

# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 106 | ΕΤΟΣ 27<sup>ο</sup> | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '26  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

## Ξεχνάω

- \* Υπογράφουμε για την έγκαιρη διάγνωση και την καλύτερη ποιότητα ζωής στην άνοια!
- \* Αντιαμυλοειδικά φάρμακα στην Ελλάδα;
- \* Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης.
- \* 7 καθημερινές στρατηγικές μνήμης.
- \* Δράσεις σε Θεσ/νίκη, Κατερίνη και Χαλκίδα.

## Η φωνή του περιθάλποντα

- \* Πώς αντιμετωπίζουμε τις διαταραχές λόγου στην άνοια;
- \* Η επικοινωνία της άνοιας σε παιδιά σχολικής ηλικίας.
- \* Η δύναμη της καθημερινής ρουτίνας.
- \* Αν τα συναισθήματα είχαν φωνή τι θα έλεγαν;

## Νεότερα δεδομένα

- \* Η αξιοποίηση του κοινωνικού ρομπότ Ari στη νοητική ενδυνάμωση ατόμων με άνοια και ήπια νοητική διαταραχή
- \* Ελληνική εκπροσώπηση στην Alzheimer Europe
- \* Κοινοβουλευτική Ομάδα Εργασίας για την Άνοια



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ  
ΜΗΝΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

ΜΗΝ Τ' ΑΠΟΔΙΔΕΙΣ ΟΛΑ ΣΤΗ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΗΡΑΝΣΗ.  
ΜΙΛΗΣΕ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ.

#ΜέγαιραΔιάγνωσηΈχειΣημασία  
#ΓνώρισεΝωρίς  
#ΔράσεΈγκαιρα

 Πανελλήνια Ομοσπονδία  
Νόσου Alzheimer και  
Συναφών Διαταραχών  
www.alzheimer-federation.gr  
2310 909000

## 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 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         | Σιβρόπουλος 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     |
| Βαντισούρη Βασιλική   | Δουμαράκης Ευγένιος    | Μαρής Γεώργιος               | Παπαγιαννίδου Σοφία        | Τσελεπή Ιωάννα        |
| Βελεγράκη Θεοδοσία    | Ζαφειρόπουλος Σταύρος  | Μάρκου Σοφία                 | Παπαδημητρίου Χριστίνα     | Τσεντίδου Γλυκερία    |
| Βουχάρας Χρήστος      | Ζαχειλά-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

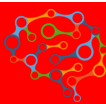
**Έδρα:** Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

**Τηλ:** 2310 810411, 2310 909000

**E-mail:** [info@alzheimer-federation.gr](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-106<sup>η</sup>/Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Ο Σεπτέμβριος, όπως όλοι ξέρουμε, είναι ο Παγκόσμιος Μήνας της Νόσου Alzheimer και της Άνοιας. Όλο τον μήνα προσπαθούμε σε όλη την Ελλάδα, αλλά και σε όλο τον κόσμο, όπου υπάρχουν εταιρείες Νόσου Alzheimer, να οργανώσουμε εκδηλώσεις με τις οποίες να ενημερώσουμε όλο τον κόσμο, ασθενείς, οικογένειες, αλλά και κάθε ένα που ενδιαφέρεται να μάθει τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα για την άνοια.

Στη Θεσσαλονίκη οι δραστηριότητές μας άρχισαν από την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου, όταν ανεβάσαμε στο διαδίκτυο το ψήφισμα υποστηρίζοντας τα πέντε κύρια αιτήματα των οικογενειών που έχουν να φροντίσουν ασθενή με άνοια στο σπίτι τους. Στην τέταρτη και πέμπτη σελίδα θα βρείτε πληροφορίες και σας παρακαλούμε να ψηφίσετε την εκστρατεία. Στις επόμενες σελίδες αυτού του τεύχους έχουμε ενημέρωση για τις δραστηριότητες των εταιρειών στην Χαλκίδα, στις Σέρρες, στην Κατερίνη και στη Θεσσαλονίκη. Υπάρχουν ενημερώσεις για τα καινούργια φάρμακα από Θεσσαλονίκη, και ενημέρωση για τις διαταραχές του λόγου, και τη σημασία της καθημερινής ρουτίνας στο σπίτι του ασθενούς με άνοια από τους επαγγελματίες υγείας της ολοκληρωμένης μονάδας του «Καρέλλειου» Αθηνών. Το πιο συγκλονιστικό άρθρο του περιοδικού μας είναι η περιγραφή της ζωής μιας περιθάλπουσας με την μητέρα της. Τελικά η χώρα μας εκπροσωπείται με περιθάλπουσα, και με ασθενή στις ανάλογες ομάδες της Ευρώπης, αλλά και με επαγγελματία υγείας στο Διοικητικό συμβούλιο της Alzheimer Europe. Κάποιοι από τους βουλευτές μας από όλα τα κόμματα παρακολουθούν τις συνημιτήσεις που οργανώνονται γι' αυτούς έτσι ώστε να έχουν την ανάλογη ενημέρωση. Να ευχηθούμε από καρδιάς καλή επιτυχία σε όλες τις εκδηλώσεις που θα γίνουν σε όλη την Ελλάδα και στην Κύπρο, τις οποίες βέβαια θα αναφέρουμε στο επόμενο περιοδικό μας του Δεκεμβρίου.



ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Μάγδα Τσολάκη

Για τις δράσεις των σωματείων Alzheimer σε όλη την χώρα μπορείτε να ενημερώνεστε από το website και τον λογαριασμό Facebook της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.



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

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!





Ξεχνάω...

Παγκόσμιος  
Μήνας Νόσου  
Alzheimer

## Η άνοια μας αφορά όλους. Υπογράφουμε για την έγκαιρη διάγνωση και την καλύτερη ποιότητα ζωής στην άνοια!

### Γιατί χρειάζεται να δράσουμε τώρα;



Πανελλήνια Ομοσπονδία  
Νόσου Alzheimer και  
Συναφών Διαταραχών

Η άνοια αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις του 21<sup>ου</sup> αιώνα για τη δημόσια υγεία στην Ευρώπη. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τον WHO και την ADI, περισσότεροι από 200.000 άνθρωποι ζουν με άνοια, ενώ εκατοντάδες χιλιάδες μέλη των οικογενειών τους παρέχουν καθημερινά φροντίδα, συχνά χωρίς επαρκή υποστήριξη.

Το μήνυμα της φετινής Παγκόσμιας Εκστρατείας της Alzheimer's Disease International για την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer αναδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης.

Η επιστήμη έχει πλέον αλλάξει τα δεδομένα. Νέοι βιοδείκτες (βιοδείκτες στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό, PET αμυλοειδούς/T πρωτεΐνης και νεότερες εξετάσεις όπως p-tau217 και β Αμυλοειδές 1-42 στο πλάσμα) επιτρέπουν την έγκαιρη και ακριβέστερη διάγνωση της άνοιας, ενώ νέες θεραπείες μπορούν να επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου σε ασθενείς που διαγιγνώσκονται στα πρώιμα στάδια.

### Η έγκαιρη διάγνωση σημαίνει:

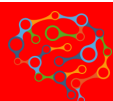
- έγκαιρη πρόσβαση στη θεραπεία,
- καλύτερο σχεδιασμό της περίθαλψης,
- μακροχρόνια διατήρηση της αυτονομίας,
- καλύτερη ποιότητα ζωής για τον άνθρωπο με άνοια και την οικογένειά του.

### Τι συμβαίνει στην Ευρώπη;

Ευρωπαϊκές χώρες προσαρμόζουν τα συστήματα υγείας τους στη νέα εποχή της πρόληψης, της διάγνωσης και της αντιμετώπισης της άνοιας, ώστε να προχωρήσουν σε:

- αποζημίωση σύγχρονων διαγνωστικών εξετάσεων όταν υπάρχει ιατρική ένδειξη,
- προετοιμασία για τη χορήγηση των νέων θεραπειών,
- ενίσχυση των οικογενειακών περιθαλπόντων με οικονομικές παροχές, άδειες φροντίδας και υπηρεσίες υποστήριξης σε στάδια στα οποία οι ασθενείς δεν διατηρούν την αυτονομία τους
- εφαρμογή εθνικών στρατηγικών ή σχεδίων δράσης για την άνοια.

Η Ελλάδα οφείλει να ακολουθήσει αυτή την ευρωπαϊκή πορεία, ώστε οι πολίτες της να έχουν ισότιμη πρόσβαση στις σύγχρονες δυνατότητες πρόληψης, διάγνωσης, θεραπείας και φροντίδας.



Επικοινωνία για τη Νόσο Alzheimer

## Τα αιτήματά μας

Ζητούμε από την Ελληνική Πολιτεία:

**1. Αποζημίωση από τον ΕΟΠΥΥ των νέων διαγνωστικών εξετάσεων**

Οι σύγχρονοι βιοδείκτες, σύμφωνα με τις διεθνείς επιστημονικές κατευθυντήριες οδηγίες αποτελούν πλέον βασικό εργαλείο για την έγκαιρη διάγνωση της νόσου Alzheimer. Η πρόσβαση σε αυτούς δεν πρέπει να εξαρτάται από την οικονομική δυνατότητα του ασθενούς. Όλοι οι Έλληνες καλό είναι να έχουν πρόσβαση σ' αυτές τις εξετάσεις με μικρή συμμετοχή. Ας αρχίσουμε τώρα με τις εξετάσεις στο πλάσμα.

**2. Πρόσβαση στις νέες θεραπείες**

Οι ασθενείς που πληρούν τα επιστημονικά κριτήρια πρέπει να έχουν ισότιμη πρόσβαση στα νέα φάρμακα, όπως συμβαίνει στις ΗΠΑ, στην Ιαπωνία και σχεδιάζεται ήδη σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες.

**3. Οικονομική στήριξη των οικογενειακών περιθαλπόντων**

Οι οικογενειακοί περιθάλποντες καλύπτουν καθημερινά ανάγκες που διαφορετικά θα επιβάρυναν σημαντικά το σύστημα υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Η Πολιτεία οφείλει να αναγνωρίσει έμπρακτα αυτή την προσφορά με τη θεσμοθέτηση **οικονομικού** επιδόματος και την ενίσχυση των υπηρεσιών υποστήριξης και ανάπαυλας των περιθαλπόντων όλων των ασθενών που έχουν χάσει την αυτονομία τους.

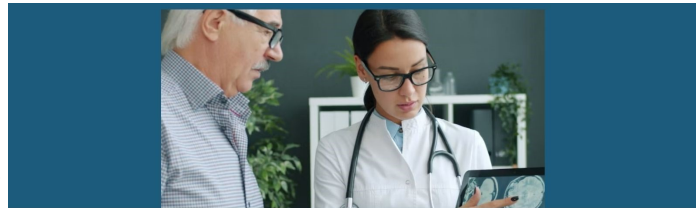
**4. Ψήφιση ολοκληρωμένου νόμου για την άνοια**

Η Ελλάδα χρειάζεται ένα σύγχρονο θεσμικό πλαίσιο που θα κατοχυρώνει τα δικαιώματα των ανθρώπων με άνοια, θα οργανώνει τις υπηρεσίες και θα διασφαλίζει τη συνέχεια της εθνικής πολιτικής για την άνοια.

Το σχέδιο νόμου για τα δικαιώματα των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους είναι ήδη έτοιμο και παραμένει σε εκκρεμότητα η ψήφισή του. Από το 2015 υπάρχει ως πρόταση μέσα στο Εθνικό Στρατηγικό σχέδιο για την Άνοια.

**5. Υπηρεσίες σε όλη την επικράτεια.**

Προτείνεται να θεσμοθετηθεί Ιατρείο Μνήμης στα ΚΑΠΗ της χώρας, ώστε όλοι οι πολίτες να έχουν ισότιμη πρόσβαση ανεξάρτητα από τον τόπο κατοικίας τους. Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer μπορεί ν' αναλάβει την εκπαίδευση και τη στήριξη των επαγγελματιών αυτών των Ιατρείων.



**Η άνοια μας αφορά όλους.  
Υπογράφουμε για την έγκαιρη  
διάγνωση και την καλύτερη  
ποιότητα ζωής στην άνοια!**

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ  
[WWW.ALZHEIMER-FEDERATION.GR](http://WWW.ALZHEIMER-FEDERATION.GR)  
Ή ΣΚΑΝΑΡΩΝΤΑΣ ΤΟ QR



ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ ΣΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΤΗΣ  
**ALZHEIMER HELLAS**

Μια υπογραφή είναι μια πράξη στήριξης.  
Μια υπογραφή είναι ένα μήνυμα προς την Πολιτεία.  
Πολλές υπογραφές μπορούν να γίνουν δύναμη για αλλαγή!



Πανελλήνια Ομοσπονδία  
Νόσου Alzheimer και  
Συναφών Διαταραχών

[www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)  
[info@alzheimer-federation.gr](mailto:info@alzheimer-federation.gr)  
2310 909000

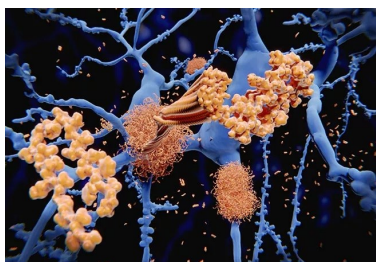


## Γιατί υποστηρίζουμε την έγκριση των αντιαμυλοειδικών φαρμάκων στην Ελλάδα;

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) ενέκρινε το Lecanemab τον Απρίλιο του 2025 και το Donanemab τον Σεπτέμβριο του 2025. Και ενώ στις ΗΠΑ και στην Ιαπωνία οι ασθενείς που πληρούν όλα τα επιστημονικά κριτήρια έχουν την δυνατότητα να προμηθευτούν αυτά τα φάρμακα, στην Ευρώπη μέχρι σήμερα καμία χώρα δεν έχει εγκρίνει τα ακριβά αυτά φάρμακα έτσι ώστε οι ασθενείς να τα προμηθεύονται δωρεάν. Η Alzheimer Europe χαιρέτισε την έγκριση των ανωτέρω φαρμάκων από τον EMA και υποστηρίζει την άποψη, την οποία υποστηρίζουμε και εμείς- ότι οι ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή και ήπια νόσο Alzheimer θα πρέπει να έχουν την δυνατότητα να συζητήσουν με το γιατρό τους τα οφέλη και τους κινδύνους τους.

Η εμπειρία των συναδέλφων ιατρών και των ασθενών από τις ΗΠΑ και την Ιαπωνία, μας δίνει πληροφορίες, οι οποίες θα έπρεπε ήδη να επηρεάσουν τις αποφάσεις των κρατών της Ευρώπης. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες όπως είναι το οίδημα και οι αιμορραγίες στον εγκέφαλο παρατηρήθηκαν στο ίδιο ποσοστό που παρατηρήθηκε και στις κλινικές μελέτες, υπογραμμίζοντας τη σημασία της προσεκτικής επιλογής των ασθενών, αλλά και την κοινή απόφαση των γιατρών και των ασθενών για τη θεραπεία-, μετά από εκτεταμένη συζήτηση, όπως επίσης και τη στενή παρακολούθηση. Οι ασθενείς που κατάφεραν να πάρουν τη θεραπεία τελικά ήταν λιγότεροι από αυτούς που είχαμε όλοι υπολογίσει αρχικά. Τα συστήματα υγείας των ΗΠΑ και της Ιαπωνίας δεν έχουν επιβαρυνθεί ιδιαίτερα με τις απαιτήσεις των ασθενών για θεραπεία. Από προσωπική ενημέρωση από φίλους στην Εταιρεία Alzheimer της Αμερικής πληροφορήθηκα ότι οι ασθενείς που βρίσκονται στην εν λόγω θεραπεία μόλις ξεπερνούν τις 20.000 από τα 7 εκατ. ασθενών με την νόσο Alzheimer στις ΗΠΑ. Επομένως αυτή τη στιγμή η θεραπεία γίνεται σε ένα μικρό αριθμό ασθενών, οι οποίοι έχουν εξετασθεί διεξοδικά και μάλλον θα έχουν όφελος από την συγκεκριμένη θεραπεία με τα αντι-αμυλοειδικά φάρμακα. Οι ασθενείς υπό θεραπεία με τη διάγνωση της νόσου Alzheimer επιβεβαιωμένη με σύγχρονους βιοδείκτες και χωρίς αντενδείξεις αντιπροσωπεύουν επομένως ένα μικρό ποσοστό των ασθενών που πάσχουν από άνοια τύπου Alzheimer.

Η Alzheimer Europe, που αποτελεί την ομπρέλα όλων των ευρωπαϊκών οργανώσεων, θέτει το πρόβλημα της ισότητας όλων των ανθρώπων του πλανήτη να μην έχουν πρόσβαση σε εγκεκριμένες θεραπείες λόγω οικονομικών, γεωγραφικών ή κοινωνικο-οικονομικών περιορισμών. Επίσης δεν θα έχουμε τη δυνατότητα να μάθουμε αν πράγματι αυτά τα φάρμακα βοηθούν τους ασθενείς στην καθημερινή κλινική πράξη έτσι ώστε εάν βοηθούν να συνεχίσουμε τη χορήγησή τους, εάν όμως δεν βοηθούν ή έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες που επιβαρύνουν την κλινική εικόνα των ασθενών μας να τα σταματήσουμε και να



αναζητήσουμε νέες θεραπείες με άλλους στόχους και όχι το β Αμυλοειδές.

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





## Όσο πιο νωρίς γνωρίζεις, τόσο περισσότερα μπορείς να κάνεις Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης

Η νόσος Alzheimer αποτελεί την κύρια αιτία άνοιας και, καθώς το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται παγκοσμίως, επηρεάζει ήδη εκατομμύρια ανθρώπους στην Ευρώπη, ενώ ο αριθμός των περιστατικών αναμένεται να αυξηθεί σημαντικά τις επόμενες δεκαετίες. Η αντιμετώπισή της αποτελεί μια μεγάλη πρόκληση, καθώς πρόκειται για μια προσδευτική κατάσταση με σημαντικές ατομικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις. Στην προσπάθεια αυτή, η έγκαιρη διάγνωση έχει καθοριστική σημασία.

Ο φόβος του κοινωνικού στίγματος και οι λανθασμένες αντιλήψεις συχνά αποτρέπουν τους ανθρώπους από το να αναζητήσουν έγκαιρα αξιολόγηση από ειδικούς. Πολλοί θεωρούν λανθασμένα ότι η άνοια αποτελεί αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης ή ότι μια διάγνωση σημαίνει αυτόματα το τέλος της αυτονομίας τους. Στην πραγματικότητα, η έγκαιρη ανίχνευση δεν αποτελεί «ταμπέλα». Αντίθετα, δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να κατανοήσει τι του συμβαίνει, να μειώσει την αβεβαιότητα και να συμμετέχει ενεργά στις αποφάσεις που αφορούν το μέλλον του.

Η σημασία της έγκαιρης κινητοποίησης συνδέεται και με τις βιολογικές αλλαγές που μπορεί να προηγούνται της εμφάνισης της άνοιας. Οι πρώτες αλλαγές στη λειτουργία και τη δομή του εγκεφάλου μπορεί να εμφανιστούν αρκετά νωρίτερα, συχνά ήδη στο στάδιο της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής (ΗΝΔ). Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι η ΗΝΔ δεν οδηγεί αναπόφευκτα σε άνοια. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα συμπτώματα παραμένουν σταθερά ή ακόμη και βελτιώνονται, ενώ σε άλλες εξελίσσονται σταδιακά. Για τον λόγο αυτό, η έγκαιρη διερεύνηση και η συστηματική παρακολούθηση είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Σε αυτό το πλαίσιο, ο ρόλος της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας είναι κομβικός. Οι επαγγελματίες υγείας, μέσα από τις τακτικές επισκέψεις και την επαφή με άτομα που παρουσιάζουν παράγοντες κινδύνου ή ανησυχίες για τη μνήμη, μπορούν να συμβάλουν στην έγκαιρη αναγνώριση των αλλαγών.

Η διαγνωστική διαδικασία δεν χρειάζεται να προκαλεί φόβο. Ξεκινά με τη λήψη λεπτομερών ιστορικού και συνεχίζεται με σύντομα, σταθμισμένα τεστ αξιολόγησης των νοητικών λειτουργιών και της καθημερινής δραστηριότητας. Παράλληλα, οι αιματολογικές εξετάσεις και ο απεικονιστικός έλεγχος, όπως η μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου, βοηθούν στον αποκλεισμό άλλων, ενδεχομένως θεραπεύσιμων, αιτιών και στη συνολική αξιολόγηση της νοητικής υγείας.

Η έγκαιρη διάγνωση επιτρέπει την υιοθέτηση αλλαγών στον τρόπο ζωής, όπως η τακτική σωματική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή, η ρύθμιση παραγόντων κινδύνου, όπως η υπέρταση και ο διαβήτης, και η νοητική ενδυνάμωση. Παράλληλα, διασφαλίζει την αυτονομία του ατόμου, δίνοντάς του τη δυνατότητα να συμμετέχει στις αποφάσεις που το αφορούν, ενώ προσφέρει τη δυνατότητα συμμετοχής σε κλινικές μελέτες και πρόσβασης σε νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Τέλος, χαρίζει στην οικογένεια τον απαραίτητο χρόνο για να προσαρμοστεί σταδιακά στη νέα πραγματικότητα και να αναζητήσει την κατάλληλη ενημέρωση και υποστήριξη.

Συμπερασματικά, η έγκαιρη διάγνωση δεν είναι απλώς ένα ιατρικό βήμα, αλλά μια ουσιαστική πράξη φροντίδας και σεβασμού. Η έγκαιρη πρόσβαση σε εξειδικευμένες παρεμβάσεις και κατάλληλη υποστήριξη μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της ποιότητας ζωής, της αυτονομίας και της αξιοπρέπειας του ανθρώπου, προστατεύοντας παράλληλα τους ουσιαστικούς δεσμούς με τα αγαπημένα του πρόσωπα.

**Ουρανία Χατζηρούμπη, Ψυχολόγος, Επιστ. Υπεύθυνη του Κ.Η. για άτομα με άνοια  
«Παναγία η Βηματάρισσα» της Alzheimer Hellas στην Κατερίνη**



## 7 τρόποι για να διατηρήσουμε τη μνήμη μας σε καλή κατάσταση

Η μνήμη και άλλες νοητικές λειτουργίες μπορεί να αλλάζουν όσο μεγαλώνουμε. Ωστόσο, υπάρχουν καθημερινές συνήθειες που μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της πνευματικής δραστηριότητας και της μνήμης.

Το Harvard Health Publishing προτείνει επτά απλές στρατηγικές που μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινότητά μας.

### 1. Συνεχίστε να μαθαίνετε

Η διαρκής πνευματική δραστηριότητα κρατά τον εγκέφαλο ενεργό. Η εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας, ένα καινούργιο χόμπι, το διάβασμα, η μουσική, η ζωγραφική, τα παιχνίδια στρατηγικής, τα σταυρόλεξα ή η παρακολούθηση ενός μαθήματος αποτελούν τρόπους να δίνουμε στον εγκέφαλό μας νέες προκλήσεις. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι δύσκολο. Σημασία έχει να μαθαίνουμε καινούργια πράγματα.



### 2. Ενεργοποιήστε τις αισθήσεις σας



Η μάθηση που συνδέεται με περισσότερες από μία αισθήσεις μπορεί να δημιουργεί ισχυρότερες συνδέσεις στη μνήμη. Όταν γνωρίζετε κάτι καινούργιο, προσπαθήστε να το συνδέσετε με εικόνες, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις ή την αφή.

Για παράδειγμα, ένα καινούργιο φαγητό μπορεί να αποτελέσει μια μικρή άσκηση παρατήρησης: προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τα υλικά από τη γεύση και την όσφρησή του.

### 3. Εμπιστευθείτε τις δυνατότητές σας

Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τη μνήμη και τη γήρανση μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά μας. Αν θεωρούμε ότι «είναι φυσιολογικό να μην μπορώ να θυμηθώ τίποτα επειδή μεγάλωσα», μπορεί να εγκαταλείψουμε ευκολότερα τις προσπάθειες να παραμένουμε πνευματικά δραστήριοι.

Αντίθετα, μια θετική και ρεαλιστική στάση μπορεί να μας ενθαρρύνει να συνεχίσουμε να ασκούμε το μυαλό μας.

### 4. Μην προσπαθείτε να θυμάστε τα πάντα

Η μνήμη δεν χρειάζεται να λειτουργεί σαν ένα «ημερολόγιο» που καταγράφει κάθε λεπτομέρεια της ημέρας.

Χρησιμοποιήστε ημερολόγια, σημειώσεις, λίστες, υπενθυμίσεις και ατζέντες για πρακτικές πληροφορίες. Βοηθά επίσης να τοποθετούμε αντικείμενα που χρησιμοποιούμε συχνά —όπως κλειδιά ή γυαλιά— πάντα στο ίδιο σημείο. Με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε το περιττό «φορτίο» της μνήμης και μπορούμε να συγκεντρωνόμαστε σε όσα έχουν μεγαλύτερη σημασία.



### 5. Επαναλάβετε αυτό που θέλετε να θυμάστε

Όταν θέλετε να συγκρατήσετε μια νέα πληροφορία, επαναλάβετε την. Μπορείτε να την πείτε μεγαλόφωνα, να την γράψετε ή να τη χρησιμοποιήσετε ξανά μέσα στη συζήτηση. Για παράδειγμα, όταν γνωρίζετε ένα καινούργιο πρόσωπο, χρησιμοποιήστε το όνομά του στη συνέχεια της συζήτησης.

### 6. Κάντε επαναλήψεις σε διαφορετικές χρονικές στιγμές

Η επανάληψη μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική όταν γίνεται σε χρονικά διαστήματα, αντί να προσπαθούμε να απομνημονεύσουμε κάτι πολλές φορές μέσα σε λίγα λεπτά. Αν θέλετε να μάθετε μια καινούργια πληροφορία, επαναλάβετε την αργότερα μέσα στην ημέρα και ξανά την επόμενη ημέρα. Η τεχνική αυτή μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα στην εκμάθηση νέων και πιο σύνθετων πληροφοριών.

### 7. Αξιοποιήστε μνημονικές τεχνικές

Οι μνημονικές τεχνικές βοηθούν να συνδέουμε μια πληροφορία με κάτι που είναι πιο εύκολο να θυμηθούμε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ακρωνύμια, λέξεις-κλειδιά, μικρές ιστορίες, εικόνες ή συνειρμούς. Όσο πιο δημιουργική και προσωπική είναι η σύνδεση, τόσο πιο εύκολο μπορεί να γίνει να ανακαλέσουμε την πληροφορία.

## Η φροντίδα της μνήμης είναι μέρος της φροντίδας του εγκεφάλου

Η διατήρηση της πνευματικής δραστηριότητας είναι μόνο μία πλευρά της υγιούς γήρανσης. Η σωματική άσκηση, ο επαρκής ύπνος, η κοινωνική επαφή, η ισορροπημένη διατροφή και η αντιμετώπιση παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία —όπως η υπέρταση ή ο διαβήτης— είναι επίσης σημαντικά για τη συνολική υγεία του εγκεφάλου. Η περιστασιακή αφηρημάδα ή οι μικρές δυσκολίες στη μνήμη δεν σημαίνουν απαραίτητα άνοια.

Ωστόσο, σημαντική ή προοδευτικά επιδεινούμενη απώλεια μνήμης δεν θεωρείται φυσιολογικό μέρος της γήρανσης και χρειάζεται αξιολόγηση από γιατρό ή άλλο κατάλληλο επαγγελματία υγείας.

**Πηγή:** Harvard Health Publishing, *7 Ways to Keep Your Memory Sharp at Any Age*, 30 Μαρτίου 2020. [Harvard Health Publishing – 7 Ways to Keep Your Memory Sharp at Any Age](https://www.harvardhealth.org/7-ways-to-keep-your-memory-sharp-at-any-age/)

Επιμέλεια-Μετάφραση: Ξένια Μαϊόβη

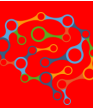


Πηγή: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572-628



Πανελλήνια Ομοσπονδία  
Νόσου Alzheimer και Συναφών  
Διαταραχών  
[www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)

[www.alzint.org](http://www.alzint.org)  
Alzheimer's Disease  
International



## Μαθήματα Ψηφιδωτού: Μνήμη και Δημιουργικότητα

Άλλη μία χρονιά έφτασε στο τέλος της για τα μαθήματα ψηφιδωτού. Είμαι ιδιαίτερα ευτυχής και περήφανη, γιατί φέτος εκτός από την καθιερωμένη έκθεση στη μονάδα «Αγία Ελένη» της Alzheimer Ελλάς, πραγματοποιήθηκε επίσης και η έκθεση "Ψηφιδωτό: Μνήμη και



Δημιουργικότητα" στο Βαφόπουλειο Πνευματικό Κέντρο, με την υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού, όπου παρουσιάσαμε 130 έργα ωφελουμένων που δημιουργήθηκαν μέσα στα μαθήματα τα τελευταία χρόνια. Το ψηφιδωτό δεν είναι μόνο μία καλλιτεχνική απασχόληση, αλλά ένα μονοπάτι που συνδέει την ψυχή με την μνήμη και αποτυπώνεται πάνω σε ένα σύνολο ψηφίδων, τόσο μοναδικό, όσο και το κάθε άτομο που το δημιουργεί.



Χρυσάνθη Κίδρολη, Δασκάλα Ψηφιδωτού

## Δράσεις στην Κατερίνη



Με επιτυχία και μέσα σε κλίμα χαράς πραγματοποιήθηκε στις 26 Μαΐου η προσκυνηματική εκδρομή που διοργάνωσε το Κέντρο Ημέρας για την Άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα», στην οποία συμμετείχαν ωφελούμενοι καθώς και μέλη του προσωπικού. Η εξόρμηση περιλάμβανε προσκύνημα στην Ιερά Μονή Αγίου Διονυσίου εν Ολύμπω και στην Ιερά Μονή Οσίου Εφραίμ όπου δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν την ιστορία και τη θρησκευτική παράδοση του τόπου, ζώντας στιγμές κατάνυξης και πνευματικής γαλήνης.

Στις 14 Ιουλίου, μια ομάδα 40 ατόμων του Κ.Η. για την Άνοια "Παναγία η Βηματάρισσα" συμμετείχε στην εκδήλωση "Γαστρονομικές Συναντήσεις στους πρόποδες του Ολύμπου", στο πλαίσιο του 55ου Φεστιβάλ Ολύμπου.

Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ένα πλούσιο πρόγραμμα με έμφαση στη γαστρονομία το οποίο πλαισιώθηκε από χορευτικά και μουσικά συγκροτήματα. Τέτοιες δράσεις ενισχύουν την κοινωνικοποίηση των ωφελούμενων και προάγουν το έργο του Κέντρου Ημέρας στην ευρύτερη κοινότητα.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Μαζί

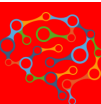


για τη μνήμη

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

110 YEARS  
SOUROTI.  
1916 - 2026

50  
ΧΡΟΝΙΑ  
ΜΑΣΟΥΤΗΣ



**REMIND: Δράσεις με επίκεντρο την πρόληψη, την ενημέρωση και την κοινότητα**

Με έμφαση στην πρόληψη, την ενημέρωση και την ενεργό συμμετοχή στην κοινότητα, η REMIND συνεχίζει να αναπτύσσει πρωτοβουλίες με επίκεντρο την υγιά και ενεργό γήρανση, την υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους και την προαγωγή της συμπερίληψης.

Καλοκαιρινή Γιορτή του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη» - Ιούνιος 2026

Την Τετάρτη 24 Ιουνίου 2026 πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο Palirria η καλοκαιρινή γιορτή του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη», σηματοδοτώντας την ολοκλήρωση μιας ακόμη δημιουργικής χρονιάς.



Ωφελούμενοι, συγγενείς, φίλοι και το προσωπικό του Κέντρου Ημέρας συναντήθηκαν σε μια όμορφη γιορτινή βραδιά, στην οποία συμμετείχαν περισσότερα από 80 άτομα. Η Πρόεδρος της REMIND, κα Ευαγγελία Αγγελίδου, έκανε μια σύντομη αναδρομή στη χρονιά που ολοκληρώθηκε, αναφερόμενη στις δράσεις, τις εμπειρίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν μέσα από τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη.

Σημαντική στιγμή της γιορτής αποτέλεσε η παρουσία της χορωδίας του Κέντρου Ημέρας, υπό τη διεύθυνση της κας Γραννέτας Φωτίου, όπου με τη συμμετοχή ωφελούμενων και παρευρισκόμενων, αναδείχθηκε το έργο των ομάδων καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Ιδιαίτερα ξεχωριστή ήταν η απόδοση τραγουδιών με τη συνοδεία νοηματικής. Πολλά από τα τραγούδια αποδόθηκαν όχι μόνο με τη φωνή, αλλά και με τα χέρια, μέσα από κινήσεις νοηματικής που οι ωφελούμενοι είχαν μάθει στις δράσεις του Κέντρου Ημέρας.



Η γιορτή ολοκληρώθηκε με την απονομή επαίνων στους ωφελούμενους, ως αναγνώριση της συμμετοχής και της προσπάθειάς τους.





## Διαταραχές λόγου στην άνοια



Η άνοια χαρακτηρίζεται από μια σταδιακή επιδείνωση των νοητικών λειτουργιών, όπως είναι η μνήμη, η αντίληψη και ο λόγος. Οι δυσκολίες στις διάφορες λειτουργίες διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο της νόσου και το είδος άνοιας από την οποία πάσχει το άτομο. Επηρεάζουν τη γενικότερη λειτουργικότητα, καθώς και την κοινωνική ζωή του ατόμου, ειδικά όταν πρόκειται για την ικανότητά του για λεκτική επικοινωνία.

Συγκεκριμένα, ο λόγος, προφορικός και γραπτός, επηρεάζεται στην πλειοψηφία των περιπτώσεων άνοιας, ήδη από τα πρώτα στάδια εμφάνισής της. Αρχικά, υπάρχει δυσκολία στην εύρεση της κατάλληλης λέξης ή και στην κατονομασία, ενδείξεις που συνήθως προκαλούν ανησυχία είτε στους ίδιους, είτε στους οικείους τους και τους κινητοποιούν να αναζητήσουν βοήθεια. Στην πορεία της νόσου, οι δυσκολίες στην επικοινωνία γίνονται πιο αισθητές, καθώς επηρεάζεται η έκφραση και η κατανόηση. Συχνά χρησιμοποιούνται λάθος λέξεις, οι προτάσεις μένουν ανολοκλήρωτες, καθώς ο συλλογισμός διακόπτεται, σκέψεις και φράσεις επαναλαμβάνονται, ενώ οι πληροφορίες συγκρατούνται στη μνήμη με μεγαλύτερη δυσκολία. Σε πιο προχωρημένο στάδιο, η επικοινωνία είναι πλέον πολύ δύσκολη έως και ανύπαρκτη. Η δυνατότητα ομιλίας περιορίζεται σε ελάχιστες λέξεις, ήχους ή απλά νοήματα. Αυτές οι αλλαγές και η σταδιακή απώλεια επαρκούς επικοινωνίας έχει ως αποτέλεσμα την ανησυχία, την απογοήτευση και πολύ συχνά τον εκνευρισμό των οικείων προσώπων, συναισθήματα τα οποία επηρεάζουν αρνητικά και το άτομο που πάσχει από άνοια.

Είναι σημαντικό να υπάρχει από τα πρώτα στάδια της νόσου ενθάρρυνση για επικοινωνία τόσο προφορική, όσο και γραπτή, καθώς και κατανόηση και υπομονή, παρέχοντας στα άτομα επαρκή χρόνο να ολοκληρώσουν τις σκέψεις τους και να βρουν τις σωστές λέξεις για να εκφραστούν. Όταν οι δυσκολίες γίνονται μεγαλύτερες, η επικοινωνία θα πρέπει να γίνεται σε ήσυχο περιβάλλον, χωρίς περισπασμούς (όπως άλλες ομιλίες ή τηλεόραση με δυνατή ένταση), με απλές λέξεις και προτάσεις και με βλεμματική επαφή προς το άτομο με άνοια. Επίσης, η επικοινωνία δεν περιλαμβάνει μόνο το λεκτικό μέρος, αλλά και το μη λεκτικό, όπως είναι οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες και η σωματική επαφή. Ένα άγγιγμα ή ένα νεύμα είναι ικανό να προσφέρει συναισθήματα οικειότητας και να διατηρήσει την κοινωνική ανταπόκριση του ατόμου. Η μη λεκτική επικοινωνία συνίσταται και στις περιπτώσεις που τα προβλήματα στην ακοή προηγούνται της επιδείνωσης των δυσκολιών στο λόγο, καθώς και αυτά είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε κοινωνική απόσυρση του ατόμου.

Ο λόγος, ως μέσον κοινωνικής αλληλεπίδρασης εξυπηρετεί τη μεταφορά σκέψεων, την έκφραση συναισθημάτων και τη διατήρηση σχέσεων, συνεπώς οποιαδήποτε αλλαγή στην ικανότητα εκφοράς του, επηρεάζει την καθημερινότητα και τη διάθεση του ατόμου. Επίσης, είναι μια από τις βασικές ανώτερες νοητικές λειτουργίες, οι οποίες αξιολογούνται σε ένα ιατρείο μνήμης, καθώς οι αλλαγές στον λόγο είναι πιθανό να αποτελούν ενδείξεις εμφάνισης άνοιας.

**Παναγιώτα Γκογκολάκη, Κλινική Νευροψυχολόγος, MSc**  
**«Καρέλλειο» -Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων, του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «Αποστολή» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών**

Αθήνα  
Καρέλλειο



Αθήνα  
Καρέλλειο**Η σημασία της επικοινωνίας της άνοιας σε παιδιά σχολικής ηλικίας**

Παρότι η άνοια συχνά εκδηλώνεται σε μεγαλύτερες ηλικίες, ωστόσο οι συνέπειες αυτής δεν περιορίζονται αποκλειστικά στον πάσχοντα, αλλά επηρεάζουν ευρύτερα το κοινωνικό και οικογενειακό σύστημα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών σχολικής ηλικίας. Η σύγχρονη βιβλιογραφία υπογραμμίζει τη σημασία παροχής της κατάλληλης ενημέρωσης και επικοινωνίας σχετικά με την άνοια στα παιδιά, καθώς η ελλιπής κατανόηση της νόσου μπορεί να ενισχύσει αισθήματα αβεβαιότητας, σύγχυσης και να οδηγήσει σε ανακριβείς ερμηνείες των αλλαγών που παρατηρούνται στη συμπεριφορά και τη λειτουργικότητα του οικείου τους προσώπου.



Κατά τη σχολική ηλικία αναπτύσσεται η ικανότητα λογικής σκέψης και κατανόησης σύνθετων καταστάσεων, ωστόσο το επίπεδο ωριμότητας συχνά επηρεάζει την ορθή ερμηνεία συμπεριφορικών αλλαγών που συνοδεύουν την άνοια. Αισθήματα φόβου, ενοχής, αίσθηση ευθύνης για οποιαδήποτε τροποποίηση συμπεριφοράς του αγαπημένου τους, μπορεί να οφείλονται σε ελλιπή ενημέρωση για την άνοια και την εξέλιξη αυτής.

Αντίθετα η στοχευμένη, ειλικρινής και προσαρμοσμένη πληροφόρηση στην ηλικιακή ομάδα των παιδιών, συμβάλλει στην σταθεροποίηση του συναισθήματος καθώς και στην καλύτερη ετοιμότητα και διαχείριση των επικείμενων αλλαγών που βιώνει η οικογένεια.

Η επικοινωνία πληροφοριών που αφορούν την εξέλιξη της νόσου δεν αφορούν μόνο την νοητική επάρκεια επί του θέματος, αλλά περισσότερο λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας της οικογενειακής και συναισθηματικής σύνδεσης. Σύμφωνα με την επιστημονική κοινότητα καλές στρατηγικές επικοινωνίας του ζητήματος της άνοιας, χαρακτηρίζονται από τη χρήση απλού λόγου, τη μέθοδο της επανάληψης, της υπομονής και την ενθάρρυνση έκφρασης συναισθημάτων. Τα παραπάνω ενισχύουν την συμμετοχικότητα της οικογένειας και περιορίζουν την αίσθηση της απώλειας που δημιουργείται συχνά με την εξέλιξη της νόσου.

Στις περιπτώσεις πρώιμης έναρξης της άνοιας, όπου η νόσος προσβάλλει έναν από τους γονείς σε σχετικά νεαρή ηλικία, η διάσταση του ζητήματος της επικοινωνίας αναδεικνύεται ως παράγοντας ιδιαίτερης σημασίας. Τα παιδιά σε αυτές τις περιπτώσεις, διαταράσσονται πολυεπίπεδα, αφού συχνά καλούνται να αναλάβουν νέους οικογενειακούς ρόλους και να διαχειριστούν σημαντικές αλλαγές. Η ανοιχτή επικοινωνία σχετικά με την νόσο, την διάγνωση, τη γενετική διάσταση της νόσου και την εξέλιξη αυτής, δύναται να λειτουργήσει βοηθητικά στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των επικείμενων ψυχολογικών επιπτώσεων. Οι παρεμβάσεις που οφείλονται στην βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων με άνοια και της οικογένειας, δύναται να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής, να ενισχύσουν την συναισθηματική εγγύτητα και να μειώσουν συγκρουσιακές αντιπαράθεσεις μεταξύ των μελών. Η εκπαίδευση των περιθαλπόντων σε τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας, σε συνδυασμό με την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στις οικογενειακές συζητήσεις, δημιουργεί ένα περιβάλλον ασφάλειας και αμοιβαίας κατανόησης που διευκολύνει την προσαρμογή όλων των μελών της οικογένειας στις προκλήσεις της νόσου.



Συμπερασματικά, η επικοινωνία της άνοιας σε παιδιά σχολικής ηλικίας αποτελεί βασικό στοιχείο της ολιστικής και οικογενειο-κεντρικής φροντίδας. Η έγκαιρη, ευλκρινής και αναπτυξιακά κατάλληλη ενημέρωση μειώνει το άγχος, ενισχύει την ενσυναίσθηση και συμβάλλει στην διατήρηση της συναισθηματικής σχέσης μεταξύ του παιδιού, του ατόμου που αντιμετωπίζει την νόσο και κατ' επέκταση της οικογένειας. Ακόμη, η συνεργασία επαγγελματιών υγείας, σχολικής κοινότητας και οικογένειας μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά, προάγοντας την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και διευκολύνοντας την προσαρμογή τους στις νέες προκλήσεις που επιφέρει η άνοια.

**Πουπάκη Αικατερίνη, Κοινωνική Λειτουργός, «Καρέλλειο» -Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων, του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «Αποστολή» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών**

### Η δύναμη της καθημερινής ρουτίνας στην άνοια



Η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια συχνά σημαίνει ότι χρειάζεται να προσαρμοστούμε στις αλλαγές που προκαλεί η νόσος στη μνήμη, τη συμπεριφορά και τον τρόπο σκέψης. Καθώς η άνοια εξελίσσεται, δραστηριότητες που μέχρι πρότινος ήταν απλές μπορεί να γίνουν δύσκολες και να προκαλούν σύγχυση ή αναστάτωση. Μέσα σε αυτή τη νέα καθημερινότητα, η ύπαρξη μιας σταθερής

ρουτίνας μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό στήριγμα τόσο για το άτομο με άνοια όσο και για τον περιθάλποντα.

Όταν δραστηριότητες όπως το πρωινό ξύπνημα, τα γεύματα ή η λήψη της φαρμακευτικής αγωγής πραγματοποιούνται περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, το άτομο με άνοια γνωρίζει τι να περιμένει. Αυτή η προβλεψιμότητα μειώνει το άγχος και τη σύγχυση, ενώ παράλληλα ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στην καθημερινότητα.

Παράλληλα, μια οργανωμένη ρουτίνα βοηθά το άτομο να παραμένει ενεργό και όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητο, ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια της νόσου. Η συμμετοχή σε απλές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο ή το στρώσιμο του τραπεζιού, ενισχύει την αυτοπεποίθησή του και συμβάλλει στη διατήρηση των λειτουργικών του δεξιοτήτων.

Η σταθερή οργάνωση της ημέρας διευκολύνει και τον περιθάλποντα. Ο προγραμματισμός των γευμάτων, της προσωπικής φροντίδας και της ξεκούρασης μειώνει το άγχος και βοηθά στην αποφυγή καταστάσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε αναστάτωση ή συμπεριφορικές δυσκολίες. Παράλληλα, δίνει στον περιθάλποντα τη δυνατότητα να οργανώσει καλύτερα και τον δικό του χρόνο, προγραμματίζοντας τα απαραίτητα διαλείμματα.

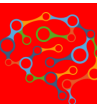
Βέβαια, η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια δεν είναι πάντα προβλέψιμη. Υπάρχουν ημέρες που οι ανάγκες του μπορεί να είναι διαφορετικές και τότε χρειάζεται ευελιξία. Στόχος δεν είναι η αυστηρή τήρηση ενός προγράμματος, αλλά η δημιουργία μιας σταθερής καθημερινότητας που προσαρμόζεται στις ανάγκες του ατόμου και του προσφέρει ασφάλεια.

Μια σταθερή ρουτίνα δεν μπορεί να εξαλείψει τις δυσκολίες της άνοιας. Μπορεί όμως να κάνει την καθημερινότητα πιο ήρεμη και προβλέψιμη, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τόσο του ατόμου με άνοια όσο και του περιθάλποντα και να συμβάλει στη διατήρηση της ανεξαρτησίας του για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

**Νταναβάρα Αικατερίνη, Ψυχολόγος**

**«Καρέλλειο» -Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων, του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «Αποστολή» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών**

Αθήνα  
Καρέλλειο



## Άσκηση δημιουργικής γραφής στα πλαίσια ομάδας στήριξης περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas

Ζητήσαμε από τα μέλη της ομάδας περιθαλπόντων του Κέντρου Ημέρας Άγιος Ιωάννης να αναφέρουν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά την διάρκεια της φροντίδας κι έπειτα τους ρωτήσαμε: «αν τα συναισθήματα αυτά είχαν φωνή τί θα έλεγαν;».

### ΧΑΡΑ

-Τι είναι χαρά;

Είναι κάτι όμορφο που πηγάζει μέσα από την καρδιά!

-Πως αισθάνεσαι όταν έχεις χαρά;

Σαν να πετάω! Σαν να έχω φτερά! Σαν να τα μπορώ όλα!

-Με τι μοιάζει η χαρά;

Με φως! Με το πιο φωτεινό χρώμα στη ζωγραφιά μου!

-Που βρίσκεται η χαρά;

Στα πράγματα που έχουν ομορφιά (σε μια πεταλούδα, σε ένα λουλούδι, σε ένα σύννεφο, στ' αστέρια τη νύχτα, σε μια μυρωδιά, σ' ένα ζωάκι).

-Με τι πρέπει να χαιρόμαστε δηλαδή;

Με όλα και με τα πιο απλά.

Η χαρά είναι ισχυρός συναισθηματικός κρίκος που ενισχύει τους δεσμούς μεταξύ των ανθρώπων.

Ενισχύει την οικειότητα, την εμπιστοσύνη, το μοίρασμα, την ενσυναίσθηση.

Όταν λείπει..... συνήθως, ακολουθεί συναισθηματική αποξένωση.

Η απουσία της χαράς έχει βαθιές επιπτώσεις στην ψυχική μας υγεία, στην ευημερία μας.

-Τι χρώμα να έχει άραγε η χαρά; Κίτρινο!!

-Τι θα έλεγε αν είχε φωνή; Έλα να παίξουμε κυνηγητό! Να πάμε στο πάρκο για μια περιπέτεια; Θέλεις;

-Αν ήταν πίνακας.... Ποιος νομίζεις πως θα ήταν; Τα ηλιοτρόπια.

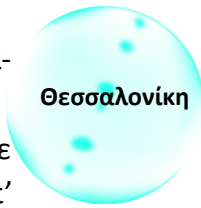


Η σχέση μου με την χαρά δεν ήταν καλή από μικρό παιδί. Μεγάλωσα σ' ένα περιβάλλον δύσκολο, με αντικειμενικά προβλήματα (μαμά καταθλιπτική και αδερφή με Σύνδρομο DOWN).

Δεν υπήρχε χώρος για γέλιο, παιχνίδι, ανεμελιά, χαρά. ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΝ.

Έτσι, είχα ροπή προς την θλίψη, τον φόβο, το άγχος, το...μαύρο!!

Όταν ήρθα για πρώτη φορά σε επαφή με την άνοια (όταν διαγνώστηκε η μαμά) η χαρά έφυγε... ακόμα πιο μακριά.



Θυμός, παράπονο, απελπισία, θλίψη, οργή, αγωνία, ενοχές, τύψεις ήταν τα συναισθήματα που κατέκλυζαν την ψυχή μου.

Περπατώντας λοιπόν αυτό το δύσκολο μονοπάτι και αφού ζήτησα βοήθεια και μπήκα σε ομάδα περιθαλπόντων, σιγά-σιγά, με αργά βήματα άρχισα να αποδέχομαι πρώτα απ' όλα την ασθένεια. Μετά να μετακινώ την οπτική που είχα και να νιώθω και άλλα συναισθήματα.

Άρχισα να παρατηρώ τις μικρές μου ΝΙΚΕΣ!!

Ας πούμε, ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΝΕΥΡΙΑΣΑ! ΔΕΝ ΤΗΝ ΜΑΛΩΣΑ!

Αντέδρασε... (όπως κάνει πάντα), δεν ήθελε να φάει, δεν ήτανε καλό το φαγητό... ΑΛΛΑ εγώ ΔΕΝ ΤΣΙΜΠΗΣΑ.

Της είπα, καλά, δεν πειράζει, θα φας αργότερα, όταν πεινάσεις...

Έβλεπε πάλι σκιές στον τοίχο, ήρθε πάλι εκείνο το κοριτσάκι που κλαίει.

Αφού άναψα όλα τα φώτα, την αγκάλιασα και της είπα πως θα είμαι κοντά της εγώ. Ότι είναι ασφαλής. Καταλαβαίνω, πως κάτι την τρόμαξε και την άφησα να κουρνιαξεί για ώρα μέσα στην αγκαλιά μου ώσπου ηρέμησε.

Συγκρίνω δηλαδή τον εαυτό μου σήμερα μ' αυτό που ήμουν χθες, τον επιβραβεύω για το αποτέλεσμα και έτσι μπορώ να νιώθω ικανοποίηση, χαρά και ΕΛΠΙΔΑ.

Εκτίμησα απλές χαρές της καθημερινότητας που ποτέ δεν υπολόγιζα.

Μια βόλτα πίσω από το Μέγαρο Μουσικής, καθισμένη στο παγκάκι να ακούω τον ήχο της θάλασσας. Το έκανα για τέσσερις μήνες. Ανάσαινα!

Μια βόλτα με το αυτοκίνητο στη μαρίνα στην Αρετσού για να δω τα υπέροχα χρώματα στον ορίζοντα όταν έδυε ο ήλιος, ανάμεσα στα ιστιοφόρα. Ένα απλό ηλιοβασίλεμα. Τελείως ασήμαντα όμως τα προηγούμενα χρόνια γιατί δεν επιτρέπονταν η χαρά μέσα στην τόση μαυρίλα της αρρώστιας.

Κάτι άλλο που νιώθω ως περιθάλπουσα τα τελευταία χρόνια είναι μια μεγάλη ευγνωμοσύνη που αξιώθηκα να προσφέρω φροντίδα στους ανθρώπους που μου χάρισαν τη ζωή.

Να προσφέρω με αγάπη και να παίρνω πίσω υπέροχα συναισθήματα που με κάνουν να νιώθω ΑΞΙΑ, ΧΡΗΣΙΜΗ, ΔΥΝΑΤΗ, ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ, ΠΕΡΗΦΑΝΗ, ΦΩΤΕΙΝΗ και με βοηθάνε να ΕΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΩ ποιο είναι επιτέλους το ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ, φωτίζοντας και άλλες πλευρές στην ζωή μου και κάνοντας ΝΕΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ.

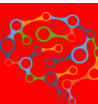
Μ' αυτές τις μικρές αλλαγές διαπιστώνω πως έχω περισσότερο ΚΟΥΡΑΓΙΟ και ΕΛΠΙΔΑ και με μεγάλη χαρά ανακαλύπτω πως το εισπράττει και ο πατέρας μου που τώρα φροντίζω. ΑΥΤΟ. Είναι πιο χαμογελαστός, πιο ήρεμος και αντιστέκεται λιγότερο.

Μέσα στην ΑΝΟΙΑ (όσο κι αν σας ακούγεται παράξενο) κατάφερα ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΩ με την μαμά μου, που τόσο μου έλειπε από παιδί.

Μπόρεσα και της τραγούδησα, την χάιδεψα, την χτένισα, την αγκάλιασα, της είπα ΠΟΣΟ ΠΟΛΥ ΤΗΝ ΑΓΑΠΑΩ, χωρίς τον φόβο της απόρριψης που με μπλόκαρε για χρόνια και αυτό ΜΑΛΑΚΩΣΕ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΟΥ.

Μ Ε Ε Λ Ε Υ Θ Ε Ρ Ω Σ Ε !!!

Τ.Λ. Περιθάλπουσα



## Η αξιοποίηση του κοινωνικού ρομπότ Ari στη νοητική ενδυνάμωση ατόμων με άνοια και ήπια νοητική διαταραχή

Μια καινοτόμος συνεργασία του Κέντρου Ημέρας για την Άνοια «Ανάπλους» του ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών με το Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος



Με γνώμονα τη συνεχή αναβάθμιση των υπηρεσιών του, το Κέντρο Ημέρας για την Άνοια «Ανάπλους» του ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών προχώρησε σε μια πρωτοποριακή συνεργασία με το Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής, Υπολογιστών και Τηλεπικοινωνιών του ΔΙ.ΠΑ.Ε. Σερρών, υπό την επιστημονική καθοδήγηση του Καθηγητή κ. Βασίλειου Καμπουρλάζου. Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η αξιοποίηση των δυνατοτήτων της κοινωνικής ρομποτικής, μέσω της ενσωμάτωσης εξειδικευμένων ασκήσεων νοητικής ενδυνά-

μωσης στο κοινωνικό ρομπότ Ari.

Η διεπιστημονική ομάδα του Κέντρου Ημέρας σχεδίασε εξειδικευμένες ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης, προσαρμοσμένες στις ανάγκες ατόμων που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια άνοιας ή παρουσιάζουν ήπια νοητική διαταραχή (MCI). Οι δραστηριότητες εστίασαν στους τομείς της μνήμης, της προσοχής, του προσανατολισμού, της γλωσσικής επεξεργασίας και της ανάκλησης πληροφοριών, ενισχύοντας τη συμμετοχή, την επικοινωνία και το ενδιαφέρον των ωφελούμενων. Στη συνέχεια, ομάδα φοιτητών του Πανεπιστημίου ανέλαβε την ψηφιακή υλοποίηση των ασκήσεων και τη μεταφορά τους στο λογισμικό του Ari. Στο πλαίσιο αυτό, η κοινωνική ρομποτική αναδύεται ως ένα ιδιαίτερα ελπιδοφόρο εργαλείο, το οποίο μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικό στις θεραπευτικές παρεμβάσεις των επαγγελματιών υγείας.

Η διαδραστική φύση του Ari συνέβαλε στην ενίσχυση του κινήτρου συμμετοχής, στη διατήρηση της προσοχής και στη δημιουργία ενός ασφαλούς και ευχάριστου θεραπευτικού περιβάλλοντος. Παράλληλα, η συνεργασία ανέδειξε τη σημασία της διασύνδεσης της ακαδημαϊκής κοινότητας με τις δομές υγείας, προωθώντας τη μεταφορά επιστημονικής γνώσης στην καθημερινή κλινική πρακτική. Η τεχνολογία, όταν σχεδιάζεται με γνώμονα τις πραγματικές ανάγκες των ατόμων με άνοια και λοιπές διαταραχές και αξιοποιείται στο πλαίσιο επιστημονικά τεκμηριωμένων παρεμβάσεων, μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο σύμμαχο στη διατήρηση των νοητικών λειτουργιών, στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής και στην προαγωγή της ενεργού συμμετοχής των ωφελούμενων.

Η Τεχνολογία ως Θεραπευτικός Σύμμαχος: Η αξιοποίηση του κοινωνικού ρομπότ Ari στο Κέντρο Ημέρας για την Άνοια «Ανάπλους» αποτέλεσε μια επιτυχημένη πιλοτική δράση, η οποία ανέδειξε τις δυνατότητες της κοινωνικής ρομποτικής στην ενίσχυση των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων στην άνοια. Η τεχνολογία μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο σύμμαχο στην παροχή ποιοτικών υπηρεσιών φροντίδας προς όφελος των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Η περαιτέρω ανάπτυξη αντίστοιχων συνεργασιών αναμένεται να συμβάλει στην παραγωγή νέας γνώσης και στη διαμόρφωση καινοτόμων πρακτικών με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο.

**Μανάφη Γεωργία, Ψυχολόγος MSc**  
Κέντρο Ημέρας για την Άνοια «Ανάπλους» ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών



## Ελληνική εκπροσώπηση στην Alzheimer Europe

Η Ελλάδα, πέρα από την εκπροσώπησή της από περιθάλπουσα στην Ομάδα Εργασίας Περιθαλπόντων της Alzheimer Europe, εκπροσωπείται πλέον, για πρώτη φορά, και με τη συμμετοχή ατόμου με άνοια στην αντίστοιχη Ομάδα Εργασίας, ενισχύοντας τη φωνή και την ενεργό συμμετοχή των ίδιων των ανθρώπων που ζουν με τη νόσο.

Παράλληλα, για πρώτη φορά, η Ελλάδα εκπροσωπείται και στο Διοικητικό Συμβούλιο της Alzheimer Europe, μετά την εκλογή του ψυχολόγου και επιστημονικά υπεύθυνου του ΚΗ «Ανάπλους» του ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών, κ. Θάνου Χατζηκωστόπουλου.



Η διευρυμένη αυτή ελληνική εκπροσώπηση αποτελεί μια σημαντική εξέλιξη, καθώς δημιουργεί νέες δυνατότητες για την ανάδειξη της άνοιας ως προτεραιότητας στην υγεία και την κοινωνική φροντίδα, αλλά και για την προβολή των ιδιαίτερων ζητημάτων και αναγκών που αφορούν τη χώρα μας και όλους όσους επηρεάζονται από τη νόσο — τους ανθρώπους που ζουν με άνοια, τις οικογένειές τους και τους περιθάλποντες.

Ελπίζουμε ότι η ενεργός συμμετοχή της Ελλάδας στα ευρωπαϊκά όργανα θα συμβάλει ουσιαστικά στην ανταλλαγή καλών πρακτικών, στην ενδυνάμωση της φωνής των ανθρώπων με άνοια και στην προώθηση πολιτικών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες της χώρας.

## Κοινοβουλευτική Ομάδα Εργασίας για την Άνοια

Η άνοια αποτελεί μία από τις σημαντικότερες και ταχύτερα αναπτυσσόμενες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική συνοχή, τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ευρώπη. Οι επιπτώσεις της δεν περιορίζονται στην υγεία, αλλά αφορούν την κοινωνική φροντίδα, τις δημόσιες πολιτικές, τις οικογένειες και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων που ζουν με άνοια και των περιθαλπόντων τους.

Με στόχο την ενίσχυση της πολιτικής και κοινοβουλευτικής ευαισθητοποίησης, η Πανελλήνια Ομοσπονδία Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, σε συνέχεια του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια και Alzheimer και των ευρωπαϊκών στρατηγικών, προχώρησε στη δημιουργία Ομάδας Εργασίας για την Άνοια, στην οποία συμμετέχουν μέλη του Ελληνικού Κοινοβουλίου και Έλληνες ευρωβουλευτές.

Από τον Ιανουάριο του 2026 έχουν πραγματοποιηθεί ήδη έξι διαδικτυακές συναντήσεις, υπό τον συντονισμό της Ομότιμης Καθηγήτριας Ιατρικής του ΑΠΘ, κας Μάγδας Τσολάκη. Στις συναντήσεις συζητήθηκαν, μεταξύ άλλων, η πρόληψη, η διάγνωση και η θεραπεία της άνοιας, οι νέες θεραπευτικές εξελίξεις, η υποστήριξη των περιθαλπόντων, η υλοποίηση του Εθνικού Στρατηγικού Σχεδίου και η ανάπτυξη δομών φροντίδας στην Ελλάδα.

Η πρωτοβουλία έχει ήδη αποδώσει καρπούς, με την κατάθεση κοινοβουλευτικών ερωτήσεων για τη στήριξη των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους, καθώς και με την εκδήλωση ενδιαφέροντος Ελλήνων ευρωβουλευτών να συμμετάσχουν στην European Alzheimer's Alliance.

Alzheimer  
Europe

Πανελλήνια  
Ομοσπονδία  
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 Περιθαλπόντων 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 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](mailto:info@alzheimerathens.gr) S: [www.alzheimerathens.gr](http://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, Βαθέως 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, Ίλιον, 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](mailto: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](mailto:peiraias@alzheimerathens.gr)  
\* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια Ασπροπύργου, Φυλής 75, Ασπρόπυργος, Τ: 2105573964
3. Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»  
\* 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](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  
\* Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων «Καρέλλειο», Αφροδίτης 1, Χαλάνδρι, Τ: 2130227965, 2130057225 E: [alzheimer@mkoapostoli.com](mailto:alzheimer@mkoapostoli.com) S: [www.mkoapostoli.com](http://www.mkoapostoli.com)
5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ, Βίκτωρος Ουγκώ 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, E: [infoepioni@gmail.com](mailto:infoepioni@gmail.com) S: [www.epioni.gr](http://www.epioni.gr)
6. ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ, Γαστούνης & Γουμένισσης 14, Περιστέρι, Τ: 210-5913826, E: [mko.edra@gmail.com](mailto:mko.edra@gmail.com) S: [www.edra-coop.gr](http://www.edra-coop.gr)
7. ΙΑΣΙΣ, Αχαρνών 297, Τ: 210 8655039, E: [amkeiasis@gmail.com](mailto:amkeiasis@gmail.com) S: [www.iasismed.eu](http://www.iasismed.eu)
8. Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας, Μακεδόνων 8, Πλατεία Μαβίλη Τ: 2106441945 E: [info@MedicalPsychology.eu](mailto:info@MedicalPsychology.eu) S: [medicalpsychology.eu](http://medicalpsychology.eu) \*Οικοτροφείο ΙΝΙΜΑ για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου στα Μέγαρα Τ: 2296771310 και στην Κέρκυρα Τ: 2661047877
9. ΕΕΝΑΣΑ Άρτας, Λόφος Περάνθη (Γενικό Νοσοκομείο Άρτας)  
E: [alzheimerartas@gmail.com](mailto: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](mailto:arta@alzheimerathens.gr)
10. Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα  
\* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, 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)
11. ΙΚΕΛΟΣ, Ακτή Δυμαίων 25 & Αρχιεπισκόπου Ιεροθέου 7, Πάτρα, Τ: 2616 007918, E: [info@somateio-ikelos.gr](mailto:info@somateio-ikelos.gr)
12. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία", Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: [alzheimer.inst.volos@gmail.com](mailto:alzheimer.inst.volos@gmail.com)
13. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Π.Ε. Πέλλας  
Κ: 6974408978 E: [so\\_markou@yahoo.gr](mailto:so_markou@yahoo.gr)
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](mailto:info@alzheimer-chalkida.org) S: [www.alzheimer-chalkida.org](http://www.alzheimer-chalkida.org)
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](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)
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](mailto:info@neuro-bio.gr) S: [www.neuro-bio.gr](http://www.neuro-bio.gr)
18. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS) Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: [info-pindis@gmail.com](mailto:info-pindis@gmail.com)
19. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Θέρμης, 1<sup>ο</sup> χλμ Θέρμης-Τριαδίου Τ: 2310466339  
E: [kep.ygeias@thermi.gov.gr](mailto: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](mailto:epsep_ioa@yahoo.gr)  
\* Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων, Οδός Αρχ. Μακαρίου 11  
Τ: 26510-34200, E: [kenanoias\\_ioa@yahoo.com](mailto: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](mailto: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<sup>η</sup>ς Μεραρχίας 14, Κατερίνη, Τ: 23510-76942 E: [infokaterini@alzheimer-hellas.gr](mailto: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](mailto:voucharas@gmail.com)  
\* Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer και Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α. (Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ») Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400 E: [khkozanis@nstr.gr](mailto:khkozanis@nstr.gr) S: [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr)
25. ΚΟΥΦΑΛΙΑ Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Δήμου Χαλκηδόνος έδρα Κουφάλια, ΚΑΠΗ Κουφαλίων, Τ: 6972980536 E: [d2009sxm50s@gmail.com](mailto:d2009sxm50s@gmail.com)
- ΚΡΗΤΗ
26. Αλληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιά Γήρανση, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο Κ: 6974192595 F: 2810360047  
E: [allileggyi.alzheimer@gmail.com](mailto:allileggyi.alzheimer@gmail.com) S: [www.alzheimheraklion.gr](http://www.alzheimheraklion.gr)  
\* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Πνευματικό Κέντρο Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου, Κομνηνών 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](mailto:inerekal@otenet.gr) S: [www.alzheimer-chania.gr](http://www.alzheimer-chania.gr)
28. Εργαστήριο Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής (QoL Lab) Τ: 28210379551 E: [akalaitzaki@hmu.gr](mailto: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](mailto:alzheimer.lar@gmail.com)
- ΞΑΝΘΗ
30. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης, Κοραή 52 Κ: 6946760681  
E: [alzheimerxanthi@gmail.com](mailto: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](mailto:koronis_panakeia@yahoo.gr) S: [www.panakeia.org.gr](http://www.panakeia.org.gr)  
\* Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για ασθενείς με άνοια «Αρσινόη», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315 E: [arsinoi\\_panakeia@yahoo.gr](mailto:arsinoi_panakeia@yahoo.gr)  
\* Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου, «Παναγία η Κυρά», Αρχάγγελος, Τ: 2244023307 E: [oikotrofeiopanakeia@yahoo.com](mailto:oikotrofeiopanakeia@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](mailto:soppsi-s@otenet.gr)  
S: [www.soppsi-ser.gr](http://www.soppsi-ser.gr)  
\* Κέντρο Ημέρας για την Άνοια "ΑΝΑΠΛΟΥΣ", Ορφέως 12, Σέρρες, Τ: 23210 62415 E: [kh.anaplous@soppsi-ser.gr](mailto:kh.anaplous@soppsi-ser.gr)
- ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ
33. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτεια, Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: [info@tsantalieleni.gr](mailto:info@tsantalieleni.gr)
34. ΧΙΟΣ Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491 E: [gmaris.chi@gmail.com](mailto:gmaris.chi@gmail.com)

