

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 60°

ΕΤΟΣ 17°

ΜΑΡΤΙΟΣ '15

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Είμαστε μόνο 2 μήνες πριν από την έναρξη του Συνεδρίου μας που θα γίνει 14-17 Μαΐου στη Θεσσαλονίκη. Η χαρά μας είναι μεγάλη, διότι στο Συνέδριό μας θα είναι επιστήμονες από όλη την Ευρώπη, διότι θα γίνει τις προηγούμενες μέρες –Τετάρτη και Πέμπτη- η συνάντηση του ευρωπαϊκού προγράμματος NILVAD και οι συμμετέχοντες θα δώσουν διαλέξεις με τα τελευταία ερευνητικά τους αποτελέσματα στο Πανεπιστήμιό τους, στη χώρα τους. Ιδιαίτερη ικανοποίηση μας δίνει επίσης η δυναμική παρουσία των επιστημόνων από τις περισσότερες Μεσογειακές χώρες. Η διάθεσή τους να συνεργαστούμε όλοι μαζί στον αγώνα κατά της άνοιας έχει εκφραστεί στις πολλές συναντήσεις που έχουν γίνει μέχρι σήμερα στο Μονακό, στο Μαρόκο, στην Λισσαβώνα και τώρα στη Θεσσαλονίκη. Οι επιστήμονες της πατρίδας μας, αλλά και οι περιθάλποντες της Θεσσαλονίκης θα έχουν επίσης μία ευκαιρία να μοιραστούν αποτελέσματα και εμπειρίες από τον Αγώνα τους κατά της Νόσου. Όλοι μαζί θα συναντηθούμε σε μια γιορτή συνεργασίας, νέων ιδεών, συναδελφικότητας και ανθρωπιάς.

Ας μην λείπει κανείς αγωνιζόμενος από αυτή την μοναδική ευκαιρία, που έχουμε τη δυνατότητα να την χαιρόμαστε κάθε δυο χρόνια. Καλή αντάμωση!

Μάγδα Τσολάκη



**9th Panhellenic Conference on Alzheimer's Disease and
1st Mediterranean on Neurodegenerative Diseases**

14 - 17 May 2015

Grand Hotel Palace, Thessaloniki, Greece

Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συμφών 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

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.	Κάλφας Δ.	Μπρουχάτσα Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βελεγράκη Θ.	Κατσιανού Γ.	Οικονομίδης Δ.	Τζανουδάκη Α.
Βελημβασάκη Π.	Καραγιώργος Α.	Παγίτσας Ι.	Τζουράκης Π.
Βήτας Α.	Καρσακλής Λ.	Παναγιωτάκης Σ.	Τσάνταλη Ε.
Βοσκοπούλου Δ.	Κασσιδιάρης Σ.	Παπαλιάγκας Β.	Τσκοκάρη Ι.
Γάτος Κ.	Κουφογιάννη Κ.	Παπαναστασίου Π.	Τσολάκη Μ.
Γεώργιος Μ.	Κυριακούλακη Ε.	Παπαποστόλου Π.	Τσουνη Π.
Γεωργούση Μ.	Κυριάκου Μ.	Παππά Α.	Φωτιάδου Α.
Γκλέτσος Α.	Λυγερά Τ.	Παρασκευαΐδης Ν.	Φωτόπουλος Δ.
Γκουλιόβα Α.	Μαρκάτη Λ.	Παττακού Β.	Χατζηαδαμίδου Θ.
Δήμας Κ.	Μάρκου Ν.	Πέτρου Δ.	Χατζηγεωργίου Γ.
Ελευθερίου Μ.	Μαυρογιαννάκη Ε.	Πετρούλιας Κ.	Ψαρουδάκη Κ.
Ευθυμίου Α.	Μελισσάρη Ι.	Πλατής Α.	

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Λυκάκης Ελευθέριος

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συμφών 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>

Facebook: <https://www.facebook.com/AlzheimerHellas>

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Μάρτιος - 60°

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»

Καλή νέα Χρονιά! Με υγεία και Αλληλεγγύη

Ανακοινώνουμε ότι μετά από αρχαιρεσίες το νέο Διοικητικό Συμβούλιο και η νέα Επιστημονική Επιτροπή της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» είναι τα παρακάτω:

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος	Ιωάννα Κορτσιδάκη
Αντιπρόεδρος	Συμεών Παναγιωτάκης
Γραμματέας	Εύα Ελευθεράκη Σακελλαρίου
Ταμίας	Ελένη Καστρινάκη
Μέλη	Μαρία Δετοράκη Καίτη Σμπώκου-Βασιλάκη Γιάννης Θεοδωράκης
Αναπλ. Μέλος	Καλλιόπη Φρονιμάκη

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΑΜΕΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Ιατρός Νευρολόγος MD, PhD
 ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗ ΖΑΧΑΡΕΝΙΑ, Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής ΤΕΙ Κρήτης, Επισκέπτρια Δημοσίας και κοινωνικής υγιεινής
 ΓΡΙΝΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, Ιατρός Ψυχίατρος
 ΖΑΓΑΝΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ιατρός Νευρολόγος, Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας, Πανεπιστημίου Κρήτης
 ΖΑΧΑΡΕΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ειδ. Παν/κός Ψυχοπαιδαγωγός και Μουσικοψυχοθεραπευτής
 ΙΑΤΡΑΚΗ ΕΛΙΖΑ, Ψυχολόγος/Κοινωνική Λειτουργός, ΜΡΗ Πανεπιστήμιο Κρήτης
 ΠΕΡΥΣΙΝΑΚΗ ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ, Ιατρός Νεφρολόγος
 ΣΙΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, Καθηγητής Νευροψυχολογίας, Πανεπιστημίου Κρήτης

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ ΕΠΙΣΤ. ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ:

ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ Ιατρός ΩΡΛ, Καθηγητής Πανεπιστημίου Ιλινόις
 ΜΗΛΙΩΤΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Ιατρός Ψυχίατρος

Με φιλικούς χαιρετισμούς
 Για το νέο Δ.Σ.

Η Πρόεδρος
 Ιωάννα Κορτσιδάκη

Ο Αντιπρόεδρος
 Συμεών Παναγιωτάκης



Δελτίο Τύπου

Την Τετάρτη 10 Δεκεμβρίου 2014 και ώρα 20:00 στην “ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΛΕΤΩΝ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ” πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η συναυλία από τη χορωδία του Σωματείου “**Οι φίλοι του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού**” με θεματικό τίτλο “**Με την Ελλάδα Καρaboκύρη**”.

Όλοι μαζί μια παρέα φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών ανεβήκαμε στο πλοίο και αφεθήκαμε στα χέρια της Καπετάνισσας κα. Δεμίρογλου, -Μαέστρου του Σωματείου- στη μελωδία των χορωδών και στο ευρονότο των μουσικών να μας ταξιδέψουν στις χρυσοπράσινες ακρογιαλιές του Θεοδωράκη στις δαντελωτές παραλίες του Χατζιδάκη, στα ηλιοβασιλέματα του Τόκα, του Ξαρχάκου και του Μούστη, στις βραχονησίδες του Ζαμπέτα, στα φλοισβολογήματα του Καλδάρα και στα ασπρονήσια του Λάγιου.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Αντιπεριφερειάρχης Αλληλεγγύης και Κοινωνικής Πολιτικής κ. Αηδονόπουλος



Πέντε πράγματα που μετανιώνουν οι άνθρωποι λίγο πριν πεθάνουν...

Η Bronnie Ware εργαζόταν στην παρηγορητική φροντίδα ασθενών, κυρίως σε αυτούς που γυρνούσαν στα σπίτια τους για να πεθάνουν.

Για χρόνια μιλούσε με ανθρώπους που δεν κατάφερναν να ξεπεράσουν τις ασθένειές τους και κρατούσε σημειώσεις από όσα έλεγαν.

Έπειτα από καιρό έγραψε και κυκλοφόρησε το βιβλίο «The Top Five Regrets of the Dying», για όσα μετανιώνουν οι άνθρωποι όταν φτάνουν στο τέλος της ζωής τους. Η ίδια αναφέρει στο blog της:

Οι άνθρωποι ωριμάζουν πολύ όταν έρχονται πρόσωπο με πρόσωπο με το θάνατο. Οι ασθενείς, περνώντας από πολλά και διαφορετικά συναισθήματα (άρνηση, φόβο, θυμό, στεναχώρια, περισσότερη άρνηση), στο τέλος αποδέχονταν το τέλος τους. Κάθε ασθενής έβρισκε την εσωτερική του γαλήνη.

Όταν τους ρωτούσα αν μετάνιωσαν για κάτι ή αν θα έκαναν κάτι διαφορετικά, παρατήρησα πως πολλές απαντήσεις ήταν κοινές.

Παρακάτω σας δίνω αυτά που άκουσα πιο συχνά:

1. Εύχομαι να είχα το κουράγιο να ζήσω τη ζωή μου όπως την ήθελα στ' αλήθεια, κι όχι όπως ήθελαν οι άλλοι.

Αυτή ήταν η πιο συνηθισμένη απάντηση. Όταν συνειδητοποιείς πως η ζωή σου τελειώνει και κοιτάς πίσω σου, βλέπεις πόσα όνειρα έμειναν αππραγματοποίητα. Οι περισσότεροι δεν είχαν κάνει ούτε τα μισά και θα πέθαιναν γνωρίζοντας πως γι' αυτό έφταιγαν οι επιλογές που είχαν κάνει, ή δεν είχαν κάνει. Είναι σημαντικό να προσπαθήσεις να πραγματοποιήσεις κάποια όνειρά σου – όταν χάσεις την υγεία σου θα 'ναι αργά.

2. Εύχομαι να μην δούλευα τόσο σκληρά.

Αυτό ειπώθηκε από όλους τους άντρες. Έχασαν τα παιδικά χρόνια του γιου ή της κόρης τους, δεν έζησαν όσο έπρεπε τη συντροφικότητα. Οι γυναίκες επίσης εξέφρασαν μετάνοια για τον καιρό που έχαναν δουλεύοντας. Κάνοντας πιο απλή τη ζωή σας και κάνοντας πιο συνειδητοποιημένες επιλογές, είναι πιθανό να μην χρειαστείτε το εισόδημα που πιστεύετε πως πρέπει να αποκτήσετε. Και κάνοντας περισσότερο χώρο στη ζωή σας, γίνεστε πιο χαρούμενοι και ανοιχτοί σε νέες ευκαιρίες, που ταιριάζουν περισσότερο στο νέο τρόπο ζωής σας.

3. Εύχομαι να είχα το κουράγιο να εκφράσω τα συναισθήματά μου.

Πολλοί άνθρωποι καταπίεζαν τα συναισθήματά τους για να κρατήσουν ήρεμο περιβάλλον γύρω τους και να αποφύγουν καβγάδες. Έτσι ζούσαν μια μέτρια ζωή. Πολλές ανιάτες ασθένειές τους σχετίζονταν, εν μέρει, με την πικρία και την αναπόφευκτη μνησικακία που κουβαλούσαν σ' ολόκληρη τη ζωή τους.

Δεν μπορούμε να ελέγξουμε πώς θα αντιδράσουν οι γύρω

μας. Όμως, ακόμη και αν πολλοί άνθρωποι αντιδράσουν άσχημα όταν αρχίσετε να μιλάτε με ειλικρίνεια, στο τέλος αυτό περνά τις σχέσεις σε άλλο επίπεδο, πιο υγιές, ή καταργεί τις λάθος σχέσεις από τη ζωή σας. Όπως και να έχει βγαίνετε κερδισμένοι.

4. Εύχομαι να είχα κρατήσει επαφή με τους φίλους μου.

Συχνά οι ασθενείς δεν είχαν πλήρως αντιληφθεί όλα τα οφέλη μιας παλιάς φιλίας, μέχρι τη στιγμή που έμαθαν πως πέθαιναν. Και τότε δεν ήταν εύκολο να εντοπίσουν τα άτομα αυτά. Πολλοί είχαν απορροφηθεί τόσο πολύ από τις ζωές τους που άφησαν «χρυσές φιλίες» να χαθούν μέσα στα χρόνια. Συχνά οι ετοιμοθάνατοι μετάνιωσαν βαθιά που δεν είχαν «ξοδέψει» περισσότερα σε μια φιλία. Όλοι ανεξαιρέτως νοσταλγούν τους φίλους τους όταν πεθαίνουν.

Είναι σύνηθες όταν έχεις πλήρες καθημερινό πρόγραμμα στη ζωή σου να ξεχνάς τους φίλους σου, όμως όταν αντιμετωπίζεις τον θάνατο, οι φυσικές λεπτομέρειες της ζωής δεν μετρούν πια. Οι άνθρωποι θέλουν να τακτοποιήσουν τις οικονομικές τους υποχρεώσεις, όμως ούτε τα λεφτά, ούτε η κοινωνική θέση απασχολούν τους ανθρώπους τις τελευταίες τους στιγμές. Αυτό που μένει τότε σε όλους είναι η αγάπη και οι σχέσεις τους με άλλους ανθρώπους.

5. Εύχομαι να είχα αφήσει τον εαυτό μου να νιώσει ευτυχισμένος.

Αυτό ήταν, παραδόξως, πολύ σύνηθες. Πολλοί δεν αντιλαμβάνονταν πως η ευτυχία είναι επιλογή, παρά μόνο στο τέλος της ζωής τους. Είχαν κολλήσει σε παλιές συνήθειες και συμπεριφορές. Αυτό που λέγεται «βόλεμα» ή «οικείο» γέμιζε τα συναισθήματά τους και τις ζωές τους. Ο φόβος της αλλαγής τους έκανε να υποκρίνονται στους άλλους, και στους εαυτούς τους, πως είναι πλήρεις. Όταν είσαι στο νεκροκρέβατο, αυτό που νομίζουν οι άλλοι δεν σε αφορά. Θέλεις να σηκωθείς και να χαμογελάσεις και να απελευθερωθείς από όλα αυτά. Η ζωή είναι επιλογή. Είναι Η ΖΩΗ ΣΟΥ. Πρέπει να επιλέγεις συνειδητά, σοφά και με ειλικρίνεια. Επέλεξε την ευτυχία.

Αριστέιδης Λιάπης





Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Στα πλαίσια των δραστηριοτήτων της
για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής
διοργανώνει ομιλία με θέμα

Πρόληψη Διατροφή Υγεία Οικολογική Ισορροπία

Εισηγητής: ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΑΡΙΤΑΚΗΣ
Καρδιολόγος - Ομοιοπαθητικός
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αιγαίου

Τετάρτη 3 Δεκεμβρίου 2014
ώρα: 20:00

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Είσοδος Ελεύθερη

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ Δ.Ο.Α.Π.Π.Ε.Χ.



Anthemis
Μονίμα φροντίδας
νοσηλείας
αποκατάστασης



MANITARIA
Δίοφης
www.manitariadiet.gr



Έργο - Λόγος -
Ομιλία & Πράξη
ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΡΟΦΑΡΜΑΚΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ & ΕΙΣΑΓΩΓΩΝ
ΚΑΡΑΤΖΙΑ Δ. ΜΑΡΙΑ



Μ
Μικαέλα Μικελή
ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑΣΤΩΝ



ΟΜΙΚΡΟΝ
Journal

Περί Ποίησης...

Πολλές φορές ακούγεται ή διατυπώνεται το ερώτημα, τι είναι η ποίηση.

Προσωπικά, εάν κάποιος μου έθετε το ίδιο ερώτημα, θα απαντούσα ότι η ποίηση δεν έχει ξεκάθαρο ή τυποποιημένο ορισμό. Ο κάθε ασχολούμενος με την τέχνη της ποίησης θα μπορούσε να δώσει το δικό του ορισμό ή τη δική του άποψη περί του πώς ο ίδιος αισθάνεται και τοποθετεί την ποίηση στη συνειδησιακή του υπόσταση και στον υποσυνειδησιακό του ανεξόρυκτο πλούτο.

Η ποίηση δεν είναι μόνο μια τέχνη τοποθέτησης λέξεων, αλλά είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο από ένα ωραιοποιημένο συγκινησιακό λόγο. Όταν η πηγή του υποσυνείδητου αναβρύζει συνεχώς και φέρει στην επιφάνεια όσα βρίσκονται καταχωνιασμένα στο βάθος του και δουν το φως του νου του ποιητή και τη λευκή προκλητικότητα του χαρτιού, τότε ο ίδιος ο ποιητής και η πένα του τρέχουν μπροστά σε θέματα και ερωτήσεις, σε όσα ίσως αργότερα βρεθούν οι απαντήσεις, ή ποτέ. Εδώ μπαίνουμε πλέον στην ανοιχτή πόρτα της έμπνευσης, είτε ασχολούμαστε με την ποίηση, είτε με τον πεζό λόγο και αρχίζει ένα μαγικό ταξίδι του νου, που στο τέλος αποτυπώνεται στο χαρτί και στο όνειρο.

Η ποιητική διεργασία, είναι μια πολύ σύνθετη λειτουργία. Η πιο σύνθετη που υπάρχει. Γιατί κάθε ποιητική φράση πρέπει να συγκρατεί το απόσταγμα πολλών ταυτόχρονα υλικών.- της ευαισθησίας, της αισθαντικότητας, αλλά και της γνώσης και της νόησης. Της ισχυρής συγκίνησης, του θυμού, του φόβου, του πάθους και της ενέργειας, που ο γνήσιος ποιητής παίρνει από τις εμπειρίες της ζωής του, ακόμη και τις φαντασιακές και τις εκπέμπει μέσα από το έργο του. Άρα η ποίηση δεν μπορεί παρά να είναι βιωματική. Επομένως αυτοβιογραφική. Όχι μόνο το κάθε ποίημα ως σύνολο, αλλά και κάθε μεμονωμένη ποιητική φράση ή και κάθε λέξη μέσα στο ποίημα, οφείλει να προϋποθέτει μια ισχυρή συγκίνηση. Διαφορετικά θα είναι σαν υλικό στοιχείο του κειμένου ανενεργό. Χρειάζονται αργοί ρυθμοί για την επεξεργασία αυτών των εσωτερικών και κειμενικών εργασιών μέχρι την απόδοσή τους στο λευκό χαρτί, που θα είναι μια αντανάκλαση του εαυτού μας και του δικού μας ψυχισμού.

Έτσι σιγά σιγά δημιουργείται ένας νέος δεσμός μεταξύ του ποιητή και του αναγνώστη, χωρίς χρονικό όριο, και συνέχει τους ανθρώπους που αντιλαμβάνονται την υπαρξιακή τους υπόσταση.

Η ποίηση είναι δύναμη. Είναι ισχυρότερη από οποιοδήποτε ορισμό. Γιατί ο ορισμός αυτός θα είχε κάποια όρια ή κάποια θέση οριστικοποιημένη.

Η ποίηση τρέχει μπροστά από κάθε όριο και ψάχνει να βρει απαντήσεις, γιατί στην ποίηση δεν υπάρχουν όρια. Απελευθερώνει τους ανθρώπους, όταν καταφέρνει να βγάλει έξω όσα υπάρχουν μέσα τους και τους καταπιέζουν, αρκεί να ξεκλειδώσουν την κλειδαριά του υποσυνείδητού τους.

Διατυπώνω κάποιες προσωπικές απόψεις πάνω στη

συγκεκριμένη ερώτηση περί του " Τι είναι η ποίηση ", με την αγωνία του καταθέτοντος την άποψή του στο ερώτημα αυτό, που μόνο η επανάληψή του δηλώνει το μέγεθος, το μεγαλείο και την αίγλη του.

Οι εποχές μας είναι δύσκολες όσο ποτέ άλλοτε. Γίνεται προσπάθεια να μας σφραγίσουν οριστικά τις πόρτες κάθε προσπάθειας απόδρασης από ένα επιβεβλημένο κατεστημένο νοητικό φρούριο. Εμείς όμως είμαστε οι μόνοι που μπορούμε να πετάξουμε πάνω από αυτό. Έχουμε τη δύναμη της ποίησης και τα αιώνια φτερά της.



Η μελωδία των βράχων

Οι βράχοι ήταν παράξενοι και σκυθρωποί, περίεργα στημένοι όρθιοι, σχήματα σα θεριά. Με επικίνδυνες αιχμές, αγκαθωτοί να ξεπροβάλλουν με το βλέμμα τους το βλοσυρό να μ' αγκαλιάζουν, με δύναμη περήφανη, τραχιά, να με συντρίψουν.

Μήπως εδώ αρχίζει ο δρόμος για το θάνατο ;

Μήπως εδώ τελειώνει;

Με τη βοή τ' ανέμου να περνά ανάμεσά τους, μια μελωδία ανατριχιαστική, απόκοσμη ακούγεται. Κι ο μέγας βράχος κει ψηλά στον κατακόρυφο γκρεμό, διαφέντευε τους πέτρινους υπηκόους του, μ' ακίνητα τα μάτια.

Πρώτος μαέστρος στην εκτέλεση της συμφωνίας της νίκης,

της νίκης ενάντια στο χρόνο, τη φθορά, τη σιωπή.

Φυσιοθεραπεία

Έχοντας να αντιμετωπίσουμε την άνοια, το πρώτο που μας απασχολεί είναι ο **περιθάλποντας** και στη συνέχεια ο **ασθενής** και ο **χώρος** μέσα στον οποίο αυτός ζει. Καταρχήν ο περιθάλποντας πρέπει να είναι υγιής σωματικά, νοητικά και ψυχικά έτσι ώστε να "δίνει" το 100% της φροντίδας που χρειάζεται ο ασθενής του. Στη συνέχεια, ο ίδιος ο ασθενής θα πρέπει να είναι ήρεμος, να ακολουθεί σωστά τις οδηγίες του γιατρού του (πάντα με την βοήθεια του περιθάλποντος), να ζει μέσα σε έναν οικείο χώρο, στον οποίο θα μπορεί να κινηθεί όσο το δυνατόν ασφαλέστερα και ευκολότερα. Ο χώρος αυτός, καλό θα ήταν, να είναι διαμορφωμένος με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να αποφεύγονται τα ατυχήματα. Η φυσικοθεραπεία στην άνοια είναι χρήσιμη σε όλα τα στάδιά της. Στην αρχή με τη συνεργασία ενός γυμναστή, διατηρούμε τη φυσική κατάσταση του ασθενή σε ένα καλό επίπεδο και καθυστερούμε λίγο την εξέλιξη της ασθένειας. Στη συνέχεια και κατά την πορεία της ασθένειας, η φυσικοθεραπεία είναι σχεδόν απαραίτητη βοηθώντας τον ασθενή, που αρχίζει να έχει κινητικά προβλήματα ή δυσκολεύεται να περπατήσει. Βοηθά όμως και τον περιθάλποντα δείχνοντάς του εύκολους τρόπους - χειρισμούς του ασθενούς ώστε να μπορεί να τον μετακινεί προστατεύοντας έτσι και τον ίδιο τον εαυτό του από τραυματισμούς στην μέση στα χέρια και πόδια. Σε περίπτωση πτώσης του ασθενούς ή κάποιας μορφής έντονης αδυναμίας κ.λ.π. **ΕΝΕΡΓΟΥΜΕ ΨΥΧΡΑΙΜΑ.** Τον βοηθάμε, με όποιον τρόπο μπορούμε, μόνοι μας ή καλώντας σε βοήθεια κάποιον φίλο, συγγενή, γείτονα, τηλεφωνώντας στην άμεση βοήθεια στο τηλ. 166, ή ακόμα και στην εταιρεία Alzheimer στο τηλ. 2310909000 για κάποια συμβουλή ή επιπλέον πληροφορία. Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι:

Υγιείς περιθάλποντες = καλοφροντισμένοι ασθενείς!!!

Σκουλούδη Ιωάννα, Β. Φυσιοθεραπεύτρια



Θριαμβευτής στο μεγαλείο του, του τραγουδούσε ο άνεμος,
χαϊδεύοντας τις πέτρινες παρειές, τα πέτρινα δοξάρια
τα επινίκια, σ' ένα κρεσέντο της βοής των βράχων.

Ζαχαρίας Προδρόμου

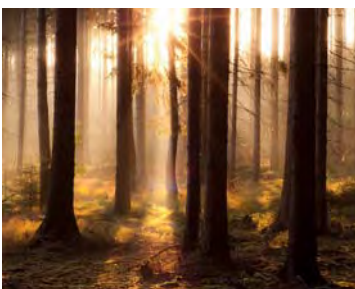
Παραμονή ζωής

Είσαι εδώ,
το φως της ελπίδας χρυσίζει
και λάμπεις,
το χρώμα σκορπάς
και καμπάνες χτυπάς στην καρδιά μου!

Είσαι εκεί,
το δάκρυ αδειάζει το φως
όταν φεύγεις,
τα μάτια στο κενό ξανά θα χαθούν.

Είσαι μακριά,
δες η ψυχή την μοναξιά πως κρατά
κάτω απ' το δέντρο!

Ο ταχύτερος λόγος να χάσω Εσένα
είν' το σκοτάδι,
όταν χαμηλώνεις φως μου
χάνω
την Παραμονή της Ζωής.



**Ελένη Αντωνιάδου
(μελοποίηση:
Καλλιίσης – Συνθέτης)**

Ανατέμνοντας τη Βυζαντινή Θεσσαλονίκη. Περίληψη μιας μεγάλης ιστορίας

Διάλεξη της 14ης Νοεμβρίου 2014 στο Βαφοπούλειο με θέμα «Ανατέμνοντας τη Βυζαντινή Θεσσαλονίκη. Περίληψη μιας μεγάλης ιστορίας»

Στην ανασκαφική έρευνα της γης, που καλείται *σωστική ανασκαφή*, οδήγησε συστηματικά ο πρώτος Οργανισμός του αρμόδιου για τις αρχαιότητες Υπουργείου Πολιτισμού και Επιστημών το 1977. Ο ισχύων *αρχαιολογικός νόμος* (Ν. 3028/2002) ορίζει ότι σωστική ανασκαφή είναι η ανασκαφή για τη διάσωση μνημείου που αποκαλύπτεται κατά την εκτέλεση τεχνικού έργου, δημοσίου ή ιδιωτικού ή εξαιτίας φυσικού φαινομένου ή τυχαίου γεγονότος ή παράνομης ανασκαφικής ενέργειας. Οι περισσότερες *σωστικές ανασκαφές στη Θεσσαλονίκη* έγιναν σε προς ανοικοδόμησιν οικόπεδα ιδιωτών και με αφορμή τη διάνοιξη δρόμων, την εγκατάσταση δικτύων κοινής ωφέλειας, των αγωγών φυσικού αερίου, του αγωγού ύδρευσης, και την κατασκευή των σταθμών του μετρό.

Τα ευρήματα των ανασκαφών στους σταθμούς του μετρό «Βενιζέλου» και «Αγία Σοφία» συνδύασαν μεταξύ τους τα συμπεράσματα των σωστικών ανασκαφών που έγιναν τα τελευταία πενήντα περίπου χρόνια εκατέρωθεν της Εγνατίας. Έτσι γνωρίζουμε ότι οι χρήσεις γης στον κομβικό αυτόν άξονα παρέμειναν ίδιες για δεκαεπτά αιώνες, ότι ο κύριος δρόμος μετατοπιζόταν κάτι λίγο βόρεια ή νότια είτε έχοντας τη μορφή ενός μαρμαρόστρωτου φαρδύ δρόμου είτε ενός χαλικόστρωτου στενότερου. Τα κτίρια από τις δυο πλευρές του δρόμου, καθώς σταδιακά αυξανόταν ο πληθυσμός της πόλης, διαιρούνταν ολοένα σε μικρότερους χώρους και το ένα διαδεχόταν το άλλο, ξαναχρησιμοποιώντας παλιότερους τοίχους και θεμέλια. Οι λειτουργίες και χρήσεις των «γειτονιών» παρέμειναν και έφτασαν ως τις μέρες μας οι ίδιες.

Μάθαμε όλοι πολύ καλά τα δύο τελευταία χρόνια στην Ελλάδα και το εξωτερικό, από τη δημοσιότητα που πήρε το θέμα της ατυχούς προσπάθειας του υπουργείου να μεταφέρει τα αρχαία μακριά από τη θέση που βρέθηκαν (στο στρατόπεδο Παύλου Μελά στη Σταυρούπολη) και να τα επανασυνθέσει εκεί αργότερα -ενέργεια πρωτοφανή για τα ελληνικά δεδομένα και τελείως λανθασμένη-, ότι στη θέση, όπου σήμερα βρίσκεται το σταυροδρόμι των δύο εμπορικών δρόμων *Εγνατίας και Βενιζέλου*, πάντα βρισκόταν ένα εμπορικό σταυροδρόμι. Κάτω από κτίριο που στέγαζε το σταυροδρόμι αυτό στον 4^ο αιώνα μ.Χ., έξι μέτρα βαθιά, και μέσα από τα τοξωτά του ανοίγματα περνούσαν οι δύο διασταυρούμενοι δρόμοι και τα στεγασμένα πεζοδρόμιά τους. Η κύρια οδός, κάτω από τη σημερινή Εγνατία, ήταν ο *decumanus maximus* της πόλης με πλάτος 4,90μ., που διέσχισε την τειχισμένη πόλη ενώνοντας τη *Χρυσή Πύλη* δυτικά με την *Κασσανδρεωτική Πύλη* ανατολικά. Στον 6^ο αιώνα ο *decumanus* επισκευάστηκε και στις αρχές του 7^{ου} αιώνα θάφτηκε κάτω από τα ερείπια που προκάλεσαν οι σεισμοί. Αργό-

τερα ονομαζόταν *Λεωφόρος* και ήταν 5,5 μέτρα πλατύς, με κεραμικά εργαστήρια γύρω του (11^{ος} αι.) και μικρά καταστήματα, όπου κατασκευάζονταν κοσμήματα, όπως και σήμερα. Γύρω από το σταυροδρόμι πάντα υπήρχαν σημαντικά δημόσια κτίρια, που διαδέχονταν μέσα στο χρόνο το ένα το άλλο (σώζονται τα τελευταία *Μπεζεστένι* (1455-1459) και *Hamza Bey Camii* (Αλκαζάρ, 1467/8). Και στη *διασταύρωση Εγνατίας και Αγίας Σοφίας*, στα 5,50 μ. περίπου από το σημερινό κατάστρωμα της Εγνατίας, βρέθηκε η συνέχεια του ίδιου κύριου δρόμου με τη μορφή μίας *via colonnata*.

Στη *Διακλάδωση των τροchioγραμμών* και στο *Σταθμό της Πλατείας Δημοκρατίας* βρέθηκε ο δρόμος ύστερων ρωμαϊκών χρόνων στη θέση της σημερινής Μοναστηρίου, που οδηγούσε στην πόλη, και μέρος από τη δυτική νεκρόπολη, μέσα στην οποία υπήρχαν μεγάλες οργανωμένες αποθήκες κρασιού, που χρησιμοποιήθηκαν σε όλον τον 4^ο αιώνα και έδωσαν τη θέση τους μετά το 450 μ.Χ. σε χριστιανικό ναό, που λειτούργησε για ενάμιση τουλάχιστον αιώνα. Από τον 8^ο αιώνα και ως τον 18^ο ο τόπος έμεινε αλάνα, φιλοξένησε την εμποροπανήγυρη των *Δημητρίων* και κατόπιν ο δρόμος δημιουργήθηκε ξανά με χάνια, εργαστήρια και καταστήματα γύρω του.

Ένας αρχαιολογικός χώρος μεγάλης αρχαιολογικής και ιστορικής σημασίας υπάρχει ανάμεσα στις οδούς *Δουμπιώτη*, *Ηφαιστίωνος* και *Αγίου Δημητρίου*. Τον συνιστούν μία μνημειώδης πλατεία και ένα κλιμακοστάσιο με κατεύθυνση από τη δύση προς την ανατολή και χρήση στα παλαιοχριστιανικά χρόνια. Τα ευρήματα αυτά σε συνάρτηση με άλλα ευρήματα από την εγκατάσταση του αγωγού φυσικού αερίου στην περιοχή της παλιάς *Λαχαναγοράς* πρέπει να απασχολήσουν την πόλη στα επόμενα χρόνια.

Στην *Πάνω Πόλη* στα παλαιοχριστιανικά χρόνια υπήρχαν επαύλεις πλουσίων και κατόπιν κατοικήθηκε ήπια και σταδιακά. Στις σωστικές ανασκαφές προέκυψαν στοιχεία για μοναστήρια και εκκλησάκια με νεκροταφεία των ανθρώπων της γειτονιάς γύρω τους, με κορύφωση στην πυκνότητά τους μετά το 13^ο αιώνα. Λίγοι ναοί της Πάνω Πόλης, που υπήρξαν καθολικά μοναστηριών, λειτουργούν ως σήμερα: το καθολικό της μονής Βλατάδων, ο *Όσιος Δαβίδ*, οι *Ταξιάρχες*. Από τις επαύλεις παρουσιάζονται δύο, με θαυμάσια ψηφιδωτά δάπεδα, εκείνη στην οδό Αιόλου 21 και δεύτερη στις οδούς *Χείρωνος*, *Αντιόχου* και *Χαβρίου*. Κάτω από την οδό *Ολυμπιάδος*, ανάμεσα *Κασσάνδρου* και *Αγίου Δημητρίου*, πολλά ιδιωτικά σπίτια έχουν επίσης ανασκαφεί.

Πέρα από τα ορατά τείχη, στις σωστικές ανασκαφές ήρθαν στο φως και άλλα ενδιαφέροντα *μέρη της οχύρωσης*, όπως το ανατολικό προτείχισμα, που φάνηκε κατά την καταστροφική για το εκεί σωζόμενο υψηλό τείχος διάνοιξη της οδού *Κασσάνδρου* το 1980, και σε οικόπεδα στην οδό *Φιλικής Εταιρείας*, ή τα λείψανα του συγκροτήματος της *Ληταίας Πύλης*, στην οποία κατέληγε δυτικά η προκάτοχος της σημερινής *Αγίου Δημητρίου*.

Ναοί υπήρχαν έξω από τις πύλες της οχύρωσης, όπου αναπτύσσονταν τα αρχαία νεκροταφεία: ο μικρός ναός έξω από τη *Χρυσή Πύλη* στο σταθμό μετρό της πλατείας Δημοκρατίας, μία τρίκλιτη βασιλική του 5^{ου} αιώνα έξω από την *Κασσανδρεωτική Πύλη* στο σταθμό μετρό «Σιντριβάνι», που διαδέχθηκε μικρό λατρευτικό κτίριο του 4^{ου} αιώνα αφιερωμένο σε άγνωστο μάρτυρα, ένας τρίτος ναός του πρώτου μισού του 5^{ου} αιώνα έξω από τη *Ληταία Πύλη* με βαπτιστήριο που δεν σώθηκε ως τις μέρες μας και με δυνατότητα απόδοσής του στο ναό των αγίων μαρτύρων *Χιόνης, Αγάπης και Ειρήνης* των πηγών. Ο ναός έξω από τη *Νέα Χρυσή Πύλη*, την ανατολική δηλαδή πύλη του τείχους στη διαδρομή της αρχαίας Αγίου Δημητρίου, μάλλον βρισκόταν όπου ο δημοτικός βρεφονηπιακός σταθμός βόρεια της Ευαγγελίστριας. Οι εκτός των πυλών ναοί εξυπηρετούσαν τις ανάγκες των νεκροταφείων και αποτελούσαν χώρους προσευχής ταξιδιωτών, αγροτών και στρατιωτών. Δύο βασιλικές μέσα στα νεκροταφεία, αλλά κάπως μακρύτερα από την οχύρωση, βρέθηκαν στην οδό Μαργαροπούλου 20, του 5^{ου} - 6^{ου} αιώνα, και στην οδό 3^{ης} Σεπτεμβρίου, του τέλους του 4^{ου} αιώνα, που είναι και ο αρχαιότερος χριστιανικός ναός της Θεσσαλονίκης. Άλλοι ναοί από την εσωτερική πλευρά των τειχών είναι ο ναός παλαιολόγειων χρόνων κάτω από τον πύργο του Τριγωνίου, ο οκταγωνικός ναός 5^{ου}-6^{ου} αι. στις οδούς Ζεφύρων, Κάλβου, Παπαρρηγοπούλου, Καρατζά, Πηνιού και Μαβίλη, η βασιλική 7^{ου} αιώνα κ.ε. στην οδό Καλαποθάκη 5, η βασιλική του Επταπυργίου. Άλλοι ναοί βρέθηκαν στο Επταπύργιο, στην περιοχή του Διοικητηρίου, μεταξύ Αγίου Δημητρίου και Κασσάνδρου, στην Πρίγκηπος Νικολάου 1, στη θέση του Αγίου Γρηγορίου Παλαμά, στη θέση του Αγίου Νικολάου Τρανού, εκεί όπου η Αγία Θεοδώρα στην Ερμού, και εικάζονται και άλλοι μεταγενέστεροι, πιθανώς απωλεσθέντες κατά την ανοικοδόμηση, από τα νεκροταφεία τους που έχουν βρεθεί, γιατί από τον 9^ο αιώνα και εξής ο ενταφιασμός των κατοίκων γινόταν μέσα στην πόλη στο περιβάλλον ενοριακών ναών και καθολικών μοναστηριών (βρέθηκαν τα κοιμητήρια των μονών Λατόμου, Βλατάδων, Αγίου Νικολάου των Ορφανών, Αγίας Αικατερίνης, Προφήτη Ηλία, Παναγίας Λαοδηγήτριας, βόρεια του Αγίου Δημητρίου, μέσα στο ναό των Αγίων Αποστόλων, γύρω από την Παναγία Χαλκέων, μέσα στους ναούς της Αγίας Σοφίας, Αχειροποιήτου, Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, Αγίου Παντελεήμονος και γύρω από το ναό της Αγίας Θεοδώρας).

Η γνώση της καθημερινής ζωής των αρχαίων προέρχεται κυρίως από την *ανασκαφή των τάφων*, όπου εκτός από τα δημογραφικά στοιχεία που μπορεί να αντλήσει κανείς, και τη γνώση των ταφικών πρακτικών, έχουν διατηρηθεί τα περισσότερα αντικείμενα και μάλιστα συνήθως άφθαρτα. Τα αρχαιότερα νεκροταφεία της Θεσσαλονίκης, από τα ύστερα ελληνιστικά χρόνια έως και τον 9^ο αιώνα, αναπτύχθηκαν έξω από τα τείχη της, στις περι-

οχές ανατολικά και δυτικά, όπου υπήρχε ομαλό έδαφος και δρόμοι που επέτρεπαν την εύκολη πρόσβαση. Το όψιμο δυτικό νεκροταφείο εκτεινόταν ως περίπου το ύψος του Αγίου Παντελεήμονα στους Αμπελοκήπους και το ανατολικό έως περίπου το πεδίο του Άρεως. Γίνεται ειδική μνεία στα ταφικά κτίσματα του «Αξιού» στην οδό Λαγκαδά, του 340-395 περίπου, με εννέα ταφικούς θαλάμους και πενήντα νεκρούς όλων των φύλων και ηλικιών, και των δύο θρησκειών, και θαμμένα ζώα, και στο 5όροφο υπόγειο cubiculum του 4^{ου} αιώνα στην οδό Φρυζή 31, στο ταφικό παρεκκλήσι στην οδό Κασσάνδρου 90 με την εικονομαχική τοιχογραφία του 800-850 περίπου, στο νεκροταφείο της μονής Βλατάδων από τον 13^ο αιώνα και εξής, στην τυπολογία των τάφων, παλααιοχριστιανικών και βυζαντινών, στα κοσμήματα, τα κτερίσματα και στα νεκρόδειπνα, με ειδική αναφορά στο μαγειρείο έξω από τάφο του 4ου αι. στους Αμπελόκηπους. Στη Θεσσαλονίκη το νερό ερχόταν από το *Χορτιάτη* με τη βοήθεια *υδραγωγείου* που λειτουργούσε από τον 1^ο αιώνα μ.Χ. και εξής, και στα μεταβυζαντινά χρόνια από το υδραγωγείο του *Λεμπέτ* στα δυτικά. Σε όλα σχεδόν τα ανασκαπτόμενα οικόπεδα βρίσκουμε υδραγωγούς. Οι πρώτες συγκεντρώσεις του νερού γίνονταν στις *δεξαμενές (κινστέρες)* της Πάνω Πόλης και κατόπιν το νερό διανέμονταν με τη βοήθεια πλήθους *υδραγωγών* στην κάτω πόλη και γέμιζε εκεί και άλλες δεξαμενές. Τα πλουσιόσπιτα μάζευαν το νερό σε δικές τους δεξαμενές και τα άλλα σπίτια υδρεύονταν από δημόσιες κρήνες. Γίνεται ειδική μνεία στην οκτάτρουλλη κινστέρνα της οδού Ολυμπιάδος 90, στις δίδυμες παλααιοχριστιανικές κινστέρες στην οδό Αμφιλοχίας, στις τρεις κινστέρες της Μονής Βλατάδων. Τα *λουτρά* ήταν δημόσια και πολλά ιδιωτικά, όπως το μεσοβυζαντινό λουτρό της οδού Θεοτοκοπούλου και το μεταβυζαντινό της οδού Ιοκάστης 7.

Δρ Δέσποινα Μακροπούλου, αρχαιολόγος, τέως διευθύντρια της Εφορείας Βυζαντινών Αρχαιοτήτων Θράκης (15^η Ε.Β.Α.) και της Εφορείας Βυζαντινών Αρχαιοτήτων Θεσσαλονίκης (9^η Ε.Β.Α.).



Στην Ρόουζ των 97 Μαΐων

Την πρώτη μέρα του σχολικού έτους ο Καθηγητής μας, μας αυτοσυστήθηκε και μας προσκάλεσε να γνωρίσουμε κάποια συμφοιτήτρια μας, που όπως είπε, δεν την είχαμε συναντήσει καθόλου από την αρχή των σπουδών μας.

Πετάχτηκα επάνω για να κοιτάξω γύρω μου, όταν ακριβώς δίπλα μου, είδα μια ρυτιδιασμένη γηραιά κυρία να μου χαμογελάει. Αμέσως μου αυτοσυστήθηκε.

Με λένε Ρόουζ, είμαι 97 χρόνων. Είμαι εδώ για να κάνω μια καινούργια αρχή στη ζωή μου. Πάντοτε ονειρευόμουν να να πάρω πανεπιστημιακή μόρφωση και τώρα ήρθε η ώρα.

Όταν τελείωσε το μάθημα, περπατήσαμε μαζί ως το κτήριο της Φοιτητικής Εστίας όπου ήπιαμε από μια σοκολάτα με γάλα και παγωτό. Γίναμε αμέσως φίλοι. Κάθε μέρα τους τρεις επόμενους μήνες φεύγαμε μαζί και συζητούσαμε ασταμάτητα. Με γοήτευε ν' ακούω αυτή τη «μηχανή του χρόνου» καθώς μοιραζόταν τη σοφία και τις εμπειρίες της μαζί μου.

Μέχρι το τέλος του σχολικού έτους, η Ρόουζ από τη λάμπη που εξέπεμπε, είχε γίνει το σπουδαιότερο πρόσωπο του Αμφιθεάτρου και πολύ εύκολα έκανε φίλους, σπουδήποτε βρισκόταν.

Πρόσεχε την εμφάνισή της και ενθουσιαζόταν όταν την πρόσεχαν οι άλλοι φοιτητές και φοιτήτριες. Ζούσε την κάθε στιγμή με ζωντάνια κι ενδιαφέρον.

Στο τέλος του εξαμήνου προσκαλέσαμε τη Ρόουζ να μιλήσει στο συμπόσιο που οργάνωσε η ομάδα μας του ποδοσφαίρου. Την παρουσιάσαμε στο ακροατήριο και την καλέσαμε να ανεβεί στο βήμα. Καθώς άρχισε να διαβάζει τον γραμμένο της λόγο είδε αίφνης τα χαρτιά της να πέφτουν στο πάτωμα. Κάπως ντροπιασμένη και λίγο έκπληκτη έγειρε προς το μικρόφωνο και απλά είπε: Λυπάμαι πολύ μα είμαι λίγο τρομοκρατημένη. Και σε λίγο πρόσθεσε.

- Δεν μπορώ να ξαναβρώ την σειρά των χαρτιών μου για να σας διαβάσω τον λόγο μου, γι' αυτό επιτρέψτε μου, να σας μιλήσω χωρίς επισημότητα, από αυτά που ξέρω. Την ενθαρρύναμε με ένα ζεστό χειροκρότημα που την γέμισε ευχαρίστηση.

- Ακούστε φίλοι μου, είπε.

Δεν σταματάμε με καμία δύναμη να παίζουμε επειδή γεράσαμε. Αντίθετα γερνάμε επειδή ακριβώς σταματάμε να παίζουμε!

Υπάρχουν τέσσερα μυστικά για να μείνουμε νέοι, ευτυχισμένοι, κερδισμένοι και επιτυχημένοι.

Πρώτον: Θα πρέπει να γελάμε και να δημιουργούμε τους λόγους για χαρά και χιούμορ κάθε μέρα. Δεύτερον: Να μη σταματάμε να ονειρευόμαστε το μέλλον, γιατί όταν χάνεις τα όνειρά σου πεθαίνεις. Τρίτον: Βλέπεις τόσους πολλούς ανθρώπους να περπατάνε γύρω σου που είναι ζωντανοί-νεκροί. Και ποτέ δεν το έχουν συνειδητοποιήσει. Και τέταρτον: Υπάρχει τεράστια διαφορά μεταξύ του να αποδέχεσαι ότι γίνεσαι γέρος και του ότι απλώς μεγα-

λώνεις. Εάν είσαι δεκαεννιά χρόνων και μένεις ξαπλωμένος στο κρεβάτι για έναν ολόκληρο χρόνο χωρίς να κάνεις ένα δημιουργικό πράγμα, γρήγορα θα γίνεις 20 χρόνια πιο γέρος. Όλοι μεγαλώνουμε. Αυτό δεν είναι αποτέλεσμα κάποιου μας ταλέντου ή ιδιαίτερης ικανότητας. Η καλή ιδέα είναι να μεγαλώνεις βρίσκοντας πάντοτε την ευκαιρία της αλλαγής. Να μην αισθάνεσαι λύπηση. Βέβαια συνήθως εμείς οι μεγάλοι άνθρωποι δεν αισθανόμαστε λύπη για πράγματα που κάναμε αλλά μάλλον για πράγματα που δεν προλάβαμε να κάνουμε. Γιατί ξεχνάμε τα παλιά.

Η μετάνοιά μας μπροστά στο Θεό, με την εξομολόγηση στον Πνευματικό, μας ρυθμίζει τα συναισθήματα μας, ισορροπεί την ψυχή μας στο σωστό προσανατολισμό μας έτσι ώστε να μην φοβόμαστε να περιμένουμε το πιο βέβαιο πράγμα στη ζωή που είναι η τελική μετακόμισή μας κοντά στο Θεό. Αυτό είναι το πιο υπέροχο, μοναδικό και ανεπανάληπτο ταξίδι. Η βίζα μας είναι η αγάπη μας στον Κύριο και η αγάπη μας στα πλάσματά του, τους συνανθρώπους μας και τους εχθρούς μας, αν θέλετε.

Τέλειωσε την ομιλία της τραγουδώντας μας «το τριανταφυλλάκι» και μας συνέστησε να τραγουδάμε τα ωραία λυρικά τραγούδια για να ομορφύνουμε την καθημερινότητά μας.

Ολοκληρώνοντας τον κύκλο σπουδών που είχε διαλέξει η Ρόουζ, πράγμα που κράτησε μερικά χρόνια, έφθασε στην ευτυχισμένη ώρα να πάρει το πτυχίο της. (Πρέπει εδώ να πούμε ότι το κολλέγιο το είχε αρχίσει πριν πολλά χρόνια, χωρίς να πετύχει να το τελειώσει, πράγμα που έκανε τώρα).

Μία βδομάδα μετά την αποφοίτησή της, κοιμήθηκε ειρηνικά κατά τη διάρκεια του ύπνου της. Πάνω από 2000 φοιτητές του κολλεγίου τη συνόδεψαν στην κηδεία της ως τιμητική προσφορά σ' αυτήν την θαυμάσια γυναίκα που μας δίδαξε με το παράδειγμά της ότι ποτέ δεν είναι αργά να γίνεις αυτό για το οποίο σου έχει δώσει τη δυνατότητα ο Πλάστης σου.

Οι παρακάτω φράσεις έχουν μείνει διαχρονικές πια, ως ιερή ανάμνηση της Ρόουζ.

- Να θυμάσαι ότι το να μεγαλώνεις είναι υποχρεωτικό, το να μεγαλώνεις όμως ωριμάζοντας ανήκει στη δική σου προσπάθεια.
- Η ζωή μας έχει διαμορφωθεί από ότι έχουμε δεχθεί κι έχουμε εισπράξει από τους άλλους. Όμως φτιάχνουμε και ομορφαίνουμε τη ζωή τη δική μας και των άλλων από αυτό που εμείς προσφέρουμε.
- Ο Θεός μας υποσχέθηκε ένα ασφαλές λιμάνι, όχι ένα ήρεμο πέραςμα. Εάν επιτρέψει ο Θεός την δυσκολία, ο ίδιος θα σε βοηθήσει να περάσεις μέσα από αυτήν.
- Οι καλοί μας φίλοι είναι σαν τα αστέρια. Δεν τα βλέπεις πάντοτε, αλλά ξέρεις ότι πάντοτε υπάρχουν και βρίσκονται εκεί....»

Απόδοση: ΕΥΑΓ. ΜΟΡΦΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΟΥΛΕΑ

Από το Bulletin, New York.

**Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Γραφείο Τύπου**

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΕΞΕΤΑΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΣΕ ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ ΓΙΑ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟ ΗΠΙΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Σε ένα εικονικό σούπερ μάρκετ μπορεί να γίνεται πλέον η εξέταση ηλικιωμένων ατόμων για τον εντοπισμό ήπιας νοητικής διαταραχής. Το εικονικό σούπερ μάρκετ αποτελεί, διεθνώς, την πρώτη επιτυχημένη προσπάθεια εντοπισμού της ήπιας νοητικής διαταραχής (ΗΝΔ) μέσα από ένα ευχάριστο παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας, βασισμένο σε μια καθημερινή δραστηριότητα.

Η σχεδίαση και η πειραματική αξιολόγηση του εικονικού σούπερ μάρκετ έγινε στο πλαίσιο του ερευνητικού προγράμματος Εν-ΝΟΗΣΗΣ «Σύστημα Διάχυτης Νοημοσύνης για την Πρόγνωση, Διάγνωση, Παρακολούθηση και Ενδυνάμωση ασθενών με Νοητικές Διαταραχές», με επιστημονικά υπεύθυνη την Καθηγήτρια του Τμήματος Ιατρικής του Α.Π.Θ., Μάγδα Τσολάκη.

Ο στόχος του προγράμματος είναι να αξιολογηθούν τα οφέλη που μπορούν να προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες σε άτομα που πάσχουν από νοητικές διαταραχές και κυρίως σε ασθενείς με ΗΝΔ που αποτελεί συχνά προπομπό της νόσου Alzheimer.

Στην έρευνα συμμετείχαν 55 άτομα, 21 υγιείς ηλικιωμένοι και 34 ασθενείς με ΗΝΔ, ηλικίας 57 – 84 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 69 έτη. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν άτομα που επισκέπτονταν τα κέντρα ημέρας της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.

Στο πλαίσιο της έρευνας οι ηλικιωμένοι, με τη στήριξη ψυχολόγου, χειρίστηκαν την εφαρμογή. Χρησιμοποιήθηκαν tablet pc με οθόνη αφής ώστε ο χειρισμός να είναι εύκολος ακόμα και για άτομα χωρίς γνώσεις υπολογιστών. Η ανταπόκριση των συμμετεχόντων ήταν πολύ θετική. Όλοι μπόρεσαν να χειριστούν την εφαρμογή ανεξαρτήτως ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου και έλλειψης γνώσης υπολογιστών. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες χαρακτήρισαν τη διαδικασία ευχάριστη και δήλωσαν ότι προτιμούν την εξέταση με το εικονικό σούπερ μάρκετ από την εξέταση με κλασικές νευροψυχολογικές δοκιμασίες/τεστ μνήμης.

Από την έρευνα προέκυψε ότι η επίδοση στο εικονικό σούπερ μάρκετ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο εντοπισμού της ΗΝΔ. Η διακριτική ικανότητα του εικονικού σούπερ μάρκετ κυμαίνεται στο 87,30% (ευαισθησία 82,35% & ειδικότητα 95,24%), δηλαδή στα ίδια επίπεδα με τη διακριτική ικανότητα καταξιωμένων νευροψυχολογικών δοκιμασιών εντοπισμού της ΗΝΔ.

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι η πρώτη έρευνα παγκοσμίως όπου μία εφαρμογή εικονικής πραγματικότητας μπορεί επιτυχώς να χρησιμοποιηθεί από μόνη της για τον εντοπισμό της ΗΝΔ. Μία τέτοια εξέλιξη είναι πολύ σημα-

ντική καθώς πλέον δίνεται η δυνατότητα στους ηλικιωμένους να εξετάζονται προληπτικά μέσα από ένα ευχάριστο παιχνίδι αποφεύγοντας την κόπωση που μπορεί να προκαλέσει μία κλασική νευροψυχολογική εξέταση.

Ήδη βρίσκεται σε εξέλιξη νέα έρευνα με σκοπό τον εντοπισμό της ΗΝΔ σε άτομα που χρησιμοποιούν το εικονικό σούπερ μάρκετ στο σπίτι τους. Ο στόχος είναι να γίνει η προληπτική εξέταση ακόμα πιο εύκολη. Επιθυμία των ερευνητών είναι οι ηλικιωμένοι να μπορούν να έχουν μια πρώτη ένδειξη για πιθανά σημάδια νοητικής διαταραχής χωρίς να χρειάζεται να βγουν από το σπίτι τους και να πάνε σε κάποιο νοσοκομείο ή κέντρο μνήμης. Το μόνο που θα χρειάζεται να κάνουν θα είναι να παίζουν ένα ευχάριστο παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας, όπως το εικονικό σούπερ μάρκετ.

Με αυτό τον τρόπο το όποιο πρόβλημα θα εντοπίζεται σε πολύ αρχικό στάδιο και ο ηλικιωμένος θα παραπέμπεται να επισκεφθεί μια υπηρεσία υγείας όπου θα μπορεί να εξεταστεί ενδελεχώς και να λάβει την κατάλληλη βοήθεια.

Το εικονικό σούπερ μάρκετ διατίθεται δωρεάν για χρήση σε όσα άτομα επιθυμούν να το χρησιμοποιήσουν για εξάσκηση της μνήμης του στην έκδοση η οποία είναι προσβάσιμη μέσω διαδικτύου.

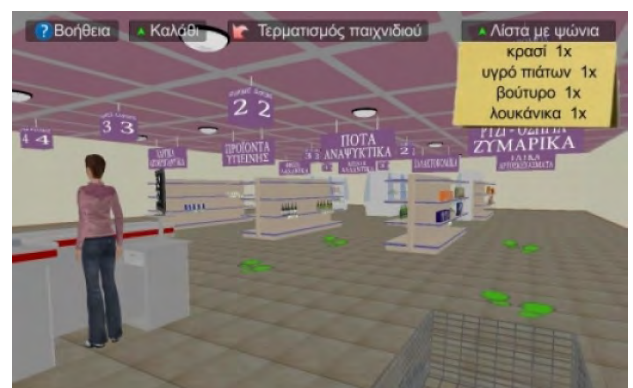
Δεν είναι δυνατό αυτή τη στιγμή να γίνει διάγνωση μέσα από αυτή την έκδοση καθώς η μελέτη έγινε στην έκδοση για tablet που έχει διαφορετικό χειρισμό (οθόνη αφής αντί για mouse) και επίσης γιατί στη μελέτη η χρήση της δοκιμασίας έγινε με συγκεκριμένες οδηγίες και ερευνητικό πρωτόκολλο παρουσία ψυχολόγου.

Το λογισμικό σχεδιάστηκε από το Ινστιτούτο Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΙΠΤΗΛ) σε συνεργασία με τον Τομέα Νευροεπιστημών του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δουν το εικονικό σούπερ μάρκετ και άλλες εφαρμογές που σχεδιάστηκαν στα πλαίσια του Εν-ΝΟΗΣΗΣ στο σύνδεσμο

<http://www.alzheimer-hellas.gr/public.php?page=53>

Στέλιος Ζυγούρης, Συνεργάτης Τμ. Ιατρικής ΑΠΘ



Βαδίζοντας μαζί... Η οπτική της Θεραπείας Gestalt στην άνοια (βιβλίο)

Το βιβλίο αυτό είναι το απόσταγμα της κλινικής εμπειρίας πάνω στην ψυχοθεραπεία Gestalt και την άνοια με την οποία η συγγραφέας Κατερίνα Σιαμπάνη ασχολείται από το 2002. Την επιστημονική επιμέλεια του βιβλίου έχει η Νευρολόγος – Ψυχίατρος - καθηγήτρια του ΑΠΘ Μάγδα Τσολάκη και την έκδοση έκανε η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Το βιβλίο εστιάζει στην οπτική της ψυχοθεραπείας Gestalt και αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για επαγγελματίες ψυχικής υγείας που εργάζονται ή θα εργαστούν με άτομα που πάσχουν από άνοια. Παράλληλα, περιέχει προτάσεις ενσωμάτωσης και άλλων προσεγγίσεων, πρακτικές εφαρμογές τους και σημαντική βιβλιογραφία. Το βιβλίο στοχεύει στην ψυχολογική στήριξη που είναι δυνατόν να προσφέρει ένας ψυχοθεραπευτής Gestalt σε άτομα που πάσχουν από άνοια και στα τρία στάδια της νόσου, μέσα από τις προτάσεις και τις πρακτικές εφαρμογές που δίνονται. Συχνά όσοι ασχολούνται με την ψυχοθεραπεία τείνουν να αμφισβάζουν ότι είναι δυνατή και ωφέλιμη η εφαρμογή ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων σε άτομα που αντιμετωπίζουν απώλειες σημαντικών νοητικών λειτουργιών, όπως η μνήμη, η προσοχή και η συγκέντρωση. Πιστεύουν ότι για να συμμετέχει ένα άτομο σε μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση είναι απαραίτητη η καλή νοητική του κατάσταση, όπως και η ικανότητα του να επικοινωνήσει και να επεξεργαστεί πληροφορίες. Στο βιβλίο καταγράφεται η κλινική εμπειρία με τη διαπίστωση ότι όταν η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση λαμβάνει υπόψη τις νοητικές απώλειες του ατόμου και προσαρμόζεται σε αυτές, μπορεί να το ωφελήσει βοηθώντας το να διαχειριστεί τους φόβους, τη θλίψη και το άγχος που βιώνει.

Το βιβλίο απαρτίζεται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος αναφέρονται θέματα που αφορούν τα άτομα που πάσχουν από άνοια. Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο κεφάλαιο του πρώτου μέρους, περιγράφεται η άνοια και τα συμπτώματά της, ακριβώς για να μπορεί ο αναγνώστης να σχηματίσει μια εικόνα της άνοιας. Μπορείτε να φανταστείτε την άνοια σαν μια ομπρέλα που καλύπτει τις διάφορες μορφές της νόσου. Η πιο διαδεδομένη μορφή άνοιας κάτω από αυτή την ομπρέλα, είναι η γνωστή σε όλους μας νόσος Alzheimer. Έτσι, στο κεφάλαιο αυτό, περιγράφεται πρώτα η κλινική εικόνα της Νόσου Alzheimer και στη συνέχεια τα στάδια εξέλιξής της ΝΑ.

Στο ίδιο κεφάλαιο αναφέρονται, σε γενικότερο πλαίσιο, ορισμένες από τις άλλες μορφές άνοιας, αυτές που εμφανίζονται συχνότερα σε άτομα της τρίτης ηλικίας, όχι όμως, σε τόσο μεγάλο ποσοστό όπως η νόσος του Alzheimer. Αυτές οι μορφές άνοιας είναι: Άνοια με σωματία Lewy, Άνοια στη νόσο του Parkinson, Μετωποκροταφική άνοια, Αγγειακή άνοια και η κρανιοεγκεφαλική κάκωση.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρονται οι βασικές αρχές και όροι της ψυχοθεραπείας Gestalt που είναι: α) ο διάλογος, β) η επικέντρωση στο «Εδώ και Τώρα», γ) οι

«μισοτελειωμένες υποθέσεις», δ) οι όροι: Μορφή και Φόντο, ε) η έννοια της Οργανικής Αυτορρύθμισης και στ) η Επαφή και τα εμπόδια της επαφής οι γνωστοί σε όλους μας ως Αμυντικοί μηχανισμοί ή Στυλ επαφής. Ακολουθεί η περιγραφή περιστατικών ατόμων που βιώνουν το πρώτο στάδιο της άνοιας και απαντούν σ' αυτήν την κρίση με το δικό τους στυλ επαφής.

Το κεφάλαιο 3 με τίτλο: Ψυχοθεραπεία Gestalt και Άνοια περιλαμβάνει το θεωρητικό υπόβαθρο στο οποίο βασίζεται ένα μεγάλο μέρος της ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης σε ομάδες ατόμων που πάσχουν από άνοια. Σε αυτό το κεφάλαιο, αναλύονται η σημασία της «δουλειάς» με τη σωματική εμπειρία: Gestalt και σώμα, και ακολουθεί η περιγραφή θεραπευτικών προσεγγίσεων οι οποίες ενσωματώθηκαν στη θεραπεία Gestalt και χρησιμοποιούνται με θετικά αποτελέσματα στην άνοια, όπως: Η Θεραπεία Gestalt Reminiscence, η προσέγγιση Sandplay therapy (Αμμοθεραπεία), η Art Therapy (Εικαστική θεραπεία) και η χρήση των παραμυθιών.

Το κεφάλαιο 4 περιλαμβάνει την περιγραφή των σταδίων της άνοιας και τις επιπτώσεις που αυτή έχει στα άτομα που πάσχουν σύμφωνα με τη θεώρηση της ψυχοθεραπείας Gestalt. Ακολουθεί η μελέτη τριών περιπτώσεων ατόμων που πάσχουν από άνοια. Κάθε περίπτωση αφορά και ένα στάδιο της νόσου, έτσι: 1) Η περίπτωση της κας Χριστίνας αφορά το 1^ο στάδιο, 2) η περίπτωση της κας Σοφίας το 2^ο στάδιο και 3) η περίπτωση του κ. Αλέξανδρου το 3^ο στάδιο.

Στο πέμπτο κεφάλαιο του πρώτου μέρους παρουσιάζονται οι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να στηρίξουμε τα άτομα που πάσχουν από άνοια σε καθένα από τα τρία στάδια της νόσου, σύμφωνα με την οπτική της Θεραπείας Gestalt και την κλινική εμπειρία.

Στο δεύτερο μέρος εντάσσονται θέματα που αφορούν τους περιθάλποντες, δηλαδή τα άτομα – της οικογένειας αλλά και τους επαγγελματίες – που είναι επιφορτισμένα με την φροντίδα των ατόμων που πάσχουν από άνοια. Αυτό γιατί στις χρόνιες ασθένειες όπως είναι η άνοια και η νόσος Alzheimer, τα άτομα που πάσχουν δεν είναι τα μόνα που πλήττονται. Παράλληλα, πλήττονται και οι άνθρωποι που βρίσκονται κοντά τους και αναλαμβάνουν την φροντίδα τους. Στην πραγματικότητα οι περιθάλποντες αποτελούν το δεύτερο θύμα της άνοιας.

Έτσι, στο πρώτο κεφάλαιο του δεύτερου μέρους, αναφέρονται τα συναισθήματα που βιώνουν τα οικεία πρόσωπα τα οποία αναλαμβάνουν να φροντίσουν ένα αγαπημένο πρόσωπο που πάσχει από άνοια, αλλά και οι ανάγκες στήριξης που έχουν οι περιθάλποντες αυτοί. Στο δεύτερο κεφάλαιο συμπεριλαμβάνεται μια σύντομη αναφορά των αποτελεσμάτων που έδειξε έρευνα για τις ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που βιώνουν οι περιθάλποντες στην Ελλάδα. Θεωρήσαμε σημαντικό να συμπεριλάβουμε στο τρίτο κεφάλαιο την έννοια της επιθετικότητας από την πλευρά της ψυχοθεραπείας Gestalt,

καθώς η επιθετικότητα αποτελεί συχνά τρόπο έκφρασης των ατόμων που πάσχουν από άνοια. Πιστεύουμε ότι όσο το δυνατόν περισσότερα γνωρίζουν οι περιθάλποντες για τη διαχείρισή της επιθετικότητας, τόσο καλύτερα και αποτελεσματικότερα θα την αντιμετωπίσουν.

Το τέταρτο κεφάλαιο του δευτέρου μέρους πραγματεύεται την έννοια της χρόνιας θλίψης. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας καλούμαστε να βοηθήσουμε και να στηρίξουμε ψυχολογικά τους περιθάλποντες των ατόμων που πάσχουν από άνοια, οι οποίοι συχνά φαίνεται να εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης. Ωστόσο, όταν αντιμετωπίζουμε μια χρόνια ασθένεια όπως η άνοια, φαίνεται να αντιμετωπίζουμε κάτι που μοιάζει με κατάθλιψη αλλά δεν είναι ακριβώς κατάθλιψη, αλλά χρόνια θλίψη. Η χρόνια θλίψη κάνει αισθητή την παρουσία της ως «ανοιχτός λογαριασμός» του περιθάλποντα μέσα από την οπτική της ψυχοθεραπείας Gestalt.

Ενδιαφέρον επίσης παρουσιάζει η έννοια του άγχους ως μια από τις πιο συχνά εμφανιζόμενες συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνουν οι περιθάλποντες. Στο κεφάλαιο 5 δίνεται ο ορισμός του άγχους, η διάκρισή του από το στρες και προτάσεις που θα βοηθήσουν τους περιθάλποντες να μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος τους.

Μια πολύ βασική έννοια της ψυχοθεραπείας Gestalt αφορά την έννοια της πόλωσης. Στο έκτο κεφάλαιο του δευτέρου μέρους, περιγράφεται και διερευνάται ο όρος «πόλωση» για την ψυχοθεραπεία Gestalt και, παράλληλα, η διαχείριση των πολώσεων κατά την θεραπευτική διαδικασία των περιθάλπντων.

Στο έβδομο κεφάλαιο περιλαμβάνονται αυτούσιοι διάλογοι από τις ομάδες περιθάλπντων και μέσα από την κλινική εμπειρία περιγράφονται διεξοδικότερα οι πολώσεις και πως αυτές «δουλεύονται» από την πλευρά του θεραπευτή Gestalt.

Στο ίδιο πλαίσιο των πολώσεων κινείται και το όγδοο κεφάλαιο στο οποίο εξερευνάται η πιο γνωστή πόλωση για τη θεραπεία Gestalt, η πόλωση «δούλος – αφέντης», ως χαρακτηριστικό της μεταμόρφωσης των Ελλήνων ανδρών, όπως παρατηρήθηκε και καταγράφηκε σε μια μικτή (ανδρών - γυναικών) ομάδα περιθάλπντων. Το δεύτερο μέρος κλείνει με το ένατο κεφάλαιο, στο οποίο γίνεται μια σημαντική διαπίστωση που αυτή τη φορά αφορά τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας οι οποίοι απασχολούνται με άτομα που πάσχουν από άνοια. Η διαπίστωση αφορά την αναγκαιότητα της εποπτείας ως «αντίδοτο» στην «επαγγελματική εξουθένωση» (burnout) που πλήττει τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και μάς υπενθυμίζει ότι δεν είμαστε παντοδύναμοι, αλλά άνθρωποι σαν όλους αυτούς που φροντίζουμε και προσπαθούμε να στηρίξουμε.

Το βιβλίο κλείνει με ένα ποίημα – μια εικόνα – από την κλινική εμπειρία και την διαπίστωση ότι η ευελιξία ενός θεραπευτή Gestalt, η φαντασία, η δημιουργικότητα και η εφευρετικότητά του αποτελούν σημαντικά πλεονεκτήμα-

τα που είναι δυνατό να ενσωματωθούν στη Θεωρία της Θεραπείας Gestalt ώστε να βοηθήσουμε τα άτομα που πάσχουν από άνοια να μένουν σε επαφή με την πραγματικότητα:

Βλέμμα απλανές

Κοιτάζει προς το παράθυρο

Φαίνεται όμως σαν να μη βλέπει

Πλησιάζω:

Τι κάνεις γιαγιά;

-Ξέρω 'γω;

-Πως σε λένε;

-Εεεεε...

Κάθομαι δίπλα της.

Απλά αναπνέω

Και κοιτάζω προς το παράθυρο.

Ξαφνικά ένας ήχος

Σιωπή και αφουγκράζομαι

Κτυπάει ρυθμικά τα πόδια της στο ξύλινο πάτωμα

Τακ-Τακ... Τακ-Τακ... Τακ-Τακ

Τα πόδια μου ανταποκρίνονται στο ρυθμό

Τακ-Τακ... Τακ-Τακ... Τακ-Τακ

Γυρνάει το κεφάλι της προς τα μένα

Με κοιτάζει

Κουνάει το κεφάλι της

Και μου χαμογελάει

Με βλέπει

Απλώνω το χέρι μου

Σαν να το περιμένει

Απλώνει και τα δυο της χέρια

Και μου κρατά τρυφερά το χέρι

Μου το χαϊδεύει

Σιωπή

Αφουγκράζομαι... ένα αδιόρατο μουρμουρητό

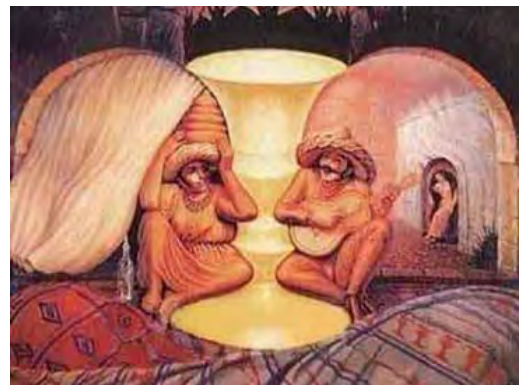
Ένα τραγούδι

«σ' αγαπώ γιατί είσαι ωραία...»

Ακολουθώ σιγομουρμουρίζοντας, επίσης,

«σ' αγαπώ γιατί είσαι εσύ».

Κατερίνα Σιαμπάνη
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt



Η Διακήρυξη της Γλασκώβης για την Άνοια



Ως υπογράφωντες, δεσμευόμαστε πλήρως για την προώθηση των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της αυτονομίας των ανθρώπων που ζουν με άνοια. Τα δικαιώματα αυτά είναι καθολικά και κατοχυρώνονται στην Ευρωπαϊκή Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, την Οικουμενική Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, τις Διεθνείς Συμβάσεις για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα και τα Ατομικά και Πολιτικά Δικαιώματα, και τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες.

Επιβεβαιώνουμε ότι κάθε άτομο που ζει με άνοια έχει:

- Το δικαίωμα στην έγκαιρη διάγνωση
- Το δικαίωμα πρόσβασης σε ποιοτική μετά τη διάγνωση φροντίδα
- Το δικαίωμα στην προσωποκεντρική, συντονισμένη, ποιοτική φροντίδα καθ' όλη τη διάρκεια της νόσου
- Το δικαίωμα ισότιμης πρόσβασης στις θεραπείες και τις θεραπευτικές παρεμβάσεις
- Το δικαίωμα οι ασθενείς να είναι σεβαστοί ως άτομα στην κοινότητά τους.

Χαιρετίζουμε την ολοένα μεγαλύτερη αναγνώριση της άνοιας ως προτεραιότητα της δημόσιας υγείας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο και ζητούμε από τις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις και τα θεσμικά όργανα να αναγνωρίσουν το ρόλο που μπορούν να έχουν στη διασφάλιση ότι τα δικαιώματα των ανθρώπων που ζουν με άνοια γίνονται σεβαστά και υποστηρίζονται.

Πιο συγκεκριμένα, *ζητούμε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή:*

1. Να αναπτύξει ευρωπαϊκή στρατηγική για την άνοια,
2. να ορίσει έναν υψηλού επιπέδου αξιωματούχο της Ε.Ε. ο οποίος θα συντονίζει την έρευνα στον τομέα της άνοιας και τις δραστηριότητες των υφιστάμενων προγραμμάτων, όπως το πρόγραμμα "Ορίζοντας" 2020 (Horizon 2020), το πρόγραμμα βοηθού διαβίωσης (Ambient Assistant Living Programme), την Ευρωπαϊκή σύμπραξη καινοτομίας για την ενεργό και υγιή γήρανση (European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing), το Κοινό πρόγραμμα για την έρευνα των Νευροεκφυλιστικών ασθενειών (Joint Programme on Neurodegenerative diseases research) και την Πρωτοβουλία για τα Καινοτόμα Φάρμακα (Innovative Medicines Initiative),
3. να δημιουργήσει μια ευρωπαϊκή ομάδα εμπειρογνομόνων για την άνοια που θα αποτελείται από υπαλλήλους της Επιτροπής, εκπροσώπους των κρατών μελών και της κοινότητας των πολιτών για την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών,

4. να στηρίξει οικονομικά τις δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Alzheimer (Alzheimer Europe), του Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου Άνοιας και του Ευρωπαϊκού Δικτύου Δεοντολογίας για την άνοια μέσω του προγράμματός της για τη δημόσια υγεία.

Προσκαλούμε τα μέλη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου να:

1. Γίνουν μέλη της Ευρωπαϊκής Συμμαχίας Alzheimer,
2. υποστηρίξουν την εκστρατεία της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Alzheimer και των οργανώσεων-μελών της να κάνουν την άνοια προτεραιότητα για την Ευρώπη και να δημιουργήσουν μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Άνοια,
3. να είναι διαθέσιμοι για τους ανθρώπους με άνοια, τους περιθάλποντες και τους εκπροσώπους Εταιρειών Alzheimer της χώρας τους.

Καλούμε τις εθνικές κυβερνήσεις να:

1. Αναπτύξουν κατανοητές εθνικές στρατηγικές για την άνοια με εξασφαλισμένη χρηματοδότηση και με μια σαφή διαδικασία παρακολούθησης και αξιολόγησης,
2. συμπεριλάβουν τους ανθρώπους που ζουν με άνοια και τους περιθάλποντες τους στην ανάπτυξη και την παρακολούθηση των εν λόγω εθνικών στρατηγικών,
3. στηρίξουν τις εθνικές εταιρείες Alzheimer.

Χαιρετίζουμε τη διεθνή αναγνώριση της άνοιας ως παγκόσμια προτεραιότητα και αναγνωρίζουμε το έργο της Διεθνούς Εταιρείας Νόσου Alzheimer (Alzheimer Disease International) και της ομάδας των χωρών G7 στην προώθηση της παγκόσμιας δράσης για την άνοια και καλούμε τη διεθνή κοινότητα να:

1. Βασιστεί στην επιτυχία της ευρωπαϊκής συνεργασίας για την άνοια και να εμπλέξει τις ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες για την ανάπτυξη ενός παγκόσμιου σχεδίου δράσης για την άνοια,
2. συμπεριλάβει και να συμβουλευτεί τις οργανώσεις Alzheimer και τα άτομα με άνοια στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και τον καθορισμό μιας παγκόσμιας ατζέντας για την έρευνα,
3. υιοθετήσει μια ολιστική προσέγγιση ώστε στις ερευνητικές προτεραιότητες να συμπεριλαμβάνονται η έρευνα του ψυχο-κοινωνικού περιβάλλοντος, της φροντίδας, του κοινωνικο-οικονομικού περιβάλλοντος και των συστημάτων υγείας ώστε να εξασφαλιστεί ότι η έρευνα αποσκοπεί στο να ωφελήσει τους ανθρώπους που ζουν με άνοια τώρα καθώς και τα άτομα που θα νοσήσουν τα επόμενα χρόνια,
4. αυξήσει ουσιαστικά τη χρηματοδότηση που αφορά όλους τους τομείς της έρευνας για την άνοια,
5. προωθήσει την άνοια ως προτεραιότητα σε άλλους διεθνείς οργανισμούς, όπως μεταξύ της ομάδας των χωρών G20, τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (OECD), την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) και τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (UN).

Υπουργική Διάσκεψη Κορυφής της Παγκόσμιας Δράσης κατά της άνοιας



World Health Organization

Με χαρά σας ενημερώνουμε για την πρώτη Υπουργική Διάσκεψη Κορυφής της Παγκόσμιας Δράσης κατά της άνοιας που πραγματοποιήθηκε στα κεντρικά γραφεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στις 16 και 17 Μαρτίου 2015. Η σύνοδος κορυφής είχε ως στόχο την αύξηση της ευαισθητοποίησης απέναντι στην πρόκληση που δημιουργεί για τη δημόσια υγεία η νόσος Alzheimer και η άνοια καθώς και την καλύτερη κατανόηση του ρόλου των κυβερνήσεων και της ευθύνης που έχουν να ανταποκριθούν στην πρόκληση αυτή. Σκοπός της διάσκεψης είναι η αύξηση της ευαισθητοποίησης και η παραδοχή ότι ένας κόσμος χωρίς την επιβάρυνση που επιφέρει η άνοια είναι εφικτός. Αυτό θα επιτευχθεί μόνο αν οι κυβερνήσεις στις πλούσιες και τις φτωχές χώρες ακολουθήσουν μια κοινή δέσμευση να θέσουν σε εφαρμογή τις απαραίτητες πολιτικές και να διαθέσουν τους αναγκαίους πόρους για τη φροντίδα των ασθενών και την εξεύρεση μιας θεραπείας για την άνοια. Η δράση κατά της άνοιας πρέπει να τοποθετηθεί σε υψηλότερη θέση στην εθνική και παγκόσμια πολιτική ατζέντα.

Οι στόχοι της διάσκεψης έχουν οριστεί ως εξής:

- ▶ Επισήμανση των στοιχείων σχετικά με την παγκόσμια επιβάρυνση και τις επιπτώσεις της άνοιας.
- ▶ Ενθάρρυνση των κυβερνήσεων να αναλάβουν δράση για την πρόληψη της άνοιας και τη βελτίωση των υπηρεσιών φροντίδας, με βάση τις τρέχουσες επιστημονικές γνώσεις, τα διαθέσιμα στοιχεία και την παγκόσμια εμπειρία σε όλο τον κόσμο.
- ▶ Συζήτηση για την ανάγκη αξιολόγησης της περιθαλψης των ασθενών και της παρακολούθησης της πρόοδου τους.
- ▶ Συζήτηση των θεραπευτικών πρωτοκόλλων για την άνοια.
- ▶ Υπογράμμιση της ανάγκης για αύξηση των επενδύσεων στην έρευνα.
- ▶ Επανεξέταση των δράσεων που έχουν αναληφθεί από το 2011 και το 2014 και διερεύνηση των δυνατοτήτων ενίσχυσης της παγκόσμιας συνεργασίας. Πέρασμα από τη δέσμευση στη δράση σε συντονισμό με όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς.

Το συνέδριο προσδοκάται να έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού για την υγεία και τις κοινωνικο-οικονομικές προκλήσεις που θέτει η άνοια, την καλύτερη κατανόηση των κυβερνήσεων και των άλλων εμπλεκόμενων φορέων για τον ρόλο τους και την ευθύνη που έχουν να ανταποκριθούν στην πρόκληση της άνοιας, καθώς και την ανάγκη για συντονισμένη παγκόσμια και εθνική δράση.

Ευχαριστίες

Τον προηγούμενο Νοέμβριο πραγματοποιήθηκε στον Ι.Ν. Κοιμήσεως της Θεοτόκου στις Σαράντα Εκκλησιές ομιλία της κ. Τσολάκη. Επίσης την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου τελέστηκε μνημόσυνη δέηση για όλους τους ανθρώπους που έφυγαν από τη ζωή έπειτα από σκληρό αγώνα με την άνοια. Ευχαριστούμε πολύ τον κ. Δημητριάδη Ανδρέα για την οργάνωση και τη εθελοντική του συνεισφορά προς την εταιρεία.

Εκ μέρους του Δ.Σ. ευχαριστούμε θερμά πολύ τους ακόλουθους συνανθρώπους μας για την ευγενική τους δωρεά προς την εταιρεία εις μνήμην των ανθρώπων που έφυγαν από κοντά μας: Τσολάκη Μ., Τσαπικίδου Γ., Τσιρίδης Β., Τσαπικίδου Ε., Παπαλιάνγκα Σ., Μωραΐτου Δ., Κοϊκοπούλου Λ., Μεγγίρη Φ., Μείχανεσίδου Μ., Παπαθανασίου Β., Καρατζόγλου Ν., Ευτυχίδης Ν. και Θεοδοσιάδου Π.



AH001 – Gps Tracker ρολοί χειρός με σκοπό τη βοήθεια στην εποπτεία ανθρώπων με νοητική υστέρηση, πασχόντων της νόσου Alzheimer καθώς και συναφών ασθενειών με την χρήση της δορυφορικής τεχνολογίας σε συνδυασμό με την τεχνολογία της κινητής τηλεφωνίας.



Δυνατοτητες:

- Απομακρυσμένης διαχείρισης
- Δυνατότητα αποστολής μέσω SMS προς τον διαχειριστή της θέσης της συσκευής
- Δυνατότητα SOS κλήσης προς 3 προκαθορισμένους αριθμούς
- Δυνατότητα κλήσης και αμφίδρομης επικοινωνίας με την συσκευή (σαν κινητό τηλέφωνο ανοικτής ακρόασης)
- Δυνατότητα μη ορατής αυτόματης απάντησης στον διαχειριστή έτσι ώστε να είναι δυνατή η ακρόαση του περιβάλλοντος χώρου που βρίσκεται η συσκευή χωρίς να γίνει αντιληπτό.
- Δυνατότητα οριοθέτησης χώρου όπου θα βρίσκεται η συσκευή.

Διεύθυνση: Αρτακης 83 Ν.Σμυρνη, Επικοινωνία: 6944300142
www.anoiahelp.gr Email: info@anoiahelp.gr, anoiahelp@gmail.com

Παραισθήσεις και Ψευδαισθήσεις στα πλαίσια της Άνοιας

Aρκετοί είναι οι ασθενείς με άνοια που κάποια στιγμή παρουσιάζουν συμπτώματα παραισθήσεων ή/και ψευδαισθήσεων. Πρόκειται για δύο συμπτώματα αρκετά δύσκολα στη διαχείρισή τους, καθώς πολλές φορές αναστατώνουν την ψυχική ηρεμία του ασθενή και επιβαρύνουν συναισθηματικά τον περιθάλποντα. Τι είναι όμως οι παραισθήσεις και οι ψευδαισθήσεις; Πως μπορεί να τις διαχειριστεί το περιβάλλον του ασθενούς;

Οι παραισθήσεις αφορούν τη διαστρεβλωμένη αντίληψη υπαρκτών αντικειμένων. Αυτό που μπορεί να τις πυροδοτεί είναι η συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο ασθενής, καθώς και οι εξωτερικές συνθήκες του περιβάλλοντός του πχ. κακός φωτισμός που μπορεί να δημιουργεί σκιές ή αντανάκλασεις στο χώρο, διάφοροι θόρυβοι κτλ.

Οι ψευδαισθήσεις αφορούν αυτά που βιώνει ένας ασθενής, χωρίς ωστόσο να υπάρχει αντικειμενική πηγή εκπομπής ερεθισμάτων. Οι άνθρωποι που παρουσιάζουν ψευδαισθήσεις είναι απολύτως πεπεισμένοι για αυτό που βιώνουν εκείνη τη στιγμή. Υπάρχουν έξι κατηγορίες ψευδαισθήσεων ανάλογα με τη μορφή αισθητηριακής αντίληψης που έχουν. Επομένως διακρίνονται σε οπτικές, ακουστικές, απτικές, οσφρητικές, γευστικές και κιναισθητικές.

Οι αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν τα συμπτώματα αυτά είναι ποικίλες. Μπορεί να έχουν προκληθεί από φάρμακα, από τοξικές ουσίες, από τη χρήση αλκοόλ, χασίς ή άλλων παραισθησιογόνων ουσιών, από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, από υποξία, από καρδιακή ανεπάρκεια κ.ά. Επίσης μπορεί να διαγνωστούν σε έναν άνθρωπο χωρίς ωστόσο να υπάρχουν παθολογικά αίτια. Είναι απαραίτητο να ελεγχθεί ο παράγοντας που μπορεί να προκάλεσε τα συμπτώματα αυτά, ώστε να υπάρξει και η αντίστοιχη αντιμετώπισή τους. Για την περίοδο όμως που επικρατούν τα συμπτώματα αυτά στον άνθρωπό μας, ποια είναι η κατάλληλη διαχείριση από το οικείο περιβάλλον;

Η θέση του περιθάλποντα ή των οικείων ανθρώπων του ασθενή είναι αρκετά δύσκολη, αλλά συνάμα και σημαντική. Ουσιαστικά έρχεται αντιμέτωπος με δύο κόσμους. Αυτόν που αντιλαμβάνεται ο περιθάλποντας και αυτόν που βιώνει ο ασθενής. Στο σημείο αυτό προκύπτει διχασμός. Η συνήθης αντίδραση του περιθάλποντα τη στιγμή εκείνη είναι να υποστηρίξει την αντικειμενική αντίληψη των πραγμάτων θεωρώντας ότι με αυτόν τον τρόπο θα 'συνεφέρει' τον άνθρωπό του στην πραγματικότητα και ότι θα τον βοηθήσει. Ακριβώς εδώ

είναι όμως η παγίδα που κρύβεται στον χειρισμό αυτών των καταστάσεων. Η πραγματικότητα ενός ανθρώπου που έχει παραισθήσεις ή/και ψευδαισθήσεις είναι αυτό που βιώνει, όπως αντίστοιχα βιώνει ο καθένας μας την πραγματικότητά του. Σκεφτείτε να σας έλεγαν ότι ο άνθρωπος που μένετε μαζί στο σπίτι δεν υπάρχει και ότι είναι αποκόρημα της φαντασίας σας. Πως θα αισθανόσασταν; Πόση ματαιώση, στεναχώρια, θυμό, απογοήτευση μπορεί να νιώθει εκείνη την ώρα ένας ασθενής όταν δεν μπορούμε να τον καταλάβουμε ή να τον πιστέψουμε σε αυτό που μας αφηγείται. Κάθε φορά που μας εμπιστεύεται αυτό που μας εξιστορεί, αν εμείς συνεχίζουμε να μην τον πιστεύουμε και μάλιστα να του αλλάζουμε την πραγματικότητά του ποιο πιστεύετε ότι θα είναι το αποτέλεσμα; Συνήθως έπειτα από μια τέτοια διαχείριση, οι περιθάλποντές μας αναφέρουν ότι ο ασθενής τους γίνεται επιθετικός και ανήσυχος είτε μαζί τους είτε προς το περιβάλλον.

Αυτή την διαχείριση θα μπορούσα να την ονομάσω αυθαίρετα ως «διαχείριση της λογικής». Ωστόσο η 'λογική' ως πνευματική δραστηριότητα, απαιτεί μια σύνθετη αλληλεπίδραση ανώτερων νοητικών λειτουργιών, που στην περίπτωση της άνοιας έχουν μειωθεί ή/και διαταραχθεί. Αυτός ο τρόπος διαχείρισης είναι ο πιο οικείος για τους περιθάλποντες, ώστε να προσπαθήσουν να αλλάξουν και να επαναφέρουν τη σκέψη του ανθρώπου τους σε μια 'πραγματική' διάσταση. Στο σημείο αυτό χρειάζεται να δείτε αν μπαίνοντας σε αυτή τη θέση όντως ο ασθενής επανέρχεται στο ίδιο αντιληπτικό επίπεδο με εσάς και ηρεμεί. Αν η απάντησή σας όμως είναι όχι, τότε χρειάζεται εσείς να αλλάξετε τρόπο αντιμετώπισης. Ίσως η κατάλληλη διαχείριση ή αυτή που βλέπουμε ότι εμπειρικά αποδίδει είναι μια πιο «συναισθηματική διαχείριση». Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, αν για μερικά δευτερόλεπτα μπει ο καθένας από εμάς στη θέση ενός ασθενή με άνοια προκειμένου να κατανοήσει το πώς να βιώνει την πραγματικότητα.

Για να γίνει αυτό χρειάζεται πρώτα να ακούσουμε καθαρά τι έχει να μας πει για το βίωμά του και να το



δεχτούμε –όσο δύσκολο κι αν είναι- ως δική του αλήθεια, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι η δική μας αλήθεια είναι διαφορετική. Κάποιες φορές αρκεί και μόνο να ακούμε, αφήνοντας στην άκρη τον ρόλο του να βρούμε λύσεις ή δώσουμε κάποια απάντηση. Με αυτόν τον τρόπο αφηγόμαστε στο να νιώσουμε το συναίσθημα που έχει ο άνθρωπός μας, ώστε να μπορέσουμε να του δώσουμε αυτό που έχει ανάγκη να αισθανθεί από εμάς. Αν είναι φοβισμένος, να γίνουμε μια αγκαλιά για αυτόν. Αν είναι θυμωμένος, να του συμπαρασταθούμε. Αν είναι χαρούμενος, να χαρούμε και εμείς μαζί του. Κατανοώντας τον δικό του κόσμο και όχι απορρίπτοντάς τον, αυτό που καταφέρνουμε είναι να γίνουμε σύμμαχοι. Μας αισθάνεται δίπλα του και όχι απέναντί του. Άλλωστε αυτό είναι που έχει πραγματικά ανάγκη καθ' όλη τη διάρκεια της φροντίδας του στη δύσκολη πορεία της νόσου.

Συνοψίζοντας επιγραμματικά ο ασθενής με άνοια χρειάζεται να λάβει υποστήριξη από εσάς, να αποδεχτείτε αυτό που βιώνει τη στιγμή εκείνη, να εισπράξει συναισθηματική κατανόηση, να συζητήσετε μαζί του προκειμένου να βρει έδαφος να μοιραστεί την εμπειρία του μαζί σας και να ανακουφιστεί. Να αποφύγετε τις αντιπαραθέσεις και τις επιχειρηματολογίες κατά των βιωμάτων αυτών. Θυμηθείτε ότι για εσάς δεν είναι αληθινά, αλλά για εκείνον είναι! Το να δείξετε κατανόηση στον άνθρωπό σας δεν σημαίνει ότι υιοθετείτε την εμπειρία αυτού που βιώνει. Απλώς του δείχνετε ότι τον καταλαβαίνετε. Για παράδειγμα αν αναφέρει ότι βλέπει ανθρώπους ή ζώα που δεν υπάρχουν στον χώρο, δεν του λέτε ότι τα βλέπετε και εσείς. Γιατί με αυτόν τον τρόπο μπορεί να του ενισχύσουμε το βίωμά του. Ωστόσο συζητάμε μαζί του να μας πει τι βλέπει και απλώς τον ακούμε. Αν ωστόσο το βίωμα που έχει εκείνη τη στιγμή τον αναστατώνει, τότε παίρνετε ένα ρόλο προστατευτικό -ως σύμμαχος, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως- και χρησιμοποιείτε φράσεις όπως «Μην ανησυχείς, εγώ είμαι εδώ για σένα... Θα τους διώξω... Δεν θα τους αφήσω να σου κάνουν κακό» κ.ά.

Με αυτόν τον τρόπο ο άνθρωπός σας δεν θα νιώθει μόνος, μειώνεται το άγχος του, ανακουφίζεται και φαίνεται ότι υπάρχει βελτίωση των συμπτωμάτων αυτών με το να του δίνουμε χώρο να μιλάει για τα βιώματά του χωρίς να τον διακόπτουμε ή να του τα απορρίπτουμε. Ωστόσο για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης τέτοιων συμπεριφορών, αλλά και για τη φροντίδα της δικής σας συναισθηματικής φόρτισης μη διστάζετε να απευθυνθείτε στους ειδικούς που εμπιστεύεστε ή σε άτομα που γνωρίζετε ότι μπορεί να σας βοηθήσουν. Άλλωστε μη λησμονείτε ότι για να είναι καλά ο ασθενής με άνοια και να μπορείτε να του παρέχετε απλόχερα την φροντίδα και την αγάπη σας, χρειάζεται πάνω απ' όλα να είστε εσείς καλά. Διαφορετικά το συναίσθημα διαχέεται και ο ασθενής με άνοια μπορεί να

το εισπράξει, ακόμη κι αν δεν ειπωθεί με λόγια.

Παρακάτω ακολουθεί ένα απόσπασμα από την καθημερινή πρακτική δουλεύοντας με τους ασθενείς με άνοια, που ενδεχομένως φανεί χρήσιμο και λειτουργήσει ως παράδειγμα των όσων αναφέρθηκαν παραπάνω.

-Πάντα είναι εδώ μαζί σου αυτοί οι άνθρωποι;

-Όχι... τώρα δεν είναι.

-Πότε έρχονται συνήθως; Όταν είναι εδώ ο γιος ή η κυρία ή όταν είσαι μόνη σου;

-Όταν είμαι μόνη μου.

-Σε ενοχλεί αυτό;

-Εεε.. Μου αρέσει η παρέα.. Την θέλω..

-Αυτοί όταν είναι εδώ σε πειράζουν; Σε ενοχλούν;

-Όχι.. Κάθονται και δεν μου μιλάνε.. Και νευριάζω.

-Μήπως λοιπόν έρχονται όλοι αυτοί για να σου κάνουν παρέα σε στιγμές που όπως αναφέρεις είσαι μόνη σου;

-Λες; Χμμμ... Μπορεί...

-Από τη στιγμή τότε που δεν σε ενοχλούν, μπορείς να τους αφήνεις και να μην αναστατώνεσαι. Μάλλον και αυτοί θέλουν την παρέα σου. Και έχεις και εσύ τη δική τους, δεν είσαι μόνη.

Ευδοκία Νικολαΐδου

Ψυχολόγος, ΑΠΘ – MSc Διοίκηση Μονάδων υγείας
Ειδικευση στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία



Ενημερωτική ομιλία

Στις 2 Νοεμβρίου 2014 πραγματοποιήθηκε ομιλία στην ενορία του Αγίου Φωτίου από την πρόεδρο της Ομοσπονδίας Alzheimer, Νευρολόγο – Ψυχίατρο κ. Μάγδα Τσολάκη. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευλογία και την επιμέλεια του πατέρα Θεοδόσιου.



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΦΩΤΙΟΥ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ

ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΓΗΡΑΤΕΙΑ

Ομιλήτρια:
κ.Μάγδα Τσολάκη
Καθηγήτρια Α.Π.Θ.
Πρόεδρος της Πανελ.
Ομοσπ. Νόσου Alzheimer
και Συναφών Διαταραχών.

Κυριακή 2 Νοεμβρίου 2014 στις 11.00π.μ.
στην αίθουσα της κατακόμβης του Ιερού Ναού Αγίου Φωτίου

Οδός Μ. Κάλλας & Λασκαράτου (Περιοχή Ποσειδωνίου)
www.agiosfotios.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



**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**

Κάντιγγος 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 Ασθενών με Άνοια

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι,

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

✉ info@alzheimerathens.gr, @ www.alzheimerathens.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.institutoalzheimer.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

✉alzheimer.heraklion@gmail.com, @www.alzheimetheraklion.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@alzheimer-hellas.gr, @ www.alzheimer-hellas.gr

• **Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών**

Κ. Καραμανλή 164, Τ.Κ. 542 48, Θεσσαλονίκη, ☎2310 351451

• **Πανελλήνια Βιοτρόπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ.Κ. 54643, Θεσσαλονίκη

☎2310 810411, ☎: 6972697072

✉ info@neuro-bio.gr, @ www.neuro-bio.gr

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύοσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς**

Καραβαγγέλη 12 και Κατσαντώνη γωνία ΤΚ 563 34

☎: 6973302750

• **Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων**

Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου, ΤΚ 543 52,

☎2310 830667, ✉ info-pindis@gmail.com

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών νόσου Alzheimer - Συναφών Διαταραχών & υπερηλικών 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 620014, 6932 822858, ✉ alzheimer.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, ✉ alzxt@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, ✉ alzheimer.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιξας

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

✉ koronis_panakeia@yahoo.gr, @ www.panakeia.org.gr

ΧΑΛΚΙΑ

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 Χίου

Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος

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