

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών
Διαταραχών | www.alzheimer-federation.gr
info@alzheimer-federation.gr | Τηλ.: 2310909000



Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά...

Μείωσε τον κίνδυνο τώρα!



#Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς #Ποτέ δεν είναι πολύ αργά
#Μείωσε τον κίνδυνο τώρα #Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer
#NeverTooEarly #NeverTooLate
#ReduceRiskNow | www.worldalzmonth.org

@Alzheimerhellas

@alzdisint



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

01.09.23

Μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας

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

Έως και 119.446 προβλεπόμενες περιπτώσεις άνοιας έως το 2050 θα μπορούσαν να καθυστερήσουν ή να αποφευχθούν στην Ελλάδα.

- Παρά τις προόδους στην ανάπτυξη φαρμάκων, η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer [Alzheimer's Disease International (ADI)] προειδοποιεί ότι η μείωση του κινδύνου παραμένει το μόνο αποδεδειγμένο εργαλείο πρόληψης
- Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και η ADI καλούν την πολιτεία να χρηματοδοτήσει επειγόντως περισσότερη έρευνα για τη μείωση του κινδύνου, να εισαγάγουν στρατηγικές, εκπαίδευση και υπηρεσίες υποστήριξης, για να καθυστερήσουν ή να αποτρέψουν έως και 55 εκατομμύρια από τις παγκόσμια προβλεπόμενες 139 εκατομμύρια περιπτώσεις άνοιας έως το 2050, που ισοδυναμεί με 119.446 περιπτώσεις στην Ελλάδα
- Οι περισσότερες κυβερνήσεις έχουν ήδη συνυπογράψει με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ώστε να δώσουν προτεραιότητα στη μείωση του κινδύνου άνοιας, ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι οι περισσότερες έχουν ξεχάσει ή αγνοήσει αυτή τη δέσμευση μέχρι στιγμής.

1 Σεπτεμβρίου 2023, Θεσσαλονίκη— Μέχρι το 2050, 298.617 άτομα προβλέπεται να ζουν με άνοια στην Ελλάδα. Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και η ADI υπογραμμίζουν ότι έως και 119.446 περιπτώσεις στην Ελλάδα, ή το 40 τοις εκατό, των προβλεπόμενων περιπτώσεων άνοιας θα μπορούσαν να καθυστερήσουν ή ενδεχομένως ακόμη και να αποφευχθούν αντιμετωπίζοντας μόνο 12 παράγοντες κινδύνου¹.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και μέλος της ADI, της παγκόσμιας ομοσπονδίας εθνικών ενώσεων Alzheimer και άνοιας, καλούν τις κυβερνήσεις σ' όλο τον κόσμο να χρηματοδοτήσουν επειγόντως την έρευνα, την εκπαίδευση και τις υπηρεσίες υποστήριξης για τη μείωση του κινδύνου άνοιας και για την πολιτεία να καταστεί η μείωση του κινδύνου βασικό στοιχείο των Εθνικών τους Σχεδίων για την Άνοια.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών λέει ότι η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου άνοιας για τα άτομα, τόσο πριν όσο και μετά τη διάγνωση, θα μπορούσε να μειώσει ή να επιβραδύνει τα επερχόμενα 119.446 προβλεπόμενα κρούσματα άνοιας στην χώρα μας έως το 2050 με τρόπο προσβάσιμο και οικονομικά προσιτό.

Υπάρχουν πολλοί αποδεδειγμένοι [παράγοντες κινδύνου για άνοια](#), για πολλούς από τους οποίους ο καθένας μας έχει έναν βαθμό προσωπικού ελέγχου. Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, τη σωματική αδράνεια,

τη σπάνια κοινωνική επαφή, τους τραυματισμούς στο κεφάλι και καταστάσεις όπως ο διαβήτης, η απώλεια ακοής, η κατάθλιψη, η παχυσαρκία και η υπέρταση.

Οι υπόλοιποι παράγοντες κινδύνου, τους οποίους η πολιτεία καλείται να αντιμετωπίσει, περιλαμβάνουν την ατμοσφαιρική ρύπανση και την περιορισμένη πρόσβαση στην προσχολική εκπαίδευση.

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

Επιπλέον, πολλές κυβερνήσεις έχουν ήδη συμφωνήσει να δώσουν προτεραιότητα στη μείωση του κινδύνου άνοιας και στην υποστήριξη αυτών που ζουν με άνοια και των περιθαλπόντων τους μέσω της δέσμευσής τους στο Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης του ΠΟΥ για την απόκριση της δημόσιας υγείας στην άνοια. Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι πολλές κυβερνήσεις έχουν ξεχάσει ή αγνοήσει αυτή τη δέσμευση.

«Καλούμε τις κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο να επενδύσουν σε υπηρεσίες έρευνας και υποστήριξης, να μειώσουν τον κίνδυνο άνοιας και να επενδύσουν σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης για τη μείωση του κινδύνου. Ξεκάθαρες, πειστικές εκστρατείες που περιορίζουν τον θόρυβο και τη σύγχυση μεγάλου μέρους των μηνυμάτων που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη», λέει η κα Barbarino, Διευθύνων Σύμβουλος της Alzheimer's Disease International. «Αυτό είναι ένα κρίσιμο βήμα, ελλείψει θεραπειάς, για την πρόληψη όσο το δυνατόν περισσότερων περιπτώσεων. Πρέπει να διασφαλίσουμε ότι οι πληθυσμοί έχουν επίγνωση των στρατηγικών μείωσης του κινδύνου άνοιας, σε όλες τις ηλικίες, και έχουν πρόσβαση στις απαραίτητες πληροφορίες, συμβουλές και υπηρεσίες υποστήριξης».

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

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

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

Μόνο 40 κυβερνήσεις παγκοσμίως έχουν αναπτύξει μέχρι στιγμής εθνικά σχέδια για την άνοια, με ακόμη λιγότερες από αυτές να περιλαμβάνουν στρατηγικές μείωσης του κινδύνου. Ως αποτέλεσμα, οι κυβερνήσεις χάνουν ένα ζωτικό εργαλείο για την καθυστέρηση ή την πρόληψη μελλοντικών υποθέσεων.

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

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

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

Η χρηματοδότηση τέτοιων πρωτοβουλιών μπορεί ακόμη και να διασταυρωθεί με άλλους στόχους της πολιτείας, όπως η μείωση των ποσοστών καπνίσματος και παχυσαρκίας, η αντιμετώπιση ζητημάτων ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη ή η βελτίωση της πρόσβασης σε ακουστικά βαρηκοΐας, η χρήση των οποίων έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνει την νοητική έκπτωση σε όσους αντιμετωπίζουν απώλεια ακοής.

«Τόσο συχνά, όσοι έχουν διαγνωστεί με άνοια μας λένε ότι δεν γνώριζαν ότι υπάρχουν τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου για άνοια και εύχονταν να ήξεραν πώς να μειώσουν τον κίνδυνο πολύ νωρίτερα στη ζωή τους. Συχνά, μόνο μετά τη διάγνωση συνειδητοποιούν πόσο πρακτική μπορεί να είναι η πρόληψη της άνοιας τόσο για την πρόληψη ή την καθυστέρηση της εμφάνισης, αλλά και για την πιθανή επιβράδυνση της εξέλιξης της πάθησης», λέει η κα Barbarino.

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

1. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, Brayne C, Burns A, Cohen-Mansfield J, Cooper C, Costafreda SG, Dias A, Fox N, Gitlin LN, Howard R, Kales HC, Kivimäki M, Larson EB, Ogunniyi A, Orgeta V, Ritchie K, Rockwood K, Sampson EL, Samus Q, Schneider LS, Selbæk G, Teri L, Mukadam N. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*. 2020 Aug 8;396(10248):413-446. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6. Epub 2020 Jul 30. PMID: 32738937; PMCID: PMC7392084.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με:

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Πέτρου Συνδίκου 13, Θεσσαλονίκη, 546 43

Τηλ: +30 2310 810411, Fax: +30 2310 925802

E-MAIL: info@alzheimer-federation.gr, WEB: www.alzheimer-federation.gr

Facebook: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Πληροφορίες για την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών είναι μη κερδοσκοπικό σωματείο με έδρα τη Θεσσαλονίκη. Η Ομοσπονδία συστάθηκε το 2007 και αριθμεί 52 εταιρείες-μέλη ανά την Ελλάδα. Ως στόχο της έχει τον συντονισμό και τη συνεργασία των εταιρειών – μελών στα πλαίσια της κοινωνικής προσφοράς και ευαισθητοποίησης γύρω από τις ανάγκες του ασθενούς με άνοια και του περιβάλλοντά του.

Περιγραφή Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer:

Ο Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί ως ο Παγκόσμιος Μήνας Αλτσχάιμερ, μια διεθνής εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την άνοια και την πρόκληση του στίγματος. Κάθε χρόνο, οι σύλλογοι Alzheimer και άνοιες, μαζί με όλους όσους εμπλέκονται στη θεραπεία, φροντίδα και υποστήριξη ατόμων με άνοια, από όλο τον κόσμο ενώνονται για να οργανώσουν εκδηλώσεις υπεράσπισης και παροχής πληροφοριών, καθώς και Περιπάτους Μνήμης και ημέρες αφιερωμένες στη συγκέντρωση χρημάτων. Η 21η Σεπτεμβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Αλτσχάιμερ.

Social media hashtags: #Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer # Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς #Ποτέ δεν είναι πολύ αργά. #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα #WorldAlzMonth #NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow



ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission*

**#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow**



**Alzheimer's Disease
International**
The global voice on dementia

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

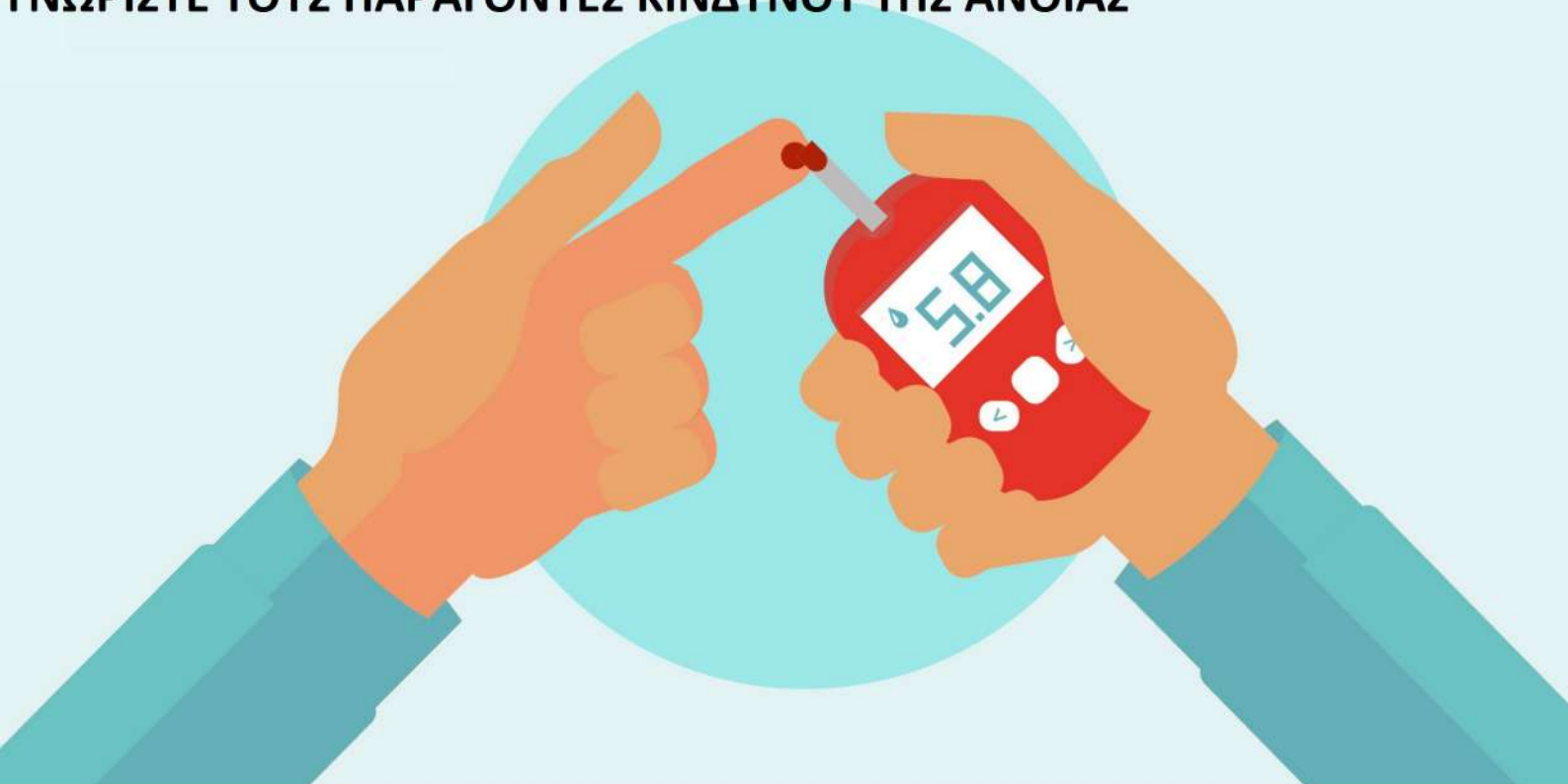
#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow




Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow



ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow




Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission*

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow




Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΚΟΗΣ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission*

**#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow**



ΥΠΕΡΤΑΣΗ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow




Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow




Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow




Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

ΧΑΜΗΛΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow




Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

#Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer #Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς
#Ποτέ δεν είναι πολύ αργά #Μείωσε τον κίνδυνο τώρα
#NeverTooEarly #NeverTooLate #ReduceRiskNow

