



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ > ΤΕΥΧΟΣ 230 > ΕΤΟΣ 8^ο > ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 05

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αγαπητοί φίλες και φίλοι,

Σε λίγες ημέρες πλησιάζουν τα Χριστούγεννα. Στις 14/12 θα γιορτάσουμε όλοι μαζί εδώ στη Θεσσαλονίκη τη γιορτή της Αγάπης. Πολλές φορές μιλάμε γι' αυτή την αρετή, ίσως χωρίς να καταλαβαίνουμε τι σημαίνει. Ο Φιοντόρ Μιχαήλοβιτς Ντισστογιέφσκι στο βιβλίο του «το όνειρο ενός γελοίου» γράφει για τους ιδανικούς ανθρώπους που συνάντησε στο υπέροχο όνειρό του «Δεν μου έκαναν ερωτήσεις, έμοιαζαν να τα γνωρίζουν όλα και δεν είχαν παρά μία επιθυμία: να διώξουν το γρηγορότερο τον πόνο που ήταν χαραγμένος στο πρόσωπό μου (σελ.39)... Δεν είχαν καμιά ανάγκη την επιστήμη για να τους μάθει πώς να ζουν (σελ. 40)... Η ουσία είναι να αγαπάς τον πλησίον σου σαν τον εαυτό σου, να ποια είναι η ουσία, αυτό είναι όλο και δεν χρειάζεται άλλο: αμέσως θα μάθεις πως χτίζεται ο παράδεισος (σελ. 60)».



Δέκα χρόνια μετά την ίδρυση της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, ταπεινά αναφέρουμε ότι περισσότερο μας βοήθησε η Αγάπη και λιγότερο η Επιστήμη στη διακονία των ασθενών και των οικογενειών τους.

Η Αγάπη είναι μια δωρεά του Χριστού προς την Εκκλησία, το Σώμα Του. Η αγάπη είναι μίμηση του Χριστού, διότι, «Αυτός πρώτος ηγάπησεν ημάς» (Α' Ιω. 4, 19). Επομένως, όταν αγαπούμε, σημαίνει ότι έχουμε πάρει δωρεά, έχουμε πάρει χάρι από τον Θεόν και ότι μιμούμαστε τον Χριστόν. Ονομάστηκε η αγάπη **μητρόπολη των αρετών** και συγκεφαλαίωση του νόμου και των προφητών. (Ρωμ. 13, 9-10)

Ο άγιος Ισαάκ γράφει: Η μετάνοια είναι το πλοίο. Ο φόβος είναι ο κυβερνήτης του. **Η αγάπη είναι το θεϊκό λιμάνι**. Ο φόβος λοιπόν μας επιβιβάζει στο πλοίο της μετάνοιας, μας περνά από τη θάλασσα του βίου και μας οδηγεί προς το θεϊκό λιμάνι που είναι η αγάπη, όπου φτάνουν όλοι όσοι κοπιάζουν και είναι φορτωμένοι με τη μετάνοια. Κι όταν φτάσουμε στη αγάπη, φτάσαμε στο Θεό.

Η αγάπη είναι μια **αγαθή διάθεση της ψυχής**, η οποία την κάνει να μην προτιμά κανένα από τα όντα περισσότερο από τη γνώση του Θεού. Είναι όμως αδύνατο να φτάσει να αποκτήσει κανείς αυτή την αγάπη, εάν έχει κάποια εμπαθή κλίση σε κάτι από τα γήινα.

Αγάπη ενεργής λέγεται φυσικά η **εκπλήρωση των εντολών του Θεού** κατά το δυνατό. Είναι το **τέλος των αρετών**. Είναι το **γνώρισμα των μαθητών του Χριστού** (Ιω.13,35) και το άγιο και ωραιότατο πρόσωπό της μπορεί να ακτινοβολεί για πάντα στις καρδιές μας, εκχυμένο μέσα μας από το Άγιο Πνεύμα για να αγαπήσουμε τέλεια και απλά το Θεό και τους ανθρώπους. Από αυτή την αγάπη γλυκύτερο πράγμα για την ψυχή δεν υπάρχει,

και μάλιστα όταν έχει άμεση προέλευση από τη θεωρία και τη γνώση του Θεού και των θείων, δηλαδή τη φωτιστική χάρη.

Όλων των αγαθών το τέρας είναι η αγάπη, γιατί οδηγεί εκείνους που ζουν σύμφωνα μ' αυτή και τους προσφέρει και τους συγκεντρώνει στο Θεό, ο Οποίος είναι το ακρότατο αγαθό και αίτιος κάθε αγαθού, και γιατί η αγάπη είναι πιστή και δεν θα πάψει ποτέ να υπάρχει (Α' Κορινθ. 13, 8). Είναι το **τέλος του νόμου** (Ρωμ. 13,10), από την οποία κρέμονται όχι μόνο όλος ο νόμος και οι προφήτες (Ματθ. 22,40), αλλά και όλοι όσοι τελειοποιήθηκαν κατά Θεόν με τη δύναμη του Χριστού.

Το τελειότατο έργο της αγάπης είναι **το να κάνει τον άνθρωπο θεό**, και το Θεό να γίνεται και να φαίνεται άνθρωπος, εξαιτίας της μιας και απaráλλακτης βουλήσεως και κινήσεως του θελήματος και των δύο.

Η αγάπη είναι **η θύρα** από την οποία όποιος περνά, φτάνει στα Άγια των Αγίων και γίνεται θεατής του απλησίαστου κάλους της Αγίας και Βασιλικής Τριάδας.

Στο επίμετρο του ανωτέρου βιβλίου ο Σωτήρης Γουνελάς γράφει: «Έτρεχαν πίσω από το Θεό με μεγαλοστομίες εκεί που Αυτός ήθελε **ταπεινώση**. Έρχονταν πίσω Του πιστεύοντας ότι κρατούν το σύμπαν μες' το κεφάλι τους εκεί που Αυτός ήθελε **μετάνοια**. Έτρεχαν πίσω Του με αστραφτερά λόγια εκεί που Αυτός ήθελε **απλότητα**. Εξηγούσαν, ερμήνευαν, ταξινομούσαν τον κόσμο, πιστεύοντας στις διανοητικές τους ικανότητες εκεί που Αυτός γύρευε **να θανατώσουν το εγώ τους** (σελ. 83).

Καλά Χριστούγεννα, και το 2006 νάναι για τον καθένα μας ένας Παράδεισος

Μάγδα Τσολάκη



ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αλεβιζόπουλος Γεώργιος (Αθήνα)
 Βαγενάς Βασίλειος (Θεσ/νίκη)
 Βασιλόπουλος Δημήτριος (Αθήνα)
 Βιολάκη Μερόπη (Αθήνα)
 Γεωργακάκης Γεώργιος (Χανιά)
 Δαβάκη Παναγιώτα (Αθήνα)
 Δέγλερης Νίκος (Πειραιάς)
 Ευκλειδή Αναστασία (Θεσ/νίκη)
 Θεοδωράκης Ιωάννης (Τρίκαλα)
 Ιεροδιακόνου Χαράλ. (Θεσ/νίκη)
 Καπινάς Κωνσταντίνος (Θεσ/νίκη)
 Καπρίνης Γεώργιος (Θεσ/νίκη)
 Καραγεωργίου Κλημεντίνη (Αθήνα)
 Κάζης Αριστείδης (Θεσ/νίκη)
 Μαίλης Αντώνιος (Αθήνα)
 Μεντενόπουλος Γεώρ. (Θεσ/νίκη)
 Μούγιας Αθανάσιος (Αθήνα)
 Μπαλογιάννης Σταύρος (Θεσ/νίκη)
 Μυλωνάς Ιωάννης (Θεσ/νίκη)
 Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)
 Παπαναστασίου Ιωάννης (Αθήνα)
 Παπαπετρόπουλος Θεόδ. (Πάτρα)
 Παράσχος Ανδρέας (Θεσ/νίκη)
 Πετριόλης Γεώργιος (Αθήνα)
 Πήττας Ιωάννης (Θεσ/νίκη)
 Πλαϊτάκης Ανδρέας (Ηράκλειο)
 Ρουτσώνης Κορνήλιος (Θεσ/νίκη)
 Σιαμούλης Κωνσταντίνος (Θεσ/νίκη)
 Σάκκα Παρασκευή (Αθήνα)
 Σαμαρτζή Μαρία (Αθήνα)
 Σγουρόπουλος Παναγιώτης (Αθήνα)
 Σιτζόγλου Κώστας (Θεσ/νίκη)
 Τζίμος Ανδρέας (Θεσ/νίκη)
 Φιτσιώρης Ξενοφών (Θεσ/νίκη)
 Φόρτος Ανδρέας (Θεσ/νίκη)
 Φωτίου Φώτιος (Θεσ/νίκη)
 Χατζηαντωνίου Ιωάννης (Αθήνα)

Επιμέλεια:

Τσολάκη Μαγδαληνή
 Βαρσαμπούλου Αναστασία,
 Νικολαΐδου Ευδοκία

Το επίσημο επιστημονικό περιοδικό της εταιρίας για τη Νόσο Alzheimer και τις συναφείς διαταραχές είναι ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ.

Στόχοι

της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Εταιρεία 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 άλλες όμοιες εταιρείες άλλων χωρών.
3. Να βοηθήσει στη δημιουργία Κέντρων Ημέρας και Οικοτροφείων (Ξενώνων) που θα ανακουφίζουν την οικογένεια από τη φροντίδα του ασθενούς.
4. Να οργανώσει παραρτήματα της Εταιρείας σε ολόκληρη την Ελλάδα, ώστε τα οφέλη που θα προκύψουν από τις δραστηριότητες της να γίνουν κτήμα όλων των Ελλήνων.
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό.
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας.
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων.
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας.
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνήθη ερωτήματα των συγγενών με Νόσο Alzheimer και Συναφείς Διαταραχές, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούργια επιτεύγματα στο χώρο και ν' αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας.
10. Υπάρχει τηλεφωνική γραμμή βοήθειας:
 - α) 2310 909 000 όλο το 24ωρο, δεχθήκαμε 500 κλήσεις το 2001, 1000 το 2002, 1500 το 2003, 2000 κλήσεις το 2004, ενώ το 2005 μόνο κατά την διάρκεια του Συνεδριου 1500 κλήσεις 450 κλήσεις για βοήθεια και ενημέρωση).
 - β) Γραμματεία & fax: 2310 925.802 ώρες 08:30-12:30.
11. Η σελίδα της Εταιρείας μας στο Internet:

www.alzheimer-hellas.gr



Κατευθυντήριες οδηγίες για την Αντιμετώπιση της Άνοιας Τύπου Alzheimer

Πρόσφατα, δημοσιεύθηκαν κατευθυντήριες οδηγίες για την αντιμετώπιση της Άνοιας τύπου Alzheimer, στο έγκυρο Ιατρικό περιοδικό *Drugs & Aging* (2005, Vol. 22)

Ο καθηγητής Νευρολογίας J. Cummings και οι συνεργάτες του, συγκεντρώνοντας τα δεδομένα από όλες τις δημοσιευμένες μελέτες που αφορούν την θεραπευτική αντιμετώπιση της Άνοιας τύπου Alzheimer, κατέληξαν στα εξής συμπεράσματα:

1. Οι αναστολείς χολινεστεράσης (δονεπεζίλη, ριβαστιγμίνη, γαλανθαμίνη) προσφέρουν αποδεδειγμένα σημαντικά οφέλη στην νοητική λειτουργία, στις διαταραχές συμπεριφοράς και στην συνολική λειτουργικότητα των ασθενών με άνοια Alzheimer.
2. Η αγωγή με τους αναστολείς χολινεστεράσης πρέπει να αρχίζει όσο το δυνατό νωρίτερα, γιατί μπορούν να καθυστερήσουν την εξέλιξη της άνοιας Alzheimer.
3. Η αγωγή με αναστολείς χολινε-

στεράσης πρέπει να συνεχίζεται ακόμα και στα πιο προχωρημένα στάδια της Νόσου (βαθμολογία στην κλίμακα MMSE < 10), γιατί διακοπή της θεραπείας μπορεί να οδηγήσει σε επιπλέον επιδείνωση των συμπτωμάτων.

4. Το Aricept (δονεπεζίλη) μπορεί να προτιμηθεί από την γαλανθαμίνη και την ριβαστιγμίνη γιατί έχει την χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών και το μικρότερο ποσοστό απόσυρσης στις κλινικές μελέτες.

Το Aricept είναι ένας αναστολέας

χολινεστεράσης που σε ελεγχόμενες με εικονικό φάρμακο μελέτες έχει αποδείξει ότι βελτιώνει την νοητική λειτουργία, τις διαταραχές συμπεριφοράς, ενώ βοηθάει και στη διατήρηση των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής

Η υψηλή αποτελεσματικότητα και η πολύ καλή ανοχή του έχει αποδειχτεί μέσα από περισσότερες από 80 δημοσιευμένες μελέτες που συμμετείχαν πάνω από 30.000 ασθενείς.

Ομιλίες με Θέμα την άνοια

Για πληροφορίες σχετικά με τα Cd και τα Dvd της εταιρείας επικοινωνήστε: Κεκλίκογλου Γαβριήλ, Τηλ. 6944744538

1. Ομιλία της κ. Μ. Τσολάκη στον Πολύγυρο - Χαλκιδικής με **Θέμα την άνοια** - Διάρκεια: 1:20'
2. Δύο Ομιλίες στην Θέρμη - Θεσ/νίκης
1^η Ομιλία: Ευάγγελος Πετροβίτσος
Θέμα: **Ο Ρόλος του Γενικού οικογενειακού Ιατρού στην άνοια**
Διάρκεια: 0: 47'
2^η Ομιλία: Παπάνασιος Αθανάσιος
Θέμα: Αντιμετώπιση Προβλημάτων Καθημερινότητας στην Alzheimer
Διάρκεια: 0: 45'
3. Ομιλία στην Επανομή - Θεσ/νίκης με **Θέμα την άνοια**
Ομιλητές: κ. Μ. Μεσσήνη - κ. Κ. Πετσάνης - κ. Μαρία Τσολάκη
Διάρκεια: 0: 42'
4. Ομιλία κ. Μάγδα Τσολάκη στην Θέρμη - Θεσ/νίκης
Θέμα: **Νόσο Alzheimer**
Διάρκεια: 0: 59'
5. Ομιλία κ. Μάγδα Τσολάκη στον Δήμο Λαγκαδά. Η Ομιλία είναι γραμμένη σε δύο (2) DVD.
Διάρκεια: 1:30'
6. Ομιλία κ. Μάγδα Τσολάκη στο Δικηγορικό Σύλλογο
Θέμα: Μπορούμε να προφυλαχθούμε από την άνοια;
Διάρκεια: 0:51'
7. Ομιλία κ. Μ. Τσολάκη στην Σταυρούπολη - Θεσ/νίκης
Διάρκεια: 1:03'
8. Ομιλία κ. Μάγδα Τσολάκη στην Πολιτιστική Λέσχη Προσωπικού ΟΤΕ Θεσ/νίκης
Θέμα: Προφύλαξη από την άνοια
Διάρκεια: 1:00'
9. Ομιλία για την άνοια στην Ν. Καλλικράτεια - Χαλκιδικής
Ομιλήτριες: κ. Μάγδα Τσολάκη - κ. Ελένη Τσανταλη - κ. Νίτσα Κακογιάννη
10. ΗΜΕΡΙΔΑ Νόσος Alzheimer - Νεότερα Δεδομένα
Ομιλήτριες: κ. Μ. Τσολάκη - κ. Α. Βαρσαμπούλου - κ. Φ. Καρατσόγλου
Διάρκεια: 1:15'
11. Ομιλία κ. Μ. Τσολάκη στην Αίθουσα Μ. Σπουδών 2004
Θέμα: Ψυχολογική Εκτίμηση για Ηλικιωμένους Εξετάσεις για την άνοια
Διάρκεια: 1:30'
12. Πολεμικό Μουσείο: 4^η Ημερίδα
Θέμα: Ο Ασθενής της τρίτης Ηλικίας
Εισηγήσεις: Δ. Καραμήτσος - Γ. Γιαννόγλου - Μ. Μπούτης
- Μ. Τσολάκη - Χ. Μπερμπερίδης
Η Ημερίδα είναι γραμμένη σε δύο (2) DVD - Διάρκεια 1^{ου} DVD: 1:06'
Διάρκεια 2^{ου} DVD: 1:11'
13. ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΟΣΟ ALZHEIMER
Υπό την Αιγίδα της Πρυτανείας Α.Π.Θ 2004
Η Ημερίδα είναι γραμμένη σε επτά (7) DVD
14. Διάφορες Ομιλίες για την Νόσο Alzheimer
Σε αυτά τα οκτώ (8) DVD είναι γραμμένες, σε αποσπάσματα, διάφορες Ομιλίες.
15. Ομιλία κ. Μ. Τσολάκη στην Ενορία της Αναλύψεως.
16. Εκπαιδευτικό Μάθημα Κ. Μ. Τσολάκη σε Γεν. Γιατρούς στην Φαρ. Εταιρία PFIZER.
1^η Ομιλία: Παθογένεια (Δύο) DVD
2^η Ομιλία: Νευρολογική Εξέταση (Δύο) DVD
3^η Ομιλία: Αντιμετώπιση της άνοιας (Τρία) DVD
4^η Ομιλία: Ζώντας με την Άνοια (Τρία) DVD
5^η Ομιλία: Telecounselling Γεν. Γιατρών
17. Ομιλία της κ. Μ. Τσολάκη στην Ενορία της Αναλύψεως.



ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ΥΓΙΗ!

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΟΤΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΕΤΕ ΑΝΟΙΑ



Σοφία Κατερινάκη, Ψυχολόγος
Μετάφραση του εντύπου της
Alzheimer Association Αμερικής

■ Διατροφή

► Υιοθετήστε ένα τρόπο διατροφής υγιεινό για τον εγκέφαλό σας!

Σύμφωνα με τις πιο σύγχρονες έρευνες, η πιο υγιεινή διατροφή για τον εγκέφαλό σας είναι αυτή που μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων και διαβήτη, βοηθάει την καλή κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο και είναι χαμηλή σε λιπαρά και χοληστερόλη. Όπως και η καρδιά, έτσι και ο εγκέφαλος, χρειάζεται μια καλή ισορροπία θρεπτικών στοιχείων, συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών και σακχάρου, για να λειτουργεί καλά. Μια διατροφή καλή για τον εγκέφαλο είναι πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με σωματική και πνευματική δραστηριότητα και με κοινωνική αλληλεπίδραση. Προσέξτε το σωματικό σας βάρος, για να έχετε συνολικά πιο υγιές μυαλό και σώμα. Μια μακροχρόνια έρευνα 1500 ενηλίκων κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι αυτοί που ήταν υπέρβαροι στη μέση ηλικία, είχαν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια σε μεγαλύτερη ηλικία. Επίσης, αυτοί που είχαν υψηλότερη χοληστερόλη και πίεση, είχαν έξι φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια. Υιοθετήστε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής για όλη σας τη ζωή, παρά μια βραχυπρόθεσμη δίαιτα, και τρώτε με μέτρο.

► Μειώστε την κατανάλωση τροφών με πολλά λιπαρά και χοληστερόλη.

Μελέτες έδειξαν, ότι η κατανάλωση τροφών με πολλά λιπαρά και χοληστερόλη, δημιουργεί θρόμβους στις αρτηρίες και αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου Alzheimer. Παρ' όλα αυτά, η «καλή χοληστερόλη» μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των εγκεφαλικών κυττάρων. Προτιμάτε να καταναλώνετε μονο- και πολυακόρεστα λίπη, π.χ. ελαιόλαδο. Προσπαθήστε να ψήνετε το φαγητό σας στο φούρνο ή στη σχάρα, αντί να το τηγανίζετε.

► Αυξήστε την κατανάλωση τροφών που προστατεύουν τον εγκέφαλο.

Οι σύγχρονες έρευνες προτείνουν, ότι κάποιες τροφές

βοηθούν στη μείωση των πιθανοτήτων να εμφανιστούν καρδιακά νοσήματα και εγκεφαλικά, και ότι προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα.

1. Γενικά, τα φρούτα και λαχανικά με σκούρη φλούδα έχουν τα υψηλότερα επίπεδα φυσικών αντιοξειδωτικών. Τέτοια λαχανικά είναι: το σπανάκι, το σκούρο λάχανο, το μπρόκολο, το κρεμμύδι, το καλαμπόκι και η μελιτζάνα. Φρούτα με αντιοξειδωτικά στοιχεία είναι τα δαμάσκηνα, οι σταφίδες, τα μπλε και μαύρα μούρα, οι φράουλες, τα βατόμουρα, τα πορτοκάλια, τα κόκκινα σταφύλια και τα κεράσια.

2. Τα ψάρια που ζουν σε κρύα νερά περιέχουν ευεργετικά λιπαρά οξέα: ο σολωμός, η πέστροφα και ο τόνος.

3. Μερικοί καρποί μπορεί να αποτελέσουν πολύ χρήσιμο κομμάτι της διαίτας σας: αμύγδαλα, φυστίκια και καρύδια είναι καλή πηγή βιταμίνης E, που είναι αντιοξειδωτική.

Δεν υπάρχουν ακόμα αρκετές πληροφορίες για την ποσότητα των τροφών αυτών που θα ήταν καλύτερη για την υγεία του εγκεφάλου. Π.χ., δεν είναι ξεκάθαρο πόσα φρούτα θα έπρεπε να τρώει κανείς για να έχει αισθητή ωφέλεια. Παρ' όλα αυτά, μια μελέτη ηλικιωμένων γυναικών έδειξε, ότι αυτές στην ομάδα που έτρωγαν πιο πράσινα και με περισσότερα φύλλα λαχανικά, ήταν ένα ή δύο χρόνια νεότερες στις γνωστικές τους λειτουργίες από γυναίκες που έτρωγαν λιγότερα τέτοια λαχανικά. Περισσότερες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή μπορείτε να βρείτε στην επίσημη ιστοσελίδα του κράτους: www.healthierus.gov/dietaryguidelines/

► Τα συμπληρώματα βιταμινών ίσως βοηθούν.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι βιταμίνες όπως η βιταμίνη E, ή η βιταμίνη E κα B μαζί και η βιταμίνη B 12 ίσως είναι σημαντικές για τη μείωση των πιθανοτήτων να εμφανιστεί Alzheimer. Μια διατροφή υγιεινή για τον εγκέφαλο θα βοηθήσει να προσλαμβάνετε αυτές τις βιταμίνες, καθώς και τα υπόλοιπα στοιχεία που είναι απαραίτητα στο σώμα σας για να τις αξιοποιήσουν αποτελεσματικά.



■ Σωματική άσκηση

▶ Η σωματική άσκηση γυμνάζει επίσης και τον εγκέφαλό σας!

Η φυσική άσκηση είναι απαραίτητη για να διατηρεί κανείς καλή ροή του αίματος στον εγκέφαλο και να ενδυναμώνει τα νέα εγκεφαλικά κύτταρα. Μπορεί επίσης να μειώσει σε αξιοσημείωτο βαθμό τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών επεισοδίων, εγκεφαλικών και διαβήτη. Κατ' αυτόν τον τρόπο προστατεύει και από τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Alzheimer και άλλων ανοιών. Τα στοιχεία που συγκεντρώνονται από έρευνες δείχνουν, ότι η φυσική άσκηση δε χρειάζεται να είναι πολύ έντονη, ούτε απαιτεί μεγάλη χρονική διάρκεια. Πιο αποτελεσματική είναι όταν γίνεται σε τακτά σταθερά χρονικά διαστήματα και σε συνδυασμό με μια διατροφή υγιεινή για τον εγκέφαλο, με γνωστική δραστηριότητα και κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η αεροβική άσκηση αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου, που ευνοεί την καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Έχει διαπιστωθεί ότι η αεροβική άσκηση μειώνει την απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων στους πιο ηλικιωμένους. Δραστηριότητες όπως το περπάτημα, η ποδηλασία, η κηπουρική, το τάι τσι και η γιόγκα, για μισή ώρα κάθε μέρα, δραστηριοποιούν το σώμα και τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος στην καρδιά. Σωματικές δραστηριότητες που συνδυάζονται με πνευματική δραστηριότητα- σχεδιασμός της διαδρομής με το αυτοκίνητο, συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα, λήψη αποφάσεων- παρέχουν επιπλέον εφόδια για την υγεία του εγκεφάλου. Και το να κάνει κανείς αυτές τις δραστηριότητες με παρέα έχει επίσης την πρόσθετη ωφέλεια της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

▶ Αποφύγετε τραυματισμούς στο κεφάλι!

Τα σοβαρά τραύματα στο κεφάλι σχετίζονται με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης μετέπειτα της νόσου Alzheimer και άλλων ανοιών. Χρησιμοποιείτε προστατευτικό κάλυμμα για το κεφάλι όταν ασχολείστε με φυσικές δραστηριότητες όπως ποδηλασία, ιππασία, πατινάζ, κ.λ.π. Φοράτε ζώνη ασφαλείας. Προστατευτείτε από τα πεσίματα χρησιμοποιώντας τις μπάρες στήριξης, προσέχοντας σε σημεία που μπορεί κανείς να σκοντάψει και γενικά πάρτε όλες τις απαραίτητες προφυλάξεις.

▶ Μην καπνίζετε!

Το κάπνισμα επηρεάζει τη ροή αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο και αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες για καρδιακά νοσήματα και εγκεφαλικά.

■ Η πνευματική δραστηριότητα βοηθάει να παραμείνει το μυαλό σας κοφτερό

Η άμβλυνση των γνωστικών ικανοτήτων καθώς κανείς μεγαλώνει, σχετίζεται κατά τα φαινόμενα σε μεγάλο βαθμό με διαφοροποιήσεις στις συνδέσεις μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων. Αλλά η έρευνα έδειξε, ότι το να κρατά κανείς το μυαλό του δραστήριο αυξάνει τη ζωντάνια του και διατηρεί τα αποθέματα του εγκεφάλου σε κύτταρα και στις συνδέσεις του. Μπορεί μάλιστα να δημιουργήσει και νέα κύτταρα.

Το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο φαίνεται να σχετίζεται με μεγαλύτερο ρίσκο εμφάνισης της νόσου Alzheimer αργότερα στη ζωή. Αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι ο εγκέφαλος των ατόμων με χαμηλότερη μόρφωση έχει δεχτεί και επεξεργαστεί κατά τη διάρκεια της ζωής τους λιγότερα ερεθίσματα. Με άλλα λόγια, τα υψηλότερα επίπεδα μόρφωσης φαίνεται ότι κατά κάποιο τρόπο προστατεύουν από τη νόσο Alzheimer, πιθανόν γιατί τα εγκεφαλικά κύτταρα και οι συνδέσεις τους είναι πιο δυνατά. Η νόσος Alzheimer, εμφανίζεται και σε άτομα με καλή μόρφωση, αλλά τα συμπτώματα ίσως εμφανίζονται αργότερα, εξαιτίας αυτού του προστατευτικού παράγοντα.

Δε χρειάζεται να κάνετε τη ζωή σας άνω-κάτω ή να κάνετε τεράστιες αλλαγές για να πετύχετε τα περισσότερα από τα παραπάνω οφέλη. Αρχίστε με κάτι μικρό που είναι εύκολο να γίνει μέρος της καθημερινής σας ζωής. Μετά από λίγο, προσθέστε ακόμα μια μικρή αλλαγή.

Κρατήστε τον εγκέφαλό σας δραστήριο κάθε μέρα:

- ▶ Παραμείνετε περίεργος και φιλομαθής για όλη σας τη ζωή
- ▶ Να ενημερώνεστε για τα τρέχοντα γεγονότα
- ▶ Να διαβάζετε βιβλία, εφημερίδες και περιοδικά
- ▶ Να λύνετε σταυρόλεξα, σπαζοκεφαλιές ή άλλους γρίφους.
- ▶ Να περιεργάζεστε μηχανήματα και μικρές συσκευές
- ▶ Να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια και χαρτιά.
- ▶ Σχεδιάστε και φυτέψτε ένα κήπο.
- ▶ Γράφετε γράμματα και μηνύματα.
- ▶ Κατασκευάστε ένα αντικείμενο διακοσμητικό ή ένα έπιπλο.

■ Η κοινωνική δραστηριότητα είναι ωφέλιμη για τον εγκέφαλό σας

Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που συμμετέχουν σταθερά σε κοινωνικές δραστηριότητες διατηρούν τη ζωντάνια του εγκεφάλου τους. Βέβαια, ο συνδυασμός της σωματικής και πνευματικής δραστηριότητας με την κοινωνική αλληλεπίδραση- και τη διατροφή που κάνει καλό στον εγκέφαλο- είναι πιο αποτελεσματική από τον καθένα παράγοντα ξεχωριστά.

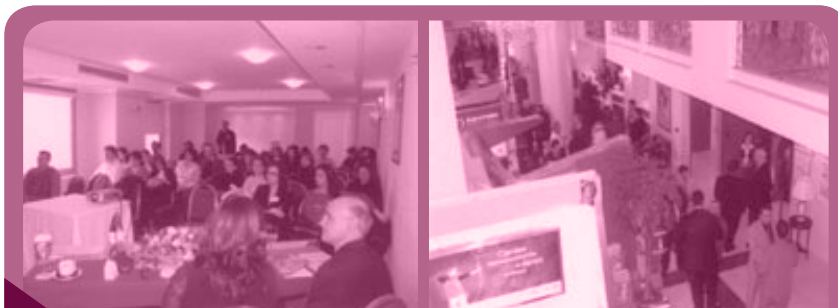
Μια πρόσφατη μελέτη ανέφερε ότι τα χόμπι που συνδυάζουν σωματική, πνευματική και κοινωνική δραστηριότητα είναι πιο πιθανό να αποτρέψουν την άνοια. Σε έρευνα που περιλάμβανε 800 γυναίκες και άνδρες, από 75 ετών και πάνω, αυτοί που ήταν σωματικά πιο δραστήριοι, πνευματικά πιο δραστήριοι ή συμμετείχαν σε κοινωνικές δραστηριότητες, παρουσίαζαν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Και αυτοί που συνδύαζαν όλα τα παραπάνω ήταν σε ακόμα καλύτερη κατάσταση.

Μια έρευνα διαπίστωσε ότι η άθληση, η πολιτιστική δραστηριότητα η συνηθισμένη στήριξη και οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις προστατεύουν από τις άνοιες.

Γι' αυτό, να συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες που κινητοποιούν το μυαλό και το σώμα:

- ▶ Να εργάζεστε
- ▶ Να προσφέρετε εθελοντική εργασία σε ομάδες της κοινότητας και για κοινωφελείς σκοπούς.
- ▶ Να γίνετε μέλη σε σωματεία παραδοσιακών χορών, αθλημάτων, και άλλες ομάδες.
- ▶ Να ταξιδεύετε.





4^ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

■ ΟΜΙΛΙΕΣ Αίθουσα: Βούλα Πατουλίδου I

■ Παρασκευή 1/4/2005

1. Ελεύθερες Ανακοινώσεις
2. Σημαντικές Διαλέξεις 1
(Robert Green, Neil Kowall, Lindsay Farrer)
- ▶ **Boston- Thessaloniki Meeting**
3. Σημαντικές Διαλέξεις 2
(Alberto Lleó, Λιάνα Φιδάνη, Ανδρέας Παπασωτηρόπουλος, Νικόλαος Ρομπάκης)
- ▶ **Γενετική στην Άνοια**
4. Σεμινάριο 15 (Γεώργιος Γερασίμου)
- ▶ **Η συμβολή της Πυρηνικής Ιατρικής στη διάγνωση της Άνοιας**
5. Διάλεξη 1 (Agneta Nordberg)
- ▶ **Απεικόνιση με PET χρησιμοποιώντας πολλαπλούς σημαντές**
6. Διάλεξη 2 (Φίλιππος Γραμματικός)
- ▶ **Η παθοφυσιολογική σχέση του ύπνου στην άνοια Alzheimer**
7. Σεμινάριο 20 (Στάθης Παντελής, Ντόσκας Τριαντάφυλλος)
- ▶ **Άνοια με Σωματία Lewy: Νόσος Parkinson ή διαφορετική νόσος;**
8. Σεμινάριο 24 (Βασίλειος Κιμισκίδης, Νικόλαος Κόιος)
- ▶ **Μελλοντικές Θεραπευτικές Στρατηγικές**
9. Διάλεξη 3 (Alberto L Lleó)
- ▶ **Memantina - Efficacy throughoyt the spectrum of Alzheimer's disease**
10. Συμπόσιο 1
(Rene Spiegel, B. Βαγενάς, Γ. Μεντενόπουλος, Μ. Τσολάκη)
- ▶ **Novartis Ο ρόλος της Ριθαστιγμίνης στην Άνοια της Νόσου Parkinson και μακρόχρονα αποτελέσματα στην ΑΤΑ**

■ Σάββατο 2/4/2005

1. Σεμινάριο 27 (Γεώργιος Βασιλειάδης, Ευστράτιος Πατσούρης)
- ▶ **Ελληνική Τράπεζα Εγκεφάλου: Προβληματισμοί και προοπτικές**
2. Σεμινάριο 30 (Γεώργιος Καρκαβέλας, Ευστράτιος Πατσούρης)
- ▶ **Νευροπαθολογικά Κριτήρια: Που βρισκόμαστε;**

3. Συμπόσιο 2 (Μ. Τσολάκη, Ξ. Φιτσιώρης, Β. Βαγενάς)

▶ **Janssen-Gilag Το φάσμα της Άνοιας: Διερεύνηση, Θεώρηση, Θεραπεία**

4. Σημαντικές Διαλέξεις 3
(Δ. Οικονομίδης)

▶ Jacques Touchon (Κριτήρια ΗΝΔ. Σύγχρονες προσπάθειες Συμφωνίας)

▶ Agneta Nordberg (Απεικόνιση του αμυλοειδούς στην ΝΑ και στην ΗΝΔ)

5. Σεμινάριο 35

▶ **Αγγειακή άνοια ή Νόσος Alzheimer και Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια;**

▶ Σταματία Ρηγοπούλου (Χαρακτηριστικά της αγγειακής άνοιας)

▶ Ιωάννης Ελλούλ (Παράγοντες κινδύνου άνοιας σε ασθενείς με αγγειακή Εγκεφαλική νόσο)

▶ Ξενοφών Φιτσιώρης (Ομοκυστεΐνη και Άνοια)

6. Συμπόσιο 3 (Μ. Τσολάκη, Παρασκευή Σακκά, Serge Gauthier)

▶ **Pfizer**

Άνοια: Τα οφέλη της έγκαιρης Θεραπευτικής αντιμετώπισης

■ Κυριακή 3/4/2005

1. Σημαντικές Διαλέξεις 4

(Θ. Σκλαβιάδης, Cindy Panagiotidis, Ευστράτιος Πατσούρης)

▶ **Νοσήματα Prions**

2. Σημαντικές Διαλέξεις 5
(Κλινική Βόλου- κ.Γ.Κων/νος)

▶ **Νοσοκομειακή Φροντίδα ασθενών με άνοια**

3. Σεμινάριο 43

▶ **Νευροχειρουργική αντιμετώπιση των νευροεκφυλιστικών νοσημάτων** ▶ Χρήστος Τσονίδης (Νόσος του Alzheimer) ▶ Σπύρος Ανδρεάδης (Νευροχειρουργική αντιμετώπιση της νόσου Parkinson)

4. Σεμινάριο 47

(Ιωάννης Μάγρας, Ιωάννης Μπαλτάς)

▶ **Εκφυλιστική άνοια ή Υδροκεφαλία χαμηλής πίεσης; Η συμβολή της Νευροχειρουργικής**

**■ ΟΜΙΛΙΕΣ Αίθουσα: KALLIPATIRA**

1. Ελεύθερες Ανακοινώσεις
2. Σεμινάριο 5 ▶ **Νομικά Προβλήματα στην Ελλάδα και στην Κύπρο**
3. Εργαστήριο 1 ▶ **Καθημερινά προβλήματα στα δικαστήρια με αφορμή την άνοια** Γ. Αλεβιζόπουλος
4. Σεμινάριο 9 ▶ **Σχετίζεται το Οξειδωτικό stress με την άνοια;**
5. Σεμινάριο 12 ▶ **Άνοια στην Νόσο Parkinson**
6. ▶ **Η Ιστορία της Νόσου Alzheimer**
Ελενή Χριστοπούλου Αλετρά
7. Σεμινάριο 17 ▶ **Άνοιες σε συστηματικά Νοσήματα**
8. Εργαστήριο 4 ▶ **Ηλεκτρονικό Πρόγραμμα Βάσης Δεδομένων για ασθενείς με Άνοια στην Ελλάδα και στην Κύπρο.**
9. Διάλεξη 3 ▶ **Τηλε-Ιατρική Υποστήριξη περιθαλπόντων και ασθενών με Νόσο Alzheimer**
10. Σεμινάριο 22 ▶ **Νοητικές διαταραχές και αυτόνομο νευρικό σύστημα**
11. Σεμινάριο 26 ▶ **Φαρμακευτικές ή μη Φαρμακευτικές παρεμβάσεις στα BPSD;**
12. Εργαστήριο 6 ▶ **Ψυχοθεραπευτικό πρόγραμμα ασθενών με άνοια: Τεχνικές χαλάρωσης και νοερή Απεικόνιση**
13. Σεμινάριο 28 ▶ **Νοητικές διαταραχές στη σκλήρυνση κατά πλάκας**
14. Σεμινάριο 32 ▶ **Είναι η Νευροαπεικόνιση, απαραίτητη;**
15. Σεμινάριο 34 ▶ **Επιληπτικές κρίσεις: Φαρμακευτική αντιμετώπιση**
16. Σεμινάριο 36 ▶ **Μουσική και άνοια**
17. Διάλεξη 6 ▶ **How to make Dementia Services more relevant**
Βασίλης Μουράτογλου
18. Σεμινάριο 39 ▶ **Ήπια Νοητική Διαταραχή: Πρώτο στάδιο Alzheimers ή φυσιολογικό γήρας;**
19. Σεμινάριο 42 ▶ **Βιολογικοί Δείκτες: ευαίσθητοι και ειδικοί ή αναζητούνται ακόμη;**
20. Σεμινάριο 45 ▶ **Μελλοντικές Θεραπευτικές Στρατηγικές**

**■ ΟΜΙΛΙΕΣ
Αίθουσα ELIDA**

1. Ελεύθερες Ανακοινώσεις
2. Εργαστήριο 2
▶ **Γνωστική παρέμβαση σε ασθενείς με άνοια: Προσανατολισμός στην επικαιρότητα**
3. Σεμινάριο 10
▶ **Νευροψυχολογική Εκτίμηση Ηλικιωμένων**
4. Σεμινάριο 13
▶ **Ψυχολογική Εταιρεία Βορείου Ελλάδος**
5. Σεμινάριο 19
▶ **Η Συστημική ΜΠΑΛΙΝΤΙΑΝΗ και Συζητησιολογική Θεώρηση ως δυνατότητα φροντίδας ασθενών με άνοια**
6. Σεμινάριο 23
▶ **Εκπαίδευση Επαγγελματιών**
7. Εργαστήριο 5
▶ **Εκπαίδευση ασθενών με ηλεκτρονικό υπολογιστή**
8. Εργαστήριο 7
▶ **Εκπαίδευση περιθαλπόντων**
9. Σεμινάριο 29
▶ **Θεραπεία Οικογένειας**
10. Εργαστήριο 11
▶ **Προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες. Σχεδιασμός και εφαρμογή τους σε ασθενείς με άνοια**
11. Σεμινάριο 37
▶ **Πως αρχίζει και πως ανδρώνεται μία Εταιρεία Νόσου Alzheimer**
12. Σεμινάριο 40
▶ **Ανεπιθύμητα Συμβάματα**
13. Σεμινάριο 7
Γάτου Πρεσβεία
▶ **Γυμναστική από το αρχικό στάδιο ως το τελικό στάδιο της άνοιας**
14. Σεμινάριο 46
▶ **Νοσηλευτική Φροντίδα ασθενών με άνοια**
15. Εργαστήριο 12
▶ **“Ανάμεσα σε δύο γονείς”**
Αναστασία Βαρσαμπούλου





13^ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Alzheimer & 3^ο Ελληνικό Συνέδριο της νόσου Alzheimer και των συναφών Διαταραχών

▶ Ιούνιος 12 - 15 / 2003 ■ Ξενοδοχείο Μακεδονία Παλάς ■ Θεσσαλονίκη - Ελλάδα

▶ Έναρξη Alzheimer - Συνεδρίου 12/6/2003 Ένα (1) DVD

▶ 1^η ΗΜΕΡΑ

■ Αίθουσα Aristotelis I 13/6/03

1. Ολομέλεια
 - ▶ Πρόληψη.
Θα μπορούσε η πρόληψη της άνοιας να θεωρηθεί στις μέρες μας πραγματικά ουσιώδης;
2. Σεμινάριο ▶ Άλλες μορφές άνοιας
3. Σεμινάριο ▶ Αγγειακή Άνοια
4. Σεμινάριο ▶ Εκτίμηση της Άνοιας
5. Συμπόσιο ▶ Το Μέγεθος των Ειδικών Προσεγγίσεων στις Γνωστικές Διαταραχές.
6. Συμπόσιο ▶ Νέες τάσεις στην Διαχείριση των BPSD στην Άνοια: Ποιότητα Ζωής

■ Αίθουσα Aristotelis II 13/6/03

1. Σεμινάριο ▶ Γηροκομία
2. Σεμινάριο ▶ Εταιρείες Alzheimer στην Ευρώπη
3. Σεμινάριο ▶ Φροντίδα στην Άνοια
4. Σεμινάριο ▶ Εταιρείες Alzheimer στην Ευρώπη
5. Σεμινάριο ▶ Ο ρόλος της Ομοσπονδίας Alzheimer σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον
6. Σεμινάριο ▶ Συμβουλευτική
7. Σεμινάριο ▶ Η πρόωρη διάγνωση παραμένει ένας μύθος ή είναι πια πραγματικότητα; Ιατρικά, πρακτικά και νομικά θέματα.

■ Αίθουσα Alexandros II 13/6/03

1. Σεμινάριο ▶ Κοινωνική Υποστήριξη
2. Σεμινάριο ▶ Βιολογικοί Δείκτες
3. Σεμινάριο ▶ Εγκέφαλος και Στρες
4. Ελληνική Εταιρεία Άνοιας ▶ Διαγνωστικές ερωτήσεις στην Άνοια
Χ. Φιτσιώρης (Ελλάδα)
Γ. Παρασκευάς (Ελλάδα)
Μ. Τσολάκη (Ελλάδα)
Π. Σακκά (Ελλάδα)
Α. Τζίμος (Ελλάδα)

■ Αίθουσα Amphitryon I 13/6/2003

1. Σεμινάριο
▶ “Παρεμβάσεις”
Φ. Κουντή, Ε. Τσάνταλη
Ι. Θεοτοκά, Κ. Καρατσίδου
2. Σεμινάριο
▶ “Ελληνική Ομοσπονδία”
Ε. Γοργουλιάτου,
Γ. Βασιλιάδης, Γ. Ιοσιφίδου,
Ν. Διάκου, Α. Λιάπης,
Α. Χατζηγεφθιμίου,
Ν. Μαρκάτη, Ζαφειρόπουλος,
Ν. Σταματάκης,
Ν. Μιχαηλίδης, Τ. Αντονίου
3. Σεμινάριο
▶ Ερωτήσεις καθημερινής Ζωής
Ιακωβίδου, Μολίνα, Λέκκα,
Γκαβόπουλος, Οικονόμου,
Παγίδου
4. Σεμινάριο
▶ “Νομικές υποθέσεις”
Χ. Ζιάκας, Ν. Μαρκάτη
Γ. Αλεβιζόπουλος
5. Seminar
▶ “Νευροψυχολογική Εκτίμηση στην Άνοια και την Ήπια Γνωστική Διαταραχή”
Α. Ζαλόνης, Α. Βούλγαρη
Α. Οικονόμου, Ι. Θεοτοκά

■ Αίθουσα Amphitryon II 13/6/2003

1. Σεμινάριο
▶ “Μοριακοί Μηχανισμοί”
Π. Δαβάκη, Β. Κόκκας,
Χ. Πουλοπούλου



▶ 2^η ΗΜΕΡΑ

■ Αίθουσα Aristotelis I 14/6/2003

1. Ολομέλεια ▶ Συμπεριφορικά προβλήματα στην Άνοια
2. Σεμινάριο ▶ Κινητικές διαταραχές και Άνοια
Z. Katsaroy, G. Tagaris, S.Konitsiotis, I. Mc.Keith (UK)
3. Σεμινάριο ▶ Λιπίδια και Άνοια
4. Συμπόσιο ▶ Άνοια: Οι διαφορετικοί τύποι και τα στάδια της ασθένειας απαιτούν και διαφορετική θεραπεία;
5. Σεμινάριο ▶ Γενετική στην Άνοια
6. Σεμινάριο ▶ Νευροαπεικόνιση
7. Συμπόσιο ▶ Ο κυρίαρχος ρόλος του Donepezil στην διαχείριση της Άνοιας

■ Αίθουσα Aristotelis II 14/6/2003

1. Ολομέλεια ▶ Να μιλήσεις ή να μη μιλήσεις: η αποκάλυψη της διάγνωσης της άνοιας στους ασθενείς
2. Σεμινάριο ▶ Αποτελεσματικά πρότυπα καθημερινής φροντίδας
3. Workshop ▶ Χρηματοδότηση της μακροχρόνιας φροντίδας
4. Σεμινάριο ▶ Προγράμματα Αποκατάστασης της Εταιρείας Alzheimer
5. Σεμινάριο ▶ Υπηρεσίες για ανθρώπους με άνοια
6. Σεμινάριο ▶ Φροντίδα περιθάλποντα
7. Σεμινάριο ▶ Παρεμβάσεις στην πρόωρη Άνοια

■ Αίθουσα Alexandros II 14/6/2003

1. Σεμινάριο ▶ Άλλες Μορφές της Άνοιας
Π. Σακκά, Π. Αγάθος,
Π. Χαϊδεμενακης, Κ. Φλαμπουριανη
2. Σεμινάριο ▶ Πρόωρη Διάγνωση

■ Αίθουσα Amphitryon I

1. Ελληνική Ψυχογηριατρική Εταιρεία
N. Degleris, A. Politis, A. Fortos, I. Chatziantoniou
2. Σεμινάριο ▶ Φροντιστές
Α. Βαρσαμοπούλου Α. Παγοροπούλου
3. Σεμινάριο ▶ Η Ασθένεια στα τελευταία Στάδια
S.Bourelia, O. Repana, P. Paxinou,
L. Rizopoulos, K. Gatos
4. Workshop ▶ Εθελοντισμός
Α. Solias, N. Degleris
5. Υπηρεσίες για τη νόσο Alzheimer από την Ψυχογηριατρική Εταιρεία "Νέστορ"

■ Αίθουσα Amphitryon II

1. Σεμινάριο ▶ Σπάνιες Ασθένειες

▶ 3^η ΗΜΕΡΑ

■ Αίθουσα Aristotelis I 15/6/2003

1. Ολομέλεια
▶ "Τι πρέπει να αποκαλύψουμε στον ασθενή σχετικά με την θεραπεία του/ της;"
Δύο (2) DVD
2. Σεμινάριο
▶ "Μη Φαρμακευτική Αντιμετώπιση"
3. Συμπόσιο
▶ "Άνοια και Κατάθλιψη: Νέες μέθοδοι θεραπείας"

■ Αίθουσα Aristotelis II 15/6/2003

1. Ολομέλεια
▶ "Συμβουλευτική Οικογένειας στα πρώιμα στάδια της ασθένειας: μια νέα μέθοδος"
2. Σεμινάριο
▶ "Ηθικές ερωτήσεις"
3. Σεμινάριο
▶ "Τι είναι η «Reminiscence»;"
Μετάφραση Κ. Ν. Κακογιάννη
4. Σεμινάριο
▶ "Πρώτα ο άνθρωπος!
Οι εμπειρίες ανθρώπων με άνοια, των οικογενειών τους και των φροντιστών"

■ Αίθουσα Alexandros II 15/6/2003

1. Σεμινάριο
▶ "Διαχείριση της Άνοιας"
L. Spiru, K.Nanassis, D. Litsa
J. Magras (Στα Ελληνικά)

■ Αίθουσα Amphitryon II 15/6/2003

1. Σεμινάριο
▶ "Ήπια Γνωστική Διαταραχή"
2. Workshop
▶ "Μουσικοθεραπεία"

Για πληροφορίες σχετικά με τα Cd και τα Dvd της εταιρείας επικοινωνήστε: Κεκλίκογλου Γαβριήλ, Τηλ. 6944744538



ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΤΕΛΕΤΩΝ & ΑΡΩΓΗΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΟΣ 69, ΤΗΛ. 2310 428575, Τ.Κ 55132, ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer Προγράμματα Κοινωνικής Φροντίδας Δήμου Καλαμαριάς

Ο Δήμος Καλαμαριάς διαθέτει στο δυναμικό του 4 προγράμματα κοινωνικής φροντίδας, 2 «Μονάδες Κοινωνικής Μέριμνας». Η λειτουργία του πρώτου Προγράμματος «Βοήθεια στο σπίτι», ξεκίνησε το Μάιο του 1997. συνολικά σε αυτά τα προγράμματα απασχολούνται 17 άτομα με ειδικότητες, Κοινωνιολόγου, Κοινωνικού Λειτουργού, Νοσηλεύτριας, Οικογενειακού Βοηθού.

Στα σχεδόν 8 χρόνια ύπαρξης των Προγραμμάτων, έχουν δεχτεί τις υπηρεσίες τους (περιστασιακά ή τακτικά) 1140 άτομα και οικογένειες. Σήμερα από τα προγράμματα εξυπηρετούνται 442 άτομα και οικογένειες.

Τα προγράμματα απευθύνονται στους κατοίκους Καλαμαριάς, ανεξαρτήτου ηλικίας, που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες, που αδυνατούν να αυτοεξυπηρετηθούν πλήρως και χρήζουν μόνιμης ή πρόσκαιρης φροντίδας. Συγκεκριμένα:

Σε μοναχικά ηλικιωμένα άτομα

Σε άτομα με ειδικές ανάγκες

Στόχος των προγραμμάτων είναι με το εξειδικευμένο προσωπικό που απασχολείται σε αυτά, να υποστηρίζει την οικογένεια, ώστε να κρατά κοντά της τα ηλικιωμένα ή ανήμπορα μέλη της να στηρίζει τα άτομα αυτά ώστε να μην αποκόπτονται από τον κοινωνικό τους περίγυρο, να προσπαθεί γενικότερα να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους και να δημιουργεί τις προϋποθέσεις για αξιοπρεπή διαβίωση.

Ο ρόλος και οι αρμοδιότητες της κάθε ειδικότητας είναι οι ακόλουθες:

1. Κοινωνιολόγος: Έχει το συντονισμό των προγραμμάτων και εισηγείται τις κατευθυντήριες οδηγίες για την εξέλιξή τους.

2. Κοινωνική Λειτουργός: Έρχεται σε πρώτη κοινωνική επαφή με τα πρόσωπα που από κοινού εντοπίζουμε ή που μας υποδεικνύουν οι διάφοροι Τοπικοί φορείς (Κ.Α.Π.Η, Σύλλογοι, γείτονες κ.α.). Παρέχει ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη. Έρχεται σε επαφή με Δημόσιους Φορείς και Κοινωνικές Υπηρεσίες. Ιδιαίτερα ασχολείται με θέματα που αφορούν τα ασφαλιστικά ταμεία των εξυπηρετούμενων και τα επιδόματά τους. Αναλαμβάνει την συνοδεία των ατόμων σε Υπηρεσίες Υγείας και Πρόνοιας (Νοσοκομεία, Υγειονομικές Επιτροπές) και Τράπεζες. Παραπέμπει και ενημερώνει.

3. Νοσηλεύτριες: Παρέχει νοσηλευτική περίθαλψη. Συγκεκριμένα μετρήσεις σακχάρου, έλεγχο αρτηριακής πίεσης, ενεσοθεραπεία, εμβόλια, αιμοληψίες και συνταγογράφηση φαρμάκων σε συνεννόηση με τον επιβλέποντα γιατρό. Έρχεται σε επαφή με Ι.Κ.Α, Νοσοκομεία, ή ιδιώτες γιατρούς που τυχόν παρακολουθούν κάποιους ασθενείς. Αναλαμβάνει αλλαγές μικροτραυμάτων και κατακλίσεων.

4. Οικογενειακή Βοηθός: Παρέχει οικιακή φροντίδα και ειδικότερα, καθαριότητα και συντήρηση του χώρου κατοικίας, μαγείρεμα και κάποιες πρακτικές εξυπηρετήσεις (ψώνια, πληρωμή λογαριασμών), συντροφιά και σε κάποιες ειδικές περιπτώσεις περίπατο και ατομική υγιεινή, πάντα σε συνεννόηση με την Κοινωνική Λειτουργό.

Αναφορικά με την συχνότητα των επισκέψεων της ομάδας, οι εξυπηρετούμενοι ταξινομήθηκαν σε κατηγορίες ανάλογα με τις ανάγκες τους. Στις κατηγορίες αυτές ανήκουν άτομα που έχουν ανάγκη φροντίδας τρεις, δύο και μία φορά την εβδομάδα. Σε μια άλλη κατηγορία ανήκουν άτομα που αυτοεξυπηρετούνται και υπάρχει ένα βασικό υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον, οπότε ο ρόλος των προγραμμάτων είναι περισσότερο επικουρικός και η συχνότητα των επισκέψεων ανέρχεται σε μία φορά το 15νήμερο ή το μήνα. Φυσικά, σε έκτακτες περιπτώσεις, η ομάδα επισκέφθηκε κάποιο άτομο μέχρι και δύο φορές την ημέρα, λόγω επιδείνωσης της υγείας του, για να παρασχεθεί η απαραίτητη φροντίδα.

Για να προσφερθεί όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερο έργο και πιο ποιοτικές υπηρεσίες, χρειάστηκε η συνδρομή και η συνεργασία διάφορων φορέων της κοινότητας, υπηρεσιών του Δήμου και άλλων. Να αναφέρουμε αναλυτικά: τα ΙΚΑ και τα νοσοκομεία της περιοχής μας, Αστυνομία, Τράπεζες κ.λπ. Ιδιαίτερη μνεία θα θέλαμε να γίνει στην συνεργασία μας με:

Το Δημοτικό Ιατρείο του Δήμου που συστάθηκε μπριν 3 χρόνια από εθελοντές γιατρούς και εξυπηρετεί κυρίως ανασφάλιστους και ανθρώπους ασφαλισμένους στην Πρόνοια.

Τα ΚΑΠΗ του Δήμου. Στα πλαίσια μάλιστα αυτής της συνεργασίας γίνεται προσπάθεια για την δημιουργία Τράπεζας Αίματος, η οποία θα εξυπηρετεί τις ανάγκες, όσο το δυνατόν, περισσότερων συμπολιτών μας.

Τους Παιδικούς Δημοτικούς Σταθμούς και τις Φοιτητικές Εστίες της περιοχής μας που μας διαθέτουν κάποιες φορές φαγητό, για να μοιραστεί σε άπορες οικογένειες και άτομα.

Εκτός των βασικών αναγκών που καλύπτουμε, προσπαθούμε να προσφέρουμε στους εξυπηρετούμενους, κάποιες μορφές ψυχαγωγίας, διοργανώνοντας εκδηλώσεις είτε η υπηρεσία από μόνη της είτε σε συνεργασία με τα Σχολεία της περιοχής μας. Επίσης κάθε χρόνο στη περίοδο των γιορτών των Χριστουγέννων και του Πασχα μοιράζονται σε όλους λαμπάδες, τσουρέκια, βασιλόπιτες, εορταστικές κάρτες.

Σημαντική είναι η εθελοντική προσφορά και ευαισθησία που έδειξαν συμπολίτες μας. Η εθελοντική προσφορά τους παίρνει διάφορες μορφές όπως προμήθεια ρουχισμού, τροφίμων και άλλων υλικών αγαθών.

Όπως προαναφερθήκαμε, σημαντικός αριθμός συμπολιτών μας έχει εξυπηρετηθεί από τα προγράμματα, παρά τις όποιες ενδεχόμενες ελλείψεις στις παρεχόμενες υπηρεσίες. Η ομάδα κάποιες φορές συναντά δυσκολίες και αδυναμίες και προσπαθεί κάθε φορά να τις ξεπεράσει με το απαιτούμενο ενδιαφέρον των εργαζομένων. Η γενικότερη εικόνα, είναι πως η πλειοψηφία των κατοίκων της Καλαμαριάς επικροτούν και θέλουν να συνεχιστεί το έργο αυτό, για το καλό των πασχόντων συνανθρώπων μας.

Τα προγράμματα «Βοήθεια στο σπίτι» και «Μονάδες κοινωνικής μέριμνας» είναι πλέον πράξη και θεσμός που πρέπει να στηριχθούν, να βελτιωθούν και να επεκταθούν με την κοινή προσπάθεια της Κεντρικής Εξουσίας και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Θερμά συλληπητήρια στην οικογένεια Καπετάνη, για τον θάνατο του Δημήτρη Καπετάνη.



Διάφορες Εκδηλώσεις της Εταιρείας ALZHEIMER



1. **Αποσπάσματα από Γιορτινές Εκδηλώσεις της Εταιρείας Alzheimer.**
1^ο DVD 1:21' - 2^ο 1:16' - 3^ο 1:08'
2. **Γιορτή Χριστουγέννων 2002 στο Α.Π.Θ**
1^ο DVD:0:44' - 2^ο DVD: 0:57'
3. **Εκδήλωση στα Πλαίσια του Συνεδρίου 2003 στην Casa Bianca.** Διάρκεια: 1:10'
4. **Γιορτή Χριστουγέννων στο Θέατρο Άνετων 2003.** Διάρκεια: 1:27'
5. **Πασχαλινή Εορτή της Εταιρείας Alzheimer στην Λέσχη ΑΞ/κων 19/5/03 - Τσούγκρισμα Αυγού.** Διάρκεια: 1:13'
6. **Γιορτή Κοπής Βασιλόπιτας της Εταιρείας Alzheimer στο Παλατάκι 2004.** (2) DVD Διάρκεια 1^ο: 0:53' - 2^ο: 0:36'
7. **Τσούγκρισμα Αυγού 2004 στο Α.Π.Θ**
Δύο (2) DVD - 1^ο :0:49' - 2^ο : 0:54'
8. **Χριστουγεννιάτικη Γιορτή 17/12/04**
Θεατρική Παράσταση με Θέμα: "Ιστορία του Μπάρμπα - Πανώφ". 1:08'
9. **Θέατρο Β. Ελλάδος Συναυλία με Μουσική του Ν. Καλκώττα.** 1:20'
10. **Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer 2003.**
Δύο (2) DVD
11. **10 Χρόνια "ΚΟΡΑΗΣ". "Χορωδία χωρίς Σύνορα".** Διάρκεια:2:00' Δύο (2) DVD
12. **Κοπή Βασιλόπιτας για το Έτος 2005.**
Διάρκεια: 1:11'
13. **Συναυλία Στ. Κουγιουμτσή**
14. **Συναυλία Μανώλη Μισιά.**
Πιάνο: Σαράντης Κασσάρας
15. **Παγκόσμια Ημέρα για την Νόσο Alzheimer 2003 Εκδήλωση: Έκθεση Ζωγραφικής ΧΑΝΘ**
16. **Παγκόσμια Ημέρα για την Νόσο Alzheimer 2003 Εκδήλωση: Θεατράκι - Χιλής / Καλαμαρία**
17. **Παγκόσμια Ημέρα για την Νόσο Alzheimer 2004 Εκδήλωση στην Αίθουσα Μελίνα Μερκούρη**
18. **Παγκόσμια Ημέρα για την Νόσο Alzheimer 2004 στην Αίθουσα Τελετών του Α.Π.Θ**
19. **Συναυλία για την Νόσου Alzheimer στο Α.Π.Θ 16/3/05 με την Συμφωνική Ορχήστρα του Δήμου Θεσ/νικής.**
Δύο (2) DVD
20. **Γιορτή Κοπής Βασιλόπιτας της Εταιρείας Alzheimer 2004 στο Παλατάκι.**
Δύο (2) DVD.

Alzheimer - Cafe

Κάθε Ομιλία

έχει Πρόγραμμα Διασκέδασης

1. **■ Αλλαγή Συμπεριφοράς**
κ. Α. Βαρσαμοπούλου - Ψυχολόγος
2. **■ Εισαγωγή σε νοσηλευτικό ίδρυμα**
κ. Αναστασία Βαρσαμοπούλου
κ. Νίκος Νικολαΐδης
3. **■ Περίθαλψη στο Σπίτι**
κ. Γλυκερία Τσαπικίδου
κ. Μαρία Χατζηβραμογλού
(Κοινωνικοί Λειτουργός)
4. **■ Άνοια και τώρα**
κ. Χρήστος Ζιάκας (Νομικός)
κ. Οικονομίδης (Ιατρός)
κ. Μάγδα Τσολάκη
(Ψυχίατρος-Νευρολόγος)
5. **■ Φυσιοθεραπεία Ασθενούς**
κ. Βικτόρια Παπαθεοδώρου (Ψυχοθ/τρία)
κ. Μάγδα Τσολάκη
6. **■ Συναισθήματα που κυριαρχούν στον Υιό ενός ασθενούς και πώς αντιλαμβάνεται την νόσο**
κ. Καπετανής
7. **■ Νέος και Άνοια**
Κύριος και Κυρία Καραλή
8. **■ Συναισθήματα των Περιθαλπόντων**
κ. Νίτσα Κακογιάννη (Συζήτηση)
9. **■ Στάδια της Νόσου (Πρώτο Στάδιο)**
κ. Νίτσα Κακογιάννη (Συζήτηση)
10. **■ Εξελίξεις στην Εταιρεία**
κ. Μάγδα Τσολάκη
11. **■ Η ακατανόητη Συμπεριφορά του ασθενούς και επεξήγησης: Τι ακριβώς συμβαίνει.**
κ. Νίτσα Κακογιάννη (Συζήτηση)
12. **■ Ανάγκες Περιθαλπόντων**
κ. Νίτσα Κακογιάννη (Συζήτηση)
13. **■ Συναισθήματα Ενοχής**
κ. Νίτσα Κακογιάννη (Συζήτηση)
14. **■ Διαταραχές Μνήμης**
κ. Νίτσα Κακογιάννη
15. **■ Ήπιες Γνωστικές Δυσλειτουργίες** κ. Ιακωβίδου
16. **■ Τελευταίο Alzheimer-Cafe για το 2004 στην Λέσχη ΑΞ/κων**
κ. Μ. Τσολάκη Τα Θέματα ήταν διάφορα.
17. **■ Αποσπάσματα από διάφορες εκδηλώσεις του Alzheimer-Cafe (Μουσική)**



Για πληροφορίες σχετικά με τα Cd και τα Dvd της εταιρείας επικοινωνήστε: Κεκλίκογλου Γαβριήλ, Τηλ. 6944744538





ΣΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΚΥΠΡΟ

ΑΘΗΝΑ

Γραμματεία: Σινετού Νόρα (Τρίτη και Πέμπτη μόνο ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ φροντιστών)

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με νόσο Alzheimer

Πρόεδρος: **Μερόπη Βιολάκη**,

Κάνιγγος 23, Αθήνα 106 77, Τηλ. 210 3811604

Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678

(Ελληνική Γεροντολογική Και Γηριατρική Εταιρεία

Κάνιγγος 23, Αθήνα 106 77 Δίκτυο Νόσου Alzheimer)

ΑΘΗΝΑ

Εταιρεία νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Αθήνας

Ασημακοπούλου 38, Αγία Παρασκευή 153 42, Αθήνα

Πρόεδρος: **Παρασκευή Σακκά** (Νευρολόγος) Τηλ. 210 6012239

ΑΡΤΑ

Σωματείο Άρτας στήριξης νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών

Πρόεδρος: **Κατερίνα Παππά**, Β. Πύρρου 56, Άρτα TK 471 00

Τηλ. 26810 78595, 6944 680586 κινητό

ΒΕΡΟΙΑ

Καρακωστή 15, TK 591 00 Βέροια

Πρόεδρος: **Συμεών Δερές** (Νευρολόγος, Ψυχίατρος)

Τηλ. 23310 28344 ιατρείο, κιν. 6974 723298

ΒΟΛΟΣ

- Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου, Χατζηγαγύρη 110, TK 383 33 Βόλος,

Πρόεδρος: **Αριστειδής Λιάπης**, Τηλ. 24210 43448

- Εταιρεία Alzheimer Βόλου

Ανθεστηρίων 5, Αλυκές Βόλου TK 385 00

Τηλ. 24210 87265, 24210 87266, 24210 87267

Πρόεδρος: **Σταύρος Μητσικώστας**

ΕΥΒΟΙΑ

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών

Κονιστρών Εύβοιας, Τ.Κ. 34016,

Πρόεδρος: **Χαραράς Χρήστος**, Τηλ: 22220.58243

Γενικός Γραμματέας: **Άγγελος Βαμβακούλας**,

Τηλ: 22220.58324 - 22220.31794

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Έδρα: Μακρή 16, Συκιές, TK 566 25, Θεσσαλονίκη

Διεύθυνση Αλληλογραφίας: Χαρίσειο Γηροκομείο, Τέρμα Δημητρίου Χαρίση, Άνω Τούμπα, TK 543 52.

Τηλ. & Fax : 2310 925802 - Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000

e_mail: alzhass@med.auth.gr Ιστοσελίδα: www.alzheimer-hellas.gr

Πρόεδρος: **Μάγδα Τσολάκη**

(Αν. Καθ. Νευρολογίας - Ψυχίατρος - Θεολόγος)

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Γενικό Νοσοκομείο Γ. Χατζηκώστα

Λεωφ. Μακρυγιάννη, Ιωάννινα TK 450 01

Πρόεδρος: **κ. Κων/νος Δήμας** (Νευρολόγος - Ψυχίατρος)

Τηλ. 26510 80420 γραφ. 6946 226589

ΚΕΡΚΥΡΑ

Σωματείο Alzheimer Κέρκυρας

Γ. Μαρασλή 36, Α' όροφος TK 491 00, Κέρκυρα

Πρόεδρος: **Κώστας Οθάλης** (Νευρολόγος)

Τηλ. 26610 43660, 6944 204071 κινητό

ΚΥΠΡΟΣ

Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης Ατόμων της νόσου Alzheimer

Πρόεδρος: **Γεωργία Ιωσηφίδου**,

Σταδίου 31 Α, Λάρνακα, TK 6020, Κύπρος

Τηλ.00357 24 627104 - Fax. 00357 24 627106

ΚΡΗΤΗ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ηρακλείου

Πρόεδρος: Παττακού - Παρασύρη Βασιλική

Σμπάκου 57

Ηράκλειο 713 05, Κρήτη

Τηλ επικοινωνίας: 6972 103375 Fax: 2810 251147

ΚΡΗΤΗ

Ελληνική Εταιρεία νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Χανίων

Ελ. Βενιζέλου 100, Μουριές Χανίων TK 733 00, Κρήτη

Πρόεδρος: **Μαρία Τζανακάκη** (Νευρολόγος), Τηλ. 694 6462800

ΛΑΡΙΣΑ

Αννaniάδου - Νούλα Κωνσταντίνα

Τηλ.: 2410.28.42.35, Ώρες επικοινωνίας: 12.00 - 15.00

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης, Τ.Θ. 216, Ξάνθη 671 00

Πρόεδρος: **Πένυ Μιχαηλίδου** (Τηλεπικοινωνιακός μηχανικός)

Κινητό: 6977 720669

ΠΑΤΡΑ

Γενικό Νοσοκομείο Πατρών - Άγιος Ανδρέας

Νευρολογικό Τμήμα, Τσερτιδίου 1, Πάτρα TK 263 35

Πρόεδρος: **Νικόλαος Μακρής** - Διευθυντής Νευρολογικού Αγ.Ανδρέα

Τηλ. 2610 227969

ΠΕΙΡΑΙΑΣ Β'

Ελ. Βενιζέλου 123, Κερατσίνη, TK 185 34, Αττική

Πρόεδρος: **Νίκος Σταματάκης** (Ψυχίατρος) Τηλ.: 210 4623195

ΠΙΕΡΙΑ

Μ. Αλεξάνδρου 55, TK 60 100

Πρόεδρος **Αννα Μπατάλα** Ψυχολόγος

Τηλ. επικoin 693 2341091 **Π. Μπερεδήμας** Νευρολόγος - Ψυχίατρος

ΣΕΡΡΕΣ

Α' ΚΑΠΗ Δήμου Σερρών. Αγίας Σοφίας, Σέρρες TK 621 22

Πρόεδρος: **Στεργιανή Βέρρου - Μιχάλογλου**

Τηλ. 23210 55789, 6976 860791

Πολιτικό εγγραφή μέλους



Επιθυμώ να γίνω μέλος / να ανανεώσω την ετήσια συνδρομή μου στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και να έχω όλα τα προνόμια και συμμετοχή σε δραστηριότητες της Εταιρείας. Ποσό ετήσιας συνδρομής 30 €.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΠΟΛΗ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΑΡΙΘΜ.

T.K.

ΤΗΛ.

e-mail:

Η διεύθυνση αποστολής της ταχυδρομικής επιταγής είναι:
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΧΑΡΙΣΕΙΟ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ - ΤΕΡΜΑ ΔΗΜ. ΧΑΡΙΣΗ - ΑΝΩ ΤΟΥΜΠΑ

543 52 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΤΗΛ. - FAX: 2310/ 925.802, e_mail: alzheimer@the.forthnet.gr