



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 45^ο

ΕΤΟΣ 14^ο

ΙΟΥΝΙΟΣ '11

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Με πολλή χαρά γυρίζω πίσω στην αρχή και αυτής της ακαδημαϊκής χρονιάς και αναγνωρίζω τις πολλαπλές προσπάθειες όλων μας για τη συμπαράσταση των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους.

Η ενημέρωση ήταν από τις πρώτες προτεραιότητές μας. Το σύστημα τηλεκπαίδευσης ήταν διαθέσιμο για όλους με 4 ώρες εκπαίδευσης την εβδομάδα. Για όσους επιλέξουν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα τηλεκπαίδευσης της επόμενης χρονιάς θα μπορούν να έχουν στη διάθεσή τους όλα τα μαθήματα και της χρονιάς που πέρασε. Το 7^ο Πανελλήνιο συνέδριο εκπαίδευσε πάνω από 800 επιστήμονες και περιθάλποντες. Το περιοδικό μας, τα πρακτικά του Συνεδρίου, το βιβλίο με τις κλίμακες καθώς και το βιβλίο για τα κέντρα Ημέρας είναι οι καινούργιες εκδόσεις μας αυτή την ακαδημαϊκή χρονιά.

Η δυνατότητα διασκέδασης των οικογενειών ασθενών και των φίλων μας ήταν για άλλη μια φορά πραγματικότητα: Περίπατος μνήμης, κοπή της βασιλόπιτας, τελετή έναρξης του συνεδρίου μας, αναστάσιμη γιορτή, είναι μερικές από τις ευκαιρίες που οργανώθηκαν για να δώσουμε την ευκαιρία στους περιπατητικούς ασθενείς και τους περιθάλποντες να βγουν από το σπίτι τους και να βρεθούν μαζί μας αλλά και με άλλους περιθάλποντες και να ανταλλάξουν τις εμπειρίες τους.

Η φροντίδα των ασθενών μας καθώς και της οικογένειάς τους περιλάμβανε καινούργια προγράμματα με νέες τεχνολογίες που αγαπήθηκαν πολύ από τους ασθενείς. Οι περιθάλποντες παρακολούθησαν ευκαιρίες ενημέ-

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών στα πλαίσια του εορτασμού της **Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer** διοργανώνει **Περίπατο Μνήμης την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2011.**

Αφετηρία: 19:00 Παραλία Macedonia Palace

Εκδηλώσεις: Θέατρο Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών - Εθνικής Αμύνης 2

ρωσης, ομάδες υποστήριξης, συνεδρίες οικογενειακής θεραπείας που τους βοήθησαν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους με αγάπη και υπομονή γνωρίζοντας ότι ο ασθενής τους είναι μία αθάνατη ψυχή με συναισθήματα που αξίζει να τον υπηρετήσουν τις δύσκολες ώρες που διέρχεται.

Δεν έχουμε παρά να πούμε «Δόξα τω Θεώ» για τη χρονιά που πέρασε.

Μάγδα Τσολάκη

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σε συνεργασία με το **Δήμο Καλαμαριάς** και την **Εταιρεία Alzheimer της Καλαμαριάς**, διοργανώνει **έκθεση** με έργα ζωγραφικής – χαρακτηριστικής – κεραμικής – κοσμήματος – κολάζ – φωτογραφίας και άλλα χειροτεχνήματα.

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000

24 ώρες το 24ωρο

Στόχοι της Πανελληνίας 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 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 συγγενών 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

Αμερίδου Ιωάννα (Ηράκλειο)	Κουφογιάννη Κ. (Βόλος)	Παττακού Βασιλική (Ρέθυμνο)
Ανδρέου Μάρθα (Ξάνθη)	Κυριακουλάκη Έλενα (Χανιά)	Πετρούλιας Κων/νος (Βόλος)
Αργυριάδου Στέλλα (Ξάνθη)	Λιάπης Α. (Κόνιστρες Ευβοίας)	Πλατής Αναστάσιος (Ρόδος)
Βελεγράκη Θεοδοσία (Ρόδος)	Μαρής Γεώργιος (Χίος)	Πόππη Ελένη (Καλαμαριά)
Γάτος Κωνσταντίνος (Βόλος)	Μαρκάτη Λέκκα Ελένη (Αθήνα)	Σταθάκης Κυριάκος (Βόλος)
Γεωργούση Μαρία (Άρτα)	Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη (Χανιά)	Σταματάκης Νικόλαος (Πειραιάς)
Γκλέτσος Απ. (Καρυώτισσα)	Μεταλληνός Ιωάννης (Πάτρα)	Τζανακάκη-Μελισσάρη Μ. (Χανιά)
Δήμας Κων/νος (Ιωάννινα)	Μούγιας Αντώνιος (Αθήνα)	Τουλούπα Ε. (Κόνιστρες Ευβοίας)
Ελευθερίου Μαρίνα (Θεσ/νίκη)	Μπίσσας Κωνσταντίνος (Αγρίνιο)	Τσάνταλη Ελένη (Καλλικράτεια)
Ευθυμίου Αρετή (Αθήνα)	Οικονομίδης Δημήτριος (Θεσ/νίκη)	Τσοκανάρη Ιωάννα (Θεσ/νίκη)
Κάλφας Δ. (Καρυώτισσα)	Παγίτσας Ιωάννης (Λάρισα)	Τσολάκη Μάγδα (Θεσ/νίκη)
Καραγιώργος Α. (Πάτρα)	Παπαδιαμαντόπουλος Κ. (Χίος)	Φέσσα Σταυρούλα (Ηράκλειο)
Καρτσακλής Λ. (Αθήνα)	Παπαλιάγκας Βασίλης (Θεσ/νίκη)	Φωτειάδου Ανδρονίκη (Ιωάννινα)
Κασιδιάρης Σπύρος (Πειραιάς)	Παππά Αικατερίνη (Άρτα)	Φωτόπουλος Δήμος (Ρέθυμνο)
Κοτσάνη Μαρίνα (Θεσ/νίκη)	Παρασκευαΐδης Ν. (Καλλικράτεια)	Χατζηγεωργίου Γεώργιος (Λάρισα)
Κουντή Φωτεινή (Καλαμαριά)		

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Λυκάκης Ελευθέριος

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 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη),

2310 351451 (Αγ. Ιωάννης), 2310 904404 (Χαρίσειο),

2310 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

Site: <http://www.alzheimer-hellas.gr>

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 45^ο

Εθελοντική εργασία

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών είναι ένας μη-κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 1995, από συγγενείς ασθενών που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer καθώς και από γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, κυρίως όμως νευρολόγους και ψυχίατρους, καθώς και άλλους ειδικούς που ασχολούνται με τα προβλήματα που προκαλεί η νόσος αυτή και άλλες άνοιες, όπως είναι οι ψυχολόγοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι φυσικοθεραπευτές κλπ.

Εθελοντής

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer προσκαλεί ανθρώπους που επιθυμούν να προσφέρουν την **εθελοντική εργασία** τους, προκειμένου να την υποστηρίξουν στο λειτούργημα που επιτελεί. Σημαντική στον εθελοντισμό θεωρείται η θέληση για προσφορά στο έργο της εταιρίας, χωρίς να είναι απαραίτητη η κατάρτιση σε κάποιο από τα επαγγέλματα υγείας. Ο κάθε εθελοντής θα αξιοποιηθεί σύμφωνα με τα προσόντα και τις δυνατότητες του. Οι τομείς στους οποίους υπάρχει δυνατότητα και *ανάγκη* να απασχοληθεί ένας *Εθελοντής* είναι η Γραμματειακή Υποστήριξη, η Διοίκηση, η Ομάδα κατ'οίκον και η Νομική Υποστήριξη. Οι υποψήφιοι εθελοντές θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν νέες εμπειρίες και νέες δεξιότητες καθώς και να έλθουν σε επαφή και να συνεργάζονται με ανθρώπους. Η εμπειρία τους στην Εταιρεία Alzheimer μπορεί να τους προσφέρει συναισθήματα αλληλεγγύης, ανθρωπιάς και πληρότητας μέσα από τη γνωριμία τους με ένα καινούριο χώρο, την προσφορά και την αξιοποίηση του ελεύθερου τους χρόνου.



Εθελοντής- ειδικός

Η Εταιρεία Alzheimer δίνει σε επαγγελματίες υγείας ή φοιτητές, τη δυνατότητα εξειδίκευσης μέσα από την εθελοντική τους προσφορά. Οι επαγγελματίες που μπορούν να απασχοληθούν στην Εταιρεία Alzheimer, προκειμένου να αποκτήσουν εργασιακή εμπειρία υποστηρίζοντας το έργο της, είναι οι παρακάτω:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Ψυχολόγος | 7. Διαιτολόγος |
| 2. Κοινωνικός Λειτουργός | 8. Φυσιοθεραπευτής |
| 3. Λογοθεραπευτής | 9. Οδοντίατρος |
| 4. Νοσηλεύτης | 10. Παθολόγος, Γενικός Ιατρός |
| 5. Γυμναστής | 11. Νευρολόγος |
| 6. Περιθάλπτων ηλικιωμένων | 12. Κοινωνικός Ερευνητής |



Οι *Εθελοντές-Ειδικοί* θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τις **επιστημονικές και ερευνητικές δραστηριότητες** της Εταιρείας όπως και με τις **εκπαιδευτικές, διαγνωστικές και θεραπευτικές δραστηριότητες** των Κέντρων Ημέρας. Παρέχεται σχετική βεβαίωση.

Το ωράριο λειτουργίας της Εταιρείας είναι από τις 7.30 έως τις 15.30 ενώ κατά περιόδους η ΕΕΝΑΣΔ αναλαμβάνει δράσεις και έχει ανάγκη από υποστήριξη και εκτός αυτών των ωραρίων.

Οι εθελοντές και οι ειδικοί μπορούν να απασχοληθούν σε έναν ή περισσότερους τομείς τις ώρες που οι ίδιοι μπορούν να διαθέσουν (ακόμη και για 2 ώρες ανά βδομάδα). Οφείλουν ωστόσο να δεσμευτούν για το ωράριο που θα διαθέσουν, ώστε οι υπεύθυνοι των τμημάτων να μπορέσουν να το εντάξουν στον προγραμματισμό τους και να το αξιοποιήσουν. Αν αυτό είναι αδύνατο, τότε μπορεί κανείς να δηλώσει *Έκτακτος Εθελοντής* και να καλείται μόνο σε έκτακτες περιπτώσεις αυξημένων αναγκών.

Τόσο οι υποψήφιοι *Εθελοντές*, όσο και οι *Εθελοντές-Ειδικοί* μπορούν να γνωστοποιήσουν την επιθυμία τους να συμμετάσχουν εθελοντικά στη δραστηριότητα της ΕΕΝΑΣΔ, συμπληρώνοντας τη σχετική αίτηση.

Πληροφορίες: Κατερίνα Αγγελίδου :: 2310810411 εσωτ.32 :: ekpaideusi.alz@gmail.com

Γραμματεία Εθελοντισμού και Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Η Γραμματεία Εθελοντισμού και ΜΚΟ της ΝΔ με αφορμή την περιοδεία που διοργανώνει η Ε.Ε. στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Έτους Εθελοντισμού ανέλαβε την πρωτοβουλία να δώσει βήμα σε εθελοντικές οργανώσεις για να ενημερώσουν τους πολίτες για τη δράση και το έργο τους.

Την **Παρασκευή 18 Μαρτίου 2011** η περιοδεία συνεχίστηκε στο **πάρκο Ελπίδος επί της ο-δού Αγαμέμνονος στον Εύοσμο** με θέμα **Υγεία και Πρόνοια**. Στο υπαίθριο περίπτερο της Γραμματείας Εθελοντισμού συμμετείχαν η Κοινωνική Οργάνωση Αγάπη, οι Γιατροί του Κόσμου, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, ο Σύλλογος Διαβητικών νομού Θεσσαλονίκης 'ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ', το Σώμα Εθελοντών του Δήμου Θεσσαλονίκης, η Εταιρεία Σπαστικών Βορείου Ελλάδος, η Μονάδα Αυτιστικού Ατόμου 'ΕΛΠΙΔΑ', ο Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος, η Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας και ο Σύλλογος Φίλων Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης που έχουν ενεργή εθελοντική δράση και πλούσιο έργο στον τομέα της **Υγείας και της Πρόνοιας**.

Η Γραμματέας Εθελοντισμού και ΜΚΟ της ΝΔ **κα. Έλενα Ράππη** δήλωσε: «Η Υγεία και η Πρόνοια δεν εξαντλούνται πλέον αποκλειστικά στα στενά όρια ενός κοινωνικού κράτους. Χιλιάδες εθελοντικές οργανώσεις και δομές με παράλληλες δράσεις προσφέρουν σ' αυτόν τον τομέα ένα ανεκτίμητο κοινωνικό έργο. Είναι σημαντικό να στηρίξουμε με κάθε τρόπο τις πρωτοβουλίες τους και να δημιουργήσουμε ένα δεύτερο δίκτυο κοινωνικής προστασίας».

Η Υπεύθυνη για το Alzheimer της Γραμματείας Εθελοντισμού και ΜΚΟ της ΝΔ **κα. Μαρία Μήτσιου** δήλωσε: «Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer προσκαλεί ανθρώπους που επιθυμούν να προσφέρουν την εθελοντική εργασία τους, προκειμένου να την υποστηρίξουν στο λειτουργήμα που επιτελεί και εμείς θα είμαστε αρωγοί στο κοινωνικό αυτό έργο».

Η Υπεύθυνη για το Σύνδρομο Down της Γραμματείας Εθελοντισμού και ΜΚΟ της ΝΔ **κα. Ιωάννα - Παυλίνα Χαλαϊδοπούλου** δήλωσε: «Η προσφορά των εθελοντικών οργανώσεων στον αγώνα για το Σύνδρομο Down είναι εξαιρετικά μεγάλη σε κάθε επίπεδο. Τους οφείλουμε όλους ένα μεγάλο ευχαριστώ που κάθε μέρα μας δείχνουν πως τα παιδιά που πάσχουν από Σύνδρομο Down είναι πολύ χαρισματικά, ευαίσθητα και μοναδικά. Απλά διαφορετικά».

Η Υπεύθυνη για τον Καρκίνο του Μαστού και τη Διατροφή της Γραμματείας Εθελοντισμού και ΜΚΟ της ΝΔ **κα. Αβρόρα Σαββίδου** δήλωσε: «Η δράση των εθελοντικών οργανώσεων στον τομέα της ενημέρωσης και της πρόληψης για τον καρκίνο του μαστού έχει συντελέσει σημαντικά σε μια καλά πληροφορημένη κοινωνία και δημιούργησε την αισιοδοξία σε όλες τις γυναίκες του κόσμου πως είναι μια ασθένεια η οποία μπορεί να νικηθεί».

Την **Δευτέρα 21 Μαρτίου 2011** στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής περιοδείας για τον εθελοντισμό, η Γραμματεία Εθελοντισμού και ΜΚΟ της ΝΔ πραγματοποίησε εκδήλωση με θέμα **Κοινωνική Συνοχή & Αλληλεγγύη** στη Σταυρούπολη επί της οδού Μπουμπουλίνας και Ξυλούρη.





Μάλλον θα το θυμόμουν αν «μόλις μου το είχες πει», έτσι δεν είναι καλή μου;

Έχετε διαπιστώσει προβλήματα μνήμης στον εαυτό σας ή σε κάποιο κοντινό σας πρόσωπο;

Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε τη διεύθυνση

www.provlimata-mnimis.gr

Υπό την αιγίδα των



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ



Πανελλήνιο Ινστιτούτο
Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων

**Προβλήματα
Μνήμης;**

"Προβλήματα Μνήμης"
Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα
που δημιουργήθηκε και
χορηματοδοτήθηκε από την
Eisai Europe Ltd. και τη Pfizer Ltd.
ALZH-01- MAR2011



ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000

24 ώρες το 24ωρο

Το φορτίο των περιθαλπόντων ασθενών με άνοια

Ο αριθμός των ασθενών με άνοια αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς, αλλά τόσο οι κοινωνίες όσο και οι οικογένειές τους δεν είναι έτοιμες να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες αυτού του γεγονότος.

Οι οργανώσεις Alzheimer παίζουν σημαντικό ρόλο στη συνολική διαχείριση των ασθενών με άνοια, προσφέροντας μη φαρμακευτικές θεραπείες στους ασθενείς και εκπαίδευση και υποστήριξη στους περιθάλποντες.

Ο όρος «φορτίο περιθαλπόντων» έχει επικρατήσει διεθνώς και αφορά στα βάρη, σωματικά, συναισθηματικά ή οικονομικά που επωμίζονται οι περιθάλποντες ενός πάσχοντα από χρόνιο νόσημα που προκαλεί αναπηρία. Το ψυχολογικό, πρακτικό και οικονομικό φορτίο των περιθαλπόντων των ασθενών με άνοια είναι βαρύ και πολύπλευρο. Η πολιτεία οφείλει να βοηθήσει με τη δημιουργία δομών και υπηρεσιών για τους ασθενείς αυτούς.

Στη νόσο Alzheimer μαζί με τον ασθενή πάσχει όλη η οικογένεια. Στη συντριπτική τους πλειοψηφία, οι ασθενείς με άνοια φροντίζονται στο σπίτι από τα μέλη των οικογενειών τους (σύζυγοι, παιδιά, αδελφια).

Στην Ελλάδα η οικογένεια διατηρεί την ευθύνη της φροντίδας των ασθενών ακόμη και όταν υπάρχουν επαγγελματίες βοηθοί ή νοσηλεύονται σε ιδρύματα.

Στους έγγαμους, χρέη κύριου περιθάλποντα αναλαμβάνει συνήθως ο/η σύζυγος. Σε περιπτώσεις χηρείας, κάποιος από τα παιδιά, συχνότερα οι κόρες ή οι νύφες αναλαμβάνουν την ευθύνη. Σε μια μεγάλη πληθυσμιακή μελέτη σε οικογένειες ηλικιωμένων του Καναδά βρέθηκε ότι ο μέσος όρος ηλικίας των περιθαλπόντων ήταν το 62ο έτος. Το 36% από αυτούς ήταν μεγαλύτεροι από 70 ετών.

Οι αυξημένες απαιτήσεις της φροντίδας των ασθενών με άνοια, επιδρούν στην υγεία των περιθαλπόντων, επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές & επαγγελματικές δραστηριότητες, περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο τους, κλονίζουν την κοινωνική τους θέση και απειλούν την οικονομική τους ασφάλεια.

Η διάγνωση της άνοιας προκαλεί αντιδράσεις σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο. Αλλάζουν οι ισορροπίες μέσα στην οικογένεια, αντιστρέφονται ρόλοι, επανενεργοποιούνται άλυτες συγκρούσεις. Όλα αυτά συμβαίνουν μέσα σε κλίμα οδύνης, φόβου και θυμού. Σχηματικά, η ψυχολογική πορεία ενός περιθάλποντα ξεκινά από το θυμό και την άρνηση για να καταλήξει στην αποδοχή και στην

ανάληψη του ρόλου του.

Οι ασθενείς με άνοια αποσύρονται αργά, άλλοτε σιωπηλά, άλλοτε με θόρυβο και με επίγνωση της απώλειας του προηγούμενου εαυτού, διαπιστώνοντας κάθε στιγμή την αδυναμία αποτελεσματικής επικοινωνίας με το περιβάλλον. Η όλη πορεία αυτής της νόσου, σχηματικά ίσως να μπορεί να αναπαρασταθεί ως το αντεστραμμένο είδωλο του θριαμβευτικού μεγαλώματος των παιδιών, με την υπερηφάνεια, τον ενθουσιασμό και την ελπίδα που το συνοδεύουν.

Οι προσπάθειες αποτίμησης του φορτίου των περιθαλπόντων ξεκίνησαν σχετικά πρόσφατα. Το επιστημονικό ενδιαφέρον για τη νόσο παραμέρισε ως συνήθως τον ανθρώπινο παράγοντα. Σε καιρούς που επικρατούν λογικές κόστους-οφέλους, με δεδομένα την αυξανόμενη συχνότητα της νόσου και τη δραματική αύξηση των δαπανών ιατρικής φροντίδας (φαρμακευτικής, νοσοκομειακής, ιδρυματικής) των ασθενών με άνοια δίνεται πλέον έμφαση και στην παράμετρο 'φορτίο' των περιθαλπόντων.

Η επιβάρυνση από τη φροντίδα ενός ασθενή με άνοια μπορεί να είναι ψυχική, σωματική και οικονομική. Η ψυχική είναι σαφώς η σημαντικότερη και πιο εξατομικευμένη. Πρακτικά διαπιστώθηκε ότι οι περιθάλποντες των πασχόντων εμφανίζουν υψηλές βαθμολογίες σε κλίμακες άγχους - κατάθλιψης, κάνουν αυξημένη χρήση ψυχοτρόπων ενώ διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο να νοσήσουν από κατάθλιψη. Η στενή επαφή με τον ασθενή κινητοποιεί ενοχές και φόβο θανάτου. Ιδιαίτερα ψυχοφθόρο είναι και το διαρκές αίσθημα άγχους, η «έγνοια» για τον ασθενή, την ασφάλειά του και τα πιθανά καθημερινά απρόοπτα.

Οι σύντροφοι των ασθενών με άνοια κουβαλούν ήδη τα φορτία μιας ενδεχομένως κλονισμένης υγείας και της κούρασης από τη ζωή. Βρίσκονται αντιμέτωποι με διαδικασίες συμφιλίωσης με το γήρας. Η επιβάρυνση με τη φροντίδα του συντρόφου τους εισάγει σε μια περίοδο παρατεταμένου πένθους και τους προκαλεί θυμό για την αποστέρηση μιας ανέμελης περιόδου γηρατειών.

Όταν ρόλο περιθάλποντα αναλαμβάνουν άτομα επόμενων γενεών το ψυχικό φορτίο είναι διαφορετικό. Τα νεώτερα άτομα βρίσκονται σε υπαρξιακή φάση διαφορετικών αναζητήσεων. Ιδίως όταν πρόκειται για παιδιά, τους ζητείται από τις συνθήκες να αναλάβουν ρόλο γονέα χάνοντας ταυτόχρονα το γονεϊκό σημείο αναφοράς της δικής τους ζωής. Έχουν επιπλέον να διαχειρισθούν και τα θέματα της νέας τους οικογένειας. Αξίζει ιδιαίτερα να αναφερθούν εδώ οι φόβοι για την κληρονομική προδιάθεση της νόσου, για τους

ίδιους ή τα παιδιά τους.

Αναφορικά με τη σωματική τους υγεία, έχει βρεθεί ότι οι περιθάλποντες ασθενών με άνοια εμφανίζουν αυξημένη συχνότητα χρόνιων παθήσεων (υπέρταση, αρθρίτιδες, παθήσεις του ανοσοποιητικού συστήματος) και εισαγωγής στο νοσοκομείο. Επιπλέον κάνουν εντυπωσιακά μεγαλύτερη χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων.

Σε επίπεδο κοινωνικών σχέσεων, η θέση των περιθαλπόντων επιβαρύνεται επίσης. Φιλίες και κοινωνικοί δεσμοί χαλαρώνουν, περιορίζονται οι ευκαιρίες ψυχαγωγίας εξαιτίας κυρίως του δραστικού περιορισμού του ελεύθερου χρόνου τους.

Σε ότι αφορά τέλος την οικονομική διάσταση, τα βάρη είναι εμφανώς μεγάλα. Ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχουν επαρκείς εξειδικευμένες δομές και υπηρεσίες πρόνοιας και περίθαλψης όπως στη χώρα μας. Οι περιθάλποντες υποχρεώνονται να συμμετέχουν αναλόγως στις δαπάνες για φαρμακευτική, ιατρική και νοσοκομειακή περίθαλψη των ευαίσθητων ασθενών με άνοια.

Μεταξύ των συμπτωμάτων της νόσου δηλαδή της νοητικής έκπτωσης, της απώλειας της λειτουργικής αυτονομίας και των διαταραχών συμπεριφοράς, οι τελευταίες θεωρούνται κυριότερος παράγοντας επιβάρυνσης.

Τέλος το κλίμα μέσα στην οικογένεια αναγνωρίζεται ότι επηρεάζει σημαντικά και την εξέλιξη της νόσου, όσο αρμονικότερο είναι το κλίμα στην οικογένεια, τόσο πιο ομαλή και η πορεία της νόσου.

Οι περιθάλποντες των ασθενών με άνοια ζητούν:

- ✦ ενημέρωση
 - ✦ δυναμική θεραπευτική παρέμβαση
 - ✦ εξειδίκευση προσωπικού και υπηρεσιών
 - ✦ δημιουργία ειδικών δομών ημερήσιας φροντίδας των ασθενών αυτών
 - ✦ αναγνώριση του έργου που επιτελούν: των δυσκολιών, της προόδου τους
- ψυχοκοινωνική υποστήριξη και πρακτική ενίσχυση

Οι ανάγκες ασθενών και περιθαλπόντων μπορούν και οφείλουν να καλύπτονται πολύπλευρα, σε όλα τα επίπεδα και με όλα τα είδη φροντίδας (πρωτοβάθμια μέχρι τριτοβάθμια περίθαλψη, φαρμακευτική θεραπεία και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, οικονομική στήριξη).

«Το να είσαι περιθάλποντας είναι μία απαιτητική και σκληρή δουλειά»

**Παρασκευή Σακκά,
Νευρολόγος-Ψυχίατρος,
Πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών Αθηνών.**

Ο κύριος Alzheimer μας χτυπά την πόρτα

Το τζάκι, το μαγκάλι, η πυροστιά, ή ό,τι άλλο προτιμάτε για περιγραφή, ανάλογα από πού κατάγεστε ή ό,τι χαϊδεύει πιο γλυκά το αυτί σας, αναμμένο, και μπροστά στο σκαμνί, το εγγόνι, ή (κατά προτίμηση) τα εγγόνια, πιο κει ο γάτος να χουζουρεύει γουργουρίζοντας ικανοποιημένος, και στο κέντρο του δωματίου ο παππούς ή η γιαγιά, στην κουνιστή ξύλινη πολυθρόνα, με το κουβεράκι στα πόδια, και τα γυαλιά να κρέμονται στη μύτη, να διηγούνται ακούραστα με τις ώρες παραμύθια στα παιδιά.

Τι ειδυλλιακή εικόνα για την τρίτη ηλικία, μα τόσο μακριά απ' την πραγματικότητα, **σαν εκείνο το πορτρέτο του γέρου ναυτικού με την πίπα στο στόμα**, που κοσμούσε τους τοίχους των λαϊκών σπιτιών. Αυτή ήταν η εικόνα που είχαμε για τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας, αυτήν περιμένανε και τα παιδιά μας να ζήσουν. Εις μάτην. Διότι η φύση άλλα προστάζει...

Είχα έναν καλό γείτονα, τον κύριο Χρήστο, καθηγητή στα νιάτα του σε πολλά Πανεπιστήμια, μεταξύ αυτών και της Λειψίας... Τέσσερις γλώσσες, συγγραφικό έργο, διεθνείς βραβεύσεις, μιλίχιος και ήρεμος σαν αρνί, να μην ακούς τη φωνή του, να πλησιάζεις το αυτί στο στόμα για να τον ακούσεις... Μου διηγούνται, όσοι τον ήξεραν στα νιάτα του, ότι μεγάλωσε ο γλυκός αυτός άνθρωπος, και έγινε δύστροπος και απότομος. Ζούσε μόνος με μια υπηρέτρια τα τελευταία πενήντα χρόνια. Ένα βράδυ τον πέτυχα με τις πιτζάμες, στον ακάλυπτο, να φωνάζει την υπηρέτρια, ενώ εκείνη ήταν δίπλα του. Ένα άλλο χειμωνιάτικο πρωί, ξεκινώντας αξημέρωτα για δουλειά, τον βρήκα πίσω από το τζάμι της εξώπορτας, με τα σώβρακα, ξυπόλυτο και με την ταυτότητα στο χέρι, να κοιτάζει προς το δρόμο με αγωνία... **«Τι κάνετε κύριε Χρήστο μου πρωί πρωί»;** Μου συστήθηκε, ονοματεπώνυμο, σαν μαθητής, μου έδειξε και την ταυτότητα σε περίπτωση που αμφέβαλα, **«Μήπως είδατε αν πέρασε το σχολικό ή ακόμα»;** με ρώτησε. Πέθανε ο γλυκός μας κύριος Χρήστος που λάμπρυνε τις Πανεπιστημιακές

αίθουσες, που ζήτησαν το μυαλό και τη σκέψη του, και η μοίρα του επιφύλασσε τέτοια κατάπτωση. Κι άλλες περιπτώσεις, μακρινές αλλά και κοντινές μας, κάθε μέρα ακούω και βλέπω, για την καταρράκωση του ανθρώπινου μυαλού, την αποδόμηση της προσωπικότητας, την επιστροφή στην απόλυτη αφασία, στην άνοια, όπως έχει εξελιχθεί η μάστιγα που φέρει το όνομα του κυρίου Alzheimer, και **με πιάνει κρύος ιδρώτας στην πιθανότητα να ταλαιπωρήσω κι εγώ αργότερα τους οικείους μου, την κοινωνία, και τον εαυτό μου.**

- «Αυτό εδώ είναι το σπίτι μου»; Μου διηγείται φίλη για τη μητέρα της.

- «Ψέματα μου λες, πήγαινέ με σπίτι μου, εσύ ποια είσαι»;

- «Η κόρη σου είμαι μαμά».

- «Αποκλείεται, η κόρη μου θα με περιποιούταν, εσένα δεν σε ξέρω, θέλω να πάω σπίτι μου»...

Έκλαιγε με μαύρο δάκρυ η φίλη. Ξέρεις τι είναι να έχεις θυσιάσει 10 χρόνια της δημιουργικότητάς σου, της ηρεμίας και της ζωής σου, να έχεις ξεχάσει ταξίδια, εξόδους, εκδρομές, γιατί ζεις με το άγχος τότε θα χτυπήσει το τηλέφωνο, να σου ζητήσει βοήθεια η κοπέλα που την φροντίζει;

- «**Παρακαλώ, ελάτε, παρακαλώ, ντεν ακούει τίποτα, παρακαλώ, με κτύπησε.**»

Και μετά απ' αυτά να σου λείει, εσύ δεν είσαι η κόρη μου, πού είναι η κόρη μου; Ποιους να πρωτοπαρηγορήσεις; Όλα αυτά τα σπίτια που πληθαίνουν μέρα με τη μέρα κινδυνεύοντας να πάρει διαστάσεις επιδημίας; Ευτυχώς, για να πούμε κι ένα καλό, γιατί το καλό πρέπει να αναγνωρίζεται και να χειροκροτείται, εδώ και κάποια χρόνια, ξεκινώντας με Ευρωπαϊκή χρηματοδότηση στην αρχή και στη συνέχεια με Κρατική συμμετοχή και μέριμνα, δημιουργήθηκαν προγράμματα συμπαράστασης και αντιμετώπισης αυτού του φαινομένου, δημιουργήθηκαν σε όλη την Ελλάδα ημερήσια κέντρα βοήθειας, οικοτροφεία, και άλλες δομές που αποασυλοποίησαν τα δημόσια ψυχιατρεία στα οποία κατέφευγαν αυτές οι περιπτώσεις και όχι μόνον.

Η «**Ψυχαργώ**», γενικότερο πρόγραμμα που αφορά την ψυχική υγεία και τη σύγχρονη και με ανθρώπινους όρους αντιμετώπισή της, παλεύει να κρατήσει την ανθρώπινη αξιοπρέπεια,

αλλά και ένας κόσμος ολόκληρος που ασχολείται με το δύσκολο και απαιτητικό αυτό αντικείμενο που ξεπερνά τον όρο κοινωνική προσφορά, γιατροί, νοσηλευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχίατροι και ψυχολόγοι, με αυταπάρνηση προσπαθούν να περισώσουν ό,τι έχει ξεριζώσει η ασθένεια. Και επειδή οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη την επιβράβευση και τη συμπαράσταση, ας μην ξεχνάμε την προσφορά τους στους ανθρώπους, που προσέφεραν μια ζωή στο κοινωνικό σύνολο και τώρα αδύναμοι και βασανισμένοι επαφίενται στη φροντίδα μας.

Ο πολιτισμός και η ιστορία μας επιβάλλουν να τους κρατήσουμε με τρυφερότητα το χέρι, για όσο ακόμα υπάρχουν, γιατί έτσι θα διατηρήσουμε κάτι που κανένα Alzheimer δεν μπορεί να σβήσει τη μνήμη της ανθρωπιάς μας.



**Στέλιος Μάινας,
Ηθοποιός**

Πηγή: www.aixmi.gr

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ – ΕΚΘΕΣΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σε συνεργασία με το Δήμο Καλαμαριάς και την Εταιρεία Alzheimer της Καλαμαριάς, εγκαινιάζει στις 11 Οκτωβρίου 2011, έκθεση με έργα ζωγραφικής – χαρακτηριστικής – κεραμικής – κοσμήματος – κολάζ – φωτογραφίας και άλλα χειροτεχνήματα.

Η έκθεση θα πραγματοποιηθεί από 11-15 Οκτωβρίου 2011, στον εκθεσιακό χώρο του Remezzo (Ν.Πλαστήρα 2, παραλία Αρετσούς).

Την έκθεση στηρίζουν εργαζόμενες γυναίκες, μητέρες, σύζυγοι, οι οποίες παράλληλα με την εργασία τους εκφράζουν τις καλλιτεχνικές τους ανησυχίες και με την συμμετοχή τους σε διάφορες εκθέσεις της πόλης μας, κάνουν την υπέρβασή τους στον καλλιτεχνικό χώρο.

Παράλληλα με την έκθεση θα πραγματοποιηθούν στον ίδιο χώρο και άλλες εκδηλώσεις, οι οποίες θα περιλαμβάνουν ομιλία της κ. Τσολάκη (Προέδρου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών) για την άνοια (12/10), ομιλία της κ. Πασχαλέρη, διατροφολόγου (13/10), βραδιά ποίησης από καταξιωμένες ποιήτριες της πόλης μας (14/10) καθώς και κουκλοθέατρο για τους μικρούς μας φίλους και όχι μόνο (15/10).

Μέρος των εσόδων από την πώληση των έργων θα διατεθούν στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

Περισσότερες πληροφορίες στο 2310-351451

Δελτίο εγγραφής μέλους

ΑΙΤΗΣΗ

Επιθυμώ να γίνω μέλος / να ανανεώσω την ετήσια συνδρομή μου στην **Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** και να έχω όλα τα προνόμια καθώς και τη συμμετοχή στις διάφορες δραστηριότητες της Εταιρείας.

Το ποσό της ετήσιας συνδρομής είναι 30 €.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ **ΑΡΙΘΜ.** **Τ.Κ.**

ΠΟΛΗ..... **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ** **ΤΗΛ.**

Ηλεκτρονική Διεύθυνση (E-mail).....

Η διεύθυνση αποστολής της ταχυδρομικής επιταγής είναι:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΠΕΤΡΟΥ ΣΥΝΔΙΚΑ 13, ΤΚ 546 43 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΤΗΛ: 2310 810411, FAX: 2310 925802
e-mail: info@alzheimer-hellas.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Lundbeck Hellas S.A.

Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στόχος μας η ποιότητα

ΠΡΟΣΑΡΤΗ: S&G ΑΝΦΙΣΙΩ

Στη Lundbeck η ποιότητα είναι ο πρωταρχικός μας στόχος.
Ποιότητα στην έρευνα, στα προϊόντα, στα αποτελέσματα.
Ποιότητα σε όλους τους τομείς.
Σκοπός της ύπαρξής μας είναι η βελτίωση της ποιότητας
ζωής των ανθρώπων που πάσχουν από ψυχικά και
νευρολογικά νοσήματα.

Τηλεκπαίδευση Επαγγελματιών Υγείας και Περιθαλπόντων σε Θέματα Άνοιας Ιούνιος 2011

ΗΜ/ΝΙΑ	ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
02/06/2011	Πώς η κάθε οικογένεια βιώνει και αντιμετωπίζει την άνοια	Μαργαρίτιδου Π.
03/06/2011	Μιλώντας στα παιδιά και τους εφήβους για την άνοια	Λιάπη Δ.
03/06/2011	Ανάγκες της οικογένειας που φροντίζει ασθενή με άνοια	Καραγιαννίδου Μ.
09/06/2011	Αναγγελία της διάγνωσης της άνοιας	Βασιλόγλου Μ.
21/06/2011	Συνεδρία αξιολόγησης ψυχολογικών θεμάτων	
	ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ - ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΚΑ - ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	
10/06/2011	Ο ρόλος του κοινωνικού περιβάλλοντος στην αποτελεσματικότητα της φροντίδας	Αυδίκου Κ.
10/06/2011	Πρόδρομο πένθος και επανασχεδιασμός στόχων ζωής	Γερμανού Α.
16/06/2011	Ηλικιωμένος με άνοια χωρίς οικογένεια και υποστηρικτικό περιβάλλον	Μηνοπούλου Δ.
17/06/2011	Πότε και πώς αποφασίζει η οικογένεια την εισαγωγή του ασθενή σε ίδρυμα	Καραγιαννίδου Μ.
17/06/2011	Ο ρόλος των δομών κοινωνικής πρόνοιας για ηλικιωμένους σε επίπεδο τοπικής αυτοδιοίκησης	Παττακού Β.
20/06/2011	Κακοποίηση ηλικιωμένων - Δικαιώματα ηλικιωμένων	Παττακού Β.
23/06/2011	Υποχρεώσεις του κοινωνικού λειτουργού και του επαγγελματία υγείας για την προστασία του εξυπηρετούμενου και του κοινωνικού περιβάλλοντος	Τσοκανάρη Ι.
24/06/2011	Οικονομική ενίσχυση, παροχές και πηγές άντλησης βοήθειας	Τσοκανάρη Ι.
24/06/2011	Δικαστική συμπαράσταση και άλλα νομικά ζητήματα στην άνοια	Σιαπέρα Β.
27/06/2011	Το στίγμα και η κοινωνική απομόνωση Video: εμπειρίες και βιώματα ασθενή	Νικολαΐδου Ε.
30/06/2011	Φόβος των ηλικιωμένων απέναντι στην τεχνολογία	Ζαφειρόπουλος Σ.
05/07/2011	Συνεδρία αξιολόγησης κοινωνικών-δεοντολογικών-νομικών θεμάτων	

Τόπος και ώρες διεξαγωγής ομιλιών ανά ημέρα

Δευτέρα	8 - 9 πμ.	Πέτρου Συνδίκια 13, Ανάλυση
Γέμπτη	8 - 9 πμ	Πέτρου Συνδίκια 13, Ανάλυση
Παρασκευή	4 - 5 μμ	Δημ. Βιβλιοθήκη Θεσ/νίκης, 2ος ορ.
Παρασκευή	5 - 6 μμ	Δημ. Βιβλιοθήκη Θεσ/νίκης, 2ος ορ.

Αντιμετωπίζοντας τη Θλίψη μετά το Θάνατο -

Το πένθος που βιώνουν οι περιθάλποντες των ασθενών με νόσο Alzheimer

Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου όπως και το πένθος αποτελούν μέρος της ζωής μας. Συνήθως το πένθος δεν θεωρείται ψυχική νόσος ή πάθηση, αλλά όταν κάποιος το βιώνει αισθάνεται τουλάχιστον το πρώτο χρονικό διάστημα ότι νοσεί.. Το σίγουρο είναι ότι κάθε άνθρωπος αντιδρά στην απώλεια με το δικό του μοναδικό τρόπο και τα συναισθήματα που το συνοδεύουν. Κάθε απώλεια προκαλεί πόνο. Και η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί βαθύ πόνο. Ο πόνος της απώλειας έχει να κάνει με την απουσία του ανθρώπου που «χάθηκε».

Η λέξη πένθος περιγράφει τα συναισθήματα και τις αισθήσεις που συνοδεύουν συνήθως την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου - αν και κατά γενικό κανόνα αυτά τα συναισθήματα μειώνονται με την πάροδο του χρόνου, τις περισσότερες δε φορές, μέσω υποστηρικτικού περιβάλλοντος είτε αυτό λέγεται οικογενειακό, είτε συγγενικό, είτε φιλικό.**

«Πες μου τον πόνο σου να μείνει ο μισός », λέει ο λαός.

Ο πρώτος που ανέφερε το πένθος ήταν ο Freud (1917) γράφοντας το άρθρο «Trauer und Melancholie», (πένθος και μελαγχολία), η σπουδαιότητα του οποίου έγκειται στη διαβεβαίωση ότι το πένθος είναι φυσιολογικό. Υποστηρίζει ότι από πολλές απόψεις, το πένθος παρουσιάζει ομοιότητες με την ψυχωσική μελαγχολία. Η καταθλιπτική διάθεση, η έλλειψη ενδιαφέροντος για τον εξωτερικό κόσμο κ.ά., αποτελούν χαρακτηριστικά κοινά και στις δύο περιπτώσεις. Ποτέ, ωστόσο, το πένθος δεν φτάνει μέχρι την αυτο-υποτίμηση, τις αυτομομφές και τους αυτο-διασυρμούς του μελαγχολικού, οι οποίες πολλές φορές προδίδουν ένα αληθινό παραλήρημα προσμονής τιμωρίας ή αυτοκαταστροφικών τάσεων. Πρόκειται για αντίδραση απέναντι σε μια πραγματική απώλεια, η οποία, στην προσπάθεια αναζήτησης λύσης, παρασύρει

τον ψυχισμό σε μια διαδικασία αποδοχής, στη διεργασία του πένθους.*** Ο Freud μιλάει για τη διεργασία πένθους Trauerarbeit, την οποία ο πενθών πρέπει να κάνει για να αποβάλλει τη συναισθηματική επιβάρυνση.

Η Elisabeth Kubler-Ross (1970)****, διευκρινίζει τα στάδια της επεξεργασίας της απώλειας, κατατάσσοντάς τα σε πέντε στάδια και δίνοντας μας τη δυνατότητα να κατανοήσουμε τις αντιδράσεις των πενθούντων.

- 1) Άρνηση της πραγματικότητας και απομόνωση
- 2) Ουμός
- 3) Ενοχές
- 4) Κατάθλιψη και
- 5) Αποδοχή*****

Βέβαια δεν υπάρχει πάντοτε η διαδοχική αυτή ακολουθία των σταδίων, όμως συνήθως υπάρχουν σε κάποιο βαθμό, χαρακτηριστικά των σταδίων αυτών.

Κατά τη διάρκεια εξέλιξης του πένθους μπορεί να εμφανιστούν ψυχοσωματικές αντιδράσεις (όπως για παράδειγμα συναισθήματα

κενού, μοναξιάς, απόγνωσης, έλλειψη προσοχής, χαμηλή ενέργεια και ζωτικότητα, δυσκολίες στον ύπνο, διαταραχές στο στομάχι κ.τ.λ.), που μπορεί να είναι πολύ επώδυνες, αλλά μπορούν όμως να ξεπεραστούν μέσα από το βίωμά τους.

Σε ασθενείς με άνοια (λόγω της ιδιαιτερότητας της νόσου), τα συναισθήματα που νιώθουν οι περιθάλποντες τόσο πριν, όσο και μετά το θάνατο του/της ασθενούς μπορεί να είναι αντικρουόμενα και αυτό γιατί οι περιθάλποντες ξέρουν εκ των προτέρων ότι η άνοια είναι νόσος μη αναστρέψιμη. Καθημερινά βιώνουν διάφορες «απώλειες» με το πέρασμα του χρόνου και την πορεία του/της ασθενούς, όπως είναι η απώλεια της προσωπικότητας του/της, η απώλεια της λειτουργικότητας του/της, η απώλεια των ικανοτήτων του/της κ.τ.λ. Στα τελικά στάδια της νόσου αρκετοί περιθάλποντες πενθούν τον/την ασθενή κι όταν αυτός/ή βρίσκεται ακόμη στη ζωή. Χαρακτηριστική είναι η φράση που συχνά χρησιμοποιεί ο σύζυγος - περιθάλποντας μιας ασθενούς (η οποία είναι καταγεγραμμένη στα αρχεία της M.A.N.A.) **«νεκρή και άθαφτη»**.

Για άλλους περιθάλποντες ο θάνατος μπορεί να λει-

«Αν θρηνώ δεν είναι τόσο για το σύννεφο που μου τυλίγει το πρόσωπο, που μου νυχτώνει την όψη, είναι που είμαι γεμάτος από λέξεις, βάρος αβάσταχτο από λέξεις, λόγια, φράσεις έτοιμες από καιρό, νοήματα που δεν μπορούν να βγουν αφού εσύ δεν μπορείς πια ν' ακούς ανθρώπινες ομιλίες»

(Από την ποιητική συλλογή του Ανέστη Ευαγγέλου «Αν θρηνώ»)

τουργεί ανακουφιστικά με τη σκέψη ότι ο/η ασθενής θα σταματήσει να υποφέρει. Όμως η θλίψη είναι για αυτόν που «μένει» πάντα πίσω, και σε αυτή την περίπτωση πρόκειται για μια πληγή, που πρέπει να επουλωθεί την περίοδο του πένθους, δίχως να αφήσει σημάδια και να μετουσιωθεί στην πορεία σε ασθένεια (είτε σε συναισθηματικό επίπεδο, είτε με σωματικά συμπτώματα). Η θλίψη δεν είναι απλό συναίσθημα, αλλά μια συνολική συναισθηματική κατάσταση, της οποίας θετικό συναίσθημα είναι η λύπη ενώ αρνητικά συναισθήματα είναι αυτά της εχθρότητας και της ενοχής. Η ενοχή στη θλίψη οφείλεται στο ότι όλες οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ατελείς και όλοι οι άνθρωποι στις σχέσεις τους με τους δικούς τους ανθρώπους προβαίνουν κάποια στιγμή της ζωής τους σε ενέργειες που βλάπτουν αυτή τη σχέση. Πόσο μάλλον όταν πρόκειται για περιθάλποντες ασθενών με άνοια που τις περισσότερες φορές κατακλύζονται από αισθήματα ενοχών λόγω του φορτίου φροντίδας που έχουν αναλάβει και συχνά η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι ευερέθιστη από την κούραση που νιώθουν καθημερινά για τον/την ασθενή. Έτσι ο θάνατος ματαιώνει κάθε δυνατότητα συγγώμης και συμφιλίωσης. Τότε έρχονται οι ενοχές κι αυτό για λόγους ατέλειας του καθένα μας ως οντότητες.

Είναι φυσικό κάθε απώλεια ενός προσώπου αγάπης να δίνει ένα αίσθημα αυτοαπώλειας. Είναι ο φόβος της εγκατάλειψης, της διακοπής της σχέσης και της μοναξιάς. Ποτέ δεν ελευθερώνεται ο θλιμμένος από τη θύμηση του αγαπημένου προσώπου που «έφυγε». Ο θλιμμένος έχει την ανάγκη να εκφράσει τον πόνο του σε κάποιον, να νιώσει πως δεν είναι μόνος, ότι ανήκει κάπου. Έχει ανάγκη να εκφράσει τη θλίψη. Το κλάμα έχει ως αποτέλεσμα την κάθαρση. «Τίποτα στον κόσμο δεν μπορεί να απομακρύνει την παγωμένη θλίψη, την έρημο της απελπισίας, όπως τα δάκρυα. Ποτέ μην ντραπείς να χύσεις δάκρυα και πάνω από όλα θυμήσου ότι τα δάκρυα που χύνονται για τους άλλους είναι τόσο πολύτιμα στα μάτια του Θεού, όσο τα σμύρνα και ο λίβανος» (Marjory Crosby). *****

Το πένθος δεν εξαλείφεται ποτέ, απλά μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου.

Εκείνος/η που πέθανε θα εξακολουθεί να ζει μέσα μας, να είναι μέρος του εαυτού μας που ούτε ο θάνατος ούτε ο χρόνος μπορούν να το διεκδικήσουν. Ο θάνατος δεν μπορεί να νεκρώσει την αγάπη, δεν μπορεί να διασπάσει το δεσμό.

Τα δάκρυα κάποτε θα σταματήσουν και η ανάκαμψη θα έρθει μαζί με την ανακούφιση και την παρηγοριά. **«Ο χρόνος είναι γιατρός»** λέει ο λαός μας.

Βιβλιογραφία

*«ΑΝ ΘΡΗΝΩ», Ανέστης Ευαγγέλου, ποιητική συλλογή

**«ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER» Πρακτικός οδηγός για τους περιθάλποντες ασθενείς με νόσο Alzheimer.

***Treatment of Complicated Grief: A randomized Controlled Trial, journal of the American Medical Association 2005; 293; 2601-2608, 1 Ιουνίου 2005.

****Elizabeth Kubler-Ross, Death: The final Stage of Growth, The MacMillan Company New York.

*****Dr. Marie-Frederique Bacqhe «ΠΕΝΘΟΣ και ΥΓΕΙΑ. Άλλοτε και Σήμερα». Σελ.43-49.

*****Marjory Crosby, The Lamps still Burn, Cornish Bross.

Σουσουρή Μάγδα

Κοιν. Λειτουργός, Μ.Α.Ν.Α. Βόλου



Το Σάββατο 7 Μαΐου τελέστηκε Μνημόσυνο εις μνήμην όλων των θανόντων ασθενών με Νόσο Alzheimer στον Ι.Ν. Αγίου Νεκταρίου, που βρίσκεται στο Χαρίσειο Γηροκομείο. Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών ευχαριστεί θερμά για τη χρηματική προσφορά τους: Δεσποτίδου Α., Ευτιχίδη Ν., Κεκλίκογλου Ε., Παπαδοπούλου Μ., Παπανακλή Α., Παπακωνσταντίνου Ρ. και Τσαπικίδου Γ.



Έγραψε τη δική του ιστορία.
Αξίζει το καλύτερο!

ΣΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER



EXELON[®]
 transdermal patch
 rivastigmine

Κάθε μέρα σε επαφή

 **NOVARTIS**

Novartis (Hellas) A.E.B.E.
 T.Θ. 52001,
 144 10 Μεταμόρφωση,
 Τηλ: 210 28 11 712
 www.novartis.gr

Γραφείο Θεσσαλονίκης:
 Βασ. Όλγας 216,
 551 03 Καλαμαριά,
 Τηλ: 2310 424 039

☎ ΑΡΜΑΚΟΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗ: 210 2828812

Όσο υπάρχουν άνθρωποι...

Μέσα στην εποχή της κρίσης και του προβληματισμού, ελπίδα και αισιοδοξία προσφέρουν οι άνθρωποι με τις πράξεις τους. Καθημερινά άνθρωποι της διπλανής πόρτας ζουν το δικό τους Γολγοθά προσπαθώντας να διασώσουν αυτό που λέγεται 'ποιότητα ζωής'! Όταν οι περισσότεροι θεωρούν δεδομένη την πλήρη λειτουργικότητά τους, κάποιος άλλος δίνουν καθημερινά μάχη για μια ευπρεπή βόλτα μέσα στην ίδια τους την πόλη και για μια πρακτική διαβίωση μέσα στο ίδιο τους το σπίτι. Αυτό τους υπενθυμίζει πόσο δύσκολη είναι η ζωή αλλά και πόσο θέληση έχουν για αυτήν!! Τίποτα δεν είναι δεδομένο και τίποτα δεν χαρίζεται, αν δεν το προσπαθήσεις!

Στην Εταιρεία Alzheimer πολλές φορές οι εθελοντές και τα μέλη της απέδειξαν το περίσσιο αγάπης και προσφοράς προς το συνάνθρωπο. Μέσα από αυτή τη στήλη δίνεται η δυνατότητα να ευχαριστήσουμε θερμά όλους αυτούς τους Ανθρώπους που συμπαραστέκονται ο καθένας με το δικό του μοναδικό τρόπο το συνάνθρωπο.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους εθελοντές που βοηθούν στην προσπάθεια που γίνεται στην εταιρεία μας, προκειμένου να παρέχουμε ασφάλεια στους συμμετέχοντες και να αποτρέψουμε τον κίνδυνο να χαθεί κάποιος από τους ασθενείς μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Άνθρωπο αυτό που μας πρόσφερε βοηθητικό εξοπλισμό για τους ασθενείς. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Άνθρωπο αυτό που μας πρόσφερε το αμαξίδιο.

Η συγκεκριμένη ενέργεια, βοηθάει σημαντικά στην ενίσχυση και προώθηση των σκοπών της Εταιρείας Alzheimer και στις φιλότιμες προσπάθειες που κάνουμε για τη στήριξη και βοήθεια των ασθενών και των οικογενειών που παλεύουν καθημερινά με τη Νόσο.



**Νικολαΐδου Ευδοκία, Ψυχολόγος
Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer**



Η Ελληνική Εταιρεία Alzheimer ευχαριστεί θερμά την κ. Χατζημιμίκου Κωνσταντίνα και την κ. Παπανακλή Αθηνά για τη δωρεά και την ανθρωπιά τους απέναντι στο συνάνθρωπο!

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ το μυαλό σας!

Συμπληρώματα Διατροφής που προάγουν την ευστροφία, την ικανότητα μάθησης, μνήμης και συγκέντρωσης

FOREVER ARCTIC-SEA

Τροφή του εγκεφάλου
Περιέχει τα ιχθυέλαια **Ωμέγα-3** που βρίσκονται στα θαλάσσινα και τα φυτικά λίπη **Ωμέγα-9** που βρίσκονται στο ελαιόλαδο.
ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΥΔΡΑΡΓΥΡΟ



FOREVER GINKGO BILOBA

Τονωτικό του εγκεφάλου
Ενισχύει τη μνήμη
Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο
Περιέχει **Ginkgo Biloba**, **μανιτάρι, Reishi**, **Schisandra, Fo-ti**



FLPGR320

ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΔΕΝ ΠΡΟΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΟΥΝ ΚΑΤΕΥΝΑΣΟΥΝ Η ΝΑ ΑΝΑΣΤΕΙΛΟΥΝ ΜΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ. ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΘΕ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΕΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

FOREVER CARDIOHEALTH

Περιέχει **CoQ10** απαραίτητο για τις βασικές κυτταρικές λειτουργίες ρίζα κούρκουμα, φύλλα ελιάς, σπόρους σταφυλιού, boswellia serrata Βιταμίνες Β6, Β12 και φυλλικό οξύ **για υγιή επίπεδα ομοκυστεΐνης και αντιοξειδωτικά ζωτικής σημασίας για την καρδιά**



ARGI+

Περιέχει **L-Αργινίνη** και σύμπλεγμα Βιταμινών C, D3, K2, B6, B12, Φυλλικό οξύ, αντιοξειδωτικά φρούτα. Υγιή επίπεδα κυκλοφορικής πίεσης. Ανοσοποιητική λειτουργία. Αυξάνει αντοχή & ενέργεια. Υγεία του καρδιαγγειακού. Ανάπτυξη μυϊκού συστήματος & επιδιόρθωση ιστών & οστών. Μεταβολισμός λιπών & γλυκόζης. Παραγωγή αναγνηραντικής ορμόνης



**Ανεξάρτητος συνεργάτης Ελευθεριάδου
Στρατηγούλα τηλ. επικοινωνίας: 6984991387
6936116352 σταθερό: 2310308245**

Επιθετικότητα — Ευερεθιστότητα

Η επιθετικότητα και η ευερεθιστότητα είναι από τα πιο συχνά συμπτώματα που μπορεί να επιφέρει η άνοια. Αξίζει, λοιπόν, να γνωρίζει κανείς τι είναι αυτά τα συμπτώματα προκειμένου να μπορέσει να τα αντιμετωπίσει.

Τι είναι οι επιθετικές συμπεριφορές

Αλλαγές στη συμπεριφορά των ατόμων με άνοια είναι συνηθισμένες. Ορισμένες φορές αυτές οι αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικές συμπεριφορές, όπως λεκτική επιθετικότητα, καταστροφικές συμπεριφορές ή σωματική επιθετικότητα προς κάποιο άτομο.

Τι προκαλεί αυτές τις συμπεριφορές

Υπάρχουν πολλές αιτίες για την αλλαγή της συμπεριφοράς. Κάθε άτομο με άνοια είναι ξεχωριστό και θα αντιδράσει με το δικό του τρόπο σε κάθε περίπτωση. Κάποιες φορές η συμπεριφορά μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλό τους. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχουν γεγονότα ή παράγοντες στο περιβάλλον που πυροδοτούν τη συμπεριφορά. Άλλοτε, κάποια εργασία μπορεί να προκαλεί άγχος ή το άτομο μπορεί απλά να μην αισθάνεται καλά.

Κατανοώντας τις συμπεριφορές

Είναι σημαντικό να προσπαθούμε να κατανοήσουμε γιατί το άτομο με άνοια συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο. Αν τα μέλη της οικογένειας και οι περιθάλποντες μπορούν να αναγνωρίσουν τι πυροδοτεί τη συμπεριφορά, θα είναι ευκολότερο να ανακαλύψουμε τρόπους να αποτρέψουμε την εμφάνισή της ξανά.

Μερικοί λόγοι που προκαλούν επιθετικότητα είναι:Λόγοι υγείας

- ▶ Κόπωση
- ▶ Διαταραχές στον ύπνο προκαλούν αϋπνίες
- ▶ Σωματικές αιτίες όπως πόνος, πυρετός, ασθένεια ή δυσκοιλιότητα
- ▶ Απώλεια ελέγχου εξαιτίας αλλαγών στον εγκέφαλο
- ▶ Παρενέργειες φαρμάκων
- ▶ Παραισθήσεις
- ▶ Ψευδαισθήσεις

Αμυντικές συμπεριφορές

Ένα άτομο με άνοια μπορεί να νιώθει μειονεκτικά λόγω του ότι αναγκάζεται να δεχτεί βοήθεια για βασικές λειτουργίες όπως είναι το μπάνιο. Μπορεί να αισθάνεται ότι η ανεξαρτησία και η ιδιωτικότητά του απειλούνται.

Αίσθηση αποτυχίας

Λόγω του ότι δεν είναι πλέον ικανοί να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους, τα άτομα με άνοια μπορεί να αισθάνονται πιεσμένα ή απογοητευμένα.

Παρερμηνείες

Επειδή δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει μπορεί να βρίσκονται σε αμηχανία ή να γίνονται ανήσυχοι εξαιτίας της συνειδητοποίησης της έκπτωσης των ικανοτήτων τους.

Φόβος

Το άτομο με άνοια μπορεί να νιώθει φοβισμένο εξαιτίας του ότι δεν μπορεί να αναγνωρίσει πλέον γνωστά μέρη ή ανθρώπους. Μπορεί να αναζητά μέρη που τους ήταν γνωστά σε προηγούμενη στιγμή της ζωής τους ή να ανακαλούν μια προηγούμενη εμπειρία που τους φόβιζε ή δεν τους ήταν άνετο να θυμούνται.

Ανάγκη για προσοχή

Το άτομο με άνοια μπορεί να προσπαθεί να δείξει σε κάποιον ότι βαριέται, ότι είναι ανήσυχο, ότι έχει υπερβολική ενέργεια ή ότι είναι άρρωστο.

Τι να δοκιμάσετεΓια να αποτρέψετε τις επιθετικές συμπεριφορές

- ▶ Πάντα να συζητάτε ό, τι σας ενδιαφέρει για τις επιθετικές συμπεριφορές με τον γιατρό, ο οποίος θα μπορεί να ελέγξει αν πρόκειται για ασθένεια ή μια άβολη κατάσταση στο παρόν και θα προτείνει κάποιες συμβουλές. Επίσης, θα σας ενημερώσει αν υπάρχει ψυχιατρική πάθηση ή ανεπιθύμητες φαρμακευτικές επιδράσεις
- ▶ Να είστε ενήμεροι για τα προειδοποιητικά σημάδια της επιθετικής συμπεριφοράς
- ▶ Προσπαθήστε να μειώσετε τις απαιτήσεις σας από το άτομο
- ▶ Εξαλείψτε πιθανές αιτίες άγχους
- ▶ Προσπαθήστε να διατηρείτε την καθημερινότητα και το περιβάλλον σταθερά
- ▶ Αφιερώστε χρόνο εξηγώντας τι συμβαίνει, βήμα προς βήμα, σε απλές προτάσεις. Ακόμη και αν δεν γίνουν κατανοητά τα λόγια, ο ήρεμος τόνος μπορεί να είναι καθησυχαστικός
- ▶ Αποφύγετε συγκρούσεις. Είτε αποσπάστε την προσοχή του ατόμου, είτε προτείνετε μια εναλλακτική δραστηριότητα
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι το άτομο ασκείται αρκετά και συμμετέχει σε δραστηριότητες
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεται άνετα



Το προληπτικά μέτρα δεν έχουν πάντα επιτυχία. Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας αν το άτομο εξακολουθεί να είναι επιθετικό. Συγκεντρωθείτε στη διαχείριση της κατάστασης όσο πιο ήρεμα και αποτελεσματικά μπορείτε.

Όταν συμβαίνουν επιθετικές συμπεριφορές

- Μείνετε ήρεμοι. Μιλήστε με ήρεμη, καθησυχαστική φωνή
 - Προσπαθήστε να κατανοήσετε τα συναισθήματα του ατόμου με άνοια
 - Μια απλή πρόταση, όπως το να πιείτε ένα ποτό μαζί, να πάτε έναν περίπατο ή να ξεφυλλίσετε ένα περιοδικό μαζί μπορεί να βοηθήσει. Το να αποσπάσετε την προσοχή του είναι κάτι που συνήθως βοηθάει
 - Αν δεν αισθάνεστε ασφαλείς απομακρυνθείτε. Το να κλειδώνετε ή να περιορίζετε το άτομο, εκτός και αν είναι απολύτως απαραίτητο, μπορεί να χειροτερέψει την κατάσταση. Μπορεί να χρειαστεί να τους αφήσετε μέχρι να ηρεμήσουν
- Εάν έχετε αναπτύξει κάποιες στρατηγικές για να διαχειρίζεστε τις επιθετικές συμπεριφορές προσπαθήστε να είστε σίγουροι ότι χρησιμοποιούνται και από άλλους περιθάλποντες ατόμων με άνοια

Οι επιθετικές συμπεριφορές μπορεί να είναι πολύ δύσκολες για την οικογένεια και τους περιθάλπο-ντες. Οι συμπεριφορές είναι συμπτώματα της άνοιας και δεν σημαίνει ότι πρέπει να σας ανησυχούν. Να θυμάστε να φροντίζετε τον εαυτό σας και να κάνετε συχνά διαλείμματα από την παροχή φροντίδας.

Φροντίστε τον εαυτό σας

- ▶ Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι
- ▶ Αν απογοητεύεστε ή νιώθετε να χάνετε τον έλεγχο, μη νιώθετε ένοχοι. Θεωρήστε το σαν σημάδι ότι χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη. Μιλήστε με τον γιατρό σας, έναν φίλο ή έναν σύμβουλο
- ▶ Προετοιμάστε ένα ασφαλές μέρος για τον εαυτό σας αν η επιθετική συμπεριφορά είναι πρόβλημα. Αυτό, μπορεί να είναι ένα δωμάτιο που κλειδώνει από μέσα, κατά προτίμηση με τηλέφωνο
- ▶ Δεν είναι πάντα εύκολο να ξεχάσουμε αυτά τα επεισόδια. Μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε ασταθείς
- ▶ Κάντε συχνά διαλείμματα από την παροχή φροντίδας

Πηγή:

<http://www.alzheimers.org.au/content.cfm?categoryid=4>

Μετάφραση - Επιμέλεια :

Ιατρού Γιώργος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας



ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ Η ΓΙΑΓΙΑ ΚΑΙ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΘΑ ΠΑΝΕ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΦΡΟΝΤΙΖΩ!

Το ΦΡΟΝΤΙΖΩ θα δεχτεί έκτακτα για την καλοκαιρινή περίοδο ηλικιωμένους Κυρίους και Κυρίες!

Στη Μονάδα μας, θα μπορούν να απολαύσουν τις διακοπές τους, παρέα με συνομήλικους, συνδυάζοντας ταυτόχρονα 24ωρη νοσηλευτική παρακολούθηση και πολυτελή ξενοδοχειακή διαμονή.

Πληροφορίες στο τηλέφωνο επικοινωνίας: 2310 383853 και στην ιστοσελίδα μας: www.frontizw.gr



Μην λυπάσαι

Να μην λυπάσαι όταν τα νιάτα σου περάσουν
 Να μην λυπάσαι όταν τα μαλλιά σου ασπρίσουν
 Όταν ο έρωτας σβήσει
 Μα η ψυχή σου μ' αγάπη έχει γεμίσει
 Όταν η ζωή σου έχει αλλάξει
 Όταν τα χρόνια σου έχουν περάσει
 Μα να λυπάσαι όταν οι φίλοι σου σε έχουνε ξεχάσει
 Να λυπάσαι όταν οι δικοί σου έχουνε γεράσει
 Όταν την πόρτα σου κανείς δε χτυπάει
 Όταν για σένα κανείς δε ρωτάει
 Όταν κανείς δε σε συμπονάει
 Τότε να κλάψεις για ότι έχεις χάσει
 Κι όταν δεν έχεις να βρεις μια χαρά
 Ούτε μέσα σε όλη την πλάση

Αδαμίδου Φωτεινή

Η μαργαρίτα

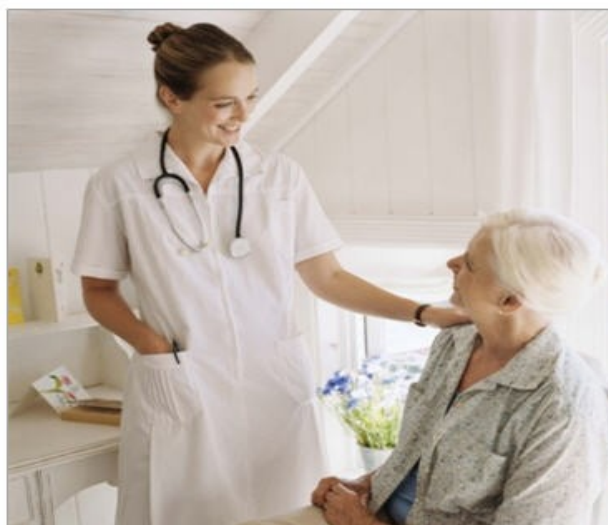
Μια μαργαρίτα μάδησα έτσι από συνήθεια,
 Μα αυτή δε με λυπήθηκε και μου είπε
 την αλήθεια

Μαδώντας έτσι ανέμελα τα όμορφα πέταλά μου,
 Με ρώταγες αν σ' αγαπά ράγιζες τη καρδιά μου
 Μα τώρα πια θα σου το πω να μάθεις την αλήθεια
 Πως όλα αυτά που σου έλεγε ήτανε παραμύθια
 Άσε λοιπόν τα πέταλα άλλο μην τα μαδήσεις
 Και κάποιον άλλο κοίταξε νε βρεις να αγαπήσεις



Φροντίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Η πρότυπη μονάδα για την Τρίτη ηλικία **Φροντίζω** άνοιξε τις πόρτες της τον Οκτώβριο του 2009 με σκοπό να προσφέρει σε ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες άριστες και ασφαλείς συνθήκες διαβίωσης. Δημιουργήσαμε μια μονάδα 40 δωματίων πολυτελούς κατασκευής που μπορεί να προσφέρει σε ανθρώπους της ίδιας ηλικιακής ομάδας μια ενδιαφέρουσα και εξαιρετικά γαλήνια ζωή.

Απευθύνεται:

- σε αυτοεξυπηρετούμενους ανθρώπους που επιθυμούν να παραμένουν κοινωνικά ενεργοί έχοντας επιπλέον ιατρική και ξενοδοχειακή φροντίδα,
- σε μη αυτοεξυπηρετούμενους ανθρώπους που χρειάζονται 24ωρη επίβλεψη και ειδική ιατρική και ξενοδοχειακή φροντίδα,
- σε ηλικιωμένους ανθρώπους που μετά απο νοσήματα ή ελαφρά ατυχήματα, χρειάζονται για μικρό χρονικό διάστημα, ιατρικές υπηρεσίες και αποθεραπεία.

Το νέο σας σπίτι είναι το **Φροντίζω!**

www.frontizw.gr

info@frontizw.gr

Θέρμη, 14ο χλμ. Εθνικής Οδού Θεσσαλονίκης – Μουδανιών
 (800 μέτρα μετά το ξενοδοχείο Hyatt)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ: Τ 2310 38.38.53

Μήνυμα από Μεσόγειο

Αγαπητοί Φίλοι,

Η α ήθελα να σας ευχαριστήσω για μια ακόμη φορά για την παρουσία σας στη διεθνή συνάντηση που διοργανώθηκε από την AMPA στο Μονακό στις 20 – 21 Ιανουαρίου 2011 για την πρόληψη της εξάρτησης των ασθενών με Alzheimer.

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για τη συνεισφορά σας! Η παρουσίαση για τις εταιρείες στη Μεσόγειο ήταν πραγματική επιτυχία, όπως φαίνεται και μέσα από πρόσφατα άρθρα που δημοσιεύθηκαν στο Μονακό.

Προκειμένου να γίνει γνωστή η παρουσίαση της δουλειάς σας και με την προοπτική για μια μελλοντική συνεργασία, παρακαλώ παραχωρήστε μας το δικαίωμα να δημοσιεύσουμε αυτά τα άρθρα σε διεθνή δίκτυα ή σε κάποια δική σας ιστοσελίδα.

Κατά τα τέλη του Μαρτίου, η AMPA θα σας στείλει ένα λογαριασμό με περισσότερες λεπτομέρειες από τις διάφορες παρουσιάσεις έτσι ώστε οι συμμετέχοντες μπορούν να ωφεληθούν τόσο από την ιατρική θεματολογία όσο και από τα θέματα της εταιρείας.

Έχει δημιουργηθεί η «Ομάδα για τις εταιρείες Alzheimer στη Μεσόγειο» (“Mediterranean Group of Alzheimer’s Associations”) προκειμένου να υπάρξει καλύτερη επικοινωνία με τους ειδικούς και κοινούς στόχους για το 2011. Οι φωτογραφίες που σας έχουμε στείλει αποδεικνύουν το πώς μπορούμε να προχωρήσουμε μαζί και να ανταλλάξουμε τις εμπειρίες μας.

PRÉVENTION DE LA DÉPENDANCE

CHEZ DES PATIENTS ATTEINTS DE MALADIE D'ALZHEIMER LORS D'UNE HOSPITALISATION



Με εκτίμηση,
Catherine Pastor,
Πρόεδρος της AMPA

Monaco vendredi 21 janvier 2011 - page 11

Fairmont

Jusqu'à ce soir, un congrès sur la maladie d'Alzheimer

L'Association monégasque pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer (AMPA) a lancé hier le premier workshop international sur cette maladie. Organisées sur deux jours au Fairmont Monte-Carlo, les tables rondes proposées à un public de professionnels devaient permettre de présenter les avancées de la recherche médicale et psychologique sur la maladie d'Alzheimer. Une nouveauté cette année : les associations participent activement aux échanges avec le corps médical. Au cœur des débats, la question de la dépendance des personnes malades. Lors de l'ouverture du workshop hier, Catherine Pastor, la présidente de l'AMPA, a formulé les vœux d'obtenir davantage de solutions médicales, de soulager au mieux les familles de patients et de voir le monde politique faire de cette cause « une priorité de santé publique ».

Vous suivez aujourd'hui ce congrès. Comment va-t-il se passer et quels points vont être abordés ?
Professeur Pesca : « Ce n'est pas un congrès mais un workshop international. Grâce au professeur Vellas, nous avons réuni des experts de renommée internationale afin d'aborder le thème de la dépendance et surtout de la prévention de la dépendance. À l'intérieur de ce thème nous traiterons la question de savoir comment

prévenir la dépendance du sujet Alzheimer (des personnes âgées ou des patients hospitalisés) lorsque l'on sait que cette dépendance peut se voir aggraver par la morbidité, la baisse de la qualité de vie, l'augmentation du coût des soins... »

Quelle est l'ampleur d'un tel événement? Qu'attendez-vous de ces travaux ?
Professeur Pesca : « C'est une manifestation très importante qui va permettre d'améliorer la santé d'un bon nombre de personnes. Le but est de travailler sur le concept, de le définir pour parvenir à mener des actions de prévention. C'est la première fois au monde que ce thème capital va être abordé. Les experts

américains, espagnols, italiens, français vont travailler sur une synthèse qui sera publiée à l'international. À Monaco, nous bénéficions de la conjonction de plusieurs facteurs : d'abord l'équipe de Pr Pesca et l'AMPA qui est très active. »

Quelles sont les avancées aujourd'hui ?
Pr Vellas : « Il faut savoir qu'aujourd'hui 30 % des sujets Alzheimer sont hospitalisés par an. Or il n'y a pas de corrélation entre les lésions et la dépendance. L'accumulation des événements de la vie engendre des périodes de stress chez les patients et sont à l'origine de la dépendance. Or, cette notion nouvelle de dépendance peut être prévenue. »

Pr Pesca : « Des résolutions ont été adoptées au niveau européen qui engagent les professionnels de santé et les états dans des démarches préventives. La MAPT (Multidomain Alzheimer Preventive Trial, ndr) est un protocole mis en place à Monaco qui vise à prévenir le déclin cognitif chez les plus de 70 ans dans le cadre d'une approche multidomaines. À ce jour, 600 sujets y sont inclus, 50 de plus peuvent être pris en charge à Monaco. En terme de recherche médicale, des essais thérapeutiques sont en cours. En parallèle, une démarche non médicale doit absolument être prise en compte ».

D.M.



Την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών εκπροσώπησε η ψυχολόγος Αγωγήτου Χριστίνα

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α.)

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Λασιθίου
Καπετάν Καζάνη 7, ΤΚ 721 00,
Αγ. Νικόλαος Λασιθίου
Κιν: 6977 471240

ΑΓΡΙΝΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Αιτωλίας
Κέντρου 4, ΤΚ 301 00,
Αγρίνιο, Τηλ. 26410 45324,
E-mail: bisas@hol.gr

ΑΘΗΝΑ

• Σωματείο Αλληλοβοήθειας
Φροντιστών Ασθενών με νόσο
Alzheimer

• Ελληνική Γεροντολογική &
Γηριατρική Εταιρεία
Κάνιγγος 23, ΤΚ 106 77, Αθήνα
Τηλ. 210 3811604

Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678

• Εταιρεία Νόσου Alzheimer &
Συγγενών Διαταραχών Αγ. Πα-
ρασκευής
Ηπείρου 17, ΤΚ 153 41, Αθήνα
Τηλ: 210 6515268

E-mail: vassilsvag@msn.com

• Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών
Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος
33, Παγκράτι, ΤΚ 116 36, Αθήνα
Τηλ: 210 7013271,
FAX: 210 6012239
E-mail: kentroalz@ath.forthnet.gr
Site: www.alzheimerathens.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Alzheimer Αργαλασ-
τής Ν. Μαγνησίας
Ξενοδοχείο "Αγαμέμνων", Πήλιο,
ΤΚ 370 06, Τηλ: 24230 54557

ΑΡΤΑ

Σωματείο Άρτας στήριξης νόσου
Alzheimer και Συναφών Διατα-
ραχών

Β. Πύρρου 56, ΤΚ 471 00, Άρτα
Τηλ. 26810 78595,
Κιν. 6944 680586

ΑΧΑΪΑ

Μνημοσύνη

Σωσικράτους 12, ΤΚ 264 43,
Πάτρα, Τηλ. 6932 000414

ΒΟΛΟΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Βόλου
Ανθεστηρίων 5, ΤΚ 385 00,
Αλυκές Βόλου
Τηλ. 24210 87265, 24210 87266
E-mail:
alzheimervolos@hotmail.com

• Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου
"Η Αγία Σοφία"

Χατζηαργύρη 110, ΤΚ 383 33,
Βόλος
Τηλ. 24210 43448, 24210 44921
Γραμμή Βοήθειας: 24210 43448
E-mail: volos2@otenet.gr

Site: www.institutoalzheimerg.gr
Νέα: <http://alzheimerg1.gr>

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κονιστρών Ευβοί-
ας
Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
Τηλ. 22220 58243

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ηρακλείου
Νταλιάνη 22, ΤΚ 713 06,
Ηράκλειο
Τηλ. 2810 226308,
Fax: 2810 360047
E-mail: ekortsidaki@yahoo.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α.
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλη-
μάτων Νόσου Alzheimer
Π. Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43,
Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 810411,
FAX: 2310 925802

Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000
E-mail: info@alzheimer-hellas.gr
Site: www.alzheimer-hellas.gr

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καλαμαριάς
Νικομηδείας 24, ΤΚ 551 31
Τηλ. 6973302750

E-mail: alz.kalamaria@gmail.com

• Εταιρεία Μελέτης Ν. Alz-
heimer & Αγγειακών Ανοϊών Κ.
Μακεδονίας
Στ. Τάπη 10, ΤΚ 546 21,
Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 280707,
FAX: 2310 261226

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου

Alzheimer & Συναφών Διαταρα-
χών «Ιπποκράτης»

Γεν. Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα
Λ. Μακρυγιάννη, ΤΚ 450 01,
Ιωάννινα
Τηλ. 26510 80420, 26510 43202

ΚΑΒΑΛΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καβάλας
Βενιζέλου 5, ΤΚ 654 04, Καβάλα
Τηλ. 6938528251

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών
νόσου Alzheimer - Συναφών
Διαταραχών & υπερηλικών Ν.
Πέλλας

Δήμος Μεγάλου Αλεξάνδρου,
Κοινοτικό Διαμέρισμα Καρυώτι-
σσας, ΤΚ 580 01,
Τηλ. 24210 58218

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Πολιτιστικός Σύλλογος με την
επωνυμία «Εταιρεία Νόσου Alz-
heimer Νομού Καρδίτσας»
Ιεζεκυλή 30, ΤΚ 431 00, Καρδίτσα
Τηλ: 24410 75010

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος οικογενειών & φίλων
πασχόντων από νόσο Alzheimer
& συναφείς διαταραχές, «Ο
Λόγος»
Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου
Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,
ΤΚ 691 00, Τηλ. 25310 83844

ΛΑΡΙΣΑ

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Α.
Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού,
ΤΚ 412 22, Λάρισα, Τηλ. 2410
235169

E-mail: alzheimer.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Ν. Alz-
heimer & Συγγενών Διαταραχών
Μυτιλήνης
Π. Κουντουριώτου 87, ΤΚ 811 00,
Μυτιλήνη, Τηλ: 22510 23751

**ΝΕΑ ΚΑΛΔΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν.
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ**

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτειας
Χατζηαργύρου 68, ΤΚ 630 80
Τηλ. 6974 900754
E-mail: elentsnt@doctorpc.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης
28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00
Ξάνθη, Τηλ. 6977 720669
E-mail: alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

• Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Β' Πειραιά
Κλεισόβης 93, ΤΚ 185 39,
Πειραιάς, Τηλ. 210 4222522
E-mail: drnsta@yahoo.gr

• Σωματείο Πειραιά
Γραμμή Βοήθειας 210 4903636
ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Νομού Ρεθύμνης
«Συμπάρσταση»,
Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα,
ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
Τηλ. 2831101645

E-mail: alzheimer.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτι-
κών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας
παιδιών και ενηλίκων
"Πανάκεια"

Στ. Καζούλη 18, ΤΚ 851 00,
Ρόδος, Τηλ. 22410 39530

E-mail:
koronis_panakeia@yahoo.gr

Site: www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

Σύλλογος Καταπολέμησης Νό-
σου Alzheimer & Συγγενών
Διαταραχών

4ο χλμ Σερρών - Δράμας
Εμπορία Σιδηρικών, ΤΚ 621 22,
Σέρρες, Τηλ. 23210 55789,
E-mail: tools@otenet.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συγγενών Διαταραχών Χαλκί-
δας
28ης Οκτωβρίου 1, ΤΚ 341 00,
Χαλκίδα, Τηλ: 22210 84773

ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χανίων
Ινστιτούτο Alzheimer Χανίων
Χρυσοπηγής 58, ΤΚ 733 00,
Χανιά Τηλ. 28210 96690, 76050
E-mail: inerekal@otenet.gr
Site: www.alzheimer-chania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής
Υγείας

Παράρτημα Χίου
Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
Τηλ. 22710 41020

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**ΑΡΙΑΔΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ**

Τηλ. 6974 408978

ΒΕΡΟΙΑ

Καρακωστή 15, ΤΚ 591 00, Βέροια
Τηλ. 23310 28344

ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Καλύμνου
Ενορία Χριστού, 852 00, Καλύμνος
Τηλ. 6974 765650

ΚΑΣΣΑΝΑΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κασσανδρείας
Τηλ. 23740 81203

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Πιερίας
Μ. Αλεξάνδρου 55, ΤΚ 601 00,
Κατερίνη, Τηλ. 23510 33192

ΚΕΡΚΥΡΑ

Σωματείο Alzheimer Κέρκυρας

Γ. Μαρασλή 36, ΤΚ 491 00,
Κέρκυρα, Τηλ. 26610 43660

ΚΥΠΡΟΣ

• Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης
Ατόμων της νόσου Alzheimer
Σταδίου 31Α, ΤΚ 6020
Τηλ./FAX: +357 24 627104 / 627106
E-mail: alzheycyprus@yahoo.com

• Επαρχιακή Επιτροπή Λεμεσού

Τηλ. 99-652796

• Επαρχιακή Επιτροπή Πάφου
Τηλ. 99-430187

• Επαρχιακή Επιτροπή Λευκωσίας
Τηλ. 99-592269

ΠΑΤΡΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Πάτρας
Παύλου Μελά 8, ΤΚ 262 23
Τηλ. 6345395040, Πάτρα, Αχαΐα