



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 71^ο | ΕΤΟΣ 19^ο | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '17
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Δεκεμβρίου

Ξεχνάω

- * Τρόποι που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της άνοιας
- * Ψυχοθεραπευτικά και νοητικά οφέλη του θεάτρου
- * Το πνεύμα των Χριστουγέννων

Η φωνή του περιβάλλοντα

- * Όταν η νόσος εμφανίζεται σε νεαρή ηλικία
- * Ένα τραγούδι για την άνοια και η σημασία του για τον περιβάλλοντα

Νεότερα δεδομένα

- * Άσκηση σε υπολογιστή ή με χαρτί και μολύβι;
- * Αναστρέψιμες μορφές άνοιας
- * Γηράσκω αεί διδασκόμενος

Ενημερωθείτε για τις εκδηλώσεις και τις δράσεις των εταιρειών



Η άνοια έχει πρόσωπο. Έχει οικογένεια. Έχει φίλους.
Έχει γείτονες. Έχει επαγγελματίες υγείας.
Δεν είσαι μόνος. Δεν είστε μόνοι.
Μίλησε. Σπίασε τη σιωπή.
Ενημερώσου. Εμπιστεύσου.
Γιατί... όλοι μαζί μπορούμε!

**Από την εκστρατεία του Facebook "Είμαι εδώ" που διοργάνωσε η Alzheimer Hellas*

«Τίποτα για μας χωρίς εμάς»
είναι το σύνθημα των ανθρώπων με άνοια

Φροντίδα για το σήμερα, θεραπεία για το αύριο
υπόσχεται η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Νόσου Alzheimer





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 αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αβράμη Ν.	Ζαχέιλα Κ.	Μαργιώτη Ε.	Παναγιωτάκης Σ.
Αγγελίδου Ε.	Θεοδωράκη Α.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.
Αγγελόπουλος Π.	Καραγκιόζη Κ.	Μαρκάτη Λ.	Παπαντωνίου Γ.
Ανεστάκης Δ.	Καρπαθίου Ν.	Μελισσάρη Ι.	Πόππη Ε.
Βασιλάκης Β.	Κιβρακίδου Ά.	Μούγιας Α.	Ρεμούνδου Μ.
Βελιβάση Α.	Κορτσιδάκη Α.	Μουζακίδης Χ.	Σακκά Π.
Βλαχογιάννη Α.	Κούλα Μ.	Μπακογλίδου Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βουχάρας Χ.	Κουντή-	Μωραΐτου Δ.	Τολίκα Θ.
Γεωργιάδου Ι.	Ζαφειροπούλου Φ.	Νιφλή Ε.	Τουλούμπα Ε.
Γούλας Δ.	Λιάτσικου Σ.	Νομίδου Α.	Τσάνταλη Ε.
Δημακοπούλου Ε.	Λιγγερίδης Γ.	Ντανάση Ε.	Τσιάτσος Θ.
Δημοτάκη Ά.	Λύρας Β.	Παγίτσας Ι.	Τσολάκη Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Κουντή Φ., Λιάπης Α., Μαργιώτη Ε., Μούγιας Α., Νιφλή Ε., Ντόσκας Τ., Παπαλιάγκας Θ., Παναγιωτάκης Σ., Παττακού-Παρασύρη Β., Ρεμούνδου Μ., Τσολάκη Μ.

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 | Twitter | Youtube: AlzheimerHellas

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 71^ο



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Το Υπουργείο Υγείας αποφάσισε στα πλαίσια του προγράμματος ΗΠΙΟΝΗ να γίνουν πολλές δράσεις ενημέρωσης σε όλη την Ελλάδα φέτος για την Άνοια. Στο περιοδικό μας περιγράφονται εξαιρετικές και πρωτότυπες δράσεις. Ενδεικτικά αναφέρω τις παρακάτω:



- * Στην Αθήνα με αφορμή της Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer και από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και από την Αποστολή.
- * Στα Χανιά πολλές εκδηλώσεις με κύρια την «Τρέχω-Περπατώ & και τη μνήμη μου διατηρώ».
- * Στο Ηράκλειο διάφορες δράσεις όπως αυτή του Εργαστηρίου Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής που έγινε σε συνεργασία με το ΤΕΙ Κρήτης και του Εκπαιδευτικού σεμιναρίου για τους επαγγελματίες των ΚΗΦΗ από την κ. Παττακού-Παρασύρη Βασιλική.
- * Στη Θεσσαλονίκη με κορυφαία εκδήλωση τη θεατρική παράσταση «Ο Ατσίδας» στο κατάμεστο Βασιλικό Θέατρο.
- * Στις Σέρρες με τη μοναδική εκδήλωση «Είμαι εδώ... μη με ξεχνάς».
- * Στο Αργοστόλι της Κεφαλονιάς ενημερωτική ομιλία και εξετάσεις από το προσωπικό της Αποστολής της ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών.
- * Στα Ιωάννινα κάθε μήνα έχουμε και μία εκδήλωση με την τελευταία να επικεντρώνεται στην «αθέατη πλευρά ενός σημαντικού προβλήματος» που αφορά τον περιθάλποντα του ασθενούς με άνοια.
- * Στη Χαλκίδα με το 1ο Φεστιβάλ δημιουργίας παιχνιδιών για την άνοια.
- * Στην Καλαμάτα με εκδήλωση στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας με καλεσμένες τις Νευρολόγους, κα Σακκά και κα Τσολάκη.

Με χαρά σας ανακοινώνω ότι τώρα έχουμε και το τραγούδι της άνοιας για την Ελλάδα. Μέσα στις σελίδες αυτού του περιοδικού θα διαβάσετε την ιστορία του, που ξεκίνησε με μία ανακοίνωση στο Διοικητικό Συμβούλιο της Alzheimer Ελλάς ότι υπάρχει στην Αμερική τραγούδι για την ενημέρωση του κόσμου για τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Στη συνέχεια μπορείτε να το απολαύσετε στο youtube.

Το τελευταίο άρθρο αναφέρεται στα πεπραγμένα της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Alzheimer που στηρίζει όλες τις προσπάθειες μας με τον ελπιδοφόρο τίτλο «**Φροντίδα για το σήμερα, θεραπεία για το αύριο**»

Καλά και ευλογημένα Χριστούγεννα!!!

Μάγδα Τσολάκη



Πέντε τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας

Σύμφωνα με έρευνες, ένας υγιεινός τρόπος ζωής βοηθά στη μείωση της μετέπειτα πιθανότητας ανάπτυξης άνοιας. Ο γενικός κανόνας είναι ότι ό,τι είναι καλό για την καρδιά είναι καλό και για το μυαλό, έτσι και τα δύο πρέπει να φροντίζονται καλά με μια ισορροπημένη διαίτα και συχνή σωματική και νοητική άσκηση. Αυτό που χρειάζεται είναι απλές δραστηριότητες που μπορούν να συμπεριληφθούν στην καθημερινότητα. Δεν είναι ποτέ αργά να κάνουμε αυτές τις αλλαγές:



1. Να προσέχουμε την καρδιά μας

Το κάπνισμα, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υψηλή χοληστερίνη, ο διαβήτης και η παχυσαρκία καταστρέφουν τα αιμοφόρα αγγεία και αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου ή καρδιακής προσβολής, ζητήματα υγείας που μπορούν αργότερα να συμβάλουν στην ανάπτυξη άνοιας. Αυτά τα προβλήματα μπορούν να προληφθούν με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και εάν προκύψουν να αντιμετωπιστούν πιο αποτελεσματικά.



2. Να είμαστε σωματικά δραστήριοι

Η φυσική άσκηση και δραστηριότητα είναι ισχυρό προληπτικό φάρμακο, που βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και του βάρους, όπως και στη μείωση του κινδύνου για διαβήτη τύπου 2 και κάποιων μορφών καρκίνου. Υπάρχουν επίσης στοιχεία που δείχνουν ότι κάποιιοι τύποι φυσικής δραστηριότητας μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης της άνοιας. Τα καλά νέα είναι ότι η δραστηριοποίηση μας κάνει να νιώθουμε θετικά και είναι μια πολύ καλή δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί με την οικογένεια και τους φίλους μας.



3. Να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή

Το φαγητό είναι καύσιμο και για το μυαλό και για την καρδιά. Μπορούμε να βοηθήσουμε και τα δύο να λειτουργούν σωστά έχοντας μια ισορροπημένη διαίτα. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η μεσογειακή διατροφή, πλούσια

σε δημητριακά, φρούτα, ψάρι και λαχανικά βοηθάει στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης άνοιας. Αν και χρειάζονται περισσότερες έρευνες για τα οφέλη συγκεκριμένων τροφών και συμπληρωμάτων διατροφής, γνωρίζουμε πολύ καλά ότι το να τρώμε φαγητά πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, λίπος και ζάχαρη συνδέεται με κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και είναι καλύτερα τέτοιες τροφές να αποφεύγονται.



4. Να ασκούμε το μυαλό μας

Με το να ενεργοποιούμε το μυαλό μας με νέες δραστηριότητες βοηθάμε να χτιστούν νέοι νευρώνες και να ενδυναμωθούν οι συνδέσεις μεταξύ τους. Αυτό μπορεί να αποτρέψει τα άσχημα αποτελέσματα της νόσου Alzheimer και των άλλων ανοιών. Με το να ενεργοποιούμε το μυαλό μας, μπορούμε να μάθουμε νέα πράγματα, π.χ. μια καινούρια γλώσσα ή να ασχοληθούμε με ένα νέο χόμπι.



5. Να είμαστε κοινωνικά δραστήριοι

Οι κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί να είναι ευεργετικές στην υγεία του εγκεφάλου γιατί ενεργοποιούν τα εγκεφαλικά μας αποθέματα βοηθώντας στη μείωση του κινδύνου άνοιας και κατάθλιψης. Πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο σε φίλους και οικογένεια και να συνδυάζουμε τις δραστηριότητές μας με φυσική και πνευματική άσκηση μέσω αθλημάτων και δραστηριοτήτων.

**Ένας υγιεινός τρόπος ζωής
δεν αποτρέπει,
αλλά τουλάχιστον μειώνει
τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.**

Μετάφραση από:
Ενημερωτικό εγχειρίδιο
Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer

Πρόγραμμα νοητικής παρέμβασης μέσα από τη χρήση του Θεάτρου

Θεσσαλονίκη

Η ενεργητική συμμετοχή στο θέατρο, δηλαδή το να συμμετέχει κανείς σε θεατρικές ομάδες, έχει ψυχοθεραπευτικά και νοητικά οφέλη. Όσον αφορά τους ηλικιωμένους που συμμετέχουν ενεργητικά σε θεατρικές παραστάσεις, φαίνεται πως βελτιώνουν ικανότητες μνήμης και λόγου, αυξάνουν την κριτική τους σκέψη και είναι πιο αποτελεσματικοί στην επίλυση προβλημάτων. Το θέατρο μειώνει επίσης το άγχος τους, ενώ αυξάνει την αίσθηση της αυτό-αποτελεσματικότητας και της αυτό-εκτίμησης.

Στόχος του προγράμματος είναι η άμεση άσκηση ικανοτήτων προσοχής κι εκτελεστικής λειτουργίας μέσα από ειδικά σχεδιασμένα θεατρικά εργαστήρια, αλλά και η έμμεση άσκηση της μνήμης μέσα από τη χρήση στρατηγικών για την εκμάθηση κειμένων, με στόχο την προετοιμασία για τη δημιουργία μιας θεατρικής παράστασης.

Το πρόγραμμα αποτελείται από ασκήσεις ενεργοποίησης των νοητικών λειτουργιών, όπως φωνητικές ασκήσεις, ασκήσεις έκφρασης, μουσικές και κινητικές ασκήσεις, ασκήσεις με κάρτες αναπαράστασης, αλλά και με ποιήματα. Στο πρόγραμμα διενεργείται ανάλυση συμβολικού λόγου με τη βοήθεια θεατρικών κειμένων, ενώ χρησιμοποιούνται και ασκήσεις αυτοσχεδιασμού. Κατά τη διάρκεια των θεατρικών εργαστηρίων, δίνονται στους συμμετέχοντες ασκήσεις για το σπίτι, τις οποίες οφείλουν αφού τις συμπληρώσουν να τις φέρουν στην επόμενη συνεδρία. Στη συνέχεια ακολουθούν οι πρόβες. Στόχος τους είναι η πραγματοποίηση μιας θεατρικής παράστασης. Μέσα από τη διαδικασία της πρόβας γίνεται καθημερινή εξάσκηση στο σπίτι προκειμένου να χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές που διδάχθηκαν ώστε να μάθουν τα λόγια του κειμένου, ενώ γίνεται και εξάσκηση 2 φορές την εβδομάδα στο Κέντρο Ημέρας.

Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα είναι άτομα με Ηπια Νοητική Δυσλειτουργία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης μελέτης που διερευνούσε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος, φάνηκε ότι μετά από 1 έτος συμμετοχής στο πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες βελτιώθηκαν σε ικανότητες λεκτικής μνήμης, προσοχής κι εκτελεστικής λειτουργίας.

Έλενα Πόπση

Ψυχολόγος ΑΠΘ, MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής
Alzheimer Hellas

Ευαγγελία Μπακογλίδου

Βοηθός Φυσικοθεραπείας
Alzheimer Hellas

Στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer η θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas έδωσε ένα μεγάλο στοίχημα και το κέρδισε! Το Βασιλικό Θέατρο πλημμύρισε από κόσμο που ήρθε να τιμήσει με την παρουσία τους την κωμική θεατρική παράσταση «Ο Ατσίδας» βασισμένο σε έργο του Δημήτρη Ψαθά. Ένα μεγάλο δίδαγμα ότι η ικανότητα για μάθηση και νέες δεξιότητες δεν έχει ηλικία!



Στο πνεύμα των Χριστουγέννων



Δεκέμβριος και οι γιορτές των Χριστουγέννων πλησιάζουν. Μια περίοδος που συνδυάζει ξεκούραση, διασκέδαση, ψυχική εγγύτητα, χαρά, βόλτες, μαγαζιά και οικογενειακές στιγμές. Πολλοί τις μέρες αυτές αναβιώνουν το παιδικό τους συναίσθημα στην έλευση των εορτών, που έχει να κάνει με τη μαγεία που αποδίδει ο παιδικός νους σε πράγματα που δεν μπορεί να εξηγήσει διαφορετικά.

Τέτοιες μέρες εορτών και επετείων μπορούν να μας οδηγήσουν σε μία συμβολική αφετηρία για αλλαγές στη ζωή μας. Η αίσθηση που γεννάται για το πόσο γρήγορα περνά ο χρόνος. Πόσο συχνά έχουμε σιγοψιθυρίσει τη φράση «Αλήθεια, πώς πέρασαν έτσι τα χρόνια;» σα να έχουμε μια απώλεια της αίσθησης του χρόνου.

Όσοι έχουν ζήσει χαρούμενα Χριστούγεννα ως παιδιά δεν είναι δύσκολο να μπουν και ως ενήλικες στο εορταστικό κλίμα και να απολαύσουν τις γιορτές, ανάλογα πάντα φυσικά και με τα τρέχοντα προβλήματα της καθημερινότητάς τους. Μία μικρή αφορμή γίνεται σπίθα να αναβιώσει το παιδικό συναίσθημα πως είναι αποδεκτοί ως άνθρωποι, πως αγαπιούνται και πως υπάρχει η μαγεία των Χριστουγέννων. Από παιδιά μεγαλώσαμε με μεγάλες προσδοκίες για τις γιορτές των Χριστουγέννων και όσα αυτές θα μας έφερναν. Ως ενήλικοι, το πρότυπο αυτό έρχεται να συγκρουστεί ηχηρά με την πραγματικότητα, και μάλιστα σε αρκετά επίπεδα.

Υπάρχουν ορισμένα «πρέπει» και στερεότυπα που συνοδεύουν τις μέρες αυτές, τα οποία αποτελούν μία δύσκολη συνθήκη για ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων. Ποια είναι αυτά;

Όλοι γύρω είναι χαρούμενοι. Πολλές φορές η θλίψη των Χριστουγέννων έχει να κάνει με τη δυσκολία να εναρμονιστεί κάποιος συναισθηματικά με τους υπόλοιπους ανθρώπους και να αφεθεί στο εορταστικό κλίμα. Μερικές φορές η δυσκολία αυτή μπορεί να μεγεθύνει την αίσθηση της μοναξιάς.

Σημασία των παιδικών αναμνήσεων. Άνθρωποι που μπορεί να είχαν μια άσχημη παιδική ηλικία συνοδευόμενη από τραυματικές αναμνήσεις από τις παιδικές γιορτές, τείνουν να ξαναέρχονται στο μυαλό και να βασανίζουν αυτόν που τις κουβαλάει, ξυπνώντας συναισθήματα θλίψης, εγκατάλειψης, απογοήτευσης και μοναξιάς.

Δυσάρεστα συναισθήματα λόγω πένθους. Το πένθος γίνεται πιο έντονο στις γιορτές. Η απουσία ενός αγαπημένου από το γιορτινό σπίτι είναι πιο αισθητή από ότι

τις καθημερινές και αυτόματα το εορταστικό κλίμα μετατρέπεται σε πένθιμο.

Συναισθηματική φόρτιση των Χριστουγέννων μετά από οικογενειακές προστριβές, διαμάχες, αλλαγές. Κάποιοι άνθρωποι αγχώνονται με τις οικογενειακές συγκεντρώσεις, καθώς γνωρίζουν ότι πολύ συχνά αυτές καταλήγουν σε έντονες διαφωνίες και συγκρούσεις πάνω από το εορταστικό τραπέζι. Υπάρχουν κι εκείνοι που απλώς νιώθουν «υποχρεωμένοι» να αντεπεξέλθουν σε όλες τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιγύρου, θέτοντας τον εαυτό τους σε διαδικασίες ατελείωτων προετοιμασιών, άσκοπων εξόδων και συμμετέχοντας σε εκδηλώσεις και εορτασμούς που δεν έχουν να τους πουν απολύτως τίποτα. Άλλοι πάλι αναγκάζονται να περάσουν χωριστά τις μέρες αυτές μακριά από αγαπημένα πρόσωπα που έφυγαν στο εξωτερικό.

Η οικονομική δυσχέρεια και τα λαμπερά ρεβεγιόν. Η οικονομική κρίση, η ανεργία, η αδυναμία των ανθρώπων να προσφέρουν στους δικούς τους αυτά που κάθε χρόνο προσέφεραν στις γιορτές λειτουργούν ως επιβαρυντικοί παράγοντες δημιουργώντας συναισθήματα ντροπής, θλίψης ή θυμού και ενοχής.

Πώς μπορεί κάποιος να νιώσει όμορφα τις γιορτινές αυτές μέρες;

Κρατάμε χαμηλά τον πήχυ των προσδοκιών. Δεν χρειάζεται να υποχρεώνετε τον εαυτό σας πως πρέπει πάντα να περνάτε καλά τα Χριστούγεννα και να διασκεδάσετε, αν πραγματικά δεν το αισθάνεστε. Αποδεσμεύστε τον εαυτό σας από την απαίτηση αυτή!

Δεν χρειάζεται να ξοδέψετε μια περιουσία για να περάσετε καλά. Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας και στους αγαπημένους σας με ηρεμία, χαλάρωση, βόλτες και οικογενειακές στιγμές.

Μιλήστε με τους κοντινούς σας ανθρώπους και συζητήστε μαζί τους αυτά που νιώθετε και τον χώρο που ενδεχομένως χρειάζεστε. Χαρίστε στον εαυτό σας την πολυτέλεια του να κάνετε μόνο αυτό που σας γεμίζει και ίσως διαπιστώσετε πόσο σημαντική είναι τελικά αυτή η προτεραιότητα στον εαυτό σας.

Ευδοκία Νικολαΐδου

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας
Alzheimer Hellas



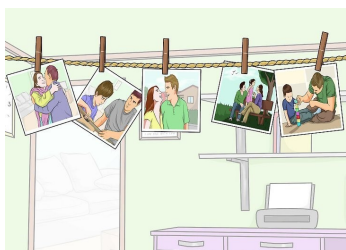


Alzheimer: Όταν η νόσος αγγίζει τις νεότερες ηλικίες

Βόλος

Γνωρίζοντας ή βιώνοντας τη νόσο Alzheimer έχουμε αποκτήσει μια κοινή εικόνα κατά την οποία η νόσος εμφανίζεται και εξελίσσεται κατά το γήρας του ατόμου σε ηλικίες από 70 ετών και άνω. Είναι όμως πιθανό η νόσος να εμφανιστεί ακόμα και σε νεότερες ηλικίες.

Μέσω της εμπειρίας μου ως εθελόντρια κοινωνική λειτουργός στην Εταιρεία Νόσου Alzheimer Βόλου έτυχε να έρθω σε επαφή με έναν από τους νεότερους ασθενείς που γνώρισα ποτέ. Την πρώτη μέρα που μπήκα στο σαλόνι του κέντρου ημέρας, μου έκανε εντύπωση ένας κύριος, όχι πάνω από 55 ετών ο οποίος κουβέντιαζε με τους ασθενείς αλλά και το προσωπικό. Η πρώτη μου σκέψη ήταν ότι ο άνθρωπος αυτός ήταν μέρος του προσωπικού ή κάποιος περιθάλπωντας, ο οποίος ήθελε να πάρει πληροφορίες για τη λειτουργία του κέντρου, όταν στο τέλος της μέρας ένα ηλικιωμένο ζευγάρι ήρθε και τον παρέλαβε από τη δομή. Με έκπληξη ενημερώθηκα ότι ο κύριος Χ. ήταν ένας από τους ασθενείς, τον οποίο κάθε μεσημέρι παραλαμβάνουν οι γονείς του. Την έκπληξή μου διαδέχτηκαν συναισθήματα όπως η θλίψη και η αγωνία, καθώς ήταν κάτι εντελώς οξύμωρο για μένα να βλέπω τους γονείς να φροντίζουν το παιδί τους, το οποίο πάσχει από Alzheimer.



Με τον καιρό παρατήρησα τη σταδιακή αλλά γρήγορη έκπτωση των νοητικών του λειτουργιών. Όταν είχε πρωτοέρθει στη δομή, ο κύριος Χ. συνήθιζε να έρχεται μόνος του οδηγώντας το μηχανάκι του και έπειτα να συνεχίζει την εργασία του. Ενάμιση χρόνο μετά άρχισε να ξεχνάει τα ραντεβού του και να έρχεται σε διαφορετικές μέρες από εκείνες που είχαν συμφωνηθεί. Η αλλαγή ήταν προφανής και στις ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης καθώς πολλές φορές, δυσκολευόταν να συμμετάσχει και αμφισβητούσε τα λεγόμενά μας παρουσιάζοντας υπερβολική διέγερση και επιθετικότητα. Σύμμαχοι και σύντροφοί του σε αυτό το δύσκολο ταξίδι ήταν η σύζυγος και τα παιδιά του, οι οποίοι με μεγάλη αγάπη

και σεβασμό στην αλλαγή του αγαπημένου τους τον στήριζαν χωρίς να χάνουν το χαμόγελό τους.

Η τελική αλλαγή επήλθε στις σωματικές του λειτουργίες καθώς σήμερα βρίσκεται κυρίως σε αναπηρικό αμαξίδιο με προφανή δυσκολία στην ομιλία και την περάτωση βασικών καθημερινών λειτουργιών. Παρ' όλα αυτά οι δικοί του άνθρωποι δεν σταμάτησαν ποτέ να του θυμίζουν τα πρόσωπα που αγαπά, όπως για παράδειγμα το μικρό του εγγόνι στο οποίο αναφερόταν συχνά αλλά πολλές φορές έγινε και το κίνητρο να συμμετάσχει σε κάποιες από τις ομάδες δημιουργικής απασχόλησης.

Η νόσος Alzheimer σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να χτυπήσει και άτομα νεότερης ηλικίας προκαλώντας τους γρηγορότερη και έντονη έκπτωση των σωματικών και νοητικών λειτουργιών από ότι στους ανθρώπους που νοσούν κατά την Τρίτη ηλικία και λέγεται «Πρώιμο Alzheimer». Ως τώρα δεν έχει βρεθεί κάποια ακριβής αιτιολογία για την εμφάνιση της νόσου σε μικρότερες ηλικίες, όμως σημαντικός παράγοντας θεωρούνται τα σπάνια ντετερμινιστικά γονίδια που κληρονομούνται ανά τις γενιές.

Αξίζει να δούμε τις κοινωνικές και οικογενειακές επιπτώσεις του Alzheimer στην περίπτωση αυτή, καθώς τα συμπτώματα παραμένουν τα ίδια. Αρχικά επηρεάζεται ο ρόλος του ως γονέας, καθώς η αλλαγή αυτή επηρεάζει την οικογενειακή δυναμική. Το άτομο θρηνεί τις απώλειες που επιφέρει η νόσος και προσπαθεί να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, αντιμετωπίζοντας παράλληλα την πρόκληση να στηρίξει και τα παιδιά του. Είναι αρκετά βοηθητικό να γίνονται ανοιχτές συζητήσεις μέσα στην οικογένεια για τη νόσο και για όλες τις αλλαγές που μπορεί να επιφέρει όπως και να εκφράζονται τα συναισθήματα του κάθε μέλους. Μην φοβάστε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας ακόμα και αν πρόκειται για θυμό ή θλίψη. Αυτό που πολλές φορές θεωρούμε αρνητικό ίσως είναι το κλειδί για να ισορροπήσουμε τα συναισθήματά μας και να δούμε τα γεγονότα από μια καινούργια βάση.

Στη συνέχεια έχει να αντιμετωπίσει το στίγμα, καθώς το «Πρώιμο Alzheimer» πολλές φορές παρερμηνεύεται λόγω της νεαρής ηλικίας και δίνει την εντύπωση διαφορετικών ψυχικών ασθενειών. Ακόμα, ο περίγυρος του ασθενή πολλές φορές αρνείται να δεχτεί την αλλαγή, έτσι σταδιακά το άτομο απομονώνεται από τις κοινωνικές του σχέσεις. Στην περίπτωση του κυρίου Χ. για παράδειγμα οι φίλοι του πολλές φορές έφευγαν από το επισκεπτήριο βαθύτατα θλιμμένοι και έχοντας στο μυαλό τους την παλιά του εικόνα. Όταν μετά από καιρό και προσπά-





Βόλος Θεσσαλονίκη

Θεία δέχτηκαν την αλλαγή του, οι επισκέψεις τους έγιναν πιο ευχάριστες και η σχέση τους δεν χάθηκε αλλά μπήκε σε νέα βάση. Μια ευλικρινής συζήτηση με τον περίγυρο του ασθενή και η βοήθεια των ειδικών ψυχικής υγείας θα μπορούσε να του προσφέρει τη βοήθεια για να καταπολεμήσει το στίγμα και να μην απομακρυνθεί από τον κύκλο του.

Ακόμα η αλλαγή και η πιθανή τροποποίηση διαφόρων μελλοντικών σχεδίων μπορεί να δημιουργήσει αναστάτωση. Για την υλοποίησή τους αλλά και για την οργάνωση οικονομικών καταστάσεων, θα βοηθούσε η οικογένεια να απευθυνθεί σε ένα δικηγόρο. Έτσι θα υπάρξει μεγαλύτερη ασφάλεια ως προς τις τρέχοντες υποθέσεις και τα μέλη θα είναι σε μεγαλύτερη θέση να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους. Τέλος, η απώλεια εισοδήματος, ειδικά αν ο ασθενής ήταν η κύρια πηγή εισοδήματος στην οικογένεια δημιουργεί μεγάλο πρόβλημα στην αυτοεκτίμηση του ίδιου αλλά και σε όλη τη λειτουργία της. Θετικό ρόλο θα έπαιζε το να γινόταν μια συζήτηση των μελών για τις οικονομικές αλλαγές, να αλλάξει ο οικογενειακός προϋπολογισμός σύμφωνα με τη νέα οικονομική κατάσταση και



να ερευνηθεί η πιθανότητα του να λάβει η οικογένεια κάποιο ειδικό επίδομα ανάλογα με την κατάσταση της.

Αν και εμφανίζεται στο 5% των περιπτώσεων Alzheimer και αν και δεν υπάρχει μεγάλη εξοικείωση στο να βλέπουμε συμπτώματα άνοιας σε νέους ανθρώπους, το «Πρώιμο Alzheimer» επηρεάζει αρκετές οικογένειες σε πολλούς και διαφορετικούς τομείς. Η νόσος, αν και είναι μια δύσκολη κατάσταση για τους ανθρώπους που νοσούν και τις οικογένειές τους δεν παύει να είναι μια κατάσταση αλλαγής και επαναπροσδιορισμού των οικογενειακών σχέσεων. Αν τα μέλη της καταφέρουν να δεχτούν την αλλαγή και να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση, όχι μόνο θα αυξηθεί η ποιότητα ζωής τους αλλά θα καταφέρουν να δημιουργήσουν μια καινούργια σχέση βασισμένη στην αγάπη για το άτομο που ήταν και στο σεβασμό για το άτομο που είναι ανοίγοντας νέους ορίζοντες κατανόησης και συντροφικότητας.

Κωνσταντίνα Αθανασοπούλου
Κοινωνική Λειτουργός
Εθελόντρια Ινστιτούτου Alzheimer Βόλου

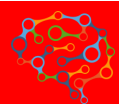
Ένα τραγούδι για την άνοια και η χρησιμότητά του στις ομάδες περιθαλπόντων

Στις ομάδες περιθαλπόντων συχνά οι περιθάλποντες άτομων που πάσχουν από άνοια αναφέρουν την αλλαγή της προσωπικότητας του ατόμου που φροντίζουν το οποίο γίνεται καχύποπτο, επιθετικό και μερικές φορές ακόμα και βίαιο. Σε μια τέτοια ομαδική συνεδρία όπου ένα μέλος περιέγραφε τις αλλαγές στη συμπεριφορά του συζύγου της και πως κάποιες φορές αναγκάζεται να του αποκρύπτει ακόμα και το ότι έρχεται σε μια ομάδα ψυχολογικής στήριξης στην Εταιρεία Alzheimer για να μη θυμώσει και χειροδικήσει απέναντί της, σκέφτηκα να της βάλω να ακούσει ένα τραγούδι.

Συχνά χρησιμοποιώ στις ομάδες μου τραγούδια – με ψυχολογικό θα έλεγα περιεχόμενο – ωστόσο το συγκεκριμένο τραγούδι είναι γραμμένο για την άνοια από μέλος του ΔΣ των φίλων της Εταιρείας Νόσου Alzheimer. Έχει τον τίτλο «Δι άνοια» και τη δύναμη να σε ταξιδεύει στο σκληρό κόσμο της άνοιας και ταυτόχρονα τη δύναμη να σου θυμίζει ότι ο άνθρωπος που πάσχει από άνοια δεν είναι ο άνθρωπος που ήξερες και δεν φταίει ο ίδιος γι αυτό.

«... Με ξημέρωσες πάλι
μα τα σκληρά σου λόγια
δε με ματώνουν
Άλλο πρόσωπο βλέπεις
αυτή την ώρα το ξέρω
και θυμώνεις.
Δεν φταις εσύ που χάθηκε η επαφή μας...».

Μετά το άκουσμα του τραγουδιού η γυναίκα που ήταν η αφορμή να προτείνω στην ομάδα να ακούσουμε ένα τραγούδι για την άνοια, συνέχισε με τα παρακάτω λόγια: «Πράγματι έτσι είναι, και κάθε φορά μετά από μια έκρηξη θυμού ο άντρας μου ζητάει να τον συγχωρέσω και μου λέει ότι δεν ήθελε να μου συμπεριφερθεί έτσι. Δεν ήταν ποτέ βίαιος κι όμως την προηγούμενη φορά που δεν ήρθα στην ομάδα ήταν γιατί μόλις του είπα ότι θα πάω στην Εταιρεία Alzheimer με χτύπησε. Ζηλεύει όταν ακούει ότι θα πάω κάπου μόνη μου. Τώρα εδώ μέσα από την ομάδα άρχισα να καταλαβαίνω ότι δεν φταίει ο ίδιος για αυτό που είναι τώρα και ότι φταίει η αρρώστια», με δάκρυα στα μάτια και με αυτά τα λόγια η κυρία Λένα μαλακώνει τον πόνο και τη θλίψη που βιώνει από την άνοια του συζύγου της. Χάρη στα λόγια του τραγουδιού, προσθέτει: «Θέλω να μη με ματώνουν τα σκληρά του λόγια και νομίζω ότι αρχίζω να το καταφέρνω εδώ μαζί σας».



Ένα άλλο μέλος της ομάδας στάθηκε επίσης στο τραγούδι και συγκεκριμένα στα λόγια:

...«Τα όνειρα που κεντήσαμε στην καρδιά μας, στην ψυχή μας θα ομορφαίνουν της ζωής μας το πέρασμα»..., και δήλωσε στην ομάδα: «Η γυναίκα μου είναι ο άνθρωπος με τον οποίο έζησα ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου, και το τραγούδι λες και με «υποχρέωσε» να σκεφτώ τα 70 καλά χρόνια που πέρασα με τη σύζυγό μου, θυμίζοντάς με πόσο τυχερός και ευγνώμων είμαι, που βρίσκεται σε αυτή την ηλικία σε αυτή τη θέση, κάτι που δεν είχα σκεφτεί πρωτότερα».

Τέλος, ένα μέλος της ομάδας που αποχαιρετά τη μητέρα της η οποία βρίσκεται στο τελικό στάδιο της άνοιας και πλέον αρνείται ακόμα και να φάει, μίλησε για την αγάπη που νιώθει για τη μητέρα της. «Κάθε φορά που την επισκέπτομαι στο νοσοκομείο και την βλέπω έτσι αδύναμη, ανήμπορη, καταβεβλημένη από την αρρώστια που της πήρε το μυαλό την κοιτάζω, της κρατάω το χέρι και της επαναλαμβάνω ότι ακόμα κι έτσι την αγαπώ. Γ' αυτό συνδέθηκα πολύ με τους στίχους του τραγουδιού εκεί που λένε: «...Με τα ίδια μου μάτια θα σε κοιτώ και θα λέω πως κι έτσι πάντα θα σ' αγαπώ»...

Κατερίνα Σιαμπάνη

Συμβουλευτική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Εκπαιδύτρια και Επόπτρια Gestalt
Alzheimer Hellas

«Δι' άνοια»... ένα τραγούδι ύμνος

Όταν διατυπώθηκε η ιδέα να φτιάξουμε έναν ύμνο για τους ανθρώπους με άνοια, σκέφτηκα πως είναι δύσκολο να περιγράψω με στίχους αυτή την συναισθηματική κατάσταση, γιατί δεν κατοικεί στο άμεσο οικογενειακό μου περιβάλλον. Στα επόμενα δέκα λεπτά, τα δάκρυα έγιναν μελάνι και βρήκαν τον πόνο που ήταν μέσα μου, σε ένα χαρτί, αφού είχα λυπηθεί με την πίκρα αυτών των ανθρώπων, μάτωσα από την πληγή τους, καθώς βρέθηκα πολλές φορές στο ίδιο τραπέζι με ασθενείς και περιθάλποντες. Έτσι κατέγραψα όσα έβρισκα στο χαμόγελο των συνδαιτυμόνων, όσα έβλεπα στα μάτια τους και όσα η θύμηση κερνούσε με αγάπη!

Ο Συνθέτης Νίκος Καλλίτης διαβάζοντας τους στίχους μου είπε με συγκίνηση και ανακούφιση, όταν μου παρουσίασε το μουσικό μέρος αυτού του τραγουδιού, ότι τα λόγια "με ξημέρωσες πάλι..." σαν κραυγή της μητέρας του, ξύπνησε την προσωπική του εμπειρία μαζί της. Ακούγοντας το τραγούδι ένοιωσα, πως με τα πλήκτρα του πιάνου του ο συνθέτης, άγγιξε τον παλμό των αναγκών των περιθάλπτοντων μας και πως, όλοι μαζί βρεθήκαμε στον ίδιο ρυθμό με τον ίδιο σκοπό.

Έτσι ολοκληρώθηκε αυτή η ιδέα και κάναμε ένα τραγούδι για την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer, που είπε με τη μελωδική του φωνή, ο Βασίλης Σκουλάς και ηχογράφησε με δικά του έξοδα και με τη συμβολή των μουσικών Γιάννη Παπαζαχαριάκη, Κατσουπάκη Ακ., Κονταξάκη Δημ., Ξυλούρη Δημ., Μαρκάκη Κων. (STUDIO ASTRA). Αυτό λοιπόν το έργο πολύ σύντομα, χωρίς να συναντήσει αντίσταση από ανθρώπινα συμφέροντα, πήρε το δρόμο της ηλεκτρονικής διεύθυνσης του youtube

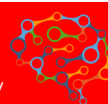
www.youtube.com/watch?v=6F0jNjNmwc

Το τραγούδι αυτό, έγινε αφορμή να επικοινωνήσει μαζί μου και να μας συγχαρεί, ο κ. Βίκτωρ Βενουζίου, ο οποίος πριν 2 χρόνια, ήρθε στην Περιφέρεια, όπου εργάζομαι, για ένα ζήτημα υπηρεσιακού περιεχομένου. Συγκεκριμένα μου τηλεφώνησε, το μεσημέρι της Πέμπτης 16/11/2017 και μου είπε, πως ακούσανε το τραγούδι «Δι' άνοια», στην ομάδα που παρακολουθεί (με την Ψυχοθεραπεύτρια Κατερίνα Σιαμπάνη) με άλλους περιθάλποντες και πως τους ζητήθηκε να περιγράψουν τα συναισθήματά τους, μετά από την ακρόαση. Έτσι μου περιέγραψε με τον πιο αυθεντικό τρόπο για τη σημασία που είχε γι' αυτόν το τραγούδι, αφού τον γέμισε ικανοποίηση και χαρά και τον υποχρέωσε όπως χαρακτηριστικά είπε "να σκεφτεί τα 70 καλά χρόνια που πέρασε με τη σύζυγό του, θυμίζοντάς του, πόσο τυχερός και ευγνώμων ήταν, που βρίσκεται σε αυτή την ηλικία σε αυτή τη θέση και όχι πρωτότερα, μεταφέροντας στους υπόλοιπους την άποψή του».

Στοιχειοθέτησε με τον καλύτερο τρόπο, για το περιεχόμενο των υπηρεσιών που παρέχεται στους ωφελούμενους από την Εταιρεία, λέγοντας, πως περιμένει την Πέμπτη με λαχτάρα για να βρεθεί κοντά στους επαγγελματίες υγείας της Μονάδας!

Ελένη Αντωνιάδου

Εκπαιδευτικός, εργαζόμενη στην
Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας
(στιχοουργός του τραγουδιού)



Θεσσαλονίκη

Νοητική άσκηση σε Υπολογιστή ή με χαρτί και μολύβι;

Μια ακόμη εργασία που διενεργήθηκε στα πλαίσια της λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας (Κ.Η) της Alzheimer Hellas «Αγία Ελένη» δημοσιεύτηκε, πριν από μερικούς μήνες στο περιοδικό **JSM Alzheimer's Disease and Related Dementia**. Η εργασία αφορούσε επωφελούμενους του Κ.Η., για το έτος 2015-2016, που πληρούσαν τα κριτήρια της Ήπιας Νοητικής Δυσλειτουργίας (ΗΝΔ). Η μελέτη ήταν μια τυχαίοποιημένη μελέτη σύγκρισης και ο τίτλος της ήταν: *Νοητική άσκηση μέσα από τη χρήση του υπολογιστή έναντι νοητικής άσκησης με μολύβι και χαρτί: Τι είναι πιο αποτελεσματικό; Μια τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη σε άτομα με ΗΝΔ.*

Η νοητική εκπαίδευση (Cognitive Training) η οποία στηρίζεται στην ιδέα της νευρωνικής πλαστικότητας του εγκεφάλου, φαίνεται να είναι αποτελεσματική σε άτομα με ΗΝΔ, από τη στιγμή που βελτιώνει τις νοητικές ικανότητες που ασκούνται. Επιπρόσθετα, η νοητική εκπαίδευση όχι μόνο ενισχύει τη λειτουργικότητα ατόμων με ΗΝΔ, αλλά είναι πιθανόν να συμβάλει στην καθυστέρηση της νοητικής έκπτωσης, όπως επίσης και στην καθυστέρηση της έναρξης μειζόνων νοητικών διαταραχών όπως είναι η νόσος Alzheimer.

Ωστόσο, υπάρχει ένα ερώτημα που απασχολεί. Είναι όλα τα προγράμματα νοητικής εκπαίδευσης το ίδιο αποτελεσματικά για τα άτομα με ΗΝΔ; Η παραδοσιακή νοητική εκπαίδευση απαιτεί πρόσωπο με πρόσωπο επαφή και διδασκαλία νέων στρατηγικών μάθησης, ενώ φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική όταν απευθύνεται σε ομάδες και περιλαμβάνει οικολογικά καθημερινά ερεθίσματα. Από την άλλη πλευρά η χρήση της τεχνολογίας και συγκεκριμένα η άσκηση στον υπολογιστή φαίνεται να έχει θετική επίδραση στις νοητικές ικανότητες των ατόμων με ΗΝΔ. Συν τοις άλλοις η άσκηση στον υπολογιστή είναι μια οικονομική λύση στην αποκατάσταση και απευθύνεται και σε άτομα

που μένουν σε περιοχές απομακρυσμένες από τα ΚΗ.

Στόχος της μελέτης ήταν η σύγκριση της αποτελεσματικότητας δύο προγραμμάτων που ασκούσαν ικανότητες

εκτελεστικής λειτουργίας, το ένα μέσα από γραπτή άσκηση σε μολύβι και χαρτί και το δεύτερο μέσα από υπολογιστή. Στη μελέτη συμπεριλήφθηκαν 124 άτομα με ΗΝΔ, που με τυχαίο τρόπο ταξινομήθηκαν σε

δύο ομάδες (65 άτομα στην ομάδα της γραπτής άσκησης και 59 άτομα στην ομάδα του υπολογιστή). Οι ομάδες ήταν εξισωμένες σε ηλικία, φύλο, εκπαίδευση, νοητική και λειτουργική επίδοση. Και οι δύο ομάδες παρακολούθησαν 48 εβδομαδιαίες ωριαίες συνεδρίες άσκησης προσοχής κι εκτελεστικής λειτουργίας για 12 μήνες.



Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι κατά το τέλος της άσκησης (μετά από 12 μήνες) η ομάδα των γραπτών ασκήσεων είχε καλύτερη επίδοση σε σχέση με την ομάδα του υπολογιστή στην οπτική επιλεκτική προσοχή. Η ομάδα του υπολογιστή κατά το τέλος της άσκησης βελτιώθηκε σε ικανότητες εργαζόμενης μνήμης και στην ταχύτητα στροφής της προσοχής, ενώ η ομάδα της γραπτής άσκησης βελτιώθηκε σε ικανότητες σφαιρικής νοητικής λειτουργίας, στην ικανότητα μάθησης και συγκράτησης, στην οπτική αντίληψη, στην οπτική μνήμη, στη λεκτική ευχέρεια, στην οπτική επιλεκτική προσοχή, στην ταχύτητα στροφής της προσοχής, στην οπτική επιλεκτική προσοχή καθώς και στην καθημερινή λειτουργικότητα.

Βάση της μελέτης οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι και τα δύο είδη νοητικής άσκησης είναι αποτελεσματικά σε άτομα με ΗΝΔ. Ωστόσο, η εφαρμογή του παραδοσιακού γραπτού προγράμματος άσκησης φαίνεται να επηρεάζει περισσότερες νοητικές ικανότητες και να μεταφέρει το νοητικό όφελος σε συνθήκες καθημερινής ζωής.

Για όποιον ενδιαφέρεται να βρει τη δημοσιευμένη εργασία

Tsolaki M, Poptsi E, Aggogiatou C, Markou N, Zafeiropoulos S, et al. (2017) Computer-Based Cognitive Training Versus Paper and Pencil Training: Which is more Effective? A Randomized Controlled Trial in People with Mild Cognitive Impairment. JSM Alzheimer's Dis Related Dementia 4(1): 1032.



Ελένη Πόππη

Ψυχολόγος ΑΠΘ - MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΔΠΘ
Alzheimer Hellas

Γηράσκω αεί διδασκόμενος

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι στη Γη θα γιορτάζουν στο μέλλον τα 90ά γενέθλιά τους, καθώς το μέσο προσδόκιμο ζωής αναμένεται να φθάσει ή και να ξεπεράσει τα 90 χρόνια έως το 2030. Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Imperial College του Λονδίνου, με επικεφαλής τον ειδικό στην επιδημιολογία και στη βιοστατιστική Δρ. Βασίλη Κόντη και τον καθηγητή Ματζζίτ Εζάτι, σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό **The Lancet** (Φεβρουάριος 2017), ανέλυσαν στοιχεία για τη θνησιμότητα σε 35 ανεπτυγμένες χώρες. Στην Ελλάδα το 2015, σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., το μέσο προσδόκιμο ζωής ήταν περίπου 78,3 χρόνια για τους άνδρες και 83,6 για τις γυναίκες. Ενώ στο τέλος της επόμενης δεκαετίας το προσδόκιμο επιβίωσης θα φτάσει στα 80,4 έτη για τους άνδρες και στα 85,7 έτη για τις γυναίκες.



Η πρόβλεψη ότι οι Έλληνες θα ζουν περισσότερο δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα ζουν και καλύτερα. Η άνοια θεωρείται μια από τις μεγαλύτερες και σοβαρότερες προκλήσεις για την υγεία τόσο σε επίπεδο υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας όσο και σε επίπεδο κοινότητας και οικογενειών. Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. το συνολικό κόστος της άνοιας παγκοσμίως το 2015 υπολογίστηκε σε περίπου 1,1% του παγκόσμιου ΑΕΠ. Τα παραδοσιακά μοντέλα φροντίδας υγείας συχνά υστερούν για τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους λόγω της πολυπλοκότητας της συννοσηρότητας στην προχωρημένη ηλικία και λόγω του ότι τα εν λόγω μοντέλα εστιάζουν κυρίως σε διαδικασίες που αφορούν τη σωματική υγεία και όχι σε ολόκληρο το φάσμα της εμπειρίας με τη νόσο. Περαιτέρω, η απουσία αποτελεσματικής θεραπευτικής αγωγής ή ίασης από τη νόσο επιβάλλει την ανάπτυξη νέων μοντέλων ολοκληρωμένης φροντίδας και ετοιμότητας των κοινότητων να ανταποκριθούν επιτυχώς σε αυτήν την πρόκληση.

Οι ψυχολόγοι Kitwood και Bredin μετά από μακρόχρονη παρατήρηση ατόμων με άνοια αναγνώρισαν τέσσερα χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την ευημερία: 1) προσωπική αξία/αυτοεκτίμηση, 2) ικανότητα ελέγχου της προσωπικής ζωής, 3) κοινωνική εμπιστοσύνη και 4) ελπίδα. Για την επίτευξη αυτών των χαρακτηριστικών/στόχων απαιτείται η συμμετοχή των πολιτών, η παιδεία και οι συστηματικές αλλαγές σε επίπεδο κοινωνίας και οργάνωσης να εκταθούν σε τομείς πέραν του συστήματος φροντίδας υγείας.



Εξίσου καθοριστικός παράγοντας σε οποιοδήποτε καθεστώς ενίσχυσης της φροντίδας της άνοιας είναι η προσοχή στις ανάγκες των οικογενειών/περιθαλπόντων. Όσο η νόσος προχωρά, οι αυξημένες ανάγκες φροντίδας που βαρύνουν τις οικογένειες δημιουργούν αυξημένη συναισθηματική δυσχέρεια, επιδείνωση των υπάρχοντων προβλημάτων υγείας και εμφάνιση νέων, απώλεια της χρηματοοικονομικής ασφάλειας λόγω του αυξημένου κόστους φροντίδας και των παύσεων εργασίας, μείωση της συμμετοχής σε κοινωνικές δραστηριότητες, περιορισμό του ελεύθερου χρόνου και διατάραξη της κοινωνικής τους θέσης.

Σύμφωνα με την Alzheimer Europe (2012) ο αριθμός των ατόμων με άνοια στην Ελλάδα ξεπερνά τους 200.000, ήτοι 1,77% του πληθυσμού. Στο καθένα από αυτά τα άτομα αντιστοιχούν τουλάχιστον δύο περιθαλπόντες που επιτελούν το δύσκολο έργο της καθημερινής φροντίδας. Στην Ελλάδα το 89% των ανθρώπων με νόσο Alzheimer φροντίζεται στο σπίτι και το 77% των περιθαλπόντων είναι γυναίκες (Dementia Survey in Greece, 2009). Η ενίσχυση των δεξιοτήτων των οικογενειών/περιθαλπόντων όχι μόνο προσφέρει ανακούφιση του φορτίου της δύσκολης καθημερινότητάς τους αλλά αποτελεί να αναπόσπαστο τμήμα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης της νόσου.



Σέρρες
Αθήνα

Άτομα που βρίσκονται σε πρώιμα στάδια άνοιας, περιθάλπτοντες ή εν δυνάμει περιθάλπτοντες στο Νομό Σερρών μπορούν να επωφεληθούν από τις υπηρεσίες του Συλλόγου Οικογενειών/Περιθάλπόντων και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, νόσο Alzheimer και συγγενείς διαταραχές, ο οποίος στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του για την προαγωγή της ψυχικής υγείας υλοποιεί με την υποστήριξη του ιδρύματος ΤΙΜΑ πρόγραμμα που απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας 60 ετών και άνω, που βρίσκονται στη διαδικασία της συνταξιοδότησης, ή έχουν ήδη συνταξιοδοτηθεί, και διαθέτουν ελεύθερο χρόνο λόγω της μείωσης των καθημερινών τους υποχρεώσεων.

Το πρόγραμμα προσφέρεται δωρεάν και περιλαμβάνει: ενημερωτικές διαλέξεις από διάφορες ιατρικές ειδικότητες, συμμετοχή σε ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας, ατομική συμβουλευτική από εξειδικευμένους ψυχολόγους, συμμετοχή σε ομάδες δημιουργικής απασχόλησης (εκμάθηση ηλεκτρονικών υπολογιστών, ομάδα κινηματογράφου), ομαδικές εκδρομές, ομαδικές εξόδους για φαγητό καφέ κ.τ.λ., καθώς και ομαδικές πολιτιστικές εξόδους (μουσεία, θέατρα).

Το όφελος από την ένταξη στο πρόγραμμα αποδεικνύεται πολλαπλό για τους συμμετέχοντες. Οι δράσεις στοχεύουν στην υγιή προσαρμογή στην τρίτη ηλικία, στη διεύρυνση νέων κοινωνικών σχέσεων, στην ενημέρωση για μείζονα θέματα υγείας που αφορούν τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, στον εμπλουτισμό των υπαρχόντων δεξιοτήτων και δυνατοτήτων, καθώς και στην εκμάθηση νέων κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Ένας επιπρόσθετος στόχος του προγράμματος, είναι η ενίσχυση της αίσθησης της προσφοράς, μέσω του εθελοντισμού και της ενεργούς εμπλοκής των συμμετεχόντων σε εθελοντικές δράσεις.

Κατερίνα Νομίδου

Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Οικογενειών/
Περιθάλπόντων και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, νόσο
Alzheimer και συγγενείς διαταραχές
ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών



Υπάρχουν αναστρέψιμες μορφές άνοιας;

Όλοι όσοι έχουν ασχοληθεί με το αντικείμενο των άνοιών, γνωρίζουν ότι η διάγνωση της άνοιας συνοδεύεται, αν μη τι άλλο, από χρόνια πορεία. Πολλές φορές προκύπτει από τους συνοδούς - περιθάλπτοντες ή ακόμη και τους ίδιους τους ασθενείς, το ερώτημα «Υπάρχουν αναστρέψιμες μορφές άνοιας»;

Η απάντηση είναι καταφατική. Ναι, υπάρχουν αναστρέψιμες ανοϊκόμορφες καταστάσεις, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι όλες οι άνοιες μπορούν να αναστραφούν. Η αναστρεψιμότητα βέβαια έγκειται περισσότερο στην υπαναχώρηση των νοητικών βλαβών, που παρατηρούνται, στις διάφορες κλινικές καταστάσεις και όχι στην πλήρη ύφεση όλων των συμπτωμάτων μίας πλήρως ανεπτυγμένης ανοϊκής διαταραχής.

Ας αρχίσουμε από τα βασικά. Άνοια δεν είναι μόνο η διαταραχή της μνήμης. Ως άνοια θεωρείται ένα σύνολο συμπτωμάτων που χαρακτηρίζεται από διαταραχές του λόγου (αφασία) αλλά και από διαταραχές και άλλων νοητικών λειτουργιών, όπως η σκέψη, η προσοχή, η συγκέντρωση και η μνήμη (αγνωσία) και διαταραχές της ικανότητας να ενεργεί κάποιος (απραξία). Επίσης στα ως άνω συμπτώματα μπορεί να συμπεριλαμβάνονται και διαταραχές από τη συμπεριφορά ή/και από το συναίσθημα.

Οι άνοιες δεν αποτελούν μία ομοιόμορφη ομάδα αλλά κατατάσσονται σε διάφορες κατηγορίες, ανάλογα με την αιτιολογία αυτών. Στο παρόν άρθρο θα μας απασχολήσουν αυτές οι κατηγορίες οι οποίες είναι αναστρέψιμες όσον αφορά την αιτιολογία που τις προκαλεί, όπως η ψευδοάνοια καθώς και διάφορες αναστρέψιμες ιατρικές καταστάσεις όπως το παραλήρημα, η αφυδάτωση, οι διαταραχές της θυρεοειδικής λειτουργίας, οι λοιμώξεις, η κακή θρέψη και οι φαρμακοεπαγόμενες διαταραχές.

Η ψευδοάνοια, (όρος που δεν είναι αποδεκτός από το σύνολο των ερευνητών και των συγγραφέων) είναι μία κατάσταση κατά την οποία ένας άνθρωπος που πάσχει από ψυχιατρική νόσο/διαταραχή (κατάθλιψη, μανία ή σχιζοφρένεια) επίσης εμφανίζει εμφανή έκπτωση στη νοητική του λειτουργία. Παραβλάπτονται λοιπόν οι νοητικές λειτουργίες και η κατάσταση του ασθενή μοιάζει με άνοια. Συχνότερη αιτία εκ των προαναφερόμενων είναι η κατάθλιψη η οποία είναι λίγο-πολύ σε όλους μας, γνωστή και περιλαμβάνει την επί δύο τουλάχιστον εβδομάδες ύπαρξη καταθλιπτικού συναισθήματος, συνοδευόμενου από την απώλεια ενδιαφέροντος και ευ-



χαρίστησης, την ύπαρξη ενοχών, τη διαταραχή του ύπνου και της όρεξης για φαγητό. Η κατάθλιψη μπορεί να δημιουργήσει και διαταραχές στις νοητικές λειτουργίες έχοντας ως αποτέλεσμα την κακή ποιότητα της μνημονικής εγγραφής, τη δυσχέρεια επίλυσης προβλημάτων, τη δυσκολία της συγκέντρωσης, την αναβλητικότητα, την αδυναμία λήψης αποφάσεων. Μετά τη διάγνωσή της, η θεραπεία και συνεπακόλουθα και η αναστρεψιμότητα της περιγραφείσας κατάστασης, εναπόκειται στη χορήγηση αντικαταθλιπτικής φαρμακευτικής αγωγής για αναγκαίο και ικανό (κρίνεται κατά περίπτωση) χρονικό διάστημα, από ειδικό ιατρό. Όταν η κατάθλιψη αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, τότε και οι όποιες διαταραχές των νοητικών λειτουργιών υποχωρούν.

Ιδιαίτερη κατηγορία αποτελεί το παραλήρημα. Ακροθιγώς, λοιπόν, να αναφέρουμε ότι το παραλήρημα είναι η οξεία μεταβολή στην ικανότητα της εστίασης της προσοχής, με παράλληλη διαταραχή του προσανατολισμού σε χώρο και χρόνο. Προκαλείται από μία μεγάλη ποικιλία αιτιολογικών παραγόντων και συχνά οι αιτιολογίες όπως και τα συμπτώματα αλληλοεπικαλύπτονται. Τα συμπτώματα του παραληρήματος περιλαμβάνουν διαταραχή του επιπέδου συνείδησης, νοητική δυσλειτουργία (μνήμη, προσανατολισμός, λόγος ή αντίληψη) μη προκαλούμενη από άνοια, οξεία εγκατάσταση και ημερήσια διακύμανση. Υπάρχουν διάφορα είδη ανάλογα με την αιτιολογία του. Η διάγνωση και συνεπώς η αποτελεσματική θεραπεία οδηγεί στην αναστροφή των νοητικών δυσλειτουργιών που προκαλεί.

Όταν το σώμα αφυδατώνεται (χάνει πολλά υγρά) χάνει μαζί με αυτά και ηλεκτρολύτες, που όλα μαζί είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του. Έτσι, μπορεί να παρατηρηθεί συγχυτική κατάσταση προσομοιάζουσα με άνοια. Η λήψη ισοτονικών ποτών που χορηγούνται συνήθως σε αθλητές ή σε σοβαρότερες περιπτώσεις η ενδοφλέβια χορήγηση υγρών και ηλεκτρολυτών, συνήθως επιλύει το πρόβλημα.

Ο θυρεοειδής αδένας εκκρίνει ορμόνες που με τη σειρά τους ρυθμίζουν διάφορες λειτουργίες του σώματος, μέσα σε αυτές και τις νοητικές λειτουργίες. Ο υποθυρεοειδισμός ή ο υπερθυρεοειδισμός μπορούν να προκαλέσουν δυσκολία στη συγκέντρωση και πρόβλημα στη μνήμη. Η χορήγηση θυροξίνης στην πρώτη περίπτωση, ή αντιθυρεοειδικών σκευασμάτων στη δεύτερη, καθιστούν εντός ευλόγου χρονικού διαστήματος, τον ασθενή ευθυρεοειδικό και κατόπιν υποχωρούν και τα όποια συμπτώματα από τη νοητική σφαίρα.

Οι λοιμώξεις μπορούν να προκαλέσουν νοητικά προβλήματα, καθώς επηρεάζουν τη δυνατότητα του εγκε-

φάλου να λειτουργεί σωστά. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι σύγχυση, δυσκολία συγκέντρωσης ή προβλήματα στη μνήμη. Η συχνότερη αιτία, ιδιαίτερα στους πιο ηλικιωμένους είναι οι λοιμώξεις του ουροποιητικού, οι οποίες θεραπεύονται αρκετά γρήγορα με τη χορήγηση αντιβιοτικών.

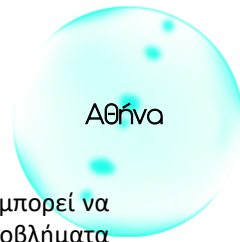
Η κακή θρέψη, με την έννοια της ελλιπούς πρόσληψης θρεπτικών ουσιών ή της κακής απορρόφησής τους από τον πεπτικό σωλήνα, εάν είναι μακροχρόνια, μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα. Η πιο συχνή αιτία είναι η ανεπάρκεια ή η ένδεια βιταμίνης B12, η οποία μπορεί να προκαλέσει συγχυτική κατάσταση. Η αναπλήρωση της B12, είτε δια του στόματος, είτε ενδομυϊκά σε σοβαρότερες καταστάσεις, αναστρέφει εντός ευλόγου χρονικού διαστήματος και τα νοητικά προβλήματα. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι το προαναφερόμενο διάστημα εξαρτάται από τη σοβαρότητα της υποθρεψίας και από το εάν υφίσταται υποκείμενο άλλο ιατρικό πρόβλημα που την προκαλεί.

Όλα τα φάρμακα έχουν ευεργετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Έχουν όμως και ανεπιθύμητες ενέργειες (ως συνέπεια δυσανεξίας ή υπερδοσολόγησης) όπως και αλληλεπιδράσεις, όταν συγχρηγούνται ταυτόχρονα με κάποια άλλα. Έτσι προκύπτουν οι λεγόμενες φαρμακοεπαγόμενες διαταραχές. Οι συνήθεις «υπόπτοι» είναι τα ηρεμιστικά ή τα υπναγωγά, κάποια αντιυπερτασικά, καθώς και κάποια φάρμακα που χορηγούνται για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας. Οι νοητικές δυσλειτουργίες υποχωρούν με την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η διαγνωστική σκέψη και συνεπώς η ταυτοποίηση οποιασδήποτε ιατρικής κατάστασης που μπορεί να αποτελέσει την υποκείμενη αιτιολογία αναστρέψιμης νοητικής δυσλειτουργίας, πρέπει πάντα να περιλαμβάνει ένα ενδελεχές ιατρικό ιστορικό, μία λεπτομερή κλινική εξέταση από ειδικό ιατρό, έναν σωστό και πλήρη νευροψυχολογικό έλεγχο και έναν σύγχρονο παρακλινικό-εργαστηριακό - απεικονιστικό έλεγχο. Ένα προσεκτικά ζυγισμένο μίγμα από όλα αυτά, μαζί με την εξειδικευμένη γνώση και την ενσυναίσθηση του ειδικού ιατρού, θα οδηγήσουν τελικά, στην ολιστική αντιμετώπιση του ασθενή και την αποκατάσταση της υγείας του.



Ανδρέας Ζαχαριάδης
Ψυχίατρος
Μονάδα Alzheimer Αποστολή



Αθήνα
Λάρισα**15 χρόνια Alzheimer Αθηνών**

Στις 19 Σεπτεμβρίου διοργανώθηκε Συνέντευξη Τύπου στο Electra Palace, όπου ο Γ. Γραμματέας του Υπουργείου Υγείας Γ. Γιαννόπουλος ανακοίνωσε πως έχει δρομολογηθεί το Εθνικό αρχείο ατόμων με άνοια και ο λογάριθμος επιβάρυνσης των οικογενειών. Επίσης ανακοίνωσε την ίδρυση 7 Κέντρων Ημερήσιας Φροντίδας για άτομα με άνοια σε μεγάλες πόλεις της Ελλάδας, 6 Ιατρείων Μνήμης σε Γενικά Νοσοκομεία της χώρας, 5 Μονάδες Φροντίδας για Ασθενείς Τελικού Σταδίου (hospices), καθώς και την υλοποίηση 10 Προγραμμάτων Διασύνδεσης των Κέντρων Ημέρας με τους ΟΤΑ, όλα στο πλαίσιο υλοποίησης του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια και τη νόσο Alzheimer.

Ο αν. καθηγητής Νευρολογίας ΕΚΠΑ Νίκος Σκαρμέας, παρουσίασε τα πρώτα αποτελέσματα της επιδημιολογικής μελέτης HELIAD (Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet). Με αφορμή τη συμπλήρωση 15 χρόνων από την ίδρυση της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, η επίτιμη πρόεδρος της Εταιρείας και πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την άνοια Παρασκευή Σακκά, παρουσίασε τη νέα εταιρική ταυτότητα της Εταιρείας και την ανοδική πορεία της από το 2002 μέχρι σήμερα. Αναφερόμενη στις πολύπλευρες επιπτώσεις της νόσου στην καθημερινότητα των περιθαλπόντων, η κ. Σακκά παρουσίασε τα αποτελέσματα σχετικής πανελλαδικής έρευνας που πραγματοποίησε η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών με σκοπό τη διερεύνηση των εκπαιδευτικών αναγκών των περιθαλπόντων ατόμων με άνοια.



Την Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2017, πραγματοποιήθηκε ολοήμερο αφιέρωμα στη μνήμη, την ενημέρωση και την πρόληψη, στον Φάρο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με αφορμή την επέτειο των 15 χρόνων προσφοράς σε άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους. Στην εκδήλωση συμμετείχαν πάνω από 3.000 άτομα, ενώ 1.000 άτομα παρακολούθησαν τις ενημερωτικές ομιλίες εντός και εκτός της κεντρικής αίθουσας από ειδικά τοποθετημένες οθόνες. Η κ. Σακκά έκανε μια αποτίμηση των δράσεων της Εταιρείας τα τελευταία 15 χρόνια, ο κ. Σκαρμέας μίλησε για τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα για τη νόσο, η περιθάλπουσα ατόμου με άνοια κ Ε. Αντωνίου μίλησε για

τον απαιτητικό της ρόλο και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει καθημερινά, ο κ. Παντελόπουλος μίλησε για τις νέες τεχνολογίες στον τομέα της άνοιας και ο κ. Βασίλης Βασιλικός για τη μνήμη στη λογοτεχνία. Περισσότερα από 100 άτομα έκαναν τεστ μνήμης και πάνω από 150 περιθάλποντες είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν τους προβληματισμούς και τις δυσκολίες τους με ειδικούς επαγγελματίες υγείας. Καθ' όλη τη διάρκεια διανεμήθηκε δωρεάν έντυπο ενημερωτικό υλικό, οι επισκέπτες εξασκήθηκαν σε παιχνίδια μνήμης μέσω Η/Υ (Sociable-Δί'Ανοια), είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν μια ανάμνησή τους στο Memory Wall ή να διασκεδάσουν με Memory Steps, προσπαθώντας, με τη βοήθεια χορευτών, να μάθουν και να θυμηθούν βήματα από λάτιν χορούς. Η έκθεση «Θυμάμαι», με τη συμμετοχή 94 Ελλήνων εικαστικών και επιμέλεια της Ίριδας Κρητικού, τα έργα των οποίων θα είναι προς πώληση μέχρι το τέλος του χρόνου και μεγάλο μέρος των εσόδων θα διατεθεί στη στήριξη του έργου της εταιρείας, τράβηξε



την προσοχή του ευρύτερου κοινού. Η εκδήλωση έκλεισε με τη μουσική συντροφιά καλλιτεχνών της λυρικής.

Πάτρα ΜπλέκουΥπεύθυνη Επικοινωνίας
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών**Δράσεις
για την ημέρα των ηλικιωμένων**

Στα πλαίσια ενδυνάμωσης των ηλικιωμένων πραγματοποιήθηκαν εκδηλώσεις εντός του Δήμου Λαρισαίων και σε δύο περιφερειακούς Δήμους. Στο Β' ΚΑΠΗ έγινε αφήγηση του έργου «Οι γλάροι» του Η. Βενέζη, συζητήθηκαν οι κοινωνικοί προβληματισμοί μεταξύ των ηλικιωμένων και τραγούδησαν το τραγούδι «Να' ταν τα νιάτα δυο φορές». Στους Δήμους Αμπελώνας και Τυρνάβου πραγματοποιήθηκαν δύο διαλέξεις με θέματα: *Γήρανση – Στρατηγικές υγιούς γήρανσης και Νόσος Alzheimer – Διαχείριση ασθενούς και υποστήριξη περιθάλποντα*, από την κ. Ελένη Καμπούρα-Νιφλή. Η κ. Κωνσταντία Ανανιάδου έκλεισε τις εκδηλώσεις, καταθέτοντας τις βιωματικές εμπειρίες για τη φροντίδα και επισημαίνοντας τη σημαντικότητα της πρόληψης για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.



Είμαι εδώ... μη με ξεχνάς!

Με πλήρη επιτυχία ολοκληρώθηκε την Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου, στη κεντρική σκηνή του Δημοτικού Θεάτρου «Αστέρια» το αφιέρωμα στη Νόσο Alzheimer με τον αφυπνιστικό τίτλο: «Είμαι εδώ... Μη με ξεχνάς» που πραγματοποιήθηκε επ' αφορμή της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer και τέθηκε στα πλαίσια των επετειακών εκδηλώσεων του Συλλόγου Οικογενειών/Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, τη Νόσο Alzheimer και Συγγενείς Διαταραχές (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ν. Σερρών για τη συμπλήρωση των 20 χρόνων της εθελοντικής δράσης και κοινωνικής προσφοράς του.

Πλήθος κόσμου, ποικίλων ηλικιών και ιδιοτήτων, αντιλαμβανόμενο τις μεγάλες διαστάσεις που έχει πάρει πλέον η νόσος, προσήλθε και απόλαυσε μια άκρως επιμορφωτική αλλά και ιδιαιτέρως ευαισθητοποιημένη εσπερίδα. Αρκεί να αναφέρουμε ότι η νόσος Alzheimer τείνει να θεωρείται η παγκόσμια απειλή του 21ου αιώνα, αφού κάθε 3" ένας συνάνθρωπος μας μαζί και η οικογένειά του πλήττονται από αυτήν.

Την εκδήλωση χαιρέτησε ο Αντιπεριφερειάρχης της Περιφερειακής Ενότητας των Σερρών, κ. Ιωάννης Μωυσιάδης, ο οποίος μοιράστηκε απλόχερα με τον κόσμο το προσωπικό του βίωμα, προκαλώντας σε όλους μεγάλη συγκίνηση. Η ευρέως γνωστή στη σεραϊκή κοινότητα Νευρολόγος, κ. Παναγιώτα Καλώτα, για ακόμη μια φορά έκανε μια πλήρως εμπειριστατωμένη, άκρως διαφωτιστική και απολύτως κατανοητή για το ευρύ κοινό παρουσίαση που έφερε τον χαρακτηριστικό τίτλο «Σε έχω δει κάπου... Κάπου σε ξέρω», καταδεικνύοντας τη νόσο και τις προεκτάσεις της ως ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας στο σύγχρονο κόσμο. Ο πάντα οικείος Ψυχίατρος της Ψυχιατρικής Κλινικής του Γεν. Νοσοκομείου κ. Γιώργος Σπυρούλης, ξεδίπλωσε με την ευαισθησία που τον διακρίνει τις επίπονες συναισθηματικές διακυμάνσεις στις οποίες υποβάλλεται ο περιθάλποντας ενός ατόμου που πάσχει από Alzheimer, αναδεικνύοντας το βαρύ φορτίο του και τον δύσκολο ρόλο του. Ακολούθησε η συγκλονιστική κατάθεση του προσωπικού βιώματος ενός περιθάλποντα από την Εκπαιδευτικό-Συγγραφέα και επί σειρά ετών εθελόντρια του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών κ. Αντωνία Θεοχαρίδου που έχει γράψει το σχετικό θεατρικό έργο «Γλυκό Πορτοκάλι». Το έργο τιμήθηκε με Ειδική Διάκριση στα Κρατικά Βραβεία Θεατρικού Κειμένου 2016 και αποσπάσματα του ερμήνευσαν οι ηθοποιοί Δαλίσκα Βασιλική και Αστέρης Πολυχρονίδης, κλείνοντας την εκδήλωση με τον πιο παραστατικό αλλά και λυτρωτικό τρόπο.

Τους ευχαριστούμε όλους θερμά για την παρουσία τους!

Είναι εδώ λοιπόν... Μη τους ξεχνάς... Μη κλείνεις τα αφτιά σου όσο η μνήμη σπαίρνει!

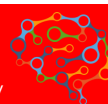
«Μπορεί τα εγκεφαλικά κύτταρα να καταστρέφονται... Η ψυχή μένει αλώβητη! Όσο κι αν ακούγεται παράξενο, τα θετικά συναισθήματα και η αγάπη δεν χάνονται... Είναι εκεί και εκδηλώνονται με ένα βλέμμα, ένα χαμόγελο, ένα άγγιγμα!»
Θεοχαρίδου Αντωνία

Δράσεις στην Κεφαλονιά

Στο Αργοστόλι της Κεφαλονιάς πραγματοποιήθηκε ενημερωτική ομιλία και εξέταση μνήμης από το προσωπικό του Καρέλλειου Ιδρύματος Alzheimer, τη ΜΚΟ Αποστολή της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών.



Νικόλαος Κοσμίδης
Διοικητικός Υπάλληλος



Ενημερωτική εκστρατεία Χανιά

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα πραγματοποιήθηκαν διάφορες δράσεις στο Νομό Χανίων.

- * Κιόσκι στην πλατεία Δημοτικής Αγοράς Χανίων, για ενημέρωση κοινού και διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού από εξειδικευμένο προσωπικό και εθελοντές
- * Προβολή ενημερωτικού τηλεοπτικού σποτ στον τηλεοπτικό σταθμό «Νέα Τηλεόραση» καθ' όλο τον μήνα Σεπτέμβριο
- * Συγγραφή ενημερωτικού άρθρου στην τοπική εφημερίδα «Χανιώτικα Νέα»
- * Εκδήλωση με θέμα: «Τρέχω-Περπατώ & τη μνήμη διατηρώ». Δύο παράλληλες διαδρομές 6.000 μέτρων «Run for memory-Τρέχω για τη μνήμη» και 600 μέτρων «Walk for memory-Περπατώ για τη μνήμη» στο Ενετικό Λιμάνι Χανίων. Με τη στήριξη της Περιφέρειας Κρήτης, της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer - παράρτημα Χανίων και του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Χανίων



Στα πλαίσια συμμετοχής στο Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – «ΗΠΙΟΝΗ», το οποίο για το 2017 έχει ως θέμα την «Πρόληψη της άνοιας και έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της», το Κέντρο Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων πραγματοποίησε ενημερωτικές ομιλίες στα Κ.Α.Π.Η. και στο Κ.Η.Φ.Η. του Δήμου Χανίων με θέμα: «Άνοιας και άνοια τύπου Alzheimer. Παρουσίαση Κέντρου Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων» το χρονικό διάστημα Οκτώβριου-Νοεμβρίου 2017. Επίσης πραγματοποιήθηκαν σε όλα τα ενδιαφερόμενα μέλη των Κ.Α.Π.Η. δοκιμασίες αξιολόγησης νοητικών λειτουργιών (MMSE, MoCa) και η Γηριατρική Κλίμακα Κατάθλιψης (GDS) από την Ψυχολόγο Υγείας του Κέντρου Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων κ. Δημοτάκη Άννα.

Δράσεις της Alzheimer Hellas

Η Alzheimer Hellas στα πλαίσια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού πραγματοποίησε διάφορες ενημερωτικές ομιλίες και εξέταση των νοητικών λειτουργιών σε συνεργασία με διάφορα ΚΑΠΗ του Δήμου και Νομού Θεσσαλονίκης, Σερρών, Ημαθίας και Βόλβης.



Ο Σύλλογος Πολιτών Πυλαίας «Η ΠΥΛΗ» διοργάνωσε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το φεστιβάλ «Ελαιόρευμα». Η Alzheimer Hellas ήταν εκεί για να παρουσιάσει τη δράση της.



Την Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2017 στο πλαίσιο εορτασμού της παγκόσμιας ημέρας Νόσου Alzheimer, πραγματοποιήθηκε με πολύ μεγάλη επιτυχία, εκδήλωση στο Βασιλικό Θέατρο. Η καθηγήτρια Νευρολογίας του ΑΠΘ κα Τσολάκη, παρουσίασε τις νέες ιατρικές εξελίξεις για τη νόσο, καθώς και τις παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται στις δύο μονάδες στη Θεσσαλονίκη. Οι παρευρισκόμενοι, οι οποίοι γέμισαν την αίθουσα, είχαν την ευκαιρία, να ακούσουν το τραγούδι με τίτλο "Δι Άνοια" που πρόσφεραν στην Εταιρεία, οι δημιουργοί, Βασίλης

Σκουλάς (τραγούδι), ο Ιωάννης Παπαζαχαριάκης (ενορχήστρωση), ο Νικόλαος Καλλίτης (σύνθεση) και η Ελένη Ιωάν. Αντωνιάδου (στίχοι).

Με ξημέρωσες πάλι...

Φωνή θυμού
κραυγή αγωνίας
έξυπνες μα και αιχμηρές οι λέξεις
απ' τον αγαπημένο μου
πού μέχρι χθες ήταν διάνοια
στη ζωή μας την κοινή
ο άνθρωπός μου
που περνά στην άνοια.

Με ξημέρωσες πάλι
μα τα σκληρά σου τα λόγια
δεν με ματώνουν
άλλο πρόσωπο βλέπεις
αυτή την ώρα το ξέρω
και θυμώνεις.

Δε φταις εσύ
που χάθηκε η επαφή μας
που δε θυμάσαι πια το άρωμά μου
και ξέχασες το δρόμο.

Τα όνειρα που κεντήσαμε
στην καρδιά μας
στην ψυχή μας
θα ομορφαίνουν της ζωής μας το πέρασμα.

Με ξημέρωσες πάλι
μα τα σκληρά σου τα λόγια
δεν με ματώνουν
άλλο πρόσωπο βλέπεις
αυτή την ώρα το ξέρω
και θυμώνεις.

Κι όμως ξέρω καλά
δεν χάθηκε η αγάπη
κι ας είναι αλλιώτικη η ματιά σου
με τα ίδια μου μάτια
θα σε κοιτώ και θα λέω
πως κι έτσι πάντα θα σ' αγαπώ.

Ελένη Αντωνιάδου

Εκπαιδευτικός, εργαζόμενη στην
Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας
(στιχουργός του τραγουδιού)

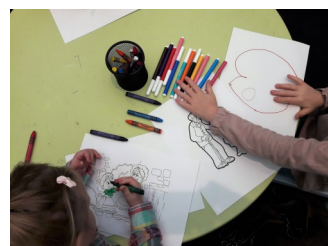
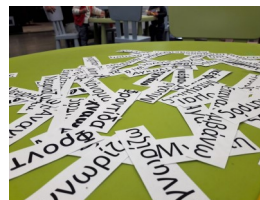
Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με τη θεατρική παράσταση **Ο Ατσίδας** του Δημήτρη Ψαθά από τη θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas.



Ευχαριστούμε τους χορηγούς για την υποστήριξή τους



Μια διαφορετική δράση πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της εκστρατείας για τον Παγκόσμιο Μήνα από την Alzheimer Hellas και σε συνεργασία με το εμπορικό κέντρο Mediterranean Cosmos. Η δράση **Οι παππούδες μου και εγώ** απευθυνόταν σε παιδιά σχολικής ηλικίας δίνοντας τη δυνατότητα έκφρασης των συναισθημάτων και των σκέψεών τους σχετικά με τη νόσο, την αποδοχή της διαφορετικότητας και τη μείωση του κοινωνικού στίγματος. Παράλληλα έγινε ενημέρωση των γονέων και διανεμήθηκε σχετικό έντυπο υλικό.



Ιωάννινα

Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ – Ε.Ψ.Ε.Π. είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, που από το 2003 δραστηριοποιείται με έδρα τα Ιωάννινα στην ευρύτερη περιοχή της Ηπείρου με σκοπό την υποστήριξη των ευάλωτων και ευπαθών κοινωνικών ομάδων. Κατά το έτος 2017 διοργάνωσε αρκετές δράσεις για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer.

Το Σεπτέμβριο, με ευκαιρία τη Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer, η ΕΨΕΠ διοργάνωσε δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης στον υπαίθριο χώρο μπροστά από την Περιφέρεια Ηπείρου στα Ιωάννινα. Στο



χώρο βρισκόνταν ειδικοί επιστήμονες της Εταιρείας και εθελοντές, οι οποίοι πληροφόρησαν το κοινό για τη Νόσο, ενώ άτομα άνω των εξήντα ετών είχαν τη δυνατότητα να μάθουν για τη λειτουργία της μνήμης τους μέσω της συμπλήρωσης ενός ειδικού ερωτηματολογίου. Καθ' όλη τη διάρκεια του μήνα, ο Επιστημονικός Υπεύθυνος της Ε.Ψ.Ε.Π., Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής, Ευάγγελος Παππάς, εμφανίστηκε ως καλεσμένος σε τηλεοπτικούς σταθμούς της Ηπείρου, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού για τη Νόσο Alzheimer και τη φροντίδα τόσο των ασθενών όσο και των περιθαλπόντων τους.

Τον Οκτώβριο, το ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ ΑΙΟΛΟΣ της ΕΨΕΠ μαζί με το Περιφερειακό Τμήμα Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Άρτας και το ΚΑΠΗ του Δήμου Αρταίων, συνεργάστηκαν σε μια Κοινή Δράση, ενημερωτικού και προληπτικού χαρακτήρα σχετικά με την Άνοια. Στο πλαίσιο της παραπάνω εκδήλωσης, πραγματοποιήθηκαν τεστ μνήμης σε άτομα τρίτης ηλικίας, από την ψυχολόγο Κούλα Μαρία ενώ οι εθελοντές νοσηλευτικής και κοινωνικής Πρόνοιας του ερυθρού σταυρού ενημερώθηκαν για τη θετική φροντίδα στην άνοια από τον Ψυχίατρο Ευάγγελο Παππά. Παράλληλα, εργαζόμενοι του οικοτροφείου ΑΙΟΛΟΣ μαζί με τους εθελοντές της ΕΨΕΠ, ευαισθητοποίησαν τον κόσμο στο κέντρο της Άρτας για την άνοια, μέσω της διανομής ενημερωτικού υλικού. Η ενημέρωση για την Άνοια πραγματοποιήθηκε και δια του Οικοτροφείου Κόνιτσας «ΝΟΣΤΟΣ» στο ΚΑΠΗ Κόνιτσας.

Παράλληλα, η Εταιρεία συμμετείχε στο 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημόνων Φροντίδας Χρόνιων Πασχόντων στην Αρχαία Ολυμπία, με θέμα: «Φροντίδα ηλικιωμένων».

Η αναγκαιότητα προώθησης της ευδόκιμου γήρανσης. Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης επαγγελματιών σε ζητήματα Τρίτης Ηλικίας, η Υπεύθυνη Ομάδας Έργου "Advantage" Μαρία - Λαμπρινή Κούλα, Ψυχολόγος συμμετείχε στη Στρογγυλή Τράπεζα - Live Streaming με θέμα «Η Γηριατρική Ευπάθεια ως μια Νέα Κλινική Οντότητα - Από τη Θεωρία στην Πράξη» μιλώντας στο κοινό για «Τη σημασία της εκπαίδευσης στην αντιμετώπιση της Γηριατρικής Ευπάθειας».



Το Νοέμβριο, η Ε.Ψ.Ε.Π. μέσω του Επιστημονικού της Υπευθύνου, Δρ. Ευάγγελου Παππά, συμμετείχε στο οδοιπορικό υγείας και αλληλεγγύης συνεχίζοντας την - από δεκαετίας- εκστρατεία ενημέρωσης σε θέματα πρόληψης ιατρικών παθήσεων, μετά από πρωτοβουλία και με τις ευλογίες του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη Ιωαννίνων κ.κ. Μάξιμου, στους Ασπραγγέλους Ιωαννίνων. Πραγματοποιήθηκε ημερίδα πρόληψης ιατρικών παθήσεων και αλληλεγγύης, με συντονιστή τον επίκουρο καθηγητή Καρδιολογίας Στέφανο Φούσα, στην οποία, μεταξύ των διακριμένων επιστημόνων, ομιλητής, καλεσμένος, ήταν και ο Ε. Παππάς, ο οποίος και ενημέρωσε το κοινό και τους επισκέπτες σχετικά με τη Νόσο Alzheimer.

Υπήρξε συμμετοχή στην ημερίδα με τίτλο «Νόσος Alzheimer, η πρόκληση του 21ου αιώνα» που διοργάνωσε ο Ζωγράφειος Οίκος Ευγηρίας του Δήμου Ιωαννίνων με το Εθνικό Παρατηρητήριο Alzheimer. Το θέμα που ανέπτυξε και παρουσίασε ο Ευάγγελος Παππάς ήταν «Συγγενείς και περιθάλποντες ασθενών με Άνοια: Η αθέατη πλευρά ενός σημαντικού προβλήματος».

Τέλος, η Ε.Ψ.Ε.Π., εδώ και αρκετό καιρό οργανώνει και συμμετέχει στις προκαταρκτικές συναντήσεις και στην προεργασία για τη δημιουργία Συλλόγου Συγγενών και Φίλων Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.



Φροντίδα για το σήμερα, θεραπεία για το αύριο

Στο Βερολίνο πραγματοποιήθηκε το 27ο Ευρωπαϊκό συνέδριο της Νόσου Alzheimer το οποίο διοργανώθηκε από την Ευρωπαϊκή εταιρεία για τη Νόσο Alzheimer (Alzheimer Europe). Την Πανελλήνια Ομοσπονδία της Νόσου Alzheimer εκπροσώπησε η δρ. Τσατάλη Μαριάννα, ψυχολόγος, η οποία συμμετείχε στο Alzheimer Europe Annual General Meeting, καθώς επίσης και στη συνάντηση των αντιπροσώπων των εταιρειών των κρατών-μελών της Alzheimer Europe. Στις συναντήσεις αυτές συζητήθηκαν οι δραστηριότητες του οργανισμού, παρουσιάστηκε το έργο της Alzheimer Europe κατά τη διάρκεια του 2017 και δόθηκε η δυνατότητα στα μέλη να ψηφίσουν υπέρ ή κατά ορισμένων προς έγκριση προτάσεων που διατυπώθηκαν. Επιπρόσθετα, παρουσιάστηκε το ερευνητικό έργο διαφόρων μελών-κρατών, μεταξύ αυτών και της Ελλάδας, δίνοντας τη δυνατότητα για περαιτέρω συνεργασία σε ερευνητικό επίπεδο.



Η κα Τσατάλη παρουσίασε την εργασία με θέμα «Το συναίσθημα της ντροπής και άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν το ρόλο του περιθάλποντα». Τα επίπεδα της ντροπής που βιώνει ένας περιθάλποντας επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό το πως βιώνει ο ίδιος το ρόλο της φροντίδας. Επίσης φάνηκε ότι οι γυναίκες βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ντροπής συγκριτικά με τους άντρες, γεγονός που επιβεβαιώθηκε και από άλλες εργασίες που παρουσιάστηκαν στα πλαίσια του συνεδρίου. Το εύρημα αυτό δίνει περαιτέρω προεκτάσεις, καθώς τεχνικές διαχείρισης της ντροπής και των άλλων αρνητικών συναισθημάτων ως προς τον εαυτό, οι οποίες θα μπορούσαν να ενταχθούν στις ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις που απευθύνονται στους περιθάλποντες ασθενών με άνοια.

Έγιναν διάφορες ενδιαφέρουσες παρουσιάσεις σε σημαντικά θέματα όπως η δημιουργία φιλικών προς την άνοια κοινοτήτων, η ενίσχυση της φροντίδας του ασθενή με άνοια στο σπίτι, καθώς και το κόστος της φροντίδας. Παράλληλα, τέθηκαν τα ηθικά διλήμματα που αντιμετωπίζουν οι περιθάλποντες καθώς και τα νομικά ζητήματα που προκύπτουν εφόσον ο ασθενής δεν έχει τη δυνατότητα της δικαιοπραξίας.

Ενδιαφέρουσες ήταν οι ομιλίες ανθρώπων με άνοια, οι οποίοι μίλησαν για το πως είναι να ζει κανείς με άνοια. Η ομάδα αυτή με σύνθημα **‘Τίποτα για μας χωρίς εμάς’** δημιουργήθηκε στα πλαίσια της Alzheimer Europe με σκοπό να ενισχύσει περαιτέρω την έρευνα για τις θεραπευτικές παρεμβάσεις κατά της νόσου, ενώ παράλληλα αναπτύσσει ιδιαίτερη δράση στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση για την άνοια στα πλαίσια της κοινότη-

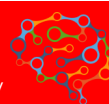
τας. Η πρόεδρος τους, Helen Rochford-Brennan, προσκάλεσε όλους τους ανθρώπους με άνοια από όλες τις χώρες που θέλουν να συμμετέχουν, να απευθυνθούν στην Alzheimer Europe με σκοπό να διαμεσολαβήσει οικονομικά προκειμένου να γίνουν μέλη της ομάδας αυτής και να συμμετέχουν στις δράσεις της.

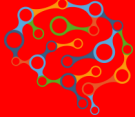
Επιπρόσθετα, παρουσιάστηκαν μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις όπως θεραπεία μέσω τέχνης, νοητικές ασκήσεις με τη χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας, καθώς και νέες τεχνολογίες που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενή, αλλά και του περιθάλποντα. Στα πλαίσια αυτά η εταιρεία της Θεσσαλονίκης ξεκινάει πιλοτικές δοκιμές έξυπνων ρολογιών, σε συνεργασία με τη ρουμανική εταιρεία Connected Medical Devices (the human link 1), με τα οποία έχουμε τη δυνατότητα να εντοπίσουμε έναν άνθρωπο με άνοια ο οποίος έχει χαθεί. Αρχικά τα ρολόγια θα χορηγηθούν σε 10 ασθενείς με άνοια με σκοπό να διαπιστωθεί η ακρίβεια εντοπισμού του ασθενή σε περίπτωση που αυτός απομακρυνθεί από τις ζώνες ασφαλείας οι οποίες θα προσδιοριστούν σε συνεργασία με τον εκάστοτε περιθάλποντα. Η πιλοτική δοκιμή θα διαρκέσει 3 μήνες έτσι ώστε σε περίπτωση που η ακρίβεια εντοπισμού είναι ιδιαίτερα υψηλή και δεν υπάρξει πρόβλημα με την ίδια τη συσκευή και το λογισμικό της, να γίνει περαιτέρω προσπάθεια έτσι ώστε όσο γίνεται περισσότεροι περιθάλποντες να μπορούν να παραλάβουν αυτή τη συσκευή στα πλαίσια πιθανής χρηματοδότησης που θα ζητηθεί από αντίστοιχους φορείς. Επίσης, θέματα αναφορικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τόσο οι περιθάλποντες όσο και οι ασθενείς τελικού σταδίου συζητήθηκαν για ακόμα μία φορά αναδεικνύοντας την ανάγκη εύρεσης πρακτικών λύσεων στα πλαίσια της άνοιας. Τέλος παρουσιάστηκαν εργασίες σχετικά τη δυσκολία έγκαιρης διάγνωσης της άνοιας στους μετανάστες συνυπολογίζοντας το ότι οι επαγγελματίες υγείας δεν γνωρίζουν τη μητρική γλώσσα των μεταναστών. Επιπρόσθετα, είναι πιθανό η διάγνωση της άνοιας να υποδιαγιγνώσκεται θεωρώντας λανθασμένα ότι οι μετανάστες έχουν δυσκολία προσαρμογής, ενώ ίσως να εμφανίζουν συμπεριφορά απόσυρσης λόγω άνοιας.

Το μήνυμα του συνεδρίου **‘Φροντίδα για το σήμερα, θεραπεία για το αύριο’** σηματοδοτεί μια αισιόδοξη προοπτική σχετικά με το μέλλον των προσπαθειών μας στον αγώνα της αντιμετώπισης της άνοιας ενώνοντας τις προσπάθειες όλων σε έναν κοινό σκοπό!

Μαριάννα Τσατάλη
Ψυχολόγος ΑΠΘ

Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Sheffield, UK
Alzheimer Hellas





Ομοσποδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

www.alzheimer-federation.gr

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου

Επιμενίδου 39γ, Τ: 28413 41330, F: 28410 24554

E: ky.therapytirio@gmail.com

ΑΘΗΝΑ

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 210 8235180

E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλπωνος 33, Παγκράτι, Τ: 210 7013271

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Ηλιούπολη, Τ: 210970634, F: 210 6012239

E: info@alzheimerathens.gr S: www.alzheimerathens.gr

Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

Κέντρο Ημέρας: Ηλία Ζερβού 94, Άγιος Ελευθέριος, Τ:2102288515,

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

Γραμμή Βοήθειας: Τ: 2103303678 E: hagg@otenet.gr S: www.nstr.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

ΑΧΑΪΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας

Σωσικράτους 12, Κ: 6945395040, E: traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, Τ: 2421043448, F: 2421044984, 24210 44921

Γρ. Βοήθειας: 2421043448

E: volos2@otenet.gr S: www.institutoalzheimer.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Τ: 2222058540, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221084773, Κ: 6937244646

E: eva2gel@hotmail.com S: www.alzheimer-chalkida.org

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Άλληλεγγύη” Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, Τ: 2810 226308, F: 2810360047

E: alzheimer.heraklion@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: info@alzheimer-hellas.gr S: www.alzheimer-hellas.gr

Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

Πανελλήνια Βιοτρόπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr

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

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

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

Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, Κ: 62651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλικών Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, Τ: 2421058218

ΚΟΖΑΝΗ

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

Παύλου Χαρίση 13, Τ: 2461035527, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, Τ: 2461035527

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410620014, 2410233918, 2410233430, 2410616390, 2410239499

Κ: 6932822858, E: alzheimer.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, Τ: 2251061906, Κ: 2251026091, E: nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, Τ: 2104222522, E: drnsta@yahoo.gr

ΡΕΘΥΜΝΟ

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

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimer.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

E: koronis_panakeia@yahoo.gr S: www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

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

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

E: sofpsi-s@otenet.gr S: www.sofpsi-ser.gr

ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοικών Ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491

E: gmaris.chi@gmail.com

