

# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 94 | ΕΤΟΣ 24<sup>ο</sup> | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '23  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

## Η φωνή του ασθενούς

- Άνοια και πτώσεις
- Παραμείνετε σωματικά ενεργοί!
- Δράσεις ΕΕΝΑΛ
- Τελετή λήξης Διαγενεακής τάξης

## Η φωνή του περιθάλποντα

- Ευρωπαϊκή Ημέρα Περιθάλποντα
- Μια βόλτα στα Μουσεία
- Ενδυνάμωση ωφελούμενων στο ΚΗ Χαλκίδας

## Νεότερα δεδομένα

- Μελέτη Deep Neuro Study
- Αποτελέσματα Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων Alzheimer Ελλάς
- Δ.Τ. Παγκόσμιου Μήνα/Μείωση κινδύνου

Ενημερωθείτε για τις εκδηλώσεις Σεπτεμβρίου των Σωματείων Alzheimer στο site μας: [www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)

<p><b>ΚΑΠΝΙΣΜΑ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΧΑΜΗΛΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 
<p><b>ΔΙΑΒΗΤΗΣ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 
<p><b>ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 
<p><b>ΥΠΕΡΤΑΣΗ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 	<p><b>ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΚΟΗΣ</b></p> <p>ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ</p> 



## Στόχοι της Πανελλήνιας 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

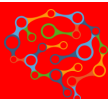
**E-mail:** [info@alzheimer-federation.gr](mailto:info@alzheimer-federation.gr) **Site:** [www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)

**Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών**

**Ηλεκτρονική έκδοση**

**Μήνας - Τεύχος:** Σεπτέμβριος - 94<sup>ο</sup>

**Διανέμεται δωρεάν**



**Α**γαπητές φίλες και φίλοι,

Όπως έχουμε πληροφορηθεί η προσπάθεια φέτος της Παγκόσμιας κοινότητας είναι η πρόληψη της άνοιας. Η Διεθνής Εταιρεία νόσου Alzheimer στις 21.9.2023 θα κάνει μία σημαντική ενημέρωση που αξίζει όλοι να την παρακολουθήσουμε για να μπορέσουμε με τη σειρά μας να ενημερώσουμε τους Έλληνες σε κάθε Περιφέρεια της χώρας μας και τους Κύπριους που ζητούν ενημέρωση. Βέβαια η πρόληψη της άνοιας και η καθυστέρηση της εξέλιξης της άνοιας στην χώρα μας είναι προτεραιότητα από τη δεκαετία του 1990, όταν ιδρύθηκαν οι πρώτες εταιρείες Alzheimer στην πατρίδα μας. Σωματική άσκηση, Νοητική άσκηση, κοινωνικοποίηση, σωστή διατροφή, γνωριμία με την τέχνη (Μουσική, Μουσεία, Πίνακες, Φωτογραφία, κ.ά.), έλεγχος των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου, αντιμετώπιση της βαρηκοΐας είναι παρεμβάσεις που γίνονται σε όλα τα κέντρα ημέρας της χώρας μας που κάθε δύο χρόνια ανακοινώνονται στο συνέδριό μας στη Θεσσαλονίκη. Κάθε Δευτέρα το πρωί όλοι οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να παρακολουθούν μαθήματα γι' αυτές τις παρεμβάσεις έτσι όπως προσαρμόζονται στα διεθνή δεδομένα (μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στο μειλ: [info@alzheimer-federation.gr](mailto:info@alzheimer-federation.gr)). Όμως επειδή πιστεύουμε ότι όλα αυτά δεν είναι αρκετά για την ενημέρωση όλων των Ελλήνων από τον Έβρο μέχρι το Καστελόριζο σκεφτήκαμε να χρησιμοποιήσουμε την τηλεόραση. Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι κάθε εβδομάδα θα έχουμε δύο εκπομπές στην τηλεόραση που μπορούν να τις παρακολουθούν όλοι: Μία στην τηλεόραση «ΔΙΟΝ» κάθε Πέμπτη 9:30-10:00 (<https://diontv.gr/webtv>) και μία στην EPT3 κάθε Δευτέρα στις 10:30 (<https://www.ertflix.gr/epg/channel/ept3-live-2>). Ελπίζουμε στο μέλλον με τη βοήθεια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών να πέτυχουμε εκπομπές και σε μεγάλα κανάλια με μεγάλη τηλεθέαση. Επίσης, η κάθε Εταιρεία μπορεί να προσεγγίσει τοπικά κανάλια και να ενημερώνει τοπικά τους ενδιαφερόμενους.

Αυτό το τεύχος είναι γεμάτο με κοινωνικές δραστηριότητες, έρευνα και συμπαράσταση στους περιθάλποντες που μας κάνει όλους πολύ υπερήφανους. Στο επόμενο τεύχος θα καταγράψουμε τις δραστηριότητες όλων μας με την ευκαιρία του Παγκόσμιου μήνα Alzheimer.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ!

ΜΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΥΣ

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](mailto:info@alzheimer-federation.gr)

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!



Αθήνα

## Άνοια και πτώσεις – Ο Ρόλος της φυσικοθεραπείας

Ο κίνδυνος των πτώσεων, αποτελεί έναν από τους καθημερινούς φόβους όχι μόνο των θεραπευτών για τους ασθενείς τους, των περιθαλπόντων αλλά και όλων όσοι έχουν στην οικογένειά τους άτομα με άνοια.

Η συχνότητα των πτώσεων αλλά και οι αιτίες που τις προκαλούν είναι τομείς με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη γηριατρική γενικότερα, και διερευνώνται συχνά, καθώς αποτελούν έναν από τους συχνούς παράγοντες θνησιμότητας.

Οι πάσχοντες από τη νόσο Alzheimer ή από άλλες μορφές άνοιας διατρέχουν διπλάσιο κίνδυνο πτώσης. Αυτό συμβαίνει, διότι όσο η νόσος εξελίσσεται, επηρεάζει τις κινητικές δεξιότητες και την ισορροπία των ασθενών με αποτέλεσμα να υπάρχει αυξημένος κίνδυνος πτώσεων.

Οι πτώσεις αυτές, τις περισσότερες φορές προκαλούν σοβαρούς τραυματισμούς (π.χ. κατάγματα), τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο θανάτου, μιας που η χειρουργική τους αντιμετώπιση ελλοχεύει κινδύνους. Επιπλέον, αρκετές δυσκολίες εμφανίζονται και κατά τη διαδικασία της αποκατάστασης, μέχρι ο ασθενής να επανέλθει στην προηγούμενη ή σε μία - κατά το δυνατόν- λειτουργική κατάσταση.

Πολλές έρευνες διεξάγονται και έχουν ήδη δημοσιευθεί για τον κίνδυνο πτώσεων και τις επιπτώσεις τους τόσο για τους ίδιους τους ασθενείς όσο και για το περιβάλλον στο οποίο ζουν, είτε αυτό είναι κάποια δομή φιλοξενίας είτε το σπίτι τους είτε αφορούν τις κατ' οίκον νοσηλείες αποκατάστασης.

Όσοι συναναστρέφονται με άτομα με άνοια έχουν να αντιμετωπίσουν καθημερινά την έκπτωση όχι μόνο στο πεδίο της μνήμης – που είναι και το βασικότερο σύμπτωμα – αλλά και έκπτωση στην κρίση, αφασικές διαταραχές, αγνωσία, διαταραχές προσανατολισμού, λόγου, μεταβολές του χαρακτήρα κ.ά.

Όλες οι προαναφερθείσες εκπτώσεις και διαταραχές, μακροχρόνια συντελούν στην απραξία των ατόμων με άνοια με άμεσες επιπτώσεις στο κινητικό τους προφίλ, καθλώνοντάς τους σε ένα αμαξίδιο ή ακόμα χειρότερα σε ένα κρεβάτι, οδηγώντας τους προοδευτικά σε απώλεια της ανεξαρτησίας τους και συνεπακόλουθα σε μειωμένη ποιότητα ζωής.

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας είναι να βοηθά στην επιβράδυνση των επιπτώσεων αυτών μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης και ενδυνάμωσης, που σκοπό έχουν τη βελτίωση των δυνατοτήτων των ασθενών σε κινητικό επίπεδο.

Η επιστήμη της φυσικοθεραπείας έχει τη δυνατότητα, μέσα από πολυπαραγοντικές αξιολογήσεις για τη διαχείριση ενός ατόμου με άνοια, να συμβάλλει στην επιβράδυνση των συμπτωμάτων της νόσου και κατ' επέκταση στη βελτίωση της καθημερινότητας του ασθενούς και του περιβάλλοντος στο οποίο ζει και τον φροντίζει.

Οι φυσικοθεραπευτές εξετάζουν:

- τη στατική και δυναμική ισορροπία
- την ισχύ των μυών
- τις διαταραχές αισθητικότητας
- τη βάρδιση και τις διαταραχές της
- την αναπνευστική λειτουργία κατά τη δράση και την αρτηριακή πίεση σε ύπτια και όρθια θέση.



**Ενδεικτικό παράδειγμα:**

Τα άτομα με άνοια παρουσιάζουν συχνά μικρό βηματισμό, καμπτική στάση του κορμού ή/και των αρθρώσεων των γονάτων, γρήγορο αίσθημα κόπωσης ή και φόβου με αποτέλεσμα το «πάγωμα» στην κίνησή τους. Άλλες φορές όμως παρουσιάζουν επιτάχυνση της βάδισής τους, με τον κορμό να κλίνει προς τα εμπρός ή προς τα πίσω σαν να κυνηγούν το κέντρο βάρους τους.

Οι ανωτέρω αλλά και πολλές άλλες διαταραχές των κινήσεων, θέτουν τα άτομα με άνοια σε υψηλό κίνδυνο πτώσης ακόμα και από ίδιον ύψος. Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογώντας όλους τους παράγοντες που αφορούν τον κάθε ένα ξεχωριστά και εξατομικευμένα, μέσα από κλίμακες αξιολόγησης, είναι σε θέση να κρίνει και να επιλέξει εξειδικευμένα βοηθήματα βάδισης, όπως και κατάλληλες ασκήσεις που θα βελτιώσουν την ισορροπία και την ιδιοδεκτικότητα του συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη των κινδύνων πτώσεων.

Επιπλέον, ο φυσικοθεραπευτής εκπαιδεύει τους περιθάλποντες και το περιβάλλον των ατόμων με άνοια, έτσι ώστε:

να μπορούν με ασφάλεια να τον μεταφέρουν από το κρεβάτι στην καρέκλα, να γνωρίζουν τη μεθοδολογία των θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης, να εξοικειωθούν με την ορθή χρήση των βοηθημάτων.

Τέλος, ο φυσικοθεραπευτής υπενθυμίζει τόσο στους περιθάλποντες όσο και στο περιβάλλον τους την κατανόηση που πρέπει να έχουν όσον αφορά στον χρόνο που πρέπει να δίνουν στα άτομα με άνοια από την οδηγία-εντολή εκτέλεσης της άσκησης μέχρι τη στιγμή της εκτέλεσής της από τον ίδιο.

**Άγγελος Καρκούλιας, Φυσικοθεραπευτής – Κινησιοθεραπευτής, Οικοτροφείο Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer - Καρέλλιο του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ», της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών**

**ΜΝΗΜΗ & ΤΕΧΝΗ**

Μέσω της τέχνης ζήσαμε όλοι στο τμήμα ψηφιδωτού της Ελληνικής Εταιρείας Αλτσχάιμερ στη Μονάδα «Αγία Ελένη», όμορφες στιγμές γεμάτες δημιουργικότητα, χρώματα, φαντασία κι ευχάριστα συναισθήματα. Τα έργα των συμμετεχόντων είναι αδιάψευστα στοιχεία της προσπάθειας για έκφραση του συναισθήματος μέσα από την τέχνη.

Μάθημα ζωής για τον καθένα μας!!



Θεσ/νίκη

**Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί**



**ΑΙΓΕΑΣ**  
ΑΜΚΕ  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ & ΚΟΙΝΩΦΕΛΟΥΣ  
ΕΡΓΟΥ



## Παραμείνετε σωματικά ενεργοί!

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE



Το να είσαι δραστήριος μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ και συγγενείς άνοιες (ADRD) να αισθάνονται καλύτερα, να κινούνται καλύτερα και να κοιμούνται καλύτερα. Οι ειδικοί λένε τώρα ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μετράει για καλύτερη υγεία — ακόμα και λίγα λεπτά! Η τακτική σωματική δραστηριότητα βοηθά τα άτομα με ADRD να αναπτύξουν καλύτερη δύναμη, ισορροπία, ταχύτητα περπατήματος και αντοχή. Μειώνει επίσης τη σωματική εξασθένιση και διατηρεί την καθημερινή λειτουργία, συμπεριλαμβανομένων των συνηθειών ύπνου. Όταν τα άτομα με ADRD ενεργοποιούνται, η ασφάλεια αποτελεί προτεραιότητα. Οι περιθάλποντες θα πρέπει να ασκούνται μαζί με το άτομο. Με αυτόν τον τρόπο και οι δύο θα καρπωθούν τα οφέλη για την υγεία από το να είσαι δραστήριος!

### Απλές δραστηριότητες

Καθίστε λιγότερο και μετακινηθείτε περισσότερο! Περπατήστε στο γραμματοκιβώτιο. Βγάλτε τον σκύλο βόλτα. Χορέψτε στην κουζίνα. Παίρνω τις σκάλες. Βρείτε ευκαιρίες για να είστε δραστήριοι όλη την ημέρα. Όλα αθροίζονται.

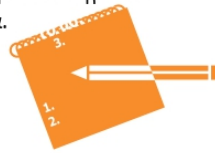


### Μιλήστε με τον γιατρό σας

Απευθυνθείτε σε πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή νευρολόγο πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα δραστηριοτήτων. Ρωτήστε εάν το άτομο με ADRD λαμβάνει κάποιο φάρμακο που μπορεί να επηρεάσει τις αντιδράσεις στην άσκηση. Υπάρχουν ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγει το άτομο με ΔΕΠ-Υ\*;

### Καταστρώστε ένα σχέδιο

Βρείτε έναν τρόπο να δραστηριοποιηθείτε με το αγαπημένο σας πρόσωπο με το ADRD. Υπάρχει καλύτερη ώρα της ημέρας; Έχουν τα σωστά ρούχα και παπούτσια; Υπάρχουν δραστηριότητες που τους αρέσουν; Γενικά, ξεκινήστε χαμηλά και πηγαίνετε αργά.



Στοιχεία δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να είναι ικανή να βελτιώσει τη σωματική και εγκεφαλική (νοητική) λειτουργία σε άτομα με ΔΕΠ-Υ\* και μπορεί ακόμη και να καθυστερήσει την εξέλιξή της.



\* Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

### Συμβουλές και προφυλάξεις για τη νόσο Αλτσχάιμερ

Χωρίστε τις ασκήσεις σε απλά, εύκολα βήματα. Κρατήστε ένα αρχείο καταγραφής ασκήσεων, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε από εκεί που σταματήσατε.

Να είστε ρεαλιστές σχετικά με το πόση φυσική δραστηριότητα μπορεί να γίνει. Πολλαπλές συνεδρίες «μίνι προπόνησης» κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να είναι οι καλύτερες.

Η πρωινή άσκηση μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα.

Προσθέστε αγαπημένη μουσική στις ασκήσεις ώστε αυτές να είναι πιο διασκεδαστικές.

### Αερόβια Δραστηριότητα



Η αερόβια δραστηριότητα αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή για να χτίσει την αντοχή. Συνεχίστε να κάνετε τουλάχιστον 90-180 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης δραστηριότητας (όπως γρήγορο περπάτημα, ελαφριά ποδηλασία, χορός ή άσκηση στο νερό). Εάν το άτομο με ADRD δεν είναι σε θέση να επιτύχει αυτή τη διάρκεια/συχνότητα, δεν πρέπει να αποθαρρύνεστε. Όποια δραστηριότητα είναι καλύτερη από καμία!

Για να παραμείνετε ασφαλείς και χωρίς τραυματισμούς:

- Ξεκινήστε με ελαφριά έως μέτρια προσπάθεια.
- Αυξήστε σταδιακά τον ρυθμό και τον χρόνο που αφιερώνετε για ενεργό δράση.
- Προθέρμανση και ψύξη με εύκολο ρυθμό (π.χ. πορεία) πριν και μετά την άσκηση.

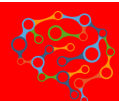
### Ασκήσεις ενδυνάμωσης



Η προπόνηση δύναμης μπορεί να κάνει τις καθημερινές δραστηριότητες όπως το σήκωμα αντικειμένων ή την εργασία στην αυλή ευκολότερη και ασφαλέστερη. Το να γίνετε πιο δυνατός/η, ιδιαίτερα στα πόδια, το στομάχι και την πλάτη, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των πτώσεων.

Θυμηθείτε: Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής συμβαίνει σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Ζητήστε βοήθεια από έναν πιστοποιημένο επαγγελματία άσκησης. Μπορούν να σας δείξουν τον σωστό τρόπο να κάνετε ασκήσεις και πώς να αναπνέετε σωστά.

Επιστημονική επιμέλεια - Μετάφραση: Dr. Χρήστος Μουζακίδης, M.Sc., Ph.D./ Dr. Βασιλική Σ. Γαροπούλου, M.Sc., Ph.D., P.D. ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ Copyright © 2021 Exercise is Medicine



## Πολυθεματικές δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Λάρισας

Λάρισα

**Γιορτή της μέλισσας:** Στις 20/5/2023 έγινε ενημέρωση για τις μέλισσες, οι οποίες είναι οι πιο σημαντικοί επικονιαστές, όπως κ.α. έντομα, που δημιουργούν ζωή, βιοπικολότητα. Με δεδομένη την σημαντικότητα των μελισσών, χρέος όλων μας είναι: η προστασία των μελισσών και η υποστήριξη της μελισσοκομίας, ως παραγωγική διαδικασία.

**Δεντροφύτευση στο Δημοτικό Γηροκομείο:** Στις 5/6/2023 πραγματοποιήθηκε δενδροφύτευση ενός λεμονοκυπάρισσου στον προαύλιο χώρο, στοχεύοντας στην ενημέρωση των ηλικιωμένων για τα περιβαλλοντολογικά προβλήματα και παράλληλα στην νοητική και σωματική κινητοποίηση αυτών.

**Δράση άσκησης με τίτλο Have a good time, Be active** (Να περνάς ευχάριστα, να είσαι δραστήριος): Στις 6/6/2023 μια ομάδα ηλικιωμένων πραγματοποίησε δράση άσκησης στοχεύοντας στην σωματική δραστηριοποίηση και στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης.



**Δράση στο Δημ. Γηροκομείο- Αποτυπώνοντας το καλοκαίρι μέσω της ζωγραφικής.** Στις 24/6/2024 οι ηλικιωμένοι μέσω της ζωγραφικής αποτύπωσαν τις προσωπικές επιθυμίες

για το καλοκαίρι, ανάλογα με τα "θέλω" και την καταγωγή τους. Ο Νίκος λόγω νησιωτικής καταγωγής, ζωγράφησε ένα καΐκι, κάποιες κυρίες βουνό, άλλες θάλασσα και αρκετοί γεύσεις παγωτών. Η δράση αποσκοπούσε στην εμπύχωση λόγω του εγκλεισμού και της στέρησης των διακοπών.

**Συνεκπαίδευση ατόμων με άνοια και οικογενειακών μελών-** Οι οικογενειακοί περιθάλποντες μαζί με τους ασθενείς τους παρακολουθούν την εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων, στοχεύοντας στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων για την ολιστική υποστήριξη του ασθενούς στο σπίτι.

**Η Μαγεία του Αυγουστιάτικης Υπερπανσελήνου-** Οι ωφελούμενοι μετά από ενημέρωση για την εμφάνιση της διπλής αυγουστιάτικης πανσελήνου, ενθουσιάστηκαν και φωτογράφησαν την πανσελήνο, δηλώνοντας ότι μαγεύτηκαν από το φαινόμενο αυτό.

**Δράση στο Δημ. Γηροκομείο: Μνήμες του Δεκαπενταύγουστου** Με την παρούσα δράση, οι ωφελούμενοι αφηγήθηκαν τον δικό τους Δεκαπενταύγουστο, κάτω από γέρικα πλατάνια, κάτω από φουντωτές συκίες, κάτω από οξιές – έλατα, από γραφικά ξωκλήσια και πανύψηλες βουνοκορφές.

**Δράση χοροκινητικής στο Δημ. Γηροκομείο** Σκοπός της δράσης είναι η συνεχιζόμενη αυτοέκφραση των ηλικιωμένων και η ταυτόχρονη κινητοποίηση σώματος και νου.



Η Ε.Ε.Ν.Α.Λ, με σύνθημα: "Φρένο στην πορεία της Alzheimer Τώρα!" συνεχίζει την ενημέρωση για την ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση των πολιτών της τοπικής κοινωνίας με τις ακόλουθες δράσεις:

Συνέντευξη στην δημοσιογράφο κ. Κωνσταντίνα Καρυδάκη του δημοτικού ραδιοφώνου, δράση στο δημοτικό Γηροκομείο "Είμαστε μωβ", δωρεάν τεστ νοητικής εκτίμησης, ενημέρωση σε συνοικίες και περιφερειακούς δήμους, με έντυπο υλικό των 12 παραγόντων κ.λπ., δράση «Σγουρέ βασιλικέ μου», διήμερο open day για μαθητές, δράση στο ρυθμό των χρωμάτων, συνδημιουργία με την ομάδα "Πόση αγάπη", στις 21 Σεπτεμβρίου 8 μ.μ. διεξαγωγή του 5ου περιπάτου μνήμης, "Μνημοσύνη", σε συνεργασία με την Αντιδημαρχία πολιτισμού, του Δήμου Λαρισαίων, τη Διεύθυνση του Ωδείου, της Φιλαρμονικής και τη Διεύθυνση της αρχαιολογικής υπηρεσίας Λάρισας.



## Τελετή λήξης Διαγενεακής Τάξης

Θεσ/νίκη

Πραγματοποιήθηκε η τελετή λήξης της διαγενεακής τάξης 2022 και 2023, που διοργάνωσε η εκπαιδευτικός Ελένη Αντωνιάδου, την Πέμπτη 15 Ιουνίου 2023, στη Μονάδα της Alzheimer Ελλάς «Αγ. Ελένη». Η αίθουσα του γυμναστηρίου της Μονάδας πλημμύρισε με κόσμο, μουσική, τραγούδι και εξομολογήσεις των συμμετεχόντων στη διαγενεακή μελέτη. Οι μαθητές, οι γονείς και οι δασκάλες με ενθουσιασμό, περιέγραψαν την εμπειρία τους και παρουσίασαν τα οφέλη που βίωσαν.



Αρχικά η κα Αντωνιάδου μίλησε συνοπτικά για το πρόγραμμα και αποτελέσματα της μελέτης που έγινε στο πλαίσιο εκπόνησης της διδακτορικής της διατριβής. Επισήμανε, ότι το άνοιγμα της εκπαιδευτικής κοινότητας στην κοινωνία δρα καταλυτικά στο να αντιμετωπιστούν ζητήματα ηλικισμού και στίγματος που βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες και οι ηλικιωμένοι. Στη συνέχεια ο επτάχρονος Νικόλας μιλάει με ενθουσιασμό για τις ξεχωριστές εργασίες, που έκανε κάθε μέρα στη διαγενεακή αίθουσα, με τις μεγάλες του δασκάλες, παραλαμβάνει το αναμνηστικό του δίπλωμα από τον κ. Χρήστο και ανακοινώνει ότι θέλει, όταν μεγαλώσει να προσφέρει και αυτός χρόνο προς όφελος των ηλικιωμένων. Ο οχτάχρονος Στέφανος, παραλαμβάνοντας το αναμνηστικό δίπλωμα από την κα. Ελένη, είπε ότι θα κρατήσει «όλες τις καλές συμπεριφορές που του δίδαξαν οι δασκάλες τους». Ο εννιάχρονος Γρηγόρης, δήλωσε ότι ήταν περήφανος που ολοκλήρωσε τα τεστ και τα ερωτηματολόγια που του έκανε η υποψήφια διδάκτορας. Εκτός από τους μαθητές, που πήραν μέρος στην πα-

ρέμβαση, κι ο καθένας δήλωσε την παρουσία του με τον δικό του τρόπο, παραβρέθηκαν στην τελετή και γονείς που εκδήλωσαν το ενδιαφέρον τους να συμπεριληφθούν τα παιδιά τους στη νέα διαγενεακή τάξη. Οι δασκάλες που πήραν μέρος στην παρέμβαση υπογράμμισαν την άψογη ενημέρωση, τη συστηματική επικοινωνία και την άριστη συνεργασία με την κα. Ελένη Αντωνιάδου καθόλη τη διάρκεια της διαγενεακής παρέμβασης. Θυμήθηκαν τις δύσκολες συνθήκες που έλαβε χώρα η μελέτη, καθώς αντιμετώπισαν τους περιορισμούς από την πανδημία covid 19 και έπρεπε να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και συνεπείς στα πρωτόκολλα υγείας. Κάποιοι συνταξιούχοι εκπαιδευτικοί ζήτησαν να διδάξουν και αυτοί στη νέα σχολική χρονιά, γιατί οι περιγραφές και οι στόχοι του προγράμματος ικανοποίησαν την προσδοκίες. Επιπλέον, διαπίστωσαν ότι τους έλλειψε η επαφή με την τάξη, τους μαθητές και τους συναδέλφους τους. Αυτή η ξεχωριστή τελετή λήξης πλαισιώθηκε από τους ανωτέρω προσκεκλημένους καθώς και τον καθηγητή κ. Βασίλη Καμπουρλάζο, τον καρδιοχειρουργό Χρήστο Βουχάρα, την οδοντίατρο Ζωή Γκαβοπούλου, την τέως πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Γλυκερία Τσαπικίδου, την πρόεδρο της Mini Horses Therapy Πέλλη Πασχαλίδου, τον Πρόεδρο τριτέκνων Στέλιο Τσούλιας καθώς και το μουσικό σχήμα «Ωδηπόροι της Σαλονίκης που αποτελείται από την Βικτωρία Καπλάνη φιλόλογο, Βασίλη Χατζόπουλο μαθηματικό, Γιούλη Αλεξίου φιλόλογο, Θανάση Τσίρο φιλόλογο, Παναγιώτη Πετρίδη φυσικό και τους μουσικούς Κλεάνθη Ζήμο και Κώστα Βασιλειάδη.

Η Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer κα. Τσολάκη, μέσω zoom, χαιρέτισε την εκδήλωση, εκφράζοντας την ικανοποίησή της για την άψογη διοργάνωση, ευχαρίστησε τους παραβρισκόμενους κι άκουσε από τους μαθητές το τραγούδι: «Ήταν ένα μικρό καράβι». Τους ευχήθηκε καλή πρόοδο και καλό καλοκαίρι!



Η Alzheimer Ελλάς μαζί με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Περιθαλπόντων, Eurocarers, είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουν την έναρξη, μιας ολοκληρωμένης εκστρατείας ευαισθητοποίησης με στόχο την ανάδειξη της σημασίας της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και περίθαλψης για τους άτυπους περιθάλποντες σε ολόκληρη την Ευρώπη, ενόψει της Ευρωπαϊκής Ημέρας Περιθαλπόντων στις 6 Οκτωβρίου.

Η Alzheimer Ελλάς προτρέπει να αναγνωριστεί καλύτερα ο ανεκτίμητος ρόλος που διαδραματίζουν στην κοινωνία οι άτυποι περιθάλποντες, οι οποίοι παρέχουν ζωτικής σημασίας περίθαλψη και υποστήριξη σε αγαπημένα πρόσωπα, συχνά με κόστος για τη δική τους υγεία και ευημερία. Η εκστρατεία για την Ευρωπαϊκή Ημέρα Περιθαλπόντων ρίχνει φως στην επείγουσα ανάγκη για μια ισορροπημένη προσέγγιση μεταξύ της εργασίας, της προσωπικής ζωής και των υποχρεώσεων της περίθαλψης.

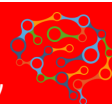


"Είμαστε ενθουσιασμένοι που ξεκινάμε αυτή την εκστρατεία για να φέρουμε στο προσκήνιο τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι περιθάλποντες όταν προσπαθούν να συνδυάσουν τα καθήκοντα περίθαλψης με μια καλή προσωπική ζωή και παράλληλα την επαγγελματική τους εξέλιξη", δήλωσε η Καθηγήτρια Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών. "Αποστολή μας είναι να στηρίξουμε όλες τις πολιτικές ενέργειες, να βρούμε τους πόρους και να ενισχύσουμε την πολιτισμική αλλαγή που θα επιτρέπει στους περιθάλποντες να διατηρούν μια ικανοποιητική καθημερινότητα συνδυάζοντας Εργασία-Ζωή-Περίθαλψη".

Οι μη ισορροπημένες καταστάσεις εργασίας-προσωπικής περίθαλψης μπορεί να έχουν σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις τόσο στους περιθάλποντες όσο και σε αυτούς που φροντίζουν. Η σωματική και συναισθηματική πίεση της διαχείρισης των ευθυνών που ενέχει η περίθαλψη παράλληλα με τις επαγγελματικές υποχρεώσεις μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση, προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το άγχος και κοινωνική απομόνωση, απειλώντας επίσης την ποιότητα της παρεχόμενης περίθαλψης. Επιπλέον, η οικονομική επιβάρυνση από τις μειωμένες ώρες εργασίας ή τη διακοπή της επαγγελματικής εργασίας μπορεί να ωθήσει τους άτυπους περιθάλποντες στη φτώχεια. Η εκστρατεία θα προσφέρει μια σειρά από πόρους, συμπεριλαμβανομένων ενημερωτικών άρθρων, οπτικού υλικού, ιστοριών επιτυχίας και εργαλείων που παρέχουν πρακτικές οδηγίες για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η εκστρατεία αυτή θα μεταφραστεί και θα προσαρμοστεί σε διάφορα εθνικά πλαίσια, απευθυνόμενη σε ευρύ κοινό σε όλη την Ευρώπη.



"Τα ευρωπαϊκά μας μέλη διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προσαρμογή του μηνύματος της εκστρατείας στις αντίστοιχες κοινότητές τους", λέει ο Stecy Yghemonos, Εκτελεστικός Διευθυντής των Eurocarers. "Καλούμε κάθε μέλος να αναλάβει την ευθύνη και να μοιραστεί ευρέως το υλικό της εκστρατείας στα δίκτυά του, προωθώντας μια πιο περιεκτική κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι περιθάλποντες". Στο πλαίσιο της εκστρατείας, η Alzheimer Ελλάς θα φιλοξενήσει επίσης μια σειρά εκδηλώσεων και διαδικτυακών σεμιναρίων για να εμπλέξει το κοινό, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους διάφορους ενδιαφερόμενους σε συζητήσεις σχετικά με τη σημασία της υποστήριξης των περιθαλπόντων. <http://www.eurocarers.org/ecd> (Μετάφραση: Μαρίνα Μακρή BSc, MSc, MA, PhDc)



## Θεσσαλονίκη

**Μια βόλτα στο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Θεσσαλονίκης**

Φέτος στα πλαίσια των ομάδων στήριξης περιθαλπόντων ατόμων με άνοια της Alzheimer Hellas είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Θεσσαλονίκης, Momus. Σε συνεργασία του τμήματος περιθαλπόντων του Κ.Η. Άγιος Ιωάννης και του μουσείου πραγματοποιήθηκαν δυο βιωματικά εργαστήρια στον χώρο του μουσείου Σύγχρονης Τέχνης Θεσσαλονίκης, Momus. Οι συμμετέχοντες, δώδεκα σε αριθμό, περιηγήθηκαν αρχικά στον μαγικό κόσμο του μουσείου και ενημερώθηκαν αρχικά από τις υπεύθυνες για την ιστορία και τις συλλογές του μουσείου. Στην συνέχεια με αφορμή ένα επιλεγμένο έργο της έκθεσης σε κάθε εργαστήριο, πραγματοποιήθηκε μια ενδιαφέρουσα συζήτηση, από την οποία αναδείχθηκαν συναισθήματα, σκέψεις και βιώματα. Η ομάδα μοιράστηκε την ανάγκη της να πάρει μία ανάσα από τον απαιτητικό ρόλο της φροντίδας αλλά και την επιθυμία να βρει λύσεις στα σύνθετα προβλήματα της φροντίδας. Στο κλείσιμο πραγματοποιήθηκε ένα εικαστικό εργαστήριο, όπου οι συμμετέχοντες κατασκεύασαν οι ίδιοι τα δικά τους έργα εμπνευσμένοι από τη συζήτηση και το έργο τέχνης. Πριν και μετά από την «βόλτα στο μουσείο» οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη διάθεσή τους (Brief Mood Introspection Scale,- Mayer & Gaschke, 1988) από το οποίο φάνηκε σημαντική βελτίωση της διάθεσής τους μετά το βιωματικό εργαστήριο. Κάτι που επιβεβαιώθηκε και από τους ίδιους τους περιθάλποντες. Μία περιθάλπουσα χαρακτηριστικά ανέφερε ότι η συνάντηση στο μουσείο αναλογούσε με δέκα συνεδρίες με την ομάδα! Τα έργα τέχνης αποτέλεσαν ένα ερέθισμα για προβληματισμό και αναστοχασμό. Η τέχνη είναι άλλωστε από μόνη της θεραπευτική. Σύμφωνα με τον φιλόσοφο Φριντριχ Νίτσε «ένα σπουδαίο έργο τέχνης μπορεί είτε να καλύψει τη φρίκη της πραγ-

ματικότητας, είτε –ακόμα καλύτερα- να μας βοηθήσει να την αντιμετωπίσουμε».

Ευχαριστούμε θερμά για την συνεργασία την κα Πολυζούλη και την κα Αθανασοπούλου καθώς και τη Διοίκηση του Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης Θεσσαλονίκης Momus.

**Τουμπαλίδου Μαρία- Εγκιαζάροβα Μαρία**  
**Ψυχολόγοι Alzheimer Ελλάς**





## Μια βόλτα μαζί...Επισκέψεις στο Μουσείο Φωτογραφίας Θεσ/νίκης

Θεσσαλονίκη

«Για ανθρώπους που δεν έχουν την ικανότητα ή δεν είναι έτοιμοι να τολμήσουν να δημιουργήσουν ένα έργο μέσα απ' οποιαδήποτε μορφή τέχνης, η επίσκεψη σε ένα Μουσείο, το ξεφύλλισμα βιβλίων με έργα τέχνης μέσα από βιβλία, μπορεί να είναι, επίσης, θεραπευτικές εμπειρίες. Ακόμα και η απλή θέαση έργων τέχνης αναζωογονεί το πνεύμα και βοηθά στη χαλάρωση» [Σιαμπάνη & Τσολάκη (2014). *Βαδίζοντας μαζί. Η οπτική της θεραπείας Gestalt στην άνοια*. Θεσσαλονίκη: Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών)]. Στις 8 και στις 31 Μαΐου 2023 είχα την χαρά και την τιμή να συντονίσω 2 επισκέψεις στο MOMus - Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης για ωφελούμενα μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Στις επισκέψεις συμμετείχαν περιθάλποντες ασθενών με άνοια μαζί με τον/την ασθενή τους, αλλά και άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή. Η έκθεση φωτογραφίας ενταγμένη στο πλαίσιο της 8ης Μπιενάλε Σύγχρονης Τέχνης Θεσσαλονίκης φιλοξενούσε τις φωτογραφίες του Χρήστου Δικαιάκου. Η φωτογραφία μπορεί να είναι προσωπική δημιουργία και έκφραση. Και ως τέτοια μετουσιώνεται σε ένα ψυχοθεραπευτικό και αυτογνωσιακό «εργαλείο», που έχει τη δύναμη να μας συνδέσει με τα συναισθήματά μας, να μας δώσει τροφή για σκέψη πάνω στη εσωτερική μας κατάσταση και ζωή. Ο John Zeisel, ο ιδρυτής του Artists for Alzheimer's βοήθησε το προσωπικό στο Museum of Modern Art της Νέας Υόρκης να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα για ασθενείς με άνοια. Ο Zeisel υποστηρίζει πως η «εξέταση» ενός έργου τέχνης είναι θεραπευτική για τους ασθενείς με νόσο Alzheimer ή άλλη μορφή άνοιας, γιατί απασχολούνται και βγαίνουν από την αδράνεια μέρη του εγκεφάλου που εξακολουθούν να είναι λειτουργικά. Εκτός αυτού, καθώς οι ασθενείς εμπλέκονται στη διαδικασία, νιώθουν αυτοεκτίμηση, αισθάνονται ότι είναι σεβαστά άτομα. Έχουν αξιοπρέπεια και είναι σαν να παίρνουν πίσω την προσωπικότητά τους [Zeisel, J. (2009). *I'm still here: A new philosophy of Alzheimer's care*. Avery Pub Group, στο Σιαμπάνη & Τσολάκη (2014)]. Έτσι, στις δύο επισκέψεις μας στην Έκθεση οι φωτογραφίες του καλλιτέχνη μας ενέπνευσαν να δημιουργήσουμε ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις με στόχο οι ωφελούμενοι να προσεγγίσουν την τέχνη της φωτογραφίας και ως μέσο/οδηγό προς την εμβάθυνση στον εαυτό τους. Αρωγοί στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση προγράμματος στάθηκαν δίπλα μας οι εργαζόμενοι του MOMus-Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης: Μαρία Κοκορότσκου-Μουσειολόγος, Μαρία Κεχαγιόγλου-Μουσειολόγος και Αντώνης Βλάχος-Φωτογράφος. Αξίζει να παραθέσουμε κάποιες εμπειρίες που κατέγραψαν μερικά από τα ωφελούμενα μέλη των προγραμμάτων του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη» μετά την επίσκεψη μας στο Μουσείο:



«Η επίσκεψη στο Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης ήταν για μένα μια μοναδική εμπειρία. Στο τέλος ένιωσα πως κάποια αλλαγή είχε γίνει μέσα μου. Ήμουν χαλαρή, ευδιάθετη, ευχαριστημένη και ικανοποιημένη από τον εαυτό μου. Χάρηκα επίσης πολύ που συναντήθηκα με την Κική και την Μάρθα που μόνον διαδικτυακά τις έβλεπα. Έφυγα ανάλαφρη, χαμογελαστή και γεμάτη ενέργεια. Ευχαριστώ πολύ την ψυχοθεραπεύτριά μας κα Σιαμπάνη Κατερίνα καθώς επίσης και τους υπεύθυνους του προγράμματος που τόσο ευχάριστα και αποτελεσματικά μας άνοιξαν ένα παράθυρο στον κόσμο της φωτογραφίας» Α. Μ.



Θεο/νίκη

«Πολλά από τα μέλη των ομάδων της κα Σιαμπάνη με βλέμμα ερωτηματικό και αμήχανο συναντιόμαστε στο καφέ του Μουσείου Φωτογραφίας. Η εκδήλωση ξεκινά με ένα σύντομο βιογραφικό του Χρήστου Δικαιάκου. Αμέσως μετά παίρνει τον λόγο η κα Σιαμπάνη και μεταξύ των άλλων, μας επισημαίνει ότι σκοπός της παρέμβασης είναι να καταστήσει σαφές στον κοινωνικό περίγυρο, ότι η άνοια δεν είναι στίγμα, ότι ως μέλη ομάδων της εταιρείας Αλτσχάιμερ δεν είμαστε ένα διαφορετικό υποσύνολο του γενικού κοινωνικού συνόλου και ότι στο εξωτερικό καλλιτεχνικές δραστηριότητες συνταγογραφούνται αντί ψυχοφαρμάκων. Μια τέτοια βιωματική εμπειρία, δηλαδή τέχνη αντί ψυχοφαρμάκων, είχαμε όλοι όσοι παραβρεθήκαμε στην παρέμβαση.

Διότι αφού παρατηρήσαμε μια φωτογραφία του Δικαιάκου, αφού διηγηθήκαμε τι συναισθήματα και τι σκέψεις γεννούσε στον/στην καθένα/μία από μας, και αφού με αφορμή τα ζώα του τοτέμ ζωγραφίσαμε τι ζώο θα θέλαμε να είμαστε, στο τέλος την περιγράψαμε σε όλη την ομάδα. Αυτό το τελευταίο στάδιο ήταν το αποκορύφωμα της όλης εκδήλωσης, καθώς σε λίγο, η μία/αισθανόταν πιο κοντά της την άλλη, το βλέμμα μας έγινε πιο τρυφερό σχεδόν παιδικό, η χαρά και η ικανοποίηση ζωγραφίστηκαν στα πρόσωπα μας, οι ρυτίδες μας μαλάκωσαν, η φωνή μας έγινε πιο γλυκιά, η ανάσα μας ηρέμησε, η ψυχή μας ευφράνθηκε, η καρδιά μας πετάρισε, ψηλώσαμε. Σ' ευχαριστούμε Κατερίνα που έγινες αιτία να νιώσουμε αυτά τα συναισθήματα. Ναι η τέχνη μας ενώνει, η τέχνη - ζωγραφική, χορός, μουσική-που εμείς δημιουργήσαμε σε αυτό το πρώτο μας νηπιακό σκαλοπάτι μας ένωσε, μας ανέβασε λίγο πιο πάνω, μας χάρισε ικανοποίηση, δεν χρειαζόμαστε πάντα ψυχοφαρμάκα για να επηρεάσουν τη ψυχική και συναισθηματική μας κατάσταση για να ρυθμίσουν τις συνειδητές ή ασυνείδητες διεργασίες του οργανισμού μας, την τέχνη χρειαζόμαστε και το μαζί. Μακάρι να έχουμε και άλλες τέτοιες εκδηλώσεις.

Η εταιρεία Αλτσχάιμερ είναι για μένα ένα ευχάριστο καταφύγιο.» Δ. Μ.

«Γεμίζω από θετικά συναισθήματα, ενθουσιασμένη, ακόμη μια φορά, όταν βρίσκομαι σε αυτόν το χώρο του Μουσείου. Η λαχτάρα μου συμπληρώνεται, θα δω και θα γνωρίσω από κοντά τις άλλες κυρίες της Ομάδας την Π. την Μ. την Κ. που δεν έχω γνωρίσει ποτέ δια ζώσης. Λόγω κορονοϊού, κάנוμε ομάδα τόσους μήνες διαδικτυακά, χωρίς να γνωριζόμαστε. Αγκαλιές, συναισθήματα χαράς, έχουμε δεθεί, την αγαπώ την ομάδα μου και έτσι λοιπόν, πήρε σάρκα και οστά η συνάντησή μας. Πολύ σημαντικό για μένα! Γέμισα με συναισθήματα χαράς, αισιοδοξίας, δεν με ενόχλησε καθόλου η καταρακτώδης βροχή που ακολούθησε. Είχα δύναμη να αντιμετωπίσω τις πιο δύσκολες συνθήκες. Θα ήθελα πάρα πολύ να ξαναβρεθώ σε κάτι παρόμοιο διαδραστικό και να συμμετέχω με δημιουργία. Ευχαριστώ πολύ όσους το σκέφτηκαν και έγινε πραγματικότητα». Γ. Ξ.

«Ενωθήκαμε σ' έναν μεγάλο κύκλο, γίναμε μια γερή αλυσίδα. Εκεί ο κάθε κρίκος άνοιγε την ψυχή του, λιτά, με σεβασμό, αποδοχή, αποφασιστικότητα. Με πόση γενναιότητα ανοιχτήκαμε- ξαφνιάστηκα. Ήμασταν άγνωστοι. Ενθουσιάστηκα, μαγεύτηκα. Το κλείσιμο της συνάντησης εξίσου αποκαλυπτικό. Καφές με τα κορίτσια της ομάδας». Π. Χ.

«Ήταν μια πολύ όμορφη μέρα με χρώματα, με πλημμύρισαν πολλές αναμνήσεις από τις φωτογραφίες που είδα γιατί έτυχε να ταξιδέψω σε αυτά τα μέρη. Και ένιωσα πολύ χαρούμενη που συναντήθηκα με την Αλέκα, τη Μάρθα και την Κατερίνα, την ψυχολόγο μας, που μας βοηθά να βγάζουμε τα συναισθήματά μας- επιτέλους βρεθήκαμε από κοντά». Κ. Π.

**Κατερίνα Σιαμπάνη, Επιστ. Σύμβουλος του προγράμματος, Ψυχοθεραπεύτρια-Εκπαιδύτρια-Επόπτρια Gestalt, Msc Συμβ. Ψυχολογίας, Alzheimer Ελλάς**



## Ενδυνάμωση ατόμων με άνοια και περιθαλπόντων στη Χαλκίδα, στο νέο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη»

Χαλκίδα

Η φράση "ενδυνάμωση" χρησιμοποιείται συχνά σε διάφορα πλαίσια, συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων ψυχικής υγείας, καθώς και των προγραμμάτων υγείας και ευημερίας. Η αρχική φάση ενός προσωποκεντρικού σχεδίου φροντίδας περιλαμβάνει τη διαδικασία της ενδυνάμωσης. Η έννοια της ενδυνάμωσης αναγνωρίζει τις δυνατότητες του ατόμου πριν από την εξέταση των εμποδίων ή των περιορισμών του. Παρέχεται υποστήριξη στα σημεία που τα άτομα χρειάζονται βοήθεια. Τα άτομα έχουν μια αίσθηση ενδυνάμωσης και προκαλείται μια αίσθηση αμοιβαίας βελτίωσης. Το έργο της ενδυνάμωσης ενός ατόμου με άνοια απαιτεί την πρακτική της ενεργητικής ακρόασης, δηλαδή την προσεκτική ακρόαση ενός ατόμου προκειμένου να κατανοηθεί η δική του πλευρά του και να εξακριβωθούν οι συγκεκριμένες ανάγκες του. Εμπλεκόμαστε σε διάλογο με τα άτομα της οικογένειας, διερευνώντας ενεργά στρατηγικές για την ενίσχυση της ικανότητάς τους να αξιοποιήσουν τις υπάρχουσες ικανότητές τους.

Όταν τα άτομα έχουν δυσκολίες στις δεξιότητές τους, ιδιαίτερα στη γλώσσα, χρησιμοποιούνται εναλλακτικοί τρόποι επικοινωνίας, όπως η οπτική επαφή, το φυσικό άγγιγμα, ο τόνος και η γλώσσα του σώματος. Συμμετέχουμε σε μια διαδικασία παρατήρησης των ωφελουμένων, όταν εξετάζουμε προσεκτικά τις διαδικασίες επικοινωνίας τους, προκειμένου να αποκτήσουμε μια ολοκληρωμένη κατανόηση των υποκείμενων συναισθημάτων που μεταφέρονται μέσω των εκφράσεων και συμπεριφορών τους.

Μια άλλη θεμελιώδης πτυχή της προσωποκεντρικής φιλοσοφίας μας είναι η έμφαση που δίνεται στην υιοθέτηση και αναγνώριση των μοναδικών προοπτικών και εμπειριών των ωφελουμένων μας. Αναγνωρίζουμε και υποστηρίζουμε πρακτικές πτυχές της καθημερινής φροντίδας. Σε περίπτωση που η αντίληψη του ατόμου για την πραγματικότητα αποκλίνει από τη δική μας, απέχουμε από την προσπάθεια διόρθωσης της αντίληψής του. Ευθυγραμμίζομαστε με την ψυχολογική κατάσταση παραμένοντας δίπλα τους. Η προσέγγισή μας δεν περιλαμβάνει προσπάθεια τροποποίησης των συνθηκών. Την αναγνωρίζουμε και εμπλεκόμαστε μαζί της σε βαθύ επίπεδο. Έχει παρατηρηθεί ότι αυτή η προσέγγιση μπορεί να χρησιμεύσει ως μέσο

άμβλυνσης του άγχους που βιώνουν τα άτομα. Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τη φροντίδα της άνοιας κινούνται επιδέξια στη μετάπτωση μεταξύ των διαφορετικών πραγματικότητων, παρέχοντας φροντίδα στα άτομα εντός των αντίστοιχων νοητικών πλαισίων τους, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν μια κουλτούρα που προάγει την άνεση και την ασφάλεια.

Γνωρίζουμε καλά ότι, η διάγνωση ενός ατόμου της οικογένειας με άνοια συνδέεται με διάφορα συναισθήματα κι αλλαγές. Η ανάγκη διαχείρισης μιας ποικιλίας καταστάσεων, μπορεί να σας οδηγήσουν στην αναζήτηση εξειδικευμένης υποστήριξης. Σε αυτήν την περίοδο της ζωής σας, προκειμένου να μειωθεί το στρες και να ενισχυθούν οι θετικές εμπειρίες από τη φροντίδα, η επιλογή των ατόμων με τα οποία θα συνεργάζεστε, οι ρεαλιστικοί στόχοι και η φροντίδα του εαυτού, είναι πολύ σημαντικά. Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι το έργο σας είναι πολύ σημαντικό και να του συγχωράτε «λάθη», όπως θα κάνατε για τον καλύτερο φίλο σας.

Με τον ίδιο τρόπο που είμαστε δίπλα σας εδώ και 14 χρόνια, συνεχίζουμε και στο νέο Κέντρο Ημέρας για την Άνοια «Αγία Ειρήνη» στη Χαλκίδα. Η ομάδα μας αποτελείται από επιστημονικά υπεύθυνο Κοινωνικό Λειτουργό, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γυμνάστρια, νοσηλεύτρια, ψυχίατρο και υπαλλήλους διοίκησης και γενικών καθηκόντων. Το Κέντρο Ημέρας της Χαλκίδας, λειτουργεί καθημερινά σε κεντρική περιοχή της Χαλκίδας, επί της οδού Τσιριγώτη 14, στον 1ο όροφο και είναι προσβάσιμο σε άτομα με αναπηρίες. Επικοινωνήστε μαζί μας για κάθε ανησυχία σας σχετικά με την άνοια 2221181071, εργάσιμες ημέρες και ώρες 8.00πμ-4.00μμ, για να κλείσετε ραντεβού.

*Ελάτε να ενημερωθείτε και να γνωριστούμε από κοντά στην εκδήλωσή μας ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας για τη Νόσο Alzheimer που θα πραγματοποιηθεί στο Αμφιθέατρο της Περιφερειακής Ενότητας Ευβοίας στη Χαλκίδα, ημέρα Τετάρτη, 20 Σεπτεμβρίου 2023 και ώρα 7.30 το απόγευμα.*

**Η Ομάδα Έργου του Κέντρου Ημέρας  
«Αγία Ειρήνη»**



## Ενημερωτική εκδήλωση στον Δήμο Δέλτα

Θεσ/νίκη

Έπειτα από πρόσκληση του Δημάρχου κ. Ιωάννη Ιωαννίδη, την Τετάρτη 14 Ιουνίου 2023 στο συνεδριακό Κέντρο Σίνδου του Δήμου Δέλτα, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση με τις ομιλίες της Προέδρου της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Ομοτ. Καθηγήτριας κας Μ. Τσολάκη και του μέλους του Δ.Σ. της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας



Νόσου Alzheimer, Εκπαιδευτικού Ελένης Αντωνιάδου. Η Κα. Τσολάκη μίλησε για τα νεότερα δεδομένα στην άνοια. Παρουσίασε τις μελέτες που γίνονται διεθνώς και που συμμετέχει η ίδια καθώς και οι ομάδες των συνεργατών της. Έδωσε ιατρικές συμβουλές και χρήσιμες λύσεις σε προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Παρότρυνε τους πα-

ραβρισκόμενους να λάβουν ενημέρωση και καθοδήγηση από τους επαγγελματίες υγείας και εργαζόμενους στις Μονάδες «Αγ. Ελένη», «Αγ. Ιωάννη» και το οικοτροφείο «Παναγία Γλυκουφιλούσα» που λειτουργούν στη Θεσσαλονίκη. Απάντησε σε ερωτήματα των παρευρισκομένων και αποδέχθηκε το αίτημα από την Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Προστασίας και Δημόσιας Υγείας, Ελευθεριάδου Παρασκευή να επαναλάβουν τις ομιλίες τους στον Δήμο Δέλτα.

Η κα. Αντωνιάδου απάντησε στο ερώτημα, αν ένα διαγενεακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί να ενδυναμώσει νοητικά ταυτόχρονα τους ηλικιωμένους και τα παιδιά. Παρουσίασε τα επιστημονικά αποτελέσματα και την εμπειρία των συμμετεχόντων της διαγενεακής παρέμβασης, που έγινε στο πλαίσιο εκπόνησης της διδακτορικής της διατριβής. Επισήμανε ότι το άνοιγμα της εκπαιδευτικής κοινότητας στην κοινωνία δρα καταλυτικά στο να αντιμετωπιστούν ζητήματα ηλικισμού και στίγματος που βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες και οι ηλικιωμένοι. Είπε χαρακτηριστικά ότι «η επιστήμη είναι χρήσιμο να πλαισιώνεται από ευαισθητοποιημένους επιστήμονες και οργανωμένες ομάδες ώστε να καρπίσουν οι προσπάθειές τους και να περάσουν τα επιστημονικά συμπεράσματα στην κοινωνία».

## Δημιουργία σωματείου Alzheimer στον Δήμο Θέρμης

Ο Δήμαρχος Θέρμης κ. Θεόδωρος Παπαδόπουλος, ο Αντιδήμαρχος κ. Στυλιανός Αποστόλου, η υπεύθυνη του ΚΕΠ Υγείας Θέρμης κα Μάγδα Παπανίκου και το επιτελείο του Δήμου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Γονέων στη 1/6/23 στο Πολιτιστικό Κέντρο Θέρμης, τίμησε γονείς και επιτυχημένες συνεργασίες. Η Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, κα Τσολάκη τιμήθηκε για το επιστημονικό της έργο και την προσφορά των επαγγελματιών υγείας της Alzheimer Ελλάς στους Δημότες Θέρμης. Έναν χρόνο πριν, η Πρόεδρος ανέθεσε στην Ελένη Ιωάν. Αντωνιάδου Εκπαιδευτικό, Μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας να ενημερώσει το επιτελείο του Δημάρχου Θέρμης για τη σημασία ίδρυσης Σωματείου για τους ασθενείς με νόσο Alzheimer, καθώς και για τις δραστηριότητες ευαισθητοποίησης των Δημοτών. Άμεσα και αποτελεσματικά έγιναν όλες οι ενέργειες για τη λειτουργία του Σωματείου στη Θέρμη. Συγχαίρουμε όλους τους συνεργάτες για την ολοκληρωμένη και επιτυχημένη προσπάθεια.

## Μελέτη Deep Neuro Study

Από τον Οκτώβριο του 2022 η Πανελλήνια Ομοσπονδία σε συνεργασία με την εταιρεία Altoida και Eisai πραγματοποιούν τη μελέτη DNS (Νευρο-υπογραφή), που στοχεύει στην έγκαιρη ανίχνευση της Ν. Αλτσχάιμερ. Έως τώρα, οι μέθοδοι ανίχνευσης είναι διατομεακές και περιορισμένες, με μεγάλες νοητικές δοκιμασίες, οι οποίες γίνονται σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή και επαναλαμβάνονται μετά από μεγάλα χρονικά διαστήματα. Πληθώρα εξωτερικών παραγόντων, όπως είναι το κίνητρο, η προσοχή, η διάθεση κ.α., δυσκολεύουν την αξιόπιστη διάγνωση και την διερεύνηση για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι παραπάνω δυσκολίες, η DNS, χρησιμοποιώντας μακρόχρονη δοκιμή, μέσω μίας ειδικής εφαρμογής καταφέρνει να αποσπά συχνά, μικρότερα κομμάτια νοητικών πληροφοριών και για μεγαλύτερο διάστημα, με την πάροδο του χρόνου. Μέσω ψηφιακών εργαλείων όπως, Η/Υ, smartphone, tablet, smartwatches, παρακολουθεί ψηφιακούς βιοδείκτες, βιολογικών ή συμπεριφορικών δεδομένων. Τα δεδομένα αυτά μπορεί να είναι είτε ενεργείς μετρήσεις π.χ. χρόνος αντίδρασης, είτε παθητικές π.χ. τρόμος, δισταγμός. Δικαίωμα συμμετοχής στην μελέτη έχουν όλοι όσοι έχουν συμπληρώσει το 50<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους και διαθέτουν συσκευή smartphone. Καθημερινά, πραγματοποιούνται επισκέψεις από ενδιαφερόμενους στο Οικοτροφείο «Παναγία η Γλυκοφιλούσα», υπό την αιγίδα της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ν. Αλτσχάιμερ και Συναφών Διαταραχών. Προκειμένου το αποτέλεσμα της διάγνωσης να είναι αξιόπιστο, οι συμμετέχοντες καλούνται να ακολουθήσουν μία σειρά από εξετάσεις και αξιολογήσεις,

οι οποίες πραγματοποιούνται δωρεάν. Αρχικά γίνεται λήψη εγκεφαλονωτιαίου υγρού μέσω παρακέντησης από έμπειρο νευρολόγο, λήψη αίματος και σάλιου καθώς και νευρολογική εξέταση. Επιπλέον, διενεργείται μέσω έμπειρων ψυχολόγων νευροψυχολογική εκτίμηση, με πληροφορίες που συλλέγονται από τους συμμετέχοντες και τους περιθάλποντες. Μετρήσεις που αφορούν κινητικές και νοητικές δραστηριότητες πραγματοποιούνται με την εφαρμογή Altoida μέσω tablet. Στο τέλος, κάθε συμμετέχοντας λαμβάνει δωρεάν ένα smartwatch, το οποίο συνδέεται με την κινητή συσκευή του και με καθοδήγηση από το ερευνητικό προσωπικό της μελέτης δίνονται οδηγίες για την χρήση του. Ο κάθε συμμετέχοντας οφείλει να φοράει το έξυπνο ρολόι και να πραγματοποιεί ανάνεωση των δεδομένων προκειμένου να συλλεχθούν, για την εξ αποστάσεως αξιολόγηση των νοητικών και κινητικών του δραστηριοτήτων. Τέλος, σε επιλεγμένους συμμετέχοντες συνταγογραφούνται εξετάσεις MRI, FDG και Amyloid-Pet Scan. Σ' ένα χρόνο από την αρχική του επίσκεψη και για πέντε συνολικά χρόνια, επαναλαμβάνονται επισκέψεις στο κέντρο για εξετάσεις και επαναξιολογήσεις. Ο υπεύθυνος ιατρός ενημερώνει για τα αποτελέσματα και τη διάγνωση. Οι συμμετέχοντες με θετικούς βιοδείκτες για Ήπια Νοητική Διαταραχή ή Αλτσχάιμερ θα έχουν άμεση πρόσβαση σε όλα τα εγκεκριμένα φάρμακα από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA). Η έγκαιρη ανίχνευση της νόσου Αλτσχάιμερ οδηγεί σε άμεση έναρξη θεραπείας, σε ευκαιρία για συμμετοχή σε κλινικές μελέτες και προετοιμασία για το μέλλον.



Θεσ/νίκη



Θεσ/νίκη

## Dementia Right Project

Το πρόγραμμα DEMENTIA RIGHT, στο οποίο συμμετείχε η Alzheimer Ελλάς, πραγματοποιήθηκε για να ενδυναμώσει τα άτομα που ζουν με άνοια, όσους/ες τα υποστηρίζουν και την κοινότητα στο σύνολό της, ώστε να διασφαλίσει ότι τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματά τους γίνονται σεβαστά, προστατεύονται και προωθούνται μέσα από την ανάπτυξη μιας προσέγγισης που βασίζεται στα δικαιώματα αυτά μέσω πρωτοποριακού εκπαιδευτικού υλικού.

Προκειμένου να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων που ζουν με άνοια, οι ομάδες-στόχοι αυτού του έργου ήταν: Επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής μέριμνας, Περιθάλποντες και μέλη των οικογενειών ατόμων που ζουν με άνοια, Μέλη των διοικητικών συμβουλίων των κέντρων φροντίδας και άλλων οργανισμών περίθαλψης, πολιτικοί, τα μέσα ενημέρωσης και άλλοι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων.

Προκειμένου να ενδυναμωθούν οι συμμετέχοντες στην αναγνώριση, τον σεβασμό και την εγκαθίδρυση των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων των ατόμων που ζουν με άνοια, το DEMENTIA RIGHT είχε τέσσερις κύριους στόχους:

Τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, της κοινωνικής ένταξης και της αξιοπρέπειας των ατόμων που ζουν με άνοια, των περιθαλπόντων τους και των μελών της οικογένειάς τους.

Την ανάπτυξη μιας νέας προσέγγισης για την άνοια, βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα, με αποτελεσματικές κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή και την επίβλεψη της περίθαλψης που παρέχεται σε εγκαταστάσεις υγείας/φροντίδας σε άτομα που ζουν με άνοια όσον αφορά τα δικαιώματά τους.

Τη βελτίωση των επαγγελματικών ικανοτήτων των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής μέριμνας, των κοινωνικών λειτουργών και άλλων περιθαλπόντων ώστε να βελτιώσουν τις δεξιότητες φροντίδας και την προσέγγισή τους στην άνοια.

Τη δημιουργία αποτελεσματικών κέντρων φροντίδας, χωρίς αποκλεισμούς, για την αντιμετώπιση των διαφορετικών αναγκών των ατόμων που ζουν με άνοια.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων:

Αναπτύχθηκε ένας Χάρτης Δικαιωμάτων για τα άτομα που ζουν με άνοια, με σκοπό την προώθηση μιας καλύτερης κατανόησης της άνοιας, την καταπολέμηση του στίγματος και την υποστήριξη της διαδικασίας λήψης αποφάσεων <http://demright.org/el-index.html>.

Θεσπίστηκε μια καινοτόμος προσέγγιση για την άνοια με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα και αναπτύχθηκε ένας ευρωπαϊκός επαγγελματικός οδηγός για την προσέγγιση αυτή, ο οποίος περιλαμβάνει πρωτόκολλο με εναρμονισμένα πρότυπα και κατευθυντήριες γραμμές για την πρόσβαση και την παρακολούθηση της εφαρμογής της.

Αναπτύχθηκε μια διαδικτυακή ψηφιακή πλατφόρμα ανοιχτής πρόσβασης για επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής μέριμνας, η οποία περιλαμβάνει μια εκπαιδευτική ενότητα, βασισμένη στα πρότυπα ICT, για την προώθηση της βιωματικής μάθησης, που υποστηρίζεται από πρακτική και κοινωνική αλληλεπίδραση, επιτρέποντας την ένταξη των συμμετεχόντων σε μια διεθνή κοινότητα

Αναπτύχθηκε καινοτόμο εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο περιλαμβάνει ένα ενημερωτικό βίντεο για ψηφιακά μέσα/πλατφόρμες και κοινωνικά δίκτυα και ειδικά ενημερωτικά φυλλάδια, με στόχο να προσεγγίσουν και να ευαισθητοποιήσουν πολιτικούς φορείς λήψης αποφάσεων, μέσα ενημέρωσης, περιθάλποντες ή οργανισμούς φροντίδας

Τέλος, πραγματοποιήθηκαν ενημερωτικά σεμινάρια που προώθησαν αυτή τη νέα προσέγγιση σε πάνω από 100 συμμετέχοντες.



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



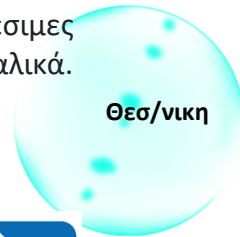


## Νέο παιχνίδι για κινητό για την ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων

### και στρατηγικών μάθησης “Game4CoSkills”

Η Alzheimer Hellas συμμετέχει στη δημιουργία του καινοτόμου παιχνιδιού για κινητό. Το Game4CoSkills <http://game4coskills.eu/> αποτελεί ένα Ευρωπαϊκό Erasmus+ πρόγραμμα και συμμετέχουν 6 χώρες με διάρκεια 24 μήνες. Μέχρι στιγμής, ολοκληρώθηκαν το Αποτέλεσμα 1 και Αποτέλεσμα 2. Στο Αποτέλεσμα 1, έγινε μελέτη σχετικά με τις νοητικές δεξιότητες των ενηλίκων με νοητικές διαταραχές όπως Ήπια Νοητική Διαταραχή, Άνοια, Alzheimer, Αυτισμό και Σύνδρομο Down. 329 επαγγελματίες υγείας έδωσαν τα στοιχεία του προφίλ που εμφανίζουν τα άτομα με νοητικές διαταραχές. Στο Απ. 1, φάνηκε πως τα άτομα με νοητικές διαταραχές συχνά ή κάποιες φορές δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν χρώματα σε μια εικόνα. Επίσης, σημαντικές δυσκολίες εμφανίζει η χρήση της μνημονικής δεξιότητας καθώς οι περισσότεροι εμφανίζουν ελλείμματα στο να θυμηθούν ένα όνομα και να θυμηθούν πού τοποθέτησαν ένα προσωπικό αντικείμενο. Πολύ συχνά εμφανίζουν δυσκολίες με τον υπολογισμό απλών μαθηματικών πράξεων, ενώ κάποιον έχουν χάσει τελείως αυτή την ικανότητα. Αρκετά διαταραγμένες είναι οι δεξιότητες της λογικής σκέψης, ακρίβειας, επιδεξιότητας, πολυπραγμοσύνης και προσοχής στις λεπτομέρειες. Τέλος, αναφέρθηκε πως δυσκολεύονται ή δεν παίζουν παιχνίδια στο κινητό, αλλά αρκετοί χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο με ή χωρίς δυσκολία. Στο Απ. 2 αναπτύχθηκε το παιχνίδι για κινητό με βάση το Απ.1 και τώρα υλοποιείται η πιλοτική μελέτη παίζοντας το παιχνίδι άτομα με νοητικές διαταραχές και επαγγελματίες υγείας σε όλες τις χώρες-εταίρους. Το παιχνίδι δημοσιεύτηκε στο Google Play <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Interactive4D.g4cs> και το κοινό μπορεί να το βρει επίσης στην εκδοχή για υπο-

λογιστή: <https://game4co.eu>. Διαθέσιμες γλώσσες είναι τα Αγγλικά, Γαλλικά, Ιταλικά, Ελληνικά, Γερμανικά και Τουρκικά.



## Μαθήματα Αγγλικών με την Χρήση τραγουδιών για άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή (E.L.So.M.C.I.)



Αυτό το πρόγραμμα χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, στο πλαίσιο του προγράμματος ERASMUS + “Strategic Partnerships for Adult Education” και συμμετείχε η Alzheimer Ελλάς. Διήρκεσε από τον Σεπτέμβριο 2020 μέχρι τον Φεβρουάριο 2023 και στόχευσε στη διδασκαλία της αγγλικής γλώσσας σε άτομα με ήπια νοητική έκπτωση χρησιμοποιώντας αγγλικά τραγούδια ως κύριο εργαλείο για τη διδακτική διαδικασία. Η μεθοδολογία βασίστηκε σε καινοτόμες διδακτικές προσεγγίσεις και μεθόδους δίνοντας μεγάλη έμφαση στη λεκτική επικοινωνία, τη δημιουργία θετικού περιβάλλοντος στην τάξη, τη μείωση του άγχους και την ενθάρρυνση των μαθητών να μαθαίνουν βήμα προς βήμα με φυσικό και ευχάριστο τρόπο.

### ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΣ

Η δημιουργία ενός Οδηγού Μεθοδολογίας σε 6 γλώσσες (Αγγλικά, Ελληνικά, Κροατικά, Σλοβένικα, Ιταλικά) που έχει σαν στόχο να μπορούν οι επαγγελματίες υγείας να εφαρμόσουν την καινοτόμο μέθοδο εκμάθησης Αγγλικών με την χρήση τραγουδιών σε άτομα με νοητικές διαταραχές <https://www.songsforcare.eu/documents/>.

Δημιουργία Εκπαιδευτικού Μαθήματος Massive Open Online Course (MOOC) για να μπορούν επαγγελματίες να εκπαιδεύονται στην Μέθοδό μας <https://www.songsforcare.eu/learning/>.

Επιστημονική δημοσίευση με το πρωτόκολλο της μελέτης <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36776046/>.

Website: <https://www.songsforcare.eu/>



## Μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας– Πηγή: Δελτίο Τύπου Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Παγκ. Μήνας  
Alzheimer

Έως και 55 εκατομμύρια προβλεπόμενες περιπτώσεις άνοιας έως το 2050 θα μπορούσαν να καθυστερήσουν ή να αποφευχθούν παγκοσμίως.

1 Σεπτεμβρίου 2023, Θεσσαλονίκη– Μέχρι το 2050, 298.617 άτομα προβλέπεται να ζουν με άνοια στην Ελλάδα. Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και η ADI υπογραμμίζουν ότι έως και 119.446 περιπτώσεις στην Ελλάδα, ή το 40 τοις εκατό, των προβλεπόμενων περιπτώσεων άνοιας θα μπορούσαν να καθυστερήσουν ή ενδεχομένως ακόμη και να αποφευχθούν αντιμετωπίζοντας μόνο 12 παράγοντες κινδύνου.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και μέλος της ADI, της παγκόσμιας ομοσπονδίας εθνικών ενώσεων Alzheimer και άνοιας, καλούν τις κυβερνήσεις σ' όλο τον κόσμο να χρηματοδοτήσουν επείγοντως την έρευνα, την εκπαίδευση και τις υπηρεσίες υποστήριξης για τη μείωση του κινδύνου άνοιας και για την πολιτεία να καταστεί η μείωση του κινδύνου βασικό στοιχείο των Εθνικών τους Σχεδίων για την Άνοια. Η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου άνοιας για τα άτομα, τόσο πριν όσο και μετά τη διάγνωση, θα μπορούσε να μειώσει ή να επιβραδύνει τα επερχόμενα 119.446 προβλεπόμενα κρούσματα άνοιας στην χώρα μας έως το 2050 με τρόπο προσβάσιμο και οικονομικά προσιτό.

Υπάρχουν πολλοί αποδεδειγμένοι [παράγοντες κινδύνου για άνοια](#), για πολλούς από τους οποίους ο καθένας μας έχει έναν βαθμό προσωπικού ελέγχου. Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, τη σωματική αδράνεια, τη σπάνια κοινωνική επαφή, τους τραυματισμούς στο κεφάλι και καταστάσεις όπως ο διαβήτης, η απώλεια ακοής, η κατάθλιψη, η παχυσαρκία και η υπέρταση. Οι υπόλοιποι παράγοντες κινδύνου, τους οποίους η πολιτεία καλείται να αντιμετωπίσει, περιλαμβάνουν την ατμοσφαι-

ρική ρύπανση και την περιορισμένη πρόσβαση στην προσχολική εκπαίδευση.

Επιπλέον, η πολιτεία είναι υπεύθυνη για την παροχή άλλων υπηρεσιών που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ζωής όσων ζουν με άνοια, όπως οικονομικά προσιτή πρόσβαση στην υγεία και τη μακροχρόνια περίθαλψη καθώς και υπηρεσίες ψυχικής υγείας.



**Πρόδοι στην ανάπτυξη φαρμάκων για την άνοια - γιατί δεν μπορούμε να περιμένουμε.**

Φέτος έχει σημειωθεί πρόοδος στις πιθανές φαρμακευτικές θεραπείες για την άνοια που έχει φέρει ελπίδα σε πολλούς ανθρώπους που ζουν με άνοια και στους περιθάλποντές τους. Ωστόσο, αυτές οι θεραπείες μπορεί να μην είναι κατάλληλες ή διαθέσιμες για κάθε άτομο που ζει με άνοια.

Η Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών κα Μάγδα Τσολάκη τονίζει ότι «παρόλη την ελπίδα που δημιουργούν τα υπό έγκριση νέα φάρμακα, αυτά απευθύνονται σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή και ήπια άνοια καθυστερώντας την εξέλιξη της νόσου και δεν αποτελούν την θεραπεία της. Ακόμα όμως κι αν στο μέλλον βρεθεί το φάρμακο που θα θεραπεύει τη νόσο, πάντοτε η πρόληψη θα είναι το σημαντικότερό μας εργαλείο, ώστε να μην νοσήσουμε και να χρειαστούμε φαρμακευτική αγωγή».

**Κουβαλώντας το φορτίο μόνος – Η ανάγκη για επείγουσες κρατικές επενδύσεις.**

Αν και τα άτομα μπορούν να εφαρμόσουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους για να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας ή να επιβραδύνουν την πρόοδο της άνοιας, η πολιτεία έχει να διαδραματίσει σαφή ρόλο στη μείωση του κοινωνικού κινδύνου.



Η κα Τσολάκη τονίζει ότι είναι σαφής η επείγουσα ανάγκη για ανάμειξη της πολιτείας ως απάντηση στα αυξανόμενα κρούσματα άνοιας σχολιάζοντας ότι «ήδη στο Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για την άνοια- Alzheimer, το οποίο εγκρίθηκε από την ελληνική κυβέρνηση το 2016, περιλαμβάνονται δράσεις πρόληψης που αφορούν στην ενημέρωση και εκπαίδευση του πληθυσμού σχετικά με τις μεθόδους πρόληψης της άνοιας καθώς και τον σχεδιασμό και την εφαρμογή σχετικών προληπτικών προγραμμάτων. Φυσικά υπάρχει χώρος και ανάγκη να ενισχυθούν και να επεκταθούν οι δράσεις πρόληψης με τη δημιουργία κι άλλων κρατικών δομών που θα προσφέρουν δωρεάν υπηρεσίες πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης, παρακολούθησης θεραπευτικών προγραμμάτων και προγραμμάτων υποστήριξης των περιθαλπόντων. Από τις αναφορές μας στο Υπουργείο Υγείας για τα 3 Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas, το 50% των ωφελούμενων παρακολουθούν προγράμματα για προληπτικούς λόγους ενώ το άλλο 50% μέσω της συμμετοχής του στα προγράμματα που προσφέρονται επιδιώκει τη διατήρηση των νοητικών του λειτουργιών για όσο μεγαλύτερο διάστημα είναι δυνατόν για τον καθένα ξεχωριστά».

Η χρηματοδότηση τέτοιων πρωτοβουλιών μπορεί ακόμη και να διασταυρωθεί με άλλους στόχους της πολιτείας, όπως η μείωση των ποσοστών καπνίσματος και παχυσαρκίας, η αντιμετώπιση ζητημάτων ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη ή η βελτίωση της πρόσβασης σε ακουστικά βαρηκοΐας, η χρήση των οποίων έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνει την νοητική έκπτωση σε όσους αντιμετωπίζουν απώλεια ακοής. «Τόσο συχνά, όσοι έχουν διαγνωστεί με άνοια μας λένε ότι δεν γνώριζαν ότι υπάρχουν τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου για άνοια και εύχονταν να ήξεραν πώς να μειώσουν τον κίνδυνο πολύ νωρίτερα στη ζωή τους. Συχνά, μόνο μετά τη διάγνωση συνειδητοποιούν πόσο πρακτική μπορεί να είναι η πρόληψη της άνοιας τόσο για την πρόληψη ή την καθυστέρηση της εμφάνισης, αλλά

και για την πιθανή επιβράδυνση της εξέλιξης της πάθησης», λέει η κα Barbarino, Διευθύνων Σύμβουλος της ADI.

“Δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να μειώσουμε τον κίνδυνο της άνοιας”, τονίζει η κα Τσολάκη.

#### ΜΗΝΥΜΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ



Η δημοφιλής ηθοποιός κα Ελένη Ράντου, περιθάλπουσα της μητέρας της, έγραψε στον λογαριασμό της στο Facebook ορισμένα λόγια για το πώς η

άνοια και το Αλτσχάιμερ επηρεάζουν τον ίδιο τον ασθενή, αλλά τους δικούς του ανθρώπους: "Κάποιος είπε κάποτε ότι όταν αγαπάς κάποιον με άνοια τον χάνεις όλο και περισσότερο κάθε μέρα. Πότε έχουν την διάγνωση, πότε περνάνε από διαφορετικά στάδια, πότε χρειάζονται θεραπεία και πότε πεθαίνουν. Αυτό λέγεται «απώλεια Ambigua». Δεν θα ευχόμουν άνοια σε κανέναν. Καθώς ο εγκέφαλος πεθαίνει αργά, αλλάζει σωματικά και τελικά ξεχνά ποιοι είναι οι αγαπημένοι τους. Μπορεί να καταλήξουν να είναι κατάκοιτοι χωρίς να κινούνται και να μην τρώνε ή να πίνουν.

Θα υπάρχουν άνθρωποι που θα κάνουν scroll με αυτή την ανάρτηση γιατί η άνοια δεν τους έχει αγγίξει. Μπορεί να μην ξέρουν πώς είναι να έχεις ένα αγαπημένο πρόσωπο που πάλεψε ή πολεμάει την άνοια. Για να ευαισθητοποιήσω τον κόσμο για αυτή τη σκληρή ασθένεια, θα ήθελα οι φίλοι μου να βάλουν αυτό στη σελίδα τους σήμερα. Κρατήστε το δάχτυλο στη δημοσίευση για αντιγραφή και επικόλληση στο χρονολόγιό σας. Ευχαριστώ όλους όσους (είχαν) φίλους ή συγγενείς που ζουν με άνοια. Ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ σε όλους τους πρόθυμους να το δημοσιεύσουν στο χρονολόγιό τους για την εβδομάδα ευαισθητοποίησης για το Αλτσχάιμερ".

