



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 70° | ΕΤΟΣ 19° | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '17
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

Εκοτρατείς ενημέρωσης

Ο Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί ως ο Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer με σκοπό να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει το κοινό για την άνοια.

Υποθρεψία και απώλεια βάρους

Ένα από τα σημαντικά ζητήματα στην άνοια. Διάφορες χρήσιμες συμβουλές θα σας οδηγήσουν σε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Νεότερα δεδομένα

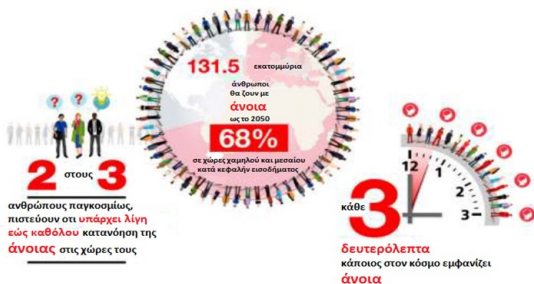
Έρευνες αποκαλύπτουν την αποτελεσματικότητα της νοητικής άσκησης. Μια δωρεάν εφαρμογή για περιθάλποντες και η σημαντικότητα της πρόληψης των παραγόντων κινδύνου.

Ενημερωθείτε για όλες τις τρέχουσες εκδηλώσεις του Παγκόσμιου Μήνα και τις δράσεις των εταιρειών



Παγκόσμιος Μήνας Νόσου Alzheimer 2017

Η άνοια είναι πλέον ευρέως αναγνωρισμένη σαν μια από τις πιο σημαντικές κρίσεις υγείας του 21ου αιώνα. Η απουσία δημόσιας στρατηγικής για την άνοια βρίσκει τις κυβερνήσεις ιδιαίτερα απροετοίμαστες για την επιδημία της άνοιας. Είναι σημαντικό οι κυβερνήσεις στον κόσμο να δράσουν τώρα για να μειώσουν τη συχνότητα της άνοιας, με το να αυξήσουν την ενημέρωση, να προωθήσουν τη μείωση των παραγόντων κινδύνου και να υποστηρίξουν την έγκαιρη διάγνωση, την αύξηση των παροχών φροντίδας και την ενίσχυση της έρευνας.



10 προειδοποιητικά σημάδια για την άνοια

- 1 απώλεια μνήμης
- 2 δυσκολία στην καθημερινή λειτουργικότητα
- 3 ΔΕ ΘΑ ΜΟΜΟΙ Y A A γλωσσικά προβλήματα
- 4 αποπροσανατολισμός στο χωρό/χρόνο
- 5 χαμηλή κριτική αντικειμενότητα
- 6 προβλήματα συγκράτησης πληροφοριών
- 7 κακή τοποθέτηση αντικειμένων
- 8 αλλαγές στη διάθεση και τη συμπεριφορά
- 9 προβλήματα με τις εικόνες και τις χωρικές συσχετίσεις
- 10 απόσυρση από εργασίες και κοινωνικές δραστηριότητες



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 αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αβράμη Ν.	Ζαχέιλα Κ.	Μαργιώτη Ε.	Παναγιωτάκης Σ.
Αγγελίδου Ε.	Θεοδωράκη Α.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.
Αγγελόπουλος Π.	Καραγκιόζη Κ.	Μαρκάτη Λ.	Παπαντωνίου Γ.
Ανεστάκης Δ.	Καρπαθίου Ν.	Μελισσάρη Ι.	Πόππη Ε.
Βασιλάκης Β.	Κιβρακίδου Ά.	Μούγιας Α.	Ρεμούνδου Μ.
Βελιβάση Α.	Κορτσιδάκη Α.	Μουζακίδης Χ.	Σακκά Π.
Βλαχογιάννη Α.	Κούλα Μ.	Μπακογλίδου Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βουχάρας Χ.	Κουντή-	Μωραΐτου Δ.	Τολίκα Θ.
Γεωργιάδου Ι.	Ζαφειροπούλου Φ.	Νιφλή Ε.	Τουλούμπα Ε.
Γούλας Δ.	Λιάτσικου Σ.	Νομίδου Α.	Τσάνταλη Ε.
Δημακοπούλου Ε.	Λιγγερίδης Γ.	Ντανάση Ε.	Τσιάτσος Θ.
Δημοτάκη Ά.	Λύρας Β.	Παγίτσας Ι.	Τσολάκη Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Κουντή Φ., Λιάπης Α., Μαργιώτη Ε., Μούγιας Α., Νιφλή Ε., Ντόσκας Τ., Παπαλιάγκας Θ., Παναγιωτάκης Σ., Παττακού Παρασύρη Β., Ρεμούνδου Μ., Τσολάκη Μ.,

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),

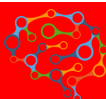
2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

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

Facebook | Twitter | Youtube: AlzheimerHellas

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Σεπτέμβριος - 70^ο



Aγαπητές φίλες και φίλοι,



Με πολλή χαρά, διαβάζοντας το περιοδικό που ετοίμασαν οι συνεργάτες της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer από όλη την Ελλάδα, διαπιστώνω ότι σχεδόν σε όλες τις πόλεις και σχεδόν σε όλους τους Δήμους των μεγάλων πόλεων, γίνονται συνεχώς και θα γίνουν -και αυτόν τον Σεπτέμβριο- εκδηλώσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των επαγγελματιών υγείας αλλά και του κοινού.

Από την άλλη πλευρά η πολιτεία έχει στείλει στις Περιφέρειες τον προγραμματισμό του Υπουργείου Υγείας για:

- ✓ Τη δημιουργία και λειτουργία ιατρείων μνήμης σε μεγάλα Νοσοκομεία για την εκτίμηση των ασθενών με νοητικά προβλήματα
- ✓ Κέντρα Ημέρας σε μεγάλες πόλεις για την εφαρμογή των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων, όπου δεν υπάρχουν μέχρι σήμερα κέντρα Ημέρας για την Άνοια, αλλά και
- ✓ Μονάδες φροντίδας των ασθενών για τα τελικά στάδια της νόσου, όταν η οικογένεια αδυνατεί να τους συμπαρασταθεί.
- ✓ Επίσης έχουν προγραμματιστεί εκστρατείες εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας στα ΚΑΠΗ και στα ΚΗΦΗ των μεγάλων πόλεων έτσι ώστε ο κάθε ασθενής να έχει τη δυνατότητα να αξιολογηθεί στη γειτονιά του και να ενημερωθεί για τα μέτρα πρόληψης που είναι γενικά αποδεκτά σήμερα από την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα.

Φέτος το Σεπτέμβριο είχαμε τη μεγάλη χαρά να έχουμε και το ελληνικό τραγούδι για την Άνοια με στίχους της κα Ε. Αντωνιάδου, μελοποίηση του κ. Ν. Καλλίτση και ερμηνευτή τον κ. Βασίλειο Σκουλά. Όπως και το τραγούδι για τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια στην Αμερική, θα έχει τον αντίκτυπο που περιμένουμε στην Ελληνική κοινωνία.

Μαζί με τις καλύτερες ευχές μου για την καλύτερη πραγμάτωση όλων των ανωτέρω και την προσευχή μας να δίνει κουράγιο και δύναμη ο Θεός της αγάπης σε όλες τις οικογένειες των πασχόντων, εύχομαι σε όλους μας καλή δύναμη, ενθουσιασμό και φωτισμό έτσι ώστε όλοι οι φετινοί μας στόχοι να επιτευχθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Με εκτίμηση,

Μάγδα Τσολάκη

Νευρολόγος - Ψυχίατρος
Καθηγήτρια Νευρολογίας Α.Π.Θ.

Πρόεδρος Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών



Θεσσαλονίκη
ADI

“Είμαι εδώ” Νέα καμπάνια ευαισθητοποίησης

Είμαι εδώ... Αυτός είναι ο τίτλος της νέας ενημερωτικής εκστρατείας που διοργανώνει η Alzheimer Hellas μέσω της επίσημης σελίδας της στο Facebook (FB προφίλ: “Αλτσχάιμερ Ελλάς”). Η εκστρατεία θα διαρκέσει όλο τον μήνα Σεπτέμβριο και πραγματοποιείται στα πλαίσια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer.

Στόχος της εκστρατείας είναι να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει το ευρύ κοινό για την άνοια, να καταρρίψει το κοινωνικό στίγμα και να δώσει φωνή σε ανθρώπους με άνοια, περιθάλποντες, επαγγελματίες υγείας, φίλους, συγγενείς και όποιον άλλο επιθυμεί να λάβει δράση.

Ο κάθε συμμετέχοντας από τη δική του πλευρά και οπτική καλείται να δηλώσει: «Είμαι εδώ», στέλνοντας το δικό του μήνυμα. Απαραίτητη προϋπόθεση για να συμμετέχει κάποιος στην εκστρατεία είναι να αποστείλει μια φωτογραφία του όπου σε αυτήν θα δηλώνει τον τρόπο που δηλώνει την παρουσία του δίπλα στο συνάνθρωπο με άνοια. Η φωτογραφία μπορεί να συνοδεύεται με κάποιο κείμενο, το ονοματεπώνυμο και από ποια οπτική δηλώνεται η παρουσία του συμμετέχοντα (άνθρωπος με άνοια, περιθάλποντας, επαγγελματίας κ.λπ.) και θα αναρτηθεί στο δημόσιο προφίλ της Alzheimer Hellas στο FB.

Σας καλούμε να δηλώσετε την παρουσία σας!
Όταν ενωνόμαστε η φωνή μας δυναμώνει!
Στηρίζουμε την εκστρατεία με μία φωτογραφία!
Είμαστε όλοι εδώ!

Ευδοκία Νικολαΐδου

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Alzheimer Hellas



Δεν έχω «χαθεί».

Είμαι εδώ.

Νιώθω. Ακούω.
Προσπαθώ.

Μη με ξεχνάς.

#AlzheimerHellas #IamHere #RememberMe



Η αποστολή γίνεται με μήνυμα στη σελίδα του Facebook Αλτσχάιμερ Ελλάς
www.facebook.com/AlzheimerHellas

“Μη με ξεχνάς” το μήνυμα της Παγκόσμιας Εταιρείας Alzheimer

Ο Σεπτέμβριος του 2017 θα «σημαδέψει» την 6η εκστρατεία του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer σε όλο τον κόσμο, μια διεθνή εκστρατεία που έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση απέναντι στην άνοια και το στίγμα που μπορεί να την συνοδεύει. Ο Σεπτέμβριος αποτελεί μια ευκαιρία για δράση, μια παγκόσμια κίνηση που την ενώνει η ανάγκη για αλλαγή. Μια ευκαιρία να αναλογιστεί κανείς τον αντίκτυπο της άνοιας, μιας ασθένειας από την οποία θα νοσήσουν όλο και περισσότεροι άνθρωποι τα επόμενα χρόνια.

Απώτερος σκοπός του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer είναι να διαδοθεί σε περισσότερες χώρες όσο είναι δυνατόν, αναδεικνύοντας τον αντίκτυπο της άνοιας παγκοσμίως και να προωθήσει την ευαισθητοποίηση του κοινού απέναντι στην άνοια και τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να βοηθήσουμε και να υποστηρίξουμε τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ασθένεια.

Μη με ξεχνάς: Η έγκαιρη διάγνωση σημαίνει ότι θα ζήσω καλύτερα για περισσότερο

Φετινό σύνθημα είναι το «Μη με ξεχνάς». Ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους από όλο τον κόσμο να κατανοήσουν ότι είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουν την άνοια ως μια ασθένεια και να καταπολεμήσουν το στίγμα που τη συνοδεύει.

Με το να επικεντρωνόμαστε στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση της άνοιας, ενθαρρύνουμε όλους τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τα πρώιμα σημάδια, να αναζητήσουν υποστήριξη όταν χρειαστεί και να ευαισθητοποιηθούν στην αναζήτηση για επιπλέον περίθαλψη των πασχόντων από άνοια, αλλά και των συνοδών τους.

Τα Σωματεία Alzheimer σε όλο τον κόσμο μπορούν και αυτά με το ίδιο σκεπτικό να επικεντρώσουν την εκστρατεία τους στην ευαισθητοποίηση του κοινού με οργανωμένες δραστηριότητες που θα περιλαμβάνουν την παροχή πληροφοριών, Περιπάτους Μνήμης, φιλανθρωπικούς εράνους και παρουσιάσεις στο Μ.Μ.Ε.

Μη με ξεχνάς

Η έγκαιρη διάγνωση σημαίνει ότι θα ζήσω καλύτερα για περισσότερο



Εμπειρία παρατηρήτριας σε ομάδα ψυχοθεραπείας με άτομα με Ήπιες Νοητικές Διαταραχές

Θεσσαλονίκη

Στα πλαίσια της πρακτικής μου άσκησης ως Σύμβουλος ψυχικής υγείας είχα την τύχη να παρακολουθήσω ως παρατηρήτρια την ψυχοθεραπευτική ομάδα της κ. Κατερίνας Σιαμπάνη. Το γεγονός αυτό θα μπορούσα να το χαρακτηρίσω ως μια εμπειρία-δώρο. Το να βρίσκομαι στο πίσω μέρος μιας αίθουσας και να παρακολουθώ χωρίς να συμμετέχω ενεργά, ήταν μια διαδικασία εκπαίδευσης στην παρατήρηση πολύ σημαντική και βοηθητική για εμένα.



Με χαρά περίμενα το πρωινό της Παρασκευής όπου είχε συνάντηση η ομάδα η οποία συνετέλεσε διττά στον εμπλουτισμό της εκπαίδευσής μου. Είχα την ευκαιρία να παρακολουθώ μια έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια εν δράσει, αποκτώντας την εμπειρία της παρατήρησης και παράλληλα να ενισχύω την προσωπική μου εξέλιξη. Ήταν μια διαδικασία άσκησης για τον εαυτό μου καθώς συνειδητοποίησα ότι πολλές φορές στο παρελθόν δεν άκουγα πραγματικά το συνομιλητή μου και συνήθιζα να σκέφτομαι λύσεις, ή τι να απαντήσω. Κατάλαβα, λοιπόν, πόσο σημαντικό είναι να ακούω, να παρατηρώ προσεκτικά τι θέλει να μου επικοινωνήσει ο άλλος μη διακόπτοντας και μη προτρέχοντας σε ανταπαντήσεις.

Ήταν για εμένα μια εκπαίδευση στη σιωπή, στην ενσυναίσθηση, στην παρατήρηση της γλώσσας του σώματος, στην εστίαση της προσοχής μου, στην προσεκτική και ενεργητική ακρόαση, εφόδια χρήσιμα για τη μελλοντική μου πορεία στη συμβουλευτική αλλά και στη ζωή μου.

Ταυτίστηκα με τα μέλη της ομάδας, ένιωσα ότι χανόμουν σε σκέψεις και συναισθήματα δικά μου και αυτή ήταν η δυσκολία που είχα να αντιμετωπίσω. Το μοίρασμα βιωμάτων, των συναισθημάτων πλημμύριζε τη ψυχή μου και αρχικά κατέβαλλα προσπάθεια να μένω στην ουσία της παρατήρησης απαλλαγμένη από δικές μου ταυτίσεις και ερμηνείες. Όπως ανέφερε και η ίδια η κα Σιαμπάνη θέλει εκπαίδευση να μπορείς να παρατηρείς και διαπίστωσα πόσο δίκαιο είχε. Παρατηρώντας την ίδια πως διαχειριζόταν τις καταστάσεις, κατάφερα να αποκτήσω το μάτι της κάμερας και να κοιτάζω τα γεγονότα που διαδραματιζόνταν μέσα από το πρίσμα του

φακού. Όπως η κα Σιαμπάνη προσέφερε στα μέλη της ομάδας της τα δώρα της δικής της παρατήρησης, έτσι απέκτησα και εγώ τα δικά μου. Ένωσα γοητευμένη απ' όλη αυτή τη διαδικασία και το γεγονός ότι δεν μιλούσα δεν με έκανε και αόρατη καθώς ένιωσα τη δυναμική της μη ενεργής παρουσίας μου μέσα στην ομάδα.

Κάθε φορά που τελείωνε η συνάντηση αυτή, ένιωθα μια ζεστασιά και πληρότητα στην ψυχή μου και μια απέραντη ευγνωμοσύνη που ήμουν παρούσα σε αυτή την ομάδα.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στα μέλη της ομάδας που επέτρεψαν την παρουσία μου στην αίθουσα καθώς στην κα Σιαμπάνη που με δέχτηκε και μου χάρισε το πολύτιμο αυτό δώρο της παρατήρησης της ομάδας της.

Έλενα Ιωάννου

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

* Η πλειοψηφία των ανθρώπων που συμμετέχουν στις ομάδες ψυχοθεραπείας με Ήπια Νοητική Διαταραχή αφορά γυναίκες και ελάχιστους άνδρες από 55 μέχρι περίπου 68 ετών. Ένα μεγάλο μέρος αυτού του πληθυσμού που εμφανίζει Ήπια Νοητική Διαταραχή υποφέρει και από κατάθλιψη ή/και άγχος. Κύριο θέμα των μελών αναδεικνύεται ο τρόπος που εκλαμβάνουν και βιώνουν τον εαυτό τους –και τις σχέσεις τους– που σε μεγάλο βαθμό φαίνεται να είναι «προβληματικός». Κι αυτό γιατί έχουν μεγαλώσει σ' ένα σύστημα ενδοοικογενειακών σχέσεων, στο οποίο έχουν μάθει και συνηθίσει να δίνουν, να εξυπηρετούν, να ανακουφίζουν τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, με αποτέλεσμα να καταλήγουν με την (υποσυνείδητη) προσδοκία της επιβεβαίωσης και αποδοχής από τους άλλους, κάτι που οι ίδιοι δεν έμαθαν να προσφέρουν στον εαυτό τους.

Η ομαδική ψυχοθεραπεία στόχο έχει την αλλαγή στους παραπάνω μαθημένους ρόλους: οι μέχρι πρότινος επίδοξοι βοηθοί-σωτήρες του οικογενειακού συστήματος προσκαλούνται να βάλουν τώρα τον εαυτό τους στην άβολη θέση του βοηθούμενου-θεραπευόμενου και να αναλάβουν την ευθύνη του εαυτού τους μαθαίνοντας να ζητούν και να εκφράζουν τον εαυτό τους.

Κατερίνα Σιαμπάνη

Ψυχοθεραπεύτρια & Εκπαιδύτρια Gestalt, Alzheimer Hellas



Θεσσαλονίκη

Ο διάλογος

A: Το μυαλό μου στενό, χάνονται οι αναμνήσεις
Πικρό το στόμα μου, δεν θα μπορώ να εκφραστώ
Χάθηκε η λογική, τα υπολογίζω λάθος

Π: Η λογική μου θα σε βοηθάει
Και θα 'μαι η γλύκα στο στόμα σου
Θα γίνω οι στιγμές σου, να θυμάσαι

A: Χάνω σιγά τα πάντα, τη διάθεση για ευτυχία.
Μαύρα συναισθήματα, βουλιάζουνε την ευλογία
κι ένας αναστεναγμός δεν θα 'ναι πια η λύτρωση

Π: Έλα μαζί να αναστενάξουμε βαθιά
να διώξουμε μαζί τα σύννεφα
και τη χαρά ν' αγγίζουμε κρυφά

A: Τα μάτια μου θολά, δεν βλέπω την αγάπη σου.
Η σκέψη μου μακριά, διώχνει την παρουσία σου
Στεγνή η καρδιά μου, κρυνώνει την βοήθειά σου.

Π: Η καρδιά μου κοντά σου θα 'ναι
η σκέψη μου σε σένα θα γυρίζει
θα σε προσέχουμε τα μάτια μου

A: Πόσο κοντά είναι η αίσθηση με την παραίτηση
πόσο κοντά η ισορροπία και του μυαλού η θολούρα
Μια μικρή διαδρομή στην άσχημη αρρώστια μου

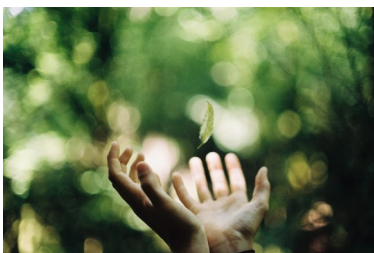
Π: Θα 'μαι δίπλα εκεί να περπατάμε
και την ισορροπία να κρατάμε
και την παραίτηση αγκαλιά

A: Μην μ' αφήσεις είσαι το κάτι που αλήθεια έχω
Δεν σ' αφήνω γιατί είσαι μοναδική-ος

* A: *άνθρωπος με άνοια*

* Π: *περιθάλποντας*

Παναγιώτης Μιχαηλίδης
Πτυχιούχος Οικονομικών Επιστημών,
Δάσκαλος Φωτογραφίας και Θεάτρου



Σύνδεση με το σώμα

Η ασθένεια είναι μια σύγκρουση μεταξύ της προσωπικότητας και της ψυχής. "Bach".

Πολλές φορές ...

Το κρυολόγημα "στάζει" όταν ο οργανισμός δεν κλαίει.
Ο πονόλαιμος «φράζει», όταν δεν μπορεί να επικοινωνήσει τις αγωνίες.

Το στομάχι καίει όταν ο θυμός δεν μπορεί να βγει.

Ο διαβήτης εισβάλλει όταν η μοναξιά πονάει. Το σώμα παχαίνει όταν η δυσανεμία πιέζει.

Ο πονοκέφαλος καταθλίβει όταν αυξάνουν οι αμφιβολίες.



Η καρδιά χαλαρώνει όταν το νόημα της ζωής φαίνεται να τελειώνει.

Οι αλλεργίες συμβαίνουν όταν η τελειομανία είναι ανυπόφορη.

Τα νύχια σπάνε όταν απειλούνται οι άμυνες.

Το στήθος σφίγγει όταν η υπερηφάνεια σκλαβώνει.

Η πίεση αυξάνεται όταν ο φόβος φυλακίζει.

Οι νευρώσεις παραλύουν όταν το εσωτερικό παιδί τυραννάει.

Ο πυρετός ανεβαίνει όταν οι άμυνες εκρήγνουν τα όρια της ανοσίας.

Τα γόνατα πονούν όταν η υπερηφάνεια σου είναι «άκαμπτη».

Ο καρκίνος σκοτώνει εάν δεν συγχωρείς ή / και έχεις κουραστεί να πνίγεις στο άδικο.

Και οι σιωπηλοί σου πόνοι; Πώς μιλάνε στο σώμα σου; Η ασθένεια δεν είναι κακό, θα σου πει ότι έχεις πάρει λάθος δρόμο. Φαίνεται ωραίο να μοιραστούμε αυτό το μήνυμα:

Ο δρόμος προς την ευτυχία δεν είναι ευθύς.

Υπάρχουν καμπύλες που ονομάζονται ΛΑΘΗ, φανάρια που λέγονται ΦΙΛΟΙ,

φώτα που ονομάζονται ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, και όλα γίνονται, αν έχεις: ένα ανταλλακτικό που ονομάζεται ΑΠΟΦΑΣΗ,

μια ισχυρή μηχανή που ονομάζεται ΑΓΑΠΗ,

μια καλή ασφάλιση που ονομάζεται ΠΙΣΤΗ,

άφθονο καύσιμο που ονομάζεται ΥΠΟΜΟΝΗ, αλλά πάνω απ' όλα έναν έμπειρο οδηγό που ονομάζεται ΘΕΟΣ.

*Το κείμενο παραχώρησε από το αρχείο της
Υβόνη Καπόν

Συμμετέχουσα στο Κέντρο Ημέρας της Alzheimer Hellas



Αυτό που μένει τελικά είναι η αγάπη



Ο κ. Σ. φρόντιζε τη σύζυγό του, η οποία έπασχε από άνοια τελικού σταδίου, τα τελευταία επτά χρόνια. Προσφάτως έφυγε για τον ουρανό. Σε συζήτηση που είχαμε μαζί του, έκανε μια αναδρομή στα χρόνια της φροντίδας της.

Η κόπωση του ήταν εμφανής, τόσο η σωματική όσο και η ψυχική αλλά μας έδωσε πολύ γρήγορα να καταλάβουμε πως ένιωθε μεγάλη πληρότητα για όσα προσέφερε στη σύζυγό του, στη διάρκεια της ασθένειάς της. Τα πρακτικά θέματα της καθημερινής ζωής του ανθρώπου με άνοια είναι αυτά που διασφαλίζουν τη σταθερότητα στην κατάσταση του. Όμως η κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών του είναι αυτή που δίνει ουσιαστική ποιότητα και νόημα στη ζωή του. «Πήγαινα κάθε πρωί στο δωμάτιό της και ξεχώριζε τα βήματά μου από των υπολοίπων. Όταν με έβλεπε και της μιλούσα χαμογελούσε και ήταν σαν να μου έλεγε καλώς ήρθες», αναφέρει ο κ. Σ.

Ακόμη κι αν ο άνθρωπός μας βρίσκεται πλέον σε προχωρημένο στάδιο της νόσου και η επικοινωνία είναι πολύ περιορισμένη ή ανύπαρκτη, είναι απαραίτητο να καλλιεργούμε τη σχέση μας μαζί του και να μην περιοριζόμαστε στην κάλυψη μόνο των άλλων βασικών του αναγκών. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τι έχει υπάρξει για εμάς αυτός ο άνθρωπος ακόμη κι αν εκείνος το έχει ξεχάσει. Γιατί ακόμη κι αν η λογική χάνεται, το συναίσθημα παραμένει στον άνθρωπο μέχρι το τέλος και σε αυτό μπορούμε να επενδύσουμε. Μια καλή κουβέντα, μια ζεστή αγκαλιά θα ενισχύσουν την επικοινωνία και θα διατηρήσουν την ανθρώπινη σχέση, πέρα από το ρόλο ασθενή-περιθάλποντα.

Όπως μας είπε ο κ. Σ. στο τέλος της κουβέντας μας «Αυτό που έχω να θυμάμαι από τη γυναίκα μου τώρα που «έφυγε», δεν είναι ούτε οι δυσκολίες της φροντίδας της ούτε ότι δεν μπορούσε να μου μιλήσει, παρά η αγάπη που είχαμε ο ένας για τον άλλο. Κι αυτή η αγάπη είναι τελικά που μένει».

Ηλιάνα Χρυσικάκου
Ψυχολόγος

Ειδικευση στη Συστημική Ψυχοθεραπεία
«Καρέλλειο Πρότυπο Κέντρο Alzheimer»
του φιλανθρωπικού οργανισμού ΑΠΟΣΤΟΛΗ
της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

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 περιθάλποντας. 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.

Πετρίνα Μαργαριτίδου

Ψυχολόγος

Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
Alzheimer Hellas





Θεσσαλονίκη

Αντιμετωπίζοντας την υποθρεψία και την απώλεια βάρους στους ασθενείς με άνοια

Ένα από τα σημαντικά ζητήματα που καλείται να διαχειριστεί ο περιθάλπων του ασθενούς με άνοια είναι η διατροφή του. Μιλώντας για διατροφή εννοούμε τα ζητήματα εκείνα που σχετίζονται με την πρόσληψη τροφής στη διάρκεια της ημέρας, την όρεξη του ασθενούς, την απορρόφηση και αξιοποίηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό του και τα συνοδά προβλήματα υγείας που συχνά θέτουν περιορισμούς στη διατροφή του, όπως για παράδειγμα η παρουσία σακχαρώδους διαβήτη, υπέρτασης, υπερλιπιδαιμίας, παθήσεις στομάχου και εντέρου.

Η μειωμένη πρόσληψη τροφής για μεγάλο χρονικό διάστημα οδηγεί σε υποθρεψία, απώλεια μυϊκής μάζας και σταδιακή απώλεια βάρους στους ασθενείς με άνοια. Αν αυτό δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα μπορεί να επιδεινώσει την άνοια, οδηγώντας σε περαιτέρω απώλεια βάρους και υποθρεψία, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο.



Αξίζει να αναφέρουμε ότι στους ασθενείς με άνοια η απώλεια βάρους και ο κίνδυνος υποθρεψίας είναι σημαντικά μεγαλύτερος από τον γενικό πληθυσμό των ατόμων τρίτης ηλικίας, καθώς ο μηχανισμός της πρόσληψης τροφής δυσλειτουργεί. Έχει παρατηρηθεί σε μελέτες ότι το 54% των ασθενών έχουν μειωμένη πρόσληψη τροφής και το 51% έχουν μειωμένη πρόσληψη υγρών. Η κύρια αιτία είναι η μειωμένη όρεξη των ασθενών αυτών, η οποία με τη σειρά της οφείλεται σε παράγοντες όπως:

- ✓ Φυσική ασθένεια (π.χ. παθήσεις στομάχου, νεοπλασίες)
- ✓ Μελαγχολία/ κατάθλιψη
- ✓ Δυσκολία στην επικοινωνία των αναγκών τους
- ✓ Έλλειψη δραστηριότητας
- ✓ Πόνο
- ✓ Οδοντικά προβλήματα
- ✓ Παρενέργειες φαρμάκων
- ✓ Δυσκοιλιότητα

Αν αντιμετωπιστούν οι παραπάνω παράγοντες ένας προς έναν αποτελεσματικά, η όρεξη φαίνεται να βελτιώνεται ικανοποιητικά, οδηγώντας σε μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής, γεγονός που αποτρέπει την περαιτέρω απώλεια βάρους, ενδεχομένως και να αποκαθιστά σταδιακά ακόμη και το βάρος που χάθηκε.

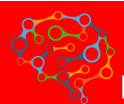
Εκτός από την επιδίωξη μας να διορθωθεί η όρεξη, φαίνεται ότι η χρήση θερμιδικών συμπληρωμάτων διατροφής από τους ασθενείς με άνοια είναι ένας τρόπος που μπορεί να δώσει λύση στη μειωμένη πρόσληψη θερμίδων και θρεπτικών συστατικών μέσω της τροφής. Τα θερμιδικά συμπληρώματα διατροφής μπορούν να προλάβουν και να διορθώσουν την απώλεια βάρους και την υποθρεψία. Είναι απαραίτητο όμως η κατανάλωση τους να γίνεται υπό ορισμένες προϋποθέσεις:

- ✓ Να είναι αποδεκτά και να καταναλώνονται εύκολα από τους ασθενείς
- ✓ Να συμπληρώνουν την καθημερινή σίτιση και να μην την υποκαθιστούν
- ✓ Να είναι το κατάλληλο για τον ασθενή, σύμφωνα και με τα προβλήματα υγείας που μπορεί να συνυπάρχουν (π.χ. νεφροπάθεια, σακχαρώδης διαβήτης, δυσκοιλιότητα)
- ✓ Να καταναλώνονται με τη σύμφωνη γνώμη γιατρού και διαιτολόγου
- ✓ Να αξιολογείται σε τακτά χρονικά διαστήματα η αποτελεσματικότητα από την κατανάλωση τους



Πέρα από τις γενικές συμβουλές προς τους περιθάλποντες, η υποθρεψία και η απώλεια βάρους στους ασθενείς με άνοια πρέπει να αντιμετωπιστεί έγκαιρα και αποτελεσματικά με τη συμβολή ενός εξειδικευμένου επιστήμονα διαιτολόγου. Ο διαιτολόγος, ερχόμενος σε επαφή με τον ασθενή καλείται:

- ✓ Να αξιολογήσει με ειδικά εργαλεία το μέγεθος του





προβλήματος (π.χ. μέτρηση ύψους, βάρους, ανάλυση σύστασης σώματος, ιστορικό βάρους τους τελευταίους 6 μήνες, ιατρικό και διατροφικό ιστορικό, βιοχημικοί δείκτες που σχετίζονται με τη διατροφή)

- ✓ Να προτείνει το κατάλληλο θεραπευτικό σχήμα (π.χ. διαιτολόγιο προσαρμοσμένο στις ανάγκες του ασθενούς, χρήση θερμιδικών συμπληρωμάτων διατροφής, χρήση ειδικών σκευών σίτισης, οδηγίες για τη βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς και της καθημερινής σίτισης)
- ✓ Να είναι σε συνεχή επαφή με τον ασθενή ώστε να αξιολογεί την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης (π.χ. με τη χρήση ημερολογίου διατροφικής πρόσληψης) και να προβαίνει σε αλλαγές του διαιτολογίου, όταν απαιτείται, ανάλογα με την εξέλιξη της ασθένειας

Συμπερασματικά, τα προβλήματα σίτισης των ασθενών με άνοια είναι συχνά και πολύπλοκα, και πολλές φορές επιδεινώνονται με την εξέλιξη της ασθένειας. Ο περιθάλπων, μη έχοντας την επιστημονική κατάρτιση, δεν είναι σε θέση πάντα να τα αντιμετωπίσει έγκαιρα και σωστά. Για το λόγο αυτό η παρέμβαση ενός επιστήμονα διαιτολόγου, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια εμφάνισης δυσκολιών στη σίτιση και απώλειας βάρους, είναι καθοριστικής σημασίας ώστε να διασφαλιστεί η ποιότητα ζωής του ασθενούς για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Κωνσταντίνα Καρασούλη
MSc, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Παρεμβάσεις για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

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.

Ομάδα ψυχοεκπαίδευσης

Παρέχει 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.

Ομάδα ψυχοεκπαίδευσης μέσω διαδικτύου (εξ' αποστάσεως υπηρεσία)

Στοχεύει να καλύψει τις ανάγκες της μερίδας των περιθάλποντων, 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.

Ομάδα διαχείρισης πένθους

Απευθύνεται σε περιθάλποντες που βιώνουν πένθος λόγω της απώλειας του συγγενή τους. Παρέχει ψυχολογική υποστήριξη, διαχείριση των συναισθημάτων του πένθους και προσαρμογή στο νέο κύκλο ζωής τους.

Ομάδα για επαγγελματίες περιθάλποντες

Απευθύνεται σε άτομα που φροντίζουν επαγγελματικά ασθενείς με άνοια. Εκπαιδεύει τους επαγγελματίες και τους εξειδικεύει στην άνοια. Παρέχονται, επίσης, συμβουλές διαχείρισης των συναισθημάτων που προκύπτουν λόγω της φροντίδας.

Οικογενειακή στήριξη

Απευθύνεται σε όλα τα μέλη της οικογένειας που φροντίζουν για ένα άτομο με άνοια. Βελτιώνει την επικοινωνία και τις σχέσεις μεταξύ των μελών, με απώτερο στόχο την καλύτερη προσαρμογή της οικογένειας στη νέα κατάσταση.

Δυαδική Παρέμβαση

Συμμετέχοντες είναι το άτομο που λαμβάνει φροντίδα και το άτομο που την παρέχει. Βελτιώνει την επικοινωνία, ενισχύει τη συντροφικότητα και την εκμάθηση νέων τρόπων αλληλεπίδρασης.

Πρόγραμμα διαχείρισης άγχους μέσω τεχνικών χαλάρωσης

Στόχος είναι η μείωση του άγχους και η διαχείριση των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων που αυτό προκαλεί. Χρησιμοποιούνται θεραπευτικές τεχνικές που στοχεύουν στη βαθιά χαλάρωση του σώματος αλλά και του νου.

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.



Κωνσταντίνα Καραγκιόζη
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Υπεύθυνη Τμήματος Περιθάλποντων Alzheimer Hellas



Σέρρες
Αθήνα

Παράγοντες κινδύνου στην άνοια

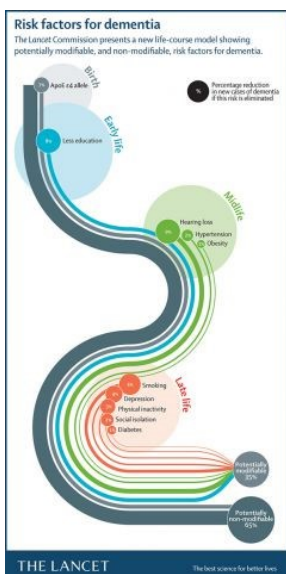
Μια νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο “*The Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care*” υπογραμμίζει νέους και υπάρχοντες παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη της άνοιας. Τα ευρήματα δείχνουν ότι τουλάχιστον μια στις τρεις περιπτώσεις άνοιας θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν αντιμετωπιζόνταν όλοι οι παράγοντες κινδύνου.

Μια ομάδα παραγόντων κινδύνου που επιδέχονται τροποποίηση –ήτοι οι παράγοντες για τους οποίους ο κίνδυνος μπορεί να ελαχιστοποιηθεί– παρουσιάστηκαν στο διεθνές συνέδριο της Alzheimer’s Association που διεξήχθη στις 16-20 Ιουλίου 2017 στο Λονδίνο. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν το επίπεδο μόρφωσης, την απώλεια ακοής, την κοινωνική απομόνωση, την υπέρταση, την παχυσαρκία, το κάπνισμα, την κατάθλιψη, την έλλειψη άσκησης και το διαβήτη. Οι παράγοντες κινδύνου όπως η υπέρταση, η παχυσαρκία και ο διαβήτης μπορούν να αντιμετωπισθούν με την υγιεινή διατροφή και την άσκηση ενώ η διατήρηση μιας ενεργούς κοινωνικής ζωής μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο κατάθλιψης.

Ένας άνθρωπος στον πλανήτη αναπτύσσει άνοια κάθε τρία δευτερόλεπτα. Η Alzheimer’s Disease International υποστηρίζει το μήνυμα ότι η πρόληψη της άνοιας μπορεί να υποστηριχθεί με τη λήψη μέτρων όσον το δυνατόν νωρίτερα στη ζωή και τη συνέχιση των υγιεινών συνηθειών και κατά τα γεράματα.

¹[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31363-6/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31363-6/fulltext)

²www.thelancet.com/infographics/dementia2017



Κατερίνα Νομίδου
Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Οικογενειών/Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, Νόσο Alzheimer και Συγγενείς Διαταραχές, Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.
N.Σερρών

Δωρεάν εφαρμογή για περιθάλποντες από τη SciFY



Τι είναι η “Δί'Ανοια”;

Η Δί'Ανοια είναι μία εφαρμογή smartphone για περιθάλποντες ανθρώπων με προβλήματα μνήμης που προσφέρεται δωρεάν.

Προτείνει απλούς τρόπους να βοηθήσουμε τα άτομα που ξεχνούν λίγο ή πολύ να βελτιώσουν τις νοητικές τους λειτουργίες, τη διάθεση, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής τους.

Για ποιον είναι;

Η Δί'Ανοια είναι πολύ χρήσιμη για όσους φροντίζουν ανθρώπους με ήπια νοητική διαταραχή ή αρχόμενη άνοια, καθώς και για σχετικούς επαγγελματίες υγείας.

Γιατί είναι χρήσιμη;

Προσφέρει εκτυπώσιμες νοητικές ασκήσεις έτοιμες για χρήση

Προτείνει τρόπους να περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί
Θυμίζει τα σημαντικά: βασικές αρχές που δεν πρέπει να ξεχνούν

Επιτρέπει να κρατάνε ημερολόγιο των ασκήσεων

Ποιος τη δημιούργησε;

Τη Δί'Ανοια ανέπτυξε η Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Science For You (SciFY) (www.scify.org/), με την επιστημονική επιμέλεια και συνεργασία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.



Πώς μπορώ να την κατεβάσω δωρεάν;

Την κατεβάζετε όπως οποιαδήποτε άλλη εφαρμογή από το Google Play.

Το project “Δί'Ανοια” υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος “Σημεία Στήριξης” που συγχρηματοδοτείται από το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα, το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, τη φιλανθρωπική οργάνωση Hellenic Hope και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Βασίλης Γιαννακόπουλος

E: vgia@scify.org, T: 211.400.4192, K: 697.20 58.648

Site της SciFY: <http://go.scify.gr/dianoia>

ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ | POINTS OF SUPPORT
ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS

Κοινωνικό Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση

TIMA
CHARITABLE FOUNDATION KOINONIKO IYRIMA

Hellenic Hope
Supporting kids-at-risk in Greece

ΙΔΡΥΜΑ
ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ

Δύο ερευνητικές δημοσιεύσεις από την Alzheimer Hellas

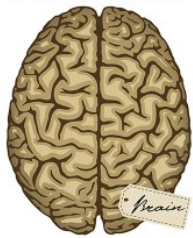
Δύο ερευνητικές εργασίες που διενεργήθηκαν στα πλαίσια της λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη» δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό "Hellenic Journal of Nuclear Medicine". Και οι δύο εργασίες αφορούσαν τη μακροχρόνια αποτελεσματικότητα προγραμμάτων νοητικής άσκησης σε άτομα με νόσο Alzheimer και άτομα που πληρούσαν τα κριτήρια της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής (ΗΝΔ).

1η Εργασία: **Use it more and keep it alive**

Η πρώτη μελέτη φέρει τον τίτλο «Use it more and keep it alive», δηλαδή σε ελεύθερη μετάφραση «Χρησιμοποίησε περισσότερο το μυαλό σου και κράτησε το ζωντανό».

Η συγκεκριμένη μελέτη είχε ως στόχο τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας δύο ετών νοητικής παρέμβασης σε άτομα με ΗΝΔ. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 106 άτομα με ΗΝΔ, τα οποία τοποθετήθηκαν με τυχαίο τρόπο σε δύο ομάδες, μια πειραματική (ομάδα νοητικής άσκησης) και μια ελέγχου (ομάδα χωρίς νοητική άσκηση). Εβδομήντα τέσσερα άτομα παρακολούθησαν ένα συστηματικό πρόγραμμα νοητικής άσκησης διάρκειας ενός έτους. Σαράντα ένα άτομα από αυτά, συνέχισαν το πρόγραμμα για ένα έτος ακόμη. Η ομάδα ελέγχου δεν έλαβε μέρος σε καμία παρέμβαση, είτε φαρμακευτική, είτε νοητική.

USE IT



OR LOSE IT

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δύο έτη νοητικής άσκησης σε άτομα με ΗΝΔ είναι πιο αποτελεσματικά από ένα έτος άσκησης ή καθόλου άσκηση. Φαίνεται λοιπόν ότι ένα έτος νοητικής άσκησης δεν είναι αρκετό ώστε να προστατέψει τους ανθρώπους με ΗΝΔ από την κλινική έναρξη των συμπτωμάτων της άνοιας, ενώ δύο έτη νοητικής άσκησης είναι πιθανό να μειώσουν την μετάπτωση σε άνοια τουλάχιστον για όσο χρονικό διάστημα η νοητική άσκηση συνεχίζεται, δηλαδή στην προκειμένη περίπτωση για δύο έτη.

2η Εργασία: **Longitudinal cognitive training program in people with mild Alzheimer's disease**

Η δεύτερη εργασία φέρει τον τίτλο "Longitudinal cognitive training program in people with mild Alzheimer's disease", δηλαδή μακροχρόνιο πρόγραμμα νοητικής εκπαίδευσης σε άτομα με ήπιο στάδιο νόσου Alzheimer (ηΝΑ).

Στόχος της μελέτης ήταν η εκτίμηση της αποτελεσματικότητας δύο ετών νοητικής άσκησης σε άτομα με ήπιο στάδιο νόσου Alzheimer. Στη μελέτη συμμετείχαν 55 άτομα με ηΝΑ τα οποία ταξινομήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, μια πειραματική (που συμμετείχε στο πρόγραμμα νοητικής άσκησης), και μια ελέγχου (ομάδα χωρίς παρέμβαση). Οι ομάδες κατά την αρχική νευροψυχολογική εκτίμηση δε διέφεραν ως προς την ηλικία, την εκπαίδευση, τη νοητική και λειτουργική επίδοση. Η πειραματική ομάδα (n=32) παρακολούθησε 160 εβδομαδιαίες δίωρες συνεδρίες νοητικής άσκησης σε πλευρές της εκτελεστικής λειτουργίας για δύο έτη. Αντίθετα η ομάδα ελέγχου (n=23) δεν συμμετείχε σε πρόγραμμα νοητικής άσκησης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συστηματική, μακροχρόνια και έντονη άσκηση ικανοτήτων εκτελεστικής λειτουργίας, είναι αποτελεσματική για τα άτομα με ηΝΑ καθώς φαίνεται να σταθεροποιεί τόσο τις νοητικές τους ικανότητες όσο και τη καθημερινή τους λειτουργικότητα για όσο χρονικό διάστημα είναι δυνατό.

Πηγές:

Poptsi, E, Kounti, F, Agogiatou, C, Bakoglidou, E, Soumpourou, A, Zafeiropoulos, S, Batsila, G, Liapi, D, Nikolaidou, E, Vasiloglou, M, Ouzouni, F, Markou, N, Zafeiropoulou, M, Mouzakidis, Ch, Tsolaki, M. *Use it more and keep it alive: a Longitudinal Randomized Controlled Trial in people with Mild Cognitive Impairment.* Hell J Nucl Med Suppl. 2017; 20(2): 233-243

Poptsi, E, Kounti, F, Samakouri, M, Vorvolakos, T, Tsolaki, M. *Longitudinal cognitive training program in people with mild Alzheimer's disease: A Randomized Controlled Trial.* Hell J Nucl Med Suppl. 2017; 20 (2):233-243

Ελένη Πόππη

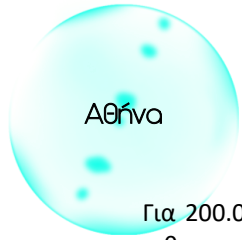
Ψυχολόγος ΑΠΘ - MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΔΠΘ
Alzheimer Hellas

Η συστηματική, μακροχρόνια και έντονη άσκηση νοητικών ικανοτήτων φαίνεται να είναι αποτελεσματική





Όλοι μαζί μπορούμε



Αθήνα

Για 200.000 Έλληνες με άνοια, η καθημερινότητα είναι μια πορεία στο άγνωστο. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών τους δείχνει το δρόμο τα τελευταία 15 χρόνια.



Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συμπληρώνει φέτος 15 χρόνια από την ίδρυσή της και 10 χρόνια από τη λειτουργία του πρώτου Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στο Παγκράτι. Η διπλή επέτειος μας βρίσκει ανανεωμένους, με νέα εταιρική ταυτότητα και με μεγαλύτερη διάθεση και δύναμη να συνεχίσουμε το έργο μας στα χρόνια που ακολουθούν.

Αυτά τα 15 χρόνια η Εταιρεία μας έφτασε τα 4.500 μέλη, οργάνωσε και λειτουργεί 4 Κέντρα Ημέρας και μια υπηρεσία "Φροντίδα στο Σπίτι" επιχορηγούμενα από το Υπουργείο Υγείας, και 13 Συμβουλευτικούς Σταθμούς για την άνοια σε συνεργασία με ΟΤΑ. Στις δομές αυτές 67.000 άτομα με προβλήματα μνήμης συμμετείχαν σε μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, 85.000 άτομα εξετάστηκαν στα Ιατρεία Μνήμης και 37.000 οικογένειες πασχόντων με άνοια υποστηρίχθηκαν και εκπαιδεύτηκαν. Επιπλέον η Εταιρεία μας διοργάνωσε μεγάλες εκστρατείες ενημέρωσης και πρόληψης για την άνοια με 300

2002-2017 Εταιρεία Alzheimer Αθηνών 15 χρόνια μαζί με τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους

ομιλίες για το κοινό σε όλη την Ελλάδα και συμμετείχε σε περισσότερα από 15 Ευρωπαϊκά Προγράμματα. Επιπλέον συνεργάζεται στενά με ελληνικά και διεθνή ιδρύματα για ερευνητικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και εκπονεί μεγάλη επιδημιολογική μελέτη για τη νόσο Alzheimer στην Ελλάδα σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Στις 24 Σεπτεμβρίου, με την ευκαιρία του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer, διοργανώνουμε ένα ολόημερο αφιέρωμα στην ενημέρωση και την πρόληψη, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Από τις 10 το πρωί θα γίνουν Τεστ Μνήμης, ειδικοί επιστήμονες θα απαντούν στις ερωτήσεις κοινού και περιθαλπόντων, δασκαλοι χορού θα μας διδάξουν memory steps. Στις 19.00 θα γίνει η κεντρική εκδήλωση με ομιλίες διακεκριμένων επιστημόνων και λογοτεχνών και έκθεση τέχνης.

Σας προσκαλούμε όλους να συμμετέχετε και να βοηθήσετε το έργο μας!

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος – Ψυχίατρος

Επ. πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την άνοια και τη νόσο Alzheimer

Εκδήλωση στο Δήμο Π. Φαλήρου

Το Τμήμα Παιδείας & Κοινωνικής Αρωγής του Δήμου Π. Φαλήρου στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας αφιερωμένης στη Νόσο Alzheimer πραγματοποιούν δωρεάν ημερίδα με τίτλο «Ιχνηλατώντας την Άνοια», το Σάββατο 23 Σεπτεμβρίου 2017 και ώρα 11.00 στο Ευγενίδειο Ίδρυμα (Λεωφ. Συγγρού 387).

Το τμήμα Παιδείας & Αρωγής του Δήμου μας στοχεύει στη συνεχή λειτουργία κέντρου άνοιας, στο οποίο οι δημότες μας θα έχουν τη δυνατότητα να απευθύνονται για θέματα σχετικά με τη διάγνωση, την αξιολόγηση και την υποστήριξη της νόσου.

Η είσοδος θα είναι ελεύθερη.

Ιωάννης Φωστηρόπουλος
Αντιδήμαρχος

Διονύσιος Χατζηδάκης
Δήμαρχος

ΖΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Για 200.000 Έλληνες με άνοια και νόσο Αλτσχάιμερ, η καθημερινότητα είναι ένα ταξίδι στο άγνωστο.

24 Σεπτεμβρίου 2017
Ένα ολόημερο αφιέρωμα στη μνήμη, την ενημέρωση και την πρόληψη

Παγκόσμιος Μήνας Αλτσχάιμερ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

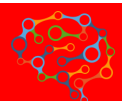
10.00 – 14.00 ΤΕΣΤ ΜΝΗΜΗΣ* ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟΥΣ
*Αποφασίσει η Διεύθυνση σε συνεργασία με το 210 7032271

19.00 – 20.00 ΕΠΗΜΕΡΟΤΗΤΙΚΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ
Παρασκευή Σακκά - Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, 15 χρόνια δράσης
Νίκος Σκαρμάς - Η άνοια σήμερα: Πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία
Στέλιος Παπαδόπουλος - Άνοια και Τεχνολογία
Βασίλης Βασιλικός - Η Μνήμη στη Λογισμική
Φρανσέσκα Σπυριδάκη - Άνοια σε αλλοία για τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει καθημερινά
Συντονίστρια: Μαρία Νεοκλήσου

20.00 – 22.00 ΕΚΘΕΣΗ ΤΕΧΝΗΣ «ΦΥΛΛΑΜΑΛΙ» Εργαστήριο Κρητικού και άλλα παράλληλες δραστηριότητες

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER

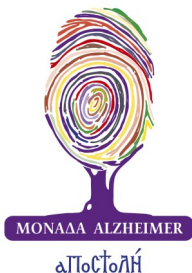
2002 – 2017, 15 χρόνια μαζί με τα άτομα με άνοια



Επικοινωνία για τη Νόσο Alzheimer

Ενημερωτική δράση από την Αποστολή

Ως προς τη συμμετοχή της Ομοσπονδίας στο πρόγραμμα ΗΠΙΟΝΗ 2017 και με αφορμή την επερχόμενη παγκόσμια ημέρα Alzheimer, αναφέρουμε τις προγραμματισμένες δράσεις της Μονάδας μας.

**Ενημερωτικές ομιλίες και δωρεάν tests μνήμης
(09.00-13.00)**

18 Σεπτεμβρίου: Ιερός Ναός Αγίου Παύλου Περιστερίου
Διεύθυνση: Ζακύνθου 2, Περιστέρι

19 Σεπτεμβρίου: Ιερός Ναός Αγίου Θωμά, Γουδί
Διεύθυνση: Παπαδιαμαντοπούλου 115, Αθήνα

20 Σεπτεμβρίου: Ιερός Ναός Αγίου Γεωργίου Χαλανδρίου
Διεύθυνση: Αγίας Παρασκευής 81, Κέντρο, Χαλάνδρι

22 Σεπτεμβρίου: Κεφαλονιά (Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Αργοστολίου της ΜΚΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗ)
Διεύθυνση: Λεωφ. Βεργωτή 18, Αργοστόλι

27 Σεπτεμβρίου: Α ΚΑΠΗ Αγ. Παρασκευής
Διεύθυνση: Γούναρη 30, Αγ. Παρασκευή

30 Σεπτεμβρίου: Σπάρτη (Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Σπάρτης της ΜΚΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗ)
Διεύθυνση: Αρχιδάμου 102, Σπάρτη

Οκτώβριος: Ψυχοεκπαίδευση περιθαλπόντων και συγγενών ατόμων με άνοια.

Κάθε Τετάρτη του Οκτωβρίου 18.00-19.30
Αίθουσα πνευματικού κέντρου Ι.Ν. Αγ. Νικολάου, κεντρική πλατεία Χαλανδρίου

ΑΠΟΣΤΟΛΗ

βοήθησε κι εσύ ν' αλλάξει η ζωή μας

Ηλιάννα Χρυσικάκου
Ψυχολόγος

Εκπαίδευση περιθαλπόντων

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Κονιστρών Ευβοίας πραγματοποίησε για τους θερινούς μήνες Εκπαίδευση (διδασκαλία) σε άτομα τα οποία φροντίζουν ασθενείς ή ενδιαφέρονται για την απασχόλησή τους σε φροντίδα ατόμων που πάσχουν από άνοια.



Λόγω της μεγάλης εκτάσεως του Δήμου Κύμης – Αλιβερίου πραγματοποιήθηκαν σε εβδομαδιαίες συνοπτικές διδασκαλίες, αδαπάνως στα Δημοτικά Διαμερίσματα Κύμης, Κονιστρών, Αυλώνας, Αλιβερίου, Σκύρου και Στύρων.

Λόγω της σοβαρότητας του επιδιωκόμενου σκοπού, του περιορισμένου χρόνου, των θερινών διακοπών και των ιδιαιτεροτήτων της νόσου έγινε επιλογή του προς εκπαίδευση προσωπικού.

Μετά την πραγματοποίηση των μαθημάτων χορηγήθηκε βεβαίωση μόνο στα άτομα τα οποία παρακολούθησαν την εκπαίδευση ανελλιπώς και με ενδιαφέρον.

Δόθηκε η δυνατότητα παρακολούθησής και σε αλλοδαπούς με την προϋπόθεση ότι χειρίζονταν επαρκώς την Ελληνική Γλώσσα και είχαν προοπτική παραμονής στην περιοχή.

Ως διδάσκων προτιμήθηκε Καθηγητής Επαγγελματικής Εκπαιδεύσεως, γνώστης της Νόσου και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer. Το πρόγραμμα είναι επιλεγμένο από την Πανελλήνια Ομοσπονδία.

Αριστείδης Λιάπης

Πρόεδρος του Δ.Σ. της ΕΕΝΑΣΔ Κονιστρών



Ρόδος
Θεσσαλονίκη

Δράσεις ευαισθητοποίησης στη Ρόδο

Πανάκεια



Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ασθενών με άνοια «Αρσινόη» της Εταιρείας Πανάκεια στα πλαίσια του εορτασμού για την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer στις 21 Σεπτεμβρίου

2017 διοργανώνει εβδομάδα εκδηλώσεων με κύριο στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού.

18-20 Σεπτεμβρίου 2017

Δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών στα περίχωρα της Ρόδου

21 Σεπτεμβρίου 2017

- ✓ Περίπτερο στο κέντρο της πόλης για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού με τη διανομή έντυπου υλικού
- ✓ Μετρήσεις σακχάρου και αρτηριακής πίεσης
- ✓ Δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών στο κέντρο της πόλης

22 Σεπτεμβρίου 2017

Προβολή της ταινίας του *Pupi Avati Una sconfinata giovinezza*. Μια δεύτερη νεότητα σε συνεργασία με το Ιταλικό Ινστιτούτο Αθηνών.

Από το 2009 έως σήμερα το Κέντρο Αρσινόη συμμετέχει ενεργά στις δράσεις για τον Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer συμπορευόμενοι με την Ελληνική Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer. Οι κάτοικοι της Ρόδου ανταποκρίνονται θετικά όλα αυτά τα χρόνια στις προσπάθειές μας για την πρόληψη σε θέμα μνήμης και άνοιας με κύριο στόχο το φυσιολογικό ποιοτικό και υγιές γήρας.



Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ανανεωμένη ιστοσελίδα μας www.panakeia.org.gr

Εκδηλώσεις της Alzheimer Hellas για τον Παγκόσμιο Μήνα

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. 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.

Για την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer (Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2017) η Alzheimer Ελλάς προγραμματίσει τις ακόλουθες εκδηλώσεις:

Εκδηλώσεις εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer

Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2017

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.

Η καθηγήτρια Νευρολογίας και Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer κα Μάγδα Τσολάκη θα παρευρεθεί για να ενημερώσει το κοινό σχετικά με τα νεότερα δεδομένα στην άνοια στις 20 Σεπτεμβρίου στο Κέντρο Αποκατάστασης «Αρωγή», στις 29 Σεπτεμβρίου στην Καλαμάτα και στις 11 Οκτωβρίου στη Λαμία.



Ο Σύλλογος Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών στα πλαίσια εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer σας προσκαλεί στην παράσταση της Θεατρικής Ομάδας της Alzheimer Hellas «Ο ατιόδας» (βασισμένη σε έργο του Δ. Ψαθά) την Πέμπτη 21/09/2017 στις 19:00 στο Βασιλικό Θέατρο, Βασιλέως Γεωργίου 1 (Πλατεία Λευκού Πύργου, Θεσ/νίκη). Μπορείτε να προμηθευτείτε προσκλήσεις από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer.

Λίγα λόγια για το έργο

“Ο ατσίδας” είναι μία από τις κωμωδίες του Δ. Ψαθά που γράφτηκε το 1960 και μεταφέρθηκε με μεγάλη επιτυχία στη μεγάλη οθόνη με τον τίτλο αυτό.

Στο θεατρικό έργο, ο αυστηρός αδελφός μιας κοπέλας απειλεί να σκοτώσει τον αγαπημένο της γιατί δεν την παντρεύεται, ενώ παράλληλα και ο ίδιος έχει το ίδιο πρόβλημα με τη δική του αγαπημένη. Μια μέρα ένας άγνωστος σε ένα εξοχικό κέντρο του αποκαλύπτει τη μέθοδο «στρίβειν δια του αρραβώνος». Όταν όμως πάει σπίτι διαπιστώνει ότι ο άγνωστος είναι ο αγαπημένος της αδελφής του, ο οποίος εφαρμόζει τη μέθοδο αυτή μέσα στο ίδιο του το σπίτι. Και τότε... αρχίζει το μπέρδεμα!

Στη δική μας διασκευή, το θεατρικό έργο έχει κινηματογραφική άποψη και μουσικοθεατρική χροιά επενδυμένο από τα τραγούδια του Μανώλη Χιώτη!

Ποίημα για την παγκόσμια ημέρα και τη θεατρική ομάδα

Σεπτέμβρης πάλι απ’ την αρχή
εδώ στην εταιρεία μας,
που με περίσσια αγάπη και στοργή
βοηθάει την πορεία μας.

Χωρίς φειδώ των κόπων τους
όλοι μας αντικρίζουν
και πάντα με χαμόγελο
μας αντιμετωπίζουν.

Να και η ομάδα μας
με το θεατρικό
που ‘στήσαν τα κορίτσια μας
για όλο το κοινό.

Με πολύ κέφι και μεράκι
κι υπομονή ετοιμάζουν
όλα τούτα τα ωραία
για να μας διασκεδάσουν.

Χουλιαρίδου Μαρία



Συμμετέχετε στην ομάδα θεάτρου της Alzheimer Hellas. Για έναν άνθρωπο που δεν είχε επαφή άλλη φορά με το θέατρο, ποιες ήταν οι δυσκολίες και ποια τα οφέλη που αποκόμισε από το θεραπευτικό αυτό πρόγραμμα;

Οι ερασιτέχνες ηθοποιοί απάντησαν:

“Υπήρχαν δυσκολίες λόγω ηλικίας. Έλλειψη εμπειρίας, τρακ, δυσκολία στο να μάθω. Με ευχαρίστησαν η διαδικασία μάθησης, οι πρόβες, η επαφή με τους ανθρώπους”. - Κώστας Πασχαλίδης

“Κάθε αρχή και δύσκολη, πόσο μάλλον και στο θέατρο και μάλιστα σε τέτοια ηλικία. Θέλει μεγάλη προσπάθεια. Αλλά αν θέλεις κάτι, πετυχαίνει. Η συνεργασία με τους άλλους θέλει υπομονή και αγάπη, για να αποδώσεις σωστά. Νομίζω όμως πως ξεπεράστηκαν τα δύσκολα. Το θετικό; Μεγάλη, μοναδική και τρομερή εμπειρία. Τα οφέλη; Καθημερινά μελετούσα το ρόλο μου, απασχολώντας το μυαλό μου με κάτι πολύ ευχάριστο και αυτό με διασκεδάζε ακόμη περισσότερο. Το μυαλό μου καθάριζε από την καθημερινότητα της ρουτίνας”. - Ελένη Γραμμενούδη

“Το θέατρο για μένα ήταν κάτι πρωτόγνωρο και οι δυσκολίες πολλές. Αλλά με υπομονή και επιμονή ξεπεράστηκαν όλα. Θα συνιστούσα και σε άλλους, να δοκιμάσουν αυτή την εμπειρία”. - Γεώργιος Ταγαράκης

“Ενεργοποίηση, εκτόνωση, ανακάλυψη νέων ικανοτήτων, συνεργασία, σεβασμό για την οποιαδήποτε ικανότητα των συντρόφων, αυτοσυγκράτηση για έκφραση κριτικής”. - Μαρία Πάλλη

“Οι δυσκολίες αφορούσαν την προσπάθεια για να θυμηθείς τα λόγια. Το όφελος είναι ότι τα κατάφερα!” - Εριέττα Άντζελ



Κρήτη
Ρόδος

Εκπαιδευτικό σεμινάριο για περιθάλποντες - Ηράκλειο

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» συνεχίζοντας τις προσπάθειες για καλύτερη ποιότητα ζωής ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους διοργανώνει για 6η συνεχή φορά **Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Επαγγελματιών Υγείας και Περιθαλπόντων Ασθενών με Άνοια/ Νόσο Alzheimer**, με την ευκαιρία της παγκόσμιας ημέρας Alzheimer στο Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ηρακλείου στις 16 και 17 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2017 και ώρα 9.00-17.30.

Στόχος της εκδήλωσης είναι η ενημέρωση του ευρύτερου κοινού και η εκπαίδευση των περιθαλπόντων ασθενών με άνοια/ νόσο Alzheimer, παράγοντες που βοηθούν σημαντικά στο δύσκολο έργο τους. Ο ενδιαφερόμενος και εκπαιδευμένος περιθάλπωντας προσφέρει υψηλής ποιότητας φροντίδα και καταφέρνει να χειρίζεται πιο αποτελεσματικά τα προβλήματα που προκύπτουν κατά την διάρκεια της νόσου.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου οι περιθάλποντες θα έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν στους ειδικούς επιστήμονες τις απορίες και τα προβλήματα που τους απασχολούν, τις δυσκολίες που βιώνουν και θα εκπαιδευτούν για τους καλύτερους τρόπους επικοινωνίας και συμπεριφοράς των ασθενών.

Οι θεματικές ενότητες είναι:

- ▶ Συμπτώματα, εξέλιξη, φαρμακευτική αγωγή της άνοιας/ νόσου Alzheimer
- ▶ Διαταραχές συμπεριφοράς και μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις
- ▶ Το φορτίο του περιθάλποντας και τρόποι αντιμετώπισης

Στο τέλος του σεμιναρίου θα δοθεί πιστοποιητικό παρακολούθησης στους ενδιαφερόμενους συμμετέχοντες.

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών
Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»
Νταλιάνη 22, Ηράκλειο

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2810226308, 6974192595

alzheimer.heraklion@gmail.com

www.alzheimerheraklion.gr

Κέντρο Ημερήσιας φροντίδας ασθενών με άνοια
"Αρσινόη"
Στ. Καζούλη 18, τηλ.2241078315

Εταιρεία ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών
Ψυχικής Υγείας παιδιών και ενηλίκων
"Πανάκεια"

www.panakeia.org.gr

Φεστιβάλ ταινιών για την Ψυχική Υγεία

Για άλλη μια χρονιά η Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια» διοργάνωσε με επιτυχία το 7ο Φεστιβάλ Ταινιών Ψυχικής Υγείας από 10 Ιουλίου έως 16 Ιουλίου 2017 στο Θερινό Κινηματοθέατρο Ρόδου, με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση της κοινότητας σε θέματα ψυχικής υγείας και άνοιας.

Πανάκεια
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

10 - 16 ΙΟΥΛΙΟΥ 2017

7ο Φεστιβάλ Ταινιών Ψυχικής Υγείας

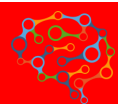
“ΡΟΔΟΝ”
ΘΕΡΙΝΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΘΕΑΤΡΟ

Είσοδος Ελεύθερη

Τιμή έναρξης 21.00

Δευτέρα 10.07 Το γάλα σου Αρσινόη, Διάρκεια 9'	Τρίτη 11.07 Το κόμμι σου Αρσινόη, Διάρκεια 10'	Τετάρτη 12.07 Το μάθημα 4 ο περσικού σου Αρσινόη, Διάρκεια 12'
Πέμπτη 13.07 Μ' αγαπά, δε μ' αγαπά Καλλιόπη, Διάρκεια 9'	Παρασκευή 14.07 Τέλειο άγνωστο σου Αρσινόη + Καλλιόπη, Διάρκεια 9'	Σάββατο 15.07 Οι ζωές των άλλων σου Αρσινόη, Διάρκεια 10'
Κυριακή 16.07 Θέε γρά, τι σου κόλλησε; σου Καλλιόπη, Διάρκεια 9'		

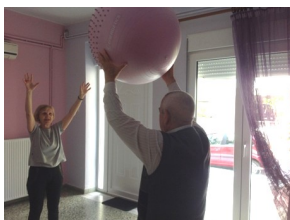
Μετά την προβολή κάθε ταινίας το προσωπικό της "Πανάκεια" απάντησε πρόθυμα σε ερωτήσεις του κοινού που έδειξε να είναι περισσότερο ενημερωμένο για την ψυχική υγεία αλλά και προβληματισμένο δεδομένης της οικονομικής και κοινωνικής κρίσης που βιώνουμε το τελευταίο διάστημα. Επιπλέον, φάνηκε ότι οι μύθοι που ακολουθούν συχνά την ψυχική ασθένεια καταρρίπτονται και ότι η πρόληψη, η ενημέρωση, η έγκυρη διάγνωση και η αναζήτηση βοήθειας τίθενται σε προτεραιότητα.



Δράσεις για άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ν. Λάρισας (ΕΕΝΑΛ), με σεβασμό και αγάπη στηρίζει τους ασθενείς με άνοια, τους περιθάλποντες αυτών και τους ηλικιωμένους για υγιή γήρανση.

- * Εργαστήρια υποστήριξης ασθενών στο Κέντρο Ημέρας με μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις (μουσική, τραγουδι-χορός, ζωγραφική, άσκηση, παιγνιοθεραπεία, αφήγηση, καθημερινότητα κλπ.)



- * Εργαστήρια ενδυνάμωσης περιθαλπόντων (οικογενειακής στήριξης, αλληλοϋποστήριξης, συμβουλευτικής φροντίδας, τεχνικές διαχείρισης άγχους κ.λ.π.)

- * Εκπαιδευτική Ημερίδα 23 Φεβρουαρίου 2017, σε αίθουσα της ΧΕΝ με θέμα: «Η Επιβάρυνση και Ενδυνάμωση των περιθαλπόντων», ομιλήτρια Ε. Καμπούρα-Νιφλή.



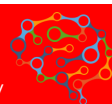
- * Ψυχαγωγική εκδήλωση για τη γιορτή της γυναίκας και κοπή πίτας, 9/3/2017. Ανάγνωση ποιημάτων Κωστής Παλαμάς «Γυναίκα» και Διονύσιος Σολωμός «Ελεύθεροι Πολιορκημένοι», χορός και φαγητό σε συνδιοργάνωση με την Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής Δ. Λαρισαίων.



- * Συμμετοχή στο εκπαιδευτικό σεμινάριο (12, 13 και 19 -20/3/2017) υπό την αιγίδα της Ακαδημίας Συλλόγου ασθενών, Αθήνα.
- * Ψυχαγωγική εκδήλωση για την ημέρα του περιθάλποντα στο Κέντρο Ημέρας 21/3/2017, με παραδοσιακή μουσική και συζήτηση αυτοϊασης του περιθάλποντα.
- * Σεμινάριο περιθαλπόντων για τεχνικές ενδυνάμωσης 23/3/2017, με διαδραστικό εργαστήριο.
- * Διάλεξη με θέμα: «Το εξάγωνο της αντιγήρανσης» Κουιάδα Λάρισας 9/5/2017, ομιλήτρια Ε. Καμπούρα-Νιφλή, στα πλαίσια πρόληψης υγιούς γήρανσης ηλικιωμένων.



- * Αποστολή υλικού για παρουσίαση δράσεων με θέμα: «Multimodal Laboratory» στο Κιότο της Ιαπωνίας για το Συνέδριο της ADI 26/4/2017.
- * Δημοσίευση στο Alzheimer Europe Λάρισα ΕΕΝΑΛ 27/4/2017 «Multimodal Laboratory»
- * Εργαστήρια ενδυνάμωσης ηλικιωμένων 16/5/2017 στη Μάνδρα Λάρισας και ενημέρωση για τα δικαιώματα των ηλικιωμένων.
- * Διάλεξη 11/6/2017 ύστερα από πρόσκληση του Πολιτιστικού Συλλόγου Φαλάνης με θέμα: «Υγιής γήρανση-Αντιγήρανση» ομιλήτρια Ε. Καμπούρα-Νιφλή
- * Αποχαιρετιστήριο ασθενών και οικογενειακών μελών για το θέρος με μουσική, χορό και χορήγηση πρόσκλησης για τον Σεπτέμβριο με σύνθημα: «Μη με λησμόνει» 11/7/2017.



Λάρισα
Θεσσαλονίκη

Δράσεις για τον Παγκόσμιο Μήνα

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ν. Λάρισας στα πλαίσια ευαισθητοποίησης του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer, οργανώνει τις παρακάτω δράσεις:

- ✓ Ενημέρωση μέσω ραδιοφωνικών εκπομπών, μέσω τηλεόρασης
- ✓ Ηλεκτρονικό σποτ με σύνθημα «Μη με λησμόνει»
- ✓ Ψυχαγωγική εκδήλωση με το μουσικό συγκρότημα ηλικιωμένων των ΚΑΠΗ του Δ. Λαρισαίων
- ✓ Θεσσαλικό απόγευμα για διαδραστική συζήτηση
- ✓ Δωρεάν τεστ εκτίμησης νοητικών λειτουργιών
- ✓ Δωρεάν τεστ εκτίμησης άγχους-κατάθλιψης
- ✓ Σεμινάρια για περιθάλποντες (οικογενειακά μέλη, επαγγελματίες, γηγενείς και αλλοδαπές και επαγγελματίες υγείας)
- ✓ Open Day, ανοικτές ημέρες ειδικά για μαθητές επαγγελματικών λυκείων νοσηλευτικής και ΙΕΚ
- ✓ Υποδοχή πολιτών για την προσφορά του Κέντρου, την αποδοχή και την πρόληψη της νόσου Alzheimer
- ✓ Διάλεξη και εργαστήρια σε ένα αθλητικό κέντρο (προσκεκλημένοι)
- ✓ Διαλέξεις σε σχολεία υποχρεωτικής και μέσης εκπαίδευσης
- ✓ Συνέχιση των εργαστηρίων με μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για τους ασθενείς
- ✓ Συνέχιση των εργαστηρίων για ενδυνάμωση των περιθαλπόντων
- ✓ Ενδυνάμωση των ηλικιωμένων για υγιή γήρανση
- ✓ Ανανέωση του εντύπου υλικού πληροφόρησης, καθώς και αναβάθμιση του ηλεκτρονικού site.

Ενημερωτικές ομιλίες και δωρεάν εξέταση μνήμης

Στα πλαίσια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για την άνοια πραγματοποιήθηκαν ενημερωτικές ομιλίες και δωρεάν εξέταση μνήμης από ειδικευμένους ψυχολόγους της Alzheimer Hellas σε ΚΑΠΗ και ΚΗΦΗ της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, έπειτα από δική τους πρόσκληση.

Καλοχώρι, Νάουσα, Σέρρες, Μάλγαρα ήταν μερικά από τα ΚΑΠΗ όπου παρευρέθηκε η Alzheimer Hellas με τους επαγγελματίες υγείας Έλενα Πόππη, Δήμητρη Μπεκιάρη, Μωυσή Γιαλαουζίδη, Φανή Ουζούνη, Κατερίνα Σούμπουρου, Γεωργία Μπατσιλά και Ευαγγελία Μπακογλίδου.

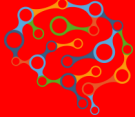


Συνεχής εκπαίδευση και κατάρτιση

Στα πλαίσια της συνεχούς εκπαίδευσης και ενημέρωσης του προσωπικού της Alzheimer Hellas, πραγματοποιήθηκε Βιωματικό εργαστήριο με θέμα "Διαπολιτισμικές διαφορές". Υπεύθυνη του εργαστηρίου ήταν η κα Σίμου Παρασκευή, Ψυχολόγος - Μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Πανεπιστημίου της Τουλούζης. Σκοπός του εργαστηρίου ήταν να μας παρουσιάσει καλές πρακτικές επικοινωνίας με τους επωφελούμενούς μας.

Μόνο με τη συνεχή γνώση και εκπαίδευση εξελισσόμαστε και γινόμαστε καλύτεροι στην παροχή των υπηρεσιών μας!





ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου

Επιμενίδου 39γ, Τ: 28413 41330, F: 28410 24554

E: ky.therapeytirio@gmail.com

ΑΘΗΝΑ

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 210 8235180

E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι, Τ: 210 7013271

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

Βαθές 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Ηλιούπολη, Τ: 210970634, F: 210 6012239

E: info@alzheimerrathens.gr S: www.alzheimerrathens.gr

Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

Κέντρο Ημέρας: Ηλία Ζερβού 94, Άγιος Ελευθέριος, Τ: 2102288515,

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

Γραμμή Βοήθειας: Τ: 2103303678 E: hagg@otenet.gr S: www.nstr.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

ΑΧΑΪΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας

Σωσικράτους 12, Κ: 6945395040, E: traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, Τ: 2421043448, F: 2421044984, 24210 44921

Γρ. Βοήθειας: 2421043448

E: volos2@otenet.gr S: www.institutoalzheimerg.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Τ: 2222058540, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221084773, Κ: 6937244646

E: eva2gel@hotmail.com

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Άλληλεγγύη” Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, Τ: 2810 226308, F: 2810360047

E: alzheimer.heraklion@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: info@alzheimer-hellas.gr S: www.alzheimer-hellas.gr

Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύοσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Ολυμπιάδος 87, Εύοσμος Κ: 6978011864, 6977407687

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)

Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, Κ: 62651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλικών Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, Τ: 2421058218

ΚΟΖΑΝΗ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,

“Ο Άγιος Νικόλαος”

Παύλου Χαρίση 13, Τ: 2461035527, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, Τ: 2461035527

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410620014, 2410233918, 2410233430, 2410616390, 2410239499

Κ: 6932822858, E: alzheimer.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, Τ: 2251061906, Κ: 2251026091, E: nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, Τ: 2104222522, E: drnsta@yahoo.gr

ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης “Συμπαράσταση”

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimer.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

E: koronis_panakeia@yahoo.gr S: www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

E: sofpsi-s@otenet.gr S: www.sofpsi-ser.gr

ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών

Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491

E: gmaris.chi@gmail.com

