



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΜΗΝΑΣ
ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

Ας μιλήσουμε για την άνοια



#LetsTalkAboutDementia
#WorldAlzMonth  @AlzDisInt
www.worldalzmonth.org



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

www.alzheimer-federation.gr



2310 909000



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΜΗΝΑΣ
ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

Ας μιλήσουμε για την άνοια



#LetsTalkAboutDementia

#WorldAlzMonth  @AlzDisInt
www.worldalzmonth.org



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

www.alzheimer-federation.gr



2310 909000



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΜΗΝΑΣ
ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

Ας μιλήσουμε για την άνοια



#LetsTalkAboutDementia

#WorldAlzMonth  @AlzDisInt
www.worldalzmonth.org



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

www.alzheimer-federation.gr



2310 909000



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

21.09.20

Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer 2020

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια. Η νόσος Alzheimer (NA), αλλά και η άνοια γενικότερα, αποτελεί ένα δυσβάστακτο κοινωνικό πρόβλημα υγείας.

Η **21η Σεπτεμβρίου** έχει καθιερωθεί ως η **Παγκόσμια Ημέρα της Νόσου Alzheimer** και ο Σεπτέμβριος ο Παγκόσμιος Μήνας για τη Νόσο. Μάλιστα, το **2020 σηματοδοτεί την αρχή της δεκαετίας της Υγιούς Γήρανης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).**

Θέλουμε να **ενημερώσουμε τους συμπατριώτες μας** να μάθουν να εντοπίζουν τα συμπτώματα της άνοιας, αλλά και να μη ξεχνούν τους αγαπημένους τους που ζουν με άνοια. Ο Σεπτέμβριος προσφέρει μια ευκαιρία να προβληματιστούμε σχετικά με τις επιπτώσεις της άνοιας, μιας ασθένειας που επηρεάζει όλο και περισσότερους ανθρώπους καθώς περνούν τα χρόνια.

Έκθεση της ADI για τον Covid 19 και την άνοια

Σύμφωνα με εκτιμήσεις της Alzheimer Disease International (ADI) εκτιμάται ότι έως και το 86 τοις εκατό όλων των θανάτων Covid-19 παγκοσμίως είναι μεταξύ ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω.

Η πανδημία Covid-19 οδηγεί σε εξαιρετικά υψηλά ποσοστά θανάτου μεταξύ ατόμων με άνοια παγκοσμίως. Αναδυόμενα δεδομένα αποκάλυψαν ότι **στον Καναδά έως τα δύο τρίτα όλων των θανάτων που σχετίζονται με το Covid-19 αφορούσαν άτομα με άνοια, στο Ηνωμένο Βασίλειο 26 τοις εκατό και σε περιοχές της Ιταλίας 20 τοις εκατό.**

Σε μια παγκόσμια συνεργασία, το London School of Economics και το University College London, δημιούργησαν την έκθεση, η οποία ενημερώνεται τακτικά με τα πιο πρόσφατα δεδομένα και πληροφορίες, [Impact and mortality of COVID-19 on people living with dementia: cross-country report.](#)¹ για τον αντίκτυπο και τη θνησιμότητα του COVID-19 σε άτομα που ζουν με άνοια. **Τα στοιχεία συλλέχθηκαν από τις εξής 9 χώρες Ισπανία, Αγγλία, Ιρλανδία, Ιταλία, Αυστραλία, Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, Ινδία, Κένυα, Βραζιλία.**

Σύμφωνα με στοιχεία της έκθεσης, **έως και το 75% των θανάτων Covid-19 παγκοσμίως σε Μονάδες Φροντίδας αφορούσαν άτομα με άνοια.** Η ηλικία είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου για άνοια και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι η ομάδα υψηλότερου κινδύνου για το Covid-19, με το 86 τοις εκατό όλων των θανάτων Covid-19 να είναι μεταξύ ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω.

Τα άτομα με άνοια στη Μακροχρόνια Φροντίδα επηρεάζονται επίσης δυσανάλογα και διαταράσσονται σοβαρά κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η πρόσβαση σε επαγγελματίες υγείας και υπηρεσίες περίθαλψης ήταν περιορισμένη, η υποστήριξη πρόσωπο με πρόσωπο είχε μειωθεί παγκοσμίως, η διάγνωση και η έρευνα διακόπηκαν.

¹ Suárez-González A, Livingston G, Low LF, Cahill S, Hennelly N, Dawson WD, Weidner W, Bocchetta M, Ferri CP, Matias-Guiu JA, Alladi S, Musyimi CW, Comas-Herrera A. (2020) [Impact and mortality of COVID-19 on people living with dementia: cross-country report.](#) LTCCovid.org, International Long-Term Care Policy Network, CPECLSE, 19 August 2020.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών υποστηρίζει την πρόσκληση της ADI για στοχευμένη δράση. Η ADI καλεί τις κυβερνήσεις να συλλέξουν, να αναλύσουν και να δημοσιεύσουν βασικά δεδομένα, συμπεριλαμβανομένων δεδομένων θνησιμότητας και διαταραχών στην πρόσβαση για διάγνωση, αναλυτικά ανά ηλικία, φύλο και την παρουσία προϋπαρχουσών συνθηκών, για να βοηθήσουν στην εξεύρεση κρίσιμων λύσεων για τον μετριασμό των κινδύνων και στην υποστήριξη των ατόμων που ζουν με άνοια.

Η CEO της ADI Paola Barbarino αναφέρει χαρακτηριστικά ότι «η κρίση του Covid-19 ανέδειξε όχι μόνο την έλλειψη ετοιμότητας για την πανδημία, αλλά το σημαντικότερο είναι η **συνεχιζόμενη παγκόσμια έλλειψη ετοιμότητας για την άνοια, μια από τις μεγαλύτερες κρίσεις υγείας και κοινωνικής μέριμνας αυτής και των μελλοντικών γενεών**».

Έκθεση της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer (ADI) 2020

Η φετινή έκθεση της ADI αφορά τον σχεδιασμό χώρων και κτηρίων φιλικών προς την άνοια: **World Alzheimer Report 2020: Design, Dignity, Dementia; dementia-related design and the built environment** (<https://www.alz.co.uk/research/world-report-2020>). Η Αυστραλία, η Αγγλία και η Σκωτία είναι παγκόσμιοι ηγέτες στον σχεδιασμό κτηρίων φιλικών στην άνοια, οδηγώντας τον δρόμο στη μετουσίωση της υπάρχουσας έρευνας στην πράξη.

Σήμερα, την Παγκόσμια Ημέρα του Alzheimer, η ADI ζητά **η άνοια να αναγνωρίζεται πιο ανοιχτά από τις κυβερνήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο ως αναπηρία**. Η αναγνώριση της άνοιας ως αναπηρία είναι μία από τις πολλές συστάσεις του World Alzheimer Report 2020, παράλληλα με τη σύσταση για ενσωμάτωση του σχετιζόμενου με την άνοια σχεδιασμού στα εθνικά σχέδια άνοιας ως απάντηση στο Παγκόσμιο σχέδιο δράσης της ΠΟΥ για την ανταπόκριση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.²

Τα θεραπευτικά οφέλη του καλού κτηριακού σχεδιασμού γίνονται αισθητά από άτομα που ζουν με άνοια σε σπίτι και σε μονάδες φροντίδας, που επισκέπτονται Κέντρα Ημέρας, νοσοκομεία, δημόσια κτήρια και κοινόχρηστους χώρους. **Η αναγνώριση της άνοιας ως αναπηρίας θα μας βοηθήσει να διασφαλίσουμε ότι θα γίνουν παρόμοια βήματα όπως έχουν γίνει τα τελευταία 30 χρόνια από το κίνημα της αναπηρίας**, όπως η πρόσβαση σε ανελκυστήρες, ράμπες, ασφαλέστερες διαβάσεις πεζών κ.λπ. Περίπου **152 εκατομμύρια άνθρωποι αναμένονται να ζουν με άνοια έως το 2050** και είναι ήδη η **πέμπτη κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως**, αλλά οι περισσότερες χώρες είναι πολύ πίσω στο να καταστήσουν το περιβάλλον προσβάσιμο για όσους ζουν με άνοια.

«Τα άτομα με άνοια εξακολουθούν να μένουν πίσω, όχι μόνο όσον αφορά την υγεία και την κοινωνική περίθαλψη, αλλά και όσον αφορά στην αναγνώριση της άνοιας ως μια κατάσταση που προκαλεί αναπηρία. Είναι ζωτικής σημασίας οι σχεδιαστές και οι αρχιτέκτονες να αγκαλιάσουν τον φιλικό στην άνοια σχεδιασμό χώρων και να συμπεριλάβουν άτομα που ζουν με άνοια σε ολόκληρη τη διαδικασία σχεδιασμού», αναφέρει η Kate Swaffer, Πρόεδρος-Συνιδρύτρια και CEO της Dementia Alliance International.

Ο φιλικός στην άνοια σχεδιασμός ακολουθεί απλές αρχές, είναι οικονομικά αποδοτικός και βελτιώνει δραματικά την απόλαυση και την ασφάλεια του δομημένου περιβάλλοντος για όσους ζουν με άνοια.

Ο σχεδιασμός της άνοιας μπορεί να επιτρέψει στους ανθρώπους να ζουν στα σπίτια και τις κοινότητές τους για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Καθώς ο αριθμός των ανθρώπων που ζουν με άνοια αυξάνεται και η πρώιμης έναρξης άνοια (άνοια σε νεαρότερες ηλικίες), πρέπει να χτίσουμε έναν κόσμο για άτομα που ζουν με άνοια, για τον οποίο όλοι μας μαζί με τις οικογένειες των ασθενών μπορούν να είναι υπερήφανοι.

² Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Οι αρχές του φιλικού στην άνοια σχεδιασμού περιλαμβάνουν:

- **Μείωση των κινδύνων:** Ελαχιστοποιήστε τους παράγοντες κινδύνου, όπως τα σκαλιά και βεβαιωθείτε ότι οι σημάσεις ασφαλείας είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτικές.
- **Ανθρώπινη κλίμακα κτηρίων:** Η κλίμακα των κτηρίων μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των ατόμων με άνοια, ελαχιστοποιώντας τον φόβο του πάσχοντα.
- **Επιτρέπουμε στους ανθρώπους να βλέπουν και να είναι ορατοί:** Η παροχή ενός εύκολα κατανοητού περιβάλλοντος θα βοηθήσει στην ελαχιστοποίηση της σύγχυσης. Η οπτική επαφή πρέπει να είναι ξεκάθαρη τόσο για τους κατοίκους όσο και για το προσωπικό (αν πρόκειται για μονάδα φροντίδας).
- **Μείωση της μη βοηθητικής διέγερσης:** Τα περιβάλλοντα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να ελαχιστοποιούν την έκθεση σε ερεθίσματα που δεν βοηθούν, όπως περιττούς ή ανταγωνιστικούς θορύβους και την εμφάνιση περιττών σημείων, αφισών, και ακαταστασίας.
- **Βελτιστοποίηση χρήσιμης διέγερσης:** Επιτρέποντας στο άτομο που ζει με άνοια να βλέπει, να ακούει και να μυρίζει πράγματα που του δίνουν ενδείξεις για το πού είναι και τι μπορούν να κάνουν, μπορεί να συμβάλει στην ελαχιστοποίηση της σύγχυσης και της αβεβαιότητας.
- **Υποστήριξη κίνησης και διαδραστικότητας:** Η παροχή μιας καλά καθορισμένης οδού κίνησης, χωρίς εμπόδια, μπορεί να υποστηρίξει την διαδραστικότητα με άλλους ανθρώπους.
- **Δημιουργία οικείων χώρων:** Η χρήση οικείου σχεδιασμού κτηρίων, επίπλων, εξαρτημάτων και χρωμάτων προσφέρει σε άτομα με άνοια την ευκαιρία να διατηρήσουν την αυτονομία τους.
- **Παροχή ευκαιριών να είναι μόνοι αλλά και με άλλους:** Δημιουργήστε διαφορετικούς χώρους/γωνίες, κάποιους για ήσυχη συνομιλία και μερικούς για μεγαλύτερες ομάδες, καθώς και χώρους όπου οι άνθρωποι μπορούν να είναι μόνοι τους. Δώστε στα άτομα με άνοια μια επιλογή για το πώς θέλουν να περνούν τον χρόνο τους.
- **Σύνδεση με την κοινότητα:** Όσο περισσότερο το περιβάλλον επιτρέπει στα άτομα με άνοια να το επισκέπτονται και να απολαμβάνουν την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, τόσο περισσότερο ενισχύεται η αίσθηση της ταυτότητας που προέρχεται από το να περνάς χρόνο με τους αγαπημένους και με άλλους ανθρώπους.
- **Σχεδιασμός ως απόκριση στο όραμα για τον τρόπο ζωής:** Ο τρόπος ζωής που προσφέρεται πρέπει να δηλώνεται με σαφήνεια και το κτίριο να έχει σχεδιαστεί τόσο για να υποστηρίζει τον ίδιο όσο και για να τον καταδεικνύει στους κατοίκους και στο προσωπικό.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, μέλος της ADI, μετέφρασε και επιμελήθηκε το υλικό.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΜΗΝΑΣ
ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών

www.alzheimer-federation.gr 2310 909000

Ας μιλήσουμε για την άνοια



#LetsTalkAboutDementia
#WorldAlzMonth @AlzDisint
www.worldalzmonth.org



Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών
www.alzheimer-federation.gr Τηλ. 2310 909000
Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών
www.alzheimer-hellas.gr Τηλ. 2310 810411-2310 351451

**Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών
(Alzheimer Hellas)**

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
«Αγία Ελένη», Πέτρου Συνδίκου 13, Θεσσαλονίκη, Τηλ: 2310
810411, Fax: 2310 925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
«Άγιος Ιωάννης», Κων/νου Καραμανλή 164, Θεσσαλονίκη,
Τηλ: 2310 351453-5, Fax: 2310 351456

Web: www.alzheimer-hellas.gr, E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

Facebook: AlzheimerHellas, Youtube: Alzheimer Hellas