



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 87 | ΕΤΟΣ 23^ο | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '21
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Δεκεμβρίου

Ξεχνώ

- * Γιορτάζοντας τα Χριστούγεννα με ένα άτομο με άνοια
- * Άνοια: Συμβουλές για ασφαλή οδήγηση

Η φωνή του περιθάλποντα

- * Σημαντικές εξελίξεις στη νομοθεσία για περιθάλποντες ατόμων με άνοια
- * Περιθάλποντες ατόμων με άνοια και φυσική δραστηριότητα

Νεότερα δεδομένα

- * Κλινική δοκιμή για τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου
 - * Ημερίδα με θέμα "Περιθάλποντες και Κατάθλιψη"

Καλά και ευλογημένα Χριστούγεννα!





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 2019 - 2023

Αγγελίδου Ε.	Δημοτάκη Α.	Κούλα Μ.Α.	Νιφλή Α.Φ.	Πόππη Ε.
Αθανασιάδης Β.	Ζάγκας Δ.	Κρουσταλλάκη Δ.	Νομίδου Α.	Ποτουρίδης Π.
Ανεστάκης Δ.	Ζαχαριάδης Α.	Λεοντή Α.	Παναγιωτάκης Σ.	Σιβαρόπουλος Ν.
Ασπρίδης Φ.	Ζαχίλα-Καπελώνη Κ.	Λιγγερίδης Γ.	Πανταζάκη Α.	Σκούπρα Π.
Βελεγράκη Θ.	Ιατράκη Ε.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.	Τζανακάκη Μ.
Βελιβάση Α.	Καϊδης Κ.	Μελισσάρη Ι.Α.	Παπαλουκά Ε.	Τσάνταλη Ε.
Βουχάρας Χ.	Καλαβρή Χ.	Μουζακίδης Χ.	Παπαμιχαήλ Ν.	Τσελεπή Ι.
Γάτος Κ.	Καραγκιόζη Κ.	Μπακογλίδου Ε.	Παπαντωνίου Γ.	Τσολάκη Α.
Γεωργούλης Α.	Καρεκλάς Ν.	Μπούγια Μ.	Παττακού-Παρασύρη Β.	Τσολάκη Μ.
Γιώτα Κ.	Κουκουθάκη Α.	Μωραϊτου Δ.	Πλατής Α.	Φρούντα Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2019 - 2023

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Ιατράκη Ε., Ιακωβίδου-Κρίτση Ζ., Καϊδης Κ., Μελισσάρη Ι.Α., Μίχη Ε., Μωραϊτου Δ., Νιφλή Α. Φ., Νομίδου Α., Παναγιωτάκης Σ., Πανταζάκη Α., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Φρούντα Μ.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μαϊόβη Ξένια

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη), 2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

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

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

Ηλεκτρονική έκδοση

Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 87^ο

Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Και πάλι η χαρά όλων μας είναι μεγάλη, διότι πολλές πόλεις της πατρίδας μας έχουν να παρουσιάσουν ένα πολύ σημαντικό έργο στήριξης των ανθρώπων που πάσχουν από άνοια, καθώς και των περιθαλπόντων τους. Το τελευταίο τρίμηνο οι Σέρρες άρχισαν τα μαθήματα Αγγλικών μέσα από τραγούδια, κάτι που ενθουσιάζει και χαροποιεί και τους ηλικιωμένους αλλά και τους εκπαιδευτές. Στα Χανιά οι ασθενείς ακολουθούν προγράμματα Γυμναστικής σε συνεργασία με το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Η Επιόνη από την Αθήνα διοργάνωσε ημερίδα με θέμα «Περιθάλποντες και Κατάθλιψη» μία πολύ συχνή και σημαντική συνύπαρξη, την οποία πρέπει να την αντιμετωπίζουμε από την αρχή. Το Ηράκλειο κατάφερε να συμμετέχει σε όλες τις εκδηλώσεις της πόλης τους, έτσι ώστε να γίνει ενημέρωση του κοινού για την ασταμάτητη δραστηριότητά τους. Το 8^ο μάλιστα υβριδικό Εκπαιδευτικό Σεμινάριο για τους περιθάλποντες είχε μεγάλη επιτυχία. Η Θεσσαλονίκη με τη μελέτη που δημοσιεύτηκε για τις ευεργετικές επιδράσεις στη νόσηση του πρώιμης σοδειάς εξαιρετικού Παρθένου ελαιόλαδου καλεί όλους να χρησιμοποιούν καλό Ελληνικό λάδι. Η Πάτρα παρουσιάζει το πρόγραμμα διασύνδεσης του Κέντρου Ημέρας με την Κοινότητα με χρηματοδότηση του Επιχειρησιακού Προγράμματος Δυτική Ελλάδα 2014-2020, κατά τη διάρκεια του οποίου εκτιμήθηκαν περισσότεροι από 130 ηλικιωμένοι. Στα Γιάννενα έγιναν τα εγκαίνια του πρώτου Κέντρου Ημέρας υπό την αιγίδα της Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης και τους ευχόμαστε πολλές επιτυχίες. Στη νεοϊδρυθείσα Εταιρεία της Δράμας έγινε η πρώτη ενημέρωση ξενοδοχο-υπαλλήλων Ξενοδοχείων που ενδιαφέρονται να μάθουν για την Άνοια έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν τους φιλοξενούμενούς τους με την ανάλογη ευαισθησία και τεχνογνωσία. Η Χαλκίδα άρχισε τη διαδικτυακή εκπαίδευση των Δημοσίων υπαλλήλων με χρηματοδότηση του προγράμματος “Active Citizens”, η οποία θα συνεχιστεί Πανελλαδικά κάθε Πέμπτη για όποιον ενδιαφέρεται να ενημερώνεται συνεχώς για την άνοια στον σύνδεσμο. Στη Λάρισα οι εθελοντές της Εταιρείας δεν χάνουν καμία ευκαιρία να ενημερώνουν το κοινό για τις υπηρεσίες που προσφέρουν. Τέλος, σ’ αυτό το τεύχος θα διαβάσετε ωραίες συμβουλές που είναι χρήσιμες για τις οικογένειές μας για τις γιορτές των Χριστουγέννων από την Αποστολή της Αρχιεπισκοπής Αθηνών, όπως επίσης και χρήσιμες συμβουλές για ασφαλή οδήγηση. Από την Εταιρεία Αθηνών έχουμε χρήσιμες πληροφορίες για τις άδειες που δικαιούνται οι περιθάλποντες. Ευχαριστώντας όλους τους δωρητές μας ευχόμαστε όλοι οι εργαζόμενοι στις Εταιρείες της Ελλάδας

ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

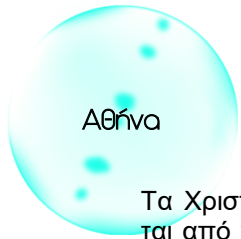
Με εγκάρδιους χαιρετισμούς,

Μάγδα Τσολάκη



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην Alpha Bank
IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406
 Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: admin@alzheimer-hellas.gr

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!



Αθήνα

Γιορτάζοντας τα Χριστούγεννα με ένα άτομο με άνοια

Τα Χριστούγεννα, ως μια περίοδος που κατακλύζεται από γιορτινό κλίμα προσφέρει χαρά σε πολλούς από εμάς. Οι στολισμοί στα σπίτια και στους δρόμους, τα φώτα και οι συναντήσεις με αγαπημένα πρόσωπα δημιουργούν ιδιαίτερα ευχάριστα συναισθήματα. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και σε κάποιον ο οποίος πάσχει από άνοια, καθώς οι αλλαγές στο περιβάλλον και στην καθημερινότητα είναι ικανές να προκαλέσουν ανησυχία και σύγχυση. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορούν αυτές οι μέρες να γίνουν ευχάριστες και για εσάς αλλά και για εκείνους.

1. **Διακριτική διακόσμηση και στολισμός.** Οι υπερβολές και οι ξαφνικές αλλαγές στη διακόσμηση είναι δυνατόν να επιφέρουν σύγχυση σε κάποιον με άνοια. Προσπαθήστε να ξεκινήσετε τις αλλαγές από νωρίς και σταδιακά, ώστε να είναι πιο εύκολη η προσαρμογή του σε αυτές, και να τις κρατήσετε σε διακριτικά επίπεδα χωρίς υπερβολές και πολλά φώτα.
2. **Προετοιμασίες και δραστηριότητες από κοινού.** Ζητήστε του να σας βοηθήσει στο στόλισμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου ή στην ετοιμασία μελομακάρων. Η ανάθεση απλών δραστηριοτήτων, ανάλογα με τις δυνατότητές του και το στάδιο της νόσου στο οποίο βρίσκεται, θα βοηθήσει στην πιο ομαλή ένταξη στις αλλαγές των ημερών, θα νιώσει χρήσιμος, ενώ είναι και μια ευκαιρία να κάνετε πράγματα μαζί.
3. **Οικογενειακά τραπέζια με λίγους και καλούς.** Η συγκέντρωση πολλών ατόμων μαζί, είναι δυνατόν να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα και αντιδράσεις. Αν είναι εφικτό προτιμήστε την οργάνωση συναντήσεων με λιγότερα άτομα κάθε φορά και ενημερώστε τους συγγενείς και φίλους, που θα παρευρεθούν, για την κατάσταση του ανθρώπου σας και τις πιθανές αρνητικές του συμπεριφορές. Στην περίπτωση που εκείνος μένει σε ξεχωριστό σπίτι, ίσως να είναι προτιμότερο να τον επισκεφτείτε στον δικό του χώρο, ώστε να νιώθει πιο οικεία.
4. **Διατήρηση καθημερινής ρουτίνας.** Προσπαθήστε να διατηρήσετε την καθημερινή του ρουτίνα, όσο είναι αυτό δυνατόν, καθώς οι μεγάλες αλλαγές στο πρόγραμμά του μπορεί να του δημιουργήσουν ανησυχία.
5. **Ζητήστε βοήθεια.** Θυμηθείτε ότι δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα. Η υπόλοιπη οικογένεια μπορεί επίσης να βοηθήσει είτε σε πρακτικά ζητήματα, είτε στη φροντίδα του ατόμου με άνοια. Είναι απαραίτητο να μάθετε να ζητάτε αυτήν τη βοήθεια.

Παναγιώτα Γκογκολάκη
Κλινική Νευροψυχολόγος, MSc
Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου
Alzheimer & Συναφών Παθήσεων, «Καρέλλειο» -
ΜΚΟ Αποστολή, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών



Άνοια: Συμβουλές για ασφαλή οδήγηση

Η άνοια σταδιακά επιφέρει σημαντική έκπτωση των νοητικών και εκτελεστικών λειτουργιών, με αποτέλεσμα να επηρεάζει και την ικανότητα οδήγησης. Έπειτα από τη διάγνωση της νόσου, τίθεται το ζήτημα της επάρκειας για ασφαλή οδήγηση. Συγκεκριμένα, εξετάζεται κατά πόσο είναι σε θέση να οδηγεί και να μετακινείται με ασφάλεια ένα άτομο με άνοια, γεγονός που προκαλεί έντονη ανησυχία και άγχος. Η ασφάλεια, η οποία σε αυτό το σημείο απειλείται, αφορά τόσο τον οδηγό και τους συνεπιβάτες του όσο και τους οδηγούς-επιβάτες άλλων οχημάτων.

Ωστόσο, η απόφαση για διακοπή και παύση της οδήγησης ερμηνεύεται ως στέρηση της αυτονομίας και πολύ συχνά γίνεται δύσκολα αποδεκτή από το άτομο που πάσχει από άνοια. Η απώλεια της ανεξαρτησίας είναι πιο έντονη κυρίως για άτομα που ακόμα συμμετέχουν ενεργά στα κοινωνικά δρώμενα και έχουν ενεργή προσωπική και επαγγελματική ζωή.

Είναι επιτακτική ανάγκη, λοιπόν, να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στα ακόλουθα σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν την απώλεια της δεξιότητας για ασφαλή οδήγηση:

- ✓ Η εκτίμηση του οικογενειακού περιβάλλοντος ή των περιθαιπόντων ότι το άτομο με άνοια δεν διατηρεί πια τις δεξιότητές του για ασφαλή οδήγηση.
- ✓ Η εκτίμηση του ίδιου του ατόμου ότι έχουν μειωθεί οι ικανότητές του και δυσκολεύεται να οδηγήσει.
- ✓ Η εκδήλωση παρορμητικής ή επιθετικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της οδήγησης.
- ✓ Αδυναμία υπολογισμού αποστάσεων και ταχύτητας.
- ✓ Ελλιπής προσοχή και μη αναγνώριση των σημάτων οδικής κυκλοφορίας καθώς και συχνή πρόκληση μικροατυχημάτων.
- ✓ Λανθασμένος χειρισμός πεταλιών επιτάχυνσης και επιβράδυνσης.
- ✓ Μείωση των αισθητηριακών δεξιοτήτων και δυσκολία άμεσης αντίδρασης όταν κάτι προκύψει κατά τη διάρκεια της οδήγησης.
- ✓ Δυσκολία προσανατολισμού της περιοχής στην οποία βρίσκεται, ακόμα και σε οικείες, γνώριμες τοποθεσίες.

Η αξιολόγηση για ασφαλή οδήγηση των ατόμων με άνοια είναι αναγκαία και στοχεύει στην αναγνώριση των δεξιοτήτων που διατηρεί ακόμα ο ασθενής καθώς και στην εκτίμηση των περιβαλλοντικών παραγόντων.

Τέλος, χρήζει ιδιαίτερης προσοχής η δυνατότητα μετακίνησης του ατόμου με ασφάλεια ώστε να αποτραπούν καταστάσεις που ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο τόσο την ίδια του τη ζωή όσο και των συνανθρώπων του.

Ματίνα Αβδίκου

Κοινωνική Λειτουργός

Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων «Καρέλλιο» ΜΚΟ Αποστολή, Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

Δια ζώσης Ομάδα Εκμάθησης Αγγλικών «Μάθετε Αγγλικά τραγουδώντας» του ΣΟΦΨΥ Ν.ΣΕΡΡΩΝ

Στην Ομάδα Αγγλικών αξιοποιήθηκε το πρόγραμμα E.L.SO.MC.I, ένα πρόγραμμα Erasmus+ που δημιουργήθηκε με τη σύμπραξη 5 χωρών-εταίρων, μεταξύ αυτών και την Ελλάδα μέσω της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, η οποία παραχώρησε και εκπαίδευσε τους εθελοντές διδάσκοντες. Πρόκειται για μαθήματα Αγγλικών με τη χρήση τραγουδιών για άτομα με ήπια νοητική διαταραχή (www.songsforcare.eu).

Το να μαθαίνεις μια ξένη γλώσσα είναι ένας καλός τρόπος ενδυνάμωσης των νοητικών λειτουργιών. Παράλληλα, η χρήση των τραγουδιών στη διδασκαλία έχει αποδειχτεί ότι είναι μια πολύ καλή τεχνική για την αποτελεσματική εκμάθηση καθώς μειώνει το άγχος, προσφέρει χαλάρωση και βελτιώνει την ψυχολογία. Στόχος, λοιπόν, του συγκεκριμένου προγράμματος αποτελεί η εξοικείωση με την αγγλική γλώσσα μέσω μιας ευχάριστης διαδικασίας που αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και δρα προληπτικά στην εμφάνιση άνοιας. Στην Ομάδα συμμετείχαν 15 άτομα και η αξιολόγηση υπήρξε πολύ θετική από όλους, καθώς τους δόθηκε η δυνατότητα να μάθουν να χρησιμοποιούν βασικά αγγλικά διασκεδάζοντας.

Link:

<https://www.facebook.com/sofpsi.serres/photos/a.1375455916107510/3051927275127024/>

<https://www.facebook.com/sofpsi.serres/videos/429560185560725>

<https://www.facebook.com/sofpsi.serres/photos/pcb.3067912210195197/3067912003528551/>





Αθήνα/
ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Συμβουλές υποστήριξης περιθαλπόντων για τους περιθάλποντες σε οικοτροφεία νόσου Alzheimer

Η μετάβαση σε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων για νόσο Alzheimer, για μακροχρόνια φροντίδα μπορεί να είναι ιδιαίτερα στρεσογόνα περίοδος και φορτισμένη συναισθηματικά τόσο για τους ίδιους τους ηλικιωμένους όσο και για τις οικογένειές τους καθώς συνδέεται με αλλαγή περιβάλλοντος, συγχρωτισμό με ανθρώπους επιβαρυσμένους με προβλήματα, αλλαγή στα πρόσωπα, στις συνήθειες, στη ρουτίνα και στο ημερήσιο πρόγραμμα, περιορισμό μετακινήσεων, εξόδων, επιλογών και απώλεια ή περιορισμό προσωπικού χώρου. Αποτελεί ορόσημο στον κύκλο της ζωής, μετάβαση σε τελευταία φάση και επόμενο είναι να ανακινούνται πολλά θέματα: οικογενειακά, σχέσεων, προσωπικά, υπαρξιακά.

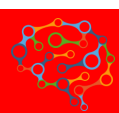
Ειδικότερα, η προσαρμογή είναι μια μακρά διαδικασία η οποία ξεκινά από το σχεδιασμό και την προετοιμασία (σκέψη και απόφαση), συνεχίζεται με τη μεταφορά και εισαγωγή του περιθάλποντα στη μονάδα και ολοκληρώνεται με την προσαρμογή μετά από 4 μήνες.

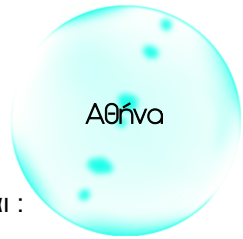
Συμβουλές υποστήριξης περιθάλποντα από επαγγελματίες περιθάλποντες για την προσαρμογή τους στο νέο πλαίσιο διαμονής:

- ✓ **Επιτρέψτε στον άνθρωπό σας και σε σας να «θρηνήσει» για τις απώλειες του.** Τις πρώτες εβδομάδες να είστε προετοιμασμένοι για συναισθήματα θλίψης, θυμού, σύγχυσης, ματαίωσης από τον άνθρωπό σας αλλά και από εσάς. Είναι περίοδος προσαρμογής για όλους σας. Συμπεριφορές όπως υπερκινητικότητα, ανησυχία, αρνητισμός και απόσυρση μπορεί να δηλώνουν άγχος. Όλες αυτές οι συμπεριφορές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις και αναμενόμενες.
- ✓ **Διαχωρίστε τα συναισθήματά σας από τους ανθρώπους σας.** Σκεφτείτε ότι ίσως είναι πιο δύσκολο για εσάς παρά για τον άνθρωπό σας. Βοηθάει να σκέφτεστε ότι κάνατε ό,τι έπρεπε να γίνει για την ασφάλεια και τη φροντίδα του, φερθήκατε με ευαισθησία και υπευθυνότητα.
- ✓ **Επισκεφτείτε τον όταν νιώθετε ήρεμοι και όχι όταν είστε σε ένταση και συναισθηματικά φορτισμένοι.**
- ✓ **Κάντε σύντομες και ακανόνιστες επισκέψεις.** Αρχικά ίσως είναι καλό να αποφύγετε τις πολλές επισκέψεις ώστε να σχετιστεί ο άνθρωπός σας με το προσωπικό χωρίς την παρεμβολή των μελών της οικογένειάς του. 20-30 λεπτά είναι αρκετά για να βεβαιωθείτε ότι ο άνθρωπός σας είναι καλά, να τον καθησυχάσετε. Οι πολύωρες επισκέψεις φέρνουν εκνευρισμό, κούραση, απραξία και αδημονία. Επισκεφτείτε χωρίς

συγκεκριμένο πρόγραμμα και συχνότητα γιατί γίνεται και αυτό κομμάτι της ρουτίνας και η αναμονή ανεβάζει την αδημονία.

- ✓ **Μην πτοείστε από αρνητικά σχόλια του ανθρώπου σας.** Είναι τρόπος να ζητήσει προσοχή, φροντίδα, τρυφερότητα, να εκφράσει δυσαρέσκεια. Πείτε «καταλαβαίνω» χωρίς να θυμώσετε, να τον μαλώσετε ή να μπείτε σε αντιπαράθεση. Αφήστε τον να μιλήσει για το πώς αισθάνεται, ακούστε τα παράπονά του χωρίς να έρχεστε σε αντιπαράθεση μαζί του.
- ✓ **Αντίδραση στην ερώτηση «Πότε θα πάμε σπίτι;»** Μην εξηγήσετε, μην μπείτε σε αντιπαράθεση, ή μην προσπαθείτε να πείσετε και να επιχειρηματολογήσετε. Στρέψτε αλλού την κουβέντα. Πείτε κάτι όπως «Κι εγώ θα το ήθελα/μακάρι να γινόταν/ μόλις τακτοποιηθούν όλα...» Μετά από μερικές φορές θα μειωθεί η συμπεριφορά. Ειδικά για τους ανθρώπους με άνοια η φράση αυτή δε δηλώνει πραγματικά επιθυμία να γυρίσει στο σπίτι του, αλλά δηλώνει κούραση, ανάγκη για ασφάλεια, να νιώσει οικεία και ζεστά.
- ✓ **Προσωποποιήστε.** Φέρτε μικροαντικείμενα/προσωπικά αντικείμενα για το δωμάτιο. Ραδιόφωνο, γυαλιά, βιβλίο με εικόνες, εικόνες αγίων, φωτογραφίες, φυτά, κάρτες. Πάρτε πρωτοβουλία και φέρτε ό,τι νομίζετε ότι μπορεί να τον κάνει να αισθανθεί άνετα και να τον απασχολήσει.
- ✓ **Κατά την επίσκεψή σας ασχοληθείτε με κάτι.** Ξεφυλλίστε άλμπουμ με φωτογραφίες ή ένα περιοδικό, ακούστε ένα τραγούδι στο ραδιόφωνο (ή στο κινητό τηλέφωνο), παίξτε μια παρτίδα χαρτιά ή τάβλι, περπατήστε, διαβάστε τίτλους εφημερίδας.
- ✓ **Διευκολύνετε και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες.** Συμμετέχετε κι εσείς στα προγράμματα με θετική στάση χωρίς να τα απαξιώνετε ή προγραμματίσετε την επίσκεψή σας σε διαφορετικές ώρες από τις ώρες που γίνονται οι δραστηριότητες.
- ✓ **Ενθαρρύνετε τις σχέσεις του ανθρώπου σας με τον έξω κόσμο.** Δεν σταματά η ζωή. Αφήστε να περάσει μια περίοδος προσαρμογής (1-2 μήνες) και μετά βγάλτε τον άνθρωπό σας έξω για βόλτα, καφέ, φαγητό, επίσκεψη.
- ✓ **Μην απογοητεύεστε από την περίοδο προσαρμογής.** Μια κακή μέρα δε σημαίνει ότι πήρατε λάθος απόφαση.





Η διαχείρισή της νόσου Alzheimer είναι αγκάθι για κάθε περιθάλποντα. Η αναζήτηση ειδικού πλαισίου φροντίδας είναι μονόδρομος κάποιες φορές και τα συναισθήματα που προκαλούνται είναι αμφιλεγόμενα. Η συμβουλευτική υποστήριξη και ψυχοεκπαίδευση των περιθαλπόντων αποτελεί την ασπίδα για την αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων της νόσου.

Ξένια Γιαννάκη
 Ψυχολόγος, MSc, Maison Sofos
Φαίη Ευθυμιοπούλου
 Ψυχολόγος, MSc, PhDc

Α' Πανεπιστημιακή Νευρολογική Κλινική, Αιγινήτειο ν/κ

Σημαντικές εξελίξεις στη νομοθεσία για περιθάλποντες απόμων με άνοια

ΦΕΚ 4808/19-6-21

Με τον Ν. 4808/2021 η Ελληνική Νομοθεσία προσαρμόζεται στην οδηγία της ΕΕ 2019/1158 σχετικά με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής για τους γονείς και τους περιθάλποντες. Ο νόμος αυτός αφορά εργαζόμενους στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που κατοικούν στο ίδιο νοικοκυριό.

Πρώτη φορά σε νόμο αναγνωρίζεται νομοθετικά η έννοια του φροντιστή/ περιθάλποντα και ως «φροντιστής»/ περιθάλπων με βάση τον νόμο ορίζεται:

Εργαζόμενος που παρέχει προσωπική φροντίδα ή υποστήριξη σε συγγενή ή πρόσωπο, που κατοικεί στο ίδιο νοικοκυριό με τον εργαζόμενο και που έχει ανάγκη σημαντικής φροντίδας ή υποστήριξης για σοβαρό ιατρικό λόγο.

Σύμφωνα με τον νόμο αυτόν προβλέπονται :

- **Άδεια φροντιστή/ περιθάλποντα:** Κάθε εργαζόμενος που έχει συμπληρώσει έξι (6) μήνες εργασίας, συνεχόμενης ή με διαδοχικές συμβάσεις, δικαιούται άδεια φροντιστή/ περιθάλποντα, για τη φροντίδα προσώπου, διάρκειας έως (5) εργάσιμες ημέρες ανά έτος εφόσον υπάρχει ανάγκη σημαντικής φροντίδας ή υποστήριξης για σοβαρό ιατρικό λόγο. Αυτή αποδεικνύεται με ιατρική γνωμάτευση (άρθρο 29)

- **Απουσία λόγω ανωτέρας βίας:** Αφορά άδεια έως δυο (2) φορές ετησίως και έως μία (1) εργάσιμη ημέρα κάθε φορά, με αποδοχές, για λόγους που συνδέονται με επείγοντα οικογενειακά ζητήματα σε περίπτωση ασθενείας ή ατυχήματος, και καθιστά απαραίτητη την παρουσία του εργαζομένου. Αποδεικνύεται με ιατρική γνωμάτευση νοσοκομείου ή θεράποντος ιατρού (άρθρο 30)

- **Άδεια λόγω ασθενείας παιδιού ή άλλου εξαρτώμενου μέλους:** Οι εργαζόμενοι έχουν δικαίωμα να λάβουν άδεια, άνευ αποδοχών, έως (6) εργάσιμες ημέρες ανά έτος σε περίπτωση εξαρτώμενων παιδιών ή άλλων μελών της οικογένειας. Η άδεια αυτή δύναται να χορηγηθεί εφάπαξ ή τμηματικά και να αυξηθεί σε έως και δεκατέσσερις (14) εργάσιμες ημέρες εάν ο δικαιούχος προστατεύει περισσότερα από δύο παιδιά ή άλλα μέλη της οικογένειας (άρθρο 42)

- **Ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας:** Κάθε εργαζόμενος περιθάλποντας δικαιούται να ζητά ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας για λόγους φροντίδας, όπως ιδίως τηλεργασία, ευέλικτο ωράριο εργασίας ή μερική απασχόληση. Απαραίτητη προϋπόθεση η συμπλήρωση έξι (6) μηνών εργασίας στον ίδιο εργοδότη (άρθρο 31).

Ειρήνη Βαμβακάρη
 Κοινωνική Λειτουργός, MSc
 Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Χανιά

Περιθάλποντες ατόμων με άνοια και φυσική δραστηριότητα

Η παρούσα ανασκοπική μελέτη πραγματοποιήθηκε με σκοπό την ανίχνευση των σημαντικών προβλημάτων που αντιμετωπίζει η μεγάλη πληθυσμιακή ομάδα των περιθαλπόντων και τη θετική επίδραση που μπορεί να έχει η συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες.

Τα άτομα που προσφέρουν υπηρεσίες στον ασθενή, συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν στρεσογόνα προβλήματα όπως η σταδιακά αυξανόμενη προσωπική φροντίδα, η ψυχο-συναισθηματική υποστήριξη, οι δυσκολίες στην κίνηση, η διαχείριση οικονομικών - νομικών ζητημάτων, οι επισκέψεις σε γιατρούς, κ.ά.

Επιβάρυνση και συνέπειες Φροντίδας

Οι επιπτώσεις της παρεχόμενης φροντίδας, άλλες φορές το άγχος και η πίεση που νιώθει ο περιθάλπωντας και άλλες η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής του, περιγράφονται με τον όρο «Επιβάρυνση». Τα αποτελέσματα πληθώρας μελετών φέρνουν στην επιφάνεια το μέγεθος του προβλήματος της επιβάρυνσης και τις επιπτώσεις της στην υγεία των περιθαλπόντων ασθενών με άνοια, όπως η κακή ποιότητα ζωής, η κακή ποιότητα ύπνου και η μείωση των κοινωνικών συναναστροφών των περιθαλπόντων. Λόγω της σταδιακά αυξανόμενης φροντίδας ο ελεύθερος χρόνος μειώνεται κατά πολύ όπως και η συμμετοχή σε άσκηση, ενώ οι ιατρικές επισκέψεις γίνονται πιο συχνές, όπως και η χρήση φαρμάκων. Οι υψηλές απαιτήσεις της φροντίδας, επίσης, επηρεάζουν αρνητικά τη συμμετοχή των περιθαλπόντων σε επαγγελματικές δραστηριότητες, ενώ παράλληλα προκαλούν αυξημένη οικονομική επιβάρυνση.

Η κοινωνική απομόνωση των περιθαλπόντων λόγω της άγνοιας μεγάλου μέρους του πληθυσμού να κατανοήσουν τις δυσκολίες της φροντίδας ασθενών με εκφυλιστικές αλλοιώσεις αποτελεί έναν ακόμη παρά-

γοντα με σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής τους.

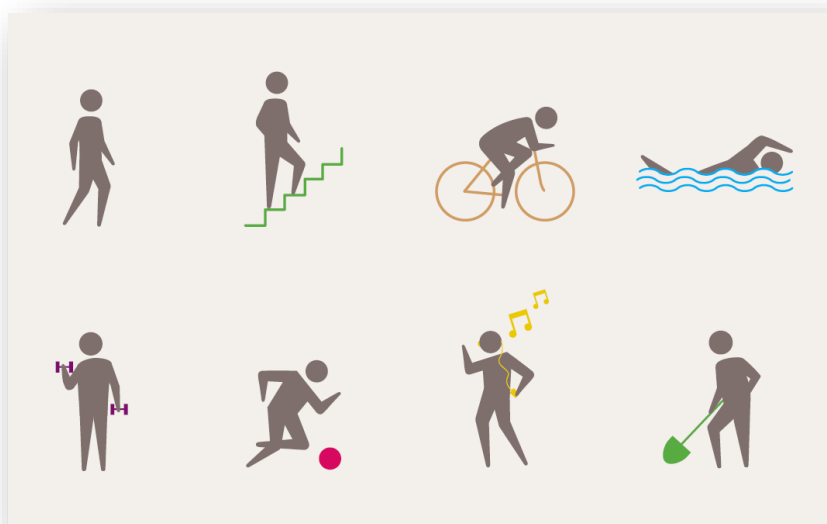
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΦΔ)

Παράγοντα βαρύνουσας σημασίας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των περιθαλπόντων και των ασθενών φαίνεται να αποτελεί η Φυσική Δραστηριότητα σύμφωνα με τις μέχρι τώρα μελέτες. Έχει αποδειχθεί δε εξίσου σημαντική με τη συμβουλευτική φροντίδα στην προσπάθεια βελτίωσης του δικτύου στήριξης περιθαλπόντων και κρίνεται αναγκαίο να συμπεριλαμβάνεται σε προγράμματα παρέμβασης.

Σειρά μελετών που έχουν επικεντρωθεί στην επίδραση που έχει η άσκηση στην υγεία των περιθαλπόντων ηλικιωμένων ασθενών, αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά της στην ψυχική και σωματική τους κατάσταση. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν, ότι η ΦΔ λειτουργεί ευεργετικά στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, του στρες και άγχους. Συμπεράσματα μελετών έδειξαν ότι οι οικογενειακοί περιθάλποντες ασθενών με άνοια, με τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης μέτριας έντασης, φάνηκε να απολαμβάνουν καλύτερη σωματική υγεία λόγω της μειωμένης καρδιαγγειακής αντιδραστικότητας που προκαλείται από το άγχος και της βελτίωσης της ποιότητας ύπνου.

Κάποιοι μάλιστα ερευνητές θεωρούν ότι είναι εξίσου αποτελεσματική με τη φαρμακοθεραπεία σε περιπτώσεις διαταραχής άγχους και κατάθλιψης.

Η σωματική άσκηση βοηθάει στην ελάφρυνση του βάρους του ρόλου και του ολοένα αυξανόμενου φορτίου, που νιώθουν να επωμίζονται οι περιθάλποντες με την επιδείνωση της υγείας του ασθενή, ενώ βελτιώνει τη διάθεσή τους και αυξάνει τα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοφροντίδας.



Σημαντική βελτίωση υπήρξε ακόμα στην ετοιμότητα για δραστηριοποίηση αλλά και στην ποιότητα ύπνου των περιθαλπόντων που ασχολήθηκαν με τη σωματική άσκηση, ενώ η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής βρέθηκε επίσης να επηρεάζεται θετικά από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες. Διαπιστώθηκε μάλιστα, εκτός των άλλων, ότι παρεμβατικά προγράμματα σωματικής άσκησης, σε άτυπους περιθάλποντες, είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών φροντίδας προς τους ασθενείς για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Είδος Φυσικής Δραστηριότητας

Σημαντικό ποσοστό περιθαλπόντων και των δύο φύλλων ενδιαφέρθηκε για τη βελτίωση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας μέσω όμως προγραμμάτων που δεν απαιτούν συνεχή παρακολούθηση σε τάξη ή ομάδα, ενώ κανένας δεν θέλησε να ασχοληθεί με έντονη σωματική δραστηριότητα.

Προγράμματα που εστιάζουν στο γρήγορο περπάτημα και σε παρόμοιες φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης φαίνεται να είναι προτιμητέα και ωφέλιμα στη σωματική (π.χ. αρτηριακή πίεση) και ψυχική τους υγεία (π.χ. έκφραση θυμού), ενώ ελληνική έρευνα υποστηρίζει ότι η τακτική συμμετοχή των περιθαλπόντων σε δραστηριότητες, όπως το βάδισμα και η κολύμβηση, αποδεικνύονται ιδιαίτερα ευεργετικά.

Οι αερόβιες ασκήσεις όπως το περπάτημα, το κολύμπι και το ποδήλατο και οι αναερόβιες ασκήσεις με αντιστάσεις (βαράκια, λάστιχα, κ.ά.) έχουν ως στόχο τη βελτίωση της αντοχής και της μυϊκής δύναμης αντίστοιχα. Τα προγράμματα άσκησης γενικότερα που αφορούν τις πιο προχωρημένες ηλικίες κρίνεται χρήσιμο να συμπεριλαμβάνουν ασκήσεις βελτίωσης της ισορροπίας.

Συμπεράσματα διαφόρων μελετών έδειξαν, επίσης ότι οι οικογενειακοί περιθάλποντες ασθενών με άνοια απολαμβάνουν καλύτερη σωματική υγεία με τη συμμετοχή τους σε καθημερινά προγράμματα μέτριας έντασης και διάρκειας 30 λεπτών, λόγω μείωσης της καρδιαγγειακής αντιδραστικότητας που προκαλείται από το άγχος και τη βελτίωση της ποιότητας ύπνου.

Οι έρευνες για τους άτυπους περιθάλποντες ηλικιωμένων με άνοια, που βιώνουν έντονες φυσιολογικές και ψυχολογικές επιβαρύνσεις λόγω της έκπτωσης των νοητικών λειτουργιών του ασθενή, είναι περιορισμένες. Ακόμα λιγότερες είναι αυτές που αφορούν τη φυσική δραστηριότητα του περιθάλποντα και την επίδρασή της στη διατήρηση της φυσιολογικής και ψυχολογικής ευημερίας του.

Εμπόδια ενασχόλησης

Ανασταλτικούς παράγοντες για την ενασχόλησή των περιθαλπόντων με την άσκηση, όπως ανέφεραν οι ίδιοι, φάνηκε να αποτελούν ο ζεστός καιρός του καλοκαιριού, τα αισθήματα ενοχής για τη μη φροντίδα, οι βαριές ευθύνες φροντίδας, τα συναισθήματα άγχους, τα συμπτώματα κατάθλιψης και η κόπωση.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η σωματική αδράνεια είναι ο επικρατέστερος παράγοντας κινδύνου για τη σωματική και ψυχική υγεία των οικογενειακών περιθαλπόντων στον οποίο πρέπει να επικεντρωθούν οι φορείς της πολιτείας προκειμένου να προστατέψουν την μεγάλη και σημαντική αυτή πληθυσμιακή ομάδα από τη νοσηρότητα.

Κρίνεται, λοιπόν, αναγκαίο να υπάρξει η κατάλληλη μέριμνα για την παρακίνηση προς τη δραστηριοποίηση, αλλά και η δημιουργία ευκαιριών άσκησης στον πληθυσμό των ενηλίκων γενικότερα, καθώς και των ηλικιωμένων ατόμων.

Σκόπιμη κρίνεται επίσης η αξιοποίηση των ερευνών προκειμένου να προσφέρονται σε όλες τις κοινωνικές ομάδες προγράμματα με σκοπό την αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας και κατ' επέκταση, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του πληθυσμού.

Δημήτρης Παντελίδης

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής του Κέντρου Ημέρας νόσου Alzheimer Χανιάς

Τσούμος Ι.Π.

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής MSc

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.



Αθήνα/
ΕΠΙΟΝΗ**Ημερίδα με θέμα “Περιθάλποντες και Κατάθλιψη”**

Η ΕΠΙΟΝΗ, στις 22 Οκτωβρίου 2021, διοργάνωσε την ημερίδα με θέμα “Φροντιστές και Κατάθλιψη”. Η εκδήλωση τέλεσε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και είχε τη στήριξη του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Την ημερίδα στήριξαν οι: Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης – Ε.Ψ.Ε.Π., ΕΥΦΑΜΙ, Alzheimer Hellas, Alzheimer Χαλκίδας, Obrela, Έδρα, 4ο Ψυχιατρικό Τμήμα Εισαγωγών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής, Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών, «Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Πολεμικού Ναυτικού, Λιμενικού Σώματος & Φίλων» και το δίκτυο ENALMH.

Ο Ευρωβουλευτής κ. Στέλιος Κυμπουρόπουλος έκανε ένα χαιρετισμό και αναφέρθηκε στο πολυδύναμο και πολυεπίπεδο κοινωνικό έργο των περιθαλπτόντων.

Ακολουθεί ο χαιρετισμός του κ. Κυμπουρόπουλου

“Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή υποστηρίζω σήμερα, μία ακόμη εξαιρετική εκδήλωση του «Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ».

Πρόκειται για έναν πρότυπο φορέα στην Ελλάδα, ο οποίος ασχολείται συστηματικά με την προάσπιση και τη διάδοση των δικαιωμάτων, μίας πολύ σπουδαίας και πολυάριθμης πληθυσμιακής ομάδας, αυτής των ανεπίσημων περιθαλπτόντων, στηριζόμενος πάντοτε στα Ευρωπαϊκά πρότυπα.

Οι ανεπίσημοι περιθάλποντες, είτε είναι γονείς, είτε συγγενείς, είτε φίλοι και γείτονες, είναι εκείνοι, που πάντοτε προσφέρουν αφιλοκερδώς υπηρεσίες έμπρακτης υποστήριξης και φροντίδας σε όσους το χρειάζονται.

Η άτυπη παροχή υπηρεσιών φροντίδας είναι συχνά μία διαδικασία σωματικά επίπονη και ψυχολογικά απαιτητική, κυρίως λόγω του αυξημένου όγκου των αρμοδιοτήτων αλλά και των ευθυνών, που εκείνη φέρει. Επιπλέον, όταν η φροντίδα αποκτά μακροχρόνια χαρακτηριστικά και παράλληλα, απουσιάζει η ύπαρξη ενός ευρύτερου υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου, τότε μπορεί να αναπτυχθούν δυσάρεστα συναισθήματα εξάντλησης, απογοήτευσης, θλίψης και ενοχών.

Καθώς οι ανάγκες παροχής υπηρεσιών φροντίδας αυξάνονται πανευρωπαϊκά και καθώς, οι ανεπίσημοι περιθάλποντες αναγνωρίζονται σταδιακά ως οι «στυλοβάτες» των εθνικών συστημάτων υγείας και πρόνοιας, είναι χρέος μας να αναδείξουμε και να αναγνωρίσουμε το πολυδύναμο και πολυεπίπεδο κοινωνικό έργο τους.

Η κατάθλιψη συνιστά μία πραγματική πρόκληση για τους σύγχρονους περιθάλποντες και οφείλουμε να τους παρέχουμε τη μέγιστη συναισθηματική στήριξη, προασπίζοντας, παράλληλα, τα εργασιακά, εκπαιδευτικά, πολιτικά και κοινωνικά δικαιώματά τους με κάθε πρόσφορο μέσο. Ολοκληρώνοντας, εύχομαι κάθε επιτυχία στις εργασίες της σημερινής ημερίδας και είμαι βέβαιος, ότι θα αποτελέσει μία άκρως εποικοδομητική εμπειρία για όλους. Σας ευχαριστώ θερμά. Στέλιος Κυμπουρόπουλος”

Η ημερίδα φιλοξένησε σημαντικούς επιστήμονες όπως τους ψυχιάτρους Γεώργιο Χριστοδούλου, Δημήτριο Κόντη, Δημήτριο Ρούκα και τον Λέκτορα Εφαρμογών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής κ Χρήστο Πράπα.

Τέλος εισήγηση πραγματοποίησε ο Διευθυντής της Ευρωπαϊκής ομοσπονδίας συλλόγων οικογενειών απόμων με ψυχική νόσο ΕΥΦΑΜΙ κ. John Saunders.

Χορηγοί της Ημερίδας ήταν οι εταιρείες: ΒΙΑΝΕΞ, Pfizer, Janssen Ελλάδα, Interamerican και το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού.

Χορηγοί επικοινωνίας ήταν οι: healthdaily.gr, www.psychologynow.gr, www.iatronet.gr

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ
και ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Παρασκευή
22.10.21
15:00

ΕΠΙΟΝΗ

Εκπαιδευτικό σεμινάριο για περιθάλποντες



Αγαπητοί μας φίλοι,

Με ιδιαίτερη χαρά και φέτος -όπως κάθε δεύτερο χρόνο- διοργανώθηκε το 8^ο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Περιθαλπόντων Ατόμων με Άνοια και Νόσο Alzheimer.

Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά και διαζώσης στο Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ηρακλείου το Σάββατο 20 και την Κυριακή 21 Νοεμβρίου.

Το σεμινάριο ολοκληρώθηκε επιτυχώς με ενδιαφέρουσες ομιλίες από διακεκριμένους ομιλητές, που μας τίμησαν για άλλη μια φορά με τη συμμετοχή τους!

Για όλους τους φίλους που παρακολούθησαν το σεμινάριο διαζώσης τηρήθηκαν αυστηρά όλα τα πρωτόκολλα για τη διαχείριση της πανδημίας.

Ιωάννα Κορτσιδάκη
Πρόεδρος Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
Συμεών Παναγιωτάκης
Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Δραστηριότητες Αλληλεγγύης Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση

1. Παγκόσμια ημέρα Alzheimer και παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας: Δήμερες εκδηλώσεις υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης: Το Σάββατο 1 Οκτωβρίου Παιχνίδια ηλικιωμένων στην πλατεία Ελευθερίας και την Κυριακή 2 Οκτωβρίου δωρεάν τεστ μνήμης προς ενδιαφερόμενους συμπολίτες άνω των 65 ετών.
2. Έναρξη κανονικής δραστηριότητας από τον Οκτώβριο μετά τη διακοπή λόγω της πανδημίας, στα κέντρα-σταθμούς για νοητική ενδυνάμωση και ψυχολογική υποστήριξη: κάθε Τρίτη απόγευμα στον κοινωνικό χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού. Οι Ασθενείς και οι περιθάλποντές τους επισκέπτονται τους εθελοντές μας επαγγελματίες υγείας και λαμβάνουν υψηλής ποιότητας -δωρεάν πάντοτε- υπηρεσίες.
3. Επανεναρξη του κινηματογραφικού μας προγράμματος, με την ταινία «Η ιστορία μιας κάλπικης λίρας», τηρώντας όλα τα μέτρα προστασίας της υγείας μας. Στον φιλόξενο Κοινωνικό Χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού το Σάββατο 23 Οκτωβρίου και κάθε δεύτερο Σάββατο στις 5 το απόγευμα θα προβάλλονται επιλεγμένες ταινίες και θα ακολουθεί συζήτηση με ειδικούς ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς.
4. IVCO 2021 - 1st Global Volunteering Fair. Συμμετοχή της Αλληλεγγύης με e-booth στην 1η παγκόσμια έκθεση εθελοντισμού με 3000 εκθέτες από όλον τον κόσμο από 16 Οκτωβρίου μέχρι 4 Νοεμβρίου, αφιερωμένη ως ελάχιστο ευχαριστώ σε όλους τους ακούραστους εθελοντές μας.
5. Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ με την ευκαιρία της εορτής του Αγίου Μάρτυρος ΝΕΣΤΟΡΟΣ, την Τετάρτη 27 Οκτωβρίου οργάνωσε Θεία Λειτουργία εις τον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου Λιμένος Ηρακλείου, προς τιμήν των αγωνιζομένων περιθαλπόντων ασθενών με άνοια-νόσο Alzheimer ιερουργώντας του Θεοφιλεστάτου Επισκόπου Κνωσού κ.κ. Προδρόμου, συμμετέχοντας έτσι στις εορταστικές εκδηλώσεις του Ι. Ναού.
6. Συμμετοχή της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ στο 17 EuGMS Ευρωπαϊκό Γηριατρικό Συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα 11-13 Οκτωβρίου 2021 με Digital Poster για το Πρόγραμμα Προώθησης της Υγιούς και Ενεργού Γήρανσης που ολοκληρώθηκε τον περασμένο χρόνο.
7. Συμμετοχή της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ με Παρουσίαση στο διεθνές ICIC22 συνέδριο Ολοκληρωμένης Φροντίδας στον πυλώνα Ψηφιακές Εφαρμογές σχετικά με το διαδικτυακό πρόγραμμα Προώθησης της Υγιούς Γήρανσης που πραγματοποιούμε φέτος και μέχρι τον Απρίλιο 2022.
8. Προγραμματισμός 8ου υβριδικού Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου Περιθαλπόντων Ασθενών με Άνοια νόσο Alzheimer στις 20-21 Νοεμβρίου 2021.
9. Συνεχίζονται οι εβδομαδιαίες ραδιοφωνικές ομιλίες στο Σταθμό της Αρχιεπισκοπής Κρήτης.
10. Συνεχίζεται κανονικά το διαδικτυακό πρόγραμμα Προώθησης της Υγιούς και Ενεργού Γήρανσης με συμμετέχοντες 120 ωφελούμενους.



Θεσσαλονίκη

Κλινική δοκιμή για τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου

Η «Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών – Alzheimer Hellas» με επιστημονική υπεύθυνη την καθηγήτρια κ. Μ. Τσολάκη, σε συνεργασία με

το «Τμήμα Βιοχημείας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης» με υπεύθυνη την καθηγήτρια κ. Α. Πανταζάκη,

το «Εργαστήριο Φαρμακογνωσίας και Χημείας Φυσικών Προϊόντων του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών» με υπεύθυνο τον αναπληρωτή καθηγητή κ. Π. Μαγιάτη,

το «Παγκόσμιο Κέντρο Ελιάς για την Υγεία (WOCH)» με υπεύθυνη την Δρ. Ε. Μέλλιου, και την εταιρεία «Yanni's Olive Grove» από την Χαλκιδική προχώρησαν στην:

ΜΕΛΕΤΗ MICOIL



Διεξαγωγή της πρώτης σε παγκόσμιο επίπεδο κλινικοεργαστηριακής δοκιμής σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή, με χρήση άριστης ποιότητας φυσικού ελαίου προερχόμενο από χυμό άγουρης πράσινης ελιάς, με την ονομασία ΜΕΛΕΤΗ MICOIL.

Δημοσιευμένες εργασίες

01. Κλινική Μελέτη: Τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη του εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου πρώιμης εσοδείας με υψηλό φαινολικό περιεχόμενο στην Ήπια Νοητική Διαταραχή – Πιλοτική Μελέτη MICOIL. (Μάγδα Τσολάκη και άλλοι, 2020) *Journal of Alzheimer's Disease*: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33044178/>
02. Επίδραση του ελαιόλαδου στους παράγοντες του ινωδολυτικού συστήματος ασθενών με ήπια νοητική διαταραχή και σε βιοδείκτες για την νόσο Alzheimer. (Ελένη Τζεκάκη et. al., 2019) *Journal of Alzheimer's Disease*: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31802059/>
03. Πολικές φαινόλες παρθένου ελαιόλαδου: εκτίμηση του περιεχομένου τους σε εμπορικά προϊόντα που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν σε κλινική μελέτη για την πρόληψη της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής. (Σοφία Προδρόμου, 2020) Aristotle University of Thessaloniki: <https://search.lib.auth.gr/Record/1116660?lng=en>
04. Αποκατάσταση των επιπέδων πρωτεΐνης BMI1 μετά την χορήγηση εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου πρώιμης εσοδείας ως θεραπευτική προσέγγιση έναντι της Νόσου Alzheimer. (Ελένη Τζεκάκη και άλλοι, 2020) *Experimental Gerontology* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S053155652030526X?via%3Dihub>
05. Το Ελληνικό υψηλά φαινολικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο πρώιμης εσοδείας μειώνει την Υπεριέγερση της Ροής Πληροφοριών με βάση το Κυρίαρχο Μοντέλο Σύζευξης σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή: Προσέγγιση με Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα. (Σταύρος Δημητριάδης και άλλοι, 2021) *Journal of Alzheimer's Disease*: <https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad210454>
06. Η πλειοτροπική ευεργετική παρέμβαση της πρόσληψης ελαιόλαδου στην εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ μέσω του ινωδολυτικού συστήματος. (Ελένη Τζεκάκη και άλλοι, 2021) *Experimental Gerontology* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33836262/>
07. Η πολυλειτουργική θεραπευτική δυνατότητα της χορήγησης εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου μέσω της παρέμβασης σε παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς: Εστίαση στη νόσο του Αλτσχάιμερ (Ελένη Τζεκάκη και άλλοι, 2021) *GSC Advanced Research and Reviews* : <https://doi.org/10.30574/gscarr.2021.7.1.0081>
08. Η κατανάλωση εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου από ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή εξασθενεί το οξειδωτικό και νιτρωτικό στρες και αντανάκλαται στη μείωση των επιπέδων PARP και της βλάβης του DNA (Ελένη Τζεκάκη και άλλοι, 2021) υπό δημοσίευση

Θυμόμαστε τους ανθρώπους που ξεχνούν

07. Η πολυλειτουργική θεραπευτική δυνατότητα της χορήγησης εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου μέσω της παρέμβασης σε παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς: Εστίαση στη νόσο του Αλτσχάιμερ (Ελένη Τζεκάκη και άλλοι, 2021) *GSC Advanced Research and Reviews* : <https://doi.org/10.30574/gscarr.2021.7.1.0081>
08. Η κατανάλωση εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου από ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή εξασθενεί το οξειδωτικό και νιτρωτικό στρες και αντανάκλαται στη μείωση των επιπέδων PARP και της βλάβης του DNA (Ελένη Τζεκάκη και άλλοι, 2021) υπό δημοσίευση

Η υπεύθυνη της έρευνας MICOIL Νευρολόγος, Ψυχίατρος, Θεολόγος, πρώην διευθύντρια της Α' Νευρολογικής Κλινικής του Ιατρικού Τμήματος της Σχολής Επιστημών Υγείας του ΑΠΘ, Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και συναφών Διαταραχών και Συντονίστρια του Εργαστηρίου Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων καθηγήτρια κ. Μάγδα Τσολάκη, σχολίασε ότι

«Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει άλλη μελέτη που να έχει εξετάσει με τόσο λεπτομερή τρόπους επιδράσεις του εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου σε ηλικιωμένους με Ήπια Νοητική Διαταραχή ως μία πολλά υποσχόμενη λύση για τη νοητική εξασθένηση».

Ο Ιπποκράτης, από την Κω (460 – 377 π.Χ.), πατέρας της ιατρικής, είπε πριν από 2500 χρόνια

«Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας, και η τροφή σας ας γίνει το φάρμακό σας».

Η ερμηνεία αυτού είναι ότι η υγιεινή ισορροπημένη διατροφή βοηθά και συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών!



ΠΡΟΙΟΝ MICOIL

Το MICOIL είναι ένα προϊόν φυσικού ελαίου άριστης ποιότητας, βασισμένο στον αγνό, φυσικό χυμό της άγουρης πράσινης ελιάς και είναι το μοναδικό αγουρέλαιο σε παγκόσμιο επίπεδο που εφαρμόστηκε σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή, όπου απέδειξε την εξαιρετική του αξία και τα οφέλη του για την υγεία του εγκεφάλου, μέσω πολλαπλών κλινικοεργαστηριακών εργασιών σε ανθρώπους.

- Η ονομασία του προέρχεται από τον αναγραμματισμό της ονομασίας «Ήπια Νοητική Διαταραχή / Mild Cognitive Impairment» και της λέξης «έλαιο / oil» στην αγγλική γλώσσα
- Η παραγωγός εταιρεία Yanni's Olive Grove διασφαλίζει τα υψηλότερα υγειοπροστατευτικά χαρακτηριστικά του προϊόντος μέσω επιστημονικών μεθόδων τυποποίησης με υψηλής τεχνολογίας καλλιεργητικές και παραγωγικές συνθήκες και εγγυάται ότι για την παραγωγή του προϊόντος δεν χρησιμοποιούνται πρόσθετα από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς και ότι το προϊόν δε δοκιμάζεται σε ζώα.
- Η εξαιρετική αποστειρωμένη ακουρόχρωμη γυάλινη συσκευασία του προϊόντος, πιστοποιημένη για φαρμακευτική χρήση και επαφή με τρόφιμα, εξασφαλίζει την προστασία από το φως, την απουσία οξυγόνου και την αντοχή του προϊόντος στον χρόνο διαθέτοντας, τροποποιημένη ατμόσφαιρα αζώτου, και προστατεύει από την θερμοκρασία μέσω των διάκενων του κιβωτίου.
- Το MICOIL ως προϊόν είναι αμιγώς ελληνικό και η μελέτη με αυτό διεξήχθη αποκλειστικά από Έλληνες ερευνητές, υπό την εποπτεία Ελληνικών Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων και Φορέων.
- Το MICOIL όπως και όλα τα προϊόντα της Yanni's Olive Grove βρίσκονται υπό την αιγίδα του «Κέντρου Ελιάς ΚΡΙΝΟΣ» και του Κολλεγίου Περρωτής της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής στην Θεσσαλονίκη.
 - Όλα τα υλικά συσκευασίας είναι φιλικά προς το περιβάλλον.

Πιστοποιήσεις:

Εξειδικευμένοι επιστήμονες παρακολουθούν τα χυλιόδενα ελαιόδεντρα της Yanni's, εφαρμόζοντας σε τακτά συχνά χρονικά διαστήματα αναλύσεις σε όλες τις Α' ύλες και τα τελικά προϊόντα, ώστε να διασφαλίζεται ο πλήρης έλεγχος της ποιότητας. Η εταιρεία εφαρμόζει τα συστήματα ποιότητας: ISO 22000:2018 και HACCP σε όλα τα στάδια παραγωγής, το παγκόσμιο πρότυπο IFS:v6 και είναι εγκεκριμένη από τον αμερικανικό FDA. Διαθέτει την πιστοποίηση από τον Εθνικό φορέα AGROCERT να παράγει τις ΠΟΠ Πράσινες ελιές Χαλκιδικής καθώς και το ΠΟΠ ΑΓΟΥΡΕΛΑΙΟ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ. Εφαρμόζει ειδικά πρωτόκολλα προστασίας του περιβάλλοντος μέσα από την ανακύκλωση υλικών και την διαχείριση αποβλήτων με πιστοποιημένες και ανακυκλώσιμες συσκευασίες (OPRL – UK).



Βραβεία:

Η υψηλή ποιότητα των προϊόντων είναι πολύ βασική για την εταιρεία ενώ τα προϊόντα της έχουν κερδίσει πάνω από 50 διεθνή βραβεία ποιότητας ως σήμερα στους μεγαλύτερους παγκόσμιους διαγωνισμούς.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΛΕΤΗ MICOIL

Σε ενηλίκους, προτείνεται η κατανάλωση της ημερήσιας δόσης 15ml συμπληρωματικά πριν ή κατά την διάρκεια του φαγητού τρεις φορές την ημέρα. Προτείνεται να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Το προϊόν χρησιμοποιείται στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διαίτας.



Στα πλαίσια της εταιρικής κοινωνικής της ευθύνης η Yanni's Olive Grove διαθέτει 2€ από τις πωλήσεις κάθε προϊόντος MICOIL :

- στην «Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών»,
- και σε κάθε τοπικό σύλλογο Alzheimer στην Ελλάδα,
- υποστηρίζει οικονομικά την συνέχιση της έρευνας για την νόσο Alzheimer.



Δώρο Εκπτωτικό κουπόνι για κάθε αγορά σας.

Ρωτήστε στην εταιρεία Alzheimer της πόλης σας ή επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλέφωνο +30 23730 43124

Τρόποι αγοράς:

Απευθείας χωρίς κανένα ενδιάμεσο έμπορο, μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος (e-shop) της Yanni's Olive Grove (www.yannisolivegrove.gr) ή με τηλεφωνική παραγγελία στο 23730 43124.

Θα παραλάβετε την κασετίνα MICOIL (με 5 γυάλινα μπουκάλια των 250ml) με ταχυμεταφορική / κούριερ απευθείας στο σπίτι σας, χωρίς επιπλέον έξοδα αποστολής σε όλη την Ελλάδα.

Θυμόμαστε τους ανθρώπους που ξεχνούν



Πάτρα

Το Πρόγραμμα Διασύνδεσης του Κέντρου Ημέρας για Άτομα με άνοια στην Πάτρα: Έγκαιρη διάγνωση και εξατομικευμένη προσέγγιση

Στις αρχές του 2020 το Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια στην Πάτρα του σωματείου Φροντίζω ανέλαβε την υποχρέωση να οργανώσει και να υλοποιήσει πρόγραμμα διασύνδεσης, δηλαδή πρόγραμμα προαγωγής υγείας, πρώιμης διάγνωσης νοητικών διαταραχών και ψυχογериατρικών νόσων, και φροντίδας της ψυχικής υγείας ηλικιωμένων σε δομές της κοινότητας. Συνέπεσε η αρχή της υλοποίησης του προγράμματος με την έναρξη των περιοριστικών μέτρων για τον περιορισμό της διάδοσης του νέου κορωνοϊού και το διάχυτο φόβο που η πανδημία δημιούργησε στην κοινωνία.

Η διεπιστημονική ομάδα του προγράμματος της διασύνδεσης που αποτελείται από κοινωνικό λειτουργό, ψυχολόγο και ψυχίατρο μετά από μια αρχική φάση επαναπροσδιορισμού των μέσω υλοποίησης της παρέμβασης στις νέες συνθήκες και μιας πιλοτικής σειράς εξετάσεων των νοητικών λειτουργιών και της συναισθηματικής κατάστασης 25 ηλικιωμένων ωφελούμενων του Συλλόγου για τη Ψυχική Υγείας (Σ.Ο.Ψ.Υ.) Πάτρας προχώρησε σε ένα ευρύ κύκλο εξέτασης ηλικιωμένων ωφελούμενων των τριών Κέντρων Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.) των περιοχών Ζαρουχλείων, Αγυιάς και Ιωνίας του Δήμου Πατρέων. Η στήριξη του Δημάρχου Πατρέων κ. Κ. Πελετίδη και του Προέδρου του Κοινωνικού Οργανισμού του Δήμου κ. Τουλγαριδίδη στην υλοποίηση της δράσης ήταν αμέριστη.

Στις δυσχερείς συνθήκες της πανδημίας που δεν επέτρεπαν εξετάσεις δια ζώσης, η ομάδα της διασύνδεσης αξιοποίησε ένα έγκυρο τηλεφωνικό εργαλείο αξιολόγησης της μνήμης, του προσανατολισμού, της προσοχής και της γλώσσας (Cognitive Telephone Screening Instrument plus, COGTEL+) ενώ η πιθανή παρουσία καταθλιπτικών συμπτωμάτων μελετήθηκε με την ευρέως χρησιμοποιούμενη διεθνώς γериατρική κλίμακα κατάθλιψης (geriatric depression scale-15). Σημειώνεται πως το τηλεφωνικό εργαλείο COGTEL+ χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα μετά τα αναγκαία βήματα δοκιμαστικών εφαρμογών στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα με νοητικές δυσκολίες.

Στο Κ.Α.Π.Η. Ζαρουχλείων πραγματοποιήθηκαν συνολικά 41 αξιολογήσεις εκ των οποίων 32 σε γυναίκες και 9 σε άνδρες. Διαπιστώθηκαν στο 19,5% των ηλικιωμένων που εξετάστηκαν σημαντικές δυσκολίες στη νοητική τους λειτουργία και στο 68,3% των εξετασθέντων ήπιες δυσκολίες. Στο ΚΑΠΗ Αγυιάς πραγματοποιήθηκαν συνολικά 79 αξιολογήσεις. Σε ένα ποσοστό 44,8% των ωφελούμενων που εξετάστηκαν εντοπίστηκαν κλινικά σημαντικές νοητικές διαταραχές, ενώ στο 38,4% διαπιστώθηκαν ελαφρές νοητικές διαταραχές. Στο Α' ΚΑΠΗ του δήμου Πατρέων, στην περιοχή των προσφυγικών, έχουν πραγματοποιηθεί 21 αξιολογήσεις εκ των οποίων οι 4 έγιναν δια ζώσης. Οι αξιολογήσεις στο Α' ΚΑΠΗ βρίσκονται ακόμα σε εξέλιξη. Προτάθηκε στους ανθρώπους αυτούς η περαιτέρω διερεύνηση και η αναζήτηση της αιτίας που προκαλεί αυτές τις δυσχερείς προκειμένου να τεθούν σε εφαρμογή τα ενδεικνυόμενα θεραπευτικά μέτρα. Η προσπάθεια στο Κ.Α.Π.Η. της Πάτρας συνεχίζεται με αμείωτους ρυθμούς, ενώ η επικοινωνία με το γειτονικό Δήμο Αιγιαλείας και τις κοινωνικές υπηρεσίες οδηγεί στο επόμενο διάστημα να ξεκινήσει και εκεί η συνεργασία μέσω της αξιολόγησης μνήμης ηλικιωμένων των δύο ΚΑΠΗ του Δήμου.

Το Κέντρο Ημέρας για άτομα με Άνοια στην Πάτρα ανοίγεται με τις πολυεπίπεδες δράσεις του στην κοινωνία. Το πρόγραμμα διασύνδεσης με κοινωνικούς οργανισμούς της τοπικής αυτοδιοίκησης επιτρέπει τον εντοπισμό ηλικιωμένων με ήπια ή βαρύτερα προβλήματα μνήμης ή και άλλων νοητικών λειτουργιών ή κατάθλιψης εξασφαλίζοντας την έγκαιρη αντιμετώπισή τους ή την επιβράδυνση της επιδείνωσής τους. Τα αποτελέσματα των έως σήμερα αξιολογήσεων, με τα υψηλά ποσοστά ανθρώπων με προβλήματα μνήμης, προσανατολισμού, προσοχής κ.ά. που ανέδειξαν, δικαιώνουν στην πράξη το πρόγραμμα διασύνδεσης και υπογραμμίζουν την ωφελιμότητά του.

Υπάρχει μια ακόμα σημαντική διάσταση της δράσης που έχει άμεση σχέση με την ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχονται στα Κ.Α.Π.Η. Η διάγνωση νοητικών δυσλειτουργιών καθιστά εφικτή μια εξατομικευμένη προσέγγιση των ηλικιωμένων ωφελούμενων από το προσωπικό τους βελτιώνοντας τελικά την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών των Δήμων στους ανθρώπους της 3ης ηλικίας. Με σκοπό τη διαμόρφωση εξατομικευμένων προσεγγίσεων βάσει των αναγκών και των ικανοτήτων των ωφελούμενων, πραγματοποιήθηκαν πέντε διαδραστικά, διαδικτυακά σεμινάρια με το προσωπικό των Κ.Α.Π.Η. Τα σεμινάρια αυτά έδωσαν βήμα στην ανταλλαγή εμπειριών, την αμοιβαία ευαισθητοποίηση, την εμπάθυνση γνώσεων σχετικά με τις ανάγκες, τις δυσκολίες και τις



ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων και της φροντίδας τους. Αποτέλεσαν τα σεμινάρια αυτά ένα βήμα προς τη συγκρότηση ενός δικτύου κοινωνικών πυλώνων ικανών να στηρίξουν τους ανθρώπους της 3ης ηλικίας της περιοχής μας βάσει των αναγκών τους, των εμπειριών και των δεξιοτήτων τους. Το μονοπάτι που οδηγεί σε μια Πάτρα ανοικτή και φιλική προς τους ανθρώπους με άνοια ανοίγει...



*Το Πρόγραμμα Διασύνδεσης υλοποιείται στα πλαίσια της πράξης «Κέντρο Ημέρας για Ασθενείς με Άνοια στην Πάτρα» με χρηματοδότηση του Επιχειρησιακού Προγράμματος Δυτική Ελλάδα 2014-2020

Παναγιώτης Αλεξόπουλος
Ψυχίατρος

Επ. Υπεύθυνος προγράμματος Διασύνδεσης

Εγκαίνια Κέντρου Ημέρας

Η Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης - Ε.Ψ.Ε.Π., με αφορμή τον Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer, εγκαινίασε το Κέντρο Ημέρας για την υποστήριξη ατόμων πασχόντων από Άνοια στην περιοχή των Ιωαννίνων. Τα εγκαίνια πραγματοποιήθηκαν την Τετάρτη 29 Σεπτεμβρίου 2021 στον υπαίθριο - προαύλιο χώρο του ΚΕ.ΠΑ.Β.Ι. (ισόγεια γραφεία 122-123), Αρχιεπισκόπου Μακαρίου 11, Ιωάννινα.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης τηρήθηκαν όλα τα απαραίτητα προληπτικά μέτρα κατά της πανδημίας covid - 19.



Παναγιώτης Κρανάς
Πρόεδρος Δ.Σ. Ε.Ψ.Ε.Π.

Ευάγγελος Παππάς

Ψυχίατρος, Επιστημονικός υπεύθυνος Ε.Ψ.Ε.Π.

Μαρία - Λαμπρινή Κούλα

Ψυχολόγος, Επιστημονικά υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων

Ελληνική Φιλοξενία για Ασθενείς με Νοητικές και Κινητικές Διαταραχές

Στο πλαίσιο εκπαίδευσης του Ανθρώπινου Δυναμικού Φορέων - Υπηρεσιών του Δημοσίου και του Ιδιωτικού Τομέα και των Οργανισμών, πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά η 1^η Εκπαιδευτική Διημερίδα, των Εργαζομένων του Ξενοδοχείο «HYDRAMA», στις 7 και 14 Ιουλίου 2021, με θέμα: "Ελληνική Φιλοξενία για Ασθενείς με Νοητικές και Κινητικές Διαταραχές" υπό την επιστημονική επίβλεψη της Καθηγήτριας κας Μάγδας Τσολάκη, Νευρολόγου-Ψυχιάτρου-Θεολόγου και Πρόεδρου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, και την οργανωτική επιμέλεια της Εκπαιδευτικού κας Ελένης Αντωνιάδου.

Ο στόχος των εργασιών είναι διττός, αφενός οι δημόσιοι και ιδιωτικοί λειτουργοί - επαγγελματίες να εκπαιδευτούν και να μπορούν να αναγνωρίζουν τους πολίτες - επισκέπτες - τουρίστες - με την άορατη νόσο της άνοιας, ώστε να τους εξυπηρετήσουν αποτελεσματικά και αφετέρου τα στελέχη των υπηρεσιών, να εντοπίσουν διαταραχές συμπεριφοράς, που προέρχονται από νευροεγκεφαλικά νοσήματα, στο ανθρώπινο δυναμικό των υπηρεσιών τους, ώστε να αποφευχθούν προβληματικές καταστάσεις και ανάρμοστες συμπερι-



Δρόμα
Χαλκίδα

φορές στους επαγγελματικούς τους χώρους. Ευελπιστούμε να πετύχουμε την ενημέρωση - ευαισθητοποίηση- κινητοποίηση του κοινού, μέσω των στοχευμένων δράσεων μας, για την όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών με άνοια, την προάσπιση των ανθρωπίνων και κοινωνικών δικαιωμάτων τους, καθώς και την καταπολέμηση των διακρίσεων που βιώνουν.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδιάστηκε από την επιστημονική ομάδα και μπορεί να υλοποιηθεί δια ζώσης ή διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας zoom. Οι συμμετέχοντες υπάλληλοι λαμβάνουν βεβαίωση παρακολούθησης. Την 1^η εκπαιδευτική διημερίδα των Επαγγελματιών Τουρισμού, χαιρέτησαν η Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος του Ξενοδοχείου «HYDRAMA», κα. Μαριάννα Λεδάκη, ο Μέτοχος του Ξενοδοχείου «HYDRAMA», κ. Μανώλης Λεδάκης και ο Γενικός Διευθυντής και Μέλος του Δ.Σ. κ. Αναγνώστης Ανδρέογλου.

Κατά τη διάρκεια της διημερίδας πραγματοποιήθηκαν διαλέξεις από τους:

- Μάγδα Τσολάκη, καθηγήτρια, Νευρολόγο-Ψυχίατρο, Θεολόγο και Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer με θέμα: "Άνοια: Πρόκληση Και Παγκόσμια Προτεραιότητα".

- Ελένη Αντωνιάδου, Εκπαιδευτικό (MSc) Διοίκηση-Εκπαίδευση - Αντιπρόεδρο Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών -Υπ. Διδάκτωρ Παιδαγωγικής Σχολής, Εργαζόμενη στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας, με θέμα: "Διερεύνηση τουριστικών αναγκών των ασθενών με νευροεκφυλιστικά νοσήματα".

- Μαριάννα Τσατάλη, Ψυχολόγο ΑΠΘ, (PhD), Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, με θέμα: "Υποστηρίζοντας τους ασθενείς με άνοια και τους περιθαλπόντες στο χώρο του τουρισμού".

- Χρήστο Μουζακίδη Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (PhD) Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών "Αγία Ελένη", με θέμα: "Ο Ρόλος της Σωματικής Άσκησης σε ασθενείς με Άνοια".

- Μαρίνα Μακρή Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής ΑΠΘ - Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών "Αγία Ελένη", με θέμα: "Οι Παρεμβάσεις περιθαλπόντων στην Ελληνική Εταιρεία Alzheimer".

Κατά τη διάρκεια της διημερίδας δόθηκαν απαντήσεις στα ερωτήματα των συμμετεχόντων από τους ομιλητές, ακολούθησαν τα συμπεράσματα και η διημερίδα έκλεισε με αξιολόγηση και αποτίμηση του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Ολοκλήρωση εκπαιδευτικής δράσης δημοσίων λειτουργών Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

Τα άτομα τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζουν προκλήσεις του ηλικιακού ρατσισμού, φτώχεια και κακοποίηση, που περιορίζουν τα δικαιώματα και την κοινωνική συνεισφορά τους, σε όλον τον κόσμο. Πιο ειδικά, τα άτομα με ψυχικές παθήσεις στην τρίτη ηλικία, αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ισότιμη συμμετοχή τους στην κοινωνία ως συνέπεια στίγματος, φόβου και συμπεριφορών αποφυγής. Υλοποιώντας το έργο προάσπισης των δικαιωμάτων ατόμων με άνοια και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία στη Στερεά Ελλάδα, η συγκεκριμένη δράση της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, που διεξήχθη σε συνεργασία με το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών Επιόνη, συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση, υπεύθυνη ενημέρωση και υποστήριξη των δημοσίων λειτουργών της Στερεάς Ελλάδας, σε θέματα που αφορούν τις σχέσεις τους με τους πολίτες τρίτης ηλικίας. Συγκεκριμένα, στοχεύει στην ειδική μέριμνα για τα άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη, στη διακριτική και με ευαισθησία μεταχείριση των σχετικών θεμάτων και στη διευκόλυνση της επικοινωνίας με τα ευάλωτα άτομα και τις οικογένειές τους.

Προς αυτήν την κατεύθυνση, τα θέματα της εκπαίδευσης συμπεριέλαβαν σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα για την άνοια και την κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία, θέματα που άπτονται των δικαιωμάτων αυτής της κοινωνικής ομάδας και των οικογενειακών περιθάλπτοντων καθώς και παρουσίαση του νομικού πλαισίου, μέσω του οποίου υλοποιούνται οι υποχρεώσεις της πολιτείας απέναντι στις ευάλωτες ομάδες. Αναλύθηκαν θέματα αναφορικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση της κακοποίησης ατόμων τρίτης ηλικίας, ενισχύθηκαν οι δεξιότητες διευκόλυνσης της επικοινωνίας και συζητήθηκαν θέματα και δεξιότητες της διαχείρισης κρίσεων σε άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη.

Για λόγους που σχετίζονται άμεσα με την πρόληψη της πανδημίας στη χώρα μας, η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά, από την ομάδα του έργου και επαγγελματίες υγείας, κοινωνικούς επιστήμονες και νομικούς που συμμετέχουν εθελοντικά στο έργο. Εφαρμόστηκε συμμετοχική μεθοδολογία, με έμφαση στο μοίρασμα των εμπειριών των συμμετεχόντων που πήραν το λόγο. Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκαν διαδραστικά εργαλεία ζωντανών «δημοσκοπήσεων», που μεγιστοποίησαν τη συμμετοχή και ενημέρωναν σε πραγματικό χρόνο τους εισηγητές σε σχέση με τις προτεραιότητες και τις απόψεις του ακροατηρίου.

Στο εκπαιδευτικό σεμινάριο που διεξήχθη σε 4 εκπαιδευτικές συνεδρίες, διάρκειας τριών ωρών η καθεμιά, συμμετείχαν επαγγελματίες υγείας, κοινωνικής πρόνοιας, προστασίας του πολίτη, επίσης, δημοτικοί υπάλληλοι (ΚΑΠΗ) και υπάλληλοι βιβλιοθηκών. Ενεργό ρόλο είχαν οι εκπρόσωποι της Ελληνικής Αστυνομίας,

εκπροσωπώντας όλους τους νομούς της Γενικής Περιφερειακής Διεύθυνσης Στερεάς Ελλάδας. Στην τρίτη εκπαιδευτική συνεδρία, που εστίασε σε θέματα κακοποίησης των πιο ευάλωτων ατόμων προχωρημένης ηλικίας, οι εκπρόσωποι της Αστυνομίας αναφέρθηκαν σε σχετικές περιπτώσεις και στο σημαντικό ρόλο που έχει η πρόληψη και η φροντίδα, μέσω της υποστήριξης των οικογενειών από κοινωνικούς φορείς.

Για τη βελτίωση της ποιότητας του σεμιναρίου, πραγματοποιήθηκε από το φορέα υλοποίησης ενδιάμεση αξιολόγηση, στην οποία το σύνολο των συμμετεχόντων (79 άτομα που συμμετείχαν στην ενδιάμεση αξιολόγηση) δήλωσαν πολύ ικανοποιημένοι και ικανοποιημένοι από το περιεχόμενο και τον τρόπο υλοποίησης του σεμιναρίου. Μετά το πέρας του σεμιναρίου, διεξήχθη η τελική αξιολόγηση (82 συμμετέχοντες), στην οποία διατυπώθηκαν θετικές κριτικές που εκφράζουν την ικανοποίηση των συμμετεχόντων τόσο από τις γνώσεις που αποκόμισαν και τη χρησιμότητά τους στην καθημερινότητά τους (92% συμφωνούν ότι οι γνώσεις που αποκόμισαν είναι χρήσιμες στην καθημερινότητά τους και 7% ότι μάλλον είναι χρήσιμες), όσο και από την εμπειρία της συμμετοχής τους στη δράση.

Αξιολογώντας την κύρια δράση της εκπαίδευσης των δημοσίων λειτουργών, ο φορέας εκτιμά ότι οι στόχοι που είχαν τεθεί επιτεύχθηκαν κι ότι τα αποτελέσματα, που περιλαμβάνουν και τη γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων που προέρχονται από μια ποικιλία φορέων, θα είναι πολλαπλασιαστικά και με μακροπρόθεσμη διάρκεια για την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας. Στο σημείο αυτό, θα θέλαμε:

- * Να συγχαρούμε τους συμμετέχοντες για τη συνεπή, ενεργή και με ευαισθησία παρακολούθηση του συνόλου του σεμιναρίου.
- * Να ευχαριστήσουμε τους εισηγητές: Δρ Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγο-Ψυχίατρο, Δρ Κωστή Προύσκα, Ψυχολόγο-Γεροντολόγο, Τριαντάφυλλο Ντόσκα, Νευρολόγο, Κωνσταντίνο Γάτο, Νευρολόγο-Ψυχίατρο, Ροδίτη Νίκη, Δικηγόρο, Αρνογιαννάκη Αφροδίτη, Δικηγόρο-Εργατολόγο, Κατσαούνο Γεώργιο, Διοικητή Ασφάλειας Λαμίας, Γεώργιο Κανέλλο, Γενικό Περιφερειακό Αστυνομικό Διευθυντή Στερεάς Ελλάδας, Μάγδα Τσολάκη, Νευρολόγο-Ψυχίατρο, Πρόεδρο Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, και τους συμμετέχοντες που απηύθυναν χαιρετισμούς κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής δράσης: Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Καρπενησίου Γεώργιο, Δρ Ελίζα Φερεκίδου, εκπρόσωπο Γενικού Γραμματέα Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της

Φτώχειας, Μαρία Νάτσιου, Γραμματέα Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, Γεώργιο Κελαηδίτη, Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Ευβοίας και Ελένη Καρακίτσιου, Υπεύθυνη Προγραμμάτων Ιδρύματος Μποδοσάκη.

Για την επικοινωνία σε όλα τα στάδια της δράσης, ευχαριστούμε θερμά τον κ. Γιάγκο Αντίοχο, Communications Officer, Active Citizens Fund, για τη συνεργασία και την άμεση ανταπόκρισή του.

Ευαγγελία Αγγελίδου

MSc Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια,
Πρόεδρος ΔΣ, Υπεύθυνη έργου

Δημήτρης Ζάγκας

MSc Ψυχοπαιδαγωγός, Υπεύθυνος Επικοινωνίας
Έργου

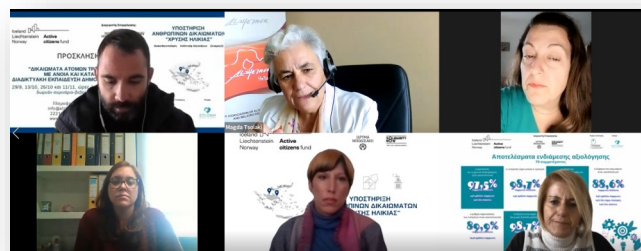
Χριστίνα Καλαβρή

MSc Ψυχολόγος-Εγκληματολόγος

Περισσότερες πληροφορίες για το έργο:

Το έργο «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων “Χρυσής Ηλικίας”» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας και εταίρο το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών Επίοχη.

Το πρόγραμμα Active citizens fund, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (EOX) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως EEA Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.



Λάρισα

Στη Λάρισα οι εθελοντές στα πλαίσια νοητικής ενδυνάμωσης, πραγματοποίησαν τις ακόλουθες δράσεις:

1. 1^η Οκτώβρη 2021, ημέρα ηλικιωμένων: Εκδήλωση στο χώρο της Ε.Ε.Ν.Α.Λ, με θέμα το ποίημα του Κωστή Παλαμά «Τα Χέρια». Η κα. Ελένη Νιφλή αφηγήθηκε το ποίημα με γλαφυρότητα, ανέλυσε το περιεχόμενο αυτού και ακολούθησε διάλογος με την ομάδα των ηλικιωμένων. Οι ηλικιωμένοι ενθουσιάστηκαν από το ποίημα, ανέτρεξαν στο παρελθόν, διηγήθηκαν προσωπικές ιστορίες και επεσήμαναν τη διαχρονική προσφορά των ηλικιωμένων στην κοινωνία.

Στη συνέχεια, η κα. Τάνια Γραμμενούδη έκλεισε την εκδήλωση παίζοντας μαζί τους το παιχνίδι «πετάει – πετάει», με το οποίο ενθουσιάστηκαν και ανέχωρησαν ως χαρούμενα παιδιά.

2. 10 Οκτώβρη 2021, ημέρα Ψυχικής υγείας: Επίσκεψη στο υπαίθριο μουσείο των τρένων του σταθμού Λαρίσης με μια 15μελή ομάδα. Ο υπεύθυνος του μουσείου κ. Ιωάννης Μάνθος, συνταξιούχος Σταθμάρχης, μας ξενάγησε μιλώντας για την οργάνωση του υπαίθριου μουσείου, το οποίο έγινε με προσωπική πρωτοβουλία, ώστε να διασωθούν οι ατμομηχανές των πρώτων τραίνων, ο καρβουνιάρης, οι τριζίνες των εργαζομένων, τα βαγόνια μεταφοράς των ανθρώπων, των ζώων και άλλων προϊόντων, εντός της Ελλάδος, στα Βαλκάνια, στην Ευρώπη έως και τη Σοβιετική Ένωση. Μας ταξίδεψε με ιστορίες που διαχρονικά εκτυλίσσονταν στα πολύωρα, αλλά ανθρώπινα ταξίδια, τα οποία αποτελέσαν κίνητρο των ηλικιωμένων και ασθενών, ώστε να αφηγηθούν προσωπικές ιστορίες του παρελθόντος ευχάριστες και δυσάρεστες.

Η επίσκεψη αυτή έδωσε την ευκαιρία σε όλους να ανεβούν στην αμαξοστοιχία Λάρισα - Φάρσαλα - Καρδίτσα και να ταξιδέψουν νοερά. Επίσης, πληροφορήθηκαν όλοι, ότι η Λάρισα είναι η μοναδική πόλη της Ελλάδος, η οποία είχε το πρώτο σιδηροδρομικό δίκτυο από το 1884 και από το Μάρτιο του 1904 το Σιδηροδρομικό σταθμό Λαρίσης στην Αθήνα (αποκαλούμενο συνοριακό σταθμό), ο οποίος εξυπηρετούσε τη βόρεια Μακεδονία και τα σύνορα με την Τουρκία.

3. 23 Οκτώβρη 2021, ημέρα αδελφοθέου Ιακώβου και απελευθέρωσης της Λαρίσης: Τα μέλη του συμβουλίου της Ε.Ε.Ν.Α.Λ., εθελοντές, περιθάλλοντες, ασθενείς και φίλοι της τέλεσαν θεία Λειτουργία στο Μητροπολιτικό ναό του αγίου Αχιλλείου Λαρίσης, τιμώντας τη μνήμη του αδελφοθέου Ιακώβου, προστάτη της Εταιρείας. Στη συνέχεια παρέστησαν, στο μνημείο των πεσόντων, όπου εψάλη επιμνημόσυνη δέηση, έγινε κατάθεση στέφανων, τηρήθηκε ενός λεπτού σιγή

και ακούστηκε το «τη Υπερμάχω», από την μπάντα της φιλαρμονικής του Δημοτικού Ωδείου Λαρίσης.

4. 26 Οκτώβρη 2021 ημέρα γιορτής του Αγίου Δημητρίου: Πραγματοποιήθηκε εργαστήριο αφήγησης με θέματα: Η βιογραφία του Αγίου Δημητρίου και το "ΟΧΙ" του 1940. Οι ασθενείς εντυπωσιάστηκαν από το εποπτικό υλικό και συμμετείχαν στη συζήτηση τόσο για τη θρησκευτική γιορτή όσο και για την εθνική. Στη συνέχεια έψαλαν το τροπάριο του Αγίου Δημητρίου,μίλησαν για την ελληνική σημαία και τραγουδίσαν το τραγούδι της Σοφίας Βέμπο «Παιδιά της Ελλάδος παιδιά, που σκληρά πολεμάτε πάνω στα βουνά...». Η δράση έγινε από την κ. Τάνια Γραμμενούδη και Ελένη Νιφλή.

5. 8 Νοέμβρη 2021, γιορτή αρχαγγέλων Μιχαήλ και Γαβριήλ: Οι εθελοντές με μια ομάδα ασθενών και περιθαλπόντων παρακολούθησαν τον εσπερινό και τη θεία Λειτουργία, που τελέσθηκαν με μεγαλοπρέπεια προς τιμήν των αγίων, Μιχαήλ και Γαβριήλ. Η δράση πραγματοποιήθηκε από τους εθελοντές, Τάνια Γραμμενούδη, Σπυρίδωνα Τσιλίκη, Ελένη Νιφλή.

Η Ε.Ε.Ν.Α.Λ. συνεχίζει δια ζώσης τα εργαστήρια νοητικής και σωματικής ενδυνάμωσης με πολλαπλά μέσα και θέματα, καθώς και τη συμβουλευτική φροντίδα, τη βοήθεια στο σπίτι και την ψυχοκοινωνική στήριξη. Όλες οι δράσεις, γίνονται δια ζώσης με προτεραιότητα στην τήρηση των υγειονομικών πρωτοκόλλων για την αντιμετώπιση των επιδημιολογικών κινδύνων και στη μείωση της έκθεσης σε επικίνδυνο ιικό φορτίο λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές οδηγίες της πολιτείας.



Μία ακόμη βράβευση για την Alzheimer Hellas

Θεσσαλονίκη

Με μεγάλη συμμετοχή επιφανών εκπροσώπων του ευρύτερου κλάδου της Υγείας, πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 20 Σεπτεμβρίου η τελετή απονομής των βραβείων **Healthcare Business Awards 2021**.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών βραβεύτηκε με Ασημένιο Βραβείο (SILVER) για την «Τηλείατρική και Εξ Αποστάσεως Αποτελεσματική Αντιμετώπιση της Άνοιας».

Μπορείτε να βρείτε το αρχείο της εκδήλωσης στο:

www.healthcareawards.gr



Εύλληγοι Ασθενών	
PLATINUM	Εύλληγοι Κ.Ε.Φ.Ι. Αθηνών: Πρόγραμμα "Δικαιώμα μου"
Δράσεις υποστήριξης / εκπαιδευσης μελών	
GOLD	Εύλληγοι Γονέων Παιδιών με Νευροαναπτυξιακά Ασθενή: Νοσηλεία στο Σπίτι ΣΠΠΙ
GOLD	Εύλληγοι Γονέων και Κηδεμόνων των Παιδιών με Χρόνια Ρευματοπάθειες, Μαρία Σταυρακίου, φυσικοθεραπεύτρια, ΜSc, επιστημονική συνεργάτις Παιδιατρικού Ρευματολογικού Ρευματολογικού Κέντρου Αναφοράς, Α' Παιδιατρική Κλινική ΑΠΘ και Ιατρικού Μεταβασίας α' Παιδιατρικής Κλινικής Ιπποκράτειο Γενικό Νοσοκομείο: Φυσικοθεραπευτικό πρόγραμμα τριπλο-αποκατάστασης, για τη στρέψη της φυσικοθεραπείας σε ασθενείς με Νευρική Ιδιοπαθή Αρθρίτιδα, μέσω του διαδικτύου Θεσσαλονίκης, Pfizer
SILVER	Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών: Τηλεϊατρική και Εξ Αποστάσεως Αποτελεσματική Αντιμετώπιση της Άνοιας
SILVER	ΑΓΓΙΜΑ ΣΩΦΗΣ: Συνοχή Ασθενών
SILVER	ΑΓΓΙΜΑ ΣΩΦΗΣ: Εξομακωμένη Υποστήριξη Ογκολογικών ασθενών
BRONZE	Εύλληγοι Κ.Ε.Φ.Ι. Αθηνών: Πρόγραμμα "Μαζί και στο Σπίτι"
BRONZE	Εύλληγοι Ευαίσθητων με Καρκίνο Μαστού «Αλμα Ζωής» Ν. Θεσσαλονίκης
Δράσεις με στόχο την ενημέρωση / ευαισθητοποίηση / πρόληψη	
GOLD	Εύλληγοι Κ.Ε.Φ.Ι. Αθηνών: Πρόγραμμα "Δικαιώμα μου"
SILVER	«Πανελλήνια Σύλλογος Κυστικής Νέφρας» & «Hυμνησε» Καπάτσια "Απεριόριστη Ανάβα- Be a life donor" για τις μεταμοσχεύσεις & τη δωρεά οργάνων
SILVER	Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας (ΠΟΑΔΣΚΠ): «Εκστρατεία ενημέρωσης για την Παθολογία Σκλήρυνσης»
BRONZE	Εύλληγοι Καρδιολογικών και Φίλων Ν. Αργολίδας ΣΥ.ΚΑ.ΘΕ.ΑΡ "Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ": Όπου υπάρχει θέληση, υπάρχει και τρόπος
BRONZE	Ένωση Ασθενών Ελλάδας: Η καρδιά για τον εμβολιασμό κατά τη COVID-19

Ευχαριστίες και θερμά συλλυπητήρια

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις κυρίες Ανθούλα και Μαρία Μπεναβέλλη, για τη δωρεά του μουσικού οργάνου- αρμόνιου για τους σκοπούς του Συλλόγου μας. Επίσης θερμές ευχαριστίες στον κ. Ηλία Ναχμία για τη δωρεά του.

Παράλληλα εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια πρόκειται στην οικογένεια της κυρίας Αικατερίνης Καλύβα, Καρδιολόγου, η οποία είναι μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου των φίλων της Ε.Ε.Ν.Αlzheimer για το θάνατο του πατέρα της, Σωτήριου Καλύβα.

Ευχαριστίες από επωφελούμενη των Μονάδων μας:

«Ονομάζομαι Ραβινιωτοπούλου Ελένη. Είμαι κι εγώ ένα από τα πολλά μέλη της Ομάδας της «Αγίας Ελένης», της Εταιρείας Alzheimer. Πριν από καιρό κατάλαβα ότι είχα πρόβλημα με τη μνήμη μου. Μία κυρία άγνωστη, μου πρότεινε τη Μονάδα Alzheimer. Δεν έχασα καιρό και πήγα αμέσως. Όταν μπήκα έμεινα έκπληκτη από την εξυπηρέτηση όλων των ψυχολόγων, είδα τόση αγάπη που δεν περίμενα. Από τότε είμαι πολύ καλύτερα γι' αυτό και εγώ το συστήνω όπου σταθώ και όπου βρεθώ. Μην αμελείτε, μην σκέφτεστε πως όλοι ξεχνάμε. Είναι λάθος, από το λίγο έρχεται το πολύ».

Χορηγίες

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε το **ΔΕΣΜΟ** για τη δωρεά των Αντισηπτικών Pαpouutsani.



DESMOS
NON PROFIT FOUNDATION
Inspiring Giving





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο

www.alzheimer-federation.gr

ΑΘΗΝΑ

1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180

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

2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347

* Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι για Άτομα με Άνοια

Τ: 2107013271, E: info@alzheimerrathens.gr S: www.alzheimerrathens.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 S: www.nstr.gr

4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

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

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

5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Βίκτωρος Ουγκά 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, F: 2104406003

E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr

ΑΧΑΪΑ

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

Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242, E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr

S: www.frodizo.gr

7. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. "Μνημοσύνη" Πάτρας

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

ΒΟΛΟΣ

8. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"

Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimers.inst.volos@gmail.com

S: www.institutoalzheimers.gr

ΔΡΑΜΑ

9. (υπό σύσταση)

Κ: 6949095177, 6939426620

ΕΥΒΟΙΑ

10. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

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

E: info@alzheimers-chalkida.org S: www.alzheimers-chalkida.org

11. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κοινοτήτων Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

12. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Αγία Ελένη"

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Άγιος Ιωάννης"

Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

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

13. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

14. Πανελλήνια Βιοτρέπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

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

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

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη, Κ: 6973302750

E: alz.kalamaria@gmail.com

16. Πανελλήνια Ινστιτούτο Νευροεγκεφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

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

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

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

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

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

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

Κ: 698 071 8300, E: mesenames@gmail.com S: www.mesena.gr

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

19. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Πιερίας

Κ: 6972507281

ΚΟΖΑΝΗ

20. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,

"Ο Άγιος Νικόλαος"

Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

21. Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer

Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»

Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400

E: khkozanis@nstr.gr S: www.nstr.gr

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

22. Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, "Ο Λόγος"

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: ntinakom@gmail.com

ΚΡΗΤΗ

23. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ "Άλληλεγγύη" Ηρακλείου - Ηράκλειο

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

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

24. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης "Συμπάρασταση"

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimers.ret@gmail.com

25. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών

Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

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

ΛΑΡΙΣΑ

26. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimers.lar@gmail.com

ΞΑΝΘΗ

27. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

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

ΡΟΔΟΣ

28. Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών

άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

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

ΣΕΡΡΕΣ

29. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία

(Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

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

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

30. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

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

ΧΙΟΣ

31. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

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

E: gmaris.chi@gmail.com

Ενημερωθείτε για την Πανελλήνια Ομοσπονδία
και τα μέλη της στην επίσημη σελίδα
www.alzheimer-federation.gr

