



# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 83 | ΕΤΟΣ 22<sup>ο</sup> | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '20  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Δεκεμβρίου

## Ξενάω

- \* Καλές πρακτικές από την περίοδο της πανδημίας
- \* Reminiscence: Ένα πρόγραμμα ευχάριστων αναμνήσεων

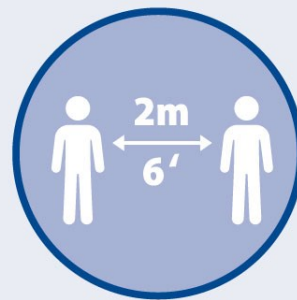
## Η φωνή του περιβάλλοντα

- \* Απόσπασμα από τον Luis Bunuel
  - \* Μόνα μου...

## Νεότερα δεδομένα

- \* Ενημέρωση για νομικά ζητήματα και κοινωνικές παροχές
- \* «Γέφυρα Φροντίδας για την Τρίτη Ηλικία και την Άνοια»

Μένουμε Ασφαλείς  
για να ανταμώσουμε ξανά!





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

### Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

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

**Επιμέλεια:** Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

**Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια:** Νικολαΐδου Ευδοκία

**Υπεύθυνη επικοινωνίας:** Μαϊόβη Ξένια

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

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

**Ηλεκτρονική έκδοση**

**Μήνας - Τεύχος:** Δεκέμβριος - 83<sup>ο</sup>

**Διανέμεται δωρεάν**



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Για άλλη μια φορά ενθουσιάστηκα διαβάζοντας τις δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν από τη μία άκρη της Ελλάδος μέχρι την άλλη και αυτό το τρίμηνο, με μοναδικό σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους. Η ενημέρωση είναι στην πρώτη γραμμή των δράσεών μας η οποία έγινε αυτή την περίοδο κυρίως διαδικτυακά με ομιλίες, -Θεσσαλονίκη, Χαλκίδα, Ρόδος-, περίπατο Μνήμης, -στη Λάρισα-, σεμινάρια για περιθάλποντες με ερωτήσεις και απαντήσεις, -Αθήνα (και ο Νέστωρ και το Καρέλλειο), Πάτρα, Θεσσαλονίκη-, συνέντευξη τύπου, -Θεσσαλονίκη και Αθήνα-, νευροψυχολογική εξέταση μνήμης σε πλατείες -Χαλκίδα και Ρόδος- και τέλος ένα επιτυχημένο διαδικτυακό συνέδριο από την Αλληλεγγύη στο Ηράκλειο Κρήτης. Ετοιμάστηκαν επίσης τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά σποτ για την ενημέρωση του κοινού. Για 4η συνεχόμενη χρονιά διοργανώθηκε εκστρατεία στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης Facebook και Twitter με φετινό θέμα «Πίσω από τη μάσκα...».

Με όλα τα ανωτέρω φαίνεται ότι καταφέραμε το μεγάλο πρόβλημα του ΙΟΥ να το δούμε σαν μοναδική πρόκληση για να κάνουμε ό,τι κάναμε μέχρι τώρα με πολλούς περισσότερους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση στην ενημέρωση. Όμως δεν σταματήσαμε μόνο στο πρώτο βήμα της ενημέρωσης. Η μεγάλη επιτυχία όλων μας ήταν η διαδικτυακή συνέχιση όλων των προγραμμάτων μας. Χιλιάδες άνθρωποι-ασθενείς σε όλη την Ελλάδα είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε ομάδες Νοητικής ενδυνάμωσης και διπλάσιοι αν όχι τριπλάσιοι περιθάλποντες βρήκαν τον τρόπο να συνεχίσουν τις ομάδες τηλεκπαίδευσης, ομάδες στήριξης, αλλά ακόμη και τις ομάδες πένθους που παρακολουθούσαν στην εποχή πριν από τον ΙΟ. Όλοι οι ασθενείς μας πήραν τα φάρμακά τους με άυλη συνταγογράφηση. Η ευγνωμοσύνη τους για όλα τα ανωτέρω εκφράζονταν καθημερινά και αποτυπώνεται στο γράμμα της περιθάλπουσας που θα βρείτε στο τέλος αυτού του τεύχους. Προχωρήσαμε ένα ακόμη βήμα... Παρακολουθήσαμε μονόπρακτα θεατρικά στο διαδίκτυο όλοι μαζί και στη συνέχεια το παρακολούθησαν τριπλάσιος αριθμός ατόμων από το YOUTUBE της Εταιρείας της Θεσσαλονίκης. Εκεί, στο ίδιο YOUTUBE, θα απολαύσετε Χριστουγεννιάτικα Παραμύθια και Τραγούδια όλες τις γιορτινές μέρες που θέλουμε και πάλι να είμαστε μαζί σας.

Υπάρχουν ωστόσο και άλλες περιοχές της χώρας μας που έχουν συνεχώς δραστηριότητες όπως στα ιατρεία μνήμης Κοζάνης, Αλεξανδρούπολης, Ιωαννίνων, Πατρών, Άρτας κ. ά. Όπου οι ασθενείς δεν στερούνται της φροντίδας που χρειάζονται. Το περιοδικό μας αποτύπωσε μόνο τις δραστηριότητες που μας στείλατε. Με πολλή χαρά όμως, βλέποντας το πρόγραμμα του Συνεδρίου μας που θα γίνει το Φεβρουάριο, διαπίστωσα πολλές ακόμη μοναδικές δράσεις που θα τις μοιραστούμε διαδικτυακά σε δύο περίπου μήνες.

**Ευλογημένα Χριστούγεννα και καλή αντάμωση όλων μας στο συνέδριό μας!**

**Μάγδα Τσολάκη**



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην Alpha Bank  
IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406.

Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: [xmaiovi@alzheimer-hellas.gr](mailto:xmaiovi@alzheimer-hellas.gr)

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!

Θεσσαλονίκη

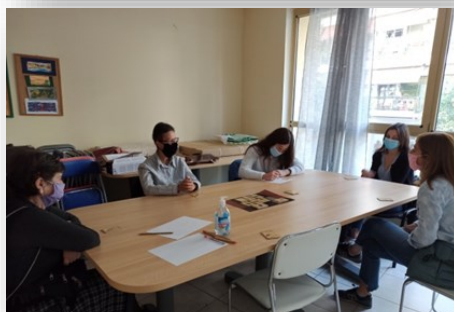
## Εργαστήρια αξιολόγησης καινοτόμων παιχνιδιών του Ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ "Bridge"

Πέντε εργαστήρια με παιχνίδια νοητικής ενδυνάμωσης στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ "Bridge" οργάνωσε η Ελληνική Εταιρία Alzheimer τηρώντας όλους τους προβλεπόμενους κανονισμούς για τη διασφάλιση της υγείας των συμμετεχόντων.

Μικτές ομάδες με ηλικιωμένους, άτομα με άνοια, νέους εθελοντές και επαγγελματίες υγείας έπαιξαν τα 8 νέα παιχνίδια (4 επιτραπέζια και 4 digital) που δημιουργήθηκαν από την Ομάδα του έργου "Bridge" προκειμένου να αξιολογηθούν από τους συμμετέχοντες και να προσδιοριστούν οι μελλοντικές βελτιώσεις από τους σχεδιαστές των παιχνιδιών.

Το έργο αυτό επιδιώκει να αναπτύξει πρωτότυπα παιχνίδια που θα χρησιμοποιηθούν από ηλικιωμένους και άτομα με ήπια άνοια και τους περιθάλποντές τους και θα στοχεύουν στη βελτίωση των νοητικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων των ασθενών.

Τα εργαστήρια είχαν σαν στόχο παράλληλα να αυξήσουν την κοινωνική ένταξη των ατόμων με άνοια μέσα από την ενεργή συμμετοχή τους σε παιχνίδια που μπορούν να ενεργοποιήσουν τις νοητικές τους λειτουργίες.



**Μαρίνα Μακρή**  
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas



bridge

Τα 4 digital παιχνίδια μπορείτε να τα βρείτε στους συνδέσμους από το Google Play store  
<https://play.google.com/store/apps/developer?id=ECE+Dev>.

Για περισσότερες πληροφορίες [www.projectbridge.eu](http://www.projectbridge.eu).

## Καλές πρακτικές από την περίοδο της πανδημίας



Χαλκίδα

Είναι πιο εύκολο, αυτή τη χρονική περίοδο, να συναισθανθούμε τη θέση των ατόμων με άνοια και άλλων με χρόνια νοσήματα και των οικογενειών τους. Πράγματι, νιώθουμε καθημερινά, πόσο πολύτιμη είναι η φροντίδα της υγείας μας και οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για την ψυχική μας ισορροπία και ευεξία.

Απαντώντας στην ανάγκη των ωφελούμενων των προγραμμάτων μας και των περιθαλπόντων τους και επειδή πρώτα απ' όλα μας ενδιαφέρει κανείς να μην νιώθει μοναξιά, αξιοποιήσαμε τις ευκαιρίες που προσφέρει ο τόπος μας και δημιουργήσαμε ασφαλείς ευκαιρίες αλληλεπίδρασης σε εξωτερικούς χώρους.

Προτείναμε εξόδους στα άτομα με άνοια και τους περιθαλπόντες τους, σε υπαίθριους χώρους χωρίς συνωστισμό, τους επισκεφθήκαμε και εμείς να πούμε τα νέα μας. Επιπλέον, συνοδεύσαμε δυάδες ατόμων με άνοια και περιθαλπόντων στο δημοτικό άλσος και παρουσιάσαμε προγράμματα σωματικής άσκησης. Μαζί με τους οικογενειακούς περιθαλπόντες, παρατηρήσαμε ότι η παραμονή σε εξωτερικό χώρο περιορίζει τα συμπτώματα ανησυχίας των ατόμων με άνοια και αυξάνει την κινητοποίηση τους σε σωματική άσκηση και νοητική δραστηριότητα.

Παρατηρήσαμε ότι τα άτομα με άνοια ανταποκρινόντουσαν καλύτερα σε διαδραστικές παρεμβάσεις. Η κα Ελένη έρχεται 5 χρόνια στο Κέντρο Ημέρας και το τελευταίο διάστημα δε συμμετείχε σε καμία δραστηριότητα. Απλά περιοριζόταν στο να κάθεται και να μας κοιτάει. Στις βόλτες μας στο δάσος και στο πάρκο μετά τη γυμναστική προς μεγάλη μας έκπληξη και χαρά άρχισε να συμμετέχει και να αλληλοεπιδρά

με την ομάδα, αναγνώριζε τα χρώματα και τα σχήματα και ολοκλήρωνε πολύ γρήγορα την κατασκευή ενός παζλ.

Μια περιθάλπουσα, μας είπε, ότι παρατήρησε έκπληκτη πως το άτομο με άνοια που η ίδια φροντίζει συμμετέχει πιο ενεργά σε δραστηριότητες παζλ όταν βρίσκεται σε εξωτερικό χώρο!

Αυτά και άλλα παρόμοια «μικρά θαύματα» βιώναμε όταν βρισκόμασταν στη φύση. Η ενσυναίσθηση είναι ο δείκτης που μας οδηγεί στην εύρεση λύσεων ώστε να καλύπτουμε τις ανάγκες των ατόμων με άνοια. Γιατί εκτός από τη θωράκιση της σωματικής τους υγείας σε σχέση με την πανδημία είναι εξ ίσου σημαντικό να διαφυλάξουμε την ψυχική τους υγεία και διάθεση.

Τις καλές πρακτικές από την περίοδο της πανδημίας, είχαμε την τιμή να μοιραστούμε και στο Παγκρήτιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Νόσου Alzheimer που διοργανώθηκε διαδικτυακά φέτος. Συγχαρητήρια στη διοργανώτρια Εταιρεία Alzheimer Ηρακλείου Κρήτης «Αλληλεγγύη» τόσο για τη φεινή διοργάνωση όσο και για το έργο της και ευχαριστούμε πολύ για την πρόσκληση στο Στρογγυλό Τραπέζι «Εμπειρία των Εταιρειών Alzheimer Ελλάδας από την περίοδο της πανδημίας».

Ευχόμαστε να έχουμε όλοι καλό και ασφαλή χειμώνα. Καλές γιορτές με υγεία και να θυμόμαστε να δείχνουμε την αγάπη μας στα άτομα τρίτης ηλικίας!!!

**Ευαγγελία Αγγελίδου**

MSc Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια

**Χριστίνα Καλαβρή**

Ψυχολόγος MSc,

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας





## Αφήγηση ιστορίας και εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας στη φροντίδα της Άνοιας: Οδηγός για τα μέλη της οικογένειας

Είμαστε ενθουσιασμένοι που θα μοιραστούμε μαζί σας το τρίτο αποτέλεσμα του έργου **story2remember**, τον οδηγό "Αφήγηση Ιστορίας και Εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας στη φροντίδα της άνοιας". Ο συγκεκριμένος οδηγός αποσκοπεί στη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων μεταξύ των μελών της οικογένειας και των ατόμων με άνοια, μέσω εργαλείων που βασίζονται σε εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας και προσεγγίσεις αφήγησης.

### Ο οδηγός αποτελείται από δύο μέρη:

Το πρώτο μέρος του οδηγού με τίτλο "Αναλογιστείτε και κατανοήστε", παραθέτει μια σφαιρική εικόνα των προκλήσεων που συναντούν τα μέλη μιας οικογένειας όταν φροντίζουν ένα άτομο με άνοια. Ο οδηγός παρουσιάζει κάποιες εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων και έχει σχεδιαστεί ώστε να βοηθήσει τους περιθάλποντες στην κατανόηση των σύγχρονων πρακτικών επικοινωνίας. Το δεύτερο μέρος του οδηγού με τίτλο "Δραστηριότητες για πρακτική εξάσκηση", αποτελείται από επτά δραστηριότητες με λεπτομερείς οδηγίες τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα μέλη της οικογένειας ώστε να διευκολύνουν την επικοινωνία τους με τα άτομα που φροντίζουν.

Ο οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού προγράμματος ERASMUS+ "story2remember".

Οι στόχοι του προγράμματος είναι:

1. Βελτίωση των ικανοτήτων των επαγγελματιών υγείας που εργάζονται στο πεδίο της άνοιας.
2. Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια μέσω ενίσχυσης των δεξιοτήτων των επαγγελματιών υγείας.
3. Ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας των μελών της οικογένειας που φροντίζουν άτομα με άνοια.
4. Ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την άνοια και την ανάπτυξη κοινοτήτων φιλικών

προς την άνοια, υπογραμμίζοντας τα οφέλη των δημιουργικών πρωτοβουλιών.

Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι, το έργο θα παραδώσει 4 εργασίες. Ο οδηγός αυτός αντιπροσωπεύει την τρίτη εργασία (ΠΕ3). Τα υπόλοιπα παραδοτέα έργα (ΠΕ) είναι:

- ✓ ΠΕ1: Η χρήση του δημιουργικού δράματος και της αφήγησης ιστορίας σε άτομα με άνοια σε Μεγάλη Βρετανία, Ελλάδα, Ρουμανία, Βουλγαρία και Ιρλανδία.
- ✓ ΠΕ2: Βιωματικά εργαστήρια δημιουργικού δράματος και αφήγησης ιστορίας για επαγγελματίες υγείας με σκοπό τη βελτίωση της ευημερίας των ατόμων με άνοια.
- ✓ ΠΕ4: Έκθεση πολιτικής που υποστηρίζει τη χρήση δημιουργικών πρωτοβουλιών στη φροντίδα της άνοιας και την ανάπτυξη κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια.

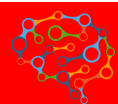
Ο οδηγός προετοιμάστηκε από την *Romanian Alzheimer Society* σε συνεργασία με τους εταίρους του προγράμματος ERASMUS +:



**Πετρίδου Νίκη**  
Ψυχολόγος, Alzheimer Hellas



Ο Οδηγός είναι διαθέσιμος δωρεάν στον ιστότοπο του προγράμματος <https://story2remember.eu/>





## Reminiscence: Ένα πρόγραμμα ευχάριστων αναμνήσεων

Αν είστε στο σπίτι και φροντίζετε κάποιον που πάσχει από άνοια είναι πολύ πιθανό να έχουν μειωθεί οι κοινωνικές σας επαφές ως αποτέλεσμα των έκτακτων μέτρων για τη μείωση της διασποράς του Covid-19. Ωστόσο είναι ιδιαίτερα σημαντικό τόσο για εσάς όσο και για το άτομο με άνοια να διατηρηθούν τα επίπεδα σωματικής και νοητικής δραστηριότητας όσο το δυνατόν υψηλότερα για το διάστημα που μένετε στο σπίτι. Έχουμε ετοιμάσει μια συλλογή από προτάσεις, οι οποίες μπορεί να είναι βοηθητικές αυτή την περίοδο της αβεβαιότητας που διανύουμε.

“Όλοι έχουμε αναμνήσεις,

όλοι έχουμε τη δικιά μας μοναδική ιστορία ζωής.

Η ανάμνηση του παρελθόντος είναι ένας τρόπος να το κατέχουμε και να διατηρούμε μια αίσθηση εαυτού.

Η διαδικασία του εδώ και τώρα είναι που κρατά τον αφηγητή και τον ακροατή σε μια σχέση μεταξύ τους.”

Faith Gibson (1998)

Όλοι γεννιόμαστε αρκετά όμοιοι αλλά η εμπειρία της ζωής μας είναι αυτή που μας διαμορφώνει κυρίως, όχι η βιολογία μας. Κάθε άνθρωπος έχει μια ταυτότητα. Η απώλεια μνήμης επηρεάζει τον κάθε άνθρωπο διαφορετικά και τα άτομα με άνοια μπορεί να έχουν δυσκολία να θυμηθούν αυτά που τους δίνουν μία αίσθηση ταυτότητας, ποιοι είναι, που είναι τώρα, τις πρόσφατες συζητήσεις και τις συναναστροφές με άλλους. Παρόλα αυτά μπορούν συχνά να ανακαλέσουν γεγονότα της παιδικής ηλικίας ή της νεότητας αρκετά καλά και αυτή είναι μια δυνατότητα την οποία αξιοποιεί η μέθοδος reminiscence (ανάμνηση).

Αυτό που βιώνουν τα άτομα με άνοια συνήθως είναι το να γίνονται τα πράγματα για αυτούς ή σε αυτούς. Η περίπτωση στην οποία κάποιος μοιράζεται κάτι για το παρελθόν του με κάποιον που δείχνει ενδιαφέρον είναι μια καλή ευκαιρία για το άτομο με άνοια να νοιώσει ότι προσφέρει κάτι και αυτός και δεν είναι πάντα αυτός που δέχεται ή ακούει. Η τεχνική reminiscence (ανάμνηση) ενδείκνυται για κάτι τέτοιο.

Σε ανθρώπους με νοητικές δυσκολίες είναι σημαντικό να ενεργοποιηθούν όλες οι αισθήσεις για την ανάκληση αναμνήσεων. Μία εικόνα για να τη δουν, ένα αντικείμενο να το αγγίξουν, ένα τραγούδι ή ένα ποίημα να το ακούσουν ή κάτι να μυρίσουν ή να το γευτούν. Όλα μπορούν να ταξιδέψουν κάποιον πίσω στο χρόνο, συχνά σε μια συγκεκριμένη ανάμνηση.

Αν γνωρίζετε κάποιον αρκετά καλά, θα ξέρετε τι σχετίζεται με το παρελθόν του. Το να γνωρίσετε ιστορίες από τη ζωή κάποιου θα σας βοηθήσει να συνδεθείτε με το άτομο αυτό.

**Χρησιμοποιήστε τις πέντε αισθήσεις:**

**Οπτικά:** οι αναμνήσεις μπορούν να ενεργοποιηθούν από φωτογραφίες, παλιές εφημερίδες, περιοδικά. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει η ανάγνωση ενός χωριού από ένα παλιό βιβλίο ή μια εφημερίδα. Παλιά τηλεοπτικά προγράμματα, μαγνητοσκοπημένα αθλητικά γεγονότα μπορούν να είναι πολύ χρήσιμα.

**Ακουστικά:** από μουσική μέχρι καθημερινούς ήχους, όπως το βέλασμα των προβάτων, το κουδούνι του σχολείου, παραδοσιακές μελωδίες, το τραγούδι που χόρεψαν κάποιοι όταν γνωρίστηκαν κ.ά.. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βίντεο από το YouTube για να βρείτε πολλούς από αυτούς τους ήχους.

**Γεύση:** γεύσεις από το παρελθόν, σπιτικό φαγητό, ζυμωτό ψωμί – διαφορετικοί άνθρωποι θα αντιδράσουν σε διαφορετικά ερεθίσματα.

**Όσφρηση:** φαγητό, άρωμα, αποσμητικό, μυρωδιά παλιών βιβλίων, φρεσκοκομμένο γρασίδι, μπαχαρικά, υγρό χρώμα, κάποιο καλλυντικό, αυτά και πολλά άλλα μπορούν να ανασύρουν αναμνήσεις.

**Αφή:** η αίσθηση του αγγίγματος. Η αφή εκφυλίζεται λιγότερο με το πέρασμα του χρόνου. Στην απουσία κάποιας σχετικής υφής, το να κρατήσετε απαλά το χέρι κάποιου θα τους βοηθήσει να καταλάβουν ότι είστε εκεί για αυτούς.

**Θέματα που μπορούν να φανούν χρήσιμα στην τεχνική του Reminiscence**

**Παιδικές αναμνήσεις:** φαγητό, σχολείο, στολή, φίλοι, αταξίες.

**Η ζωή στο σπίτι:** πατρικό σπίτι, φίλοι, πρώτη αγάπη, σύζυγος, παιδιά.

**Η ζωή στην εργασία:** πρώτη δουλειά, επιτυχίες και απογοητεύσεις. Που ξοδεύτηκαν τα πρώτα λεφτά. Συνάδελφοι, στολές...

**Ενδιαφέροντα και χόμπι:** μουσική, διάβασμα, φύση, εκδρομές, τέχνες

**Μεταφορικά μέσα:** μαθαίνοντας το ποδήλατο, πρώτο αμάξι, σημαντικά ταξίδια. Πρώτη φορά στο αεροπλάνο.

**Αθλήματα:** σαν αθλητής ή σαν θεατής. Αγαπημένες ομάδες.

**Η γειτονιά:** μαγαζιά, σημαντικά μέρη στην κοινότητα, η κεντρική πλατεία, η εκκλησία, βόλτες σε πάρκα ή άλλου.

**Κατοικίδια:** Αν υπήρχαν, τι κατοικίδια ήταν, ποια ήταν τα ονόματα τους ή τι χρώμα ήταν.

ΠΗΓΗ:

[http://dementia.ie/images/uploads/site-images/6\\_Covid\\_Remiscence\\_links.pdf](http://dementia.ie/images/uploads/site-images/6_Covid_Remiscence_links.pdf)

**Μετάφραση**

Δημήτριος Μπεκιαρίδης-Μόσχου  
Ψυχολόγος, MSc, PhD - Alzheimer Hellas





Θεσσαλονίκη

## Απόσπασμα από «Η τελευταία πνοή» του Luis Bunuel

Στα τελευταία δέκα χρόνια της ζωής της, η μητέρα μου έχασε σιγά-σιγά τη μνήμη της. Όταν πήγαινα να τη δω στη Σαραγόσα, όπου έμενε μαζί με τους αδελφούς μου, της δίνανε καμιά φορά κάποιο περιοδικό κι εκείνη το ξεφύλλιζε προσεκτικά, από την πρώτη ως την τελευταία σελίδα. Ύστερα της παίρναμε το περιοδικό απ' τα χέρια, για να της το αλλάξουμε με ένα άλλο, στην πραγματικότητα όμως της δίνανε πάλι το ίδιο. Εκείνη ξανάρχιζε να το ξεφυλλίζει με την ίδια προσοχή.

Έφτασε σε σημείο να μην αναγνωρίζει πια τα παιδιά της, να μην ξέρει ποιοι είμαστε, ποια ήταν. Έμπαινα στο δωμάτιο της, τη φιλούσα, καθόμουν λίγο κοντά της – κατά τα άλλα ήταν τελείως υγιής, είχε μάλιστα αρκετή κινητικότητα για την ηλικία της. Ύστερα έβγαινα και αμέσως μετά ξαναγύριζα. Εκείνη με καλωσόριζε με το ίδιο χαμόγελο, με προσκαλούσε πάλι να καθίσω, σαν να μ' έβλεπε για πρώτη φορά. Δεν θυμόταν πια ούτε το όνομά μου.

Όταν ήμουν στο κολλέγιο στη Σαραγόσα, ήξερα απ' έξω όλα τα ονόματα των Βησιγόθων Ισπανών βασιλέων, τις εκτάσεις και τους πληθυσμούς όλων των ευρωπαϊκών κρατών και ένα σωρό άλλα άχρηστα πράγματα. Στα κολέγια συνήθως, περιφρονούν αυτή τη μηχανική απομνημόνευση. Στην Ισπανία αυτούς τους μαθητές τους λένε *memoriones*. Κι εγώ ο ίδιος άλλωστε, παρόλο που ήμουν ένας *memorion*, κάτι τέτοιες μέτριες επιδείξεις τις κορόιδευα.

Καθώς όμως τα χρόνια της ζωής μας περνούν, αυτή η μνήμη, που άλλοτε περιφρονούσαμε, μας γίνεται πολύτιμη. Οι αναμνήσεις συσσωρεύονται μέσα μας, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, και ξαφνικά, κάποια μέρα, μάταια αναζητούμε το όνομα ενός φίλου, ενός συγγενή. Το έχουμε ξεχάσει. Μπορεί να μας πιάσει πραγματική μανία, να ψάχνουμε και να ξαναψάχνουμε μια λέξη που μας είναι γνωστή, την έχουμε στην άκρη της γλώσσας, κι όμως αρνείται πεισματικά να έρθει στην επιφάνεια.

Μ' αυτά τα συμπτώματα, και τ' άλλα που δεν θ' αργήσουν ν' ακολουθήσουν, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε και να παραδεχόμαστε τη σημασία της μνήμης. Η αμνησία – που προσωπικά άρχισα να την αισθάνομαι γύρω στα εβδομήντα μου – αρχίζει με τα κύρια ονόματα και τις πιο κοντινές αναμνήσεις: πού έβαλα τον αναπτήρα μου πριν πέντε λεπτά; Τι ήθελα να πω όταν άρχισα αυτή τη φράση; Αυτή είναι η αμνησία πρώτου βαθμού. Ακολουθεί η αμνησία δευτέρου βαθμού, που αναφέρεται σε γεγονότα των τελευταίων μηνών, των τελευταίων ετών: πώς ήταν το όνομα του ξενοδοχείου μου στη Μαδρίτη το Μάιο του 1980; Ο τίτλος εκείνου του βιβλίου που μου είχε φανεί ενδιαφέρον πριν έξι μήνες; Δεν θυμάμαι πια, ψάχνω, ξανα-

ψάχνω, μάταια. Τέλος έρχεται η αμνησία τρίτου βαθμού, που μπορεί να σβήσει μια ολόκληρη ζωή, όπως έγινε με τη μητέρα μου.

Εγώ δεν έχω ακόμη νιώσει να με αγγίζει αυτή η τρίτη μορφή αμνησίας. Από το μακρινό μου παρελθόν, από τα παιδικά και από τα νεανικά μου χρόνια, θυμάμαι με ακρίβεια ένα σωρό γεγονότα κι ένα τεράστιο αριθμό από πρόσωπα και ονόματα. Αν τύχει και ξεχάσω κάποιο, δεν ανησυχώ υπερβολικά. Ξέρω πως θα εμφανιστεί πάλι, από κάποιο τυχαίο δρόμο του υποσυνείδητου, που δουλεύει ακούραστο στα σκοτεινά.

Αντίθετα, νιώθω πολύ ζωηρή ανησυχία, σχεδόν άγχος, όταν δεν μπορώ να θυμηθώ ένα γεγονός που έχω ζήσει πρόσφατα ή το όνομα ενός προσώπου που συνάντησα μέσα στους τελευταίους μήνες ή κι ενός πράγματος. Ξαφνικά η προσωπικότητά μου αποδιοργανώνεται, διαλύεται. Μου είναι αδύνατο να σκεφτώ οτιδήποτε άλλο κι ωστόσο όλες μου οι προσπάθειες, όλοι μου οι θυμοί, είναι άχρηστοι. Είναι άραγε η αρχή μιας ολοκληρωτικής εξαφάνισης; Φριχτό συναίσθημα το ν' αναγκάζεσαι να χρησιμοποιήσεις μια μεταφορά για να πεις «τραπέζι!». Κι ακόμη περισσότερο, η μεγαλύτερη αγωνία: να είσαι ζωντανός, αλλά να μην αναγνωρίζεις πια τον εαυτό σου, να μην ξέρεις πια ποιος είσαι.

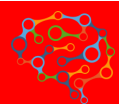
Πρέπει ν' αρχίσει κανείς να χάνει τη μνήμη του, έστω και μικρά της κομμάτια, για ν' αντιληφθεί ότι αυτή η μνήμη είναι που φτιάχνει όλη μας τη ζωή. Μια ζωή δίχως μνήμη δεν θα ήταν ζωή, όπως μια διάνοια χωρίς τη δυνατότητα να εκφράζεται δεν θα ήταν διάνοια. Η μνήμη μας είναι η συνοχή μας, η λογική μας, η δράση μας, το συναίσθημα μας. Χωρίς αυτή δεν είμαστε τίποτε.

Έχω συχνά σκεφτεί να βάλω σε μια ταινία μια σκηνή, όπου κάποιος προσπαθεί να διηγηθεί σ' ένα φίλο του μια ιστορία. Αλλά ξεχνάει μια λέξη στις τέσσερις, εν γένει μια λέξη πολύ απλή, όπως αυτοκίνητο, δρόμος, αστυνομικός. Τραυλίζει, κομπιάζει, κάνει χειρονομίες, αναζητάει συνώνυμα, ώσπου στο τέλος ο φίλος του, φοβερά εκνευρισμένος, τον χαστουκίζει και φεύγει. Επίσης, καμιά φορά, για να διασκεδάσω τον ίδιο μου τον πανικό, διηγούμαι την ιστορία με τον άνθρωπο που πηγαίνει στον ψυχίατρο και παραπονείται για προβλήματα της μνήμης του, για κενά.

Ο ψυχίατρος του κάνει μια δυο ερωτήσεις ρουτίνας και μετά του λέει:

-Λοιπόν; Κι εκείνα τα κενά;

-Ποια κενά; ρωτάει ο άνθρωπος.



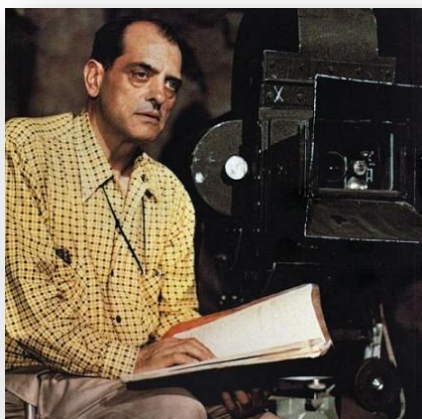


## Μάνα μου...

Η μνήμη είναι αναντικατάστατη και παντοδύναμη, από την άλλη, όμως, εύθραυστη και ευάλωτη. Δεν απειλείται μόνο από τη λήθη, τον παλιό της εχθρό, αλλά και από τις πλαστές αναμνήσεις, που μέρα με τη μέρα την κατακλύζουν. Ένα παράδειγμα: για πολύ καιρό διηγούμουν στους φίλους μου (και το αναφέρω σ' αυτό το βιβλίο) το γάμο του Πωλ Νιζάν, λαμπρού μαρξιστή διανοούμενου της δεκαετίας του '30. Ξανάβλεπα στην εντέλεια την εκκλησία του Saint-Germain-Des-Prés, τους καλεσμένους, ανάμεσα στους οποίους ήμουν κι εγώ, την Αγία τράπεζα, τον ιερέα, τον Ζαν-Πωλ Σαρτρ, μάρτυρα του γαμπρού. Μια μέρα, πέρυσι, είπα ξαφνικά στον εαυτό μου: μα είναι αδύνατο! Ποτέ ο Πωλ Νιζάν, συνειδητός μαρξιστής, και η γυναίκα του, που ανήκε σε οικογένεια αγνωστικιστών, δεν θα πήγαιναν να παντρευτούν στην εκκλησία. Ήταν τελείως αδιανόητο. Τι συνέβαινε λοιπόν; Είχα μεταμορφώσει μια ανάμνηση; Ήταν μια ανάμνηση που είχα επινοήσει; Μια σύγχυση; Τοποθέτησα σ' ένα οικείο μου εκκλησιαστικό περιβάλλον μια σκηνή που μου διηγήθηκαν: Ακόμα και σήμερα δεν το έχω ξεκαθαρίσει.

Η μνήμη διαρκώς δέχεται επιθέσεις από τη φαντασία και την ονειροπόληση. Και καθώς υπάρχει ο πειρασμός να πιστεύουμε στην αλήθεια του φανταστικού, καταλήγουμε να μετατρέπουμε το ψέμα σε αλήθεια. Πράγμα που εξάλλου δεν έχει παρά σχετική σημασία, αφού είναι εξ ίσου βιωμένα, εξ ίσου προσωπικά, και το ένα και το άλλο.

*\*Το κείμενο προέρχεται από την εισαγωγή του βιβλίου του Λουίς Μπουνιουέλ "Η Τελευταία Πνοή", Εκδόσεις Οδυσσέας, 1984*



Μάνα μου,  
χρόνια τώρα  
στα δύσκολα  
σ' αποζητώ.

Ρωτώντας το Θεό  
αν είσαι εδώ,  
ρωτώντας  
πώς ν' αντέξω  
της απουσίας σου  
τον πόνο.  
Μάνα μου,  
μέσα απ' την αγάπη  
σ' ανταμώνω.

Μάνα,  
όλος ο κόσμος  
ποτισμένος  
τ' άρωμά σου.  
Όλη η ζωή μου  
ξέχειλη  
απ' τ' αγκάλιασμά σου.

Μάνα μου,  
τ' όνομά σου ιερό.

Τη μνήμη που 'χασες  
στα χέρια μου κρατώ.  
Κείνα που μου 'μαθες  
στα κύτταρα μου  
χαραγμένα.

Μάνα,  
τώρα θυμάμαι πια  
για δυο.  
Θυμάμαι  
και για σένα  
και για μένα.

**Χάιδω Μπούσιου**  
Φιλολόγος, Συγγραφέας, Περιθάλπουσα



## Πάτρα

## Έναρξη προγράμματος «Γέφυρα Φροντίδας για την Τρίτη Ηλικία και την Άνοια»

Τον Οκτώβριο του 2020 το σωματείο Φροντίζω, ξεκίνησε την υλοποίηση του έργου «Γέφυρα Φροντίδας για την Τρίτη Ηλικία και την Άνοια», με δωρεά του ΤΙΜΑ Κοινωφελούς Ιδρύματος. Το πρόγραμμα παρέχει μια ολιστική παρέμβαση με ολοκληρωμένες υπηρεσίες τόσο στα άτομα με άνοια όσο και στους περιθάλποντές τους. Βασική δράση του έργου είναι η παροχή υπηρεσιών κατ' οίκον παρέμβασης σε οικογένειες που φροντίζουν άτομα με άνοια ή με ήπια νοητική διαταραχή στην περιοχή της Πάτρας.

Σκοπός της συγκεκριμένης δράσης είναι η ενίσχυση της λειτουργικότητας των ατόμων με άνοια, η ενδυνάμωση των νοητικών τους λειτουργιών και η κοινωνικοποίησή τους. Παράλληλα παρέχεται υποστήριξη και εκπαίδευση των οικογενειακών περιθαλπόντων με τελικό σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την ομαλοποίηση των σχέσεων μέσα στην οικογένεια.

Οι υπηρεσίες του εν λόγω προγράμματος περιλαμβάνουν:

- ✓ Αξιολόγηση νοητικών λειτουργιών των ατόμων με άνοια
- ✓ Νοητική και σωματική ενδυνάμωση
- ✓ Εκπαίδευση και συμβουλευτική στους περιθάλποντες
- ✓ Νοσηλευτική συμβουλευτική
- ✓ Υποστήριξη οικογενειακών αναγκών που προέκυψαν λόγω της πανδημίας του ιού Covid-19

Η διεπιστημονική ομάδα του έργου απαρτίζεται από: ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, γυμναστή, νοσηλεύτη και κοινωνικό περιθάλποντα.

Στα πλαίσια του συγκεκριμένου έργου, την άνοιξη, το σωματείο Φροντίζω σε συνεργασία με τις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων «Άκτιος» θα διοργανώσει Εκπαιδευτικό Σεμινάριο σε θέματα φροντίδας στην άνοια και την τρίτη ηλικία. Η συγκεκριμένη δράση απευθύνεται σε οικογενειακούς περιθάλποντες ατόμων με άνοια και επαγγελματίες υγείας. Σε περίπτωση μη εφικτής δια ζώσης υλοποίησης των σεμιναρίων λόγω των μέτρων προστασίας COVID-19 θα γίνουν διαδικτυακά με τη μορφή webinars.

Για οποιοδήποτε πληροφορία μπορείτε να καλείτε στο τηλέφωνο **2610240242** ή να στέλνετε στην ηλεκτρονική διεύθυνση [info@frodizo.gr](mailto:info@frodizo.gr)

**Δημήτριος Θεοδωρόπουλος**

Κοινωνικός Λειτουργός

Γενικός Διευθυντής Κοινωφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και Ατόμων με Αναπηρία -ΦΡΟΝΤΙΖΩ



## Ενημέρωση για νομικά ζητήματα και κοινωνικές παροχές

Οι οικογένειες που φροντίζουν άτομα με άνοια, αντιμετωπίζουν ποικίλα προβλήματα. Οι περιθάλπτοντες καλούνται να αποδεχτούν και να διαχειριστούν τα νέα δεδομένα στη ζωή τους και συχνά χρειάζονται βοήθεια σε αυτή την προσπάθεια.

Ο ρόλος της Κοινωνικής Λειτουργού της ομάδας Κατ' Οίκον φροντίδας συνίσταται στην επαφή με οικογένειες ατόμων με άνοια μέτριου και σοβαρού βαθμού με στόχο την κοινωνική ευημερία και την εξάλειψη των κοινωνικών προβλημάτων. Λαμβάνεται το κοινωνικό ιστορικό και εκτιμώνται οι κοινωνικές ανάγκες της οικογένειας γενικότερα. Παρέχεται στήριξη και συμβουλευτική με στόχο την εύρυθμη κοινωνική λειτουργία των ατόμων και των οικογενειών, καθώς και ενημέρωση για τις παροχές που μπορούν να έχουν από ασφαλιστικά ταμεία και εκπροσώπηση σε διάφορους φορείς.

Δυστυχώς δεν υπάρχει, μέχρι σήμερα τουλάχιστον, νομοθετική ρύθμιση που να εξασφαλίζει κάποια οικονομική ενίσχυση στις οικογένειες των ατόμων με άνοια και να ελαφρύνει το οικονομικό βάρος. Υπάρχουν ωστόσο κάποιες περιπτώσεις ανθρώπων που μπορούν να βοηθηθούν οικονομικά από τα ασφαλιστικά τους ταμεία, υπό κάποιες προϋποθέσεις.

Από το καλοκαίρι του 2018 με την ψήφιση του **Ν.4554/Αρθ.56/18-7-2018**, δίνεται το δικαίωμα σε όσους ασθενείς είναι κλινήρεις λόγω της άνοιας να διεκδικήσουν το εξωϊδρυματικό επίδομα (παραπληγίας). Επίσης οι ασφαλισμένοι στο πρώην ΙΚΑ και ΟΑΕΕ που λαμβάνουν σύνταξη αναπηρική ή θανάτου μπορούν να διεκδικήσουν το επίδομα απολύτου αναπηρίας συμπαραστάσης εταίρου προσώπου, εφόσον βρίσκονται σε κατάσταση που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν.

Τέλος, οι έμμεσα ασφαλισμένοι σε όλα τα ταμεία και οι ανασφάλιστοι μπορούν να διεκδικήσουν το επίδομα βαριάς αναπηρίας από τον ΟΠΕΚΑ εφόσον βρίσκονται σε μια κατάσταση μέτριας προς σοβαρή άνοια.

Είναι σημαντικό να μπορέσουν αυτοί οι άνθρωποι να εκπροσωπηθούν και να μη χάσουν τα όποια δικαιώματα μπορούν να διεκδικήσουν από τους ασφαλιστικούς τους φορείς. Για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι χρήσιμο να έχουν προβεί στη σύνταξη ενός πληρεξουσίου, με το οποίο να εκχωρούν κάποια δικαιώματα σχετικά με την εκπροσώπησή τους σε κάποιο συγγενικό ή φιλικό τους πρόσωπο που εμπιστεύονται, πριν η νόσος προχωρήσει και διαταραχθεί η νοητική ικανότητα και η ικανότητα γραφής και λόγου.

Σε περίπτωση που δεν έχει πραγματοποιηθεί κάτι τέτοιο έγκαιρα υπάρχει η λύση της δικαστικής συμπαραστάσης για τους συγγενείς ώστε να μπορούν να εκπροσωπήσουν τον άνθρωπό τους σε οτιδήποτε χρειαστεί.

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό πόσο δύσκολο και αβέβαιο είναι να βοηθηθούν οικονομικά οι ασθενείς και οι οικογένειές τους. Εμείς από την πλευρά μας σαν εταιρία προσπαθούμε και διεκδικούμε τη θεμελίωση του δικαιώματος αυτού για όλα τα άτομα με άνοια. Για περισσότερες πληροφορίες καλείτε στο 2310.810411.

**Ιωάννα Τσοκανάρη**  
Κοινωνική Λειτουργός  
Alzheimer Hellas




 Ηράκλειο

Ολοκληρώθηκαν με αξιοσημείωτη επιτυχία οι εργασίες του 7<sup>ου</sup> Παγκρήτιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και του 3<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση που διοργάνωσε η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Υγιούς Γήρανσης του Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» από τις 5 - 7 Νοεμβρίου 2020.

Φέτος πραγματοποιήθηκαν όλες οι συνεδρίες διαδικτυακά λόγω των έκτακτων συνθηκών που αντιμετωπίζουμε και στον απόηχο του παγκόσμιου μήνα Alzheimer όπως και της επετείου 15 χρόνων από της ιδρύσεως της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ με το μήνυμα «Ας μιλήσουμε για την άνοια - Κανείς να μη νιώθει μόνος» παρά την παρουσία του covid-19 που άλλαξε τη ζωή μας, τις συνήθειες και τις κοινωνικές επαφές μας.

Τα Συνέδρια διεξήχθησαν υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης, της 7<sup>ης</sup> Υγειονομικής Περιφέρειας, του Δήμου Ηρακλείου, του Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου, της Ιατρικής Εταιρείας Ηρακλείου και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer. Ευχαριστούμε τον κ. Αντιπεριφερειάρχη Υγείας Λάμπρο Βαμβακά, τη Διοικήτρια της 7<sup>ης</sup> ΥΠΕ κα Λένα Μπορμπουδάκη, την Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Πρόνοιας του Δήμου Ηρακλείου κα Ρένα Παπαδάκη-Σκαλιδή, τους Πρόεδρους της Ιατρικής Εταιρείας και του Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου κ.κ. Γιάννη Βαβουρανάκη και Χάρη Βαβουρανάκη, την Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer καθηγήτρια κα Μάγδα Τσολάκη που απηύθυναν χαιρετισμό με την έναρξη του συνεδρίου και μας τίμησαν όπως κάθε χρόνο με τη συμμετοχή τους.

47 διακεκριμένοι ομιλητές και συντονιστές Στρογγυλών Τραπέζιών, καθηγητές από το Πανεπιστήμιο Κρήτης, το ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ., το Α.Π.Θ., το Πανεπιστήμιο Nancy της Γαλλίας, το ΙΤΕ, το UCL, το Δημόσιο και τον Ιδιωτικό τομέα, όπως και τις Εταιρείες Alzheimer της Ελλάδας, παρουσίασαν τις υψηλού επιπέδου και επιστημονικού ενδιαφέροντος εργασίες τους.

Ενημερωθήκαμε για τα νεότερα στην πανδημία του COVID από ιατρικής πλευράς και από πλευράς δημόσιας υγείας (εμβόλια και μέτρα πρόληψης), όπως επίσης και για την επίδραση της πανδημίας και της μοναξιάς στην εξέλιξη της υγείας των ατόμων με άνοια, στους περιθάλποντες και το γενικότερο πληθυσμό της τρίτης και τέταρτης ηλικίας.

Μάθαμε για τις δυσκολίες που επέφερε η πανδημία στην πρωτοβάθμια υγεία και την εμπειρία των γενικών γιατρών από την κοινότητα.

## Ολοκλήρωση του Παγκρήτιου Συνεδρίου

Παρακολουθήσαμε σημαντικές ομιλίες για το Δομημένο Δημοκρατικό Διάλογο και τη σημασία του στη λήψη πολιτικών αποφάσεων που αφορούν τους ασθενείς. Πληροφορηθήκαμε από το Στρογγυλό Τραπέζι του ΙΤΕ για νέες τεχνολογίες, υπηρεσίες και συνέργειες φορέων Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα στο πλευρό της υγείας και ενεργού γήρανσης στην Περιφέρεια της Κρήτης.

Ενημερωθήκαμε για τα νεότερα στη διάγνωση της άνοιας όπως τη μέτρηση της πρωτεΐνης phosphotau 181 στον ορό των ασθενών και για νέες μελλοντικές θεραπείες της όπως το αντίσωμα εναντίον του β-αμυλοειδούς, aducanumab.

Παρουσιάστηκαν ενδιαφέροντα στοιχεία για τον ύπνο και τη σχέση του με την άνοια, αποτελέσματα από το πρόγραμμα ΘΑΛΗΣ και τη σειρά ηλικιωμένων της Κρήτης καθώς και για τη σχέση διπολικής διαταραχής και άνοιας.

Την τελευταία ημέρα παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα από το Πρόγραμμα Προώθησης της Ενεργού και Υγιούς Γήρανσης στο Ηράκλειο από την ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ το 2019 με τη στήριξη του ΤΙΜΑ Κοινωνικού Ιδρύματος. Παρουσιάστηκαν επίσης πρακτικές γνώσεις και ασκήσεις για την πρόληψη των πτώσεων στους ηλικιωμένους και ενημερωθήκαμε για τη νέα ιδέα του Ιατρικού Τουρισμού στους Ηλικιωμένους και τις προϋποθέσεις για την ευζωία στην Τρίτη ηλικία.

Ακούσαμε την εμπειρία και τις δράσεις από τη Διεύθυνση Κοινωνικής Ανάπτυξης του Δήμου Ηρακλείου και τις Εταιρείες Ν. Alzheimer ανά την Ελλάδα τον καιρό της πανδημίας και μας δόθηκαν οδηγίες για τη διαχείριση του άγχους του περιθάλποντα και του ατόμου με άνοια, ενημερωθήκαμε για τις δράσεις και τις αντιδράσεις των ανθρώπων από τα μέτρα της καραντίνας στις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων.

Ακόμη μάθαμε σημαντικές πληροφορίες για τις υπηρεσίες από το internet εν καιρώ πανδημίας από τη συνεχή παροχή πληροφορίας όπως και τις απειλές από το διαδίκτυο, την ελαχιστοποίηση της απόστασης και την επίτευξη της επικοινωνίας, της εξυπηρέτησης προμηθειών, τηλεϊατρικής και ηλεκτρονικής διακυβέρνησης. Τέλος παρουσιάστηκαν επιδημιολογικά στοιχεία από την Ευρώπη για την πανδημία και γνωρίσαμε τις αρχές της Γηριατρικής, της ειδικότητας που ασχολείται με τον ηλικιωμένο από πλευράς διατήρησης της υγείας του, της λειτουργικότητάς του και της ποιότητας της ζωής του.

Από τα στοιχεία που έχουμε από το διαδίκτυο, τα συνέδρια παρακολούθησε μεγάλος αριθμός ατόμων (280 εγγραφές και 4381 προβολές συνολικά) και δεχθήκαμε πολλά ευγενικά και ιδιαίτερα τιμητικά σχόλια και τους ευχαριστούμε όλους θερμά!

Εκφράζουμε τις θερμές ευχαριστίες μας σε όλους τους ομιλητές που μας τίμησαν με τις εξαιρετικά ενδιαφέρουσες ομιλίες τους!

Ευχαριστούμε τις Αρχές του τόπου μας που μας τιμούν και μας στηρίζουν σε κάθε προσπάθεια και ιδιαίτερα στην πραγματοποίηση του στόχου μας για ένα ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ που όπως μας ανακοίνωσαν και με την ευκαιρία των συνεδρίων μας, έχει επίσημα δρομολογηθεί και σύντομα θα ολοκληρωθεί.

Επίσης θα θέλαμε να εκφράσουμε ευχαριστίες στον Πρόεδρο και το Δ.Σ. της Χ.Ε. «Ο Απόστολος Παύλος» για την παραχώρηση του χώρου τους απ' όπου μπόρεσαμε να συνδεθούμε διαδικτυακά και να παρουσιάσουμε τα συνέδρια, όπως και την αμέριστη στήριξη τους σε κάθε μας προσπάθεια.

### Ευχόμαστε υγεία και δύναμη σε όλους!

Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ του ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ θα συνεχίσει να είναι παρούσα με κάθε δυνατό τρόπο (θα ανακοινωθούν σύντομα νέες δραστηριότητες) και με τη στήριξη όλων να γίνει καλύτερη η καθημερινή ζωή των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους, όπως και η ποιότητα ζωής όλων των ηλικιωμένων συνανθρώπων μας.

### ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΜΗ ΝΙΩΘΕΙ ΜΟΝΟΣ!

Για την Οργανωτική Επιτροπή  
Ιωάννα Κορτσιδάκη - Συμεών Παναγιωτάκης

### ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ

Πληροφορίες: 6947816155, 6974192595  
e-mail: [alzheimer.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimer.heraklion@gmail.com)  
web site: [www.alzheimerheraklion.gr](http://www.alzheimerheraklion.gr)



## Χαλκίδα

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, με αφορμή το Παγκόσμιο Μήνα Ευαισθητοποίησης Νόσου Alzheimer πραγματοποιήσε εκδηλώσεις ενημέρωσης και πρόληψης.

Δημιουργήθηκε από 21 Σεπτεμβρίου έως 27, μια εξωτερική δράση από τους επαγγελματίες υγείας του φορέα και τους εθελοντές, σε ένα σταθερό κεντρικό σημείο στην πόλη της Χαλκίδας (πίσω από τα δικαστήρια της Χαλκίδας), με στόχο την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την αποδοχή δηλώσεων συμμετοχής για δωρεάν Τεστ Μνήμης. Αρκετοί συμπολίτες μας εκδήλωσαν ενδιαφέρον για το σύνολο των δράσεων του φορέα, πολλοί τόνισαν την ύπαρξή μας ως σημείο αναφοράς στην κοινότητα και μερικοί προθυμοποιήθηκαν να συμμετάσχουν εθελοντικά σε επόμενες εκδηλώσεις.

Επόμενη δράση, ήταν το διαδικτυακό σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε με τίτλο «Διαχείριση του στρες» και εισηγητή τον Δρ. Γιώργο Χαριτάκη. Πρωτοτυπία του σεμιναρίου, εξαιτίας του COVID-19, ήταν η παρακολούθηση του σεμιναρίου στο Εκθεσιακό Κέντρο της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας από μερίδα ενδιαφερομένων χωρίς πρόσβαση σε κάποιο τεχνολογικό μέσο, τηρουμένων όλων των κανόνων προστασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική, και η εμπειρία αυτής, θα μπορούσε να εφαρμοστεί και να βελτιωθεί στο μέλλον, καθώς πληθώρα συμπολιτών μας αδυνατεί να χρησιμοποιεί σύγχρονες μεθόδους

επικοινωνίας, με αποτέλεσμα τον ψυχοκοινωνικό αποκλεισμό τους.

Παράλληλα ξεκίνησε η χορήγηση των Δωρεάν Τεστ Μνήμης και διάθεσης από τους επαγγελματίες υγείας του φορέα σε συνεργασία με τον Ψυχίατρο Νικόλαο Παπαμιχαήλ. Η δράση πραγματοποιήθηκε με δωρεά του ΤΙΜΑ Κοινωφελούς Ιδρύματος.

Σας παρουσιάζουμε συνοπτικά τα κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων:

Το 75,86% ήταν γυναίκες, με μέση ηλικία 65,4 έτη, με τόπο διαμονής σε ποσοστό 74,71% τη Χαλκίδα, με τους συνταξιούχους να κατέχουν το 56,32% και με τους περισσότερους να είναι έγγαμοι καταλαμβάνοντας το 72,41%. Είναι ενδιαφέρον ότι συμμετείχαν σε μεγάλο ποσοστά τα άτομα τρίτης ηλικίας 48% όσο και νεότεροι ενήλικες από 40-45. Θα πρέπει όμως να γίνει μια πιο επιστάμενη και διεξοδικότερη μελέτη σε αυτό το πληθυσμιακό κομμάτι για ασφαλέστερα συμπεράσματα.

**Δημήτριος Ζάγκας**  
MSc Ψυχολόγος

Ελληνική Εταιρεία Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας



## Παγκόσμιος Μήνας και απόηχος

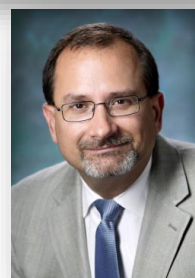
Η Πανελλήνια Ομοσπονδία με αφορμή το Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer πραγματοποίησε μια σειρά από δράσεις. Στα πλαίσια της καμπάνιας για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τη Νόσο δημιούργησε ένα τηλεοπτικό σποτ ενημέρωσης. Στην υλοποίηση του σποτ συμμετείχαν αφιλοκερδώς οι ηθοποιοί Γρηγόρης Γιαννόπουλος, Ελισάβετ Μουτάφη και Ρένος Χαραλαμπίδης. Τη σκηνοθεσία ανέλαβε ο κ. Κώστας Κιμούλης και η DEJA VU PICTURES την εκτέλεση παραγωγής. Η τηλεοπτική του προβολή ξεκίνησε το Σεπτέμβριο, καθώς έχει καθιερωθεί ως ο Παγκόσμιος Μήνας για τη Νόσο Alzheimer και η 21η Σεπτεμβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα της Νόσου Alzheimer. Με την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού, ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να μάθουν να εντοπίζουν τα συμπτώματα της άνοιας, αλλά και να μη ξεχνούν τους αγαπημένους τους που ζουν με άνοια. Παράλληλα το μήνυμα αυτό γίνεται ακόμη πιο ηχηρό, όταν συμβάλλουν στη διάδοσή του διάσημα πρόσωπα της επικαιρότητας.

Το τηλεοπτικό αυτό σποτ είναι διαθέσιμο στο κανάλι της Alzheimer Hellas στο YouTube:

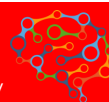
[www.youtube.com/watch?v=2Ee2zQJ\\_Q6Y](http://www.youtube.com/watch?v=2Ee2zQJ_Q6Y)

Το τεύχος Σεπτεμβρίου του περιοδικού μας "Επικοινωνία για τη Νόσο Alzheimer", εκτός από το ότι είναι διαθέσιμο για ηλεκτρονική ανάγνωση στο site της Ομοσπονδίας και στα social media, διανεμήθηκε για πρώτη φορά ως ειδικό ένθετο με τον τύπο της Κυριακής σε 32.000 αντίτυπα σε 5 εφημερίδες! Στο περιοδικό συμπεριελήφθησαν χαιρετισμοί - μηνύματα από τον Αρχιεπίσκοπο, τον Μητροπολίτη Λαρίσης, τους προέδρους των Σωματείων Alzheimer και συνεντεύξεις από τον καθηγητή κ. Λυκέτσο, καθώς και από διάσημους που κατέθεσαν το προσωπικό τους βίωμα με την άνοια όπως η κα Κάτια Δανδουλάκη, η κα Μαρία Χούκλη και η κα Φλώρα Κασσαβέτη. Μέρους των παραπάνω συνεντεύξεων μπορεί να παρακολουθήσει κάποιος στο κανάλι της Alzheimer Hellas στο YouTube. Επίσης η ηλεκτρονική μορφή του περιοδικού είναι διαθέσιμη στην επίσημη σελίδα της Ομοσπονδίας [www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr).

Για την υλοποίηση των παραπάνω συνεντεύξεων σημαντική ήταν και η συμβολή της κας Έπης Μίχη, η οποία βοήθησε με την εθελοντική της δράση να πραγματοποιηθεί η επαφή και η επικοινωνία με τα συγκεκριμένα πρόσωπα.



Τόσο το σποτ όσο και το αφιερωματικό τεύχος του περιοδικού εντάχθηκαν στην καμπάνια της Ομοσπονδίας «**Εκφράσου**», σε μια προσπάθεια να καταπολεμηθεί το στίγμα μέσα από τις προσωπικές ιστορίες γνωστών προσώπων.





Ομοσπονδία

Φέτος λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών εξαιτίας του COVID-19 οι εταιρείες Alzheimer κλήθηκαν να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, με τις περισσότερες εκδηλώσεις να πραγματοποιηθούν διαδικτυακά. Πέραν όμως των περιορισμών που επέβαλαν τα μέτρα, ο Σεπτέμβριος, παρέμεινε ένας μήνας ευαισθητοποίησης για τη νόσο Alzheimer.

Ακολουθεί μια συνοπτική ανασκόπηση των δράσεων συνολικά της Ομοσπονδίας και των εταιρειών ανά την Ελλάδα:

- ✓ Η πρόεδρος της Ομοσπονδίας κα Μάγδα Τσολάκη, πραγματοποίησε διαδικτυακή ομιλία στις 9 Σεπτεμβρίου με θέμα: «Νέα εποχή στην πρόληψη και αντιμετώπιση της Άνοιας».
- ✓ Στις 21 Σεπτεμβρίου δόθηκε διαδικτυακή συνέντευξη τύπου από πέντε καθηγητές Νευρολογίας που κάλυψαν όλες τις νέες εξελίξεις για την άνοια. Παράλληλα εκδόθηκε Δελτίο Τύπου για τις εκθέσεις της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer (ADI) 2020.
- ✓ Αφίσες, banner, ενημερώσεις για διαδικτυακά σεμινάρια και λοιπό υλικό της ADI έλαβαν όλα τα σωματεία της Ομοσπονδίας.

**Αθήνα**

- ✓ Διοργανώθηκε με επιτυχία διαδικτυακό σεμινάριο για τους περιθάλποντες, δράσεις εκπαίδευσης σε επαγγελματίες υγείας και εξετάσεις σε μονάδα ηλικιωμένων. Παράλληλα, κυκλοφόρησε τηλεοπτικό σποτ για την ενίσχυση του προγράμματος της Κατ' Οίκον φροντίδας του σωματείου. Η εικαστική έκθεση μετατράπηκε σε διαδικτυακό event. Παρουσία σε τηλεοπτικές εκπομπές.
- ✓ Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία Νέστωρ και το Καρέλλειο πραγματοποίησαν ενδιαφέροντα σεμινάρια σχετικά με τη Νόσο με χρήσιμες πληροφορίες για τους συμμετέχοντες.

**Θεσσαλονίκη**

- ✓ Ένα διαδικτυακό σεμινάριο για τους περιθάλποντες με θέμα «Τη μνήμη που 'χασες στα χέρια μου κρατώ», το οποίο ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία.
- ✓ Παρουσίασε το φωτογραφικό άλμπουμ με παράλληλη έκθεση φωτογραφίας με θέμα «20-40» στο οποίο φωτογραφήθηκαν 20 άνδρες και 20 γυναίκες στην ηλικία των 40 ετών, κρατώντας ο καθένας μια φωτογραφία του εαυτού τους στην ηλικία των 20. Το κεντρικό νόημα ήταν «Μια μετάβαση στα 20 χρόνια της ζωής μας. Διατηρώντας τη μνήμη μας, την ταυτότητά μας και την εικόνα μας».
- ✓ Προβλήθηκε τηλεοπτικό και ραδιοφωνικό σποτ του σωματείου και μεταδόθηκε από τα ΜΜΕ.

- ✓ Διενεργήθηκαν συνεντεύξεις σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές.
- ✓ Για 4<sup>η</sup> συνεχόμενη χρονιά διοργανώθηκε εκστρατεία στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης Facebook και Twitter με φετινό θέμα «Πίσω από τη μάσκα...». Η εκστρατεία αυτή –όπως και κάθε χρόνο– απευθύνεται στο ευρύ κοινό με σκοπό να μιλήσει και να εκφραστεί για την άνοια.

**Ηράκλειο**

- ✓ Η Εταιρεία Alzheimer Ηρακλείου Αλληλεγγύη είχε ενεργή παρουσία στους τηλεοπτικούς και ραδιοφωνικούς σταθμούς του νησιού και ξεκίνησε μια τηλεφωνική γραμμή συνομιλίας για όσους θέλουν να μιλήσουν και να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις αγωνίες τους.

**Πάτρα**

- ✓ Το Σωματείο Φροντίζω δημιούργησε χρήσιμα βίντεο με συμβουλές για διαφορετικές πτυχές της νόσου.

**Λάρισα**

- ✓ Η Εταιρεία Alzheimer Λάρισας διοργάνωσε τον 2<sup>ο</sup> περίπατο μνήμης για τη Νόσο Alzheimer στην πόλη και μεταδόθηκε ραδιοφωνικό σποτ για τη νόσο.

**Χαλκίδα**

- ✓ Η Εταιρεία Alzheimer Χαλκίδας λειτούργησε εβδομαδιαίο ενημερωτικό περίπτερο, το οποίο παρέχει πληροφορίες στο κοινό της πόλης. Το κοινό μπορούσε επίσης να προγραμματίσει το ραντεβού του για δωρεάν τεστ μνήμης. Επίσης, διοργανώθηκε διαδικτυακό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες.

**Ρόδος**

- ✓ Το Σωματείο Πανάκεια υλοποίησε διαδικτυακό σεμινάριο με τίτλο «Ας μιλήσουμε για την άνοια» και πραγματοποίησε εξετάσεις αίματος/ πίεσης και τεστ μνήμης στο κέντρο της πόλης για να προωθήσει τη σημασία της υγιεινής ζωής.





## Αποχαιρετώντας τον Γεώργιο Βουχάρα

Ωστόσο οι δράσεις της Πανελληνίας Ομοσπονδίας δεν σταματούν στο μήνα Σεπτέμβριο. Η χώρα μας, δυστυχώς, βρίσκεται σε μια δεύτερη περίοδο καραντίνας λόγω έξαρσης της πανδημίας COVID-19. Τα σωματεία Alzheimer συνεχίζουν τη λειτουργία τους και βρίσκονται στο πλευρό των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους, αξιοποιώντας σε σημαντικό βαθμό τις ηλεκτρονικές πλατφόρμες και τις τηλεδιασκέψεις. Για να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση στα διάφορα εκπαιδευτικά σεμινάρια και τις ψυχαγωγικές εκδηλώσεις οι ενδιαφερόμενοι οργανώθηκαν από τα σωματεία διάφορες δράσεις. Ενδεικτικά αξίζει να αναφέρουμε μερικές από αυτές:

- \* Η Alzheimer Athens διοργάνωσε ένα διαδικτυακό σχολείο για τους περιθαλπόντες με εβδομαδιαία σεμινάρια από τις 4 Νοεμβρίου έως τις 9 Δεκεμβρίου.
- \* Στην Πάτρα το σωματείο Φροντίζω υλοποιεί ενδιαφέροντα διαδικτυακά σεμινάρια από τις 18 Νοεμβρίου έως τις 9 Δεκεμβρίου.
- \* Η Alzheimer Hellas στις 18 Νοεμβρίου διοργάνωσε επιτυχώς διαδικτυακή προβολή θεατρικών έργων από τη θεατρική ομάδα του κ. Παναγιώτη Μιχαηλίδη για την ψυχαγωγία του κοινού που έχει περιοριστεί στο σπίτι.
- \* Τέλος η υλοποίηση του 7<sup>ου</sup> Συνεδρίου για τη νόσο Alzheimer και την υγιά γήρανση που διοργανώθηκε από την Αλληλεγγύη και ολοκληρώθηκε με επιτυχία στις 7 Νοεμβρίου με όλες τις ενδιαφέρουσες ομιλίες και παρουσιάσεις να υπάρχουν διαθέσιμες για παρακολούθηση από το ευρύτερο κοινό στο YouTube.



Ο λατρεμένος μας πατέρας Γιώργος Βουχάρας μας άφησε χθες, πλήρης ημερών, δοκιμασμένος όμως από την κοινωνική απομόνωση που προκάλεσε η πανδημία. Πολλές φορές τους τελευταίους μήνες, για λόγους προστασίας του, στερήθηκε ακόμα και την παρουσία των παιδιών, των εγγονών του ή των καλών του φίλων.

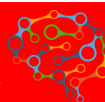
Ήταν ο επίτιμος πρόεδρος των πολιτικών συνταξιούχων της Κοζάνης, για πολλά χρόνια ο ενεργός πρόεδρος, αλλά και ο γραμματέας της Εταιρείας Νόσου Alzheimer της Κοζάνης, ο «Άγιος Νικόλαος». Χάρη στους πολιτικούς συνταξιούχους της Κοζάνης μπήκε η ιδέα – και έγινε πράξη – της ίδρυσης της Εταιρείας Νόσου Alzheimer, χάρη στην προσπάθειά τους η Κοζάνη απέκτησε φωνή στην Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer αλλά και στο Εθνικό Παρατηρητήριο για την άνοια. Χάρη στην πίστη τους λειτούργησε το Ιατρείο Άνοιας στο Μαμάτσειο Νοσοκομείο, επελέγη η Κοζάνη για τη λειτουργία Κέντρου Ημέρας, έγιναν διαλέξεις επιφανών ειδικών επιστημόνων, διοργανώθηκαν σεμινάρια περιθαλπόντων.

Ο Γιώργος Βουχάρας διετέλεσε ακόμη Διευθυντής της Κτηνιατρικής υπηρεσίας του Νομού Κοζάνης, Πρόεδρος του ΔΣ του Μαμάτσειου Νοσοκομείου, Επίτροπος του συμβουλίου του Ιερού Ναού του Αγίου Νικολάου, ταμίας του Κέντρου Προστασίας Καταναλωτή. Όλες αυτές θέσεις όχι προβολής αλλά θέσεις προσφοράς με θέρμη και ανιδιοτέλεια. Πάντα ευγενικός και δίκαιος, ταπεινός αλλά και αγωνιστής, πολύπλευρος μα και τόσο απλός.

Η εταιρεία μας, τα παιδιά του, τα εγγόνια του, οι συγγενείς του, οι καλοί του φίλοι και οι συνεργάτες του, του ευχόμαστε καλό ταξίδι.

Προτροπή για όλους τους ηλικιωμένους, μην ξεχνάτε, σας αγαπάμε και σας χρειαζόμαστε, να μέινετε δυνατοί και αισιόδοχοι.

Δρ Χρήστος Βουχάρας  
Για το ΔΣ της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Κοζάνης



## Θεσσαλονίκη

## Καραντίνα: Μια νέα πρόκληση προσαρμογής στην καθημερινότητα

Οι καταστάσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε και να διαχειριστούμε λόγω της πανδημίας και των επιπτώσεων που επιφέρει είναι πρωτόγνωρες για όλους. Πολλοί συνάνθρωποι δίνουν μάχη με τον ιό, άλλοι νοσώντας βαριά και άλλοι με ήπια συμπτώματα. Ανάμεικτα συναισθήματα έχουν πρωταγωνιστήσει στις ψυχές των ανθρώπων όλο αυτό το διάστημα, που καθημερινά παλεύουν να κρατήσουν τους ρυθμούς και τις ισορροπίες της καθημερινότητάς τους. Αγωνία, φόβος, στεναχώρια είναι μερικά από τα συναισθήματα που προκύπτουν στο άκουσμα του κορωνοϊού αλλά και αμφιβολία, άρνηση, θυμός, απογοήτευση. Άλλοτε σε έντονο βαθμό και άλλοτε με μικρότερη ένταση. Άλλοτε να εναλλάσσονται και άλλοτε να παραμένουν σταθερά. Όπως και να 'χει, είναι εκεί, μέσα μας και καλούμαστε να τα διαχειριστούμε προκειμένου να βρούμε ξανά την ψυχική γαλήνη και ηρεμία.

Όσο και αν μας βαραίνουν, όσο και αν μας ταλαιπωρούν και μας έχουν κουράσει, δεν παύουν τα συναισθήματα αυτά να είναι η αντίδρασή μας σε όλα όσα συμβαίνουν και ζούμε. Δεν γίνεται να σταματήσει κάποιος να αισθάνεται ή να παραβλέπει τα δύσκολα. Είναι σημαντικό να δώσουμε χώρο σε όλα αυτά τα συναισθήματα που βγαίνουν. Η πραγματικότητα που ζούμε αποτελεί κοινό βίωμα όλων αυτή τη στιγμή. Αυτό κάποιες φορές από μόνο του μπορεί να είναι λυτρωτικό και να προσφέρει μια ανακούφιση με την έννοια ότι *Δεν είμαι μόνος*. Τι πιο αληθινό να εκφράσει κανείς τις όποιες ανησυχίες, φόβους, αγωνίες γύρω από αυτήν την κατάσταση; Τι πιο ανθρώπινο να μοιραστεί με τους δικούς του ανθρώπους τα συναισθήματα που νιώθει και τις σκέψεις που τον απασχολούν;

Μιλήστε, επικοινωνήστε με όποιο τρόπο μπορείτε να το κάνετε. Κι αν έχει απαγορευθεί αυτή την περίοδο η φυσική παρουσία με φίλους και συγγενείς, μη διστάσετε να διατηρήσετε καθημερινά την επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Η επικοινωνία είναι σημαντική ακόμη κι αν γίνεται μέσω τηλεφώνου, μέσω βιντεοκλήσεων ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο εφευρίσκει ο καθένας. Το αίσθημα της μοναξιάς είναι από αυτά που κυριαρχούν και βασανίζει αρκετούς συνανθρώπους μας. Οι ηλικιωμένοι συχνά κατακλύζονται από το αίσθημα της μοναξιάς, καθώς παιδιά και εγγόνια ζουν χωριστά έχοντας δημιουργήσει τις δικές τους οικογένειες. Ας αφιερώσουμε, λοιπόν, λίγο παραπάνω χρόνο στην επικοινωνία μας μαζί τους!

Τέλος μία ακόμη σημαντική παράμετρος που φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική μας υγεία είναι η διασφάλιση της ρουτίνας. Όσο κι αν δημιουργεί την αίσθηση ότι η ρουτίνα της καθημερινότητας είναι βαρετή, ωστόσο έχει βρεθεί πως είναι αρκετά σημαντική για τη συνέχιση της ζωής μας. Σκεφτείτε πως στην καθημερινότητά μας οι περισσότε-

ροι άνθρωποι λειτουργούν βάσει ενός προγράμματος, ενός σχεδιασμού του πώς θα ολοκληρώσουν τις δουλειές τους. Υπάρχει, δηλαδή ένα σταθερό πρόγραμμα και μια οργάνωση. Υπάρχουν επίσης συνήθειες, που ακολουθούν πιστά όπως η εργασία, τα χόμπι και οι δραστηριότητες, η ψυχαγωγία όπως είναι οι έξοδοι για ένα καφέ ή η συνάντηση με αγαπημένα πρόσωπα. Σε μια περίοδο όπου επικρατούν αυστηρά μέτρα προστασίας και υπάρχουν απαγορεύσεις στα περισσότερα από τα παραπάνω, ξαφνικά δημιουργείται η αίσθηση ότι η ζωή μας κάνει μια παύση.

Αυτή η «παύση» μπορεί να προκαλέσει στον ψυχισμό του ανθρώπου διάφορα δυσάρεστα συναισθήματα όπως άγχος, θυμό, απογοήτευση, μελαγχολία κ.ά. Μπορεί να νιώσει ξαφνικά πως δεν είναι καθόλου παραγωγικός και χρήσιμος. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να μπορέσει να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες και να δημιουργήσει ένα νέο πρόγραμμα, μια νέα ρουτίνα όσο τουλάχιστον διαρκούν τα μέτρα απαγόρευσης. Η ρουτίνα αναπόφευκτα δημιουργεί την αίσθηση ότι υπάρχει ξανά μια ισορροπία και ένα πρόγραμμα στη ζωή μας και γεννά την αίσθηση της ασφάλειας και της ηρεμίας.

Μερικές προτάσεις απασχόλησης κατά την περίοδο της καραντίνας, που συμβάλλουν στην ευεξία του ψυχισμού είναι οι εξής:

- \* Φυσική άσκηση όπως το περπάτημα
- \* Βόλτα με το κατοικίδιο
- \* Ανάγνωση βιβλίων, περιοδικών
- \* Απασχόληση με σταυρόλεξα
- \* Παζλ
- \* Κηπουρική
- \* Ασχολία με αγαπημένα ενδιαφέροντα όπως ζωγραφική, διάφορες κατασκευές, απασχόληση με μουσικό όργανο
- \* Άκουσμα αγαπημένης μουσικής
- \* Παρακολούθηση ντοκιμαντέρ ή αγαπημένων σειρών, ταινιών
- \* Μαγειρική (προσπάθεια εκτέλεσης νέων συνταγών)



Η λίστα με τις παραπάνω προτάσεις είναι ενδεικτική. Ο καθένας χρειάζεται να βρει και να προσαρμόσει τη δική του καθημερινότητα και ρουτίνα με ό,τι πραγματικά τον ενδιαφέρει και τον ευχαριστεί. Άλλωστε η δημιουργικότητα ξεκινάει, όταν εγείρουμε τη φαντασία μας να σκεφτεί.

Ωστόσο ό,τι κι αν επιλέξει κανείς, είναι χρήσιμο να τηρήσει μια εναλλαγή δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της ημέρας και να θέσει ένα νέο πρόγραμμα. Με αυτό τον τρόπο θα διατηρήσει μια ρουτίνα ευχάριστη για τον ίδιο, χωρίς να παρασυρθεί από αισθήματα ανίας και πλήξης.

Τελικά σε δύσκολες καταστάσεις και συνθήκες αυτό που απομένει είναι η επικοινωνία με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και μια-δυο ασχολίες για να νιώθουμε ενεργοί και δημιουργικοί.

**Ευδοκία Νικολαΐδου**

MSc, Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas

## Ευχές και ευχαριστίες

Επί τη ευκαιρία των επικείμενων εορτών των Χριστουγέννων, αισθάνομαι έντονα την ανάγκη κατ' αρχήν να εκφράσω την απέραντη ευγνωμοσύνη μου για την πολύπλευρη παροχή υπηρεσιών της Εταιρίας στη μητέρα μου και σε εμένα ως περιθάλπουσα.

Από την πρώτη επίσκεψή μας στο Κέντρο Ημέρας "Αγία Ελένη" πριν πέντε χρόνια, διέκρινα μία άσπρη οργάνωση των διαδικασιών. Το άρτια κατηρητισμένο επιστημονικό και διοικητικό προσωπικό μου ενέπνευσαν μεγάλη εμπιστοσύνη και άμεσα "έσπασε" μέσα μου ο πάγος της άγνοιας και της αγωνίας για την πορεία της νόσου. Δεν μπορούσα ποτέ να φανταστώ, ότι θα έβρισκα έναν τόσο άμεμπτα οργανωμένο φορέα με κύρια χαρακτηριστικά την επιστήμη, το ενδιαφέρον, την ευγένεια, τη διάκριση, την ανιδιοτέλεια, τη μέριμνα και την υψηλότερη ποιότητα παροχής υπηρεσιών με κάθε λεπτομέρεια.

Οι εξαιρετικοί επιστήμονες Ψυχολόγοι, Γιατροί και Κοινωνικοί Λειτουργοί είναι ταυτόχρονα και εξαιρετικοί "Ανθρωποι", που στηρίζουν επάξια το έργο της Εταιρίας, η οποία θεωρώ, ότι αποτελεί ΠΡΟΤΥΠΟ ΦΟΡΕΑ στον ελλαδικό χώρο. Αγκαλιάζουν με πολύ στοργή και αγάπη ασθενείς και περιθάλποντες αποφορτίζοντας τους τελευταίους από το μεγάλο βάρος της αντιμετώπισης και διαχείρισης ενός

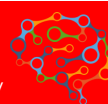
άγνωστου και περίπλοκου θέματος αυτό της άγνοιας ενός μέλους της οικογένειάς των δίνοντας απάντηση και λύση με καλή προαίρεση και πολύ καλή διάθεση σε κάθε σχετικό πρόβλημα. Για το σκοπό αυτό η προσφορά σεμιναρίων και άλλων δράσεων, τόσο για τους ασθενείς και περιθάλποντες, όσο και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας είναι επιτακτική ανάγκη, ώστε να επιτευχθεί στους μεν ασθενείς μία καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου, στους δε περιθάλποντες να δοθούν όλα τα εφόδια, εργαλεία, γνώσεις και δεξιότητες για τη συνεχή αντιμετώπιση των δυσκολιών της.

Η αγωνία και το ενδιαφέρον σας να συνεχίσετε και εν μέσω Covid-19 να στηρίζετε αδιάλειπτα και ποικιλοτρόπως τους ασθενείς και τους περιθάλποντες, σας οδήγησε στην προσπάθεια να προσαρμόσετε την παροχή των υπηρεσιών σας στα μοντέρνα τεχνολογικά μέσα επικοινωνίας και καταφέρατε με μεγάλη επιτυχία να "μπείτε μέσα στα σπίτια μας" με τα διαδραστικά βοηθήματα για τους ασθενείς μας, με διαδικτυακή σύνδεση των ομάδων περιθάλπόντων, με online παρακολούθηση διαλέξεων, με ηλεκτρονικές αποστολές κειμένων, άρθρων, μελετών, videos, ηχητικών αρχείων και μηνυμάτων κ.ά. Σε εξαιρετικές ανάγκες στηρίξατε με τον καλύτερο τρόπο ασθενείς και περιθάλποντες με τις "εικονικές κατ' οίκον επισκέψεις" των Κοινωνικών Λειτουργών, Ψυχολόγων και Γιατρών.

Για όλα αυτά που αξιωθήκαμε η μητέρα μου και εγώ να ζήσουμε δίπλα και μαζί σας, σας ευχαριστώ εγκάρδια και εύχομαι με τη Χάρη του Θεού να οδηγηθείτε στη διεύρυνση της παροχής των υπηρεσιών σας και σε άλλους συναφείς τομείς που τόσο ανάγκη έχει η ελληνική κοινωνία.

Εύχομαι από τα βάθη της ψυχής μου η Γέννηση του Χριστού μας να αναγεννά πάντα τις ψυχικές, πνευματικές και σωματικές σας δυνάμεις, ώστε να συνεχίσετε με τη Χάρη Του το θεάρεστο έργο σας που άοκνα και επάξια επιτελείτε! Το Νέο Έτος να είναι ευλογημένο για όλους σας!

Με σεβασμό και εκτίμηση!  
Σ. Γ.  
(Περιθάλπουσα)





# Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο [www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)

## ΑΘΗΝΑ

### 1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180

E: [contact@caregiver.gr](mailto:contact@caregiver.gr) S: [www.caregiver.gr](http://www.caregiver.gr)

### 2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

\* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια

Μάρκου Μουσουρού 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271

\* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

\* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

\* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347

\* Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι με Άνοια

Τ: 2107013271, E: [info@alzheimeraathens.gr](mailto:info@alzheimeraathens.gr) S: [www.alzheimeraathens.gr](http://www.alzheimeraathens.gr)

### 3. Ψυχογηριατρική 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: [contact@nstr.gr](mailto:contact@nstr.gr) S: [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr)

### 4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

Αφροδίτης 1 & Ηρώδου Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308

E: [alzheimers@mkoapostoli.gr](mailto:alzheimers@mkoapostoli.gr) S: [www.mkoapostoli.com](http://www.mkoapostoli.com)

## ΑΧΑΪΑ

### 5. Κοινωνικός Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΩ - Πάτρα

Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242, E: [info@frodizo.gr](mailto:info@frodizo.gr), [www.frodizo.gr](http://www.frodizo.gr)

S: [www.frodizo.gr](http://www.frodizo.gr)

### 6. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. «Μνημοσύνη» Πάτρας

Σωσικράτους 12, Κ: 6945395040, E: [traviata@otenet.gr](mailto:traviata@otenet.gr)

## ΒΟΛΟΣ

### 7. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου «Η Αγία Σοφία»

Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: [alzheimers.inst.volos@gmail.com](mailto:alzheimers.inst.volos@gmail.com)

S: [www.institutoalzheimers.gr](http://www.institutoalzheimers.gr)

## ΕΥΒΟΙΑ

### 8. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221181071, Κ: 6937244646

E: [info@alzheimers-chalkida.org](mailto:info@alzheimers-chalkida.org) S: [www.alzheimers-chalkida.org](http://www.alzheimers-chalkida.org)

### 9. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: [konistra@hotmail.com](mailto:konistra@hotmail.com)

## ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### 10. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

\* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer «Αγία Ελένη»

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

\* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer «Άγιος Ιωάννης»

Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: [info@alzheimers-hellas.gr](mailto:info@alzheimers-hellas.gr) S: [www.alzheimers-hellas.gr](http://www.alzheimers-hellas.gr)

### 11. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

### 12. Πανελλήνια Βιοτρέπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

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

### 13. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύσομου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 & Κατσάντωνη, Κ: 6973302750

E: [alz.kalamaria@gmail.com](mailto:alz.kalamaria@gmail.com)

### 14. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκεφαλολογικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: [info-pindis@gmail.com](mailto:info-pindis@gmail.com)

## ΙΩΑΝΝΙΝΑ

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

Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, Κ: 62651039820, E: [epsep\\_ioa@yahoo.gr](mailto:epsep_ioa@yahoo.gr)

## ΚΑΛΑΜΑΤΑ

### 16. Μεσσηνιακό Σωματείο Επαφής με τη Νόσο Alzheimer και την Άνοια (ΜΕ.Σ.Ε.Ν.Α.)

Κ: 698 071 8300, E: [mesenames@gmail.com](mailto:mesenames@gmail.com) S: [www.mesena.gr](http://www.mesena.gr)

## ΚΟΖΑΝΗ

### 17. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,

“Ο Άγιος Νικόλαος”

Παύλου Χαρσίση 13, Κ: 6938442200

E: [voucharas@gmail.com](mailto:voucharas@gmail.com)

## ΚΟΜΟΤΗΝΗ

### 18. Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: [ntinakom@gmail.com](mailto:ntinakom@gmail.com)

## ΚΡΗΤΗ

### 19. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου - Ηράκλειο

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

E: [alzheimers.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimers.heraklion@gmail.com) S: [www.alzheimersheraklion.gr](http://www.alzheimersheraklion.gr)

### 20. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης “Συμπράσταση”

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: [alzheimers.ret@gmail.com](mailto:alzheimers.ret@gmail.com)

### 21. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

E: [inerekal@otenet.gr](mailto:inerekal@otenet.gr) S: [www.alzheimers-chania.gr](http://www.alzheimers-chania.gr)

## ΛΑΡΙΣΑ

### 22. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: [alzheimers.lar@gmail.com](mailto:alzheimers.lar@gmail.com)

## ΞΑΝΘΗ

### 23. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: [alzxtnt@in.gr](mailto:alzxtnt@in.gr)

## ΡΟΔΟΣ

### 24. Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών

άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

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

## ΣΕΡΡΕΣ

### 25. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία

(Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφώως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

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

## ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

### 26. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: [info@tsantalieleni.gr](mailto:info@tsantalieleni.gr)

## ΧΙΟΣ

### 27. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

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

E: [gmaris.chi@gmail.com](mailto:gmaris.chi@gmail.com)



Ενημερωθείτε για την Πανελλήνια Ομοσπονδία και τα μέλη της στην επίσημη σελίδα

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

Ακολουθήστε μας στο **Facebook**

ως Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και ενημερωθείτε άμεσα για τις δράσεις μας!

