



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 48°

ΕΤΟΣ 15°

ΜΑΡΤΙΟΣ '12

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Κάθε δύο χρόνια η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer οργανώνει το Πανελλήνιο Συνέδριο, όπου όλοι οι επαγγελματίες υγείας προσφέρουν ότι καλύτερο στις ανάλογες ειδικότητες έτσι ώστε όλοι μαζί να αλλάξουμε το περιβάλλον στον οποίο εξελίσσονται οι ασθενείς με άνοια στην Ελλάδα. Κατά τη διάρκεια και των 7 πανελλήνιων συνεδρίων αλλά και του ευρωπαϊκού και του Παγκόσμιου πολλοί σύνεδροι εξέφρασαν την άποψή τους για τη λειτουργία μίας μόνο αίθουσας, όπου όλοι θα ενημερωνόμαστε για όλα τα θέματα με ένα περιληπτικό τρόπο.

Τώρα είμαστε έτοιμοι για ένα τόσο σοβαρό βήμα και αρχίζουμε άμεσα. Η πρώτη διημερίδα μας είναι αφιερωμένη στα Νομικά και Κοινωνικά θέματα στην άνοια. Στην αρχή πιστέψαμε ότι καλό θα ήταν να την παρακολουθήσουν νομικοί την ημερίδα. Στη συνέχεια ήταν καλή ιδέα για όλους μας να συμμετέχουν και κοινωνιολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί. Στη συνέχεια ήρθαν οι ψυχολόγοι και ζήτησαν να συμμετέχουν με πολύ σημαντικές εισηγήσεις, κάτι που συμπλήρωσαν και οι γιατροί μας που καθημερινά έρχονται αντιμέτωποι με νομικά θέματα που θα ήθελαν πολύ να μπορούν να δώσουν απαντήσεις. Με ενθουσιασμό αγκάλιασαν το πρόγραμμα της διημερίδας οι περιθάλποντες και οι ασθενείς με ήπια νοητική διαταραχή.

Με πολλή χαρά σας ανακοινώνουμε ότι **9 - 11 Μαρτίου** όλη η οικογένεια Alzheimer της Ελλάδας θα είμαστε στο Grand Hotel Palace όπου θα έχουμε ως τελικό στόχο να ετοιμάσουμε ένα σχέδιο νόμου για την Άνοια. Όσοι έχετε ιδέες είστε προσκεκλημένοι, αλλά και όσοι δεν έχετε ιδέες, ελάτε να συναντηθούμε. Τα συμπεράσματα θα μας φέρουν όλους ένα βήμα πιο μπροστά στον αγώνα κατά της άνοιας!

Με εκτίμηση
Μάγδα Τσολάκη

Συντονιστείτε μαζί μας!!

Από την Πέμπτη 8 Μαρτίου και κάθε Πέμπτη στις 5:00 το απόγευμα συντονιστείτε στη ραδιοφωνική συχνότητα FM 106,1 και ακούστε την εκπομπή με θέμα την Άνοια.



Στηρίξτε το έργο μας

901 11 162 162

€3,68/κλήση (από σταθερό ΟΤΕ με ΦΠΑ)

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 σε όλη την Ελλάδα για την επίτευξη κοινών πρωτοβουλιών
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνήθη ερωτήματα των 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

| | | |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Αμερίδου Ιωάννα (Ηράκλειο) | Κουφογιάννη Κ. (Βόλος) | Παρασκευαΐδης Ν. (Καλλικράτεια) |
| Ανδρέου Μάρθα (Ξάνθη) | Κυριακουλάκη Έλενα (Χανιά) | Παττακού Βασιλική (Ρέθυμνο) |
| Αργυριάδου Στέλλα (Ξάνθη) | Λιάπης Α. (Κόνιστρες Ευβοίας) | Πετρούλιας Κων/νος (Βόλος) |
| Βελεγράκη Θεοδοσία (Ρόδος) | Μαρής Γεώργιος (Χίος) | Πλατής Αναστάσιος (Ρόδος) |
| Γάτος Κωνσταντίνος (Βόλος) | Μαρκάτη Λέκκα Ελένη (Αθήνα) | Πόππη Ελένη (Καλαμαριά) |
| Γεωργούση Μαρία (Άρτα) | Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη (Χανιά) | Σταθάκης Κυριάκος (Βόλος) |
| Γκλέτσος Απ. (Καρυώτισσα) | Μεταλληνός Ιωάννης (Πάτρα) | Σταματάκης Νικόλαος (Πειραιάς) |
| Δήμας Κων/νος (Ιωάννινα) | Μούγιας Αντώνιος (Αθήνα) | Τζανακάκη-Μελισσάρη Μ. (Χανιά) |
| Ευθυμίου Αρετή (Αθήνα) | Μπίσσας Κωνσταντίνος (Αγρίνιο) | Τουλούπα Ε. (Κόνιστρες Ευβοίας) |
| Κάλφας Δ. (Καρυώτισσα) | Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη) | Τσάνταλη Ελένη (Καλλικράτεια) |
| Καραγιώργος Α. (Πάτρα) | Παγιτίσας Ιωάννης (Λάρισα) | Τσολάκη Μάγδα (Θεσ/νίκη) |
| Καρτσακλής Λ. (Αθήνα) | Παπαδιαμαντόπουλος Κ. (Χίος) | Φέσσα Σταυρούλα (Ηράκλειο) |
| Κασιδιάρης Σπύρος (Πειραιάς) | Παπαλιάγκας Βασίλης (Θεσ/νίκη) | Φωτειάδου Ανδρονίκη (Ιωάννινα) |
| Κοτσάνη Μαρίνα (Θεσ/νίκη) | Παππά Αικατερίνη (Άρτα) | Φωτόπουλος Δήμος (Ρέθυμνο) |
| Κουντή Φωτεινή (Καλαμαριά) | | 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: Μάρτιος - 48^ο

Αφιέρωμα στον Περιθάλποντα

Στο παρόν τεύχος αφιερώσαμε αρκετές σελίδες για να ακουστεί η φωνή του περιθάλποντα ως το ελάχιστο που μπορούμε να προσφέρουμε για τη δική του προσφορά... Περιθάλποντας σημαίνει 'Περιστρέφομαι γύρω από εσένα και σου προσφέρω θαλπωρή. Είμαι κοντά σου, είμαι πλάι σου. Είμαι συνοδοιπόρος στη ζωή σου και στις δύσκολες στιγμές σου. Στιγμές που με έχεις ανάγκη και με χρειάζεσαι'. Περιθάλποντας δεν γίνεται ο καθένας. Ούτε αυτός που αναγκάζεται να γίνει. Χρειάζεται μεγαλείο ψυχής και περίσσειμα αγάπης. Χρειάζεται δύναμη, κουράγιο και υπομονή. Χρειάζεται επιμονή και θέληση. Χρειάζεται πάνω απ' όλα να είσαι Άνθρωπος! Ένα μεγάλο μπράβο σε όλους όσους φροντίζουν και βρίσκονται πλάι σε κάθε συνάνθρωπο που μας έχει ανάγκη.

Νικολαΐδου Ευδοκία, Ψυχολόγος

Ενεργοποίηση του εγκεφάλου: Με Διαλογισμό, Πίστη και Ελπίδα

Διαπιστώσεις – επισημάνσεις

Έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχουν διάφορες δυνατότητες και/ή ευκαιρίες ενεργοποίησης του εγκεφάλου, ώστε να μεταβληθεί μια αρνητική διάθεση, να ενισχυθούν η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση, η μνήμη κ.ά. νοητικές λειτουργίες, να αφυπνιστούν συναισθήματα και να περιοριστούν ή και να ξεπεραστούν απειλητικοί φόβοι, καθημερινά άγχη κ.ά. δυσάρεστα και φθοροποιά εξωγενή ή ενδογενή βιώματα που μπορεί να διαταράσσουν το ανθρώπινο σύστημα, προκαλώντας ανάλογες ψυχοσυναισθηματικές και ψυχοσωματικές παθολογικές καταστάσεις.

Η επίγνωση αυτών των δυνατοτήτων έχει μεγάλη σημασία, αφού με κατάλληλες παρεμβάσεις/επιδράσεις είναι δυνατό να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν επιτυχώς τέτοιου είδους παθολογικές καταστάσεις χωρίς να απαιτηθεί κάποια θεραπεία με φάρμακα.

Από την άλλη, η διαπιστωμένη πλαστικότητα του εγκεφάλου αποτελεί την πρώτη, τη 'χρυσή' προϋπόθεση για την επιτυχία κάθε σχετικής μη φαρμακευτικής παρέμβασης είτε προέρχεται και καθοδηγείται αυτή από ειδικούς επιστήμονες είτε δρομολογείται και εφαρμόζεται από το ίδιο το άτομο.

Ενώ δηλαδή διάφορες επιστημονικές προσπάθειες/κατευθύνσεις και σχολές αναπτύσσουν διαφορετικές παρεμβατικές μεθόδους θεραπείας, διατήρησης και βελτίωσης της ανθρώπινης υγείας, το κοινό σημείο (ως κοινός στόχος) σ' αυτές μπορεί να επισημανθεί καταρχήν στην προσπάθειά τους να **ενεργοποιήσουν** το άτομο, ώστε το ίδιο να συμμετάσχει στη θεραπευτική του διαδικασία με την απαραίτητη θετική διάθεση/ενέργεια, με θέληση, πίστη και ελπίδα / προσδοκία. Πρόκειται για μια βαθύτερη παρέμβαση, για μια προσπάθεια κινητοποίησης του ανθρώπινου συστήματος, για μια ισχυρή εμπύχωση του αρρώστου, ώστε να πάρει τελικά ο ίδιος την υπόθεση της θεραπείας του στα χέρια του, να εστιάσει δηλαδή τις δυνάμεις του στο ζητούμενο, στην αποθεραπεία/αποκατάστασή του, εμπεδώνοντας την πεποίθησή του ότι τελικά θα βγει νικητής.

Έτσι, το πρώτο και βασικό ζητούμενο είναι η ανάπτυξη στον πάσχοντα της **πεποίθησης** ότι το διαταραγμένο ατομικό σύστημά του θα γίνει καλά, εφόσον ο ίδιος το θελήσει, εφόσον δηλαδή ενεργοποιήσει τις εγκεφαλικές του δυνάμεις. Αυτό είναι κατά τη γνώμη μου η δεύτερη, βασική **προϋπόθεση** επιτυχίας: η ανάπτυξη της **πίστεως** που στη συνέχεια τροφο-



δοτεί την **ελπίδα** και οδηγεί στην αυτοεκπλήρωση της εδραιωμένης προσδοκίας ίασης, δηλαδή σε μια **αυτο-ίαση**. Στο βαθμό που θα έχει εξασφαλιστεί αυτή η προϋπόθεση θα έχει σηματοδοτηθεί και ο βαθμός επιτυχίας της θεραπευτικής παρέμβασης. Αυτονόητος είναι εδώ ο καθοριστικός **ρόλος του θεραπευτή** και της αντίστοιχης προσέγγισης του αρρώστου του. Καλείται να κινητοποιήσει τις εγγενείς δυνάμεις του ανθρώπινου εγκεφάλου, εμπυχώνοντας τον άρρωστο, βοηθώντας τον να ανακαλύψει τα δικά του βιοψυχικά αποθέματα και προπαντός να εμπεδώσει την ιδέα ότι μπορεί ο ίδιος να επηρεάσει καθοριστικά την πορεία ανάρρωσής του. Βοηθώντας τον να ενεργοποιηθεί, να **πιστέψει**, να **θελήσει**, να **ελπίσει**. Πρόκειται κατά βάθος για μια **'βοήθεια προς αυτοβοήθεια'**!

Ανασκοπώντας, αφετέρου, τις σχετικές εξελίξεις διαπιστώνουμε τη σημασία της εκούσιας και ενεργητικής/δυναμικής **συμμετοχής** του ίδιου του ατόμου στη διατήρηση και βελτίωση της ψυχοσωματικής και πνευματικής του υγείας όπως επίσης και της ανάρρωσής του από μια ασθένεια με βάση την ενεργοποίηση του εγκεφάλου του μέσω του **διαλογισμού** και της **προσευχής**, που στηρίζονται στην **πίστη** και την ανατροφοδοτούν θετικά σε μια ευεργετικά αλληλεπιδραστική σχέση.

Τρανή επιβεβαίωση των ευεργετικών αποτελεσμάτων του **διαλογισμού** και της **προσευχής** πάνω στην ανθρώπινη υγεία προσφέρουν οι επιστημονικές διαπιστώσεις από την περίφημη ωστόσο **«μελέτη των καλογριών»** που έχει καταπλήξει την επιστημονική κοινότητα.

Σύμφωνα με την μελέτη αυτή, καθολικές καλόγριες, οι οποίες είχαν διαθέσει το σώμα τους στην επιστημονική έρευνα, βρέθηκαν να έχουν μετά το θάνατό τους έναν εγκέφαλο γεμάτο με αμυλοειδείς πλάκες (Αβ), που αποτελούν ένα από τα κύρια ιστοπαθολογικά γνωρίσματα της νόσου Alzheimer. Εντούτοις, οι καλόγριες αυτές έχαιραν άκρας υγείας και πνευματικής διαύγειας ως τα βαθιά τους γεράματα, χωρίς να παρουσιάζουν τα όποια τυπικά συμπτώματα της νόσου Alzheimer.

Το φαινόμενο αυτό αποδίδεται από σχετικούς επιστήμονες στην αξία του διαλογισμού, της προσευχής και της πίστης σε συνδυασμό με μια ζωή χωρίς καταχρήσεις και με τη βαθιά πεποίθηση και ελπίδα/προσδοκία που συνοδεύουν ένα τέτοιο μοντέλο ζωής.

Ιδιαίτερη αξία αποδίδεται από τους ερευνητές όχι στις σύντομες προσευχές, που επηρεάζουν ελάχιστα τον εγκέφαλο, αλλά στο διαλογισμό που τα θετικά του αποτελέσματα στη νοητική λειτουργία, τη χαλάρωση και την ψυχική υγεία διαπιστώνονται ακόμη και στην ελάχιστη διάρκεια διαλογισμού των 10 ή 15 λεπτών.

Θα μπορούσαμε λοιπόν σε σχέση μ' αυτά να θεωρούμε στο εξής επιστήμη και θρησκεία όχι τόσο αντίθετες έννοιες, όπως παλαιότερα, αλλά δυο περιοχές που τροφοδοτούν ένα νέο ερε-



νητικό πεδίο: της **Νευροθεολογίας**.

Συμπληρώνοντας το μέρος αυτό του δικού μου διαλογισμού θα ήθελα να συμφωνήσω με όσους πρεσβεύουν ότι τα **θρησκευτικά συναισθήματα** είναι από τα πιο δυνατά και περίπλοκα και μπορεί να βοηθήσουν θετικά ακόμη και στην

περίπτωση της άνοιας του τύπου Alzheimer. Η πίστη μπορεί να προσανατολίσει τον ασθενή με άνοια, να του δώσει προοπτική και ελπίδα. Μπορεί δηλαδή να συμβάλει θετικά κατά περίπτωση στην ενεργοποίηση του εγκεφάλου του, να του δώσει τη δύναμη να προσπαθήσει να αυτοηνωχηθεί, να κρατηθεί αυτόνομος, λειτουργικός και κοινωνικά αξιοπρεπής και να αναζητήσει την προσωπική του ολοκλήρωση. Είναι μια τεράστια πολυδύναμη που σώζει. Τη χρειάζεται τόσο ο ίδιος όσο και οι περιθάλποντές του!

Σχετικά με τη δύναμη αυτή διαβάζομε στο κατά Ματθαίον ευαγγέλιο τα παρακάτω:

«Ὁ δὲ Ἰησοῦς εἶπεν αὐτοῖς· διὰ τὴν ἀπιστίαν ὑμῶν. ἀμὴν γὰρ λέγω ὑμῖν, ἐὰν ἔχητε πίστιν ὡς κόκκον σινάπης, ἐρεῖτε τῷ ὄρει τούτῳ, μετάβηθι ἐντεῦθεν ἐκεῖ, καὶ μεταβήσεται, καὶ οὐδὲν ἀδυνατήσει ὑμῖν». (Ματθ. ιζ' 20)

Επίσης, στις Παροιμίες 3/γ/5-8 αναφέρεται: «*Ἐλπίζε ἐπὶ Κύριον ἐξ' ὅλης σου της καρδίας... Τούτο θέλει εἶσθε ἰασις εἰς τα νεύρα σου καὶ μὲλσις εἰς τα ὀστά σου*».

Το τρισυπόστατο του ανθρώπου και η σχετική αξιολόγησή του

Η δύναμη της πίστεως στην τρισυπόστατή μας οντότητα (σώμα, ψυχή, πνεύμα) και στην ανάγκη της συνεκτικής της διαφύλαξης και τελείωσης είναι εκ των ων ουκ άνευ για μια συνειδητή, σταθερή και δημιουργική, ειρηνική και αδιατάρακτη, προσωπικά ανεπανάληπτη και μεγαλειώδη πορεία της ανθρωπίνης ζωής μέχρι το τέλος της. Ενέχει επομένως και θεραπευτική αξία.

Θεωρώ δηλαδή ότι η πίστη (και η εμπιστοσύνη!) σ' αυτήν τη θεϊκά δοσμένη σύνθεση και διαδικασία και στο αρμονικά προετοιμασμένο πλαίσιο της, στην ολιστική και ολοκληρωμένη του θεώρηση, συνάρτηση και τοποθέτηση, συγκροτεί και ενισχύει και τον καθοδηγητικό, αλλά και τον παρηγορητικό (όταν χρειάζεται) εσωτερικό μας 'λόγο' (και διάλογο-διαλογισμό!). Πρόκειται για μια εξέλιξη, για μια προσωπική διαδρομή από την υποψία και τη διαίσθηση στην περιέργεια και στην ανάγκη αναζήτησης, αναγνώρισης και υπαρξιακής επιβεβαίωσης μέσα στον κόσμο. Πρόκειται για την ανάγκη του "γνώθι σαυτόν" αφενός και της τοποθέτησης και του προσανατολισμού του εαυτού μέσα στο περιβάλλον, στον χώρο και στον χρόνο αφετέρου.

Αυτή η πίστη δεν αποκοιμίζει, αλλά διατηρεί τον άνθρωπο σε μια ετοιμότητα και ευθύνη απέναντι στο είναι του και τις συναρτήσεις του, στα τόσα θεμελιώδη ερωτήματα που περιμένουν τις απαντήσεις τους προκειμένου ο ίδιος να αυτοπροσδιοριστεί στο βαθμό που θα τον ικανοποιήσει. Η άρνηση/απόρριψη της πίστεως είναι μια εύκολη 'λύση', αλλά σηματοδοτεί ένα διαφορετικό επίπεδο αντίληψης, ζωής, φιλοσοφίας κτλ. που είναι ασύμβατο με την παρούσα θεώρηση. Είναι κυρίως μια μοιραία παραίτηση, μια φυγή, που υποδηλώνει συνήθως τραγικές απογοητεύσεις και οδυνηρές αδυναμίες. Η πίστη κατά την παρούσα προσέγγιση δεν απογοητεύει ούτε αποξενώνει. Αντίθετα αποτελεί πρόκληση και ευκαιρία πνευματικής ενεργοποίησης

μέχρι τα όρια του δυνατού, ενώ ταυτόχρονα τροφοδοτεί και τη συνοδό ελπίδα, την πυξίδα και την ανακούφιση ζωής, ως την τελική Ιθάκη – σ' ένα δρόμο θεραπευτικής αυτογνωσίας. Αποτελεί το αισιόδοξο φόντο και τη μουσική υπόκρουση για μια κατά το δυνατόν ολοκληρωμένη ανθρώπινη ζωή.

Η ανάγκη και το αποτέλεσμα ενεργοποίησης του εγκεφάλου στην περίπτωση σύγχυσης, πνευματικών διαταραχών κ.τ.ό. με παραπέμπει πολύ παραστατικά στην περίπτωση ενός κατά τα άλλα «τέλειου», αλλά ξεκουρδισμένου (!) μουσικού οργάνου, π.χ. ενός Stradivarius, που χρειάζεται τον κατάλληλο συντονισμό και φροντίδα για να ενεργοποιηθεί και να αποδώσει τη μελωδία του σύμφωνα με τον οργανοπαίχτη του, αυτόν δηλαδή που θα το εμψυχώσει... - αφού μόνο του είναι άψυχο, νεκρό... Έχομε δηλαδή κι εδώ μια αντίστοιχη, χαρακτηριστική και λειτουργικά απαραίτητη τριαδική ενότητα: το όργανο (σώμα), τον οργανοπαίχτη (ψυχή) και τη μελωδία (πνεύμα)! Όσο καλύτερα είναι συντονισμένα αυτά τα μέρη, τόσο πιο τέλειο και αυθεντικό είναι και το αποτέλεσμα.

Στο σημείο αυτό βέβαια θα πρέπει να επισημανθεί, πέρα από τα τρία αυτά, και η ύπαρξη ενός ακόμη στοιχείου: Πρόκειται για τη '**σχέση**' που υπάρχει και αναπτύσσεται ανάμεσα στα τρία μέρη, το συντονισμό και την αλληλεπιδραστική τους ευαρμοσσία, που οδηγεί στην ανάδυση της ξεχωριστής κατά περίπτωση ιδιότητας/μελωδίας, των χαρακτηριστικών της και της ποιότητάς τους...!

Αυτό δε συμβαίνει άραγε και στην περίπτωση του ανθρώπου; Η σχέση ανάμεσα στα τρία συστατικά της υπόστασής του δεν είναι καθοριστική για την πορεία προς την αυτοποίησης του, την αυτοπραγμάτωση και την ολοκλήρωσή του; Μπορεί ένας 'ανεγκέφαλος' να έχει προσοχή και ελπίδα αντάξια του ανθρώπινου προσορισμού του; Δεν αποτελεί επομένως επιτακτική ανάγκη η μέριμνα για την ενεργοποίηση του ανθρώπινου εγκεφάλου; Ο άνθρωπος το αξίζει ασφαλώς πολύ περισσότερο αυτό, αφού, όπως εύστοχα σημειώνει και ο Μένανδρος: «*Ὡς χαρίεν ἔστ' ἄνθρωπος, ὅταν ἄνθρωπος ᾖ!*»!

Αρκεί να το συνειδητοποιήσει ο καθένας και ιδιαίτερα ο ψυχοπνευματικά διαταραγμένος (ἔστω και με τη βοήθεια της ενδοεγγενούς παρέμβασης), να το πιστέψει και να το επιδιώξει 'ἔξ ὅλης της ψυχῆς του, ἐξ ὅλης της καρδίας, ἐξ ὅλης της διανοίας καὶ ἐξ ὅλης της ἰσχύος του'! Τότε θα ανακαλύψει τον Θεό μέσα του, μέσα στη δική του τρισυπόστατη φύση - που οφείλει πρώτιστα να σεβαστεί και να αναδείξει! Τότε θα προσανατολιστεί κατά το δυνατόν προς τη συμπαντική αρμονία και θα συντονιστεί κατά κάποιον τρόπο μ' αυτήν. Και τότε θα ευοδωθεί η ελπίδα του: να δει και το σώμα του να ακολουθεί!

Τότε θα κατανοήσει επίσης το μεγαλείο: του να μπορείς να γίνεσαι και να διατηρείσαι Άνθρωπος μέσα στην ανθρώπινη Κοινωνία (!), το μεγαλείο του να ταυτίζεται το σημαίνον με το σημαίνόμενο - με **Διαλογισμό, Πίστη και Ελπίδα!**... και (δε θα το παρέλειπα βέβαια...) με φόντο την **Αγάπη!**... - (ως θεϊκή υπόδειξη και ως καλλιεργήσιμη ιδιότητα με ασύγκριτη 'ευωδία' ψυχής).

Έτσι, σύμφωνα με τα παραπάνω, μπορώ τελειώνοντας να δηλώσω ἔμμετρα ότι:

*Στη γλάστρα του Διαλογισμού
φύτεψα την Ελπίδα,
με Πίστη την καλλιεργώ
να βγάλει ανθούς και φύλλα...*

Κώστας Μ. Ζαχαρενάκης

Ένας περήφανος άνθρωπος που δεν κοιτάζε ποτέ πίσω

Η κυβερνητική γραμματέας Michaelle Jean αντλεί δύναμη από τη μητέρα της που πάσχει από τη νόσο Alzheimer και την κόρη της που της προσφέρει υποστήριξη.

Η Michaelle Jean μπορεί να μιλήσει στη μητέρα της μόνο μέσα από χάρδια και αυτό συνήθως της σπάρραζε την καρδιά. Η Luce Depestre (75 ετών), μητέρα της κυβερνητικής γραμματέας του Καναδά, δεν μπορεί να μιλήσει, να περπατήσει, να τραφεί από μόνη της και δεν έχει ιδέα ποια είναι η κόρη της ή τι έχει απογίνει. Πάσχει από τη νόσο Alzheimer, που είχε διαγνωστεί εγκαίρως μια δεκαετία πριν. Τον τελευταίο, όμως, καιρό έχει χειροτερεύσει. «Θεωρώ ότι είναι άδικο να χάνεις τις δυνατότητές σου έτσι» ομολόγησε η κυρία Jean σε μια συνέντευξη γεμάτη συναίσθημα που έδωσε την προηγούμενη εβδομάδα, καθώς επισκεπτόταν τη μητέρα της σε μια κλινική στην περιοχή της Οττάβα. «Είχε μία δύσκολη ζωή, τόσο δύσκολη, και είναι τελείως άδικο. Ξέρετε, θα ήθελα να μπορούσε να με δει τώρα που έγινα κυβερνητική γραμματέας».

Έμελε αυτή η επίσκεψη της κυρίας Jean στη μητέρα της να είναι η τελευταία της για αρκετές μέρες, καθώς έπρεπε να φύγει για ένα πενήνήμερο ταξίδι στην πατρίδα της, την Αϊτή, όπου θα πήγαινε για την ορκωμοσία του καινούριου πρόεδρου και να επισκεφθεί τα μέρη όπου η μητέρα της και η ίδια μεγάλωσε.

Η κυρία Jean είχε θέσει ως όρο για να αποδεχθεί τη θέση της κυβερνητικής γραμματέας ότι θα μπορεί να επισκέπτεται τη μητέρα της τακτικά, για να συνεχίσει να έχει επαφές μαζί της και να τη βοηθήσει στη θεραπεία της. Επειδή όμως αναγκαζόταν να μετακινείται στο Μόντρεαλ κάθε φορά που ήθελε να την επισκεφθεί και της έλειπε πάρα πολύ, πήρε τον Δεκέμβριο την απόφαση να τη μεταφέρει στην Οττάβα.

Η κυρία Jean είπε ότι αντλεί δύναμη και έμπνευση από τη μητέρα της, την οποία την περιγράφει ακόμα ως «πολεμιστή».

Μια ζεστή μέρα του Μάη η κυρία Depestre, η οποία είχε παλιότερα συλληφθεί επειδή αρνήθηκε να χαιρετήσει το δικτάτορα της Αϊτής Francois (Papa Doc) Duvalier, που ανέπτυξε προγράμματα κατά του αναλφαβητισμού στην Αϊτή, που δίδαξε στις κόρες της την αξία της μόρφωσης ενθαρρύνοντάς τις να διαβάσουν τους κλασικούς και φεμινιστική λογοτεχνία, τώρα πλέον κάθεται ακινητοποιημένη στο αναπηρικό καροτσάκι.

Δεν είναι πλέον η ασταία, πεισματάρικη, ανεξάρτητη και έμπνευσμένη μητέρα της Michaelle. Τα μάτια της και το μυαλό της φαίνεται να είναι επικεντρωμένα κάπου αλλού, καθώς η κόρη της προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί της, της κάνει μαλάξεις στα χέρια και τη φιλάει στα μάγουλα. Η 48χρονη κόρη της την αποκαλεί «Μητερούλα», απαλά τη σπρώχνει στην πλάτη και της μιλάει τρυφερά στα γαλλικά λέγοντάς της ότι σε μερικές μέρες θα επιστρέψουν στα μέρη από όπου δραπέτευσαν

το 1968.

Η κυρία Depestre διαμένει σε ένα δωμάτιο στον τέταρτο όροφο της εστίας που είναι γεμάτη με λουλούδια. Δεν είναι μεγαλύτερο από το υπόγειο δωμάτιο, που αυτή και οι δύο κόρες



της έμειναν, όταν πρωτόφτασαν στο Κεμπέκ. Υπάρχουν εικόνες της κυρίας Jean και της μητέρας της κυρίας Depestre στον τοίχο. Υπάρχει επίσης μια φωτογραφία της κυρίας Depestre όταν ήταν 27 χρονών, την χρονιά που η κυρία Jean γεννήθηκε. Αυτή είναι μια εικόνα που αρέσει ιδιαίτερα στην κυβερνητική γραμματέα, γιατί απεικονίζει το περήφανο πνεύμα και την ομορφιά της.

Η κυρία Depestre δούλεψε ως δασκάλα στην Αϊτή. Στο Μόντρεαλ δούλεψε σε εργοστάσιο και ως ράπτρια. Ειρηνική σύμπτωση, μετά δούλεψε ως νοσοκόμα σε ψυχιατρικό νοσοκομείο, προσφέροντας τις υπηρεσίες της σε άτομα που έπασχαν από τη νόσο Alzheimer.

Έτσι όταν άρχισαν τα κενά μνήμης άρχισε και ο εφιάλτης, καθώς οι καθημερινές δραστηριότητες γίνονταν πιο δύσκολα και γνώριζε ποιο θα ήταν το μέλλον της.

«Όταν έμαθε ότι έπασχε από τη νόσο Alzheimer ήξερε ακριβώς τι την περίμενε» είπε η κυρία Jean. «Και θυμάμαι πως όταν η διάγνωση επιβεβαίωσε το γεγονός και μπορούσε ακόμα να διαβάσει και να καταλαβαίνει τα φάρμακα από την ετικέτα τους, ήταν ό,τι πιο οδυνηρό».

Στο δωμάτιό της υπάρχει επίσης μια αφίσα που δείχνει μια έγχρωμη γυναίκα να αγναντεύει με υπερηφάνεια προς τον ορίζοντα. Η κυρία Jean είπε ότι...

«Όχι μόνο φροντίζουν τους ασθενείς αλλά και την οικογένεια σε καθημερινή βάση. Σε βλέπουν να κλαις και καταλαβαίνουν τον πόνο σου».

Και αυτό που ακόμα βλέπει η κυρία Jean στη μητέρα της είναι εσωτερική δύναμη και υπερηφάνεια.

«Ξέρετε, ήρθαμε εδώ ως μετανάστες. Ήμασταν πάμφτωχοι. Το ζήσαμε για τα καλά αυτό. Μερικές φορές έπρεπε να πάρει τηλέφωνο στο σχολείο και να τους ζητήσει να ταΐσουν τα παιδιά της και πως όταν είχε λεφτά θα τους το ξεπλήρωνε. Ποτέ δεν έχασε την περηφάνια της. Τώρα είναι ώρα να φύγω».

Έτσι βοηθάει τη μητέρα της να πιει λίγο χυμό μήλου, κρατώντας το καλαμάκι στα χείλια της. Τη φιλάει για αποχαιρετισμό και μετά πάει να ετοιμαστεί για το ταξίδι της στην Αϊτή.

*Μετάφραση - Επιμέλεια
Ευδοκία Νικολαΐδου, Ψυχολόγος*

“Mother Memory” (“Η μνήμη της μητέρας”)

Στα πλαίσια της παγκόσμιας ημέρας για τα άτομα που υποφέρουν από τη νόσο Alzheimer ο καλλιτέχνης Nikolas Panayi σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer της Κύπρου παρουσίασε την έκθεσή του με θέμα “Mother Memory”, η οποία αποτελούταν από πίνακες ζωγραφικής, φωτογραφία, εγκαταστάσεις και βίντεο. Η έκθεση είχε ως στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της δημόσιας γνώμης για τη νόσο Alzheimer, όσους υποφέρουν από αυτήν και για όσους φροντίζουν τα άτομα αυτά.

Ο καλλιτέχνης μέσα στο στενό του οικογενειακό περιβάλλον βίωσε για αρκετό καιρό τον αγώνα για την αντιμετώπιση της νόσου, καθώς έπασχε η μητέρα του από αυτήν.

Ο Nikolas Panayi γεννήθηκε το 1961. Σπούδασε στην Ακαδημία Καλών Τεχνών στην Πράγα. Ίδρυσε τη δική του Σχολή τέχνης και εργάζεται στο ατελιέ του, που βρίσκεται στην καρδιά της παλιάς πόλης της Λευκωσίας. Την ίδια στιγμή κάνει εκθέσεις στην Κύπρο και στο εξωτερικό. Μεταξύ άλλων έχει λάβει τη δεύτερη τιμή στο “Art Air 2005” στη Γενεύη και εκλέχτηκε να εκπροσωπήσει την Κύπρο στην Μπιενάλε της Φλωρεντίας και τη 2η Διεθνή Μπιενάλε του Πεκίνου το 2005. Έχει εκθέσει για την UNESCO στο Παρίσι το 2007, ενώ το 2008 συμμετείχε στην 11η Διεθνή Μπιενάλε στο Κάιρο.

Η έκθεση πραγματοποιήθηκε στις 26 Σεπτεμβρίου – 3 Οκτωβρίου στο πολιτιστικό κέντρο Βλαδίμηρος Καφακλίδης.

Η εκδήλωση τελέστηκε υπό την αιγίδα του Υπουργού Υγείας Dr. Σταύρου Μαλά.

Σημειώσεις του καλλιτέχνη:

Με την εμφάνιση της νόσου Alzheimer, η ζωή αλλάζει κατεύθυνση όχι μόνο για τους πάσχοντες αλλά και για ολόκληρη την οικογένεια. Η μητέρα μου ήταν διαγνωσμένη με Alzheimer για 8 χρόνια. Μια διαδικασία συνδυασμού σταδιακής απώλειας της μνήμης, των σωματικών λειτουργιών και του λόγου. Αυτό έχει επηρεάσει βαθιά τον τρόπο που βλέπω τη ζωή και έχει άμεσο αντίκτυπο



στη δουλειά μου. Στο έργο «Mother Memory» στρώματα διαφανούς χρώσης συνυφαινονται στον καμβά, παρουσιάζονται εικόνες με τη μορφή του προσώπου της μητέρας μου στα διάφορα στάδια της ζωής της – μια νεαρή γυναίκα κατά τη διάρκεια του αρραβώνα της, μια μητέρα με το γιο της, ένα κοριτσάκι κοιτάζοντας το μέλλον με αβεβαιότητα.

Το συνεχές υπόβαθρο των φιγούρων, μια αλληγορία της μετάβασης του χρόνου, παρουσιάζει την απάντησή μου στη σταδιακή απώλεια της μνήμης της.

Τελικά πρόκειται για ένα σιωπηλό διάλογο ανάμεσα σε μένα και τη μητέρα μου, ένα πλαίσιο διαλόγου της αμοιβαίας εμπιστοσύνης, κατανόησης, συμπόνιας, φροντίδας και αγάπης. Ένας διάλογος επιωμένος χωρίς λόγια.

Στις «Δέκα Θάλασσες» (Ten Seas) απομεινάρια της μνήμης, όπως τα κύματα που εμφανίζονται μέσα από έναν ομιχλώδη ορίζοντα, συμβολίζουν τη συναισθηματική μνήμη που μερικές φορές μιλάει πιο δυνατά από τις λέξεις. Σε αυτό το έργο η ποίηση της Nora Nadjarian διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Κάτω από τις δέκα θαλασσογραφίες μέσα από δύο οθόνες προβάλλεται σταδιακά το ποιητικό κείμενο αναδυσμένο μέσα από τις φωτογραφικές εικόνες της μελαγχολικής θαλασσογραφίας (Zygi) και των κυμάτων που μοιάζουν με τα χείλη του ποιητή που απαγγέλει. Ο ήχος από τα χείλη του ποιητή μπορεί μονάχα να ακουστεί σε μια κοντινή περιοχή που στερείται από εικόνες όπου ο θεατής μπορεί να δημιουργήσει τις δικές του μεταφορές.

Στοιχεία επικοινωνίας

n.p.artstudio@cytanet.com.cy

www.nicholaspanayi.com, www.artlessonsCyprus.com

00357 99511509, 00357 24627104



Μετάφραση – Επιμέλεια
Νικολαΐδου Ευδοκία, Ψυχολόγος

Αφήστε να γίνει επιτέλους κάτι σ' αυτόν τον τόπο

Κατά παράκληση της προέδρου του Σωματείου Alzheimer Λέσβου, κυρία Τσορβαδέλλη, σας διαβιβάζω το παρόν για το περιοδικό «Επικοινωνία» Το συνημμένο δημοσίευμα εστάλη από την πρόεδρο του Συλλόγου Alzheimer Λέσβου προς την εφημερίδα «Δημοκράτης Μυτιλήνης» Πέμπτη, 02 Φεβρουάριος 2012 16:38 όταν στο Δημοτικό Συμβούλιο υπήρξαν αντιρρήσεις στη διάθεση του παλιού κτιρίου της Πυροσβεστικής.

«ΑΦΗΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΤΙ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ Σ' ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΠΟ»

Μετά από σχετικό άρθρο στην εφημερίδα σας σχετικά με το κτίριο της παλιάς Πυροσβεστικής θέλω να σας πω τα εξής:

Με μεγάλο κόπο και μετά από πολύ μα πάρα πολύ τρέξιμο, καταφέραμε στην αρχή εμείς οι 5 του Δ.Σ. να φτιάξουμε τον ΣΥΛΛΟΓΟ ALZHEIMER ΛΕΣΒΟΥ και με ακόμα πιο μεγάλη μας χαρά είδαμε τον κόσμο της Μυτιλήνης να μας αγκαλιάζει, όπως επίσης τον Δήμαρχό μας και όλη τη Δημοτική αρχή του τόπου. Άρχισε το όνειρό μας να παίρνει σάρκα και οστά όταν πρώτα ο Δήμαρχος και κατόπιν η κ. Αντωνέλλη εν συνεργασία μαζί μας υπέβαλε εξ ονόματος του Οργανισμού Κοινωνικής Προστασίας και Αλληλεγγύης του Δήμου Λέσβου αίτημα - πρόταση προς το Υπουργείο Υγείας για έγκριση σκοπιμότητας, ώστε να μπορέσουμε σε συνεργασία με τον Οργανισμό να κάνουμε μια πλήρη Μονάδα για ασθενείς με Alzheimer. Όταν όμως εισηγήθηκε στο Δημοτικό Συμβούλιο την παραχώρηση της χρήσης του κτιρίου της παλιάς Πυροσβεστικής για τον σκοπό αυτό, ω του θαύματος έπεσαν όλοι πάνω με τις αντιρρήσεις τους με αποτέλεσμα αντί να έχουμε μια ομόφωνη έγκριση να έχουμε τα αποτελέσματα που είχαμε. ΟΧΙ Κύριοι επιτέλους πρέπει να πάψουν οι αντιρρήσεις πια στον τόπο μας! Αφήστε να γίνει κάτι καλό σαν αυτό που θέλουμε να κάνουμε και επιτέλους για μια φορά μην φέρετε τόσες αντιρρήσεις! Κοιτάξτε το δάσος και όχι το δέντρο! Δεν είναι τυχαίο ότι είμαστε το πιο παραμελημένο νησί τόσα χρόνια! Το θέμα μας είναι να βρουν στέγη όλοι αυτοί, τα 2000 άτομα δηλαδή που πάσχουν απ' αυτή την «επάρατο» νόσο και που οι δικοί τους δεν έχουν την πολυτέλεια όχι μόνο να πάνε να πιουν έναν καφέ αλλά ούτε έναν λογαριασμό της ΔΕΗ ή του ΟΤΕ να πάνε να πληρώσουν. Ζεστασιά ψυχής πρέπει να υπάρχει, και όχι ζεστασιά του κτιρίου! Φως μυαλού και όχι φως κτιρίου!!! Ναι συμφωνώ ότι αν μπορούμε να βρούμε το καλύτερο να το κάνουμε, αλλά αν αρχίσουμε με τα... ΝΑ, ΟΧΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ... στο τέλος δεν θα γίνει ΤΙΠΟΤΑ!!! Εξάλλου αυτό δεν γίνεται τόσα χρόνια σ' αυτόν τον τόπο; Δείξτε λοιπόν κατανόηση και πείτε μπράβο στη Δημοτική Αρχή και στην Πρόεδρο του ΝΠΔΔ και όποιος μπορεί, με ότι μέσα μπορεί ας βοηθήσει να κάνουμε κάτι. Σίγουρα οι επόμενες γενιές θα μας ευγνωμονούν και οπωσδήποτε αν μπορούν θα το βελτιώσουν! Όμως ας το ξεκινήσουμε, ας το υλοπο-

ιήσουμε χωρίς αντιρρήσεις και όλοι μαζί πέρα από κόμματα παρατάξεις και αντιπαλότητες!
Σας ευχαριστώ για την φιλοξενία.

Σ. Τσορβαδέλλη
Πρόεδρος του Συλλόγου Alzheimer Λέσβου

Μήνυμα συμπαράστασης από Alzheimer Βόλου

Δεν γνωρίζω το κτίριο της Πυροσβεστικής ούτε τους πυροσβέστες, αλλά γνωρίζω πολύ καλά την φλόγα που θερμαίνει την ψυχή της κυρίας Τσορβαδέλλη, η οποία με την φλόγα της ψυχής θέρμανε τη ψυχή του Δήμαρχου, της κυρίας Αντωνέλλη και πολλών μελών του Δημοτικού Συμβουλίου.

Στα νησιά, οι κάτοικοι είναι όλοι φίλοι, το γνωρίζω αυτό πολύ καλά γιατί και εγώ κατάγομαι και έχω γαλουχηθεί σε κοντινό νησί του Αιγαίου, όπου όλοι είναι φίλοι και συγγενείς μεταξύ τους. Δεν πρέπει να υπάρχουν αντιπαλότητες. Αν το κτίριο έχει μειονεκτήματα υπάρχουν τρόποι, τα μειονεκτήματα να γίνουν πλεονεκτήματα. (πχ να γίνει στην ταράτσα χώρος με θέα και γλάστρες με λουλούδια κ.λ.π.)

Η εταιρεία Alzheimer είναι όλης της Λέσβου, δεν προορίζεται μόνο για ένα μέρος του πληθυσμού αλλά για όλους τους κατοίκους χωρίς καμία εξαίρεση..

Όποιος νομίζει, ότι δεν θα αγγίξει αυτόν ή κάποιον από τους στενούς συγγενείς του, η νόσος Alzheimer πλανάτε οικτράν πλάνη. Η νόσος Alzheimer και γενικά η άνοια δεν κάνει διακρίσεις.

Είναι καιρός να μεριμνήσετε από τώρα για τα γεράματα σας, να συμβάλετε όλοι να γίνει το έργο το δικό σας, για εσάς τους ίδιους.

Αριστέιδης Λιάπης
Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Alzheimer
«Η. Αγία Σοφία»



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Φως στο τούνελ

Την εποχή που τα μέτρα λιτότητας διαδέχονται το ένα το άλλο, με απολύσεις προσωπικού, μειώσεις μισθών, επιδομάτων και δώρων, το **Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία»** πρωτοπορεί. Επέτυχε από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Απασχόλησης **έγκριση προσλήψεως ανέργων** στο Νομό Μαγνησίας και αναμένει την έγκριση και για τους Νομούς Ευβοίας και Λάρισας.

Σχετικές λεπτομέρειες αναφέρονται λεπτομερώς στο περιοδικό «ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ»

Τεύχος Σεπτεμβρίου **Αριθ. 46** με τον τίτλο όλες οι Μ.Κ.Ο δεν είναι ίδιες στις Σελίδες 18 και 19

Τεύχος Δεκεμβρίου **Αριθ. 47** με τον τίτλο Νέες προοπτικές & νέες ελπίδες από το Βόλο στη Σελίδα 12

Σημειώνεται ότι το Ινστιτούτο είναι εθελοντικό, τα τακτικά μέλη του από το καταστατικό είναι επαγγελματίες υγείας και συγγενείς ασθενών, οι οποίοι έχουν βιώσει τη νόσο Alzheimer και γνωρίζουν τα προβλήματα και τις επιπτώσεις της νόσου. Αρωγά μέλη δεν υπάρχουν εθελοντικά μέλη γίνονται δεκτά ως τακτικά μέλη μετά από δοκιμασία στο χρόνο και στην προσφορά.

Με τη σύνθεση αυτή **ο εθελοντισμός γίνεται πράξη**. Με δωρεάν υπηρεσίες στους ασθενείς και στους περιθάλποντες.

**Δια το Δ.Σ.
Αριστέιδης Λιάπης**

Συλλυπητήρια Ανακοίνωση

Το Δ.Σ. και το προσωπικό της Alzheimer Ελλάς με την αναγγελία του θανάτου της Αικατερίνης Καστανιώτη, μητέρας του Κωνσταντίνου Καστανιώτη, Νευρολόγου, μέλους της Επιστημονικής Επιτροπής της Alzheimer Ελλάς, θα ήθελαν να εκφράσουν τα θερμά τους συλλυπητήρια στον ίδιο και στην οικογένειά του.

Δωρεά

Εις μνήμη του Γεώργιου Κουτσουλιανού γίνανε οι παρακάτω καταθέσεις: Care Direct A.E, Εμμανουήλ Καφετζόπουλος, Μαρία Καφετζοπούλου, Σελίμ Ντάγκερ, Μονοπάτης Παναγιώτης, Καραίσκος Δημήτρης.

Η Alzheimer Hellas και το Δ.Σ. ευχαριστεί θερμά τον κ.Πασχαλίδη Κωνσταντίνο για την δωρεά του εις μνήμη της συζύγου του, Δέσποινας Πασχαλίδου.



vidatrack
...για να γνωρίζετε πού βρίσκεται, 24x7

Η υπηρεσία vidatrack προσφέρει:
 ☛ Στον άνθρωπό σας την ασφάλεια να σας ειδοποιεί έγκαιρα σε περίπτωση ανάγκης
 ☛ Σε εσάς το πλεονέκτημα εντοπισμού του σε περίπτωση απομάκρυνσής του από τον οικείο του χώρο

Ιδανικά για:
 ηλικιωμένους, πάσχοντες από Alzheimer ή άλλης μορφής άνοια, άτομα με χρόνιες παθήσεις, άτομα με κινητικές δυσκολίες, παιδιά, εγκυμονούσες, οργανισμούς υγείας & κοινωνικής φροντίδας

vidavo
HEALTH TELEMATICS

Στην Υπηρεσία της Ιατρικής, Αξιόπιστα, Ολοκληρωμένα, Πιστοποιημένα

9^ο χλμ Θεσσαλονίκης-Θέρμης | ΤΘ 60521 | 570 01 Θεσσαλονίκη | Κτίριο THERMI 1 | γραφείο Δ8
 Τ. 2311 999955 | F. 2311 999956 | E. vidavo@vidavo.gr | www.vidavo.gr

Δελτίο εγγραφής μέλους

ΑΙΤΗΣΗ

Επιθυμώ να γίνω μέλος / να ανανεώσω την ετήσια συνδρομή μου στην **Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** και να έχω όλα τα προνόμια καθώς και τη συμμετοχή στις διάφορες δραστηριότητες της Εταιρείας.

Το ποσό της ετήσιας συνδρομής είναι 30 €.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ **ΑΡΙΘΜ.** **Τ.Κ.**

ΠΟΛΗ..... **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ** **ΤΗΛ**.....

Ηλεκτρονική Διεύθυνση (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



Μηνύματα ευγνωμοσύνης

Καινούριος χρόνος έφθασε, Γενάρης ξημερώνει
 Και μείς ήρθαμε στην Εταιρία και στον Άρη μας να τους ευχηθούμε και τα κάλαντα να πούμε.
 Τη βασιλόπιτα να μοιραστούμε και την τυχερή να δούμε. Και το φλουρί πέφτει στην πρόεδρο μας
 κυρία Μάγδα Τσολάκη που είναι η καλύτερη και η ομορφότερη.
 Καλή χρονιά, χρόνια πολλά, χαρούμενη χρυσή πρωτοχρονιά και του χρόνου.

1ο τμήμα γυμναστικής Τετάρτης και Παρασκευής Άγιος Ιωάννης

Χριστούγεννα 2011.

Είμαστε ένα τμήμα γυμναστικής που αυθόρμητα αποφασίσαμε να δώσουμε μια νότα Χριστουγέννων στο κέντρο ημέρας Άγιος Ιωάννης της Ελληνικής Εταιρίας Νόσου Alzheimer.

Βάλαμε τα σκουφάκια μας,
 πήραμε τα τριγωνάκια μας
 και είπαμε τα κάλαντα.

Γέλια! Χαρές! Ευχές! Και του χρόνου! Το καθιερώσαμε.

Ευχαριστούμε που υπάρχει αυτό το κέντρο.

Ευχαριστούμε και όλα τα παιδιά που δουλεύουν με χαμόγελο, που το έχουμε τόση ανάγκη.

Ευχαριστούμε πολύ που υπάρχουντε



Συνεχής κατάρτιση και ενημέρωση

**Διημερίδα 9 -11 Μαρτίου,
 Grand Palace Hotel, Θεσσαλονίκη
 Νομικά και Κοινωνικά Θέματα στην Άνοια**

Στη διημερίδα ακούστηκαν πολλά και ενδιαφέροντα θέματα από επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων ειδικευμένους στην άνοια (γιατρούς, ψυχολόγους, νομικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, εργοθεραπευτές, συμβολαιογράφους).

Όσο οι νοητικές λειτουργίες εκπίπτουν, τόσο πιο ευάλωτοι και εκτεθειμένοι βρίσκονται οι ασθενείς με άνοια απέναντι στις κοινωνικές απαιτήσεις και στον ρόλο τους ως ενεργοί πολίτες. Οι προβληματισμοί και οι σχετικές ανακοινώσεις της διημερίδας αφορούσαν ζητήματα όπως τα διάφορα ηθικά και δεοντολογικά διλήμματα που προκύπτουν με την εφαρμογή των νέων τεχνολογιών, τη διάπραξη ποινικών αδικημάτων από τη μεριά των ασθενών, την κακοποίηση και τα δικαιώματα των ηλικιωμένων, καθώς και το σχέδιο νόμου για την άνοια.



Προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης μέσω Ηλεκτρονικού Υπολογιστή στη Ρόδο

Στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» πραγματοποιούνται ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης υγιών ηλικιωμένων, ηλικίας 60-75 ετών. Στα προγράμματα αυτά συμμετέχουν εδώ και τρία χρόνια 18 άτομα ανώτερου και ανώτατου μορφωτικού επιπέδου τα οποία ανταποκρίνονται θετικά σε ασκήσεις μνήμης, προσοχής, κρίσης και αριθμητικών υπολογισμών δύσκολου επιπέδου. Τη φετινή χρονιά, στο πλαίσιο αναζήτησης καινοτόμων ασκήσεων, συνεχούς ενδιαφέροντος και κινητοποίησης των μελών ξεκινήσαμε την προσπάθεια νοητικής εξάσκησης με τη χρήση λογισμικών προγραμμάτων σε υπολογιστή. Ενώ αρχικά υπήρξαν ενδοιασμοί από τα περισσότερα μέλη ακόμη και άρνηση στη χρήση του Η/Υ, μετά την πρώτη δοκιμή φάνηκε ότι ένιωσαν ικανοί να ανταπεξέλθουν σε μια νέα και άγνωστη σε αυτούς κατάσταση.



Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε είναι το Complete Brain Workout της OakSystems και περιλαμβάνει ασκήσεις σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, που καλλιεργούν ικανότητες αριθμητικές, οπτικοχωρικές, μνήμης, εκτελεστικής λειτουργίας, προσοχής, οπτικής μνήμης και αντίληψης. Παράλληλα, το πρόγραμμα δίνει τη δυνατότητα στο θεραπευτή να παρακολουθεί την εξέλιξη του ασθενούς ως προς την ταχύτητα αντίδρασης και την ακρίβεια εκτέλεσης των νοητικών έργων (Ζαφειρόπουλος, 2009).

Όσον αφορά στο πρακτικό κομμάτι, δημιουργήθηκαν στο κέντρο «Αρσινόη» ομάδες των 2 ή 3 ατόμων ανάλογα με: α) το γνωστικό τους επίπεδο βάσει της νευροψυχολογικής αξιολόγησης και της επίδοσής τους στην ομάδα νοητικής ενδυνάμωσης, β) την εξοικείωση τους και τις γνώσεις τους με τον Η/Υ.

Ο μέχρι σήμερα απολογισμός του προγράμματος δείχνει ότι οι υγιείς ηλικιωμένοι ή με ήπια νοητική διαταραχή, που είναι ταυτόχρονα εξοικειωμένοι με τη χρήση του Η/Υ, ανταποκρίνονται θετικά και με ενθουσιασμό. Δοκιμάζουν μάλιστα όλες τις δοκιμασίες και προσπαθούν κάθε φορά να βελτιωθούν. Ελέγχουν σε κάθε συνάντηση το προσωπικό τους προφίλ με τους πόντους που έχουν συγκεντρώσει και το χρόνο που χρειάστηκαν για την επίλυση της άσκησης.

Αντίθετα, οι ηλικιωμένοι που δεν είχαν ασχοληθεί ξανά με Η/Υ αντιμετώπισαν το πρόγραμμα με μεγαλύτερη δυσπιστία καθώς πίστευαν ότι δεν θα κατάφερναν να ανταποκριθούν σε αυτό. Παρόλα αυτά διαπιστώθηκε ότι άρχισαν να εξοικειώνονται με τον Η/Υ και παρατηρήθηκε ότι ενισχύθηκε σε μεγάλο βαθμό η αυτοπεποίθησή τους. Τέλος, παρατηρήθηκε η επιθυμία ενασχόλησης με τις νέες τεχνολογίες στην καθημερινή τους ζωή καθώς αποφάσισαν να εκπαιδευτούν στη χρήση του Η/Υ ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στην καθημερινότητά τους (π.χ αναζήτηση μαγειρικών συνταγών, πληροφορίες για γιατρούς, ηλεκτρονικές εφημερίδες).

Η προσπάθειά μας αυτή θα συνεχιστεί έτσι ώστε όλοι οι εξυπηρετούμενοι να ενασχοληθούν με κάποιον τρόπο, ανάλογα με το γνωστικό τους επίπεδο, με ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης μέσω Η/Υ. Στόχος μας είναι η εφαρμογή καινοτόμων προγραμμάτων ώστε οι ηλικιωμένοι να αποκτούν συνεχώς νέο ενδιαφέρον για τις ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης, να εναρμονίζονται με τις απαιτήσεις της εποχής και να επικοινωνούν καλύτερα με τα παιδιά και τα εγγόνια τους.

**Χριστίνα Καδή, Κοινωνική Λειτουργός
Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ασθενών με άνοια «Αρσινόη»**



Εθελοντική Εργασία

Η Alzheimer Ελλάς από την ίδρυσή της υπογραμμίζει τον φιλανθρωπικό και εθελοντικό της χαρακτήρα. Υποστηρίζει και προωθεί τον εθελοντισμό σε κάθε του μορφή, αναγνωρίζοντας τη σημαντική συμβολή των εθελοντών στο κοινωνικό και επιστημονικό της έργο. Προσκαλεί λοιπόν ανθρώπους όλων των ηλικιών που επιθυμούν να προσφέρουν την εθελοντική εργασία τους, προκειμένου να την υποστηρίξουν στο λειτουργήμα που επιτελεί.

Εθελοντής

Οι τομείς στους οποίους υπάρχει δυνατότητα και ανάγκη να απασχοληθεί ένας Εθελοντής είναι Υποδοχή, Γραμματειακή Υποστήριξη, Διοίκηση, Διοργάνωση Εκδηλώσεων και Δημόσιες Σχέσεις, Νομική Υποστήριξη. Οι νέοι εθελοντές θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν νέες εμπειρίες, νέες δεξιότητες, να έλθουν σε επαφή και να συνεργάζονται με ανθρώπους, αλλά και να αποκτήσουν πλούσια εργασιακή εμπειρία στον επαγγελματικό χώρο τους εφόσον τη χρειάζονται. Η εμπειρία τους στην Alzheimer Ελλάς μπορεί να τους προσφέρει συναισθήματα αλληλεγγύης, ανθρωπιάς και πληρότητας μέσα από τη γνωριμία τους με ένα καινούριο χώρο, την προσφορά και την αξιοποίηση του ελεύθερου τους χρόνου.

Εθελοντής Υγείας

Η Alzheimer Ελλάς δίνει σε επαγγελματίες υγείας ή φοιτητές, τη δυνατότητα εξειδίκευσης μέσα από την εθελοντική τους προσφορά. Οι επαγγελματίες που μπορούν να απασχοληθούν στην Alzheimer Ελλάς, προκειμένου να αποκτήσουν εργασιακή εμπειρία υποστηρίζοντας το έργο της, είναι οι παρακάτω: Ψυχολόγος, Κοινωνικός Λειτουργός, Λογοθεραπευτής, Νοσηλευτής, Γυμναστής, Φροντιστής ηλικιωμένων, Διαιτολόγος, Φυσιοθεραπευτής, Οδοντίατρος, Παθολόγος, Γενικός Ιατρός, Νευρολόγος, Ψυχίατρος, Κοινωνικός Ερευνητής.

Οι Εθελοντές Υγείας θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τις **επιστημονικές και ερευνητικές δραστηριότητες** της Εταιρείας όπως και με τις **εκπαιδευτικές, διαγνωστικές και θεραπευτικές δραστηριότητες** των Κέντρων Ημέρας. Παρέχεται σχετική βεβαίωση.

Έκτακτος Εθελοντής

Καλείται μόνο σε έκτακτες περιπτώσεις αυξημένων αναγκών.

Οι εθελοντές μπορούν να απασχοληθούν σε έναν ή περισσότερους τομείς τις ώρες που οι ίδιοι μπορούν να διαθέσουν. Ωράριο λειτουργίας της Alzheimer Ελλάς: Δευτέρα έως Παρασκευή 7.30 - 15.30. Κατά περιόδους αναλαμβάνονται δράσεις για τις οποίες υπάρχει ανάγκη για υποστήριξη και εκτός αυτού του ωραρίου.

Πληροφορίες: Κατερίνα Αγγελίδου :: 2310810411 εσωτ.32 :: ekpaideusi.alz@gmail.com



Εθελοντισμός

Ζητούνται Φοιτητές, Νέοι Επαγγελματίες,
& Εθελοντές κάθε Ηλικίας και Εκπαίδευσης

Δηλώσεις συμμετοχής: 2310.830.667 εσ.32 ekpaideusi.alz@gmail.com



Κέντρο Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΑΝΝΟΥΣΑΚΕΙΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ

Εκπαιδευτικά Σεμινάρια σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο παρακολουθούν από τις 25 Ιανουαρίου οι εργαζόμενοι του Αννουσάκειου Ιδρύματος, τα οποία πραγματοποιούνται από τους εργαζόμενους του Κέντρου Ημέρας Ασθενών Νόσου Alzheimer Χανίων στο χώρο του Κέντρου. Το πρόγραμμα των σεμιναρίων περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για τις άνοιες και την άνοια τύπου Alzheimer, (ορισμοί, συμπτώματα, προδιαθεσικοί παράγοντες, φαρμακευτική/μη φαρμακευτική αντιμετώπιση) αλλά και εξειδικευμένες πληροφορίες αντιμετώπισης και ολοκληρωμένη παρέμβαση σε τέτοιου είδους ασθενείς.

Το Αννουσάκειο Ίδρυμα της Ιεράς Μητροπόλεως Κισσάμου & Σελίνου αποσκοπεί στο να μην εγκαταλείπονται οι ηλικιωμένοι από την κοινωνία μας. Σήμερα, το Αννουσάκειο αγκαλιάζει περίπου 70 αδύναμους κοινωνικά και οικονομικά ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες, που αδυνατούν να αυτοεξυπηρετηθούν. Οι φιλοξενούμενοι του καλύπτονται κυρίως από την Επαρχία Κισσάμου και Σελίνου, αλλά και από την υπόλοιπη Κρήτη. Παράλληλα λειτουργεί «Προγράμματα Βοήθεια στο Σπίτι».

Ενημερωτική εκδήλωση για τη νόσο Alzheimer διοργανώνει ο Πολιτιστικός Σύλλογος Σταλού (Χανιά) την Τετάρτη 1 Φεβρουαρίου στις 6.30 το απόγευμα στην αίθουσα του Συλλόγου στον Πάνω Σταλό. Θα μιλήσουν οι:

Τζανακάκη Μαρία, Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Χανίων με θέμα: «Άνοιες και άνοια τύπου Alzheimer. Αίτια - Συμπτώματα - Προδιαθεσικοί παράγοντες- Διάγνωση-Θεραπευτικές παρεμβάσεις».

Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη, Λογοθεραπεύτρια MSc Κέντρου Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων με θέμα: «Κέντρο Ημέρας νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Χανίων: Παρεχόμενες υπηρεσίες (Διάγνωση - Φαρμακευτική και μη φαρμακευτική παρέμβαση) - Στόχοι.

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Λασιθίου

Η Εταιρεία με την επωνυμία «**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΝΟΜΟΥ ΛΑΣΙΘΙΟΥ**» είναι μια μη-κερδοσκοπική εταιρεία που ιδρύθηκε το 2006, με έδρα το Θεραπευτήριο Χρονίων Παθήσεων Λασιθίου. Στην Εταιρεία συμμετέχουν συγγενείς ασθενών που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer, καθώς και γιατροί, επαγγελματίες υγείας (Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Φυσικοθεραπευτές κ.ά.) που ασχολούνται με τα προβλήματα που προκαλεί τόσο η νόσος, όσο και οι άλλες μορφές άνοιας. *Σκοπός της Εταιρείας* είναι η πρόληψη, η βελτίωση της διάγνωσης, η έρευνα πάνω στις αιτίες της νόσου, η πληροφόρηση στους προσβληθέντες, στις οικογένειές τους, στο ευρύ κοινό κ.ά.

Η Εταιρεία Alzheimer, από την έναρξη λειτουργίας της έως και σήμερα, είναι μέλος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer. Από το 2006 που συστάθηκε προχώρησε με πολύ αργά βήματα συμμετέχοντας σε ημερίδες, συνέδρια, εκπαιδύοντας επαγγελματίες υγείας (σε θέματα που αφορούν στο Alzheimer σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Θεσσαλονίκης), χωρίς να χάνει την επαφή και το ενδιαφέρον της για τις εξελίξεις στο χώρο. Με την εκλογή του νέου Δ.Σ. ευελπιστούμε στην ενεργή δράση της Εταιρείας μας, ξεπερνώντας τις όποιες δυσκολίες, πάντα με τη βοήθεια και τη συνεργασία ανθρώπων που επιθυμούν να προσφέρουν, εθελοντικών σωματείων και υπηρεσιών.

Μέσα στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer - 21 Σεπτεμβρίου 2011 - η Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών του νομού Λασιθίου πραγματοποίησε τις ακόλουθες εκδηλώσεις:

16/09/2011: Συμμετοχή στις εκδηλώσεις για την Ημέρα Ψυχικής Υγείας στην πλαζ του Ε.Ο.Τ. στον Άγιο Νικόλαο. Ενημέρωση κοινού από επαγγελματίες ψυχικής υγείας και εγγραφή νέων μελών

21/09/2011: Ενημέρωση κοινού από επαγγελματίες ψυχικής υγείας και εγγραφή νέων μελών στην κεντρική πλατεία Αγίου Νικολάου

14/15-10-2011: Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας του νομού Λασιθίου και εκδήλωση για το ευρύ κοινό με ομιλήτριες τις κ. Μάγδα Τσολάκη, Καθηγήτρια Νευρολογίας του Α.Π.Θ. και Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και κ. Φωτεινή Κουντή, Γνωστική Ψυχολόγο

Ας μην ξεχνάμε ότι πρέπει να κρατήσουμε ζωντανό κάτι που κανένα Alzheimer δεν μπορεί να σβήσει από τη μνήμη μας, την αγάπη για τον συνάνθρωπο.



Κατάθεση ψυχής

Φεβρουάριος 2012

Τι κρίμα!!! Και είναι τόσο νέος ακόμη!!! Ήταν τα λόγια του γιατρού όταν μου ανακοίνωσε τη διάγνωσή του. Είχαν προηγηθεί 4 ραντεβού που όμως δεν πήγαμε. Το ακυρώναμε διότι δεν ήθελε. Άκουγα τον γιατρό και δεν μπορούσα να φανταστώ τι θα επακολουθούσε. Δεν γνώριζα τίποτα γι' αυτή τη νόσο. Δεν την είχα ακουστά και επομένως δεν γνώριζα και τι μας περίμενε. Παρ' όλες τις μέχρι τότε αλλαγές του χαρακτήρα του μου ήταν αδύνατο να διανοηθώ τι θα ακολουθούσε.

Ενημερώθηκα από συγγενείς και φίλους για την Εταιρεία Alzheimer και την κυρία Τσολάκη. Μας σύστησε το ΚΗΦΗ (Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων). Εκεί συναντήσαμε εξαιρετους ψυχολόγους και επαγγελματίες Υγείας που μας βοήθησαν πολύ. Γνωρίστηκα και με πολλούς περιθάλποντες. Αντιλήφθηκα ότι δεν ήμουν μόνη. Δεν είχα μόνο εγώ αυτό το πρόβλημα. Όμως παρόλα αυτά το σοκ ήταν μεγάλο. Όπως είπα δεν γνώριζα τίποτα για τα συμπτώματα και την εξέλιξη της νόσου. Η Εταιρεία διοργάνωνε πολλά σεμινάρια με ψυχολόγους και γιατρούς για την ενημέρωσή μας. Ξεκίνησα να τα παρακολουθώ και έτσι έμαθα πως μπορώ να συμπεριφέρομαι προκειμένου να βοηθώ τον άνθρωπό μου και να κατανοώ ότι οι αλλαγές στη συμπεριφορά του αφορούσαν συμπτώματα της νόσου και όχι κάτι που το έκανε επίτηδες. Έμαθα πώς να τον ηρεμώ και να αποδέχομαι συμπεριφορές που ήταν άγνωστες στην μέχρι τότε σχέση μας. Η ενημέρωση ήταν συνεχής και μου φαινόταν ατελείωτη.

Όσο περνούσε ο καιρός η νόσος εξελισσόταν και τα προβλήματα αυξάνονταν. Ο Γολγοθάς άρχιζε... Τα πράγματα γίνονταν πιο δύσκολα. Η στεναχώρια, η λύπη, η αγωνία και η απογοήτευση με είχαν κυριεύσει. Ήμουν χάλια, κατάκλυση από αρνητικά συναισθήματα. Έπαιρνα όμως κουράγιο και στήριξη από τις ψυχολόγους που με ενημέρωναν: πώς να σταθώ δίπλα του, πώς να του συμπαραστέκομαι και να τον βοηθώ. Με είχε ανάγκη. Χρειάστηκε πρώτα να δαμάσω τον εαυτό μου, να καταλάβω με τι έχω να παλέψω για να μπορέσω να προχωρήσω, να χωνέψω, να προσαρμοστώ στη νέα πραγματικότητα. Χρειάστηκε να μάθω να αντιμετωπίζω με στωικότητα τα νεύρα, τις φωνές, τις αρνήσεις και διάφορες άλλες «παραξενιές» του για τις οποίες βέβαια καταλάβαινα ότι δεν ήταν ο ίδιος υπεύθυνος, αλλά η ασθένεια που εξελισσόταν δραματικά γρήγορα.

Στην καρδιά μου κυριαρχούσε συνεχής χειμώνας. Αλλά έπρεπε να σταθώ και να δείχνω δυνατή. Θύμωνα σαν άνθρωπος, ξεσπούσα σε κλάματα, όμως έβαζα φρένο αμέσως. Δεν ήταν αυτός ο Παναγιώτης, σκεφτόμουν. Ήταν η αρρώστια του. Και πάλι τον αγκάλιαζα, τον φιλούσα για να τα ξεχάσουμε. Έτσι συνερχόμουν, ηρεμούσα και συνέχιζα τον αγώνα μου. Μετά από λίγο πάλι η ψυχολογία μου στον πάτο. Κλάμα, και πάλι κλάμα. Κρυφά όμως, μη με δει. Δεν πρέπει. Είμαι η δυνατή που πρέπει να στηριχτεί επάνω μου. Προτεραιότητα είχε ο σύζυγός μου. Επιστράτευα το γέλιο για να τον ηρεμώ και να τον καμάρω. Έβρισκα μια ιστορία άσχετη για να πάμε παρακάτω.

Κάθε στάδιο της νόσου συνοδεύονταν κι από δυσκολότερα προβλήματα. Κι άλλος, πιο δύσκολος αγώνας. Ωστόσο δεν το βάζω κάτω. Ενημερώνομαι και γι' αυτό το στάδιο. Θυμάμαι πόσο σκληρό ήταν. Να βλέπω τον άνθρωπό μου αμίλητο να κινείται μέσα στο σπίτι σαν φάντασμα, να κλείνεται στον κόσμο του κάθε μέρα και πιο πολύ. Μέρα με την ημέρα να χάνεται. Η επαφή χάνεται όλο και περισσότερο. Με ένα χάδι όμως, μια αγκαλιά, ένα τρυφερό φιλί, ένα χαμόγελο και επαφή είναι πάλι εδώ, χαιρόμαστε έστω για λίγο, ερχόμαστε πάλι κοντά. Δεν θα ξεχάσω τις ατέλειωτες καθημερινές βόλτες στην παραλία χέρι-χέρι. Ήμουν περήφανη για τον άνθρωπό μου. Ήθελα και προσπαθούσα να πάρει πολλές εικόνες από τον κόσμο που κυκλοφορούσε δίπλα μας, τα παιδιά, τη θάλασσα, τον ουρανό τον ήλιο. Ένιωθα πως είχα ένα παιδί μικρό και του έδειχνα ένα κόσμο καινούριο, έστω κι αν τον ξεχνούσε την ίδια στιγμή. Για λίγο έδειχνε χαρούμενος κι αυτό μου έφτανε.

Κατά την διάρκεια της νόσου δεν ένιωσα μοναξιά παρά μόνο στο τελευταίο στάδιο που δεν γινόταν διαφορετικά. Είχαμε τις οικογένειές μας, τους φίλους μας που δεν σταμάτησαν να μας επισκέπτονται. Δεν επιδίωξα την κοινωνική απομόνωση. Δεν έβρισκα άλλωστε το λόγο. Είχαμε την αμέριστη υποστήριξη τους και τους ευχαριστώ για αυτό.

Για την ψυχολογική υποστήριξη των περιθαλπόντων η Εταιρεία Alzheimer δημιούργησε διάφορα γκρουπ ψυχοθεραπείας που με συντονίστριες τις ψυχολόγους, μας βοηθήσανε να μοιραστούμε τα κοινά μας προβλήματα και να ενημερωθούμε για τη διαχείρισή τους. Βρισκόμουν με ανθρώπους που με καταλάβαιναν και τους καταλάβαινα. Όταν μοιράζεσαι το πρόβλημά σου με κάποιον ειδικό σε κάνει να νιώθεις πιο ήρεμος, ικανοποιημένος. Κλείνοντας, θέλω να σημειώσω ότι ακόμη είμαι μέλος αυτού του γκρουπ και μου κάνει καλό!

Σας ευχαριστώ.

Φιλιππίδου Ευαγγελία

Μέλος της ομάδας ψυχολογικής στήριξης περιθαλπόντων

(Διημερίδα της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer «Νομικά και Κοινωνικά Θέματα στην Άνοια»)

Κοπή Βασιλόπιτας 2012

Την Πέμπτη 26 Ιανουαρίου 2012 και ώρα 8.00 μ.μ., στο ξενοδοχείο Grand Hotel Palace πραγματοποιήθηκε η ετήσια εκδήλωση της κοπής της βασιλόπιτας της Alzheimer Ελλάς. Η εκδήλωση συνδιοργανώθηκε σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Καλαμαριάς.

Παραβρέθηκαν μέλη, φίλοι και εργαζόμενοι της Εταιρείας, καθηγητές, επιστήμονες και πολλοί άλλοι. Δόθηκε η ευκαιρία στους ασθενείς με άνοια, στις οικογένειές τους αλλά και σε όλους τους ευαισθητοποιημένους συμπολίτες μας, να βρεθούν μαζί, να συζητήσουν και να απολαύσουν μια ζεστή βραδιά με δείπνο και μουσική, ως καλωσόρισμα της νέας χρονιάς. Στην εορταστική ατμόσφαιρα συμμετείχε η χορωδία της Alzheimer Ελλάς. Οι καλλιτέχνες Αθανάσιος Κλεόπας και Νικολέτα Τσικώτη μας κράτησαν συντροφιά με την ποιότητα των τραγουδιών τους και με το κέφι τους και μας ταξίδεψαν σε παλαιές και αγαπημένες αναμνήσεις.



Το Τάνγκο αλλιώς

Η Alzheimer Ελλάς στα πλαίσια των κοινωνικών της εκδηλώσεων διοργάνωσε την καλλιτεχνική εκδήλωση: «*Τάνγκο: Ένα ταξίδι στο Χρόνο, την Επιστήμη και τον Κινηματογράφο*». Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το Σάββατο 11 Φεβρουαρίου 2012 στο *Βαφοπούλειο Πνευματικό Κέντρο*. Η Αίθουσα Θεάτρου διατέθηκε ευγενικά από το Δήμο Θεσσαλονίκης, Βαφοπούλειο Πνευματικό Κέντρο. Πηγή έμπνευσης αυτή της εκδήλωσης ήταν τα επιστημονικά δεδομένα για την εφαρμογή του χορού ως μέσω θεραπείας – αποκατάστασης σε ασθενείς με νευροεκφυλιστικές παθήσεις.

Θερμές ευχαριστίες οφείλονται στη Σχολή Χορού Line of Dance, για την επιμέλεια των παρουσιάσεων. Αρχικά, παρουσιάστηκαν ιστορικά δεδομένα για την πορεία του χορού από τη γέννησή του έως σήμερα, με πλούσιο φωτογραφικό και μουσικό υλικό. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις κινηματογραφικές εμφανίσεις του χορού ο οποίος αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για τους σκηνοθέτες όσο κανένας άλλος χορός. Παράλληλα, παρουσιάστηκαν οι θεραπευτικές του εφαρμογές σύμφωνα με την πρόσφατη βιβλιογραφία. Στη συνέχεια επαγγελματίες χορευτές - μέλη του προσωπικού της Εταιρείας έκλεισαν την εκδήλωση θεαματικά, χορεύοντας... Τάνγκο. Τα ζευγάρια που χόρεψαν ήταν η Ανθούλα Τσολάκη με τον Θέμη Παραστατίδη και η Μαρίνα Ελευθερίου με τον Σταμάτη Καθαρόπουλο.



Βιώνοντας το «στίγμα» από το ευρύτερο κοινωνικό σύστημα

Στίγμα είναι κάτι που σε χωρίζει από τη ζωή και από τους άλλους ανθρώπους. Κάτι που σε κάνει να ντρέπεσαι και γι' αυτό κρύβεσαι. Κάτι που σε φοβίζει και γι' αυτό κλείνεσαι. Εσύ γίνεσαι βάρος και πρόβλημα για την ζωή των άλλων και οι άλλοι φοβούνται μην τους κωλύσεις.

«Στίγμα» είναι κάτι πολύ πιο βαθύ. Νοιώθεις ότι δεν έχεις το ίδιο δικαίωμα για την ζωή που έχουν οι άλλοι συνάνθρωποι σου, γιατί πιστεύουν ότι έτσι που ζεις δεν έχει νόημα κι αξία. Γι' αυτό σε ξεγράφουν από την ζωή, ενώ εσύ θέλεις να ζήσεις και το παλεύεις ακόμα.

Το Alzheimer είναι «στίγμα» για σένα και τους δικούς σου ανθρώπους.

Και συ πονάς πολύ μέσα σου και ας μην το καταλαβαίνουν. Καταλαβαίνεις, όμως, εσύ πώς σου συμπεριφέρονται και πώς σε βλέπουν. Θες να τους πεις ότι και συ νοιώθεις παγιδευμένος από μια νόσο που δεν καταστρέφει μόνο το σώμα σου, μα κτυπά πιο βαθειά το κέντρο της ύπαρξης σου. Είσαι αδύναμος και έχεις την ανάγκη των γύρω σου, όσο ποτέ άλλοτε στη ζωή σου γιατί χωρίς αυτούς θα είσαι μέσα στη ζωή αλλά δεν θα υπάρχεις.

Πηγαίνεις στην φίλη σου όπως και πρώτα μα εκείνη δεν άκουσε το κουδούνι που κτύπησες και δεν σου ανοίγει την πόρτα.

Ζητάς βοήθεια από τον στενό συγγενή σου. Αυτόν που κάποτε και εσύ στήριξες, μα εκείνος σε κτυπά με συμπόνια στην πλάτη και μετά φεύγει από κοντά σου.

Ακόμα και ο παπάς στη γειτονιά σου, που χρόνια σε γνώριζε, σου μιλά φιλικά, και μετά σου κλείνει την πόρτα.

Εσύ έχεις ξεχάσει να μιλάς και οι άλλοι έχουν ξεχάσει ποιά είσαι. Γεγονότα και καταστάσεις που ζήσαμε όταν αρρώστησε η μητέρα μου. Όμως αυτό θα έλεγα ότι είναι μια πιο ήπια μορφή στίγματος που εκφράζεται στο κοντινό οικογενειακό και φιλικό χώρο, τις συνέπειες του οποίου μπορείς πιο εύκολα να διαχειριστείς.

Υπάρχει όμως και η πιο **σκληρή του μορφή**. Αυτή που εκφράζεται **στο ευρύτερο κοινωνικό σύστημα**. Εκεί τα πράγματα είναι δύσκολα. Οι συνέπειες είναι πολύ σοβαρές και η διαχείριση τους ενέχει μεγάλους κινδύνους.

Αυτό το πρόσωπο του στίγματος συναντήσαμε εκείνο το βράδυ που φέραμε τη μητέρα μου υποχρεωτικά στο νοσοκομείο. Υποτασικό σοκ από ραγέν ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής. Το επόμενο βήμα: ένα δύσκολο χειρουργείο.

Οι φόβοι μας σε ποιά χέρια θα πέσει, είναι μια άγνωστη ασθενής που δεν μπορεί να μιλήσει, ένα αστείο μπροστά σε αυτό που πραγματικά συναντήσαμε.

Βρεθήκαμε να διαπραγματευόμαστε τη ζωή της. Όχι αν θα ζήσει ή θα πεθάνει. **Αλλά αν έχει το δικαίωμα να συνεχίσει να ζει. Αν έχει το δικαίωμα στις ίδιες δυνατότητες με κάθε άλλο συνάνθρωπό της να παλέψει για τη ζωή της.**

Βρεθήκαμε μπροστά σε ένα αδιέξοδο.

Αν θα χειρουργηθεί, μπορεί να πεθάνει στο χειρουργείο. Αν δεν χειρουργηθεί, σίγουρα θα πεθάνει μέσα σε φρικτούς πόνους. Αν πάλι χειρουργηθεί και επιβιώσει, μπορεί πάλι να πεθάνει αν δεν μπορέσει να βρει κρεβάτι στην εντατική, όπως θα έπρεπε. Γιατί στην εντατική υπάρχει μια λίστα αναμονής μα **«προηγούνται οι νέοι από τους ηλικιωμένους»**. Και στη δική μας περίπτωση **«έχουμε και ένα Alzheimer που δυσκολεύει πολύ τις συνθήκες»**.

Εγώ και η αδερφή μου δεν καταλάβαμε τι λεγόταν εκείνο το βράδυ. Μόνο κλαίγαμε. Ο άνδρας μου όμως που ήταν πιο ψύχραιμος γυρνάει και λέει «Αφού είναι έτσι τα πράγματα γιατί δεν βάζετε πιο πολύ νάρκωση γιατί δεν της κάνετε μια ένεση για να μην ξυπνήσει. Ούτε θα πονέσει ούτε κρεβάτι θα χρειαστεί. **Αφού δεν μπορείτε να το αντιμετωπίσετε αφήστε την να πεθάνει, και έτσι θα βρεθεί και η λύση**». Μια νεαρή γιατρός που καθόταν δίπλα μας και δεν μιλούσε μέχρι εκείνη την ώρα μας λέει «Όχι δεν μπορούμε να την αφήσουμε αβοήθητη, όπως και να έχουν τα πράγματα πρέπει να το παλέψετε». Γυρίσαμε και την κοιτάξαμε. Μια ήρεμη παρουσία ευγενική μέσα στο χάος που νοιώθαμε.

Η μητέρα μου χειρουργήθηκε και επέζησε. Το Alzheimer ή τα «βαριά υποκειμένα της υγείας της» μια φράση που συχνά ακούγαμε δεν εμπόδισε τον οργανισμό της να ανταποκριθεί σε μια δύσκολη για οποιαδήποτε ηλικία επέμβαση.

«Επέζησε γιατί έχει δυνάμεις ακόμα» είπε η νεαρή αγγειοχειρουργός, η ίδια γιατρός που μας μίλησε το προηγούμενο βράδυ. Μια ελπίδα γεννιέται μέσα μας πάλι και μια αγωνιώδης προσπάθεια ξεκινά να ξεπεραστούν τα εμπόδια του στίγματος του Alzheimer και του γήρατος που ορθώθηκαν μπροστά μας το προηγούμενο βράδυ. Ένα πακέτο πολύ βαρύ για την ήδη βαριά κατάσταση της υγείας της μητέρας μου. Το Alzheimer, το οποίο πολλές φορές η κοινωνία το αντιμετωπίζει με τρόπο τέτοιο που - τις προηγούμενες εποχές - αντιμετώπιζε άλλες ασθένειες όπως τις νευρώσεις ή τις μολυσματικές ασθένειες. Μια αντίδραση που διαπνέεται από φόβο και από διάθεση απομόνωσης του ασθενή για να μην βλέπει το «κακό». Έτσι «νίπτει τας χείρας της», επιτρέπει την λησμονιά του και έχει ήσυχη τη συνείδηση της. Και το γήρας από την άλλη πλευρά, ένα άλλο σοβαρό κοινωνικό θέμα που πονάει πολύ στις μέρες μας. Την θέση των ηλικιωμένων στην κοινωνία μας. Και ενώ η ζωή μας έχει βελτιωθεί σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια, όταν κάποιος ηλικιωμένος χρειάζεται την φροντίδα που η ίδια η κοινωνία του υποσχέθηκε και για την οποία ο ίδιος εργάστηκε δεν ξέρουμε τι να τον κάνουμε. Είναι βάρος, μας εμποδίζει να ζήσουμε, δεν χωρά στις κοινωνικές δομές όπως το νοσοκομείο που εμείς οι ίδιοι άνθρωποι φτιάξαμε για να νοιώθουμε ασφαλείς και προστατευμένοι. Μια μεγάλη αντίφαση που δημιουργεί διλήμματα που μας παγιδεύουν. Και δημιουργούν μεγαλύτερη σύγχυση όταν συνοδεύονται από κάποιες απόψεις που καλύπτουν κοινωνικά αδιέξοδα όπως αυτό το δήθεν πονόψυχο για τους νέους που προηγούνται από τους γέροντες για να δείξει η κοινωνία το ευαίσθητο πρόσωπο της, αλλά με ένα τρόπο σαν να μιλάμε για αυτοκίνητα που η αξία τους καθορίζεται σύμφωνα με την ημερομηνία κατασκευής τους και το μοντέλο τους. Διλήμματα ηθικά που καθηλώνουν τη σκέψη και διχάζουν την ψυχή του ανθρώπου.

Απόψεις που καλλιεργούν μια νοοτροπία υπό το κράτος της

οποίας παίρνονται αποφάσεις, συντονίζονται συμπεριφορές που έχουν ως τελικό αποδέκτη αυτήν την αδύναμη ανθρώπινη ομάδα.

Σ' αυτό το κλίμα βρεθήκαμε και παρόλο που γνώριζα από πού προέρχονταν όλη αυτή η κατάσταση, δεν κάλυπτε τον πόνο που ένοιωθα για αυτό που ζούσε πάλι η μητέρα μου. Κάναμε τόση προσπάθεια για να ζήσουμε ειρηνικά με ένα Alzheimer 10 χρόνια και τώρα πάλι από την αρχή. Και ακόμα χειρότερα. Τώρα που η φροντίδα της δεν ήταν στα χέρια μας.

Η οικογένεια και οι γιατροί που μέχρι τότε την φροντίζαμε, δεν είχαμε καμία θέση εκεί μέσα. Ένοιωθα ότι την άφηνα ανυπεράσπιστη σε ένα όχι φιλικό γι' αυτήν χώρο. Και εγώ ήμουν πάλι ανήμπορη και απελπισμένη όπως τον πρώτο καιρό. Να θέλω να την βοηθήσω και να μην μπορώ. Ένας ίδιος ξανά επιβίωσης όπως και πρώτα.

Η ζωή όμως είναι απρόβλεπτη και ρυθμίζει και αυτή τις δικές της ισορροπίες. Από τη μια το Alzheimer της έκλεινε την πόρτα και από την άλλη ενεργοποίησε την ευαισθησία ενός ανθρώπινου δυναμικού που κινητοποιήθηκε για να την βοηθήσει. Βρέθηκε στο επίκεντρο ενός ανθρώπινου ενδιαφέροντος που δεν την άφησε μόνη της μέσα σ' αυτήν την κοινωνική καταιγίδα. Μια ανθρώπινη ομπρέλα δημιουργήθηκε ξεκινώντας από τη νεαρή γιατρό που σταδιακά επεκτάθηκε για να καλύψει και να βρει λύση στο αδιέξοδο, που η επίσημη θέση του νοσοκομείου μας είχε φέρει. Μετά από 15 ώρες βρέθηκε κρεβάτι στην εντατική άλλου νοσοκομείου χάρις στις προσπάθειες ενός ανθρώπου-γιατρού που έκανε τα αδύνατα δυνατά για να μας βοηθήσει με κίνδυνο να εκτεθεί ο ίδιος προσωπικά. Στάθηκε στη μητέρα μου μέχρι το τέλος. Με θάρρος και γενναιότητα αγωνίστηκε να την κρατήσει στη ζωή, σαν αληθινή του μητέρα. Όταν ήμουν μικρή η μητέρα μου έχασε δυο παιδιά, ένα αγόρι κι ένα κορίτσι. Ο Θεός όμως της τα έστειλε όταν πραγματικά τα χρειαζόταν. Στο πρόσωπο του γιατρού και μιας άλλης γιατρού φίλης μας τα δύο αδέρφια που κι εμείς είχαμε χάσει. Στάθηκαν δίπλα μας με πολύ τρυφερότητα μέχρι το τέλος.

Έτσι από την πρώτη στιγμή στον ίδιο χώρο δύο τάσεις δημιουργήθηκαν αλληλοεμπλεκόμενες μεταξύ τους σαν μια πλεξούδα.

Σ' αυτούς που έβλεπαν ότι η μητέρα μου έχει ακόμα δυνάμεις και την ενίσχυαν γνωρίζοντας πολύ καλά την κατάσταση της. Το Alzheimer δεν τους εμπόδιζε να δουν τη μητέρα μου σαν έναν κανονικό ασθενή. Προσπάθησαν να της δώσουν όλες τις δυνατότητες για να παλέψει για την ζωή της. Έσκυψαν με προσοχή και τρυφερότητα πάνω από το κρεβάτι της. Άνθρωποι που δεν είχαν έτοιμες λύσεις αλλά είχαν έτοιμη διάθεση για να βρεθούν λύσεις. Είχαν περισσότερη επαφή μαζί μας και εμείς μπορούσαμε να τους μεταφέρουμε την εμπειρία που είχαμε από το σπίτι. Μαζί τους η αγωνία μας υποχωρούσε. Δεν νοιώθαμε φόβο, ήμασταν σίγουροι ότι θα έκαναν ότι καλύτερο μπορούσαν για τη μητέρα μου. Νοιώθαμε πιο ασφαλείς στα χέρια τους.

Από την άλλη πλευρά κάποιιοι άλλοι άνθρωποι δεν έβλεπαν αυτές τις δυνάμεις παρά μόνο τα «βαριά υπο-

κείμενα» της υγείας της και δεν πίστευαν ούτε για μια στιγμή ότι θα ζήσει. Την φρόντιζαν αλλά δεν πίστευαν ότι αυτή η προσπάθεια τους θα έχει αίσιο τέλος. Μπορεί να είχαν δίκιο. Είναι μια πιο ρεαλιστική άποψη για έναν ασθενή σαν τη μητέρα μου. Σκεφτόμουν όμως συχνά τι μπορεί να κάνει κάποιος για σένα όταν σε έχει ήδη ξεγράψει; Μας μιλούσαν ευγενικά δεν μπορώ να πω, αλλά τους ενοχλούσε κάθε τι που ζητούσαμε ακόμα και το πιο απλό.

Σίγουρα το νοσοκομείο δεν είναι σπίτι. Είναι ένας οργανωμένος θεσμός που διέπεται από ορθολογικούς και τυπικούς κανόνες αυστηρά καθορισμένους. Αλλά πολλά μέλη του νοσοκομείου εσωτερικεύοντας σε τέτοιο βαθμό αυτούς τους κανόνες πιστεύουν ότι ο ρόλος τους πρέπει να είναι απρόσωπος και να μην επηρεάζεται από προσωπικές ευαισθησίες και συγκινήσεις. Ταυτόχρονα χωρίς να το καταλαβαίνουν χάνουν ένα μέρος της δικής τους αισθαντικότητας.

Κάποιοι άλλοι στον ίδιο χώρο έχουν κατορθώσει να συνδυάζουν αρμονικά το νοσοκομειακό δέον με την ευαισθησία ψυχής.

Όλοι οι θεσμοί αλλά ιδιαίτερα το νοσοκομείο και οι γιατροί δεν πρέπει να είναι μόνον ένα σύστημα κανόνων, αλλά ένας χώρος όπου καλλιεργείται συμπάθεια και αλληλεγγύη ανάμεσα στους ανθρώπους.

Συχνά οι γιατροί δέσμιοι της επιστημονικής γνώσης υποτιμούν την εμπειρία της οικογένειας. Αυτό το ζήσαμε τις τελευταίες μέρες της ζωής της μητέρας μου. Μετά τις 15 μέρες από το χειρουργείο και από ένα μεγάλο πυρετό από ιό που κώλυσε στην εντατική αρχίζει και συνέρχεται λίγο. Τα μάτια της λάμπουν, είναι χαρούμενη και ζωντανή σαν να θέλει να μας μιλήσει. Χαρήκαμε όλοι. Την επόμενη κιόλας μέρα ξεκινούν τη διαδικασία αφαίρεσης του σωλήνα μειώνοντας σταδιακά το οξυγόνο. Νοιώσαμε πολύ αγωνία. Η προσπάθεια να αναπνεύσει με λιγότερο οξυγόνο είναι επώδυνη.

Πόσο θα κρατήσει αυτό; «Θα δούμε» ήταν η απάντηση. Μα μόλις τώρα συνέρχεται από ένα μεγάλο πυρετό. Είναι νωρίς ακόμα δώστε της λίγο χρόνο. Και για ένα νέο οργανισμό αυτό είναι δύσκολο, δεν θα το αντέξει. Το απόγευμα αυτό συνεχίζεται. Έχουν σπάσει αγγεία στα μάτια της, μας λένε είναι από το φως, και υποφέρει πολύ. Προσπαθήσαμε να το σταματήσουμε. Αυτά όμως γίνονται γρήγορα και δεν προλαβαίνεις να τα αντιμετωπίσεις. Δεν μας άκουσαν. Η μητέρα μου δεν ήταν στα χέρια μας. Ήταν σε ξένα χέρια.

Την επόμενη το πρωί «Δεν ξέρω αν σας είπανε ότι από χθες το βράδυ έχει πάει χειρότερα».



Εκείνη την ημέρα έδωσα τη μεγαλύτερη μάχη που είχα δώσει ποτέ με τον εαυτό μου. Και κατάφερα να μην παρασυρθώ. Μπόρεσα να μείνω στο συναίσθημα που είχε ανάγκη πιο πολύ η μητέρα μου. Πλησίασα τη μητέρα μου όπως και πρώτα στο σπίτι. Τηςμίλαγα, τη χαίδεα, ήμουνα ήρεμη, προσπαθούσα να μην φοβάται. Όση ώρα ήμουνα δίπλα της την έκανα να νοιώθει σαν στο σπίτι μας. Να νοιώθει προστατευμένη. Εκείνη έφυγε απαλά. Ο εφημερεύων γιατρός της εντατικής διαχειρίστηκε με ευγένεια ψυχής και πολύ σεβασμό τις τελευταίες στιγμές της. Ήμασταν πλάι της, δεν ήταν μόνη.

Τρία χρόνια μετά θυμάμαι τα γεγονότα όπως τα ένοιωσα. Σήμερα είμαι σίγουρη πια ότι λύση δεν είναι μόνο η γνώση της ιατρικής αλλά κι η ανθρώπινη πλευρά της ιατρικής. Η λύση είναι αυτό το ανθρώπινο δυναμικό που ξέρει για ποιο λόγο βρίσκεται μέσα στον ανθρώπινο πόνο. Που εργάζεται καθημερινά με αντίξοες πραγματικά συνθήκες τιμώντας όμως την ανθρώπινη ύπαρξη υπηρετώντας πιστά τις ανθρώπινες αξίες. Με τη στάση τους αυτή καλύπτουν ελλείψεις υποδομής και αντίστοιχα εμπλουτίζουν την αποδοτικότητα ενός άρτιου και σύγχρονου τεχνολογικού εξοπλισμού. Είναι το δυναμικό που το όραμα μπορεί να το κάνει απτή πραγματικότητα ανοιχτή σε νέους ορίζοντες.

Το στίγμα για μας κινήθηκε σαν μοχλός σύγκλισης αλλά και απόκλισης προς την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και τον σεβασμό στην ανθρώπινη ύπαρξη, την κοινωνική αλληλεγγύη και την κοινωνική δικαιοσύνη. Προσπαθώντας να πετύχει κάποιες νέες ισορροπίες. Υπάρχει ένα κρίσιμο οριακό σημείο που μια μικρή κίνηση μπορεί να αλλάξει την ροή των πραγμάτων. Κι αυτό εξαρτάται από εμάς.

Τρία χρόνια μετά η ευγνωμοσύνη γι' αυτούς που συνέβαλαν η μητέρα μου να ζήσει και να φύγει με αξιοπρέπεια γαλήνεψε η ψυχή μου. Την δικαίωσαν για την αγάπη που είχε και αυτή στους ανθρώπους.

Η μητέρα ΜΟΥ, η δική ΤΟΥΣ ασθενής, ένας δικός ΜΑΣ άνθρωπος, μια δική μας ανθρώπινη ιστορία.

**Παπαγιαννίδη Μαρία,
Περιθάλπουσα**



Πρόταση προς προβληματισμό

Αξιότιμα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου,

Κάθε μέρα διαβάζουμε στις εφημερίδες ή ακούμε στις τηλεοράσεις να μιλούν για αυτά τα άτομα που κάποιος εγκληματίας – ληστής μπήκε στο σπίτι τους, τα κακοποίησε και πήρε τα χρήματά τους. Ή βρέθηκε ασθενής με άνοια μετά από 2 μήνες που είχε χαθεί, σε κάποια τοποθεσία σε αποσύνθεση. Ή βρέθηκε από τους γείτονες μέσα στο σπίτι του μετά από αρκετές μέρες, που ειδοποίησαν την αστυνομία λόγω της έντονης μυρωδιάς.

Θέλω να σας παρακαλέσω να ασχοληθούμε με αυτό το θέμα που αφορά το τι βιώνουν τα άτομα αυτά: ζουν με την αγωνία αν κάποιο συγγενικό άτομο τα επισκεφτεί, ζουν με την αγωνία μήπως κάποιος κλέφτης μπει στο σπίτι τους, μόνιμα είναι πίσω από την πόρτα ή το παράθυρο για να τον αντιληφθούν και να ειδοποιήσουν τους συγγενείς.

Θέλω να ασχοληθούμε και να δούμε πώς περνούν την ημέρα τους, με ποιον κουβεντιάζουν, τι τρώνε, ποια είναι η καθαριότητά τους, ποιος τους δίνει τα φάρμακα, πώς περνά η νύχτα...

Από την εμπειρία μου, κατά την εισαγωγή αυτών των ατόμων η κατάστασή τους είναι τραγική: ρούχα βρώμικα, άπλυτοι, δύσοσμοι, κορμί υπερβολικά λερωμένο, νύχια που χρειάζονται ειδικό ψαλίδι για να κοπούν, γεννητικά όργανα με ερυθρότητα ή εκκρίσεις από βλέννες δύσοσμες, μώλωπες, αδιάγνωστα κατάγματα. Στο τέλος φτάνουν είτε σε ημι-κωματώδη κατάσταση είτε σε έντονη ψυχοδιεγερτική.

Από την εμφάνιση αλλά και από την ιστορία τους (κάποιοι από αυτούς τελικά συνέρχονται και μας τη διηγούνται), βλέπουμε το παράπονο και τη θλίψη που κουβαλάνε μέσα τους, γιατί αλλιώς είχαν αυτοί φροντίσει τους γονείς τους και αλλιώς βιώνουν τώρα τα γηρατειά τους οι ίδιοι. Και φτάνουν στο σημείο να θεωρούν το θάνατο σαν λύτρωση.

Αγαπητά μέλη, έχω μεγάλη εμπειρία από τις εισαγωγές αυτών των ατόμων. Έχουν δει τα μάτια μου, όλα αυτά τα χρόνια, κάθε είδους κακοποίηση που υπέστησαν από συγγενικά τους άτομα ή από φροντιστές, οι οποίοι θέλησαν να αποκομίσουν είτε τα περιουσιακά στοιχεία είτε την ησυχία τους.

Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΜΟΥ είναι να δημιουργηθεί μία επιτροπή που θα συνεργαστεί με την Εκκλησία, τα ειδικά τμήματα των Δήμων και την Εισαγγελία, ώστε να παρθούν αποφάσεις για την αντιμετώπιση του θέματος αυτού.

**Με τιμή,
Κωνσταντίνος Γάτος**

Ποιήματα

Λίγο πριν την «ανυπαρξία»
 Τα παρηγορητικά βλέμματα των αγαπημένων
 Με καλά κρυμμένη την αγωνία
 Τελευταία ικετευτική ματιά
 Στην εικόνα της φιλεύσπλαχνης Μάνας.
 Ακίνητη
 Ανάμεσα στους πολυάσχολους
 «εργάτες» του χειρουργείου
 Στην ρουτίνα της καθημερινότητάς τους
 Και ΜΕΤΑ
 ΤΟ ΚΕΝΟ, ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΚΕΝΟ
 Χωρίς χρώμα, χωρίς ήχο
 Χωρίς άγγιγμα
 Και μόνο ο χρόνος να μη σταματά!
 Μεταξύ αφύπνισης και λήθαργου
 Μια μικρή φλογίτσα ζωής
 Να πυροδοτεί την ανείπωτη χαρά
 Να ζήσω με μεγαλύτερη δύναμη
 Τα απλά αλλά σημαντικά
 Εικόνες, ήχους, ευωδιές
 Ανάμεσα σε ανθρώπους
 Που η ψυχή τους αποδείχθηκε
 Μια Τεράστια Αγκαλιά
 Σπάνιων στον κόσμο Λουλουδιών!!!

Περιστασινού Δέσποινα

Στην όμορφη σας τη γιορτή
 Ευχές πολλές θέλω να πω
 Τραγούδια να σας ψάλλω
 Κι όλης της τις ομορφιές
 Στα χέρια σας να βάλω

Σε κάθε σας περπάτημα
 Λουλούδια να φυτρώνουν
 Και οι δικοί σας άνθρωποι
 Στα χέρια να σας δίνουν

Όλες οι μέρες της ζωής
 Μ' αγάπη και χαρά να 'ναι γεμάτες
 Κι ο άνεμος κι η θάλασσα
 Γλυκά να σας δροσίζουν

Θα 'θελα δώρα όμορφα
 Να σας χαρίσω

Τα μάτια δε με βοηθούν

Που να τ' αναζητήσω;



Με μεγάλη εκτίμηση και αγάπη,
Κουκουλιάτα Ζωή.

Χορηγοί για τη Χριστουγεννιάτικη Γιορτή 2011



Η Alzheimer Ελλάς
 ευχαριστεί θερμά όλους τους
 χορηγούς!!

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

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου
Επιμενίδου 39γ, TK 721 00,
Αγ. Νικόλαος,
☎28413 41330, F: 28410 24554
✉ ky.therapevtirio@gmail.com

ΑΓΡΙΝΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Αιτωλ/νίας
Κέντρου 4, TK 301 00, Αγρίνιο
☎26410 45324
✉ kbissas@otenet.gr

ΑΘΗΝΑ

• Σωματείο Αλληλοβοήθειας
Φροντιστών Ασθενών με Ν.
Alzheimer

Κάνιγγος 23, TK 106 77, Αθήνα
☎210 3811604, F: 210 3840317
Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678
✉ hagg@otenet.gr
www.gerontology.gr

• Ετ. Ν. Alzheimer & Συγγενών
Διαταραχών Αγ. Παρασκευής
Ηπείρου 17, TK 153 41, Αθήνα
☎210 6515268

✉ vassilisvag@msn.com

• Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών
Μ. Μουσοπούρου 89 & Στίλπωνος
33, Παγκράτι, TK 116 36, Αθήνα
☎210 7013271, F: 210 6012239

✉ info@alzheimerathens.gr

www.alzheimerathens.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Ν. Alzheimer
Αργαλαστής Πηλίου
Δημαρχείο Αργαλαστής,
Τ. Κ. 37006, Νομός Μαγνησίας
☎/F: 24210 58218

ΑΡΤΑ

Σωματείο Άρτας στήριξης Ν.
Alzheimer & Συναφών Διαταρα-
χών

Β. Πύρρου 56, TK 471 00, Άρτα
☎26810 78595, 6944 680586

ΑΧΑΪΑ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη”
Πάτρας

Σωσικράτους 12, TK 264 43,
Πάτρα, ☎ : 6945395040

✉ traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Βόλου
Ανθεστηρίων 5, TK 385 00,
Αλυκές Βόλου
☎24210 87265, 24210 87266

alzheimervolos@hotmail.com

• **Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου**
“Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, TK 383 33, Βόλος
☎24210 43448, F: 24210 44984
Γραμμή Βοήθειας: 24210 43448
✉ volos2@otenet.gr

www.institutoalzheimert.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών
Ευβοίας
Κονίστρες Εύβοιας, TK 340 16
☎22220 58540, F: 24210 49984

✉ konistra@hotmail.com

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Αλληλεγγύη”
Ηρακλείου
Νταλιάνη 22, 713 06, Ηράκλειο
☎2810 226308, F: 2810 360047
alzheimer.heraklion@gmail.com
www.alzheimheraklion.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλη-
μάτων Ν. Alzheimer “Αγ. Ελένη”
Π. Συνδίκου 13, 546 43, Θεσ/νίκη
☎2310 810411, F: 2310 925802
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλη-
μάτων Ν. Alzheimer
“Αγ. Γιάννης”

Κ. Καραμανλή 164, TK 542 48
☎2310 351451-5, F: 2310 351456

Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000

✉ info@alzheimer-hellas.gr

www.alzheimer-hellas.gr

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καλαμαριάς

Νικομηδείας 24, TK 551 31
☎6973302750

alz.kalamaria@gmail.com

• Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευρο-
εκφυλιστικών Νοσημάτων

Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου,
TK 543 52, ☎2310 830667

✉ info-pindis@gmail.com

• Εταιρεία Μελέτης Ν.
Alzheimer & Αγγειακών Ανοϊών
Κ. Μακεδονίας

Στ. Τάττη 10, TK546 21, Θεσ/νίκη
☎2310 280707, F: 2310 261226

✉ nkalzheimer@gmail.com

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου
Alzheimer & Συναφών Διαταρα-
χών «Ιπποκράτης»

Γεν. Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα
Λ. Μακρυγιάννη, TK 450 01,

Ιωάννινα
☎26510 80420, 26510 43202

ΚΑΒΑΛΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Καβάλας
Φαληραίων 20, TK 654 04, Αγία
Παρασκευή, Καβάλα
☎2510 839951, F: 2510 839619

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών
νόσου Alzheimer - Συναφών
Διαταραχών & υπερηλίκων Ν.
Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, TK 580 01,
☎24210 58218

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Εταιρεία Ν. Alzheimer Νομού
Καρδίτσας
Ιεζεκήλ 30, TK 431 00, Καρδίτσα
☎24410 75010

✉ imthf@imthf.gr

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος οικογενειών & φίλων
πασχόντων από νόσο Alzheimer
& συναφείς διαταραχές, «Ο
Λόγος»

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου
Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,
TK 691 00, ☎25310 83844

✉ ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Α.
Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού,
TK 412 22, Λάρισα,
☎2410 235169

✉ alzheimer.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Ν.
Alzheimer & Συγγενών Διαταρα-
χών Μυτιλήνης

Ερμού 104, TK 81100, Μυτιλήνη
☎22510 61906, F: 2251026091

✉ nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν.

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας
Χατζηαργύρου 68, TK 630 80
☎6974 900754

✉ info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης
28η Οκτωβρίου 252, TK 671 00
Ξάνθη, ☎6977 720669

✉ alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά
Κλεισόβης 93, TK 185 39,

Πειραιάς, ☎210 4222522

✉ drnsta@yahoo.gr

• Σωματείο Πειραιά
Γραμμή Βοήθειας 210 4903636
ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης
«Συμπάρσταση»,
Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα,
TK 741 00, Ρέθυμνο
☎2831101645

✉ alzheimer.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτι-
κών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας
παιδιών και ενηλίκων
“Πανάκεια”

Στ. Καζούλη 18, TK 851 00,
Ρόδος, ☎22410 78315

✉ koronis_panakeia@yahoo.gr

www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alz-
heimer & Συναφών Διαταραχών
Σερρών

4ο Χιλ. Σερρών Δράμας, Εμπορία
Σιδερίκων, Τ. Κ. 62100, Σέρρες
☎23210 55789, F: 23210 55789

✉ dimosthenis666@yahoo.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συγγενών Διαταραχών Χαλκί-
δας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων
4, Τ. Κ. 34100, Χαλκίδα
☎22210 84773

✉ eva2gel@hotmail.com

ΧΑΝΙΑ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων
• Ινστιτούτο έρευνας -
εκπαίδευσης ψυχιατρικών
ανοϊκών ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, TK 731 00,
Χανιά, ☎28210 76050

✉ inerekal@otenet.gr

www.alzheimer-chania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής
Υγείας Παράρτημα Χίου
Αλ. Παχνού 11, TK 821 00, Χίος
☎22710 41020, F:22710-81491

✉ gmaris.chi@gmail.com

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**ΑΡΙΑΔΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ**

Τηλ. 6974 408978

ΒΕΡΟΙΑ

Καρακοστή 15, TK 591 00, Βέροια
Τηλ. 23310 28344

ΚΑΛΥΜΝΟΣ

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

ΚΑΣΣΑΝΔΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

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

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

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

ΚΕΡΚΥΡΑ

Σωματείο Alzheimer Κέρκυρας

Γ. Μαρασλή 36, TK 491 00,
Κέρκυρα, Τηλ. 26610 43660

ΚΥΠΡΟΣ

• Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης
Ατόμων της νόσου Alzheimer
Σταδίου 31Α, TK 6020

Τηλ./FAX: +357 24 627104 / 627106

E-mail: alzchcyprus@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
Παύλου Μελά 8, TK 262 23
Τηλ. 6345395040, Πάτρα, Αχαΐα