



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 65°

ΕΤΟΣ 18°

ΙΟΥΝΙΟΣ '16

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,
Το πρώτο εξάμηνο του 2016 πέρασε με πολλές ευλογίες για την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer. Η μεγαλύτερη πανελλήνια χαρά που γευθήκαμε σχεδόν όλοι οι επαγγελματίες υγείας που ασχολούμαστε με την άνοια στη χώρα μας ήταν το πρόγραμμα εκπαίδευσης «Θετική Φροντίδα στην Άνοια», το οποίο ως ευεργετικό «ηφαίστειο» ξεκίνησε από τη Θεσσαλονίκη με εκπαίδευση αρχικά 20 επαγγελματιών υγείας από όλη την Ελλάδα και το τελικό αποτέλεσμα είναι: εκπαίδευση 1000 Περιθαλπόντων και 600 επαγγελματιών υγείας μέσα σε τρεις μήνες. Οι πόλεις-σταθμοί ήταν η Αλεξανδρούπολη, η Αθήνα, ο Πειραιάς, τα Ιωάννινα, το Ηράκλειο, τα Χανιά, η Καλαμάτα, η Χαλκίδα, η Τρίπολη, η Λάρισα, ο Βόλος, η Πρέβεζα, η Ορεστιάδα, το Αλιβέρι, το Διδυμότειχο, το Σουφλί, η Κοζάνη, το Λασιθί και το Ρέθυμνο. Αξιολογούνται τώρα τα αποτελέσματα και στο επόμενο τεύχος θα αναφερθούμε στον απολογισμό αυτής της εξαιρετικής προσπάθειας που χρηματοδοτήθηκε από το Ίδρυμα ΝΙΑΡΧΟΣ σε συνεργασία με τη Διεθνή Εταιρεία Νόσου Alzheimer. Στη Θεσσαλονίκη αυτή την περίοδο υπήρχαν δύο ραδιοφωνικές εκπομπές για την άνοια, οι οποίες θα συνεχίσουν, η μία και το καλοκαίρι κάθε Πέμπτη στο 106.1 –City International- και η άλλη από τον Οκτώβριο ξανά στο FM 100.6 (σελ. 4). Η Διημερίδα για τους περιθάλποντες σημείωσε ιδιαίτερη επιτυχία τον Μάρτιο, με την ομιλία της ομότιμης καθηγήτριας κ. Βασιλικής Νεράντζη-Βαρμάζη (σελ. 6) για την «Γυναίκα στο Βυζάντιο» και την παρουσία του σεβασμιότατου μητροπολίτου Νεαπόλεως και Σταυρουπόλεως κ. Βαρνάβα. Οι συμμετοχές μας στο συνέδριο της ADI στην Βουδαπέστη με τη βράβευση της Ελληνίδας περιθάλπουσας κ. Τερκενλή τον Απρίλιο (σελ. 9), στο συνέδριο HARC στο Lodz της Πολωνίας τον Μάιο, στο Εργαστήριο της Μεσογειακής Πρωτοβουλίας για τη Νόσο Alzheimer (MAA) στη Βαρκελώνη τον Μάιο και τέλος στο συνέδριο PETRA στην Κέρκυρα τον Ιούνιο για τις νέες τεχνολογίες. Στη Θεσσαλονίκη έγιναν επίσης ομιλίες στα πλαίσια της «Εβδομάδας για τη Νοητική εξασθένηση και την Άνοια» σε χώρους των ΚΑΠΗ των Δήμων Θεσσαλονίκης, Ευόσμου-Κορδελιού και Θερμαϊκού (σελ.16). Επίσης ομιλίες έγιναν τον Απρίλιο στην Κοζάνη και στις Σέρρες, τον Μάιο στα Τρίκαλα και τον Ιούνιο στις Σέρρες (σελ. 3 & 7). Τέλος η θεατρική παράσταση στις 9/6 στην Αίθουσα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας «Αλέξανδρος» διασκέδασε και προβλημάτισε τους περιθάλποντες και τους φίλους που την παρακολούθησαν. Έρχεται η φθινοπωρινή μας περίοδος με εκδήλωση που θα γίνει στην αίθουσα «Αλέξανδρος» στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας για τη Νόσο Alzheimer και με το Συνέδριο που θα γίνει στο Ηράκλειο της Κρήτης (σελ.17).



Καλό καλοκαίρι σε όλους μας!

Μάγδα Τσολάκη

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

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

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 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

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

Facebook: [AlzheimerHellas](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas) **Twitter:** [AlzheimerHellas](https://twitter.com/AlzheimerHellas)

Youtube: www.youtube.com/channel/UCnUR7eFT6SvPR4vOx1vWs4A

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 65°

Έξυπνες Ιδέες για Πετυχημένα Γηρατειά

Ο Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ν. Σερρών, διευρύνοντας τη δράση του αλλά μένοντας πάντα πιστός στην αποστολή του για την προάσπιση της δημόσιας ψυχικής υγείας, υλοποιεί το καινοτόμο Πρόγραμμα «Πρωώθηση της Ενεργούς και Υγιούς Γήρανσης» με την υποστήριξη του Κοινωνικού Ιδρύματος ΤΙΜΑ. Το Πρόγραμμα απευθύνεται στην ευάλωτη ομάδα των συνταξιούχων και των ηλικιωμένων. Σύγχρονες επιδημιολογικές μελέτες επιβεβαιώνουν το γεγονός ότι τόσο η συνταξιοδότηση όσο και η τρίτη ηλικία γενικά αποτελούν κρίσιμες περιόδους, διότι συνήθως συνοδεύονται από περίπλοκες ψυχοκοινωνικές δυσκολίες και συχνά συνδέονται με την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας που για ποικίλους λόγους παραμένει αδιάγνωστη και άρα αθεράπευτη. Κυρίαρχο στόχος λοιπόν του Προγράμματος είναι η ενεργητική, ασφαλής και ευχάριστη προσαρμογή στην τρίτη ηλικία μέσω της ενίσχυσης εκείνων των παραγόντων που αποδεδειγμένα επιδρούν θετικά στη σωματική, πνευματική και ψυχολογική ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων. Έτσι, στα πλαίσια μιας ολιστικής προσέγγισης που υπακούει στις αρχές του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου, το Πρόγραμμα απαρτίζεται από ένα πλήθος δομημένων δράσεων, όπως ομαδική και ατομική συμβουλευτική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη, ενημερωτικές ομιλίες ιατρών διαφόρων ειδικοτήτων, πολιτιστικές εξορμήσεις και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, ομάδα εκμάθησης χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών, ομάδα ανάπτυξης εθελοντικού πνεύματος, ομάδα προβολής κινηματογραφικών ταινιών, ομάδα μουσικοθεραπείας κα. με την καθεμία εξ' αυτών να εξυπηρετεί συγκεκριμένους επιμέρους σκοπούς.

Στα πλαίσια λοιπόν αυτού του Προγράμματος, στις 15-06-2016, ημέρα Τετάρτη, ο Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών είχε την ιδιαίτερη τιμή να φιλοξενήσει για μια άκρως κατατοπιστική ενημερωτική ομιλία την κ. Τσολάκη Μάγδα, Νευρολόγο-Ψυχίατρο-Θεολόγο-Καθηγήτρια Α.Π.Θ. Γ.Π.Ν. «Γ. Παπανικολάου»-Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, ευρέως γνωστή για το σπουδαίο ερευνητικό και κλινικό της έργο. Η ομιλία έφερε τον χαρακτηριστικό τίτλο «Έξυπνες Ιδέες για Πετυχημένα Γηρατειά», υποδηλώνοντας τον πρακτικό της χαρακτήρα.

Πράγματι, η κ. Τσολάκη, με την αμεσότητα που τη διακρίνει και την εμπειρία που διαθέτει, κατάφερε να μεταδώσει στους συμμετέχοντες του Προγράμματος αλλά και στο ευρύτερο κοινό που παρευρίσκονταν στην εκδήλωση τις απαραίτητες γνώσεις και τα ουσιαστικά εφόδια, ώστε να προστατευτούν από τη νόσο Alzheimer που παρουσιάζει ραγδαία αύξηση τα τελευταία χρόνια, αποτελώντας μια από τις μεγαλύτερες απειλές της τρίτης ηλικίας. Ωστόσο, η σωματική και ψυχική θωράκιση του ατόμου της τρίτης ηλικίας μέσα από απλούς καθημερινούς τρόπους αναμφισβήτητα αποτελεί τον μεγαλύτερο παράγοντα πρόληψης κατά της νόσου. Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε με χαρά να αναφέρουμε τη διαπίστωση ότι η δομή, το περιεχόμενο και η αποτελεσματικότητα του Προγράμματος «Πρωώθηση της Ενεργούς και Υγιούς Γήρανσης» εξυπηρετεί και αυτόν το σημαντικό σκοπό.

Το κοινό της εκδήλωσης παρακολούθησε με αμείωτη προσοχή την ομιλία, έκανε καίριες ερωτήσεις, κρατούσε ακόμα και σημειώσεις ώστε να εφαρμόσει τις νέες πληροφορίες στην καθημερινότητα του. Στο τέλος της εύστοχης και περιεκτικής παρουσίασης, δόθηκε άπλετος χρόνος, ώστε να διευκρινιστούν πλήρως όλες οι σχετικές απορίες και οι γενικοί προβληματισμοί αναφορικά με το τόσο σύγχρονο και φλέγον θέμα ειδικά για αυτή την ηλικιακή ομάδα ανθρώπων. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι η γνώση έχει τη δύναμη να προλαμβάνει! Εμείς, ως Σύλλογος, νιώθουμε ιδιαίτερα χαρούμενοι που συμβάλλουμε στη μετάδοση αυτής της γνώσης... Άλλωστε αυτό είναι ίσως το ελάχιστο που μπορούμε να προσφέρουμε σε αυτούς τους ανθρώπους, γιατί «τα γηρατειά δεν είναι η χαμένη νεότητα αλλά ένα νέο στάδιο ευκαιρίας και δύναμης!». Ευχαριστούμε θερμά την κ. Τσολάκη για τη συνεργασία και την άκρως επιτυχημένη εκδήλωση!

Γιαννακίδου Άννα-Μαρία
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια (ΜΑ)
Εθελόντρια στο Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών



Η ραδιοφωνική εκπομπή «Όλα για την Άνοια» ταξίδεψε διεθνώς

Η ραδιοφωνική εκπομπή «Όλα για την Άνοια» δημοσιεύθηκε στο τεύχος του Ιουνίου 2016 στο περιοδικό *Global Perspective* που εκδίδει ο Παγκόσμιος Φορέας Νόσου Alzheimer (Alzheimer's Disease International). Είναι μια σημαντική διάκριση τόσο για την εκπομπή όσο και για την Alzheimer Hellas να υπάρχει ολοσέλιδο αφιέρωμα για τις δράσεις μας από μια Διεθνή οργάνωση όπως είναι η ADI. Πρόκειται για μια συνεργασία μεταξύ της Alzheimer Hellas και του Δημοτικού Εθελοντικού Ραδιοφώνου Θεσσαλονίκης FM 100.6. Την επιμέλεια και παρουσίαση της εκπομπής έχουν οι ψυχολόγοι και συνεργάτες της Alzheimer Hellas Ευδοκία Νικολαΐδου, Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και Πετρίνα Μαργαριτίδου. Η εκπομπή είναι ωριαία και γίνεται 3 φορές το μήνα. Ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2015 μέχρι Ιούνιο του 2016 και για τη ραδιοφωνική σεζόν 2015-2016 πραγματοποιήθηκαν συνολικά 18 εκπομπές.

Global Perspective June 2016 Alzheimer's Disease International 7

■ How associations help

Dementia experts provide radio counselling

Greek radio show connects public to wealth of information on dementia
Eileen Taylor, Secretary, Dementia Alliance International




Presenters of the show with grandchildren of people with dementia

Alzheimer Hellas and the Municipal Voluntary Radio of Thessaloniki, Greece (FM 100.6) have launched a radio programme titled *All about dementia*. The show, which airs 3 times a month, is presented by psychologists of Alzheimer Hellas, Evdokia Nikolaidou, Konstantina Karagiouzi and Petrina Margaritidou.

The originality of this project is important, as it is the first time in Greece that there is a radio show with this design, where three experts on dementia inform and counsel listeners about such a crucial aspect of health. The programme includes recent information about dementia, conclusions of the latest research about therapy and different methods of prevention.

Health professionals, such as neurologists, psychologists, fitness instructors and care workers are invited to take part in the show, to communicate their knowledge and experience to listeners and inform them about symptoms and ways of coping with dementia. Carers and people with dementia are also regularly interviewed, providing an important public insight into dementia, by listening to their views on everyday life, thoughts and feelings.

The programme recognises the twin needs for information on dementia, on prevention and also on the importance of coping with and treatments for the disease, considering that people with dementia and carers deal with a range of emotional, practical, social and financial consequences.



Psychologists of Alzheimer Hellas and presenters of radio show, Petrina Margaritidou, Evdokia Nikolaidou and Konstantina Karagiouzi

Alzheimer Hellas is a non for profit organization that was founded in 1995, by relatives of patients with Alzheimer Disease as well as by doctors of all specialties, including Neurologists, Psychiatrists and other experts. Today, Alzheimer Hellas operates 2 Day Care Centres in Thessaloniki and has over 4000 members.

Ο χαρακτήρας της εκπομπής είναι ενημερωτικός για θέματα που αφορούν την άνοια, νεώτερες εξελίξεις, πρόσφατες έρευνες σχετικά με την αντιμετώπιση, τη θεραπεία ή ακόμη και διάφορους τρόπους πρόληψης. Συχνά στο στούντιο παρευρίσκονται καλεσμένοι επαγγελματίες υγείας διαφόρων ειδικοτήτων καθώς και ασθενείς, περιθάλπτοντες και ευρύτερα μέλη της οικογένειας προκειμένου να μεταφέρουν τη δική τους καθημερινή εμπειρία. Είναι μια σημαντική πρωτοβουλία στην Ελλάδα το να δίνεται στην άνοια στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης σε μια σταθερή και ωριαία εκπομπή, όπου τρεις έμπειροι επαγγελματίες υγείας ενημερώνουν και συμβουλεύουν το κοινό που ενδιαφέρεται να μάθει και παράλληλα να γίνεται ο χώρος να ακουστούν οι φωνές των οικείων τους.



Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για ενημέρωση καθώς πρόκειται για μια πολυδιάστατη νόσο, η οποία πέρα από τον ίδιο τον ασθενή επηρεάζει τον περιθάλποντα και την οικογένειά του. Αυτός είναι και ο λόγος ύπαρξης της συγκεκριμένης εκπομπής, προκειμένου να αποτελέσει ένα ακόμη μέσο φωνής και διεκδίκησης των δικαιωμάτων, των αναγκών και των αυξημένων απαιτήσεων που έχει η φροντίδα του ασθενή με άνοια.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η παραχώρηση του σταθμού και η διεξαγωγή της εκπομπής γίνονται σε εθελοντικό πλαίσιο και δεν υπάρχει καμία εμπορική ή διαφημιστική δραστηριότητα. Ευχαριστούμε θερμά τη Δημοτική Εταιρεία Πληροφόρησης Θεάματος και Επικοινωνίας και το Δημοτικό Ραδιόφωνο Θεσσαλονίκης για την υποδοχή, τη φιλοξενία, την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία τους με την Alzheimer Hellas καθ' όλη τη διάρκεια της ραδιοφωνικής σεζόν.

Ευχαριστούμε πολύ όλους τους καλεσμένους που μας τίμησαν με την παρουσία τους και όλους τους ακροατές που αγάλισαν την εκπομπή. Ήταν πάρα πολλά τα θετικά μηνύματα που λάβαμε από όλους εσάς και αυτό μας γεμίζει χαρά και δύναμη να συνεχίσουμε το έργο μας!

Σας ευχόμαστε να έχετε ένα όμορφο καλοκαίρι και ανανεώνουμε το ραντεβού μας για το φθινόπωρο με τη νέα ραδιοφωνική περίοδο 2016-2017 με νέα και πλούσια θεματολογία!



olagiatinanoia

Με εκτίμηση,
Νικολαΐδου Ευδοκία
Κων/να Καραγκιόζη
Πετρίνα Μαργαριτίδου
 Ψυχολόγοι, ΑΠΘ

Θεματολογία της ραδιοφωνικής περιόδου 2015 - 2016

1. Στόχοι της Alzheimer Hellas, Κέντρα Ημέρας, Υπηρεσίες για άτομα με άνοια και περιθάλπτοντες
2. Ορισμός της άνοιας, διαχωρισμός με το φυσιολογικό γήρας, στάδια, συμπτώματα, τρόποι αντιμετώπισης
3. Ιατρικές εξελίξεις και φαρμακευτική αντιμετώπιση της Άνοιας. Καλεσμένη η Νευρολόγος Κυριαζοπούλου Ελεονώρα.
4. Άνοια και παιδιά. Καλεσμένα εγγόνια ατόμων με άνοια μίλησαν για τις δικές τους εμπειρίες.
5. Επικοινωνία στην άνοια: συμβουλές για πιο αποτελεσματική επικοινωνία, λεκτική και μη λεκτική
6. Διατροφή και άνοια. Καλεσμένη: Πουλικίδου Δέσποινα, Διατροφολόγος
7. Παραισθήσεις, Ψευδαισθήσεις και Παραληρητικές ιδέες: τι είναι και πώς αντιμετωπίζονται. Καλεσμένη η περιθάλπουσα Τερκενλή Βασιλική μιλά για το πώς αντιμετώπισε η ίδια αυτά τα συμπτώματα που εμφάνισε η μητέρα της.
8. Δραστηριότητες με τα άτομα με άνοια, οδηγίες και ιδέες για δημιουργική απασχόληση.
9. Προφυλακτικοί παράγοντες στην άνοια. Καλεσμένη η Νευρολόγος Δελλαπόρτα Διονυσία.
10. Ο ρόλος του περιθάλποντα: Καθήκοντα, Δικαιώματα, Συνέπειες της φροντίδας, Τρόποι στήριξης – Δημερίδα «Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν».
11. Τα συναισθήματα των περιθαλπόντων (Άγχος, Κατάθλιψη, Θυμός, Ενοχές, Ντροπή). Παρεμβάσεις στο Τμήμα Περιθαλπόντων.
12. Καλεσμένη η περιθάλπουσα Τόλη Λουίζα μιλά για την εμπειρία με τη μητέρα της αλλά και για τη συμμετοχή της στην Ομάδα Αναστοχασμού για περιθάλπτοντες. Επίσης, καλεσμένοι οι ηθοποιοί Στυλιανού Χρίστος και Θυμιοπούλου Ελένη μιλούν για την προσπάθεια εκδραμάτισης των κειμένων που έγραψαν περιθάλπτοντες, καθώς και για την εμπειρία τους από την παρουσίαση του θεατρικού αναλογίου «Η φωνή του περιθάλποντα», στο πλαίσιο της Δημερίδας «Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν».
13. Διαταραχές του ύπνου. Καλεσμένη η Νευρολόγος Κυριαζοπούλου Ελεονώρα.
14. Η σημασία της σωματικής άσκησης. Καλεσμένος ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Αντωνόπουλος Αριστέιδης.
15. Η αίσθηση της «παντοδυναμίας» στους περιθάλπτοντες.
16. Ο ρόλος του οδοντίατρου στην άνοια. Καλεσμένη η οδοντίατρος Γκαβοπούλου Ευγενία.
17. Στρατηγικές αντιμετώπισης για διαταραχές μνήμης. Καλεσμένη η ψυχολόγος Σούμπουρου Αικατερίνη.
18. Τρόποι φροντίδας των περιθαλπόντων.

Η Γυναίκα στο Βυζάντιο

Να αρχίσουμε από το Βυζάντιο. Με τον όρο Βυζάντιο ή Βυζαντινή Αυτοκρατορία εννοούμε μια πολύ μακριά περίοδο της ιστορίας μας που αρχίζει στις αρχές του 4ου αιώνα μ.Χ. με τον Μ. Κωνσταντίνο και τελειώνει στα μέσα του 15ου αιώνα με την άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους Οθωμανούς το 1453. Όπως είναι αναμενόμενο μέσα σε αυτούς τους ένδεκα αιώνες οι αλλαγές ήταν πολλές και ποικίλες: αλλαγές στην εδαφική έκταση του Κράτους, στον τρόπο της διοίκησης, ακόμη και στην νοοτροπία και στον τρόπο σκέψης των κατοίκων του. Εκείνα ωστόσο τα γνωρίσματα που παρέμειναν σταθερά όλους αυτούς τους αιώνες ήταν η ρωμαϊκή διοικητική παράδοση στην ενότητα του κράτους, η ελληνική γλώσσα και παιδεία και η χριστιανική θρησκεία, από μια εποχή και ύστερα στην ορθόδοξη μορφή της.

Μέσα σε αυτό το ευρύτερο πλαίσιο είναι αρκετά δύσκολο να προσδιορίσει γενικά κανείς τη θέση της γυναίκας. Το βέβαιο είναι ότι ο χριστιανισμός προσπάθησε, και ως ένα σημείο το κατόρθωσε, να αναβαθμίσει τον ρόλο της γυναίκας τόσο μέσα στην οικογένεια όσο και στην κοινωνία. Ήδη ο απόστολος Παύλος κηρύσσει στην Προς Γαλάτας Επιστολή του (3. 28) «ουκ ένι Ιουδαίος ουδέ Έλλην, ουκ ένι δούλος ουδέ ελεύθερος, ουκ ένι άρσεν ή θήλυ. Πάντες γαρ υμείς εις εστέ εν Χριστώ», δηλαδή δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε Ιουδαίο ή Έλληνα, σε δούλο ή ελεύθερο σε άνδρα ή σε γυναίκα, απέναντι στον Χριστό όλοι είναι ίσοι. Η εξίσωση αυτή βέβαια δεν τηρήθηκε απόλυτα στη συνέχεια. Συνέβαλε οπωσδήποτε στην ηθική εξύψωση της γυναίκας, η βυζαντινή κοινωνία όμως ήταν μια ανδροκρατούμενη κοινωνία και το κλίμα της εποχής είχε πάντοτε μεγάλη ανάγκη από άνδρες που θα μπορούσαν να υπηρετήσουν στον στρατό ή να ενταχθούν στους κόλπους της εκκλησίας.

Η γυναίκα όμως τιμήθηκε από τον χριστιανισμό και με άλλους τρόπους. Τιμήθηκε κυρίως στο πρόσωπο της Παναγίας, που πήρε την ανώτερη θέση ανάμεσα στους αγίους και έγινε το πρότυπο για την εκκλησία και τα μέλη της. Λατρεύτηκε ως προστάτης όχι μόνο των ταπεινών και των καταφρονημένων αλλά και ως υπερασπιστής πολεμικών ομάδων και στρατών. Η ίδια η πρωτεύουσα του Βυζαντινού Κράτους, η Κωνσταντινούπολη, είχε πολιούχο την Παναγία, που υπερασπιζόταν την πόλη και ενίσχυε ηθικά τους πολεμιστές κατά τις συχνές επιδρομές και πολιορκίες που αντιμετώπισε η βασιλεύουσα στη μακριά πορεία της μέσα στο χρόνο.

Από την Εκκλησία ενισχύθηκε ακόμη ο ρόλος της γυναίκας μέσα στην οικογένεια. Επιβλήθηκε η μονογαμία και απαγορεύτηκε αυστηρά η πολυγαμία, ενώ χριστιανικές ευχές και συστάσεις συνόδευαν το γάμο από τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες. Ο γάμος βέβαια ως εκκλησιαστική τελετή, όπως τον ξέρουμε και σήμερα, καθιερώθηκε από το 11ο αιώνα, αλλά και παλαιότερα η εκκλησία παρενέβαινε με τους κανόνες της, ώστε να επιβάλει ορισμένους περιορισμούς, όπως η ηλικία των μελλονύμφων ή η συγγένεια μεταξύ τους. Παράλληλα και η κρατική νομοθεσία επηρεάστηκε από τις χριστιανικές

απόψεις. Η παντοδύναμη πατρια potestas του Ρωμαϊκού Δικαίου περιορίστηκε και από τον 5ο αιώνα θεωρήθηκε απαραίτητη και η συγκατάθεση της μητέρας για τον γάμο των παιδιών κάθε οικογένειας. Παράλληλα δόθηκε στη σύζυγο το δικαίωμα να διαχειρίζεται μόνη της την περιουσία, που είχε πάρει ως προίκα, και φυσικά, αν έμενε χήρα την περιουσία ολόκληρης της οικογένειας.

(Αγγελική Λαΐου, Η θέση της γυναίκας στη Βυζαντινή κοινωνία, στο Η Γυναίκα στο Βυζάντιο. Λατρεία και Τέχνη, ΧΑΕ, Αθήνα 2012, σελ. 19-30, όπου και πολλές παραπομπές σε παλαιότερες μελέτες της ίδιας).

Η οικογένεια λοιπόν θεωρήθηκε ιερή και προστατευόμενη από την εκκλησία. Τα συνοικέσια κατά κανόνα τα ρύθμιζαν οι γονείς με βάση κοινωνικά και οικονομικά κριτήρια, η ζωή όμως μέσα στην οικογένεια συνεχιζόταν με βάση τις συνήθειες κάθε εποχής και η γυναίκα έβλεπε τη φροντίδα για το σπίτι της και την ανατροφή των παιδιών της ως την κύρια απασχόλησή της. Από πολλούς βίους αγίων της μεσαιωνικής περιόδου γίνεται γνωστή η αγάπη που έτρεφαν οι άγιοι για το πατρικό τους σπίτι και ιδιαίτερα για τη μητέρα τους, ενώ δεν είναι τυχαίο ότι και για τους Τρεις Ιεράρχες (Μέγα Βασίλειο, Γρηγόριο Ναζιανζηνό και Ιωάννη Χρυσόστομο) είναι περισσότερο γνωστά τα ονόματα της μητέρας τους (Εμμέλεια, Νόννα, Ανθούσα) παρά τα ονόματα των πατέρων τους. Δεν αμφισβητείται λοιπόν ότι ο ρόλος της γυναίκας μέσα στην οικογένεια ήταν σεβαστός και πολύ σημαντικός.

Στην ευρύτερη μεσαιωνική κοινωνία όμως η θέση της γυναίκας δεν είναι τόσο ευδιάκριτη. Στο σημείο αυτό πρέπει να γίνουν και κάποιοι απαραίτητοι διαχωρισμοί. Πρώτα πρώτα πρέπει να διευκρινιστεί ότι ήταν πολύ διαφορετική η ζωή των γυναικών στα χωριά από ό τι στις πόλεις. Στην ύπαιθρο οι γυναίκες κυκλοφορούσαν ελεύθερα στα χωράφια παίρνοντας μέρος στις διάφορες γεωργικές εργασίες και μάλιστα πρωταγωνιστούσαν σε αρκετές από αυτές. Ο θερισμός και ο τρύγος π.χ. θεωρούνταν κατεξοχήν γυναικείες δουλειές, ενώ και η απασχόληση με τους κήπους και την παραγωγή λαχανικών ήταν κυρίως φροντίδα των γυναικών. Ένα μεγάλο μέρος της αγροτικής οικονομίας λοιπόν στηριζόταν στο γυναικείο πληθυσμό της υπαίθρου. Σε περίπτωση μάλιστα που κάποια οικογένεια έχανε τον πατέρα της, κάτι που δεν ήταν σπάνιο, γιατί οι πόλεμοι ήταν σχεδόν συνεχείς και οι καταστροφές πολύ συχνές, τότε η γυναίκα αναλάμβανε το ρόλο του αρχηγού της οικογένειας και ήταν υπεύθυνη τόσο για την παραγωγή της γης που καλλιεργούσε όσο και για την πληρωμή των φόρων.

Από τους τελευταίους βυζαντινούς αιώνες (από τον 10ο αιώνα και μετά) σώζεται ένα πλήθος μοναστηριακών εγγράφων, πολλά από τα οποία αποτελούν καταγραφές παροίκων, δηλαδή των ανθρώπων που μαζί με την οικογένειά τους καλλιεργούσαν μοναστηριακά κτήμα-



Ομιλία στις Σέρρες

τα, κυρίως των μεγάλων μονών του Αγίου Όρους, αλλά και μοναστηριών άλλων περιοχών. Πολύ συχνά λοιπόν στα έγγραφα αυτά παρουσιάζονται γυναίκες ως αρχηγοί των οικογενειών, που είναι υπεύθυνες για την εκμετάλλευση της γης, που τους έχει παραχωρηθεί για καλλιέργεια. Διαβάζω ένα σχεδόν τυχαίο απόσπασμα από τα πρακτικά της μονής της Λαύρας του Αγίου Όρους: 'Εν τω καπετανικίω Ρεβενικείας, χωρίον του Γομάτου, εν ω Άννα χήρα, η θυγάτηρ Θεοτοκίου του Μούστου, έχει υιόν Ιωάννην, εσωκηποπεριβόλιον από της αδελφικής αυτής μερίδος μοδίου ημίσεως, ελαίαν α', καρύας δίμοιρον ... Δημήτριος, ο αδελφός αυτής, έχει γυναίκα Ξένην, περιβόλιον από της αδελφικής αυτού μερίδος μοδίου ημίσεως, ελαίαν α', καρύαν α', ετέρας καρύας δίμοιρον κ.τ.λ.» (Actes de Lavra II. Ap. 109. 250 κ.ε., έτος 1321). Πρόκειται δηλαδή για δύο νοικοκυριά, που το ένα έχει επικεφαλής γυναίκα και το άλλο άντρα. Με μετρήσεις που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια έχει υπολογιστεί ότι περίπου το 1/3 των αγροτικών νοικοκυριών κατά τους τελευταίους βυζαντινούς αιώνες έχει ως αρχηγό γυναίκα.

* Η ομιλία παρουσιάστηκε στα πλαίσια της τελετής έναρξης της Διημερίδας Περιθαλπόντων «Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν» που διοργάνωσε η Alzheimer Hellas σε συνεργασία με το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων.

Βασιλική Νεράντζη- Βαρμάζη,
Ομότιμη καθηγήτρια ΑΠΘ



Κυρία Τσολάκη,

Για άλλη μια φορά σας ευχαριστούμε για την ωφέλιμη αλλά και υπέροχη ομιλία σας. Ήσασταν μια ευχάριστη έκπληξη για όλους μας. Η επιστημονική σας ανάλυση με απλό και κατανοητό τρόπο και η άριστη επαγγελματικά παρουσίαση των στοιχείων, μας έδωσαν την αφορμή για να αναθεωρήσουμε αρκετές συμπεριφορές μας στην καθημερινότητά μας. Σας ευχαριστούμε θερμά για όλα!



Με εκτίμηση,

Πασχάλης Λογαρνές
Πρόεδρος

Συλλόγου Φίλων Δημόσιας Βιβλιοθήκης Σερρών

Ομιλία στα Τρίκαλα

Τη Δευτέρα 9 Μαΐου στην Ορθόδοξη Αδελφότητα του «Ελεήμονος Σαμαρείτου», Στουρνάρα 11 στα Τρίκαλα πραγματοποιήθηκε ομιλία από την κ. Μαγδαληνή Τσολάκη Νευρολόγο, Ψυχίατρο και Θεολόγο, καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας της Νόσου Alzheimer με θέμα: «Νέες προκλήσεις στην αντιμετώπιση της άνοιας και της νόσου Alzheimer». Ο Πρόεδρος κ. Κοσμάς Μπαλούτσος, το Δ.Σ. της Ορθόδοξης Χριστιανικής Αδελφότητας «Ο Ελεήμων Σαμαρείτης», ως επίσης και ο πνευματικός αυτής Πανοσιολ. Αρχιμ. π. Χαρίτων Στ. Μανιτάρας, ιεροκήρυξ της Μητροπόλεως Τρίκκης και Σταγών, ευγνωμόνως ευχαριστούν Υμάς και την συνοδείαν Σας, διότι ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να έλθετε στην Αδελφότητά μας, να μας μιλήσετε και να μας ενημερώσετε για θέματα και προβληματισμούς που απασχολούν την πόλη μας και την επαρχία μας.

Ευχαριστούντες και πάλιν ευχόμεθα κάθε καλό!

Μετά τιμής
+Αρχιμ. Χαρίτων Μανιτάρας
Ιεροκήρυξ

Νοητική εκπαίδευση μέσα από τη χρήση του θεάτρου

Η χρήση του θεάτρου ως μέσο νοητικής εκπαίδευσης, είναι μια αποτελεσματική τεχνική που απευθύνεται σε φυσιολογικούς ηλικιωμένους. Ωστόσο, περισσότερες μελέτες είναι απαραίτητες προκειμένου να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα της νοητικής εκπαίδευσης μέσα από τη χρήση του θεάτρου σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ).

Στόχος της παρέμβασης ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της νοητικής εκπαίδευσης μέσα από τη χρήση του θεάτρου σε ασθενείς με ΗΝΔ. Είκοσι ασθενείς με ΗΝΔ ταξινομήθηκαν σε πειραματική ομάδα και ομάδα σύγκρισης. Οι ομάδες ήταν εξισωμένες όσον αφορά το φύλο, την ηλικία, τα έτη εκπαίδευσης, και ως προς τις νοητικές και λειτουργικές τους επιδόσεις. Και οι δύο ομάδες παρακολούθησαν 24 εβδομαδιαίες συνεδρίες κλασικής νοητικής εκπαίδευσης που είχε ως στόχο την ενίσχυση της εκτελεστικής λειτουργίας. Η πειραματική ομάδα παρακολούθησε επιπρόσθετα 24 επιπλέον συνεδρίες θεατρικής δραστηριότητας. Οι δέκα πρώτες συνεδρίες περιελάμβαναν νοητική εκπαίδευση μέσω θεατρικών ασκήσεων, που ενεργοποιούσαν ικανότητες αφαιρετικής και επαγωγικής σκέψης, εργαζόμενης μνήμης, ταχύτητας επεξεργασίας και άλλες παραμέτρους προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας. Οι υπόλοιπες 14 συνεδρίες αφορούσαν επιπρόσθετη ενίσχυση της οπτικής και λεκτικής μνήμης μέσα από τη διενέργεια θεατρικών μαθημάτων με στόχο τη δημιουργία μιας θεατρικής παρέμβασης. Η μελέτη διήρκεσε 6 μήνες.

Το αποτέλεσμα που φάνηκε να έχει η παρέμβαση αυτή είναι ότι στο τέλος της νοητικής εκπαίδευσης, η πειραματική ομάδα (N=10) είχε καλύτερη επίδοση σε σχέση με τη συγκριτική ομάδα (N=10) στις οπτικές/κατασκευαστικές ικανότητες, στην οπτική επιλεκτική προσοχή, καθώς και στη λεκτική ευχέρεια. Η πειραματική ομάδα έξι μήνες μετά την παρέμβαση βελτιώθηκε σε ικανότητες λεκτικής μνήμης, οπτικής επιλεκτικής προσοχής καθώς και στη λεκτική ευχέρεια, ενώ η συγκριτική ομάδα βελτιώθηκε σε ικανότητες επεισοδιακής λεκτικής μνήμης.

Συμπερασματικά μπορεί να αναφερθεί πως η κλασική νοητική εκπαίδευση όταν συνοδεύεται από νοητική εκπαίδευση μέσα από τη χρήση του θεάτρου, μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική σε σχέση με τη μεμονωμένη παρέμβαση.

Πόππη Ελένη, Ψυχολόγος
Μπακογλίδου Ευαγγελία, Βοηθός φυσικοθεραπευτή
Κουντή Φωτεινή, Γνωστικός Ψυχολόγος ΑΠΘ
Τσολάκη Μάγδα, Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ



Η ψυχολόγος και συνεργάτης της Alzheimer Hellas Έλενα Πόππη αντιπροσώπευσε την εταιρεία στο 31^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Alzheimer που πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο στη Βουδαπέστη και διοργανώθηκε από την ADI (Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer). Στα πλαίσια του παγκόσμιου συνεδρίου παρουσιάστηκε η ερευνητική δουλειά της Alzheimer Hellas και η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων της.

Στο φετινό παγκόσμιο συνέδριο για τη νόσο Alzheimer, το οποίο πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο στη Βουδαπέστη συμμετείχε πλήθος συνέδρων. Τα θέματα τα οποία συζητήθηκαν αφορούσαν σε νέες έρευνες που πραγματοποιούνται για την εύρεση νέων φαρμάκων για την αντιμετώπιση της άνοιας, ενώ αρκετές ομιλίες επικεντρώθηκαν στους τρόπους μείωσης του κινδύνου εμφάνισης της άνοιας. Διενεργήθηκαν επίσης ομιλίες που αφορούσαν σε νέα προγράμματα μη φαρμακευτικής θεραπείας μέσα από τη χρήση της τέχνης και των νέων τεχνολογιών, με στόχο τη μείωση των νοητικών και λειτουργικών ελλειμμάτων των ασθενών με άνοια.

Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στην εύρεση τρόπων αύξησης της γνώσης γύρω από την άνοια έτσι ώστε να καταπολεμηθεί το κοινωνικό στίγμα που αυτή επιφέρει. Τέλος έμφαση δόθηκε στους τρόπους αύξησης της ποιότητας ζωής των ασθενών, μέσα από τη δημιουργία πιο φιλικών κοινοτήτων απέναντί τους, ενώ συζητήθηκαν ιδιαίτερα θέματα που σχετίζονταν με τα δικαιώματά τους.

Το Στίγμα

Γεννήθηκα το 1960, συνεπώς ήμουν έφηβος κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 70. Όπως καταλαβαίνετε ξέρω το «ροκ». Και μπορώ να σας πω με βεβαιότητα ένα πράγμα: Η άνοια ροκάρει!!!

Όταν η μητέρα μου διαγνώσθηκε με άνοια πρώτου σταδίου, πιθανώς ήδη επικαλυπτόμενη από το δεύτερο στάδιο, φόβος και θυμός εισέβαλε στο μυαλό και την ψυχή μας και μετά πέρασε την πόρτα μας η ντροπή. Ένωσα ντροπιασμένη για κληρονομικούς λόγους. Οι άνθρωποι θα με αντιμετώπιζαν ως εν δυνάμει ασθενή; Τι θα σήμαινε αυτό; Πώς θα έπρεπε να συμπεριφερόμαι; Είμαι δικηγόρος, σύμβουλος απεξάρτησης και πολιτικός. Η οικογένειά μου είναι γνωστή στη χώρα μου. Μιλώ ανοικτά για την άνοια στην οικογένεια;

Μετά ένιωσα ντροπή για κοινωνικούς λόγους. Μου επιτρέπεται να μιλώ δημόσια για το πρόβλημα της μητέρας μου; Οι άλλοι άνθρωποι θα της συμπεριφέρονται με σεβασμό; Θα την μεταχειρίζονται με αξιοπρέπεια; Μήπως οι άλλοι θα μας προσεγγίζουν με εκείνο το γνωστό νεύμα του κεφαλιού, εκείνο το νεύμα και το βλέμμα του οίκτου;

Και η μητέρα μου; Ο χειρότερος φόβος της είναι το Alzheimer! Πώς, υποτίθεται ότι θα έπρεπε να επικοινωνήσω την κατάστασή της με την ίδια; Αποδείχθηκε ότι ήταν η πιο εύκολη στη διαχείριση της κατάστασης. Της είπαμε ότι θα έπρεπε να επισκεφθεί την Εταιρία Alzheimer για προληπτικούς λόγους. Δεν το έψαξε παραπάτω.

Πριν το πρόβλημα να εισχωρήσει στο σπίτι και τις ζωές μας, το μόνο που ήξερα για το Alzheimer, ήταν ηλικιωμένοι που περιφέρονται χωρίς λόγο, με μάτια γεμάτα φόβο, καχυποψία και επιθετικότητα, που δεν αναγνωρίζουν τα παιδιά τους. Δεν ήξερα για τα στάδια της νόσου, δεν ήξερα για τις δυνατότητες του ατόμου με άνοια και της οικογένειάς του. Δεν ήξερα ότι η μητέρα μου θα ήταν τόσο χρήσιμη και σημαντική για εμάς. Και, σίγουρα, δεν ήξερα πόσο τρυφερή, γλυκιά και υποστηρικτική θα μπορούσα να είμαι εγώ για εκείνη. Δεν ήξερα ότι η Άνοια θα ήταν η ευκαιρία για να ξεκινήσουμε μίαν ενδιαφέρουσα σχέση, μίαν ειρηνική προσπάθεια να απολαύσουμε όλο τον χρόνο που μας απομένει.

Είναι αυτή η θαυμάσια σχέση, που έγινε αφορμή για να αξιολογήσουμε την αγάπη που υπάρχει ανάμεσά μας, που με βοήθησε να «μεγαλώσω» και να κόψω τον ομφάλιο λώρο για τα καλά, μιας και η μαμά μετατρέπεται σε παιδί και εγώ πρέπει να βιώσω και να εφαρμόσω την αντιστροφή των ρόλων. Είναι αυτό το κέρδος της αγάπης που με κινητοποιεί να εκτίθεμαι δημόσια και ηχηρά, να μιλώ για την άνοια, να μοιράζομαι την εμπειρία αγάπης και τρυφερότητας και να το καταφέρνω αυτό μέσα από κατανόηση, απελευθέρωσή μου από τον καταναγκασμό και ζητώντας βοήθεια.

Μοιράζομαι την περιθαλψη με την αδελφή μου, τον αδελφό μου και μια κυρία που ζει με τη μητέρα μου

και την φροντίζει. Δεν είμαι μάρτυρας, ούτε θύμα. Είμαι η θυγατέρα μιας ηλικιωμένης κυρίας, η οποία είναι πολύ σημαντική για εμένα. Θα μπορούσε να έχει σακχαρώδη διαβήτη ή κάποιο καρδιολογικό πρόβλημα. Στην πραγματικότητα παίρνει φάρμακα για διάφορους λόγους, καθώς είναι 91 ετών, και ποτέ δεν αισθάνθηκα ντροπή για κάτι τέτοιο. Γιατί θα έπρεπε να ντραπώ το Alzheimer;

Έχω δεσμευτεί να μιλώ γι' αυτό και προσπαθώ να βοηθήσω κι άλλους ανθρώπους, άλλους περιθάλποντες να ηρεμήσουν και να βρουν κουράγιο, αλλά και ευτυχία παρ' όλα τα ποικίλα προβλήματα που φέρνει η άνοια.

Στην ομάδα περιθαλπόντων που συμμετέχω μου ζητήθηκε να ζωγραφίσω την άνοια. Ζωγράφισα μια βάρκα. Είναι μια βάρκα και συνταξιδεύουμε με τη μητέρα μου σε νέες εμπειρίες, μερικές εύκολες και μερικές δύσκολες, σίγουρα όμως απρόβλεπτες και ενδιαφέρουσες, που μας βοηθούν και τις δύο να μεγαλώσουμε και να ανακαλύψουμε νέους τρόπους αγάπης και επικοινωνίας.

Είναι μεγάλη τιμή για μένα να είμαι εδώ, σημαίνει πάρα πολλά για μένα η βράβευσή μου ως περιθάλπουσας, που επίσης προσπαθεί και αντιμάχεται το στίγμα. Σας ευχαριστώ πάρα πολύ γιατί μας βοηθάτε να εξελιχθούμε και να γίνουμε σοφότεροι και αποτελεσματικότεροι. Ευχαριστώ πολύ γι' αυτό το βραβείο!

Βασιλική Τερκενλή
Περιθάλπουσα

** Το κείμενο αποτελεί την ομιλία της κ. Τερκενλή στο 31^ο Παγκόσμιο Συνέδριο στη Βουδαπέστη, η οποία βραβεύθηκε ως η καλύτερη περιθάλπουσα της χρονιάς!*



Η Alzheimer Hellas αισθάνεται υπερήφανη για όλους τους περιθάλποντες που καθημερινά γίνονται ήρωες με την προσφορά τους στη φροντίδα των ανθρώπων τους. Το βραβείο της κ. Βασιλικής Τερκενλή ανήκει σε όλους εσάς!

Εκδήλωση των Πολιτικών Συνταξιούχων

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer Κοζάνης σε συνεργασία με τον σύνδεσμο πολιτικών συνταξιούχων διοργάνωσε εκδήλωση στο Κοβεντάρειο Ίδρυμα της Κοζάνης στις 17 Απριλίου 2016 με ομιλητές την Καθηγήτρια και πρόεδρο της Ομοσπονδίας κυρία Μαγδαληνή Τσολάκη και θέμα «Αντιμετώπιση της άνοιας στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και στη διεθνή κοινότητα» και τον ομότιμο καθηγητή του ΑΠΘ κ. Ζαχαρία Σινάκο και θέμα «Ο κρόκος στη θεραπευτική προσέγγιση της άνοιας».

Η χορωδία της εταιρείας μας ξεκίνησε την εκδήλωση με εκκλησιαστικούς ύμνους και όμορφα έντεχνα τραγούδια.

Η κυρία Τσολάκη είναι ιδιαίτερα αγαπητή στην πόλη μας γι' αυτό πριν μας αποχαιρετήσει της αποσπάσαμε την υπόσχεση ότι θα είναι πολύ σύντομα και πάλι καλεσμένη στην πόλη μας. Ο κύριος Σινάκος μάγεψε το ακροατήριο με την πραότητα του, την καθαρότητα του λόγου του και την τεκμηρίωση των δεδομένων που παρουσίασε.

Η αίθουσα όπου έγινε η εκδήλωση για μια ακόμη φορά αποδείχθηκε μικρή, καθώς πολλοί από τους φίλους μας θεατές της εκδήλωσης έμειναν όρθιοι.

Παρ' ολίγο να έχουμε και απαρτία του ΔΣ της Ομοσπονδίας καθώς την εκδήλωση παρακολούθησαν -και είναι ιδιαίτερη τιμή για μας- ο αειθαλής κύριος Αριστείδης Λιάπης, ταμίας της Ομοσπονδίας και ο γραμματέας της Ομοσπονδίας κύριος Χρήστος Ζιάκας μαζί με τη σύζυγό του, περιθάλπουσα, την κυρία Θεοδώρα. Ο κύριος Λιάπης αποτέλεσε ουσιαστικά τον τρίτο ομιλητή της εκδήλωσης, καθώς ανέβηκε στο βήμα και μοιράστηκε μαζί μας την τεράστια προσωπική εμπειρία του και προσφορά του στους ανθρώπους με άνοια.



Η κ. Τσολάκη
κατά την παρουσίαση της ομιλίας της

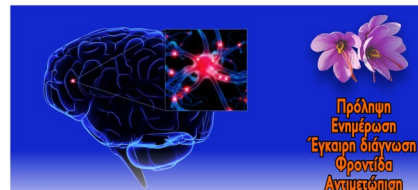
Για το ΔΣ της εταιρείας Alzheimer Κοζάνης,
Χρήστος Βουχάρας



Ο κ. Σινάκος
κατά την παρουσίαση της ομιλίας του

ΕΚΔΗΛΩΣΗ

ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ
& ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ ΚΟΖΑΝΗΣ



Πρόληψη
Ενημέρωση
Έγκαιρη διάγνωση
Φροντίδα
Αντιμετώπιση

17 ΚΥΡΙΑΚΗ
ΑΠΡΙΛΙΟΥ
2016 ώρα 11:30 π.μ.

- 1) Η Αντιμετώπιση της άνοιας
στην Ελλάδα - Ευρώπη & Παγκοσμίως
Ομιλήτρια : Μαγδαληνή Τσολάκη
Καθηγήτρια Α.Π.Θ. Νευρολόγος - Ψυχίατρος
- 2) Ο Κρόκος στην θεραπευτική προσέγγιση
της άνοιας
Ομιλητής : Ζαχαρίας Σινάκος
Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής του ΑΠΘ

ΚΟΒΕΝΤΑΡΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑ

Ενημέρωση και Θετική φροντίδα στην Άνοια

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδος διοργάνωσε την Κυριακή 15 Μαΐου στα ΚΑΠΗ Νέας Αρτάκης και την Τετάρτη 18 Μαΐου στα διατηρητέα κτίρια - κεντρική πλατεία Ψαχνών ομιλία με θέμα «Ενημέρωση και Θετική φροντίδα στην Άνοια» με εισηγήτρια την κ. Ευαγγελία Αγγελίδου.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ &
ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΧΑΛΚΙΔΑΣ
Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη»
Μεσσαπίων 4, 34 100 Χαλκίδα • Τηλ.: 6937 244 646
E-mail: chalkidalzheimer@hotmail.com

Το **ΚΑΠΗ Νέας Αρτάκης**
σε συνεργασία με την
Ελληνική Εταιρεία Νόσου Αλτσχάϊμερ
και **Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδος**
διοργανώνει
την **Κυριακή 15 Μαΐου 2016**
και ώρα: **19:00 – 21:00**

ΔΩΡΕΑΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ με θέμα:
“Ενημέρωση και Θετική Φροντίδα στην Άνοια”

Εισηγήτρια: **Ευαγγελία Αγγελίδου**
MS,c Προσωποκεντρική Ενηλίκων - Γονέων
Χώρος διεξαγωγής σεμιναρίου:
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΑΡΤΑΚΗΣ



Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Διατροφή συμβάλει στην καλή υγεία του οργανισμού διότι είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, οι φυτικές ίνες, τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Πολυάριθμες μελέτες δείχνουν ότι προστατεύει τον οργανισμό από διάφορες παθήσεις όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο Σακχαρώδης Διαβήτης και διάφορες μορφές του καρκίνου.

- ✓ Υψηλή κατανάλωση ψαριών
- ✓ Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών
- ✓ Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ με τη μορφή κόκκινου κρασιού
- ✓ Περιορισμένη κατανάλωση γλυκών
- ✓ Καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα

Τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής είναι:

- ✓ Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου
- ✓ Υψηλή κατανάλωση όσπριων
- ✓ Υψηλή κατανάλωση δημητριακών
- ✓ Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- ✓ Μικρή κατανάλωση κρέατος
- ✓ Μέτρια κατανάλωση πουλερικών

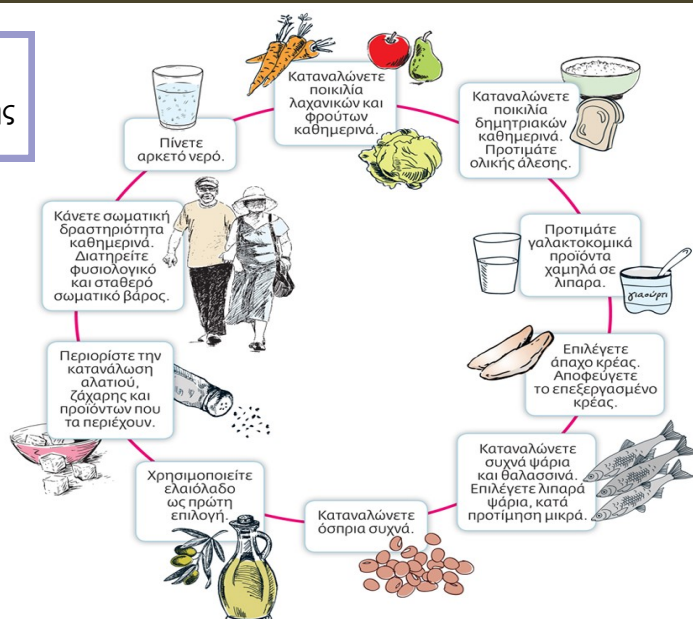
Το σχήμα της Μεσογειακής Διατροφής είναι η πυραμίδα όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα. Στη βάση της είναι τα τρόφιμα που καταναλώνονται συχνά ενώ στην κορυφή τα τρόφιμα που καταναλώνονται σπάνια.



Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό

Ομάδα τροφίμων	Σύσταση
Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
Δημητριακά (και πατάτες)	5 -7 μερίδες (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι /ζυμαρικό κ.ά) Εκ των οποίων πατάτες περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη 120-150 γραμμάρια)
Γάλα & Γαλακτοκομικά	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 40 γραμμάρια σκληρό τυρί, 60 γραμμάρια μαλακό τυρί κ.ά)
Κόκκινο & λευκό κρέας	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια μαγειρεμένο)
Αυγά	Έως 4/εβδομάδα
Ψάρια & θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	3-5 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 1 χούφτα ξηρούς καρπούς, 10-12 ελιές κ.ά)
Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα (εκ των οποίων τα 6-8 να είναι νερό)
Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά καταναλώστε μέχρι: 2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες 1 ποτό/ημέρα για τους γυναίκες

Ο "δεκάλογος" της υγιεινής διατροφής



Δέσποινα Πουλικίδου
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
www.nutritionpro.gr

Τεχνικές για καλύτερη επικοινωνία με τους ασθενείς

Η επικοινωνία αποτελείται από τρία μέρη :

- ✓ 55% είναι γλώσσα του σώματος, δηλαδή το μήνυμα που δίνουμε με τις εκφράσεις του προσώπου, τη στάση και τις χειρονομίες μας
- ✓ 38% είναι ο τόνος και η ένταση της φωνής μας, και
- ✓ 7% είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε.

Αυτές οι στατιστικές τονίζουν τη σημασία του πώς οι οικογένειες και οι περιθάλποντες παρουσιάζουν τον εαυτό τους στα άτομα με άνοια. Η αρνητική γλώσσα του σώματος, όπως είναι οι αναστεναγμοί, οι διάφορες χειρονομίες ή εκφράσεις του προσώπου μπορούν εύκολα να εντοπιστούν.

Ο μη λεκτικός τρόπος επικοινωνίας είναι πολύ σημαντικός. Όλοι επικοινωνούμε με συναίσθημα, έκφραση και σωματική επαφή. Ένα χαμόγελο, ένα άγγιγμα έχει μεγαλύτερη αξία από λέξεις.

Ενεργητική ακρόαση

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια μέθοδος επικοινωνίας, η οποία συνίσταται σε συγκεκριμένες δεξιότητες ή στάσεις του ακροατή που επιδρούν ευεργετικά και βοηθούν στην αντιμετώπιση προσωπικών ή διαπροσωπικών δυσκολιών. Με αυτήν διευκολύνεται η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και συνεργασίας διότι

α) ο περιθάλπων επικεντρώνεται στον ασθενή που μιλάει και τον βοηθάει να αναπτύξει το θέμα που τον ενδιαφέρει και

β) διατηρεί και εκφράζει στάση αποδοχής.

Βασικές αρχές

Προσοχή και παρατηρητικότητα

Αφορά τη μη λεκτική και τη λεκτική επικοινωνία

- Στόχος είναι να προκαλούμε και να ενθαρρύνουμε τον άλλο να μας μιλήσει
- Διατηρούμε οπτική επαφή με τον συνομιλητή μας
- Η σωματική στάση και ο τόνος φωνής χρειάζεται να ταυτίζονται
- Παραμένουμε στο θέμα του άλλου

Αποδοχή άνευ όρων

Αποδέχομαι τον άλλο έτσι όπως εκφράζεται και είναι, και όχι έτσι όπως εγώ θα ήθελα να είναι. Αυτό σημαίνει:

- Απουσία κριτικής
- Ενίσχυση εμπιστοσύνης η οποία ευνοεί την ειλικρινή έκφραση των απόψεων και των συναισθημάτων
- Σημαντικό είναι να θυμάται κανείς ότι για να μπορέσει να μιλήσει ένα άτομο χρειάζεται απαραίτητα να υπάρχει κάποιο άλλο άτομο που ενδιαφέρεται πραγματικά να τον ακούσει χωρίς να τον κρίνει. Ωστόσο απουσία κριτικής δεν σημαίνει έλλειψη διαφωνίας. Η διαφωνία μπορεί να εκφραστεί ως μια προσωπική θέση χωρίς να αντιπαραβάλλεται με αυτή του άλλου και χωρίς την απαίτηση να την οικειοποιηθεί.

Ενσυναίσθηση

Είναι μια στάση κατανόησης της εμπειρίας του άλλου. Κατανού αυτό που λέει ο άλλος με τον τρόπο που το εννοεί ο ίδιος. Αισθάνομαι αυτό που ζει ο άλλος ως μια δική του αλήθεια και πραγματικότητα, όπως δηλαδή το ζει εκείνος, χωρίς να ταυτίζομαι μαζί του.

Μικρές συμβουλές για κατάλληλη επικοινωνία

Κατάλληλο μέρος για επικοινωνία είναι το περιβάλλον με ηρεμία και όταν υπάρχει μικρός αριθμός ατόμων.

Κατάλληλος τρόπος για επικοινωνία: χρήση καθημερινών, απλών λέξεων | Λέξεις που χρησιμοποιούν οι ίδιοι | Μικρές προτάσεις | Αποφυγή χρήσης μεταφορικού λόγου π.χ. «Μου κόπηκαν τα χέρια», «Πέθανα στη δουλειά» | Αποφυγή χρήσης αντωνυμιών π.χ. όχι «Αυτός...» αλλά «Ο Κώστας...» | Χρήση κλειστών ερωτήσεων τύπου Ναι, Όχι | Καθαρή ομιλία, αργός ρυθμός.

Γενικά προσπαθήστε να τους βοηθήσετε να θυμηθούν ποιο είναι το πρώτο γράμμα της λέξης, αν εκείνοι δυσκολεύονται. Αν δεν μπορούν να θυμηθούν κάποια λέξη παρακινήστε τους να αναφέρουν ή να περιγράψουν οτιδήποτε άλλο έχει σχέση με αυτή τη λέξη ή να σκεφτούν μια άλλη λέξη.



Δεκάλογος χειρισμού ασθενούς με άνοια

Προς αποφυγή...

Μην θυμώνετε! Το μόνο που θα καταφέρετε είναι να κάνετε την κατάσταση χειρότερη.

Μην δίνετε διαταγές στο άτομο με άνοια.

Μην ρωτάτε πολλές συνεχόμενες άμεσες ερωτήσεις, οι οποίες απαιτούν μια καλή μνήμη.

Μην μιλάτε για τα άτομα με άνοια σαν να μην είναι εκεί, ενώ είναι παρόντα.

Να θυμάστε...

Δώστε στο άτομο όσο χρόνο χρειάζεται για να μιλήσει. Μην τελειώνετε τις φράσεις του. Απλά ακούτε το άτομο και μην το κάνετε να αισθανθεί άσχημα εάν χάσει τον ειρμό των όσων λέει.

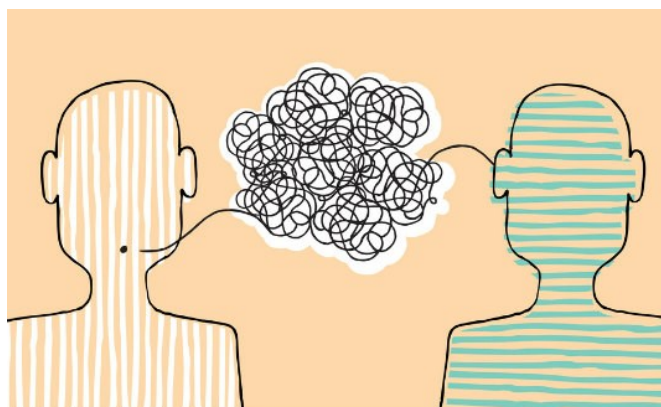
Μην αναγκάζετε το άτομο να κάνει κάτι επειδή βιάζεστε και δεν του αφήνετε αρκετό χρόνο για να σας πει εάν συμφωνεί με αυτό.

Κωνσταντίνα Καραγκιόζη

Ψυχολόγος, ΑΠΘ

Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία

- ✓ Καθημερινά παρέχεται η δυνατότητα στους περιθάλπτοντες που επιθυμούν να εκπαιδευθούν από τους ειδικούς στις τεχνικές επικοινωνίας μέσω της συμμετοχής τους στα προγράμματα στήριξης και ψυχοεκπαίδευσης περιθάλπτοντων στα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas.



Προσεγγίστε – Ακούστε – Συναισθανθείτε – Στηρίξτε - Καθησυχάστε

1) Σταθείτε κοντά στον ασθενή με ηρεμία, αναζητώντας την οπτική επαφή και αγγίξτε τον φιλικά στην πλάτη εκφράζοντας οικειότητα και αποδοχή.

2) Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχουν αισθητηριακά ή άλλα ελλείμματα (π.χ. ακοής, όρασης, γλώσσας) που επηρεάζουν την επικοινωνία προσπαθώντας παράλληλα να δημιουργήσετε το κατάλληλο περιβάλλον (καλός φωτισμός, απομάκρυνση από θορύβους).

3) Μιλήστε σε ήπιο τόνο, αργά και καθαρά χρησιμοποιώντας απλές και μικρές φράσεις. Κάντε μία ερώτηση κάθε φορά, περιμένετε με υπομονή την απάντηση και επαναλάβετε αν το άτομο δεν την άκουσε ή δεν την κατάλαβε.

4) Ελέγξτε αν έχει μαζί του κάποια μορφή ταυτότητας ή στοιχεία επικοινωνίας με την οικογένειά του.

5) Αποκαλέστε το άτομο με το όνομά του (εφόσον το γνωρίζετε) και προσφέρετέ του νερό. Η συμπεριφορά σας να παρέχει πάντα το συναίσθημα της ασφάλειας.

6) Υιοθετήστε θετική προσέγγιση και μην επισύρετε την προσοχή σε λάθη ή ακατανόητες προτάσεις.

7) Προσφέρετε υποστήριξη και ενθαρρύνετε το άτομο να μιλήσει. Δείξτε ότι τον καταλαβαίνετε και καθησυχάστε τον.

8) Παραμείνετε ήρεμοι και ευγενικοί. Αντιμετωπίστε με αυτοκυριαρχία περίεργες συμπεριφορές (τάσεις φυγής, περιπλάνησης, ψευδαισθήσεις) και σωματική ή λεκτική επιθετικότητα.

9) Ελέγξτε αν το άτομο αναζητείται από τους οικείους του μέσω του Silver Alert (1065).

10) Απευθυνθείτε άμεσα στους ειδικούς (γιατρό, ψυχολόγο, κοινωνικές υπηρεσίες Δήμων και Νοσοκομείων, Διευθύνσεις Κοινωνικής Μέριμνας) και την Εταιρεία Alzheimer της περιοχής σας για άμεση παρέμβαση.



Γραμμή Βοήθειας Alzheimer Hellas
2310909000

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΤΕΛΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Πρόγραμμα Δράσης «Εβδομάδα για τη Νοητική Εξασθένηση και την Άνοια»

Η Δράση «Εβδομάδα Ενημέρωσης για τη Νοητική Εξασθένηση και την Άνοια» στόχευε στην πρώιμη ανίχνευση πιθανής νοητικής εξασθένησης σε ηλικιωμένα άτομα, μέσω της χορήγησης ψυχολογικών μετρήσεων. Ειδικότερα, η χορήγηση σύντομων ψυχολογικών δοκιμασιών σε όσα ηλικιωμένα άτομα το επιθυμούν, στόχευε στα εξής:

- ✓ Στον έλεγχο της γενικής νοητικής ικανότητας
- ✓ Στον έλεγχο του συναισθήματος

Η εξέταση έγινε ατομικά, σε χώρους των Κ.Α.Π.Η. των Δήμων Θεσσαλονίκης, Ευόσμου - Κορδελιού και Θερμαϊκού. Η δράση απευθυνόταν σε άτομα μέσης και γεροντικής ηλικίας, δηλαδή άτομα 55 ετών και άνω, που επιθυμούσαν να εξεταστούν. Η χορήγηση των σύντομων δοκιμασιών έγινε από ομάδα εκπαιδευμένων φοιτητών Ψυχολογίας και η εκτίμηση των αποτελεσμάτων από επαγγελματίες Ψυχολόγους.

Δεύτερος στόχος ήταν η ενημέρωση των ηλικιωμένων ατόμων πάνω σε θέματα σχετικά με τη νοητική γήρανση, υγιή και παθολογική, και με τους τρόπους πρόληψης της νοητικής εξασθένησης.

Οι ομιλίες που πραγματοποιήθηκαν ήταν οι εξής:

- ✓ «Θετική Ψυχολογία και Γήρανση» με ομιλήτρια την κ. Μωραΐτου Δ., επίκουρη καθηγήτρια Γνωστικής Γηρο-Ψυχολογίας Α.Π.Θ.
- ✓ «Οι δυνατότητες και οι αδυναμίες της μνήμης» με ομιλήτρια την κ. Μασούρα Ε., επίκουρη καθηγήτρια Γνωστικής - Πειραματικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ.
- ✓ «Νοητική και συναισθηματική Γήρανση: Νέα δεδομένα» με ομιλήτρια την κ. Μωραΐτου Δ., επίκουρη καθηγήτρια Γνωστικής Γηρο-Ψυχολογίας Α.Π.Θ.
- ✓ «Πρόληψη και Νόσος Alzheimer» με ομιλήτρια την κ. Κουντή Φ., Ψυχολόγο - Διδάκτωρ Γνωστικής Νευροψυχολογίας, Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.
- ✓ «Φυσιολογικό γήρας και Άνοια» με ομιλήτρια την κ. Πόππη Έ., Ψυχολόγο, Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.
- ✓ «Τρόποι πρόληψης της Νόσου Alzheimer» με ομιλήτη τον κ. Παπαλιάγκα Β., Νευρολόγο, Διδάκτορα Ιατρικής, Πανεπιστημιακό Υπότροφο, Α.Π.Θ.
- ✓ «Πρόληψη και Νόσος Alzheimer» με ομιλήτρια την κ. Αγωγιάτου Χ., Ψυχολόγο, Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.

- ✓ «Νεότερα δεδομένα στην αντιμετώπιση της Νόσου Alzheimer» με ομιλήτη τον κ. Παπαλιάγκα Β., Νευρολόγο, Διδάκτορα Ιατρικής, Πανεπιστημιακό Υπότροφο, Α.Π.Θ.

Η Δράση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με τη συνεργασία της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Στην υλοποίηση της δράσης συμμετείχαν τα Κ.Α.Π.Η. Δήμου Θεσσαλονίκης, Δήμου Ευόσμου - Κορδελιού, Δήμου Θερμαϊκού.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΘΕΝΗΣΗ & ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ 9-13 Μαΐου 2016



— Ενημέρωση για την Πρόληψη της Νοητικής Εξασθένησης —
— Δωρεάν Έλεγχος Νοητικής Ικανότητας —

Αίθουσες & Ώρες διεξαγωγής Ομιλιών & Ελέγχου

Ημέρα	Χώρος διεξαγωγής	Ώρα Έναρξης
Δευτέρα	7ο Κ.Α.Π.Η. Α. Θεσ/νίκης, Ακροπόλεως 14 - Κουλέ Καφέ	10,00
	12ο Κ.Α.Π.Η. Α. Θεσ/νίκης, Καπετάν Βαγγέλη 4	10,00
Τρίτη	Α' Κ.Α.Π.Η. Α. Κορδελιού - Ευόσμου, Μαβύλη & Πιθαγόρα, Άγος Κοσμάς	10,00
Τετάρτη	4ο Κ.Α.Π.Η. Α. Θεσ/νίκης, Γ.ρ. Λαμπράκη 42	10,30
	14ο Κ.Α.Π.Η. Α. Θεσ/νίκης, Πρώτων 4 - Τριανδρία	11,00
Πέμπτη	5ο Κ.Α.Π.Η. Α. Θεσ/νίκης, Αλεξανδρείας 27	11,00
	Κ.Α.Π.Η. Παριάς, Α. Θερμαϊκού	18,00
Παρασκευή	2ο Κ.Α.Π.Η. Α. Θεσ/νίκης, Λαγκαδά 35	10,00
	Κ.Α.Π.Η. Ν. Μηχανιώνας, Α. Θερμαϊκού	18,00



Κ.Α.Π.Η.
ΔΗΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΗΜΟΥ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ



«Νους Υγιής» - Συνέδριο, Κρήτη

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ διοργανώνει την **5η Παγκρήτια Διεπιστημονική Συνάντηση Νόσου Alzheimer και το 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση** που θα πραγματοποιηθούν στο Galaxy Hotel, στο Ηράκλειο στις 22-25 Σεπτεμβρίου 2016.

Οι ομιλητές παρακαλείσθε να αποστείλετε σύντομη περίληψη (200-300 λέξεις) συνοψίζοντας το γενικότερο ζήτημα που πραγματεύεται η ανακοίνωσή σας καθώς και βασικές κατευθυντήριες γραμμές για την πρακτική διαχείριση του προβλήματος προς τους επαγγελματίες υγείας που θα παρακολουθήσουν το συνέδριο. Η προθεσμία για την αποστολή της περίληψης ώστε να συμπεριληφθεί στον τόμο Πρακτικών του Συνεδρίου (στη διεύθυνση alzheimer.heraklion@gmail.com) είναι η 30η Ιουνίου 2016.

Στο Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί έκθεση Αναρτημένων Ανακοινώσεων (Posters). Οι ενδιαφερόμενοι που επιθυμούν να συμμετέχουν με αναρτημένη ανακοίνωση παρακαλούνται να ενημερώσουν τη Γραμματεία του Συνεδρίου έως τις 10 Αυγούστου 2016 (στη διεύθυνση alzheimer.heraklion@gmail.com).

Ευελπιστούμε στη θετική σας ανταπόκριση!

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων

Με εκτίμηση

Ιωάννα Κορτσιδάκη - Συμεών Παναγιωτάκης
Πρόεδρος Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ - Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

10^ο Πανελλήνιο & 2^ο Μεσογειακό Συνέδριο - Θεσσαλονίκη

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σε συνεργασία με το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων διοργανώνει το **10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (PICAD) και 2ο Μεσογειακό Συνέδριο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (MeCOND)** που θα πραγματοποιηθεί στο Grand Hotel Palace, στη Θεσσαλονίκη, στις 2-5 Φεβρουαρίου 2017.

Μπορείτε να καταθέσετε την πρότασή σας για μία Στρογγυλή Τράπεζα, έως τις 30 Ιουλίου 2016 στο evi@alzheimer-hellas.gr

Αυτόματα θα ενταχθείτε στην Επιστημονική Επιτροπή του Συνεδρίου, συμμετέχοντας και στη διαδικασία έγκρισης των περιλήψεων εργασιών που θα κατατεθούν, προκειμένου να γίνουν οι ανάλογες ανακοινώσεις.

Αν έχετε κάποια πρόταση για τη βελτίωση οργάνωσης και διεξαγωγής του συνεδρίου, μπορείτε επίσης να την καταθέσετε έως τις 30 Μαΐου 2016 στο evi@alzheimer-hellas.gr και να ενταχθείτε στα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής του Συνεδρίου.

Ευελπιστούμε στη θετική σας ανταπόκριση!

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων



Με εκτίμηση,

Μάγδα Τσολάκη

Νευρολόγος-Ψυχίατρος

Πρόεδρος Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Διάλεξη στην Καρδίτσα - Εταιρεία Λάρισας

Μια πολύ ενδιαφέρουσα διάλεξη - ομιλία διοργάνωσε το τμήμα Μέριμνας της Δ/νσης Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού του Δήμου Καρδίτσας (Δ/νση Πρόνοιας), την Κυριακή 15 Μαΐου στην αίθουσα της ΠΕΔ, οδός Μ. Αλεξάνδρου 34 (κοντά στη Λαϊκή Αγορά), με θέμα: «Άνοια - Alzheimer, διαχείριση ασθενούς, υποστήριξη οικογενειών μελών», με σκοπό την εκπαίδευση και επιμόρφωση ατόμων που φροντίζουν ασθενείς με άνοια, είτε είναι επαγγελματίες περιθάλποντες είτε οικογενειακά τους μέλη.

Ομιλήτρια ήταν η κ. Ελένη Καμπούρα - Νιφλή, εξειδικευμένη σε θέματα Άνοιας, η οποία ανέλυσε το θέμα και απάντησε σε σχετικές ερωτήσεις του κοινού.

Η ενημερωτική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στην Καρδίτσα έγινε σε συνεργασία με το τμήμα Κοινωνικής Μέριμνας του Δήμου Καρδίτσας και της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Λάρισας.

ΔΗΜΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ



Με εκτίμηση,
Για το ΔΣ
Κ. Ανανιάδου



Η Alzheimer Hellas ευχαριστεί πολύ τους χορηγούς που στήριξαν για μια ακόμη φορά τις δράσεις μας στα πλαίσια των ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων.



Θεατρική παράσταση - Θεσσαλονίκη

Στα πλαίσια των ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων ασθενείς και περιθάλποντες είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν τη θεατρική παράσταση «Θρύψαλα» του Γ. Σκούρητ και «Εκείνος και Εκείνος» του Γ. Μουρσελά από τη θεατρική ομάδα του Π. Μιχαηλίδη στο κινηματοθέατρο Αλέξανδρος (Εθν. Αμύνης 1). Η θεατρική παράσταση ήταν στα πλαίσια αφιερώματος για το Νέο Ελληνικό Θέατρο.



ΘΕΑΤΡΟ

Αφιέρωμα στο Νέο Ελληνικό Θέατρο με τα έργα

«Θρύψαλα»
του Γ. Σκούρητ
«Εκείνος και Εκείνος»
του Κ. Μουρσελά

από τη Θεατρική Ομάδα του Π. Μιχαηλίδη

Την Πέμπτη 09/06/2016 στις 19:30
στο Κινηματοθέατρο «Αλέξανδρος», Εθν. Αμύνης 1

Πληροφορίες στις Γραμματείες των Μονάδων Alzheimer



Ψήφισμα

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και το προσωπικό των Μονάδων «Αγία Ελένη» και «Άγιος Ιωάννης» μετά τη θλιβερή είδηση του θανάτου της Κομνηνής Νένου, Μέλους της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και του Σωκράτη Μαυριπλή, Προέδρου της Εξελεγκτικής Επιτροπής της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, αποφάσισαν:

- ✓ Να εκφράσουν τα ειλικρινή τους συλλυπητήρια στο σύζυγο και στους οικείους
- ✓ Να παραστούν στη νεκρώσιμη ακολουθία
- ✓ Να δημοσιευθεί το παρόν ψήφισμα στο Περιοδικό «Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer»

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Σπυρίδων Γκαβόπουλος

Πρόεδρος του ΔΣ

Παιδοχειρουργός

Μάγδα Τσολάκη

Πρόεδρος της Πανελ. Ομοσπ. Ν. Alzheimer

Καθηγήτρια ΑΠΘ, Νευρολόγος-Ψυχίατρος

Η Alzheimer Hellas εκφράζει τα θερμά της συλλυπητήρια στην οικογένεια της Κομνηνής Νένου και εκφράζει τις ευχαριστίες της για τις δωρεές αντί στεφάνου.

Η Alzheimer Hellas εκφράζει τα θερμά της συλλυπητήρια στην οικογένεια του Σωκράτη Μαυριπλή και εκφράζει τις ευχαριστίες της για τις δωρεές αντί στεφάνου.



Μόνο η αγάπη θα μας σώσει

Το Σάββατο 11 Ιουνίου περίπου στις 13:30 το μεσημέρι, στη διασταύρωση των οδών Σοφούλη και Καπεταν Γκόνη, μια ηλικιωμένη κυρία πλησίασε μια άλλη διερχόμενη κυρία με πρόθεση να της μιλήσει. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης φάνηκε ότι υπήρχε κάποιο πρόβλημα καθώς η ηλικιωμένη είχε χάσει τον προσανατολισμό της. Η διερχόμενη κυρία, η οποία είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και εθελόντρια φιλικά και ήρεμα προέτρεψε την ηλικιωμένη να πάνε παρέα στο σπίτι της. Η κυρία συμφώνησε και την ακολούθησε.



Στη συνέχεια οι κυρίες, πήγαν στο κοντινότερο κατάστημα, στο αρτοποιείο - καφέ «ΘΕΓΙΑ» στη Σοφούλη 65 και επικοινωνήσαν με την Άμεση Δράση. Το περιπολικό ήρθε σε σύντομο χρόνο, με αστυνομικούς ειδικούς για την περίπτωση. Μετά την ταυτοποίηση των στοιχείων της ηλικιωμένης, οι αστυνομικοί τη μετέφεραν με το περιπολικό και την παρέδωσαν στην κόρη της, με την οποία είχε προηγηθεί επικοινωνία.

Ευχαριστούμε θερμά τον υπεύθυνο και το προσωπικό του αρτοποιείου - καφέ «ΘΕΓΙΑ» για την άσογη εξυπηρέτηση και την ανθρώπινη συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια του περιστατικού.

Θερμά συγχαρητήρια στο πλήρωμα του περιπολικού της Άμεσης Δράσης Θεσσαλονίκης και στον αξιωματικό υπηρεσίας του αστυνομικού τμήματος Καλαμαριάς, ο οποίος συνέδραμε σε αυτή την ανθρώπινη αποστολή, για την υπευθυνότητα και αποτελεσματικότητά τους.

Χρήσιμες πληροφορίες: Οι ηλικιωμένοι που έχουν αδύναμη μνήμη, είναι απαραίτητο για την ασφάλειά τους, να φέρουν ένα βραχιόλι ή μενταγιόν με το ονοματεπώνυμό τους και ένα τουλάχιστον τηλέφωνο επικοινωνίας, το κινητό είτε του παιδιού τους είτε του/της συζύγου τους είτε κάποιου οικείου προσώπου. Η διεύθυνση διαμονής δεν θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στα προσωπικά στοιχεία που θα φέρει ο ηλικιωμένος/η.



**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 & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι,
ΤΚ 116 36, Αθήνα. ☎210 7013271, ☎: 210 6012239
✉ info@alzheimeraathens.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, 24210 44921
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@alzheimer-hellas.gr, @ www.alzheimer-hellas.gr

• Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

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

• Πανελλήνια Βιοτράπεζα 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. Εύσομο - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 και Κατσαντώνη γωνία ΤΚ 563 34
☎: 6973302750

• Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκεφαλολογικών Νοσημάτων

Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου, ΤΚ 543 52,
☎2310 830667, ✉ info-pindis@gmail.com

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλίκων Νομού Πέλλας
Κ.Η. Καρυώτισσας, ΤΚ 580 01, ☎24210 58218

ΚΟΖΑΝΗ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,
“Ο Άγιος Νικόλαος”

Παύλου Χαρίση 13, ΤΚ 50131 Κοζάνη
☎24610 35527, 6938 442200 ✉ voucheras@gmail.com

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.Α.

Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού, ΤΚ 412 22, Λάρισα,
☎2410 620014, 6932 822858, ✉ alzheim.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, ✉ alzxtnt@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, ✉ alzheim.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

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 Χίου

Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
☎22710 41020, ☎:22710-81491, ✉ gmaris.chi@gmail.com

