

# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 90 | ΕΤΟΣ 23<sup>ο</sup> | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '22  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER 2022  
ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ**

## Ξεχνάω

- \* Πώς γίνεται η διάγνωση;
- \* Εκτίμηση και αντιμετώπιση των συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων στην άνοια.
- \* Προγράμματα για την ενίσχυση της μνήμης.
- \* Τι μπορούμε να κάνουμε στο σπίτι;

## Η φωνή του περιθάλλοντα

- \* Περίθαλψη στο σπίτι. Τεχνικές και συμβουλές
- \* Ενδυνάμωση περιθαλπόντων. Η συμβολή των επαγ. υγείας
- \* Ζητήματα σίτισης, ενυδάτωσης και στοματικής υγιεινής
- \* Πρακτικές συμβουλές

## Νεότερα δεδομένα

- \* Εξελίξεις στη θεραπεία της άνοιας και την υποστήριξη ασθενούς και περιθάλλοντα

**Μαζί μπορούμε να καταφέρουμε πολλά!**





## Στόχοι της Πανελλήνιας 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.	Μωραϊττου 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., Μωραϊττου 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, Μαϊόβη Ξένια

**Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια:** Μαϊόβη Ξένια

**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

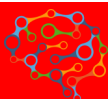
**E-mail:** [info@alzheimer-federation.gr](mailto:info@alzheimer-federation.gr) **Site:** [www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)

**Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών**

**Ηλεκτρονική έκδοση**

**Μήνας - Τεύχος:** Σεπτέμβριος- 90<sup>ο</sup>

**Διανέμεται δωρεάν**





Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Αυτός ο Σεπτέμβριος είναι πολύ πλούσιος σε εκδηλώσεις για τον εορτασμό του Μήνα της Νόσου Alzheimer και της άνοιας, οι οποίες θα συνεχίσουν και τον μήνα Οκτώβριο και επομένως ο απολογισμός όλων αυτών των εκδηλώσεων θα γίνει στο περιοδικό του Δεκεμβρίου. Σ' αυτό το τεύχος έγινε μία προσπάθεια να περιγράψουμε όλη η Ελλάδα κάποια από τα προγράμματα που εφαρμόζονται στα κέντρα ημέρας και να μοιραστούμε ιδέες και εμπειρίες. Έτσι η Λάρισα περιγράφει τους νέους τρόπους διάγνωσης και αντιμετώπισης της άνοιας, το Ηράκλειο υπογραμμίζει το πόσο σημαντική είναι η σωματική άσκηση, και η Αθήνα (Καρέλαιο) περιγράφει το πόσο χρήσιμη είναι η συντροφιά με τα ζώα για τους ασθενείς μας αλλά και για τους περιθάλποντές τους. Η Πάτρα μας δίνει πολύ σημαντικές πληροφορίες για την καλύτερη περιθαλψη στο σπίτι της οικογένειας που φιλοξενεί ασθενή με άνοια, και η Χαλκίδα τονίζει τη σημασία της καλής εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στην ολιστική αντιμετώπιση της Άνοιας. Τέλος, η Θεσσαλονίκη παρουσιάζει με ένα πολύ σύντομο τρόπο, αλλά είναι στη διάθεση όλων, κάποια από τα προγράμματα όπως είναι το πρόγραμμα της προοπτικής μνήμης, της ποίησης, της εκμάθησης των αρχαίων Ελληνικών, της μελέτης πινάκων ζωγραφικής, και της στοματικής υγιεινής. Επίσης με ένα πολύ κατανοητό τρόπο γράφονται οδηγίες για νοητική άσκηση στο σπίτι των ασθενών.

Για όλα τα ανωτέρω χαιρόμαστε ιδιαίτερα αλλά η πιο μεγάλη μας χαρά είναι η έναρξη της λειτουργίας του πρώτου Οικοτροφείου στη χώρα μας για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου. Ελπίζουμε ότι σύντομα θα ζήσουμε και άλλες χαρές με τη δημιουργία και άλλων παρόμοιων οικοτροφείων στην πατρίδα μας.

Φιλικά,

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: [info@alzheimer-federation.gr](mailto:info@alzheimer-federation.gr)

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!







## Λάρισα

**Το παρόν και το μέλλον στη διάγνωση και θεραπεία της νόσου Alzheimer**

*Η διάγνωση ενός ατόμου με άνοια είναι μια στιγμή που αλλάζει ριζικά τη ζωή του ατόμου αλλά και των περιθαλπόντων του. Από την αρχική εκτίμηση ενός ασθενή μέχρι και την οργάνωση ενός πλάνου αντιμετώπισης ο ιατρός ή ακόμη καλύτερα η διεπιστημονική ομάδα οφείλει να παρέχει μια σωστή διάγνωση, μια πλήρη ενημέρωση για τις φαρμακευτικές θεραπευτικές επιλογές αλλά και τις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις.*

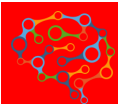
Όπως είναι γνωστό η άνοια είναι ένα σύνδρομο και όχι μια νόσος. Έτσι η άνοια περιγράφει τη σημαντική νοητική έκπτωση η οποία μπορεί να οφείλεται σε πολλές αιτίες ενώ η νόσος Alzheimer αποτελεί μια νευροεκφυλιστική πάθηση με συγκεκριμένη νευροπαθολογία. Η διαγνωστική προσέγγιση του ασθενούς με άνοια περιλαμβάνει την κλινική του αξιολόγηση συχνά με την **χρήση νευροψυχιατρικών κλιμάκων** που θα αναγνωρίσουν το μέγεθος αλλά και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της νοητικής διαταραχής θέτοντας τις βάσεις για μια σωστή διάγνωση. Παρόλα αυτά ο **εργαστηριακός έλεγχος** με την χρήση απεικονιστικών μεθόδων και βιοδεικτών κρίνεται συχνά ως απαραίτητος για να αναγνωρισθεί σωστά η υφιστάμενη νευροπαθολογία.

Απαραίτητο πρώτο βήμα στη διαγνωστική προσέγγιση της άνοιας είναι η αναγνώριση των αναστρέψιμων αιτιών και κάτι τέτοιο θα γίνει με τον βασικό εργαστηριακό έλεγχο (έλεγχος ηπατικής, νεφρικής και θυρεοειδικής λειτουργίας, μέτρηση βιταμίνης B12). Σε ειδικά κλινικά σενάρια όμως μπορεί να απαιτηθεί η επιστράτευση προχωρημένων διαγνωστικών εξετάσεων όπως σε περιστατικά με πρώιμη ή ταχέως εξελισσόμενη άνοια, με ιδιαίτερα κλινικά χαρακτηριστικά ή μη βέβαιη διάγνωση αλ-

λά και σε περιστατικά με τυπική εικόνα που η επιβεβαίωση της διάγνωσης θα βοηθήσει τους ασθενείς και τους περιθαλπόντες τους να λάβουν σημαντικές αποφάσεις για το μέλλον. Με την πιθανότητα σύνομο να υπάρξουν θεραπείες τροποποιητικές της νόσου η **ανεύρεση βιοδεικτών που θα αναγνωρίζουν αξιόπιστα την παθολογία και σε όσο το δυνατό πιο πρώιμα στάδια είναι επιτακτική.**

Οι εξετάσεις αυτές περιλαμβάνουν την **ανάλυση του Εγκεφαλονωτιαίου υγρού (ENY)** αλλά και **εξετάσεις αίματος**. Στην περίπτωση του ENY μετρούνται συγκεκριμένες πρωτεΐνες (Aβ42, Aβ40, ολική τ και φωσφορυλιωμένη τ πρωτεΐνη). Το μοτίβο της χαμηλής Aβ42 με υψηλή ολική τ και φωσφορυλιωμένη τ πρωτεΐνη σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα παθολογίας Alzheimer όπως επίσης και οι λόγοι Aβ42/Aβ40, ολική τ/Aβ42 και φωσφορυλιωμένη τ/Aβ42. Ένα πλεονέκτημα της εξέτασης του ENY είναι ότι μπορούν να αποκλεισθούν, ανάλογα με τις ενδείξεις και άλλες νόσοι του ΚΝΣ όπως λοιμώδεις, φλεγμονώδεις ή νόσοι Prion (νόσος Creutzfeldt-Jakobs). Οι βιοδείκτες των νευρολογικών παθήσεων βρίσκονται τυπικά σε πιο χαμηλά επίπεδα στο αίμα όμως πλέον είναι δυνατό να αναγνωρισθούν. Έτσι η μέτρηση του λόγου Aβ42/Aβ40 στο αίμα σε συνδυασμό με την ηλικία και τον τύπο της απολιποπρωτεΐνης E μπορεί να κατατάξει τους ασθενείς σε διαφορετικά επίπεδα ρίσκου παρουσίας παθολογίας νόσου Alzheimer ενώ η μέτρηση και άλλων πρωτεϊνών (p-tau181, p-tau217) ή των ελαφρών αλύσων νευροϊνιδίων (NfI) φαίνεται ως πολλά υποσχόμενη μέθοδος.

Ένα ακόμη διαγνωστικό εργαλείο που έρχεται να προστεθεί με την ολοένα και μεγαλύτερη ανάπτυξη της επιστήμης των



υπολογιστών είναι οι υπολογιστικοί βιοδείκτες (ή ψηφιακοί). Με βάση αυτή τη μεθοδολογία χρησιμοποιούνται κλινικοί και ατομικοί δείκτες και συνδυάζονται με την χρήση τεχνητής νοημοσύνης, δημιουργώντας μια νευρική «υπογραφή» σε εξατομικευμένο επίπεδο που μπορεί να αναγνωρίσει το ρίσκο εμφάνισης νοητικής έκπτωσης ή να αξιολογήσει την εξέλιξη αυτής στον χρόνο.

Όπως αναφέρθηκε η διαχείριση ενός ασθενή με άνοια είναι μια διαδικασία της οποίας η φαρμακευτική αντιμετώπιση είναι προς το παρόν ένα μικρό μόνο κομμάτι. Οι διαθέσιμες επιλογές είναι οι **αναστολείς των χολινεστερασών** και η **μεμαντίνη** με **σημαντικά αλλά περιορισμένα οφέλη και αρκετούς περιορισμούς. Από την άλλη όμως υπάρχει πληθώρα παρεμβάσεων που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών και περιθαλπόντων.** Τέτοιες παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την **αντιμετώπιση συν-νοσηροτήτων** που συμμετέχουν στην κλινική εικόνα (διαταραχές του ύπνου, διαταραχές του συναισθήματος και της συμπεριφοράς, ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων, ασφάλεια-προστασία από πτώσεις/οδήγηση, διαταραχές στην επικοινωνία, απώλεια ακοής, αντιμετώπιση του πόνου, καρδιαγγειακός κίνδυνος) και την **υποστήριξη των περιθαλπόντων** (εκπαίδευση, ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη). Αυτή η προσέγγιση απαιτεί τη συνεργασία μιας διεπιστημονικής ομάδας με τον ασθενή και τους περιθάλποντες καθώς και την εμπλοκή κοινωνικών δομών και φορέων.

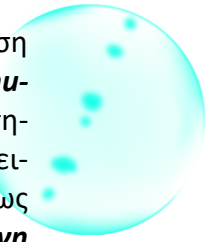
Παρόλο που ακόμη η αντιμετώπιση της νόσου βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην συμπτωματική θεραπεία και την υποστήριξη των περιθαλπόντων υπάρχει η διαφανόμενη προοπτική ότι σύντομα θα βασίζεται σε πιο στοχευμένες και αιτιολογικές θεραπείες ενώ ταυτόχρονα οι νέοι βιοδείκτες θα καθορίζουν τους υποψήφιους ασθενείς και θα βοηθούν στον έλεγχο της πορείας τους.

Ένα τέτοιο πρώτο βήμα υπήρξε η έγκριση του **μονοκλωνικού αντισώματος aducanumab** από τον FDA. Η ουσία αυτή έδειξε σημαντική μείωση του φορτίου των αμυλοειδικών πλακών στο ΚΝΣ των ασθενών όμως **δεν κατάφερε να αποδείξει και ανάλογη μείωση των βασικών κλινικών χαρακτηριστικών της άνοιας** (νοητική και λειτουργική έκπτωση) με αποτέλεσμα πλέον η πρόσβαση στο φάρμακο να είναι περιορισμένη. Αν και αυτή η εξέλιξη ακούγεται απογοητευτική η εμφάνιση του aducanumab είχε ως αποτέλεσμα να ξεκινήσει μια **μεγάλη συζήτηση στην επιστημονική κοινότητα για τα κριτήρια ένταξης ασθενών σε ανάλογες θεραπείες και τους βιοδείκτες που θα βοηθούσαν σε κάτι τέτοιο**, τον τρόπο παρακολούθησής τους και τον τρόπο αντιμετώπισης πιθανών ανεπιθύμητων ενεργειών, καθιστώντας έτσι τα συστήματα υγείας πιο έτοιμα για τις επερχόμενες τροποποιητικές της νόσου θεραπείες.

Παράλληλα η ερευνητική κοινότητα αναζητά συνεχώς νέες προσεγγίσεις και σε διαγνωστικό και θεραπευτικό επίπεδο με αρκετές καινοτόμες ιδέες να εμφανίζονται σταδιακά όπως οι ψηφιακές θεραπείες που βασίζονται σε μη παρεμβατική νευροδιέγερση μέσω ακτινών ή άλλες συσκευές και λογισμικά που θα μπορούσαν να κάνουν χρήση ήδη υπάρχουσας τεχνολογίας εικονικής πραγματικότητας ή συσκευών wearable με στόχο τα συμπτώματα ή ακόμη και την τροποποίηση της νόσου.

Η διάγνωση λοιπόν μιας νόσου σαν την νόσο Alzheimer μπορεί να αλλάξει τη ζωή του ασθενή και του οικογενειακού του περιβάλλοντος. Μια **ακριβής και έγκαιρη διάγνωση μπορεί να δώσει τον χρόνο για προγραμματισμό, οργάνωση και προσαρμογή** και κάτι τέτοιο μπορεί να γίνει προς το παρόν με την χρήση των βιοδεικτών και ίσως σύντομα με την χρήση και ψηφιακών δεικτών με στόχο πάντα την καλύτερη αντιμετώπιση.

**Ρίκος Δημήτριος. Στρ. Νευρολόγος  
Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και  
Συγγενών Διαταραχών Λάρισας**





## Εκτίμηση και αντιμετώπιση των συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων στην άνοια

Περισσότερο από το 75% των ασθενών διαμένουν στο σπίτι και φροντίζονται από συγγενείς και φίλους. Εντός 5 ετών από τη διάγνωση το 95% των ασθενών θα εμφανίσει τουλάχιστον **ένα συμπεριφορικό ή ψυχολογικό σύμπτωμα, με συχνότερα την απάθεια, την κατάθλιψη και την αγχώδη διαταραχή**. Πρακτικά, όλοι οι ασθενείς με άνοια σε κάποιο χρόνο θα εμφανίσουν ένα ή περισσότερα συμπτώματα αυτού του τύπου. Συχνά τα συμπτώματα αυτά συνυπάρχουν και αυξάνουν τις επιπτώσεις στους ασθενείς και στους περιθάλποντες.

Τα **είδη** των συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων στην άνοια είναι τα εξής: Παραισθήσεις – αυταπάτες, Ψευδαισθήσεις, Ψυχοκινητική διέγερση, Επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις, Διαταραχή λήψης τροφής, Άσκοπη βάδιση, Άσκοπες κραυγές, κλάμα κ.λπ., Άρνηση φροντίδας, Φυγή από το σπίτι, Επιθετικότητα (λεκτική και φυσική), Κατάθλιψη, Αγχώδης διαταραχή, Απάθεια, Άρση αναστολών – παρορμητικές συμπεριφορές (κοινωνικές, σεξουαλικές), Ευερεθιστότητα, Κινητικές διαταραχές, Περιπλάνηση, Εμμονική – άσκοπη αναζήτηση, Συμπεριφορικές διαταραχές του ύπνου (παραϋπνίες).

*Αν και τα νοητικά συμπτώματα κυριαρχούν στα ανοϊκά σύνδρομα, πολύ συχνά τα συμπεριφορικά / ψυχολογικά προεξέχουν κατά τη διάγνωση και καθορίζουν την πορεία, καθώς προκαλούν σημαντικές δυσκολίες στην καθημερινότητα ασθενών και περιθαλπόντων. Αντίθετα με τα νοητικά συμπτώματα, που εμφανίζουν προοδευτική επιδείνωση, αυτά τα συμπτώματα έχουν **τυπικά επεισοδιακή εμφάνιση και τάσεις διακύμανσης**.*

**Αίτια** που αφορούν τον ασθενή:

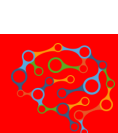
- ▶ Νευροβιολογικές διαταραχές ως αποτέλεσμα της νόσου
- ▶ Οξείες ιατρικές καταστάσεις (πόνος, λοιμώξεις, φαρμακευτικές επιδράσεις)
- ▶ Χαρακτήρας και προϋπάρχουσα ψυχιατρική νόσος

**Αίτια** που αφορούν τους περιθάλποντες:

- ▶ Η κατάθλιψη και η αγχώδης διαταραχή είναι πολύ συχνές στους περιθάλποντες. Μέσω της συμπεριφοράς, αντίστοιχα συμπτώματα μπορεί να προκληθούν ή να επιδεινωθούν στους ασθενείς με άνοια
- ▶ Αναντιστοιχία μεταξύ προσδοκιών των περιθαλπόντων και σταδίου της άνοιας
- ▶ Όλες οι θεραπείες (ιδίως οι μη φαρμακευτικές) βασίζονται στους περιθάλποντες και είναι ενδεχόμενο να μην εφαρμοστούν καθόλου ή πλήρως λόγω περιορισμού πόρων, χρόνου κ.λπ.

**Αίτια** που αφορούν το περιβάλλον:

- ▶ Η δυνατότητα επεξεργασίας των ερεθισμάτων του εξωτερικού περιβάλλοντος είναι περιορισμένη στους ασθενείς με άνοια



- ▶ Αν η ποικιλία και η πολυπλοκότητα των ερεθισμάτων υπερβαίνει της δυνατότητας του ασθενή για επεξεργασία προκύπτει απόγνωση και διέγερση
- ▶ Παράγοντες που προκαλούν ή αυξάνουν αυτή την αναντιστοιχία είναι οι αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα, τα πολλά ή αντικρουόμενα ερεθίσματα, η απουσία ερεθισμάτων, οι αλλαγές στο φυσικό ή κοινωνικό περιβάλλον, οι απαιτήσεις πέρα από τις εκτελεστικές δυνατότητες.

Η πολυπαραγοντική αιτιολογία και η πολυπλοκότητα των αλληλεπιδράσεων των διαφορετικών συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων, καθώς και η πολλαπλή εστίαση σε ασθενή, περιθάλποντες και περιβάλλον, καθιστούν μία κοινή λύση για όλους ανέφικτη και αναποτελεσματική. **Απαιτείται εξατομικευμένη προσέγγιση και ολοκληρωμένη στρατηγική με παρεμβάσεις φαρμακευτικές και μη που απευθύνονται σε ασθενή, περιθάλποντες και περιβάλλον.**



#### Φαρμακευτικές παρεμβάσεις

**Καμία ουσία δεν έχει επίσημη ένδειξη για την αντιμετώπιση των συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων στην άνοια.** Οι βιβλιογραφικές αναφορές περιέχουν τις παρακάτω κατηγορίες: Αντιψυχωσικά- Αντικαταθλιπτικά- Σταθεροποιητές-Αναστολείς χολινεστεράσης και μεμαντίνη- Βενζοδιαζεπίνες. Από όλα αυτά, τα άτυπα αντιψυχωσικά συγκεντρώνουν τα περισσότερα δεδομένα, ωστόσο με ιδιαίτερα ήπια οφέλη.

**Ομόφωνα προτείνονται οι μη φαρμακευτικές ως παρεμβάσεις πρώτης γραμμής, ωστόσο τα δημόσια συστήματα υγείας δεν επαρκούν για την πλήρη εφαρμογή τους.**

#### Παραδείγματα παρεμβάσεων

Για τον ασθενή: **Προσωπικές ανάγκες-** Επαρκής ύπνος, ξεκούραση, λήψη τροφής, καθαριότητα

**Ιατρικά προβλήματα-**Έλεγχος συννοσηρότητας, φαρμακευτικής αγωγής

**Αισθητηριακά ελλείμματα-** Χρήση γυαλιών, βοηθημάτων ακοής

Για τους περιθάλποντες: **Άγχος/κατάθλιψη-**Ιατρική παρακολούθηση για προβλήματα υγείας, βοήθεια στη φροντίδα του ασθενούς, τεχνικές ελάττωσης του άγχους

**Επιμόρφωση-** Κατανόηση περί της μη-πρόθεσης για τη συμπεριφορά των ασθενών (αποτέλεσμα της νόσου)

**Τεχνικές επικοινωνίας-** Ήρεμη συζήτηση, απλά νοήματα, αποφυγή διλημάτων

Για το περιβάλλον:

**Πλήθος ερεθισμάτων-** Θόρυβος, τηλεόραση, επισκέπτες

**Ασφάλεια-** Αιχμηρά αντικείμενα, χημικά, έξοδοι, σκάλες

**Δραστηριότητες-** Αντιστοίχιση με τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητες

**Διονυσία Δελλαπόρτα, Νευρολόγος, Alzheimer Hellas**





## Προγράμματα της Alzheimer Hellas για την ενίσχυση της μνήμης

### Εκπαίδευση Προοπτικής Μνήμης

Η Προοπτική Μνήμη (ΠΜ) σχετίζεται με την ικανότητα να εκτελούμε μια πράξη (στόχος) μετά από καθυστέρηση, δηλαδή στην ικανότητά μας να θυμόμαστε μια μελλοντική δραστηριότητα μετά από κάποιο συγκεκριμένο χρόνο ή συγκεκριμένο γεγονός. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι εμφανίζουν ελλείμματα στην ΠΜ τα οποία συνδέονται άμεσα με έκπτωση στην καθημερινή λειτουργικότητα.

Η προοπτική μνήμη περιλαμβάνει 2 στοιχεία, το μνημονικό και το εκτελεστικό. Το μνημονικό στοιχείο αφορά στην ικανότητά μας να θυμόμαστε τι θέλουμε να κάνουμε και το πότε. Το εκτελεστικό στοιχείο αφορά στην ικανότητά μας να σχεδιάσουμε εκ των προτέρων αυτό που θέλουμε να κάνουμε και να το κάνουμε την κατάλληλη στιγμή.

Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης ΠΜ ενθαρρύνεται η χρήση προσωπικών στρατηγικών και διδάσκεται η χρήση νέων με στόχο τη βελτίωση της προοπτικής μνήμης και της καθημερινής λειτουργικότητας σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή (ΗΝΔ) και υποκειμενικά παράπονα μνήμης. Συγκεκριμένα, διδάσκεται η στρατηγική της νοερής εικόνας καθώς θεωρείται η πιο αποτελεσματική στρατηγική όταν σχεδιάζουμε μια πράξη που πρόκειται να εκτελέσουμε. Σε κάθε συνεδρία ασκούνται οι 4 φάσεις της ΠΜ, δηλαδή ο σχηματισμός και ο σχεδιασμός της πρόθεσης, η διατήρηση της πρόθεσης, η ενεργοποίηση της πρόθεσης την κατάλληλη στιγμή και, τέλος, η σωστή εκτέλεση της πρόθεσης. Πριν την έναρξη του προγράμματος πραγματοποιείται μια εκπαιδευτική συνεδρία με στόχο την εκπαίδευση στη στρατηγική της νοερής εικόνας.

Η άσκηση γίνεται μέσα από οικολογικά έργα με στόχο τη μεταφορά της ωφέλειας στην καθημερινή ζωή. Συγκεκριμένα

χρησιμοποιούνται γραπτές ασκήσεις, κείμενα, αριθμητικές πράξεις, Sudoku, παζλ, ζωγραφιές, σκίτσα, τραγούδια, βίντεο, μουσικά όργανα κ.α., κάτι που καθιστά την παρέμβαση εξαιρετικά ενδιαφέρουσα για τους συμμετέχοντες σε αυτήν.

Η άσκηση αποτελείται από τρία έργα με αυξανόμενο επίπεδο δυσκολίας. Στο πρώτο έργο το ερέθισμα είναι ο χρόνος, στο δεύτερο το ερέθισμα είναι ένα γεγονός και στο τρίτο το ερέθισμα είναι συνδυασμός χρόνου και γεγονότος (εσωτερικό επίπεδο δυσκολίας). Τέλος, το πρόγραμμα έχει και εξωτερικό επίπεδο δυσκολίας εφόσον σταδιακά αυξάνεται ο χρόνος που μεσολαβεί ανάμεσα στα έργα, τα παρεμβαλλόμενα έργα γίνονται πιο σύνθετα και αυξάνεται ο βαθμός δυσκολίας στην πρόθεση.

**Μάρκου Νεφέλη, Αγωγιάτου Χριστίνα**  
Ψυχολόγοι, Alzheimer Hellas

### Μη φαρμακευτική παρέμβαση «ΠΟΙΗΣΗ»

Η ποίηση είναι ένα σύγχρονο λογοτεχνικό είδος, που εισάγει μια διαφορετική χρήση του λόγου, διακριτή από τον πεζό λόγο, αξιοποιεί την φαντασία, διεγείρει την σκέψη και το συναίσθημα μέσα από την χρήση λογοτεχνικών μέσων (devices), όπως είναι οι μεταφορές, τα σύμβολα και η νοερή απεικόνιση (imagery) ή αναπαράσταση Tizhoosh & Dara, 2006.

#### **Θεραπευτική αξία της ποίησης**

Η ποίηση μέσα από τη χρήση συμβόλων και μεταφορών διαμορφώνει ένα πλαίσιο για τις ιδέες, τις αναμνήσεις, τις εικόνες συμβάλλοντας στην ανάδειξη πλευρών του εαυτού.

\*Η ποίηση και η ποιητική λειτουργία :

- συγκροτούν το λεξιλόγιο των συναισθημάτων και των βιωμάτων μας
- αποκαλύπτουν όψεις της ταυτότητας



-ενεργοποιούν δυνητικές πτυχές της αυτογνωσίας

Η ποίηση προκαλεί ανακατατάξεις στο σηματολογικό επίπεδο της γλώσσας καθώς μας απελευθερώνει από εννοιολογικούς, γλωσσικούς περιορισμούς και δεσμά.

\*Η ποίηση αποτελεί μια δεύτερη γλώσσα

\*Η ελεύθερη χρήση του λόγου συγκροτεί μια ιδιαίτερη γλώσσα μέσα στη γλώσσα

\*Οι λέξεις και η χρήση τους μπορεί να αποτελέσουν δείκτες της προσωπικότητας (markers of personality)

\*Θεραπεία μέσω της ποίησης ως μια προσπάθεια να βρει κανείς τον εαυτό του μέσα από τις λέξεις σε μια πνευματική προσωπική διαδικασία και ανάπτυξη

\*Συμπεριλαμβάνει και τη δημιουργική γραφή ως μια δημιουργική θεραπευτική διεργασία (συγγραφή ποιημάτων)

\*Διευκολύνει την απόκτηση της ενόρασης και την εσωτερική ανάπτυξη του ατόμου

\*Η ποιητική πράξη είναι μια ιδιότυπη μορφή δημιουργικότητας:

-συναρθρώνει το λόγο με την εικόνα

-τον ρυθμό με τις σημασίες και τα βιώματα

-βοηθά να αρθρώσουμε σύνθετα βιώματα, συναισθηματικές εμπειρίες

#### **Σκοπός της παρέμβασης ποίησης**

Ενισχύει και διεγείρει:

- ✓ Γλωσσικές δεξιότητες
- ✓ Λειτουργίες προσοχής
- ✓ Εκτελεστικές λειτουργίες
- ✓ Κριτική σκέψη
- ✓ Φαντασία-δημιουργικότητα
- ✓ Μνημονική λειτουργία- απομνημόνευση
- ✓ Αυτοβιογραφική μνήμη
- ✓ Επαφή με το συναίσθημα
- ✓ Διάθεση
- ✓ Νοερή απεικόνιση
- ✓ Κοινωνικές δεξιότητες

**Αυδίκου Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος  
Alzheimer Hellas**

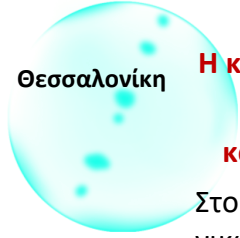
#### **Πρόγραμμα νοητικής εκπαίδευσης ατόμων με ήπια νοητική εξασθένηση μέσω της εκμάθησης Αρχαίων Ελληνικών**

Γνωρίζοντας τους προστατευτικούς παράγοντες στην φυσιολογική γήρανση, η έρευνα στρέφει το ενδιαφέρον της σε μελέτες πρόληψης που διερευνούν τις επιδράσεις της νοητικής διέγερσης και της σωματικής άσκησης στη νοητική λειτουργία των ηλικιωμένων. Η εκπαίδευση, η σωματική και διανοητική διέγερση, οι δραστηριότητες αναψυχής έχουν συνδεθεί με θετικά αποτελέσματα. Ένα μεγαλύτερο νοητικό απόθεμα που αποκτάται από συνηχόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, μπορεί να προστατεύσει από τη νοητική υποβάθμιση.

Στο κέντρο ημέρας Αγία Ελένη, σχεδιάζουμε, εφαρμόζουμε και ελέγχουμε την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων νοητικής ενδυνάμωσης. Βάσει του θεωρητικού πλαισίου η ενσωμάτωση προγραμμάτων εκμάθησης νέας γλώσσας κρίνεται απαραίτητη καθώς μεταξύ των νοητικών λειτουργιών που εκπίπτουν κατά την γήρανση, η γλώσσα αποτελεί σημαντικό πεδίο μελέτης. Η ανάπτυξη της νοητικής εξασθένησης ή της άνοιας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη χρήση της.

Έρευνες δείχνουν ότι η εκμάθηση μιας γλώσσας απαιτεί την χρήση εκτεταμένων νευρωνικών δικτύων και αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την αναδιοργάνωση της νευροπλαστικότητας του εγκεφάλου. Τα αρχαία ελληνικά είναι ο πρόγονος της νεοελληνικής γλώσσας και όχι μια νέα γλώσσα. Ωστόσο έχει τους δικούς της κανόνες, συγκεκριμένη δομή, το δικό της κλιτικό σύστημα, στοιχεία που η εκμάθησή τους αποτελεί σπουδαίο διανοητικό γύμνασμα.





Θεσσαλονίκη

**Η κατανόηση ενός αρχαίου ελληνικού κειμένου οξύνει τη σκέψη όσο και η κατανόηση μίας αλγεβρικής εξίσωσης.**

Στο πρόγραμμα εκμάθησης αρχαίων ελληνικών Οι συμμετέχοντες κατατάσσονται ανάλογα με τα αποτελέσματα των νευροψυχολογικών εξετάσεων (MMSE  $\geq$  26, υγιείς) και το μορφωτικό επίπεδο. Τα υλικά που απαιτούνται για την εφαρμογή του είναι κείμενα (πρωτότυπο και μετάφραση) σε έντυπη μορφή έως 2 σελίδες, ευανάγνωστα και προσαρμοσμένα στο μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Ως προς την επιλογή των κειμένων δίνεται έμφαση τόσο στο εκπαιδευτικό τους περιεχόμενο όσο και στη λογοτεχνική τους αξία ώστε να είναι ελκυστικά και να διατηρούν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων. Επίσης, δίνεται ένα έντυπο εκτέλεσης το οποίο αφορά σε νοητικές ασκήσεις που χορηγούνται μετά από συζήτηση.

**Ράνια Χατζηρούμπη, Ψυχολόγος, Alzheimer Hellas**

**Νοητικές ασκήσεις με πίνακες ζωγραφικής**

Η τέχνη χρησιμοποιείται ως ερέθισμα για να:

- Εξασκήσει την παρατηρητικότητα και την οπτική μνήμη
- Πυροδοτήσει τον διάλογο, τη φαντασία, την επικοινωνία, την λεκτική έκφραση
- Ξυπνήσει αναμνήσεις
- Νέα μάθηση, νέες γνώσεις.

Το πρόγραμμα έχει στόχους:

- Την εξοικείωση με την εικαστική παρατήρηση
- Την ενθάρρυνση έκφρασης συναισθημάτων, αναμνήσεων, σκέψεων με αφορμή το εικαστικό έργο
- Το μοίρασμα, κοινωνικοποίηση, διάλογο
- Την ένταξη της τέχνης στην καθημερινότητα
- Την εξάσκηση και βελτίωση της οπτικής μνήμης

Τη λεκτική ευχέρεια, την αφηγηματική ικανότητα και την ικανότητα μάθησης  
Τη σημασιολογική και επεισοδιακή μνήμη  
Την προσοχή και την εκτελεστική λειτουργία.

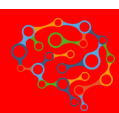
«Μου αρέσει πολύ είναι ευχάριστο, μαθαίνω πολλά πράγματα για την τέχνη της ζωγραφικής, επειδή ασχολούμαστε με την ομορφιά, την αρμονία τα χρώματα, την ισορροπία, ευχαριστείται η ψυχή μου και πλημμυρίζει από ομορφιά, αρμονία και μου προσφέρει ηρεμία.» (συμμετέχουσα στο πρόγραμμα)

**Ανδρομάχη Γαβρά, Ψυχολόγος Alzheimer Hellas**

**Οδηγίες για νοητική άσκηση στο σπίτι**

Όταν αρχίζουμε να έχουμε προβλήματα με τη μνήμη μας ή αισθανόμαστε ότι ξεχνάμε παραπάνω από ότι μας επιτρέπει η ηλικία μας, πρέπει να εξασκούμε το μυαλό μας και μόνοι μας στο σπίτι. Όλοι οι άνθρωποι έχουν πολλές δυνατότητες και μπορούν να βελτιώσουν τη νοητική κατάστασή τους με διάφορους τρόπους. Χρειάζεται προσπάθεια και πρόγραμμα! Αυτό που πρέπει να έχουμε κατά νου, είναι ότι ο εγκέφαλος μας μπορεί να εξασκηθεί και να ενεργοποιηθεί, όταν αντιμετωπίζει νέα ερεθίσματα και προκλήσεις. Ενδεικτικά, παρακάτω είναι κάποιες δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε σε καθημερινή βάση, για να κρατήσετε τον εγκέφαλο μας ενεργοποιημένο:

**Διαβάστε ένα βιβλίο.** Το διάβασμα είναι πολύ καλό για την πνευματική μας υγεία και μας ανεβάζει τη διάθεση. Πάρτε ένα βιβλίο που σας ενδιαφέρει και διαβάστε τουλάχιστον μισή ώρα την ημέρα.



Το διάβασμα θα πρέπει να γίνεται με σκοπό αυτά που διαβάζουμε να προσπαθήσουμε να τα θυμόμαστε. Διαβάστε 1-2 σελίδες προσεκτικά, κλείστε το βιβλίο και προσπαθήστε να πείτε απ' έξω ή σε κάποιον άλλο ότι θυμάστε (ονόματα, χρονολογίες, λεπτομέρειες). Επαναλάβετε και σιγά σιγά θα δείτε ότι όσο εξασκείστε, θα θυμάστε όλο και περισσότερα.

**Λύστε σταυρόλεξα.** 2-3 την ημέρα, ανάλογα με τις δυνατότητες του καθένα. Όταν κάποιος δεν έχει ασχοληθεί ποτέ, είναι μεγάλο όφελος να προσπαθήσει να λύσει έστω και ένα. Αν κάποιος είναι εξοικειωμένος με τα σταυρόλεξα, μπορεί να κάνει sudoku ή κάτι άλλο πιο δύσκολο.



**Γράψτε τις συνταγές σας.** Πάρτε ένα τετράδιο και γράψτε όσα περισσότερα φαγητά και γλυκά ξέρετε. Στην αρχή να καταγράψετε τα υλικά και μετά την εκτέλεση, με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε καταγράφοντας τραγούδια που ξέρετε ή βάζοντας σε χρονολογική σειρά φωτογραφίες σας. Γράψτε πότε τραβήχτηκαν, ποιοι απεικονίζονται, τι συναισθήματα είχατε τότε και τώρα κ.α.

**Κρατήστε ημερολόγιο.** Σε ένα τετράδιο ή μια ατζέντα, γράψτε κάθε βράδυ τι κάνατε την ημέρα που πέρασε. Αναλυτικά και με πολλές (ακόμα και περιττές) λεπτομέρειες, π.χ. τι φάγατε, τι είδατε στην τηλεόραση, ποιον συναντήσατε, με ποιον μιλήσατε.

**Διαβάστε εφημερίδα.** Πάρτε μια κυριακάτικη εφημερίδα, διαβάστε κάθε μέρα 2-3 άρθρα και προσπαθήστε να τα πείτε σε κάποιον άλλο, με σκοπό να θυμάστε τι διαβά-

σατε, με όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε.

**Θυμηθείτε τα ψώνια ή τα ραντεβού σας.** Προσπαθήστε να θυμάστε τι έχετε να ψωνίσετε και πότε είναι τα ραντεβού σας. Αν θέλετε μπορείτε να έχετε μια λίστα για το σούπερ μάρκετ αλλά να τη συμβουλευέστε στο τέλος. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και για τα ραντεβού σας.

**Ξεκινήστε μια νέα δραστηριότητα.** Χορωδία, Υπολογιστές, Ζωγραφική, Παζλ κ.λπ.

**Παίξτε παιχνίδια.** Τάβλι, Σκάκι, Χαρτιά κ.λπ. Παίξτε παιχνίδια, κάντε ασκήσεις μνήμης και προσοχής στον υπολογιστή ή το κινητό. Πείτε τα εγγόνια σας να σας δείξουν εφαρμογές για να περνάτε δημιουργικά τον χρόνο σας.

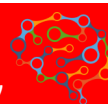
**Να έχετε κοινωνική ζωή.** Πηγαίνετε βόλτα, βρεθείτε με φίλους και συγγενείς, συζητήστε για διάφορα θέματα.

**Μη βλέπετε πολύ τηλεόραση.** Η παρακολούθηση τηλεόρασης βοηθάει στην ενημέρωση και στη διάθεση, αλλά δε χρειάζεται να είναι συνέχεια ανοιχτή και να παρακολουθούμε παθητικά. Προτιμήστε να διαβάσετε, να ασχοληθείτε με την κηπουρική, να κάνετε κάτι δημιουργικό.

**Περπατήστε.** Βάλτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα το βάδισμα. Μισή ή μία ώρα την ημέρα είναι αρκετή. Κάντε το γύρο της γειτονιάς σας ή κατεβείτε στην παραλία. Το περπάτημα είναι ευεργετικό και για τη σωματική και τη νοητική μας υγεία.

**Μην έχετε άγχος.** Κάντε τις δουλειές σας με πρόγραμμα, κανονίστε τις υποχρεώσεις σας χωρίς να ταλαιπωρείτε τον εαυτό σας.

**Γιαλαουζίδης Μωσής, Ψυχολόγος Α.Π.Θ., Alzheimer Hellas**



## Η σωματική άσκηση στο πλαίσιο μιας ολιστικής παρέμβασης

Με δεδομένο ότι μέχρι σήμερα δεν έχει βρεθεί αποτελεσματική θεραπεία της νόσου Alzheimer και της Άνοιας και οι παρενέργειες των φαρμάκων είναι αρκετές, μελέτες και έρευνες έχουν δείξει ότι η **συστηματική άσκηση ως μη φαρμακευτική παρέμβαση είναι αναγκαία και ωφέλιμη.**

Ένας από τους παράγοντες που μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη πρόληψη ή ακόμη και στην αναστολή έναρξης της νόσου Alzheimer είναι η συστηματική άσκηση. Η συστηματική άσκηση μαζί με την αλλαγή του τρόπου ζωής με **σωστή διατροφή, διακοπή του καπνίσματος, λιγότερο στρες και φυσική δραστηριότητα θεωρείται ως μη φαρμακευτική θεραπεία.**



*Ως άσκηση (σωματική) θεωρούμε τις σχεδιασμένες επαναλαμβανόμενες και δομημένες κινήσεις με συγκεκριμένη συχνότητα, διάρκεια και ένταση.*

Καμία μορφή άσκησης ή γυμναστικής δεν ανεβάζει τον Δείκτη Νοημοσύνης, όμως η σωστή άσκηση βοηθάει τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Αυτό σημαίνει ότι θα ολοκληρώσουμε -σωματικά και πνευματικά- πιο εύκολα τις διάφορες καθημερινές μας εργασίες και ανάγκες. Εκτός από το κινητικό λειτουργικό επίπεδο η συστηματική άσκηση βοηθά σε δεύτερο επίπεδο και το συναισθηματικό, με αποτέλεσμα την ενίσχυση και του ανοσοποιητικού συστήματος. Στα πρώτα δε στάδια όπου η νοητική έκπτωση δεν είναι μεγάλη, η τακτική άσκηση και τα αποτελέσματά της μπορούν να μειώσουν το στρες και να καθυστερήσουν ή να επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου. Σε πολλές περιπτώσεις η καλή φυσική κατάσταση βοηθά στο να διατηρηθούν οι υπάρχουσες σωματικές και νοητικές ικανότητες του ασθενούς επί μακρόν. Οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα είναι μία σημαντική παράμετρος για μια καλή **ενεργό και υγιή γήρανση**. Συμβάλει στο σύνολο της υγείας καθώς και στην πρόληψη πολλών ασθενειών που σχετίζονται με τη διαδικασία της γήρανσης.

**Πάυλος Ποτουρίδης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, BSc (Hons) Προσωπικός Γυμναστής στη Μυοσκελετική Αποκατάσταση, μέλος της Επιστ. Επιτροπής της εταιρείας Alzheimer "Αλληλεγγύη" Ηράκλειου Κρήτης**

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ Σωματείου Φίλων Alzheimer Hellas

Για την ευγενική χορηγία της κας Μαρίας Μιχοπούλου

Για την ευγενική χορηγία της κας Κάκιας Τζαννετή- Τσουραπά και του κ. Γεώργιου Τσουραπά εις μνήμην Γεωργίας Καλομενίδου

Για την ευγενική χορηγία ιατρικού κρεβατιού από τον κ. Μεταξά και την κα Γαλάνη



## Ο κοινωνικός αποκλεισμός και η μοναχικότητα των πασχόντων από άνοια στα χρόνια της πανδημίας

Η έξαρση της πανδημίας του Covid-19 είναι ένα γεγονός που έχει επηρεάσει ολόκληρη την υφήλιο. Η πιθανή μόλυνση από τον ιό αυτό δημιουργεί μια ανασφάλεια και μια τάση φόβου σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Εκείνοι που πλήττονται είναι ως επί το πλείστον, αυτοί που πάσχουν από κάποιο υποκείμενο νόσημα ή βρίσκονται σε μια προχωρημένη ηλικία. Άτομα που πάσχουν από άνοια στην Ελλάδα αποτελούν μία από τις πιο ευπαθείς και ευάλωτες ομάδες στη νέα αυτή πανδημία. Ο Covid-19 έρχεται να προστεθεί σε ένα από τα προβλήματα που έχουν να αντιμετωπίσουν οι υπερήλικες που πάσχουν από άνοια. Κατά συνέπεια, η συγκεκριμένη κατηγορία ατόμων έρχεται αντιμετώπιση με δύο πανδημίες ταυτόχρονα. Την πανδημία του Covid-19 και την «πανδημία της άνοιας». Η πανδημία του Covid-19 απαιτεί για την προστασία των πολιτών την απομόνωση και τη διακοπή των διαπροσωπικών σχέσεων.

Αυτό έχει ως συνέπεια τον κοινωνικό αποκλεισμό και την εμφάνιση του αισθήματος της μοναχικότητας. Οι ηλικιωμένοι δεν έχουν την δυνατότητα να συναντιούνται με τα οικεία τους πρόσωπα, πράγμα που τους προκαλεί μεγάλο άγχος και επιδείνωση των νοητικών δυσλειτουργιών. Προκειμένου η πορεία του πάσχοντος από άνοια να είναι ομαλή, και η εξέλιξη της νόσου να μην αυξάνεται με ραγδαίους ρυθμούς, είναι ωφέλιμη η επικοινωνία με τα οικεία του πρόσωπα, ενώ η πανδημία του Covid-19 το απαγορεύει ρητά, καθώς η μετάδοση του ιού αυξάνει τις πιθα-



νότητες θνησιμότητας του ηλικιωμένου. Η μία πανδημία δυσκολεύει την επίλυση των προβλημάτων, την προστασία, αλλά και τη θεραπεία, που απαιτεί η άλλη. Οι πάσχοντες από άνοια δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τα μέτρα προστασίας για τη μετάδοσή του ιού, όπως και τη προσωπική τους υγιεινή λησιμονώντας τα, άθελα τους λόγω της νόσου. Εξαιτίας του περιορισμού των κοινωνικών επαφών για την ανάσχεση της επιδημίας, οι καθημερινές ανάγκες και υποχρεώσεις τόσο των ασθενών με άνοια όσο και των περιθαλπόντων τους αυξήθηκαν. Έτσι θα ήταν ωφέλιμο, οι περιθάλποντες ατόμων με άνοια να τους κρατούν σε όσο το δυνατόν πιο συχνή επαφή με τα οικεία τους πρόσωπα μέσω βίντεο κλήσεων, να τους βγάζουν έξω όσο το δυνατόν περισσότερο για άσκηση, αλλά και να τους υπενθυμίζουν τις υποχρεώσεις τους, για να προστατευτούν με τρόπο που δεν θα τους πανικοβάλλει και δεν θα τους αποκόψει εντελώς από την καθημερινότητά τους.

Εν κατακλείδι, χρειάζεται να *εφαρμοστούν από το κοινωνικό κράτος στοχευμένες στρατηγικές πρόληψης και ειδικά μέτρα στήριξης για την ψυχική υγεία και ανακούφιση της ευάλωτης ομάδας*

*πληθυσμού των πασχόντων από άνοια και γενικά των ηλικιωμένων για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού και της μοναχικότητας εν μέσω της πανδημίας.*

**Βακουφάρης Κωνσταντίνος. Κοινωνικός Λειτουργός, MSc Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων, «Καρέλλειο» - ΜΚΟ Αποστολή, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών**



Αθήνα

## Η επίδραση των ζώων συντροφιάς στην άνοια

Η συμβίωση του ανθρώπου με τα ζώα έχει ξεκινήσει εδώ και δεκαετίες, λόγω της ανάγκης για συντροφικότητα και αλληλοβοήθεια στην επιβίωση. Πλέον ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων έχει ως συντροφιά κάποιο ζώο και είναι γεγονός ότι η επαφή μαζί τους και ακόμα περισσότερο, η συγκατοίκηση και η φροντίδα τους προσφέρει στον άνθρωπο πολλά οφέλη τόσο στην ψυχική, όσο και στη σωματική υγεία.



Συγκεκριμένα, έχει αποδειχθεί από ερευνητικά δεδομένα ότι **η φροντίδα ενός σκύλου ή μιας γάτας είναι δυνατόν να οδηγήσει σε μείωση του άγχους και συναισθηματική ευεξία**. Άλλωστε, είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη η χρήση ειδικά εκπαιδευμένων σκύλων και άλλων ζώων, ως μέσο θεραπείας σε ενήλικες και παιδιά που αντιμετωπίζουν διαφόρων ειδών δυσκολίες, ψυχικές και σωματικές. Κατά παρόμοιο τρόπο, και οι ηλικιωμένοι, και ειδικά εκείνοι που πάσχουν από άνοια μπορούν να ωφεληθούν σε μεγάλο βαθμό από τη συγκατοίκηση με ένα ζώο, η οποία μπορεί να επιφέρει μείωση του άγχους, της ανησυχίας και της κατάθλιψης, συμπτώματα πολύ συνηθισμένα στην άνοια.

Επίσης, τα κατοικίδια παρέχουν συντροφιά, ηρεμία και αγαπούν τη ρουτίνα, στοιχεία απαραίτητα για έναν άνθρωπο με άνοια, ώστε να νιώθει ασφάλεια. Είναι αξιοσημείωτο ότι η επαφή μαζί τους προκαλεί αύξηση στην απελευθέρωση της ωκυτοκίνης, μιας ορμόνης της οποίας η παραγωγή ενισχύεται κατά τη συναναστροφή μας με τους οικείους μας και δημιουργεί αισθήμα-

τα εμπιστοσύνης, ηρεμίας και ευεξίας.

Επιπλέον, ένα ζώο συντροφιάς μπορεί να προσφέρει στον ηλικιωμένο μια αίσθηση ευθύνης και ένα κίνητρο να βγει έξω από το σπίτι και συνεπώς να ασκηθεί, καθώς και ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση. Άλλωστε, δραστηριότητες όπως, το περπάτημα και οι κοινωνικές επαφές, αποτελούν μερικούς από τους βασικότερους τρόπους διατήρησης των γνωστικών αποθεμάτων στην άνοια.

Ένα κατοικίδιο είναι δυνατόν να ωφελήσει σε μεγάλο βαθμό ένα άτομο με άνοια, ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει μέριμνα για την επαρκή φροντίδα του. Συνεπώς, είναι απαραίτητο είτε να υπάρχει ένα άτομο διαθέσιμο να βοηθήσει σε περίπτωση που ο ηλικιωμένος δεν μπορεί να ανταπεξέλθει, είτε να απολαμβάνει την παρέα του κατοικίδιου ως επίσκεψη στο δικό του σπίτι. Θα πρέπει, επίσης, να λάβουμε υπόψη ότι δεν επιθυμούν όλοι να έρθουν σε επαφή με κάποιο ζώο, καθώς μπορεί να φοβούνται ή να έχουν αλλεργίες. Σε κάθε περίπτωση είναι αναγκαίο να έχουμε τη συγκατάθεση του ηλικιωμένου, πριν προβούμε σε οποιαδήποτε ενέργεια.



**Παναγιώτα Γκογκολάκη**  
Κλινική Νευροψυχολόγος, MSc  
Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων, «Καρέλλειο»

**ΝΟΗΤΙΚΗ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ  
ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ  
ΤΡΟΠΟ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ**

**ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

**PROPHARCO**



## Περίθαλψη στο σπίτι. Τεχνικές και συμβουλές

Στην Ελλάδα το 89 % των ατόμων με άνοια περιθάλπονται στο σπίτι κυρίως από γυναίκες -κόρες ή συζύγους- αρρένων ασθενών. Οι περιθάλποντες διαμένουν είτε στο ίδιο (66,46%) είτε σε κοντινό με του πάσχοντα σπίτι και η μέση ηλικία τους πλησιάζει τα 60 έτη. **Η περίθαλψη στο σπίτι για τα άτομα με άνοια είναι μια πολυδιάστατη κατάσταση με πολλές απαιτήσεις και προκλήσεις για ολόκληρη την οικογένεια και τον κύριο περιθάλποντα.** Είναι σημαντικό η οικογένεια να προετοιμάζεται για τις αλλαγές που επιφέρει η νόσος στις σχέσεις και στη δυναμική της οικογένειας, ώστε να είναι περισσότερο ευέλικτα τα μέλη της για τις αλλαγές αυτές. Η περίθαλψη στο σπίτι για τον άνθρωπο με άνοια είναι μία πολύ καλή προοπτική υπό προϋποθέσεις. Από τη μία ο πάσχων συνεχίζει να διαμένει σε ένα οικείο περιβάλλον με αγαπημένα του πρόσωπα ακολουθώντας τη ρουτίνα και τις ασχολίες του χωρίς να βιώνει έντονες αλλαγές. Από την άλλη αυτό προϋποθέτει ένα ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον, σωστό προγραμματισμό της καθημερινότητας και ήρεμη συμπεριφορά από τους οικείους που διαμένουν μαζί. Εάν αυτές οι προϋποθέσεις δεν πληρούνται τότε το άτομο με άνοια δυσκολεύεται και πυροδοτούνται αλυσιδωτές συμπεριφορικές αρνητικές αντιδράσεις που επηρεάζουν ολόκληρο το οικογενειακό πλαίσιο. Επομένως, απαιτείται εκπαίδευση στους οικογενειακούς περιθάλποντες για την ορθή συμπεριφορική διαχείριση της άνοιας, τα συμπτώματα και τις αλλαγές που βιώνουν και παρατηρούνται στους πάσχοντες, για τη μετάβαση από τον ρόλο π.χ. της κόρης σε αυτόν του περιθάλποντα της μητέρας αλλά και τη διαχείριση των πολλαπλών ρόλων που καλείται πλέον να εκπληρώσει παράλληλα με αυτόν του περιθάλποντα. Είναι σημαντικό για τον πάσχοντα να υπάρχει ένα **σταθερό πρόσωπο αναφοράς** στο σπίτι που θα μπορεί να απευθύνεται και όσο επιδεινώνονται τα γνωστικά συμπτώματα να αισθάνεται ασφάλεια με το χάδι και την παρουσία του.

Όμως εδώ κρύβεται μία παγίδα...Η **«εξάρτηση» του ατόμου με άνοια από τον κύριο περιθάλποντά του και οι ενοχές του περιθάλποντα** που συνήθως ακολουθούν. Όταν πλέον έχει κουραστεί ο περιθάλποντας και το να περνάει λίγο χρόνο μακριά από τη φροντίδα απαιτείται για τη διαφύλαξη της ψυχικής και σωματικής του υγείας, εκεί εμφανίζονται συχνά και οι ενοχές για το εάν επιτρέπεται ή όχι να περνάει ευχάριστες στιγμές μακριά από τον πάσχοντα. **Είναι σημαντικό να έχει μοιραστεί η φροντίδα ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας** με τέτοιο τρόπο ώστε να μην αφήσει ο κύριος περιθάλπων όλες του τις ασχολίες και να διατηρήσει προσωπικό ελεύθερο χρόνο, καθώς το **ταξίδι της φροντίδας είναι μαραθώνιος που απαιτεί ψυχικά και σωματικά αποθέματα.** Όσοι περιθάλποντες νιώθουν ότι δεν μπορούν να έχουν βοήθεια από το κοντινό τους περιβάλλον καλό θα είναι να αναζητήσουν λύσεις όπως κάποιον επαγγελματία ή κέντρα ημέρας για άτομα με άνοια που παρέχουν δωρεάν υπηρεσίες, κατ' οίκον προγράμματα υποστήριξης για την άνοια κ.α. Απαιτείται συνεχής εκπαίδευση και υποστήριξη και σε **πρακτικά ζητήματα** όπως το μπάνιο του πάσχοντα, η πρόληψη κατακλίσεων, η διαχείριση της πολυφαρμακίας κ.α. Η δημιουργία σταθερής **επικοινωνίας με έναν γιατρό** που εμπιστεύεται ο κύριος περιθάλποντας και **με μια ομάδα επαγγελματιών υγείας που μπορεί να συναντήσει στα Κέντρα Ημέρας** για άτομα με άνοια θα βοηθήσει στην ορθότερη διαχείριση μελλοντικών δυσκολιών που ίσως προκύψουν. Καλό είναι να θυμόμαστε ότι στο ταξίδι της άνοιας συνήθως οι συνοδοιπόροι είναι δύο, πάσχον και περιθάλποντας, και το ταξίδι είναι μακρύ.. με τις χαρές του, τις δυσκολίες του και τις προκλήσεις του. **Όσοι από εμάς έχουμε στον κύκλο μας ανθρώπους που φροντίζουν άτομα με άνοια ας απλώνουμε το χέρι μας για στήριξη ακόμα και εάν δεν μας έχει ζητηθεί .**

**Μαρία Φρούντα, Ψυχολόγος, «Φροντίζω»**





## Χαλκίδα

## Τι προσφέρουν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας στα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους

Η νόσος Alzheimer και οι συναφείς διαταραχές δεν είναι φυσιολογικό μέρος της γήρανσης. Είναι σύνδρομο με επιπτώσεις στη μνήμη, τη σκέψη, τη συμπεριφορά και την ικανότητα των ατόμων να είναι αποτελεσματικά στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, συνεισφέρουν στην ανάπτυξη και το συνδυασμό μεθόδων αξιολόγησης ικανοτήτων της μνήμης και των αλλαγών που επιφέρει η κανονική γήρανση και μπορούν να διακρίνουν τα σημάδια της άνοιας. Εργάζονται σε διάφορες δομές και περιοχές. Μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να ξεκαθαρίσουν με ποιες διαχειρίσιμες και με ποιες μη διαχειρίσιμες καταστάσεις μπορεί να συνδέεται η απώλεια μνήμης. Εγείρουν θέματα υγείας του εγκεφάλου και συμβάλλουν στη δημιουργία διευκολυντικών περιβαλλόντων όπου τα άτομα εκφράζονται και ενημερώνονται. Υποστηρίζουν τα άτομα που βιώνουν αλλαγές και τις οικογένειες που συμμετέχουν στη φροντίδα τους και συντονίζουν μια ποικιλία δράσεων για την αντιμετώπιση του στίγματος και των διακρίσεων.

### Βλέποντας έναν ειδικό ψυχικής υγείας για υποστήριξη

Οι ειδικοί ψυχικής υγείας, είναι σε θέση να ακούσουν τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες των ατόμων που βιώνουν αλλαγές στη μνήμη και την καθημερινή λειτουργικότητα τους, καθώς και των μελών των οικογενειών τους. Βοηθούν τα άτομα να διαχειριστούν τις αλλαγές που συνδέονται με την άνοια, στη διάθεση και τη συμπεριφορά. Συνεργάζονται με τις οικογένειες ώστε να συντονίσουν διαδικασίες που επιτρέπουν σε κάθε άτομο με άνοια να λειτουργεί καλύτερα στην καθημερινότητά του. Διευκολύνουν την επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη των οικογενειών και βοηθούν τα άτομα να αναγνωρίσουν ανάγκες, δυνατότητες και προτι-

μήσεις αναφορικά με υπηρεσίες υποστήριξης και καθημερινές δραστηριότητες.

Σε όλα τα στάδια, τα άτομα με άνοια όπως και τα μέλη των οικογενειών τους μπορεί να βιώσουν μια ποικιλία συναισθηματικών καταστάσεων. Οι ειδικοί ψυχικής υγείας, μπορούν να παρέχουν **στρατηγικές διαχείρισης των συναισθημάτων, ενδυναμώνοντας τα άτομα**. Κι επειδή, ταυτόχρονα με την έγκαιρη διάγνωση, είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, παρέχουν στους περιθάλποντες, **υπηρεσίες ψυχοεκπαίδευσης γύρω από τη νόσο, ατομικές και ομαδικές υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, συμβουλές για τη διατήρηση του επιπέδου ζωής τους και των αγαπημένων τους προσώπων και εκμάθηση τεχνικών αυτοφροντίδας**.

Σε δομές βραχυπρόθεσμης φροντίδας, όπως Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, προσφέρουν πολύπλευρη θεραπευτική αντιμετώπιση, γνωστική ενδυνάμωση και παρεμβάσεις μέσω ήπιας δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου, τέχνης και μουσικής. Παρέχουν ευκαιρίες απασχόλησης στα άτομα με άνοια και ευκαιρία για διάλειμμα και καλύτερη οργάνωση της φροντίδας στους περιθάλποντες. Σε δομές μακροπρόθεσμης περίθαλψης, όπως μονάδες φροντίδας ατόμων τρίτης ηλικίας, αναπτύσσουν και υλοποιούν μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση συμπεριφορικών αλλαγών.





### Μπορούμε να ζούμε καλά με άνοια

Τα άτομα με άνοια έχουν ανάγκη από πιο εντατική φροντίδα και βοήθεια καθώς προχωρεί η νόσος. Υπάρχουν παρεμβάσεις που μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση των συμπτωμάτων και την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια. Προς αυτήν την κατεύθυνση, η αντιμετώπιση της κατάθλιψης και η διαχείριση άλλων χρόνιων ασθενειών, η διατήρηση των μοτίβων του ύπνου, μια υγιεινή διατροφή, η κατάλληλη και τακτική άσκηση, η παροχή γνωστικών ερεθισμάτων και η διατήρηση της κοινωνικής δραστηριότητας, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με άνοια να διατηρήσουν το κανονικό επίπεδο καθημερινής λειτουργικότητάς τους για μεγαλύτερα διαστήματα. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, συμβάλλουν στους παραπάνω τομείς, καλύπτοντας τις ανάγκες των ατόμων με άνοια για ενημέρωση και παρέχοντας επιλογές σε σχέση με τη φροντίδα τους, ποιοτικά γνωστικά ερεθίσματα και ευκαιρίες κοινωνικοποίησης.

**Ευαγγελία Αγγελίδου, MSc Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια**  
**Δημήτρης Ζάγκας, MSc Ψυχοπαιδαγωγός**  
**Χριστίνα Καλαβρή, MSc Ψυχολόγος-Εγκληματολόγος**

### Οδοντιατρική φροντίδα, σίτιση, ενυδάτωση, θρέψη των ασθενών με άνοια.

#### Βασικές οδοντιατρικές οδηγίες για ηλικιωμένους

- Στοματική υγιεινή 2 φορές ημερησίως ή και περισσότερο εφόσον χρειάζεται
- Βούρτσισμα με μαλακή οδοντόβουρτσα τουλάχιστον για 3-5 λεπτά
- Βούρτσισμα των ούλων του ουρανίσκου και της γλώσσας
- Χρησιμοποίηση προϊόντων μεσοδόντιου καθαρισμού σε κάθε βούρτσισμα (βουρτσάκια ή/και νήμα)
- Καθαρισμός οδοντοστοιχιών με ειδική

βούρτσα και ειδικά σκευάσματα καθημερινά

-Εγρήγορη για σημάδια οδοντοστοματολογικών προβλημάτων και άμεση αντιμετώπισή τους από οδοντίατρο.

#### Σίτιση-ενυδάτωση-θρέψη

Οι βασικές οδηγίες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα: - Δοκιμάστε να αποφύγετε να ταΐζετε το άτομο όταν είναι νυσταγμένο, επιθετικό ή ξαπλωμένο, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει πνιγμονή.

- Αν είναι δυνατόν, επιβεβαιωθείτε ότι το άτομο κάθεται σε όρθια θέση με το σαγόνι χαμηλά και ότι πίνει μικρές γουλιές υγρού.

- Αποφύγετε δοχεία που πιέζουν το κεφάλι πίσω πάρα πολύ (υπάρχουν ειδικά σχεδιασμένες κούπες και ποτήρια).

- Οι συχνές εναλλαγές φαγητού και ποτού βοηθούν στον καθαρισμό του στόματος.

- Ενθαρρύνετε το άτομο να καταπίνει κάθε μπουκιά φαγητού 2 φορές (π.χ. να καταπίνει για δεύτερη φορά ακόμα και αν το στόμα είναι άδειο). Αν δεν καταπίνουν θα ήταν χρήσιμο να παρουσιάζεται ένα άδειο κουτάλι.

- Ενθαρρύνετε τις συχνές καταπόσεις για να εμποδίσετε τις διαρροές της τροφής από το στόμα.

- Αποφύγετε μείγματα υγρών και στερεών τροφών (π.χ. ορισμένες σούπες ή δημητριακά), ινώδεις τροφές (π.χ. λάχανο), ελαστικές υφές (π.χ. μαρούλι, αγγούρι) και μικρά, σκληρά υλικά (π.χ. φιστίκια και γλυκό καλαμπόκι).

- Καθώς τα άτομα με προβλήματα κατάποσης πνίγονται ευκολότερα στα υγρά παρά στα στερεά, κάντε τα πιο παχύρρευστα με ειδικά μέσα.

- Προσοχή στη χορήγηση ζελέ ή σιδήποτε μετατρέπεται σε υγρό μέσα στο στόμα αν το άτομο κρατάει το φαγητό μέσα στο στόμα εξαιτίας διαταραχών κατάποσης.

**Ευγενία Γκαβοπούλου, Οδοντίατρος, Alzheimer Hellas**



## Θεσσαλονίκη

- ➔ Ουμνηθείτε τις καλές στιγμές που περάσατε μαζί
- ➔ Να θυμίζετε στον εαυτό σας αυτά που μπορείτε να κάνετε καλά (ειδικά όταν κάτι δεν πάει καλά)
- ➔ Να θυμάστε ότι κανείς δεν είναι τέλειος και ότι δεν πρέπει να είστε πολύ αυστηροί με τον εαυτό σας
- ➔ Αποφύγετε την καταστροφολογία (π.χ. «έχασα τη γυναίκα μου στο σούπερ μάρκετ, επομένως είμαι τελείως άχρηστος ή ποτέ δε θα τη βγάλω πάλι έξω από το σπίτι»)
- ➔ Επικεντρωθείτε στις ικανότητές σας και όχι στις αδυναμίες σας
- ➔ Χαλαρώστε και χαμογελάστε πριν αρχίσετε ένα έργο
- ➔ Εκτιμήστε την ικανότητα σας στο να χειρίζεστε πιο πολλές ευθύνες
- ➔ Ξεχάστε και συγχωρέστε τον εαυτό σας για τα πιθανά λάθη και προσπαθήστε ξανά
- ➔ Κάντε όσο χρόνο χρειάζεται για να προσαρμοστείτε στους καινούριους ρόλους σας, αλλά μην έχετε υπερβολικά πολλές απαιτήσεις από τον εαυτό σας
- ➔ Καθώς περνάει ο καιρός, μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι έχετε αποκτήσει καινούριες ικανότητες, έχετε υιοθετήσει καινούριους ρόλους και έχετε αναπτύξει καινούριες πτυχές του χαρακτήρα σας
- ➔ Αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο να θρηνήσει για τις απώλειες
- ➔ Βοηθήστε το άτομο με άνοια να διατηρήσει τους υπάρχοντες ρόλους του, για όσο το δυνατόν περισσότερο
- ➔ Εάν το άτομο με άνοια δεν μπορεί να ξεκαθαρίσει ποια είναι η τωρινή του ταυτότητα ή μπερδεύει την ταυτότητα των άλλων ανθρώπων, μην το διορθώνετε, εάν δεν υπάρχει λόγος. Μερικές φορές είναι προτιμότερο να απαντήσετε στην ανάγκη ή το συναίσθημα που εκφράζει.



## Συμβουλές για τους περιθάλποντες

**Πώς να αντιμετωπίσετε τις συχνά επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις**

**Γράψτε την απάντηση και τραβήξτε την προσοχή του ασθενούς σ' αυτό, όταν σας ρωτά**

Ασφαλώς το να απαντήσετε στην ερώτηση βοηθά. Αλλά είναι καλύτερο, αντί να επαναλαμβάνετε συνεχώς την ίδια απάντηση, να γράψετε την απάντηση και να τη δείξετε στον ασθενή που έχει άνοια. Αλλά μη ξεχνάτε ότι η δυνατότητα του ασθενούς να διαβάσει είναι πιθανό να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, και τελικά μπορεί να πάψει να έχει την ικανότητα να διαβάζει σημειώματα. Επίσης, παρότι μπορεί να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα, οι συχνά επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις είναι συνήθως ένδειξη άγχους ή ανασφάλειας και το να γράψει κανείς την απάντηση μάλλον δεν θα δώσει στον ασθενή αυτό που χρειάζεται.

**Καθησυχάστε τον ασθενή και δώστε του απάντηση**

Ο ασθενής με άνοια μπορεί να σας ρωτά συνεχώς τί ώρα είναι. Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι μπορεί να ανησυχεί μήπως αργήσει σ' ένα ραντεβού. Το να γνωρίζει την ώρα δεν είναι τόσο σημαντικό όσο το να τον καθησυχάσετε ότι δεν πρόκειται να αργήσει. Συνεπώς, μπορεί να είναι περισσότερο αποτελεσματικό να συνεχίσει κανείς να καθησυχάζει το άτομο ότι δεν πρόκειται να αργήσει στο ραντεβού του, παρά να του υπενθυμίζει συνεχώς την ώρα.

**Αγνοήστε την ερώτηση και επινοήστε μια διαφυγή από την κατάσταση.**

Αν καμιά από τις παραπάνω συμβουλές δεν έχει αποτέλεσμα, τότε η μόνη λύση είναι απλά να αγνοήσετε την ερώτηση. Ο ασθενής μπορεί τελικά να συνειδητοποιήσει ότι δε θα λάβει απάντηση και να σταματήσει τις ερωτήσεις. Όμως, παρότι αυτό μπορεί να λειτουργήσει με μερικούς ασθενείς, άλλους μπορεί να τους εξαγριώσει. Αν τελικά όλα τα παραπάνω αποτύχουν, φύγετε κάποια στιγμή από το δωμάτιο, αλλά μόνο για λίγα λεπτά.

**Μαρία Τουμπαλίδου, Μαρία Εγκιαζάροβα  
Ψυχολόγοι, Alzheimer Hellas**

## Εξελίξεις στη θεραπεία της άνοιας και την υποστήριξη ασθενούς και περιθάλποντα

Σήμερα ο αριθμός των ασθενών με άνοια παγκοσμίως υπολογίζεται στα 57 εκ. και περιμένουμε να ξεπεράσει τα 150 εκ. το 2050 σε όλο τον κόσμο και τα 18,5 εκ στην Ευρώπη. Και ενώ η επίπτωση και η θνησιμότητα της άνοιας από το 2000 έως το 2019 ανέβηκε κατά 142,5%, τα καρδιακά νοσήματα ελαττώθηκαν κατά 14%. Σύμφωνα με υπολογισμούς Ευρωπαϊκών οργανισμών στην Ελλάδα έχουμε 213.000 ασθενείς σήμερα, ενώ με τις τέσσερις δικές μας Ελληνικές μελέτες δεν ξεπερνούμε τις 150.000. Το ότι σε όλες τις Ελληνικές μελέτες βρίσκουμε χαμηλότερα ποσοστά σε σχέση με την παγκόσμια βιβλιογραφία, ίσως οφείλεται στο ότι υπάρχει ακόμη ο δεσμός της οικογένειας, και επομένως οι ηλικιωμένοι νιώθουν πιο ασφαλείς καθώς μεγαλώνουν, έχουμε χαμηλότερο ποσοστό της παρουσίας του ε4 αλληλόμορφου γονιδίου της APOE από ό,τι οι βόρειες χώρες της Ευρώπης, αλλά και χρησιμοποιούμε το καλό λάδι της χώρας μας που είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες.

Γίνεται μία παγκόσμια προσπάθεια σήμερα έτσι ώστε όλοι οι ηλικιωμένοι να ασκούνται σωματικά και νοητικά, να ρυθμίζουν όλους τους αγγειακούς παράγοντες κινδύνου να ακολουθούν σωστή διατροφή και να έχουν κοινωνική ζωή.

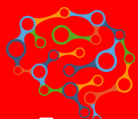
**Οι ασθενείς που έχουν κληρονομικό ιστορικό, κατάθλιψη, άγχος, σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, παχυσαρκία, βαρηκοΐα, δεν ασκούν το μυαλό και το σώμα τους, ιδιαίτερα μετά τη σύνταξη, και έχουν και το αλληλόμορφο γονίδιο ε4 της Απολιποπρωτεΐνης E έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσουν άνοια μετά τα 65.** Δεν κάνουμε μόνο αυτή την προσπάθεια γι' αυτούς τους ανθρώπους. Στα κέντρα ημέρας όλης της χώρας γίνονται μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες ασκούν το μυαλό και το σώμα, κοινωνικοποιούν τους ηλικιωμένους και δεν τους αφήνουν να

ζουν μόνοι τους χωρίς ελπίδα. Επίσης, **υπάρχει συμπλήρωμα διατροφής που σταματάει την εξέλιξη της νόσου σ' εκείνους που έχουν στο DNA τους το αλληλόμορφο της Απολιποπρωτεΐνης E.** Σήμερα μπορούμε να βάλουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια τη διάγνωση της Νόσου Alzheimer, χρησιμοποιώντας τους λόγους 4 πρωτεϊνών στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Οι λόγοι αυτοί είναι τρεις Αμυλοειδές β1-42/ Αμυλοειδές β1-40, ολική τ πρωτεΐνη/ Αμυλοειδές β1-42 και φωσφορυλιωμένη τ πρωτεΐνη/ Αμυλοειδές β1-42. Η πιθανότητα λάθους στη διάγνωση από το 40% έπεσε με τους ανωτέρω λόγους στο 10%. **Καλό θα είναι να μην αντιμετωπίζεται η κατάθλιψη ως άνοια και η άνοια ως κατάθλιψη.**

Η πρόληψη πάντα είναι καλύτερα από την αντιμετώπιση. Στην περίπτωση μας **οι μέθοδοι πρόληψης είναι και μέθοδοι θεραπείας.** Οι **μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις** που διεξάγονται στα κέντρα ημέρας αλλά και οι **ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης** που υπάρχουν στο ανάλογο βιβλίο της Alzheimer Hellas μπορούν να αντιμετωπίσουν τα πρώτα συμπτώματα της άνοιας. **Τρόφιμα** πλούσια σε πολυφαινόλες όπως το ευλογημένο εθνικό προϊόν, το λάδι μας, δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι μας. Το ρόδι σε μία πρόσφατη μελέτη μας που ανακοινώθηκε στο συνέδριο της ADI τον Ιούνιο '22 έδωσε επίσης σημαντικά αποτελέσματα.

Μόνο στην Ελλάδα τρέχουν τρεις κλινικές μελέτες και ελπίζουμε ότι αυτή τη φορά θα έχουμε κάποια φάρμακα μέχρι το 2025 που θα τροποποιούν την πορεία της νόσου Alzheimer.

**Μάγδα Τσολάκη**  
Νευρολόγος- Ψυχίατρος, Θεολόγος  
Καθηγήτρια Α.Π.Θ.  
Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας  
Νόσου Alzheimer



# Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο [www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr) / [info@alzheimer-federation.gr](mailto:info@alzheimer-federation.gr)

## ΑΘΗΝΑ

**1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180

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

**2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών**

\* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια

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

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

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

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

**5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ**

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

E: [infoepioni@gmail.com](mailto:infoepioni@gmail.com) S: [www.epioni.gr](http://www.epioni.gr)

## ΑΧΑΪΑ

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

Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242, E: [info@frodizo.gr](mailto:info@frodizo.gr), [www.frodizo.gr](http://www.frodizo.gr)

S: [www.frodizo.gr](http://www.frodizo.gr)

**7. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. "Μνημοσύνη" Πάτρας**

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

## ΒΟΛΟΣ

**8. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"**

Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: [alzheimer.inst.volos@gmail.com](mailto:alzheimer.inst.volos@gmail.com)

S: [www.institutoalzheimer.gr](http://www.institutoalzheimer.gr)

## ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ

**9. Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευσης «ΕΥ-ΝΟΙΑ»**

Οδός Διδασκάλου 35α, 58100 Γιαννιτσά, Τ: 6972708008

## ΔΡΑΜΑ

**10. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Δράμας**

Κασσάνδρου 2 E: [drama@alzheimer-federation.gr](mailto:drama@alzheimer-federation.gr)

Κ: 6949095177, 6939426620

## ΕΥΒΟΙΑ

**11. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας**

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

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

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

\* Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η Γλυκοφιλούσα»

Νικ. Πλαστήρα 65, Τ: 2310 316143, 314601

E: [glykophilousa@alzheimer-hellas.gr](mailto:glykophilousa@alzheimer-hellas.gr) S: [www.dementia-homecare.gr](http://www.dementia-homecare.gr)

**13. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

**14. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

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

**15. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς**

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη, Κ: 6973302750

E: [alz.kalamaria@gmail.com](mailto:alz.kalamaria@gmail.com)

**16. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)**

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

**Κέντρο Ημέρας Άνοιξις Ιωαννίνων** Οδός Αρχ. Μακαρίου 11

Τ: 26510-34200, E: [kenanoias\\_ioa@yahoo.com](mailto:kenanoias_ioa@yahoo.com)

## 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](mailto:mesenames@gmail.com) S: [www.mesena.gr](http://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](mailto:voucharas@gmail.com)

**21. Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer**

**Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»**

Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400

E: [khkozanis@nstr.gr](mailto:khkozanis@nstr.gr) S: [www.nstr.gr](http://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](mailto:ntinakom@gmail.com)

## ΚΡΗΤΗ

**23. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. "Αλληλεγγύη" Ηρακλείου - Ηράκλειο**

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

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

**24. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης "Συμπαραστάση"**

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: [alzheimer.ret@gmail.com](mailto:alzheimer.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](mailto:inerekal@otenet.gr) S: [www.alzheimer-chania.gr](http://www.alzheimer-chania.gr)

## ΛΑΡΙΣΑ

**26. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας**

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

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

## ΞΑΝΘΗ

**27. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**

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

## ΡΟΔΟΣ

**28. Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιξις**

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

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

## ΣΕΡΡΕΣ

**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](mailto:sofpsi-s@otenet.gr) S: [www.sofpsi-ser.gr](http://www.sofpsi-ser.gr)

## ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

**30. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας**

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

## ΧΙΟΣ

**31. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου**

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

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

