



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 40°

ΕΤΟΣ 13°

ΜΑΡΤΟΣ '10

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Πέρασε ένας χρόνος το 2009 σκληρής δουλειάς αλλά και με συγκλονιστικές επιτυχίες για την εταιρεία Alzheimer στην οποία προσετέθη άλλη μια μονάδα για τους ασθενείς, η μονάδα του Αγ. Ιωάννου.

Με τη βοήθεια του Θεού η μονάδα του Αγίου Ιωάννου άρχισε δυναμικά να χορηγεί την ελπίδα, την αγάπη και τη θεραπεία στους ασθενείς αλλά και στους περιθάλποντες, προσπαθώντας να αποδώσει το καλύτερο δυνατό σε όλους τους τομείς. Είναι αλήθεια ότι όταν υπερνικηθούν οι δυσκολίες και τελικά έχουμε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα και κοινωνικά ωφέλιμο, μας δίνει τέτοια χαρά και δύναμη να συνεχίσουμε τον αγώνα παρά τις αντιξοότητες και να προχωρούμε με τη βοήθεια του Μεγάλου Θεού, που ευοδώνει και ευλογεί το έργο Του. Ήρθε το 2010 με νέες προσδοκίες γι' όλους όσους εργάζονται και προσφέρουν στην Ελληνική Εταιρεία Alzheimer και συναφών διαταραχών για καινούριες επιδιώξεις, νέες ιδέες, καινούριους στόχους που όλοι μαζί ενωμένοι θα προσπαθήσουμε να υλοποιήσουμε.

Γνωρίζουμε όλοι πόσο δύσκολη είναι η ασθένεια Alzheimer, τη γρήγορη εξέλιξή της αλλά και την αύξησή της σε ποσοστά επί του πληθυσμού της νόσου. Επίσης γνωρίζουμε όλοι πόσο ταλαιπωρεί τους ίδιους τους ασθενείς αλλά και τους οικείους τους, γι' αυτό θα σταθούμε και εφέτος κοντά τους να τους στηρίξουμε, βοηθώντας την Ελληνική Εταιρεία Alzheimer και συναφών διαταραχών με τις μικρές δυνάμεις μας, ενωμένοι όλοι μαζί με μια ψυχή και μια καρδιά στο μεγάλο και επίπονο έργο με ανεξάντλητα αποθέματα χωρίς να λογαριάσουμε κόπους και κούραση. Θα εργαστούμε για να δώσουμε στους ασθενείς αλλά και στους οικείους τους μια ανάσα ανακούφισης, μια πνοή ελπίδας, ένα χέρι βοήθειας και γι' αυτή την καινούρια χρονιά του 2010.

Καλή χρονιά, λοιπόν, σε όλους γεμάτη υγεία και ευλογία του Θεού, να αποδειχθεί ωφέλιμη, ανθρώπινη και αποτελεσματική για τους συνανθρώπους μας.

Ευχαριστώ πολύ,

Η πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer
Μαρία Παπαδοπούλου



Στιγμιότυπο από την κοπή πίτας

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000

24 ώρες τις εργάσιμες ημέρες

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 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 συγγενών 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

Ανδρέου Μάρθα (Ξάνθη)
Αργυριάδου Στέλλα (Ξάνθη)
Γάτος Κωνσταντίνος (Βόλος)
Γεωργούση Μαρία (Άρτα)
Γκλέτσος Απ. (Καρυώτισσα)
Δήμας Κων/νος (Ιωάννινα)
Ευθυμίου Αρετή (Αθήνα)
Κάλφας Δ. (Καρυώτισσα)
Καραγιώργος Α. (Πάτρα)
Καρτσακλής Λ. (Αθήνα)
Κασιδιάρης Σπύρος (Πειραιάς)
Κοτσάνη Μαρίνα (Θεσ/νίκη)
Κουντή Φωτεινή (Καλαμαριά)
Κουφογιάννη Κ. (Βόλος)

Κυριακουλάκη Έλενα (Χανιά)
Λιάπης Α. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Μαρής Γεώργιος (Χίος)
Μαρκάτη Λέκκα Ελένη (Αθήνα)
Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη (Χανιά)
Μεταλληνός Ιωάννης (Πάτρα)
Μηλιώτης Θεόδωρος (Ηράκλειο)
Μούγιας Αντώνιος (Αθήνα)
Μπίσσας Κωνσταντίνος (Αργίτιο)
Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)
Παγίτσας Ιωάννης (Λάρισα)
Παπαδιαμαντόπουλος Κ. (Χίος)
Παπαλιάγκας Βασίλης (Θεσ/νίκη)

Παππά Αικατερίνη (Άρτα)
Παρασκευαΐδης Ν. (Καλλικράτεια)
Παττακού Βασιλική (Ρέθυμνο)
Πετρούλιας Κων/νος (Βόλος)
Πόππη Ελένη (Καλαμαριά)
Πρινωτάκη Ελένη (Ηράκλειο)
Σταθάκης Κυριάκος (Βόλος)
Σταματάκης Νικόλαος (Πειραιάς)
Τζανακάκη-Μελισσάρη Μ. (Χανιά)
Τουλούπα Ε. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Τσάνταλη Ελένη (Καλλικράτεια)
Τσολάκη Μάγδα (Θεσ/νίκη)
Φωτειάδου Ανδρονίκη (Ιωάννινα)
Φωτόπουλος Δήμος (Ρέθυμνο)
Χατζηγεωργίου Γεώργιος (Λάρισα)

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Λυκάκης Ελευθέριος

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 904404 (Χαρίσειο), 2310 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

Site: <http://www.alzheimer-hellas.gr>

Μήνας - Τεύχος: Μάρτιος - 40^ο

ΟΜΑΔΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Η ομάδα κατ' οίκον φροντίδας, στις Μονάδες της Ελληνικής Εταιρείας νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη», «Άγιο Ιωάννη», Χαρίσειο και Κ.Η.Φ.Η. αποτελείται από Νευρολόγο, Οδοντίατρο, Ψυχολόγο, και Κοινωνική Λειτουργό. Στόχος της ομάδας είναι να πραγματοποιεί επισκέψεις σε σπίτια ασθενών με άνοια τελικού σταδίου ή λιγότερο προχωρημένου σταδίου που για διάφορους λόγους δεν μπορούν να έρθουν στις μονάδες. Κάθε μέλος της διεπιστημονικής ομάδας εκτιμά την κατάσταση του ασθενούς από τη δική του πλευρά και προσφέρει το μέγιστο δυνατό.

Το πεδίο δράσης της ομάδας συνίσταται σε αρχική εκτίμηση των αναγκών και των παρόντων προβλημάτων με στόχο τον αρτιότερο σχεδιασμό δράσεων παροχής υπηρεσιών και διενέργεια παρεμβάσεων, αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, ανατροφοδότηση και νέο σχεδιασμό. Γίνεται νευροψυχολογική εκτίμηση του ασθενούς, στις περιπτώσεις που είναι εφικτό, διερεύνηση της ψυχολογικής κατάστασης του περιθάλποντα με κατάλληλες κλίμακες και ερωτηματολόγια και στη συνέχεια συμβουλευτική και στήριξη. Παρέχει άμεση νοσηλευτική φροντίδα και συμβουλές για την καλύτερη πρόληψη και ανακούφιση των προβλημάτων (δυσκοιλιότητα, κατακλίσεις). Γίνεται εκτίμηση των κοινωνικών αναγκών της οικογένειας γενικότερα. Παρέχει στήριξη και συμβουλευτική σχετικά με την κοινωνική ενεργοποίηση της οικογένειας εκ νέου και παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τους φορείς από τους οποίους μπορούν να αντλήσουν βοήθεια. Επίσης, γίνεται ενημέρωση σχετικά με τις παροχές που μπορούν να έχουν από τα ασφαλιστικά τους ταμεία και εξυπηρέτηση στη διεκπεραίωση ζητημάτων με τα ασφαλιστικά ταμεία. Πολλές φορές προβαίνει σε πράξεις προληπτικής οδοντιατρικής με καθαρισμό των δοντιών, αντιμετώπιση μικροαποστημάτων και ελκών της στοματικής κοιλότητας καθώς και εξαγωγές δοντιών και συμβουλές για έγκαιρη διάγνωση στοματολογικών προβλημάτων και σωστή στοματική υγιεινή. Τέλος, κύριο μέλημα όλης της ομάδας είναι η διαρκής εκπαίδευση του περιθάλποντα τόσο με διευκρίνιση αποριών πάνω στην ασθένεια, όσο και με εκμάθηση απλών δεξιοτήτων, που μπορεί όμως να βελτιώνουν αποτελεσματικά την καθημερινή φροντίδα του ανοϊκού ασθενούς και την ποιότητα ζωής του περιθάλποντα.

Η ομάδα κατ' οίκον το 2009 έχει πραγματοποιήσει 1146 επισκέψεις σε 374 ανθρώπους (ασθενείς και περιθάλποντες) με επαναλαμβανόμενες εκτιμήσεις σε κάθε σπίτι ανάλογα με το μέγεθος και το είδος του προβλήματος. Σε όλες αυτές τις οικογένειες παρασχέθηκαν οι παραπάνω υπηρεσίες: Υπηρεσίες προληπτικής οδοντιατρικής, αλλά και παρεμβάσεις όπου κρίθηκε απαραίτητο. Ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη, εκπαίδευση και εξυπηρέτηση σε διαδικαστικά θέματα. Τέλος, σε όποιο σπίτι χρειάζεται παρέχεται και ιατρική φροντίδα.

Ε. Γκαβοπούλου, Οδοντίατρος, Μ. Ελευθερίου, Ψυχολόγος, Ι. Τσοκανάρη, Κοινωνική Λειτουργός, Κ. Πετσάνης, Νευρολόγος

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Στο μέλλον, ο αριθμός και το κόστος φροντίδας των ατόμων με άνοια θα αυξηθούν σημαντικά. Για το λόγο αυτό γίνονται συντονισμένες προσπάθειες πρόληψης και θεραπείας όλων των μορφών της άνοιας. Στο πλαίσιο αυτών των προσπαθειών, δημιουργήθηκε το πρόγραμμα «**ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ**» της Εταιρείας νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών στις 1/10/2007. Το πρόγραμμα από το Φεβρουάριο του 2009 συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Υγεία-Πρόνοια 2000-2008».

Ο πληθυσμός του προγράμματος αφορά αποκλειστικά ασθενείς που πάσχουν από τη Νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας και απευθύνεται σε οικογένειες ανοϊκών ασθενών που **δεν μπορούν να μετακινηθούν**, λόγω της βαρύτητας της νόσου ή άλλων προβλημάτων.

Άμεσα ωφελοόμενοι εκτός των ασθενών είναι οι περιθάλποντες τους και το ευρύτερο οικογενειακό τους περιβάλλον.

Η δημιουργία του Προγράμματος έχει ως άμεσο **σκοπό** την παροχή οργανωμένης και συστηματικής πρωτοβάθμιας κοινωνικής φροντίδας, συμβουλευτικής, εκπαίδευσης και νοητικής υποστήριξης από επαγγελματίες υγείας.

Επιπλέον, μέσα στους σκοπούς είναι η παραμονή των ηλικιωμένων στο οικείο φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, η διατήρηση της οικογενειακής συνοχής, η αποφυγή της ιδρυματικής φροντίδας, η διαχείριση του φορτίου των περιθαλπόντων, η εξασφάλιση αξιοπρεπούς και υγιούς διαβίωσης και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των περιθαλπόντων τους.

Έργο συγχρηματοδοτούμενο από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) κατά 80% και από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κατά 20% στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Υγεία-Πρόνοια 2000-2008»



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



Παναγιώτα Ζώη
Ψυχολόγος

Εθελοντική Εργασία // Πρακτική Άσκηση στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών είναι ένας μη-κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 1995, από συγγενείς ασθενών που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer καθώς και από γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, κυρίως όμως νευρολόγους και ψυχιάτρους, καθώς και άλλους ειδικούς που ασχολούνται με τα προβλήματα που προκαλεί η νόσος αυτή και άλλες άνοιες, όπως είναι οι ψυχολόγοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι φυσικοθεραπευτές κλπ.

Εθελοντισμός

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer προσκαλεί ανθρώπους που επιθυμούν να προσφέρουν την **εθελοντική εργασία** τους να την υποστηρίξουν στο λειτούργημα που εκτελεί. Οι τομείς στους οποίους θα μπορούσε κάποιος να απασχοληθεί είναι:

1. γραμματεία / υποδοχή / διοίκηση
2. βοηθός ψυχολόγου
3. βοηθός ιατρού

Το ωράριο λειτουργίας της εταιρείας είναι από τις 7.30 έως τις 15.30, ενώ κατά περιόδους αναλαμβάνει δράσεις και έχει ανάγκη από υποστήριξη και εκτός αυτού του ωραρίου.

Ο υποψήφιος εθελοντής μπορεί να απασχοληθεί σε έναν ή περισσότερους τομείς τις ώρες που ο ίδιος μπορεί να διαθέσει. Οφείλει ωστόσο να δεσμευτεί για το ωράριο που θα διαθέσει, ώστε ο υπεύθυνος κάθε τμήματος να μπορέσει να το εντάξει στον προγραμματισμό του και να το αξιοποιήσει.

Ο υποψήφιος εθελοντής έχει την ευκαιρία να αποκτήσει νέες εμπειρίες και νέες δεξιότητες και να έρχεται σε επαφή και να συνεργάζεται με ανθρώπους. Η εμπειρία του στην Εταιρεία Alzheimer μπορεί να προσφέρει στον εθελοντή συναισθήματα αλληλεγγύης και ανθρωπιάς, ενώ παράλληλα θα γνωρίσει έναν καινούριο χώρο προσφέροντας και αξιοποιώντας τον ελεύθερό του χρόνο.

Πρακτική άσκηση

Η Εταιρεία Alzheimer δίνει, επίσης, τη **δυνατότητα πρακτικής σε επαγγελματίες υγείας** ή φοιτητές αντίστοιχων επαγγελμάτων. Κατά την πρακτική τους άσκηση οι εθελοντές θα έρθουν σε επαφή με τις επιστημονικές και ερευνητικές δραστηριότητες της εταιρείας όπως και με τις εκπαιδευτικές, διαγνωστικές και θεραπευτικές δραστηριότητες των Κέντρων Ημέρας. Παρέχεται σχετική βεβαίωση.

Τόσο οι υποψήφιοι εθελοντές, όσο και οι επιστήμονες μπορούν να γνωστοποιήσουν την επιθυμία τους να συμμετέχουν εθελοντικά ή για πρακτική άσκηση στην εταιρεία συμπληρώνοντας τη σχετική αίτηση.

Info

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε στο email: ekpaideusi.alz@gmail.com ή στο τηλέφωνο: 2310810411 εσωτ.32.

Υπεύθυνη: Κατερίνα Αγγελίδου



άνοια;
άνοια;
άνοια;



η ΠΡΟΛΗΨΗ θωρακίζει την υγεία

Ξεκινά πρόσφατα γεγονότα ή καταστάσεις.

Το ενδιαφέρον για συνήθειες δραστηριότητες και κόμπι έχει χαθεί.

Δυσκολία στην έκφραση οθρακηρωμένων προτάσεων.

Είναι κάποια από τα αρχικά συμπτώματα της άνοιας

Απευθυνθείτε στο γιατρό σας και στα ειδικά κέντρα άνοιας.

Έγκαιρη διάγνωση... Άμεση αντιμετώπιση

...και η **ζωή** συνεχίζεται



Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™

Abb | tmm*

PF3-05/08

Φροντίζοντας τη μητέρα μου..

Καθώς διάβαζα αυτό το υπέροχο κείμενο στο μηνιαίο τεύχος της πανελληνίας ομοσπονδίας της νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών, υπογεγραμμένο από την πρόεδρο της εταιρείας και εκδότρια του περιοδικού, νευρολόγο - ψυχίατρο, κα Μ. Τσολάκη, ένιωσα ότι περιγράφει τη μητέρα μου Αικατερίνη. Η μητέρα μου, 82 ετών σήμερα, δεν υπήρξε μέρα να μην απευθύνει ένα γλυκό λόγο, ένα λόγο φιλοφρόνησης σε όλους, γνωστούς και αγνώστους, πάντα με ένα εγκάρδιο χαμόγελο στα χείλη.

Και το λέω αυτό, γιατί από τότε που χήρεψε, στα σαράντα της, ζει κάτω από την ίδια στέγη με εμένα, το μοναχοπαιδί και θυγατέρα της, την Κυριακή. Αχώριστες, πάντα μαζί.

Παιδί της κατοχής η μητέρα μου, τελειώνοντας μόλις το Δημοτικό σχολείο χειρίζονταν αριστοτεχνικά το λόγο και πάντρευε τόσο τέλεια τις λέξεις μεταξύ τους, σαν να είχε τελειώσει Πανεπιστήμιο. Έτσι κέρδιζε τους πάντες όταν μιλούσε και το σπουδαιότερο, γιάτρευε πληγωμένες ψυχές, σε έναν κόσμο που μόνο να πληγώνει ξέρει, είτε με λόγια, είτε με πράξεις. Είχε χάρη Θεού, ήταν η ίδια η χαρά της ζωής. Στα 15 της, ελευθέρωνε Εγγλέζους κάτω από τα συρματοπλέγματα των στρατοπέδων συγκεντρώσεως των Ναζί, χωρίς να υπολογίζει τον κίνδυνο που διέτρεχε τόσο η ίδια, όσο και η οικογένειά της. Αγάπη μέχρι αυτοθυσίας. Όταν τραγουδούσε, η φωνή της ηχούσε στα αυτιά των ανθρώπων σαν φωνή από αγγέλου στόμα, όπως Αγγελική ήταν και η μορφή της. Ήταν, και είναι μέχρι σήμερα, ένα μικρό παιδί. Ο χρόνος δεν την άγγιξε. Δεν ένιωθε ποτέ ότι περπατούσε, αλλά ότι πετούσε. Δεν ήξερε τί θα πει γκρίνια, κατάθλιψη, κατήφεια, κακογλωσσία. Ο Θεός, σαν ανταπόδοση της εμπιστοσύνης που του είχε, της χάριζε δύναμη να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες της ζωής πάντα με το χαμόγελο στα χείλη. Δεν γνώριζε αρρώστια, ούτε καν γρίπη δεν θυμάμαι να είχε ποτέ. Εδώ και λίγα χρόνια μόνο βάζει ινσουλίνη. Η σωματική της αντοχή ήταν ένα θαύμα. Στα εξήντα πέντε της χρόνια οι γιατροί της είπαν να κάνει εγχείρηση και να βάλει σιδερένιο γόνατο. Μία παράκλησή της στην εικόνα της Παναγίας Δέξιας ήταν αρκετή, όχι μόνο για να μην κάνει μέχρι σήμερα την εγχείρηση, αλλά ούτε καν ενόχληση να νιώσει στο βάδισμα. Η Παναγία την αγαπούσε πολύ και έκανε το θαύμα της.

Πάντα παρακαλούσα το Θεό, ένας τέτοιος άνθρωπος σαν τη μητέρα μου, μια τέτοια ευγενική ψυχή και θαρραλέα, να φύγει ήσυχα στον ύπνο της κάποια μέρα, με το χαμόγελο στα χείλη. Ο Θεός όμως έκρινε αλλιώς. Εδώ και τέσσερα χρόνια άρχισαν να εξασθενούν σταδιακά η μνήμη της και οι σωματικές της λειτουργίες, και εγώ, η κόρη της η Κυριακή, την φροντίζω όπως με φρόντιζε και εκείνη όταν ήμουν παιδί. Καθότι σωματικά ήταν υγιής, οι περίπατοί μας και τα ψώνια μας γίνονταν καθημερινά. Γέμισα το μπαλκόνι με λουλουδία και έκανα ότι καλύτερο για να ομορφύνω το χώρο της διαβίωσής μας. Θεωρούσα ότι αυτή η σταδιακή εξασθένηση ήταν πορεία της μεγάλης της ηλικίας. Μπορεί να με κούραζε η συνεχής φροντί-

δα που της προσέφερα, αλλά δεν σκέφτηκα ποτέ να τη βάλω σε κάποιο ίδρυμα. Και τότε ξαφνικά έπαθα σοκ από αυτό που ακολούθησε. Τους τελευταίους δύο μήνες είχε δύο κρίσεις στον ύπνο της, κατά τη διάρκεια των οποίων το αγγελικό της πρόσωπο παραμορφώθηκε. Ο τρόμος φώλιασε στην ψυχή της και καθρεφτίστηκε στα μάτια της, καθώς πάλευε με τα τρομακτικά οράματά της, σπάραζε βγάζοντας απωθημένα για τους ανθρώπους που την πλήγωσαν, και έγινε σαν θηρίο για να αντιμετωπίσει το κακό θηρίο που της επιτίθονταν καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας, ενώ έλεγε: «Θεέ μου, γιατί οι άνθρωποι πληγώνουν, εγώ όλους τους αγαπώ», μέχρι που τη βρήκε το ξημέρωμα.

Εγώ με ψυχραιμία στο πλάι της, της διάβαζα τον 91' – 11 Ψαλμό του Δαυίδ προστασίας του Θεού κατά του κακού και των δαιμόνων. «ΚΑΙ ΥΨΩΘΗΣΕΤΑΙ ΩΣ ΘΕΟΣ ΜΟΝΟΚΕΡΩΤΟΣ ΤΟ ΚΕΡΑΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΓΗΡΑΣ (ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ ΜΟΥ) ΕΝ ΕΛΑΙΩ ΠΙΟΝΙ». Αισθάνθηκα αδύναμη και απογοητευμένη, γιατί ήταν σαν να μου έλεγαν τα δαιμόνια που προκάλεσαν τις κρίσεις της ότι οι ψαλμοί μου δεν έχουν δύναμη, «...που είναι ο Θεός και την αφήνει να βασανίζεται έτσι;»

Μια εβδομάδα έμεινε σε αφασία στο κρεβάτι και όταν ξυπνούσε για λίγο, ο φόβος και η κατάθλιψη έπαιρναν τη θέση του θάρρους και της αισιοδοξίας που την διακατείχαν σε όλη της τη ζωή. Πέρασε από το μυαλό μου πως ήρθε η τελευταία της ώρα και αυτό που της συνέβη έπρεπε να συμβεί, για να πάει η ψυχή της στον Κύριο εξαγνισμένη. Όμως κανείς δεν γνωρίζει τις βουλές του Κυρίου.

Τότε επισκέφθηκα γιατρό, η οποία την παρέπεμψε σε εισαγωγή στο νοσοκομείο, ώστε να μπει διάγνωση και να της χορηγηθούν τα κατάλληλα φάρμακα, που θα βοηθούσαν στην αποφυγή παρόμοιων κρίσεων. Μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο όπου της έγιναν οι κατάλληλες εξετάσεις επί τρεις ημέρες. Η διάγνωσή της με γέμισε απαισιοδοξία. Ο εγκέφαλός της υπολειπομυγεί. «Δεν θα μπορέσω να ξαναπάω βόλτα μαζί της»; ρώτησα τον γιατρό στο νοσοκομείο. Εκείνος μου απήντησε ότι είναι πολύ δύσκολο, έως ακατόρθωτο, διότι η μητέρα μου είχε υποστεί ανεπανόρθωτη βλάβη και ο εγκέφαλός της δεν μπορεί πια να δώσει εντολές. Εκείνο το βράδυ που την έφερα σπίτι, δε μπόρεσα να κλείσω μάτι από τη στεναχώρια μου. Η κατάσταση είναι μη αναστρέψιμη... η μητέρα μου είναι φυτό; Η γιατρός, κρατώντας στα χέρια της τη διάγνωση, μου σύστησε ένα φάρμακο προς αποφυγή των κρίσεων και μου έδωσε ένα μήνυμα αισιόδοχο και παρήγορο, βασιζόμενη στην πείρα της από παρόμοια περιστατικά, αλλά και στη θεία φώτιση που τη διακατέχει.

Μετά από τρεις μέρες λήψης του φαρμάκου, επανήλθε η γαλήνη στο πρόσωπο της μητέρας μου. Την τρίτη ημέρα, που βγήκε από το νοσοκομείο, έκανα κάλεσμα του ιερέα την ενορίας στο σπίτι μας για να την κοινωνήσει. **Και τότε έγινε πάλι το θαύμα.** Την επόμενη μέρα πίναμε οι δυο μας το καφεδάκι μας στην πλατεία Ναυαρίνου, σαν όλα αυτά που περάσαμε να μην έγιναν ποτέ. Αποφάσισα να της αλλάξω το όνομα, και από Κατερίνα τη φώναζα Λαζαρίνα. Είναι η πίστη στο Θεό; Είναι η αγάπη που έκανε το θαύμα;

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Το χαπάκι; Η Θεία κοινωνία; Για ένα μόνο είμαι σίγουρη: ότι το μαρτύριό μας με οδήγησε στη νευρολόγο – ψυχίατρο, τον Άνθρωπο – επιστήμονα, η οποία με προέτρεψε να γράψω πώς βιώνω την άνοια της μητέρας μου στέλνοντας, σε όλους όσους βιώνουν παρόμοια προβλήματα και στους οικείους του, ένα μήνυμα αισιοδοξίας, πίστης και αγάπης προς τον Θεό.

Τα φάρμακα βελτιώνουν τη διαβίωση. Η αγάπη όμως κάνει θαύματα. Και η δική μας θυσία (γιατί δεν είναι εύκολη η περιθάλψη ηλικιωμένων ασθενών που πάσχουν από άνοια) είναι πολύτιμη. Όταν παρ' όλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όσοι φροντίζουν τέτοια άτομα δε λυγίζουν, όταν σηκώνοντας από αγάπη το δικό τους σταυρό αποδίδουν ευγνωμοσύνη στο Θεό που, από αγάπη για μας και τη σωτηρία των ψυχών μας, θυσίασε το μοναχογιό του. Αν εξαιτίας της άνοιας της μητέρας μου, απευθυνόμενη σε άλλους συμπάσχοντες, καταφέρω να ρίξω λίγο τονωτικό βάλασμα στον αγώνα τους, τότε ας είναι ευλογημένη η άνοιά της. Τα πάντα έχουν το σκοπό τους, και πάντα αποβγαίνουν προς δόξα του Θεού.

Οι άνθρωποι που εγκαταλείπονται με άνοια στα γεράματά τους, ζούνε λιγότερο από εκείνους που φροντίζονται με αγάπη μέσα στο οικείο, οικογενειακό περιβάλλον. Να είστε σίγουροι ότι οι ευλογίες των γονιών με άνοια στα παιδιά τους που τους φροντίζουν, δεν πιάνουν τόπο μόνο στη γη αλλά υψίζονται στην αιωνιότητα. Ένα μόνο έχει αξία: η πίστη ότι ο Θεός, όποτε τον επικαλεστούμε, δεν μας εγκαταλείπει, και η πεποίθηση ότι υπάρχει συνέχεια της ζωής μετά το θάνατο. Υπάρχει πρώτος, δεύτερος, τρίτος, ..., έβδομος ουρανός. Ακόμη είμαστε στο ισόγειο. Όπως η Αποκάλυψη του Ιωάννη εξαγνίζει τη γη μας και θα κατέβει νέα γη, έτσι και η άνοια και η κάθε ασθένεια εξαγνίζει τον άνθρωπο για να ανέβει και να συναντήσει τη **Νέα Ιερουσαλήμ**.

Οι διάφορες δοκιμασίες, οι ασθένειες, οι καταστροφές φυσικές και μη, ο φόβος του θανάτου, είναι ένα είδος κάθαρσης προς εξαγνισμό της ψυχής. Και οι τύψεις είναι ζυμώσεις της ψυχής. Οι λυγμοί, τα δάκρυα και οι γογγυσμοί, είναι **Αγία εξομολόγηση** που ελαφρύνει τη συνείδηση του πάσχοντος. Ας κάνουμε το πέρασμα των πασχόντων από άνοια, από τον υλικό κόσμο στον πνευματικό, πιο εύκολο, περιθάλποντάς τους με αγάπη, εκπληρώνοντας έτσι την εντολή του Υψίστου να μην εγκαταλείπουν τα παιδιά τους γονείς τους όταν γεράσουν, και τότε θα νιώσουμε αγαλλίαση στην ψυχή και θα χαίρουμε εκτιμήσεως από τους οικείους μας και τον κοινωνικό μας περίγυρο.

Τα μυστήρια του Θεού είναι άρρητα. Η αγάπη είναι συναίσθημα που βγαίνει από την καρδιά, λύνει τα άρρητα μυστήρια και σε κάνει μέτοχο της Θεότητας (ΙΣΑΑΜ ΣΥΡΟΣ). Πριν από κάθε εγχείρηση ανησυχούμε αν θα γίνει καλά το φθαρό μας σώμα, αλλά μετά την εγχείρηση τί χαρά νιώθουμε όταν βγαίνουμε υγιείς; Έτσι και ο Κύριος – ο Υπέρτατος Χειρουργός – φροντίζει να γίνει καλά η ψυχή μας, και καθαμένους πια, μας οδηγεί στην υπέρτατη χαρά, γιατί στο τέλος από Αγάπη μας θέλει όλους κοντά του. Ας μην φοβόμαστε λοιπόν τίποτα.

Σαν γήινοι και υλικοί άνθρωποι που είμαστε, έχουμε

αμέτρητες φοβίες. Σαν πνευματικοί, έχουμε μόνο Φόβο Θεού, που αυτό σημαίνει σοφία, διότι αγαπώντας το Θεό και το συνάνθρωπο, ο φόβος μετατρέπεται σε Αγάπη, και τότε χάνεται και αυτός ο ίδιος ο Φόβος Θεού και γίνεται Αγάπη Θεού, και νιώθει ο άνθρωπος ότι δε βαδίζει στη γη, αλλά ίπταται. Τότε όλα γίνονται πιο εύκολα και πιο βατά στη γη, ακόμη και το πέρασμα στην άλλη ζωή, την Ουράνια. «ΕΑΝ ΓΑΡ ΠΟΡΕΥΘΩ ΕΝ ΜΕΣΩ ΣΚΙΑΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΟΥ ΦΟΒΗ ΘΗΣΟΜΑΙ ΚΑΚΑ ΟΤΙ ΣΥ ΜΕΤ ΕΜΟΥ ΕΙ Η ΡΑΒΔΟΣ ΣΟΥ ΚΑΙ Η ΒΑΚΤΗΡΙΑ ΣΟΥ ΑΥΤΑΙ ΜΕ ΠΑΡΕΚΑΛΕΣΑΝ» (Ψαλμός 22' – 4). Όταν ο Θεός ακούει τα σχέδια των ανθρώπων χαμογελάει. Όποια κι αν είναι τα σχέδια των ανθρώπων, εξυπηρετούν το έργο του Θεού που είναι η τελική Σωτηρία των ψυχών μας. **Τα πάντα στον καιρό τους θα αποδειχθεί πως είν' καλά.**

Η εμπιστοσύνη μου και η παράδοση της ζωής μου στο Θεό είναι μια συνεχής προσευχή και Εκείνος μου το ανταποδίδει, δίνοντάς μου δύναμη από την παντοδυναμία του, τόση ώστε να μπορώ να τη μεταδώσω και σε άλλους. Τότε εγώ το τίποτα αισθάνομαι ότι γίνομαι κάτι. Δεν θεωρώ ότι φροντίζοντας τη μητέρα μου στα γεράματά της κάνω κάτι σπουδαίο. Σπουδαίο είναι όταν εθελοντικά φροντίζεις ανθρώπους, χωρίς να έχεις καμία συγγένεια με αυτούς. Νιώθω όμως χάρη μέσα μου όταν διαδίδω τα θαύματα που βιώνω στους άλλους, προς Δόξα Θεού. **Ο Κύριος δίνει σε όλους όσα μπορούν να αντέξουν.** Η υπερηφάνεια είναι το μεγαλύτερο αμάρτημα, από όπου πηγάζουν όλα τα κακά, συμπεριλαμβανομένης και της κατάθλιψης. Η υπερηφάνεια κάνει τον άνθρωπο να λείει «Γιατί να τύχει σε εμένα αυτό το κακό Θεέ μου». Όσο πιο ταπεινά αντιμετωπίσει ο άνθρωπος το πρόβλημά του, τόσο πιο εύκολα απαλλάσσεται από αυτό. ΕΙΠΕΝ Ο ΙΗΣΟΥΣ: ΕΚΕΙΝΟΣ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΔΕΧΘΕΙ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΚΗΡΥΓΜΑ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΜΕ ΑΦΕΛΕΙΑ – ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ ΣΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΟΥΣ, ΔΕ ΘΑ ΕΙΣΕΛΘΕΙ ΕΙΣ ΑΥΤΗΝ.

Αλήθεια, πόσο συμπαθείς και προσιτοί γίνονται οι απλοϊκοί άνθρωποι με χάρη Θεού, και πόσο αντιπαθείς και απρόσιτοι οι υπερόπτες και δήθεν σπουδαίοι, μη έχοντες χάρη Θεού. Αυτό το διακρίνει κανείς και μεταξύ των ιατρών, φεύγοντας από το ιατρείο τους, από τους μεν πρώτους γεμάτος γαλήνη και αισιοδοξία, από τους δε δεύτερους γεμάτος παραχή και απαισιοδοξία! Όπως έφυγα κι εγώ από το ιατρείο γεμάτη ελπίδα και αισιοδοξία.

Η μητέρα μου η Αικατερίνη, με τα λίγα γράμματα αγάπησε πολύ τους ανθρώπους. Εγώ η Κυριακή, η κόρη της, με τα περισσότερα, αγάπησα πολύ το Θεό. Πιο ανθρώπινη η μητέρα, πιο πνευματική η κόρη, βαδίζουμε πιασμένες χέρι – χέρι όπως και σε όλη μας τη ζωή, ως το τέλος.

Βιώνοντας την άνοια της μητέρας μου έγινα καλύτερος άνθρωπος.

Ουδείς αναμάρτητος όπως και η μητέρα μου. Στα μάτια της καθρεφτιζόταν πάντα η καλοσύνη, και παρ' όλες της ανθρώπινες αδυναμίες της, η τόση αγάπη της για τον άνθρωπο, την έκανε να νιώθει τον πόνο των άλλων σαν δικό της. Και αυτό ήταν η άφεση και η εξιλέωση στα μάτια του Θεού.

Κυριακή
(περιθάλπτουσα)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΧΑΝΙΩΝ

ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΤΟΥΣ 2009

1. Διοργάνωση Ημερίδας με θέμα: «Νόσος Alzheimer και αναπηρία. Νομικά και ηθικά ζητήματα της νόσου, με ομιλήτριες την κ. Τζανακάκη-Μελισσάρη Μαρία, Νευρολόγο-Ψυχίατρο, την κ. Κυριακουλάκη Έλια, Ψυχολόγο Υγείας και την κ. Παπαγιαννίδη Μαρία, περιθάλπουσα ασθενούς με νόσο Alzheimer. Η ομιλία πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων της Τράπεζας Χανίων (18/9/2009)
2. Διοργάνωση ομιλίας με θέμα «Η νέα γρίπη A/H1N1-Εμβολιασμός στα άτομα τρίτης ηλικίας και στους ασθενείς με άνοια ή νόσο Alzheimer» με ομιλήτρια την κ. Καλογεράκη Λουκία, παθολόγο. (25/11/2009)
3. Διοργάνωση και πραγματοποίηση 2 ομιλιών, και ατομικών συνεδριών για συμβουλευτική πάνω σε προβλήματα νομικά, ασφαλιστικά και φορολογικά των ατόμων με άνοια, από την κ. Μαρκάτη Νέλλη, Νομική Σύμβουλο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer και Γενική Γραμματέα του Σωματίου Alzheimer Αθηνών. (22,23,24/6/2009).
4. Σε συνεργασία με το Σύλλογο «Χρυσοπηγή» πραγματοποιήθηκε ενημέρωση- διανομή έντυπου υλικού κατά την διάρκεια παρουσίασης δημιουργιών των μελών του Συλλόγου στο παλιό τελωνείο Χανίων (17-20/7/2009)
5. Ζήτημα: αναγνώριση της νόσου Alzheimer ως 100% αναπηρία. Συνέχιση συλλογής υπογραφών για προώθηση του αιτήματος. Παρουσίαση σχετικών εργασιών σε όλα τα σχετικά με την Άνοια / Νόσο Alzheimer Συνέδρια. Συνεργασία με Πανελλήνια Ομοσπονδία Alzheimer.
6. Δημιουργία τηλεοπτικού βίντεο με σκοπό την ενημέρωση - ευαισθητοποίηση του κοινού πάνω στην ασθένεια.
7. Συμμετοχή σε τοπικά κανάλια με σκοπό την ενημέρωση του κοινού (συμπτώματα, αντιμετώπιση, θεραπεία)
8. Ιδρυτικό μέλος στη νεοσύστατη «Βουλή της Κοινωνίας των Πολιτών». Υπογραφή Ιδρυτικής Διακήρυξης στις 9/12/2009

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ-ΜΕΛΙΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

Η Εργοθεραπεία είναι η θεραπεία μέσω του έργου. Ο όρος «έργο» περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα, εργασία, πνευματική ή σωματική απασχόληση στην οποία εμπλέκεται το άτομο. Κάποια από τα χαρακτηριστικά της άνοιας είναι η έλλειψη προσοχής, συγκέντρωσης, παρατηρητικότητας και αντιληπτικότητας. Ένας από τους βασικούς τομείς απασχόλησης των εργοθεραπευτών είναι οι δραστηριότητες καθημερινής ζωής, οι οποίες περιλαμβάνουν την ένδυση – απόδυση, σίτιση – πόση, πλούσιμο σώματος, επιμέλεια εξωτερικής εμφάνισης, προσωπική υγιεινή – τουαλέτα, μετακίνηση εντός κι εκτός σπιτιού, δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και οι ανοϊκοί. Ο Εργοθεραπευτής είναι υπεύθυνος για την αξιολόγηση και την παρέμβαση των ασθενών. Η εργοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να γίνει είτε σε ατομικές είτε σε ομαδικές συνεδρίες μέσα από τη δημιουργική απασχόληση (ζωγραφική, κολλάζ, χειροτεχνίες, πηλό, επιτραπέζια) με σκοπό να εξελίξουν το γνωστικό τομέα, τη λεπττή – αδρή κινητικότητα και την επαναδραστηριοποίηση νοητικών λειτουργιών. Απαραίτητη είναι και η εκπαίδευση των περιθαλπόντων (μέσα από ατομικές και ομαδικές συνεδρίες), ώστε να συνεχίζεται η παρέμβαση στο σπίτι. Στόχος είναι η διατήρηση, η επανάκτηση, η βελτίωση και η ενίσχυση της λειτουργικότητας των ατόμων αυτών στην καθημερινότητά τους και θεμιτό αποτέλεσμα είναι η κοινωνικοποίηση, η δραστηριοποίηση και η συνεργασία τους.

Στο Κέντρο Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων οι ασθενείς αξιολογούνται αμέσως μετά την είσοδό τους στο Θεραπευτικό Πρόγραμμα, και ανάλογα με τις ανάγκες πραγματοποιούνται ατομικές συνεδρίες, ενώ παράλληλα πραγματοποιούνται ομάδες εργοθεραπείας με όλους τους

ασθενείς σε καθημερινή βάση, εκτός Παρασκευής, οι οποίες διαρκούν 40 λεπτά. Κάθε φορά υπάρχει συγκεκριμένη θεματολογία με την οποία ασχολούμαστε και βάσει της οποίας γίνεται η παρέμβαση.

**Σταφυλαράκη
Κλαίρη,
Εργοθεραπεύτρια**

Φωτογραφία από ομάδα εργοθεραπείας στο Κέντρο Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων



ΚΟΠΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ 2010

Την Πέμπτη στις 28 Ιανουαρίου 2010 στο ξενοδοχείο Grand Hotel Palace πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών διαταραχών εορταστική εκδήλωση για την κοπή της βασιλόπιτας. Η προσέλευση και η αγάπη του κόσμου ήταν μεγάλη. Το εορταστικό πρόγραμμα περιελάμβανε χορό, τραγούδι και πλούσια εδέσματα. Η εορταστική αυλαία άνοιξε με το χαιρετισμό της προέδρου, κ. Παπαδοπούλου Μαρία, του Νομάρχη Θεσσαλονίκης, Παναγιώτη Ψωμιάδη και συνεχίστηκε με τραγούδια από τη χορωδία της εταιρείας.



Τσικνοπέμπτη: μια μέρα για μικρούς αλλά ΚΑΙ μεγάλους!!

Στα πλαίσια της Αποκριάς διοργανώθηκε αποκριάτικη γιορτή στο χώρο του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη» και στα πλαίσια του προγράμματος της «Γυμναστικής» από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής, Χ. Μουζακίδη. Με τον τρόπο αυτό γιορτάστηκε η ημέρα της Τσικνοπέμπτης, όπου δόθηκε η ευκαιρία σε όλους τους συμμετέχοντες των θεραπευτικών προγραμμάτων να διασκεδάσουν με πολύ χορό, τραγούδι, φαγητό και με *ολίγον*..... ποτό!! Μέσα από την εκδήλωση όλοι είχαν την ευκαιρία να θυμηθούν στιγμές κεφιού, να αφήσουν τα προβλήματά τους και να ξαναγίνουν για μια στιγμή παιδιά!!



Ημερίδα για επιτυχημένα γηρατεία

Τη Δευτέρα 8 Φεβρουαρίου 2010 οργανώθηκε εκδήλωση από την Ιστορική και Λαογραφική Εταιρεία Γιαννιτών «Ο Φίλιππος» με θέμα «Έξυπνες ιδέες για επιτυχημένα γηρατεία» στο Ανοικτό Λαϊκό Πανεπιστήμιο Γιαννιτών σε συνεργασία με τη Δημοτική Επιχείρηση Πολιτισμού και Αλληλεγγύης. Πριν από την εκδήλωση η ομιλήτρια κ. Μάγδα Τσολάκη επισκέφθηκε το κέντρο Ημέρας Καρυώτισσας και συζήτησε με τους εθελοντές του κέντρου.

Η κ. Τσολάκη
στη ΣΑΝΑ Καρυώτισσας
με τον πρόεδρο της εταιρείας
κ. Δ. Κυνηγόπουλο



Χριστουγεννιάτικο παζάρι

Την πρώτη Κυριακή του Δεκεμβρίου πραγματοποιήθηκε η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer συμμετείχε στο χριστουγεννιάτικο παζάρι που διοργανώνει το κολέγιο Ανατόλια και αποτελεί θεσμό για την πόλη της Θεσσαλονίκης. Το παζάρι επισκέφτηκαν μικροί και μεγάλοι όπου είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τη δράση μας και για τις υπηρεσίες που προσφέρουμε. Θερμές ευχαριστίες στους υπεύθυνους διοργάνωσης του Ανατόλια, που μας φιλοξένησαν στο χώρο τους για 5η συνεχόμενη χρονιά.



ΗΜΕΡΙΔΑ: Δευτέρα 1 Μαρτίου 2010

Τετάρτη 14 Μαρτίου 2010

«Τι μπορούμε να κάνουμε σήμερα για την αντιμετώπιση της άνοιας;»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΩΝ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΣΥΚΕΩΝ



Κλειστό Δημοτικό Θέατρο Συκεών (Ρήγα Φεραίου & Μεγάρων)

16.00-16.20 Προσέλευση-εγγραφές

16.20-16.30 Χαιρετισμοί

1^η συνεδρίαση

Προεδρείο: **Μάγδα Τσολάκη**, MD, PhD, Νευρολόγος-Ψυχίατρος, Θεολόγος,

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,

Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών

16.30-16.40 Περιβαλλοντικοί παράγοντες στην πρόληψη της άνοιας, **Αικ. Σούμπουρου**, Ψυχολόγος

16.40-16.50 Επίδραση του γήρατος και πλαστικότητα του εγκεφάλου, **Φωτεινή Κουντή**, Γνωστική ψυχολόγος PhD.

16:50-17:00 Η παθογένεια της νόσου Alzheimer, **Βασίλειος Παπαλιάγκας**, Ιατρός, MD, PhD.

17.00-17.10 Κλινικά συμπτώματα και εξέλιξη της νόσου Alzheimer, **Νεφέλη Μάρκου**, Ψυχολόγος

17.10-17.20 Το άγχος των ασθενών με άνοια, **Ελένη Κουρουνδή**, Ψυχολόγος

17.20-17.30 Νοητικές, λειτουργικές και συναισθηματικές διαταραχές που επηρεάζουν τη συμμετοχή και ωφέλεια του προγράμματος γνωστικής αποκατάστασης, **Φανή Ουζούνη**, Ψυχολόγος

17.30-17.40 Χρησιμότητα της νευροψυχολογικής εκτίμησης, **Χριστίνα Αγωγιάτου**, Ψυχολόγος

17.40-17.50 Διαφορές μεταξύ άνοιας, ΗΝΔ και φυσιολογικού γήρατος, **Ελένη Πόππη**, Ψυχολόγος

17.50-18.00 Διαταραχές συμπεριφοράς στη νόσο Alzheimer, **Κωνσταντίνος Λυσίστας**, Νευρολόγος

18.00-18.10 Αντιμετώπιση συμπεριφορικών διαταραχών, **Μαρία Καραγιαννίδου**, Ψυχολόγος

18.10-18.20 Ανακοίνωση της διάγνωσης, **Κωσταντίνος Πετσάνης**, Νευρολόγος

18:20-18:30 Ερωτήσεις-Συζήτηση

18.30-18.50 Διάλειμμα-καφές

2^η συνεδρίαση

18.50-19.00 Προσανατολισμός στην επικαιρότητα, **Αικατερίνη Σούμπουρου**, Ψυχολόγος

19.00-19.10 Η χρήση Η/Υ στη νοητική ενίσχυση, **Σταύρος Ζαφειρόπουλος**, Μηχανικός αυτοματισμού ΑΤΕΙΘ

19.10-19.20 Κινησιοθεραπεία: νοητική άσκηση μέσω της κίνησης, **Ευαγ. Μπακογλίδου**, Φυσιοθεραπεύτρια

19.20-19.30 Μουσική και υγεία, **Γεωργία Μπατσίλα**, Ψυχολόγος

19.30-19.40 Πρόγραμμα νοερής απεικόνισης υποβοηθούμενης από τεχνικές χαλάρωσης σε ασθενείς με άνοια και ήπια νοητική διαταραχή, **Ελένη Πόππη**, Ψυχολόγος

19.40-19.50 Ψυχολογική υποστήριξη περιθαλπνόντων, **Πετρίνα Μαργαριτίδου**, Ψυχολόγος

19.50-20.00 Ψυχοθεραπεία Gestalt και εικαστική θεραπεία, **Κατερίνα Σιαμπάνη**, Συμβουλευτική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια και εκπαιδευτρια Gestalt, μέλος της EAGT

20.00-20.10 Κέντρο ημέρας στο Χαρίσειο, **Μαρία Βασιλόγλου**, Ψυχολόγος

20.10-20.40 Κατ' οίκον φροντίδα στην άνοια: παρουσίαση περιστατικών

Στοματολογικές Διαταραχές στην άνοια», **Ευγενία Γκαβοπούλου**, Οδοντίατρος

Ανακουφιστική φροντίδα στην άνοια», **Μαρίνα Ελευθερίου**, Ψυχολόγος

Κοινωνική Πρόνοια στην άνοια», **Ιωάννα Τσοκανάρη**, Κοινωνική Λειτουργός

20.40-20.50 Στίγμα και άνοια, **Ευδοκία Νικολαΐδου**, Ψυχολόγος

20.50-21.00 Διαφορετικοί τύποι άνοιας - Μετωποκροταφική άνοια, **Χαίδω Μεσσήνη**, Ψυχολόγος

21.00-21.10 Διατροφικοί στόχοι στην άνοια, **Φωτεινή Φωτιάδου**, Ψυχολόγος

20.50-21:10 Ερωτήσεις-Συζήτηση

21.10-21:20 Κλείσιμο εργασιών

Οδηγίες για περιθάλποντες: Επικοινωνία

Μετάφραση - Επιμέλεια : Μαργαριτίδου Πετρίνα, Ψυχολόγος
Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος

<http://www.alzheimers.org.au/content.cfm?categoryid=4>

Η απώλεια της ικανότητας επικοινωνίας μπορεί να είναι ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα για τα άτομα με άνοια, τις οικογένειες και τους περιθάλποντές τους. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, το άτομο με άνοια βιώνει μια βαθμιαία ελάττωση της ικανότητάς του για επικοινωνία. Το βρίσκει όλο και πιο δύσκολο να εκφράσει τον εαυτό του και να κατανοήσει αυτό που λένε οι άλλοι.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό και οι δυσκολίες στις σκέψεις και τα αισθήματα είναι ατομικά. Υπάρχουν πολλές αιτίες για την άνοια και η καθεμία επηρεάζει τον εγκέφαλο με διαφορετικούς τρόπους.

Ορισμένες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσετε είναι οι εξής:

- ❖ Δυσκολία στην εύρεση μιας λέξης: Μπορεί να χρησιμοποιήσει μια άλλη, παρόμοια λέξη αντί αυτής που δεν μπορεί να θυμηθεί το άτομο.
- ❖ Μπορεί να μιλούν με άνεση, αλλά αυτά που λένε να μην έχουν νόημα.
- ❖ Μπορεί να μην είναι σε θέση να κατανοούν αυτά που λέτε ή να καταλαβαίνουν μόνον ένα μέρος.
- ❖ Οι ικανότητες ανάγνωσης και γραφής μπορεί, επίσης, να εκφυλιστούν.
- ❖ Μπορεί να ξεχάσουν τους κανόνες συμπεριφοράς μιας συζήτησης και να διακόπτουν ή να αγνοούν έναν ομιλητή, ή να μην απαντούν στην ερώτηση κάποιου.
- ❖ Μπορεί να έχουν δυσκολίες στην κατάλληλη έκφραση συναισθημάτων.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ...

Είναι σημαντικό να ελέγξετε εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με την ακοή και την όραση. Γυαλιά ή ακουστικά μπορεί να είναι βοηθητικά. Ελέγξτε εάν τα ακουστικά λειτουργούν καλά και εάν τα γυαλιά είναι καλά καθαρισμένα. Επίσης, μια τεχνητή οδοντοστοιχία μπορεί να προκαλέσει προβλήματα κατά την εκφορά του λόγου.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ...

Η επικοινωνία αποτελείται από τρία μέρη :

55% είναι γλώσσα του σώματος, δηλαδή το μήνυμα που δίνουμε με τις εκφράσεις του προσώπου, τη στάση και

τις χειρονομίες μας, 38% είναι ο τόνος και η ένταση της φωνής μας και 7% είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε.

Αυτές οι στατιστικές μελέτες τονίζουν τη σημασία του πώς οι οικογένειες και οι περιθάλποντες παρουσιάζουν τον εαυτό τους στα άτομα με άνοια. Η αρνητική γλώσσα του σώματος, όπως είναι οι αναστεναγμοί ή τα σηκωμένα φρύδια μπορούν εύκολα να εντοπιστούν.

**ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΤΕ****Συμπεριφορά φροντίδας**

Τα άτομα διατηρούν τα συναισθήματά τους ακόμη και αν δεν καταλαβαίνουν απόλυτα αυτά που λέγονται. Επομένως είναι σημαντικό πάντα να διατηρείται η αξιοπρέπειά τους. Να είστε ευέλικτοι και πάντα να επιτρέπεται αρκετό χρόνο για κάποια αντίδραση ή απάντηση. Όταν είναι κατάλληλο, χρησιμοποιήστε το άγγιγμα ώστε να διατηρήσετε

την προσοχή του ατόμου και να διεγείρετε αισθήματα ζεστασίας και στοργής.

Τρόποι ομιλίας

- ❖ Παραμείνετε ήρεμοι και μιλάτε με ευγενικό τρόπο.
- ❖ Να χρησιμοποιείτε εκφράσεις απλές και σύντομες, με μια ιδέα κάθε φορά.
- ❖ Να αφήνετε αρκετό χρόνο, ώστε αυτό που μόλις είπατε να γίνει κατανοητό.
- ❖ Είναι βοηθητικό να χρησιμοποιείτε επεξηγήσεις για όσα λέτε, για παράδειγμα «ο γιος σου, ο Νίκος» ή «ο άνδρας σου, ο Γιάννης».

Γλώσσα του σώματος

Ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου ώστε να γίνεται κατανοητό. Το να δείξετε κάτι ή να κάνετε κάποια παντομίμα θα ήταν βοηθητικά. Το να κρατάτε το χέρι του ατόμου με άνοια ίσως βοηθά να κρατήσετε την προσοχή του και να δείξετε ότι ενδιαφέρεστε. Ένα ζεστό χαμόγελο και το να γελάτε μαζί μπορεί να σας κάνει να επικοινωνείτε περισσότερο από ότι με τις λέξεις.

Το κατάλληλο περιβάλλον

- ❖ Προσπαθήστε να αποφύγετε θορύβους όπως είναι η τηλεόραση ή το ράδιο.
- ❖ Εάν μείνετε ακίνητοι όταν μιλάτε θα είναι πιο εύκολο να σας παρακολουθήσει το άτομο, ειδικά εάν είστε στο οπτικό πεδίο του.





❖ Διατηρείτε την καθημερινότητα σταθερή ώστε να ελαχιστοποιηθεί η σύγχυση και η αντίσταση στην επικοινωνία.

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ

- ❖ Μη θυμώνετε. Το μόνο που θα καταφέρετε είναι να κάνετε την κατάσταση χειρότερη.
- ❖ Μη δίνετε διαταγές στο άτομο με άνοια.
- ❖ Μην υπενθυμίζετε στο άτομο αυτά που δεν μπορεί να κάνει. Αντίθετα, να του λέτε αυτά που μπορεί να κάνει.
- ❖ Μην ρωτάτε πολλές συνεχόμενες άμεσες ερωτήσεις, οι οποίες απαιτούν μια καλή μνήμη.
- ❖ Μη μιλάτε για τα άτομα με άνοια σαν να μην είναι εκεί, ενώ είναι παρόντα.

ΑΚΟΜΗ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ...

- ❖ Δώστε στο άτομο όσο χρόνο χρειάζεται για να μιλήσει. Μην τελειώνετε τις φράσεις του. Απλά ακούτε το άτομο και μην το κάνετε να αισθανθεί άσχημα εάν χάσει τον ειρμό των όσων λέει.
- ❖ Μην αναγκάζετε το άτομο να κάνει κάτι επειδή βιάζεστε και δεν του αφήνετε αρκετό χρόνο για να σας πει εάν συμφωνεί με αυτό.

Φροντίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Η πρότυπη μονάδα για την Τρίτη ηλικία **Φροντίζω** άνοιξε τις πόρτες της τον Οκτώβριο του 2009 με σκοπό να προσφέρει σε ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες άριστες και ασφαλείς συνθήκες διαβίωσης. Δημιουργήσαμε μια μονάδα 40 δωματίων πολυτελούς κατασκευής που μπορεί να προσφέρει σε ανθρώπους της ίδιας ηλικιακής ομάδας μια ενδιαφέρουσα και εξαιρετικά γαλήνια ζωή.

Απευθύνεται:

- σε αυτοεξυπηρετούμενους ανθρώπους που επιθυμούν να παραμένουν κοινωνικά ενεργοί έχοντας επιπλέον ιατρική και ξενοδοχειακή φροντίδα,
- σε μη αυτοεξυπηρετούμενους ανθρώπους που χρειάζονται 24ωρη επίβλεψη και ειδική ιατρική και ξενοδοχειακή φροντίδα,
- σε ηλικιωμένους ανθρώπους που μετά απο νοσήματα ή ελαφρά ατυχήματα, χρειάζονται για μικρό χρονικό διάστημα, ιατρικές υπηρεσίες και αποθεραπεία.

Το νέο σας σπίτι είναι το **Φροντίζω!**

www.frontizw.gr

info@frontizw.gr

Θέρμη, 14ο χλμ. Εθνικής Οδού Θεσσαλονίκης – Μουδανιών
(800 μέτρα μετά το ξενοδοχείο Hyatt)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ: Τ 2310 38.38.53

Ένα μεγάλο ευχαριστώ...

Κυρίες και κύριοι:

Χαίρομαι πολύ που είμαι μαζί σας. Πριν ένα χρόνο, από τη θέση αυτή, δεν είχα φανταστεί ότι θα κληθούμε, εγώ και η οικογένειά μου, να αντιμετωπίσουμε την αρρώστια που λέγεται άνοια Alzheimer.

Η ενημέρωσή μας ήταν ελάχιστη. Ο πανικός και τα προβλήματα της καθημερινότητας άλλαξαν την ισορροπία της οικογένειάς μας. Άλλαξε η ζωή μας. Ένας άνθρωπος της οικογένειάς μας είχε ξαφνικά την ανάγκη της αποκλειστικής φροντίδας μας.

Ο προβληματισμός μεγάλος, η αγωνία και η αναζήτηση μεγάλες. Όσπου έρχεται η ευτυχής συγκυρία να γνωρίσουμε τη ΜΟΝΑΔΑ και όλα άλλαξαν προς το καλύτερο.

Η δουλειά και η προσφορά αυτής της ομάδας είναι σημαντικότερη. Οι επιστημονικές γνώσεις και η εμπειρία τους βοηθάνε τους ασθενείς και τις οικογένειές τους να ενταχθούν ομαλά στις καινούργιες συνθήκες ζωής. Να γνωρίσουμε τη νόσο, να την αντιμετωπίσουμε σωστά και να συμφιλιωθούμε με αυτήν.

Ο χώρος φιλοξενίας και η εξειδικευμένη προσφορά των ανθρώπων αυτών είναι για εμάς πηγή κουράγιου και ελπίδας για το μέλλον. Οι προσπάθειες αυτές πρέπει να στηρίζονται από όλους μας (κρατικούς, ιδιωτικούς φορείς και απλούς πολίτες).

Ο αριθμός των ασθενών αυξάνεται συνεχώς, γι αυτό σκοπός μας είναι όχι μόνο να στηρίξουμε την υπάρχουσα μονάδα, αλλά να βοηθήσουμε βάζοντας υποδομές για κάτι ακόμη καλύτερο που θα ανταποκρίνεται πλήρως στις τωρινές ανάγκες της νόσου και των ασθενών.

Η αξιοπρεπή ζωή είναι δικαίωμα όλων μας. Τελειώνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πρόεδρο κο Απόστολο Κορδελά, όλο το Διοικητικό και Νοσηλευτικό προσωπικό, που 24 ώρες το εικοσιτετράωρο κάνει τα πάντα για την καλύτερη λειτουργία της ΜΟΝΑΔΑΣ.

Περιθάλπων
Για τη Μονάδα στις Αλυκές Βόλου

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ALZHEIMER ΜΕΣΩ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Τα μαθήματα της τηλεκπαίδευσης πραγματοποιούνται μέσω της ιστοσελίδας www.utp.edu.gr

ΜΑΡΤΙΟΣ 2010

- ☞ **Τρίτη 2.03.10/ 9:00-10:30/ «Ανάγκες ασθενών και περιθαλπόντων»/ Μπακογλίδου Ευαγγελία**
- ☞ **Πέμπτη 4.03.10/ 8:00-9:00/ «Βιβλιογραφική παρουσίαση:»/ Σιαπέρα Μαριάννα**
- ☞ **Παρασκευή 5.03.10/ 16:00-18:00/ «Μη-φαρμακευτικές παρεμβάσεις σε συμπεριφορικές διαταραχές στην Άνοια»/ Καραγιαννίδου Μαρία**
- ☞ **Δευτέρα 8.03.2010/ 8:00-9:00/ «Νευροανατομία, Νευροφυσιολογία Εγκεφάλου»/ Πετσάνης Κων/νος**
- ☞ **Τρίτη 9.03.10/ 9:00-10:30/ «Η συνεισφορά της κοινωνικής λειτουργού στον ασθενή με άνοια και την οικογένειά του»/ Τσοκανάρη Ιωάννα**
- ☞ **Πέμπτη 11.03.2010/ «Παγκόσμιο Συνέδριο Alzheimer's Disease International Στη Θεσσαλονίκη 10-13/03/2010»/ Δε θα γίνουν μαθήματα**
- ☞ **Παρασκευή 12.03.10/ Δε θα γίνουν μαθήματα**
- ☞ **Δευτέρα 15.03.10/ 8:00-9:00/ «Θεωρίες Παθογένειας στην Άνοια»/ Παπαλιάγκας Βασίλης**
- ☞ **Τρίτη 16.03.10/ 9:00-10:30/ «Νομικά ζητήματα στην άνοια»/ Σιαπέρα Βίκυ**
- ☞ **Πέμπτη 18.03.10/ 8:00-9:00/ «Εφαρμογή Νευροψυχολογικής Δοκιμασίας: GDS, NPI»**
- ☞ **Παρασκευή 19.03.10/ 16:00-18:00/ «Οικογενειακή Θεραπεία»/ Καρκαζή Έλενα, Μαργαριτίδου Πετρίνα**
- ☞ **Δευτέρα 22.03.10/ 8:00-9:00/ «Βιολογικοί Δείκτες στην Άνοια»/ Τσολάκη Μάγδα**
- ☞ **Τρίτη 23.03.10/ 9:00-10:30/ «Αναγγελία της διάγνωσης στον ασθενή με άνοια»/ Βασιλόγλου Μαρία**
- ☞ **Πέμπτη 25.03.2010/ 8:00-9:00/ «Διάγνωση Περιστατικού»/ Πετσάνης Κων/νος, Καραγιαννίδου Μαρία**
- ☞ **Παρασκευή 26.03.10/ 16:00-18:00/ «Σεξουαλικότητα Ηλικιωμένων και η 'Τριαδική Θεωρία Αγάπης' του R.Sternberg »/ Χουσιιάδας Λάμπρος**
- ☞ **Δευτέρα 29.03.10/ 8:00-9:00/ «Ήπια Νοητική Διαταραχή»/ Ιακωβίδου Βάσω**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ALZHEIMER ΜΕΣΩ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

- ☞ Τρίτη 30.03.10/ 9:00-10:30/ «Περιθαλψη στα σοβαρά στάδια. Πότε και πώς αποφασίζει η οικογένεια την εισαγωγή του ασθενή σε ίδρυμα.»/ **Ελευθερίου Μαρίνα**

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010

- ☞ Πέμπτη 01.04.10 **Πασχαλινή Διακοπή**
- ☞ Παρασκευή 02.04.10
- ☞ Δευτέρα 05.04.10
- ☞ Τρίτη 06.04.10
- ☞ Πέμπτη 08.04.2010/ 8:00-9:00/ *Διάγνωση Περιστατικού*/ **Πετσάνης Κων/νος, Καραγιαννίδου Μαρία**
- ☞ Τρίτη 13.04.10/ 9:00-10:30/ «Οικογένεια και άνοια»/ **Μαργαριτίδου Πετρίνα**
- ☞ Πέμπτη 15.04.10/ 8:00-9:00/ «Η επίδοση στο MMSE στη LBD»/ **Αγωγιάτου Χριστίνα**
- ☞ Παρασκευή 16.04.10/ 16:00-18:00/ «Γενετική και άνοια»/ **Δανιηλίδου Μακρίνα** «Οικογενείς μορφές άνοιας»/ **Μιχαηλίδου Ηλιάννα**
- ☞ Δευτέρα 19.04.10/ 8:00-9:00/ «Είδη άνοιας»/ **Πετροβίτσος Ευάγγελος**
- ☞ Τρίτη 20.04.10/ 9:00-10:30/ «Συνειδητοποίηση του ρόλου του περιθάλποντα»/ **Μάρκου Νεφέλη**
- ☞ Πέμπτη 22.04.2010/ 8:00-9:00/ Εφαρμογή Νευροψυχολογικής Δοκιμασίας
- ☞ Παρασκευή 23.04.10/ 16:00-18:00/ «Εναλλακτικές μορφές άσκησης»/ **Μήτσιου Μαρία** «Άσκηση και άνοια – παρουσίαση περιστατικών»/ **Μουζακίδης Χρήστος**
- ☞ Δευτέρα 26.04.10/ 8:00-9:00/ «Νόσος Alzheimer» **Τσολάκη Μάγδα**
- ☞ Τρίτη 27.04.10/ 9:00-10:30/ «Επανασχεδιασμός στόχων και προσδοκιών ζωής» **Καρκαζή Έλενα**
- ☞ Πέμπτη 29.04.10/ 8:00-9:00/ *Διάγνωση Περιστατικού*/ **Λυσίτσας Κων/νος, Αγωγιάτου Χριστίνα**
- ☞ Παρασκευή 30.04.10/ 16:00-18:00/ «Ο πόνος στην προχωρημένη ηλικία με αναφορές στην άνοια»/ **Τσατάλη Μαριάννα** «Ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά»

ΜΑΙΟΣ 2010

- ☞ Τρίτη 04.05.10/ 9:00-10:30/ «Τρόποι αντιμετώπισης των προβλημάτων της φροντίδας»/ **Εγκιαζάροβα Μαρία**
- ☞ Πέμπτη 06.05.10/ 8:00-9:00/ Βιβλιογραφία: «Βελτίωση της νοητικής λειτουργίας και της πλαστικότητας του ιπποκάμπου σε ποντίκια με APOE ε4 μέσω της φυσικής άσκησης»/ **Μουζακίδης Χρήστος**
- ☞ Παρασκευή 07.05.10/ 16:00-18:00/ «Σακχαρώδης Διαβήτης»/ **Ποντικίδης Νίκος**
- ☞ Δευτέρα 10.05.2010/ 8:00-9:00/ «Ύπνος και άνοια»/ **Κυριαζοπούλου Νόρα**
- ☞ Τρίτη 11.05.10/ 9:00-10:30/ «Συναισθηματική αποστασιοποίηση του περιθάλποντα για αποτελεσματικότερη φροντίδα του ασθενούς»/ **Καραγκιόζη Ντίνα**
- ☞ Πέμπτη 13.05.2010/ 8:00-9:00/ *Διάγνωση Περιστατικού*/ **Πετσάνης Κων/νος, Καραγιαννίδου Μαρία**
- ☞ Παρασκευή 14.05.10/ 16:00-18:00/ «Ψυχολογική υποστήριξη περιθαλπόντων»/ **Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Εγκιαζάροβα Μαρία**
- ☞ Δευτέρα 17.05.2010/ 8:00-9:00/ «Επιληψία και άνοια»/ **Λυσίτσας Κων/νος**
- ☞ Τρίτη 18.05.10/ 9:00-10:30 «Τεχνικές για καλύτερη επικοινωνία με τον ασθενή με άνοια»/ **Καραγκιόζη Κωνσταντίνα**
- ☞ Πέμπτη 20.05.10/ 8:00-9:00/ Εφαρμογή Νευροψυχολογικής Δοκιμασίας
- ☞ Παρασκευή 21.05.10/16:00-18:00/ «Μετεγχειρητικές νοητικές διαταραχές στους ηλικιωμένους»/ **Κεσίσογλου Ισαάκ** «Η άνοια στη νόσο Parkinson»/ **Πιτσαλίδης Χρήστος**
- ☞ Δευτέρα 24.05.10/ 8:00-9:00/ Αγίου Πνεύματος / Αργία
- ☞ Τρίτη 25.05.10/ 9:00-10:30/«Δημιουργική επικοινωνία με τον ασθενή»/ **Σιαμπάνη Κατερίνα**
- ☞ Πέμπτη 27.05.2010/ 8:00-9:00/ *Διάγνωση Περιστατικού*/ **Λυσίτσας Κων/νος, Αγωγιάτου Χριστίνα**
- ☞ Παρασκευή 28.05.10/ 16:00-18:00/ «Ο ρόλος της ‘Ομάδας Κατ’οίκον σε σοβαρά στάδια άνοιας»/ **Γκαβοπούλου Ευγενία, Ελευθερίου Μαρίνα, Τσοκανάρη Ιωάννα**
- ☞ Δευτέρα 31.05.10/ 8:00-9:00/ «BPSD»/ **Διττόπουλος Ιωάννης**

Αμμοθεραπεία: Εφαρμογή σε άτομα που πάσχουν από άνοια

Κατερίνα Σιαμπάνη, Msc Συμβουλευτικής ψυχολογίας - Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Εισαγωγή

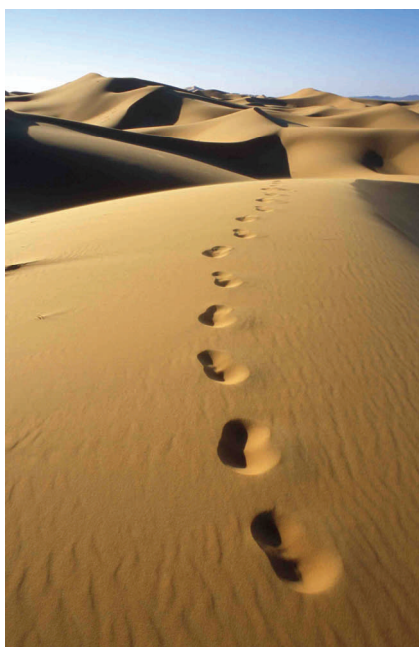
Αποφάσισα να δοκιμάσω να εφαρμόσω την αμμοθεραπεία σε ασθενείς που πάσχουν από άνοια ενσωματώνοντας την τεχνική αυτή στη θεραπευτική προσέγγιση Gestalt και στην Art-therapy. Πιστεύω ότι η αμμοθεραπεία είναι μια πλούσια θεραπευτική προσέγγιση και μια υπο-εξερεύνηση περιοχή σε σχέση με την τρίτη ηλικία και την άνοια. Στόχος μου σε αυτή την παρέμβαση ήταν κυρίως η παρατήρηση. Δηλαδή, να δω και να παρατηρήσω αν μια τόσο άμεση θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να ενεργοποιήσει ασθενείς που βρίσκονται σε αρχικά αλλά και προχωρημένα στάδια της άνοιας. Για το λόγο αυτό, όλες οι συνεδρίες βιντεοσκοποούνται – κάτι που ενδείκνυται στην αμμοθεραπεία και προτείνεται από τους θεραπευτές που την εφαρμόζουν. Η παρέμβαση είναι ομαδική και σίγουρα αυτό δυσχεραίνει και δυσκολεύει το έργο του θεραπευτή και τη θεραπευτική διαδικασία.

Τι είναι η αμμοθεραπεία

Η αμμοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας που χρησιμοποιήθηκε και χρησιμοποιείται τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες, με σκοπό τη θεραπεία διαμέσου της σύνδεσης με τη «μύχια ψυχή» (deeper psyche). Ιδρύτρια της αμμοθεραπείας ήταν η Ελβετίδα θεραπεύτρια Dora M. Kalf, (1904-1990). Η Kalf βάσισε τη θεωρία της στις αρχές της ψυχολογίας του Jung και στο έργο της διάσημης παιδοψυχιάτρου Margaret Lowenfeld.

Η αμμοθεραπεία είναι μια επικουρική θεραπευτική προσέγγιση την οποία έχω ενσωματώσει σαν ένα χρήσιμο εργαλείο στην εργασία μου σαν Gestalt θεραπεύτρια. Στην αμμοθεραπεία ο θεραπευτής παρέχει στο θεραπευόμενο ένα δίσκο με άμμο, νερό και ποικίλα αντικείμενα και υλικά με τα οποία ο θεραπευόμενος προσκαλείται να αλληλεπιδράσει. Χρησιμοποιώντας τη φαντασία του δημιουργεί ένα «σκηνικό» στον οριοθετημένο χώρο του δίσκου με την άμμο.

Ποια είναι η δύναμη της αμμοθεραπείας; Ποιοι είναι οι λόγοι που η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται ήδη από το 1990 από ένα μεγάλο αριθμό θεραπευτών τόσο με ενήλικες όσο και με παιδιά; Ποια είναι η διαφορά της αμμοθεραπείας από άλλες μορφές παιχνιδιοθεραπείας;

Θεραπευτικές ωφέλειες από την εφαρμογή της αμμοθεραπείας**1) Διευκολύνει τη διαδικασία της (εξ)ατομίκευσης:**

Οι επαγγελματίες υγείας ήδη γνωρίζουμε ότι τα παιχνίδια φαντασίας στην παιδική ηλικία διευκολύνουν την αναπτυξιακή εξέλιξη του παιδιού, τη διαδικασία της εξατομίκευσης και διατηρούν τη μάθηση και στην ενήλικη ζωή. Κατά τον Piaget, το παιχνίδι είναι η κύρια πηγή ανάπτυξης στην προσχολική ηλικία (Piaget, 1951). Ο Jung αναφέρει: «(η φαντασία) είναι η μητέρα όλων των δυνατοτήτων, εκεί όπου, - όπως όλες οι ψυχολογικές αντιθέσεις - ο εσωτερικός και ο εξωτερικός κόσμος του ατόμου συνδέονται σε μια ζωντανή ένωση» (Jung, 1971, p. 52).

2) Απελευθερώνει τη δημιουργικότητα, μύχια συναισθήματα, αντιλήψεις και μνήμες, φέρνοντας τα στην εξωτερική πραγματικότητα και προσφέροντας αδιάψευστη μαρτυρία:

Τα τελευταία χρόνια ο επαναπροσδιορισμός της δύναμης που υπάρχει στο παιδί μέσα σε κάθε άτομο – νέο και ηλικιωμένο, άνδρα και γυναίκα – παρακίνησε τους επαγγελματίες υγείας να αξιοποιήσουν το δυναμικό αυτό χρησιμοποιώντας τη φαντασία, το παιχνίδι, τα εικαστικά σε πολλές εμπειρικές θεραπευτικές προσεγγίσεις και σε όλες τις ηλικίες. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη και διάθεση να απελευθερώσουν τη δημιουργικότητά τους, τα μύχια συναισθήματά τους, τις αντιλήψεις και τις μνήμες τους και να έρθουν κοντά στον εξωτερικό κόσμο μ' ένα ωφέλιμο και δημιουργικό τρόπο.

Η άμμος και το νερό είναι ιδιαίτερα δυνατά εργαλεία που επίσης χρησιμοποιούνται για αυτόν το σκοπό. Για τα παιδιά, τα παιχνίδια στην άμμο και στο νερό (π.χ. παραλία) είναι μια φυσική μορφή έκφρασης και είναι πρόθυμα να εμπλακούν στη διαδικασία της αμμοθεραπείας. Αντίστοιχες εμπειρίες έχουν και οι περισσότεροι

ενήλικες από την παιδική τους ηλικία. Κατά συνέπεια, η αμμοθεραπεία προσφέρει και στους ενήλικες το μέσο που φρεσκάρει τη μνήμη, αναδύει αναμνήσεις του παρελθόντος και ανοίγει τη δίοδο στον κόσμο της παιδικής ηλικίας. Επιπλέον, για το παιδί και τα δύο – άμμος και νερό – είναι μαγνήτες που αυτόματα προκαλούν την αυθόρμητη δημιουργική διαδικασία. Η πλειονότητα των παιδιών που έρχονται σε επαφή με την αμμοθεραπεία αμέσως πλησιάζουν τις αμμοδόχους και σχεδιάζουν σ' αυτές τοποθετώντας πλήθος αντικειμένων που είναι διαθέσιμα προς χρήση (Boik, & Goodwin, 2000).

3) Προκαλεί αυθόρμητα τη δημιουργική διαδικασία και το παιχνίδι (παιδιά) χωρίς σωστό ή λάθος τρόπο:



Στους ενήλικες η διαδικασία της αμμοθεραπείας πυροδοτεί την περιέργεια - αν και κάποιος μπορεί να είναι διστακτικός - δεν διστάζουν να δοκιμάσουν, επειδή αισθάνονται ότι δεν χρειάζεται ιδιαίτερες γνώσεις καλλιτεχνικών ή άλλων δεξιοτήτων και δεν έχουν βιώσει περιορισμούς παίζοντας με την άμμο και το νερό στην παιδική τους ηλικία. Για αυτούς τους λόγους, ενήλικες και παιδιά νιώθουν ελεύθεροι να δημιουργήσουν χωρίς αυτοκριτική ή επιφυλακτικότητα. Άλλωστε δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος στη δημιουργική διαδικασία της αμμοθεραπείας. Δεν χρειάζεται κανένα πρότυπο ή μοντέλο προκειμένου να δημιουργήσουμε ολόκληρους κόσμους ούτε καμία παρέμβαση ενήλικα, συνεπώς ο δημιουργός είναι αυθεντικός στο να εκφράσει τον εσωτερικό του κόσμο.

4) Αξιοποιεί την πλειονότητα των αισθήσεων και προσφέρει μια διευρυμένη εμπειρία:

Επιτρέπει στο θεραπευόμενο να δημιουργήσει έναν κόσμο που αποτελεί χειροπιαστή «μαρτυρία» σε μύχιες σκέψεις και συναισθήματα. Αυτός ο κόσμος γίνεται ορατός, μπορεί να τον αγγίξει, να τον βιώσει, να τον αλλάξει, να μιλήσει γι' αυτόν και να τον

φωτογραφήσει. Μερικοί άνθρωποι έχουν την ανάγκη να εξωτερικεύσουν και να αντιληφθούν συγκεκριμένα βιώματα ή τραυματικές εμπειρίες της ζωής τους μέσω των αισθήσεων και αυτός είναι ο τρόπος για να επουλώσουν τα τραύματά τους. Παρόλο που αρκετές θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι αποτελεσματικές, οι περισσότερες δεν επιτρέπουν στο θεραπευόμενο να δημιουργήσει και να επαναδημιουργήσει τις εμπειρίες του χρησιμοποιώντας πραγματικές φυσικές φόρμες (Boik, Labovitz, & Goodwin, 2000).

Σύμφωνα με τον Jung (1971), ένα φορτισμένο συναισθηματικό βίωμα που δεν μπορεί να κατανοηθεί ή να επιλυθεί γνωστικά συχνά μπορεί να αντιμετωπιστεί αν του δώσουμε μια ορατή μορφή. Φαίνεται ότι η λύση - που μόνο το ασυνείδητο του ατόμου γνωρίζει - με ένα τρόπο μαγικό αποκαλύπτεται. Σαν να μεταδίδεται στα χέρια του θεραπευόμενου τη στιγμή που χρησιμοποιεί την άμμο, το νερό, και τα διάφορα αντικείμενα. Μια ενσωματωμένη οντότητα εμφανίζεται στην αμμοδόχο (Jung, 1971).

5) Βοηθά το θεραπευόμενο να επιστρέψει σε προγενέστερη (ανεπιθύμητη) εμπειρία του παρελθόντος και του επιτρέπει να επουλώσει και να ενσωματώσει:

Για τα παιδιά - όπου παιχνίδι και ζωή τείνουν να είναι συνώνυμα - το να δώσουν μορφή στο ασυνείδητο υλικό δημιουργώντας στην άμμο τα οδηγεί στην αφομοίωση και ενσωμάτωση της πραγματικότητας. Στους ενήλικες, η συνειδητοποίηση μπορεί να είναι γρήγορη και ολοκληρωμένη και συχνά αισθητή τόσο σε σωματικό, όσο και σε συναισθηματικό, γνωστικό και πνευματικό επίπεδο. Όταν ο θεραπευόμενος δεν μπορεί να αναγνωρίσει και να λύσει ένα θέμα με άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις ή όταν νιώθει μπερδεμένος συναισθηματικά ή αναρωτιέται γιατί συμπεριφέρεται μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο, ο κόσμος που δημιουργεί στην άμμο, που τον αγγίζει, τον βλέπει, τον ακούει και τον μυρίζει, μπορεί να του προσφέρει την απάντηση.

6) Δημιουργεί γέφυρες ανάμεσα στο ασυνείδητο και το συνειδητό, τον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο, το νοητικό και πνευματικό με το σωματικό, το μη λεκτικό με το λεκτικό και κατά συνέπεια αποκαλύπτει κρυμμένα στοιχεία του εαυτού:

Εκτός από τη δυνατότητα της σωματικής αίσθησης που προσφέρει η αμμοθεραπεία, τα δύο βασικά στοιχεία της - άμμος και νερό - είναι αρχετυπικά σύμβολα της φύσης που συνδέουν και γειώνουν τον άνθρωπο με τον πλανήτη Γη. Όπως η ψυχή, και τα δύο έχουν ροή και κίνηση και αδιάκοπα αλλάζουν. Η άμμος και το νερό συνδέουν το μυαλό και το πνεύμα με το σώμα και τη φυσική υπόσταση του ανθρώπου, προσφέροντας τη δυνατότητα στο πνεύμα και στο σώμα να αλληλεπιδράσει το ένα στο άλλο, τόσο συνειδητά όσο και ασυνείδητα (Jung, 1971).

7) Λειτουργεί σαν φυσική γλώσσα για τα παιδιά και μια κοινή γλώσσα για διαφορετικούς πολιτισμούς και αναπτυξιακά στάδια:

Τα σύμβολα των αντικειμένων και των υλικών που χρησιμοποιούνται στην αμμοθεραπεία προσφέρουν μια κοινή γλώσσα. Ιδιαίτερα για τα παιδιά, όπως και για τους ηλικιωμένους που πάσχουν από άνοια και συχνά δεν μπορούν να εκφράσουν με το λόγο τι τους συμβαίνει ή γι' αυτό που βιώνουν. Η αμμοθεραπεία μπορεί να τους προσφέρει ένα τρόπο να εκφράσουν μύχιες σκέψεις και συναισθήματά. Επειδή η άμμος και το νερό «ανοίγουν» δίοδο για τη συνειδητοποίηση βιωμάτων ακόμη και της πολύ πρώιμης παιδικής ηλικίας - πριν το βρέφος αποκτήσει δυνατότητα λεκτικής έκφρασης - δεν είναι απαραίτητο το άτομο να διατηρεί λεκτικές δεξιότητες για να συμμετέχει σε αυτό. Γι' αυτό το λόγο η αμμοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί γενικά, πέρα από γλώσσες, κουλτούρες, φυλές, ηλικίες και αναπτυξιακά στάδια. Επιπλέον, η χρήση της γης και των συμβόλων είναι οικεία σε πολλούς πολιτισμούς σ' ολόκληρο τον κόσμο. Επίσης, πληθώρα λέξεων μπορούν να εμποδίσουν τη θεραπευτική διαδικασία. Αρκετά άτομα μιλούν ακατάπαυστα κατά τη θεραπευτική διαδικασία και χρησιμοποιούν το λόγο προκειμένου να εκλογικεύσουν και να αποφύγουν ν' ανοίξουν σημαντικά θέματα τους. Η αμμοθεραπεία αποθαρρύνει τη διανοητικοποίηση και επιτρέπει στο ασυνείδητο να πει την ιστορία του, ενώ «γειώνει» το σώμα στο «εδώ και τώρα» της διαδικασίας. Συνεπώς, η αμμοθεραπεία καθιστά δυνατή τη μη λεκτική επικοινωνία. Βαθιές εσωτερικές εμπειρίες μπορούν να εκφραστούν και να εξωτερικευτούν ανάμεσα στο θεραπευόμενο και στο θεραπευτή συμβολικά. Το «μοίρασμα» τέτοιων εμπειριών μπορεί να δημιουργήσει μια συ-

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

νοχή, ένα δεσμό, ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο, η οποία συχνά είναι δύσκολο να εδραιωθεί με τη λεκτική επικοινωνία.

8) Επιτρέπει την ελάττωση των αντιστάσεων επειδή δεν είναι τρομακτική:

Όταν ο θεραπευόμενος αντιστέκεται και δεν μιλά, η αμμοθεραπεία μπορεί να είναι λιγότερο τρομακτική προσέγγιση από τις «λογοθεραπευτικές» θεραπευτικές προσεγγίσεις. Επιτρέπει τις άμυνες να μαλακώσουν και τις αντιστάσεις να μειωθούν. Ένας λόγος που τα άτομα που πάσχουν από άνοια μένουν σιωπηλά και αμέτοχα στην ομάδα είναι ο φόβος τους μήπως φανεί η δυσκολία τους να απαντήσουν σε κάτι λόγω των γνωστικών απωλειών που βιώνουν. Συχνά ο φόβος τους αυξάνεται όταν υπάρχει κάποιο άλλο μέλος που μπορεί να σχολιάσει ή και να κοροϊδέψει τις απαντήσεις τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα θέματα του θεραπευόμενου μπορούν να βγουν στην επιφάνεια – χωρίς λόγια – στο δίσκο με την άμμο. Για παράδειγμα, μία ηλικιωμένη γυναίκα που πάσχει από τη νόσο Alzheimer και η οποία προσέρχεται στην ομάδα που συντονίζω στο ΚΗΦΗ δύο φορές την εβδομάδα. Παρ' όλες τις προσπάθειες που έκανα για περίπου ένα χρόνο να την πλησιάσω, να την ενθαρρύνω να μιλήσει για τη ζωή της, για τον εαυτό της, δυσκολευόταν να το κάνει και τελικά αποσύρονταν και σιωπούσε. Για ένα χρόνο είχα την αίσθηση ότι η γυναίκα αυτή σαν να μην υπήρχε στην ομάδα. Προσωπικά αναρωπιόμουν αν είχε νόημα για την ίδια να βρίσκεται εδώ μαζί μας. Στην αμμοθεραπεία η ίδια γυναίκα ήταν και είναι μια έκπληξη για εμένα. Σχεδόν από τις πρώτες συνεδρίες διαπίστωσα πόσο σημαντικό ήταν για την ίδια να βρει έναν τρόπο να το δείξει αυτό. Και ο τρόπος φαίνεται να ήταν τα υλικά. Από τη στιγμή που της τα έδωσα και μετά, κάτι άλλαξε. Σαν να είχε πλέον έναν τρόπο να είναι συμμετοχική. Τον δικό της τρόπο που ήταν να χρησιμοποιεί κάτι χειροπιαστό, να το στήνει, να το ξεστήνει, να μιλάει σ' αυτό, να κοιτάζει και να βοηθά μια γυναίκα που κάθεται δίπλα της και να τραγουδά. Το τραγούδι ήταν μια ευχάριστη έκπληξη για μένα γιατί διαπίστωνα ότι η γυναίκα αυτή διαθέτει μια πολύ ωραία φωνή, θυμάται στίχους από τραγούδια τη στιγμή που δεν μπορεί να κατονομάσει ένα μήλο που βλέπει

9) Προσφέρει σαν επικουρική θεραπεία, κάνοντας την αμμοθεραπεία προσιτή σε θεραπευτές διαφορετικών προσεγγίσεων:

Η αμμοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εργαλείο συνδυαστικά με πολλές άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Για παράδειγμα, αν ο θεραπευτής ακολουθεί τη μεθοδολογία της γνωστικής προσέγγισης, είναι απίθανο να χρησιμοποιήσει την αμμοθεραπεία εφαρμόζοντας γνωστική ανάλυση. Ωστόσο, μπορεί να τη χρησιμοποιήσει σαν εργαλείο έτσι ώστε να βοηθήσει το θεραπευόμενο να ανασυγκροτήσει τον τρόπο που σκέφτεται. Επιπλέον, δεν είναι αναγκαίο για τους θεραπευτές να μάθουν ολοκληρωτικά μια νέα θεραπευτική προσέγγιση, ιδιαίτερα όταν είναι ικανοποιημένοι από την προσέγγιση που ήδη εφαρμόζουν. Έτσι, η αμμοθεραπεία μπορεί να ενσωματωθεί στη Θεραπεία Gestalt, στη γνωστική ανασυγκρότηση, στο ψυχόγραμμα, κ.ά. και οι θεραπευτές προσφέρουν καθόλου ή ελάχιστη ερμηνεία. «Ο μη λεκτικός τρόπος έκφρασης δίνει τη δυνατότητα στο άτομο, που «στήνει» στο δίσκο με την άμμο έναν κόσμο, να «περιγράψει» γεγονότα σε πολλά επίπεδα την ίδια στιγμή – με τον τρόπο που παρουσιάζεται στα όνειρα» (Tompson, 1990, p.18). Ο θεραπευόμενος δημιουργεί μια γέφυρα ανάμεσα στο ασυνείδητο και το συνειδητό, τον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο, το νοητικό και πνευματικό με το σωματικό και το μη λεκτικό με το λεκτικό. Σφυρηλατείται μια άμεση σύνδεση ανάμεσα στο συνειδητό και το ασυνείδητο.

10) Ενδυναμώνει το θεραπευόμενο επιτρέποντάς τον να μετακινηθεί από τη θέση του θύματος στη θέση του δημιουργού και να επιλέξει τη θεραπευτική του διαδρομή:

Η χρήση της άμμου και του νερού αυτόματα μεταφέρει το θεραπευόμενο πίσω σ' εκείνες τις περιοχές των ανθρώπινων εμπειριών που χρειάζονται επούλωση και ενσωμάτωση. Κατά τη διάρκεια της αμμοθεραπείας μια εμπειρία ή ένα τραύμα προσδιορίζεται, οριοθετείται και τελικά αναγνωρίζεται σ' ένα ελεύθερο και προστατευμένο περιβάλλον. Αυτή η διαδικασία συμβαίνει με την παρουσία κάποιου (θεραπευτή) που εκτιμά και σέβεται το άτομο και το δημιούργημά του χωρίς επίκριση. Καθώς ο θεραπευόμενος «στήνει» τον αδιάκοπα μεταβαλλόμενο κόσμο του, καταστρέφει το παλιό και δημιουργεί το καινούργιο. Μέσα από τη συμβολική αυτή διαδικασία – καταστρέφοντας και δημιουργώντας – οι θεραπευόμενοι ισχυροποιούν και παρατηρούν τον πλούτο των κόσμων τους καθώς τους συνθέτουν. Με τον καιρό μετακινούνται από βιώματα και αισθήματα θυματοποίησης στην επίγνωση των παλιών εμπειριών και γίνονται δημιουργοί των νέων.

Επειδή η αμμοθεραπεία ενεργοποιεί την έμφυτη ασυνείδητη θεραπευτική δύναμη κάθε ατόμου και προσφέρει τη δυνατότητα να μετακινηθεί από τη θέση του θύματος στη θέση του δημιουργού, ενδυναμώνει το άτομο να προσδιορίσει τη θεραπευτική του διαδρομή. Ο θεραπευόμενος έχει τον έλεγχο σε τι θέλει ή δεν θέλει να αποκαλύψει στον εαυτό του. Μόνο τα στοιχεία με τα οποία είναι έτοιμος να αναγνωρίσει γίνονται συνειδητά. Οι «εικόνες» που δημιουργεί στην επιφάνεια της άμμου καθρεπτίζουν τον εσωτερικό κόσμο του ασυνείδητου και «φωτογραφίζουν» την ικανότητα του να κατονομάσει τον εαυτό του.

Επειδή οι θεραπευόμενοι «μπαίνουν» ενεργητικά και συνειδητά στη θεραπευτική διαδικασία μπορούν να ξεπεράσουν αισθήματα ανημπορίας και κατωτερότητας. Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να εκτιμήσει και να σεβαστεί το δημιούργημα και τις προσωπικές ερμηνείες που δίνει ο θεραπευόμενος και δεν δίνει τις δικές του εξηγήσεις ή ερμηνείες. Μόνο έτσι αποκτούν αξία οι μοναδικές εμπειρίες και συνειδητοποιήσεις του θεραπευόμενου. Κάθε θεραπευόμενος αξιολογεί και αντιλαμβάνεται τον εαυτό του σαν βαθύ γνώστη και άξιο σεβασμού όν ικανό να διαχειρίζεται τη ζωή του.

(Η συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

Lundbeck Hellas S.A.

Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στόχος μας η ποιότητα



ΠΡΟΦΩΤΟΤΥΠΗ: S&G LUND BECK

Στη Lundbeck η ποιότητα είναι ο πρωταρχικός μας στόχος.

Ποιότητα στην έρευνα, στα προϊόντα, στα αποτελέσματα.

Ποιότητα σε όλους τους τομείς.

Σκοπός της ύπαρξής μας είναι η βελτίωση της ποιότητας

ζωής των ανθρώπων που πάσχουν από ψυχικά και

νευρολογικά νοσήματα.

25ο Παγκόσμιο Συνέδριο της Alzheimer's Disease International

10-13 Μαρτίου 2010
Θεσσαλονίκη, Μακεδονία, Ελλάδα



ΑΝΟΙΑ: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ



Η Alzheimer's Disease International έχει στόχο να αυξήσει την παγκόσμια ευαισθητοποίηση στο θέμα της άνοιας. Το 25ο Παγκόσμιο Συνέδριο της Alzheimer's Disease International απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας, ερευνητές, περιθάλποντες και ανθρώπους που πάσχουν από τη νόσο.

Όλοι όσοι σχετίζονται με τη Νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιες θα επωφεληθούν. Η διαφορετικότητα των ανθρώπων που παρευρίσκονται, είναι το στοιχείο που κάνει αυτό το συνέδριο πραγματικά μοναδικό.

ΔΗΛΩΣΤΕ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ
ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

www.adi2010.org

Η διαδικασία ηλεκτρονικών εγγραφών ξεκίνησε το Μάρτιο του 2009

Η διαδικασία ηλεκτρονικής υποβολής περιλήψεων ξεκίνησε στις 2 Μαΐου 2009
και ολοκληρώθηκε στις 30 Σεπτεμβρίου 2009

Τηλ.: +44 (0)870 458 4171 | Φαξ: +44(0)870 442 9940 | Email: adi2010@mci-group.com



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.)

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Λασιθίου
Καπετάν Καζάνη 7, ΤΚ 721 00,
Αγ. Νικόλαος Λασιθίου
Κιν: 6977 471240

ΑΙΓΙΝΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Αιτωλίας
Χ. Τρικούπη 4, ΤΚ 301 00, Αγρίνιο
Τηλ. 26410 45324, E-mail: bisas@hol.gr

ΑΘΗΝΑ

• Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με νόσο Alzheimer
• Ελληνική Γεροντολογική & Γηριατρική Εταιρεία
Κάνιγγος 23, ΤΚ 106 77, Αθήνα
Τηλ. 210 3811604
Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678

• Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Αθηνών
Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών
Μ. Μουσούρου 89 και Στύλπιος 33,
Παγκράτι, ΤΚ 116 36, Αθήνα
Τηλ: 210 7013271, FAX: 210 6012239
E-mail: kentrozal@ath.forthnet.gr
Site: www.alzheimerathens.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Alzheimer Αργαλαστής Ν. Μαγνησίας
Ξενοδοχείο "Αγαμέμνων", Πήλιο,
ΤΚ 370 06, Τηλ: 24230 54557

ΑΡΤΑ

Σωματείο Άρτας στήριξης νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών
Β. Πύρρου 56, ΤΚ 471 00, Άρτα
Τηλ. 26810 78595 / Κιν. 6944 680586

ΑΧΑΪΑ

Ολύμπιο Κέντρο Αποκατάστασης
Βόλου & Μιλίχου, ΤΚ 264 43,
Κάτω Συχανά, Τηλ. 6945 395040

ΒΟΛΟΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Βόλου
Ανθεστηρίων 5, ΤΚ 385 00
Αλυκές Βόλου
Τηλ. 24210 87265, 24210 87266
E-mail: alzheimervolos@hotmail.com

• **Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου**
"Η Αγία Σοφία"

Χατζηαργύρη 110, ΤΚ 383 33, Βόλος
Τηλ. 24210 43448, 24210 44921
Γραμμή Βοήθειας: 24210 43448
E-mail: volos2@otenet.gr
Site: www.institutualzheimer.gr
Νέα: <http://alzheimer1.gr>

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας
Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
Τηλ. 22220 58243

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ηρακλείου
Νταλιάνη 22, ΤΚ 713 06, Ηράκλειο
Τηλ. 2810 226308, Fax: 2810 360047
E-mail: ekortsidaki@yahoo.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων
Νόσου Alzheimer
Π. Συνδία 13, ΤΚ 546 43, Θεσ/νίκη
Τηλ/FAX: 2310 810411, 2310 925802
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000
E-mail: info@alzheimer-hellas.gr
Site: www.alzheimer-hellas.gr

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλαμαριάς

Νικομυρδίας 24, ΤΚ 551 31
Τηλ. 6973302750
E-mail: alz.kalamaria@gmail.com

• Εταιρεία Μελέτης Ν. Alzheimer & Αγγειακών Ανοιών Κ. Μακεδονίας
Στ. Τάττη 10, ΤΚ 546 21, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 280707, FAX: 2310 261226

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών «Ιπποκράτης»
Γενικό Νοσοκομείο Γ. Χατζηκώστα
Α. Μακρυγιάννη, ΤΚ 450 01,
Ιωάννινα
Τηλ. 26510 80420, 26510 43202

ΚΑΒΑΛΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καβάλας
Βενιζέλου 5, ΤΚ 654 04, Καβάλα
Τηλ. 2510 839951

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών νόσου Alzheimer - Συγγενών Διαταραχών & υπερηλίκων Ν. Πέλλας
Δήμος Μεγάλου Αλεξάνδρου,
Κοινοτικό Διαμέρισμα Καρυώτισσας,
ΤΚ 580 01, Τηλ. 24210 58218

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Πολιτιστικός Σύλλογος με την επωνυμία «Εταιρεία Νόσου Alzheimer Νομού Καρδίτσας»
Ιεζεκιήλ 30, ΤΚ 431 00, Καρδίτσα
Τηλ: 24410 75010

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος οικογενειών & φίλων πασχόντων από νόσο Alzheimer & συναφείς διαταραχές, «Ο Λόγος»
Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρηγορίου Μαρσλή 1,
ΤΚ 691 00, Τηλ. 25310 83844

ΛΑΡΙΣΑ

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Α.
Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού,
ΤΚ 412 22, Λάρισα, Τηλ. 2410 235169
E-mail: ntina_noula@yahoo.gr

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Ν. Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Μυτιλήνης
Π. Κουντουριώτου 87, ΤΚ 811 00,
Μυτιλήνη, Τηλ: 22510 23751

Ν.ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ-Ν. ΧΑΛΚΗΣ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας
Χατζηαργύρου 68, ΤΚ 630 80
Τηλ. 6974 900754
E-mail: elentsnt@doctorpc.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης
28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00
Ξάνθη, Τηλ. 6977 720669
E-mail: alzxnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά
Κλεισόβης 93, ΤΚ 185 39, Πειραιάς
Τηλ. 210 4222522

E-mail: drnsta@yahoo.gr

• Σωματείο Πειραιά
Γραμμή Βοήθειας 210 4903636

ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης
«Συμπράσταση», Α' ΚΑΠΗ
Κ.Π. Σιγανού 5, ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
Τηλ. 28310 53500
E-mail: vpat@sevp.teiher.gr

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας παιδιών και ενηλίκων "Πανάκεια"
Στ. Καζούλη 18, ΤΚ 851 00, Ρόδος
Τηλ. 22410 39530
E-mail: koronis_panakeia@yahoo.gr
Site: www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

Σύλλογος Καταπολέμησης Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών
4ο χλμ Σερρών Δράμας - Εμπορική Σιδερικών, ΤΚ 621 22, Σέρρες
Τηλ. 23210 55789,
E-mail: tools@otenet.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας
28ης Οκτωβρίου 1, ΤΚ 341 00,
Χαλκίδα, Τηλ: 22210 84773

ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων
Ινστιτούτο Alzheimer Χανίων
Χρυσοπηγής 58, ΤΚ 733 00, Χανιά
Τηλ. 28210 96690, 76050
E-mail: inerekal@otenet.gr
Site: www.alzheimer-kania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου
Αλ. Παχού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
Τηλ. 22710 41020

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

ΑΘΗΝΑ

• Δήμος Μελισσίων
Παύλου Μελά 6-8, Πεύκη
Τηλ. 210 6138460

• Δήμος Παιανίας
Τέρμα Ιωάννη Ανέστη, Παιανία
Τηλ. 210 6029739

ΑΡΙΑΔΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Τηλ. 6974 408978

ΒΕΡΟΙΑ

Καρακωστή 15, ΤΚ 591 00, Βέροια

Τηλ. 23310 28344

ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλύμνου
Ενορία Χριστού, 852 00, Καλύμνος
Τηλ. 6974 765650

ΚΑΣΣΑΝΔΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΑΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κασσανδρείας
Τηλ. 23740 81203

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Πιερίας
Μ. Αλεξάνδρου 55, ΤΚ 601 00,
Κατερίνη, Τηλ. 23510 33192

ΚΕΡΚΥΡΑ

Σωματείο Alzheimer Κέρκυρας
Γ. Μαρσλή 36, ΤΚ 491 00,
Κέρκυρα, Τηλ. 26610 43660

ΚΥΠΡΟΣ

• Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης Ατόμων της νόσου Alzheimer
Σταδίου 31Α, ΤΚ 6020
Τηλ./FAX: +357 24 627104 / 627106
E-mail: alzchypus@yahoo.com

• Επαρχιακή Επιτροπή Λεμεσού

Τηλ. 99-652796

• Επαρχιακή Επιτροπή Πάφου

Τηλ. 99-430187

• Επαρχιακή Επιτροπή Λευκωσίας

Τηλ. 99-592269

ΠΑΤΡΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Πάτρας
Γ. Νοσ/μείο Πατρών «Άγιος Ανδρέας», Νευρολογικό Τμήμα
Τσερτίδου 1, ΤΚ 263 35
Τηλ. 2610 227969, Πάτρα

Δελτίο εγγραφής μέλους

✂

Επιθυμώ να γίνω μέλος / να ανανεώσω την ετήσια συνδρομή μου στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών και να έχω όλα τα προνόμια και συμμετοχή σε δραστηριότητες της Εταιρείας. Ποσό ετήσιας συνδρομής 30 €.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΑΡΙΘΜ. Τ.Κ.

ΠΟΛΗ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΤΗΛ.

E-mail

Η διεύθυνση αποστολής της ταχυδρομικής επιταγής είναι:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

ΠΕΤΡΟΥ ΣΥΝΔΙΚΑ 13, ΤΚ 546 43 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΤΗΛ: 2310 810411, FAX: 2310 925802, e-mail: info@alzheimer-hellas.gr