



# Επικοινωνία

## για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 77<sup>ο</sup> | ΕΤΟΣ 21<sup>ο</sup> | ΙΟΥΝΙΟΣ '19

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

### Ξεχνάω

#### \* STAY On

Όταν οι έφηβοι δημιουργούν!

#### \* Νοητικές Ασκήσεις και το Βιβλίο

Νοητικών ασκήσεων

### Η φωνή του περιβάλλοντα

#### \* Δράσεις για την

Ημέρα του Περιβάλλοντα

#### \* Συμβαδίζοντας με την Άνοια

#### \* «Για θύμισέ μου»... σύντομα στους

Κινηματογράφους

### Νεότερα δεδομένα

#### \* Ο ρόλος των βιοδεικτών

#### \* Συμβουλευτικοί σταθμοί

για την Άνοια

#### \* Κάλεσμα για ερευνητική μελέτη

Όταν η οικογένεια και η αγκαλιά των σωμα-  
τείων, μελών και εταιρειών  
για την Άνοια μεγαλώνει,  
τότε η ενημέρωση, η υποστήριξη και η δράση  
σε κάθε σημείο της χώρας μας αυξάνεται!  
Στόχος μας είναι να παρέχονται υπηρεσίες  
σε κάθε άνθρωπο που ζει με άνοια  
και στην οικογένειά του.





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

### Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Λιάπης Α., Μαργιώτη Ε., Μούγιας Α., Νιφλή Ε., Ντόσκακας 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)

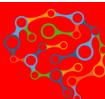
**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

**Facebook | Twitter | Youtube:** [AlzheimerHellas](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas)

**Εκτύπωση:** ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

**Μήνας - Τεύχος:** Ιούνιος - 77°

**Διανέμεται δωρεάν**



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Με πολλή χαρά διάβασα τις δραστηριότητες των πόλεων-μελών της Ομοσπονδίας στο περιοδικό μας. Οκτώ πόλεις από τον Βορρά στο Νότο –από Θεσσαλονίκη έως Ηράκλειο- από την καρδιά της Ελλάδας μέχρι τα Δωδεκάνησα –από Αθήνα, Λάρισα, Χαλκίδα μέχρι Ρόδο- και τέλος από την Πελοπόννησο –από Πάτρα και Καλαμάτα- έστειλαν τις δραστηριότητές τους σ' αυτό το τεύχος θυμίζοντας σε όλους μας ότι σ' αυτές τις πόλεις οι άνθρωποι που ζουν με άνοια και οι περιθάλποντές τους έχουν στήριγμα. Σύντομα ελπίζω να υπάρχει η δυνατότητα αυτή και σε άλλες πόλεις της Πατρίδας μας, μετά την απόφαση του Υπουργείου Υγείας και μάλιστα της Διεύθυνσης Ψυχικής Υγείας για τη δημιουργία κέντρων Ημέρας.

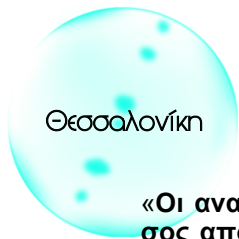
Παρ' όλες τις δύσκολες οικονομικές συνθήκες, πολλές πόλεις έχουν καταφέρει να πάρουν χρηματοδότηση από Ιδρύματα, έτσι ώστε επαγγελματίες Υγείας με αγάπη προς τον ηλικιωμένο συμπατριώτη μας με νοητικές διαταραχές να έχουν την δυνατότητα να του προσφέρουν πολύτιμες υπηρεσίες για να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής του. Επίσης το Υπουργείο Υγείας ίδρυσε τη Νομοπαρασκευαστική επιτροπή για την άνοια, έτσι ώστε για πρώτη φορά στη Χώρα μας να υπάρχει ένας ολοκληρωμένος Νόμος που θα ρυθμίζει όλα τα καθημερινά προβλήματα που απασχολούν τις οικογένειες των ασθενών μας.

Τελευταία προσπάθεια, αλλά όχι ασήμαντη, είναι η ίδρυση επιτροπής για τη δημιουργία Μητρώου ασθενών με άνοια μέσα από την εθνική συνταγογράφηση. Αυτό που δεν έγινε ακόμη, αλλά ελπίζουμε να προχωρήσει μετά τις εκλογές, είναι η χρηματοδότηση της έρευνας για τα Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα από το Υπουργείο Παιδείας και ιδιαίτερα την Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας. Όλοι μαζί με ξεχωριστή διάθεση συνεργασίας μπορούμε να κάνουμε ακόμη περισσότερα. Ο Θεός ας ευλογεί τις μικρές μας προσπάθειες στηρίζοντας -κυρίως Εκείνος- καθημερινά το δύσκολο έργο των περιθαλπόντων.

**Καλό και ευλογημένο καλοκαίρι, χωρίς προβλήματα για την πατρίδα μας!**

**Μάγδα Τσολάκη**





Θεσσαλονίκη

## Μαθητική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Mnemon

«Οι αναμνήσεις μας είναι ο μοναδικός παράδεισος από τον οποίο δεν θα εκδιωχθούμε» γράφει ο συγγραφέας Ζαν-Πωλ Ρίχτερ. Ή μήπως όχι;

Πάνω από 50 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πάσχουν από άνοια και ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί δραματικά στο μέλλον, με αποτέλεσμα η άνοια να αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τα συστήματα υγείας παγκοσμίως.

Με διάθεση να γνωρίσουμε βιωματικά το management και την επιχειρηματικότητα, ομάδα δεκαέξι μαθητών του Πειραματικού Λυκείου του Πανεπιστημίου Μακεδονίας επιλέξαμε, στο πλαίσιο του μαθήματος επιλογής της Γ' Λυκείου Αρχές Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων και Υπηρεσιών να εγκύψουμε πάνω σε αυτό το μείζον ιατρικό και κοινωνικό πρόβλημα. Δημιουργήσαμε τη Μαθητική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Mnemon, μια επιχείρηση με ανθρώπινο πρόσωπο, που στοχεύει να βοηθήσει και να υποστηρίξει ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διαταραχές μνήμης, τους περιθάλποντες και τις οικογένειές τους.

Συγκεκριμένα, αποφασίσαμε να αναπτύξουμε και να προσφέρουμε δωρεάν την εφαρμογή **STAY On**, ένα μνημονικό βοήθημα - έναν ηλεκτρονικό φίλο - που αντικαθιστά όλα τα μέσα υπενθύμισης που έως τώρα χρησιμοποιούν τα άτομα με άνοια στα πρώτα στάδια και τα υποστηρίζει στην καθημερινότητά τους.

Η όλη μας προσπάθεια εντάχθηκε αρχικά στο Πρόγραμμα «Εικονικές Επιχειρήσεις» και στη συνέχεια στο Πρόγραμμα «Κοινωνική Καινοτομία» του Σωματείου Επιχειρηματικότητας Νέων/Junior Achievement Greece. Εδώ πρέπει να αναφερθούμε στην πολύτιμη βοήθεια και συμπαράσταση των συμβούλων εθελοντών κκ. Ιωάννη Παπαδόπουλου, Γενικού Διευθυντή του IKEA Θεσσαλονίκης και Γεωργίου Βαρελά, Οικονομικού Διευθυντή της ίδια εταιρείας. Αφετηρία αυτής της ενδιαφέρουσας διαδρομής ήταν μία πρωτότυπη και καινοτόμα ιδέα που προέκυψε με ψηφοφορία μέσα από έναν μεταξύ μας διαγωνισμό «επιχειρηματικής ιδέας». Η έμπνευση προήλθε από τη δημοφιλή σειρά Casa de papel και την καθηλωτική εικόνα της μητέρας της Raquel, που κοιτά με απόγνωση τα δεκάδες κρυμμένα post-it σε ντουλάπια και συρτάρια.



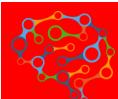
**Γιατί όμως επιλέξαμε να ασχοληθούμε με την άνοια;** Πρώτα από όλα, γιατί εξ αρχής θέλαμε η εταιρεία μας να έχει κοινωνική διάσταση. Επίσης, μέσω της τηλεόρασης, συγκεκριμένα μέσω των μηνυμάτων εξαφάνισης ηλικιωμένων, γινόμαστε καθημερινά αποδέκτες του προβλήματος. Μάλιστα, κάποιοι από εμάς αντιμετωπίζουν το πρόβλημα στο ευρύτερο οικογενειακό τους περιβάλλον. Το κύριο κίνητρό μας, όμως, υπήρξε το γεγονός ότι δεν γνωρίζαμε σχεδόν τίποτα για το πρόβλημα. Η άγνοια και το ηλικιακό χάσμα που μας χωρίζει από τους πάσχοντες λειτούργησε ως μία επιπλέον πρόκληση για μας.

Αρχίσαμε λοιπόν να λειτουργούμε όπως μια κανονική επιχείρηση. Οργανωθήκαμε, αναλάβαμε ρόλους, ορίσαμε αρμοδιότητες και στελεχώσαμε τις διευθύνσεις της επιχείρησης σύμφωνα με τις κλίσεις, τα ενδιαφέροντα, τις δυνατότητες και τις επιθυμίες μας. Καταρτίσαμε το Καταστατικό μας και συντάξαμε το Επιχειρηματικό μας Σχέδιο. Εκδώσαμε μετοχές και αναζητήσαμε χορηγούς κυρίως σε είδος και όχι σε χρήματα.

Παράλληλα μελετούσαμε για να γνωρίσουμε τον πληθυσμό-στόχο μας. Φυσικά, χρειαζόμασταν τη βοήθεια και την καθοδήγηση των ειδικών. Έτσι, πολύ νωρίς απευθυνθήκαμε στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer. Η εμπειρία μας ήταν συγκλονιστική. Μας δόθηκε η δυνατότητα να έρθουμε σε επαφή με τους πάσχοντες, να παρακολουθήσουμε ομαδικές θεραπευτικές παρεμβάσεις και κυρίως να γνωρίσουμε την ευαισθησία με την οποία προσεγγίζει το πρόβλημα το προσωπικό που στελεχώνει την Εταιρεία και τον αγώνα που καταβάλει για να βοηθήσει τα άτομα με άνοια.

Για να διαμορφώσουμε το περιεχόμενο της εφαρμογής δημιουργήσαμε δομημένο ερωτηματολόγιο, το οποίο απευθύνουμε σε πάσχοντες, τους περιθάλποντές τους και φυσικά στους ψυχολόγους της Εταιρείας Alzheimer. Επίσης, διοργανώσαμε στο σχολείο μας εκδήλωση ευαισθητοποίησης για την άνοια, με κεντρικό ομιλητή τον ψυχολόγο Δ. Μπεκιαρίδη της Alzheimer Hellas. Τα στελέχη μας συζήτησαν μαζί του και έλαβαν πολύτιμες συμβουλές σχετικά με το περιεχόμενο της εφαρμογής.

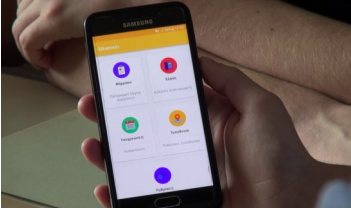
Γνωρίζαμε πια τι ακριβώς θέλαμε να περιλαμβάνει η εφαρμογή και το τμήμα Ανάπτυξης Εφαρμογών της Εταιρείας μας δούλεψε πάνω στον κώδικά της. Και τότε διαπιστώσαμε πως η γλώσσα προγραμματισμού που γνωρίζαμε δεν αρκούσε. Και φυσικά δεν είχαμε το χρόνο να μάθουμε JAVA. Τότε βρεθήκαμε σε πραγματικό αδιέξοδο και αρχίσαμε να αναζητούμε λύσεις. Από τη μια η άγνοια του κινδύνου, από την άλλη η πίστη στην ιδέα και το σύνθημα «Είμαι ρεαλιστής επιδιώκω το αδύνατο» μας οδήγησαν στη λύση, η οποία δόθηκε από τη Μονάδα Επεξεργασίας Σήματος και Βιοϊατρικής Τεχνολογίας του Τμήματος





## Μαθητές εν Δράσει

Θεσσαλονίκη



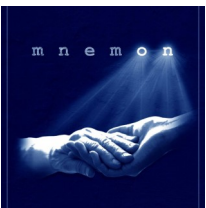
Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Η/Υ του ΑΠΘ, τους κκ Λ. Λεοντιάδη, Δ. Ιακωβάκη και ιδιαίτερα τον φοιτητή -απόφοιτο του σχολείου μας- Ηλία Πούλιο, οποίος συνεργάζεται

άμεσα μαζί μας και προγραμματίζει την εφαρμογή.

Η STAY On απευθύνεται στους ασθενείς των πρώτων σταδίων, που υποφέρουν από ήπια μορφή άνοιας. Είναι διαθέσιμη για φορητές συσκευές Android και σχεδιάστηκε για να προσφέρει: i) λειτουργία υπενθύμισης φαρμάκων, με ένα σταθερό εβδομαδιαίο πρόγραμμα και μία επιλογή προσθήκης συγκεκριμένου φαρμάκου σε συγκεκριμένη ημέρα, ώρα, δοσολογία, ii) λειτουργία υπενθύμισης εξωτερικών υποχρεώσεων που υπενθυμίζει στον πάσχοντα τις ημερήσιες υποχρεώσεις του όπως ψώνια ραντεβού, πληρωμή λογαριασμών κ.ά., iii) λειτουργία τοποθεσίας που επιτρέπει σε έναν προεπιλεγμένο συγγενή του ασθενούς να παρακολουθεί τη θέση της συσκευής στον χάρτη και να ενημερώνεται όταν ο ασθενής απομακρύνεται από το οικοδομικό του τετράγωνο και όταν επιστρέφει σε αυτό, iv) υπεραπλουστευμένη λειτουργία κλήσης που δίνει στον πάσχοντα γρήγορη πρόσβαση σε αριθμούς έκτακτης ανάγκης και τον αριθμό του προεπιλεγμένου συγγενή, v) ρυθμίσεις μέσω των οποίων ο ασθενής κρατά τα προσωπικά του στοιχεία όπως ονοματεπώνυμο, διεύθυνση κ.ά.

Σε ένα επόμενο στάδιο προβλέπεται ο εμπλουτισμός της με τρεις επιπλέον λειτουργίες: Σύντροφος στο μαγείρεμα, Συμβουλές ενδυμασίας ανάλογα με τη θερμοκρασία και Δημιουργία λίστας αγορών. Επιθυμούμε επίσης να προσθέσουμε ασκήσεις εξάσκησης μνήμης και διαχείρισης καθημερινότητας (χρήση ηλεκτρικών συσκευών κλπ.).

Βρισκόμαστε στο αρχικό στάδιο δημιουργίας της εφαρμογής, η οποία προς το παρόν έχει ενεργές τις δύο πρώτες λειτουργίες. Με την ολοκλήρωσή της θα είμαστε στην ευχάριστη θέση να τη δωρίσουμε στην Ελληνική Εταιρεία Alzheimer. Επίσης, θα βρίσκεται στην ιστοσελίδα μας, από όπου θα μπορεί ο καθένας να την κατεβάσει δωρεάν.



Όσο αναπτύσσονταν η εφαρμογή, τα τμήματα της εταιρείας μας δούλευαν πυρετωδώς με βασικό στόχο την παρουσία της εταιρείας μας στην Εμπορική Έκθεση του Σωματείου Επιχειρηματικότητας Νέων στο Mediterranean Cosmos. Δημιουργήσαμε αφίσες, διαφημιστικά φυλλάδια, σελίδα στο FB και ιστοσελίδα (<https://mnemon-company.com/>). Εντοπίζοντας από πολύ

νωρίς την έλλειψη ενημέρωσης τυπώθηκαν ενημερωτικά φυλλάδια, δημιουργήθηκαν κορδέλες ευαισθητοποίησης και αξιοποιήθηκε η Εμπορική Έκθεση για να μιλήσουμε στους επισκέπτες του Περιπτέρου μας για την άνοια. Η απήχηση των δράσεών μας κατέδειξε το μέγεθος του προβλήματος. Ειδικό επιστήμονες και συγγενείς ατόμων με άνοια εντυπωσιάστηκαν από την προσπάθειά μας και ζήτησαν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή, ενώ -ενδεικτικό της άγνοιας που επικρατεί- κάποιοι/ες -ακόμα και άνθρωποι του τύπου- θεώρησαν ότι οι άνθρωποι που ζουν με άνοια, ανεξαρτήτως του σταδίου στο οποίο βρίσκονται, είναι πλέον μη λειτουργικοί και, άρα, δεν υπάρχει τρόπος και λόγος να βοηθηθούν.

Μεγάλος αντίπαλος στην προσπάθειά μας είναι, γενικά, η άγνοια για την άνοια! Λόγω ανεπαρκούς ενημέρωσης, υπάρχει στην κοινωνία έλλειψη κατανόησης του προβλήματος, που οδηγεί σε καθυστερημένη διάγνωση, στιγματισμό και περιθωριοποίηση. Δυστυχώς, οι άνθρωποι συνηθίζουν να απωθούν αυτό που τους φοβίζεται. Τόσο τα γηρατειά, όσο και η άνοια προκαλούν φόβο. Μόνο οι «φιλικές προς την άνοια κοινωνίες» μπορούν να βοηθήσουν έγκαιρα τους πάσχοντες. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση είναι το ζητούμενο για να καταρριφθούν μύθοι και προκαταλήψεις σχετικά με την άνοια. Κι εμείς αξιοποιούμε κάθε ευκαιρία για αυτό το σκοπό. Έτσι, μεταφέραμε την εμπειρία μας και παρουσιάσαμε το εγχείρημά μας: i) στους μαθητές του Πειραματικού Λυκείου του Ηρακλείου κατά τη διάρκεια της εκδρομής μας στην Κρήτη, ii) σε αντιπροσωπεία από επικεφαλής εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της Ν. Γαλλίας, iii) στην Ημερίδα «Ψυχική Υγεία και Νέοι: Ο καθένας από εμάς είναι μέρος της λύσης» που διοργανώθηκε από το Σύλλογο Οικογενειών/Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, τη Νόσο Alzheimer και Συγγενείς Διαταραχές (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Νομού Σερρών, το ΤΕΙ Κ.Μ. Σερρών, το ΤΕΦΦΑ Σερρών και τη Δ/ση Β/θμιας Εκπ/σης Ν. Σερρών, με τη συμμετοχή της ψυχολόγου - ψυχοθεραπεύτριας κας Ευδοκίας Νικολαΐδου v) στην εκδήλωση με θέμα: «Ενημερωνόμαστε για θέματα υγείας μέσα από δράσεις του σχολείου» του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του Πειραματικού Λυκείου του Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Η ιδέα της Εταιρείας μας κατέκτησε την πρώτη θέση στον Πανελλήνιο διαγωνισμό για το Πρόγραμμα Κοινωνικής Καινοτομίας του Σωματείου Επιχειρηματικότητας Νέων και θα διαγωνιστούμε στον Παγκόσμιο διαγωνισμό εκπροσωπώντας την Ελλάδα.

Η φετινή χρονιά, λόγω Πανελληνίων Εξετάσεων, δεν μας επιτρέπει να αφιερώσουμε στο εγχείρημά μας τον χρόνο που επιθυμούμε. Παρόλα αυτά, η Mnemon μας έδωσε την ευκαιρία να ευαισθητοποιηθούμε για μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της ιατρικής σήμερα,



το πρόβλημα της άνοιας, το οποίο, και λόγω ηλικίας, γνωρίζουμε ελάχιστα. Πρόκειται για ένα πεδίο στο οποίο θα επανέλθουμε, ως φοιτητές πια, ο καθένας από τη σχολή στην οποία θα εισαχθεί.

Οραματιζόμαστε μια κοινωνία φιλική προς την άνοια, όπου όλοι οι πολίτες θα μπορούν να απολαμβάνουν εξίσου το δικαίωμα συμμετοχής στην κοινότητα και όπου «τα άτομα με άνοια θα έχουν καλή ποιότητα ζωής, θα αποτελούν ενεργά και χρήσιμα μέλη, θα αντιμετωπίζονται με σεβασμό και κατανόηση και θα έχουν την απαραίτητη πρακτική υποστήριξη και βοήθεια».

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσοι στήριξαν την προσπάθεια και συνέβαλαν ώστε να απελευθερώσουμε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά μας, αλλά και να συνειδητοποιήσουμε πως **«Αυτό που έχει σημασία στη ζωή δεν είναι τι σου συμβαίνει, αλλά τι θυμάσαι και πώς το θυμάσαι»** (Γκαμπριέλ Γκαρσία Μαρκές).

#### Οι μαθητές

Αικατερίνη Ανθίδου, Ιωάννης Δάρας, Μαρία Καλούδη, Γεώργιος Ιωάννης Καραπαναγιωτίδης, Κρέζας, Μαρία Λιχριδά, Γεώργιος Μιχαηλίδης, Ευάγγελος Μοναχός, Στυλιανός Μυλιόρδος, Νικόλαος Μυλωνάς, Δημήτριος Ξανθόπουλος, Δημήτριος Παλαμουτάκης, Δημήτριος Παυλίδης, Θεόδωρος Τέλιος, Μαρία Φώτη, Άγγελος Φώτκατζικ



## Νοητικές Ασκήσεις

Περισσότεροι από 4.500 άνθρωποι επισκέφτηκαν τα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas το 2018. Άνθρωποι που διαπιστώνουν μικρότερα ή μεγαλύτερα ελλείμματα στη μνήμη τους και αναζητούν βοήθεια. Στα Κέντρα Ημέρας εφαρμόζονται προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί ώστε να καλλιεργούν τις νοητικές λειτουργίες, να τις βελτιώνουν και να καθυστερούν την έκπτωση της λειτουργικότητας. Έχουμε αποδείξει ότι μπορούμε να σταθεροποιήσουμε τη νοητική και λειτουργική κατάσταση ατόμων με Ήπια άνοια για 3 χρόνια τουλάχιστον! Δυστυχώς, όμως, πολλοί συνάνθρωποί μας δεν έχουν τη δυνατότητα να επισκέπτονται τα Κέντρα μας. Έτσι, λοιπόν, αποφασίσαμε να εκδώσουμε ένα εγχειρίδιο που να περιλαμβάνει τρία από τα προγράμματα που εφαρμόζουμε στα Κέντρα, ώστε να μπορέσουμε να βοηθήσουμε ακόμη περισσότερους ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Παρακάτω θα βρείτε ένα δείγμα από το πρόγραμμα ασκήσεων Λόγου.

**Βάλε τις λέξεις στη σωστή σειρά για να σχηματιστούν οι προτάσεις. Η πρώτη λέξη είναι με κεφαλαίο γράμμα.**

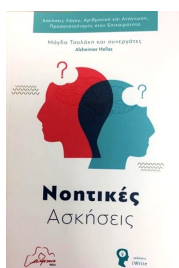
1. εγγόνια τα μου Αγαπώ μου τα και πολύ παιδιά.
2. τώρα διαβάζει Η ένα Μαρία βιβλίο ενδιαφέρον.
3. το έρθει Πότε πλοίο θα την για Πάρο;

**Βάλε τα γράμματα στη σωστή σειρά ώστε να σχηματιστούν τα λαχανικά.**

Λ ο χ α ά ν  
 Κ ο ρ α τ ό  
 Π ρ ε π ι ι ά  
 Ν τ α μ ά τ ο

#### Χριστίνα Αγωγιάτου

Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια,  
 Υπεύθυνη προγραμμάτων Κέντρου Ημέρας  
 «Αγία Ελένη» - Alzheimer Hellas



Για όσους δεν μπορούν να παρευρεθούν στα Κέντρα Ημέρας ή ενδιαφέρονται να εξασκούν το μυαλό τους και στο σπίτι, έχει δημιουργηθεί το βιβλίο με τις **Νοητικές Ασκήσεις** και κυκλοφορεί από την Alzheimer Hellas. Το βιβλίο απευθύνεται σε άτομα με αρχόμενη άνοια και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από περιθάλποντες και επαγγελματίες υγείας. Για πληροφορίες: **2310.810411 & 2310.351451-5**



## Ημέρα περιθάλποντα από την «Αλληλεγγύη»

Αγαπητές φίλες και φίλοι

Η «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» Εταιρεία Alzheimer και Υγιούς Γήρανσης Ηρακλείου, βρίσκεται κοντά στα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους συνεχώς από το 2005 και με σεβασμό, υπευθυνότητα και συνέπεια συμπαραστέκεται στους περιθάλποντες έμπρακτα, ενισχύοντας τις δεξιότητες που απαιτεί ο δύσκολος ρόλος τους προσφέροντας ανακούφιση στην καθημερινότητά τους.

Στην Ελλάδα υπάρχουν 200.000 άτομα που ζουν με άνοια και 400.000 περιθάλποντες. Εδώ και λίγα χρόνια έχουμε καθιερώσει κάθε Μάρτιο την ημέρα του περιθάλποντα, γιατί στη νόσο Alzheimer πάσχει όλη η οικογένεια.



Παγκοσμίως και στη χώρα μας στη συντριπτική τους πλειοψηφία τα άτομα με άνοια φροντίζονται στο σπίτι από τα μέλη των οικογενειών τους. Ο αριθμός των ατόμων με άνοια αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς και συγχρόνως αυξάνεται και ο αριθμός των περιθαλπόμενων τους. Το ψυχολογικό, πρακτικό και οικονομικό φορτίο είναι βαρύ και πολύπλευρο. Οι αυξημένες απαιτήσεις φροντίδας των ανθρώπων που ζουν με άνοια επιδρούν στην υγεία των περιθαλπόμενων, επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες, περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο τους, κλονίζουν την κοινωνική τους θέση και απειλούν την οικονομική τους ασφάλεια.

Σύμφωνα με πρόσφατη διαδικτυακή έρευνα, οι Έλληνες περιθάλποντες ατόμων με άνοια είναι σε ποσοστό 75% γυναίκες, σε ποσοστό 56% μέσης ηλικίας και φροντίζουν το άτομο κατά μέσο όρο 40 ώρες την εβδομάδα. Η υποβάθμιση της ψυχικής υγείας των περιθαλπόμενων αναδεικνύεται ως η σημαντικότερη πτυχή του φορτίου τους ενώ η σωστή εκπαίδευσή τους σε θέματα πρακτικής καθημερινής φροντίδας του ασθενούς αναδεικνύεται ως η κυριότερη ανάγκη τους. Οι ανάγκες των ανθρώπων που ζουν με άνοια και των περιθαλπόμενων μπορούν και οφείλουν να καλύπτονται πολύπλευρα, σε όλα τα επίπεδα και με όλα τα είδη φροντίδας (πρωτοβάθμια μέχρι τριτοβάθμια περίθαλψη, φαρμακευτική θεραπεία και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, οικονομική στήριξη).

Ηράκλειο  
Θεσσαλονίκη

Οι οργανώσεις Alzheimer παίζουν σημαντικό ρόλο στη συνολική διαχείριση των ανοϊκών συνδρόμων προσφέροντας μη φαρμακευτικές θεραπείες στους πάσχοντες και εκπαίδευση και υποστήριξη στους περιθάλποντες.

Φέτος, στις 26 Μαρτίου στον πάντα φιλόξενο χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού γιορτάσαμε όπως κάθε χρόνο την ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΑ. Με πολλή συγκίνηση τιμήσαμε τους ήρωες της καθημερινότητας που με μεγάλη αγάπη φροντίζουν τους δικούς τους ανθρώπους.

**Ιωάννα Κορτσιδάκη**

Πρόεδρος Εταιρείας Ν. Alzheimer Ηρακλείου

## Πατέρας

Ο ήρωας, σαν φάρος κάθε μέρα  
στέκει εκεί καμαρωτός  
και μαζί με τη μητέρα  
μας είναι πάντοτε πιστός.

Τρέχει για τη φαμελιά του  
να 'χει όλα τα καλά  
φροντίζει ακόμα και στην κρίση  
τα πάντα κι ας μην είναι πολλά.

Θα σε ευγνωμονούμε πάντα  
πατερούλη μας γλυκιέ  
που μας έδωσες αγάπη  
της ζωής μας δημιουργέ.

Κι αν μια μέρα μας αφήσεις  
και γενείς 'εν' αγγελάκι  
θα 'ναι η τρυφερότητά σου  
στην καρδιά μας σημαδάκι.

**Μαίρη Χουλιαρίδου**



\*Ένα γλυκό ποίημα αφιερωμένο στον πατέρα με αφορμή την **Ημέρα του πατέρα** που φέτος θα εορταστεί την Κυριακή 16 Ιουνίου.





Θεσσαλονίκη

## Ημερίδα «Συμβαδίζοντας με την Άνοια»

Το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης διοργάνωσε την επιστημονική ημερίδα με τίτλο «**Συμβαδίζοντας με την άνοια**» στις 13 Απριλίου, στο Αρχαιολογικό Μουσείο. Το πρόγραμμα περιελάμβανε ενημερωτική ομιλία, βιωματικά εργαστήρια για περιθάλποντες ατόμων με άνοια και διαγενεακές παρεμβάσεις, όπου μπορούσαν να συμμετέχουν όλα τα μέλη της οικογένειας: άνθρωποι με άνοια, περιθάλποντες, εγγόνια.

Στόχοι της ημερίδας ήταν από τη μια η ενημέρωση για την άνοια και η επικέντρωση στη φροντίδα των περιθαλπόντων, αλλά και η εκπαίδευση σε τρόπους αλληλεπίδρασης όλων των μελών της οικογένειας. Μέσα από βιωματικά εργαστήρια με εργαλεία την τέχνη και το θεατρικό παιχνίδι, διαδραστικές τεχνικές και εναλλακτικά ερεθίσματα, όπως είναι η παρουσία σκύλων-βοηθών και η χρήση παραμυθιών, οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν συναισθήματα, να αλληλεπιδράσουν διαφορετικά με άλλους περιθάλποντες αλλά και τα μέλη της οικογένειάς τους, καθώς και να ανακαλύψουν νέους τρόπους διαχείρισης της φροντίδας και βίωσης του ρόλου τους.

Την εκδήλωση χαιρέτισε η κα Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer και Διευθύντρια της Α' Νευρολογικής Κλινικής ΑΧΕΠΑ με την ομιλία της για τον ρόλο του περιθάλποντα. Αμέσως μετά έγινε το άνοιγμα της ημερίδας με το «Θέατρο του καταπιεσμένου», το οποίο συντόνισαν οι ψυχολόγοι - ψυχοθεραπεύτριες Τουμπαλίδου Μαρία και Εγκιαζάροβα Μαρία.

Το «Θέατρο του καταπιεσμένου» προκύπτει από τις συναντήσεις της ομάδας στήριξης, κατά τις οποίες οι

περιθάλποντες δημιουργούν ένα σενάριο από τις καταστάσεις της φροντίδας που τους καταπιέζουν. Ο περιθάλπων-πρωταγωνιστής καλείται να μπει στη θέση του ατόμου με άνοια ή άλλων μελών της οικογένειας μέσω ασκήσεων ρόλων (role-playing). Στη συνέχεια, το σενάριο παρουσιάζεται στο κοινό με μορφή παράστασης. Η όλη διαδικασία έχει ως στόχο τον ανοιχτό διάλογο, την υποστήριξη και την ευαισθητοποίηση του κοινού και της ομάδας με έναν βιωματικό τρόπο.

Το πρόγραμμα συνεχίστηκε με τη διαγενεακή παρέμβαση «Αφήγηση παραμυθιού και δημιουργική έκφραση» με συντονίστριες τις ψυχολόγους - ψυχοθεραπεύτριες Ζωή Αλεξούλη, Ευδοκία Νικολαΐδου, Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και Πετρίνα Μαργαριτίδου. Το εργαστήριο απευθυνόταν σε όλα τα μέλη της οικογένειας και στόχο είχε, μέσα από την αφήγηση παραμυθιού και το θεατρικό παιχνίδι, να ασκήσει τη δημιουργικότητα και αυτοέκφραση και να συμβάλει στην ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με την πραγματικότητα ενός ανθρώπου με άνοια σταδιακά με έναν παραμυθένιο τρόπο.



Ακολούθησε η διαγενεακή παρέμβαση «Η συμβολή των σκύλων-βοηθών στην οικογένεια ατόμων με άνοια» με συντονίστριες την Έλενα Παλάγκα, εκπαιδύτρια σκύλων-βοηθών και τις ψυχολόγους - ψυχοθεραπεύτριες Ευδοκία Νικολαΐδου, Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και Πετρίνα Μαργαριτίδου. Οι σκύλοι-βοηθοί είναι ειδικά εκπαιδευμένοι ώστε να βοηθούν άτομα με άνοια στην ενδυνάμωση της μνήμης, στη βελτίωση της διάθεσης και στην καλύτερη καθημερινή λειτουργικότητα. Στο εργαστήριο αυτό οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να δουν πώς, με τη βοήθεια σκύλων-βοηθών, μπορούν να αλληλεπιδράσουν όλα τα μέλη της οικογένειας και να περάσουν δημιουργικό χρόνο. Η Αθηνά και ο Wall-e, τα δύο εκπαιδευμένα σκυλιά, μαζί με την εκπαιδευτριά τους απέδειξαν τη δυναμική που φέρουν στο έργο τους ως σκύλοι-βοηθοί.

Η ημερίδα έκλεισε με το βιωματικό εργαστήριο που συντόνισε η ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Κατερίνα Σιαμπάνη «Δεν ξέρω πώς, δεν ξέρω που, δεν ξέρω πότε, όμως τα βράδια κάποιος κλαίει πίσω από την





## «Για θύμισέ μου»

Τον Οκτώβριο έρχεται στις οθόνες του κινηματογράφου για πρώτη φορά στην Ελλάδα μια ταινία αφιερωμένη στη νόσο Alzheimer!

Η σεναριογράφος και σκηνοθέτης Μαρία Σβολιαντοπούλου θέλησε να αποτυπώσει κάθε στιγμή και κάθε πτυχή της διαβίωσης με τη νόσο Alzheimer όχι μόνο για τον ίδιο τον ασθενή, αλλά κυρίως για τους «αφανείς ήρωες», τους περιθάλποντες και τον αντίκτυπο στη δική τους ζωή. Η ιδέα γεννήθηκε περίπου πριν από 2 χρόνια με σκοπό και απώτερο στόχο να καταφέρει να αποτυπώσει με όσο το δυνατόν ανώδυνο τρόπο συμπτώματα και καταστάσεις που ζουν οι περιθάλποντες κυρίως και κατ' επέκταση τα άτομα που ζουν με άνοια. Κύριος στόχος της κας Σβολιαντοπούλου ήταν η συναισθηματική απελευθέρωση των όσων είχε βιώσει και η ίδια, χωρίς κάποιο απώτερο σκοπό.

Τη σκηνοθεσία της ταινίας υπογράφει ο Αντώνης Ρενιέρης. Στην ταινία συμμετέχουν ηχηρά ονόματα του χώρου της υποκριτικής που στόχο έχει να ευαισθητοποιήσει για την αναγνώριση και την αποδοχή της νόσου, καθώς και να δώσει δύναμη στους περιθάλποντες των ανθρώπων που νοσούν, ανεξαρτήτου παθήσεως. Μεταξύ αυτών που συμμετείχαν στα γυρίσματα είναι οι Κάρμεν Ρουγγέρη, Κώστας Αποστολάκης, Γιάννης Ζουγανέλης, Γιώργος Χρανιώτης και Τάνια Ρόκκα

Πρόκειται για 100% εθελοντική δουλειά για την οποία επιστρατεύτηκαν πάνω από 70 εθελοντές επαγγελματίες και μη από όλους τους σχετικούς κλάδους, ενώ τα γυρίσματα της ταινίας έγιναν στο Ηράκλειο της Κρήτης.

Αξίζει να αναφερθεί ότι όλα τα έσοδα από την προβολή της ταινίας έχει προγραμματιστεί να διατεθούν σε οργανισμούς για το Alzheimer αλλά και σε άλλους Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς. Η όλη προσπάθεια ήδη τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Ηρακλείου, της Περιφέρειας Κρήτης, της Ελληνικής Αστυνομίας και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer ενώ σταδιακά προστίθενται κι άλλοι φορείς στην υποστηρικτική ομάδα του «Για θύμισέ μου».



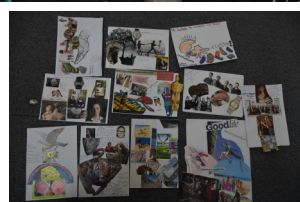
πόρτα. κι ή τέχνη είναι φίλη μας...». Παραφράζοντας λίγο τους στίχους του Τάσου Λειβαδίτη, το βιωματικό αυτό εργαστήριο επικεντρώθηκε στη σχέση του περιθάλποντα με τα "δύσκολα" συναισθήματα: θλίψη, θυμός, απόγνωση, κ.ά. με στόχο να εξερευνηθούν και να συν-δημιουργήσουν ένα αντιστάθμισμα αυτόφροντίδας. Με φίλη την τέχνη δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να συνδεθούν με τη χαρά, την ελπίδα και τη δημιουργικότητα.

Για τη διεξαγωγή και διοργάνωση της συγκεκριμένης ημερίδας βάλαμε ένα «στοίχημα» και τα καταφέραμε! Δημιουργήσαμε μια ημερίδα μόνο με βιωματικά εργαστήρια. Δεν βασιστήκαμε σε θεωρητικές ομιλίες, αλλά στην πράξη και το βίωμα. Χρησιμοποιήσαμε τεχνικές και μεθόδους με τις οποίες ο συμμετέχοντας έχει ενεργό ρόλο στην όλη διαδικασία και η γνώση κατακτιέται μέσα από το βίωμα. Αυτό που ζει μέσα από τη δράση εντυπώνεται όχι μόνο στο μυαλό αλλά και στην ψυχή, γι' αυτό γίνεται πιο βαθύ και άμεσο το μήνυμα. Επίσης, για πρώτη φορά η ημερίδα απευθυνόταν σε όλη την οικογένεια. Άνθρωποι που ζουν με άνοια είχαν την ευκαιρία να ζήσουν μαζί με τον περιθάλποντά τους και τα εγγόνια τους στιγμές δημιουργικές και όμορφες. Αυτή ήταν και η πρωτοτυπία της ημερίδας «Συμβαδίζοντας με την άνοια»!

\*Ευχαριστούμε πολύ το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης που στηρίζει το έργο και τις δράσεις της Alzheimer Hellas

### Ευδοκία Νικολαΐδου

MSc, Ψυχολόγος ΑΠΘ- Ψυχοθεραπεύτρια  
Υπεύθυνη Κατ' Οίκον Φροντίδας - Alzheimer Hellas



## Κοιλάδα

## Ο ρόλος των βιοδεικτών στο περιφερικό αίμα στη διάγνωση της ΝΑ

Η νόσος Alzheimer (NA) είναι η πιο κοινή μορφή προοδευτικής νευροεκφυλιστικής άνοιας σε ηλικιωμένους. Κλινικά χαρακτηρίζεται από προοδευτική εξασθένηση των νοητικών λειτουργιών, στις οποίες περιλαμβάνονται η μειωμένη κριτική ικανότητα, η αδυναμία λήψης αποφάσεων, η δυσκολία προσανατολισμού, ενώ και στα πιο προχωρημένα στάδια συνοδεύονται από διαταραχές της συμπεριφοράς και μειωμένη λεκτική ικανότητα.

Παθολογοανατομικά χαρακτηριστικά της νόσου αποτελούν οι νευροϊνιδιακοί σχηματισμοί (neurofibrillary tangles, NFT), οι νευριτικές πλάκες αμυλοειδούς (neuritic plaques, NP) και η απώλεια των συνάψεων και τελικώς των νευρώνων. Σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της νόσου φαίνεται να παίζει η παρουσία φλεγμονώδους διεργασίας, η οποία κατευθύνεται από τα ενεργοποιημένα νευρογλοιακά κύτταρα και καταλήγει στην υπερπαραγωγή πρωτεϊνών οξειάς φάσης, ενεργοποίηση του συμπληρώματος και επαγωγή φλεγμονωδών ενζυμικών συστημάτων.

Η διάγνωση της ΝΑ βασίζεται στο ιστορικό, στο πρότυπο της νοητικής διαταραχής και σε άλλες παραμέτρους όπως οι είναι οι εργαστηριακές εξετάσεις και ο απεικονιστικός έλεγχος του εγκεφάλου που σαν σκοπό έχουν να αποκλείσουν άλλες μη νευροεκφυλιστικής αιτίας μορφές άνοιας.

Τα τελευταία χρόνια και στην προσπάθεια αναζήτησης θεραπειών τροποποιητικών της νόσου (DMT) αυξήθηκε το ενδιαφέρον για ανεύρεση βιοδεικτών έτσι ώστε να διαγιγνώσκεται η νόσος με μεγαλύτερη ακρίβεια και αν είναι δυνατόν στα πρόδρομα στάδια της.

Τέτοιοι βιοδείκτες είναι στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό το αμυλοειδές Αβ42, η Τα πρωτεΐνη και η φωσφορυλιωμένη Τ και ο έλεγχος της παθολογίας του αμυλοειδούς στον εγκέφαλο με PET scan.

Τόσο το κόστος του PET scan όσο και το γεγονός ότι η οσφυονωτιαία παρακέντηση για τη μελέτη των βιοδεικτών στο ΕΝΥ αποτελεί επεμβατική -και κάποιες φορές επώδυνη- εξέταση, οδήγησαν στην αναζήτηση νέων, αξιόπιστων και εύκολα προσβάσιμων στον έλεγχο βιοδεικτών. Τέτοιοι υπό έρευνα ουσίες βρίσκονται στη σίελο, στα ούρα και στο περιφερικό αίμα. Η μελέτη της σιέλου ήδη βρίσκει εφαρμογή στον έλεγχο των ορμονών, καθώς και στην ανίχνευση ναρκωτικών ουσιών.

Σε ότι αφορά στη ΝΑ, μελέτες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα του Αβ42 αμυλοειδούς ανιχνεύονται σε χαμηλότερα επίπεδα στα πρώτα και μέσα στάδια της νόσου, ενώ στα προχωρημένα στάδια οι μετρήσεις βρίσκονται στα ίδια επίπεδα με τους μη πάσχοντες, κάτι

που αντανακλά στις αλλαγές του Αβ42 αμυλοειδούς στο ΕΝΥ με την εξέλιξη της νόσου. Αντίστοιχα με την πρωτεΐνη Τ, ο λόγος pT/rT είναι σημαντικά αυξημένος σε ασθενείς με ΝΑ (σε σχέση με τους υγιείς control).

Τέλος, αρκετά ελπιδοφόρος φαίνεται να είναι ο έλεγχος της λακτοφερίνης με τη μέθοδο ELISA. Σε πρόσφατη μελέτη του Cagno και των συνεργατών του, στους ασθενείς με ΝΑ η λακτοφερίνη ανιχνεύεται σε χαμηλότερα επίπεδα σε σύγκριση με τον υγιή πληθυσμό. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το ότι όσοι από την ομάδα των υγιών συμμετεχόντων στην έρευνα είχαν οριακά χαμηλές τιμές λακτοφερίνης, ανέπτυξαν στην πορεία της μελέτης Ήπια Νοητική Διαταραχή (MCI), καθιστώντας έτσι την πρωτεΐνη αυτή πιθανό εργαλείο πρώιμης διάγνωσης της ΝΑ.

Σε ότι αφορά στα ούρα, τρεις είναι οι ουσίες που έχουν μελετηθεί ως πιθανοί βιοδείκτες. Η ισοπροστάνη 8,12-iso-iPF2α-VI βρέθηκε αυξημένη σε ασθενείς που πάσχουν από ΝΑ και μάλιστα τα επίπεδά της φαίνεται να σχετίζονται με τη βαρύτητα της νόσου και έτσι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την ανίχνευση ασθενών που παρουσιάζουν MCI με αυξημένο ρίσκο να μεταπέσουν σε ΝΑ.

Σε ότι αφορά στη Γλυκίνη, αυτή λειτουργεί σαν νευροδιαβιβαστής στο νωτιαίο μυελό και στις κατώτερες δομές του στελέχους. Τα επίπεδά της παρουσιάζονται αυξημένα στα ούρα ασθενών με ΝΑ, κάτι το οποίο ισχύει και για την 8-ύδροξυ-2'-δεοξυγουανωσίνη (8-OH-dG) (βιοδείκτης, ο οποίος μετράει την επίδραση του οξειδωτικού στρες στο DNA των κυττάρων), τα επίπεδα της οποίας ανευρίσκονται αυξημένα στα ούρα ασθενών που πάσχουν από ΝΑ.

Η μελέτη για πιθανή ανίχνευση βιοδεικτών σχετικών με τη ΝΑ στο περιφερικό αίμα αντιμετωπίζονταν τα τελευταία χρόνια με μεγάλο σκεπτικισμό.

Ο κυριότερος λόγος ήταν τα χαμηλά επίπεδα αυτών των μορίων στο αίμα λόγω του αιματοεγκεφαλικού φραγμού, ο οποίος αφενός προστατεύει τον εγκέφαλο από πιθανή έκθεση σε τοξικές για τον ίδιο, ουσίες του αίματος αλλά αφετέρου εμποδίζει την έξοδο στο



αίμα σε ουσίες οι οποίες ανιχνεύονται σε υψηλά επίπεδα στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Παρόλα αυτά, ένα μικρό ποσοστό αυτών των ουσιών απελευθερώνεται στην κυκλοφορία του αίματος, κάτι το οποίο αποκτά μεγαλύτερη σημασία αν αναλογιστούμε ότι οι άνθρωποι που ζουν με ΝΑ παρουσιάζουν δομικές μεταβολές και αλλοιώσεις στον αιματοεγκεφαλικό φραγμό.

Ένας δεύτερος λόγος είναι ότι πολλοί από αυτούς τους βιοδείκτες εκφράζονται και εκτός κεντρικού νευρικού συστήματος π.χ. το Αβ αμυλοειδές στα αιμοπετάλια, καθιστώντας έτσι τον ποσοτικό προσδιορισμό τους πιθανόν ανακριβή.

Επιπρόσθετα, η παρουσία στο περιφερικό αίμα πρωτεϊνών όπως η αλβουμίνη και οι ανοσοσφαιρίνες (που δυνητικά μπορούν να αλλοιώσουν τη χημική δομή του προς έλεγχο βιοδείκτη) και η πρωτεολυτική διεργασία από ποικίλες πρωτεάσες του αίματος έθεσε πολλούς προβληματισμούς σχετικά με την αξιοπιστία των μετρήσεων αυτών των βιοδεικτών στο αίμα.

Η ανακάλυψη όμως νέων τεχνικών όπως η SiMoA (single-molecule assay) και η υψηλής ευαισθησίας ELISA επανάφερε το ενδιαφέρον για τη μελέτη των βιολογικών δεικτών στο αίμα ασθενών με ΝΑ. Με τις νέες τεχνικές και σε ότι αφορά το αμυλοειδές Αβ, ο λόγος Αβ42/Αβ40 παρουσιάζεται σταθερά χαμηλός στις ομάδες των ασθενών και τα ευρήματα αυτά επαληθεύονται σε ποσοστό 90% μετά από διασταύρωση με PET Scan. Συνεπώς, ο λόγος Αβ42/Αβ40 θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν αρχική εξέταση και επί παθολογικού αποτελέσματος να ολοκληρωθεί ο έλεγχος με PET scan και προσδιορισμό Αβ42 στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό.

Παράλληλα, έχουν αναπτυχθεί άλλες 2 μέθοδοι ελέγχου του Αβ αμυλοειδούς στο περιφερικό αίμα. Η πρώτη αφορά τη μορφολογία του Αβ και την ανίχνευση του ποσοστού των παθολογικών μορφών Αβ αμυλοειδούς και η δεύτερη τον ποιοτικό έλεγχο του Αβ42 στο πλάσμα των ασθενών με τη μέθοδο IMR (immunomagnetic reduction). Σε ότι αφορά την πρωτεΐνη Τ και το φωσφορυλιωμένο μόριο αυτής (p-tau) και ενώ τα ευρήματα στο ENY αποτελούν ιδιαίτερα αξιόπιστο δείκτη για τη διάγνωση της ΝΑ, η μελέτη στο περιφερικό αίμα δεν ανέδειξε ελπιδοφόρα αποτελέσματα.

Ο λόγος είναι ότι ακόμα και στο κλινικό στάδιο της ΝΑ τα επίπεδα της Τ είναι ελάχιστα αυξημένα σε σχέση με τον υγιή πληθυσμό. Παράλληλα η Τ πρωτεΐνη ανιχνεύεται τόσο σε πρωτεϊνικό όσο και σε επίπεδο mRNA στους σιελογόνους αδένες και τους νεφρούς κάτι που σε συνδυασμό με τον μικρό χρόνο ημίσειας ζωής στο αίμα σε σχέση με το ENY (10 ώρες και ε-

βδομάδες αντίστοιχα) καθιστούν τον προσδιορισμό της αναξιόπιστο.

Πρόσφατες μελέτες από τον Mielke και τους συνεργάτες του στη Mayo Clinic ανέδειξαν πιο αξιόπιστα αποτελέσματα με τη χρήση της μεθόδου SiMoA και παρατηρήθηκε συσχέτιση των αυξημένων επιπέδων Τ με την πιθανότητα μετάβασης από την MCI σε ΝΑ.

Ο πιο αξιόπιστος και σταθερός δείκτης νευροεκφύλισης αποτελούν τα νευροϊνίδια χαμηλού μοριακού βάρους - neurofilament light (NfL) τα οποία και ανιχνεύονται στους ορούς των ασθενών με την εξαιρετικά ευαίσθητη τεχνική SiMoA.

Τα NfL (Νευροϊνίδια) αποτελούν ένα ειδικό τμήμα του κυτταροσκελετού των νευρικών κυττάρων και τα επίπεδα τους αυξάνονται μετά από νευροαξονική βλάβη, όχι μόνο στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό αλλά και στο αίμα. Υψηλές τιμές NfL στον ορό έχουν ανιχνευθεί εκτός από την άνοια, στη σκλήρυνση κατά πλάκας, στα εγκεφαλικά επεισόδια και τις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, στην πλάγια μυατροφική σκλήρυνση, στη νόσο Parkinson και στη νόσο Huntington.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον βρίσκει η μέτρηση των επιπέδων τους στις οικογενείς μορφές της ΝΑ όπου ακόμα και στο προκλινικό και ασυμπτωματικό στάδιο της νόσου ανιχνεύονται σταθερά υψηλές τιμές, οι οποίες προϊόντος του χρόνου και με την επιδείνωση της νόσου αυξάνουν τα επίπεδα τους. Αντίστοιχα αυξημένες τιμές ανευρίσκονται και σε περιπτώσεις MCI με τα επίπεδα να αυξάνονται με τη μετάπτωση σε ΝΑ. Τα Νευροϊνίδια λόγω της παρουσίας τους σε πολλαπλές παθήσεις δύναται να χρησιμοποιηθούν στην παρούσα φάση είτε στη διάγνωση ενός νευροεκφυλιστικού νοσήματος είτε στις περιπτώσεις ασθενών με ΝΑ, σαν εργαλείο παρακολούθησης της εξέλιξης της νόσου.

Η εξέλιξη της έρευνας σχετικά με την ανακάλυψη αξιόπιστου βιοδείκτη (κυρίως στο περιφερικό αίμα) είναι επίκαιρη αν αναλογιστούμε τα αισιόδοξα μηνύματα των μελετών ως προς τα DMT στη ΝΑ. Τα DMTs φαίνεται να είναι αποτελεσματικά όταν χορηγηθούν νωρίς στην πορεία της νόσου και συνεπώς η έγκαιρη ανίχνευση των ασθενών, ακόμα και στο προκλινικό στάδιο, μέσω των βιοδεικτών θα αποτελέσει το σημαντικότερο ίσως βήμα στην αντιμετώπιση της νόσου.

**Παναγιώτης Σολδάτος**

Νευρολόγος

ΜΕ.Σ.Ε.Ν.Α. (Μεσσηνιακό Σωματείο Επαφής με τη Νόσο Alzheimer και την Άνοια)





Θεσσαλονίκη  
Αθήνα

## Πρόσκληση σε μελέτη

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με το τμήμα Ψυχολογίας ΑΠΘ και το τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών, διεξάγει μελέτη με στόχο την ανάπτυξη ενός νέου ψυχομετρικού εργαλείου εκτίμησης των ανώτερων νοητικών λειτουργιών.

Στα πλαίσια της μελέτης, αναζητά υγιείς νοητικά άντρες και γυναίκες, άνω των 50 ετών, χωρίς υποκειμενικά παράπονα μνήμης, με εκπαίδευση μεγαλύτερη ή ίση των 6 ετών και με ικανοποιητικές αισθητηριακές ικανότητες (ώραση - ακοή) προκειμένου να λάβουν μέρος στη μελέτη. Η εκτίμηση των νοητικών ικανοτήτων μέσα από το νέο ψυχομετρικό εργαλείο εκτίμησης, θα διαρκέσει περίπου 1 ώρα, ενώ θα προηγηθεί πλήρους νευροψυχολογικός έλεγχος διάρκειας 3 ωρών. Η νευροψυχολογική εκτίμηση καθώς και η εκτίμηση μέσω του νέου ψυχομετρικού εργαλείου, θα διενεργηθεί στο Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών «Αγία Ελένη», Πέτρου Συνδίκου 13, Θεσσαλονίκη.

Στη μελέτη δε μπορούν να συμμετέχουν όσοι έχουν: 1) όγκο εγκεφάλου, 2) εγκεφαλίτιδα, 3) ιστορικό επιληψίας, 4) νόσο του Parkinson, 5) ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου, 6) καρκίνο τα τελευταία 5 έτη, 7) έμφραγμα μυοκαρδίου τους τελευταίους 6 μήνες, 8) βηματοδότη-bypass, 9) προβλήματα θυρεοειδούς, 10) διαβήτη, 11) ιστορικό μείζονος κατάθλιψης, 12) εξάρτηση από ουσίες και αλκοόλ, 13) ψυχιατρική πάθηση με νοσηλεία, όπως σχιζοφρένεια, μείζονα κατάθλιψη ή αγχώδη διαταραχή, 14) ιστορικό κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης (ΚΕΚ), 15) φαρμακευτική αγωγή με οπιοειδή, βαρβιτουρικά, βενζοδιαζεπίνες, αντικαταθλιπτικά, βιταμίνη Β12, και φυλλικό οξύ.

Για περισσότερες πληροφορίες και ραντεβού μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κα Πόππη Ελένη στα τηλέφωνα 2310.810 411/ 2310.909000, εσωτερική γραμμή 134 και ώρες 07:30-15:00.

**Έλενα Πόππη**  
Υποψήφια Διδάκτωρ - Τμήμα Ψυχολογίας ΑΠΘ  
Alzheimer Hellas



## Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την Άνοια

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 προβλήματα μνήμης και Άνοια καθώς και οι περιθάλποντές τους στις περιοχές που διαμένουν. 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 Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών Παρασκευή Σακκά έχει δηλώσει σχετικά: «Η ίδρυση δικτύου Συμβουλευτικών σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ είναι το πρώτο βήμα για τη δημιουργία κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια στη χώρα μας. Σε μία κοινότητα φιλική προς την άνοια, τα άτομα με άνοια έχουν πρόσβαση σε έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία, απολαμβάνουν υψηλής ποιότητας φροντίδα και νιώθουν ενσωματωμένοι, με δυνατότητα συμμετοχής, επιλογής και ελέγχου της καθημερινότητάς τους. Μία κοινότητα φιλική προς την άνοια αποτελείται από μεμονωμένα άτομα, επιχειρήσεις, οργανισμούς, υπηρεσίες και δημόσιους φορείς, μέσα συγκοινωνίας, δημόσιους χώρους που υποστηρίζουν τις ανάγκες των ατόμων με άνοια.

Ο πρόεδρος του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγείων Πόλεων και της ΚΕΔΕ, κ. Γιώργος Πατούλης, Δήμαρχος Αμαρουσίου δήλωσε: «Στη χώρα μας έχουμε μάθει να επικεντρωνόμαστε στην προσπάθεια να βρούμε την κατάλληλη θεραπεία μιας νόσου, ενώ θα έπρεπε να επικεντρωνόμαστε επικοινωνητικά να προλάβουμε την εκδήλωση των ασθενειών με τον κατάλληλο προσυμπτωματικό έλεγχο. Έτσι και στη νόσο Alzheimer, ως σύγχρονη επιδημία του 21ου αιώνα, οφείλουμε να παρέχουμε τα μέσα αυτά που θα προστατεύσουν τους πολίτες από την ασθένεια, θα ανακουφίσουν τους πάσχοντες και τους περιθάλποντες αυτών και θα μειώσουν το μείζον κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα που δημιουργείται. Με αυτόν τον τρόπο, είμαστε κοντά στους ασθενείς και στις οικογένειές τους παρέχοντας συγχρόνως στην Τοπική Αυτοδιοίκηση άλλο ένα σημαντικό εργαλείο υπέρ της προαγωγής υγείας των δημοτών».

## Συμμετοχές σε Ευρωπαϊκό και Διεθνές επίπεδο

### Ποιοι επωφελούνται από τις υπηρεσίες των Συμβουλευτικών Σταθμών;

Άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης, μέλη των οικογενειών τους οποιασδήποτε ηλικίας, άτομα άνω των 65 ετών που επιθυμούν να εξεταστούν ή να συμμετέχουν σε δράσεις πρόληψης της άνοιας, επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας, εργαζόμενοι σε τοπικούς φορείς και οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται να ενημερωθεί για την άνοια.

Μέχρι στιγμής στην περιοχή της Αττικής έχει ξεκινήσει η λειτουργία 4 Συμβουλευτικών Σταθμών στους παρακάτω Δήμους:

#### Δήμος Μεταμόρφωσης & Δήμος Ν. Φιλαδέλφειας – Ν. Χαλκηδόνας



#### Δήμος Παλαιού Φαλήρου



#### Δήμος Ηρακλείου



Η Alzheimer Hellas παρευρέθηκε στο 6ο Διεθνές Συνέδριο Γηριατρικής και Γεροντολογίας, που πραγματοποιήθηκε στο Κάιρο. Ήταν μεγάλη τιμή να παραβρεθούμε ως καλεσμένοι, προκειμένου να εκπαιδευτούμε τους επαγγελματίες υγείας σε προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης για άτομα με Ήπιες νοητικές ελλείψεις και ανθρώπους που έχουν διαγνωστεί σε αρχικό στάδιο άνοιας. Για μια ακόμη φορά αυτό καθιστά τις παροχές και τις υπηρεσίες μας μοναδικές και πρωτότυπες διεθνώς! Την Alzheimer Hellas εκπροσώπησαν η ψυχολόγος και διδάκτωρ, Μαριάννα Τσατάλη, ο Στέλιος Ζυγούρης, ψυχολόγος και υποψήφιος διδάκτωρ και η καθηγήτρια Μάγδα Τσολάκη.



Η κα Μαριάννα Τσατάλη παραβρέθηκε στο ετήσιο Συνέδριο της Alzheimer's Society, ως εκπρόσωπος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer για το πρόγραμμα Φίλοι της Άνοιας (Dementia Friends) στην Ελλάδα.

Η ελληνική προσθήκη στο παγκόσμιο αυτό πρόγραμμα είναι η ιστορία του Οδυσσέα, ο πατέρας του οποίου είχε άνοια και αποτελεί κατά πάσα πιθανότητα την πρώτη καταγραφή για την περίπτωση της άνοιας στη λογοτεχνία παγκοσμίως. Επίσης το ταξίδι του Οδυσσέα για την Ιθάκη, καθώς και η περιγραφή αυτού του ταξιδιού από τον Καβάφη συμβολίζουν τον καθημερινό αγώνα που δίνουν οι άνθρωποι που ζουν με άνοια μαζί με τους περιθάλποντες, καθώς και οι επαγγελματίες υγείας με σκοπό την ποιότητα ζωής και τη διενέργεια φιλικών προς την άνοια κοινοτήτων.



Πάτρα  
Ρόδος

## Η σωματική άσκηση Κατ' Οίκον

Το Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ, υλοποιεί το πρόγραμμα «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.

Στα πλαίσια του προγράμματος πραγματοποιούνται κατ' οίκον επισκέψεις τόσο νοητικής όσο και σωματικής ενδυνάμωσης σε άτομα με άνοια. Η σωματική άσκηση βοηθά στη βελτίωση της καθημερινότητας των ηλικιωμένων με άνοια και συνεπώς διευκολύνει στη μακροχρόνια φροντίδα που δέχονται. Στόχος της άσκησης είναι η βελτίωση ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και η διατήρηση ή/και βελτίωση της λειτουργικότητάς τους.



Αρχικά πραγματοποιείται αξιολόγηση των συμμετεχόντων από τη διεπιστημονική ομάδα του Φροντίζω και ανάλογα με το επίπεδο λειτουργικότητάς τους, διαχωρίζονται σε 2 ομάδες, όπου πραγματοποιούνται συνεδρίες σωματικής ενδυνάμωσης, είτε μέσω φυσικοθεραπείας είτε μέσω γυμναστικής.

Ανάλογα με τη σωματική κατάσταση του κάθε ασθενή, γίνεται εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων ενισχύοντας ή/και βελτιώνοντας την κινητική τους κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα γίνονται:

- ▶ Καρδιοαναπνευστικές ασκήσεις
- ▶ Αερόβια άσκηση
- ▶ Μυϊκή ενδυνάμωση
- ▶ Ασκήσεις ελαστικότητας
- ▶ Ασκήσεις ισορροπίας
- ▶ Ασκήσεις συντονισμού
- ▶ Προσανατολισμού στο χώρο
- ▶ Ασκήσεις διπλού και τριπλού έργου
- ▶ Παθητική κινητοποίηση
- ▶ Αλλαγές θέσεων σε κλινήριες

Παράλληλα πραγματοποιούνται σεμινάρια εκπαίδευσης των περιθαλπόντων τόσο σε ασκήσεις σωματικής άσκησης, όσο και σε αλλαγές θέσεων επί κλίνης και από/προς αμαξίδιο για άτομα που είναι κλινήριες.

Επίσης δίνεται έντυπο υλικό με ασκήσεις και φυσικοθεραπευτικές διευκολύνσεις σε όλα τα άτομα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Τέλος, στο πλαίσιο του προγράμματος "Φροντίζω για την Άνοια στην Κοινότητα" λειτουργεί η υπηρεσία "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. Εκεί πραγματοποιούνται από τους ειδικούς της άσκησης του Σωματείου, ραντεβού συμβουλευτικού χαρακτήρα, όπου δίνονται οδηγίες σωματικής άσκησης και διαχείρισης δύσκολων κινητικά δραστηριοτήτων.

**Ευτυχία Νάστου**

Φυσικοθεραπεύτρια

**Δημήτριος Τομαράς**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Σωματείο «ΦΡΟΝΤΙΖΩ», Πάτρα

## Προκλήσεις του σήμερα

Ημερίδα ενημέρωσης πραγματοποιήθηκε στο Ξενοδοχείο Olympic Palace στη Ρόδο από την Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια». Καλεσμένοι ομιλητές ήταν ο κ. Daniele Altomare με θέμα «Η μοριακή προσέγγιση στη Νόσο Alzheimer», ο κ. Πολίτης Αντώνης με θέμα «Υποστήριξη ασθενών με άνοια και αισθητηριακά ελλείμματα: το πρόγραμμα SENSE-cog», η κα Σακκά Παρασκευή με θέμα «Η Άνοια στην Ελλάδα σήμερα: Η μελέτη HELIAD», η κα Ιωακειμίδου Σουζάνα με θέμα «Η διατροφή στους ανοϊκούς ασθενείς» και η κα Φατσέα Μάντα με θέμα «Παππούδες και γιαγιάδες εν δράσει». Τίτλος της ημερίδας ήταν οι **Προκλήσεις του σήμερα**.





## Δραστηριότητες της Αλληλεγγύης

Ηράκλειο

Την Δευτέρα 10 Ιουνίου και ώρα 8 μ.μ. στην Πύλη της Βηθλεέμ οργανώνουμε μίαν υπέροχη γιορτή και είστε όλοι καλεσμένοι! Μία Γιορτή της Κρητικής Μαντινάδας και της συμβολής της στην καθημερινότητα των Κρητικών. Επίσης, φέτος που γιορτάζουμε το έτος Ερωτόκριτου, θα έχουμε και εμείς ένα μικρό αφιέρωμα στο όμορφο ποίημα του Βιτσέντζου Κορνάρου για τα πάθη του Ερωτόκριτου και της Αρετούσας.

Είμαστε πολύ υπερήφανοι να κοινοποιήσουμε ότι την εκδήλωση έχει εντάξει ο Δήμος Ηρακλείου στο Καλοκαιρινό Φεστιβάλ του!

Όλα αυτά -όπως και άλλα πολλά- στο πλαίσιο του καινοτόμου προγράμματος πρόληψης και προώθησης της υγιούς γήρανσης που υλοποιεί η Αλληλεγγύη με τη στήριξη του ΤΙΜΑ Κοινωνικού Ιδρύματος.

Την επιτυχία του προγράμματος -που ήδη ολοκλήρωσε τον πρώτο κύκλο του- βλέπουμε ολοκάθαρα στα μάτια όλων των συμμετεχόντων και είμαστε υπερήφανοι για την υπέροχη σχέση που αναπτύξαμε μαζί τους. Υπεύθυνοι γι' αυτό είναι οι ψυχολόγοι, εθελοντρίες και στήριγμά μας όλα αυτά τα χρόνια κ. κ. Κάλια Μανιώρου και Χρυσούλα Ζουραράκη, επίσης και η κα Φωτεινή Κουντή που τον τελευταίο καιρό έχουμε την χαρά να έχει ενταχθεί στο δυναμικό της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ. Ο κ. Κώστας Ζαχαρενάκης, επίσης δυνατό στήριγμα της Αλληλεγγύης από την αρχή, συνεχίζει με νέες δραστηριότητες, όπως την οργάνωση της χορωδίας μας. Και με μεγάλη επιτυχία! Τους ευχαριστούμε όλους πολύ.

Όπως και όλους τους εθελοντές και αγαπημένους φίλους που μας πιστεύουν και μας στηρίζουν συνεχώς και σταθερά. Η Ελίζα, η Ελένη, ο Μάνος, ο Νίκος, η Τζίνα, η Μαρία Γκράτσια, η Κατερίνα, η Αγγελική, η Μαρία, η Έφη, η Ευαγγελία, ο Βαγγέλης, ο Γιάννης και όλοι ακόμη οι εθελοντές μας, που δεν φθάνει ο χώρος να τους αναφέρουμε έναν έναν... Εκείνοι ξέρουν... Χάρη σ' όλους αυτούς και με τη δική τους ανιδιοτελή προσφορά, προσπαθούμε για καλύτερη ποιότητα ζωής σ' εκείνους που το χρειάζονται! Τους ασθενείς και τους περιθάλποντές τους... Αλλά και να προωθήσουμε την πρόληψη προκειμένου να έχουμε... Καλά γηρατιά!

Την Πέμπτη 18 Απριλίου στο Αμφιθέατρο του Υπουργείου Τύπου, πραγματοποιήθηκε Εθνική Συνάντηση της Πρωτοβουλίας "advantAGE". Η ημερίδα είχε θέμα το σχεδιασμό δράσεων για την πρόληψη και διαχείριση της Γηριατρικής Ευπάθειας στην Ευρώπη, και διοργανώθηκε από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με την Ορθοπαιδική Κλινική του Πανεπιστημίου Πατρών, την Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης Ιωαννίνων και την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ Ηρακλείου Εταιρεία Ν. Alzheimer και Υγιούς Γήρανσης εκπροσωπήθηκε από τον Αντιπρόεδρο του Δ.Σ, ιατρό Παθολόγο-Γηρίατρο κ. Παναγιωτάκη Συμεών.

Στην ημερίδα συζητήθηκαν θέματα που αφορούν τη διάγνωση της ευπάθειας στην τρίτη ηλικία μέσα από την υιοθέτηση κοινών εργαλείων και κλιμάκων από τα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού και των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας στο αντικείμενο της ευπάθειας στην Τρίτη ηλικία και έγιναν προτάσεις για ανάπτυξη στρατηγικών και πολιτικών υγείας για την ευπάθεια προς το Υπουργείο και την Τοπική Αυτοδιοίκηση.

Ασκήσεις -γραπτές και ηλεκτρονικές- πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του προγράμματος προώθησης της ενεργού και υγιούς γήρανσης που υλοποιείται με αξιοσημείωτη επιτυχία για τη νόσο Alzheimer και την υγιή γήρανση, και με τη στήριξη του ΤΙΜΑ Κοινωνικού Ιδρύματος.



Κάθε Τρίτη διοργανώνεται Χορωδία από τον κ. Κώστα Ζαχαρενάκη, Μουσικό ψυχοπαιδαγωγό και μέλος της επιστημονικής επιτροπής της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ο οποίος οργανώνει, επιμελείται και διδάσκει όλα τα όμορφα τραγούδια για μας. Ευχαριστούμε το πνευματικό κέντρο του Αγίου Γεωργίου στον Πόρο για την φιλοξενία.



\*Πλήθος εκδηλώσεων πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος για την προώθηση της ενεργού και υγιούς γήρανσης, όπως ενημερωτικές ομιλίες, εκδρομές και εκδηλώσεις.

Το Δ. Σ. Αλληλεγγύης



## Λάρισα

## Δράσεις της Εταιρείας Alzheimer Λάρισας

**Πολιτιστική ψυχαγωγική εκδήλωση στο Ε ΚΑΠΗ**

Στα πλαίσια συνεργασίας με την Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Λαρισαίων, στις 7 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε στο ΚΑΠΗ Λάρισας επιστημονική – ψυχαγωγική εκδήλωση με θέμα Νοητική Υγεία, γυναίκα και διατροφή. Την εκδήλωση άνοιξε η κοινωνική λειτουργός κα Κωστοπούλου Δήμητρα επισημαίνοντας την εποικοδομητική συνεργασία με την Ε.Ε.Ν.Α.Λ. σε προληπτικό και υποστηρικτικό επίπεδο των ατόμων Γ' ηλικίας. Ακολούθησε ομιλία από την πρόεδρο της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. κα. Ελένη Καμπούρα-Νιφλή με θέμα «Νοητική Υγεία στην Γ' ηλικία», στην οποία ανέπτυξε το περιεχόμενο και τη σημαντικότητα της νοητικής υγείας δίνοντας οδηγίες ενδυνάμωσης στα πλαίσια μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων.

Στη συνέχεια μίλησε η κα Κακούσιου Αικατερίνη κλινική διατροφολόγος, με θέμα «Γυναίκα και διατροφή», στην οποία παρουσίασε διαχρονικά τους αγώνες των γυναικών για κοινωνική καταξίωση και δικαιώματα. Αναφέρθηκε στις διατροφικές συνήθειες των γυναικών από την προχριστιανική εποχή μέχρι σήμερα και έδωσε διατροφικές συμβουλές για ψυχοσωματική υγεία και ευεξία των γυναικών.

Η εκδήλωση συνεχίστηκε με χορό και έκλεισε με ένα δώρο έκπληξη των εθελοντών της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. οι οποίοι επιμελήθηκαν ατομικά γλαστράκια με πανσέδες και προσφέρθηκαν ως φυσικό μέσω νοητικής ενδυνάμωσης των γυναικών.

**Επιστημονική ενημέρωση στο Β ΚΑΠΗ**

Στα πλαίσια του υγιούς εγκεφάλου - υγιούς γήρανσης πραγματοποιήθηκε διάλεξη από την πρόεδρο της ΕΕΝΑΛ κα Ελένη Καμπούρα-Νιφλή με θέμα «Νοητική υγεία – Νοητική Ενδυνάμωση». Το θέμα κινητοποίησε το πολυπληθές ακροατήριο και επακολούθησε διαδραστικός διάλογος. Οι παρευρισκόμενοι ενθουσιάστηκαν και ζήτησαν να παρακολουθήσουν εργαστήρια νοητικής ενδυνάμωσης.



**25η Μαρτίου - Αναβιώνοντας το 1821** Πραγματοποιήθηκε από τις εθελόντριες αφηγηματική δράση αφιερωμένη στην 25η Μαρτίου. Συμμετείχαν 15 γυναίκες και ένας άνδρας από το Δημοτικό Γηροκομείο Λάρισας στους οποίους δόθηκε να κρατήσουν από μία ελληνική σημαία. Οι σημαίες άνοιξαν τη συζήτηση για το εορταστικό πνεύμα. Αρκετές από τις ηλικιωμένες θυμήθηκαν τους αγώνες της Μαντώ Μαυρογένους, της Μπουμπουλίνας και των Σουλιωτών. Ο μοναδικός άντρας της ομάδος απήγγειλε ένα ποίημα για τη σημαία, αφηγήθηκε τί συμβολίζει ο σταυρός της σημαίας και τα χρώματα. Η εκδήλωση έκλεισε με παρέλαση της ομάδος στο διάδρομο πλησίον του εργαστηρίου. Η δράση πραγματοποιήθηκε από την πρόεδρο της ΕΕΝΑΛ Ελένη Καμπούρα-Νιφλή και την εθελόντρια Ευσταθία Ραϊλή, η οποία συμβάλλει στη διαμόρφωση των ηλεκτρονικών κειμένων.

**Στο Πνεύμα του Πάσχα – Ζωγραφίζοντας**

Πραγματοποιήθηκε από τις εθελόντριες της ΕΕΝΑΛ αφηγηματική δράση και δράση ζωγραφικής σε μια σύμμεικτη ομάδα 10 ηλικιωμένων του Δημοτικού Γηροκομείου Λάρισας. Η αφήγηση επικεντρώθηκε στα ήθη και έθιμα του Πάσχα, όπως το βάψιμο των αυγών, ο στολισμός των λαμπάδων, η παρασκευή των γλυκισμάτων και το ψήσιμο του αρνιού. Παράλληλα συζητήθηκαν οι ακολουθίες της Μεγάλης Εβδομάδος με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το τροπάριο της Κασσιανής και τον Επιτάφιο Θρήνο. Το ενδιαφέρον της ομάδας σχετικά με την αναμονή του Πάσχα επικεντρώθηκε στη Μ. Πέμπτη και στο κόκκινο χρώμα των αυγών και ζήτησε να ζωγραφίσει πολύχρωμα αυγά. Στη συνέχεια δόθηκαν προσχεδιασμένες σελίδες με αυγά, τις οποίες χρωμάτισαν με τα χρώματα της αρεσκείας τους. Με τη δράση αυτή οι ηλικιωμένοι μπήκαν στο αναστάσιμο κλίμα και ζήτησαν να τοποθετήσουν τις ζωγραφιές στα δωμάτιά τους. Η δράση πραγματοποιήθηκε από την κα Ελένη Καμπούρα-Νιφλή και την εθελόντρια Ναυσικά Κυρίση.



## Δέκα χρόνια προσφοράς και αγάπης

Δέκα Χρόνια Λειτουργίας της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας πραγματοποίησε με μεγάλη επιτυχία τις προγραμματισμένες επετειακές εκδηλώσεις της ενόψει των δέκα χρόνων λειτουργίας της 2009-2019. Οι εκδηλώσεις συνδιοργανώθηκαν με την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας-Περιφερειακή Ενότητα Ευβοίας και πραγματοποιήθηκαν με την υποστήριξη του Δ.Ο.Α.Π.Π.Ε.Χ. Στόχος ήταν να έρθουν κοντά άτομα από όλες της ηλικιακές ομάδες της πόλης για την ευαισθητοποίηση σε θέματα της άνοιας μέσα από την αυθεντική επαφή!



Ολόκληρη την εβδομάδα, λειτουργήσε ενημερωτικό περίπτερο επί της εμπορικής οδού Αβάντων, όπου διανεμήθηκε έντυπο υλικό για ζητήματα σχετικά με την άνοια και για τις δραστηριότητες του φορέα και του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη» που λειτουργεί με εθελοντές στη Χαλκίδα από το 2010. Ενημερώθηκαν περίπου 4.000 άτομα.

Τη Δευτέρα 25 Μαρτίου, πραγματοποιήθηκε αρτοκλασία στο ναό της Αγίας Παρασκευής στη Χαλκίδα.

Την Τρίτη 26 Μαρτίου, πραγματοποιήθηκε η διαγενεακή δράση «Βόλτα με το τρενάκι των μνημών», σε συνεργασία με το 25ο Δημοτικό Σχολείο Χαλκίδας. Μαθητές της Ε τάξης, συνοδευόμενοι από τη Διευθύντρια του σχολείου τους και τον εκπαιδευτικό της τάξης τους, πραγματοποίησαν ξενάγηση με το τουριστικό τρενάκι της Χαλκίδας, μαζί με τους εξυπηρετούμενους των προγραμμάτων του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια «Αγία Ειρήνη». Όλοι μαζί, είχαμε την ευκαιρία να γεφυρώσουμε παλιές και νέες μνήμες για την πόλη μας και να αποκτήσουμε θετικές εμπειρίες αλληλεπίδρασης ευαισθητοποιώντας το κοινό για την άνοια και αμβλύνοντας τις προκαταλήψεις. Στους μαθητές διανεμήθηκε δωρεάν το βιβλίο «Γιατί η γιαγιά μου δεν θυμάται το όνομά μου;» ευγενική προσφορά της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.



Την Τετάρτη 27 Μαρτίου, με μεγάλη επιτυχία, πραγματοποιήθηκε επιστημονική ημερίδα για την παρουσίαση νεότερων δεδομένων για την άνοια, με προσκεκλημένους εισηγητές τους: την Δρ. Τσολάκη Μάγδα, Νευρολόγο/ Ψυχίατρο με θέμα «Μικροβίωμα του εντέρου: ο δεύτερος άγνωστος «εγκέφαλος» που επηρεάζει το γνωστό», την Δρ. Σακκά Παρασκευή, Νευρολόγο/ Ψυχίατρο με θέμα «Νεότερα Επιστημονικά Δεδομένα για τη Νόσο Alzheimer», τον κ. Ντόσκα Τριαντάφυλλο, Ιατρό - Νευρολόγο, PhD με θέμα «Πώς να προστατεύσουμε τη μνήμη μας», τον κ. Σόλια Ανδρέα, MSc Κοινωνικό Λειτουργό με θέμα «Πρωτοβάθμια ανίχνευση διαταραχών μνήμης και διάθεσης» και τον Δρ. Προύσκα Κωνσταντίνο, Ψυχολόγο- Δρ Γεροντολογίας με θέμα «Ανοϊκή Πραγματικότητα».

Στην επιστημονική εκδήλωση, πραγματοποιήθηκε από την κα Αγγελίδου Ευαγγελία, Σ. Ψ. Υ. Msc / Ψυχοθεραπεύτρια PCA και Πρόεδρο Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.Χ., απολογισμός του δεκαετούς έργου του οργανισμού και παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος «Φροντίδα κατ' οίκον» που υλοποιείται από τον Απρίλιο του 2018 στην Εύβοια από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, με αποκλειστική δωρεά του «ΤΙΜΑ» Κοινωνικού Ιδρύματος.



Στην εκδήλωση τιμήθηκαν με επαίνους από το Δ.Σ., τα άτομα και οι επιχειρήσεις της κοινότητας που προσέφεραν εθελοντικά τη βοήθειά τους, στηρίζοντας έμπρακτα με την αγάπη και την εμπιστοσύνη τους το δεκαετές έργο του οργανισμού. Επίσης δόθηκαν τιμητικές πλακέτες σε τρεις χορηγούς στην Ευβοϊκή Ζύμη (Ψαχνών), στο Κτήμα Κατσέλη και στο Κέντρο Ξένων Γλωσσών Μικαέλα Μιχελή, για τη συνεχή στήριξη τους στη διάρκεια των δέκα ετών. Ανάμεσα στους εθελοντές, ξεχώρισαν για την προσφορά τους και βραβεύτηκαν ως «Εθελόντρια Δεκαετίας» η κυρία Ειρήνη Γωνιάδου και ως «Εθελόντρια της χρονιάς 2018-2019» η κυρία Σωτηρία Σκουρτανιώτη. Τιμητική πλακέτα δόθηκε και στον Αντιπεριφερειάρχη κ.Φάνη Σπανό για την εγκάρδια στήριξη του έργου του Φορέα μας.







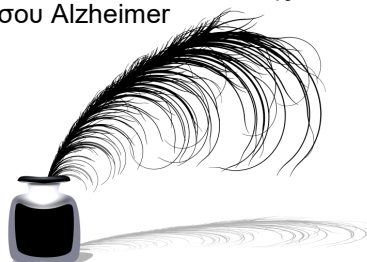
## Ετήσιο Μνημόσυνο

Θεσσαλονίκη

9. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ «Αμνήμον σώμα»
10. ΚΟΡΙΝΝΑ ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ «Το Σώμα την Μνήμης»
11. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΥΜΠΟΥΡΑΣ «Παππούς - Γιαγιά - Παιδί» (διπλό σονέτο)
12. ΒΑΡΒΑΡΑ ΧΡΙΣΤΙΑ «Καρνάγιο»
13. ΣΟΦΟΚΛΗΣ ΜΗΤΡΟΥΣΙΑΣ «Αχαρτογράφητη πρόνοια»
14. ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΟΚΕΑΣ «Δύο Τριαντάφυλλα»
15. ΕΛΕΝΗ ΜΕΗ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ «Άνοια το είπανε»
16. ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΠΟΙΜΕΝΙΔΗΣ «Σπινθήρες μνήμης»
17. ΕΛΕΝΑ ΓΕΡΑΝΗ «Η λησμονιά»
18. ΝΙΚΟΣ ΡΟΥΣΣΟΣ «Οδύσσεια Ψυχής»
19. ΣΤΕΛΛΑ ΔΕΔΕ «Παραίτηση»
20. ΝΑΝΣΥ ΓΙΟΒΑΝΟΓΛΟΥ «Σκοπιμότητες»

Επίσης στην έκδοση περιέχεται και το ποίημα «Διάνοια» σε Στίχους της ΕΛΕΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ, Ποιήτριας - Αντιπροέδρου του Συλλόγου των φίλων Alzheimer Hellas. Το ποίημα αυτό είναι αφιερωμένο από την ίδια στην Alzheimer Hellas και το φιλάνθρωπο έργο της. Τέλος, περιλαμβάνονται 5 ποιήματα τα οποία επέλεξε η Οργανωτική Επιτροπή:

1. ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΣ - Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής του Α.Π.Θ. «Έσταξε ο Ήλιος κόκκινα δάκρυα»
2. ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΑΛΔΕΛΗ «Belle Heaulmiere»
3. ΠΟΠΗ ΚΛΕΙΔΑΡΑ «Ρωγμές»
4. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Οικονομολόγος - Γενικός Γραμματέας της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer «Ο γέρος, η προσμονή και η νίκη»
5. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΡΑΛΛΗΣ - Οδοντίατρος Ταμίας της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer «Δεν θα σε ξεχάσω ποτέ»



Το Ψυχοσάββατο 16 Μαρτίου των Αγίων Θεοδώρων πραγματοποιήθηκε το καθιερωμένο Ετήσιο Μνημόσυνο υπέρ των κεκοιμημένων μελών της Alzheimer Hellas στον Ιερό Ναό του Αγίου Αθανασίου. Η κοινή τέλεσις των μνημόσυνων και μάλιστα κατά τη διάρκεια της Θείας Λειτουργίας θεωρείται επιτακτική στις ημέρες μας που τα πάντα τείνουν να ισοπεδώσουν τις Ορθόδοξες Παραδόσεις μας. Η από κοινού τέλεση των μνημόσυνων την ίδια ημέρα και ώρα, αποτελεί πράξη αγάπης πρωτίστως προς τους κεκοιμημένους μας κι έπειτα προς τους συνανθρώπους μας. Εάν πραγματικά λέμε εμείς οι χριστιανοί ότι αγαπάμε τους αδελφούς μας, θα πρέπει και στο θέμα αυτό της τέλεσης των μνημόσυνων να δώσουμε την πρώτη θέση στην τάξη της Εκκλησίας ακολουθώντας την Παράδοσή της.

Μετά την κατανακτική ακολουθία του μνημόσυνου η δεξίωση των μελών μας έγινε στη *Φιλόπρωχο Αδελφότητα Κυριών Θεσσαλονίκης*, Στεφάνου Τάττη 5 & Κουκουφλή, όπου μίλησε η Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας Α.Π.Θ. κα Δέσποινα Μωραΐτου με θέμα «Η Θετική Ψυχολογία». Θέλουμε να ευχαριστήσουμε από καρδιάς τις κυρίες της *Φιλόπρωχου Αδελφότητας Κυριών Θεσσαλονίκης* για την ευγένεια και τη φιλοξενία τους. Κυρίως όμως να τις συγχαρούμε για το έργο που επιτελούν στην πόλη μας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες για τις δωρεές υπέρ των κεκοιμημένων: Μαγδαληνή Τσολάκη, Θεοδώρα Μάνου, Ρούλα Παπακωσταντίνου, Γλυκερία Τσαπικίδου, Βασίλης Τσιρίδη, Στέλλα Παπαλιάγκα, Λίνα Κοικοπούλου, Δέσποινα Μωραΐτου, Γεωργία Παπαντωνίου, Νούλα Καρατζόγλου.

Το Δ.Σ. της Alzheimer Hellas επιθυμεί να εκφράσει τα θερμά της συλλυπητήρια στην οικογένεια του κ. Κωνσταντίνου Παπαναστασίου για την απώλεια της εκλεκτής μας φίλης και Συνοδοιπόρου στα δύσκολα χρόνια της δοκιμασίας μας Βασιλικής Παπαναστασίου, Κοινωνικής Λειτουργού. Οι φίλες της διέθεσαν χρηματικό ποσό αντί στεφάνου στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών για τους σκοπούς του έργου της.

Τα θερμά μας συλλυπητήρια και στην οικογένεια του Γ. Σαλιάρη, καθώς και στην κα Πόπη Θεοδοσιάδου, Κοινωνική Λειτουργό και εθελόντρια της Ελληνικής Εταιρείας Ν. Alzheimer για το θάνατο του συζύγου της Νικόλαου Τσακμάκη.

**Γλυκερία Τσαπικίδου**  
Πρόεδρος Alzheimer Hellas





# Ομοσπονδία 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.therapeytirio@gmail.com](mailto:ky.therapeytirio@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)

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](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: [alzheimers@mkoapostoli.gr](mailto:alzheimers@mkoapostoli.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.institutoalzheimers.gr](http://www.institutoalzheimers.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: [alzheimers.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimers.heraklion@gmail.com) S: [www.alzheimersheraklion.gr](http://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](mailto:info@alzheimers-hellas.gr) S: [www.alzheimers-hellas.gr](http://www.alzheimers-hellas.gr)

Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

Πανελλήνια Βιοτρόπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 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 Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 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

Τ: 2531083844, E: [ntinakom@gmail.com](mailto: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](mailto:alzheimers.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: [alzxtnt@in.gr](mailto:alzxtnt@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 "Συμπάρασταση"

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

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

