



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 79^ο | ΕΤΟΣ 21^ο | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '19
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Δεκεμβρίου

Ξεχνάω

- * Παίζουμε με την Τρίτη Ηλικία
- * Ευγνωμοσύνη στην άνοια;

Η φωνή του περιβάλλοντα

- * Ομάδα Λογοτεχνίας
- * Ένα παιδικό βιβλίο
για μικρούς και μεγάλους

Νεότερα δεδομένα

- * Το στίγμα στην άνοια
- * Απόψεις για την Άνοια
- * REMEDES: νέο εργαλείο
μέτρησης των νοσητικών
διαταραχών

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer
σας εύχεται **Καλές γιορτές!**
Η νέα χρονιά να είναι γεμάτη από
Αγάπη, Υγεία, Χαρά και Δημιουργία!

2020





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.	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 Ά.	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 Ά.	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

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)

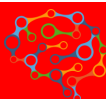
E-mail: info@alzheimer-hellas.gr **Site:** www.alzheimer-hellas.gr

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

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 79^ο

Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Είναι μεγάλη η χαρά όλων μας κάθε φορά που διαβάζουμε άρθρα για τις δραστηριότητες των Εταιρειών Alzheimer σε όλη την Ελλάδα που περιγράφουν τις ξεχωριστές δραστηριότητες κάθε πόλης.

Αυτή τη φορά πρώτη έρχεται η Εταιρεία της Λάρισας με 10 ξεχωριστές εκδηλώσεις με αφορμή τον Παγκόσμιο Μήνα της Νόσου Alzheimer. Ακολουθεί η Θεσσαλονίκη με τρεις εκδηλώσεις για το παραμύθι «Ποιος είμαι εγώ, παππού;», σε συνεργασία με Λάρισα και Σέρρες, και τρεις θεατρικές παραστάσεις. Τρίτη στη σειρά έρχεται η Χαλκίδα και στη συνέχεια η Πάτρα, ο Δήμος Δάφνης Υμηττού, κλπ.

Σημαντική παρουσία σ' αυτό το τεύχος είναι η μελέτη της Διεθνούς Εταιρείας Νόσου Alzheimer με απαντήσεις από 70.000 ανθρώπους από 155 χώρες όλου του κόσμου. Ακούγεται η φωνή από το Καρέλλιο, την Εταιρεία των Σερρών και καταχωρείται ποίημα που φτάνει από την Εταιρεία του Ηρακλείου.

Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ομοσπονδίας βρίσκεται στο Λονδίνο και εκπαιδεύει την Ομάδα των Φιλελευθέρων πάνω σε θέματα που αφορούν την άνοια. Και άλλες πόλεις σε όλη την Ελλάδα είχαν πολλές δραστηριότητες τις οποίες ελπίζουμε να τις καταχωρήσουμε στο επόμενο τεύχος. Προς το παρόν συγχαίρουμε όλες τις δραστηριότητες που έγιναν, που γίνονται και θα συνεχίσουν να γίνονται σε όλη την χώρα με σκοπό την ενημέρωση του κόσμου αλλά και την ανακούφιση των ανθρώπων που ζουν με άνοια και των περιθαλπόντων τους.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία έχει το καινούργιο Διοικητικό της Συμβούλιο που αγκαλιάζει όλες αυτές τις προσπάθειες και στηρίζει όλες εκείνες τις δραστηριότητες των μελών της που έχουν στόχο την καλύτερη ποιότητα των ανθρώπων με άνοια και των περιθαλπόντων τους.

Ευχόμαστε σε όλους Ευλογημένα Χριστούγεννα και Χαρούμενη τη Νέα Χρονιά 2020.

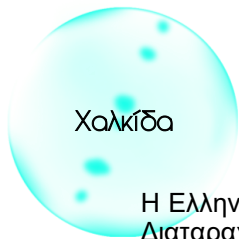
Με αγάπη

Μάγδα Τσολάκη



2020





Χαλκίδα

Παίζουμε μαζί με την Τρίτη Ηλικία

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας υποστηρίζει μια ποικιλία δραστηριοτήτων που φέρνουν κοντά άτομα τρίτης ηλικίας και παιδιά. Συνεχίζοντας τις διαγενεακές δραστηριότητες, στις 25 Σεπτεμβρίου, η ομάδα μας, βρέθηκε στο Άλσος Κανήθου, στη Χαλκίδα, ενόψει του Σεπτεμβρίου ως Παγκόσμιου Μήνα Ευαισθητοποίησης για τη νόσο Alzheimer και γεφυρώνοντας τον εορτασμό με την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων που γιορτάζεται 1η Οκτωβρίου.

Τι κάναμε στο Άλσος Κανήθου;

Στη δράση μας «Περπατώ Περπατώ εις το δάσος...» προωθήσαμε την αυθεντική αλληλεπίδραση και τη διασκέδαση μέσα από: ομαδικό παιχνίδι, κινητικές δραστηριότητες, παιχνίδια γνωριμίας, ομάδες γέλιου, πικ-νικ και εικαστικές δράσεις! Συμμετείχαν μαθητές του 9ου Δημοτικού Σχολείου «Γιάννης Σκαρίμπας» (Ε' και ΣΤ' τάξεις) και ωφελούμενοι του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη», μέλη των ΚΑΠΗ Κανήθου και Αγίου Δημητρίου, εκπαιδευτικοί, εθελοντές κι επαγγελματίες υγείας! Όλοι οι συμμετέχοντες απόλαυσαν την εμπειρία!



Ευχαριστούμε πολύ όλους τους συμμετέχοντες που συνέβαλαν στην επιτυχία κι έκαναν τη δράση αυτή ξεχωριστή! Και ιδιαίτερα: την εικαστικό Μίνα Κουζούνη, το Βασίλη Πανταζή, την Ειρήνη Τσιρίγου, τον Ηλία Κουρμούλη, τη Μαίρη Κουζουνίδου και τη Δόμνα Παρασκευοπούλου. Ευχαριστούμε πολύ το φωτογράφο Δημήτρη Τσινιά και τους εθελοντές Σαμαρείτες. Τέλος ευχαριστούμε το Δήμο Χαλκιδέων.



Φροντίδα κατ' οίκον και σε απομακρυσμένα χωριά: Εμπειρίες από το πρόγραμμα

Παρασκευή 25 Οκτωβρίου. Στη Χαλκίδα γίνεται χαμός. Κίνηση, γονείς που τρέχουν σε σχολικές γιορτές, καταθέσεις στεφανιών για την επέτειο... Γιορτές σε γρήγορους ρυθμούς, «σπάσιμο» ρουτίνας αλλά και υποχρεώσεις να προστίθενται στο καθημερινό άγχος...

Σε χωριό της Εύβοιας, η κυρία Κυριακή, έχει ξυπνήσει νωρίς για να ζυμώσει και να φουρνίσει στον ξυλόφουρνο τα πρόσφορά της.

Στο χωριό, οι άνθρωποι θα σε χαιρετίσουν, θα σε καλωσορίσουν, θα σου προσφέρουν αυτό που έφτιαξαν με μεράκι... Άνθρωποι απλοί κι αυθεντικοί, νιώθουν οικεία με τους επισκέπτες του χωριού, τους κάνουν μέρος της καθημερινότητας τους...

«Κοπέλες, καλωσορίσατε, ελάτε να σας φιλέψουμε μια λειτουργίτσα!». Μας προσφέρει τη λειτουργίτσα ολόκληρη, καυτή, μόλις την έβγαλε από τον ξυλόφουρνο.

«Συζητούσαμε για εσάς και λέγαμε, θα 'ρθουν τα κορίτσια σήμερα!».

Η κα Κυριακή φροντίζει το σύζυγό της. Μια ολόκληρη ζωή μαζί, 65 χρόνια. Τον αντιμετωπίζει με τόση υπομονή και αγάπη και εκείνος μιλάει για την Κυριακή του, τη γυναίκα του και «φουσκώνει σα παγώνι» από καμάρι.

Καθόμαστε μαζί τους, η φυσικοθεραπεύτρια του κάνει κινητικές ασκήσεις, στη συνέχεια παίζουμε, η κα Κυριακή μας μιλάει για τον σύζυγό της, για τα προβλήματα που προκύπτουν και τους τρόπους που βρίσκει για την αντιμετώπισή τους. Είναι αξιοθαύμαστη!!

Ετοιμαζόμαστε να φύγουμε αλλά μας σταματάνε λέγοντας..

«Ελάτε να σας δείξουμε τα ρετσίνια!»...

Μας δείχνουν με κάθε τρόπο την αγάπη τους!!

Στο πρόγραμμα «Φροντίδα κατ' οίκον για την Άνοια 56 PLUS», που υλοποιείται με αποκλειστική δωρεά



«ΤΙΜΑ» Κοινωφελούς Ιδρύματος, έχουμε την ευκαιρία να προσφέρουμε εξειδικευμένες υπηρεσίες για την άνοια σε απομακρυσμένα χωριά της Εύβοιας, σε απόσταση πάνω από 80 χλμ από τη Χαλκίδα!

Ταυτόχρονα με τη φροντίδα των ατόμων με άνοια, συναντούμε κι άλλους όμορφους ανθρώπους που έχουν γνήσιο ενδιαφέρον για το συνάνθρωπο και ανυπομονούν να χτυπήσουμε την πόρτα τους και να μας αναφέρουν τις ανησυχίες αλλά και τις ελπίδες τους!

Η δημιουργία αυθεντικών ανθρώπινων σχέσεων είναι ο πυρήνας των προγραμμάτων στην κοινότητα και η κινητήρια δύναμη για τη συνέχιση του έργου μας.

Ευαγγελία Αγγελίδου

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας/Ψυχοθεραπεύτρια PCA
Πρόεδρος Ελ. Ετ. Ν. Alzheimer
& Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδος

Χριστίνα Καλαβρή

Ψυχολόγος MSc,

Πρόγραμμα «Φροντίδα κατ' οίκον για την Άνοια 56 PLUS», Ελ. Ετ. Ν. Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

Ευγνωμοσύνη ακόμη και στην άνοια;

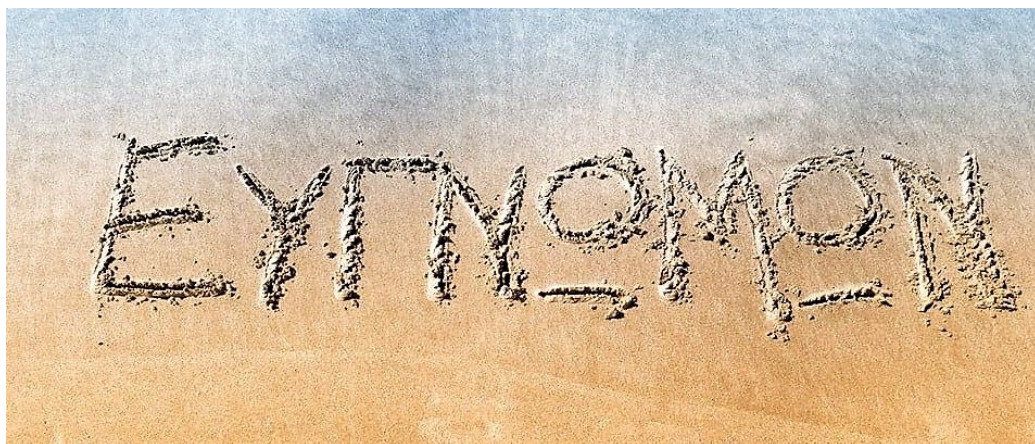
Σύμφωνα με το λεξικό του Μπαμπινιώτη ευγνωμοσύνη είναι η αναγνώριση της ευεργεσίας και η έκφραση ευχαριστίας γι' αυτήν. Σύμφωνα με το ίδιο λεξικό το αντίθετο είναι η αγνωμοσύνη, η αχαριστία.

Πράγματι οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μάθει την ευγνωμοσύνη ως ένα συναίσθημα που εμφανίζεται μόνο όταν κάποιος μας κάνει κάτι καλό ή όταν μας συμβαίνει κάτι καλό στη ζωή μας.

Η ψυχολογία έρχεται να διευρύνει την έννοια και τη σημασία της ευγνωμοσύνης πέρα από τη στενή ερμηνεία της λέξης που μας δίνουν τα λεξικά. Για την ψυχολογία η ευγνωμοσύνη θα έλεγα ότι είναι η εμπειρία όπου μπορώ να νιώθω το θαύμα και στα πιο ασήμαντα και απλά πράγματα της καθημερινότητάς μου. Αυτό μάλλον το είχε διαισθανθεί ο Albert Einstein όταν δήλωσε: «Υπάρχουν μόνο δύο τρόποι για να ζήσεις τη ζωή σου: Ο ένας είναι πιστεύοντας ότι τίποτα δεν είναι θαύμα κι ο άλλος πιστεύοντας ότι τα πάντα είναι ένα θαύμα». Η μελέτη της ευγνωμοσύνης στην ψυχολογία άρχισε μόλις τη δεκαετία του 2000 και αναδεικνύει ότι: «Η ευγνωμοσύνη προς τη ζωή είναι ένα από τα μυστικά της ευτυχίας. Ο,τιδήποτε υπονομεύει αυτήν την ευγνωμοσύνη παρεμποδίζει τη δυνατότητα να είμαστε ευτυχισμένοι». Εάν ασκηθούμε στο να βιώνουμε την ευγνωμοσύνη θα ανακαλύψουμε ότι μπορούμε να προσφέρουμε γαλήνη, χαρά και βαθύ συναίσθημα εκπλήρωσης στον εαυτό μας».

Η άνοια όπως όλοι γνωρίζουμε έχει σαν αρχικό και βασικό σύμπτωμα την απώλεια της μνήμης. Η ευγνωμοσύνη όμως είναι η μνήμη της καρδιάς. Η καρδιά μας δεν ξεχνά ότι από τη φύση μας είμαστε φτιαγμένοι να προσφέρουμε. Ακόμα κι ένας άνθρωπος με άνοια με αυτό τείνει συνεχώς να συνδεθεί. Κατά τον πνευματικό δάσκαλο και μοναχό Στάιντλ-Ράστ: «Δεν είναι η ευτυχία που μας κάνει να είμαστε ευγνώμονες, αλλά η ευγνωμοσύνη που μας κάνει ευτυχισμένους».

Πράγματι οι μελέτες της ψυχολογίας γύρω από την ευγνωμοσύνη αναδεικνύουν τη δύναμη της ευγνωμοσύνης και ότι επηρεάζει θετικά όχι μόνο τα ψυχικά φαινόμενα αλλά και τις σχέσεις μας. Πιο συγκεκριμένα, οι έρευνες δείχνουν ότι όταν οι άνθρωποι εκφράζουμε ευγνωμοσύνη βιώνουμε υψηλότερα επίπεδα





Θεσσαλονίκη

ψυχικής ευεξίας, γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι, μειώνουμε το στρες και αποκτούμε μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και ήρεμες σχέσεις. Όταν εστιάζουμε σε μία «στάση ευγνωμοσύνης» - αντί να μένουμε στα αρνητικά συναισθήματα - μειώνουμε τις ορμόνες του άγχους και ενισχύουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Η βίωση και η έκφραση της ευγνωμοσύνης μπορεί να μας βοηθήσει στην αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων της ζωής και να μας ανοίξει ορίζοντες για την ευτυχία υπογραμμίζοντας ότι η ευγνωμοσύνη είναι ένα συναίσθημα που μπορούμε να καλλιεργήσουμε. **Τι γίνεται όμως όταν έχουμε αναλάβει να φροντίσουμε τον πατέρα, τη μητέρα, ή το σύζυγο που πάσχει από κάποια μορφή άνοιας;** Σε αυτή τη χρόνια, απαιτητική και επιβαρυντική διαδικασία φροντίδας μπορούμε να ισορροπήσουμε το στρες και την επιβάρυνση με το αίσθημα της ευγνωμοσύνης;

“Οι πιο ωραίοι άνθρωποι που ξέρουμε είναι εκείνοι που έχουν γνωρίσει την ήττα στη ζωή τους, που έχουν υποφέρει, που έχουν αισθανθεί την απώλεια, και που έχουν βρει την έξοδο απ’ αυτά τα βάθη.”

Συχνά στις ομάδες στήριξης περιθαλπόντων προτείνω στους περιθάλποντες να νοσηματοδοτήσουν την ασθένεια με αίσθημα ευγνωμοσύνης αντί φόβου και απόγνωσης. Έτσι, συχνά γίνομαι μάρτυρας δηλώσεων από τους περιθάλποντες όπως η παρακάτω: «Δεν είχα ποτέ διανοηθεί ότι η άνοια της μητέρας μου θα γινόταν η αιτία να βρισκομαι σε μία ομάδα όπως αυτή. Δεν είχα ενδιαφερθεί ποτέ πριν για την προσωπική και ψυχοσυναισθηματική μου ανάπτυξη κι ούτε είχα σχετιστεί με τους ανθρώπους και τον εαυτό μου, όπως σχετίζομαι εδώ μαζί σας. Νιώθω ευγνωμοσύνη, όταν σκέπτομαι ότι η άνοια της μητέρας μου ήταν τελικά ένα δώρο για μένα».

Συχνά η άνοια είναι μια ευκαιρία για κάποιους ανθρώπους να συνδεθούν με τον άνθρωπο που φροντίζουν έτσι όπως δεν κατάφεραν να το κάνουν ενόσω ήταν υγιής. Για παράδειγμα, άτομα που δεν επέτρεπαν στα κοντινά τους πρόσωπα να τα αγκαλιάσουν και να τα φροντίσουν μετά την εμφάνιση και την εξέλιξη της άνοιας έγιναν πιο δεκτικοί, πιο τρυφεροί και πιο ανοιχτοί στη φροντίδα. Αρκετοί περιθάλποντες αναφέρουν πως η άνοια τους έδωσε τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση τους με την έννοια της αγάπης, της φροντίδας του άλλου, του εαυτού και της δοτικότητας.

Όταν ρώτησαν την Αμερικανοελβετίδα ψυχοθεραπεύτρια Ελίζαμπεθ Κούπλερ-Ρος ποιους θα ονόμαζε ωραίους ανθρώπους, με την έννοια του ώριμου ατόμου, δήλωσε: «Οι πιο ωραίοι άνθρωποι που ξέρουμε είναι εκείνοι που έχουν γνωρίσει την ήττα στη ζωή τους, που έχουν υποφέρει, που έχουν αισθανθεί την απώλεια, και που έχουν βρει την έξοδο απ’ αυτά τα βάθη. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν ευγνωμοσύνη, έχουν ευαισθησία, και καταλαβαίνουν ποια είναι η ζωή εκείνη που σε γεμίζει ευσπλαχνία, τρυφερότητα, βαθειά αγάπη και σε κάνει να νοιάζεσαι. Οι ωραίοι άνθρωποι δεν προκύπτουν, απλώς».

Κατερίνα Σιαμπάνη

MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας
Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια, Επόπτρια Gestalt
Alzheimer Hellas

**Θεατρική ομάδα
Alzheimer Hellas**

Για μια ακόμη φορά, η ομάδα θεάτρου της Alzheimer Hellas με γιορτινή διάθεση είναι έτοιμη για τη Χριστουγεννιάτικη Μουσικοχορευτική θεατρική παράσταση «Το κουτί των Χριστουγέννων»!

Πρόκειται για την 7η συνεχόμενη θεατρική παράσταση που διοργανώνεται στο πλαίσιο των δράσεων της Alzheimer Hellas. Η ομάδα θεάτρου δημιουργήθηκε πριν μερικά χρόνια ως μια ιδιαίτερη και πρωτότυπη μη φαρμακευτική παρέμβαση που έχει ως στόχο τόσο την καλλιτεχνική και συναισθηματική έκφραση όσο και τη νοητική ενδυνάμωση.

«Το κουτί των Χριστουγέννων» αφορά μια Χριστουγεννιάτικη ιστορία αναμνήσεων, συγκινήσεων και κωμικών καταστάσεων που ξεκινά το 1959. Στη σκηνή τα πρόσωπα από το παρελθόν ζωντανεύουν και τα γεγονότα περασμένων χρόνων ξεδιπλώνονται. Σε κάθε αλλαγή σκηνής, ένα χορευτικό πλαισιώνει την κάθε εποχή, φέρνοντας το χτες στο σήμερα... Το σενάριο και η σκηνοθεσία είναι της Μπακογλίδου Ευαγγελίας, η οποία είναι υπεύθυνη της θεατρικής ομάδας και οι χορογραφίες του Παραστατίδη Θέμη.

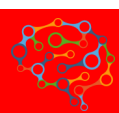
Ο Σύλλογος Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Σγγενών Διαταραχών & η Θεατρική Ομάδα της Alzheimer Hellas παρουσιάζουν

ΤΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΟΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

ΣΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΚΑΙ Η ΧΟΡΩΔΙΑ ΤΗΣ ALZHEIMER HELLAS

ΔΕΥΤΕΡΑ 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019 • 18:30 Μ.Μ. • ΘΕΑΤΡΟ "ΑΘΗΝΑΙΟΝ" ΛΕΩΦ. ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΟΛΓΑΣ 35





Ποιος είμαι εγώ, παππού; Ο μικρός Φίλιππος και η νόσος Alzheimer

Μία νέα κυκλοφορία προστέθηκε στη συλλογή των εκπαιδευτικών βιβλίων της Alzheimer Hellas. Πρόκειται για το παιδικό βιβλίο «Ποιος είμαι εγώ, παππού;», το οποίο εξιστορεί την ιστορία μιας παρέας παιδιών που μαθαίνουν για τη νόσο Alzheimer προκειμένου να βοηθήσουν τον παππού τους που ξεχνά. Συγγραφείς του βιβλίου είναι οι ψυχολόγοι - ψυχοθεραπεύτριες Κωνσταντίνα Καραγκιόζη, Πετρίνα Μαργαριτίδου και Ευδοκία Νικολαΐδου ενώ την επιμέλεια έχει η Νευρολόγος - Ψυχίατρος και Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Μάγδα Τσολάκη. Η εικονογράφηση ανήκει στην υπέροχη δουλειά της Ιφιγένειας Σιδέρη.

Μια παρέα παιδιών ανακαλύπτουν ότι ο παππούς έχει Alzheimer. Δυο αδέρφια, ο Φίλιππος και η Άννα, μαζί με τους φίλους τους, τον Κωστή και τη Δανάη, είναι οι τέσσερις πρωταγωνιστές του βιβλίου. Όλοι μαζί προσπαθούν να βρουν απαντήσεις για τις διάφορες συμπεριφορές που εμφανίζει τον τελευταίο καιρό ο παππούς. Σε αυτή την προσπάθειά τους πολύτιμος βοηθός τους είναι ο ψηφιακός τους φίλος, ο Άλτσε!

Το βιβλίο αυτό βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τα συμπτώματα της νόσου, να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους και να βρουν νέους δημιουργικούς τρόπους επικοινωνίας με το αγαπημένο τους πρόσωπο.

Απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών, είτε έχουν κάποιο μέλος της οικογένειας που ξεχνάει είτε όχι, στο πλαίσιο της γενικότερης ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την Τρίτη Ηλικία. Ωστόσο επειδή περιγράφει και ενημερώνει για όλα τα σημαντικά θέματα που αφορούν την άνοια με απλό και λιτό τρόπο, στην ουσία είναι ένα ευανάγνωστο βιβλίο ακόμη και για ενήλικες.

Το «Ποιος είμαι εγώ, παππού;» είναι πρωτότυπο στην κατηγορία του παιδικού βιβλίου για τρεις σημαντικούς λόγους. Πρώτον, καλύπτει σφαιρικά όλα τα ζητήματα γύρω από την άνοια: από την εμφάνιση, τα συμπτώματα, την κληρονομικότητα μέχρι και τους τρόπους πρόληψης. Πριν τη συγγραφή πραγματοποιήθηκε σχετική έρευνα σε όλα τα αντίστοιχα βιβλία που έχουν εκδοθεί διεθνώς και προσπαθήσαμε να καλύψουμε όλα τα κενά που υπήρχαν, ώστε να μην αποτελεί ακόμη μια επανάληψη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Δεύτερον, για να κατακτήσουμε τον αναγνώστη -που είναι το παιδί- και προκειμένου να μιλήσουμε στη δική του γλώσσα, χρησιμοποιήσαμε αρκετές φράσεις και

διαλόγους αυτούσιους από τα παιδιά που συμμετείχαν στις δράσεις μας όλα αυτά τα χρόνια. Τέλος, πέρα από την ενημέρωση για την άνοια, δώσαμε παράλληλα έμφαση και σε διάφορες σημαντικές έννοιες και αξίες της ζωής όπως είναι η έκφραση των συναισθημάτων, η ενσυναίσθηση, η ομαδικότητα και η αποδοχή.

Η αφορμή για τη δημιουργία του παρόντος βιβλίου προέκυψε από το ομώνυμο βιωματικό εργαστήριο που πραγματοποιούμε από το 2013 στην Alzheimer Hellas στη Θεσσαλονίκη και στα Δημοτικά σχολεία, με στόχο την ενημέρωση και τη συναισθηματική στήριξη εγγονών ατόμων με άνοια, αλλά και γενικότερα για την ευαισθητοποίηση παιδιών ηλικίας 6 – 12 ετών. Αξίζει να υπενθυμίσουμε πως το εν λόγω βιωματικό εργαστήριο «Ποιος είμαι εγώ, παππού;» απέσπασε το 2^ο Παγκόσμιο βραβείο σε διαγωνισμό της Alzheimer's Disease International (ADI), στο πλαίσιο του 29ου Παγκόσμιου συνεδρίου το 2014 που διεξήχθη στο Πουέρτο Ρίκο.



Ένα παιδί μπορεί να αντιληφθεί και να επηρεαστεί από ένα ζήτημα όπως είναι η άνοια και η νόσος Alzheimer;

Μέσα από την επαφή μας με τα παιδιά έχουμε αντιληφθεί την ικανότητά τους να παρατηρούν τις αλλαγές στη συμπεριφορά των ενηλίκων και να αντιλαμβάνονται ότι κάτι διαφορετικό ή περίεργο συμβαίνει. Ακόμη κι αν δεν έχουν συζητήσει με τους γονείς τους για ένα τέτοιο θέμα, γνωρίζουν και αντιλαμβάνονται πολύ καλά τι συμβαίνει στο περιβάλλον τους. Στην περίπτωση της άνοιας, μπορεί να μην έχουν την γνώση ότι πρόκειται για μια νόσο, ωστόσο δυσκολεύονται να κατανοήσουν το γιατί συμβαίνει αυτό. Το αποτέλεσμα είναι να θέλουν να περνούν λιγότερο χρόνο με τον παππού ή τη γιαγιά, να θυμώνουν μαζί τους, να ερμηνεύουν με εγωκεντρικό τρόπο κάποιες συμπεριφορές και να νιώθουν ότι τα ίδια φταίνε σε κάτι. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να μιλήσουμε στα παιδιά για τη νόσο με έναν τρόπο απλό, ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν τις διαφο-





Θεσσαλονίκη Κρήτη

ρετικές συμπεριφορές αλλά και να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα και σκέψεις.

Αυτό που μας έμαθαν τα ίδια τα παιδιά είναι ότι λειτουργούν πραγματικά σα «σφουγγάρια»! Είναι έτοιμα να απορροφήσουν κάθε καινούργια γνώση, να μάθουν για την άνοια και το πώς μπορούν να βοηθήσουν περισσότερο τους αγαπημένους τους ανθρώπους. Επίσης, είναι εντυπωσιακό το πώς αναπτύσσουν την ενσυναίσθηση, καθώς μέσα από διάφορες βιωματικές τεχνικές και παιχνίδια, κατανοούν τα συναισθήματα των ατόμων με άνοια, όπως είναι το άγχος, ο φόβος, η ανασφάλεια. Επομένως είναι πολύ σημαντικό ως ενήλικες και ως επαγγελματίες υγείας να προσφέρουμε την κατάλληλη γνώση και να δώσουμε χώρο και χρόνο στα παιδιά ώστε να νιώσουν ελεύθερα να εκφραστούν.



Το «Ποιος είμαι εγώ, παππούς;» κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις i-write το Σεπτέμβριο. Όποιος ενδιαφέρεται να το προμηθευτεί, μπορεί να το βρει στις Μονάδες Alzheimer στη Θεσσαλονίκη, σε μεγάλα κεντρικά βιβλιοπωλεία όπως είναι ο Ιανός, το Public, η Πρωτοπορία ή ηλεκτρονικά από τις εκδόσεις i-write (www.iwrite.gr).

Ευδοκία Νικολαΐδου
MSc, Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια
Κωνσταντίνα Καραγκιόζη
Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια
Πετρίνα Μαργαριτίδου
Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια
Alzheimer Hellas

Παππού, τι λες με τη γιαγιά;

Παππού, τι λες με τη γιαγιά
και σε ακούει, δε μιλά,
δε σε καταλαβαίνει;
Πες της πως έχεις στην καρδιά
και συναισθήματα πολλά,
πες της τι σου συμβαίνει!

Και αν το δρόμο σου ξεχνάς
και μες στη νύχτα περπατάς,
φίλους παλιούς γυρεύεις,
θυμήσου, δεν υπάρχουν πια,
κάτσε μαζί μας μια σταλιά,
δε θες να μας παιδεύεις!

Κι ύστερα πάρε τη γιαγιά,
δώσ' της και δυο γλυκά φιλιά,
πες της κι ένα τραγουδί,
κι ας την καρδιά σου να χτυπά
ελεύθερα και ρυθμικά,
ν' ανθίζει σαν λουλουδί.

Είσαι ο καλύτερος παππούς
κι άφησε όσα βάζει ο νους,
κοντά μας συγκεντρώσου!
Έλα και πάλι να χαρείς,
δυο ιστορίες να μας πεις,
τις έγνοιες ξεφορτώσου!

Και μη φοβάσαι, είμαστ' εδώ
σ' αυτό το δύσκολο καιρό,
θέλουμε να στο πούμε,
ότι θαυμάζομε πολύ
όσα έχεις κάνει στη ζωή
και ότι σ' αγαπούμε!

Στίχοι & Μουσική: **Κώστας Μ. Ζαχαρενάκης**
Εταιρεία Alzheimer Ηρακλείου «Αλληλεγγύη»



Ομάδα Λογοτεχνίας

Θεσσαλονίκη

Στο Τμήμα Περιθαλπόντων του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη» στη Θεσσαλονίκη, ανάμεσα στις θεραπευτικές παρεμβάσεις που εφαρμόζονται, υπάρχει και η **ομαδική παρέμβαση με βάση τη λογοτεχνία**.

Σε κάθε συνάντηση της ομάδας με αφορμή ένα λογοτεχνικό κείμενο, πεζό ή ποίημα, οι περιθάλποντες καλούνται να εκφράσουν τα αυθόρμητα συναισθήματα που τους προκαλεί, να τα συνδέσουν με τη φροντίδα και την άνοια, να μοιραστούν με την ομάδα τις σκέψεις και τους προβληματισμούς τους. Κατόπιν, έρχεται το κομμάτι της γραπτής έκφρασης, όπου με την αυτόματη γραφή, οι συμμετέχοντες αποτυπώνουν στο χαρτί ό,τι υπάρχει μέσα τους εκείνη τη στιγμή σχετικά με το κείμενο, σχετικά με τη συζήτηση που προηγήθηκε, σχετικά με το ρόλο τους ως περιθάλποντες.

Η παρέμβαση αυτή εφαρμόζεται εδώ και 4 χρόνια και τα αποτελέσματά της έχουν παρουσιαστεί σε συνέδρια αλλά και έχουν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά (Karagiozi, Margaritidou et al., 2017). Επίσης, το 2016 και το 2017 παρουσιάστηκαν στο ευρύ κοινό αποσπάσματα από τα κείμενα που έχουν γράψει οι περιθάλποντες σε μορφή θεατρικού αναλογίου με τη βοήθεια ηθοποιών του Κρατικού Θεάτρου Θεσσαλονίκης, όπου η ανταπόκριση και η ταύτιση όσων παρακολούθησαν ήταν ιδιαίτερος συγκινητική!

Παρακάτω παρουσιάζεται το κείμενο που έγραψε μια περιθάλπουσα, η οποία φροντίζει τη μητέρα της με άνοια, με αφορμή το ποίημα του Jorge Luis Borges «Με κάθε αντίο μαθαίνεις»:

«Μαθαίνω! Μαθαίνω! Μαθαίνω;
 Η μαμά πρόσφερε πολλά. Γεμάτος ο κήπος της λουλούδια! Τα έκοβε και έδινε!
 Μαγείρευε δυο φαγητά για να μου δώσει και μαζί μου γιατί δούλευα, δεν είχα χρόνο!
 Κι έπειτα ήρθε η άνοια!
 Γκρεμίστηκε στη μέση της διαδρομής το όμορφο πρόγραμμα!
 Ανοίγω νέους δρόμους. Έμαθα να μαγειρεύω! Τη βοηθάω να το κάνει όπως παλιά! Της φέρνω λουλούδια από τον δικό μου κήπο!
 Της κρατώ το χέρι και ελπίζω... όχι! Δεν ελπίζω! Πιστεύω στη δύναμη της θέλησης και της αγάπης!»

Συγκίνηση, σύγκριση με το πώς ήταν ο άνθρωπος με άνοια πριν νοσήσει, θλίψη, ματαίωση, προσπάθεια για αποδοχή της νέας κατάστασης, εκπαίδευση και εύρεση καινούργιων τρόπων αντιμετώπισης των συμπτωμάτων, φροντίδα, πίστη, αγάπη! Όλα αυτά διακρίνονται στο κείμενο της περιθάλπουσας και τα συναντούμε στα λόγια των περισσότερων περιθαλπόντων κατά τη διάρκεια της πορείας τους στη φροντίδα. Εμείς, ως επαγγελματίες υγείας και ως άνθρωποι, έχουμε την τιμή και το προνόμιο να μας επιτρέπουν να βαδίζουμε μαζί τους!

**Πετρίνα Μαργαριτίδου
 Κωνσταντίνα Καραγκιόζη**
 Ψυχολόγοι – Ψυχοθεραπεύτριες
 Τμήμα Περιθαλπόντων, Alzheimer Hellas



Αθήνα

Στο σύγχρονο κόσμο, αν και υπάρχουν ενδείξεις προόδου, παρ' όλα αυτά εξακολουθεί να επιβιώνει ακόμα ο ανορθολογικός φόβος απέναντι στο "διαφορετικό", που ενίοτε βιώνεται ως απειλή. Μια απειλή είτε συμβολική, απέναντι στη συλλογική ταυτότητα, είτε περισσότερο πραγματική, με όρους κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Ο ορισμός του στίγματος και ο ρόλος που παίζει στον καθορισμό της εμπειρίας των ατόμων με ασθένειες που στιγματίζουν, όπως η άνοια, είναι καλά τεκμηριωμένος στη βιβλιογραφία. Ο Goffman αναφέρεται στο στίγμα σαν "στρεβλή ταυτότητα" ενώ οι Link και Phelan αναφέρονται σε αυτό στα πλαίσια της αρνητικής απόδοσης επικέτας, της απώλειας κοινωνικού status, δύναμης και διάκρισης καθώς και της απόδοσης στερεοτύπων. Σύμφωνα με τον καθηγητή Μπαμπινιώτη στίγμα είναι η κακή φήμη και η ηθική απαξία που συνοδεύει και βαρύνει οριστικά κάποιον. Σημαίνει οτιδήποτε προκαλεί ντροπή ή κοινωνική καταδίκη. Εν κατακλείδι, ως στίγμα ορίζεται «η κατάσταση ενός ατόμου που είναι αποκλεισμένο από την πλήρη κοινωνική αποδοχή».

Η προκατάληψη ως προϋπάρχουσα του στίγματος, είναι μια περίπλοκη έννοια, που υπάρχει ήδη από τη συγκρότηση των πρώτων κοινωνιών των ανθρώπων, καθώς κατά κανόνα πρόκειται για μια γνώμη ή μια άποψη, η οποία έχει σχηματιστεί σαν αποτέλεσμα έλλειψης πληροφόρησης ή μειωμένης αντίληψης. Συχνά όμως οι προκαταλήψεις διαμορφώνονται σε έδαφος ελλειπών ή εσφαλμένων γνώσεων και επακόλουθων αρνητικών στάσεων. Σε αυτό το πλαίσιο, διάφορες πεποιθήσεις απέναντι στη χρόνια νόσο υιοθετούνται όχι μέσω αποδεδειγμένης επιστημονικής γνώσης, αλλά βασίζονται τελικά, σε διάφορες δεισιδαιμονίες, δοξασίες, ή επιμέρους ρατσιστικές και εθνικιστικές πεποιθήσεις. Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις που συνδέονται με την ψυχική ασθένεια, προδιαγράφουν την αρνητική αντιμετώπιση από τους άλλους, του ατόμου που νοσεί και εκφράζονται άμεσα ή έμμεσα, ρητά ή άρητα, τόσο στο επίπεδο των αντιλήψεων που διαμορφώνονται απέναντί του, όσο και στο επίπεδο των συμπεριφορών και των πρακτικών διακρίσεων που εν τέλει οδηγούν στον κοινωνικό αποκλεισμό του.

Η λανθασμένη κατανόηση της άνοιας οδηγεί σε εσφαλμένες αντιλήψεις, που ως αποτέλεσμα έχουν το στίγμα που περιβάλλει τη νόσο. Μερικές φορές τα άτομα που πάσχουν από άνοια εκλαμβάνονται σαν αξιοθρήνητα θύματα που έχουν ανάγκη να τα φροντίζει κάποιος άλλος. Πολλές φορές τους συμπεριφέρονται σαν να είναι αόρατοι, κατώτεροι και αποκλείονται από την κοινωνία. Η κοινή γνώμη πιστεύει ότι ένα άτομο με άνοια μοιάζει ανήμπορο και δεν μπορεί να

Το στίγμα στην άνοια

φροντίσει τον εαυτό του. Οι άνθρωποι συχνά δίνουν σε κάποιον που έχει διαγνωσθεί με άνοια, την ταμπέλα του εξαρτώμενου και άχρηστου ατόμου. Αυτή η αρνητική θεώρηση συνδέεται με συμπεριφορικά και νοητικά συμπτώματα όπως η απώλεια μνήμης. Το γεγονός ότι η άνοια θεωρείται ψυχική διαταραχή αυξάνει την ανησυχία και το αίσθημα ανημπόριας στην οικογένεια.

Σύμφωνα με τον Piot, η εφαρμογή στρατηγικών για την εξάλειψη του στίγματος είναι το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσουμε ασθένειες όπως η άνοια. Η αρχική βάση είναι η εκπαίδευση και η ενημέρωση. Η χρήση αρνητικής γλώσσας κατά την περιγραφή της άνοιας μεγεθύνει το στίγμα στην κοινωνία. Στα μέσα μαζικής ενημέρωσης τα άτομα με άνοια συχνά περιγράφονται ως άτομα που υποφέρουν από τη νόσο και τα συμπτώματα τους εκλαμβάνονται αρνητικά και με μη ρεαλιστικό τρόπο, επηρεάζοντας τις αντιλήψεις σχετικά με το πώς είναι να ζει κανείς με άνοια.

Για να μειωθεί το στίγμα στην άνοια είναι σημαντικό να γίνει καλύτερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού ώστε να υπάρχει ορθότερη κατανόηση της νόσου. Χρειάζεται να γίνει γνωστό ότι **η απώλεια μνήμης, δεν είναι ένα φυσιολογικό επακόλουθο της διαδικασίας της γήρανσης**, αλλά ένα σύμπτωμα της νόσου. Απαιτείται άμεση και πλήρης ενημέρωση για τη νόσο, των οικογενειών με το πάσχον άτομο, μα και συνεχής υποστήριξη και συμβουλευτική σε μακρόχρονη βάση από εξειδικευμένες δομές, κοινωνικούς φορείς, επαγγελματίες υγείας και τα ΜΜΕ που, μέσω σωστής ενημέρωσης του κοινού μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση του στίγματος. Συμπερασματικά, η μεθοδική ενημέρωση και εκπαίδευση μπορεί να δημιουργήσει μια φιλική κοινότητα για τα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους και να συμβάλει τα μέγιστα στον εξορθολογισμό των στάσεων της κοινωνίας, απέναντι στη νόσο και την καταπολέμηση του στίγματος και των συνεπειών αυτού.



Κωνσταντίνος Βακουφάρης

Κοινωνικός Λειτουργός

"ΚΑΡΕΛΛΕΙΟ" Μονάδα Αντιμετώπισης Ν. Alzheimer
του Φιλανθρωπικού Οργανισμού "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"
της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

Απόψεις για την Άνοια: Μια παγκόσμια έρευνα από την ADI

Η μεγαλύτερη παγκόσμια έρευνα για τις απόψεις σχετικά με την άνοια αποκαλύπτει ότι τα 2/3 των ανθρώπων ακόμα πιστεύουν ότι η άνοια αποτελεί μέρος του φυσιολογικού γήρατος και όχι μια νόσος.

Το 95% των συμμετεχόντων της έρευνας πιστεύουν ότι μπορεί να αναπτύξουν άνοια κάποια στιγμή στη ζωή τους - η έρευνα με 70.000 συμμετέχοντες από 155 χώρες αποκαλύπτει ότι

- ✓ τα 2/3 των ανθρώπων ακόμα πιστεύουν ότι η άνοια αποτελεί μέρος του φυσιολογικού γήρατος
- ✓ το 62% των επαγγελματιών υγείας ακόμα πιστεύουν ότι η άνοια αποτελεί μέρος του φυσιολογικού γήρατος.
- ✓ Περίπου το 50% των ατόμων που ζουν με την άνοια αισθάνονται ότι οι επαγγελματίες υγείας τους αγνοούν (ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό)
- ✓ 1 στους 5 αποδίδει την άνοια σε κακή τύχη, σχεδόν το 10% σε θέλημα Θεού και το 2% σε μαγεία
- ✓ Κάθε 3 δευτερόλεπτα κάποιος στον κόσμο αναπτύσσει άνοια.
- ✓ Στην Ελλάδα μόνο το 19% των περιθάλπωντων, το 10,2% των επαγγελματιών υγείας και το 12,7% του γενικού κοινού απάντησε ότι υπάρχουν επαρκείς υπηρεσίες για τα άτομα που πάσχουν από άνοια. Το 81,9% του γενικού κοινού πιστεύει ότι τα άτομα που πάσχουν από άνοια είναι παρορμητικά και απρόβλεπτα.

Τα αποτελέσματα της παγκόσμιας έρευνας της Alzheimer's Disease International (ADI) αποκαλύπτουν το μεγάλο ποσοστό άγνοιας για τη νόσο παγκοσμίως, καθώς τα 2/3 των συμμετεχόντων ακόμα πιστεύουν ότι η άνοια αποτελεί μέρος του φυσιολογικού γήρατος και όχι μια νευροεκφυλιστική διαταραχή. Η ADI ενόψει της Παγκόσμιας μέρας για τη Νόσο Alzheimer (21η Σεπτεμβρίου) δημοσίευσε το *World Alzheimer's Report 2019: Attitudes to dementia*, που προέκυψε από τη μεγαλύτερη ως τώρα έρευνα για την άνοια στην οποία συμμετείχαν 70.000 άτομα από 155 χώρες. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε από το LSE.

Η έρευνα αποκαλύπτει ότι το στίγμα για τη νόσο αποτρέπει τους ανθρώπους από το να αναζητήσουν έγκαιρα πληροφόρηση, συμβουλές και ιατρική βοήθεια, ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους, καθώς η άνοια εξελίσσεται σε μια από τις γρηγορότερα αυξανόμενες αιτίες θανάτου παγκοσμίως. Ο αριθμός των ατόμων που πάσχουν από άνοια παγκοσμίως προβλέπεται να αυξηθεί από τα 50 εκατ. σήμερα στα 152 εκατ. το 2050. Στην Ελλάδα πάσχουν

197.000 και σύμφωνα με τις προβλέψεις το 2050 ο αριθμός αυτός θα φτάσει στους 354.000 πάσχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν άτομα με άνοια, περιθάλποντες, επαγγελματίες υγείας και το ευρύτερο κοινό της κάθε χώρας. Ένα βασικό ερώτημα είναι το κατά πόσο η άνοια θεωρείται μέρος του φυσιολογικού γήρατος. Το 48% πιστεύει ότι η μνήμη του ατόμου με άνοια δεν πρόκειται να καλυτερεύσει, ακόμα και με ιατρική βοήθεια, ενώ 1 στα 4 άτομα θεωρεί ότι δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για να προλάβουμε την άνοια.

Η διευθύνουσα σύμβουλος της ADI, Paola Barbarino, υπογραμμίζει: *“Το στίγμα είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο που περιορίζει δραματικά τα άτομα με άνοια παγκοσμίως από το να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους... Σε προσωπικό επίπεδο το στίγμα μπορεί να υπονομεύσει τους στόχους ζωής, να μειώσει τη συμμετοχή σε ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και συνακόλουθα να μειώσει την ποιότητα ζωής των ατόμων. Σε κοινωνικό επίπεδο, το στίγμα και οι προκαταλήψεις μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα χρηματοδότησης για την περίθαλψη και την υποστήριξη των ατόμων με άνοια... Αυτή η λεπτομερής έρευνα ελπίζουμε να αποτελέσει έναυσμα για μια θετική αλλαγή παγκοσμίως.”*

Στα πλαίσια της έρευνας το 50% των ατόμων με άνοια δήλωσαν ότι αισθάνονται να τους αγνοούν οι επαγγελματίες υγείας (ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό), ενώ το 33% του ευρύτερου κοινού θεωρεί ότι αν έπασχαν από άνοια δεν θα τους έδιναν σημασία οι γιατροί και οι άλλοι επαγγελματίες υγείας.

Το 95% των συμμετεχόντων πιστεύει ότι μπορεί να αναπτύξει άνοια κάποια στιγμή στη ζωή του και πάνω από τα 2/3 (το 69,3%) θα ήθελαν να κάνουν ένα γενετικό τεστ για να μάθουν αν κινδυνεύουν να αναπτύξουν άνοια (αν και δεν υπάρχει ακόμη μια τροποποιητική θεραπεία της νόσου). Ο φόβος για την ανάπτυξη άνοιας είναι υψηλός παγκοσμίως, αλλά η πραγματική κατανόηση της νόσου χαμηλή.



Το 95% του γενικού κοινού πιστεύει ότι μπορεί να αναπτύξει άνοια κάποια στιγμή στη ζωή του.

ADI 2019 global survey
www.alz.co.uk/worldreport2019





Ομοσπονδία

Κάθε 3 δευτερόλεπτα κάποιος στον κόσμο αναπτύσσει άνοια, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν λαμβάνουν διάγνωση ή περίθαλψη. Το ετήσιο κόστος της άνοιας ξεπερνά το 1 τρισεκατομμύριο δολάρια, ποσό που θα διπλασιαστεί το 2030. Οι θάνατοι που οφείλονται στις άνοιες διπλασιάστηκαν μεταξύ του 2000 και του 2016, καθιστώντας τις την 5η αιτία θανάτου παγκοσμίως σε σχέση με την 14η θέση που κατείχε αντίστοιχα το 2000.




1 στους 4 πιστεύει ότι δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για την πρόληψη της άνοιας.

ADI 2019 global survey
www.alz.co.uk/worldreport2019

Η φετινή καμπάνια της ADI με τίτλο «**Ας μιλήσουμε για την άνοια**», είχε ως στόχο την έναρξη συζήτησης για τη νόσο, τα προειδοποιητικά σημάδια, τους παράγοντες μείωσης του κινδύνου και το πού μπορεί να αναζητηθεί η κατάλληλη υποστήριξη. Η ελλιπής γνώση οδηγεί σε ανακριβείς υποθέσεις σχετικά με τις επιδράσεις της νόσου στο άτομο και την οικογένειά του, καθώς και αρνητικά στερεότυπα για το πώς θα συμπεριφερθεί ένα άτομο με άνοια. Τα στοιχεία δείχνουν ότι όταν τα άτομα που ζουν με άνοια και οι οικογένειές τους είναι καλά προετοιμασμένα και υποστηριζόμενα, τα αρχικά συναισθήματα σοκ, θυμού και θλίψης εξισορροπούνται από μια αίσθηση σιγουριάς και ενδυνάμωσης, οπότε η καμπάνια επικεντρώθηκε στην αύξηση των συζητήσεων γύρω από την άνοια παγκοσμίως.

Πληροφορίες για το πλήρες κείμενο της έκθεσης στο: www.alz.co.uk
Πληροφορίες για τα Σωματεία Αντιμετώπισης της Ν. Alzheimer στο site της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer: www.alzheimer-federation.gr

Επιμέλεια - Μετάφραση:
Ξένια Μαϊόβη
Πανελλήνια Ομοσπονδία Ν. Alzheimer



Το 35% των περιθαλπόντων παγκοσμίως έχει αποκρύψει τη διάγνωση από το άτομο με άνοια.

ADI 2019 global survey
www.alz.co.uk/worldreport2019

Η παγκόσμια έρευνα της ADI σχετικά με τις απόψεις για την άνοια.



Σχεδόν 70.000 συμμετέχοντες από 155 χώρες



2 στα 3 άτομα πιστεύουν ότι η άνοια προκαλείται από το φυσιολογικό γήρας

1 στα 4 άτομα πιστεύει ότι δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για την πρόληψη της άνοιας

Το 95% του γενικού κοινού πιστεύει ότι μπορεί να αναπτύξει άνοια κάποια στιγμή στη ζωή του

Ποσοστό μόλις **κάτω του 40%** του γενικού κοινού πιστεύει ότι υπάρχουν επαρκείς κοινωνικές υπηρεσίες για τα άτομα που ζουν με άνοια και τους περιθαλπόντες τους.

Το 54% των συμμετεχόντων πιστεύει ότι ο τρόπος ζωής συμβάλλει στην ανάπτυξη άνοιας

Το 91% των συμμετεχόντων πιστεύει ότι τα άτομα δεν πρέπει να αποκρύπτονται ότι πάσχουν από άνοια

♂ **Οι άντρες είναι πιο πιθανό να έχουν περισσότερες προκαταλήψεις σχετικά με την άνοια από τις γυναίκες. Είναι όμως και πιο πιθανό να αφήσουν έναν συγγενή τους που πάσχει από άνοια να μετακομίσει στο σπίτι τους.** ♀

Απόψεις των επαγγελματιών υγείας για την άνοια

Το 62% των επαγγελματιών υγείας ακόμα πιστεύει ότι η άνοια είναι μέρος του φυσιολογικού γήρατος



Πέριπου το 40% του κοινού πιστεύει ότι οι επαγγελματίες υγείας αγνοούν τα άτομα που πάσχουν από άνοια



"Ο νευρολόγος δεν μου έδινε σημασία όταν συζητούσε τη διάγνυσή μου με τον σύζυγό μου."

"Ο νευρολόγος με διάγνωσε με Alzheimer στα 56, λέγοντάς μου να πάω στο σπίτι, να τακτοποιήσω τις υποχρεώσεις μου και να περνώ μέχρι να έρθει η ώρα να πεθάνω πρόωρα."

"Κάποιες φορές μιλούν στη γυναίκα μου για διάφορα θέματα της και δεν είμαι παρών, αλλά είμαι ακόμα εδώ!"

"Πολλοί επαγγελματίες υγείας συχνά δεν πιστεύουν ότι έχω άνοια-γενούς προβάλλοντος. Επίσης, μιλούν παρακάμπτοντάς με, μιλούν για μένα και ποτέ σε μένα"

Εμπειρίες περιθαλπόντων

Πάνω από το 50% των περιθαλπόντων εξέφρασαν θετικά συναισθήματα για τον ρόλο τους

Πάνω από το 50% των περιθαλπόντων ατόμων με άνοια ανέφερε ότι αντιμετώπισε προβλήματα υγείας λόγω των υποχρεώσεων περιθαλψής

Το 35% των περιθαλπόντων παγκοσμίως έχει κριθεί τη διάγνωση από το άτομο με άνοια

Πάνω από το 60% των περιθαλπόντων απάντησε ότι η κοινωνική ζωή περιορίστηκε λόγω των υποχρεώσεων περιθαλψής

Πέριπου το 35% στις χώρες υψηλού εισοδήματος και το 57% στις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος ανέφεραν δόλια αντιμετώπιση στις προσωπικές τους σχέσεις

Τα άτομα με άνοια είπαν:
"Για να'μαι ειλικρινής, ΚΑΝΕΙΣ δεν θέλει να βγει ραντεβού με έναν 58άρη με Alzheimer."

"Δεν βγαίνω πια ραντεβού. Μόλις αναφέρω ότι έχω άνοια, υποθέτουν για μένα τα χειρότερα..."

"Το παρομοίω με ένα φιλικό διαζύγιο... Ήρθε ακριβώς ανόητος απ'τη ζωή μου που άλλοτε θεωρούσα φίλους."

"Η τελευταία μου σχέση ήθελε να με κρφοί και εγώ μιλούσα ανοητιά για την άνοια μου. Έ'αυτο και η σχέση δεν προορίστηκε..."

"...πήραμε διαζύγιο λόγω του Alzheimer's μου... Η απόφαση ήταν δική της..."

Άνοια: αποτελεί αφορμή για γέλιο;

Το 63% των συμμετεχόντων που ζει με άνοια στη Νοτιοανατολική Ασία και το 67% που ζει στην Αφρική είπε ότι τα συμπτώματα της νόσου αποτέλεσαν αντικείμενο κοροϊφίας και αστειώσεων.

Περιθαλπόντες ατόμων με άνοια είπαν:
"Το χούμορ για το Alzheimer δεν ενοχλεί και πληρώνει μόνο όσους δουλεύουν σκληρά για να βελτιώσουν τις συνθήκες ζωής των 50 εκατ. ατόμων με άνοια στον κόσμο. Εντελίζει τη νόσο."

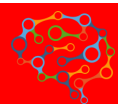
Άτομα με άνοια είπαν:
"Είμαι 100% προσβεβλητικό και αδικοκάλογητο να κάνουν αστέρια με τα συμπτώματά μου (εκτός αν είμαι εγώ η ίδια που αστειεύομαι)."

"Όταν άλλοι, οι οποίοι επίσης πάσχουν από άνοια, αστειεύονται αυτό είναι απλά μια ένδειξη ότι είμαστε ικανοί να διατηρήσουμε το χούμορ μας ενώ παράλληλα λειτουργεί και ως εστιαστικό."

"Το γέλιο κάνει καλό στην ψυχή και αν μπορεί κανείς να γελά με τις περιστάσεις της ζωής, αυτό μειώνει το άγχος του. Έτσι και μες γέλια κατά καιρούς όταν λέω κάτι ασυνάρτητο."



www.alz.co.uk/worldreport2019



Εκπαιδευτικά εργαλεία του ΠΟΥ για την ψυχική υγεία

Στην ανάπτυξη των εκπαιδευτικών εργαλείων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για την αλλαγή νοοτροπίας και πρακτικών στο χώρο της ψυχικής υγείας, συνέβαλε ως Technical Reviewer από την Ελλάδα, η αντιπρόεδρος του ΣΟΦΨΥ Ν.ΣΕΡΡΩΝ και πρόεδρος της ΠΟΣΟΨΥ Κατερίνα Νομίδου.

Το πακέτο των εκπαιδευτικών εργαλείων για την ψυχική Υγεία που έχει αναπτύξει ο ΠΟΥ στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας QualityRights, έχει στόχο την αλλαγή νοοτροπίας και των πρακτικών στο χώρο της ψυχικής υγείας με βιώσιμο τρόπο, καθώς και την ενδυνάμωση όλων των ενδιαφερόμενων/εμπλεκόμενων μερών για την προαγωγή των δικαιωμάτων και της ανάρρωσης με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της ζωής των ατόμων με ψυχοκοινωνικές και νοητικές αναπηρίες.

Η κα. Νομίδου, μετά από τρία χρόνια σκληρής δουλειάς που συνεπάγονταν η αναθεώρηση 1000+ σελίδων του εν λόγω project του ΠΟΥ, συνέβαλλε στην ανάπτυξη εργαλείων κατάρτισης και καθοδήγησης που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην καθημερινότητα και των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους όσο και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και στην Ελλάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες:
<https://www.who.int/publications-detail/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>

Κατερίνα Νομίδου
Δικηγόρος, Πρόεδρος ΠΟΣΟΨΥ
Αντιπρόεδρος ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών



QualityRights



Remedes for Alzheimer R4Alz: Ένα νέο εργαλείο μέτρησης των νοητικών διαταραχών στο γήρας

Ένα νέο εργαλείο αξιολόγησης των νοητικών διαταραχών σε πρώιμο στάδιο δημιουργήθηκε, χρησιμοποιείται στην κλινική πράξη σε άτομα που βρίσκονται σε ομάδα κινδύνου για την ανάπτυξη νευροεκφυλιστικών διαταραχών και δημοσιεύθηκε το Νοέμβριο του 2019 στο "Journal of Alzheimer's disease".

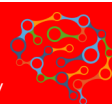
Πρόκειται για τη συστοιχία **REMEDES for Alzheimer (R4Alz)** που σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε από τις κα Πόππη Ελένη, υποψήφια Διδάκτωρ του τμήματος Ψυχολογίας και κα Μωραΐτου Δέσποινα, επίκουρη καθηγήτρια του τμήματος Ψυχολογίας του ΑΠΘ, σε συνεργασία με τους κ. Τσαρδούλια Εμμανουήλ, ερευνητή ρομποτικής του τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών και κ. Συμεωνίδη Ανδρέα, αναπληρωτή καθηγητή του τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του ΑΠΘ, και την καθηγήτρια κα Τσολάκη Μάγδα του τμήματος Ιατρικής του ΑΠΘ.

Στις μέρες μας μεγάλη πρόκληση αποτελεί η εύρεση νέων αξιόπιστων εργαλείων με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση των νευροεκφυλιστικών διαταραχών σε προκλινικό στάδιο. Η συστοιχία R4Alz αποτελείται από 7 φορητές συσκευές (REMEDES pads), οι οποίες είναι προγραμματισμένες να ενεργοποιούνται, δηλαδή να παράγουν χρώμα ή/και ήχο ανάλογα με τις απαιτήσεις της εκάστοτε δοκιμασίας. Για τις ανάγκες της αξιολόγησης συγκεκριμένων νοητικών ικανοτήτων στη γήρανση έχουν προσαρτηθεί στα REMEDES pads γραφικές αναπαραστάσεις ζώων, οι οποίες συνδυάζονται με τις αντίστοιχες ηχητικές αναπαραστάσεις. Ο εξεταζόμενος καλείται είτε να απενεργοποιεί τα REMEDES pads, περνώντας το χέρι του πάνω από το κάθε ένα, είτε να τα παρακολουθεί, είτε να τα μετράει και να εκτελεί συγκεκριμένες λεκτικές εντολές.

Αυτή την περίοδο η δοκιμασία χρησιμοποιείται καθημερινά στην κλινική πράξη στα πλαίσια της νευροψυχολογικής αξιολόγησης των ατόμων που βρίσκονται σε ομάδα κινδύνου για ανάπτυξη νευροεκφυλιστικών διαταραχών στην Alzheimer Hellas «Κέντρο Ημέρας Αγία Ελένη» και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης «Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών».

Poptsi, E., Tsardoulis, E., Moraitou, D., Symeonidis, A. L., & Tsolaki, M. (2019). REMEDES for Alzheimer-R4Alz Battery: Design and Development of a New Tool of Cognitive Control Assessment for the Diagnosis of Minor and Major Neurocognitive Disorders. *Journal of Alzheimer's Disease*, (Preprint), 1-19

Έλενα Πόππη
Ψυχολόγος - Υποψήφια Διδάκτωρ Ψυχολογίας
Alzheimer Hellas



Πάτρα
Χαλκίδα

Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer 2019... 10 Χρόνια «ΦΡΟΝΤΙΖΩ»

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος το Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και ΑμεΑ -«Φροντίζω» διοργάνωσε μια σειρά δράσεων, στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας για τη νόσο Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση και πληροφόρηση του κοινού για την πρόληψη και αντιμετώπιση της νόσου. Παράλληλα όλες οι εκδηλώσεις είχαν και επετειακό χαρακτήρα μιας και το «Φροντίζω» φέτος κλείνει 10 χρόνια από την ίδρυση του.

Το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2019 πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο «Αστήρ» στην Πάτρα ενημερωτική ημερίδα, με ιδιαίτερα μεγάλη επιτυχία την οποία παρακολούθησαν περισσότερα από 200 άτομα.

Ο Καθηγητής Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Πατρών Παναγιώτης Αλεξόπουλος, αναφέρθηκε στην ομιλία του για τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις γύρω από την άνοια και τη νόσο Alzheimer

Η Ψυχολόγος και Επιστημονικά Υπεύθυνη του σωματείου Φροντίζω, Μαρία Φρούντα, παρουσίασε τα αποτελέσματα του έργου «Φροντίζω για την Άνοια στην Κοινότητα» το οποίο υλοποίησε τα 2 τελευταία χρόνια η οργάνωση στην Πάτρα με την αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ)

Ο Κοινωνικός Λειτουργός και Γεν. Διευθυντής του Φροντίζω, Δημήτρης Θεοδωρόπουλος έκανε έναν απολογισμό των δράσεων που έχει υλοποιήσει ο φορέας στα χρόνια της λειτουργίας του.

Τέλος η Ασημίνα Μπρούζου, ιδρυτικό στέλεχος και game designer της μη κυβερνητικής οργάνωσης Challedu αναφέρθηκε στο ρόλο του παιχνιδιού και πώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ενεργοποίηση και την κοινωνική ένταξη ατόμων με άνοια.

Παράλληλα την ίδια μέρα πραγματοποιήθηκε μια πολύ ενδιαφέρουσα δράση ένα Διαγενεακό Εργαστήριο Παιχνιδιού. Συγκεκριμένα υπό την καθοδήγηση της Challedu και σε συνεργασία με τους εθελοντές του Φροντίζω μαθητές γυμνασίου, ηλικιωμένοι και άτομα με άνοια αλληλεπίδρασαν και διασκέδασαν μέσω του παιχνιδιού.



Το Φροντίζω, στα πλαίσια των 10 χρόνων λειτουργίας του, αποφάσισε να προχωρήσει στη βράβευση φορέων, τόσο για την προσφορά τους απέναντι στο σωματείο όσο και για τη γενικότερη κοινωνική τους ευαισθησία. Τιμητικές βραβεύσεις έλαβαν: η μη κερ-

δοσκοπική οργάνωση HIGGS, η εταιρεία ΓΕΦΥΡΑ Α.Ε., και το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος και με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) ενώ τελούσε υπό την αιγίδα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών.



Δημήτριος Θεοδωρόπουλος
Κοινωνικός Λειτουργός, «Φροντίζω» - Πάτρα

Συμβουλευτικός σταθμός για την Άνοια

Ο Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια λειτουργεί στο πλαίσιο της πρόληψης για την άνοια και τη Νόσο Alzheimer από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας και έχει ως στόχο την ενδυνάμωση των οικογενειών μέσα από εξειδικευμένες υπηρεσίες πρόληψης. Το πρόγραμμα υλοποιείται με αποκλειστική δωρεά «ΤΙΜΑ» Κοινωνιολόγους Ιδρύματος έως τον Οκτώβριο 2020 στο πλαίσιο του Προγράμματος «Φροντίδα κατ' Οίκον για την Άνοια 56 PLUS».

Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα μνήμης δεν είστε μόνοι. Μπορείτε να μιλήσετε για τις αλλαγές που βιώνετε και να μειώσετε την ανησυχία σας διερευνώντας περισσότερες δυνατότητες για να συνεχίσετε να απολαμβάνετε μια ποιοτική καθημερινότητα!

Τι προσφέρουμε;

- ✓ Υπηρεσίες για την πρόωμη διάγνωση των προβλημάτων μνήμης, συμβουλευτική κινητοποίηση και παραπομπή για διάγνωση από Νευρολόγο ή Ψυχίατρο
- ✓ Εξατομικευμένη συμβουλευτική περιθάλπντα και οικογένειας (ψυχοεκπαίδευση, προσωπική συμβουλευτική, θέματα σχετικά με τα στάδια της νόσου, θέματα για την καλύτερη ποιότητα ζωής, εμπλουτισμός φροντίδας με ποιοτικά ερεθίσματα, φροντίδα του εαυτού κ.ά.)
- ✓ Ενημέρωση για διαθέσιμες υπηρεσίες στην κοινότητα,

- ✓ Εκτίμηση αναγκών και συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα νοητικής και σωματικής ενδυνάμωσης.



Σε ποιες περιοχές λειτουργεί;
Χαλκίδα, Μαντουδί, Κεχρίες, Λίμνη.

Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν κατόπιν ραντεβού.

Ευαγγελία Αγγελίδου
MSc, Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Ν. Alzheimer Χαλκίδας

Δράσεις στη Λάρισα

1. Παγκόσμιος μήνας Alzheimer. (Σεπτέμβριος)

α) Η Ε.Ε.Ν.Α.Λ. αφουγκραζόμενη τις ανάγκες των συμπολιτών μας, πραγματοποίησε μια σειρά δράσεων για να καταρρίψει τους μύθους που περιβάλλουν τη νόσο και να εμψυχώσει τους πολίτες. Η έναρξη των δράσεων έγινε στις 11 Σεπτέμβρη από την Δρ Αρτεμισία-Φίβη Νιφλή με μια 15μελή ομάδα γυναικών, που επισκέφθηκαν την έκθεση ζωγραφικής «Ιστορίες των τοίχων» στο Γαλλικό Ινστιτούτο Λάρισας. Οι πίνακες της καλλιτέχνιδος κας. Δημητράκου λειτούργησαν διαδραστικά, ταξίδεψαν τους ασθενείς σε παιδικά βιωματικά μονοπάτια, όπου αφηγήθηκαν ιστορίες από τον αχυρώνα του παππού, το λυχνάρι της γιαγιάς, το καπνισμένο τσουκάλι και παιχνίδια παιδικής ανεμελιάς. Οι ασθενείς έζησαν το παρελθόν, συνέκριναν την εξέλιξη της τεχνολογίας και τη βελτίωση του τρόπου ζωής των ανθρώπων σήμερα προς το καλύτερο.

β) Στις 20 Σεπτέμβρη στο Χατζηγιάννιο Πνευματικό Κέντρο Λάρισας έγινε η κεντρική ανοικτή επιστημονική εκδήλωση με τίτλο: «Ας μιλήσουμε για την Άνοια». Η πρόεδρος της Ε.Ε.Ν.Α. Λάρισας κα. Ελένη Καμπούρα -Νιφλή ανακοίνωσε τα αποτελέσματα της πρόσφατης δημοσκόπησης της ADI, εστίασε το ενδιαφέρον στην πληροφόρηση από ειδικούς για την κατανόηση-αποδοχή της νόσου και τη διεπιστημονική συνεργασία για ποιοτική ολιστική φροντίδα, υγιή γήρανση και έρευνα.

Ακολούθησε η αποκάλυψη τεσσάρων ομοιωμάτων (Παππούς, γιαγιά με τα δυο τους εγγόνια), συνοδεία της Αγίας του Bach από το σαξοφωνίστα Σάκη Παπαβασιλείου. Επισημάνθηκε ο ρόλος της τέχνης στην Άνοια σε συνδυασμό με τον ενεργό ρόλο των

οικογενειακών μελών στην υγιή ανάπτυξη και γήρανση. Τα ομοιώματα φιλοτεχνήθηκαν από τον καθηγητή καλών τεχνών κ. Γεώργιο Καλαμάρα ως δωρεά για τα διαδραστικά εργαστήρια της Ε.Ε.Ν.Α. Λάρισας. Στη συνέχεια η επίκουρος καθηγήτρια Νευρολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κα Ξηρομερήσιου Γεωργία με θέμα: «Τα νέα επιστημονικά δεδομένα της νόσου Alzheimer», ανέπτυξε όλους τους τύπους άνοιας, ανέφερε τις πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις σχετικά με τη διάγνωση και φαρμακευτική αγωγή. Μίλησε για την αυξητική πορεία της νόσου, το κόστος, πρότεινε εξατομικευμένες λύσεις, συνεχή νοητική άσκηση και ειδικό έλεγχο σε άτομα με ιστορικό γονέων. Επεσήμανε το θετικό αποτέλεσμα του εθελοντισμού στη νοητική υγεία.

Η κα Δρ Ουρανία Πινκά ιατρός των ΤοΜΥ μίλησε για τις προληπτικές παρεμβάσεις στους ηλικιωμένους και επικεντρώθηκε στους παράγοντες που προδιαθέτουν στην άνοια – νόσο Alzheimer. Επίσης παρότρυνε τον πληθυσμό σε τακτικό προληπτικό έλεγχο για να υπάρχουν υγιή γηρατειά.

Απ' όλους τους ομιλητές τονίστηκε η σημαντικότητα της νοητικής άσκησης, της ποιοτικής διατροφής και φυσικής άσκησης. Ακολούθησε διάλογος με το κοινό και καταρρίφθηκε ο μύθος ότι η άνοια είναι μέρος της φυσιολογικής γήρανσης.

Οι εθελοντές: Νίκη Αμπατζόγλου, Μαίρη Ραΐλη, Γιώργος Ραΐλης. Αικατερίνη Κακούσιου, Ζήνα Στεργίου, Ευδοξία Κύρκου, Γιώτα Κυριακή και Αρτεμισία – Φίβη Νιφλή επιμελήθηκαν τη διακόσμηση του χώρου και μοίρασαν στο τέλος της εκδήλωσης μωβ γλαστράκια με δεντρολίβανο, το βότανο της σκέψης.

Την εκδήλωση τίμησαν ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Λαρισαίων κ. Σωτήρης Βούλγαρης, ο οποίος έκανε χαιρετισμό με θετικά σχόλια για την ποιότητα της εκδήλωσης και την προσφορά κοινωνικού έργου. Η κα Παππά Δήμητρα εκπρόσωπος του Ιατρικού συλλόγου Λάρισας απηύθυνε χαιρετισμό. Δήλωσε ένθερμος υποστηρικτής της Ε.Ε.Ν.Α. Λ. και των εθελοντών.

γ) Στις 21 Σεπτέμβρη ημέρα Alzheimer πραγματοποιήθηκαν τρεις δράσεις:

Alzheimer Cafe

Στον πολυχώρο της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. Χατζηγιάννη 3, ανήμερα της ημέρας Alzheimer συναντήθηκαν οι εθελοντές με τους ασθενείς, τα οικογενειακά μέλη και περιθάλποντες των ασθενών στους οποίους προσφέρθηκε καφές και εδέσματα σ' ένα ζεστό και φιλικό περιβάλλον.

Παράλληλα συζητήθηκαν θέματα φροντίδας, διατροφής, ενδυνάμωσης και συντροφιάς με ζώα.

Η εθελόντρια κα Αθανασία Γραμμενούδη Κτηνίατρος και μέλος του Δ.Σ. με δεκαέξι χρόνια προσφοράς στην Ε.Ε.Ν.Α.Λ. ενημέρωσε για τη χρησιμότητα των βοηθών σκύλων, ως σύντροφοι μοναξιάς, ως οδηγοί, ως φύλακες σπιτιών έχοντας μαζί της τη συμπαθητική Δανάη ράτσας «Pincher». Η κα Γραμμενούδη με τη



Λάρισα

συμπαθητική Δανάη πραγματοποίησε εργαστήριο νοητικής ενδυνάμωσης. Η Δανάη απέσπασε το ενδιαφέρον όλων, τους ταξίδεψε στα βιωματικά παιδικά μονοπάτια και αρκετοί ασθενείς διηγήθηκαν ξεχωριστές ιστορίες παιδικής και ενήλικης ζωής.

Η ασθενής κα Κατερίνα έκανε περίπατο με τη Δανάη στον πολυχώρο της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. και διηγήθηκε δικές της ιστορίες.

Συμμετοχή σε στρογγυλό τραπέζι

Η κα Ελένη Καμπούρα – Νιφλή προσκεκλημένη από τον τομέα της Πυρηνικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας συμμετείχε σε ανοικτή συζήτηση με το κοινό με θέμα «Διάλογοι με τους περιθάλποντες» στο ξενοδοχείο Διόνυσος.

Πρώτος περίπατος μνήμης

Ανήμερα της ημέρας Alzheimer πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στη Λάρισα «περίπατος μνήμης» με αφηγήτρια το μωβ σιντριβάνι της κεντρικής πλατείας και θεματισμό το φρούριο της Λάρισας.

Τα μέλη του Δ.Σ. οι εθελοντές, οι ασθενείς, οι περιθάλποντες και οι φίλοι της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. συγκεντρώθηκαν στην κεντρική πλατεία Λάρισας, μπροστά στο σιντριβάνι το οποίο φωτίστηκε από το Δήμο Λαρισαίων με χρώμα μωβ, σύμβολο της νόσου Alzheimer. Στη συνέχεια έγινε περίπατος στους πεζόδρομους του κέντρου της Λάρισας κρατώντας μωβ μπαλόνια, ενώ παράλληλα οι εθελοντές μοίρασαν καθ' οδόν έντυπο υλικό, μπαλόνια στους διερχόμενους και καθήμενους στα καφέ. Κυριάρχησαν τα συνθήματα: *Ενημερώνομαι, μιλάω, δεν φοβάμαι, συμμετέχω, στοχεύοντας στην ευαισθητοποίηση όλων των ηλικιακών ομάδων σχετικά με την αποδοχή της νόσου, τον κοινωνικό στιγματισμό και τη συμμετοχή τους στην ενημέρωση σ' ένα επιστημονικά και κοινωνικό πρόβλημα του 21ου αιώνα.*

δ) Στις 26 Σεπτεμβρίου στο χώρο της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. έγινε εξέταση μνήμης προληπτικά από τον εθελοντή Νευρολόγο κ. Ιωάννη Παγίτα.

2. Μήνας Οκτώβριος 2019

α) Στις 10 Οκτωβρίου, ημέρα νοητικής υγείας, πραγματοποιήθηκε επιστημονική ενημέρωση στο στέκι Αβέρωφ από την κα Ελένη Καμπούρα – Νιφλή με θέμα «Γήρας και νοητική υγεία».

Η κα Νιφλή ανέπτυξε τις στρατηγικές της υγιούς γήρανσης και νοητικής υγείας, κάνοντας διαδραστικό διάλογο με το ακροατήριο και ασκήσεις μνήμης. Η ενημέρωση έκλεισε με ενδιαφέρον συνέχισης της συνεργασίας και εκδήλωση ενδιαφέροντος για τον εθελοντισμό.

β) Στις 21 Οκτωβρίου παγκόσμια ημέρα Μήλου, πραγματοποιήθηκε δράση διπλού χαρακτήρα σε ομάδα γυναικών του Δημοτικού Γηροκομείου Λάρισας, με στόχο τη νοητική και σωματική δραστηριοποίηση. Η κα Νιφλή τους μίλησε για τη διατροφική αξία του μήλου και στη

συνέχεια πραγματοποιήθηκε εργαστήριο ζωγραφικής με τη βοήθεια της εθελόντριας κας Μαίρης Ραΐλη.

Οι γυναίκες αφηγήθηκαν ιστορίες με τη συγκομιδή του μήλου και τα γλυκίσματα που παρασκεύαζαν με διάφορες ποικιλίες μήλων. Όλες μαζί ζωγράφισαν ένα μεγάλο μήλο και γεύτηκαν τα μήλα που προσφέρθηκαν από τους εθελοντές της Ε.Ε.Ν.Α.Λ.

γ) Στις 23 Οκτωβρίου -εορτή αδελφοθέου Ιακώβου- πραγματοποιήθηκε θεία λειτουργία στο μητροπολιτικό ναό Αγίου Αχιλλείου Λάρισας από το Δ.Σ. της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. διότι ο αδελφόθεος Ιάκωβος είναι προστάτης της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. Λάρισας.

δ) Στις 22 έως 25 Οκτωβρίου αποστολή ασθενούς μετά συνοδού στο Ευρωπαϊκό συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στη Χάγη.

3. Μήνας Νοέμβριος 2019

α) Στις 7 Νοεμβρίου επίσκεψη στην 110 Π.Μ. Λάρισας. Την παραμονή της εορτής αρχαγγέλων Μιχαήλ και Γαβριήλ προστάτιδων της Πολεμικής Αεροπορίας. Συμμετείχαν πενήντα δύο ασθενείς στα πλαίσια παρακολούθησης της έκθεσης μουσειακού υλικού και παρακολούθησαν αεροπορικές επιδείξεις από τρία Φάντομ της Πολεμικής Αεροπορίας.

Σκοπός της επίσκεψης ήταν η κοινωνικοποίηση των ασθενών και η ενεργοποίηση των εγκεφαλικών τους λειτουργιών μέσω των εικόνων του παρελθόντος, των αντικειμένων παλαιάς και νέας τεχνολογίας, την επικοινωνία με το προσωπικό της Αεροπορίας κατά τη ζωντανή παρακολούθηση των πτητικών ικανοτήτων των Ελλήνων Αεροπόρων.

Το σύνολο των ασθενών ενθουσιάστηκε, μίλησε για την προσφορά των πιλότων στην ασφάλεια τις χώρες και για την ευκαιρία που τους δόθηκε να δουν από κοντά πολεμικά αεροπλάνα, να ανεβούν, να δουν τη θέση των πιλότων, τα όργανα πλοήγησης των αεροσκαφών, καθώς και να χειροκροτήσουν με επιφωνήματα τους πιλότους κατά την επίδειξη των ακροβατικών πτήσεων.

Τους ασθενείς συνόδεψαν εκ μέρους της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. κα Ελένη Καμπούρα – Νιφλή, κα Νίκη Αμπατζόγλου, κα Μαρία Ραΐλη, κα Αρτεμυσία-Φίβη Νιφλή και ο κ. Γιώργος Ραΐλης.

β) Στις 10 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκε αφηγηματική δραστηριότητα σχετικά με τον εορτασμό των Χριστουγέννων, τις διάφορες προετοιμασίες (στολισμός δέντρου κλπ), σε μια δεκαμελή ομάδα ασθενών στο χώρο της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. Οι συμμετέχουσες θέλησαν να ετοιμάσουν ένα γράμμα, να το διακοσμήσουν, να γράψουν μια ευχή και να το αφήσουν κάτω από το δέντρο για τον Αϊ Βασίλη. Η δράση ολοκληρώθηκε με τη συνεργασία όλων και κυριάρχη ευχή την αγάπη και την υγεία.

Δράσεις από το Δήμο Δάφνης - Υμηττού

Ο Οργανισμός Κοινωνικής Πολιτικής Δάφνης - Υμηττού, υπό την αιγίδα του Δήμου Δάφνης-Υμηττού και το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (Κ.Η.Φ.Η.), στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Τρίτης Ηλικίας, διοργάνωσε Δράση διαγενεακών δραστηριοτήτων με θέμα «Έχει ο καιρός... παιχνιδίσματα», την Τρίτη 1η Οκτωβρίου στο χώρο του Α' ΚΑΠΗ Δάφνης.

Την επιστημονική επιμέλεια της δράσης είχε η Δρ Παττακού-Παρασύρη Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας και μέλος Δ.Σ. της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών. Το συντονισμό της δράσης ανέλαβε η ψυχολόγος κα Καλογεροπούλου Ιωάννα, με παράλληλο στόχο συνεργασίας, την εκτίμηση και διαπίστωση παραμέτρων έρευνας πεδίου.

Ο σχεδιασμός της εκδήλωσης προσδιορίστηκε με βάση τις σύγχρονες κατευθύνσεις της επιστημονικής κοινότητας για την ενεργό γήρανση και την εκτίμηση της αναγκαιότητας επαναπροσδιορισμού του ρόλου των μεγαλύτερων ανθρώπων στην κοινωνία, ενώ εμπνεύστηκε από τα κλασικά πρότυπα επικοινωνίας στην εξελικτική ιστορία της οικογένειας.

Με γνώμονα τα οφέλη της κοινωνικής εμπλοκής, η διαδραστική συνάντηση επικεντρώθηκε στην αξία της αμφίδρομης δημιουργικής έκφρασης από ομάδα ωφελούμενων και παιδιών σχολικής ηλικίας και την προσέγγιση του παιχνιδιού, ως αντικείμενο και ως λειτουργία, τα οποία καλλιεργούν και ενισχύουν τη συναισθηματική ωριμότητα μέσω της παιδαγωγικής πράξης και διαφυλάσσουν τη λαϊκή παράδοση στην ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών.

Κάθε φορά που εμπνέονται δράσεις που προϋποθέτουν ανάκληση παιδικών αναμνήσεων και συνδυάζονται με σύγχρονες εφαρμοσμένες γνώσεις, προκύπτουν δυναμικές όχι μόνο αναπαραγωγής παλαιότερων μορφών ψυχαγωγίας, αλλά συγχρόνως επανανοημοδοτείται η αξία των σχέσεων που τροφοδοτούν το μυαλό και την ψυχή μας και των στιγμών που μοιραζόμαστε οι άνθρωποι μεταξύ μας!

Κωνσταντίνος Σ. Σταυριανουδάκης
Πρόεδρος



Η εκδήλωση είχε μεγάλη επιτυχία, καθώς στο τέλος αναμείχθηκαν όλοι σαν μικρά παιδιά στη δράση.



Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Γ.Γ του Υπουργείου Εσωτερικών, ο Δήμαρχος, ο Πρόεδρος του Οργανισμού Κοινωνικής Πολιτικής και σχεδόν όλοι οι αρμόδιοι για το ΚΗΦΗ του Δήμου. Για τους εργαζόμενους του ΚΗΦΗ -που ήταν εμπνευστές της δράσης, της οργάνωσης και της διεξαγωγής- νομίζω ήταν η μεγαλύτερη ηθική ικανοποίηση.

Όλοι συμφώνησαν ότι του χρόνου στο Δήμο Δάφνης - Υμηττού θα γιορτάσουν όλοι μαζί αυτήν την ημέρα νέοι και ηλικιωμένοι μαζί μια παρέα, προκειμένου το διαγενεακό στοιχείο να καλλιεργηθεί σε ολόκληρο το δήμο, και του ΧΡΟΝΟΥ.

Επίσης, η κα Παττακού είχε πρόσκληση από το Κλαμπ των Φιλελευθέρων στο Λονδίνο, που βρίσκεται το τελευταίο διάστημα και μίλησε για την άνοια και την πρόληψη στην άνοια. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν με πολύ ενδιαφέρον και έκαναν πολύ εύστοχες ερωτήσεις. Ήταν μια ευχάριστη έκπληξη η συζήτηση που ακολούθησε, αλλά και πρόκληση συγχρόνως στο κέντρο του Λονδίνου να σου κάνουν ερωτήσεις τόσο απλές που δεν τις περιμένεις, διότι περιμένεις ότι σε ένα τέτοιο κέντρο οι άνθρωποι είναι πιο ενημερωμένοι.

Τελικά η ενημέρωση είναι αναγκαία παντού, στην πόλη, στο χωριό, στην ύπαιθρο οι άνθρωποι πρέπει να μάθουν, να ενημερωθούν για την άνοια και να την αποσιγματίσουν σα νόσο με το τριπλό στίγμα που κουβαλά, το στίγμα της άνοιας, της ψυχικής αρρώστιας και της ηλικίας.



Θεσσαλονίκη

Δράσεις της Alzheimer Hellas

Τη Δευτέρα στις 16 Δεκεμβρίου πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στο θέατρο Αθήναιον η θεατρική παράσταση «**Το κουτί των Χριστουγέννων**» από τη θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas. Η σκηνοθεσία και το σενάριο της παράστασης έγιναν από την Ευαγγελία Μπακογλίδου, υπεύθυνη της θεατρικής ομάδας. Θερμές ευχαριστίες σε όσους συνέβαλλαν για το άρτιο αποτέλεσμα: στο χοροδιδάσκαλο Θέμη Παραστατίδη, στη σκηνογράφο Παπαθεοδώρου – Αργυρούδη Γεωργία για τα υπέροχα σκηνικά που δημιούργησε, στη χορωδία της Alzheimer Hellas που τραγούδησε στην έναρξη, στον Αντωνόπουλο Άρη για το φωτογραφικό υλικό και σε όλους τους συντελεστές για την πολύτιμη βοήθεια τους: Δημητριάδη Γιάννη, Ζαφειρόπουλο Σταύρο, Κισσά Στέλλα, Λιάπη Δέσποινα, Μαϊόβη Ξένια και Μάρκου Νεφέλη.

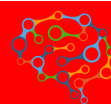
Στην παράσταση έπαιξαν οι: Γεωργιάδου Κατερίνα, Γκουγκούσογλου Ελένη, Διαμαντοπούλου Ζωή, Ηλιοπούλου Μαριάννα, Κετάνης Θανάσης, Πάλλη Μέρκα, Παπαδοπούλου Ελισάβετ, Παπαθεοδώρου – Αργυρούδη Γεωργία, Πασχαλίδης Κώστας, Ράλλης Δημήτρης, Ταγαράκης Γιώργος, Φουντούλη Μάρω και Φωτίου Σοφία. Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στο κοινό που μας τίμησε με την παρουσία του δίνοντάς μας έμπνευση και κίνητρο για να συνεχίσουμε το έργο μας!



Στο πλαίσιο εορτασμού για τον Παγκόσμιο Μήνα οι συγγραφείς του βιβλίου «Ποιος είμαι εγώ, παππού;» Κωνσταντίνα Καραγκιόζη, Πετρίνα Μαργαριτίδου και Ευδοκία Νικολαΐδου διοργάνωσαν διάφορες εκδηλώσεις για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση μικρών και μεγάλων!

Στις 19 Σεπτεμβρίου η αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία «Cult Storymakers» με την υποστήριξη του Γαλλικού Ινστιτούτου Λάρισας, του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας, την ευγενική χορηγία του Ομίλου Animus και σε συνεργασία με τους εκδοτικούς οίκους «i write» και «Πάραλος» διοργάνωσε την εκδήλωση ενημέρωσης των περιθαλπόντων, συζυγών, παιδιών αλλά και εγγονών των ανθρώπων που ζουν με άνοια υπό την αιγίδα της Αντιδημαρχίας Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Λάρισας και της Λάρισας «Η Πόλη που Μαθαίνει». Η εκδήλωση βασίστηκε στην ιδέα της Λαρισαίας Κτηνιάτρου/Συγγραφέως κα Έπης Μίχη-Ζέγγου και έλαβε χώρα στο Γαλλικό Ινστιτούτο Λάρισας.

Η έναρξη της εκδήλωσης έγινε από την κα Έπη Μίχη - Ζέγγου, η οποία έκανε τη σύνδεση των δύο βιβλίων «Ποιος είμαι εγώ παππού;» και «Ο παππούς μου και ο κύριος Αλτσχάιμερ». Ακολούθησε το ειδικά σχεδιασμένο για την εκδήλωση, θεατροπαιδαγωγικό παιχνίδι για παιδιά και παππούδες, το οποίο στόχευε στην ανάδειξη και παράλληλα στη διαχείριση συναισθημάτων σε περιπτώσεις δυσχερούς επικοινωνίας. Το σχεδιασμό και την εμπύχωση είχε η θεατρολόγος Αглаΐα Νάκα σε συνεργασία με την Κωνσταντίνα Μακρυγιάννη. Στη συνέχεια παρουσιάστηκε από τις συγγραφείς το βιβλίο «Ποιος είμαι εγώ, παππού;» και η εκδήλωση έκλεισε η Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας, κα Μάγδα Τσολάκη με την ομιλία «20 έξυπνες ιδέες για να προφυλαχτούμε από την άνοια».



Εκλογές Ομοσπονδίας

Επόμενος σταθμός για το βιβλίο ήταν η πόλη των Σερρών. Η εκδήλωση ήταν μια συνεργασία του Συλλόγου Οικογενειών/Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, τη Νόσο Alzheimer και Συγγενείς Διαταραχές (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ν. Σερρών με την Alzheimer Hellas και πραγματοποιήθηκε στις 25 Σεπτεμβρίου στο Αμφιθέατρο της Δημόσιας Κεντρικής Βιβλιοθήκης Σερρών.

Το πρωί το αμφιθέατρο πλημμύρισε από 170 μαθητές Δημοτικού και τους εκπαιδευτικούς τους, που είχαν τη χαρά να συμμετέχουν στο βιωματικό εργαστήριο των τριών ψυχολόγων - συγγραφέων «Ποιος είμαι εγώ, παππού;». Το απόγευμα η εκδήλωση συνεχίστηκε με την παρουσίαση του ομώνυμου βιβλίου με συντονιστή τον Ασφαλιστικό Οικονομικό Σύμβουλο, κ. Νίκο Χατζηαποστολίδη. Απευθύνθηκε χαιρετισμός από την πρόεδρο του ΣΟΦΨΥ κα Ελένη - Νίκη Νομίδου, ενώ καλεσμένη ομιλήτρια ήταν η κα Ελένη Χατζηβασιλείου, Νομικός και Επιμελήτρια Ανηλίκων. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ένα θεατρικό δρώμενο από τον κ. Καραουλάνη Σωτήρη, Εκπαιδευτικό και τους τρεις υπέροχους γιους του!



Στη Θεσσαλονίκη η παρουσίαση του βιβλίου πραγματοποιήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου στο καφέ Θέα/τρο με καλεσμένη ομιλήτρια την ψυχολόγο - ψυχοθεραπεύτρια Έλενα Μπουκουβάλα. Την έναρξη και το χαιρετισμό της εκδήλωσης έκανε η κα Μάγδα Τσολάκη ενώ το συντονισμό ανέλαβε η δημοσιογράφος Γεωργία Λοτσοπούλου.



Κατόπιν προσκλήσεως της πλειοψηφησάσης συμβούλου κας Μάγδας Τσολάκη μετά τις αρχαιρεσίες που έγιναν στις 07 Δεκεμβρίου για την εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου, πραγματοποιήθηκε συνεδρίαση του συμβουλίου με θέμα: Συγκρότηση σε σώμα-Ανάθεση καθηκόντων στα νεοεκλεγέντα 15 μέλη του ΔΣ.

Έγινε ανάθεση καθηκόντων με φανερή ψηφοφορία και παμψηφεί ανατέθηκαν τα παρακάτω καθήκοντα σύμφωνα με το άρθρο 17 του καταστατικού.

Διοικητικό Συμβούλιο (θητεία: 2019-2023)

Πρόεδρος: Μάγδα Τσολάκη

Αντιπρόεδροι: Ιωάννα Κορτσιδάκη, Δέσποινα Μωραΐτου

Γεν. Γραμματέας: Ευανθία Ψούνου

Ταμίας: Λιάπης Αριστείδης

Μέλη: Δοξάκης Ανεστάκης, Χρήστος Βουχάρας,

Ελένη Αντωνιάδου, Πολυχρόνης Βούλτσος,

Δημήτριος Ράλλης, Αναστασία Πανταζάκη,

Θεοδόσης Παπαλιάγκας, Ζωή Γκαβοπούλου, Γεωργία

Παπρινιώου, Ζαφειρούλα Ιακωβίδου - Κρίση

Αναπληρωματικά μέλη: Ελ. Κυριαζοπούλου,

Χ. Ζιάκας, Τ. Ντόσκας, Μ. Τζανακάκη-Μελισσάρη,

Β. Παττακού- Παρασύρη, Ελ. Νιφλή.

Μέλη Εξελεγκτικής Επιτροπής (θητεία: 2019-2023):

Αλεξάνδρα Διαμαντίδου, Ανδρομάχη Γαβρά,

Κωνσταντίνα Καραγκιόζη

Αναπληρωματικό μέλος: Νεφέλη Μάρκου

Δίπλα στο έργο και τη δράση της Alzheimer Hellas βρίσκονται διάφοροι χορηγοί που υποστηρίζουν και συντελούν σημαντικά στις εκδηλώσεις μας! Σας ευχαριστούμε θερμά!



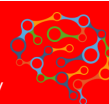
Κάθε μέρα αξίζει!



La Fornaretta
bakery & patisserie



XENOS®
packaging sa





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο www.alzheimer-federation.gr

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 Μουσουρού 89 & Στίλπωνος 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

Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών

Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

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

E: alzheimer@mkoapostoli.gr S: www.mkoapostoli.com

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

ΑΧΑΪΑ

Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΩ - Πάτρα

Π.Ε.Ο. Πατρών Πύργου 115, Τ: 2610 240242,

E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr

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. Χαλκίδας

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

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

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

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

E: konistra@hotmail.com

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 Βιοτράπεζα 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. Εύσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών 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

ΚΡΗΤΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου - Άγιος Νικόλαος

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

E: ky.therapeytirio@gmail.com

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. "Άλληλεγγύη" Ηρακλείου - Ηράκλειο

Νταλιάνη 22, Τ: 2810 226308, F: 2810360047

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

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης "Συμπαράσταση"

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimer.ret@gmail.com

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

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

ΛΑΡΙΣΑ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimer.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

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

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

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

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

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

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

E: gmaris.chi@gmail.com

