

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 102 | ΕΤΟΣ 26^ο | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '25
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

Ξεχνάω

- * Μαθήματα Ψηφιδωτού από την Alzheimer Hellas
- * Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συμμετέχει για δεύτερη χρονιά στους Geri Olympics
- * Μύθοι και Αλήθειες για την Άνοια: Ένα ταξίδι Πρόληψης στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας
- * Δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Υγιούς Γήρανσης Ν. Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»
- * Δράσεις της Ε.Ε.Ν.Α.Λ

Η φωνή του περιθάλποντα

- * Η άνοια μέσα από τα μάτια των παιδιών.
- Δράσεις της Alzheimer Ελλάς στα σχολεία στα πλαίσια ενημέρωσης της κοινότητας
- * Η άνοια ως κρίση ταυτότητας και σχέσεων

Νεότερα δεδομένα

- * Πως μπορούμε να διατηρήσουμε τον εγκέφαλό μας υγιή για όλη μας τη ζωή;
- * Ελάτε να βαδίσουμε μαζί για την πρόληψη της άνοιας!
- * Ο ρόλος του περιβάλλοντος στην εμφάνιση της νόσου Alzheimer
- * Αναγνωρίζοντας τα Πρώιμα Σημάδια Νευρολογικών Διαταραχών



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ
ΝΟΣΟΥ
ALZHEIMER

#ΡωτάωγιατηνΆνοια
#ΡωτάωγιατοAlzheimer
#ΠαγκόσμιοςΜήναςAlzheimer
#WorldAlzMonth

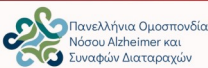
www.alzheimer-federation.gr

@Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου
Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Ρωτάω για
την άνοια

Ρωτάω για το
Alzheimer

Μέχρι το 2050, εκτιμάται ότι 139 εκατομμύρια άνθρωποι θα ζουν με άνοια.
Ρωτήστε σήμερα και μιλήστε για τη νόσο! Το να μάθετε περισσότερα για την άνοια, από γιατρούς, μέλη της οικογένειας, περιθάλποντες και άτομα που ζουν με την πάθηση, μπορεί να κάνει πραγματική διαφορά!



Πανελλήνια Ομοσπονδία
Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών

Τηλ. 2310 909000

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	Σιβαρόπουλος 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

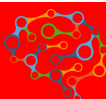
Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

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: Σεπτέμβριος 102^η/Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Είμαστε στον μήνα Σεπτέμβριο, τον μήνα που είναι αφιερωμένος στην άνοια και μάλιστα στη Νόσο Alzheimer που είναι η πιο συχνή άνοια.

Όλη η Ελλάδα ετοιμάζεται για ξεχωριστές εκδηλώσεις, όπως κάθε χρόνο, με σκοπό την ενημέρωση του κόσμου για την μάστιγα του 21^{ου} αιώνα.

Η Χαλκίδα οργάνωσε πρόγραμμα με το οποίο θα επισκεφτεί πολλές περιοχές της Στερεάς Ελλάδας. Η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη οργανώνουν κεντρικές εκδηλώσεις στο Ίδρυμα Νιάρχος και στο Δημαρχείο της Πόλης αντίστοιχα, με πολλαπλές ενημερώσεις για τα προγράμματά μας, τη διατροφή, την άσκηση, τη φροντίδα στο σπίτι, έτσι ώστε όλοι οι ενδιαφερόμενοι να πάρουν τις πληροφορίες που χρειάζονται. Η ενημέρωση για τα πρώιμα σημάδια των νευρολογικών νοσημάτων και η έκθεση των ψηφιδωτών στη Θεσσαλονίκη προάγουν την ενημέρωση. Ο απολογισμός όμως των εκδηλώσεων δεν είναι μικρός και για το τρίμηνο που πέρασε. Οι εταιρείες στην Αθήνα, Νέστωρ και Αποστολή, τονίζουν το ρόλο που παίζει το περιβάλλον στην εμφάνιση της άνοιας και στην προσαρμογή των προσωπικών σχέσεων. Το Τμήμα περιθαλπόντων του «Αγίου Ιωάννη» στη Θεσσαλονίκη έκανε για άλλη μία φορά μία σημαντική εξόρμηση και επισκέφτηκε τα σχολεία και οι εμπειρίες των ψυχολόγων μας είναι μοναδικές. Το Ηράκλειο έχει δικτυωθεί με όλους σχεδόν τους οργανισμούς που αγωνίζονται για την υγιή γήρανση και κάνει την παρουσίαση των εργασιών της Αλληλεγγύης παντού.

Στην αρχή αυτού του μήνα ευχόμεθα όλοι: όλων οι προσπάθειες να στεφθούν με επιτυχίες και όλοι οι ασθενείς μας και οι περιθάλποντές τους στην Ελλάδα να έχουν την αντιμετώπιση και τη φροντίδα που χρειάζονται.

ΚΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΕ ΟΛΟΥΣ!

Μάγδα Τσολάκη

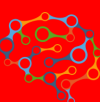


Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην τράπεζα Alpha Bank:

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!



Πως μπορούμε να διατηρήσουμε τον εγκέφαλό μας υγιή για όλη μας τη ζωή; Ξεκινάμε την πρόληψη από μικρή ηλικία!

Η παγκόσμια οργάνωση υγείας (WHO) έχει δημοσιεύσει ένα παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την υγεία του εγκεφάλου τη δεκαετία 2021-2031 με σκοπό την πρόληψη. Ακολούθησαν η Ευρωπαϊκή ακαδημία Νευρολογίας (EAN) σε συνεργασία με την Αμερικάνικη Ακαδημία Νευρολογίας με στόχο την ελάττωση των νευρολογικών νοσημάτων που αποτελούν το 40% του φορτίου όλων των νοσημάτων. Και ακολουθούν οι Ψυχίατροι, οι οποίοι συστήνουν μία διεπιστημονική ομάδα. Το 2024 δημοσιεύτηκε ένα πολύ σημαντικό άρθρο σε πολύ καλό περιοδικό, το οποίο μας προτρέπει να φροντίσουμε για την υγεία του εγκεφάλου μας από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας. Επομένως «Πρέπει να βάλουμε τη δύναμη για την φροντίδα της υγείας του εγκεφάλου στα χέρια των παιδιών μας».

Το πρώτο και πιο σημαντικό ίσως από όλα που έχουμε να κάνουμε είναι η **υψηλού επιπέδου εκπαίδευση** (high level of education). Η υψηλού επιπέδου εκπαίδευση στην παιδική ηλικία, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας διατηρεί τον εγκέφαλό μας υγιή. Νέες μελέτες αποδεικνύουν ότι η νοητική μας ικανότητα αυξάνεται με την εκπαίδευση συνεχώς μέχρι να φτάσει σε ένα επίπεδο στο τέλος της εφηβείας, όταν ο εγκέφαλός μας φτάνει στο μέγιστο της πλαστικότητας που έχει. Μετά τα 20 χρόνια ζωής κερδίζουμε σχετικά λίγα με την εκπαίδευσή μας. Βέβαια αυτή η γνώση περιγράφεται εδώ και πολλά χρόνια ως «νοητικό απόθεμα».



Τι σημαίνει αυτό για τα παιδιά του Δημοτικού και του Γυμνασίου;

Διαβάζουμε τα μαθήματά μας με όση μεγαλύτερη επιμέλεια μπορούμε έτσι ώστε να αποκτούμε καθημερινά καινούργιες γνώσεις, οι οποίες γνώσεις αυξάνουν τις συνάψεις (τις συνδέσεις) μεταξύ των νευρώνων μας και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται νευρωνικά δίκτυα, τα οποία συνεχώς

τροφοδοτούνται με νέες συνδέσεις. Οι γνώσεις που θ' αποκτήσουμε τώρα θα μας συνοδεύουν σε όλη μας τη ζωή, διότι πάνω σ' αυτές θα κτίζονται καινούργιες πληροφορίες που θα συνδέονται μεταξύ τους κι έτσι θα έχουμε στον εγκέφαλό μας ένα υπέροχο οικοδόμημα, όπου στα θεμέλιά του θα είναι οι γνώσεις που αποκτήσαμε στο Δημοτικό και κάθε φορά θα κτίζονται καινούργιοι όροφοι. Όσοι περισσότεροι όροφοι θα κτιστούν τόσο ο εγκέφαλός μας θα είναι πιο υγιής. Η σκεπή θα μπει στα τελευταία χρόνια της ζωής μας.

Κάτι ανάλογο γίνεται και στην πνευματική μας ζωή. Όσα παιδιά είχαμε τη χαρά να μας καλέσει ο καλός Θεός από τα πρώτα παιδικά μας χρόνια και κάθε μέρα μαθαίναμε κάτι από τα λόγια του Θεού μας, κτίσαμε μέσα μας ένα πνευματικό πολυώροφο σπίτι που κάθε πνευματικό του υλικό είναι ένα κομμάτι μιας αρετής. Κι αυτός ο αγώνας αναπτύσσει δίκτυα στον εγκέφαλό μας που είναι μοναδικά: π.χ. Ένα παιδί που είναι οξύθυμο αν κάθε μέρα, κάθε φορά που θυμώνει λέει το «Πάτερ Ημών» την ώρα που θέλει να φωνάξει, να αντιδράσει με όχι δόκιμο τρόπο, κάποια στιγμή δεν θα θέλει να φωνάξει γιατί θα σταματήσει αυτό το κύκλωμα του θυμού και στη θέση του θα αναπτύξει το δίκτυο της αγάπης προς τα άλλα παιδιά, προς τη μητέρα του, τον πατέρα του, τη δασκάλα και τον δάσκαλό του. Αυτό το σωτήριο «Πάτερ ημών» ηρέμησε και τη δική μου παιδική ψυχή.

Επομένως, η λειτουργία του εγκεφάλου μας καθορίζεται από τον δικό μας αγώνα και ως προς τη συνέχεια της επίγειας ζωής μας όσον αφορά την πρόοδό μας στη ζωή - επάγγελμα, οικογένεια- αλλά και ως προς την ποιότητα όσον αφορά στην αρετή στις οποιεσδήποτε ασχολίες μας στο μέλλον μας καλέσει ο Θεός να υπηρετήσουμε.

Οι άνθρωποι δεν είμαστε τόσο χρήσιμοι όταν πετύχουμε να φτάσουμε σε υψηλά αξιώματα λόγω μόνο των πολλών επιστημονικών γνώσεων που θα αποκτήσουμε στο διάβα της ζωής μας. Είμαστε πολύ πιο χρήσιμοι και στην εργασία μας αλλά και στην οικογένειά μας αν συνδυάσουμε την επιστημονική γνώση με τη γνώση του θελήματος του Θεού, διότι τότε ο Θεός θα είναι μαζί μας, θα φωτίζει τα μονοπάτια της ζωής μας, θα μας προστατεύει από κακοτοπιές και θα μας ανοίγει δρόμους έτσι ώστε να είμαστε χρήσιμοι στην κοινωνία μας που περιμένει παραδείγματα ζωής για να βρει με τη σειρά της και εκείνη τους βηματισμούς της.

Μάγδα Τσολάκη, Νευρολόγος-Ψυχίατρος-Θεολόγος, Ομότιμη Καθηγήτρια Α.Π.Θ., Ιδρύτρια και Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Θεο/νίκη


ΕΛΑΤΕ ΝΑ
ΤΡΕΞΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
ΣΗΜΕΡΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ
ΝΟΣΗΣΟΥΜΕ
ΑΥΡΙΟ!

Όλα τα έσοδα θα
διατεθούν σε
διδασκαλίες
υποτροφίες για την
έρευνα για την
πρόληψη της άνοιας
στην Ελλάδα

 Πανελλήνια Ομοσπονδία
Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών

info@alzheimer-federation.gr
Τηλ.: 2310 909000

1ος Παγκόσμιος Αγώνας Δρόμου Πρόληψης Νόσου Alzheimer

β' διαδρομή
στα πλαίσια του 13ου Διεθνούς Νυχτερινού
Ημιμαραθωνίου Θεσσαλονίκης

Σάββατο 18 Οκτωβρίου 2025
ώρα: 17:30, Θεσσαλονίκη

Πληροφορίες - Εγγραφές

- www.run2stopalzheimer.gr



- στις Δομές της Alzheimer Ελλάς
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη»
Π. Συνδίκια 13, Θεσσαλονίκη
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Άγιος Ιωάννης»
Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Θεσσαλονίκη
Οικοτροφείο ασθενών με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η
Γλυκοφιλόσσα», Νικολάου Πλαστήρα 65, Θεσσαλονίκη
Κέντρο Ημέρας για την άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα»
7ης Μεραρχίας 14, Κατερίνη

Ελάτε να βαδίσουμε μαζί για την πρόληψη της άνοιας!

**Δηλώστε συμμετοχή και γίνετε μέλος
της ομάδας της Alzheimer, ενισχύον-
τας την έρευνα για την άνοια!**

Σε συνέχεια της διοργάνωσης του 1ου Παγκόσμιου Αγώνα για την πρόληψη της Νόσου Alzheimer σας καλούμε να συμμετέχετε στη δεύτερη διαδρομή που διοργανώνουμε στα πλαίσια του 13ου Διεθνούς Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου, το Σάββατο 18 Οκτωβρίου 2025 στη Θεσσαλονίκη.

Η ομάδα μας θα συμμετέχει στον Δρόμο του 1 Μιλίου (1609,34 μ) με αφετη-

ρία στις 17:30 μ.μ. από το Δημαρχείο του Δήμου Παύλου Μελά και Τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων «Κωνσταντίνος Καραμανλής». Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή και στις άλλες διαδρομές (5km, 10 km, 21km)!

Πληροφορίες για τη δήλωση εγγραφής σας και τη συνδρομή συμμετοχής ανά διαδρομή στο www.run2stopalzheimer.gr (τηλ. 2310 909000 & info@alzheimer-federation.gr).

Η Alzheimer Ελλάς σας ευχαριστεί θερμά για τη στήριξη!



ΚΥΛΙΝΔΡΟΜΥΛΟΙ
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ Α.Ε.
παράδοση στην ποιότητα



όλοι μαζί
μπορούμε!



Ο ρόλος του περιβάλλοντος στην εμφάνιση της νόσου Alzheimer, όπως αναδεικνύεται από τη μελέτη μονοζυγωτικών ζευγών διδύμων

Η νόσος Alzheimer είναι η πιο συχνή νευροεκφυλιστική νόσος, δηλαδή νόσος που προκαλεί τον βαθμιαίο θάνατο νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα την εκδήλωση άνοιας στους ηλικιωμένους.

Διαχωρίζεται σε Alzheimer πρώιμης έναρξης (ΑΠΕ) και Alzheimer όψιμης έναρξης (ΑΟΕ), όταν η ηλικία έναρξης της νόσου είναι πριν τα 65 έτη ή μετά τα 65 έτη, αντίστοιχα. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων (περίπου 95%) απαντάται η ΑΟΕ, ενώ η ΑΠΕ αντιστοιχεί σε λιγότερο από 5% του συνόλου των περιπτώσεων της νόσου. Σε οικογένειες που υπάρχουν περισσότερα από ένα μέλη με νόσο Alzheimer είναι δυνατόν να συναντώνται στην ίδια οικογένεια τόσο περιπτώσεις ΑΟΕ όσο και περιπτώσεις ΑΠΕ.

Η αιτία της ΝΑ είναι πολυπαραγοντική και θεωρείται πως εμπλέκονται τόσο γενετικοί όσο και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Επίσης, το περιβάλλον φαίνεται πως παίζει σημαντικό ρόλο στην ηλικία έναρξης της νόσου. Η μελέτη μονοζυγωτικών ζευγών διδύμων, δηλαδή ατόμων που προέρχονται από το ίδιο γονιμοποιημένο ωάριο και επομένως με το ίδιο ακριβώς γενετικό υλικό, προσφέρει τη μοναδική ευκαιρία να μελετηθεί η σύνδεση μεταξύ περιβάλλοντος και γενετικού φορτίου, καθώς και η επίδραση που έχει το περιβάλλον πάνω σε γενετικά προκαθορισμένες τάσεις για την εμφάνιση της νόσου Alzheimer.



Ερευνητές από τις χώρες της Δανίας, των ΗΠΑ και της Νέας Ζηλανδίας πραγματοποίησαν μια πολυκεντρική έρευνα, η οποία περιελάμβανε τη μελέτη των χαρακτηριστικών τριών ζευγών μονοζυγωτικών διδύμων, τα οποία είχαν εμφανίσει τη νόσο Alzheimer. Και στις τρεις περιπτώσεις τα ζεύγη διδύμων ήταν άρρενα, ενώ η ηλικία έναρξης της νόσου εκτιμήθηκε με βάση το χρονικό σημείο στο οποίο άρχισαν να εμφανίζονται σημάδια απώλειας μνήμης ή αλλαγές στη συμπεριφορά σύμφωνα με τα ιατρικά στοιχεία και τις μαρτυρίες των μελών της οικογένειας. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό "Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry" το έτος 2007.

Το πρώτο ζεύγος διδύμων έζησε όλη του τη ζωή σε μια μικρή πόλη αγροτικής περιοχής. Αντικείμενο εργασίας και στα δύο μέλη του ζεύγους ήταν οι καλλιέργειες φρούτων, ενώ δεν κάπνιζαν και δεν κατανάλωναν αλκοόλ. Επίσης, αν και οι δύο μονοζυγωτικοί δίδυμοι είχαν φοιτήσει στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση μόνο ο ένας εκ των δύο την είχε ολοκληρώσει.

Μια σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο μελών του ζεύγους ως προς τη νόσο Alzheimer που κατέγραψαν οι ερευνητές, ήταν η ηλικία έναρξης της νόσου. Στη μία περίπτωση η ηλικία έναρξης της νόσου ήταν τα 63 έτη και η ηλικία θανάτου τα 80 έτη, ενώ στην άλλη η ηλικία έναρξης ήταν τα 81 έτη και η ηλικία θανάτου τα 91 έτη. Δηλαδή, υπήρχε διαφορά 18 ετών ως προς την ηλικία έναρξης, με την πιο όψιμη έναρξη να έχει παρουσιαστεί στο άτομο που είχε ολοκληρώσει τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ένα επιπρόσθετο στοιχείο διαφοροποίησης μεταξύ των δύο μελών του ζεύγους ήταν ότι το μέλος με την πρώιμη έναρξη είχε ήπιο σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος έχει ενοχοποιηθεί ως παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση άνοιας.

Παρά το γεγονός ότι η συμμετοχή διαφόρων περιβαλλοντικών παραγόντων στην εκδήλωση της νόσου Alzheimer δεν έχει πλήρως διευκρινιστεί, τα ερευνητικά δεδομένα έχουν αρχίσει να αποκαλύπτουν τη σχέση που υπάρχει μεταξύ του περιβάλλοντος και της νόσου. Για ακόμα μια φορά αποκαλύπτεται η σύνδεση μεταξύ παραγόντων του περιβάλλοντος και μιας νόσου φθοράς που έχει εισβάλει στις σύγχρονες κοινωνίες. Το γενετικό μας υπόστρωμα δεν μπορούμε να το αλλάξουμε ακόμη, μπορούμε όμως να τροποποιήσουμε τον τρόπο ζωής μας και να αναστείλουμε ή και να αποτρέψουμε την εκδήλωση χρόνιων νόσων φθοράς που απειλούν τα άτομα προχωρημένης ηλικίας.

Ίων Ν. Μπεράτης, MSc, PhD, Ψυχολόγος-Νευροψυχολόγος και Επιστημονικός Επόπτης του Κέντρου Ημέρας για την Άνοια της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» στην Κυψέλη



Πηγή: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572-628



Πανελλήνια Ομοσπονδία
Νόσου Alzheimer και Συναφών
Διαταραχών
www.alzheimer-federation.gr

www.alzint.org
Alzheimer's Disease
International

Γνωρίζοντας την αξία της πρόληψης - και στην εμφάνιση της άνοιας- μπορούμε να τροποποιήσουμε αυτούς τους παράγοντες και να βελτιώσουμε την πρόγνωση της νόσου!

Πηγή: <https://www.thelancet.com/infographics-do/dementia-risk> & Alzheimer's Disease International



Θεσ/νίκη

Αναγνωρίζοντας τα Πρώιμα Σημάδια Νευρολογικών Διαταραχών

Η έγκαιρη αναγνώριση των πρώτων ενδείξεων νευρολογικών διαταραχών μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για την υγεία του νευρικού μας συστήματος. Ο εγκέφαλος, ο νωτιαίος μυελός και τα νεύρα συνιστούν ένα εξαιρετικά πολύπλοκο δίκτυο που ελέγχει ζωτικές λειτουργίες, από την κίνηση μέχρι τη μνήμη και τη διάθεση. Συχνά, τα πρώτα συμπτώματα νευρολογικών νοσημάτων είναι ήπια και περνούν απαρατήρητα. Ωστόσο, η έγκαιρη παρατήρησή τους μπορεί να οδηγήσει σε ταχύτερη διάγνωση, αποτελεσματικότερη θεραπεία και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Συχνά Πρώιμα Συμπτώματα Νευρολογικών Παθήσεων

Οι νευρολογικές παθήσεις εμφανίζονται συχνά με ήπια, μη ειδικά συμπτώματα που είναι εύκολο να αγνοηθούν. Ορισμένα από τα βασικά "προειδοποιητικά σημάδια" περιλαμβάνουν:

- **Συχνοί ή Έντονοι Πονοκέφαλοι:** Οι χρόνιοι πονοκέφαλοι ή ημικρανίες μπορεί να υποκρύπτουν νευρολογική αιτία.
- **Διαταραχές Μνήμης:** Δυσκολία ανάκλησης πρόσφατων γεγονότων μπορεί να αποτελεί πρώιμο σύμπτωμα νοητικής έκπτωσης.
- **Αδυναμία ή Μουδιάσματα στα Άκρα:** Η ανεξήγητη μυϊκή αδυναμία, το μούδιασμα ή το "μυρμήγκιασμα" μπορεί να σχετίζονται με παθήσεις των νευρών ή του νωτιαίου μυελού.
- **Διαταραχές Ισορροπίας και Συντονισμού:** Δυσκολία στη βάδιση ή απώλεια ισορροπίας ενδέχεται να υποδεικνύουν νευρολογική δυσλειτουργία.
- **Επίμονη Ζάλη:** Αν και περιστασιακή ζάλη είναι συχνή, όταν επιμένει απαιτεί διερεύνηση.
- **Αλλαγές Συμπεριφοράς ή Διάθεσης:** Ξαφνικές αλλαγές στην προσωπικότητα, αδικαιολόγητη σύγχυση ή έντονες μεταπτώσεις διάθεσης μπορεί να αντανακλούν αλλοιώσεις στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Η παρατήρηση αυτών των συμπτωμάτων εγκαίρως δίνει τη δυνατότητα έγκαιρης ιατρικής αξιολόγησης πριν εξελιχθούν σε πιο σοβαρή κλινική εικόνα.

Πότε Πρέπει να Απευθυνθείτε σε Νευρολόγο

Δεν απαιτεί κάθε πονοκέφαλος ή περιστασιακή ζάλη εξειδικευμένη εκτίμηση. Ωστόσο, υπάρχουν συμπτώματα που δεν πρέπει να αγνοούνται. Επικοινωνήστε με νευρολόγο όταν:

- Τα συμπτώματα επιδεινώνονται με τον χρόνο
 - Εμφανίζονται νέα συμπτώματα χωρίς σαφή αιτία
 - Υπάρχει δυσκολία στην καθημερινή λειτουργικότητα
 - Παρατηρούνται λιποθυμικά επεισόδια ή ανεξήγητοι σπασμοί
- Εμφανίζεται δυσκολία στην ομιλία, την όραση ή την κίνηση

Η έγκαιρη εκτίμηση από νευρολόγο μπορεί να συμβάλει αποφασιστικά στην αποτελεσματική διαχείριση της κατάστασης.

Συχνές Νευρολογικές Παθήσεις που Ξεκινούν με Ήπια Συμπτώματα

Πολλές νευρολογικές διαταραχές εκδηλώνονται αθόρυβα προτού εξελιχθούν.

Ορισμένες από αυτές περιλαμβάνουν:

- **Πολλαπλή Σκλήρυνση (Σκλήρυνση κατά Πλάκας):** Αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι το μούδιασμα, διαταραχές όρασης ή έντονη κόπωση.
- **Νόσος Πάρκινσον:** Ήπιοι τρόμοι, μυϊκή δυσκαμψία ή βραδυκίνησία μπορεί να αποτελούν τις πρώτες ενδείξεις.
- **Επιληψία:** Οι κρίσεις ενδέχεται να ξεκινούν με ανεπαίσθητα επεισόδια διακοπής της προσοχής.

Άνοια πρώιμου σταδίου: Σταδιακή απώλεια μνήμης, σύγχυση και γλωσσικές δυσκολίες εμφανίζονται προοδευτικά.
Η έγκαιρη διάγνωση δίνει τη δυνατότητα εφαρμογής σύγχρονων και πιο αποτελεσματικών θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Πώς Γίνεται η Νευρολογική Αξιολόγηση

Η πλήρης νευρολογική εκτίμηση περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

- **Λήψη Ιατρικού Ιστορικού:** Καταγραφή των συμπτωμάτων, του ιατρικού και οικογενειακού ιστορικού.
- **Κλινική & Νευρολογική Εξέταση:** Έλεγχος αντανακλαστικών, ισορροπίας, συντονισμού, μυϊκής δύναμης και νοητικών λειτουργιών.

Απεικονιστικός & Διαγνωστικός Έλεγχος: Αξονική ή μαγνητική τομογραφία (CT/MRI), ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG), και άλλες εξειδικευμένες εξετάσεις αναλόγως των ευρημάτων.

Αυτές οι διαδικασίες είναι καθοριστικές για την επιβεβαίωση της διάγνωσης και τη δημιουργία εξατομικευμένου πλάνου θεραπείας.

Η Σημασία της Έγκαιρης Παρέμβασης

Η αναγνώριση των πρώτων συμπτωμάτων και η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας από εξειδικευμένο νευρολόγο μπορεί να αλλάξει την πρόγνωση. Όσο νωρίτερα γίνει η διάγνωση, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες για αποτελεσματική θεραπεία και αποτροπή επιδείνωσης.

Εάν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο παρουσιάζει ανησυχητικά συμπτώματα, μην τα αγνοείτε. Αναζητήστε την καθοδήγηση ενός εξειδικευμένου νευρολόγου και επενδύστε στην πρόληψη και τη διατήρηση της νευρολογικής σας υγείας.

Επιστημονική επιμέλεια - Μετάφραση:

Dr. Βασιλική Σ. Γαροπούλου M.Sc^s, Ph.D., P.D.

Καθ. Επιστήμης Ειδ. Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Μεταδιδάκτωρ Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

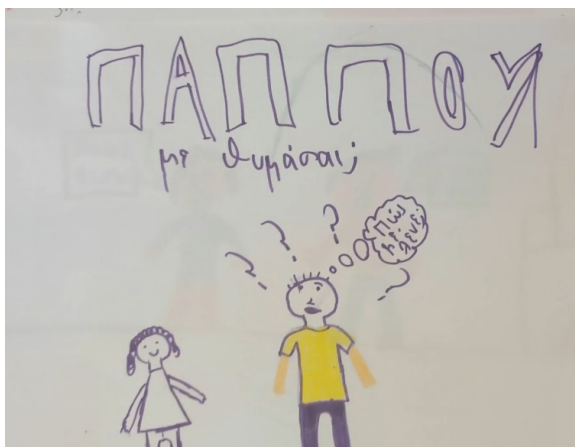
Καθ. ΔτΠΜΣ "Νευροεπιστήμες και Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα" ΑΠΘ

Επιστημονική Συνεργάτης «Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων» & Alzheimer Hellas

Αναπληρωματικό μέλος ΔΣ & Τακτικό μέλος **Exercise is Medicine-Greece**



Η άνοια μέσα από τα μάτια των παιδιών. Δράσεις της Alzheimer Ελλάς στα σχολεία στα πλαίσια ενημέρωσης της κοινότητας



Η άνοια, και ιδιαίτερα η νόσος Alzheimer, είναι ένα θέμα που πολλοί ενήλικες δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να διαχειριστούν. Συχνά θεωρείται υπερβολικά σύνθετο ή "βαρύ" για να το προσεγγίσουμε με τα παιδιά. Κι όμως, τα παιδιά καταλαβαίνουν περισσότερα απ' όσα νομίζουμε – αρκεί να τους το εξηγήσουμε με τρόπο απλό, τρυφερό και κατανοητό. Στις βιωματικές δράσεις που σχεδιάζουμε για σχολεία (δημοτικά, γυμνάσια, λύκεια) και νηπιαγωγεία, δεν χρησιμοποιούμε ιατρικούς όρους ούτε δραματοποιούμε την

κατάσταση. Αντίθετα, μέσα από παραμύθια, ζωγραφική, θεατρικό παιχνίδι και μικρές ιστορίες, βοηθάμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι κάποιοι παππούδες και γιαγιάδες μπορεί να ξεχνούν, να μπερδεύονται ή να χρειάζονται λίγη βοήθεια παραπάνω. Όταν τους λέμε ότι "η γιαγιά μπορεί να μη θυμάται πάντα το όνομά σου, αλλά σε αγαπάει το ίδιο", βλέπουμε στα μάτια τους την κατανόηση – μια κατανόηση αυθεντική και γεμάτη συναισθημα.

Η αντίδρασή τους είναι βαθιά ανθρώπινη. Πολλά παιδιά συνδέουν όσα ακούνε με προσωπικά βιώματα. Μιλούν για τον παππού τους που δεν θυμάται τι έφαγε, για τη γιαγιά που ρωτάει το ίδιο πράγμα πολλές φορές. Ένα παιδί είχε ζωγραφίσει τον παππού του και έγραψε: «Ο παππούς μου με ξεχνάει, αλλά εγώ τον θυμάμαι κάθε μέρα». Άλλο παιδί ρώτησε: «Μπορεί να του κρατάω το χέρι όταν φοβάται;». Είναι ερωτήσεις που δείχνουν πόσο ανοιχτά προσεγγίζουν την έννοια της φροντίδας. Δεν μαθαίνουν απλώς τι είναι η άνοια – μαθαίνουν πώς να σταθούν δίπλα στον συνάνθρωπο με σεβασμό, ευαισθησία και τρυφερότητα.

Ο στόχος αυτών των δράσεων δεν είναι να "φορτώσουμε" τα παιδιά με ένα δύσκολο θέμα-έργο. Είναι να χτίσουμε κουλτούρα αλληλεγγύης και ενσυναίσθησης. Τα παιδιά είναι οι αυριανοί πολίτες, επαγγελματίες, περιθάλποντες. Αν από μικρή ηλικία καταλάβουν πως ένας ηλικιωμένος που ξεχνάει δεν είναι "περίεργος", αλλά κάποιος που αξίζει υπομονή και κατανόηση, τότε θα μεγαλώσουν με λιγότερο φόβο και περισσότερο σεβασμό. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για μια μορφή πρόληψης. Όχι μόνο ιατρικής – αλλά και κοινωνικής. Μαθαίνοντας από μικροί να βλέπουν τον άλλον όχι ως πρόβλημα, αλλά ως άνθρωπο, αλλάζουμε το μέλλον.



Τα αποτελέσματα αυτών των δράσεων είναι συχνά συγκινητικά και άμεσα. Γονείς μας έχουν πει ότι τα παιδιά γύρισαν στο σπίτι και μίλησαν με νέα τρυφερότητα για τη γιαγιά τους. Άλλες φορές φέρνουν δικές τους ζωγραφιές για να τις χαρίσουν στον παππού που ζει σε μονάδα φροντίδας. Αυτές οι μικρές αλλαγές, οι στιγμές κατανόησης και φροντίδας, είναι για εμάς το πιο σπουδαίο αποτέλεσμα.

Θεο/νίκη

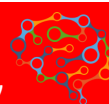
Η Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer είναι ευκαιρία να θυμηθούμε ότι η άνοια δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους ή μόνο τους ειδικούς. Αφορά οικογένειες, κοινότητες, ανθρώπινες σχέσεις. Αν ξεκινήσουμε από νωρίς να μιλάμε με ειλικρίνεια και φροντίδα για την άνοια, τότε μπορούμε να μεγαλώσουμε γενιές που δεν θα φοβούνται τη διαφορετικότητα, αλλά θα ξέρουν να αγκαλιάζουν τον άλλον όπως είναι. Και ίσως, τελικά, αυτό να είναι το πιο πολύτιμο μάθημα ζωής.

Μαρία Εγκιαζάροβα-Μαρία Τουμπαλίδου,
Ψυχολόγοι Τμ. Περιθαλπόντων της Μονάδας «Άγιος Ιωάννης» της Alzheimer Ελλάς



Μπορείτε να
επικοινωνήσετε
μαζί μας για να
διοργανώσουμε
αντίστοιχες
ενημερωτικές δράσεις!

2310 351451
2310 810411
info@alzheimer-hellas.gr



Η άνοια ως κρίση ταυτότητας και σχέσεων

Αθήνα
«Αποστολή»

Η άνοια επιφέρει σημαντικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο το άτομο βιώνει τον εαυτό του και αλληλεπιδρά με το περιβάλλον γύρω του. Προκαλεί σταδιακή έκπτωση στην καθημερινή λειτουργικότητα και συνοδεύεται από σημαντικές ψυχοκοινωνικές συνέπειες, τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για τους οικείους του.



Σταδιακά, η έκπτωση δεν περιορίζεται μόνο στη φθορά των νοητικών λειτουργιών, αλλά επηρεάζει βαθύτερα την αυτοαντίληψη και την προσωπική ταυτότητα του ατόμου.

Η απώλεια της ικανότητας αναγνώρισης οικείων προσώπων, η σύγχυση ως προς τον χρόνο και τον χώρο, καθώς και η δυσκολία κατανόησης της πραγματικότητας, οδηγούν σε σημαντική αλλοίωση της αίσθησης προσωπικής

ταυτότητας. Το άτομο ενδέχεται να δυσκολεύεται να αναγνωρίσει σημαντικές πτυχές της ζωής του, να ξεχνά πρόσωπα και γεγονότα που διαμόρφωσαν την προσωπική του πορεία ή να μην αντιλαμβάνεται πλέον τη θέση και τον ρόλο του στο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον.

Η σταδιακή αλλοίωση της προσωπικής ταυτότητας συχνά συνοδεύεται από ουσιαστικές αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις, οι οποίες προκαλούν μεταβολές στην μεταξύ τους δυναμική. Οι συγγενείς συχνά καλούνται να διαχειριστούν τις συνέπειες αυτών των αλλαγών, όπως η αποσταθεροποίηση των δεσμών, η ανατροπή των καθιερωμένων ρόλων, οι συναισθηματικές δυσκολίες που προκύπτουν από την αλλαγή της συμπεριφοράς και της επικοινωνίας του ατόμου με άνοια. Παράλληλα, παρατηρείται μείωση της κοινωνικής δραστηριότητας και απομόνωση από το κοινωνικό περιβάλλον.

Η διαχείριση της άνοιας προϋποθέτει μια πολυδιάστατη και ολιστική προσέγγιση, η οποία λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τις νοητικές δυσκολίες, αλλά και τις συναισθηματικές, τις κοινωνικές και υπαρξιακές διαστάσεις της νόσου. Η ενίσχυση της ανθρώπινης σύνδεσης, η διατήρηση της αξιοπρέπειας και η δημιουργία συνθηκών που ευνοούν την αίσθηση της ασφάλειας αποτελούν παράγοντες ουσιώδους σημασίας. Ακόμη και όταν η λεκτική επικοινωνία φθίνει, η συναισθηματική παρουσία των άλλων και η συνέπεια στις σχέσεις μπορούν να προσφέρουν σταθερότητα και αίσθηση ταυτότητας.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ταυτότητα του ατόμου που πάσχει από άνοια μεταβάλλεται και επαναπροσδιορίζεται. Σε πλαίσια φροντίδας που διέπονται από αποδοχή, σεβασμό και σταθερότητα η ταυτότητα δύναται να εκφραστεί μέσω σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων, υποστηρικτικού περιβάλλοντος και προσαρμοσμένων μορφών αλληλεπίδρασης.

Στην πράξη, η διατήρηση μιας ισορροπημένης καθημερινής ρουτίνας και η ύπαρξη γνώριμων αντικειμένων στον χώρο, όπως προσωπικά αντικείμενα ή φωτογραφίες από το παρελθόν, μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά, δημιουργώντας ένα οικείο περιβάλλον.



Στην πράξη, η διατήρηση μιας ισορροπημένης καθημερινής ρουτίνας και η ύπαρξη γνώριμων αντικειμένων στον χώρο, όπως προσωπικά αντικείμενα ή φωτογραφίες από το παρελθόν, μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά, δημιουργώντας ένα οικείο περιβάλλον. Επιπλέον, η αναγραφή του ονόματος σε προσωπικά είδη ή το άκουσμα μουσικής που έχει συναισθηματική αξία για το άτομο, αποτελούν ουσιαστικές πρακτικές και ενισχύουν τη σύνδεσή του με την προσωπική του ταυτότητα.



Συνοψίζοντας, η προαγωγή ενός υγιούς περιβάλλοντος που προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες, αποτελεί θεμέλιο για την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια. Με αυτόν τον τρόπο, προωθείται η αίσθηση της ταυτότητας και η ενδυνάμωση των διαπροσωπικών σχέσεων, ενώ παράλληλα υπογραμμίζεται η κοινωνική ένταξη του ατόμου.



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

Μαθήματα Ψηφιδωτού από την Alzheimer Hellas

Με την ολοκλήρωση της φετινής χρονιάς στα μαθήματα ψηφιδωτού της Εταιρείας Alzheimer, αποχαιρετούμε μια ακόμη δημιουργική περίοδο γεμάτη χρώμα, έκφραση και συλλογικότητα.

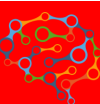
Τα έργα των μαθητών παρουσιάστηκαν με μεγάλη επιτυχία στην καλοκαιρινή έκθεση, αποσπώντας το θαυμασμό όλων.

Κάθε ψηφιδωτό αποτέλεσε απόδειξη της δύναμης της τέχνης στη μνήμη, στη σύνδεση και στη χαρά της δημιουργίας.

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους συμμετέχοντες για την έμπνευση και τη συμμετοχή τους.

Ραντεβού ξανά τον Οκτώβριο!

Χρυσάνθη Κίδρολη



Αθήνα
"Alzheimer
Athens"

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συμμετέχει για δεύτερη χρονιά στους Geri Olympics

Οι Geri Olympics είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Θεσπίστηκαν πριν 36 χρόνια στην West Virginia των Ηνωμένων Πολιτειών από το Institute for Geri Olympics. Από το 2023, οι Αγώνες διοργανώνονται στην Κύπρο και την Ελλάδα, όπως επίσης στην Τσεχία και την Σκωτία. Για την Κύπρο και την Ελλάδα υπεύθυνοι διοργανωτές είναι η Στέγη Καϊμακλίου «Αρχάγγελος Μιχαήλ», το Κέντρο Αποκατάστασης Ασθενών με Alzheimer/Άνοια και το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής και Ψηφιακής Καινοτομίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Σκοπός της διοργάνωσης είναι η δραστηριοποίηση, η ενεργός γήρανση αλλά και η ψυχαγωγία μέσα από την συμμετοχή των διαγωνιζομένων σε ποικίλες αθλητικές αναμετρήσεις. Οι Geri Olympics προκρίνουν τα ιδεώδη των Ολυμπιακών Αγώνων που στοχεύουν στην διάδοση και διάσωση των πανανθρώπινων αξιών, όπως την ευγενή άμιλλα, την αυτοπειθαρχία, την αδελφoσύνη, τη συνεργασία, τον σεβασμό, την ισότητα και την συνύπαρξη με άλλους λαούς και πολιτισμούς. Στο πλαίσιο των Geri Olympics, κάθε χώρα διαγωνίζεται σε διάφορα ομαδικά αθλήματα τα οποία είναι προσαρμοσμένα στην δική της κουλτούρα, τις ανάγκες και τις ιδιαίτερες ικανότητες των συμμετεχόντων. Στην Ελλάδα και την Κύπρο, στα αθλήματα συμπεριλαμβάνονται η καλαθοσφαίριση, το μπόουλινγκ, τα βελάκια, τα παζλ, η επιτραπέζια αντισφαίριση και η υπηρεσία LLM Care. Χρονικά, η διεξαγωγή των Geri Olympics συμπίπτει με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κίνησης.

Τη φετινή χρονιά οι Αγώνες διεξήχθησαν σε κάποια από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών από την 26/5 - 30/5. Ο μεγαλύτερος κύκλος δραστηριοτήτων διεξήχθη στις 28 Μαΐου όπου οι ωφελούμενοι των Κέντρων Ημέρας Παγκρατίου, Πανόρμου και Ηλιούπολης συγκεντρώθηκαν και διαγωνίστηκαν με αγωνιστικό πνεύμα και καλή διάθεση στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ στο Μετς - έχοντας την υποστήριξη των εθελοντών του Ερυθρού Σταυρού. Συνολικά, ο αριθμός των ωφελούμενων από τα Κέντρα Ημέρας που συμμετείχαν σε όλη την διάρκεια των Αγώνων ξεπέρασε τους 200!

Κατά τις ημέρες που προηγήθηκαν των Αγώνων, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν προπονηθεί κατάλληλα από τους γυμναστές και τους φυσικοθεραπευτές της Εταιρείας ακολουθώντας το προτεινόμενο πρωτόκολλο ασκήσεων των διοργανωτών· παράλληλα τους είχε δοθεί και το προτεινόμενο πρωτόκολλο διατροφής. Στη λήξη των Αγώνων, όλοι παρέλαβαν το συμβολικό μετάλλιο συμμετοχής τους από εκπροσώπους των διοργανωτών κορυφώνοντας την εορταστική ατμόσφαιρα.

Πέρυσι, η Εταιρεία μας συμμετείχε για πρώτη φορά στους Geri Olympics, υλοποιώντας με μεγάλη επιτυχία τους Αγώνες σε κάθε Κέντρο Ημέρας της ξεχωριστά: από τον Πειραιά, το Παγκράτι, το Ηράκλειο και το Μαρούσι έως την Άρτα. Πέρυσι όπως και φέτος, τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας απέδειξαν πως έχουν κάθε δικαίωμα να στοχεύουν «Πιο Γρήγορα, Πιο Ψηλά, Πιο Δυνατά», (Citius Altius Fortius)· όπως προτρέπει το ολυμπιακό σύνθημα που καθιερώθηκε από τον ιδρυτή και πρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, Πιερ Ντε Κουμπερτέν, κατά την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων, το 1894. **Ειρήνη Βαμβακάρη, Κοινωνική Λειτουργός, MSc Επιστημονικά Υπεύθυνη Κινητής Μονάδας για την Άνοια στον Πειραιά της Alzheimer Athens**





Μύθοι και Αλήθειες για την Άνοια: Ένα ταξίδι Πρόληψης στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας

Χαλκίδα

Με αφορμή τον **Παγκόσμιο Μήνα Ευαισθητοποίησης για τη Νόσο Alzheimer**, μια διαδρομή ενημέρωσης και στήριξης, πρωτοβουλία της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας σε συνεργασία με τη REMIND-Alzheimer Χαλκίδας, ξεκινάει με στόχο να **ενημερώσει**, να **στηρίξει** και να **εμπνεύσει** τα άτομα μεγαλύτερων ηλικιών.

Παρότι ζούμε στην εποχή της πληροφορίας, μέσα από πρόσφατη έρευνα είδαμε ότι μύθοι, κενά και παρεξηγήσεις γύρω από την πρόληψη εμποδίζουν τη μετάβαση στη δράση. Στόχος είναι να προσφέρουμε πρακτική γνώση και να ενισχύσουμε την καθημερινή φροντίδα, ώστε η πρόληψη να γίνει συνειδητή επιλογή για όλους.

Μέσα από ένα συνδυασμό **επιστημονικής πληροφόρησης** και **πρακτικών συμβουλών**, το Σεπτέμβριο, η **καμπάνια «Μύθοι και Αλήθειες για την Άνοια»** ταξιδεύει σε έξι περιοχές (Ψαχνά, Σκύρος, Ερέτρια, Χαλκίδα, Αλιβέρι, Καρπενήσι), φέρνοντας την πρόληψη και τη φροντίδα πιο κοντά σε κάθε άτομο.

Στο επίκεντρο βρίσκονται, η **έγκαιρη διάγνωση**, που μπορεί να εξασφαλίσει πολύτιμο χρόνο αποτελεσματικής παρέμβασης και η **καθημερινή φροντίδα**, τόσο για τα άτομα που ζουν με νευροεκφυλιστικές διαταραχές όσο και για τους περιθάλποντές τους. Μικρές αλλαγές στις συνήθειες – από τη διατροφή και την άσκηση, έως την πνευματική δραστηριότητα και την κοινωνική συμμετοχή – μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Τι θα βρείτε στις εκδηλώσεις:

- Σαφείς και τεκμηριωμένες απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις για την άνοια και την πρόληψη.
 - Συμβουλές για να διαχειριστείτε καλύτερα την καθημερινότητα.
- Υποστήριξη και πρακτικές οδηγίες για περιθάλποντες.

Επίσης, θα διεξαχθούν δωρεάν έλεγχοι μνήμης. Επικοινωνία: 2221 181071, 6937244646.

REMIND- Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας
Σεπτέμβριος-Παγκόσμιος Μήνας Ευαισθητοποίησης για τη Νόσο Alzheimer 2025

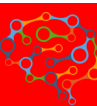
**Μνήμη και Υγιής Γήρανση
Μύθοι & Αλήθειες**

- **Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου**
Ψαχνά Ευβοίας
- **Σάββατο 13 Σεπτεμβρίου**
Σκύρος
- **Τετάρτη 17 Σεπτεμβρίου**
Ερέτρια
- **Σάββατο 20 Σεπτεμβρίου**
Χαλκίδα
- **Τετάρτη 24 Σεπτεμβρίου**
Αλιβέρι
- **Σάββατο 27 Σεπτεμβρίου**
Καρπενήσι

Πληροφορίες-
δωρεάν έλεγχοι μνήμης
2221 1 81071
693 7 244 646

Οι δράσεις υλοποιούνται στο πλαίσιο του έργου «**Διερεύνηση και Χαρτογράφηση των Αναγκών της Τρίτης Ηλικίας στον Τομέα των Προβλημάτων Μνήμης**», για την Πράξη «**Περιφερειακό Παρατηρητήριο Κοινωνικής Ένταξης Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας - Δομή ΓΕΦΥΡΑ**».

Η γνώση είναι δύναμη πρόληψης και κατανόησης. Η περιοδεία αυτή χτίζει γέφυρες επικοινωνίας και αλληλοϋποστήριξης στις τοπικές κοινωνίες.



Ηράκλειο

Δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Υγιούς Γήρανσης Ν. Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»

- ♦ Στελέχη της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ Ηρακλείου πραγματοποιούν εβδομαδιαίες εκπομπές στο ραδιόφωνο της Αρχιεπισκοπής Κρήτης με θέματα σχετικά με την άνοια και την υγιή γήρανση.



♦ Στις 15 Μαΐου 2025, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας, σε συνεργασία με την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ρεθύμνου, το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων, διοργάνωσε στο Ρέθυμνο Ημερίδα σχετικά με την Άνοια με τίτλο **"Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΕ ΡΟΛΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ. ΦΩΤΙΖΟΝΤΑΣ ΣΚΙΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΚΟΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΝΟΥ"**. Η «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» Ηρακλείου είχε τη χαρά να συμμετέχει με ομιλία της Ψυχολόγου Αναστασίας Καπελλάκη με θέμα **«Περιβαλλοντικοί παράγοντες στην πρόληψη της Άνοιας»**. Επίσης, ο κ. Βασίλειος Παπαδόπουλος,

μοιράστηκε την εμπειρία του ως περιθάλποντας που γνώρισε τη δυσκολία της φροντίδας του ασθενούς με άνοια.

- ♦ Στις 5 Μαΐου, πραγματοποιήθηκε και το 2ο μέρος του σεμιναρίου Πρώτων Βοηθειών από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, στους χώρους της «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ» στο Πνευματικό Κέντρο του Αγ. Γεωργίου στον Πόρο για τους εργαζόμενούς της, με συμμετοχή ωφελουμένων του Κέντρου Ημέρας.



Ο κ. Δουκιάτζακης με τη μεγάλη πείρα του σε αντίστοιχα σεμινάρια, παρουσίασε πολύ παραστατικά και επεξηγηματικά τους τρόπους αντιμετώπισης ανακοπής με απινιδωτή. Επίσης, παρουσίασε τους ορθούς τρόπους αντιμετώπισης πυρκαγιάς σε εσωτερικό χώρο και συμπεριφοράς σε περίπτωση σεισμού. Οι γνώσεις αυτές είναι σημαντικές για τους εργαζομένους στην «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» όπου καθημερινά φιλοξενούνται πολλά άτομα.

- ♦ Διαγενεακό Τουρνουά Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης στο Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας Ηρακλείου. Μια ξεχωριστή εκδήλωση, γεμάτη συγκίνηση, χαμόγελα και αλληλεγγύη, πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 29 Μαΐου 2025 στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας Ηρακλείου. Εκπαιδευόμενοι και εκπαιδευτικοί του σχολείου υποδέχθηκαν με χαρά τους ωφελούμενους του Συλλόγου Αλληλεγγύη Ηρακλείου – ενός Συλλόγου που δραστηριοποιείται στον τομέα της Νόσου Alzheimer και της Υγιούς Γήρανσης – σε ένα πρωτότυπο Διαγενεακό Τουρνουά Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης. Με πνεύμα συνεργασίας και αλληλοσεβασμού, συμμετέχοντες από διαφορετικές γενιές διαγωνίστηκαν όχι μόνο στο πινγκ-πονγκ, αλλά συμμετείχαν σε ψυχαγωγικά παιχνίδια, προσφέροντας ο ένας στον άλλον απλόχερα χειροκρότημα, ενθάρρυνση και... μετάλλια ζωής! Η αθλητική δράση μετατράπηκε σε γιορτή συνύπαρξης και έμπνευσης, όπου η εμπειρία της τρίτης ηλικίας συναντήθηκε με τον ενθουσιασμό και τη ζωντάνια της νεότερης γενιάς.

Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η ευαισθητοποίηση γύρω από τη νόσο Alzheimer και η προώθηση της ιδέας της Ενεργού και Υγιούς Γήρανσης, μέσα από τη βιωματική επαφή και τον διαγενεακό διάλογο. Παράλληλα, αναδείχθηκε η σημασία του συγχρωτισμού των γενεών – μια αμφίδρομη διαδικασία που ενισχύει την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και τον σεβασμό. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με την απονομή μεταλλίων και επαίνων σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως αθλητικής επίδοσης, γιατί ο αληθινός νικητής ήταν η ανθρώπινη επαφή και η κοινή χαρά. Ανανεώσαμε το ραντεβού μας για μια επόμενη συνάντηση, γεμάτη νέα χαμόγελα και δημιουργικές στιγμές.

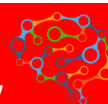


► Το Κέντρο Ημέρας και η Κινητή Μονάδα της «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ» συμμετείχαν στο συνέδριο «Real life challenges in the continuity of care for older adults», που διεξήχθη στις 16–17 Ιουνίου 2025 στο Επιμελητήριο Ηρακλείου σε συνεργασία με την COST Action 21122 “PROGRAMMING”, το SPRING Project του Global Europe Initiative της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Γηριατρικής (EuGMS), το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, τη Κλινική Γηριατρικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ηρακλείου, και την Ελληνική Εταιρεία για τη Μελέτη και Έρευνα της Γήρανσης (HeSSRA). Η εκδήλωση αποτέλεσε μία κοινή πρωτοβουλία που ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ επιστημονικών φορέων και τοπικών δομών για τη βελτίωση της φροντίδας της τρίτης ηλικίας στην καθημερινότητα. Η “ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ” Ηρακλείου συμμετείχε με τις ομιλίες: “Παρουσίαση στατιστικών ευρημάτων αναφορικά με τον ρόλο του περιθάλποντα πασχόντων με άνοια στο κέντρο ημέρας ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ” & “Υποστήριξη περιθαλπόντων ασθενών με απώλεια αυτονομίας – Δράσεις της Κινητής Μονάδας της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ». Η συμμετοχή μας σε επιστημονικές δράσεις, όπως αυτή, αποτελεί ευκαιρία να αναδείξουμε τη σημασία της στήριξης των ατόμων που ζουν με νευροεκφυλιστικά νοσήματα, αλλά και τον διαρκή και συχνά αθέατο αγώνα των οικογενειακών περιθαλπόντων, που καθημερινά καλούνται να ισορροπήσουν πολλαπλούς ρόλους με αγάπη και αφοσίωση. Η συνεργασία και η ανταλλαγή γνώσεων είναι ο δρόμος για να συνεχίσουμε όλοι μαζί, ενωμένοι, την προσπάθεια για μια κοινωνία



πιο υποστηρικτική και ευαισθητοποιημένη.

► Με αφορμή τα 20 χρόνια λειτουργίας της “ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ” διοργανώσαμε εκδρομή στο χωριό Κουνάβοι. Η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες δεν είναι μόνο διασκέδαση αλλά είναι και φροντίδα για την υγεία μας. Η κοινωνική επαφή, η κίνηση στη φύση και η χαρά της μουσικής συμβάλλουν στην υγιή γήρανση, βοηθώντας το σώμα και το μυαλό να παραμένουν ενεργά.



Δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Υγιούς Γήρανσης Ν. Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» (συνέχεια)

► Την Παρασκευή 20 Ιουνίου 2025, στο Επιμελητήριο Ηρακλείου, η «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» Ηρακλείου, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κρήτης, πραγματοποίησε ημερίδα με θέμα: «Τουριστικές εμπειρίες για ανθρώπους με νευροεκφυλιστικά νοσήματα».

Στην εκδήλωση συμμετείχαν ομιλητές από:

- την «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» Ηρακλείου (κα Ιωάννα Κορτσιδάκη πρόεδρος της “ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ”, Dr. Χρυσούλα Ζουραράκη, Νευροψυχολόγος),
- το Πανεπιστήμιο Κρήτης (Dr Ζαγανάς Ιωάννης MD, PhD, Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας, Ιατρική Σχολή),
- την Τοπική Αυτοδιοίκηση (κ. Στέλιος Βοργιάς, Αντιπεριφερειάρχης Κοινωνικής Πολιτικής και Αλληλεγγύης, ο Αντιδήμαρχος Τουρισμού κ. Αγριμανάκης, κα. Ελένη Αντωνιάδου, Εκπαιδευτικός MSc, PhD, εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος Θεσσαλονίκης,)
- τον Συνδέσμο Τουριστικών Πρακτόρων Κρήτης (κ. Μιχάλης Βλατάκης - πρόεδρος).

Η εκδήλωση πλαισιώθηκε και από μια ξεχωριστή καλλιτεχνική στιγμή: παρουσιάστηκε το τραγούδι «Διάνοια», σε στίχους Ελένης Αντωνιάδου, μουσική Νίκου Καλλιτίση και ερμηνεία από τον Βασίλη Σκουλά. Το τραγούδι προσφέρθηκε ως δωρεά στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer.



► Η «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» Ηρακλείου, είχε τη χαρά να συμμετέχει στις εκδηλώσεις με αφορμή τα 50 χρόνια των Παιδικών Χωριών SOS Ελλάδος. Η Ομάδα Δράσης 17 και το Παιδικό Χωριό SOS Κρήτης, διοργάνωσαν τριήμερες εκδηλώσεις με τίτλο «ΣΥΝΕΧΙΖΩ & ΣΤΗΡΙΖΩ», από Τετάρτη 2 έως και την Παρασκευή 4 Ιουλίου 2025 και ώρες 18.00-22.30 στον φιλόξενο προαύλιο χώρο του Κέντρου Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας των Παιδικών Χωριών SOS (οδός Μπιζανίου 9, Ηράκλειο) καθώς και στον ευρύτερο χώρο της πλατείας.



Παιχνίδια Δράσης & δεξιοτήτων – Ζω... γραφίζω!! – Βιωματικό θεατρικό παιχνίδι, Ομάδα καλλιτεχνικών δράσεων, ομάδα χορού ΑΣΓΕΚ &, παζάρι ειδών, είναι λίγες μόνο από τις δράσεις που πραγματοποιήθηκαν.



► «ΚΟΥΒΕΝΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ & ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»

Την 1^η Αυγούστου στο κηποθέατρο «Μάνος Χατζιδάκις» έγινε παρουσίαση του βιβλίου «Κουβεντιάζοντας για τη ζωή και την υγεία» του ομότιμου καθ. Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, Χρήστου Λιονή, πάνω σε κείμενα του Λουδοβίκου των Ανωγείων, σε διοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης και της «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ» Ηρακλείου, εταιρείας για την Νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση.



Ηράκλειο

Ο λόγος του Χρήστου Λιονή συναντήθηκε με τις αφηγήσεις και την ποίηση του Λουδοβίκου των Ανωγείων. Μαζί αποφάσισαν να κουβεντιάσουν για τη ζωή και την υγεία. Ο επιστη-

μονικός λόγος διασταυρώνεται με το τραγούδι, την ποίηση και τη σοφία του λαού, με την προσδοκία να αγγίξει τον φοιτητή και τον νέο γιατρό σε έναν κόσμο που αλλάζει.

Η πρόεδρος της «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ» Ιωάννα Κορτσιδάκη απηύθυνε σύντομο χαιρετισμό. Η παρουσίαση του βιβλίου έγινε από τους καθηγητές Ιωάννα Τσιλιγιάννη & Εμμανουήλ Συμβουλάκη, την ερευνήτρια Μαριλένα Αναστασάκη και την εκπρόσωπο της «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ» Στέλλα Βαβούλη

Ακολούθησε συναυλία από τον Λουδοβίκο των Ανωγείων με την Στέλλα Σειραγάκη και τη Μαρίνα Δακανάλη στο τραγούδι. Στον θεατρικό μονόλογο «Κλυταιμνήστρα» η ηθοποιός Εμμανουέλα Μαργιούλα.

Δράσεις της Ε.Ε.Ν.Α.Λ

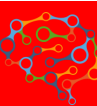
Στα πλαίσια ευαισθητοποίησης και συνεχούς ενημέρωσης τού πληθυσμού για τη Νόσο Alzheimer, η Ε.Ε.Ν.Α.Λ ξεκινάει την καμπάνια του Παγκόσμιου Μήνα με ποικίλες δράσεις:

Λάρισα

- Συνεντεύξεις στο τοπικό δημοτικό ραδιόφωνο και στην τηλεόραση.
- Ομιλίες και συζήτηση με το κοινό για τα νέα διαγνωστικά εργαλεία και τις θεραπείες, στοχεύοντας στην εξοικείωση με τη νόσο, τον φόβο και την έγκαιρη υιοθέτηση της πρόληψης. Οι ομιλίες θα πραγματοποιηθούν στον ορεινό Δρυμό, στο Αρμένιο, στις συνοικίες Αγίου Γεωργίου, Ζωοδόχου πηγής, στη Λαϊκή αγορά της Τετάρτης κ.λπ.
- Εκτέλεση τεστ νοητικής εκτίμησης εντός της δομής.
- Διανομή εντύπου υλικού με τους 14 παράγοντες κινδύνου.
- Συνέντευξη ωφελουμένων.
- Φωτισμός του αρχαίου θεάτρου και των σιντριβανιών της πλατείας ταχυδρομείου με το μωβ χρώμα της Νόσου.
- Επίσκεψη με ωφελούμενους στο FESTIVAL COMIK, Artstreet, κ.λπ.
- Πραγματοποίηση του 7ου περιπάτου " Μνημοσύνη" στις 21 Σεπτεμβρη.
- Δεξίωση των φίλων της Ε.Ε.Ν.Α.Λ .



Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί θερμά
την κα Κοϊκοπούλου Λίνα
για τη δωρεά 100 ευρώ εις μνήμη του συζύγου της.





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

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

ΑΘΗΝΑ

1. **Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**, Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180
E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr
2. **Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών**
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Παγκρατίου
Μάρκου 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
- ΑΡΤΑ**
9. **ΕΕΝΑΣΔ Άρτας**, Λόφος Περάνθης (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
- ΑΧΑΪΑ**
10. **Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα**
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242
E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr
11. **ΙΚΕΛΟΣ**, Ακτή Δυμαίων 25 & Αρχιεπισκόπου Ιεροθέου 7, Πάτρα, Τ: 2616 007918, E: info@somateio-ikelos.gr
- ΒΟΛΟΣ**
12. **Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"**, Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimer.inst.volos@gmail.com
- ΕΛΕΣΣΑ**
13. **Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Π.Ε. Πέλλας** Κ: 6974408978 E: so_markou@yahoo.gr
- ΕΥΒΟΙΑ**
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
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**
15. **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. - Alzheimer Hellas**
* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Αγία Ελένη" Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411

- * Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Άγιος Ιωάννης" Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5, F: 2310351456
Γραμμή Υποστήριξης: 2310909000, E: info@alzheimer-hellas.gr
S: www.alzheimer-hellas.gr
- * Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η Γλυκοφιλούσα» Νικ. Πλαστήρα 65, Τ: 2310 316143, 314601
E: glykophilousa@alzheimer-hellas.gr S: www.dementia-homecare.gr
16. **Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
17. **Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072
E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr
18. **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. **Ελληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιά Γήρανση**, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο Κ: 6974192595 F: 2810360047
E: allileggyi.alzheimer@gmail.com S: www.alzheimcheraklion.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

