



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 41^ο

ΕΤΟΣ 13^ο

ΙΟΥΝΙΟΣ '10

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Φίλες και φίλοι,

Η πρόκληση σήμερα για τα ερευνητικά κέντρα σε όλο τον κόσμο είναι η προφύλαξη από την άνοια. Καθώς είναι η 2^η αιτία θανάτου σε ανθρώπους άνω των 65 ετών στην Αμερική, γίνεται μεγάλη προσπάθεια να βρεθεί φάρμακο ή μέθοδος που θα μπορούσε να καθυστερήσει την εμφάνιση της άνοιας. Πρόσφατα στο τέλος του Απριλίου έγινε Συνέδριο υπό την αιγίδα και τη χρηματοδότηση του NIH (Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας της Αμερικής) για την εξαγωγή συμπερασμάτων, όσον αφορά στα αξιόπιστα δεδομένα που έχουμε μέχρι σήμερα για την προφύλαξη. Δυστυχώς τα υπάρχοντα μέχρι σήμερα δεδομένα δεν είναι επαρκή για να μιλάμε με βεβαιότητα για προφύλαξη. Ωστόσο αποφασίστηκε ότι πρέπει άμεσα να αρχίσουμε υψηλής ποιότητας μελέτες.

Σε μία άλλη Διεθνή συνάντηση στη Σαλαμάνκα της Ισπανίας αποφασίσαμε ότι θα πρέπει να ανακαλύψουμε Μονοπάτια, Μηχανισμούς και Τρόπους με τους οποίους θα καλύπτουμε όλες τις ανάγκες του κάθε ασθενούς με άνοια. Οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούμε μέχρι σήμερα φαίνεται ότι λειτουργούν για μικρά χρονικά διαστήματα, διότι οι ασθενείς ή οι περιθάλποντες, για διαφορετικούς λόγους ο καθένας, σταματούν να επισκέπτονται τα κέντρα ημέρας. Όσοι συνεχίζουν παρουσιάζουν συνεχή ωφέλεια, διότι έχουν σκοπούς στη ζωή τους και επιλογές που τους δίνουν ευχαρίστηση και ποιότητα ζωής. Προσπαθούμε να δίνουμε τη δυνατότητα στους ασθενείς μας να είναι ανεξάρτητοι, να συμμετέχουν, να χαίρονται την αγάπη μας, να εισπράττουν ικανοποίηση σε όλα τα προγράμματα με ότι μπορούν να κάνουν και να διατηρούν την αξιοπρέπεια τους μέχρι το τέλος.

Μάγδα Τσολάκη



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)	Κυριακουλάκη Έλενα (Χανιά)	Παππά Αικατερίνη (Άρτα)
Αργυριάδου Στέλλα (Ξάνθη)	Λιάπης Α. (Κόνιστρες Ευβοίας)	Παρασκευαΐδης Ν. (Καλλικράτεια)
Γάτος Κωνσταντίνος (Βόλος)	Μαρής Γεώργιος (Χίος)	Παττακού Βασιλική (Ρέθυμνο)
Γεωργούση Μαρία (Άρτα)	Μαρκάτη Λέκκα Ελένη (Αθήνα)	Πετρούλιας Κων/νος (Βόλος)
Γκλέτσος Απ. (Καρυώπισσα)	Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη (Χανιά)	Πόππη Ελένη (Καλαμαριά)
Δήμας Κων/νος (Ιωάννινα)	Μεταλληνός Ιωάννης (Πάτρα)	Πρινωτάκη Ελένη (Ηράκλειο)
Ευθυμίου Αρετή (Αθήνα)	Μηλιώτης Θεόδωρος (Ηράκλειο)	Σταθάκης Κυριάκος (Βόλος)
Κάλφας Δ. (Καρυώπισσα)	Μούγιας Αντώνιος (Αθήνα)	Σταματάκης Νικόλαος (Πειραιάς)
Καραγιώργος Α. (Πάτρα)	Μπίσσας Κωνσταντίνος (Αργίριο)	Τζανακάκη-Μελισσάρη Μ. (Χανιά)
Καρσακλής Λ. (Αθήνα)	Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)	Τουλούπα Ε. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Κασιδιάρης Σπύρος (Πειραιάς)	Παγίτσας Ιωάννης (Λάρισα)	Τσάνταλη Ελένη (Καλλικράτεια)
Κοτσάνη Μαρίνα (Θεσ/νίκη)	Παπαδιαμαντόπουλος Κ. (Χίος)	Τσολάκη Μάγδα (Θεσ/νίκη)
Κουντή Φωτεινή (Καλαμαριά)	Παπαλιάγκας Βασίλης (Θεσ/νίκη)	Φωτειάδου Ανδρονίκη (Ιωάννινα)
Κουφογιάννη Κ. (Βόλος)		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 351451 (Αγ. Ιωάννης), 2310 904404 (Χαρίσειο),

2310 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

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

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 41^ο

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ



Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών ανταποκρινόμενη στις αυξανόμενες ανάγκες των μελών της, διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία και φέτος εκπαιδευτικά σεμινάρια για τους συγγενείς και τους περιθάλποντες των ασθενών με άνοια το **Σάββατο 24 Απριλίου, στο Πολεμικό Μουσείο, ώρες από 10:00 -19:00.**

Στις ομάδες εργασίας που πραγματοποιήθηκαν, πήραν μέρος 250 περιθάλποντες ασθενών με άνοια οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να μιλήσουν με ειδικούς επιστήμονες για τα προβλήματα και τις δυσκολίες που βιώνουν, ώστε να φροντίσουν καλύτερα τον ασθενή τους. Οι ομάδες χωρίζονταν στις εξής ενότητες:

- Θεραπείες της νόσου Αλτσχάιμερ
- Εξέλιξη της νόσου Αλτσχάιμερ
- Διαταραχές συμπεριφοράς στην Άνοια
- Καθημερινά πρακτικά προβλήματα φροντίδας ανοϊκών ασθενών

Τις ομάδες συντόνιζαν οι:

Μιχάλης Αντωνιάδης, νευρολόγος
 Μιχάλης Βικελλής, νευρολόγος
 Βασίλης Κωνσταντινίδης, γενικός ιατρός
 Αρετή Ευθυμίου, ψυχολόγος
 Αγγελική Βλαχογιάννη, ψυχολόγος,
 Δήμητρα Ποταμιάνου, ψυχολόγος,
 Μαρίνα Κατσαρή Ψυχολόγος,
 Βάσω Αθανασίου, νοσηλεύτρια
 Ευστάθιος Τρυφωνόπουλος, ψυχολόγος

Γεώργιος Παντές, νευρολόγος
 Ι. Παπατριανταφύλλου, νευρολόγος
 Κώστας Νικολάου, ψυχίατρος
 Παναγιώτα Ζώη, ψυχολόγος
 Ελένη Μαργιώτη, ψυχολόγος,
 Ασπασία Νίκα, Ψυχολόγος,
 Κων/νος Προύσκας, ψυχολόγος-γεροντολόγος
 Ανέστης Καριπίδης, νοσηλεύτης
 Θεόφιλος Κρασάκης, νοσηλεύτης

Παράλληλα στο Αμφιθέατρο του Πολεμικού Μουσείου πραγματοποιήθηκαν επιστημονικές διαλέξεις με θέμα **Νεότερα δεδομένα στη νόσο Αλτσχάιμερ** καθώς και προβολές ταινιών και ντοκιμαντέρ σχετικά με την Άνοια. Στις διαλέξεις ομιλητές ήταν η πρόεδρος της Εταιρείας μας κ. Παρασκευή Σακκά, νευρολόγος-ψυχίατρος και ο κ. Βασίλης Βαγενάς, νευρολόγος-ψυχίατρος. Τις διαλέξεις παρακολούθησαν συνολικά 500 άτομα.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης κάθε ενδιαφερόμενος είχε τη δυνατότητα να προμηθευτεί δωρεάν ενημερωτικά έντυπα για τη νόσο Αλτσχάιμερ και πληροφοριακό υλικό για τις υπάρχουσες δομές και υπηρεσίες στην Αθήνα και την επαρχία. Διανεμήθηκαν έντυπα σε 1500 άτομα, ενώ εγγράφηκαν 150 νέα μέλη στην Εταιρεία.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της Novartis Hellas AE

Λίνα Ανδριανάκη
 Executive Director
 Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΕΝΤΡΟΥ ΗΜΕΡΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΧΑΝΙΩΝ & ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΧΑΝΙΩΝ

Παράλληλα με το καθημερινό πρόγραμμα λειτουργίας του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω δράσεις κατά το πρώτο τρίμηνο του 2010, σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Χανίων:

- Συμμετοχή στο 11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γηριατρικής και Γεροντολογίας, με παρουσίαση εργασιών:
 - i. «Διαταραχές σίτισης και κατάποσης στην Άνοια», από τη Λογοθεραπεύτρια του Κέντρου και
 - ii. Οργάνωση στρογγυλού τραπεζιού από τη Νευρολόγο-Ψυχίατρο, την Ψυχολόγο και τη Λογοθεραπεύτρια του Κέντρου στο οποίο αναλύθηκαν: «Alzheimer και αναπηρία» και Κάρτα λειτουργικότητας ICF-Σχέδιο εφαρμογής» (Αθήνα, 4-6/2)
- Οργάνωση Αποκριάτικης γιορτής στο χώρο του Κέντρου, με τη συμμετοχή φιλοξενούμενων και εργαζόμενων (12/2)
- Εκδήλωση «τσάι» στη Λέσχη Αξιωματικών Φρουράς Χανίων με τη συμμετοχή μελών και φίλων της Εταιρείας Alzheimer Χανίων (24/2)
- Συμμετοχή στο 25^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer, με παρουσίαση εργασιών:
 - i. «The role of the speech therapist in Alzheimer's disease and in a day center» («Ο ρόλος του λογοθεραπευτή στη νόσο Alzheimer και σ' ένα Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας»), από τη λογοθεραπεύτρια του Κέντρου και
 - ii. «Δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Νομού Χανίων τα τελευταία 2 χρόνια», από την Πρόεδρο της Εταιρείας, και Νευρολόγο-Ψυχίατρο του Κέντρου (Θεσσαλονίκη 10-13/3)
- Ομιλίες στην Παλαιόχωρα, του δήμου Πελεκάνου, με θέμα «Άνοιες και Άνοια Τύπου Alzheimer», από τη Νευρολόγο-Ψυχίατρο του Κέντρου, και «Παρουσίαση του Κέντρου Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων» από την κοινωνική λειτουργό του Κέντρου (18/3)
- Ομιλίες στα Μεγάλα Χωράφια, του δήμου Σούδας, με θέμα «Νόσος Alzheimer: πρόληψη, συμπτώματα, αντιμετώπιση,» από τη λογοθεραπεύτρια του Κέντρου, και «Παρουσίαση του Κέντρου Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων» από την κοινωνική λειτουργό του Κέντρου (19/3)
- Οργάνωση εθελοντικής αιμοδοσίας στο χώρο του Κέντρου σε συνεργασία με το σύλλογο Παραδοσιακής & Λαϊκής Τέχνης «Η Χρυσοπηγή» (22/3)
- Επίσκεψη των νηπίων του Παιδικού Σταθμού του Δήμου Ελ. Βενιζέλου «Λιλιπούπολη» στους ασθενείς του Κέντρου Ημέρας (29/3)
- Οργάνωση Πασχαλινής γιορτής και παζαριού με δημιουργίες των φιλοξενούμενων στο χώρο του Κέντρου (30/3)
- Συνοδεία φιλοξενούμενων από τους εργαζόμενους του Κέντρου στο μοναστήρι της «Ζωοδόχου Πηγής» για τη Θεία Κοινωνία (1/4)



Φωτογραφία από την εθελοντική αιμοδοσία στο χώρο του Κέντρου Ημέρας (22/3/10)

Μαρία Πρα
Διοικητικά Υπεύθυνη Κ.Η.Φ. Ασθενών
Νόσου Alzheimer Χανίων

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΔΡΟΜΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ - ΘΕΣ/ΝΙΚΗ



Κατά τους χειμερινούς και εαρινούς μήνες πραγματοποιήθηκαν διάφορες ψυχαγωγικές εκδρομές και επισκέψεις στα αρχαιολογικά μουσεία της Θεσσαλονίκης, αλλά και σε διάφορα μοναστήρια που βρίσκονται σε πόλεις της Μακεδονίας. Οι εκδρομές αυτές απευθύνονταν αποκλειστικά σε μέλη της εταιρείας και απώτερος σκοπός τους ήταν η ενημέρωση των συμμετεχόντων, καθώς η επαφή και η γνωριμία μεταξύ των μελών. Το μεγαλύτερο, όμως, όφελος αυτής της προσπάθειας ήταν η χαρά και η ικανοποίηση που ένιωσαν οι ασθενείς και περιθάλποντες, καθώς τους δόθηκε η ευκαιρία να αποδράσουν από την καθημερινότητά τους.

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

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΜΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Μικρές και χρήσιμες συμβουλές:

1. Προσπαθήστε να μπείτε στη θέση του ασθενή με άνοια

Βάζοντας τον εαυτό σας στη θέση του ατόμου που πάσχει και προσπαθώντας να καταλάβετε τι μπορεί να αισθάνεται ή πώς μπορεί να του φαίνονται τα πράγματα, ίσως θα είσαστε σε θέση να αποτρέψετε τα ατυχήματα, να προλαβαίνετε τους φόβους και να το καθησυχάζετε.

2. Κλειδώστε ή κρατήστε μακριά κάθε τι επικίνδυνο

Κλειδώστε ή κρατήστε μακριά από τον ασθενή επικίνδυνα αντικείμενα, όπως μαχαίρια, ηλεκτρικές παροχές, απορρυπαντικά κ.τ.λ. και εξασφαλίστε τα φάρμακα στο ντουλάπι του φαρμακείου.

3. Τακτοποιήστε τα έπιπλα και τοποθετήστε σταθερά στηρίγματα, έτσι ώστε να είναι εύκολο για το άτομο να κινείται μέσα στο σπίτι

- ✓ Προσπαθήστε να περιορίσετε την ακαταστασία που μπορεί να παρεμποδίσει την κίνηση. Τα σταθερά στήριγμα μπορεί να βοηθήσουν το άτομο να κινείται μέσα στο σπίτι, να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσης και να αυξήσουν την εμπιστοσύνη του.
- ✓ Σιγουρευτείτε ότι οι καρέκλες είναι αρκετά ψηλές για να κάθεται και να σηκώνεται κάποιος εύκολα, κι ότι έχουν γερά μπράτσα και ψηλή πλάτη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως στήριγμα.
- ✓ Παρομοίως, βεβαιωθείτε ότι το κρεβάτι δεν είναι αρκετά ψηλό ή πολύ χαμηλό, έτσι ώστε να μπορεί το άτομο να ξαπλώνει και να σηκώνεται με ευκολία.
- ✓ Απομακρύνετε κρεβάτια ή άλλα έπιπλα που οι ρόδες τους δεν ασφαλίζουν.
- ✓ Τα πόδια των επίπλων που βγαίνουν προς τα έξω αποτελούν κίνδυνο παραπατήματος
- ✓ Αποφύγετε τα τρίποδα τραπέζια που δεν είναι σταθερά.
- ✓ Επιδιορθώστε αμέσως σπασμένα ή ευπαθή έπιπλα.
- ✓ Βάλτε χερούλια δίπλα από τις λεκάνες και τις μπανιέρες
- ✓ Αγοράστε ένα υπερυψωμένο κάθισμα λεκάνης που διευκολύνει το κάθισμα και το σήκωμα
- ✓ Τοποθετήστε στον τοίχο του ντους ένα δοχείο με ρευστό σαπούνι, έτσι ώστε να μην ψάχνει να βρει την πλάκα του σαπουνιού.
- ✓ Τοποθετήστε αντιολισθητικές ταινίες ή λαστιχένια χαλάκια στο πάτωμα της μπανιέρας ή του μπάνιου καθώς και μπροστά στο νεροχύτη της κουζίνας.
- ✓ Τοποθετήστε χειρολαβές δίπλα στη ντουλάπα, έτσι ώστε όταν ντύνεται να έχει κάτι να στηριχτεί για ισορροπία
- ✓ Οργανώστε τα πράγματα έτσι ώστε να μπορεί να φτάσει εύκολα τα αντικείμενα που χρησιμοποιεί συχνά
- ✓ Τοποθετήστε τηλεφωνικές συσκευές στα μέρη, όπου

ο ασθενής περνάει την περισσότερη ώρα

- ✓ Φυλάξτε χωριστά τα μαχαίρια και άλλα αιχμηρά μαγειρικά σκεύη από τα «ασφαλή» σκεύη (όπως κουτάλια και σπάτουλες) σε ένα κλειδωμένο συρτάρι.
- ✓ Σταθεροποιήστε τα χαλάκια και αποφύγετε να γυαλίζετε το πάτωμα
- ✓ Αποφεύγετε τις αλλαγές διακόσμησης στο χώρο όπου ζει, για παράδειγμα τη μετακίνηση αντικειμένων, καθώς υπάρχει πιθανότητα να του δημιουργήσουν σύγχυση.
- ✓ Τοποθετήστε κουπαστές στους διαδρόμους
- ✓ Απομακρύνετε από τους διαδρόμους τα καλάθια των αχρήστων, τα ράφια για περιοδικά και άλλα μικροαντικείμενα που μπορούν να γίνουν αιτία πτώσης για τον ηλικιωμένο
- ✓ Όλα τα σκαλοπάτια θα πρέπει να έχουν το ίδιο ύψος και πλάτος. Επίσης σε κάθε σκάλα θα πρέπει να υπάρχουν γερές κουπαστές και από τις δύο πλευρές και τα σκαλοπάτια να είναι καλυμμένα με αντιολισθητικές επιφάνειες.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι τα πατώματα είναι ομαλά και επίπεδα



4. Τοποθετήστε κλειδαριές σε πόρτες και παράθυρα

Βάλτε κλειδαριές σε πόρτες που οδηγούν έξω από το σπίτι για να μην βγαίνει και περιπλανιέται το άτομο με άνοια απαρατήρητο. Βεβαιωθείτε, όμως, ότι μπορούν να ανοίξουν εύκολα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Επίσης μπορούν να τοποθετηθούν κλειδαριές και σε παράθυρα που είναι αρκετά μεγάλα ώστε να χωράει να βγει από αυτά, καθώς το άτομο θα μπορούσε να δοκιμάσει και την απόδραση κάποια μέρα.

5. Εξασφαλίστε ότι τα δωμάτια και οι διάδρομοι είναι καλά φωτιζόμενοι

- ➔ Ο φωτισμός πρέπει να είναι φωτεινός κι ομοιόμορφα κατανεμημένος. Τα μάτια των ηλικιωμένων δεν προσαρμόζονται γρήγορα σε αλλαγές στο φωτισμό, οπότε αποφύγετε τους σκοτεινούς διαδρόμους που οδηγούν σε έντονα φωτισμένες σκάλες, ή το αντίθετο.
- ➔ Χρησιμοποιείτε φώτα νυκτός στο διάδρομο, στο μπάνιο, στην κουζίνα, στη σκάλα κι οπουδήποτε αλλού μπορεί να πάει ο ασθενής κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- ➔ Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής μπορεί να χρησιμοποιήσει και να βρει εύκολα τους διακόπτες.
- ➔ Φροντίστε στο σπίτι να υπάρχει επαρκής φωτισμός, δεδομένου ότι το σκοτάδι μπορεί να προκαλέσει στον ασθενή ανησυχία.

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

6. Ελέγξτε τις ηλεκτρικές παροχές και απομακρύνετε τυχόν καλώδια που σέρνονται

Βεβαιωθείτε ότι οι ηλεκτρικές παροχές είναι ασφαλείς. Τοποθετείστε πλαστικά καλύμματα στις πρίζες και τακτοποιήστε τα καλώδια από τις ηλεκτρικές παροχές έτσι ώστε το άτομο να μην περνάει από πάνω τους. Επίσης, απομακρύνετε από το μπάνιο ηλεκτρικές συσκευές.

7. Εξασφαλίστε ζεστό περιβάλλον για το άτομο

Το σπίτι θα πρέπει να είναι προφυλαγμένο από ρεύματα αέρος, μονωμένο και καλά αεριζόμενο. Η θερμοκρασία θα πρέπει να είναι ρυθμισμένη τόσο τους χειμερινούς όσο και τους καλοκαιρινούς μήνες. Όταν η θερμοκρασία περιβάλλοντος ανεβαίνει, βεβαιωθείτε ότι γίνεται χρήση κλιματιστικού και ότι το σπίτι αερίζεται πολύ καλά.

Γεωργία Καπσιανού,
Προϊσταμένη νοσηλευτικού
τμήματος,
Μονάδα Αντιμετώπισης
Νόσου Αλτσχάιμερ Βόλου



ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ ΤΩΝ ΠΑΣΧΟΝΤΩΝ...

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών πραγματοποίησε επιμνημόσυνη δέηση στον Ι.Ν. Αγίου Νεκταρίου στο Χαρίσειο Γηροκομείο για τους ανθρώπους που έφυγαν από τη ζωή και υπήρξαν θύματα της νόσου. Ευχαριστούμε θερμά για την προσφορά του σταριού τις κυρίες:

- Σαχινίδου Μ. εις μνήμην των γονέων της,
- Παπανακλή Αθ. εις μνήμην της μητέρας της και
- Τσαπικίδου Γ. εις μνήμην του πατέρα της.

Θερμές ευχαριστίες στον διευθυντή του Χαρισείου Γηροκομείου κ. Ιωάννη Ταγαράκη για τη συμπαράστασή του στους ασθενείς με άνοια και στους περιθάλποντές τους.



ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΣΤΗ ΣΟΦΙΑ

Η ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτρια κυρία Τσολάκη και το αξιότιμο ακροατήριο που επιτρέπουν να βρίσκομαι εδώ σήμερα για να μοιραστώ μαζί σας τις προσωπικές μου εμπειρίες σχετικά με την άνοια.

Αν και το επάγγελμά μου είναι γιατρός, σήμερα βρίσκομαι εδώ για να καταθέσω την προσωπική μου ιστορία καθώς συμμετείχα και ήμουν μάρτυρας μιας ιστορίας της καρδιάς, μιας ιστορίας αγάπης. Η ιστορία αυτή θα δώσει μια προσωπική χροιά σε πολλά από τα σημαντικά θέματα που θα αναφερθούν σε αυτό το συνέδριο.

Η οικογενειακή μας ιστορία θα φέρει στην επιφάνεια όλα αυτά που σιγοβράζουν κάτω από τις εθνικές και διεθνείς συζητήσεις για τους τρόπους που πρέπει να αντιμετωπιστεί η άνοια – για παράδειγμα η ένταση που υπάρχει ανάμεσα στις απόψεις που έχουμε για την επιστήμη και την τεχνολογία αλλά και την έμφυτη κλίση μας για τα μυστήρια που βρίσκονται πέρα από τα όρια της λογικής: στην ουσία αυτό μας κάνει ανθρώπους.

Η μητέρα μας διαγνώστηκε με άνοια τύπου Parkinson σε αυτό το στάδιο της ζωής μας. Εδώ είναι με τη Μελίνα, τη μεγαλύτερη κόρη μας την οποία και μεγάλωσε όσο εγώ φοιτούσα στην ιατρική σχολή και με το Μανώλη, το μικρότερο από τα 4 παιδιά μας. Τα μάτια της και το χαμόγελο της είναι χαρακτηριστικά και διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο για την ιστορία μας. Τα παιδιά την αποκαλούσαν γιαγιά και αυτή αποκαλούσε τον καθένα μικρή μου αγάπη.

Με τον καιρό δεν μπορούσε να καταλάβει λέξεις και δεν μπορούσε να ακολουθήσει προσταγές. Δεν μπορεί να καθίσει ή να σηκωθεί, η σίτιση της είναι δύσκολη και πολλές φορές πνίγεται με το ίδιο της το σάλιο. Μπορεί να αναρωτιέστε πως νιώθαμε και πως κρατούσαμε την επαφή με τη μητέρα μας η οποία πέθαινε συνεχώς για σχεδόν 15 ολόκληρα χρόνια.

Η Collen Carrol Campbell έγραψε στο σημαντικό της άρθρο της για το θάνατο του Προέδρου Ρήγκαν, που έπασχε από άνοια «Τέτοια ερωτήματα σχετικά με τη βάση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και της ταυτότητας μας ως άτομα δεν μπορούν να απαντηθούν από την επιστήμη ή την τεχνολογία. Πρέπει να παλέψουμε μαζί τους με τον παλιό πατροπαρόδο τρόπο, εστιάζοντας στις εμπειρίες μας για να βρούμε νόημα σε αυτόν τον τρόπο θανάτου».

Και αν νομίζετε ότι μιλάω μόνο από τη σκοπιά μας συναισθηματικής καρδιάς, θα ήθελα να κάνουμε μαζί μια ανασκόπηση, έστω και σύντομη, έναν τύπο αναπαραγωγής που δεν περιλαμβάνει γονίδια, αν και επηρεάζει την έκφραση τους, αλλά μιμίδια (memes).

Το μιμίδιο «**meme**» (προφέρεται όπως το "cream") είναι μια θεμελιώδης μονάδα-φορέας πολιτιστικών ιδεών, συμβόλων και πρακτικών, το οποίο μεταδίδεται με μη γενετικό τρόπο από το ένα μυαλό στο άλλο μέσω της γραφής, της ομιλίας, των εκφράσεων, τελετουργιών και άλλων φαινομένων που μπορούν να αντιγραφούν [Blackmore, Susan. *The Meme Machine*. Oxford: London. 1999].



Η ετυμολογία του όρου μιμίδιο, έχει σχέση με την ελληνική λέξη *μιμητισμός* και αναφέρεται σε "κάτι που μιμείται αναλογικά τα γονίδια, αυτοαναπαράγεται και ανταποκρίνεται, όπως και τα γονίδια σε επιλεκτικές πιέσεις» ο Βρετανός επιστήμονας [Richard Dawkins](#) εισήγαγε τη λέξη μιμίδιο στο βιβλίο του *The Selfish Gene* (1976) ("Το εγωιστικό γονίδιο").

Τα μιμίδια, σε αντίθεση με τα γονίδια που αναπαράγονται μέσα από την αναπαραγωγή του DNA, εξαπλώνονται μέσα από τις συμπεριφορές που υιοθετούν οι φορείς τους. Μπορεί να αναρωτιέστε τι σχέση έχουν όλοι αυτοί οι όροι με την ιστορία μου. Ας σας εξηγήσω λοιπόν πολύ απλά τη σύνδεση, χωρίς να χρησιμοποιήσω πολλές άγνωστες λέξεις.

Οι περισσότεροι οργανισμοί μεταφέρουν τα γονίδια στους απογόνους τους μέσω της αναπαραγωγικής διαδικασίας, με κάθε γενιά να έχει τη γενετική συμβολή των προγόνων της, η οποία όμως διαλύεται στο πέρασμα των χρόνων.

Ας συγκρίνουμε τη μετάδοση των γονιδίων με τη μετάδοση των μιμιδίων. Ας χρησιμοποιήσουμε το παράδειγμα που χρησιμοποιεί η Susan Blackmore στην αξιολόγηση της κληρονομιάς του Σωκράτη. Από τον 5^ο αιώνα π.Χ. τα γονίδια του Σωκράτη διαλύθηκαν. Παρόλα αυτά, τα μιμίδια του (αξίες, αρχές, πιστεύω κλπ- το πνεύμα του) έχουν ακόμα πολύ σημαντική επίδραση στη σύγχρονη σκέψη και στις σύγχρονες φιλοσοφικές συζητήσεις. Με κάποια έννοια ο Σωκράτης είναι πολύ ζωντανός σήμερα ανάμεσα μας!

Θα σας δώσω μια ακόμα θεωρητική πληροφορία πριν σας πω την ιστορία μου: Όπως ακριβώς έχουμε γενετικούς χάρτες, έχουμε και χάρτες με πολιτισμικά μιμίδια.

Ο αλτρουισμός και η πνευματικότητα είναι 2 μιμίδια που έχουν μελετηθεί πολύ καλά. Η Susan Blackmore γράφει: Στις ανθρώπινες κοινωνίες η έρευνα έχει δείξει ότι οι άνθρωποι που επιδεικνύουν αλτρουιστική συμπεριφορά προκαλούν το θαυμασμό των άλλων και οι άνθρωποι τους οποίους θαυμάζουμε γίνονται αντικείμενο μίμησης και πρόσωπα εμπιστοσύνης».

Έτσι λοιπόν τα μιμίδια αντιγράφονται και περνούν στις επόμενες γενεές, αντέχοντας στον χρόνο γιατί όπως και τα γονίδια έχουν ένα πλεονέκτημα. Για παράδειγμα, η πνευματικότητα γίνεται μέρος της συνήθους ιατρικής περιθαλψής. Ο αλτρουισμός και η πνευματικότητα ήταν 2 από τα μιμίδια τα οποία η μητέρα μας εξασκούσε. Είχε επίσης μια πολύ κοφτερή νόηση και μια απίστευτη αίσθηση του χιούμορ, οι οποίες δεν περιορίζονταν από τα γλωσσικά εμπόδια.

Εμείς σαν οικογένεια, εκτιμήσαμε τη δύναμη των μιμιδίων της, όταν αντιμετωπίσαμε την απειλή του αφανισμού της μητέρας μας από τη Νόσο Parkinson και τη σχετιζόμενη άνοια. Δεν μπορώ στο σύντομο χρόνο που έχουμε να σας δώσω μια πλήρη εικόνα, αλλά θα σας δώσω μερικά επιλεγμένα παραδείγματα.

Η νεότερη αδερφή μου η οποία με πολύ ανθρωπιά, ταπεινότητα κουράγιο και σθένος αποτέλεσε το συντονιστή της φροντίδας για τη μακρά πορεία της αγαπημένης

μας μητέρας προς το θάνατο. "Είναι το κλασικό παράδειγμα της γενιάς 'σάντουιτς', που από τη μία ασχολείται με τη δική της οικογένεια και από την άλλη με τις αμέτρητες προκλήσεις που είχε η μητέρα μας, η οποία πέθαινε. Σε αυτόν το δύσκολο δρόμο, η αδερφή μου μιλούσε τη γλώσσα της αγάπης, εξασφαλίζοντας έτσι ότι η καθημερινότητα της μητέρας μας να ήταν αξιοπρεπής και με νόημα, όχι σε θεωρητικό επίπεδο αλλά με έναν πρακτικό, επώδυνο, γεμάτο δάκρυα αλλά και ικανοποίηση τρόπο.

Η Σοφία δεν είχε διαβάσει (ούτε και εγώ) την ανθρωποκεντρική θεωρία του Kitwood σχετικά με την άνοια. Αλλά εξασφάλισε ότι η μητέρα μας περιτριγυριζόταν από την οικογένεια, αποτελούσε μέρος των οικογενειακών μας εορτών και συζητήσεων, εκδρομών, και της ζωής μας γενικότερα. Έτσι η μητέρα μας παρέμεινε η κεφαλή της οικογένειας μας, με όλο το σεβασμό και την αναγνώριση που απαιτούσε η προσωπικότητα της παρά τις προσπάθειες της ιατρικής της κατάστασης να της τα «ληστέψει» όλα αυτά.

Αυτό αντηχεί τα λόγια της Amy Hollywood «πάντα υπάρχουνε μέσα από τη διάδραση μας με τους άλλους».

Η Σοφία κληρονόμησε το μιμίδιο της αγάπης από τη μητέρα μας, να αγαπήσουμε, γιατί αγαπιόμαστε από μια δύναμη μεγαλύτερη από ό,τι μπορεί να φανταστεί το μυαλό μας. Η Σοφία, ως αρχιτέκτονας που όμως είχε σπουδάσει ψυχολογία προηγουμένως, είχε δει όχι μόνο τις λεπτομέρειες της προσωπικότητας αλλά και τον κοσμικό σχεδιασμό στον κύκλο της ζωής, αγάπης, και του δοσίματος.

Ή ίσως να είχε μάθει από το μιμίδιο της πνευματικότητας της μητέρας μου ότι όλοι έχουμε δημιουργηθεί κατ' εικόνα και ομοίωση του Δημιουργού μας. Το να δίνεις στους ανήμπορους, είναι ένα από τα χαρακτηριστικά που έχει η ανώτερη Δύναμη και το οποίο πρέπει να μιμηθούμε γιατί αυτό κάνει τη ζωή να αξίζει, δίνει νόημα και είναι ένας τρόπος να υπερβούμε την φύση μας.

Ή όπως προτείνει η Gisela Webb όταν αναφέρεται στην άνοια ως τη «μεγάλη διαδικασία όπου ξε-μαθαίνουμε» και ότι η άνοια υποστηρίζει την ηθική εντολή να τιμούμε το βαθύ κομμάτι του ανθρώπου, παρά τη διάβρωση των βασικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου».

Η απώλεια λόγου της μητέρας μας, μας στέρησε τις προφορικές της ευχές, τις παρηγορίες της, την καθοδήγηση της, όχι μόνο σε εμάς αλλά και σε πολλούς άλλους όπως π.χ. στα νεαρά ανίψια της. Η μητέρα μας καθοδηγούσε με πολλούς τρόπους και ειδικά μας προέτρεπε να σπουδάσουμε. Μπορούσε να μοιράζει την αγάπη της και το χιούμορ της με ανθρώπους και από κοντά και από μακριά, παρόλο που πολλές φορές δεν γνώριζε τη γλώσσα τους.

Δεν γνωρίζαμε τότε τον Paul Tillich ο οποίος μίλησε για τις δυνατότητες της τέχνης να αποκαλύψει το «ατελείωτο του τέλους». Μάθαμε να την ακούμε χωρίς λόγια.

Μάλλον διαισθητικά, γνωρίζαμε ότι η μουσική είναι ένας άλλος τρόπος να προσεγγίσουμε τη μητέρα μας μέσα στο



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

σκοτάδι της άνοιας.

Ήξερα ότι δεν γνώριζε τις λέξεις που ψάλανε οι μοναχές από τις Φιλιππίνες στα Αγγλικά, αλλά υπήρχε κάτι εκεί, έδειχνε να συμμερίζεται την ευπρέπεια, την αφοσίωση και την χαρά. Τίποτα δεν άλλαξε εκείνη τη στιγμή πρακτικά, αλλά ξέραμε ότι η μητέρα μας ακόμα συνδέεται μαζί μας, όχι λόγω των γονιδίων της, τα οποία και κληρονομήσαμε σε διαφορετικό βαθμό, αλλά λόγω των μιμιδίων της, τα οποία είχαν δημιουργήσει για εμάς μια πλατφόρμα για να επικοινωνούμε με το υπερβατικό και με αυτήν. Δεν ένιωθα τόσο πόνο τότε, απλά έγινα κοινωνός της χαράς της στιγμής, αυτής της ευτυχισμένης στιγμής μαζί της – παρά τις εμφανείς σωματικές της κακουχίες - καμία γνώση, αναγνώριση, λόγος, κινητικότητα.

Συνεχίζουμε να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας, το μιμίδιο που μας έμαθε με τις πράξεις της: Υπάρχω, αγαπώ όλα τα δημιουργήματα του Θεού, και υπάρχω, αγαπιέμαι, ένα είδος ευγνωμοσύνης για το τώρα και για τη στιγμή.

Αυτά όλα δεν μπορούν να γίνουν εύκολα κατανοητά από τη δυτική τεχνολογική μας κοινωνία αν και ξεκινάμε να το βλέπουμε σε ιατρικά γραπτά. Για παράδειγμα ο, Oliver Sacks, ένας πολύ γνωστός νευρολόγος/ψυχίατρος γράφει για τα νευρολογικά νοσήματα όπως η άνοια, κάτι που ακούγεται αληθινό στη δική μας ιστορία αγάπης: «Η Νόσος, η κατάσταση, η βλάβη, με κάποιον τρόπο καταφέρνουν να βγάλουν στην επιφάνεια δυνάμεις και εξελίξεις, που μπορεί ποτέ να μην βλέπαμε στην απουσία τους».

Η μητέρα μας αγαπούσε να γράφει ποιήματα και όταν πηγαίναμε διακοπές, καθόταν στην παραλία και έγραφε ποίηση. Αυτά που έγραφε δημιούργησαν το μιμίδιο της αγάπης για εμάς, καθώς είχε τη συνήθεια να διαβάζει έναν ψαλμό κάθε μέρα και να γράφει κάτι δυνατό για τις ανθρώπινες υποχρεώσεις μας σε αυτόν τον κόσμο.

Η μητέρα μας μπορούσε και αγκάλιαζε τον κόσμο με όλες τις εκφάνσεις πόνου και χαράς. Πως μια τόσο μικροκαμωμένη γυναίκα κατάφερνε και αγκάλιαζε τόσα πολλά από τον κόσμο, δεν το κατάλαβα ποτέ, αλλά το βλέπαμε και θέλαμε να αντιγράψουμε το χιούμορ της, την ευγένεια και την καλοσύνη της. Οι πράξεις αυτής της μικροκαμωμένης αλλά μεγάλης γυναίκας από την Κρήτη, που φρόντιζε, όποιος έμπαινε στο δρόμο της να νιώθει αγαπημένος. Είναι και παραμένει η μεγάλη μας αγάπη.

Απλά για να μην νομίζετε ότι αυτή είναι μόνο μια συναισθηματική ομιλία από την καρδιά μου, θα σας αναφέρω τον Karl Menninger, έναν πολύ ικανό ψυχίατρο που έγραψε «Η αγάπη είναι το φάρμακο για την αρρώστια του κόσμου: μια συνταγή που πολλές φορές δίνεται αλλά σπανίως λαμβάνεται».

Το ερώτημα βέβαια παραμένει, πως κάποιος καταφέρνει να δίνει αγάπη, εν όψει αυτής της πραγματικότητας χωρίς ελπίδα.

Εδώ θα αναφερθώ στα λόγια της μητέρας μου, παραφράζοντας την, γιατί η Ελληνική γλώσσα είναι πολύ πιο πλούσια από τη μετάφραση στα Αγγλικά «Αν είναι να υπηρέτησεις, υπηρέτησε και κάν' το χωρίς παράπονα

αλλά με πολύ αγάπη» .

Με τον όρο αγάπη, η μητέρα μας εννοούσε πάντα ό,τι μπορείς να φανταστείς και το οποίο θα μπορούσες να ορίσεις ως το να κάνεις το σωστό, δηλαδή να πραγματοποιείς τη σκέψη σου και να μην μένεις μόνο στα λόγια, ανεξάρτητα από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζεις.

Σαν τον Άνισταϊν πίστευε και αυτή ότι «η φαντασία είναι πολύ πιο σημαντική από τη γνώση» και πως εάν έκανες κάτι με αγάπη, θα μπορούσες να φανταστείς πράγματα που έμοιαζαν αδύνατα πριν λίγο. Αυτός είναι και ο τρόπος με τον οποίο η αδελφή μας η Σοφία μπόρεσε να μας κρατήσει ενωμένους μέχρι και σήμερα. Το πήρε από τα μιμίδια της μητέρας μας, όχι από τα γονίδια. Σας ευχαριστώ πολύ για την ευκαιρία να μοιραστώ μαζί σας την ευγνωμοσύνη που νιώθω για αυτήν.

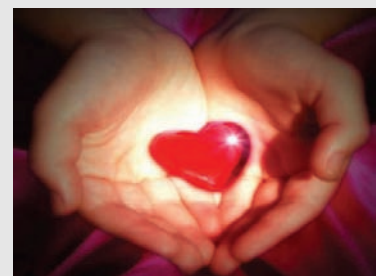
Γιατί σας τα λέω όλα αυτά για τη μητέρα μου και την αδερφή μου τη Σοφία; Είναι στα αλήθεια τα μιμίδια της μητέρας μου που σας μιλάνε και σας λένε να προχωρήσετε με την καταπληκτική δουλειά που κάνετε και επιπλέον να θυμόσαστε το πώς πρέπει να ακούτε τον ασθενή με άνοια, δίνοντας έτσι νόημα στους δεσμούς ανάμεσα στον ασθενή, την οικογένεια του και την κοινότητα. Αυτό θα έδινε νόημα στο θάνατο της μητέρας μας εξαιτίας αυτής της τρομερής αρρώστιας και στη φροντίδα της αδελφής μου προς αυτήν.

Σας ευχαριστώ.
Τζιράκη Segal Χαρίκλεια

ΔΩΡΕΕΣ

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών ευχαριστεί θερμά τους κάτωθεν για τις δωρεές τους και την υποστήριξη της φροντίδας των ασθενών με άνοια:

1. κ. Σαλιάρη Γεώργιο,
2. κ. Μαυριπλή Σωκράτη,
3. κ. Ομήρου Χαράλαμπο,
4. κ. Βαθυβούλη Έλενα,
5. κ. Ευθύβουλο Γεώργιο,
6. κ. Χατζημιχαήλ Κωνσταντινιά,
7. κ. Αγγελοπούλου Χριστίνα,
8. κ. Αγγελόπουλο Βασίλειο,
9. κ. Ανδρουλιδάκη Σταύρο,
- 10.κ. Τσακάλωφ Χιώτα,
- 11.κ. Μπαρμπαρή Μανώλη και την κ. Μπαρμπαρή Μαίρη,
- 12.κ. Φαρμάκη Βασίλειο και
- 13.κ. Παπαδόπουλο Φώτιο.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»: ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΚΑΙ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Ως νέος εθελοντής της εταιρείας Alzheimer Νομού Ηρακλείου είχα την ευτυχή ευκαιρία να παρακολουθήσω τα σεμινάρια που πολύ ευγενικά διοργάνωσε η εταιρεία μας, στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου κατά τη διάρκεια τριών τριημέρων μεταξύ Φεβρουαρίου και Μαρτίου 2010.

Ομολογώ πως ξεκίνησα την παρακολούθηση ως άγραφος πίνακας (tabula rasa) και κατέληξα με ένα σαφές περίγραμμα για τη νόσο και τους εμπλεκόμενους φορείς, με μία κατά νου συστημική προσέγγιση, ενός τόσο σύνθετου ιατρικού, κοινωνικού και πολιτισμικού φαινομένου. Γι' αυτό οφείλω ευγνωμοσύνη στις πολύ καλά κατηρτισμένες ομιλήτριες της εταιρείας σας, την κα. Κουντή, γνωστική ψυχολόγο καθώς και στις ψυχολόγους, Αγωγιάτου Χριστίνα και Καραγκιόζη Κωνσταντίνα. Μετέδωσαν με πολύ ζωντανά χρώματα το μέγεθος και τη σημασία του επιτελούμενου έργου αναδεικνύοντας το ήθος που διέπει τη σχετική εργασία και το σεβασμό προς το ανθρώπινο πρόσωπο μακριά από πιέσεις για παραγωγή εσπευσμένων ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Εξοικειωθήκαμε με τον ορισμό της άνοιας και της ήπιας νοητικής διαταραχής και τη μεταξύ τους σχέση. Η νόσος προσβάλλει λειτουργίες όπως μνήμη, λόγο, προσανατολισμό, εκτελεστική ικανότητα και αφαιρετική σκέψη αλλά και το συναίσθημα και τη συμπεριφορά και διαδράμει σε μία πορεία ετών από το πρώτο στάδιο όπου κυριαρχούν τα νοητικά, μέσα από ένα Γολγοθά σταδιακής νοητικής και σωματικής λειτουργικής εκπτώσεως, μέχρι το τελικό στάδιο της κατηλώσεως.

Στη μετωπιοκροταφική άνοια η κλινική εμφάνιση στα πρώτα στάδια, μπορεί να λάβει τη μορφή της προοδευτικής διαταραχής συμπεριφοράς με προεξέχοντα τα συμπτώματα από την αλλαγή της συμπεριφοράς και της προσωπικότητας (κυρίως μετωπιαία προσβολή της εκφύλισης) ενώ η μνημονική λειτουργία διατηρείται σχετικά! Ανάλογα και στην προοδευτική οπτικοκατασκευαστική δυσλειτουργία προηγείται η διαταραχή στην οπτική αντίληψη λόγω της παθολογίας του οπτικού φλοιού, ενώ η πρωτογενής προοδευτική αφασία προσβάλλει πρωτίστως τη γλωσσική δεξιότητα του πάσχοντος.

Τονίστηκαν οι διαφορές μεταξύ ήπιας νοητικής διαταραχής, άνοιας και γήρατος ενώ τονίστηκε ότι το φυσιολογικό γήρας δεν ταυτίζεται με σοβαρή νοητική έκπτωση. Δόθηκε έμφαση στο άγχος και την κατάθλιψη τόσο ως παράγοντες κινδύνου για τη νόσο όσο και ως εκδηλώσεις της νόσου που πρέπει να θεραπευθούν αφενός στους ασθενείς και αφετέρου στους περιθάλποντες τους, μιας και αυτές οι δύο πλευρές αλληλεπιδρούν ως συγκοινωνούντα δοχεία και η παρέμβαση στη μία πλευρά επηρεάζει και την άλλη. Οι προφυλακτικοί παράγοντες κατά της νοητικής εκπτώσεως στο γήρας μας υπενθυμίζουν ότι οι αληθινές αξίες αυτής της ζωής όπως η κοινωνικότητα, η φιλία, η σωματική ευεξία είναι

και προστάτες της νοητικής υγείας. Ακόμα τα συμπεριφορικά συμπτώματα στην άνοια όπως ο θυμός, η ευερεθιστότητα και η επιθετικότητα ή η άρση των σεξουαλικών αναστολών μπορούν να αντιμετωπιστούν εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή με την προσεκτική προσαρμογή του περιβάλλοντος στο μεταβαλλόμενο «κόσμο» του ασθενούς που πάσχει από άνοια και την ενδελεχή αναγνώριση των εκλυτικών αιτιών που διαλάβουν συχνά της προσοχής μας όπως σωματικά ενοχλήματα, θόρυβος, πολυκοσμία και άλλα. Τέλος διαπιστώσαμε ελπιδοφόρα πως η θετική προσαρμογή στο γήρας μπορεί να επιτευχθεί με τρόπο που οι απώλειες να μην είναι απαραίτητα μεγαλύτερες από τα κέρδη. Άλλωστε η όμορφη αυτή έννοια της νευροπλαστικότητας που είναι η βάση της μαθήσεως φαίνεται να διατηρείται παρόλες τις δυσκολίες, ακόμα και στη νόσο Alzheimer, οπότε με επιμονή και υπομονή οφείλουμε να εργασθούμε προς την εκμετάλλευση αυτού του δυναμικού.

Η άνοια αποτελεί πρότυπο παράδειγμα χρόνιας, ανιάτης νόσου με συνέπειες τόσο στο βιολογικό όσο και στο ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Επίσης είναι νόσημα που χρήζει αποκατάστασης, επεμβάσεων που τείνουν να αμβλύνουν τις συνέπειες της νόσου στον ασθενή και την οικογένειά του με σκοπό τη βέλτιστη ποιότητα ζωής. Στην περίπτωση της άνοιας η νευροψυχολογική αποκατάσταση εκμεταλλεύεται την πλαστικότητα του εγκεφάλου όχι για να επαναφέρει πλήρως τα νοητικά ελλείμματα αλλά για να βελτιώσει τη λειτουργικότητα του ασθενούς και του εγκεφάλου του. Η νευροψυχολογική αποκατάσταση για να είναι αποτελεσματική πρέπει να εφαρμόζεται εξατομικευμένα σε κάθε ασθενή ανάλογα με τις ανάγκες του και στο κατάλληλο χρόνο, διαφορετικά μπορεί να μην ωφελεί. Τα προγράμματα γνωστικής εκπαίδευσης φαίνεται να αναχαιτίζουν πρώιμα την εξέλιξη της νόσου, ακόμα και να υποστρέφουν τη διάγνωση από ήπια άνοια σε ήπια νοητική διαταραχή. Είναι δε δυνατές και ολιστικές παρεμβάσεις με συνδυασμό γνωστικής εκπαίδευσης και γνωστικής ενεργοποίησης. Κατά συνέπεια καθίσταται εναργής η χρησιμότητα της νευροψυχολογικής εκτίμησης τόσο για την πρώιμη ανίχνευση των συγκεκριμένων βλαβών στις ανώτερες εγκεφαλικές λειτουργίες όσο και για την παρακολούθηση της εξέλιξης της νόσου ή της αποτελεσματικότητας των διαφόρων θεραπευτικών παρεμβάσεων. Ιδιαίτερη σημασία έχει όμως η νευροψυχολογική εξέταση για την εκτίμηση των καθημερινών λειτουργικών αναγκών του ασθενούς και τον προγραμματισμό της οικογένειας για την αντιμετώπιση τους. Η λήψη καλού, πολύπλευρου ιστορικού είναι απαραίτητη για την ορθή περιγραφή της κλινικής εικόνας η οποία



θα μας κατευθύνει στη σωστή διάγνωση. Η συστοιχία των νευροψυχολογικών δοκιμασιών περιγράφηκε με ακρίβεια μέσω εργαστηρίων (workshops), όπου τονίστηκε η ανάγκη χρήσεως έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών που να είναι σταθμισμένες στον υπό μελέτη πληθυσμό. Πολύ βοηθητικός επίσης φάνηκε ο αλγόριθμος που ακολουθείται μετά την πρώτη επίσκεψη, σε συνεργασία με τη νευρολογική εκτίμηση, την απεικόνιση και τη θεραπεία της κατάθλιψης για την τελική διάγνωση της άνοιας!

Από τις διάφορες δοκιμασίες ιδιαίτερη εντύπωση μας προκάλεσε η κλίμακα FUCAS, διότι εκτιμά σε πραγματικό χρόνο τη λειτουργική νοητική κατάσταση του ασθενούς και μας υπενθυμίζει ότι η ελληνική ευρηματικότητα μπορεί να φέρει πρωτιές. Από τις μη φαρμακευτικές «εναλλακτικές» θεραπείες ξεπήδησαν όμορφες ιδέες που μπορούν να φέρουν αποτελέσματα όταν εφαρμόζονται δομημένα και προγραμματισμένα στους κατάλληλους ασθενείς με σεβασμό στην προσωπικότητα και τις ελλείψεις καθενός. Ίσως η μουσική και ο χορός μας επιτρέψουν ένα παράθυρο παρέμβασης ακόμα και στα τελικά στάδια της νόσου όπου περιορίζονται οι δυνατότητες επικοινωνίας και συμπαράστασης ειδικά στα συμπεριφορικά συμπτώματα του ασθενούς! Εντυπωσιακό είναι πως η καλλιέργεια συγκεκριμένου γνωστικού πεδίου δύναται να προκαλέσει δευτερογενή οφέλη σε άλλα γνωστικά πεδία που δεν ενεργοποιήθηκαν άμεσα, αφήνοντας μες έκπληκτους για τις δυνατότητες του «μαύρου κου-τιού».

Φυσικά έγινε εκτενής αναφορά στα σιωπηλά θύματα της νόσου, τους περιθάλποντες που αποτελούν τα στηρίγματα των ασθενών, των οικογενειών τους και της κοινωνίας γενικότερα. Δόθηκε έμφαση στην ανάγκη εκπαίδευσης και ψυχοκοινωνικής εκτίμησης των περιθαλπόντων διότι αυτοί οι άνθρωποι φέρουν μεγάλο φορτίο και πάσχουν από σωματικά και ψυχικά νοσήματα εξαιτίας αυτού του φορτίου! Ανάγκη στήριξης και θεραπείας έχει και η οικογένεια, της οποίας οι σχέσεις διαταράσσονται διότι το φορτίο, το άγχος και οι δυσλειτουργικές σκέψεις μεταδίδονται σε όλα τα μέλη. Η συνεδιοποίηση του προβλήματος αποτελεί καθοριστικό βήμα για όλους τους εμπλεκόμενους φορείς, ακόμα και για τους επαγγελματίες υγείας. Η απαλλαγή από το στίγμα οποιασδήποτε μορφής είτε αυτό είναι κοινωνικό ή ψυχικό ή γλωσσικό επιβάλλεται, ώστε να απελευθερωθούν οι δυνάμεις των θεραπευτικών σχέσεων. Αυτό είναι υπόθεση όλων και απαιτείται από μας ενδοσκόπηση για να βρούμε και να άρουμε τους φραγμούς εντός (ή υπό) των συνειδήσεων.

Συμπερασματικά καταλήξαμε πως αυτό το σύνθετο ιατροκοινωνικό ζήτημα της άνοιας όλο και αυξάνεται και θα το αντιμετωπίσουμε εντονότερα τις προσεχείς δεκαετίες στη ζωή μας, στο πετσί μας. Είναι δηλαδή και ένα πολιτικό πρόβλημα που πρέπει να λάβουν υπόψιν τους οι <<φύλακες δέ νόμων τε καί πόλεως>> διότι αν φαίνονται ότι είναι φύλακες των νόμων αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι, τότε αντιλαμβάνεστε ότι <<πάσαν άρδην την πόλιν απολλύασιν>> σύμφωνα με τον Πλάτωνα.

Ομολογώ πως ως εθελοντής προσφέρω πολύ λιγότερα από αυτά που λαμβάνω στην εταιρεία «Αλληλεγγύη», και δεν το εννοώ βέβαια από υλικής πλευράς αλλά από ηθικής. Ευχαριστώ από καρδιάς όλους τους συναδέλφους εθελοντές, ιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εργασιοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές και το διοικητικό συμβούλιο για την καθημερινή προσφορά τους στην εταιρεία Αλτσχάιμερ Νομού Ηρακλείου. Ιδιαίτερως δε ευχαριστώ την πρόεδρό μας κα. Ιωάννα Κορτσιδάκη που ως μέλισσα καταφεύγει ακαταπαύστως στα χυμωδέστερα άνθη για να προσφέρει το καλλίτερο στην «Αλληλεγγύη».



Ο Ν. Καζαντζάκης ενθουσιασμένος γράφει στο δοκίμιό του "H.Bergson": «υπάρχουν στον άνθρωπο άλλες ιδιότητες έξω από τη διάνοια, που αυτές μπορούν να γνωρίσουν την κίνηση, τη ζωή, την ουσία δηλαδή της πραγματικότητας το όντως όν πρέπει άρα να ανατρέξουμε και σε άλλες δυνάμεις του εσωτερικού μας κόσμου για να νοιώσουμε την ζωή δεν αρκεί μόνο η διάνοια>>. Όταν λοιπόν εκπίπτει η διάνοια, τότε πρέπει να ανατρέξουμε σε άλλες δυνάμεις πιο καρδιακές για να προσεγγίσουμε το πρόσωπο που πάσχει από άνοια και διατηρεί την εικόνα του Θεού εκ της δημιουργίας του. Μέσω της αγάπης γίνεται η θεωρία πράξη και όλες αυτές οι παρεμβάσεις για την άνοια βρίσκουν την εφαρμογή τους στο αληθινό πρόσωπο που πάσχει.

Εμείς ως κρατούμε στη συνείδησή μας, το πνεύμα «Αλληλεγγύης» και ευχαριστίας για όσα μας προσφέρατε εκ της εμπειρίας σας.

Μετά εκτιμήσεως,

Ηρακλής Παντελιδάκης MD.
Μέλος της Εταιρείας Αλτσχάιμερ και συναφών
διαταραχών Ν. Ηρακλείου «Αλληλεγγύη»

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Η Εταιρεία Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «Αλληλεγγύη»,

Συγχαίρει την Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών, κα. Μάγδα Τσολάκη για την εκλογή της σε Καθηγήτρια Νευρολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης . Ευχόμαστε αυτή η εκλογή να ευοδώσει ακόμη περισσότερο την έρευνα για τις νοητικές διαταραχές και την εφαρμογή νέων παρεμβάσεων στους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Μετά απείρου εκτιμήσεως και σεβασμού,
 Το Δ.Σ. της Εταιρείας «Αλληλεγγύη»
 Ηράκλειο Κρήτης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ: ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ... ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΓΑΡΙΤΙΔΟΥ ΠΕΤΡΙΝΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ ΚΩΝ/ΝΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Το ακόλουθο κείμενο παρέχει ορισμένες πληροφορίες για την οικογένεια και τους περιθάλποντες, όταν πρόκειται να ταξιδέψουν με τον άνθρωπό τους που πάσχει από άνοια. Αναφέρονται ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια για να καταλάβουμε πότε ένας ασθενής δεν βρίσκεται στην κατάλληλη θέση για να ταξιδεύει καθώς και κάποιες βοηθητικές προτάσεις σχετικά με το σχεδιασμό μιας εκδρομής και ενός ταξιδιού.

ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΠΑΣΧΕΙ ΑΠΟ ΑΝΟΙΑ

Πολλές οικογένειες και περιθάλποντες περνούν ευτυχισμένες στιγμές ταξιδεύοντας με ένα άτομο με άνοια. Τα ταξίδια μπορεί να περιλαμβάνουν μετακίνηση σε κάποιο νησί ή σε κάποια πόλη και είναι βοηθητικά για την ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων, προκειμένου να έρθει πιο κοντά η οικογένεια ή απλά για την απόλαυση των διαφόρων τοπίων και της θέας.

Ωστόσο, το να ταξιδεύεις με ένα άτομο με άνοια μπορεί να παρουσιάσει ποικίλα ατυχήματα και προκλήσεις. Συνήθως, είναι καλύτερο να ταξιδεύει το άτομο στα πρώτα στάδια της νόσου, καθώς όσο εξελίσσεται η νόσος ενδεχομένως το άτομο να γίνει αρκετά ευερέθιστο, να χάσει τον προσανατολισμό του ή να μην έχει διάθεση για αλλαγή παραστάσεων.

Παρόλο που τα άτομα με άνοια παρουσιάζουν καλύτερες επιδόσεις σε καλά οργανωμένα, οικεία και σταθερά περιβάλλοντα, ένα ταξίδι μπορεί να είναι πετυχημένο μόνο κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες και έπειτα από προσεκτικό σχεδιασμό.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙ

Σταθερός αποπροσανατολισμός και εκνευρισμός σε οικεία περιβάλλοντα

Έντονη θέληση για επιστροφή στο σπίτι, όταν το άτομο λείπει από αυτό για μικρές επισκέψεις σε φίλους, συγγενείς κ.ά.

Επιθετική συμπεριφορά ή ιστορικό με ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις, παράνοια.

Προβλήματα ακράτειας.

Θλίψη, θυμός, ανησυχία σε περιβάλλοντα με πολύ κόσμο και θόρυβο.

Επιθετική ή περιπλανητική συμπεριφορά.

Εάν κάποιο από τα παραπάνω σημάδια είναι παρόν σημαίνει ότι ένα ταξίδι δεν είναι και τόσο καλή ιδέα. Εάν κάποιο ταξίδι είναι αναπόφευκτο, θα ήταν χρήσιμο να συμβουλευτείτε έναν ειδικό, ώστε να διαπιστώσετε εάν κάποιο φάρμακο θα ήταν βοηθητικό, ώστε να καθησυχάσετε το άτομο. Η παροχή μιας οικείας και έμπιστης συντροφιάς θα πρέπει να είναι το πρώτο σας μέλημα.

Εάν κανένα από τα παραπάνω σημάδια δεν είναι πα-

ρόν, καλό θα ήταν να κάνετε μια προσπάθεια και να σχεδιάσετε ένα σύντομο ταξίδι, χρησιμοποιώντας κάποιο από τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Κάτι τέτοιο θα επαλήθευε την ικανότητα του ατόμου για ταξίδια.

ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Ελέγξτε εάν το άτομο αισθάνεται άνετα στη θέση του, ειδικά όταν διανύετε μεγάλες αποστάσεις.

Φροντίστε να παρατηρείτε πότε είναι απαραίτητο το άτομο να φορά ζώνη και πότε μπορεί και χωρίς ζώνη, καθώς μπορεί να τον σφίγγει.

Να είστε προσεκτικοί σχετικά με την ασφάλεια όταν το άτομο βγαίνει έξω από το αυτοκίνητο, ιδίως όταν παρκάρετε σε δρόμους με κίνηση.

Μην οδηγείτε μόνος σας μόνο με το άτομο με άνοια. Εάν έχει επιθετική συμπεριφορά, τότε η ασφάλεια η δική σας, καθώς και των άλλων οδηγών μπορεί να τεθεί σε κίνδυνο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ ΜΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Να είστε προετοιμασμένοι να κάνετε τα πάντα για δύο άτομα. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, γι' αυτό προσπαθήστε να έχετε ξεκουραστεί αρκετά πριν από το ταξίδι.

Ενθαρρύνετε το άτομο να φορά μια ταυτότητα με τα βασικά του στοιχεία, όλες τις ώρες της ημέρας. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι τα ακόλουθα στοιχεία βρίσκονται στο πορτοφόλι ή στην τσέπη του ατόμου: ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, κινητό τηλέφωνο του περιθάλποντα καθώς και τηλέφωνο του ξενοδοχείου που διαμένετε.

Είναι αναγκαίο να κρατάτε εσείς όλα τα σημαντικά αντικείμενα, όπως διαβατήρια, χρήματα, εισιτήρια, προγράμματα και τηλέφωνα.

Κάντε μια λίστα με σημαντικά τηλέφωνα, όπως είναι του γιατρού σας ή κάποιου συγγενή ή φίλου σας.

Θυμηθείτε να πάρετε μαζί σας αρκετά φάρμακα, ώστε να καλύψετε την περίοδο του ταξιδιού σας.

Εάν μένετε σε ξενοδοχείο και το άτομο έχει ιστορικό περιπλάνησης, κλειδώστε την πόρτα του δωματίου.

Αφήστε το φως της τουαλέτας αναμμένο όλη τη νύχτα.

Μη οικείες βρύσες και κουμπιά ίσως συγχύσουν και μπερδέψουν το άτομο με άνοια. Βεβαιωθείτε ότι οι βρύσες είναι ανοιχτές όταν πρέπει και ότι το άτομο τις κλείνει όταν τελειώσει τη χρήση τους. Επίσης, ελέγξτε τη θερμοκρασία του νερού.

Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ σας και γελάτε με τα αστεία περιστατικά που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Αφήστε στο άτομο όλο το χρόνο που χρειάζεται για να διεκπεραιώσει κάποια δραστηριότητα και μην βιάζεστε.

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

Η ΜΝΗΜΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ...

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
10 Μαρτίου 2010 - Grand Hotel Palace

Αγαπητοί Σύεδροι,

Αισθάνομαι ιδιαίτερη τιμή και χαρά, διότι με την πρόσκλησή σας μου δώσατε την ευκαιρία να παραστώ σήμερα στην έναρξη του 25ου Παγκοσμίου Συνεδρίου Νόσου Αλτσχάιμερ και να απευθύνω χαιρετισμό σε σας, τους διακεκριμένους επιστήμονες και ανθρώπους της προσφοράς.

Απόψε τον κύριο λόγο έχει η επιστήμη και, επειδή πρόκειται για τον τομέα της υγείας, όλοι μας οφείλουμε να ακούσουμε με προσοχή τους ειδικούς, ώστε έχοντας τη γνώση, να είμαστε σε θέση να απλώσουμε χείρα βοήθειας στους πάσχοντες αδελφούς μας και στις οικογένειές τους.

Το Συνέδριο σας αυτό δίνει τη δυνατότητα σε όλους εμάς να ψηλαφίσουμε τα όρια της θυσίας και να ξεπεράσουμε τα σύνορα της αγάπης, καθώς εδώ ανακαλύπτει κανείς ότι το βασικό κίνητρο όλων όσοι ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ είναι η ολοκληρωτική προσφορά αγάπης. Εδώ δίνεις χωρίς να διεκδικείς και αγαπάς χωρίς να περιμένεις ανταπόδοση, αφού πρόκειται για συνανθρώπους μας που παρουσιάζουν βαθμιαία έκπτωση της νοητικής τους λειτουργίας και ξεχνούν.

Αγαπητοί σύεδροι, η εκκλησία στέκεται με δέος και θαυμασμό μπροστά στα επιτεύγματα της ιατρικής επιστήμης. Κάθε ανακάλυψη που ανακουφίζει τον πόνο και αναχαϊρίζει την ασθένεια, η εκκλησία τον αντιλαμβάνεται με ιδιαίτερη φιλανθρωπία και το θεωρεί δώρο του Θεού και νίκη του ανθρώπου από τής φθοράς και του θανάτου. Γι' αυτό, εκ βάθους καρδιάς ευλογούμε τις εργασίες του συνεδρίου σας και σας διαβεβαιώνουμε ότι η τοπική μας εκκλησία πάντοτε προσπαθεί να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους πιστούς, ώστε να αγκαλιάζουν με αγάπη τους ανθρώπους που υποφέρουν από άνοια και να τους παρέχουν συναισθηματική στήριξη.



Ως επίσκοπός της τοπικής εκκλησίας δεν έχω να καταθέσω στο συνέδριο σας αυτό ειδικές γνώσεις. Θέλω όμως να σας μεταφέρω το πνεύμα διακονίας του ευλογημένου λαού τούτης της πόλης, που περιμένει να κάνει πράξη τα αποτελέσματα του συνεδρίου σας. Περιμένει να κάνει λόγο ζωής το δικό σας επιστημονικό λόγο. Σας ευχαριστούμε. Ας είναι αντίδωρο της προσφοράς σας όχι η μνήμη του νου, αλλά η μνήμη της καρδιάς μας.

Μητροπολίτης Νεαπολέως και Σταυρουπόλεως
Βαρνάβας

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

Αμμοθεραπεία: Εφαρμογή σε άτομα που πάσχουν από άνοια

Κατερίνα Σιαμπάνη, Msc Συμβουλευτικής ψυχολογίας - Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

(B' Μέρος - συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

Εφαρμογή της αμμοθεραπείας σε άτομα που πάσχουν από άνοια

Από τη στιγμή που στη θεραπευτική διαδικασία εδραιωθεί εμπιστοσύνη, η αμμοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να ενσωματωθεί σαν εργαλείο στη θεραπεία. Μέσα από την εφαρμογή της αμμοθεραπείας σε άτομα που πάσχουν από άνοια προτείνω ένα «μοντέλο» που βασίζεται τόσο σε προσωπικές παρατηρήσεις όσο και σε άλλα θεωρητικά μοντέλα που ήδη εφαρμόζονται σε παιδιά, ενήλικες, ζευγάρια και οικογένειες.

Στα άτομα που πάσχουν από άνοια και που συχνά εμφανίζουν το σύμπτωμα της απόσυρσης και κλείνονται σ' ένα δικό τους εσωτερικό κόσμο, η αμμοθεραπεία φαίνεται να λειτουργεί σαν ένας μοχλός κινητοποίησης και ενεργοποίησής τους. Υπάρχουν χειροπιαστά αντικείμενα και υλικά που έστω και από περιέργεια θέλουν να τα δούνε από κοντά, να τα αγγίξουν και να μιλήσουν γι' αυτά.

Και ενώ υπάρχουν αναμφίβολα στοιχεία που δείχνουν ότι η αμμοθεραπεία είναι μια δυνατή τεχνική και θέλουμε να πιστεύουμε ότι μπορεί να είναι θεραπευτική για κάθε θεραπευόμενο, είναι σημαντικό να έχουμε στο νου μας ότι υπάρχουν περιπτώσεις που η αμμοθεραπεία πρέπει να αναβληθεί ή να μην εφαρμοστεί καθόλου.

Ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που εφαρμόζουμε την αμμοθεραπεία σε ενήλικες. Ξεκινώ με αυτή την επισήμανση, γιατί όταν «δουλεύουμε» με ηλικιωμένα άτομα που αντιμετωπίζουν σημαντικές νοητικές απώλειες χρειάζεται να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και ευέλικτοι, οποιαδήποτε προσέγγιση κι αν ακολουθούμε. Κατά συνέπεια όλα όσα ακολουθούν - σαν βήματα ή στάδια της αμμοθεραπείας - δεν είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν όταν δουλεύουμε με άτομα που πάσχουν από άνοια.

Τα στάδια της αμμοθεραπείας**Παρουσίαση – Γνωριμία με τα υλικά:**

Στο ξεκίνημα της συνεδρίας επιλέγω πάντα να εισάγω τα μέλη στη διαδικασία με τον κύκλο με τα ονόματα και την ερώτηση: «Πως έρχομαι στην ομάδα». Επίσης η ημερομηνία βοηθά να προσανατολιστούν στο χρόνο. Στη συνέχεια μπορούμε να πούμε: «Σήμερα θα δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό στην ομάδα μας, Θα χρησιμοποιήσουμε δίσκους με άμμο, νερό και άλλα αντικείμενα. Κάποιοι που το δοκίμασαν πριν από εσάς το βρήκαν ενδιαφέρον και συναρπαστικό». Μπορούμε τώρα να εισάγουμε τους δίσκους με την άμμο – έναν για κάθε μέλος της ομάδας. Από τη στιγμή αυτή χρειάζεται να παρατηρήσουμε: Πως εκφράζονται λεκτικά, πως συμπεριφέρονται όταν βλέπουν τους δίσκους με την άμμο. Συλλέγουμε στοιχεία σε σχέση με την αντίδραση του κάθε μέλους στην ιδέα να αλληλεπιδράσουν με την άμμο.

Εάν κάποιο μέλος της ομάδας κάνει αρνητικά σχόλια, αποτραβηχτεί ή απομακρύνει το δίσκο από μπροστά του ή αν παρατηρήσουμε ένταση στο σώμα ή εκνευρισμό ή απέχθεια στην έκφραση του προσώπου, συμπεραίνουμε ότι δεν θέλει να εμπλακεί σ' αυτό. Χρειάζεται να λάβουμε υπόψη ότι υπάρχουν άτομα που μπορεί να αντισταθούν σε αυτή τη διαδικασία. Συχνά οι αντιστάσεις οφείλονται στην ανάγκη να μη λερωθούν. Μία ακόμη αντίσταση με την οποία μπορεί να έρθει αντιμέτωπος ο θεραπευτής αφορά κάποια από τα αντικείμενα, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν στη διαδικασία. Ιδιαίτερα άτομα που είχαν υψηλή μόρφωση και είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένα με τη διανοητικοποίηση, μπορεί να εκφράσουν την αποστροφή τους με τη δήλωση ότι μ' αυτά παίζουν τα παιδιά. Προσωπικά, παρόλο που επιτρέπω ακόμη στον εαυτό μου να παίζει και πιστεύω στο παιχνίδι, αποφεύγω να χρησιμοποιήσω τον όρο παιχνίδι, ή να εισάγω τα μέλη στη διαδικασία προσκαλώντας τα να παίξουν. Οι αντιστάσεις μπορεί να πυροδοτηθούν στο άκουσμα και μόνο της λέξης 'παιχνίδι' σε πολλούς ενήλικες. Επιπλέον, η αμμοθεραπεία (sandplay therapy) διαφέρει από την τεχνική (sandtray therapy) που χρησιμοποιείται στη παιχνιδιοθεραπεία.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι και γι' αυτά τα άτομα να εμπλακούν σε εξατομικευμένη διαδικασία περισσότερο γνωστική που φαίνεται να τους ταιριάζει περισσότερο. Έτσι, προτείνουμε να απομακρυνθεί από την ομαδική διαδικασία με τη συμφωνία ότι αργότερα θα δοκιμάσουμε να κάνουμε κάτι άλλο μαζί και αν κάποια στιγμή νιώσει άνετα μπορεί να δοκιμάσει πάλι. Όταν η εμπιστοσύνη εγκαθιδρυθεί στη σχέση και υποχωρήσουν οι αντιστάσεις προτείνουμε να δοκιμάσει πάλι. Έχει παρατηρηθεί ότι αν μια φορά το άτομο συμφωνήσει να εμπλακεί στη διαδικασία αυτές οι συμπεριφορές σταδιακά μειώνονται.

Τώρα δείχνουμε στα μέλη τα αντικείμενα που είναι στη διάθεσή τους και τους πληροφορούμε ότι μπορούν να επιλέξουν ποια θα



τοποθετήσουν στο δίσκο τους ή απλά να φτιάξουν κάτι με τα χέρια τους στην άμμο. Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε: «Μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας κόσμο, να στήσετε μία εικόνα ή μια σκηνή ή να δημιουργήσετε μια ιστορία πάνω στην άμμο με τη φαντασία σας. Δεν χρειάζεται να σκεφτείτε ή να κατανοήσετε αυτό που κάνετε. Απλά αφεθείτε στη διαδικασία και φτιάξτε αυτό που σας βγαίνει. Διαλέξτε όσα αντικείμενα θέλετε. Μπορείτε να διαλέξετε αντικείμενα που σας αρέσουν και αντικείμενα που σας φαίνονται άσχημα και αρνητικά. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος σε αυτό που κάνετε».

Κάθε αντικείμενο που επιλέγει το άτομο έχει σημασία για το ίδιο το άτομο, γιατί προέρχεται τόσο από το ασυνείδητο όσο και το συνειδητό. Όπως επισημαίνει ο Dundas: «Τα αντικείμενα έχουν τη δυνατότητα να εμφανίζουν εικόνες από τη μύχια ψυχική υπόσταση του ατόμου και όχι απλά την άμεση έκφραση μιας συνειδητής σκέψης (Dundas, 1990, p. 4).

Σε όλη τη διάρκεια αυτού του σταδίου ο θεραπευτής επιλέγει ένα σημείο απ' το οποίο μπορεί να παρατηρεί τη διαδικασία παραμένοντας αμέτοχος και σιωπηλός. Υπάρχει περίπτωση ένα ή και περισσότερα μέλη της ομάδας να μείνουν αμέτοχα χωρίς να κάνουν κάτι ή απλά να παρατηρούν τι κάνουν οι άλλοι. Δίνουμε χρόνο σ' αυτά τα μέλη. Υπάρχουν άτομα που καθυστερούν να κάνουν κάτι και αφού δούνε τους άλλους ξεκινάνε. Εφόσον γνωρίζουμε ήδη τα μέλη της ομάδας, είμαστε προετοιμασμένοι για το χρόνο και τον τρόπο που θα παρέμβουμε. Για παράδειγμα, μπορούμε να πλησιάσουμε και να πούμε: «Είναι εντάξει για σένα να σε κρατήσω από το χέρι και να κάνουμε μια βόλτα μαζί μέχρι εκεί που είναι τα αντικείμενα. Αν θέλεις μπορούμε να διαλέξουμε κάτι μαζί. Ή μπορείς να με βοηθήσεις να βρω κάτι για σένα. Εδώ έχω ένα μικρό δίσκο που μπορούμε να βάλουμε μαζί αυτά που θέλεις να βάλεις στο δίσκο σου». Αν υπάρχει κάποιο μέλος που δεν μπορεί να μετακινηθεί λόγω κινητικών προβλημάτων πηγαίνουμε σε ένα δίσκο όσα περισσότερα αντικείμενα μπορούμε ώστε να επιλέξει.

Δηλώσεις για το πώς νιώθουν με τα αντικείμενα:

Από τη στιγμή που τα αντικείμενα τοποθετηθούν στους δίσκους, ζητάμε από τα μέλη να κάνουν δηλώσεις. Π.χ. ρωτάμε πως βλέπουν αυτό που έκαναν. Αν τους αρέσει ή όχι. Μετακινούμαστε από την προηγούμενη θέση πλησιάζουμε ένα - ένα τα μέλη και επαναλαμβάνουμε στον καθένα την ερώτηση. Υπάρχουν περιπτώσεις που κάποιο μέλος της ομάδας μπορεί να απορρίψει αυτό που έφτιαξε και να μιλήσει αρνητικά για το δημιούργημά του ή υποτιμητικά, ενώ ο θεραπευτής το βρίσκει ελκυστικό και όμορφο, ή το αντιθέτο. Ο θεραπευτής είναι εκεί για να αποδεχθεί τον άνθρωπο ακόμα κι όταν καταδικάζει ή επικρίνει το έργο του και τον εαυτό του. Οι περιγραφές των αντικειμένων είναι τα στοιχεία που μας δίνει το άτομο για το τι σημαίνει για τον ίδιο το κάθε αντικείμενο. Αυτές οι περιγραφές αποκαλύπτουν και την αντίληψη που έχει για κάποιες πλευρές του εαυτού του.

«Ζωντανεύοντας» τα αντικείμενα:

Σ' αυτό το στάδιο ενθαρρύνουμε τα μέλη να «ζωντανέψουν» τα αντικείμενα. Καθόμαστε δίπλα από το μέλος που κάθε φορά απευθυνόμαστε. Σε κάθε μέλος μπορούμε να προτείνουμε να δώσει φωνή σε όποιο/α από τα αντικείμενα θέλει. Ζητάμε να φανταστεί ότι κρατά ένα μαγικό ραβδί και μ' αυτό μπορεί να ζωντανέψει τα αντικείμενα. Ή ζητάμε να πει μια ιστορία πάνω στο «σκηνικό» που δημιούργησε.

Αυτή η τεχνική δίνει τη δυνατότητα σε όσα μέλη διατηρούν την ικανότητα λόγου να εκφραστούν λεκτικά. Για παράδειγμα μπορούμε να πούμε: «Φαντάσου ότι έχεις ένα μαγικό ραβδί και μπορείς να δώσεις ζωή στα αντικείμενα που έχεις βάλει στο δίσκο σου. Υπάρχει κάποιο που θέλεις να μιλήσει πρώτο;». Με παρόμοιο τρόπο «δουλεύουμε» στη θεραπεία Gestalt τα όνειρα.

Σε μια ομάδα με άτομα που πάσχουν από προχωρημένη άνοια υπάρχει περίπτωση η ικανότητα του λόγου σε κάποιο/α μέλη να έχει μειωθεί. Στην περίπτωση αυτή δεν επιμένουμε, δεχόμαστε τη σύντομη ή μονολεκτική ή ακατανόητη σε εμάς απάντηση. Είμαστε εκεί για κάθε μέλος της ομάδας και αποδεχόμαστε το άτομο όπως είναι.

Συχνά παρατηρούμε ότι τα μέλη περιγράφουν τα αντικείμενα αναφορικά με ότι τους θυμίζει ένα ή και περισσότερα από αυτά. Για παράδειγμα, μια ανάμνηση σχετικά με το σκύλο που είχε κάποιος στην παιδική του ηλικία στο χωριό που μεγάλωσε. Ή το άλογο που είχε ο πατέρας του. Ή μια εμπειρία που έζησε στην επαγγελματική του ζωή και αναδύθηκε από μια ανθρώπινη μινιατούρα με επαγγελματική στολή που υπάρχει στο δίσκο με την άμμο. Πολλές φορές αυτές οι αναμνήσεις στα άτομα επαναλαμβάνονται όσες φορές κι αν μιλήσουν για τα αντικείμενα που έχουν βάλει στο δίσκο. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι κάποιες φορές προσθέτουν λεπτομέρειες που δεν είχαν πει την προηγούμενη φορά.

Ταύτιση με τα αντικείμενα ή αναγνώριση των αντικειμένων.

Μέχρι εδώ η αμμοθεραπεία εστιάζει στη δημιουργική διαδικασία και στα αντικείμενα. Από εδώ και πέρα και εφόσον «δουλεύουμε» με νοητικά υγιή πληθυσμό, ενθαρρύνουμε το άτομο να συνδέσει τα αντικείμενα με τον εαυτό του. Στα πρώτα στάδια της άνοιας μπορούμε να δοκιμάσουμε την ταύτιση με τα αντικείμενα και να βοηθήσουμε τα μέλη να συνδέσουν τα αντικείμενα με τον εαυτό τους. Ζητάμε από κάθε μέλος της ομάδας να μιλήσει για τις πλευρές του εαυτού του που αντιπροσωπεύει κάποιο ή κάποια αντικείμενα που το ίδιο επιλέγει. Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε: «Αν ένα μέρος του εαυτού σου είναι σαν αυτό το αντικείμενο, ποιο δικό σου κομμάτι είναι αυτό; Ή «ποια πλευ-





υρά του εαυτού σου μοιάζει με αυτό το ζώο;» π.χ. με το λιοντάρι (μπορεί να χρειαστεί να ονομάσουμε εμείς το αντικείμενο, όταν το μέλος δυσκολεύεται να θυμηθεί ή μπερδεύει το αντικείμενο με κάποιο άλλο). Ή «πως φαντάζεσαι τον εαυτό σου σαν λιοντάρι; Υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό σ' αυτό το ζώο που το έχεις κι εσύ;».

Πριν ή κατά τη διάρκεια που κάνουμε τις παραπάνω ερωτήσεις, μπορούμε να κάνουμε μια περίληψη στο πως περιέγραψε το άτομο το αντικείμενο προηγουμένως και τι είπε γι' αυτό. Μ' αυτό τον τρόπο βοηθάμε το άτομο να θυμηθεί και παράλληλα να κάνει σύνδεση ανάμεσα σε χαρακτηριστικά φαινομενικά ασύνδετα με εσωτερικές πλευρές του εαυτού του.

Στην περίπτωση που τα μέλη της ομάδας βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο άνοιας, αφήνουμε τη διαδικασία να εξελιχθεί παρατηρώντας και ενισχύοντας λειτουργικά κομμάτια του ατόμου. Εδώ μπορεί να χρειαστεί να αλληλεπιδράσουμε εμείς τόσο με το άτομο όσο και με τα αντικείμενα. Ή να μείνουμε απλά στην αναγνώριση και κατονομασία των αντικειμένων. Συχνά σ' αυτό το στάδιο γίνονται μάρτυρας της μοναδικότητας του ατόμου και της εκδήλωσης της νόσου, η οποία πραγματικά διαφέρει από άτομο σε άτομο. Για παράδειγμα, ένα μέλος της ομάδας μπορεί ν' αρχίσει να τραγουδά ή να μιλάει μόνο του.

Αλληλεπίδραση των αντικειμένων μεταξύ τους.

Ο στόχος της διαδικασίας είναι να βοηθήσουμε το άτομο να αναγνωρίσει το εσωτερικό δυναμικό του. Να εξερευνήσει την αξία όλων των πλευρών του εαυτού. Να ανακαλύψει τρόπους με τους οποίους κάποιες πλευρές του εαυτού του μπορούν να αλληλεπιδράσουν και να συνεργαστούν με κάποιες άλλες. Στο στάδιο αυτό ενθαρρύνουμε κάθε μέλος να μετακινήσει τα αντικείμενα και να τα τοποθετήσει έτσι ώστε να δημιουργήσει ένα αρμονικότερο περιβάλλον. Προτείνουμε να τοποθετήσει τα αντικείμενα με τέτοιο τρόπο που το ένα να βοηθά το άλλο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ενσωμάτωση, την ισορροπία και την αποδοχή του εαυτού.

Στα προχωρημένα στάδια δίνουμε περισσότερες οδηγίες και γινόμαστε εμείς η σκέψη και η λογική του ατόμου δίνοντας παραστατικά λόγο σε αυτό που κάνουμε μέσα στο δίσκο του ατόμου. Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε: «Αν αφήσεις το λιοντάρι δίπλα στο αρνάκι είναι πολύ πιθανό, όταν πεινάσει το λιοντάρι να φάει το αρνάκι. Μήπως να δοκιμάσεις να βάλεις κάπου αλλού το αρνάκι που να μην κινδυνεύει από το λιοντάρι;»

«Αλλαγή» - Κλείσιμο της ομάδας.

Προσανατολίζουμε ένα - ένα τα μέλη να εκφράσει ο καθένας οτιδήποτε νιώθει στο «εδώ και τώρα», τι σκέφτεται και πως του φάνηκε η διαδικασία. Μπορούμε να ρωτήσουμε: «Βλέπεις τώρα αυτό που έφτιαξες; Πως βλέπεις τον εαυτό σου τώρα; Νομίζω ότι κατάφερες πολλά πράγματα σήμερα. Χαίρομαι για σένα. Πως θέλεις να αποχαιρέτησεις το έργο σου;». Όταν όλα τα μέλη αποχωρήσουν από το χώρο, τότε αδειάζουμε τους δίσκους και τοποθετούμε τα υλικά στη θέση τους.

Επίλογος

Στο ταξίδι της ζωής του κάθε άνθρωπος δημιουργεί μια επίπλαστη προσωπικότητα (persona) προκειμένου να «συμφωνήσει» με τον εξωτερικό κόσμο. Συχνά σ' αυτό το επίπλαστο πλέγμα σχέσεων μεταξύ της ατομικής συνείδησης και της κοινωνίας καταπιέζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του και χάνει την επαφή με τον εαυτό του, το κέντρο της ψυχής.

Επιπλέον, η αδιάκοπη δραστηριότητα, οι απαιτήσεις της καθημερινότητας, η αποσύνδεση από τραυματικά βιώματα, τα μηνύματα που από νωρίς ενδοβάλουμε, όπως: να απαλλαχθούμε από τα συναισθήματα, να είμαστε ορθολογιστές, να καταστέλλουμε τη φαντασία συντελούν στο μπλοκάρισμα του εαυτού. Όπως αναφέρει η Amman (1993): «Όσο περισσότερο βαθιά θάβουμε αισθήματα και συναισθήματα, τόσο περισσότερο απομακρυνόμαστε από τη συνειδητή μνήμη. Μέρη του εαυτού μας αποξενώνονται και όλο λιγοστεύουν οι πιθανότητες να βρούμε τις λέξεις για να εκφραστούμε» (Amman, 1993).

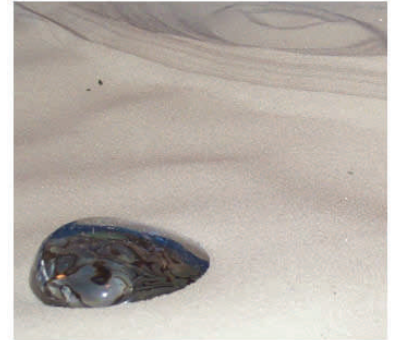
Φτάνοντας στην τρίτη ηλικία όλο και λιγοστεύουν οι πιθανότητες να προσεγγίσουμε τον αληθινό εαυτό, ιδιαίτερα αν κατά τη διαδρομή και το ταξίδι της ζωής επιλέγουμε να ζούμε μ' ένα προσωπείο που αποφεύγουμε να αναγνωρίσουμε. Τα πράγματα μπορεί να χειροτερεύουν με την εκφύλιση του εγκεφάλου και τις απώλειες που αντιμετωπίζουν ολόένα και περισσότεροι άνθρωποι στην τρίτη ηλικία. Ωστόσο, πάντα λίγο πριν το τέλος λένε ότι οι άνθρωποι – διαισθητικά ίσως – επιλέγουν να ζήσουν αληθινά. Μήπως αυτός είναι και ο λόγος που πολλοί - ακόμα και άτομα που δήλωναν άθεοι σε όλη τους τη ζωή - δέχονται την τελευταία στιγμή να κοινωνήσουν και να εξομολογηθούν σε κάποιον κάτι που το κρατούσαν μυστικό για μεγάλο μέρος της ζωής τους;

Σαν ψυχοθεραπεύτρια έχω αναρωτηθεί πολλές φορές τι είδους ψυχοθεραπεία προσφέρω στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας που πάσχουν από άνοια. Την απάντηση τη βρήκα διαβάζοντας τα βιβλία της Kübler - Ross. Στο βιβλίο της «Μαθήματα Ζωής», λέει: «...Για πολλούς τα όνειρα της νιότης γίνονται οι απογοητεύσεις των γηρατειών, όχι τόσο επειδή η ζωή τελειώνει, αλλά επειδή τελειώνει κι αυτοί δεν έζησαν. Όμορφα γεράματα σημαίνει να μπορείς να ζήσεις σε όλο της το μεγαλείο την κάθε ημέρα και την κάθε εποχή...». Αυτός είναι και ο λόγος που αποφάσισα να δοκιμάσω έναν ακόμη τρόπο θεραπευτικής προσέγγισης όπως η αμμοθεραπεία στη «δουλειά μου» με ομάδες ατόμων που πάσχουν από άνοια. Αν κάτι μπορώ να προσφέρω σε ανθρώπους που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer και άλλες

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

μορφές άνοιας είναι τη χαρά και τη δημιουργία που μπορεί να έχει το «εδώ και τώρα», ακόμη κι όταν ο ανθρώπινος εγκέφαλος παύει να έχει τις δυνατότητες που είχε. Η αμμοθεραπεία συχνά μεταφέρει το άτομο πίσω σε παιδικές αναμνήσεις. Η σύνδεση με την άμμο και τον εαυτό, με τη χρήση και προσωπικών αντικειμένων, βοηθά το άτομο να επιστρέψει στο σημείο που χρειάζεται επούλωση.

«Όταν ήμασταν παιδιά η κάθε εμπειρία ήταν πλούσια με κάθε λογής μαγική δυνατότητα. Εάν μπορούσαμε να αιχμαλωτίσουμε, έστω για λίγο, ένα μικρό άγγιγμα από εκείνη την αίσθηση και παίζαμε λίγο παραπάνω, ίσως καταφέραμε να ανακτήσουμε ένα κομμάτι της χαμένης μας αθωότητας. Ακόμη και μέσα στα γέρικά μας σώματα οι καρδιές μας μπορούν να μείνουν νέες. Δεν μπορούμε να μη γεράσουμε απ' έξω, εάν όμως δεν πάψουμε να παίζουμε, μπορούμε να μείνουμε νέοι από μέσα» (Kübler - Ross & Kessler, 2004).



Βιβλιογραφία

Amman, R. (1993). Healing and transformation in sandplay: Creative process become visible. (2nd printing; W. P. Rainer, trans). LaSalle, IL: Open Court Publishing.

Boik Labovitz, B. & Goodwin, A. E. (2000). Sandplay therapy. A step-by-step manual for psychotherapists of diverse orientations. W. W Norton & Company Ltd: New York, London.

Bradway, K. (1990). Developmental stages in children's sand works. In K. Bradway et al. Sandplay studies: Origins, theory and practice. (2nd ed.). 93-100. Sigo Press: Boston

Cunningham, L. (1997). The therapist's use of self in Sandplay: Participation mystique and projective identification. Journal of Sandplay Therapy, (Vol. 12), 121-135.

De Domenico, G. s. (1989). Experiential training level 1: Workbook Vision Quest Into Reality. 1946 Clements Rd: Oakland, CA 94602.

Dundas, E. T. (1990). Symbols come alive in the sand. (2nded.). Coventure Ltd: Boston.

Jung, C. G. (1971). Psychological typew, collected Works. (Vol. 6), Routledge: London.

Kübler - Ross, E., & Kessler, D. (2004). Μαθήματα ζωής.(4thed.). Europubli: Αθήνα.

Kalff, D. M. (1980). Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche. Sigo Press: Boston.

Lowenfeld, M. (1979). The World Technique. George Allen & Unwin: London.

Piaget, J. (1951). Play, dreams and imitation in childhood. Routledge: London.

Stevens, C. (2004). Playing in the sand. British Gestalt Journal. (Vol. 13), No1, 18-23.

Thompson, C. (1990). Variation on a theme by Lowenfeld: Sandplay in focus. In K. Bradway et al. Sandplay studies: Origins, theory and practice (2nd ed.), 5-20. Sigo Press: Boston.

Van de Pol, J. (2000). How a Sandbox and a computer may super supercharge social science. [http://en.wikipedia.org/wiki/Symbolic_interactionism]. Side visited at: 31-5-2008.

Van Dyk, A. (1995). Presentation for Association for Play Therapy Conference-1995: Transpersonal Sandplay. [<http://www.sandplay.net/fulltext.htm>]. Site visited at: 7-8-2008.

Weinrib, E. L. (1983). Images of the self. The sandplay therapy process. Sigo Press: Boston.

3 χρόνια δίπλα σας...

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών γιόρτασε στις 22/2/2010 τα 3 χρόνια λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη»!! Η εορταστική αυτή εκδήλωση φιλοξενήθηκε στον ίδιο τον χώρο της Μονάδας και καλεσμένοι ήταν όλοι οι συμμετέχοντες των θεραπευτικών προγραμμάτων, τα μέλη της Εταιρείας, το διοικητικό συμβούλιο καθώς και οι εργαζόμενοι της μονάδας. Η γιορτή ξεκίνησε με τον χαιρετισμό της προέδρου κ. Παπαδοπούλου Μ., την περιγραφή των υπηρεσιών που παρέχει η μονάδα από την κ. Τσολάκη Μ. και ένα μήνυμα αισιοδοξίας από την υπεύθυνη γνωστική ψυχολόγο των θεραπευτικών προγραμμάτων κ. Κουντή Φ. Γλυκιές μελωδίες συνόδευσαν το εορταστικό κλίμα από τη χορωδία της μονάδας, που διευθύνει η μουσικός κ. Τριανταφύλλου Ελένη. Η γιορτή συνεχίστηκε με διάφορα εδέσματα και πολύ χορό!



3 χρόνια προσφοράς στο συνάνθρωπο...
 3 χρόνια συνεχούς προσπάθειας και βελτίωσης των υπηρεσιών μας...
 3 χρόνια πνοής για ελπίδα συνέχισης στο μέλλον...

Lundbeck Hellas S.A.

Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στόχος μας η ποιότητα



ΠΡΟΣΦΩΝΗΤΗ: S&B Advertising

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.

ΑΝΟΙΞΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ - ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΧΑΝΙΩΝ

Δώσε κι εσύ την αγάπη σου στην αλλαγή μιας ζωής. Άνοιξε την αγκαλιά σου στην άνοια και μίλησε με τα λόγια της καρδιάς σου.

Πολλές φορές σε βλέπω στο ίδιο σημείο κι άλλες φορές να περιφέρεσαι αδιάκοπα. Η πλάτη σου η λυγερή τώρα έγχειρε προς τα εμπρός. Στα άλλοτε ρόδια μαγουλά σου, ζήλεψε ο χρόνος και χάραξε βαθιές γραμμές. Έγινε θρύπαλα η ακοή σου, η όραση σου, η μνήμη σου. Τώρα τα μάτια σου τα γλυκά και αγαπημένα ξεθώριασαν και με κοιτάζουν παράξενα σαν να με βλέπουν για πρώτη φορά. Το ακίνητο βλέμμα σου φαίνεται παραπνοεμένο, νυσταγμένο, αδιάφορο. Στο χέρι που χαιρετούσε πρόσχαρα, που χαϊδεύε όλους μας, που έδινε τα πάντα, τώρα έμεινε το διακριτικό σου δαχτυλίδι, το σημάδι μιας αγάπης, η επιθυμία μιας ανάμνησης.

Άρρυθμες σβησμένες οι τελίτσες του σφυγμού σου και τα βήματά σου άρχισαν να κονταίνουν. Άλλοτε γελάς και άλλοτε κλαις χωρίς αιτία. Κι εγώ κλαίω μαζί σου! Αγγέλου μορφή μου, ψυχούλα! Σε βλέπω και βαθιά αναστενάζω. Ήθελα να μιλούσες όπως πρώτα. Να κάθομαι ώρες δίπλα σου, να σε βλέπω και να σε ακούω. Να ξανακούσω από εσένα για τους πολέμους, για τις λευτεριές, για τη φανέλα του στρατιώτη, για τα μητάτα, για τους τρύγους, για τα λιωμαζώματα, για τα πανηγύρια του χωριού, για το εφτάζυμο ψωμί που μοσχοβολούσε, για το μετάξι (σκώληκες) που ροκάνιζε στις καλαμωτές το φύλλο, για τα μιτοκτενιάσματα και για τα ξόμπλια του αργαλειού.

Εσύ σοφή μου γριούλα είσαι η ανάσα μου, είσαι η χαρά μου, η συντροφιά μου η όμορφη. Θα σ' έχω πάντα κοντά μου αρχόντισσά μου αγαπημένη και θα σε φροντίζω όπως μου έπλεκες τα ξανθά μου τα μαλλιά, όπως με έντυνες και με φιλούσες όταν έφευγα για το σχολείο. Θα μιλώ μαζί σου ακόμα κι όταν μου λείπεις, θα σε ρωτώ τι να κάνω για να σε ευχαριστήσω. Τι να σου προσφέρω όμως τώρα για να ζωντανέψω τα βήματα σου, μην μου φύγεις έτσι και σε χάσω; Τι μπορώ να κάνω Θεέ μου να σταματήσω αυτό το άτυχο οδοιπορικό της ζωής σου πριν σε φέρει σε επικίνδυνο κανάλι; Σε αγαπώ γλυκιά μου μανούλα, σε αγαπώ πολύ. Η ζωή μου, αν και έγινε τόσο κουραστική και δύσκολη, όταν μου γελάς, περνά με ενδιαφέρον κοντά σου.

Δεν εξετάζω αυτό το γέλιο, αυτό το παρόν, αυτό το πεπρωμένο, αλλά κάνω βηματισμούς στο παρελθόν και φέρνω όσο μπορώ πιο κοντά όλα όσα μου πρόσφερες. Έτσι νομίζω κερδίζεται η ηθική των ανθρώπινων δικαιωμάτων και υποχρεώσεων. Αυτό το μήνυμα ας περάσει μέσα από όλες τις καρδιές των ανθρώπων, να ανοίξουν νέοι οριζόντες στην αντιμετώπιση των διαταραχών συμπεριφοράς στη Άνοια, για να μην ξεχαστούν ποτέ αυτοί που ξεχνούν.

Μαρία Ευαγ. Κοντογιάννη

Γεν. Γραμματέας Δ.Σ Κέντρου Ημέρας Alzheimer Χανίων Κρήτης, μέλος της Εταιρίας Alzheimer Χανίων

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών ευχαριστεί θερμά τις παρακάτω εταιρείες και ομίλους για τις ευγενικές χορηγίες τους και για τη στήριξη στο έργο μας:



Εταιρεία Νέκταρ Αφοι Γ. Κουρτίδη Α.Ε.
1^ο χλμ. Σερρών – Νιγρίτας, 62100 Σέρρες
τηλ. 2321059104, fax: 2321059933



Χούτος CATERING Α.Ε.
Σμύρνης & Νερομύλων,
Τ.Κ. 57010 Θεσσαλονίκη
τηλ. 2310674830, fax: 2310672473



Εταιρεία Σ. Χατζηφωτίου ABEE
24ο χλμ. Θεσ/νίκης- Ν. Μουδανίων
Τ.Κ. 57500 Σχολάρι Δήμου Μίκρας
τηλ.: 2392091112, fax: 2392091190

Ζαχαροπλαστεία :

Π. Μελά 37, Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 232166,
Καλαμαριά, Χηλής 3, τηλ. 2310 452002



Εταιρεία Plaisir Catering
Ν.Ραιδεστός, 57001 Τ.Θ. 633
τηλ.: 2310489640, fax: 2310436640



Ζαχαροπλαστεία Πασχάλης
Δ. Γούναρη 45, Θεσσαλονίκη
τηλ.: 2310209227, κιν. 6978554215



Εταιρεία Nestle Ελλάς Α.Ε.
Πατρόκλου 4, Μαρούσι 15125 Αθήνα
τηλ.: 2106884111, fax: 2106840312



Βιομηχανία & Εμπορίου Κακάο &
Σοκολάτας ION Α.Ε.
Ελ. Βενιζέλου 69, Νέο Φάληρο
Τ.Κ. 18547 Πειραιάς

**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

ΑΓΡΙΝΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Αιτωλ/νίας
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 & Συγγενών Διαταραχών Αγ. Παρασκευής**
Ηπείρου 17, ΤΚ 153 41, Αθήνα
Τηλ: 210 6515268
E-mail: vassilisvag@msn.com

- **Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών**
Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών
Μ. Μουσουρού 89 και Στίλπωνος 33,
Παγκράτι, ΤΚ 116 36, Αθήνα
Τηλ: 210 7013271, FAX: 210 6012239
E-mail: kentroalz@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 Συναφών 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.institutotalzheimer.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

- **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer**
Π. Συνδίκια 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**
Νικομηδίας 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 & Συναφών Διαταραχών «Ιπποκράτης»
Γενικό Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα
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 - Συναφών Διαταραχών & υπερηλίκων Ν. Πέλλας
Δήμος Μεγάλου Αλεξάνδρου,
Κοινοτικό Διαμέρισμα Καρυώτισσας,
ΤΚ 580 01, Τηλ. 24210 58218

ΚΑΡΑΪΤΣΑ
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 Μαρασλή 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.ΚΑΛΑΙΚΡΑΤΕΙΑ-Ν. ΧΑΛ/ΚΗΣ
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: alzxn@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 «Συμπάρσταση», Α' ΚΑΠΗ
Κ.Π. Σιγανού 5, ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
Τηλ. 28310 53500
E-mail: vpat@seyp.teiher.gr

ΡΟΔΟΣ
Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών 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 – Εμπορία 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-chania.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 Μελισίων**
Παύλου Μελά 6-8, Πεύκη
Τηλ. 210 6138460

- **Δήμος Παιανίας**
Τέρμα Ιωάννη Ανέστη, Παιανία
Τηλ. 210 6029739

ΑΡΙΑΔΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ
Τηλ. 6974 408978
ΒΕΡΟΙΑ
Καρακοστή 15, ΤΚ 591 00, Βέροια

Τηλ. 23310 28344
ΚΑΛΥΜΝΟΣ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλύμνου
Ενορία Χριστού, 852 00, Καλύμνος
Τηλ. 6974 765650

ΚΑΣΣΑΝΑΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΑΙΚΗΣ
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. Μαρασλή 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: alzhcyprus@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

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