



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 63^ο

ΕΤΟΣ 17^ο

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '15

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

A

γαπητές μου φίλες και φίλοι,

Η γνώση είναι δύναμη. Λύνει πολλά προβλήματα και δεν υπάρχουν πια αδιέξοδα.

Η Διεθνής Εταιρεία Alzheimer, πιστεύοντας ότι η γνώση για την αντιμετώπιση της άνοιας είναι εφόδιο ζωής, κατέθεσε πρόταση στο Ίδρυμα ΝΙΑΡΧΟΣ με σκοπό την εκπαίδευση 600 Ελλήνων επαγγελματιών υγείας και 1000 Ελλήνων περιθαλπόντων σε όλη την επικράτεια. Το πρόγραμμα αρχίζει στις 19 και 20 Δεκεμβρίου. Θα εκπαιδευτούν 10-15 επαγγελματίες υγείας από όλη την Ελλάδα, οι οποίοι με τη σειρά τους θα εκπαιδεύσουν στην περιοχή όπου εργάζονται 60 επαγγελματίες υγείας και 100 περιθαλπόντες ο καθένας. Από τον Ιανουάριο θα ξεκινήσει η εκπαίδευση σε ομάδες των 20 επαγγελματιών υγείας και των 20 περιθαλπόντων. Καλό είναι να επικοινωνήσετε, όσοι ενδιαφέρεστε, με την Εταιρεία Alzheimer στη Θεσσαλονίκη, έτσι ώστε να δηλώσετε να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα.

Μέσα από το πρόγραμμα θα συζητήσουμε έτσι ώστε όλοι οι επαγγελματίες υγείας να χρησιμοποιούμε τις ίδιες μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, τις ίδιες νευροψυχολογικές δοκιμασίες και τις ίδιες εργαστηριακές εξετάσεις για τη διάγνωση των νοσημάτων που παρουσιάζουν νοητικά προβλήματα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα έχουμε επιτέλους στη χώρα μας μία ομάδα επιστημόνων που θα εργαζόμαστε με τον ίδιο τρόπο για το καλό των ασθενών με άνοια.

Να δώσει ο καλός Θεός μας να γίνει μία όμορφη πραγματικότητα το πιο πάνω όραμα.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Απευθύνουμε πρόσκληση συμμετοχής για εκπαιδευτικό σεμινάριο περιθαλπόντων και επαγγελματιών υγείας.

περισσότερες πληροφορίες σελίδα 18

Μάγδα Τσολάκη

2310 810411 -- 07.30 - 15:30

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

2310 909 000 -- 15:30 - 07:30

24 ώρες το 24ωρο

Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συμφών 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 συγγενών 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

Αγγελίδου Ε.	Ευσταθίου Κ.	Μελισσάρη Ι.	Πλατής Α.
Αδαλή Μ.	Ζαγανάς Ι.	Μερτζιάνη Ε.	Πόππη Ε.
Αλεξιάδου Σ.	Ζαρκάδας Ν.	Μεταλληνός Ι.	Ρηγοπούλου Σ.
Αμερίδου Ι.	Ζαφειρίου Δ.	Μούγιας Α.	Σκιάνης Ι.
Ανδριοπούλου Γ.	Ζαχείλα Κ.	Μπίσσας Κ.	Σουμπάρα Μ.
Βασιλάκης Β.	Κάλφας Δ.	Μπουλγκούρα Β.	Σταματάκης Ν.
Βελεγράκη Θ.	Κατσιανού Γ.	Μπρουχάτσα Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βελημβασάκη Π.	Καραγιώργος Α.	Οικονομίδης Δ.	Τζανουδάκη Α.
Βήτας Α.	Καρσακλής Λ.	Παγίτσας Ι.	Τζουράκης Π.
Βοσκοπούλου Δ.	Κασσιδιάρης Σ.	Παναγιωτάκης Σ.	Τσάνταλη Ε.
Γάτος Κ.	Κουφογιάννη Κ.	Παπαλιάγκας Β.	Τσοκανάρη Ι.
Γεώργιος Μ.	Κυριακουλάκη Ε.	Παπαναστασίου Π.	Τσολάκη Μ.
Γεωργούση Μ.	Κυριάκου Μ.	Παπαποστόλου Π.	Τσουνή Π.
Γκλέτσος Α.	Λυγερά Τ.	Παππά Α.	Φωτιάδου Α.
Γκουλιόβα Α.	Μαρκάτη Λ.	Παρασκευαΐδης Ν.	Φωτόπουλος Δ.
Δήμας Κ.	Μάρκου Ν.	Παττακού Β.	Χατζηαδαμίδου Θ.
Ελευθερίου Μ.	Μαυρογιαννάκη Ε.	Πέτρου Δ.	Χατζηγεωργίου Γ.
Ευθυμίου Α.		Πετρούλιας Κ.	Ψαρουδάκη Κ.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συμφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: "Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer"

Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη),

2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

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

Facebook: www.facebook.com/AlzheimerHellas **Twitter:** twitter.com/AlzheimerHellas

Youtube: www.youtube.com/channel/UCnUR7eFT6SvPR4vOx1vWs4A

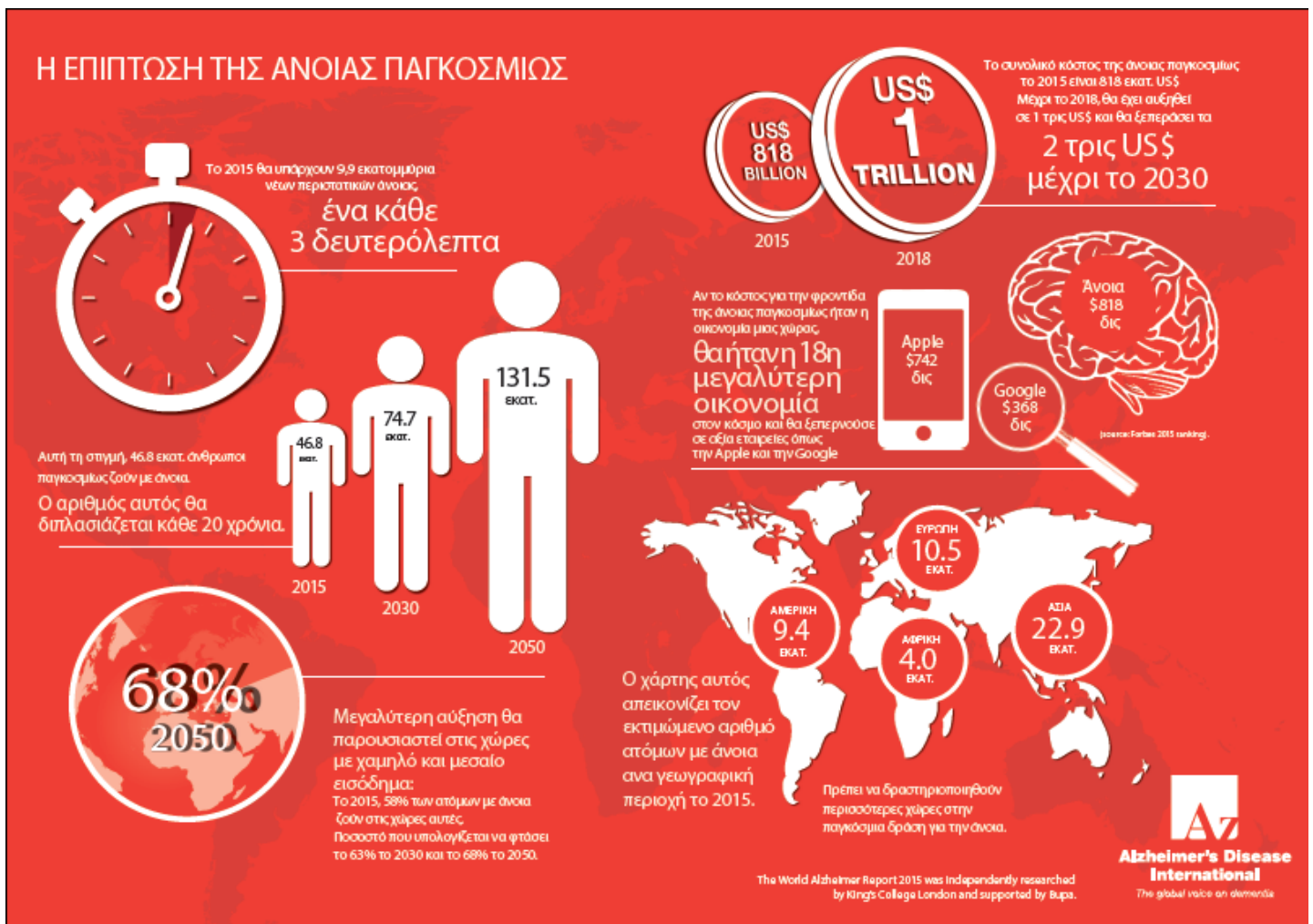
Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 63^ο

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΝΟΙΑΣ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer που τιμάται κάθε χρόνο στις 21 Σεπτεμβρίου, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι τα ποσοστά της άνοιας παγκοσμίως πρόκειται να διπλασιαστούν στα επόμενα 20 χρόνια. Οι επιπτώσεις της άνοιας είναι τεράστιες σε κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο. Πρόκειται για μια δαπανηρή και απαιτητική χρόνια ασθένεια, η οποία επιβαρύνει αφενός τον ίδιο τον ασθενή και την οικογένειά του και αφετέρου την κοινωνία και την οικονομία κάθε κράτους. Οι ιατροφαρμακευτικές ανάγκες σε συνδυασμό με την ανακουφιστική φροντίδα του ασθενή στην προσπάθεια συντήρησης της ποιότητας ζωής του, επιφέρουν σημαντική ψυχολογική και σωματική επιβάρυνση τόσο στον ίδιο όσο και στους περιθάλποντες του.

Τα παρακάτω στοιχεία προκύπτουν από μελέτη της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer (ADI).



Η Διακήρυξη της Γλασκώβης για την Άνοια

Η Alzheimer Europe ανακοίνωσε τη Διακήρυξη της Γλασκώβης στις 20 Οκτωβρίου 2014, την ίδια ημέρα που εγκρίθηκε ομόφωνα από τους εκπροσώπους 26 οργανώσεων μελών της ΑΕ.

Η Διακήρυξη της Γλασκώβης ζητά τη δημιουργία μιας Ευρωπαϊκής στρατηγικής για την άνοια και την ανάπτυξη εθνικών στρατηγικών σε όλες τις χώρες της Ευρώπης. Οι υπογράφωντες καλούν επίσης τους ηγέτες του κόσμου να αναγνωρίσουν την άνοια ως προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία και να αναπτύξουν ένα παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την άνοια.

Ως υπογράφωντες, δεσμευόμαστε πλήρως για την προώθηση των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της αυτονομίας των ανθρώπων που ζουν με άνοια. Τα δικαιώματα αυτά είναι καθολικά και κατοχυρώνονται στην Ευρωπαϊκή Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, την Οικουμενική Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, τις Διεθνείς Συμβάσεις για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα και τα Ατομικά και Πολιτικά Δικαιώματα, και τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες.

Επιβεβαιώνουμε ότι κάθε άτομο που ζει με άνοια έχει:

- ✓ Το δικαίωμα στην έγκαιρη διάγνωση
- ✓ Το δικαίωμα πρόσβασης σε ποιοτική μετά τη διάγνωση φροντίδα
- ✓ Το δικαίωμα στην προσωποκεντρική, συντονισμένη, ποιοτική φροντίδα καθ' όλη τη διάρκεια της νόσου
- ✓ Το δικαίωμα ισότιμης πρόσβασης στις θεραπείες και τις θεραπευτικές παρεμβάσεις
- ✓ Το δικαίωμα οι ασθενείς να είναι σεβαστοί ως άτομα στην κοινότητά τους.

Χαιρετίζουμε την ολοένα μεγαλύτερη αναγνώριση της άνοιας ως προτεραιότητα της δημόσιας υγείας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο και ζητούμε από τις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις και τα θεσμικά όργανα να αναγνωρίσουν το ρόλο που μπορούν να έχουν στη διασφάλιση ότι τα δικαιώματα των ανθρώπων που ζουν με άνοια γίνονται σεβαστά και υποστηρίζονται.

Πιο συγκεκριμένα, ζητούμε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή:

1. Να αναπτύξει ευρωπαϊκή στρατηγική για την άνοια,
2. Να ορίσει έναν υψηλού επιπέδου αξιωματούχο της Ε.Ε. ο οποίος θα συντονίζει την έρευνα στον τομέα της άνοιας και τις δραστηριότητες των υφιστάμενων προγραμμάτων, όπως το πρόγραμμα Ορίζοντας 2020 (Horizon 2020), το πρόγραμμα βοηθού διαβίωσης (Ambient Assisted Living Programme), την Ευρωπαϊκή σύμπραξη καινοτομίας για την ενεργό και υγιή γήρανση (European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing), το Κοινό πρόγραμμα για την έρευνα των Νευροεκφυλιστικών ασθενειών (Joint Programme on Neurodegenerative diseases research) και την Πρωτοβουλία για τα Καινοτόμα Φάρμακα (Innovative Medicines Initiative),

3. Να δημιουργήσει μια ευρωπαϊκή ομάδα εμπειρογνομόνων για την άνοια που θα αποτελείται από υπαλλήλους της Επιτροπής, εκπροσώπους των κρατών μελών και της κοινωνίας των πολιτών για την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών,

4. Να στηρίξει οικονομικά τις δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Alzheimer (Alzheimer Europe), του Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου Άνοιας και του Ευρωπαϊκού Δικτύου Δεοντολογίας για την άνοια μέσω του προγράμματός της για τη δημόσια υγεία.

Προσκαλούμε τα μέλη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου να:

1. Γίνουν μέλη της Ευρωπαϊκής Συμμαχίας Alzheimer,
2. Υποστηρίξουν την εκστρατεία της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Alzheimer και των οργανώσεων-μελών της να κάνουν την άνοια προτεραιότητα για την Ευρώπη και να δημιουργήσουν μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Άνοια,

3. Είναι διαθέσιμοι για τους ανθρώπους με άνοια, τους περιθάλποντες και τους εκπροσώπους Εταιρειών Alzheimer της χώρας τους.

Καλούμε τις εθνικές κυβερνήσεις να:

1. Αναπτύξουν κατανοητές εθνικές στρατηγικές για την άνοια με εξασφαλισμένη χρηματοδότηση και με μια σαφή διαδικασία παρακολούθησης και αξιολόγησης,
2. Συμπεριλάβουν τους ανθρώπους που ζουν με άνοια και τους περιθάλποντές τους στην ανάπτυξη και την παρακολούθηση των εν λόγω εθνικών στρατηγικών,
3. Στηρίξουν τις εθνικές εταιρείες Alzheimer.

Χαιρετίζουμε τη διεθνή αναγνώριση της άνοιας ως παγκόσμια προτεραιότητα και αναγνωρίζουμε το έργο της Διεθνούς Εταιρείας Νόσου Alzheimer (Alzheimer Disease International) και της ομάδας των χωρών G7 στην προώθηση της παγκόσμιας δράσης για την άνοια και καλούμε τη διεθνή κοινότητα να:

1. Βασιστεί στην επιτυχία της ευρωπαϊκής συνεργασίας για την άνοια και να εμπλέξει τις ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες για την ανάπτυξη ενός παγκόσμιου σχεδίου δράσης για την άνοια,
2. Συμπεριλάβει και να συμβουλευτεί τις οργανώσεις Alzheimer και τα άτομα με άνοια στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και τον καθορισμό μιας παγκόσμιας ατζέντας για την έρευνα,
3. Υιοθετήσει μια ολιστική προσέγγιση ώστε στις ερευνητικές προτεραιότητες να συμπεριλαμβάνονται η έρευνα του ψυχο-κοινωνικού περιβάλλοντος, της φροντίδας, του κοινωνικο-οικονομικού περιβάλλοντος και των συστημάτων υγείας ώστε να εξασφαλιστεί ότι η έρευνα αποσκοπεί στο να ωφελήσει τους ανθρώπους που ζουν με άνοια τώρα καθώς και τα άτομα που θα νοσήσουν τα επόμενα χρόνια,
4. Αυξήσει ουσιαστικά τη χρηματοδότηση που αφορά όλους τους τομείς της έρευνας για την άνοια,
5. Προωθήσει την άνοια ως προτεραιότητα σε άλλους διεθνείς οργανισμούς, όπως μεταξύ της ομάδας των χω-

Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer 2015 - Αθήνα

ρών G20, τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (OECD), την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) και τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (UN).

Η συμμετοχή όλων είναι απαραίτητη για να μπορέσουμε να διεκδικήσουμε δικαιώματα για τους ασθενείς με άνοια και τις οικογένειές τους. Οι υπογραφές συγκεντρώνονται ηλεκτρονικά στην ακόλουθη διεύθυνση:

<http://alzheimer-europe.org/petition/sign/17969/gr>



Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer 2015, διοργάνωσε σειρά εκδηλώσεων με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού και την προώθηση της πρόληψης της άνοιας.

Η φετινή εκστρατεία είχε κεντρικό σύνθημα «**Η Νόσος Alzheimer μας αφορά όλους**» και επικεντρωνόταν στην ενημέρωση του κοινού σχετικά με τους κινδύνους που επιφυλάσσει η άνοια και το πόσο σημαντική είναι η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία.

Συντονίσαμε και πραγματοποιήσαμε τεστ μνήμης σε 10 σημεία σε όλη την Αθήνα, σε συνεργασία με δήμους, πολιτιστικούς φορείς, επιστημονικά σωματεία κτλ. Περισσότερα από 1500 άτομα ηλικίας άνω των 60 έκαναν τεστ μνήμης.

Διοργανώσαμε ενημερωτικές ομιλίες για το κοινό σε δήμους της Αττικής, δόθηκαν ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές συνεντεύξεις στις οποίες εξειδικευμένοι επαγγελματίες υγείας της Εταιρείας μας, ενημέρωσαν το κοινό για την άνοια και κάλεσαν όλους όσοι ενδιαφέρονται, να επισκεφθούν τα Κέντρα Ημέρας της εταιρείας μας και να επωφεληθούν από τις υπηρεσίες που προσφέρονται.

Τέλος, προωθήσαμε τη Διακήρυξη της Γλασκώβης στο κοινό καθώς και στα μέλη του ευρωκοινοβουλίου και τονίσαμε ότι η εφαρμογή του υπάρχοντος Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια είναι ζωτικής σημασίας.



Μαζί στο ταξίδι της Άνοιας

Από την στιγμή που σας ανακοινώθηκε ότι τα προβλήματα και οι δυσκολίες που πιθανώς αντιμετωπίζετε στην καθημερινότητά σας οφείλονται σε μια αρχόμενη ανοϊκή συνδρομή, ξεκινάνε πολύ σημαντικά πράγματα στην ζωή σας. Δεν τελειώνει η ζωή σας με την αρχή της άνοιας. Απλά έχει άλλο χρώμα. Αρχικά δεν πρέπει να φοβηθείτε και να απογοητευτείτε, γιατί απλά ΔΕΝ είστε μόνοι σας. Το ταξίδι αυτό θα το κάνετε με μεγάλη παρέα! Μαζί σας θα είναι οι δικοί σας άνθρωποι καθώς και όλοι οι επαγγελματίες υγείας που έχουν γνώση, εμπειρία και αγάπη για εσάς και την οικογένειά σας. Μην ακούτε τους γύρω σας που συνεχώς λένε ότι δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα. Αντιθέτως σας περιμένει πολλή δουλειά, και ίσως κάποιες αλλαγές στις καθημερινές σας δραστηριότητες και τον τρόπο σκέψης σας. Μερικές συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι εξής:

1. Εμπιστευθείτε το γιατρό σας και ρωτήστε τον ό,τι θέλετε. Είναι κοντά σας για να απαντήσει κάθε απορία σας και να σας καθοδηγήσει σε κάθε στιγμή στην πορεία της νόσου. Εάν ο θεράπων ιατρός σας είναι παθολόγος ή γενικός ιατρός και δεν έχει εξειδικευτεί στην άνοια μπορεί να σας παραπέμψει σε κάποιον ειδικό. Η ομάδα των επαγγελματιών υγείας που εξειδικεύονται στην άνοια, σίγουρα μπορούν να σας δώσουν λύσεις σε πολλά ερωτήματα που σας προβληματίζουν.

2. Αν έχετε την δυνατότητα να έχετε πρόσβαση στις υπηρεσίες μιας τέτοιας ομάδας ειδικών, ζητήστε πληροφορίες για το πώς μπορείτε να ενταχθείτε στα προγράμματα νοητικής και φυσικής άσκησης, στήριξης και εκπαίδευσης. Όλη η ομάδα είναι εκεί για ΣΑΣ.

3. Ακολουθήστε την φαρμακευτική αγωγή που σας έχει συστήσει ο γιατρός σας και ενημερώνετε τον σε τακτική βάση για την πορεία σας. Αν κάποιο φάρμακο που σας έχει συνταγογραφηθεί σας έχει φέρει παρενέργειες, μην το διακόψετε πριν ενημερώσετε τον γιατρό σας.

4. Προσπαθήστε να έχετε μια ρουτίνα στην καθημερινότητά σας με δραστηριότητες και εργασίες που σας ευχαριστούν (μην παραμελείτε το μαγείρεμα, την κηπουρική, τα χόμπι σας). Μπορεί να χρειάζεστε περισσότερο χρόνο και προσπάθεια για να τα κάνετε αλλά μην πτοήστε.... δεν πρέπει να βγάλετε από την ζωή σας όλα εκείνα που κάνατε πριν. Βάλτε προτεραιότητες στην καθημερινότητά σας. Δρομολογήστε να γίνονται άμεσα, τα πιο σημαντικά. Έτσι δεν θα αγχώνεστε να τελειώσετε πολλές δουλειές μαζί, αφού κάθε μία θα γίνεται στην ώρα της ανάλογα με τη σημαντικότητα της.

5. Περιπατήστε!!! Πολλές φορές ο καναπές δεν είναι καλός φίλος. Αν δεν έχετε σοβαρά κινητικά προβλήματα και κάποια σοβαρή καρδιοαναπνευστική νόσο που να σας

απαγορεύει την άσκηση, τότε βγείτε έξω από το σπίτι, κάντε βόλτες, επισκεφτείτε κάποιον δικό σας, ζητήστε και αναζητήστε ευχάριστες παρέες. Μην αφήνετε τα προβλήματα στην μνήμη να σας κρατάνε μακριά από τις παρέες σας. Όλοι εκείνοι που σας αγαπάνε έχουν υπομονή και πρέπει να σας δώσουν τον χρόνο που χρειάζεστε κάθε φορά που μπορεί να αντιμετωπίζετε προβλήματα στον λόγο, την σκέψη και την μνήμη σας.

6. Κρατείστε σημειώσεις! Σημειώστε τα ραντεβού σας σε χαρτάκια και κρατείστε τα στο πορτοφόλι σας ή κολλήστε τα στο ψυγείο. Δεν είναι καθόλου κακό να κρατάτε σημειώσεις, αντιθέτως σας κάνει να νιώθετε πιο σίγουροι, ασφαλείς ότι δεν θα χάσετε κάποιο ραντεβού και γίνεστε πιο οργανωτικοί. Μπορείτε να ζητήσετε και από κάποιον δικό σας να σας υπενθυμίζει τα σημαντικά ραντεβού σας. Για να θυμάστε αν πήρατε ή όχι τα φάρμακα της



ημέρας, γράψτε πάνω στο κουτάκι με μολύβι «το πήρα» και την ημέρα και την ώρα π.χ. το πήρα-Δευτέρα-10 και σβήστε το την επόμενη μέρα όταν θα το ξαναπάρετε γράφοντας το πήρα-Τρίτη-10. Με αυτόν τον τρόπο κάθε φορά που θα βλέπετε το κουτάκι θα γνωρίζετε αν έχετε πάρει την συγκεκριμένη ημέρα και ώρα το φάρμακό σας.

7. Προσέξτε την διατροφή σας. Καταναλώστε όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά μπορείτε και αποφύγετε τις πολύ λιπαρές τροφές. Αναλόγως και με τα συνοδά νοσήματα στο ιστορικό σας (σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση), κρατήστε μια ισορροπημένη διατροφή με τακτικά και μικρά γεύματα.

8. Μην παραμελείτε τα προβλήματα στον ύπνο σας. Η προχωρημένη ηλικία δεν προκαλεί προβλήματα στον ύπνο. Ο ύπνος είναι περισσότερο για τον εγκέφαλο παρά για το σώμα. Μην λαμβάνετε εύκολα υπνωτικά φάρμακα χωρίς να το συζητήσετε με τον γιατρό σας. Πολλά από αυτά τα φάρμακα μπορούν να επιδεινώσουν τη μνήμη σας. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι να βελτιώσετε τον ύπνο σας πριν ξεκινήσετε μια φαρμακευτική αγωγή. Πολλές φορές κάποια άλλα φάρμακα που παίρνετε μπορεί να ευθύνονται για την αύπνιά σας. Επίσης υπάρχει πιθανότητα να μην κάνετε κάτι σωστά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας για να κοιμηθείτε, που αν διορθωθεί, μπορεί να βρεθεί και άμεση λύση στο πρόβλημά σας. Πείτε στον γιατρό σας αν αντιμετωπίζετε προβλήματα στον ύπνο. Μην τα υποεκτιμάτε.

9. Ακονίστε το μυαλό σας. Βάλτε την νοητική άσκηση στην καθημερινότητά σας. Ακόμα και αν δεν σας αρέσει να λύνετε σταυρόλεξα, αν δεν μπορείτε να μάθετε μια καινούρια δεξιότητα, η απασχόληση με μια πολύ παλιά δραστηριότητα όπως το πλέξιμο ή το κέντημα μπορεί



Κίνδυνος από κάπνισμα, αλκοόλ και παχυσαρκία

να σας βοηθήσει, να γεμίσει τον χρόνο σας και να σας δώσει αυτοπεποίθηση για τις νέες σας «δημιουργίες».

10. ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΟΙ ΜΟΝΟΙ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ. Επικεντρωθείτε στο σήμερα και ζητήστε βοήθεια όποτε την χρειάζεστε. Αυτό δεν θα σας στερήσει την ανεξαρτησία σας, αλλά θα σας κάνει να έχετε περισσότερη αυτοπεποίθηση αφού θα έχετε αποδεχθεί το πρόβλημά σας και θα μοιράζεστε με κάποιον δικό σας τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις σας, μειώνοντας έτσι το στρες που αυτές μπορεί να επιφέρουν. **ΖΕΙΤΕ ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΘΕΤΙΚΑ.** Η καλή διάθεση και η θετική σκέψη είναι οι καλύτεροί μας σύμμαχοι

Ελεωνόρα Κυριαζοπούλου- Ντάτσιου, MSc
 Νευρολόγος
 Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών

Ρεσβερατρόλη κατά του Alzheimer

Μεγάλο είναι το ενδιαφέρον τελευταία ότι η θεραπεία της νόσου μπορεί να βρίσκεται στη Φύση.

Η ρεσβερατρόλη, μια ουσία που υπάρχει στα κόκκινα σταφύλια και στο κόκκινο κρασί, καθώς επίσης στη μαύρη σοκολάτα και σε άλλες τροφές, φαίνεται να επιβραδύνει τη συσσώρευση στον εγκέφαλο του βήτα αμυλοειδούς, της πρωτεΐνης που παίζει ρόλο κλειδί στη νόσο Alzheimer. Η ρεσβερατρόλη, όπως έδειξαν πειράματα σε εθελοντές, σε μεγάλες ποσότητες επιβραδύνει την αύξηση του βήτα αμυλοειδούς στον εγκέφαλο, συνεπώς μπορεί μελλοντικά να αξιοποιηθεί ως ένα πρόσθετο «όπλο» εναντίον της μέχρι σήμερα ανίατης νευροεκφυλιστικής ασθένειας.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Δρ. Σκοτ Τέρνερ του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Τζορτζτάουν της Ουάσιγκτον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, για να καταλήξουν στα παραπάνω συμπεράσματα, μελέτησαν επί ένα έτος 119 ασθενείς με ήπια έως μέτρια νόσο Alzheimer. Στη μελέτη αυτή χορήγησαν 500mg ρεσβερατρόλης ημερησίως με υψηλότερη δόση 1000mg δύο φορές ημερησίως.

Όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να διαβάσει δωρεάν ολόκληρη τη μελέτη στην παρακάτω διεύθυνση

<http://www.neurology.org/content/early/2015/09/11/WNL.000000000002035.full.html>

Ανησυχητικά είναι πλέον τα επίπεδα της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών, του καπνίσματος και της παχυσαρκίας στην Ευρώπη, σύμφωνα με έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Σύμφωνα με τα στοιχεία της έκθεσης, το 59% του πληθυσμού είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο, ενώ το 30% του πληθυσμού είναι καπνιστές. Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών ανέρχεται κατά μέσον όρο στην Ευρώπη σε 11 λίτρα καθαρού αλκοόλ ετησίως κατά άτομο. Η περιοχή της Ευρώπης καταγράφει τα υψηλότερα ποσοστά στον κόσμο όσον αφορά την κατανάλωση οινοπνευματωδών και το κάπνισμα και, όσον αφορά τα ποσοστά των υπέρβαρων και των παχύσαρκων, κατατάσσεται ακριβώς μετά την περιοχή της Αμερικής.

Η έκθεση του ΠΟΥ, που αφορά την υγεία στην Ευρώπη, έγινε σε περίοδο τριών ετών και καλύπτει 39 χώρες, μεταξύ των οποίων τα κράτη μέλη της ΕΕ και πρώην σοβιετικές δημοκρατίες. Τα επίπεδα πρόωρης θνησιμότητας που οφείλονται σε μη μεταδιδόμενα νοσήματα –μεταξύ των οποίων οι διάφορες μορφές καρκίνου, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης ή τα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα- σημειώνουν ταχεία μείωση, διαπιστώνουν οι συντάκτες της έκθεσης. Ωστόσο, επισημαίνουν, ότι τα επίπεδα της κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων συνεχίζουν να είναι ανησυχητικά.



World Health Organization

«Τραγουδάμε με αγάπη»

Την Τετάρτη 11 Νοεμβρίου 2015 στις 20:00 στην αίθουσα θεάτρου του «Βαφοπούλειου Πνευματικού Κέντρου», πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η μουσική εκδήλωση «Τραγουδάμε με αγάπη» με τη σύμπραξη των εξαιρετων καλλιτεχνών Νατάσα Μάρε-Μουμτζίδου, Μαριάννα Μποζαπαλίδου, Γιάννη Λεκόπουλο.

Όλοι μαζί μια παρέα φίλων της Ελληνικής Εταιρίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και το μουσικό φίλο κοινό της πόλης μας απολαύσαμε μια αξέχαστη βραδιά αφιερωμένη στους ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους.

Η πρόεδρος της Ομοσπονδίας μας Νευρολόγος καθηγήτρια του Α.Π.Θ. Θεσσαλονίκης κα Μάγδα Τσολάκη, ο πρόεδρος της Alzheimer Hellas κος Σπύρος Γκαβόπουλος, η πρόεδρος των φίλων κα Δέσποινα Μωραΐτου και το Δ.Σ. του Σωματείου Φίλων της Ελληνικής Εταιρίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών ευχαριστούν θερμότατα τους καλλιτέχνες Νατάσα Μάρε-Μουμτζίδου, Μαριάννα Μποζαπαλίδου, Γιάννη Λεκόπουλο, το μουσικό τρίο «ΤΙΜΗΣ ΕΝΕΚΕΝ» (Αλέξανδρος Χασιώτης στην κιθάρα, Γεωργία Πετμεζά στο τσέλο, Δημήτρης Βίττης στα κρουστά), τον Πάνο Κοσμίδη (πιάνο), οι οποίοι μας τίμησαν με την παρουσία τους και συνετέλεσαν σ' ένα άρτιο καλλιτεχνικό αποτέλεσμα που άφησε άριστες εντυπώσεις στο κοινό.

Ευχαριστούμε θερμά τον πρόεδρο της εφορευτικής επιτροπής του Βαφοπούλειου Πνευματικού Κέντρου κ. Πέτρο Δημητρακόπουλο και τα μέλη της, για τη διάθεση του χώρου που φιλοξένησε την εκδήλωση καθώς και όλους όσους συνέβαλαν στη διοργάνωση και την πραγματοποίησή της.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης της πόλης μας, την τηλεόραση και το ραδιόφωνο της Ε.Ρ.Τ3.

Τέλος, ευχαριστούμε το κοινό που μας τίμησε για ακόμα φορά στην προσπάθειά μας να βρισκόμαστε δίπλα στους ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους προσφέροντάς τους μοναδικές και ποιοτικές στιγμές ψυχαγωγίας και κοινωνικοποίησης.

Με εκτίμηση,

**Ο Σύλλογος Φίλων
της Ελληνικής Εταιρείας
Νόσου Alzheimer &
Συγγενών Διαταραχών**



Ευχαριστήρια επιστολή

Προς τον Σύλλογο Φίλων της Alzheimer Ελλάς
Την Πρόεδρο της Ομοσπονδίας της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών κα Μάγδα Τσολάκη, την κα Γλυκερία Τσαπικίδου, μέλος του Δ.Σ. και υπεύθυνη της ομάδας της μουσικής εκδήλωσης και το σύνολο των μελών - συνεργατών της ομοσπονδίας.

Αξιότιμοι φίλοι και συνεργάτες,

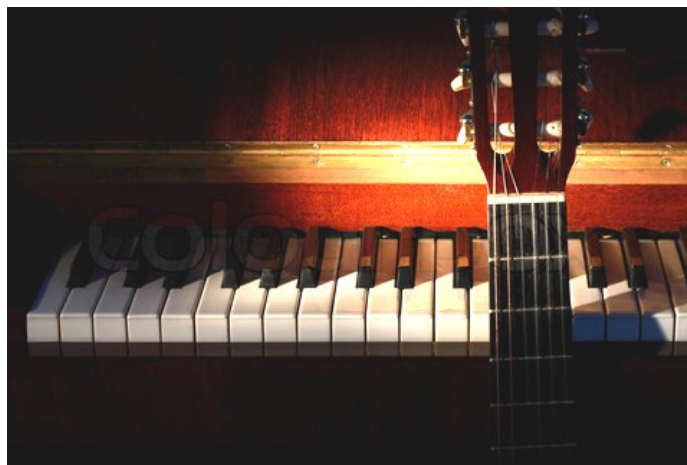
Θα θέλαμε από καρδιάς να σας ευχαριστήσουμε για την τιμή της πρόσκλησής σας να συμπράξουμε και φέτος για τους ευγενείς στόχους της εταιρείας. Η χαρά αυτής της συνεργασίας είναι βαθύτατη και ευχόμαστε να έχουν υπηρητηθεί με τον καλύτερο τρόπο οι στόχοι της προσπάθειας αυτής.

Ελπίζουμε και προσευχόμαστε για ένα καλύτερο μέλλον, δίχως ασθένεια, δίχως πόνο, δίχως απώλεια. Και όπως αυθορμήτως προλογίσαμε από σκηνής το βράδυ της συναυλίας, ο απώτερος στόχος, η μεγαλύτερη επίτευξη του ανθρώπου βρίσκεται στην ύψιστη εσωτερική κατανόηση της έννοιας του «μαζί». Την κατανόηση ότι ο άνθρωπος δε δύναται να πορευτεί μόνος, παρά αποκλειστικά και μόνο αλληλέγγυα με τον συν-Άνθρωπό του. Στο όνομα λοιπόν της συν-Ανθρωπιάς δηλώνουμε πάντοτε παρόντες και σας ευχαριστούμε και πάλι για τη δυνατότητα που μας δώσατε να είμαστε και φέτος «μαζί».

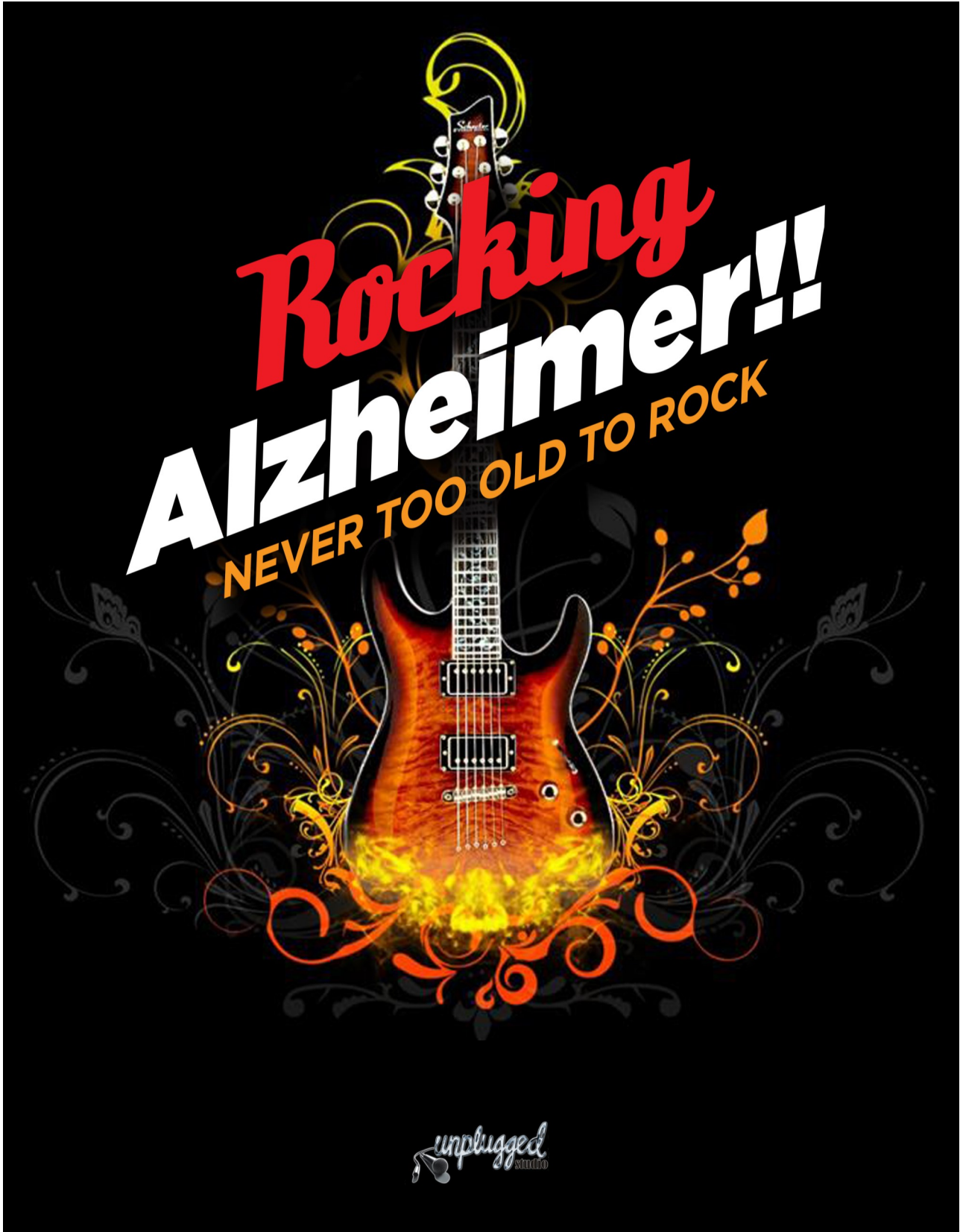
<https://www.youtube.com/watch?v=ZZZcqg774nU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fbsmzq7bCRQ>

Με εκτίμηση
Νατάσσα Μάρε Μουμτζίδου



Ροκ συναυλία για το Alzheimer... προσεχώς με το νέο έτος!



«Να με θυμάσαι» - Ρόδος

Με επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι εκδηλώσεις που διοργάνωσε το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» της Εταιρείας Πανάκεια για την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 21 Σεπτεμβρίου.

Με σύνθημά μας το «Να με θυμάσαι» πραγματοποιήθηκε δωρεάν νευροψυχολογική αξιολόγηση (τεστ μνήμης) σε 20 άτομα, μέτρηση πίεσης και σακχάρου σε 30 άτομα, διανομή ενημερωτικού υλικού. Το βράδυ προβλήθηκε στο Δημοτικό Θέατρο Ρόδου η ταινία με τίτλο «Still Alice: Κάθε στιγμή μετράει» που πραγματεύεται το νεανικό Alzheimer και η προσέλευση του κοινού ήταν για άλλη μια φορά μεγάλη.

Ευχαριστούμε το ΔΟΠΑΡ, τη κινηματογραφική λέσχη «Θέασις» και το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης για τη φιλοξενία και τη συνεργασία., καθώς και το ραδιόφωνο Λυχνάρι ως χορηγό επικοινωνίας.

Να ενημερώσουμε τέλος τους κατοίκους του νησιού ότι συνεχίζουν να πραγματοποιούνται δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών, στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ασθενών με άνοια «Αρσινόη», κατόπιν ραντεβού.

Τηλέφωνο: 2241078315
 Διεύθυνση: Στεφάνου Καζούλη 18, 3ος όροφος
 Ώρες επικοινωνίας: 7.30- 15:00



Δράσεις - Κοζάνη

Η Εταιρεία Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Κοζάνης είναι το νέο μέλος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer.

Στα πλαίσια εορτασμού της παγκόσμιας ημέρας για την άνοια (21/9) η Εταιρεία Κοζάνης πραγματοποίησε στις 15 Σεπτεμβρίου 2015:

- Συνέντευξη τύπου (σε όλα τα τοπικά κανάλια τηλεόρασης και τις εφημερίδες) προκειμένου να γνωστοποιηθεί ο σκοπός ίδρυσης της εταιρείας και τα σχέδια δράσης της
- Ενημερωτική ομιλία των μελών της εταιρείας (ανοιχτή στο κοινό) από τον πρόεδρο της εταιρείας με θέμα «Γνωριμία με την άνοια. Τι είναι η Νόσος Alzheimer και οι άλλες μορφές άνοιας»
- Έκτακτη γενική συνέλευση με απαρτία 41 από τα 42 μέλη μας, όπου ομόφωνα αποφασίστηκε η υπογραφή της διακήρυξης της Γλασκώβης καθώς και η συμμετοχή στην προσεχή συνέλευση της Πανελληνίας Ομοσπονδίας με τους προβλεπόμενους αντιπροσώπους
- Δημόσιο ευχαριστήριο προς την εκκλησία που μετέχει με 2 ιερείς στο Διοικητικό συμβούλιο και την ελεγκτική επιτροπή, που έχει παραχωρήσει μεγάλη αίθουσα με εποπτικό υλικό για τις εκδηλώσεις της εταιρείας και έχει ξεκινήσει με κάλεσμα για την καταγραφή των πασχόντων από άνοια στο νομό Κοζάνης
- Δημόσιο ευχαριστήριο στο σύνδεσμο πολιτικών συνταξιούχων νομού Κοζάνης για τη συμβολή του στην ίδρυση της εταιρείας, την παραχώρηση των γραφείων του για τους σκοπούς της εταιρείας καθώς και όλων των μελών της για εθελοντική προσφορά
- Δημόσιο ευχαριστήριο στην Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας κας Τσολάκη για την προτροπή, τη στήριξη και την βοήθειά της ώστε να ιδρυθεί η εταιρεία μας.

Για το ΔΣ της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Κοζάνης,
 Πάντα στη διάθεσή σας
Δρ Χρήστος Βουχάρας



Διεθνής Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) ευχαριστεί θερμά όσους συμμετείχαν στην ομάδα δρομέων του σωματείου μας (Alzheimer Hellas running team) και «έτρεξαν» για τους ασθενείς με άνοια στον Δρόμο Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5.000 μ. του 4ου Διεθνούς Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Θεσσαλονίκης 2015.

Η συμμετοχή όλων σας ήταν συγκινητική και μας βοηθά σημαντικά στην ενίσχυση και προώθηση των σκοπών του σωματείου μας και στις φιλότιμες προσπάθειες που κάνουμε για τη στήριξη και βοήθεια των ασθενών και των οικογενειών τους που παλεύουν καθημερινά με τη Νόσο. Η ευαισθητοποίηση του κοινού, η ενημέρωσή του για τη Νόσο, η αφαίρεση του στίγματος και οι ενέργειες πρόληψης από νεαρή ηλικία αποτελούν τους τομείς της καθημερινής μας δραστηριότητας και χαίρομαστε ιδιαίτερα που βρήκαμε και νέους συμπαραστάτες σ' αυτόν μας τον αγώνα!

Ευχαριστούμε, τέλος, τον Μ.Ε.Α.Σ ΤΡΙΤΩΝ, που σε συνεργασία με τον Δήμο Θεσσαλονίκης και υπό την αιγίδα του Σ.Ε.Γ.Α.Σ και την υποστήριξη της Ε.Α.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ Θεσσαλονίκης διοργάνωσαν τον Μαραθώνιο και υποστήριξαν τη συμμετοχή των φορέων κοινωνικής ευθύνης.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Συνομοσπονδία για την Φυσικοθεραπεία (W.C.P.T), το 1951. Το φετινό μήνυμα «Αξιοποιώντας τις δυνατότητες», εμπεριέχει τον ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο των φυσικοθεραπευτών, οι οποίοι βοηθούν τους ανθρώπους να επιτύχουν τους στόχους τους, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα της ζωής τους. Έμφαση δίνεται στους ηλικιωμένους, καθώς σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), ο αριθμός των ατόμων άνω των 65 ετών υπολογίζεται σήμερα στα 650.000.000, ενώ το 2050 προβλέπεται να αγγίξει τα 2 δισεκατομμύρια (WHO 2011). Η Ελλάδα θεωρείται από τις πλέον «γηράσκουσες» χώρες, με κριτήριο τους δείκτες γήρανσης και εξάρτησης και κατατάσσεται στις πρώτες θέσεις μεταξύ των χωρών της Ε.Ε.

Οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία των τραυματισμών στους ηλικιωμένους άνω των 65 ετών και η πέμπτη αιτία θανάτου των ηλικιωμένων. Η συχνότητά τους μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό, νοσοκομειακή περίθαλψη και αύξηση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης. Συγκεκριμένα, το μέσο κόστος των τραυματισμών από πτώσεις στις ΗΠΑ, χωρίς την εισαγωγή στο νοσοκομείο κυμαίνεται από 3.476 έως 10.749 δολάρια ανά πτώση και το κόστος αυξάνεται στα 26.483 δολάρια για όσους νοσηλεύονται. Πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η σωματική άσκηση επηρεάζει πολλούς παράγοντες κινδύνου και ασθενειών και συνεπώς μπορεί να διαδραματίσει ζωτικό ρόλο στη γενική πρόληψη των πτώσεων και να οδηγήσει στη μείωση του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης. Σύμφωνα με διεθνείς ερευνητικές εργασίες, η ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας και οι θεραπευτικές ασκήσεις δύναμης και ισορροπίας μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο κατάγματος έπειτα από πτώση, σε άτομα άνω των 60 ετών.



Η Θεατρική ομάδα της Alzheimer Ελλάς

Η χρήση του θεάτρου και του θεατρικού παιχνιδιού, φαίνεται να είναι μια ωφέλιμη τεχνική νοητικής άσκησης σε υγιείς ηλικιωμένους. Ωστόσο, στη βιβλιογραφία δεν υπάρχουν πολλές μελέτες που να υποστηρίζουν τη χρήση του θεάτρου σε ασθενείς με άνοια και ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή. Έτσι, ένα χρόνο πριν, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε μια θεατρική ομάδα αποτελούμενη από ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή. Ο στόχος της παρέμβασης είναι η ενίσχυση των νοητικών ικανοτήτων, μέσα από ειδικά σχεδιασμένα θεατρικά παιχνίδια, ενώ το κίνητρο για να συμμετάσχει κανείς στην ομάδα είναι η παρουσίαση μιας θεατρικής παράστασης.

Στα πλαίσια του εορτασμού για τα 20 χρόνια ίδρυσης της Alzheimer Ελλάς και την παγκόσμια ημέρα νόσου Alzheimer, πραγματοποιήθηκε η πρώτη μεγάλη παράσταση της θεατρικής μας ομάδας στην αίθουσα Π.Κ. «Αλέξανδρος», την Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου 2015.

Περίπου 150 άτομα μας τίμησαν με την παρουσία τους και είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν 4 κωμικά θεατρικά μονόπρακτα. Ανάμεσά τους μέλη της Alzheimer Ελλάς και του Δ.Σ., φίλοι, συγγενείς και συνάδελφοι – εργαζόμενοι της Alzheimer Ελλάς. Το κοινό αγκάλιασε με μεγάλη έκπληξη και ενθουσιασμό την πρώτη αυτή μοναδική απόπειρα. Από την άλλη, οι ηθοποιοί ένιωσαν μεγάλη ικανοποίηση, χαρά και συγκίνηση. Διασκέδασαν πολύ και δήλωναν ενθουσιασμένοι με αυτή την καινούρια και πρωτόγνωρη εμπειρία. Τα κείμενα της παράστασης, όπως και τη σκηνοθεσία επιμελήθηκαν οι υπεύθυνες της θεατρικής ομάδας.

Μετά από τον πρώτο θετικό απόηχο αυτής της παράστασης, αποφασίσαμε να συνεχίσουμε τη δράση της θεατρικής μας ομάδας και να ανεβάσουμε μια ακόμη θεατρική παράσταση στα πλαίσια χριστουγεννιάτικης εκδήλωσης.

Η παράσταση θα πραγματοποιηθεί στις 14 Δεκεμβρίου 2015 στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη» της Alzheimer Ελλάς, στην Πέτρου Συνδίκου 13. Το έργο που θα παρουσιαστεί φέρει τον τίτλο: «Τα Χριστούγεννα του Σκρουτζ» και είναι μια παραλλαγή του θεατρικού έργου του Κάρολου Ντίκενς. Θα σας περιμένουμε με χαρά!

Υπεύθυνες θεατρικής ομάδας:

Μπακογλίδου Ευαγγελία,
Βοηθός φυσιοθεραπευτή – Ερασιτέχνης ηθοποιός

Πόππη Ελένη,
Ψυχολόγος, MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής

Απόσπασμα από τις δημοσιεύσεις που έγιναν στον Τύπο του Αθηναϊκού Πρακτορείου

Η μνήμη μας είναι η ίδια η ύπαρξή μας

Οι ερασιτέχνες ηθοποιοί της ομάδας δηλώνουν ενθουσιασμένοι από την ενασχόλησή τους με το θέατρο, αλλά και από την ενίσχυση της μνήμης τους.

"Η μνήμη μας είναι η ίδια η ύπαρξή μας. Έτσι και δεν έχουμε μνήμη, δεν υπάρχουμε. Βλέπετε πολλούς ανθρώπους που χάνουν το σπίτι τους γιατί δεν έχουν μνήμη και δεν βρίσκουν τον δρόμο να γυρίσουν πίσω" ανέφερε ένας από τους ερασιτέχνες ηθοποιούς της θεατρικής ομάδας, ο Γιώργος Ταγαράκης, ο οποίος πηγαίνει στο Κέντρο Ημέρας τον τελευταίο ενάμιση χρόνο.



Ο κ. Ταγαράκης δηλώνει ενθουσιασμένος από τη συμμετοχή του στην ομάδα όπου απασχολείται θετικά και ενισχύεται η μνήμη του.

"Έρχομαι εδώ και γεμίζει όλη η μέρα μου με μόρφωση και το μυαλό λειτουργεί συνέχεια. Εγώ, πρώτη φορά στη ζωή μου παίζω θέατρο. Όταν μας το πρότειναν, το δέχτηκα ευχαρίστως και είπα να κάνω μια δοκιμή. Και πραγματικά το ευχαριστιέμαι και επιπλέον το διάβασμα και οι πρόβες βοηθούν στην ενίσχυση της μνήμης" δηλώνει η Μαρία Φουντούλη.

"Είναι θεραπεία και διασκέδαση και το συστήνω" λέει η Ζαχαρούλα Σπυριδίου.

"Περνάμε καλά, μας βοηθάει στη μνήμη και σε όλα και μακάρι κι άλλοι άνθρωποι που νομίζουν ότι δεν είναι εντάξει, να μην ντρέπονται και να έρχονται" συμπληρώνει ο Αθανάσιος Κετάνης.

"Στα 80 μου χρόνια έχω κι εγώ προβλήματα με τη μνήμη μου και αισθάνθηκα, ότι είναι απαραίτητο να έρχομαι εδώ και να κάνω διάφορα μαθήματα. Είμαι υπερευχαριστημένος, διασκεδάζω" δηλώνει ο Κωνσταντίνος Πασχαλίδης.

"Από μικρός είχα μια τάση να μιμούμαι και να κάνω καλαμπούρι. Μού αρέσει πάρα πολύ το θέατρο, γι' αυτό και μπήκα στην ομάδα. Στη μνήμη μου δεν έχω δει βελτίωση, αλλά έχω δει μια σταθερότητα. Δηλαδή, δεν επιδεινώθηκε η κατάστασή μου από την ημέρα που ήρθα κι αυτό νομίζω ότι είναι το προσδοκώμενο" λέει ο Γιώργος Μπαλιδάκης.



10 χρόνια εθελοντισμού - Ηράκλειο, Κρήτη

Ολοκληρώθηκαν με επιτυχία οι εργασίες του Επετειακού Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου Επαγγελματιών Υγείας και Περιθαλπόντων Ασθενών με Άνοια στις 25 και 26 Σεπτεμβρίου 2015 στο Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ηρακλείου (αίθουσα Καστελάκη).

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευκαιρία συμπλήρωσης 10 χρόνων από ίδρύσεως της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» και του εορτασμού της παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer, υπό την αιγίδα της 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας, του Δήμου Ηρακλείου και του Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου. Το σεμινάριο παρακολούθησαν 150 άτομα την Παρασκευή 25/9 και 140 άτομα το Σάββατο 26/9. Ως προς τη σύνθεση του ακροατηρίου, το 15% ήταν ιατροί, το 40% ήταν επαγγελματίες Υγείας (ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλεύτες, φυσιοθεραπευτές, διαιτολόγοι, λογοθεραπευτές), 30% περιθάλποντες ασθενών, αλλά και ενδιαφερόμενοι πολίτες. Ο κύριος λόγος συμμετοχής ήταν η επιμόρφωση και η ενημέρωση για το 65% των ερωτηθέντων, ενώ οι υπόλοιποι συμμετείχαν από επαγγελματικό ενδιαφέρον και από ενδιαφέρον και ενημέρωση για τις τρέχουσες εξελίξεις στη νόσο Alzheimer. Η πλειοψηφία των ακροατών βρήκαν τη διημερίδα αντάξια των προσδοκιών τους και εκφράστηκαν με ενθουσιώδη σχόλια.

Στο σεμινάριο παρουσιάστηκαν εισηγήσεις και στρογγυλά τραπέζια με θέματα: Νόσος Alzheimer: η νόσος πρόκληση του 21ου αιώνα, Τύποι άνοιας, Παράγοντες κινδύνου, Συμπτώματα και διάγνωση, Οι ψυχιατρικές εκδηλώσεις της άνοιας, Η θέση των φαρμάκων στην θεραπεία της άνοιας, Η άνοια τελικού σταδίου, Πρόγνωση και διαχείριση, Τα έλκη κατάκλισης και η αντιμετώπιση τους, αλλά και Η δικαιοπρακτική ικανότητα του ασθενή με άνοια και άλλα νομικά ζητήματα, Επιτροπές αναπηρίας και επιδόματα. Συζητήθηκαν κοινωνικά και ηθικά ζητήματα όπως η μετάβαση ενός ασθενή με άνοια από το οικείο οικογενειακό περιβάλλον σε Μονάδα Φροντίδας και θέματα απενεχοποίησης της οικογένειας. Επίσης παρουσιάστηκαν οι μέθοδοι ψυχοεκπαίδευσης ασθενή και φροντιστή/περιθάλποντα που εφαρμόζονται στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας.

Αναφορικά με τα αποτελέσματα από το Πρόγραμμα ΣΚΕΨΗ πραγματοποιήθηκαν οι ομιλίες: Διάγνωση της ήπιας νοητικής διαταραχής, Ψυχολογικές παρεμβάσεις σε ασθενείς με ήπια γνωστική διαταραχή καθώς και Εφαρμογές στη διαχείριση δυσκολιών της καθημερινότητας ηλικιωμένων ασθενών με ήπια γνωστική διαταραχή, βασισμένες στη γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία.

Το Σεμινάριο ήταν ανοικτό για κάθε ενδιαφερόμενο (έλληνα ή αλλοδαπό) και δόθηκαν πιστοποιητικά παρακολούθησης. Επίσης διανεμήθη χειριδίδια με πρακτικές οδηγίες προς τους φροντιστές/περιθάλποντες και εκδόθηκε επετειακό γραμματόσημο.

Συνολικά, κατά τη διάρκεια του Σεμιναρίου, αναδείχθηκε η σημασία της ολιστικής προσέγγισης του ηλικιωμένου ασθενή και του ασθενή με άνοια με κύριο στόχο την καλύτερη ποιότητα ζωής ασθενών και περιθαλπόντων.

Για την Οργανωτική Επιτροπή
Ιωάννα Κορτσιδάκη, Πρόεδρος
Συμεών Παναγιωτάκης, Αντιπρόεδρος

Θερμές ευχαριστίες απευθύνουμε σε όλους όσοι με την ηθική και υλική τους συμπαράσταση συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης:

7η ΥΠΕ, Δήμος Ηρακλείου, Europe direct, Εφημερίδα ΠΑΤΡΙΣ, TV CRETA

Τέλος, ευχαριστούμε ιδιαίτερα, όλους μαζί και καθένα ξεχωριστά, τους εθελοντές της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» για την ανεκτίμητη προσφορά τους όλα αυτά τα χρόνια.

Η Εταιρεία του Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» παραμένει ανοικτή σε όλους με τα καθημερινά κατά τόπους προγράμμάτα της που αφορούν τη νοητική ενδυνάμωση των ασθενών, τα προγράμματα λογοθεραπείας καθώς και τις ομάδες ενημέρωσης εκπαίδευσης και ψυχολογικής υποστήριξης των φροντιστών και των οικογενειών τους. Πληροφορίες: τηλέφωνα 2810226308, 6974192595

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ

Το Δ.Σ. της Εταιρείας Νόσου Alzheimer
και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου
«ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ»



5η Παγκρήτια Συνάντηση - Ηράκλειο, Κρήτη

Εχουμε τη χαρά να σας ενημερώσουμε ότι συνεχίζοντας τις προσπάθειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την άνοια τύπου Alzheimer, όπως επίσης και την πρόληψη για ενεργό και υγιή γήρανση, αποφασίστηκε η διοργάνωση της 5ης Παγκρήτιας Διεπιστημονικής Συνάντησης Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, μαζί με το 1ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση, στο Ηράκλειο Κρήτης, τον Σεπτέμβριο του 2016 από την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ηρακλείου "ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ", με γενικό τίτλο ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ.

Ελπίζουμε και ευχόμαστε να σας έχουμε όλους κοντά μας για να μας στηρίξετε και σε αυτήν μας την προσπάθεια.

Ιωάννα Κορτσιδάκη
Πρόεδρος Δ.Σ. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις - Λάρισα

Το Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας στη Λάρισα πραγματοποιεί διάφορα εργαστήρια αφήγησης, παιχνιδιοθεραπείας και χοροθεραπείας στα πλαίσια της μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της άνοιας.

**4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ασθενών**

Οι σύλλογοι ασθενών από όλη την Ελλάδα ένωσαν τη φωνή τους για τέταρτη συνεχή χρονιά στο Πανελλήνιο Συνέδριο Ασθενών «Patients in Power», που διοργανώθηκε στις 18 Νοεμβρίου στο Divani Caravel. Στο Συνέδριο, το οποίο άνοιξε με ομιλία του ο Υπουργός Υγείας Ανδρέας Ξανθός, εκπρόσωποι δεκάδων οργανώσεων ασθενών από όλη την Ελλάδα συζητήσαν με όλους τους εταίρους στην Υγεία (Πολιτεία, γιατρούς, νοσηλευτές, φαρμακοποιούς, βιομηχανία υγείας, ακαδημαϊκούς, διοικητές νοσοκομείων, ασφαλιστικούς φορείς κ.ά.), με στόχο την ανάδειξη των σοβαρών προβλημάτων στον χώρο της υγείας, την αξιολόγηση των πολιτικών υγείας που υλοποιούνται ως προς την αξία τους για τους ασθενείς αλλά και την διατύπωση προτάσεων για μείζονα ζητήματα που αφορούν τους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Η διεκδίκηση ενός αποτελεσματικότερου και δικαιότερου συστήματος υγείας από τους αρμόδιους φορείς και την Πολιτεία, καθώς και η θεσμοθέτηση της συμμετοχής των ασθενών στο σχεδιασμό και την υλοποίηση πολιτικών για την υγεία ανεδείχθησαν σε μείζονα ζητήματα. Το φετινό Συνέδριο εστίασε στη συμμετοχή των Ασθενών στην Πολιτική Υγείας, στην πρόσβαση των Ασθενών στο φάρμακο και τη θεραπεία, στην ασφάλεια των ασθενών και στην ποιότητα υπηρεσιών στα νοσοκομεία καθώς και στις αλλαγές στην ΠΦΥ και στη θέση των ασθενών.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών συμμετείχε με την Πρόεδρό της κα Μάγδα Τσολάκη, η οποία συντόνισε την ενότητα «Ασφάλεια των ασθενών και ποιότητα υπηρεσιών στα Νοσοκομεία», τον κ. Αριστείδη Λιάπη (Πρόεδρος Ινστιτούτου Alzheimer Βόλου και Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονίστρων Ευβοίας και Ταμίας της Ομοσπονδίας), την κα Παττακού Βασιλική (μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας) καθώς και με Σωματεία μέλη της που συμμετείχαν με εκπροσώπους τους στο συνέδριο, Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.-Alzheimer Hellas (κα Ελένη Αντωνιάδου), Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ηρακλείου «Αλληλεγγύη» (κ. Συμεών Παναγιωτάκη Αντιπρόεδρο Δ.Σ., κα. Γαρυφαλιά Περισυνάκη μέλος Επιστημονικής Επιτροπής, κα Ασπασία Μπιζάκη, μέλος) και Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας (κα Ευαγγελία Αγγελίδου, Πρόεδρος του Δ.Σ.).



Απολλώνεια Βραβεία 2015

Βράβευση της Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών για την προσφορά της, στην Επιστήμη και την Ελληνική Κοινωνία

Τα Διοικητικά Συμβούλια του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών (Σ.Ε.Ο.), της Πανελληνίας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (Π.Ε.Π.Φ.Α.), του Πανελληνίου Συνδέσμου Γυμναστριών (ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ.), του Ινστιτούτου Διεθνούς και Ελληνικού Αθλητικού Δικαίου (Ι.Δ.Ε.Α.Δ.) και του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής (Σ.Ι.Γ.Α.), με ομόφωνη απόφαση, που έλαβαν σε κοινή τους συνεδρίαση, την Πέμπτη 16 Ιουλίου 2015, σχετικά με τα πρόσωπα και τους οργανισμούς που θα βραβευθούν εφέτος, συμπεριέλαβαν και την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών για την προσφορά της στην Επιστήμη και την Ελληνική Κοινωνία.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Ολυμπιακό Ακίνητο του ΤΑΕ KWON DO, στο Παλαιό Φάληρο, την Παρασκευή 2 Οκτωβρίου 2015, στο πλαίσιο της ετήσιας εκδήλωσης «ΤΕΧΝΗΣ – ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ - ΑΠΟΛΛΩΝΕΙΑ ΒΡΑΒΕΙΑ 2015».

Το βραβείο για την Εταιρεία Νόσου Alzheimer Αθηνών παρέλαβε η πρόεδρος Παρασκευή Σακκά από τον ολυμπιονίκη Πέτρο Γαλακτόπουλο.

Στην ίδια εκδήλωση, βραβεύτηκαν από τον χώρο της Τέχνης, ο σκηνοθέτης Γιάννης Σμαραγδής, από τον χώρο της Επιστήμης, ο καθηγητής Μοριακής Βιολογίας Δημήτρης Παναγόπουλος, από τον χώρο του Πολιτισμού ο σκιτσογράφος Σπύρος Ορνεράκης, ενώ από τον χώρο του Αθλητισμού ο Ντούσαν Μπάγιεβιτς, η Ολυμπιονίκης Χρυσοπηγή Δεβετζή, η πολίστρια Αλεξάνδρα Ασημάκη, κ.ά.

Στιγμιότυπα από τη στιγμή της βράβευσης

Η πρόοδος στη θεραπεία του Alzheimer
Αθήνα 2016

Στην Αθήνα θα πραγματοποιηθεί στις 9 - 12 Μαρτίου 2016 το 14ο Διεθνές Συμπόσιο για την πρόοδο στη θεραπεία του Alzheimer (14th International Athens/ Springfield Symposium on Advances in Alzheimer Therapy). Το συμπόσιο θα φιλοξενηθεί στο ξενοδοχείο Hilton.

Ειδικοί επιστήμονες θα συζητήσουν νέους στόχους και νεώτερα δεδομένα στη φαρμακευτική αντιμετώπιση της νόσου, καθώς και καινοτόμες προσεγγίσεις στην τρέχουσα θεραπεία.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορεί κάποιος να επισκεφτεί την επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης www.ad-springfield.com

31ο Παγκόσμιο Συνέδριο Alzheimer
Βουδαπέστη 2016

Στη Βουδαπέστη θα διεξαχθεί το 2016 το 31ο Παγκόσμιο Συνέδριο Alzheimer από την Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (Alzheimer Disease International - ADI). Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στις 21 - 24 Απριλίου με θέμα «Άνοια: Παγκόσμια προοπτική - Τοπικές λύσεις». Για περισσότερες πληροφορίες μπορεί κάποιος να επισκεφτεί την επίσημη ιστοσελίδα της ADI www.adi2016.org



Όλα για την Άνοια... ραδιοφωνικά

Μια νέα ραδιοφωνική εκπομπή ξεκίνησε την Πέμπτη 19 Δεκεμβρίου με τίτλο «Όλα για την Άνοια». Πρόκειται για μια συνεργασία της Alzheimer Hellas και του Δημοτικού Εθελοντικού Ραδιοφώνου Θεσσαλονίκης FM 100.6.

Την επιμέλεια και την παρουσίαση της εκπομπής έχουν οι ψυχολόγοι και συνεργάτες της Alzheimer Hellas, Νικολαΐδου Ευδοκία, Καραγκιόζη Κωνσταντίνα και Μαργαριτίδου Πετρίνα.

Ο χαρακτήρας της εκπομπής θα είναι κυρίως ενημερωτικός για θέματα που αφορούν την άνοια, νεώτερες εξελίξεις, πρόσφατες έρευνες σχετικά με την αντιμετώπιση, τη θεραπεία ή ακόμη και διάφορους τρόπους πρόληψης. Συχνά στο στούντιο θα παρευρίσκονται καλεσμένοι επαγγελματίες υγείας διαφόρων ειδικοτήτων για να μοιραστούν τις γνώσεις από την κλινική τους πρακτική και να ενημερώσουν το ευρύ κοινό με χρήσιμες πληροφορίες για τη θεραπεία και την αντιμετώπιση της νόσου. Επίσης στην εκπομπή θα δίνεται λόγος στους ασθενείς, τους περιθάλποντες και στα ευρύτερα μέλη της οικογένειας προκειμένου να μεταφέρουν τη δική τους, καθημερινή εμπειρία.

Υπάρχει επίσημη σελίδα της εκπομπής «Όλα για την Άνοια» στο Facebook όπου μπορείτε να ενημερώνεστε για το πρόγραμμα της εκπομπής, τους καλεσμένους καθώς και να στέλνετε τα μηνύματά σας με τυχόν ερωτήματα ή θέματα που θέλετε να ακουστούν.

www.facebook.com/olagiatinanoia

Μπορείτε να ακούσετε την εκπομπή «Όλα για την Άνοια» κάθε Πέμπτη στις 16.00 - 17.00 (εκτός από την δεύτερη Πέμπτη κάθε μήνα) συντονισμένοι στο FM 100.6 για το Νομό Θεσσαλονίκης, ενώ οι ακροατές από άλλες πόλεις βρίσκοντας τη συχνότητα μέσω διαδικτύου.

Λίγα λόγια περί εκπομπής...

Υπάρχει μεγάλη ανάγκη να υπάρξει ενημέρωση για την άνοια τόσο σε επίπεδο πρόληψης όσο και σε επίπεδο αντιμετώπισης και θεραπείας. Πρόκειται για μια πολυδιάστατη νόσο, η οποία πέρα από τον ίδιο τον ασθενή επηρεάζει τον περιθάλποντα και την οικογένειά του. Οι συνέπειες μιας τέτοιας νόσου έχουν πέραν των συναισθηματικών και ψυχολογικών διαστάσεων, φέρει και προεκτάσεις κοινωνικές και οικονομικές.

Αυτός είναι και ο λόγος ύπαρξης της συγκεκριμένης εκπομπής, ώστε να μπορέσει το ευρύ κοινό να ενημερωθεί και να γνωρίσει τις διαστάσεις αυτής της νόσου. Να αποτελέσει ένα ακόμη μέσο φωνής και διεκδίκησης των δικαιωμάτων, των αναγκών και των αυξημένων απαιτήσεων που έχει η φροντίδα του ασθενή με άνοια. Σαφώς και δεν μπορούμε να σταματήσουμε την εξέλιξη της νόσου, αλλά πάντα μέσα από τη γνώση μπορούμε να προλάβουμε και να αντιμετωπίσουμε κατάλληλα τέτοιες δύσκολες και χρόνιες καταστάσεις.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η παραπάνω παραχώρηση είναι απόλυτα εθελοντική και διέπεται από τους νόμους και κανόνες λειτουργίας των ραδιοφωνικών μέσων μαζικής επικοινωνίας και την εποπτεία του Εθνικού Συμβουλίου Ραδιοτηλεόρασης (ΕΣΡ). Δεν εμπεριέχει καμία εμπορική ή διαφημιστική δραστηριότητα όπως αυτές περιγράφονται στους σχετικούς νόμους.

Ευχαριστούμε θερμά τη Δημοτική Εταιρεία Πληροφόρησης Θεάματος και Επικοινωνίας και το Δημοτικό Ραδιόφωνο Θεσσαλονίκης για την υποδοχή, τη φιλοξενία και τη συνεργασία τους με την Alzheimer Hellas.

Με εκτίμηση,
Νικολαΐδου Ευδοκία
Καραγκιόζη Κωνσταντίνα
Μαργαριτίδου Πετρίνα
 Ψυχολόγοι

ΝΕΑ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΗ ΕΚΠΟΜΠΗ

Όλα για την Άνοια

Παρουσίαση:

Ευδοκία Νικολαΐδου
 Κωνσταντίνα Καραγκιόζη
 Πετρίνα Μαργαριτίδου

κάθε Πέμπτη
 16.00-17.00
 (εκτός από την δεύτερη
 Πέμπτη του μήνα)
 Έναρξη 19/11



Δημοτικό Ραδιόφωνο
 Θεσσαλονίκης FM 100.6



Πρόγραμμα εκπαίδευσης περιθαλπόντων και επαγγελματιών υγείας

Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) εγκαινιάζουν στην Ελλάδα ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα εκπαίδευσης περιθαλπόντων και επαγγελματιών υγείας για την άνοια.

Το πρόγραμμα, που στοχεύει να εκπαιδεύσει 1.000 περιθάλποντες και 600 επαγγελματίες υγείας σε όλη τη χώρα πραγματοποιείται με δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

Την εκπαίδευση η οποία θα διαρκέσει 2 ημέρες και θα ξεκινήσει τον Ιανουάριο του 2016, θα αναλάβουν ειδικά επιλεγμένοι επιστήμονες από όλη την χώρα, καθώς ένας από τους στόχους του προγράμματος είναι η κατά το δυνατόν μεγαλύτερη γεωγραφική κάλυψη και η δυνατότητα να ενημερωθούν και όσοι δεν βρίσκονται στα μεγάλα αστικά κέντρα.

Οι ενδιαφερόμενοι (περιθάλποντες ή επαγγελματίες υγείας) μπορούν να επικοινωνούν με τα γραφεία της Alzheimer προκειμένου να πληροφορηθούν για τις λεπτομέρειες του προγράμματος και να δηλώσουν συμμετοχή. Αξίζει να σημειωθεί ότι για τις ευπαθείς κοινωνικά ομάδες έχει προβλεφθεί η δυνατότητα κάλυψης εξόδων για τη συμμετοχή περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων. Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής παρακαλώ επικοινωνήστε στο 2310.909000 (Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-15:00).



Πληροφορίες-διανομή:



Οδηγός για περιθάλποντες

Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) σχεδίασαν και μετέφρασαν στα ελληνικά τον ανανεωμένο *Οδηγό για Περιθάλποντες*, ένα σημαντικό εγχειρίδιο με πρακτικές συμβουλές για τους περιθάλποντες και τις οικογένειες απόμων με άνοια και συγγενείς διαταραχές. Η παραγωγή, μετάφραση και διάθεση του οδηγού στο ελληνικό κοινό, η οποία θα ξεκινήσει εντός του μήνα Δεκεμβρίου 2015, πραγματοποιείται με δωρεές των ιδρυμάτων Κοινοφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση (www.latsis-foundation.org) και TIMA Κοινοφελές Ίδρυμα (www.timafoundation.org).

Σκοπός του έργου αυτού είναι η διάθεση του οδηγού σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες αλλά και σε πληθυσμούς που βρίσκονται μακριά από τα μεγάλα αστικά κέντρα. Η διανομή του οδηγού θα πραγματοποιηθεί και μέσα από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, ένα δίκτυο των Εταιρειών Alzheimer σε όλη την Ελλάδα.

Η διανομή του οδηγού θα πραγματοποιηθεί και μέσα από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, μη κερδοσκοπικό Ν.Π.Ι.Δ. με έδρα τη Θεσσαλονίκη που συστάθηκε στις 25/06/2007 και αριθμεί σήμερα τριάντα πέντε εταιρείες Alzheimer-μέλη ανά την Ελλάδα.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τα γραφεία της Alzheimer Hellas στο 2310.909000 (Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-15:00), η οποία και συντονίζει τη διάθεση του οδηγού προκειμένου να πληροφορηθούν για τον τρόπο απόκτησής του. Ο οδηγός θα είναι διαθέσιμος και στην επίσημη σελίδα της Παγκόσμιας Εταιρείας Alzheimer (<http://www.alz.co.uk>)

Με την δωρεά των κοινοφελών ιδρυμάτων:

Χριστουγεννιάτικο Bazaar

Ο Σύλλογος Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών με χαρά σας προσκαλεί στο Χριστουγεννιάτικο Bazaar με χειροποίητα είδη, που θα γίνει στις 10 και 11 Δεκεμβρίου 2015, στη Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη» (Πέτρου Συνδίκου 13, ισόγειο)

Ώρες λειτουργίας:
10.00 π.μ. – 20.00 μ.μ.
Πληροφορίες:
2310 810411

Η Alzheimer Hellas θα συμμετάσχει και στο Χριστουγεννιάτικο Bazaar που θα πραγματοποιηθεί στο κολέγιο Ανατόλια στις 13/12/2015



Σας περιμένουμε!!

Ποίημα για τα 20χρόνια Alzheimer Hellas

Φως στο σκοτάδι....

Μέσα στις λήθης την απέραντη νυχτιά
Σε έναν κόσμο που ολότελα και καθημερινά
ξεχνάει
Δώσε για λίγο σημασία στα απλά
Σ' αυτά που ο νους τα προσπερνά και τ' αφηφάει

Είναι η μνήμη αυτή που όλα τα μπορεί
Αυτή η πανίσχυρη τροχιά που όλα γύρω της τα τριγυρνάει
Μ' αν δεν της δώσεις τη φωνή να διηγηθεί
Σ' ένα βαθύ σκοτάδι δίχως φως τα σεργιανάει

Μέσα σε 6 χρόνια αδιάκοπης ροής
Έχοντας αντιμετώπι με χίλιους κόπους χίλιους μόχθους
Ειν' η ανάμνηση γλυκειά ν' αφηγηθεί
Και τ' όποιο βίωμα γραφτό να παραμείνει στους διαδρόμους

Εύχομαι μέσα απ' την ψυχή
Πολλά τα χρόνια να διαβούνε
Να 'χουνε κι άλλα βιωθεί
Μέσα στην αγκαλιά της νύχτας μη χαθούνε

Μαριάννα

**Εκλογές
Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer**

Αξιότιμα Σωματεία-μέλη της Ομοσπονδίας,

Σας προσκαλούμε στην τακτική Γενική Συνέλευση της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, που θα λάβει χώρα στη Θεσσαλονίκη (Πέτρου Συνδίκου 13, ισόγειο), στις 19 Δεκεμβρίου 2015 και ώρα 14:30. Τα θέματα της ημερήσιας διάταξης είναι οι αρχαιρεσίες του Διοικητικού Συμβουλίου και της Εξελεγκτικής Επιτροπής. Πριν τη Γενική Συνέλευση και τη διαδικασία των εκλογών θα πραγματοποιηθεί συνέλευση του απελοθόντος Διοικητικού Συμβουλίου.

Η συμμετοχή των εταιρειών-μελών με τους εκπροσώπους σας είναι απαραίτητη για την ολοκλήρωση της εκλογικής διαδικασίας.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση,

Η Πρόεδρος
Μαγδαληνή Τσολάκη
Νευρολόγος Ψυχίατρος Θεολόγος
Καθηγήτρια Α.Π.Θ.

Ο Γενικός Γραμματέας
Χρήστος Ζιάκας
Νομικός



**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.)**

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου
Επιμενίδου 39γ, ΤΚ 721 00, Άγιος Νικόλαος,
☎28413 41330, ☎: 28410 24554, ✉ky.therapeytirio@gmail.com

ΑΘΗΝΑ

• **Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**

Κάντιγγος 23, ΤΚ 106 77, Αθήνα
☎210 3811604, ☎: 210 3840317, Γρ. Βοήθειας: 210 3303678
✉ hagg@otenet.gr, @ www.gerontology.gr

• **Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών**

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι,
ΤΚ 116 36, Αθήνα. ☎210 7013271, ☎: 210 6012239
✉ info@alzheimerrathens.gr, @ www.alzheimerrathens.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου
Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ. Κ. 37006, Νομός Μαγνησίας
☎/☎: 24210 58218

ΑΧΑΪΑ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας**
Σωσικράτους 12, ΤΚ 264 43, Πάτρα,
☎: 6945395040, ✉ traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”
Ρόζου 135, ΤΚ 383 33, Βόλος
☎24210 43448, ☎: 24210 44984, Γρ. Βοήθειας: 24210 43448
✉ volos2@otenet.gr, @ www.institutoalzheimerr.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας
Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
☎22220 58540, ☎: 24210 49984, ✉ konistra@hotmail.com

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου
Νταλιάνη 22, 713 06, Ηράκλειο, ☎2810 226308, ☎2810 360047
✉ alzheimerr.heraklion@gmail.com, @ www.alzheimerrheraklion.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.**
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
“Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, 546 43, Θεσσαλονίκη
☎2310 810411, ☎: 2310 925802
Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer
“Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, ΤΚ 542 48
☎2310 351451, ☎: 2310 351456, Γρ. Βοήθειας: 2310 909000
✉ info@alzheimerr-hellas.gr, @ www.alzheimerr-hellas.gr

• **Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών**
Κ. Καραμανλή 164, Τ.Κ. 542 48, Θεσσαλονίκη, ☎2310 351451

• **Πανελλήνια Βιοτρόπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ.Κ. 54643, Θεσσαλονίκη
☎2310 810411, ☎: 6972697072
✉ info@neuro-bio.gr, @ www.neuro-bio.gr

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύοσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς**
Καραβαγγέλη 12 και Κατσαντώνη γωνία ΤΚ 563 34
☎: 6973302750

• **Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυτευτικών Νοσημάτων**
Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου, ΤΚ 543 52,
☎2310 830667, ✉ info-pindis@gmail.com

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών νόσου Alzheimer - Συναφών Διαταραχών & υπερηλίκων Νομού Πέλλας
Κ.Η. Καρυώτισσας, ΤΚ 580 01, ☎24210 58218

ΚΟΖΑΝΗ

Εταιρεία νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών, ο Άγιος Νικόλαος
Παύλου Χαρίση 13, ΤΚ 50131 Κοζάνη
☎24610 35527, 6938 442200 ✉ voucharas@gmail.com

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος οικογενειών & φίλων πασχόντων από νόσο Alzheimer & συναφείς διαταραχές, «Ο Λόγος»
Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,
ΤΚ 691 00, ☎25310 83844, ✉ ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Α.
Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού, ΤΚ 412 22, Λάρισα,
☎2410 620014, 6932 822858, ✉ alzheimerr.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Μυτιλήνης
Ερμού 104, ΤΚ 81100, Μυτιλήνη
☎22510 61906, ☎: 2251026091, ✉ nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας
Χατζηαργύρου 68, ΤΚ 630 80
☎6974 900754, ✉ info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης
28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00
Ξάνθη, ☎: 6977 720669, ✉ alzxt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά
Κλεισόβης 93, ΤΚ 185 39,
Πειραιάς, ☎210 4222522, ✉ drnsta@yahoo.gr

ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης «Συμπαράσταση»,
Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
☎2831101645, ✉ alzheimerr.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας
Στ. Καζούλη 18, ΤΚ 851 00, Ρόδος, ☎22410 78315
✉ koronis_panakeia@yahoo.gr, @ www.panakeia.org.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας
Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ. Κ. 34100, Χαλκίδα
☎22210 84773, ✉ eva2gel@hotmail.com

ΧΑΝΙΑ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων**
• **Ινστιτούτο έρευνας -εκπαίδευσης ψυχιατρικών ανοϊκών ασθενών Alzheimer**

Χρυσοπηγής 58, ΤΚ 731 00, Χανιά, ☎28210 76050
✉ inerekal@otenet.gr, @ www.alzheimerr-chania.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου
Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
☎22710 41020, ☎:22710-81491, ✉ gmaris.chi@gmail.com