



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 85 | ΕΤΟΣ 23^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ '21
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

Ξεχνάω

- * Η μοναξιά της άνοιας την εποχή της COVID-19
- * Κορωνοϊός και Κατ' Οίκον επισκέψεις
- * Διαγενεακή παρέμβαση και Ψυχική ανθεκτικότητα

Η φωνή του περιβάλλοντα

- * Λόγια καρδιάς...
- * .Μαθαίνω να φροντίζω...
ότομα με άνοια

Νεότερα δεδομένα

- * e-TALΩΣ
- * Υποστήριξη ανθρωπίνων δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας
- * Ψηφιοποίηση των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων





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

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

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

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 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. | Μωραΐτου 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., Μωραΐτου 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: Ιούνιος - 85^ο

Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Με πολλή χαρά διαβάζω τις προσπάθειες που γίνονται σε όλη την Ελλάδα και αυτή την περίοδο της Πανδημίας, έτσι ώστε η βοήθειά μας, με τη στήριξη όλων των νέων τεχνολογιών που μας είναι προσιτές και στους επαγγελματίες υγείας και στους ηλικιωμένους, να φτάσει ακόμη και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές της πατρίδας μας. Επίσης χαίρομαι πολύ γιατί πολλές πόλεις βρήκαν τον δρόμο για τη χρηματοδότησή τους από ποικίλα Ιδρύματα για κάποιες εξαιρετικές τους ιδέες. Συγκεκριμένα, η Αθήνα στέλνει μήνυμα από το Αιγινήτειο ότι δημιουργήθηκαν «Συντροφικές ηλικιωμένων», και πραγματοποίησαν «Virtual» «εικονικό» καφέ σε συγκεκριμένη ώρα της ημέρας και της εβδομάδας. Το «Καρέλλιο» της Αρχιεπισκοπής Αθηνών οργάνωσε επισκέψεις κατ' οίκον για την ανακούφιση των οικογενειών και μας προτείνει την Ανάγνωση ως μία από τις καλύτερες παρεμβάσεις στην Άνοια. Η Εταιρεία της Χαλκίδας χρηματοδοτήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος «Σημεία Στήριξης» για ένα πρόγραμμα διαγενεακής Αλληλεγγύης με εξαιρετικά μέχρι σήμερα αποτελέσματα. Ξεκινάει επίσης ένα πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδος με σκοπό τη στήριξη των περιθαλπόντων στην περιοχή. Τέλος σε συνεργασία με την Επίσημη χρηματοδοτήθηκε με σκοπό την «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας» και συγκεκριμένα την προώθηση των δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια και κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία. Η Πάτρα με το Κοινωνικό Σωματείο «Φροντίζω» και τη συνεργασία με το Ελληνικό Δίκτυο Καταγμάτων και Ευθραστότητας, διεκδικεί τα δικαιώματα των ασθενών και των περιθαλπόντων τους εν μέσω υγειονομικής κρίσης ξεκινώντας την υλοποίηση του έργου με τίτλο «e-TALΩΣ». Η Λάρισα, συνεχίζοντας την εθελοντική της εργασία, οργανώνει εκδηλώσεις όπως «Φωτογραφίζοντας την Πόλη εν μέσω COVID 19», κάνει αναρτήσεις στον ηλεκτρονικό τύπο με ευχές και συμβουλές για τους περιθάλποντες, καθώς και εκδηλώσεις για τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση του 1821. Το Ηράκλειο με εθελοντική προσπάθεια μας παρουσιάζει αφενός μία εξαιρετική πρωτοβουλία συνεορτασμού της 25^{ης} Μαρτίου Κρητικών ηλικιωμένων και απόδημου Ελληνισμού, αφετέρου η «Αλληλεγγύη» παρουσιάζει τα προγράμματα της προώθησης της ενεργού και υγιούς γήρασης με τη χρηματοδότηση του Ιδρύματος ΤΙΜΑ. Η Θεσσαλονίκη και η Χαλκίδα ετοίμασαν 4 ψηφιακά και 4 επιτραπέζια παιχνίδια με τη συνεργασία ασθενών, περιθαλπόντων, επαγγελματιών υγείας, σχεδιαστών παιχνιδιών και νέων εθελοντών με τη χρηματοδότηση ενός προγράμματος Erasmus+ σε συνεργασία με δύο άλλες χώρες, την Ιταλία και την Ρουμανία. Θυμόμαστε επίσης το Ορατόριο που ακούσαμε στην Τελετή Έναρξης του Συνεδρίου μας τον Φεβρουάριο. Τέλος καθηγήτρια Πανεπιστημίου από τη Θεσσαλονίκη, εκπροσωπώντας ίσως όλους τους ωφελούμενους από όλες τις παραπάνω δράσεις σε όλη τη χώρα εκφράζει ένα μεγάλο και θερμό ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Θα ήταν ακόμη μεγαλύτερη η χαρά μας, αν στο επόμενο τεύχος έχουμε νέα και από τις άλλες πόλεις της Ελλάδας που ξέρουμε ότι συνεχίζουν τις προσπάθειές τους για να στηρίζουν συνεχώς είτε διά ζώσης είτε διαδικτυακά όλους τους ασθενείς και τους περιθάλποντες της περιοχής τους.

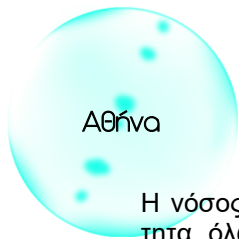
ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΑΠΕΙΛΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ

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

Η μοναξιά της άνοιας βρίσκει λύσεις την εποχή του COVID-19

Η νόσος COVID-19 έχει ανατρέψει την καθημερινότητα όλων και πολύ περισσότερο των ευάλωτων ομάδων όπως και των ατόμων με άνοια. Τα άτομα που ζουν με άνοια έχουν νοητικά ελλείμματα όπως με τη μνήμη, την κωδικοποίηση, την επεξεργασία πληροφοριών, την κατανόηση, την ανάκληση, τη γλώσσα, τον σχεδιασμό και την κρίση. Συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα, όπως σύγχυση, διακυμάνσεις στον προσανατολισμό, ενδέχεται να επιδεινώσουν τα ελλείμματα κατανόησης. Τα συμπτώματα αυτά εμποδίζουν τα άτομα που ζουν με άνοια να κατανοήσουν τη φύση της πανδημίας COVID-19 και τις κατευθυντήριες γραμμές για τις κοινωνικές αποστάσεις και τη χρήση μάσκας και να συμμορφωθούν με τα προληπτικά και θεραπευτικά μέτρα.

Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) έθεσε ακόμη πιο σοβαρά θέματα σχετικά με την τρίτη ηλικία, προειδοποιώντας ότι τα μέτρα για τον περιορισμό της μετακίνησης μπορεί να προκαλέσουν μεγαλύτερη συχνότητα βίας εναντίον ηλικιωμένων και κάθε είδους κακοποίηση – σωματική, συναισθηματική, οικονομική και σεξουαλική καθώς και παραμέληση. Επιπλέον, η έλλειψη επαρκούς νομοθεσίας σε εθνικό επίπεδο για την προστασία των δικαιωμάτων των ευπαθών αυτών ομάδων εντείνει το αίσθημα της ανασφάλειας και απομόνωσης στα άτομα με άνοια και τους οικείους τους.

Σε κάθε περίπτωση, πλήθος επιστημόνων προτείνει συγκεκριμένες ενέργειες αντιμετώπισης αυτής της κατάστασης. Πρωτίστως, η έγκυρη ενημέρωση και μέριμνα (μακριά από τρομολαγνικές τοποθετήσεις από Μ.Μ.Ε) θα οδηγήσει στην τήρηση των μέτρων προφύλαξης. Ωστόσο εάν το άτομο με άνοια εκφράσει άγχος ή αναστατωθεί, τότε να παρέχεται κατάλληλη διαβεβαίωση με ήρεμο και χαλαρωτικό τρόπο.

Σε δεύτερο επίπεδο, καλό θα ήταν να δημιουργηθεί μία σταθερή ήρεμη καθημερινότητα-ρουτίνα. Ελαφριά άσκηση, μαγείρεμα, φροντίδα λουλουδιών ή ακόμη και χόμπι, από διάβασμα μέχρι κάποια δραστηριότητα με τα χέρια, όσο η νοητική κατάσταση του ατόμου με άνοια επιτρέπει, θα ήταν ιδανικά ώστε να γεμίσει η μέρα, ενώ ο καλός ύπνος με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα βοηθά πάντα στην ψυχολογική πίεση.

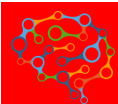
Επιπλέον, πολύ σημαντική είναι η επικοινωνία με συγγενείς και οικείους, οι οποίοι θα τους προτρέπουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Η συμβολή της τεχνολογίας μέσω των εφαρμογών για επικοινωνία του ίντερνετ όπως Skype, viber είναι καθοριστική ενάντια στο αίσθημα της μοναξιάς.

Παραδείγματα ανάπτυξης των διαδικτυακών υπηρεσιών στα κέντρα Alzheimer και Άνοιας προσάρμοσαν τις συναντήσεις για τη βοήθεια ατόμων που πάσχουν από αυτές τις νόσους, παρουσιάζοντας τη δική τους ιδιότυπη τηλεκπαίδευση. Μπορούν να υλοποιούνται προγράμματα σωματικής άσκησης, ψυχολογικής - νοσηλευτικής φροντίδας και φυσιοθεραπείας σ' αυτούς και τους περιθάλποντές τους.

Το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» έχει βοηθήσει πλήθος συνάνθρωπων μας που ζουν με άνοια. Απευθύνεται σε άτομα που δεν αυτοεξυπηρετούνται πλήρως και σε άτομα με κινητικά και νοητικά προβλήματα, με προτεραιότητα αυτούς που ζουν μόνοι τους ή δεν έχουν την πλήρη φροντίδα της οικογένειας ή που το εισόδημά τους δεν τους επιτρέπει να εξασφαλίσουν τις απαιτούμενες υπηρεσίες για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Αν και τα περιοριστικά μέτρα της πανδημίας έθεσαν σε αναστολή όλα τα παραπάνω, το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» διατηρεί τη λειτουργία του, εστιάζοντας και στη μεταφορά αγαθών πρώτης ανάγκης, αλλά και στη μετακίνηση για τον εμβολιασμό.

Από την αρχή της πανδημίας, αν τονίσουμε ένα θετικό στοιχείο, αυτό είναι η κοινωνική ευαισθητοποίηση σχετικά με τα προβλήματα των ατόμων με άνοια. Σε πολλές γειτονίες που, μεμονωμένα ή ομαδικά, νέοι άνθρωποι βοήθησαν συνανθρώπους τους σε καθημερινές ανάγκες, ενώ μέχρι πρότινος δεν γνωρίζονταν καν μεταξύ τους είτε απλά σήκωσαν το τηλέφωνο και τους ρώτησαν αν χρειάζονται κάτι. Πέρα από την ατομική προσπάθεια και έμπρακτη ένδειξη αλληλεγγύης, μέσα στη ζοφερή ατμόσφαιρα του κορωνοϊού ξεχώρισαν και οι πρωτοβουλίες ιδιωτικών και μη κυβερνητικών φορέων, αλλά και ιδιωτικών κλινικών για την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση τόσο του ίδιου του ιού, όσο και του ψυχικού άγχους που βιώνει η τρίτη ηλικία.

Φωτεινό παράδειγμα αποτελούν οι Γιατροί του Κόσμου που, σε συνεργασία με το "ΤΙΜΑ Κοινωνικές Ίδρυμα" δημιούργησαν τρεις βασικούς πυλώνες υποστήριξης ατόμων της τρίτης ηλικίας που συνδυάζουν: την Παροχή Ιατρικής Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης από απόσταση (τηλεφωνικά σε συνανθρώπους μας ηλικίας άνω των 60 ετών, ιδίως σε αυτούς που δεν έχουν συγγενείς). Το ιατρικό προσωπικό των Γιατρών του Κόσμου δίνει ιατρικές συμβουλές, ενώ οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί υποστηρίζουν τους ανθρώπους με άνοια, ώστε να τους αποφορτίσουν και να μειώσουν τις πιθανότητες επιδείνωσης των συμπεριφορικών διαταραχών που σχετίζονται με την άνοια, όπως το παραλήρημα και η ψυχοκινητική ανησυχία, και την Παράδοση Φαρμάκων Κατ' Οίκον. Το κλιμά-



Κορωνοϊός και Άνοια: Εμπειρία από τις Κατ' Οίκον επισκέψεις

Αθήνα

κιο των Γιατρών του Κόσμου αναλαμβάνει τη διασύνδεση των ανθρώπων αυτών με το σύστημα παροχής φαρμάκων, καθώς και τη διευκόλυνσή τους, καθώς δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ψηφιακά μέσα. Σε περιπτώσεις απόρων, οι Γιατροί του Κόσμου εξασφαλίζουν οι ίδιοι τα φάρμακα και τα παραδίδουν (πόρτα-πόρτα) καθώς και τη «Διαδικτυακή Συντροφιά». Στόχος είναι η δημιουργία εικονικών (virtual) ομάδων υπό την καθοδήγηση ειδικού. Δεν πρόκειται για θεραπευτικές ομάδες, αλλά για ομάδες συντροφιάς και συζήτησης που επιδιώκουν να σπάσουν την απομόνωση. Τα άτομα των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων θα μπορέσουν να κάνουν απλές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα να πιούν καφέ διαδικτυακά μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας.

Επιπλέον, ιδιωτικές Διαγνωστικές Μονάδες συνεχίζουν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους με περισσότερες επιλογές για την καλύτερη δυνατή φροντίδα των ηλικιωμένων: Κατ' οίκον Υπηρεσία, στο πλαίσιο της αποφυγής των άσκοπων μετακινήσεων των ατόμων τρίτης ηλικίας, οργανώνουν κατ' οίκον επισκέψεις για διαγνωστικές εξετάσεις, διασφαλίζοντας ένα αξιόπιστο και άμεσο διαγνωστικό αποτέλεσμα ή/και Ιδιόκτητο Ασθενοφόρο, για τη μεταφορά ασθενών με κινητικά προβλήματα απλώς για εξετάσεις κι όχι μόνο για επείγοντα περιστατικά, ή για τη μεταφορά του ατόμου με άνοια σε κάποιο μέρος, με συνοδεία εξειδικευμένου προσωπικού.

Παρά τις αντιξοότητες η κοινωνική ευαισθητοποίηση και η αλληλεγγύη είχαν την πρώτιστη θέση από την αρχή στη μάχη ενάντια του COVID-19. Η πανδημία του COVID-19, μας θύμισε ότι είμαστε άνθρωποι που έχουμε ανάγκη να μας προσφέρουν και να προσφέρουμε. Κι όταν στηρίζουμε τους συνανθρώπους μας που μας έχουν ανάγκη, σίγουρα ο κόσμος γίνεται καλύτερος.

Αναστασία Μπουγέα - Ευθυμία Ευθυμιπούλου
Νευρολόγος - Νευροψυχολόγος
Επιστημονικοί συνεργάτες ΕΙ
Αιγινήτειου Νοσοκομείου ΕΚΠΑ



Εδώ κι ένα χρόνο βιώνουμε όλοι τις συνέπειες του φονικού κορωνοϊού SARS-CoV-2, όπως ονομάζεται πλέον, ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19. Αποτελεί κοινή διαπίστωση ότι οι ζωές όλων μας άλλαξαν. Η καθημερινότητα του καθενός μας επηρεάστηκε σε τέτοιο βαθμό, ώστε πράγματα που θεωρούσαμε μέχρι πρότινος δεδομένα να αποτελούν πλέον νοσταλγικές αναμνήσεις με την ευχή να επιστρέψουμε, όσο το δυνατόν συντομότερα, στη ζωή όπως την ξέραμε.

Τα άτομα με άνοια και μαζί τους οι οικογένειες και οι περιθάλποντές τους δεν αποτέλεσαν εξαίρεση. Οι τελευταίοι επιφορτίστηκαν -σαν να ήταν μικρό το ως τώρα φορτίο- και με την ευθύνη της προσαρμογής στα νέα μέτρα των ανθρώπων τους, αλλά και των ίδιων. Πολλές από τις παρεχόμενες υπηρεσίες δομών που περιθάλπουν άτομα με άνοια, όπως ομαδικά θεραπευτικά προγράμματα ή συναντήσεις ψυχοεκπαίδευσης περιθαλπόντων σε Κέντρα Ημέρας, σταμάτησαν για κάποιο χρονικό διάστημα και σύντομα έγινε κατανοητό πως επιβαλλόταν να τροποποιηθούν. Έπρεπε να βρεθούν εναλλακτικοί τρόποι παροχής αυτών των υπηρεσιών σε μια περίοδο που η ανάγκη γι' αυτές αποδείχτηκε ακόμη μεγαλύτερη.

Στο πλαίσιο αυτό η επιστημονική ομάδα της Ολοκληρωμένης Μονάδας Alzheimer και Συναφών Παθήσεων της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών - «Καρέλλιο» με στόχο τη στήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών- περιθαλπόντων τους, αρχικά στο Δήμο Χαλανδρίου και τους όμορους δήμους και κατ' επέκταση στην ευρύτερη περιοχή της Αττικής, ξεκίνησε και συνεχίζει την κατ' οίκον παρέμβαση που περιλαμβάνει τις ακόλουθες υπηρεσίες:

- ✓ Αποστολή ασκήσεων Νοητικής Ενδυνάμωσης (με email ή ταχυδρομικά)
- ✓ Γραμμή τηλεφωνικής υποστήριξης ασθενών και περιθαλπόντων
- ✓ Συμβουλευτική για τη διαχείριση της επιβάρυνσης από την πανδημία
- ✓ Υλοποίηση διαδικτυακών σεμιναρίων ψυχοεκπαίδευσης
- ✓ Κατ' οίκον επισκέψεις* που περιλαμβάνουν: Νευροψυχολογική Εκτίμηση (ή επανεκτίμηση), Νοητική Ενδυνάμωση και ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών, αλλά και των περιθαλπόντων. *Οι επισκέψεις πραγματοποιούνται κατόπιν συναίνεσης και λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα που έχουν θεσπιστεί από τον ΕΟΔΥ]



Αθήνα
Χαλκίδα

Ειδικότερα όσον αφορά στις κατ' οίκον επισκέψεις, παρά τις αρχικές επιφυλάξεις λόγω των συνθηκών της πανδημίας, αφουγκραστήκαμε την αγωνία και μοιραστήκαμε το άγχος των οικογενειών και περιθαλπόντων για την τήρηση των μέτρων από τα αγαπημένα τους πρόσωπα με ερωτήματα του τύπου:

- * Πώς να τον/την πείσω να φοράει και να μην κατεβάζει τη μάσκα;
- * Τι μήνυμα πρέπει να στείλω, αν συμβεί κάτι τη νύχτα με την απαγόρευση κυκλοφορίας;
- * Γιατί κινδυνεύω με πρόστιμο, αν πάω μια πιο μακρινή βόλτα με τον άνθρωπό μου;

Άλλοι προβληματισμοί που τέθηκαν ήταν:

- * Πώς μπορώ να του/της εξηγήσω τη σοβαρότητα της κατάστασης;
- * Τι θα γίνει αν νοσήσει ο περιθάλποντας;
- * Πως μπορώ να τον/την απασχολήσω στο σπίτι;
- * Πως να διαχειριστώ τα δικά μου συναισθήματα;

Λυπηρή διαπίστωση αποτελεί το γεγονός ότι η κατάσταση των περισσότερων ατόμων με άνοια επιδεινώθηκε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου εξαιτίας της απομόνωσης, του μακροχρόνιου εγκλεισμού στο σπίτι, του περιορισμού των δραστηριοτήτων, αλλά και της διακοπής υπηρεσιών των Κέντρων Ημέρας, όπως των ομαδικών θεραπευτικών προγραμμάτων.

Η μειωμένη δυνατότητα επικοινωνίας με τους οικείους, η αδυναμία εξόδου από το σπίτι και όλες οι αλλαγές της καθημερινής ρουτίνας έχουν προκαλέσει άγχος, εκνευρισμό, ευερεθιστότητα και σωματική δυσφορία στα άτομα με άνοια. Στα πιο προχωρημένα στάδια, συμπτώματα όπως η άσκοπη κινητικότητα, το παραλήρημα και οι ψευδαισθήσεις, φαίνεται επίσης να έχουν επιδεινωθεί.

Σκοπός των κατ' οίκον επισκέψεων είναι να συμβάλουν το μέγιστο δυνατό, ώστε τα άτομα με άνοια να διατηρήσουν: τις όποιες νοητικές ικανότητες έχουν, καλή ψυχολογική κατάσταση και καλή καθημερινή λειτουργικότητα. Επιπλέον στόχος είναι η ανακούφιση των οικογενειών και των περιθαλπόντων μέσα από τεχνικές διαχείρισης των συναισθημάτων τους και η στήριξή τους στην αντιμετώπιση της καθημερινότητας με τους ανθρώπους τους.

Η μέχρι τώρα εμπειρία έδειξε κάτι περισσότερο από θετική ανταπόκριση, πράγμα που υποδηλώνει την

ανάγκη τέτοιων δράσεων. Το τέλος κάθε επίσκεψης συνοδεύεται από αμέτρητα ευχαριστώ, ευχές και απέραντη ευγνωμοσύνη, κάτι που μας δίνει δύναμη και κουράγιο να συνεχίσουμε και να επεκτείνουμε τη μικρή συνεισφορά μας σε όλο και περισσότερους ωφελομένους.

Γιώργος Παππάς
Ψυχολόγος

Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης
Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων
Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών - «Καρέλλειο»

Διαγενεακή Αλληλεγγύη και Καινοτόμα Εργαλεία για τη Ψυχική Ανθεκτικότητα σε Νοικοκυριά Τριών Γενεών

Από το 2009, η 29^η Απριλίου ορίζεται ως ευρωπαϊκή μέρα Αλληλεγγύης μεταξύ των Γενεών. Μια σειρά από σύγχρονες προκλήσεις τονίζουν τη σημασία της αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών στην ευημερία του κοινωνικού συνόλου. Κεντρικό ρόλο έχει η συνειδητοποίηση της συμβολής των ατόμων τρίτης ηλικίας και ο ενεργός ρόλος τους ως προϋπόθεση διατήρησης της υγείας τους. Η επαφή των γενεών, ενισχύει το σεβασμό και την κατανόηση και βοηθά την ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη γήρανση.

Σε οικογενειακό επίπεδο, η διαγενεακή αλληλεγγύη αναφέρεται στο βαθμό υποστήριξης μεταξύ των γενεών μέσα από τον τρόπο που αλληλοεπιδρούν στην καθημερινότητα. Αναφέρεται σε παράγοντες όπως η γεωγραφική απόσταση, η συχνότητα επαφών και κοινών δραστηριοτήτων, η συναισθηματική εγγύτητα, η συμφωνία απόψεων και αξιών, η πρακτική/ υλική βοήθεια και το αίσθημα υποχρέωσης.





Bridge: Νέα παιχνίδια για άτομα με άνοια. Τα δοκιμάσαμε και είναι έτοιμα να κυκλοφορήσουν

Χαλκίδα
Θεσσαλονίκη

Το έργο «Καινοτόμα εργαλεία για την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας στα νοικοκυριά όπου συγκατοικούν 3 γενεές» υλοποιείται από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας με την ευγενική υποστήριξη του ΤΙΜΑ Κοινωνοφελούς Ίδρυματος στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης» που αποτελεί πρωτοβουλία 8 Κοινωνοφελών Ίδρυμάτων: ΤΙΜΑ Κοινωνοφελές Ίδρυμα, Hellenic Hope, Κοινωνοφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, Ίδρυμα Μποδοσάκη, Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, The G. Leventis Foundation, Costas Lemos Foundation και Κοινωνοφελές Ίδρυμα Α.Κ. Λασκαρίδη.

Το έργο υλοποιείται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, για να συμβάλει στη διασφάλιση της ψυχικής ανθεκτικότητας ατόμων σε νοικοκυριά όπου συγκατοικούν τρεις γενεές, με χρήση καινοτόμων εργαλείων που προωθούν την ενδυνάμωση και αξιοποιούν τα δυνατά στοιχεία της συγκατοίκησης. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται σε πόρους που αποκτούμε ατομικά και ομαδικά από τη διαχείριση προκλήσεων της καθημερινότητας και σε αυτό το έργο εστιάζει στους προστατευτικούς παράγοντες των θετικών σχέσεων αναφοράς με τα άτομα του οικείου περιβάλλοντος, σε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δεξιότητες διαχείρισης του στρες.

Οι ωφελούμενοι ανήκουν σε 8 νοικοκυριά τριών γενεών σε Εύβοια και Βοιωτία και είναι 49 άτομα, ηλικιών 18-65 το 39%, τρίτης ηλικίας 26% και ανήλικοι 35%. Μέσα από μια σειρά συναντήσεων διαβούλευσης με τις οικογένειες, οι συμμετέχοντες καλλιεργούν μια ποικιλία δεξιοτήτων διαγενεακής μάθησης, ενσυναίσθησης και αλληλοϋποστήριξης. Η συγκέντρωση του υλικού των διαβουλεύσεων και ανατροφοδοτήσεων έχει δημιουργήσει μια τράπεζα προτάσεων από καλές πρακτικές που αναφέρονται στην καθημερινότητα της φροντίδας και κινητοποίησης των ατόμων τρίτης ηλικίας και στη διαχείριση επιπτώσεων της πανδημίας Covid-19. Στο μεγαλύτερο μέρος, περιλαμβάνουν διαγενεακές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, εξίσου σημαντικές και με νόημα για παππούδες και εγγόνια. Έχει αναπτυχθεί ένας ηλεκτρονικός οδηγός με μορφή δραστηριοτήτων για νοικοκυριά τριών γενεών ο οποίος θα ολοκληρωθεί με την ανασκόπηση του υλικού από τους συμμετέχοντες έως το Σεπτέμβριο 2021.

Ευαγγελία Αγγελίδου
MSc Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια,

Χριστίνα Καλαβρή
Ψυχολόγος, MSc
Εταιρεία Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

Στο πλαίσιο του Erasmus+, έργου "Bridge" έχουν δημιουργηθεί 8 σοβαρά παιχνίδια, που αφορούν στα νοητικά και συμπεριφορικά συμπτώματα της άνοιας. Τα παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί με βάση ιδέες των επαγγελματιών υγείας, των σχεδιαστών παιχνιδιών, των νέων - εθελοντών, των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους. Οι χώρες που συμμετέχουν είναι η Ελλάδα, Ιταλία και η Ρουμανία.

Τα 4 ψηφιακά παιχνίδια, Find the word (Βρες το), Flea market (Λαϊκή αγορά), Next destination (Επόμενος προορισμός) και Bird Watching (Παρατήρηση πουλιών), είναι πλέον διαθέσιμα για συσκευές Android στο Google Play και μπορείτε να τα κατεβάσετε από τον ακόλουθο σύνδεσμο:

[App Android di ECE Dev su Google Play.](#)

Τα 4 επιτραπέζια παιχνίδια, Πολύχρωμες ανθοδέσμες, Σπεσιαλιτέ, Emotions (Συναισθήματα) και Σκηνοθέτες, είναι πλέον διαθέσιμα στον ιστότοπο του έργου Bridge. Στο σύνδεσμο που ακολουθεί μπορείτε να κατεβάσετε το βιβλίο κανόνων, τις κάρτες, το ταμπλό του κάθε παιχνιδιού:

<https://projectbridge.eu/the-serious-game/>

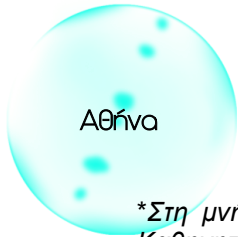
Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα; επισκεφτείτε τη σελίδα μας <https://projectbridge.eu/>

Μαρίνα Μακρή
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια
Alzheimer Hellas

bridge

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Αθήνα

**Στη μνήμη του Ανδρέα Π. Μιχαηλίδη (Αναπληρωτή Καθηγητή Καρδιολογίας, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Αθηνών)*

Σαν χτες θυμάμαι που ο μπαμπάς μου διαγνώστηκε με άνοια. Ήξερα από εκείνον, καθώς ήταν γιατρός, ότι η άνοια δεν θεραπεύεται και ότι ο άνθρωπος κάποια στιγμή φεύγει διότι στα τελευταία στάδια αρνείται να φάει. Όταν άκουσα τη νευρολόγο να μας λέει τη διάγνωση, από το μυαλό μου πέρασαν όλες οι αρνητικές σκέψεις και κυρίως η χειρότερη ότι ο μπαμπάς μου θα "φύγει".

Ρωτούσα τη νευρολόγο αν υπάρχει κάποια θεραπεία -έστω σε πειραματικό στάδιο-, πόσα χρόνια θα μείνει κοντά μου και πάντα μου έλεγε «Κοίτα να χαρείς αυτές τις στιγμές και προσπάθησε να το πάρεις απόφαση ότι πάσχει από άνοια, διότι είσαι νέα και πρέπει να είσαι δυνατή».

Στην αρχή με θύμωνε αυτή η απάντηση. Μα πώς γίνεται να χαρώ και να μείνω ψύχραιμη και να το πάρω απόφαση;

Οι σπουδές μου στην Κοινωνική Θεολογία, αλλά και στο Νοσοκομείο Γεννηματά Αθηνών πάνω στην Ειδικότητα των Ειδικών Παθήσεων Νευρολογία - Ψυχιατρική, αλλά και το ότι ήταν ο μπαμπάς μου γιατρός με βοήθησαν να δυναμώσω.

Περισσότερα από 4 χρόνια με τα προβλήματα υγείας του μπαμπά μου προσπάθησα όσο μπορούσα να είμαι δίπλα του και να του παρέχω την καλύτερη ποιότητα ζωής. Από την άλλη τα δύομισα χρόνια της πρακτικής μου και της εκπαίδευσής μου στο νοσοκομείο αγάπησα τους ασθενείς μου και θέλησα να τους βοηθήσω στο να γίνουν καλά.

Ήθελα να τους κάνω να χαμογελάνε αληθινά, έστω και λίγο, όπως έκανα και τον μπαμπά μου κάθε μέρα.

Ασχολήθηκα με τη Νευρολογία, διότι ήθελα να βοηθήσω κι άλλους ασθενείς και συγγενείς στο να ανταπεξέλθουν στα νέα δεδομένα των νευρολογικών ασθενειών, αλλά και να τους βοηθήσω όσο καλύτερα μπορούσα.

Αλλωστε η υπόσχεση που έδωσα στον μπαμπά μου ήταν να φροντίζω πάντα τους ασθενείς μου.

Σαν περιθάλποντας ήταν τιμή μου που βοήθησα τον μπαμπά μου όσο μπορούσα, όπως έκανε και εκείνος, όταν εγώ ήμουν άρρωστη.

Στους περιθάλποντες που φροντίζουν τα δικά τους αγαπημένα πρόσωπα θα πω μόνο να έχουν δύναμη κι

Λόγια καρδιάς...

αν νιώσουν την ανάγκη να ζητήσουν βοήθεια από ειδικό να το κάνουν, δεν είναι ντροπή.

Εμένα προσωπικά με βοήθησαν οι γιατροί του μπαμπά μου -ανεξαρτήτως ειδικότητας- για να μπορέσω να το συνειδητοποιήσω πως κάποια στιγμή θα "φύγει".

Εύχομαι στο μέλλον να μην υπάρχουν τέτοιου είδους παθήσεις που σου στερούν το αγαπημένο σου πρόσωπο.

Για τον μπαμπά μου,

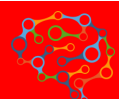
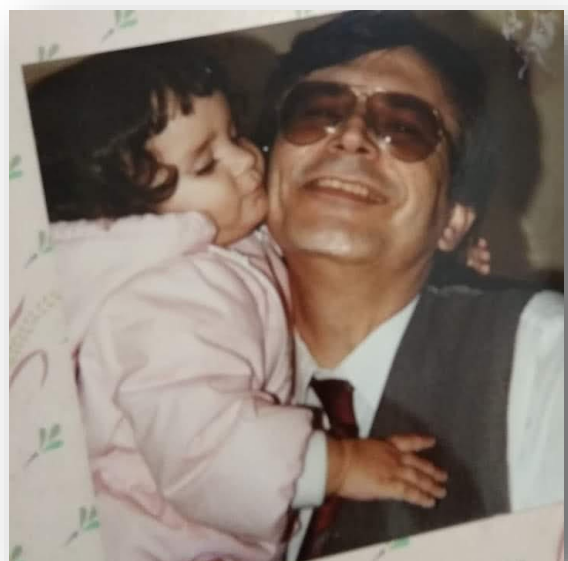
Για όλους εκείνους τους ασθενείς που πάσχουν με Άνοια και Alzheimer,

Για όλους εκείνους τους περιθάλποντες που κάθε μέρα δίνουν μάχη για τους αγαπημένους τους, αλλά και για να σταθούν κι εκείνοι στα πόδια τους,

Για όλους εκείνους τους ασθενείς που βοήθησα και τώρα είναι καλά,

Για εκείνους τους ασθενείς που "έφυγαν" στα χέρια μου κι έκλαιγα μαζί με τους συγγενείς τους

Τίνα (Παναγιώτα) Α. Μιχαηλίδου
Θεολόγος-Βοηθός Νοσηλεύτη-Συγγραφέας



“ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ... άτομα με άνοια”

Χαλκίδα

Ανακοίνωση εκπαιδευτικού προγράμματος για περιθάλποντες στη Στερεά Ελλάδα

Η δράση πραγματοποιείται από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, με φορέα υλοποίησης τη «Δομή υποστήριξης δράσεων κοινωνικής ένταξης - ΓΕΦΥΡΑ» που χρηματοδοτείται από το Ε.Π. «Στερεά Ελλάδα 2014-2020» και με την επιστημονική υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας. Αντικείμενο της δράσης “ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ... άτομα με άνοια” αποτελεί η δωρεάν εκπαίδευση (τηλε-εκπαίδευση σύγχρονη και ασύγχρονη) και υποστήριξη περιθαλπόντων ατόμων τρίτης ηλικίας που πάσχουν από άνοια στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

Απευθύνεται σε οικογενειακούς περιθάλποντες, επαγγελματίες περιθάλποντες και λοιπούς περιθάλποντες (άτομα που παρέχουν εθελοντικά τη φροντίδα τους χωρίς να προέρχονται από το οικογενειακό περιβάλλον). Πληροφορίες και κριτήρια συμμετοχής θα βρίσκονται στην ιστοσελίδα της «Δομής υποστήριξης δράσεων κοινωνικής ένταξης - ΓΕΦΥΡΑ» www.gefyra.com.gr και στην ιστοσελίδα του φορέα: www.alzheimer-chalkida.org.

Αιτήσεις συμμετοχής υποβάλλονται μέσω της ιστοσελίδας www.gefyra.com.gr.

Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στις ειδικές ανάγκες των περιθαλπόντων ατόμων με άνοια, παρέχοντας πρόσβαση σε απαραίτητη πληροφόρηση για τα συμπτώματα άνοιας, την εξέλιξη και τις διαθέσιμες θεραπείες, συγκεκριμένες δεξιότητες που προωθούν τη θετική φροντίδα του ατόμου με άνοια και επιτρέπουν αποτελεσματική αντιμετώπιση της σωματικής, ψυχολογικής και οικονομικής επιβάρυνσης της μακροχρόνιας φροντίδας άνοιας, από κοινού με ατομικές ή /και ομαδικές συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης.

Τα άτομα που εμπλέκονται στη φροντίδα των ατόμων με άνοια τυπικά ή άτυπα, μέσα από το εκπαιδευτικό σεμινάριο θα μάθουν:

- * Να κατανοούν τα χαρακτηριστικά των διαταραχών που επιφέρει η άνοια και τις διαστάσεις του ρόλου τους ως περιθάλποντες.
- * Να αναγνωρίζουν προβληματικές καταστάσεις που σχετίζονται με την παροχή φροντίδας ατόμου με άνοια και να τις επιλύουν.
- * Να εμπλέκουν το άτομο με άνοια σε δραστηριότητες με νόημα, ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται.
- * Να εποπτεύουν δραστηριότητες σωματικής και νοητικής ενδυνάμωσης για το άτομο που φροντίζουν.
- * Να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων για να παρέχουν στο άτομο προσωποκεντρική φροντίδα.

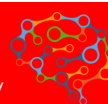
Με την παρακολούθηση ατομικών ή/ και ομαδικών συνεδριών, οι περιθάλποντες θα είναι σε θέση να:

- ✓ Να ενισχύσουν στοιχεία που συμβάλλουν στην ψυχική τους ανθεκτικότητα.
- ✓ Να ανταπεξέρχονται αποτελεσματικά στην καθημερινότητά τους.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, που παρέχει ψυχοκοινωνικές υπηρεσίες από το 2009 στη Στερεά Ελλάδα, εκτιμά ότι είναι ένα έργο-ορόσημο για τα ζητήματα άνοιας στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, που θα συμβάλει τόσο στην υποστήριξη των οικογενειών ατόμων με άνοια συνολικά όσο και στην αναγνώριση της σημαντικής συνεισφοράς της κοινωνικά παραγωγικής δραστηριότητας των περιθαλπόντων στην αντιμετώπιση των αναδυόμενων από την άνοια προβλημάτων.



Ευαγγελία Αγγελίδου
MSc Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια
Εταιρεία Alzheimer Χαλκίδας





Πάτρα

Έργο «e-TALΩΣ: Μηχανισμοί συνηγορίας ηλικιωμένων ασθενών με χρόνιες παθήσεις και των περιθαλπόντων τους»



Εν μέσω πανδημίας, αναδύονται έννοιες οι οποίες άλλοτε ήταν άγνωστες στην ελληνική πραγματικότητα και δη στην καθημερινότητα των πολιτών. Ο ρόλος των ασθενών καθώς και των ευπαθών ομάδων πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι και οι χρόνιοι πάσχοντες, κατά τη διάρκεια του κορωνοϊού διευρύνθηκε και έννοιες όπως αυτή της συνηγορίας είναι πιο επίκαιρες από ποτέ. Η έννοια της συνηγορίας προάγει τα θεμελιώδη δικαιώματα των ατόμων με παθήσεις και αποτελεί σημαντικό μέσο προκειμένου να αυξηθεί η συνειδητοποίηση στα θέματα υγείας τόσο των ιδίων όσο και των περιθαλπόντων τους. Θεωρείται η βασική στρατηγική για την επίτευξη της προαγωγής και πρόληψης νοσημάτων σε ευάλωτους πληθυσμούς στους χώρους των Νοσοκομείων όπου η επίτευξη της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ ιατρών και ασθενών αντιμετωπίζει δυσκολίες.

Το Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και Ατόμων με Αναπηρία-«ΦΡΟΝΤΙΖΩ» (<http://frodizo.gr/>) ως φορέας υλοποίησης με εταίρο το Ελληνικό Δίκτυο Καταγμάτων Ευθραυστότητας-FFN GR (<https://ffngr.eu/>) συνεργάζονται σε αυτήν την προσπάθεια διεκδίκησης των δικαιωμάτων των ασθενών κυρίως εν μέσω υγειονομικής κρίσης ξεκινώντας την υλοποίηση του έργου με τίτλο «e-TALΩΣ: Μηχανισμοί συνηγορίας ηλικιωμένων ασθενών με χρόνιες παθήσεις και των περιθαλπόντων τους», (Νοέμβριος 2020-Απρίλιος 2022) στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund.

Το έργο στοχεύει στην ευαισθητοποίηση, ενδυνάμωση, δικτύωση, συμβολή στη λήψη αποφάσεων των ηλικιωμένων με χρόνια νοσήματα και συλλόγων ασθενών που δραστηριοποιούνται στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας (Αχαΐας, Αιτωλοακαρνανία), συμπεριλαμβανομένων απομακρυσμένων περιοχών όπου τα εν λόγω προβλήματα είναι ακόμα πιο έντονα.

Μια από τις καινοτόμες δράσεις του «e-TALΩΣ» είναι η δημιουργία Γραφείου Συνηγορίας για ηλικιωμένους ασθενείς στην Πάτρα. Το Γραφείο Συνηγορίας θα ενεργοποιήσει μηχανισμούς συλλογικής συνηγορίας σε δημόσια νοσοκομεία των περιοχών-στόχων μέσω επαγγελματιών συνηγόρων και μέσω των γραφείων προάσπισης δικαιωμάτων ληπτών υπηρεσιών υγείας.

Επίσης, προβλέπεται στα πλαίσια αυτής της πρωτοβουλίας, η εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας και τοπικών ΜΚΟ καθώς και η διοργάνωση Φόρουμ Συνηγορίας με στόχο τη μέγιστη ευαισθητοποίηση πολιτών και επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής μέριμνας. Η εφημερίδα Πελοπόννησος θα διοργανώσει καμπάνιες για την προβολή-διάχυση των δράσεων στην τοπική κοινωνία με τη συμμετοχή δημοσιογράφων.

Οι δράσεις αυτές απευθύνονται σε:

- α. Ασθενείς άνω των 65 ετών (με ιδιαίτερη μνεία σε ευπαθείς ομάδες όπως τα άτομα που πάσχουν από Alzheimer ή Parkinson)
- β. Τυπικοί και άτυποι περιθαλπόντες
- γ. Σύλλογοι ασθενών και ΜΚΟ στους χώρους της υγείας και των ηλικιωμένων,
- δ. Επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας ιδιωτικών και δημόσιων φορέων.
- ε. Διοικητικοί υπάλληλοι των Γραφείων Προάσπισης Δικαιωμάτων Ληπτών Υπηρεσιών Υγείας

Το επόμενο διάστημα, και στο πλαίσιο της 1^{ης} δράσης του έργου πρόκειται να λειτουργήσει το Γραφείο Συνηγορίας το οποίο θα δέχεται περιστατικά παραβίασης δικαιωμάτων ασθενών τα οποία θα διεκπεραιώνονται από την ομάδα συνεργατών, ώστε να συμβάλει στην επίλυσή τους.

Κάθε δράση στο πλαίσιο του έργου πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας και με την υποστήριξη της 6^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας.

Το έργο «e-TALΩΣ: Μηχανισμοί συνηγορίας ηλικιωμένων ασθενών με χρόνιες παθήσεις και των φροντιστών τους» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης το Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και Ατόμων με Αναπηρία-«ΦΡΟΝΤΙΖΩ» και εταίρο το Ελληνικό Δίκτυο Καταγμάτων Ευθραυστότητας-FFN GR

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*. Διαβάστε περισσότερα εδώ: www.activecitizensfund.gr

Δημήτρης Θεοδωρόπουλος
Κοινωνικός Λειτουργός, MSc
Γενικός Διευθυντής «Φροντίζω», Πάτρα



Δράση Επικοινωνίας Έργου «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας»

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας με εταίρο το Ελληνικό Δίκτυο Περιθαλπόντων Επώνη υλοποιεί το έργο «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας» στο πλαίσιο του προγράμματος *Active citizens fund* Ελλάδας. Σκοπός του έργου «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας» είναι η προώθηση των δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία. Προϋποθέτει ανάπτυξη ισχυρής σχέσης ανάμεσα στα άτομα που επηρεάζονται, τους φορείς σε τοπικό επίπεδο και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Στα πλαίσια του έργου πραγματοποιήθηκε δράση εναρκτήριας εκδήλωσης η οποία απευθυνόταν σε δημόσιους λειτουργούς και επαγγελματίες «πρώτης γραμμής», ενεργούς πολίτες των φορέων της κοινωνίας πολιτών, άτομα τρίτης ηλικίας και οικογενειακούς περιθάλποντες, και οποιονδήποτε εκδήλωσε ενδιαφέρον να ενημερωθεί σχετικά με την προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων της «χρυσής ηλικίας» (65+). Η δράση πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα

19 Απριλίου διαδικτυακά με την υποστήριξη της Περιφέρειας Στέρας Ελλάδας.

Η ανταπόκριση του κοινού στη δράση ήταν άκρως ικανοποιητική και η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με 82 συμμετέχοντες. Είχαμε την ιδιαίτερη χαρά και τιμή να φιλοξενήσουμε το γενικό γραμματέα Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της φτώχειας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών υποθέσεων, κ. Σταμάτη Γεώργιο και τους εκπροσώπους του φορέα διαχείρισης του Ίδρυματος Μποδοσάκη, κα. Βάλια Φράγκου και κ. Γιάγκο Αντίοχο.

Στην αξιολόγηση της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε :

>50% ανταποκρίθηκε στη συμπλήρωση της φόρμας

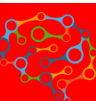
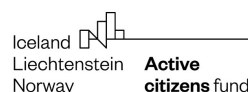
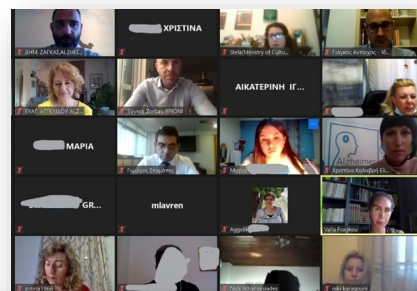
>95% απάντησε θετικά για τη χρησιμότητα των πληροφοριών και χρησιμότητα στην καθημερινότητα του

89- 96% απάντησε ότι η εκδήλωση ήταν σωστά οργανωμένη, η διάρκεια ικανοποιητική και θα υπήρχε σύσταση εκ μέρους τους σε κάποιον φίλο/η

Σημαντικό σημείο που θα πρέπει να τονιστεί, είναι η δήλωση συμμετοχής ένταξης των επαγγελματιών στις επόμενες δράσεις του έργου έφτασε σε ποσοστό 43%.

Η δράση επικοινωνίας υποστηρίχθηκε από τα ΜΜΕ Στερας Ελλάδας όπως το Star Κεντρικής Ελλάδας, ο ιντερνετικός ραδιοφωνικός σταθμός Believe radio και το ειδησεογραφικό Dotradio.gr. Παρακολουθείτε τη συνέντευξη της υπεύθυνης του έργου στο ακόλουθο link: www.youtube.com/watch?v=60ITkFaQDC0

Δημήτριος Ζάγκας
MSc Ψυχολόγος
Ευαγγελία Αγγελίδου
MSc Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια
Εταιρεία Alzheimer Χαλκίδας



Αθήνα

Η ψηφιοποίηση των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων ως εγγάραξη πολιτική υγείας για την ενδυνάμωση ατόμων με άνοια την περίοδο πανδημίας

Μέσα από την πρωτόγνωρη κατάσταση της πανδημίας COVID-19, επιβαρύνθηκαν ψυχολογικά και σωματικά η τρίτη ηλικία και τα άτομα που νοσούν από άνοια. Τα συμπτώματα της άνοιας σε συνδυασμό με τον εγκλεισμό της πανδημίας, την κοινωνική αποστασιοποίηση και τη διακοπή δραστηριοτήτων είναι αναμενόμενο να επιδεινωθούν.

Οι υγειονομικές συνθήκες περιορίζουν τη δυνατότητα ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων, που αποτελούν πλέον με το συνδυασμό τους με την φαρμακευτική αγωγή, θεραπεία εκλογής. Ο περιορισμός αυτός, έχει επιπτώσεις και στους περιθάλποντες, καθώς δεσμεύονται με την αποκλειστική ενασχόληση των πασχόντων και εξασθενούν και οι ίδιοι ψυχολογικά.

Η πανδημία, διαταράσσει το καθημερινό πρόγραμμα των ατόμων με άνοια, το οποίο αποτελεί ένα μαξιλάρι ασφάλειας και ανακούφισης. Συνδυαστικά, με τη δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας οι ειδικοί καλούνται να βρουν τρόπο να παρέχουν τις υπηρεσίες τους για την ενδυνάμωση των ατόμων με άνοια.

Η νέα υγειονομική κατάσταση, οδηγεί στη δημιουργία τηλε-υπηρεσιών που στηρίζονται κυρίως στη ψηφιοποίηση των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων και την αξιοποίηση της τεχνολογίας. Έτσι, προκύπτει αναγκαία η συνεργασία του κλάδου νευροεπιστημών με την τεχνολογία, όπου κάθε θεραπευόμενος, σε όποιο μέρος και αν διαμένει θα έχει πρόσβαση στις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για την άνοια, ενισχύοντας τη θεραπεία των ατόμων με άνοια. Μέσω της ψηφιοποίησης των υπηρεσιών, όλοι έχουν ίση πρόσβαση στις επιστημονικές μεθόδους και οι θεραπευτές αποκτούν μια νέα δυναμική.

Συγκεκριμένα, στις τηλε-υπηρεσίες μπορούν να ενταχθούν η νοητική ενδυνάμωση, η συμβουλευτική υποστήριξη και η ιατρική παρακολούθηση, με τη χρήση του skype, την αποστολή ηλεκτρονικών νοητικών ασκήσεων και τηλε-συνεδριών. Επίσης, η χρήση της τηλεκπαίδευσης για τη διενέργεια σεμιναρίων στους περιθάλποντες για την άνοια και η δημιουργία ηλεκτρονικού οδηγού για την πρόληψη και προστασία ατόμων με άνοια για το κορωνοϊό, είναι ύψιστης σημασίας.

Η πανδημία, ώθησε ή επιτάχυνε τη μετατροπή των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων σε τηλε-υπηρεσίες, οι οποίες ως πολιτική εφαρμόζονταν σε μικρό βαθμό. Έτσι το επιστημονικό αποτύπωμα που αφήνει η COVID-19, ίσως οδηγήσει στην εφαρμογή νέας τεχνολογίας στον κλάδο της άνοιας.

Η παγκόσμια κρίση υγείας, επιφέρει την αναβάθμιση των ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών με συνοδηγό την τεχνολογία, ώστε να μπορούμε να προσφέρουμε, ακόμα και εξ' αποστάσεως στα άτομα που νοσούν από άνοια.

Με εργαλείο λοιπόν την τεχνολογία, την τηλεϊατρική και τη μετατροπή των υπηρεσιών σε τηλε-υπηρεσίες, μπορούμε να συνεχίσουμε το κλινικό και θεραπευτικό μας έργο, με στόχο τη νοητική ενδυνάμωση των ατόμων με άνοια σε κάθε μέρος της χώρας.

Φαίη Ευθυμιοπούλου

Κλινική Νευροψυχολόγος, MSc, PhDc
Επιστημονικός Συνεργάτης, Αιγινήτειο ν/κ



Η ανάγνωση στην Άνοια

Η UNESCO έχει καθιερώσει την 23η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα βιβλίου, ενώ ο Γάλλος μυθιστοριογράφος, Γκυστάβ Φλωμπέρ είχε πει χαρακτηριστικά «Διάβαζε για να ζήσεις».

Η ανάγνωση βιβλίων έχει συνδεθεί με χαλάρωση, μάθηση, φαντασία, απόκτηση κριτικής σκέψης, ακόμα και βελτίωση της ψυχικής υγείας. Ως μέσον για την εξάσκηση του μυαλού συμπεριλαμβάνεται στους βασικούς προστατευτικούς παράγοντες ενάντια στην εμφάνιση άνοιας, καθώς κινητοποιεί μια πληθώρα νοητικών λειτουργιών, εμπλέκοντας τις διεργασίες της προσοχής και της μνήμης.

Λόγω των νοητικών απαιτήσεων που συνεπάγεται, το διάβασμα μπορεί να αρχίσει να γίνεται δύσκολο ήδη από τα πρώτα στάδια εμφάνισης άνοιας. Σε πολλές περιπτώσεις το άτομο με άνοια αρνείται να συνεχίσει την αγαπημένη του δραστηριότητα, καθώς δεν μπορεί να ανταποκριθεί, όπως παλιά, και δυσκολεύεται να διαχειριστεί τις αλλαγές στις νοητικές του ικανότητες.

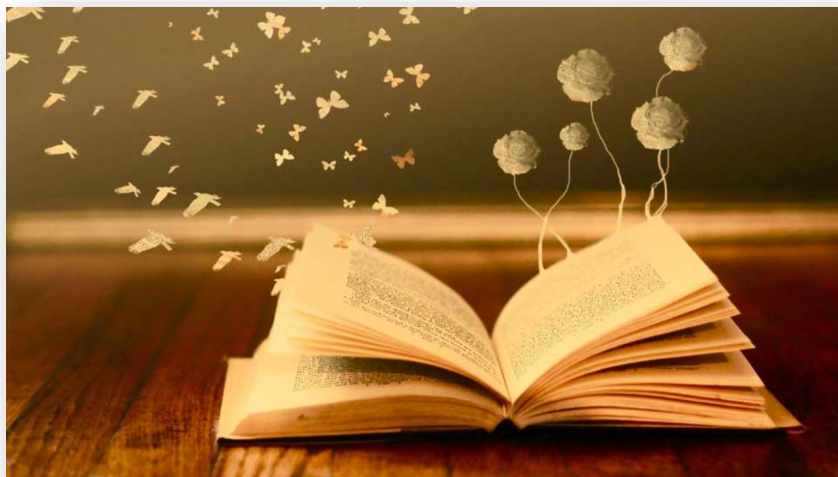
Σε αυτές τις περιπτώσεις, η επιλογή βιβλίων είναι σημαντική. Βιβλία πιο μικρά σε μέγεθος, με απλές ιστορίες, με μεγαλύτερες γραμματοσειρές και εικόνες, είναι δυνατόν να δημιουργήσουν και πάλι την επιθυμία για διάβασμα. Επίσης, σε πιο προχωρημένα στάδια της νόσου, η ανάγνωση μπορεί να γίνει από κοινού με τον περιθάλποντα, ως δραστηριότητα νοητικής ενδυνάμωσης. Η επιλογή βιβλίων που έχουν σχέση με τις εμπειρίες, τα ενδιαφέροντα και τον τρόπο ζωής του, θα του κεντρίσει περισσότερο την προσοχή και είναι δυνατόν να ανασύρει μνήμες από το παρελθόν του και να εγείρει συναισθήματα.

Επιπλέον, η διαδικασία ανάγνωσης ενός βιβλίου, ενός περιοδικού ή μιας εφημερίδας στον άνθρωπό σας, με αργό και παραστατικό τρόπο, είναι δυνατόν να δράσει αγχολυτικά, παρέχοντάς του την ευχαρίστηση της αλληλεπίδρασης μαζί σας, ακόμα και αποσπώντας την προσοχή του από εμμονές και ανησυχία.

Είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται, όσο το δυνατόν περισσότερο και χωρίς πίεση, δραστηριότητες που τον ευχαριστούσαν στο παρελθόν και αποτελούσαν μέρος της καθημερινότητάς του, καθώς συμβάλουν τόσο στη διατήρηση των νοητικών λειτουργιών σε ένα σταθερό επίπεδο, όσο και στη βελτίωση της διάθεσης.

Παναγιώτα Γκογκολάκη

Κλινική Νευροψυχολόγος, MSc
«Καρέλλειο» - ΜΚΟ Αποστολή, Ιερά Αρχιεπισκοπή
Αθηνών



Δράσεις της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Λάρισας

Λάρισα

Η Εταιρία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Λάρισας (ΕΕΝΑΛ), με σεβασμό και αγάπη στηρίζει τα άτομα με άνοια, τους περιθάλποντες αυτών και τους ηλικιωμένους για υγιή γήρανση.

1. Φωτογραφίζοντας την πόλη εν μέσω COVID-19

Ανήμερα της γιορτής της γυναίκας, οι εθελοντές της ΕΕΝΑΛ με μια ομάδα γυναικών της εταιρίας, πραγματοποίησε περίπατο και φωτογράφιση αξιοθέατων και πολυσύχναστων χώρων της πόλης. Η δράση έγινε στα πλαίσια σύσφιξης των ανθρωπίνων σχέσεων, άσκησης και συλλογής εικόνων της πόλης από την πανδημία της COVID-19 για μελλοντική εργαστηριακή χρήση.

2. Ανάρτηση ευχών για την παγκόσμια ημέρα της γυναίκας στον ηλεκτρονικό τύπο, larissanet.gr (8-3-2021)

3. Ανάρτηση Συμβουλών ενδυνάμωσης περιθαλπόντων για την ημέρα του Περιθάλποντα στον ηλεκτρονικό τύπο, larissanet.gr (21-3-2021)

Συμβουλές ενδυνάμωσης προς τους περιθάλποντες των ατόμων με άνοια

Οι περιθάλποντες των ατόμων με άνοια, βιώνουν την πιο δύσκολη περίοδο, υπό τη συνεχή αιχμαλωσία των αρνητικών συναισθημάτων, λόγω της COVID-19 και των σεισμών.

Η Alzheimer Λάρισας, με την ευκαιρία της ημέρας του περιθάλποντα, για την αποφόρτιση της ψυχοσωματικής επιβάρυνσης προτείνει τις ακόλουθες συμβουλές:

- i. Φροντίστε τον εαυτό σας (διατροφή, ύπνο, αισθητική, έλεγχος υγείας).
- ii. Τοποθετείστε τα όρια αντοχής (αφουγκραζόμενοι το σώμα)
- iii. Υιοθετείστε προσωπικό ελεύθερο χρόνο
- iv. Εκφράζετε τα συναισθήματα σας
- v. Συζητείστε τα προβλήματα φροντίδας και μοιραστείτε τα
- vi. Αναζητείστε βοήθεια για την φροντίδα από την τοπική Alzheimer και άλλους ειδικούς
- vii. Αποφεύγετε να συζητάτε για τη νόσο
- viii. Υιοθετείστε την ημέρα ανάπαυλας: Απομακρυνθείτε από το περιβάλλον και κάντε ό,τι σας ευχαριστεί
- ix. Οπλιστείτε με υπομονή και αισιοδοξία

x. Επιλέξτε τις δραστηριότητες που σας. Ευχαριστούν όπως μουσική, χορό, τραγούδι κλπ.

xi. Ασκηθείτε από 30 έως 35 λεπτά την ημέρα κάνοντας περίπατο είτε σε ένα πάρκο, είτε μέσα στην πόλη

xii. Επικοινωνείτε με φιλικά και ευχάριστα άτομα

xiii. Βάλτε το γέλιο στη ζωή σας

xiv. Εφαρμόστε τα μέτρα έναντι της νόσου COVID-19 για την ατομική σας ασφάλεια και του ασθενούς

xv. Υιοθετείστε τη φράση του Οδυσσέα Ελύτη: «Την άνοιξη αν δεν την βρεις, την φτιάχνεις!»

Η εφαρμογή των παραπάνω συμβουλών αποτελεί το αντίδοτο και την ασπίδα προστασίας του περιθάλποντα από το σύνδρομο εξουθένωσης.

4. Ανάρτηση στο instagram υλικού α) για την εβδομάδα του εγκεφάλου, β) συνδέσμου για την παγκόσμια ημέρα υγείας, γ) συνδέσμου για τα δικαιώματα των ασθενών και δ) του ερωτηματολογίου της ADI για ενημέρωση και συμπλήρωση από τους περιθάλποντες.

5. Σειρά εκδηλώσεων για τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση και διαδικτυακή ομιλία με ομιλητή, τον Dr Δημήτριο Καραμπερόπουλο, Ιατρό, Ιστορικό της Ιατρικής, διακεκριμένο επιστήμονα και σημαντικό ερευνητή του έργου του Ρήγα Βελιστινλή, με θέμα: «Ρήγας ο Βελιστινλής σπύρει τόν σπόρο τής ελευθερίας», larissanet.gr, larissapress.gr, on-larissa.gr (29-4-0-2021)

6. Τηλε-υποστήριξη περιθαλπόντων και ατόμων με Ήπια Νοητική Διαταραχή.

7. Πιλοτική μελέτη: Ενθάρρυνση και διερεύνηση της εμβολιαστικής στάσης έναντι της COVID-19 των ωφελούμενων της Alzheimer Λάρισας.

Ελένη Νιφλή

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Λάρισας



Μια διαφορετική 25^η Μαρτίου (1821-2021)

Ηράκλειο

Η πανδημία COVID-19 μας αφινιδίασε και συγχρόνως ανέδειξε μια σειρά κοινωνικών προβλημάτων (μικρής ή μεγαλύτερης έκτασης) και τους κινδύνους που μπορεί να καιροφυλακτούν για την κοινωνική συνοχή και αλληλεγγύη. Έφερε στο προσκήνιο τις ελλείψεις και τις ανεπάρκειες των σύνθετων κοινωνικοοικονομικών συστημάτων του αιώνα μας.

Μέσα από τις πολλές αλλαγές που επέβαλε η πανδημία προέκυψε και η ανάγκη για παροχή ψηφιακών υπηρεσιών κοινωνικής φροντίδας στους πολίτες, όπως στον τομέα υγείας, εκπαίδευσης, ή εργασίας εξ αποστάσεως (τηλεργασία). Έχει αποδειχθεί κατά το παρελθόν ότι η διασφάλιση της ψυχικής υγείας και η ψυχοκοινωνική στήριξη αποτελούν προτεραιότητες - κλειδιά στην αντιμετώπιση κάποιας επιδημίας ή πανδημίας.

Οι πρώτες οδηγίες για την πρόληψη της διάδοσης της COVID-19 ήταν η απαγόρευση επαφών και ο εγκλεισμός (καραντίνα). Τα μέτρα δημόσιας υγείας (εγκλεισμός, χρήση μάσκας, κοινωνική απόσταση, κλπ) σε συνδυασμό με την οικονομική επιβάρυνση αυτής της πανδημίας είναι όλοι παράγοντες που προκαλούν άγχος και είναι πιθανό να συμβάλλουν σε συναισθηματική και ψυχική δυσφορία.

Η 'κοινωνική αποστασιοποίηση' ήρθε στη ζωή μας σαν αποτέλεσμα της προσπάθειας να μείνουμε υγιείς κρατώντας αποστάσεις μεταξύ μας, αυτό όμως δείχνει να παίρνει διαστάσεις κοινωνικής αποξένωσης με απρόβλεπτες συνέπειες στην ψυχική ισορροπία των ανθρώπων. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) τόνισε ότι είναι πολύ σημαντικό να αντικατασταθεί ο όρος της 'κοινωνικής αποστασιοποίησης' (social distancing) με τον όρο της 'σωματικής αποστασιοποίησης' (physical distancing), καθώς στον πρώτο όρο ελλοχεύει ο κίνδυνος της κοινωνικής απομόνωσης. Κοινωνική απόσταση ή φυσική απόσταση τελικά στην πράξη δεν αλλάζει την ουσία, η οποία είναι: Επιπτώσεις στην κοινωνική συνοχή και στην ψυχική ευεξία.

Εδώ ακριβώς η αξία του κοινωνικού κεφαλαίου (εθελοντές, ΜΚΟ), σε αυτή ακριβώς την περίοδο, θα πρέπει να αναδειχθεί και όχι να υποβαθμιστεί. Για την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας αρκετοί επαγγελματίες υγείας οργάνωσαν σε σύντομο χρονικό διάστημα εναλλακτικές λύσεις για να μπορούν να πετύχουν σε μια περίοδο κρίσης όπως η πανδημία.

Οι ηλικιωμένοι είναι από τις πιο ευάλωτες και υψηλού κινδύνου ομάδες, καθώς συχνά έχουν συννοσηρότητες που αυξάνουν το κίνδυνο κατάθλιψης και διαταραχών άγχους. Η αίσθηση του 'φόβου' και της απομόνωσης θα παραμείνουν για μεγάλο διάστημα ακόμα, με απρόβλεπτες συνέπειες.

Ένα από τα πρώτα μέτρα για τους ηλικιωμένους σε αντικατάσταση της αποστασιοποίησης ήταν η προσπάθεια διατήρησης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών που είναι σημαντικοί για τους ίδιους. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο της κρίσης γεννήθηκε η ανάγκη διατήρησης προγραμμάτων στη Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΜΦΗ) Α&Μ Καλοκαιρινού στο Ηράκλειο Κρήτης, όπως στην εποχή προ πανδημίας. Η Κοινωνική Υπηρεσία οργάνωσε σύντομα νέα δίκτυα για παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης από φορείς ή μεμονωμένα πρόσωπα που είχαν κάποια σχέση με τη μονάδα από παλιά, ή άτομα αναγνωρισμένου κύρους όπως η γνωστή μας Ιστορικός κ. Ευθυμίου.

Σε αυτό το κάλεσμα ανταποκριθήκα και ήρθε η ώρα της 25^{ης} Μαρτίου, που αυτή τη χρονιά θα ήταν ιδιαίτερη για όλο τον ελληνισμό. Όμως στις ΜΦΗ τι μπορούσε να οργανωθεί; Σκοπός ήταν να αξιοποιηθεί το δίκτυο όπως στη Χριστουγεννιάτικη γιορτή και να μην στερηθούν οι ωφελούμενοι, αλλά αντίθετα να αποκομίσουν τα οφέλη της χαράς, της συμμετοχής, της θύμησης και της προσφοράς ακόμα και τώρα. Αλλά κυρίως να γιορτάσουν τη διπλή γιορτή του γένους, τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου και την έναρξη της επανάστασης του '21 για την απελευθέρωση από τον τουρκικό ζυγό.

Σε αυτό το διαδικτυακό κάλεσμα μια ομάδα που ήθελε να συμμετέχει σε μια τέτοια γιορτή σαν να ήταν στην Ελλάδα ανταποκριθήκε στην πρόσκληση. Ήταν μια ομάδα από την Εκκλησία του Προφήτη Ηλία Reading και την Εκκλησία Απ. Ανδρέα Windsor της Αγγλίας, που και οι ίδιοι ήθελαν να μεταφερθούν για λίγο σε κλίμα εορταστικό της Πατρίδας και μια μικρή χορωδία παιδιών από τη Θεσσαλονίκη με παραδοσιακές στολές που τραγούδησαν. Τον πανηγυρικό της ημέρας εκφώνησε ο π. Δρ Ανδρέας Ανδρεόπουλος και για τις δύο ελληνικές κοινότητες κι ακολούθησε ένα πλούσιο πρόγραμμα από όλους τους συμμετέχοντες, ακουσμάτων, ύμνων, τραγουδιών και επιπλέον αφηγήσεις αναμνήσεων από τους ωφελούμενους.

Οι ωφελούμενοι ενθουσιάστηκαν, οι Έλληνες της διασποράς χάρηκαν και συγκινήθηκαν συγχρόνως σαν να ήταν στην Πατρίδα. Επομένως ήταν μια αμοιβαία προσφορά, ένα αμοιβαίο πάρε δώσε. Οι ηλικιωμένοι λόγω του ότι κάθε μέρα παρακολουθούν κάποιο διαδικτυακό πρόγραμμα έχουν πλέον εξοικειωθεί και το απολαμβάνουν. Ιδιαίτερα απολαμβάνουν την επικοινωνία με το εξωτερικό και γενικά τα προγράμματα εκτός Ηρακλείου που οι ίδιοι διαμένουν, τους δίνουν την αίσθηση σαν να κάνουν μία εκδρομή - ένα ταξίδι, που τόσο έχουν στερηθεί λόγω της πανδημίας.




 Ηράκλειο

Από τα παραπάνω προκύπτει η ανάγκη όσο ποτέ για συντονισμό και συνεργασία δράσεων μέσα στην ίδια κοινότητα μετά από μια επιστημονική καταγραφή και εκτίμηση των αναγκών, ώστε έχοντας μπροστά μας ένα αξιόπιστο κοινωνικό χάρτη να μπορούμε να σχεδιάσουμε σε τοπικό επίπεδο μακροπρόθεσμες στρατηγικές παρέμβασης που να απαντούν στις πραγματικές ανάγκες της τοπικής κοινωνίας αμβλύνοντας τις κοινωνικές ανισότητες και ενισχύοντας τον αλληλοσεβασμό και μια κουλτούρα αλληλεγγύης. Η νέα πραγματικότητα που μας επέβαλλε η πανδημία COVID-19 δημιουργεί με ταχύτητα νέα δίκτυα πληροφόρησης και προσφοράς. Τέτοιες παρεμβάσεις αναπτερώνουν το ηθικό όλων ότι δεν χάσαμε την ανθρωπιά και την αλληλεγγύη μας στο συνάνθρωπο. Ευτυχώς έγιναν και γίνονται ακόμα πολλές προσπάθειες για ανακούφιση των ευάλωτων ομάδων πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, παρά τον τεχνολογικό ή ψηφιακό αναλφαριθμητισμό που παρατηρείται σε πολλές περιπτώσεις στη χώρα μας σε σχέση με τον υπόλοιπο δυτικό κόσμο.

Σωστή δικτύωση υπηρεσιών, φορέων ή του τρίτου τομέα των εθελοντών στην κοινότητα μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση εν μέρει των πολλαπλών επιπτώσεων από τον εγκλεισμό των ηλικιωμένων στις ΜΦΗ, όπου έχουν ένα και πλέον χρόνο να δουν, να αγγίξουν, να αγκαλιάσουν από κοντά τους αγαπημένους τους.

Δρ Βασιλική Παττακού-Παρασύρη
Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας
Κοινωνική Λειτουργός/Ψυχοθεραπεύτρια

Δράσεις της Εταιρείας Ηρακλείου

Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ για τη νόσο Alzheimer και την υγιή γήρανση, από το 2005 μέχρι σήμερα προσφέρει τακτικά και με συνέπεια ποικίλες δράσεις στήριξης για τους ασθενείς με άνοια, Νόσο Alzheimer και τους περιθάλποντές τους, στα κέντρα/σταθμούς που λειτουργούσαν συστηματικά, μέχρι την έναρξη της πανδημίας.

Όμως και τώρα με κάθε δυνατό τρόπο ενημερώνει, ευαισθητοποιεί, εκπαιδεύει και ενδυναμώνει τους ενδιαφερόμενους συμπολίτες μας, ασθενείς, περιθάλποντες και οικογένειες, το κοινό της πόλης μας. Συγκεκριμένα πραγματοποιεί εβδομαδιαίες ραδιοφωνικές εκπομπές, τηλεφωνική στήριξη και ατομικές συνεδρίες, καθώς και ένα πιλοτικό πρόγραμμα Βοήθειας στο σπίτι σε συνεργασία με τον Δήμο Ηρακλείου.

Η εμπειρία μας, όπως και όλες οι έρευνες και μελέτες που πραγματοποιούνται διεθνώς, έχουν δείξει ότι η

πρόληψη είναι η πλέον απαραίτητη και αποτελεσματική προσέγγιση για ενεργό και υγιή γήρανση.

Έτσι, φέτος εμπλουτίζουμε τις προσφερόμενες ήδη υπηρεσίες, με απόλυτο σεβασμό και στο πλαίσιο των υγειονομικών μέτρων, με τη διαδικτυακή υλοποίηση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος με στόχο την καλή ποιότητα ζωής και την ενεργό και υγιή γήρανση. Ευχαριστούμε το ΤΙΜΑ ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ για την εμπιστοσύνη και τη στήριξη για δεύτερη φορά.

Το πρόγραμμα προώθησης της ενεργού και υγιούς γήρανσης:

- * Σχεδιάστηκε και υλοποιείται με σκοπό την υποστήριξη φυσιολογικών ηλικιωμένων, την καλύτερη προσαρμογή τους στην τρίτη ηλικία, την όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη καθημερινότητα και την αποφυγή αισθημάτων μοναξιάς και θλίψης.
- * Απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας 65 ετών και άνω που είναι κάτοικοι της πόλης ή του Νομού Ηρακλείου και έχει στόχο την καλή ποιότητα ζωής τους μέσα από δράσεις που προωθούν την υγιή και ενεργό γήρανση.

Οι 3 κύκλοι του προγράμματος έχουν διάρκεια ενός έτους, οι άμεσα ωφελούμενοι υπολογίζονται στους 100 και υλοποιείται διαδικτυακά, με προοπτική εάν τα μέτρα το επιτρέψουν, να συνεχιστεί δια ζώσης. Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι στον Α΄ διαδικτυακό κύκλο συμμετέχουν ενεργά και με ενθουσιασμό οι πρώτοι 40 που κατέθεσαν αίτηση συμμετοχής. Υπάρχει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον συμμετοχής για τους επόμενους κύκλους.

Οι δραστηριότητες περιγράφονται παρακάτω συνοπτικά και έχουν ως εξής:

1. Δραστηριότητες νοητικής ενδυνάμωσης και ψυχολογικής υποστήριξης, όπου οι ομάδες συστηματικά 2 φορές την εβδομάδα από 1.5 ώρα κάθε φορά, παρακολουθούν προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης, άσκησης λόγου και προσοχής και άσκησης μνήμης. Επίσης από 1.5 ώρα κάθε φορά προσφέρεται ομαδική συμβουλευτική στήριξη από τις ειδικές ψυχολόγους με τη γνωστική συμπεριφορική προσέγγιση, σε θέματα που άπτονται της τρίτης ηλικίας και όχι μόνο.
2. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες όπως εκμάθηση βασικών αρχών Η.Υ., εξοικείωση με διαδικτυακές δραστηριότητες και την τεχνολογία
3. Ψυχαγωγικές- μουσικές δράσεις (παραδοσιακής κρητικής μουσικής)
4. Ομάδες εκμάθησης ξένης γλώσσας (ιταλικά)

5. Ομάδες σκάκι
6. Ομάδες γυμναστικής με ειδικά μελετημένες ασκήσεις
7. Προγραμματισμένες διαγενεακές δραστηριότητες με παιδιά Γ' και Δ' τάξης Δημοτικού Σχολείου

Όπως πάντα όλες οι δραστηριότητες της Αλληλεγγύης πραγματοποιούνται χωρίς καμία απολύτως οικονομική επιβάρυνση.

Δ.Σ. Αλληλεγγύης

Ευχαριστίες - Χορηγοί

Η Alzheimer Hellas ευχαριστεί θερμά όλους τους επίσημους χορηγούς, που είναι συνέχεια δίπλα μας και με την προσφορά τους κάνουν το έργο μας ευκολότερο! Επίσης ένα μεγάλο ευχαριστώ και σε όλους αυτούς, που δεν επιθυμούν να δημοσιευτεί το όνομά τους και η χορηγία τους.



t.+30 2310 569 180 · www.xenospack.gr

Ανοιξιάτικο Bazaar

στον 4ο όροφο
στο χώρο της γραμματείας

5
Μαΐου

Λουλούδια,
διακοσμητικά χώρου
και χειροποίητα
προϊόντα

31
Μαΐου

Αγοράζοντας λουλούδια και δώρα
για τους αγαπημένους σας από την
Ελληνική Εταιρεία Alzheimer
στηρίζετε το έργο μας!

Τηλ. Επικοινωνίας
2310 810411
& 2310 909000

Τη Δευτέρα 8 Μαρτίου 2021, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η διαδικτυακή ομιλία της καθηγήτριας Μάγδας Τσολάκη, Προέδρου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, με θέμα: «Η συμβολή της γυναίκας στην προετοιμασία και την ολοκλήρωση της ελληνικής επανάστασης του 1821». Την εκδήλωση οργάνωσε ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Περιβάλλοντος (Ο.Π.Α.Π.) Δήμου Βόλβης σε συνεργασία με το Δήμο Βόλβης. Με αφορμή τη διαδικτυακή αυτή ομιλία, ξεκίνησε μια γόνιμη συνεργασία με πολλές ευκαιρίες για μελλοντικές συνεργασίες. Στη φωτογραφία απεικονίζονται η κα Στέλλα Κοντοπούλου Αντιπρόεδρος του Ο.Π.Α.Π. Δήμου Βόλβης, η καθηγήτρια Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Ν. Alzheimer και ο κ. Δημήτρης Πασσιάς, Πρόεδρος του Ο.Π.Α.Π. Δήμου Βόλβης.



1821-2021

Δύο αιώνες συμπληρώνονται από την κήρυξη του Εθνικοαπελευθερωτικού Αγώνα, που έμελλε να γίνει ένδοξος σταθμός στην ιστορία του νεότερου ελληνισμού.

Σε αυτόν τον αγώνα, καταλυτικό ρόλο έπαιξαν οι γυναίκες. Οι γυναίκες του 1821 με το απαράμιλλο θάρρος, την αξιοθαύμαστη γενναϊότητα και τις αδιαμφισβήτητες θυσίες τους, ανήκουν στη κατηγορία των γυναικών που αποτελούν αξεπέραστα σύμβολα δυναμισμού, πατριωτισμού και πηγή έμπνευσης για τις μεταγενέστερες Ελληνίδες.

Τον σπουδαίο αυτό ρόλο που διαδραμάτισαν οι Ελληνίδες στην Επανάσταση του 1821 αναδεικνύει και τιμά ο Δήμος Βόλβης. Είναι η πρώτη από μια σειρά επετειακών εκδηλώσεων του Δήμου μας για την εθνική παλιγγενεσία, ένας ελάχιστος φόρος τιμής σε όσες θυσιάστηκαν για να ζούμε σήμερα σε μια ελεύθερη Ελλάδα.

Διαμαντής Λιάμας
Δήμαρχος Βόλβης



Το 2021 είναι μια συμβολική χρονιά για όλους τους Έλληνες, καθώς συμπληρώνονται 200 χρόνια ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ.

Ο Δήμος Βόλβης, όπως όλη η Ελλάδα και ο Ελληνισμός γιορτάζει την επέτειο των 200 χρόνων από την Επανάσταση του 1821.

Η σημερινή διάλεξη σηματοδοτεί την επίσημη έναρξη των επετειακών εκδηλώσεων. Είναι αφιερωμένη στην γυναίκα της Ελληνικής Επανάστασης και αποτελεί Μνημόσυνο στον γυναικείο ελληνικό ηρωισμό. Τιμούμε και αναδεικνύουμε το ρόλο της Ελληνίδας γυναίκας στις κρίσιμες ημέρες του Αγώνα για την ελευθερία, την εθνική ταυτότητα και την αναβίωση του ελληνισμού.

Καλούμαστε, να αρθρούμε στο ύψος των περιστάσεων και να ικανοποιήσουμε το εθνικό αίτημα: Την υποχρέωση καλλιέργειας της ιστορικής αυτογνωσίας και της εθνικής μνήμης.

Δημήτριος Πασσιάς
Πρόεδρος Ο.Π.Α.Π. Δήμου Βόλβης





«Καλλιτεχνικές συνθέσεις για την Άνοια»

Στην τελετή έναρξης του 12^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και του 4^{ου} Μεσογειακού Συνεδρίου Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων στις 18 Φεβρουαρίου, οι προσκεκλημένοι είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν σε πρώτη Πανελλήνια μετάδοση, ένα Ορατόριο, με τίτλο «Όγδοη Μέρα» σε μουσική του συνθέτη: Χρήστου Παπαδόπουλου και ποίηση: Ελένης Ιωαν. Αντωνιάδου.

Το ορατόριο ερμήνευσαν με σειρά εμφάνισης οι καλλιτέχνες: Δημήτρης Μπάσης, Γιάννης Ζουγανέλης, Βασίλης Σκουλάς, Γιώργος Ζερβάκης του Νικηφόρου και Ιώ Νικολάου.

Στη συνέχεια ο Γρηγόρης Βαλτινός απήγγειλε «Το πριν και το μετά των ημερών», σε ποίηση της Εκπαιδευτικού και Μέλους του ΔΣ της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, κας Ελένης Ιωαν. Αντωνιάδου.

Η ποιήτρια δηλώνει ότι, στο έργο της ξεδιπλώνει τη συναισθηματική σημασία των ημερών, την ολιστική αξία του χρόνου και την κινητήρια δύναμη της αγάπης στην παλέτα της προσφοράς. Μέσα από τους στίχους της, μας προτρέπει να συνδέσουμε το παρελθόν με το παρόν, ώστε να δημιουργούμε την προοπτική για το μέλλον.

Χαρακτηριστικοί είναι οι στίχοι στον επίλογο του Ορατορίου: «Να δουλεύετε το νου και το πνεύμα, να διατάσσετε τους μυώνες του μυαλού σας και των κομμένων ημερών να συνδέετε τα κομμάτια σε ένα πίνακα, δώρο στων απογόνων τη γιορτή!».

Προσδοκούμε η προτρεπτική ευχή της ποιήτριας να σταλεί και ως μήνυμα στην ανθρωπότητα:

«Να κρατήσουμε ατρόμαχτα τα πρώιμα και τα στερνά γενναία».

Η ομάδα των καλλιτεχνών με υψηλό δείκτη ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης, πρόσφεραν το δημιουργικό τους έργο, αφιλοκερδώς, δηλώνοντας το παρόν, απέναντι στην πανδημία της Άνοιας, παροτρύνοντας με το παράδειγμα τους στον εθελοντισμό και ενισχύοντας παράλληλα τον κουμπάρα της αγάπης.

Το καλλιτεχνικό έργο πήρε μεγάλη δημοσιοποίηση, με συνεντεύξεις στα ΜΜΕ και εφημερίδες, του συνθέτη, της ποιήτριας, και των ερμηνευτών, δίνοντας την ευκαιρία να φτάσει η πληροφορία του πολύπτυχου έργου της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και

συγγενών διαταραχών σε κάθε μέλος της κοινωνίας που δεν είχε γνώση και σχέση με τη νόσο.

Σχετικές αναφορές έχουμε στον κατάλογο των δράσεων και εκδηλώσεων "Ελλάδα 2021":

www.greece2021.gr/katalogos-drason-kai-ekdiloseon.html?isSubmitted=1&x=0&y=0&tritoi=on&catid=158&type=88®ion=0&start=4

σε πλατφόρμες: <https://orcd.co/ogdoimera>

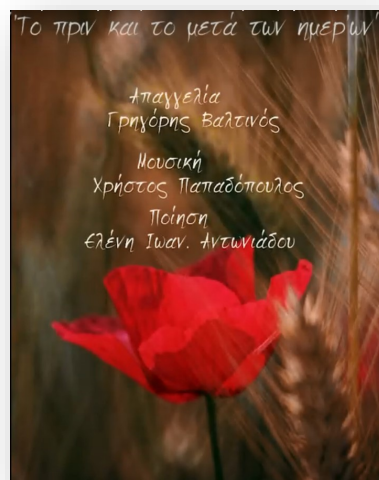
και στο Youtube:

www.youtube.com/watch?v=uF05KlpTrws

Ελένη Ιωαν. Αντωνιάδου

Εκπαιδευτικός

Μέλος ΔΣ Πανελληνίας Ομοσπονδίας Ν. Alzheimer



Ορατόριο για το Alzheimer Όγδοη μέρα

Μουσική
Χρήστος Παπαδόπουλος
Ποίηση
Ελένη Αντωνιάδου

Θερμά Συγχαρητήρια και άπειρες ευχαριστίες στα Κέντρα Ημέρας Alzheimer

Τα Κέντρα Alzheimer (ΚΑ) είναι άξια θερμών συγχαρητηρίων για το πολύτιμο κοινωνικό έργο που προσφέρουν στην Ελληνική κοινωνία και ιδιαίτερα στα άτομα της τρίτης ηλικίας, τιμώντας απόλυτα την υψηλή αποστολή τους. Γι' αυτό, ως τακτικό τους μέλος αισθάνομαι επιτακτική την ανάγκη να εκφράσω το πόσο ευγνώμων και ευτυχής νοιώθω, που εδώ και τέσσερα χρόνια επωφελούμαι των «προνομίων» που συνεπάγεται η ιδιότητά μου αυτή.

Χωρίς καμιά αμφιβολία, πρόκειται για έργο άξιο εκτίμησης, σεβασμού και ευγνωμοσύνης προς το ανθρωπινό δυναμικό των ΚΑ, που στάθηκε επάξια στο ύψος των περιστάσεων, ώστε με αφοσίωση και πίστη στον κοινωνικό του ρόλο, αλλά και ατέλειωτες και επίπονες ώρες εργασίας και μάλιστα με την εξ αποστάσεως μορφή της, κατάφερε τελικά να κάνει τα αδύνατα... δυνατά! Στην ουσία πρόκειται για ένα εξαιρετικά δύσκολο έργο που αποφασίστηκε συνειδητά και επιχειρήθηκε και μάλιστα τάχιστα, παρά τις αντίξοες συνθήκες και τα πολλά και αναπόφευκτα προβλήματα. Και αυτό, προκειμένου οι ηλικιωμένοι με νοητικές δυσκολίες να συνεχίσουν να ευεργετούνται από τα εξαιρετικά προγράμματα που ανεστάλησαν λόγω της πανδημίας και δη κάτω από απόλυτα ασφαλείς συνθήκες.

Και ενώ, η συμβολή όλων ανεξαιρέτως των υπεύθυνων των ΚΑ στην επιτυχία του εν λόγω έργου είναι προφανής και αυτονόητη, ωστόσο, είναι αδύνατο να μην συγχαρούμε όλοι μας θερμά και να μην χειροκροτήσουμε ιδιαίτερα την αποφασιστικότητα και την τόλμη της ψυχής των Κ.Α., καθηγήτριας Νευρολογίας κας. Μαγδαληνής Τσολάκη. Την προσωπικότητα αυτή, που ανάλαβε τη συνολική ευθύνη, και αξίζει τα εύσημα της επιτυχούς έκβασης του αξιόλογου αυτού έργου.

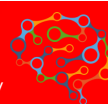
Ακόμη, οφείλουμε να επισημάνουμε και την ιδιαίτερη συμβολή όλου του προσωπικού που επωμίστηκε ένα πολύ μεγάλο μέρος της εκτέλεσης του έργου αυτού, καθ' όλα τα στάδια της προετοιμασίας και της εφαρμογής του. Πρόκειται, για τα υψηλού επιπέδου ειδικά στελέχη στην πληροφορική, καθώς και όλο το αξιόλογο και εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό από νευρολόγους και ψυχολόγους, υπεύθυνους και υπεύθυνες για την κατάρτιση των προγραμμάτων, την επικοινωνία με τα μέλη, αλλά και την επιτυχή διεξαγωγή τους. Οι ατέλειωτες ώρες σκληρής προσπάθειας, η συνέπεια, η θέληση και κυρίως όμως η καλή συνεργασία μεταξύ τους, από την κορυφή της ιεραρχίας μέχρι τη

βάση, κατάφεραν να ξεπεράσουν τα κυριότερα εμπόδια και τελικά το έργο τους να στεφτεί με θριαμβευτική επιτυχία!

Είναι λοιπόν προφανές ότι η αρμονική συνεργασία μεταξύ των αξιόλογων στελεχών των εν λόγω ομάδων, που ανέλαβαν υπεύθυνα να καλύψουν τις διαφορετικές ανάγκες κάθε μιας κατηγορίας ηλικιωμένων με νοητικά προβλήματα, αντιμετώπισαν κυρίως τα τεχνικής φύσεως προβλήματα. Το προσωπικό των ΚΑ αποτελείται από εξειδικευμένα στελέχη στην πληροφορική, υψηλού επιπέδου, ευγενέστατες και αξιολάτρευτες ιατρούς και ψυχολόγους, που επωμίστηκαν να καλύψουν μία προς μία όλες τις ανάγκες μας με παραδειγματική υπομονή και υποδειγματική ευγένεια. Με τη συμβολή του προσωπικού, σήμερα εμείς τα μέλη, κατέχουμε πια το εξαιρετικό προνόμιο της εξ αποστάσεως συμμετοχής σε αξιόλογα προγράμματα της επιλογής μας. Βέβαια, μεταξύ αυτών εξέχουσα θέση καταλαμβάνει και το πρόγραμμα της διαδικτυακής καθημερινής άσκησης, το οποίο παρέχεται από τους αγαπητούς γυμναστές μας, με το μοναδικό υψηλό επίπεδο γνώσεων, το συγκινητικό ενδιαφέρον και την ευαισθησία που επιδεικνύουν.

Κλείνοντας το παρόν, αισθάνομαι μεγάλη ευγνωμοσύνη απέναντι στα Κέντρα Alzheimer και τους υπέροχους ανθρώπους τους, στους οποίους εύχομαι υγεία και δύναμη για να συνεχίζουν ακάθεκτοι το ανεκτίμητο κοινωνικό έργο τους. Τέλος, επιθυμώ να εκφράσω την αίσθηση ασφάλειας που έχω βαθιά μέσα μου για τις υπέροχες μέρες που χάρις σ' αυτούς με περιμένουν ίσως στη δυσκολότερη φάση της ζωής μου. Κι αυτό γιατί έχω την βεβαιότητα ότι και τότε, όπως και τώρα, δεν θα βρίσκομαι μόνη αλλά μέσα στη ζεστή αγκαλιά τους κάτω από το φιλεύσπλαχνο βλέμμα του Θεού.

Κ. Λήνα Τσακίρη
Σύμβουλος Επιχειρήσεων,
Συν/χος Επ. Καθηγήτρια ΑΠΘ





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@mkapostoli.gr S: www.mkapostoli.com

5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Βίκτωρος Ουγκώ 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

ΕΥΒΟΙΑ

9. 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

10. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

11. 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

12. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

13. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

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

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

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη, Κ: 6973302750

E: alz.kalamaria@gmail.com

15. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: 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

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

17. 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

ΚΟΖΑΝΗ

18. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,

"Ο Άγιος Νικόλαος"

Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

19. 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

20. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. "Αλληλεγγύη" Ηρακλείου - Ηράκλειο

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

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

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

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimers.ret@gmail.com

22. 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-kania.gr

ΛΑΡΙΣΑ

23. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

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

ΞΑΝΘΗ

24. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

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

ΡΟΔΟΣ

25. Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών

άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

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

ΣΕΡΡΕΣ

26. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία

(Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφώως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

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

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

27. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

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

ΧΙΟΣ

28. 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

Ακολουθήστε μας στο **Facebook** ως Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και ενημερωθείτε άμεσα για τις δράσεις μας!

