



# Επικοινωνία

## για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 82β° | ΕΤΟΣ 22° | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '20  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

### Ξεχνάω

- \* Η ψυχολογία των νοϊκών και των συγγενών στις στεγαστικές δομές
- \* Χρήση νέων τεχνολογιών με στόχο τη νοητική ενδυνάμωση
- \* Υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των περιβαλπόντων την περίοδο του COVID-19

### Όλοι μαζί μπορούμε

- \* Οι σκύλοι βοηθοί πλάι στους ανθρώπους με άνοια
- \* Ωφέλεια των νοητικών ασκήσεων
- \* Δράσεις και εκστρατείες του Παγκόσμιου Μήνα

### Νεότερα δεδομένα

- \* Πρώτος εντοπισμός της Ν. Alzheimer με τη δοκιμασία R4Alzh;
- \* Κοινωνικές υπηρεσίες και δικαιώματα ατόμων με άνοια
- \* Στο σπίτι με την άνοια



Ας μιλήσουμε για την άνοια

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

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

#LetsTalkAboutDementia

#WorldAlzMonth

[www.worldalzmonth.org](http://www.worldalzmonth.org)





## 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 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)

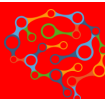
**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr) | [www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)

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

**Ηλεκτρονική έκδοση**

**Μήνας - Τεύχος:** Σεπτέμβριος - 82β<sup>ο</sup>

**Διανέμεται δωρεάν**



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Με ιδιαίτερη χαρά διάβασα το δεύτερο περιοδικό που ετοιμάστηκε για το Μήνα Σεπτέμβριο λόγω του ότι είχαμε πάρα πολλές πληροφορίες να μοιραστούμε φέτος για την άνοια. Στο Καρέλλιο, στην Αθήνα, οι επαγγελματίες υγείας αγωνίζονται να ελαττώσουν ή ακόμη και να εξαφανίσουν την αγωνία, το άγχος, τη μελαγχολία, τη μοναξιά των ασθενών που μένουν στο οικοτροφείο και δεν έχουν τη δυνατότητα να συναντήσουν τους αγαπημένους τους συγγενείς. Στη Χαλκίδα, ακολουθώντας τις απαραίτητες προσαρμογές σύμφωνα με τα μέτρα πρόληψης για την Πανδημία συνεχίζουν τις διαγενεακές παρεμβάσεις που γεμίζουν με χαρά τις ψυχές και των ατόμων με άνοια αλλά και των περιθαλπόντων και των νέων ανθρώπων. Επιπλέον ο αριθμός των οικογενειών που έχουν τη φροντίδα που χρειάζονται αυξάνεται συνεχώς μέσα από το πρόγραμμα ΤΙΜΑ. Με έκπληξη διάβασα ότι 140 δήλωσαν συμμετοχή σε Webinar ενημέρωσης που οργανώθηκε από τη Χαλκίδα, ενώ σε παρόμοια εκδήλωση που έγινε στη Θεσσαλονίκη δήλωσαν μόνο 223. Τα Χανιά μας ανοίγουν νέους δρόμους με καινούργια προγράμματα πρόληψης και αντιμετώπισης των ασθενών ακολουθώντας συνεργασίες με άλλους οργανισμούς, όπως είναι ο εθελοντικός Οργανισμός «Διαβάζω για τους Άλλους».

Στη Θεσσαλονίκη προετοιμαζόμαστε για καινούργια θεατρική παράσταση μετά τις 9 επιτυχημένες τα τελευταία 7 χρόνια όπου συμμετείχαν 30 άνθρωποι με ΗΝΔ. Οι ψυχολόγοι μας που ασχολούνται με τους περιθάλποντες υπογραμμίζουν τις 5 πεποιθήσεις - παγίδες από τις οποίες πρέπει να απελευθερωθούν άμεσα οι περιθάλποντες. Διαβάζουμε στη συνέχεια προσεκτικά τη συναισθηματική διαδρομή μιας ψυχολόγου που για 18 ολόκληρα χρόνια υπηρετεί με αφοσίωση τον ασθενή με άνοια. Το συμπέρασμά της είναι το νόημα της ζωής μας. Η ΑΓΑΠΗ. Οι ερευνητές της μεγάλης οικογένειας της Ομοσπονδίας συνεχίζουν να μας δίνουν πληροφορίες για καινούργια γνώση και καινούργιες τεχνικές για τη διάγνωση των διαφόρων σταδίων της άνοιας. Ενώ οι κοινωνικές υπηρεσίες μας καθοδηγούν για το πώς θα βοηθηθούν οικονομικά οι οικογένειες που έχουν κατακεκλιμένους ασθενείς στο σπίτι. Οι αρχιτέκτονες της ομάδας μας προτείνουν λύσεις για την άνετη κινητικότητα των ασθενών μας μέσα στο σπίτι τους, ενώ οι ψυχολόγοι μας προτείνουν βιβλίο με ασκήσεις για όσους μένουν μακριά από κέντρα Ημέρας ή δεν μπορούν να συνδεθούν διαδικτυακά με τις δομές φροντίδας. Οι ασκήσεις αυτές αποδεδειγμένα καθυστερούν την εμφάνιση της άνοιας μέχρι και 4 χρόνια. Ο οργανισμός Nina Service Dogs μας έπεισε για τις ικανότητες εκπαιδευμένων σκύλων να βοηθούν τους ασθενείς με άνοια.

Όλες σχεδόν οι ανωτέρω ενεργείς Εταιρείες Alzheimer οργάνωσαν εκδηλώσεις για το Μήνα Alzheimer, κάποιες από τις οποίες συνεχίζονται μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου όπως στη Ρόδο, και μέσα στον Οκτώβριο, όπως της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης για την ημέρα του περιθάλποντα που έχει οριστεί να είναι η 6<sup>η</sup> Οκτωβρίου.

Να ευχηθώ από καρδιάς ο Θεός να είναι μαζί μας σε όλες μας τις προσπάθειες και να χαϊρόμαστε όλοι με τα εξαιρετικά αποτελέσματά τους!

**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!

Αθήνα

## Η ψυχολογία των ενοίκων και συγγενών στις στεγαστικές δομές κατά την περίοδο της πανδημίας

Η πανδημία πέρα από την απώλεια χιλιάδων ανθρώπινων ζώων αφήνει και ένα ψυχικό αποτύπωμα, ειδικά στην τρίτη ηλικία και στις οικογένειες αυτών. Οι πολίτες καλούνται να εγκλειστούν, να απομονωθούν, να αποστασιοποιηθούν, ακόμα και από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους. Στο επίκεντρο του δεύτερου κύματος πανδημίας, βρίσκονται οι στεγαστικές δομές που φιλοξενούν ευπαθείς ομάδες. Συγκεκριμένα, οι δομές και οι μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, ειδικά ατόμων με νόσο Alzheimer, έρχονται αντιμέτωποι εκτός από το φόβο της πανδημίας και με την απαγόρευση (λόγω μέτρων πρόληψης) του επισκεπτηρίου και της οποιαδήποτε επαφής και εξωτερικής δραστηριότητας.

Η συνθήκη αυτή, έχει ψυχολογικές επιπτώσεις τόσο στους φιλοξενούμενους της δομής όσο και στις οικογένειές τους. Φυσικά μέσα σε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση είναι ακόμα πιο επιβαρυνμένοι οι ασθενείς με νόσο Alzheimer. Τα άτομα με αυτή τη νόσο χαρακτηρίζονται από διαταραχή στην εγχώραξη νέων μνημονικών πληροφοριών, απώλεια πρόσφατης μνήμης, διαταραχή στον προσανατολισμό του χώρου, χρόνου και συμπεριφορικές μεταβολές (απάθεια, απώλεια ενσυναίσθησης, κατάθλιψη, άρση αναστολών και λοιπές νευροψυχιατρικές διαταραχές). Δηλαδή ήδη είναι νευρολογικά, νευροψυχολογικά επιβαρυνμένοι, γεγονός που καθιστά απαραίτητες τις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τη διατήρηση της νοητικής και ψυχικής λειτουργικότητας τους.

Η εισαγωγή τους σε εξειδικευμένες μονάδες, είναι δύσκολη απόφαση για το οικογενειακό κύκλο, καθώς η ελληνική οικογένεια είναι παραδοσιακή από τη φύση της και δύσκολα αποδέχεται τη μετάβαση ενός ανθρώπου της σε ένα άλλο πλαίσιο, εκτός σπιτιού. Παρόλα αυτά, πρέπει να αποδεχτούμε ότι υπό ορισμένες συνθήκες η επιλογή ενός πιο ειδικευμένου προστατευμένου πλαισίου είναι μια επιλογή ευθύνης και μονόδρομος για να προστατεύσουμε πάνω από όλα τον άνθρωπό μας και την υγεία του. Με βάση την προαναφερθείσα κουλτούρα, οι συγγενείς νιώθουν την ανάγκη να έρχονται σε συχνή επαφή με τους ανθρώπους τους, που διαμένουν αλλού, προσπαθώντας να βρουν μια εσωτερική ψυχική ισορροπία.

Η ισορροπία αυτή, όμως, τη συγκεκριμένη περίοδο λόγω των μέτρων διαταράσσεται, έτσι οι περιθάλποντες και οι φιλοξενούμενοι επιβαρύνονται με συναισθήματα αγωνίας, άγχους, μοναξιάς, μελαγχολίας και θλίψης, καθώς τους λείπουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η άμεση επαφή έρχεται να αντικατασταθεί με μια virtual επαφή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του skype. Φυσικά, μια τέτοιου είδους επαφή δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικατα-

στήσει τη διαζώση, τα απτικά ερεθίσματα της αγκαλιάς, το χάδι, χάνονται ενώ η βλεμματική επαφή, το χαμόγελο δεν προκαλούν τα ίδια συναισθήματα με πριν. Η ανθρώπινη επαφή είναι η ψυχική μας «ασπίδα» μπροστά στα προβλήματα και στις εσωτερικές ανησυχίες μας. Πρέπει, όμως, να αποδεχθούμε ότι η επιβίωση των αγαπημένων μας στηρίζεται σε μεγάλο ποσοστό στην ατομική μας ευθύνη και στην εφαρμογή των μέτρων. Να αντιμετωπίσουμε και να διαχειριστούμε τα συναισθήματα μοναξιάς, απομόνωσης και να φανούμε δυνατοί και ενωμένοι σε αυτόν τον αγώνα. Μέσα από αυτό το ταξίδι ίσως μάθουμε να ιεραρχούμε ουσιαστικά τις προτεραιότητές μας, να εκτιμάμε τις στιγμές με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και τη μοναδικότητα αυτών.

Οι περιθάλποντες είναι ωφέλιμο να απευθυνθούν στους ψυχολόγους των μονάδων για να τους κατατοπίσουν και να τους υποστηρίξουν ψυχολογικά στη νέα μορφή επικοινωνίας που απαιτεί απόσταση στο χώρο, αλλά αυτό δεν σημαίνει και συναισθηματική απόσταση από τους αγαπημένους τους. Να τους βοηθήσουν να βρουν τις χαμένες ισορροπίες, να αναπτύξουν μηχανισμούς προσαρμογής που θα τους επιτρέψουν να διαχειριστούν την κατάσταση με ψυχραιμία και νηφαλιότητα. Να βρουν το βηματισμό τους στη νέα κατάσταση ως άτομα και ως οικογένειες.

Η φετινή χρονιά για τις στεγαστικές δομές είναι σίγουρα διαφορετική για τους ασθενείς, τους περιθάλποντες και τους επαγγελματίες υγείας, ίσως όμως είναι μια ευκαιρία να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης, τον τρόπο ζωής μας και το ψυχικό αποτύπωμα που αφήνει η νόσος covid-19, οδηγήσει στην εφεύρεση ενός νέου οδηγού ζωής.

### Ευθυμία Ευθυμιπούλου

Κλινική Νευροψυχολόγος MSc, PhDc.  
Καρέλλειο - Μονάδα Alzheimer  
Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ»  
Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



## Δράσεις για την υποστήριξη ατόμων με άνοια και περιθαλπόντων την περίοδο του COVID-19

Χαλκίδα

Εάν τα καταφέραμε να αγαπάμε, να σεβόμαστε και να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλο από απόσταση, φανταστείτε τι έγινε όταν βρεθήκαμε μαζί! Η 9<sup>η</sup> διαγενεακή δράση της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Χαλκίδας, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία, με τις απαραίτητες προσαρμογές σύμφωνα με τα μέτρα πρόληψης για την πανδημία! Τα χαμόγελα και τα βλέμματα ικανοποίησης ήταν πολλά! Δημιουργήθηκε με ζωγραφίες η «Πόλη των ονείρων» και όλοι οι συμμετέχοντες εξέφρασαν θετικά συναισθήματα!

Η ομάδα μικρών και μεγάλων, που συναντήθηκαν τη Δευτέρα 13 Ιουλίου, στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη» της Alzheimer Χαλκίδας, απέδειξαν έμπρακτα ότι, όταν οι ρίζες είναι βαθιές, οι σχέσεις δεν φοβούνται τις αποστάσεις! Οι συμμετέχοντες ανυπομονούν να συμμετέχουν ξανά και η ομάδα μας αναζητά συνεχώς νέους τρόπους ώστε να συνεχίζουν να πραγματοποιούνται με ασφάλεια οι διαγενεακές δράσεις! Μια καλή πρακτική που μπορούμε να μοιραστούμε με τους ενδιαφερόμενους φορείς, είναι τα φορητά διαχωριστικά από plexiglass, όπως αυτά που δημιουργήσαμε εμείς και μας βοηθούν πολύ στην τήρηση των αποστάσεων χωρίς να εμποδίζουν την οπτική επαφή κι αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων στις δράσεις του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη». Η αλληλεπίδραση με τα παιδιά είναι το οξυγόνο για τα άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη και πρέπει να γίνουμε δημιουργικοί για να τη συντηρήσουμε.

Ταυτόχρονα, το πρόγραμμα υποστήριξης κατ' οίκον «Φροντίδα κατ' οίκον για την Άνοια 56 PLUS», που υλοποιείται για δεύτερη χρονιά με αποκλειστική δωρεά ΤΙΜΑ Κοινωνικού Ιδρύματος, ολοκλήρωσε την ένταξη 22 οικογενειών στο δεύτερο κύκλο του, διευρύνοντας τη γεωγραφική κάλυψη με 4 νέες περιοχές στην Κεντρική και Βόρεια Εύβοια (Αγία Άννα, Καθηνού, Παραλία Αυλίδας, Φάρος Αυλίδας) κι αυξάνοντας από 68% σε 71% το ποσοστό ωφελούμενων σε περιοχές εκτός Χαλκίδας κι απομακρυσμένα χωριά.

Για τις ανάγκες των εξυπηρετούμενων κατ' οίκον, που δεν έχουν τη δυνατότητα για ζωντανή διάδραση μέσω διαδικτύου, έγινε επικοινωνία και καταγράφηκε ότι υπάρχει δυνατότητα παρακολούθησης του υλικού σωματικής άσκησης σε dvd. Ο φορέας, δημιούργησε υλικό για διάθεση από τη φυσιοθεραπεύτρια-γυμνάστρια Ναταλία Κουλιέβα, η οποία συνεργάζεται στο πρόγραμμα «Φροντίδα κατ' οίκον για την Άνοια 56 PLUS», που περιλαμβάνει προσαρμοσμένες ασκήσεις που μπορούν να γίνουν χρησιμοποιώντας αντικείμενα που έχουμε στο σπίτι. Το υλικό διατέθηκε κυρίως σε περιοχές εκτός Χαλκίδας.

Σε μια περίοδο που αντιμετωπίσαμε πολλαπλές προκλήσεις από τις επιπτώσεις της νόσου Covid-19, ο Δρ Γιώργος Χαριτάκης, μας προσέφερε μια υψηλής ποιότητας διαδικτυακή εκπαίδευση, σε συνεργασία με την Εναλλακτική Δράση και την Alzheimer Χαλκίδας, στις 10 Ιουνίου. Το δωρεάν webinar ήταν εισαγωγικό στις βασικές τεχνικές του Ινστιτούτου HeartMath για τη μείωση του στρες. Ο Δρ Γιώργος Χαριτάκης, ανέπτυξε θέματα σχετικά με την αλληλεπίδραση καρδιάς και εγκεφάλου και αναφέρθηκε σε απλές τεχνικές για την αύξηση της αντοχής και στα οφέλη της ρύθμισης των συναισθημάτων και των σκέψεων. Μας αναζωγόνησε και μας ενέπνευσε! Στην εκδήλωση είχαμε 140 δηλώσεις συμμετοχής, οι οποίοι παρακολούθησαν είτε ζωντανά είτε σε μαγνητοσκόπηση το webinar, εκ των οποίων, 39% ήταν περιθαλπόντες, 32% επαγγελματίες υγείας, 23% ήταν νέοι άνθρωποι που γνώρισαν τον οργανισμό μας μέσα από αυτή τη δράση και 6% φοιτητές.

Ευχαριστούμε πολύ τους συμμετέχοντες απ' όλη την Ελλάδα, περιθαλπόντες ατόμων με άνοια και επαγγελματίες! Θα συνεχίσουμε να βρισκόμαστε, μαζί σας, στην ίδια πλευρά, αντιμετωπίζοντας τη μοναξιά, προσφέροντας νέα εργαλεία διαχείρισης του στρες, με στόχο να αυξήσουμε την πρόσβαση των ατόμων σε περισσότερες απομακρυσμένες περιοχές!

**Ευαγγελία Αγγελίδου**  
MSc Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια  
**Χριστίνα Καλαβρή**  
Ψυχολόγος MSc  
Εταιρεία Νόσου Alzheimer Χαλκίδας



**Εκπαίδευση  
στις τεχνικές  
HeartMath®**

Free Webinar

**TIMA**  
CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

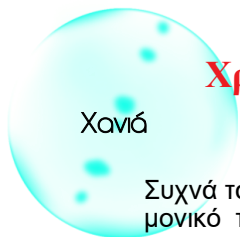


Εισηγητής: Δρ Γιώργος Χαριτάκης,  
πιστοποιημένος εκπαιδευτής  
HeartMath®

Τετάρτη 10 Ιουνίου 19:00 - 21:00

ΓΙΑ ΦΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΣΕΒΗΔΕΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ALZHEIMER





Χανιά

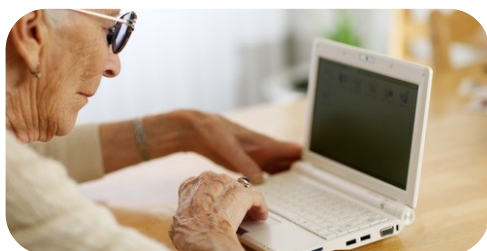
## Χρήση νέων τεχνολογιών με στόχο τη νοητική ενδυνάμωση

Συχνά τα τελευταία έτη γίνεται αναφορά στον επιστημονικό τομέα που ασχολείται με την άνοια, στους νέους τρόπους παρέμβασης μέσω νέων τεχνολογιών, όπως τα εξειδικευμένα προγράμματα παροχής ασκήσεων νοητικής ενδυνάμωσης μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή ή συσκευών πολλαπλής αφής. Με αφορμή τα παραπάνω, τις ολοένα αυξανόμενες ανάγκες, τη συνεχή εκπαίδευση και τις νέες μελέτες γύρω από την άνοια, στο Κέντρο Ημέρας N. Alzheimer Χανίων εδώ και 18 μήνες παρέχεται η δυνατότητα σε άτομα που παρουσιάζουν ήπια νοητική διαταραχή ή αρχόμενη άνοια, να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες εξατομικευμένης νοητικής ενδυνάμωσης μέσω σύγχρονων τεχνολογιών.

Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται ένα πρόγραμμα εξατομικευμένης νοητικής ενδυνάμωσης με στοχευμένες ασκήσεις, οι οποίες αφορούν την ενδυνάμωση των νοητικών λειτουργιών, όπως αυτές της μνήμης, της αντίληψης, της γλώσσας, της προσοχής, του χωροχρονικού προσανατολισμού, της συγκέντρωσης και της οπτικό-χωρικής ικανότητας. Σκοπός και στόχος της εξατομικευμένης και δομημένης αυτής παρέμβασης είναι η εξάσκηση και η διατήρηση/σταθεροποίηση των νοητικών λειτουργιών των συμμετεχόντων. Επιπλέον στόχοι είναι η κινητοποίηση και η ενίσχυση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας, η βελτίωση της διάθεσης και η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής τους. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι και αυτού του είδους η υπηρεσία στοχεύει στη συνολική βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ίδιων των ατόμων αλλά και των περιθαλπόντων/οικογένειάς τους.

Έτσι, ακολουθώντας τις σύγχρονες τεχνολογικές εξελίξεις, εντάξαμε σταδιακά στο πρόγραμμα παροχής υπηρεσιών του Κέντρου μας, εξειδικευμένο λογισμικό με προγράμματα παρέμβασης λειτουργώντας συμπληρωματικά στα παραδοσιακά/συμβατικά εργαλεία νοητικής ενδυνάμωσης (χαρτί και μολύβι). Η ανταπόκριση είναι θετική, μιας και συνεχώς αυξάνεται η ζήτηση για συμμετοχή ανθρώπων που ανήκουν στις κατηγορίες αυτές σε τέτοιου είδους προγράμματα.

**Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη, Α.**  
Λογοθεραπεύτρια MSc, Alzheimer Χανίων



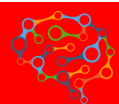
## Συνεργασία της Εταιρείας Alzheimer Χανίων με τον οργανισμό «Διαβάζω για τους Άλλους»

Το «Διαβάζω για τους Άλλους» είναι ένας εθελοντικός οργανισμός που έχει στόχο να διαβάζει σε ανθρώπους, οι οποίοι δεν μπορούν να το κάνουν μόνοι τους, είτε επειδή έχουν προβλήματα όρασης, είτε επειδή είναι αναλφάβητοι. Ο οργανισμός διαθέτει 3.500 εγγεγραμμένους εθελοντές εκ των οποίων οι 1.200 είναι ενεργοί. Οι εθελοντές ηχογραφούν ακουστικά βιβλία και διαβάζουν ζωντανά σε γηροκομεία, ιδρύματα για παιδιά, σε αναλφάβητους σε φυλακές και σε σπίτια εντυποανάπηρων.

Εδώ και 4 χρόνια το Κέντρο Ημέρας N. Alzheimer Χανίων, επιδιώκοντας τη νοητική ενδυνάμωση και τη συναισθηματική πληρότητα των ηλικιωμένων, έχει ανοίξει διάυλο επικοινωνίας με τους εθελοντές του «Διαβάζω για τους Άλλους». Μία φορά την εβδομάδα, στο χώρο του Κέντρου μας, οι εθελοντές πραγματοποιούν ζωντανές αναγνώσεις βιβλίων σε ομάδα ασθενών με ήπια άνοια. Το θέμα των βιβλίων ποικίλλει ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων. Οι ηλικιωμένοι συνήθως προτιμούν βιογραφίες ιστορικών προσώπων της εποχής τους, βίους αγίων, αναφορά σε ήθη και έθιμα του τόπου μας, Κρητική λαογραφία για τους μήνες, αναπόληση της Κρητικής διαλέκτου, παροιμίες, μαντινάδες κτλ. Η παραπάνω ομάδα, πέραν του θεραπευτικού της χαρακτήρα, λειτουργεί και ως όχημα συντροφιάς, ψυχαγωγίας και δημιουργικής απασχόλησης.

Η συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων με άνοια του Κέντρου σε τέτοιου είδους δράσεις, ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, κάμπει τη διάθεσή τους για παραίτηση, ενθαρρύνει την κοινωνικοποίησή τους και επανενεργοποιεί τη διάθεσή τους για ζωή, κάτι που αποτελεί πάγια επιδίωξη μας.

**Μαρία Γλυνιαδάκη**  
Κοινωνική Λειτουργός, Alzheimer Χανίων



## Μια άλλη πλευρά του θεάτρου

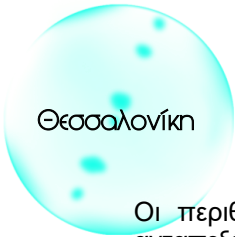
«Θέλω πάρα πολύ να παίξω θέατρο, αλλά φοβάμαι ότι θα ξεχάσω τα λόγια του ρόλου μου ή δε θα τα μάθω ποτέ!» είναι η πιο συχνή δήλωση των ατόμων με Ήπια Νοητική Διαταραχή, όταν τους προτείνουμε να συμμετέχουν στη θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas. Η αγάπη τους, όμως, για το θέατρο και ο ενθουσιασμός τους να παίξουν κάποιο ρόλο για πρώτη φορά, σε συνδυασμό με την ενθάρρυνση και την καθοδήγηση από τους υπεύθυνους, νικάει αυτόν το φόβο. Έτσι, τα τελευταία 7 χρόνια έχουμε ανεβάσει 9 θεατρικές παραστάσεις, στις οποίες συμμετείχαν 30 άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή.

Ουσιαστικά, η θεατρική ομάδα λειτουργεί στα πλαίσια ενός προγράμματος νοητικής εκπαίδευσης με μέσο το θέατρο, δηλαδή τα θεατρικά παιχνίδια, τα εργαστήρια, τις πρόβες, και το κίνητρο για συμμετοχή και παραμονή στην ομάδα είναι το ανέβασμα της θεατρικής παράστασης. Οι συμμετέχοντες σε αυτό αποκομίζουν πολλαπλά οφέλη. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι φυσικά η καλλιέργεια των νοητικών λειτουργιών, αλλά αυτό που κάνει το πρόγραμμα ξεχωριστό είναι ότι αποτελεί μια πρωτόγνωρη εμπειρία για τους συμμετέχοντες. Βιώνουν έντονα συναισθήματα και περνάνε από την αγωνία στην ικανοποίηση, τη συγκίνηση, τη χαρά, την αποδοχή, την επιβράβευση.

Είναι ένα πολύ απαιτητικό πρόγραμμα, διότι πέρα από το υποκριτικό ταλέντο που πρέπει να αποκαλυφθεί και να δουλευτεί, η εκμάθηση ενός ρόλου απαιτεί χρόνο, υπομονή και νοητική εργασία. Αρκετές φορές, υπάρχουν δυσκολίες στην προετοιμασία ενός έργου, όμως το κίνητρο και η επιθυμία τους να ολοκληρωθεί, πάντα κερδίζουν και αυτό είναι κάτι που μας έχει κάνει εντύπωση όλα αυτά τα χρόνια. Αυτή την περίοδο αν δεν υπήρχαν τα μέτρα προστασίας για την Covid-19, θα παρουσιάζαμε τη 10<sup>η</sup> θεατρική παράσταση για να τιμήσουμε την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer. Όταν περάσει η δύσκολη περίοδος που διανύουμε, ελπίζουμε να πραγματοποιηθεί ακόμη μια προσπάθειά μας που θα ευχαριστήσει τόσο τους ερασιτέχνες ηθοποιούς όσο και το θερμό κοινό μας!

**Μπακογλίδου Ευαγγελία**  
B. Φυσιοθεραπευτή – Ψυχομετρικός  
Υπεύθυνη θεατρικής ομάδας Alzheimer Hellas  
**Αγωγιάτου Χριστίνα**  
Ψυχολόγος, Alzheimer Hellas





Θεσσαλονίκη

## Όταν οι σκέψεις παγιδεύονται

Οι περιθάλποντες ατόμων με άνοια καλούνται να ανταπεξέλθουν καθημερινά στη φροντίδα των αγαπημένων τους ανθρώπων. Εκτός από την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της νόσου, είναι σημαντικό να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα που νιώθουν, όπως είναι ο θυμός, το άγχος, η θλίψη κ.ά. Στο Τμήμα Περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas ερχόμαστε σε επαφή με πολλούς περιθάλποντες, συζύγους, παιδιά, επαγγελματίες υγείας και μέσα από ομαδικές και οικογενειακές παρεμβάσεις γίνεται μια συντονισμένη προσπάθεια να βοηθήσουμε στο έργο τους.

Παρατηρούμε ότι συχνά οι περιθάλποντες δυσκολεύονται, όχι μόνο από τις απαιτήσεις της φροντίδας αλλά και από κάποιες πεποιθήσεις τους που λειτουργούν σαν παγίδες. Κάποιες σκέψεις, δηλαδή, σχετικά με το ρόλο τους και το πώς πιστεύουν ότι πρέπει να παρέχουν τη φροντίδα, οι οποίες γίνονται δυσλειτουργικές. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε, επομένως αν θέλουμε να αλλάξουμε το συναίσθημά μας και δεν μπορούμε να αλλάξουμε την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, αυτό που θα μας βοηθούσε να αισθανθούμε ηρεμία, θα ήταν να αντικαταστήσουμε τις δυσλειτουργικές σκέψεις με περισσότερο λειτουργικές.

Κάποιες από τις συνηθισμένες πεποιθήσεις - παγίδες των περιθαλπόντων και οι αντίστοιχες βοηθητικές σκέψεις τους απεικονίζονται στον παρακάτω πίνακα.

Και μόνο η αναγνώριση και η συνειδητοποίηση αυτών των σκέψεων, που κατά τον πλείστον γίνονται αυτόματα και ασυνείδητα, μπορεί να αποτελέσει την αρχή για την αλλαγή τους. Καμία αλλαγή όμως δεν μπορεί να γίνει αν πρώτα δεν αποδεχτούμε τον εαυτό μας ολόκληρο, με τις θετικές και βοηθητικές του σκέψεις αλλά και με τις «σκοτεινές» και δυσλειτουργικές του πλευρές. Αν αποδεχτούμε το πώς είμαστε, χωρίς να μας επικρίνουμε, τότε μπορούμε να εξελίξουμε τον εαυτό μας και να δημιουργήσουμε νέους τρόπους και πεποιθήσεις.

**Κωνσταντίνα Καραγκιόζη**

Ψυχολόγος, ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια

**Πετρίνα Μαργαριτίδου**

Ψυχολόγος, ΑΠΘ - Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas

### Πεποιθήσεις-παγίδες

### Βοηθητικές σκέψεις

«Δεν θα πρέπει να μιλάω σε άλλους για αυτά που νιώθω, για να μη τους επιβαρύνω»

«Μπορώ να μοιραστώ τα συναισθήματά μου με άτομα που εμπιστεύομαι, τα οποία με χαρά θα με ακούσουν και θα με βοηθήσουν»

«Είναι εγωιστικό να φροντίζω τον εαυτό μου, από τη στιγμή που ένας άλλος άνθρωπος έχει ανάγκη τη φροντίδα μου»

«Για να φροντίσω καλύτερα τον άνθρωπό μου, είναι σημαντικό να φροντίζω και τον εαυτό μου και να γεμίζω ενέργεια»

«Δεν πρέπει να θυμώνω ποτέ»

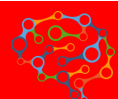
«Είναι ανθρώπινο να θυμώνω. Αυτό που μπορώ να κάνω είναι να διαχειρίζομαι πιο λειτουργικά το θυμό μου»

«Φροντίζω καλύτερα σημαίνει ότι κάνω τα πάντα για το άτομο με άνοια, ακόμη και αυτά που μπορεί να κάνει μόνο του»

«Ό,τι μπορεί να κάνει ο άνθρωπός μου είναι καλό να συνεχίσει να το κάνει για νοητική και σωματική ενεργοποίηση. Εγώ φροντίζω να είναι ασφαλής και να παρέχω τη βοήθειά μου αν χρειαστεί»

«Το να ζητήσω βοήθεια από άλλους, είναι σημάδι αδυναμίας»

«Είναι σημαντικό να μοιράζομαι τη φροντίδα, για να μην εξαντληθώ. Δε σημαίνει ότι είμαι αδύναμος/η, αλλά ότι προσέχω και τον εαυτό μου, ώστε να διατηρήσω τις δυνάμεις μου»





## Όσο υπάρχει αγάπη...

Θεσσαλονίκη

Με την άνοια πρωτοήρθα σε επαφή το 2002, όταν ξεκίνησα την πρακτική μου ως φοιτήτρια. Συνέχισα εθελοντικά και από το 2005 ξεκίνησα να εργάζομαι ως επαγγελματίας ψυχολόγος. Πάντα είχα μια ιδιαίτερη σχέση με την τρίτη ηλικία. Ίσως, γιατί μεγάλωσα με παππού και με γιαγιά. Όπως μου πρόσφεραν, έτσι ήθελα με τη σειρά μου να προσφέρω.

18 ολόκληρα χρόνια δίπλα στους ανθρώπους με άνοια... Τα πρώτα χρόνια υπήρχε ο ενθουσιασμός, η περιέργεια, η μάθηση γύρω από τη νόσο. Η θέληση για προσφορά και η δίψα για κατανόηση των αναγκών τους. Κάπως έτσι συνέχισαν και τα επόμενα. Με τα χρόνια, κάπου εκεί στο ενδιάμεσο, δεν θα το κρύψω πως επήλθε κούραση και εξουθένωση. Αυτή η ψυχική εξάντληση των επαγγελματιών, το γνωστό burn-out. Όλα γινόταν μηχανικά, υπήρχε αποστασιοποίηση, ένα κενό συναίσθημα. Όλα φάνταζαν ίδια, ξανά και ξανά. Δεν μου άρεσε αυτή η εικόνα, δεν ήμουν εγώ. Έχω επιλέξει ένα επάγγελμα που πρώτα πρέπει να είσαι Άνθρωπος, να νοιάζεσαι και να συναισθάνεσαι τον άλλον. Φρόντισα τον εαυτό μου παίρνοντας την απόσταση που χρειαζόμουν για κάποιο διάστημα από το φόρτο και τη ρουτίνα της τριβής που προκαλούσε η καθημερινότητα της εργασίας. Έτσι κατάφερα να επανέλθω βρίσκοντας νόημα και διάθεση ξανά στο αντικείμενό μου.

Την «ουσία», όμως, της άνοιας μπόρεσα να τη δω και να την καταλάβω τα τελευταία 7 χρόνια όταν χρειάστηκε να αλλάξω τμήμα στο χώρο εργασίας μου και να δουλέψω μπαίνοντας στα σπίτια των ανθρώπων με προχωρημένη άνοια. Μπαίνοντας μέσα στο χώρο του ανθρώπου με άνοια έρχεσαι σε επαφή με όλη την «ιστορία» του. Γνωρίζεις τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν, μαθαίνεις τα βιώματά του, τα «κρυμμένα μυστικά» του και τις πικρές του αλήθειες. Παύει να είναι ένα ακόμη περιστατικό άνοιας, που εξυπηρετήσες. Κάθε σπίτι, κάθε οικογένεια, κάθε άνθρωπος με άνοια όταν σε καλούν και σου ανοίγουν το σπίτι τους, τότε αυτομάτως γίνεσαι ένα μέρος της ζωής τους.

Δουλεύοντας δίπλα σε ανθρώπους με προχωρημένη άνοια είναι αναμφίβολα ένα από τα πιο σκληρά και δύσκολα στάδια της νόσου. Έρχεσαι αντιμέτωπος με το αμείλικτο πρόσωπο της νόσου, όταν εκείνη αφαιρεί αδίστακτα χωρίς καμία διάκριση ό,τι ορίζει το χαρακτηριστήρα και την προσωπικότητα του ατόμου. Καθημερινά έρχεσαι αντιμέτωπος με κάθε είδους απώλεια. Όμως ακόμη και σε αυτές τις στιγμές, αν έχεις τα μάτια της ψυχής σου ανοιχτά μπορείς να μαγευτείς και να διακρίνεις το μεγαλείο των ανθρώπινων δυνατοτήτων. Άνθρωποι που πασχίζουν να κρατηθούν στη ζωή με τις όποιες λειτουργίες τους έχουν απομείνει. Ένα χαμόγελο, ένα βλέμμα, ένα άγγιγμα αρκούν για να πλημμυρίσουν συναισθήματα.

Το βλέμμα... εκείνο το βλέμμα που είναι υγρό και συνάμα κενό. Το βλέμμα που είναι χαμένο στη λήθη των αναμνήσεων. Ποιος ξέρει που ταξιδεύει; Άλλοτε σε μέρη ήρεμα και ασφαλή, σε χρόνια ανέμελα και ευτυχισμένα και άλλοτε σε μέρη ανεξερεύνητα, τρομακτικά. Το βλέμμα εκείνο που όταν διασταυρώνεται με το δικό σου έχει τόσα να σου πει κι ας μη μπορούν οι λέξεις να τα εκφράσουν.

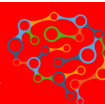
Τριγύρω φωτογραφίες στην αίγλη μιας άλλης εποχής. Τότε που η νιότη φάνταζε αιώνια. Χαρούμενα πρόσωπα, σημαντικές στιγμές, αγαπημένοι συγγενείς και φίλοι... Πόση αντίθεση αλλά και πόση σκληράδα κρύβει αυτός ο χρόνος;

Μα δίπλα σου πάντα αυτός... Αυτός που σε συντρόφευσε στο δρόμο της ζωής σου. Τα λουλούδια που συνεχίζει να σου χαρίζει στολίζουν το ανθοδοχείο σου. Είναι αυτός, που όταν ακούς το όνομά του, τα μάτια σου βουρκώνουν... ένα χαμόγελο χαράζει στο πρόσωπό σου και το βλέμμα σου γυρίζει και τον κοιτά. Είναι αυτός που σου κρατά το χέρι... που αποκοιμείται πλάι σου μήπως και τον χρειαστείς... που ξενυχτάει για να αφουγκράζεται αν αναπνέεις... Τα μάτια βουρκώνουν όταν μας μιλά για σένα... για εκείνη που αγάπησε. Οι δύο τους μαζί, μια αγκαλιά, μια σχέση που αντιστέκεται στην αλλοίωση και το μαρασμό του χρόνου.

Η άνοια μου δίδαξε πολλά. Όμως ένα από τα πράγματα που πάντα θα με συγκινεί είναι αυτές οι μικρές, υπέροχες στιγμές όταν αντικρίζω την αληθινή αγάπη. Η αγάπη που δεν λύγισε, δεν έσπασε στις δυσκολίες της ζωής παρά δυνάμωνε στο πέρασμα του χρόνου. Και βρίσκονται εκεί μπροστά σου με τις ρυτίδες τους να φανερώνουν το μονοπάτι της ζωής τους, με τα χέρια τους να πλέκονται σφιχτά και τα μάτια τους να αποτυπώνουν όσα ψιθυρίζει η καρδιά τους.

**Ευδοκία Νικολαΐδου**

Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια, MSc  
Alzheimer Hellas



Θεσσαλονίκη

## Είναι εφικτός ο πρώιμος εντοπισμός της νόσου Alzheimer μέσω της νοητικής δοκιμασίας R4Alz;

Η έγκαιρη διάγνωση των νευροεκφυλιστικών διαταραχών όπως είναι η Νόσος Alzheimer τουλάχιστον μια δεκαετία πριν την κλινική διάγνωση και την έκφραση των κλινικών συμπτωμάτων, αποτελεί έναν σημαντικό στόχο της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας. Όλο και περισσότερες μελέτες προσπαθούν να καθορίσουν αντικειμενικούς νευροβιολογικούς ή νευροψυχολογικούς δείκτες με στόχο τη διάγνωση όσο το δυνατόν πιο σύντομα, ακόμη και πριν τα συμπτώματα να είναι αντιληπτά από τους ειδικούς.

Το **R4Alz** (Remedes for Alzheimer) αποτελεί μια νέα νευροψυχολογική δοκιμασία (διαγνωστικό τεστ) που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση των νοητικών λειτουργιών στο γήρας. Έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να είναι αρκετά πιο σύνθετη και με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας συγκριτικά με άλλες νευροψυχολογικές δοκιμασίες, με στόχο να μπορεί να διακρίνει και να διαγιγνώσκει τα διάφορα στάδια της νευροεκφύλισης από το φυσιολογικά νοητικό γήρας. Χρησιμοποιεί τις συσκευές μέτρησης αντανάκλαστικών REMEDES (REflexes MEasurement DEviceS), δηλαδή φορητές συσκευές (REMEDES pads), οι οποίες είναι προγραμματισμένες να παράγουν χρώμα ή/και ήχο ανάλογα με τις απαιτήσεις της εκάστοτε δοκιμασίας, ενώ συνοδεύονται από αντίστοιχα γραφικά και ηχητικά ερεθίσματα.

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους πραγματοποιήθηκε μελέτη με στόχο τη διερεύνηση της υπόθεσης του κατά πόσο η δοκιμασία R4Alz, μπορεί να διαφοροποιήσει άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο μελλοντικής ανάπτυξης νευροεκφυλιστικής νόσου (τα λεγόμενα Άτομα με Υποκειμενική Νοητική Έκπτωση και Άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή) από υγιείς νοητικά ενήλικες, άτομα μέσης ηλικίας και ηλικιωμένους. Σύμφωνα με τη σχετική μελέτη που δημοσιεύτηκε τις τελευταίες ημέρες στο *“Journal of Alzheimer Disease”*, μια τέτοια διάκριση είναι δυνατή! Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 175 άτομα ηλικίας 20-80 ετών, από την περιφέρεια Θεσσαλονίκης. Για τις ανάγκες της μελέτης τα άτομα αυτά κατηγοριοποιήθηκαν στις παρακάτω 5 ομάδες ανάλογα με την ηλικία τους και τη διάγνωση που είχαν λάβει: α) υγιή νοητικά νέα άτομα (n = 42), β) υγιή νοητικά μέσης ηλικίας άτομα (n = 33), γ) υγιείς ηλικιωμένοι (n = 14), δ) άτομα με υποκειμενική νοητική έκπτωση (SCD) (n = 34), και 5) άτομα με ήπια νοητική διαταραχή (MCI) (n = 52). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η δοκιμασία R4Alz, διαθέτει εξαιρετική ευαισθησία και ειδικότητα για τις ομάδες των ατόμων με υποκειμενική νοητική έκπτωση και νοητικά υγιών ηλικιωμένων. Αυτό σημαίνει ότι η δοκιμασία μπορεί να διαχωρίσει την υποκειμενική νοητική έκπτωση από το υγιές νοητικά γήρας με ακρίβεια 85.3%, ενώ με ποσοστό 92.9%, καταχωρεί σωστά τον υγιή πληθυσμό.

Με άλλα λόγια, η δοκιμασία R4Alz μπορεί να λειτουργήσει ως «δείκτης» για το εάν ένα άτομο έχει νοητικά ελλείματα, ακόμη και αν αυτά δεν γίνονται αντιληπτά από το περιβάλλον ή τους ειδικούς, καθιστώντας δυνατή την πρώιμη πρόληψη.

Η μελέτη βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη, καθώς νέες δοκιμασίες προστίθενται, ενώ είναι αναγκαίο να αυξηθεί το δείγμα των συμμετεχόντων έτσι ώστε να προκύψουν πιο έγκυρα κι αδιαμφισβήτητα αποτελέσματα. Τα ενθαρρυντικά αυτά πρώτα αποτελέσματα, αν επιβεβαιωθούν στο τέλος της έρευνας, θα οδηγήσουν στην πρώιμη διάγνωση αρκετά χρόνια πριν την έναρξη των κλινικών συμπτωμάτων. Το γεγονός αυτό θα επιτρέψει την έγκαιρη παρέμβαση, την καθυστέρηση ή ακόμη και την αναχαίτηση των νοητικών ελλειμμάτων για μεγάλο χρονικό διάστημα, οδηγώντας σε περισσότερα λειτουργικά χρόνια για τον ασθενή και καλύτερη ποιότητα ζωής για τον περιβάλλοντα.

Η δοκιμασία R4Alz υλοποιείται στα πλαίσια διδακτορικής διατριβής της κας Πόππη Ελένης και είναι μια συνεργασία των τμημάτων Ψυχολογίας, Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών και Ιατρικής Σχολής του ΑΠΘ, με την Alzheimer Hellas.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τη δοκιμασία και το σύστημα REMEDES μπορείτε να επισκεφτείτε τα παρακάτω links:

<https://r4a.issel.ee.auth.gr/the-r4alz-battery/>  
<https://r4a.issel.ee.auth.gr/remedes/>

### Μπορείτε επίσης να αναζητήσετε τη δημοσίευση του άρθρου στο παρακάτω περιοδικό:

Poptsi, E., Moraitou, D., Tsardoulis, E., Symeonidis, A. L., & Tsolaki, M. *Is the Discrimination of Subjective Cognitive Decline from Cognitively Healthy Adulthood and Mild Cognitive Impairment Possible? A Pilot Study Utilizing the R4Alz Battery.* Journal of Alzheimer's Disease, (Preprint), 1-18.

### Ελένη Πόππη

Ψυχολόγος ΑΠΘ, Alzheimer Hellas  
MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΔΠΘ  
PhDc Τμήματος Ψυχολογίας ΑΠΘ



## Κοινωνικές υπηρεσίες σε οικογένειες ανθρώπων με άνοια

Οι οικογένειες που φροντίζουν άτομα με άνοια, αντιμετωπίζουν ποικίλα προβλήματα. Ο ρόλος της Κοινωνικής Λειτουργού συνίσταται στην επαφή με οικογένειες ατόμων με άνοια 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. Με την ψήφιση του [Ν.4554/Αρθ.56/18-7-2018](#) το 2018, δίνεται το δικαίωμα σε όσους ασθενείς είναι κληήρεις λόγω της άνοιας να διεκδικήσουν το εξω-ιδρυματικό επίδομα (παραπληγίας). Επίσης οι ασφαλισμένοι στο πρώην ΙΚΑ και ΟΑΕΕ που λαμβάνουν σύνταξη αναπηρική ή θανάτου μπορούν να διεκδικήσουν το επίδομα απολύτου αναπηρίας συμπάρστασης 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 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 συμπάρστασης 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 τα άτομα με άνοια και οι οικογένειές τους. Εμείς από την πλευρά μας ως εταιρεία προσπαθούμε και διεκδικούμε τη θεμελίωση του δικαιώματος αυτού για όλους αυτούς τους ανθρώπους.

**Ιωάννα Τσοκανάρη**

Κοινωνική Λειτουργός, Alzheimer Hellas

## Οδοντιατρικά ζητήματα, Δυσφαγία και Δυσθρεψία

Άτομα της τρίτης και τέταρτης ηλικίας έχουν αυξημένη συχνότητα οδοντιατρικών και στοματολογικών προβλημάτων, σαν αποτέλεσμα είτε της φυσιολογικής έκπτωσης των ζωτικών τους λειτουργιών, είτε εξωγενών παραγόντων, όπως η υπερκατανάλωση φαρμάκων. Η στοματική υγεία συμβάλλει στη βελτίωση της νοητικής λειτουργίας. Επιδημιολογικές μελέτες συνδέουν την αυξημένη απώλεια δοντιών με τη νόσο Alzheimer. Η ανάγκη οδοντιατρικής περιθαλψής σε άτομα με άνοια είναι σαφώς, δυστυχώς υποβαθμισμένη σε σχέση με τον υγιή πληθυσμό ανάλογης ηλικίας. Έχει αποδειχθεί εξάλλου, ότι τα άτομα με Alzheimer που έχουν ικανοποιητική στοματική υγεία, έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής και αυξάνουν τον χρόνο αυτοεξυπηρέτησής τους. Είναι απαραίτητο να επισημανθεί η ανάγκη οδοντιατρικής παρουσίας σε χώρους όπου υπάρχουν άτομα με άνοια.

Η άνοια σοβαρού βαθμού είναι μια πολλή σοβαρή νοσολογική οντότητα που καθιστά τον ασθενή εξαρτημένο πλήρως, από τον περιθάλλοντά του. Στο πλαίσιο αυτό είναι εύλογο ότι ο ρόλος της μάσησης και της κατάποσης σε ασθενή με άνοια σοβαρού βαθμού είναι κυριαρχικής σημασίας. Χωρίς την ουσιαστική συμβολή του περιθάλλοντα ο ασθενής δεν μπορεί να έχει κανενός είδους στοματική υγιεινή. Αυτό οδηγεί σε πτωχή στοματική υγεία με έντονα φαινόμενα είτε σιελόρροιας είτε ξηροστομίας, και φυσικά έντονο άλγος στη στοματική κοιλότητα. Έτσι αναπόφευκτα οδηγούμαστε σε διαταραχές σίτισης, διαταραχές μάσησης και δυσκαταποσία που τελικά καταλήγουν σε υποθρεψία. Ο περιθάλλοντας καταρχήν θα πρέπει να πειστεί για την αξία της στοματικής υγιεινής, να αποδεχτεί τη δυσκολία του ασθενή να λειτουργήσει αυτόνομα στο ζήτημα αυτό και να εκπαιδευτεί κατάλληλα από τον οδοντίατρο. Τελικά η στοματική υγεία του ασθενή φαίνεται ότι επηρεάζει και τη γενική του υγεία.

Η σίτιση των ηλικιωμένων ασθενών έχει ορισμένες ιδιαιτερότητες. Φυσικά είναι απαραίτητο να γίνει λεπτομερής εξέταση για να μπορούμε να έχουμε ασφαλή συμπεράσματα. Σε γενικές γραμμές υπάρχουν μορφές νευροεκφύλισης ή /και αγγειακών αλλοιώσεων που ωθούν τους ασθενείς στην αναζήτηση γλυκιάς γεύσης. Επίσης με την πάροδο της ηλικίας, τη νευροεκφύλιση και τη πολυφαρμακία οι γευστικές θηλές της γλώσσας που είναι νευρικές απολήξεις, αλλοιώνονται με αποτέλεσμα σε προχωρημένη ηλικία να γίνεται ικανοποιητικά αντιληπτή μόνο η γλυκιά γεύση ενώ οι υπόλοιπες τρεις να χάνονται. Αυτές είναι η ξινή, η πικρή και η αλμυρή. Ένα ακόμη χαρακτηριστικό της γήρανσης και της νευροεκφύλισης είναι ότι το αίσθημα της πείνας συνήθως είναι μειωμένο και το αίσθημα του κορεσμού έρχεται νωρίτερα με μικρότερο θερμιδικό φορτίο τροφής. Επίσης λόγω μειωμένης κινητικότητας οι ηλικιωμένοι έχουν μικρότερες θερμιδικές ανάγκες. Αν δεν υπάρχουν άλλα γενικά προβλή-



## Θεσσαλονίκη

ματα υγείας, κυρίως νεφρική ή ηπατική δυσλειτουργία, αυτό που έχουν ιδιαίτερη ανάγκη οι εξυπηρετούμενοί μας, είναι η πρωτεΐνη και οι βιταμίνες. Πολλές φορές όμως, σε αυτές τις ηλικίες, η κατανάλωση κρέατος γίνεται δύσκολη, λόγω κακής οδοντοστοματολογικής κατάστασης, λόγω δυσκολιών μάσησης και κατάποσης (δυσφαγίας) και λόγω αλλοιώσεων στην αίσθηση της γεύσης όπως αναφέρθηκε νωρίτερα.

Έτσι τις περισσότερες φορές οι ασθενείς διαγιγνώσκονται με δυσφαγία μετά από απότομη ακούσια απώλεια βάρους. Υπάρχουν όμως και οι περιπτώσεις που συμβαίνει το αντίθετο. Ο ασθενής αναζητάει συνεχώς τροφή χωρίς να νιώθει ότι χορταίνει. Αυτό το σύμπτωμα ονομάζεται έλλειψη κορεσμού. Επίσης σε προχωρημένα στάδια άνοιας υπάρχει αυτό που ονομάζεται αγνωσία τροφής. Έτσι ο ασθενής μπορεί να δοκιμάσει οτιδήποτε και να καταναλώσει ακόμη και μη βρώσιμα προϊόντα που μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνα, ή να αρνείται οποιοδήποτε είδος τροφής. Πολλές φορές συναντάμε και το σύμπτωμα που ονομάζεται αγνωσία οδοντοστοιχιών. Σε αυτήν την περίπτωση οι ασθενείς δεν αναγνωρίζουν τα δόντια ή τις οδοντοστοιχίες τους ως δικά τους και τα θεωρούν κάτι απειλητικό για αυτούς.

Το σίγουρο είναι ότι με βεβιασμένες κινήσεις, υψηλό τόνο φωνής και άσκηση επιβολής, συνήθως έχουμε αντίδραση. Θα πρέπει να δώσουμε τη γεύση που αναζητά ο ηλικιωμένος με υγιεινό τρόπο. Επίσης μπορούμε να εμπλουτίσουμε τα τρόφιμα με πρωτεϊνούχα ειδικά σκευάσματα που αναμιγνύονται με την τροφή ή να δώσουμε ειδικά έτοιμα συμπληρώματα διατροφής που έχουν σε μικρό όγκο μεγάλο φορτίο θρεπτικών συστατικών. Φυσικά ο κάθε ασθενής είναι διαφορετικός και η κάθε περίπτωση χρήζει εξατομικεύσης. Στις περιπτώσεις που η από του στόματος σίτιση γίνει αδύνατη, οι περιθάλποντες μπορούν να στραφούν σε μεθόδους εναλλακτικής σίτισης όπως ο ρινογαστρικός καθετήρας και η γαστροστομία. Σε κάθε περίπτωση δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως το κάθε περιβάλλον και ο κάθε ασθενής είναι διαφορετικός και έτσι το θεραπευτικό πλάνο τελικά οφείλει να είναι ξεχωριστό και εξατομικευμένο καλύπτοντας τις ανάγκες τόσο του ασθενή όσο και των περιθαλπόντων σε μια ολιστική αντιμετώπιση του δίπολου ασθενή - περιθάλποντα.

**Ευγενία Γκαβοπούλου**

Οδοντίατρος – Κλινική Ιατρική Διατροφή Α.Π.Θ.  
Alzheimer Hellas

## Στο σπίτι με την άνοια

Μία από τις παραμέτρους που μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο με άνοια (αμΑ) είναι και η διαμόρφωση των χώρων στους οποίους περνάει το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητάς του με αυτονομία και ασφάλεια. Ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές στο πώς μπορείτε να βοηθήσετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα προς αυτή την κατεύθυνση.

**Δημιουργήστε στο σπίτι “φωλιές” δραστηριοτήτων καθημερινότητας**

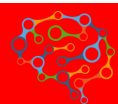
Στόχος όλων των παρεμβάσεων που προτείνονται είναι τα αμΑ να παραμείνουν ενεργά στην καθημερινότητά τους με την κατά το δυνατόν μεγαλύτερη ποιότητα ζωής. Για αυτό το λόγο θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που συνήθιζαν να λαμβάνουν χώρα στο εσωτερικό του σπιτιού (μαγειρική, καθαριότητα, οικογενειακές συγκεντρώσεις κτλ) υπό τη διακριτική επίβλεψη των περιθαλπόντων. Εάν ο άνθρωπός μας θέλει να μαγειρέψει μπορούμε να τον βοηθήσουμε με τους ακόλουθους τρόπους. Τοποθετούμε όσο το δυνατόν περισσότερα υλικά σε διαφανή δοχεία αποθήκευσης, αγοράζουμε κατάλληλα σκεύη μαγειρικής που δεν είναι επικίνδυνα για αυτόν και διαμορφώνουμε με τέτοιο τρόπο την κουζίνα ώστε να είναι εύκολα προσπελάσιμη (όχι περιττά διακοσμητικά στοιχεία, διαφανή ντουλάπια, τοποθέτηση εικόνων ή/και πινακίδων σε κάθε ντουλάπι και συσκευή ώστε να μπορεί να διαβάσει το περιεχόμενο και τη χρήση).

Το καθιστικό στο σπίτι αποτελεί τον κατ' εξοχήν χώρο συγχρωτισμού. Πολλές φορές τα αμΑ έχουν τη διάθεση να επικοινωνήσουν με τα άλλα μέλη της οικογένειας. Ωστόσο, κάποιες φορές προτιμούν να αποτραβηχτούν σε ένα πιο ήσυχο μέρος. Εφόσον η διαρρύθμιση του σπιτιού το επιτρέπει μπορούμε να δημιουργήσουμε γωνιές συγχρωτισμού και απομόνωσης. Για παράδειγμα μια πολυθρόνα σε μια ήσυχη γωνιά του σπιτιού σε συνδυασμό με κατάλληλο φωτισμό και εξοπλισμό (πχ ραδιόφωνο) μπορεί να βοηθήσει το αμΑ να χαλαρώσει. Αντίθετα, μια σαλοτραπεζαρία εντείνει την κοινωνικοποίηση.

Εάν το σπίτι διαθέτει κήπο ή βεράντα, μπορούμε να διαμορφώσουμε ασφαλείς περιοχές για δραστηριότητες κηπουρικής με αρωματικά φυτά.

**Φωτίστε τους χώρους καλά**

Ο καλός φυσικός φωτισμός των χώρων βοηθάει σε πάρα πολλά επίπεδα τα αμΑ. Έχουν καλύτερη εποπτεία του χώρου, μπορούν να βρουν εύκολα τον προσανατολισμό τους στο εσωτερικό του σπιτιού και αποφεύγουν -στο βαθμό που μπορούν- ατυχήματα. Επιπλέον, οι εναλλαγές φωτός και σκοταδιού βοηθούν και στον προσανατολισμό στο χρόνο, υπενθυμίζοντας τα χρονικά διαστήματα της ημέρας.



**Βοηθήστε τα να θυμηθούν**

Τοποθετείτε σημαντικά για αυτούς αντικείμενα (πχ κλειδιά, πορτοφόλι, τηλέφωνο) σε συνηθισμένα για αυτούς σημεία. Αποθηκεύστε χρήσιμα για αυτούς αντικείμενα σε διαφανή κουτιά αποθήκευσης. Αν μπερδεύουν τη χρήση των δωματίων υπενθυμίστε με ταμπέλες και προσωπικά μικροαντικείμενα στην είσοδο των δωματίων τη χρήση τους. Τέλος, τοποθετήστε ένα ημερολόγιο σε κομβικό σημείο του σπιτιού ώστε να προσανατολίζονται στο χώρο.

**Δημιουργήστε κατάλληλο περιβάλλον για σίτιση**

Σε αυτό το σημείο σύμμαχοί μας είναι καλές χρωματικές αντιθέσεις. Στο σερβίρισμα των φαγητών και των ροφημάτων χρησιμοποιείστε σκεύη που έχουν έντονη χρωματική αντίθεση με το προϊόν που σερβίρεται (πχ μακαρόνια σε σκούρο πιάτο). Επίσης, και τα μαχαιροπίρουνα θα πρέπει να τοποθετούνται πάνω σε επιφάνειες με διαφορετικό χρώμα (πχ μαχαιροπίρουνα πάνω σε χαρτοπετσέτες). Τοποθετήστε μαγειρεμένα φαγητά σε διαφανή σκεύη αποθήκευσης ώστε να είναι άμεσα ορατό το περιεχόμενό τους.

**Διευκολύνετε τη διαδικασία του μπάνιου/ χώρων υγιεινής**

Το συγκεκριμένο δωμάτιο μας φέρνει αντιμέτωπους με πολλές προκλήσεις και δυσκολίες. Αρχικά, για να αποφύγετε συμβάντα ακράτειας, τοποθετείστε έξω από την πόρτα μια ταμπέλα που υποδεικνύει τον τύπο του δωματίου. Χρησιμοποιήστε εξοπλισμό με διαφορετικό χρωματισμό από τα πλακάκια του μπάνιου σε σημεία που θέλετε να χρησιμοποιήσουν, ώστε να είναι ασφαλή και αυτόνομα στη χρήση του μπάνιου. Για παράδειγμα, για την υπόδειξη χρήσης της λεκάνης τουαλέτας, χρησιμοποιείστε καπάκι έντονου χρώματος. Ακόμη, οι πετσέτες θα πρέπει να έχουν διαφορετικό χρώμα από τους περιβάλλοντες τοίχους ώστε να τις διακρίνουν και να τις χρησιμοποιούν. Τοποθετείστε στους παρακείμενους με τη μπανιέρα/ ντουζιέρα τοίχους χειρολαβές προς αποφυγή ατυχημάτων.

**Μπελάδες... στα πατώματα**

Πολλές φορές ανισοσταθμίες που υπάρχουν στο σπίτι μπορεί να είναι αιτία ατυχημάτων για τα αγαπημένα μας αμΑ ακόμη και εάν αυτές προκαλούνται από χαλιά, φλοκάτες κτλ. Γυαλάδες στα πατώματα παρερμηνεύονται και μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση. Τοίχοι και δάπεδα με παραπλήσιους χρωματισμούς κάνουν δυσδιάκριτο το όριο μεταξύ τους, δυσκολεύοντας την κίνηση μέσα σε αυτούς τους χώρους.

**Μένουμε... ασφαλείς**

Σε περίπτωση που οι αγαπημένοι σας έχουν ιστορικό πτώσεων και ατυχημάτων (αλλά και για την αποφυγή τους) μπορείτε να χρησιμοποιείτε μπάρες στήριξης στο εσωτερικό του σπιτιού. Αισθητήρες καπνού ή διαρροής αερίου μπορούν να προλάβουν επικίνδυνες καταστάσεις. Στο λουτρό, επίσης, κατάλληλοι αισθητήρες ρύθμισης του ζεστού νερού διασφαλίζουν την ασφαλή του χρήση. Αν το αμΑ έχει τάσεις φυγής προτείνεται να τοποθετηθεί αισθητήρας που ειδοποιεί αν έχει ανοίξει η εξώθυρα ή, ακόμη, μπορούμε να “καμουφλάρουμε” την πόρτα με διάφορα αντικείμενα όπως λχ φωτογραφίες, αφίσες έτσι ώστε να αποσπαστεί η προσοχή. Στην περίπτωση που μένει μόνος/σ μπορούν να εγκατασταθούν και αισθητήρες κίνησης. Χώροι ή έπιπλα στους οποίους τοποθετούνται επικίνδυνα για το αμΑ αντικείμενα (πχ καθαριστικά, απορρυπαντικά, αιχμηρά αντικείμενα, φαρμακείο) πρέπει να ασφαλιζονται εφόσον αποτελούν “απειλή”.

*\*Σαφώς αυτή η λίστα είναι ενδεικτική και πολλοί περιβάλλοντες έχουν έρθει/ θα έρθουν αντιμέτωποι με παραπλήσια προβλήματα που απορρέουν από τα ποικιλόμορφα συμπτώματα της άνοιας.*

**Κωνσταντίνα Βασιλική Ιακώβου**  
υποψ. Διδ. Τμήματος Αρχιτεκτόνων ΑΠΘ  
**Κυριακή Τσουκαλά**  
Καθηγήτρια Τμήματος Αρχιτεκτόνων ΑΠΘ  
**Μάγδα Τσολάκη**

Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Καθηγήτρια Νευρολογίας  
Ιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Ομοσπονδίας Alzheimer  
**Κωνσταντίνος Ιωαννίδης**  
Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Αρχιτεκτόνων ΑΠΘ



Θεσσαλονίκη

### Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και για τον Οργανισμό Nina Service Dogs

Ο οργανισμός Nina Service Dogs είναι ο πρώτος πιστοποιημένος οργανισμός στην Ελλάδα που εκπαιδεύει και παρέχει σκύλους βοηθούς για άτομα με ορατές και μη ορατές αναπηρίες. Ιδρύθηκε το 2016 και κύριο αντικείμενό του αποτελεί η εκπαίδευση και παροχή σκύλων βοηθών σε παιδιά με αναπηρία, ενήλικες με αναπηρία και άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια. Παράλληλα ο οργανισμός μέσω του προγράμματος «Συνεδρίες με τους σκύλους βοηθούς/συνεδριών» πραγματοποιεί επισκέψεις σε δομές αλλά και κατ' οίκον και δουλεύει στοχευμένα με τη βοήθεια των σκύλων βοηθών και των ειδικών επιστημόνων με παιδιά και άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια.

Εγώ είμαι επαγγελματίας εκπαιδεύτρια σκύλων με σπουδές στις ΗΠΑ, και εξειδίκευση στην εκπαίδευση σκύλων βοηθών για άτομα με αναπηρία. Στην Ελλάδα είμαι η μοναδική πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια για σκύλους βοηθούς που εκπαιδεύονται για όλες τις αναπηρίες, για σύνδρομα και διαταραχές και ένα από τα μέλη του Δ.Σ του IACP στην ΕΕ, του Διεθνούς Οργανισμού Επαγγελματιών στο πεδίο του σκύλου.

### Τι σημαίνει σκύλος-βοηθός;

Ως σκύλος βοηθείας ορίζεται ο εκπαιδευμένος σκύλος για άτομα με ορατές και μη ορατές αναπηρίες και αναγνωρίζεται από το ειδικό σαμάρι εργασίας και τα απαραίτητα πιστοποιητικά του. Οι σκύλοι βοηθείας έχουν ελεύθερη πρόσβαση παντού βάσει νόμου. Ένας σκύλος βοηθός εκπαιδεύεται ειδικά για να παρέχει εργασία ή να εκτελεί καθήκοντα προς όφελος ενός ατόμου με αναπηρία. Κάποιες από τις κατηγορίες σκύλων βοηθών είναι: Σκύλος Βοηθός Αυτιστικών, Διαταραχών και συνδρόμων (σύνδρομο Down, Williams, ΔΕΠΥ κ.ά), Κωφών, Κινητικότητας, Μετατραυματικού Στρες, Alzheimer/ Άνοιας, Διαβητικών, Επιληπτικών, Συνεδριών κ.ά.

### Πως μπορούν οι σκύλοι-βοηθοί να συμβάλλουν στην Τρίτη ηλικία και σε περιπτώσεις άνοιας;

Μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας ατόμων τρίτης ηλικίας και ιδιαίτερα των ατόμων με άνοια. Έρευνες έχουν δείξει πως η επαφή με ένα ζώο μπορεί να μειώσει θεαματικά τα επίπεδα της κατάθλιψης και το αίσθημα της μοναχικότητας. Η φυσική επαφή με το ζώο προσφέρει συναισθηματική κάλυψη, ηρεμεί και μειώνει τον καρδιακό ρυθμό. Καταλαβαίνετε ότι όταν ένας σκύλος λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση για τις ανάγκες ενός ατόμου με άνοια, τα οφέλη είναι ακόμη μεγαλύτερα.

Σε αρκετές περιπτώσεις ατόμων με άνοια παρουσιάζονται διαταραχές στη συμπεριφορά, διαταραχές στον ύπνο, στην όρεξη, απουσία αίσθησης τόπου και

χρόνου, απουσία επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης. Ένας σκύλος βοηθός μπορεί να αναγνωρίσει πότε το άτομο αρχίζει να αλλάζει διάθεση και προσπαθεί να το ηρεμήσει ή να ειδοποιήσει για βοήθεια αν αυτό χτυπήσει, αν πέσει κάτω ή ακόμα και να το αποτρέψει να πλησιάσει την πόρτα ειδικά όταν υπάρχουν έντονες τάσεις φυγής.

Η φροντίδα ενός σκύλου βοηθού αποτελεί μεγάλο κίνητρο στο άτομο συμβάλλοντας στην ανάκτηση της αυτοπεποίθησής του καθώς νιώθει ικανό που μπορεί να προσφέρει. Η αλληλεπίδραση με έναν σκύλο βοηθό βοηθάει το άτομο να εκφραστεί. Επίσης, οι καθημερινές ανάγκες του σκύλου και το καθημερινό πρόγραμμα διατροφής, βόλτας και φροντίδας μπορεί να συμβάλλει σε μια πρώιμη παρέμβαση και συγκεκριμένα στην ενδυνάμωση της μνήμης του ατόμου.

Στα άτομα με άνοια που βρισκόταν σε δομές, στις οποίες οι σκύλοι βοηθοί συνεδριών πραγματοποιήσαν τακτικές επισκέψεις παρατηρήθηκαν πως οι ηλικιωμένοι προετοιμάζονταν για να υποδεχτούν τους σκύλους βοηθούς, εξέφραζαν την επιθυμία να κάνουν μπάνιο, να ντυθούν με καθαρά ρούχα και να περιποιηθούν τον εαυτό τους. Άτομα που είχαν άρνηση να βγουν από το δωμάτιό τους, το έκαναν με μεγάλη χαρά μόνο και μόνο για την αλληλεπίδραση που θα είχαν μαζί τους. Εξέφραζαν έντονα τα συναισθήματά τους, και παρατηρώντας τα πρόσωπά τους -άτομα με σκληρά πρόσωπα και με τάσεις επιθετικότητας- ηρεμούσαν και απολάμβαναν την επαφή. Στις ομαδικές συνεδρίες οι σκύλοι βοηθοί ήταν η γέφυρα επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων. Οι συζητήσεις τους και η ανταλλαγή συναισθημάτων και απόψεων συνέβαινε την ώρα που οι σκύλοι βοηθοί ήταν εκεί, αλλά και μετά την αποχώρησή τους από τις δομές κι αυτό βοηθούσε πολύ στο κομμάτι της επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης. Σε πιο βεβαρημένα περιστατικά, τα οποία ήταν μόνιμα στα κρεβάτια τους παρατηρήθηκαν πως κάποια άτομα αντέδρασαν με ήχους, με οπτική επαφή, με κίνηση στα χέρια προσπαθώντας να τους χαϊδέψουν.





**Η επαφή και η δουλειά με ηλικιωμένους είναι ένα ιδιαίτερο κομμάτι στον επαγγελματικό σας τομέα. Πως είναι να δουλεύετε με αυτή την ηλικία;**

Το 2018 ξεκίνησε το πρόγραμμα επισκέψεων των σκύλων βοηθών συνεδριών σε δομές τρίτης ηλικίας με άνοια με χρηματοδότηση από τα σημεία στήριξης 6 κοινωφελών ιδρυμάτων. Η εμπειρία μου από το συγκεκριμένο πρόγραμμα στην Αμερική ήταν μεγάλη και πολύ όμορφη. Όμως στην Ελλάδα δεν ήξερα ακριβώς πως θα λειτουργούσε. Μην ξεχνάμε ότι όλα αυτά είναι καινοτομίες για την Ελλάδα, ενώ στο εξωτερικό λειτουργούν εδώ και πολλές δεκαετίες με αξιοθαύμαστα αποτελέσματα τα οποία ο κόσμος και οι ειδικοί επιστήμονες γνωρίζουν τα οφέλη και έχουν πειστεί για τις ικανότητες και των σκύλων βοηθών. Παρόλα αυτά ήμουν σίγουρη πως αν υπήρχε καλή διάθεση και σωστή συνεργασία και αποδοχή από τις δομές και τους ειδικούς επιστήμονες των δομών, δεν θα αργούσε να φανεί η αξία του έργου και είχα δίκιο.

Έγιναν πολύ όμορφες δράσεις μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα και όλοι οι συνεργάτες του οργανισμού και των δομών ζήσαμε πολύ έντονες στιγμές και βιώσαμε δυνατά συναισθήματα. Η τρίτη ηλικία είναι μια ευαίσθητη ηλικία. Πολλές φορές πιστεύοντας πως αν καλύπτονται οι βασικές και ιατροφαρμακευτικές τους ανάγκες νιώθουν γεμάτοι, ξεχνάμε να δώσουμε έμφαση και να ασχοληθούμε με κάποιες άλλες ανάγκες που είμαι βέβαιη πια ότι είναι σημαντικές. Μιλάω φυσικά για το κομμάτι της ψυχαγωγίας, της κοινωνικοποίησης, της ψυχολογίας και γενικότερα της διάδρασης. Θεωρώ, λοιπόν, πως η ένταξη της τρίτης ηλικίας στις δράσεις του οργανισμού ήταν αναγκαία και χρήσιμη. Μέσα από τις δράσεις αυτές ευαισθητοποιήθηκε πολύς κόσμος και φυσικά εμείς. Δουλεύαμε με ανθρώπους που έχουν ζήσει τη ζωή τους, έχουν φιλοσοφήσει τη ζωή, έχουν άπειρες εμπειρίες αλλά δεν χάσανε ποτέ το παιδί που είχαν μέσα τους. Η χαρά στο βλέμμα τους, η αφέλειά τους, ο αυθορμητισμός, η ανάγκη για επιβράβευση και μια καλή κουβέντα ότι «Ναι υπάρχουν και είσαι ακόμη εδώ, ενεργός, δυνατός. Μπορείς να χορέψεις, να παίξεις, να συνεργαστείς»! Όλη αυτή η ενέργεια και η ευχαρίστηση, η παιδικότητα μέσα στο ώριμο σώμα... Η εμπειρία αυτή θα μας μείνει αξέχαστη.

Ακόμη μια πρωτότυπη δράση που θα θυμόμαστε ήταν της Alzheimer Hellas που μας κάλεσε να συμμετάσχουμε φέρνοντας σε επαφή τρεις γενιές διαφορετικές σε μια δράση με κοινές δραστηριότητες. Μια απίστευτη ιδιαιτερότητα και καινοτομία να πλέκονται και να συνυπάρχουν σκύλοι βοηθοί, παιδιά, εγγόνια μαζί με παππούδες και γιαγιάδες.

**Γενικά από την εμπειρία σας πώς δέχονται (αντιδρούν) οι ηλικιωμένοι τους σκύλους-βοηθούς;**

Οι ηλικιωμένοι είναι πολύ δεκτικοί στην αλληλεπίδρασή τους με τους σκύλους βοηθούς. Είναι απίστευτα τρυφεροί. Κάποιες φορές κητηικοί, δεν θέλανε να μοιραστούν το σκύλο βοηθό με κάποιον άλλον αλλά κι αυτό ήταν ένα δείγμα της λαχτάρας και επιθυμίας που είχαν για τους σκύλους βοηθούς. Κάποιοι που ήταν λίγο διστακτικοί στην αρχή, ξεπεράσαν το δισταγμό τους και ήρθαν σε επαφή μαζί τους. Οι σκύλοι βοηθοί ήταν ένα κίνητρο για τη δημιουργία ομαδικότητας και συνεργασίας. Ο αποχωρισμός ήταν δύσκολος, καθώς κάποια άτομα στεναχωριόταν πολύ, όμως η υπόσχεση πως θα επιστρέψαμε τους ηρεμούσε. Κάποιοι τους διάβαζαν το αγαπημένο τους βιβλίο, κάποιοι άλλοι τους τραγουδούσαν, κάποιοι ανησυχούσαν για το αν οι σκύλοι είχαν φάει η αν είχαν πει νερό. Η εκδήλωση της αγάπης τους, οι μνήμες και οι διηγήσεις ιστοριών από παλιά με δικά τους σκυλιά, οι ερωτήσεις τους, οι παρατηρήσεις τους εκδήλωναν την αγάπη και το ενδιαφέρον τους.

**Θυμάστε ως εκπαιδύτρια κάποια ιδιαίτερη στιγμή που σας έκανε εντύπωση με την αλληλεπίδραση των σκύλων-βοηθών και ενός ανθρώπου με άνοια;**

Θυμάμαι μια ηλικιωμένη κυρία σε μια από τις δομές που επισκεπτόμασταν, η οποία δεν είχε καμιά επικοινωνία, καμιά αλληλεπίδραση, καμιά αντίδραση με κανέναν. Μας είχαν πει πως αντιδρούσε μόνο όταν αντιλαμβανόταν ότι την είχε επισκεφθεί η κόρη της, τις φορές που ήταν η κόρη της εκεί. Τότε μόνον γυρνούσε το κεφάλι της, άνοιγε τα μάτια της και σιγοφιθύριζε σαν να τραγουδούσε. Οι ψυχολόγοι και οι θεραπευτές που την παρακολουθούσαν επιβεβαίωσαν πως έκανε ακριβώς το ίδιο και στην παρουσία και επαφή με τους μικρόσωμους σκύλους βοηθούς μας. Η μόνη διαφορά ήταν πως στην περίπτωση των σκύλων βοηθών προσπαθούσε να τα αγγίξει και έκανε κάποιες κινήσεις με τα χέρια της. Ήταν πολύ έντονες αυτές οι στιγμές, οι σκύλοι βοηθοί αντιλαμβανόταν πλήρως την κατάσταση, παραμένανε ακίνητοι και ξαπλωμένοι ακριβώς δίπλα της για να μην την τρομάξουν.

**Έλενα Παλάγκα**

Επαγγελματίας Εκπαιδύτρια Σκύλων  
Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια Σκύλων Βοηθών

**Συνέντευξη**

**Ευδοκία Νικολαΐδου**

Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια, MSc  
Alzheimer Hellas



## Θεσσαλονίκη

## Η ωφέλεια των νοητικών ασκήσεων

Είναι πλέον γνωστό ότι η άνοια δεν αποτελεί φυσιολογικό μέρος της γήρανσης. Στο πρόσφατο σχετικά παρελθόν, οι περισσότεροι θεωρούσαν πως το να ξεχνάμε είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο για τους ηλικιωμένους. Άλλωστε, αυτό έδειχνε και η καθημερινή μας εμπειρία στα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas. Μας επισκέπτονταν άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και με σοβαρά νοητικά ελλείμματα. Τα τελευταία, όμως, χρόνια απευθύνονται σε εμάς άτομα νεότερης ηλικίας με πολύ μικρά ή και καθόλου ελλείμματα με σκοπό την πρόληψη ή την έγκαιρη ανίχνευση των ελλειμμάτων. Η πρόληψη και η έγκαιρη ανίχνευση είναι καταλυτική για την εξέλιξη των ελλειμμάτων. Δυστυχώς, οριστική θεραπεία δεν υπάρχει και η αποτελεσματικότητα της διαθέσιμης φαρμακευτικής θεραπείας με αναστολείς χολινεστεράσης φαίνεται πως έχει διάρκεια έως και δύο χρόνια. Αυτό το «κενό» στη θεραπεία δημιούργησε την ανάγκη των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων, αλλά και τη μελέτη του τρόπου ζωής, με άλλα λόγια έμφαση δίνεται στην πρόληψη και την έγκαιρη παρέμβαση.

Πολλές μελέτες από όλον τον κόσμο, έχουν αναδείξει το ρόλο των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων στην καθυστέρηση της εμφάνισης και της εξέλιξης των νοητικών ελλειμμάτων. Οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις είναι δραστηριότητες δομημένες και ημι-δομημένες που καλλιεργούν τις νοητικές λειτουργίες με στόχο τη σταθεροποίηση ή/και βελτίωσή τους, αλλά κυρίως τη σταθεροποίηση και βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας. Αφορούν τόσο φυσιολογικούς ηλικιωμένους όσο και άτομα με άνοια μεσαίου σταδίου. Τα πλεονεκτήματά τους είναι πολλά. Είναι ευέλικτες και προσαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε ατόμου και στο στάδιο της νόσου, έτσι ώστε η παρέμβαση να είναι εξατομικευμένη. Περιλαμβάνουν πλήθος δραστηριοτήτων για να είναι πάντα ενδιαφέρουσες αλλά και προσαρμοσμένες στις ειδικές ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα. Όσον αφορά τα άτομα με άνοια, μπορούν να ενισχύσουν σε σημαντικό βαθμό το θεραπευτικό αποτέλεσμα της φαρμακευτικής αγωγής.

Οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις βασίζονται στην πλαστικότητα του εγκεφάλου, δηλαδή στην ικανότητά του να τροποποιεί τη δομή και τη λειτουργία του, σαν ανταπόκριση στα ερεθίσματα που δέχεται. Ο σχεδιασμός των παρεμβάσεων τις κάνει να ξεχωρίζουν από τις υπόλοιπες νοητικές «εργασίες», όπως το διάβασμα, το σταυρόλεξο κλπ. Τα προγράμματα που εφαρμόζουμε στα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas, έχουν σχεδιαστεί έτσι, ώστε όλα να ακολουθούν την ίδια δομή, καλλιεργώντας τις ίδιες νοητικές λειτουργίες. Χρησιμοποιούμε διαφορετικά μέσα όπως χαρτί-μολύβι, Η/Υ, κίνηση, βίντεο, μουσική κλπ., με σκοπό να κρατάμε αμείωτο το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων αλλά και να τα προσαρμόζουμε σε κάθε ανάγκη. Η εναλλαγή στα μέσα δεν επηρεάζει την αποτελεσματικότητά τους.

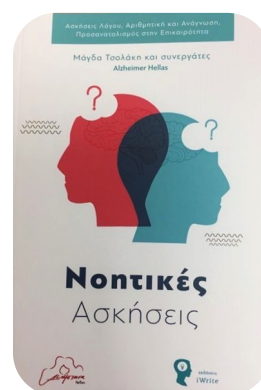
Όλες οι ασκήσεις είναι μέσα από θέματα και δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και έχουν αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας, αναλόγως του επιπέδου του κάθε ασκούμενου. Το σημαντικότερο, όμως, χαρακτηριστικό τους είναι η διδασκαλία στρατηγικών μάθησης, η οποία συνδέεται και αυξάνει την αποτελεσματικότητά τους. Τα προγράμματα δεν επηρεάζονται από φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο και έτσι, είναι κατάλληλα ακόμη και για αναλφάβητους ή άτομα με μικρές αισθητηριακές ελλείψεις.

Σε πρόσφατη μελέτη της κας Πόππη και συνεργατών, που διενεργήθηκε στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη», ο ρυθμός μετάπτωσης σε άνοια, των ατόμων με Ήπια Νοητική διαταραχή, μετά από τρία χρόνια συμμετοχής σε παρεμβάσεις ήταν μόλις το 1,33%. Αντίθετα, 13,53% των ατόμων που δεν συμμετείχαν σε καμία παρέμβαση εξελίχθηκε σε άνοια. Βλέπουμε, λοιπόν, πως μπορούμε να σταθεροποιήσουμε τη νοητική και λειτουργική κατάσταση των ατόμων με Ήπια Νοητική Διαταραχή και να καθυστερήσουμε την εμφάνιση της άνοιας για τουλάχιστον τρία χρόνια.

Τα άτομα που δεν συμμετείχαν στις παρεμβάσεις ήταν άτομα που είτε ζούσαν μακριά από τα Κέντρα Ημέρας είτε για διάφορους λόγους δεν μπορούσαν να έρχονται συστηματικά, αν και θα το επιθυμούσαν. Αυτό, λοιπόν, το «κενό», θέλαμε να καλύψουμε και δημιουργήσαμε ένα εγχειρίδιο με νοητικές ασκήσεις. Συμπεριλάβαμε τρία προγράμματα που εφαρμόζουμε εδώ και χρόνια στα Κέντρα Ημέρας και ξέρουμε ότι είναι εφικτό να εφαρμοστούν χωρίς καμία δυσκολία και στο σπίτι, διατηρώντας φυσικά την αποτελεσματικότητά τους.

Ο στόχος μας είναι η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και η έγκαιρη και αποτελεσματική αντιμετώπιση. Εξεταστείτε ακόμα και αν δεν έχετε ελλείμματα, κάντε καθημερινά νοητική και σωματική άσκηση, φροντίστε τη νοητική και ψυχική σας υγεία!

**Χριστίνα Αγωγιάντου**  
Ψυχολόγος ΑΠΘ – Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas





## Δράσεις από το «Καρέλλειο»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer, τη Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου, το «Καρέλλειο-Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ», της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών, συνεχίζοντας την εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την άνοια διοργανώνει διαδικτυακό σεμινάριο για τη νόσο, στα πλαίσια προστασίας από τον covid-19.

Το επιστημονικό προσωπικό της Μονάδας θα μιλήσει για θέματα όπως :

«Τι είναι άνοια και τι μπορούμε να κάνουμε για αυτή» με ομιλήτη τον κ. Ανδρέα Ζαχαριάδη, Ψυχίατρο.

«Η λειτουργία της μνήμης και η άνοια: πρόληψη, μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, διαχείριση συναισθημάτων» με ομιλήτρια την κα. Ηλιάνα Χρυσικάκου, Ψυχολόγο.

«Δραστηριότητες Καθημερινής Διαβίωσης σε ηλικιωμένους με άνοια», με ομιλήτη τον κ. Φίλιππο Ασπρίδη, Εργοθεραπευτή - Επιστημονικά Υπεύθυνο Δομής.

Μετά το πέρας των ομιλιών θα απαντηθούν τυχόν ερωτήματα που μπορεί να προκύψουν.

Το διαδικτυακό σεμινάριο απευθύνεται σε περιθάλποντες απόμωμ με άνοια, εθελοντές, επαγγελματίες υγείας και φοιτητές και θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου και ώρες 6-8 μ.μ. Ο σύνδεσμος ηλεκτρονικής εγγραφής για την παρακολούθησή του σεμιναρίου είναι στο:

<https://join.skype.com/o3hpNKYG8I2B>

## Φετινή εκστρατεία από την «Αρσινόη»

Αθήνα  
Ρόδος

«**Ας μιλήσουμε για την άνοια**» είναι η φετινή καμπάνια με αφορμή το μήνα Σεπτέμβριο, τον Παγκόσμιο μήνα για τη νόσο Alzheimer.

Πιο επίκαιρο από ποτέ το σύνθημα μας υπενθυμίζει ότι η απομόνωση λόγω της πανδημίας της νόσου COVID-19 δυσκόλεψε ακόμη περισσότερο τη ζωή των απόμωμ με άνοια και των οικογενειών τους. Σήμερα, στη χώρα μας ζουν 200.000 άνθρωποι με άνοια και το βάρος της φροντίδας τους επωμίζονται συνηθέστερα οι κοντινοί συγγενείς, χωρίς να λαμβάνουν βοήθητικό οικονομικό επίδομα.

Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» της εταιρείας «Πανάκεια» συμμετέχει ενεργά και φέτος για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας με τις εξής δράσεις:

- ◇ Δευτέρα, 21 Σεπτεμβρίου, ώρα 9.00-13.00, πεζόδρομος Πλαστήρα: Μετρήσεις σακχάρου και αρτηριακής πίεσης, δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών
- ◇ 22-25 Σεπτεμβρίου, ώρα 11.00 webinar για την άνοια μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας.

Πληροφορίες στο τηλέφωνο 22410-78315 & στην ιστοσελίδα [www.panakeia.org.gr](http://www.panakeia.org.gr)

ΚΑΡΕΛΛΕΙΟ-ΠΡΟΤΥΠΗ ΜΟΝΑΔΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER (21/09/2020)

Το διαδικτυακό σεμινάριο είναι ΔΩΡΕΑΝ & απευθύνεται σε φροντιστές, εθελοντές, επαγγελματίες υγείας και φοιτητές

**Σύνδεσμος ηλεκτρονικής εγγραφής στο:**  
<https://join.skype.com/o3hpNKYG8I2B>

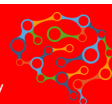
- 21/09/20 : Ώρες 6:00 μ.μ. - 8:00 μ.μ. «Τι είναι άνοια και τι μπορούμε να κάνουμε για αυτή», Α. Ζαχαριάδης, Ψυχίατρος
- 21/09/20 : Ώρες 6:00 μ.μ. - 8:00 μ.μ. «Η λειτουργία της μνήμης και η άνοια : πρόληψη, μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, διαχείριση συναισθημάτων», Η. Χρυσικάκου, Ψυχολόγος
- 21/09/20 : Ώρες 6:00 μ.μ. - 8:00 μ.μ. «Δραστηριότητες Καθημερινής Διαβίωσης σε ηλικιωμένους με άνοια», Φ. Ασπρίδης, Εργοθεραπευτής-Επιστημονικά Υπεύθυνος Δομής

Πληροφορίες : τηλ. 2130227965

Με την επιμέλεια της Ελληνικής και της Γαλλικής Γλώσσας  
www.panosstolli.gr

ΕΣΠΑ 2007-2013  
www.espa.gov.gr

“Καρέλλειο-Πρότυπη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer”, Αφροδίτης 1 & Ηρ. Αττικού, Χαλάνδρι, Τηλ.:2130227965 – email: [alzheimer@mkarapostoli.gr](mailto:alzheimer@mkarapostoli.gr)



## Θεσσαλονίκη

## Είναι η πρόωμη διάγνωση, παρέμβαση και η πρόληψη αποτελεσματικοί τρόποι αντιμετώπισης της άνοιας σήμερα;

Η άνοια αποτελεί ένα νευροεκφυλιστικό σύνδρομο κατά το οποίο παρατηρείται έκπτωση στη μνήμη, τη σκέψη, τη συμπεριφορά και την καθημερινή λειτουργικότητα. Αν και εμφανίζεται κυρίως στους ηλικιωμένους δεν είναι φυσιολογικό χαρακτηριστικό της τρίτης ηλικίας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας περίπου 50.000.000 άνθρωποι ανά τον κόσμο πάσχουν από άνοια με 10.000.000 νέες περιπτώσεις κάθε χρόνο. Η άνοια είναι ένας από τους κύριους λόγους αναπηρίας στην τρίτη ηλικία και έχει επιπτώσεις σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές τόσο στους ασθενείς όσο και στους περιθάλποντές τους, τις οικογένειές τους αλλά και στην ευρύτερη κοινότητα.

Αποτελεσματική θεραπεία σήμερα δεν υπάρχει, όμως τα ερευνητικά αποτελέσματα αναδεικνύουν συγκεκριμένες προληπτικές παρεμβάσεις ως σημαντικά αποτελεσματικές σε στάδια πριν την εκδήλωση της άνοιας. Τόσο βιβλιογραφικά στις διεθνείς μελέτες όσο και κλινικά στην καθημερινή πρακτική με ηλικιωμένους φαίνεται ότι συγκεκριμένες συμπεριφορές και προληπτικές παρεμβάσεις δρουν αποτελεσματικά στην πρόληψη κατά της άνοιας αρκεί να εφαρμοστούν εγκαίρως δηλαδή πριν εκδηλωθεί η άνοια ή προτού ο ηλικιωμένος δεν μπορεί πια να λειτουργεί ανεξάρτητα στην καθημερινότητα του.

### Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης που μπορεί να εφαρμόσει κανείς;

1. Σωματική άσκηση
2. Νοητική άσκηση
3. Ρύθμιση υπέρτασης, καρδιακής λειτουργίας και διαβήτη
4. Επικοινωνία, κοινωνικότητα
5. Ρύθμιση σωματικού βάρους
6. Αποφυγή καπνίσματος, κατάχρησης αλκοόλ
7. Αντιμετώπιση της απώλειας ακοής
8. Ρύθμιση της απώλειας ύπνου
9. Διατροφή
10. Ψυχική υγεία

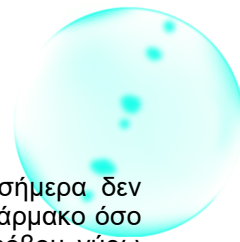
Όλα τα μέτρα αποτελούν συμπεριφορές και συνήθειες που ωφελούν το άτομο στη συνολική του ψυχοσωματική υγεία. Μάλιστα παρατηρείται ότι τα συγκεκριμένα μέτρα ωφελούν την υγεία του εγκεφάλου πολύ περισ-

σότερο από ότι θα περίμενε κανείς. Φυσικά, τα παραπάνω θα πρέπει να εφαρμοστούν χωρίς υπερβολές και χωρίς καταπόνηση του ατόμου ακολουθώντας τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού.

Τόσο σε στατιστική ανάλυση δεδομένων μακροπρόθεσμα όσο και στην καθημερινή κλινική πρακτική στην εταιρεία Alzheimer Θεσσαλονίκης όπως και στη διεθνή βιβλιογραφία φαίνεται ότι οι ηλικιωμένοι ωφελούνται σε σημαντικό βαθμό όταν υιοθετούν τα μέτρα πρόληψης. Είναι διαπιστωμένο ότι κερδίζουν τουλάχιστον 4 χρόνια, πιθανώς και περισσότερο, καθυστερώντας τα σημάδια της νοητικής έκπτωσης είτε λόγω νευροεκφυλιστικών νοσημάτων είτε λόγω της φυσιολογικής φθοράς. Όταν τα φάρμακα που υπάρχουν σήμερα βοηθούν τον άνθρωπο στην καλύτερη περίπτωση να καθυστερήσει την εξέλιξη της άνοιας κατά περίπου δύο χρόνια, γίνεται εμφανές ότι η πρόληψη στα στάδια πριν την άνοια είναι η καλύτερη και περισσότερο αποτελεσματική αντιμετώπιση της «πανδημίας» αυτής.

Τόσο τα κέντρα για την άνοια που λειτουργούν στην Ελλάδα σήμερα όσο και οι ειδικοί στο θέμα αυτό νευρολόγοι και ψυχίατροι μπορούν να κατευθύνουν τον ηλικιωμένο και το περιβάλλον του και να τους βοηθήσουν να εφαρμόσουν τα μέτρα πρόληψης εγκαίρως. Η προϋπόθεση για την αποτελεσματική πρόληψη είναι η έγκαιρη επίσκεψη και διάγνωση. Είναι λυπηρό να γνωρίζει κανείς ότι τόσοι άνθρωποι θα μπορούσαν να χαρούν την ζωή στην τρίτη ηλικία και τόσες οικογένειες θα μπορούσαν να χαίρονται τον άνθρωπό τους και να αποφύγουν τις δυσκολίες της άνοιας αλλά δυστυχώς δεν κάνουν αυτό που χρειάζεται. Αρκεί μια επίσκεψη στα κέντρα για την άνοια και τους ειδικούς ιατρούς εγκαίρως όσο ο ηλικιωμένος είναι ακόμα λειτουργικός με τα πρώτα σημάδια νοητικής έκπτωσης ή και προληπτικά χωρίς σοβαρά συμπτώματα στη μνήμη, στην προσοχή ή στη συμπεριφορά. Η συνείδηση ότι η πρόληψη μπορεί να χαρίσει σε κάποιον και στους γύρω του πολλά χρόνια υγείας ή και την ολοκληρωτική αποφυγή της άνοιας είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί και να εδραιωθεί στην κοινή γνώμη.





Έτσι, μπορεί να αποφευχθεί η ανάπτυξη της άνοιας σε άτομα που θα μπορούσαν με κάποια φροντίδα και πρόληψη νωρίς να την αποφύγουν ή να παρατείνουν την έναρξη της και να την περάσουν πολύ πιο ήπια.

Το κοινωνικό στίγμα και η προκατάληψη που υπάρχει γύρω από τη νόσο αυτή κάνει τους ανθρώπους συχνά να προτιμούν να αποφύγουν την οποιαδήποτε πρώιμη φροντίδα για τα θέματα αυτά με αποτέλεσμα ο φόβος να τους στερεί την απαραίτητη και αποτελεσματική προληπτική φροντίδα. Είναι καιρός τώρα που είναι ξεκάθαρη η αποτελεσματικότητα των μέτρων πρόληψης και υπάρχει η δυνατότητα εφαρμογής τους με την καθοδήγηση του ειδικού ιατρού και τη στήριξη από τα κέντρα άνοιας να γίνει γνώση για τους περισσότερους ότι η πρώιμη παρέμβαση και η πρόληψη μπορούν να χαρίσουν χαρούμενα γηρατιά, νοητική υγεία στην τρίτη ηλικία, καλύτερη ποιότητα ζωής για τον ηλικιωμένο και τους γύρω του αλλά και ενίσχυση της κοινωνίας εξυγιαίνοντας τη λειτουργία της οικογένειας, βελτιώνοντας την κοινότητα και την οικονομία της.

Ίσως για την αντιμετώπιση της άνοιας σήμερα δεν είναι αναγκαίο τόσο το αποτελεσματικό φάρμακο όσο η εξάλειψη της προκατάληψης και του φόβου γύρω από τα θέματα αυτά στο βαθμό που εμποδίζουν κάποιον να αναζητήσει τη βοήθεια από τους ειδικούς νωρίς όσο ακόμα είναι λειτουργικός.

Η πρώιμη παρέμβαση είναι αποτελεσματική. Αναζητήστε τη βοήθεια από το πλησιέστερο κέντρο άνοιας στην περιοχή σας ή συνδεθείτε με την Alzheimer Hellas για διαδικτυακές παρεμβάσεις. Όπως για όλα τα θέματα υγείας ο προληπτικός έλεγχος και η φροντίδα έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής του ενδιαφερόμενου αλλά και του περιβάλλοντος του. Έτσι και για την άνοια δεν χρειάζεται κάποιος να διστάζει και να προτιμά να αποφεύγει το θέμα. Υπάρχουν τρόποι πρώιμης παρέμβασης που μπορούν να χαρίσουν σε αυτόν και τους οικείους του τη χαρά της νοητικής υγείας στην τρίτη ηλικία.

**Δημήτριος Μπεκιαρίδης**  
Ψυχολόγος, PhD - Alzheimer Hellas

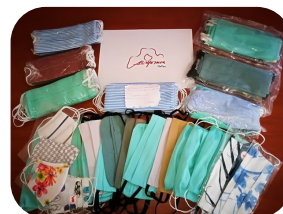
## Χορηγίες

Ευχαριστούμε θερμά το μη κερδοσκοπικό οργανισμό “**Δεσμός**” για την ευγενική χορηγία των 9600 χειρουργικών μασκών και των ειδικών διαφανών μασκών για τους επαγγελματίες υγείας της Alzheimer Hellas στη Θεσσαλονίκη, της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, το «Φροντίζω» στην Πάτρα, της Εταιρείας στη Χαλκίδα και το «Καρέλλειο» στην Αθήνα. Η συνεργασία του Δεσμού με τα **Πλαστικά Θράκης**, που διέθεσε τις μάσκες, και την **ACS Ταχυδρομικές Υπηρεσίες**, που διένειμε δωρεάν τις χορηγίες, αποτελούν ύψιστο δείγμα αλληλεγγύης σε φορείς που προσφέρουν κοινωνικές υπηρεσίες και ειδικά σε δομές που εξυπηρετούν ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Η γενναιοδωρη αυτή χορηγία συμβάλει στην εύρυθμη καθημερινή λειτουργία των Μονάδων για τη στήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους.

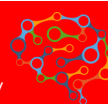


Η Alzheimer Hellas ευχαριστεί θερμά τις **Μοδίστρες Άμεσης Ανάγκης** για τη δωρεά 100 υφασμάτινων μασκών, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες του προσωπικού που στελεχώνουν τις Μονάδες

Alzheimer! Η δωρεά τους συνοδεύτηκε με ένα απόσπασμα του Γ. Ρίτσου: «Γιατί εμείς δεν τραγουδάμε για να ξεχωρίσουμε αδελφέ μου από τον κόσμο. Εμείς τραγουδάμε για να σμιζουμε τον κόσμο».



Η Alzheimer Hellas ευχαριστεί θερμά την εταιρεία λογισμικού και τηλεπικοινωνιακού εξοπλισμού MLS για την ευγενική της χορηγία. Η MLS προσέφερε 38 tablet και 258 smartphone παλαιότερης γενιάς, προκειμένου να χρησιμοποιηθούν από εξυπηρετούμενους των Μονάδων μας για τη νοητική τους άσκηση μέσω διαδικτύου καθώς και για τη δυνατότητα εντοπισμού τους.





# 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 Ασθενών με Άνοια

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347, F: 2106012239

E: [info@alzheimerrathens.gr](mailto:info@alzheimerrathens.gr) S: [www.alzheimerrathens.gr](http://www.alzheimerrathens.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: [alzheimermkoapostoli.com](mailto:alzheimermkoapostoli.com) 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.volos@gmail.com](mailto:alzheimers.volos@gmail.com)

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

## ΕΥΒΟΙΑ

**8. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας**

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

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

**9. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας**

Κονίστρες Εύβοιας, 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 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@alzheimershellas.gr](mailto:info@alzheimershellas.gr) S: [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

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

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

**12. Πανελλήνια Βιοτράπεζα 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. Εύοσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς**

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

**14. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκεφυλιστικών 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)

## ΚΟΖΑΝΗ

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

Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200

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

## ΚΟΜΟΤΗΝΗ

**17. 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

**18. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Άλληλεγγύη” Ηρακλείου - Ηράκλειο**

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

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

**19. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης “Συμπάρασταση”**

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

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

**20. 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.alzheimer-chania.gr](http://www.alzheimer-chania.gr)

## ΛΑΡΙΣΑ

**21. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας**

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

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

## ΞΑΝΘΗ

**22. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**

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

## ΡΟΔΟΣ

**23. 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.gr](http://www.panakeia.org.gr)

## ΣΕΡΡΕΣ

**24. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία**

(Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφέως 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

**25. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας**

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

## ΧΙΟΣ

**26. 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!

