



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 44^ο

ΕΤΟΣ 14^ο

ΜΑΡΤΙΟΣ '11

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 7ΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Ενα ακόμη Πανελλήνιο Συνέδριο ολοκληρώθηκε με επιτυχία. Τις πρώτες ημέρες του Συνεδρίου, Δευτέρα και Τρίτη, έγινε συνάντηση της διεθνούς ομάδας, με αντιπροσώπους από κάθε ήπειρο, με θέμα τις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Συζητήθηκε η Μεθοδολογία τους, οι αλλαγές που θα 'πρεπε να γίνουν στο περιβάλλον των ασθενών με άνοια, και τέλος η συνεισφορά των νέων τεχνολογιών στην ποιότητα ζωής των ασθενών αυτών.

Την Τετάρτη δόθηκε Συνέντευξη Τύπου, όπου παρουσιάστηκαν όλες οι προτάσεις μας για το μέλλον. Η Ελλάδα αποτελεί ένα σημαντικό κρίκο στην παγκόσμια προσπάθεια. Το βράδυ της ίδιας μέρας έγινε η Τελετή έναρξης, όπου η Εκκλησία της Θεσσαλονίκης, ο Μητροπολίτης Άνθιμος και ο εκπρόσωπος του Μητροπολίτου Νεαπόλεως και Σταυρουπόλεως ευλόγησαν το Συνέδριό μας. Εκπρόσωπος του Στρατού και οι πολιτικές αρχές της Πόλης μας χαιρέτησαν το Συνέδριο. Ο καθηγητής Νευρολογίας του Α.Π.Θ και Διευθυντής της Γ' Νευρολογικής Κλινικής κ. Σταύρος Μπαλογιάννης στα πλαίσια της κεντρικής ομιλίας του Συνεδρίου ανέλυσε το μοναδικό θέμα: Η φιλοσοφία των ανοιών. Όλοι φύγαμε πλουσιότεροι εκείνο το βράδυ.

Από την Πέμπτη το πρωί μέχρι την Κυριακή το μεσημέρι παρουσιάστηκαν νέα δεδομένα για τη βασική Έρευνα, Ιατρικές Καινοτομίες και Φάρμακα, νέα μορφή διασπειρόμενου δισκίου Δονεπεζίλης, Ανιρασετάμη, Αυτοκόλλητο Ριβαστιγμίνης- από Έλληνες και Ξένους ερευνητές από όλο τον κόσμο. Όλοι συμφωνήσαμε ότι η καλύτερη ποιότητα παροχής ολοκληρωμένης φροντίδας είναι η χορήγηση φαρμάκου στον ασθενή, οι νευροχειρουργικές παρεμβάσεις, όταν αυτές είναι απαραίτητες, η φροντίδα των περιθαλπόντων -εκπαίδευση και στήριξη - και τέλος η Νοητική και Σωματική άσκηση των ασθενών στα πλαίσια μια υγιούς κοινωνικοποίησης και τροποποιημένου περιβάλλοντος.

Τη Δευτέρα, στα πλαίσια μιας Μετασυνεδριακής Ημερίδας, στο Μέγαρο Μουσικής με θέμα «Ας θυμηθούμε αυτούς που δεν θυμούνται πια» δύο Γάλλοι καθηγητές νευρολογίας και τρεις Ελληνίδες - νευρολόγοι παρουσίασαν νέα δεδομένα για τη Νόσο Alzheimer, τις άλλες άνοιες, τα προβλήματα του λόγου στον Παρκινσονισμό και τέλος τις προσπάθειες που γίνονται στην Ελλάδα από το 1995, ερευνητικές και κοινωνικές, με σκοπό την καλύτερη ποιότητα των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους. Για μια ακόμη φορά η φοβερή αυτή νόσος ήταν στο προσκήνιο των προσπαθειών ελλήνων και ξένων ερευνητών στη χώρα μας.

Μάγδα Τσολάκη



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

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: Μάρτιος - 44^ο

Εθελοντισμός: Κοινωνία Αλληλεγγύης

Στο πλαίσιο του 7^{ου} Πανελληνίου Ιατρικού—Διεπιστημονικού Συνεδρίου Νόσου Alzheimer πραγματοποιήθηκε στρογγυλή τράπεζα με θέμα: «Εθελοντισμός: Κοινωνία Αλληλεγγύης».

Η στρογγυλή τράπεζα φιλοξένησε πέντε ομιλητές από τέσσερις ενεργούς φορείς στο χώρο του Εθελοντισμού, κάθε ένας από τους οποίους προσέγγισε μία διαφορετική διάστασή του. Τα θέματα που συζητήθηκαν παρουσιάζονται συνοπτικά στη συνέχεια.

Ο κ. Πουλάκης, επικεφαλής του τμήματος Προγραμματισμού και Μελετών του Κρατικού Οργανισμού για τον Εθελοντισμό «Εργο Πολιτών», αναφέρθηκε στο ρόλο των αρχών και το θεσμικό πλαίσιο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο ίδιος: «Ενόψει της αυτοδιοικητικής μεταρρύθμισης, κρίνεται απαραίτητο να ερευνηθούν οι σχέσεις συνεργασίας μεταξύ των οργανώσεων του τρίτου τομέα και των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης, που αρχίζουν σταδιακά να αντιλαμβάνονται τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν».

Στη συνέχεια, η κ. Τσούγκα, διευθύντρια της Διοικητικής Υπηρεσίας του Γενικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης «Ο Άγιος Δημήτριος», μίλησε πιο συγκεκριμένα για τον εθελοντισμό στο χώρο της υγείας. «Η εθελοντική εργασία καλείται να ασχοληθεί με θέματα πρωταρχικού ενδιαφέροντος στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής αλληλεγγύης. Οι προοπτικές που διαμορφώνονται αφορούν την ανάπτυξη του επαγγελματικού εθελοντισμού, τον προσδιορισμό κοινών αρχών και πρακτικών δράσης στον τομέα της υγείας και την κατάρτιση ειδικών προγραμμάτων για τον εθελοντισμό μεταξύ των γενεών».

Η κ. Αγγελίδου, υπεύθυνη Εθελοντισμού και Εκπαίδευσης της «Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών» προσέγγισε τα διοικητικά ζητήματα που προκύπτουν για μία Οργάνωση της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟΚΠ) η οποία απασχολεί εθελοντικό ανθρώπινο δυναμικό προκειμένου να επιτύχει στους στόχους της. Συγκεκριμένα, αναφέρει: «Η υιοθέτηση στρατηγικών για την ανάθεση καθηκόντων, την εκπαίδευση, την ανταπόδοση και την υποστήριξη των εθελοντών, καθώς και η συνεχής αξιολόγηση και προσαρμογή των εθελοντικών προγραμμάτων, πρέπει να βρίσκεται στον πυρήνα των διοικητικών υποχρεώσεων των ΟΚΠ και των υπηρεσιών υγείας, αν επιζητούν εθελοντές που θα προσθέτουν αξία στο έργο τους.» Επιπλέον, η κ. Μακρίδου, Ψυχολόγος και Εθελόντρια της «Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer» αναφέρθηκε από τη μεριά της στα κίνητρα, τις προσδοκίες και τα οφέλη του εθελοντή, η κατανόηση των οποίων είναι απαραίτητη για την επιλογή αποτελεσματικών στρατηγικών που θα ενθαρρύνουν την ενεργή και δημιουργική συμμετοχή του.

Ωφέλιμη και αναγκαία κρίνεται, τέλος, η μελέτη φορέων που εφαρμόζουν υποδειγματικές πρακτικές στον τομέα της διαχείρισης εθελοντών. Ο κ. Μουρουδέλης, Προϊστάμενος Κοινωνικής Υπηρεσίας του τμήματος Θεσσαλονίκης του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού αναφέρει: «η παρακίνηση, η συμμετοχή, η εκπαίδευση, η δραστηριοποίηση, η εποπτεία, η μετεκπαίδευση και η επανατροφοδότηση αποτελούν τις βασικές «στάσεις» στη διαδρομή του Εθελοντή Κοινωνικής Πρόνοιας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, καθώς και της οργάνωσης και των επαγγελματιών που τον στηρίζουν».

Η «Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών» αναζητά εθελοντές για την κάλυψη των αναγκών της, τόσο στα επιστημονικά όσο και στα διοικητικά και νομικά τμήματά της. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με την κ. Αγγελίδου στο ekpaideusi.alz@gmail.com ή στο 2310830667 εσωτ.32.



**Αγγελίδου Κατερίνα,
Υπεύθυνη Εθελοντισμού
Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer**

Σωματείο ασθενών Νόσου Alzheimer & Συναφών διαταραχών Καρυώτισσας Ν. Πέλλας

Μέσα από τις πολλές δραστηριότητες του σωματείου μας ξεχωρίζει η εντυπωσιακή εκδήλωση για την κοπή της Βασιλόπιτας η οποία συνέπεσε με την επέτειο της έναρξης του Κέντρου Ημέρας της Καρυώτισσας, (17 Ιανουαρίου 2010.)

Με την έναρξη της εκδήλωσης το ηθικό ήταν ακμαιότατο. Τόσο οι επισκέπτες όσο και οι ασθενείς με τους περιθάλποντες και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου έψαλαν ομαδικά τα κάλαντα με υπέρμετρο ενθουσιασμό. Ήταν φυσικό επακόλουθο διότι οι εθελοντές καθημερινά τους έχουν συνηθίσει στο τραγούδι και στο χορό, φροντίζοντας πάντα να είναι χαρούμενοι και κεφάτοι.

Κάθε μέρα μέσα στην εκπαίδευσή τους συμπεριλαμβάνεται η γυμναστική και η μουσικοθεραπεία, εκπαιδεύσεις που συντελούν στη διατήρηση του ηθικού, της άσκησης του σώματος και της ψυχικής διάθεσης.

Παρουσία των τοπικών αρχών ο Πρόεδρος του Δ.Σ. Κυνηγόπουλος Δημοσθένης έκοψε τη βασιλόπιτα. Την κοπή της Βασιλόπιτας ακολούθησε η απονομή τιμητικών διακρίσεων στο προσωπικό του σωματείου δεδομένου ότι άπαντες είναι άμισθοι και συνεχώς απασχολούμενοι εθελοντές.

Η απονομή ακολούθησε τυπικά με αρχή τον Αντιπρόεδρο, την ψυχή του σωματείου Ψυχίατρο κύριο Δημήτριο Κάλφα ο οποίος, παρά τη συνεχή υπηρεσία του στο Νοσοκομείο Γιαννιτών, διαθέτει από τον ελεύθερο χρόνο του στο Σωματείο, στη συνέχεια τιμήθηκε ο κ. Γκλέτσος Απόστολος. Η Γενική Γραμματέας του Σωματείου κ. Αλεξιάδου Σοφία η οποία ασκώντας τα καθήκοντα της Κοινωνικής Λειτουργού στο Δήμο Μεγάλου Αλεξάνδρου, έχει επιφορτισθεί επιπλέον και με την εκπαίδευση – ενημέρωση των περιθαλπόντων του Σωματείου. Ακολούθησε η απονομή της τιμητικής διάκρισης του Δημοσιογράφου κ. Κοσμά Ερυθρόπουλου ο οποίος είναι παρών σε κάθε εκδήλωση και με τη δημοσιογραφική του πένα συμβάλει στην ενημέρωση του πληθυσμού.

Στη συνέχεια τιμήθηκαν αρχικά οι εθελόντριες μέλη του Δ.Σ. Νίκη Μητκάκη, Αναστασία Τσίτσου, και οι εθελόντριες Τσακιλιώτη Κυριακή, Ευανθία Ισλάκη, Ευτυχία Παπαδοπούλου και Κασσανδρή Μητκάκη.

Μετά την εκδήλωση ακολούθησε γεύμα σε ταβέρνα της Καρυώτισσας με ωραία Καληπολίτικα εδέσματα, άφθονο κρασί, με παραδοσιακά Θρακιώτικα τραγούδια και χορό.



«Κοπή της πίτας» 27/01/2011

Η Εταιρεία Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Καλαμαριάς σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, τον Σύλλογο Κοζανιτών, τον Α΄ Σοροπτιμιστικό Όμιλο, και το κέντρο UNESCO για τις γυναίκες και την ειρήνη στα Βαλκάνια διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία την εκδήλωση «Κοπή Βασιλόπιτας» στις 27 Ιανουαρίου 2011, ημέρα Πέμπτη και ώρα 6:00 μ.μ., στον χώρο εκδηλώσεων της κλινικής "San Vitale", που βρίσκεται στο 1ο χλμ. Ν. Ραιδεστού - Βασιλικών, Θέρμη, Θεσσαλονίκη.

Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν:



η πιο γλυκιά παράδοση από το 1948



ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΕ • ΒΙΟΠΛΗΘΟΛΟΓΙΚΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ
ΤΖΙΜΙΣΚΗ ΣΤ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 546 23 • ΤΗΛ.: 2310 256388, 252642, 227089
<http://www.analysi.gr> • E-mail: analysi@analysi.gr



ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ Α.Ε.

ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
ΥΨΗΛΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ



**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



**Προβλήματα
Μνήμης;**

Το «Προβλήματα Μνήμης»
Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα
που δημιουργήθηκε και
χρηματοδοτήθηκε από την
Eisai Europe Ltd. και τη Pfizer Ltd.
ALZH-01- MAR2011



Χαμένοι στη Μεταμόρφωση - Αλλάζοντας ταυτότητες σ' έναν κόσμο που αλλάζει

10^ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Ψυχοθεραπείας
Gestalt – EAGT
9 – 12 Σεπτεμβρίου 2010, Βερολίνο/Γερμανία

Το 10^ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο ήταν αφιερωμένο σ' ένα θέμα που επί του παρόντος βρίσκεται στο κέντρο πολλών δημόσιων αντιπαράθεσεων, όπως επίσης και ακαδημαϊκών ομιλιών: Πώς να αντιμετωπίσουμε τις βαθιές αλλαγές τις οποίες βιώνουμε και οι οποίες όλο και περισσότερο επηρεάζουν τον τρόπο που ζούμε.

Ερωτήματα όπως: Ποιές είναι οι πηγές και οι δεξιότητες που μας επιτρέπουν να αναπτύξουμε μια αίσθηση ταυτότητας και να δράσουμε σε ένα ραγδαία μεταβαλλόμενο περιβάλλον; Ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από διακύμανση και επιτάχυνση, ένα περιβάλλον που από τη μια στιγμή στην άλλη γίνεται περίπλοκο, ασταθές και απρόβλεπτο; Ποιες είναι οι πηγές και δεξιότητες που το άτομο χρειάζεται για να χτίσει μια κατανοητή και με συνάφεια αίσθηση ταυτότητας και να κάνει ικανοποιητικές επιλογές ζωής σε ένα «ρευστό εκμοντερνισμό»; Πως μπορούμε επαρκώς να ισορροπούμε ανάμεσα στις απαιτήσεις του πεδίου και στις δικές μας ανάγκες και δεξιότητες; Πως μπορεί η προσέγγιση Gestalt και η διαδικασία της που βασίζεται στις έννοιες του εαυτού και της επαφής, της δημιουργικής προσαρμογής, του σχηματισμού της Μορφής, της μεταμόρφωσης και της ενσωμάτωσης, να συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και πηγών που θα οδηγούν τα άτομα σε μια ικανοποιητική ζωή σε αυτούς τους καιρούς της μεταμόρφωσης;

Το Συνέδριο έφερε κοντά Gestalt ψυχοθεραπευτές από όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτή (συμμετείχαν θεραπευτές από τις Η.Π.Α., την Κίνα, κ.ά.). Οι ομιλίες, οι παρουσιάσεις και τα workshops, προσέφεραν την ευκαιρία να εξερευνήσουμε την ποικιλία των προοπτικών που έχουμε στο να ενσωματώσουμε την αλλαγή και την ταυτότητα σε ένα κόσμο που αλλάζει.

Κατά τη γνώμη μου θα ήταν παράλειψη ένα Συνέδριο αφιερωμένο στο πως τα άτομα μπορούν να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές που βιώνουν, να μην περιλαμβάνει ένα πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα πληθυσμού που έρχεται αντιμέτωπο με τις αλλαγές της ταυτότητας που επιφέρει η νόσος του Alzheimer. Από τη μία πλευρά, τα άτομα που προσβάλλονται από τη νόσο έρχονται αντιμέτωπα με τις αλλαγές που η νόσος επιφέρει στην ταυτότητα τους - μια διαδικασία επώδυνη, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια εξέλιξης της νόσου - όπου το άτομο έχει επίγνωση ότι κάτι που φαίνεται τρομαχτικό του συμβαίνει. Από την άλλη πλευρά, οι περιθάλποντες, τα οικεία πρόσωπα που έρχονται αντιμέτωπα με το αγαπημένο πρόσωπο που αλλάζει ταυτότητα και μέσα από αυτό αντιμέτωποι με τις αλλαγές στην προσωπική τους ζωή και στη σχέση τους με το άτομο που πάσχει.

Lost in "space"...
"between" yesterday's
promises and today's
reality, δηλαδή:

Χαμένοι στο «διάστημα»
... «ανάμεσα» στις υποσχέσεις του χθες και τη σημερινή πραγματικότητα, ήταν ο τίτλος μίας από



τις πολλές παρουσιάσεις που έκανε η χώρα μας σ' αυτό το Πανευρωπαϊκό Συνέδριο. Η παρουσίαση αυτή αποτελεί ένα κομμάτι της ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας που κάναμε μια ομάδα ψυχοθεραπευτών Gestalt και εκπαιδευόμενων στη θεραπεία Gestalt, σε μια ομάδα περιθάλποντων ατόμων που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας. Επιπλέον, αποτελεί και μια συνέχεια στην πολύχρονη και καρποφόρα συνεργασία του Gestalt Foundation με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και μια πρωτοπόρα παρέμβαση στο να βοηθάμε τους ανθρώπους στην ενσωμάτωση των αλλαγών που αντιμετωπίζουν λόγω της νόσου.

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας εστίαζε στη μεταμόρφωση των ανδρών/ συζύγων που φροντίζουν τη σύζυγό τους που πάσχει από τη νόσο Alzheimer, σε μια χώρα σαν την Ελλάδα, όπου οι άνδρες αυτής της γενιάς ανατράφηκαν και μεγάλωσαν σε ένα περιβάλλον που τους καθόριζε να είναι «αφέντες», να φροντίζονται παρά να φροντίζουν, να είναι και να δείχνουν πάνω απ' όλα δυνατό και να μην κλαίνε («οι άνδρες δεν κλαίνε»). Με βαθιά συγκίνηση, ευχάριστη έκπληξη και με ένα αίσθημα συμπόνιας – αν και τα περισσότερα μέλη της ερευνητικής ομάδας μας ήμασταν γυναίκες – αποφασίσαμε να εστιάσουμε στη μεταμόρφωση, στην αλλαγή αυτών των ανδρών στο να αναλάβουν τον ρόλο του περιθάλποντα. Σταθήκαμε δίπλα τους και θαυμάσαμε τις προσπάθειές τους, όχι απλά να μάθουν να μαγειρεύουν, αλλά να κουβεντιάζουν για τις μαγειρικές τους ικανότητες και να ανταλλάσουν συνταγές μαγειρικής. Έμαθαν ακόμη, να σκουπίζουν, να καθαρίζουν, να κάνουν μπάνιο τη γυναίκα τους. Στην ομάδα που είχα την χαρά και ταυτόχρονα το αίσθημα της ευθύνης του συντονισμού, βρήκαν το χώρο να μιλήσουν για το νέο τους ρόλο, να «μασήσουν», όπως λέμε στη θεραπεία Gestalt τις επιλογές που κάνουν, να αφομοιώσουν τις αλλαγές που βιώνουν, να αφήσουν τα συναισθήματά τους να εκφραστούν και μερικές φορές ακόμα και τα δάκρυα να κυλούν από τα μάτια τους.

Κλείνω αυτό το σύντομο σχολιασμό, με τον τρόπο που έκλεισε η παρουσία μας στο Συνέδριο, με μνήμες που κρατώ από την ομάδα: Θυμάμαι την περιγραφή του Κώστα για τον έγγαμο βίο του, πριν την ασθένεια της συζύγου του. Λέει ότι δούλευε σε δύο δουλειές και παράλληλα συ-

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

νέχιζε τις σπουδές του, απερίσπαστος σε ότι αφορά τη φροντίδα στο μεγάλωμα του παιδιού και τα οικιακά. Δεν εκφράζει συναισθήματα στην ομάδα και κάθε φορά που υπάρχει και η παραμικρή υποψία θυμού, απογοήτευσης, λύπης, στεναχώριας, βάρους, η ανάκλαση είναι η πιο εμφανής του άμυνα. Σχεδόν όλη την χρονιά φαινόταν χαμένος στη μεταμόρφωσή του από αφέντη σε δούλο και τούμπάλιν, με βασικό του όπλο το χιούμορ και μια μπτοέμικη «φιλοσοφική» θεώρηση των πραγμάτων (ανάκλαση). Σταμάτησε να έρχεται στην ομάδα όταν τα πράγματα άρχισαν να «σοβαρεύουν» (άκουγε τον πόνο των άλλων και ένιωθε δυσφορία), ήρθε όμως όταν τον προσκάλεσα να αποχαιρετήσει την ομάδα στο κλείσιμο. Εκείνη την ημέρα του πρόσφερα ένα κεράκι και ένα κείμενο να διαβάσει στην ομάδα και φάνηκε να φεύγει συγκινημένος και έκπληκτος. Η δική μου έκπληξη ήταν ότι ήρθε την επόμενη χρονιά στην ομάδα. Και δεν έλειψε σχεδόν καθόλου (μία φορά). Στο κλείσιμο αυτή την φορά διάβασα στην ομάδα ένα απόσπασμα από το παραμύθι «ο μικρός πρίγκιπας». Συγκεκριμένα το σημείο που ο μικρός πρίγκιπας συναντά την αλεπού, την εξημερώνει και τελικά την αποχαιρετά. Ο Κώστας όταν τελείωσα το παραμύθι είχε δακρύσει και συγκινημένος ψέλλισε: «Ποτέ κανείς δεν μου διάβασε παραμύθι. Δεν περίμενα ότι θα ένιωθα έτσι, τόσο συγκινημένος. Σ' ευχαριστώ πολύ». Κι εγώ σ' ευχαριστώ, Κώστα. Τώρα νιώθω ήρεμη. Είμαι σίγουρη ότι δεν είσαι πια χαμένος στη μεταμόρφωση. Και μαζί ευχαριστώ τον Περικλή, τον Μιχάλη και τον Πέτρο για την παρουσία σας στην ομάδα, για το μοίρασμα και την ειλικρινή και γενναία προσπάθεια να αντιμετωπίσετε τα γεγονότα της ζωής με ευαισθησία και αυθεντικότητα. Σας ευχαριστώ που αποδείξατε ότι μπορεί να υπάρξει ένα νέο νόημα στη ζωή, όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να «ψάξει» για αυτό. Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να συγκινηθεί, να δακρύσει με ένα παραμύθι. Ένα παραμύθι που μιλάει για τις σχέσεις, την επαφή, τον ρυθμό στην επαφή, και το τέλος (Τα ονόματα που αναφέρονται δεν είναι τα πραγματικά ονόματα των μελών της ομάδας για δεοντολογικούς λόγους).

Κατερίνα Σιαμπάνη,
Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας,
Ψυχοθεραπεύτρια και Εκπαιδεύτρια Gestalt



Τα επιδόματα και η «Ευαισθησία» του Ελληνικού Κράτους Πρόνοιας!

Μία από τις αποστολές του κάθε Ινστιτούτου είναι η μελέτη του αντικειμένου με το οποίο ασχολείται. Το Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία» μεταξύ των θεμάτων, τα οποία απασχολούν τους ασθενείς αλλά και τους περιθάλποντες, είναι η φροντίδα των ασθενών.

Το κυριότερο καυτό πρόβλημα είναι το **οικονομικό**, διότι όταν ένα μέλος της οικογένειας παρουσιάσει νόσο Alzheimer, εκτός από τον πάσχοντα που χάνει τη δουλειά του, ένα ακόμη μέλος της οικογένειάς του αναγκάζεται να εγκαταλείψει τη δική του για να φροντίσει τον ασθενή. Για το λόγο αυτό λένε ότι η νόσος Alzheimer δεν είναι μεταδοτική, αλλά προσβάλει δύο... ο δεύτερος είναι ο **κρυφός ασθενής**.

Η φροντίδα του ασθενή με νόσο Alzheimer απαιτεί διάθεση του επιδόματος αναπηρίας για τον ασθενή και του επιδόματος συμπαραστάσεως για τον συγγενή προκειμένου να καλύψει τα έξοδα φροντίδας του.

Το επίδομα αναπηρίας πρέπει να καταβάλλεται στον ασθενή με νόσο Alzheimer, εφόσον το άτομο αυτό βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης αναπηρίας. Ο σκοπός αυτού του επιδόματος είναι η ανακούφιση των ατόμων, των οποίων η κατάσταση της υγείας είναι τόσο σοβαρή, ώστε να εξαρτώνται διαρκώς από τη συμπαράσταση άλλου προσώπου.

Το επίδομα συμπαραστάσεως οφείλει να καταβάλλεται στον περιθάλποντα του ασθενούς καθώς αυτός χρίζει συνεχούς επίβλεψης, συμπαράστασης και φροντίδας από τρίτο πρόσωπο. Σημειωτέον ότι το εν λόγω επίδομα, καταβάλλεται, βάση νομοσχεδίου, κατ' εξαίρεση και στους περιθάλποντες τυφλών, παρότι αυτοί δεν αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα.

Εν τούτοις, οι ασθενείς που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer, δεν δικαιούνται τα ανωτέρω επιδόματα παρότι είναι από τα πρώτα μόλις στάδια απόλυτα εξαρτημένοι από τους περιθάλποντές τους καθώς δεν μπορούν να τραφούν, να ντυθούν ή να αυτοεξυπηρετηθούν στην καθημερινή τους υγιεινή, αλλά ούτε καν να εκφράσουν την όποια ανάγκη τους.

Ο Συνήγορος του Πολίτη στην Ετήσια έκθεσή του έτους 2002 σ. 146-147, 212-213 έχει διατυπώσει θέση «ότι οι διατάξεις αυτές ευνοούν τη διακριτική μεταχείριση αυτών

που αντιμετωπίζουν ίδια ή παρόμοια προβλήματα υγείας (άρα και διαβίωσης) καθώς δεν διαφοροποιούν τους δικαιούχους με βάση την πάθηση ή το πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουν, αλλά με βάση τη αιτία». Ενδεικτικά, στην (σελίδα 57) περίπτωση ασθενούς η οποία πάσχει από τη νόσο Alzheimer και βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης αναπηρίας, όπως πιστοποιεί η αρμόδια υγειονομική επιτροπή, δεν δικαιούται το επίδομα απόλυτης αναπηρίας (υπόθεση 6718/2007). Όμως άλλοι ασθενείς που βρίσκονται στην ίδια ακριβώς κατάσταση υγείας, το δικαιούνται. Στην ίδια (σελίδα 57) ο Συνήγορος του Πολίτη αναφέρει ότι «Ο ΟΓΑ απέρριψε αίτημα για χορήγηση επιδόματος τετραπληγίας - παραπληγίας σε ασφαλισμένη, για την οποία η Δευτεροβάθμια Υγειονομική Επιτροπή του ΙΚΑ είχε γνωματεύσει ότι πάσχει από τη νόσο του Alzheimer σε προχωρημένο στάδιο, κλινοστασμό και δεξιά πυραμιδική συνδρομή. Μάλιστα, στη συγκεκριμένη περίπτωση, η επιτροπή αναφέρει για την ασφαλισμένη ότι: Δεν παρουσιάζει παρα- ή τετραπληγία με την κλασική έννοια του όρου, η κατάστασή της όμως επιφέρει την ίδια μορφή αναπηρίας με αυτήν της παραπληγίας» (υπόθεση 5665/2006).

Στο Νομό Μαγνησίας υπάρχει περίπτωση του ασθενούς Λ. Κ. για τον οποίο η σύζυγός του είχε λάβει νόμιμα την επιμέλεια του συζύγου της από το δικαστήριο του Βόλου. Φρόντισε τον ασθενή σύζυγό της με τετραπληγία, σε πλήρη ακινησία, για το σκοπό αυτό έλαβε το ως άνω επίδομα με έγκριση από τη αρμόδια υγειονομική επιτροπή για περίπου 10 χρόνια. Ο σύζυγός της απεβίωσε το έτος 2000 από τη νόσο Alzheimer αλλά το ΙΚΑ, μετά το θάνατο του ασθενούς, επέτυχε δικαστικά (με τρεις διαδοχικές δίκες) την επιστροφή του ποσού 5.500.000 δραχμών, με προσαύξηση τόκου 2.000.000 δραχμών (συνολικά ποσόν 7.500.000 δραχμών), παρ' ότι τα είχε εισπράξει νόμιμα από το ΙΚΑ. Για την απόσβεση του ποσού με διακανονισμό πληρώνει ακόμα δόσεις 100 ευρώ τον μήνα, με στερήσεις και από τις διαδοχικές εκποιήσεις κινητής και ακίνητης περιουσίας. Σημειώνεται ότι επί 21 χρόνια ο σύζυγός της, λόγω ασθενείας, ήταν άνεργος και η σύζυγός του επίσης άνεργη διότι είχε την ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ συνεχή φροντίδα του συζύγου της.

Παρόμοια περίπτωση, και πάλι στο Νομό Μαγνησίας, όπου η άνεργη δασκάλα Γ.Α. φρόντισε διαδοχικά τους υπέργηρους γονείς της που έπασχαν από τη νόσο Alzheimer: αρχικά τον πατέρα της επί 5 έτη και σχεδόν

ταυτόχρονα και τη μητέρα της επί 8 έτη. Για να αντιμετωπίσει τα εκ της νόσου και της ηλικίας των έξοδα ζήτησε και έλαβε την επιμέλεια της μητρός της. Έλαβε για δύο χρόνια τα επιδόματα απόλυτης αναπηρίας και συμπαραστάσεως αλλά στη διαδικασία ανανέωσης μετά το πέρας των 2 ετών, αν και η τοπική υγειονομική επιτροπή του ΙΚΑ απεδέχθη ομόφωνα τη συνέχιση των επιδομάτων, η δευτεροβάθμια την απέρριψε. Το ΙΚΑ Βόλου δε, υπέβαλλε ένσταση και απαίτησε την επιστροφή του νομίμως αναληφθέντος ποσού.

Υπάρχουν στο Ινστιτούτο πλείστες έγγραφες και προφορικές καταγγελίες για την αναληψία του αυτοαποκαλούμενου ΚΡΑΤΟΥΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ (!!!) το οποίο στερεί από αυτούς που έχουν ανάγκη για επιβίωση, ενώ ταυτόχρονα διαθέτει πλουσιοπάροχα σε ενίσχυση άλλων ομάδων αμφιβόλου δικαιώματος.

Γιατί δεν εφαρμόζονται οι Νόμοι όταν ευνοούν τους ασθενείς και αντίθετα εφευρίσκονται παραθυράκια για να αποθαρρύνουν τον περιθάλλοντα από τη φροντίδα του ασθενή του;

Παρακαλώ αν διαβάσει αυτή την επιστολή κάποιος από τους αρμόδιους, αντί να κοκκινίσει ας προωθήσει λύση, γιατί τώρα με την οικονομική κρίση υπάρχει κίνδυνος για την επίστευση του θανάτου του ασθενούς και την αυτοκτονία του περιθάλλοντα λόγω της απόγνωσης στην οποία τον οδηγούν οι συγκυρίες.

Ακούγονται αυτά υπερβολικά; Ίσως. Πιθανά; Μάλλον. Μπορούν να προληφθούν από ένα ΑΛΗΘΙΝΟ ΚΡΑΤΟΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ; Σίγουρα ναι!

Λιάπης Αριστέιδης

Για το Ινστιτούτο Alzheimer «Η Αγία Σοφία»



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



Lundbeck Hellas S.A.

Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στόχος μας η ποιότητα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΗ: S&G LUNDBECK

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 Μάρτιος 2011 - Απρίλιος 2011

ΗΜ/ΝΙΑ	ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
03/03/2011	Νοητική εκπαίδευση Ικανοτήτων προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας: με πρόγραμμα σε Η/Υ	Ζαφειρόπουλος Σ.
04/03/2011	Νοητική εκπαίδευση Ικανοτήτων προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας: με μουσικά ερεθίσματα	Μπατσίλα Γ.
04/03/2011	Νοητική εκπαίδευση ικανοτήτων μνήμης και εκτελεστικής λειτουργίες μέσω χορού και θεάτρου	Πόππη Ε.
10/03/2011	Ασκήσεις Μνήμης κι Εκτελεστικής Λειτουργίας με μολύβι και χαρτί / Βιβλιοθεραπεία	Μηνοπούλου Δ., Καραγιαννίδου Μ., Μαλεγιαννάκη Α.
11/03/2011	Νοητική εκπαίδευση Ικανοτήτων προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας: με συζήτηση και σχολιασμό ντοκυμαντέρ σε video	Ουζούνη Φ.
11/03/2011	Νοητική εκπαίδευση Ικανοτήτων προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας: με αντίληψη και αναγνώριση συναισθημάτων	Κυριλίδου Α., Λιάπη Δ.
14/03/2011	Νοητική εκπαίδευση Ικανοτήτων προσοχής και εκτελεστικής λειτουργίας: με παιχνίδι	Μπακογλίδου Ε.
17/03/2011	Εικαστική ψυχοθεραπεία σε ηλικιωμένους με Ήπια Νοητική Διαταραχή	Κουρουνδή Ε.
18/03/2011	Πρόγραμμα νοητικής ενίσχυσης LLM	Μπαμίδης Π.
18/03/2011	Νοητική ενεργοποίηση και ψυχοθεραπεία: Πρόκληση ευχάριστων αναμνήσεων	Διαμαντίδου Α.
21/03/2011	Νοητική ενεργοποίηση και ψυχοθεραπεία: Εικαστική θεραπεία σε ασθενείς με άνοια	Σιαμπάνη Α.
24/03/2011	Νοητική ενεργοποίηση και ψυχοθεραπεία: Αμμοθεραπεία / Παιγνιοθεραπεία	Σιαμπάνη Α., Αυδίκου Κ.
28/03/2011	Νοητική ενεργοποίηση και ψυχοθεραπεία: Μουσικοθεραπεία	Μπατσίλα Γ.
31/03/2011	Νοητική ενεργοποίηση και ψυχοθεραπεία: Gestalt	Σιαμπάνη Α.
01/04/2011	Εργαστήριο του Νου για την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων	Καραγιαννίδου Μ.
01/04/2011	Πολυδιάστατη παρέμβαση σε ασθενείς με διαταραχές συμπεριφοράς	Καραγιαννίδου Μ.
04/04/2011	Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε περιθάλποντες: Εκπαίδευση -Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε περιθάλποντες: Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης	Μαργαριτίδου Π., Πόππη Ε.
07/04/2011	Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε περιθάλποντες: Γνωστική-Συμπεριφορική θεραπεία	Καραγκιόζη Κ.
08/04/2011	Η διαχείριση της καθημερινότητας και η προσαρμογή του περιθάλποντα στους νέους ρόλους	Φωτιάδου Φ.
08/04/2011	Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε περιθάλποντες: Οικογενειακή θεραπεία	Μαργαριτίδου Π., Τουμπαλίδου Μ.
11/04/2011	Τι είναι η ομάδα στήριξης και πώς λειτουργεί	Εγκιαζάροβα Μ.
14/04/2011	Η σχέση περιθάλποντα και ασθενούς πριν την έναρξη της νόσου και μετά	Μάρκου Ν.
15/04/2011	Διατροφή και ψυχολογική υγεία στους ηλικιωμένους	Αυδίκου Κ.
15/04/2011	Ο προληπτικός ρόλος της διατροφής στην προχωρημένη ηλικία και στην άνοια	Τσόφλιου Φ.
18/04/2011	Έλεγχος της σίτισης σε ασθενή με Μετωπιαία άνοια	Γιακουμάκης Ε.
21/04/2011	Άγχος θανάτου στους ηλικιωμένους	Μαλεγιαννάκη Α.
28/04/2011	Κινητικά προβλήματα σε ηλικιωμένους	Μπακογλίδου Ε.
29/04/2011	Βηματισμός στην άνοια	Παπουτσή Β.
29/04/2011	Νευροανατομία της κίνησης	Πετσάνης Κ.
Τόπος και ώρες διεξαγωγής ομιλιών ανά ημέρα		
Δευτέρα, Πέμπτη	8 - 9 π.μ.	Πέτρου Συνδίκου 13, Ανάληψη
Παρασκευή	4 - 5 μ.μ	Δημ. Βιβλιοθήκη Θεσ/νίκης, 2ος ορ.

Η διασκέδαση δεν απαιτεί ΤΕΛΕΙΑ μνήμη!

Όλοι μας αναζητούμε στην καθημερινή μας ζωή πράγματα και δραστηριότητες που μας ευχαριστούν. Ωστόσο, τα άτομα με άνοια δεν μπορούν να επιλέξουν ή να ολοκληρώσουν ένα στόχο από μόνοι τους. Οι περιθάλποντες καλούνται να επιλέγουν, να οργανώνουν ή και να εμπλέκονται σε αυτές τις δραστηριότητες μαζί με τον άνθρωπό τους.

Ιδανικά, οι δραστηριότητες πρέπει :

- ▶ Να αντισταθμίζουν τυχόν χαμένες πλέον δραστηριότητες
- ▶ Να προωθούν την αυτοπεποίθηση
- ▶ Να διατηρούν τις ικανότητες που έχει το άτομο και να μην περιλαμβάνουν, σε προχωρημένα στάδια, νέα μάθηση
- ▶ Να παρέχουν την ευκαιρία για διασκέδαση, ευχαρίστηση και κοινωνική επαφή
- ▶ Να ταιριάζουν στην προσωπικότητα και στο υπόβαθρο του ατόμου

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

▶ *Σκεφτείτε όλα αυτά τα οποία έκαναν το άτομο μοναδικό*

Αυτό σημαίνει το να γνωρίζουμε τον τρόπο ζωής του ατόμου, το επαγγελματικό ιστορικό του, τα χόμπι του, τα ψυχαγωγικά και κοινωνικά ενδιαφέροντά του, τα ταξίδια που έχει κάνει καθώς και τα σημαντικά γεγονότα της ζωής του.

▶ *Οι δραστηριότητες μπορεί να αναθεωρήσουν τους παλιούς ρόλους του ατόμου*

Χρησιμοποιήστε τις ικανότητες οι οποίες δεν έχουν ξεχαστεί, όπως πλύσιμο πιάτων, στρώσιμο τραπέζιου ή εργασίες στον κήπο. Αυτοί είναι τρόποι ώστε το άτομο με άνοια να συνεισφέρει στο νοικοκυριό και να αισθάνεται χρήσιμο. Ενθαρρύνετε μια περιοχή όπου θα έχει μικρή, ή και πιο μεγάλη, ευθύνη το άτομο.

▶ *Οι δραστηριότητες μπορούν να δίνουν χαλάρωση και ευχαρίστηση*

Ένα άτομο με άνοια μπορεί να ευχαριστηθεί μια βόλτα, ακόμη και αν μετά δεν θυμάται πού πήγε. Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι η στιγμή είναι διασκεδαστική, ακόμη και αν η εμπειρία ίσως ξεχαστεί σύντομα.

▶ *Οι αργές και απλές δραστηριότητες που έχουν κάποιο νόημα είναι οι καλύτερες*

Δώστε τον απαραίτητο χρόνο και χώρο ώστε να επιτρέψετε στο άτομο να κάνει όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα. Επικεντρωθείτε σε μια δραστηριότητα κάθε φορά. Χωρίστε τις δραστηριότητες σε μικρά και εύκολα βήματα. Εκφωνείτε μια οδηγία κάθε φορά.

▶ *Ετοιμάστε ένα ασφαλές μέρος για τις δραστηριότητες*

Τα άτομα με άνοια συχνά έχουν δυσκολίες με την οπτική αντίληψη και το συντονισμό. Βεβαιωθείτε ότι οι επιφάνειες στο χώρο είναι καθαρές με ελάχιστα αντικείμενα που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή του ατόμου, καθώς και ελάχιστο θόρυβο. Καλός φωτισμός, χωρίς λάμψη, ατομικές προτιμήσεις σχετικά με το κάθισμα και κατάλληλο ύψος του τραπέζιου είναι όλα πολύ σημαντικά. Η χρήση πλαστικών δοχείων μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή σπασίματος.

▶ *Μην επιτρέψετε δραστηριότητες, οι οποίες ενισχύουν την ανεπάρκεια ή αυξάνουν το άγχος*

Οι ικανότητες μπορεί να μεταβάλλονται από μέρα σε μέρα. Ορισμένες δραστηριότητες μπορούν να δοκιμασθούν άλλη φορά εάν δεν είναι επιτυχημένες ή διασκεδαστικές τη συγκεκριμένη στιγμή.

▶ *Εκμεταλλευτείτε συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας ώστε να εξασφαλίσετε το μέγιστο επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου*

Για να εξασφαλίσετε τη μέγιστη επιτυχία μιας δραστηριότητας, είναι καλό να σκεφτείτε τις ώρες της ημέρας όπου το άτομο είναι στην καλύτερη φάση του. Για παράδειγμα, ορισμένες φορές ένας περίπατος είναι καλύτερος το πρωί ή αργά το απόγευμα. Ωστόσο, για κάποια άτομα, τα οποία είναι ιδιαίτερα ξεκούραστα το απόγευμα ή που είχαν μια μέρα χωρίς κάτι το ιδιαίτερο, ένας απογευματινός περίπατος είναι ό,τι καλύτερο.

▶ *Μην προκαλείτε την υπερδιέγερση*

Να είστε επιλεκτικοί στις εξόδους σας. Αποφύγετε την πολυκοσμία, τη συχνή μετακίνηση και το θόρυβο, τα οποία πολλά άτομα με άνοια βρίσκουν ανυπόφορα.

▶ *Επιτρέψτε μια συναισθηματική διέξοδο*

Για πολλά άτομα η μουσική ή η επαφή με τα μωρά, τα παιδιά ή τα ζώα προσφέρει θετικά συναισθήματα. Τα γεγονότα του παρελθόντος, τα αναμνηστικά και τα βιβλία επιτρέπουν την ανάκληση παλαιότερων εποχών. Η ευκαιρία να ξαναζήσουν αυτές τις πολύτιμες στιγμές μπορεί να είναι ιδιαίτερα ικανοποιητική. Εάν οι αναγνωστικές ικανότητες έχουν μειωθεί, φτιάξτε ατομικές κασέτες ήχου ή εικόνες. Τοποθετήστε τα άλμπουμ και διάφορα περιοδικά στο άμεσο περιβάλλον του ατόμου.

▶ *Συμπεριλάβετε στις δραστηριότητές σας εμπειρίες αισθήσεων*

- ▶ Ορισμένες εμπειρίες αισθήσεων που μπορεί να είναι διασκεδαστικές είναι οι εξής :
- ▶ Μασάζ στα χέρια, στο λαιμό και στα πόδια
- ▶ Το λούσιμο των μαλλιών
- ▶ Η μυρωδιά φρέσκων ή αποξηραμένων λουλουδιών
- ▶ Η χρήση μυρωδικών αιθέριων ελαίων
- ▶ Το χάιδεμα κάποιου ζώου ή διαφόρων υλικών
- ▶ Μια επίσκεψη σε μια φάρμα ή σε ένα ανθοπωλείο



► **Η αίσθηση κίνησης και ρυθμού συνήθως διατηρείται περισσότερο από άλλες ικανότητες**

Αγοράστε ένα σταθερό ποδήλατο ή ένα διάδρομο γυμναστικής για τις βροχερές ημέρες. Συμμετοχή σε θέατρο, σε μαθήματα χορού ή να πηγαίνετε μαζί με το άτομο με άνοια μια βόλτα το σκύλο. Τα άτομα που περπατούν διασκεδάζουν βλέποντας τον κόσμο γύρω τους ενώ συγχρόνως, αθλούνται.

► **Η συνέπεια είναι σημαντική**

Θα ήταν βοηθητικό να σχεδιάσετε ένα πλάνο με δραστηριότητες στην περίπτωση που διαφορετικά άτομα φροντίζουν για το άτομο με άνοια. Κάτι τέτοιο θα εξασφαλίσει το γεγονός ότι οι δραστηριότητες θα διεξαχθούν και θα είναι προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες του ατόμου με άνοια.

► **Οι δραστηριότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της αλλαγής της συμπεριφοράς**

Η γνώση του τι βοηθά το άτομο να ηρεμήσει ή να το ψυχαγωγήσει όταν είναι ξεκούραστο ή αγχωμένο είναι πολύ σημαντική.

► **ΜΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΤΕ!**

Λάθη και αποτυχίες θα υπάρξουν, αλλά μην αφήνετε το άτομο με άνοια να αισθανθεί σαν αποτυχημένο. Συνεχίστε την προσπάθεια!

Οι ακόλουθες ιδέες μπορεί να σας βοηθήσουν:

1. Περπάτημα: καθαρός αέρας, φυσική άσκηση και αλλαγή σκηνικού
2. Χορός: πολλοί ασθενείς με άνοια διατηρούν αυτή την ικανότητα, εκτιμούν τη μουσική και χαίρονται να ξαναζούν περασμένες στιγμές ευτυχίας
3. Ακρόαση μουσικής: το άτομο θα μπορούσε να θυμάται τις λέξεις και να ευχαριστηθεί τραγουδώντας, ενώ ακούει
4. Ανάγνωση βιβλίων και εφημερίδων από τον ίδιο ή από άλλον: ακόμη και ιστορίες που το άτομο γνωρίζει
5. Τηλεθέαση (παλιά γνωστά έργα): αλλά προσοχή στην πρόκληση φόβου
6. Παρακολούθηση οικογενειακών ταινιών με σημαντικά γεγονότα, όπως γάμοι και φιλικές συγκεντρώσεις
7. Συμμετοχή ή παρουσία σε παραδοσιακές, οικογενειακές, εθνικές ή θρησκευτικές γιορτές
8. Συντροφιά (συμπεριλαμβανομένων των ζώων και των παιδιών): τα ζώα μπορούν να δώσουν παρηγοριά, αφού οι ασθενείς νιώθουν την ανάγκη να μιλήσουν και να παίξουν μαζί τους. Ένα τρυφερό παιχνίδι μαζί τους μπορεί μερικές φορές να χρησιμεύσει σαν κατευναστικό υποκατάστατο
9. Κοινωνικά παιχνίδια (ντόμινο, τάβλι κ.λπ.)
10. Ζωγραφική: μπορεί να προσφέρει μια ευκαιρία για προσωπική έκφραση και επικοινωνία
11. Ξεφύλλισμα φωτογραφικών άλμπουμ
12. Περιποίηση κήπο : όπως ντοματιές, αλλά ακόμη και φυτά εσωτερικού χώρου και φυτά σε γλάστρες
13. Προσωπική περιποίηση

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

Πετρίνα Μαργαριτίδου
Κων/να Καραγκιόζη
Ψυχολόγοι

Μονάδα Περιθαλπόντων Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer

Επιστημονικά Νέα

Σχετίζεται η άνοια με την ελλειμματική προσοχή;

Σε μελέτη που διεξήχθη στην Αργεντινή και συμμετείχαν 500 άτομα (360 που έπασχαν από άνοια και 140 υγιείς) βρέθηκε ότι υπάρχει υψηλός κίνδυνος σε άτομα που πάσχουν από το υπερκίνητο σύνδρομο με διάσπαση της προσοχής να αναπτύξουν άνοια τύπου με σωματία του Lewy.

Φόβος της άνοιας, πρώτος σε δημοσκόπηση

Έγινε δημοσκόπηση στο Ηνωμένο Βασίλειο όπου διερευνούσε τις αντιλήψεις των πολιτών σχετικά με την άνοια. Έλαβαν μέρος πάνω από 2000 άτομα και μερικές από τις απαντήσεις ήταν:

- 31% εκδήλωσαν φόβο μήπως νοσήσουν από άνοια, 27% για καρκίνο και 18% για το θάνατο
- 52% εκδήλωσαν φόβο μήπως νοσήσουν οι γονείς τους συγκριτικά με 42% για καρκίνο και 33% για καρδιακή ανακοπή
- Σχετικά με αυτό που τους ανησυχεί περισσότερο το 34% απάντησε ότι ανησυχεί για την κατάσταση της υγείας του, ενώ οι περισσότεροι απάντησαν για άλλους λόγους όπως για την οικονομική τους κατάσταση (33%). Όταν ζητήθηκε να αναφέρουν συγκεκριμένες αιτίες για τις οποίες ανησυχούν, το 52% ανέφερε την άνοια, το 33% τον καρκίνο και το 30% τα εγκεφαλικά.

Φόβος των ενηλίκων το Alzheimer

- Σε έρευνα που έγινε στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου συμμετείχαν πάνω από 1000 άτομα, φάνηκε ότι
- 41% των ατόμων φοβόταν τον καρκίνο και ακολουθούσε με 31% το Alzheimer (συγκριτικά με το 2006 όπου το ποσοστό ήταν 20%)
- 62% των ατόμων γνώριζαν λίγα ή ελάχιστα σχετικά με το Alzheimer
- 18% είχε σκεφτεί ένα πλάνο για φροντίδα σε περίπτωση που θα νοσούσε
- 9% έδειξαν υπερβολική ανησυχία στην ιδέα του να έπρεπε να φροντίσουν κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο (συγκριτικά με το 2006 όπου το ποσοστό ήταν 5%)

Διγλωσσία – προστάτης για την άνοια

Μελέτη που έγινε στον Καναδά έδειξε ότι οι άνθρωποι που μιλούν δύο γλώσσες (λόγω οικογενειακών και κοινωνικών συνθηκών) και έχουν πιθανότητες να αναπτύξουν νόσο του Alzheimer, ενδεχομένως έχουν και περισσότερες πιθανότητες να καθυστερήσουν τα συμπτώματα εμφάνισης της νόσου συγκριτικά με κάποιον που μιλάει μόνο μία γλώσσα.

Επιμέλεια - Μετάφραση:
Νικολαΐδου Ευδοκία, Ψυχολόγος



Έγραψε τη δική του ιστορία.
Αξίζει το καλύτερο!

ΣΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER



EXELON[®]
 transdermal patch
 rivastigmine

Κάθε μέρο σε επαφή

 **NOVARTIS**

Novartis (Hellas) A.E.B.E.
 T.Θ. 62001,
 144 10 Μεταμόρφωση,
 Τηλ: 210 28 11 712
 www.novartis.gr

Γραφείο Θεσσαλονίκης:
 Βασ. Όλγας 216,
 551 33 Καλαμαριά,
 Τηλ: 2310 424 030

☎ ΔΡΜΑΚΟΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗ: 210 2828812

Η νύχτα μέσα σου

Φεύγεις, χαμένη στη δική σου μοναξιά,
στην προσωπική σου διαδρομή, που σου πήρε το μυαλό.
Μοναξιά, ερημιά ως το κόκαλο στην ομίχλη της νύχτας σου,
ενώ από πάντα φοβόσουν το κενό.

Ο χρόνος ακίνητος,
ούτε η στάχτη του δεν υπάρχει πια στα αδειασμέ-
να ματάκια σου,
ακατοίκητα σαν μέσα σε χρόνο καταρρηγμένο.
Με παγώνει η αίσθηση απουσίας, η αβεβαιότητα
σαν μια λωρίδα ομίχλη,
η μετέωρη, γυάλινη σιωπή ανάμεσα στην καθημε-
ρινότητα και την πάθηση...



Πού υπάρχουν, σε ποια όρια άδειου;
Δίψα για το αδύνατο ακούγεται πια η ευχή να γίνεις καλά
στην πέτρινη επιφάνεια της απόγνωσης ώρες ακίνητες,
ανυπαρξία στη σκέψη, στο χρόνο.

Πώς να μετρήσω τις διαστάσεις της διάγνωσης: Άνοια
την κουβαλάω κομμάτι - κομμάτι σ' όλες τις διαδρομές της ρο-
υτίνας μου.

Το ρήγμα από άβυσσο μέσα σου
γεμίζει το βλέμμα σου, με μια έκφραση ακατοίκητου χώρου,
αφήνει κομματιασμένες εικόνες, που σβήνουν σαν κιμωλία
πάνω στο σκοτάδι σου
και λέξεις ραγισμένες, χτυπημένες απ' την αρρώστια, να σχη-
ματίζουν κύκλους από θλίψη και πόνο κάθε φορά,
που προσπαθείς να επικοινωνήσεις.

Όπως είπε κι ο γιατρός,
το μυαλό γίνεται μια όλο και πιο άδεια περιοχή μέσα σου
αφήνοντας χαμένα θρύψαλα αναμνήσεις.

Ξέρω την αλήθεια κι η επιδείνωση είναι
από τις βεβαιότητες,
που φοβάσαι να σκεφτείς μην τυχόν κι
επαληθευτούν μόνο και μόνο γιατί το εί-
πες,
ρίγος σαν κρύος άνεμος μέσα απ' την
ψυχή
ξένο με την αίσθηση της ζωής
γεμάτο σκόνη από μνήμες σπασμένες
μισοσβησμένες,
που γλιστράνε απ' τη ζωή σου.

Θα δοκιμάσω καθετί απ' την αρχή στη σχέση μας
θα ζήσω ως το τέλος όλες τις στιγμές, που μας απομένο-
υν
και θα τις φυλάξω διπλωμένες μία-μία μέσα στην ψυχή
μου
θα τις αποχαιρετήσω μία-μία
γιατί ξέρω πως μέσα τους κρύβεται κομματιασμένο το
«τέλος».

Νικολέτα Τσικώτη
περιθάλπουσα

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 θαλασσινά 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 ΠΡΟΪΟΝΤΑ 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 σαυφυλιού, 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

Στάσεις περιθαλπόντων - συγγενών γύρω από τη φροντίδα ασθενών με Άνοια

Η ανάγκη αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης και κυρίως η αντιμετώπιση μιας νόσου, πάντα συνδέεται με αρνητικές σκέψεις και συνοδεύεται από άγχος, λύπη και στεναχώρια. Τα συναισθήματα αυτά δεν διαφοροποιούνται, ούτε αλλάζουν ακόμη και όταν αφορούν άτομα τρίτης ηλικίας. Στις περιπτώσεις αυτές η πίεση είναι δεδομένη και αυτό που φαίνεται να διαφοροποιείται είναι η ένταση την οποία νιώθει ο καθένας για την παραπάνω συνθήκη. Σύμφωνα με τον Γαληνό¹³, το γήρας, δεν είναι μια νόσος, αλλά ούτε και απολύτως μια φυσική κατάσταση. Είναι ένα ιδιαίτερο στάδιο της ανθρώπινης ζωής, που απαιτεί ιδιαίτερη ιατρική φροντίδα και που συνοδεύεται συχνά από καταθλιπτική διάθεση. Την φροντίδα αυτή καλούνται να προσφέρουν στους ηλικιωμένους συχνά τα παιδιά τους ή οι σύζυγοι τους ή άλλοι βιώνοντας ο καθένας ποικιλία συναισθημάτων και διαμορφώνοντας συγκεκριμένες στάσεις γύρω από τη φροντίδα που παρέχουν.

Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία ο τρόπος με τον οποίο επενδύουμε γνωστικά μια κατάσταση, σκεφτόμαστε δηλαδή για αυτή, επηρεάζει σημαντικά το πώς νιώθουμε και το πώς συμπεριφερόμαστε. Αν οι σκέψεις που κάνουμε έχουν κυρίως αρνητικό και καταστροφικό περιεχόμενο, αυξάνονται τα επίπεδα άγχους και έντασης και επηρεάζεται η ικανότητα μας για επίλυση προβλημάτων. Αντίθετα, αν οι σκέψεις που ενεργοποιούνται είναι λογικές και αντικειμενικές διευκολύνεται η διαχείριση της προβληματικής κατάστασης και η στάση μας απαλλάσσεται από υπερβολές και συναισθήματα δυσφορίας. Κατά αυτόν τον τρόπο το άτομο δημιουργεί τον δικό του τρόπο σκέψης, που περιλαμβάνει τις προσωπικές του στάσεις για τον εαυτό του, τον κόσμο και τους γύρω του. Οι στάσεις αυτές επηρεάζονται τόσο από προηγούμενες εμπειρίες, όσο και από γονεϊκές και κοινωνικές επιδράσεις¹⁴.

Από τα παραπάνω, φαίνεται πόσο καθοριστική είναι για τις συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις η στάση του ατόμου, οι σκέψεις που κάνει και ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύει αυτά που συμβαίνουν στη ροή της καθημερινότητας του¹⁰. Και είναι λογικό όταν έρχεται αντιμέτωπος με τη διάγνωση μιας μη αναστρέψιμης νόσου, όπως η άνοια τύπου Alzheimer που αφορά την Τρίτη ηλικία και περιλαμβάνει αρκετά δυσνόητες και αναίτιες συμπεριφορές, οι σκέψεις του να είναι αρνητικές, καταστροφικές και υπερβολικές. Κατά συνέπεια και οι αντιδράσεις του, αλλά κυρίως τα συναισθήματα του να είναι αρνητικά φορτισμένα. Είναι απόλυτα κατανοητό λοιπόν, πως οι περιθάλποντες που έρχονται αντιμέτωποι με εξαιρετικά έντονες δυσκολίες στη συμπεριφορά του ασθενή και βιώνουν τη φροντίδα του ως μια στρεσογόνα κατάσταση, να έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν και οι ίδιοι ψυχολογικές δυσκολίες⁹, όπως συμπτώματα κατάθλιψης⁷, διαταραχές στον ύπνο⁶, διαταραχές στην

πρόσληψη τροφής¹¹ κλπ.

Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια τις περισσότερες φορές απαιτεί από τον περιθάλποντα να ανταπεξέλθει σε πολλαπλούς και διαφορετικούς ρόλους στην καθημερινότητα του, π.χ. του συζύγου, του παιδιού, του γονιού, του επαγγελματία, του φίλου, του περιθάλποντα κυρίως όμως να εστιαστεί και να υπερισχύσει ο ρόλος του τελευταίου. Επειδή είναι δύσκολο να τα καταφέρει σε όλους τους παραπάνω ρόλους ξεχνά τους περιφερειακούς και εστιάζεται σε αυτόν που εκείνη τη στιγμή έχει τη μέγιστη προτεραιότητα. Με τον καιρό τείνει να αποσύρεται κοινωνικά και να αφιερώνεται καθολικά στη φροντίδα του δικού του ανθρώπου με άνοια, νιώθοντας συχνά κορεσμένος από τον ρόλο αυτό⁴. Κύριο χαρακτηριστικό αυτής της πορείας είναι πως οι αλλαγές των αναγκών του ασθενή με την πρόοδο της άνοιας, αλλάζουν και τις απαιτήσεις φροντίδας και αυξάνονται τα επίπεδα άγχους¹².

Η καθημερινή και αποκλειστική ενασχόληση με τον ασθενή κάνει τον ίδιο τον περιθάλποντα να σκέφτεται κυρίως για τις δυσκολίες και τις απαιτήσεις που απορρέουν από την ασθένεια, παρά για τις απώλειες που σημειώνονται από τη νοητική έκπτωση¹. Το περιεχόμενο των σκέψεων αυτών αφορά κυρίως τους παρακάτω τομείς.

1. Η συμπεριφορά του ασθενή

Χαρακτηρίζεται κυρίως ως ενοχλητική και απαιτητική, καθώς τα προβλήματα μνήμης κάνουν συχνά τα άτομα με άνοια να εμμένουν σε αντικείμενα ή καταστάσεις ή να επαναλαμβάνουν διαρκώς το ίδιο πράγμα. Συχνά η συμπεριφορά των ατόμων με άνοια συνοδεύεται από χαρακτηριστικά προσκόλλησης προς το άτομο που τα φροντίζει, με το οποίο νιώθουν εξοικείωση και το αντιλαμβάνονται ως σημείο αναφοράς στην καθημερινότητα τους για την ικανοποίηση των βασικών τους αναγκών. Η προσκόλληση αυτή, με τον καιρό και την επιδείνωση της νόσου είναι μηχανική.

2. Διαχείριση του χρόνου

Η εξειδικευμένη και απαιτητική φροντίδα προς τους ασθενείς με άνοια είναι αρκετά χρονοβόρα καθώς οι διαταραχές στη συμπεριφορά καθιστούν απαραίτητη τις περισσότερες φορές την εποπτεία αυτών των ατόμων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης είναι να μην υπάρχει ελεύθερος χρόνος στους περιθάλποντες τόσο για τις οικογένειές τους και τις περιφερειακές ευθύνες, όσο και για τον ίδιο τους τον εαυτό. Μεγάλο ποσοστό ασθενών αναφέρει σημαντική μείωση στον ελεύθερο χρόνο και περιορισμό της ατομικής ελευθερίας¹². Σκέψεις όπως «νιώθω εγκλωβισμένος, νιώθω παγιδευμένος» τους χαρακτηρίζουν συχνά.

3. Κοινωνική ζωή

Σημαντικός τομέας στη ζωή των περιθάλποντων που πλήττεται και αυτός λόγω της 24ωρης φροντίδας είναι και η κοινωνική ζωή. Ο περιορισμός στο σπίτι και οι διαταραχές στη συμπεριφορά του ασθενή κάνουν τον περιθάλποντα κάποιες φορές να νιώθει άσχημα να δεχθεί κόσμο στο σπίτι ή να νιώθει το φιλικό και συγγενικό περιβάλλον αμήχανα για το πώς να συμπεριφερθεί, με αποτέλεσμα να απομακ-

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

ρύνεται. Και στις δύο περιπτώσεις το αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης είναι το ίδιο.

4. Οικονομικός τομέας

Η οικονομική κατάσταση παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των περιθαλπνόντων με άνοια ιδιαίτερα, όταν η οικογένεια αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα. Όταν οι συνταξιοδοτικές αποδοχές του ασθενή είναι χαμηλές και η κατάσταση του τελευταίου απαιτεί συνεχή εποπτεία και φροντίδα με αποτέλεσμα να μην μπορεί ο περιθάλπων να εργαστεί. Από την άλλη πλευρά τα επιδόματα που λαμβάνουν από τη πολιτεία, αλλά και οι πενήχρες συντάξεις αποτελούν στρεσογόνα γεγονότα που επιβαρύνουν επιπρόσθετα².

5. Σωματική και ψυχική υγεία

Η ενεργητική εμπλοκή των συγγενών στην όλη κατάσταση και η εξελισσόμενη γνωστική και λειτουργική έκπτωση επηρεάζει άμεσα και σημαντικά τη σωματική και ψυχική υγεία των πρώτων, οι οποίοι συχνά δηλώνουν πως δεν είναι καλά και πως η υγεία τους χειροτερεύει. Στις περιπτώσεις αυτές συχνή είναι η εκδήλωση της κατάθλιψης και των αγχωδών διαταραχών, αλλά και της επιβαρημένης σωματικής υγείας, όπως για παράδειγμα οι μυοσκελετικοί πόνοι⁸. Οι George και Gwyther³ σε μια μελέτη τους για την ποιότητα ζωής των περιθαλπνόντων ασθενών με άνοια διαπίστωσαν χαμηλά επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας.

6. Αντοχή

Επιβαρυντικός παράγοντας σε σχέση με τα παραπάνω είναι και το αίσθημα αντοχής για παροχή φροντίδας. Συχνά οι περιθάλποντες σκέφτονται πως «δεν αντέχουν άλλο» ή «πως δεν θα αντέξουν για πολύ ακόμη» ή ότι «οι δυνάμεις τους σιγά-σιγά τους εγκαταλείπουν». Στις παραπάνω σκέψεις συντελεί σημαντικά το γεγονός της χρόνιας φροντίδας και του μη αναστρέψιμου της κατάστασης, που επιβαρύνει με άγχος⁵.

7. Γενικές σκέψεις

Τέλος, η όλη κατάσταση επενδύεται συχνά με σκέψεις όπως « η φροντίδα είναι ένα βάρος», «η φροντίδα είναι ένα φορτίο», «πως θα εξελιχθεί η κατάσταση στο μέλλον, τι θα γίνει;». Στις περιπτώσεις αυτές είναι ευδιάκριτη η ανάγκη για έλεγχο της κατάστασης, αλλά και η εμφάνιση του άγχους όταν αυτή γίνεται κάποιες φορές απρόβλεπτη.

Η αναγνώριση των παραπάνω σκέψεων και ο έλεγχος τους, αν δηλαδή ισχύουν ή αν όντως είναι κάποιες φορές υπερβολικές, είναι στοιχεία απαραίτητα για το άτομο που φροντίζει ώστε να σκέφτεται λογικά, να δρα με ψυχραιμία και να αναγνωρίζει αυτά που μέχρι τώρα έχει καταφέρει και μπορεί να κάνει και όχι αυτά που πιθανόν να του συμβούν.

Το σημαντικότερο όμως από όλα είναι να συνειδητοποιήσει πως δεν πρέπει να παραμελήσει τον εαυτό του και να υποτιμήσει τις μέχρι τώρα ικανότητές του. Όταν αρχίσει να πιστεύει στον εαυτό του και στο δικαίωμά του να μοιράζεται αυτά που τον απασχο-

λούν με τους επαγγελματίες, θα νιώσει μεγάλη ανακούφιση και δύναμη να συνεχίσει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αβεντισιάν-Παγοροπούλου, Α. (1993). Ψυχολογία της Τρίτης Ηλικίας. Αθήνα.
2. Barrett, J. J. & Kelly, M. (1988). *Helping the persons providing care for their elderly parents. Human Development*. 9 (Fall), 13-18.
3. George L. K., Gwyther L.P. (1986). Caregiver Well-Being: a multidimensional examination of family caregivers of demented adults. *The Gerontologist*, 26: 253-259.
4. Hicks J., P., Hayden, J., M., (1999). Neuroticism, Coping Strategies and Negative Well-Being Among Caregivers. *Psychology and Aging*, 14, 273-283.
5. Kiecolt – Glaser, J. K., Dura, J. R., Speicher, C. E., Trask, U.J., & Glaser, R. (1991). *Spousal Caregivers of dementia Victims: longitudinal changes in immunity and health*. *Psychosomatic Medicine*, 53, 345-362.
6. Logsdon, -Rebecca- G., Terri-Linda. (1996). Behavioral Treatment of Sleep Disturbance in Elderly Dementian Caregivers. *Clinical Gerontologist*, 17, 35-50.
7. (Morrishey, E., Baker, J., Rubber M., (1990). Copying resources and depression in the caregiving spouses of Alzheimer patients. *Journal of Medical Psychology*. 631: 61 -171.
8. National Alliance for Care giving and American Association of retired persons (1997). *Family caregiving in the U.S.: Findings from a national Survey*. No. D16474 (697). Bethesda MD: NAC; Washington, DC: AARP.
9. Schulz, R. O' Brien, A.T. Bookwala, J. Fleissner, K. (1995). *Psychiatric and physical morbidity effects of dementia caregiving : prevalence, correlates and causes*. *Gerontologist*. 35: 771-791.
10. Weishaar, M.E. (1993). *Aaron T. Beck*. Sage Publications, London
11. Γιαβή, Ε., Γκαρναντίσιου Ξ., Τσολάκη Μ. (2001). Η επίδραση της διατροφής στην εμφάνιση της νόσου Alzheimer. 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.
12. Δουδούμη, Σ., Τσολάκη, Μ., Σαγιαδινού, Μ., Δεούδη, Π., Κάζη, Ε., Κιοσέογλου, Γ., Κάζης, Α. (2003). Ποιότητα ζωής φροντιζόντων τους ασθενείς με νοσο Alzheimer. *Εγκέφαλος*, Τόμος 40, τεύχος 3, Ιούλιος – Σεπτέμβριος 2003.
13. Μπαλογιάννης, Σ., Ι., (2007). Η αντιμετώπιση του γήρατος διαμέσου των αιώνων. *Εγκέφαλος*, τόμος 44, τεύχος 3, Ιούλιος- Σεπτέμβριος 2007
14. Χαρίλα, Ν. (1995). Γνωσιακή θεραπεία της συμπεριφοράς. Στο βιβλίο *Θέματα γνωσιακής και συμπεριφοριστικής θεραπείας* (επιμ. Γ. Μπουλουγούρης), σελ. 113-124, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.



Κουφογιάννη Πόπη,
Ψυχολόγος,
Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου
Alzheimer Βόλου

Η επίδραση της σωματικής άσκησης στην άνοια

Όλοι γνωρίζουμε πως η σωματική άσκηση έχει σημαντικά οφέλη για την καλή υγεία, και φυσική κατάσταση των ανθρώπων κάθε ηλικίας. Το είδος της άσκησης που ενδείκνυται, εξαρτάται από την κατάσταση του ασθενούς. Σε πολλές περιπτώσεις η σωματική άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω άλλων δραστηριοτήτων, ενώ βοηθά στο να διατηρηθούν οι υπάρχουσες σωματικές και νοητικές ικανότητες του ασθενούς επί μακρόν. Πολλές πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση διατηρεί τις νοητικές λειτουργίες των ανθρώπων και συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη όλων των μορφών άνοιας, και κατά συνέπεια βοηθάει να διατηρήσουν την αυτο-αποτελεσματικότητά τους, και μια καλή ψυχολογική κατάσταση. Επίσης έρευνες έχουν δείξει ότι οι ασθενείς με άνοια ωφελούνται από τη σωματική άσκηση, καθώς βελτιώνουν



τις νοητικές λειτουργίες τους, την ποιότητα ζωής τους, και ταυτόχρονα διασκεδάζουν και κοινωνικοποιούνται. Πώς όμως η σωματική άσκηση λειτουργεί σαν ασπίδα προστασίας; Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι βελτιώνει τη ροή αίματος και την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο. Στις περιοχές εκείνες που σχετίζονται με τη μνήμη γίνεται καλύτερη αιμάτωση του εγκεφάλου, οδηγώντας στην ενίσχυση της νοητικής λειτουργίας, και επομένως στη βελτίωση της μνήμης. Για το λόγο αυτό η άσκηση αποτελεί ένα σημαντικό μέσο παρέμβασης στην αντιμετώπιση της νόσου. Όταν η νόσος Alzheimer αρχίζει να εκδηλώνεται σε κάποιον, η σωματική άσκηση είναι σε θέση να τον ωφελεί, και να επιβραδύνει την επιδείνωση. Ακόμη και σε ασθενείς που βρίσκονται στα πρώτα στάδια της νόσου, η σωματική άσκηση βοηθά συμβάλλοντας στην επιβράδυνση επιδείνωσης των δυνατοτήτων σκέψης τους.



Παντελίδης Δημήτρης, Γυμναστής

Κέντρο ημέρας νόσου Alzheimer & συναφών διαταραχών Χανίων

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 από 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

Τιμητική διάκριση συναδέλφου μας

Τη Δευτέρα 31 Ιανουαρίου στην κατάμεστη αίθουσα της Λέσχης Αξιωματικών Φρουράς Βόλου με λαμπρή τελετή η οποία έγινε από το Σύνδεσμο Εφέδρων Αξιωματικών του Νομού Μαγνησίας (ΝΠΔΔ), έγινε η κοπή της βασιλόπιτας.

Μετά την κοπή της πίτας ο Πρόεδρος του Συνδέσμου κ. Μανώλης Παυλής τίμησε τρεις προσωπικότητες για τις προσφορές τους στο Κοινωνικό Σύνολο.

Μεταξύ των τιμωμένων τιμήθηκε ο κύριος Αριστείδης Λιάπης Ταξίαρχος ε.α. και Πρόεδρος του ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ALZHEIMER «Η Αγία Σοφία» ο οποίος είναι επίσης Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Alzheimer Κονιστρών Ευβοίας και Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

Ο πρόεδρος του Συνδέσμου αναφέρθηκε εκτενώς για την εθελοντική προσφορά του και επέμεινε στην προσφορά του με την ίδρυση και λειτουργία ιδρυμάτων κατά της Νόσου Alzheimer.

Υπενθυμίζεται ότι στο παρελθόν έχει τιμηθεί για τις δραστηριότητες από το Υπουργείο Υγείας για την επιλογή του Ινστιτούτου ως την πιο Δραστήρια εθελοντική Οργάνωση στο Νομό Μαγνησίας σε θέματα κοινωνικής Προσφοράς, από την Ένωση Αποστράτων Αξιωματικών Στρατού (ΝΠΔΔ), από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Βόλου, από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer (Θεσσαλονίκης) και από άλλους τοπικούς φορείς.

Συγχαίρουμε τον κ. Αριστείδη Λιάπη και ευελπιστούμε ώστε και άλλοι εκλεκτοί συνάδελφοι όχι μόνο να τον μιμηθούν αλλά να παρουσιάσουν μεγαλύτερα έργα για το καλό των ασθενών.



Η ύπαρξη της ανοχής είναι λουλούδι. Ανθίζει, μυρίζει και οσμίζεται μαζί.



Μια γιαγιά σ' ένα κρεβάτι με κάγκελα ψηλά ονειρεύεται το θάνατο. Γυμνή στριφογυρνάει πονάει και βρομίζεται. Ένας παππούς σκυμμένος ακουμπά το πάτωμα και αφουγκράζεται. Δε θυμάται, αδυνατεί να συμμετέχει στο παιχνίδι της ζωής. Τέσσερις άνθρωποι κοιτούν αποσβολωμένοι. Φοβάται, κλαίει. Φοβούνται και αυτοί. Παίρνουν απόφαση τον πόνο της. Βγάζουν τα εργαλεία, τα χαρτιά, ρωτάν για τις πληγές, ρωτάν για τον πόνο. Θα τη βοηθήσουν. Η γριούλα ηρεμεί βυθίζεται σε έναν άγνωστο για αυτούς κόσμο. Ονειρεύεται το σπίτι στο χωριό, τα παιχνίδια στην αυλή, τη μάνα της με τη μαντίλα. Οι 'επισκέπτες' πασχίζουν να βρουν ένα τρόπο να τρώει πιο εύκολα, να κοιμάται πιο εύκολα, να καθαρίζεται πιο εύκολα. Η κόρη κλαίει, ο γιος βηματίζει πάνω κάτω, ο παππούς μурμουρίζει ένα εύθυμο σκοπό. 'Βοήθεια' φωνάζει η κόρη, μια βοήθεια ζητάμε. 'Θα προσπαθήσουμε' απαντά ο γιατρός. 'Αξίζει τον κόπο' απαντάνε οι υπόλοιποι. Σίγουρα αξίζει να προσπαθήσουμε όλοι. Σίγουρα όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τον κόσμο της άνοιας πιο ελαφρύ, πιο όμορφο, και το δικό μας πιο ανθρώπινο, πιο τρυφερό και σύντομα υπέροχο.



Γκαβοπούλου Εύη,
Οδοντίατρος
Μονάδα Κατ' οίκον
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων
Νόσου Alzheimer "Αγία Ελένη"

**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.)**
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.Δ. Αιτωλ/νίας
Χ. Τρικούπη 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. Παρσκειής
Ηπειρου 17, ΤΚ 153 41, Αθήνα
Τηλ: 210 6515268
E-mail: vassilisvag@msn.com
- Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών Μ. Μουσουρού 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 Αργαλαστής Ν. Μαγνησίας
Ξενοδοχείο "Αγαμέμνων", Πήλιο,
ΤΚ 370 06, Τηλ: 24230 54557

ΑΡΤΑ

Σωματείο Άρτας στήριξης νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών
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.Δ. 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://alzheimer1.gr>

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας
Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
Τηλ. 22220 58243

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

- Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
Π. Συνδίκια 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.Δ. Καλαμαριάς
Νικομηδείας 24, ΤΚ 551 31
Τηλ. 6973302750
E-mail: alz.kalamaria@gmail.com
- Εταιρεία Μελέτης Ν. Alzheimer & Αγγειακών Ανοιών Κ. Μακεδονίας
Στ. Τάττη 10, ΤΚ 546 21,
Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 280707,
FAX: 2310 261226

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Σωματείο Ιωαννίνων Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών «Ιπποκράτης»
Γεν. Νοσοκομείο Γ. Χατζηκόστα
Λ. Μακρυγιάννη, ΤΚ 450 01,
Ιωάννινα
Τηλ. 26510 80420, 26510 43202

ΚΑΒΑΛΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ Καβάλας
Βενιζέλου 5, ΤΚ 654 04, Καβάλα
Τηλ. 2510 839951

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών νόσου Alzheimer - Συναφών Διαταραχών & υπερηλίκων Ν. Πέλλας
Δήμος Μεγάλου Αλεξάνδρου,
Κοινοτικό Διαμέρισμα Καρυώτισσας, ΤΚ 580 01,
Τηλ. 24210 58218

ΚΑΡΔΙΤΣΑ
Πολιτιστικός Σύλλογος με την επωνυμία «Εταιρεία Νόσου Alzheimer Νομού Καρδίτσας»
Ιεζεκυή 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 Λάρισα, Τέρμα Λαγού,
ΤΚ 412 22, Λάρισα, Τηλ. 2410 235169
E-mail: alzheimer.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

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

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΑΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. 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.Δ. 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.Δ. Νομού Ρεθύμνης
«Συμπαράσταση»,
Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα,
ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
Τηλ. 2831101645
E-mail: alzheimer.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινοτικών 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 Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών
4ο γλμ Σεργών - Δράμας
Εμπορία Σιδηρικών, ΤΚ 621 22,
Σέρρες, Τηλ. 23210 55789,
E-mail: tools@otenet.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

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

ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων
Ινστιτούτο Alzheimer Χανίων
Χρυσόπηγης 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. Παχυνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
Τηλ. 22710 41020

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ & ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**ΑΘΗΝΑ**

Δήμος Μελισσίων
Παύλου Μελά 6-8, Πεύκη
Τηλ. 210 6138460

ΑΡΙΑΔΙΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Τηλ. 6974 408978

ΒΕΡΟΙΑ

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

ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κάλυμνος
Ενορία Χριστού, 852 00, Κάλυμνος
Τηλ. 6974 765650

ΚΑΣΣΑΝΔΡΕΙΑ-Ν.ΧΑΛΚΙΑΙΚΗΣ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κασσανδρείας
Τηλ. 23740 81203

ΚΑΤΕΡΙΝΗ
Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. 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: alzchycyprus@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.Δ. Πάτρας
Παύλου Μελά 8, ΤΚ 262 23
Τηλ. 6345395040, Πάτρα, Αχαΐα