



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 42°

ΕΤΟΣ 13°

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '10

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

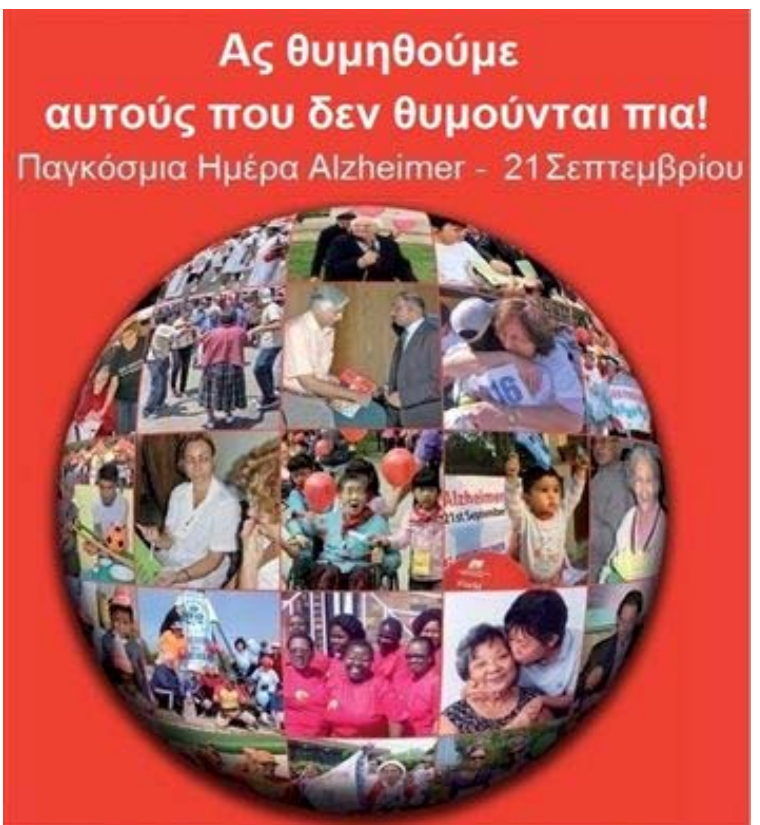
Πλησιάζει η Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer -21η Σεπτεμβρίου- και όλοι, σε όλον τον κόσμο είμαστε σε προετοιμασίες, έτσι ώστε να γίνει γνωστή αυτή η νόσος, αλλά και οι άλλες άνοιες, με μοναδικό σκοπό να ελαττώσουμε το φορτίο αυτής της αρρώστιας που φέρουν οι οικογένειες που φροντίζουν αυτούς τους ασθενείς.

Φέτος θα γίνουν εκδηλώσεις σε πολλές πόλεις της Ελλάδος από τις Εταιρείες της κάθε πόλης με σκοπό όλοι οι Έλληνες να έχουν πρόσβαση στην εν τω βάθει γνώση των ανοιών, αλλά και στις παρεμβάσεις που η κάθε πόλη έχει τη δυνατότητα να προσφέρει στους ασθενείς και στους περιθάλποντες.

Έτσι θα γίνουν εκδηλώσεις στη Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Ηράκλειο, Χανιά, Βόλο, Χαλκίδα, Ρόδο.

Αυτό που λείπει στην πόλη μας, όπως και σε κάθε πόλη της χώρας μας, είναι δομές-ξενώνες, όπου μπορούν να παραμένουν ασθενείς είτε βραχυπρόθεσμα για την λύση παροδικών προβλημάτων είτε, όταν είναι μόνοι τους, να παραμένουν σε χώρους με κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό αγάπης και προσφοράς, έτσι ώστε να μη νιώθουν ξένοι και εγκαταλελειμμένοι, λίγο πριν από την κοίμησή τους. Ο στόχος αυτός της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας φαίνεται ότι είναι σε καλό δρόμο. Η επίτευξη αυτού του στόχου είναι αφενός η σφραγίδα πολιτισμού ενός τόπου, αφετέρου υπακοή στο θέλημα του Θεού και απόλαυση των επαγγελιών Του: Τίμα τον πατέρα σου και την μητέρα σου ίνα ευ σοι γένοιτο και ίνα μακροχρόνιος έσει επί της γης. Δηλαδή, τίμησε τον πατέρα σου και την μητέρα σου για να σου έρθουν όλα καλά στη ζωή σου και για να ζήσεις πολλά χρόνια στη γη.

Μάγδα Τσολάκη



Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

- Κέντρο Ημέρας "Αγ. Ελένη"
Π. Συνδίκια 13, 546 43, Θεσσαλονίκη
Τ: 2310 810411, F: 2310 925802
- Κέντρο Ημέρας "Αγ. Νεκτάριος"
Τέρμα Δημ. Χαρίση, 543 52, Α. Τούμπα
Τ: 2310 904404
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000

- Κέντρο Ημέρας "Αγ. Ιωάννης"
Κ. Καραμανλή 164, 546 48, Θεσσαλονίκη
Τ: 2310 351451, F: 2310 351456
- Κ.Η.Φ.Η
Κένεντυ 56, 555 35, Πυλαία, Θεσσαλονίκη
Τ: 2310 342653
W: www.alzheimer-hellas.gr



ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000

24 ώρες το 24ωρο

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 (Αργίτιο)	Τζανακάκη-Μελισσάρη Μ. (Χανιά)
Καρσακλής Λ. (Αθήνα)	Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)	Τουλούπα Ε. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Κασιδιάρης Σπύρος (Πειραιάς)	Παγιτίσας 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: Σεπτέμβριος - 42^ο

Παγκόσμιο Συνέδριο PETRA 2010

The 3rd International Conference on
Pervasive Technologies Related to Assistive Environments

June 23 - 25



Με αφορμή το παγκόσμιο συνέδριο PETRA 2010 (Pervasive Technologies Related to Assisted Living) η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών επέλεξε να με στείλει στη Σάμο για να την εκπροσωπήσω παρουσιάζοντας τα θετικά αποτελέσματα της έρευνάς μου σχετικά με την επίδραση των ασκήσεων σε Η/Υ σε άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή. Η έρευνα έγινε στα πλαίσια της εταιρείας μας υπό την επίβλεψη της κα. Κουντή και της κα. Τσολάκη.

Το συνέδριο διεξήχθη στις 23-24 και 25 Ιουνίου σε ένα πραγματικά όμορφο μέρος, στο ξενοδοχείο Doryssa της Σάμου, κοντά στο χωριό Πυθαγόρειο. Η άφιξή μου στο νησί αεροπορικώς συνοδεύτηκε από αρκετά σύννεφα και ελαφριά βροχή. Αν ήμουν προληπτικός, θα έλεγα ότι δεν ήμουν καλοδεχούμενος στο νησί. Κάθε άλλο όμως από την πραγματικότητα. Όλοι οι ντόπιοι με τους οποίους συναναστράφηκα, από τον ταξιτζή μέχρι την υπάλληλο του αεροδρόμιου ήταν φιλικότατοι, ευγενέστατοι και ιδιαίτερα εξυπηρετικοί. Η διαμονή μου, σε άλλο ξενοδοχείο από αυτό του συνεδρίου λόγω κόστους, ήταν απολαυστικότερη. Το δωμάτιο ήταν άψογο, το ξενοδοχείο πολύ καλό, αλλά είχε ένα μειονέκτημα! Ήταν 5 χιλιόμετρα περίπου μακριά από το ξενοδοχείο του συνεδρίου. Το ταξί, παρόλο που ήταν βολικό, ξέφυγε σε τιμή για καθημερινή μετακίνηση. Όποτε η υποδοχή του ξενοδοχείου, κατόπιν δίκης μου υπόδειξης, μου πρότεινε ένα συνεργαζόμενο με αυτούς γραφείο ενοικίασεως μοτοσικλετών. Η τιμή που πέτυχα ήταν εξαιρετικά χαμηλή συγκριτικά με το εναλλακτικό μέσο μετακίνησης, το ταξί! Η δυνατότητα να μετακινούμαι ανεξάρτητα μου έδωσε και τη δυνατότητα για μια μικρή βόλτα, μετά το πέρας των ομιλιών, τριγύρω αλλά και στο Πυθαγόρειο!

Το συνέδριο δεν είχε μεγάλη συμμετοχή λόγω της ημερομηνίας διεξαγωγής του όπως άκουσα από τους υπόλοιπους συνέδρους. 70 άτομα έκαναν την απαραίτητη εγγραφή και οι περισσότεροι από αυτούς ήταν οι ίδιοι οι ομιλητές. Πολλά τα θέματα που παρουσιάστηκαν και ορισμένα ιδιαίτερα έξυπνα με πολλές μελλοντικές εφαρμογές στην υπηρεσία των ανθρώπων που θέλουν να ζουν ανεξάρτητοι στο σπίτι τους και όχι σε ιδρύματα! Μετά όμως από μερικές ομιλίες που παρακολούθησα, μου έγινε ξεκάθαρο ότι ήταν προσανατολισμένα στην τεχνολογία. Παρόλα αυτά, η ομιλία μου είχε μεγάλη απήχηση και ο τίτλος που μου προσάψανε μετά την ομιλία ήταν «ο ειδικός στη Νόσο Alzheimer». Εν μέρει αληθεύει, επειδή μεταξύ των συνέδρων ήμουν ο πιο κατατοπισμένος σε θέματα άνοιας και κατ' επέκταση και σε θέματα νόσου

Alzheimer. Αρκετές ενδιαφέρουσες συζητήσεις έλαβαν χώρα κατά τη διάρκεια των ομιλιών αλλά και στα απαραίτητα διαλείμματα για καφέ. Ενδιαφέρον επίσης έδειξαν για την εταιρεία μας αρκετοί που θα ήθελαν συνεργασία για να εφαρμόσουν τις καινοτόμες ιδέες τους στα μέλη μας.

Η γεύση που πήρα από την επίσκεψη-αστραπή στη Σάμο με άφησε με τις καλύτερες εντυπώσεις και με την επιθυμία να επισκεφτώ ξανά το νησί. Για λόγους αναπυχής αυτή τη φορά όμως, ώστε να μπορέσω να απολαύσω όλες τις ομορφιές που έχει να προσφέρει.

Σταύρος Ζαφειρόπουλος, IT (Μηχανικός Αυτοματισμού)



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ**



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΠΕΤΡΟΥ ΣΥΝΔΙΚΑ 13 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ & FAX: 2310810411 – 2310925802 - 2310909000
e-mail: info@alzheimer-hellas.gr
SITE: www.alzheimer-hellas.gr**

Κυρία - Κύριε,

Aσφαλώς έχετε ακούσει ή έχετε διαβάσει σχετικά με τη νόσο Alzheimer. Όσα κι αν ακούσατε ή διαβάσατε είναι σταγόνα στον ωκεανό σχετικά με αυτά που γνωρίζει ο συγγενής ενός ασθενούς με αυτή τη νόσο, γιατί αυτός ζει και υποφέρει μια αφόρητη κατάσταση κάθε μέρα, κάθε ώρα, κάθε στιγμή.

Αυτός πονάει όταν κλαίει ο ασθενής του και αυτός μένει άγρυπνος όλο το εικοσιτετράωρο για να τον φροντίσει. Εγκαταλείπει τη δουλειά του για να είναι κοντά του. Ο ασθενής της νόσου Alzheimer καταλαβαίνει, αλλά δεν μπορεί να εκφράσει τα θέλω του και στην αδυναμία συνεννόησης εκφράζεται με νεύρα και μη αποδεκτές χειρονομίες και εκφράσεις.

Η νόσος Alzheimer παρατηρείται κυρίως στους ηλικιωμένους και αν ο περιθάλπων είναι κι αυτός μεγάλης ηλικίας, όπως είναι το σύνηθες, έχει κι αυτός τα δικά του προβλήματα και δεν είναι δυνατό, φυσικά, να φροντίσει επαρκώς το σύντροφό του. Αν πάλι ο περιθάλπων είναι νέος, πρέπει να σταματήσει τη βιοποριστική εργασία του για να φροντίσει τον ασθενή του με τη δέουσα προσοχή και αγάπη.

Όταν δεν υπάρχει διαθέσιμος περιθάλπωντας στην οικογένεια, τη φροντίδα είναι δυνατό να την αναλάβει έμμισθος περιθάλπωντας. Ο εγκλεισμός του υπερηλικά ασθενή σε οικοτροφείο ή άλλου είδους ίδρυμα είναι σε βάρος της ψυχικής υγείας τόσο του ασθενή - διότι θα ευρεθεί σε άγνωστο περιβάλλον με αποτέλεσμα να αποδιοργανωθεί - όσο και του στενού συγγενή, ο οποίος, από τύψεις για την απομάκρυνση του αγαπημένου του προσώπου, θα περιέλθει σε μαρασμό και μελαγχολία.

Εάν με την παρέμβασή σας στα αρμόδια όργανα του Υπουργείου Υγείας και των άλλων συναρμόδιων Υπουργείων κατορθώσετε να χορηγηθεί το επίδομα συμπαραστάσεως που δίδεται στους παραπληγικούς και τους τυφλούς θα είναι μια μεγάλη ανακούφιση.

Η πρόταση δεν είναι χαριστική, διότι ο παραπληγικός έχει την ικανότητα επικοινωνίας για την κάλυψη των αναγκών του μέσω του άλλου και ο τυφλός μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί μερικώς, όπως με την επικοινωνία για τις ανάγκες του, τη μετάβαση από το ένα δωμάτιο στο άλλο, να σιτιστεί μόνος του όταν του σερβίρουν το φαγητό κλπ. Ο ασθενής με άνοια, όμως, δεν επικοινωνεί με τις ανάγκες του, δεν μπορεί να τις εκφράσει (απώλεια ικανότητας του λόγου), δεν μπορεί να φάει από το πιάτο που ενώ το βλέπει, δεν είναι σε θέση να καταλάβει τι είναι αυτό (απώλεια κρίσης) και δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, διότι δεν μπορεί να καταλάβει που βρίσκεται (απώλεια προσανατολισμού). Επομένως έχει όραση, χέρια και πόδια, αλλά δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει κανένα από αυτά. Σε τελική κατάληξη είναι τυφλός και μη αυτοεξυπηρετούμενος λόγω άνοιας.

άνοια;
άνοια;
άνοια;



η ΠΡΟΛΗΨΗ θωρακίζει την υγεία

Ξεκάθι πρόσφισα γεγονότα ή καταστάσεις.
Το ενδιαφέρον για συνήθειες δραστηριότητες και κόμπι έχει κοθει.
Δισκοηία στην έκφραση οθακλήρωμένων προτάσεων.
Είνοι κόποια από τα αρχικά συμπτώματα της άνοιας.
Απευθυνθείτε στο γιατρό σας και στα ειδικά κέντρα άνοιας.
Έγκαιρη διάγνωση... Άμεση αντιμετώπιση

...και η **ζωή** συνεχίζεται

Pfizer

Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™

Η νόσος Alzheimer,

μία πληγή όχι μόνο των χιλιάδων πασχόντων αλλά και των ανθρώπων που τους περιβάλλουν

Η νόσος Alzheimer αποτελεί την τέταρτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες μετά από τις καρδιακές παθήσεις, τον καρκίνο και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Σήμερα έχουν καταγραφεί παγκοσμίως περίπου 24,3 εκατομμύρια άνθρωποι που πάσχουν από άνοια. Κάθε χρόνο καταγράφονται κατά μέσο όρο 4,6 εκατομμύρια καινούργια περιστατικά. Μέχρι το έτος 2040 υπολογίζεται ότι ο αριθμός των ασθενών που θα πάσχουν παγκοσμίως από την ασθένεια του Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας, θα ανέρχεται στα 81,1 εκατομμύρια. Σήμερα 7,3 εκατομμύρια Ευρωπαίων πάσχουν από νευροεκφυλιστικά νοσήματα, αριθμός που αναμένεται να διπλασιαστεί τις επόμενες δεκαετίες λόγω της γήρανσης του πληθυσμού. Επίσης αξίζει να σημειωθεί ότι οι αναπτυσσόμενες χώρες παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη αύξηση νέων περιστατικών άνοιας και το 60% -70% των περιπτώσεων οφείλεται στη νόσο Alzheimer.

Τα πρώιμα σημεία της ασθένειας, τα οποία περιλαμβάνουν εξασθένιση της μνήμης και απώλεια συγκέντρωσης, μπορούν εύκολα να περάσουν απαρατήρητα διότι μοιάζουν με τα σημεία που εμφανίζονται φυσιολογικά λόγω γήρανσης. Όμως η ασθένεια αυτή δεν αποτελεί ένα φυσιολογικό μέρος της γήρανσης καθώς η μνήμη είναι βασικό στοιχείο της νοητικής λειτουργίας του κάθε ανθρώπου και πολύ απλά η μνήμη βρίσκεται παντού στη ζωή μας ακόμη και στην τρίτη ηλικία. Οι φυσιολογικοί ηλικιωμένοι χρειάζονται χρόνο για να μάθουν και να ανακαλέσουν πληροφορίες, όμως μπορούν και βιώνουν την καθημερινότητά τους χωρίς ιδιαίτερα λειτουργικά προβλήματα. Αντίθετα στη νόσο Alzheimer η μνήμη και η λειτουργικότητα είναι ξεκάθαρα επηρεασμένες και επιδεινώνονται σταθερά.

Η νόσος Alzheimer αποτελεί μια πολύ σοβαρή νόσο με κρίσιμες κοινωνικές προεκτάσεις. Κι όμως, η σοβαρότητά της παραμένει υποβαθμισμένη, κυρίως από την έλλειψη ειδικής ενημέρωσης της κοινωνίας και από την απουσία συντονισμένου σχεδίου δράσης της πολιτείας καθώς η φροντίδα που παρέχει στους ασθενείς και τους συγγενείς τους είναι ελλιπής.

Οι εταιρείες για τη νόσο Alzheimer είναι μια καινούργια προσπάθεια που έχει ξεκινήσει στη χώρα μας τα τελευταία 15 χρόνια. Πρόκειται για μη κερδοσκοπικά σωματεία που ιδρύονται από συγγενείς ασθενών, επαγγελματίες υγείας και ευαισθητοποιημένους ανθρώπους που ασχολούνται με την άνοια θέλοντας να προωθήσουν την ενημέρωση, την κατανόηση και την υποστήριξη όσων εμπλέκονται έμμεσα ή άμεσα με την ασθένεια, δηλαδή των ασθενών αλλά και των συγγενών τους.



Ο Βόλος βρίσκεται στην πλεονεκτική θέση να κατέχει ένα μεγάλο στολίδι την πρότυπη Μ.Α.Ν.Α. (Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer) που μπορεί να φανεί ένα πολύτιμο εργαλείο για τους ασθενείς, την οικογένειά τους και τους περιθάλποντές τους μέσα από τις υπηρεσίες που παρέχει. Αποτελείται από τρεις δομές: Κέντρο Ημέρας που λειτουργεί καθημερινά από τις 8:00-20:00, Οικοτροφείο βραχείας νοσηλείας, Οικοτροφείο ημερήσιας φιλοξενίας για το Σαββατοκύριακο και την Κινητή Μονάδα που επισκέπτεται ασθενείς στο σπίτι σε περίπτωση που δεν μπορούν να μετακινηθούν λόγω της βαρύτητας της νόσου ή άλλων προβλημάτων.

Στελεχώνεται από επαγγελματίες υγείας όπως ιατρούς, νοσηλεύτες, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, λογοθεραπευτές, διατροφολόγους κ.ά. καθώς πρωταρχικός στόχος και σκοπός της ύπαρξης της μονάδας αποτελεί η βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών των ανθρώπων μέσα από άριστες και ασφαλείς συνθήκες διαβίωσης. Το εξειδικευμένο προσωπικό πραγματοποιεί ενημερωτικές και εκπαιδευτικές εκδηλώσεις για τους περιθάλποντες, τους ασθενείς αλλά και το ευρύτερο κοινό με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινότητας και την προαγωγή της ποιότητας ζωής των πασχόντων και των οικογενειών τους. Επίσης συνεργάζεται με φορείς και υπηρεσίες με στόχο τη βοήθεια των ασθενών και των συγγενών τους.

Από τη νόσο Alzheimer πάσχει όλη η οικογένεια καθώς είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας και αποτελεί μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομοτεχνικό πρόβλημα για τις ανεπτυγμένες κοινωνίες με μεγάλο προσδόκιμο επιβίωσης. Αυτοί που έχουν υπό τη φροντίδα τους ασθενείς με άνοια, φέρουν δυσβάστακτο ψυχολογικό, σωματικό και οικονομικό φορτίο. Το συναισθηματικό και ψυχικό βάρος των ίδιων των περιθάλποντων είναι μεγάλο και η ανάγκη για βοήθεια ακόμα μεγαλύτερη. Οι περιθάλποντες χρειάζονται υποστήριξη, πόρους και σωστή ενημέρωση προκειμένου να μπορέσουν να συνεχίσουν να παρέχουν φροντίδα σ' αυτούς που την έχουν ανάγκη μέρα και νύχτα.

Η έγκαιρη διάγνωση και η άμεση αντιμετώπιση της με φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπευτικά προγράμματα αποτελεί την λύτρωση για την οικογένεια του πάσχοντα, διότι ενημερώνονται για το τι έχουν να αντιμετωπίσουν και τον τρόπο χειρισμού του πάσχοντα. Η αποτελεσματική πρόληψη θα μπορούσε να έχει σημαντικές προεκτάσεις στην ποιότητα ζωής καθώς και αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης με μείωση των κοινωνικών και οικονομικών επιβαρύνσεων.



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



Ο βασικός λόγος της αργοπορημένης προσέλευσης στο γιατρό είναι η απόδοση των προβλημάτων στη γήρανση και η αντίσταση του ασθενούς στο να πειστεί ότι έχει πρόβλημα. Η έγκαιρη διάγνωση της άνοιας, επισημαίνουν οι ειδικοί, όχι μόνο εμποδίζει τυχόν προβλήματα, αλλά επίσης επι-

τρέπει στον ασθενή και την οικογένειά του να προγραμματίσουν το μέλλον και να μαθαίνουν να εκμεταλλεύονται έγκαιρα υπηρεσίες και δίκτυα που μεγιστοποιούν τις ιατρικές, νομικές και ασφαλιστικές δυνατότητες που παρέχονται στ' άτομα με άνοια.

Η νόσος Alzheimer είναι μία πραγματικότητα! **Μη διστάζετε να ζητάτε και να δέχεστε βοήθεια και συμπαράσταση!** Πολλοί άνθρωποι νοσούν και πολύ περισσότεροι θα νοσήσουν στο μέλλον.....

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα μνήμης που δυσκολεύουν την καθημερινή σας ζωή, απευθυνθείτε στην Ελληνική εταιρεία νόσου Alzheimer και συγγενών Διαταραχών Βόλου, καθώς πραγματοποιούνται και δωρεάν τεστ μνήμης.

Επικοινωνήστε μαζί μας στα τηλέφωνα 2421087265- 67.

Με τιμή,

Νικόλαος Καπτσιανός
Γεν. Γραμματέας

του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Βόλου



Ανακοίνωση της νόσου σε παιδιά και εφήβους

Παρά το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ατόμων με άνοια είναι ηλικιωμένοι, συνήθως υπάρχουν παιδιά και έφηβοι στην οικογένεια, τα οποία επηρεάζονται πολύ από την ασθένεια κάποιου που αγαπούν. Ίσως είναι ο παππούς τους με διάγνωση άνοιας, ή στην περίπτωση πρώιμης άνοιας ή ήπιας νοητικής εξασθένησης, ο γονέας τους. Τη χρονική στιγμή που προσπαθούν να αντιμετωπίσουν την ενηλικίωσή τους, ανακαλύπτουν ότι πρέπει, επίσης, να αντιμετωπίσουν την ασθένεια ενός μέλους της οικογένειάς.

Θυμηθείτε ότι τα μικρά παιδιά ίσως δεν είναι ικανά να επεξεργαστούν πολλές πληροφορίες μαζί. Καλό είναι να τους μιλήσετε απλά και να προσπαθήσετε να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους, σύμφωνα με την ηλικία τους.

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...

Ο πιο κατάλληλος τρόπος να βοηθήσετε τα παιδιά να διαχειριστούν την άνοια είναι να μιλήσετε ειλικρινά και να είστε πρόθυμοι να τα ακούσετε. Έχουν την ανάγκη να τους δοθεί η ευκαιρία να ρωτήσουν αυτά που τους προβληματίζουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς φόβο ή αρνητικές αντιδράσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορους τρόπους για να πλησιάσετε ένα παιδί και να μιλήσετε μαζί του για το αγαπημένο του πρόσωπο που βλέπει ότι αλλάζει. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από το παιχνίδι του παιδιού, μέσα από τις ζωγραφιές του ή ακόμα ακούγοντας ένα τραγούδι που μιλάει για τον παππού ή τη γιαγιά ή κοιτάζοντας μια φωτογραφία του.

ΕΦΗΒΟΙ

Οι έφηβοι είναι συνήθως καλοί στο να εκφράζουν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους, αλλά μην εκπλαγείτε εάν δεν ξεκινήσουν οι ίδιοι μια συζήτηση. Επομένως, παρατηρήστε σημάδια στη συμπεριφορά τους που δείχνουν ότι κάτι τους απασχολεί και έπειτα προσπαθήστε να συζητήσετε ανοιχτά μαζί τους.

Ορισμένοι νέοι ίσως έχουν πρόβλημα να συζητούν με τους γονείς τους διότι δεν θέλουν να τους ανησυχήσουν ή φοβούνται μήπως τους στενοχωρήσουν ή ακόμη, φοβούνται μήπως νιώσουν περισσότερο επιβαρυνμένοι. Πιθανόν κάποιος να αισθάνονται ότι δεν θα τους καταλάβουν και φοβούμενοι μην απογοητευτούν δεν ανοίγουν τον εαυτό τους. Ίσως προτιμούν να μιλήσουν με άτομα της ηλικίας τους ή με κάποιον ειδικό.

Δείξτε τους ότι είστε διατεθειμένοι να συζητήσετε μαζί τους ό,τι τους απασχολεί και αφήστε τους να πάρουν το χρόνο που χρειάζονται μέχρι να το κάνουν.

**ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ...**

- Οι νέοι θα αντιδράσουν διαφορετικά ανάλογα με :
- Την ηλικία και τα στάδια ανάπτυξής τους
- Την προσωπικότητά τους
- Το πόσο σημαντικό είναι το άτομο με άνοια στη ζωή τους
- Το πόσο συχνά επικοινωνούν και συναναστρέφονται με αυτό το άτομο

Συνήθειες ερωτήσεις των νέων:

- Τι συμβαίνει στο άτομο με άνοια;
- Γιατί συμβαίνει;
- Γιατί τα φάρμακα δεν μπορούν να θεραπεύσουν την ασθένεια αυτή;
- Έκανα κάτι εγώ και τον/την αρρώστησα;
- Θα το πάθω κι εγώ;
- Θα πεθάνει;
- Τι μπορώ να κάνω εγώ για να γίνει καλύτερα;
- Ποιος θα φροντίσει για μένα;
- Γιατί είναι συνέχεια όλοι τόσο στενοχωρημένοι και θυμωμένοι;
- Γιατί δεν μπορούν τα πράγματα να γίνουν όπως πριν;

Οι νέοι ίσως νιώσουν :

- Φόβο
- Ενοχές
- Άρνηση
- Ζήλια
- Δυσανασχέτηση
- Απογοήτευση
- Θυμό
- Λύπη
- Ένταση και άγχος
- Ντροπή
- Αίσθηση υπερβολικών ευθυνών
- Άρνηση να αναλάβουν ευθύνες
- Απόγνωση και απελπισία
- Αβοηθησία

ΤΙ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ

- Ενημερώστε τους για ό,τι ενδιαφέρονται να μάθουν σχετικά με την άνοια.
- Δώστε τους το χώρο να εκφράσουν αυτό που πραγματικά νιώθουν – μη φοβάστε τα συναισθήματα των παιδιών ή τα δικά σας.
- Βοηθήστε τους να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν τους χειρότερους φόβους τους. Ορισμένες φορές οι φόβοι αυτοί δεν είναι πραγματικοί, ωστόσο μοιάζουν πραγματικοί στα μάτια των παιδιών και των εφήβων.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε σταθερή την οικογενειακή δομή. Συνεχίστε να κάνετε πράγματα που συνηθίζατε να κάνετε ως οικογένεια, καθώς αυτό θα δώσει στα παιδιά και στους εφήβους μια αίσθηση ασφάλειας.
- Προσπαθήστε να περνάτε χρόνο μαζί τους αφιερώνοντάς τους την προσοχή σας.
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους να συνεχίσουν τη ζωή τους και να κάνουν σχέδια.
- Αντιμετωπίστε τις διαμάχες και τα προβλήματα. Μην τα αγνοείτε.
- Ενημερώστε το δάσκαλο του παιδιού σας ότι κάποιο μέλος της οικογένειας έχει άνοια. Σε συνεργασία με το σχολείο μπορείτε να παρατηρείτε αν το παιδί σας αντιμετωπίζει κάποια προβλήματα.
- Ενθαρρύνετε την ενημέρωση για την άνοια στο σχολικό περιβάλλον. Επικοινωνήστε με την Ελληνική Εταιρεία Alzheimer για να βρείτε τους κατάλληλους τρόπους.
- Φροντίστε τον εαυτό σας και καθησυχάστε τα παιδιά σας ότι δεν θα νοσήσετε και εσείς.
- Μιλήστε με κάποιον ειδικό για το πώς να αντιμετωπίσετε πιθανές δυσκολίες στην επικοινωνία σας και στη σχέση σας με το παιδί σας.
- Δεν χρειάζεται να έχετε γνώσεις ειδικού για να μιλήσετε στο παιδί σας για την άνοια. Απλά μιλήστε του για τα συναισθήματά σας, ρωτήστε το για εκείνο και καθησυχάστε το.

Μετάφραση - Επιμέλεια :
Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος



ΑΣΤΡΑΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ

Η γειτόνισσα μου κυρία Δέσποινα 85 χρονών σήμερα, πάσχει από άνοια από την ηλικία των 65 χρονών. Δεν γνωρίζει συγγενείς, παιδιά, γείτονες και φίλους. Αποκαλεί την κόρη της βαφτιστήρι, εμένα πατέρα της. Γενικά έχει όλα τα γνωστά χαρακτηριστικά της προχωρημένης άνοιας.

Μια μέρα ξαφνικά παρουσίασε μια ανεξήγητη διαύγεια πνεύματος, άρχισε να συζητά για τα πάντα, είχε άποψη για επιστημονικά θέματα. Στα νιάτα της ήταν δασκάλα, η οποία με τη βέργα στο χέρι ήταν ο φόβος των μαθητών της, οι οποίοι ακόμα και τώρα θυμούνται τα αποτυπώματα της βέργας της στα χέρια και στα πόδια τους, η αυστηρότητά της ήταν παραδοσιακή. Οι γονείς μας μάς φόβιζαν για να μας συνεντίσουν, με τη φράση «κάτσε καλά, γιατί θα το πω στην κυρία Δέσποινα». Αυτή η τρομερή κυρία Δέσποινα, που το πιστεύω της ήταν η αυστηρότητα και τα βασανιστήρια, δίδασκε την αγάπη, κατέκρινε τα βασανιστήρια, διαμαρτυρόταν γιατί κλείδωναν την πόρτα και δεν την άφηναν να βγει από το σπίτι, διαμαρτυρόταν γιατί την έδεναν στο κάθισμα με ζώνη ασφαλείας (ειδική για να μη πέφτει), ανέφερε απειλές για προσβολή της προσωπικότητάς της, για προστασία των προσωπικών της δεδομένων, διότι ο γιατρός στη γνωμάτευση έγραψε ότι «πάσχει από προχωρημένη άνοια τύπου Alzheimer με βαθμό Mini mental 10 (χαμηλό) και ότι έχει ανάγκη συμπαράστασης». Κατά τη διάρκεια της διαύγειας αναφέρθηκε στην υποχρεωτική αλλοδαπή συνοδό που δεν ήξερε καμιά ελληνική λέξη. Ζητούσε νερό να ξεδιψάσει αυτή της έφερνε την πάπια για την ανάγκη της, ζητούσε να ξαπλώσει να ξεκουραστεί και αυτή την έβγαζε στην αυλή. Αναφέρθηκε σε περιπτώσεις που μια κοπέλα, ανέφερε το όνομα της και τα χαρακτηριστικά της, που την είχαν προσλάβει για να τη συνοδεύει της έκλεψε τα χρήματα από την τσέπη της, με λεπτομέρειες του συμβάντος, αλλά κανείς δεν την πίστεψε. Την ίδια ημέρα τα είχε ξεχάσει όλα.

Με την ευχέρεια και την ακρίβεια της περιγραφής και την επιμονή της όλοι πιστέψαμε για την αλήθεια των γεγονότων.

Διερωτώμαι αν είναι αλήθεια τα καταγγελλόμενα, πώς θα φροντίσουμε τον ασθενή μας με αλλοδαπές αυτοσχέδιες νοσηλεύτριες; Θα πρέπει να έχει ο ασθενής μαζί του χρήματα ή τιμαλφή στο σπίτι του ή στην έξοδό του; Και αν πρέπει να έχει;

Ευχαριστώ για τη φιλοξενία

Ο Κονίστριος

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 – Μουδανίων
(800 μέτρα μετά το ξενοδοχείο Hyatt)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ: Τ 2310 38.38.53

"ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΟΙΑΣ"
Σεπτέμβριος - Οκτώβριος 2010

ΗΜ/ΝΙΑ	ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
2/9/2010	Νόσος Alzheimer (Καινούργια δεδομένα)	Κ. Πετσάνης
3/9/2010	<i>Αίθουσα βιβλιοθήκης μη διαθέσιμη</i>	
6/9/2010	Προκλητά δυναμικά και άνοιες	Β. Κιμισκίδης
9/9/2010	Νευροαπεικόνιση στην ΝΑ	Τ. Παπαποστόλου
10/9/2010	Άλλες άνοιες	Μ. Τσολάκη
10/9/2010	Άλλες άνοιες	Μ. Τσολάκη
13/9/2010	Βιολογικοί δείκτες στην άνοια	Μ. Σιαπέρα
16/9/2010	Ήπια Νοητική Διαταραχή	Κ. Πετσάνης
17/9/2010	Διαταραχές συμπεριφοράς στην άνοια. Μέρος Α	Α. Ιακωβίδης
17/9/2010	Διαταραχές συμπεριφοράς στην άνοια. Μέρος Β	Α. Ιακωβίδης
20/9/2010	Κατάθλιψη και άνοια	Α. Κώνστα
23/9/2010	Νευροχειρουργική και άνοια	Ι. Αναγνωστόπουλος
24/9/2010	Θεραπευτική Αντιμετώπιση των Νοσημάτων Prions. Μέρος Α	Θ. Σκλαβιάδης
24/9/2010	Θεραπευτική Αντιμετώπιση των Νοσημάτων Prions. Μέρος Β	Θ. Σκλαβιάδης
27/9/2010	Αντιμετώπιση του πόνου	Ν. Μπαλαμούτσος
30/9/2010	Διαταραχές του ύπνου στην Άνοια	Κ. Λυσίστας
1/10/2010	Νευροαπεικόνιση στην ΝΑ και άλλες άνοιες	Κ. Κούσκουρας
1/10/2010	Νευροαπεικόνιση στην ΝΑ και άλλες άνοιες	Κ. Κούσκουρας
4/10/2010	Η συμβολή της πυρηνικής ιατρικής στη διάγνωση των νευροεκφυλιστικών νοσημάτων	Ι. Ιακώβου
7/10/2010	Θυρεοειδής και Νευροεκφυλιστικές Νόσοι	Α. Μαρθόπουλος
8/10/2010	Άγνωστες πτυχές της ψυχολογίας των νευροεκφυλιστικών παθήσεων	Φ. Γραμματικός
8/10/2010	Δεδομένα των δύο τελευταίων χρόνων σχετικά με τη διάγνωση των νευροεκφυλιστικών παθήσεων	Φ. Γραμματικός
11/10/2010	Από την αιτιοπαθογένεση στη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση της Alzheimer: Έρευνα και προοπτικές τεχνολογικών εφαρμογών	Α. Σαλίφογλου
14/10/2010	Δυσβάσταχτες καταστάσεις της τρίτης ηλικίας	Γ. Ανωγειανάκης
15/10/2010	Βιολογικοί δείκτες στην άνοια. Μέρος Α	Ζ. Ιακωβίδου
15/10/2010	Βιολογικοί δείκτες στην άνοια. Μέρος Β	Ζ. Ιακωβίδου
18/10/2010	Στοματολογικές διαταραχές στην άνοια	Γκαβοπούλου Ε.
21/10/2010	Πρώιμες άνοιες	Μαλεγιαννάκη Α. / Ελευθερίου Μ.
22/10/2010	Κληρονομικότητα στην άνοια	Δανιηλίδου Μ.
22/10/2010	Κληρονομικότητα στην άνοια	Δανιηλίδου Μ.
25/10/2010	Εκτίμηση ζωτικών σημείων των ηλικιωμένων	Πετροβίτσος Ε.
29/10/2010	Αγγειακή Άνοια	Ρηγοπούλου Σ.
29/10/2010	Αγγειακή Άνοια	Ρηγοπούλου Σ.
Τόπος και ώρες διεξαγωγής ομιλιών ανά ημέρα		
Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη	8-9πμ ή 9-10πμ	Πέτρου Συνδίκου 13, Ανάληψη
Παρασκευή	4-5μμ ή 5-6μμ	Δημ. Βιβλιοθήκη Θεσ/νίκης, 2ος ορ.

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER 2010

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Μήνα εκδηλώσεων για τη Νόσο Alzheimer, διοργανώνει η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer (21 Σεπτεμβρίου 2010). Κατά τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου, που φιλοδοξούμε να αποτελέσει μήνα ευαισθητοποίησης του κοινού για τη Νόσο Alzheimer, θα πραγματοποιηθούν οι ακόλουθες εκδηλώσεις:

Εβδομάδα εκδηλώσεων (30/8/2010 – 5/9/2010) με συμμετοχή στη θεσμοθετημένη σειρά εκδηλώσεων του Δήμου Νεαπόλεως με τίτλο «Βαλκανική πλατεία». Οι εκδηλώσεις θα λάβουν μέρος από τις 31 Αυγούστου έως και τις 5 Σεπτεμβρίου 2010 και ώρα 19:00 -22:30. Η Εταιρεία θα έχει το δικό της εκθεσιακό stand, με πλούσιο πληροφοριακό υλικό για την ενημέρωση του κοινού.

Τετάρτη 15 Σεπτεμβρίου 2010 και ώρα 19:00, πραγματοποίηση ημερίδας στο Δήμο Ελευθέριου Κορδελιού με στόχο την ενημέρωση των δημοτών. Ομιλήτρια θα είναι η κα. Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και η ομιλία θα έχει τίτλο: «Εξυπνες ιδέες για επιτυχημένα γηρατειά».

20 Σεπτεμβρίου μέχρι και 24 Σεπτεμβρίου 2010, στο κεντρικότερο σημείο της πόλης, στην Πλατεία Αριστοτέλους θα τοποθετηθεί stand της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, στο οποίο εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας θα παρέχει αξιόπιστη ενημέρωση στους συμπολίτες μας σχετικά με τη νόσο. Παράλληλα, θα διενεργείται ένα μικρό τεστ 10 ερωτήσεων, το οποίο μπορεί σε πρώτη φάση να «ανακαλύψει» τυχόν ελλείψεις. Στους συμμετέχοντες θα μοιραστούν επίσης μπλουζάκια και καπελάκια.

Στις 21 Σεπτεμβρίου και με τη συνεργασία της κοινωνικής οργάνωσης «Αγάπη», θα τοποθετηθεί και δεύτερο ενημερωτικό stand στον πεζόδρομο της Ικτινίου.

Όλο τον μήνα Σεπτέμβριο, ένα τηλεοπτικό και ένα ραδιοφωνικό κοινωνικό μήνυμα, ειδικά σχεδιασμένα για την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer θα μεταδίδονται από τα τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά μέσα.

Παρασκευή 24 Σεπτεμβρίου 2010 και ώρα 18.00 – 21:00 μ.μ θα διοργανωθεί περίπατος μνήμης (memory walk). Η εκκίνηση θα δοθεί στο άγαλμα του Ελ. Βενιζέλου στην Πλατεία Δικαστηρίων, με τερματισμό το κινηματοθέατρο Ολύμπιον, όπου θα γίνει σύντομη ενημέρωση για τα νεότερα δεδομένα στην άνοια. Μετά το τέλος του περιπάτου θα ακολουθήσουν χαιρετισμοί από τις τοπικές αρχές καθώς και προβολή ταινίας σχετική με την άνοια.



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ALZHEIMER 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2010

Η Εταιρεία νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών προγραμματίζει τις παρακάτω εκδηλώσεις:

1. Δημιουργία αφίσας σχετικά με την ετήσια συμβολική πορεία για τη μνήμη (memory walk) και εκτεταμένη αφισκόλληση σε όλη την Αθήνα. Δημοσίευση της αφίσας στα ΜΜΕ. Δημιουργία σχετικού τηλεοπτικού μηνύματος και διανομή στα τηλεοπτικά κανάλια
2. **15/9/2010**, 12.00: Συνέντευξη Τύπου για το σκοπό του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer. Θα ανακοινωθούν νεότερα επιστημονικά δεδομένα για τη θεραπεία της νόσου. Ομιλητές δρ Π. Σακκά, νευρολόγος-ψυχίατρος, Β. Βαγενάς, νευρολόγος, Δ. Μπόζου, περιθάλπουσα ασθενούς με άνοια
3. **15/9/2010**, 18:30: Στο βιβλιοπωλείο «Ελευθερουδάκης» παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Εταιρείας «Γιατί η γιαγιά μου δεν θυμάται το όνομά μου;» και του εκπαιδευτικού προγράμματος «Μαθαίνω για τη νόσο Alzheimer» που απευθύνεται στους μαθητές των Δημοτικών Σχολείων.
4. **16/9/2010**, 13:00: Στο Δημαρχείο Αμαρουσίου υπογραφή μνημονίου συνεργασίας για τη λειτουργία του νέου Κέντρου Ημέρας για ασθενείς με άνοια σε χώρο που παραχωρείται δωρεάν από το Δήμο Αμαρουσίου. Θα μιλήσει ο δήμαρχος Αμαρουσίου κ. Γ. Πατούλης και η πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών κα Π. Σακκά
5. **18 - 21/9/10** : Περίπου στο Metro του Συντάγματος, το οποίο θα λειτουργεί τις ώρες 9:00 - 21:00. Ειδικευμένο προσωπικό της Εταιρείας και εκπαιδευμένοι εθελοντές, θα ενημερώνουν το κοινό, θα μοιράζουν έντυπο ενημερωτικό υλικό και θα δίνουν πληροφορίες για τη νόσο, για τις υπάρχουσες δομές και υπηρεσίες στην Αθήνα και σε όλη την Ελλάδα
6. **19/9/10** : Συμβολική πορεία με κεντρικό σύνθημα "Νόσος Alzheimer: την αντιμετωπίζουμε βήμα - βήμα", για τρίτη συνεχή χρονιά. Η πορεία θα ξεκινήσει από το περίπτερό μας στο Σύνταγμα στις 10:30 το πρωί και θα τερματιστεί στο Ζάππειο, με τη συμμετοχή ασθενών, περιθάλπωντων, εθελοντών, μελών ΚΑΠΗ, επωνύμων και επισήμων με τη συνοδεία της μπάντας του Δήμου Αθηναίων. Στον προαύλιο χώρο του Ζαπτείου θα γίνουν ομιλίες και αντιπροσωπεία ασθενών θα παραδώσει συμβολικά τις υπογραφές υποστήριξης της Ελληνικής Πρωτοβουλίας Δράσης για τη νόσο Alzheimer στους αρμόδιους Υπουργούς



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα το Κέντρο Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων σε συνεργασία με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Νομού Χανίων, σχεδιάζει τα παρακάτω:

- Κιόσκι στην Πλατεία της Δημοτικής Αγοράς Χανίων, όπου εξειδικευμένο προσωπικό του Κέντρου Ημέρας θα μοιράζει ενημερωτικό υλικό και θα απαντά σε ερωτήσεις πολιτών (21/9)
- Ομιλία σε τοπικό κανάλι για ενημέρωση/ευαισθητοποίηση του κοινού
- Συγγραφή ενημερωτικού άρθρου σε τοπική εφημερίδα
- Προβολή της -αναφερόμενης στη νόσο- ταινίας «Ημερολόγιο» στο θερινό σινεμά «Αττικόν», με ελεύθερη είσοδο. Θα ακολουθήσει συζήτηση στον ίδιο χώρο, μετά την προβολή της ταινίας (21/9)
- Ανοικτή ημερίδα αφιερωμένη στους περιθάλποντες ασθενών με άνοια, στην αίθουσα εκδηλώσεων της Τράπεζας Χανίων, όπου θα απαντηθούν ερωτήσεις σε θέματα που τους απασχολούν, με στόχο την αποφόρτιση και την εξειδικευμένη ενημέρωσή τους από όλες, ξεχωριστά, τις ειδικότητες του Κέντρου Ημέρας (20/9)
- Την Τρίτη 21/9, το Κέντρο θα παρέχει τη δυνατότητα ξενάγησης στους χώρους του και ενημέρωσης σχετικά με τη νόσο σε όλους τους ενδιαφερόμενους
- Συμμετοχή του Κέντρου στην ποδηλατοδρομία που θα διεξαχθεί στην πόλη των Χανίων με πρωτοβουλία του Συλλόγου «Ποδηλάτριες» στις 22/9/2010 (Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο). Η ποδηλατοδρομία αυτή θα είναι αφιερωμένη στο Κέντρο Ημέρας. Στο σημείο εκκίνησης θα υπάρχει stand με φωτογραφίες από το Κέντρο και τις δράσεις του, ενώ εργαζόμενοι και εκπαιδευμένοι εθελοντές θα μοιράζουν έντυπο ενημερωτικό υλικό και θα δίνουν πληροφορίες για τη νόσο Alzheimer.



Η Εταιρεία Alzheimer Χαλκίδας θα πραγματοποιήσει εκδήλωση στις 18 Σεπτεμβρίου 2010 στο Δημοτικό Θέατρο Παπαδημητρίου, όπου προσκεκλημένοι ομιλητές θα είναι η κα Μάγδα Τσολάκη, Νευρολόγος - Ψυχίατρος και ο κος Κων/νος Πετσάνης, Νευρολόγος. Μετά τη δεξίωση θα ακολουθήσει μπουφές.

Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια "Αρσινόη" στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας, θα διοργανώσει στο νησί της Ρόδου εβδομάδα εκδηλώσεων, η οποία θα περιλαμβάνει:



- περίπτερο σε κεντρικό σημείο του νησιού, όπου θα διανέμεται ενημερωτικό υλικό και το εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας θα απαντά σε ερωτήσεις του κοινού
- ομιλίες για τη νόσο Alzheimer και γενικότερα για θέματα μνήμης - άνοιας σε φορείς όπως ΚΑΠΗ, Πνευματικά Κέντρα, Λέσχες φιλίας
- προβολή ταινίας που πραγματεύεται το θέμα της νόσου στο δημοτικό θέατρο Ρόδου με είσοδο ελεύθερη για το κοινό
- προληπτικός έλεγχος μνήμης μέσα από σύντομες νευροψυχολογικές αξιολογήσεις σε άτομα άνω των 60 ετών

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Βόλου σχεδιάζει τα παρακάτω:

- Στις 17/9/10 θα πραγματοποιηθεί σε κεντρικό ξενοδοχείο του Βόλου επιστημονική εκδήλωση που θα απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας και τοπικούς παράγοντες για την ευαισθητοποίηση των φορέων.
- Στις 18/9/10 θα γίνει η ημερίδα που θα απευθύνεται σε απλούς πολίτες αλλά και περιθάλποντες για την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης.

Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ Ηρακλείου Κρήτης μετά από πρόταση της ΔΗΚΕΣ (Δημοτική Κοινωνικής Επιχείρηση Σητείας) προγραμματίζει τις παρακάτω εκδηλώσεις:

- Στην Επαρχία Σητείας Κρήτης, εκδήλωση ενημέρωσης του κοινού για τη Νόσο Alzheimer και έναρξη συνεργασίας με την πρωτοβάθμια εκπαίδευση (Δ. Σχολεία -Νηπιαγωγεία). Βάση του εκπαιδευτικού πακέτου «Νους υγιής σε σώμα υγιές» της εταιρείας μας.
- Σχετικές ομιλίες και αναφορές στους τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς της πόλης, στα κανάλια της τοπικής τηλεόρασης και δημοσιεύσεις στον ημερήσιο τύπο.
- Διανομή σε όλα τα ΚΕΠ Ηρακλείου και σε πνευματικά κέντρα ενοριών σχετικού ενημερωτικού εντύπου για την άνοια και τη νόσο Alzheimer.
- Οργάνωση της «2ης Παγκρήτιας Διεπιστημονικής συνάντησης» στο ξενοδοχείο ΑΤΛΑΝΤΙΣ, 8 - 10 Οκτωβρίου



Πρόγραμμα Αναγνώρισης και Ανάκλησης Συναισθημάτων.

Από τον Απρίλιο του 2010 υλοποιείται στο Κέντρο Ημέρας της Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer Βόλου ένα πρόγραμμα νοητικής ενδυνάμωσης που στηρίζεται στα συναισθήματα.

Πρόκειται για μια δομημένη, βραχύχρονη και καλά οργανωμένη διαδικασία που ολοκληρώνεται μέσα σε 16 εβδομαδιαίες συναντήσεις. Συντονίζεται από ψυχολόγους, έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα και αναπτύσσεται μέσα σε ένα συνεργατικό πλαίσιο, όπου το ο ασθενής έχει ενεργό ρόλο. Η ιδέα για το συγκεκριμένο πρόγραμμα προήλθε από το βιβλίο της εκπαιδευτικού Αγγελικής Θάνου: «Το ψάρι που προσπαθεί». Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα Συναισθηματικής αγωγής για παιδιά προσχολικής και προσχολικής ηλικίας», το οποίο προσαρμόστηκε στις νοητικές ανάγκες και ικανότητες των ασθενών με άνοια του κέντρου.

Το θεωρητικό υπόβαθρο του προγράμματος στηρίζεται στο μοντέλο Γνωστικής – Συμπεριφορικής θεραπείας, η οποία δίνει έμφαση στο ρόλο της σκέψης, στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, αυτό που πρεσβεύουν οι θεωρητικοί της συγκεκριμένης κατεύθυνσης είναι ότι τα ανεπιθύμητα συναισθήματα και οι συμπεριφορές πηγάζουν από συγκεκριμένους τρόπους σκέψης.

Ο αριθμός των ασθενών που συμμετέχει στην ομάδα είναι σταθερός (N= 12) ενώ οι νοητικές δυσκολίες των συμμετεχόντων παραμένουν σε εικόνα μέτριας διαταραχής. Κεντρικό θέμα των συναντήσεων είναι η αφήγηση ιστοριών που αφορούν τη λίμνη Κάρλα του Ν. Μαγνησίας.

Άμεσος στόχος του προγράμματος είναι η νοητική ενδυνάμωση των ασθενών χρησιμοποιώντας το συναίσθημά τους, ενώ μακροπρόθεσμος στόχος είναι η συναισθηματική τους ενίσχυση μέσα από την αναγνώριση, την ανάκληση, την έκφραση και τον εντοπισμό των βασικών συναισθημάτων.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι: η αφήγηση ιστορίας, ο διάλογος, το παιχνίδι ρόλων, η μίμηση, η παραγωγή ιδεών κλπ. Τα νοητικά αντικείμενα των ασκήσεων αφορούν την ευχέρεια λόγου, τη μνήμη, την αποκριτική κατονομασία, την αφαιρετική και την εκφραστική ικανότητα.

Από την έως τώρα εφαρμογή του προγράμματος, το σύνολο της ομάδας δείχνει να μπορεί να αναγνωρίσει βασικά συναισθήματα, να τα εκφράσει, να τα συνδέσει με καταστάσεις και να τα αναπαραστήσει είτε μέσω της σωματικής έκφρασης, είτε μέσω της ζωγραφικής.

**Κουφογιάννη Πόπη
Καπούλα Όλγα
Ψυχολόγοι
Μονάδας Αντιμετώπισης
Νόσου Alzheimer Βόλου**

Άγχος και γήρας: Έξυπνες τεχνικές για καθημερινή χαλάρωση

Το άγχος που βιώνουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους αποτελεί τα τελευταία χρόνια ένα δημοφιλές θέμα συζήτησης. Μάλιστα στις μέρες μας όλο και πιο συχνά γίνεται λόγος για τις επιβλαβείς συνέπειες του άγχους στην υγεία. Το ενδιαφέρον σε ό,τι αφορά το άγχος, και την επίδρασή του στη ζωή του ανθρώπου, έχει οδηγήσει τους επιστήμονες στην αναζήτηση νέων τεχνικών για την αντιμετώπισή του, με σκοπό τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής. Το άγχος αποτελεί ένα φυσιολογικό μηχανισμό ο οποίος προστατεύει τον άνθρωπο από πιθανό κίνδυνο και εμφανίζεται όταν ο οργανισμός έρχεται αντιμέτωπος με ένα απειλητικό ερέθισμα, το οποίο πρέπει να αντιμετωπιστεί (Gentry, 2007). Το άγχος μπορεί να παρατηρηθεί σε άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, από τα παιδιά και τους εφήβους μέχρι τους ενήλικες και τους ηλικιωμένους, ενώ οι αιτίες για τις οποίες βιώνει κανείς άγχος είναι διαφορετικοί για κάθε ηλικία. Κάποιες διαφορές παρατηρούνται και σε σχέση με το φύλο καθώς φαίνεται ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τους άντρες (Hogan, J. M., 2002).

Το άγχος χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα. Τα συμπτώματα αυτά είναι αποτέλεσμα των ορμονικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του άγχους και παύουν να υπάρχουν, όταν η ενδεχόμενη απειλή που αντιμετωπίζει ο οργανισμός εξαφανίζεται. Ωστόσο αν η πηγή του άγχους ή της απειλής εξακολουθεί να υπάρχει, τότε οι ορμόνες του άγχους παραμένουν στο σώμα. Η συνεχής αυτή έκκριση ορμονών του άγχους είναι πιθανό να οδηγήσει σε παθολογικές καταστάσεις. Από τη στιγμή δηλαδή που το άγχος γίνεται υπέρμετρο και χρόνιο έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Μερικές από τις αρνητικές συνέπειες του άγχους στην υγεία μπορεί να είναι η παχυσαρκία, οι διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος (έλκος-παλινδρόμηση), καρδιαγγειακά προβλήματα, δερματικές παθήσεις, κρί-

σεις πανικού και κατάθλιψη. Επίσης είναι δυνατό να οδηγήσει σε αυξημένη πίεση του αίματος, και αυξημένο επίπεδο ανάπτυξης διαβήτη, αρτηριακές παθήσεις, καθώς και πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος με αποτέλεσμα την εμφάνιση διαφόρων λοιμώξεων (Lurien, et al, 2006). Σε ό,τι αφορά τις επιδράσεις του άγχους στον εγκέφαλο, όταν αυτό είναι χρόνιο, παρατηρούνται δομικές αλλαγές στον ιππόκαμπο και το μέσο κροταφικό λοβό, με αποτέλεσμα τη νοητική έκπτωση (Lurien, et al, 2007).

Το άγχος λοιπόν επιδρά αρνητικά στον οργανισμό. Γι' αυτό το λόγο έχουν δημιουργηθεί ποικίλα προγράμματα και τεχνικές που έχουν σαν στόχο την άμεση ή την απώτερη ανακούφιση από το άγχος, με σκοπό την προώθηση της καλύτερης ψυχικής και σωματικής υγείας. Μάλιστα, τελευταίες έρευνες αποδεικνύουν ότι η μείωση του άγχους συνοδεύεται από μείωση των προβλημάτων υγείας και των προβλημάτων προσοχής και μνήμης (Galvin, et al., 2006). Ωστόσο για όλους τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους στην καθημερινή τους ζωή και δεν έχουν τη δυνατότητα να ακολουθήσουν κάποια θεραπεία, φαρμακευτική ή ψυχοθεραπευτική, παρατίθενται κάποιες έξυπνες λύσεις για καθημερινή χαλάρωση, που φαίνεται ότι μπορούν να ακολουθηθούν.

ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

- Μειώστε τη χρήση του καφέ και των αναψυκτικών τύπου κόλα, καθώς φαίνεται ότι μπορούν να αυξήσουν τη διέγερση.
- Καταναλώνετε γάλα, χαμομήλι, μέλι, και άλλου είδους αφεψήματα και τροφές που φαίνεται ότι βοηθούν στη χαλάρωση του οργανισμού.
- Φροντίστε να ζείτε σε ένα άνετο και όμορφο περιβάλλον: εφοδιάστε το σπίτι σας με γλάστρες και λουλούδια στις βεράντες, με φυτά εσωτερικού χώρου, και κάδρα με ευχάριστες εικόνες, όπως τοπία στη φύση.
- Βάψτε το σπίτι σας με χαλαρωτικά χρώματα ή βάλτε στη ζωή σας χρώματα που ηρεμούν, όπως πράσινο και γαλάζιο.
- Ντυθείτε ανάλαφρα, με ζωντανά χρώματα και όταν ξεκουράζεστε στο κρεβάτι ή τον καναπέ, χρησιμοποιείστε ένα μαξιλαράκι κάτω από τα γόνατα.
- Βάλτε ένα κεραμικό δοχείο με νερό και μερικές σταγόνες λεβάντα ή ευκάλυπτο και πάρτε βαθιές εισπνοές από τη μύτη.
- Ακούστε τη μουσική που σας αρέσει ή ήρεμα κομμάτια κλασικής μουσικής, ή ακόμη μουσική με φυσικούς ήχους (θάλασσας, κελάηδημα πουλιών, θρόισμα των φύλλων, νερό που κυλά) και δώστε στον εαυτό σας το χρόνο να χαλαρώσει.
- Γελάστε με τη ψυχή σας: έρευνες δείχνουν ότι το γέλιο μακραίνει τη ζωή και μειώνει τα επίπεδα του άγχους.



Κέντρο Ημέρας και Ανθρώπινοι δεσμοί



- Κάντε έναν περίπατο στη φύση, αφήνοντας το μυαλό και το σώμα σας να απολαύσει τη βόλτα χωρίς να σκέφτεστε προβλήματα που σας απασχολούν.
- Χορέψτε με τη ψυχή σας ή κάντε μερικές ασκήσεις ήπιας γυμναστικής, καθώς φαίνεται ότι η σωματική άσκηση μειώνει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.
- Προσπαθήστε να έχετε κοινωνικές επαφές με μερικούς φίλους: Οι άνθρωποι που έχουν στη ζωή τους ανθρώπους με τους οποίους να συζητούν και να νιώθουν ευχαρίστηση, μειώνουν τα επίπεδα άγχους και έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.
- Αντικαταστήστε τις δυσλειτουργικές και άσχημες σκέψεις με ευχάριστες εικόνες και θετικές σκέψεις.
- Αποκτήστε ένα ζωάκι κι ασχοληθείτε με τη φροντίδα του.
- Πηγαίνετε τακτικά στην εκκλησία, καθώς φαίνεται ότι οι άνθρωποι που εκκλησιάζονται τακτικά, είναι πιο ήρεμοι και έχουν χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης.
- Αφιερώστε έστω μισή ώρα της ημέρας για να κάνετε κάτι αποκλειστικά και μόνο για τον εαυτό σας, κάτι που θα σας αρέσει και θα σας προσφέρει αισθήματα ξεκούρασης και χαλάρωσης (Μάνος, Δ. Τ., 2003).
- Τέλος να θυμάστε πως ότι και να συμβαίνει στη ζωή σας, η γαλήνη και η ηρεμία, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς χρησιμοποιείτε το σώμα σας και το μυαλό σας (Northfield, W., 1982).

Πόππη Ελένη, Ψυχολόγος

Προς την κ. Μάγδα Τσολάκη
Πρόεδρο της Ομοσπονδίας ALZHEIMER
Κυρία Πρόεδρε

Είμαστε 4 μέλη της Εταιρείας ALZHEIMER από το Σεπτέμβριο του 2009, που έχουμε ήδη γίνει ήδη φίλες. Αρχικά μας συστήθηκε από τους υπεύθυνους της Εταιρείας να ασχοληθούμε με μνημοτεχνικές ασκήσεις για τη βελτίωσή μας κάνοντας χρήση Η/Υ (Ηλεκτρονικών Υπολογιστών), και έτσι ξεκινήσαμε. Στη συνέχεια επιλέξαμε να ασχοληθούμε και με την εκμάθηση χρήσης Η/Υ.

Εδώ είχαμε την τύχη να έχουμε ως εκπαιδευτή "δάσκαλο" τον κ. Λευτέρη Λυκάκη που με απεριόριστη υπομονή, ικανότητα, ευσυνειδησία, ευαισθησία, ενδιαφέρον και κατανόηση προσπάθησε αλλά και πέτυχε να μας μυήσει στα μυστικά των υπολογιστών.

Δεν ήταν εύκολο το εγχείρημα, δεδομένου ότι στην ηλικία μας η σύγχρονη τεχνολογία και ειδικότερα η χρήση Η/Υ ήταν σχεδόν άγνωστες έννοιες για μας.

Παρ' όλα αυτά όντας οπλισμένοι με κατανόηση και έχοντας τρίπτυχο την καλή διάθεση, την επιμονή και το φιλότιμο μας έκανε να αγαπήσουμε τόσο πολύ αυτό που μας δίδασκε ώστε να μην απουσιάσουμε σχεδόν καθόλου από τα μαθήματά μας, και σήμερα να μπορούμε να υπερηφανευτούμε τόσο εμείς όσο και ο ίδιος, για την ικανοποιητική εκμάθηση και χρήση Η/Υ.

Του είμαστε ευγνώμονες, για ό,τι μας δίδαξε. Για εμάς είναι "ο δικός μας Λευτέρης", και ευχόμαστε ολόψυχα να συνεχίσουμε την ίδια αποτελεσματική προσπάθεια και την επόμενη χρονιά.

Δεν παραλείπουμε βεβαίως να ευχαριστήσουμε και όλο το προσωπικό της Εταιρείας που με χαμόγελο μας υποδεχόταν όλη τη χρονιά προσφέροντάς μας κάθε τι που τους ζητούσαμε.

Καλό καλοκαίρι
Βλαχοπάνου Ελευθερία
Μαυρομάτη Ελένη
Τζανετάκη Χριστίνα
Χατζηαβράμογλου Κατερίνα



Τι κάνουμε μετά τη διάγνωση;

Κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να είναι πληροφορημένος σχετικά με τη διάγνωση του και αυτό ισχύει ακόμη και για καταστάσεις όπως η άνοια. Βέβαια στις περιπτώσεις αυτές ο ασθενής δεν είναι πάντα σε θέση να επισκεφθεί με δική του πρωτοβουλία τον γιατρό. Για το λόγο αυτό η υποστήριξη και η συμπαράσταση των συγγενών είναι σημαντική.

Το δικαίωμα στη διάγνωση είναι αναφαίρετο δικαίωμα του κάθε ασθενή. Στον κανόνα αυτό δεν αποτελούν εξαίρεση οι ασθενείς με άνοια. Η ενημέρωση σχετικά με τη διάγνωση οφείλει να ακολουθείται από συζητήσεις για τα βήματα που θα πρέπει να σχεδιαστούν για το άμεσο μέλλον.

Η σύγχρονη άποψη είναι ότι κάθε ασθενής ανάλογα με το στάδιο της νόσου και την προσωπικότητά του έχει δικαίωμα να γνωρίζει την παρούσα κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Πολλές φορές όμως αυτό δεν είναι εφικτό. Έτσι η παροχή πληροφοριών γίνεται σταδιακά σε ασθενείς και συνοδούς οι οποίοι θα πρέπει να ενημερώνονται με τρόπο κατανοητό (εφόσον και οι ίδιοι επιθυμούν να ενημερωθούν). Συνήθως σε καταστάσεις όπως η άνοια, και ειδικά όταν ο ασθενής βρίσκεται σε αρχικά στάδια, μπορεί να προλάβει και να επεξεργαστεί ως ένα σημείο πληροφορίες σχετικές με τη διάγνωση. Έτσι το μεγαλύτερο βάρος αυτής πέφτει στους συνοδούς-συγγενείς.

Παρά το ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων δηλώνει ότι θα ήθελε να γνωρίζει τη διάγνωση, μερικοί θα προτιμούσαν να μην το γνωρίζουν. Ο βασικός λόγος που κάποιοι αποφεύγουν ή δεν επιθυμούν να μάθουν είναι για να μην προκληθεί αναίτιο άγχος που συνήθως συνοδεύει τη γνωστοποίηση μιας διάγνωσης.

Η αντιμετώπιση και η αποδοχή της διάγνωσης της άνοιας μπορεί να είναι μια μακροχρόνια διαδικασία που συχνά συνοδεύεται από ποικίλα συναισθήματα. Αυτά μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο αλλά συνήθως συμπεριλαμβάνονται ο φόβος, η ντροπή, οι ενδοχές, ο θυμός, η λύπη, η απελπισία κ.ά. Αυτό είναι φυσιολογικό σε αυτές τις περιπτώσεις. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος αντίδραση όταν κάποιος καλείται να αντιμετωπίσει τη διάγνωση της άνοιας.

Φυσικά δεν θα πρέπει να πιεστεί κάποιος να ακούσει τη διάγνωση όταν είναι προφανές ότι θα προτιμούσε να μην τη γνωρίζει. Εξάλλου, η διάγνωση αποτελεί προσωπικό δεδομέ-

νο για το κάθε άτομο και είναι φυσικό επακόλουθο να μην θέλει να τη μοιραστεί με άλλους ανθρώπους. Αυτό το δικαίωμα ως επαγγελματίες υγείας πρέπει να το σεβαστούμε. Μαζί με τους περιθάλποντες θα πρέπει να δείξουμε ευαισθησία σε αυτό το ζήτημα, όπως και σεβασμό στην επιθυμία του ατόμου με άνοια.

Α. Συμβουλές για τους πάσχοντες αρχικών σταδίων.

1. Εκφράστε τα συναισθήματά σας.
2. Καθιερώστε να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό σας. Από τη στιγμή που έχετε ενημερωθεί σχετικά με τη διάγνωση, θα πρέπει να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό που έχετε επιλέξει, με σκοπό την επανεξέτασή σας, όπως και την απάντηση των ερωτημάτων που σίγουρα θα έχετε.
3. Αναφέρετε ό,τι αλλαγή παρατηρείτε.
4. Καλό είναι να διατηρείτε ένα ημερολόγιο, όπου θα αναγράφετε τα συμπτώματα και παράλληλα να ενημερώνετε τον γιατρό σας για αυτά. Ρωτήστε οτιδήποτε θέλετε να μάθετε ανεξάρτητα από το πόσο ασήμαντο μπορεί να φαίνεται. Παράλληλα μπορείτε να επικοινωνήσετε με την πιο κοντινή σε εσάς εταιρεία Alzheimer.
5. Εάν αισθάνεστε αμηχανία για θέματα ενημέρωσης σε ότι αφορά τη νόσο, καλό είναι να συνοδεύεστε από συγγενικό ή φιλικό πρόσωπο για λόγους ηθικής και συναισθηματικής υποστήριξης.
6. Φροντίστε να κάνετε μικρές αλλαγές στο σπίτι σας. Μετατρέψτε τον οικείο σας χώρο σε ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον που θα πρέπει η διαμόρφωσή του, να σας βοηθά να ανταπεξέρχεστε στα καθημερινά σας προβλήματα και στις αυξανόμενες ελλείψεις. Καθιερώστε συνήθειες που θα σας βοηθούν να παραμείνετε προσανατολισμένοι χωροχρονικά και να λειτουργείτε ανεξάρτητα.
7. Αναζητήστε κοινωνική υποστήριξη. Συνεχίστε να διατηρείτε κοινωνικές επαφές με το ευρύτερο οικογενειακό και φιλικό σας περιβάλλον. Να είστε σίγουροι ότι θα βρείτε πρόσθετη στήριξη. Βοηθήστε τα άλλα μέλη της οικογένειας να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να μάθουν όσο το δυνατόν περισσότερα για τη φύση της ασθένειας.
8. Οργανώστε οικογενειακές συγκεντρώσεις, όπως παλαιότερα και αν νιώθετε άβολα να μιλάτε για τη νόσο, εγγραφείτε σε κάποια ομάδα υποστήριξης όπου θα μπορείτε να ενημερώνεστε χωρίς φόβο.
9. Δραστηριοποιηθείτε.
10. Φροντίστε να οργανώσετε μακροπρόθεσμα προγράμματα με τους οικείους σας, σε θέματα φροντίδας, όταν εσείς δεν θα μπορείτε να ανταπεξέλθετε σε αυτά. Συζητήστε ποια άτομα θα είναι αυτά που θα αναλάβουν τη φροντίδα σας, γιατί θα πρέπει να είναι ενημερωμένα τόσο για τη νόσο, όσο και για να λαμβάνουν υποστήριξη εντός και εκτός οικογένειας. Συζητήστε επίσης τις διά-



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

φορες εναλλακτικές συνθήκες φροντίδας και προγραμματίστε ανάλογα τα οικονομικά σας, αλλά και τις επιθυμίες σας. Άλλο ένα θέμα είναι η διαχείριση των οικονομικών σας όπως και η μεταβίβαση των περιουσιακών σας στοιχείων.



Β. Συμβουλές για τους περιθάλποντες.

1. Αν ο αγαπημένος σας συγγενής μόλις έχει διαγνωστεί με νόσο Alzheimer, ή άλλου είδους άνοια, μπορείτε ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές να κάνετε τα επόμενα χρόνια λίγο ευκολότερα.....
2. Εκπαιδευτείτε σχετικά με τη νόσο, είτε μέσω επιστημονικών βιβλίων, είτε μέσω επιστημονικών περιοδικών, είτε άμεσα με επαφή σας με εταιρείες Alzheimer, είτε από γνωστό σας γιατρό, είτε μέσω του διαδικτύου.
3. Γίνετε εσείς αντιπρόσωπος του αγαπημένου σας σε γιατρούς, επαγγελματίες υγείας ή άλλες δημόσιες υπηρεσίες και νομικές υποθέσεις.
4. Ενθαρρύνετε τους συγγενείς ή φίλους να διατηρούν επαφή μαζί του και εμπλέξτε τον σε δραστηριότητες. Η κοινωνική συναναστροφή και η δραστηριοποίηση διατηρούν το μυαλό σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση.
5. Μάθετε να δέχεστε τις αλλαγές και δείξτε ότι εκτιμάτε τα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του ατόμου με άνοια.
6. Μην κατηγορείτε τον ασθενή για συμπεριφορές ή αντιδράσεις.
7. Καθησυχάστε τον και βεβαιώστε τον ότι θα είστε μαζί του για ό, τι συμβεί. Δώστε ιδιαίτερη βαρύτητα στις εκδηλώσεις συναισθημάτων.
8. Γίνετε μέλος σε κάποιο σωματείο ή ομάδα υποστήριξης όσο η ασθένεια εξελίσσεται και
9. Φροντίστε τον εαυτό σας. Πρέπει να βρίσκεστε σε καλή κατάσταση τόσο σωματική όσο και ψυχολογική προκειμένου να αντεπεξέλθετε στη φροντίδα του ασθενούς.

Βιβλιογραφία

Νόσος Alzheimer –πρακτικός οδηγός για τους ασθενείς με άνοια και τις οικογένειές τους.

Σουσουρή Μάγδα
Κοιν. Λειτουργός στην Μ.Α.Ν.Α., Βόλος

Εκπαίδευση προσωπικού

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β.), πραγματοποίησε στις 4 και 11 Ιουνίου 2010 και ώρες 8.30 – 13.30, εκπαίδευση του προσωπικού της, σε σύγχρονες τεχνικές καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης με τη χρήση αυτόματων εξωτερικών απινιδωτών.

Με την εκπαίδευση αυτή, στοχεύουμε στην αντιμετώπιση ξαφνικών καρδιακών ανακοπών τόσο των ασθενών μας, οι οποίοι εξ ορισμού αποτελούν μια ευπαθή ομάδα πληθυσμού, αλλά και οποιουδήποτε μπορεί να χρειαστεί βοήθεια στις εγκαταστάσεις μας.



Lundbeck Hellas S.A.

Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στόχος μας η ποιότητα



ΠΡΟΦΩΤΟΤΗ: S&G 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.

Μοίρασμα ψυχής και εμπειριών...

Για μένα το σημαντικό δεν είναι αν πιστεύει κανείς απλά στο Θεό.

Για μένα το σημαντικό ερώτημα είναι, αν πιστεύουμε στη Θεία Πρόνοια, στο «Αγαθός και Φιλάνθρωπος Θεός υπάρχει».

Πιστεύω ότι ο Θεός έχει προικίσει τον άνθρωπο με όλη τη δύναμη που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει το σκοτάδι. Έρχεται όμως το Κακό και τον αναστατώνει και παραλύει τις άμυνές του και βάζει σε δοκιμασία την Πίστη του (την Πίστη στη Θεία Πρόνοια). Και τότε το Κακό κερδίζει βήματα, γιατί εμείς το επιτρέπουμε.

Είναι ανθρώπινο. Και τον αγώνα μας τον δίνουμε ως άνθρωποι και όχι ως θεοί. Είναι η αμφιβολία, που είναι δίκικο μαχαίρι. (Είπαμε: -αμφιβάλω, άρα σκέφτομαι, σκέφτομαι, άρα υπάρχω - και η Σκέψη, φρούτο από το δένδρο της Γνώσης που δοκιμάσαμε). Αρκεί να μη φθάνουμε στο σημείο να αμφισβητήσουμε την Αγαθή Φύση του Θεού.

Πολλές φορές αν τα προβλήματα δεν τα αντιμετωπίσουμε σαν εμπόδια ή αναποδιές, μπορεί να ανακαλύψουμε ότι κρύβουν ευκαιρίες σωτήριες. (Έχω δει προβλήματα που αποδείχθηκε ότι ήταν δείγματα άπειρης Στοργής).

Υπάρχουν εμπόδια που έρχονται να μας φρενάρουν. Να μας δώσουν το χρόνο να ξανασκεφτούμε. Να πάρουμε απόσταση από τα γεγονότα, από το “εδώ και τώρα”, να δούμε την εικόνα πανοραμικά, μέσα στο πλαίσιο το ευρύτερο όπου ανήκει και μέσα στο οποίο αποκτά το πραγματικό της νόημα. Να ανακαλύψουμε τα λάθη και τις παραλείψεις. Και εμείς τι κάνουμε; Κλωτσάμε. Απλώς κλωτσάμε τις ευκαιρίες.

Κι αν στη συνέχεια βρεθούμε με σπασμένο πόδι, σίγουρα δε θα φταίει ο Θεός. Αυτός ήθελε μόνο να μας σταθεί, με τον τρόπο Του.

Ο Θεός μπορεί να κάνει θαύματα.

Μπορεί να προσευχηθούμε, και να εμφανίσει μπροστά μας τον Αρχάγγελο μέρα-μεσημέρι. Ο Θεός το μπορεί. Εμείς, μπορούμε να το αντέξουμε;

Γι' αυτό ο Θεός κρύβεται. Για να μην μας τρομάξει.

Την ανταπόκρισή του την καλύπτει πάντα (ή σχεδόν πάντα ...) με τρόπο λογικοφανή.

Μαριάννα Βαμβουκάκη



Καταρχήν πρέπει να σας πω για τη γιαγιά μου (προγιαγιά μου).

Έφτασε τα 114 με πλήρη σωματική και πνευματική υγεία.

Ζούσε σε ένα ορεινό χωριό της Κρήτης. Άνθρωπος του Θεού ως το μεδούλι, είχε αναλάβει μια αποστολή: να κρατά αναμμένα τα καντήλια, σε όλα τα εκκλησάκια και τα προσκυνητάρια της περιοχής. Ξεκινούσε με το χάραμα, μ' ένα μπουκαλάκι λάδι στη βούργια, δύο ντάκους να τους μουλιάσει όπου βρει νερό, και μια χούφτα ελιές. Γύριζε με το σούρουπο. Μοιάζει απίστευτο, αλλά μου το βεβαίωσαν άνθρωποι ηλικιωμένοι στο χωριό (και φυσικά κι ο πατέρας μου): τη συνήθεια αυτή τη διατήρησε ως το τέλος της ζωής της. Απλώς μια μέρα κοιμήθηκε και δεν ξύπνησε.

Εκτός από την «αποστολή», υπήρχε άλλος ένας λόγος σοβαρός που την κρατούσε. Γνώριζε από πρώτο χέρι ιστορικά γεγονότα και νοιαζόταν να μην αλλοιωθούν. Ερχόταν μελετητές και τη ρωτούσαν κι αυτή τους τόνιζε: «Την ιστορία δεν πρέπει να την φτιάχνουμε όπως μας αρέσει. Να λέμε την αλήθεια ακόμα και αν δε μας αρέσει».

Το βράδυ ήταν απαραίτητο μισό ποτηράκι κόκκινο κρασί, γνήσιο Μαλεβιζιώτικο, από τα καλύτερα του κόσμου.

Τα βράδια του χειμώνα της άρεσε να μαζεύει γύρω από το τζάκι τα εγγόνια της, με σταφιδούλες κι άλλους ξηρούς καρπούς, και να βάζει την πιο μικρή, που ήταν κι η καλύτερη στα γράμματα, να τους διαβάσει κάτι από τον Βιντσέντσο Κορνάρο. Άλλοτε τον Ερωτόκριτο κι άλλοτε το καλύτερό της, το αγαπημένο της, τη “Θυσία του Αβραάμ”. Έμοιαζε πάντα σαν να τ' άκουγε για πρώτη φορά. Στα ίδια πάντα σημεία συγκινιόταν, δάκρυζε, στα ίδια σταυροκοπιόταν, μουρμουρίζοντας με δέος “Μέγας είσαι Κύριε”, όταν οι θαυμαστές συγκυρίες έσωζαν τους ήρωες της ιστορίας.

Μαριάννα Βαμβουκάκη



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

ΑΓΡΙΝΙΟ

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 & 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. Μουσούρου 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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**• 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

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

• **Εταιρεία Μελέτης Ν. Alzheimer & Αγγειακών Ανοϊών 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»
Ιεζεκιή 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: alzxtnt@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 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

Καρακοστή 15, ΤΚ 591 00, Βέροια

Τηλ. 23310 28344

ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλύμνου
Ενορία Χριστού, 852 00, Κάλυμνος
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: 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

ΠΟΛΗ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

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