

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 99 | ΕΤΟΣ 25^ο | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '24
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Δεκεμβρίου

Ξεχνάω	Η φωνή του περιθάλποντα	Νεότερα δεδομένα
* Άνοια και κατάθλιψη	* Άσκοπη περιπλάνηση και	* 14 παράγοντες κινδύνου
* Η εικαστική θεραπεία στην	υποστηρικτική τεχνολογία	* 34ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο
άνοια	* Τα αποτελέσματα του Erasmus+	για την άνοια
* Η τέχνη ως αντίδοτο στην	έργου CURATE-D	* 1ος Παγκόσμιος Αγώνας
άνοια		Δρόμου πρόληψης της Νόσου
* Δράσεις στη Θεσσαλονίκη,		Alzheimer στη Θεσσαλονίκη
Χαλκίδα, Λάρισα, Ηράκλειο,		
Κατερίνη, Σέρρες, Κυκλές και		
Θέρμη		

Σας περιμένουμε στο 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer και το 6ο Μεσογειακό Συνέδριο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων!

13-16/2/25 στη Θεσσαλονίκη και διαδικτυακά!

Πληροφορίες-Πρόγραμμα-Εγγραφές: www.alzheimer-conference.gr



**14ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER &
6ο ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΩΝ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ**

13-16 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025
GRAND HOTEL PALACE,
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΥΒΡΙΔΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
4 ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΑΙΘΟΥΣΕΣ



Στόχοι της Πανελλήνιας 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 αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας.

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023 - 2027

Αβραμιώτη Έλενα	Γριλάκης Ευάγγελος	Κουντή-Ζαφειροπούλου Φωτεινή	Νιφλή Αρτεμισία- Φοίβη	Πλατής Αναστάσιος
Αγγελίδου Ευαγγελία	Δάλλα Χρυσούλα	Κρουσταλάκη Διονυσία	Νομίδου Αικατερίνη	Σιβαρόπουλος Νεκτάριος
Ανεστάκης Δοξάκης	Δεσπότη Ακελίνα	Κωτούλα Θεοπούλα	Οικονόμου Αλέξανδρος	Τέγος Θωμάς
Αραπίδης Κωνσταντίνος	Δημήτριος Ζάγκας	Κώτσιου Ευαγγελία	Παναγιωτοπούλου Κέλλυ	Τσάνταλη Ελένη
Ασπρίδης Φίλιππος	Δημοτάκη Άννα	Μανάφη Γεωργία	Πανταζάκη Αναστασία	Τσάπανου Αγγελική
Βαντσιούρη Βασιλική	Δουμαράτης Ευγένιος	Μαρής Γεώργιος	Παπαγιαννίδου Σοφία	Τσελεπή Ιωάννα
Βελεγράκη Θεοδοσία	Ζαφειρόπουλος Σταύρος	Μάρκου Σοφία	Παπαδημητρίου Χριστίνα	Τσεντίδου Γλυκερία
Βουχάρας Χρήστος	Ζαχειλά-Καπελώνη Καίτη	Μάστορας Νικόλαος	Παπαμιχαήλ Νικόλαος	Τσολάκη Ανθούλα
Γαροπούλου Βασιλική	Ιατράκη Ελίζα	Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη	Παπαντωνίου Γεωργία	Τσολάκη Μαγδαληνή
Γάτος Κωνσταντίνος	Καϊδης Κωνσταντίνος	Μελισσάρη-Τζανακάκη Μαρία	Παπαστεφανάκης Μανώλης	Φρούντα Μαρία
Γερομιχάλη Μαγδαληνή	Καλαβρή Χριστίνα	Μπουτζόνη Σουλτάνα	Παππάς Γεώργιος	Χειμαριώτης Αλέξανδρος
Γιώτα Κυριακή	Κούλα Μαρία-Λαμπρινή	Μωραΐτου Δέσποινα	Παττακού-Παρασύρη Βασιλική	Χρήστος Μουζακίδης

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023– 2027

Ανεστάκης Δ., Αραπίδης Κ., Βασιλοπούλου Αιμ., Βουχάρας Χ., Γαροπούλου Β., Δημοτάκη Ά., Ιατράκη Ελ., Καϊδης Κ., Κούλα Μ., Μάρκου Σ., Μελισσάρη Ι.-Α., Μελισσάρη-Τζανακάκη Μ., Μίχη Έ., Μουζακίδης Χ., Μωραΐτου Δ., Νιφλή Α.-Φ., Νομίδου Α., Πανταζάκη Α., Παπαδημητρίου Χ., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού-Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τέγος Θ., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Χειμαριός Α.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Μαϊόβη Ξένια

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Μαϊόβη Ξένια

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μαϊόβη Ξένια

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

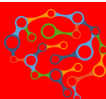
Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, TK 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000

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

Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Ηλεκτρονική έκδοση/ Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 99° /Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Φτάσαμε στο τέλος και αυτού του χρόνου και ο απολογισμός της Ελλάδας, όσον αφορά στις δράσεις των Εταιρειών σε όλη τη χώρα είναι πολύ πλούσιος. Η Αθήνα, δομές της Αρχιεπισκοπής, περιγράφουν τις δράσεις τους μέσα στα Κέντρα Ημέρας και τις εμπειρίες τους για τη συνύπαρξη της άνοιας με την κατάθλιψη. Στη Λάρισα κάθε μήνα έχουμε διαφορετικές εκδηλώσεις σε συνεργασία με άλλους φορείς της πόλης. Στην Χαλκίδα προσπαθούν να περάσουν τα μηνύματα της πρόληψης που τελευταία, αυτήν τη χρονιά είναι περισσότερα από κάθε φορά. Η Διεθνής Εταιρεία Alzheimer (ADI) έκανε μία ζωγραφιά για κάθε παράγοντα κινδύνου σε μία αφίσα και έτσι μπορεί ο καθένας μας να τους δει με μία ματιά και να κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί για να τους φροντίσει, για τον εαυτό του, την οικογένειά του και τους γύρω του. Εμείς στη Θεσσαλονίκη ετοιμάζουμε τον 1^ο Παγκόσμιο αγώνα δρόμου για την πρόληψη της άνοιας με σκοπό την στήριξη των υποψηφίων διδασκόντων που μελετούν την άνοια στις ΔΔ τους. Στο Κιλκίς, στις Σέρρες, την Κατερίνη και στη Θέρμη έγιναν εξαιρετικές εκδηλώσεις για την ενημέρωση του κόσμου το τελευταίο τρίμηνο. Το Ηράκλειο μας φιλοξένησε αυτή τη φορά σε μία διήμερη ενημέρωση του κλήρου στην Εκκλησία του Αγίου Πέτρου, όπου ο Αρχιεπίσκοπος Κρήτης μας αγκάλιασε με εξαιρετική αγάπη και αναγνώριση προς την Εταιρεία «Αλληλεγγύη». Τέλος, η Θεσσαλονίκη παρουσιάζει τα αποτελέσματα ενός προγράμματος ERASMUS + για τη συνεργασία Μουσείων και ασθενών και για πρώτη φορά παρουσίασε Θέατρο και Χορό σε μία μεγάλη θεατρική αίθουσα της Θεσσαλονίκης, το Αριστοτέλειο, όπου συμμετέχοντες ήταν οι ηλικιωμένοι που λίγο ξεχνούν. Συγχαρητήρια σε όλες τις Εταιρείες που δραστηριοποιούνται με σκοπό την ενημέρωση του κόσμου και την καταπολέμηση του στίγματος έτσι ώστε όλοι οι Έλληνες να γνωρίζουν τι είναι άνοια και ποιος μπορεί να τους βοηθήσει.



ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΗ Η ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΩΝ ΤΟΥΣ.

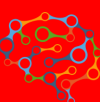
Μάγδα Τσολάκη



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην τράπεζα Alpha Bank:

IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406

Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: info@alzheimer-federation.gr.



Άνοια και Κατάθλιψη

Η άνοια είναι μια από τις πιο συχνές παθήσεις των ηλικιωμένων. Οι ασθενείς που έχουν καταγραφεί παγκοσμίως φτάνουν τα 57,4 εκατ. και συγκεκριμένα στην χώρα μας πάνω από διακόσιες χιλιάδες. Ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί έως το 2050 τουλάχιστον στις τριακόσιες χιλιάδες. Με τον όρο άνοια, περιγράφουμε μια σειρά συμπτωμάτων που σχετίζεται με τη νοητική εξασθένηση. Οι λειτουργίες που επηρεάζονται είναι η μνήμη, ο προσανατολισμός, η προσοχή και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Παρόλα αυτά, δεν εμφανίζουν όλοι οι ασθενείς τα ίδια συμπτώματα. Αποτέλεσμα αυτής της νόσου είναι η σταδιακή και μη αναστρέψιμη επιδείνωση της ικανότητας του ατόμου να λειτουργήσει ικανοποιητικά στην καθημερινότητά του και η πλήρης αποδιοργάνωση της προσωπικότητάς του. Στα πρωταρχικά στάδια της άνοιας παρατηρείται συχνά απώλεια μνήμης, διακυμάνσεις της διάθεσης, απάθεια και μειωμένη συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες. Αυτό, εύλογα, οδηγεί σε κατάπτωση του ασθενούς τόσο σε σωματικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο, φέρνοντας τον ασθενή, πολλές φορές, αντιμέτωπο με καταθλιπτική συμπτωματολογία. Έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο έχουν δείξει



ότι η κατάθλιψη είναι κοινό και συχνό χαρακτηριστικό σε ανθρώπους που πάσχουν από άνοια. Ωστόσο, αν και δεν είναι σαφές εάν η κατάθλιψη οδηγεί σε άνοια ή εάν αποτελεί προειδοποιητικό σημάδι, η σχέση μεταξύ τους είναι αναμφίβολη. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι οι ηλικιωμένοι με κατάθλιψη διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο στο να αναπτύξουν άνοια και παράλληλα η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί σε ένα άτομο με άνοια σε οποιοδήποτε στάδιο της νόσου. Κάποια στοιχεία της κατάθλιψης εκδηλώνονται ως διακοπή αγαπημένων δραστηριοτήτων που προηγουμένως αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του ασθενή,

απάθεια, έλλειψη προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, διαταραχές πρόσληψης τροφής και ύπνου. Έχοντας αναφερθεί στα παραπάνω, μπορούμε εύκολα να συμπεράνουμε την επίδραση της κατάθλιψης στο άτομο με άνοια. Η επιδείνωση της νόσου σε μετέπειτα στάδια επηρεάζεται άμεσα από την καταθλιπτική συμπτωματολογία καθώς η κατάθλιψη, εξ' ορισμού, συντελεί στην έκπτωση της μνήμης, της συγκέντρωσης και επίλυσης απλοϊκών προβλημάτων. Ως αποτέλεσμα, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος που επιδεινώνει την κατάσταση και ενισχύει ακόμα περισσότερο το αίσθημα της θλίψης που τυχόν βιώνει το άτομο. Εξαιτίας της συνύπαρξής τους, η έγκυρη αναγνώριση και παρέμβαση αποτελεί κομβικό σημείο στην πορεία και εξέλιξη της νόσου, καθιστώντας την πρωταρχικής σημασίας για την ποιότητα ζωής του ατόμου με άνοια αλλά και των περιθαλπόντων του.

Παρά την ανίατη- μέχρι τώρα- φύση της άνοιας, η αντιμετώπιση των καταθλιπτικών στοιχείων είναι σε θέση να μεταβάλει τη κλινική εικόνα του ασθενούς και να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του. Έτσι, σε ότι αφορά την επιλογή του κατάλληλου θεραπευτικού πλάνου, προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε ατόμου, συνιστάται η συμπερίληψη της φαρμακευτικής αγωγής, η συμμετοχή σε προγράμματα τόσο σωματικών όσο και νοητικών δραστηριοτήτων, με απώτερο στόχο τη βελτίωση των λεπτών κινήσεων και η αλληλεπίδραση με άλλους ασθενείς με άνοια όσο και με το ευρύτερο περιβάλλον τους.

Συνοψίζοντας, είναι αναγκαίο από τη πλευρά των περιθαλπόντων, αλλά και των ειδικών, η παροχή μιας πολύπλευρης και πολυαισθητηριακής εμπειρίας στα άτομα με άνοια, έχοντας υπόψιν το καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει η κατάθλιψη στην εξέλιξη της νόσου.

Κατερίνα Νταναβάρα, Ψυχολόγος, Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Άνοιας και Συνάφών Παθήσεων του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «Αποστολή» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Η τέχνη ως αντίδοτο στον πόνο του στίγματος των ψυχικών ασθενειών

Στην εργασία μου ως ψυχοθεραπεύτρια από πολύ νωρίς αντιλήφθηκα ότι η ψυχοθεραπεία έχει άμεση ή έμμεση σχέση με τον πόνο. Συχνά οι άνθρωποι που έρχονται για ψυχοθεραπεία, έρχονται λόγω του ψυχικού πόνου που βιώνουν στην καθημερινότητά τους και στις σημαντικές σχέσεις της ζωής τους. Και ψυχικός πόνος μπορεί να προκληθεί από πολλές και διαφορετικές αιτίες, άλλοτε ακόμα και οργανικές ή και κοινωνικές, και όχι μόνο από ψυχολογικές ή ψυχιατρικές αιτίες. Στο συγκεκριμένο κείμενο θα αναφερθώ στις κοινωνικές αιτίες πρόκλησης πόνου και στην έννοια του στίγματος που αφορά ένα είδος διάκρισης, την άνιση δηλαδή αντιμετώπιση ενός ατόμου ή μιας ομάδας, η οποία βασίζεται κυρίως σε ένα ή και περισσότερα αρνητικά στερεότυπα και προκαταλήψεις.



Σήμερα οι έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο δείχνουν ότι το κοινωνικό στίγμα προκαλεί έντονο στρες και δημιουργεί σημαντική επιβάρυνση στην ψυχική υγεία των στιγματισμένων ατόμων. Ιδιαίτερα οι ψυχικές ασθένειες, όπως για παράδειγμα, η διπολική διαταραχή, η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια, η νόσος Alzheimer και οι διάφορες μορφές άνοιας κυρίως σε ηλικιωμένα άτομα, θεωρούνται μια απόκλιση από την «κανονικότητα» και το εννοούμενο ως «φυσιολογικό», και δείχνουν να συγκροτούν ένα διαχρονικό στόχο του κοινωνικού στιγματισμού. Υπό αυτό το πρίσμα αυτό, δεν αποτελεί έκπληξη ότι το στίγμα έχει ταυτιστεί με το πιο σημαντικό εμπόδιο στη θεραπευτική διαχείριση των ψυχικών διαταραχών και αναγνωρίζεται ως εμπόδιο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών

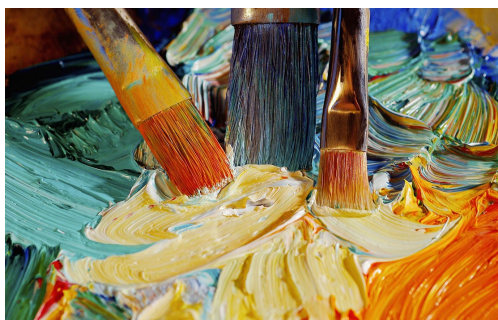
σε παγκόσμιο επίπεδο. Επιπλέον, ο στιγματισμός καταλήγει να πυροδοτεί έναν φαύλο κύκλο επιδείνωσης της ψυχοπαθολογίας των ατόμων. Αρκετοί ερευνητές του φαινομένου μάλιστα φτάνουν στο σημείο να υποστηρίξουν ότι το στίγμα της ψυχικής ασθένειας συνιστά και αυτό μία ασθένεια με συνέπειες ανάλογες και σε κάποιες περιπτώσεις, σοβαρότερες από την ίδια την ψυχική ασθένεια. Ένας ορισμός για το στίγμα έρχεται από τον κοινωνιολόγο Goffman, (1963), ο οποίος σχεδόν εξήντα χρόνια νωρίτερα μελέτησε και όρισε το στίγμα ως την κάθε ανεπιθύμητη και δυσφημιστική ιδιότητα που αποδίδεται στο άτομο και του στερεί την πλήρη κοινωνική αποδοχή, υπογραμμίζοντας ότι παράλληλα το αναγκάζει να αποκρύπτει την αιτία αυτής της αρνητικής αντιμετώπισης. Αυτός ο εύστοχος ορισμός μας αποκαλύπτει κατά κάποιο τρόπο και το αντίδοτο στο στίγμα. Δηλαδή το στίγμα καταπολεμάται με το σπάσιμο της σιωπής και την επικοινωνία της εμπειρίας, αντί του κρυψίματος.

Ψάχνοντας την προέλευση της λέξης στίγμα παρατήρησα για μια ακόμη φορά τη σοφία της δημιουργίας των λέξεων. Το στίγμα, εννοιολογικά σημαίνει αφήνω σημάδι, σημάδι ανεξίτηλο, και ως λέξη υπάρχει ήδη από την εποχή του Ησίοδου. Προέρχεται από το ρήμα «στίζω» που σημαίνει κεντώ. Τι ενδιαφέρον! Σκέφτομαι ότι για να κεντήσουμε χρησιμοποιούμε βελόνες και κλωστές και πως οι βελόνες τσιμπάνε και πονάνε εάν τις χρησιμοποιήσουμε στο δέρμα μας. Ακριβώς όπως πονά τους ανθρώπους το στίγμα. Από τη άλλη, σκέφτομαι τις κλωστές που είναι πολύχρωμες και ομορφαίνουν το κέντημα και ότι το κέντημα είναι μια πολύ παλιά μορφή τέχνης που μαζί με την υφαντική και το πλέξιμο αποτελούσαν, κυρίως για τις γυναίκες, δημιουργικές διαδικασίες και με τα δημιουργήματά τους διακοσμούσαν και ομόρφυναν τα σπίτια τους, όπως και τα ρούχα τους!



Θεο/νίκη

Καθώς ξεκίνησα την επαγγελματική μου σταδιοδρομία, κάνοντας για ένα διάστημα μαθήματα ζωγραφικής σε παιδιά, αναγνωρίζω το νόημα των χρωμάτων στη ζωή μας. Μέσα από τη ζωγραφική αντιλήφθηκα τη δύναμη που έχουν τα χρώματα, πως επιδρούν και φορτίζουν με διαφορετική ενέργεια την ψυχική μας διαδικασία και μας βοηθούν στο να εκφράσουμε τον εαυτό μας, αλλά και πολλές φορές να αποφορτίσουμε ακόμα και να θεραπεύσουμε τον πόνο μας. Γι' αυτό εκπλήσσομαι με τη σοφία της δημιουργίας των λέξεων. Στην προκειμένη περίπτωση μοιάζει η προέλευση της λέξης να εμπεριέχει εκτός από τη σημασία και το φάρμακο.



Πράγματι, σήμερα γνωρίζουμε ότι η τέχνη μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη της δημιουργικότητάς μας χωρίς να είμαστε απαραίτητα καλλιτέχνες. Το παρατηρώ χρόνια τώρα, ενσωματώνοντας την Art-Therapy στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Γι' αυτό και σε αρκετά και διαφορετικά πλαίσια σε παγκόσμιο επίπεδο γίνονται έρευνες (και στην Ελλάδα πρόσφατα), με στόχο τη θεραπεία μέσω των τεχνών. Το να ασχοληθούμε με την τέχνη ακόμα και ως θεατές ή ακροατές, όπως - να δούμε μία κινηματογραφική ταινία, έναν πίνακα ζωγραφικής ή ένα γλυπτό, να ακούσουμε μια μουσική ή ένα τραγούδι, να χορέψουμε ή να διαβάσουμε λογοτεχνία και ποίηση - μπορεί να μας βοηθήσει να συγκινηθούμε, να σκεφτούμε, να θυμηθούμε ακόμα και να επουλώσουμε τραυματικές εμπειρίες ζωής. Πόσο μάλλον όταν αυτό το κάνουμε συλλογικά. Όπως για παράδειγμα το κάνουμε στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer σε ομάδες ψυχολογικής στήριξης περιθαλπόντων ασθενών με νόσο Alzheimer, σε ομάδες ψυχοθεραπείας με άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή, σε ομάδες με Ήπια και Μέτρια άνοια. Κάθε φορά που ασχολούμαστε με την τέχνη στις ψυχοθεραπευτικές μας παρεμβάσεις, δημιουργούμε εκτός από έργα τέχνης κι ένα ασφαλή χώρο συνάντησης των ανθρώπων, ένα αντιστάθμισμα στο στίγμα που μπορεί να βιώνουν, όχι μόνο σε προσωπικό, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο. Όπως έχει επισημάνει ο Παυλόπουλος (2023), στόχος του στιγματισμού δεν είναι το ατομικό γνώρισμα καθαυτό, αλλά η υποβάθμιση της κοινωνικής ταυτότητας του ατόμου.



Θα έλεγα, εν κατακλείδι, ότι δημιουργούμε ένα αντίδοτο στον πόνο του στίματος, μιλώντας και εκφράζοντας τον πόνο μας με αφορμή την τέχνη σε μια ομάδα ανθρώπων που βιώνουν παρόμοιες ψυχοσυναισθηματικές καταστάσεις!

Κατερίνα Σιαμπάνη: Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια-Εκπαιδύτρια-Επόπτρια Gestalt, Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Παν. City – Sheffield U.K., Εκπαιδευμένη στην Art-Therapy και Sandplay Therapy. Μέλος της EAGT, μέλος της ΕΕΨΓ, κάτοχος ECP, συγγραφέας

Ένα διαφορετικό «Ρεβεγιόν» για τους ωφελούμενους της Alzheimer Ελλάς

Με μεγάλη επιτυχία παρουσιάστηκε η μουσικοχορευτική θεατρική παράσταση «Το Ρεβεγιόν»! Γέμισε με όμορφα χαμόγελα και ζεστό χειροκρότημα η κατάμεστη αίθουσα του θεάτρου «Αριστοτέλειον». 600 θεατές παρακολούθησαν τους ηθοποιούς και τους χορευτές των ομάδων της Alzheimer Hellas, οι οποίοι ήταν όλοι τους υπέροχοι!

Ευχαριστούμε που μας τιμήσατε με την παρουσία σας! Συνάδελφοι, συνεργάτες, ωφελούμενοι, φίλοι και συγγενείς. Συγχαρητήρια στους υπεύθυνους της παράστασης, Ευαγγελία Μπακογλίδου και Θέμη Παραστατίδη, αλλά και σε όλους τους συντελεστές για την πολύτιμη βοήθειά τους.

Ευχαριστούμε θερμά τους χορηγούς μας για την ευγενική τους στήριξη που συνετέλεσε στην επιτυχία της εκδήλωσης καθώς και τον κ. Γιάννη Νταή για τη βιντεοσκόπηση της.



Ευχαριστούμε τους Χορηγούς
PLATON DIAGNOSIS

EUROMEDICA



μασούτης

ΘΕΟΝΗ



Plaisir



Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί επίσης θερμά:

- ♦ την κα Βαλσαμούλη Στέλλα για την ευγενική δωρεά δύο κρεβατιών και αεροστρωμάτων για τις ανάγκες του Οικοτροφείου «Παναγία η Γλυκοφλούσα».
- ♦ για τη δωρεά 500 ευρώ εις μνήμη Θεοχάρη Βασιλείου.
- ♦ τους χορηγούς ISSEL και Novalis Vita για την πολύτιμη βοήθειά τους ώστε να δημιουργηθεί και φέτος το ημερολόγιό μας. **Μπορείτε να το προμηθευτείτε από τις Δομές της Alzheimer Ελλάς διαβάζοντας κάθε μήνα τη Συμβουλή και την Άσκηση που σας προτείνονται!**

Επιμέλεια συμβουλών: Ελένη Πόππη

Επιμέλεια ασκήσεων: Ευαγγελία Μπακογλίδου

Φωτογραφίες: Από το πρόγραμμα των εικαστικών που διενεργείται σε ασθενείς με άνοια από την ψυχολόγο/ψυχοθεραπεύτρια, Αικατερίνη Σιαμπάνη



Κιλκίς

Φόρουμ για την άνοια- Ενημέρωση των πολιτών του Κιλκίς

Με ενθουσιασμό υποδέχθηκαν οι πολίτες του Κιλκίς την Κυριακή 15 Δεκεμβρίου 2024 την πρώτη εκδήλωση της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Ν. Κιλκίς. Η Αυστροελληνική Καπναποθήκη του Δήμου Κιλκίς αποδείχθηκε πραγματικά μικρή, καθώς η ανταπόκριση που έδειξαν οι συμπολίτες μας για το «Φόρουμ για την άνοια- Ενημέρωση των πολιτών του Κιλκίς» ξεπέρασε κάθε προσδοκία!



Εισηγητές της εκδήλωσης ήταν: η Δρ. Τσολάκη Μαγδαληνή Νευρολόγος- Ψυχίατρος, η Δρ. Ανθούλα Τσολάκη Ειδικός Νευρολόγος, ο κ. Γουλής Χρήστος-Ειδικός Νευρολόγος και η κα Ελισάβετ Μελετιάδου Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, ενώ το συντονισμό του πάνελ είχε η κα Έλλη Φρεγγίδου, ψυχολόγος και Αντιπρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Ν. Κιλκίς. Οι εξαιρετικές τους εισηγήσεις ανέδειξαν νέα επιστημονικά δεδομένα γύρω από τη νόσο Alzheimer και διεύρυναν τον διάλογο γύρω από τη θεραπευτική της αντιμετώπιση.



Η πρόεδρος της Εταιρείας κα Σόνια Συμεωνίδου προλογίζοντας την εκδήλωση, ανέφερε, μεταξύ άλλων, στην ομιλία της ότι κύριος στόχος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Ν. Κιλκίς είναι η δημιουργία Κέντρου Ημέρας στο Νομό Κιλκίς για την καθημερινή φροντίδα των ατόμων με άνοια. Μετά το πέρας της εκδήλωσης πραγματοποιήθηκαν ψυχοδιαγνωστικά τεστ από τις ψυχολόγους Ελισάβετ Μελετιάδου και Νικολέτα Μπουρουτζάκη. Σημαντική ήταν

και η συνδρομή των μελών της επιστημονικής Επιτροπής της Εταιρείας, Τόνιας Παπαδοπούλου και Κατερίνας Ρούπελη. Οι μετρήσεις θα συνεχιστούν και το επόμενο χρονικό διάστημα σε όσους επιθυμούν να εγγραφούν μέλη της Εταιρείας.

Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Δήμου Κιλκίς και της Περιφερειακής Ενότητας Κιλκίς. Τα εύσημα πρέπει να αποδοθούν στις αρμόδιες Αντιδημαρχίες Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτισμού που η συμβολή τους υπήρξε καθοριστική για την οργάνωση του εν λόγω Φόρουμ. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Πολυανής και Κιλκισίου Βαρθολομαίος, η κα Αικατερίνη Ζιούτα, Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής Δ. Κιλκίς, ο κ. Θεμιστοκλής Κοσμίδης, Αντιδήμαρχος Πολιτισμού Δ. Κιλκίς, ο κ. Κωνσταντίνος Βιολιτζής, Πρόεδρος Επιμελητηρίου Κιλκίς, ο κ. Γεώργιος Γεωργίτσaros Αντιδήμαρχος Κοινωνικών υπηρεσιών και παιδείας Δ. Παιονίας, η κα Ελένη Πατλάκη Εντεταλμένη Σύμβουλος για θέματα Παιδείας, Νέας γενιάς και Δια βίου μάθησης, ο κ. Ηλίας Μητρούλης Εντεταλμένος Σύμβουλος για θέματα Υγείας, ο κ. Ευστράτιος Ξηρουδάκης, Πρόεδρος του Συλλόγου Συνταξιούχων Δημοσίων Υπαλλήλων Κιλκίς, καθώς και δημοτικοί σύμβουλοι και εκπρόσωποι φορέων και συλλόγων του Κιλκίς.



Φθινόπωρο με έμφαση στην πρόληψη για το Κ.Η. Αγία Ειρήνη στη Χαλκίδα

Το Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη» στη Χαλκίδα αφιέρωσε το φθινόπωρο σε ένα ξεχωριστό σύνολο δράσεων για την πρόληψη, προσφέροντας πολύτιμες πληροφορίες και ομαδικές δραστηριότητες που συνδυάζουν τα ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη με τη νοητική ενδυνάμωση.

Σε συνεργασία με δυο συλλόγους της Νέας Αρτάκης, πραγματοποιήθηκαν δυο δράσεις που συνδυάζουν την ενημέρωση με την πρώιμη ανίχνευση των διαταραχών μνήμης. Συγκεκριμένα, παρουσιάστηκε εισήγηση αναφορικά με τα θέματα του Ηλικιακού Ρατισμού σε συνεργασία με το σύλλογο Ένωση Γυναικών Νέας Αρτάκης και πραγματοποιήθηκαν τεστ μνήμης στα μέλη του συλλόγου «Παντάνασσα». Στην ομιλία με θέμα τον ηλικιακό ρατισμό, η επιστημονική ομάδα του Κ.Η. εκπροσωπήθηκε από την Ψυχολόγο και εισηγήτρια της εκδήλωσης

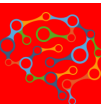
Βεατρίκη-Γαβριέλα Καλαντζοπούλου και από την Κοινωνική Λειτουργό Θεοδοσία Νικολάου. Οι έλεγχοι μνήμης πραγματοποιήθηκαν από την Πρόεδρο της REMIND-Alzheimer Χαλκίδας Ευαγγελία Αγγελίδου, MSc, Σ.Ψ.Υ-Ψυχοθεραπεύτρια και την Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας Χριστίνα Καλαβρή.



Οι ομάδες πρόληψης του Κέντρου Ημέρας, παρακολούθησαν δυο εξαιρετικά ενδιαφέροντες δράσεις. Μια ενημερωτική ομιλία αναφορικά με το μοναδικό παλιρροϊκό φαινόμενο της πόλης, από τον κύριο Μπάμπη Σφέτσα και μια δράση αναφορικά με το ρόλο της δημιουργικότητας και των πρώιμων εορταστικών στολισμών από τον κύριο Δημήτρη Ζάγκα, Ψυχολόγο του Κέντρου Ημέρας και την κυρία Ευαγγελία Αγγελίδου, με τη συμμετοχή της Βασιλικής Τσιομπάνη, χειροτέχνη. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν τα δυο πρώτα μέρη εκπαιδευτικού σεμιναρίου, σε άτομα που θέλουν να προσφέρουν εθελοντικά υπηρεσίες στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη» σε συνεργασία με τον τομέα του Ερυθρού Σταυρού της περιοχής. Τα θέματα επικοινωνίας και θετικής φροντίδας στην άνοια, παρουσιάστηκαν με διαδραστικές μεθόδους από την κυρία Ευαγγελία Αγγελίδου. Αναφορικά με τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης, διεξήχθη μια σειρά από θεματικές δραστηριότητες με την ελιά και το λιομάζωμα, που αυτήν την περίοδο ολοκληρώνονται με τη δημιουργία φάτνης με θέμα από το λαϊκό παραμύθι «Μια γέριχη ελιά στη φάτνη του Χριστού». Πρόκειται για ολιστικές προσεγγίσεις για την υγεία του εγκεφάλου, που καλύπτουν διάφορες πτυχές της κοινωνικής ζωής, ενισχύουν τους κοινωνικούς δεσμούς, προάγουν τους στόχους της υγιούς γήρανσης και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων. Μάλιστα, οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι παρατηρούν θετικές αλλαγές στην καθημερινότητά τους με τη συμμετοχή τους στις ομάδες πρόληψης, δηλαδή μιλούν σε φίλους τους για τις νέες τους εμπειρίες και μοιράζονται τις νέες πληροφορίες που αποκτούν από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα. Με αυτόν τον τρόπο οι δράσεις έχουν θετική επίδραση στην ευρύτερη κοινότητα. Ευχαριστούμε θερμά τους συμμετέχοντες και εθελοντές των δράσεων! Πληροφορίες για τις δράσεις στη Χαλκίδα στο τηλέφωνο του Κ.Η. Αγία Ειρήνη 2221 1 81071.



Χαλκίδα



Θέρμη

Ενημερωτική εκδήλωση της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Θέρμης

Το ΚΕ.Π. Υγείας της Διεύθυνσης Κοινωνικής Πολιτικής και Δημόσιας Υγείας του Δήμου Θέρμης και η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Θέρμης, σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα Νόσου Alzheimer που ήταν στις 21 Σεπτεμβρίου, διοργάνωσε με επιτυχία ενημερωτική εκδήλωση με θέμα: «Έξυπνες ιδέες για να αποφύγουμε την Άνοια».



Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 4 Οκτωβρίου 2024 στο 1ο Γ.Ε.Λ. Μίκρας στον Τρίλοφο. Ομιλήτρια της εκδήλωσης ήταν η κα Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Ομότιμη Καθηγήτρια Α.Π.Θ.

Κατερίνη

Ενημερωτική εκδήλωση στην Κατερίνη

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση του Κέντρου Ημέρας Άνοιας «Παναγία η Βηματάρισσα», παραρτήματος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Θεσσαλονίκης, τη Δευτέρα 23/09/24 στην αίθουσα του Συνεδριακού Κέντρου Δήμου Κατερίνης (Εκάβη). Πλήθος κόσμου συμμετείχε ενεργά παρακολουθώντας με περισσή προσοχή τις εισηγήσεις των ομιλητών, ενώ ακολούθησε σχετική συζήτηση και επίλυση αποριών επί των τόσο κρίσιμων πτυχών της άνοιας. Ομιλητές της εκδήλωσης ήταν το επιστημονικό και διοικητικό προσωπικό του Κέντρου Ημέρας. Καίρια και πολύ ουσιαστική υπήρξε η διαδικτυακή σύνδεση με την Ομότιμη Καθηγήτρια Νευρολογίας-Ψυχιατρικής Α.Π.Θ., Πρόεδρο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer, κα Μάγδα Τσολάκη, η οποία χαιρέτισε το κοινό της Κατερίνης και παρουσίασε αξιοσημείωτα πορίσματα της ιατρικής έρευνας γύρω από την άνοια και τη Νόσο Alzheimer. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στους προδιαθεσικούς παράγοντες και τον σημαντικό ρόλο των δομών υποστήριξης ασθενών με άνοια και των Κέντρων Ημέρας στην πρόληψη και αντιμετώπιση αυτών. Καταλήγοντας, ιδιαίτερο ενδιαφέρον προσέλκυσε στο πλήθος των επισκεπτών ο διαμοιρασμός των αποτελεσμάτων επιστημονικών ερευνών σχετικά με το πόσα περιστατικά παραμένουν αδιάγνωστα αλλά και με τον προβλεπόμενο αυξανόμενο αριθμό ασθενών με άνοια παγκοσμίως στο τριπλάσιο μέχρι το 2050, πορίσματα τα οποία καθιστούν στην παρούσα φάση την πρόληψη περισσότερο αναγκαία παρά ποτέ!



ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 16ου ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΟΥ ΣΟΦΨΥ Ν. ΣΕΡΡΩΝ

Ο απολογισμός του 3ήμερου πολυθεματικού 16ου Φεστιβάλ που διοργάνωσε με πλήρη επιτυχία ο ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών και οι Μονάδες Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων «Ε.Ν.ΟΡΑΜΑ» στις 27-28-29/09/2024 είναι κάτι παραπάνω από θετικός και ο απόηχος του ισχυρός καθώς συμμετείχαν σε αυτό κατά προσέγγιση 2.500 Σερραίοι συμπολίτες μας όλων των ηλικιών! Η καθιερωμένη πια αυτή εκστρατεία με αφορμή τον εορτασμό των Παγκόσμιων Ημερών για τη Νόσο Alzheimer (21 Σεπτεμβρίου) και για την Ψυχική Υγεία (10 Οκτώβριου) φέτος έφερε τον κεντρικό τίτλο: «Ψυχική Υγεία & Άνοια: ας γίνουν προτεραιότητα όλων μας», καλώντας την Κοινότητα να αναλάβει δράση.

Αυτή ήταν και η θεματολογία της Ημερίδας που “άνοιξε” το 3ήμερο των εκδηλώσεων με το Αμφιθέατρο της Δημόσιας Κεντρικής Βιβλιοθήκης να είναι ασφυκτικά γεμάτο από κό-

σμο ο οποίος προ-

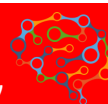
σλήθη προκειμένου να ενημερωθεί από έγκριτους επιστήμονες του χώρου για τους δυο αόρατους “εχθρούς”: την άνοια και την ψυχική νόσο που απειλούν όλο και περισσότερο τον σύγχρονο άνθρωπο, όπως τόνισε στον χαιρετισμό της η κα Κατερίνα Νομίδου, Αντιπρόεδρος του ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών.



Πρώτη τον λόγο πήρε η κα Μαγδαληνή Τσολάκη, Νευρολόγος/Ψυχίατρος/ Ομότιμη Καθηγήτρια Νευρολογίας του Α.Π.Θ., ευρέως γνωστή για το

επιστημονικό της έργο και την προσφορά της, η οποία εστίασε στην αναγκαιότητα της πρόληψης κατά της άνοιας αφ’ ενός μέσω της εξάλειψης των παραγόντων κινδύνου που τεκμηριωμένα πια συνδέονται με την εμφάνιση της και αφ’ ετέρου μέσω της ενίσχυσης των παραγόντων προφύλαξης που μπορούν να την αποτρέψουν στην καθημερινότητα του ανθρώπου, ειδικά του ηλικιωμένου, με την ελπίδα ότι ως το 2050 δεν θα αρρωσταίνει πια από άνοια.

Συνέχισε ο πάντα χειμαρρώδης στον λόγο του, κ. Νικηφόρος Αγγελόπουλος – Ψυχίατρος/Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας που κατάφερε μέσω της βαθιάς γνώσης του να αναλύσει με τρόπο απλό τους θετικούς και αρνητικούς παράγοντες που επιδρούν σε κάτι τόσο δύσκολο από τη φύση του να οριστεί: την ψυχική υγεία του ανθρώπου, τονίζοντας εξ’ αρχής ότι για αυτήν δεν αρκεί η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας αλλά αφορά σε μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Κρίνοντας από τη ζωντανή συζήτηση που ακολούθησε και τα σχόλια που ακούστηκαν, θέλουμε να πιστεύουμε ότι οι παρευρισκόμενοι αποχώρησαν πιο ενημερωμένοι, πιο ευαισθητοποιημένοι και κυρίως πιο θωρακισμένοι!



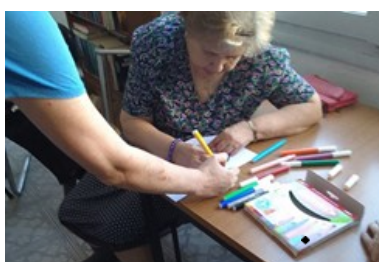
Δράσεις της Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer Λάρισας

Στα πλαίσια ενημέρωσης για τη νόσο Alzheimer, της υποστήριξης των ατόμων με άνοια, των περιθαλπόντων και των ηλικιωμένων για υγιή γήρανση, πραγματοποιήθηκαν οι ακόλουθες δράσεις στη Λάρισα:

Σεπτέμβριος 2024: ενημέρωση στην συνοικία Α.Τ.Α., ενημέρωση - συμμετοχή με περίπτερο, στη γιορτή κρασιού της κοινότητας Αμπελώνα, ενημέρωση στον σύλλογο Αλησμόνητες Πατρίδες", συνέντευξη της προέδρου, Ελένης Νιφλή, στο δημοτικό ραδιόφωνο, για τους 14 παράγοντες κινδύνου, που σχετίζονται με τη νόσο Alzheimer, τη μεθοδολογία μείωσης - εξάλειψης αυτών, καθώς και για τις νέες φαρμακευτικές προκλήσεις, ενημέρωση στον γυναικείο πολιτιστικό σύλλογο του ιστορικού δήμου Γόννων. Την Παγκόσμια ημέρα της νόσου Alzheimer, πραγματοποιήθηκε ο 6ος περίπατος "Μνημοσύνη", συνοδεία των μουσικών ακουσμάτων της Φιλαρμονικής, του δήμου Λαρισαίων, των φορέων, φίλων και των εθελοντών της Alzheimer Λάρισας



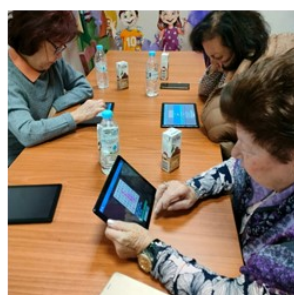
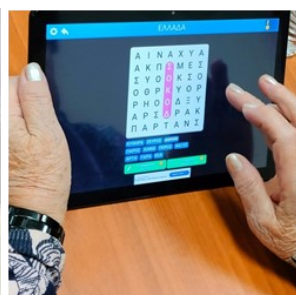
Οκτώβριος 2024: Ημέρα ηλικιωμένων, ημέρα μουσείων με επίσκεψη στο μουσείο σύγχρονης τέχνης, ημέρα νοητικής υγείας με ανάρτηση άρθρου στα ηλεκτρονικά μέσα, επίσκεψη στη φωτογραφική έκθεση "Daniel", με ομάδα ωφελούμενων, φθινοπωρινή απόδραση, εορτασμός του Αδελφοθέου Ιακώβου, προστάτη της εταιρείας (εκκλησιασμός και δεξίωση ωφελούμενων και φίλων στη δομή, με τσάι του βουνού), επίσκεψη στην έκθεση: "Ατελώς από το Μέτωπο".



Νοέμβριος 2024:

Η ελιά αιώνιο σύμβολο (ταξίδι μέσω tablet, αφηγήματα, συζήτηση).

Ψηφιακό σχολείο. Εργαστήρια χοροκινητικής. Χριστουγεννιάτικα χειροτεχνήματα και κατασκευές.





Δεκέμβριος 2024: Χριστουγεννιάτικες περιηγήσεις, μέσω tablet, στο πνεύμα των Χριστουγέννων, με το παραμύθι: "Το ποντικάκι που ήθελε να αγγίξει το αστεράκι", Επίσκεψη στο οικοτροφείο ατόμων με άνοια, στολισμός και φωτισμός του χριστουγεννιάτικου δένδρου της Εταιρείας, προσφορά δώρων σε κλειστή δομή φροντίδας ηλικιωμένων.

Λάρισα

Δράσεις της Αλληλεγγύης Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση

Δράσεις του ΚΙΝΗΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ:

Η Κινητή Μονάδα της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ Ηρακλείου, εκτός από τις κατ' οίκον επισκέψεις σε ασθενείς και περιθάλποντες του Νομού Ηρακλείου, έχει υπογράψει Μνημόνια και συνεχίζει τις εβδομαδιαίες επισκέψεις για Νευροψυχολογικές Εκτιμήσεις, Κινητικές Αξιολογήσεις, Νοητικές Ενδυναμώσεις και Φυσικοθεραπείες στα παρακάτω Ιδρύματα: Γηροκομείο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού, Κέντρο Υγείας Αγίας Βαρβάρας, ΚΕΚΟΙΦΑΠΗ Μασταμπά, Κοινωνική Υπηρεσία Δήμου Χερσονήσου, ΚΕΚΟΙΦΑΠΗ Αγίας Τριάδας, ΚΗΦΗ Κουνάβων, Δήμο Αρχανών & Δήμο Μαλεβιζίου.

Δράσεις του ΚΕΝΤΡΟΥ ΗΜΕΡΑΣ:

Το ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ Ηρακλείου εκτός από τις καθιερωμένες δράσεις εντός των εγκαταστάσεών του, έχει υλοποιήσει και τις παρακάτω δράσεις στην κοινότητα:

Στελέχη της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ Ηρακλείου πραγματοποιούν εβδομαδιαίες εκπομπές στο ραδιόφωνο της Αρχιεπισκοπής Κρήτης με θέματα σχετικά με την άνοια και την υγιή γήρανση.

Κάθε Παρασκευή απόγευμα, στους χώρους των Κοινωνικών Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού, πραγματοποιείται το Café Alzheimer με 3 θεματικές ενότητες κάθε φορά, συνήθως με θέματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή, τη γυμναστική και μουσικοχορευτική δραστηριότητα, αλλά και άλλα επίκαιρα θέματα. Ορισμένες φορές, γίνονται επισκέψεις σε μουσεία και εκθέσεις της Πόλης του Ηρακλείου. Επίσης, κάθε Παρασκευή απόγευμα, γίνονται πρόβες της χορωδίας της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ Ηρακλείου.

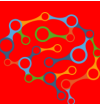


Στιγμιότυπα από τις δράσεις της Αλληλεγγύης:

Αερόβια άσκηση στη φύση με την εξαιρετική γυμνάστρια κα Πολυτίμη Μανούσακα.



Ομιλία για τη διατροφή και την άσκηση στην τρίτη ηλικία! Την έναρξη της ομιλίας έκανε η πρόεδρος της Αλληλεγγύης Ηρακλείου κα Ιωάννα Κορτσιδάκη και την παρουσίαση έκανε η Διαιτολόγος / Διατροφολόγος κα Έλενα Πασχάλη. Στόχος μας είναι η υγιής γήρανση!



Ηράκλειο
Κρήτης

Δράσεις της Αλληλεγγύης Ηρακλείου (συνέχεια)

Η Αλληλεγγύη Ηρακλείου συμμετείχε, όπως κάθε χρόνο, με τρεις επιστήμονες Νευροψυχολόγους στο μάθημα της Ιατρικής Σχολής των κ. Συμβουλάκη και Λιονή, «Κλινική Φροντίδα & Συμπόνια στην Άνοια». Οι ομιλίες αφορούσαν την Νευροψυχολογική εξέταση, την πρόληψη της Νοητικής Έκπτωσης που οδηγεί στην Άνοια, και τις ανάγκες ασθενών και περιθαλπόντων. Η συμμετοχή των φοιτητών ήταν εντυπωσιακή! Το μάθημα διήρκεσε δύο ώρες με ζωηρό ενδιαφέρον από τους συμμετέχοντες.



Η εταιρεία μας συμμετείχε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης για τη νόσο Alzheimer στο Maizières les Metz της Γαλλίας από 23 έως 27 Οκτωβρίου 2024 κατακτώντας 1 Αργυρό μετάλλιο – Γιώργος Χαριτάκης – και 2 Χάλκινα μετάλλια – Βασίλειος Παπαδόπουλος & Ιωάννης Μιχαλοδημητράκης.



Αξιόλογη εμφάνιση έκανε ο κ. Μίνωας Κοσμαδάκης.

Προπονητής της ομάδας μας ο Αντιπρόεδρος κ. Παύλος Ποτουρίδης και συνοδός ο κ. Ανδρέας Βλάσσης. Η ομάδα μας για την Τελετή Λήξης της διοργάνωσης παρουσίασε μια χορογραφία της γυμνάστριάς μας Πολυτίμης Μανούσακα με θέμα την Επιτραπέζια Αντισφαίριση, η οποία ξεσήκωσε όλο το στάδιο!



Η Αλληλεγγύη Ηρακλείου με τη συνεργασία της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Κρήτης, πραγματοποίησε Επιστημονική Δημερίδα Ενημέρωσης-Ευαισθητοποίησης & Εκπαίδευσης του ιερού κλήρου της πόλης μας συμμετέχοντας στο 5ο Ιερατικό Συνέδριο της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Κρήτης, με τίτλο: «ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΑΝΟΙΑ». Η Δημερίδα διεξήχθη την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου και την Παρασκευή 1 Νοεμβρίου 2024 στον Ι. Ναό του Αγίου Πέτρου των Δομνηκανών με παρουσία πλήθους κληρικών και λαϊκών, με εξέχοντα τον Σεβασμιώτατο Αρχιεπίσκοπο κ.κ. Ευγένιο, εκπροσώπους αρχών, σωματείων και βουλευτών Ηρακλείου.



Άνοια και άσκοπη περιπλάνηση – Υποστηρικτική τεχνολογία

Αθήνα
Καρέλλειο

Στατιστικά τα περισσότερα άτομα με άνοια θα περιπλανηθούν άσκοπα, ξεχνώντας πού πηγαίνουν και θα αποπροσανατολιστούν με αποτέλεσμα να χαθούν πολλές φορές και σε περιοχές που τους ήταν κάποτε γνώριμες. Συνήθως τα άτομα με άνοια όταν χαθούν έξω στο δρόμο, αδυνατούν να ζητήσουν βοήθεια και περπατάνε μέχρι να εξαντληθούν κάτι ιδιαίτερα επικίνδυνο ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες αλλά και σε περιπτώσεις χαμηλών θερμοκρασιών.

Οι συσκευές με σύστημα GPS (παγκόσμιο σύστημα εντοπισμού θέσης) μπορούν να λειτουργήσουν βοηθητικά στο έργο των περιθαλπόντων και να αποδειχθούν σωτήριες για τα άτομα με άνοια. Βρίσκονται συνήθως στα κινητά τηλέφωνα, στα ψηφιακά ρολόγια και μπορεί να τοποθετηθούν ακόμη και σε πέλματα παπουτσιών. Θέλει προσοχή όμως ώστε οι συσκευές να φορτίζονται τακτικά (πιθανώς καθημερινά) ώστε να μη σβήσουν ξαφνικά κατά τη διάρκεια κάποιου περιστατικού. Μπορεί ο περιθάλπων να παρακολουθεί σε πραγματικό χρόνο τη συσκευή μέσω κινητού τηλεφώνου, tablet και υπολογιστή αρκεί να υπάρχει συναίνεση, ειδικά σε περιπτώσεις ήπιας νοητικής διαταραχής.

Καλό θα είναι η επιλογή της κάθε συσκευής να γίνεται σύμφωνα με το στάδιο της άνοιας που βρίσκεται το κάθε άτομο. Επίσης πολλές από αυτές τις συσκευές έχουν και αισθητήρες πτώσης που ειδοποιούν το κινητό τηλέφωνο του περιθάλποντα.

Στο αρχικό/μεσαίο στάδιο της άνοιας: Η χρήση των συσκευών που λειτουργούν με το πάτημα ενός απλού κουμπιού S.O.S είναι ευκολότερη. Κάποιες συσκευές μπορούν να είναι συνδεδεμένες μέχρι και με 2-3 κινητά τηλέφωνα τα οποία θα καλέσει αυτόματα με το πάτημα και θα εντοπίσουν τον καλούντα από το σήμα GPS που θα εμφανίζεται στην οθόνη και παράλληλα θα μπορούν να μιλήσουν και μαζί του.

Στο προχωρημένο στάδιο άνοιας: Σε αυτές τις περιπτώσεις χρησιμότερες είναι οι συσκευές τύπου ρολογιού με την εφαρμογή ειδοποίησης έκτακτης ανάγκης. Ορισμένα συστήματά μας επιτρέπουν να ορίσουμε την περιοχή που διαμένει ο ασθενής ή τις περιοχές που συνήθως επισκέπτεται. Εάν ο ασθενής απομακρύνεται από την περιοχή της οικίας και αρχίσει να περιπλανάται άσκοπα τότε εμφανίζεται μια ειδοποίηση στο κινητό του συγγενή ή του περιθάλποντα όπου το σύστημα GPS μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε την τοποθεσία που βρίσκεται το άτομο. Οι συσκευές με την τεχνολογία 4G παρέχουν αξιόπιστο σήμα και μέσα σε κτίρια λόγω της σύνδεσής τους με τις κεραίες κινητής τηλεφωνίας, ενώ οι συσκευές που συνδυάζουν τεχνολογία 4G και GPS παρέχουν αξιόπιστο σήμα σε ανοικτές περιοχές.

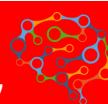


ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

1. Κανένα σύστημα δεν είναι 100% ακριβές. Ορισμένες συσκευές μπορεί να μην έχουν πολύ καλό σήμα εντός των κτιρίων.
2. Ορισμένα συστήματα μπορούν να εντοπίσουν ένα άτομο σε μια γενική περιοχή. Ο καιρός μπορεί να είναι ένας παράγοντας που θα δυσκολέψει τον εντοπισμό.
3. Η συσκευή δεν μπορεί να αντικαταστήσει την παρουσία ενός περιθάλποντα στο σπίτι, ο οποίος μπορεί να παρέμβει άμεσα.
4. Ενδέχεται να υπάρχει μια χρονική καθυστέρηση στη λήψη ειδοποιήσεων στη συσκευή εντοπισμού.



Φίλιππος Ασπρίδης, Εργοθεραπευτής - Επιστημονικά Υπεύθυνος Οικοτροφείου Μονάδας Alzheimer – “Καρέλλειο”, του Φιλανθρωπικού Οργανισμού “Αποστολή”, της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Θεσ/νίκη

Τα αποτελέσματα του έργου CURATE-D

Το Ευρωπαϊκό έργο 'Erasmus+' CURATE-D, με στόχο την προώθηση των ίσων ευκαιριών, της προσβασιμότητας και της κοινωνικής ένταξης για άτομα με άνοια στις πολιτιστικές εμπειρίες και την εκπαίδευση επαγγελματιών χρησιμοποιώντας μάθηση με βάση το παιχνίδι, ολοκληρώνεται τον Δεκέμβριο 2024 και παρουσιάζει τα αποτελέσματά του.



Τα αποτελέσματα αναπτύχθηκαν με τη συνεργασία όλων των εταίρων του έργου: την

Challedu, συντονιστή· την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Θεσσαλονίκης και το Μουσείο Ηρακλειδών της Αθήνας (Ελλάδα)· το Gaiety School of Acting - The National Theatre School of Dublin, Ιρλανδία· και την Association of Relatives of Alzheimer of Valencia (AFAV), Ισπανία. Όλα τα αποτελέσματα είναι ελεύθερα προσβάσιμα και μπορείτε να τα βρείτε στην ιστοσελίδα του έργου CURATE-D: www.curate-d.eu. Το πρώτο αποτέλεσμα είναι ο 'Μεθοδολογικός Οδηγός CURATE-D'. Συνοπτικά, το πρώτο μέρος του οδηγού περιλαμβάνει τον ορισμό της άνοιας, τα κύρια συμπτώματά της και συμβουλές για το πώς να αντιμετωπιστούν. Το δεύτερο μέρος είναι αφιερωμένο σε μια μεικτής μεθοδολογίας έρευνα: βιβλιογραφική έρευνα για φιλικές προς την άνοια πολιτικές και πολιτιστικές δραστηριότητες σε διεθνές επίπεδο καθώς και συνεντεύξεις με άτομα που εργάζονται στη φροντίδα της άνοιας ή σε πολιτιστικούς χώρους σχετικά με τις ανάγκες τους. Το τρίτο μέρος περιλαμβάνει το θεωρητικό υπόβαθρο για τη μάθηση μέσω παιχνιδιού και τις βέλτιστες πρακτικές για τους περιθάλποντες της άνοιας που χρησιμοποιούν προσεγγίσεις βασισμένες στο παιχνίδι, καθώς και την παρουσίαση της μεθοδολογίας του έργου CURATE-D.

Το δεύτερο αποτέλεσμα είναι ο Εκπαιδευτικός Οδηγός για το προσωπικό των πολιτιστικών χώρων, ένας λεπτομερής οδηγός που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εκπαιδευτικό

εργαλείο για το πολιτιστικό προσωπικό σε διάφορους τύπους μουσείων, χώρων τέχνης και πολιτιστικών οργανισμών, προκειμένου να δημιουργήσουν χώρους, εκθέσεις, εκδηλώσεις που να είναι σύμφωνα με τις ανάγκες των ατόμων με άνοια και των περιθάλπόντων τους.

Το τρίτο αποτέλεσμα είναι ο Εκπαιδευτικός Οδηγός για επαγγελματίες της άνοιας, ένας λεπτομερής οδηγός που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο εκπαίδευσης για επαγγελματίες της άνοιας για την υποστήριξη των ατόμων με άνοια σε πολιτιστικές δραστηριότητες, προκειμένου να δημιουργήσουν και να αυξήσουν περιβάλλοντα και κοινότητες φιλικά προς την άνοια.

Το τέταρτο αποτέλεσμα είναι το Εκπαιδευτικό σοβαρό παιχνίδι CURATE-D. Κύριος σκοπός του είναι να εκπαιδεύσει το προσωπικό των πολιτιστικών οργανισμών και τους επαγγελματίες της άνοιας για το πώς να δημιουργήσουν φιλικές προς την άνοια πολιτιστικές εμπειρίες. Ενώ παίζουν, οι εκπαιδευόμενοι θα εμπλουτίσουν τις δεξιότητές τους και θα αναπτύξουν γνώσεις στον τομέα της προσβασιμότητας και της φιλικότητας προς την άνοια. Το παιχνίδι λειτουργεί, επίσης, ως μέσο ευαισθητοποίησης σχετικά με το θέμα της άνοιας.

Το πέμπτο αποτέλεσμα είναι η Εκπαίδευση επαγγελματιών και η έκθεση συμπερασμάτων του CURATE-D. Μετά την υλοποίηση πιλοτικών εργαστηρίων με τα εργαλεία που παράχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου σε 50 επαγγελματίες σε όλες τις χώρες, συλλέχθηκαν τα σχόλιά τους και αναπτύχθηκε μια έκθεση σχετικά με τα τελικά συμπεράσματα της μεθοδολογίας του έργου CURATE-D. Αυτό θα είναι ένα χρήσιμο υλικό για άλλους οργανισμούς που θέλουν να εφαρμόσουν τη μεθοδολογία και τα εργαλεία CURATE-D.



Μείνετε συντονισμένοι για όλες τις δράσεις του έργου μας στην ιστοσελίδα μας: curate-d.eu, στο Facebook: [Curatedproject](https://www.facebook.com/Curatedproject) και στο LinkedIn: [Curate D Project](https://www.linkedin.com/company/Curate-D-Project).

CURATE-D



Co-funded by
the European Union

Προστέθηκαν 2 νέοι παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη της άνοιας

ADI
&
Alzheimer
Europe



Πηγή: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572-628

www.alzint.org

ADI
Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

34ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο για τη νόσηση από την Alzheimer Europe

Επιστήμονες από τα σωματεία Alzheimer Αθηνών και Θεσσαλονίκης συμμετείχαν και παρουσίασαν τις εργασίες τους και τη συμμετοχή τους σε καινοτόμα προγράμματα στο πρόσφατο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο για την άνοια στη Γενεύη «Νέοι Ορίζοντες-Καινοτομώντας για την άνοια».



Με μεγάλη χαρά σας ανακοινώνουμε ότι τρεις επιστήμονες από τη Θεσσαλονίκη (οι κυρίες Μαρίνα Μακρή, Ηλέκτρα Χατζηδημητρίου, και Ραφαέλλα Παραδείση) έλαβαν υποτροφία για το ερευνητικό τους έργο και παρακολούθησαν δωρεάν τις εργασίες του συνεδρίου.

Τέλος, για πρώτη φορά η χώρα μας θα έχει παρουσία στην Ευρωπαϊκή Ομάδα Εργασίας Περιθαλπόντων με τη συμμετοχή περιθάλπουσας ασθενούς με άνοια που συμμετέχει σε ομάδες και προγράμματα της Alzheimer Ελλάς! Η συμμετοχή της προσδοκούμε ότι θα είναι γόνιμη και θα μεταφέρει τη φωνή των οικογενειών αλλά και θα αλληλεπιδράσει με τις καλές πρακτικές οι οποίες εφαρμόζονται πανευρωπαϊκά!

Τέλος, για πρώτη φορά η χώρα μας θα έχει παρουσία στην Ευρωπαϊκή Ομάδα Εργασίας Περιθαλπόντων με τη συμμετοχή περιθάλπουσας ασθενούς με άνοια που συμμετέχει σε ομάδες και προγράμματα της Alzheimer Ελλάς! Η συμμετοχή της προσδοκούμε ότι θα είναι γόνιμη και θα μεταφέρει τη φωνή των οικογενειών αλλά και θα αλληλεπιδράσει με τις καλές πρακτικές οι οποίες εφαρμόζονται πανευρωπαϊκά!



**1ος ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών αναλαμβάνει με τη δέουσα ευθύνη και πρόποσα αδελφσύνη για όλους τους ανθρώπους της Γης, για πρώτη φορά ένα παγκόσμιο εγχείρημα, το οποίο μας αφορά όλους το ίδιο!

Μετά από πολυετή σειρά ερευνών φθάσαμε να έχουμε ευχάριστα αποτελέσματα όχι για τη διάγνωση, την αντιμετώπιση και τη διαχείριση, αλλά για κάτι πολύ σπουδαιότερο... την ΠΡΟΛΗΨΗ! Είναι η πρώτη φορά που έχουμε στα χέρια μελέτες και έρευνες που δείχνουν ότι η ΑΝΟΙΑ μπορεί να ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ σε ποσοστό 45%! Για τον λόγο αυτό η Πανελλήνια Ομοσπονδία μας αναλαμβάνει, να οργανώσει με τη στήριξη κρατικών φορέων – μεγάλων Επιχειρηματικών Βιομηχανικών Ομίλων, Επιμελητήριων, αλλά και Διεθνών Φιλανθρωπικών Ιδρυμάτων αυτό το μεγάλο παγκόσμιο ιατρικό και συνάμα αθλητικό γεγονός.

Επειδή και ο δικός μας στόχος, είναι πανανθρώπινος, σε όσους απευθυνθήκαμε έγιναν αμέσως υποστηρικτές μας, όπως ο Δήμος Θεσσαλονίκης, η Μητρόπολη Θεσσαλονίκης, το Υπουργείο Μακεδονίας Θράκης, η Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας κ. α., σας ενημερώνουμε ότι ο «1ος Παγκόσμιος Αγώνας Δρόμου Πρόληψης Νόσου Alzheimer» θα διεξαχθεί τον Σεπτέμβριο 2025 στη Θεσσαλονίκη. Όμως ο προάγγελος αγώνας δρόμου και η παγκόσμια ανακοίνωσή του, θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 6 Απριλίου 2025, στο πλαίσιο του 19ου Διεθνή Μαραθωνίου «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ». Σας καλούμε να συμμετάσχετε όλες/οι έτσι ώστε όλοι να γίνουμε ισχυροί φορείς ελπίδας και ηχηροί αναμεταδότες του μηνύματος της πρόληψης. Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στο: <https://run2stopalzheimerg.gr>.

Τα χρήματα που θα συγκεντρωθούν από τις συμμετοχές των πολιτών, θα διατεθούν αποκλειστικά και μόνον στις υποτροφίες για την έρευνα της άνοιας, σε Έλληνες αριστούχους φοιτητές τους οποίους και θα ανακοινώσουμε στο προσεχές μας 14ο Πανελλήνιο συνέδριο τον Φεβρουάριο του 2025 στη Θεσσαλονίκη.

Αυτό το πολύ σημαντικό και ελπιδοφόρο μήνυμα, δεν θα έπρεπε να γίνει μια ανακοίνωση σ' ένα ιατρικό συνέδριο, ούτε μια είδηση στα δελτία των Μ.Μ.Ε., ούτε ένα δελτίο τύπου στις ενημερωτικές ιατρικές και κοινωνικές ιστοσελίδες. Αντίθετα πρέπει να γίνει πρώτη είδηση σε όλο τον κόσμο μέσα από ένα λαοφιλέ τρόπο και μάλιστα από τη χώρα του Ιπποκράτη. Για τον λόγο αυτό ενώνουμε την ιατρική υποχρέωση με το ανθρώπινο καθήκον και στέλνουμε από την Ελλάδα και την έδρα της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας μας, τη Θεσσαλονίκη, το πιο ηχηρό και αισιόδοξο μήνυμα, σε όλο τον κόσμο... ότι ο δρόμος της πρόληψης για την Άνοια- Άνοιξε... Για την επιτυχή έκβαση και την αποστολή αυτού του ηχηρού και αισιόδοξου παγκόσμιου μηνύματος, σε όλο τον κόσμο, χρειαζόμαστε τη στήριξη και τη συμμετοχή όλων!

ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΜΑΣ

Οι Διεθνείς στατιστικές δείχνουν ότι σήμερα υπάρχουν 50.000.000 ασθενείς παγκοσμίως και 200.000 χιλιάδες στην Ελλάδα, ενώ από τη νόσο προσβάλλεται το 10% των ατόμων άνω των 65 ετών και το 30% άνω των 85. Οι επιστήμονες προβλέπουν ότι στο μέλλον ο αριθμός των ατόμων με άνοια θα αυξηθεί δραματικά. Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) εκτιμά ότι ο αριθμός τους στη χώρα μας θα φθάσει στους 354.000 το 2050. Σήμερα στην Ελλάδα έχουμε 200.000 διαγνωσμένους ασθενείς κι επειδή η Άνοια είναι μια οικογενειακή και μακροχρόνια ασθένεια, δοκιμάζει τις αντοχές περίπου ενός εκατομμυρίου Ελληνικών οικογενειών, ως ένας τρομακτικός, ψυχοφθόρος, δυσβάστακτος, συναισθηματικός και οικονομικά κοστοβόρος «Μαραθώνιος» ζωής, με πρώτους τους άμεσους περιθάλποντες.

Σύμφωνα με τις παγκόσμιες στατιστικές ο Καρκίνος και η Άνοια είναι οι δύο πιο γνωστές και παγκόσμιες ασθένειες της ανθρωπότητας, γι' αυτό και η πρωτοβουλία μας εντάσσεται στο πλαίσιο των προληπτικών δράσεων ενημέρωσης και ενεργοποίησης των πολιτών, ανεξαρτήτως εάν είχαν ασθενή με Άνοια ή όχι στην οικογένειά τους, διότι αποτελεί μείζον πρόβλημα για τις αναπτυσσόμενες κοινωνίες με μεγάλο προσδόκιμο επιβίωσης.

ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ

Ως Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, η Ομότιμη Καθηγήτρια Νευρολογίας του Α.Π.Θ., σας ενημερώνω ότι στην Ελλάδα μας έγιναν και γίνονται πολλά και για τους ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Δημιουργήθηκε το Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για την αντιμετώπιση της άνοιας, έχουμε Κέντρα Ημέρας, Κινητές Μονάδες, Οικοτροφεία για τα μεσαία στάδια, Οικοτροφεία για τα προχωρημένα στάδια, μονάδες διασύνδεσης με την Κοινότητα, οργανώνουμε διαρκώς σε όλη την Ελλάδα Ομιλίες, Εργαστήρια, Συνέδρια κι όλα αυτά λειτουργούν ακόμη και διαδικτυακά για να εξυπηρετούνται και οι συμπατριώτες μας που ζουν μακριά από τα αστικά κέντρα.

Τώρα όμως ήρθε ο καιρός ν' αρχίσουμε έναν ΝΕΟ μεγάλο αισιόδοξο και ελπιδοφόρο αγώνα, μια ΜΕΓΑΛΗ παγκόσμια εκστρατεία για την ΠΡΟΛΗΨΗ. Γιατί ΤΩΡΑ γνωρίζουμε ότι μπορούμε να προλάβουμε την άνοια στο 45% των περιπτώσεων, και το πιο σημαντικό ότι δεν είναι αναπόφευκτα ταυτισμένη με το προσδόκιμο ζωής, ώστε σε λίγα χρόνια να πάψει να είναι μια πολύπλοκη, πολυεπίπεδη, δαιδαλώδης πάθηση και μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα για όλους.

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ

Η οργάνωση του «1ου ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΟΥ Alzheimer στη ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ» δεν θα είναι μια στερεότυπη αθλητική εκδήλωση, αντίθετα θα βασίζεται σε μια ριζοσπαστική εναλλακτική αθλητική, κοινωνική και ιατρική πρωτοβουλία που θα δώσει στον Αθλητισμό την κοινωνική διάσταση που του αξίζει, ενώνοντας τη δύναμη και τη

θέληση των ανθρώπων για μια καλύτερη ζωή, με την παράλληλη μετάδοση μηνυμάτων αγάπης και ελπίδας προς κάθε ενδιαφερόμενο.

Γι' αυτό και στόχος μας είναι να νικήσει η ενημέρωση, ο αλτρουισμός και η αλληλεγγύη, να νικηθούν οι προκαταλήψεις, τα ταμπού, το κοινωνικό στίγμα και ο φόβος που πηγάζουν από την άγνοια, και θα απευθύνουμε κάλεσμα σε όλο τον κόσμο να συμμετέχει, ώστε να γίνουμε όλοι φορείς του μηνύματος της πρόληψης και με τη συμμετοχή όλων μας να ενισχύσουμε υποτροφίες Ελλήνων Επαγγελματιών Υγείας για την έρευνα της πρόληψης της Άνοιας.

«Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο. Έχει τη δύναμη να εμπνεύσει. Έχει τη δύναμη να ενώσει τον κόσμο με έναν τρόπο που ελάχιστα πράγματα μπορούν, και να δημιουργήσει ελπίδα, εκεί όπου υπάρχει μόνο απόγνωση» Νέλσον Μαντέλα

Γραφείο Τύπου:
Νίκη Στρατηλάτη

Με την ευλογία του Παναγιώτατου Μητροπολίτη Θεσσαλονίκης, κ. Φιλόθεου



Με τη συνεργασία του Δημάρχου Θεσσαλονίκης, κ. Στ. Αγγελούδη



Με την υποστήριξη του Υπουργού Μακεδονίας και Θράκης, κ. Κ. Γκιουλέκα και του Συντονιστή του γραφείου του Πρωθυπουργού στη Θεσσαλονίκη, κ. Γ. Παπαγεωργίου



Με τη συμπαράσταση της Περιφερειάρχου Κεντρικής Μακεδονίας, κας Αθ. Αηδονά





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

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

ΑΘΗΝΑ

1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer, Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180
E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr
2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Παγκρατίου
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271
* Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι για Άτομα με Άνοια στην Αττική
Τ: 2107013271, E: info@alzheimerathens.gr S: www.alzheimerathens.gr
Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την άνοια: 1102
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου, Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων, Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης, Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ιλίου, Φιλιατών 71, Ίλιον, Τ: 2132141313
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Ηρακλείου Αττικής, Ελ. Βενιζέλου 232 & Ελαιών, ΚΑΠΗ Ελ. Βενιζέλου Ηρακλείου Αττικής, Τ: 2102827747, E: irakleioattikis@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Πειραιά, 34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21, Πειραιάς, Τ: 2104221259
E: peiraias@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια Ασπροπύργου, Φυλής 75, Ασπρόπυργος, Τ: 2105573964
3. Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Ξενώνας Βραχείας Νοσηλείας άνοιας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235050
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α.: Στρατηγού Δαγκλή 120, Κάτω Πατήσια Τ: 210-2288515
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης: 2114184034
E: contact@nstr.gr S: www.nstr.gr
4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών, Αφροδίτης 1 & Ηρώδου Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308
* Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων «Καρέλλειο», Αφροδίτης 1, Χαλάνδρι, Τ: 2130227965, 2130057225 E: alzheimer@mkoapostoli.com S: www.mkoapostoli.com
5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ, Βίκτωρος Ουγκώ 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr
6. ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ, Γαστούνης & Γουμένισσης 14, Περιστέρι, Τ: 210-5913826, E: mko.edra@gmail.com S: www.edra-coop.gr
7. ΙΑΣΙΣ, Αχαρνών 297, Τ: 210 8655039, E: amkeiasis@gmail.com S: www.iasismed.eu
8. Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας, Μακεδόνων 8, Πλατεία Μαβίλη Τ: 2106441945 E: info@MedicalPsychology.eu S: medicalpsychology.eu *Οικοτροφείο ΙΝΙΜΑ για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου στα Μέγαρα Τ: 2296771310 και στην Κέρκυρα Τ: 2661047877
9. ΕΕΝΑΣΑ Άρτας, Λόφος Περάνθη (Γενικό Νοσοκομείο Άρτας)
E: alzheimerartas@gmail.com Τ: 2681361293
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια (Alzheimer Αθηνών), Αλεξάνδρου Ζάρρα 2, Τ: 2681079206, E: arta@alzheimerathens.gr
10. Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242
E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr
11. ΙΚΕΛΟΣ, Ακτή Δυμαίων 25 & Αρχιεπισκόπου Ιεροθέου 7, Πάτρα, Τ: 2616 007918, E: info@somateio-ikelos.gr
12. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία", Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimer.inst.volos@gmail.com
13. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Π.Ε. Πέλλας
Κ: 6974408978 E: so_markou@yahoo.gr
14. REMIND Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χαλκίδας
* Κέντρο Ημέρας Άτομα με άνοια «Αγία Ειρήνη» Τσιριγώτη 14, Τ: 2221181071, E: info@alzheimer-chalkida.org S: www.alzheimer-chalkida.org
15. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. - Alzheimer Hellas
* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Αγία Ελένη" Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411

- * Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Άγιος Ιωάννης" Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5, F: 2310351456
Γραμμή Υποστήριξης: 2310909000, E: info@alzheimer-hellas.gr
S: www.alzheimer-hellas.gr
- * Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η Γλυκοφιλούσα» Νικ. Πλαστήρα 65, Τ: 2310 316143, 314601
E: glykophilousa@alzheimer-hellas.gr S: www.dementia-homecare.gr
16. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
17. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072
E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr
18. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS) Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com
19. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Θέρμης, 1^ο χλμ Θέρμης-Τριαδίου Τ: 2310466339
E: kep.ygeias@thermi.gov.gr
- ΙΩΑΝΝΙΝΑ
20. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.) Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr
* Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων, Οδός Αρχ. Μακαρίου 11
Τ: 26510-34200, E: kenanoias_ioa@yahoo.com
21. Σύλλογος Συγγενών και Φίλων Ατόμων με Νόσο Alzheimer και Συναφείς Διαταραχές Νομού Ιωαννίνων
Τ: 6945942575, E: alzheimer.ioannina@gmail.com
- ΚΑΤΕΡΙΝΗ
22. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Πιερίας, Κ: 6972507281
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα» (Alzheimer Ελλάς), 7^η Μεραρχίας 14, Κατερίνη, Τ: 23510-76942 E: infokaterini@alzheimer-hellas.gr
- ΚΙΑΚΙΣ 23. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κιλκίς, Γ. Καπέτα 17 Τ: 6944946376
- ΚΟΖΑΝΗ 24. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, "Ο Άγιος Νικόλαος" Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200, E: voucharas@gmail.com
* Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer και Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α. (Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ») Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400 E: khkozanis@nstr.gr S: www.nstr.gr
- ΚΟΥΦΑΛΙΑ 25. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Δήμου Χαλκηδόνας έδρα Κουφάλια, ΚΑΠΗ Κουφαλίων, Τ: 6972980536 E: d2009sxm50s@gmail.com
- ΚΡΗΤΗ
26. Αλληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιά Γήρανση, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο Κ: 6974192595 F: 2810360047 E: allilegyi.alzheimer@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Πνευματικό Κέντρο Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου, Κομνηνών 6 & Κονίτσης, Ηράκλειο Κρήτης, Κ: 6906095746, 6974192595
27. Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58, Νεροκούρου, Χανιά
* Κέντρο Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050, E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr
28. Εργαστήριο Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής (QoL Lab) Τ: 28210379551 E: akalaitzaki@hmu.gr
- ΛΑΡΙΣΑ
29. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3
Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimer.lar@gmail.com
- ΞΑΝΘΗ
30. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης, 28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzheimersantis@gmail.com
- ΡΟΔΟΣ
31. Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκειω», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315
E: koronis_panakeia@yahoo.gr S: www.panakeia.org.gr
* Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για ασθενείς με άνοια «Αρσινόη», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315 E: arsinoi_panakeia@yahoo.gr
* Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου, «Παναγία η Κυρά», Αρχάγγελος, Τ: 2244023307 E: oikotrofeiopanakeia@yahoo.com
- ΣΕΡΡΕΣ
32. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559 E: soppsi-s@otenet.gr S: www.soppsi-ser.gr
* Κέντρο Ημέρας για την Άνοια "ΑΝΑΠΛΟΥΣ", Ορφέως 12, Σέρρες, Τ: 23210 62415 E: kh.anaplous@soppsi-ser.gr
- ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ
33. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτεια, Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr
- ΧΙΟΣ 34. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491 E: gmaris.chi@gmail.com

