

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 97 | ΕΤΟΣ 25^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ '24
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

Αφιέρωμα στους περιθάλποντες

- Οι ανάγκες του περιθάλποντα
- Η ψυχική υγεία και η ευημερία του περιθάλποντα
- Μιλάμε για τη φροντίδα...
- Μια ευκαιρία μάθησης στον κύκλο της ζωής
- Χρήση βοηθημάτων για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής
- Οι περιθάλποντες μας μιλούν...
- Δράσεις για τους περιθάλποντες σε Χανιά, Ηράκλειο και Κοζάνη

Καλοκαιρινός Οδηγός

για πάσχοντες και περιθάλποντες

- Συμβουλές για το καλοκαίρι
- Κολύμβηση και άνοια





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	Δουμαράτης 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
Γερομυχάλη Μαγδαληνή	Καλαβρή Χριστίνα	Μπουτζόνη Σουλτάνα	Παππάς Γεώργιος	Χειμαριώτης 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

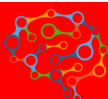
Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

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: Ιούνιος - 97° /Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Αυτό το τεύχος είναι αφιερωμένο στους περιθάλποντες. Αποφασίσαμε σε ένα διευρυμένο ΔΣ της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, μετά από πρόταση της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, να γιορτάζουμε τον περιθάλποντα του ασθενούς με άνοια στις 18 Μαρτίου κάθε χρονιάς. Φέτος πολλές πόλεις έκαναν εκδηλώσεις σε όλη τη χώρα και μας έστειλαν κείμενα από τις εκδηλώσεις τους ή και άλλα κείμενα που έγραψαν ή είπαν οι περιθάλποντες. Οι ανάγκες τους, οι ανάγκες σας είναι πολλές. Όμως η χαρά μας και η παρηγοριά μας είναι ότι σχεδόν σε κάθε γωνιά της πατρίδας μας υπάρχουν δομές που χρηματοδοτούνται από την πολιτεία για να καλύπτουν κάποιες από τις ανάγκες σας. Κι όσοι βρίσκεστε μακριά από τις πρωτεύουσες των νομών μπορείτε να συνδεθείτε διαδικτυακά με τις πόλεις που βρίσκονται κοντά σας και να παρακολουθήσετε προγράμματα στήριξης, εκπαίδευσης και αλληλοβοήθειας μέσω των νέων τεχνολογιών που είναι πλέον προσβάσιμες σε κάθε σπίτι.

Αυτή τη φορά μας έστειλαν δραστηριότητες η Κοζάνη, το Ηράκλειο, τα Χανιά και η Θεσσαλονίκη. Γνωρίζουμε ότι έγιναν εκδηλώσεις και σε άλλες πόλεις και κάποιες από αυτές θα δημοσιευτούν στο περιοδικό του Σεπτεμβρίου. Το πιο συγκινητικό που αξίζει να διαβάσετε σ' αυτό το περιοδικό είναι το τι είπαν οι περιθάλποντες. Η εκπαίδευση, η στήριξη, η αυτοβοήθεια και η αλληλοβοήθεια είναι οι κύριες ανάγκες των περιθαλπόντων καθώς και τα επιδόματα και οι υπηρεσίες. Έγιναν πολλά βήματα όσον αφορά στις υπηρεσίες και κάποια πρώτα βήματα για τα επιδόματα. Το μήνυμα αυτού του περιοδικού και ίσως και του επόμενου του Σεπτεμβρίου είναι ένα: Μη μένετε μόνοι σας και αβοήθητοι στον μεγάλο αγώνα που δίνετε ως περιθάλποντες. Είναι ο Θεός μαζί μας βέβαια, αλλά φωτίζει συνεχώς και ανθρώπους να σχεδιάζουν καινούργια προγράμματα για σας και για τους ασθενείς σας συνεχώς.

Από την νέα χρονιά θα συνδεθούμε όλοι με την Τέχνη και θα ζήσουμε όμορφες και μοναδικές στιγμές στα Μουσεία, στις εκκλησίες, στα μνημεία συντροφιά με κάθε είδους μουσική, σωματική άσκηση και σωστή διατροφή. Ο Ιπποκράτης 25 αιώνες πριν θεωρείται ο σύγχρονος πατέρας της Παγκόσμιας Ιατρικής διότι έγραψε για όλα αυτά που εμείς αποδεικνύουμε με τις κλινικές μελέτες.

Καλό καλοκαίρι σε όλους μας ακολουθώντας τον καλοκαιρινό οδηγό που ετοίμασε για μας η Αποστολή υπό της αιγίδα της Αρχιεπισκοπής Αθηνών.

Πολλές ευχές
Μάγδα Τσολάκη



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην Alpha Bank:
IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406

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

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!



Επίδραση της ασθένειας στους περιθάλποντες και οι ανάγκες τους

Θεσ/νίκη

Ο περιθάλπων όταν φροντίζει ένα άτομο με άνοια θα βιώσει διάφορα συναισθήματα αναλαμβάνοντας τον ρόλο του περιθάλποντα. Τα συναισθήματα μπορεί να ποικίλουν. Κατανοώντας την πραγματικότητα μιας χρόνιας ασθένειας η συναισθηματική επιβάρυνση είναι απόλυτα κατανοητή. Το κάθε άτομο βιώνει τις καταστάσεις διαφορετικά και αντιδρά σ' αυτές διαφορετικά καθώς τα συναισθήματά μας είναι μοναδικά.

Δεν είναι ασυνήθιστο για τους περιθάλποντες να αισθάνονται έναν αυξανόμενο άγχος και απόγνωση μπροστά σ' αυτή την ασθένεια. Συχνά αυτό δημιουργείται από αδυναμία ή φόβο ότι δεν είναι ικανοί να συνεργαστούν ή δεν γνωρίζουν τι πρόκειται να συμβεί μετά. Το να είναι ενημερωμένοι γύρω από αυτήν την κατάσταση μιλώντας με άλλους περιθάλποντες, ή επαγγελματίες ή διαβάζοντας σχετικά για την άνοια, μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν κάποιους από τους φόβους τους.

Είναι πολύ φυσικό να αισθάνονται θυμωμένοι ή απογοητευμένοι. Θυμός σχετικά με αυτό που τους συμβαίνει, θυμός γιατί οι άλλοι δεν θέλουν να βοηθήσουν, θυμός προς αυτόν που πάσχει εξαιτίας των αλλαγών της συμπεριφοράς του, θυμός για την έλλειψη υπηρεσιών. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο οι περιθάλποντες να αναγνωρίζουν τον θυμό τους και να μοιράζονται τα συναισθήματά τους με άλλους.

Συχνά οι περιθάλποντες αισθάνονται ένοχοι χωρίς κανένα ιδιαίτερο λόγο. Αυτό συχνά συνδέεται με το γεγονός ότι αισθάνονται-δίκαια ή άδικα-ότι κάτι δεν έχουν κάνει σωστά. Φαίνεται παράξενο, αλλά συχνά αυτοί που φροντίζουν το άτομο με άνοια περισσότερο, αυτοί αισθάνονται και πιο ένοχοι

Επίσης, είναι πολλές οι περιπτώσεις όπου οι περιθάλποντες μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης. Ωστόσο η κατάθλιψη είναι μία θεραπεύσιμη κατάσταση αρκεί να ζητήσουν την κατάλληλη βοήθεια, όσο πιο σύντομα μπορούν.

Το συναίσθημα της μοναξιάς είναι και αυτό πολύ συνηθισμένο στους περιθάλποντες των ατόμων με άνοια. Πολλοί αισθάνονται απομονωμένοι χωρίς να έχουν καταλάβει πώς αυτό έχει συμβεί και για ποιο λόγο έχουν απομακρυνθεί πολλοί άνθρωποι από τον περίγυρό τους.

Όπως είναι κατανοητό οι περιθάλποντες έχουν ανάγκες οι οποίες αυξάνονται καθώς η άνοια εξελίσσεται. Είναι σημαντικό αυτές να καλύπτονται προσκειμένου να μπορέσουν να φροντίσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Κάποιες βασικές ανάγκες των περιθάλπωντων, όπως τις εκφράζουν οι ίδιοι, είναι οι παρακάτω:

- * Εκπαίδευση και ενημέρωση
- * Ψυχολογική υποστήριξη
- * Υποστήριξη από το περιβάλλον
- * Κοινωνική υποστήριξη, ενημέρωση και διασύνδεση με τους κατάλληλους φορείς
- * Οικονομική υποστήριξη/επιδόματα
- * Ανάγκη για ύπαρξη ατόμων κατάλληλα εκπαιδευμένων για τη φροντίδα ατόμων με άνοια
- * Συμμετοχή στις κοινωνικές δραστηριότητες
- * Φροντίδα εαυτού.



Είναι σημαντικό οι περιθάλποντες να μην ξεχνούν να ζητούν βοήθεια και να θυμούνται και να αναγνωρίζουν ότι προσφέρουν την καλύτερη φροντίδα που μπορούν.

Μαρία Εγκιαζάροβα, Ψυχολόγος, Alzheimer Ελλάς

“Περιθάλποντας τον γονέα με άνοια- μια ευκαιρία μάθησης στον κύκλο της ζωής”

Θεο/νίκη

Η περίθαλψη ενός ανθρώπου με άνοια αποτελεί ένα αν μη τι άλλο απαιτητικό έργο. Συνήθως όταν αναφερόμαστε στο πληθυσμό των περιθαλπόντων αναφέρουμε και τις δυσκολίες που προκύπτουν από την κατάσταση αυτή: επιβάρυνση, φορτίο, κατάθλιψη, άγχος, κοινωνική απομόνωση κ.λπ.

Μια προσέγγιση που μπορεί να βοηθήσει, χωρίς βέβαια να υποτιμήσουμε τη δυσκολία της ευθύνης της φροντίδας, είναι να τολμήσουμε να αναφέρουμε και τις θετικές διαστάσεις που μπορεί να αποκομίσει κάποιος από την εμπειρία της περίθαλψης. Μια θετική



οπτική στην εμπειρία αυτή, είναι ότι οι νεότερες γενιές από αυτή των ατόμων με άνοια - δηλαδή γιοι, κόρες, εγγόνια - έχουν την ευκαιρία να εκπαιδευτούν στον κύκλο της ζωής. Τα πιο δύσκολα μαθήματα της ζωής διδάσκονται με δύσκολο, επίσης τρόπο, ακόμα και επώδυνο, ωστόσο σε αλλάζουν και σε μεταμορφώνουν.

Ένας περιθάλπωντας που φροντίζει τον γονιό του, συνοδεύει ένα δικό του άνθρωπο ο οποίος βρίσκεται σε έναν άλλο σταθμό ζωής και μάλιστα με τη ζωή του να βρίσκεται προς τη δύση του. Ο περιθάλπωντας γίνεται μάρτυρας της φθοράς, του επικείμενου θανάτου και του τέλους ενός ανθρώπου μαθαίνοντας τη ζωή και την ανθρώπινη φύση. Έρχεται αντιμέτωπος με το δεδομένο της ζωής, ότι και η ασθένεια - όπως άλλες εμπειρίες - είναι και αυτή μέσα στη ζωή και μάλιστα δεν κάνει εξαιρέσεις. Με το να αφουγκραστεί τα συναισθήματά του ο περιθάλπωντας, και ειδικά τα δύσκολα για εκείνον συναισθήματα, έρχεται αντιμέτωπος με υπαρξιακά ερωτήματα όπως τι είναι η ζωή και τι τελικά πραγματικά αξίζει στη ζωή, τι είναι ο άνθρωπος και ποιος ο προορισμός του. Έχει την ευκαιρία σε αυτό το σημείο να επανανοηματοδοτήσει τη ζωή του και να δώσει αξία σε αυτή, γνωρίζοντας πια πώς ακόμα και μια ισχυρή μορφή στη ζωή του - ο γονιός - είναι τρωτή και περαστική από το ταξίδι αυτής της ζωής. Κι όταν ο περιθάλπωντας συνειδητοποιήσει και την τρωτότητα της ίδιας του της ύπαρξης, τότε η συνειδητοποίηση αυτή, αν δεν χαθεί στην αίσθηση της ματαιότητας, μπορεί να δώσει αξία στην κάθε στιγμή της ζωής του, μιας και είναι μοναδική και ανεπανάληπτη. Επίσης, ο περιθάλπωντας ενός ατόμου με άνοια, έχει τη δυνατότητα να μάθει να πενθεί και να αποχαιρετά, κάτι που κάθε άνθρωπος καλείται να κάνει αέναα στη ζωή του. Αποχαιρετάμε πρόσωπα, καταστάσεις, οικείες συνθήκες, ακόμα και την κάθε ημέρα που φεύγει για να παραχωρήσει τη θέση της στη νέα ημέρα.

Μπορεί τέλος να αποφασίσει τι σχέση και τι πρόσωπο θέλει να κρατήσει από το συγγενικό του πρόσωπο με άνοια και να συνεχίσει η παρουσία της σχέσης και του αγαπημένου προσώπου μέσα του και για πάντα.

Ο περιθάλπωντας δεν θα είναι ίδιος μετά από την ιστορία αυτής της ασθένειας, μετά από το ταξίδι της περίθαλψης. Εάν επεξεργαστεί καλά τις εμπειρίες και τα συναισθήματα που αποκόμισε από αυτό το ταξίδι μπορεί να κερδίσει νέες οπτικές για τη ζωή, τον εαυτό και τις σχέσεις και τελικά να ζει πιο πλουτισμένος εσωτερικά από δυνατά βιώματα ζωής που θα ζωοποιούν και την ύπαρξή του.

Τσίγκου Ευθυμία, Ψυχολόγος-Ειδικευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια, Alzheimer Ελλάς



Οι περιθάλποντες μας μιλούν...

Η περιθάλπουσα Πετρίνα Συλλού απαντά σε μερικές ερωτήσεις σχετικά το πώς βίωσε η ίδια τον ρόλο του περιθάλποντα. Μοιράζεται μαζί μας τα συναισθήματα, τις δυσκολίες και τρόπους καλής πρακτικής στον δρόμο της ζωής με την άνοια. Συμμετέχει για χρόνια σε ομάδα στήριξης περιθαλπόντων. Την ευχαριστούμε θερμά.

**Πώς επηρέασε τη ζωή σας η άνοια του συγγενή σας;**

Προσπαθώντας να κατανοήσω τι ακριβώς συμβαίνει και βιώνοντας όλα τα στάδια του ανθρώπου μου και τα στάδια της νόσου που ελέγχει τον εγκέφαλο και μετά όλο το σώμα του ασθενούς με άνοια, τα συναισθήματα είναι έντονα και δισθυμικά. Στην αρχή άγχος, μετά απογοήτευση, θλίψη, παραίτηση, θυμός κάποιες φορές πως δεν τα καταφέρνεις να βοηθήσεις, να ανταποκριθείς στα δεδομένα της νόσου. Με την βοήθεια της Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ και των ειδικών ανθρώπων της, με την θέληση για βοήθεια κατανοείς, αποδέχεσαι, νιώθεις τρυφερότητα, αγάπη και φροντίζεις τον άνθρωπό σου προσπαθώντας για το καλύτερο δυνατό.

Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίσατε κατά την διάρκεια της φροντίδας;

Η αναζήτηση του σωστού ατόμου που θα φρόντιζε τον άνθρωπό μου. Η σωστή συμπεριφορά που θα είχε απέναντί του. Στην αρχή ήταν κάποιες ώρες της ημέρας αλλά όσο εξελισσόταν η νόσος, η φροντίδα ήταν καθημερινή και μετά 24ωρη και συνεχής. Και λέγοντας σωστή εννοώ πως έπρεπε να γνωρίζει κάποια δεδομένα για την κατάσταση και τον τρόπο που έπρεπε να μιλάει και να του συμπεριφέρεται. Ήταν ανάγκη και προτεραιότητα να εκπαιδευτώ εγώ σαν άμεση συγγενής και να εκπαιδεύσω στην συνέχεια τον περιθάλποντα που ήταν πιο πολλές ώρες με τον ασθενή.

Τι κερδίσατε και τι χάσατε;

Κέρδισα ότι έμαθα να φροντίζω έναν δικό μου άνθρωπο με άνοια. Μέσα στην ομάδα περιθαλπόντων της Εταιρείας Νόσου Alzheimer, έμαθα να αποδέχομαι, να ενδυναμώνω ψυχικά τον εαυτό μου και αυτό βοήθησε τον άνθρωπό μου σε σωματικό αλλά και σε ψυχικό επίπεδο να είναι ήρεμο, να νιώθει ασφάλεια, φροντίδα και αγάπη. Η αγάπη ήταν παρούσα σε όλα τα στάδια και την νιώθαμε και εγώ σαν περιθάλπουσα και εκείνη σαν ασθενής. Έχασα την παλιά επαφή με τον άνθρωπό μου σιγά σιγά. Έβλεπα πως έχανε τις καθημερινές λειτουργίες του, την παλιά του ζωή. Ήταν ένας άλλος άνθρωπος που έπρεπε να δεχτώ και να βοηθήσω.

Υπήρξε κάτι θετικό από την εμπειρία σας φροντίζοντας τον συγγενή σας με άνοια; Ένωσα θαυμασμό βλέποντας πώς ένας άνθρωπος χάνει το μυαλό του, την καθημερινότητά του, τους φίλους του, τις σωματικές λειτουργίες του, αλλά όχι την ευγένεια και την αγάπη που είχε στην προηγούμενη ζωή του.

Τι συμβουλή θα δίνατε σε έναν περιθάλποντα που ξεκινά τώρα να φροντίζει τον συγγενή του; Να κάμψει τις αντιστάσεις του και να ζητήσει άμεσα βοήθεια σε όλα τα επίπεδα. Να μπει σε ομάδα, να βοηθήσει τον εαυτό του, να ενδυναμώσει την ψυχή του, για να αποδεχθεί και να γίνει σωστός περιθάλπων στον συγγενή του που πάσχει. Να μάθει ότι δεν είναι μόνος του. Μπορεί να μοιραστεί τις δυσκολίες του και να πορευτεί με τη νόσο.

Πώς θα περιγράφατε την εμπειρία σας από την συμμετοχή σας στην ομάδα ψυχικής στήριξης περιθαλπόντων;



Θεωρώ την βοήθεια που πήρα από την ομάδα ψυχικής στήριξης περιθαλπόντων της ψυχολόγου Μ. Τουμπαλίδου σημαντικότερη. Νιώθω ευγνωμοσύνη για αυτή την σημαντική στήριξη. Ένωθα πως σε όλες αυτές τις δυσκολίες η ψυχολόγος κι όλη η ομάδα μου “κρατούσε το χέρι” σταθερά, ήρεμα, ψύχραιμα και μου έλεγε “προχώρα”, “είμαστε κοντά σου”. Γνώρισα όμορφους ανθρώπους στην ομάδα και ένιωσα οικεία. Μοιράστηκα και μοιράστηκαν και αυτοί μαζί μου. Ανταλλάξαμε εμπειρίες, αγκαλιές, ψυχικό μοίρασμα, ευγνωμοσύνη και θα τολμούσα να πω αγάπη. Ναι, το πιστεύω πως πέρα απ’ ότι ο καθένας μας ζει και περνάει το ζητούμενο είναι η αγάπη. Ευχαριστώ για όλα!!!

**Τουμπαλίδου Μαρία-Ψυχολόγος, Alzheimer Ελλάς
Πετρίνα Συλλού –Νηπιαγωγός-Περιθάλπουσα**



«Ονομάζομαι Ελένη Σαββίδου και είμαι 81 ετών, περιθάλπουσα του συζύγου μου Σαββίδη Μιχάλη 89 ετών. Ζούσαμε μία ήσυχη και αρμονική ζωή ώσπου κάποια στιγμή, πριν 9 χρόνια, άρχισε αυτή η όμορφη ισορροπία να συννεφιάζει, όταν ήρθαμε αντιμέτωποι με την εμφάνιση της άνοιας στον σύζυγό μου. Έχω δύο παιδιά κι από την πρώτη στιγμή ήταν κοντά μας και μαζί προσπαθήσαμε να βρούμε μια λύση στο δύσκολο έργο μας. Με τις συστάσεις του προσωπικού μας γιατρού απευθυνθήκαμε στο κέντρο Alzheimer, όπου μας άνοιξε το δρόμο στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Η αγάπη και ο σεβασμός που είδαμε στα πρόσωπα των ειδικών ήταν μεγάλη ανάσα για εμάς και οι οδηγίες που λάβαμε ηρέμησαν την αγωνία και τους φόβους μας. Η έκκλησή μου ήταν μεγάλη όταν τη δύσκολη περίοδο του κορωνοϊού δέχτηκα μία κλήση από την ψυχολόγο του κέντρου Alzheimer κα Μαρία Εγκιαζάροβα. Γνώρισε μέσω διαδικτύου τον σύζυγό μου και μου ανήγγειλε ότι το κέντρο θα οργανώσει μία φορά την εβδομάδα διαδικτυακή επικοινωνία για τους περιθάλποντες. Η γνωριμία αυτής της ομάδας ήταν ευχάριστη. Προσπαθούμε να βρούμε λίγη ανακούφιση καθώς όλους, μας συνδέουν τα συγκεκριμένα προβλήματα. Η ψυχολόγος μας, με τις γνώσεις της και την εμπειρία της, μας βοηθάει και μας στηρίζει πολύ. Όλη η παρέα περιμένουμε την ημέρα αυτή να γίνει και πάλι η συνάντησή μας, αφού μέσα από αυτή την επαφή νιώθουμε υποστήριξη και παίρνουμε απαντήσεις στους προβληματισμούς που κάθε φορά η ασθένεια αυτή μπορεί να προκαλέσει. Ευχαριστούμε πολύ το ιατρικό προσωπικό και τους ειδικούς ψυχικής υγείας που είναι κοντά μας και μας στηρίζουν. **Ελένη Σαββίδου**»



Θεο/νίκη

«Φίλοι και φίλες σας χαιρετώ...

Μας είπε χθες η Μαρία να γράψουμε αν θέλουμε κάτι σε σχέση με όλο αυτό που ζούμε...κι ενώ το γράψιμο ήταν για μένα πάντα η πιο ευχάριστη διέξοδος δεν ξέρω αν θέλω να γράψω για αυτό το θέμα που τόσο πονάει...και ώρα συνειδητοποιώ πως τόσο καιρό δεν έχω χρησιμοποιήσει αυτή την διέξοδο για την άσχημη αρρώστια της μαμάς. Νιώθω πως αν αρχίσω να γράφω θα αρχίσω να κλαίω σαν να μην υπάρχει αύριο και τίποτα δεν θα με σταματήσει. Μπορώ όμως να αποδείξω πως έχει αποδώσει η ψυχοθεραπεία ακολουθώντας τις συμβουλές της ψυχολόγου μου που ακόμη κι αυτήν- τι τραγικό- τη βρήκε το Αλτσχάιμερ. Λοιπόν, η Βέτα έλεγε: "Κάντο λόγια...βάλτο στο χαρτί" όταν ένα συναίσθημα πονούσε κ ήταν μπερδεμένο κι αυτό εντελώς μαγικά έχανε την δύναμή του...μ' αυτή την ελπίδα κάθομαι να γράψω και με την προσοχή να μην με παρασύρει το συναίσθημα και χαθώ μέσα στον πόνο και το κλάμα.



Η αρρώστια είναι τόσο ύπουλη που δεν την παίρνεις χαμπάρι ή δεν θες να δεις τις αλλαγές που συμβαίνουν γιατί χρειάζεται η μαμά να μείνει εκεί που ξέρεις...στο τηλέφωνο που θα χτυπήσει και θα σου πει:-Τούλα έλα να φας έκανα γεμιστά και να πάρεις μαζί σου...ή ντολμαδάκια όπως σου αρέσουν χωρίς κιμά.. κι όταν πας απροειδοποίητα να σου λέει να σου φτιάξω αυγά; Γιατί δεν είπες να σου μαγειρέυα κάτι... Όταν αρχίζουν

τα τηλέφωνα να αραιώνουν αναρωτιέσαι τι συμβαίνει κι όταν τη ρωτάς μαμά γιατί δεν παίρνεις τηλέφωνο αφού εγώ σε παίρνω και δεν το ακούς κι ανησυχώ...σου απαντά σκεπτική γιατί δεν σε παίρνω γιατί το ξεχνάω κορίτσι μου, λέω θα πάρω και μετά το ξεχνάω... Και εκείνα τα χέρια που δεν σταματούσαν να μαγειρεύουν να καθαρίζουν να σου σιδερώνουν όποτε ερχόταν σπίτι τώρα βλέπεις τα δάχτυλα στραβά να προσπαθούν να πιάνουν το ψωμί και να είναι πιο αδέξια κι από τα χεράκια ενός μικρού παιδιού!

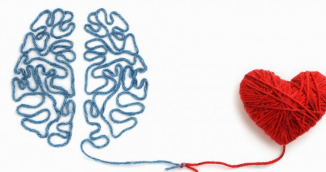
Δεν ξέρω τι πονάει πιο πολύ η ανικανότητα που βλέπεις στο σώμα ή εκείνο το βλέμμα που πότε είναι χαμένο, άλλες φορές τρομαγμένο και λίγες στιγμές παίρνει εκείνο το χρώμα το ζεστό της μαμάς... Ήδη τα δάκρυα τρέχουν και με δυσκολία συνεχίζω. Έχω μισήσει αυτή την αρρώστια που σου παίρνει τ' αγαπημένα σου πρόσωπα ενώ αφήνει το άδειο σώμα τους να το φροντίζεις, τη μισώ γιατί σε γεμίζει ενοχές για κάτι που δεν μπορείς να παλέψεις, για μια έγνοια που είναι η χειρότερη αφού ξέρεις ότι και το καλύτερο να κάνεις δεν υπάρχει επιστροφή... Να βλέπεις την μαμά σου να τραγουδάει κι όταν τη ρώτησα μαμά εσύ δεν τραγουδούσες, να μου απαντά συνέχεια τραγουδούσα όταν ήμουν μικρή... Να γίνεται μικρή η μαμά σου, να την αλλάζεις ενώ εσύ θες να είναι πάντα η ασφάλειά σου, η φωλιά που θα γυρνάς ακόμη κι αν δεν είχες την καλύτερη σχέση μαζί της.

Νιώθω τυχερή που αυτό που με πονούσε πάντα, η αδυναμία της στον αδελφό μου, τώρα με βόλεψε μια χαρά ώστε να αποζητά μόνο εκείνον...κι έτσι στην ουσία αυτός έχει επωμιστεί όλο το βάρος... Εγώ ευτυχώς και με την βοήθεια της ομάδας κατάφερα να φύγω στο εξωτερικό αφού όταν πια εκδηλώθηκε για τα καλά η ασθένεια ήδη ήταν κανονισμένο... Δεν ξέρω αν θα άντεχα στην Ελλάδα ειδικά μετά το θέμα της καρδιάς που μου άφησε ο κορωνοϊός. Όσο καιρό ήμουν εκεί πριν φύγω προσπαθώντας να ταχτοποιήσω κάποια πράγματα ήμουν συνεχώς με αρρυθμίες και σφίξιμο ότι χειρότερο για την καρδιά μου. Όμως δεν με ένοιαζε! Εκείνο που με σκοτώνει είναι πως ό,τι κι αν κάνεις ο άνθρωπος σου δεν επιστρέφει... Ακόμη όμως κι από την "ασφάλεια" των χιλιομέτρων η σύνδεση η στενοχώρια κι η θλίψη σε ακολουθούν...

Ας είναι καλά η κα Τσολάκη! Η υποστήριξη που βρίσκεις στο κέντρο, η ομάδα που μας στηρίζει και βλέποντας πως δεν είσαι μόνος μπορείς να παλεύεις με το θηρίο που είναι χειρότερο από Λερναία Ύδρα. Ακούς από τους συνοδοιπόρους πως έφυγε και την έφαχναν...πως γίνεται επιθετικός ο μπαμπάς...πως τα χάσε η μαμά κ δεν είναι καν 60! Παρηγοριέσαι πως δεν είσαι μόνος σ' αυτό το μονοπάτι μα είναι εκείνες οι ώρες, οι στιγμές που όταν συνειδητοποιείς πόσο μόνη είναι η μαμά στο χάσιμό της τρελαίνεσαι...μόνη αβοήθητη ξεχνώντας στο λεπτό ότι της είπες βγαίνω στο μπαλκόνι ν' απλώσω τα ρούχα...και φωνάζει Τούλα-Τούλα έτσι όπως δεν την είχες ακούσει ποτέ...Κι όταν σε δει...ααα εδώ είσαι νόμιζα έφυγες ... Ο ξάδελφός μου δεν άντεξε και πήγε την αγαπημένη μου θεία σε γηροκομείο δεν τον αναγνωρίζει πια... Είχε αρχίσει να τα κάνει πάνω της και μετά να γεμίζει τους τοίχους...δεν αντέχω να πάω να τη δω. Ήταν η αγαπημένη μου θεία που μου έραβε κούκλες ...και τώρα όταν είδα φωτογραφία της τρόμαξα.

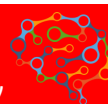
Πόση δύναμη να βρεις όταν αυτή η ασθένεια σου προκαλεί τρόμο, όταν βλέπεις πως ξεχνάς και συ ονόματα μερικές φορές και γεγονότα, τρέχεις να κάνεις τεστ και σε διαβεβαιώνουν πως είναι από άγχος, όμως εσύ συνεχίζεις να ξεχνάς και παίρνεις τηλέφωνο για να ρωτήσεις πως είναι η μαμά; Η μαμά...στο κρεβάτι παρακαλά να φύγει...κάποιες φορές το παρακαλός και συ... Μόνη παρηγοριά τα λόγια του πατέρα Ιωάννη: η ψυχή εξυψώνεται μέσα από την ασθένεια...ας είναι έτσι κι ας γίνει το θέλημά Του...

Μέχρι τότε μην μένετε μόνοι- ζητήσετε βοήθεια πριν σας τυλίξει και σας η ασθένεια με βαριά κατάθλιψη ... η ομάδα μας είναι μια μεγάλη αγκαλιά προστασίας για μένα και χωράει πολλούς -ελάτε! Ο μπαμπάς μου έλεγε ένα κλαδάκι σπάει δύο δεν σπάνε, εμείς είμαστε πολλά περισσότερα. **Δ.Σ.»**



« Είμαι η Βαφειάδου Μίνα. Ένας ευχάριστος χαρακτήρας με αρκετό γέλιο και τα έβλεπα όλα θετικά παρόλο που είχα αρκετούς αρρώστους στην ζωή μου. Κοίταξα την μητέρα μου που είχε άνοια στην καλύτερη ηλικία μου 20 ετών μέχρι 35 ώσπου πέθανε σε ηλικία 68χρονων. Συγχρόνως έκανα οικογένεια, παντρεύτηκα κι απέκτησα 2 παιδιά με πολλές δυσκολίες έχοντας την μητέρα μου άρρωστη. Στήριγμά μου ο άντρας μου. Από κει και μετά περνούσαμε υπέροχα. Βγήκε ο άνδρας μου στη σύνταξη και λέγαμε πόσο ωραία θα περνούσαμε αφού και τα παιδιά είχαν μεγαλώσει. Μετά από ένα χρόνο στα 56 του διαγνώστηκε με Parkinson- έχασα την γη κάτω από τα πόδια μου δεν ήξερα τι θα γίνει και πόσο γρήγορα θα εξελιχθεί η αρρώστια. Το παλέψαμε για 15 ολόκληρα χρόνια. Και κάποια στιγμή κατάλαβα πως αρχίζει και η άνοια...δεύτερο χτύπημα.

Αμέσως έκλεισα ραντεβού στην εταιρεία Alzheimer που είχα ακούσει για το μεγάλο έργο της κας Τσολάκη. Αυτό ήταν.. από κει που ήμουν χαμένη και δεν ήξερα τι να κάνω άρχισα να έχω στήριξη για όλα από γιατρούς, ψυχολόγους, φυσιοθεραπευτές. Το πιο σημαντικό για μένα είναι οι ομαδικές συνεδρίες που κάνουμε με την Ψυχολόγο Μαρία Εγκιαζάροβα και μ' όλες τις κυρίες. Περιμένω πότε θα έρθει η μέρα να πούμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η καθεμιά μας. Μας μιλάει πολύ ωραία η Μαρία και παίρνουμε ανάσα. Και κάθε κυρία λέει ό,τι νομίζει πως είναι καλό. Όταν τελειώνουμε είμαι πιο χαρούμενη και προσπαθώ να εφαρμόσω ό,τι μπορώ. Είμαι πολύ ευχαριστημένη και ξέρω περισσότερα από ότι εάν ήμουν μόνη και χωρίς να ξέρω κάποια πράγματα. Μεγάλο έργο αυτό που γίνεται. Με αμέριστη ευγνωμοσύνη και πολύ αγάπη. **Μίνα»**



«Νέστορ»
Αθήνα

Μιλάμε για τη φροντίδα... με τον Επιστημονικά Υπεύθυνο της Κλινικής Βραχείας Νοσηλείας της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστορ»

Η φροντίδα ενός ασθενούς που πάσχει από τη Νόσο Alzheimer, είναι ιδιαίτερα επιβαρυντική για τους συγγενείς - περιθάλποντες καθώς από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι καθ' όλη τη διάρκεια της ασθένειας βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και στρες.

Το υποκειμενικό βάρος διαμορφώνεται από το πως ο περιθάλπων του ασθενούς βλέπει και αντιλαμβάνεται τη φροντίδα και τον ρόλο του ως απειλή προς τον ίδιο, καθώς και πως αξιολογεί την ικανότητά του να το αντιμετωπίσει.

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία "Ο Νέστορ," βρίσκεται με τη σειρά της στο πλευρό των συγγενών απόμων με άνοια με σκοπό να τους στηρίξει ώστε να φροντίζουν και τον εαυτό τους και να μην παραμελούν τις προσωπικές τους ανάγκες.

Αυτό επιτυγχάνεται:

1) μέσα από την οργάνωση ομάδων υποστήριξης και εκπαίδευσης των περιθαλπόντων, με στόχο την ενημέρωση σε θέματα που αφορούν την πάθηση.



2) η δημιουργία και η συμμετοχή στις συγκεκριμένες ομάδες δίνει τη δυνατότητα οι συγγενείς των ασθενών μας να συναντούν και άλλους συνανθρώπους τους που αντιμετωπίζουν την ίδια κατάσταση, συζητώντας τους προβληματισμούς τους και συνάμα ενισχύοντας τη πεποίθησή τους πως δεν είναι μόνοι μπροστά στο πρόβλημα που τους ταλανίζει.

Η επιστημονική ομάδα του "Νέστορα" από το 2001 αποτελείται από ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές καθώς και εργοθεραπευτές βρίσκονται πάντα στη διάθεση των περιθαλπόντων που εξυπηρετούνται από τις δομές της εταιρείας μας, κρατώντας διαρκώς ανοιχτό τον δίαυλο ενεργητικής ακρόασης.

Οι συγγενείς - περιθάλποντες έχουν τη δυνατότητα να ακουστούν και να εκφράσουν τους προβληματισμούς τους δια ζώσης μέσα από συμβουλευτικά ραντεβού με ψυχολόγους καθώς και μέσω της τηλεφωνικής γραμμής sos που διαθέτει η εταιρεία μας, συνδράμοντας σε έκτακτες περιπτώσεις. Η κόπωση, το άγχος και το αίσθημα αδυναμίας μπορούν να ελαττωθούν καθώς οι περιθάλποντες ακολουθούν κατευθυντήριες οδηγίες και προστατευτικά μέτρα από το νοσηλευτικό προσωπικό της Κλινικής Βραχείας Νοσηλείας για την καθημερινή φροντίδα των ασθενών τους.

Οι κοινωνικές επαφές, οι ευχάριστες δραστηριότητες, η προσωπική φροντίδα του εαυτού τους, η διατήρηση ενδιαφερόντων, η ενθάρρυνση, αποτελούν πρωταρχικό στόχο των κέντρων ημέρας και της κλινικής μας.

Το άρτιο νοσηλευτικό προσωπικό αναλαμβάνει τη φροντίδα των ασθενών και σε συνδυασμό με τις συμβουλευτικές υπηρεσίες και δράσεις της κοινωνικής μας υπηρεσίας, ενισχύονται οι περιθάλποντες στο δύσκολο έργο που έχουν αναλάβει.

Η κατηγορία των ασθενών ή του εαυτού τους για τα προβλήματα που προκύπτουν, αποτελεί μια συχνή βιωματική εμπειρία. Ο "Νέστορας" με τη συνδρομή του έρχεται να την αναστρέψει.

Ιωάννης Ζυγοβιστινός, Νοσηλευτής, Επιστημονικά Υπεύθυνος Κλινικής Βραχείας Νοσηλείας, Ολοκληρωμένου Κέντρου Alzheimer Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστορ»



Ο Αργύρης Α. φροντίζει τη μητέρα του Πόπη, από τότε που εκείνη διαγνώστηκε με άνοια και μοιράζεται μαζί μας την εμπειρία του: «Η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζω ως περιθάλπων είναι η ισορροπία μεταξύ της φροντίδας της μητέρας μου και της προσωπικής μου ζωής. Παρότι η μητέρα μου έχει διαγνωσθεί με άνοια (μετωπιοκρατική σύμφωνα με την γιατρό της) κοντά επτά χρόνια μου είναι δύσκολο να αναθέσω την φροντίδα της αποκλειστικά σε κάποιον ξένο περιθάλποντα, πέρα από κάποιες ώρες την ημέρα. Στην αρχή αυτό ήταν δύσκολο γιατί η ίδια αντιδρούσε, μπορούσε άλλωστε να μένει μόνη της και να εξυπηρετεί στοιχειωδώς τον εαυτό της. Με την πανδημία υπήρξε επιδείνωση της κατάστασής της ή τουλάχιστον αυτό έγινε αντιληπτό σε μένα και μετά από λίγο διάστημα την πήρα στο σπίτι μου αφού κι εγώ εργαζόμουν εξ αποστάσεως. Τα τελευταία δύο χρόνια δεν εργάζομαι (ήμουν τραπεζικός, δεν νομίζω ότι το αποφάσισα από την ασθένεια της μητέρας μου) μένω μαζί της κι ο προσωπικός χρόνος μου συνεχώς μειώνεται. Σκέφτομαι μετά το καλοκαίρι να αρχίσω να εργάζομαι πάλι και να αναθέσω την κυρίως φροντίδα της σε κάποια κυρία πέρα από τις λίγες ώρες που έχω τώρα. Πολύ δύσκολο, αλλά τώρα τουλάχιστον δεν δείχνει δυσανεστική όπως ήταν στην αρχή όταν ερχόταν σπίτι κάποια ξένη κυρία!

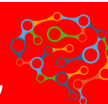
Δεύτερη πρόκληση είναι ότι πρέπει εγώ ως περιθάλπων να σχεδιάζω κάποιες από τις συναναστροφές που η ίδια φρόντιζε να είχε ως υγιής. Ένα ταξίδι στο χωριό μας, κάποια επίσκεψη από ή σε συγγενή μας. Τέλος, σαν πρόκληση βλέπω ότι πρέπει να είμαι ψύχραιμος σε καταστάσεις που την οδηγεί η έκπτωση των νοητικών ικανοτήτων της όπως βουλιμία, επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις κ.λπ. Αναπάντεχα θα έλεγα [ανακάλυψα] ότι συνεχίζει να της αρέσει να διαβάζει. Φαίνεται ότι δεν καταλαβαίνει τίποτα ή απλώς κοιτάει μία σελίδα αλλά είναι μ' αυτόν τον τρόπο ήρεμη. Και τώρα που γράφω αυτές τις γραμμές αυτό κάνει! Πέρα από αυτό εγώ ως περιθάλπων πρέπει

να βρίσκω λύσεις να μην υπάρχουν πολλά φαγώσιμα στο σπίτι, να κλείνω την κουζίνα ή να φροντίζω το πρόγραμμα της καθαριότητάς της. Μία ευχάριστη ξένη κυρία βοηθά πολύ. Στη δικιά μου περίπτωση η μητέρα μου θέλει πολύ να βγαίνει μία βόλτα ή για έναν καφέ με την τελευταία κυρία!

Η πρώτη "εύκολη" συμβουλή είναι οπωσδήποτε υπομονή. Είναι μια κατάσταση που μπορεί να πάρει χρόνια και δυστυχώς δεν ελπίζεις σε θεραπεία. Κάτι πιο προσωπικό ανάλογα με την οικονομική δυνατότητα του καθενός όταν ο άνθρωπος σου χρειάζεται βοήθεια σε πράγματα που πριν έκανε μόνος του παίρνεις μία καλή ξένη βοήθεια. Είναι κάτι που εγώ το καθυστερώ ή βρίσκω μεσοβέζικες λύσεις για διάφορους λόγους. Ποτέ όμως δεν αφήνεις μόνο τον άνθρωπο σου και μακριά από τους ανθρώπους που αγαπάει. Δύσκολη άσκηση- δεν γίνεται να τα καταφέρνεις όλες τις φορές.

Τέλος, μια επαγγελματική βοήθεια όπως του «Νέστορα» βοηθάει πολύ. Δυστυχώς, είναι πολύ λίγες αυτές οι δομές και στη δική μου περίπτωση παρόλο που είμαι τυχερός, γιατί είστε δίπλα μου, έπρεπε να ψάξω πολύ πριν σας βρω. Επισκέπτομαι με την μητέρα μου το «Νέστορα» τα τελευταία δύο χρόνια. Παρόλο που η μητέρα μου από τότε είχε χάσει την πρόσφατη μνήμη της και αμέσως μετά το "μάθημα" δεν θυμάται σχεδόν τίποτα πιστεύω ότι η βοήθεια που της προσφέρεται είναι πολύ μεγάλη. Ευχαριστώ θερμά την εξαιρετική κυρία Γιαννακοπούλου για τη βοήθειά της αυτά τα δύο χρόνια αλλά και όλους τους λειτουργούς σας που κατά καιρούς χρειαστήκαμε. Για μένα, πέρα από τις τέσσερις ώρες την εβδομάδα όπου μπορώ να τακτοποιήσω εκκρεμότητες μου, χαίρομαι για τη φροντίδα που της προσφέρεται από εσάς και κάποιες αξιαγάπητες "συμμαθήτριες" της!

Τελειώνω πάλι με κάτι πιο προσωπικό... Φροντίζοντας έναν δικό σου άνθρωπο με άνοια, αφού ξεχάσεις για λίγο το βάρος που νιώθεις, έχεις κι ένα μικρό κέρδος γνωρίζεις περισσότερο τον ίδιο, τον εαυτό σου και τους άλλους."



Χαλκίδα

Η Ψυχική Υγεία, η Ευημερία των Περιθαλπόντων & η Ανάγκη Αυτοφροντίδας

Ο ρόλος του περιθάλποντος είναι πολύπλοκος και απαιτητικός. Δεν αφιερώνει μόνο μεγάλο μέρος του χρόνου και της ενέργειάς του, αλλά επηρεάζει άμεσα την πορεία της υγείας του ασθενούς, συμβάλλοντας είτε θετικά είτε αρνητικά στην αποκατάστασή του. Αυτή η διαδικασία επηρεάζει και την ψυχική κατάσταση του περιθάλποντος, καθιστώντας την αυτοφροντίδα του επιτακτική, αν και συχνά παραμελημένη ανάγκη.



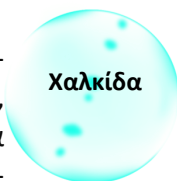
Η ψυχική κατάσταση του περιθάλποντα είναι συχνά επιβαρυνμένη για διάφορους λόγους. Η διάγνωση μιας ανίατης ασθένειας πυροδοτεί μια διαδικασία πένθους τόσο για τον πάσχοντα όσο και για τον περιθάλποντα, ο οποίος συχνά είναι αγαπημένο πρόσωπο. Ιδιαίτερα στην άνοια, ο περιθάλπων παρατηρεί τη φθορά των νοητικών ικανοτήτων του πάσχοντα και καλείται να τον στηρίξει σ' αυτή τη δύσκολη πορεία. Όταν το πένθος γίνεται παθολογικό, ο περιθάλπωντας δυσκολεύεται να το διαχειριστεί, επηρεάζοντας τη λειτουργικότητά του.

Επιπλέον, βιώνει άγχος από τη συνεχή επαγρύπνηση για τη φροντίδα και την ασφάλεια του ασθενούς, καθώς και από την ανάγκη να διαχειριστεί πρωτόγνωρα συμπτώματα. Το μέλλον της κατάστασης του ασθενούς προκαλεί περαιτέρω ανησυχία. Ωσαύτως, ο περιθάλπων συχνά εμφανίζει συμπτώματα καταθλιπτικής φύσης, όπως πεσμένη διάθεση, αλλαγές στον ύπνο και την όρεξη, απελπισία, αίσθημα αβοηθησίας και κοινωνική απομάκρυνση.

Η κοινωνική απόσυρση λόγω έλλειψης χρόνου, διάθεσης και ενέργειας εντείνει την αίσθηση μοναξιάς και μειώνει την εκμιαευόμενη ικανοποίηση και ευημερία του περιθάλποντα. Πολλοί δε, δεν κατανοούν πλήρως το έργο του, ιδιαίτερα αν δεν έχουν προσωπική εμπειρία με άτομα που πάσχουν από άνοια, οδηγώντας σε έλλειψη υποστήριξης και περιθωριοποίησή του.

Ο χρόνος που αφιερώνει ένας περιθάλπων στον πάσχοντα είναι μεγάλης σημασίας και συνεπάγεται προσωπικές θυσίες. Ενδεικτικά σημειώνεται, πως χάνει ευκαιρίες για κοινωνικές δραστηριότητες, προσωπικές σχέσεις και εργασία. Η οικονομική του κατάσταση επιδεινώνεται λόγω του περιορισμένου χρόνου για εργασία και των αυξημένων εξόδων, όπως ιατροφαρμακευτικά έξοδα και έξοδα αναδιαμόρφωσης χώρου. Η έλλειψη επαρκούς ύπνου επιδεινώνει τις νοητικές λειτουργίες, την προσοχή και τη μνήμη, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει επαγγελματικά τον περιθάλποντα, ειδικά σε απαιτητικά επαγγέλματα όπως του τραπεζίτη, του οδηγού ή του χειρουργού.

Η συνεχής έλλειψη ύπνου εμποδίζει την ουσιαστική ξεκούραση και αυξάνει τον κίνδυνο διαταραχών της διάθεσης. Η ανεπαρκής ξεκούραση εκθέτει τον περιθάλποντα σε νευροεκφυλιστικά νοσήματα, καθώς δεν αποβάλλονται πλήρως οι τοξίνες από τον εγκέφαλο. Η σωματική υγεία του περιθάλποντα επίσης επιδεινώνεται, αποδυναμώνοντας το ανοσοποιητικό του σύστημα. Συχνά, χρειάζεται να βοηθάει τον πάσχοντα στην κίνηση, την ατομική υγιεινή και τις οικιακές εργασίες. Η ευημερία του περιθάλποντα επηρεάζεται σημαντικά από το συναισθηματικό φορτίο που επωμίζεται, δυσκολεύοντας τη χαλάρωση. Η προσωπική του ταυτότητα, προσωπικότητα και ενδιαφέροντα παραγκωνίζονται από τις ανάγκες του ασθενούς, κλονίζοντας την αυτοπεποίθησή του. Η αυτοφροντίδα φαίνεται πολυτέλεια, καθώς δυσκολεύεται να βρει χρόνο για χόμπι, γυμναστική, χαλάρωση ή αισθητική περιποίηση.

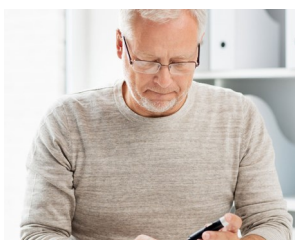


Ωστόσο, είναι κρίσιμης σημασίας να διατηρήσει την προσωπική του ταυτότητα και ψυχοσωματική υγεία, εδραιώνοντας ένα πρόγραμμα με δραστηριότητες που τον ευχαριστούν, ασκήσεις χαλάρωσης και μια υγιεινή ρουτίνα ύπνου, άσκησης και διατροφής. Αυτό θα βελτιώσει τη δική του ευημερία και, κατ' επέκταση, την ποιότητα της φροντίδας που προσφέρει στον πάσχοντα. Συμπερασματικά, ο περιθάλπων στερείται πολλών στοιχείων μιας υγιούς και ισορροπημένης καθημερινότητας, γεγονός που υπογραμμίζει την αναγκαιότητα της αυτοφροντίδας για τη διατήρηση της ευημερίας του.

Βεατρίκη Γαβριέλλα Καλαντζοπούλου,
Ψυχολόγος (Bsc), Τελειόφοιτη Μεταπτυχιακού Κλινικής και Συμβουλευτικής Ψυχολογίας,
Ψυχολόγος Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη» Χαλκίδας
Ευαγγελία Αγγελίδου, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια, MSc, Πρόεδρος REMIND-
Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

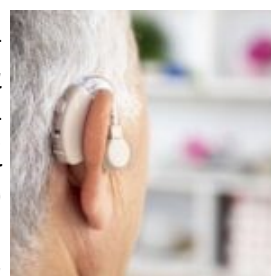
Ενδυνάμωση περιθαλπόντων: η βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων με δυσκολίες μνήμης με τη χρήση βοηθημάτων όρασης, ακοής και κίνησης και ο ρόλος των περιθαλπόντων

Η χρήση κατάλληλων βοηθημάτων όρασης, ακοής και κίνησης μπορεί να κάνει τη διαφορά στην ποιότητα ζωής των ατόμων που αντιμετωπίζουν αλλαγές στη μνήμη τους, επιτρέποντάς τους να συμμετέχουν πλήρως σε καθημερινές δραστηριότητες.

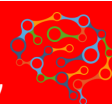


Η ενημέρωση και εκπαίδευση των περιθαλπόντων, σχετικά με τις επιλογές και τους πόρους που είναι διαθέσιμα, είναι πολύ σημαντικές για την αποδοχή και την ενσωμάτωσή των κατάλληλων βοηθημάτων από τα άτομα που τα χρειάζονται. Η απώλεια της όρασης και της ακοής, μπορούν να δημιουργήσουν σύγχυση και άγχος στα άτομα με προβλήματα μνήμης, επηρεάζοντας την καθημερινή ζωή.

Η χρήση γυαλιών μπορεί να βοηθήσει τα άτομα στην εκτέλεση καθημερινών έργων, όπως το διάβασμα και να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης. Η απώλεια ακοής, γνωρίζουμε ότι μπορεί να αυξήσει το ρίσκο νοητικής έκπτωσης, ενώ η χρήση ακουστικών μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία και να διατηρήσει τις σχέσεις του ατόμου.



Τα βοηθήματα κίνησης, είναι εξίσου σημαντικά καθώς τα άτομα μπορούν να παρακολουθούν τις δραστηριότητες των Κέντρων Ημέρας και να συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Από την άλλη πλευρά, η έλλειψη βοηθημάτων κίνησης μπορεί να οδηγήσει σε πτώσεις και ατυχήματα. Είναι σημαντικό να προσαρμόζουμε τα βοηθήματα στις ανάγκες κάθε ατόμου και να τα συνδυάζουμε με τακτικούς ελέγχους και εξατομικευμένη φροντίδα. Η προσαρμογή των βοηθημάτων είναι ζωτικής σημασίας. Οι περιθάλποντες, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη μνήμη τους να αποδεχτούν τα βοηθήματα και να εκπαιδευτούν στην χρήση τους. Η ενημέρωση και η συνεχής υποστήριξη είναι σημαντικές πτυχές της διαδικασίας προσαρμογής και μπορεί να περιλαμβάνουν, συζητήσεις για τα συναισθήματα, επικοινωνία με ειδικούς, συζητήσεις για τα οφέλη που μπορούν να προσφέρουν τα βοηθήματα, ενεργή εμπλοκή των περιθαλπόμενων στην επιλογή των κατάλληλων βοηθημάτων και συνεχή βοήθεια έως ότου ενσωματωθούν στην καθημερινότητα με βαθμιαίο τρόπο.



Χαλκίδα

Τα βοηθήματα όρασης, ακοής και κίνησης αποτελούν επένδυση για την οικογένεια, ειδικά όταν συνδυάζονται με την εκπαίδευση σε αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας. Επιπλέον, άλλα βοηθήματα που προωθούν τον προσανατολισμό και την ασφάλεια στο σπίτι καθώς και βοηθήματα που ενισχύουν την άνεση μπορούν να συμβάλλουν στην καλύτερη ποιότητα ζωής των ατόμων που τα χρησιμοποιούν.



Η κατανόηση των αναγκών που παρουσιάστηκαν, μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και προσοχής που αφορά τις εμπειρίες που έχουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μνήμης και στη δημιουργία φιλικότερων περιβαλλόντων από περιθάλποντες, επαγγελματίες κι εθελοντές. Τα άτομα με δυσκολίες μνήμης, χρειάζονται υποστήριξη, υπομονή και χρόνο προσαρμογής ώστε να χρησιμοποιήσουν τα βοηθήματα. Η ενημέρωση είναι απαραίτητη. Οι ειδικοί, θα μπορέσουν να απαντήσουν σε σχετικές με την επιλογή και τη χρήση τους ερωτήσεις. Επιπλέον, η παρακολούθηση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων των Κέντρων Ημέρας που απευθύνονται σε περιθάλποντες και η συμμετοχή σε διάφορα δίκτυα αλληλοβοήθειας περιθαλπόντων, μπορούν να λειτουργήσουν ως πλαίσια μοιράσματος εμπειριών και πρακτικής πληροφόρησης για τη λήψη καλύτερων αποφάσεων.

Η καθημερινή υποστήριξη και φροντίδα των ατόμων με δυσκολίες μνήμης απαιτεί παρατηρητικότητα, εκπαίδευση και ανοιχτή επικοινωνία και αναγνωρίζεται ως πολύτιμη και ουσιαστική συνεισφορά που συμβάλλει στην προσωπική ανάπτυξη των περιθαλπόντων, ενισχύοντας την ευημερία της οικογένειας και της κοινότητας. Σε αυτή τη διαδρομή, που είναι γεμάτη από μια ποικιλία συναισθημάτων, κάθε στιγμή κατανόησης και φροντίδας με χαμόγελο μπορεί να εμπλουτίζει τη ζωή και του περιθάλποντος και του περιθαλπόμενου. Ταυτόχρονα, η ενεργή συμμετοχή και συνεργασία των περιθαλπόντων με ένα δίκτυο επαγγελματιών είναι πολύ σημαντική για την καλύτερη διαχείριση των αλλαγών με στόχο τη διατήρηση της ποιότητας ζωής.

Χριστίνα Καλαβρή,

Ψυχολόγος MSc, Επιστημονική υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη»
REMIND-Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

Θεσ/νίκη

Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί θερμά

*για τη δωρεά ύψους 1.000 ευρώ της κας Ευαγγελία Γούσιου εις μνήμην του συζύγου της Θεοδώρου Γούσιου.

*για τις ευγενικές χορηγίες:



ΚΤΗΜΑ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Δράσεις για την ημέρα περιθάλποντα 2024 στα Χανιά



Με αφορμή την ημέρα περιθάλποντα ατόμων με άνοια (18/3) το Κέντρο Ημέρας μαζί με το Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Κρήτης, το Παράρτημα ΑμεΑ Χανίων, το Τμήμα Βοήθειας στο Σπίτι και Ημερήσιας Φροντίδας, την Περιφέρεια Κρήτης, το Δήμο Χανίων και τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό Χανίων συνδιοργάνωσαν ημερίδα ανοιχτή στο κοινό με θέμα: «Τυπικά και Άτυπα Δίκτυα Στήριξης των Περιθαλπόντων ατόμων με Άνοια στην κοινότητα». (12/3/2024).

Κατά την διάρκεια της ημερίδας παρουσιάστηκαν οι παρακάτω ομιλίες:

1. «Η άνοια και το βάρος της φροντίδας» από Ψυχολόγο του Κέντρου.
2. «Κέντρο Ημέρας Ν. Alzheimer Χανίων- Ολοκληρωμένη υποστήριξη προς ασθενείς και περιθάλποντες» από τη Λογοθεραπεύτρια του Κέντρου.
3. «Μοντέλα διαχείρισης της άνοιας από χώρες της Ευρώπης» από Ψυχολόγο του Κέντρου.



Επιπλέον καθ' όλη την εβδομάδα 19-22/3 πραγματοποιήθηκαν στον χώρο του Κέντρου κοινές δράσεις μεταξύ ασθενών και περιθαλπόντων. Έτσι ασθενείς και περιθάλποντες δημιούργησαν από κοινού κολλάζ οικογενειακών φωτογραφιών των οποίων ακολούθησε η παρουσίαση. Σκοπός της δράσης ήταν πέραν της αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας μεταξύ τους, η αναπόληση ευχάριστων αναμνήσεων, η ενδυνάμωση της σχέσης τους αλλά και ενδυνάμωση των μελών της ομάδας. Ακολούθησε κλήρωση δώρων για τους περιθάλποντες από τοπικά καταστήματα των Χανίων σε μια προσπάθεια να τιμήσουμε αυτούς τους αφανείς ήρωες της νόσου Alzheimer. **Κέντρο Ημέρας Alzheimer Χανίων**

Δράσεις για την ημέρα περιθάλποντα 2024 στο Ηράκλειο

Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, για να τιμήσει το έργο των περιθαλπόντων και να τους βοηθήσει, πραγματοποίησε διάφορες εκδηλώσεις με τη βοήθεια των εργαζομένων επιστημόνων στην εταιρεία και των εθελοντών της. Η διεπιστημονική ομάδα της Κινητής Μονάδας επισκέφθηκε το Γηροκομείο του Ιδρύματος Καλοκαιρινού και προσέφερε τις γνώσεις της μαζί με οδηγίες για καλύτερη φροντίδα των τροφίμων στους εκεί εργαζόμενους επαγγελματίες υγείας.

Οργάνωσε για ωφελούμενους και περιθάλποντες, επίσκεψη στο Ιστορικό Μουσείο Ηρακλείου, όπου άκουσαν την ιστορία της Κρήτης και γνώρισαν την τέχνη του Γιάννη Τσαρούχη μέσα από τα έργα του.



Χανιά

Ηράκλειο

Δράσεις για την ημέρα περιθάλποντα 2024 στο Ηράκλειο (συν.)

Ηράκλειο



Η Κινητή Μονάδα επισκέφθηκε οικογένειες στον Δήμο Χερσονήσου, στο πλαίσιο συνεργασίας της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ με το πρόγραμμα ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. Η επιστημονική ομάδα προσέφερε συμβουλευτική και ψυχολογική στήριξη στους περιθάλποντες και κατέγραψε τις ανεκπλήρωτες ανάγκες τους, προκειμένου να τους βοηθήσει περαιτέρω σε επόμενη επίσκεψη. Επίσης, εξέτασαν τους περιθάλποντες και μέλη των οικογενειών νευροψυχολογικά, ιατρικά και κοινωνικά στα πλαίσια πρόληψης της νοητικής έκπτωσης. Πραγματοποίησε δύο ομιλίες στον ραδιοφωνικό σταθμό της αρχιεπισκοπής Κρήτης με θέματα: δεξιότητες επικοινωνίας των περιθαλπόντων με τους ασθενείς τους, διαχείριση χρημάτων σε ασθενείς με άνοια, και κακοποίηση ηλικιωμένων.

Οργάνωσε απογευματινή συνάντηση ασθενών και περιθαλπόντων στο πλαίσιο του Alzheimer café. Ήταν μία ψυχαγωγική εκδήλωση που περιλάμβανε δημιουργική απασχόληση, εργοθεραπεία, μουσική, σωματική και νοητική άσκηση, τόσο για ασθενείς όσο και για περιθαλπόντες. Δημιουργήσαμε έτσι μια ευκαιρία για τους περιθαλπόντες να εκτονωθούν, να ψυχαγωγηθούν και να νιώσουν ότι δεν είναι μόνοι τους στην ανηφόρα της άνοιας.

Πραγματοποίησε ημερήσια εκδρομή ωφελουμένων και περιθαλπόντων του Κέντρου Ημέρας σε Ζαρό –Γόρτυνα, επίσκεψη στο Μουσείο, στη Μονή και στη λίμνη Ζαρού (συμμετείχαν 100 άτομα περίπου). Η συμμετοχή ήταν ενθουσιώδης, με γεύμα δίπλα στη λίμνη, με χορό και τραγούδια, με γέλια, με κοινωνική επαφή και επαφή με την φύση. Ήταν μια ευκαιρία για τους περιθαλπόντες να βγουν από την κοινωνική απομόνωση που παραμονεύει στην άνοια.

Ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση του καθηγητού κ. Λιονή να συμμετάσχουν οι επιστήμονές της στην εκπαίδευση των φοιτητών

της Ιατρικής σχολής Κρήτης με θέμα ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΤΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ. Προβάλαμε το έργο των περιθαλπόντων και την αναγκαιότητα της συμπόνιας για ποιοτική φροντίδα των ασθενών με άνοια.

Οργάνωσε το 9^ο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο για επαγγελματίες Υγείας και Περιθαλπόντες ατόμων με άνοια. Η συμμετοχή των περιθαλπόντων ήταν εντυπωσιακή και μας έδωσαν να καταλάβουμε πόσο πολύ χρειάζονται εκπαίδευση πάνω στη νόσο και ψυχολογική στήριξη για να τα βγάλουν πέρα με την άνοια. Ενδεικτικά τα θέματα του σεμιναρίου αφορούσαν την υγεία του περιθαλποντα, το άγχος και την κατάθλιψη στους περιθαλπόντες, νεότερες πληροφορίες για την βοήθεια που προσφέρει η εξέλιξη της βιοτεχνολογίας στο έργο τους όπως η Τηλεγηριατρική, Τηλεψυχιατρική, Τηλενοητική Ενδυνάμωση και Τηλεδιάγνωση.



Πραγματοποιήθηκε ομιλία από την πρόεδρο της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ κ. Κορτσιδάκη Ιωάννας, σε εκδήλωση του Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου με θέμα 'ALZHEIMER-ΑΝΟΙΑ, τρόποι αντιμετώπισης των περιθαλπόντων'.





Ομιλία στην Κοζάνη "Πρόληψη άνοιας και φροντίδα ατόμων με άνοια"

Με αφορμή την Ημέρα Περιθάλποντα, οργανώθηκε ομιλία από το Πρόγραμμα Διασύνδεσης του Ειδικού Κέντρου Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer Κοζάνης σε συνεργασία με το Πρόγραμμα "Βοήθεια στο Σπίτι" Ασκήσιου του Δήμου Βοΐου, στο ΚΑΠΗ Γαλατινής, με θέμα: "Πρόληψη άνοιας και φροντίδα ατόμων με άνοια".

Ωφελούμενες της δομής, περιθάλποντες και οικογένειες, αλλά και το προσωπικό, ενημερώθηκαν από την Αναστασία Ζησάκου, Ψυχολόγο, και την Ελένη Δησερή, Κοινωνική Λειτουργό, του Ειδικού Κέντρου Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer Κοζάνης, για τα εξής θέματα πάνω στην Άνοια:

- ✓ Φυσιολογική γήρανση & Άνοια
- ✓ Συμπτωματολογία της νόσου Alzheimer και Μη Φαρμακευτικές Παρεμβάσεις στην άνοια
- ✓ Επιβάρυνση του περιθάλποντα
- ✓ Τρόποι Διαχείρισης Ασθενούς και
- ✓ Πρόληψη στην καθημερινή ζωή

Κατά τη διάρκεια της ομιλίας, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στις απορίες του κοινού αναφορικά με τη νόσο, καθώς επίσης αρκετές από τις παρευρισκόμενες μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους γύρω από αυτό το θέμα. Ευχαριστούμε πολύ το Πρόγραμμα "Βοήθεια στο Σπίτι" Ασκήσιου του Δήμου Βοΐου για τη συνεργασία, το ΚΑΠΗ Γαλατινής για τη φιλοξενία και όλες τις ωφελούμενες που συμμετείχαν!



Κοζάνη,
«Νέστωρ»



Ανοιξιάτικες Δράσεις για Ασθενείς και Περιθάλποντες από το Ειδικό Κέντρο Ημέρας για την Άνοια στην Κοζάνη

Οι ομάδες Νοητικής αυγά, σύμβολα του Πάσχα που ενισχύουν Ενδυνάμωσης και Λο- τον προσανατολισμό και λειτουργούν ωςγοθεραπείας του Ειδι- υπενθύμιση της εποχής που διανύουμε. Καικού Κέντρου Ημέρας κάπως έτσι, οι ωφελούμενοι και οι ωφε- για την Άνοια στην λούμενες του Ειδικού Κέντρου για την Κοζάνη, άνοιξαν τις Άνοια, άνθισαν την άνοιξη και στις καρδιές πόρτες τους στους πε- μας! Αρχικά, κατασκεύασαν διακοσμητικάριθάλποντες ενθαρρύν- για να «μυρίσει Άνοιξη» στο μπαλκόνι τους, γοντάς τους να αλλη- κάδρα και μαγνητάκια με λουλούδια καιλοεπιδράσουν μαζί με βάσεις για λεβάντα και κεριά. Με τις κατα- τους οικείους τους, σκευές τους, έφεραν τη μοσχοβολιά της τόσο στα προγράμμα- Άνοιξης και στο δικό μας Κέντρο! Έπειτα, τα νοητικής ενδυνάμωσης, όσο και στα ερ- προετοιμάστηκαν για το Πάσχα κατασκευά- γαστήρια κατασκευών. Βοήθησαν τους συγ- ζοντας τις λαμπάδες και βάφοντας τα πα- γενείς τους να συμπληρώσουν τις ασκήσεις ραδοσιακά πασχαλινά αυγά. Οι δράσεις ενίσχυσης οπτικής προσοχής, κατανόησης μας, έκλεισαν με τον πιο γλυκό και συγκινη- κειμένων και αυτοβιογραφικής μνήμης και τικό ύμνο του Πάσχα «Αι γενεαί πάσαι», μαζί τους μπήκαν στη διαδικασία να φτιά- από τη φυσαρμόνικα του κύριου Θεοδωρή, ξουν λαμπάδες, καλάθια και να βάψουν τα μέλους ομάδας μας.



Δραστηριότητα κολύμβησης και άνοια

Η άνοια είναι μια σοβαρή νευροεκφυλιστική διαταραχή που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Ενώ η ασθένεια αυτή επιδεινώνει σταδιακά τις νοητικές λειτουργίες του ατόμου, επηρεάζοντας τη μνήμη, την κρίση και την ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης, το καλοκαίρι και η κολύμβηση στη θάλασσα μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στους πάσχοντες από άνοια.



Η θάλασσα και το καλοκαίρι παρέχουν μια σειρά από φυσικά και ψυχολογικά οφέλη που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια. Πρώτα απ' όλα, το νερό της θάλασσας, πλούσιο σε μέταλλα όπως το μαγνήσιο και το ασβέστιο, μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στο δέρμα και στο νευρικό σύστημα. Το θαλασσινό νερό έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και την ένταση, προσφέροντας μια αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας.

Επιπλέον, η κολύμβηση στη θάλασσα αποτελεί μια ήπια μορφή άσκησης, η οποία είναι εξαιρετικά σημαντική για τα άτομα με άνοια. Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και στην ενίσχυση της καρδιαγγειακής υγείας. Επίσης, η κίνηση μέσα στο νερό είναι λιγότερο επιβαρυντική για τις αρθρώσεις, καθιστώντας την κατάλληλη για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή με κινητικά προβλήματα. Η έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού είναι εξίσου σημαντική. Ο ήλιος βοηθά στην παραγωγή βιταμίνης D, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία των οστών και του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, η ηλιακή ακτινοβολία έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει τα επίπεδα της κατάθλιψης, γεγονός που μπορεί να έχει ιδιαίτερη σημασία για τα άτομα με άνοια, που συχνά εμφανίζουν συμπτώματα κατά-

θλιψης και άγχους. Επίσης, οι δραστηριότητες στην παραλία παρέχουν ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και ενίσχυση των δεσμών με την οικογένεια και τους φίλους. Αυτές οι στιγμές κοινωνικής επαφής είναι εξαιρετικά σημαντικές για τα άτομα με άνοια, καθώς η κοινωνική απομόνωση μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της ασθένειας.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη ορισμένες προφυλάξεις για να διασφαλιστεί η ασφάλεια των ατόμων με άνοια κατά τη διάρκεια της κολύμβησης. Η επίβλεψη από κάποιον περιθάλποντα ή συνοδό είναι απαραίτητη για να αποτραπούν πιθανά ατυχήματα ή αποπροσανατολισμός. Επίσης, η προστασία από τον ήλιο με αντηλιακά, καπέλα και κατάλληλη ένδυση είναι ουσιώδης για την αποφυγή εγκαυμάτων και ηλιακής καταπόνησης. Είναι, επίσης, ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι οι αλλαγές στη ρουτίνα μπορεί να προκαλέσουν άγχος ή ανασφάλεια στα άτομα με άνοια. Γι' αυτό, είναι προτιμότερο να διατηρείται μια σταθερή και προβλέψιμη ρουτίνα, με γνωστά και αγαπημένα αντικείμενα και πρόσωπα γύρω τους. Η υποστήριξη και η καθοδήγηση από εκπαιδευμένους περιθάλποντες μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη προσαρμογή στις αλλαγές αυτές και να ενισχύσει την αίσθηση ασφάλειας και άνεσης.

Συνοψίζοντας, η κολύμβηση και η επαφή με τη θάλασσα μπορούν να προσφέρουν πολλαπλά οφέλη στα άτομα με άνοια, από τη βελτίωση της σωματικής υγείας και της ψυχολογικής ευεξίας, μέχρι την ενίσχυση της κοινωνικοποίησης και της ποιότητας ζωής. Ωστόσο, η κατάλληλη προετοιμασία και η συνεχής επίβλεψη είναι απαραίτητες για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ευεξία των ατόμων αυτών κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου.

Αραμπατζή Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός Οικοτροφείου «Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer-Καρέλλειο», Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Άνοια – Καλοκαιρινός Οδηγός

Το καλοκαίρι αποτελεί μια περίοδο ξεκούρασης και ανανέωσης για πολλούς ανθρώπους, ωστόσο για τα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους μπορεί να παρουσιάσει συγκεκριμένες προκλήσεις. Η αλλαγή στη ρουτίνα, η αύξηση της θερμοκρασίας και η ενίσχυση των κοινωνικών δραστηριοτήτων μπορούν να επιδράσουν στην ψυχολογική και σωματική κατάσταση των ατόμων με άνοια.

Αλλαγή ρουτίνας και ψυχολογική αστάθεια: Η σταθερότητα και η προβλεψιμότητα είναι κρίσιμες για τα άτομα με άνοια, καθώς βοηθούν στη διατήρηση της ψυχικής τους ισορροπίας. Το καλοκαίρι συχνά φέρνει αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα, όπως διακοπές, επισκέψεις σε νέους τόπους ή αυξημένη κοινωνική δραστηριότητα. Η αποσύνθεση της ρουτίνας μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση, άγχος και ευερεθιστότητα, αυξημένη ανησυχία και περιπλάνησή τους, καθώς προσπαθούν να βρουν μια αίσθηση κανονικότητας και ασφάλειας.

Αυξημένη θερμοκρασία και φυσιολογικές επιπτώσεις: Η θερμοκρασία το καλοκαίρι μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη φυσιολογική κατάσταση των ατόμων με άνοια. Η αφυδάτωση είναι ένα σοβαρό ζήτημα, καθώς τα άτομα αυτά μπορεί να μη συνειδητοποιούν την ανάγκη τους για υγρά ή να μη μπορούν να εκφράσουν τη δίψα τους. Η αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της άνοιας, όπως η σύγχυση κι ο χωρικός αποπροσανατολισμός και να αυξήσει τον κίνδυνο για λοιμώξεις του ουροποιητικού κι άλλες ιατρικές επιπλοκές. Η υπερθέρμανση μπορεί επίσης να προκαλέσει εξάντληση και θερμοπληξία, ιδιαίτερα όταν εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες χωρίς κατάλληλη προστασία.

Ψυχολογική ενίσχυση μέσω δραστηριοτήτων: Παρά τις προκλήσεις, το καλοκαίρι προσφέρει ευκαιρίες για θετική ψυχολογική ενίσχυση των ατόμων με άνοια. Οι υπαίθριες δραστηριότητες, όπως οι βόλτες στη φύση, η κηπουρική και τα πικνίκ, μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Η έκθεση στο φυσικό φως βοηθά στη ρύθμιση του κιρκάδιου ρυθμού και μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.

Η φυσική δραστηριότητα και η κοινωνική αλληλεπίδραση μπορούν να μειώσουν το άγχος και την κατάθλιψη, ενισχύοντας την αίσθηση ευημερίας. Μία από τις αγαπημένες δραστηριότητες των ηλικιωμένων ατόμων είναι η κηπουρική. Είτε πρόκειται για γλάστρες στο μπαλκόνι, είτε για κήπο με δέντρα, λαχανικά ή λουλούδια, η κηπουρική προσφέρει πολλά σωματικά και ψυχικά οφέλη για τα άτομα με άνοια. Αποτελεί εξαιρετική άσκηση για το μυαλό και το σώμα και βοηθά στη διατήρηση των ικανοτήτων των ασθενών. Δημιουργεί μια αίσθηση σκοπού και ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, ιδιαίτερα όταν τα αποτελέσματα των κόπων τους γίνονται ορατά.

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων: Η προσαρμογή των καλοκαιρινών δραστηριοτήτων στις ανάγκες των ατόμων με άνοια απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και ευελιξία. Οι περιθάλποντες πρέπει να διατηρούν μια ισορροπία μεταξύ νέων εμπειριών και σταθερότητας. Η ενσωμάτωση γνωστών στοιχείων στην καθημερινή ρουτίνα, όπως αγαπημένα αντικείμενα ή μουσική, μπορεί να παρέχει αίσθηση ασφάλειας. Είναι επίσης σημαντικό να διατηρείται το άτομο καλά ενυδατωμένο, με συχνή πρόσληψη υγρών και ελαφριών γευμάτων. Ο περιορισμός της έκθεσης στον ήλιο κατά τις μεσημεριανές ώρες και η χρήση αντηλιακού, καπέλου κι ελαφριών ρούχων είναι απαραίτητες προφυλάξεις.

Υποστήριξη των περιθαλπόντων: Οι περιθαλπόντες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση της άνοιας και χρειάζονται υποστήριξη για να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις του καλοκαιριού. Πρέπει να δίνουν προσοχή στη δική τους ψυχική υγεία, ν' αναζητούν ευκαιρίες για χαλάρωση και ανανέωση και να καταναείμουν ευθύνες. Το καλοκαίρι μπορεί να είναι μια περίοδος γεμάτη κωλύματα αλλά και ευκαιρίες για τα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Με σωστή προετοιμασία και προσαρμογή, οι θετικές εμπειρίες μπορούν να υπερτερούν των δυσκολιών, προσφέροντας στιγμές χαράς και θαλπωρής. **Αδάμου Παρασκευή, Νευροψυχολόγος Οικοτροφείου Alzheimer-Καρέλλειο**



Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

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

ΑΘΗΝΑ

- 1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**, Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180
E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr
- 2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών**
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια 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
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
* 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. Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστορ»**
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Ξεώνας 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 Τ: 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.gr S: www.mkoapostoli.com
- 5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ**
Βίκτωρος Ουγκώ 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, F: 2104406003
E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr
- 6. ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ**, Γαστούνης & Γουμενίσης 14, Περιστέρι, Τ: 210-5913826, E: mko.edra@gmail.com S: www.edra-coop.gr
- 7. ΙΑΣΙΣ**, Αχαρνών 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
- ΑΡΤΑΣ**
- 9. ΕΕΝΑΣΔ 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, Παλαιό Νοσ/μείο Άρτας, Τ: 2681079206
E: arta@alzheimerathens.gr
- ΑΧΑΪΑ**
- 10. Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & Αμε-Α-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα**
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242
E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr
- ΒΟΛΟΣ**
- 11. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"**, Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimer.inst.volos@gmail.com
- ΕΛΕΣΣΑ**
- 12. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Π.Ε. Πέλλας**
Κ: 6974408978 E: so_markou@yahoo.gr
- ΕΥΒΟΙΑ**
- 13. 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**
- 14. 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, F: 2310351456
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
- 15. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
- 16. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072
E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr
- 17. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκευλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com
- 18. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Θέρμης**, 1^ο χλμ Θέρμης- Τριαδίου Τ: 2310466339
E: kep.ygeias@thermi.gov.gr
- ΙΩΑΝΝΙΝΑ**
- 19. 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
- 20. Σύλλογος Συγγενών και Φίλων Ατόμων με Νόσο Alzheimer και Συναφείς Διαταραχές Νομού Ιωαννίνων**
Τ: 6945942575, E: alzheimer.ioannina@gmail.com
- ΚΑΤΕΡΙΝΗ**
- 21. 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
- ΚΙΑΚΙΣ 22. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κιλκίς**, Γ. Καπέτα 17 Τ: 6944946376
- ΚΟΖΑΝΗ**
- 23. 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. (Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστορ») Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400 E: khkozanis@nstr.gr S: www.nstr.gr
- ΚΟΥΦΑΛΙΑ**
- 24. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Δήμου Χαλκηδόνος έδρα Κουφάλια**, ΚΑΠΗ Κουφαλίων
Τ: 6972980536 E: d2009sxm50s@gmail.com
- ΚΡΗΤΗ**
- 25. Αλληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση**, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο
Κ: 6974192595 F: 2810360047 E: alzheimer.heraklion2@gmail.com
S: www.alzheimheraklion.gr
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Πνευματικό Κέντρο Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου, Κοιμητών 6 & Κονίσης, Ηράκλειο Κρήτης, Κ: 6906095746, 6974192595
- 26. 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
- 27. Εργαστήρι Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής (QoL Lab)** Τ: 28210379551 E: akalaitzaki@hmu.gr
- ΛΑΡΙΣΑ**
- 28. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας**
Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3
Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimer.lar@gmail.com
- ΕΑΝΘΗ**
- 29. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**, 28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669,
E: alzheimerksantis@gmail.com
- ΡΟΔΟΣ**
- 30. 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: oikotrofiopanakeia@yahoo.com
- ΣΕΡΡΕΣ**
- 31. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)**
Ορφώως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559
E: sofpsi-s@otenet.gr S: www.sofpsi-ser.gr
- ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ**
- 32. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτεια**, Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754,
E: info@tsantalieleni.gr
- ΧΙΟΣ 33. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου** Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491 E: gmaris.chi@gmail.com

