

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 104 | ΕΤΟΣ 27^ο | ΜΑΡΤΙΟΣ '26
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Μαρτίου

Ξεχνάω

- * Εκδηλώσεις σε Θεσ/νίκη, Σέρρες, Κατερίνη, Ξάνθη και Χαλκίδα
- * Ο Ρόλος της Σωματικής Άσκησης στην Τρίτη Ηλικία
- * Η άσκηση αντιστάσεων ως το πιο ισχυρό «αντιγηραντικό» εργαλείο

Η φωνή του περιθάλποντα

- * Διατηρώντας την προσωπική ταυτότητα στην φροντίδα
- * ΦροντίζΩ Αλλιώς
- * Στρατηγικές επικοινωνίας με άτομα με Alzheimer
- * Η δύναμη των θετικών συναισθημάτων στην άνοια

Νεότερα δεδομένα

- * Γιατί η νόσος Alzheimer είναι συχνότερη στις γυναίκες
- * Χαρτογράφηση γνώσεων και αναγκών για τα προβλήματα μνήμης
- * Χορεύουμε Ζεϊμπέκικο για έναν Σημαντικό Σκοπό!



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

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

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

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023 - 2027

Αβραμιώτη Έλενα	Γριλάκης Ευάγγελος	Κουντή-Ζαφειροπούλου Φωτεινή	Νιφλή Αρτεμισία- Φοίβη	Πλατής Αναστάσιος
Αγγελίδου Ευαγγελία	Δάλλα Χρυσούλα	Κρουσταλάκη Διονυσία	Νομίδου Αικατερίνη	Σιβαρόπουλος Νεκτάριος
Ανεστάκης Δοξάκης	Δεσπότη Ακελίνα	Κωτούλα Θεοπούλα	Οικονόμου Αλέξανδρος	Τέγος Θωμάς
Αραπίδης Κωνσταντίνος	Δημήτριος Ζάγκας	Κώτσιου Ευαγγελία	Παναγιωτοπούλου Κέλλυ	Τσάνταλη Ελένη
Ασπρίδης Φίλιππος	Δημοτάκη Άννα	Μανάφη Γεωργία	Πανταζάκη Αναστασία	Τσάπανου Αγγελική
Βαντσιούρη Βασιλική	Δουμαράκης Ευγένιος	Μαρής Γεώργιος	Παπαγιαννίδου Σοφία	Τσελεπή Ιωάννα
Βελεγράκη Θεοδοσία	Ζαφειρόπουλος Σταύρος	Μάρκου Σοφία	Παπαδημητρίου Χριστίνα	Τσεντίδου Γλυκερία
Βουχάρας Χρήστος	Ζαχειλα-Καπελώνη Καίτη	Μάστορας Νικόλαος	Παπαμιχαήλ Νικόλαος	Τσολάκη Ανθούλα
Γαροπούλου Βασιλική	Ιατράκη Ελίζα	Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη	Παπαντωνίου Γεωργία	Τσολάκη Μαγδαληνή
Γάτος Κωνσταντίνος	Καϊδης Κωνσταντίνος	Μελισσάρη-Τζανακάκη Μαρία	Παπαστεφανάκης Μανώλης	Φρούντα Μαρία
Γερομιχάλη Μαγδαληνή	Καλαβρή Χριστίνα	Μπουτζόνη Σουλτάνα	Παππάς Γεώργιος	Χειμαριός Αλέξανδρος
Γιώτα Κυριακή	Κούλα Μαρία-Λαμπρινή	Μωραΐτου Δέσποινα	Παττακού-Παρασύρη Βασιλική	Χρήστος Μουζακίδης

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023– 2027

Ανεστάκης Δ., Αραπίδης Κ., Βασιλοπούλου Αιμ., Βουχάρας Χ., Γαροπούλου Β., Δημοτάκη Ά., Ιατράκη Ελ, Καϊδης Κ., Κούλα Μ., Μάρκου Σ., Μελισσάρη Ι.-Α., Μελισσάρη-Τζανακάκη Μ., Μίχη Έ., Μουζακίδης Χ., Μωραΐτου Δ., Νιφλή Α.-Φ., Νομίδου Α., Πανταζάκη Α., Παπαδημητρίου Χ., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού-Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τέγος Θ., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Χειμαριός Α.

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

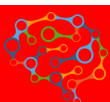
Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000

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

Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Ηλεκτρονική έκδοση/ Μήνας - Τεύχος: Μάρτιος-104^η/Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Αρχίζοντας με τις καλύτερες ευχές μου για ένα ευλογημένο Πάσχα και μία Ανάσταση που θα αφήσει πνευματικά ίχνη στη ζωή όλων μας, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω όλους για τις προσπάθειες που κάνετε να ανακουφίσετε τους ασθενείς μας και τους περιθάλποντές τους σε όλη την Ελλάδα.

Μετά τη συνάντηση που είχαμε το Σάββατο του Λαζάρου είμαι βέβαιη ότι θα προχωρούμε όλοι μαζί για να πετυχαίνουμε τους στόχους μας κάθε μέρα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Η ενημέρωση του κόσμου για την άνοια από Κατερίνη, Σέρρες, Έδεσσα, Γρεβενά, Κοζάνη, Αριδαία, Χαλκίδα, Ρόδο, Θεσσαλονίκη, Αθήνα, αλλά και άλλες πόλεις συνεχίζεται με εκδηλώσεις παραδοσιακές, όπως γιορτή των Χριστουγέννων, αλλά και πρωτότυπες, όπως ομαδική αναφορά στις παραδόσεις του Τριωδίου. Η σωματική άσκηση προβάλλεται αρκετά –από Ρόδο και Θεσσαλονίκη- ενώ η εκπαίδευση των περιθαλπόντων κερδίζει όλο και περισσότερο ενδιαφέρον: ΦροντίΖΩ αλλιώς είναι η σύντηξη του φροντίζω διαφορετικά μετά από εκπαίδευση και ζω με ποιότητα ζωής μετά από ψυχολογική υποστήριξη.

Τέλος, η δυνατότητα που μας δόθηκε από το Υπουργείο Πολιτισμού να υποβάλλουμε έξυπνες ιδέες για τη συμμετοχή των ασθενών σε δραστηριότητες είχε ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα: Δύο θεατρικά έργα με ηθοποιούς τους ωφελούμενους στα Κέντρα Ημέρας, χορός και ψηφιδωτά που μας άφησαν άφωνους στην έκθεση που έκαναν στο Βαφοπούλειο.

Να ευχηθώ καλή συνέχεια σε παλιές και καινούργιες ιδέες στην υπηρεσία του Μοναδικού μας σκοπού: Η φροντίδα των ασθενών με νοητικές δυσκολίες και των περιθαλπόντων τους.

Μάγδα Τσολάκη

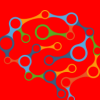


Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην τράπεζα Alpha Bank:

IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406

Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: info@alzheimer-federation.gr.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!



Εκδηλώσεις στη Θεσσαλονίκη και την Κατερίνη

Θεσ/νίκη

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν οι εκδηλώσεις που επιχορηγήθηκαν από το ΥΠΠΟ στη Θεσσαλονίκη!



«Τα Χριστούγεννα του Σκρούτζ» στο θέατρο Αριστοτέλειο με τη θεατρική ομάδα της «Αγίας Ελένης»



Workshop και Έκθεση Ψηφιδωτών Ατόμων με Alzheimer Μονάδα «Αγία Ελένη»



Μουσικοθεατρική δράση για άτομα με νόσο Alzheimer: «Η ωραία Ελλάς», με τη Χορωδία της Alzheimer Hellas.



«Ο Χορός ως Μέσο Βελτίωσης της Ποιότητας Ζωής των Ασθενών με Άνοια και ως Παρέμβαση Ενεργούς και Υγιούς Γήρανσης στην Τρίτη Ηλικία».

Κατερίνη

Ενημερωτική δράση με θέμα την Άνοια στο Εσπερινό ΕΠΑ.Λ. Κατερίνης

Οι ψυχολόγοι Αμανατίδου Φωτεινή, Μιχοπούλου Σοφία, Τερζή Χρύσα και η γυμνάστρια Καούνα Νίνα του Κέντρου Άνοιας Κατερίνης «Παναγία η Βηματάρισσα», ενημέρωσαν τους μαθητές του Τομέα Υγείας, Πρόνοιας και Ευεξίας για τα βασικά συμπτώματα της άνοιας, τη σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης και τις σύγχρονες εξελίξεις στην πρόληψη.

Η γυμνάστρια του κέντρου υλοποίησε βιωματικές ασκήσεις, αναδεικνύοντας τον σημαντικό ρόλο της σωματικής άσκησης στη διατήρηση της σωματικής και νοητικής υγείας. Τέτοιες πρωτοβουλίες συμβάλλουν ουσιαστικά στην εκπαίδευση και την καλλιέργεια υπεύθυνης στάσης όλων απέναντι σε σημαντικά κοινωνικά και υγειονομικά ζητήματα.



Εκδηλώσεις στις Σέρρες

Χριστουγεννιάτικη γιορτή του Κ.Η. «Ανάπλους»

Με μεγάλη χαρά και συγκίνηση πραγματοποιήθηκε η χριστουγεννιάτικη γιορτή του Κέντρου Ημέρας «Ανάπλους» για την Άνοια του ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών, με τη θερμή και μεγάλη συμμετοχή των ωφελούμενων μας και των οικογενειών τους! Στο πλαίσιο της γιορτής παρουσιάστηκε ένα μικρό θεατρικό δρώμενο, που γέμισε την αίθουσα συγκίνηση και χαρά, ενώ ξεχωριστή νότα έδωσε και η χορωδία των αγγλικών, η οποία παρουσίασε χριστουγεννιάτικα τραγούδια στα αγγλικά, δημιουργώντας μια ιδιαίτερα γιορτινή και ζεστή ατμόσφαιρα.

Επίσκεψη σε Έκθεση Φωτογραφίας



Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε στην Έκθεση Φωτογραφίας «Το Πέρασμα», των Χριστίνας Παπαφράγκου και Νίκου Μαντζαρίδη, που φιλοξενήθηκε στην Οικία Παπαβασιλείου στις Σέρρες. Οι ωφελούμενοι συμμετείχαν σε μια βιωματική δράση με οργανωμένη ξενάγηση, γεμάτη ερεθίσματα συγκίνησης και δημιουργικότητας, πραγματοποιώντας ένα ουσιαστικό «ταξίδι» γνώσης, όπου κάθε στάση αποκαλύπτει και μια διαφορετική ιστορία.

«Εκπαίδευση της Πυροσβεστικής για την Άνοια: Όταν ο Κίνδυνος Συναντά τη Σύγχυση»



Στόχος του σεμιναρίου με την Πυροσβεστική Υπηρεσία Σερρών ήταν η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των στελεχών της Πυροσβεστικής σχετικά με την άνοια, καθώς και η ενίσχυση της κατανόησης γύρω από τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα με άνοια αντιλαμβάνονται, βιώνουν και αντιδρούν σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σημασία της σωστής επικοινωνίας, της ήρεμης προσέγγισης και της προσαρμογής της παρέμβασης, με στόχο τη μείωση του πανικού και την ασφαλή διαχείριση των περιστατικών τόσο για τους πολίτες όσο και για τα στελέχη των σωμάτων ασφαλείας.

«Εκπαιδευτικό Σεμινάριο για Περιθάλποντες Ατόμων με Άνοια

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε τρίωρο εκπαιδευτικό σεμινάριο για περιθάλποντες ατόμων με άνοια, με εισηγήτρια τη νοσηλεύτρια κ. Λένα Τούνα. Στόχος του σεμιναρίου ήταν η ενημέρωση, εκπαίδευση και ενδυνάμωση των περιθαλπόντων μέσα από θεωρητική κατάρτιση και πρακτικές οδηγίες σχετικά με τη νόσο, την ορθή επικοινωνία, τη διαχείριση δύσκολων συμπεριφορών και την ασφαλή φροντίδα στην καθημερινότητα. Η δράση ολοκληρώθηκε με ανοιχτή συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών, ενισχύοντας την υποστήριξη των οικογενειών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια.



Χαλκίδα

Απόκριες στο Κέντρο Ημέρας Αγία Ειρήνη στη Χαλκίδα Εκεί, που το χθες και το σήμερα "χτίζουν" το MAZI

Στο Κέντρο ημέρας για την άνοια στη Χαλκίδα, οι Απόκριες δεν είναι απλώς μια εποχική γιορτή, ούτε ξεφάντωμα. Είναι μια ακόμη αφορμή για συνάντηση, μοίρασμα και αναβίωση πολύτιμων και ακριβών αναμνήσεων. Την Παρασκευή της Τυρινής εβδομάδας, οι ομάδες των ωφελούμενων και το προσωπικό εργασίας του Κέντρου, συναντηθήκαμε από κοινού, σε μια ξεχωριστή δράση αφιερωμένη στο Τριώδιο και τα παραδοσιακά δρώμενα.

Μετά το θερμό καλωσόρισμα όλων, προβάλαμε ως αφορμή ένα βίντεο μικρής διάρκειας, για τα παραδοσιακά δρώμενα ανά την Ελλάδα. Αμέσως, "ξύπνησαν" γεύσεις, συνταγές και συνήθειες παλιές: τι έτρωγαν σαν παιδιά τις ημέρες εκείνες, ποια γλυκά ή φαγητά παρασκεύαζαν οι γιαγιάδες και οι μαμάδες τους. Επίσης, αναβίωσαν, με ενθουσιασμό και συγκίνηση, οικογενειακές συνήθειες και μνήμες, από τις γειτονιές και τα χωριά τους. Κοινή και έντονη ήταν η ανάμνηση του εορταστικού τραπέζιού, όπου όλοι μαζί, ετοιμάζαν και προσέφεραν εδέσματα σε όλη την οικογένεια, τους γείτονες, τους φίλους, τους γνωστούς, αλλά και τους περαστικούς. Και φυσικά, δεν θα μπορούσαμε να μην τονίσουμε το γεγονός πως, τέτοιες παρέες δημιούργησαν τα αγαπημένα μας τραγούδια και έθιμα. Όπως, το τραγούδι "Παντρεύουνε τον κάβουρα", το οποίο ακούσαμε, τραγουδήσαμε και παίξαμε, σχολιάζοντας τους στίχους του αστειευόμενοι. Το παραδοσιακό θέμα του "αποκριάτικου" γάμου και οι συμβολισμοί του από την Αρχαία Ελλάδα, μαζί με μιμητικά τραγούδια της αγροτικής ζωής και αποκριάτικα παραδοσιακά παιχνίδια "μετά μουσικής", ήταν η νοηματική συνέχεια, για σωματική κινητοποίηση, στην αίθουσα της γυμναστικής του Κέντρου μας.



Η μουσική και τα τραγούδια ξεσήκωσαν αυθόρμητα τη συμμετοχή όλων, με γέλια και χαμόγελα. Έτσι, για λίγο ο χρόνος έμοιαζε να μην έχει σημασία μπροστά στην χαρά της κοινής εμπειρίας. Τελικά, φεύγοντας κρατήσαμε στην καρδιά μας τις στιγμές της όμορφης παρέας και την αίσθηση ότι, MAZI γίνονται όλα καλύτερα!

Αργυρούλα Μουζέλη
MSc Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής – Θεολόγος
REMIND Alzheimer Χαλκίδας



110 YEARS
souroti.
1916 - 2026

Μαζί για τη μνήμη

Με κάθε αγορά πράσινης φιάλης,
προσφέρουμε MAZI δωρεάν διαγνωστικές
εξετάσεις για τη νόσο Alzheimer

Εκδήλωση από την ΕΕΝΑΣΔ Ξάνθης

Με μεγάλη χαρά μοιραζόμαστε την επιτυχία της εκδήλωσης «Άνοια: Προειδοποιητικά σημάδια και πρακτικές συμβουλές πρόληψης», που διοργανώθηκε από το Κέντρο Κοινότητας Δήμου Αβδήρων σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ξάνθης. Περισσότεροι από 100 συμμετέχοντες γέμισαν την αίθουσα και είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τις εξαιρετικά ενδιαφέρουσες ομιλίες των:



- κ. Παναγιώτη Στοϊλούδη, Ειδικού Νευρολόγου- Στρατιωτικού Ιατρού και Διευθυντή του Νευρολογικού τμήματος 212 ΚΙΧΝΕ
- κας Στέλλας Παπαδοπούλου, Νευροψυχολόγου – Λογοθεραπεύτριας Ενηλίκων και Προέδρου της ΕΕΝΑΔ Ν. Ξάνθης
- κ. Σάββα Αβραμίδη, Διαιτολόγου – Διατροφολόγου
- κ. Αθανασίου Τόνιου, Φυσικοθεραπευτή

Οι εισηγητές ανέλυσαν ουσιαστικά θέματα γύρω από την άνοια: τα προειδοποιητικά σημάδια που όλοι πρέπει να γνωρίζουμε, τις καθημερινές δραστηριότητες –αλλά και τις ασκήσεις με χαρτί και μολύβι– που συμβάλλουν στην ενδυνάμωση του εγκεφάλου, τη διατροφή που προστατεύει από τη νοητική έκπτωση, καθώς και τη μυϊκή ενδυνάμωση που μπορούν να πραγματοποιούν τόσο οι υγιείς όσο και οι ασθενείς στο σπίτι τους. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην αρμόδια Αντιδήμαρχο κα Αναστασία Γκιαουράκη, στην Προϊσταμένη των Κοινωνικών Υπηρεσιών



Ξάνθη

του Δήμου Αβδήρων κα Δέσποινα Παραστατίδου και στην κα Μαρία Θεοδωρίδου για την άψογη και εξαιρετικά οργανωμένη εκδήλωση. Η μεγάλη συμμετοχή και το θερμό ενδιαφέρον του κοινού μας δίνουν δύναμη να συνεχίσουμε το έργο μας, με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη και τη στήριξη των οικογενειών που το έχουν ανάγκη.

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ξάνθης

Τηλέφωνο: 6946760681

Διεύθυνση αλληλογραφίας: Κοραή 52, Ξάνθη



Η Διαμαντής Μασούτης στηρίζει και πιστεύει σε ένα καλύτερο μέλλον. Με γνώση, εκπαίδευση & καινοτομία για την πρόληψη και αντιμετώπιση της Νόσου Alzheimer και της άνοιας.

μασοúτης

Εδώ για 'σένα, στην πράξη.



Ρόδος

Ο Ρόλος της Σωματικής Άσκησης στην Τρίτη Ηλικία

Η γήρανση συνδέεται με προοδευτικές φυσιολογικές μεταβολές που επηρεάζουν τη μυοσκελετική, καρδιοαναπνευστική και νευρογνωστική λειτουργία. Η συστηματική σωματική άσκηση αναγνωρίζεται ως βασικός τροποποιησιμος παράγοντας που συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και στη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας των ατόμων τρίτης ηλικίας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι ενήλικες άνω των 65 ετών θα πρέπει να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 150–300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβιας δραστηριότητας εβδομαδιαίως, σε συνδυασμό με ασκήσεις ενδυνάμωσης και βελτίωσης της ισορροπίας.

Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής αποτελεί σημαντικό επίτευγμα της σύγχρονης ιατρικής, συνοδεύεται όμως από αυξημένο επιπολασμό χρόνιων εκφυλιστικών νοσημάτων. Η φυσιολογική γήρανση χαρακτηρίζεται από σαρκοπενία, μείωση της οστικής πυκνότητας, ελάττωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και μεταβολές στη νοητική λειτουργία. Η σωματική άσκηση έχει αναδειχθεί ως βασική μη φαρμακευτική παρέμβαση για την επιβράδυνση αυτών των διεργασιών.



Σωματικά Οφέλη

Η τακτική αερόβια άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Επιπλέον, οι ασκήσεις αντίστασης επιδρούν θετικά στη μυϊκή μάζα και δύναμη, περιορίζοντας τη σαρκοπενία και τον κίνδυνο πτώσεων. Μελέτες δείχνουν ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με μειωμένη συχνότητα εμφάνισης

σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, υπέρτασης και οστεοπόρωσης. Ιδιαίτερη σημασία έχουν τα προγράμματα ισορροπίας και ευλυγισίας, τα οποία μειώνουν τη συχνότητα πτώσεων — μία από τις κύριες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας στους ηλικιωμένους.

Νοητικά και Ψυχοκοινωνικά Οφέλη

Η άσκηση επιδρά θετικά στη νευροπλαστικότητα και έχει συσχετιστεί με βελτίωση της μνήμης και των εκτελεστικών λειτουργιών. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας και επιβραδύνει την νοητική έκπτωση. Παράλληλα, συμβάλλει στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική συμμετοχή.

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., συνιστάται συνδυασμός αερόβιας άσκησης, μυϊκής ενδυνάμωσης (τουλάχιστον δύο φορές εβδομαδιαίως) και ασκήσεων ισορροπίας σε άτομα με αυξημένο κίνδυνο πτώσεων. Η ένταση και η διάρκεια θα πρέπει να προσαρμόζονται στην κλινική κατάσταση, στις συννοσηρότητες και στο λειτουργικό επίπεδο κάθε ατόμου. Η ιατρική αξιολόγηση πριν την έναρξη οργανωμένου προγράμματος κρίνεται απαραίτητη.

Εν κατακλείδι, η σωματική άσκηση αποτελεί θεμελιώδη στρατηγική προαγωγής της υγιούς γήρανσης. Η ενσωμάτωσή της στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων συμβάλλει στη διατήρηση της αυτονομίας, στη μείωση της νοσηρότητας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η ανάπτυξη οργανωμένων κοινοτικών προγραμμάτων άσκησης και η ενίσχυση της ενημέρωσης του πληθυσμού αποτελούν κρίσιμους άξονες δημόσιας υγείας.

Γιασιράνη Κωνσταντία
Φυσικοθεραπεύτρια, Msc.

Οικοτροφείο Ρόδου για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η Κυρά»

Η άσκηση αντιστάσεων ως το πιο ισχυρό “αντιγηραντικό” εργαλείο

Τι λέει η επιστήμη και πώς εφαρμόζεται στην πράξη

Στον σύγχρονο κόσμο της υγείας, η εικόνα της τρίτης ηλικίας αλλάζει θεαματικά. Όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η ηλικία δεν είναι εμπόδιο στην κίνηση - είναι το κίνητρο. Η προπόνηση με αντιστάσεις, που κάποτε θεωρούνταν απαιτητική για τους μεγαλύτερους ενήλικες, αναδεικνύεται σήμερα ως μία από τις πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την ενδυνάμωση, την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής. Μέσα από το παρόν άρθρο παρουσιάζουμε, με βάση τα επιστημονικά δεδομένα, έναν οδηγό για το πώς η άσκηση δύναμης μπορεί να μεταμορφώσει την καθημερινότητα των ηλικιωμένων — όχι μόνο στο σώμα, αλλά και στο μυαλό και την ψυχή. Η επιστημονική βιβλιογραφία είναι εντυπωσιακά σαφής: η άσκηση αντιστάσεων στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας προσφέρει:

- Ενίσχυση μυϊκής δύναμης (ακόμη και σε άτομα 80+)
- Καλύτερη ισορροπία και λιγότερες πτώσεις
- Αναστροφή της σαρκοπενίας
- Βελτίωση του μεταβολισμού και της ρύθμισης γλυκόζης
- Ψυχικά & νοητικά οφέλη
- Μείωση άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων
- Καλύτερη συγκέντρωση και νοητική λειτουργία
- Αίσθηση αυτάρκειας και αυτοπεποίθησης
- Περισσότερη αλληλεπίδραση μέσα από ομαδικά προγράμματα
- Νέα κίνητρα και στόχοι

Η άσκηση με αντιστάσεις είναι, κυριολεκτικά, μια επένδυση ζωής!



Η

Η National Strength and Conditioning Association συστήνει ένα σαφές πλαίσιο:

Συχνότητα: 2–3 φορές την εβδομάδα / Κενά 48–72 ωρών για ανάκαμψη.

Προοδευτική επιβάρυνση: Αργή αλλά σταθερή αύξηση φορτίου ή δυσκολίας.

Οι πιο αποτελεσματικές ασκήσεις είναι αυτές που ενεργοποιούν πολλές μυϊκές ομάδες (καθίσματα & προβολές, πιέσεις στήθους, κωπηλατικές κινήσεις, έλξεις τροχαλίας, άρσεις ποδιών-ισχίων). Ο εξοπλισμός που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι: ελεύθερα βάρη, λάστιχα και μηχανήματα υποστήριξης. Για την ασφάλεια και αποτελεσματικότητα των αθλουμένων υπογραμμίζεται ότι οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται υπό καθοδήγηση ειδικού, η τεχνική είναι σημαντικότερη από το βάρος, η προπόνηση πρέπει να προσαρμόζεται σε χρόνιες παθήσεις και η επιτήρηση μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμών.

Τα προγράμματα μπορούν πάντα να προσαρμοστούν σε περιορισμούς κινητικότητας (π.χ. χαμηλή κινητικότητα-ασκήσεις καθιστές, μηχανήματα με υποστήριξη, λάστιχα, σύντομες οδηγίες-οπτική επίδειξη, σταθερή ρουτίνα, εξατομικευμένο πρόγραμμα σε συνεργασία με ιατρό στις χρόνιες παθήσεις).

Ο συνδυασμός άσκησης με αντιστάσεις και αερόβιας άσκησης δημιουργεί μια ολοκληρωμένη “ασπίδα” ενάντια στη γήρανση.

Η προπόνηση με αντιστάσεις δεν είναι μια επιλογή πολυτελείας για την τρίτη ηλικία. Είναι μια αναγκαία, τεκμηριωμένη και απολύτως ασφαλής παρέμβαση, όταν εφαρμόζεται σωστά.

Μπορεί να μεταμορφώσει το σώμα, να ενισχύσει τη λειτουργικότητα, να βελτιώσει την ψυχική υγεία και να χαρίσει περισσότερα χρόνια ανεξαρτησίας. Και το πιο σημαντικό; Η ηλικία δεν είναι εμπόδιο. Είναι η αφορμή να ξεκινήσουμε!

Dr. Βασιλική Σ. Γαροπούλου
M.Sc.'s., Ph.D., P.D., Καθ. Επιστήμης Ειδ. Φυσ. Αγωγής & Αθλητισμού - Μεταδιδάκτωρ Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ., Καθ. ΔτΠΜΣ "Νευροεπιστήμες και Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα" Α.Π.Θ., Επιστημονική Συνεργάτης ΠΙΝΤΙΣ-Alzheimer Ελλάς

Θεο/νίκη



Διατηρώντας την προσωπική ταυτότητα στην φροντίδα

Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια αποτελεί μια ιδιαίτερα απαιτητική διαδικασία, η οποία επηρεάζει όχι μόνο το ίδιο το άτομο, αλλά και ολόκληρο το οικογενειακό του περιβάλλον. Οι περιθάλποντες καλούνται να προσαρμοστούν σε μια νέα πραγματικότητα γεμάτη συνεχείς αλλαγές, να επαναπροσδιορίσουν τις προτεραιότητές τους και να λάβουν κρίσιμες αποφάσεις για την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής του αγαπημένου τους προσώπου.

Στην πορεία αυτή, συχνά αναλαμβάνουν αυξημένες ευθύνες και αφοσιώνονται ολοκληρωτικά στον ρόλο τους, οργανώνοντας τη ζωή τους γύρω από τις ανάγκες της φροντίδας. Σταδιακά, οι προσωπικές επιθυμίες και ανάγκες παραμελούνται, με αποτέλεσμα η φροντίδα να μετατρέπεται στο κυρίαρχο στοιχείο της ταυτότητάς τους. Ο περιθάλπων δεν είναι πλέον μόνο σύντροφος, γονέας, φίλος ή επαγγελματίας· γίνεται πρωτίστως «ο άνθρωπος που φροντίζει».

Η έντονη αυτή ταύτιση συνοδεύεται συχνά από αντικρουόμενα συναισθήματα. Πολλοί περιθάλποντες βιώνουν ενοχές όταν αισθάνονται κόπωση ή την ανάγκη για ένα διάλειμμα, θεωρώντας ότι κάτι τέτοιο συνιστά ένδειξη εγωισμού. Ταυτόχρονα, μπορεί να αναδύεται θλίψη για τις αλλαγές που έχουν επέλθει στη ζωή τους, αλλά και θυμός απέναντι στις αυξημένες απαιτήσεις της καθημερινότητας. Τα συναισθήματα αυτά, επειδή έρχονται σε σύγκρουση με την εικόνα του «καλού περιθάλποντα», συχνά δεν εκφράζονται, αλλά εσωτερικεύονται, εντείνοντας τη συναισθηματική επιβάρυνση.

Η υπερεμπλοκή αυτή αναδεικνύει την ανάγκη για έναν ουσιαστικό επανασχεδιασμό της ζωής του περιθάλποντα, ώστε η φροντίδα να συνυπάρχει με την προσωπική του ζωή και όχι να την καταλαμβάνει πλήρως.

Ο περιθάλπων καλείται να επαναπροσδιορίσει τις προτεραιότητές του, να αποφασίσει πότε η φροντίδα βρίσκεται στο προσκήνιο και πότε χρειάζεται να δώσει χώρο στον εαυτό του, να εντάξει δραστηριότητες που



τον γεμίζουν και να θέσει όρια που προστατεύουν την ενέργεια και την ψυχική του ισορροπία.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι κάθε άνθρωπος είναι πολυδιάστατος. Ο ρόλος του περιθάλποντα αποτελεί μόνο μία πτυχή της ταυτότητάς του, ανάμεσα σε πολλές άλλες: γονέας, σύντροφος, φίλος, επαγγελματίας, δημιουργός, άτομο με προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες. Η διατήρηση αυτών των ρόλων δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαία συνθήκη για μια πιο ισορροπημένη και βιώσιμη καθημερινότητα.

Στην πράξη, ο επανασχεδιασμός της ζωής μπορεί να ξεκινήσει μέσα από μικρά και ρεαλιστικά βήματα. Ο περιθάλπων μπορεί να αφιερώνει καθημερινά λίγο χρόνο σε προσωπικές δραστηριότητες, να διατηρεί κοινωνικές επαφές, να θέτει σαφή όρια στον χρόνο που αφιερώνει στη φροντίδα και να αναζητά υποστήριξη τόσο σε πρακτικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο. Παράλληλα, η επανασύνδεση με απλές, αλλά ουσιαστικές στιγμές —όπως μια βόλτα, ένας καφές με φίλους ή ποιοτικός χρόνος με τον εαυτό— μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά για την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η επαναρρύθμιση της καθημερινότητας δεν σημαίνει απομάκρυνση από τη φροντίδα ή εγκατάλειψη του αγαπημένου προσώπου. Αντίθετα, επιτρέπει τη συνύπαρξη της φροντίδας με μια ζωή που διατηρεί νόημα, στόχους και προσωπική αξία. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ο περιθάλπων μπορεί να ανακτήσει την αίσθηση ελέγχου, να ενισχύσει την ισορροπία του και να προσφέρει φροντίδα με πιο ουσιαστικό και λειτουργικό τρόπο.

Ηλιάννα Παπαδοπούλου
Ψυχολόγος Α.Π.Θ.
Alzheimer Hellas



«ΦροντίζΩ Αλλιώς»: Μια ημέρα αφιερωμένη στους περιθάλποντες

Στις 19 Μαρτίου 2026, η Alzheimer Hellas διοργάνωσε στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης μια ξεχωριστή εκδήλωση για την Ημέρα Περιθαλπόντων Ατόμων με Άνοια, με τίτλο «ΦροντίζΩ Αλλιώς».



Η ανταπόκριση του κοινού ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντική, καθώς 120 άτομα παρακολούθησαν την εκδήλωση δια ζώσης και ακόμη 75 συμμετείχαν διαδικτυακά, αναδεικνύοντας τη διαρκώς αυξανόμενη ανάγκη για υποστήριξη και ενδυνάμωση των περιθαλπόντων. Ο τίτλος «ΦροντίζΩ Αλλιώς» αποτέλεσε τον βασικό άξονα της εκδήλωσης, προτείνοντας μια ουσιαστική επανανοηματοδότηση της φροντίδας. Μέσα από το λογοπαίγνιο του ρήματος «φροντίζω», στο οποίο εμπειρεύεται το «ζω», αναδείχθηκε η βαθύτερη διάσταση της φροντίδας ως εμπειρίας ζωής. Η φροντίδα δεν αφορά μόνο τον άλλον· μετασχηματίζει και τον ίδιο τον περιθάλποντα, επηρεάζοντας την καθημερινότητα, τις επιλογές και την προσωπική του ταυτότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σημασία της αυτό-φροντίδας. Οι περιθάλποντες άτομων με άνοια συχνά αφιερώνουν σημαντικούς ψυχικούς και σωματικούς πόρους, με αποτέλεσμα να παραμελούν τις δικές τους ανάγκες. Η ανισορροπία αυτή μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση, άγχος και συναισθηματική επιβάρυνση. Η εκδήλωση ανέδειξε με σαφήνεια ότι η φροντίδα του εαυτού δεν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση μιας ουσιαστικής και βιώσιμης σχέσης φροντίδας.

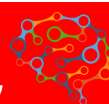
Οι παρουσιάσεις και οι βιωματικές δράσεις που ακολούθησαν προσέγγισαν πολυδιάστατα την εμπειρία της περιθάλψης. Μέσα από τον «Dementia Simulator», οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να βιώσουν τις νοητικές και αισθητηριακές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με άνοια, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Η εισήγηση «Μήπως δεν κάνω αρκετά;» ανέδειξε τη συχνά σιωπηλή ενοχή των περιθαλπόντων, φωτίζοντας τόσο τις αιτίες όσο και τις επιπτώσεις της, ενώ παράλληλα πρότεινε τρόπους διαχείρισης και ενδυνάμωσης. Παράλληλα, η έννοια της ευγνωμοσύνης παρουσιάστηκε ως πολύτιμο ψυχολογικό εργαλείο, ικανό να μετατοπίσει την εστίαση από τη φθορά στη νοηματοδότηση της εμπειρίας.

Η συζήτηση γύρω από το ερώτημα «Φροντίδα: ρόλος ή ταυτότητα;» ανέδειξε τον κίνδυνο ταύτισης του ατόμου αποκλειστικά με τον ρόλο του περιθάλποντα, υπογραμμίζοντας την ανάγκη διατήρησης προσωπικών ορίων και πολλαπλών ταυτοτήτων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε και η βιωματική δράση «Η πολυφωνία της οικογένειας», η οποία έδωσε φωνή στα διαφορετικά μέλη μιας οικογένειας που ζει με την άνοια, αναδεικνύοντας τη σημασία της επικοινωνίας και της αλληλοκατανόησης. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με μια συνεδρία χοροθεραπείας, προσφέροντας στους συμμετέχοντες έναν δημιουργικό τρόπο συναισθηματικής αποφόρτισης και επανασύνδεσης με το σώμα και τον εαυτό.

Συνολικά, η εκδήλωση ανέδειξε την ανάγκη για μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση στη φροντίδα, όπου ο περιθάλπων δεν χάνεται μέσα στον ρόλο του, αλλά βρίσκει χώρο να υπάρχει, να εκφράζεται και να φροντίζεται. Σε μια καθημερινότητα που συχνά χαρακτηρίζεται από απαιτήσεις και προκλήσεις, το μήνυμα της εκδήλωσης παραμένει επίκαιρο και ουσιαστικό: η φροντίδα των άλλων ξεκινά από τη φροντίδα του εαυτού.

Οι Ψυχολόγοι των Τμημάτων για τους Περιθάλποντες της Alzheimer Ελλάς

Θεο/νίκη



Χαλκίδα

Διαγενεακή Δράση: Μια Γέφυρα Χαράς και Δημιουργίας ανάμεσα σε Μικρούς και Μεγάλους

Η REMIND-Alzheimer Χαλκίδας, παραμένοντας πιστή στη δέσμευσή της για την κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με άνοια και την καταπολέμηση του στίγματος, διοργάνωσε μια ξεχωριστή διαγενεακή δράση γεμάτη χρώμα, αναμνήσεις και παιδικά χαμόγελα με το νηπιαγωγείο «Μαγικός Αυλός». Με αφορμή το κλίμα των Αποκριών, την Παρασκευή 13 Φεβρουαρίου επισκεφθήκαμε το νηπιαγωγείο «Ο Μαγικός Αυλός», όπου οι ωφελούμενοι του κέντρου μας είχαν την ευκαιρία να γίνουν «ένα» με τα παιδιά. Η δράση απέκτησε ακόμη μεγαλύτερη εμβέλεια, καθώς μέσω διαδικτύου συμμετείχαν και οι μαθητές ενός νηπιαγωγείου από τη Θεσσαλονίκη, με το οποίο το σχολείο διατηρεί τακτική εκπαιδευτική επαφή.

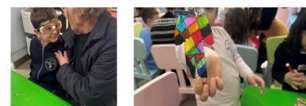


Η Δύναμη του παραμυθιού και της αμφίεσης

Κεντρικό θέμα της συνάντησης ήταν ο αγαπημένος «Αρλεκίνος» της Ζωρζ Σαρρή. Οι ωφελούμενοί μας, έχοντας προετοιμαστεί με μεράκι, φόρεσαν τις στολές τους, μπήκαν στους ρόλους των ηρώων και πραγματοποίησαν μια ζωντανή, παραστατική ανάγνωση του παραμυθιού. Ο χώρος πλημμύρισε από σερπατίνες, γέλια και αυθόρμητα αναφωνήματα από μικρούς και μεγάλους, αποδεικνύοντας ότι η ανάγκη για έκφραση και επικοινωνία δεν έχει ηλικία. Το διαχρονικό μήνυμα του παραμυθιού της Ζωρζ Σαρρή για το πώς η αγάπη και η συλλογικότητα μεταμορφώνουν την έλλειψη σε γιορτή, βρήκε την απόλυτη εφαρμογή του στη συνάντησή μας. «Όπως η μητέρα του Αρλεκίνου έφτιαξε μια στολή από περισσεύματα υφασμάτων, έτσι κι εμείς φτιάξαμε μια στιγμή ανεκτίμητης αξίας από τα απλά υλικά της επικοινωνίας και του παιχνιδιού».

Δημιουργικά Εργαστήρια

Η δράση κορυφώθηκε με τα βιωματικά εργαστήρια, όπου οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε μικρές ομάδες εργασίας. Στα τραπέζια του σχολείου, η απόσταση ανάμεσα στις γενιές εκμηδενίστηκε μέσω από τη δημιουργία:



Πολύχρωμοι Ξύλινοι Αρλεκίνοι και κατασκευή αποκριατικών μα-

σκών: Με κύριο υλικό το ξύλο, τα χαρτόνια και τα χρώματα και οδηγό τη φαντασία, οι ωφελούμενοι και τα παιδιά συνεργάστηκαν για τη συναρμολόγηση και τον χρωματισμό μικρών Αρλεκίνων και μασκών. Κάθε πινελιά συνοδεύονταν από ανταλλαγή ιδεών, πειράγματα και πηγαία γέλια, μετατρέποντας την κατασκευή σε ένα μάθημα ομαδικότητας.



Την επιστημονική επιμέλεια και τον συντονισμό της δράσης είχαν οι Αγγελίδου Ευαγγελία, (MSc In person-centered counselling / Psychotherapist PCA, University of Strathclyde, Glasgow) Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Remind Alzheimer Χαλκίδας, η Βεατρίκη – Γαβριέλλα Καλαντζοπούλου (Ψυχολόγος) και η Παρασκευή - Νίκη Νίκου (Ψυχολόγος).



Στρατηγικές επικοινωνίας με άτομα με Alzheimer

Αθήνα
Καρέλλειο

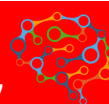
Η νόσος Alzheimer αποτελεί τη συχνότερη μορφή άνοιας διεθνώς, επηρεάζοντας περισσότερα από 55 εκατομμύρια άτομα, με τις εκτιμήσεις να υποστηρίζουν ότι ο αριθμός αυτός θα υπερβεί τα 131 εκατομμύρια έως το 2050. Η προοδευτική νευροεκφυλιστική φύση της νόσου, οδηγεί σε σημαντική έκπτωση των νοητικών λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένης της μνήμης, της σκέψης και της ικανότητας οργάνωσης και εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων. Από τις πιο επιβαρυντικές συνέπειες είναι η σταδιακή απώλεια της επικοινωνιακής δεξιότητας, η οποία επηρεάζει άμεσα την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση τόσο των ασθενών όσο και των περιθάλπόντων τους. Η επικοινωνία, επομένως, υπερβαίνει την απλή ανταλλαγή πληροφοριών και συνιστά θεμελιώδη παράγοντα διατήρησης της αξιοπρέπειας, της αυτονομίας και της ποιότητας ζωής.

Πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση (Sunjaya et al., 2025) υπογραμμίζει ότι η αποτελεσματική επικοινωνία στη φροντίδα ατόμων με άνοια στηρίζεται πρωτίστως στην εξατομικευμένη κατανόηση του ατόμου. Σημαντικοί παράγοντες για μία καλή επικοινωνία αποτελούν, η γνώση του βιογραφικού τους υπόβαθρου, των ενδιαφερόντων, των αξιών και των συνηθειών τους. Η γνώση αυτή επιτρέπει την προσαρμογή του περιεχομένου και του τρόπου επικοινωνίας, ενισχύοντας τη σχέση εμπιστοσύνης. Παράλληλα, οι λεκτικές στρατηγικές οφείλουν να προσαρμόζονται στο εκάστοτε στάδιο της νόσου. Στα αρχικά στάδια, οι ασθενείς μπορούν να συμμετέχουν ενεργά σε συζητήσεις, ενώ στα μέσης και προχωρημένης βαρύτητας στάδια απαιτούνται αυξημένη δομή, απλές και σύντομες προτάσεις, σαφείς οδηγίες και αργός ρυθμός ομιλίας. Οι κλειστές ερωτήσεις ή ερωτήσεις επιλογής μειώνουν τη νοητική επιβάρυνση, ενώ η αποφυγή διόρθωσης και αντιπαράθεσης συμβάλλει στη συναισθηματική σταθερότητα του ατόμου. Ευρήματα από πρόσφατη έρευνα δείχνουν ότι ο σταθερός, ήρεμος τόνος φωνής, μεσαίο προς χαμηλό ύψος,

αργός ρυθμός και έμφαση σε βασικές λέξεις αποτελούν τις πλέον αποτελεσματικές προσεγγίσεις για άτομα με άνοια (Rodero et al., 2024).

Παρά την προοδευτική φθορά της γλωσσικής ικανότητας, παρεμβάσεις γλωσσικής αποκατάστασης μπορούν να ενισχύσουν δεξιότητες επικοινωνίας σε άτομα με ήπια έως μέτρια άνοια, ιδιαίτερα όταν συνδυάζονται με νοητική ενδυνάμωση (Dimitriou et al., 2024). Ταυτόχρονα, οι μη λεκτικές στρατηγικές αποκτούν καθοριστικό ρόλο όσο η νόσος εξελίσσεται. Σύμφωνα με τους Bender et al. (2022), έξι κατηγορίες μη λεκτικών συμπεριφορών, οπτική επαφή, έκφραση προσώπου, χειρονομίες, θεραπευτικό άγγιγμα, κατάλληλη απόσταση και μετωπικός προσανατολισμός συνιστούν βασικά στοιχεία επιτυχημένης επικοινωνίας στα προχωρημένα στάδια. Η ήρεμη προσέγγιση, η φυσική εγγύτητα, οι ήπιες κινήσεις και ο σταθερός τόνος φωνής ενισχύουν το αίσθημα ασφάλειας και καθιστούν την αλληλεπίδραση πιο αποτελεσματική.

Η σύγχρονη βιβλιογραφία, πέραν των παρεμβάσεων στη φροντίδα, εξετάζει και τη δυνατότητα αξιοποίησης της γλωσσικής ανάλυσης για σκοπούς πρώιμης διάγνωσης. Μελέτη του Balabin et al. (2025) έδειξε ότι η ανάλυση της ροής του λόγου μέσω τεχνικών επεξεργασίας φυσικής γλώσσας, μπορεί να διαφοροποιήσει με υψηλή ακρίβεια άτομα με πρώιμη Alzheimer από υγιείς συνομηλικούς. Επιπλέον, η μετα-ανάλυση των Saeedi et al. (2024) κατέδειξε ότι ακουστικά χαρακτηριστικά όπως ο ρυθμός ομιλίας, οι παύσεις και παραγλωσσικά στοιχεία μπορούν να λειτουργήσουν ως αξιόπιστοι βιοδείκτες άνοιας.



Στρατηγικές επικοινωνίας (συν.)

Αθήνα
Καρέλλειο

Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι η ομιλία αποτελεί όχι μόνο μέσο επικοινωνίας αλλά και σημαντικό διαγνωστικό εργαλείο. Η αποτελεσματική επικοινωνία, ωστόσο, εξαρτάται και από την ψυχολογική κατάσταση των περιθαλπόντων. Προγράμματα ψυχο-εκπαίδευσης και υποστήριξης έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στη μείωση του στρες και της συναισθηματικής επιβάρυνσης (Cintoli et al., 2024), ενισχύοντας την ικανότητα των περιθαλπόντων να διαχειρίζονται απαιτητικές επικοινωνιακές συνθήκες. Η επικοινωνία, συνεπώς, αποτελεί μια δυναμική και αμφίδρομη διαδικασία που απαιτεί κατάλληλη εκπαίδευση, ευαισθησία και συνεχή προσαρμογή. Συμπερασματικά, η επικοινωνία με άτομα που ζουν με Alzheimer πρέπει να είναι εξατομικευμένη, συστηματική και ευαίσθητη στις μεταβαλλόμενες νοητικές και συναισθηματικές ανάγκες τους. Η συνδυαστική χρήση λεκτικών και μη λεκτικών στρατηγικών ενισχύει ουσιαστικά την ποιότητα της αλληλεπίδρασης, υποστηρίζει την αυτονομία και βελτιώνει την καθημερινή λειτουργικότητα των ασθενών. Παράλληλα, η ενδυνάμωση των περιθαλπόντων μέσα από κατάλληλη εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί απαραίτητο στοιχείο για την επιτυχημένη εφαρμογή αυτών των πρακτικών. Τέλος, τα αναδυόμενα δεδομένα σχετικά με την ανάλυση της ομιλίας αναδεικνύουν τη δυνατότητα της επικοινωνίας όχι μόνο ως θεραπευτικό μέσο, αλλά και ως εργαλείο πρώιμης αναγνώρισης της νόσου. Ένα ολοκληρωμένο, ανθρωποκεντρικό μοντέλο φροντίδας οφείλει να ενσωματώνει όλες αυτές τις παραμέτρους, εξασφαλίζοντας υψηλή ποιότητα ζωής και πιο αποτελεσματική υποστήριξη σε άτομα με άνοια και στους περιθάλποντές τους.

Πουπάκη Αικατερίνη, Κοινωνική Λειτουργός, MSc Κέντρο Ημέρας Ολοκληρωμένης Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων, «Καρέλλειο» - ΜΚΟ Αποστολή, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών

Η δύναμη των θετικών συναισθημάτων στην άνοια

Η άνοια αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της σύγχρονης φροντίδας, επηρεάζοντας τη μνήμη, τη σκέψη και την καθημερινότητα εκατομμυρίων ανθρώπων.



Ωστόσο, παρά την εξέλιξη της νόσου, τα συναισθήματα διατηρούνται σε μεγάλο βαθμό,

γεγονός που καθιστά την ενίσχυση θετικών εμπειριών βασικό στόχο της φροντίδας. Η μουσική και ο χορός διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο, καθώς ενεργοποιούν λειτουργίες που παραμένουν ανέπαφες ακόμη και σε προχωρημένα στάδια. Ένα γνώριμο τραγούδι ή μια απλή κίνηση μπορεί να προκαλέσει χαρά, να μειώσει το άγχος και να λειτουργήσει ως γέφυρα επικοινωνίας. Αντίστοιχα, η θεραπεία δι' αναμνήσεων, μέσα από φωτογραφίες και προσωπικές ιστορίες, ενισχύει την ταυτότητα και δημιουργεί συναισθηματικούς δεσμούς.

Σημαντική είναι επίσης η συμβολή της επαφής με ζώα, η οποία βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το στρες, καθώς και του χιούμορ και των απλών καθημερινών στιγμών που ενισχύουν ένα πιο θετικό κλίμα φροντίδας. Παράλληλα, η επαφή με τη φύση, οι βόλτες και οι γνώριμες μυρωδιές ή γεύσεις δημιουργούν αίσθημα οικειότητας και ασφάλειας.

Συνολικά, η φροντίδα στην άνοια απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που δεν περιορίζεται στις ιατρικές παρεμβάσεις, αλλά εστιάζει στη χαρά, τη σύνδεση και τη διατήρηση της αξιοπρέπειας. Μέσα από μικρές αλλά ουσιαστικές εμπειρίες, μπορεί να ενισχυθεί σημαντικά η ποιότητα ζωής των ατόμων που ζουν με άνοια.

Κρυστάλλη Γρύλλου, Κλινική Νευροψυχολόγος «Οικοτροφείο Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer- Καρέλλειο» - ΜΚΟ Αποστολή, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών

Γιατί η νόσος Alzheimer είναι συχνότερη στις γυναίκες

(Rita Rubin, MA JAMA Published online September 26, 2025)

Αθήνα
Καρέλλιο

Για χρόνια, οι περισσότεροι παρατηρητές απέδιδαν τον μεγαλύτερο αριθμό κρουσμάτων νόσου Alzheimer στις γυναίκες στο απλό γεγονός ότι ζουν κατά μέσο όρο περισσότερο από τους άνδρες. Πρόσφατα, όμως, οι επιστήμονες έχουν αναγνωρίσει ότι η εξήγηση για το χάσμα μεταξύ των φύλων στην επικράτηση της νόσου Alzheimer, της αιτίας των περισσότερων περιπτώσεων άνοιας, είναι πολύ πιο λεπτή και περίπλοκη, εμπλέκοντας τόσο βιολογικούς όσο και κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες.



Η έρευνα έχει επικεντρωθεί σε τέτοιους πιθανούς συντελεστές όπως την έκθεση των γυναικών σε ορμόνες φύλου, τα γονίδια στο χρωμόσωμα X, την επίδραση παραγόντων κινδύνου όπως η απώλεια

ακοής, η παραλλαγή της απολιποπρωτεΐνης E ε4 (APOE4) και το μειωμένο νοητικό απόθεμα που σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης. Περίπου 2 στους 3 ανθρώπους που ζουν με νόσο Alzheimer στις ΗΠΑ είναι γυναίκες, σημείωσε η νευροψυχολόγος του Χάρβαρντ, Rachel Buckley, PhD. «Οι γυναίκες στην πραγματικότητα τείνουν να ζουν με άνοια πολύ περισσότερο από τους άνδρες». Μια πρόσφατα δημοσιευμένη μελέτη στο JAMA Neurology φαίνεται να το επιβεβαιώνει αυτό. Μάλιστα, η Buckley επεσήμανε: «Οι γυναίκες πιθανώς υποδιαγιγνώσκονται με άνοια επειδή έχουν πολύ καλύτερες επιδόσεις στα τεστ μνήμης», επομένως κατά μέσο όρο μπορεί να είναι πιο προχωρημένες από τους άνδρες μέχρι να διαγνωστούν τελικά. «Στην αρχή, τα καταφέρνουν πολύ καλύτερα από τους άνδρες», εξήγησε. «Στη συνέχεια, με την πάροδο του χρόνου, τείνουν να χάνουν αυτό το επίπεδο ανθεκτικότητας». Ωστόσο, οι άνδρες παρουσιάζουν υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας. Πιθανοί λόγοι για το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας των ανδρών μετά από διά-

γνωση άνοιας περιλαμβάνουν διαφορετικές ομάδες παραγόντων κινδύνου απ' ό,τι στις γυναίκες, επισημαίνει ο Lusk, π.χ. η τραυματική εγκεφαλική βλάβη που οδηγεί σε άνοια, είναι πιο συχνή στους άνδρες. Επίσης, οι άνδρες έχουν υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου.

Διαφορές Φύλου σε Πλάκες και Πλέγματα

Τα κύρια χαρακτηριστικά της νόσου Alzheimer στον εγκέφαλο, οι πλάκες αμυλοειδούς β και οι συστάδες της πρωτεΐνης T που ονομάζονται νευροϊνιδιακά πλέγματα, δεν φαίνονται ή δεν συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο στις γυναίκες όπως στους άνδρες, σύμφωνα με ερευνητές. Σε περίπτωση παθολογίας της νόσου Alzheimer, ιδιαίτερα των νευροϊνιδιακών πλεγμάτων, η νοητική λειτουργία των γυναικών μειώνεται ταχύτερα από αυτή των ανδρών, σύμφωνα με πρόσφατο άρθρο ανασκόπησης στο περιοδικό Alzheimer & Dementia.

Ορμόνες του φύλου στον εγκέφαλο

Το ερώτημα εάν η πτώση των ενδογενών οιστρογόνων κατά την εμμηνόπαυση ευθύνεται για τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης της νόσου Alzheimer στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες έχει συζητηθεί εδώ και καιρό. «Κατά την εμμηνόπαυση, η οιστραδιόλη, η κύρια μορφή οιστρογόνων, μειώνεται απότομα», δήλωσε η νευροψυχολόγος Jennifer Rabin, PhD, αναπληρώτρια καθηγήτρια νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο του Τορόντο. «Η οιστραδιόλη είναι εξαιρετικά σημαντική για τον εγκέφαλο. Προστατεύει τον εγκέφαλο, αναστέλλει τη φλεγμονή, επιτρέπει σε νέους νευρώνες να αναπτυχθούν. Το γεγονός ότι αυτό το σύστημα μειώνεται κατακόρυφα κατά την εμμηνόπαυση αφήνει τον εγκέφαλο δυνητικά πιο ευάλωτο». Η Rabin έγραψε ένα πρόσφατο άρθρο στο περιοδικό Νευρολογία σχετικά με τη συσχέτιση μεταξύ της εμμηνόπαυσης και της ορμονοθεραπείας με βάση την οιστραδιόλη, με τη νοητική απόδοση σε γυναίκες που ήταν νοητικά φυσιολογικές.





Γιατί η νόσος Alzheimer είναι συχνότερη στις γυναίκες (συν.)

Η μικρότερη ηλικία στην εμμηνόπαυση συνδέθηκε με χαμηλότερες βαθμολογίες σε όλους τους νοητικούς τομείς που εξετάστηκαν: επεισοδιακή και προοπτική μνήμη και εκτελεστικές λειτουργίες· αν και η σχέση μεταξύ πρώιμης εμμηνόπαυσης και εκτελεστικών λειτουργιών παρατηρήθηκε μόνο σε γυναίκες που είχαν 4 ή περισσότερα παιδιά σε σύγκριση με εκείνες που δεν είχαν παιδιά.

Επιπλέον, σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν είχαν χρησιμοποιήσει ποτέ ορμονοθεραπεία στην εμμηνόπαυση, όσες χρησιμοποιούσαν έμπλαστρα οιστραδιόλης είχαν υψηλότερες βαθμολογίες επεισοδιακής μνήμης και όσες λάμβαναν οιστραδιόλη από το στόμα είχαν υψηλότερες βαθμολογίες προοπτικής μνήμης.

Η Gordon ήταν η κύρια συγγραφέας του άρθρου ανασκόπησης για την Alzheimer και την άνοια, σημειώνοντας ότι η ίδια ποσότητα παθολογίας της νόσου Alzheimer προκαλεί μεγαλύτερη νοητική εξασθένηση στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες. Το άρθρο εξέτασε επίσης πώς οι στεροειδείς ορμόνες, ιδιαίτερα τα οιστρογόνα, διαμορφώνουν τις νευροανοσολογικές αποκρίσεις και επηρεάζουν τον κίνδυνο νόσου. Περιέγραψε τους κεντρικούς ρόλους της μικρογλοίας, των κυττάρων-καθαριστών του κεντρικού νευρικού συστήματος, και των αστροκύτταρων, των κυττάρων του κεντρικού νευρικού συστήματος που προστατεύουν τον εγκέφαλο από τραυματισμούς.

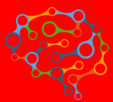
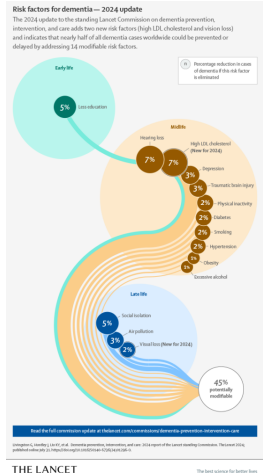
Οι ορμονικές διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ζωής των γυναικών, συμπεριλαμβανομένης της εγκυμοσύνης, της εμμηνόπαυσης και της ορμονοθεραπείας κατά την εμμηνόπαυση, επηρεάζουν τις φλεγμονώδεις και νευροπροστατευτικές δράσεις των κυττάρων. Οι συγγραφείς σημείωσαν επίσης ότι οι επιδράσεις της ορμονοθεραπείας κατά την εμμηνόπαυση σε σχέση με τη συχνότητα εμφάνισης της νόσου Alzheimer παραμένει ανεπαρκώς μελετημένη.

Γενετικοί παράγοντες

Ο ισχυρότερος γενετικός παράγοντας κινδύνου για τη νόσο Alzheimer δεν είναι το Χ ή το Υ. Ωστόσο, η γενετική παραλλαγή APOE4 φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης νόσου Alzheimer στις γυναίκες ακόμη περισσότερο από ό,τι στους άνδρες, δήλωσε η Gordon. Μια πρόσφατη μελέτη σε περίπου 275.000 συμμετέχοντες στο UK Biobank επιβεβαίωσε ότι το APOE4 έχει σημαντικά μεγαλύτερη επίδραση στον κίνδυνο νευρογνωστικής εξασθένησης στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες.

Παραλλαγές Παραγόντων Κινδύνου

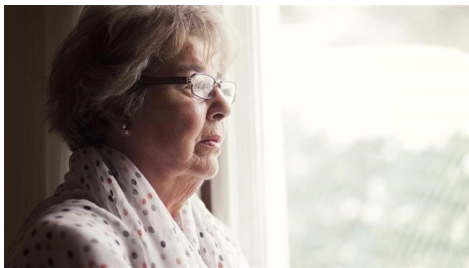
Φυσικά, τα γονίδια και οι ορμόνες λένε μόνο ένα μέρος της ιστορίας για το γιατί κάποιοι άνθρωποι αναπτύσσουν άνοια και άλλοι όχι. Μεγάλο ενδιαφέρον έχει επικεντρωθεί όλα αυτά τα χρόνια σε τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου για την άνοια, οι οποίοι τείνουν να επικαλύπτονται με εκείνους για καρδιαγγειακές παθήσεις. Περίπου το 45% των περιπτώσεων άνοιας είναι δυνητικά αποτρέψιμα με την αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων κινδύνου, σύμφωνα με την Επιτροπή Lancet για την πρόληψη της άνοιας. Ένα αυξανόμενο σύνολο στοιχείων υποδηλώνει ότι οι άνδρες και οι γυναίκες όχι μόνο έχουν τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου για γνωστική έκπτωση, αλλά οι κοινοί παράγοντες κινδύνου έχουν επιπτώσεις ειδικές για το φύλο. Σε ένα πρόσφατο άρθρο ανασκόπησης, η Rabin και οι συν-συγγραφείς της εξέτασαν τις διαφορές φύλου και τους παράγοντες που αφορούν τις γυναίκες στις καρδιαγγειακές συνεισφορές στην άνοια.



Εξέτασαν συμβατικούς παράγοντες κινδύνου όπως η υπέρταση και ο διαβήτης, καθώς και αυτό που περιγράφουν ως υπο-αναγνωρισμένους γυναικίους παράγοντες, όπως το ιστορικό εμμηνόπαυσης και τα δυσμενή αποτελέσματα της εγκυμοσύνης, και τους κυρίαρχους στις γυναίκες παράγοντες κινδύνου, όπως τα αυτοάνοσα νοσήματα και ο καρκίνος του μαστού. Πολλές καρδιαγγειακές και μεταβολικές παθήσεις αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών και παθήσεων των αιμοφόρων αγγείων πιο έντονα στις γυναίκες παρά στους άνδρες, σημείωσαν οι συγγραφείς.

Οι περισσότερες μελέτες που διερευνούν τους παράγοντες κινδύνου για τη νόσο Alzheimer περιλαμβάνουν μόνο το φύλο ως συν-μεταβλητή, σημειώνει η Fitzhugh, η οποία παρουσίασε σχετική έρευνα πρόσφατα στο Διεθνές Συνέδριο της Ένωσης Alzheimer τον Ιούλιο του 2025 στο Τορόντο. Αυτή και οι συν-συγγραφείς της ανέλυσαν δεδομένα από μια κοόρτη περισσότερων των 17.000 ατόμων ηλικίας 40 ετών ή ηλικιωμένων από τη Μελέτη Υγείας και Συνταξιοδότησης (HRS). Περίπου το 60% αυτών ήταν γυναίκες. Το κατά πόσον τα μέλη της ομάδας είχαν οποιονδήποτε από τους 11 από τους 14 τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου που εντόπισε η Επιτροπή Lancet για την πρόληψη της άνοιας το 2024, προσδιορίστηκε από ιατρικά αρχεία και ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς.

Η Fitzhugh και οι συνάδελφοί της πρόσθεσαν έναν επιπλέον παράγοντα κινδύνου, την ποιότητα του ύπνου, ο οποίος δεν περιλαμβάνεται ακόμα στον κατάλογο της επιτροπής, και χρησιμοποίησαν μια σύνθετη νοητική βαθμολογία ως αποτέλεσμα μέτρησης.



Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες είχαν περισσότερους παράγοντες κινδύνου από τους άνδρες. Τα ποσοστά κατάχρησης αλκοόλ και απώλειας ακοής ήταν υψηλότερα μεταξύ των ανδρών, αλλά τα ποσοστά κατάθλιψης, σωματικής αδράνειας, διαβήτη, καπνίσματος, κοινωνικής απομόνωσης, βλάβης της όρασης, κακού ύπνου και χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου ήταν υψηλότερα μεταξύ των γυναικών.

Η σχέση μεταξύ των παραγόντων κινδύνου και της νοητικής λειτουργίας διέφερε μεταξύ των φύλων. Οι άνδρες που κάπνιζαν είχαν χειρότερη νοητική λειτουργία από τους άνδρες που δεν κάπνιζαν. Αλλά μεταξύ των γυναικών, το κάπνισμα δεν συνδέθηκε με χειρότερη νοητική λειτουργία. Ωστόσο, ο διαβήτης, η απώλεια ακοής, η υπέρταση, οι βλάβες στην όραση και ο κακός ύπνος συνδέθηκαν με χειρότερη νοητική λειτουργία μεταξύ των γυναικών, αλλά όχι μεταξύ των ανδρών.

«Οι δοκιμές παρέμβασης πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το φύλο όταν σκέφτονται ποιοι παράγοντες κινδύνου πρέπει να τροποποιηθούν», δήλωσε η Fitzhugh στο JAMA Medical News. «Πρέπει πραγματικά να είστε επιλεκτικοί». Οι επιστήμονες μόλις αρχίζουν να ξετυλίγουν γιατί η νόσος Alzheimer και η άνοια γενικά επηρεάζουν τις γυναίκες διαφορετικά από τους άνδρες, και ερευνητές όπως η Gordon ανησυχούν ότι η ακύρωση των ομοσπονδιακών επιχορηγήσεων για μελέτες που σχετίζονται με το φύλο και το γένος θα σταματήσει την περαιτέρω πρόοδο.

Η εξέταση των διαφορών φύλου είναι ζωτικής σημασίας στις περισσότερες μελέτες που σχετίζονται με την άνοια και, ιδιαίτερα, τη νόσο Alzheimer, σημείωσε η Gordon. «Πραγματικά πρέπει να κάνουμε πολύ περισσότερη έρευνα για όλα αυτά τα ζητήματα για να κατανοήσουμε καλύτερα».

Γιώργος Παππάς
Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας,
Επιστημονικά Υπεύθυνος Κέντρου Ημέρας
Ολοκληρωμένης Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων,
«Καρέλλειο» - ΜΚΟ Αποστολή, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών



Χαλκίδα

Χαρτογράφηση γνώσεων και αναγκών για τα προβλήματα μνήμης στη Στερεά Ελλάδα

Ολοκληρώθηκε το έργο «Διερεύνηση και Χαρτογράφηση του Επιπέδου Γνώσεων και Αναγκών Ατόμων Τρίτης Ηλικίας στον τομέα των προβλημάτων Μνήμης και των επιπτώσεών τους», το οποίο υλοποιήθηκε σε 28 περιοχές της Στερεάς Ελλάδας με 37 στοχευμένες δράσεις ενημέρωσης και καταγραφής.

Το έργο εντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Περιφερειακό Παρατηρητήριο Κοινωνικής Ένταξης – Δομή ΓΕΦΥΡΑ» και του Περιφερειακού Προγράμματος «Στερεά Ελλάδα 2021–2027», σε συνεργασία με τον οργανισμό REMIND – Alzheimer Χαλκίδας.

Μεθοδολογία και ερευνητική τεκμηρίωση

Η παρέμβαση βασίστηκε σε επιτόπιες δράσεις ενημέρωσης και διαδραστικές συναντήσεις με πολίτες μεγαλύτερης ηλικίας και περιθάλποντες. Στο πλαίσιο αυτών πραγματοποιήθηκε συστηματική συλλογή ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων σχετικά με:

- το επίπεδο γνώσεων γύρω από τα προβλήματα μνήμης,
- τις στάσεις απέναντι στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση,
- τα εμπόδια πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας,
- τις ανάγκες υποστήριξης περιθαλπόντων σε απομακρυσμένες περιοχές.

Το ερευνητικό σκέλος του έργου, που περιλάμβανε τον σχεδιασμό της διαδικασίας καταγραφής, την ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων, καθώς και τη σύνταξη της τελικής τεκμηρίωσης, υλοποιήθηκε από τη ψυχολόγο Χριστίνα Καλαβρή, ενισχύοντας με επιστημονική πληρότητα και συστηματικότητα τη διαμόρφωση τεκμηριωμένων συμπερασμάτων.

Οργάνωση και θεσμική υποστήριξη

Ο συντονισμός, η ανάπτυξη δικτύου συνεργασιών σε όλη τη Στερεά Ελλάδα, η οργανωτική υλοποίηση των δράσεων και η εκπροσώπηση του έργου πραγματοποιήθηκαν από την ψυχοθεραπεύτρια και Πρόεδρο του οργανισμού Ευαγγελία Αγγελίδου, με ενεργή συμμετοχή στις παρεμβάσεις και στις εισηγήσεις.

Ιδιαίτερη μεία αξίζει στον κ. Ευάγγελο Χαϊνά, Εντεταλμένο Σύμβουλο Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, για τη σταθερή συνεργασία και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια του έργου.

Η τελική παρουσίαση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε στο Συνεδριακό Κέντρο Λαμίας, παρουσία θεσμικών φορέων και επαγγελματιών υγείας. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης απονεμήθηκε τιμητική πλάκετα στον Περιφερειάρχη Στερεάς Ελλάδας Φάνη Σπανό για τη διαρκή στήριξή του σε δράσεις πρόληψης και κοινωνικής συνοχής.

Τα ευρήματα του έργου αναδεικνύουν την ανάγκη για:

- ενίσχυση της ενημέρωσης γύρω από τα προβλήματα μνήμης,
- συστηματικές δράσεις πρόληψης στην περιφέρεια,
- στοχευμένες παρεμβάσεις υποστήριξης περιθαλπόντων,
- διασύνδεση τοπικών δομών υγείας με εξειδικευμένες υπηρεσίες.

Η χαρτογράφηση αυτή αποτελεί ένα ουσιαστικό εργαλείο τεκμηρίωσης για τον σχεδιασμό κοινωνικών και υγειονομικών πολιτικών με επίκεντρο την ενεργό και υγιή γήρανση, αναδεικνύοντας τη σημασία της συνεργασίας επιστημονικού και θεσμικού πλαισίου σε κάθε ολοκληρωμένη κοινωνική παρέμβαση.

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΟΥ
Remind-Alzheimer Χαλκίδας



Χορεύουμε Ζεϊμπέκικο για έναν Σημαντικό Σκοπό!

Το Σωματείο Φίλων της ΕΕΝΑΣΔ και η Alzheimer Ελλάς σας προσκαλούν σε μια μοναδική πολιτιστική και κοινωνική δράση με στόχο την κατάρριψη του Παγκόσμιου Ρεκόρ Guinness για τη μεγαλύτερη ταυτόχρονη χορογραφία ζεϊμπέκικου!

Θεσ/νίκη

Κυριακή 14 Ιουνίου 2026

Ώρα: 12:00

Πλατεία Αριστοτέλους – Θεσσαλονίκη

Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο δράσεων ευαισθητοποίησης για την άνοια και τη νόσο Alzheimer, προάγοντας παράλληλα:

- τη σωματική δραστηριότητα
- την ψυχική ευεξία
- την κοινωνική συμμετοχή
- την ανάδειξη της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς



Για τη συμμετοχή στην εκδήλωση είναι απαραίτητη η εκμάθηση της χορογραφίας από τον υπεύθυνο των τμημάτων χορού της Alzheimer Ελλάς.

Πληροφορίες – εγγραφές στις Δομές της Alzheimer Ελλάς σε Θεσσαλονίκη και Κατερίνη

Το Σωματείο Φίλων της ΕΕΝΑΣΔ ευχαριστεί θερμά για τις δωρεές:

- Α. Σωτηρίου και Α. Καραμάνου εις μνήμη της Μαλαματής Κουρνιατή
- Σ. Κοϊκόπουλου εις μνήμη της Λίνας Κοϊκοπούλου
- Οικ. Δ. και Γ. Δελημπάση, Δ. Δεμάγκου, Α. Βασιλοπούλου, Α. Κόλια, Οικ. Π. Χατζηπαναγιώτου, Ν. Γεράρδη, Ε. Τσουβελεκάκη, Ι. Παπαντώνη, Σ. Γιαννακούλια, Π. Δρακοπούλου εις μνήμη Φιλίππου Κόλλια
- Α. Πανταζάκη εις μνήμη της μητέρας της
- Συμμαθητές του Χρήστου Πετκάκη
- Ο. Καραγιαννίδου, Οικ. Δημητρίου και Σωκράτους εις μνήμη Ιωάννη Καραγιαννίδη
- Οικ. Γ και Χ. Ροΐδη εις μνήμη Πελαγίας Τελκούνη
- Β. Κατσιρμά εις μνήμη του υιού του Ευάγγελου Κατσιρμά

Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί θερμά τους χορηγούς:

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ


souroti.
1916


JYSK


SIMELIA
COSMETIC INDUSTRY


ΝΑΒΕΣ
ΚΟΡΙΑΤΙΚΗ ΠΙΤΑ


BISCOTTI TSOUNGARI
GRATEFUL BAKERS
SINCE 1936

ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ
«ΑΡΤΟΣ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ»
ΑΝΤΑΙΟΥ 18-ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ
10, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο www.alzheimer-federation.gr / info@alzheimer-federation.gr

ΑΘΗΝΑ

- 1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Περιθαλπόντων 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 Παγκρατίου
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271
* Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι για Άτομα με Άνοια στην Αττική
Τ: 2107013271, E: info@alzheimerathens.gr S: www.alzheimerathens.gr
Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την άνοια: 1102
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου, Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων, Βαθώς 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης, Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ιλίου, Φιλιατών 71, Τλιον, Τ: 2132141313
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Ηρακλείου Αττικής, Ελ. Βενιζέλου 232 & Ελαιών, ΚΑΠΗ Ελ. Βενιζέλου Ηρακλείου Αττικής, Τ: 2102827747, E: irakleioattikis@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Πειραιά, 34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21, Πειραιάς, Τ: 2104221259
E: peiraias@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια Ασπροπύργου, Φυλής 75, Ασπρόπυργος, Τ: 2105573964

- 3. Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστορ»**
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Ξενώνας Βραχείας Νοσηλείας άνοιας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235050
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α.: Στρατηγού Δαγκλή 120, Κάτω Πατήσια Τ: 210-2288515
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης: 2114184034
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
* Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων «Καρέλλειο», Αφροδίτης 1, Χαλάνδρι, Τ: 2130227965, 2130057225 E: alzheimer@mkoapostoli.com S: www.mkoapostoli.com
- 5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ**, Βίκτωρος Ουγκό 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr
- 6. ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ**, Γαστούνης & Γουμένιτσης 14, Περιστέρι, Τ: 210-5913826, E: mko.edra@gmail.com S: www.edra-coop.gr
- 7. ΙΑΣΙΣ**, Αχαρών 297, Τ: 210 8655039, E: amkeiasis@gmail.com
S: www.iasismed.eu
- 8. Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας**, Μακεδόνων 8, Πλατεία Μαβίλη Τ: 2106441945 E: info@MedicalPsychology.eu S: medicalpsychology.eu *Οικοτροφείο ΙΝΙΜΑ για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου στα Μέγαρα Τ: 2296771310 και στην Κέρκυρα Τ: 2661047877

- ΑΡΤΑ**
- 9. ΕΕΝΑΣΑ Άρτας**, Λόφος Περάνθη (Γενικό Νοσοκομείο Άρτας)
E: alzheimerartas@gmail.com Τ: 2681361293
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια (Alzheimer Αθηνών), Αλεξάνδρου Ζάρρα 2, Τ: 2681079206, E: arta@alzheimerathens.gr
- ΑΧΑΪΑ**
- 10. Κοινωνικός Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΩ - Πάτρα**
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242
E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr
- 11. ΙΚΕΛΟΣ**, Ακτή Δυμαίων 25 & Αρχιεπισκόπου Ιεροθέου 7, Πάτρα, Τ: 2616 007918, E: info@somateio-ikelos.gr

- ΒΟΛΟΣ**
- 12. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"**, Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimer.inst.volos@gmail.com
- ΕΛΕΣΣΑ**
- 13. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Π.Ε. Πέλλας**
Κ: 6974408978 E: so_markou@yahoo.gr

- ΕΥΒΟΙΑ**
- 14. REMIND Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χαλκίδας**
* Κέντρο Ημέρας Άτομα με άνοια «Αγία Ειρήνη» Τσιριγώτη 14, Τ: 2221181071, E: info@alzheimer-chalkida.org S: www.alzheimer-chalkida.org
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**
- 15. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. - Alzheimer Hellas**
* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Αγία Ελένη" Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411

- * Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Άγιος Ιωάννης" Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
Γραμμή Υποστήριξης: 2310909000, E: info@alzheimer-hellas.gr
S: 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 S: www.dementia-homecare.gr
- 16. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
- 17. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072
E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr
- 18. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com
- 19. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Θέρμης**, 1^οχλμ Θέρμης- Τριαδίου Τ: 2310466339
E: kep.ygeias@thermi.gov.gr

- ΙΩΑΝΝΙΝΑ**
- 20. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)**
Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr
* Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων, Οδός Αρχ. Μακαρίου 11
Τ: 26510-34200, E: kenanoias_ioa@yahoo.com
- 21. Σύλλογος Συγγενών και Φίλων Ατόμων με Νόσο Alzheimer και Συναφείς Διαταραχές Νομού Ιωαννίνων**
Τ: 6945942575, E: alzheimer.ioannina@gmail.com
- ΚΑΤΕΡΙΝΗ**
- 22. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Πιερίας**, Κ: 6972507281
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα» (Alzheimer Ελλάς), 7^ης Μερραρχίας 14, Κατερίνη, Τ: 23510-76942 E: infokaterini@alzheimer-hellas.gr
- 23. ΚΙΑΚΙΣ Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κιλκίς**, Γ. Καπέτα 17 Τ: 6944946376
- 24. ΚΟΖΑΝΗ Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών**, "Ο Άγιος Νικόλαος" Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200, E: voucharas@gmail.com

- * Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer και Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α. (Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστορ») Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400 E: khkozanis@nstr.gr S: www.nstr.gr
- 25. ΚΟΥΦΑΛΙΑ Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Δήμου Χαλκιδόνας έδρα Κουφάλια**, ΚΑΠΗ Κουφαλίων, Τ: 6972980536 E: d2009sxm50s@gmail.com
- ΚΡΗΤΗ**
- 26. Αλληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση**, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο Κ: 6974192595 F: 2810360047
E: allieggvi.alzheimer@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Πνευματικό Κέντρο Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου, Κοιμητών 6 & Κονίτσης, Ηράκλειο Κρήτης, Κ: 6906095746, 6974192595
- 27. Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer Χανίων**, Χρυσοπηγής 58, Νεροκούρου, Χανιά
* Κέντρο Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050, E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr
- 28. Εργαστήριο Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής (QoL Lab)** Τ: 28210379551 E: akalaitzaki@hmu.gr

- ΛΑΡΙΣΑ**
- 29. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας**
Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3
Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimer.lar@gmail.com
- ΞΑΝΘΗ**
- 30. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**, Κοραή 52 Κ: 6946760681
E: alzheimerxanthi@gmail.com

- ΡΟΔΟΣ**
- 31. Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια»**, Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315
E: koronis_panakeia@yahoo.gr S: www.panakeia.org.gr
* Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για ασθενείς με άνοια «Αρσινόη», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315 E: arsinoi_panakeia@yahoo.gr
* Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου, «Παναγία η Κυρά», Αρχάγγελος, Τ: 2244023307 E: oikotrofeiorpanakeia@yahoo.com

- ΣΕΡΡΕΣ**
- 32. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)**
Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559 E: soppsi-s@otenet.gr
S: www.soppsi-ser.gr
* Κέντρο Ημέρας για την Άνοια "ΑΝΑΠΛΟΥΣ", Ορφέως 12, Σέρρες, Τ: 23210 62415 E: kh.anaplous@soppsi-ser.gr
- ΧΑΛΚΙΑΙΚΗ**
- 33. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτεια**, Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr
- 34. ΧΙΟΣ Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου** Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491 E: gmaris.chi@gmail.com

