Σαραντέα - Μίχα

Θέατρο Παπαδημητρίου

Είσοδος ελεύθερη

ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 22 Σεπτεμβρίου

Με σύνθημα: "Στηρίζουμε την Τρίτη Ηλικία"

Εκκίνηση από το Κόκκινο σπίτι, ώρα 10 π.μ.

Με την υποστήριξη του Δ.Ο.Α.Π.Π.Ε.Χ.



Ανακοίνωση της νόσου σε παιδιά και εφήβους



Παρά το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ατόμων με άνοια είναι ηλικιωμένοι, συνήθως υπάρχουν παιδιά και έφηβοι στην οικογένεια, τα οποία επηρεάζονται πολύ από την ασθένεια κάποιου που αγαπούν. Ίσως είναι ο παππούς τους με διά-

γνωση άνοιας, ή στην περίπτωση πρώιμης άνοιας ή ήπιας νοητικής εξασθένησης, ο γονέας τους. Τη χρονική στιγμή που προσπαθούν να αντιμετωπίσουν την ενηλικίωσή τους, ανακαλύπτουν ότι πρέπει, επίσης, να αντιμετωπίσουν την ασθένεια ενός μέλους της οικογενείας. Θυμηθείτε ότι τα μικρά παιδιά ίσως δεν είναι ικανά να επεξεργαστούν πολλές πληροφορίες μαζί. Καλό είναι να τους μιλήσετε απλά και να προσπαθήσετε να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους, σύμφωνα με την ηλικία τους.

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...

Ο πιο κατάλληλος τρόπος να βοηθήσετε τα παιδιά να διαχειριστούν την άνοια είναι να μιλήσετε ειλικρινά και να είστε πρόθυμοι να τα ακούσετε. Έχουν την ανάγκη να τους δοθεί η ευκαιρία να ρωτήσουν αυτά που τους προβληματίζουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς φόβο ή αρνητικές αντιδράσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορους τρόπους για να πλησιάσετε ένα παιδί και να μιλήσετε μαζί του για το αγαπημένο του πρόσωπο που βλέπει ότι αλλάζει. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από το παιχνίδι του παιδιού, μέσα από τις ζωγραφιές του, μέσω ενός παραμυθιού ή ακόμα ακούγοντας ένα τραγούδι που μιλάει για τον παππού ή τη γιαγιά ή κοιτάζοντας μια φωτογραφία του.

ΕΦΗΒΟΙ

Οι έφηβοι είναι συνήθως καλοί στο να εκφράζουν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους, αλλά μην εκπλαγείτε εάν δεν ξεκινήσουν οι ίδιοι μια συζήτηση. Επομένως, παρατηρήστε σημάδια στη συμπεριφορά τους που δείχνουν ότι κάτι τους απασχολεί και έπειτα προσπαθήστε να συζητήσετε ανοιχτά μαζί τους.

Ορισμένοι νέοι ίσως έχουν πρόβλημα να συζητούν με τους γονείς τους διότι δεν θέλουν να τους ανησυχίσουν ή φοβούνται μήπως τους στενοχωρήσουν ή ακόμη, φοβούνται μήπως νιώσουν περισσότερο επιβαρυνμένοι. Πιθανόν κάποιος να αισθάνεται ότι δεν θα τους καταλάβουν και φοβούμενοι μην απογοητευτούν δεν ανοίγουν τον εαυτό τους. Ίσως προτιμούν να μιλήσουν με άτομα της ηλικίας τους ή με κάποιον ειδικό.

Δείξτε τους ότι είστε διατεθειμένοι να συζητήσετε μαζί τους ό, τι τους απασχολεί και αφήστε τους να πάρουν το χρόνο που χρειάζονται μέχρι να το κάνουν.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ...

Τα παιδιά θα αντιδράσουν διαφορετικά ανάλογα με :

- Την ηλικία και τα στάδια ανάπτυξής τους
- Την προσωπικότητά τους
- Το πόσο σημαντικό είναι το άτομο με άνοια στη ζωή τους
- Το πόσο συχνά επικοινωνούν και συναναστρέφονται με αυτό το άτομο

Συνήθεις ερωτήσεις των παιδιών και των εφήβων :

- Τι συμβαίνει στο άτομο με άνοια ;
- Γιατί συμβαίνει ;
- Γιατί τα φάρμακα δεν μπορούν να θεραπεύσουν την ασθένεια αυτή ;
- Έκανα κάτι εγώ και τον/την αρρώστησα ;
- Θα το πάθω κι εγώ ;
- Θα πεθάνει ;
- Τί μπορώ να κάνω εγώ για να γίνει καλύτερα ;
- Ποιος θα φροντίσει για μένα ;
- Γιατί είναι συνέχεια όλοι τόσο στενοχωρημένοι και θυμωμένοι ;
- Γιατί δεν μπορούν τα πράγματα να γίνουν όπως πριν ;

Τα παιδιά ίσως νιώσουν :

- Φόβο
- Ενοχές
- Άρνηση
- Ζήλια
- Δυσανασχέτηση
- Απογοήτευση
- Θυμό
- Λύπη
- Ένταση και άγχος
- Ντροπή
- Αίσθηση υπερβολικών ευθυνών



- Άρνηση να αναλάβουν ευθύνες
- Απόγνωση και απελπισία
- Αβοηθησία

ΤΙ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ

- Ενημερώστε τους για ό,τι ενδιαφέρονται να μάθουν σχετικά με την άνοια.
- Δώστε τους το χώρο να εκφράσουν αυτό που πραγματικά νιώθουν – μη φοβάστε τα συναισθήματα των παιδιών ή τα δικά σας.
- Βοηθήστε τους να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν τους χειρότερους φόβους τους. Ορισμένες φορές οι φόβοι αυτοί δεν είναι πραγματικοί, ωστόσο μοιάζουν πραγματικοί στα μάτια των παιδιών και των εφήβων.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε σταθερή την οικογενειακή δομή. Συνεχίστε να κάνετε πράγματα που συνηθίζατε να κάνετε ως οικογένεια, καθώς αυτό θα δώσει στα παιδιά και στους εφήβους μια αίσθηση ασφάλειας.
- Προσπαθήστε να περνάτε χρόνο μαζί τους αφιερώνοντάς τους την προσοχή σας.
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους να συνεχίσουν τη ζωή τους και να κάνουν σχέδια.
- Αντιμετωπίστε τις διαμάχες και τα προβλήματα. Μη τα αγνοείτε.
- Ενημερώστε το δάσκαλο του παιδιού σας ότι κάποιος μέλος της οικογένειας έχει άνοια. Σε συνεργασία με το σχολείο μπορείτε να παρατηρείτε αν το παιδί σας αντιμετωπίζει κάποια προβλήματα.
- Ενθαρρύνετε την ενημέρωση για την άνοια στο σχολικό περιβάλλον. Επικοινωνήστε με την Ελληνική Εταιρεία Alzheimer για να βρείτε τους κατάλληλους τρόπους.
- Φροντίστε τον εαυτό σας και καθησυχάστε τα παιδιά σας ότι δεν θα νοσήσετε και εσείς.
- Μιλήστε με κάποιον ειδικό για το πώς να αντιμετωπίσετε πιθανές δυσκολίες στην επικοινωνία σας και στη σχέση σας με το παιδί σας.
- Δεν χρειάζεται να έχετε γνώσεις ειδικού για να μιλήσετε στο παιδί σας για την άνοια. Απλά μιλήστε του για τα συναισθήματά σας, ρωτήστε το για εκείνο και καθησυχάστε το.

Μετάφραση - Επιμέλεια :
Μαργαριτίδου Πετρίνα, Ψυχολόγος
Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος

Ηλεκτρονική πηγή:

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

Εγκαίνια Έκθεσης Φωτογραφίας Memento

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν στις 11/9/13 τα εγκαίνια της Έκθεσης Φωτογραφίας 'Memento' στα Λουτρά Παράδεισος, Θεσσαλονίκη.

Παρευρέθηκαν η Προϊσταμένη της 9^{ης} Εφορίας Βυζαντινών Αρχαιοτήτων κα Δ. Μακροπούλου, ο Πρόεδρος της Alzheimer Ελλάς κ. Σ. Γκαβόπουλος, η Ταμίας του ΔΣ κα Γ.Τσαπικίδου κ.α.

Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν στους χώρους ενός λαμπρού μνημείου της Θεσσαλονίκης και να θαυμάσουν τα εκθέματα από ταξίδια που έκαναν στην Ινδία οι φωτογράφοι: Αθανασία Παπαδοπούλου, Κορνηλία Σιδηρά και Μερόπη Μήτρου.





memento

Έκθεση Φωτογραφίας

Αθανασία Παπαδοπούλου

Κορνηλία Σιδηρά

Μερόπη Μήτρου

Εγκαίνια: Τετάρτη 11.09 - ώρα :20.00

Μουσική Συμμετοχή - Κάλμα(Calma)

Ώρες λειτουργίας :

Τρίτη-Παρασκευή : 08.00-18.00

Σάββατο-Κυριακή : 08.00-15.00

Δευτέρα :κλειστά

Είσοδος : ελεύθερη

11.09 - 20.09.2013

Μπέη Χαμάμ

(Λουτρά “Παράδεισος”)

Εγνατία & Μ.Γενναδίου (Πλατεία Αριστοτέλους)

Τηλ. 2310226931

Με την υποστήριξη

της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου

Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών

& του Υπουργείου Πολιτισμού

και Αθλητισμού - 9ης Εφορείας

Βυζαντινών Αρχαιοτήτων



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού
HELLENIC REPUBLIC
Ministry of Culture and Sports

Ελληνική Αρχαιολογική Αρχαιότητα &
Παλαιολιθική Αρχαιότητα
9η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων
General Directorate of Antiquities &
Cultural Heritage
9th Ephorate of Byzantine Antiquities



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Παγκόσμιος Μήνας N. Alzheimer

Περίπατος Μνήμης Ελάτε να περπατήσουμε μαζί!

Από την Πλατεία Αριστοτέλους (άγαλμα Αριστοτέλη) μέχρι το κινηματοθέατρο "Αλέξανδρος" (Εθν. Αμύνης 1)
την Δευτέρα 23 Σεπτεμβρίου 2013, ώρα: 18.30

Ομιλία: Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος Πανελληνίας Ομοσπονδίας
Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών.
Θα ακολουθήσουν εορταστικές εκδηλώσεις.

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer &
Συγγενών Διαταραχών
Π. Συνδίκια 13, Τ: 2310 810411
Κων. Καραμανλή 164, Τ: 2310 351451
W: www.alzheimer-hellas.gr



Στα βήματα που κάνει η επιστήμη, για την αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer, ας προσθέσουμε και τα δικά μας! Είστε ασθενείς, συγγενείς, περιθάλποντες ή απλώς θέλετε να δείξετε το ενδιαφέρον σας; Ελάτε για μια **συμβολική μικρή πορεία** που θα περιέχει ένα μεγάλο μήνυμα:

Μαζί μπορούμε να κάνουμε πολλά.

Made possible by a grant from **MetLife Foundation**

www.alz.co.uk/WAM



Παρέμβαση στη Βουλή σχετικά με το Σχέδιο Δράσης για τη νόσο Alzheimer

Σάββατο, 7 Σεπτεμβρίου 2013
Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη νόσο Alzheimer

«Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση - εξειδικευμένες δομές - διάθεση κονδυλίων για έρευνα»

Ζητά με παρέμβασή του ο Λευτέρης Αυγενάκης. Στην κατάρτιση Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη νόσο Alzheimer, δεδομένου ότι η άνοια αποτελεί πλέον μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα, αναφέρεται σε κοινοβουλευτική του παρέμβαση ο Βουλευτής Ηρακλείου κ. Λευτέρης Αυγενάκης προς τον Υπουργό Υγείας κ. Άδωνι Γεωργιάδη



Η Άνοια, με πιο συχνή μορφή τη νόσο Alzheimer, αποτελεί μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα και χαρακτηρίζεται από τους επιστήμονες ως η επιδημία του 21ου αιώνα. Σήμερα υπάρχουν 200.000 ασθενείς με νόσο Alzheimer στην Ελλάδα, 7.300.000 στην Ευρώπη και 36.000.000 ασθενείς παγκοσμίως. Λόγω της αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης οι αριθμοί αυτοί αναμένεται να υπερδιπλασιαστούν μέχρι το 2050. Το κόστος της Άνοιας παγκοσμίως (έμμεσο και άμεσο) ήταν 604 δις εκατ. δολάρια για το 2010 και κάθε χρόνο αυξάνεται δραματικά, ώστε να απειλεί με χρεοκοπία τα εθνικά συστήματα υγείας (δημόσια και ιδιωτικά). Στην Ευρωπαϊκή Ένωση η νόσος Alzheimer απορροφά αυτή τη στιγμή το 25% του συνόλου των δαπανών για την Υγεία. Σχεδόν όλα τα ευρωπαϊκά κράτη ήδη εφαρμόζουν ή εκπονούν στρατηγικά σχέδια δράσης για την αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer. Στην Ελλάδα 400.000 περιθάλποντες παρέχουν καθημερινά φροντίδα στους ανθρώπους με Άνοια με πιο συχνή μορφή την νόσο Alzheimer, επωμιζόμενοι ένα τεράστιο πρακτικό, οικονομικό και ψυχικό φορτίο.

«Δεδομένου ότι η άνοια αποτελεί πλέον μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα, είναι σημαντικό να υπάρξει ιδιαίτερη μέριμνα προκειμένου η Άνοια να αποτελεί προτεραιότητα στη Δημόσια Υγεία μέσω εκπόνησης και εφαρμογής Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη νόσο Alzheimer» υπογραμμίζει ο Λευτέρης Αυγενάκης στο έγγραφό του.

Όπως επισημαίνει ο Ηρακλειώτης Βουλευτής: «το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη νόσο Alzheimer πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής βασικά σημεία: α) ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση της Άνοιας, β) ίδρυση εξειδικευμένων δομών και υπηρεσιών για ασθενείς με Άνοια - Διατήρηση της εύρυθμης λειτουργίας των υπαρχόντων υπηρεσιών και δομών, γ) πρόσβαση όλων των ασθενών σε φαρμακευτικές και μη φαρμακευτικές θεραπείες δ) σεβασμός στα δικαιώματα των ασθενών - θέσπιση νομικού πλαισίου για ασθενείς με Άνοια, ε) εκπαίδευση και υποστήριξη των φροντιστών των ασθενών - επιδόματα και βοηθήματα για τις οικογένειες των ασθενών με Άνοια, στ) διάθεση κονδυλίων για την έρευνα σχετικά με τη νόσο Alzheimer, ζ) συνεργασία των αρμόδιων φορέων σε εθνικό και πανευρωπαϊκό επίπεδο – διάχυση καλών πρακτικών».





Κάντε μια κίνηση ΜΑΤ στην άνοια!



1^ο Φιλανθρωπικό Ατομικό Πρωτάθλημα Σκάκι

Σάββατο 21.09.2013 και ώρα 16:00

Αίθουσα εκδηλώσεων του Κολεγίου Δελασάλ

(Κοινότητα Πεύκων – Ρετζίκι)

-Πρόσβαση με λεωφορείο ΟΑΣΘ Ν.57 από τον Τ. Σ. Ερμού, στάση Δελασάλ-

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Ελλάς), σε συνεργασία με την Ένωση Σκακιστικών Σωματείων Θεσσαλονίκης - Χαλκιδικής διοργανώνουν το *1ο Φιλανθρωπικό Ατομικό Πρωτάθλημα Σκάκι* στα πλαίσια της **Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer** (21 Σεπτεμβρίου 2013).

Οι αγώνες είναι ανοιχτοί για φίλους του σκάκι όλων των ηλικιών!!

Με την ευγενική συνδρομή του Κολεγίου Δελασάλ στη διοργάνωση της εκδήλωσης.

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής Σκακιστικής Ομοσπονδίας και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Ν. Alzheimer.

Πληροφορίες – Δηλώσεις Συμμετοχής (ως την Πέμπτη 19/9):
κ. Νίκος Λιάλιας, 6984 600 428 (6-8 μμ).

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



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

Επιμενίδου 39γ, ΤΚ 721 00, Άγιος Νικόλαος,

☎ 28413 41330, ☎: 28410 24554,

✉ ky.therapeytirio@gmail.com**ΑΘΗΝΑ**

- **Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**

Κάνιγγος 23, ΤΚ 106 77, Αθήνα

☎ 210 3811604, ☎: 210 3840317, Γρ. Βοήθειας: 210 3303678

✉ hagg@otenet.gr, @ www.gerontology.gr

- **Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών**

Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι,

ΤΚ 116 36, Αθήνα. ☎ 210 7013271, ☎: 210 6012239

✉ info@alzheimerrathens.gr, @ www.alzheimerrathens.gr**ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ****Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου**

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ. Κ. 37006, Νομός Μαγνησίας

☎/☎: 24210 58218

ΑΧΑΪΑ

- **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας**

Σωσικράτους 12, ΤΚ 264 43, Πάτρα,

☎: 6945395040, ✉ traviata@otenet.gr**ΒΟΛΟΣ****Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”**

Ρόζου 135, ΤΚ 383 33, Βόλος

☎ 24210 43448, ☎: 24210 44984, Γρ. Βοήθειας: 24210 43448

✉ volos2@otenet.gr, @ www.institutoalzheimerg.gr**ΕΥΒΟΙΑ****Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας**

Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16

☎ 22220 58540, ☎: 24210 49984

✉ konistra@hotmail.com**ΗΡΑΚΛΕΙΟ****Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου**

Νταλιάνη 22, 713 06, Ηράκλειο,

☎ 2810 226308, ☎: 2810 360047

✉ alzheimheraklion@gmail.com@ www.alzheimheraklion.gr**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

- **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.**

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, 546 43, Θεσσαλονίκη

☎ 2310 810411, ☎: 2310 925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, ΤΚ 542 48

☎ 2310 351451, ☎: 2310 351456, Γρ. Βοήθειας: 2310 909000

✉ info@alzheimerrhellas.gr, @ www.alzheimerrhellas.gr

- **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλαμαριάς**

Νικομηδείας 24, ΤΚ 551 31

☎ 6973302750, ✉ alz.kalamaria@gmail.com

- **Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκευλιστικών Νοσημάτων**

Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου, ΤΚ 543 52,

☎ 2310 830667, ✉ info-pindis@gmail.com

- **Εταιρεία Μελέτης Νόσου Alzheimer & Αγγειακών Α-**

- **νοίων Κεντρικής Μακεδονίας**

Στεφάνου Τάττη 10, ΤΚ 546 21, Θεσσαλονίκη

☎ 2310 280707, ☎: 2310 261226, ✉ nkalzheimer@gmail.com**ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ****Σωματείο στήριξης ασθενών νόσου Alzheimer - Συναφών****Διαταραχών & υπερηλίκων Νομού Πέλλας**

Κ.Η. Καρυώτισσας, ΤΚ 580 01, ☎ 24210 58218

ΚΟΜΟΤΗΝΗ**Σύλλογος οικογενειών & φίλων πασχόντων από νόσο****Alzheimer & συναφείς διαταραχές, «Ο Λόγος»**

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,

ΤΚ 691 00, ☎ 25310 83844, ✉ ntinakom@gmail.com**ΛΑΡΙΣΑ****Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Δ.**

Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού, ΤΚ 412 22, Λάρισα,

☎ 2410 235169, ✉ alzheimerr.lar@gmail.com**ΛΕΣΒΟΣ****Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Μυτιλήνης**

Ερμού 104, ΤΚ 81100, Μυτιλήνη

☎ 22510 61906, ☎: 2251026091, ✉ nikh_tso@yahoo.gr**ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ****Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας**

Χατζηαργύρου 68, ΤΚ 630 80

☎ 6974 900754, ✉ info@tsantalieleni.gr**ΞΑΝΘΗ****Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**

28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00

Ξάνθη, ☎ 6977 720669, ✉ alzxn@in.gr**ΠΕΙΡΑΙΑΣ****Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά**

Κλεισόβης 93, ΤΚ 185 39,

Πειραιάς, ☎ 210 4222522, ✉ drnsta@yahoo.gr**ΡΕΘΥΜΝΟ****Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης «Συμπαράσταση»,****Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο**☎ 2831101645, ✉ alzheimerr.ret@gmail.com**ΡΟΔΟΣ****Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας παιδιών και ενηλίκων "Πανάκεια"**

Στ. Καζούλη 18, ΤΚ 851 00, Ρόδος, ☎ 22410 78315

✉ koronis_panakeia@yahoo.gr, @ www.panakeia.org.gr**ΧΑΛΚΙΔΑ****Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας**

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ. Κ. 34100, Χαλκίδα

☎ 22210 84773, ✉ eva2gel@hotmail.com**ΧΑΝΙΑ**

- **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων**

- **Ινστιτούτο έρευνας -εκπαίδευσης ψυχιατρικών ανοϊκών ασθενών Alzheimer**

Χρυσοπηγής 58, ΤΚ 731 00, Χανιά,

☎ 28210 76050

✉ inerekal@otenet.gr, @ www.alzheimer-chania.gr**ΧΙΟΣ****Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίος**

Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος

☎ 22710 41020, ☎: 22710-81491, ✉ gmaris.chi@gmail.com