

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 93 | ΕΤΟΣ 24^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ '23

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

Η φωνή του ασθενούς

- * Τα αισθητηριακά ελλείμματα στην άνοια
- * Η σημασία της Οικοθεραπείας στα άτομα Τρίτης Ηλικίας με άνοια
- * Οφέλη σε άτομα τρίτης ηλικίας και άτομα με άνοια από την επίσκεψη σε μουσεία τέχνης
- * Πολυθεματικές δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Λάρισας
- * Απολογισμός Έργου «Γέφυρα Φροντίδας για την Τρίτη Ηλικία και την Άνοια»
- * Τελετή λήξης διαγενεακής τάξης

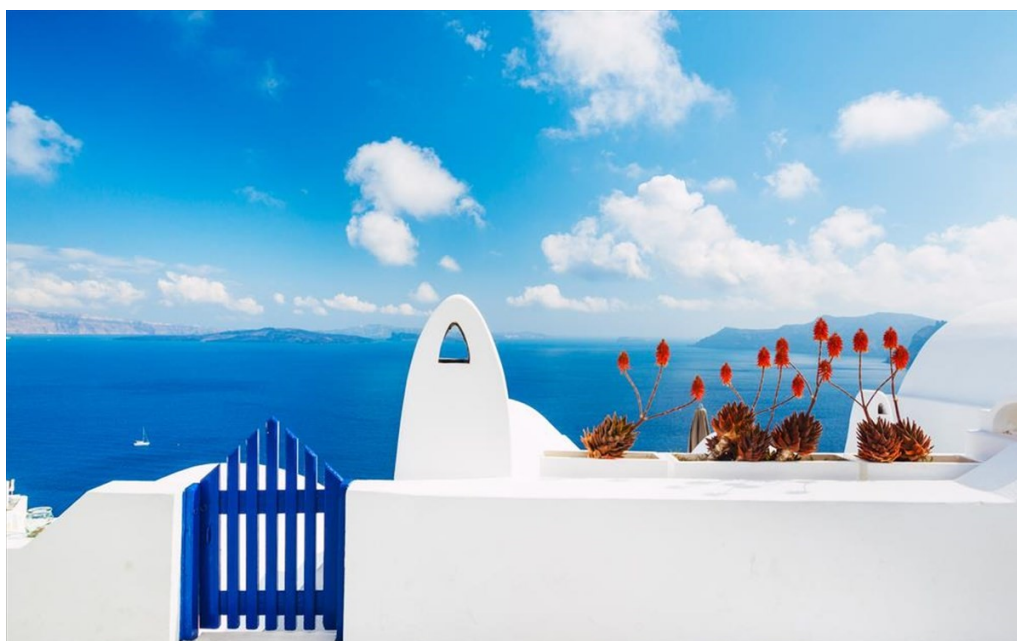
Η φωνή του περιθάλποντα

- * Προσωπικός βοηθός για άτομα με αναπηρία & εκπροσώπηση ασθενών με άνοια
- * Art4Me - Φεστιβάλ Τέχνη και Ψυχική Υγεία & Παρουσία σε Φόρουμ στο Σεράγιεβο
- * Στήριξη των άτυπων περιθαλπόμενων ανθρώπων με άνοια μέσω μη τυπικής εκπαίδευσης και καινοτόμων συσκευών
- * Πρόγραμμα ΡΙΑ- 2ο Ενημερωτικό Δελτίο

Νεότερα δεδομένα

- * Εγκαίνια Νέων Δομών για την άνοια σε:
 - Αττική
 - Άρτα
 - Χαλκίδα
 - Ηράκλειο Κρήτης
 - Κατερίνη

ΕΝΘΕΤΟ: Δραστηριότητες για το καλοκαίρι και συμβουλές για τους περιθάλποντες





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 2019 - 2023

Αγγελίδου Ε.	Δημοτάκη Α.	Κούλα Μ.Α.	Νιφλή Α.Φ.	Πόππη Ε.
Αθανασιάδης Β.	Ζάγκας Δ.	Κρουσταλλάκη Δ.	Νομίδου Α.	Ποτουρίδης Π.
Ανεστάκης Δ.	Ζαχαριάδης Α.	Λεοντή Α.	Παναγιωτάκης Σ.	Σιβαρόπουλος Ν.
Ασπρίδης Φ.	Ζαχίλα-Καπελώνη Κ.	Λιγγερίδης Γ.	Πανταζάκη Α.	Σκούπρα Π.
Βελεγράκη Θ.	Ιατράκη Ε.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.	Τζανακάκη Μ.
Βελιβάση Α.	Καϊδης Κ.	Μελισσάρη Ι.Α.	Παπαλουκά Ε.	Τσάνταλη Ε.
Βουχάρας Χ.	Καλαβρή Χ.	Μουζακίδης Χ.	Παπαμιχαήλ Ν.	Τσελεπή Ι.
Γάτος Κ.	Καραγκιόζη Κ.	Μπακογλίδου Ε.	Παπαντωνίου Γ.	Τσολάκη Α.
Γεωργούλης Α.	Καρεκλάς Ν.	Μπούγια Μ.	Παττακού-Παρασύρη Β.	Τσολάκη Μ.
Γιώτα Κ.	Κουκουθάκη Α.	Μωραϊτου Δ.	Πλατής Α.	Φρούντα Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2019 - 2023

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Ιατράκη Ε., Ιακωβίδου-Κρίτση Ζ., Καϊδης Κ., Μελισσάρη Ι.Α., Μίχη Ε., Μωραϊτου Δ., Νιφλή Α. Φ., Νομίδου Α., Παναγιωτάκης Σ., Πανταζάκη Α., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Φρούντα Μ.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Μαϊόβη Ξένια

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Μαϊόβη Ξένια

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μαϊόβη Ξένια

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

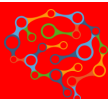
E-mail: info@alzheimer-federation.gr **Site:** www.alzheimer-federation.gr

Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Ηλεκτρονική έκδοση

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 93^ο

Διανέμεται δωρεάν





Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Η χαρά όλων μας είναι πολύ μεγάλη, πάρα πολύ μεγάλη, διότι σ' αυτό το περιοδικό αποτυπώνονται οι προσπάθειες πολλών εθελοντών της Ομοσπονδίας για τη δημιουργία καινούργιων υπηρεσιών στην πατρίδα μας. Νέο κέντρο Ημέρας στην Κατερίνη, για την έναρξη της λειτουργίας του οποίου εργάστηκαν αρμονικά η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer της Θεσσαλονίκης με την Εταιρεία της Πιερίας, τρία νέα Κέντρα Ημέρας με κινητές Μονάδες της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών λειτουργούν στο Ηράκλειο Αττικής, στον Πειραιά και στην Άρτα, νέα κέντρα Ημέρας στο Ηράκλειο Κρήτης και στη Χαλκίδα, επιτέλους μετά από πολλά χρόνια εθελοντικής προσφοράς των μελών των κατά τόπους σωματείων Alzheimer, ένα οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου με πολλές προσπάθειες της Εταιρείας «Πανάκεια» στη Ρόδο! Νέα Οικοτροφεία για άτομα με άνοια τελικού σταδίου λειτουργούν από εταιρείες εκτός της Ομοσπονδίας μας σε Μέγαρα Αττικής και Κέρκυρα. Με ιδιαίτερη χαρά επίσης διαβάζουμε τις νέες δραστηριότητες της Μονάδας Αρχιεπισκοπής Αθηνών, της Χαλκίδας, της Λάρισας, της Θεσσαλονίκης με προτεραιότητα στις παρεμβάσεις μέσω Τέχνης. Με ιδιαίτερη υπερηφάνεια παρουσιάζουμε και τα ευρωπαϊκά προγράμματα της Θεσσαλονίκης που έχουν επίκεντρο τον περιθάλποντα.

Το περιοδικό μας δίνει τη δυνατότητα να ανταλλάσσουμε καλές πρακτικές και να προβάλουμε το έργο μας με ένα Μοναδικό σκοπό, τη βοήθεια των οικογενειών με άνοια στην Ελλάδα μας. Τα εκπαιδευτικά μας μαθήματα, κάθε Δευτέρα πρωί, μπορούν να τα παρακολουθούν όλοι οι νέοι επαγγελματίες Υγείας, έτσι ώστε να συντονιστούμε όλοι στον ίδιο σκοπό. Επίσης, καλό είναι να χρησιμοποιούμε όλοι την ίδια βάση δεδομένων έτσι ώστε στο μέλλον να προβληθεί αυτό το πολύπλευρο έργο μας και έξω από τα σύνορα της χώρας μας και ν' ακολουθήσουν τον τρόπο δουλειάς που γίνεται στην πατρίδα μας.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΜΑΓΔΑ ΤΣΟΛΑΚΗ



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην Alpha Bank
IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406
Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: info@alzheimer-federation.gr

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!



Αθήνα

Τα αισθητηριακά ελλείμματα είναι αρκετά συνηθισμένα στην Τρίτη ηλικία και σε πολλές περιπτώσεις είναι συνυφασμένα με το γήρας. Προβλήματα ακοής και όρασης, όπως η σχετιζόμενη με την ηλικία εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, ο καταρράκτης και η νευροαισθητήριοις βαρηκοΐα συναντώνται συχνά στους ηλικιωμένους και συνυπάρχουν με νοητική έκπτωση. Το γεγονός αυτό εγείρει ερωτήματα για το κατά πόσο υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην απώλεια ακοής και όρασης και τα ανοϊκά σύνδρομα ή αν η παρουσία κοινών παραγόντων κινδύνου και της έκθεσης του ατόμου σε αυτούς είναι που τελικά προκαλεί την εκδήλωση των πα-



ραπάνω παθήσεων.

Αυξανόμενα στοιχεία που πηγάζουν από πλήθος ερευνών των τελευταίων χρόνων,

υποδηλώνουν μία ισχυρή σχέση ανάμεσα στις διαταραχές όρασης ή ακοής και την ανάπτυξη ανοϊκής συμπτωματολογίας, χωρίς ωστόσο να καθορίζονται τα ακριβή αίτια. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν μία αισθητηριακή βλάβη, έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν νοητική έκπτωση μελλοντικά, με τη σχέση αυτή να μην είναι απαραίτητα μονόδρομη. Επιπλέον, μία πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε τον Απρίλιο του 2021, αναφέρει ότι η ταυτόχρονη απώλεια και των δύο λειτουργιών, αυξάνει ακόμη περισσότερο τον κίνδυνο άνοιας.

Αρκετοί ερευνητές πιστεύουν πως η εκδήλωση των παραπάνω διαταραχών μπορεί να συνιστά δείκτη νευρολογικής ευπάθειας, λόγω συγκεκριμένων εγκεφαλικών διεργασιών που επηρεάζουν τόσο τις λειτουργίες της όρασης και της ακοής όσο και τη νόηση. Μία άλλη θεωρία αναφέρει, πως όταν ένα άτομο δυσκολεύεται να αντιληφθεί τον κόσμο με κάποια από τις αισθήσεις του, ο εγκέφαλός του πασχίζει να αντισταθμίσει «το πρόβλημα», καταναλώνοντας περισσό-

τερη ενέργεια, με τελικό αποτέλεσμα τη μείωση της συνολικής λειτουργικότητάς του.

Τέλος, μία άλλη επικρατούσα άποψη είναι ότι οι αισθητηριακές διαταραχές μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική κατάσταση του ατόμου, γεγονός που με τη σειρά του οδηγεί σε ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, κοινωνική απομόνωση, μείωση της σωματικής άσκησης, καταστάσεις δηλαδή που έχουν συνδεθεί με νοητική έκπτωση. Παράλληλα τα άτομα αυτά, δεν μπορούν να συμμετέχουν εύκολα σε δραστηριότητες νοητικής ενδυνάμωσης (π.χ. ανάγνωση ενός λογοτεχνικού βιβλίου, συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως χορό ή κάποιο άθλημα, επίλυση σταυρόλεξου κ.α.) που σε αντίθετη περίπτωση θα συνέβαλλαν στη σταθεροποίηση των νοητικών διαταραχών στα πρώτα στάδια της άνοιας καθώς και στην πρόληψή της.

Συμπερασματικά, τόσο η πρόληψη όσο και η έγκαιρη αντιμετώπιση των ακουστικών και οφθαλμολογικών προβλημάτων μπορεί να συμβάλει στην αποφυγή της νοητικής έκπτωσης, με διάφορες μελέτες να υποδεικνύουν βελτιωμένη επίδοση των ατόμων σε νευροψυχολογικές δοκιμασίες, μετά την αποκατάσταση των αισθητηριακών τους ελλειμμάτων. Μείζονος σημασίας αποτελεί η εφαρμογή διαγνωστικών διαδικασιών για τις λειτουργίες της όρασης και της ακοής στην Τρίτη ηλικία, με σκοπό τον εντοπισμό διαταραχών που επηρεάζουν όχι μόνο τα αισθητήρια όργανα αλλά και τη νοητική κατάσταση, τη λειτουργικότητα του ατόμου και την ποιότητα της ζωής του.

Κρυστάλλη Γρύλλου, Κλινική Νευροψυχο-

λόγος, «Οικοτροφείο

Μονάδας Αντιμετώπισης

Νόσου Alzheimer- Κα-

ρέλλειο» του Φιλανθρω-

πικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της

Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Βοήθησε να εσύ ν' αλλάξει η ζωή μας

Η σημασία της Οικοθεραπείας στα άτομα Τρίτης Ηλικίας με άνοια

Το φυσικό περιβάλλον αποτελεί ένα σημαντικό συστατικό των θεραπευτικών προσεγγίσεων για άτομα με άνοια. Η σύνδεση με τη φύση θεωρείται ευεργετική για την ψυχολογική ευεξία από την εποχή της εξέλιξης. Έχει αποδειχθεί, πως η Οικοθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπευτικής τεχνικής που βασίζεται σε σαφείς περιβαλλοντικές και οικολογικές παρεμβάσεις. Οι τεχνικές που σχετίζονται με την Οικοθεραπεία έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές σε ιατρικές διαταραχές, όπως η άνοια, η υπέρταση, η παχυσαρκία, η μετεγχειρητική ανάρρωση, η κατάθλιψη, η μείωση του στρες κ.α. Η Οικοθεραπεία είναι μία από τις οικοσυστημικές υπηρεσίες και βασίζεται στις θεωρίες της Οικοψυχολογίας. Σε γενικές γραμμές είναι ένας τομέας της Ψυχολογίας που αγκαλιάζει την Οικολογία και στοχεύει να είναι ολιστικός στη θεωρία και στην πράξη. Έτσι λοιπόν, η Οικοθεραπεία βοηθά τους ανθρώπους να συνδεθούν με τη φύση για να αντιμετωπίσουν τις σωματικές και ψυχικές ασθένειες. Η αστικοποίηση, η οποία οδηγεί σε μείωση της πρόσβασης στο φυσικό περιβάλλον προκαλεί απειλές στη δημόσια ψυχική υγεία και πολύ περισσότερο στους ηλικιωμένους. Ως εργαζόμενοι με άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια μπορούμε να τους εμπλέξουμε ενεργά σε δράσεις που λαμβάνουν χώρα στο φυσικό περιβάλλον. Πιο αναλυτικά:

Θεραπευτική Κηπουρική: αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση καταθλιπτικών συναισθημάτων, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους. Έχει αποδειχθεί, πως η επαφή με τη φύση διεγείρει τη θετική σκέψη, μειώνει την επιθετικότητα, τον θυμό και το στρες. Έρευνες κατέληξαν πως οι ηλικιωμένοι μέσω της εμπλοκής τους με την κηπουρική, περιορίσαν σημαντικά τις βίαιες εκφάνσεις, οι οποίες παρουσιάζονται πολύ συχνά στην άνοια.

Πράσινη Άσκηση: το περπάτημα ή οποιαδήποτε άλλη σωματική δραστηριότητα στη φύση αποδεικνύεται πως οδηγεί στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας και της μείωσης του στρες. Στα μεγάλα αστικά κέντρα και λόγω της έλευσης της πανδημίας ήταν πολύ περιορι-

σμένες τέτοιου είδους αποδράσεις στη φύση, με αποτέλεσμα οι ηλικιωμένοι να οδηγούνται



στον εγκλεισμό. Αυτή η συνθήκη είχε μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία, επιδεινώνοντας την ποιότητα της ζωής τους και οδηγώντας στην αύξηση νέων περιστατικών άνοιας στον γενικό πληθυσμό. Κατά την παραμονή σε υπαίθριους χώρους δίδεται ευκαιρία για οπτική, οσφρητική, ακουστική, απτική διέγερση. Επίσης, μέσω της σωματικής δραστηριότητας στη φύση μειώνονται οι διαταραχές ύπνου, που εμφανίζονται στα σύνδρομα άνοιας.

Έκθεση στον Μπλε Χώρο: αναφέρεται σε όλα τα επιφανειακά ύδατα, συμπεριλαμβανομένων των λιμνών, ποταμών και παράκτιων νερών. Η έκθεση στο φυσικό περιβάλλον, ειδικά στον μπλε χώρο έχει συσχετιστεί σταθερά με καλύτερη ψυχική υγεία. Ο μπλε χώρος μπορεί να τραβήξει την προσοχή ενός ατόμου και με τη σειρά του διευκολύνει τον ανασταλτικό μηχανισμό στον εγκέφαλο μειώνοντας έτσι τα συμπτώματα κόπωσης. Έχει διαπιστωθεί πως το νερό έχει επανορθωτικά αποτελέσματα, όπως χαλάρωση, αναζωογόνηση τα οποία μπορούν να μειώσουν την πνευματική κόπωση και το στρες. Η μη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων άγχους και στρες μπορεί να οδηγήσει σε ταχύτερη λειτουργική έκπτωση.

Συμπερασματικά, φαίνεται ξεκάθαρα πως τα οφέλη που προσφέρει είναι τόσο ευεργετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό και πόσο μάλλον για τους ηλικιωμένους που παρουσιάζουν οποιασδήποτε μορφής άνοιας.

Κέφη Γεωργία, Κοινωνική Λειτουργός, MSc, Οικοτροφείο Μονάδας Αντιμετώπισης Ν. Alzheimer - Καρέλλιο του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ», της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

Αθήνα





Χαλκίδα

Οφέλη σε άτομα τρίτης ηλικίας και άτομα με άνοια από την επίσκεψη σε μουσεία τέχνης

Η κοινωνική απομόνωση έχει συνδεθεί με μια σειρά προβλημάτων υγείας και με τη νοητική έκπτωση. Οι κίνδυνοι είναι ιδιαίτερα έντονοι για τα άτομα μεγαλύτερων ηλικιών, τα οποία είναι πιο πιθανό να είναι κοινωνικά απομονωμένα και μοναχικά. Η πανδημία του κορωνοϊού επιδείνωσε το πρόβλημα λόγω της ανάγκης για κοινωνική απομόνωση, κυρίως για την προστασία της υγείας του παγκόσμιου ηλικιωμένου πληθυσμού. Η επίσκεψη σε μουσεία τέχνης μπορεί να προσφέρει σημαντική ανακούφιση στους ανθρώπους που ζουν με άνοια σύμφωνα με τους ερευνητές, όμως, λόγω των περιορισμών του COVID-19, τα μουσεία ήταν κλειστά.

Με δεδομένα τα παραπάνω, εκείνη την περίοδο, ο φορέας ξεκίνησε τη δημιουργία ενός πιλοτικού διαδικτυακού προγράμματος παρέμβασης, με την χρήση ηλεκτρονικών πλατφορμών συσκέψεων, στις οποίες πραγματοποιήθηκαν εικονικές επισκέψεις σε διάφορα μουσεία (Louvre, Van Gogh Exhibition κ.α.). Η διατήρηση της αίσθησης του σκοπού στην άνεση του σπιτιού ήταν χρήσιμη κατά την περίοδο της πανδημίας.

Η ομάδα είχε προγραμματιστεί να συγκροτείται από 4 άτομα, δυο φορές την εβδομάδα και με τις συναντήσεις να διαρκούν 1 ώρα και 30 λεπτά. Στο πρώτο μέρος των συναντήσεων πραγματοποιούνταν ασκήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης και μετά το διάλειμμα πραγματοποιούνταν οι εικονικές επισκέψεις. Στη διάρκεια των επισκέψεων γινόταν σχολιασμός για εκθέματα (χρώματα, υλικά κ.α.). Την περίοδο που οι περιορισμοί του COVID-19 υπήρξαν πιο ελαστικοί, πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις στο Λαογραφικό Μουσείο Χαλκίδας, στο Φρούριο του Καράμπαμπα και στη Συλλογή Γλυπτών (έκθεση των Αρχιτεκτονικών μελών στο δυτικό προμαχώνα του Κάστρου). Την ίδια περίοδο πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις στους ωφελούμενους, στις οποίες αναφέρθηκαν βελτιώσεις στην κοινωνική απομόνωση, την ευημερία, την ποιότητα ζω-

ής. Επίσης, παρατηρήσαμε κινητοποίηση και βελτίωση του λόγου και της έκφρασης.

Τα αποτελέσματα είναι εναρμονισμένα με μελέτες που έχουν υποδείξει ότι η δραστηριότητα με βάση την τέχνη μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματική παρέμβαση. Επεκτείνοντας, σε μια παγκόσμια κλίμακα, αυτή η συμμετοχική δραστηριότητα με βάση την τέχνη δύναται να γίνει ένα μοντέλο που θα μπορούσε να προσφερθεί σε μουσεία και ιδρύματα τέχνης σε όλο τον κόσμο για την προώθηση της ενεργού και υγιούς γήρανσης. Καθώς «ευπάθεια» ορίζεται μια ευάλωτη κατάσταση που εκθέτει τα άτομα σε περιστατικά δυσμενών συμβάντων υγείας και αναπηρίας επηρεάζοντας αρνητικά την ποιότητα ζωής τους και αυξάνοντας το υγειονομικό και κοινωνικό κόστος, τα συστήματα υγείας και τα κοινωνικά συστήματα οφείλουν να αντιμετωπίσουν την πρόκληση του περιορισμού της ευθραυστότητας και των συναφών δυσμενών συνεπειών της στον γηράσκοντα πληθυσμό, όπως συχνά αναφέρουν ερευνητές.

Ο φορέας συνεκτιμώντας τα αποτελέσματα των δράσεων σε μουσεία, διαδικτυακά και δια ζώσης, προγραμματίζει τη διεύρυνση των δράσεων του νέου Κ.Η. σε μουσεία με μεγαλύτερο αριθμό ωφελουμένων. Μελλοντικά, θα είναι ενδιαφέρον τα Κέντρα Ημέρας για την άνοια, να συμμετέχουν σε μελέτες και προγράμματα για την εξαγωγή τεκμηριωμένων πρακτικών και ασφαλέστερων συμπερασμάτων. Περαιτέρω, η εφαρμογή των δράσεων σε συνεργασία με φορείς της νεολαίας μπορεί να συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση αναφορικά με τη μοναξιά στην τρίτη ηλικία αλλά και να δημιουργήσει νέες ευκαιρίες για ανταλλαγή γνώσεων κι εμπειριών μεταξύ των γενεών, σε πλαίσια που προωθούν την εκπαίδευση και τον πολιτισμό.

**Δημήτριος Ζάγκας, MSc Ψυχοπαιδαγωγός,
Χριστίνα Καλαβρή, MSc Ψυχολόγος,
Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη» Χαλκίδας
REMIND-Alzheimer Χαλκίδας**

Πολυθεματικές δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Λάρισας



Οι εθελοντές με μια ομάδα ωφελούμενων δημιούργησαν μαρτάκια, συζητήσαν για το έθιμο και μερικοί διηγήθηκαν ιστορίες από τα παιδικά τους χρόνια.



Εργαστήριο ζωγραφικής με μια γυναικεία ομάδα ωφελούμενων, με θέμα: «Η επανάσταση του 1821»

Λάρισα



22/3/23: Εορτάστηκε η ημέρα του Περιθάλποντα στο Χατζηγιάννειο Πνευματικό Κέντρο. Την εκδήλωση άνοιξε η δημοσιογράφος Σάσα Αποστολοπούλου με τη συνέντευξη της πρόεδρου Ελένης Νιφλή, σχετικά με τον εορτασμό και τη θεσμοθέτηση βραβείου του οικογενειακού περιθάλποντα. Ακολούθησε χαιρετισμός από την Αντιπεριφερειάρχη Υγείας, κα Αγλαΐα Ρογγανάκη, από τον αντιδήμαρχο κοινωνικής πολιτικής, κ. Σωτήρη Βούλγαρη, από τους βουλευτές, από την εκκλησία και άλλους φορείς. Η μαθήτρια Γυμνασίου, Όλια Πουλούλη, των εκπαιδευτηρίων Καραβανά, απήγγειλε το δικό της βιωματικό ποίημα,

«Μακάρι, να μη με ξεχάσεις», προκαλώντας συναισθηματική φόρτιση στο πολυπληθές ακροατήριο. Στη συνέχεια, η πρόεδρος με τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου, βράβευσαν 2 άνδρες οικογενειακούς περιθάλποντες και 2 γυναίκες για την 12ετή παροχή συζυγικής και γονικής Φροντίδας, των ατόμων με άνοια. Οι βραβευθέντες συγκινημένοι δήλωσαν στο κοινό, ότι το βραβείο ανήκει στα μέλη της Alzheimer Λάρισας, καθότι επί 20 έτη προσφέρουν δωρεάν υποστηρικτικές υπηρεσίες με στοργή και χαμόγελα.



Η πρόεδρος Ελένη Νιφλή και η εθελόντρια Άννα Γκαραγκούνη επισκέφθηκαν τους ενοίκους του δημοτικού γηροκομείου Λάρισας με στόχο την εμπύχωση αυτών, εν όψει της εβδομάδος των παθών και αναμονής της Ανάστασης.



Οι εθελοντές της Ε.Ε.Ν.Α.Λ έκαναν εργαστήριο αφήγησης και ζωγραφικής σε μια γυναικεία ομάδα ωφελούμενων του Β' Κ.Α.Π.Η.



Δράση ενημέρωσης, πρόληψης, τεστ νοητικής εκτίμησης, άγχους: «Μαζί μια Αγκαλιά» (22-28/4/23)



Γιορτή της Μητέρας

Μαγιάτικο στεφάνι



Art4Me - Φεστιβάλ Τέχνη και Ψυχική Υγεία Παρουσία σε Φόρουμ στο Σεράγβεβο

Θεσ/νίκη

Η Ελληνική Εταιρεία νόσου Alzheimer συμμετείχε στο Art4Me - Φεστιβάλ 'Τέχνη και Ψυχική Υγεία' που διεξήχθη στις 25 - 26.05.2023 στο Ιστορικό & Λαογραφικό Μουσείο του Δήμου Αίγινας υπό την Αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αίγινας, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και με την υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Art4Me. Στη δράση αυτή εκ μέρους της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer συμμετείχαν οι



Ψυχολόγοι Κατερίνα Σιαμπάνη και Μαριάννα Τσατάλη παρουσιάζοντας τα Προγράμματα τέχνης για ηλικιωμένους με ήπια νοητική διαταραχή και ήπια άνοια που διεξάγονται στα κέντρα Ημέρας της Θεσσαλονίκης, ενώ παράλληλα έγινε παρουσίαση έργων των ασθενών με άνοια στο Κέντρο Ημέρας Αγία Ελένη στη Θεσσαλονίκη.

Το Φεστιβάλ είχε Ευρωπαϊκή διάσταση καθώς πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με φορείς ψυχικής υγείας από το Βέλγιο, τη Δανία, την Πορτογαλία, την Κροατία και την Ιταλία στα πλαίσια μιας εβδομάδας ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία που διοργανώνει κάθε χρόνο ο οργανισμός Mental Health Europe, της Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας στην Ευρώπη. Το φεστιβάλ "Τέχνη και Ψυχική Υγεία" φιλοξένησε εργαστήρια, ομιλίες, θεατρικές παραστάσεις ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, εικαστικά, φωτογραφικά δρώμενα και σύγχρονες μουσικές παραστάσεις από την Αίγινα.



Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer εκπροσωπήθηκε στο Επιχειρηματικό Φόρουμ "Innovations in the Health and Care sectors tailor bridges between central and SE Europe" από τη Δρ Μαριάννα Τσατάλη και τον κ. Θάνο Χατζηκωστόπουλο, οι οποίοι έκαναν προφορι-



κές παρουσιάσεις σχετικά με την παρηγορητική φροντίδα στην Ελλάδα καθώς και τη μετα-

διαγνωστική υποστήριξη. Το φόρουμ έλαβε χώρα στο Σεράγβεβο (1-3/6/23).

Τελετή λήξης διαγενεακής τάξης

Την Πέμπτη 15 Ιουνίου 2023 στις 19:30, στη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη» της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer πραγματοποιήθηκε η Τελετή λήξης της διαγενεακής τάξης 2022-2023.



Μοιραστήκαμε τη μοναδική εμπειρία που ζήσαμε στη διαγενεακή μας τάξη, η οποία οργανώθηκε για ερευνητικούς λόγους, και τραγουδήσαμε με τους «ΩΔΗΠΟΡΟΥΣ ΤΗΣ ΣΑΛΟΝΙΚΗΣ» (Βασίλη, Βίκυ, Θανάσης, Κλεάνθη, Κώστα, Παναγιώτη). Ευχαριστούμε θερμά τους μαθητές της Διαγενεακής τάξης: Στέφανο, Γιώργο, Ερασμία, Μιλτιάδη, Θεοδώρα, Αναστάση, Νικόλα, Στέλιο, Χάρη και τις δασκάλες: Σοφία, Μαρία, Μαρία, Γιώτα, Φωτεινή, Φωτεινή, Σπυριδούλα, Στρατηγούλα, Τάνια.

Απολογισμός Έργου «Γέφυρα Φροντίδας για την Τρίτη Ηλικία και την Άνοια»



(Μάιος '22-Απρίλιος '23) το πρόγραμμα «Γέφυρα Φροντίδας για την Τρίτη Ηλικία και την Άνοια», με δωρεά του Κοινωνικού Ιδρύματος ΤΙΜΑ και την υποστήριξη του Ιδρύματος Α. Γ. Λεβέντη.

Ο σκοπός του προγράμματος ήταν εκπαιδευτικός και οι κατ' οίκον επισκέψεις είχαν στόχο την ενίσχυση της λειτουργικότητας των ατόμων με άνοια, την ενδυνάμωση των νοητικών τους λειτουργιών, την κοινωνικοποίησή τους και παράλληλα υποστήριξη και εκπαίδευση των οικογενειακών περιθαλπόντων με τελικό στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την ομαλοποίηση των σχέσεων μέσα στην οικογένεια.

Η διεπιστημονική ομάδα του έργου αποτελούνταν από ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, φυσικοθεραπευτή και νοσηλεύτη. Στόχοι της παρέμβασης ήταν συγκεκριμένοι, ωστόσο υπήρχε δυνατότητα να προσαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε ωφελούμενου. Στο πρόγραμμα εντάχθηκαν άτομα με ήπια νοητική διαταραχή και άνοια από την ευρύτερη περιοχή της Πάτρας.

Κατά τη διάρκεια των δράσεων του έργου, πραγματοποιήθηκαν: - Κατ' οίκον επισκέψεις νοητικής/ σωματικής ενδυνάμωσης, δημιουργικής απασχόλησης, νοσηλευτικής συμβουλευτικής σε εβδομαδιαία συχνότητα σε σαράντα (40) άτομα με διαγνωσμένη άνοια.-Κατ' οίκον επισκέψεις συμβουλευτικής υποστήριξης οικογενειακών περιθαλπόντων για την ανακούφιση της επιβάρυνσης από τη φροντίδα που παρέχουν στον άνθρωπό τους σε εβδομαδιαία συχνότητα σε εξήντα (60) άτομα, όπου το 70% εξ' αυτών ήταν οικογενειακοί περιθαλπόντες άνω των 65 ετών.

-Εκπαίδευση εξήντα (60) οικογενειακών περιθαλπόντων για φροντίδα ενός ατόμου με άνοια -Ενημέρωση της κοινότητας για

Το Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και Ατόμων με Αναπηρία- «ΦΡΟΝΤΙΖΩ» υλοποίησε για 2^ο έτος την Άνοια (ενημερωτικές εκδηλώσεις, δημοσιεύσεις στον Τύπο και εκπαιδευτικά σεμινάρια) -Αξιολογήσεις νοητικών λειτουργιών σε άτομα άνω των 55 ετών σε περιοχές της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας.

Ο αντίκτυπος του προγράμματος ήταν ιδιαίτερα σημαντικός καθώς μέσα από αυτό: 43 οικογένειες που φροντίζουν άτομα με άνοια εντάχθηκαν και έλαβαν υπηρεσίες, για ένα εξάμηνο η κάθε μία, στην κατ' οίκον παρέμβαση. Τα άτομα αυτά δέχτηκαν ολοκληρωμένες υπηρεσίες υποστήριξης ενώ συνολικά πραγματοποιήθηκαν περισσότερες από 1664 κατ' οίκον συνεδρίες από τους επαγγελματίες του προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα 586 συνεδρίες νοητικής ενδυνάμωσης, 563 συνεδρίες σωματικής ενδυνάμωσης, 359 συνεδρίες νοσηλευτικής συμβουλευτικής, 156 συμβουλευτικές συνεδρίες ενώ 60 οικογενειακοί περιθαλπόντες εκπαιδεύτηκαν από τον κύκλο σεμιναρίων που υλοποίησε το Φροντίζω. Τα αποτελέσματα των επισκέψεων είχαν εμφανή αντίκτυπο στους περιθαλπόντες καθώς εξέφρασαν ότι νιώθουν πως μετά τη παρέμβαση είναι περισσότερο ικανοί να διαχειριστούν τη πορεία της νόσου του ανθρώπου τους. Ωφελούμενοι που συμμετείχαν στην κατ' οίκον παρέμβαση είπαν για εμάς:

«...Το πρόγραμμα της κατ' οίκον παρέμβασης βοήθησε στο να είμαι ήρεμη στην φροντίδα που προσφέρω...».

«...Με την ευγένεια, τις γνώσεις και την πείρα στα άτομα με άνοια των κοριτσιών με βοηθήσατε να καταλάβω πως με τη σωστή αντιμετώπιση του προβλήματος που προκύπτει όλα είναι διαχειρίσιμα...»

«...Οι επαγγελματίες της κατ' οίκον παρέμβασης με βοήθησαν να καταλάβω τον τρόπο προσέγγισης της μητέρας μου και πως να τη φροντίζω καλύτερα...».

Πάτρα



Θεσσαλονίκη

Προσωπικός βοηθός για άτομα με αναπηρία

Το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων θέσπισε και υλοποιεί το Πιλοτικό Πρόγραμμα «Προσωπικός Βοηθός για άτομα με αναπηρία».

Το Πρόγραμμα εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο ενός συστήματος κοινωνικής υποστήριξης για τα Άτομα με Αναπηρία, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών και των οικογενειών τους, μέσω της επίτευξης της ανεξάρτητης διαβίωσής τους και ισότιμης συμμετοχής τους σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής, οικονομικής, πολιτικής, και πολιτιστικής ζωής. Ο «Προσωπικός Βοηθός» θεσπίστηκε με τον νόμο 4837/2021.

Στο Πιλοτικό Πρόγραμμα θα συμμετάσχουν 2.000 άτομα. Αρχικώς θα επιλεγούν 1.000 άτομα από Αττική και θα λάβουν την υπηρεσία του Προσωπικού Βοηθού για δύο χρόνια. Το 2023 θα προστεθούν επιπλέον 1.000 άτομα από άλλες Περιφέρειες της χώρας και θα λάβουν την υπηρεσία για έναν χρόνο. Οι ενδιαφερόμενοι θα αξιολογηθούν από ειδικές διεπιστημονικές επιτροπές. Η αξιολόγηση θα είναι εξατομικευμένη και θα λαμβάνει υπόψη της τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του υποψηφίου, τη διάρκεια της καθημερινότητάς του, την αναπηρία και τη λειτουργικότητά του.

Με την απόφαση της επιτροπής, θα απονέμεται σε κάθε ωφελούμενο συγκεκριμένο ποσό ανά μήνα, το οποίο θα μπορεί να αξιοποιήσει για να λάβει Προσωπική Βοήθεια. Προς τούτο θα έχει πρόσβαση στο Μητρώο Προσωπικών Βοηθών, ώστε να επιλέξει τον Προσωπικό Βοηθό ή τους Προσωπικούς Βοηθούς της επιλογής του.

Αυτή την περίοδο οι αιτήσεις αφορούν άτομα με αναπηρίες από 16 ως 65 ετών, επομένως δυστυχώς πολλοί ασθενείς με άνοια δεν μπορούν να επωφεληθούν της βοήθειας αυτής. Υπάρχει δέσμευση ότι από το 2024 θα επεκταθεί η δυνατότητα αίτησης για προσωπικό βοηθό σε άτομα όλων ηλικιών.

Πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο

<https://prosopikosvoithos.gov.gr/>



Εκπροσώπηση ασθενών με άνοια

Από το καλοκαίρι του 2018 με την ψήφιση του Ν.4554/Αρθ.56/18-7-2018, δίνεται το δικαίωμα σε όσους ασθενείς είναι κληήρεις λόγω της άνοιας να διεκδικήσουν το εξω-ϊδρυματικό επίδομα (παραπληγίας). Επίσης, οι ασφαλισμένοι στο πρώην ΙΚΑ και ΟΑΕΕ που λαμβάνουν σύνταξη αναπηρική ή θανάτου μπορούν να διεκδικήσουν το επίδομα απολύτου αναπηρίας συμπαράστασης εταίρου προσώπου, εφόσον βρίσκονται σε κατάσταση που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν. Τέλος, οι έμμεσα ασφαλισμένοι σε όλα τα ταμεία και οι ανασφάλιστοι μπορούν να διεκδικήσουν το επίδομα βαριάς αναπηρίας από τον ΟΠΕΚΑ εφόσον βρίσκονται σε μια κατάσταση μέτριας προς σοβαρή άνοια.

Επιπλέον οι άνθρωποι που αξιολογούνται από τα ΚΕΠΑ και λαμβάνουν ποσοστό αναπηρίας άνω του 67% δικαιούνται κάποιες εκπτώσεις και φοροαπαλλαγές. Μερικές από αυτές είναι έκπτωση φόρου εισοδήματος, έκπτωση στα δημοτικά τέλη, κοινωνικό τιμολόγιο της ΔΕΗ κ.α.

Είναι σημαντικό να μπορέσουν αυτοί οι άνθρωποι να εκπροσωπηθούν και να μη χάσουν τα όποια δικαιώματα μπορούν να διεκδικήσουν από τους ασφαλιστικούς φορείς.



Για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι χρήσιμο να έχουν προβεί στη σύνταξη ενός πληρεξουσίου, με το οποίο να εκχωρούν κάποια δικαιώματα σχετικά με την εκπροσώπησή τους σε κάποιο συγγενικό ή φιλικό τους πρόσωπο που εμπιστεύονται, πριν η νόσος προχωρήσει και διαταραχθεί η νοητική ικανότητα και η ικανότητα γραφής και λόγου.

Σε περίπτωση που δεν έχει πραγματοποιηθεί κάτι τέτοιο έγκαιρα υπάρχει η λύση της δικαστικής συμπαράστασης για τους συγγενείς ώστε να μπορούν να εκπροσωπήσουν τον άνθρωπό τους σε οτιδήποτε χρειαστεί.

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό πόσο δύσκολο και αβέβαιο είναι να βοηθηθούν οικονομικά οι ασθενείς και οι οικογένειές τους. Εμείς από την πλευρά μας σαν εταιρεία προσπαθούμε και διεκδικούμε τη θεμελίωση του δικαιώματος αυτού για όλους τους ασθενείς με άνοια. Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι πολλοί άνθρωποι χάνουν το δικαίωμα να λάβουν αυτές τις λιγοστές βοήθειες ή ταλαιπωρούνται πολύ μέχρι να τα καταφέρουν, γιατί δεν έχουν τρόπο να εκπροσωπήσουν τον ασθενή τους. Είναι πολύ σημαντικό επομένως οι επαγγελματίες υγείας να ενημερώνουν τις οικογένειες εγκαίρως, ώστε να προβούν στις απαραίτητες ενέργειες για να είναι σε θέση να εκπροσωπήσουν τον ασθενή τους όπου χρειαστεί και να διεκδικήσουν τις βοήθειες που δικαιούνται από το κράτος.

Θεσσαλονίκη

Ιωάννα Τσοκανάρη

**Κοινωνική Λειτουργός, Δ.Π.Θ, Msc Διοίκηση Μονάδων Υγείας, ΕΑΠ
Μονάδα Αντιμετώπισης προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη»
της Alzheimer Hellas, Ομάδα κατ' οίκον**

Στήριξη των άτυπων περιθαλπόντων ανθρώπων με άνοια μέσω μη τυπικής εκπαίδευσης και καινοτόμων συσκευών

Θεσσαλονίκη



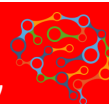
Το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα InfoCARE, στο οποίο συμμετέχει η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer, στοχεύει στην παροχή υποστήριξης σε άτυπους περιθάλποντες, οικογένειες, νόμιμους συνοδούς και άτομα που φροντίζουν άτομα με άνοια σε καθημερινή βάση, στη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των άτυπων περιθαλπόντων και των ατόμων με άνοια καθώς και στη δημιουργία ενός δικτύου περιθαλπόντων μέσω ομάδων στήριξης. Έπειτα από ένα χρόνο δουλειάς πάνω στη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού (R1 και R2), από τον Μάιο μέχρι τον Ιούλιο 2023, όλοι οι συνεργάτες του έργου θα πραγματοποιήσουμε τις συναντήσεις όπου θα δοκιμάσουμε την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού υλικού και θα πάρουμε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες σχετικά με την:

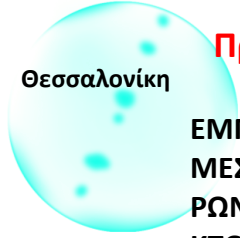
- Εκπαίδευση σε Νοητικές δραστηριότητες | Δραστηριότητες Νοητικής Ενεργοποίησης για άτομα με άνοια (R1)
- Εξ αποστάσεως φροντίδα | Δραστηριότητες Νοητικής Ενεργοποίησης μέσω νέων Τεχνολογιών (R2)

Αυτές οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν στις ακόλουθες χώρες: Μπανταχόθ (Ισπανία), Βιέννη (Αυστρία), Μπούρσα (Τουρκία), Θεσσαλονίκη (Ελλάδα) και Κοπεγχάγη (Δανία).

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα στο: www.infocare.me

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Θεσσαλονίκη

Πρόγραμμα ΡΙΑ- 2ο Ενημερωτικό Δελτίο (Μάιος 2023)



ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΩΝ ΠΟΡΩΝ: ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΔΑ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΟ!

Το πρόγραμμα Erasmus+ ΕΔΑ συνεχίζει το έργο του που στοχεύει στην προώθηση του ρόλου των Εργαζόμενων Δικτύου Αλληλοϋποστήριξης (ΕΔΑ) στις ενέργειες υπεράσπισης και συνηγορίας των μελών της οικογένειας και των περιθαλπόντων ατόμων που ζουν με άνοια στη Νορβηγία, την Ελλάδα, την Ιταλία και τη Ρουμανία.

Κατά τα αρχικά στάδια του έργου, οι εταίροι συζήτησαν για το ρόλο των ΕΔΑ και ανέλυσαν το εθνικό πλαίσιο της κάθε χώρας με σκοπό να κατανοήσουν το πώς θα μπορούσε να χρησιμοποιηθούν οι ΕΔΑ στη φροντίδα της άνοιας. Με βάση αυτούς τους προβληματισμούς, εκπονήθηκε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και στη συνέχεια κάθε εταίρος του έργου το προσαρμοσε με σκοπό την πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού στη χώρα του. Το Νοέμβριο και το Δεκέμβριο του 2022, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα των ΕΔΑ εφαρμόστηκε πιλοτικά από κάθε εταίρο του έργου στη χώρα του, προκειμένου να δοκιμαστεί και να επικυρωθεί ως ένα εκπαιδευτικό υλικό το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μελλοντικά από επαγγελματίες του χώρου. Στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος συμμετείχαν 43 άτομα με εμπειρία στη φροντίδα ατόμων με άνοια, και συγκεκριμένα πρώην και νυν περιθάλποντες και εθελοντές. Προσφέροντας τόσο πρακτικό όσο και θεωρητικό υπόβαθρο, οι συμμετέχοντες διερεύνησαν το θέμα της άνοιας και τις σημαντικές της συνέπειες στους νοσούντες και τις οικογένειές τους.

Σε αυτό το πλαίσιο επικεντρώθηκε η συζήτηση και η ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των συμμετεχόντων, επαληθεύοντας τον

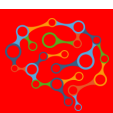
τρόπο με τον οποίο η προσωπική αλληλεπίδραση, η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία και η ακρόαση μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη των ατόμων που φροντίζουν ένα μέλος της οικογένειας που ζει με άνοια.

Δεδομένων των θετικών σχολίων στην πιλοτική φάση του έργου, οι εταίροι είναι στην ευχάριστη θέση να κοινοποιήσουν το εκπαιδευτικό υλικό και τη μεθοδολογία στα μέλη της οικογένειας των ατόμων που ζουν με άνοια και στους μελλοντικούς ΕΔΑ. Το εκπαιδευτικό υλικό είναι διαθέσιμο στην αγγλική, νορβηγική, ελληνική, ιταλική και ρουμανική γλώσσα και η πιλοτική έκθεση είναι διαθέσιμη στα αγγλικά στον ιστότοπο του έργου.

Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΩΝ ΕΤΑΙΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στις 20 και 21 Απριλίου του 2023, οι εταίροι συναντήθηκαν στη Θεσσαλονίκη, για την πραγματοποίηση της 3ης Διακρατικής Συνάντησης των Εταίρων. Η συνάντηση του έργου ήταν μια ευκαιρία να συζητηθεί η κατάσταση του έργου και η υλοποίηση των 3 πακέτων εργασίας που περιλαμβάνει. Οι εταίροι μίλησαν για τα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν κατά την πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος, επιβεβαιώνοντας την ανάγκη εισαγωγής των ΕΔΑ στη φροντίδα της άνοιας σε κάθε χώρα.

Στο πλαίσιο του στόχου της ανταλλαγής καλών πρακτικών μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών, οι ημέρες διεξαγωγής της συνάντησης των εταίρων στη Θεσσαλονίκη περιλάμβαναν και επισκέψεις στα κέντρα Ημέρας και στη Μονάδα ανακουφιστικής φροντίδας ατόμων τελικού σταδίου που προσφέρθηκαν από τον εταίρο διοργάνωσης της συνάντησης, δηλαδή την Ελληνική Εταιρεία νόσου Alzheimer.





ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ

Λόγω του γεγονότος ότι η άνοια είναι ένα ζήτημα παγκόσμιας εμβέλειας, η ανταλλαγή εμπειριών σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισής της είναι σκόπιμο να ξεπεράσει τα σύνορα της κάθε χώρας. Μια ψηφιακή πλατφόρμα είναι «ο τόπος στον Παγκόσμιο Ιστό», όπου, μέσω των ομάδων συζήτησης, των διαδικτυακών σεμιναρίων και της ανταλλαγής πληροφοριών, δημιουργείται ένα δίκτυο για την ενίσχυση της ένταξης των ΕΔΑ στη φροντίδα της άνοιας. Τους τελευταίους μήνες, οι συνεργάτες ανέπτυξαν την πλατφόρμα, η οποία θα δοκιμαστεί και θα επικυρωθεί τον Σεπτέμβριο του 2023. Το τελευταίο βήμα θα είναι η ανάπτυξη και η εφαρμογή νέων στρατηγικών και δημόσιων πολιτικών, με τη μορφή προτάσεων, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των περιθάλπόντων τους. Αυτά θα βασίζονται στην αυξημένη συμμετοχή των χρηστών, τη συνηγορία ως προς τη βοήθεια των ατόμων με άνοια και την ενίσχυση των οικογενειών προκειμένου να αντιμετωπίσουν καλύτερα τη φροντίδα τους.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το έργο ΕΔΑ και να εμπλακείτε στις μελλοντικές μας δραστηριότητες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.piaproject.eu ή ακολουθήστε μας στα πιο δημοφιλή κοινωνικά μέσα με την ονομασία #pia_project



Στο κενό της λήθης

Στην άκρη της θύμησης,
στο κενό της λήθης
Αγναντεύω τη ζωή μου να χάνεται
Τα λόγια που λέγαμε, θολό νερό,
στάσιμο.
Στον χώρο της μνήμης.

Οι μέρες, οι μήνες, τα χρόνια
Που μαζί ταξιδεύαμε, χάνονται..
καθώς ξετυλίγονται από το κουβάρι του
χρόνου στο άπειρο,
παρασέρνοντας μαζί και τη μορφή σου.
Ήσουν αλήθεια στο όνειρο.

Σ' αγαπώ
ΜΥΘΑΣ

(Ωφελούμενος Μονάδας Ν. Alzheimer
«Αγία Ελένη»)



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί θερμά

για τις χορηγίες:



ΕΤΑΙΡΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ

ΚΑΣΑΓΙΑΝΝΗΣ Ε.Π.Ε.

XENOS[®]
packaging sa

t.+30 2310 569 180 · www.xenospack.gr



Αθήνα

Τρία νέα Κέντρα Ημέρας με Κινητές Μονάδες για τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους ξεκίνησαν να λειτουργούν από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Τον Μάρτιο του 2023, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, ξεκίνησε τη λειτουργία τριών νέων δομών, Κέντρων Ημέρας και Κινητών Μονάδων για άτομα με άνοια στον Πειραιά, στο Ηράκλειο Αττικής και στην Άρτα με την χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας και του Ταμείου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας. Ένα μεγάλο έργο πραγματώνεται μετά από 20 χρόνια αγώνα και άκοπων προσπαθειών για την κινητοποίηση της Πολιτείας και την ίδρυση δομών και υπηρεσιών για την άνοια σε όλη την Ελλάδα.



Οι νέες δομές είναι πλήρως στελεχωμένες με εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας (νευρολόγους, ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές, φυσικοθεραπευτές) και, επιπλέον, διαθέτουν Κινητές Μονάδες που παρέχουν τη δυνατότητα στις επιστημονικές ομάδες των Κέντρων Ημέρας να παρεμβαίνουν με επισκέψεις κατ' οίκον, σε Κέντρα Υγείας και αγροτικά Ιατρεία εξυπηρετώντας και τους κατοίκους των όμορων περιοχών. Όλες οι παροχές των Κέντρων Ημέρας και των Κινητών Μονάδων είναι δωρεάν.

Από το πρώτο κιόλας δίμηνο λειτουργίας τους, τα νέα Κέντρα Ημέρας και οι Κινητές Μονάδες βρίσκονται σε τροχιά πλήρους λειτουργίας παρέχοντας καθημερινά υπηρεσίες στους πάσχοντες και τις οικογένειές τους. Είναι εξαιρετικά σημαντικό πως οι ωφελούμενοι που, είτε ζουν κοντά στις νέες δομές, είτε σε γειτονικές περιοχές, εξυπηρετούνται

χωρίς να χρειάζεται να απομακρυνθούν από τον τόπο κατοικίας τους. Σε αυτό το δίμηνο, ο αριθμός των χρηστών των υπηρεσιών της Εταιρείας αυξάνεται καθημερινά, με ρυθμό που επιβεβαιώνει τις τεράστιες ανάγκες τις οποίες ήρθαν να καλύψουν οι νέες αυτές δομές αναφορικά με την φροντίδα της άνοιας.

Τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών λειτουργούν ως μονάδες ημι-ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ασθενών με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας. Στον πυρήνα της δράσης τους είναι η εφαρμογή εξατομικευμένων ομαδικών και ατομικών μη φαρμακευτικών προγραμμάτων. Μετά από κλινική εξέταση από νευρολόγο ή ψυχίατρο, νευροψυχολογική εκτίμηση από ψυχολόγο και αξιολόγηση κοινωνικού ιστορικού, όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στα προγράμματα εντάσσονται σε ομάδες. Στις ομάδες αυτές εφαρμόζονται προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης, σωματικής άσκησης, λογοθεραπείας, εργοθεραπείας, θεραπείας τέχνης, και άλλες ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις οι οποίες - παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή - βοηθούν στη νοητική ενδυνάμωση των χρηστών, στην κινητοποίηση και διατήρηση των δεξιοτήτων και των επικοινωνιακών ικανοτήτων τους για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες στα Κέντρα Ημέρας:

Ιατρείο Μνήμης για διάγνωση, θεραπεία και παρακολούθηση ατόμων με προβλήματα μνήμης και άλλων νοητικών λειτουργιών
Νευροψυχολογική και λειτουργική αξιολόγηση – Τεστ Μνήμης
Μη φαρμακευτικές θεραπευτικές παρεμβάσεις σε άτομα με άνοια

Διασύνδεση με τις τοπικές ιατρικές και κοινωνικές υπηρεσίες για την παροχή υπηρεσιών σε ασθενείς που αδυνατούν να μετακινηθούν από τον τόπο κατοικίας τους
 Ευαισθητοποίηση της κοινότητας σχετικά με την άνοια και διοργάνωση δράσεων πρόληψης
 Εκπαίδευση και κατάρτιση επαγγελματιών υγείας σε θέματα άνοιας

Κινητές Μονάδες για άτομα με άνοια

Απευθύνονται σε άτομα με άνοια και στις οικογένειές τους που αδυνατούν να μετακινηθούν από τον τόπο κατοικίας τους. Σε συνεργασία με τις τοπικές ιατρικές και κοινωνικές δομές και υπηρεσίες προσφέρουν υποστήριξη και ψυχοκοινωνική αποκατάσταση κατ' οίκον καθώς και διασύνδεση με την κοινότητα.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες Κινητών Μονάδων:

Έγκαιρη διάγνωση της άνοιας
 Συναγογράφηση
 Μη Φαρμακευτικές ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις
 Συμβουλευτική, υποστήριξη, νοσηλευτικές οδηγίες και εκπαίδευση περιθαλπόντων
 Κατ' οίκον παρέμβαση για την αντιμετώπιση και διαχείριση κρίσεων
 Διασύνδεση με την κοινότητα (Βοήθεια στο σπίτι, κέντρα Ψυχικής Υγείας, κοινωνικές υπηρεσίες δήμων, Κέντρα Υγείας κ. α.)
 Δράσεις ευαισθητοποίησης του πληθυσμού σχετικά με την άνοια
 Ενημερωτικές ομιλίες και διαλέξεις για την άνοια σε συνεργασία με τοπικούς συλλόγους της περιοχής, - όπως σχολεία, πολιτιστικοί οργανισμοί, άλλες δομές υγείας.



Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
 NextGenerationEU



Χαλκίδα

Εγκαινία και έναρξη λειτουργίας του νέου Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη» στην Χαλκίδα

Μετά από 14 χρόνια εθελοντικής προσφοράς, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, ως φορέας υλοποίησης του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στη Χαλκίδα, μετά από διαγωνισμό του Υπουργείου Υγείας και με πόρους από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0», ανακοίνωσε επίσημα την έναρξη της νέας δομής Ψυχικής Υγείας που εξυπηρετεί τα άτομα με άνοια στην περιοχή της Χαλκίδας. Η εκδήλωση έναρξης του νέου Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη» για την άνοια στην Χαλκίδα, ήταν αφιερωμένη στη μνήμη του πατέρα μου Ελευθέριου-Βενιζέλου Αγγελίδη, ως περιθάλποντος της συζύγου του και μητέρας μου με άνοια και σε όλους τους περιθάλποντες-μέλη οικογενειών των ωφελούμενων του φορέα. Όλοι όσοι έχουν συμμετάσχει σε δραστηριότητες και υπηρεσίες της Re-mind-Alzheimer Χαλκίδας, γνωρίζουν καλά ότι έχω αφιερώσει το έργο στη μνήμη της μητέρας μου, Ειρήνης Αγγελίδου.



Η εκδήλωση αγιασμού και εγκαινίων του νέου Κέντρου Ημέρας, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 7 Μαΐου, ανάμεσα σε πλήθος φίλων και ωφελούμενων από ολόκληρη τη Στερεά Ελλάδα. Συγκινητική ήταν η παρουσία 50 ατόμων από τις πυρόπληκτες περιοχές της Βόρειας Εύβοιας, που συμμετέχουν στα προγράμματα πρόληψης του φορέα, του οποίους ευχαριστώ θερμά για την πα-



ρουσία τους στην χαρά μας. Ο αγιασμός έγινε από τον πανοσιολογιότατο αρχιμ. Νεκτάριο Ευγενικό, εκπρόσωπο του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη Χαλκίδας. Ο νέος χώρος εγκαινιάστηκε από τον Περιφερειάρχη Στερεάς Ελλάδας κ. Φάνη Σπανό, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά για την υποστήριξη του έργου του φορέα όλα αυτά τα έτη. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω και την κ. Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγο – Ψυχίατρο και Πρόεδρο της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer, η οποία απηύθυνε χαιρετισμό και αναφέρθηκε στο πολυετές έργο του οργανισμού τα 15 χρόνια συνεργασίας μας. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συνεργάτες μου, που μαζί εργαστήκαμε για την υλοποίηση του νέου Κέντρου Ημέρας αλλά και για τα επιτυχή προγράμματα που υλοποιήσαμε μαζί την περίοδο 2018-2022 και τα μέλη του αρχικού ΔΣ του φορέα, Μιχάλη και Γωγώ Μπαλαφούτη και Νικόλαο Θεοδωρόπουλο, για την υποστήριξη του οργανισμού στα πρώτα του βήματα και για τη συνεχή παρουσία τους.

Θετικότατος ήταν και ο απόηχος της εκδήλωσης έναρξης, με τα τοπικά και περιφερειακά ΜΜΕ να τονίζουν το πολυετές έργο του οργανισμού και την ανάγκη για το νέο Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια. Το Star Κεντρικής Ελλάδας, πραγματοποίησε ρεπορτάζ στο χώρο που στεγάζεται η νέα δομή: https://www.youtube.com/watch?v=gClf1_VYMdQ.

Το Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη» στεγάζεται επί της οδού Τσιριγώτη 14 στη Χαλκίδα, γραφεία πρώτου ορόφου, σε χώρο, του οποίου το ενοίκιο, καλύπτεται για δέκα χρόνια από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας. Είναι μια μονάδα ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με άνοια που υλοποιεί και προγράμματα πρόληψης για την ψυχική υγεία στην τρίτη ηλικία. Αποτελεί μια από τις νέες μονάδες Ψυχικής Υγείας στην χώρα μας και εμπεριέχεται στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την άνοια. Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν. Το ωράριο λειτουργίας του είναι 8.00-16.00 (καθημερινά, εργάσιμες ημέρες).



Τα ραντεβού κλείνονται μέσω του τηλεφώνου 22211 81071 ή μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου info@alzheimer-chalkida.org. Ο χώρος είναι προσβάσιμος σε άτομα με αναπηρίες.

Το εξειδικευμένο προσωπικό που στελεχώνει το κέντρο ημέρας της Χαλκίδας, αποτελείται από κοινωνικό λειτουργό, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γυμνάστρια, νοσηλεύτρια, ψυχίατρο και υπαλλήλους διοίκησης και γενικών καθηκόντων. Επιστημονικά υπεύθυνος είναι ο κ. Δημητρίου Γιάννης, Κοινωνικός Λειτουργός, κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών Ιατρικής Σχολής Αθηνών «Προαγωγή υγείας και Πρόληψη Ψυχιατρικών Υποτροπών» και Εκπαιδευτής Προσωποκεντρικής Ψυχοθεραπείας.

Στο νέο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη», πραγματοποιούνται δωρεάν αξιολογήσεις μνήμης, ομαδικές θεραπευτικές παρεμβάσεις

νοητικής ενδυνάμωσης και εργαστήρια κίνησης για άτομα με άνοια και ήπια νοητική διαταραχή σε τακτική βάση. Επίσης, διεξάγονται δράσεις για περιθάλποντες ατόμων με άνοια και μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικους που επιθυμούν να προάγουν την ψυχική και νοητική υγεία τους. Παρέχονται υπηρεσίες ψυχοεκπαίδευσης και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης με σκοπό να συμβάλουν στην καλύτερη ποιότητας ζωής. Στόχοι είναι, να υποστηριχθεί η αυτονομία των ατόμων με άνοια, να ενισχυθεί η συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων και να υποστηριχθούν οι περιθάλποντες, συμβάλλοντας στη μείωση του οικονομικού, συναισθηματικού και κοινωνικού κόστους της φροντίδας της άνοιας. Ταυτόχρονα, ενισχύεται η υπεύθυνη ενημέρωση του κοινού για τις νευροεκφυλιστικές διαταραχές.

Η δημιουργία της νέας δομής ψυχικής υγείας από τον φορέα μας, θα μας επιτρέψει, τόσο να παρέχουμε δωρεάν, σταθερή φροντίδα στα άτομα με άνοια, όσο και να εστιάσουμε στο όραμα για την πρόληψη σε θέματα ψυχικής υγείας, την ευεξία και ποιότητα ζωής καθώς οι μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικοι ωριμάζουν, παρέχοντας ομαδικές δράσεις με επιστημονική γνώση και προσωποκεντρικές αξίες. Από την πλευρά μας, θα συνεχίσουμε, με τις γνώσεις και τις αξίες μας, να βρισκόμαστε δίπλα στις οικογένειες των ωφελούμενων μας και στους επαγγελματίες της κοινότητας που συνεργάζονται για την καλύτερη υποστήριξή τους. Κλείνοντας, είναι σημαντικό να αναφερθούμε σε μια νέα συνεργασία του φορέα μας, με την ΑΜΚΕ Ιασις, με την ελπίδα να ενισχύσει τη δράση μας σε θέματα ψυχικής υγείας και πρόληψης.

Αγγελίδου Ευαγγελία
Πρόεδρος REMIND-Alzheimer Χαλκίδας
MSc Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια



Έναρξη λειτουργίας Κέντρου Ημέρας και Κινητής Μονάδας για ασθενείς με άνοια στο Ηράκλειο

Ηράκλειο

Με ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση μετά από προσπάθειες 18 χρόνων, την Πέμπτη 27 Απριλίου και ώρα 17.00 στον Κοινωνικό Χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού, πραγματοποιήθηκε ο Αγιασμός για την έναρξη λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας και της Κινητής Μονάδας για άτομα με άνοια «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ».

Πολλοί αγαπητοί μας φίλοι μας τίμησαν με την παρουσία τους, διαχρονικοί υποστηρικτές των στόχων μας: Ο Υφυπουργός Αθλητισμού και Πολιτισμού κ. Λευτέρης Αυγενάκης, η Υφυπουργός



Υγείας κα Ζωή Ράππη (με video μήνυμα), ο Διοικητής της 7ης ΥΠΕ κ. Νεκτάριος Παπαβασιλείου, ο Αντιπεριφερειάρχης κ. Λάμπρος Βαμβακάς, η Αντιδήμαρχος Κοινωνικών Υπηρεσιών κα Ρένα Παπαδάκη, ο Καθηγητής Νευρο-

λογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης και Πρόεδρος της Επιστημονικής μας Επιτροπής κ. Παναγιώτης Μήτσιας, ο Υποδιοικητής του ΠΑΓΝΗ κ. Στέλιος Κτενιαδάκης, ο διευθυντής της Καρδιολογικής Κλινικής του Βενιζελείου κ. Φουκαράκης.

Λάβαμε πολλά μηνύματα με ευχές από αγαπημένους φίλους που δεν μπορούσαν να είναι κοντά μας με φυσική παρουσία αλλά γνωρίζουμε ότι νοερά ήταν μαζί μας. Η Πρόεδρος της Ομοσπονδίας μας Καθ. κα Μάγδα Τσολάκη, η Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια κα Παρασκευή Σακκά, τα μέλη της Επιστημονικής μας Επιτροπής κ.κ.: ο Καθηγητής κ. Χρήστος Λιονής, ο Πρόεδρος του ΙΤΕ κ. Νεκτάριος Ταβερναράκης, ο Πρύτανης του ΕΛΜΕΠΑ κ. Νίκος Κατσαράκης, ο Αντιπεριφερειάρχης κ. Νίκος Συριγωνάκης, ο Αντιπεριφερειάρχης κ. Πιτσούλης, η Πρόεδρος της Συνομοσπονδίας Ρευματοπαθών κα Κατερίνα Κουτσογιάννη- Τζιγουνάκη, η κα Ευαγγελία Αγγελίδου από το Κέντρο Ημέρας "Αγία Ειρήνη" της Alzheimer Χαλκίδας και τόσοι άλλοι. Τους ευχαριστούμε όλους θερμά!

Μας δίδουν δύναμη για να συνεχίζουμε και ευχόμαστε να τους έχουμε πάντα κοντά μας ανιδιοτελείς συμπαραστάτες των προσπαθειών μας για την καλύτερη ζωή των συνανθρώπων μας που το έχουν περισσότερο ανάγκη! Ακόμη ευχαριστούμε από καρδιάς για την παρουσία τους τα μέλη του Δ.Σ. και της Επιστημονικής Επιτροπής κ.κ. Εύα Σακελλαρίου, Αργυρώ Καλογεράκη, Μαίρη Δετοράκη, Ιωάννη Θεοδωράκη, Κων/νο Ζαχαρενάκη, Ελενη Μανούσακα και Παύλο Πολτουρίδη όπως και όλους εκείνους που λόγω άλλων υποχρεώσεων δεν κατάφεραν να είναι μαζί μας αλλά γνωρίζουμε καλά και τους ευχαριστούμε θερμά για την πολυετή υποστήριξή τους. Τέλος, είμαστε ευτυχείς να έχουμε τόσο ξεχωριστούς επιστήμονες – εργαζόμενους στο Κέντρο Ημέρας και την Κινητή Μονάδα μας, νέους επιστήμονες με ήθος και σπουδαία προσόντα. Την επιστημονικά υπεύθυνη κα Φωτεινή Κουντή, Νευροψυχολόγο, την επίσης Νευροψυχολόγο κα Χρύσα Ζουραράκη, την κλινική Ψυχολόγο κα Κάλια Μανιότου, τη Γυμνάστρια κα Πολυτίμη Μανούσακα, την Κοινωνική Λειτουργό κα Τζίνα Σεκερτζή, την β. Εργοθεραπεύτρια κα Ειρήνη Μπέρκη την Ψυχολόγο κα Πένυ Καραμαούνα, την Φυσιοθεραπεύτρια κα Εύα Δαγαλάκη, την πολύτιμη Γραμματέα μας κα Δέσποινα Τελάκη και τον γιατρό μας κ. Αλέξανδρο Ζαμπετάκη.

Τέλος, θέλουμε να ανακοινώσουμε στο κοινό του Ηρακλείου ότι με τη συνεργασία της Νευρολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Κρήτης, του Καθηγητή κ. Μήτσια και του Επ. Καθηγητή κ. Ιωάννη Ζαγανά πολύ σύντομα θα αρχίσει να λειτουργεί και το Ιατρείο Μνήμης, που θα βοηθήσει σημαντικά τους συμπολίτες μας.

Όλες οι δράσεις μας για τους ασθενείς και τους περιθάλποντές τους όπως επίσης και προγράμματα πρόληψης για υγιή γήρανση, θα πραγματοποιούνται στον ευγενώς παραχωρηθέντα Κοινωνικό Χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού, μέχρις αποκαταστάσεως των εργασιών του ΚΕΝΤΡΟΥ ΗΜΕΡΑΣ επί των οδών Μαλικούτη και Υγείας (πρώην ΠΙΚΠΑ) που μας έχει παραχωρηθεί από την 7η ΥΠΕ. Θα λειτουργούν επίσης διαδικτυακά προγράμματα μέσω skype και zoom.



Έναρξη λειτουργίας Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στην Κατερίνη



Πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 17 Ιουνίου 2023 στην Κατερίνη ο Αγιασμός και τα εγκαίνια του νέου κέντρου ημέρας για άτομα με άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα» στο νέο κτίριο το οποίο βρίσκεται απέναντι από το Συνεδριακό κέντρο Κατερίνης (7^{ης} Μεραρχίας 14 Κατερίνη, τηλ: 23510-76942).



Χαιρετισμούς απέστειλαν η τ. Υφυπουργός Υγείας κ. Ζωή Ράπτη, ο καθηγούμενος της Ι.Μ.Μ.Βατοπαιδίου γέροντας Εφραίμ, η Πρόεδρος του Ε.Ο.Τ. και

Άντζελα Γκερέκου και ο πρ. Υφυπουργός Εσωτερικών κ. Κωνσταντίνος Γκιουλέκας. Την υλοποίηση του κέντρου ανέλαβαν η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Πιερίας, στα πλαίσια του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων – Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας. Στο Κέντρο Ημέρας προσφέρονται οι παρακάτω υπηρεσίες, τόσο δια ζώσης, όσο και διαδικτυακά ανάλογα με τις ανάγκες:

Έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της άνοιας με εφαρμογή των παρακάτω:

- Λήψη ιατρικού και ψυχοκοινωνικού ιστορικού.
- Πλήρης νευρολογικός έλεγχος.
- Πλήρης νευροψυχολογική εκτίμηση.
- Φαρμακευτική θεραπεία.
- Νοητικά και ψυχοθεραπευτικά προγράμματα σε άτομα με νόσο Alzheimer και με ήπια νοητική διαταραχή σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις με νοητικές ασκήσεις (γραπτές ασκήσεις, ασκήσεις μέσω κινητικών εντολών, μουσικών ερεθισμάτων, αριθμητικών πράξεων, οπτικοακουστικού υλικού κ. ά.).

Φυσική άσκηση – Γυμναστική.

-Ενημέρωση και ψυχολογική υποστήριξη των περιθαλπόντων.

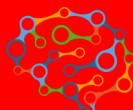
Το προσωπικό απαρτίζουν οι παρακάτω ειδικοί: Επιστημονικά Υπεύθυνος, Διοικητικοί Υπάλληλοι, Νευρολόγος, Ψυχολόγος, Κοινωνικός Λειτουργός, Γυμναστής, Καθαρίστρια. Το ωράριο λειτουργίας είναι Δευτέρα – Παρασκευή 7.30-15.30.

Στον χαιρετισμό του ο κ. Κορομπίλης ανέφερε πως

το καλοκαίρι του 2021 δέχθηκε τηλεφώνημα από την Πρόεδρο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ν. Alzheimer, Ομότιμη Καθηγήτρια Α.Π.Θ. κα Μάγδα Τσολάκη για το ενδεχόμενο να δημιουργηθεί ένα κέντρο ημέρας για άτομα με άνοια και στην Κατερίνη αφού υπάρχουν ήδη 25 κέντρα άνοιας ως μέλη της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας και 50 εταιρείες. «Η απάντηση μας αρχικά ήταν αρνητική, αλλά όταν η κα Τσολάκη μας είπε «καλές οι ομιλίες στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κατερίνης αλλά εδώ... αγγίζουμε τις ψυχές των ανθρώπων» Αυτό ήταν! Το άγγιγμα της ψυχής που ξεκλείδωσε όλες τις αντιστάσεις – αντιδράσεις μας και ξεκινήσαμε τη δουλειά! Η Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer, κα Τσολάκη στον χαιρετισμό της δήλωσε μεταξύ άλλων: «Ένα θερμό ευχαριστώ στους ανθρώπους της Πιερίας που έκαναν αυτό το θαύμα, στους ανθρώπους της Κατερίνης που συνετέλεσαν έτσι ώστε σήμερα να γιορτάζουμε αυτήν την μεγάλη επιτυχία. Το να έχουμε ένα κέντρο ημέρας στην Κατερίνη και οι άνθρωποι της περιοχής σας να μην ταλαιπωρούνται να έρχονται στη Θεσσαλονίκη. Το δεύτερο ευχαριστώ είναι στους συνεργάτες της εταιρείας της Θεσσαλονίκης που με συγκίνηση τους είδα να βρίσκονται σήμερα εδώ, γιατί έδωσαν ένα κομμάτι από τον εαυτόν τους για να γίνει αυτό το έργο. Το τρίτο που θα ήθελα να αναφέρω είναι το όραμα που έχουμε να αποκτήσει κάθε πόλη της χώρας μας ένα τέτοιο κέντρο όπως το δικό σας».

Στην τελετή του Αγιασμού, μεταξύ άλλων, παραβρέθηκαν η Αντιπεριφερειάρχης Πιερίας, Σοφία Μαυρίδου, ο Δήμαρχος Κατερίνης Κώστας Κουκοδήμος, ο Υποδιοικητής της 3ης Υγειονομικής Περιφέρειας Κώστας Χρίστογλου, ο Διοικητής του Νοσοκομείου Κατερίνης κ. Χατζηγεωργίου, εκπρόσωπος του Προέδρου του Ιατρικού Συλλόγου Πιερίας κ. Φ. Πατρή, εκπρόσωπος της Αστυνομικής Διεύθυνσης Πιερίας, ο Διευθυντής της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κ. Γ. Μακρής, εκπρόσωπος της Διεύθυνσης Α΄ Βάθμιας Εκπαίδευσης Πιερίας και οι υποψήφιοι Βουλευτές.





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο www.alzheimer-federation.gr / info@alzheimer-federation.gr

ΑΘΗΝΑ

- 1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**, Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180
E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr
- 2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών**
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Παγκρατίου
Μάρκου Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271
* Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι για Άτομα με Άνοια στην Αττική
Τ: 2107013271, E: info@alzheimeraathens.gr S: www.alzheimeraathens.gr
Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την άνοια: 1102
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου
Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων
Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης
Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ιλίου, Φιλιππών 71, Ίλιον,
Τ: 2132141313
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Ηρακλείου Αττικής, Ελ. Βενιζέλου 232&Ελαιών, ΚΑΠΗ Ελ. Βενιζέλου Ηρακλείου Αττικής,
Τ: 2102827747, E: irakleioattikis@alzheimeraathens.gr
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Πειραιά,
34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21, Πειραιάς, Τ: 2104221259
E: peiraias@alzheimeraathens.gr
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια Ασπροπύργου, Φυλής 75, Ασπροπύργος,
Τ: 2105573964

3. Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

- * Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Ξενόνας Βραχείας Νοσηλείας άνοιας:
Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235050
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες
Ο.Τ.Α.: Στρατηγού Δαγκλή 120, Κάτω Πατήσια Τ: 210-2288515
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης Τ: 2114184034
E: contact@nstr.gr S: www.nstr.gr

4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών

- Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών**, Αφροδίτης 1 & Ηρώδου
Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308
* Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών
Παθήσεων «Καρέλλειο», Αφροδίτης 1, Χαλάνδρι, Τ: 2130227965,
2130057225 E: alzheimers@mkopostoli.gr S: www.mkopostoli.com

5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

- Βίκτωρος Ουγκά 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, F: 2104406003
E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr

6. ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ

- Γαστούνης & Γουμεινίτης 14, Περιστέρι,
Τ: 210-5913826, E: mko.edra@gmail.com S: www.edra-coop.gr

7. ΙΑΣΙΣ

- Αχαρνών 297, Τ: 210 8655039, E: amkeiasis@gmail.com
S: www.iasismed.eu

ΑΡΤΑ

- 8. ΕΕΝΑΣΔ Άρτας**, Λόφος Περάνθης (Γενικό Νοσοκομείο Άρτας)
E: alzheimertartas@gmail.com Τ: 2681361293

9. *Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια (Alzheimer

- Αθηνών), Αλεξάνδρου Ζάρρα 2, Παλαιό Νοσ/μείο Άρτας, Τ: 2681079206
E: arta@alzheimeraathens.gr

ΑΧΑΪΑ

- 10. Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ**

-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα

- *Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242
E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr

ΒΟΛΟΣ

- 11. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"**, Ρόζου 135,
Κ: 6944693900 E: alzheimers.inst.volos@gmail.com

ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ

- 12. Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευσης «ΕΥ-ΝΟΙΑ»**
Οδός Διδασκάλου 35α, 58100 Γιαννιτσά, Τ: 6972708008

ΔΡΑΜΑ

- 13. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Δράμας**, Κασσάνδρου 2 E: drama@alzheimer-federation.gr

ΕΥΒΟΙΑ

- 14. REMIND Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χαλκίδας**, Μεσσαπίων 4, Κ: 6937244646
*Κέντρο Ημέρας Άτομα με άνοια «Αγία Ειρήνη» Τσιριγώτη 14, Τ:
2221181071, E: info@alzheimer-chalkida.org S: www.alzheimer-chalkida.org

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

- 15. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. - Alzheimer Hellas**

- * Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Αγία Ελένη"
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411

- * Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Άγιος Ιωάννης"
Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5, F: 2310351456

- Γραμμή Υποστήριξης: 2310909000, E: info@alzheimer-hellas.gr

- S: www.alzheimer-hellas.gr

- * Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η Γλυκοφιλούσα» Νικ. Πλαστήρα 65, Τ: 2310 316143, 314601

- E: glykophilousa@alzheimer-hellas.gr S: www.dementia-homecare.gr

16. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών

- Διαταραχών** Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

17. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

- Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

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

18. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Εύοσμον - Κορδελιού και Καλαμαριάς

- Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη, Κ: 6973302750

- E: alz.kalamaria@gmail.com

19. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκευλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

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

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

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

- Σκελιανού 2, Τ: 2651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr

- *Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων, Οδός Αρχ. Μακαρίου 11
Τ: 26510-34200, E: kenanoias_ioa@yahoo.com

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

21. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Πιερίας, Κ:

- 6972507281

22. *Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια «Παναγία η

- Βηματάρισσα» (Alzheimer Ελλάς), 7^{ης} Μερραρχίας 14, Κατερίνη
Τ: 23510-76942 E: infokaterini@alzheimer-hellas.gr

ΚΟΖΑΝΗ

22. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,

- “Ο Άγιος Νικόλαος”

- Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200, E: voucharas@gmail.com

23. *Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer και Πρόγραμμα

- Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α. (Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»)
Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400 E: khkozanis@nstr.gr S: www.nstr.gr

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

24. Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

- Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

- Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1
Τ: 2531083844, E: ntinakom@gmail.com

ΚΡΗΤΗ

25. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο
Κ: 6974192595 F: 2810360047 E: alzheimers.heraklion@gmail.com

- S: www.alzheimheraklion.gr

- *Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Κοινωνικός Χώρος Ίδρ. Καλοκαρινού,

- Μονής Αγκαράθου 9, Ηράκλειο Κρήτης, Κ: 6906095746, 6974192595

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

- Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645, E: alzheimers.ret@gmail.com

27. Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών

- Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58, Νεροκούρου, Χανιά

- *Κέντρο Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58,
Τ: 2821076050, E: inereka@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr

28. Εργαστήριο Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότη-

- τας Ζωής (QoL Lab) Τ: 28210379551 E: akalaitzaki@hmu.gr

ΛΑΡΙΣΑ

29. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

- Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

- Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimers.lar@gmail.com

ΞΑΝΘΗ

30. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

- 28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzheimersantis@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

31. Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών

- και Ενηλίκων «Πανάκεια», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

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

- * Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για ασθενείς με άνοια «Αρσινόη»,
Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315 E: arsinoi_panakeia@yahoo.gr

- * Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου, «Παναγία η Κυρά»,
Αρχάγγελος, Τ: 2244023307 E: oikotrofeiapanakeia@yahoo.com

ΣΕΡΡΕΣ

32. 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

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

33. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτεια, Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E:

- info@tsantalieleni.gr

ΧΙΟΣ 34. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

- Αλ. Παχού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491 E: gmaris.chi@gmail.com



ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

1^Η ΕΝΟΤΗΤΑ

- ✓ **Βρείτε τις λέξεις που λείπουν στις παρακάτω προτάσεις:**
- ✚ Επιτέλους καλοκαίρι! Όλοι ονειρεύονται τις δ_____ τους σε κάποιο νησί ή παραθαλάσσιο μέρος.
 - ✚ Το καλοκαίρι είναι μια από τις τέσσερις ε_____ του χρόνου. Έχει τρεις μήνες: τον Ι_____, τον Ι_____ και τον Α_____.
 - ✚ Όταν πάμε στη θάλασσα να φροντίζουμε να φοράμε κ_____ και α_____ και να αποφεύγουμε την πολύωρη έκθεση στον ήλιο.
 - ✚ Μου αρέσουν πολύ τα καλοκαιρινά φρούτα όπως το κ_____ και το π_____.
 - ✚ Δεν κολυμπούμε ποτέ με γεμάτο στομάχι. Περιμένουμε τουλάχιστον δύο ώρες μετά το φ_____ κι έπειτα μπαίνουμε στη θάλασσα.
- ✓ **Να αντιστοιχίσετε την κατηγορία με τη σωστή λέξη:**

φρούτο	κοντομάνικο μπλουζάκι
λαχανικό	Σαντορίνη
εποχή	κολοκυθάκια γεμιστά
νησί	καρπούζι
μήνας	πλοίο
φαγητό	μελιτζάνα
μέσο μεταφοράς	Ιούλιος
ρούχο	καλοκαίρι

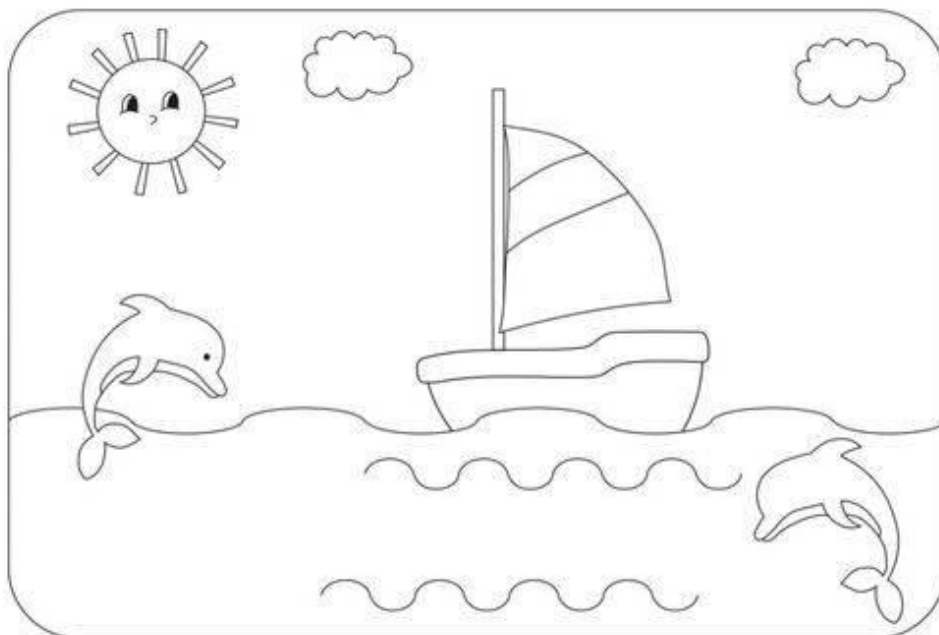
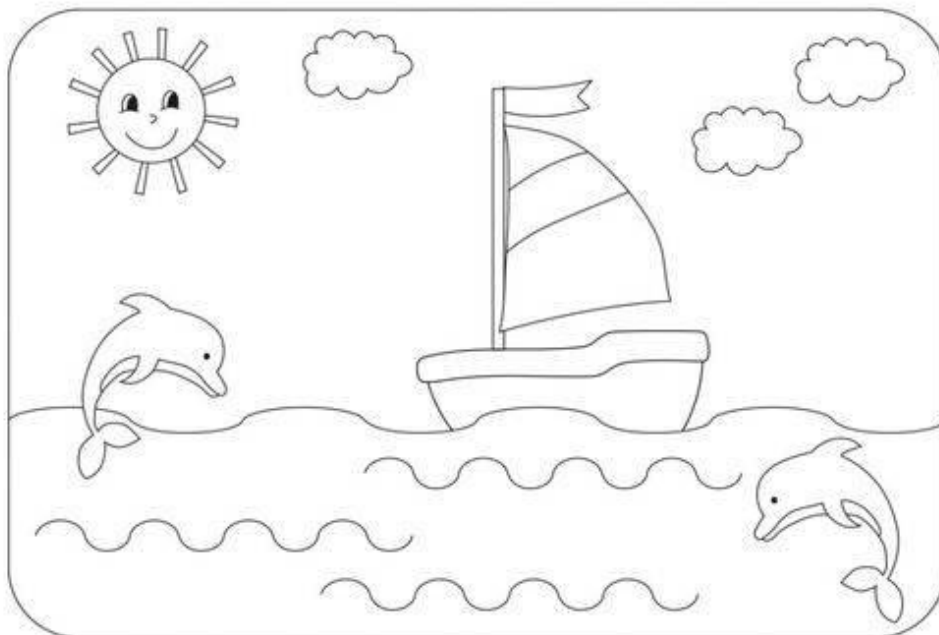
Να κυκλώσετε τις λέξεις που σχετίζονται με το καλοκαίρι

ΙΟΥΝΗΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΚΡΥΟ ΖΕΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΙΟΥΛΗΣ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΒΑΡΚΑΔΑ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΝΗΣΙ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΧΙΟΝΙ ΣΚΟΥΦΟΣ ΑΜΜΟΥΔΙΑ ΜΑΡΤΙΟΣ ΒΡΟΧΗ
ΠΑΓΩΤΟ ΚΑΠΕΛΟ ΚΟΧΥΛΙ ΓΑΝΤΙΑ ΧΡΥΣΑΝΘΕΜΑ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΑΣΤΕΡΙΑΣ
ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

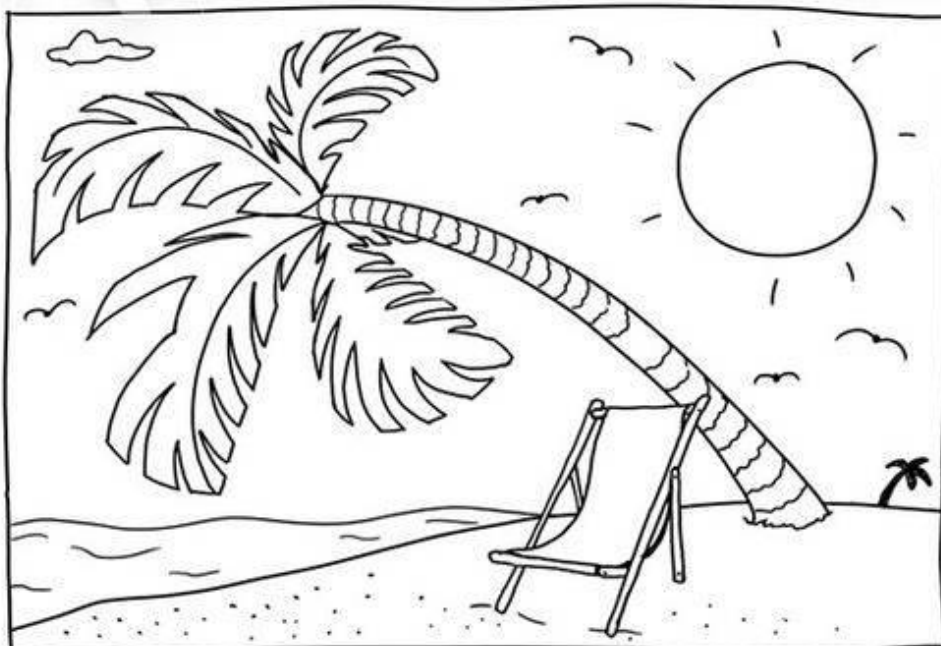
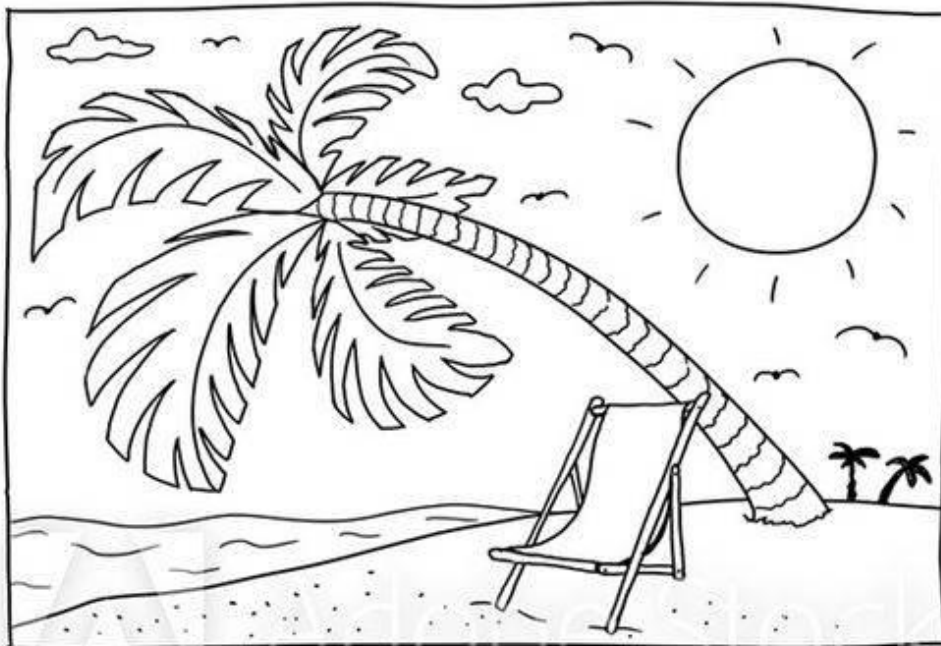
2^Η ΕΝΟΤΗΤΑ

❖ Βρείτε τις 5 διαφορές



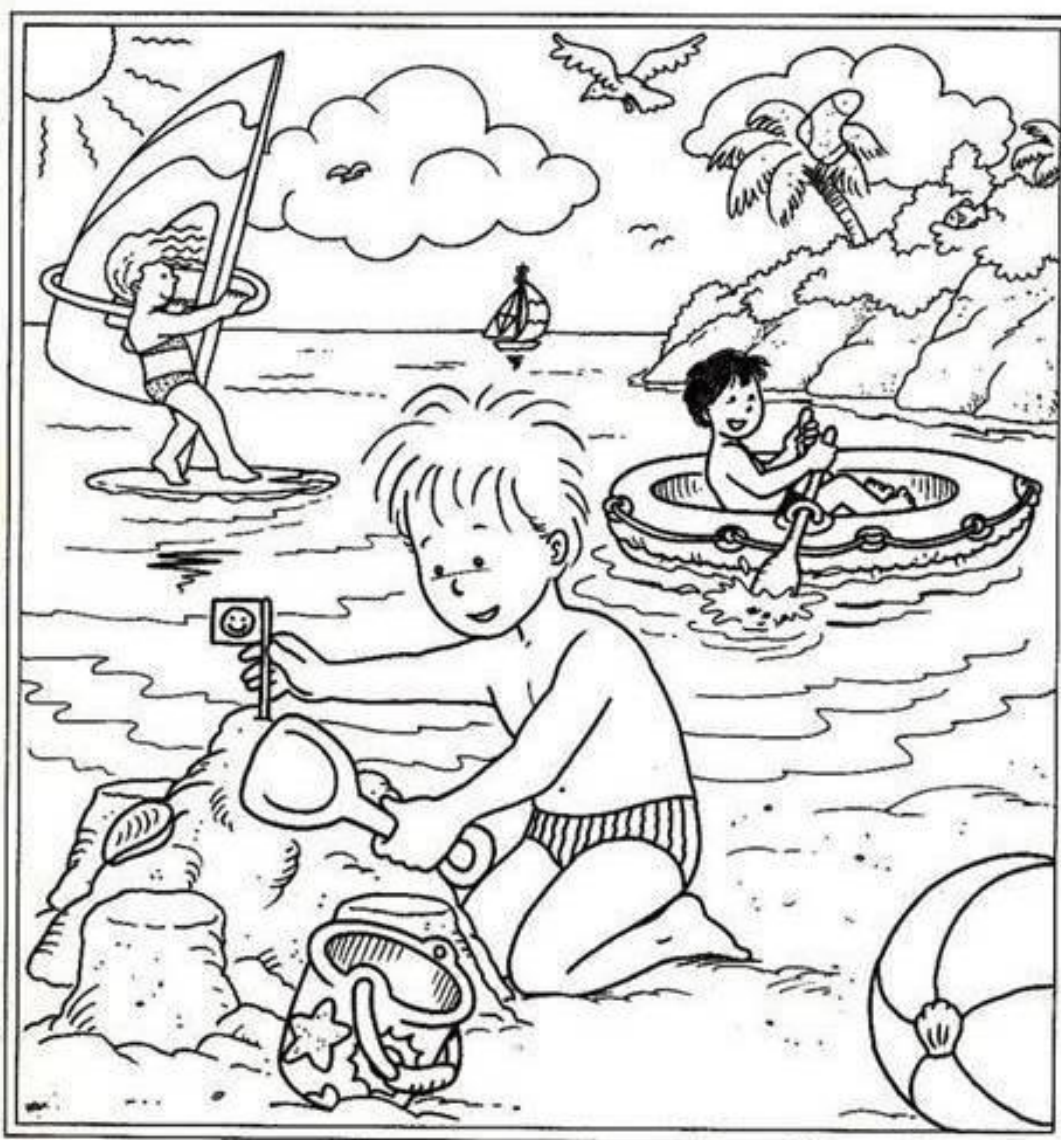
ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

❖ Βρείτε τις 10 διαφορές



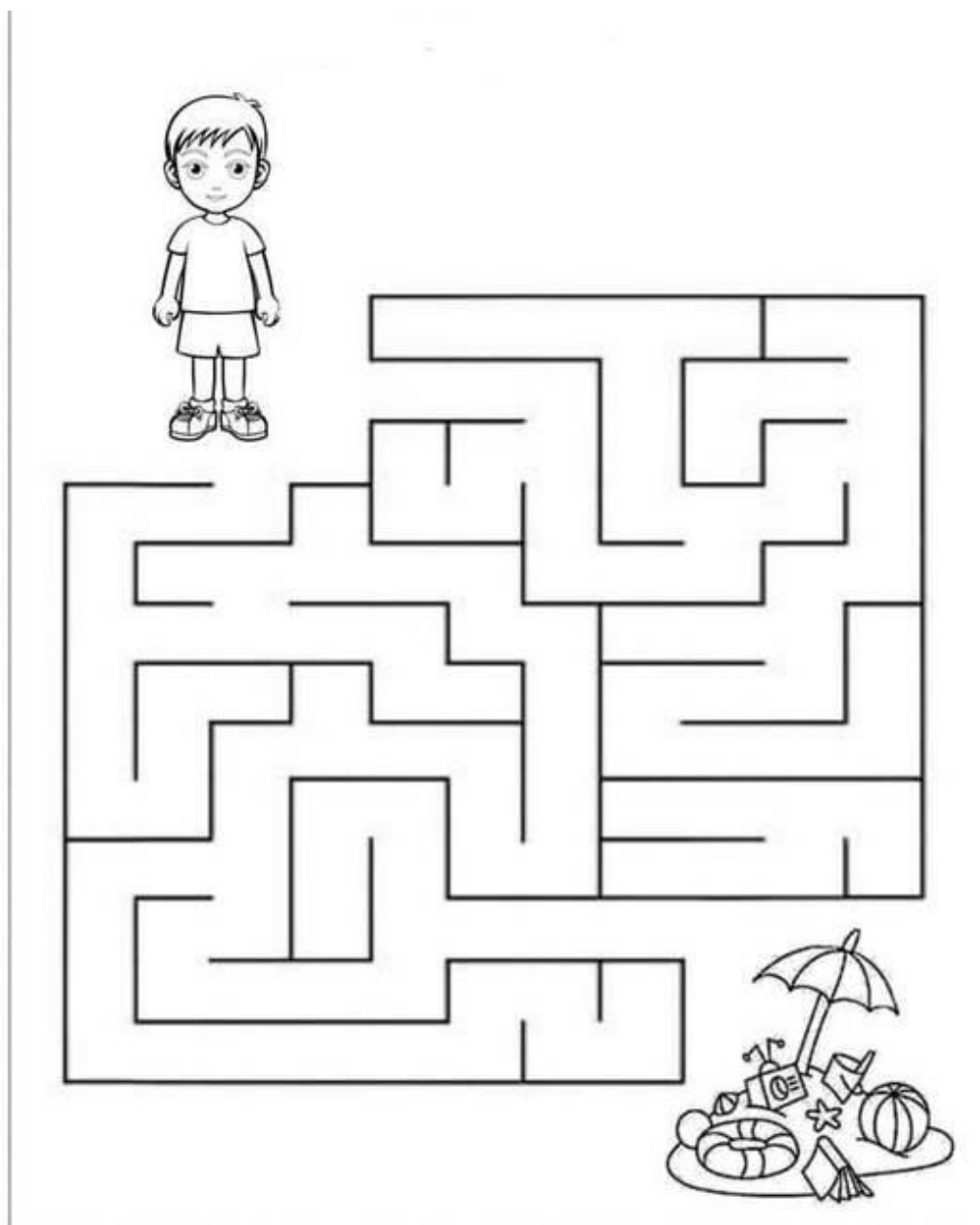
ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

❖ Βρείτε τα παρακάτω κρυμμένα αντικείμενα



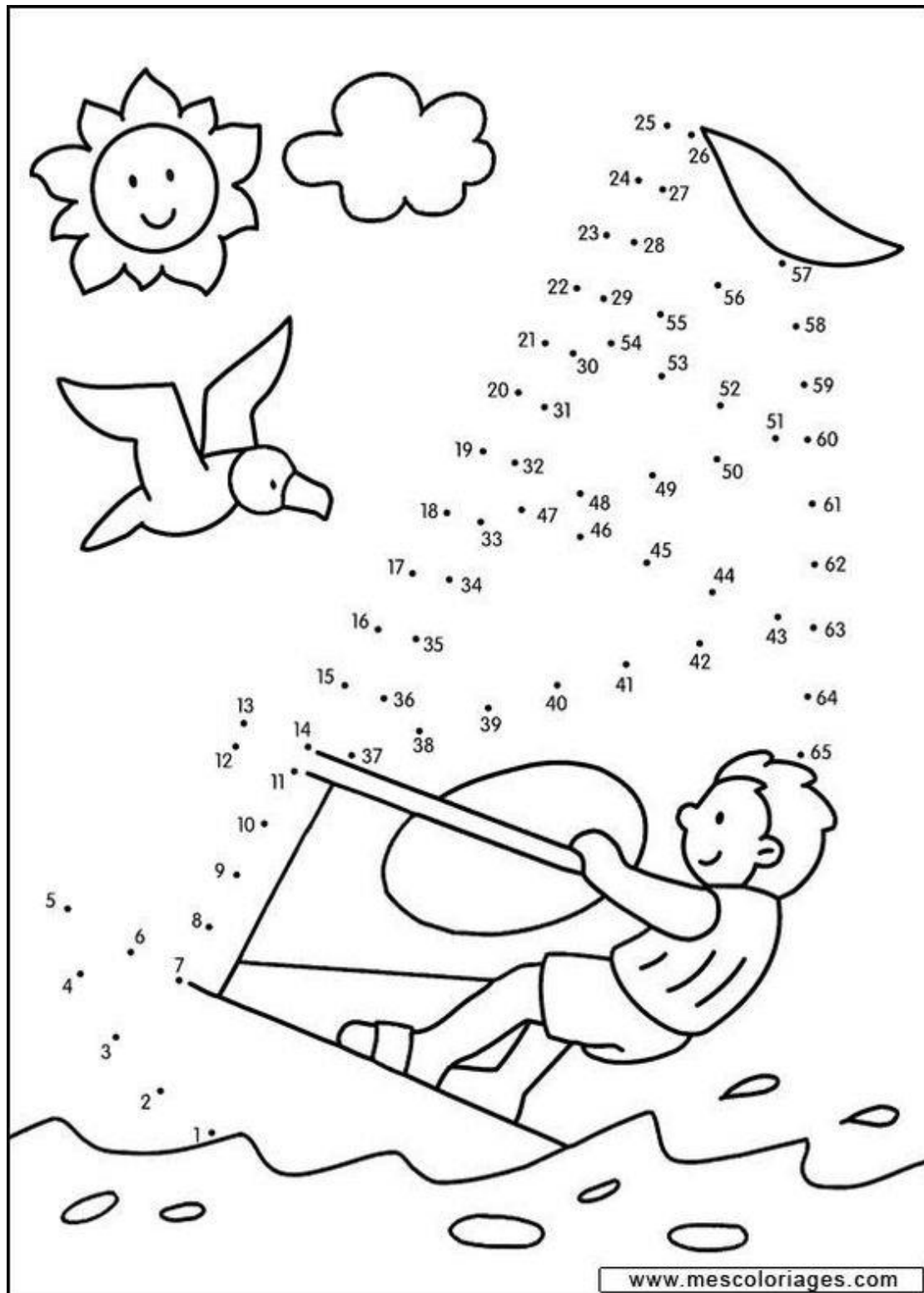
ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

- ❖ Επιλέξτε τη σωστή διαδρομή που θα σας οδηγήσει έξω από τον λαβύρινθο



ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

❖ Ένωσε τους αριθμούς για να δεις την εικόνα



Επιμέλεια ασκήσεων: Τζαλαβάρη Χριστίνα, Ψυχολόγος MSc, Alzheimer Hellas

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

3^Η ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ακολουθεί κάθετα η φράση ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΡΙ. Γράψτε μια λέξη που να αρχίζει όπως κάθε ένα γράμμα και στη συνέχεια σημειώστε δίπλα την αντίθετη της. Άρα οι λέξεις που θα σκεφτείτε θα πρέπει να έχουν και αντίθετη.

Κ

Α

Λ

Ο

Κ

Α

Λ

Ο

Κ

Α

Ι

Ρ

Ι

**ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23**

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ**

- **Αλλάξτε τη σειρά στα γράμματα έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια λέξη, χωρίς να παραλείψετε κανένα γράμμα. Όλες έχουν σχέση με το καλοκαίρι**

ΙΠΣΔΚΟΕΑ

ΛΑΠΡΑΙΑ

ΟΣΒΙΩΣΙ

ΒΡΑΙΚΑ

ΡΩΛΞΠΑΤΣΑ

ΗΤΙΑΚΟΝΛΙΑ

ΣΙΝΑΗ

ΑΟΓΙΑΡΛΚΑΙ

ΛΒΣΑΤΟΟ

ΑΣΝΚΥΩΣΑ

- **Βρείτε 10 λέξεις με πρώτο συνθετικό το ΚΑΛΟ όπως ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**
- **Βρείτε 10 αντικείμενα που παίρνουμε στις καλοκαιρινές διακοπές μας, αλλά όλα να αρχίζουν από διαφορετικό γράμμα**
- **Γράψτε 10 Ελληνικά νησιά με δύο συλλαβές**
- **Γράψτε 10 ρούχα ή αξεσουάρ που φοράμε κυρίως το καλοκαίρι**

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

- Γράψτε όλη την ΑΒ κάθετα και σκεφτείτε μία λέξη που να αρχίζει έτσι και να έχει σχέση με το καλοκαίρι

- Βρείτε στο παρακάτω κυβόλεξο 20 λέξεις που έχουν σχέση με τη Θάλασσα (κάθετα και οριζόντια)

Σ	Ω	Γ	Π	Κ	Β	Α	Ω	Ψ	Κ	Ν	Ο	Λ	Σ	Φ	Ι	Μ
Δ	Φ	Μ	Λ	Χ	Α	Ο	Κ	Α	Ε	Σ	Υ	Ι	Β	Π	Χ	Γ
Β	Χ	Α	Α	Ψ	Κ	Θ	Ο	Ρ	Ν	Α	Ε	Μ	Ο	Ψ	Θ	Α
Φ	Κ	Λ	Γ	Α	Τ	Α	Λ	Ι	Φ	Ρ	Ρ	Ν	Ι	Τ	Υ	Ν
Α	Η	Α	Κ	Ρ	Η	Λ	Υ	Μ	Υ	Δ	Α	Ο	Π	Τ	Ο	Η
Λ	Κ	Τ	Τ	Α	Ψ	Α	Μ	Κ	Κ	Ε	Λ	Θ	Α	Κ	Κ	Δ
Α	Φ	Ο	Ο	Σ	Τ	Σ	Π	Λ	Ο	Λ	Φ	Α	Λ	Υ	Α	Μ
Ι	Ω	Τ	Ν	Θ	Θ	Σ	Ι	Λ	Σ	Λ	Ο	Λ	Ι	Μ	Λ	Π
Ν	Κ	Η	Β	Δ	Ω	Α	Φ	Ι	Φ	Α	Τ	Α	Ε	Α	Λ	Α
Α	Ι	Τ	Α	Κ	Ρ	Ω	Τ	Η	Ρ	Ι	Ο	Σ	Ι	Β	Ι	Κ
Ρ	Α	Α	Μ	Η	Α	Υ	Φ	Α	Λ	Ο	Σ	Σ	Α	Φ	Ε	Α
Χ	Σ	Κ	Α	Φ	Ο	Σ	Μ	Ν	Ο	Ν	Β	Α	Ν	Ι	Ρ	Λ
Ν	Τ	Σ	Γ	Α	Υ	Ρ	Ο	Σ	Ν	Η	Σ	Ι	Χ	Χ	Γ	Ι
Υ	Ω	Χ	Ρ	Γ	Ψ	Ο	Μ	Β	Ε	Ν	Θ	Ο	Σ	Σ	Ε	Α
Ε	Χ	Τ	Α	Π	Ο	Δ	Ι	Α	Λ	Μ	Υ	Ρ	Ο	Σ	Ι	Ρ
Ν	Ψ	Δ	Τ	Θ	Ε	Ρ	Μ	Ο	Κ	Ρ	Α	Σ	Ι	Α	Α	Ο
Α	Δ	Ε	Λ	Φ	Ι	Ν	Ι	Σ	Κ	Ο	Π	Ε	Λ	Ο	Σ	Σ

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

4^Η ΕΝΟΤΗΤΑ

- Να βρείτε μέχρι εννιά λέξεις στην κάθε περίπτωση που να αρχίζουν από:*
(Εξαιρούνται τα κύρια ονόματα και τα ονόματα πόλεων και να αποφεύγετε να γράφετε παράγωγα)

ηλ-(π.χ ηλιος):

θε-(π.χ θερμοκρασία):

λι-(π.χ λιποθυμία):

- Με τη βοήθεια της αντιστοίχισης να βρείτε τα 4 συνώνυμα των λέξεων της πρώτης στήλης και στη συνέχεια τα αντίστοιχα αντίθετα της τρίτης στήλης: (*οι 4 λέξεις που θα αντιστοιχίσετε να έχουν σχέση μόνο με το θέμα: Καύσωνας)

Α. ΣΤΗΛΗ

Β. ΣΤΗΛΗ

Γ. ΣΤΗΛΗ

θέρος

μακροβιότητα

λύπη

ζεστός

ευήλιος

στεγνό δέρμα

ύπαιθρος

εθισμένος

ασέβεια

υγιής

θερμός

άρρωστος

ηλιόλουστος

καλοκαίρι

σκιερός

βλαβερός

πίστη

κρύος

χαρά

εφίδρωση

χειμώνας

ιδρώτας

αγάπη

κερί

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

- **Να δώσετε ονομασία στα παρακάτω:**

α) Πώς λέγεται η κρέμα που φοράμε για να προστατευτούμε από το ήλιο;

.....

β) Πώς λέγονται οι επικίνδυνες ακτίνες του ήλιου;

.....

γ) Πώς λέγεται το όργανο μέτρησης της θερμοκρασίας;

.....

- **Κυκλώστε το σωστό:**

Η θερμοπληξία είναι:

α. τέχνη

β. διαταραχή του οργανισμού

γ. μέρος

δ. τόπος

- **Να βρείτε τους ορισμούς των παρακάτω λέξεων:**

υδράργυρος:

κλίμα:

μετεωρολόγος:

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

- Θα ήθελα να μου πείτε σε τι μοιάζουν:

Το λιοπύρι και η κάψα:

Ο ανεμιστήρας και το αιρκοντίσιον:

Το καπέλο και η βεντάλια:

- Να γράψετε μία πρόταση που να έχει μέσα της τις παρακάτω λέξεις:

ακτίνες, περίπατος, συννεφόκαμα.

Επιμέλεια ασκήσεων: Διαμαντίδου Αλεξάνδρα, Ψυχολόγος Alzheimer Hellas

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

Καλοκαίρι και άνοια:

πώς να απολαύσουμε περισσότερο αυτήν την περίοδο

Το καλοκαίρι είναι μια υπέροχη εποχή για να απολαύσετε υπαίθριες δραστηριότητες και να επωφεληθείτε από τον ήλιο και τον καθαρό αέρα. Εάν είστε περιθάλπων κάποιου ηλικιωμένου, και ειδικά κάποιου με άνοια, αυτήν την περίοδο θα βοηθούσε να ακολουθήσετε κάποιες κατευθύνσεις, ώστε το άτομο που φροντίζετε και έχει μεγαλύτερη ασφάλεια, αλλά και οι δύο να απολαύσετε όσο περισσότερο γίνεται τις κοινές σας στιγμές.

Γιατί είναι πιο ευάλωτοι οι ηλικιωμένοι το καλοκαίρι;

Οι ηλικιωμένοι, συνήθως, δεν προσαρμόζονται το ίδιο καλά με τους νεότερους στις ακραίες αλλαγές θερμοκρασίας και μπορεί να γίνει πιο δύσκολο να ελέγξουν την εσωτερική τους θερμοκρασία. Αυτός είναι ο λόγος που μπορεί να δείτε ηλικιωμένους να ντύνονται με περισσότερα ρούχα, ακόμα και όταν οι υπόλοιποι ζεσταίνονται πολύ. Επίσης, δεν ιδρώνουν τόσο πολύ, που είναι ο φυσικός τρόπος δροσιάς του σώματος. Αυτό τους θέτει σε υψηλότερο κίνδυνο για αύξηση της εσωτερικής θερμοκρασίας που μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία. Άλλωστε και τα πολλά φάρμακα που, συνήθως, λαμβάνουν, μπορεί να επηρεάσουν με τη σειρά τους την ικανότητά τους να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία σώματος.

Τα άτομα με άνοια, ενώ αισθάνονται τον πόνο ή τη δυσφορία, μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσουν αυτό που νιώθουν, συμπεριλαμβανομένου του αν ζεσταίνονται, αισθάνονται ζάλη από τη ζέση ή χρειάζονται νερό για να δροσιστούν. Εναπόκειται σε εσάς να κατανοήσετε τα σημεία και τα συμπτώματα και να ενεργήσετε ανάλογα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Καλή ενυδάτωση

Τα άτομα με άνοια συχνά δεν μπορούν να αναγνωρίσουν αν διψούν ή ακόμη ίσως να μην μπορούν να το εκφράσουν. Βοηθάει, λοιπόν, να λάβετε μέτρα πρόληψης, όπως για παράδειγμα στις εξόδους από το σπίτι να έχετε μαζί σας μπουκαλάκια με νερό και να φροντίζετε να πίνει συχνά. Ένας χυμός φρούτων, επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην ενυδάτωση, αλλά είναι προτιμότερο να αποφύγετε οτιδήποτε περιέχει καφεΐνη.

- Δροσερό περιβάλλον

Τα σκιερά σημεία είναι τα καλύτερα για έναν ηλικιωμένο, αλλά αν σκοπεύετε να είστε έξω στον ήλιο, προτιμήστε ρούχα που «αναπνέουν» και μην ξεχάσετε καπέλο και γυαλιά ηλίου. Μπορείτε να έχετε μαζί σας μωρομάντηλα και μια παγοκύστη για να προσφέρετε ανακούφιση. Εφαρμόστε ένα αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας στο εκτεθειμένο δέρμα τους πριν βγείτε έξω και φροντίστε να το έχετε μαζί σας για να το εφαρμόσετε ξανά μετά από λίγες ώρες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας, δηλαδή τις μεσημεριανές, και μην τους αφήνετε να περιμένουν μόνοι στο αυτοκίνητο εάν πρέπει να πάτε κάπου, ούτε για λίγη ώρα.

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

- Ηρεμία και διαχείριση άγχους

Μια υπαίθρια συναυλία, μια βόλτα στην παραλία, αγορές σε εξωτερικούς χώρους αποτελούν δραστηριότητες που, συνήθως, δίνουν χαρά και ευκαιρία για διέγερση των αισθήσεων. Ωστόσο, η πολυκοσμία και ο θόρυβος μπορεί να αναστατώσουν τα άτομα με άνοια και να προκαλέσουν πιο έντονα συμπτώματα, όπως περιπλάνηση ή επιθετική συμπεριφορά. Κάποια μέτρα πρόληψης που μπορείτε να λάβετε είναι να αποφύγετε ώρες αιχμής, να κρατάτε το χέρι του ηλικιωμένου, καθώς και να μιλάτε με ήρεμο, καθησυχαστικό και ευχάριστο τόνο.

Ιδέες για καλοκαιρινές δραστηριότητες

- Κάντε μια βόλτα στη φύση (φέρτε αναπηρικό καροτσάκι, εάν χρειάζεται).
- Ετοιμάστε ένα γεύμα για πικνίκ και βρείτε ένα σκιερό παγκάκι στο πάρκο για να το απολαύσετε.
- Επισκεφτείτε μια λαϊκή αγορά νωρίς το πρωί.
- Μαγειρέψτε στην αυλή ή στο μπαλκόνι με μια μικρή παρέα.
- Παρακολουθήστε τα εγγόνια ή άλλα παιδιά να παίζουν στο πάρκο.
- Φροντίστε λουλούδια, κάντε απλές εργασίες κηπουρικής, μυρίστε τα άνθη.
- Κάντε μπάνιο στη θάλασσα – προτιμήστε πρωινές ώρες και ρηχές παραλίες.

Ταξιδεύοντας με άτομα με άνοια

Το να ταξιδεύεις με ένα άτομο με άνοια μπορεί να περιλαμβάνει τόσο ευχάριστα συναισθήματα, όσο και δυσκολίες στην διαχείριση των συμπτωμάτων της νόσου. Συνήθως, είναι καλύτερο να ταξιδεύει το άτομο στα πρώτα στάδια της νόσου, καθώς αργότερα και με την εξέλιξη της άνοιας ίσως γίνει αρκετά ευερέθιστο, ίσως χάνει τον προσανατολισμό του ή να μην έχει διάθεση για αλλαγή παραστάσεων. Παρόλο που ένα οικείο και σταθερό περιβάλλον ενδείκνυται περισσότερο, ένα ταξίδι μπορεί να είναι πετυχημένο κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες και έπειτα από προσεκτικό σχεδιασμό.

Προειδοποιητικά σημάδια που δείχνουν ότι το άτομο δεν είναι κατάλληλο για ταξίδι

- Σταθερός αποπροσανατολισμός και εκνευρισμός σε οικεία περιβάλλοντα
- Έντονη θέληση για επιστροφή στο σπίτι
- Επιθετική συμπεριφορά ή ιστορικό με ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις, παρανοϊκές ιδέες
- Προβλήματα ακράτειας
- Ανησυχία σε περιβάλλοντα με πολύ κόσμο και θόρυβο
- Περιπλάνηση και τάσεις φυγής

Όταν κάποιο από τα παραπάνω σημάδια είναι παρόν σημαίνει ότι ένα ταξίδι δεν είναι και τόσο καλή ιδέα. Εάν είναι αναπόφευκτο, θα ήταν χρήσιμο να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ίσως κάποια φαρμακευτική αγωγή να ήταν βοηθητική. Είναι σημαντικό να βρίσκεται με οικεία πρόσωπα, ώστε να αισθάνεται ασφάλεια.

ΕΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER- ΤΕΥΧΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ '23
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ &
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

Ταξιδεύοντας με αυτοκίνητο

- Ελέγξτε εάν το άτομο είναι άνετα στη θέση του, ειδικά όταν διανύετε μεγάλες αποστάσεις.
- Φροντίστε να φορά τη ζώνη του αυτοκινήτου και να μην τον σφίγγει.
- Να είστε προσεκτικοί σχετικά με την ασφάλεια όταν το άτομο βγαίνει έξω από το αυτοκίνητο, ιδίως όταν παρκάρετε σε δρόμους με κίνηση.
- Σε μεγάλες αποστάσεις, κάντε συχνές στάσεις.
- Έχετε μαζί σας νερό και κάποιο ελαφρύ σνακ.

Ακόμη θυμηθείτε...

- Ενθαρρύνετε το άτομο να φορά μια ταυτότητα με τα βασικά του στοιχεία (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο του περιθάλποντα, τηλέφωνο του ξενοδοχείου που διαμένετε) ή προμηθευτείτε μια συσκευή εντοπισμού.
- Κρατήστε εσείς όλα τα σημαντικά αντικείμενα, όπως διαβατήρια, χρήματα, εισιτήρια, προγράμματα και τηλέφωνα.
- Κάντε μια λίστα με σημαντικά τηλέφωνα, όπως είναι του γιατρού σας, κάποιου συγγενή ή φίλου σας.
- Θυμηθείτε να πάρετε μαζί σας αρκετά φάρμακα ώστε να καλύψετε την περίοδο του ταξιδιού σας.
- Αφήστε το φως της τουαλέτας αναμμένο, ώστε να διευκολύνετε στον προσανατολισμό.
- Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ σας και δείτε με θετική ματιά τα αστεία περιστατικά που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Δώστε του το χρόνο που χρειάζεται για να διεκπεραιώσει κάποια δραστηριότητα και μη βιάζεστε.

**Επιμέλεια: Μαργαριτίδου Πετρίνα & Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Ψυχολόγοι-Ψυχοθεραπεύτριες,
Τμήμα Περιθαλπόντων-Alzheimer Hellas**

Καλό Καλοκαίρι από τους εργαζόμενους
των Μονάδων της Alzheimer Ελλάς!!

