



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 66°

ΕΤΟΣ 18°

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '16

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

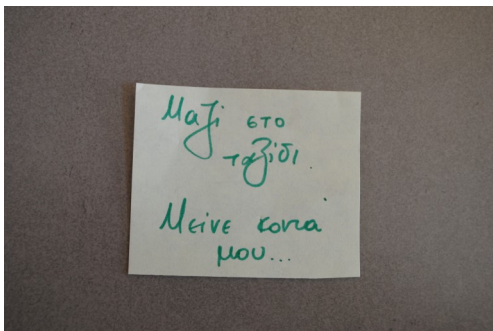
Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Με πολλή χαρά ενημερώνομαι κάθε μέρα από τις πρώτες μέρες του Σεπτεμβρίου τις δραστηριότητες που γίνονται σε όλη την Ελλάδα με αφορμή την παγκόσμια Ημέρα ή τον παγκόσμιο Μήνα αφιερωμένο στη Νόσο Alzheimer και στην Άνοια γενικότερα. Στο Ηράκλειο και στη Ρόδο οργανώθηκαν φέτος συνέδρια στην Αθήνα, -στα Άνω Πατήσια (υπό την αιγίδα της Αρχιεπισκοπής), στο Δήμο Ιλίου- στην Πάτρα, στο Μεσολόγγι, στην Κέρκυρα, στον Πύργο, στα Ιωάννινα, στην Χαλκίδα, στο Βόλο, στα Χανιά, στην Κύμη, στις Σέρρες, στο Αλιβέρι και στη Θεσσαλονίκη θα γίνουν εξετάσεις μνήμης σε όλους που το επιθυμούν μετά από ενημερωτικές ομιλίες. Σε κάποιες πόλεις θα γίνουν θεατρικές παραστάσεις -Βόλος, Θεσσαλονίκη- σε κάποιες άλλες περίπατος Μνήμης. Η Ελληνική Νευρολογική Εταιρεία διοργάνωσε τρεις ημέρες επιστημονικής ενημέρωσης στην Αράχωβα.

Είχαμε σκεφτεί ότι θα ήταν πολύ καλό σ' αυτό μας το περιοδικό, το πρώτο του ακαδημαϊκού αυτού έτους, να περιγράψουμε τα προγράμματα που ξεκινούν φέτος -Σεπτέμβριος 2016 έως Ιούνιος 2017- στην Alzheimer Hellas. Όμως κάθε μέρα έπρεπε να βγάζουμε μία σελίδα από τα προγράμματα και να την αντικαθιστούμε με τα προγράμματα ενημέρωσης των άλλων πόλεων σε όλη τη χώρα.

Το κάναμε με μεγάλη χαρά! Τα προγράμματα θα τα ανακοινώσουμε την Πέμπτη 22/9 στην ομιλία που θα γίνει στο κινηματοθέατρο Αλέξανδρος και θα συνεχίσουμε την περιγραφή τους στο επόμενο τεύχος του Δεκεμβρίου. Το 1994, όταν ξεκινούσαμε δειλά-δειλά αυτή την προσπάθεια δεν μπορούσαμε να φανταστούμε ότι 22 χρόνια μετά όλη η Ελλάδα τον μήνα Σεπτέμβριο θα αγωνιζόταν σύσσωμη έτσι ώστε η χώρα μας να είναι μετά από λίγα χρόνια μία από τις πρώτες πατρίδες στον κόσμο ΧΩΡΙΣ ΑΝΟΙΑ, και θα αγωνίζεται μαζί με πολλές άλλες χώρες για ΕΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΚΟΣΜΟ χωρίς ΑΝΟΙΑ.

Ευχή μας και προσευχή μας ας είναι: Ο ΑΓΩΝΑΣ ΑΥΤΟΣ ΝΑ ΔΙΚΑΙΩΘΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ.



Μάγδα Τσολάκη

2310 810411 -- 07.30 - 15:30

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000 -- 15:30 - 07:30

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

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

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 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

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

Facebook: [AlzheimerHellas](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas) **Twitter:** [AlzheimerHellas](https://twitter.com/AlzheimerHellas)

Youtube: www.youtube.com/channel/UCnUR7eFT6SvPR4vOx1vWs4A

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Σεπτέμβριος - 66°

Sea Hero Quest: Ένα Mobile Game για την έρευνα κατά της άνοιας με τη συμβολή της COSMOTE

Η COSMOTE συμβάλλει στην έρευνα κατά της άνοιας μέσα από ένα μοναδικό Mobile Game, το “Sea Hero Quest”, που βάζει την τεχνολογία και την καινοτομία στην υπηρεσία του ανθρώπου. Αποτέλεσμα μιας μεγάλης ευρωπαϊκής συνεργασίας, το πρώτο παιχνίδι για καλό σκοπό παγκοσμίως είναι πλέον διαθέσιμο στην Ελλάδα.



Το “Sea Hero Quest” βοηθάει τους επιστήμονες να κατανοήσουν πώς πλοηγείται ο ανθρώπινος εγκέφαλος στο χώρο. Καθώς οι παίκτες βρίσκουν το δρόμο τους μέσα από λαβύρινθους νησιών και παγόβουνων, τα στοιχεία πλοήγησης καταγράφονται, δημιουργώντας το μεγαλύτερο σύνολο δεδομένων σε παγκόσμιο επίπεδο, που θα οδηγήσει τους επιστήμονες ένα βήμα πιο κοντά στην ανάπτυξη νέων διαγνωστικών εξετάσεων για την άνοια. 2 λεπτά συμμετοχής στο παιχνίδι ισοδυναμούν σε δεδομένα που θα συγκέντρωναν οι επιστήμονες σε 5 ώρες επιστημονικής έρευνας για την άνοια. Εάν 100.000 άτομα παίξουν για 2 λεπτά ο καθένας, αυτό ισοδυναμεί με περισσότερα από 50 χρόνια έρευνας.

Το “Sea Hero Quest” είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας του Ομίλου Deutsche Telekom με τον βρετανικό κοινωφελή οργανισμό Alzheimer’s Research, το University College του Λονδίνου (UCL), το University of East Anglia (UEA) και σχεδιαστές βιντεοπαιχνιδιών. Όπως σημειώθηκε κατά την παρουσίαση του παιχνιδιού στο Βερολίνο στις 4 Μαΐου, μία από τις πρώτες επιπτώσεις που βιώνουν οι άνθρωποι που ζουν με άνοια είναι η απώλεια του χωρικού προσανατολισμού, καθώς χάνουν την ικανότητα να βρουν το δρόμο τους ακόμα και σε γνωστά μέρη και περιβάλλοντα. Η κα Hilary Evans, επικεφαλής του οργανισμού Alzheimer’s Research, σχολίασε: «Μέχρι τώρα, αυτό το είδος των ερευνών χρειαζόταν χρόνια για να συντονιστεί και στην καλύτερη περίπτωση μας έδινε μόνο ένα στιγμιότυπο από ένα μικρό δείγμα εθελοντών. Η πρόσβαση της ερευνητικής κοινότητας σε ένα σύνολο δεδομένων, σε αυτή την κλίμακα, σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα, είναι η καινοτομία που μπορεί να ξεκλειδώσει την επόμενη σημαντική ανακάλυψη στο πεδίο της έρευνας για την άνοια.»

Σύμφωνα με την έκθεση “The Global Impact of Dementia” (2013-2050), η άνοια αναμένεται να επηρεάσει 135 εκατ. ανθρώπους σε όλο τον κόσμο μέχρι το 2050. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με στοιχεία της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer (ADI), 197.000 άνθρωποι είχαν άνοια το 2015, ενώ προβλέπεται ο αριθμός αυτός να φτάσει στις 354.000 το 2050. «Η άνοια απασχολεί εκατομμύρια συνανθρώπους μας στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο. Αλλάζει ριζικά την καθημερινότητα τόσο των ίδιων των ανθρώπων που ζουν με αυτή, όσο και των οικείων τους. Μόνο στην Ελλάδα, 197.000 άνθρωποι είχαν άνοια το 2015, ενώ προβλέπεται ο αριθμός αυτός να φτάσει στις 354.000 το 2050. Η τεχνολογία μπορεί να κάνει τη διαφορά. Είναι πολύ σημαντικό ότι μπορούμε πλέον να βοηθήσουμε όλοι την επιστημονική έρευνα παίζοντας απλά ένα παιχνίδι», σημείωσε η κα Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Νευρολόγος-Ψυχίατρος, Θεολόγος, Καθηγήτρια στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Το “Sea Hero Quest” ήρθε στην Ελλάδα τον Ιούνιο από την COSMOTE και είναι διαθέσιμο δωρεάν σε App Store και Google Play, για να μπορούν όλοι, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, παίζοντας ένα συναρπαστικό παιχνίδι μέσα από το smartphone ή το tablet τους, να συνεισφέρουν στην επιστημονική έρευνα κατά της άνοιας.

Με το μοναδικό αυτό παιχνίδι για την έρευνα, η COSMOTE, στο πλαίσιο των δράσεων Εταιρικής Υπευθυνότητας που υλοποιεί, στηρίζει για άλλη μια φορά πρωτοβουλίες που, με την τεχνολογία και την καινοτομία, συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και δημιουργούν έναν καλύτερο κόσμο για όλους.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε το www.seaheroquest.com

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Γραφείο Τύπου

Δ/ση Εταιρικής Επικοινωνίας Ομίλου ΟΤΕ

Τηλ. 210-6117434, 210-6177566

Fax. 210-6115825

E-mail: media-office@ote.gr, mediarelations@cosmote.gr

Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer

Κάθε χρόνο διοργανώνονται σε πολλές χώρες διάφορες εκστρατείες για τον εορτασμό του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer. Στόχος των εκδηλώσεων αυτών είναι η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση του κοινού για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer. Η φετινή εκστρατεία καλεί όλους να συμμετέχουν ενεργά με το να μοιραστούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μια φωτογραφία τους μαζί με κάποιο μήνυμα σχετικά με τη νόσο. Βρείτε μας σε facebook και twitter ως Alzheimer Hellas και πάρτε μέρος στην εκστρατεία.

Ωρα για δράση!

Η φωνή σου μετράει!



Σεπτέμβριος

Μη με ξεχνάς

Το θέμα της φετινής καμπάνιας για τον Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer είναι «Μη με ξεχνάς». Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να μάθουν να εντοπίζουν τα σημάδια της άνοιας, αλλά και να μη ξεχνούν τους αγαπημένους τους που ζουν με άνοια ή απεβίωσαν λόγω της νόσου. Ο αντίκτυπος της εκστρατείας του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer αυξάνεται, αλλά ο σιγματισμός και η παραπληροφόρηση που περιβάλλει την άνοια παραμένει ένα παγκόσμιο πρόβλημα.



Αν ζείτε με άνοια:

Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι. Μπορείτε να ζηήσετε καλά ως ασθενής ζητώντας βοήθεια και υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους, τον γιατρό σας, τους επαγγελματίες υγείας και τις Εταιρείες Alzheimer ανά την Ελλάδα. Έχετε δύναμη και η φωνή σας μπορεί να ακουστεί!



Αν είστε περιθάλποντας:

Να θυμάστε ότι η περίθαλψη ασθενούς με άνοια αποτελεί ένα δύσκολο έργο. Ωστόσο, μπορεί να γίνει πιο εύκολη, αν σιγουρευτείτε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας και δεν αγνοείτε τις δικές σας ανάγκες. Έτσι, θα βοηθήσετε σημαντικά όχι μόνο τον εαυτό σας αλλά και τον ασθενή σας.



Ως κοινωνία:

Να θυμάστε ότι οι άνθρωποι που ζουν με άνοια και οι περιθάλποντές τους μπορεί συχνά να αισθάνονται απομονωμένοι, οπότε πρέπει να κάνουμε περισσότερα για να αντιμετωπίσουμε αυτό το στίγμα. Κοινοτήτες Φιλικές στην Άνοια δημιουργούνται σε όλο τον κόσμο με σκοπό να εκπαιδεύσουν το κοινό και να παρέχουν ένα ισχυρότερο δίκτυο υποστήριξης.




Ως άτομα:

Να θυμάστε πως ο υγιεινός τρόπος ζωής βοηθάει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης της άνοιας. Ο γενικός κανόνας είναι πως ό,τι κάνει καλό στην καρδιά κάνει καλό και στον εγκέφαλο. Πρέπει να φροντίζουμε την καρδιά και τον εγκέφαλό μας με μια ισορροπημένη διατροφή, με τακτική σωματική και νοητική άσκηση. Το κλειδί είναι να εντάξετε απλές κινητικές και νοητικές δραστηριότητες στην καθημερινή σας ζωή!



Ως κυβέρνηση:

Να θυμάστε ότι η εφαρμογή ενός εθνικού σχεδίου για την άνοια θα βοηθήσει τη χώρα μας να ασχοληθεί με τον αντίκτυπο της αύξησης του επιπολασμού και του κόστους της άνοιας. Τα εθνικά σχέδια μπορούν να βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση των πολιτών και την εκπαίδευσή τους. Μπορούν ακόμα να βελτιώσουν την πρόσβαση στην έγκαιρη διάγνωση, τη θεραπεία και τη φροντίδα και να εξασφαλιστεί έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής για τους ανθρώπους με άνοια.



**Παγκόσμιος
Μήνας
Alzheimer**

Σεπτέμβριος

#WAM2016 #RememberMe

- Φωτογράφισε το μήνυμά σου για την Άνοια
- Αποστολή στο Inbox της σελίδας Alzheimer Hellas
- Συμμετέχεις στην κατάρτιση του στίγματος & στην ενημέρωση του κόσμου!

Η φωνή σου μετράει!

Τι είναι η άνοια;

Άνοια είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιαδήποτε κατάσταση που με την πάροδο του χρόνου προκαλεί φθορά σε μια σειρά λειτουργιών του εγκεφάλου όπως τη μνήμη, τη σκέψη, την ικανότητα αναγνώρισης, τον λόγο, τον προγραμματισμό και την προσωπικότητα. Η νόσος Alzheimer ευθύνεται για το 50-80% των περιπτώσεων άνοιας. Άλλοι τύποι άνοιας είναι η αγγειακή άνοια, η άνοια με σωμάτια Lewy και η μετωποκροταφική άνοια.

Τα περισσότερα είδη άνοιας έχουν παρόμοια συμπτώματα συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Απώλεια της μνήμης
- Προβλήματα με τη σκέψη και τον προγραμματισμό
- Δυσκολίες στον λόγο
- Αποτυχία αναγνώρισης ανθρώπων ή αντικειμένων
- Αλλαγή στην προσωπικότητα

Κάθε 4 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο αναπτύσσει άνοια. Μέχρι το 2050, ο αριθμός των ατόμων που ζουν με άνοια σε όλο τον κόσμο θα έχει υπερτριπλασιαστεί, καθιστώντας την ασθένεια μία από τις πιο σημαντικές υγειονομικές κρίσεις του 21ου αιώνα.

Alzheimer Disease International - Παγκόσμιος Μήνας

Ο Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί ως ο Παγκόσμιος Μήνας της νόσου Alzheimer. Μια διεθνής εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση του κοινού και την άρση του στίγματος εκκινείται κάθε χρόνο από την παγκόσμια εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) και τις εθνικές εταιρείες Alzheimer. Ο Παγκόσμιος Μήνας για τη Νόσο Alzheimer αποτελεί μια αφορμή για δράση, καθώς δημιουργείται ένα παγκόσμιο κίνημα ενωμένο από την έκκλησή του για αλλαγή. Προσφέρει, επίσης, μια ευκαιρία να προβληματιστούμε σχετικά με τις επιπτώσεις της άνοιας, μια ασθένειας που επηρεάζει όλο και περισσότερους ανθρώπους καθώς περνούν τα χρόνια.

Βρίσκοντας βοήθεια

Στην Ελλάδα είχαμε 197.000 ασθενείς με άνοια το 2015 και σύμφωνα με τις προβλέψεις το 2050 ο αριθμός αυτός θα φτάσει στους 354.000.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) συστήθηκε στις 29/10/1995 ως Ν.Π.Ι.Δ. μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Σκοποί της είναι η δημιουργία δομών, υπηρεσιών και συνθηκών που βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής των ασθενών με άνοια, αλλά και των περιθαλπόντων τους, η υποστήριξη της έρευνας, η προώθηση μέτρων πρόληψης και η βελτίωση της διάγνωσης της ασθένειας.

Ενημερωθείτε, αναγνωρίστε τα σημάδια και εξεταστείτε δωρεάν στα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas.

Το 2015 εξυπηρετήθηκαν 4.500 ασθενείς από την Alzheimer Hellas, πραγματοποιώντας 80.000 επισκέψεις στα δύο Κέντρα Ημέρας.

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κέντρο Ημέρας "Αγία Ελένη"
Π. Συνδίκια 13, 546 43, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 810411
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000
Email: info@alzheimer-hellas.gr
Web: www.alzheimer-hellas.gr

Κέντρο Ημέρας "Άγιος Ιωάννης"
Κων. Καραμανλή 164, 542 48, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 351451-5

Facebook: Αλτσχάιμερ Ελλάς
YouTube: Alzheimer Hellas



Η Γυναίκα στο Βυζάντιο (συνέχεια β' μέρος)

Στο προηγούμενο τεύχος έγινε αναφορά για τη θέση της γυναίκας στην ύπαιθρο. Στις πόλεις όμως η κατάσταση παρουσιάζεται αρκετά διαφορετική. Εδώ η ζωή των γυναικών ήταν πολύ πιο περιορισμένη. Ειδικότερα τα νέα κορίτσια δεν κυκλοφορούσαν μόνα τους έξω από το σπίτι, αλλά πάντοτε έπρεπε να τα συνοδεύει κάποιο συγγενικό πρόσωπο ή κάποιο μέλος του υπηρετικού προσωπικού. Σώζεται άλλωστε και η ρήση ενός αυστηρού στρατιωτικού του 11ου αιώνα, το όνομά του είναι Κατακαλών Κεκαυμένος, ο οποίος ανάμεσα σε πολλές άλλες συμβουλές συστήνει στους συγχρόνους του «τας θυγατέρας σου ως κατάδικους έχε εγκεκλεισμένας και απροσέπτους» (να μην τις βλέπει κανείς) Κατακαλών Κεκαυμένος ...). Όσο και αν αυτό ακούγεται υπερβολικό και αν ο Κατακαλών Κεκαυμένος είναι γνωστός για τις απόλυτες θέσεις του, φαίνεται ότι κάποιοι ήταν πρόθυμοι να ακολουθήσουν τις συμβουλές του. Άλλωστε αυτές δεν απέχουν πάρα πολύ από τις συμβουλές που έδινε ο Ιωάννης Χρυσόστομος στο πέρασμα του 4ου προς τον 5ο αιώνα μ.Χ., όπως «ίσμεν κεφαλήν γυναικός τον άνδρα» ή «η δε γυνή να φοβείται τον άνδρα», ρήσεις που διαβάζονται και ακούγονται ακόμη και τώρα στην εκκλησία. Ειδικά ο Ιωάννης Χρυσόστομος, όπως και μερικοί άλλοι ιεράρχες των πρώτων χριστιανικών αιώνων ήταν πολύ επηρεασμένοι από την Παλαιά Διαθήκη, την πρωτόπλαστη Εύα και το προπατορικό αμάρτημα. Γι' αυτό διατύπωναν πολύ αυστηρές θέσεις κατά των γυναικών.

Ο γάμος ωστόσο ήταν και είναι μεγάλος σταθμός στη ζωή κάθε γυναίκας. Η παντρεμένη γυναίκα και στα βυζαντινά χρόνια με τον γάμο άλλαζε τρόπο ζωής και αποκτούσε περισσότερες ελευθερίες. Είχε πλήρη δικαιώματα στη διοίκηση του σπιτιού της και μπορούσε να βγαίνει μόνη της ή κατά παρέες για να πάει στην εκκλησία, να επισκεφθεί συγγενείς ή να πάει στα δημόσια λουτρά κατά τις ώρες που αυτά λειτουργούσαν αποκλειστικά για γυναίκες. Κάποιες από αυτές πέρα από τις συνηθισμένες υποχρεώσεις τους γύρω από το νοικοκυριό του σπιτιού τους ήταν υπεύθυνες και για εξωτερικές εργασίες. Στα επαγγελματικά σωματεία, δηλαδή στις οργανωμένες συντεχνίες, έτσι όπως αυτές ήταν οργανωμένες κυρίως στην Κωνσταντινούπολη, γυναίκες είναι γνωστές ως ισότιμα μέλη μόνο στη συντεχνία των καταρταρίων, αυτών δηλαδή που επεξεργάζονταν το μετάξι και από το κουκούλι παρήγαγαν την κλωστή. Αναφέρονται όμως και άλλα επαγγέλματα τα οποία θεωρούνταν γυναικεία. Υφάντριες, κεντήτριες, κεραμίστριες, πωλήτριες (κυρίως λαχανικών) και ακόμη χορεύτριες, μουσικοί, αυλητρίδες κ.ά. Καθαρά γυναικείο επάγγελμα ήταν και το επάγγελμα της μαιάς, δηλαδή της μαμής, η οποία βοηθούσε στον τοκετό, αλλά η παρουσία της ήταν απαραίτητη ακόμη και στη βάπτιση του μωρού. Γυναίκες γιατροί αναφέρονται κυρίως για τα γυναικεία μοναστήρια.

Οι γυναίκες της αριστοκρατίας αποτελούσαν μια άλλη κατηγορία και ζούσαν κυρίως στην Κωνσταντινούπολη, στα εντελώς τελευταία χρόνια ακόμη και στην Τραπεζούντα, το Μιστρά ή την Θεσσαλονίκη. Αρκετές

από αυτές αποκτούσαν επίσης τίτλους τιμής, συνήθως αντιστοιχούς με τους τίτλους των συζύγων τους, π.χ. πατρικία, σεβαστή, κουροπαλάτισσα κ.ά. και είχαν την άνεση να επισκέπτονται το παλάτι και να παρευρίσκονται στις επίσημες τελετές της αυλής.

Στις περιπτώσεις αυτές οι κυρίες της αυλής έδιναν ιδιαίτερη σημασία στο ντύσιμο τους και στην περιποίηση του προσώπου και της κόμμωσής τους. Γιατί οι πλούσιες κυρίες στα βυζαντινά χρόνια συνήθιζαν να φορούν πολύτιμα, φανταχτερά κοσμήματα και να βάζονται με περίτεχνο τρόπο, παρά τις αντίθετες συστάσεις των πατέρων της Εκκλησίας και ιδίως του Ιωάννη Χρυσόστομου. Ακόμη και νέες και όμορφες γυναίκες έκαναν εντύπωση με τον επιτηδευμένο τρόπο με τον οποίο φρόντιζαν τον εαυτό τους. Η περίπτωση της Θεοδώρας, συζύγου του Ιουστινιανού, έτσι όπως απεικονίζεται στολισμένη μαζί με την ακολουθία της στο ψηφιδωτό του Αγίου Βιταλίου στη Ραβέννα, δεν είναι μοναδική. Σώζονται ορισμένες εικόνες, κυρίως σε εικονογραφημένα χειρόγραφα, και εντυπωσιακές περιγραφές από γυναίκες που στολίζονται, ενώ σε διάφορες ανασκαφές έχουν βρεθεί βαζάκια, κτενάκια, καθρέφτες, πόρπες, καρφίτσες, βραχιόλια, σκουλαρίκια και άλλα μικροαντικείμενα που χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες της βυζαντινής εποχής για τον καλλωπισμό τους. Ιδιαίτερη σημασία δινόταν και στα αρώματα, για τα οποία οι πρώτες ύλες εισάγονταν συνήθως από την Ανατολή (Ινδίες, Αραβία, Περσία, Αίγυπτο) αλλά για την παρασκευή τους υπήρχε μια σημαντική ομάδα επαγγελματιών, τόσο στην Κωνσταντινούπολη όσο και σε άλλες πόλεις της Αυτοκρατορίας, οι μυρεψοί, που παρασκεύαζαν εξαιρετικά αρώματα τόσο για ιδιωτική χρήση όσο και για τις ανάγκες της Εκκλησίας. (Ε. Μαρκή-Ε, Αγγέλκου-Μ.Χειμωνοπούλου, Δραστηριότητες, καλλωπισμός και ενδυμασία της γυναίκας στον παλαιοχριστιανικό κόσμο, στο Η Γυναίκα στο Βυζάντιο, Λατρεία και Τέχνη, ΧΑΕ Αθήνα 2012, σελ. 71-85)

Ορισμένες από τις κυρίες της αυλής δεν έχαναν την ευκαιρία να ασχοληθούν και με την πολιτική κατάσταση της εποχής τους και κάποιες έπαιζαν ουσιαστικό ρόλο στις συνωμοσίες που κάθε τόσο τάραζαν την αυτοκρατορία. Τρεις μάλιστα από αυτές ανέβηκαν στον αυτοκρατορικό θρόνο, η Ειρήνη η Αθηναία, μητέρα του Κωνσταντίνου Στ' στα τέλη του 8ου αιώνα και οι ανιψιές του Βασιλείου Β', η Ζωή και η Θεοδώρα τον 11ο αιώνα, καμία τους όμως δεν διακρίθηκε για τις επιτυχίες της ως ηγεμόνας. Στα τέλη του 11ου αιώνα ο αυτοκράτορας Αλέξιος Α' Κομνηνός παραχώρησε με ειδικό χρυσόβουλο στη μητέρα του Άννα Δαλασσηνή πολιτικές εξουσίες για τη διοίκηση του κράτους, την φορολογία και τον έλεγχο των υπαλλήλων, όσο χρονικό διάστημα ο ίδιος ήταν απασχολημένος με στρατιωτικές επιχειρήσεις. «Εκείνος μεν είχε τον τίτλο του αυτοκράτορα, εκείνη δε την βασιλι-



κή εξουσία. Εκείνη θεσμοθετούσε, διοικούσε τα πάντα, πρυτάνευε, και εκείνος επικύρωνε τις διοικητικές ρυθμίσεις της, τόσο τις έγγραφες όσο και τις προφορικές, με την υπογραφή και τον λόγο του και δεν την υπάκουε μόνο ως μητέρα του, αλλά και την σεβόταν ως μεγάλο δάσκαλο της βασιλικής επιστήμης» σχολιάζει η ιστορικός της εποχής, η κόρη του αυτοκράτορα και εγγονή της Άννας Δαλασσηνής, η Άννα Κομνηνή (μεταφρ. Αλώς Σιδέρη, Άννα Κομνηνή, Αλεξιάς, Αθήνα 1992, Α΄ 139-142).

Λίγες δεκαετίες αργότερα η ίδια η Άννα Κομνηνή φιλοδόξησε να διαδεχθεί στο θρόνο τον πατέρα της Αλέξιο Α΄ παραμερίζοντας τον νεότερο αδελφό της Ιωάννη Β΄ Κομνηνό, αλλά δεν τα κατάφερε, γιατί δεν την υποστήριξε όσο η ίδια επιθυμούσε ο σύζυγός της Νικηφόρος Βρυέννιος. Περιορίστηκε λοιπόν τα επόμενα χρόνια στο να γίνει μια πολύ καλή συγγραφέας καταγράφοντας την ιστορία των χρόνων της βασιλείας του πατέρα της (1081-1118), την περίφημη Αλεξιάδα όπως τιτολόγησε η ίδια το έργο της. Θεωρείται η πρώτη γυναίκα πεζογράφος σε ολόκληρο τον ευρωπαϊκό χώρο. Ποιήτριες υπήρχαν πολλές πριν από αυτήν. (Δ. Μαμαγκάκης, Γυναίκα και πολιτική δράση στο Βυζάντιο, Λευκωσία 2008, G. Buckler, Anna Komnena, Oxford 1929).

Η Άννα Κομνηνή υπήρξε μια από τις πιο μορφωμένες γυναίκες όχι μόνο της εποχής της αλλά και ολόκληρης της Βυζαντινής περιόδου. Δεν περιορίστηκε μόνο στο να διαβάσει εκκλησιαστικούς συγγραφείς «αλλά και το ελληνίζειν ες άκρον εσπούδασεν και ρητορικής ουκ αμελετήτως ειχεν και τας Αριστοτελικάς τέχνας εμελέτησεν και τους Πλάτωνος διαλόγους και τον νουν εστόλησεν διά των μαθημάτων της τετρακτύος» (Άννα Κομνηνή, Αλεξιάς 1. 2. 5). Αυτή βέβαια ήταν κόρη αυτοκράτορα (αν και καθώς φαίνεται χρωστούσε το μεγαλύτερο μέρος της μόρφωσής της στον λόγο άνδρα της Νικηφόρο Βρυέννιο) και είχε κάθε δυνατότητα να μορφωθεί, εφόσον η ίδια το επιθυμούσε.

Τι πιθανότητες όμως είχαν να μάθουν γράμματα και να μορφωθούν οι περισσότερες γυναίκες στο Βυζάντιο; Ειδικά σχολεία, παρθεναγωγεία, δεν υπήρχαν. Αν κάποιες είχαν την τύχη να υπάρχει κάποιος ή κάποια στην οικογένεια ή γενικότερα στο σπίτι τους που να ξέρει γράμματα, τότε μάθαιναν από αυτόν τα πρώτα γράμματα, δηλαδή ανάγνωση και γραφή. Για περισσότερα η οικογένεια έπρεπε να πληρώσει έναν ιδιωτικό δάσκαλο, για να αναλάβει την περαιτέρω μόρφωση των παιδιών της γενικά και των κοριτσιών της ιδιαίτερα. Ειδικότερα η εκπαίδευση των γυναικών ήταν καθαρά ιδιωτική υπόθεση και κατά εποχές (όπως στην περίοδο της οικονομικής κρίσης, 8ος / 9ος αιώ.) ο αριθμός των μορφωμένων γυναικών ήταν πολύ περιορισμένος. Κατά τους τελευταίους βυζαντινούς αιώνες βέβαια η κατάσταση εμφανίζεται βελτιωμένη, ιδίως για τις γυναίκες των μεγάλων πόλεων και της αριστοκρατίας. Οι γυναίκες της υπαίθρου όμως έμεναν κατά κανόνα αγράμματες, όπως άλλωστε και η πλειονότητα των συζύγων τους και των ανδρών της οικογένειάς τους.

Εγγράμματες ήταν και αρκετές από τις γυναίκες που επέλεγαν ή υποχρεώνονταν να γίνουν μοναχές και να ζήσουν σε μοναστήρι. Εκεί η ηγουμένη και όσες αναλάμβαναν υπεύθυνες θέσεις έπρεπε να ξέρουν να διαβάζουν ύμνους και εκκλησιαστικά κείμενα, να κάνουν λογαριασμούς, να υπολογίζουν τα έσοδα και τα έξοδα του μοναστηριού τους.

Ένας άλλος χώρος πάντοτε ανοιχτός για τις δραστηριότητες γυναικών που ανήκαν κυρίως στις πλούσιες αλλά και στις μέσες οικογένειες του Βυζαντινού Κράτους ήταν ο χώρος των δωρεών, της χορηγίας και της φιλανθρωπίας.

Η άσκηση φιλανθρωπίας εντάσσεται στο γενικότερο πλαίσιο του χριστιανισμού και η ελεημοσύνη αποτελεί χριστιανική αρετή. Στο Βυζάντιο η άσκηση φιλανθρωπίας εκπληρωνόταν κυρίως μέσα από τα μοναστηριακά ιδρύματα, τα οποία αναλάμβαναν τη φροντίδα των φτωχών, των απόρων, των αρρώστων, των ξένων και των αδυνάτων. Τα μοναστήρια λοιπόν αποσκοπούσαν τόσο στη συγκέντρωση αυτών που είχαν αποφασίσει να αφιερώσουν τη ζωή τους στον Θεό, όσο και στην περίθαλψη όσων είχαν ανάγκη. Παράλληλα όσοι πρωτοστατούσαν ή βοηθούσαν στην ίδρυση και τη λειτουργία μόνων πίστευαν ότι ενεργούσαν σύμφωνα με τις επιταγές του Χριστιανισμού και θα αμείβονταν για τις καλές τους πράξεις στη Βασιλεία των Ουρανών.

Οι χορηγίες της αυτοκρατορικής οικογένειας και μελών πλουσίων οικογενειών για την ίδρυση ευαγών οίκων άρχισαν ήδη από τα χρόνια της βασιλείας του Μ. Κωνσταντίνου (324-337) με τη μητέρα του Αγία Ελένη και συνεχίστηκαν αδιάκοπα ως τα τελευταία χρόνια της ύπαρξης της αυτοκρατορίας. Οι γυναίκες, μέλη της αυτοκρατορικής οικογένειας ή σύζυγοι κρατικών αξιωματούχων ή συγγενείς εκκλησιαστικών παραγόντων έπαιξαν πρωτεύοντα ρόλο στις δραστηριότητες αυτές. Μαζί με άρρενα μέλη της οικογένειάς τους και πολύ συχνά μόνες τους αναλάμβαναν τα έξοδα για την ανέγερση νέων μονών ή την ανακαίνιση παλαιών μοναστηριών που με το πέρασμα των χρόνων είχαν περιέλθει σε παρακμή. Στη συνέχεια φρόντιζαν για τη σύνταξη του τυπικού, στο οποίο καταγράφονταν οι όροι λειτουργίας της μονής και οι υποχρεώσεις των μοναχών απέναντι στην εκκλησία και τους κατοίκους της γύρω περιοχής. Σώζονται αρκετά τέτοια τυπικά μοναστηριών κυρίως από την Ύστερη Βυζαντινή Περίοδο.

Διαβάζω ένα μικρό απόσπασμα από τυπικό της μονής Παντοκράτορος που ίδρυσαν στην Κωνσταντινούπολη το 136 ο Ιωάννης Β΄ Κομνηνός με τη σύζυγό του Ειρήνη. Η μονή διατηρούσε έναν ξενώνα που λειτουργούσε ως νοσοκομείο. Ο αριθμός των κλινών, ο αριθμός των ιατρών και των νοσοκόμων, ο ρουχισμός και η διατροφή των αρρώστων προσδιορίζονται από το τυπικό της μονής. Να μια λεπτομέρεια που είναι ενδεικτική του εξειδικευμένου ενδιαφέροντος των ιδρυτών για τους πάσχοντες: «Τα δε πλωππροσκέφαλα ίνα απορράππωνται και αναζαίνηται το μαλλίον και τα διερρηγμένα πανία να αλλάττωνται και αύθις να αναρράππωνται προς την των ανακλινομένων ανάπαυσιν» (Τυπικόν της Μονής Παντο-

κράτορας, εκδ. P. Gautier, Revue des Etudes Byzantines 32 (1974) 85).

Θα τελειώσω με την παρουσίαση μιας γυναίκας που δεν είναι από τις πολύ γνωστές, η ζωή της όμως και η στάση της αποτελεί χαρακτηριστική περίπτωση για τον βυζαντινό κόσμο. Πρόκειται για την Ειρήνη Χούμναινα.

Η Ειρήνη Χούμναινα γεννήθηκε το 1291 και πέθανε στην Κωνσταντινούπολη το 1355. Ανήκε σε μία πολύ γνωστή βυζαντινή οικογένεια. Ο πατέρας της Νικηφόρος Χούμνος είναι ένας γνωστός λόγιος της εποχής και υπηρέτησε σε διάφορες υψηλές διοικητικές θέσεις στα χρόνια του αυτοκράτορα Ανδρονίκου Β΄ Παλαιολόγου. Υπηρετήσε μάλιστα για ένα διάστημα και ως ανώτατος δικαστής στη Θεσσαλονίκη. Το 1303 σε ηλικία 12 χρονών η Ειρήνη παντρεύτηκε με έναν από τους νεότερους γιους του Ανδρονίκου Β΄, τον Ιωάννη Παλαιολόγο. Ο Ιωάννης όμως πέθανε πολύ νέος και η Ειρήνη χήρεψε το 1307 σε ηλικία 16 χρονών. Παρά τις αντιδράσεις της οικογένειάς της αποφάσισε να γίνει μοναχή και πήρε το όνομα Ευλογία. Ξόδεψε το μεγαλύτερο μέρος της υπολογίσιμης περιουσίας της για την ανακούφιση των φτωχών και με το υπόλοιπο ανακαίνισε τη μονή του Φιλανθρώπου Σωτήρος μέσα στην Κωνσταντινούπολη. Το τυπικό του μοναστηριού σώζεται σε αποσπάσματα και θεωρείται υπόδειγμα κοινοβιακού βίου. Με την Ειρήνη ως ηγουμένη τα επόμενα χρόνια ο πληθυσμός της μονής αυξήθηκε κατά πολύ και έφτασε τις εκατό μοναχές. Αναδείχτηκε δηλαδή σε ένα από τα μεγαλύτερα μοναστήρια της πρωτεύουσας.

Οι σύγχρονοι της επαινούν την Ειρήνη – Ευλογία για τη μόρφωση και την πολυμαθεία της. Είχε μια πλούσια βιβλιοθήκη και βοήθησε πολύ στην αντιγραφή και αναπαραγωγή χειρογράφων. Σώζεται η αλληλογραφία της κυρίως με τον πνευματικό της μέντορα, τον Θεόκλητο, επίσκοπο Φιλαδελφείας. Τους απασχολούσαν βεβαίως θεολογικά ζητήματα και ουσιαστικά το ζήτημα του Ησυχασμού. Γιατί στο πρώτο μισό του 14ου αιώνα τάραξε την Εκκλησία και το Κράτος η ησυχαστική κίνηση, δηλαδή μία τάση να στραφεί ο χριστιανισμός σε πιο μυστικιστικές μορφές. Οι έντονες αντιθέσεις χώρισαν όχι μόνο τους εκκλησιαστικούς κύκλους, αλλά ολόκληρο τον πληθυσμό σε Ησυχαστές και Αντι-ησυχαστές. Η Ειρήνη πήρε το μέρος των Αντιησυχαστών και για τον λόγο αυτόν την κατακρίνει ο Γρηγόριος Παλαμάς, ο γνωστός μητροπολίτης Θεσσαλονίκης, ο οποίος αναδείχτηκε ηγέτης της ησυχαστικής κίνησης. Πάντως ο Ησυχασμός αναγνωρίστηκε τελικά και συμπεριλήφθηκε στο επίσημο δόγμα της ορθόδοξης πίστης με σύνοδο που συγκλήθηκε στην Κωνσταντινούπολη το 1351. Δεν γνωρίζουμε πως αντέδρασε η μοναχή Ευλογία στην εξέλιξη αυτή. Η αλληλογραφία της δεν καλύπτει την περίοδο αυτή. Πέθανε λίγα χρόνια αργότερα, το 1355 σε ηλικία 65 χρονών. (Oxford Dictionary of Byzantium 432, A.Hero, A woman quest for spiritual guidance: The correspondance of princesse Irene Eulogia Choumnaïna Palaiologina, 1986).

Η βυζαντινή κοινωνία υπήρξε μια κοινωνία αντιθέσεων, αντιθέσεις ανάμεσα σε πολύ πλούσιους και πολύ

φτωχούς, ανάμεσα σε πολύ μορφωμένους και εντελώς αμόρφωτους, ανάμεσα σε εξαυλωμένους άγιους και μηχανορράφους αυλικούς. Μέσα σε αυτό το γενικότερο πλαίσιο οι γυναίκες κατόρθωναν να διατηρήσουν το ρόλο τους και μερικές φορές να διακρίνονται και να αναδεικνύουν τις αρετές τους.

* Η ομιλία παρουσιάστηκε στα πλαίσια της τελετής έναρξης της Διημερίδας Περιθαλπόντων «Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν» που διοργάνωσε η Alzheimer Hellas σε συνεργασία με το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων.

Βασιλική Νεράντζη- Βαρμάζη,
Ομότιμη καθηγήτρια ΑΠΘ

Υπηρεσία Κατ' Οίκου

Η Alzheimer Hellas ως ολοκληρωμένο Κέντρο Ημέρας παρέχει την υπηρεσία Κατ' Οίκου, η οποία απευθύνεται στις οικογένειες των ασθενών που βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο άνοιας και δεν μπορούν να μετακινηθούν. Στα τελικά στάδια της Νόσου ο ασθενής περιορίζεται όλο και περισσότερο στις δραστηριότητές του, ακόμα και σε απλές καθημερινές ενέργειες όπως η ένδυση, η σίτιση και η ατομική καθαριότητα. Η μετακίνηση γίνεται ολοένα και πιο δύσκολη και απαιτεί συνήθως τη βοήθεια τρίτων και αποτελεί σημαντικό πρόβλημα για το περιβάλλον του ασθενή και πηγή ψυχολογικής και σωματικής επιβάρυνσης για τους οικείους. Από το 2007 έχουν εξυπηρετηθεί περίπου 1300 οικογένειες, ενώ ετησίως περίπου 150 οικογένειες.

Μέσω της υπηρεσίας αυτής πραγματοποιούνται επισκέψεις στο σπίτι από ειδικευμένο προσωπικό από επαγγελματίες υγείας (Νευρολόγοι, Οδοντίατρος, Ψυχολόγοι, Κοινωνική Λειτουργός) προκειμένου να τεθεί διάγνωση, να ρυθμιστεί η φαρμακευτική αγωγή και να σας παρέχουν υποστήριξη και συμβουλευτική για θέματα σχετικά με την καθημερινή φροντίδα του ασθενή.



Μη φαρμακευτικές προσεγγίσεις στα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas

1. «**Νοητική Εκπαίδευση ικανοτήτων προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας με συζήτηση και σχολιασμό ντοκιμαντέρ σε video**»: Εξασκεί τομείς της ακουστικής και οπτικής προσοχής, μέσω της χρήσης ντοκιμαντέρ. Επίσης, προωθεί την κοινωνική συμμετοχή και την αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων μέσα στην ομάδα.

2. «**Προσανατολισμός στην επικαιρότητα**»: Αποτελείται από μια δομημένη συζήτηση γύρω από την καθημερινή επικαιρότητα μέσω της προβολής οπτικοακουστικού υλικού (ντοκιμαντέρ). Στη συνέχεια, ακολουθεί συζήτηση και σχολιασμός του υλικού. Οι στόχοι του είναι η καλλιέργεια των νοητικών ικανοτήτων, η ενίσχυση της κοινωνικότητας και η μεταβίβαση των νέων γνώσεων στην καθημερινή ζωή.

3. «**Νοητική Εκπαίδευση μέσω Νοερής Απεικόνισης**»: χρησιμοποιεί ως μέσο τη νοερή εικόνα, καθώς και τις τεχνικές χαλάρωσης, προκειμένου να αντιμετωπίσει διαταραχές άγχους και να βελτιώσει την ικανότητα της οπτικής μνήμης τόσο σε ασθενείς με ήπια νοητική διαταραχή όσο και με ήπια άνοια.

4. «**Χοροθέατρο**»: Χρησιμοποιεί ως μέσο το χορό και το θεατρικό παιχνίδι προκειμένου να αντιμετωπιστούν διαταραχές συμπεριφοράς, όπως είναι η επιθετικότητα, το άγχος, η κατάθλιψη και η ευερεθιστότητα. Ταυτόχρονα, καλλιεργεί ικανότητες, προσοχής, μνήμης, λόγου και εκτελεστικής λειτουργίας και απευθύνεται τόσο σε ασθενείς με άνοια όσο και σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή.

5. «**Νοητική Εκπαίδευση μέσω μουσικών ερεθισμάτων**»: αποτελεί μια μη φαρμακευτική θεραπευτική μέθοδο, που απευθύνεται σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή ή σε ασθενείς με άνοια. Γενικός στόχος του είναι η διατήρηση ή βελτίωση των νοητικών δεξιοτήτων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να εκτελούν οδηγίες που αφορούν τα μουσικά αποσπάσματα που ακούνε, μέσω των οποίων εξασκούνται ικανότητες προσοχής, μνήμης, λόγου και διαμοιραζόμενης προσοχής μέσω του διπλού έργου.

6. «**PEA: Νοητική Εκπαίδευση μέσω κινητικών εντολών**»: Αποτελείται από ασκήσεις ισορροπίας, βάδισης και συντονισμό κινήσεων, οι οποίες απαιτούν μνημονικές και οπτικοχωρικές ικανότητες, καθώς και ικανότητες προσοχής μέσω του διπλού έργου. Οι κινητικές ασκήσεις είναι οπτικοκινητικές και λεκτικοκινητικές, και έχουν ως στόχο τη διατήρηση και βελτίωση νοητικών ικανοτήτων. Δευτερεύων στόχος είναι η βελτίωση της ισορροπίας, της βάδισης και του εύρους κίνησης των αρθρώσεων. Απευθύνεται σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή και σε ασθενείς με ήπια άνοια.

7. «**Νοητική Εκπαίδευση μέσα από τη χρήση του Θεάτρου**»: Περιλαμβάνει ειδικά σχεδιασμένες νοητικές ασκήσεις με τη μορφή θεατρικών παιχνιδιών-εργαστηρίων, αυτοσχεδιασμών και θεατρικών προβών. Οι ασκήσεις των εργαστηρίων καλλιεργούν νοητικές ικανότητες, όπως την αφαιρετική και επαγωγική σκέψη, την εργαζόμενη μνήμη, την ταχύτητα επεξεργασίας αλλά και άλλες παραμέτρους της εκτελεστικής λειτουργίας. Η λε-

κτική μνήμη καλλιεργείται επίσης μέσα από το πρόγραμμα, καθώς υπάρχουν μεγάλες απαιτήσεις απομνημόνευσης, μέσα από την προετοιμασία για το ανέβασμα μιας θεατρικής παράστασης. Οι συμμετέχοντες είναι άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή και στο τέλος των συνεδριών παρουσιάζουν μία θεατρική παράσταση.

8. «**Άσκηση προσοχής και παραμέτρων εκτελεστικών λειτουργιών**»: Είναι ένα πρόγραμμα γνωστικής εκπαίδευσης και αποτελείται από ασκήσεις που εκτελούνται γραπτά. Μέσω της άσκησης της προσοχής και των εκτελεστικών λειτουργιών βελτιώνονται και οι υπόλοιπες νοητικές λειτουργίες αλλά και η καθημερινή λειτουργικότητα των φυσιολογικών ηλικιωμένων, των ατόμων με ΗΝΔ αλλά και των ασθενών με ήπια άνοια.

9. «**Διδασκαλία εσωτερικών στρατηγικών μνήμης**»: Εφαρμόζεται σε φυσιολογικούς ηλικιωμένους με προβλήματα μνήμης, καθώς και σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή. Στοχεύει στη διδασκαλία μνημονικών στρατηγικών στους συμμετέχοντες, εφόσον δε διαθέτουν οι ίδιοι, και στην ενθάρρυνση της χρήσης αυτών σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής, όπως είναι τα ψώνια, τα ραντεβού, η μνήμη ονομάτων, καθώς και πρόσφατων γεγονότων.

10. «**Λύση Προβλημάτων**»: Είναι ένα πρόγραμμα νοητικής εκπαίδευσης που απευθύνεται σε ηλικιωμένους με Ήπια Νοητική Διαταραχή. Οι συμμετέχοντες εφόσον έχουν διδαχθεί τα στάδια επίλυσης προβλήματος καλούνται να σχεδιάσουν τρόπους αντιμετώπισης καθημερινών πρακτικών προβλημάτων, ώστε να βρουν αποτελεσματικές λύσεις. Το πρόγραμμα στοχεύει στη βελτίωση της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων καθώς και στην ενίσχυση της ανεξάρτητης διαβίωσης και στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας των συμμετεχόντων.

11. «**ΠΗΤΕΡ ΠΑΝ: Νοητική εκπαίδευση μέσω παιχνιδιού**»: Απευθύνεται σε ασθενείς με ήπια και μέτρια άνοια. Μέσω του παιχνιδιού, καλλιεργείται η ακουστική και οπτική επιλεκτική προσοχή, η διαμοιραζόμενη προσοχή μέσω του διπλού έργου, η εργαζόμενη και επεισοδική μνήμη, ο λόγος και οι οπτικοχωρικές ικανότητες. Στόχος του προγράμματος είναι η διατήρηση της νοητικής και λειτουργικής κατάστασης των ασθενών.

12. «**Άσκηση προσοχής και μνήμης σε Η/Υ**»: Εφαρμόζεται ειδικό λογισμικό για την άσκηση ικανοτήτων προσοχής, πλευρών εκτελεστικής λειτουργίας, ταχύτητας επεξεργασίας της πληροφορίας, οπτικής μνήμης, οπτικής αντίληψης και οπτικοχωρικών ικανοτήτων. Η άσκηση μέσω Η/Υ γίνεται αποδεκτή με ικανοποίηση και αισθήματα επιτυχίας από τους ασθενείς και έχει τη δυνατότητα να αναχαίσει τη νοητική έκπτωση που χαρακτηρίζει την άνοια και έτσι να σταθεροποιήσει ή και να βελτιώσει τις νοητικές επιδόσεις.

13. «**Λόγος**»: Στοχεύει στην καλλιέργεια και τη βελτίωση των γλωσσικών ικανοτήτων, όσον αφορά την κατανόηση και την παραγωγή του λόγου. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται με τρεις τρόπους: γραπτό, προφορικό και μέσα από τη χρήση του Η/Υ.

14. «**Μεταφορικός λόγος**»: Απευθύνεται σε ζευγάρια ασθενών με ήπια νοητική διαταραχή και έχει σαν κύριο στόχο τη βελτίωση πλευρών εκτελεστικής λειτουργίας, όπως αφαιρετική σκέψη, συλλογισμό, νοητική ευελιξία, στροφή της προσοχής, αναχαίτιση και εργαζόμενη μνήμη. Μέσω οπτικών και ακουστικών ασκήσεων, χρησιμοποιούνται τα διάφορα είδη μεταφορικού λόγου (παροιμίες, μεταφορές, παρομοιώσεις, σαρκασμός/ειρωνεία κτλ), τα οποία έχει βρεθεί ότι εμπλέκουν τις παραπάνω νοητικές λειτουργίες. Εφόσον η κατανόηση του συμβολισμού επηρεάζει σημαντικά την επικοινωνία, το πρόγραμμα έχει σαν δευτερεύον στόχο τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στο ζευγάρι.

15. «**Μουσικοκινητική**»: Εφαρμόζεται ομαδικά σε ασθενείς με μέτρια προς σοβαρή άνοια. Χρησιμοποιεί ως μέσο το ρυθμό, βασικό στοιχείο της μουσικής, καθώς και την κίνηση. Στόχος του είναι η αύξηση της νοητικής και κοινωνικής λειτουργικότητας των ασθενών μέσα από ομαδικές δραστηριότητες.

16. «**Εικαστική θεραπεία**»: Για ασθενείς με άνοια, χρησιμοποιείται η τέχνη, προκειμένου να κινητοποιηθεί η σκέψη και η έκφραση των συναισθημάτων τους. Σύμφωνα με την AATA (American Art Therapy Association) η θεραπεία μέσω της τέχνης βασίζεται στην πίστη ότι η δημιουργική διαδικασία που ασχολείται με τη δημιουργία τέχνης είναι θεραπευτική και βελτιώνει την ανθρώπινη ζωή. Στην εικαστική θεραπεία ενσωματώνονται και άλλες δύο επικουρικές θεραπευτικές προσεγγίσεις: 1. Η Χρήση και η Αφήγηση μύθων και παραμυθιών. Ο στόχος δεν είναι να ερμηνεύσουμε με ιδέες και ορθολογισμό τα παραμύθια, αλλά, κυρίως, να ενισχύσουμε την ψυχική υγεία των ασθενών, ώστε να εκλάβουν από αυτά ενέργεια, δύναμη, χαρά, ζωντάνια, και να δώσουν νόημα στη ζωή τους, στο «Εδώ και Τώρα» της διαδικασίας, που είναι και ο μόνος χρόνος που τα άτομα – ιδίως σε προχωρημένη άνοια – «αντιλαμβάνονται». 2. Η Αμμοθεραπεία (Sandplay Therapy). Οι ηλικιωμένοι με προχωρημένη άνοια μπορεί να μην έχουν τις λέξεις για να εκφράσουν αυτό που βιώνουν, χρησιμοποιώντας όμως τον δίσκο με την άμμο και τις μινιατούρες έχουν την δυνατότητα να εκφραστούν, προσεγγίζοντας τον προ-λεκτικό τρόπο σκέψης ψηλαφώντας την υφή της άμμου και τα αντικείμενα-μινιατούρες που τους παρέχουμε.

17. «**Ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt**»: Συμμετέχουν άτομα με ήπια νοητική διαταραχή, προκειμένου να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία και το άγχος για τις νοητικές απώλειες που βιώνουν, λαμβάνει υπόψη τις νοητικές απώλειες του ατόμου και προσαρμόζεται σε αυτές, με στόχο να το ωφελήσει βοηθώντας το να διαχειριστεί τους φόβους, τη θλίψη και το άγχος που βιώνει. Επίσης, ασχολείται ιδιαίτερα με την επαφή του ανθρώπου, με τον εαυτό του, με τους άλλους και με το περιβάλλον, καθώς και με τα όρια της επαφής αυτής. Επιπλέον, στη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt ενσωματώνεται και Θεραπεία Gestalt Reminiscence. Με τη χρήση της Reminiscence θεραπείας καθυστερείται η απώλεια της μακρόχρονης μνήμης και το ενδιαφέρον του θεραπευτή εστιάζεται σε ό, τι συμβαίνει στα μέλη τη

στιγμή που ανακαλούν τις αναμνήσεις τους. Δημιουργούμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μέσα στο οποίο επιτρέπεται στα άτομα να εκφράσουν τα ενοχλητικά συναισθήματα, όπως το φόβο, το άγχος, την αγωνία, τη θλίψη – πολύ συχνά από ένα πένθος που δεν έκλεισε – με στόχο να έρθουν σε «συνθηκολόγηση» μαζί τους.

18. «**Βιβλιοθεραπεία**»: Είναι μια ενεργή και διαδραστική παρέμβαση, που απευθύνεται σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή. Περιλαμβάνει την ανάγνωση κειμένων και συζήτηση βασισμένη σε πέντε στάδια: αναγνώριση, καταιγισμό ιδεών, επιλογή, εμβάθυνση και αξιολόγηση. Στη συνέχεια, παρατίθενται ασκήσεις που εξασκούν τομείς της εκτελεστικής λειτουργίας και της προσοχής. Επίσης, έχει ως στόχο να αλλάξει τον τρόπο σκέψης των ατόμων μέσα από την κατανόηση της έννοιας των κειμένων.

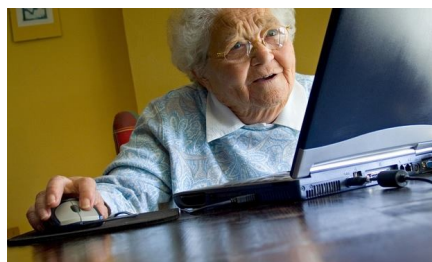
19. «**Προοπτική Μνήμη**»: Αποτελεί ένα πρόγραμμα γνωστικής εκπαίδευσης με δομημένες ασκήσεις οικογενικής εγκυρότητας, δηλαδή με θέματα της καθημερινής ζωής των συμμετεχόντων. Στόχος του προγράμματος είναι να βελτιώσει τη νοητική αλλά και τη λειτουργική επίδοση των ηλικιωμένων με HND που θα συμμετέχουν. Η Προοπτική Μνήμη (ΠΜ) ορίζεται ως η ικανότητα εκτέλεσης μιας σκόπιμης πράξης έπειτα από καθυστέρηση. Είναι, δηλαδή, η ικανότητά μας να θυμόμαστε μια μελλοντική δραστηριότητα μετά από κάποιο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ή μετά από κάποιο συγκεκριμένο γεγονός – ερέθισμα. Είναι παρούσα συνεχώς στην καθημερινότητα του ατόμου και αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ασφαλή και ανεξάρτητη διαβίωση του (πχ. για να μπορέσει το άτομο να πληρώσει εγκαίρως τους λογαριασμούς, να πάρει τα φάρμακά του στον κατάλληλο χρόνο ή να μην επαναλάβει τη λήψη τους, να πει κάτι σε κάποιον φίλο του, να κάνει ένα τηλεφώνημα κλπ).

20. «**Πληροφορική**»: Έχει ως σκοπό την εξοικείωση με τη νέα τεχνολογία και τη βελτίωση της ταχύτητας επεξεργασίας και της προσοχής.

21. «**Γυμναστική**»: Είναι ένα πρόγραμμα θεραπευτικής γυμναστικής προσαρμοσμένο στις ανάγκες των ασθενών. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων, με στόχο την εκγύμναση όλων των βασικών μυϊκών ομάδων του σώματος (αεροβική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, διατάσεις) αλλά και ασκήσεις συντονισμού, ισορροπίας, ιδιοδεκτικότητας, προσανατολισμού.

22. «**Ζωγραφική**»: Έχουν ως σκοπό την έκφραση συναισθημάτων, αλλά και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

23. «**Εκμάθηση Παραδοσιακών και Μοντέρνων χορών**»: έχουν ως σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας, καθώς και της ποιότητας ζωής τους.



Παρεμβάσεις για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

Η Alzheimer Hellas στο πλαίσιο των υπηρεσιών της παρέχει για ολοκληρωμένη φροντίδα παρέχει ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική και εκπαίδευση στους ανθρώπους που φροντίζουν ασθενείς με άνοια. Τα προγράμματα που παρέχει είναι τα εξής:

- 1. Ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης:** Βοηθάει τους περιθάλποντες να εκφράσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, να ανταπεξέλθουν στο ρόλο τους, να λειτουργήσουν αποτελεσματικά και να παρέχουν υψηλή ποιότητα ζωής στους ασθενείς και στους εαυτούς τους.
- 2. Ομάδα ψυχοεκπαίδευσης:** Στοχεύει στην εκπαίδευση και συμβουλευτική στους περιθάλποντες ασθενών με άνοια. Μέσα από την παροχή πληροφοριών για τη νόσο, εκμάθηση πρακτικών τρόπων αντιμετώπισης των συμπτωμάτων καθώς και τη διαχείριση των συναισθημάτων τόσο των ασθενών όσο και των ιδίων, οι περιθάλποντες ανταποκρίνονται αποτελεσματικότερα στο ρόλο τους.
- 3. Ομάδα ψυχοεκπαίδευσης μέσω διαδικτύου:** Στοχεύει να καλύψει τις ανάγκες της μερίδας των περιθαλπόμενων, οι οποίοι λόγω γεωγραφικών, χρονικών ή άλλων περιορισμών δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε μια εκ του σύνεγγυς ομάδα στήριξης. Στόχος της είναι η παροχή πληροφοριών και πρακτικών συμβουλών προκειμένου η φροντίδα να είναι αποτελεσματικότερη.
- 4. Ομάδα διαχείρισης πένθους:** Στόχος της ομάδας είναι η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης, η διαχείριση των συναισθημάτων του πένθους και η προσαρμογή στο νέο κύκλο ζωής τους.
- 5. Ομάδα για επαγγελματίες φροντιστές:** Απευθύνεται σε άτομα που φροντίζουν επαγγελματικά ασθενείς με άνοια. Στοχεύει στην εκπαίδευση των επαγγελματιών στην άνοια και την εξειδίκευσή τους σε αυτή. Παρέχονται, επίσης, συμβουλές διαχείρισης των συναισθημάτων που προκύπτουν λόγω της φροντίδας.
- 6. Οικογενειακή στήριξη:** Απευθύνεται σε όλα τα μέλη της οικογένειας και στοχεύει στη βελτίωση της επικοινωνίας και των σχέσεων μεταξύ των μελών, με απώτερο στόχο την καλύτερη προσαρμογή της οικογένειας στη νέα κατάσταση.
- 7. Δυαδική Παρέμβαση:** Συμμετέχοντες είναι το άτομο που λαμβάνει φροντίδα και το άτομο που την παρέχει. Στοχεύει στη βελτίωση της επικοινωνίας, την ενίσχυση της συντροφικότητας και την εκμάθηση νέων τρόπων αλληλεπίδρασης.
- 8. Πρόγραμμα διαχείρισης άγχους μέσω τεχνικών χαλάρωσης:** Στόχος είναι η μείωση του άγχους και η διαχείριση των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων που αυτό προκαλεί. Χρησιμοποιούνται θεραπευτικές τεχνικές όπως η προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση και η αυτογενής χαλάρωση για τη βαθιά χαλάρωση του σώματος αλλά και του νου.
- 9. Πρόγραμμα αναστοχασμού με βάση τη λογοτεχνία:** Με αφορμή λογοτεχνικά κείμενα οι περιθάλποντες καλούνται να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της φροντίδας και με την εκφραστική γραφή αναστοχάζονται πάνω σε αυτά.

Ευρωπαϊκές διακρίσεις - Ηράκλειο

Δύο τιμητικές ευρωπαϊκές διακρίσεις έλαβε η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» και μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Alzheimer, οι οποίες προέκυψαν και με τη συνεργασία και βοήθεια της κας Χαρίκλειας Τζιράκη.

Covenant on Demographic Changes in Europe: Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» Ιδρυτικό Μέλος και Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου του Ευρωπαϊκού Οργανισμού.

Ανακήρυξη του Νομού Ηρακλείου Κρήτης ως ένα από τα Κέντρα αναφοράς της Ευρώπης στην ενεργό και υγιή γήρανση, την πρόληψη και αντιμετώπιση των εγκεφαλικών επεισοδίων και της ευπάθειας, μέσα από ολιστικές και καινοτόμες δράσεις κοινωνικών δομών και συστημάτων υγείας.



Με ιδιαίτερη εκτίμηση
Ιωάννα Κορτσιδάκη
Πρόεδρος Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Συνέδριο - Ρόδος

Πανάκεια ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΗΦΑΚΩΝ

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER & ΑΛΛΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΝΟΙΑΣ

ΡΟΔΟΣ 2016
1η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
MEDITERRANNEAN

ΩΡΕΣ
09:00 - 16:30

Θεσσαλονίκη

Η 21η Σεπτεμβρίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα της Νόσου Alzheimer. Η Παγκόσμια Ημέρα προσφέρει μια ευκαιρία να προβληματιστούμε σχετικά με τις επιπτώσεις της άνοιας, μιας ασθένειας που επηρεάζει όλο και περισσότερους ανθρώπους καθώς περνούν τα χρόνια. Το θέμα της φετινής καμπάνιας για τον Σεπτέμβριο, τον Παγκόσμιο Μήνα της Νόσου Alzheimer, είναι «Μη με ξεχνάς». Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να μάθουν να εντοπίζουν τα συμπτώματα της άνοιας, αλλά και να μη ξεχνούν τους αγαπημένους τους που ζουν με άνοια ή απεβίωσαν λόγω της νόσου. Κατά τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου, που φιλοδοξούμε να αποτελέσει μήνα ευαισθητοποίησης του κοινού για τη Νόσο Alzheimer, η Alzheimer Ελλάς προγραμμάτισε τις ακόλουθες εκδηλώσεις:

- ✓ Παρουσία στα Μ.Μ.Ε. της πόλης μας. Την Τετάρτη 7 και 21 Σεπτεμβρίου 2016 στις 15:15 στην εκπομπή της TV100 "City Break" με τον κ. Κρινή και την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016 στις 16:00 στην εκπομπή του FM 100 «Το συζητάμε» με την κα Λεριά, επιστημονικό προσωπικό της Alzheimer Ελλάς (οι ψυχολόγοι κα Καραγκιόζη και κα Νικολαΐδου) θα απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικά με τη Νόσο, την αντιμετώπισή της και τη σημασία της πρόληψης, που αποτελεί και το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας.
- ✓ **Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016.** Στις εισόδους των Κέντρων Ημέρας της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer (Πέτρου Συνδίκου 13 και Κωνσταντίνου Καραμανλή 164) ανήμερα του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας, από τις 08:30-14:30 θα λειτουργήσουν ενημερωτικά stand, στα οποία εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας θα παρέχει αξιόπιστη ενημέρωση στους συμπολίτες μας σχετικά με τη νόσο. Παράλληλα, οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να προγραμματίσουν άμεσα το ραντεβού τους για δωρεάν εξέταση μνήμης.
- ✓ Εκδήλωση εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας. Η Alzheimer Hellas και ο Σύλλογος Φίλων Alzheimer Hellas σας καλούν να γιορτάσουμε μαζί την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer την **Πέμπτη 22 Σεπτεμβρίου 2016**, στις 18:00 στην Αίθουσα του Πολιτιστικού Κέντρου «Αλέξανδρος» της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Εθν. Αμύνης 1).

Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει ομιλία για τη Νόσο από την καθηγήτρια κα Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, προβολή ταινίας μικρού μήκους που δημιουργήθηκε από φοιτητές της Σχολής Κινηματογράφου του Α.Π.Θ. και στις 20.00 θα παρουσιαστεί το θεατρικό αναλόγιο «Ως σκιάς ὄναρ - Σαν ονείρου σκιά».

«Ως σκιάς ὄναρ - Σαν ονείρου σκιά»

θεατρικό αναλόγιο

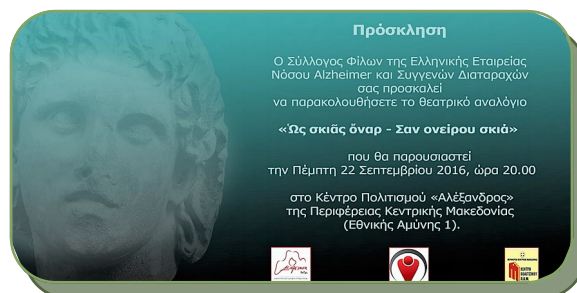
Κέντρο Πολιτισμού «Αλέξανδρος» της Π.Κ.Μ.

Ο Σύλλογος Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σας προσκαλεί να παρακολουθήσετε το θεατρικό αναλόγιο «Ως σκιάς ὄναρ - Σαν ονείρου σκιά» που θα παρουσιαστεί την Πέμπτη 22 Σεπτεμβρίου 2016, ώρα 20.00 στο Κέντρο Πολιτισμού «Αλέξανδρος» της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Εθνικής Αμύνης 1).

Με κεντρικό θέμα την ξενιτιά, επτά ιστορικά πρόσωπα, άμεσα σχετιζόμενα με τον Αλέξανδρο (η μητέρα του Ολυμπιάδα, η αδελφή του Κλεοπάτρα, η εταίρα Θαΐδα, ο στρατηγός του Κοίνος, η ερωμένη του Βαρσίνη, η γυναίκα του Ρωξάνη και η τροφός του Λανίκη), έρχονται απ' το παρελθόν και μας διηγούνται τη ζωή τους αλλά και τη σχέση τους με τον Μακεδόνα βασιλιά και κοσμοκράτορα. Σκιάς πια στον Άδη, θυμούνται τα περασμένα και θλίβονται για την τύχη τους, μα και για τον χαμό του μεγάλου στρατηλάτη που έφυγε τόσο νωρίς και χάθηκε σαν ονείρου σκιά...

Το κείμενο και τη μουσική επιμέλεια έκανε ο Δρ. Νικόλαος Β. Παππάς (Αρχαιολόγος του ΥΠ.ΠΟ.Α.), τη σκηνοθεσία η Αφροδίτη Ιωαννίδου (Ηθοποιός Κ.Θ.Β.Ε.) και την ενορχήστρωση ο Σάκης Δερμιτζάκης (Καθηγητής Μουσικής).

Το παραπάνω θεατρικό αναλόγιο παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Πέλλας και τώρα, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer, παρουσιάζεται στη Θεσσαλονίκη, μια προσφορά των συντελεστών της παράστασης στα μέλη αλλά και στους φίλους της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.



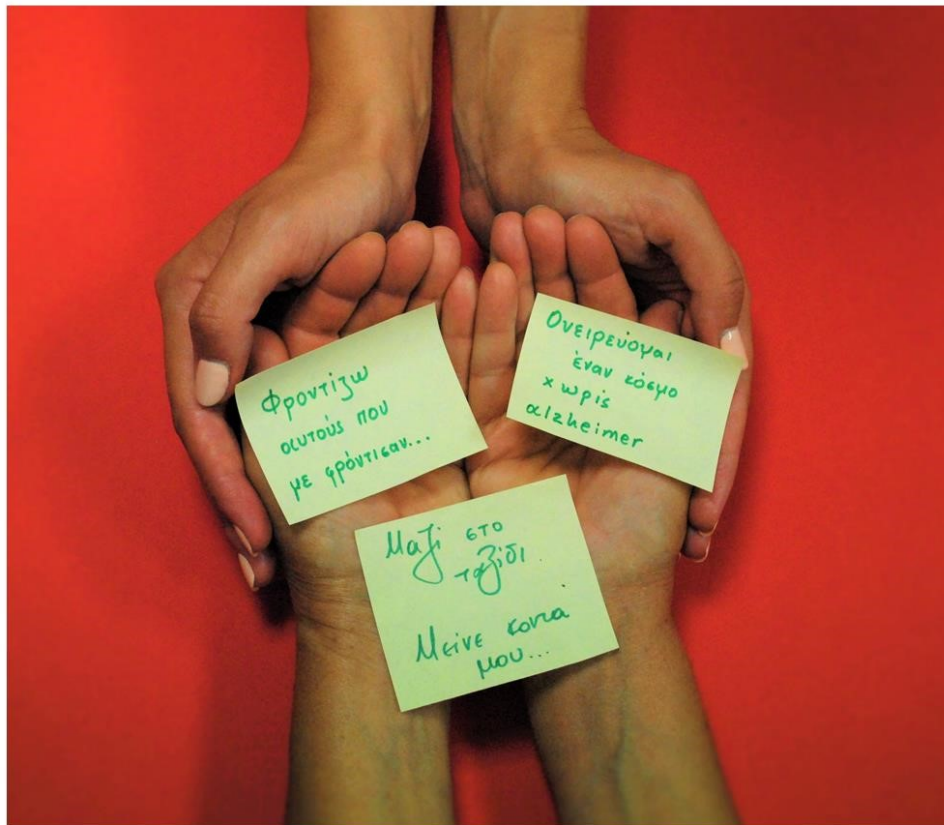
Σας περιμένουμε όλους!

Σεπτέμβριος



Παγκόσμιος
Μήνας
Alzheimer

Μη με ξεχνάς



Ενημερωθείτε,
Αναγνωρίστε τα σημάδια,
Εξεταστείτε δωρεάν

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κέντρο Ημέρας "Αγία Ελένη"
Π. Συνδίκια 13, 546 43, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 810411

Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000

Email: info@alzheimer-hellas.gr

Web: www.alzheimer-hellas.gr

Κέντρο Ημέρας "Άγιος Ιωάννης"
Κων. Καραμανλή 164, 542 48, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 351451-5

Facebook: Αλτσχάιμερ Ελλάς

YouTube: Alzheimer Hellas



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Δήμος Ιλίου

Ο Δήμαρχος Ιλίου Νίκος Ζενέτος σας προσκαλεί στην Ημερίδα για την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer που θα γίνει στο Δημαρχείο Ιλίου την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016 και ώρα 6.30 μ.μ.

Την Ημερίδα διοργανώνει η Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ιλίου σε συνεργασία με το Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών Παράρτημα Πειραιά.

Με εκτίμηση,

Ανδρέας Σόλιας

Κέρκυρα

Η Ιατροχειρουργική Εταιρεία Κερκύρας, με την ευκαιρία της παγκόσμιας ημέρας Alzheimer (21/9/2016), ανακοινώνει την έναρξη του νέου κύκλου τεστ μνήμης για την πρόληψη της νόσου Alzheimer. Ο έλεγχος θα γίνεται κάθε απόγευμα αρχίζοντας από την Τετάρτη 14 Σεπτεμβρίου, στους χώρους του Ιατρείου Κερκύρας, Πλατεία Σκαραμαγκά 4.

Ο έλεγχος αφορά σε άτομα άνω των 60 ετών, στα οποία δεν υπάρχει ήδη διάγνωση άνοιας. Τηλέφωνα για ραντεβού: 2661039615 (ώρες 09.00-15.00)

Η Πρόεδρος
Μαρία Μάνδουλα Κουσουνη

Ηράκλειο - Κρήτη

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ προγραμματίζει τις παρακάτω παρουσιάσεις/εκδηλώσεις για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer:

- ✓ Διοργάνωση 5^{ου} Παγκρήτιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και Συναφών διαταραχών και του 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση
- ✓ Πραγματοποίηση 2 Ενημερωτικών εκπομπών στο ραδιόφωνο και την τηλεόραση
- ✓ Συμμετοχή της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ με παρουσίαση του έργου της από την Πρόεδρο κα Ιωάννα Κορτσιδάκη, στο συνέδριο "ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ - ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑ: Λειτουργικές και μοριακές τεχνικές - Νεότερες εξελίξεις" στο Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ηρακλείου (10 Σεπτεμβρίου 2016)
- ✓ Ενημερωτική εκδήλωση στο ακριτικό νησί, Κάσος μετά από πρόκληση του Δημάρχου Κάσου

Με εκτίμηση,

Ιωάννα Κορτσιδάκη

Εκδήλωση - Άνω Πατήσια

**Δικαίωμα στη Ζωή
σε αυτούς που μας έδωσαν Ζωή**

Στις 26 Σεπτεμβρίου ώρα 7 μ.μ. στον Ιερό Ναό Αγίου Ανδρέα, Άνω Πατησίων, στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer θα μιλήσουν για την Άνοια:

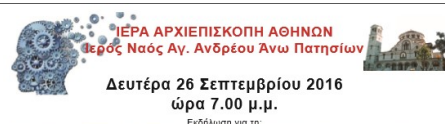
- ✓ Ο Καθηγητής Ι. Ν. Νέστορος, Σύγχρονα Αμφιπάρεια με θέμα: « Νόσος Alzheimer και Νευροανάδραση: Μια μελέτη περίπτωσης».
- ✓ Η Επίκουρη Καθηγήτρια Β. Παττακού-Παρασύρη, Μέλος Δ.Σ. Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών με θέμα: «Διαχείριση της Άνοιας: Νέοι δρόμοι αγάπης και επικοινωνίας».

Την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016 στις 4-8 μ.μ. και στις 26 Σεπτεμβρίου 2016 το πρωί 9-11 μ.μ. στο γραφείο του Ιερού Ναού θα χορηγούνται δωρεάν τεστ μνήμης κατόπιν ραντεβού.

Εκτός από τα κεντρικά ΜΜΕ η εκδήλωση θα ανακοινωθεί και από τα Χανιά FM 989 και το High TV Αθήνα το Σάββατο και την Κυριακή πριν την εκδήλωση.

Τέλος θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση με ανάγνωση του βιβλίου με τίτλο «Ο άνθρωπος που μπέρδεψε τη γυναίκα του ένα καπέλο» και θα ακολουθήσει συζήτηση με την κ. Παττακού-Παρασύρη στη λέσχη ανάγνωσης του Δ. Αθηναίων.

Με εκτίμηση,
Δρ Βασιλική Παττακού-Παρασύρη
Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας
Διδάκτωρ Τμήμα Ψυχολογίας
Παν/μιο Sunderland, UK



Την Τετάρτη 21/9/2016 στις 4-8 μ.μ. και την Δευτέρα 26/9/2016 το πρωί 9-11 μ.μ. στο γραφείο του Ιερού Ναού θα χορηγούνται δωρεάν τεστ μνήμης κατόπιν ραντεβού.

Ρόδος

Τι θα κάνετε αν ο γιατρός σας έλεγε ότι η χοληστερίνη σας είναι λίγο τσιμπημένη και πρέπει να υιοθετήσετε κάποιες καλές συνήθειες προκειμένου να αποφύγετε το φάρμακο; Οι περισσότεροι από εσάς θα ήσασταν την επόμενη κιόλας μέρα με τα αθλητικά στο χέρι και θα μαγειρεύατε ένα μπιφτεκάκι με λαχανικά για το μεσημεριανό σας φαγητό.

Τι θα κάνετε αν πάλι ο γιατρός σας έλεγε ότι ο εγκέφαλός σας δείχνει γερασμένος και δυσλειτουργικός; Θα ήσασταν το ίδιο επιμελείς στο να διατηρήσετε την υγεία του εγκεφάλου σας; Ακόμη και αν η απάντηση είναι αρνητική, η σκέψη σας θα αλλάξει τελείως όταν αντιληφθείτε ότι το υγιές και κοφτερό μυαλό σημαίνει ότι προστατεύεστε από τη νόσο Alzheimer!

Πρόσφατη έκθεση της Παγκόσμιας Εταιρίας Νόσου Alzheimer (ADI) υποστηρίζει ότι η πρόληψη της νόσου Alzheimer είναι γεγονός και εξαρτάται από την υιοθέτηση ενός συγκεκριμένου τρόπου ζωής με βασικούς άξονες τη σωματική και πνευματική άσκηση, την υγιεινή διατροφή, τη γερή καρδιά, την κοινωνική συνδιαλλαγή. Συνήθειες όπως το να λύσουμε ένα σταυρόλεξο αντί να δούμε τηλεόραση, να περπατήσουμε αντί να οδηγήσουμε σε κοντινές αποστάσεις, να συναντηθούμε με φίλους αντί να μείνουμε μόνοι, να ελέγχουμε τακτικά την χοληστερίνη, το σάκχαρο, την πίεσή μας αντί να περιμένουμε το εγκεφαλικό ή καρδιακό επεισόδιο, είναι εύκολες, ανέξοδες και κυρίως μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης μνημονικών διαταραχών.

Όλοι οι επαγγελματίες υγείας του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» σας προτρέπουμε λοιπόν να ακολουθήσετε τις παραπάνω απλές πρακτικές και να κάνετε ένα δώρο στον εγκέφαλό σας συμμετέχοντας στις εκδηλώσεις μας την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016:

- ✓ Πεζόδρομος Πλαστήρα - δίπλα στο Ακταίον (9.00-13.00 το μεσημέρι): Περίπτερο για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού με τη διανομή έντυπου υλικού - Μετρήσεις σακχάρου και αρτηριακής πίεσης
- ✓ Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης (9.00-13.00 το μεσημέρι): Δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Αθήνα

Πάτρα

Υπολογίζεται ότι περίπου το 8% του πληθυσμού άνω των 65 ετών πάσχει από άνοια και ειδικότερα από τη νόσο Alzheimer που είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας. Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer (21 Σεπτεμβρίου) η Εταιρεία Νόσου Alzheimer Αθηνών σε συνεργασία με το Aegean College, τη Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων Άκτιος, με τη συμβολή της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας, διοργανώνει τις παρακάτω εκδηλώσεις:

8 Σεπτεμβρίου 2016, Μεσολόγγι, Ενημερωτική ομιλία για την άνοια και τη νόσο Alzheimer – τεστ μνήμης

9 Σεπτεμβρίου 2016, Πύργος, Ενημερωτική ομιλία για την άνοια και τη νόσο Alzheimer – τεστ μνήμης

10 Σεπτεμβρίου 2016, Πάτρα, Ενημερωτική ομιλία για την άνοια και τη νόσο Alzheimer – τεστ μνήμης

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

18 Σεπτεμβρίου 2016, Αθήνα Πολεμικό Μουσείο

10:00-13:00 Επιστημονική Ημερίδα για το κοινό με διακεκριμένους ομιλητές

14:00-17:00 Διαδραστικά εργαστήρια για περιθάλποντες: Δημιουργική απασχόληση για άτομα με άνοια στο σπίτι

21 Σεπτεμβρίου 2016, Αθήνα, Ξενοδοχείο Caravel, Συνέντευξη Τύπου, ώρα 12:00

23-25 Σεπτεμβρίου 2016, Αθήνα, Δωρεάν τεστ μνήμης

Ειδικευμένοι επιστήμονες θα πραγματοποιούν δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών με προβλήματα μνήμης από τις 10:00 το πρωί έως τις 15:00 το απόγευμα, σε διάφορα σημεία σε όλη την Αθήνα.

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο **9011 40 41 51**

Με τη συνεργασία



Aegean College
ΟΙΚΙΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟΣ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

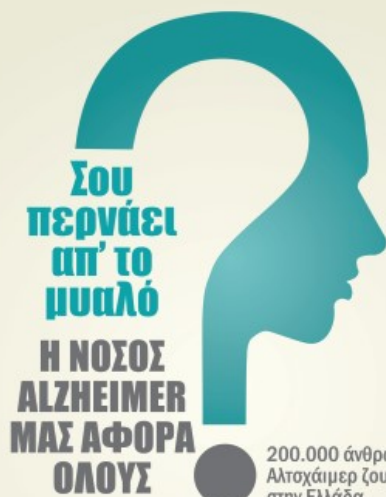
Με την υποστήριξη



Διανομή ενημερωτικού φυλλαδίου για την άνοια ως ένθετο σε Κυριακάτικη εφημερίδα με πανελλήνια κυκλοφορία.

**Η νόσος Alzheimer μπορεί να αντιμετωπιστεί.
Ενημερωθείτε!**

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ 2016



200.000 άνθρωποι με νόσο Αλτσχάιμερ ζουν ανάμεσά μας στην Ελλάδα.

18 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016

10:00-13:00 Επιστημονική Ημερίδα για το κοινό με διακεκριμένους ομιλητές
14:00-17:00 Διαδραστικά εργαστήρια δημιουργικής απασχόλησης ατόμων με άνοια

ΠΟΛΕΜΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Ριζώση 2, Αθήνα
(Μετρό Ευαγγελισμάς)

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

23-25 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Δωρεάν τεστ μνήμης για άτομα άνω των 60 ετών σε πολλά σημεία της Αθήνας

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο τηλέφωνο: **9011 40 41 51**
(πρωί από 10:00 έως 15:00)

Με την ευγενική χορηγία της

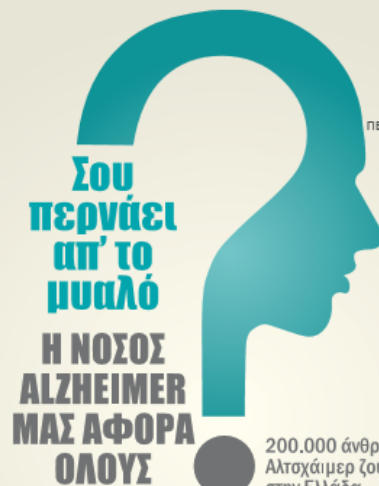


ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Με τη συνεργασία των **AKTIOS**, **Aegean College**

www.alzheimerathens.gr

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ 2016



200.000 άνθρωποι με νόσο Αλτσχάιμερ ζουν ανάμεσά μας στην Ελλάδα.

Κάθε **4 δευτερόλεπτα** ένα νέο περιστατικό άνοιας καταγράφεται στον κόσμο.

Η έγκαιρη διάγνωση συμβάλλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση της νόσου Αλτσχάιμερ

Ενημερωτική ομιλία για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

Σάββατο
10

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

«Άνοιας Αλτσχάιμερ - η επίδημη του 21ου αιώνα»

Δρ. Παροικεινή Σοφία, Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Πρόεδρος του Εθνικού Ινστιτούτου για την Άνοια-νόσο Αλτσχάιμερ

«Άνοια: η νόσος του αιώνα»

Δρ. Παροικεινή Σοφία, Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Πανεπιστήμιο Πατρών, Αντιπρόεδρος της Πρωτογενούς και Γεροντολογικής Εταιρείας Ν.Α. Ελλάδος

«Alzheimer, η νόσος, η ασθένεια, η πολιτεία»

Μεταλληγός Ιωάννης - Χριστόδουλος, Νευρολόγος, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών «ΜΗ ΜΕΣΤΗΛΗ»

«Η κατ' οίκον παρέμβαση στην άνοια»

Δημήτρης Θεοδώρου, Κοινωνικός Λειτουργός Msc, Γενικός γραμματέας του Σωματίου ΦΡΟΝΤΙΣΕ

Συντονιστής: Δημήτρης Δρόβλας, Περιφερειακός Σύμβουλος Άνοιας

Κωνσταντοπούλειο Γηροκομείο Πατρών

Πλην. Κωνσταντοπούλου 10, Πάτρα, ώρα 09:30-13:00

ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΕΙΟΣ ΟΙΚΟΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ



Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

www.alzheimerathens.gr



Πύργος

Μεσολόγγι

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ 2016



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Σου περνάει απ' το μυαλό Η ΝΟΣΟΣ ALZHEIMER ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

200.000 άνθρωποι με νόσο Αλτσχάιμερ ζουν ανάμεσά μας στην Ελλάδα.

Κάθε 4 δευτερόλεπτα ένα νέο περιστατικό άνοιας καταγράφεται στον κόσμο. Η έγκαιρη διάγνωση συμβάλλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση της νόσου Αλτσχάιμερ

Ενημερωτική ομιλία για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

9 Παρασκευή

«Νόσος Αλτσχάιμερ - η επιδημία του 21ου αιώνα»
Δρ. Παρασκευή Σιακά, νευρολόγος - ψυχίατρος, πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την άνοια-νόσο Αλτσχάιμερ

«Κλινική εικόνα της νόσου Αλτσχάιμερ»
Ιωάννα Παπαριώδη, Ειδική Παθολόγος τρέας άλτνια ΚΑ Ανω Πόλης Πατρών γραμματέας Δ.Σ. της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας

«Η κατ' οίκον παρέμβαση στην άνοια»
Θεοδωρόπουλος Δημήτρης, Κοινωνικός Λειτουργός Μsc, Γενικός γραμματέας του σωματείου ΦΡΟΝΤΙΣΩ


Συντονιστής: Βιργινία Παράσκη, Περιφερειακή Σύμβουλος Ηλείας

Κέντρο Κοινωνικής Μέριμνας Π.Δ.Ε. "Άγιος Χαράλαμπος", Τέρμα Ολυμπίων, Πύργος, ώρα 18:00-21:00


Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών
www.alzheimerathens.gr




ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ 2016



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Σου περνάει απ' το μυαλό Η ΝΟΣΟΣ ALZHEIMER ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

200.000 άνθρωποι με νόσο Αλτσχάιμερ ζουν ανάμεσά μας στην Ελλάδα.

Κάθε 4 δευτερόλεπτα ένα νέο περιστατικό άνοιας καταγράφεται στον κόσμο. Η έγκαιρη διάγνωση συμβάλλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση της νόσου Αλτσχάιμερ

Ενημερωτική ομιλία για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

8 Πέμπτη

«Νόσος Αλτσχάιμερ - η επιδημία του 21ου αιώνα»
Δρ. Παρασκευή Σιακά, Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την άνοια-νόσο Αλτσχάιμερ



«Κλινική εικόνα της νόσου Αλτσχάιμερ»
Ιωάννης Ελλιάδ, Αν. Καθηγητής Νευρολογίας, Πανεπιστημίου Πατρών, Αντιπρόεδρος της Γηριατρικής και Γεροντολογικής Εταιρείας ΝΔ, Ελλάδα

«Η κατ' οίκον παρέμβαση στην άνοια»
Δημήτρης Θεοδωρόπουλος, Κοινωνικός Λειτουργός Μsc, Γενικός γραμματέας του σωματείου ΦΡΟΝΤΙΣΩ

Συντονιστής: Μπαλαμάνης Νικόλαος, Περιφερειακός Σύμβουλος Αιτίας

Σελίβειο Γηροκομείο Μεσολογγίου Απώλειο 82 Μεσολόγγι, ώρα 18:00 - 21:00

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών
www.alzheimerathens.gr

Χαλκίδα



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

ΑΝΟΙΑ - ΠΡΟΛΗΨΗ
Πότε πρέπει να ανησυχούμε για την χοληστερίνη;

Εισηγητής: Χρήστος Ντελλας / ντής Καρδιολογικής κλινικής ΓΣΝΕΙΟΥ



Τετάρτη **21** Σεπτεμβρίου 2016 ώρα: 20.00

ΘΕΑΤΡΟ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΟΥ Δ.Ο.Α.Π.Π.Ε.Χ.

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Χανιά - Κρήτη

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer σχεδιάζονται οι παρακάτω δράσεις:



1) «Τρέχω - Περπατώ & τη Μνήμη διατηρώ» Δύο παράλληλες διαδρομές 3.500 μέτρων «Run for memory - Τρέχω για τη μνήμη» και 600 μέτρων «Walk for memory - Περπατώ για τη μνήμη» στο Ενετικό Λιμάνι Χανίων. Σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κρήτης.

2) Κιόσκι στην πλατεία Δημοτικής Αγοράς Χανίων, για ενημέρωση κοινού και διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού από εξειδικευμένο προσωπικό και εθελοντές, 20-21/9/2015, ώρες 8.00 π.μ.-13:00 μ.μ.

3) Προβολή ενημερωτικού τηλεοπτικού σποτ στον τηλεοπτικό σταθμό «Νέα Τηλεόραση» καθ' όλο τον μήνα Σεπτέμβριο

4) Συγγραφή ενημερωτικού άρθρου στην τοπική εφημερίδα «Χανιώτικα Νέα» την Τετάρτη 21-9-2016.

5) Εσπερίδα στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων με θέμα: «Άνοια - Νόσος Alzheimer», όπου θα παρουσιαστούν ομιλίες για την Άνοια, τη Νόσο Alzheimer και στοιχεία από τα 10 χρόνια λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας Alzheimer Χανίων, την Τετάρτη 5-10-2016.

Βόλος

Το Ινστιτούτο Alzheimer "Η Αγία Σοφία, έχει προγραμματίσει εκδήλωση ευαισθησίας του κοινού με θεατρική παράσταση στο θέατρο της παλιάς Ηλεκτρικής για 1 -2 βράδια. Η είσοδος θα είναι ελεύθερη για το κοινό την 20η Σεπτεμβρίου.

Η παράσταση είναι μουσικοκωμική από τη θεατρική ερασιτεχνική ομάδα Δραπαικίτες Βόλου με τίτλο "Στο Λάκκο με τα Φίδια".

Εύβοια

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Κονιστρών Ευβοίας έχει πραγματοποιήσει ενημερωτικές εκδηλώσεις σε χωριά της περιοχής και έχει προγραμματίσει δύο μεγάλες ενημερωτικές εκδηλώσεις το Σάββατο 16 και Κυριακή 17 Οκτωβρίου. Στις έδρες των Δήμων Κύμης και Αλιβερίου. Ομιλητές θα είναι ιατροί της ΕΕΝΑΣΔ Κονιστρών.

Ιωάννινα

Σας ενημερώνουμε ότι ο φορέας μας, Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης - Ε.Ψ.Ε.Π., σχεδιάζει δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2016 στην Κεντρική Πλατεία Ιωαννίνων (10 π.μ. - 14 μ.μ.).



Με εκτίμηση
Παππάς Ευάγγελος



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ
Ε.Ψ.Ε.Π.**

με αφορμή την
Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer



**Δράση Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης
για τη νόσο Alzheimer**

Θέλω να ζω, να μην ξεχνώ!

Τετάρτη, 21/9/2015, ώρα 10:00 π.μ. – 14:00 μ.μ.

Κεντρική Πλατεία Ιωαννίνων
(υπαίθριος χώρος Περιφέρειας Ηπείρου)

Αθήνα

21 / Σεπτεμβρίου
Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer

Πάντα εκεί η μάνα μου

Η μάνα μου
είναι ένα σπασμένο λαγίγι που στάζει
και λιγοστεύει διαρκώς.

Η μάνα μου ολοένα
μαδάει τα ερωτηματικά.
Αναρωτιέται για τους λεμονανθούς.
Του γάμου μου ή του γάμου της;
Μπερδεύεται με το κουτάλι.
Να με τάξει ή να φάει;
Στις τσέπες της βρίσκω συχνά
μαντήλια αποχαιρετισμού.

Η μάνα μου
είναι ένα πληγωμένο ωδικό πουλί.
Κοιτάζει ώρες έξω από το παράθυρο.
Μιλά και πέφτουμε στο πάτωμα
ρινίσματα, ξέφτια και ροκανίδια.
Σκύβω και τα μαζεύω.
Άλλα τα βάζω στο συρτάρι μου
και άλλα κάτω απ' το μαξιλάρι
μαζί με τα αναθήματα και όλα τα τιμαλφή
που έχω φυλαγμένα.

Τα φωτεινά απογεύματα παίρνω
ένα καλειδοσκόπιο και ονοματίζουμε τα χρώματα
ξανά, μαζί, από την αρχή.
Αυτό, μάνα, είναι το κόκκινο, το πράσινο,
Αυτό της αγκαλιάς, αυτό του χωρισμού
Αυτό της ξενιτιάς.
Άστο, μάνα, αυτό, αυτό είναι της λήθης.

Θέλω
να είναι πάντα εκεί
η μάνα μου
ένα λεπτόφλουδο, μα υπέρχειλο δροσιστικό λαγίγι.

Δήμητρα Κουβάτα

**Σωματείο Αλληλοβοήθειας Συγγενών-Φροντιστών
Ασθενών με νόσο Alzheimer και συγγενών διαταραχών**
Ενημέρωση για τις δράσεις μας: www.nstr.gr / 210-8235050

Οι δραστηριότητες του Σωματείου περιλαμβάνουν το καινοτόμο πρόγραμμα **“Καφές για Φροντιστές”** που έχει καταφέρει να γίνει η αγαπημένη συνήθεια των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς με άνοια, καθώς συνδυάζει ενημέρωση και ψυχαγωγία. Οι συναντήσεις των φροντιστών που πραγματοποιούνται κάθε δεύτερη Τετάρτη του μήνα, έχουν γίνει ο συνδετικός κρίκος μεταξύ τους, χάρη στον οποίο έχουν δοθεί ευκαιρίες για ανταλλαγή απόψεων και ανάπτυξης φιλικών δεσμών μεταξύ τους.

Το πρόγραμμα **“Ασημένιοι Θεατές”** αφορά στη δημιουργία και το συντονισμό λέσχης κινηματογράφου για ηλικιωμένους καθώς και για ασθενείς με άνοια και νόσο Alzheimer και τους φροντιστές τους.

**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.therapeytirio@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@alzheimeraathens.gr, @ www.alzheimerathens.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.alzheimer-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. Εύσομος - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 και Κατσαντώνη γωνία ΤΚ 563 34
☎ 6973302750

• Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκεφαλολογικών 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 ✉ voucheras@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.Α.

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”

Μάχης 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 Χίου

Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
☎22710 41020, 📠:22710-81491, ✉ gmaris.chi@gmail.com

