

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

**Ο** Πλάτων (427 π.Χ.–347 π.Χ.), αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος από την Αθήνα, ο πιο γνωστός μαθητής του Σωκράτη και δάσκαλος του Αριστοτέλη είπε τον 4ο αιώνα π.Χ. «Παιδεία εστί ού τήν υδρίαν πληρώσαι, αλλά ανάψαι ψυχήν». Είκοσι τρεις αιώνες αργότερα ο William Butler Yeats, Ιρλανδός ποιητής, (Νόμπελ 1923) επανέλαβε την ίδια σκέψη με διαφορετικές λέξεις «Η εκπαίδευση δεν είναι το γέμισμα ενός κουβά, αλλά το άναμμα μιας φλόγας».

Διαβάζοντας το παρόν τεύχος του περιοδικού μας σκέφτομαι ότι η φλόγα άναψε και οι ψυχές όλων των επαγγελματιών υγείας που εκπαιδεύτηκαν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε ασθενείς και περιθάλποντες είναι στις επτάλεξις σχεδόν σε όλες τις πόλεις της χώρας μας.

Η πολιτεία θα πρέπει να συγκινηθεί με το θαύμα αυτό και να προσπαθήσει να διατηρήσει αυτή τη φλόγα άσβεστη έτσι ώστε οι Έλληνες ασθενείς και οι οικογένειές τους να έχουν ποιότητα ζωής και τώρα αλλά και στο μέλλον.

Οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν είναι πολλές: Εκπαίδευση, Έρευνα, Ιατρεία Μνήμης σε όλα τα Νοσοκομεία της χώρας και σε όλα τα κέντρα υγείας, κέντρα ημέρας και μονάδες κατ' οίκον σε όλες τις μεγάλες πόλεις καθώς επίσης και Μονάδες ανακουφιστικής φροντίδας αρχικά στη βόρεια και νότια Ελλάδα και σιγά-σιγά σε όλες τις πόλεις της πατρίδας μας.

Τα οφείλουμε σε όλους τους απόμαχους της ζωής, στις ρίζες μας. Είναι η Πέμπτη εντολή που δεν πρέπει να την ξεχνάμε «Τίμα τον πατέρα σου και τη μητέρα σου, ίνα εύ σοι γένηται, και ίνα μακροχρόνιος γένη επί της γης».



Μάγδα Τσολάκη

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer σας  
εύχεται ολόψυχα

**Καλές γιορτές!**

## 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.	Τσουνη 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](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

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

**Youtube:** [www.youtube.com/channel/UCnUR7eFT6SvPR4vOx1vWs4A](https://www.youtube.com/channel/UCnUR7eFT6SvPR4vOx1vWs4A)

**Εκτύπωση:** ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

**Μήνας - Τεύχος:** Δεκέμβριος - 67<sup>ο</sup>

**Παγκόσμια Εκστρατεία**

**Ο** Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί τα τελευταία χρόνια ως ο Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer!

Οι εταιρείες Alzheimer σε περισσότερες από 60 χώρες στα πλαίσια της εκστρατείας της Παγκόσμιας Εταιρείας Alzheimer (ADI) θα πραγματοποιήσουν καθ' όλη τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για την άνοια και την κατάρριψη του κοινωνικού στίγματος. Το μήνυμα που στείλαμε φέτος ήταν «Μη με ξεχνάς».

Η Παγκόσμια Εταιρεία Alzheimer (ADI) έστειλε ανοιχτό κάλεσμα στο κοινό να πάρει μέρος στη φεινή δράση αποτυπώνοντας μια ανάμνηση ή ένα μήνυμα σε post-it. Η Alzheimer Hellas έλαβε μέρος στην εκστρατεία με έναν διαφορετικό τρόπο. Ζητήσαμε από το κοινό να λάβει μέρος στη δράση με το να μοιραστεί μια φωτογραφία τους ή ένα σημείωμα (post it) με κάποιο σχετικό μήνυμα για τη νόσο και να μας το αποστείλει σε μήνυμα (inbox) για να το κοινοποιήσουμε στην επίσημη σελίδα μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Facebook και Twitter, καθώς και στη σελίδα της ADI για τη δράση RememberMe. Τα μηνύματα που λάβαμε ήταν πολλά. Κάθε μέρα κοινοποιούσαμε και από μια φωτογραφία. Με τον τρόπο αυτό ένωσαν τη δική τους φωνή μαζί με τη δική μας. Η απήχηση του κόσμου ήταν μεγάλη! Ο αριθμός των ατόμων που παρακολούθησαν τη δράση έφτασε στα 63000. Κατά το μήνα Σεπτέμβριο η επισκεψιμότητα της σελίδας βάσει των στατιστικών στοιχείων του Facebook υπήρξε μεγάλη και προσέλκυσε πολλούς νέους ακόλουθους. Υπήρξαν άτομα από όλο τον κόσμο που επισκέφτηκαν τη σελίδα, κυρίως όμως από διάφορες πόλεις της Ελλάδας.

Η ανάγκη του κόσμου να μοιραστεί την προσωπική του φωτογραφία με τον άνθρωπό του πάσχει ή να στέλνει το μήνυμα φωτογραφίζοντας μαζί και τον εαυτό του δείχνει την επιθυμία να εκφραστεί και να καταρρίψει το κοινωνικό στίγμα. Οι περισσότερες φωτογραφίες ήταν συγκινητικές και το μήνυμα που έστειλαν ήταν κυρίως η αγάπη προς τον ασθενή. Επίσης συγκινητικά υπήρξαν και τα σχόλια που έλαβαν πολλές από τις φωτογραφίες, καθώς το μίσημα της προσωπικής εμπειρίας κινητοποίησε συναισθηματικά και άλλους ανθρώπους να συναισθανθούν και να κατανοήσουν τον συνάνθρωπό τους.

Η Alzheimer Hellas ευχαρίστησε θερμά όλους όσους έλαβαν δράση και υπογράμμισε την αξία της ενεργούς συμμετοχής τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι για την Ελλάδα είναι αρκετά προχωρημένο να μιλήσει κάποιος ανοιχτά ή να δημοσιοποιήσει το πρόβλημα ψυχικής υγείας ή νόσου που υπάρχει στον ίδιο ή στην οικογένειά του. Ωστόσο με τη δράση αυτή φάνηκε πως υπάρχει μεγάλη ανάγκη να μιλήσουν δημοσίως και να μοιραστούν μαζί με άλλους ανθρώπους αυτό που βιώνουν. Σημαντικό ρόλο βέβαια σε αυτό διαδραματίζουν και οι εταιρείες που οργανώνουν συνεχώς δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης ώστε να καταρριφθεί το κοινωνικό στίγμα.

**Νικολαΐδου Ευδοκία**

Ψυχολόγος - MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας

Υπεύθυνη Διαχείρισης Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης & Ενημέρωσης

**Ας μη ξεχνάμε ότι η φωνή μας δυναμώνει όταν είμαστε πολλοί!**



### ΑΠΘ: Έξυπνο Σύστημα Εξ Αποστάσεως Παρακολούθησης Ηλικιωμένων με Άνοια

**Ε**να σύστημα, το οποίο συνδυάζει πληροφορίες που προέρχονται από διάφορους τύπους αισθητήρων ταυτόχρονα και οι οποίες χρησιμοποιούνται για την αναγνώριση καθημερινής φυσικής δραστηριότητας, του ύπνου και παρουσίας του ασθενούς με άνοια σε συγκεκριμένες περιοχές στο σπίτι (π.χ. μπάνιο), ανέπτυξαν επιστήμονες από το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης/Ινστιτούτο Τεχνολογιών και Πληροφορικής (ΕΚΕΤΑ/ΙΠΤΗΛ), το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (ΕΕΝΑΣΔ).

Μετά από τη συλλογή αυτών των διαφορετικών πληροφοριών, το σύστημα συλλέγει και ερμηνεύει τις καθημερινές δραστηριότητες και τα προβλήματα που σχετίζονται με τη φύση της νόσου. Αυτή η ολιστική παρακολούθηση όλων των περιοχών ενδιαφέροντος, παρουσιάζεται με κατανοητό τρόπο στον κλινικό σε καθημερινή βάση, με σκοπό την ανίχνευση των προβλημάτων και την παρακολούθηση της προόδου στο χρόνο. Όπως αναφέρει σχετική ανακοίνωση, μέχρι στιγμής, ένα μεγάλο μέρος των υφιστάμενων υποστηρικτικών Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) για τη φροντίδα των ατόμων με άνοια, έχουν χρησιμοποιήσει ένα μόνο αισθητήρα ή μερικές συσκευές που επικεντρώνονται στη λήψη δεδομένων και παρακολούθηση συγκεκριμένων περιοχών, όπως ο εντοπισμός θέσης του ατόμου που έχει χαθεί, πτώσεις, ο ύπνος ή κάποιες από τις καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. μαγείρεμα).

«Έλληνες ερευνητές απέδειξαν την πιθανή χρήση των υποστηρικτικών τεχνολογιών για άτομα με άνοια, με στόχους την έγκαιρη διάγνωση και την καλύτερη εφαρμογή αποτελεσματικότερων παρεμβάσεων με σκοπό τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων και την κάλυψη των αναγκών που προκύπτουν μέσα από το φάσμα της άνοιας. Η απομακρυσμένη παρακολούθηση του σπιτιού των ασθενών είναι μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση διαχείρισης των συμπτωμάτων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια εξέλιξης της νόσου, η οποία παρέχει σχετικές και αξιόπιστες πληροφορίες που επιτρέπουν στους γιατρούς να εφαρμόσουν προσαρμοσμένες και αποτελεσματικότερες παρεμβάσεις. Με τη σειρά τους, αυτές οι εξατομικευμένες παρεμβάσεις προσφέρουν βελτίωση τόσο της σωματικής όσο και νοητικής κατάστασης των ασθενών, ενώ εξακολουθεί να διατηρείται η καθημερινή τους λειτουργικότητα στα καλύτερα δυνατά επίπεδα. Μια κλινική παρέμβαση μέσω ενός τέτοιου έξυπνου συστήματος, απαιτεί από τον συμμετέχοντα αυτό-παρακολούθηση της καθημερινής του κατάστασης (π.χ. καθημερινή καταγραφή του ύπνου) και ικανότητα από τους κλινικούς παροχής υπηρεσιών που θα συντελέσουν στη βελτίωση των ασθενών τόσο με ήπια νοητική διαταραχή (ΗΝΔ) και νόσου Alzheimer (ΝΑ)», τονίζει η κα Μάγδα Τσολάκη.

Η ανάπτυξη του προτεινόμενου συστήματος σε τέσσερα διαφορετικά σπίτια ατόμων με ΗΝΔ και ΝΑ ήταν ο κύριος σκοπός αυτής της έρευνας. Κύριος στόχος ήταν να γίνει πλήρης συλλογή δεδομένων από όλα τα σπίτια, να εφαρμοστούν μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων, οι νοητικές λειτουργίες τους και η καθημερινή τους δραστηριότητα και λειτουργικότητα μέσα σε διάστημα 4 μηνών. Σε γενικές γραμμές, η έρευνα επικεντρώθηκε σε υψηλές απαιτήσεις, συμπεριλαμβανομένου των εβδομαδιαίων συνεδριών των συμμετεχόντων με τον κλινικό, με στόχο την προώθηση της αίσθησης ασφάλειας, της νοητικής ενδυνάμωσης και της κοινωνικής ένταξης. Οι προσαρμοσμένες και εξατομικευμένες μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις με βάση την τακτική καθημερινή παρακολούθηση των δεδομένων, που λαμβάνονταν από τους αισθητήρες, θεωρήθηκαν πολύ σημαντικές για τη βελτίωση της κλινικής και νοητικής κατάστασης των συμμετεχόντων.

Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό του προτεινόμενου συστήματος ήταν η ικανότητά του να ενσωματώσει την τεχνολογία στη καθημερινή ζωή του συμμετέχοντα αλλά και του περιθάλποντα με τη χρήση πιο απλής και κατανοητής απεικόνισης των δεδομένων που λαμβάνονται από το σύστημα. Τέλος, ο κλινικός μπορούσε επίσης να ανιχνεύσει μέσω αντικειμενικών μετρήσεων τα πιθανά οφέλη των προσαρμοσμένων και εξατομικευμένων παρεμβάσεων για τον ύπνο, τη σωματική δραστηριότητα και την καθημερινή λειτουργικότητα.

Το σύστημα δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του EU FP7 προγράμματος “Dem@Care: Dementia Ambient Care – Multi-Sensing Monitoring for Intelligent Remote Management and Decision Support under contract No. 288199”. Η ανάπτυξη, η δοκιμή και η υλοποίηση της έρευνας πραγματοποιήθηκε από ερευνητικούς και εκπαιδευτικούς οργανισμούς με ενεργό συμμετοχή στη μεταφορά και στη διάδοση υψηλής ποιότητας ερευνητικών αποτελεσμάτων, ανάπτυξη προηγμένων λύσεων και τεχνολογιών. Οι ίδιοι οργανισμοί συμμετέχουν σήμερα στην ανάπτυξη παρόμοιων νέων υποστηρικτικών συστημάτων και τεχνολογικών προσεγγίσεων που ανταποκρίνονται σε μια σειρά κλινικών αναγκών στην προσπάθεια καταπολέμησης των νοητικών διαταραχών».

Ερευνητική Ομάδα με Επικεφαλής την Καθηγήτρια της Γ' Νευρολογικής Κλινικής του Τμήματος Ιατρικής του ΑΠΘ και Πρόεδρο Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, Μάγδα Τσολάκη.

Πηγή: <http://www.voria.gr/article/apth-exipno-sistema-ex-apostaseos-parakolouthisis-ilikiomenon-megalia>

### Alzheimer University

**Σ**τις 14-16 Οκτωβρίου 2016 εκπρόσωποι εταιρειών -μελών της Ομοσπονδίας καθώς και φορέων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της περίθαλψης ηλικιωμένων ατόμων με διαταραχές μνήμης παρακολούθησαν το εκπαιδευτικό σεμινάριο που διοργάνωσε η Παγκόσμια Εταιρεία Alzheimer (ADI) με τη δωρεά του κοινοφελούς ιδρύματος TIMA.

Το Alzheimer University αφορούσε τη "Χρηματοδότηση από Ευρωπαϊκά προγράμματα". Ενδεικτικά κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου οι ομιλητές, κα Μαρία Καραγιαννίδου και κ. Σωτήρης Πετρόπουλος, ανέπτυξαν τα εξής θέματα: ευκαιρίες χρηματοδότησης μέσω της Ε.Ε., γνωριμία με τα βασικά υποδείγματα προτάσεων της Ε.Ε., εξοικείωση με τις βασικές μεθόδους αξιολόγησης και τα σημαντικά σημεία μιας ολοκληρωμένης πρότασης (αναζήτηση εταίρων, συγγραφή πρότασης, διοικητικά έγγραφα κ.λπ.), γνωριμία με το κύριο ερευνητικό χρηματοδοτικό πρόγραμμα της Ε.Ε. Horizon 2020 και εισαγωγή στο Societal Challenges Pillar (Άξονας Κοινωνικών Προκλήσεων), πρακτικά ζητήματα προτάσεων χρηματοδότησης στο Horizon 2020 και οδηγίες για μια επιτυχημένη πρόταση υπογραμμίζοντας τις κύριες απαιτήσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, προετοιμασία για τη συγγραφή προτάσεων, υποβολή, δομή και αξιολόγηση της πρότασης, γνωριμία με το Active Healthy Ageing Group και άλλα Ευρωπαϊκά Δίκτυα Συνεργασίας/Καινοτομίας, παρουσίαση των ανοιχτών Προσκλήσεων (calls) και των βασικών σημείων τους.



### Μνημόσυνο από την Alzheimer Hellas

**Η** έλοντας να τιμήσουμε όσους ανθρώπους έφυγαν από κοντά μας και έπασχαν από Άνοια, το Δ.Σ. αποφάσισε να τελέσει το Ετήσιο Μνημόσυνο το οποίο θα πραγματοποιηθεί στις 19 Φεβρουαρίου 2017, ημέρα Κυριακή στην εκκλησία Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην περιοχή των 40 εκκλησιών (Λεωφορείο: 15).

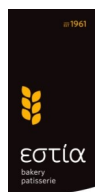
### Παγκόσμια Ημέρα - Θεσσαλονίκη

**Η** Alzheimer Hellas και ο Σύλλογος Φίλων Alzheimer Hellas γιόρτασαν με τους επωφελομένους των Μονάδων Alzheimer και το κοινό της πόλης μας την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer την Πέμπτη 22 Σεπτεμβρίου 2016, στις 18:00 στην Αίθουσα του Πολιτιστικού Κέντρου «Αλέξανδρος» της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Εθν. Αμύνης 1).

Το πρόγραμμα περιελάμβανε ομιλία για τη Νόσο από την καθηγήτρια κα Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, προβολή ταινίας μικρού μήκους που δημιουργήθηκε από φοιτητές της Σχολής Κινηματογράφου του Α.Π.Θ. και στις 20.00 παρουσιάστηκε το θεατρικό αναλόγιο «Ως σκιάς όναρ - Σαν ονείρου σκιά». Με κεντρικό θέμα την ξενιτιά, επτά ιστορικά πρόσωπα, άμεσα σχετιζόμενα με τον Αλέξανδρο, έρχονται απ' το παρελθόν και μας διηγούνται τη ζωή τους, αλλά και τη σχέση τους με τον Μακεδόνα βασιλιά. Το κείμενο και τη μουσική επιμέλεια έκανε ο Δρ. Νικόλαος Β. Παππάς (Αρχαιολόγος του ΥΠ.ΠΟ.Α.), τη σκηνοθεσία η Αφροδίτη Ιωαννίδου (Ηθοποιός Κ.Θ.Β.Ε.) και την ενορχήστρωση ο Σάκης Δερμιτζάκης (Καθηγητής Μουσικής). Το παραπάνω θεατρικό αναλόγιο παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Πέλλας και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer, παρουσιάστηκε στη Θεσσαλονίκη, μια προσφορά των συντελεστών της παράστασης στα μέλη αλλά και στους φίλους της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους συντελεστές για την ευγενική αυτή τους προσφορά καθώς και τους χορηγούς προϊόντων που συνετέλεσαν στην τέλεση μιας επιτυχημένης εκδήλωσης που βοήθησε σημαντικά στην ενίσχυση και προώθηση των σκοπών της εταιρείας Alzheimer και στις φιλότιμες προσπάθειες που κάνουμε για τη στήριξη των ασθενών και των οικογενειών που παλεύουν καθημερινά με τη Νόσο.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους χορηγούς:



## «Άνοια Παρέμβαση στην Κοινότητα» - Αθήνα

**Τ**ο έργο «Άνοια Παρέμβαση στην Κοινότητα» συνεχίζεται με μεγάλη επιτυχία!

Η άνοια είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τη Δημόσια Υγεία. Με βάση υπολογισμούς της Alzheimer's Disease International, 47 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με άνοια παγκοσμίως, αριθμός που θα διπλασιαστεί μέχρι το 2030 και θα υπερτριπλασιαστεί μέχρι το 2050. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Ευρωπαϊκή Κοινότητα και οι διεθνείς οργανώσεις Alzheimer έχουν επανειλημμένα ασχοληθεί με την ανάπτυξη οδηγιών και τη συγγραφή εκθέσεων σχετικά με τις πολιτικές διαχειρίσιμης της άνοιας και των συνεπειών της.

Όλες οι συστάσεις θέτουν προτεραιότητες και προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης της άνοιας και της νόσου Alzheimer ειδικότερα, καθορίζοντάς τους κοινά αποδεκτούς τομείς δράσεων, όπως έγκαιρη διάγνωση-πρόληψη, ενημέρωση και ευαισθητοποίηση κοινού, ισότιμη πρόσβαση όλων σε διάγνωση και θεραπεία, ανάπτυξη δομών και υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, σεβασμός των δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια, αναγνώριση του φορτίου των περιθαλπόντων και του ρόλου των οικογενειών, συμμετοχή των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων στο σχεδιασμό υπηρεσιών φροντίδας και υποστήριξη της έρευνας.

Η Alzheimer's Disease International υπολογίζει τον επιπολασμό της άνοιας στην Ελλάδα για το 2010 σε 196.000 άτομα. Εκτιμάται δε ότι το 2030 θα φτάσει τα 276.000 άτομα και το 2050 τα 365.000 άτομα. Στη χώρα μας υφίστανται σημαντικά προβλήματα και ελλείψεις όσον αφορά στις παρεχόμενες υπηρεσίες και δομές, γεωγραφική ανισοκατανομή των υφιστάμενων υπηρεσιών που συγκεντρώνονται σε λίγες μεγάλες πόλεις (Αθήνα, Θεσσαλονίκη), απουσία εξειδικευμένου ανθρώπινου δυναμικού, ελλείψεις στην εκπαίδευση και την ενημέρωση σε θέματα άνοιας, τόσο για τους επαγγελματίες όσο και για το γενικό πληθυσμό.

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών σε συνεργασία με την Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας Ε.Π.Α.Ψ.Υ., από το 2014 έως το 2016, υλοποίησε το πρόγραμμα «Άνοια: Παρέμβαση στην Κοινότητα» με σκοπό την αξιοποίηση υφιστάμενων δομών σε επιλεγμένες περιοχές της επικράτειας, έτσι ώστε αφενός να καλυφθούν ανάγκες του πληθυσμού, αφετέρου να σχεδιαστεί, να εφαρμοστεί και να αξιολογηθεί ένα καινοτόμο μοντέλο παροχής υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, αντίστοιχο με τις συνθήκες της τρέχουσας κοινωνικοοικονομικής κατάστασης της χώρας μας. Κύρια δράση του προγράμματος ήταν η δημιουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια σε αστικές όσο και σε νησιωτικές και γεωγραφικά απομακρυσμένες περιοχές με τη χρήση υποδομών και επαγγελματιών που ανήκουν σε άλλες υπηρεσίες υγείας ή κοινωνικής

φροντίδας των Δήμων (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ, ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ, ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΑ).



Μέσω του προγράμματος υλοποιήθηκαν 13 Συμβουλευτικοί Σταθμοί, 9 στην Αθήνα (Δήμοι Αθηναίων, Φιλοθέης - Ψυχικού, Αγίας Βαρβάρας, Περιστερίου και Νέας Ιωνίας) και 4 στις Κυκλάδες (Μήλος, Πάρος, Τήνος, Άνδρος).

Συνολικά στους Συμβουλευτικούς Σταθμούς Αθήνας και Κυκλάδων εξυπηρετήθηκαν 1991 άτομα με βαθμό επίτευξης του δείκτη "αριθμός δικαιούχων ανά μονάδα παροχής κοινωνικής πρόνοιας του έργου" 153% (συμβατικός στόχος 1.300 άτομα). Συνολικά, οι παρεχόμενες υπηρεσίες στη διάρκεια του έργου αφορούσαν:

Υπηρεσίες έγκαιρης διάγνωσης: 1868 screening tests σε όλους τους συμβουλευτικούς σταθμούς και 592 ιατρικές εξετάσεις στους συμβουλευτικούς σταθμούς της Αθήνας που διέθεταν νευρολόγο.

Ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης: 14 ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης όπου πραγματοποιήθηκαν 361 συνεδρίες με τη συμμετοχή 198 ατόμων.

Συμβουλευτική, υποστήριξη περιθαλπόντων: 132 ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής στις οποίες συμμετείχαν 105 άτομα και 23 ομαδικές συνεδρίες στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 43 άτομα.

Ως προς την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας σχετικά με ζητήματα της άνοιας και τη λειτουργία των Συμβουλευτικών Σταθμών συνολικά εκπαιδεύτηκαν 92 άτομα.

Επιπρόσθετα 236 επαγγελματίες υγείας από όλη την Ελλάδα συμμετείχαν στην ηλεκτρονική

## Σέρρες

πλατφόρμα «εξ αποστάσεως εκπαίδευση» η οποία συνέβαλε ενισχυτικά στην εκπαίδευσή τους παρέχοντας εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες και εκπαιδευτικό υλικό για την άνοια και άλλες συναφείς καταστάσεις. Τέλος πραγματοποιήθηκαν συνολικά 207 δράσεις ενημέρωσης καθώς επίσης και δράσεις διασύνδεσης και δικτύωσης με τις τοπικές υπηρεσίες της κοινότητας.

Το έργο υλοποιήθηκε με τη χορηγία του Ιδρύματος Μποδοσάκη – ΕΕΑ grants στα πλαίσια του προγράμματος «Είμαστε όλοι πολίτες». Μετά τη λήξη του προγράμματος τον Μάιο του 2016, οι Δήμοι που συμμετείχαν τόσο στην Αθήνα όσο και στις Κυκλάδες συνεχίζουν να λειτουργούν τους Συμβουλευτικούς Σταθμούς για την άνοια με δικούς τους πόρους και πάντοτε με την στενή υποστήριξη και συνεργασία της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών και της Ε.Π.Α.Ψ.Υ

**Παρασκευή Σακκά**

Νευρολόγος – Ψυχίατρος,

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer

## Συνεδρίαση Ομοσπονδίας

**Τ**ο Σάββατο 22 Οκτωβρίου 2016 και ώρα 12:00 πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη η 3η τακτική συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.

Συζητήθηκαν μεταξύ άλλων οι εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν ανά την Ελλάδα για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer και τα νέα των σωματείων - μελών, ο προγραμματισμός του ΥΓΚΑ για τη δημιουργία νέων δομών, οι εργασίες του σεμιναρίου της ADI για τη Χρηματοδότηση από Ευρωπαϊκά προγράμματα, η εκπροσώπηση της Ομοσπονδίας στην «Ακαδημία Ασθενών» (18-19/11 και 25-26/11) και στις συναντήσεις της Alzheimer Europe (6-7/12/16) καθώς και οι αιτήσεις εισόδου δύο νέων μελών, της Ε.Ψ.Ε.Π. και του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών. Σύμφωνα με το άρθρο 6 του καταστατικού της Ομοσπονδίας η Ε.Ψ.Ε.Π. γίνεται δεκτή ως συνεργό μέλος και το Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών ως πλήρες μέλος της Ομοσπονδίας.

Καλωσορίζουμε τα νέα μέλη της οικογένειας της Ομοσπονδίας μας που πλέον αριθμεί 37 σωματεία!

Για περισσότερες πληροφορίες για τα μέλη της Ομοσπονδίας επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας

[www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)



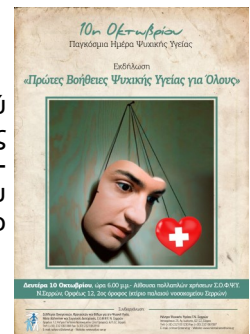
**Σ**την αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών πραγματοποιήθηκε στις 21 Σεπτεμβρίου, ημέρα Τετάρτη (Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer) η προγραμματισμένη ομιλία από τη Νευρολόγο κ. Καλώτα Παναγιώτα με θέμα «Alzheimer... Έτσι λέγεται; Δεν θυμάμαι».

Υπήρξε αθρόα προσέλευση του κοινού προς ενημέρωση και απόκτηση γνώσης σε ένα μείζον ζήτημα που αφορά ολόκληρη την κοινωνία. Σε έναν πληθυσμό όπου η τρίτη ηλικία αυξάνεται συστηματικά με το πέρασμα των χρόνων, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη γνώσης, πρόληψης και αντιμετώπισης της άνοιας σε τρία βασικά επίπεδα: θεσμικό, οικογενειακό και κοινωνικό, τα οποία και θα αποτελέσουν την ασπίδα προστασίας απέναντι σε μια νόσο με αυξητικές τάσεις.

Ευχαριστούμε πολύ τους ανθρώπους που αγκάλιασαν και τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση του Συλλόγου μας και υποσχόμαστε ότι θα είμαστε «επί των επάλξεων» σε θέματα που αφορούν την προάσπιση της υγείας και ευεξίας της κοινότητάς μας.


**ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση τη Δευτέρα 10 Οκτωβρίου και ώρα 6.30 μ.μ στον πολυχώρο του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών.



## Λάρισα

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer (21 Σεπτεμβρίου) η Ελληνική Εταιρία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ν. Λάρισας (ΕΕΝΑΛ), σε συνεργασία με την Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής - Διεύθυνση Πρόνοιας του Δήμου Λαρισαίων, πραγματοποίησε διήμερο open-day στο Α' και Γ' ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων.

Η ΕΕΝΑΛ αποτελεί συνεργαζόμενο φορέα του Διεθνούς Συνδέσμου Alzheimer (ADI) και στοχεύει στην πρόληψη και προαγωγή της υγείας ασθενών με άνοια Alzheimer, ακολουθώντας το πρότυπο «Γερή Καρδιά - Άσκηση - Υγιεινή Διατροφή - Νοητική Ενδυνάμωση - Κοινωνικότητα».

Οι εκδηλώσεις άνοιξαν με μουσικό πρόγραμμα από την ορχήστρα των ΚΑΠΗ και ακολούθησαν ομιλίες εθελοντών της Εταιρίας υλοποιώντας το στόχο του Διεθνούς Οργανισμού ADI. Η βιολόγος Αρτεμισία -Φοίβη Νιφλή, MSc, PhD, παρουσίασε νεότερα επιστημονικά δεδομένα σχετικά με την επιδημιολογία και την παθοφυσιολογία της νόσου Alzheimer, καθώς και τις συνεχείς προσπάθειες των επιστημόνων για την ανεύρεση στοχευμένης θεραπείας, αλλά και αποτελεσματικότερων διαγνωστικών εργαλείων: μοριακών δεικτών και απεικονιστικών τεχνικών. Στην ομιλία της, η κα Νιφλή ανέδειξε τον πολυπαραγοντικό χαρακτήρα της άνοιας και τη σιωπηρή μακροχρόνια εξέλιξή της, υπογραμμίζοντας την ανάγκη του τακτικού προληπτικού ελέγχου στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης ζωής.

Στη συνέχεια, ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Άγγελος Βλαχογιάννης ανέπτυξε τις ανάγκες του ατόμου για μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά στοιχεία στην πορεία του χρόνου. Παρουσίασε ακόμη ένα ολοκληρωμένο πλάνο διατροφής για ασθενείς με νόσο Alzheimer, προσαρμοσμένο στα στάδια εξέλιξης της νόσου, όπως και ειδικές διατροφικές συμβουλές για τους περιθάλποντες αυτών. Στο πλαίσιο εξισορρόπησης της ψυχοσωματικής υγείας, η ψυχολόγος Κυριακή Γ. Γιώτα, MSc, PhD μίλησε για το δημιουργικό stress και το τοξικό stress. Ανέπτυξε ένα σύνολο σύγχρονων τεχνικών για τη διαχείριση του άγχους από υγιή άτομα, ασθενείς και οικογενειακά μέλη και έγινε επίδειξη των σχετικών ασκήσεων. Τη λειτουργία του Ιατρείου Άνοιας στα εξωτερικά ιατρεία του ΠΓΝ Λάρισας για την πρόληψη και διάγνωση της Άνοιας - Νόσου Alzheimer παρουσίασε ο ειδικευόμενος Νευρολόγος Στέλιος Αρσενίου.

Από εθελοντές της Εταιρίας έγινε ενημέρωση σχετικά με τις δράσεις της ΕΕΝΑΛ για τις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, τα βιωματικά εργαστήρια, τη συμβουλευτική φροντίδα οικογενειακών μελών και τη νοσηματική φροντίδα από την εξειδικευμένη νοσηλεύτρια Παναγιώτα Ντούρα. Στο τέλος πραγματοποιήθηκαν δωρεάν τεστ μνήμης σε ηλικιωμένους και συμβουλευτική φροντίδα σε περιθάλποντες.

Το διήμερο των εκδηλώσεων παρακολούθησαν με ενδιαφέρον πολλοί Λαρισαίοι/ες και τίμησαν με την παρουσία τους ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής Δημήτρης Δεληγιάννης, η Διευθύντρια Κοινωνικής Πρόνοιας Ευθυμία Ζιώγα και ο Υπεύθυνος Υγείας Θεόδωρος Κυρόπουλος



### Επιστημονική ενημέρωση για την Άνοια και το Alzheimer

Επιστημονική ενημέρωση για την Άνοια - Νόσο Alzheimer πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Εταιρία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ν. Λάρισας στο Πολιτιστικό Κέντρο Γυναικών των Νέων Καρυών του Δήμου Κιλελέρ την Πέμπτη 13 Οκτωβρίου μετά από πρόσκληση της προέδρου του ΔΣ κ. Άννας Σοφάκη.

Η ομιλήτρια κ. Ελένη Καμπούρα-Νιφλή, επιστημονική υπεύθυνος φροντίδας της ΕΕΝΑΛ, αφού αναφέρθηκε στα αίτια και στα στάδια εξέλιξης της άνοιας, παρουσίασε τα θετικά αποτελέσματα των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση της νόσου και τόνισε τη σημασία της πρόληψης για την υγιή γήρανση αναλύοντας τη σοφή ρήση Νους υγιής εν σώματι υγεί. Η ενημέρωση ολοκληρώθηκε με συμβουλευτική για τη φροντίδα των ασθενών σε περιθάλποντες.





### Ινστιτούτο Alzheimer «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ» Βόλος

**Τ**ο Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία» ιδρύθηκε το 2005 από συγγενείς ασθενών κι ευαίσθητους επαγγελματίες υγείας, άπαντες εθελοντές. Σκοπός ίδρυσης και βασική αποστολή είναι η παροχή δωρεάν βοήθειας στους πάσχοντες από τη νόσο Alzheimer και η συμπαράσταση στους συγγενείς τους ώστε να αντιμετωπίσουν ευκολότερα το πρόβλημα της οικογένειάς τους.

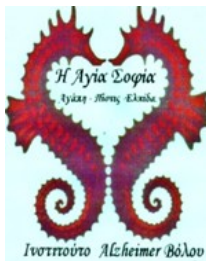
Οι εθελοντές του Ινστιτούτου Alzheimer παρέχουν τις γνώσεις, το χρόνο και τις υπηρεσίες τους χωρίς αμοιβή και δεν αποζημιώνονται ούτε καν για τα έξοδα μετακίνησης τους, αφού το καταστατικό του Ινστιτούτου δεν απαιτεί συνδρομή των μελών. Τα έσοδά του αποτελούνται αποκλειστικά από εθελοντικές συνδρομές και αγαθοεργίες.

Ο χώρος για τη στέγαση του Ινστιτούτου και ο εξοπλισμός έχει παραχωρηθεί από την Ιερά Μητρόπολη Δημητριάδος, η οποία καλύπτει επίσης τα έξοδα μετακινήσεων των συνεργαζομένων με το Ινστιτούτο, μη εθελοντών, επαγγελματιών υγείας οι οποίοι παρέχουν κατ'οίκον επισκέψεις ώστε να μην ταλαιπωρούνται οι ασθενείς και οι περιθάλποντές τους με μετακινήσεις από το σπίτι τους στο Ινστιτούτο Alzheimer.

Οι λειτουργικές δαπάνες του Ινστιτούτου εξαρτώνται αποκλειστικά από εισφορές των ευαίσθητων πολιτών ενώ τα λοιπά έξοδα όπως οι μετακινήσεις για συμμετοχή σε συνέδρια και για τη συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία, καλύπτονται μόνο από το υστέρημα.

Η σημερινή θεατρική παράσταση είναι δωρεάν αλλά στην είσοδο υπάρχει κουμπάρας όπου, όποιος προαιρετικά, έχει τη δυνατότητα να συνδράμει με κάποιο ποσό στο έργο κατά της νόσου Alzheimer.

Από το ποσό που θα συγκεντρωθεί, θα αφαιρεθούν τα λειτουργικά έξοδα του εθελοντικού θιάσου ΔραΠαίκτες Βόλου, και το υπόλοιπο, θα περιέλθει ως ενίσχυση στο ταμείο του Ινστιτούτου Alzheimer «Αγία Σοφία» το οποίο, με διαφάνεια, θα το διαθέσει για την έκδοση ενημερωτικών εντύπων τα οποία θα διανέμονται δωρεάν.



Η προσφορά σας θα είναι προσφορά για την ενημέρωση του κοινού και την υποστήριξη των συγγενών των ασθενών με νόσο Alzheimer.

**Ούτε ένα ευρώ δεν θα διατεθεί σε άλλο σκοπό!**

### ΔραΠαίκτες

**Τ**ο εθελοντικό σωματείο του Βόλου ΔΡΑΠαίκτες Βόλου προσφέρει στα μη επιδοτούμενα σωματεία κοινωνικής προσφοράς ανοικτού τύπου θεατρικές παραστάσεις, με στόχο να ενισχύσει στην Πόλη του Βόλου.

Οι παραστάσεις γίνονται με ελεύθερη είσοδο. Στην είσοδο υπάρχει ταμείο, στο οποίο όποιος έχει τη δυνατότητα προσφέρει συμβολικό ποσό. Από το ποσό το οποίο θα εισπραχθεί, μετά την αφαίρεση των εξόδων του σωματείου το υπόλοιπο το διαθέτει στο εθελοντικό σωματείο για το οποίο γίνεται η εκδήλωση.

Οι ημερομηνίες των παραστάσεων είναι  
**12 και 13 Δεκεμβρίου 2016.**



### Ραδιοφωνικές εκπομπές από την Alzheimer Hellas

«**Επειδή η υγεία είναι το παν**» με την καθηγήτρια Ιατρικής του Α.Π.Θ. κ. Μάγδα Τσολάκη. Κάθε Πέμπτη, 18.05 - 18.30, στον City International FM 106.1

«**Όλα για την Άνοια**» με τις ψυχολόγους Ευδοκία Νικολαΐδου, Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και Πετρίνα Μαργαριτίδου.

Κάθε Πέμπτη (εκτός από την τελευταία Πέμπτη του μήνα), 16.00 - 17.00, στο Εθελοντικό Δημοτικό Ραδιόφωνο Θεσσαλονίκης FM 100.6

Διαδικτυακά μας ακούτε: [www.fm100.gr](http://www.fm100.gr)

Η σελίδα της εκπομπής στο Facebook: [olagiatinanoia](https://www.facebook.com/olagiatinanoia)



## Αλλάζουν τα δεδομένα για τη νόσο Alzheimer - Κρήτη

**Ο**λοκληρώθηκαν με επιτυχία οι εργασίες του 5ου Παγκρήτιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και του 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση που διοργάνωσε η Εταιρεία του Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer και της Παγκόσμιας Ημέρας για την Τρίτη Ηλικία. Οι Επιστημονικές Συναντήσεις έλαβαν χώρα στο Ηράκλειο, στο Ξενοδοχείο Galaxy, από τις 22 μέχρι και τις 25 Σεπτεμβρίου, με διεθνή συμμετοχή.

Τα Συνέδρια διεξήχθησαν υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης και της 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας, του Δήμου Ηρακλείου, του Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου, της Ιατρικής Εταιρείας Ηρακλείου, της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, της Ελληνικής Γηριατρικής και Γεροντολογικής Εταιρείας και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer. Επίσης με τη συνεργασία των Εταιρειών Νόσου Alzheimer Νομού Χανίων, Ρεθύμνου και Λασιθίου καθώς και τη συμβολή του Εργαστηρίου Ποιότητας Ζωής του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΤΕΙ Κρήτης.

Διακεκριμένοι ομιλητές παρουσίασαν τις εργασίες τους πάνω στα νεώτερα για τη διάγνωση και αντιμετώπιση της νόσου, την υποστήριξη των ασθενών και των περιθαλπόντων, την πρόληψη της ευπάθειας φυσικής και διανοητικής στην Τρίτη Ηλικία και την προώθηση της Καλής Υγείας. Επίσης ερευνητές από το χώρο του Πανεπιστημίου και του ΙΤΕ παρουσίασαν τις έρευνες που επιτελούν στο αντικείμενο της γήρανσης των οργανισμών και τις προσπάθειες τους να γίνουν κατανοητοί αυτοί οι μηχανισμοί. Τέλος, έγιναν αναφορές σε σύγχρονες θεραπείες που είναι ακόμα υπό δοκιμή, ωστόσο πολλά υποσχόμενες.

Μεγάλος αριθμός επαγγελματιών υγείας που εμπλέκονται στη φροντίδα των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους παρακολούθησαν το συνέδριο, όπως ιατροί, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλευτές, διαιτολόγοι, λογοθεραπευτές και φυσιοθεραπευτές καθώς και άλλοι όπως βιολόγοι, φοιτητές και κοινό του Ηρακλείου.

Την τελευταία ημέρα του Συνεδρίου παρουσιάστηκαν αποτελέσματα από τα Προγράμματα «ΘΑΛΗΣ» και «ΣΚΕΨΗ» που ολοκληρώθηκαν στο νομό και την πόλη του Ηρακλείου τα τελευταία δύο έτη από το Πανεπιστήμιο. Με βάση τα πρώτα δεδομένα αξιολογήθηκε η πιθανή επίδραση πληθώρας παραγόντων στις νοητικές λειτουργίες των ηλικιωμένων, όπως η διατροφή, η παρουσία άλλων ασθενειών, προβλήματα στον ύπνο και οι συναισθηματικές διαταραχές.

Τέλος, κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου, αναδείχθηκε η σημασία της ολιστικής και διεπιστημονικής φροντίδας του ηλικιωμένου ασθενή και του α-

σθενή με άνοια και επισημάνθηκε η δύναμη και η αξία του εθελοντισμού, ιδιαίτερα στις μέρες μας. Επίσης αναδείχθηκε η ανάγκη διασύνδεσης των υπηρεσιών υγείας και πολιτείας προς την κατεύθυνση της υγιούς γήρανσης.

Την τελευταία ημέρα χαιρέτησε το Συνέδριο ο Υπουργός Υγείας κ. Ανδρέας Ξανθός ο οποίος επεσήμανε τη σημαντικότητα τέτοιων επιστημονικών εκδηλώσεων για την ευαισθητοποίηση του κοινού και τη διάδοση της επιστημονικής γνώσης και συνεργασίας και εγγυήθηκε την πρόθεση της Κυβέρνησης να υποστηρίξει προσπάθειες που αφορούν την προώθηση της υγείας των ευπαθών ομάδων του πληθυσμού.

Παράλληλα με τις εργασίες του συνεδρίου πραγματοποιήθηκε έκθεση σύγχρονης τέχνης συναφούς θεματολογίας με δημιουργίες της εικαστικού κας Στέλλας Κουκουλάκη. Τα έργα της καλλιτέχνιδος έχουν άμεση σχέση με τις εγκεφαλικές λειτουργίες του ανθρώπου και παρουσιάστηκαν μέσα από τον σύγχρονο ηλεκτρονικό εξοπλισμό της εποχής

Για την Οργανωτική Επιτροπή  
**Ιωάννα Κορτσιδάκη**  
**Συμεών Παναγιωτάκης**



Θερμές ευχαριστίες απευθύνουμε σε όλους όσοι με την ηθική και υλική τους συμπαράσταση συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης:

Οπτικά Μαρκάκης, HaMed, ξενοδοχείο GALAXY, Πλαστικά Κρήτης, ΞΕΝΙΚΑΚΗΣ ΑΕ, Οιοποσία ΑΛΕΞΑΚΗΣ, Δήμο Ηρακλείου, Περιφέρεια Κρήτης, Εφημερίδα ΠΑΤΡΙΣ, ΚΡΗΤΗ TV, TV CRETA, τα ξενοδοχεία ASTORIA, ATRION, IRINI, ΛΑΤΟ.

Την καλλιτέχνιδα κυρία Στέλλα Κουκουλάκη για την εξαιρετική έκθεση έργων τέχνης.

Τις Φαρμακευτικές εταιρείες SANOFI, SPECIFAR, HEREMCO, MYLAN.

Επίσης, ευχαριστούμε το Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου, για την ευκαιρία ξενάγησης στους χώρους του.

Η Εταιρεία του Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» επίσης θα ήθελε να εκφράσει τις ευχαριστίες της για τη συνεχή στήριξή τους, στα Ιδρύματα Καλοκαιρινού, στο 4ο Δημ. Διαμέρισμα του Δήμου Ηρακλείου και στο Πνευματικό Κέντρο του Αγίου Γεωργίου στον Πόρο, το Χριστιανικό Σωματείο «Απόστολος Παύλος» και το ΚΑΠΗ στο Τάλως.

## Κείμενο Θέσεων

Τέλος, ευχαριστούμε ιδιαίτερα όλους μαζί και καθέναν ξεχωριστά, τους εθελοντές της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ», για την ανεκτίμητη προσφορά τους όλα αυτά τα χρόνια.

Η Εταιρεία του Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» παραμένει ανοικτή σε όλους με τα καθημερινά κατά τόπους προγράμματά της που αφορούν τη νοητική ενδυνάμωση των ασθενών, τα προγράμματα λογοθεραπείας καθώς και τις ομάδες ενημέρωσης εκπαίδευσης και ψυχολογικής υποστήριξης των περιθαλπόμενων και των οικογενειών τους.

Πληροφορίες: τηλέφωνα 2810226308, 6974192595  
e-mail: [alzheimer.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimer.heraklion@gmail.com)

## ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ



Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» κατά τη διάρκεια του 5ου Παγκρήτιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και του 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση συνέταξε το παρακάτω Κείμενο Θέσεων.

1. Λειτουργία Ενιαίου Κέντρου Ημέρας σε καθημερινή βάση για Άτομα με Διαταραχές Μνήμης, από την Εταιρεία N. Alzheimer Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» και με τη συνεργασία της Περιφέρειας Κρήτης, της 7ης ΥΠΕ και του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ηρακλείου (Κλινικές Ψυχιατρικής, Νευρολογίας, Παθολογίας, Κοινωνικής Ιατρικής), στο κτίριο του πρώην ΠΙΚΠΑ Ηρακλείου μετά από ανακαίνιση του.

Η «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» -ήδη από το 2005- στην προσπάθειά της να καλύψει τις ανάγκες των ασθενών με άνοια, των οικογενειών τους και των περιθαλπόμενων, έχει επιτύχει να λειτουργεί συστηματικά και να προσφέρει δωρεάν υπηρεσίες από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, σε κάθε διαφορετική περιοχή της πόλης όπου ευγενώς έχει παραχωρηθεί ένας χώρος για τον σκοπό αυτό, από μια μόνο φορά την εβδομάδα/περιοχή.

Αυτό το Κέντρο Ημέρας, το οποίο θα λειτουργεί καθημερινά σε έναν ενιαίο χώρο με τη μορφή εξωνοσοκομειακής-κοινωνικής δομής υγείας, φιλοδοξεί να αποτελέσει πόλο Καινοτομίας και Αριστείας, τόσο σε επίπεδο διάγνωσης και φροντίδας ατόμων με διαταραχές της μνήμης, όσο και υποστήριξης των οικογενειών τους, καθώς και εκπαίδευσης προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών και ειδικευμένων ιατρών στην πολύ-επαγγελματική διαχείριση των ατόμων αυτών. Επίσης θα προάγει την έρευνα, την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα πρόληψης της ευπάθειας και την προαγωγή της υγιούς και ενεργού γήρανσης.

2. Εξέταση ανάδειξης επιλεγμένων Κέντρων Υγείας ως Κέντρα Αναφοράς για την πρόληψη και διάγνωση της φυσικής ευπάθειας και άνοιας. Σχεδιασμός προγραμμάτων εκπαίδευσης επαγγελματιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, δημιουργία ηλεκτρονικών φακέλων ασθενών, ηλεκτρονική σύνδεση με Τριτοβάθμιο Νοσοκομείο, δυνατότητα επικοινωνίας μέσω skype και άλλες τεχνολογίες υγείας με τις ειδικότητες του νοσοκομείου.

3. Αλλαγή του Νόμου Πλαισίου αναφορικά με τις προϋποθέσεις λειτουργίας των Ιδιωτικών Μονάδων Φροντίδας Ηλικιωμένων. Εξέταση της δυνατότητας δημιουργίας πτερυγών για βαρέα περιστατικά με αυστηρές προϋποθέσεις λειτουργίας και πτερυγών περιπατητικών ασθενών, ή ελαφρότερων περιστατικών με ελαστικότερες προϋποθέσεις λειτουργίας πυροπροστασίας, υπηρεσιών ΑΜΕΑ, εξόδων διαφυγής κ.λ.π.

4. Μείωση του ΦΠΑ στα τροφεία των Μονάδων Φροντίδας Ηλικιωμένων.

5. Ένταξη των ασθενών με προχωρημένη άνοια που είναι άμεσα ασφαλισμένοι και λαμβάνουν σύνταξη γήρατος στη νομοθεσία περί χορήγησης επιδόματος παραπληγίας-τετραπληγίας. Τα άτομα αυτά που βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο νόσου χρήζουν 24ωρης φροντίδας από τρίτο πρόσωπο και μέχρι τώρα δεν δικαιούνται κανενός επιδόματος εφόσον είναι άμεσα ασφαλισμένοι και λαμβάνουν σύνταξη γήρατος. Επίσης προτείνεται αλλαγή του τρόπου πιστοποίησης της αναπηρίας στα ΚΕΠΑ για τα άτομα με άνοια που βρίσκονται σε διάφορα στάδια της νόσου.

6. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων εκπαίδευσης με δυνατότητα πιστοποίησης για άτομα που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη φροντίδα ατόμων με άνοια.

7. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού στην ενεργό και υγιή γήρανση μέσα από δραστηριότητες που προάγουν την υιοθέτηση υγιών συνθηκών ζωής, τον εθελοντισμό, την εξοικείωση με τις νέες τεχνολογίες, τη χρήση Η.Υ., skype, κλπ. Ενδεικτικά προτείνονται: δημιουργία ομάδων βιβλίου, χορού και εκμάθησης υπολογιστών, φεστιβάλ μεσογειακής διατροφής, «υιοθεσία» ηλικιωμένων ατόμων στην κοινότητα κλπ. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να μεθοδευτούν μέσα από τα ΚΕ.ΚΟΙ.Φ και τα πνευματικά κέντρα των εκκλησιών στην κοινότητα.

8. Κοινά προπτυχιακά μαθήματα στη γηριατρική, άνοια, πρωτοβάθμια φροντίδα, σε φοιτητές από διάφορα Τμήματα του Πανεπιστημίου και του ΤΕΙ με σκοπό την προώθηση της διεπιστημονικότητας και της πολύ-επαγγελματικής συνεργασίας.

9. Δημιουργία αντίστοιχα, διεπιστημονικών προγραμμάτων μεταπτυχιακών σπουδών (Msc) με τη συνεργασία του Πανεπιστημίου Κρήτης (Τμήματα Ιατρικής, Ψυχολογίας), του ΤΕΙ (Τμήματα Νοσηλευτικής, Κοινωνικής Εργασίας, Φυσικοθεραπείας) και του ΙΤΕ στο αντικείμενο της Γεροντολογίας (Ιατρική, Βιολογία, Κοινωνιολογία, Δημογραφία, Ψυχολογία, Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας, Τεχνολογία, κλπ).

Αυτό το Κείμενο Θέσεων θα επιδοθεί στη Βουλή των Ελλήνων, στο Υπουργείο Υγείας, το Υπουργείο Παιδείας, την Περιφέρεια Κρήτης, την 7η Υ.Π.Ε, το ΤΕΙ και το Πανεπιστήμιο Κρήτης και τον Δήμο Ηρακλείου.

Για το Προεδρείο της Ο.Ε. του Συνεδρίου

**Κορτσιδάκη Ιωάννα**  
Πρόεδρος  
Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

**Παναγιωτάκης Συμεών**  
Αντιπρόεδρος  
Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

## Μήνυμα από Χανιά

**Ε**κπλήττεσαι συνεχώς τον τελευταίο καιρό, που ο καλός σου ο πατέρας, η λατρεμένη μάνα, η αξιαγάπητη θεία ρωτούν και ξαναρωτούν τα ίδια πράγματα, αγόγγυστα δίνεις απαντήσεις, μα δεν γίνεσαι κατανοητός!

Σε ζώνει η ανησυχία κι επαγρυπνείς κάθε λεπτό, για να διαπιστώσεις, καθώς οι μήνες περνούν, πως μπερδεύει συνεχώς πρόσωπα, πράγματα και γεγονότα, δεν μπορεί να θυμηθεί τι μέρα ή μήνα έχουμε, αδυνατεί να κάνει τις πιο απλές αριθμητικές πράξεις, δεν αναγνωρίζει όλους τους δρόμους που βάδιζε με χαρά λίγο πριν, έχασε και την όρεξή του... Κάτι σοβαρότερο απ' ότι νόμιζες συμβαίνει λοιπόν!

Και τι πρέπει να κάνεις;

Θα συμβουλευτείς το ταχύτερο τους ειδικούς...

Βαριά σου πέφτει η λέξη "Άνοια" που θ' ακούσεις απ' τα χείλη τους, δεν θα θες να το πιστέψεις πως η δύσκολη αρρώστια του μυαλού έχει χτυπήσει το δικό σου άνθρωπο, «Αυτά συμβαίνουν σ' άλλους και όχι σ' εμάς!», θα σκεφτείς, μα πρέπει να το αποδεχτείς, να το πάρεις απόφαση πως στο εξής ο αγαπημένος σου συγγενής θα χρειάζεται συνεχή προστασία και φροντίδα.

Γίνεσαι ο προσωπικός τους περιθάλποντας, βάζεις τα δυνατά σου να καλύπτεις κάθε ανάγκη του, με τον καιρό ωστόσο και καθώς η κατάσταση χειροτερεύει νιώθεις ν' αποδυναμώνεσαι, να χάνεις το θάρρος και τις δυνάμεις σου, πολύ φοβάσαι πως δεν θα καταφέρεις να ανταπεξέλθεις...

Με δυο λόγια βρίσκεσαι πια σε πολύ δύσκολη θέση...

Κατάκοπος κι απογοητευμένος κάθε στιγμή της μέρας, ευτυχώς ωστόσο που εδώ στην πόλη μας υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι που έσκυψαν πάνω στο πρόβλημα, οργανώθηκαν κι είναι εκεί – Χρυσοπηγής 58 -στο "ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ" για να ελαφρώσουν τα βάρη σου και να ενισχύσουν ποικιλοτρόπως τον ασθενή σου!

Προηγούνται μια πρώτη επίσκεψη στο Κέντρο για να δώσεις το ιστορικό, και μια δεύτερη μαζί με τον ασθενή για να μιλήσει κι ο ίδιος. Θ' ακολουθήσουν μια σειρά εξετάσεων αίματος, όρασης, ακοής και άλλες, που αφενός θα δώσουν μια καλή ιδέα της γενικής κατάστασης του ανθρώπου σου, αφετέρου θα αποτελέσουν πολύτιμους βοηθούς στην αντιμετώπιση του προβλήματός του. Ένα τρίτο ραντεβού στο φιλόξενο Κέντρο όπου θα βγουν και τα τελικά συμπεράσματα και θα οριστικοποιηθεί η ένταξή του στα προγράμματα.

Σειρά έχουν τώρα οι ειδικοί, στους οποίους θα παραδίδεις τον άνθρωπό σου κάποιες ώρες την ημέρα, για ν' απασχοληθεί δημιουργικά και να βοηθηθεί με τον καλύτερο τρόπο.

Ένα μελετημένο πρόγραμμα, λογοθεραπεία, εργασιοθεραπεία, γυμναστική, αγωγή υγείας, ομάδες αναπόλησης κι άλλα πολλά, τον περιμένουν εκεί, για

## Ρόδος

να του προσφέρουν όχι μόνο ποικίλη θεραπευτική αγωγή, μα και νέες γνωριμίες με συνομήλικους, κοινωνικοποίηση, συντροφικότητα, φροντίδα και συμπαράσταση. Ησυχάζεις πια!

Εξάλλου είσαι πλέον καλά ενημερωμένος για το πώς θα φροντίζεις τον άνθρωπο σου όταν γυρίζει σπίτι, είσαι πιο ήσυχος κι αισιόδοξος έχεις και λίγο χρόνο ν' αφιερώσεις στον εαυτό σου....

Όλα καλά λοιπόν, κι ας είναι καλά οι άνθρωποι του Κέντρου που νοιάζονται και προσφέρουν με όλες τους τις δυνάμεις !

Τους συγχαίρουμε για το έργο τους και τους ευχαριστούμε!

**Αθηνά Κανισάκη**

Όπως δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα «Χανιώτικα Νέα», 15-9-2016.

**Τ**ην 1η Οκτωβρίου 2016, Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας, η Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια» διοργάνωσε ημερίδα για τη νόσο Alzheimer & άλλες μορφές άνοιας στη Ρόδο.

Στην εν λόγω εκδήλωση, η οποία πραγματοποιήθηκε με τη στήριξη της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου και του Ιατρικού Συλλόγου Ρόδου συμμετείχαν ως ομιλητές επιστήμονες από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Την Ελλάδα εκπροσώπησε η Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγος-Ψυχίατρος, Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer και συναφών διαταραχών Αθηνών, Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την άνοια και τη νόσο Alzheimer, η οποία μίλησε για το Εθνικό Σχέδιο δράσης για την άνοια. Στη συνέχεια πραγματοποιήσαν τις εισηγήσεις τους η Μαργιώτη Λένα, Κλινικός Νευροψυχολόγος, MSc. PhDs, ο Κουτούζης Αντώνιος, Ψυχίατρος, Επιμελητής Α' ΕΣΥ του Γενικού Νοσοκομείου Ρόδου και ο Καραγιάννης Βασίλης, Νευρολόγος.

Επικεφαλής των ξένων επιστημόνων ήταν ο Ezio Giacobini, MD, PhD στο Τμήμα Εσωτερικής Ιατρικής, Αποκατάστασης και Γηριατρικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Γενεύης. Για τη διάγνωση του Alzheimer μίλησε η Agneta Nordberg, MD PhD από το Τμήμα Νευροβιολογίας, υπεύθυνη του Κέντρου Έρευνας για το Alzheimer του Ινστιτούτου Καρολίνσκα και του Τμήματος Γηριατρικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Καρολίνσκα και του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Huddinge, στη Στοκχόλμη. Ο Gabriel Gold από το Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Γενεύης μίλησε για θέματα εξωνοσοκομειακής και ενδονοσοκομειακής περιθαλψης, ενώ η Nu Viet Vu, PhD από το Πανεπιστήμιο Γενεύης ενημέρωσε για τα εκπαιδευτικά προγράμματα κοινωνικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Ενδιαφέρουσα ήταν και η εισήγηση της MaiBritt Giacobini, MD PhD συνιδρυτή της εταιρείας PRIMA AB με δομές ψυχικής υγείας στην περιφέρεια της Στοκχόλμης, στη Σουηδία.

Εμπνευστής της εκδήλωσης υπήρξε ο δρ. Πλατής Αναστάσιος, πρόεδρος της «Πανάκεια» και συντονίστρια η κα Βελεγράκη Θεοδοσία, Ψυχολόγος και υπεύθυνη του Κέντρου Ημερήσιας φροντίδας για ασθενείς με άνοια «Αρσινόη» στη Ρόδο.

Η πρωτότυπη αυτή εκδήλωση η οποία συγκέντρωσε πλήθος επαγγελματιών υγείας αφενός έδωσε την ευκαιρία για ενημέρωση και ανταλλαγή απόψεων και ιδεών στις νεότερες εξελίξεις της νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας και αφετέρου σηματοδοτεί την έναρξη συνεργασίας της «Πανάκεια» με φημισμένα πανεπιστήμια και πανεπιστημιακά νοσοκομεία της Σουηδίας και της Γενεύης.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΩΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



## Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» - Αθήνα

**Μ**ε αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer 21 Σεπτεμβρίου, η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» συμμετείχε σε μια σειρά δράσεων και εκδηλώσεων με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τη νόσο του Alzheimer και τις άλλες μορφές άνοιας.

Το Σάββατο 18 Σεπτεμβρίου 2016, πραγματοποιήθηκε ενημερωτική ομιλία στην εκδήλωση που συνδιοργάνωσαν η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών, το Aegean College, η Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων Άκτιος, το Κέντρο Ημέρας ΙΑΣΙΣ και το Κοινωνικό Ιατρείο ALZHEIMERS Πειραιά - ΕΚΨΥΕ στο Πολεμικό Μουσείο Αθηνών. Ο ψυχίατρος και επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» συμμετείχε στην ημερίδα μιλώντας για «το φορτίο των περιθαλπόντων ατόμων με νόσο του Alzheimer».

Την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016, πραγματοποιήθηκε στο δημαρχείο Ιλίου ενημερωτική ομιλία στην Ημερίδα που διοργάνωσε η Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ιλίου σε συνεργασία με το Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών Παράρτημα Πειραιά. Ο ψυχίατρος και επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» Αντώνης Μούγιας μίλησε στην ημερίδα με θέμα: «Νόσος του Alzheimer: Κλινική εικόνα και έγκαιρη αντιμετώπισή της».

Την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016, το Σωματείο Αλληλοβοήθειας Συγγενών Φροντιστών με νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών προσκάλεσε τους περιθάλποντες ασθενών σε μια φιλική συνάντηση ενημέρωσης και ανταλλαγής απόψεων στο καφέ-εστιατόριο "Chocolat Royal" στην οδό Αποστόλου Παύλου 27, στο Θησείο. Στις ερωτήσεις των περιθαλπόντων που παρευρέθηκαν απάντησαν οι επαγγελματίες υγείας της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» η κ. Χριστίνα Αναστασοπούλου Ψυχολόγος του Κέντρου Ημέρας της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», η κ. Διονυσία Νατσιπούλου, Κοινωνική Λειτουργός του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» και ο κ. Γιάννης Ζυγοβυστινός, Νοσηλευτής του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ».

Την Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου, πραγματοποιήθηκαν ενημερωτικές ομιλίες στην Ημερίδα που διοργάνωσε ο Δήμος Νέας Φιλαδέλφειας – Χαλκηδόνας υπό την αιγίδα της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας. «Νόσος του Alzheimer: Κλινική εικόνα και έγκαιρη αντιμετώπισή της», Αντώνης Μούγιας, Ψυχίατρος και Επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ».

«Πως θα παραμείνουμε πνευματικά υγιείς», Ειρήνη Κοτρώτσου, Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη κέντρου Ημέρας Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ».

Την Τετάρτη 5 Οκτωβρίου 2016 πραγματοποιήθηκαν ενημερωτικές ομιλίες στο 2ο ΚΑΠΗ Κορυδαλλού σε συνεργασία με τη Δ/ση Κοινωνικών Υπηρεσιών, το Τμήμα Προστασίας Προαγωγής Δημόσιας Υγείας και Δημόσιας Υγιεινής του Δήμου Κορυδαλλού.

«Κλινική Εικόνα της Νόσου του Alzheimer», Ειρήνη Κοτρώτσου, Ψυχολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ». «Πρόληψη και θεραπεία της νόσου του Alzheimer», Δήμητρα Σούλη, Ψυχίατρος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ».

«Το φορτίο των περιθαλπόντων των ασθενών με νόσο Alzheimer», Αντώνης Μούγιας, Ψυχίατρος και Επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ».

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία ο Νέστωρ, όλο το μήνα Σεπτέμβριο, πραγματοποίησε διαδικτυακή καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη Νόσο Alzheimer με τίτλο «Παππούδες εν δράσει». Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να φωτογραφηθούν με ένα ηλικιωμένο άτομο της οικογένειάς τους, κάνοντας κάποια δραστηριότητα μαζί και με τη σύμφωνη γνώμη τους και να την αναρτήσουν στο προφίλ ή τη σελίδα τους στο facebook, γράφοντας τον χαρακτηριστικό τίτλο της καμπάνιας [#παππούδεςενδράσει](#). Η φωτογραφία που θα συγκεντρωνε τα περισσότερα likes και shares, από τις φωτογραφίες που αναρτήθηκαν κατά τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου με τον τίτλο [#παππούδεςενδράσει](#), θα αποστέλλουν την αφίσα της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «ο Νέστωρ» μέχρι την επόμενη Παγκόσμια Ημέρα ευαισθητοποίησης για τη νόσο του Alzheimer, στις 21 Σεπτεμβρίου του 2017.

Στόχος της on-line καμπάνιας [#παππούδεςενδράσει](#) ήταν, εκτός από το να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει με ευχάριστο τρόπο το κοινό, σχετικά με την Άνοια και τη Νόσο του Alzheimer, να δώσει στις οικογένειες με ηλικιωμένα άτομα την ευκαιρία και το έναυσμα, να ενεργήσουν από κοινού, να χαρούν και γιατί όχι, νεότεροι και μεγαλύτεροι σε ηλικία, να καθιερώσουν μια τακτική δραστηριότητα που θα λειτουργήσει ενδεχομένως προληπτικά ως προς τη νόσο και θα ενισχύσει τη μεταξύ τους σχέση.

Επιπλέον, στο πλαίσιο της καμπάνιας η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» αναρτούσε καθημερινά στην ιστοσελίδα [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr) και στη σελίδα του στο facebook, χρήσιμο περιεχόμενο σχετικά με τη Νόσο Alzheimer που απευθυνόταν στο ευρύ κοινό, στους ηλικιωμένους, στους ασθενείς που πάσχουν από Άνοια και Νόσο του Alzheimer και στους περιθάλποντές τους.

### Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η ενημερωτική εκδήλωση για τη Νόσο Alzheimer στο Δήμο Κορυδαλλού!

Μεγάλη ήταν η συμμετοχή του κοινού στην εκδήλωση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη Νόσο Alzheimer, που διοργανώθηκε από τη Διεύθυνση Κοινωνικών Υπηρεσιών του Δήμου Κορυδαλλού σε συνεργασία με την Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» στο χώρο του Β ΚΑΠΗ. Η ψυχολόγος, Ειρήνη Κοτρώτσου παρουσίασε στους παρευρισκόμενους την κλινική εικόνα της νόσου του Alzheimer και ο ψυχίατρος και επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», Αντώνης Μούγιας, μίλησε

για την πρόληψη και θεραπεία της νόσου του Alzheimer και το φορτίο των περιθαλπόντων.

Στο σύντομο χαιρετισμό τους, η αντιδήμαρχος Κοινωνικών Υπηρεσιών κα Λαμπρινή Μάνου αναφέρθηκε στη συνεχή προσπάθεια του Δήμου αναφορικά με τη διοργάνωση και πραγματοποίηση δράσεων προστασίας και προαγωγή της υγείας, κάνοντας ειδική μνεία στο ρόλο της πρόληψης και στην επιτυχή λειτουργία Ιατρείου Μνήμης, σε συνεργασία με την Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», στο χώρο των Δημοτικών Ιατρείων, ενώ η Εντεταλμένη Σύμβουλος για την Προστασία της Τρίτης Ηλικίας κα Μαρία Διακάτου, ανακοίνωσε τον προγραμματισμό μια σειράς ομιλιών ενημέρωσης κι ευαισθητοποίησης σχετικά με θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας για τα μέλη των ΚΑΠΗ.

Η εκδήλωση, αποτέλεσμα της συνεργασίας των τμημάτων Προστασίας – Προαγωγής Δημόσιας Υγείας & Δημόσιας Υγιεινής, Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων και της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», διοργανώθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Γeronτολογικής Εταιρείας.



Η ψυχολόγος Ειρήνη Κοτρώτσου, η αντιδήμαρχος Κοινωνικών Υπηρεσιών Κορυδαλλού Λαμπρινή Μάνου, ο ψυχίατρος και επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer Αντώνης Μούγιας και η Εντεταλμένη Σύμβουλος για την Προστασία της Τρίτης Ηλικίας Μαρία Διακάτου.

### Παρουσίαση αποτελεσματικότητας τριών καινοτόμων προγραμμάτων της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» σε διεθνές συνέδριο

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» συμμετείχε στο 5ο Διεθνές Συνέδριο για την Ψυχιατρική και τις Νευροεπιστήμες (16th Annual Meeting of the International College of Geriatric Psychopharmacology and 5th International Congress on Psychiatry and the Neurosciences), που πραγματοποιήθηκε 6-8 Οκτωβρίου 2016 στο ξενοδοχείο Divani Caravel.

Συγκεκριμένα, στο συνέδριο παρουσιάστηκε η αποτελεσματικότητα της κλινικής βραχείας νοσηλείας και των ομάδων νοητικής ενδυνάμωσης:

«Ψυχολογικές επιπτώσεις σε περιθάλποντες εξειδικευμένης κλινικής για την άνοια», Α. Μούγιας, Ι. Πετρούλια, Χ. Αρματά, Ρ. Γιαννακοπούλου, Ε. Κοντογιάννη, Α. Πολίτης

«Αποτελεσματικότητα πολυκλαδικών ομάδων νοητικής ενδυνάμωσης σε ένα δείγμα ατόμων με φυσιολογική νοητική λειτουργία και ήπια νοητική διαταραχή», Α. Μού-

γιας, Γ. Πρατήλα, Ι. Πετρούλια, Ε. Σκαλτσουνάκη, Ε. Κοντογιάννη, Λ. Μεσσίνης, Α. Πολίτης

Στο ίδιο συνέδριο, ο ψυχίατρος και επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», Αντώνης Μούγιας, παρουσίασε τα πρώτα αποτελέσματα αποτελεσματικότητας του προγράμματος Βοήθειας στο Σπίτι 160 plus, το οποίο απευθύνεται σε 160 ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Τα πρώτα αποτελέσματα υπήρξαν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά ως προς την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.



### Αφιερωμένες στους ηλικιωμένους οι προβολές της Δευτέρας για το μήνα Οκτώβριο με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας

Με αφορμή την 1η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας, οι προβολές της Δευτέρας για τον μήνα Οκτώβριο ήταν αφιερωμένες στους ηλικιωμένους. Συνταξιοδότηση, επαναδιαπραγμάτευση σχέσεων με τα παιδιά, προσαρμογή σε νέα δεδομένα-προκλήσεις, πολυετής έγγαμος βίος, έρωτας με διαφορά ηλικίας, φιλία στην τρίτη ηλικία, αλλά και η τρυφερή σχέση ηλικιωμένου με παιδί, είναι μερικά από τα θέματα που πραγματεύτηκαν οι επιλεγμένες ταινίες: «Σχετικά με τον Σμιτ» (Alexander Payne, 2002), «Οι γκρινιάρηδες» (Donald Petrie, 1993), «Άσανσέρ για Δύο» (Richard Linklater, 2014), «Κι αν σου κάτσει;» (Woody Allen, 2009), «Η πεταλούδα» (Philippe Muyl, 2002).

Οι προβολές πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα 17:00-19:00, στην αίθουσα διδασκαλίας και εκδηλώσεων (2ος όροφος) του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «ο Νέστωρ», στην οδό, Ι. Δροσοπούλου 22 στην Κυψέλη.

Το πρόγραμμα «Ασημένιοι θεατές» αφορά στη δημιουργία και το συντονισμό λέσχης κινηματογράφου για ηλικιωμένους (κάθε Δευτέρα) καθώς και για ασθενείς με άνοια και νόσο Alzheimer και τους περιθάλποντές τους (κάθε Πέμπτη). Πρόκειται για μια δράση που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης», που συγχρηματοδοτείται από το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα, το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση και τη Φιλανθρωπική Οργάνωση Hellenic Hope.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στα τηλέφωνα του Κέντρου Alzheimer «Ο Νέστωρ», Ι. Δροσοπούλου 22, Κυψέλη: 210-8235050, 210-8235620.



## Χίος

**Μ**ε εξαιρετική επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 16 Νοεμβρίου στην Χίο, εκδήλωση με θέμα τη νόσο Alzheimer και τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα, καθώς και οδηγίες προς τους περιθαλπόντες.

Η καθηγήτρια νευρολογίας του ΑΠΘ και πρόεδρος της Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών κυρία Μάγδα Τσολάκη με τον εκ Χίου Νευρολόγο κ. Μανώλη Καραμούζο, μάγεψαν το πολυπληθές ακροατήριο, που με θρησκευτική ευλάβεια παρακολούθησε επί δίωρο τους ομιλητές. Η κυρία Τσολάκη απέδειξε για μια ακόμη φορά ότι εκτός από λαμπρή επιστήμων, είναι και άνθρωπος που διαχέει την αγάπη της προς τους πάσχοντες συνανθρώπους της.

Την εκδήλωση χαιρέτησε ο πρόεδρος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού κ. Αντώνης Αυγερινός που ήρθε στη Χίο για λίγες ώρες τιμώντας με τον τρόπο αυτό τους ομιλητές, δεδομένου ότι ο Ε.Ε.Σ μαζί με τον Δήμο Χίου και την Εταιρεία Αγωγής Υγείας Χίου ήσαν συνδιοργανωτές στην εκδήλωση. Επίσης χαιρετισμό απηύχθησαν ο εκπρόσωπος του Δημάρχου Χίου, ιατρός κ. Ιωάννης Γεωργιάδης, ο πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Χίου κ. Θανάσης Καρτάλης και η διοικήτρια του Γενικού Νοσοκομείου Χίου, ψυχίατρος κ.α Ελένη Βουτιέρου. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ομιλήτρια επιβεβαίωσε τη θεραπευτική αξία των παραγόμενων στην Ελλάδα φαρμακευτικών ιδιοσκευασμάτων που πληρούν όλες τις επίσημες προδιαγραφές παραγωγής και διακίνησης.

Από τις τοποθετήσεις και τις ερωτήσεις των ακροατών που πολλοί από αυτούς παρακολούθησαν όρθιοι τη διάλεξη φάνηκε ότι διψούν για σωστή πληροφόρηση. Επίσης έγινε αναφορά στην πιθανή αξιοποίηση φυτικών προϊόντων που χρήζουν διερεύνηση για να αξιολογηθεί η συμβολή τους στην πορεία της νόσου Alzheimer.

Με τη χρήση της τεχνολογίας θα είναι δυνατή η επικοινωνία με την Εταιρεία Alzheimer προκειμένου να λαμβάνουν οι ενδιαφερόμενοι ό,τι είναι διαθέσιμο ώστε να βελτιώνεται η καθημερινότητα των πασχόντων.

Εκφράζουμε τις ευχαριστίες μας από τα βάθη της καρδιάς μας για την αποφασιστική συμβολή της καθηγήτριας κα Τσολάκη στην επιτυχή έκβαση της εκδήλωσης.



## Μήνυμα περιθαλπουσας

Καλησπέρα κ. Παρασύρη!

Πήρα το θάρρος να σας γράψω και είχα την ανάγκη να γράψω τα συναισθήματα μου για την πορεία της μητέρας μου.

Δυστυχώς η εξέλιξη της μετωποκροταφικής άνοιας εξελίσσεται ραγδαία. Μέσα από το σεμινάριο και με τις γνώσεις που πήρα κατανόησα τη συμπεριφορά και μπορώ με ηρεμία και απέραντη και απεριόριστη αγάπη να περνάμε όσο πιο όμορφα γίνεται. Σκέφτομαι οι ρόλοι έχουν αντιστραφεί, η μητέρα μου είναι το παιδί και εγώ ο γονέας.

Με πόσο υπομονή και αγάπη μας μεγάλωσε και πόσο ωραίο μέσα στο τούνελ της άνοιας να μπορέσω να μπω στη θέση της και εγώ για να μπορέσω να της προσφέρω πίσω το ελάχιστο.

Πόσες φορές κοιτάζω το κινητό μου και εύχομαι να χτυπήσει και να δω το όνομα να αναγράφει ΜΑΜΑ. Πόσες φορές θέλω να πάω στο πατρικό μου και να έχει μαγειρέψει το πεντανόστιμο πιλάφι που έκανε στα εγγονάκια.... Πόσες φορές φέρνω εικόνες της γιαγιάς να παίζει με τα εγγονάκια της.... Πόσο μου έχει λείψει να δω τους γονείς μου να πηγαίνουν μαζί στο περιβολάκι και να δουλεύουν τη γη για να τους προσφέρει τους πολυτιμους καρπούς τους.

Αμέσως συνέρχομαι και λέω ότι όλα τα παραπάνω μας τα προσφέρει με το αθώο και γεμάτο απορία βλέμμα της. Με την αγκαλιά που της κάνω και κουρνιάζω μέσα της, με το φιλί στο μάγουλο που της ζητάω και απλόχερα μου χαρίζει! Σαν το παιδί που του λες «Για να σου δώσω το παγωτό θέλω ένα φιλάκι!»

Είναι καταπληκτικό αυτό που συνέβη ένα Σάββατο βράδυ. Είχαμε πάει μαζί να φάμε ένα παγωτό στην παραλία. Καθώς είχαμε τελειώσει και φεύγαμε, σηκώνεται πάει σε μια κυρία και της λέει: «Κυρία Μαρία τι κάνετε;» και της απαντάει η κυρία «Καλά Βάσω. Ο σύζυγος καλά είναι;» Απάντησε μονολεκτικά και σιγά σιγά απομακρύνθηκε. Την ρώτησα λοιπόν ποια ήταν και μου είπε μια παλιά τους φίλη (που το επιβεβαίωσα με τον πατέρα μου) που είχε να την δει κοντά 10 χρόνια! Εκείνη τη στιγμή μου ήρθε στο μυαλό αυτό που μας είχατε πει στο σεμινάριο για το by pass που γίνεται εκείνη την στιγμή στον εγκέφαλο. Είναι φοβερό!

Σας ευχαριστώ για τον χρόνο σας και εύχομαι να σας ξαναδω σύντομα στο Ρέθυμνο!

Συνεχίστε αυτό που κάνετε μας δίνετε δύναμη και αντοχή!!!

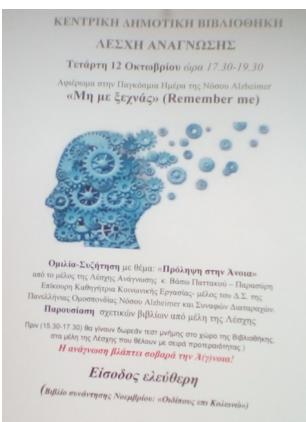
Με απεριόριστη εκτίμηση  
**Μιχελιουδάκη Ευαγγελία**  
ΡΕΘΥΜΝΟ ΚΡΗΤΗΣ

\*Από το σεμινάριο των περιθαλπόντων που έγινε στο Ρέθυμνο σε συνεργασία με τα ΚΑΠΗ του Δήμου, για να τους στείλουμε το περιοδικό σαν ηθική ικανοποίηση.



## Αθήνα

Ομιλία πραγματοποιήθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Νόσου Alzheimer με θέμα «Πρόληψη στην Άνοια» στην Κεντρική Δημοτική Βιβλιοθήκη και Λέσχη Ανάγνωσης του Δήμου Αθηναίων. Την ομιλία πραγματοποίησε η κ. Παττακού - Παρασύρη Β., επίκουρη καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας και Μέλος του Δ.Σ. της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.



### Πολιτεία Ελεφάντων Αλληγορία για τη διαφορετικότητα

Κάποτε σε μια ζούγκλα της Αφρικής, υπήρχε μια πολιτεία Ελεφάντων, που την έλεγαν Έλεφαντ-Σίτι. Ζούσαν πολλοί ελέφαντες εκεί και είχαν όλα τα καλά μιας οργανωμένης κοινωνίας: Δημαρχείο, σχολεία, δημόσιες υπηρεσίες, καταστήματα, θέατρα, σχολή τυφλών, ορφανοτροφείο και κέντρο Alzheimer και συναφών διαταραχών μνήμης, όπου βοηθιούνταν όσοι είχαν προβλήματα μνήμης. Όλοι γνωρίζουμε πόσο καλή μνήμη έχουν οι ελέφαντες, αλλά τελευταία άρχισαν να παρουσιάζονται περιστατικά εξασθένησης της μνήμης και Alzheimer. Έφτιαξαν λοιπόν ένα κέντρο για αυτούς και το στελέχωσαν με ειδικούς, κυρίως ψυχολόγους. Στην αρχή παρουσιάστηκαν λίγοι μόνο ελέφαντες, γιατί ντρεπόταν να μαθευτεί ότι είχαν κακή μνήμη. Μετά από λίγο καιρό όμως ήρθαν κι άλλοι και το κέντρο αριθμούσε τώρα τριάντα ελέφαντες.

Η πολιτεία επιδοτούσε το κέντρο και αυτό λειτουργούσε θαυμάσια. Υπήρχαν προγράμματα κινησιοθεραπείας, μουσικοθεραπείας, γυμναστικής, βιβλιοθεραπείας, προοπτικής μνήμης και άλλα πολλά. Το προσωπικό ήταν εξαιρετικό.

Ήρθαν όμως χρόνια οικονομικής κρίσης και η πολιτεία δεν μπορούσε να δώσει επιχορηγήσεις. Η ΕΑΚ (Ένωση Αφρικανικών Κρατών) σταμάτησε επίσης να επιχορηγεί τέτοια προγράμματα, αφού η Έλεφαντ-Σίτι χρωστούσε πολλά δάνεια. Οι υπάλληλοι του κέντρου έπαψαν να πληρώνονται.

Εκείνο το πρωινό του Νοέμβρη, έφτασε πρώτος στο κέντρο ο Ντικ, αφού συνόδεψε τα εγγόνια του στο σχολείο και ψώνισε με λίστα από το σούπερ μάρκετ ό,τι χρειαζόταν η γυναίκα του. Πρόλαβε να περάσει και να δει τον πατέρα του και να χαιρετήσει τη μητέρα του. Δεν άργησαν να καταφθάσουν και οι άλλοι ελέφαντες. Ο Τζακ, ο πιο επιμελής της ομάδας, η Τζίνα η «όμορφη του κέντρου», η Μιμή ζωηρή και υπερκινητική, ο Μπιλ ο γκρινιάρης, ο Πωλ ο «γυναικοκατακτητής» και οι Τζο και Μέμο, αχώριστοι φίλοι.

«Με πέθαναν τα αρθρικά μου» είπε ο Μπιλ.

Ο Τζακ τον κοίταξε συμπνετικά «Καμήνε μου δεν πήρες κανένα αντιφλεγμονώδες; Θα σε ανακουφίσει». Ο Πωλ δεν άκουγε τη συζήτηση. Γέμιζε με κοπλιμέντα τη Τζίνα και τη Μιμή.

Ο Ντικ σαν υπεύθυνος της ομάδας τους είπε να σιωπήσουν. «Φίλοι μου σήμερα έχουμε να συζητήσουμε κάποια σοβαρά θέματα που αφορούν όλους μας» και συνέχισε λέγοντας «Όλοι γνωρίζετε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε τα τελευταία χρόνια, σχετικά με τη λειτουργία του κέντρου μας. Έχει γίνει προβληματική. Ούτε η πολιτεία, ούτε η ΕΑΚ επιδοτούν πλέον τα προγράμματά μας και το προσωπικό εργάζεται εθελοντικά. Συνεχίζουμε να λειτουργούμε μόνο χάρη στις δικές μας προσφορές, από τις πενιχρές πλέον συντάξεις μας, από έσοδα των φιλελεφαντικών εκδηλώσεών μας και τον εθελοντισμό των ψυχολόγων μας. Εχθές κληθήκαμε από ένα συμβολαιογράφο, που μας ανακοίνωσε ότι ο αγαπημένος μας φίλος Κόγκο που απεβίωσε πριν από ένα μήνα, κληροδοτεί στο κέντρο μας όλη την περιουσία του και μέρος αυτής και στο σχολείο των τυφλών ελεφάντων. Έτσι λύνεται το οικονομικό μας πρόβλημα. Αυτό αποτελεί μεγάλη ανακούφιση για εμάς».

«Όλοι γνωρίζετε τη στάση μερικών συνελεφάντων απέναντί μας και απέναντι άλλων που είναι διαφορετικοί. Μας έχουν πληγώσει με το ρατσισμό τους πολλές φορές. Εμείς όμως τους αποδεικνύουμε πάντα ότι είμαστε χρήσιμα μέλη της κοινωνίας, που ενδιαφέρονται για το καλό όλων και δεν είναι σε βάρος κανενός».

Ο Ντικ χειροκροτήθηκε από τους άλλους ελέφαντες και ένα κλίμα αισιοδοξίας, ανακούφισης και χαράς πλημμύρισε όλους.

**Μπουρλέτσικα Ευγενία**

Συμμετέχουσα στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη»

### «Καφές για φροντιστές» - Αθήνα

**Η** Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» διοργανώνει για δεύτερη χρονιά, με τη συμμετοχή του Σωματίου Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, το καινοτόμο πρόγραμμα «καφές για φροντιστές», το οποίο συνδυάζει ευχάριστα διαλείμματα για καφέ και διασκέδαση με ενημέρωση και ψυχαγωγία.

Το πρόγραμμα, «καφές για φροντιστές», το οποίο διεξήχθη με ιδιαίτερη επιτυχία την προηγούμενη χρονιά, ξεκινά και πάλι με μια πρώτη συνάντηση γνωριμίας, την Τετάρτη 5 Οκτωβρίου, στην αίθουσα διδασκαλίας κι εκδηλώσεων του Κέντρου Alzheimer «ο Νέστωρ», στον 2ο όροφο, στην οδό Ι. Δροσοπούλου 22, στην Κυψέλη, στην οποία οι περιθάλπτοντες θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για το πρόγραμμα, αλλά και να υποβάλλουν σύντομες ερωτήσεις για τη νόσο του Alzheimer στον ψυχίατρο και επιστημονικά υπεύθυνο του Κέντρου Alzheimer, Αντώνη Μούγια και την κοινωνική λειτουργό, Διονυσία Νατσιπούλου.

Το πρόγραμμα θα επαναλαμβάνεται ανά δεκαπενθήμερο, από τις 17.30 έως τις 19.30, προκειμένου να προσφέρει σε τακτά χρονικά διαστήματα, μια ανάσα ψυχαγωγίας & ενημέρωσης στους περιθάλπτοντες των ασθενών, που τόσο πολύ έχουν ανάγκη.

Πρόκειται για ένα καινοτόμο πρόγραμμα, το οποίο παρέχεται χωρίς καμία οικονομική υποχρέωση των ωφελούμενων περιθάλπτοντων, με στόχο να τους δώσει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα των ασθενών αλλά και να τους στηρίξει ψυχολογικά, δίνοντάς τους ώθηση για να συνεχίσουν το έργο τους. Στις συναντήσεις αυτές, θα έχουν την ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις με άλλους περιθάλπτοντες ασθενών, να ενημερωθούν και να πάρουν συμβουλές από επαγγελματίες υγείας, να αποφορτιστούν για λίγο από το βαρύ πρόγραμμά τους, πίνοντας καφέ και διασκεδάζοντας με δραστηριότητες χαλάρωσης και ψυχαγωγίας. Υπεύθυνος του Προγράμματος είναι ο ψυχίατρος και επιστημονικά Υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», Αντώνης Μούγιας και συντονίστριες του προγράμματος είναι η Κοινωνική Λειτουργός, Διονυσία Νατσιπούλου και η Υπεύθυνη Επικοινωνίας, Αννέλα Νίκα.

Είναι γεγονός ότι οι περιθάλπτοντες ασθενών με άνοια, επιβαρύνονται ψυχικά σωματικά αλλά και οικονομικά, στην προσπάθειά τους να φέρουν εις πέρας το δύσκολο έργο τους.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στα τηλέφωνα του Κέντρου Alzheimer «ο Νέστωρ», Ι. Δροσοπούλου 22, Κυψέλη: 210-8235050, 210-8235620.

### Ενημέρωση και εκπαίδευση περιθαλπόντων

**Τ**ο Τμήμα Περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas διοργανώνει ένα κύκλο ομιλιών από διάφορους επαγγελματίες υγείας και ειδικούς. Στόχος των ομιλιών αυτών είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς με άνοια.

Τον Οκτώβριο πραγματοποιήθηκε η ομιλία με θέμα «Φυσιοθεραπεία στην Άνοια: Θεωρία και πρακτικές οδηγίες για περιθάλποντες» με καλεσμένο ομιλητή τον κ. Παπάντσιο Αθανάσιο, Φυσιοθεραπευτή. Το Νοέμβριο ακολούθησε η ομιλία με θέμα «Νομικά Ζητήματα στην Άνοια» με προσκεκλημένο ομιλητή τον κ. Λιόντα Αστέριο - Νικόλαο, Δικηγόρο. Για το μήνα Δεκέμβριο έχει διοργανωθεί η ομιλία με θέμα «Διατροφική υποστήριξη ασθενών με νόσο Alzheimer: καθημερινά προβλήματα και προτεινόμενες λύσεις για τους περιθάλποντες» με καλεσμένη ομιλήτρια την κ. Καρασούλη Κωνσταντίνα, MSc Κλινική Διαιτολόγο - Διατροφολόγο.

Οι ομιλίες διοργανώνονται μία φορά το μήνα στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη» (Πέτρου Συνδίκου 13) και η είσοδος είναι δωρεάν.

Για περισσότερες πληροφορίες: 2310810411  
Υπεύθυνες επικοινωνίας: Καραγκιόζη Κωνσταντίνα και Μαργαριτίδου Πετρίνα, Ψυχολόγοι



Στιγμιότυπα από την ομιλία του Φυσιοθεραπευτή κ. Παπάντσιου Αθανάσιου



Από την ομιλία για τα νομικά θέματα του Δικηγόρου κ. Λιόντα Αστέριου - Νικόλαου.

### Alzheimer καφέ

**Τ**ην Πέμπτη 20 Οκτωβρίου 2016 οι φίλοι της "Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών" απόλαυσαν τον απογευματινό τους καφέ με "Εκπαίδευση - Ποίηση - Μουσική -Τραγούδι και Χορό".

Ο φυσιοθεραπευτής κ. Αθανάσιος Παπάντιος έδωσε χρήσιμες πληροφορίες στους περιθάλπτοντες για να αντιμετωπίσουν έκτακτες καταστάσεις των προσφιλών ασθενών τους. Θέμα ομιλίας ήταν η "Αγωγή των περιθάλπτοντων".

Στη συνέχεια και με την ευκαιρία των 20 χρόνων από το θάνατο του Οδυσσέα Ελύτη απόλαυσαν τα εξαιρετικά ποιήματα του Νομπελίστα ποιητή:

-Μαρίνα των Βράχων

-Άξιον Εστί (απόσπασμα)

Με τους ήχους του πιάνου απήγγειλαν ποιήματα οι Θεσσαλονικείς Λογοτέχνες:

Αναστασία Χατζή- Μούλα, Τίτλος ποιήματος: "Ανακαλώ την μνήμη"

Λίνα Σπεντζάρη, Τίτλος ποιήματος: "Έτσι έγινα Θάλασσα"

Έφη Καυξίδου, Τίτλος ποιήματος: "Η μάνα μου"

Θανάσης Τσίρος, Τίτλος ποιήματος: "Οιδίπους"

Ελένη Αντωνιάδου, Τίτλος ποιήματος: "Λευκό αλφάδι"

καθώς και ποιητές που βρίσκονται κρυμμένοι στους φίλους της Εταιρείας.

Πριν κλείσει η μέρα όλοι μαζί τραγούδησαν, χόρεψαν και έφυγαν με ικανοποίηση για τη συμπαράσταση και την ιατρική φροντίδα που καθημερινά απολαμβάνουν, από τους Εργαζόμενους και τα Μέλη της Εταιρείας Alzheimer.

### Ευαισθητοποίηση κοινότητας

**Τ**ο Τμήμα Προστασίας & Προαγωγής Υγείας του Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου σε συνεργασία με την Alzheimer Hellas πραγματοποίησε ενημέρωση της τοπικής κοινότητας την Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου στην πλατεία Ευόσμου. Στα πλαίσια της δράσης υλοποιήθηκαν και σύντομος έλεγχος της μνήμης μέσω ειδικών τεστ από τους επαγγελματίες υγείας.



### Εκλογές νέου Δ.Σ. - Θεσσαλονίκη

**Τ**ην Πέμπτη 22 Σεπτεμβρίου στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας, διενεργήθηκαν οι εκλογές για τη συγκρότηση του νέου Διοικητικού Συμβουλίου και για ανάθεση καθηκόντων.

Σύμφωνα με το καταστατικό της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και μετά από πρόσκληση της πλειοψηφισάσης υποψήφιας κ. Μ. Τσολάκη μετά τις απαραίτητες αρχαιρεσίες, έγινε ανάθεση καθηκόντων πάντα με φανερή ψηφοφορία και παμψηφεί ανατέθηκαν τα παρακάτω καθήκοντα ως εξής:

Πρόεδρος: Στυλιανή Πεχλιβανίδου

Αντιπρόεδρος: Μαγδαληνή Τσολάκη

Γεν. Γραμματέας: Αικατερίνη Καλύβα

Ταμίας: Γλυκερία Τσαπικίδου

Μέλη: Ανδρέας Δημητριάδης, Χρήστος Βουχάρας, Χάιδω Ζάχου



Το κινηματοθέατρο «Αλέξανδρος» κατάμεστο από τον κόσμο που για μια ακόμη φορά μας τίμησε με την παρουσία του



Μέλη του προσωπικού της Alzheimer Hellas και των Μονάδων Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer

### Η κατά φαντασίαν ασθενής

**Τ**ην Πέμπτη 24 Νοεμβρίου το κοινό της Θεσσαλονίκης είχε την ευκαιρία να παρακολουθήσει τη θεατρική παράσταση «Η κατά φαντασίαν ασθενής» από την ερασιτεχνική θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas. Η εκδήλωση έλαβε χώρα στο κινηματοθέατρο «Αλέξανδρος».

Η θεατρική ομάδα αποτελείται από συμμετέχοντες στα προγράμματα νοητικής εξάσκησης στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη». Στόχος της ομάδας είναι να συνδυαστεί η τέχνη μαζί με τη νοητική και συναισθηματική άσκηση των συμμετεχόντων. Υπεύθυνες της ομάδας αυτής είναι η ψυχολόγος, Έλενα Πότση και η βοηθός φυσιοθεραπεύτρια, Ευαγγελία Μπακογλίδου.

Ευχαριστούμε πολύ όσους γέμισαν με την παρουσία τους το κινηματοθέατρο για να απολαύσουν τη μοναδική αυτή παράσταση, τους συμμετέχοντες της θεατρικής ομάδας για την κατάθεση ψυχής στο ρόλο τους και τις υπεύθυνες που επιμελήθηκαν όλη αυτή την προσπάθεια.

Η παράσταση έπεται από παράκληση πολλών θα επαναληφθεί την Παρασκευή 16 Δεκεμβρίου, στο ισόγειο του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη» στην Πέτρου Συνδίκου 13.



Ευχαριστούμε πολύ τον Άρη Αντωνόπουλο για το φωτογραφικό υλικό

### Κρόκος Κοζάνης

**Σ**την Ελλάδα ο αριθμός των ανθρώπων με άνοια, σύμφωνα με εκτίμηση της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer, ξεπερνά τις 200.000. Ο αριθμός αυτός είναι ίδιος με τον αριθμό των ασθενών που πήραν φάρμακα για την άνοια μέσα στο 2015.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να προφυλαχθούμε από τη νόσο. Συνολικά 11 μελέτες που έγιναν στην Ευρώπη και την Αμερική, από το 2005 μέχρι σήμερα, έδειξαν ότι η επίπτωση της άνοιας πλέον ελαττώνεται, διότι ελέγχονται καλύτερα και περισσότερο οι αγγειακοί παράγοντες κινδύνου, όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπερλιπιδαιμία, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η κοιλιακή μαρμαρυγή και η έλλειψη της φυσικής και νοητικής άσκησης.

Σύμφωνα με την καθηγήτρια νευρολογίας στο ΑΠΘ και πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Μάγδα Τσολάκη, ο κρόκος Κοζάνης μπορεί να προφυλάξει από την άνοια και το Alzheimer.

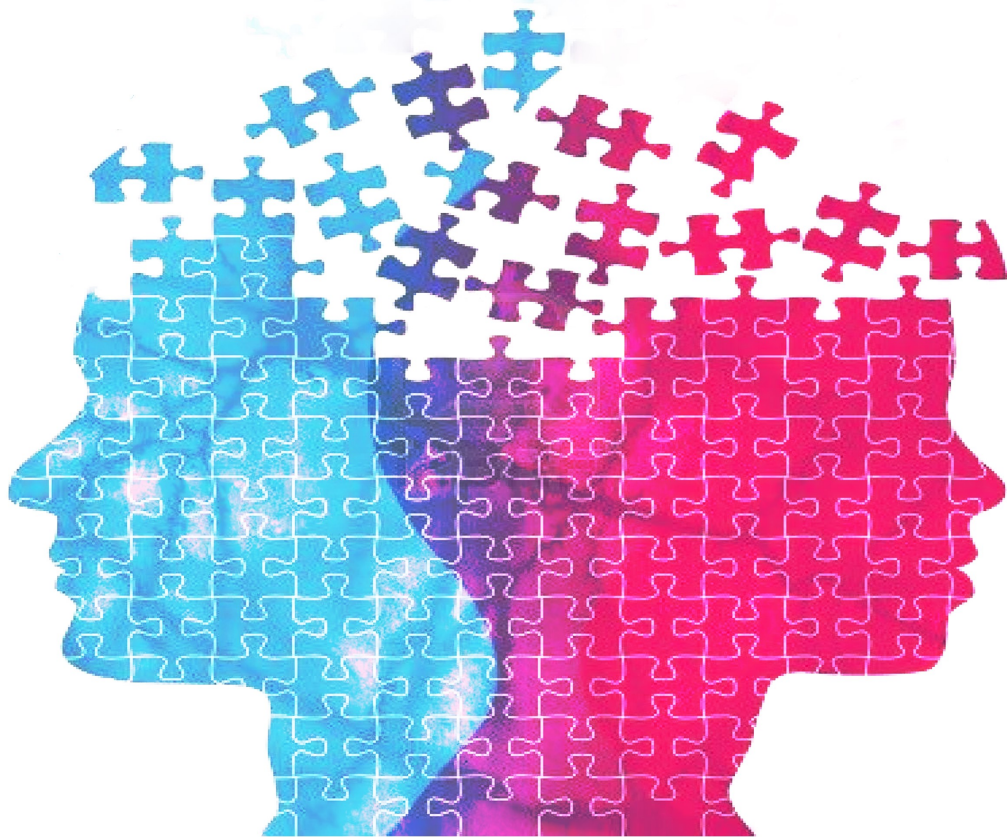
Σχετική μελέτη απέδειξε βελτίωση και καλύτερη νοητική επίδοση μετά από 12 μήνες παρακολούθησης και λήψης του κρόκου. Μελετήθηκαν 100 άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ): στα 50 χορηγήθηκε κρόκος και στα άλλα 50 δεν δόθηκε τίποτα. Οι ερευνητές ανέφεραν ότι 0,125 gr κρόκου την ημέρα οδήγησαν σε καλύτερη νοητική απόδοση μετά από 12 μήνες, όπως αποκάλυψε η νευροψυχολογική αξιολόγηση, η απόκριση στην εξέταση των ακουστικών προκλητών δυναμικών, και όπως φάνηκε στη μαγνητική τομογραφία με μαγνήτη 3 Tesla.

Στην ίδια ομάδα παρατηρήθηκε μικρή αύξηση στην αριστερή κροταφική έλικα, μια περιοχή στον έσω κροταφικό λοβό κοντά στη περιοχή του ιππόκαμπτου. Έτσι, αυτή η μελέτη υπογράμμισε πως ο κρόκος είναι δυνατόν να βελτιώσει την εγκεφαλική λειτουργία, να προκαλέσει νευρογένεση σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, αλλά και αλλαγές στη νευροψυχολογική επίδοση. Η ομάδα ελέγχου, στην οποία δεν χορηγήθηκε κρόκος, σημείωσε χειρότερες επιδόσεις έπειτα από 12 μήνες στις ίδιες εξετάσεις. Η κυρία Τσολάκη εξέφρασε την ελπίδα ότι ασθενείς με ΗΝΔ μπορεί να έχουν καλύτερη νοητική λειτουργία στο μέλλον λαμβάνοντας κρόκο Κοζάνης σε καθημερινή βάση.

Ο κρόκος Κοζάνης έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, αντιφλεγμονώδη δράση, ανασταλτική δράση στη συσσώρευση πλακών του β-αμυλοειδούς, προκαλεί μείωση της αθηροσκλήρωσης και της ηπατικής βλάβης, και εξουδετέρωση της υπερλιπιδαιμίας, έχει αντιυπερτασική δράση, και είναι ασφαλής και αποτελεσματικός για την ήπια νοητική διαταραχή όπως αποδείχθηκε από τη μελέτη αυτή.

Πηγή: [www.onmed.gr](http://www.onmed.gr)

**10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νόσου  
Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών  
&  
2ο Μεσογειακό Συνέδριο  
Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων**



**2-5 Φεβρουαρίου  
2017**

Ξενοδοχείο Grand Hotel Palace  
(Μοναστηρίου 305 - 307, Θεσσαλονίκη)  
Για πληροφορίες: 2310 90 9000,  
<http://www.alzheimer-conference.gr/>



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

PANHELLENIC INSTITUTE OF NEURODEGENERATIVE DISEASES (P.I.N.Dis.)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ  
GREEK ASSOCIATION OF ALZHEIMER'S DISEASE AND RELATED DISORDERS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

2310 810411 -- 07.30 - 15:30

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

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

24 ώρες το 24ωρο

24 ώρες το 24ωρο



## ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ

**ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Λασιθίου  
Επιμενίδου 39γ, TK 721 00  
☎ 28413 41330, ☎ 28410 24554, ✉ [ky.therapytirio@gmail.com](mailto:ky.therapytirio@gmail.com)

**ΑΘΗΝΑ**

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Κάνιγγος 23, TK 106 77  
☎ 210 3811604, ☎ 210 3840317, Γρ. Βοήθειας: 210 3303678  
✉ [hagg@otenet.gr](mailto:hagg@otenet.gr) 🌐 [www.gerontology.gr](http://www.gerontology.gr)

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια  
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι, TK 116 36  
☎ 210 7013271, ☎ 210 6012239

✉ [info@alzheimerathens.gr](mailto:info@alzheimerathens.gr) 🌐 [www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)

**ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ**

Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, TK 370 06  
☎/☎ 24210 58218

**ΑΧΑΪΑ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. “Μνημοσύνη” Πάτρας

Σωσικράτους 12, TK 264 43  
☎ 6945395040, ✉ [traviata@otenet.gr](mailto:traviata@otenet.gr)

**ΒΟΛΟΣ**

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, TK 383 33  
☎ 24210 43448, ☎ 24210 44984, 24210 44921  
Γρ. Βοήθειας: 24210 43448

✉ [volos2@otenet.gr](mailto:volos2@otenet.gr) 🌐 [www.institutoalzheimerg.gr](http://www.institutoalzheimerg.gr)

**ΕΥΒΟΙΑ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Εύβοιας, TK 340 16  
☎ 22220 58540, ☎ 24210 49984, ✉ [konistra@hotmail.com](mailto:konistra@hotmail.com)

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, TK 713 06  
☎ 2810 226308, ☎ 2810 360047  
✉ [alzheimer.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimer.heraklion@gmail.com) 🌐 [www.alzheimheraklion.gr](http://www.alzheimheraklion.gr)

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

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

☎ 2310 810411, ☎ 2310 925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

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

☎ 2310 351451, ☎ 2310 351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000

✉ [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) 🌐 [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, TK 542 48

☎ 2310 351451

Πανελλήνια Βιοτρέπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, TK 546 43

☎ 2310 810411, ☎ 6972697072

✉ [info@neuro-bio.gr](mailto:info@neuro-bio.gr) 🌐 [www.neuro-bio.gr](http://www.neuro-bio.gr)

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Εύοσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, TK 563 34

☎ 6973302750

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, TK 546 43

☎ 2310 830667, ✉ [info-pindis@gmail.com](mailto:info-pindis@gmail.com)

**ΙΩΑΝΝΙΝΑ**

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)

Σικελιανού 2, TK 452 21

☎ 26510 39820, ☎ 26510 39820, ✉ [epsep\\_ioa@yahoo.gr](mailto:epsep_ioa@yahoo.gr)

**ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ**

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλίκων Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, TK 580 01

☎ 24210 58218

**ΚΟΖΑΝΗ**

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

Παύλου Χαρίση 13, TK 501 31

☎ 24610 35527, 6938 442200 ✉ [voucharas@gmail.com](mailto:voucharas@gmail.com)

Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, TK 501 00

☎ 24610 35527

**ΚΟΜΟΤΗΝΗ**

Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1, TK 691 00

☎ 25310 83844, ✉ [ntinakom@gmail.com](mailto:ntinakom@gmail.com)

**ΛΑΡΙΣΑ**

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Α.

Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού, TK 412 22

☎ 2410 620014, 6932 822858, ✉ [alzheim.lar@gmail.com](mailto:alzheim.lar@gmail.com)

**ΛΕΣΒΟΣ**

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, TK 811 00

☎ 22510 61906, ☎ 22510 26091, ✉ [nikh\\_tso@yahoo.gr](mailto:nikh_tso@yahoo.gr)

**ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, TK 630 80

☎ 6974 900754, ✉ [info@tsantalieleni.gr](mailto:info@tsantalieleni.gr)

**ΞΑΝΘΗ**

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, TK 671 00

☎ 6977 720669, ✉ [alzxtnt@in.gr](mailto:alzxtnt@in.gr)

**ΠΕΙΡΑΙΑΣ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, TK 185 39

☎ 210 4222522, ✉ [drnsta@yahoo.gr](mailto:drnsta@yahoo.gr)

**ΡΕΘΥΜΝΟ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Νομού Ρεθύμνης “Συμπαράσταση”

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, TK 741 00

☎ 2831101645, ✉ [alzheim.ret@gmail.com](mailto:alzheim.ret@gmail.com)

**ΡΟΔΟΣ**

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, TK 851 00

☎ 22410 78315

✉ [koronis\\_panakeia@yahoo.gr](mailto:koronis_panakeia@yahoo.gr) 🌐 [www.panakeia.org.gr](http://www.panakeia.org.gr)

**ΣΕΡΡΕΣ**

Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφώος 12, TK 621 22

☎ 23210 63388, ☎ 23210 63559

✉ [sofpsi-s@otenet.gr](mailto:sofpsi-s@otenet.gr) 🌐 [www.sofpsi-ser.gr](http://www.sofpsi-ser.gr)

**ΧΑΛΚΙΔΑ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, TK 341 00

☎ 22210 84773, ✉ [eva2gel@hotmail.com](mailto:eva2gel@hotmail.com)

**ΧΑΝΙΑ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, TK 731 00

☎ 28210 76050 ✉ [inerekal@otenet.gr](mailto:inerekal@otenet.gr) 🌐 [www.alzheimer-chania.gr](http://www.alzheimer-chania.gr)

**ΧΙΟΣ**

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παζου 11, TK 821 00

☎ 22710 41020, ☎ 22710-81491, ✉ [gmaris.chi@gmail.com](mailto:gmaris.chi@gmail.com)

Για περισσότερες πληροφορίες για τα μέλη της Ομοσπονδίας επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας [www.alzheimer-federation.org](http://www.alzheimer-federation.org)