



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 73^ο | ΕΤΟΣ 20^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ '18

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

Ξεχνάω

- * Μια αφήγηση ζωής
- * Μια θεατρική παράσταση από την ομάδα της Alzheimer Hellas
- * Πρόγραμμα φροντίδας στην Πάτρα

Η φωνή του περιβάλλοντα

- * Πως διατηρούμε και ενθαρρύνουμε τις καθημερινές δεξιότητες των ατόμων με άνοια
- * Κοινότητες φιλικές στην άνοια

Νεότερα δεδομένα

- * Μια βραβευμένη φιλική πόλη για την άνοια
- * Να μην ξεχάσω... η πρώτη τηλεοπτική εκπομπή για την άνοια



Ενημερωθείτε ακόμη...

- * Για όλες τις δράσεις των εταιρειών και των σωματείων Alzheimer σε διάφορους νομούς και περιφέρειες της Ελλάδας
- * Ένα νέο βιβλίο για μικρούς και μεγάλους από τη συγγραφέα Έπη Μίχου - Ζέγγου, «Ο παππούς μου και ο κύριος Alzheimer»

ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ



BIONAT
hyper nutrition & health care



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 σε όλη την Ελλάδα για την επίτευξη κοινών πρωτοβουλιών
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνήθη ερωτήματα των Συναφών με Νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και να αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αβράμη Ν.	Ζαχέιλα Κ.	Μαργιώτη Ε.	Παναγιωτάκης Σ.
Αγγελίδου Ε.	Θεοδωράκη Α.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.
Αγγελόπουλος Π.	Καραγκιόζη Κ.	Μαρκάτη Λ.	Παπαντωνίου Γ.
Ανεστάκης Δ.	Καρπαθίου Ν.	Μελισσάρη Ι.	Πόππη Ε.
Βασιλάκης Β.	Κιβρακίδου Ά.	Μούγιας Α.	Ρεμούνδου Μ.
Βελιβάση Α.	Κορτσιδάκη Α.	Μουζακίδης Χ.	Σακκά Π.
Βλαχογιάννη Α.	Κούλα Μ.	Μπακογλίδου Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βουχάρας Χ.	Κουντή-	Μωραΐτου Δ.	Τολίκα Θ.
Γεωργιάδου Ι.	Ζαφειροπούλου Φ.	Νιφλή Ε.	Τουλούμπα Ε.
Γούλας Δ.	Λιάτσικου Σ.	Νομίδου Α.	Τσάνταλη Ε.
Δημακοπούλου Ε.	Λιγγερίδης Γ.	Ντανάση Ε.	Τσιάτσος Θ.
Δημοτάκη Ά.	Λύρας Β.	Παγίτσας Ι.	Τσολάκη Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Κουντή Φ., Λιάπης Α., Μαργιώτη Ε., Μούγιας Α., Νιφλή Ε., Ντόσκας Τ., Παπαλιάγκας Θ., Παναγιωτάκης Σ., Παττακού Παρασύρη Β., Ρεμούνδου Μ., Τσολάκη Μ.,

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

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),

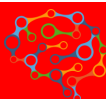
2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr **Site:** www.alzheimer-hellas.gr

Facebook | Twitter | Youtube: AlzheimerHellas

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 73^ο



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Είναι αληθινά μεγάλη η χαρά όλων μας για τις δραστηριότητες που τρέχουν σε όλη τη χώρα με μοναδικό στόχο την ποιότητα ζωής των ασθενών με άνοια και των περιθαλπόντων τους. Από την Κρήτη μέχρι τη Φλώρινα, την Κοζάνη, τη Λάρισα, το Ηράκλειο, τα Χανιά, τη Χαλκίδα, την Πάτρα, την Καλαμάτα, τη Σύρο, τη Βέροια, την Κέρκυρα, την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη διοργανώνονται εκδηλώσεις, ετοιμάζονται παιχνίδια, γράφονται παραμύθια, τρέχουν ερευνητικά προγράμματα.

Οι επαγγελματίες υγείας των Δήμων της χώρας εκπαιδεύονται έτσι ώστε να προσφέρουν στους ασθενείς και στους περιθάλποντες ό,τι καλύτερο θα μπορούσαν να προσφέρουν, τα ΚΑΠΗ της χώρας ζητούν εκπαίδευση.

Η πολιτεία ετοιμάζεται να δημιουργήσει καινούργια Κέντρα Ημέρας, Μονάδες τελικού σταδίου για την άνοια, εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας σε κέντρα Αριστείας. Ετοιμάζεται νομοπαρασκευαστική επιτροπή, η οποία θα ασχοληθεί με τα θέματα της άνοιας, έτσι ώστε να ξέρουν οι περιθάλποντες πότε οι ασθενείς πρέπει να σταματήσουν την οδήγηση, πότε δεν έχουν τη δυνατότητα να δικαιωπρακτούν, και πότε μπορούν να έχουν κάποιο βοήθημα. Το βοήθημα αυτό είναι απαραίτητο ώστε οι περιθάλποντες να μπορούν να συνεχίσουν τη φροντίδα των ασθενών στο σπίτι και να συνεχίσει η διαβίωσή τους σε αυτό.

Ας ευχηθούμε όλες οι δραστηριότητες, όλα τα οράματά μας, όλοι οι στόχοι να γίνουν πραγματικότητα.
Προς το παρόν ας ευχηθούμε σε όλους μας «Ένα ευλογημένο καλοκαίρι»!

Μάγδα Τσολάκη

Η φωνή της Alzheimer Hellas στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης



Ραδιόφωνο

Όλα για την Άνοια

Πέμπτη, 16.00-17.00, Fm100.6 & Διαδικτυακά: www.fm100.gr

Επιμέλεια - Παρουσίαση: Ευδοκία Νικολαΐδου, Κωνσταντίνα Καραγκιόζη,

Περίνα Μαργαριτίδου - Ψυχολόγοι, Ψυχοθεραπεύτριες

Fb: [olagiatinanoia](https://www.facebook.com/olagiatinanoia)

Επειδή η υγεία είναι το παν

Πέμπτη, 18.00-18.30, Fm106.1 & Διαδικτυακά: www.cityinternational.gr

Επιμέλεια: Μάγδα Τσολάκη, Νευρολόγος, Ψυχίατρος

Τηλεόραση

Να μην ξεχάσω...

Παρασκευή, 18.00-18.45, EuropeOne (Σε επανόληψη: Τρίτη, 16.00-16.45)

Επιμέλεια - Παρουσίαση: Ευγενία Γκαβοπούλου, Οδοντίατρος

Youtube Alzheimer Hellas: όλες οι προηγούμενες εκπομπές



Μια ιστορία. Μια ανάμνηση παλιά.

Εδώ και δυο χρόνια πηγαίνω στην εταιρεία ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ και κάνω διάφορα για τη βελτίωσή μου, διότι είχα μια απώλεια μνήμης. Κάνω ασκήσεις μνήμης, χορό, γυμναστική αγγλικά και άλλα. Είμαι ευχαριστημένη, καταλαβαίνω ότι έχω μια βελτίωση. Να φανταστείτε όταν πρωτοπήγα ήμουν με το χαρτί στο χέρι για να δω σε ποιον όροφο θα πάω και με ποιον έχω μάθημα, όμως τώρα τα θυμάμαι όλα αυτά...

Στην είσοδο της εταιρείας στο χώρο υποδοχής είναι η Άννυ που υποδέχεται όλους με το γλυκό χαμόγελό της και εξυπηρετεί τους πάντες. Είναι υπεύθυνη της βιβλιοθήκης και μου δίνει τα φώτα της για τα βιβλία, ξέρει τι μου αρέσει και έτσι μου προτείνει πάντα τι να πάρω. Τα κορίτσια, η Λίτσα και η Νεφέλη, το Δεσποινάκι και η Έλενα είναι εξαιρετικά, δίνουν και την ψυχή τους σε αυτό που κάνουν και μας ξυπνάνε το μυαλό. Η Γκρατσιέλα στην εργοθεραπεία μας μαθαίνει να κάνουμε διάφορα και δημιουργικά πράγματα. Η κυρία Βέτα, η μαέστρος στη χορωδία, μας δίνει ζωή και ανεβαίνουμε ψυχολογικά. Να φανταστείτε όταν φεύγω από τη χορωδία, πηγαίνω σπίτι μου τραγουδώντας. Αλλά και η Ευαγγελία στα αγγλικά στο skyre, με το γλυκό της χαμόγελο μου γλυκαίνει την καρδιά. Ο γυμναστής ο Χρήστος, ο Σταύρος στους υπολογιστές και ο Θέμης στο χορό κάνουν τα καλύτερα και αυτοί...

Και ξαφνικά μου ήρθε στο μυαλό κάτι που μου συνέβη πριν από αρκετά χρόνια, θα είναι κάπου δεκαπέντε χρόνια ίσως και παραπάνω. Εκείνη την εποχή πήγαινα σε μια εταιρεία καλλυντικών σαν ντίλερ και κάθε Τετάρτη κάναμε συνάντηση. Εκεί γνώρισα την Ελένη και αρχίσαμε να κάνουμε παρέα. Μια μέρα με κάλεσε στο σπίτι της για καφέ. Ήρθε η μέρα του ραντεβού και πήγα, χτύπησα το κουδούνι, μου άνοιξε. «Έλα πέρασε στο σαλόνι» μου είπε. Πέρασα στο σαλόνι και κάθισα στην πολυθρόνα. Στον καναπέ καθόταν μια γιαγιά καθαρή και καλοχτενισμένη και κρατούσε στην αγκαλιά της μια κούκλα, την οποία πότε πότε τη χαϊδεύε και τη φιλούσε. Έδειχνε ότι ήταν στο δικό της κόσμο. Καθίσαμε, κουβεντιάσαμε διάφορα και ήρθε η ώρα να φύγω. Εμένα μου φάνηκε πολύ περίεργη η κατάσταση αυτή. Μόλις πήγα στο σπίτι, της τηλεφώνησα και τη ρώτησα ποια ήταν η γιαγιά. «Κοίταξε από το τηλέφωνο δεν μπορώ να σου πω, αλλά θα τα πούμε κάποια άλλη φορά».

Μετά από μέρες μου τηλεφώνησε να συναντηθούμε και πήγαμε σε μια καφετέρια. Εκεί άρχισε να μου λέει την ιστορία. «Ο κύριος Γιώργος και η κυρία Μαρία ζούσαν στη Θεσσαλονίκη και είχαν ένα γιο, τον οποίο παντρεύτηκα εγώ». Από τότε το ζευγάρι ζούσε μόνο του. Μετά από λίγο καιρό η κυρία Μαρία άρχισε να κλείνεται στον εαυτό της και δεν τα κατάφερνε με τις δουλειές του σπι-

τιού. Έτσι νοικιάσαμε μια γκαρσονιέρα στην οικοδομή μας και τους είχαμε κοντά για να τους βοηθάμε. Ξαφνικά άρχισαν τα δύσκολα, έκανε διαφορές ζημιές η γιαγιά, μια φορά άνοιξε το νερό στη μπανιέρα και πλημμύρισε το σπίτι. Τα νερά βγήκαν στον διάδρομο και στις σκάλες της οικοδομής. Έτσι είχαμε τον νου μας. Ώσπου μια μέρα ο παππούς είχε βγει για λίγο να ψωνίσει κάτι και γυρίζοντας μόλις άνοιξε την πόρτα και μπήκε μέσα η γιαγιά άρχισε να φωνάζει “Βοήθεια ένας ξένος μπήκε στο σπίτι μου”. Έτρεξαν οι γειτόνισσες να δουν τι συμβαίνει και μας ειδοποίησαν και κατεβήκαμε κάτω. Σε έξαλλη κατάσταση η γιαγιά να φωνάζει “Διώξτε τον”. Ευτυχώς γνώριζε το γιο της και με πολύ προσπάθεια μετά από ώρα την ηρεμήσαμε και ησύχασε λίγο. Ο παππούς ο καημένος στεναχωρήθηκε και ταραχτήκε πάρα πολύ. Την άλλη μέρα το πρωί δυστυχώς έφυγε στον ύπνο του για τον άλλο κόσμο από ανακοπή. Έτσι τα παιδιά πήραν τη γιαγιά στο σπίτι τους. Η Ελένη τη φρόντιζε με πολύ στοργή και αγάπη. Κατά καιρούς ρωτούσα να μάθω τι κάνει η γιαγιά. Μου είπε ότι σιγά σιγά άρχισε να πέφτει στο κρεβάτι και να μη σηκώνεται καθόλου. Αλλά εμένα μου έκανε εντύπωση που τη φρόντιζε, με τόση αγάπη, τρυφερότητα και υπομονή. «Μπράβο σου Ελένη ο Θεός να σου δίνει δύναμη» της έλεγα συνέχεια, όταν ανταμώνουμε και τα λέγαμε. Αλλά η αγάπη για τον πλησίον σε όλο το μεγαλείο της, δίνει δύναμη πολύ.

Εγώ τότε δεν είχα ιδέα από Άνοια και Αλτσχάιμερ. Γι' αυτό και εγώ, επειδή έχω τον φόβο, δεν θέλω να χάνω μάθημα και προσπαθώ, προσπαθώ και θα προσπαθώ. Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους κοπιάζουν για μας!

Νεραντζούλα Αλιμπράντη
Συμμετέχουσα στο Κέντρο Ημέρας “Αγία Ελένη”
Alzheimer Hellas



Τρία μονόπρακτα για τη γυναίκα

Η θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas εξέπληξε για μια ακόμη φορά το κοινό! Την Ημέρα της Γυναίκας, 8 Μαρτίου, ανέβηκαν στη σκηνή του Βαφοπουλείου Πνευματικού Κέντρου τρία μοναδικά μονόπρακτα αφιερωμένα στη γυναίκα.

Το Κουτσοχώρι (Συγγραφή κειμένων: Ευαγγελία Μπακογλίδου - Σκηνοθεσία: Έλενα Πόππη)

Μονόλογος Η αιώνια Γυναίκα (Συγγραφή κειμένων και Σκηνοθεσία: Έλενα Πόππη)

Το Reunion (Συγγραφή κειμένων και Σκηνοθεσία: Ευαγγελία Μπακογλίδου).

Η σκηνογραφία έγινε από την Παπαθεοδώρου-Αργυρούδη Γεωργία. Την εκδήλωση στο Βαφοπούλειο άνοιξε η χορωδία της Alzheimer Hellas. Η θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas απαρτίζεται από συμμετέχοντες στα προγράμματα του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ελένη».

Επιστημονικά δεδομένα αναφέρουν πως η ενασχόληση με το θέατρο έχει θετική επίδραση στον εγκέφαλο υγιών ενηλίκων αλλά και ηλικιωμένων. Η ενεργητική συμμετοχή σε θεατρική δραστηριότητα φαίνεται πως μπορεί να ενισχύσει το σύστημα της προσοχής και της εκτελεστικής λειτουργίας και να οδηγήσει σε γενίκευση του θετικού αποτελέσματος σε άλλους νοητικούς τομείς.

Ωστόσο, αν και η τέχνη του θεάτρου είναι μια αποτελεσματική τεχνική ενίσχυσης της νοητικής λειτουργίας των υγιών ηλικιωμένων, δεν υπάρχουν πολλές εργασίες που να επιβεβαιώνουν τη θετική επίδραση σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ). Το πρόγραμμα νοητικής εκπαίδευσης μέσω του θεάτρου απευθύνεται σε ασθενείς με ΗΝΔ, και ολοκληρώνεται σε 48 συνεδρίες.

Στόχος του προγράμματος είναι να καλλιεργήσει ικανότητες προσοχής και παραμέτρους της εκτελεστικής λειτουργίας. μέσα από ειδικά σχεδιασμένα θεατρικά παιχνίδια αλλά και την προετοιμασία για τη δημιουργία μιας θεατρικής παράστασης. Το πρόγραμμα αποτελείται από θεατρικά παιχνίδια και βιωματικές δράσεις, ενώ οι ασκήσεις είναι κινητικές, λεκτικές και οπτικοακουστικές. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος ασκούνται ικανότητες, όπως η επαγωγική σκέψη, η αφαιρετική ικανότητα, η εργαζόμενη μνήμη, η ταχύτητα νοητικής επεξεργασίας και αντίδρασης, η απαγκίστρωση και η στροφή της προσοχής, ο σχεδιασμός, οι οπτικο-χωρικές και γλωσσικές ικανότητες, καθώς και η λεκτική, οπτική και σημασιολογική μνήμη.

Υπεύθυνες του προγράμματος «Νοητική εκπαίδευση μέσω του θεάτρου» είναι η Έλενα Πόππη και η Ευαγγελία Μπακογλίδου.



Παρουσίαση Δράσεων Κοινωφελούς Σωματείου Φροντίζω

Το «Κοινωφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & Ατόμων με Αναπηρία - **ΦΡΟΝΤΙΖΩ**», ιδρύθηκε το 2009 στην Πάτρα, λαμβάνοντας υπόψη τις αυξημένες ανάγκες ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού της περιοχής. Με δεδομένη τη δυνατότητα που παρέχεται στην εποχή μας για διαρκή εκπαίδευση, κατάρτιση και βελτίωση, το σωματείο **Φροντίζω** σκοπεύει στη δημιουργία και αξιοποίηση προγραμμάτων και πρωτοβουλιών φροντίδας αλλά και προσφοράς, για τις ομάδες αυτές (ηλικιωμένοι, ΑμεΑ, άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας κ.ά.). Το σωματείο μας είναι μέλος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών καθώς και της Ένωσης Κοινωνικών Φορέων «Πυλώνες Αλληλεγγύης-Κωστής Στεφανόπουλος».

Το Κοινωφελές Σωματείο **Φροντίζω** έχοντας ήδη πραγματοποιήσει συνεργασίες με διάφορους φορείς, έχει υλοποιήσει προγράμματα και δράσεις που είχαν ως στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη και την εκπαίδευση της κοινότητας σε θέματα σχετικά με την τρίτη ηλικία, τη φροντίδα ηλικιωμένων και ατόμων με χρόνιες ασθένειες, την υποστήριξη δικαιωμάτων ΑμεΑ και ατόμων από ευάλωτες ομάδες κ.ά. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια από τα σημαντικότερα προγράμματα του φορέα μας:

* Ευρωπαϊκό Έργο «IN MOTION – Operators on the move for the elderly's wellbeing»: Ο σκοπός του



Πάτρα

έργου ήταν η ανταλλαγή εμπειριών και η εφαρμογή των βέλτιστων πρακτικών στον τομέα υποστήριξης ατόμων Τρίτης Ηλικίας.

- * Το έργο «Συνηγορία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας στη Δυτική Ελλάδα», υλοποιήθηκε στα πλαίσια του Προγράμματος «Είμαστε όλοι Πολίτες» από το χρηματοδοτικό μηχανισμό του ΕΟΧ (ΕΕΑ Grand) με διαχειριστή του έργου το Ίδρυμα Μποδοσάκη.
- * Το πρόγραμμα «Φροντίζω τη Μνήμη Κατ' Οίκον» με την ευγενική δωρεά του Κοινοφελούς Ιδρύματος «ΤΙΜΑ».
- * Το πρόγραμμα «Φροντίζω για την Άνοια στην Κοινότητα» με την ευγενική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.

Κάθε χρόνο οι επαγγελματίες του σωματείου σε συνεργασία με εθελοντές υλοποιούν δράσεις στην κοινότητα με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer (21/09), πραγματοποιώντας δωρεάν Τεστ Μνήμης, Μετρήσεις Σακχάρου και Πιέσεως ενώ παράλληλα διοργανώνονται ενημερωτικές εκδηλώσεις με στόχο την πληροφόρηση-ευαισθητοποίηση της Κοινότητας σε θέματα που αφορούν την Άνοια.



Η κατ' οίκον παρέμβαση στην Άνοια

Βασικός στόχος των δράσεων του Σωματείου είναι η στήριξη ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους και η πρόληψη της νόσου στην Τρίτη Ηλικία στην ευρύτερη περιοχή του Δήμου Πατρέων, την τρίτη μεγαλύτερη πόλη της Ελλάδος.

Το Μάιο του 2015 ξεκίνησε η υλοποίηση του καινοτόμου προγράμματος «Φροντίζω τη μνήμη κατ' Οίκον» με την ευγενική δωρεά του Κοινοφελούς Ιδρύματος "ΤΙΜΑ" και ολοκληρώθηκε το Δεκέμβριο του 2016. Στα πλαίσια του προγράμματος εξυπηρετήθηκαν 76 άνθρωποι με άνοια και οι οικογένειές τους, υλοποιώντας πάνω από 3000 επισκέψεις κατ' οίκον.

Το πρόγραμμα προσέφερε σημαντική βελτίωση τόσο στην καθημερινότητα των ανθρώπων που πάσχουν από άνοια όσο και των περιθαλπόντων τους όπως προέκυψε από τα μετρήσιμα στοιχεία των αξιολογήσεων που πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά τη παρέμβαση. Τα στοιχεία αυτά αποτέλεσαν τη βάση για την εξέλιξη των υπηρεσιών του Σωματείου για το σχεδιασμό και την υλοποίηση του νέου προγράμματος «Φροντίζω για την Άνοια

στην Κοινότητα». Το πρόγραμμα αυτό, χρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και έχει διάρκεια από τον Αύγουστο 2017 έως και τον Ιούλιο 2019. Στόχος του προγράμματος είναι να λάβουν κατ' οίκον υπηρεσίες τουλάχιστον 60 άνθρωποι που πάσχουν από άνοια και οι οικογένειές τους.

Στην κατ' οίκον παρέμβαση προσφέρονται οι ακόλουθες υπηρεσίες:

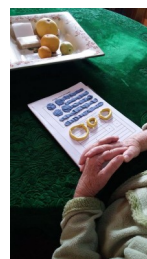
- ✓ Νοητική και σωματική ενδυνάμωση στα άτομα με άνοια προκειμένου να ενισχυθούν οι νοητικές τους λειτουργίες, να διατηρηθεί η αυτονομία και η λειτουργικότητά τους και να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής τους. Παράλληλα πραγματοποιείται εκπαίδευση των οικογενειακών περιθαλπόντων τους στις διαδικασίες ενδυνάμωσης.
- ✓ Συμβουλευτική στους περιθαλπόντες για τη διαχείριση της επιβάρυνσης που προκύπτει από τη φροντίδα.
- ✓ Συμβουλευτική στην παροχή νοσηλευτικής φροντίδας στα άτομα με άνοια και την ασφαλή διαβίωση στην οικία τους.
- ✓ Υλοποίηση σεμιναρίων για τους οικογενειακούς περιθαλπόντες με θέματα διαχείρισης της Άνοιας και αποφόρτισης περιθαλπόντων τα οποία λειτουργούν συμπληρωματικά με την κατ' οίκον συμβουλευτική που παρέχεται.
- ✓ Λειτουργία ομάδων ψυχοεκπαίδευσης περιθαλπόντων ατόμων με άνοια.

Επίσης στο πλαίσιο του προγράμματος "Φροντίζω για την Άνοια στην Κοινότητα" λειτουργεί μία νέα υπηρεσία, το "Γραφείο Υποστήριξης της Μνήμης", που στοχεύει στην έγκαιρη διάγνωση πρώιμων συμπτωμάτων της άνοιας στον πληθυσμό της Τρίτης Ηλικίας, στη διατήρηση της λειτουργικότητας μετά την πρώτη διάγνωση μέσω μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων και στην πρόληψη της άνοιας. Στόχος είναι να εξυπηρετηθούν τουλάχιστον 150 ηλικιωμένα άτομα.

Για περισσότερες πληροφορίες
Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ

Π.Ε.Ο. Πατρών Πύργου 115, Τ.Κ. 25002, Πάτρα

T: 2610 240242 | E: info@frodizo.gr | S: www.frodizo.gr





Εργοθεραπεία και Δραστηριότητες καθημερινής ζωής στην Άνοια

Αθήνα

Ο ρόλος του εργοθεραπευτή στα άτομα με άνοια είναι να διατηρήσει την καθημερινότητά τους, όσο το δυνατόν πιο κοντά σε αυτό που ήταν πριν τη νόσο για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Χρήσιμο είναι να διατηρήσουμε λοιπόν μια καθημερινή ρουτίνα στη ζωή του ατόμου με άνοια, αλλά παράλληλα να υπάρχει και η δυνατότητα ευελιξίας ώστε να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές που παρουσιάζονται, όσο προοδεύει η νόσος και να κάνουμε τις κατάλληλες παρεμβάσεις σύμφωνα με το επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου.

ΤΟΜΕΑΣ ΣΙΤΙΣΗΣ

- ✓ Ενθαρρύνουμε το άτομο να αυτοεξυπηρετείται κατά τη διάρκεια της σίτισης, εφόσον λειτουργικά έχει την ικανότητα, αλλά και να βοηθάει στο σερβίρισμα.
- ✓ Απομακρύνουμε περιττά φαγώσιμα τα οποία θα τους αποσπάσουν την προσοχή. Τα άτομα με άνοια μπορούν να εμφανίσουν έντονη λαιμαργία. Πρέπει λοιπόν να οριοθετήσουμε τη συμπεριφορά τους.
- ✓ Αποφεύγουμε να ταΐζουμε τα άτομα με άνοια όταν έχουν υπνηλία, διότι υπάρχει ο κίνδυνος πνιγμονής. Πρέπει να υπάρχει μια σχετική διαύγεια κατά τη διάρκεια του φαγητού.
- ✓ Πάντα ελέγχουμε τη θερμοκρασία του γεύματος, διότι σε προχωρημένα στάδια της νόσου δεν αντιλαμβάνονται αν αυτό που τρώνε είναι καυτό και έτσι υπάρχει περίπτωση να δημιουργηθεί κάποιο έγκαυμα στη στοματική κοιλότητα, με αποτέλεσμα να μειωθεί και η διάθεσή τους για φαγητό.
- ✓ Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή στάση κατά τη διάρκεια του γεύματος. Πρέπει η πλάτη να στηρίζεται σωστά ενώ ο αυχένας και το κεφάλι δεν πρέπει να είναι σε κάμψη ή υπερέκταση έτσι ώστε να αποφύγουμε τυχόν πνιγμό. Αν χρειαστεί προσαρμόζουμε το κάθισμα ανάλογα, ώστε να βελτιώσουμε τη στάση του σώματος τοποθετώντας ειδικά μαξιλάρια υποστηρικτικά του κορμού και του αυχένα.
- ✓ Στην περίπτωση ατόμων με άνοια και Parkinson η σταθεροποίηση των αγκώνων και η απόσταση της θέσης τους από το τραπέζι, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για το σωστό χειρισμό των μαχαιροπήρουνων. Η λάθος θέση δυσκολεύει τις κινήσεις τους με αποτέλεσμα να απογοητεύονται.
- ✓ Όσο προοδεύει η νόσος, δυσχεραίνει σε ορισμένες περιπτώσεις η ικανότητα κατάποσης με αποτέλεσμα να πνίγονται ευκολότερα. Σε αυτή την περίπτωση δίνουμε αλεσμένες τροφές. Παράλληλα μπορούμε να δώσουμε και τα φάρμακα σε μορφή σκόνης μέσα σε μια κουταλιά της αλεσμένης τροφής.
- ✓ Όταν εμφανιστεί δυσκολία στη χρήση μαχαιροπήρουνων, τότε υποστηρίζουμε την κίνηση του χεριού προς

την τροφή. Τα ειδικά βοηθήματα, όπως πιάτα με αντιολισθητικό πάτο, μαχαιροπήρουνα με ειδικές λαβές, τραπεζάκια για αναπηρικά αμαξίδια, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Επίσης μπορούμε να δίνουμε σταθερές τροφές που δεν είναι απαραίτητη η χρήση των μαχαιροπήρουνων.

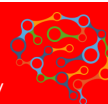
- ✓ Στο τέλος της σίτισης μπορούμε να προσφέρουμε φρούτα και να ζητήσουμε από το άτομο να μας τα ονοματίσει και να μας αναφέρει ποια εποχή τα βρίσκουμε, ως μια άσκηση αντίληψης και προσανατολισμού στο χρόνο. Αντίστοιχα μπορούμε να ρωτήσουμε ποιες γεύσεις αντιλαμβάνονται, όπως π.χ. αν το φαγητό είναι αλμυρό, γλυκό κ.ά. για να ενεργοποιήσουμε την αίσθηση της γεύσης η οποία αδρανεύει.

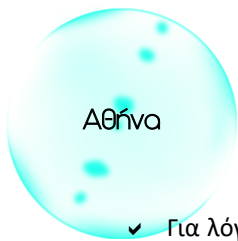


ΤΟΜΕΑΣ ΕΝΔΥΣΗΣ

Καλό θα είναι κατά τη διάρκεια της ένδυσης να χρησιμοποιούμε άνετα και ευκολοφόρετα ρούχα τα οποία να ταιριάζουν στην κάθε εποχή.

- ✓ Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε εφαρμοστά ενδύματα με στενό λαιμό τα οποία μπορούν να προκαλέσουν νευρική ευερεσθησία. Προτιμότερη είναι η χρήση ρούχων με φερμουάρ και όχι με κουμπιά τα οποία δυσκολεύονται να χρησιμοποιήσουν όσο εξελίσσεται η νόσος.
- ✓ Τα άτομα που βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο άνοιας πρέπει να ντύνονται σε καθιστή θέση έτσι ώστε να μειώσουμε τον κίνδυνο πτώσης λόγω ελλιπούς ισορροπίας.
- ✓ Αν υπάρχουν κινητικοί περιορισμοί στο αρχικό στάδιο της νόσου αλλά το άτομο παραμένει λειτουργικό και έχει ένα σχετικά καλό επίπεδο αντίληψης, μπορούμε να του μάθουμε να χρησιμοποιεί κάποια βοηθήματα ένδυσης, όπως το ειδικό κόκαλο υποδημάτων με μακριά λαβή ώστε να βάζει τα παπούτσια μόνο του ή τον καλτσοφορητή, ώστε να μπορούν να ντυθούν ανεξάρτητα και με ασφάλεια





Αθήνα

- ✓ Για λόγους ασφαλείας κατά τη βάρδια, καλό θα είναι τα παπούτσια που φοράνε να είναι κλειστά με αντιολισθητική σόλα, χωρίς τακούνι και κορδόνια (το βέλκρο είναι προτιμότερο) έτσι ώστε να μειώσουμε τον κίνδυνο πτώσης. Επίσης προτιμάμε τις κλειστές παντόφλες και αποφεύγουμε τις ανοιχτές διότι αυξάνουν την πιθανότητα το άτομο να σκοντάψει σε κάποιο εμπόδιο.
- ✓ Όταν το άτομο βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο της νόσου, οργανώνουμε τα ρούχα της επόμενης μέρας από το προηγούμενο βράδυ. Δίνουμε πάντα τις βασικές επιλογές.
- ✓ Αν το άτομο βρίσκεται σε διέγερση καλό θα είναι να αποφεύγουμε τα ρούχα με πολύ έντονα χρώματα.

ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

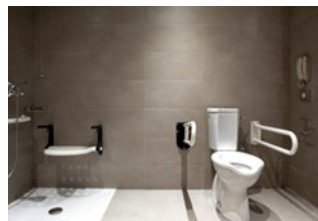
Υπάρχουν αρκετοί τρόποι ώστε να κάνουμε την ώρα της προσωπικής υγιεινής πιο ευχάριστη και να διατηρήσουμε παράλληλα το άτομο με άνοια λειτουργικό κατά τη διάρκεια αυτής.

- ✓ Έχουμε πάντα δίπλα μας το σαμπουάν, την πετσέτα και το σφουγγάρι και έτσι δεν χρειάζεται να απομακρυνθούμε από το χώρο κάτι που μπορεί να αποσυντονίσει το άτομο με άνοια.
- ✓ Αν ο χώρος του μπάνιου είναι αρκετά ψυχρός προσπαθούμε να τον θερμάνουμε επαρκώς ώστε να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο περιβάλλον, το οποίο θα διευκολύνει το άτομο με άνοια να βγάλει τα ρούχα του χωρίς αντιδράσεις. Ένα αφιλόξενο περιβάλλον δεν θα μας βοηθήσει στη διαδικασία.
- ✓ Παράλληλα ρυθμίζουμε πάντα τη θερμοκρασία του νερού, διότι σε προχωρημένα στάδια της νόσου δεν



την αντιλαμβάνονται. Επίσης μπορούμε να ρυθμίσουμε τη θερμοκρασία στο θερμοστάτη του θερμοσίφωνα ώστε να μην έρχεται καυτό νερό.

- ✓ Τα σφουγγάρια με μακριές λαβές διευκολύνουν τα άτομα που είναι ακόμα λειτουργικά, αλλά έχουν κάποιους κινητικούς περιορισμούς ώστε να πλένονται αυτόνομα και με ασφάλεια.
- ✓ Για την ασφάλεια των ατόμων κατά τη διάρκεια του μπάνιου είναι χρήσιμο να τοποθετήσουμε στο ντους



ειδικές λαβές, κάθισμα μπάνιου με πόδια τα οποία έχουν αντιολισθητική επίστρωση, αντιολισθητικά πατάκια ή αν υπάρχει μπανιέρα, ειδικό περιστρεφόμενο κάθισμα το οποίο προσαρμόζεται ανάλογα.

- ✓ Αντί για πετσέτα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μπουρνούζι, το οποίο προσφέρει ένα ασφαλές και αποτελεσματικό στέγνωμα του σώματος.
- ✓ Όσο το άτομο παραμένει λειτουργικό ενθαρρύνουμε το βούρτσισμα των δοντιών. Μια ηλεκτρική οδοντοβουρτσα θα μας διευκόλυνε. Αν το άτομο έχει τεχνητή οδοντοστοιχία υπενθυμίζουμε να γίνεται τακτικά η φροντίδα της. Αν δεν γίνεται σωστά η εφαρμογή, υπάρχει ο κίνδυνος της δημιουργίας πληγών στη στοματική κοιλότητα και έτσι να μειωθεί η διάθεση για φαγητό με αποτέλεσμα το άτομο να αρχίσει να υποσιτίζεται.
- ✓ Θα μας διευκόλυνε στο ξύρισμα μια ηλεκτρική ξυριστική μηχανή, η οποία απλουστεύει τη διαδικασία.

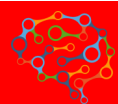
Φίλιππος Ασπρίδης

Εργοθεραπευτής «Καρέλλειου - Μονάδας Alzheimer»
Μ.Κ.Ο. Αποστολή, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών

Κοινότητες Φιλικές προς την Άνοια: Ξεκίνησε η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας των ΟΤΑ

Το πρόγραμμα «Κοινότητες φιλικές προς την άνοια – Δημιουργία δικτύου συμβουλευτικών σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας» είναι ένα καινοτόμο μοντέλο παροχής υπηρεσιών για την άνοια, που υλοποιεί η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών σε συνεργασία με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείων Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ) με χρονικό ορίζοντα δύο ετών. Το πρόγραμμα υλοποιείται με την υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και της CMT Προοπτικής.

Το έργο αφορά στη δημιουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια στους Δήμους της Ελλάδας, ώστε να υποστηρίζονται και να εξυπηρετούνται άτομα με προβλή-





ματα μνήμης και Άνοια καθώς και οι περιθάλποντές τους.

Το έργο υλοποιείται σε περιοχές με έλλειψη υπηρεσιών και δομών για τα άτομα με Άνοια και τις οικογένειές τους, σε συνεργασία με τους Δήμους - μέλη του ΕΔΔΥΠΠΥ. Στο πλαίσιο της λειτουργίας των Συμβουλευτικών Σταθμών, υποστηρίζεται η δικτύωση και η διασύνδεση, τόσο οριζόντια -μέσα στις δομές τοπικής αυτοδιοίκησης- όσο και με εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας και ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας το συνεχές της φροντίδας.

Η πρώτη φάση του προγράμματος ξεκίνησε στις 24/4/2018 με σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση, e-learning μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, που περιλαμβάνει τις απαραίτητες γνώσεις για μια ολοκληρωμένη επιμόρφωση σχετικά με την Άνοια.

Το διδακτικό πρόγραμμα, διαρθρώνεται σε 8 διδακτικές ενότητες και περιλαμβάνει:

- ✓ 12 ώρες σύγχρονης εκπαίδευσης μέσω της πλατφόρμας Blackboard Collaborate
- ✓ 12 ώρες ασύγχρονης εκπαίδευσης μέσω της πλατφόρμας Moodle
- ✓ 16 εξειδικευμένους εκπαιδευτές

Στην πρώτη φάση εκπαιδεύονται 133 επαγγελματίες υγείας από 55 Δήμους σε όλη την Ελλάδα.

Οι παρακάτω υπηρεσίες θα παρέχονται στο πλαίσιο των δομών της τοπικής αυτοδιοίκησης (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ, Δημοτικά Ιατρεία) από τους εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας των δομών αυτών κατά τη δεύτερη φάση υλοποίησης του προγράμματος:

1. Ευαισθητοποίηση και πρόληψη της Άνοιας και της νόσου Alzheimer για το ευρύ κοινό
2. Συμβουλευτική και Εκπαίδευση των περιθαλπόντων, για την ελάφρυνση του φορτίου των οικογενειών
3. Ιατρείο Μνήμης
4. Μη φαρμακευτικές θεραπείες για άτομα με Άνοια (νοητική ενδυνάμωση, εργοθεραπεία, γυμναστική κ.ά.)
5. Διασύνδεση με άλλες υπηρεσίες, οργανώσεις, επιχειρήσεις κλπ. στην κοινότητα

Κύριος σκοπός είναι η δημιουργία Κοινοτήτων Φιλικών προς την Άνοια στην Ελλάδα.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα θα βρείτε στην ιστοσελίδα:

<http://dementia-community.gr/>

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δήλωση συμμετοχής θα βρείτε στην ιστοσελίδα:

<http://www.eddyppy.gr/dimioyrgia-symvoyleytikon-stathmon-gia-tin-anoia-stin-koinotita>

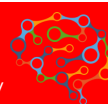
Υπεύθυνος Εκπαίδευσης: Μιχάλης Λάβδας, Ψυχολόγος, Εταιρεία Alzheimer Αθηνών (miclavdas@gmail.com)

Υπεύθυνη προγράμματος εκ μέρους του ΕΔΔΥΠΠΥ: Μαρία Αϊδίνη, Ψυχολόγος (maidini@eddyppy.gr)

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Ευχαριστίες

Εκ μέρους της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και του Συλλόγου Φίλων της Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κα Αθηνά Τριγκύννη για την ευγενική χορηγία του αναπηρικού αμαξιδίου και τη δωρεά αντί στεφάνων που παραχώρησε εις μνήμην του συζύγου της κ. Θωμά Μάκου. Η συγκεκριμένη ενέργεια βοήθησε σημαντικά στις φιλότιμες προσπάθειες που κάνουμε για τη στήριξη και βοήθεια των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών που παλεύουν καθημερινά με τη Νόσο.





Bionat: Φροντί-ΖΟΥΜΕ για εσάς, Φροντί-ΖΟΥΜΕ να θυμάστε!



Η Bionat υλοποιεί ένα ιδιαίτερο πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής υπευθυνότητας "Bionat Action" στηρίζοντας την Ελληνική Εταιρεία Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών ενισχύοντας το έργο & τις δράσεις της.

Σύμφωνα με τις τελευταίες εκτιμήσεις ο αριθμός των πασχόντων από τη νόσο Alzheimer διαμορφώνεται στις 200.000 στην Ελλάδα και αναμένεται να διπλασιαστεί έως το 2050!

Η Ελληνική Εταιρεία Alzheimer, η οποία ιδρύθηκε το 1995 από συγγενείς ασθενών που πάσχουν από τη νόσο και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με την άνοια, αριθμεί περισσότερα από 5.000 μέλη, 60 ενεργούς εθελοντές και απασχολεί περίπου 50 εργαζομένους.

Βασικοί σκοποί της, όντας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, αποτελούν

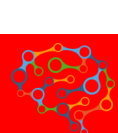
- ✓ η υποστήριξη των πασχόντων και των οικογενειών τους,
- ✓ η ίδρυση νέων παραρτημάτων σε όλη την Ελλάδα,
- ✓ η ευαισθητοποίηση της κοινότητας σε θέματα σχετικά με την άνοια, καθώς και
- ✓ η ενημέρωση για νέες μεθόδους πρόληψης.

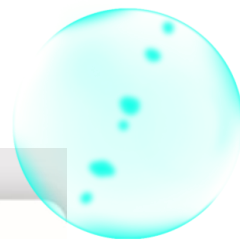
Η Bionat με το βλέμμα στραμμένο σε ένα καλύτερο αύριο για τις επόμενες γενιές, δείχνει την υπεύθυνη στάση της για τον άνθρωπο σε όλη τη διαδρομή της. Βασική της αξία αποτελεί η δοτικότητα μέσω της προσφοράς σε κοινωφελείς οργανισμούς όπως η Ελληνική Εταιρεία Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, η οποία παρέχει ουσιαστικές λύσεις σε ένα τόσο μεγάλο πρόβλημα όπως η νόσος αυτή.

Το φυσικό σκεύασμα της Bionat για την ενίσχυση της μνήμης Memonigor2 αποτελεί αρωγό στην προσπάθεια αυτή. Ειδικότερα, με την αγορά κάθε σκευάματος Memonigor2, μέρος των εσόδων χορηγείται στην Ελληνική Εταιρεία Alzheimer ενισχύοντας τα Κέντρα Ημέρας «Αγία Ελένη» & «Άγιος Ιωάννης», τα οποία φροντίζουν για την ημερήσια θεραπευτική φροντίδα των ατόμων με νόσο ALZHEIMER.



Περισσότερες πληροφορίες στο τηλ. 210-4121410
ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@bionat.gr





ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΓΟΡΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
ΕΝΙΣΧΥΕΤΕ ΤΙΣ
ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ
ALZHEIMER
HELLAS



Το **MemoVigor 2** είναι η κορυφαία και πιο πλήρης φυσική επιλογή για την ενίσχυση της μνήμης και της πνευματικής επίδοσης! Αποτελεί έναν μοναδικό συνδυασμό φωσφολιπιδίων, αντιοξειδωτικών, βιταμινών, μετάλλων & άλλων φυσικών συστατικών.



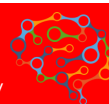
Φυσικό προϊόν,
χωρίς παρενέργειες



Προϊόν με Δίπλωμα
Ευρεσιτεχνίας

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

4 είδη φυσικών φωσφολιπιδίων, L-Ακετυλοκαρνιτίνη, Βιταμίνες B1, B6, B12, C, E, Σεληνίο, Κάλιο, Μαγνήσιο, Φώσφορο, Μύρτιλο, Λινολεϊκό οξύ, Ginkgo Biloba, Γλουταμινικό οξύ



Σέρρες

Στα πλαίσια πρόσκλησης από το Πανεπιστήμιο του Plymouth να παρευρεθώ ως ομιλήτρια στο 7ο Διεθνές Συνέδριο για την Άνοια στις 4 Μαΐου 2018 είχα την ευκαιρία να «γευτώ» τι έχει η πόλη του Plymouth που την έκανε να κερδίσει το Βραβείο της πιο φιλικής προς την άνοια πόλης για το 2016. Το Βραβείο που απονέμεται από την Alzheimer Society του ΗΒ αναγνωρίζει τις κοινότητες που επιδεικνύουν υποδειγματικό σχεδιασμό, πρόοδο και αντίκτυπο στην προσπάθειά τους να γίνουν φιλικές προς την άνοια.

Ο Δήμος του Plymouth και η Συμμαχία Δράσης για την Άνοια του Plymouth δουλεύουν μαζί, ώστε να διασφαλίσουν ότι τα άτομα με άνοια και οι περιθάλποντές τους υποστηρίζονται όσο γίνεται περισσότερο. Έχουν μάλιστα αναπτύξει ένα Κοινό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια το οποίο στηρίζει, χρηματοδοτεί και ενθαρρύνει πολλά καινοτόμα προγράμματα. Η ενεργός συμμετοχή των ατόμων με άνοια και των περιθάλπόντων τους στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για τον καθορισμό τοπικών προτεραιοτήτων σε θέματα που τους αφορούν είναι πρότυπο έμπνευσης.

Περισσότερες από 100 επιχειρήσεις και φορείς έχουν δεσμευτεί να γίνουν φιλικό προς την άνοια και το δείχνουν καθημερινά στην πράξη: από τους εργαζόμενους στα νοσοκομεία και τις στεγαστικές δομές της πόλης, μέχρι τους εκπαιδευτικούς και μαθητές σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης, υπαλλήλους super-market, ταμίες στις Τράπεζες, προσωπικό ξενοδοχείων.

Σε μια ΚΟΙΝΣΕΠ memory café με διακόσμηση και μουσική εποχής στον κεντρικότερο πεζόδρομο της πόλης ήπια έναν από τους ωραιότερους καφέδες παρέα με άτομα με άνοια, περιθάλποντες και πλήθος νέων που τους ενδιαφέρει η επιτυχία της δημιουργίας φιλικών προς την άνοια κοινοτήτων. Είχα τη μοναδική ευκαιρία να δω από κοντά τι είναι ένας τετραόροφος φιλικός προς την άνοια χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων. Γεύτηκα τη μαγεία των διαγενεακών κοινών δράσεων μεταξύ παιδιών 6-9 ετών και ατόμων με άνοια σε προχωρημένο στάδιο και μίλησα με φοιτητές διαφόρων πανεπιστημιακών σχολών για την εκπαίδευση που λαμβάνουν για την άνοια. Συνομίλησα με εθελοντές διαφόρων ηλικιών, ειδικοτήτων και ενδιαφερόντων για το πόσο γεμάτοι νιώθουν προσφέροντας στα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους: μια βόλτα στο πάρκο, συνοδεία στον τοπικό ποδοσφαιρικό αγώνα, βοήθεια στο φύτεμα λουλουδιών στον κήπο, συνοδεία στην τοπική χορωδία και την εκκλησία.

Plymouth:

η βραβευμένη φιλική προς την άνοια πόλη με τις 150 ΚΟΙΝΣΕΠ !

«Ταξιδεψα» στην φιλική προς την άνοια Ιαπωνία με την αφήγηση των εκπροσώπων της Ιαπωνικής αντιπροσωπείας, μοιράστηκα την αγωνία των εκπροσώπων του Υπουργείου Υγείας του Μακάο της Κίνας, λυπήθηκα με τη διαπίστωση της ερευνήτριας από την Ιρλανδία η οποία διαπίστωσε ότι η λέξη personhood λείπει από τη συντριπτική πλειοψηφία των άρθρων για την άνοια.

Η προσφορά μου στο συνέδριο ήταν να αναλύσω τα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων με άνοια υπό το πρίσμα της δεσμευτικής και για το ΗΒ Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι έμαθαν πολλά από αυτήν μου την παρουσίαση. Εγώ δηλώνω ότι πήρα πολλά περισσότερα από αυτά που έδωσα: ναι μεν εμπνεύστηκα αλλά συγχρόνως διαπίστωσα ότι και εδώ στην ταλαιπωρημένη Ελλαδίτσα μας με τους πενιχρούς μας πόρους αλλά με περίσσια όρεξη προσφέρουμε αξιόλογες δράσεις που δεν έχουν να ζηλέψουν τίποτα. Λίγο το πνεύμα συνεργασίας μας λείπει.

Ας δουλέψουμε προς αυτήν την κατεύθυνση.

www.plymouth.ac.uk

Κατερίνα Νομίδου

Αντιπρόεδρος Συλλόγου Οικογενειών/Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, Νόσο Alzheimer & Συγγενείς Διαταραχές, Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν.Σερρών





Θεσσαλονίκη

Για τη δική σας καλύτερη εξυπηρέτηση!

Ολοκληρώθηκε η πρωτοβουλία για τη διαδικασία Πιστοποίησης Ποιότητας των Μονάδων Αγίας Ελένης και Αγίου Ιωάννη της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, την Τετάρτη 28 Φεβρουαρίου 2018. Κατά την επιθεώρηση του Συστήματος Διαχείρισης, πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση των σχετικών τεκμηριωμένων πληροφοριών και επαληθεύτηκαν οι διεργασίες, οι εγκαταστάσεις, τα νομοθετικά και κανονιστικά θέματα και το πεδίο εφαρμογής το οποίο έχει εξής:

“Παροχή υπηρεσιών φροντίδας υγείας στις Μονάδες Αγίας Ελένης και Αγίου Ιωάννη της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Κέντρο ημέρας, Υπηρεσία υποστήριξης περιθαλπόντων και Οικογένειας και υπηρεσία Κατ' οίκον φροντίδας). Υλοποίηση και διαχείριση Ερευνητικού, Επιστημονικού, Κοινωνικού, Εκπαιδευτικού και Πολιτιστικού έργου και δράσεων σχετικές με τη Νόσο Alzheimer και Συγγενείς Διαταραχές”.

Η Διοίκηση και το προσωπικό ανταποκρίθηκαν στις αυξημένες απαιτήσεις απόκτησης πιστοποιητικού ISO 9001:2015, κατά την εξάμηνη διαδικασία αποτύπωσης των διεργασιών, των δεικτών, των εσωτερικών Επιθεωρήσεων, των ανασκοπήσεων και την εύρυθμη λειτουργία των Μονάδων, με πυξίδα την ικανοποίηση των ασθενών και των περιθαλπόντων ακολουθώντας το όραμα συνεχούς βελτίωσης αποτελεσματικότητας και αποδοτικότητας.

Ελένη Αντωνιάδου
Μέλος της Ομάδας Επιθεώρησης



Να μην ξεχάσω...

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών σε συνεργασία με τον τηλεοπτικό σταθμό Europe One, σας προσκαλεί να παρακολουθήσετε την τηλεοπτική εκπομπή για την άνοια με τίτλο: «ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ...».

Η εκπομπή μεταδίδεται κάθε Παρασκευή στις 18.00 (και επαναλήψεις εκπομπών κάθε Τρίτη 16.00-17.00.) Μπορείτε να παρακολουθήσετε τις προηγούμενες εκπομπές μας στο κανάλι της Alzheimer Hellas στο YouTube.

Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό εγχείρημα να υπάρχει μια σταθερή τηλεοπτική εκπομπή αφιερωμένη στα θέματα της άνοιας. Στους τηλεοπτικούς δέκτες αναλύονται τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα για τη νόσο από καταξιωμένους επιστήμονες του χώρου, παρουσιάζονται οι δράσεις της Alzheimer Hellas και προτείνονται με οπτικοακουστικά μέσα, ιδέες και λύσεις που θα βοηθήσουν την καθημερινότητα των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους.

Στο συντονισμό της εκπομπής, η οδοντίατρος της Alzheimer Hellas, κα Ευγενία Γκαβοπούλου.



Ευγενικός χορηγός της εκπομπής είναι η Εταιρεία Ύδρευσης και Αποχέτευσης Θεσσαλονίκης (Ε.Υ.Α.Θ.). Η Alzheimer Hellas την ευχαριστεί θερμά για την υποστήριξη του έργου μας και της συγκεκριμένης δράσης!



Ηράκλειο
Αθήνα

Εκδηλώσεις εορτασμού

Το Εργαστήριο Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής του ΤΕΙ Κρήτης, μέλος του δικτύου της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer στα πλαίσια των εκδηλώσεων για την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer και της Παγκόσμιας Ημέρας Ηλικιωμένων πραγματοποίησε τις παρακάτω εκδηλώσεις:

- * Αφίσα που προωθήθηκε ηλεκτρονικά στα ΤΕΙ
- * Φυλλάδιο με την πρόληψη στην Άνοια: ηλεκτρονική προώθηση στα ΤΕΙ και στην κοινότητα του Ηρακλείου
- * Δωρεάν έλεγχος μνήμης στο Κέντρο Νοσηλευτικής Φροντίδας Συμβουλευτικής & Εκπαίδευσης στο Κέντρο της πόλης του Ηρακλείου, με διανομή φυλλαδίων και του περιοδικού «Επικοινωνία» της Ομοσπονδίας.

Σε συνεργασία με το Κέντρο Κοινότητας Δήμου Μυλοποτάμου, πραγματοποιήθηκε Ημερίδα με θέμα: «ΠΡΟΛΗΨΗ και ΦΡΟΝΤΙΔΑ στην ΑΝΟΙΑ», με ομιλήτριες την Καλαϊτζάκη Αργυρούλα, Επίκουρη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας και Διευθύντρια του Εργαστηρίου Ποιότητας Ζωής του ΤΕΙ Κρήτης και την Παττακού-Παρασύρη Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας και μέλος του Δ.Σ. της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer. Μετά το πέρας των ομιλιών πραγματοποιήθηκαν workshop και δωρεάν έλεγχος μνήμης.

Στο ΚΗΦΗ Γόρτυνας πραγματοποιήθηκαν επίσης δύο εκδηλώσεις από την υπεύθυνη του ΚΗΦΗ και συνεργάτιδα του Εργαστηρίου κα Φουκάκη Μιχαέλα.

- * Ομιλίες με θέμα την 1) Αρτηριακή Πίεση από τον κ. Ροβίδη Μιχ. Καθηγητή Εφαρμογών Νοσηλευτικής ΤΕΙ Κρήτης και 2) Φυσικοθεραπεία στην Υπέρταση από την κα Γιανναδάκη Μ. Φυσικοθεραπεύτρια.

Σε συνεργασία με το ΚΗΦΗ του Δήμου Γόρτυνας, του Βοήθεια στο Σπίτι του Δήμου Κόφινα και του Γυμνασίου Ασημίου έγινε εκδήλωση με θέμα «Έφηβοι και Ηλικιωμένοι».

Εκπαιδευτικό σεμινάριο για τους επαγγελματίες των ΚΗΦΗ από την κα Παττακού-Παρασύρη Βασ. μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και συνεργάτιδα του Εργαστηρίου Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής του ΤΕΙ Κρήτης, μετά από αίτημα του συλλόγου εργαζομένων των ΚΗΦΗ. Το σεμινάριο αυτό είχε πραγματοποιηθεί στην Αθήνα από το Σύλλογο Εργαζομένων ΚΗΦΗ Ελλάδος σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και την Ελληνική Εταιρεία Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) σε συνέχεια της δράσης που διενεργήθηκε από την Παγκόσμια Εταιρεία Alzheimer (ADI) με δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Ενημέρωση τοπικής κοινωνίας

Ημερίδα με θέμα την Άνοια, διοργάνωσε ο Οργανισμός Κοινωνικής Πολιτικής Δάφνης-Υμηττού, σε συνεργασία με το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων, στο πλαίσιο εφαρμογής ενεργειών για την ευαισθητοποίηση του συνόλου της τοπικής κοινωνίας.

Η εκδήλωση τελέστηκε υπό την αιγίδα του Δήμου και πραγματοποιήθηκε στις 12 Μαΐου στο αμφιθέατρο του Μουσείου Μπουζιάνη στη Δάφνη.

Με στόχο τη δυναμική προσέγγιση της άνοιας στην κοινότητα, την επιστημονική ευθύνη για την ημερίδα έχει αναλάβει η Δρ Βασιλική Παρασύρη -Παττακού.

Η επιστημονική ομάδα της ημερίδας αποτελούνταν από τους εξής ομιλητές: Ντόσκας Τριαντάφυλλος, Νευρολόγος – Διευθυντής Νευρολογικής Κλινικής Ν.Ν.Α. & μέλος του Δ.Σ. της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer, Συναδινάκης Εμμανουήλ, Κλινικός Ψυχολόγος της Νευρολογικής Κλινικής Ν.Ν.Α., Παρασύρη – Παττακού Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας & μέλος του Δ.Σ. της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer και Πουλημενέα Γεωργία, Κλινικός Ψυχολόγος – Ψυχολόγος Υγείας (MSc), Επιστημονική συνεργάτης Ναυτικού νοσοκομείου Πειραιά.

Όπως σημειώνεται από τους διοργανωτές ενόψει της εκδήλωσης: «Με σεβασμό στο αναφαίρετο δικαίωμα πρόσβασης στην ενημέρωση για θέματα υγείας... για τον παππού που μας διάβαζε παραμύθια, για τη γιαγιά που δάκρυζε στις χαρές μας, για τον πατέρα που στήριξε τα όνειρά μας, για τη μητέρα που μας κρατούσε το χέρι σε όλα τα πρώτα βήματά μας, για το φίλο της παιδικής μας ηλικίας... για το παράδειγμα που δίνουμε ως παρακαταθήκη στα παιδιά μας... μ'ΑΣ ΝΟΙΑΖΕΙ... Η τελεία, το ερωτηματικό, το θαυμαστικό... αφορά στην προσωπική επιλογή του καθένα μας».

Απονεμήθηκαν τιμητικές πλακέτες στους ομιλητές της εκδήλωσης



Ας μιλήσουμε στα παιδιά για το Alzheimer

Μια διαφορετική προσέγγιση της νόσου Alzheimer, μέσα από τα μάτια ενός μικρού παιδιού, διηγείται το βιβλίο της Έπης Ν. Μίχη-Ζέγγου με τίτλο «**Ο παππούς μου και ο κύριος Αλτσχάιμερ**» που παρουσιάστηκε στο κατάμεστο θέατρο ΟΥΗΛ στη Λάρισα.



Μέσα από τη συγγραφική αυτή προσπάθεια, που απευθύνεται σε μικρούς και μεγάλους και είναι ντυμένη με τις εικόνες της Θεοδοσίας Κώτσικα, στόχος της συγγραφέα είναι να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει όλους μας απέναντι στη νόσο. Όπως τόνισε η ίδια στο πλαίσιο της παρουσίασης για όλες αυτές τις οικογένειες που δοκιμάζονται, τα σημαντικότερα εφόδια είναι η αγάπη και η γνώση. «Αγάπη για τον άνθρωπο που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση και γνώση και ενημέρωση για τα στάδια που θα επακολουθήσουν, ώστε να μπορέσει η οικογένεια να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια χωρίς να εξαντληθούν όλα τα μέλη της τόσο ψυχικά όσο και σωματικά. Γιατί η γνώση είναι η δύναμη που πρέπει να αποκτήσει ολόκληρη η οικογένεια για να μπορέσει με υπομονή και αγάπη να προσφέρει στον άνθρωπό της τη φροντίδα και τη συμπαράσταση που χρειάζεται».

Για το βιβλίο μίλησε η περιφερειακή διευθύντρια Εκπαίδευσης Θεσσαλίας κ. Ελένη Αναστασοπούλου, η οποία ανέφερε ότι ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται λογοτεχνικά ένα ιατρικό αλλά με κοινωνικές διαστάσεις ζήτημα, αποκαλύπτει την αμηχανία που προκαλεί και τα συναισθήματα που δημιουργεί στο κοινωνικό περιβάλλον του ασθενούς. «Παράλληλα με το πραγματικά σπουδαίο εύρημα της εισόδου στο “μυαλό”, τον εγκέφαλο, προσπαθεί να διαλευκάνει τι συμβαίνει εκεί μέσα αλλά κυρίως -το βασικότερο- να μας δώσει τη δυνατότητα να δούμε με τα μάτια του «άλλου». Κι αυτό θεωρώ είναι το στοιχείο που κάνει το βιβλίο να ξεφεύγει από τα στενά όρια των πρόσωπων που ενδιαφέρονται για τη νόσο και καθιστά την ουσία του θέματός του, ένα ζήτημα που μας αφορά όλους: το να μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου. Το βασικό στοιχείο της επικοινωνίας». Το βιβλίο της Έπης Μίχη - Ζέγγου σημείωσε η κ. Αναστασοπούλου «αποτελεί χαρακτηριστικό δείγμα σχέσης λογοτεχνικών και κοινωνικών «συμφραζόμενων» διότι η συγγραφέας επηρεάστηκε, από τη βίωση της νόσου του Alzheimer μέσα από το δικό της πατέρα, αλλά και από τη διάσταση που έχει πάρει η

νόσος και τα προβλήματα που επιφέρει στους ασθενείς και στο περιβάλλον τους».

Τέλος, ο νευρολόγος – ψυχίατρος Δρ Σιδέρης Μπακούρας αναφέρθηκε τόσο στη σημασία της νόσου και στο σημαντικό έργο που επιτελεί το συγκεκριμένο βιβλίο εξηγώντας με εύκολο και απλό τρόπο στα παιδιά τι ακριβώς είναι το Alzheimer, και πώς επηρεάζει τη ζωή των ανθρώπων, τόσο των νοσούντων όσο και των οικογενειών τους. Ο κ. Μπακούρας μίλησε επίσης για τις εξελίξεις στο συγκεκριμένο τομέα, αλλά και για μια πτυχή αυτής της κατάστασης που είναι το βαρύ φορτίο που κουβαλούν οι περιθάλποντες των ανθρώπων με άνοια, είτε πρόκειται για επαγγελματίες, είτε τα άτομα της οικογένειας.

Σημειώνεται ότι μέρος των εσόδων από την πώληση του βιβλίου θα διατεθούν στην Alzheimer Hellas. Την όμορφη παρουσίαση έντυσαν μουσικά ο Μιχάλης Μαντέλας, στο σαξόφωνο και ο Αντώνης Ζαφειρίου στο πιάνο. Για τους μικρούς φίλους, η δημιουργική Φωτεινή Καλούδη του Δημοτικού Κουκλοθιάσου Τιριτόμπα ετοίμασε ένα ιδιαίτερο δρώμενο. Την εκδήλωση, που συντόνισε ο δημοσιογράφος Γιώργος Τράντας, διοργάνωσαν οι εκδόσεις «Πάραλος» σε συνεργασία με την Αντιδημαρχία Πολιτισμού και Επιστημών του Δήμου Λαρισαίων, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Θεσσαλίας και του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας «Ο Ιπποκράτης».

Δημοσίευμα στην εφημερίδα ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ (31/3/2018)

Η μάχη με την άνοια (όποια κι αν είναι η αιτιολογία της) ήταν, είναι και δυστυχώς θα είναι πάντα εφιαλτική γιατί είναι μια κατάσταση με προδιαγεγραμμένη πορεία και χωρίς προς το παρόν ελπίδα ίασης. Ακούγονται, βέβαια, πολλά και ελπιδοφόρα μηνύματα από τις έρευνες που γίνονται σε όλο τον κόσμο και ευχή όλων είναι μια μέρα η άνοια να μπορέσει να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και με επιτυχία.

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε με πολλή αγάπη και σεβασμό προς όλες αυτές τις οικογένειες που έχουν χτυπηθεί από τη μάστιγα του αιώνα μας «την άνοια», με σκοπό να ενημερώσει, να εκπαιδεύσει, να βοηθήσει τους μικρούς μας φίλους αλλά και ολόκληρη την οικογένεια. Γιατί μόνο αν γνωρίζουν, μπορούν να κατανοήσουν. Αν κατανοήσουν μπορούν να αποδεχτούν και αν αποδεχτούν, μπορούν να εξοικειωθούν και να συμφιλιωθούν με αυτή την τόσο δύσκολη κατάσταση.

Και αυτό θεωρώ πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό γιατί αφενός η συναισθηματική βοήθεια που μπορεί να προσφέρουν τα παιδιά τόσο στους ηλικιωμένους που νοσούν όσο και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας που έχουν επι-



Λάρισα

φορτιστεί με τη φροντίδα τους είναι τεράστια και αφετέρου θα πρέπει τα παιδιά να είναι προετοιμασμένα, γιατί η αναστάτωση και οι αλλαγές που θα φέρει η άνοια στην οικογένειά τους θα επηρεάσουν και τα ίδια.

Η αδιαφορία, η αλλαγή στη συμπεριφορά του παππού ή της γιαγιάς που παλιότερα ήταν ο σύμμαχος στις σκανταλιές και τα παιχνίδια τους και τους έκανε όλα τα χατίρια, ενώ τώρα δε θυμάται ούτε τα ονόματά τους, για τα παιδιά αποτελεί ισχυρό σοκ.

Ο εκνευρισμός των μεγάλων λόγω της κατάστασης, οι εντάσεις που προκαλούνται μέσα στην οικογένεια, η σωματική και ψυχική εξάντληση όλων όσοι εμπλέκονται στη φροντίδα του ανθρώπου με άνοια, επηρεάζουν πολύ τα παιδιά. Γι' αυτό θεωρώ πως το όπλο για να βοηθηθούν όσο γίνεται -μικροί και μεγάλοι- είναι η ενημέρωση. Γιατί, η γνώση είναι δύναμη!

Είναι η δύναμη που πρέπει να αποκτήσει ολόκληρη η οικογένεια για να μπορέσει με υπομονή και αγάπη να προσφέρει στον άνθρωπό της τη φροντίδα και τη συμπαράσταση που χρειάζεται. Είναι η δύναμη που πρέπει να αποκτήσουν οι μεγάλοι για να στηρίξουν ταυτόχρονα με τους γονείς τους και τα παιδιά τους που δυσκολεύονται να συμφιλιωθούν με αυτή την κατάσταση. Γιατί η κατάσταση αυτή είναι μια διαρκής απώλεια, ένα συνεχές πένθος που αρχίζει με τα πρώτα σημάδια της άνοιας και τελειώνει χρόνια μετά.

Έχοντας σαν οδηγό την εμπειρία από την πολυετή μάχη που δώσαμε σαν οικογένεια με την άνοια, επέλεξα να γράψω ένα παραμύθι που να εξιστορεί τη συχνότερη αιτία της, τη νόσο Alzheimer.

Με τη συνεργασία του νευρολόγου – ψυχιάτρου Δρ. Σιδέρη Μπακούρα και την πολύτιμη συμβολή της κας. Μάγδας Τσολάκη, έχω τη χαρά να κρατώ στα χέρια μου αυτό το βιβλίο, που ελπίζω και εύχομαι να βοηθήσει όσους το έχουν ανάγκη.

Έπη Ν. Μίχου—Ζέγγου



Δράσεις στη Λάρισα



Η Ε.Ε.Ν.Α.Λ στις 8 Μαρτίου συνδιοργάνωσε με την Ε.ΛΟ.ΣΥΛ εκδήλωση προς τιμήν των Γυναικών στο Β'.Κ.Α.Π.Η. Η συγγραφέας κα. Δήμητρα Μπαρδάνη με την ομιλία «Ο Ρόλος της Ελληνίδας Γυναίκας Διαχρονικά», ταξίδεψε το ακροατήριο και δημιούργησε εικόνες και συναισθήματα. Η ορχήστρα των ηλικιωμένων με τα δημοτικά και νησιώτικα τραγούδια, ανατροφοδότησε τη διάθεση και οι παρευρισκόμενοι ξεφάντωσαν χορεύοντας και τραγουδώντας.



Στις 17 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε διαδραστική συνάντηση με τους περιθάλποντες στο κέντρο Ημέρας, με στόχο την ενδυνάμωσή τους. Η κα. Ελένη Καμπούρα-Νιφλή άνοιξε τη συνάντηση με θέμα: «Άνοια: Η επιβάρυνση και Ενδυνάμωση του περιθάλποντα - Μία αμφίδρομη σχέση». Το περιεχόμενο της ομιλίας κινητοποίησε τους περιθάλποντες να μιλήσουν ανοιχτά για το συναισθηματικό ναρκωτικό και τον εγκλωβισμό τους. Οι περιθάλποντες εξέφρασαν τις δυσκολίες επικοινωνίας με τον άνθρωπο με άνοια, την έλλειψη προσωπικού χρόνου-ελευθερίας και κοινωνικότητας. Συζητήθηκαν οι τεχνικές αποφόρτισης από την επιβάρυνση και η υιοθέτηση μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων για τη βελτίωση ποιότητας ζωής φροντιζομένων και περιθαλπόντων. Ακολούθησε άσκηση «υπόδυσης ρόλων των περιθαλπόντων», με στόχο τη βελτίωση της επικοινωνίας και την παροχή ποιοτικής φροντίδας. Οι περιθάλποντες ευχαρίστησαν τα μέλη της Ε.Ε.Ν.ΑΛ για το συνεχές ενδιαφέρον και την παροχή υποστήριξης, υποσχόμενοι ότι θα φροντίζουν τους εαυτούς τους θέτοντας όρια, δίνοντας προσωπικό χρόνο και υιοθετώντας την ημέρα ανάπαυλας του περιθάλποντα ανά εβδομάδα.

Με γνώμονα του ότι, η γνώση είναι δύναμη, πραγματοποιήθηκε διήμερο εκπαιδευτικό σεμινάριο από την κα Ελένη Καμπούρα-Νιφλή σε 16 Νοσηλεύτες του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας και σε 10 επαγγελματίες υγείας του Γηροκομείου, με θέμα: «Θετική φροντίδα στην Άνοια». Η διεξαγωγή και για τις δύο ομάδες έγινε τον Απρίλιο και Μάιο. Παράλληλα, παρουσιάστηκαν εργαστηριακές ασκήσεις και βιωματικές ιστορίες από τους εθελοντές για τη γνωριμία με τον κόσμο της άνοιας και την καλύτερη κατανόηση και προσέγγιση του ασθενούς.



Ελένη Καμπούρα-Νιφλή
BSN,MA, Επιστημονικά
Υπεύθυνη φροντίδας
Alzheimer Λάρισας

Δράσεις στο Νομό Ηρακλείου

Η Ηράκλεια Πρωτοβουλία συνεχίζοντας την παράδοση στην οργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων, διοργάνωσε ένα νέο κύκλο ομιλιών με τίτλο: «**Η κρίση εντός μας**».

Οι ομιλίες είχαν ως αντικείμενο προβλήματα που ταλανίζουν τους πολίτες, ιδιαίτερα στα δύσκολα χρόνια της οικονομικής κρίσης. Η ενημέρωση από έγκυρους ομιλητές πάνω στα σύγχρονα αυτά προβλήματα και οι δυνατότητες αντιμετώπισής τους μπορεί να είναι εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και χρήσιμη.

Η ομιλία πραγματοποιήθηκε στις 17 Μαρτίου στην αίθουσα «Μανόλης Καρέλης» του δημοτικού κτηρίου της Ανδρόγεω.

Ο κ. Γιάννης Ζαγανάς, ιατρός Νευρολόγος, Επικ. Καθηγητής Νευρολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής Ε.Ν. Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» μίλησε για τα Νεότερα Δεδομένα στη Νόσο Alzheimer και τις σχετιζόμενες Άνοιες. Η κα. Ιωάννα Κορτσιδάκη, Πρόεδρος Δ.Σ. Εταιρείας Ν. Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ», μίλησε για την Εταιρεία Νόσου Alzheimer του Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»: Δραστηριότητες - Στόχοι - Τρόποι αντιμετώπισης.

κό, ιδιαίτερως όλους εσάς που μας τιμήσατε με την παρουσία σας, όπως και τα Ιδρύματα Καλοκαιρινού που μας παραχώρησαν για μια ακόμη φορά τον Κοινωνικό Χώρο όπου πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση, όπως και κάθε εβδομάδα επί σειρά ετών για τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης και ψυχολογικής υποστήριξης που πραγματοποιούμε.

Επίσης ευχαριστούμε για μια ακόμη φορά όλους τους περιθάλποντες και τους ευχόμαστε να έχουν δύναμη και να συνεχίζουν με αγάπη το σπουδαίο έργο τους!



Ανακοίνωση - Πρόσκληση ενδιαφέροντος

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής του 6^{ου} Παγκρήσιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών & του 2^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου στην ενεργό και υγιή γήρανση

που θα πραγματοποιηθούν από 27 έως 30 Σεπτεμβρίου 2018 στο ξενοδοχείο GALAXY στο Ηράκλειο, έχουμε την τιμή και τη χαρά να σας προσκαλέσουμε να εκδηλώσετε το ενδιαφέρον σας για συμμετοχή.

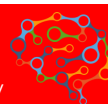
* Για την απάντησή σας ή για οποιοδήποτε άλλη συμπληρωματική πληροφορία μπορείτε να απευθυνθείτε στη γραμματεία του 6^{ου} Παγκρήσιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών & του 2^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου στην Υγιή και Ενεργό γήρανση
e-mail: alzheimerheraklion@gmail.com

Η Εταιρεία του Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ, με σεβασμό, συνέπεια και υπευθυνότητα στηρίζει έμπρακτα τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια, διότι η αναγνώριση και η ανακούφιση του δύσκολου καθημερινού τους φορτίου αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης της νόσου.

Η τιμητική εορταστική εκδήλωση ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΑ αφιερωμένη σε εκείνους που περιθάλπουν τα άτομα με άνοια πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 20 Μαρτίου στον πάντα φιλόξενο Κοινωνικό χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού και με ομιλητή τον κ. Κωστή Προύσκα Ψυχολόγο, Δρ Γεροντολογίας, Πρόεδρο και Διευθύνοντα Σύμβουλο των Μονάδων Φροντίδας Ηλικιωμένων Άκτιος από την Αθήνα, με θέμα: «Πως αντιλαμβάνονται την Πραγματικότητα οι Άνθρωποι με Άνοια: Διαχείριση της Καθημερινότητας».

Στην εκδήλωση συμμετείχε μεγάλος αριθμός περιθαλπόντων, όπως και άλλων μελών και φίλων μας. Τέλος, προσφέρθηκε κέρασμα και όλοι μαζί τραγούδησαν με ευγενική μουσική κάλυψη από την κα Ευμενούλα Σπινθάκη (βιολί) και τον κ. Κώστα Ζαχαρενάκη (κιθάρα).

Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Προύσκα για την εξαιρετική ομιλία του, τη Διοικήτρια κα Μαυρομάτη για την έμπρακτη στήριξη της 7ης ΥΠΕ, τον Αντιδήμαρχο κ. Πατα-



Θεσσαλονίκη

Αφιέρωμα στη μνήμη του καθηγητή Ψυχολογίας «Λάμπρου Χουσιάδα»

Ήδη πέρασαν 40 ημέρες που έφυγε από κοντά μας ο καθηγητής Λάμπρος Χουσιάδας, θερμός υποστηρικτής του έργου και μέλος του Δ.Σ. της «Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών», και πρωτεργάτης στη μακρόχρονη και πολύμοχθη προσπάθεια για τη δημιουργία του Τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ.

Ο Λάμπρος Χουσιάδας γεννήθηκε στις 18 Απριλίου 1925 στην Αγία Τριάδα Ευρυτανίας. Το 1943 γράφτηκε στη Φιλοσοφική Σχολή του Α.Π.Θ., από την οποία πήρε το πτυχίο του με βαθμό «άριστα» το 1950. Με υποτροφία του Βρετανικού Συμβουλίου, πήγε το 1955 στην Αγγλία, στο Πανεπιστήμιο του Leeds, για μεταπτυχιακές σπουδές. Ύστερα από συστηματική έρευνα του σύνθετου προβλήματος της αντίληψης της αιτιότητας, πήρε το διδακτορικό του δίπλωμα το 1958. Το 1961 εγκαταστάθηκε στην Αδελαΐδα της Αυστραλίας, στο Πανεπιστήμιο της οποίας είχε, στο μεταξύ, εκλεγεί επίκουρος καθηγητής Ψυχολογίας. Το Πανεπιστήμιο της Αυστραλίας του χορήγησε τιμητικά διδακτορικό δίπλωμα «Ad Eundem Gradum», αναγνωρίζοντας τη συμβολή του στην ανάπτυξη της επιστήμης της Ψυχολογίας στη χώρα αυτή. Το 1965 δέχθηκε τη θέση του «καθηγητή με ανάθεση» στην έδρα της Γενικής Ψυχολογίας του νεοϊδρυμένου Παραρτήματος της Φιλοσοφικής Σχολής του Α.Π.Θ. στα Ιωάννινα. Το Νοέμβριο του 1965 εκλέχθηκε παμψηφεί τακτικός καθηγητής στην έδρα της Γενικής Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Α.Π.Θ. Διετέλεσε Κοσμήτωρ της Φιλοσοφικής Σχολής και συγκλητικός. Το έτος 1989 εκλέχθηκε Πρόεδρος του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής, Ψυχολογίας του Α.Π.Θ. Διετέλεσε, ακόμη, πρόεδρος επιτροπών του Δ.Ι.Κ.Α.Τ.Σ.Α και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ι.Κ.Υ. Υπήρξε εκλεγμένο μέλος της Επιτροπής «Human Factors» του Βορειοατλαντικού Συμφώνου με έδρα τις Βρυξέλλες και μέλος του Δ.Σ. πολλών επιστημονικών εταιριών και συλλόγων.

Ολοκληρώνοντας τη σύντομη επισκόπηση της δράσης του, θα πρέπει να επισημανθεί η σημαντικότερη συμβολή του Λάμπρου Χουσιάδα στον μακρόχρονο αγώνα για τη δημιουργία ανεξάρτητου Τμήματος Ψυχολογίας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, όπως και στην κατοχύρωση του επαγγέλματος του ψυχολόγου.

Στη συνέχεια, ακολουθούν σύντομα αποσπάσματα από τις Ομιλίες - Επικήδειους που εκφωνήθηκαν από τους καθηγητές Ψυχολογίας κ. Δημήτριο Νατσόπουλο και κα. Ευθυμία Συγγολίτου.

«Φίλτατε Δάσκαλε και Μέντορα, ...

Είμαστε ευγνώμονες διότι χάριν σου μνηθήκαμε στη γοητευτική χώρα της Ψυχολογίας και μαθητεύσαμε στις αρχές, τις μεθόδους και τη χαρά της σοβαρής ακαδημαϊκής σκέψης, αρδευόμενοι από τις δικές σου δημιουργικές, πρωτότυπες και καινοτομικές ιδέες που εισήγαγες, συνδυάζοντας με ζηλευτό τρόπο την πρωτοπορία της Αγγλοσαξονικής Σχολής της Ψυχολογίας με τη σκέψη της επαναστατικής Σχολής της Γενεύης... Εσύ υπήρξες ο Γενάρχης της ζύμης που άπλωσε, γιγαντώθηκε και δημιούργησε άξιους επιγόνους και συνεχιστές της παράδοσης που εσύ ενέπνευσες. Κι αυτό, διότι κατά το Αγγλοσαξονικό ήθος το γραφείο σου ήταν προσιτό σε όλους όσοι επιθυμούσαν να σε συμβουλευτούν για όσα είχε λόγο η ακαδημαϊκή εμπειροσύνη σου...».

«Αγαπητέ μας Καθηγητά, αγαπητέ μου Λάμπρο, ...

Είναι η πρώτη φορά που σε προσφωνώ στον ενικό, όχι γιατί ενόσω ζούσες δεν τολμούσα να το κάνω, αλλά γιατί το πρόσωπό σου ενέπνεε σε όλους μας έναν απέραντο σεβασμό... Σεμνός, διακριτικός, γεμάτος ανθρωπιά και παρόλο που κατέλαβες θέσεις εξουσίας, δεν τις χρησιμοποίησες ποτέ για σένα τον ίδιο... Ήσουν ίσως ο μόνος καθηγητής της γενιάς σου που οι συνεργάτες σου δε σε προσφωνούσαμε κ. καθηγητά, γιατί ποτέ δεν το ζήτησες, αλλά κ. Χουσιάδα. Οι αρχές που σε χαρακτήριζαν και προσπάθησες να μας μεταλαμπαδεύσεις ήταν η αυστηρή επιστημονική μέθοδος, το να είσαι αδέκαστος σε κρίσεις και εκλογές ακόμη και των «αντιπάλων» σου, και η ... μνήμη. Δεν μπορείς, έλεγες, τη μια μέρα να υποστηρίξεις μια άποψη ή και να ψηφίζεις κάτι ή κάποιον με βάση ορισμένα κριτήρια, και την άλλη με τα ακριβώς αντίθετα...».



Θα θυμόμαστε με αγάπη τον καθηγητή μας Λάμπρο Χουσιάδα, ο οποίος υπήρξε υπόδειγμα ήθους, ευθυκρισίας, ευγένειας, αυστηρής επιστημονικής σκέψης και προσφοράς. Ασφαλώς, είμαστε τυχερές και περήφανες που τον

γνωρίσαμε ως προπτυχιακές φοιτήτριες ψυχολογίας, πριν από 30 χρόνια, και πορευτήκαμε μαζί του μέχρι σήμερα, ως «συνάδελφοι» στο πανεπιστήμιο και συνοδοιπόροι στην ΕΕΝΑΣΔ, μοιραζόμενες το πάθος του για την ψυχολογία της διά βίου ανάπτυξης και γήρανσης».

Εκ μέρους του Συλλόγου Φίλων της ΕΕΝΑΣΔ,
Δέσποινα Μωραϊτου, Γεωργία Παπαντωνίου

Λίγους μήνες μετά από τη θλιβερή είδηση της απώλειας από τη ζωή, του λαμπρού καθηγητή της Ψυχολογίας Α.Π.Θ., κυρίου Χουσιάδα, και τη στιγμή που μου ζητήθηκε να περιγράψω σε μερικές σειρές την εμπειρία μου από τη συνάντησή μας, σκέφτηκα τη μεγάλη τύχη και τιμή που είχα να γνωρίσω αυτόν τον σπουδαίο Ακαδημαϊκό Άνθρωπο.



Η πρώτη γνωριμία, ήταν στο Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών το 2012, ως Γενική Γραμματέας. Όλα αυτά τα χρόνια είχα τη δυνατότητα να παρακολουθήσω πολλές ημερίδες του, συνέδρια όπου συμμετείχαμε και ως ομιλητές, αλλά και εκδηλώσεις που διοργανώσαμε στην Εταιρεία. Όμως η ξεχωριστή φιλία μας ολοκληρώθηκε στο πέρασμα των χρόνων, διατηρώντας όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά της βαθιάς εκτίμησης και ειλικρινούς αγάπης. Κάθε εβδομάδα που περνούσε ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία για ένα φιλοσοφημένο σχόλιο, για μια εύστοχη παρατήρηση για μια ποιοτική επικοινωνία. Με το καυστικό του χιούμορ, κάποιες φορές ενθουσιασμένος και κάποιες άλλες αγανακτισμένος, σχολίαζε θέματα της Επιστήμης και της ζωής.

Το ενδιαφέρον και οι επιστημονικές αναζητήσεις μας έδιναν τη δυνατότητα να αναλύουμε θεωρίες της ψυχολογίας, της Δημόσιας Διοίκησης - Ηγεσίας, της Ποιότητας. Πολλές οι συζητήσεις για θέματα της επικαιρότητας που ο κ. Χουσιάδας, σχολίαζε υπό το πρίσμα της Ιστορίας, καθώς ήταν μάρτυρας πολλών σπουδαίων γεγονότων της

Ελλάδος, με ενδιάμεσες αναφορές στην Ποίηση και την Τέχνη. Το 2016 εκδόθηκε η ποιητική Συλλογή "Ελεάνθιστες Μορφές" η οποία είναι αφιερωμένη σε εκείνον και όπως δήλωσε χαρακτηριστικά λειτουργήσε προωθητικά, για να μελετήσει και ποιήση, παρόλο που δεν ήταν στον κύκλο των ενδιαφερόντων του, έως τότε. Υπό τη δική του παρότρυνση και καθοδήγηση ήταν και η δική μου εμβάθυνση σε ζητήματα ηλικισμού και ιδρυματοποίησης που τον απασχολούσαν τα τελευταία χρόνια της ζωής του και τα οποία αποτελούσαν τη θεματολογία των συζητήσεων μας. Έτσι δημοσιεύσαμε ένα άρθρο το 2017, "Αύξηση της προσδόκιμης διάρκειας ζωής: Πηγή προβλημάτων ή βιολογικό προνόμιο;"

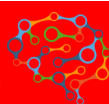
Του είμαι ευγνώμων για τον πλούτο των γνώσεων και των εμπειριών που μοιράστηκε μαζί μου, από τη διεθνή Ακαδημαϊκή του καριέρα, καθώς και την ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή με την ακούραστη και πολυαγαπημένη του σύζυγο Άννα, που του στάθηκε σε κάθε βήμα.

Τα ευρήματά του στην Επιστήμη παρακαταθήκη για τις γενεές επιστημόνων που έρχονται, το συγγραφικό του έργο πολύπτυχο, όμως εγώ θα σταθώ στην έκδοση του τελευταίου του βιβλίου "Νευροεπιστήμη Ψυχολογία και Θρησκεία" υπογραμμίζοντας τη ξεχωριστή χαρά του και την ευτυχία που είχε όταν το παρουσίασε το Μάρτιο του 2015, με τη συγκροτημένη επιστημονική του σκέψη.

Ελένη Αντωνιάδου

Εκπαιδευτικός, εργαζόμενη στην
Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας

Καλωσορίζουμε τα δύο νέα μέλη της
Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer:
«Καρέλλιο - Ολοκληρωμένη Μονάδα
Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών
Παθήσεων» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών
στην Αθήνα και το
«Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας
Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ» στην Πάτρα.
Τα στοιχεία επικοινωνίας των μελών μπορείτε
να τα δείτε στο οπισθόφυλλο του περιοδικού
κάθως και στην ηλεκτρονική διεύθυνση της
Ομοσπονδίας
www.alzheimer-federation.gr





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

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

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου

Επιμενίδου 39γ, Τ: 28413 41330, F: 28410 24554

E: ky.therapytirio@gmail.com

ΑΘΗΝΑ

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 210 8235180

E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Μάρκου Μουσσούρου 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι, Τ: 210 7013271

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Ηλιούπολη, Τ: 210970634, F: 210 6012239

E: info@alzheimerrathens.gr S: www.alzheimerrathens.gr

Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

Κέντρο Ημέρας: Ηλία Ζερβού 94, Άγιος Ελευθέριος, Τ: 2102288515,

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

Γραμμή Βοήθειας: Τ: 2103303678 E: hagg@otenet.gr S: www.nstr.gr

Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών

Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών - «Καρέλλειο»

Αφροδίτης 1 & Ηρώδου Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308

E: alzheimers@mkoapostoli.gr S: www.mkoapostoli.com

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

ΑΧΑΪΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας

Σωσικράτους 12, Κ: 6945395040, E: traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, Τ: 2421043448, F: 2421044984, 24210 44921

Γρ. Βοήθειας: 2421043448

E: volos2@otenet.gr S: www.institutoalzheimers.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Τ: 2222058118, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221084773, Κ: 6937244646

E: eva2gel@hotmail.com

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, Τ: 2810 226308, F: 2810360047

E: alzheimers.heraklion@gmail.com S: www.alzheimersheraklion.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: info@alzheimers-hellas.gr S: www.alzheimers-hellas.gr

Σύλλογος φίλων Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύοσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)

Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, Κ: 62651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλίκων Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, Τ: 2421058218

ΚΟΖΑΝΗ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, “Ο Άγιος Νικόλαος”

Παύλου Χαρίση 13, Τ: 2461035527, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, Τ: 2461035527

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410620014, 2410233918, 2410233430, 2410616390, 2410239499

Κ: 6932822858, E: alzheimers.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer Μυτιλήνης

Ερμού 104, Τ: 2251061906, Κ: 2251026091, E: nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzxtnt@in.gr

ΠΑΤΡΑ

Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ - ΦΡΟΝΤΙΖΩ

Π.Ε.Ο. Πατρών Πύργου 115

Τ: 2610 240242 E: info@frodizo.gr S: www.frodizo.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, Τ: 2104222522, E: drnsta@yahoo.gr

ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης “Συμπαράσταση”

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimers.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

E: koronis_panakeia@yahoo.gr S: www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

E: sofpsi-s@otenet.gr S: www.sofpsi-ser.gr

ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Χρυσόπηγης 58, Τ: 2821076050

E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-crete.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491

E: gmaris.chi@gmail.com

