



# Επικοινωνία

## για τη νόσο Alzheimer



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

## Ειδικό αφιέρωμα στην άνοια

Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer

Όταν σπάμε τη σιωπή, τότε παύουμε να είμαστε μόνοι.

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου τις αποκλειστικές συνεντεύξεις

Κωνσταντίνος  
Λυκέτσος

Κάτια  
Δανδουλάκη

Μαρία  
Χούκλη



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ  
ΜΗΝΑΣ  
ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

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 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)

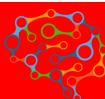
**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

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

**Εκτύπωση:** ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

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

**Διανέμεται δωρεάν**



**Α**γαπητές φίλες και φίλοι,



Με μεγάλη χαρά ξεκινάμε και την ερχόμενη ακαδημαϊκή χρονιά με πολλά όνειρα και πολλή διάθεση από την Αλεξανδρούπολη μέχρι την Κοζάνη, από την Καλαμάτα μέχρι και τη Ρόδο και την Κρήτη και από τη Θεσσαλονίκη μέχρι την Αθήνα. Σε όλα τα Κέντρα Ημέρας, στις Μονάδες Ολοκληρωμένης φροντίδας της Άνοιας γίνονται ακούραστες προσπάθειες, έτσι ώστε όλα τα άτομα με άνοια και οι περιθάλποντές τους να έχουν ποιότητα ζωής και τα άτομα με Ήπια ή Υποκειμενική Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ, ΥΝΔ) να συμμετέχουν σε προγράμματα πρόληψης. Με αφορμή την Πανδημία Covid 19 αναπτύξαμε και χρησιμοποιήσαμε όλες τις διαθέσιμες νέες τεχνολογίες, έτσι ώστε να γίνονται όλα σχεδόν τα προγράμματα που εφαρμόζαμε στα Κέντρα Ημέρας με την παρουσία των ατόμων με άνοια ή ΗΝΔ και ΥΝΔ να τα προσφέρουμε με skype, viber, what's up, zoom κ.τ.λ. Μ' αυτόν τον τρόπο, υπάρχει δυνατότητα κάθε ελληνική και κυπριακή οικογένεια να έχει πρόσβαση σε βοήθεια, στήριξη εφόσον φροντίζει ένα άτομο με άνοια, αλλά και σε προγράμματα πρόληψης. Webinars ήδη οργανώθηκαν το Σεπτέμβριο στη Θεσσαλονίκη και Αθήνα με μεγάλη συμμετοχή κοινού και περιθαλπόντων με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα και τον Παγκόσμιο Μήνα Νόσου Alzheimer. Φέτος, σε τρεις τουλάχιστον εφημερίδες, θα υπάρξει ως ένθετο αυτό το περιοδικό μας, που κυκλοφορεί από το 1997, με καταπληκτικές συνεντεύξεις από επιστήμονες που ασχολούνται με την άνοια, αλλά και επώνυμους που είχαν κάποιον από τους γονείς τους με άνοια. Το Εθνικό Ραδιοτηλεοπτικό Συμβούλιο ενέκρινε όλα τα spot που ετοιμάσθηκαν για την ευαισθητοποίηση του κοινού.

Τα τελευταία νέα για την πρόληψη της άνοιας είναι πολύ σημαντικά. Έχουν περιγραφεί με νέες μεθόδους ανάλυσης 396 εργασιών 10 βέβαιοι παράγοντες κινδύνου: 1. Έλλειψη Νοητικής δραστηριότητας, 2. Υπερομοκυστειναιμία, 3. Αυξημένο BMI σε μεγάλες ηλικίες, 4. Κατάθλιψη, 5. Stress, 6. Διαβήτης, 7. Κρανιοεγκεφαλική κάκωση, 8. Υπέρταση στη μέση ηλικία, 9. Ορθοστατική υπόταση, 10. Χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης και 9 πολύ πιθανοί i. Παχυσαρκία στη μέση ηλικία, ii. Απώλεια βάρους σε μεγάλη ηλικία, iii. Έλλειψη σωματικής άσκησης, iv. Κάπνισμα, v. Κακή ποιότητα ύπνου, vi. Καρδιαγγειακή Νόσος, vii. Ευθραστότητα, viii. Κολπική Μαρμαρυγή, ix. Έλλειψη βιταμίνης C. Επίσης επιβεβαιώθηκε ότι η χορήγηση των οιστρογόνων και των αναστολέων χολινεστερασών δεν ενδείκνυται για την πρόληψη της άνοιας.

Συνεχίζουμε όλοι μαζί, συνταξιδιώτες, στο ξεχωριστό αυτό ταξίδι, όπου όλοι είμαστε απαραίτητοι. Οι επαγγελματίες υγείας –γενικοί γιατροί, ειδικοί νευρολόγοι, ψυχίατροι, γηρίατροι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλεύτες, λογοθεραπευτές, φυσικοθεραπευτές, οδοντίατροι, οφθαλμίατροι,- χέρι με χέρι με τους ασθενείς, τις οικογένειες και τους περιθάλποντες υπό την αιγίδα των κοινωνικών υπηρεσιών και του Υπουργείου Υγείας κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για την Πανδημία της Άνοιας που δύσκολα, δυστυχώς, μπορούμε να προβλέψουμε το τέλος της.

**Μάγδα Τσολάκη**



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελληνίας 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!



## Χαιρετισμός του Μακαριωτάτου Αρχιεπισκόπου Αθηνών και Πάσης Ελλάδος κ<sup>ο</sup> Ιερώνυμου Β΄ για την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer



Ο ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΙΕΡΩΝΥΜΟΣ Β΄

Αριθ. πρωτ./Ι/ΕΞ/ 5135 2020

Έν Αθήναις τῆ 14ῃ Σεπτεμβρίου 2020

Με ἀφορμὴ τὴν Παγκόσμια ἡμέρα Alzheimer καὶ λαμβάνοντας ὑπόψη τὰ νέα δεδομένα ἐξάπλωσης τῆς νόσου παγκοσμίως, δὲν θα μποροῦσε νὰ μὴ ἀναφερθεῖ ὁ ρόλος τῆς Ἐκκλησίας στὴν ἐκστρατεία τῆς ἐνημέρωσης καὶ εὐαισθητοποίησης τοῦ κόσμου, προκειμένου νὰ ἐπιτευχθεῖ ἡ ἐγκαιρὴ καὶ ἀποτελεσματικὴ διάγνωση τῆς.

Ἡ Ἐκκλησία προσπαθεῖ μὲ κάθε μέσο πού διαθέτει νὰ εὐαισθητοποιήσει τοὺς πιστοὺς καὶ νὰ τοὺς διαβιβάσει τὸ μήνυμα ὅτι ὁ ἀσθενὴς πλασμένος ἀπὸ τὸν Θεὸ «κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσίν» Του, εἶναι πρόσωπο ἱερό καὶ σεβαστό, πού ἔχει ἀνάγκη τῆς ὑποστήριξης καὶ τῆς προσευχῆς τους καὶ δικαιοῦται σὲ κάθε στάδιο τῆς νόσου τοῦ θερμῆς συμπαράστασης, ἀξιοπρεποῦς νοσηλευτικῆς καὶ ἰατρικῆς περίθαλψης καὶ κυρίως ἀγάπης. Στόχος τῆς εἶναι νὰ προσεγγίσει καὶ νὰ ἐξασφαλίσει καλύτερη συναισθηματικὴ κατάσταση καὶ ψυχολογικὴ ὑποστήριξη στοὺς ἀσθενεῖς. Ἀποδεδειγμένα, ἡ θρησκευτικὴ καὶ ἡ πνευματικὴ τοῦ ἀτόμου συμβάλλουν στὴν ψυχολογικὴ προσαρμογὴ τοῦ ἀπέναντι στὴν ἀνοία καὶ τὴ νοητικὴ ἔκπτωση, καθὼς ἐλαττώνουν τὸ αἶσθημα τῆς ἀπομόνωσης καὶ ἐνισχύουν τὴ συμμετοχὴ σὲ κοινωνικὲς δραστηριότητες.

Κατὰ τὴ χριστιανικὴ ἀντίληψη, ἡ φροντίδα τοῦ ἀσθενοῦς μὲ ἀνοία δὲν θα ἔπρεπε νὰ εἶναι προϊόν ἀνάγκης, καθήκοντος, συμπόνιας, ἢ πολὺ περισσότερο συμφέροντος, ἀλλὰ ἐκφραση ἀγάπης. Ἔτσι ἡ Ἀρχιεπισκοπὴ Ἀθηνῶν, δεδομένης τῆς κοινωνικῆς εὐαισθησίας πού ἀνέκαθεν τὴν διέκρινε καὶ τὴν διακρίνει, μὲ αὐξημένα τὰ αἰσθητηριὰ τῆς, προσπαθώντας νὰ ἀνταποκριθεῖ στις ἀνάγκες τῶν ἠλικιωμένων καὶ ὄχι μόνον, δημιούργησε μὲσω τοῦ Φιλανθρωπικοῦ Ὄργανισμοῦ «Ἀποστολή», τὴν Ὀλοκληρωμένη Μονάδα Ἀντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφῶν Παθήσεων τὸ «Καρέλλιο», στὸ Χαλάνδρι Ἀττικῆς. Ἡ ἴδρυση τοῦ πρότυπου αὐτοῦ Κέντρου ὅπου τὰ ἄτομα μὲ ἀνοία βρῖσκουν ἀγάπη καὶ φροντίδα ἔχοντας τὴ συνδρομὴ ἐνός ἄρτια κατηρτισμένου προσωπικοῦ ἀποτελεῖ ἀπόδειξη τῆς σημασίας πού ἀποδίδει ἡ Ἐκκλησία μᾶς στὴν περίθαλψη ὧσων προσβάλλονται ἀπὸ τὴ νόσο.

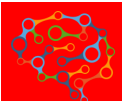
Με τὴ βοήθεια καὶ τῆς πίστης τὸ ἰατρικὸ καὶ νοσηλευτικὸ προσωπικὸ, μπορεῖ νὰ ἀντλήσει τὴ δύναμη πού χρειάζεται, ὥστε νὰ συνεχίσει τὸ δύσκολο καὶ θεάρεστο ἔργο πού ἐπιτελεῖ.



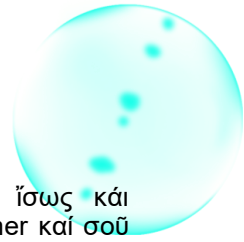
Ο ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ἱερώνυμος Β΄  
Αθηνῶν

ΑΓ. ΦΙΛΟΘΕΗΣ 19-21, 105 56 ΑΘΗΝΑ - ΤΗΛ.: 210 3352300 - FAX: 210 3250349  
www.archdiocese.gr, contact@archdiocese.gr



## Μήνυμα Μητροπολίτη Λαρίσης και Τυρνάβου Ιερώνυμου για τη Νόσο Alzheimer



Καθώς οι κοινωνίες εξελίσσονται προς άπρόσωπα σχήματα, παρατηρείται ταυτόχρονα μια αποδυνάμωση του θεσμού της οικογένειας. Ίδιως αυτό που παλαιότερα ονομάζαμε «εύρεια οικογένεια» (θείοι, ξαδέλφια κλπ) δείχνει στίς ημέρες μας να έχει έκλειψει. Καί εκεί που παλαιότερα λόγω αυτής της εύρειας οικογένειας υπήρχε μία μεγαλύτερη ομάδα οικείων μεταξύ τους ανθρώπων που συνεργάζονταν και αντιμετώπιζαν τά όποια προβλήματα, τώρα βλέπουμε να έχουν πολλαπλασιαστεί οι πιέσεις από τίς ποικίλες υποχρεώσεις και απαιτήσεις στο ζευγάρι των συζύγων και μόνον.

Καί σά νά μήν άρκοϋν τά προβλήματα της σύγχρονης καθημερινότητας, έρχεται πολλές φορές νά προστεθεί αυτό που πολλοί θεωρούν έκτακτο, στην πραγματικότητα όμως, είναι άναμενόμενο και φυσιολογικό. Κάποιο πρόβλημα υγείας στους ανθρώπους που μέχρι τώρα είχαμε συνηθίσει νά μās φροντίζουν και νά μās ενισχύουν, και που πιθανόν στάσιμοι στην παιδική μας όνειροφαντασία, τούς πιστεύουμε άτρωτους και άκαταπόνητους. Κι αν μέν τό πρόβλημα υγείας διαπιστώνεται παροδικό, μέ λίγη ύπο-μονή και άντοχή ξεπερνιέται. Άν όμως, είναι διαρκές; Κι αν είναι τέτοιου τύπου που νά φτάνεις σέ σημείο νά μήν μπορείς νά συνεννοηθείς μέ τόν άνθρωπό σου; Κι αν έξελιχθεί τόσο ώστε νά μήν άναγνωρίζεις καν τόν άνθρωπό σου;

Ή νόσος Alzheimer έχει κατορθώσει νά άναδείξει αυτά τά έρωτήματα μέ τρόπο που νά μήν επιδέχονται άπάντηση στίς ζωές πολλών συνανθρώπων μας. Ίσως, είναι ό πιο έμφατικός τρόπος νά κατανοήσουμε πόσο μεγάλη άνάγκη συνεργασίας ύπάρχει στην αντιμετώπιση της άσθένειας, μιάς που ό άσθενής, ίδιως σέ προχωρημένο στάδιο, έχει τήν ικανότητα νά έξαντλεί γρήγορα όποιον άσχολείται μαζί του. Ίσως είναι ό πιο έμφατικός τρόπος νά κατανοήσουμε πόσο σπουδαίο δώρο του Θεού στον άνθρωπο είναι ό ήγεμών νοϋς και πόσο τραγική ή διασάλευσή του. Ίσως είναι ό πιο έμφατικός τρόπος νά κατανοήσουμε πόσο σπουδαίο είναι νά προστατεύσουμε τήν ανθρώπινη άξιοπρέπεια σέ κορυφαίες στιγμές άδυναμίας του ίδιου του ανθρώπου.

Οί περισσότεροι κοιτοϋν από μακριά, ίσως και άδιάφορα. Μόνον όταν έρχεται τό Alzheimer και σοϋ κτυπά τήν πόρτα, συνήθως στό πρόσωπο κάποιου πολύ κοντινού ανθρώπου, ταράζεσαι, κινητοποιείσαι και προσπαθείς πολλές φορές σπασμωδικά και μέ διαλυμένη ψυχολογία νά βρείς λύσεις. Είναι δοκιμασία Πίστewς. Κι εκεί χρειάζεται ή βοήθεια των ειδικών. Όχι όσων μέ τεχνοκρατική νοοτροπία προσεγγίζουν τήν άσθένεια και αντιμετώπιζουν τόν άνθρωπο ως ένα «σπασμένο μηχανημα», αλλά όσων έχοντας πρώτα άρχές και ίδανικά, και βεβαίως και τήν έπιστημονική έπάρκεια, μπορούν νά συμπαραταχθούν στον άγώνα, γιατί ή αντιμετώπιση αυτής της άσθένειας είναι κατ' έξοχήν άγώνας.

Ή πρόκληση είναι ή συνεργασία! Άλλά και ή λύση και ή άπάντηση στό πρόβλημα είναι ή συνεργασία! Ίατροί, έπαγγελματίες υγείας και μαζί Έκκλησία, οικογένεια, έχουν τόσα νά προσφέρουν, ό καθένας από τήν πλευρά του, ώστε νά βιωθεί όσο πιο άνώδυνα γίνεται τό κάθε περιστατικό. Οί εταιρείες Alzheimer προσφέρουν πολλά. Έχει ήδη διαπιστωθεί από όσους τούς κτύπησαν τήν πόρτα. Τό ζητούμενο είναι νά ύπάρξει στράτευση στην κοινή προσπάθεια όχι μόνον όταν ή δύσκολη αυτή άσθένεια έμφανίζεται, αλλά και από πριν ώστε και τά άναγκαία περιθώρια πρόληψης νά έξασφαλιστούν και έπαρκής ένημέρωση νά ύφίσταται.

Εϋχόμαστε από βάθους καρδιάς τήν εύλογία του Θεού και καλή δύναμη στους Ίατρούς, τό ιατρικό προσωπικό και τούς συγγενείς των άσθενών μέ Alzheimer. Ίδιως οι τελευταίοι, είναι καταδικασμένοι νά άντέξουν γιά χάρη του δικού τους ανθρώπου, γι' αυτό και είναι άπαραίτητη ή όποια βοήθεια και άνάπαυση μπορεί νά τούς προσφερθεί. Πρέπει όλοι νά αισθάνονται ότι άκόμη και τή δυσκολότερη στιγμή δέν είναι μόνοι. Κι αυτό είναι καθήκον όλων ήμών των ύπολοίπων νά τό ύποστασιοποιήσουμε.

**Ιερώνυμος**  
Μητροπολίτης Λαρίσης και Τυρνάβου



## Όλες οι νεότερες εξελίξεις για την Άνοια σε μια συνέντευξη με τον καθηγητή Κωνσταντίνο Λυκέτσο

**Κύριε Λυκέτσο, ευχαριστούμε πολύ που δεχθήκατε την πρόσκλησή μας. Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, τη συνέντευξή μας με το τι νεότερο υπάρχει αυτή τη στιγμή σε επίπεδο έρευνας τόσο στην πρόληψη και τη διάγνωση, όσο και στην αντιμετώπιση της άνοιας.**

Όσον αφορά τη διάγνωση, δύο τρία πράγματα είναι νεότερα. Το ένα είναι ότι φαίνεται πως θα έχουμε σύντομα δύο δείκτες από το αίμα για να μπορούμε να κάνουμε μετρήσεις σχετικά με το τι συμβαίνει στον εγκέφαλο, όσον αφορά την ποσότητα Τ πρωτεΐνης και για άλλους δύο δείκτες. Δηλαδή θα είναι χρήσιμοι πια οι δύο δείκτες για να τους χρησιμοποιούμε διαγνωστικά. Το άλλο -που θεωρώ πως είναι πολύ καινούριο- είναι η αναγνώριση πλέον ότι παρόλο που τη θεωρούμε πάθηση της μνήμης, το 60% των ασθενών πριν εμφανίσουν συμπτώματα μνήμης εμφανίζουν συμπτώματα στη συμπεριφορά, το οποίο ονομάζουμε ως MBI (Mild Behavioral Impairment- Ήπιες Συμπεριφορική Διαταραχή) σαν το MCI (Ήπια Νοητική Διαταραχή). Αυτές είναι οι δύο μεγάλες εξελίξεις που έχουν αλλάξει λίγο το πώς σκεφτόμαστε για τη νόσο Alzheimer.

Όσον αφορά την πρόληψη αρχίζουμε να έχουμε ενδείξεις ότι οι αλλαγές συμπεριφοράς στη διατροφή, στην κοινωνική ενσωμάτωση και διάφορα άλλα ίσως επηρεάζουν την πιθανότητα να πάθει κανείς άνοια σε μεγάλες ηλικίες. Επίσης, αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ότι το τι κάνει κάποιος στη μέση ηλικία όσον αφορά την υπέρταση, το διαβήτη, τη γενική του υγεία επηρεάζει πάρα πολύ τι θα γίνει μετά από είκοσι χρόνια στον εγκέφαλο. Άρα η πρόληψη πρέπει να ξεκινάει νωρίς, καθώς και ότι η πρόληψη δεν μπορεί να είναι ένα πράγμα αλλά ένας συνδυασμός δραστηριοτήτων που ουσιαστικά αφορούν την αλλαγή συμπεριφοράς.

**Είναι πολύ σημαντική η πρόληψη τουλάχιστον για τις νεότερες ηλικίες, γιατί σίγουρα μετά το πέρας κάποιας ηλικίας δεν μπορούμε να περιώσουμε και πολλά πράγματα.**

Σωστά το λέτε. Τώρα όσον αφορά την αντιμετώπιση, όπως ξέρετε στο Hopkins έχουμε αναπτύξει πολλά

προγράμματα αντιμετώπισης. Έχουμε δείξει ξεκάθαρα ότι παρόλο που δεν μπορούμε να θεραπεύσουμε τελείως την αρρώστια, μπορούμε να αλλάξουμε σαφώς την πορεία της με ένα πακέτο που λέγεται "Memory care" διαφόρων δραστηριοτήτων, οι οποίες βοηθούν τον ασθενή αλλάζοντας την πορεία της νόσου και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής του αλλά βοηθούν σημαντικά και τον περιθάλποντα. Επομένως είμαστε πλέον σε φάση αυτές οι δυνατότητες αντιμετώπισης -αυτό το πακέτο του "Memory care"- να προσπαθούμε να χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο και όσο το δυνατόν περισσότερο. Είναι ίσως μία από τις προκλήσεις που έχει η Ελλάδα αυτή τη στιγμή, ότι ακόμη δεν έχει ξεκινήσει η χρήση αυτών των πακέτων στο βαθμό που θα έπρεπε. Έτσι προσπαθούμε με την «Ελληνική Πρωτοβουλία ενάντια στο Alzheimer» να είναι ένας από τους στόχους μας το να αναπτύξουμε την ευρεία χρήση αυτού του πακέτου, που τώρα ξέρουμε ότι κάνει μεγάλη διαφορά.

**Απ' όσο γνωρίζω αυτό είναι κάτι που ετοιμάζεται τώρα εδώ στην Ελλάδα. Το πακέτο αυτό σχετίζεται με αυτό που ονομάζουμε νοητική ενδυνάμωση ή υποστήριξη σε περιθάλποντες; Ή είναι κάτι παραπάνω από αυτό;**

Είναι πολύ παραπάνω από αυτό. Είναι ένας συνδυασμός που έχει μέσα αυτά που είπατε, έχει επίσης την αντιμετώπιση της γενικής υγείας, την ελάχιστη χρήση οποιοδήποτε φαρμάκων που ξέρουμε τώρα ότι επηρεάζουν πολύ την πορεία, την πρόληψη των παραληρημάτων και διάφορα άλλα. Είναι βασισμένο στην ιδέα ότι ένας ασθενής με άνοια έχει μια σειρά από ανάγκες που έχουν σχέση αποκλειστικά με την άνοια. Είναι περίπου 50 ανάγκες που έχουμε περιγράψει. Ο κάθε ασθενής δεν είναι απαραίτητο ότι έχει και τις πενήντα ή πως κάποια στιγμή θα έχει και τις πενήντα. Αλλά έχει πέντε, έξι, οχτώ και διαχρονικά παρακολουθούμε τι ανάγκες υπάρχουν. Έχει ανάγκες για δραστηριότητες, ο περιθάλποντας έχει ανάγκες για εκπαίδευση, για βοήθεια ή έχει ανάγκες ο ασθενής για αντιμετώπιση προβλημάτων στη συμπεριφορά; Υπάρχουν τώρα πια πρωτόκολλα που στοχεύουν σε αυτές τις ανάγκες.





**Είναι αρκετά ενδιαφέρον και αφορά μια εξατομικευμένη προσέγγιση, έτσι όπως το περιγράφετε. Περιμένουμε με χαρά να δούμε αυτό το έργο εδώ στην Ελλάδα να αναπτύσσεται.**

Ακριβώς, είναι πλήρως εξατομικευμένη, βασισμένη στην εκτίμηση των αναγκών του κάθε ατόμου και του περιβάλλοντα. Σιγά σιγά θα αναπτυχθεί, γιατί υπάρχει η ανάγκη και υπάρχει και η θέληση.

**Σχετικά με αυτό που αναφέρατε ότι σαν πρόδρομο σύμπτωμα μπορεί να υπάρξει κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά, είναι κάποια συγκεκριμένα στοιχεία που μπορεί να έχουν παρατηρηθεί; Για παράδειγμα να είναι περισσότερο μια διαταραχή στη διάθεση όπως η κατάθλιψη και το άγχος ή μπορεί να συνδυάζεται με κάποια άλλα ψυχιατρικά συμπτώματα;**

Εσείς ήδη αναφέρατε δύο ψυχιατρικά συμπτώματα, για τα οποία δεν έχουν πια μεγάλη σημασία οι τίτλοι. Έχει σημασία να τα περιγράψουμε, όπως πολύ σωστά λέτε. Είναι αλλαγές στη διάθεση, όπως μπορεί να είναι τάση προς καταθλιπτική διάθεση, μπορεί να είναι άγχος, μπορεί να είναι ευερεθιστότητα. Επίσης διαταραχές ύπνου και κirkάδιου κύκλου, που είναι σημαντικές. Απάθεια και έλλειψη ενδιαφέροντος. Υπάρχει μια αρκετά μεγάλη σειρά συμπτωμάτων. Στην ιδέα του MBI, εμείς έχουμε διαχωρίσει πέντε περιοχές που έχουν σχέση με διάθεση, με κινητοποίηση, με αναστολή κλπ.

**Όντως στην καθημερινή κλινική πράξη βλέπουμε ανθρώπους που έρχονται να εξεταστούν έχοντας μνημονικά προβλήματα και πολύ συχνά αναφέρουν τέτοια πρόδρομα συμπτώματα όπως αυτά που περιγράφετε, το κλείσιμο ή την κατάθλιψη. Είναι πολύ συχνό.**

Το 60%. Από τους ανθρώπους με MCI, τουλάχιστον οι μισοί έχουν τέτοια συμπτώματα. Και δεν είναι μόνο ότι τα έχουν, αλλά επηρεάζεται και η πρόοδος στην άνοια από το MCI. Η σημαντική ιδέα, όμως, που έχει πλέον αναπτυχθεί εμπειρικά με πολύ καλές εργασίες τα τελευταία χρόνια είναι ότι πριν να εμφανιστούν τα νοητικά συμπτώματα, εμφανίζονται τα συμπτώματα διάθεσης και συμπεριφοράς. Αλλάζει η ιδέα ότι μιλάμε για μια αρρώστια της μνήμης και κατευθύνεται ότι είναι μια αρρώστια του εγκεφάλου.

**Είναι κάποιο από αυτά τα συμπτώματα που μέσα από τη δική σας πείρα θεωρείται πιο δύσκολο στη διαχείρισή του, όταν πλέον ο άνθρωπος βρίσκεται σε άνοια;**

Υπάρχουν ορισμένα συμπτώματα που μπορεί να είναι πιο δύσκολα ανάλογα με το στάδιο της άνοιας και ανάλογα με τη γενική υγεία του ασθενούς. Δηλαδή ένας ασθενής με προχωρημένη άνοια που δεν είναι πολύ καλά στην υγεία του, αν δημιουργήσει πρόβλη-

μα στον ύπνο, είναι δύσκολο να το αντιμετωπίσει. Από την άλλη αν ένα άτομο με Ήπια Νοητική Διαταραχή έχει για παράδειγμα πρόβλημα ύπνου, είναι πολύ πιο εύκολο να το αντιμετωπίσουμε. Άρα η δυσκολία της αντιμετώπισης αυτών των συμπτωμάτων εξαρτάται σαφώς από άλλους παράγοντες, αλλά και από το ίδιο το σύμπτωμα.

**Είναι κάτι που θα μπορούσατε να επισημάνετε σε όλους τους περιθάλποντες που φροντίζουν άτομα με άνοια στο πως να αντιμετωπίζουν αυτά τα συμπτώματα;**

Υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις. Ένα έχει σχέση με την πρόληψη, που αφορά στο πως επικοινωνεί ο περιθάλπωντας ή η οικογένεια με τον ασθενή. Το άλλο έχει σχέση με την αναγνώριση και αντιμετώπιση προβλημάτων γενικής υγείας. Για παράδειγμα αν ένας ασθενής με Ήπια άνοια εμφανίσει ξαφνικά αλλαγές συμπεριφοράς, το πιθανότερο από όλα είναι ότι έχει ουρολοίμωξη. Άρα πρέπει να αναγνωριστεί και να αντιμετωπιστεί η ουρολοίμωξη και όχι να δοθούν φάρμακα απευθείας για άγχος ή για ύπνο, αν δημιούργησε αυτό το πρόβλημα. Και το τρίτο είναι να καταλαβαίνει ο περιθάλπωντας ότι αυτά τα συμπτώματα είναι αποτέλεσμα της εγκεφαλικής νόσου και άρα πρέπει να τα αντιμετωπίσει έτσι και όχι να αντιδράει με τον ασθενή, να του κάνει κριτική για αυτά που μπορεί να λέει ή να προσπαθεί να του επιβληθεί να σταματήσει να έχει ανησυχίες κλπ.

Επομένως είναι η γνώση του περιθάλποντα ότι αυτά είναι συμπτώματα της αρρώστιας και είναι αντιμετωπίσιμα. Είναι ο τρόπος επικοινωνίας και η γενική σχέση του περιθάλποντα με τον ασθενή. Επίσης ότι πολλά από αυτά τα συμπτώματα εγείρονται από θέματα γενικής υγείας. Και τέλος υπάρχουν και φάρμακα, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να αντιμετωπιστούν, αλλά σε έσχατη ανάγκη. Αυτό που βλέπω στην Ελλάδα πάρα πολύ -επειδή μου στέλνουν ασθενείς εδώ- είναι ότι η χρήση αυτών που λέγαμε παλιά ψυχοφάρμακα, τα αντικαταθλιπτικά, τα αντιψυχωσικά κλπ είναι πολύ υψηλή για τέτοια συμπτώματα, χωρίς να γίνει προσεκτική εκτίμηση του γιατί υπάρχουν τα συμπτώματα αυτά. Και δίνονται φάρμακα -και βαριά φάρμακα- που δημιουργούν παραλήρημα και κάνουν κακό. Άρα στην Ελλάδα πρέπει να ενημερώσουμε και τους συναδέλφους γιατρούς και τους ειδικούς ότι ο ρόλος των φαρμάκων για τέτοια συμπτώματα σε άνθρωπο με άνοια είναι πολύ περιορισμένος, γιατί μπορεί να κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό.





*\* Η συνέντευξη είναι διαθέσιμη και στο κανάλι της Alzheimer Hellas στο youtube*

**Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι, το κατά πόσο ξεκινάει και από τους ίδιους τους επαγγελματίες υγείας η έλλειψη μιας καλύτερης ανίχνευσης αυτών των συμπτωμάτων ή ακόμη και εκπαίδευσης στην άνοια.**

Γι' αυτό ακριβώς με την «Ελληνική Πρωτοβουλία ενάντια στο Alzheimer» ξεκινάμε πολύ σύντομα και θα έχουμε ένα πακέτο ενημερωτικών σεμιναρίων για περιθάλποντες και για επαγγελματίες.

**Συχνά ακούμε από τους περιθάλποντες να αναρωτιούνται τότε θα βρεθεί αυτό το φάρμακο που θα σταματήσει τη νόσο ή τότε θα βγει επιτέλους το εμβόλιο. Σε παλαιότερη συνέντευξή σας είχατε αναφέρει ότι στα πειραματόζωα είχε επιτευχθεί η αναχαίτιση της νόσου. Πόσο μακριά είμαστε από την ανακοίνωση μιας τέτοιας επιτυχίας σε ανθρώπους;**

Εδώ και πολλά χρόνια λέω ότι είμαστε πολύ μακριά και αυτό έχει αποδειχθεί για πολλούς λόγους. Ο ένας είναι ότι μέχρι στιγμής αντιμετωπίζουμε την ιδέα ότι πρόκειται για μια πάθηση, η οποία έχει μια παθοφυσιολογία που σχετίζεται με τα αμυλοειδή και η αντιμετώπισή της μπορεί να είναι το φάρμακο, μπορεί να είναι τα εμβόλια. Και έχουμε δει -εδώ και πολλά χρόνια- ότι τα φάρμακα κατά των αμυλοειδών δεν είναι αποτελεσματικά για ανθρώπους που έχουν συμπτώματα. Περιμένουμε τώρα να δούμε αν θα είναι αποτελεσματικά για ανθρώπους που δεν έχουν συμπτώματα, αλλά έχουν υψηλό ποσό αμυλοειδών στον εγκέφαλο. Αυτό θα φανεί όταν οι έρευνες αυτές δημοσιευτούν στα επόμενα χρόνια. Άρα το βασικό πρόβλημα που μας βάζει στο να είμαστε πολύ μακριά από ένα χάπι, το οποίο θα τα λύσει όλα, είναι ότι αυτό δεν είναι πια μια πάθηση. Αυτό έχουμε μάθει. Ότι είναι μια σειρά από παθήσεις. Μερικοί την παθαίνουν ξεκάθαρα από γενετική επιβάρυνση, άλλοι την παθαίνουν για άλλους λόγους. Δεν είναι μόνο λόγω της ποσότητας των αμυλοειδών που υπάρχει στον εγκέφαλο ή της πρωτεΐνης T. Δηλαδή και η πρωτεΐνη T μπορεί να είναι αποτέλεσμα κάποιας παθολογικής κατάστασης, κάποιας εγκεφαλικής νόσου. Άρα δυστυχώς πιστεύω -και με στενοχωρεί πάρα πολύ που το λέω- δεν είμαστε κοντά στο να έχουμε ένα χάπι για όλους. Μπορεί, όμως, να είμαστε κοντά να έχουμε ένα φάρμακο για μερικούς και σταδιακά να έχουμε αποτελεσματικά φάρμακα για όλο και περισσότερους. Στη δικιά μου καριέρα δεν πιστεύω ότι θα έχουμε μεγάλες εξελίξεις.

Έχουμε αρκετό δρόμο, δυστυχώς. Για τα πειραματόζωα που αναφέρατε θεωρώ πως είναι δύσκολο να πειστεί κανείς ότι επειδή έχουμε θεραπεύσει μερικά εκατομμύρια ποντίκια με μια μορφή Alzheimer, ότι αυτό θα μεταφραστεί πως θα θεραπεύσουμε και ανθρώπους. Δεν το έχουμε πετύχει. Άρα πρέπει να είμαστε πραγματιστές. Να ξέρουμε πως θα είναι τα πράγματα.

**Κι όντως βοηθάει, τουλάχιστον έστω στη σκέψη, το να βλέπουν λίγο πιο ρεαλιστικά τα πράγματα αυτή τη στιγμή και το πώς έχει η έρευνα τη δεδομένη χρονική στιγμή.**

Το να λέμε ότι σε πέντε, δέκα χρόνια θα υπάρξει πλήρης θεραπεία έχει πολλούς κινδύνους. Το πρώτο είναι ότι μπορεί να δημιουργήσουμε ελπίδες που δεν θα επαληθευτούν, αλλά το άλλο είναι ότι αποσύρει την πίεση από τους υπευθύνους να δημιουργηθούν προγράμματα περίθαλψης. Δηλαδή όσο λέμε ότι σε πέντε χρόνια θα έχουμε το εμβόλιο, ο κυβερνητικός ή ο άλλος υπεύθυνος θα πει «Ωραία, αφού σε πέντε χρόνια θα είναι έτοιμο αυτό, δεν χρειάζεται εγώ να λειτουργήσω προγράμματα θεραπειάς, ιατρεία μνήμης, κέντρα ημέρας κλπ. γιατί αυτή η αρρώστια θα θεραπευτεί».

**Λειτουργεί λίγο σαν αλυσίδα. Φτάνοντας στο τέλος της συζήτησής μας, θα θέλατε να αφήσετε κάποιο μήνυμα σε αυτούς που θα ακούσουν ή θα διαβάσουν τη συνέντευξή σας;**

Θα ήθελα να τους πω ότι έχει ξεκινήσει μια μεγάλη προσπάθεια στην Ελλάδα από πολλούς ειδικούς και Έλληνες στο εξωτερικό η «Ελληνική Πρωτοβουλία ενάντια στο Alzheimer» και θα ήθελα να ζητήσω την υποστήριξή τους σε αυτή τη μεγάλη προσπάθεια.

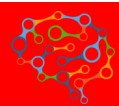


Ο εξάιρετος καθηγητής **Κωνσταντίνος Λυκέτσος** ζει και εργάζεται στην Αμερική με πολλά χρόνια εμπειρίας στην έρευνα και αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer. Είναι πρόεδρος στο Τμήμα Ψυχιατρικών & Συμπεριφορικών Επιστημών του Johns Hopkins Bayview και καθηγητής στο Elizabeth Plank Althouse του Πανεπιστημίου Johns Hopkins. Επίσης διατελεί Διευθυντής στο Richman Family Precision Medicine Center of Excellence in Alzheimer's Disease και Διευθυντής στο Johns Hopkins Memory & το Κέντρο Εξατομικευμένης Ιατρικής και Θεραπείας για τη νόσο Alzheimer.

**Συνέντευξη**

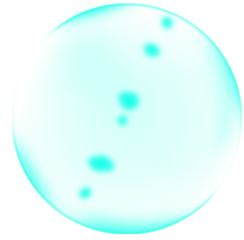
**Ευδοκία Νικολαΐδου**

Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια, MSc Alzheimer Hellas





## Μια συνέντευξη από καρδιάς με την Κάτια Δανδουλάκη



**Κυρία Δανδουλάκη, ευχαριστούμε πολύ που δεχθήκατε την πρόσκλησή μας. Αρχικά θα ήθελα να σας ρωτήσω τι ήταν αυτό που σας ευαισθητοποίησε και με χαρά δεχθήκατε το κάλεσμά μας;**

Εγώ σας ευχαριστώ. Επειδή, συγχρόνως με την περίπτωση της μητέρας μου υπήρχαν και άλλες περιπτώσεις που ζούσα -φιλενάδων μου ή φίλων μου που είχαν παρόμοια προβλήματα- προσπαθούσα να βοηθήσω μέσα από τη δική μου πείρα. Η μητέρα μου είχε ένα είδος άνοιας. Είχε μια κύστη στο κεφάλι, που πίεζε το θυμικό και γενικά τα νεύρα. Alzheimer δεν ήταν, αλλά είχε τα ίδια συμπτώματα.

Όταν πρωτοξεκινάει αυτό, ο κοντινός άνθρωπος δεν μπορεί να το καταλάβει εύκολα, γιατί το αποδίδει σε πολλές φυσικές συνθήκες. Για παράδειγμα, ρωτούσε η μητέρα μου «Πως γίνονται τα μπιφτέκια;».

«Εμένα ρωτάς, μαμά, πως γίνονται τα μπιφτέκια;!». Έλεγε και τη συνέχεια, «Δίαιτα, δίαιτα, δεν τρως και τίποτα, έχω ξεχάσει».

Αυτό μου φαίνεται κάτι λογικό. Ή ξεχνάμε τα κλειδιά του σπιτιού, τα χάνουμε. Έχει μια λογική, εφόσον όλοι μας έχουμε κάνει κάτι ανάλογο μη έχοντας άνοια. Υπάρχουν, λοιπόν, πάρα πολλά προειδοποιητικά στοιχεία, τα οποία εμείς δεν θέλουμε να αποδεχτούμε ότι κάτι συμβαίνει στον άνθρωπό μας και επειδή όντως συμβαίνουν στη ζωή, λέμε «Μου φάνηκε», «Παρά είναι κουρασμένος», «Έτυχε». Θα σας πω, όμως, ποιο ήταν για εμένα το καθοριστικό και θα σας φανεί πολύ περίεργο. Η μητέρα μου είχε πολύ χιούμορ και γελάγαμε πάρα πολύ. Γελούσε πολύ με τα αστεία που της έλεγα που ήταν γεγονότα της ημέρας. Είχαμε την ίδια αίσθηση του χιούμορ.

**Το χιούμορ επίσης είναι και ένας καλός δείκτης ευφύιας.**

Δεν το 'ξερα εγώ... Εκεί το ανακάλυψα, γι' αυτό και το επισημαίνω. Αν έχω χιούμορ στη ζωή μου και παίζω κωμωδία, είναι γιατί έχω πάρει αυτή τη φλέβα απ' τη μητέρα μου. Της έλεγα, λοιπόν, μερικά πραγματικά ξεκαρδιστικά πράγματα απ' το γύρισμα και η μητέρα μου ήταν σαν λίγο αφηρημένη... «Ααα» έλεγε, ένα «α». Σαν να βρισκόταν αλλού το μυαλό της. Δεν έδωσα σημασία. Μία, δύο, τρεις... Όμως, μετά

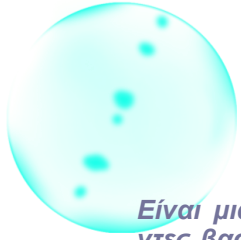
άρχισα να κάνω τεστ. Άρχισα να λέω πολύ αστεία πράγματα. Δεν είχε καμία αντίδραση. Εκεί ακριβώς ανησύχησα. Εγώ δηλαδή ανησύχησα στη μη κατανόηση του χιούμορ.

**Όντως αποτελεί μια σοβαρή ένδειξη όταν ο άνθρωπος δεν μπορεί να αντιληφθεί το χιούμορ, ενώ ήταν κάτι που τον χαρακτήριζε.**

Εκεί είδα έναν άλλο άνθρωπο. Λέω εδώ κάτι τρέχει. Από 'κει και πέρα υπάρχει ένα μεγάλο διάστημα, ώσπου ο άνθρωπος να πάψει να αναγνωρίζει ή όχι, να χάσει την ενέργειά του και το δυναμισμό του χαρακτήρα του. Τον χαρακτήρα του τον χάνει σιγά σιγά, έχοντας ένα πόδι στο συνειδητό και ένα πόδι στο ασυνειδητό. Ένα πόδι του «Ξέρω τι λέω» και ένα πόδι του «Δεν ξέρω τι μου γίνεται». Εκεί υπάρχει ένα βασανιστικό στάδιο γιατί ο κοντινός του άνθρωπος, ο οποίος είναι καλά θυμώνει, εκνευρίζεται, τα βάζει με τον άλλο. Λέει «Δεν μπορεί τη μια στιγμή να τα 'χει 400 και την άλλη στιγμή να μην τα 'χει». Αρχίζεις, λοιπόν, και αντιμετωπίζεις τον άλλο σαν να είναι κανονικά στα μυαλά του. Δηλαδή εμένα οι τύψεις όλης μου της ζωής είναι ότι θυμωνα και νευριάζα, με κάτι το οποίο έβλεπα τα ματάκια της μετά και έλεγα «Πως τόλμησα να θυμώνω;». Ο άνθρωπος σε αυτή την κατάσταση μπορεί να σε βγάλει από τα ρούχα σου, μπορεί να σε κάνει να θες να πεταχτείς από το μπαλκόνι. Από τα νεύρα, από το ισχυρό «εγώ», το οποίο δεν τον εγκαταλείπει εύκολα μες στην αρρώστια.

Εκεί, λοιπόν, υπάρχουν συγκρούσεις των μανάδων με τα παιδιά τους, των ανδρών με τις γυναίκες τους. Γιατί δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει. Στη δική μου περίπτωση δεν μπορούσα να αποδεχτώ ότι ό,τι και να μου έλεγε εγώ έπρεπε να κάνω δύο πράγματα. Να την έχω αγκαλιά και αγάπη. Εγώ είχα την αγκαλιά και την αγάπη, αλλά είχα και τα νεύρα στην αρχή. Νεύρα και θυμό με πολύ απλά πράγματα μέσα στη μέρα. Όταν τα συνειδητοποιούσα μετά, όταν την έβλεπα που ήταν σαν μωρό, ήταν από τις στιγμές στη ζωή μου που δεν θέλω ούτε να θυμάμαι γιατί αυτά με έστειλαν αργότερα σε μια κατάθλιψη. Δεν μπορώ να την αντιμετωπίσω αυτή την πλευρά του εαυτού και λέω «Πως το 'κανα εγώ αυτό;». Δεν το 'κανα επίτηδες. Ήταν γιατί δεν μπορούσα να το αποδεχτώ. Ήταν πολύ δύσκολο.





*Είναι μια λεπτή γραμμή που πολλοί περιθάλποντες βασανίζονται ακριβώς με αυτήν την πλευρά που περιγράφετε. Η αποδοχή και το δίπολο, που από τη μια μας δείχνει αυτό που πάντα ήταν και από την άλλη αυτό το μη οικείο.*

Αυτό είναι κάτι, που ακόμα και όταν προειδοποιήσεις τον άλλο και του πεις «Η μητέρα σου είναι στο στάδιο αυτό που το 'χω περάσει. Πρόσεξε μην νευριάσεις... Μην την ταλαιπωρείς... Να λες «Ναι» και να προσπαθείς όσο γίνεται την αγκαλιά και σαν να 'χεις ένα μωρό». Δεν το καταλαβαίνουν. Μέχρις ότου φτάσεις, δυστυχώς, στο στάδιο που πια το μυαλό είναι χαμένο τελείως και γίνεται ένα μωράκι που το πας και το συνοδεύεις χωρίς να 'χει βούληση.

Δυστυχώς, αυτό είναι το «καλύτερο», το πιο «ανώδυνο» στάδιο για τον άλλο άνθρωπο, επειδή δεν έχει την αντίδραση του ασθενούς. Τι να σου κάνει ένα μωρό, το οποίο το παίρνεις απ' το χεράκι και κάθεται σε μια γωνιά; Είναι ένας άνθρωπος που δεν έχει βούληση. Είναι το χειρότερο στάδιο πια, το τελευταίο αλλά το πιο διαχειρίσιμο από την πλευρά του υγιούς ανθρώπου. Αν με ρωτούσε κανείς πότε ήταν η στιγμή που την έχασα, δεν ήταν τα 13 χρόνια που έζησα με τη μητέρα μου στην άνοια. Ήταν η στιγμή στα 3 χρόνια που δεν με αναγνώριζε. Τότε την έχασα.

*Από τότε ουσιαστικά είχε αρχίσει μια αντίστροφη μέτρηση για εσάς.*

Όταν είπε ποια είναι αυτή η κοπελίτσα και ήμουν εγώ, λύγισαν τα γόνατά μου. Γιατί είδα ότι έφυγε. Δεν μπορούσε να επικοινωνήσει πια με το πνεύμα. Άρα, ούτε με τα ματάκια. Τα ματάκια δεν έβλεπαν εμένα. Όπως κοίταζε εμένα, κοίταζε και το παιδί που μας έφερνε το delivery, κοίταζε και τον άγνωστο άνθρωπο. Γελούσε και έκλαιγε σαν ένα μωρό παιδί.

Με την αντίδραση που είχε -πριν χάσει εντελώς την αίσθηση της πραγματικότητας- με ταλαιπωρούσε φοβερά. Δηλαδή έδιωχνε τον κόσμο, τις κοπέλες που τη βοηθούσαν, τις νοσοκόμες. Ήθελε να τα κάνει όλα μόνη. Ήμουν σε απελπισία. Γιατί μπορούσαμε να πάρουμε φωτιά, μπορούσε να γίνει το οτιδήποτε. Όταν ρώτησα ένα γιατρό και του είπα ότι έχω φοβερές τύψεις όταν βάζω τις φωνές, μου είπε «Δεν έχει νόημα να νιώθεις τύψεις, όπως δεν έχει νόημα να βάλεις φωνή. Γιατί δεν γράφει πια κάτι στην ψυχή. Ή ότι το κλάμα και το γέλιο είναι όπως του μωρού». Αυτό μου πήρε πολύ καιρό να το καταλάβω.

*Περιγράψατε πάρα πολλά συναισθήματα που είχατε να διαχειριστείτε, με τα οποία πολλοί άνθρωποι που φροντίζουν δικούς τους ανθρώπους με άνοια θα ταυτιστούν με τα λόγια σας και όσα είχατε βιώσει. Υπήρχαν τότε κάποιες δομές,*

*κάτι οργανωμένο που να σας παρέχει κάποια υποστήριξη ή να σας εξηγήσει τι είναι;*

Τίποτα δεν υπήρχε τότε για να μου εξηγήσει. Το μόνο οργανωμένο που μπορεί να εξηγήσει είναι όχι για τον ασθενή, αλλά για τους ανθρώπους που θέλουν να περιποιηθούν και να είναι κοντά στον άνθρωπό τους που πάσχει. Ο άνθρωπος που είναι πλάι στον άρρωστο έχει ανάγκη από αποδοχή και από ψυχολογική υποστήριξη. Και πάλι σας το λέω, ότι πάρα πολύ δύσκολα το δέχονται. Πας στον ψυχίατρο, εάν θέλεις να πας. Εάν δεν θες και σε πάνε με το ζόρι, τίποτα δεν θα καταφέρεις.

*Σίγουρα, καθώς αυτό έχει να κάνει η αποδοχή που είπαμε.*

Για μένα το μότο της ζωής μου ολόκληρης πια είναι το πόσο μπορούμε να αποδεχτούμε τα γεγονότα, τον εαυτό μας, το «καλό - το κακό», τι «είμαστε - τι δεν είμαστε». Για μένα αυτό ήταν το μεγαλύτερο μάθημα. Πως μπορώ να μάθω να αποδέχομαι. Είναι το πιο δύσκολο. Αν αποδέχομαι τον εαυτό μου, τότε δεν έχω ανάγκη γιατί τον αγαπάω και αγαπάω όλο τον κόσμο μαζί.

*Ακριβώς και όντως από 'κει ξεκινούν όλα.*

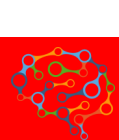
*Να δεχθούμε πρώτα τον ίδιο μας τον εαυτό για να μπορέσουμε να δεχθούμε όλα όσα υπάρχουν γύρω μας.*

Δηλαδή και στην περίπτωση τώρα που ζούμε με αυτήν την κατάρα του κορωνοϊού, εάν δεν αγαπήσει ο νέος τον εαυτό του γιατί οι νέοι που αυτή τη στιγμή λένε «Δεν υπάρχει», «Δεν με νοιάζει», «Αν το πάθει κάποιος δικός μου, θα το πιστέψω»... Αν δεν αγαπάς αρκετά τον εαυτό σου και δεν τον έχεις αποδεχθεί, ουδέποτε θα προστατέψεις τον γονιό σου. Έχουν έλλειψη αποδοχής του εαυτού τους και έλλειψη αποδοχής της ζωής. Είναι ακόμα σε έναν κόσμο μιας εικονικής πραγματικότητας. Η πραγματικότητα είναι πολύ όμορφη, αλλά και πολύ σκληρή συγχρόνως.

*Αυτό συμβαίνει και μέσα στην άνοια, γιατί βλέπουμε πως υπάρχουν δύσκολες στιγμές αλλά υπάρχουν και ωραίες, γλυκιές στιγμές. Υπήρχαν τέτοια σημεία στη δική σας πορεία με τη μητέρα σας;*

Εμένα από τότε που έπαψε να με αναγνωρίζει καμιά στιγμή γλυκιά δεν ένιωθα, γιατί απέφευγα να κοιτάξω. Ήταν αδύνατο να το αντιμετωπίσω. Ακόμη και τώρα που σας μιλάω είναι αδύνατο να αντιμετωπίσω το χαμένο της βλέμμα. Δηλαδή πήγαινα γύρω γύρω για να κοιτάξω τα μάτια της και έβλεπα ότι δεν με έβλεπε. Αλλά θα σας πω μια σκηνή που ήταν συγκλονιστική.

Καταρχήν γυρίζουν πολύ στο παρελθόν. Εμένα με φώναζε μαμά κάποια στιγμή. Από μικρή έπαιζα πιάνο και είχα μεγαλώσει με τους ήχους του πιάνου μέ-





σα στο σπίτι. Ήμουν, λοιπόν, στο θέατρο και είχα στείλει έναν άνθρωπο που κουρδίζει τα πιάνο να πάει να κουρδίσει το πιάνο του σπιτιού. Με πήρε τηλέφωνο η κυρία που ήταν πλάι της, γιατί πλάι στη μητέρα μου πάντα υπήρχε άνθρωπος, και μου λέει «Η μαμά κλαίει μόλις άκουσε το πιάνο». Εγώ από τη στιγμή που μπήκα στο θέατρο και τα 'κανα όλα μαζί δουλεύοντας εξαντλητικά ωράρια -20 ώρες το 24ωρο- δεν είχα προλάβει να ξαναγγίξω το πιάνο. Και όταν άκουσε τότε τον ήχο του, την πήγε πίσω και άρχισε να κλαίει. Γιατί θυμήθηκε... Αυτό ήταν κάτι που με συγκλόνισε. Γιατί την πήγε ακριβώς στην παιδική ηλικία. Αυτή ήταν που τη συγκινούσε.

### **Βγήκαν όλες οι αναμνήσεις.**

Όλες γύρισαν πίσω. Είναι ανατριχιαστικό και συγχρόνως ήταν κάτι που δεν μπορούσα να το αντιμετωπίσω. Έγινε πολύ πρακτική μέσα στο σπίτι, γιατί μου ήταν αδύνατο να εισχωρήσω στο συναίσθημα. Θα με διέλυε. Περνάει πολύ δύσκολα ο κοντινός άνθρωπος.

### **Και γι' αυτό επισημαίνουμε πως είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει βοήθεια.**

Στους ανθρώπους τους κοντινούς πρέπει να υπάρχει βοήθεια. Αλλιώς δεν τα βγάζουν εύκολα πέρα. Και «βασανίζουν» τον άνθρωπό τους, γιατί δεν ξέρουν πώς να του παρέχουν βοήθεια. Γιατί δεν ξέρουν να παρέχουν βοήθεια στον εαυτό τους.

### **Ευτυχώς, τουλάχιστον, τα τελευταία χρόνια γίνεται αξιόλογη προσπάθεια από διάφορες εταιρείες που αρχίζουν σταδιακά και ανοίγουν σε διάφορες πόλεις στην Ελλάδα παρέχοντας και ενημέρωση και εκπαίδευση και υποστήριξη.**

Μπράβο. Εγώ θα ευχόμουν για όλο τον κόσμο να βρεθεί κάποιο φάρμακο. Γιατί τι φάρμακα είχαμε ψάξει τότε, τι ακριβώς φάρμακα παίρναμε... Τίποτα δεν έκανε, κανένα φάρμακο. Εντάξει μεγαλώνουμε, φθάνουμε σε μια ηλικία, φεύγουμε... Εξάλλου αυτό είναι μέσα στο πρόγραμμα. Αλλά αυτό το χάσιμο του μυαλού, αν μπορούσε η επιστήμη, θα 'τανε πραγματικά σωτήριο. Γιατί είναι πολύ μεγάλα τα ποσοστά πια των ανθρώπων που παθαίνουν άνοια.



**Αναφέρατε ότι περάσατε κάποια στιγμή και κατάθλιψη. Συχνά βλέπουμε πως πολλοί άνθρωποι που φροντίζουν ανθρώπους με άνοια, ο περιθάλπωντας δηλαδή υποφέρει από κατάθλιψη. Θα μπορούσατε να στείλετε μέσα από τη δική σας εμπειρία ένα μήνυμα το τί ήταν αυτό που σας έκανε να το συνειδητοποιήσετε και πως μπορούσατε να βγείτε από αυτό το «γκρίζο σύννεφο»;**

Πολλές φορές έχω μιλήσει στην τηλεόραση για αυτό, γιατί πιστεύω ότι πρέπει να μιλάμε. Δεν υπάρχουν ταμπού «Πάω στον ψυχίατρο». Δεν υπάρχει ταμπού κανένα για εμένα όσον αφορά τον άνθρωπο, τις ανθρώπινες ανάγκες και τα ανθρώπινα συναισθήματα. Κάποτε υπήρχαν κατά χιλιάδες... Να μην πούμε ότι έχουμε ένα παιδί, το οποίο είναι ανάπηρο. Να μην πούμε παρά έξω ότι έχουμε μια αρρώστια. Πέρα ότι περνούν τα χρόνια, η κοινωνία έχει προχωρήσει και ακόμη υπάρχουν ορισμένα ταμπού, όπως το θέμα του ψυχιάτρου. Όχι! Ο ψυχίατρος είναι ένας γιατρός. Είναι ο παθολόγος, είναι ο νευρολόγος, είναι ο ψυχίατρος, είναι ο παιδίατρος. Δεν έχει καμία διαφορά!

Το πρώτο που κατάλαβα, καταρχήν, ήταν ότι άκουγα το θέατρο και μου σηκωνόταν η τρίχα. Δεν ήθελα να πάω στο θέατρο. Δεν ήθελα να αντιμετωπίσω κόσμο. Έκανα παραστάσεις και έτρεχε ο ιδρώτας από πάνω μου. Δεν ήθελα να πάω στο γύρισμα. Πήγαινα με χίλια βάσανα το πρωί «Πρέπει να το κάνω και αυτό». Με έπιανε ταχυπαλμία στην ιδέα της δουλειάς. Δεν με ενδιέφερε απολύτως τίποτα! Και το αποκορύφωμα -και εκεί κατάλαβα πως τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα- δεν ήθελα να μπω στο μπάνιο. Εγώ έχω μια ιδιαίτερη σχέση με το μπάνιο, γιατί το απολαμβάνω και με ξεκουράζει. Λοιπόν, ούτε να το ακούσω. Όλο το ανέβαλα. Νόμιζα ότι θα πνιγώ, ότι ο υδρατμός θα με πνίξει. Όταν είδα, λοιπόν, ότι το απέφευγα και το είπα σε μια φίλη μου, μου είπε «Αυτό είναι το στάδιο που πρέπει τώρα να πας στο γιατρό».

Ήταν μια αρχή κατάθλιψης, καθώς πήγα πάρα πολύ σύντομα. Είχα και πάρα πολύ δουλειά, δεν μπορούσα να αντιμετωπίσω τη δουλειά μου, ούτε να σταματήσω το θέατρο. Πρέπει να βοηθηθώ. Όμως, δεν θέλω να εξαρτώμαι από κανένα χάπι. Δεν θέλω καμία εξάρτηση. Θέλω οι αποφάσεις μου να είναι αποφάσεις συνειδητές, που να μην εξαρτώμαι από ποτό, να μην εξαρτώμαι από χάπια, από τίποτα. Όταν πήγα, λοιπόν, στο γιατρό του ανέλυσα ακριβώς και είπα «Δεν θέλω να είμαι έτσι, αυτό με ενοχλεί αλλά δεν θέλω να πάρω και χάπια». Τότε πολύ έξυπνα ο γιατρός με διαχειρίστηκε και μου 'πε ότι «Αυτό είναι ένα στάδιο που πολλοί το έχουν, θα δοκιμάσουμε αυτό που θέλετε εσείς αλλά θα ξέρετε ότι θα πάρει χρόνο. Θα φύγει χρόνος, δεν θα μπορούσαμε να έχουμε αποτέλεσμα αλλά αφού το επιλέγετε θα πάμε με τον δικό σας τρόπο».





Πραγματικά ξεκινήσαμε κάτι απλά φάρμακα και είδα ότι τίποτα απολύτως δεν μου έκαναν. Και είπα «Όχι, χρειάζομαι φάρμακο». Και ήτανε βέβαια έλλειψη σεροτονίνης. Πήρα φάρμακα και μέσα σε ένα μήνα άρχισα να λειτουργώ κανονικά. Ήταν σαν να είχα περάσει μια γρίπη. Στα δύο χρόνια επάνω, έκοψα τα χάπια πολύ αργά και πολύ μεθοδικά. Αυτό ήτανε.

**Επομένως είναι ένα πολύ σημαντικό μήνυμα το να μην φοβηθούν να ζητήσουν βοήθεια.**

Καθόλου! Μια γρίπη. Είναι μια γρίπη και λες «Τι προτιμώ; Να κάθομαι να σφαδάζω και να την περνάω μόνος μου και να μην περάσει και ποτέ; Ή να βοηθηθώ και μετά να τελειώνουμε μια και καλή, και να κάνουμε τη δουλειά μας;»

**Ωστόσο καταλαβαίνω πως είστε ένας άνθρωπος που δεν θα μείνει πανάκεια μόνο στο φάρμακο, αλλά κάνετε όλη την εσωτερική δουλειά που χρειάζεται ένας άνθρωπος να κάνει με τον εαυτό του.**

Κυρίως την εσωτερική δουλειά κάνω μέσα μου! Και λόγω του επαγγέλματος, που είναι να ανακαλύπτω ανθρώπινες ψυχές, γιατί αυτό είναι το ουσιαστικό επάγγελμα. Μας αφορά η ουσία. Η ουσία τι είναι; Σκαλίζω την ψυχή μου. Αυτό είναι το επάγγελμα του ηθοποιού. Μπαίνω στην ψυχή μου πιο μέσα. Κανένα πετσό ρόλου δεν φέρνω επάνω μου. Ξύνω το δικό μου πετσό και βλέπω τι υπάρχει μέσα. Και μέσα από αυτό βγάζω τις πηγές της αγάπης, του μίσους, της χαράς, της λύπης... Άρα το βασικότερο απ' όλα είναι το ψάξιμο στον εαυτό σου, η αυτογνωσία, η αποδοχή του εαυτού σου. Από 'κει και πέρα έχεις στα χέρια τον εαυτό σου. Είναι διαχειρίσιμος για να τον κάνεις καλά ή να τον αφήσεις συνειδητά ή ασυνείδητα σε μια μόνιμη αρρώστια ή μόνιμη κατάθλιψη.

**Είναι πάρα πολύ σημαντική η δουλειά με τον εαυτό μας καθώς και μέσα από την άνοια, πολλοί το περνάνε ξανά και ξανά γιατί έχουν να αντιμετωπίσουν και τα συναισθήματα του ανθρώπου τους αλλά και τα δικά τους.**

Βλέπετε τώρα είμαστε σε αυτές τις εποχές που δίνουμε μεγάλη σημασία στο να ψάχνουμε την αυτογνωσία, στο να ψάχνουμε τον εαυτό μας, στον τρόπο που ασκούνται με pilates ή με διάφορα... Βλέπω οι εναλλακτικές τάσεις ζωής είναι πολύ έντονες σήμερα, μέσα σε αυτή την παραφροσύνη που ζούμε. Γιατί ουσιαστικά τι έχουμε χάσει; Έχουμε χάσει την ανθρώπινη μας υπόσταση, γιατί τώρα έχουμε επαναπαυθεί στις μηχανές.

**Κι αν τις παραλληλίσουμε με τις δύο πλευρές της κατάθλιψης -το φως και το σκοτάδι- αυτό φαίνεται να είναι το φωτεινό κομμάτι της εποχής μας.**

Βέβαια, είναι το φωτεινό κομμάτι της εποχής μας. Γιατί μας δείχνει η μηχανή -που για μένα έχει πολλά καλά, αλλά έχει και πάρα πολλά αρνητικά- ότι αν χάσουμε το συναίσθημα, τελείωσε το θέμα μας.

**Επειδή μιλήσατε προηγουμένως για την υποκριτική αν η άνοια ήταν ρόλος, ήταν χαρακτήρας τι θα της αποδίδετε;**

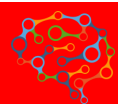
Τον έχω κάνει στη «Ζωή της άλλης», μια σειρά που κάναμε με τον Δημήτρη Αρβανίτη και είχε πολύ μεγάλη επιτυχία. Κάποια στιγμή η πρωταγωνίστρια πάθαινε άνοια. Υποτίθεται ότι ήμουνα με δύο κόρες, το αληθινό μου παιδί ή το ψεύτικο. Είχα μελετήσει τόσο πολύ αυτό το βλέμμα... Ο Αρβανίτης δεν χρειάστηκε να μου πει τίποτα. Δεν ήξερε, όμως, ότι είχα την προσωπική ιστορία. Όταν του το 'πα, μου είπε «Τώρα καταλαβαίνω». Το βλέμμα... δεν έχει βλέμμα. Είναι το πιο δύσκολο πράγμα. Το βλέμμα πάει προς τα πίσω, δεν βγαίνει προς τα έξω.

**Είναι αυτό το κενό, το χαμένο βλέμμα που υπάρχει. Πως ήταν για εσάς να ενσαρκώσετε αυτόν το ρόλο, που ήταν κάτι το οποίο είχατε περάσει;**

Όλη αυτή η κατάσταση με ταλαιπώρησε πάρα πολύ ψυχολογικά. Είχα πει ότι είναι ο χειρότερος θάνατος που μπορεί να υπάρχει. Γιατί υπάρχει και ο θάνατος του ατυχήματος, ο θάνατος με το σοκ... Αλλά υπάρχει κι αυτός ο αργός θάνατος, που είναι φοβερά βασανιστικός γιατί σου ποτίζει όλη σου τη ζωή, όλες σου τις αντιδράσεις -το επάγγελμα, την επαγγελματική σου ζωή, την προσωπική σου ζωή, την καθημερινότητά σου- για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Δεν τελειώνει... είναι ένα αργό βασανιστήριο. Όταν έτυχε αυτός ο ρόλος, έκανα την πλήρη αποστασιοποίηση. Εμείς το περνάμε αυτό οι ηθοποιοί -δυστυχώς το 'χω περάσει δύο φορές- όταν χάνουμε άνθρωπό μας, που μετά από μισή ώρα είμαστε πάνω στη σκηνή και μπορεί να παίζουμε κωμωδία. Γίνεται, λοιπόν, μια μετάθεση σαν να λες «Τώρα δεν είμαι εγώ, κάνω μια παύση. Βγαίνω από τον εαυτό μου. Δεν είμαι εγώ, γιατί τώρα πρέπει να γίνει αυτό». Όμως, αυτό το πράγμα είναι καταστροφικό για την ψυχή. Έτσι το 'χω νιώσει μέσα μου, γιατί υποφέρεis πολύ!

**Είναι κάτι τελείως αντιφατικό εκείνη την ώρα με αυτό που συμβαίνει. Σαν να κλείνω απότομα τον διακόπτη.**

Τον κλείνουμε το διακόπτη και μετά ανοίγει κάποια στιγμή σαν ένα ηφαίστειο, που δεν το περιμένει ποτέ κανείς. Και μου 'χει τύχει αυτό.



*\* Ακούστε ολόκληρη τη συνέντευξη στο κανάλι της Alzheimer Hellas στο youtube*

**Υπάρχει κάποιο μήνυμα που να σας άφησε όλη αυτή εμπειρία με την άνοια;**

Μου άφησε το μεγαλύτερο μήνυμα της ζωής μου. Πρώτα - πρώτα ότι πρέπει να ξέρουμε τον εαυτό μας, να τον αγαπήσουμε, να αγαπήσουμε τον άλλον. Στην περίπτωση του Alzheimer χρειάζεται κατανόηση, αποδοχή του εαυτού μας, αποδοχή του ανθρώπου μας τι ακριβώς έχει. Μεγάλη αγάπη, μεγάλη τρυφερότητα, μεγάλη φροντίδα και να ξέρουμε ότι έχουμε στα χέρια μας ένα μωρό που θέλουμε να του δώσουμε τις καλύτερες αναμνήσεις να πάρει μαζί του.

**Και αυτά είναι και τα πιο σημαντικά νομίζω. Το κλειδί της όλης διαχείρισης, θα λέγαμε, για αυτούς τους ανθρώπους.**

Όλη η ιστορία είναι να αισθάνονται αγάπη, ασφάλεια και αγκαλιά.

**Εσείς, όπως έχω καταλάβει, είστε ένας άνθρωπος που φροντίζετε τον εαυτό σας, και σωματικά και ψυχικά. Είναι πολύ σημαντικό οι περιθάλποντες, λόγω του ψυχικού φορτίου που περνούν, να μπορούν πρώτα να φροντίζουν τον εαυτό τους. Είναι κάποια στοιχεία που θα θέλατε να επισημάνετε σαν πρόληψη πρώτα για τον εαυτό τους, ώστε να μπορούν εν συνεχεία να παρέχουν και βοήθεια στον άνθρωπό τους;**

Να αναζητήσουν έναν καλό ψυχίατρο ή έναν καλό σύμβουλο αυτογνωσίας. Είναι το βασικό. Δεν αποδέχεται εύκολα ο κόσμος το χαρακτήρα του. Είναι το πιο δύσκολο σημείο. Για παράδειγμα, η ανορεξία τι είναι; Βλέπεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη που είναι πάρα πολύ αδύνατος και λες «Πως πάχυνα έτσι!». Βλέπεις μια άλλη εικόνα του εαυτού σου. Πρέπει να δούμε την πραγματική εικόνα του εαυτού μας. Αυτή είναι η διαδρομή για να μπορέσει μετά να βοηθήσει.

Συνδυαστικά θα πρέπει να κάνει κινήσεις ο άνθρωπος. Εγώ αυτό έκανα τουλάχιστον. Κοίταξα και τον εαυτό μου από άποψη αυτογνωσίας και συγχρόνως έπαιρνα τα χάπια που μου λέγανε. Δεν είπα «Όχι, εγώ ξέρω».

**Εκεί, ουσιαστικά, είναι που κλείνουν οι πόρτες. Αν στη ζωή μας βάζουμε αυτό το «Ξέρω», είναι σαν να μπαίνει μια τελεία γενικότερα στην εξέλιξή μας.**

Μα το βλέπετε και εσείς από την πείρα σας ότι αυτά που σας λέω είναι το σύνθημα. Σου λένε δηλαδή «Όχι, ξέρω εγώ τι θα κάνω». Μα δεν ξέρεις!

Είμαι πάρα πολύ ρεαλίστρια και έχω μάθει από μικρή να βλέπω και να ξέρω τον εαυτό μου. Αυτό με έσωσε! Γιατί κάνω και ένα επάγγελμα που θα μπορούσα να νομίζω ότι είμαι κάτι.

Τίποτα απολύτως δεν είμαστε. Όλοι είμαστε το ίδιο. Είμαστε τίποτα και θεοί συγχρόνως!

Αλλά αυτό θέλει πάρα πολύ δουλειά, πολύ χαμηλό «πρέπει». Να έχεις νοημοσύνη για να μπορέσεις να καταλάβεις ότι είμαστε όλοι μικροί θεοί. Κανένας δεν είναι καλύτερος απ' τον άλλο και έχουμε τεράστιες δυνάμεις, όταν ανακαλύψουμε ένα και μοναδικό πράγμα ότι «Ήρθαμε στον κόσμο μόνο για να μάθουμε τι σημαίνει αγάπη». Όλα τα άλλα είναι περιττά.

**Πράγματι, και αυτό πολλές φορές έρχεται σαν «δώρο» μέσα από δύσκολες στιγμές που περνάμε, καθώς τότε μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε και τα όρια και τις αντοχές και τις δυνάμεις μας και όλο αυτό που περιγράφετε με την αγάπη.**

Ακριβώς. Βλέπετε, δηλαδή, αν αυτός ο κορωνοϊός δεν μας έχει γίνει ένα μάθημα, τι άλλο περιμένει ο κόσμος;

**Για να κλείσουμε τη συνέντευξή μας, θα θέλατε να μας αφήσετε μια ανάμνηση που θα θέλατε να κρατήσετε για πάντα από τη μητέρα σας;**

Κρατάω όλες τις αναμνήσεις της μητέρας μου πριν αρρωστήσει. Γιατί από την ώρα που αρρώστησε, η μόνη ανάμνηση που κρατάω είναι που είχα ένα μωρό και το 'χα στην αγκαλιά μου. Οι άλλες οι αναμνήσεις που με πνούσαν πολύ βαθιά, προσπαθώ λίγο λίγο να τις βγάλω από πάνω μου γιατί βλέπω ότι δεν έχει νόημα. Νόημα έχουν όλες οι καθημερινότητες με τη μητέρα μου. Κρατάω μόνο τις στιγμές που γελούσαμε μαζί και ήμασταν αγκαλιά.

**Κι αυτό είναι ό,τι καλύτερο! Ένας άνθρωπος να έχει χιούμορ και να μπορεί να απολαμβάνει τη ζωή. Πάντα έτσι να την έχετε στο μυαλό σας και να τη θυμάστε.**

Έτσι πάντα. Μόνο έτσι. Με πολύ φως. Τη βλέπω με πολύ φως πάντα.

**Κυρία Δανδουλάκη, να σας ευχαριστήσω πάρα πολύ και για το χρόνο αλλά και για αυτό το βήμα που κάνετε, προκειμένου να μπορέσει να ευαισθητοποιηθεί όλο και περισσότερος κόσμος και να μη κρατάει μέσα στο σπίτι του ταμπό αυτή την ασθένεια.**

Καμία ασθένεια δεν είναι ταμπό.

Είναι μεγάλη υπόθεση να λέω «Χρειάζομαι βοήθεια» και να μην ντρέπομαι να το λέω. Χρειάζομαι βοήθεια. Βοηθήστε με.

**Κάτια Δανδουλάκη**  
Ηθοποιός

**Συνέντευξη**  
**Ευδοκία Νικολαΐδου**  
Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια, MSc  
Alzheimer Hellas



## Θυμάμαι, άρα υπάρχω...

Κάτι οριστικά συντριβεται μέσα σου όταν πλέον δεν σε αναγνωρίζει ο πατέρας σου. "Ποια είσαι εσύ;"

Είμαστε και η μνήμη μας. Ίσως μόνο η μνήμη μας.

Η απώλειά της, όταν η νόσος εγκατασταθεί στους εγκεφαλικούς νευρώνες, σε κάνει έναν άλλον.

Ο αλλοτινός εαυτός αποσυντίθεται και ανασυντίθεται διαρκώς αλλιώς. Ό,τι έζησες ξεπηδά από την ομίχλη του νου διαφορετικό ή σβήνεται. Κάποια στιγμή παύεις να το συνειδητοποιείς και αρχίζεις να ζεις σ' ένα ατέλειωτο παρόν μπερδεμένο, άτσαλο. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι υπομονή και αγάπη. Από τους γύρω σου που πρέπει να παραμερίσουν την οδύνη και να στηρίζουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, να τους κρατούν το χέρι όσο εκείνα βυθίζονται στην άβυσσο της αμνημοσύνης!

Έναν Γολγοθά ανεβαίνουν κάθε μέρα όσοι συζούν με αυτούς τους ερημίτες που αθέλητα εγκαταλείπουν σιγά-σιγά όσα αποτέλεσαν τον βίο τους, ανθρώπους, συνήθειες και αισθήσεις.

Η επιστήμη δίνει μια μεγάλη μάχη χωρίς προς το παρόν να μπορεί να προλάβει ή να θεραπεύσει τη σκληρή ασθένεια, η οποία δυστυχώς καλπάζει. Χρειάζεται να ευαισθητοποιηθούμε όλοι, πολιτεία και πολίτες. Σε κανέναν δεν αξίζει να χάσει ό,τι μας κάνει ανθρώπους.

**Μαρία Χούκλη**  
Δημοσιογράφος



## Όπως παλιά...

Πίνουμε μαζί καφέ, η μαμά μου και εγώ, στο τραπέζι της κουζίνας. Είναι εδώ και ένα τέταρτο περίπου που έχει κολλήσει το μυαλό της στην ίδια ερώτηση. Την επαναλαμβάνει ξανά και ξανά. Της απαντώ ήρεμα. Της απαντώ σαν να ακούω την ερώτηση για πρώτη φορά. Της απαντώ σαν να μην έδωσα απάντηση στην επαναλαμβανόμενη ερώτηση μόλις πριν από λίγο. Της απαντώ όπως ακριβώς με έχουν εκπαιδεύσει να τις απαντώ οι επαγγελματίες υγείας της Εταιρείας Alzheimer που εκπαιδεύουν τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια ή νόσο Alzheimer. Ήρεμα, χωρίς θυμό ή εκνευρισμό. Χωρίς να καταλάβει εκείνη ότι μόλις πριν από λίγο έκανε την ίδια ερώτηση.

Δοκιμάζω να αλλάξω θέμα συζήτησης. Ξεχνιέται για λίγο. Η ερώτηση επανέρχεται, όμως.

Έχω αρχίσει να κουράζομαι... Σκέφτομαι τι να κάνω. Πώς να της ξεκολλήσω τον εγκέφαλο;

Θυμάμαι τη μεγάλη αδυναμία που είχε πάντα: την καθαριότητα. Καθάριζε πάντα σχεδόν με μανία φτάνοντας στα όρια ψυχαναγκασμού, πράγμα που περιέργως είχε πάντα ανακουφιστική επίδραση στην ψυχή της.

«Η βεράντα είναι βρώμικη, μαμά», της λέω. Με κοιτάει γεμάτη έκπληξη.

«Μήπως θέλεις να την καθαρίσεις;», συνεχίζω.

«Ποια βεράντα;», μου λέει, «Η δική σου;».

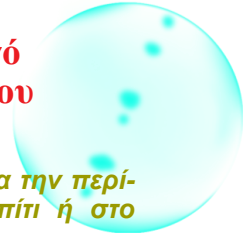
«Ναι», της λέω. «Είναι πολύ βρώμικη. Πάρα πολύ βρώμικη. Θα την καθαρίσεις;».

Βλέπω τα μάτια της να φωτίζονται. Ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει. Κάθομαι έξω στο σαλονάκι της βεράντας με τον καφέ μου και την παρατηρώ.





## Συνέντευξη με τη στιχουργό Ελένη Μέη - Ασημακοπούλου



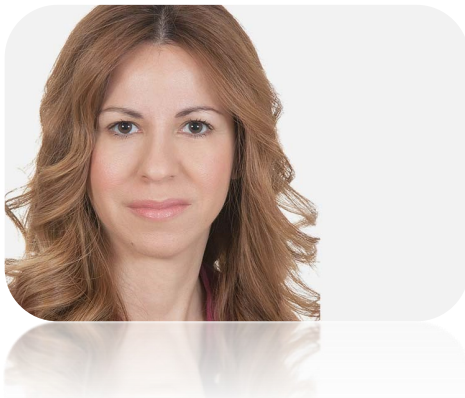
Παίρνει πρώτα τη σκούπα (βρήκε πού είναι- καλό αυτό, σκέφτομαι). Σκουπίζει τη βεράντα από τη σκόνη, τα χρώματα και τα φύλλα πολύ καλά. Μετά παίρνει το λάστιχο και ρίχνει νερό στα πλακάκια. Τα ξεπλένει από τη μία άκρη της βεράντας μέχρι την άλλη. Τώρα έρχεται η σειρά της σφουγγαρίστρας. Γεμίζει τον κουβά νερό. Στύβει καλά τη σφουγγαρίστρα και ξεκινά το μεθοδικό της σφουγγάρισμα.

Δεν έχει αλλάξει τίποτα στη μεθοδολογία της σε σχέση με το παρελθόν. Τη βλέπω μπροστά μου να σφουγγαρίζει, όπως την έβλεπα όταν ήμουν μικρή που σφουγγαρίζε και αναρωτιόμουν γιατί σφουγγαρίζει πάλι και δεν παίζει μαζί μου. Σφουγγάρισε κιόλας μία φορά. Τώρα θα σφουγγαρίσει και δεύτερη. Για να αστράψουν τα πλακάκια και να μη μείνουν λεκέδες από το νερό. Τώρα ρίχνει το νερό από τον κουβά κάτω από τη βεράντα στον κήπο. Μαζεύει σκούπα, σφουγγαρίστρα, κουβά. Όλα στη θέση τους. Δείχνει λίγο εξουθενωμένη, η αλήθεια είναι, όμως εγώ είμαι απόλυτα ικανοποιημένη με το αποτέλεσμα. Όχι για την πεντακάθαρη βεράντα, αλλά για τον εγκέφαλό της, που διαπιστώνω ότι συνεχίζει να στροφάρει και κάποια πράγματα να τα θυμάται πολύ καλά.

Οι συνδέσεις -τα χαραγμένα στο μυαλό από τα άπειρα σφουγγαρίσματα δρομάκια- δεν έχουν ατονήσει, σκέφτομαι. Θυμάται ακριβώς πώς να σφουγγαρίζει. Χαίρομαι τόσο πολύ για αυτό. Καθόμαστε μαζί να φάμε φρούτα στη λαμπερή βεράντα μου. Τη νικήσαμε και σήμερα τη νόσο Alzheimer. Αύριο πάλι.

**Φλώρα Κασσαβέτη**  
Δημοσιογράφος

Αρχισυντάκτρια περιοδικό FORMA & thrivegloba.gr



**Ποια είναι η προσωπική σας άποψη για την περίθαλψη των ατόμων με άνοια; Στο σπίτι ή στο γηροκομείο;**

Πρώτα απ' όλα να σας ευχαριστήσω για την τιμή αυτής της συνομιλίας, διότι μου δίνετε την ευκαιρία να εξωτερικεύσω τα συναισθήματά μου, όντας για 4 χρόνια περιθάλπουσα της γηραιάς μητέρας μου, που πλέον δεν είναι στη ζωή. Μπήκα σε έναν ρόλο πρωτόγνωρο. Βήμα βήμα, ανακάλυψα πως θα έπρεπε να ταυτίζομαι πλέον με το δικό της κόσμο, να εισχωρώ και να τον φωτίζω όσο πιο πολύ μπορούσα. Τα άτομα με άνοια χρειάζονται όλη τη φροντίδα, την προσοχή μας και φυσικά πολλή αγάπη και απεριόριστη υπομονή. Προσωπικά τη μητέρα μου την κράτησα στο σπίτι μέχρι την τελευταία της πνοή με συνεχή συμβουλευτική στήριξη από τους ειδικούς της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer. Θεωρώ ότι το σπίτι είναι η καλύτερη επιλογή διότι είναι οικείο περιβάλλον και παρέχει ασφάλεια. Υπάρχουν, όμως, περιπτώσεις που κάποιος περιθάλπωντας για οποιοδήποτε λόγο δεν μπορεί να αναλάβει τη φροντίδα στο σπίτι. Τότε, το γηροκομείο είναι μία λύση καθώς κι εκεί υπάρχει εξειδικευμένο προσωπικό που θα αναλάβει τη φροντίδα τους.

**Τι νομίζετε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει τους περιθάλποντες, έτσι ώστε το ταξίδι τους με την άνοια να είναι ποιοτικά καλύτερο;**

Το ταξίδι αυτό έχει βαρύ φορτίο. Οι περιθάλποντες πολλές φορές ονομάζονται και κρυφοί ασθενείς, καθώς ο ρόλος που αναλαμβάνουν είναι εξαιρετικά δύσκολος και απαιτητικός με επιπτώσεις στη δική τους σωματική και ψυχική υγεία. Προσωπικά πιστεύω πως όπως αντιμετωπίζεις ένα μωρό παιδί, την ίδια αντιμετώπιση χρειάζονται και οι ασθενείς με άνοια: ΑΓΑΠΗ, ΗΡΕΜΙΑ, ΥΠΟΜΟΝΗ.





Προκειμένου να διευκολυνθεί το έργο τους, θα πρέπει να ενημερωθούν καταρχήν για την πορεία της νόσου, για τα προβλήματα με τα οποία μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι καθώς η νόσος εξελίσσεται. Επίσης, προκειμένου να διευκολυνθεί το έργο του περιθάλποντα, καλό θα ήταν να μην το επωμιστεί εξ ολοκλήρου, αλλά να μοιραστεί τη φροντίδα και με άλλους περιθάλποντες. Συνολικά θα έλεγα ότι οι περιθάλποντες χρειάζονται εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη από κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό. Οι συγκεκριμένες υπηρεσίες παρέχονται από την Εταιρεία Alzheimer, καθώς οι περιθάλποντες μπορούν να απευθυνθούν και να ζητήσουν στήριξη.

**Πιστεύετε ότι υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορούμε να προφυλαχτούμε από την άνοια;**

Ναι θέλω να το πιστεύω. Άλλωστε με την ελπίδα θα πρέπει να ζει ο άνθρωπος. Με την ενημέρωση που υπάρχει τα τελευταία χρόνια και την ψυχολογική στήριξη από ειδικούς μπορούμε να φροντίσουμε την ποιότητα της ψυχικής μας υγείας, να απαλλαγούμε όσο είναι εφικτό από το άγχος ή την κατάθλιψη τα οποία φαίνονται να είναι επιβαρυντικοί παράγοντες στην εξέλιξη της νόσου. Θεωρώ, κάνοντας κάποια πράγματα για τον εαυτό μας, όπως να ασκούμε, να διαβάζουμε, να λύνουμε σταυρόλεξα, μπορούμε να κρατήσουμε σε εγρήγορση το μυαλό μας. Ένας άλλος παράγοντας, εξίσου σημαντικός, είναι η σωματική μας υγεία. Καλό είναι να κρατάμε επαφή με τον γιατρό μας, προλαμβάνοντας τις επιπτώσεις και τα προβλήματα που μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση της νόσου.

**Ποιον θεωρείτε καλύτερο τρόπο εκπαίδευσης-ενημέρωσης των Ελλήνων για την άνοια;**

Όπως προανέφερα υπήρξα και εγώ ο φύλακας άγγελος της μητέρας μου. Είχα την τύχη να συνομιλώ συνεχώς με αξιόλογους επαγγελματίες της Εταιρείας Νόσου Alzheimer. Η προσωπική επαφή με ανθρώπους που είναι κατάλληλα καταρτισμένοι στο συγκεκριμένο αντικείμενο, είναι καθοριστικής σημασίας.

Οι Έλληνες περιθάλποντες θα μπορούσαν να ενημερωθούν από τις υπηρεσίες που παρέχει η Εταιρεία Alzheimer, από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο. Επίσης, η Εταιρεία Alzheimer αναλαμβάνει δράσεις προκειμένου να ενημερώσει περισσότερο κόσμο μέσα από τις ομιλίες που διοργανώνει στα ΚΑΠΗ, σχολεία, εκκλησίες. Θεωρώ πως όλοι έχουμε το δικαίωμα στη γνώση!

Γνώση!!! Γνώση!!! Υπάρχει βοήθεια!!! Θέλουμε -και πρέπει- να κρατάμε το νου μας φωτεινό.

**Ελένη Μήη-Ασημακοπούλου**

Στιχουργός

\*Κέρδισε βραβείο στο διαγωνισμό ποίησης που διοργάνωσε η Εταιρεία το 2018.

Το ποίημα μελοποιήθηκε και ερμηνεύτηκε από την κα Ελένη Δήμου με τίτλο "Άνοια το είπαν"

**Συνέντευξη**

**Άννα Κουτούπα**  
Alzheimer Hellas

"Στο αδειανό το βλέμμα σου ψάχνω να βρω εμένα  
μα στην ψυχή σου μαίνονται κύματα αγριεμένα  
Και στέκομαι αδύναμη εγώ να στα μερέψω  
Για να φιλέψω το θεριό, πρέπει διπλό ν' αντέξω."

Στίχοι από το «Άνοια το είπαν»

**\* Η συνέντευξη είναι διαθέσιμη στο κανάλι της Alzheimer Hellas στο youtube**





## Μήνυμα από την Εταιρεία Αθηνών

Πριν λίγους μήνες βρεθήκαμε μέσω μιας πανδημίας που εξακολουθεί να απειλεί την ανθρωπότητα. Ο Covid-19 υποχρέωσε πολλές χώρες και την χώρα μας να πάρουν πολύ αυστηρά μέτρα δημόσιας υγείας. Τα 200.000 άτομα με άνοια που ζουν στην Ελλάδα αναγκάστηκαν να κλειστούν στο σπίτι τους και αντιμετώπισαν πολλά προβλήματα και δυσκολίες λόγω της αδυναμίας τους να προσαρμοστούν στην πιεστική κατάσταση και να εφαρμόσουν αυστηρά μέτρα υγιεινής και προφυλάξης.

Από την αρχή της πανδημίας, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών κυκλοφόρησε οδηγίες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης από τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους. Σκοπός μας ήταν να διατηρήσουν τις οποίες νοητικές τους ικανότητες, την καλή τους ψυχολογική κατάσταση και την καθημερινή λειτουργικότητά τους. Αξιοποιήσαμε εναλλακτικούς τρόπους παροχής υπηρεσιών και επεκτείναμε τις δραστηριότητες του προγράμματος «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια».

Στο πλαίσιο του παγκόσμιου μήνα Alzheimer, Σεπτέμβριο 2020, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχοντας διαπιστώσει την επιτακτική και ολοένα μεγαλύτερη ανάγκη των ατόμων με άνοια για υποστήριξη και 'όικον, επικεντρώνει τις προσπάθειές της για την ανάπτυξη και περαιτέρω επέκταση των δράσεων του προγράμματος «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια» οργανώνοντας διάφορες δράσεις fundraising. Το διάστημα 19/9 – 3/10 θα πραγματοποιηθεί έκθεση έργων τέχνης, τα οποία θα διατεθούν με λαχειοφόρο αγορά για την ενίσχυση του προγράμματος. Επιπλέον, το Σάββατο 26 Σεπτεμβρίου η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών θα πραγματοποιήσει webinar για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια.

Θέλουμε να φτάσουμε σε όσο το δυνατόν περισσότερες οικογένειες που μας έχουν ανάγκη, να επικοινωνήσουμε άμεσα μαζί τους ώστε να μην νιώθουν απομονωμένοι και ξεχασμένοι και να έχουν πρόσβαση στην πληθώρα νέων διαδικτυακών υπηρεσιών που προσφέρει η Εταιρεία μας.

### Παρασκευή Σακκά

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών  
Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ALZHEIMER  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020



**ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ  
ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ**

**26 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ, 2020**  
18:00-21:00

Δρ. Παρασκευή Σακκά, νευρολόγος - ψυχίατρος  
**Άνοια και νόσος Αλτσχάιμερ - πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία**  
Κωστής Προύσκας, ψυχολόγος - Δρ. γεροντολογίας  
**Πρακτικά θέματα φροντίδας και συμπεριφορά σε άτομα με άνοια**  
Ελένη Μαργιώτη, νευροψυχολόγος  
**Δομές και υπηρεσίες για άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους**  
Μιχάλης Λάβδας, ψυχολόγος  
**Κοινότητες φιλικές προς την άνοια**  
Ερωτήσεις - Απαντήσεις

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**  
210.7210001  
RECEPTION@CONGRESSWORLD.GR

Congress World

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

**19/09-03/10**  
11:00 - 21:00  
ΕΚΘΕΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Αρτεμισίου 16, Κεραμεικός

**Εγκαίνια 19/09 - 19:00**  
Διοργανώτρια Λαχειοφόρος αγορά των εκθέσεων.  
Διάθεση λαχνών στο κέντρο Ημέρας της Εταιρείας και στον χώρο της έκθεσης.

**art**  
**heals**  
η τέχνη Θεραπεία

**ομαδική έκθεση ζωγραφικής Art Heals III 2020**

για την υποστήριξη της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Άνοια και νόσος Αλτσχάιμερ: πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία, προληπτικές συμπεριφορές, **Παρασκευή Σακκά**, νευρολόγος - ψυχίατρος, πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Αθηνών  
Πρακτικά θέματα φροντίδας και συμπεριφορά σε άτομα με άνοια, **Κωστής Προύσκας**, ψυχολόγος - Δρ. γεροντολογίας, Διευθυντής ΜΕΘ Άσκας  
Η μνήμη και η λειτουργία της - πρόγραμμα Dem@ntoring Erasmus+, **Ελένη Μαργιώτη**, κειμενογράφος, επιστημονικό υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια Αμυροπούλου  
Οι πρώτες βοήθειες της Τέχνης. Η αισθητική απόλαυση και η δημιουργικότητα, **Δρ. Μαρία Αθανασίου**, Ιστορικός Τέχνης, Διδάκτορας ΕΑΠ και πανεπιστήμιο Frederick  
Εικαστικό εργαστήριο Ενθλίκων  
«Η Τέχνη ως καταφύγιο της ψυχής και μοναχιά της ζωής», **Ρωζάνη Γιάννου**, ΜΑ Καλές Τέχνης, ΜΑ Ιστορία των Συμβόλων, ειδικευμένη Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Δευτέρα 21/9 18:00  
Τετάρτη 23/9 18:00  
Πέμπτη 24/9 18:00  
Τετάρτη 30/9 19:00  
**Παρασκευή 02/10 18:00 - 20:00**  
Σάββατο 03/10 19:00

Κλήρωση των έργων τέχνης

crumle, vaktak, bitmap

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ



## Απόηχος από το «Καρέλλιο» την Ολοκληρωμένη Μονάδα Alzheimer

Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται αλματωδώς ο αριθμός των ατόμων με άνοια. Η Αρχιεπισκοπή Αθηνών, δεδομένης της κοινωνικής ευαισθησίας που ανέκαθεν τη διέκρινε και τη διακρίνει, με αυξημένα τα αισθητήρια της, προσπαθώντας να ανταποκριθεί στις ανάγκες των ηλικιωμένων και όχι μόνο, δημιούργησε μέσω του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «Αποστολή», την Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων «Καρέλλιο» στο Χαλάνδρι Αττικής.

Η Μονάδα για ένατο συναπτό έτος, επιτελεί έργο σε πολλαπλά επίπεδα και προσπαθεί να σταθεί δίπλα στον άνθρωπο σε πολλές καταστάσεις. Είναι έτσι προσαρμοσμένη, ώστε να προσφέρει υπηρεσίες στο άτομο που πάσχει από άνοια, στους συγγενείς του, στην κοινότητα, αλλά και στο γενικό πληθυσμό και ουσιαστικά αποτελείται από ένα Οικοτροφείο και ένα Κέντρο Ημέρας. Η φροντίδα των νοσημάτων μας από το προσωπικό και η συμμετοχή τους στα θεραπευτικά προγράμματα από εξειδικευμένους επιστήμονες συμβάλλουν στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής τους, στην ενδυνάμωση της νοητικής, σωματικής και ψυχικής κατάστασής τους, στην προστασία τους και στη διατήρηση της ανθρώπινης αξιοπρέπειάς τους κατά την εξέλιξη της νόσου. Στόχος η μονάδα μας να αποτελεί ένα χώρο κοινωνικής συνεύρεσης, δημιουργίας και επικοινωνίας, εξασφαλίζοντας εξειδικευμένες και υψηλού επιπέδου υπηρεσίες.

Στις δράσεις της ομάδας μας περιλαμβάνεται η Πανελλαδική Εκστρατεία Ενημέρωσης για την Άνοια, η οποία ξεκίνησε το 2015 σε συνεργασία με την εταιρεία ΜΕΓΑ και έχει ταξιδέψει ως τώρα σε πάνω από 80 περιοχές της Ελλάδας, διενεργώντας δωρεάν τεστ μνήμης σε περισσότερα από 4.600 άτομα, άνω των 60 ετών και ενημερωτικές ομιλίες για το Alzheimer, που έχουν παρακολουθήσει 5.200 περίπου άτομα.

Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των κατοίκων σε πανελλήνιο επίπεδο, η καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος, η παραγωγή και η παρουσίαση ερευνητικού έργου είναι καθήκον μας.

### Κωνσταντίνος Δήμτσας

Γενικός Διευθυντής  
Φιλανθρωπικού Οργανισμού "ΑΠΟΣΤΟΛΗ"  
της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



βοήθησε κι εσύ ν' αλλάξει η ζωή μας

## Χαιρετισμός από την Εταιρεία της Χαλκίδας

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας δημιουργήθηκε το 2009, από συγγενείς ατόμων με άνοια, με στόχο την καλύτερη ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Όραμα μας, να συμβάλλουμε στην ενίσχυση της αλληλεγγύης των γενεών και στην πρόληψη σε θέματα ψυχικής υγείας σε όλες τις ηλικίες.

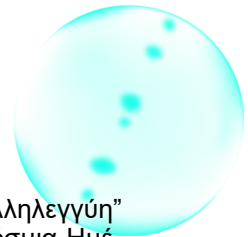
Κάθε χρόνο, η Alzheimer Χαλκίδας, γιορτάζει το Σεπτέμβρη με ξεχωριστές δράσεις, που έχουν αφήσει ανεξίτηλο αποτύπωμα στην τοπική κοινότητα. Έχουμε κατορθώσει να γιορτάζουμε με διαγνεακές δράσεις, τις ημέρες ανάμεσα στην Παγκόσμια μέρα για τη Νόσο Alzheimer και την Παγκόσμια ημέρα τρίτης ηλικίας. Ο φετινός Σεπτέμβρης είναι διαφορετικός: ένας μήνας, στις προκλήσεις του οποίου πρέπει να ανταποκριθούμε με εξωστρέφεια, με ενημερωτικές δράσεις με πολλαπλασιαστικά αποτελέσματα!

«Ας μιλήσουμε για την άνοια», λοιπόν, όπως μας καλεί η ADI, προκειμένου περισσότερα άτομα να ενημερωθούν για τη νόσο, να ενθαρρυνθούν να συμμετέχουν σε διαδικασίες πρώιμης ανίχνευσης και να καταπολεμήσουμε το φόβο και το στίγμα της νόσου. Ας δούμε τα βασικά λοιπόν... Μήπως εκεί δεν βρίσκεται η ουσία της πρόληψης; Ας μιλήσουμε για την άνοια και πως αντιμετωπίζεται, για το σεβασμό, την αξιοπρέπεια, την αναγκαιότητα της επικοινωνίας και πάνω απ' όλα για το θεραπευτικό ρόλο της αγάπης! Ας μιλήσουμε για τη δύναμη που έχει η αγάπη ως κίνητρο ποιοτικής φροντίδας. Το πολύπλευρο έργο του οργανισμού στην Εύβοια και Στερεά Ελλάδα γενικότερα, δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς τους αξιόλογους υποστηρικτές του οργανισμού, μέλη, εθελοντές, τοπική αυτοδιοίκηση, χορηγούς, και δωρητές στους οποίους εκφράζουμε θερμές ευχαριστίες με ευγνωμοσύνη.

Ευχόμαστε ο Σεπτέμβριος να μας βρει όλους δυνατούς και να συνεχίσουμε να βρισκόμαστε στην ίδια πλευρά στα ευαίσθητα θέματα της άνοιας και της τρίτης ηλικίας.

**Ευαγγελία Αγγελίδου**  
MSc Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας/  
Ψυχοθεραπεύτρια  
Πρόεδρος Εταιρείας Νόσου  
Alzheimer Χαλκίδας





Σε όλους τους ηλικιωμένους, στους γονείς, τους θείους, τους παππούδες μας, στους καλούς μας γείτονες, στους οικογενειακούς μας φίλους.

Να προσέχετε την υγεία σας και τη διαβίωσή σας. Να είστε γεροί και χαρούμενοι. Δεν είναι μόνο ότι σας αγαπάμε. Δεν είναι μόνο ότι σε σας χρωστάμε τη ζωή μας και τις δημιουργίες μας. Η παρουσία σας είναι για μας απαραίτητη. Χρειαζόμαστε τη στήριξή σας, τη βοήθειά σας, τις σοφές συμβουλές σας, την καθοδήγησή σας. Είστε οι κεφαλές της οικογένειας και της κοινωνίας μας.

### Χρήστος Βουχάρας Εταιρεία Alzheimer Κοζάνης "Άγιος Νικόλαος"

Η Alzheimer Λάρισας δεν πτοείται από τη δαμόκλειο σπάθη του Covid-19 που ελλοχεύει να αυξήσει τα θύματά του, αλλά αντιστέκεται με την εφαρμογή των προληπτικών μέτρων, προκειμένου να γιορτάσει και φέτος τον παγκόσμιο μήνα Alzheimer. Η έναρξη των εκδηλώσεων θα γίνει με ενημέρωση και κοινωνικά μηνύματα μέσα από τα τοπικά ραδιόφωνα, τηλεόραση και ηλεκτρονικό τύπο. Θα επακολουθήσει εκτέλεση τεστ μνήμης και συνάντηση εμπύχωσης των περιθαλπόντων. Ο κύκλος των εκδηλώσεων θα κλείσει με τον 2<sup>ο</sup> περίπατο μνήμης μέσα από το ιστορικό κέντρο της πόλης, ο οποίος θα πραγματοποιηθεί στις 21 Σεπτέμβρη, την παγκόσμια ημέρα Alzheimer.

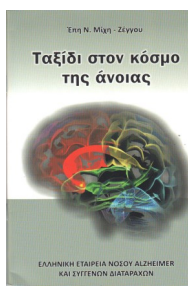
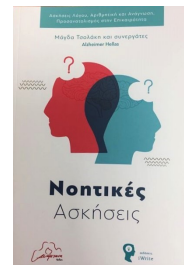
### Ελένη Νιφλή Πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Λάρισας

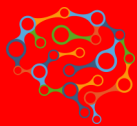
Η Εταιρεία Alzheimer Ν. Ηρακλείου "Αλληλεγγύη" χαιρετίζοντας την 21<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για τη Ν. Alzheimer καθώς και την 1<sup>η</sup> Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία ανακοινώνει τις παρακάτω δράσεις:

1. Πραγματοποίηση Διαδικτυακά του 7<sup>ου</sup> Παγκρήτιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου για τη Ν. Alzheimer & του 3<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση τον προσεχή Οκτώβριο.
2. Συμμετοχή στο Εικονικό 12<sup>ο</sup> Ετήσιο Συνέδριο Empowerment of Senior Citizens (EWRC 2020) διαδικτυακά στις 2 Οκτωβρίου, με παρουσίαση των αποτελεσμάτων από το πρόγραμμα προώθησης της ενεργού και υγιούς γήρανσης που έγινε στο Ηράκλειο της Κρήτης το 2019 και χρηματοδοτήθηκε αποκλειστικά από το ΤΙΜΑ Κοινωφελές Ίδρυμα.
3. Συμμετοχή στο 16<sup>ο</sup> Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο του Ελληνικού Δικτύου Υγιών Πόλεων του Δήμου Ηρακλείου Αττικής. Διαδικτυακή εκδήλωση στις 17 & 18 Σεπτεμβρίου με εισήγηση σχετική με δράσεις για την ενεργό και υγιή διαβίωση των ηλικιωμένων
4. Έναρξη λειτουργίας Εκπαιδευτικού και Συμβουλευτικού Σταθμού Ηλικιωμένων και Περιθαλπόντων Ατόμων με άνοια στις εγκαταστάσεις της Χ.Ε. Απ. Παύλος μετά από προσωρινή παραχώρηση του χώρου, στην οδό Αμαλθείας 13 στο Ηράκλειο, με παράλληλη λειτουργία τηλεφωνικής γραμμής για ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη ατόμων άνω των 60 ετών που ζουν στο νομό Ηρακλείου.

### Ιωάννα Κορτσιδάκη Πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Νομού Ηρακλείου

## Μερικές από τις εκδόσεις των σωματείων Alzheimer για την άνοια





# 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. Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»**

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

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

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

Γραμμή Βοήθειας: Τ: 2103303678 E: [contact@nstr.gr](mailto:contact@nstr.gr) S: [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr)

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

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

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

## ΑΧΑΪΑ

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

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

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

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

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

## ΒΟΛΟΣ

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

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

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

## ΕΥΒΟΙΑ

**8. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας**

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

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

**9. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας**

Κονίστρες Ευβοίας, Κ: 6937299079 F: 2421049984

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

## ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

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

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

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

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

**12. Πανελλήνια Βιογράφεζα 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. Εύσσομο - Κορδελιού και Καλαμαριάς**

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

**14. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών 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: [alzheimers.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimers.heraklion@gmail.com) S: [www.alzheimersheraklion.gr](http://www.alzheimersheraklion.gr)

**19. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης «Συμπαράσταση»**

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: [alzheimers.ret@gmail.com](mailto:alzheimers.ret@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.alzheimers-chania.gr](http://www.alzheimers-chania.gr)

**ΛΑΡΙΣΑ**

## ΛΑΡΙΣΑ

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

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

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

## ΞΑΝΘΗ

**22. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**

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

