



# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 80° | ΕΤΟΣ 22° | ΜΑΡΤΙΟΣ '20  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Μαρτίου

## Ξεχνώ

- \* Εγώ κι εσύ μαζί
- \* Γεφύρωση χάσματος γενεών
- \* Δημιουργικό δράμα και αφήγηση στη φροντίδα της άνοιας

## Η φωνή του περιβάλλοντα

- \* Πρόγραμμα Earlydem
- \* Δίπλα στις οικογένειες και στους ανθρώπους με άνοια

## Νεότερα δεδομένα

- \* Μελέτες με φυσικά προϊόντα
- \* Η οικονομική επιβάρυνση της νόσου Alzheimer
- \* Περιπλάνηση και τάσεις φυγής

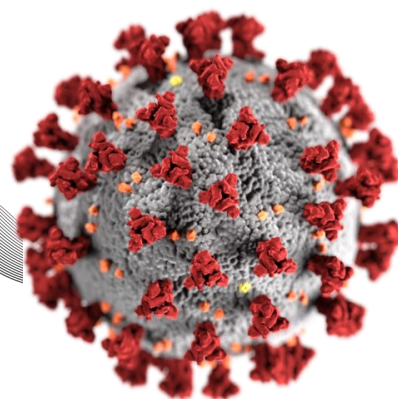
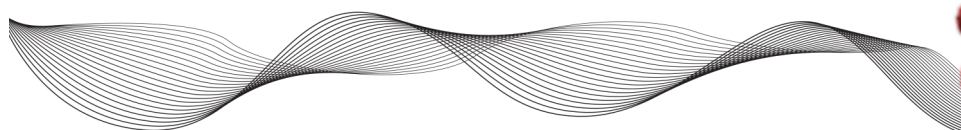
Ενημερωθείτε επίσης...



Επίσημες οδηγίες για τον κορωνοϊό

Ομάδα Λογοτεχνίας

Αφιέρωμα στην Ευαγγελία Στεφανή





## Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

1. Να προωθήσει την κατανόηση, την υποστήριξη καθώς και τη δράση όλων όσων έχουν οποιαδήποτε σχέση ή ενδιαφέρον που αφορά αυτή τη νόσο στα πλαίσια της ελληνικής επικράτειας
2. Να εγκαταστήσει επαφή με τις αντίστοιχες οργανώσεις άλλων χωρών
3. Να βοηθήσει στη δημιουργία Κέντρων Ημέρας και Οικοτροφείων (Ξενώνων) που θα ανακουφίζουν την οικογένεια από τη φροντίδα του ασθενούς
4. Να ενθαρρύνει τη συνεργασία, το συντονισμό των ενεργειών και των δραστηριοτήτων μεταξύ των συλλόγων σε όλη την Ελλάδα για την επίτευξη κοινών πρωτοβουλιών
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνήθη ερωτήματα των Συναφών με Νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και να αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

### Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αβράμη Ν.	Ζαχείλα 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 Α.	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.	Τσάνταλη 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 Α.	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)

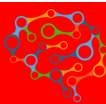
**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

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

**Εκτύπωση:** ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

**Μήνας - Τεύχος:** Μάρτιος - 80°

**Διανέμεται δωρεάν**



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Με πολύ μεγάλη χαρά παρακολουθούμε την ανάπτυξη και τις δραστηριότητες που πολλές Εταιρείες Alzheimer στην Ελλάδα μας ανακοινώνουν σ' αυτό το τεύχος της Ομοσπονδίας μας. Η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη μαζί με την Πάτρα, την Λάρισα και το Ηράκλειο, οι μεγαλύτερες δηλαδή πόλεις της χώρας μας, συνεχίζουν τις δραστηριότητές τους είτε με επιπλέον χρηματοδότηση από ανταγωνιστικά προγράμματα (Erasmus +), είτε στηριγμένοι μόνο στην εθελοντική τους εργασία. Η Αθήνα με την Πάτρα συμμετέχοντας στο πρόγραμμα EarlyDem θα συμβάλλουν στη δημιουργία μιας διαδικτυακής πλατφόρμας που θα είναι χρήσιμη σε όλους μας, έτσι ώστε να αναγνωρίζουμε έγκαιρα την έναρξη της άνοιας στους αγαπημένους μας ή ακόμη και σε μας τους ίδιους.

Η Θεσσαλονίκη με το πρόγραμμα Story2remember-Drama and Story telling ετοίμασε ήδη βιβλία τα οποία είναι πολύ χρήσιμα και για τους περιθάλποντες και για τους επαγγελματίες υγείας. Το πρώτο βιβλίο μπορείτε να το διαβάσετε στην ιστοσελίδα που προτείνεται στη σελίδα 4. Με το πρόγραμμα Bridge (Γέφυρα) έχουν δημιουργηθεί ήδη 8 παιχνίδια (4 επιτραπέζια και 4 ψηφιακά) με τα οποία μπορείτε να περνάτε όμορφες ώρες στο σπίτι με τους ανθρώπους με άνοια ιδιαίτερα τώρα με την απειλή του κορωνοϊού. Η Θεσσαλονίκη σε συνεργασία με το Ηράκλειο ξεκινούν ένα πολύ πρωτοποριακό πρόγραμμα πολυθεματικού τουρισμού. Η Λάρισα εθελοντικά προσφέρει υπηρεσίες και ευκαιρίες για δραστηριότητες ασταμάτητα. Ασταμάτητα εργάζεται και η Εταιρεία της Χαλκίδας πάντα προσφέροντας σε Βόρεια και Νότια Εύβοια πολλά περισσότερα από όσα της προσφέρουν τα προγράμματα ΤΙΜΑ. Είναι η Εταιρεία που τα τελευταία χρόνια έφερε επανάσταση με την ιδέα της διαγενεακής παράδοσης στην κατασκευή παιχνιδιών για τους ανθρώπους με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Οι συμμετέχοντες στα 8, μέχρι σήμερα, διαγενεακά προγράμματα ανέφεραν συναισθήματα χαράς και ενθουσιασμού, έκαναν καινούργιες γνωριμίες και δήλωσαν ότι η συμμετοχή στη δράση ήταν μια αξέχαστη εμπειρία. Συγκινητικό είναι το μήνυμα της Ομάδας Λογοτεχνίας της Ομάδας περιθάλπόντων στη Θεσσαλονίκη.

Για τους ανθρώπους με άνοια που θέλουν συνέχεια να είναι στο δρόμο, παρέχονται σ' αυτό το τεύχος οδηγίες για την αντιμετώπιση της περιπλάνησης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας διδακτορικής διατριβής. Συγκλονιστικό είναι το γεγονός ότι μεγάλα ονόματα του ελληνικού θεάτρου και κινηματογράφου συνέβαλαν πρόσφατα στη δημιουργία της ταινίας «Για θύμισέ μου», μίας εξαιρετικής πρωτοβουλίας της Εταιρείας του Ηρακλείου.

Με τις ολόθερμες ευχές να μη χαθεί ούτε ένας από την μεγάλη ελληνική οικογένεια της Alzheimer από τον καινούργιο ιό, παρατίθενται σ' αυτό το τεύχος οδηγίες για το πώς να προφυλαχτούμε όλοι μας.

**Καλό κουράγιο και δύναμη σε όλους μας.**

**Μάγδα Τσολάκη**



Θεσσαλονίκη

## Το δημιουργικό δράμα και η αφήγηση στη φροντίδα της άνοιας: Πληροφορίες για επαγγελματίες



Το πρόγραμμα Erasmus + Story2remember (Using Drama and Storytelling in Dementia Care) προωθεί την Ευρωπαϊκή συνεργασία και ανταλλαγή καινοτόμων και καλών πρακτικών στον τομέα της άνοιας. Είναι μία συνεργασία 6 Οργανισμών από 5 χώρες (Ρουμανία, Ιρλανδία, Βουλγαρία, Ηνωμένο Βασίλειο και Ελλάδα). Στην Ελλάδα ο Οργανισμός που συμμετέχει είναι η Alzheimer Hellas.

Με ιδιαίτερη χαρά θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας την πρώτη εργασία του έργου, το βιβλίο με τίτλο "Το Δημιουργικό Δράμα και η Αφήγηση στη Φροντίδα της άνοιας: Πληροφορίες για επαγγελματίες". Το βιβλίο μπορείτε να το βρείτε στον ιστότοπο του προγράμματος <https://story2remember.eu/>.

Το συγκεκριμένο βιβλίο παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείται το δημιουργικό δράμα και η αφήγηση στο πλαίσιο φροντίδας της άνοιας, καθώς και στα οφέλη που μπορεί να έχουν οι άνθρωποι που ζουν με άνοια και οι περιθάλποντές τους. Βασίζεται σε θεωρητικές κατανοήσεις της «κοινωνικής ένταξης» και αποτυπώνει το πώς οι ερευνητές και οι επαγγελματίες υγείας σε ολόκληρο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων των χωρών εταίρων του ERASMUS +, χρησιμοποιούν αυτές τις δημιουργικές πρωτοβουλίες για να προωθήσουν αυτή τη σημαντική πτυχή για τους ανθρώπους που πάσχουν από άνοια. Το βιβλίο απευθύνεται σε επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της άνοιας και χρησιμοποιούν το δημιουργικό δράμα και την αφήγηση ή ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν αυτές τις τεχνικές στο μέλλον.

### Περιεχόμενο

Το βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια. Το πρώτο παρέχει μια επισκόπηση της βιβλιογραφίας για το θέμα της άνοιας και την τρέχουσα παγκόσμια πολιτική θέση αναφορικά με την υποστήριξη των ανθρώπων που ζουν με την πάθηση, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην ατζέντα κοινωνικής ένταξης και στην ανάπτυξη κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια. Αυτό παρέχει το θεωρητικό και πρακτικό πλαίσιο για το δεύτερο κεφάλαιο, όπου, με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, αναφέρεται στη χρήση δημιουργικού δράματος και της αφήγησης στον τομέα της περίθαλψης. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο παρόν κεφάλαιο επικεντρώνονται στο πού και πώς χρησιμοποιούνται οι πρωτοβουλίες αυτές, καθώς και στα οφέλη που μπορούν να παρέχουν στα άτομα με άνοια. Το τρίτο κεφάλαιο παρέχει μια γενική εικόνα και παραδείγματα των δράσεων του δημιουργικού δράματος και της αφήγησης, τα οποία έχουν αντληθεί από τα δεδομένα των συνεντεύξεων που έχουν διεξαχθεί σε κάθε χώρα-εταίρο. Το τελευταίο κεφάλαιο προβαίνει σε συγκρίσεις μεταξύ των χωρών εταίρων του ERASMUS + και συνοψίζει τις πληροφορίες που περιέχονται σε ολόκληρο το βιβλίο. Με βάση αυτά τα συμπεράσματα, περιγράφονται στη

συνέχεια συστάσεις για πολιτικές και πρακτικές αλλαγές στον τομέα αυτό.

### Ιστορικό και γενικό πλαίσιο

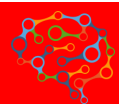
Το παρόν βιβλίο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο ενός ευρύτερου έργου, το οποίο χρηματοδοτείται από το ERASMUS + (Κωδικός έργου: 2018-1-RO01-KA204-049556 ) και αποσκοπεί στην ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος για επαγγελματίες υγείας και στη δημιουργία ενός οδηγού για την υποστήριξη των ανθρώπων που φροντίζουν άτομα με άνοια. Το έργο άρχισε τον Οκτώβριο του 2018 και θα ολοκληρωθεί το Σεπτέμβριο του 2020. Κατά τη διάρκεια των δύο αυτών ετών η έρευνα θα αφορά τέσσερις κύριους στόχους:

1. Βελτίωση ικανοτήτων των επαγγελματιών υγείας που εργάζονται στον τομέα της άνοιας, μέσω της ανάπτυξης ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που χρησιμοποιεί το δημιουργικό δράμα και την αφήγηση ιστορίας.
2. Ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας των περιθάλποντων που φροντίζουν άτομα με άνοια, μέσω της χρήσης του δημιουργικού δράματος και της αφήγησης.
3. Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων με άνοια
4. Ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την άνοια, υπογραμμίζοντας τα οφέλη των δημιουργικών πρωτοβουλιών, για την υποστήριξη της παγκόσμιας πολιτικής ατζέντας και για την οικοδόμηση κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια

Το βιβλίο προετοιμάστηκε από το Ερευνητικό Κέντρο Γήρατος και Άνοιας του Πανεπιστημίου του Bournemouth (Μεγάλη Βρετανία) σε συνεργασία με τους εταίρους των χωρών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα του Erasmus +.



**Νίκη Πετρίδου**  
Ψυχολόγος, Alzheimer Hellas





## «Εγώ κι εσύ μαζί» στο πλαίσιο του Play&Fun2Gether!

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer Χαλκίδας υλοποιεί διαγενεακά προγράμματα από το 2017 συνεχίζοντας τη «διαγενεακή παράδοση», σε συνεργασία με φορείς κοινωνικής φροντίδας κι εκπαίδευσης. Έως σήμερα, έχουμε πραγματοποιήσει 8 διαγενεακά προγράμματα χρησιμοποιώντας το «παιχνίδι» ως λέξη-κλειδί για τη γεφύρωση του χάσματος των γενεών, με πάνω από 720 συμμετέχοντες! Οι διαγενεακές δράσεις συμβάλουν στην ενίσχυση του κοινωνικού ιστού μέσα από την καταπολέμηση των ηλικιακών διακρίσεων και λειτουργούν πολλαπλασιαστικά στην κοινότητα. Τα οφέλη για τους συμμετέχοντες εντοπίζονται στον τομέα της ενσυναίσθησης, συμβάλλοντας στην αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών απέναντι στα άτομα τρίτης ηλικίας. Τα μέλη της επιστημονικής ομάδας διαθέτουν ειδική κατάρτιση στη μεθοδολογία διοργάνωσης διαγενεακών δράσεων για τη δημιουργία φιλικών-σε-όλες-τις-ηλικίες-κοινοτήτων και έχουν αποκτήσει εμπειρία συνεργασίας με όλες τις ηλικιακές ομάδες. Στις δράσεις Play&Fun2Gether, με το παιχνίδι ως λέξη-πρό(σ)κλήση, οι νεαροί συμμετέχοντες ευαισθητοποιούνται σε ειδικά θέματα επικοινωνίας, όπως η επικοινωνία με άτομα με άνοια.

Στη δράση «Εγώ κι Εσύ Μαζί» που συνδιοργανώθηκε, με μεγάλη επιτυχία, με το Ενιαίο Λύκειο Βαθέος Αυλίδας, την Πέμπτη 19 Δεκεμβρίου, έλαβαν μέρος 76 συμμετέχοντες όλων των ηλικιών (μαθητές, σπουδαστές, άτομα τρίτης ηλικίας, άτομα με άνοια, περιθάλπτοντες, επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικοί, εθελοντές). Η δράση υποστηρίχθηκε από το ΙΕΚ Praxis με τη συμμετοχή της Ειδικότητας Βοηθών Φυσικοθεραπευτών. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν θετικά το πρόγραμμα σε ποσοστό 100% και δήλωσαν ότι επιθυμούν να ξανασυμμετάσχουν.

Οι διαγενεακές δραστηριότητες αποτελούν καινοτόμα προγράμματα για την ευρύτερη περιοχή. Από τους συμμετέχοντες, το 75% δεν είχε συμμετάσχει σε παρόμοια δράση στο παρελθόν. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν συναισθήματα χαράς κι ενθουσιασμού, έκαναν καινούργιες γνωριμίες και δήλωσαν ότι η συμμετοχή τους στη δράση ήταν μια αξέχαστη εμπειρία.

Όλα αυτά, βέβαια, δεν θα μπορούσαν να έχουν πραγματοποιηθεί χωρίς τους αξιόλογους υποστηρικτές του έργου του οργανισμού, εθελοντές, χορηγούς, και δωρητές της τοπικής κοινωνίας! Ευχαριστούμε πολύ κι ευχόμαστε να συνεχίσουμε να στεκόμαστε όλοι μαζί στην ίδια πλευρά στο ζήτημα της καταπολέμησης των ηλικιακών διακρίσεων!

**Ευαγγελία Αγγελίδου**  
MSc Σ.Ψ.Υ/  
Ψυχοθεραπεύτρια  
**Χριστίνα Καλαβρή**  
Ψυχολόγος MSc,  
Εταιρεία Νόσου  
Alzheimer Χαλκίδας

## Bridge: Γεφύρωση του χάσματος γενεών

Χαλκίδα  
Ομοσπονδία

Το πρόγραμμα Bridge που ανέλαβε η Πανελλήνια Ομοσπονδία Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών και στοχεύει να συμβάλει στην αντιμετώπιση του χάσματος γενεών μέσα από την κοινή δημιουργία παιχνιδιών σε διαδραστικά εργαστήρια, μόλις δημιούργησε τα 8 πρωτότυπα παιχνίδια. Τα τέσσερα επιτραπέζια είναι τα «Συναισθήματα», «Οι διευθυντές», «Πολύχρωμες ανθοδέσμες», «Σπεσιαλιτέ» και τα υπόλοιπα τέσσερα ψηφιακά είναι τα «Παρακολούθηση πουλιών», «Βρες τη λέξη», «Λαϊκή αγορά» και «Επόμενος προορισμός». Τα παιχνίδια αυτά ήταν το αποτέλεσμα των εργαστηρίων που εφαρμόστηκαν σε όλες τις χώρες και συμμετείχαν επαγγελματίες υγείας, σχεδιαστές παιχνιδιών, περιθάλπτοντες, ηλικιωμένοι και άτομα με άνοια και νέοι εθελοντές. Τα παιχνίδια αυτά θα τελειοποιηθούν μέσα από την εφαρμογή τους σε νέα εργαστήρια που οργανώνουν οι συμμετέχοντες οργανισμοί και θα είναι διαθέσιμα στο ευρύ κοινό.

\*Το πρόγραμμα Bridge ξεκίνησε το Σεπτέμβριο 2018 και θα διαρκέσει μέχρι τον Αύγουστο 2021 και στοχεύει στη νοητική ενδυνάμωση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη διασκέδαση παίζοντας. Εμπλεκόμενοι φορείς αποτελούν η Challedu (Ελλάδα), η Anziani en on solo (Ιταλία), η Asociatia Habilitas (Ρουμανία) και το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας. Για περισσότερες πληροφορίες:  
[www.projectbridge.eu](http://www.projectbridge.eu).

bridge

**Μαρίνα Μακρή**  
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-  
Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas



Θεσσαλονίκη  
Ηράκλειο

## Διημερίδα με θέμα «Ελληνική φιλοξενία για ασθενείς με νοητικές και κινητικές διαταραχές»

Στις 14 και 15 Δεκεμβρίου διοργανώθηκε και υλοποιήθηκε στο Νομό Ηρακλείου της Κρήτης η 1<sup>η</sup> εκπαιδευτική διημερίδα από την Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer κα. Μάγδα Τσολάκη, την Αντιπρόεδρο των φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer κα. Ελένη Αντωνιάδου και τον Διευθυντή του γραφείου Γεν. Τουρισμού Travel ID κ. Δήμο Δημόπουλο με θέμα:

### Ελληνική φιλοξενία για ασθενείς με νοητικές και κινητικές διαταραχές

Κατά τη διάρκεια της διημερίδας έγιναν διαλέξεις προς τους επαγγελματίες τουρισμού με στόχο την πολυεπίπεδη εκπαίδευσή τους, αναφορικά με την παροχή υπηρεσιών σε ανθρώπους με νοητικές και κινητικές διαταραχές.

Τη διημερίδα χαιρέτησαν, ο Αρχιεπίσκοπος Κρήτης Ειρηναίος μέσω αντιπροσώπου, ο υπεύθυνος Ένωσης Ξενοδόχων Ηρακλείου, η πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Ηρακλείου «Αλληλεγγύη», κα. Ιωάννα Κορτσιδάκη και την παρακολούθησαν Φορείς από το Υπουργείο Τουρισμού και τον ΕΟΤ, Διπλωματούχοι Ξεναγοί, Καθηγητές του Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων και Τουρισμού, φοιτητές του τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων και Τουρισμού, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Ψυχολόγοι, Καθηγητές, Εκπρόσωπος της 7ης ΥΠΕ, ο Πρόεδρος των ξενοδόχων της Σητείας, ο Πρόεδρος της Ένωσης Ενοικιαζομένων Διαμερισμάτων Σητείας, και Ιδιοκτήτες και προσωπικό ξενοδοχείων του Νομού Ηρακλείου.

Κατά τη διάρκεια της διημερίδας πραγματοποιήθηκαν διαλέξεις από τους:

- ▶ κα Μάγδα Τσολάκη, Νευρολόγο-Ψυχίατρο, Θεολόγο, Καθηγήτρια και Διευθύντρια της Α΄ Νευρολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer
- ▶ κα Ελένη Αντωνιάδου Εκπαιδευτικό MSc Διοίκηση - Εκπαίδευση, Αντιπρόεδρο Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών - Προϊσταμένη στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας
- ▶ κα Έλενα Πόππη, Ψυχολόγο ΑΠΘ, MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρο Πανελληνίου Ινστιτούτου Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών "Αγία Ελένη"
- ▶ κ. Χρήστο Μουζακίδη, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής (PhD), Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών "Αγία Ελένη"
- ▶ κα Μαρίνα Μακρή, Βιολόγο – Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας, Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών "Αγία Ελένη".

Κατά τη διάρκεια της διημερίδας δόθηκαν απαντήσεις στα ερωτήματα των συμμετεχόντων από τους ομιλητές, ακολούθησαν τοποθετήσεις και η διημερίδα έκλεισε με προτάσεις, οι οποίες θα υλοποιηθούν αρχές του επόμενου έτους και για τις οποίες θα σας ενημερώσουμε.

**Ελένη Αντωνιάδου**

Αντιπρόεδρος Φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών



### Άτομα με άνοια και κορωνοϊός

Μεριμνήστε ιδιαίτερα για τους ανθρώπους που έχουν διαγνωστεί με άνοια, καθώς ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Μερικές χρήσιμες οδηγίες που χρειάζεται να λάβετε υπόψη για το κρίσιμο αυτό διάστημα είναι:

- ✓ Περιορίστε τις μετακινήσεις σας σε εξωτερικούς και δημόσιους χώρους.
- ✓ Παραμείνετε στο σπίτι και προτιμήστε να βγείτε μόνο για άκρως απαραίτητες εξόδους
- ✓ Άτομα που βρίσκονται σε κλινική κατάσταση στο σπίτι, προφυλάξτε τα από την πιθανή μετάδοση του ιού από επισκέψεις
- ✓ Προσπαθήστε να τηρείται όλα τα μέτρα που προτείνονται από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας
- ✓ Διαφυλάξτε τους κανόνες υγιεινής μέσα στο χώρο που διαμένετε
- ✓ Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και προφυλάξτε τον άνθρωπό σας από την έντονη πληροφόρηση και την κινδυνολογία των ημερών

**Ευδοκία Νικολαΐδου**

MSc, Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas



## Ομάδα Λογοτεχνίας

Θεσσαλονίκη

Η ομάδα στήριξης με βάση τη λογοτεχνία είναι μια παρέμβαση που εφαρμόζεται σε περιθάλποντες ατόμων με άνοια στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη» στη Θεσσαλονίκη. Όπως αναλύσαμε και στο προηγούμενο τεύχος, κάθε φορά η ομάδα έρχεται σε επαφή με ένα λογοτεχνικό κείμενο, ποίημα ή πεζό, και καλείται να εκφράσει συναισθήματα, σκέψεις που γεννιούνται και συνδέονται με το ρόλο τους στη φροντίδα. Όλα αυτά εκφράζονται προφορικά αλλά και γραπτά με τη μέθοδο της αυτόματης γραφής.

Σε μια συνάντηση της ομάδας δόθηκε το παρακάτω απόσπασμα από την Αλκυόνη Παπαδάκη:

*"Όποτε μετρώ τα κουμπιά της ψυχής μου, πάντα μου λείπουν μερικά...."*

*Τα 'χασα; Μου τα κλέμανε; Τα κατάπια; Τα χάρισα;  
Κύριος είδε...*

*Αντε τώρα να την κουμπώσω τη ρημάδα...  
Αντε να την προφυλάξω..."*

\*Από "Το τετράδιο της Αλκυόνης"

Το κείμενο δημιούργησε ποικίλα συναισθήματα στην ομάδα. Μίλησαν για τις απώλειες που βιώνουν λόγω της άνοιας, την αλλαγή στις σχέσεις, την προσπάθεια να προφυλάξουν και να φροντίσουν τον εαυτό τους. Παρατίθεται το κείμενο που έγραψε ένας γιος που φροντίζει τον πατέρα του:

### Τα κουμπιά

*Όταν γεννιάμαστε χωρίς ρούχα δεν έχουμε τίποτε να κουμπώσουμε. Μετά όταν μας ντύνουν μας κουμπώνουν. Άλλοι...*

*Αργότερα κουμπωνόμαστε και ξεκουμπωνόμαστε μόνοι μας. Εύκολα. Όσες φορές θέλουμε.*

*Στο τέλος τα πράγματα δυσκολεύουν. Το κούμπωμα και το ξεκούμπωμα καταντάει μια διαδικασία όλο και πιο επώδυνη.*

*Μέχρι που και πάλι δεν μπορούμε να κουμπωθούμε και να ξεκουμπωθούμε. Και τότε... Ποιος θα μας κουμπώσει όταν κρυώνουμε; Ποιος θα μας ξεκουμπώσει όταν ζεσταινόμαστε; Πού είναι οι άλλοι;*

X.X.

Τα λόγια του περιθάλποντα άγγιξαν συναισθηματικά την ομάδα, καθώς περιγράφουν τόσο λιτά μα τόσο έντονα την πορεία της ζωής μας. Μια πορεία μέσα από το πρίσμα της αυτονομίας και της εξάρτησης, των δυνατοτήτων και των αδυναμιών μας. Στην αρχή της ζωής μας, είμαστε πλήρως εξαρτημένοι από τον γονιό μας και κυρίως τη μητέρα μας. Τόσο η ψυχική όσο και η σωματική μας υγεία και το μέγεθμά μας είναι άμεσα συνδεδεμένο με το βλέμμα της, το χέρι της, την αγκαλιά της που μας δίνει ασφάλεια όταν φοβόμαστε ή αγχωνόμαστε, την ενσυναίσθησή της όταν θυμώνουμε ή κουραζόμαστε. Τότε που δεν μπορούμε να καθησυχάσουμε μόνοι μας τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να

τον ταΐσουμε ούτε να τον ντύσουμε, τότε η γονεϊκή φροντίδα μας «ντύνει» με ζωή! Στην συνέχεια της ζωής μας συνεχώς κατακτούμε δεξιότητες και ικανότητες που μας χαρίζουν την ανεξαρτησία μας και την αυτοεκτίμησή μας, φροντίζοντας τον εαυτό μας και τους άλλους. Φτάνοντας στην Τρίτη ηλικία, οι δεξιότητές μας ολοένα και μειώνονται και τότε εξαρτόμαστε ξανά από τη φροντίδα των άλλων.

Όταν ο γονιός έχει άνοια η αυτονομία του μειώνεται ακόμα περισσότερο. Η ικανότητά του να εκτελεί απλές καθημερινές πράξεις και να φροντίζει την υγιεινή του χάνεται. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες μειώνονται με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να κάνει τις πολύ λεπτές εργασίες και τα απαιτητικά έργα. Και τότε επιστρέφει ξανά σε μια πρώιμη κατάσταση, τότε πάλι δεν μπορεί να καθησυχάσει μόνος του τον εαυτό του όταν φοβάται ή αγχώνεται, δεν μπορεί να τον ταΐσει ούτε να τον ντύσει. Ο γονιός από πρόσωπο ασφάλειας και φροντίδας σταδιακά γίνεται το άτομο που χρειάζεται τη βοήθεια και την υποστήριξή μας. Τότε κάποιος άλλος είναι εκεί για να τον κουμπώσει όταν κρυώνει ή να τον ξεκουμπώσει όταν ζεσταίνεται. Και σίγουρα είναι κάτι παραπάνω από ένα απλό κούμπωμα ή ξεκούμπωμα, είναι ότι κάποιος άλλος είναι εκεί και αφουγκράζεται τις ανάγκες του.

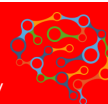
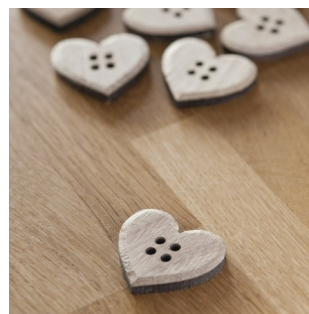
Ακούγοντας τα μέλη της ομάδας να συζητούν γι' αυτό, αναδύθηκαν οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και οι προβληματισμοί τους. Το να αλλάζουν ρόλους με τον γονιό τους, να χάνουν την ασφάλεια και τη στήριξη τους, να έρχονται αντιμέτωποι με τους φόβους και το αίσθημα ανημπόριας του μέχρι τότε «άτρωτου» γονιού. Και τότε εγείρονται συναισθήματα που αφορούν και τον ίδιο τους τον εαυτό. Οι ίδιοι πόσο ανήμποροι και τρωτοί είναι; Οι ίδιοι πόσο καλά φροντισμένοι είναι; Παίρνουν φροντίδα από άλλους; Δίνουν φροντίδα στον εαυτό τους; Και στα δικά τους γεράματα, ποιος θα αφουγκράζεται τις ανάγκες τους;

**Κωνσταντίνα Καραγκιόζη**

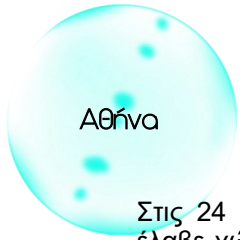
**Πετρίνα Μαργαριτίδου**

Ψυχολόγοι-Ψυχοθεραπεύτριες

Τμήμα Περιθαλπόντων, Alzheimer Hellas







Αθήνα

## Περίληψη του προγράμματος Erasmus+ EARLYDEM



EARLYDEM

Στις 24 και 25 Οκτωβρίου στο Lund της Σουηδίας έλαβε χώρα η πρώτη συνάντηση για την έναρξη του προγράμματος **EARLYDEM**: Training of caregivers on early identification and diagnosis support of dementia - Εκπαίδευση περιθαλπόντων στην έγκαιρη αναγνώριση και υποστήριξη στη διάγνωση της άνοιας. Εκπρόσωποι από όλους τους συμμετέχοντες φορείς/εταίρους συναντήθηκαν στο Τμήμα Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου του Lund ώστε να αναπτύξουν ιδέες και προτάσεις, καθώς και να ξεκινήσουν τις αρχικές διαδικασίες του προγράμματος.

Το πρόγραμμα EARLYDEM είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στον τομέα της «Επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης» και τον τομέα της «Συνεργασίας και ανταλλαγής καλών πρακτικών», στο οποίο συμμετέχει η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

Το έργο περιλαμβάνει επτά εταίρους: την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και το «Φροντίζω» από την Ελλάδα, το Πανεπιστήμιο του Lund και το Δήμο Trelleborg από τη Σουηδία, την Tech4Care και τον ISRAA από την Ιταλία και την Interactive4D από τη Γαλλία.



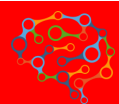
Ο κύριος στόχος του EARLYDEM είναι η ανάπτυξη μιας ανοικτής διαδραστικής πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης σχετικά με τον έγκαιρο εντοπισμό της ήπιας νοητικής εξασθένησης (Mild Cognitive Impairment, MCI) και της άνοιας, καθώς και η υποστήριξη της κατάρτισης των τυπικών και άτυπων περιθαλπόντων ηλικιωμένων ατόμων. Στοχεύουμε επίσης σε επαγγελματίες που έχουν επαφή με την Τρίτη ηλικία, αλλά και παραϊατρικό προσωπικό (paramedical staff), την αστυνομία, τους πυροσβέστες κλπ.

Το έργο αποτελείται από πέντε μέρη:

1. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τον εντοπισμό κρίσιμων παραμέτρων που επηρεάζουν την έγκαιρη ανίχνευση του MCI και της άνοιας, απαραίτητες για την εκπαίδευση και την κατάρτιση.
2. Ανάπτυξη του περιεχομένου και του υλικού εκπαίδευσης και κατάρτισης.
3. Κατασκευή πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης με τη μορφή μαζικής ανοιχτής ηλεκτρονικής εκμάθησης - Massive Open Online Course (MOOC). Μέσω της πλατφόρμας θα δημιουργηθεί μια εικονική κοινότητα καλών πρακτικών (virtual community of practice) που θα προωθήσει τη διαδραστική μάθηση με την παρουσίαση περιπτώσεων και την ανταλλαγή εμπειριών.
4. Πιλοτική δοκιμή και επικύρωση του κύκλου κατάρτισης και εκπαίδευσης.
5. Δημιουργία σχεδίου βιωσιμότητας και διαπίστευσης.

Ακολουθείστε μας στη σελίδα μας στο facebook: [www.facebook.com/earlydem](http://www.facebook.com/earlydem)

**Ξανθή Αραμπατζή**  
Νευροψυχολόγος  
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών





## Δίπλα στις οικογένειες και στους ανθρώπους με άνοια

Χαλκίδα

*«Σαν φώς χαράχτηκε  
Στο δρόμο, που χάραξε η αισιοδοξία  
Τη στιγμή της γέννησης  
Εκεί που ανακαλύπτεις πόσο χρήσιμη  
Είναι η αναγέννηση Στη Διψασμένη Γη»*

\*Πένα και Γραφή Γεωργία Κατσιώρα  
Ποίημα «Διψασμένη Γη»



Σαν διψασμένη Γη, άνοιξε την αγκαλιά της και η Βόρεια Εύβοια στο Κέντρο Alzheimer Χαλκίδας, που έφτασε ως εδώ για να δώσει απλόχερα βοήθεια σε ανθρώπους με άνοια και περιθάλποντες που αντιμετωπίζουν καθημερινά το πρόβλημα αυτό.

Η πρόεδρος του Κέντρου και Ψυχοθεραπεύτρια MSc, κα Ευαγγελία Αγγελίδου κατάφερε να μεταφέρει στην περιφέρεια Μαντουδίου, Κεχριών και Λίμνης την τεχνογνωσία και την οργάνωση σε θέματα άνοιας, που μέχρι τώρα επωφελούνταν μόνο οικογένειες της Χαλκίδας. Μαζί με την ομάδα της, προσφέρει την ειδική μεταχείριση που χρειάζονται άτομα με άνοια, υποστηρίζοντας οικογένειες της περιοχής. Κατάφερε να ανεβάσει την ποιότητα ζωής αυτών των οικογενειών μέσω ψυχολογικής υποστήριξης, κοινωνικής υποστήριξης, νοσηλευτικής υποστήριξης και φυσικοθεραπείας δίνοντας συμβουλές, εκπαιδεύοντας ανθρώπους με άνοια και συνοδούς και βρίσκοντας λύσεις σε αδιέξοδα λόγω της μεγάλης εμπειρίας που έχει πάνω στο πρόβλημα της άνοιας.

Οι ανάγκες της Βόρειας Εύβοιας σε τέτοιου είδους παροχές είναι πολύ μεγάλη. Μόλις έσκυψε κάποιος με αγάπη πάνω στο πρόβλημα αυτό, αμέσως βρήκε ανταπόκριση και συνεχώς ακόμα περισσότερες οικογένειες ζητάνε να συμμετέχουν στο πρόγραμμα υποστήριξης οικογενειών που είναι σε δράση αυτή τη στιγμή. Επίσης διενεργούνται δωρεάν τεστ μνήμης σε κατά τόπους γραφεία του Δήμου Μαντουδίου - Λίμνης - Αγίας Άννας (και ευχαριστούμε για την παραχώρηση των αιθουσών τον Δήμαρχο κ. Γ. Τσαπουρνιώτη), προσφέροντας πρόληψη και συμβουλές στον γενικό πληθυσμό της περιοχής.

Κύριο μέλημά μας είναι να ερχόμαστε σε επαφή με άτομα αυτής της απομακρυσμένης περιοχής που δεν έχουν τη δυνατότητα να ζητήσουν βοήθεια για προβλήματα άνοιας, είτε για οικονομικούς είτε για κοινωνικούς λόγους. Ένας τρίτος σημαντικός λόγος που δεν ζητούν βοήθεια είναι η άγνοια ότι μπορούν να επωφεληθούν μέσω αυτής της υπηρεσίας του Κέντρου Alzheimer Χαλκίδας. Με όλες αυτές τις φιλόξενες οικογένειες που επικοινωνούμε αυτή τη στιγμή υπάρχει έντονη αλληλεπίδραση ανάμεσα σε ανθρώπους με άνοια, περιθάλποντες και επισκέπτες υγείας έτσι ώστε να γίνει μια σωστή εκτίμηση αναγκών σε κάθε περίπτωση ξεχωριστά και να λάβει κάθε ασθενής το μέγιστο των παροχών που μπορούμε να δώσουμε.

Τέλος, με όλη αυτή την κινητοποίηση που έχει λάβει χώρα, βλέπουμε ότι ο κόσμος ενημερώνεται και ευαισθητοποιείται σε θέματα άνοιας χωρίς να αφήνει αυτό το πρόβλημα να περνάει απαρατήρητο. Είναι πολύς ο κόσμος που έχει ανάγκη φροντίδας διότι είναι μεγάλο το ποσοστό του υπέργηρου πληθυσμού που έχει απομείνει στα χωριά μας. Στην Ελληνική κουλτούρα τους ηλικιωμένους φροντίζουν τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, αποδίδοντας με αυτόν τον τρόπο το σεβασμό που τους αξίζει. Μέσω του προγράμματος που υλοποιείται με αποκλειστική δωρεά του «ΤΙΜΑ» Κοινωνικού Ιδρύματος, δίνεται η ευκαιρία στους περιθάλποντες να προσφέρουν στα άτομα που αγαπάνε ότι καλύτερο μπορούν.

### Λεοντσίνη Ματίνα

Νοσηλεύτρια Π.Ε, Κάτοικος Κεχριών Β. Ευβοίας  
Πρόγραμμα «Φροντίδα κατ' οίκον για την Άνοια 56 PLUS» - Alzheimer Χαλκίδας



TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ



Αθήνα

Η νόσος Alzheimer είναι η πιο συχνή νευροεκφυλιστικού τύπου διαταραχή και αναγνωρίζεται πλέον ως ένα από τα μεγαλύτερα ιατρο-κοινωνικά προβλήματα. Η άνοια πλήττει παγκοσμίως 50 εκατομμύρια άτομα με ποσοστό 60% να αφορά τη νόσο Alzheimer. Στην Ελλάδα υπολογίζονται περίπου 160.000 - 200.000 άνθρωποι με άνοια και αναμένεται να ξεπεράσουν τους 500.000 μέχρι το 2050. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση η νόσος Alzheimer απορροφά το 25% του συνόλου των δαπανών για την υγεία.

Στο κόστος για τη διαχείριση της άνοιας αναφέρονται οι εμφανείς (άμεσο κόστος) και οι αφανείς δαπάνες (έμμεσες δαπάνες). Στο άμεσο κόστος αναφέρονται οι δαπάνες για τον ίδιο τον πάσχοντα, ειδικότερα οι επισκέψεις σε ιατρούς, τα έξοδα νοσηλευτικής φροντίδας, τα φάρμακα και η νοσηλεία κατ' οίκον ή η παροχή ιδρυματικής φροντίδας. Στις έμμεσες ή αφανείς δαπάνες εμπεριέχονται αυτές που επιβαρύνουν τους περιθάλποντες ή το οικογενειακό περιβάλλον. Σε αυτές αναφέρονται τα έξοδα της χρήσης υπηρεσιών υγείας, το σύνολο των ωρών φροντίδας αλλά και τα διαφυγόντα εισοδήματα του πάσχοντα, καθώς αδυνατεί να εργαστεί, αλλά και των περιθαλπόντων λόγω αυξανόμενων αναγκών επιμέλειας του πάσχοντα.

Ειδικότερα, οι περιθάλποντες αναγκάζονται να μειώσουν τις ώρες απασχόλησής τους, να παραιτούνται και να απορρίπτουν ευκαιρίες ανέλιξης στην καριέρα τους με στόχο τη φροντίδα του ανθρώπου τους. Έχει υπολογιστεί ότι για κάθε πάσχοντα με Alzheimer απαιτούνται 168 ώρες το μήνα φροντίδας από το οικογενειακό περιβάλλον του και 72 ώρες φροντίδας από έμμισθο περιθάλποντα (Ζαχαροπούλου, 2013). Σύμφωνα με τους Brodaty & Donkin (2009), το 60% των περιθαλπόντων δήλωσαν ότι απολύθηκαν από την εργασία, το 31% παραιτήθηκε και το 8% απέρριψε οποιαδήποτε προαγωγή, με στόχο την πλήρη αφοσίωσή του στην παροχή φροντίδας. Από τα παραπάνω ποσοστά αντιλαμβανόμαστε το κόστος των περιθαλπόντων σε επίπεδο οικονομικό, εργασιακό και κατ' επέκταση σε επίπεδο σωματικό, ψυχολογικό και συναισθηματικό. Πενθούν για τον άνθρωπό τους και ταυτόχρονα για τις προσωπικές θυσίες που αναγκάζονται να κάνουν ως συνοδοιπόροι στο Γολγοθά της νόσου.



## Η οικονομική επιβάρυνση της νόσου Alzheimer

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Ζαχαροπούλου, 2013) το κόστος της άνοιας ήταν στα 604 δις δολάρια, το 2015 ανερχόταν στο 1 τρις και υπολογίζεται το 2030 να φτάσει τα 2 τρις. Συγκεκριμένα, το 70% δαπανών της άνοιας καταγράφεται στη Δυτική Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική. Για τα συστήματα υγείας το μέσο ετήσιο κόστος ανά πάσχοντα κυμαίνεται από 4.960\$. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο το κόστος υπολογίζεται ότι κυμαίνεται στα 160 δις, δηλαδή 22.000€ ανά πάσχοντα ανά έτος. Από τα αποτελέσματα της έρευνας των Κυριόπουλου και συν. το 2005, υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα το μηνιαίο κόστος ανά πάσχοντα σε αυτόνομο στάδιο είναι 341€ και αγγίζει τα 957€ σε στάδιο εξάρτησης από κατ' οίκον φροντίδα, ενώ σε τελικό στάδιο όπου ο πάσχοντας έχει ολική αναπηρία και ίσως απαιτείται η μετακίνηση του σε μονάδα φροντίδας το μηνιαίο κόστος φτάνει τα 1267€. Σημειωτέον, ότι το κόστος της άτυπης φροντίδας και της απώλειας παραγωγής αγγίζει τα 4092 - 15204€ ετησίως. Στην περίπτωση της Ελλάδος, από την αναγωγή των διεθνών δεδομένων προκύπτει ότι το συνολικό κόστος ετησίως για τη νόσο υπερβαίνει τα 6 δις ευρώ. Με γνώμονα αυτή την εκτίμηση το ελληνικό κράτος είναι επιβεβλημένο να αυξήσει την χρηματοδότηση για την έρευνα της άνοιας τα επόμενα χρόνια.

Είναι αντιληπτό ότι καθώς η νόσος εξελίσσεται και η λειτουργικότητα συρρικνώνεται τα άτομα που νοσούν γίνονται όλο και πιο εξαρτώμενα. Η ελληνική οικογένεια αναπληρώνει τις περισσότερες φορές το κενό των υπηρεσιών βοήθειας και συμπληρωματικής υποστήριξης. Πρέπει να επισημανθεί, ότι σε απομακρυσμένες αγροτικές, ακριτικές περιοχές, οι συγγενείς των εξαρτώμενων ατόμων τρίτης ηλικίας δεν ζουν κοντά τους, με αποτέλεσμα να απαιτείται η μετακόμισή τους σε περιοχές που θα έχουν άτομα να τα φροντίζουν. Ειδικά τα άτομα με χαμηλό οικονομικό εισόδημα είναι πλήρως εξαρτημένα από το οικογενειακό περίγυρο, ενώ τα άτομα με μεσαία ή υψηλότερα εισοδήματα μπορούν να απευθυνθούν σε υπηρεσίες ιδιωτικής φροντίδας. Γίνεται εύλογα αντιληπτό ότι το κόστος φροντίδας θα ήταν απαγορευτικό για τα κράτη σε περίπτωση όπου οι οικογένειες δεν ήταν σε θέση να αναλάβουν τη φροντίδα (Brodaty & Donkin 2009).

Διαβάζοντας τα αποτελέσματα των ερευνών, συνειδητοποιούμε ότι είναι απαραίτητη μια εθνική στρατηγική για την άνοια, με στόχο την αποτελεσματική διαχείριση των πόρων, την προώθηση της κατάλληλης φροντίδας και διάγνωσης με έκφανση στην επιστημονική εξειδίκευση και στην χρηματοδότηση έρευνας για την άνοια στην Ελλάδα. Απαιτείται συνεργασία και συνεχόμενη προσπάθεια από την κοινωνία, την επιστήμη και την πολιτεία. Στόχος είναι η εγχείραξη

πολιτικών υγείας που στηρίζουν οικονομικά τους πάσχοντες και τις οικογένειες αυτών για τη διαχείριση της νόσου, ο καθορισμός μέτρων πρόληψης για τη νόσο, η προαγωγή πρακτικών για την ολιστική αντιμετώπισή της, η ίδρυση εξειδικευμένων μονάδων, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση της κοινωνίας.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι η φροντίδα έχει ως στόχο την προστασία, διατήρηση και ενίσχυση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, που είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ίδια την ανθρώπινη ύπαρξη, έτσι η πολιτεία οφείλει να εξασφαλίσει στους πάσχοντες και στους συγγενείς τη δυνατότητα να έχουν και να προσφέρουν την κατάλληλη φροντίδα αντίστοιχα.

Η νόσος Alzheimer μπορεί να είναι ένας «πονηρός κλέφτης» και να κλέβει την ικανότητά μας να θυμόμαστε, αυτό που δεν θα πρέπει να την αφήσουμε να μας «κλέψει» είναι το χαμόγελό μας, την αισιοδοξία μας, την αξιοπρέπειά μας και το δυναμισμό μας.

#### Φαίη Ευθυμιπούλου

Κλινική Νευροψυχολόγος  
«Καρέλλειου Μονάδας Alzheimer»  
του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ»  
της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

## Μελέτες με Φυσικά Προϊόντα

Στην Alzheimer Hellas συνεχίζονται οι έρευνες, όπου χορηγούνται φυσικά προϊόντα για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των Νοητικών Διαταραχών.

Για την αντιμετώπιση της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής, χορηγείται είτε:

**Αγουρέλαιο:** Οι θετικές επιδράσεις του αποδίδονται κυρίως, στις φαινολικές ενώσεις: ελαιοκανθάλη, ελευρωπαΐνη και ελαιασίνη. Αυτή που έχει μελετηθεί περισσότερο, είναι η ελαιοκανθάλη και έχει βρεθεί ότι έχει νευροπροστατευτικές ιδιότητες. Οι πρώτες μας μελέτες είναι υπό δημοσίευση.



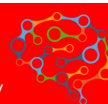
**Τσάι του Βουνού** καθώς είναι πλούσιο σε αιθέρια έλαια, φλαβονοειδή, διτερπένια και φαινυλοπροπάνια, τα οποία είναι κατά κύριο λόγο υπεύθυνα για τις φαρμακολογικές ιδιότητές του. Σύμφωνα με μια πληθώρα επιστημονικών ερευνών, παρουσιάζει αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, αναλγητική και γαστροπροστατευτική δράση, η οποία πολλές φορές είναι συγκρίσιμη με τη δράση των αντίστοιχων φαρμάκων. Οι επιβεβαιωμένες αντιοξειδωτικές ιδιότητές του είναι αυτές που καθιστούν το τσάι του βουνού πολλά υποσχόμενο κατά της νόσου Alzheimer και των λοιπών νευροεκφυλιστικών ασθενειών.



Για την αντιμετώπιση της Ήπιας Άνοιας χορηγούνται: **Φύλλα Ελιάς** για κατανάλωση ως ρόφημα ως αντιμετώπιση για τη βελτίωση της νόησης καθώς και την επιβράδυνση της εξέλιξης της άνοιας. Στα φύλλα της ελιάς, περιέχονται αρκετές φαινολικές ενώσεις, σημαντικότερες εκ των οποίων είναι η ελαιοευρωπαΐνη και η υδροξυευρωσώλη. Οι ιδιότητες των φύλλων ελιάς, έχουν αποδοθεί κυρίως σε αυτές τις 2 ουσίες. Τα οφέλη από την κατανάλωση φύλλων ελιάς (χυμού, αφεψήματος), συνοπτικά αναφέρονται κατωτέρω: Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος. Αποτελεί το κυρίαρχο όφελος με την κατανάλωση χυμού ή ροφήματος φύλλων ελιάς, λόγω του ενεργού συστατικού τους, την ελαιοευρωπαΐνη. Η αποτελεσματικότητα κατά πολλών παθογόνων, μπορεί να ωφελήσει στην αντιμετώπιση των ιών της γρίπης και του ιού του έρπητα. Ο απλούς έρπητας έχει συνδεθεί παθογενετικά με τη Νόσο Alzheimer.

- ✓ Η συμμετοχή στις έρευνες είναι δωρεάν και προϋποθέτει πλήρη νευροψυχολογική και εργαστηριακή εξέταση των ενδιαφερομένων στις μονάδες μας.
- ✓ Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να λάβουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη δήλωση συμμετοχής στις έρευνες στο τηλέφωνο επικοινωνίας: 2310-351451 (εσωτ.260).

Επίσης, ξεκινούν μελέτες για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου





## Θεσσαλονίκη

στα παιδιά με σύνδρομο Down και αυτισμό και σε ηλικιωμένους με Νόσο Parkinson.

**Αλόη:** Ένα πανάρχαιο φυτό, το οποίο έχει διαπιστωθεί ότι διαθέτει σημαντικές θεραπευτικές και καλλυντικές ιδιότητες. Η Αλόη Βέρα είναι το πιο αποτελεσματικό και διαδεδομένο είδος. Το τζελ της, το οποίο βρίσκεται στα φύλλα της, περιέχει 200 και πλέον θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, ένζυμα, πολυσακχαρίτες, λιγνίνη, μαλικό οξύ, λιπαρά οξέα, ανθρακινόνες, στεροειδή και άλλα πολλά, τα οποία λειτουργούν ως ομάδα και απορροφώνται στο σύνολό τους από τον ανθρώπινο οργανισμό. Έχει ιδιότητες αντίστοιχες με φαρμακευτικά σκευάσματα. Σε αυτές περιλαμβάνονται: Επιδιορθωτική και παυσίπονη δράση, βελτίωση της κινητικής λειτουργίας μυών και αρθρώσεων, πρόληψη και μείωση των αρθρικών φλεγμονών, μυκητοκτόνο και αντιμικροβιακή δράση, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, αναζωογονητική και αναπλαστική δράση σε κακώσεις του δέρματος και δερματοπάθειες, αντιγηραντική δράση, αποτοξίνωση, αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και τέλος ισχυρή αντιαλλεργική δράση.

**Κρόκος:** Έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, αντιφλεγμονώδη δράση, ανασταλτική δράση στη συσσώρευση πλακών του β-αμυλοειδούς, προκαλεί μείωση της αθηροσκλήρωσης και της ηπατικής βλάβης, εξουδετέρωση της υπερλιπιδαιμίας, έχει αντιυπερτασική δράση, και είναι ασφαλής και αποτελεσματικός για την Ήπια Νοητική Διαταραχή.

Για αυτό το λόγο, πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά σε παγκόσμιο επίπεδο, έρευνα μέσω της εταιρείας Alzheimer, όπου χορηγήθηκε αλόη και αλόη σε συνδυασμό με κρόκο σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή (MCI-ME+MD), παρακολουθώντας τους με Νευροψυχολογικές εξετάσεις, Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG/ERPs), γονιδιακό έλεγχο, Μαγνητική Τομογραφία και εξέταση Αβ αμυλοειδούς (CSF, Αβ, T-tau, P-tau) για να μελετήσουμε την επίδραση των ανωτέρω συστατικών στη νοητική λειτουργία και στην αποφυγή της εμφάνισης Alzheimer.

**Υπεύθυνη Μελέτης: Μάγδα Τσολάκη, MD, PhD,** Καθηγήτρια Νευρολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

**Βοηθοί έρευνας: Ευτυχία Λαζάρου, Msc.,** Alzheimer Hellas - **Μάχη Κοζώρη, Bsc.,** Alzheimer Hellas

**ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ:**

Ελαιόλαδου - Τσαγιού - Φύλλων Ελιάς - Αλόης

**Επίσημες οδηγίες από τον ΕΟΔΥ για τον κορωνοϊό**

Η μετάδοση του κορωνοϊού θεωρείται ότι γίνεται κυρίως μέσω του αναπνευστικού με σταγονίδια από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή. Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τα κατωτέρω: Πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή. Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσησης, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει σοβαρή πνευμονία και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο. Περισσότερο κινδυνεύουν τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) και γι' αυτό είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

**Πώς μπορώ να προφυλαχθώ από τον κορωνοϊό;**

Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς ιών του αναπνευστικού, περιλαμβανομένου του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2, αναφέρονται κατωτέρω:

- ✓ Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- ✓ Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό (φτέρνισμα). Αυτό ιδιαίτερα ισχύει για τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.
- ✓ Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- ✓ Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- ✓ Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20", πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- ✓ Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.

**Μπορεί η μάσκα να μας προστατεύσει αποτελεσματικά από τον ιό;**

Η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από αυτούς που είναι άρρωστοι στους υπόλοιπους. Η μάσκα χρησιμοποιείται για την προστασία των επαγγελματιών υγείας και δεν συστήνεται η χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

### Οδηγίες για ευπαθείς ομάδες

Για τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

- ✓ Αποφυγή επαφής με άτομα με συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος
- ✓ Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα
- ✓ Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)
- ✓ Συμμόρφωση στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνουν και στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών
- ✓ Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού και εκδηλώσεων εκτός αν είναι απαραίτητα
- ✓ Άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και ιατρική αξιολόγηση
- ✓ Αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλευόμενους ασθενείς
- ✓ Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο

### Περιπλάνηση και τάσεις φυγής

Η τάση φυγής και η περιπλάνηση είναι συχνή στους ανθρώπους με άνοια. Πρόκειται για ένα από τα βασικά συμπεριφορικά συμπτώματα της άνοιας. Το άτομο με άνοια μπορεί να περιπλανιέται εντός ή εκτός σπιτιού και να παρουσιάζει απώλεια προσανατολισμού σε χώρο και χρόνο. Οι παράγοντες που μπορεί να πυροδοτήσουν μια τέτοια συμπεριφορά είναι πολλοί. Ενδεικτικά οι πιο συνηθισμένοι είναι οι εξής: αλλαγή περιβάλλοντος, διαταραχές της μνήμης, υπερβολική ενέργεια, αναζήτηση στιγμών του παρελθόντος, έκφραση ανίας, σύγχυση μεταξύ μέρας και νύχτας, αναστάτωση έπειτα από μια ένταση, δυσφορία ή πόνος, ζωντανά όνειρα/εφιάλτες.

Κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων είναι:

- ✓ Συζητήστε τις παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής με το γιατρό σας
- ✓ Ένα ιατρικό τσεκ-απ θα βοηθήσει να αναγνωρίσετε εάν κάποιος πόνος ή δυσφορία έχει προκαλέσει την περιπλάνηση
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι το άτομο έχει μαζί του κάτι που να αποδεικνύει ποιος είναι, σε περίπτωση που χαθεί.
- ✓ Προμηθευτείτε μια συσκευή εντοπισμού (gps)

- ✓ Κρατήστε ένα ημερολόγιο ώστε να καταλάβετε εάν υπάρχει ένα πρότυπο για τη συμπεριφορά περιπλάνησης. Ίσως να συμβαίνει σε συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας ή ως αντίδραση σε συγκεκριμένες καταστάσεις
- ✓ Τοποθετήστε κάποια ηχητική προειδοποίηση όταν ανοίγει η εξώπορτα (πχ. καμπανάκι, συναγερμός κλπ)
- ✓ Αν το άτομο είναι σε νευρική κατάσταση δώστε του κάτι να απασχοληθεί ή βρείτε κάτι χρήσιμο να κάνει (π.χ. να διπλώνει πετσέτες, να ξεχωρίζει όσπρια κλπ)
- ✓ Αποφύγετε τα ροφήματα με καφεΐνη
- ✓ Ενημερώστε τους γείτονες και τους γύρω καταστηματάρχες
- ✓ Σύμφωνα με τη διατριβή της Δημητρίου Τατιάνας, η σωματική άσκηση είναι η πιο αποτελεσματική μη φαρμακευτική παρέμβαση για την αντιμετώπιση της περιπλάνησης. Δεύτερη στη σειρά πιο αποτελεσματική είναι η μουσικοθεραπεία και Τρίτη η μέθοδος αναπόλησης ευχάριστων αναμνήσεων (με φωτογραφίες, μυρωδιές, ήχους κλπ)

Εάν ο άνθρωπός σας χαθεί μερικές συμβουλές που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες είναι οι εξής:

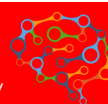
- 1) Διατηρήστε όσο μπορείτε την ψυχραιμία σας
- 2) Ενημερώστε άμεσα την Αστυνομία
- 3) Οργανωθείτε και ψάξτε στη γειτονιά καθώς και σε αγαπημένα ή οικεία μέρη (π.χ. παλιό (πατρικό) σπίτι, σπίτια συγγενών, παλιά δουλειά, κάπου που συνήθιζε να πηγαίνει για βόλτα κ.α.)
- 4) Ενημερώστε τους γείτονες και ζητήστε βοήθεια από διάφορα άτομα να ψάξουν μαζί σας
- 5) Καλό είναι να μένει ένα άτομο στο σπίτι σε περίπτωση που το άτομο επιστρέψει σπίτι ή κάποιος τηλεφωνήσει
- 6) Επικοινωνήστε με την υπηρεσία silver alert (τηλέφωνο 1065). Οι υπηρεσίες αυτές θα ζητήσουν μια περιγραφή του ατόμου, πρόσφατη έγχρωμη φωτογραφία καθώς και τα ρούχα τα οποία φοράει. Όσο πιο άμεσα καταφέρουμε να βρεθεί, τόσο πιο ασφαλές είναι για τη ζωή του!

Εφόσον το άτομο με άνοια επιστρέψει ή βρεθεί:

- 1) Ενημερώστε αμέσως την αστυνομία (αν δεν είναι ενήμερη)
- 2) Μην μαλώσετε ή μη δείξετε ανησυχία, ίσως και το ίδιο το άτομο να βρίσκεται σε σύγχυση ή να είναι φοβισμένο
- 3) Παρέχετε ασφάλεια και επιστρέψτε στη συνηθισμένη καθημερινότητα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα

**Ευδοκία Νικολαΐδου**

MSc, Ψυχολόγος ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas





## Αυτοί που έφυγαν...

Θεσσαλονίκη

**Κανείς δεν ξέρει ποιος παίρνει τον καλύτερο δρόμο: εκείνος που μένει σε τούτο τον κόσμο, ή αυτός που φεύγει; Ας γίνει λοιπόν ότι θέλει και ό,τι ξέρει μόνος ο Θεός.**

Σωκράτης, «Απολογία»

Για όλα τα Όντα που αξιώθηκαν να γνωρίσουν τη ζωή, ο θάνατος είναι ένα γεγονός αναγκαίο και βέβαιο.

Η Ευαγγελία Στεφανή Δρ, Αρχαιολόγος, τέως Διευθύντρια του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης από το 1991, υπηρέτησε επί σειρά ετών στην ΙΖ' Εφορεία Αρχαιοτήτων Ημαθίας, όπου πραγματοποίησε πλήθος ανασκαφών σε όλον το νομό και στην πόλη της Βέροιας, στους προϊστορικούς οικισμούς του Αγγελοχωρίου και Πολυπλάτανου, στον Τάφο της Κρίσεως στα Λευκάδια, στη Λευκόπετρα, στη Μικρή Σάντα Βερμίου, στην Αγία Βαρβάρα και στα Ασώματα. Εξ ίσου σημαντικές ήταν και οι ανασκαφές που διεξήγαγε και σε άλλες περιοχές της Μακεδονίας, όπως στο Μάνδαλο, το Αρχοντικό, την Έδεσσα και τους Νερόμυλους Πέλλας.

Από το 2004 υπήρξε δραστήριο μέλος της ομάδας του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης, συμμετέχοντας στο σχεδιασμό των μόνιμων εκθέσεων του που εγκαινιάστηκαν το 2006. Ως Προϊσταμένη του Τμήματος Μυσειογραφικών Μελετών και Καλλιτεχνικού Σχεδιασμού Εκθέσεων του Μουσείου, από το 2008 έως το 2014, συντόνισε τη διοργάνωση πολυάριθμων περιοδικών εκθέσεων, τόσο στο ίδιο το Μουσείο, όσο και σε άλλα Μουσεία της Ελλάδας και του εξωτερικού, όπως η έκθεση για την Αρχαία Μακεδονία στο Λούβρο και η έκθεση για την Προϊστορική Μακεδονία στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Πόζναν και της Βαρσοβίας στην Πολωνία. Ως Προϊσταμένη του Τμήματος Συλλογών Κεραμικής, Τοιχογραφιών και Ψηφιδωτών και αναπληρώτρια Προϊσταμένη του Μουσείου, από το 2014 έως το 2018, ασχολήθηκε επισταμένως με την τεκμηρίωση και την οργάνωση των σπουδαίων αυτών συλλογών του Μουσείου, ενώ παράλληλα διοργάνωσε, συνεργαζόμενη πάντοτε άψογα με τους συναδέλφους της και όλο το προσωπικό του Μουσείου, πλήθος περιοδικών εκθέσεων, συνεδρίων, ημερίδων και άλλων εκδηλώσεων που έφεραν τον κόσμο της Θεσσαλονίκης κοντά στο Μουσείο.

Οι συμμετοχές της σε αποστολές του Υπουργείου Πολιτισμού στο εξωτερικό, με στόχο τη διοργάνωση εκθέσεων, συνέβαλαν στη διεθνή προβολή του έργου της Ελληνικής Αρχαιολογικής Υπηρεσίας. Στις 2 Φεβρουαρίου 2018 αναλαμβάνει καθήκοντα Προϊσταμένης του Μουσείου, μετά την προαγωγή της προκατόχου της Δρ. Πολυξένης Αδάμ Βελένη στη

θέση της Γενικής Διευθύντριας Αρχαιοτήτων, συνεχίζοντας με τον ίδιο ζήλο το πλούσιο έργο του Μουσείου, προετοιμάζοντας και ολοκληρώνοντας αυτήν τη φορά, μέσα σε ένα δημιουργικό και ζεστό με τους συναδέλφους της κλίμα, τις δύο πρόσφατες πετυχημένες περιοδικές εκθέσεις του, που αγαπήθηκαν ιδιαίτερα από το κοινό, την έκθεση «Αντιγράφοντας (σ)το παρελθόν. Ιστορίες Αντιγραφής & Έμπνευσης, 2018» και την έκθεση «Από τον Νότο στον Βορρά. Αποικία των Κυκλάδων στο Βόρειο Αιγαίο», οι οποίες, εκτός από το πλούσιο, όπως πάντα, εποπτικό υλικό, συνοδεύονται από άρτιους επιστημονικά καταλόγους, σύμφωνα με την παράδοση του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης.



Στις εκθέσεις όπου συμμετείχε και αργότερα διοργάνωνε στο Αρχαιολογικό Μουσείο, απέπνεε πάντοτε το πνεύμα της καλής συνεργασίας με τους συναδέλφους όλων των ειδικοτήτων, ενώ παράλληλα διαφαίνεται η αστείρευτη πηγή έμπνευσης από τις επιστημονικές της γνώσεις και τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα, από την Προϊστορία του Αιγαίου, την κεραμική, τις θεωρητικές της προσεγγίσεις σε μεγάλα κεφάλαια της Εποχής του Χαλκού στη Μακεδονία, την αρχιτεκτονική, την οργάνωση του χώρου και τη μελέτη προϊστορικών οικισμών και τη λατρεία της Μητέρας των Θεών, σε μία συνεχή προσπάθεια ερμηνείας της προϊστορικής καθημερινής ζωής και της διαλεκτικής σχέσης των οικισμών με το φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον και ιδίως με τη συλλογική μνήμη των τόπων. Οι μελέτες της και για άλλες εποχές, εκτός από την βαθιά της εξειδίκευση στην προϊστορία, ποικίλουν από τη Γεωμετρική περίοδο έως τους Ελληνιστικούς χρόνους, αποδεικνύοντας την ευρύτητα των γνώσεων που μεταφέρει από την έρευνα πεδίου στις Εφορείες Αρχαιοτήτων στο Μουσείο.

Το 2000 αναγορεύθηκε διδάκτωρ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, απ' όπου επίσης αποφοίτησε. Η δημοσιευμένη διατριβή της, με τίτλο, «Η γυναικεία ενδυμασία στην Ανακτορική Κρήτη. Πρόταση ανάγνωσης ενός κώδικα επικοινωνίας» αποτελεί σταθμό στη μινωική βιβλιογραφία. Οι πολυάριθμες μελέτες της, οι δύο μονογραφίες της, η επιμέλεια οκτώ επιστημονικών εκδόσεων (κατάλογοι εκθέσεων, πρακτικά συνεδρίων, συλλογικοί τόμοι), οι



διαλέξεις της, με ποικιλία θεμάτων, σε ελληνικά και ξένα Πανεπιστήμια και ερευνητικά ιδρύματα κατέστησαν γνωστές τις σωστικές ανασκαφές της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας, παράλληλα με τη θεωρητική της προσέγγιση στη μελέτη και την ερμηνεία του υλικού.

Οι εκθέσεις του Αρχαιολογικού Μουσείου, στις οποίες συμμετείχε όλα αυτά τα χρόνια, με την επιστημονική τους τεκμηρίωση, έκαναν γνωστό το Μουσείο για το σπουδαίο έργο του σε διεθνές επίπεδο, ενώ η συμμετοχή της στις ποικίλες δράσεις του συνέβαλε στο άνοιγμά του στο κοινό της Θεσσαλονίκης και στον κόσμο. Για τις κυριότερες δημοσιεύσεις μπορεί κανείς να ανατρέξει στο διαδίκτυο <https://amth.academia.edu/LianaStefani>.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, μετά από απόφαση του ΔΣ, εξέδωσε ψήφισμα με το οποίο εκφράζονται τα ειλικρινή συλλυπητήρια στην οικογένεια της εκλιπούσας και στη Διεύθυνση του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης και δημοσιεύεται το παρόν στο περιοδικό «Επικοινωνία».

Για την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer  
**Μάγδα Τσολάκη**  
Πρόεδρος της Πανελ. Ομοσπονδίας Alzheimer  
**Γλυκερία Τσαπικίδου**  
Πρόεδρος του ΔΣ της Alzheimer Hellas



Το παρακάτω κείμενο είναι ένα απόσπασμα από τον κατάλογο της Έκθεσης «Χαράκτες του Κόσμου», μια εξαιρετική συνεργασία με την Ευαγγελία Στεφανή και τους συνεργάτες της:

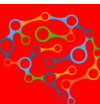
*Η έκθεση «Χαράκτες του Κόσμου», που παρουσιάζεται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης από τις 12 Σεπτεμβρίου έως τις 24 Οκτωβρίου 2018, είναι μια έκθεση ξεχωριστή, γιατί αποπειράται μέσα από τη δύναμη της τέχνης, και συγκεκριμένα της Χαρακτικής, να προβάλλει το έργο και τους σκοπούς της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Η συμμετοχή 44 καλλιτεχνών από 17 χώρες καταδεικνύει την ανάγκη κοινής δράσης και συνεργειών απέναντι σε κοινά και πανανθρώπινα προβλήματα.*

*Η νόσος Alzheimer είναι μια νευροεκφυλιστική νόσος, η οποία εξελίσσεται καταστρέφοντας σταδιακά διάφορες νοητικές λειτουργίες του ατόμου. Είναι δύσκολο για έναν άνθρωπο να νιώθει ότι χάνει σιγά - σιγά τη μνήμη του και άλλες πνευματικές του ιδιότητες τις οποίες θεωρούσε δεδομένες .... αλλά και για τους συγγενείς και τους φίλους να αποδεχτούν και να μάθουν να συμβιώνουν με έναν άνθρωπο με διαφορετικές ανάγκες από αυτές που είχε πριν από τη νόσο.*

.... και συνεχίζει θα λέγαμε προφητικά για την ίδια....

*Αυτή όμως είναι η ζωή. Οι νόσοι, ελαφριές και βαριές, χρόνιες ή μη, μπορούν ανά πάσα στιγμή να χτυπήσουν την πόρτα του καθενός μας και εκείνη τη στιγμή χρειαζόμαστε δίπλα μας κοινωνικές δομές στήριξης. Γι' αυτόν το λόγο το έργο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών είναι σπουδαίο και αξιοθαύμαστο, γιατί προσφέρει, χέρι βοήθειας στους ανθρώπους που νοσούν αλλά και στον περίγυρό τους που έρχεται αντιμέτωπος με προκλήσεις.*

**Ευαγγελία Στεφανή**  
Δρ Αρχαιολόγος, Διευθύντρια ΑΜΘ





Θεσσαλονίκη

## Εκδηλώσεις της Alzheimer Hellas

Την Τετάρτη 20 Νοεμβρίου 2019 ο Σύλλογος των Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, πραγματοποίησε το **"Αφιέρωμα στην Παναγία"** στην Φιλόπρωτο Αδελφότητα Γυναϊκών.

Η Αντιπρόεδρος του Συλλόγου φίλων, κα. Ελένη Αντωνιάδου, μίλησε στους παρευρισκόμενους, τους εργαζόμενους, τα μέλη του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, για τη σημασία των Εισοδίων της Θεοτόκου και τη στιγμή που ο Θεός χαρίτωσε τη Μαρία. Οι γονείς της Παναγίας, Ισακείμ και Άννα, την παρέδωσαν στην Εκκλησία, στα χέρια του ιερέα Ζαχαρία εκείνος την αγκάλιασε, την ευλόγησε και είπε: «Εμεγάλυνε ο Κύριος το όνομά σου σε όλες τις γενεές. Με σένα θα ευλογηθούν τα έθνη και ο Κύριος θα λυτρώση τους υιούς του Ισραήλ».

Επίσης έγινε αναφορά στα 501 ονόματα της Παναγίας και τα οποία δίνονται, ανάλογα με τον τόπο ή ανάλογα με τον τρόπο που έχει γίνει η εικονογράφηση. Ένας τρίτος τρόπος ονοματοδοσίας είναι η σχέση του Χριστού με την Παναγία.

Τέλος έγινε απαγγελία ποιημάτων και τραγουδιών που ενέπνευσαν σπουδαίους ποιητές, συνθέτες και καλλιτέχνες. Τα ποιήματα που απαγγέθηκαν ήταν: «Η στενή πύλη» της Καρέλλη Ζωής, «Τυπικάρης» του Καζαντζάκη Νίκου, «Οι πόνοι της Παναγιάς» (Η Παναγία των Κοιμητηρίων) του Οδυσσέα Ελύτη, «Στην Παναγία την Κουνίστρα» του Κώστα Βάρναλη και «Της αγάπης αίματα με πορφύρωσαν» (Άξιον Εστί) του Οδυσσέα Ελύτη.

Ευχαριστούμε θερμά τις κυρίες Ευαγγελία Βακλαβά και Αλεξία Κυριάκου και Ελένη Αντωνιάδου για την απαγγελία των ποιημάτων.

Ευχαριστούμε την τραγουδίστρια κα. Βασιλική Αϊβατζίδου και τον μουσικό-τραγουδιστή κ. Γεώργιο Χατζηγιάννου που στόλισαν με μουσική την εκδήλωσή μας. Ευχαριστούμε τους παρευρισκόμενους στο αφιέρωμά μας.

**Ελένη Αντωνιάδου**  
Αντιπρόεδρος Φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών



Την Πέμπτη 23 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε η κοπή Βασιλόπιτας της Alzheimer Hellas στην κατάμεστη αίθουσα του ξενοδοχείου Grand Hotel Palace.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Αντιπεριφερειάρχης Υγείας κ. Χρήστος Μήτσας, ο πρώην Πρόεδρος του Χαρίσειου Γηροκομείου κ. Ιωάννης Ταγαράκης, το ΔΣ της Εταιρείας και των Φίλων της Εταιρείας, εργαζόμενοι και ωφελούμενοι των υπηρεσιών των δύο Μονάδων, Αγίας Ελένης και Αγίου Ιωάννη. Μετά από τους σύντομους χαιρετισμούς του Αντιπεριφερειάρχη και της Καθηγήτριας και Δντριας Α΄ Νευρολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ και Προέδρου της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer κας Μάγδας Τσολάκη ακολούθησε οικονομικός απολογισμός της Εταιρείας.

Στη συνέχεια είχαμε την ευκαιρία να ακούσουμε τη Χορωδία της Εταιρείας υπό τη διεύθυνση του κ. Δημήτριου Καλαμάρα συνοδεία πιάνου από την κυρία Βέτα Μυρίδου.

Ακολούθησε γλέντι και χορός από τους παραβρισκόμενους, με τη συμμετοχή των τραγουδιστών κας Βασιλικής Αϊβαζίδου και κ. Γεώργιου Χατζηγιάννου.

**Ελένη Αντωνιάδου**  
Αντιπρόεδρος Φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών



## Συμβουλευτικός σταθμός για την άνοια στην Καλαμαριά

Ο Δήμος Καλαμαριάς σε συνεργασία με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ) και την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο λειτουργίας του Συμβουλευτικού Σταθμού για την Άνοια, οργάνωσε ενημερωτική εκδήλωση, με θέμα «**Η άνοια σήμερα**».

Στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο δημοτικό θέατρο «Οδού Χηλής», μίλησε η κα. Ελένη Πόππη, Ψυχολόγος, υποψήφια διδάκτωρ του ΑΠΘ και πρόεδρος του Πανελληνίου Ινστιτούτου Νευροεμφυλιτικών Διαταραχών.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν να ενημερωθούν οι δημότες για την άνοια αλλά και για τις υπηρεσίες που παρέχονται δωρεάν στο Συμβουλευτικό Σταθμό του Δήμου.

Υπενθυμίζεται ότι ο Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια λειτουργεί κάθε Δευτέρα και Πέμπτη από τις 8 το πρωί έως τη 1 μετά το μεσημέρι, στο Α΄ΚΑΠΗ Καλαμαριάς (κτίριο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ Κολοτούρου 14 – 2<sup>ος</sup> όροφος) και μπορούν να προσέρχονται οι κάτοικοι άνω των 65 ετών, μετά από τηλεφωνικό ραντεβού (τηλ. 2313314593 κα. Αθανασιάδου).

\* Στόχος του προγράμματος της δημιουργίας Συμβουλευτικών Σταθμών στην κοινότητα είναι η ενημέρωση του κοινού σχετικά με την πρόληψη της Άνοιας και κυρίως η υποστήριξη των πασχόντων δημοτών και κατοίκων του Δήμου (μέσω μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων όπως ασκήσεων μνήμης, εργοθεραπείας, γυμναστικής κλπ) και η ψυχοκοινωνική στήριξη των οικογενειών τους, ώστε να προκύψουν συγκεκριμένα θεραπευτικά αποτελέσματα καθώς και εξοικονόμηση ανθρώπινων και οικονομικών πόρων του κάθε Δήμου.



## Ενημερωτική ομιλία στο Δήμο Δέλτα

Θεσσαλονίκη  
Αθήνα

Στο κατάμεστο συνεδριακό κέντρο Σίνδου «Κωσταντίνος Θεοφάνης» διεξήχθη η εκδήλωση για την Άνοια που διοργάνωσε ο δήμος Δέλτα σε συνεργασία με την Αθλητική Ένωση Δήμου Δέλτα και την Alzheimer Helas.

Η Ψυχολόγος και υποψήφια διδάκτωρ ΑΠΘ, κα. Έλενα Πόππη ανέλυσε τα πρώτα συμπτώματα της νόσου στην ομιλία της με τίτλο «Γνωρίζοντας την Άνοια» και έδωσε συμβουλές στους παρευρισκόμενους για την αντιμετώπιση των ατόμων με άνοια από το οικογενειακό τους περιβάλλον.

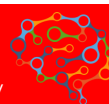
Από την πλευρά του ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, κ. Χρήστος Μουζακίδης στην ομιλία του με θέμα «Ο ρόλος της σωματικής άσκησης στην υγιή γήρανση» εξήγησε τα οφέλη της γυμναστικής ακόμη ως μέτρο πρόληψης της άνοιας.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Δήμαρχος Δέλτα κ. Γιάννης Ιωαννίδης, η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής κα. Βούλα Ελευθεριάδου και πλήθος κόσμου που παρακολούθησαν με ενδιαφέρον τις τοποθετήσεις των ειδικών και έκαναν ερωτήσεις.



Δήμος  
Δέλτα

ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ | ΒΡΑΧΙΑ | ΔΙΑΒΑΤΑ | ΚΑΛΟΧΩΡΙ | ΚΥΜΙΝΑ  
ΝΕΑ ΜΑΓΝΗΣΙΑ | ΝΕΑ ΜΑΓΓΑΡΑ | ΣΙΝΔΟΣ | ΧΑΛΑΣΤΡΑ







Λάρισα

Φωτογραφικό υλικό από διάφορες δράσεις που πραγματοποίησε η εταιρεία Alzheimer Λάρισας.

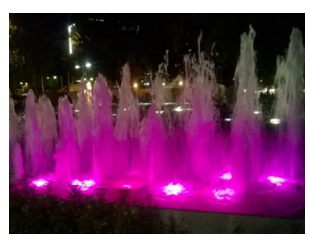
Εκδήλωση στο Χατζηγιάννιο Πνευματικό Κέντρο, με θέμα «**Ας μιλήσουμε για την άνοια**».



Alzheimer καφέ στο κέντρο της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. 10.00 πμ έως & 13.00 μμ για ανθρώπους με άνοια και περιθάλποντες. Έγινε συζήτηση για τη διατροφή και εργαστήριο συντροφιάς ζώων.



Πρώτος περίπατος μνήμης ανήμερα της ημέρας Alzheimer από το φωτισμένο μωβ σιντριβάνι της κεντρικής πλατείας έως στο ιστορικό φρούριο της πόλης.



Στολισμός δέντρου Χριστουγέννων στο Δημοτικό Γηροκομείο Λάρισας με τις ομάδες των ηλικιωμένων.



## Δράσεις στη Λάρισα

Κοπή βασιλόπιτας στο Δημοτικό Γηροκομείο Λάρισας με τις ομάδες των ηλικιωμένων.



Κοπή βασιλόπιτας στην ΕΕΝΑΛ με τους ανθρώπους με άνοια, τους περιθάλποντες, τους φίλους της άνοιας και τους εθελοντές.



Δράση για την ημέρα της ομπρέλας στο Δημοτικό Γηροκομείο Λάρισας.



Τσικνοπέμπτη και δράση με την κατασκευή μάσκας από τους ηλικιωμένους του Δημοτικού Γηροκομείου Λάρισας.



## Οδηγίες για την ενδυνάμωση του οργανισμού μας (π.χ. για την αντιμετώπιση ιών - μικροβίων κλπ)

1. Όσο μπορούμε να εκτιθέμεθα στο ζεστό ήλιο με τους γνωστούς χρονικούς περιορισμούς.
2. Να έχουμε όλο το σώμα μας ζεστό, ιδιαίτερα τα άκρα χέρια, άκρα πόδια, το λαιμό, τις αναπνευστικές οδούς και ιδιαίτερα το θώρακα.
3. Κατά τη διάρκεια των πρωινών ωρών της νύχτας π.χ. 03:00-05:00 που η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι η ελάχιστη κάθε μέρα, να μην αφήνουμε το δωμάτιο να κρυώσει π.χ. να έχει τουλάχιστον τη θερμοκρασία που είχε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
4. Επαρκή ανάπαυση κατά τη διάρκεια της ημέρας εφόσον προηγήθηκε κόπωση, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους (65-80 ετών), στους υπερηλίκους (άνω των 80 ετών), στους έχοντες σοβαρό νόσημα και προ των γευμάτων.
5. Να διανύουμε πολλές ώρες ύπνου και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια μεταξύ των ωρών: 07:00-09:00 το πρωί κατά την οποία χρονική διάρκεια έχουμε περισσότερη φάση REM (Rapid Eye Movement) και τότε αναλαμβάνει – ξεκουράζεται ο εγκέφαλος. Τα άτομα μεγάλης ηλικίας χρειάζεται να κοιμούνται περισσότερο, π.χ. 10 ώρες ημερησίως. Αυτό είναι σαφές διότι για την επαρκή αιμάτωση-ξεκούραση των διαφόρων οργάνων με σκληρωσμένα αγγεία (που έχουν αυλό μικρότερης διαμέτρου) απαιτείται περισσότερος χρόνος για αιμάτωση απ' ό,τι με τα νεανικά αγγεία μεγαλύτερης διαμέτρου.
6. Η ξεκούραση μετά το γεύμα και ο απογευματινός ύπνος είναι επίσης ωφέλιμα.
7. Πρωινή γυμναστική με ενδεχόμενο μασάζ στο σώμα σε περιβάλλον καλά αεριζόμενο.
8. Προ του προγεύματος παίρνουμε χυμό πορτοκαλιού από τουλάχιστον δύο πορτοκάλια.
9. Το πρόγευμα είναι ελαφρύ ενώ το γεύμα πλήρες. Το δείπνο να λαμβάνεται πριν τις 21.00.
10. Σωστή διατροφή που να περιλαμβάνει λευκώματα (ζωικά ή φυτικά) και βιταμίνες.
11. Αποφεύγονται οι εκνευρισμοί. Συστήνονται οι φιλικές επικοινωνίες και η κοινωνική συμμετοχή (υπό προϋποθέσεις).
12. Το γέλιο κινεί το διάφραγμα προς τα επάνω και κάτω και έτσι αποτελεί ένα είδος μασάζ προς τους πνεύμονες, την καρδιά, το έντερο και το λεμφικό σύστημα, μεγάλο μέρος του οποίου βρίσκεται στην κοιλιά.

### Φ. Γραμματικός

Ομότιμος Καθηγητής

Πρόεδρος Διεθνούς Ιατρικού Ολυμπικού Συνδέσμου

Λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας για τη Δημόσια Υγεία και ακολουθώντας όλες τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και του ΕΟΔΥ σας ενημερώνουμε πως όλα τα σωματεία και οι εταιρείες Alzheimer όλης της Ελληνικής Επικράτειας έχουν αναστείλει τις δράσεις τους για όλη την κρίσιμη αυτή περίοδο.

Καθεμία λειτουργεί με προσωπικό ασφαλείας παρέχοντας τηλεφωνική υποστήριξη και συνεδρίες μέσω πλατφόρμας στους ωφελούμενους. Επίσης - πέραν των τηλεφωνικών γραμμών των Σωματείων Alzheimer- δημιουργούνται και γραμμές υποστήριξης των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Τα στοιχεία αναρτώνται στα site των Σωματείων και στο διαδίκτυο.

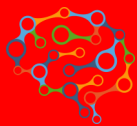
Η Ομοσπονδία Αργώ θα εντάξει τετραψήφιο αριθμό εντός των επόμενων ημερών, η γραμμή 1110 στην οποία συμμετέχει η εταιρεία Αθηνών, της Ψυχιατρικής του Παπανικολάου στο 2313-324144 & 2313-324351 και Α' Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο στο 210 7297 957.

Με σεβασμό προς όλους τους ηλικιωμένους και τις ευπαθείς ομάδες που εξυπηρετούμε, καθώς και για το προσωπικό που εργάζεται στις Μονάδες αλλά και τους εθελοντές που βρίσκονται πλάι μας.

Η προστασία της υγείας –και δη της δημόσιας υγείας– είναι προτεραιότητα όλων μας. Αξίζει να την προστατέψουμε με κάθε μέσο και ενημέρωση, που έχουμε ώστε να βρεθούμε ξανά στην καθημερινότητά μας όλοι μαζί!







## ΑΘΗΝΑ

### 1. 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)

### 2. 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@alzheimerathens.gr](mailto:info@alzheimerathens.gr) S: [www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)

### 3. Ψυχογηριατρική 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: [contact@nstr.gr](mailto:contact@nstr.gr) S: [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr)

### 4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών

Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

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

E: [alzheimer@mkoapostoli.gr](mailto:alzheimer@mkoapostoli.gr) S: [www.mkoapostoli.com](http://www.mkoapostoli.com)

## ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

### 5. Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

## ΑΧΑΪΑ

### 6. Κοινωνικός Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΩ - Πάτρα

Π.Ε.Ο. Πατρών Πύργου 115, Τ: 2610 240242,

E: [info@frodizo.gr](mailto:info@frodizo.gr), [www.frodizo.gr](http://www.frodizo.gr) S: [www.frodizo.gr](http://www.frodizo.gr)

### 7. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας

Σωκρατικού 12, Κ: 6945395040, E: [traviata@otenet.gr](mailto:traviata@otenet.gr)

## ΒΟΛΟΣ

### 8. 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.institutoalzheimer.gr](http://www.institutoalzheimer.gr)

## ΕΥΒΟΙΑ

### 9. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221181071, Κ: 6937244646

E: [eva2gel@hotmail.com](mailto:eva2gel@hotmail.com) S: [www.alzheimer-chalkida.org](http://www.alzheimer-chalkida.org)

### 10. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

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

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

## ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### 11. 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@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) S: [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

### 12. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

13. 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)

### 14. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

### 15. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκεφαλολογικών Νοσημάτων (PINDIS)

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

## ΙΩΑΝΝΙΝΑ

### 16. 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

### 17. Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλίκων Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, Τ: 2421058218

## ΚΟΖΑΝΗ

### 18. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,

“Ο Άγιος Νικόλαος”

Παύλου Χαρίση 13, Τ: 2461035527, Κ: 6938442200

E: [voucharas@gmail.com](mailto:voucharas@gmail.com)

### 19. Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, Τ: 2461035527

## ΚΟΜΟΤΗΝΗ

### 20. 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)

## ΚΡΗΤΗ

### 21. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου - Άγιος Νικόλαος

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

E: [ky.therapeytirio@gmail.com](mailto:ky.therapeytirio@gmail.com)

### 22. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου - Ηράκλειο

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

E: [alzheimer.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimer.heraklion@gmail.com) S: [www.alzheimheraklion.gr](http://www.alzheimheraklion.gr)

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

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

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

### 24. 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-chania.gr](http://www.alzheimer-chania.gr)

## ΛΑΡΙΣΑ

### 25. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: [alzheimer.lar@gmail.com](mailto:alzheimer.lar@gmail.com)

## ΛΕΣΒΟΣ

### 26. Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

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

## ΞΑΝΘΗ

### 27. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

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

## ΠΕΙΡΑΙΑΣ

### 28. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

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

## ΡΟΔΟΣ

### 29. 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

### 30. 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)

## ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

### 31. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

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

## ΧΙΟΣ

### 32. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

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

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

