



# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 72° | ΕΤΟΣ 20° | ΜΑΡΤΙΟΣ '18  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Μαρτίου

## Ξεχνάω

- \* Που πάνε συνήθως οι άνθρωποι με άνοια όταν χάνονται
- \* Η μαγεία της ανάγνωσης

## Η φωνή του περιθάλποντα

- \* Πως διαχειρίζεται ο περιθάλπωντας το συναισθηματικό φορτίο
- \* Προσωπικές καταθέσεις και βιώματα των περιθαλπόντων

## Νεότερα δεδομένα

- \* Νέα επιδημιολογική μελέτη για την άνοια
- \* Φεστιβάλ παιχνιδιών για ανθρώπους με άνοια
- \* Κοινότητες φιλικές για την άνοια

## Ενημερωθείτε για τις φιλικές κοινότητες στην άνοια

Ήρθε η στιγμή για κάθε μέρος και μέλος της κοινότητας να αναλάβει μοναδικό ρόλο στην ουσιαστική υποστήριξη των ανθρώπων με άνοια. Έτσι όλοι μαζί - κυβερνήσεις και φορείς υγείας μέχρι τα τοπικά μαγαζιά και οι υπηρεσίες - να μοιραζόμαστε μέρος της ευθύνης ώστε τα άτομα με άνοια να αισθάνονται κατανοητά, εκτιμημένα και ικανά να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους.

Μια κοινωνία ισότιμη, δίκαιη και προσβάσιμη από όλους και για όλους!





## 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 αποτελεί 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),

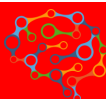
2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

**Facebook | Twitter | Youtube:** AlzheimerHellas

**Εκτύπωση:** ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

**Μήνας - Τεύχος:** Μάρτιος - 72<sup>ο</sup>



**Α**γαπητές φίλες και φίλοι,

Το τεύχος του περιοδικού αυτού παρουσιάζει όλους τους Συνδυασμούς του έργου που παρέχεται στις Εταιρείες Alzheimer όλης της Ελλάδος!

Κρήτη, Αθήνα –Εταιρεία, Αποστολή-, Χαλκίδα, Θεσσαλονίκη, Σέρρες, Μυτιλήνη κάνουν τα αδύνατα δυνατά χρησιμοποιώντας όλα τα μέσα – ομιλίες, φεστιβάλ παιχνιδιών, θέατρο - για ενημέρωση του κόσμου, των ηλικιωμένων, των περιθαλπόμενων και των ανθρώπων με άνοια έτσι ώστε η πρόληψη να γίνει δυνατή στη χώρα μας, αλλά και η ποιότητα ζωής των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους να μην υστερεί σε σχέση με τις άλλες χώρες.

Με χαρά διαπιστώνει ο καθένας μας επίσης ότι η ερευνητική δραστηριότητα για την Άνοια στην Ελλάδα αυξάνει συνεχώς και επομένως τα επόμενα χρόνια κάθε επαγγελματίας υγείας θα εργάζεται σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα με σκοπό να συμβάλει στην προσέγγιση της επιστημονικής αλήθειας που όλοι αναζητούμε. Τέτοιο παράδειγμα είναι το πρόγραμμα Resage, στο οποίο θα συμμετέχουν πολλοί επαγγελματίες υγείας από Αθήνα και Θεσσαλονίκη με σκοπό να λυθεί το ερώτημα αν οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις στις διαταραχές συμπεριφοράς των ατόμων με άνοια μπορούν να λύσουν αυτό το σοβαρό θέμα σε ειδικές Μονάδες φιλοξενίας ασθενών με προβλήματα συμπεριφοράς.

Τέλος θα ήθελα να τονίσω την Πανελλήνια προσπάθεια να δημιουργηθούν πόλεις, χωριά, εστιατόρια και καταστήματα φιλικά προς τους ανθρώπους με άνοια. Δεν χρειάζονται χρήματα γι' αυτόν τον στόχο. Με την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση όλων μας γρήγορα η αντιμετώπιση των ασθενών με άνοια από την Ορεστιάδα μέχρι το Καστελόριζο θα γίνεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Και αυτή η προσπάθεια θα ανοίξει το δρόμο και σε άλλες ευαίσθητες ομάδες συνανθρώπων μας που έχουν ανάγκη τη φιλία μας.

**Εύχομαι από καρδιάς καλή επιτυχία σε όλους μας τους στόχους!**

**Μάγδα Τσολάκη**



## Που πάνε οι άνθρωποι που πάσχουν από Alzheimer όταν εξαφανίζονται;

Πολύ συχνά πλέον ακούμε στην τηλεόραση για τις εξαφανίσεις ηλικιωμένων που πάσχουν από άνοια ή νόσο Alzheimer. Συχνά γνωστοποιείται από την αστυνομία ότι οι πρώτες ώρες εξαφάνισης του ηλικιωμένου ατόμου αυξάνουν τις πιθανότητες ανεύρεσής τους. Μέσα από την 12χρονη κλινική μου εμπειρία αποφάσισα να καταγράψω μερικές περιπτώσεις εξαφάνισης ηλικιωμένων με νόσο Alzheimer μαζί με μερικές παρατηρήσεις που ενδέχεται να βοηθήσουν τους συγγενείς των ηλικιωμένων στο που να τον/την αναζητήσουν από τη στιγμή που αντιληφθούν την εξαφάνισή του.

**1. Η περίπτωση του κ<sup>ου</sup> Χ.** Ο κος Χ. εξαφανίστηκε πρόσφατα έχοντας τάσεις φυγής με την αλλαγή χώρου και τόπου όπου ζει. Έφυγε μόνος του χωρίς να έχει επίγνωση της κατάστασής του, με τη σιγουριά ενός ανθρώπου που ξέρει πού πάει. Η οικογένειά του ενημέρωσε άμεσα την αστυνομία και τα μέσα επικοινωνίας (τηλεόραση/ facebook) ανήρτησαν φωτογραφίες και περιγραφή του ηλικιωμένου στο κοινό. Μερικές ώρες αργότερα, το απόγευμα της ίδιας μέρας ο κ<sup>ος</sup> Χ. βρέθηκε από περαστικό που τον αναγνώρισε να περιφέρεται στην Κλεάνθους, περιοχή της Τούμπας Θεσσαλονίκης. Την επόμενη ημέρα οι συγγενείς γνωστοποίησαν ότι ο άνθρωπος τους στην περιοχή αυτή εργαζόταν ως έμπορος στη λαϊκή αγορά, και ότι εκεί μένει και η αδελφή του. Τι ενδιαφέρον! Το συναίσθημά του οδήγησε τα πόδια και την «ψυχή» του κ<sup>ου</sup> Χ. στα μέρη που ως επαγγελματίας έζησε ένα σημαντικό γι' αυτόν μέρος της ζωής του κι ένα σημαντικό πρόσωπο για τον ίδιο, η αδελφή του.

**2. Η περίπτωση της κ<sup>ας</sup> Ν.** εμφανίζει παρόμοια χαρακτηριστικά και την αφηγήθηκε ο σύζυγός της στην ομάδα περιθαλπόντων που συντόνιζα πριν αρκετά χρόνια. Ο σύζυγός της έφυγε με τη σύζυγό του από την Εταιρεία Alzheimer κρατώντας την από το χέρι. Όταν έφτασε στο αυτοκίνητό του άφησε το χέρι της και την ίδια στην πόρτα του συνοδηγού, όπως έκανε κάθε φορά, και πήγε από την πόρτα του οδηγού να ξεκλειδώσει το αμάξι του και μπήκε μέσα. Έβαλε μπρος το αυτοκίνητο περιμένοντας τη γυναίκα του να μπει και να κάτσει στη θέση του συνοδηγού, ωστόσο πολύ γρήγορα αντιλήφθηκε ότι κάτι δεν πήγαινε καλά αφού η γυναίκα του δεν άνοιγε την πόρτα για να μπει μέσα στο αυτοκίνητο. Ο σύζυγός της βγήκε από το αυτοκίνητο και τότε ανακάλυψε ότι η γυναίκα του είχε εξαφανιστεί. Θορυβημένος άρχισε να την φωνάζει, να ψάχνει γύρω από το αμάξι, να ρωτάει όποιον συναντούσε και άπραγος επέστρεψε στην Εταιρεία για να την αναζητήσει χωρίς αποτελέ-

σμα. Στη συνέχεια απευθύνθηκε στην αστυνομία και δήλωσε την εξαφάνισή της. Εκείνη τη φορά, ήταν η πρώτη φορά, γιατί ακολούθησε και άλλη, η κ<sup>α</sup> Ν. βρέθηκε να περιφέρεται στον αυλόγυρο ενός σχολείου της Τούμπας στην Κλεάνθους, από τον επιστάτη του σχολείου.

Ο επιστάτης της έκανε κάποιες ερωτήσεις στις οποίες η κ<sup>α</sup> Ν. έδινε απαντήσεις που τον παραξένησαν, λέγοντας ότι είναι δασκάλα και περιμένει τα παιδιά της για να κάνει μάθημα. Αυτές οι απαντήσεις οδήγησαν τον επιστάτη στο να καλέσει την αστυνομία και οι αστυνομικοί με τη σειρά τους ανακάλυψαν την εξαφανισμένη γυναίκα.

Η κ<sup>α</sup> Ν. όντως ήταν δασκάλα και έχει ενδιαφέρον ότι αναζήτησε ένα σχολείο στην περιπλάνησή της αυτή, και βρέθηκε στην ίδια περιοχή που βρέθηκε και ο Χ. φεύγοντας και οι δύο από το ίδιο σημείο.

Η περίπτωση της Ν. επίσης δείχνει ότι ο χρόνος που μπορεί να εξαφανιστεί ένας ηλικιωμένος με νόσο Alzheimer είναι ελάχιστος. Μπορεί στην κυριολεξία να χαθεί μπροστά από τα μάτια μας ακόμα και με το συνοδό του δίπλα και είναι αρκετά συνηθισμένο.

**3. Μια ακόμα ενδιαφέρουσα περίπτωση που συνέβη όταν εργαζόμουν στο ΚΗΦΗ Πανοράματος, ήταν η περίπτωση του κ<sup>ου</sup> Β.** Ο κ<sup>ος</sup> Β. ερχόταν μόνος του στο ΚΗΦΗ από τη Νεάπολη. Έπαιρνε 2 αστικές συγκοινωνίες, μία από τη Νεάπολη για το κέντρο και στη συνέχεια επιβιβαζόταν στο αστικό του Πανοράματος και κατέβαινε στη στάση, δίπλα στο ΚΗΦΗ. Καθώς η νόσος του κ<sup>ου</sup> Β. εξελισσόταν ήταν ζήτημα χρόνου να χαθεί. Το είχαμε συζητήσει με τη σύζυγο και είχαμε προτείνει να τον συνοδεύει κάποιος στις διαδρομές αυτές, αλλά η οικογένεια δεν έδωσε ιδιαίτερη σημασία. Είχαν όμως κρεμάσει στο λαιμό του ένα χαρτί με τα στοιχεία του. Ήταν ζήτημα χρόνου λοιπόν να συμβεί και ο κ<sup>ος</sup> Β. μια μέρα έφυγε από το ΚΗΦΗ αλλά δεν επέστρεψε στο σπίτι του. Η σύζυγός του μας ειδοποίησε ότι δεν επέστρεψε και τότε καταλάβαμε ότι ο κ<sup>ος</sup> Β. χάθηκε. Ειδοποιήθηκε η αστυνομία και ο κ<sup>ος</sup> Β. βρέθηκε την επόμενη ημέρα σε μια στάση αστικού στη Νέα Χαλκηδόνα. Καθόταν σχεδόν χαμένος και ευτυχώς ένας άνθρωπος που περίμενε στην ίδια στάση το λεωφορείο, σκέφτηκε να τον ρωτήσει που πηγαίνει. Ο κ<sup>ος</sup> Β. απάντησε: «Στη δουλειά μου». Ο περαστικός ρώτησε τον κ<sup>ο</sup> Β. που δουλεύει κι εκείνος απάντησε ότι δουλεύει στη Θεσσαλονίκη οδοκαθαριστής. Ο άνθρωπος κατάλαβε λόγω της εμφάνισης και του προχωρημένου της ηλικίας ότι κάτι δεν πάει καλά και οδήγησε τον κ<sup>ο</sup> Β. στο αστυνομικό τμήμα,



όπου ο αστυνομικός υπηρεσίας ανακάλυψε το κρεμασμένο στο λαιμό του χαρτί με τα στοιχεία του και ειδοποίησε την οικογένειά του.

Όπως μάθαμε αργότερα ο κ<sup>ος</sup> Β. κατάφερε να πάρει το πρώτο αστικό για το κέντρο της πόλης, καθώς συνοδεύτηκε σε αυτό από μια κυρία που έφυγε από το Κέντρο Ημέρας με την ασθενή μητέρα της. Κατέβηκε στο κέντρο της πόλης δεν κατάφερε όμως να πάρει το δεύτερο αστικό για το σπίτι του. Αντ' αυτού από το κέντρο της Θεσσαλονίκης έφυγε με τα πόδια ακολουθώντας μια γνωστή του διαδρομή από το παρελθόν. Το επάγγελμά του ήταν οδοκαθαριστής. Έπιανε δουλειά πολύ νωρίς το πρωί (5.00 π.μ.) και καθάριζε την πόλη από την περιοχή του κέντρου με κατεύθυνση την πορεία που ακολούθησε με τα πόδια. Έτσι, κατέληξε να απομακρυνθεί τελικά αρκετά μακριά από την πόλη αδυνατώντας από ένα σημείο και μετά να προσανατολιστεί. Προφανώς όταν κουράστηκε κάθισε και κοιμήθηκε στο παγκάκι στο οποίο βρέθηκε να κάθεται, την άλλη μέρα, που ξύπνησε εντελώς αποδιοργανωμένος και εστιασμένος στο επαγγελματικό του παρελθόν.

Η περίπτωση του κ<sup>ου</sup> Β. επίσης δεν είναι μοναδική. Επειδή ο ασθενής σε προχωρημένο στάδιο γνωρίζει μια συγκεκριμένη διαδρομή και την ακολουθεί σε καθημερινή βάση, δεν σημαίνει ότι αυτό θα το κάνει για πάντα. Θα έρθει μια στιγμή που ο ασθενής θα αποπροσανατολιστεί σε τέτοιο βαθμό που θα χαθεί και αυτό είναι σημαντικό να το έχει υπόψη το περιβάλλον του.

Το ενδιαφέρον και στις τρεις αυτές περιπτώσεις έγκειται στο που πάνε οι ασθενείς όταν εξαφανίζονται. Και στις τρεις περιπτώσεις οι ασθενείς βρέθηκαν σε χώρους και διαδρομές που συνδέονταν με το επάγγελμά τους και άρα με το συναίσθημα της νοσταλγίας και του οικείου.

Ας έχουμε λοιπόν το νου μας να τους αναζητήσουμε με τη σκέψη ότι πάνε στη δουλειά τους!

### Γιατί συμβαίνει αυτό;

Στην ψυχοθεραπεία Gestalt χρησιμοποιούμε τον όρο μισοτελειωμένες υποθέσεις (unfinished business) για να μιλήσουμε για τις ανολοκλήρωτες καταστάσεις που μπορεί κάθε άνθρωπος να κουβαλά από το παρελθόν του. Μπορεί το παρελθόν να είναι παρελθόν ωστόσο, κουβαλάμε ένα μεγάλο μέρος του στο τώρα μέσω των μισοτελειωμένων υποθέσεων.

Για παράδειγμα ο τερματισμός μιας σχέσης λόγω αιφνιδιαστικού θανάτου, λόγω χωρισμού/διαζυγίου προκαλεί συχνά μισοτελειωμένες υποθέσεις. Συχνά ο τερματισμός μιας σχέσης όμως μπορεί να αφορά και το τέλος της επαγγελματικής ζωής που με τη συνταξιοδότηση μπορεί να συμβεί απότομα και χωρίς ψυχολογική προετοιμασία του ατόμου για τη μετάβασή του σε μια άλλη φάση ζωής που δεν εμπεριέχει επαγγελματική δραστηριότητα. Σε πολλές περιπτώσεις, τα άτομα ή δεν πενήθουν ή αποφεύγουν να τελειώσουν την επαγγελματική σχέση και να την αποχαιρετήσουν.

Αγνοούν τα δυσάρεστα συναισθήματα τα οποία κρύβονται από κάτω και συχνά το ίδιο κάνει και το άμεσο περιβάλλον. Με αποτέλεσμα να αποφεύγουν να μιλήσουν και να επικοινωνήσουν συναισθήματα όπως ο φόβος, η ανησυχία, ο θυμός που μπορεί να έχει το τέλος μιας πλούσιας επαγγελματικής ζωής και να πενήθουν την απώλεια της εργασίας. Έτσι, καταλήγουν με άλυτα/ανέκφραστα συναισθήματα και ανεκπλήρωτες ανάγκες.

Η επανάληψη είναι σημάδι ότι μια κατάσταση αποτελεί για το άτομο μισοτελειωμένη υπόθεση. Κι αυτό γιατί οι μισοτελειωμένες υποθέσεις επιμένουν και όταν γίνουν αρκετά ισχυρές, το άτομο βιώνει πίεση, αγωνία και ανησυχία, ψυχαναγκαστική συμπεριφορά, καταπιεστική ενέργεια και ηττοπαθή διάθεση που στα άτομα με νόσο Alzheimer μπορεί να προκαλέσει τάσεις φυγής και αναζήτηση αυτού που έχει μείνει μισοτελειωμένο/ανοιχτό.

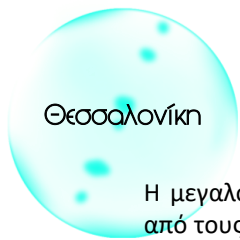
Εν κατακλείδι,

“τα άτομα που δεν λένε αντίο, κρατούν κλειδωμένο στο χτες ένα κομμάτι της ενέργειάς τους” κι αυτό είναι σημαντικό να μας προβληματίσει ιδιαίτερα όταν είμαστε υγιείς, εάν και κατά πόσο εκπαιδευούμε τον εαυτό μας στο να λέμε αντίο και να αποχαιρετάμε.

**Κατερίνα Σιαμπάνη**

Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια -  
Εκπαιδύτρια και Επόπτρια Gestalt  
Alzheimer Hellas





Θεσσαλονίκη

## Η μαγεία της ανάγνωσης



Η μεγαλόφωνη ανάγνωση στο πλαίσιο της οικογένειας από τους πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού αποτελεί αποδεδειγμένα αποτελεσματική παρέμβαση για την προώθηση της γλωσσικής, νοητικής και συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού.

Τι γίνεται όμως με τους ηλικιωμένους αναγνώστες και πώς μπορούμε να τους βοηθήσουμε, να προωθήσουμε την ανάγνωση και σ' αυτούς, καθώς είναι κοινώς παραδεκτό ότι το βιβλίο είναι αστείρευτη πηγή γνώσης και η πυξίδα της κριτικής σκέψης. Άλλωστε, τα οφέλη από την ανάγνωση είναι πολλά.

- \* Πρωταρχικά, το διάβασμα εξευγενίζει το πνεύμα, ακονίζει τη σκέψη. Με άλλα λόγια, οι πνευματικοί οριζόντες διευρύνονται, η σκέψη ενεργοποιείται, η φαντασία διεγείρεται.
- \* Το βιβλίο είναι αγχολυτικό. Έχει παρατηρηθεί από έρευνες πανεπιστημίων ότι η ανάγνωση πριν από τον ύπνο, βοηθά το άτομο να κοιμηθεί ευκολότερα και καλύτερα.
- \* Επιπροσθέτως, καταπολεμά την κατάθλιψη. Όσο κι αν ακούγεται παράξενο, οι οδηγοί ευτυχίας, αυτοπεποίθησης ή αυτοβελτίωσης απεγκλωβίζουν το άτομο από τις ψυχικές του διαταραχές και ανοίγουν διάπλατα τις πόρτες της αισιοδοξίας.
- \* Έρευνες έχουν δείξει ότι η διατήρηση της πνευματικής εγρήγορσης μπορεί να επιβραδύνει (ή ακόμα και να προλάβει) την έλευση της άνοιας, καθώς διατηρώντας το μυαλό μας ενεργό και σε δράση, αποτρέπουμε την απώλεια της δύναμής του.
- \* Οτιδήποτε διαβάζουμε γεμίζει το μυαλό μας με καινούργιες πληροφορίες και ποτέ δεν ξέρουμε πότε μπορούν αυτές οι γνώσεις να μας φανούν χρήσιμες και να μας βγάλουν ασπροπρόσωπο.
- \* Επίσης, όσο περισσότερο διαβάζουμε τόσο περισσότερες λέξεις μαθαίνουμε και αναπόφευκτα βελτιώνουμε το λεξιλόγιό μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε.
- \* Όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο θα πρέπει να θυμόμαστε μια σειρά από χαρακτήρες, την πλοκή, τις φιλοδοξίες τους, την ιστορία, τα λεγόμενά τους, όπως και πολλά άλλα σημεία του βιβλίου, όπου ακόμα και μικρές λεπτομέρειες έχουν σημασία.

**“Το διάβασμα είναι για το μυαλό, ό,τι η γυμναστική είναι για το σώμα!”**

**Ιωάννα Τσοκανάρη**  
Κοινωνική Λειτουργός  
Alzheimer Hellas

Για τους ανθρώπους με άνοια η ανάγνωση ή η κατανόηση ενός κειμένου ως ακροατές είναι μια δύσκολη και ιδιαίτερη υπόθεση. Γνωρίζουμε πως λόγω της νόσου οι νοητικές λειτουργίες βλάπτονται. Επομένως μπορεί να δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της ανάγνωσης ή ακρόασης ενός κειμένου. Για παράδειγμα μπορεί να έχει επηρεαστεί η προσοχή, η ανάγνωση και κατανόηση του λόγου, η συγκράτηση και μνημονική ανάκληση όσων διάβασαν ή άκουσαν καθώς η οπτικοχωρική τους αντίληψη. Ωστόσο αυτά δεν είναι αρκετά για να εμποδίσουν τον άνθρωπο να έχει επαφή με ένα τόσο ωραίο ερέθισμα, όπως είναι το διάβασμα.

Πολλοί άνθρωποι με άνοια έχουν την επιθυμία να διαβάσουν, αλλά αναγνωρίζουν πως πλέον δεν τα καταφέρνουν. Η επίγνωση και η συνειδητοποίηση αυτή τους προκαλεί θλίψη, απογοήτευση και την αίσθηση ότι δεν είναι ικανοί. Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητη η βοήθεια και η σύμπραξη του περιβάλλοντα.

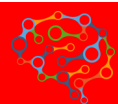
### Πως μπορώ να φέρω ξανά σε επαφή τον άνθρωπό μου με το βιβλίο;

Μερικές χρήσιμες συμβουλές:

- \* Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι αυτό θα είναι μια δραστηριότητα που ευχαριστεί και ενδιαφέρει τον άνθρωπο με άνοια.
- \* Προτιμήστε μικρές αυτοτελείς ιστορίες.
- \* Βιβλία με έντονη και πλούσια εικονογράφηση.
- \* Βιβλία με έντονες και μεγάλες γραμματοσειρές.
- \* Ο λόγος που να χρησιμοποιούν τα βιβλία να είναι απλός, λιτός και άμεσος.
- \* Σε περίπτωση που ο άνθρωπός σας δεν μπορεί να διαβάσει, κάντε το εσείς για αυτόν! Διαβάστε αργά και καθαρά. Χρωματίστε όσο μπορείτε τη φωνή σας. Να γίνετε παραστατικοί. Όπως θα αφηγούσασταν σε ένα μικρό παιδί.
- \* Βρείτε ευκαιρία με το διάβασμα και κάντε μερικές εύκολες ερωτήσεις, για να εξασκήσετε τη μνήμη και την προσοχή.

Η δραστηριότητα αυτή είναι μια ευκαιρία που θα χαρίσει μια όμορφη στιγμή στον άνθρωπό σας και θα σας φέρει σε επαφή με ένα διαφορετικό τρόπο από τη ρουτίνα της καθημερινότητας.

**Ευδοκία Νικολαΐδου, MSc**  
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas





## Η διαχείριση του συναισθηματικού φορτίου από το συγγενή του ατόμου με άνοια

Συζητώντας καθημερινά με συγγενείς ατόμων που πάσχουν από άνοια, οι οποίοι απευθύνονται σε εμάς για ψυχολογική υποστήριξη προκειμένου να συνεχίσουν να ανεβαίνουν το δύσκολο δρόμο της φροντίδας των οικείων τους, ερχόμαστε αντιμέτωποι με τα δύσκολα συναισθήματα που αυτοί βιώνουν.



Ο τρόπος διαχείρισης αυτών των αρνητικών συναισθημάτων περιλαμβάνει σε πρώτη φάση την αναγνώριση και αποδοχή τους, ενώ σε δεύτερη φάση την προσαρμογή στα νέα δεδομένα της ζωής τόσο του ασθενούς όσο και του ίδιου του συγγενή-περιθάλποντα. Η δημιουργία μιας νέας πραγματικότητας στη σχέση με τον ασθενή, στηριγμένη στην αγάπη, την κατανόηση και την αναγνώριση είναι ο στόχος που θα φέρει συναισθήματα ανακούφισης και ελπίδας στο συγγενή, δημιουργώντας τις βάσεις για μια ομαλή μετάβαση προς τη φυσική απώλεια του ατόμου βλέποντάς την ως την ολοκλήρωση του κύκλου ζωής του.

**Ηλιάνα Χρυσικάκου**

Ψυχολόγος | ΚΑΡΕΛΛΕΙΟ- Μονάδα Alzheimer  
Φιλανθρωπικός Οργανισμός «ΑΠΟΣΤΟΛΗ»  
Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών

Απογοήτευση, θυμό, ματαίωση είναι κάποια από αυτά που νιώθουν οι συγγενείς, στην προσπάθειά τους να μείνουν συνδεδεμένοι με έναν άνθρωπο διαφορετικό από αυτόν που γνώριζαν. «**Δεν είναι αυτός που ξέρω**», «**Για μένα η μητέρα μου πέθανε τη μέρα που δεν με αναγνώρισε**» είναι λόγια συγγενών που όσο σκληρά κι αν ακούγονται αντιπροσωπεύουν την αλήθεια που οι ίδιοι βιώνουν και την πραγματικότητα που καλούνται να αντιμετωπίσουν.

Η «ψυχολογική» απώλεια του ατόμου με άνοια είναι μια κατάσταση που εντάσσεται στη διαδικασία του προπαρασκευαστικού θρήνου στην άνοια και προηγείται της φυσικής απώλειας.

Πρόκειται για μια συναισθηματική αντίδραση στο επικείμενο τέλος αλλά και μια προσπάθεια διατήρησης των αναμνήσεων που έχουμε με το άτομο που πάσχει από άνοια. Κατά τον προπαρασκευαστικό θρήνο συμβαίνει μια ασυνείδητη διεργασία ως αντίδραση στη σταθερότητα της ζωής του συγγενούς που διαταράσσεται, η οποία περιλαμβάνει άγχος, μοναξιά, θλίψη, απογοήτευση, ενοχές και απόγνωση.



### Ένα ποίημα για την άνοια

Στο πρώτο μου γέλιο ήσουν εκεί,  
τα πρώτα μου λόγια ήσουν εσύ,  
σε κάθε μου βήμα το στήριγμά μου,  
ο βράχος στο πρώτο το πέταγμά μου.

Και όμως τώρα είσαι μια άλλη,  
θολή η ματιά και ο κόσμος μια ζάλη,  
στα μάτια με βλέπεις και δε με θυμάσαι,  
άλλη ξυπνάς και άλλη κοιμάσαι.

Κι όμως γνωρίζω ποια είσαι εγώ  
μητέρα, μανούλα, μαμά σ' αγαπώ  
και αν είμαι τώρα για σένα μια ξένη  
η αγάπη που πήρα για πάντα θα μένει.

Το κάθε μου γέλιο θα είναι το πρώτο,  
τα λόγια θα ηχούν της αγάπης τον κρότο  
το κάθε σου βήμα εγώ θα στηρίζω  
όπου τελειώνεις, εγώ θα αρχίζω.

Άδικο τόσο αυτό που συμβαίνει  
όποιος το ζει το καταλαβαίνει,  
να χάνεις μια μέρα την υπερηφάνεια  
ρωτάς τι συμβαίνει, σου λεν έχει άνοια...

**Κυριάκος Σουβατζόγλου**  
Φίλος της Alzheimer Hellas





Θεσσαλονίκη

Αξιότιμη και αγαπητή κα Τσολάκη,

Πριν μερικά χρόνια ήρθατε κατόπιν προσκλήσεως μου στη Μυτιλήνη και εξετάσατε τη μητέρα μου με διάγνωση «Προοδευτική Αφασία» (Primary progressive aphasia).

Μου δώσατε τότε κάποιες πολύτιμες και πλήρεις ανθρωπιάς συμβουλές και μετέφερα τη μητέρα μου στις Βρυξέλλες όπου και εργάζομαι. Έμεινε στο σπίτι μου με τη βοήθεια κάποιας αφοσιωμένης κυρίας, η οποία έμεινε μαζί μας νυχθημερόν.



Δεν έδωσα φαρμακευτική αγωγή εκτός της απολύτου καλής διατροφής, της μηνιαίας παρακολούθησης των τιμών του αίματος και των βιταμινών, (ιδιαίτερως χορηγούσα βασιλικό πολτό που μας έστελναν φίλοι μελισσοκόμοι), της ανά μήνα παρακολούθησης του θεράποντα παθολόγου, ύπνου κατά τακτά διαστήματα και φυσιοθεραπείας τετράκις την εβδομάδα και πολλής αγάπης και τρυφερότητας την οποία καταλάβαινε και καθρέφτιζε στο πρόσωπο της.

Η μητέρα μου φυσικά με τον χρόνο έχασε την ομιλία όχι οριστικά αλλά κατ' επιλογήν

Όμως ο διάλογος και η επικοινωνία μαζί της δεν σταμάτησε ούτε έως την τελευταία στιγμή.

Καταλάβαινε τα πάντα και πολλές φορές έλεγε τόσο σοφές συμβουλές που τα έχαναν και οι γιατροί. Επί τούτου θα ήθελα να σας πληροφορήσω ότι όσα άλματα και εάν γίνουν από την επιστήμη η αίσθηση σιγουριάς που αισθάνονται οι πάσχοντες από τη μη εγκατάλειψη και την αγάπη, τους κάνει πάρα μα πάρα πολύ καλό! Μην το ξεχνάτε αυτό στις ανακοινώσεις σας.

Έζησα τόσα με τις νοσοκόμες που έρχονταν καθημερινά για την προσωπική της υγιεινή, που καμιά φορά σκέφτομαι να κάνω περιοδείες συμβουλευτικής φύσεως στα

## Προσωπική εμπειρία ενός περιθάλποντα

σπίτια που έχουν αυτού του είδους το πρόβλημα. Η ασθένεια αυτή είναι δύσκολη και στοιχίζει, εάν θέλει κάποιος να κάνει τα πάντα με λεπτομέρεια για την ανακούφιση του ασθενούς, αλλά και αποζημιώνει με την αγάπη και την ανακούφιση που σου επιστρέφουν τα άτομα αυτά όσο και εάν φαινομενικά φαίνεται ότι δεν είναι μαζί μας. Είναι ανατριχιαστικό το πόσες φορές λέγοντας κάτι και νομίζοντας ότι δεν θα το καταλάβαινε απαντούσε καθηλωτικά και τόσο άμεσα που σου έφερνε δάκρυα στα μάτια.

ΕΧΑΣΑ όμως τη μητέρα μου πριν από λίγους μήνες. Τη μετέφερα στην πατρίδα της όπως το είχε ζητήσει και τέλεσα την εξόδιο ακολουθία εκεί.

Σας ενοχλώ λοιπόν για να σας ευχαριστήσω για την ανθρώπινη συμπεριφορά σας και τις συμβουλές σας στην όλη ενημέρωσή μου.

Με εκτίμηση και θαυμασμό στο έργο σας

**Θεόδωρος Μαραγκός**  
Περιθάλποντας

## Εκπαιδευτική ομιλία για περιθάλποντες

Εκπαιδευτική ομιλία για περιθάλποντες πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια δράσης του τμήματος Περιθαλπόντων της Μονάδας Alzheimer Hellas «Αγία Ελένη» από τον φυσικοθεραπευτή Σάκη Παπάντσιο.

Κατά τη διάρκεια της ομιλίας δόθηκαν χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες σε περιθάλποντες, αλλά και επαγγελματίες υγείας σχετικά με τον τρόπο που μπορεί κάποιος να μετακινήσει τον άνθρωπό του με άνοια με ασφάλεια.





## Ψάξε τον άγγελό σου...

Θεσσαλονίκη

Πήρα μέρος ως μέλος μιας ομάδας περιθαλπόντων σε μια εξαιρετική ομάδα αναστοχασμού δια της λογοτεχνίας με συντονίστριες τις ψυχολόγους Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και Πετρίνα Μαργαριτίδου. Ένας από τους στόχους της ομάδας (μακρινός κάπως) ήταν να προκύψει θεατρικός λόγος από τα κείμενα που καταγράφαμε τα μέλη στο τελευταίο εικοσάλεπτο κάθε συνάντησης. Είχα έντονη την περιέργεια για την επίτευξη αυτού του στόχου.

Μετά από καιρό με ενημέρωσε η κα. Καραγκιόζη ότι θα παρουσιαζόταν ένα θεατρικό αναλόγιο από την επεξεργασία κάποιων κειμένων μας με τίτλο: «Η φωνή του περιθάλποντα». Καταρχήν θεώρησα ότι το εγχείρημα θα ήταν κατώτερο των προσδοκιών μου. Εστίασα στο ουσιαστικό αναλόγιο και όχι στο επίθετο θεατρικό. Έτσι, καθώς θα επέστρεφα λίγες ώρες πριν την εκδήλωση από ένα εβδομαδιαίο ταξίδι, είχα σχεδόν αποφασίσει (με λύπη μου) ότι δεν θα πήγαινα.

Ευτυχώς, η κα Καραγκιόζη (= ο άγγελός μου) μού ξαναθύμισε τα της εκδήλωσης μόλις επέστρεψα. Συγκινήθηκα από την έγνοια της, ώστε μου 'φυγε η κούραση και πήγα στην εκδήλωση παρασύροντας μαζί μου άλλες τρεις φίλες. Ήταν μια μεγάλη ευχάριστη έκπληξη. Μια υπέροχη εκδήλωση με λόγο, απαγγελτικό, θεατρικό και μουσική.

Με το τέλος της εκδήλωσης ζήτησα πρώτη το λόγο, κάτι που δεν έκανα ποτέ (παρά το ότι οι ευκαιρίες που είχα στη ζωή μου ήταν πολλές). Δεν χωρούσαν μέσα μου τα συναισθήματα που ένιωσα και θέλησα να τα μοιραστώ με τους παρόντες ευχαριστώντας όλους τους συντελεστές της εκδήλωσης και ιδιαίτερα τις υπεύθυνες Κωνσταντίνα και Πετρίνα (= τους αγγέλους μου).

Στη συνέχεια πρότεινα να κεράσω τσιπουράκι την παρέα μου σ' ένα ταβερνάκι της γειτονιάς μου για να επεξεργαστούμε όλες μαζί τις εντυπώσεις και τα συναισθήματα μας. Ήταν, κατά κοινή ομολογία, μια ταιριαστή/ λειτουργική συνέχεια.

Το βράδυ στον ύπνο μου φαίνεται ότι υπήρχε η συνέχεια με το δικό της τρόπο. Κάποια στιγμή που ξύπνησα σχεδόν μονολογούσα: ευγνωμονούσα, έκανα συστάσεις... Σκέφτηκα να καταγράψω τα λόγια μου εκείνη τη στιγμή γιατί το πρωί θα τα είχα χάσει.

Και το 'κανα. Τα μοιράζομαι και μαζί σας.

Ευχαριστώ.

### Ψάξε τον άγγελό σου

Πύκνωσαν τα σύννεφα στον ουρανό της καρδιάς σου.

Ρίχνουν βροχή. Χαλάζι δυνατό.

Έτσι εκθεθιμένη που είσαι πονάς.

Σφιχτά τυλίγεται τον πόνο σου.

Όχι. Μη! Μη(πως) σε πνίξει.

Χαλάρωσε. Ψάξε. Ξαναδοκίμασε.

Δες. Άκου. Πίστεψε. Εμπιστεύσου.

Δεν είναι ίδιοι όλοι γύρω μας.

Υπάρχουν άγγελοι δίπλα μας.

Σίγουρα θα βρεις το δικό σου.

Κι αυτός θα φέρει κι άλλον.

Κι άλλον. Θα το νιώσεις.

Θα χαλαρώσουν τα δεσμά σου.

Τα δεσμά του πόνου, της θλίψης, της απογοήτευσης, των αδιέξοδών σου...

Θα βλέπεις τώρα καθαρά.

Θ' ανακαλύψεις θησαυρούς για ν' αδράξεις.

Θ' ακούς μηνύματα που πριν δε φτάνανε σ' αυτιά σου.

Θα γίνεις πλούσια σε συναισθήματα απόντα πριν.

Θα γίνεις δυνατή για δράση.

Μόνο εμπιστεύσου τους αγγέλους γύρω σου.

Ίσως γίνεις κι εσύ ο άγγελος κάποιου άλλου

με τη σειρά σου.

Ίσως.

Οι άγγελοι αυτοί δεν είναι άυλοι.

Είναι με σάρκα και οστά: η Κωνσταντίνα, η Πετρίνα,

ο Χρήστος, η Κατερίνα

Εσύ ποιος άγγελος θα είσαι; Ποιο είναι τ' όνομά σου;

**Σουλτάνα Παραστατίδου**

Περιθάλπουσα



## Θεσσαλονίκη

Μια ακόμη εργασία που διενεργήθηκε στα πλαίσια της λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας (Κ.Η.) «Αγία Ελένη» σε συνεργασία με το Ιατρείο Μνήμης του Γενικού Νοσοκομείου Παπανικολάου, δημοσιεύτηκε τον Ιανουάριο στο «Hellenic Journal of Nuclear Medicine».

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ραγδαία αύξηση των νευροεκφυλιστικών διαταραχών, όπως για παράδειγμα είναι η νόσος Alzheimer, η πιο συχνή μορφή που προκαλεί νευροεκφύλιση. Γι' αυτό το λόγο έχουν δημιουργηθεί Κέντρα Ημέρας (Κ.Η.), όπως επίσης και Κλινικές Μνήμης (Κ.Μ.), προκειμένου να καλύψουν τις αυξανόμενες ανάγκες των ατόμων με άνοια. Στόχος της μελέτης ήταν να συμβάλουμε στις ήδη υπάρχουσες επιδημιολογικές μελέτες σχετικά με την άνοια στην Ελλάδα, δίνοντας σημαντικά στοιχεία όσον αφορά τον επιπολασμό των διαφόρων αιτιών της άνοιας, αλλά και δημογραφικών στοιχείων όπως είναι το φύλο και η εκπαίδευση των ατόμων που επισκέπτονται τις δομές για την άνοια, όσον αφορά την ευρύτερη περιοχή της Βόρειας Ελλάδας, συμπεριλαμβάνοντας άτομα άνω των 35 ετών.

Προκειμένου να διενεργηθεί η μελέτη αναλύθηκαν δεδομένα από δύο βάσεις δεδομένων, τα οποία και αναλύθηκαν προκειμένου να διερευνησουμε τα κλινικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά των επισκεπτών του Κ.Η. της Alzheimer Hellas «Αγία Ελένη» και του Ιατρείου Μνήμης του Γ.Ν. Παπανικολάου κατά τη διάρκεια των ετών 2007-2017. Έξι χιλιάδες ενενήντα έξι άτομα (N=6.096) επισκέφθηκαν τουλάχιστον μια φορά τα εξωτερικά ιατρεία της Κ.Μ. του Παπανικολάου και το Κ.Η. της Alzheimer Hellas.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ανάμεσα στο συνολικό αριθμό των επισκεπτών, τα 3.078 άτομα πληρούσαν τα κριτήρια της διάγνωσης της Ήπιας Νοητικής Δυσλειτουργίας (ΗΝΔ), ενώ 3.018 άτομα πληρούσαν τα κριτήρια για τη διάγνωση της άνοιας. Αυτό αποδεικνύουν ότι η άνοια αποτελεί ένα αυξανόμενο πρόβλημα υγείας. Σύμφωνα με τα δεδομένα, η άνοια και η ΗΝΔ παρατηρείται πιο συχνά σε γυναίκες (πιθανά επειδή προσέρχονται πιο εύκολα σε δομές υγείας συγκριτικά με τους άντρες). Επιπρόσθετα, σε σύγκριση με τα άτομα που πληρούν τη διάγνωση της ΗΝΔ, τα άτομα με άνοια φαίνεται να έχουν λιγότερα έτη τυπικής εκπαίδευσης (≤ 6 έτη) και μεγαλύτερη ηλικία (≥ 76 έτη).

Η νόσος Alzheimer σύμφωνα με τη μελέτη εξακολουθεί να είναι η κύρια αιτία άνοιας, η οποία παρατηρείται

περίπου στο 53% των συνολικών αιτιών που οδηγούν σε άνοια, ενώ άλλες μελέτες δίνουν ποσοστά πολύ κοντά με τα δικά μας, γύρω στο 60-80%. Η μικτή άνοια και η μετωποκορταφική άνοια είναι οι επόμενες σε συχνότητα αιτίες που οδηγούν στην άνοια.

Οι γυναίκες είτε με ΗΝΔ είτε με ΝΑ προσέρχονται πιο συχνά σε υπηρεσίες υγείας προκειμένου να λάβουν πρώιμη διάγνωση. Αυτό πιθανόν να σχετίζεται και με τη νοητική ανησυχία, μια κατάσταση η οποία σχετίζεται με την έκθεση στα ήπια νοητικά ελλείμματα ή με το καταθλιπτικό συναίσθημα που σχετίζονται με τη μνημονική απώλεια. Γενικότερα άτομα με συναισθηματικά προβλήματα είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ΗΝΔ συγκριτικά με τα άτομα χωρίς συναισθηματικά προβλήματα. Η επίπτωση και ο επιπολασμός των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στην ΗΝΔ ποικίλλει ως ένα αποτέλεσμα των διαφορετικών διαγνωστικών κριτηρίων και της διαδικασίας της εκτίμησης. Στο δείγμα μας, τα άτομα με διαταραχές μνήμης και συννοσηρότητα ήταν 8.7%, γεγονός που αναδεικνύει τη σχέση μεταξύ ΗΝΔ και άνοιας με την κατάθλιψη. Μέσα από τη μελέτη επιβεβαιώνεται ότι τα άτομα με ΗΝΔ είναι ως επί το πλείστον γυναίκες, μικρότερες των 75 ετών και με χαμηλή εκπαίδευση (≤12 έτη).

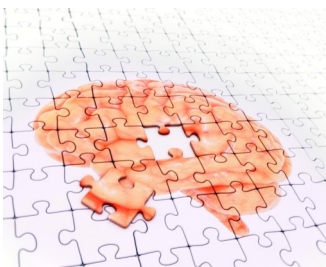
Συμπερασματικά, η μελέτη αποδεικνύει ότι οι γυναίκες με άνοια και ΗΝΔ, φροντίζουν περισσότερο για την υγεία τους, αφού προσέρχονται πιο συχνά σε υπηρεσίες υγείας, όπως Κέντρα Ημέρας και Κλινικές Μνήμης. Η νόσος Alzheimer εξακολουθεί να είναι μια από τις πιο συχνές αιτίες που οδηγεί σε άνοια, ενώ τα άτομα που διαγιγνώσκονται με άνοια, έχουν λιγότερα έτη εκπαίδευσης και είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία συγκριτικά με τα άτομα με ΗΝΔ. Επίσης μεγάλο ποσοστό που έχει λάβει τη διάγνωση της άνοιας και της ΗΝΔ εμφανίζει αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης.

#### Τη δημοσιευμένη εργασία μπορείτε να τη αναζητήσετε μέσω διαδικτύου

Papasozomenou, C., Poptsi, E., Tabaki, E. M., & Tsolaki, M. (2017). The operation of the Day Care Centre of Alzheimer Hellas" Saint Helen" and of the Memory Clinic of Papanikolaou General Hospital from 2007 to 2017. Hellenic journal of nuclear medicine, 20, 136-145

#### Ελένη Πόππη

Ψυχολόγος ΑΠΘ - MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΔΠΘ  
Alzheimer Hellas



## Παιχνίδια Γέφυρες ζωής: Το πρώτο φεστιβάλ δημιουργίας παιχνιδιών για ασθενείς με άνοια

Στη Χαλκίδα διεξήχθη με μεγάλη επιτυχία και ιδιαίτερη απήχηση το πρώτο **Bridge Game Jam**, το τριήμερο 8-10 Δεκεμβρίου 2017. Η διοργάνωση έγινε από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας (Περιφερειακή Ενότητα Εύβοιας), την Ελληνική Εταιρία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Χαλκίδας και την Challedu - play learn evolve.

Το **Bridge Game Jam - Παιχνίδια γέφυρες ζωής** αποτελεί την πρώτη εκδήλωση στην Ελλάδα, όπου σχεδιαστές παιχνιδιών, ψυχολόγοι, νευρολόγοι, εργοθεραπευτές, νοσοκόμοι, περιθάλποντες ασθενών, φοιτητές και ηλικιωμένοι συνεργάζονται για τη δημιουργία καινοτόμων παιχνιδιών που ενδυναμώνουν τις ικανότητες των ασθενών με άνοια.

Κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ περισσότεροι από 70 άνθρωποι τρίτης ηλικίας και άνθρωποι με άνοια σε διάφορα στάδια προσκλήθηκαν να διασκεδάσουν παίζοντας, συζητώντας, γελώντας, ανταλλάσσοντας μνήμες και εμπειρίες και παίζοντας παιχνίδια με 70 περίπου νεότερους. Πολλοί από τους ηλικιωμένους ξεπέρασαν τον εαυτό τους μένοντας στην εκδήλωση παραπάνω ώρες για να σχεδιάσουν παιχνίδια μαζί με την ομάδα τους. Η ζεστή ατμόσφαιρα και το γεφύρωμα των διαφορετικών γενεών καθώς και η δημιουργία 10 νέων παιχνιδιών για ηλικιωμένους - ανθρώπους με άνοια ήταν τα σημαντικότερα αποτελέσματα της εκδήλωσης, τα οποία ήταν χαραγμένα στο χαμόγελο των συμμετεχόντων. Οι αξιολογήσεις τους δείχνουν όχι μόνο την επιτυχία της εκδήλωσης αλλά και την μεγάλη ανάγκη για επανάληψη και εμπλουτισμό της, ώστε να προσεγγίσει περισσότερους ανθρώπους και σε μεγαλύτερη συχνότητα.



**challedu**  
play | learn | evolve



Περαιτέρω πληροφορίες για την εκδήλωση μπορείτε να βρείτε στους παρακάτω συνδέσμους:

[youtube/dJB5wRi4IGc](https://www.youtube.com/watch?v=dJB5wRi4IGc)  
[www.facebook.com/BridgeGameJam/](https://www.facebook.com/BridgeGameJam/)  
[www.challedu.com/bridge\\_game\\_jam](https://www.challedu.com/bridge_game_jam)  
[www.alzheimer-chalkida.org/bridge-game-jam/](https://www.alzheimer-chalkida.org/bridge-game-jam/)  
[www.dropbox.com/sh/011dyv2t84iprwr/AACn0Dv9t8PbZg5iru3-RGBaa?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/011dyv2t84iprwr/AACn0Dv9t8PbZg5iru3-RGBaa?dl=0)  
[www.dropbox.com/sh/ohlmi2egf55skwu/AAIf9janKN0oIRCVUhuynVma?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/ohlmi2egf55skwu/AAIf9janKN0oIRCVUhuynVma?dl=0)

Υπεύθυνοι επικοινωνίας:

**Ελληνική Εταιρία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Χαλκίδας** | [www.alzheimer-chalkida.org](http://www.alzheimer-chalkida.org)

Ευαγγελία Αγγελίδου - Τ: 6937244646,  
email: [eva2gel@hotmail.com](mailto:eva2gel@hotmail.com)

**Challedu- play learn evolve** | [www.challedu.com](http://www.challedu.com)

Ασημίνα Μπρούζου - Τ: 6947812734,  
email: [assimina@challedu.com](mailto:assimina@challedu.com)

**Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας** | <https://pste.gov.gr/>

Χρήστος Μούτσιος - Τ: 2221353690,  
email: [moutsios.c@evia.pste.gov.gr](mailto:moutsios.c@evia.pste.gov.gr)



### Κοινότητες φιλικές προς την Άνοια

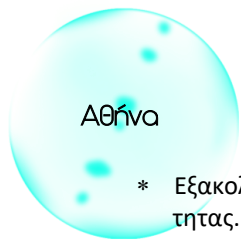
Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημοσίευσε το 2017 το «Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης για την Άνοια», το οποίο έχει ως βασικό στόχο τη βελτίωση της ζωής των ατόμων με Άνοια, των περιθάλποντων και των οικογενειών τους, μειώνοντας παράλληλα τον αντίκτυπο της άνοιας στις κοινότητες. Το πρώτο βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση, που αφορά στη θέσπιση της άνοιας σαν προτεραιότητα της Δημόσιας Υγείας έχει ήδη γίνει στη χώρα μας, με την εκπόνηση και ψήφιση από τη Βουλή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια. Το επόμενο βήμα αφορά στην ευαισθητοποίηση και την ενσωμάτωση της Άνοιας, δηλαδή το πώς η κοινότητα σαν σύνολο θα μάθει να φροντίζει και να προστατεύει τα άτομα με άνοια, να είναι δίπλα τους στις καθημερινές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν λόγω της νόσου και να καταφέρει να γίνει τελικά μια κοινότητα «Φιλική προς την Άνοια».

#### Χαρακτηριστικά Κοινοτήτων Φιλικών προς την Άνοια

Κοινότητες φιλικές προς την άνοια είναι οι κοινότητες στις οποίες τα άτομα με άνοια:

- \* Μπορούν να έχουν καλή ποιότητα ζωής.
- \* Μπορούν να ζήσουν όσον το δυνατόν πιο ανεξάρτητα.





Αθήνα

- \* Εξακολουθούν να αποτελούν ενεργά μέλη της κοινότητας.
- \* Αντιμετωπίζονται με σεβασμό και κατανόηση.
- \* Λαμβάνουν την απαραίτητη πρακτική υποστήριξη και βοήθεια που χρειάζονται.

Στις συγκεκριμένες κοινότητες εφαρμόζεται μια πολυσυμμετοχική προσέγγιση, στην οποία κάθε μέρος και μέλος της κοινότητας αναλαμβάνει μοναδικό ρόλο στην ουσιαστική υποστήριξη των ανθρώπων με άνοια. Έτσι όλοι μας, από τις κυβερνήσεις και τους φορείς υγείας μέχρι τα τοπικά μαγαζιά και τις υπηρεσίες, μοιραζόμαστε μέρος της ευθύνης ώστε τα άτομα με άνοια να αισθάνονται κατανοητά, εκτιμημένα και ικανά να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους.

#### Δημιουργία Κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια στην Ελλάδα

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών υλοποιεί το πρόγραμμα «Κοινότητες φιλικές προς την Άνοια: Δημιουργία δικτύου συμβουλευτικών σταθμών για την Άνοια στους Δήμους της Ελλάδας», σε συνεργασία με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ). Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας των δομών τις τοπικής αυτοδιοίκησης (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ, Δημοτικά Ιατρεία) στην παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών για την άνοια, καθώς και την ανάπτυξη και λειτουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια σε δομές των Δήμων. Στο πλαίσιο υλοποίησης του προγράμματος στους Δήμους της Βόρειας Ελλάδας συμμετέχει και η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Θεσσαλονίκης.

Οι Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την άνοια θα λειτουργήσουν κατά προτεραιότητα σε περιοχές που δεν έχουν κάποια εξειδικευμένη υπηρεσία για την άνοια, προάγοντας σε πρώτη φάση την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας καθώς και την παροχή υπηρεσιών πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης της άνοιας και υποστήριξης των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους. Παράλληλα, θα αποτελέσουν τον πυρήνα της πρωτοβουλίας «Κοινότητες Φιλικές προς την Άνοια», δεδομένου ότι με τη λειτουργία τους θα συμβάλλουν στη δημιουργία του επιθυμητού κλίματος αλλαγής σε τοπικό επίπεδο και στην ανάπτυξη τοπικών Ομάδων Δράσης με μέλη της κοινότητας συμπεριλαμβανομένων και των ίδιων των ατόμων με άνοια αλλά και γενικότερα ηλικιω-

μένων ατόμων, ώστε να γίνουν οι ίδιοι πρεσβευτές της πρωτοβουλίας.

Η Ομάδα Δράσης θα καταγράφει και θα αναλύει τις ανάγκες των ατόμων με άνοια σε τοπικό επίπεδο και θα διαμορφώνει ένα τοπικό πλάνο παρέμβασης σε συνεργασία με τα στελέχη των Συμβουλευτικών Σταθμών. Στη συνέχεια θα αναπτύσσονται δράσεις κινητοποίησης και ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινωνίας, ώστε να επιτευχθεί η διάχυση της πληροφορίας και η συμμετοχή στην Πρωτοβουλία όσον το δυνατόν μεγαλύτερων τμημάτων του πληθυσμού. Παράλληλα, μέσα από ενημερωτικές-εκπαιδευτικές δράσεις σε φορείς, οργανισμούς και ομάδες ενδιαφερομένων-stakeholders (π.χ. Δημόσιες Υπηρεσίες, εκπαιδευτικά ιδρύματα, εμπορικά καταστήματα, Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, δημοτικές και τοπικές αρχές κλπ.), με ομιλίες, παιχνίδια ρόλων, ανάλυση περιπτώσεων καθώς και άλλες δράσεις με τη συμμετοχή του κοινού, τα μέλη κάθε κοινότητας θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τους συνανθρώπους τους που έχουν Άνοια και πώς να τους διευκολύνουν στην καθημερινότητά τους.

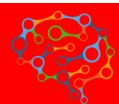
**Νικόλαος Καλλίγερρος**

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

### Φιλικές προς την Άνοια κοινότητες

Πενήντα ενθουσιώδεις άνθρωποι από ολόκληρο τον κόσμο συναντήθηκαν για πέντε ημέρες στο Σάλτσμπουργκ της Αυστρίας για συζητήσεις επί του θέματος «Αλλαγή απόψεων και στάσεων: Καινοτομίες στη φροντίδα της άνοιας – Φιλικές προς την άνοια κοινότητες». Το σεμινάριο οργανώθηκε από το Salzburg Global Seminar και έλαβε χώρα στο παλάτι Schloss Leopoldskron.

Η χαρά μου ήταν απεριγράπτη όταν έμαθα ότι επιλέχθηκα να συμμετάσχω σε μια ομάδα διεθνών εμπειρογνομόνων σε θέματα που σχετίζονται με την άνοια. Συγχρόνως όμως διερωτώμουν αν οι συμμετέχοντες θα θεωρούσαν τις δράσεις του ΣΟΦΨΥ Ν.ΣΕΡΡΩΝ για την προώθηση της υγιούς και ενεργούς γήρανσης σημαντικές και αν αυτές θα μπορούσαν να προσθέσουν αξία στις δικές τους προσπάθειες. Θα μπορούσε μια κοινότητα που είναι ασθενοκεντρική να είναι δεκτική στην ανοικτή προσέγγιση που υιοθετεί ο ΣΟΦΨΥ Ν. ΣΕΡΡΩΝ δίνοντας έμφαση στην ενδυνάμωση των ασθενών, των περιθαλπόντων και της κοινότητας εν γένει πριν/κατά και μετά τη διάγνωση; Πώς θα εκλαμβάνονταν οι απόψεις μου





Σέρρες

περί προστασίας των δικαιωμάτων των ασθενών από μια καθαρά ιατροκεντρική κοινότητα ανθρώπων;

Η άνοια αναγνωρίζεται ως μια από τις σοβαρότερες και αυξανόμενες προκλήσεις για τις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας καθώς και για τις κοινότητες και τις οικογένειες, κυρίως σε χώρες με γηράσκοντα πληθυσμό. Το συνολικό κόστος της άνοιας για το 2015 υπολογίσθηκε ότι αγγίζει το 1,1% του παγκόσμιου ΑΕΠ. Τα παραδοσιακά μοντέλα φροντίδας υγείας συχνά δεν ικανοποιούν τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους λόγω της πολυπλοκότητας και της συννοσηρότητας σε προχωρημένη ηλικία αλλά και επειδή τα εν λόγω μοντέλα εστιάζουν κυρίως στη σωματική υγεία και όχι σε ολόκληρη την εμπειρία της νόσου όπως τη βιώνουν τα ίδια τα άτομα και οι οικογένειές τους. Πρέπει να αναπτύξουμε νέα μοντέλα ολοκληρωμένης φροντίδας αλλά και να προετοιμάσουμε την κοινότητα να αντιμετωπίσει την πρόκληση.

#### Πρώιμη διάγνωση και υποστήριξη της κοινότητας

Τα δύο κύρια θέματα συζήτησης σχετίζονταν με το πώς επιτυγχάνεται και γιατί απαιτείται μια πρώιμη διάγνωση καθώς και με την αναγκαιότητα ενδυνάμωσης της κοινότητας ώστε να αναλάβει δράση για τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους.

Έμαθα ότι η άνοια εξακολουθεί να μη διαγιγνώσκεται έγκαιρα σε ολόκληρο τον κόσμο παρά το γεγονός ότι ενώ μπορεί εύκολα να διαγνωσθεί από κατάλληλα εκπαιδευμένους ανθρώπους συχνά δεν διαγιγνώσκεται είτε επειδή δεν δίνεται η δέουσα σημασία σε «ασυνήθιστες συμπεριφορές» είτε λόγω ντροπής. Στην ενότητα συμμετείχαν ενεργά δύο άτομα με άνοια. Ένας εξ' αυτών ανέφερε πως όταν υποψιάστηκε ότι μπορεί να έχει άνοια κατάφερε να έχει μια επίσημη διάγνωση μόνο μετά από επισκέψεις σε τρεις ειδικούς. Σε πολλές χώρες η μη-διάγνωση οδηγεί στη συνεχή μη-διάγνωση. Επιπλέον, η μη διάγνωση οδηγεί σε λανθασμένα στατιστικά στοιχεία που με τη σειρά τους δεν επιτρέπουν την αναγνώριση του πραγματικού μεγέθους του προβλήματος και κατά συνέπεια δεν οδηγούν στη διάθεση περισσότερων πόρων για πιο έγκυρη και έγκαιρη διάγνωση. Δεδομένου ότι είναι πολύ λίγα αυτά που μπορεί να προσφέρει η ιατρική κοινότητα στα άτομα με άνοια, η υποστήριξή τους εναπόκειται εξ' ολοκλήρου σε άλλους τομείς



της κοινωνίας όπως είναι η οικογένεια, η κοινότητα και οι κοινωνικές υπηρεσίες.

#### Τι γίνεται αλλού;

Από τον Ιάπωνα Takehito έμαθα για την πρωτοβουλία «Run Tomorrow» (<http://runtomorrow.jp/en>). Μου άρεσε το «Άνοια; αα, ΟΚ» στην ιστοσελίδα τους – αυτό σημαίνει ότι θα έπρεπε να μπορούμε να ζούμε και να βλέπουμε κάποια πράγματα ως απόλυτα φυσιολογικά. Οι Ινδονήσιες DY και Amalia ίδρυσαν το φορέα Alzheimer Ινδονησίας και με πολλή καινοτομία και φθηνές λύσεις (whatsapp group) στηρίζουν κόσμο σε μια χώρα με 15.500 νησιά!! Από την Zulema έμαθα ότι ενώ στις περισσότερες χώρες σχεδιάζουν πώς να πληθύνουν τις δομές μακροχρόνιας φροντίδας, στην Κόστα Ρικα αποφάσισαν ότι η ιδρυματοποίηση δεν ενεργεί προς το βέλτιστο συμφέρον των ατόμων με άνοια και γ' αυτό κλείνουν τα ιδρύματα και μεταφέρουν τους ανθρώπους πίσω στην κοινότητα, στα σπίτια των οικογενειών που θέλουν να τους φροντίσουν και η κυβέρνηση υποστηρίζει οικονομικά αυτές τις «ανάδοχες οικογένειες». Από τον εκπρόσωπο της Γερμανίας Reimer έμαθα για την κρίση της κοινωνικής αποσύνθεσης στη Γερμανία με ολόένα και μεγαλύτερους αριθμούς ατόμων που ζούνε μόνοι, αλλά και για τη σημαντική παρακμή του εθελοντισμού στη χώρα.

Το υψηλό επίπεδο των συμμετεχόντων, ο άψογος επαγγελματισμός των διοργανωτών, η ζεστή ανθρώπινη επαφή πέρα από περιττούς καθωσπρεπισμούς, η δέσμευση για ουσιαστική δικτύωση και συνεργασία υπό το φως του ειδυλλιακού τοπίου του Σάλτσμπουργκ συνετέλεσαν στην παραδοχή ότι αυτό ήταν το πιο γόνιμο σεμινάριο στο οποίο έχω συμμετάσχει. Περαιτέρω, η διαπίστωση ότι τα προγράμματα προώθησης της ενεργούς και υγιούς γήρανσης που υλοποιεί ο ΣΟΦΨΥ Ν.ΣΕΡΡΩΝ δεν υπολείπονται καινοτομίας και η αναγνώριση από τους συμμετέχοντες ότι το μοντέλο του ΣΟΦΨΥ Ν.ΣΕΡΡΩΝ για την πρόληψη της άνοιας συντελεί στη δημιουργία φιλικών προς την άνοια κοινοτήτων και προσθέτει αξία στις δικές τους προ-

σπάθειες με έκαναν να νιώσω ιδιαίτερα περήφανη για τον μικρό περιφερειακό μας σύλλογο.

#### Κατερίνα Νομίδου

Αντιπρόεδρος Συλλόγου Οικογενειών/Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, Νόσο Alzheimer και συγγενών διαταραχών ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών



## Θεσσαλονίκη

**Ανακοίνωση χρηματοδοτούμενου προγράμματος**

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών χρηματοδοτήθηκε από το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Φελές Ίδρυμα για την υλοποίηση προγράμματος ανεύρεσης και αξιοποίησης χρηματοδοτικών ευκαιριών.

Το πρόγραμμα για την ανεύρεση και αξιοποίηση χρηματοδοτικών ευκαιριών ξεκίνησε τον Ιούνιο του 2017 και θα ολοκληρωθεί στη διάρκεια ενός έτους. Στα πλαίσια του προγράμματος αυτού η Ομοσπονδία στελεχώθηκε με δύο εξωτερικούς συνεργάτες με εμπειρία στην προετοιμασία, υλοποίηση και διαχείριση έργων χρηματοδοτούμενων ή/και συγχρηματοδοτούμενων είτε από την Ευρωπαϊκή Ένωση είτε από άλλες πηγές χρηματοδότησης. Κύριοι σκοποί του προγράμματος είναι η καταγραφή των αναγκών και των ιδεών των μελών της Ομοσπονδίας, η αναζήτηση χρηματοδοτικών ευκαιριών και η υποβολή των αντίστοιχων προτάσεων από την Ομοσπονδία και τα μέλη της.

Η υλοποίηση του προγράμματος αναμένεται να ενισχύσει οικονομικά την Ομοσπονδία και τα μέλη της με την προσέλευση εσόδων που θα προέλθουν από επιδοτήσεις μέσω Ευρωπαϊκών και Εθνικών προγραμμάτων, γεγονός που θα συμβάλλει στη βελτίωση της κατάστασης υγείας και των συνθηκών διαβίωσης των ατόμων με άνοια και συγγενείς διαταραχές σε όλη τη χώρα καθώς και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που τους περιθάλπουν.

- \* Το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Φελές Ίδρυμα υποστηρίζει ελληνικούς μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που συμβάλλουν στην κοινωνική βελτίωση δίνοντας έμφαση στην Τρίτη Ηλικία.

[www.timafoundation.org](http://www.timafoundation.org)



TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΪΔΡΥΜΑ

**Συνάντηση σωματείων και συλλόγων**

Στις 29 Νοεμβρίου στη Μονάδα «Αγ. Ιωάννη», πραγματοποιήθηκε συνάντηση εκπροσώπων Συλλόγων και Σωματείων, με στόχο τη γνωριμία και την ανάπτυξη σχέσεων αλληλεγγύης και αλληλοϋποστήριξης.



Μετά από πρωτοβουλία και πρόσκληση της Αντιπροέδρου των «Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών», κας Αντωνιάδου Ελένης, παραβρέθηκαν στη συνάντηση με το Δ.Σ. των Φίλων, η Διευθύντρια της «Μέλισσας», κα Μαύρου Βασιλεία, ο Πρόεδρος της «Αμφικτιονίας Ελληνισμού», κ. Μπουκόνης Δημήτριος, ο Πρόεδρος του «Πολιτιστικού - Χορευτικού Συλλόγου Γρεβενιωτών Θεσσαλονίκης», κ. Οικονόμου Αθανάσιος, ο Αντιπρόεδρος του Συλλόγου «Παναγία Σουμελά», κ. Κων/νος Ιωακειμίδης, η Πρόεδρος της Θεατρικής Ομάδας «Σύνπραξις», κα Χαρπαντίδου Μαίρη. Την εκδήλωση χαιρέτισαν οι πρόεδροι της «Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης» κα Μαυρουδή, του «Ομίλου Περιηγητών» κα Καλαϊτζή, των Συλλόγων: «Μέριμνας Ποντίων Κυριών» κα Πανίδου, «Παγκρήτιας Αδελφότητας Μακεδονίας» κ. Πετρακάκης, «Κατοίκων Βυζαντίου» κα Κιριφίδου, οι οποίοι δεν μπόρεσαν να παραβρεθούν, αλλά θα συμμετέχουν σε επόμενη συνάντηση. Προθυμία συμμετοχής εξέφρασε η Πρόεδρος της «UNICEF» κα Τζιτζίκου Σοφία, μετά από ενημέρωση και συζήτηση που είχε με την κα Αντωνιάδου στην Αθήνα, όπου σχεδιάστηκε κοινή εκδήλωση - ομιλία προς τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού που εκπροσωπούν η κάθε μία, καθώς η νόσος επηρεάζει στο σύνολο την οικογένεια.

Η καθηγήτρια Ιατρικής Α.Π.Θ. κα Τσολάκη Μαγδαληνή, Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Θεολόγος, Διευθύντρια της Α΄ Νευρολογικής Κλινικής και Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ν. Alzheimer, ενθάρρυνε αυτή την πρωτοβουλία, λέγοντας ότι είναι μια πολύ αισιόδοξη ιδέα, γιατί επιτρέπει τη σύμπραξη, τη συνδιοργάνωση και πραγματοποίηση εκδηλώσεων για την καλλιέργεια σχέσεων επικοινωνίας, αλληλεγγύης, πολιτιστικής, καλλιτε-

## Χορωδία της Μονάδας Alzheimer «Άγιος Ιωάννης»

χνικής ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του ευρύτερου κοινού. Η οργάνωση κοινών δράσεων με τοπικούς, κρατικούς, κοινωνικούς φορείς και πολιτιστικούς συλλόγους στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο, με την ενημέρωση σε θέματα ψυχικής υγείας και βοηθούν στην εξοικείωση με καταστάσεις αλλαγής της ζωής λόγω ασθενειών, σε όλες τις ομάδες του πληθυσμού. Κλείνοντας, πρότεινε τη συνεργασία και τη συμμετοχή όλων στο σχεδιασμό δημιουργικών προτάσεων οι οποίες θα προωθήσουν την ιδέα της Ομοσπονδίας Συλλόγων, σε πρώτη φάση στη Θεσσαλονίκη και στη συνέχεια σε όλη την Ελλάδα.

**Ελένη Αντωνιάδου**

Αντιπρόεδρος «Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών»

## Ψήφισμα

Τα Δ.Σ. Συμβούλια της Ελληνικής Εταιρείας Ν. Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, του Συλλόγου Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Ν. Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και το προσωπικό των Μονάδων «Αγία Ελένη» και «Άγιος Ιωάννης» μετά τη θλιβερή είδηση του θανάτου του Σταμάτη Λαζάρου, συζύγου της κας Στέλλας Λαζάρου, μέλους του Δ.Σ. του Συλλόγου Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Ν. Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, αποφάσισαν να εκφράσουν τα ειλικρινή τους συλλυπητήρια στην οικογένεια του εκλιπόντος, να παραστούν στη νεκρώσιμη ακολουθία και να δημοσιευθεί το παρόν ψήφισμα στο Περιοδικό «Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer».

Για τα Διοικητικά Συμβούλια  
**Μάγδα Τσολάκη**

Πρόεδρος ΔΣ της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ν. Alzheimer

**Γλυκερία Τσαπικίδου**

Πρόεδρος ΔΣ Alzheimer Hellas

**Δέσποινα Μωραΐτου**

Πρόεδρος ΔΣ Συλλόγου Φίλων Alzheimer Hellas

Ευχαριστούμε πολύ την **inart** για την ευγενική της χορηγία με τη διάθεση των προϊόντων της στο χριστουγεννιάτικο παζάρι που πραγματοποιήθηκε το Δεκέμβριο στα Κέντρα Ημέρας των δύο Μονάδων Alzheimer της Θεσσαλονίκης.

**inart**  
your homestyle

Η νεοσύστατη Χορωδία της Μονάδας «Άγιος Ιωάννης», υπό τη διεύθυνση του κ. Γιάννη Ιωσηφίδη, αποδείχτηκε πολύ δραστήρια καθώς έχει κάνει ήδη αρκετές και σημαντικές εμφανίσεις.



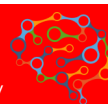
Η πρώτη της εμφάνιση ήταν στην Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer, στις 21 Σεπτεμβρίου 2017, στο Βασιλικό Θέατρο Θεσσαλονίκης.

Στη συνέχεια, την Τετάρτη 25 Οκτωβρίου 2017, επισκέφθηκαν το Υπουργείο Εσωτερικών Μακεδονίας Θράκης και τραγούδησαν στην εκδήλωση για την επέτειο της 28ης Οκτωβρίου.

Την Τετάρτη 15 Νοεμβρίου 2017, εμπλούτισαν με τα τραγούδια τους την εισαγωγή της ημερίδας: «Πρόγραμμα Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια», στο Αμφιθέατρο του Δήμου Πανοράματος.

Την Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2017, τραγούδησαν χριστουγεννιάτικα τραγούδια στο Βυζαντινό Μουσείο Θεσσαλονίκης.

Αποχαιρέτισαν το 2017 με κάλαντα που έψαλλαν στις 30 Δεκεμβρίου, στην Α' Νευρολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ, όπου Διευθύντρια είναι η Αντιπρόεδρος της Alzheimer Ελλάς, κα Μάγδα Τσολάκη.



## Κρήτη

- \* Πρόσκληση ενδιαφέροντος για τη συμμετοχή στο 6ο Παγκρήτιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών και το 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο στην Ενεργό και υγιή Γήρανση. 27-30 Σεπτεμβρίου 2018, ξενοδοχείο Galaxy Ηράκλειο.
- \* Συμμετοχή, συνεργασία και υποστήριξη Ημερίδας Μουσείου Ιατρικής «ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΓΗΡΑΝΣΗ: Μύθος ή πραγματικότητα» Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2018 στο Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ηρακλείου.
- \* Ενημερωτική ομιλία της προέδρου κας Κορτσιδάκη για τη Νόσο Alzheimer και τους τρόπους αντιμετώπισης, στο Μακρύ Γιαλό του Νομού Λασιθίου (4 Φεβρουαρίου 2018).
- \* Δωρεάν οδοντιατρικός έλεγχος από την οδοντίατρο κα Ελευθερία Τζανάκη, εθελόντρια και μέλος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ», στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων πρόληψης για ενεργό και υγιή γήρανση που πραγματοποιεί η εταιρεία μας, για τους ενδιαφερόμενους ασθενείς και τους περιθάλποντές τους.
- \* Έναρξη συνεργασίας με MBS College για την πραγματοποίηση Πρακτικής Άσκησης των φοιτητών του Τμήματος Ψυχολογίας στα κέντρα της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ από 1ης Μαρτίου 2018.
- \* Ομιλία από τον κ. Γιάννη Ζαγανά Επικ. Καθηγητή Νευρολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής Εταιρείας Ν. Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» με τίτλο: «Νεότερα δεδομένα στη Νόσο Alzheimer και τις σχετιζόμενες Άνοιες», και την κα Ιωάννα Κορτσιδάκη, Πρόεδρο Δ.Σ. Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» με τίτλο: «Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών



## Οι δράσεις της «Αλληλεγγύης»

Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»: Δραστηριότητες - Στόχοι - Τρόποι Αντιμετώπισης» το Σάββατο 17 Μαρτίου στην αίθουσα Ανδρόγεω του Δήμου Ηρακλείου, μετά από πρόσκληση από την Ηράκλεια Πρωτοβουλία στο πλαίσιο προγράμματος ομιλιών 2018 «Η κρίση εντός μας».



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Καταλαγαρίου διοργάνωσε νέο κύκλο εκδηλώσεων με τίτλο «Κριτωτάκεια», αφιερωμένες στον αείμνηστο γιατρό του χωριού Γεώργιο Κριτωτάκη.

Στις εκδηλώσεις αυτές διακεκριμένοι ομιλητές ενημέρωσαν το κοινό σε θέματα που αφορούν την υγεία και εμπλουτίστηκαν με καλλιτεχνικό πρόγραμμα από τις διάφορες ομάδες δράσης του χωριού.

Τα 1α Κριτωτάκεια έχουν τίτλο «Γνώση και Φως στο Alzheimer».

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 25 Φεβρουαρίου στην αίθουσα του Πολιτιστικού Συλλόγου στο Καταλαγάρι.

Ομιλητές ήταν ο Ιωάννης Ζαγανάς, Καθηγητής Νευρολογίας, Ιατρικής σχολής Παν/μιου Κρήτης, ο Εμμανουήλ Παπαστεφανάκης, Ψυχολόγος υποψήφιος διδάκτορας Κλινικής Νευρολογίας Παν/μιου Κρήτης και η Ιωάννα Κορτσιδάκη, Πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ν. Ηρακλείου, «Αλληλεγγύη».

Στη συνέχεια η εκδήλωση συνεχίστηκε με Θεατρικά μονόπρακτα και έκλεισε με τη χορωδία του Συλλόγου υπό τη συνοδεία της καθηγήτριας πιάνου κ. Μίνας Δελαπόρτα.



## Ευρωπαϊκό πρόγραμμα RECage

Το ερευνητικό πρόγραμμα RECage είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα που έχει ως στόχο την παρατήρηση ασθενών με άνοια οποιασδήποτε αιτιολογίας για 3 έτη. Στη μελέτη αυτή θα συμμετέχουν δώδεκα κλινικά κέντρα επτά Ευρωπαϊκών χωρών (Ιταλία, Γαλλία, Γερμανία, Βέλγιο, Ελλάδα, Ελβετία και Νορβηγία), συμπεριλαμβανομένου και του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Ο ερευνητικός σχεδιασμός περιλαμβάνει σύγκριση ανάμεσα σε χώρες οι οποίες διαθέτουν Μονάδες Ειδικής Φροντίδας Συμπεριφοράς και σε χώρες οι οποίες δε διαθέτουν αντίστοιχες Μονάδες.

Οι Μονάδες Ειδικής Φροντίδας Συμπεριφοράς, είναι ειδικές Μονάδες στις οποίες φιλοξενούνται άτομα με άνοια και διαταραχές συμπεριφοράς, για σύντομο χρονικό διάστημα, έως ότου οι διαταραχές συμπεριφοράς μειωθούν ή εξαλειφθούν μετά από κατάλληλη μη φαρμακευτική αντιμετώπιση. Στη συνέχεια, και μετά από σύντομη παραμονή στις Μονάδες αυτές, ο ασθενής με άνοια επιστρέφει στο σπίτι του και στο φυσικό του περιβάλλον. Ο στόχος του ερευνητικού προγράμματος RECage είναι η διερεύνηση της παρακάτω κλινικής υπόθεσης: Οι Μονάδες Ειδικής Φροντίδας Συμπεριφοράς αποτελούν έναν αποτελεσματικό τρόπο άμεσης ανακούφισης των διαταραχών συμπεριφοράς των ασθενών με άνοια, αλλά και έναν αποτελεσματικό τρόπο μακροπρόθεσμης βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ασθενών με άνοια και των περιθαλπόντων τους;

Η μελέτη RECage στοχεύει στο να αποδείξει ή να απορρίψει την παραπάνω κλινική υπόθεση. Η Alzheimer Hellas έχει αναλάβει τη διάδοση των αποτελεσμάτων και τη διαφήμιση του προγράμματος ενώ το ΑΠΘ έχει αναλάβει την εξέταση ασθενών με άνοια και διαταραχών συμπεριφοράς.

Τον Ιανουάριο η Alzheimer Hellas σε συνεργασία με 19 ακόμη Ευρωπαίους συνεργάτες συναντήθηκαν στις Βρυξέλλες για το ευρωπαϊκό πρόγραμμα RECage. Την εταιρεία εκπροσώπησαν οι επιστημονικοί συνεργάτες της Alzheimer Hellas, οι ψυχολόγοι Έλενα Πόππη, Νίκος Παρασκευαΐδης και Ιουλιέττα Λάζαρου.

### Έλενα Πόππη

Ψυχολόγος ΑΠΘ, MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΔΠΘ  
Alzheimer Hellas



## Ενημερώσεις σε ΚΑΠΗ

Η Alzheimer Hellas στα πλαίσια της δράσης της παρέχει ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού, επαγγελματιών υγείας και μη. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο έχει πραγματοποιήσει διάφορες ομιλίες σε Δήμους και ΚΑΠΗ. Για τη χρονική περίοδο Δεκεμβρίου - Φεβρουαρίου πραγματοποιήθηκαν ομιλίες στο Δήμο Κερκίνης, Βόλβης, Σίνδου, Διαβατών, Νέας Μαγνησίας και Φλώρινας. Παράλληλα πραγματοποιήθηκε σύντομος προληπτικός έλεγχος της συναισθηματικής και νοητικής κατάστασης των εξυπηρετούμενων του ΚΑΠΗ.

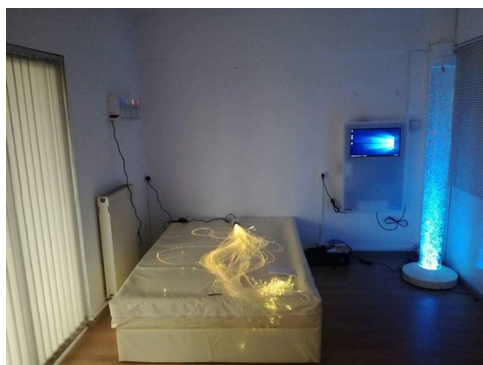
Στην ολοκλήρωση και εκπόνηση της δράσης αυτής συμμετείχαν οι επιστημονικοί συνεργάτες της Alzheimer Hellas: Χριστίνα Αγωγιάτου, Νεφέλη Μάρκου, Γεωργία Μπατσίλα, Δέσποινα Λιάπη, Ευαγγελία Μπακογλίδου, Έλενα Πόππη και Δημήτρης Μπεκιαρίδης. Στο Δήμο Φλώρινας σε συνεργασία με το Γενικό Νοσοκομείο Φλώρινας την ενημερωτική ομιλία πραγματοποίησαν η κα Μάγδα Τσολάκη και κ. Μωυσής Γιαλαουζίδης.



Θεσσαλονίκη

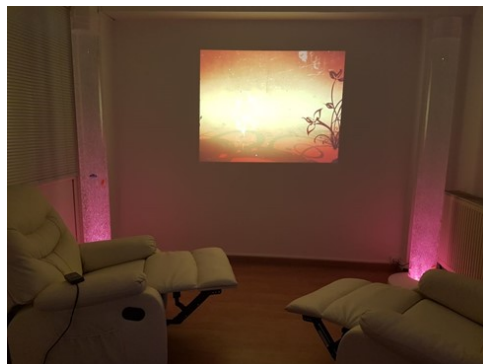
## Πολυαισθητηριακό δωμάτιο Snoezelen στη Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer “Άγιος Ιωάννης”

Το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα χρηματοδότησε τη δημιουργία ενός πολυαισθητηριακού δωματίου SNOEZELEN στη Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Άγιος Ιωάννης» της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Ελλάς) στη Θεσσαλονίκη, με στόχο τη χρήση αυτού από τους ασθενείς με νόσο Alzheimer αλλά και από άλλους ασθενείς.



Το Snoezelen αποτελεί ένα πολυαισθητηριακό περιβάλλον που στόχο έχει να διεγείρει ή να καταστείλει τις βασικές αισθήσεις χρησιμοποιώντας χρώματα, μουσική, μυρωδιές, εικόνες και διάφορα αντικείμενα αφής (<http://www.snoezelen.info/>). Είναι ένα είδος θεραπείας που δημιουργήθηκε στην Ολλανδία το 1970 σε ιδρύματα που φρόντιζαν άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές. Η αισθητηριακή ολοκλήρωση αφορά κυρίως τρεις βασικές αισθήσεις: 1) την απτική, 2) την αιθουσαία και 3) την ιδιοδεκτική ενώ ο βασικός μηχανισμός της αισθητηριακής ολοκλήρωσης είναι η νευροπλαστικότητα.

Οι περισσότεροι θεραπευτές που δουλεύουν με ασθενείς με άνοια στην Alzheimer Ελλάς, αλλά και οι περιθάλποντες, προσπαθούν να βρουν εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης για να βοηθήσουν τον ασθενή, την πορεία της θεραπείας αλλά και την ποιότητα των σχέσεων που μπορούν να αναπτύξουν. Επομένως, είναι εξαιρετικά σημαντική η χρήση των πολυαισθητηριακών περιβαλλόντων σε ασθενείς με άνοια γιατί μέσω αυτών εξασκούνται οι αισθητικοκινητικές δεξιότητες των ατόμων σε ένα ασφαλή και μη αγχωτικό περιβάλλον υπό την εποπτεία καταρτισμένων επαγγελματιών υγείας. Επιπλέον, στόχο έχουμε να περιορίσουμε τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα της άνοιας, όπως επιθετικότητα, αναστάτωση, κατάθλιψη, μανία, ψύχωση και απάθεια.



Συνεπώς, το «δωμάτιο Snoezelen» αποτελεί ένα ειδικά διαμορφωμένο πολυαισθητηριακό περιβάλλον, σαν μια «καφετέρια αισθήσεων», ένα χώρο όπου και οι πέντε αισθήσεις μπορούν να ενεργοποιηθούν. Χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά με ένα δομημένο τρόπο είναι δυνατόν να προσαρμόζεται ένα αισθητηριακό ερέθισμα για κάθε άτομο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση της συμπεριφοράς και της αποδοτικότητας και να δράσει σαν μέσο ευχαρίστησης και διασκέδασης. Το πολυαισθητηριακό περιβάλλον σχεδιάζεται για να ερεθίσει τις αρχικές αισθήσεις της αφής, όρασης, ακοής και όσφρησης χωρίς την ανάγκη για νοητική δραστηριότητα. Η εμπιστοσύνη και η χαλάρωση ενθαρρύνονται μέσω της μη καθοδηγούμενης θεραπείας από τον επαγγελματία υγείας-ψυχολόγο. Η ουσία ενός αισθητηριακού περιβάλλοντος είναι να δώσει ατομικό χρόνο, χώρο και περιθώριο στο άτομο να απολαύσει το περιβάλλον στα πλαίσια του ρυθμού του, απαλλαγμένο από τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες των άλλων. Ο ειδικός πολυαισθητηριακός χώρος ή αλλιώς Snoezelen room είναι σίγουρα η κατάλληλη λύση και μέθοδος για ηλικιωμένους με νόσο Alzheimer ιδιαίτερα προχωρημένων σταδίων όπου η ενεργή συμμετοχή σε πιο απαιτητικά προγράμματα δεν είναι εφικτή.

Ωστόσο, πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι αποτελεί επίσης μια αξιόλογη θεραπευτική μέθοδο και για υγιείς αλλά και πολλές ομάδες ασθενών, κυρίως στην αντιμετώπιση συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων, όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει αντίστοιχη εγκατάσταση για τους ασθενείς με άνοια τύπου Alzheimer στην Ελλάδα ενώ στην Ολλανδία και σε πολλές άλλες Ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποιείται ως παρέμβαση και αποκατάσταση συστηματικά για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που σχετίζονται με τη Νόσο Alzheimer.

## Μια πρωτοποριακή Ευρωπαϊκών προτύπων μη παρεμβατική θεραπευτική προσέγγιση για τους ασθενείς με Νόσο Alzheimer για πρώτη φορά στην Ελλάδα

Θεσσαλονίκη



Με βάση την εμπειρία της Alzheimer Ελλάς στον τομέα της άνοιας υπό την εποπτεία της Καθηγήτριας Μάγδας Τσολάκη αλλά και της πολυετούς εμπειρίας από μελέτες τόσο φαρμακευτικές όσο και μη φαρμακευτικές, η δημιουργία ενός τέτοιου δωματίου για τους ασθενείς με άνοια, τόσο τελικών σταδίων όσο και πιο ήπιων, κρίνεται ιδιαίτερα

σημαντική. Οι ασθενείς που παίρνουν μέρος στη θεραπευτική αυτή πρωτοποριακή μη παρεμβατική θεραπεία εξετάζονται από έμπειρους ψυχολόγους και νευρολόγους ειδικούς στα θέματα της άνοιας, με εργαλεία ανίχνευσης νοητικής διαταραχής, πριν την εισαγωγή τους στη θεραπευτική προσέγγιση. Παράλληλα, σε συνεργασία με άλλους φορείς και δομές όπως ο Σύλλογος Συνδρόμου Down, θα προσφέρουμε την εμπειρία της θεραπευτικής αυτής παρέμβασης και σε άλλες ομάδες ασθενών της Θεσσαλονίκης. Η διαφορετική αυτή προσέγγιση δίνει μια νέα ελπίδα, μια νέα ευκαιρία για όλους τους ασθενείς για τους οποίους οι μέχρι σήμερα άλλες προσεγγίσεις δεν έχουν πετύχει τον στόχο τους. Πρόκειται για μια καινοτομία που εξαπλώνεται διαρκώς και ωφελεί πρωτίστως τους ασθενείς με Νόσο Alzheimer αλλά και δευτερευόντως πολλούς άλλους πληθυσμούς ασθενών της πόλης.

Το πολυαισθητηριακό δωμάτιο έχει ήδη ξεκινήσει τη λειτουργία του εδώ και 2 μήνες περίπου, σε ασθενείς μεσαίου και σοβαρού σταδίου άνοιας. Το πρώτο βήμα είναι να δοθεί από τον ειδικό ψυχολόγο ένα ερωτηματολόγιο στον περιθάλποντα του ασθενή, έτσι ώστε να διερευνηθούν οι προτιμήσεις του όσον αφορά στα αισθητηριακά ερεθίσματα και να δημιουργηθεί ένα προφίλ, το οποίο θα μας δώσει υλικό για να χρησιμοποιήσουμε ερεθίσματα που αγαπά ο ασθενής. Κατόπιν, είτε με ερεθίσματα χαλάρωσης σε διεγερτικούς ασθενείς, είτε διέγερσης σε ασθενείς με απάθεια, προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε ασθενή. Τα παρακάτω παραδείγματα είναι χαρακτηριστικά:

- ▶ Ο κύριος Γ. ήταν οδηγός. Θέλει πολύ να οδηγήσει αλλά απαγορεύεται να πιάσει το τιμόνι. Ταυτόχρονα είναι απαθής και κοιμάται συχνά. Συνδυαστικά με τη μουσική που του αρέσει, τα έντονα χρώματα

και την καρέκλα ήπιων δονήσεων ακολουθούμε ένα πρόγραμμα προσομοίωσης οδήγησης το οποίο τον διεγείρει ήπια και τον κάνει να ταξιδεύει ξανά.



- ▶ Η κυρία Κ., νοικοκυρά με σοβαρού σταδίου άνοια έχει συμπτώματα υπερκινητικότητας και διέγερσης. Το πρόγραμμα με χαλαρωτική μουσική, εικόνες και ήχους της φύσης, ήπια χρώματα σε αποχρώσεις του μπλε και αρώματα λουλουδιών φαίνεται να έχει θετική επίδραση στα συμπτώματά της.

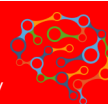
Οι πρώτες συνεδρίες δείχνουν πως οι ασθενείς και οι περιθάλποντές τους είναι ικανοποιημένοι από αυτή την εμπειρία. Τα πρώτα βήματα είναι ενθαρρυντικά για να συνεχίσουμε και να εκμεταλλευτούμε όλες τις δυνατότητες του δωματίου σε μεγάλη ποικιλία ασθενών έχοντας σύντομα και τα πρώτα ερευνητικά αποτελέσματα.

Ευχαριστούμε θερμά το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα που χρηματοδότησε το έργο αυτό και που προσέφερε για πρώτη φορά στην Ελλάδα, μια πρωτοποριακή προσέγγιση για ασθενείς με άνοια και άλλες νευρολογικές παθήσεις.

**Ιουλιέττα Λαζάρου**  
Ψυχολόγος Alzheimer Ελλάς  
**Αντα Γαβρά**  
Ψυχολόγος Alzheimer Ελλάς

TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ





# Ομοσποδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο

[www.alzheimer-federation.gr](http://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](mailto:ky.therapytirio@gmail.com)

## ΑΘΗΝΑ

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 210 8235180

E: [contact@caregiver.gr](mailto:contact@caregiver.gr) S: [www.caregiver.gr](http://www.caregiver.gr)

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 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](mailto:info@alzheimerrathens.gr) S: [www.alzheimerrathens.gr](http://www.alzheimerrathens.gr)

Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

T: 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](mailto:hagg@otenet.gr) S: [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr)

Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών

Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

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

E: [alzheimert@ekoapostoli.gr](mailto:alzheimert@ekoapostoli.gr) S: [www.mkoapostoli.com](http://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](mailto: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](mailto:volos2@otenet.gr) S: [www.institutualzheimer.gr](http://www.institutualzheimer.gr)

## ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Τ: 2222058540, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: [konistra@hotmail.com](mailto:konistra@hotmail.com)

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

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

E: [eva2gel@hotmail.com](mailto:eva2gel@hotmail.com)

## ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ "Αλληλεγγύη" Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, Τ: 2810 226308, F: 2810360047

E: [alzheimert@heraklion.gr](mailto:alzheimert@heraklion.gr) S: [www.alzheimert@heraklion.gr](http://www.alzheimert@heraklion.gr)

## ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

"Αγία Ελένη", Πέτρου Συνδία 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@alzheimert-hellas.gr](mailto:info@alzheimert-hellas.gr) S: [www.alzheimert-hellas.gr](http://www.alzheimert-hellas.gr)

Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδία 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

E: [info@neuro-bio.gr](mailto:info@neuro-bio.gr) S: [www.neuro-bio.gr](http://www.neuro-bio.gr)

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

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυτευτικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδία 13, Τ: 2310 830667, E: [info-pindis@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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

T: 2531083844, E: [ntinakom@gmail.com](mailto:ntinakom@gmail.com)

## ΛΑΡΙΣΑ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

T: 2410620014, 2410233918, 2410233430, 2410616390, 2410239499

K: 6932822858, E: [alzheimert.lar@gmail.com](mailto:alzheimert.lar@gmail.com)

## ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, Τ: 2251061906, Κ: 2251026091, E: [nikh\\_tso@yahoo.gr](mailto:nikh_tso@yahoo.gr)

## ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: [info@tsantalieleni.gr](mailto:info@tsantalieleni.gr)

## ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: [alzxt@in.gr](mailto:alzxt@in.gr)

## ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, Τ: 2104222522, E: [drnsta@yahoo.gr](mailto:drnsta@yahoo.gr)

## ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης "Συμπαράσταση"

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: [alzheimert.ret@gmail.com](mailto:alzheimert.ret@gmail.com)

## ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

E: [koronis\\_panakeia@yahoo.gr](mailto:koronis_panakeia@yahoo.gr) S: [www.panakeia.org.gr](http://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](mailto:sofpsi-s@otenet.gr) S: [www.sofpsi-ser.gr](http://www.sofpsi-ser.gr)

## ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

E: [inerekal@otenet.gr](mailto:inerekal@otenet.gr) S: [www.alzheimer-crete.gr](http://www.alzheimer-crete.gr)

## ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

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

E: [gmaris.chi@gmail.com](mailto:gmaris.chi@gmail.com)



Επικοινωνία για τη Νόσο Alzheimer

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών