

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 64^ο

ΕΤΟΣ 18^ο

ΜΑΡΤΙΟΣ '16

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

A

γαπητές φίλες και φίλοι,

Οι τελευταίοι τρεις μήνες γέμισαν από πρωτοποριακές για την Ελλάδα δραστηριότητες σε σχέση με την εκπαίδευση και την Θετική Φροντίδα στην Άνοια. Εκπαιδεύτηκαν στο τέλος του Δεκεμβρίου 15 εκπαιδευτές στην Alzheimer Hellas στη Θεσσαλονίκη και οι εκπαιδευτές με τη σειρά τους εκπαίδευσαν 1000 περιθάλποντες και 600 επαγγελματίες Υγείας σε όλη την Ελλάδα -από Αλεξανδρούπολη μέχρι Καλαμάτα και Κρήτη. Το πρόγραμμα αυτό χρηματοδοτήθηκε από το Ίδρυμα ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ και παρουσιάστηκε στους δημοσιογράφους στις 22.3.2016.

Επίσης εκδόθηκε για πρώτη φορά βοήθημα για τους περιθάλποντες με τη σφραγίδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, της Διεθνούς Εταιρείας Alzheimer και της Alzheimer Hellas σε 10.000 αντίτυπα, τα οποία έχουν φτάσει ήδη σε 10.000 οικογένειες. Υπάρχει σε ηλεκτρονικό αρχείο και μπορεί να το ζητήσει όποιος το χρειάζεται και να το έχει στον υπολογιστή του την ίδια ή την επόμενη μέρα. Το πρόγραμμα αυτό χρηματοδοτήθηκε από τα Ιδρύματα ΤΙΜΑ και ΛΑΤΣΗ και παρουσιάστηκε στο Μερόπειο Ίδρυμα στις 7.3.2016.

Τον Μάρτιο οι επισκέψεις στα δύο κέντρα Ημέρας της Θεσσαλονίκης ξεπέρασαν τις 10.000, αριθμός επισκέψεων που για πρώτη φορά καταγράφηκε στα χρονικά λειτουργίας της Εταιρείας μας.

Τέλος στις 22.3 εγκρίθηκε από τη Διαρκή Επιτροπή Κοινωνικών Υποθέσεων της Βουλής το Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο, γεγονός που ανοίγει καινούργιους δρόμους συνεργασίας με την Πολιτεία, έτσι ώστε η ποιότητα ζωής των ασθενών μας και των οικογενειών τους να βελτιωθεί ακόμη περισσότερο.



Ας γίνει αυτό η ευχή και η προσευχή όλων μας.

Μάγδα Τσολάκη

Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συμφών 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

Αγγελίδου Ε.	Ευσταθίου Κ.	Μελισσάρη Ι.	Πλατής Α.
Αδαλή Μ.	Ζαγανάς Ι.	Μερτζιάνη Ε.	Πόππη Ε.
Αλεξιάδου Σ.	Ζαρκάδας Ν.	Μεταλληνός Ι.	Ρηγοπούλου Σ.
Αμερίδου Ι.	Ζαφειρίου Δ.	Μούγιας Α.	Σκιάνης Ι.
Ανδριοπούλου Γ.	Ζαχείλα Κ.	Μπίσσας Κ.	Σουμπάρα Μ.
Βασιλάκης Β.	Κάλφας Δ.	Μπουλγκούρα Β.	Σταματάκης Ν.
Βελεγράκη Θ.	Καπτσιανού Γ.	Μπρουχάτσα Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βελημβασάκη Π.	Καραγιώργος Α.	Οικονομίδης Δ.	Τζανουδάκη Α.
Βήτας Α.	Καρσακλής Λ.	Παγίτσας Ι.	Τζουράκης Π.
Βοσκοπούλου Δ.	Κασσιδιάρης Σ.	Παναγιωτάκης Σ.	Τσάνταλη Ε.
Γάτος Κ.	Κουφογιάννη Κ.	Παπαλιάγκας Β.	Τσκοκάρη Ι.
Γεώργιος Μ.	Κυριακουλάκη Ε.	Παπαναστασίου Π.	Τσολάκη Μ.
Γεωργούση Μ.	Κυριάκου Μ.	Παπαποστόλου Π.	Τσουνή Π.
Γκλέτσος Α.	Λυγερά Τ.	Παππά Α.	Φωτιάδου Α.
Γκουλιόβα Α.	Μαρκάτη Λ.	Παρασκευαΐδης Ν.	Φωτόπουλος Δ.
Δήμας Κ.	Μάρκου Ν.	Παττακού Β.	Χατζηαδαμίδου Θ.
Ελευθερίου Μ.	Μαυρογιαννάκη Ε.	Πέτρου Δ.	Χατζηγεωργίου Γ.
Ευθυμίου Α.		Πετρούλιας Κ.	Ψαρουδάκη Κ.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συμφών 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 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

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

Facebook: www.facebook.com/AlzheimerHellas **Twitter:** twitter.com/AlzheimerHellas

Youtube: www.youtube.com/channel/UCnUR7eFT6SvPR4vOx1vWs4A

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Μάρτιος - 64^ο

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Θετική φροντίδα στην Άνοια»

Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (Alzheimer’s Disease International, ADI) σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) παρουσιάζουν στην Ελλάδα το πρόγραμμα «Θετική φροντίδα στην άνοια».

Σύμφωνα με τα στοιχεία της ADI, στην Ελλάδα το 2015 υπήρχαν 197.000 ασθενείς με άνοια και σύμφωνα με τις προβλέψεις, το 2050 ο αριθμός αυτός θα φτάσει στις 354.000. Οι περιθάλποντες αλλά και οι επαγγελματίες υγείας που παρέχουν καθημερινά φροντίδα στους ασθενείς με άνοια, επωμίζονται ένα τεράστιο πρακτικό, οικονομικό και ψυχικό φορτίο και η στήριξή τους είναι απαραίτητη.

Όπως ανέφερε η εκπρόσωπος της Alzheimer’s Disease International, κυρία Αναστασία Ψωμά: «Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer, κατανοώντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι περιθάλποντες και οι επαγγελματίες υγείας, σχεδίασε ένα πρόγραμμα που αποκρίνεται στις ανάγκες τους για σύγχρονη και πρακτική εκπαίδευση».

Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε πιλοτικά στην Ελλάδα, στόχευε να εκπαιδεύσει 1.000 περιθάλποντες και 600 επαγγελματίες υγείας σε όλη τη χώρα και πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ). Στόχος του προγράμματος το οποίο περιλαμβάνει 6 ενότητες είναι να συνεισφέρει στην καλύτερη κατανόηση και διαχείριση της νόσου.

Σε πρώτη φάση εκπαιδεύτηκαν ειδικά επιλεγμένοι επιστήμονες, ειδικοί στην άνοια, από όλη την χώρα, οι οποίοι ανέλαβαν το ρόλο του Master Trainer, έτσι ώστε να εκπαιδεύσουν στη συνέχεια τους επαγγελματίες υγείας και τους περιθάλποντες ανά την επικράτεια.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2016 και ολοκληρώθηκε μέσα στον Απρίλιο. Βασικός στόχος των διήμερων σεμιναρίων ήταν η εκπαίδευση των περιθαλπόντων και των επαγγελματιών υγείας με τα τελευταία δεδομένα που αφορούν την διαχείριση της νόσου (επικοινωνία και φροντίδα του ασθενούς, δραστηριότητες και περιβάλλον, αυτοφροντίδα του περιθάλποντα, οδηγίες για επαγγελματίες) και η μεταφορά αυτής της τεχνογνωσίας στους Έλληνες ειδικούς. Επίσης στο σχεδιασμό του προγράμματος προβλέπεται η κατά το δυνατόν μεγαλύτερη γεωγραφική κάλυψη και η δυνατότητα να ενημερωθούν και όσοι δεν βρίσκονται στα μεγάλα αστικά κέντρα.

Η Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου και επιστημονικά υπεύθυνη της Alzheimer Hellas Καθηγήτρια Νευρολογίας ΑΠΘ Μάγδα Τσολάκη σημείωσε ότι: «Η «Θετική φροντίδα στην άνοια» ήταν μιας πρώτης τάξεως ευκαιρία για την πραγματοποίηση ενός εκπαι-

δευτικού θαύματος στην Ελλάδα με Πανελλαδική συμμετοχή. Η Alzheimer Hellas συμμετείχε στην υλοποίηση αυτού του προγράμματος εκπαιδεύοντας επαγγελματίες υγείας και περιθάλποντες σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Καλαμάτα, Ιωάννινα, Ηράκλειο, Χανιά, Χαλκίδα, Λάρισα και Αλεξανδρούπολη. Το πρόγραμμα αυτό αξιολογήθηκε πολύ θετικά και περιμένουν άλλοι τόσοι περιθάλποντες και επαγγελματίες υγείας να έχουν την ίδια εκπαίδευση, έτσι ώστε να βελτιωθεί η φροντίδα των ασθενών με άνοια αλλά και των περιθαλπόντων τους στην Ελλάδα».

Το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) εκπροσώπησε ο κύριος Πάνος Βαζαΐος, μέλος της ομάδας διαχείρισης δωρεών στον τομέα «Υγεία και Αθλητισμός», ο οποίος τόνισε ότι: «Οι κρίσιμοι τομείς της Υγείας και της Κοινωνικής Πρόνοιας έχουν δεχτεί μεγάλο πλήγμα στην Ελλάδα κατά τη διάρκεια της κρίσης. Προτεραιότητα του Ιδρύματος είναι η αρωγή κοινωνικών πρωτοβουλιών που στόχο έχουν την υποστήριξη ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων. Η άνοια απασχολεί εκατοντάδες χιλιάδες συνανθρώπους μας στην Ελλάδα και ήταν αυτονόητο για εμάς να στηρίξουμε σε συνεργασία με την Alzheimer’s Disease International και την Alzheimer Hellas τη δημιουργία του προγράμματος αυτού, το οποίο συνδράμει ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινότητας αλλά και των μελλοντικών προοπτικών των συνανθρώπων μας που έχουν ανάγκη».

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Alzheimer Hellas
 E-mail: info@alzheimer-hellas.gr, Web: <http://www.alzheimer-hellas.gr>
 FB: AlzheimerHellas, Twitter: @AlzheimerHellas, Youtube: Alzheimer Hellas
 Τηλ. επικοινωνίας: 2310 909000



Παρουσίαση νέου ενημερωμένου οδηγού

Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) σχεδίασαν και μετέφρασαν στα ελληνικά τον ανανεωμένο οδηγό «Βοήθεια για τους περιθάλποντες ασθενών με άνοια», ένα σημαντικό εγχειρίδιο με πρακτικές συμβουλές για τους περιθάλποντες και τις οικογένειες ατόμων με άνοια και συγγενείς διαταραχές. Ο οδηγός παρέχει συμβουλές για τη φροντίδα ατόμων με άνοια και συνεισφέρει στην καλύτερη κατανόηση της νόσου. Η παρουσίαση του εγχειριδίου πραγματοποιήθηκε σε εκδήλωση που έλαβε χώρα τη Δευτέρα 7 Μαρτίου 2016, στο Μερόππειο Φιλανθρωπικό Ίδρυμα.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης η Καθηγήτρια κα Μάγδα Τσολάκη, πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, παρουσίασε ενδιαφέροντα δεδομένα σχετικά με την άνοια στην Ελλάδα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ADI, στην Ελλάδα το 2015 υπήρχαν 197.000 ασθενείς με άνοια και σύμφωνα με τις προβλέψεις το 2050 ο αριθμός αυτός θα φτάσει στις 354.000. Οι περιθάλποντες παρέχουν καθημερινά φροντίδα στους ασθενείς με άνοια, με πιο συχνή μορφή τη νόσο Alzheimer, επωμιζόμενοι ένα τεράστιο πρακτικό, οικονομικό και ψυχικό φορτίο. «Η εκπαίδευση, στήριξη και βοήθεια των περιθαλπόντων στην Ελλάδα αποτελεί πολύ σημαντικό θέμα στην αντιμετώπιση της άνοιας. Το εγχειρίδιο που ετοιμάστηκε σε συνεργασία με την ADI, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και χρηματοδοτήθηκε από το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση και το TI-MΑ Κοινωνικό Ίδρυμα, αποτελεί πολύτιμη προσφορά στην ελληνική οικογένεια που φροντίζει ασθενή με άνοια», τόνισε η Καθηγήτρια κα Μάγδα Τσολάκη, αναδεικνύοντας τη σπουδαιότητα αυτής της προσπάθειας.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης μία περιθάλπουσα ασθενούς με νόσο Alzheimer μίλησε για την εμπειρία της και για τη βοήθεια που της παρείχε το εγχειρίδιο στο ταξίδι της περιθαλψής «Θέλω να τονίσω τη χρησιμότητα του βιβλιαρίου αυτού. Έχει μια αποδοτική δομή και περιεχόμενο, ξεκινώντας από την πληροφορία για τη νόσο, προχωρώντας σε οδηγίες για τη συμπαράσταση και βοήθεια προς τον ασθενή με λεπτομερή τρόπο, προβλέποντας σχεδόν την κάθε δυσκολία που μπορεί να παρουσιαστεί κατά την εξέλιξη της νόσου και τέλος παρέχοντας τρόπους και μεθόδους υποστήριξης του ίδιου του περιθάλποντα, ώστε η νόσος στην οικογένεια να επιβαρύνει όσο το δυνατό λιγότερο τις ζωές όλων. Το έχω στο κομοδίνο μου. Μερικές φορές το ξεφυλλίζω το βράδυ πριν κοιμηθώ. Σίγουρα το διαβάζω μετά από κάποιο περιστατικό για το οποίο αμφιβάλλω ή βιώνω δυσάρεστα συναισθήματα. Έχει πάντα μια πληροφορία, μια απάντηση για μένα σε σχέση τόσο με τη μητέρα μου, όσο

και με τον εαυτό μου. Με απλά ελληνικά, σε κατανοητή γλώσσα βρίσκεται στα χέρια μου οποιαδήποτε ώρα το χρειαστώ. Κι αν είναι τόσο πολύτιμος οδηγός ζωής για εμένα που ζω στη Θεσσαλονίκη κι έχω πρόσβαση σε ό,τι χρειαστώ, φαντάζομαι πόσο απαραίτητο είναι σε χωριά και μικρές πόλεις που δεν υπάρχουν οι δομές που έχω εγώ στη διάθεσή μου».

Σημαντικά κριτήρια για την υλοποίηση της εν λόγω χρηματοδότησης από το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση και το TI-MΑ Κοινωνικό Ίδρυμα ήταν το γεγονός ότι εξασφαλίζεται η δωρεάν διανομή του για κάθε ενδιαφερόμενο μέσω των κατά τόπους συλλόγων, καθώς και ότι φέρει τη γνώση και εμπειρία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Βασική προσδοκία είναι να βελτιώσει την καθημερινότητα των φροντιστών ατόμων με άνοια, να τους διευκολύνει στο δύσκολο έργο που έχουν αναλάβει και κατ' επέκταση να αναβαθμίσει τις υπηρεσίες που προσφέρουν στους περιθαλπόμενους συγγενείς τους.

Ο οδηγός θα είναι διαθέσιμος στις ιστοσελίδες της ADI (www.alz.co.uk), της Alzheimer Hellas (www.alzheimer-hellas.gr), της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer (www.alzheimer-federation.gr) καθώς και στις ιστοσελίδες των ιδρυμάτων: Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση (www.latsis-foundation.org) και TI-MΑ Κοινωνικό Ίδρυμα (<http://www.timafoundation.org/>). Η διανομή του οδηγού θα πραγματοποιηθεί μέσα από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.

Η παραγωγή (10.000 αντίτυπα) και μετάφραση του οδηγού στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της δωρεάς των ιδρυμάτων



Κοινωνικό Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση

TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ



Ο οδηγός
"Βοήθεια για τους περιθάλποντες απόμωμ με άνοια"



Στιγμιότυπο από την εκδήλωση παρουσίασης του οδηγού για περιθάλποντες απόμωμ με άνοια

Στοιχεία επικοινωνίας Alzheimer Hellas
E-mail: info@alzheimer-hellas.gr,
Web: <http://www.alzheimer-hellas.gr>
Τηλ. επικοινωνίας: 2310 909000



Από αριστερά:
Εύα Λιανού, Συντονίστρια Προγραμμάτων του Κοινοφελούς Ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση, Βάλια Φράγκου, Σύμβουλος του Κοινοφελούς Ιδρύματος ΤΙΜΑ, Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Αναστασία Ψωμά, Εκπρόσωπος της Παγκόσμιας Εταιρεία Νόσου Alzheimer, Βούλα Σακκά, Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, Βασιλική Τερκενλή, περιθάλπουσα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

Η διαχρονικότητα του ψηφιδωτού

Το ψηφιδωτό είναι η τέχνη της ένθεσης, που μαζί με την ζωγραφική και τη χάραξη, θεωρούνται οι πιο παλιές τέχνες. Η ιστορία του, ξεκινάει από την μακρινή Μεσοποταμία (Ιράκ), 4.000 π.Χ. για να εξαπλωθεί σε όλη τη λεκάνη της μεσογείου και φυσικά και στη χώρα μας (αρχαίους και ελληνιστικούς χρόνους). Η αρχική ψηφίδα ήταν βοτσαλάκι (θάλασσας ή ποταμού). Τα πρώτα ψηφιδωτά ήταν δαπέδου (χρηστικά-διακοσμητικά), από εκείνη την εποχή προέκυψε ο όρος «εφαρμοσμένη τέχνη»... Μέχρι τον 3ο αιώνα π.Χ. χρησιμοποιείται η ψηφίδα σε μορφή μικροβότσαλο. Μετά ακολουθεί η κατακερματισμένη ψηφίδα (μάρμαρο-γρανίτης). Η επαναστατικότερη στιγμή όμως της ιστορίας του ψηφιδωτού ήταν η μεταφορά του, από το δάπεδο στον τοίχο, 2ος με αρχές του 1ου αιώνα π.Χ. στην Πομπηία. Ακολουθούν οι εποχές της ελληνορωμαϊκής, και της βυζαντινής τέχνης, που απογειώνουν την τέχνη του ψηφιδωτού. Οι σημερινοί ψηφιδωγράφοι κινούνται, σε αυτόνομες και ανεξάρτητες αναζητήσεις, με εξαιρετικά αποτελέσματα!

Θα αναρωτηθεί κάποιος, γιατί τάχα να γεννήθηκε το ψηφιδωτό. Για να κάνει τα δάπεδα πιο ανθεκτικά; Για να υπερασπιστεί κάποιες αρχιτεκτονικές επιταγές; Μήπως για να τεκμηριώσει και να ερμηνεύσει κάποια ιστορικά γεγονότα, ή φιλοσοφικά ρεύματα; Ή για να προσφέρει ο καλλιτέχνης στον εαυτό του τη χαρά της δημιουργίας; Τίποτα από τα παραπάνω δεν αντιμάχεται το άλλο, όλα μαζί συμβάλουν, για να υπηρετήσουν την φιλοσοφική διαχρονικότητα, του ψηφιδωτού...

Βαγγέλης Γαληνός

Διοργάνωση

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών διοργάνωσε την εικαστική έκθεση, τα εγκαίνια της οποίας πραγματοποιήθηκαν την Παρασκευή 4 Μαρτίου 2016, ώρα 20.00 στην Πινακοθήκη της Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών στη Θεσσαλονίκη. Το θέμα της ομαδικής εικαστικής έκθεσης ήταν «Η διαχρονικότητα του ψηφιδωτού. Πέτρα - Χώμα - Γυαλί» στην οποία συμμετείχαν 32 καλλιτέχνες με ψηφιδωτό, κεραμογλυπτική, αγιογραφία και ζωγραφική. Η έκθεση διήρκεσε από τις 2 έως τις 29 Μαρτίου.

Καλλιτέχνες

1. Αβραμίδης Δημοσθένης (Ψηφιδωτό)
2. Αναγνώστου Ανδρέας (Κεραμογλυπτική)
3. Αχλαδιανάκης Μάνος (Ψηφιδωτό)
4. Βάρνας Πάρις (Κεραμογλυπτική)
5. Βούρος Ιωάννης (Ζωγραφική)
6. Βουτσινά Ανδρομάχη (Αγιογραφία)
7. Γαληνός Ευάγγελος (Ψηφιδωτό)
8. Γαληνού Γεωργία (Κεραμογλυπτική)
9. Γκαρανάσιος Γεώργιος (Ψηφιδωτό)
10. Γκέκα Πασαλίδου Βαρβάρα (Ζωγραφική)
11. Δημάκη Βασιλεία (Ψηφιδωτό)
12. Ευδόξιος Μίμης (Ψηφιδωτό)
13. Καμαράκη Δήμητρα (Ψηφιδωτό)
14. Καραϊσάς Δημήτριος (Ψηφιδωτό)
15. Καραλή Ειρήνη (Ψηφιδωτό)
16. Καραμαγιάς Αντώνης (Ψηφιδωτό)
17. Κούτουλας Νικόλαος (Γλυπτό)
18. Κούζογλου Αθανάσιος (Ψηφιδωτό)
19. Λαγού Μαρία (Ψηφιδωτό)
20. Μουστάκας Σωτήρης (Ζωγραφική)
21. Μπεντίλας Νίκος (Ψηφιδωτό)
22. Πιτσαλίδης Νίκος (Ψηφιδωτό)
23. Ποιμενίδης Ιορδάνης (Γλυπτό)
24. Πολίτης Γεώργιος (Ζωγραφική)
25. Ρόμπου Μαργαρίτα (Ψηφιδωτό)
26. Σκαρλάτου Θεανώ (Ζωγραφική)
27. Σπανουδάκης Γεώργιος (Κεραμογλυπτική)
28. Σταύρεβα Χρύσα (Ζωγραφική)
29. Τάσιος Χρήστος (Ζωγραφική)
30. Τσαούση Μαρία (Κεραμογλυπτική)
31. Willis Christine (Κεραμογλυπτική)
32. Ýigit Ýafer (Ψηφιδωτό)



Έργα των καλλιτεχνών

*Η επιλογή έγινε με τυχαίο τρόπο



Μπεντίλας Νίκος



Πιτσαλίδης Νίκος



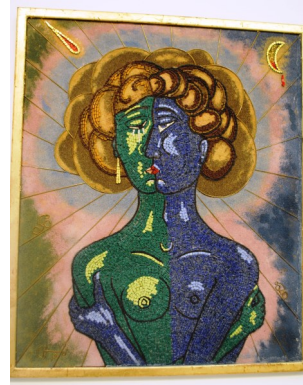
Αβραμίδης Δημοσθένης



Κούζογλου Αθανάσιος



Γκαρανάτσιος Γεώργιος



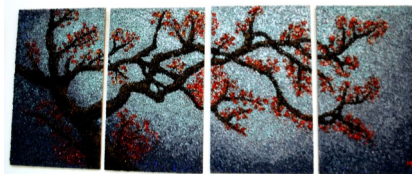
Γαληνός Ευάγγελος



Καμαράκη Δήμητρα



Αχλαδιανάκης Μάνος



Ευδόξιος Μίμης

Ευχαριστούμε θερμά την Περιφέρεια της Κεντρικής Μακεδονίας και τον Δήμο Θεσσαλονίκης που έθεσαν υπό την Αιγίδα τους την εκδήλωσή μας. Τον Πρόεδρο και το Διοικητικό συμβούλιο της Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών κύριο Καραθανάση για τη δωρεάν χορηγία της αίθουσας της πινακοθήκης για την πραγματοποίηση της Εικαστικής μας Έκθεσης. Τον επιμελητή της αίθουσας της πινακοθήκης κύριο Ιωάννη Τσούτσα για την ουσιαστική του βοήθεια. Την Εφορία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων Θεσσαλονίκης για την χορηγία έντυπου υλικού με τα Βυζαντινά μνημεία της πόλης μας. Το περιοδικό BLUE της αεροπορικής Εταιρείας Aegean για την αναφορά της Έκθεσης μας στο τεύχος των Μάρτιου - Απριλίου 2016 {δωρεάν}. Τα Μ.Μ.Ε. της πόλης μας για την προβολή της προσπάθειας μας αυτής. Ιδιαίτερα την κυρία Χριστίνα Σιγανίδου και τους συνεργάτες της για την παρουσίαση της Εικαστικής μας Έκθεσης στην εκπομπή της EPT3 Allert3 και τη Δημοτική τηλεόραση της TV100. Τους χορηγούς μας: Αρτοζαχαροπλαστείο Γούσιος, Αρτοζαχαροπλαστείο Fornareta, Ζαχαροπλαστείο Plaisir. Την κυρία Γεωργία Πετμεζά με το Βιολοντσέλο της και τη δική της συμβολή στην επιτυχία της βραδιάς των εγκαινίων. Τους, άμεσα συντελεστές αυτής της Εικαστικής μας εκδήλωσης τους καλλιτέχνες, που δέχτηκαν με προθυμία την πρόσκληση μας για την πραγματοποίηση της. Τον Αλέξανδρο Φιλήμων για την παροχή και υποστήριξη του τεχνολογικού εξοπλισμού. Τέλος στην ομάδα διοργάνωσης: Έρση Γραμματικού, Εύη Σιαχούδη, Ξένια Μαϊόβη, Αναστασία Αποστολίδου, Ιωάννη Δημητριάδη.

Γλυκερία Τσαπικίδου

Όταν η άνοια κάθεται στα θρανία - Κολλέγιο Ανατόλια

Μια ομάδα μαθητών της Α' Λυκείου του ΓΕΛ του Κολλεγίου Ανατόλια στα πλαίσια του μαθήματος του Project μελέτησαν την παθογένεια και τις κοινωνικές επιπτώσεις της νόσου Alzheimer, με σκοπό να ευαισθητοποιηθούν γύρω από το θέμα και να ενημερώσουν και ευαισθητοποιήσουν με τη σειρά τους, τόσο τους συμμαθητές τους, όσο και το ευρύτερο κοινό. Εργάστηκαν σε ομάδες και δημιούργησαν ενημερωτικά φυλλάδια και μακέτες εσωτερικών και εξωτερικών χώρων για τη φιλοξενία ασθενών. Έπειτα, οι μαθητές συναντήθηκαν με την κα. Τσολάκη με την οποία συζήτησαν τα αποτελέσματα της δουλειάς τους. Τέλος, οι μαθητές έλαβαν το 1ο βραβείο καλύτερης έκθεσης στο 5ο ACSTAC.

Δέσποινα Αβραμίδου, MSc
Καθηγήτρια Βιολογίας

Alzheimer και AlzFINDER

Το Alzheimer είναι μια μη θεραπεύσιμη νευροεκφυλιστική νόσος, κύριο χαρακτηριστικό της οποίας είναι η σταδιακή απώλεια μνήμης που οφείλεται στη διαταραχή της λειτουργίας των νευρικών κυττάρων. Οι νευρώνες καταστρέφονται και ο ασθενής τελικά οδηγείται στο θάνατο.

Στην εργασία αυτή, λαμβάνοντας υπ' όψιν τη ραγδαία αύξηση του ποσοστού των πασχόντων από τη νόσο Alzheimer παγκοσμίως, θα δημιουργήσουμε δύο ενημερωτικά φυλλάδια (ένα περιληπτικό και ένα αναλυτικό), δύο μακέτες εσωτερικού και εξωτερικού χώρου και μια συσκευή εντοπισμού ασθενούς (Alzfinder).

Στα ενημερωτικά φυλλάδια θα αναλύσουμε τις κυριότερες πτυχές της νόσου. Συγκεκριμένα, θα αναφερθούμε στις μοριακές μεταβολές που συντελούνται στον ανθρώπινο εγκέφαλο λόγω της νόσου του Alzheimer, στα χαρακτηριστικά συμπτώματα, τον επιπολασμό, το κόστος και τις επιπτώσεις της νόσου στην κοινωνία. Επιπρόσθετα, θα παραθέσουμε τα γονιδιακά αίτια της νόσου καθώς και κάποιους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης της.

Ακόμα, αναγνωρίζοντας την καθοριστική σημασία που παίζει το περιβάλλον των ασθενών στην εξέλιξη της νόσου, θα προβούμε σε κατασκευή δύο λεπτομερών μακετών, εκ των οποίων -η μία θα απεικονίζει έναν εσωτερικό χώρο και η άλλη ένα πάρκο- σχεδιασμένα ειδικά για να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ασθενών που πάσχουν από Alzheimer, προσφέροντας οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία τους.

Τέλος, θα κατασκευάσουμε συσκευή (AlzFINDER) με την οποία, μέσω ενός συνδυασμένου συστήματος βομβητή, τηλεχειρισμού και ηχογραφημένου μηνύματος, ο

συνοδός θα μπορεί να εντοπίζει τον ασθενή σε περίπτωση που αυτός διαφύγει της επίβλεψής του. Αυτό θα επιτυγχάνεται με το μήνυμα που θα εκπέμπει η συσκευή στον περιβάλλοντα χώρο δίνοντας πληροφορίες για την κατάστασή του και τα στοιχεία επικοινωνίας των οικείων του. Η συσκευή θα είναι εύχρηστη για τον ασθενή, τον συνοδό του και για κάθε άτομο που πιθανόν θα τον εντοπίσει.

Με τα παραπάνω ελπίζουμε να πετύχουμε την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού απέναντι στη νόσο του Alzheimer και να βοηθήσουμε τους πάσχοντες και τις οικογένειές τους, προσδοκώντας ότι στο μέλλον η επιστήμη θα προσφέρει πιο άμεσες και θεραπευτικές λύσεις απέναντι στο πρόβλημα.

Ημερολόγιο ασθενή με Alzheimer

Σήμερα το πρωί ξύπνησα και δεν ήξερα που ήμουν. Αυτό γίνεται αρκετά συχνά, ειδικά τώρα τελευταία, αφού μετακόμισα σε έναν ειδικό χώρο για ανθρώπους που έχουν ασθένειες παρόμοιες με τη δική μου. Στην αρχή η ιδέα αυτή μου φάνηκε παράλογη, αλλά, αφού μίλησα με τον γιατρό μου και την οικογένειά μου, συμπέρανα ότι αυτή είναι η πιο λογική απόφαση.

Το σημερινό μου πρόγραμμα έχει ως εξής: πρωινό, σιναπτό με τον γιατρό, μεσημεριανό, κάτι το οποίο δε μπορώ να θυμηθώ, βραδινό και ύπνος. Υποθέτω ότι έχω αργήσει για το πρωινό και όπου να 'ναι θα έρθει η κοπέλα με τα άσπρα ρούχα, που δεν είμαι σίγουρος πως την λέμε με μια λέξη, για να με οδηγήσει εκεί.

Παρ' όλες τις ομαδικές συνεδρίες που έκανα με τους υπόλοιπους ασθενείς, δεν θυμάμαι κανένα από τα ονόματά τους. Κατά τη διάρκεια του γεύματος δεν έφαγα καθόλου καθώς αναπολούσα το ταξίδι που έκανα με τους γονείς μου όταν ήμουν 9 ετών. Τελευταία βρίσκω τον εαυτό μου να ονειρεύεται μέσα στη μέρα χωρίς να το καταλαβαίνω. Μετά πήγα στο γραφείο του γιατρού και κάναμε τις συνηθισμένες ασκήσεις. Μου υπενθύμισε πως σήμερα θα ερχόταν ο Μανώλης και ο αδερφός μου, ο Αντώνης. Αυτό με γέμισε χαρά αλλά ταυτόχρονα στεναχωρήθηκα που είχα ξεχάσει κάτι τόσο σημαντικό.

Το μεσημεριανό πέρασε γρήγορα και σύντομα ήρθε η ώρα για την επίσκεψη. Καθώς αντίκρισα τους συγγενείς μου ένιωσα ευτυχισμένος αλλά ύστερα τρομοκρατημένος όταν κατάλαβα ότι δεν μπορούσα να θυμηθώ τα ονόματά τους. Έπειτα τα θυμήθηκα, αλλά η σκέψη της επιδίωξης της κατάστασής μου παρέμεινε στο μυαλό μου. Αφού έφυγαν, αποφάσισα να πάω στο δωμάτιό μου και να διαβάσω ένα βιβλίο, πράγμα που θα ήταν αδύνατο χωρίς να υπογραμμίζω τις σειρές. Ο ύπνος με πήρε πολύ αργά το βράδυ, μιας και αναπολούσα το καλοκαίρι μου όταν ήμουν 13 ετών.

Βασίλης Βαμβακάς, Μαθητής

Δείγμα δουλειάς των μαθητών

Ημερολόγιο Περιθάλποντα

Αγαπημένο μου ημερολόγιο,

Η σημερινή ημέρα ήταν όπως κάθε άλλη. Άρχισε κουραστικά και τελείωσε με τον ίδιο τρόπο. Κάθε πρωί βοηθάω την ασθενή να ντυθεί επειδή, λόγω της αρρώστιας, είναι ανίκανη να το κάνει μόνη της. Αμέσως μετά, την βοηθάω να φτάσει την κουζίνα για να φάει πρωινό. Εκεί τρώει ό,τι επιθυμεί, φυσικά με τη βοήθειά μου. Μερικές φορές, δυστυχώς, δε μπορεί ούτε να μασήσει την τροφή της, επειδή ξεχνάει πώς να το κάνει. Έτσι το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό κυλάνε πολύ αργά λόγω της τρομερής ασθένειας του Alzheimer. Πριν διαγνωστεί με αυτή την ασθένεια, έχω ακούσει ότι είχε πολλές ασχολίες και ήταν πολύ ενεργητική. Τώρα πια όμως έχει αλλάξει παντελώς και είναι ένας άλλος άνθρωπος. Ενώ ήταν ικανή να κάνει τα πάντα, τώρα πια δεν μπορεί καν να ντυθεί μόνη της. Όλα όσα ήξερε σβήστηκαν από τη μνήμη της και αυτό με θλίβει πραγματικά. Εύχομαι κάποια μέρα να ανακαλυφθεί θεραπεία για την φρικτή αυτή νόσο.

Μάριος Γκατζώνης, Μαθητής

Ημερολόγιο Γιατρού

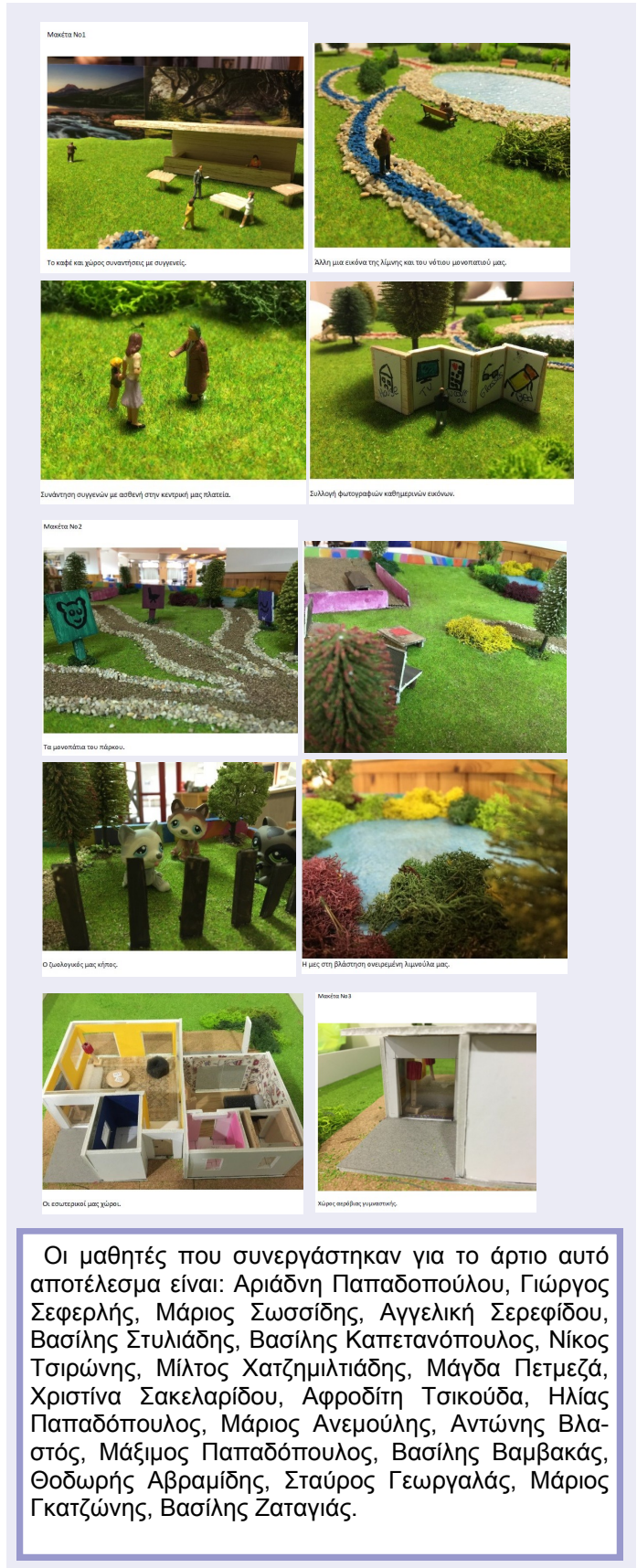
Αγαπημένο μου ημερολόγιο,

Το ξέρω ότι είμαι πολύ μεγάλος για να σου γράφω, τον επόμενο μήνα κλείνω τα σαράντα οχτώ χρόνια ζωής, αλλά κάθε φορά που σου γράφω για ένα περιστατικό μου φεύγει ένα βάρος.

Τους τελευταίους μήνες έχω μια ασθενή που είναι τελείως διαφορετική από κάθε άλλο. Είναι ευγενική, καλοπροαίρετη, μορφωμένη και πάντα χαρούμενη. Ακόμα και όταν διαγνώστηκε με τη νόσο του Alzheimer, μια νευροεκφυλιστική νόσο που οδηγεί στο θάνατο. Το χειρότερο απ' όλα είναι η αλλαγή συμπεριφοράς για παράδειγμα σε μια επίσκεψη ρουτίνας καθώς έφευγε είχε μια έκρηξη επιθετικότητας και επιτέθηκε στη νοσοκόμα. Αφού της χορηγήθηκε φάρμακο και ηρέμησε, δεν θυμόταν τίποτα. Τέτοιες περιπτώσεις με κάνουν να θέλω να παραιτηθώ γιατί απλώς δεν αντέχω να τις βλέπω.

Το γεγονός ότι όταν έχω χρόνο μπορώ να σου γράψω τα προβλήματά μου με βοηθάει πάρα πολύ, άλλωστε υπάρχει λόγος που επέλεξα να γίνω νευρολόγος: να βοηθήσω αυτούς τους ανθρώπους όσο μπορώ.

Δικός σου,
Ιωάννης



Οι μαθητές που συνεργάστηκαν για το άρτιο αυτό αποτέλεσμα είναι: Αριάδνη Παπαδοπούλου, Γιώργος Σεφερλής, Μάριος Σωσιδής, Αγγελική Σερεφίδου, Βασίλης Στυλιάδης, Βασίλης Καπετανόπουλος, Νίκος Τσιρώνης, Μίλτος Χατζημιλιάδης, Μάγδα Πετμεζά, Χριστίνα Σακελαρίδου, Αφροδίτη Τσικουδά, Ηλίας Παπαδόπουλος, Μάριος Ανεμούλης, Αντώνης Βλαστός, Μάξιμος Παπαδόπουλος, Βασίλης Βαμβακάς, Θοδωρής Αβραμίδης, Σταύρος Γεωργαλάς, Μάριος Γκατζώνης, Βασίλης Ζαταγιάς.

Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας - «Train the trainers»

Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) εγκαινίασαν στην Ελλάδα ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα εκπαίδευσης περιθάλποντων και επαγγελματιών υγείας για την άνοια.

Το πιλοτικό αυτό πρόγραμμα, που στόχευε να εκπαιδεύσει 1.000 περιθάλποντες και 600 επαγγελματίες υγείας σε όλη τη χώρα πραγματοποιήθηκε με δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

Τη διήμερη εκπαίδευση, η οποία ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2016 και ολοκληρώνεται μέσα στον Απρίλιο του 2016 σε πολλές πόλεις της Ελλάδας (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Γιάννενα, Λάρισα, Χαλκίδα, Αλεξανδρούπολη, Χαλκίδα, Χανιά, Ηράκλειο, Ρέθυμνο, Λασιθί, Τρίπολη κ.α.), ανέλαβαν ειδικά επιλεγμένοι επιστήμονες από όλη την χώρα, καθώς ένας από τους στόχους του προγράμματος ήταν η κατά το δυνατόν μεγαλύτερη γεωγραφική κάλυψη και η δυνατότητα να ενημερωθούν και όσοι δεν βρίσκονται στα μεγάλα αστικά κέντρα.

Οι επιστήμονες που ανέλαβαν τη διενέργεια των σεμιναρίων παρακολούθησαν τις εργασίες του εκπαιδευτικού workshop «Train the trainers» που πραγματοποιήθηκε στις 19 και 20 Δεκεμβρίου 2015 στη Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη» στη Θεσσαλονίκη και πιστοποιήθηκαν ως εκπαιδευτές ώστε να εφαρμόσουν το εκπαιδευτικό σεμινάριο «Θετική φροντίδα στην άνοια».

Η υποδοχή του σεμιναρίου σε κάθε πόλη υπήρξε εντυπωσιακή και οι δηλώσεις συμμετοχής των ενδιαφερομένων ξεπέρασαν τις αρχικές προσδοκίες του προγράμματος, γεγονός που καταδεικνύει για ακόμη μία φορά τη μεγάλη ανάγκη που έχουν οι συνάνθρωποί μας, επαγγελματίες υγείας και περιθάλποντες, για επιστημονικά τεκμηριωμένη και στοχευμένη ενημέρωση σχετικά με την περίθαλψη ατόμων με Alzheimer/ άνοια.

Στιγμιότυπα από το εκπαιδευτικό σεμινάριο «Train the trainers»



Με δωρεά από το:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Άσκηση και Ψυχική Υγεία - Κοζάνη

Την Κυριακή 24 Ιανουαρίου 2016 πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα συνεδρίων "Κοβεντάριο" του Δήμου Κοζάνης η 1η Επιστημονική Ημερίδα Φυσικής Αγωγής με θέμα "Άσκηση και Ψυχική Υγεία". Οργανωτής ήταν η Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής του νομού Κοζάνης ενώ στους συνδιοργανωτές μετείχε η Εταιρεία Νόσου Alzheimer Κοζάνης, ο Άγιος Νικόλαος.

Επιμέρους ενότητες της ημερίδας ήταν "Η άσκηση ως μέσο θεραπείας και πρόληψης", "Μορφές άσκησης και ψυχική υγεία", "Τρίτη ηλικία και ψυχοκοινωνικές παράμετροι". Ανάμεσα στους κύριους ομιλητές ήταν ο Δρ Πέτρος Νάτσας, εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής, πρόεδρος της ένωσης πτυχιούχων φυσικής αγωγής νομού Κοζάνης και μέλος του διοικητικού συμβουλίου της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Κοζάνης. Η συμμετοχή του κόσμου υπήρξε μεγάλη και θερμή.

Στις 31-1-2016 πραγματοποιήθηκε το διοικητικό συμβούλιο, ο απολογισμός της χρονιάς που πέρασε και ο προγραμματισμός για τη νέα.

Φιλικά,
Χρήστος Βουχάρας



Ενημερωτική ομιλία - Χαλκίδα

Ο Σύλλογος Γυναικών Ελάτειας σε συνεργασία με το Κέντρο Ημέρας Νόσου Alzheimer Χαλκίδας διοργάνωσε ομιλία στην Ελάτεια στις 9 Δεκεμβρίου 2015 με ομιλήτρια την κ.Ευαγγελία Αγγελίδου, M.Sc. Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας με θέμα την Άνοια και την αντιμετώπισή της.

Ελένη Χασιώτη,
Πρόεδρος Συλλόγου Γυναικών Ελάτειας



Εκλογές Πανελληνίας Ομοσπονδίας

Στην τακτική Γενική Συνέλευση της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, που έλαβε χώρα στη Θεσσαλονίκη (Πέτρου Συνδίκου 13, ισόγειο), στις 19 Δεκεμβρίου 2015 και ώρα 14:30 τα θέματα της ημερήσιας διάταξης ήταν οι αρχαιρεσίες του Διοικητικού Συμβουλίου και της Εξελεγκτικής Επιτροπής. Πριν τη Γενική Συνέλευση και τη διαδικασία των εκλογών πραγματοποιήθηκε συνέλευση του απελευθωμένου Διοικητικού Συμβουλίου.

Μετά τις αρχαιρεσίες που και την εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου έγινε ανάθεση καθηκόντων με φανερό ψηφοφορία και ανατέθηκαν τα παρακάτω καθήκοντα σύμφωνα με το άρθρο 17 του καταστατικού.

Πρόεδρος: Τσολάκη Μάγδα

Αντιπρόεδροι: Κορτσιδάκη Ιωάννα, Τζανακάκη - Μελισσάρη Μαρία

Γεν. Γραμματέας: Ζιάκας Χρήστος

Ταμίας: Λιάπης Αριστείδης

Μέλη: Παπαλιάγκας Θεοδόσης, Ντόσκας Τριαντάφυλλος, Βουχάρας Χρήστος, Γκαβοπούλου Ζωή, Ανεστάκης Δοξάκης, Μπαμίδης Παναγιώτης, Μωραΐτου Δέσποινα, Αγγελίδου Ευαγγελία, Κουντή Φωτεινή, Παττακού-Παρασύρη Βασιλική

Διοικητικό Συμβούλιο Πανελληνίας Ομοσπονδίας

Στην 2η τακτική συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών που πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 19 Μαρτίου 2016 στα πλαίσια της επιστημονικής διημερίδας με τίτλο «Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν» στο ξενοδοχείο Grand Hotel Palace συζητήθηκαν: η έκδοση του οδηγού για τους περιθάλπτοντες από μόνον με άνοια, που θα διατεθεί δωρεάν σε 10.000 αντίτυπα, τα εκπαιδευτικά σεμινάρια σε 600 επαγγελματίες υγείας και 1000 περιθάλπτοντες που πραγματοποιούνται στα πλαίσια του προγράμματος Train the trainers, τα νεότερα από τη συνάντηση που είχαν στις 9 Μαρτίου στην Αθήνα εκπρόσωποι του Διοικητικού Συμβουλίου με τον Υπουργό Υγείας κ. Ξανθό, το Εθνικό Σχέδιο Δράσης και η συζήτηση στη διαρκή επιτροπή κοινωνικών υποθέσεων της Βουλής σχετικά με την έγκριση του Εθνικού Στρατηγικού Σχεδίου για την άνοια/νόσο Alzheimer καθώς και οι εκδηλώσεις/δράσεις των εταιρειών μελών της Ομοσπονδίας μας.



Επίδομα σε όσους φροντίζουν ασθενείς με άνοια

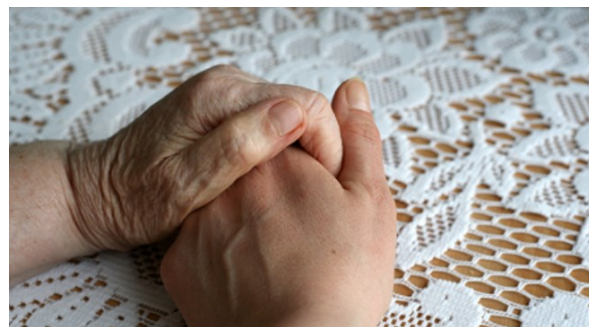
Για τη δέσμευση του υπουργείου Υγείας να χορηγήσει άμεσα επίδομα σε όσους φροντίζουν ασθενείς με άνοια, μίλησε η καθηγήτρια νευρολογίας του ΑΠΘ, πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer και μέλος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια, Μάγδα Τσολάκη, στο "Πρακτορείο Fm" και την εκπομπή "104,9 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ". Επίσης η κ. Τσολάκη ερωτώμενη για την κληρονομικότητα της νόσου, είπε χαρακτηριστικά ότι είναι ένα ερώτημα του οποίου η απάντηση αλλάζει συνεχώς.

Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer, το οποίο εγκρίθηκε από την Επιτροπή Κοινωνικών Υποθέσεων της Βουλής, στις 22 Μαρτίου, έχει πολλούς άξονες, ανέφερε η κ. Τσολάκη. «Έχει τον άξονα της δημιουργίας καινούργιων μονάδων φροντίδας ασθενών με άνοια, σαν εξωτερικούς ασθενείς, έχει την φροντίδα στο σπίτι, την εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας και την εκπαίδευση περιθαλπόντων, τη δημιουργία έρευνας, τη δημιουργία μονάδων ανακουφιστικής φροντίδας για τα τελικά στάδια των ασθενών, τη δημιουργία ξενώνων, περισσότερων από αυτούς τους δύο που έχουμε αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα, έτσι ώστε οι ασθενείς, να πηγαίνουν να μένουν για λίγο χρονικό διάστημα, προκειμένου να ξεκουράζονται οι περιθάλποντες. Και μέσα από όλα αυτά υπάρχει και η διαδικασία, η οποία θα ξεκινήσει άμεσα σαν προτεραιότητα του υπουργείου Υγείας, το να χορηγηθεί κάποιο επίδομα στους περιθάλποντες, για την φροντίδα των ασθενών. Ο υπουργός Υγείας, ο κ. Ξανθός, δεσμεύτηκε να βρει 600.000 ευρώ για να ξεκινήσει η διαδικασία, για να οριστεί πως θα χορηγείται το επίδομα αυτό, σε όσους περιθάλπουν ασθενείς με άνοια». Όσον αφορά το ερώτημα για το αν υπάρχει κληρονομικότητα της νόσου η κ. Τσολάκη δήλωσε: «Είναι ένα πολύ καλό ερώτημα, του οποίου η απάντηση αλλάζει συνεχώς. Δηλαδή, μέχρι πριν από δέκα χρόνια, λέγαμε ότι η νόσος δεν είναι κληρονομική. Και αναφερόμαστε σε ένα μικρό ποσοστό 1-5% των ασθενών με άνοια, που παρουσιάζουν τη νόσο πριν από τα 60 τους. Και λέγαμε ότι αυτό το ποσοστό των ασθενών έχει κάποιες μεταλλάξεις, οι οποίες μεταδίδονται στους απογόνους, δηλαδή οι μισοί απόγονοι θα έχουν Alzheimer. Αυτό όμως το ποσοστό είναι πάρα πολύ μικρό. Λέμε επίσης ότι το 25% των ασθενών που έχουν άνοια, πιθανώς να κληρονομήσουν στους απογόνους τους την άνοια, μέσα από προδιαθεσικά γονίδια. Αν υπάρχει ένα οικογενειακό ιστορικό, δεν είναι δηλαδή ένας ασθενής, αλλά υπάρχει και δεύτερος και τρίτος ασθενής, στην οικογένεια, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα, κάποιοι από τους απογόνους, να εκδηλώσουν και αυτοί τη νόσο. Για το υπόλοιπο 75% έχουμε βρει προδιαθεσικά γονίδια, τα οποία αυτή τη στιγμή ελέγχονται, προσπαθούμε να τα επαναλάβουμε, δηλαδή να δούμε και σε άλλες μεγάλες ομάδες ασθενών στην Ευρώπη και την Αμερική, έτσι ώστε να είμαστε σίγουροι, ότι έχουμε βρει όλα τα προδιαθεσικά γονίδια, προκειμένου να αρχίσει η προσπάθεια τροποποίησής τους. Ή αν έχουμε τη δυνατότητα να μπλοκάρουμε την έκφρασή τους, έτσι ώστε να μην εκφράζονται και έτσι να μην έχουμε άνοια. Ή να βρούμε ποιοι άλλοι παράγοντες, εκτός από την υπέρταση, την παχυσαρκία, τη χοληστερίνη, το σακχαρώδη διαβήτη, συμβάλλουν στην εμφάνιση της νόσου, γιατί το να έχουμε ένα προδιαθεσικό γονίδιο δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα πάθουμε Alzheimer.

Το παρόν κείμενο είναι αναδημοσίευση από ηλεκτρονική πηγή, η οποία βρίσκεται στην ιστοσελίδα www.dikaiologitika.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σε συνεργασία με το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων διοργάνωσε φέτος, για πρώτη φορά, Επιστημονική Διημερίδα με θέμα τους περιθάλποντες και τη φροντίδα των ασθενών.

Η Διημερίδα «Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν» έλαβε χώρα στις 18-20 Μαρτίου 2016 στο Ξενοδοχείο Grand Hotel Palace, στη Θεσσαλονίκη. Ιατροί και επαγγελματίες υγείας παρουσίασαν τις εξελίξεις στο εξειδικευμένο πεδίο που αφορά τη φροντίδα του ασθενούς, στοχεύοντας όχι μόνο στην ενημέρωση των επαγγελματιών, αλλά και στην εκπαίδευση των περιθαλπόντων και ελπίζοντας στην ανακούφιση από την ευθύνη και την εξάντληση της συνεχούς φροντίδας. Εκτός τούτων, το λόγο έλαβαν και περιθάλποντες, άλλοτε από το βήμα, και άλλοτε από το κοινό, με έκδηλη την ανάγκη της συμπαράστασης στους ομοιοπαθείς, της ταύτισης των συναισθημάτων, της κοινοποίησης εμπειριών.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών ευχαριστεί για την αυτοπρόσωπη στήριξη του έργου της, τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη Νεαπόλεως και Σταυρουπόλεως κ.κ. Βαρνάβα, καθώς και την αξιότιμη καθ. Α.Π.Θ. κ. Βασιλική Νεράντζη Βαρμάζη, που με τη διάλεξή της με θέμα: «Η γυναίκα στο Βυζάντιο», άνοιξε την Τελετή Έναρξης της Διημερίδας. Ευχαριστεί ακόμη για τη συμβολή τους σ' αυτή την επιστημονική διοργάνωση, όλους τους εισηγητές που διεύρυναν τη γνώση μας, αλλά προσαρμόσαν το ύψος της διοργάνωσης σε μία προσωπική συνάντηση και όλους τους περιθάλποντες που διέθεσαν από τον ανύπαρκτο προσωπικό τους χρόνο και το ψυχικό τους σθένος για να στηρίξουν την ελπίδα και την πρόοδο.

Εύη Σιαχούδη

Γραμματέας Alzheimer Hellas



Η ζωή μου με έναν άγγελο

Αγαπητοί κύριοι Σύεδροι καλησπέρα σας!

Ονομάζομαι Παναγιώτης Ιωαννίδης και η πολυαγαπημένη μου μητέρα Φωτεινή που πριν λίγους μήνες έφυγε από κοντά μου για να βρεθεί σε έναν πιο όμορφο κόσμο, έπασχε από άνοια επί δεκατέσσερα χρόνια. Όλα αυτά τα χρόνια με τη βοήθεια του Θεού ανέλαβα το μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας της με την πολύτιμη συνδρομή δύο νοσηλευτριών για λίγες ώρες της ημέρας ώστε να μπορώ ταυτόχρονα να εργάζομαι. Η εμπειρία μου επομένως θεωρείται ικανοποιητική και γι' αυτό ίσως είναι χρήσιμο να σας μεταφέρω κάποιες εμπειρίες και απόψεις μου που αποκρυσταλλώθηκαν στη διάρκεια όλων αυτών των χρόνων.

Θα ήθελα όμως να ξεκινήσω ανάποδα και ίσως σας αιφνιδιάσω. Αυτό όμως ίσως είναι πολύτιμο για όσους από εσάς είστε περιθάλποντες και βρίσκεστε στην αρχή ή στο μέσον αυτής της διαδρομής. Θα ήθελα να σας πω τι σημαίνει για εμένα αυτή τη μακρόχρονη διαδρομή στο τέλος. Για εμένα προσωπικά η δύσκολη αυτή ασθένεια με τις τόσες διακυμάνσεις, την προδιαγεγραμμένη πορεία, την απόλυτη αφοσίωση που απαιτεί από εμάς τους περιθάλποντες και ίσως την εγκατάλειψη του εαυτού μας, ήταν από τη μια ένας ανηφορικός και δύσβατος δρόμος, αλλά ταυτόχρονα και μια μεγάλη ευλογία ένα αληθινό δώρο του Θεού προς εμένα. Με βοήθησε να αγαπώ τους ασθενείς, να μη ζητώ ανταπόδοση για ότι προσφέρω (αυτό στο τελικό στάδιο της πάθησης), να λατρέψω κυριολεκτικά την αθωότητα και την παιδικότητα που αποκτά ένας ασθενής που πάσχει από Alzheimer. Μου έδωσε την ευκαιρία να προσφέρω επιτέλους κι εγώ κάτι ελάχιστο σε ένα λατρεμένο μου πρόσωπο που μου πρόσφερε ατελείωτη αγάπη επί χρόνια.

Η αλήθεια όμως είναι ότι τα πράγματα ξεκίνησαν αρκετά διαφορετικά και χρειάστηκε πολύς κόπος, εσωτερική πάλη, και πάνω απ' όλα η χάρη του Θεού για να μπορέσω να δω με ένα τέτοιο αγνό βλέμμα αυτήν την ασθένεια.

Τα πρώτα συμπτώματα της ασθένειας πριν από δεκατέσσερα χρόνια θα είναι λίγο πολύ κοινά σ' όλους τους ασθενείς αυτής της νόσου. Η μητέρα μου πριν την εκδήλωση της νόσου ήταν ένας δραστήριος, πρόσχαρος άνθρωπος με ανεξάντλητη αγάπη για τον πλησίον, για τα παιδιά, τις φίλες της και προπαντός για τα δικά της παιδιά. Με βοηθούσε καθημερινά στη δουλειά μου - έχω κατάρτημα με χρώματα. Ξαφνικά διαπίστωνα ότι ξεχνούσε πολύ πρόσφατα γεγονότα και καταστάσεις. Θεωρούσα ότι μάλλον δεν έδινε προσοχή σε ότι της έλεγα και νομίζω ότι μάλλον την μάλωνα τότε να είναι πιο συγκεντρωμένη. Όταν μια γιατρός μου είπε ότι έπασχε από άνοια είχα παντελή άγνοια για αυτή την ασθένεια. Για την ακρίβεια θεωρούσα ότι ήταν ιάσιμη. Και έτσι όταν ξεκίνησε η φαρμακευτική θεραπεία πίστευα ότι θα εξαλειφθούν τα συμπτώματα και θα δεν θα υπάρχουν αυτά τα προβλήματα της

μνήμης. Δυστυχώς αυτά όμως επέμεναν. Τότε και με παρότρυνση της γιατρού απευθύνθηκα για να υποβληθεί η μητέρα μου σε κάποιες εξετάσεις. Πήγα σε ειδικό στο νοσοκομείο, έγιναν τα τεστ και εκεί με το πέρας των εξετάσεων κυριολεκτικά προσγειώθηκα ανώμαλα. Η ειδικός μου έδωσε να καταλάβω ότι η πάθηση της μητέρας μου είναι ανίατη, ο μέσος όρος ζωής των ασθενών είναι πέντε με οχτώ χρόνια, ότι στα τελευταία στάδια πιθανόν δεν θα γνωρίζει ούτε εμένα και ότι το καλύτερο που μπορώ να περιμένω είναι μια επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου με φαρμακευτική βοήθεια.

Θυμάμαι ότι όταν γυρίζαμε με το αυτοκίνητο από το νοσοκομείο μου φάνηκε ξαφνικά τόσο απόμακρο και βυθισμένο σ' ένα άλλο κόσμο το βλέμμα της μητέρας μου που όμως όταν γύριζε και με κοιτούσε ήταν ευτυχώς πάλι γελαστό και γεμάτο αγάπη. Θεέ μου τι με περιμένει σκεφτόμουν, άραγε θα τα καταφέρω να είμαι δίπλα της σ' όλη αυτή τη διαδρομή.

Πήρα την απόφαση -όπως εκείνη με μεγάλωσε με τα χέρια της, έτσι κι εγώ- να προσπαθήσω να την φροντίσω με τα δικά μου χέρια και να μην αναθέσω κάπου αλλού αυτό το έργο. Αρχισα να μαγειρεύω ο ίδιος, αν και δεν είχα ιδέα από μαγειρική έως τότε όπως οι περισσότεροι καλομαθημένοι γιοί στη Ελλάδα, να κάνω τις δουλειές του σπιτιού, να τις φτιάχνω πλούσια πρωινά.. Ευτυχώς από τα πρώτα στάδια της πάθησης όλη μου η προσπάθεια ήταν εστιασμένη στο να νοιώθει η μητέρα μου πιο ασφαλής και χαρούμενη και λιγότερο να επιζητώ να διατηρήσει στο έπακρο τις νοητικές της λειτουργίες κάτι που είναι μάλλον ανέφικτο. Αρχισαν να με ενοχλούν λιγότερο τα κενά της μνήμης και οι συχνές επαναλήψεις και επικεντρωνόμουν στο να προσπαθώ να την κάνω να νοιώθει ήρεμη και κυρίως να την κάνω να γελάει. Για να νοιώθει ασφαλής ένας ασθενής με άνοια το καλύτερο φάρμακο είναι η συνεχής αγκαλιά και το χαμόγελο και για να νοιώθει χαρούμενος υπάρχουν πολλοί τρόποι.

Δυστυχώς βέβαια και με την εξέλιξη της νόσου εμφανίζονταν και κάποιες έντονες ανησυχίες. Ζητούσε συχνά τους γονείς της, ήθελε να πάμε σπίτι ενώ βρισκόμασταν ήδη στο σπίτι, ξεκινούσε κιάλας να φύγει. Για όλα αυτά ένα είναι το φάρμακο.. Υπομονή.

Αλλά ευτυχώς εγκαίρως ανακάλυψα και ένα ακόμα φάρμακο που αποδείχτηκε ευεργετικό και ένας σίγουρος βοηθός μου σ' όλη αυτήν την μακρόχρονη πορεία. Το τραγούδι και τη μουσική. Όταν ήταν ανήσυχη και δεν μπορούσα να τη συνεφέρω με κανένα τρόπο της ξεκινούσα ένα σκοπό από κάποιο αγαπημένο της τραγούδι, και ως δια μαγείας, το φοβισμένο της προσωπάκι φώτιζε, τραγουδούσε με κέφι, γελούσε μαζί μου. Αυτές οι στιγμές ήταν πολύ ευτυχισμένες. Γενικά θα ήθελα να σας μεταφέρω το μήνυμα ότι ένας ασθενής με άνοια εφόσον



ανακαλύψουμε με προσπάθεια τα πράγματα και τις ασχολίες που τον αποσπούν την προσοχή και του δημιουργούν ευχάριστη διάθεση μπορεί να είναι ευτυχισμένος σε όλη τη διαδρομή της πάθησης και να έχει μια πολύ καλή ποιότητα ζωής.

Θα ήθελα να επισημάνω και μια άλλη πτυχή που αφορά τον τρόπο αντιμετώπισης αυτής της ασθένειας. Κρίνοντας από την προσωπική μου εμπειρία είναι σημαντικό οι περιθάλποντες να αντιληφθούν ότι ο προσωπικός νευρολόγος ιατρός ή ιατροί που θα παρακολουθούν τον ασθενή στην πορεία της νόσου θα είναι μεν σημαντικοί συμπαραστάτες, πολύτιμοι σύμβουλοι και βοηθοί για την όσο το δυνατόν καλύτερη εξέλιξη της ασθένειας ωστόσο τον πρωταρχικό ρολό για αυτόν το στόχο θα τον αναλάβουν οι ίδιοι οι περιθάλποντες. Αυτό αφορά -πέρα από την καθαριότητα και την όμορφη εικόνα του ασθενούς που τα μεσαία και τελευταία στάδια απαιτούν τον μεγαλύτερο αγώνα του περιθάλποντα, πέρα από την ψυχολογική υποστήριξη του ασθενούς- αφορά ακόμα και την ορθή φαρμακευτική θεραπεία. Εννοώ ότι η ασθένεια αυτή έχει μια εξελικτική πορεία και για αυτό χρειάζεται στενή συνεργασία περιθάλποντα και γιατρού. Ο περιθάλπων πρέπει να αναπτύξει ισχυρά αντανακλαστικά, σχολαστική παρατηρητικότητα, και όταν αντιλαμβάνεται κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά ή κάποια καινούργια συμπτώματα να τα αναφέρει άμεσα στον γιατρό και να διαμορφώνουν ανάλογα τη θεραπεία. Γενικά – πάλι από τη προσωπική μου εμπειρία - σ' αυτή την ασθένεια ο ασθενής μοιάζει να είναι πάνω σε μια κλωστή. Η φαρμακευτική αγωγή πρέπει όσο το δυνατόν να τον κρατάει ήρεμο και χωρίς πολλές ανησυχίες για να είναι πιο ποιοτική η ζωή του ίδιου αλλά και του περιθάλποντα. Η χρήση των φαρμάκων που θα καταστείλουν τις ανησυχίες δεν πρέπει να ξεπερνά ένα όριο για να μη φθίνουν οι νοητικές λειτουργίες του ασθενή. Τη χρυσή τομή για αυτό θα τη βρει ως ένα βαθμό ο περιθάλπων σε συνεργασία με τον γιατρό. Αλλά ακόμα και όταν βρει αυτή την χρυσή τομή, πάντα ο περιθάλπων πρέπει να είναι σε εγρήγορση, γιατί η ασθένεια έχει συχνές διακυμάνσεις και έτσι πρέπει να αποκτήσει την ικανότητα να κάνει μικροαλλαγές στη θεραπεία.

Πραγματικά πιστεύω και θα ήθελα να το πιστέψετε κι εσείς και απευθύνομαι σε όσους είναι περιθάλποντες, ότι μέσα από αυτή την ασθένεια καθώς θα είστε συνοδοιπό-

ροι με τον ασθενή, θα δείτε όχι μόνο να μεταμορφώνεται ο ασθενής σε ένα μικρό παιδάκι ή ακόμα και ένα αθώο βρέφος στο τελικό στάδιο της νόσου, παράλληλα θα δείτε και τον εαυτό σας να μεταμορφώνεται σε έναν καλύτερο άνθρωπο με πιο ανεπτυγμένα πνευματικά χαρίσματα, όπως αυτά της υπομονής, της αυτοκυριαρχίας, της προσφοράς, της άδολης και απόλυτης αγάπης. Πολλές φορές είχα την αίσθηση ότι αυτή η ασθένεια ήταν μια υπέρτατη θυσία της μητέρας μου μέσα σε όλες τις άλλες που είχε κάνει για μένα ούσα υγιής, μια θυσία με σκοπό να γίνω κάπως καλύτερος άνθρωπος.

Εδώ θα ήθελα όμως να κάνω μια τεράστια παρένθεση και να σας εξομολογηθώ κάτι. Θα είναι κάποιος άθλιος ψεύτης αν ισχυρισθεί ότι όντας περιθάλπων ενός ασθενή με αυτή τη νόσο και επί τόσα πολλά χρόνια δεν υπήρξαν στιγμές και όχι λίγες που τον μάλωσε, φέρθηκε άσχημα ή ένοιωσε απελπισία και κλονισμό της πίστης του. Κι εγώ δυστυχώς έκανα πολλά λάθη για τα οποία μετανιώ, αλλά όπως με παρήγορο τρόπο μου εξήγησε ένας φωτισμένος ιερέας ο Θεός επιτρέπει τα λάθη για να μην υπερηφανευόμαστε. Τα λάθη και οι εντάσεις επομένως θα υπάρχουν αρκεί να μετανοούμε και να ξαναρχίζουμε αυτόν τον όμορφο αγώνα της αγάπης και της αφοσίωσης.

Ένας μεγάλος και ίσως μεγαλύτερος εχθρός και από την ίδια την ασθένεια που αντιμετωπίζει ένας περιθάλπων είναι αυτό που λέμε κοινωνικός περίγυρος. Μια συνειδητή επιλογή που έκανα όλα αυτά τα χρόνια και την οποία θεωρώ κρίσιμη και σωστή είναι ότι επέμενα η μητέρα μου ακόμα και στα τελευταία στάδια της νόσου που είχε περιοριστεί έως και ελαχιστοποιηθεί η ομιλία και ήταν αρκετά δύσκολη η κίνηση, να δίνει καθημερινά δίπλα μου το παρόν στη ζωή. Να την έχω δίπλα μου στο μαγαζί, να κάθεται κοντά μου, να πηγαίνουμε βόλτες και να καθόμαστε για καφέ στην παραλία, να πηγαίνουμε στο θέατρο στο μέγαρο μουσικής και να βρισκείται γενικά μέσα στον κόσμο. Αυτή η επιλογή πιστεύω ότι συνέβαλλε ουσιαστικά στην καλή πορεία της νόσου, γιατί πρόσφερε ποικίλα ερεθίσματα και έστω και αν δυσανασχετούσε ή φοβόταν κάποιες φορές όταν βγαίναμε βόλτες μετά την επιστροφή ήταν πιο ζωντανή και ευδιάθετη. Δυστυχώς όμως αυτή η επιλογή είχε και κάποιες αρνητικές επιπτώσεις στη



δική μου διάθεση και με οδήγησε σε κάποιες θλιβερές διαπιστώσεις. Η κυριότερη διαπίστωση ήταν ότι όσο κι αν ακούγεται τρομερό οι περισσότεροι άνθρωποι στην Ελλάδα δεν αγαπούν τους ασθενείς ή το λιγότερο τους αποφεύγουν. Θεωρούσα πάντα αυτονόητο ότι αν αγαπάς έναν άνθρωπο, αν είναι αληθινός σου φίλος, όταν αρρωστήσει από οποιαδήποτε ασθένεια μικρή πόσο μάλλον σοβαρότερη τότε θα τον αγαπήσεις στο πολλαπλάσιο και θα του σταθείς όσο περισσότερο μπορείς. Αυτό όμως δεν ισχύει από ότι κατάλαβα για τους περισσότερους. Οι περισσότερες φίλες της μητέρας μου απομακρύνθηκαν. Δεν άντεχαν να την βλέπουν όπως άλλαξε – έτσι έλεγαν, ίσως ένοιωθαν και κάποιο οίκτο, πάντως δεν μπορούσαν να διαθέσουν πλέον χρόνο για εκείνη. Πιστεύω όσο και αν σκληρό ακούγεται και συγχωρέστε με γι' αυτό αν θα έπρεπε να νοιώθουν για κάποιο οίκτο και να λυπούνται αυτός θα ήταν ο εαυτός τους.

Εύχομαι κάποτε η ελληνική κοινωνία να φτάσει σε ένα επίπεδο πολιτισμένων χωρών και να αντιμετωπίζει με τον σωστό τρόπο αυτή την ασθένεια. Αυτή είναι η μόνη πικρία που μου άφησε αυτή η διαδρομή. Η πικρία μου ήταν ότι όλοι οι άλλοι δεν έβλεπαν αυτό που έβλεπα εγώ. Εγώ έβλεπα μια αγγελική ψυχή δίπλα μου που δεν ζητούσε τίποτε παρά μόνον αγάπη, που ακόμα και αν τη μάλωνα μετά από λίγο το ξεχνούσε και μου γελούσε. Τελικά ένας ασθενής αυτής της πάθησης μοιάζει με ένα μικρό παιδάκι που βρίσκεται όμως σε ένα καταπονημένο σώμα. Γιατί άραγε ενώ όλοι μας βλέπουμε με αγάπη τα παιδάκια και τις πιο παράξενες συμπεριφορές τους δεν έχουμε το ίδιο στοργικό βλέμμα στους πάσχοντες αυτής της νόσου;

Ευτυχώς όμως σ' αυτή την μοναχική πορεία ο Θεός μου έστειλε και κάποιους ανθρώπους που με τον παρηγορητικό τους λόγο μου έδιναν το κουράγιο να συνεχίσω και να μην εγκαταλείψω τον αγώνα.

Σ' αυτό το σημείο θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όλους τους γιατρούς στον κ Πάπιστα, τον κ. Παπαδόπουλο, την κ. Τσολάκη που ήταν στο πλευρό μας σ αυτή την προσπάθεια και με καθοδηγούσαν στο δρόμο το σωστό. Ιδιαίτερα να ευχαριστήσω τον χειρουργό κ. Ανεμούλη που ήταν κοντά μας ως τις τελευταίες δύσκολες στιγμές. Στις νοσηλεύτριες που αγάπησαν την μητέρα μου σαν δικό τους πρόσωπο, σε όσους με μια σωστή κουβέντα με βοηθούσαν να μην αποκλίνω από τον δρόμο που είχα επιλέξει. Εξαιρετικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Τάσο και την κ. Ρούλα Καφαντάρη που μετά την απώλεια της μητέρας μου που ήταν αβάσταχτη για μένα τον πρώτο καιρό, μου συμπαραστάθηκαν όσο κανείς και με βοήθησαν να ξαναρχίσω να αγαπώ τη ζωή και να βλέπω τη φωτεινή πλευρά της. Όλους αυτούς θα τους ευγνωμονώ για πάντα.

Αυτό που έχω να πω σαν απόσταγμα όλης αυτής της διαδρομής είναι ότι σίγουρα για πολλά πράγματα που έχω κάνει ή δεν έχω κάνει μετανιώνω στην ζωή μου. Δεν

μετανιώνω όμως ούτε για ένα λεπτό που αφιέρωσα αυτά τα δεκατέσσερα χρόνια σ' αυτήν την αγνή ψυχή. Για ούτε ένα λεπτό.

Μη διαστάσετε λοιπόν να προσφέρετε άφθονη αγάπη σ' έναν ασθενή της νόσου. Είναι από τα ωραιότερα πράγματα που μπορεί να σας συμβούν σ' αυτή τη ζωή. Και μην φοβάστε ότι δίνοντας τόση αγάπη (γιατί αυτή η πάθηση απαιτεί ολοκληρωτική αγάπη) θα χάσετε ή θα στερήσετε κάτι από τον εαυτό σας. Όπως διάβασα σε ένα υπέροχο βιβλίο του Γέροντα και όσιου Πορφύριου κάτι το μεταφέρω αυτούσιο. «Όποιος αγαπάει λίγο δίνει λίγο, όποιος αγαπάει περισσότερο δίνει περισσότερο κι όποιος αγαπάει πάρα πολύ, τι έχει αντάξιο να δώσει Δίνει τον εαυτό του». Αγαπήστε λοιπόν πάρα πολύ ένα ασθενή αυτής της νόσου που στην ουσία είναι εικόνα Χριστού. Πιστέψτε με οι αληθινοί κερδισμένοι θα είστε εσείς που θα είστε συνοδοιπόροι με έναν αληθινό άγγελο πάνω στη γη.

Παναγιώτης Ιωαννίδης

Δικαιώματα περιθαλπόντων

- ▶ Έχω το δικαίωμα να ζητήσω βοήθεια όποτε χρειάζομαι. Δεν πρέπει να αισθάνομαι ένοχος για το ότι κάποιες φορές δεν τα καταφέρνω μόνος. Μπορώ να ζητήσω βοήθεια από άλλα μέλη της οικογενείας μου.
- ▶ Έχω το δικαίωμα να ζητήσω βοήθεια έξω από την οικογένεια.
- ▶ Έχω το δικαίωμα να αισθάνομαι διαφορετικά συναισθήματα. Ίσως να κλαίω σήμερα, αλλά να γελάω αύριο.
- ▶ Έχω το δικαίωμα να έχω χρόνο για τον εαυτό μου. Αυτό δε σημαίνει ότι δε φροντίζω τον ασθενή μου. Σημαίνει ότι χρειάζομαι ένα διάλειμμα, ώστε να μπορώ να φροντίσω καλύτερα τον αγαπημένο μου.
- ▶ Έχω το δικαίωμα να βρίσκω χιουμοριστικές κάποιες καταστάσεις. Αυτό δε σημαίνει ότι κοροϊδεύω τον αγαπημένο μου. Σημαίνει ότι κάνω πιο ανάλαφρη την κατάσταση.
- ▶ Έχω το δικαίωμα να επιβραβεύω τον εαυτό μου για το ρόλο μου ως περιθαλπόντας. Κάνω το καλύτερο που μπορώ.
- ▶ Έχω το δικαίωμα να ανακουφίζομαι από τις δυσκολίες μου. Μπορώ να συμμετέχω σε κάποια ομάδα στήριξης ή να αναζητήσω βοήθεια από ειδικούς.

Έχω το δικαίωμα να είμαι ο εαυτός μου.

Μετάφραση - Επιμέλεια
Κωνσταντίνα Καραγκιόζη, Ψυχολόγος
Πετρίνα Μαργαριτίδου, Ψυχολόγος

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Εκδηλώσεις - Ηράκλειο

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΝΟΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»

Οι εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν τον Δεκέμβριο του 2015 ήταν:

- Επιστημονική ενημερωτική εκδήλωση για την άνοια: Διοργανώθηκε από το Δήμο Χερσονήσου, ΚΑΠΗ και ΚΗΦΗ σε συνεργασία με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ν. Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ», Άνω Χερσονήσος.
- Ενημερωτική εκδήλωση για την άνοια στην Παναγιά, Δήμου Μινώα Πεδιάδος, ομιλίες από τους εθελοντές επαγγελματίες υγείας της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, τεστ μνήμης στους ενδιαφερόμενους πολίτες.
- Εορτή Χριστουγέννων για τους φίλους, τα μέλη της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ στο Ξενοδοχείο GALAXY.
- Εορτή Χριστουγέννων για τους ασθενείς και τους περιθάλποντες τους στο «καφέ Alzheimer».



Χριστουγεννιάτικο Bazaar - Θεσσαλονίκη

Στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων των Χριστουγέννων ο Σύλλογος Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών διοργάνωσε χριστουγεννιάτικο bazaar στη Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη». Ένα θερμό ευχαριστώ για τους καλλιτέχνες που συμμετείχαν και πλαισίωσαν το bazaar με τις χειροποίητες δημιουργίες τους.



Κοπή Βασιλόπιτας - Θεσσαλονίκη

Η ετήσια κοπή της βασιλόπιτας πραγματοποιήθηκε 21 Ιανουαρίου στο Grand Hotel Palace.

Ευχαριστούμε πολύ όσους συνέβαλλαν στη διοργάνωση της εκδήλωσης, αλλά και όλους όσους γέμισαν με την παρουσία τους την αίθουσα μέσα σε ένα κλίμα χαράς, τραγουδιού, χορού και διασκέδασης.



Αγάπη σε συνανθρώπους

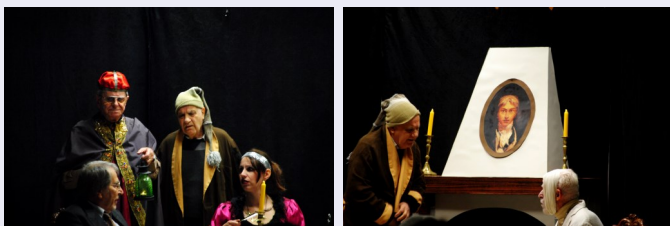
Οι εργαζόμενοι της Alzheimer Hellas, τα μέλη και οι εξυπηρετούμενοι της συνέβαλλαν μαζικά στην προσπάθεια συγκέντρωσης τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης για τους πρόσφυγες της Ειδομένης.



Κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα στη βοήθεια και την υποστήριξη, όταν την έχει ανάγκη!

Θεατρική παράσταση

Η θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas στα πλαίσια των χριστουγεννιάτικων εορταστικών εκδηλώσεων πραγματοποίησε τη θεατρική παράσταση «Τα Χριστουγεννα του Σκρουτζ» βασισμένο στη «Χριστουγεννιάτικη Ιστορία» του Καρόλου Ντίκενς. Ευχαριστούμε πολύ τη θεατρική ομάδα που αποτελείται από ανθρώπους που συμμετέχουν στα νοητικά προγράμματα της εταιρείας, καθώς και όλους όσους συνέβαλλαν στη διοργάνωσή της: Επιμέλεια κειμένων/Αφήγηση: Μπακογλίδου Ευαγγελία, Σκηνοθεσία: Μπακογλίδου Ευαγγελία, Πόππη Ελένη, Βοηθός Σκηνοθέτη: Ασμανίδου Νίνα, Σκηνογραφία: Αργυρούδη Γεωργία, Περιθάλπουσα: Πάλλη Μέρκα, Χορογραφίες: Παραστατίδης Θέμης, Πιάνο: Μπατσιλά Γεωργία, Ηχητική Κάλυψη: Unplugged Studio, Εικονοληψία: Μήλιος Ορέστης. Ευχαριστούμε θερμά το ΚΘΒΕ για την ευγενική διάθεση των κοστούμιών και τη ζωγράφο κ. Γαρυφάλου Φρόσω για τους πίνακες της παράστασης.



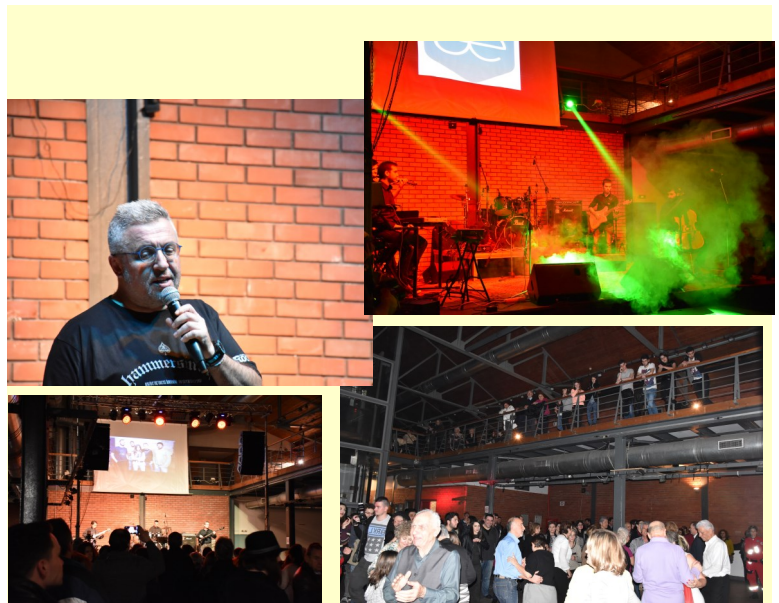
Rocking Alzheimer - Συναυλία Ροκ

Η Alzheimer Hellas, ο Σύλλογος φίλων Alzheimer Hellas και η εταιρεία παραγωγής Unplugged Studio έφεραν για πρώτη φορά στην Ελλάδα την καμπάνια «**Rocking Alzheimer**» και διοργάνωσαν φιλανθρωπική συναυλία με πυρήνα γνωστά συγκροτήματα της πόλης μας, περνώντας ένα ηχηρό μήνυμα... "Never too old to Rock"!

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 18 Φεβρουαρίου 2016, στην Αποθήκη Γ' του Λιμανιού Θεσσαλονίκης. Η πόλη κινήθηκε σε ρυθμούς Rock, με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού σχετικά με τη νόσο Alzheimer και την αντιμετώπισή της.

Αυτή η ξεχωριστή βραδιά ανακάλεσε στους μεγαλύτερους μοναδικές αναμνήσεις και γνώρισε στους νεότερους διαχρονικά ακούσματα. Ευελπιστούμε ότι η εκδήλωση αυτή θα αποτελέσει σταθμό για την εναλλακτική αντιμετώπιση της νόσου και θα βοηθήσει τη συνέχιση του έργου που επιτελεί η Alzheimer Hellas εδώ και 20 χρόνια.

Στην εκδήλωση συμμετείχαν τα συγκροτήματα: οι Nick and the Backbone, οι actIV, οι Sometimes, ο Γιάννης Γεωργιά and the band, η Ιόλη ή τίποτα και οι Beerocracy. Στην παρουσίαση ήταν ο Στάθης Παναγιωτόπουλος. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους συμμετείχαν και υποστήριξαν την ξεχωριστή αυτή εκδήλωση.



**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, ΤΚ 721 00, Άγιος Νικόλαος,
☎28413 41330, ☎: 28410 24554, ✉ky.therapevtirio@gmail.com

ΑΘΗΝΑ

• **Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**

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

• **Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών**

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι,
ΤΚ 116 36, Αθήνα. ☎210 7013271, ☎: 210 6012239
✉ info@alzheimerrathens.gr, @ www.alzheimerrathens.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

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

ΑΧΑΪΑ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας**

Σωσικράτους 12, ΤΚ 264 43, Πάτρα,
☎: 6945395040, ✉ traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, ΤΚ 383 33, Βόλος
☎24210 43448, ☎: 24210 44984, 24210 44921
Γρ. Βοήθειας: 24210 43448
✉ volos2@otenet.gr, @ www.institutoalzheimerg.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας
Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
☎22220 58540, ☎: 24210 49984, ✉ konistra@hotmail.com

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.**
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
“Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, 546 43, Θεσσαλονίκη
☎2310 810411, ☎: 2310 925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
“Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, ΤΚ 542 48
☎2310 351451, ☎: 2310 351456, Γρ. Βοήθειας: 2310 909000

✉ info@alzheim-hellas.gr, @ www.alzheim-hellas.gr
• **Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών**

Κ. Καραμανλή 164, Τ.Κ. 542 48, Θεσσαλονίκη, ☎2310 351451

• **Πανελλήνια Βιοτρόπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ.Κ. 54643, Θεσσαλονίκη
☎2310 810411, ☎: 6972697072

✉ info@neuro-bio.gr, @ www.neuro-bio.gr
• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς**
Καραβαγγέλη 12 και Κατσαντώνη γωνία ΤΚ 563 34
☎: 6973302750

• **Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων**
Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου, ΤΚ 543 52,
☎2310 830667, ✉ info-pindis@gmail.com

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών Διαταραχών & Υπερηλίκων Νομού Πέλλας
Κ.Η. Καρυώτισσας, ΤΚ 580 01, ☎24210 58218

ΚΟΖΑΝΗ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,
“Ο Άγιος Νικόλαος”
Παύλου Χαρίση 13, ΤΚ 50131 Κοζάνη
☎24610 35527, 6938 442200 ✉ voucharas@gmail.com

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”
Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,
ΤΚ 691 00, ☎25310 83844, ✉ ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Δ.
Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού, ΤΚ 412 22, Λάρισα,
☎2410 620014, 6932 822858, ✉ alzheim.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Μυτιλήνης
Ερμού 104, ΤΚ 81100, Μυτιλήνη
☎22510 61906, ☎: 2251026091, ✉ nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας
Χατζηαργύρου 68, ΤΚ 630 80
☎6974 900754, ✉ info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης
28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00
Ξάνθη, ☎6977 720669, ✉ alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά
Κλεισόβης 93, ΤΚ 185 39,
Πειραιάς, ☎210 4222522, ✉ drnsta@yahoo.gr

ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης “Συμπαράσταση”
Μάγης Ποταμών 9, Καλλιθέα, ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
☎2831101645, ✉ alzheim.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας
Στ. Καζούλη 18, ΤΚ 851 00, Ρόδος, ☎22410 78315
✉ koronis_panakeia@yahoo.gr, @ www.panakeia.org.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας
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, ΤΚ 731 00, Χανιά, ☎28210 76050
✉ inerekal@otenet.gr, @ www.alzheimer-chania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίος
Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
☎22710 41020, ☎:22710-81491, ✉ gmaris.chi@gmail.com