

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 105 | ΕΤΟΣ 27^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ '26
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

Ξεχνάω

- * Άνοια με Σωματίδια Lewy
- * Φυσικοθεραπεία στην άνοια τύπου Alzheimer
- * Μουσικοθεραπεία και Άνοια
- * Εκδηλώσεις στη Χαλκίδα και τη Ρόδο

Η φωνή του περιθάλποντα

- * Άνοια και κοινωνική απομόνωση
- * Βοηθήματα προσανατολισμού στον χρόνο
- * Διατροφή και σίτιση
- * Διαχείριση του καύσωνα
- * Άσκηση δημιουργικής γραφής περιθαλπόντων

Νεότερα δεδομένα

- * Χορέψαμε Ζεϊμπέκικο για έναν Σημαντικό Σκοπό!

Επίσημη κατάκτηση του
World Guinness Records™
από την Alzheimer Ελλάς



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 αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας.

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023 - 2027

Αβραμιώτη Έλενα	Γριλάκης Ευάγγελος	Κουντή-Ζαφειροπούλου Φωτεινή	Νιφλή Αρτεμισία- Φοίβη	Πλατής Αναστάσιος
Αγγελίδου Ευαγγελία	Δάλλα Χρυσούλα	Κρουσταλάκη Διονυσία	Νομίδου Αικατερίνη	Σιβρόπουλος Νεκτάριος
Ανεστάκης Δοξάκης	Δεσπότη Ακελίνα	Κωτούλα Θεοπούλα	Οικονόμου Αλέξανδρος	Τέγος Θωμάς
Αραπίδης Κωνσταντίνος	Δημήτριος Ζάγκας	Κώτσιου Ευαγγελία	Παναγιωτοπούλου Κέλλυ	Τσάνταλη Ελένη
Ασπρίδης Φίλιππος	Δημοτάκη Άννα	Μανάφη Γεωργία	Πανταζάκη Αναστασία	Τσάπανου Αγγελική
Βαντσιούρη Βασιλική	Δουμαράκης Ευγένιος	Μαρής Γεώργιος	Παπαγιαννίδου Σοφία	Τσελεπή Ιωάννα
Βελεγράκη Θεοδοσία	Ζαφειρόπουλος Σταύρος	Μάρκου Σοφία	Παπαδημητρίου Χριστίνα	Τσεντίδου Γλυκερία
Βουχάρας Χρήστος	Ζαχειλά-Καπελώνη Καίτη	Μάστορας Νικόλαος	Παπαμιχαήλ Νικόλαος	Τσολάκη Ανθούλα
Γαροπούλου Βασιλική	Ιατράκη Ελίζα	Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη	Παπαντωνίου Γεωργία	Τσολάκη Μαγδαληνή
Γάτος Κωνσταντίνος	Καϊδης Κωνσταντίνος	Μελισσάρη-Τζανακάκη Μαρία	Παπαστεφανάκης Μανώλης	Φρούντα Μαρία
Γερομιχάλη Μαγδαληνή	Καλαβρή Χριστίνα	Μπουτζόνη Σουλτάνα	Παππάς Γεώργιος	Χειμαριός Αλέξανδρος
Γιώτα Κυριακή	Κούλα Μαρία-Λαμπρινή	Μωραΐτου Δέσποινα	Παττακού-Παρασύρη Βασιλική	Χρήστος Μουζακίδης

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023– 2027

Ανεστάκης Δ., Αραπίδης Κ., Βασιλοπούλου Αιμ., Βουχάρας Χ., Γαροπούλου Β., Δημοτάκη Ά., Ιατράκη Ελ., Καϊδης Κ., Κούλα Μ., Μάρκου Σ., Μελισσάρη Ι.-Α., Μελισσάρη-Τζανακάκη Μ., Μίχη Έ., Μουζακίδης Χ., Μωραΐτου Δ., Νιφλή Α.-Φ., Νομίδου Α., Πανταζάκη Α., Παπαδημητρίου Χ., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού-Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τέγος Θ., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Χειμαριός Α.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Μαϊόβη Ξένια

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Μαϊόβη Ξένια

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μαϊόβη Ξένια

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

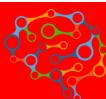
Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000

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

Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Ηλεκτρονική έκδοση/ Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος -105^η/Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Με ιδιαίτερη χαρά διάβασα τις δραστηριότητες που περιγράφονται σ' αυτό το περιοδικό.

Μεγάλη συμμετοχή σε άρθρα είχε το «Καρέλλειο» της Αρχιεπισκοπής Αθηνών. Μας θύμισε τα ιδιαίτερα κλινικά χαρακτηριστικά της άνοιας με σωματίδια Lewy, τον ρόλο της φυσικοθεραπείας και την αξία της σωματικής άσκησης και την συμβολή της σωστής διατροφής στην καθυστέρηση των νοητικών και λειτουργικών διαταραχών στην άνοια. Η Εταιρεία «Νέστωρ» μας θύμισε ότι ξεχάσαμε να εντάξουμε τη Μουσική στις δραστηριότητες των οικοτροφείων αλλά και των κέντρων ημέρας, αλλά βρήκε τον τρόπο προσλαμβάνοντας μάλλον μουσικοθεραπεύτρια ως εξωτερικό συνεργάτη να αναδείξει τη μεγάλη συμβολή της μουσικής και στη βελτίωση της νόησης αλλά κυρίως στη συναισθηματική ισορροπία και στη συμπεριφορά των ασθενών μας. Η Χαλκίδα μας εντυπωσίασε για άλλη μία φορά με τις πολλαπλές και ποικίλες δραστηριότητές της με διάφορους στόχους και εξαιρετικά αποτελέσματα. Η Ρόδος ακολουθώντας τα βήματα άλλων εταιρειών της χώρας βρέθηκε στα γύρω χωριά όπου ενημερώθηκαν οι κάτοικοι για την άνοια και είχαν την δυνατότητα οι μεγαλύτεροι σε ηλικία να εξετασθούν. Να ευχαριστήσουμε την κυρία Τουμπαλίδου που έδωσε βήμα στους περιθάλποντες της Θεσσαλονίκης να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να τελειώσουμε εκφράζοντας την χαρά όλων μας με την μοναδική ευκαιρία που είχαμε να χορέψουμε όλοι μαζί Ζεϊμπέκικο στην πλατεία Αριστοτέλους με μοναδικό σκοπό την παρότρυνση των ανθρώπων να κάνουν σωματική άσκηση σε όλη τους τη ζωή, από την παιδικά χρόνια μέχρι και τις μεγάλες ηλικίες, όπως βρεθήκαμε στην πλατεία Αριστοτέλους: παιδιά 6 και 8 χρονών μέχρι και ηλικιωμένοι 70 και 80 χρονών. Να ευχηθούμε και άλλες τέτοιες μεγάλες ευκαιρίες να ζήσουμε όλοι!



ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

Μάγδα Τσολάκη

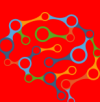


Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην τράπεζα Alpha Bank:

IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406

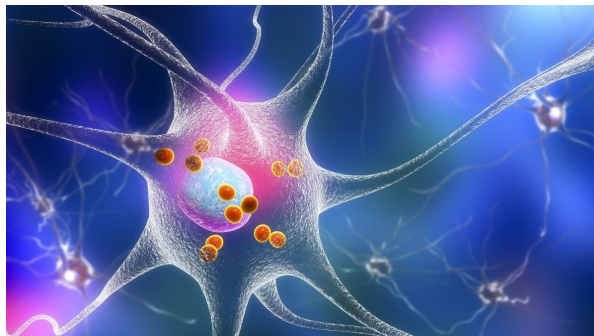
Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: **info@alzheimer-federation.gr**.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!



Άνοια με Σωματίδια Lewy

Η άνοια με σωματίδια Lewy είναι μια νευρο-εκφυλιστική μορφή άνοιας που επηρεάζει σημαντικό ποσοστό των ατόμων με άνοια. Παρότι δεν είναι τόσο ευρέως αναγνωρίσιμη όσο άλλες μορφές, τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι μπορεί να αντιστοιχεί έως και στο 30% των περιστατικών άνοιας.



Χαρακτηριστικό αυτής της μορφής άνοιας είναι οι ομοιότητες που παρουσιάζει τόσο με τη νόσο Alzheimer όσο και με τη νόσο Parkinson, γεγονός που συχνά δυσκολεύει τη σωστή και έγκαιρη διάγνωση. Όπως και στη νόσο Alzheimer, η αιτία σχετίζεται με τη συσσώρευση παθολογικών πρωτεϊνών στον εγκέφαλο, στην προκειμένη περίπτωση, των σωματινών Lewy. Η συσσώρευση αυτή οδηγεί σε αλλοίωση περιοχών του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη σκέψη, την προσοχή, τη συμπεριφορά, τη μνήμη και τον ύπνο. Σε αντίθεση με άλλες μορφές άνοιας, η άνοια με σωματίδια Lewy χαρακτηρίζεται από έντονες διακυμάνσεις στη νοητική λειτουργία, ακόμη και μέσα στην ίδια ημέρα. Ένα άτομο μπορεί το πρωί να εμφανίζεται σχετικά διαυγές και λειτουργικό και λίγες ώρες αργότερα να είναι σοβαρά συγχυσμένο και αποπροσανατολισμένο. Παράλληλα, συχνό σύμπτωμα αποτελούν οι οπτικές ψευδαισθήσεις ανθρώπων, ζώων ή αντικειμένων, οι οποίες βιώνονται σε ιδιαίτερα ρεαλιστικό επίπεδο. Η παρουσία κινητικών συμπτωμάτων, όπως η βραδύτητα των κινήσεων, η μυϊκή δυσκαμψία και η αστάθεια, παραπέμπει στη νόσο Parkinson και αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο πτώσεων. Τέλος, παρατηρείται συχνά έντονη κινητικότητα κατά τη διάρκεια του ύπνου, γεγονός που μπορεί να δυσκολέψει περαιτέρω τη φροντίδα.

Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια αποτελεί μια ιδιαίτερα απαιτητική διαδικασία και, στη συγκεκριμένη περίπτωση, απαιτεί συνεχή εγρήγορση και προσαρμοστικότητα. Οι εναλλαγές στη νοητική λειτουργία, τα κινητικά προβλήματα και οι διαταραχές στον ύπνο δημιουργούν μια απρόβλεπτη καθημερινότητα, στην οποία ο περιθάλπωντας καλείται να ανταποκριθεί. Η έλλειψη σταθερότητας μπορεί να οδηγήσει σε έντονη κόπωση και άγχος, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωση, εκπαίδευση και υποστηρικτικό περιβάλλον. Για τον λόγο αυτό, η κατανόηση της νόσου και η σωστή εκπαίδευση σχετικά με τα συμπτώματά της παίζουν καθοριστικό ρόλο τόσο στη φροντίδα του ασθενούς όσο και στη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής ανθεκτικότητας του ίδιου του περιθάλποντα.

**Νταναβάρα Αικατερίνη, Ψυχολόγος Κέντρου Ημέρας «Καρέλλειο»
Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων**

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην άνοια τύπου Alzheimer

Η νόσος Alzheimer αποτελεί την πιο συχνή μορφή άνοιας και προσβάλλει κυρίως άτομα της τρίτης ηλικίας. Πρόκειται για μια προοδευτική νευροεκφυλιστική νόσο, η οποία επηρεάζει όχι μόνο τη μνήμη και τις νοητικές λειτουργίες, αλλά και τη σωματική ικανότητα και την αυτονομία των ασθενών. Στην Ελλάδα, όπως και παγκοσμίως, ο αριθμός των ατόμων που ζουν με Alzheimer αυξάνεται, καθιστώντας αναγκαία την ολιστική και διεπιστημονική προσέγγιση στη φροντίδα τους.

Στο πλαίσιο αυτό, η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει σημαντικό και ενεργό ρόλο ως μέρος της διεπιστημονικής ομάδας. Ο φυσικοθεραπευτής καλείται να αξιολογήσει τον ασθενή τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, εντοπίζοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία της κινητικής του λειτουργίας. Συχνά προβλήματα που παρατηρούνται είναι η μυϊκή αδυναμία, οι διαταραχές ισορροπίας, η μειωμένη κινητικότητα και, σε προχωρημένα στάδια, η κατάκλιση. Με βάση τη λειτουργική κατάσταση του ασθενή, διακρίνονται δύο βασικές προσεγγίσεις παρέμβασης. Η πρώτη αφορά άτομα που παραμένουν σωματικά λειτουργικά, όπου μέσω εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης μπορούμε να παρέμβουμε ενεργά. Η δεύτερη αφορά ασθενείς καθηλωμένους στο κρεβάτι, στους οποίους η παρέμβαση περιορίζεται σε παθητικές ή υποβοηθούμενες ασκήσεις, που εκτελούνται από τον φυσικοθεραπευτή. Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό πυλώνα της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης και πραγματοποιείται με τη χρήση αξιόπιστων εργαλείων, όπως η κλίμακα ισορροπίας Berg και το τεστ Timed Up and Go (TUG), σε συνδυασμό με άλλα κλινικά μέσα.



Στόχος είναι η ιεράρχηση των αναγκών του ασθενή και η δημιουργία ενός εξατομικευμένου θεραπευτικού πλάνου.

Η άσκηση χρησιμοποιείται ως μέσο πρόληψης πτώσεων, ενδυνάμωσης των άνω και κάτω άκρων και διατήρησης της μυϊκής μάζας, με τη χρήση ήπιων αντιστάσεων. Παράλληλα, η αερόβια άσκηση, όπως η βόδιση, το ποδήλατο ή ο διάδρομος, συμβάλλει

στη διατήρηση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και της αντοχής. Σε μη περιπατητικούς ασθενείς, η παθητική κινητοποίηση των αρθρώσεων, οι διατάσεις και οι αναπνευστικές ασκήσεις είναι απαραίτητες για την πρόληψη συγκρίψεων, τη διατήρηση της κινητικότητας και την απομάκρυνση εκκρίσεων που σχετίζονται με την παρατεταμένη ακινησία.

Η φυσικοθεραπεία, μέσα από εξατομικευμένες και προσαρμοσμένες παρεμβάσεις, συμβάλλει ουσιαστικά στη διατήρηση της λειτουργικότητας, της ποιότητας ζωής και της αξιοπρέπειας των ατόμων με νόσο Alzheimer.

**Αποστολόπουλος Αντώνης, Φυσικοθεραπευτής
«Καρέλλειο» Οικοτροφείο Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer, του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ», της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών.**



Μουσικοθεραπεία και Άνοια

Θέλοντας να δοθεί ένας ορισμός, η μουσικοθεραπεία αποτελεί ένα επιστημονικά και κλινικά τεκμηριωμένο πεδίο υγείας, στο οποίο η μουσική χρησιμοποιείται εντός θεραπευτικής σχέσης για την επίτευξη σωματικών, συναισθηματικών, νοητικών και κοινωνικών στόχων. Ιδιαίτερα στο πεδίο της άνοιας, όπου η λεκτική επικοινωνία και η νοητική επεξεργασία φθίνουν προοδευτικά, η μουσική φαίνεται να διατηρεί ένα μοναδικό θεραπευτικό δυναμικό, αξιοποιώντας στοιχεία του μουσικού βιογραφικού του ασθενούς.



Σύγχρονες προσεγγίσεις στη μουσικοθεραπεία για άτομα που ζουν με άνοια αντλούν στοιχεία τόσο από ουμανιστικά μοντέλα όσο και από το Νευρολογικό Μοντέλο Μουσικοθεραπείας, το οποίο εδράζεται σε ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η μουσική ενεργοποιεί και αναδιοργανώνει νευρωνικά δίκτυα, μέσω μηχανισμών νευροπλαστικότητας. Το μοντέλο αυτό περιλαμβάνει ένα σύνολο κλινικών τεχνικών που αξιοποιούν τη μουσική για την υποστήριξη νοητικών, κινητικών και συναισθηματικών λειτουργιών. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο ρόλος του ρυθμού, ο οποίος φαίνεται να λειτουργεί ως οργανωτική αρχή της εμπειρίας, ενεργοποιώντας εκτεταμένα αισθητικοκινητικά και συναισθηματικά δίκτυα που συχνά παραμένουν σχετικά διατηρημένα ακόμη και σε προχωρημένα στάδια άνοιας.

Ερευνητικά δεδομένα των τελευταίων ετών επιβεβαιώνουν ότι οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να επηρεάσουν θετικά φυσιολογικούς δείκτες (π.χ. καρδιακό ρυθμό, αναπνοή), ψυχολογικές παραμέτρους (διάθεση, άγχος, κατάθλιψη) καθώς και δείκτες κοινωνικής εμπλοκής και ποιότητας ζωής σε άτομα με άνοια. Παράλληλα, νευροαπεικονιστικές μελέτες έχουν δείξει ότι δίκτυα που σχετίζονται με τη μουσική μνήμη εμφανίζουν σχετική ανθεκτικότητα στην εκφύλιση της νόσου Alzheimer, προσφέροντας μια σημαντική νευροβιολογική εξήγηση για τη θεραπευτική ισχύ της μουσικής.

Στον Ξενώνα Βραχείας Νοσηλείας στην Κυψέλη, το πρόγραμμα μουσικοθεραπείας για άτομα με μέτρια έως προχωρημένη άνοια ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2024. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνται τρεις φορές εβδομαδιαίως, με ολιγομελείς ομάδες, ενώ παράλληλα παρέχονται και ατομικές συνεδρίες εκεί που κρίνεται κλινικά απαραίτητο.

Οι συνεδρίες πραγματοποιούνται τρεις φορές εβδομαδιαίως, με ολιγομελείς ομάδες, ενώ παράλληλα παρέχονται και ατομικές συνεδρίες εκεί που κρίνεται κλινικά απαραίτητο.

Ενδεικτικά, η δομή των συνεδριών είναι πολυεπίπεδη και περιλαμβάνει:

- μουσικό αυτοσχεδιασμό
- φωνητική έκφραση και τραγούδι
- συνακρόαση
- ρυθμική αλληλεπίδραση
- λεκτική επεξεργασία εμπειρίας, όπου είναι εφικτό συνομιλία με άλλες μορφές τέχνης.

Οι παρεμβάσεις προσαρμόζονται στο λειτουργικό επίπεδο και στην κλινική εικόνα κάθε συμμετέχοντα, με στόχο τη βέλτιστη θεραπευτική ανταπόκριση.

Η μέχρι τώρα κλινική εμπειρία από την εφαρμογή του προγράμματος αναδεικνύει σημαντικά οφέλη σε πολλαπλά επίπεδα λειτουργικότητας. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών παρατηρήθηκε βελτίωση του αισθητικοκινητικού συγχρονισμού και του εκτελεστικού κινητικού ελέγχου, καθώς και μείωση νευροψυχιατρικών συμπτωμάτων, όπως άγχος, διέγερση και καταθλιπτικό αίσθημα. Παράλληλα, καταγράφηκε ενίσχυση της επικοινωνιακής λειτουργικότητας και της κοινωνικής εμπλοκής των συμμετεχόντων.



Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ενεργοποίηση της αυτοβιογραφικής και μουσικής μνήμης — στοιχείο που συνδέεται άμεσα με τη διατήρηση της αίσθησης ταυτότητας σε άτομα που ζουν με άνοια. Σε αρκετές περιπτώσεις, η μουσική λειτούργησε ως μέσο επανασύνδεσης με οικεία βιώματα και ρόλους ζωής, συμβάλλοντας παράλληλα στην ενδυνάμωση της αυτονομίας των ασθενών μέσα στη μουσικοθεραπευτική σχέση.

Τα παραπάνω ευρήματα ευθυγραμμίζονται με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία αναδεικνύει ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στη μείωση νευροψυχιατρικών συμπτωμάτων, στη βελτίωση της διάθεσης και της κοινωνικής εμπλοκής σε άτομα με άνοια. Παράλληλα, αυξανόμενα δεδομένα υποστηρίζουν τον ρόλο των μουσικών παρεμβάσεων στη ρύθμιση της διέγερσης και της καθημερινής λειτουργικότητας.

Σε βιωματικό επίπεδο, αρκετοί συμμετέχοντες εξέφρασαν ότι η μουσικοθεραπεία δεν αποτελεί απλώς μια ευχάριστη δραστηριότητα, αλλά μια βαθιά υπαρξιακή εμπειρία· όπως χαρακτηριστικά αναφέρθηκε σε συνεδρία, «το τραγούδι είναι η ίδια η ζωή». Τέτοιες εκφράσεις αναδεικνύουν την ικανότητα της μουσικής να κινητοποιεί συναισθηματικούς και προσωπικούς κόσμους που συχνά παραμένουν μη προσβάσιμοι σε άτομα που ζουν με άνοια.

Γιούλη Περβολαράκη, Μουσικοθεραπεύτρια - Υπεύθυνη των ομάδων μουσικοθεραπείας στο ΚΗ για την άνοια στην Κυψέλη, στον Ξενώνα Βραχείας Νοσηλείας & στα Α' και Β' Οικοτροφεία της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Νέστωρ»



Εξωστρέφεια, συμμετοχή και σύνδεση με την κοινότητα: Δράσεις των Ομάδων Πρόληψης του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη»

Οι Ομάδες Πρόληψης του Κ.Η. «Αγία Ειρήνη» υλοποιούν συστηματικά δράσεις εξωστρέφειας, προσφέροντας στα μέλη τους ευκαιρίες κοινωνικοποίησης, μάθησης, ψυχαγωγίας και ενεργού συμμετοχής στην κοινότητα. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες επιβεβαιώνεται ότι η πρόληψη δεν περιορίζεται μόνο στην ενημέρωση και την εκπαίδευση, αλλά συνδέεται άμεσα με τη συμμετοχή, τη δημιουργία σχέσεων και τη χαρά της κοινής εμπειρίας.

*Μία από τις πιο ξεχωριστές εξορμήσεις του τελευταίου διαστήματος ήταν η επίσκεψη στην Αθήνα. Οι συμμετέχοντες περιηγήθηκαν στο ιστορικό κέντρο της πόλης και επισκέφθηκαν το Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού, όπου γνώρισαν πτυχές της καθημερινής ζωής, της παράδοσης και της πολιτιστικής κληρονομιάς της νεότερης Ελλάδας. Στη συνέχεια συμμετείχαν στη διαδραστική έκθεση «Van Gogh», βιώνοντας μια διαφορετική προσέγγιση της τέχνης μέσα από σύγχρονα εκφραστικά μέσα, μια εμπειρία που εντυπωσιάζει και εμπνέει κάθε ηλικία. Στο Μοναστηράκι, η μουσικός της χορωδίας του Κέντρου συνόδεψε με το ακορντεόν μια παρέα μουσικών του δρόμου, δημιουργώντας μια μεγάλη συντροφιά με τραγούδι και χορό, στην οποία συμμετείχαν τόσο τα μέλη της ομάδας όσο και επισκέπτες από διάφορες χώρες. Η ατμόσφαιρα ήταν τόσο ζεστή και αυθεντική, ώστε κάποιοι από τους ξένους επισκέπτες που συμμετείχαν αυθόρμητα στον χορό σχολίασαν μεταξύ τους ότι η εμπειρία ήταν «σαν όνειρο» («like a dream»). Η στιγμή αυτή ανέδειξε με τον πιο όμορφο τρόπο τη δύναμη της μουσικής να γεφυρώνει διαφορές και να ενώνει ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών και πολιτισμών!



*Ιδιαίτερη θέση στις δράσεις μας κατέχει η σύνδεση με την τοπική παράδοση και την πνευματική ζωή του τόπου. Με αφορμή τη γιορτή της Αγίας Ειρήνης πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στην Ιερά Μονή Παναγίας Μυρτιδιώτισσας στον Πάλιουρα Ευβοίας, όπου τελέστηκε αρτοκλασία στη μνήμη της αείμνηστης Ειρήνης, μητέρας της Προέδρου του φορέα Ευαγγελίας Αγγελίδου. Στη μνήμη της φέρει και το όνομά του το Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη», ως ένας διαρκής φόρος τιμής στις αξίες της προσφοράς, της αγάπης και της φροντίδας προς τον συνάνθρωπο. Η συμμετοχή περισσότερων από 90 ατόμων ανέδειξε τη σημασία των κοινών βιωματικών εμπειριών στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και της αίσθησης του «ανήκειν».



*Στα τέλη Μαΐου πραγματοποιήθηκε ακόμη μία πολιτιστική εξόρμηση στην Αθήνα. Τα μέλη επισκέφθηκαν το Αθηναϊκό Μουσείο της Πόλεως και τη διαδραστική έκθεση αφιερωμένη στη Frida Kahlo. Η ημέρα ολοκληρώθηκε με επίσκεψη στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, έναν ανοιχτό χώρο πολιτισμού, γνώσης και δημιουργικής έκφρασης.

Ομάδα έργου Κ.Η. «ΑΓΙΑ ΕΙΡΗΝΗ», Ευαγγελία Αγγελίδου M.Sc Ψυχοθεραπεύτρια,
Πρόεδρος Remind – Alzheimer Χαλκίδας



Η Πανάκεια στα χωριά της Ρόδου

Ρόδος

Η εταιρεία Πανάκεια όλα αυτά τα χρόνια που δραστηριοποιείται στο χώρο της άνοιας, δίνει έμφαση στις δράσεις πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης όχι μόνο για τους κατοίκους της πόλης της Ρόδου, αλλά και για αυτούς των απομακρυσμένων χωριών του νησιού μας. Στο πλαίσιο αυτό πραγματοποιήθηκαν οι κάτωθι δράσεις, οι οποίες έτυχαν θερμής ανταπόκρισης από τους κατοίκους των χωριών μας.



Στις 5 Φεβρουαρίου 2026 ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας "Η Κάστελλος" κάλεσε τους κατοίκους του χωριού άνω των 60 ετών να κάνουν τεστ μνήμης που χορηγήθηκαν από το εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας μας. Καταφέραμε να αξιολογήσουμε 30 άτομα και να συζητήσουμε με τους εξεταζόμενους για την υγεία του εγκεφάλου και την πρόληψη ως πράξη στην καθημερινότητα.

Στις 18 Φεβρουαρίου 2026 ο πολιτιστικός σύλλογος Αρχίπολης μας προσκάλεσε για να συζητήσουμε για τη μνήμη, τα πιο συχνά παράπονα που κάνουμε όταν ξεχνάμε και πότε τελικά πρέπει να απευθυνθούμε στους ειδικούς.

Στις 28 Απριλίου 2026 κατόπιν πρόσκλησης του Μορφωτικού και Εξωραϊστικού Συλλόγου Ασκληπιείου οι επαγγελματίες υγείας της εταιρείας μας ενημέρωσαν τους κατοίκους του χωριού για την άνοια και τη νόσο Alzheimer, τη μνήμη και τις λειτουργίες της, την υγεία του εγκεφάλου, καθώς και για τη σημαντικότητα της άσκησης στην τρίτη ηλικία. Το κοινό μάλιστα συμμετείχε σε προπονητικό δεκάλεπτο πρόγραμμα με μεγάλο ενθουσιασμό!



Επιπλέον, για τους κατοίκους των χωριών στη νότια πλευρά του νησιού μας και σε χώρο που βρίσκεται στο μεγαλύτερο σε πληθυσμό χωριό της Ρόδου, τον Αρχάγγελο, πραγματοποιούνται εδώ και πέντε χρόνια ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης για άτομα με ήπια νοητική διαταραχή και αρχικό στάδιο Alzheimer. Οι ομάδες αυτές εξυπηρετούν κατοίκους όχι μόνο του Αρχαγγέλου, αλλά και σχεδόν όλων των χωριών της νότιας γραμμής (Μαλώνα, Μάσαρι, Λάρδος, Ασκληπιείο, Λαχανιά, Κάλαθο και Κατταβιά).

Είναι σημαντικό να αντιληφθούμε όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς που απευθυνόμαστε στην τρίτη ηλικία πόσο σημαντικό είναι να δίνεται η δυνατότητα ενημέρωσης και σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας.



Η κοινωνική απομόνωση στην άνοια



Η άνοια αποτελεί μια σύνθετη κατάσταση και επηρεάζει πολλαπλές πτυχές της ζωής του ατόμου. Οι διαταραχές στις νοητικές και λειτουργικές ικανότητες που τη χαρακτηρίζουν οδηγούν σε ευρύτερες επιπτώσεις, επηρεάζοντας ουσιαστικά τις διαπροσωπικές σχέσεις και περιορίζοντας τη δυνατότητα ενεργούς κοινωνικής συμμετοχής.

Διαπιστώνεται ότι τα άτομα με άνοια τείνουν σταδιακά να ελαττώνουν την εμπλοκή τους σε κοινωνικές δραστηριότητες, είτε λόγω νοητικών δυσκολιών (όπως προβλήματα μνήμης, λόγου ή προσανατολισμού), είτε εξαιτίας συναισθημάτων ανασφάλειας, αμηχανίας ή φόβου έκθεσης. Όταν αυτή η τάση παγιώνεται, μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση, δηλαδή σε σημαντική μείωση ή και απουσία ουσιαστικών επαφών και συμμετοχής σε δραστηριότητες που παλαιότερα αποτελούσαν μέρος της καθημερινότητας.

Η εν λόγω συνθήκη επηρεάζει σε βάθος την ψυχική σφαίρα του ατόμου. Οι κοινωνικές σχέσεις και η παρουσία οικείων προσώπων αποτελούν παράγοντες ύψιστης σημασίας για την αίσθηση ασφάλειας και συναισθηματικής ισορροπίας. Όταν αποδυναμώνονται, ενισχύονται συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης ενώ αυξάνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Παράλληλα, η έλλειψη θετικών κοινωνικών εμπειριών μειώνει το αίσθημα του «ανήκειν» και την προσωπική αξία, επιβαρύνοντας σημαντικά την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου.

Ως εκ τούτου, η ενίσχυση της κοινωνικής συμμετοχής αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση, καθώς συμβάλλει όχι μόνο στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης, αλλά και στη διατήρηση των νοητικών λειτουργιών μέσω της νοητικής ενεργοποίησης. Για τον σκοπό αυτό, είναι σημαντική η δημιουργία υποστηρικτικών και συμπεριληπτικών περιβαλλόντων που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες και προσφέρουν συναισθηματική στήριξη.

Η πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης προϋποθέτει την εφαρμογή πρακτικών που ενισχύουν τη διατήρηση της κοινωνικής επαφής. Η συμμετοχή σε απλές, καθημερινές δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις δυνατότητες του ατόμου, η ύπαρξη σταθερής ρουτίνας και η αξιοποίηση οικείων πλαισίων συμβάλλουν ουσιαστικά στη διατήρηση της λειτουργικότητας και της σύνδεσης με τους άλλους. Παράλληλα, η ενθάρρυνση της αυτοέκφρασης μέσω δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπως η μουσική, η ζωγραφική ή η αφήγηση εμπειριών, μπορεί να ενισχύσει την ενεργό συμμετοχή και την επικοινωνία. Η διατήρηση μικρών, επαναλαμβανόμενων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, όπως σύντομες καθημερινές συνομιλίες ή κοινές δραστηριότητες με οικεία πρόσωπα, συμβάλλει στη δημιουργία αίσθησης σταθερότητας και ασφάλειας.

Επιπλέον, η αξιοποίηση δομημένων προγραμμάτων, όπως ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης ή δραστηριότητες σε κέντρα ημέρας, προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Ενδεικτικά, δραστηριότητες όπως οι τακτικοί περίπατοι και οι συναναστροφές με την οικογένεια ή φίλους ενισχύουν περαιτέρω τη συναισθηματική κατάσταση και τη διατήρηση της καθημερινής λειτουργικότητας.

Εν κατακλείδι, η κοινωνική συμμετοχή δεν αποτελεί απλώς συμπληρωματική διάσταση της φροντίδας, αλλά βασική προϋπόθεση για την ολοκληρωμένη υποστήριξη του ατόμου με άνοια. Η ενίσχυση της σύνδεσης με τους άλλους συνιστά σημαντική επένδυση στη διατήρηση της ποιότητας ζωής.

Ευφροσύνη Κοτρωνάκη, Κοινωνική Λειτουργός Οικοτροφείου «Μονάδας Αντιμετώπισης Ν. Alzheimer-Καρέλλιο» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί για τις δωρεές τους:

Τον κ. Πόππη Νικόλαο εις μνήμη της συζύγου του Σοφίας Πόππη

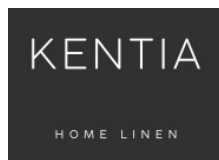
Τον κ. Πανώριο Νικηφόρο

Τους δωρητές εις μνήμη της Δήμητρας Τσίμα

Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί θερμά
τους χορηγούς:


accenture

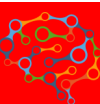
Netcompany



Η Διαμαντής Μασούτης στηρίζει και πιστεύει
σε ένα καλύτερο μέλλον. Με γνώση, εκπαίδευση
& καινοτομία για την πρόληψη και αντιμετώπιση
της Νόσου Alzheimer και της άνοιας.

μασούτης

Εδώ για 'σένα, στην πράξη.



Βοηθήματα προσανατολισμού στον χρόνο για άτομα με άνοια

Η απώλεια του προσανατολισμού στο χρόνο είναι ένα από τα αρχικά συμπτώματα της άνοιας με αποτέλεσμα να δημιουργείται σύγχυση αναφορικά με τις ημερομηνίες, τις εποχές και την ώρα της ημέρας. Καθώς η άνοια εξελίσσεται, γίνεται πιο δύσκολο για όσους έχουν προσβληθεί να κατανοήσουν την ώρα και να κάνουν διάκριση μεταξύ νύχτας και ημέρας. Υπάρχουν ρολόγια προσανατολισμού στο χρόνο τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της σύγχυσης όσον αφορά τι ώρα και τι μέρα είναι, αν είναι πρωί ή απόγευμα και είναι ειδικά σχεδιασμένα για άτομα με νοητικές διαταραχές.

Ένα ρολόι για τα άτομα με άνοια μπορεί να βοηθήσει:

- ✓ Όσους δεν μπορούν να υπολογίσουν τις ημερομηνίες και τις ώρες, ώστε να μειωθούν τα συγχυτικά φαινόμενα και η ανασφάλεια.
- ✓ Το έργο των περιθαλπόντων ώστε το άτομο με άνοια να κατανοήσει τι ώρα και τι μέρα είναι, μειώνοντας πιθανές αρνητικές συμπεριφορές και αντιδράσεις (π.χ. τι μέρα είναι, δεν σε πιστεύω, μου λες ψέματα κ.λπ.)
- ✓ Στην ενίσχυση της μνήμης και της αυτονομίας
- ✓ Στο να οργανώσει το χρόνο του/της καλύτερα.

**ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΡΟΛΟΓΙΟΥ**

Τύπος ρολογιού: Ψηφιακό ή αναλογικό. Ορισμένα άτομα με άνοια μπορεί να δυσκολευτούν με το ψηφιακό ρολόι γιατί στη ζωή τους χρησιμοποιούσαν πάντα αναλογικό. Προσαρμόζουμε την κατάλληλη συσκευή ανάλογα με το στάδιο της άνοιας.

Τοποθέτηση ρολογιού: Μια καλή λύση είναι να τοποθετηθεί σε χώρους που περνάνε τον περισσότερο χρόνο τους και θα το βλέπουν συχνότερα. Επίσης καλό θα είναι το ρολόι να είναι κρεμαστό ώστε να μην το μετακινούν συνεχώς. Τέλος, η χρωματική ευκρίνεια του ρολογιού πρέπει να είναι τέτοια ώστε να επιτρέπει την εύκολη ανάγνωση της ώρας ειδικά και τις βραδινές ώρες (με εσωτερικό φωτισμό).

Ρολόι με μπαταρία ή με ρεύμα: Κάποια ρολόγια για να δουλέψουν χρειάζονται ρεύμα με αποτέλεσμα να πρέπει να τοποθετούνται σε συγκεκριμένα σημεία στο σπίτι. Τα ρολόγια με μπαταρία είναι περισσότερο λειτουργικά διότι μπορούμε να τα τοποθετήσουμε σε καίρια σημεία και σε περίπτωση διακοπής ρεύματος συνεχίζουν την λειτουργία τους.

«Γωνία προσανατολισμού στο χρόνο» (αρχικό στάδιο άνοιας): Για εξάσκηση μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα χώρο μέσα στο σπίτι όπου θα τοποθετηθούν το ρολόι μαζί με ένα λευκό πίνακα ή ένα πίνακα σημειώσεων από φελλό, όπου θα σημειώνονται ραντεβού, δουλειές, γεγονότα κ.α. (π.χ. Δευτέρα 2 Οκτωβρίου Γιατρός, 2μ.μ., Τρίτη 3 Οκτωβρίου ΔΕΗ κ.λπ.). Χρήσιμο είναι τα διάφορα ραντεβού και εργασίες να σημειώνονται με διαφορετικού χρώματος μαρκαδόρο για να ξεχωρίζουν.

Υπενθύμιση! Επειδή το άτομο με άνοια μπορεί να ξεχνάει να χρησιμοποιήσει το ρολόι καλό είναι στην αρχή να του το υπενθυμίζουμε ώστε να γίνει μέρος της καθημερινής του ρουτίνας. Αν μας ρωτήσει τη μέρα είναι θα τον προτρέψουμε να ελέγξει το ρολόι ή μπορούμε να τον ρωτήσουμε αν έχει κάποιο ραντεβού ή κάποια δουλεία (π.χ. πληρωμή λογαριασμού) ώστε να ελέγξει και τον πίνακα με τις σημειώσεις.

**Φίλιππος Ασπρίδης, Εργοθεραπευτής-Επιστημονικά Υπεύθυνος Οικοτροφείου
«Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer-Καρέλλειο» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού
«ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών**



Διατροφή και σίτιση σε άτομα με άνοια

Αθήνα
Καρέλλειο

Η διατροφή και η θρέψη σε άτομα με άνοια αποτελούν βασικό παράγοντα για τη διατήρηση της υγείας και της ποιότητας ζωής. Με την πάροδο του χρόνου και όσο η νόσος εξελίσσεται, η κλινική εικόνα και συμπτωματολογία των ασθενών αλλάζει και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια της ανεξαρτησίας και την ανάγκη για βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες. Οι ασθενείς μπορεί να ξεχνούν να φάνε, να μη θυμούνται πότε ή αν έφαγαν, να μη θυμούνται πώς προετοιμάζεται το φαγητό, να ξεχνούν να καταναλώνουν υγρά, να μη θυμούνται πώς χρησιμοποιείται το πιρούνι ή το κουτάλι.

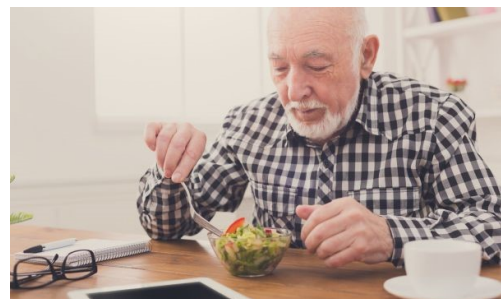


Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής βοηθά στην επιβράδυνση της εξέλιξης της άνοιας και στη διατήρηση του βάρους των ασθενών. Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες συστήνεται να ακολουθείται μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και πρωτεϊνούχες τροφές με χαμηλά λιπαρά.

Ένα από τα πιο μελετημένα διαιτητικά πρότυπα είναι η μεσογειακή διατροφή η οποία σχετίζεται με καλύτερη νοητική υγεία, καθώς και με μειωμένο κίνδυνο άνοιας ή μετάβασης από ήπια νοητική διαταραχή σε άνοια.

Η σίτιση των ατόμων με άνοια μπορεί να επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Γι' αυτό το γεύμα πρέπει να σερβίρεται σε ένα ήσυχο περιβάλλον μακριά από την τηλεόραση και να αποφεύγεται η παρουσία πολλών αντικειμένων πάνω στο τραπέζι για να μην αποσπάται η προσοχή. Καλό είναι να παρέχονται μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, να κόβεται η τροφή σε μικρότερα κομμάτια ή να τροποποιείται η υφή προκειμένου να είναι πιο εύκολη η μάσηση. Επίσης οι περιθάλποντες πρέπει να προσπαθούν να υπάρχει ένα σταθερό πρόγραμμα στα γεύματα και να ενθαρρύνουν τα άτομα με άνοια να είναι όσο το δυνατόν ανεξάρτητα κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Συνυφασμένες με την εξέλιξη της νόσου είναι η δυσκολία στη μάσηση και στην κατάποση καθώς και η απώλεια σωματικού βάρους. Γι' αυτό απαιτείται έγκαιρη ιατρική παρέμβαση και εξατομικευμένη διατροφική φροντίδα.



Πετροπούλου Μαρία, Παθολόγος «Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer- Καρέλλειο» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

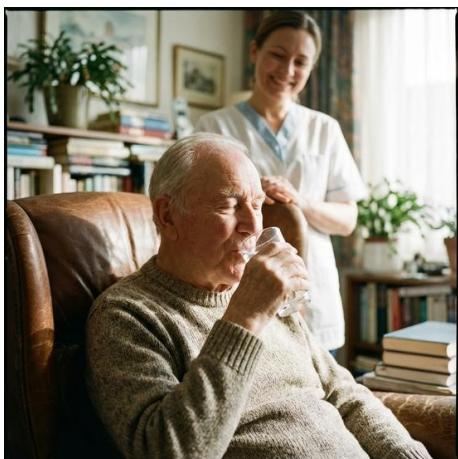
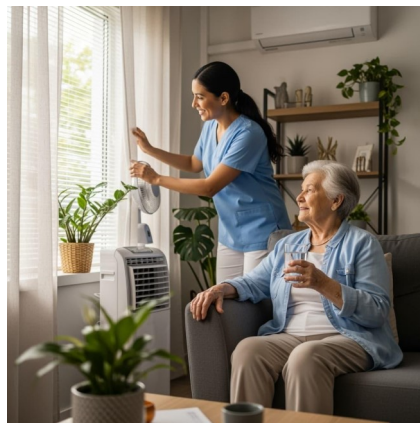


Θεσσαλονίκη

Συμβουλές διαχείρισης του καύσωνα στα άτομα με άνοια

Στα άτομα με άνοια, ο καύσωνας είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος, επειδή μπορεί να μην αντιλαμβάνονται ότι ζεσταίνονται, να ξεχνούν να πιούν νερό ή να μην μπορούν να εκφράσουν τη δυσφορία τους. Οι παρακάτω πρακτικές συμβουλές μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο:

- **Διατηρήστε δροσερό το σπίτι.** Χρησιμοποιήστε κλιματισμό (ιδανικά 26–28°C), ανεμιστήρα και κρατήστε κλειστά τα παντζούρια και τις κουρτίνες τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας.
- **Ενυδάτωση.** Προσφέρετε νερό συχνά, ακόμη κι αν δεν το ζητά το άτομο. Μικρές ποσότητες κάθε 20–30 λεπτά μπορεί να είναι πιο εύκολες. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν δροσερά φρούτα όπως καρπούζι και πεπόνι, εφόσον επιτρέπονται από τη διατροφή του.



- **Ελαφριά ένδυση.** Επιλέξτε φαρδιά, ανοιχτόχρωμα, βαμβακερά ρούχα.
 - **Αποφύγετε την έξοδο** μεταξύ 11:00 και 17:00. Αν χρειαστεί να βγει, προτιμήστε νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, με καπέλο και σκιά.
 - **Δροσίστε το σώμα.** Ένα χλιαρό ντους ή βρεγμένες πετσέτες στον αυχένα, στους καρπούς και στα πόδια μπορούν να βοηθήσουν.
 - **Παρακολουθήστε την κατάσταση.** Ελέγχετε τακτικά αν ιδρώνει υπερβολικά, αν είναι ασυνήθιστα υπνηλικό, συγχυσμένο ή αν φαίνεται αδύναμο.
 - **Ελέγξτε τα φάρμακα.** Ορισμένα φάρμακα μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο αφυδάτωσης ή θερμοπληξίας. Μην τα διακόπτετε μόνοι σας, αλλά συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό.
- Για άτομα με άνοια είναι επίσης σημαντικό να **μην μένουν μόνοι τους** κατά τη διάρκεια ακραίου καύσωνα, καθώς μπορεί να μην αναγνωρίσουν εγκαίρως τα συμπτώματα της θερμικής καταπόνησης ή να ξεχάσουν βασικά μέτρα προστασίας. Αν είστε περιθάλπων, κάντε συχνούς ελέγχους μέσα στην ημέρα και ενθαρρύνετε την κατανάλωση υγρών και την παραμονή σε δροσερό χώρο.

Προειδοποιητικά σημάδια θερμοπληξίας

Ζητήστε **άμεσα ιατρική βοήθεια (166 ή 112)** αν εμφανιστούν:

- πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος,
- σύγχυση ή έντονη υπνηλία που επιδεινώνεται,
- λιποθυμία,
- δυσκολία στην αναπνοή,
- ζεστό και ξηρό δέρμα ή έντονη επιδείνωση της γενικής κατάστασης.

Μέχρι να φτάσει βοήθεια, μεταφέρετε το άτομο σε δροσερό χώρο, αφαιρέστε τα περιττά ρούχα και εφαρμόστε δροσερές κομπρέσες ή χλιαρό νερό στο σώμα.



Άσκηση δημιουργικής γραφής στα πλαίσια ομάδας στήριξης περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas

Θεσσαλονίκη

Ζητήσαμε από τα μέλη της ομάδας περιθαλπόντων του Κέντρου Ημέρας Άγιος Ιωάννης να αναφέρουν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά την διάρκεια της φροντίδας και έπειτα τους ρωτήσαμε: «αν τα συναισθήματα αυτά είχαν φωνή τί θα έλεγαν;».

ΛΥΠΗ

«Κάποτε τα μάτια της σπίθιζαν, το γέλιο της ακουγόταν, η φωνή της ήταν βροντερή. Υπήρχε λάμψη στη ζωή της. Και κάποια στιγμή σώπασε. Το βλέμμα της σκοτεινίασε, τα μάτια της έχασαν τη λάμψη τους. Τώρα το απόλυτο γκρίζο κενό. Το κουρέλιασμα της ανθρώπινης ύπαρξης. Χωρίς καμιά ελπίδα και δέξοδο. Το ρεύμα της λησμονιάς την παρασύρει και την βυθίζει σ' ένα σκοτάδι χωρίς συναίσθημα. Αμίλητη πλέον, ανεξιχνίαστη. Με την απόγνωση να εναλλάσσεται με την απάθεια. Ο θυμός και τα νεύρα με την ηρεμία. Οι εντολές και οι απαιτήσεις με τη φλόγα της αγάπης, που φωτίζει το πρόσωπο της για μια στιγμή, πριν σβήσει πάλι και χαθεί. Τίποτε δεν έχει διάρκεια. Ένας άνθρωπος χωρίς ταυτότητα, που έχασε κάθε σύνδεση με το παρόν και τώρα και με το παρελθόν. «Το πιστεύεις ότι δεν μπορώ να φέρω καμιά εικόνα στο μυαλό μου;» τα λόγια της μαμάς μου. Πως να εκφράσει με λόγια, πως να απεικονίσει στους άλλους αυτό το ΤΙΠΟΤΑ που την ροκανίζει και την καταστρέφει; Κι εγώ θέλω να εισχωρήσω μέσα της. Να φωτίσω τις σκέψεις της, τις αλήθειες της, ότι την κάνει να νιώθει εκτεθειμένη, ευάλωτη, ανήμπορη, ταραγμένη.

EΙΜΑΙ ΕΔΩ ΜΑΜΑ. ΕΧΩ ΜΙΑ ΑΓΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ.

EΙΜΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ. ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.

Και καταχωνιάζω τις δικές μου σκέψεις, τα δικά μου συναισθήματα, τα θέλω μου, την ελευθερία μου. Νιώθω παγιδευμένη σ' ένα βαθύ πηγάδι λύπης και βυθίζομαι όλο και πιο βαθιά. Και με γεμίζει απογοήτευση, ταπείνωση, ανησυχία, σύγχυση, θλίψη και μοναξιά. Βρίσκομαι σ' ένα μακρύ μελαγχολικό διάδρομο, ο οποίος διατηρεί αυτή την μελαγχολία ακόμη και την πιο όμορφη, φωτεινή, καλοκαιρινή μέρα.

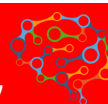


Είμαστε σύντροφοι στη δυστυχία μάνα. Πονάω-πονάω. Θλίψη, στενοχώρια. Τι κάνω λάθος; Τι να διορθώσω; Πως να νικήσω την αρρώστια; Θέλω να είσαι η μάνα μου, μαμά κι όχι το μωρό. Θέλω να βγουν από μέσα μου όλα τα συναισθήματα που με βαραίνουν. Θέλω να κλάψω, να πενθήσω, να θυμώσω, να μιλήσω, να σε αγκαλιάσω μαμά.

Κι έρχεται η στιγμή που η λύπη ντύνεται με τα ρούχα της οργής, κι όλο αυτό το ψυχικό βασανιστήριο που με καταπιέζει φρικτά θέλω να το ξεπάσω πάνω σ' αυτό το παθητικό ύφος της μαμάς μου. Να επιβάλλω την εξουσία μου σ' αυτό το άλλοτε μελαγχολικό και άλλοτε ειρωνικό βλέμμα. Και μετά προσπαθώ να τα κάνω όλα χωρίς να ουρλιάζω, χωρίς να φωνάζω...πεθαίνω και γω μαζί σου μαμά.

Και πάλι λυπάμαι για τη μέρα, που δεν θα μου ζητάει ένα φλυτζάνι καφέ, που δεν θα μου μιλάει, που δεν θα με χρειάζεται πια. Αυτό το βαθύ συναίσθημα, Η ΛΥΠΗ που μπορεί να κρατήσει χρόνο, χρόνια, για πάντα και σκεπάζει κάθε γωνιά της ψυχής μου, την αναγνωρίζω πλέον, την κοιτάζω και την μοιράζομαι και μου δείχνει ότι αγαπώ, ότι νοιάζομαι, ότι είμαι ευαίσθητη και συναισθηματικά πλούσια. Με έκανε άνθρωπο με δύναμη, αποδοχή και κατανόηση. Κι έτσι μαθαίνω μέρα με την μέρα να ντύνω τη λύπη με τα ρούχα της ΧΑΡΑΣ. Δεν χρειάζεται να κρίνω τον εαυτό μου, ούτε να έχω προσδοκίες. Κάνω ότι καλύτερο μπορώ, για την ασφάλεια της μαμάς μου, την καθημερινότητά της...ώστε η διαμονή της να είναι όσο πιο ευχάριστη γίνεται. Και γω να ξεφεύγω πότε πότε προς την ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ».

Ιωάννα Μ., Περιθάλπουσα



Άσκηση δημιουργικής γραφής στα πλαίσια ομάδας στήριξης περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas (συν.)

ΦΟΒΟΣ

«Βλέπω τον φόβο μου όταν ήμουν παιδάκι. Φοβόμουν το σκοτάδι, τις σκιές στο δάσος, φοβόμουν μακριά από την ασφάλεια του σπιτιού μου, τους άγνωστους ανθρώπους, τους δυνατούς ήχους. Όλοι φοβόμαστε!!

Είναι οι φόβοι μας αληθινοί; Κάποιοι είναι αληθινοί. Τότε οι φόβοι μας δρουν προστατευτικά για τον εαυτό μας και μερικές φορές μας ενεργοποιούν και μας οπλίζουν με δύναμη. Μπορεί να μας προστατεύουν από επικίνδυνες καταστάσεις. Άλλοτε οι φόβοι μας παραλύουν εντελώς. Κάποιοι φόβοι είναι υπερβολικοί ή άσκοποι και μπορεί να εμποδίζουν την κανονική λειτουργία της ζωής μας. Γι' αυτούς τους φόβους πρέπει να βρούμε τρόπους αντιμετώπισης και διαχείρισης έτσι ώστε να λειτουργούμε στην καθημερινότητά μας.

Κάπου διάβασα ότι ο φόβος είναι ένα έντονο συναίσθημα ανησυχίας και αγωνίας που προκαλείται από την αντίληψη απειλής ή κινδύνου. Μπορεί να έχει φυσικές, συναισθηματικές και ψυχικές επιπτώσεις. Εκδηλώνεται συνήθως με σωματικά συμπτώματα όπως αυξημένοι χτύποι καρδιάς, εφίδρωση και δυσκολία στην αναπνοή.

Αν φοβάμαι; Ναι, φοβάμαι πολύ! Φοβάμαι το αύριο που έρχεται, φοβάμαι τις αρρώστιες που μπορεί να προκύψουν.

Φοβάμαι μήπως είμαι ανεπαρκής στους ρόλους μου. Σαν μαμά, σαν σύζυγος, σαν φίλη, σαν κόρη, σαν αδελφή. Έρχομαι αντιμέτωπη με την ανεπάρκειά μου και τρομάζω! Πάντα κάτι ζητάει από εμένα, κάτι καλύτερο, κάτι περισσότερο και τρέχω να την ικανοποιήσω, να την χορτάσω. Αυτό με κουράζει συναισθηματικά, με μπλοκάρει, με θλίβει, με θυμώνει και με φοβίζει.



Φοβάμαι τις νύχτες που μένω ξάγρυπνη και το μυαλό μου σκέφτεται... σκέφτεται και ενώ στην πραγματικότητα γύρω μας συμβαίνουν όμορφα πράγματα που θα έπρεπε να με κάνουν να νιώθω ηρεμία και πληρότητα, βγαίνουν στην επιφάνεια οι δύσκολες σκέψεις μου. Τα συναισθήματα τότε εναλλάσσονται. Ο φόβος γίνεται θυμός, γίνεται άγχος και ανασφάλεια.

Και λέω στον εαυτό μου...Γιατί το κάνεις αυτό; Θυμήσου την ευγνωμοσύνη που νιώθεις για όσα έχεις. Ναι, την νιώθω αυτή την ευγνωμοσύνη, χρειάζομαι όμως την προσπάθεια και τον συνεχή αγώνα για να βρω την χαρά μέσα μου.

Φοβάμαι ακόμα και να αφεθώ στα συναισθήματα μου. Όλα συγκρατημένα, καταπιεσμένα. Αυτό έμαθα να κάνω από μικρή. Έτσι μου μάθανε.

Φοβάμαι τον θάνατο! Αυτό φοβάμαι. Φοβάμαι το άγνωστο που μας περιμένει.

Είδα τον φόβο του μπαμπά μου. Στα μάτια του που είχαν απόγνωση, στο σώμα του που έχασε το όμορφο σχήμα του, στο περπάτημα του που έχασε τον προσανατολισμό του, στα λόγια του που άλλα έλεγε και άλλα ήθελε να πει, στη σιωπή του που τα έλεγε όλα μαζί!! Δεν ξέρει τι να κάνει, πως να το κάνει. Δεν ξέρει ποιος είναι πια. Δεν ξέρει τι νόημα έχει η ζωή του χωρίς αγαπημένα του πράγματα, χωρίς αγαπημένους του ανθρώπους.

Έχασε τα βήματα που τον οδηγούσαν σε αγαπημένα του στέκια.

Έχασε τον έλεγχο του εαυτού του...



Σ' αυτή τη δύσκολη κατάσταση του μπαμπά βλέπω και τον δικό μου φόβο. Τι να κάνω; Πως να τον βοηθήσω; Τι μας περιμένει παρακάτω; Φοβάμαι τον θάνατο του γονιού μου και μετά και τον δικό μου, που δεν θα αποφύγω.

Αυτή την δύσκολη κατάσταση μπορώ να την αντιμετωπίσω; Μπορώ να την ελέγξω; Ο έλεγχος!! Θέλω πολύ να τα ελέγξω όλα!! Ωραίο θα ήταν αυτό! Μπορούμε; Όχι δεν μπορούμε να ελέγξουμε την εξέλιξη της άνοιας. Τίποτε δεν εξαρτάται από εμάς όσον αφορά την εξέλιξη της νόσου. Σαν να μπήκαμε σ' ένα τούνελ στενό και βαδίζουμε στο άγνωστο! Αχαρτογράφητα νερά! Δεν μπορούμε να γυρίσουμε πίσω και ο φόβος για το άγνωστο όλο και μεγαλώνει.

Η ζωή όμως συνεχίζεται και εμείς πρέπει να βρούμε τρόπους να πάρουμε τις ανάσες μας. Κανένας δεν μπορεί να δει μόνον με τον φόβο.
Αλλά φαίνονται όλα τόσο δύσκολα...



Να, βλέπω ένα φως μέσα στο τούνελ. Στάσου, μην βιάζεσαι μου λέει. Όλο βιάζεσαι. Άκου, παρατήρησε, ρώτα!! Βλέπεις είναι κι άλλοι άνθρωποι εκεί μέσα. Περνάνε δύσκολα σαν κι εσένα. Και κάποιοι ακόμα δυσκολότερα... Η ομάδα από το Alzheimer είναι. Ναι! Θα ζητήσω βοήθεια λοιπόν. Αυτό θα κάνω!

Η ομάδα στο Alzheimer σου δίνει ελπίδα να συνεχίσεις τον αγώνα σου, σε κατανοεί, σου χαμογελάει, δίνει πρακτικές συμβουλές για την καθημερινότητα του ανθρώπου σου. Γιατροί δίνουν φάρμακα, εξετάσεις που θα ανακουφίσουν τον φόβο και τον πόνο του ανθρώπου σου και του περιθάλποντα.

Όλοι στην ομάδα έχουν τους δικούς τους ανθρώπους και ζητάνε βοήθεια.

Θέλω να κρατάω τα χέρια όλων των περιθαλπόντων στην ομάδα.

Να βλέπω στα μάτια τους τον ίδιο φόβο που νιώθω κι εγώ.

Αυτές οι θεραπευτικές αγκαλιές πόσο αξίζουν!! Βάλσαμο στην ψυχή!! Πόσο όμορφες και ανακουφιστικές!!

Και να ο φόβος μου ενώνεται με τον φόβο των άλλων ανθρώπων!

Και δεν είναι πια τόσο μαύρος! Αραιώνει, γίνεται ελπίδα, ευγνωμοσύνη, χαμόγελο, αποδοχή για τη δύσκολη κατάσταση της άνοιας.

Το μαύρο έγινε γκρι, μετά καφέ και να... γίνεται και πράσινο!

Ενσυναίσθηση, συγχώρεση, αποδοχή!

Υπέροχα νιώθω και μόνο που το έγραψα. Να η χαρά!

Πετρίνα Σ., Περιθάλπουσα

Τουμπαλίδου Μαρία

Ψυχολόγος-Συστημική Θεραπεύτρια

Τμήμα Περιθαλπόντων Αγίου Ιωάννη της Alzheimer Ελλάς



Χορέψαμε Ζεϊμπέκικο για έναν Σημαντικό Σκοπό!

Θεσσαλονίκη

Η Alzheimer Ελλάς ανακοινώνει με ιδιαίτερη χαρά την επίσημη κατάκτηση του World Guinness Records™ για τον μεγαλύτερο ταυτόχρονο χορό ζεϊμπέκικου στον κόσμο.

RECORD



HOLDER

Η Θεσσαλονίκη έγραψε ιστορία κι έστειλε ένα μήνυμα σε ολόκληρο τον κόσμο: όταν η κοινωνία ενώνεται για έναν κοινό σκοπό, μπορεί να πετύχει το ακατόρθωτο!

Στην ιστορική εκδήλωση «Χορεύουμε Ζεϊμπέκικο για έναν Σημαντικό Σκοπό», που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 14 Ιουνίου 2026 στην Πλατεία Αριστοτέλους της Θεσσαλονίκης, 830 συμμετέχοντες από 13 χώρες ένωσαν τα βήματά τους σε μια μοναδική χορογραφία, κατακτώντας τον τίτλο Guinness World Records™ for the Largest Zeibekiko Dance και στέλνοντας παράλληλα ένα ισχυρό μήνυμα ευαισθητοποίησης για την άνοια και τη Νόσο Alzheimer. Η επίδοση αξιολογήθηκε επιτόπου από την επίσημη κριτή της Guinness World Records, κα Lena Kuhlmann, η οποία, μετά την ολοκλήρωση όλων των προβλεπόμενων ελέγχων και καταμετρήσεων, επιβεβαίωσε την επιτυχή κατάρριψη του προηγούμενου παγκόσμιου ρεκόρ.

Η Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, Ομότιμη Καθηγήτρια Νευρολογίας, κα Μάγδα Τσολάκη σημείωσε την αξία του χορού, ως μορφής σωματικής άσκησης, στην πρόληψη της άνοιας και υπογράμμισε την προβολή της ελληνικής ψυχής μέσω της εκδήλωσης. Ο Δήμαρχος Θεσσαλονίκης, κ. Στέλιος Αγγελούδης υπογράμμισε ότι το μήνυμα της εκδήλωσης για τη νόσο Alzheimer είναι σπουδαίο και δεν θα μπορούσε να εκφραστεί καλύτερα παρά μόνο στην εμβληματική πλατεία της πόλης της Θεσσαλονίκης.

Το επίτευγμα αυτό αποτελεί μια σημαντική διεθνή αναγνώριση όχι μόνο για την Alzheimer Ελλάς αλλά και για τη Θεσσαλονίκη, τη δύναμη της συλλογικής προσφοράς και τη δύναμη που έχει ο πολιτισμός να ενώνει ανθρώπους πέρα από σύνορα, γλώσσες και παραδόσεις. Πέρα από την παγκόσμια διάκριση, η δράση είχε ως βασικό στόχο την ενημέρωση του κοινού για τη σημασία της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της υποστήριξης των ανθρώπων που ζουν με άνοια και των οικογενειών τους. Χιλιάδες πολίτες παρακολούθησαν την εκδήλωση, ενώ το μήνυμα της δράσης ταξίδεψε σε ολόκληρη την Ελλάδα και το εξωτερικό μέσω εκτεταμένης δημοσιογραφικής κάλυψης.

Η Alzheimer Ελλάς εκφράζει τις θερμότερες ευχαριστίες της:

- Στους 830 συμμετέχοντες που έγιναν μέρος της ιστορίας.
- Στους πολιτιστικούς συλλόγους και τις ομάδες χορού που στήριξαν την προσπάθεια.
- Στους εργαζομένους της και τους εθελοντές που εργάστηκαν για την άρτια διοργάνωση.
- Στους χορηγούς και υποστηρικτές που πίστεψαν στο όραμα της δράσης.
- Στους θεσμικούς φορείς της πόλης που συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.
- Στα Μ.Μ.Ε. που ανέδειξαν το γεγονός και το κοινωνικό του μήνυμα.

«Το ρεκόρ αυτό ανήκει σε όλους. Σε κάθε χορευτή, εθελοντή, συνεργάτη και υποστηρικτή που πίστεψε ότι ένας ομαδικός χορός μπορεί να μετατραπεί σε παγκόσμιο μήνυμα αλληλεγγύης, μνήμης κι ελπίδας για τη Νόσο Alzheimer. Σήμερα δεν γιορτάζουμε μόνο ένα ρεκόρ. Γιορτάζουμε τη δύναμη της κοινωνίας όταν ενώνεται για έναν κοινό σκοπό.»

Η δράση υλοποιήθηκε:

με την πολύτιμη υποστήριξη των ΠΛΑΤΩΝ ΔΙΑGNOSIS, PharmaZac, Διαμαντής Μασούτης Α.Ε, Σουρωτή Α.Ε & Mediterranean Palace.

υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης

με την υποστήριξη της ΔΕΘ HELEXPO, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και του Γραφείου Συντονισμού εθελοντών και φοιτητικών δράσεων Α.Π.Θ και

με την χορηγία επικοινωνίας των: EPT- 3, TV 100, DION TV Κεντρικής Μακεδονίας.

Χορηγοί της εκδήλωσης

30 ΠΛΑΤΩΝ ΔΙΑGNOSIS
Χρόνια Αξιοπιστίας HMG

PharmaZac

50 ΜΑΣΟΥΤΗΣ

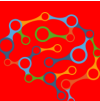
110 SOUROTI

MEDITERRANEAN PALACE
THESSALONIKI

Υπό την αιγίδα του
Δήμου Θεσσαλονίκης

Με την υποστήριξη

Χορηγοί επικοινωνίας





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

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

ΑΘΗΝΑ

1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Περιθαλπόντων Ασθενών με Νόσο Alzheimer, Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180
E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr
2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Παγκρατίου
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271
* Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι για Άτομα με Άνοια στην Αττική
Τ: 2107013271, E: info@alzheimerathens.gr S: www.alzheimerathens.gr
Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την άνοια: 1102
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου, Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων, Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης, Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ιλίου, Φιλιατών 71, Ίλιον, Τ: 2132141313
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Ηρακλείου Αττικής, Ελ. Βενιζέλου 232 & Ελαιών, ΚΑΠΗ Ελ. Βενιζέλου Ηρακλείου Αττικής, Τ: 2102827747, E: irakleioattikis@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Πειραιά, 34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21, Πειραιάς, Τ: 2104221259
E: peiraias@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια Ασπροπύργου, Φυλής 75, Ασπρόπυργος, Τ: 2105573964
3. Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Ξενώνας Βραχείας Νοσηλείας άνοιας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235050
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α.: Στρατηγού Δαγκλή 120, Κάτω Πατήσια Τ: 210-2288515
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης: 2114184034
E: contact@nstr.gr S: www.nstr.gr
4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών, Αφροδίτης 1 & Ηρώδου Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308
* Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων «Καρέλλειο», Αφροδίτης 1, Χαλάνδρι, Τ: 2130227965, 2130057225 E: alzheimer@mkoapostoli.com S: www.mkoapostoli.com
5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ, Βίκτωρος Ουγκώ 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr
6. ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ, Γαστούνης & Γουμένισσης 14, Περιστέρι, Τ: 210-5913826, E: mko.edra@gmail.com S: www.edra-coop.gr
7. ΙΑΣΙΣ, Αχαρνών 297, Τ: 210 8655039, E: amkeiasis@gmail.com S: www.iasismed.eu
8. Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας, Μακεδόνων 8, Πλατεία Μαβίλη Τ: 2106441945 E: info@MedicalPsychology.eu S: medicalpsychology.eu *Οικοτροφείο ΙΝΙΜΑ για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου στα Μέγαρα Τ: 2296771310 και στην Κέρκυρα Τ: 2661047877
9. ΕΕΝΑΣΑ Άρτας, Λόφος Περάνθη (Γενικό Νοσοκομείο Άρτας)
E: alzheimerartas@gmail.com Τ: 2681361293
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια (Alzheimer Αθηνών), Αλεξάνδρου Ζάρρα 2, Τ: 2681079206, E: arta@alzheimerathens.gr
10. Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242
E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr
11. ΙΚΕΛΟΣ, Ακτή Δυμαίων 25 & Αρχιεπισκόπου Ιεροθέου 7, Πάτρα, Τ: 2616 007918, E: info@somateio-ikelos.gr
12. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία", Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimer.inst.volos@gmail.com
13. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Π.Ε. Πέλλας
Κ: 6974408978 E: so_markou@yahoo.gr
14. REMIND Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χαλκίδας
* Κέντρο Ημέρας Άτομα με άνοια «Αγία Ειρήνη» Τσιριγώτη 14, Τ: 2221181071, E: info@alzheimer-chalkida.org S: www.alzheimer-chalkida.org
15. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. - Alzheimer Hellas
* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Αγία Ελένη" Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411

- * Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Άγιος Ιωάννης" Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
Γραμμή Υποστήριξης: 2310909000, E: info@alzheimer-hellas.gr
S: www.alzheimer-hellas.gr
- * Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η Γλυκοφιλούσα» Νικ. Πλαστήρα 65, Τ: 2310 316143, 314601
E: glykophilousa@alzheimer-hellas.gr S: www.dementia-homecare.gr
16. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
17. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072
E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr
18. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com
19. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Θέρμης, 1^ο χλμ Θέρμης-Τριαδίου Τ: 2310466339
E: kep.ygeias@thermi.gov.gr
- ΙΩΑΝΝΙΝΑ
20. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.) Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr
* Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων, Οδός Αρχ. Μακαρίου 11
Τ: 26510-34200, E: kenanoias_ioa@yahoo.com
21. Σύλλογος Συγγενών και Φίλων Ατόμων με Νόσο Alzheimer και Συναφείς Διαταραχές Νομού Ιωαννίνων
Τ: 6945942575, E: alzheimer.ioannina@gmail.com
- ΚΑΤΕΡΙΝΗ
22. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Πιερίας, Κ: 6972507281
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα» (Alzheimer Ελλάς), 7^ης Μεραρχίας 14, Κατερίνη, Τ: 23510-76942 E: infokaterini@alzheimer-hellas.gr
23. ΚΙΑΚΙΣ Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κιλκίς, Γ. Καπέτα 17 Τ: 6944946376
24. ΚΟΖΑΝΗ Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, "Ο Άγιος Νικόλαος" Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200, E: voucharas@gmail.com
* Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer και Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α. (Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ») Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400 E: khkozanis@nstr.gr S: www.nstr.gr
25. ΚΟΥΦΑΛΙΑ Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Δήμου Χαλκηδόνος έδρα Κουφάλια, ΚΑΠΗ Κουφαλίων, Τ: 6972980536 E: d2009sxm50s@gmail.com
- ΚΡΗΤΗ
26. Αλληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιά Γήρανση, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο Κ: 6974192595 F: 2810360047
E: allileggyi.alzheimer@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Πνευματικό Κέντρο Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου, Κομνηνών 6 & Κονίτσης, Ηράκλειο Κρήτης, Κ: 6906095746, 6974192595
27. Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58, Νεροκούρου, Χανιά
* Κέντρο Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050, E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr
28. Εργαστήριο Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής (QoL Lab) Τ: 28210379551 E: akalaitzaki@hmu.gr
- ΛΑΡΙΣΑ
29. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3
Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimer.lar@gmail.com
- ΞΑΝΘΗ
30. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης, Κοραή 52 Κ: 6946760681
E: alzheimerxanthi@gmail.com
- ΡΟΔΟΣ
31. Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315
E: koronis_panakeia@yahoo.gr S: www.panakeia.org.gr
* Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για ασθενείς με άνοια «Αρσινόη», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315 E: arsinoi_panakeia@yahoo.gr
* Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου, «Παναγία η Κυρά», Αρχάγγελος, Τ: 2244023307 E: oikotrofeiopanakeia@yahoo.com
- ΣΕΡΡΕΣ
32. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559 E: soppsi-s@otenet.gr
S: www.soppsi-ser.gr
* Κέντρο Ημέρας για την Άνοια "ΑΝΑΠΛΟΥΣ", Ορφέως 12, Σέρρες, Τ: 23210 62415 E: kh.anaplous@soppsi-ser.gr
- ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ
33. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτεια, Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr
34. ΧΙΟΣ Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491 E: gmaris.chi@gmail.com

