



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 69^ο | ΕΤΟΣ 19^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ '17
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

Παιδί και Τρίτη ηλικία

Όταν η άνοια εμφανίζεται στην καθημερινότητά τους. Πώς επηρεάζεται η σχέση; Αλλάζουν οι ρόλοι;

Μπάνιο

Μια ιδιαίτερη στιγμή για εσάς και τον άνθρωπο που φροντίζετε. Τεχνικές και τρόποι διαχείρισης.

Μεσογειακή Διατροφή

Ανακαλύψτε τον πλούτο που βρίσκεται μέσα στις τροφές. Πώς δρουν στον εγκέφαλο;

Ενημερωθείτε για τις Νεότερες εξελίξεις στην άνοια, τις Εκδηλώσεις και τα Δικά σας μηνύματα

Το 3μηνιαίο περιοδικό της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer **αλλάζει σελίδα**

Πιστεύοντας στη συνεχή αλλαγή, προσαρμοζόμαστε στις τάσεις της εποχής και τις ανάγκες των αναγνωστών μας.





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 αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αβράμη Ν.	Δημακοπούλου Ε.	Κουντή-	Μουζακίδης Χ.	Πόππη Ε.
Αγγελίδου Ε.	Δημοτάκη Α.	Ζαφειροπούλου Φ.	Μπακογλίδου Ε.	Ρεμούνδου Μ.
Αγγελόπουλος Π.	Ζαχέιλ Κ.	Λιάτσικου Σ.	Μωραΐτου Δ.	Σακκά Π.
Ανεστάκης Δ.	Θεοδωράκη Α.	Λιγγερίδης Γ.	Νιφλή Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βασιλάκης Β.	Καραγκιόζη Κ.	Λύρας Β.	Νομίδου Α.	Τολίκα Θ.
Βελιβάση Α.	Καρπαθίου Ν.	Μαργιώτη Ε.	Ντανάση Ε.	Τουλούμπα Ε.
Βλαχογιάννη Α.	Κιβρακίδου Α.	Μαρής Γ.	Παγίτσας Ι.	Τσάνταλη Ε.
Βουχάρας Χ.	Κορτσιδάκη Α.	Μαρκάτη Λ.	Παναγιωτάκης Σ.	Τσιάτσος Θ.
Γεωργιάδου Ι.	Κούλα Μ.	Μελισσάρη Ι.	Παπαλιάγκας Β.	Τσολάκη Μ.
Γούλας Δ.		Μούγιας Α.	Παπαντωνίου Γ.	

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Κουντή Φ., Λιάπης Α., Μαργιώτη Ε., Μούγιας Α., Νιφλή Ε., Ντόσκας Τ., Παπαλιάγκας Θ., Παναγιωτάκης Σ., Παττακού Παρασύρη Β., Ρεμούνδου Μ., Τσολάκη Μ.,

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Φιλολογική επιμέλεια: Μαϊόβη Ξένια

Σχεδίαση, Σελιδοποίηση & Γραφιστική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 69^ο

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

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

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

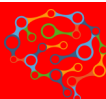
Έδρα Alzheimer Hellas: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000 (Αγία Ελένη), 2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

Fax: 2310 925802 (Αγ. Ελένη)

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

Facebook | Twitter | Youtube: [AlzheimerHellas](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas)



Aγαπητές φίλες και φίλοι,
Η προσπάθειά μας έτσι ώστε η ενημέρωση για την άνοια και τη Νόσο Alzheimer να φτάσει σε κάθε σπίτι, σε κάθε οικογένεια που φροντίζει ασθενή με νοητικά προβλήματα συνεχίζεται. Όλοι όσοι έχουν διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ας ζητήσουν να τους σταλεί το νέο βιβλίο που έχει γραφεί για τους περιθάλποντες σε συνεργασία με το Ίδρυμα TIMA, την ADI και την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO).



Τρεις καινούργιες ομάδες επιστημόνων –από Καλαμάτα, Κω και Αθήνα- έρχονται να ενώσουν τις προσπάθειές τους με τις τριάντα οκτώ ομάδες επιστημόνων που δραστηριοποιούνται –άλλες πάρα πολύ και άλλες λίγο- σε όλη την Ελλάδα.

Δύο ραδιοφωνικές εκπομπές κάθε εβδομάδα και κατά περιόδους τηλεοπτικές εκπομπές ενημερώνουν όλους όσους ενδιαφέρονται για την άνοια.

Τρία συνέδρια ένα στη Θεσσαλονίκη και ένα στο Ηράκλειο Κρήτης -κάθε δύο χρόνια- και ένα στην Αθήνα -κάθε χρόνο- εκπαιδεύουν επαγγελματίες υγείας, περιθάλποντες και ασθενείς έτσι ώστε να έχουν σύγχρονη ενημέρωση.

Η πολιτεία μέσω των προγραμμάτων ΕΣΠΑ θα στηρίξει την οργάνωση νέων ιατρείων μνήμης στα Νοσοκομεία, νέα κέντρα ημέρας σε 7 περιφέρειες και δύο Μονάδες ανακουφιστικής φροντίδας στο τελικό στάδιο της άνοιας. Κάθε μήνα στη Θεσσαλονίκη αλλά και σε άλλες πόλεις διοργανώνουμε εκδηλώσεις ενημέρωσης, πολιτισμού και ψυχαγωγίας των ασθενών και των περιθαλπόντων μας. Χρειαζόμαστε την βοήθεια όλων έτσι ώστε αυτό το Έργο για τους συνανθρώπους μας να συνεχίσει έτσι ώστε να καλυφθούν όλες οι ανάγκες.

Ευχόμαστε σε όλους ένα ευλογημένο καλοκαίρι!

Με εκτίμηση,

Μάγδα Τσολάκη

Νευρολόγος - Ψυχίατρος
Καθηγήτρια Νευρολογίας Α.Π.Θ.

Πρόεδρος Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών



Δύο ραδιοφωνικές εκπομπές που ενημερώνουν το κοινό γύρω από τα θέματα της άνοιας

«Όλα για την Άνοια», Πέμπτη 16.00-17.00, FM 100.6 (www.fm100.gr)

Επιμέλεια, Παρουσίαση: Ευδοκία Νικολαΐδου, Κωνσταντίνα Καραγκιόζη, Πετρίνα Μαργαριτίδου

«Επειδή η υγεία είναι το παν», Πέμπτη 18.00-18.30, FM 106.1 (www.cityinternational.gr),

Επιμέλεια, Παρουσίαση: Μάγδα Τσολάκη





Θεσσαλονίκη

«Ασκήσεις Λόγου» σε ηλικιωμένους με Ήπια Νοητική Διαταραχή

Άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) παρουσιάζουν συχνά ελλείψεις στη μνήμη και σε άλλους νοητικούς τομείς, όπως είναι ο λόγος. Οι ελλείψεις αυτές σχετίζονται με: Σημασιολογική μνήμη, Επεισοδιακή μνήμη (μακρόχρονη μνήμη) και Κατονομασία. Επίσης, στην ΗΝΔ υπάρχει δυσκολία στην κατανόηση του λόγου, την ακρίβεια στο συντακτικό και στην κατονομασία ομοιοκαταληξίας. Για τους παραπάνω λόγους σχεδιάσαμε θεραπευτικό-νοητικό πρόγραμμα «Ασκήσεων Λόγου» σε ηλικιωμένους με ΗΝΔ, το οποίο εφαρμόζεται από την Alzheimer Hellas στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη».

Η επιστημονική ομάδα που σχεδίασε το πρόγραμμα είναι οι παρακάτω ψυχολόγοι: Dr. Κουντή - Ζαφειροπούλου Φωτεινή (Νευροψυχολόγος), Βασιλόγλου Μαρία, Μάρκου Νεφέλη, Νικολαΐδου Ευδοκία και Σιάτρα Βασιλική. Η μεταφορά του προγράμματος σε ηλεκτρονική μορφή έγινε από τους: Τσιάτσο Θρασύβουλο και Καρακώστα Τάσο. Η εφαρμογή του προγράμματος με μολύβι και χαρτί, προφορικά και σε Η/Υ έγινε από τις ψυχολόγους: Βασιλόγλου Μαρία, Μάρκου Νεφέλη, Καραθανάση Ελίνα και Διαμαντίδου Αλεξάνδρα. Υπεύθυνη του ηλεκτρονικού προγράμματος στο πλαίσιο του ΑΡΙΣΤΕΙΑ ASPAD ήταν η κα Μάγδα Τσολάκη.

Κύριος στόχος του προγράμματος ήταν η καλλιέργεια και η βελτίωση των γλωσσικών ικανοτήτων. Ο έμμεσος στόχος ήταν ότι η βελτίωση των γλωσσικών ικανοτήτων αναμένεται να γενικευθεί και σε άλλους νοητικούς τομείς, όπως της Σημασιολογικής μνήμης, των ικανοτήτων εκτελεστικής λειτουργίας και η νοητική ωφέλεια να μεταφερθεί και στην καθημερινή ζωή.

Όλοι οι συμμετέχοντες –αρχικά 148 άτομα αλλά 71 ολοκλήρωσαν και παρακολούθησαν συνολικά 48 συνεδρίες. Το πρόγραμμα διήρκεσε 6 μήνες. Η συχνότητα με την οποία προσέρχονταν ήταν 2 φορές την εβδομάδα για μια ώρα την κάθε φορά και η παρέμβαση θεωρείται ατομική σε ομαδικό πλαίσιο. Διενεργήθηκε πλήρης νευροψυχολογικός έλεγχος σε 2 φάσεις: ΠΡΙΝ την ένταξη στο πρόγραμμα και ΜΕΤΑ το τέλος της παρέμβασης.

Όσον αφορά τη δομή των ασκήσεων, υπάρχουν 3 επίπεδα δυσκολίας και κάθε συνεδρία αποτελείται από: 10 ασκήσεις που έχουν χωριστεί σε: 3 ασκήσεις σημασιολογικής κατανόησης, 3 ασκήσεις σημασιολογικής παραγωγής και 4 ασκήσεις φωνημικής παραγωγής

λόγου.

Μερικά ενδεικτικά παραδείγματα ασκήσεων

Σημασιολογικής παραγωγής

- ▶ Γράψτε 2 αντικείμενα/ εργαλεία που χρησιμοποιεί ο γιατρός

Σημασιολογικής κατανόησης

- ▶ Βάλε τις λέξεις στη σωστή σειρά για να σχηματιστεί σωστά η πρόταση

πολύ τα αγαπώ μου παιδιά

Φωνημικής παραγωγής λόγου

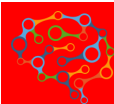
- ▶ Φτιάξε τουλάχιστον 10 λέξεις χρησιμοποιώντας όσα γράμματα θέλεις από τα παρακάτω:

Ι Τ Ρ Υ Π Α Ν Ο Σ Γ

Έπειτα από στατιστική ανάλυση καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα:

Οι γραπτές ασκήσεις λόγου στην ΗΝΔ και οι ίδιες ασκήσεις με τη χρήση Η/Υ είναι πιο αποτελεσματικές από τις προφορικές. Επιπλέον, οι γραπτές ασκήσεις είναι πιο αποτελεσματικές από τις προφορικές και του Η/Υ ως προς τη μεταφορά νοητικής ωφέλειας και σε άλλους νοητικούς τομείς (Λεκτική ευχέρεια, κατονομασία, επανάληψη, φωνημική συσχέτιση, σημασιολογική μνήμη) καθώς και στην καθημερινή ζωή, που ήταν και το πιο σημαντικό ζητούμενο. Ακόμη διαπιστώσαμε ότι δεν υπάρχει αρκετή εξοικείωση με τον Η/Υ στην Τρίτη ηλικία. Ωστόσο, η νοητική άσκηση μέσω Η/Υ στην ΗΝΔ είναι ακόμη στην αρχή με θετική μελλοντική εξέλιξη και η χρήση Η/Υ προτείνεται για άτομα που δεν έχουν πρόσβαση στα Κέντρα Ημέρας κι εφόσον υπάρχει σχετική εξοικείωση με αυτούς. Τέλος, οι Γραπτές ασκήσεις μπορούν να γίνουν και στο σπίτι μετά από πλήρη Νευροψυχολογικό έλεγχο και οδηγίες από κάποιον Νευροψυχολόγο ή ειδικευμένο Ψυχολόγο.

Μαρία Βασιλόγλου
Ψυχολόγος
Alzheimer Hellas



Όταν ο άνθρωπος με άνοια εκφράζει μέσω τέχνης την ψυχή του...**Μην λυπάσαι**

Να μην λυπάσαι αν τα νιάτα σου περάσουν
 Να μην λυπάσαι όταν τα μαλλιά σου ασπρίσουν
 Όταν ο έρωτας σβήσει
 Μα η ψυχή σου αγάπη έχει γεμίσει
 Όταν η ζωή σου έχει αλλάξει
 Όταν τα χρόνια σου έχουν περάσει
 Μα να λυπάσαι όταν οι φίλοι σου σε έχουν ξεχάσει
 Να λυπάσαι όταν οι δικοί σου έχουν γεράσει
 Όταν την πόρτα σου κανείς δεν χτυπάει
 Όταν για σένα κανείς δε ρωτάει
 Όταν κανείς δεν συμπονάει
 Τότε να κλάψεις για ότι έχεις χάσει
 Και όταν δεν έχεις βρει μια χαρά
 μέσα σε όλη την πλάση

Α.Φ.

Θυμάμαι εγώ για εσένα

Θυμάμαι τα μάτια σου, τόσο γλυκά
 να με κοιτάζουνε με αγάπη.
 Τα χέρια σου τα απαλά
 να με χαϊδεύουν τρυφερά.
 Τη φωνή σου όταν μου μιλούσες,
 με καθοδηγούσες, μου τραγουδούσες.
 Το γέλιο σου το ντροπαλό.
 Τη χαρά, την επιείκεια, τη συμπόνια σου
 στις επιτυχίες, τα λάθη και τα δύσκολα.
 Πάντοτε ήσουν δίπλα μου!
 Τώρα με κοιτάς, μου χαμογελάς αλλά δεν
 με αναγνωρίζεις, δεν με θυμάσαι πια!
 Τώρα ήρθε η ώρα να σε φροντίσω να
 σου τραγουδήσω, να σε στηρίξω εγώ...
 Θα είμαι δίπλα σου ως το τέλος.

ΓΙΑΤΙ ΕΓΩ ΘΥΜΑΜΑΙ!

Βιβλιοθεραπεία

Τα παραπάνω ποιήματα γράφτηκαν μέσα στο πλαίσιο της συμμετοχής των ασθενών στο πρόγραμμα της μη φαρμακευτικής παρέμβασης «Βιβλιοθεραπεία» που διεξάγεται από την Alzheimer Hellas στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη».

Η βιβλιοθεραπεία είναι μια ενεργή, διαδραστική και χαμηλού κόστους παρέμβαση, η οποία πραγματοποιείται σε μια δίωρη συνεδρία την εβδομάδα σε ηλικιωμένους ασθενείς με ήπια νοητική διαταραχή και ήπια συμπτώματα κατάθλιψης.

Στην αρχή της κάθε συνεδρίας γίνεται ανάγνωση ενός δοκιμίου και ενθαρρύνεται η ενεργητική συμμετοχή με τη μορφή συζήτησης μέσα από τα στάδια της βιβλιοθεραπείας. Στη συνέχεια παρατίθενται ασκήσεις με χαρτί και μολύβι κάτω από τις οδηγίες του ψυχολόγου. Οι νοητικές λειτουργίες που εξασκεί το πρόγραμμα είναι η κατανόηση του γραπτού λόγου και τομείς της εκτελεστικής λειτουργίας και της προσοχής. Επιπλέον στόχοι της βιβλιοθεραπείας περιλαμβάνουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης καθώς και την κατανόηση των ανθρώπινων συμπεριφορών και κινήτρων. Τέλος, βοηθάει στην ανακούφιση της συναισθηματικής πίεσης, την ελεύθερη συζήτηση προβλημάτων καθώς και τη βελτίωση της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων στην καθημερινή ζωή.

Φανή Ουζούνη
 Ψυχολόγος
 Alzheimer Hellas





Θεσσαλονίκη

Πώς να μείνεις νέος

Αυτό το κείμενο, βγαλμένο από τα έργα ενός Αμερικανού ποιητή, του Σάμουελ Ούλμαν, βρισκότανε μόνιμα, καδρωμένο, πάνω απ' το γραφείο του Στρατηγού Μακ Άρθουρ, και της μητέρας μου.

Έστερ Φρανσές - Σαρφατή - Χασιίδ

Τα νιάτα δεν είναι μια εποχή της ζωής, είναι μια κατάσταση της ψυχής. Είναι μια θέληση καλά δουλεμένη, μια φαντασία ζωηρή, αισθήματα φλογερά, περισσότερη τόλμη παρά φόβος, μια μεγαλύτερη ανάγκη για περιπέτειες παρά για άνεση.

Δε γερνάει κανείς μόνο γιατί έζησε ορισμένο αριθμό ετών.

Γίνεται γέρος όταν παραιτηθεί από τα ιδανικά του.

Ασφαλώς ο χρόνος που περνάει ρυτιδώνει το πρόσωπο, αλλά η εγκατάλειψη κάθε ενθουσιασμού μαραινεί την ψυχή.

Οι φροντίδες, η αμφιβολία, η έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό σου, ο φόβος, η απελπισία, χρόνια που κάτω από το βάρος τους το κεφάλι κυρτώνεται και ο νους μετατρέπεται σε σκόνη.

Είτε είναι 70 ετών, είτε είναι 16, υπάρχει μέσα στην καρδιά κάθε ανθρώπινου όντος η δίψα του θαύματος, ένας φοβισμένος θαυμασμός εμπρός στα άστρα, τις έξοχες πράξεις και σκέψεις, μια ατρόμητη πρόκληση που ρίχνει στη μοίρα, μια άσβηστη και παιδική όρεξη μπρος στις υποσχέσεις της αύριο. Μια στάση εύθυμη και φίλαθλη μπρος στη ζωή.

Είσαι τόσο νέος όσο η πίστη σου, τόσο γέρος όσο οι αμφιβολίες σου, επίσης τόσο νέος όσο η εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, τόσο γέρος όσο η απελπισία σου.

Όσο η καρδιά σου ξέρει να δέχεται τα μηνύματα της ομορφιάς, της χαράς, του μεγαλείου, της δύναμης που του μοιράζουν η γη, ο άνθρωπος και το άπειρο, μένει νέος. Αλλά όταν όλα τα νήματα κοπούν, όταν η καρδιά σου σκεπαστεί με τα χιόνια της απαισιοδοξίας και τους πάγους του κυνισμού, ο Θεός ας σπλαχνιστεί την ψυχή σου, γιατί τότε είσαι πραγματικά γέρος.



Ο δεκάλογος για τον άνθρωπο με άνοια

Μερικές χρήσιμες συμβουλές που χρειάζεται να γνωρίζει κανείς όταν βρίσκεται σε επαφή και επικοινωνία με έναν άνθρωπο που πάσχει από άνοια. Αν και οι προθέσεις μπορεί να είναι καλές, ωστόσο το αποτέλεσμα μπορεί να μην είναι ωφέλιμο για τον άνθρωπό σας.

10 πράγματα που χρειάζεται να αποφεύγετε με έναν άνθρωπο που πάσχει από άνοια

1. Μην τον αγνοείτε
2. Μην απευθύνεστε σε εκείνον σαν να είναι μωρό παιδί
3. Μην χρησιμοποιείτε υποκοριστικά αντί των ονομάτων
4. Μην θεωρείτε δεδομένο ότι βρίσκεται σε σύγχυση όλη την ώρα
5. Μην θέτετε συνεχώς ερωτήματα σαν να τον εξετάζετε
6. Μην μιλάτε για τον ίδιο με άλλους ανθρώπους, ενώ είναι παρών
7. Μην εστιάζετε σε ό,τι δεν μπορεί πλέον να κάνει
8. Μην θεωρείται πως όταν ξεχνάει πράγματα ή εμφανίζει περίεργη συμπεριφορά, το κάνει επίτηδες
9. Μην σταματάτε να τον επισκέπτεστε επειδή θεωρείτε ότι δεν θυμάται
10. Μην ξεχνάτε πως θα θέλατε να σας αντιμετωπίσουν εσάς τον ίδιο

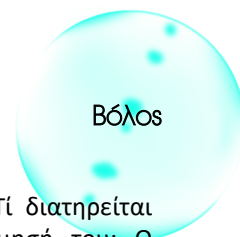
Πηγή

<http://dementiatoday.com/people-alzheimers-disease/>





Παιδί και τρίτη ηλικία: όταν η άνοια αλλάζει τη σχέση



Η παιδική ηλικία και η τρίτη ηλικία συνιστούν τις περισσότερο ευαίσθητες περιόδους ζωής, για τις οποίες η οικογένεια καλείται να μεριμνά και να προετοιμάζεται ιδιαίτερα. Αποτελούν τα άκρα ενός διπόλου ωρίμανσης και σηματοδοτούν το μέλλον και τις ρίζες κάθε οικογένειας, τις προοπτικές της και την ταυτότητά της. Η ελληνική οικογένεια με την εκτεταμένη της εκδοχή που αλλού δε συναντάται στο δυτικό κόσμο, αποτελεί το χώρο συνάντησης αυτών των δύο ηλικιών, με την τρίτη ηλικία να διαδραματίζει πολλές φορές το ρόλο του περιβάλλοντα της παιδικής ηλικίας.

Διαπαιδαγώγηση, παράδοση, μεταλαμπάδευση αξιών, ξανάνιωμα, ενεργοποίηση, ανανέωση: είναι έννοιες και εμπειρίες που καθιερωμένα ανταλλάσσονται στην καθημερινότητα της σχέσης μεταξύ εγγονιών, παππούδων και γιαγιάδων. Χωρίς αυτά τα στοιχεία, η οικογένεια θα ήταν σίγουρα κάτι διαφορετικό. Τί γίνεται όμως όταν η τρίτη ηλικία ασθενεί, όταν οι δυνατότητές της να προσφέρει εκλείπουν, όταν οι ανάγκες της να φροντιστεί πολλαπλασιάζονται; Τί συμβαίνει με την οικογένεια όταν η Τρίτη ηλικία πάσχει από άνοια; Και πώς φαίνεται ο «παππούς και η γιαγιά που ξεχνούν» μέσα από τα μάτια των παιδιών;

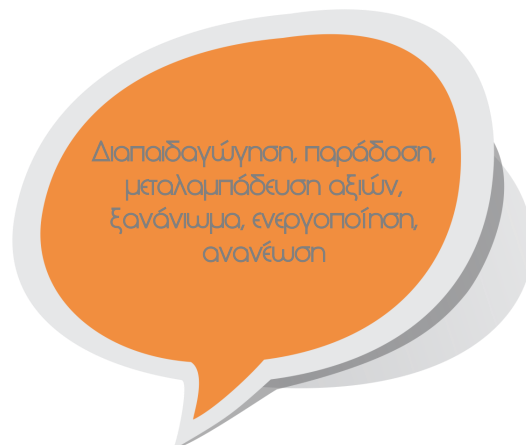
Ο ασθενής με άνοια είναι ένας άνθρωπος που πάσχει από μια εκφυλιστική νόσο νευρολογικής φύσεως και εκδηλώνει όλο και πιο σοβαρές και εκτεταμένες δυσκολίες στις νοητικές δεξιότητες και στη λειτουργικότητά του. Τί σημαίνει αυτό απλά; Συστηματικά ξεχνά ραντεβού, γνωστά πρόσωπα, ονόματα και αντικείμενα. Δεν μπορεί να εκφραστεί τόσο καλά όσο άλλοτε, χρησιμοποιεί άστοχες λέξεις μέσα στην πρόταση ή επαναλαμβάνει τις ίδιες ερωτήσεις. Παρουσιάζει προβλήματα με την αφηρημένη σκέψη, παύει να μπορεί να κατανοήσει και να χρησιμοποιήσει το χιούμορ, τη μεταφορά. Βάζει τα αντικείμενα σε λάθος θέση, μπερδεύεται στη διαχείριση χρημάτων. Οι αλλαγές αυτές αργά ή γρήγορα γίνονται αισθητές και προκαλούν στην οικογένεια αρχικά την έκπληξη, μετά την άρνηση, το θυμό, την αγανάκτηση. Και πώς μπορεί να διατηρήσει ο ηλικιωμένος που ασθενεί από άνοια τις ίδιες αρμοδιότητες; Πώς είναι δυνατόν να εμπιστευτείς τη φροντίδα των παιδιών σου στο γονέα σου που η κρίση του είναι εσφαλμένη ή ελαττωμένη, που δυσκολεύεται να εκτελέσει σωστά απλές καθημερινές δραστηριότητες όπως το να μαγειρέψει, να ψωνίσει, να τηλεφωνήσει, να οδηγήσει;

Αλλά και τι απομένει αν αφαιρέσεις από τον ηλικιωμένο άνθρωπο με άνοια (παππού ή γιαγιά) όλες τις αρμοδιότητες; Τί του αφήνεις από την ταυτότητά του, από το

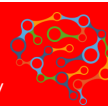
πρόγραμμα που όριζε την ημέρα του; Τί διατηρείται από την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή του; Ο άνθρωπος με άνοια αντιλαμβάνεται την έκπτωση στις ικανότητές του και αυτή η συνειδητοποίηση οδηγεί σε έντονη αίσθηση απώλειας ελέγχου. Ο φόβος και η υπαρξιακή αγωνία για το αύριο, που είναι άγνωστο και για τον εαυτό που αλλάζει ραγδαία, κυριαρχούν. Ισχυρό είναι και το συναίσθημα της μοναξιάς, καθώς ο άνθρωπος που νοσεί από άνοια δυσκολεύεται και ντρέπεται συχνά να μοιραστεί τα ερωτήματα και τους φόβους του.



Αλλά το καινούριο ερώτημα είναι αυτό: Πώς καταλήγει να βλέπει τον παππού ή την γιαγιά που πάσχουν από άνοια το παιδί που άλλοτε αφηνόταν στα χέρια τους, ο εγγονός ή η εγγονή που αντιλαμβάνεται πως είναι πολύ ικανότερος από εκείνους; Η σχέση μεταβάλλεται ραγδαία. Το παιδί ή ο έφηβος εγγονός του παππού ή της γιαγιάς με άνοια συχνά απομακρύνεται με την παρότρυνση των γονέων. Άλλοτε του ζητείται να αναλάβει ρόλο υποστήριξης του ασθενούς μέλους της οικογένειας, αλλά χωρίς εποπτεία και καθοδήγηση.



Διαπαιδαγώγηση, παράδοση, μεταλαμπάδευση αξιών, ξανάνιωμα, ενεργοποίηση, ανανέωση





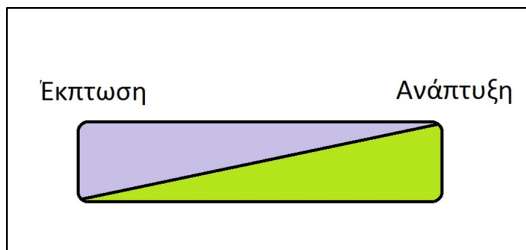
Βόλος

Αυτή η υπερεμπλοκή οδηγεί σε κόπωση, μαιτωίσεις και τελικά γεννά το εκφρασμένο από το εγγόνι πια αίτημα της απομάκρυνσης. «Δεν μπορώ να είμαι με τον παππού και τη γιαγιά», «Δεν μπορώ να φωνάξω φίλους στο σπίτι», «Δεν μπορούμε να ζούμε πια μαζί».

Τα παραπάνω ερωτήματα φαίνονται αναπάντητα. Αλλά ο σκοπός του άρθρου που διαβάσετε δεν είναι να λυπήσει τον αναγνώστη. Το πνεύμα του δεν είναι αυτό της απόδοσης ευθυνών. Ούτε και η ηθικολογία περιλαμβάνεται στους στόχους του. Ο προβληματισμός ΕΙΝΑΙ ο σκοπός του άρθρου που διαβάσετε. Η άποψη ότι μέσα στην οικογένεια οι ευθύνες είναι θέλοντας και μη ΜΟΙΡΑΣΜΕΝΕΣ διαπνέει το πνεύμα του. Και το να βρει όχι την πιο σωστή απάντηση αλλά την περισσότερο ΧΡΗΣΙΜΗ αποτελεί έναν από τους επιμέρους στόχους του.

Το αδιέξοδο των ερωτημάτων που τέθηκαν παραπάνω σε όλη την έκταση του άρθρου έχει να κάνει με το ότι τα ερωτήματα αυτά κινούνται στον άξονα της ανάπτυξης και της έκπτωσης. Ό,τι εξελίσσεται θετικά γίνεται δεκτό μέσα στην οικογένεια, ό,τι απομειώνεται αντιμετωπίζεται με εχθρότητα. Η δυσκολία μας να δεχτούμε οτιδήποτε χειροτερεύει –όπως μια εκφυλιστική ασθένεια- είναι τόσο ισχυρή που θολώνει ακόμη και την εμπειρία μας ότι το μεγάλωμα, η ωρίμανση, η ίδια η ζωή είναι μια διαδικασία από αλλεπάλληλες αλλαγές, μειωτικές και αθροιστικές, από έκπτωση και ανάπτυξη. Χωρίς τις αλλαγές δεν υπάρχει μεγάλωμα, ωρίμανση, ζωή.

Αν λοιπόν οι αλλαγές είναι όχι μόνο αναπόφευκτες αλλά και αναγκαίες, το ερώτημα που μένει είναι το πώς και πόσο εύκολα ή δύσκολα θα προσαρμοζόμαστε σε αυτές.

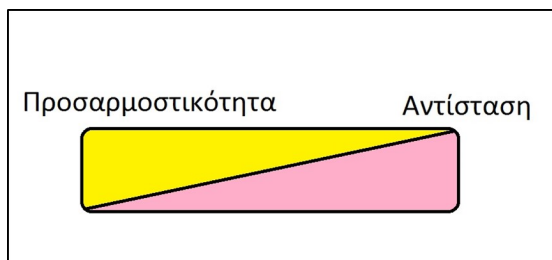


Ο διαχωρισμός των αλλαγών μέσα στην οικογένεια σε αλλαγές-έκπτωσης και αλλαγές-ανάπτυξης, που συντελεί στο αδιέξοδο



Αν οι αλλαγές είναι όχι μόνο αναπόφευκτες αλλά και αναγκαίες, πώς και πόσο εύκολα ή δύσκολα θα προσαρμοζόμαστε σε αυτές;

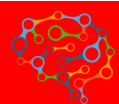
Η υποστήριξη που μπορεί να παρέχει η συστημική συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία προς τις οικογένειες με μέλος που πάσχει από άνοια, δεν προσανατολίζεται στο να αντικαταστήσει την έκπτωση με ανάπτυξη. Μέλημα της συστημικής συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας δεν είναι να δημιουργήσει θετικές αλλαγές ως αντίβαρο των αρνητικών αλλαγών. Αντί για αυτά, η συστημική προσέγγιση έρχεται να ενισχύσει την οικογένεια να προσαρμόζεται στις αλλαγές αντί να αντιστέκεται σε αυτές. Μέλημα, λοιπόν, η ενίσχυση της προσαρμοστικότητας. Προσαρμοστικότητα για την τρίτη ηλικία που ασθενεί και ο εαυτός της αλλάζει. Προσαρμοστικότητα για την παιδική ηλικία που έρχεται για πρώτη φορά σε γνωριμία με μια ασθένεια και η γνώση της για τη ζωή αλλάζει. Προσαρμοστικότητα για όλη την οικογένεια που καλείται να ξαναρρυθμίσει κάθε τόσο την καθημερινότητά της σε νέα δεδομένα.



Η υποστήριξη της οικογένειας ώστε περισσότερο να προσαρμόζεται και λιγότερο να αντιστέκεται στις αλλαγές, πρόταση της συστημικής συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας

Ιωάννα Γεωργιάδου

Συστημική ψυχοθεραπεύτρια ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ
Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου



Μην αφήσεις τη μάνα σου...

Μην αφήσεις τη μάνα σου, όταν πια δεν προσφέρει
Να θυμάσαι, πως ήτανε το δεξί σου το χέρι

Να θυμάσαι πως έτρεχε, πως νοιαζόταν για 'σένα
Μέρα-νύχτα στο πλάι σου, με φτερά ανοιγμένα

Να θυμάσαι τ' ατέλειωτα, τα δικά της νυχτέρια,
Τότε π' ήσουν παιδί, με ανήμπορα χέρια

Το φαί σου, τα ρούχα σου, τις σπουδές σου, τα πάντα,
Τα 'χες όλα, γιατί ' ήταν επάντ' εκείνη αβάντα

Όσα η μάνα δε μπόρεσε, να τα κάνει δικά της,
Προσπαθεί κι αγωνίζεται, να τα βρουν τα παιδιά της

Να θυμάσαι, η μάνα σου έκαν' ό,τι μπορούσε,
Για να δεις τα καλύτερα, που εκείνη δε ζούσε

Τώρα π' ήρθαν γεράματα, δε μπορεί πια να δώσει,
Μην αφήσεις περιλύπη, τη ζωή να τελειώσει

Στην καρδιά και στο σπίτι σου δως της ξέχωρη θέση
Αν την κλείσεις σε ίδρυμα, τι ντροπή... θα πονέσει

Κι αν η μνήμη της χάθηκε και δεν ξέρει, ποια είναι...
Την γνωρίζεις εσύ, γι' αυτό πλάι της μείνε

Μην αφήσεις τη μάνα σου, κράτησέ την κοντά σου
Ό,τι κάνεις γι' αυτήν, θα το βρεις στα παιδιά σου

Μαρία Βογιατζάκη-Ντούζ
Φιλολόγος

Μέλος της Λογοτεχνικής Παρέας Χανίων
Αναδημοσίευση από την εφημερίδα «Χανιώτικα Νέα»



Έτοιμοι για μπάνιο;

Χανιά
Θεσσαλονίκη

Το μπάνιο είναι μια ιδιαίτερη συνθήκη για τον άνθρωπο με άνοια. Υπάρχουν αρκετές δυσκολίες είτε λόγω νοητικής κατάστασης, είτε συμπεριφορικών διαταραχών, είτε κινητικών προβλημάτων.

Μπορείτε να βρείτε διάφορες τεχνικές με μικρές τροποποιήσεις του χώρου ώστε η διαδικασία να γίνει πιο ασφαλής:

- ▶ λαβές, χειρολαβές
- ▶ ειδικά καθίσματα
- ▶ αντιολισθητικά χαλάκια
- ▶ αποφυγή πολλών αντικειμένων και ερεθισμάτων στο χώρο



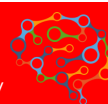
Δημιουργήστε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα με αγαπημένη μουσική, χαλαρώστε τον άνθρωπό σας μιλώντας του με ήρεμο τόνο φωνής και εξηγώντας με απλό τρόπο για τη διαδικασία. Ένα χαλαρωτικό μασάζ στο κεφάλι είναι κάτι που ξεκουράζει και θα ευχαριστήσει τον άνθρωπό σας. Η χρήση των αιθέριων ελαίων επίσης εξασφαλίζει μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα. Μην ξεχνάτε ότι η διαδικασία του μπάνιου είναι μια συνθήκη που φέρνει τον άνθρωπο με άνοια και τον περιθάλποντά του σε επαφή και επικοινωνία. Επομένως, με αυτούς τους τρόπους, διευκολύνετε και οι δύο και προσπαθείτε η όλη διαδικασία να γίνει όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη και ανώδυνη.

Τέλος, μπορείτε να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή του αφήνοντας τη δυνατότητα να συμμετέχει με όποιο τρόπο μπορεί (ρύθμιση νερού, χρήση σφουγγαριού, ξύρισμα κ.λπ.).

Καθ' όλη τη διάρκεια μην ξεχνάτε ότι το αίσθημα της ντροπής είναι αρκετό ισχυρό, και υπάρχει ακόμη και σε αρκετά προχωρημένα στάδια! Όλη η διαδικασία χρειάζεται να γίνει με **αγάπη** και **σεβασμό**...

Ευδοκία Νικολαΐδου

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας
Alzheimer Hellas



Βιβλιογραφία

Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να επηρεάζει τον εγκέφαλό μας! Άλλη μία έρευνα καταλήγει σε πολύ θετικά νέα για τη μεσογειακή διατροφή. Έδειξε ότι ηλικιωμένα άτομα που ακολουθούν πιστά τη μεσογειακή διατροφή για 3 χρόνια δεν έδειξαν καμία από τις συνηθισμένες μειώσεις στο μέγεθος του εγκεφάλου.

Φυσιολογικά, ο εγκέφαλος συρρικνώνεται όσο μεγαλώνουμε, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση και τη μνήμη. Παλαιότερες έρευνες είχαν δείξει ότι η κατανάλωση περισσότερων ψαριών και λιγότερου κρέατος δεν συνδέεται με αλλαγές στον εγκέφαλό μας.

Όμως, η νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο τελευταίο τεύχος του περιοδικού *Neurology*, το οποίο εκδίδεται από την Αμερικανική Ακαδημία Νευρολογίας, είχε διαφορετικά συμπεράσματα. Οι ερευνητές συνέλεξαν πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες 967 Σκοτσέζων ηλικίας άνω των 70 ετών, οι οποίοι δεν είχαν άνοια.

Στα πλαίσια της έρευνας, 562 συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε μαγνητική τομογραφία περίπου στην ηλικία των 73 ετών για να μετρηθούν: ο συνολικός όγκος του εγκεφάλου, ο όγκος της φαιάς ουσίας και η πυκνότητα του φλοιού του εγκεφάλου. Από αυτούς, 401 άτομα έκαναν επαναληπτική τομογραφία στα 76 τους.

Οι ερευνητές συνέκριναν τα δεδομένα από τις τομογραφίες σε συνδυασμό με τις διατροφικές συνήθειες και διαπίστωσαν ότι όσοι ακολουθούσαν πιστά τη μεσογειακή διατροφή δεν είχαν μείωση στον εγκέφαλο, αλλά και αντιστρόφως. Δηλαδή, άτομα που δεν την ακολουθούσαν, εμφάνισαν συρρίκνωση του εγκεφάλου. Τα αποτελέσματα έλαβαν υπόψη τους και άλλους παράγοντες, όπως μορφωτικό επίπεδο, ηλικία, διαβήτης κ.λπ.

Η επικεφαλής των ερευνητών, Michelle Luciano, από το πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου ανέφερε ότι στις παλαιότερες έρευνες είχαν γίνει μετρήσεις σε βάθος τριετίας. Από την άλλη, πάντως, στην έρευνα δε βρέθηκε κάποια θετική ή αρνητική σχέση της διατροφής με τη φαιά ουσία ή τον φλοιό του εγκεφάλου.

Πηγή: www.virus.com.gr



Μοναξιά και Alzheimer...

Η μοναξιά συνδέεται με μείωση της νοητικής και λειτουργικής ικανότητας του εγκεφάλου

Μια νέα έρευνα επιβεβαίωσε για πρώτη φορά ότι η μοναξιά συνδέεται με την ανάπτυξη πλακών αμυλοειδούς στον εγκέφαλο, που είναι ένας δείκτης για το προκλινικό στάδιο της νόσου Alzheimer.

Αν και η μοναξιά έχει βρεθεί ότι συνδέεται με μείωση της νοητικής και λειτουργικής ικανότητας του εγκεφάλου και ενέχει τον κίνδυνο άνοιας, μέχρι σήμερα δεν είχε βρεθεί καμία σχέση με το προκλινικό στάδιο της νόσου Alzheimer.

Στη νέα μελέτη, λοιπόν, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *JAMA Psychiatry*, η Δρ Nancy J. Donovan έψαξε να δει αν υπάρχει τέτοιου είδους σύνδεση. Για να το πετύχει χρησιμοποίησε τεχνολογία απεικόνισης του εγκεφάλου για να μετρήσει τις αμυλοειδείς πλάκες και έναν πίνακα μέτρησης της μοναξιάς.

Στη μελέτη πήραν μέρος 43 γυναίκες και 36 άνδρες με μέσο όρο ηλικίας περίπου 76 χρόνια. Η ανάλυση των δεδομένων επιβεβαίωσε, λοιπόν, ότι όσο αυξανόταν η μοναξιά τόσο περισσότερες ήταν οι πλάκες.

Βέβαια, η μελέτη είχε ορισμένους περιορισμούς, όπως το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, ενώ δεν υπήρχε κοινωνικο-οικονομική και φυλετική διαφοροποίηση. Επίσης, οι συμμετέχοντες είχαν καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία.

Πηγή: www.virus.com.gr



32ο Παγκόσμιο Συνέδριο για τη Νόσο Alzheimer

Τον προηγούμενο μήνα διενεργήθηκε στο Κίτο της Ιαπωνίας το 32ο Παγκόσμιο Συνέδριο για τη Νόσο Alzheimer, που διοργάνωσε η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI). Η Πανελλήνια Ομοσπονδία για τη Νόσο Alzheimer εκπροσωπήθηκε από την κα Πόππη Ελένη, MSc Ψυχολόγο, η οποία έλαβε μέρος στις συναντήσεις που διοργάνωσε η ADI για τα μέλη της, καθώς και στο council meeting, όπου συζητήθηκαν όλα τα νέα του οργανισμού και οι δράσεις του περασμένου έτους, αλλά διαμορφώθηκε και ένα πλάνο δράσεων για τη χρονιά που ακολουθεί.



Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου παρουσιάστηκαν οι δραστηριότητες της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας για τη Νόσο Alzheimer, μέσα από ένα showcase stand. Εκτός από τις δραστηριότητες της ομοσπονδίας, κοινοποιήθηκε και η δράση της Alzheimer Hellas, αφού το κοινό ενημερώθηκε για όλα τα θεραπευτικά προγράμματα που πραγματοποιούνται στα Κέντρα Ημέρας της στη Θεσσαλονίκη, τα οποία απευθύνονται τόσο σε άτομα με άνοια αλλά και στους περιθάλποντές τους, ενώ υπήρχε και ενημέρωση για τις δραστηριότητες της ομάδας Κατ' οίκον.

Η κα Πόππη συμμετείχε στο συνέδριο με την παρουσίαση μια νέας εργασίας που έφερε τον τίτλο «**Κρόκος Κοζάνης έναντι νοητικής εκπαίδευσης σε άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ), ποιά παρέμβαση είναι πιο αποτελεσματική;**». Η παρούσα εργασία είχε ως στόχο να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα τεσσάρων διαφορετικών θεραπευτικών παρεμβάσεων, σε άτομα με ΗΝΔ σε χρονικό διάστημα ενός έτους. Σύμφωνα με τη μελέτη, η πρώτη πειραματική ομάδα λάμβανε καθημερινώς ως θεραπεία 0,125gr κρόκου Κοζάνης για ένα έτος, η δεύτερη πειραματική ομάδα συμμετείχε σε πρόγραμμα νοητικής άσκησης και συμπλήρωσε 24 συνεδρίες νοητικής εκπαίδευσης διάρκειας ενός έτους, η τρίτη πειραματική ομάδα λάμβανε συνδυασμό κρόκου Κοζάνης και νοητικής εκπαίδευσης για το ίδιο χρονικό διάστημα, ενώ η τελευταία ομάδα, η ομάδα ελέγχου, δε λάμβανε καμία θεραπεία αλλά εξακολουθούσε να συνεχίζει τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνδυαστική ομάδα που περιελάμβανε άτομα που λάμβαναν συνδυασμό κρόκου Κοζάνης και νοητικής εκπαίδευσης καθώς και η νοητική εκπαίδευση ως μεμονωμένη θεραπεία είναι οι

καλύτερες δυνατές θεραπείες σε άτομα με ΗΝΔ. Μάλιστα, σύμφωνα με τους μέσους όρους η συνδυαστική ομάδα, ένα χρόνο μετά τη θεραπεία, είχε την καλύτερη επίδοση σε σχέση με τις άλλες τρεις ομάδες στη σφαιρική νοητική λειτουργία. Φάνηκε, λοιπόν, πως ο συνδυασμός κρόκου Κοζάνης και νοητικής εκπαίδευσης είναι η καλύτερη θεραπευτική επιλογή για την ΗΝΔ.

Στο συνέδριο συμμετείχαν πλήθος ερευνητών από όλο τον κόσμο και παρουσιάστηκαν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες ομιλίες. Η κα Πόππη συμμετείχε ως πρόεδρος σε έναν κύκλο ομιλιών που αφορούσε τις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Στις παρεμβάσεις αυτές τονίστηκε η αποτελεσματικότητα της θεραπείας της νοητικής ενεργοποίησης σε άτομα με άνοια, ο ρόλος που μπορούν να παίξουν οι διαπολιτισμικές διαφορές των ατόμων με άνοια στη νοητική θεραπεία, ενώ παρουσιάστηκαν επιτυχημένες παρεμβάσεις για τη μείωση της αντιψυχωσικής αγωγής σε άτομα με άνοια και διαταραχές συμπεριφοράς. Αναφέρθηκε, επίσης, η επίδραση του χορού στις εκτελεστικές λειτουργίες ατόμων με άνοια και δια-

Κρόκος κοζάνης και
Νοητική άσκηση είναι ο
καλύτερος και αποτελε-
σματικός συνδυασμός

βήτη, ενώ τονίστηκε το όφελος που είναι δυνατόν να αποκομίσουν οι ίδιοι οι περιθάλποντες μέσα από τη συμμετοχή σε νοητικά θεραπευτικά προγράμματα.

Τα υπόλοιπα θέματα του συνεδρίου αφορούσαν κι άλλες παρεμβάσεις επικεντρωμένες στη χρήση της τεχνολογίας και της ρομποτικής, ενώ παρουσιάστηκαν και κοινωνικά θέματα που σχετίζονταν με τα επιπρόσθετα προβλήματα που εγείρονται λόγω της πρώιμης έναρξης της νόσου Alzheimer. Στο συνέδριο είχαν τη ευκαιρία να συμμετέχουν ως ομιλητές και άτομα με νόσο Alzheimer, τα οποία μας μετέφεραν με ιδιαίτερο τρόπο την εμπειρία του να ζει κανείς με τη νόσο. Ανάμεσα τους ήταν κι ένας νεαρός άντρας 39 ετών που είχε λάβει πρόσφατα τη διάγνωση της νόσου, ο οποίος μας μετέφερε τα επιπρόσθετα προβλήματα που προκύπτουν όταν η νόσος Alzheimer κάνει την εμφάνισή της τόσο νωρίς στη ζωή ενός ανθρώπου.



Παγκόσμιο
Συνέδριο

Το πώς θα δημιουργήσουμε φιλικές ως προς την άνοια κοινωνίες, ήταν ακόμη ένα μεγάλο θέμα του συνεδρίου, αφού παρουσιάστηκαν όλες οι δράσεις των εταιρειών μελών της ADI για το πώς προωθούνται αυτές οι αλλαγές μέσα στην κοινότητα. Μάλιστα, ανάμεσα στις πιο φιλικές χώρες για τη νόσο Alzheimer φάνηκε να είναι η Ιαπωνία, όπου υπάρχει σε ικανοποιητικό βαθμό ενημέρωση των πολιτών μέσα από τις ποικίλες δράσεις της εταιρείας Alzheimer της Ιαπωνίας.

Πολλά ήταν επίσης τα θέματα που αφορούσαν στους περιθάλποντες και τους τρόπους στήριξής τους, αλλά και καινοτόμες ιδέες στη φροντίδα, όπως για παράδειγμα η χρήση των σκύλων στην υποστήριξη των ατόμων με άνοια καθώς και των περιθαλπόντων τους. Στη συγκεκριμένη καινοτόμο παρέμβαση που παρουσιάστηκε, κατάλληλα εκπαιδευμένοι σκύλοι ανέλαβαν να αντικαταστήσουν μέρος της φροντίδας που πρόσφεραν οι περιθάλποντες στα άτομα με άνοια, έτσι ώστε οι περιθάλποντες να μπορούν να διαθέσουν λίγο χρόνο και για τον εαυτό τους.

Τέλος, για μια ακόμη φορά τονίστηκαν οι ανάγκες των ασθενών με Νόσο Alzheimer κατά το τελικό στάδιο και



κοινοποιήθηκε το μήνυμα πως τα άτομα με άνοια, σε όποιο στάδιο κι αν βρίσκονται, έχουν τα ίδια δικαιώματα με τους υπόλοιπους ανθρώπους και δε χάνουν την ανάγκη τους για αγάπη, καθώς τα συναισθήματα δεν τους εγκαταλείπουν ποτέ.

Ελένη Πόππη
Ψυχολόγος Α.Π.Θ.
MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής Δ.Π.Θ.
Alzheimer Hellas



Εκπαιδευμένοι σκύλοι βοηθούν τα άτομα με άνοια που ζουν στο σπίτι

Σύμφωνα με μελέτη που παρουσιάστηκε στο παγκόσμιο συνέδριο στο Κιότο οι σκύλοι - βοηθοί φροντίζουν να απασχολήσουν και να φροντίσουν τα άτομα που πάσχουν από άνοια και ζουν στο σπίτι.

Στο πλαίσιο ενός πρωτοποριακού πειραματικού σχεδίου "Dogs 4 Dementia", η HammondCare απέστειλε μερικά Λαμπραντόρ Ριτρίβερ σε 8 νοικοκυριά στην Αυστραλία όπου διέμεναν ασθενείς με άνοια. Η συγκεκριμένη ράτσα σκυλιών είναι γνωστή για την παροχή βοήθειας σε άτομα με αναπηρίες. Τα σκυλιά επιλέχτηκαν προσεκτικά προκειμένου να ταιριάζουν με τις προσωπικότητες των εν λόγω ατόμων και εκπαιδεύτηκαν για να καλύψουν τις συγκεκριμένες ανάγκες τους.

Τα σκυλιά μπορούν να κατανοήσουν 50 διαφορετικά συναισθήματα και να βοηθήσουν στην καθημερινή ζωή, όπως το να ξυπνούν τους ανθρώπους και να προειδοποιούν για βρύσες που δεν έχουν κλειστεί. Η επικεφαλής McDonald ανέφερε μερικά επιτυχή περιστατικά, μεταξύ των οποίων και ενός ατόμου του οποίου τα συμπτώματα της κατάθλιψης βελτιώθηκαν σημαντικά, μιας γυναίκας περιθάλπουσας που κατάφερε να αφήσει το σύζυγό της στο σπίτι για να πάει για ψώνια και ενός άνδρα με άνοια που έβγαине βόλτα με το σκύλο όσο η γυναίκα του νοσηλευόταν για δύο εβδομάδες.

Το πρόγραμμα "Dogs 4 Dementia", που ξεκίνησε το 2015, χρηματοδοτείται από την κυβέρνηση της Αυστραλίας και διευθύνεται από την HammondCare σε συνεργασία με την Assistance Dogs Australia. Το πρόγραμμα αντιμετώπισε διάφορες προσκλήσεις, όπως ότι μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν να κρατήσουν μεγάλα σκυλιά λόγω της προχωρημένης άνοιας ή λόγω του μεγέθους



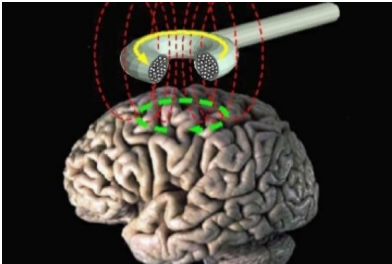
κατοικίας τους. Το κόστος εκπαίδευσης των σκύλων είναι άλλη μία πρόσκληση. Ενώ υπάρχει ζήτηση για μικρότερα σε μέγεθος σκυλιά, η διαδικασία εκπαίδευσης κοστίζει αρκετά για κάθε σκύλο.

Παρόλα αυτά το πρόγραμμα θα συνεχίσει να προάγει τα κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη από τη βοήθεια των σκύλων-βοηθών στα νοικοκυριά ατόμων με άνοια.

Μετάφραση- Επιμέλεια: **Ευδοκία Νικολαΐδου**
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια,
MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας
Alzheimer Hellas

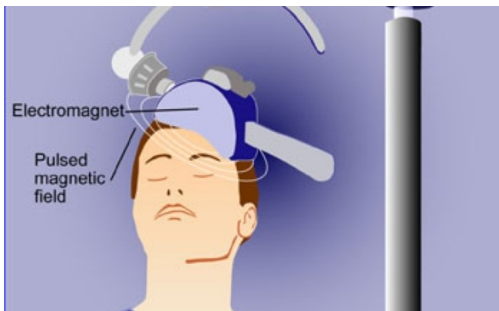
Θα μπορούσε η μαγνητική διέγερση του εγκεφάλου να βοηθήσει τα άτομα με Alzheimer;

Πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι τα άτομα με πρώιμη νόσο του Alzheimer θα μπορούσαν να αποκομίσουν μερικά οφέλη από μια συσκευή που χρησιμοποιεί μαγνητικά πεδία για να παράγει μικρά ηλεκτρικά ρεύματα στον εγκέφαλο.



Η νέα αυτή μελέτη εξέτασε ένα σχήμα που συνδυάζει την αυτοματοποιημένη νοητική εκπαίδευση με μια διαδικασία γνωστή ως «επαναλαμβανομένη διακρανιακή μαγνητική διέγερση» (rTMS). Στις ΗΠΑ έχουν διατεθεί οι συσκευές rTMS για μερικούς πάσχοντες από ημικρανία καθώς και για άτομα με κατάθλιψη που δεν έχουν ανταποκριθεί σε αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Η ρύθμιση neuroAD μοιάζει με μια οδοντιατρική καρέκλα εξοπλισμένη με οθόνη αφής και ευέλικτους βραχίονες, οι οποίοι παράγουν μαγνητικά πεδία από μεταλλικά πηνία τοποθετημένα κοντά στο τριχωτό της κεφαλής του ατόμου. Τα μαγνητικά πεδία παράγουν ηλεκτρικά ρεύματα εντός του εγκεφάλου που επηρεάζουν τη δραστηριότητα των νευρώνων.



Η διακρανιακή μαγνητική διέγερση γίνεται όλο και πιο δημοφιλής θεραπεία για την κατάθλιψη, παρά το γεγονός ότι υπάρχει έλλειψη ενδείξεων για αντικειμενική αποτελεσματικότητα

Η διαδικασία αυτή μπορεί να επιταχύνει τη μάθηση ενισχύοντας τις συναπτικές συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων ενώ παράλληλα το άτομο εκτελεί διάφορα έργα, τα οποία εμπλέκουν αυτά τα συγκεκριμένα κύτταρα. Κατά

τη νοητική άσκηση που συνοδεύει το rTMS, όταν οι συμμετέχοντες στη μελέτη βλέπουν μια εικόνα φράουλας και αγγίζουν την οθόνη για να την αναγνωρίσουν ως «φρούτο» ή «έπιπλο», το σύστημα αυτομάτως διεγείρει την περιοχή Wernicke. Μια περιοχή δηλαδή του εγκεφάλου, η οποία είναι υπεύθυνη για την κατανόηση της γλώσσας.

Στην τελευταία δοκιμή του rTMS, η εταιρεία ενέγραψε περίπου 130 άτομα που βρίσκονταν σε Ήπιο έως Μέτριο στάδιο Alzheimer. Στην αρχή και στο τέλος του πειραματικού σχεδίου σε κάθε άτομο χορηγήθηκε μια νοητική συστοιχία από διάφορα τεστ - μια δοκιμασία με χαρτί και μολύβι διάρκειας 30 λεπτών που χρησιμοποιείται συνήθως για να εκτιμήσει τις νοητικές ικανότητες. Έπειτα, με τυχαία επιλογή ανατέθηκε στον κάθε συμμετέχοντα είτε να λάβει νοητική θεραπεία μέσω rTMS είτε θεραπεία placebo για 6 εβδομάδες. Οι συνεδρίες διήρκησαν περίπου μία ώρα, κάθε μέρα για πέντε μέρες την εβδομάδα.

Τα αποτελέσματα δεν ήταν τα αναμενόμενα που υπολόγιζαν. Παρατηρήθηκε μια μέτρια επίδραση κυρίως στους συμμετέχοντες που βρίσκονταν σε Ήπιο στάδιο Alzheimer. Τα άτομα που βρίσκοντας σε πιο προχωρημένο στάδιο δεν εμφάνισαν κάποια βελτίωση. «Έχουμε το τυπικό πρόβλημα μιας μικρής μελέτης που ενώ φαίνεται να δίνει αποτελέσματα, ωστόσο αυτά δεν είναι σαφή ή πλήρως αξιολογήσιμα. Δεν είναι ξεκάθαρο αν η βελτίωση οφείλεται στη νοητική άσκηση ή στη βελτίωση διάθεσης μέσω της τεχνικής rTMS, επειδή μερικοί ασθενείς με Alzheimer αντιμετώπιζαν κατάθλιψη ή άλλα ψυχιατρικά συμπτώματα», αναφέρει ο κ. Schneider.

Ο John-Paul Taylor, νευροψυχίατρος στο Πανεπιστήμιο Newcastle στην Αγγλία, μελέτησε τις προοπτικές του TMS για την αντιμετώπιση οπτικών παραισθήσεων στην άνοια και συμφώνησε ότι είναι δύσκολο να εκτιμήσουμε αν η νοητική βελτίωση ήταν όντως «πραγματικό αποτέλεσμα του TMS». Ωστόσο, επισημαίνει ότι αυτή η τεχνολογία «είναι ώριμη για περισσότερη έρευνα».

Ο Taylor επεσήμανε ότι «τελικά θέλουμε ένα θεραπευτικό μέσο που να εξακολουθεί να λειτουργεί σε όλους σε κάποιο βαθμό. Υπάρχει μια τέτοια ένδειξη σε αυτό το πειραματικό σχέδιο. Είμαι προσεκτικά αισιόδοξος».

Μετάφραση - Επιμέλεια: **Ευδοκία Νικολαΐδου**
Ψυχολόγος, MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας
Alzheimer Hellas



Ηράκλειο
Κρήτη

Ενημερωτική εκδήλωση ευαισθητοποίησης σε μικρά παιδιά

Η Εταιρεία νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ, με σεβασμό, συνέπεια και υπευθυνότητα προσπαθεί να ευαισθητοποιεί ομάδες πληθυσμού της πόλης αλλά και του Νομού Ηρακλείου μεταξύ των οποίων και τα μικρά παιδιά της σχολικής ηλικίας που με αφορμή τη Νόσο Alzheimer βιώνουν αλλαγές της συμπεριφοράς των παππούδων τους, στο σπίτι.

Στο πλαίσιο αφενός μεν της καλλιέργειας της ενσυναίσθησης των μικρών μαθητών αναφορικά με τις ανάγκες και τα δικαιώματα των οικείων ατόμων που νοσούν και αφετέρου στη δημιουργία ανάπτυξης ενός υγιούς εγκεφάλου σχετικά με τον τομέα της πρόληψης, πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 13 Μαρτίου 2017 το πρωί, εκδήλωση ευαισθητοποίησης των μικρών μαθητών του 9ου Δημοτικού Σχολείου στον Μασταμπά.

Η Πρόεδρος κα Ιωάννα Κορτσιδάκη μίλησε στους μικρούς μαθητές όπως και η εκπαιδευτικός κα Εύα Στεφανάτου η οποία έχει επιμεληθεί το πακέτο ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης, με τίτλο «Νους Υγιής & Σώμα Υγιές – Παιχνίδια που ενδυναμώνουν τον Εγκέφαλο». Το εκπαιδευτικό πακέτο το οποίο έχει εγκριθεί από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, ως υλικό παιδαγωγικά κατάλληλο προς επεξεργασία από τους μαθητές της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης είναι αναρτημένο στη διαδικτυακή πύλη του Υπουργείου Παιδείας στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση:



http://www.e-yliko.gr/index.php?option=com_k2&view=item&id=610:%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%80%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF-%C2%AB%CE%BD%CE%BF%CF%85%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%AE%CF%82-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%AD%CF%82%CF%82%BB&Itemid=228

Δράσεις Αλληλεγγύης Ιανουάριος – Ιούνιος 2017



1. Συμμετοχή στα βραβεία PRIX GALIEN. Η «Αλληλεγγύη» έλαβε τιμητικό έπαινο για τις δράσεις της (Μάρτιος 2017).
2. Στηρίζουμε τους ανθρώπους με Άνοια... Τρέχοντας ή Περπατώντας. Συμμετοχή στον 11ο Ημιμαραθώνιο και τον 3ο Οικογενειακό Δρόμο στο Ηράκλειο (τρέξιμο και περπάτημα) 5.000 μέτρων και 500 μέτρων για όλες τις ηλικίες που πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 5 Μαρτίου και ήταν αφιερωμένοι στη μνήμη της Αντιπεριφερειάρχου Βιργινίας Μανασάκη.
3. Ενημερωτική επίσκεψη στο 9ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου από την εκπαιδευτικό και μέλος μας κα Εύα Στεφανάτου και την Πρόεδρο της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ κα Ιωάννα Κορτσιδάκη. (Εκπαιδευτικό πακέτο που έχει εγκριθεί από το Υπουργείο Παιδείας).
4. Ομιλία Προέδρου Ιωάννας Κορτσιδάκη στο Χ.Σ. Απόστολος Παύλος. Ενημερωτική εκδήλωση με θέμα Νόσος Alzheimer και Τρόποι Αντιμετώπισης.
5. Εορταστική Ημερίδα «Ημέρα του Περιθάλποντα». Κοινωνικός Χώρος Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού (21 Μαρτίου). Πραγματοποίηση εκδήλωσης προς τιμήν των περιθαλπόντων των ασθενών μας με ομιλίες, μουσική και κεράσματα.
6. Συμμετοχή της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ στο μάθημα προς φοιτητές 2ου έτους Ιατρικής Σχολής Π.Κ. Συμπόνοια στην Κλινική Φροντίδα (υπεύθυνος Καθηγητής Χ. Λιονής) με θέμα: «Διαδραστική μάθηση με εθελοντές της «Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ», με τη συμμετοχή των επαγγελματιών υγείας της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Ημέρα Περιθάλποντα

Ηράκλειο
Κρήτη

7. Συμμετοχή ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ στο 10ο Πανελλήνιο και 9ο Πανευρωπαϊκό Νοσηλευτικό Συνέδριο Ηράκλειο 27-30 Απριλίου
8. Συμμετοχή ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ στις 12 & 13 και στις 19 & 20 Μαΐου στα μαθήματα του α' κύκλου της Ακαδημίας Εκπαίδευσης Συλλόγων Ασθενών για το 2017.
9. Συμμετοχή στην ενημερωτική ημερίδα του Ιatronet με θέμα «Χρηματοδοτήσεις Συλλόγων Ασθενών».
10. Συμμετοχή ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ στην προκήρυξη του 9ου Πανελλήνιου Διαγωνισμού Εθελοντισμού Ομάδων που προσφέρουν εθελοντικό έργο ποιότητας και ταυτόχρονα λειτουργούν ως δημιουργικά πρότυπα για τη νέα γενιά από τις «ΝΗΣΙΔΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ 2017» της Κίνησης Πολιτών για μια Ανοικτή Κοινωνία.

Από την εκδήλωση για την ημέρα
του περιθάλποντα



Η Εταιρεία νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ, με σεβασμό, συνέπεια και υπευθυνότητα στηρίζει έμπρακτα τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια, καθότι η αναγνώριση και η ανακούφιση του δύσκολου καθημερινού τους φορτίου αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης της νόσου.

Στο πλαίσιο αυτό πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 21 Μαρτίου στον πάντα φιλόξενο Κοινωνικό Χώρο των ιδρυμάτων Α. και Μ. Καλοκαιρινού, με επιτυχία και μεγάλη προσέλευση περιθαλπόντων των ασθενών μας, όπως και άλλων μελών και φίλων μας, η τιμητική εορταστική εκδήλωση αφιερωμένη σε εκείνους που περιθάλπουν τα άτομα με άνοια και Νόσο Alzheimer.

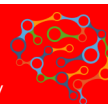
Η Πρόεδρος κα Ιωάννα Κορτσιδάκη μίλησε για τους περιθάλποντες και το έργο τους, τους ευχαρίστησε και τους προσέφερε από 1 DVD της πόλης μας. Επίσης παρευρέθη η Υποδιοικήτρια κ. Ελένη Γιακουμάκη, η οποία επιβεβαίωσε τη στήριξη της 7ης ΥΠΕ στην ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ και το έργο της.

Στη συνέχεια προσφέρθηκαν εδέσματα και όλοι μαζί τραγούδησαν με ευγενική μουσική κάλυψη από την κα Ευμενούλα (βιολί), τον κ. Δημήτρη (κιθάρα), τον κ. Μανώλη (κιθάρα) και τραγούδι από όλους τους φίλους που παρευρέθησαν.

Ευχαριστούμε για μια ακόμη φορά όλους τους περιθάλποντες και τους ευχόμαστε να έχουν δύναμη και να συνεχίζουν με αγάπη το σπουδαίο έργο τους!

Το Δ.Σ.

Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών
Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ



Αθήνα

Ποιός δεν φοβάται τις τρομακτικές συνέπειες της νόσου Alzheimer; Από μερικούς θεωρείται η πιο σημαντική επιδημία του 21ου αιώνα. Όμως τί ακριβώς είναι και ποια είναι τα αίτια της; Είναι αμιγώς ασθένεια της τρίτης ηλικίας ή πλήττει και νεαρά άτομα; Υπάρχει έγκυρο αντίδοτο ή φαρμακευτική αγωγή;

Η σκηνοθέτης του ντοκιμαντέρ Monster in the Mind, Τζιν Κάρπερ, είναι πρώην δημοσιογράφος του CNN σε εκπομπές υγείας και ιατρικών θεμάτων. Όταν στα 83 της χρόνια, ανακαλύπτει ότι διατρέχει υψηλό κίνδυνο εμφάνισης Alzheimer, ξεκινά ένα οδοιπορικό για να καταπολεμήσει τους φόβους της και να μάθει όσα περισσότερα γίνεται σχετικά με τη θανατηφόρα νόσο.

Μέσα από συνεντεύξεις με κορυφαίους γιατρούς και ερευνητές, το ντοκιμαντέρ παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας που μας αφήνει μια ελπιδοφόρα προοπτική, ξεπερνώντας τα στερεότυπα και τις παρανοήσεις σχετικά με το Alzheimer. Με μοναδική ψυχραιμία και θάρρος, η Τζιν Κάρπερ μας προτείνει τρόπους για μια ζωή πιο ποιοτική, απαλλαγμένη από τον φόβο της άνοιας.

Δείτε το τρέιλερ: <https://vimeo.com/202047198>

ΠΡΟΒΟΛΕΣ

ΑΘΗΝΑ

Τετάρτη 15 Φεβρουαρίου 2017, 19.30 στο Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών. Μετά την προβολή ακολούθησε συζήτηση με τον Νίκο Σκαρμέα, Αναπληρωτή Καθηγητή Νευρολογίας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών – Αιγινήτειο Νοσοκομείο και τον Δρ Κωστή Προύσκα, Ψυχολόγο – Διδάκτωρ Γεροντολόγο.

Κυριακή 19 Φεβρουαρίου 2017, 16.00 στον κινηματογράφο Δαναός.

ΒΟΛΟΣ

Σάββατο 11 Φεβρουαρίου, 20.00 στο Δημοτικό Κινηματοθέατρο Βόλου «Αχιλλείον». Μετά την προβολή ακολούθησε συζήτηση με θέμα τους τρόπους πρόληψης και τη σπουδαιότητα της έγκαιρης διάγνωσης της νόσου Alzheimer, με την Ιωάννα Γεωργιάδου, ψυχολόγο της μονάδας αντιμετώπισης νόσου Alzheimer Βόλου και συστημική ψυχοθεραπεύτρια του Κέντρου Σωματικής

“Monster in the Mind”

και Ψυχολογικής Υποστήριξης Πορεία Υγείας, και τον Απόστολο Κοσμά, καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

Οι προβολές πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών και το inside story.

www.alzheimerathens.gr/

<https://insidestory.gr/>

Για περισσότερες πληροφορίες:

CineDoc | www.cinedoc.gr | 210 7211073 | info@cinedoc.gr

Τρέιλερ CineDoc 2016-17:
<https://vimeo.com/180593216>

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



Ευρωπαϊκό πρόγραμμα



Από τις 26 μέχρι τις 28 Μαρτίου 2017, πραγματοποιήθηκε στην Ελληνική Εταιρία Alzheimer, η 2η συνάντηση του προγράμματος AD-Gaming. Οι εταίροι από τις 5 χώρες (Ισπανία, Ρουμανία, Σλοβενία, Ελλάδα και Ηνωμένο Βασίλειο), φιλοξενήθηκαν στον χώρο μας για να συνοψίσουν τα βασικά ευρήματα του project και να οργανώσουν τα επόμενα στάδια για την εξέλιξη του έργου.

Μετά από μια ολόημερη ξενάγηση στα 2 Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας και στην πόλη μας, οι εταίροι των άλλων χωρών μας μετέφεραν τις πολύ θετικές εντυπώσεις τους για τα καινοτόμα προγράμματα στο χώρο της άνοιας, που συνάντησαν στην Ελληνική Εταιρεία Alzheimer.

Το Project αυτό, έχει ως τελικό στόχο την κατασκευή μιας ηλεκτρονικής πλατφόρμας, όπου θα υπάρχει δυνατότητα επιλογής παιχνιδιών, ανάλογα με τα νοητικά ελλείμματα που χρειάζεται να βελτιώσει ο κάθε χρήστης.

Σχετικά με την πλατφόρμα: <http://adgaming.ibv.org/>

Μαρίνα Μακρή
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - Ψυχοθεραπεύτρια
Alzheimer Hellas



Δράσεις στην Εύβοια

Θεσσαλονίκη
Κόνιστρα Ευβοίας

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Κονιστρών Ευβοίας έχει προγραμματίσει για τους Θερινούς μήνες Εκπαίδευση (διδασκαλία) σε άτομα τα οποία φροντίζουν ασθενείς ή ενδιαφέρονται για την απασχόλησή τους σε φροντίδα ατόμων που πάσχουν από άνοια.

Λόγω της μεγάλης εκτάσεως του Δήμου Κύμης – Αλιβερίου έχουν προγραμματισθεί να πραγματοποιηθούν σε εβδομαδιαίες συνοπτικές διδασκαλίες, αδαπάνως στα Δημοτικά Διαμερίσματα Κύμης, Κονιστρών, Αυλώνας Αλιβερίου, Σκύρου και Στύρων.

Προτεινόμενες εκπαιδεύσεις ανά δεύτερη εβδομάδα (Δευτέρα έως Παρασκευή) ήτοι, 12/5 έως 17/6, 26/6 έως 1/7, 10/7 έως 15/7, 24/7 έως 29/7, 7/8 έως 12/8 και 21/8 έως 26/8.

Λόγω της σοβαρότητας του επιδιωκόμενου σκοπού, του περιορισμένου χρόνου, των θερινών διακοπών και των ιδιαιτεροτήτων της νόσου απαιτείται επιλογή του προς εκπαίδευση προσωπικού.

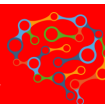
Μετά την πραγματοποίηση των μαθημάτων θα χορηγηθεί βεβαίωση μόνο στα άτομα τα οποία θα παρακολουθήσουν την εκπαίδευση ανελλιπώς και με ενδιαφέρον.

Θα δοθεί η δυνατότητα παρακολουθήσεως και σε αλλοδαπούς με την προϋπόθεση ότι χειρίζονται επαρκώς την Ελληνική Γλώσσα και έχουν προοπτική παραμονής στην περιοχή.

Διδάσκων θα είναι Καθηγητής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, γνώστης της Νόσου και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, κ. Αριστείδης Λιάπης.

Το πρόγραμμα είναι επιλεγμένο από την Πανελλήνια Ομοσπονδία.

Ο πρόεδρος του Δ.Σ. της ΕΕΝΑΣΔ Κονιστρών
Αριστείδης Λιάπης



Θεσσαλονίκη

Συναυλία για φιλανθρωπικό σκοπό

Ο άνθρωπος δεν ύφανε ο ίδιος το ιστό της ζωής του, απλώς αποτελεί ένα νήμα του. Οτιδήποτε κάνει στον ιστό το κάνει στον εαυτό του - Ινδιάνικο γνωμικό.

Η πραγματική αξία της ζωής είναι η ακτινοβολία προς το περιβάλλον, ότι πιο πολύτιμο έχει ο άνθρωπος το επενδύει σε ότι πιο πολύτιμο υπάρχει στην αγάπη και στην αλληλεγγύη. Ο κόσμος αρχίζει να ανακαλύπτει την ομορφιά μέσα από την καθημερινότητα που αυτή συνδέεται με την ευαισθησία των ανθρώπων (η αξία του άμεσου) και ο άνθρωπος ξέρει, ποιες είναι οι πραγματικές αξίες της ζωής διότι οι πύλες της εξόδου είναι μέσα του, όμως εκείνο που έχει σημασία είναι το συναίσθημα που βιώνεις όταν δίνεις με όλη σου την καρδιά και με αγάπη, το συναίσθημα που καταχωρείται ή δεν καταχωρείται.

Αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα κυριάρχησαν στη συναυλία του συνθέτη Πάρι Παρασχόπουλο με ερμηνευτές τη Νατάσα Μάρε - Μουμτζίδου και το Δημήτρη Νικολούδη που αφιλοκερδώς συμμετείχαν όλοι οι μουσικοί για τους σκοπούς και το ανθρωπιστικό έργο της Alzheimer - Hellas, που δημιουργός και στήριγμα της είναι η πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας για τη Νόσο Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών η Νευρολόγος - καθηγήτρια του Α.Π.Θ. κα Μάγδα Τσολάκη.

Ευχαριστούμε θερμά την αγαπημένη μας χαρισματική Νατάσα για την ποιητική κατάθεση των συναισθημάτων της αλλά κυρίως για την αγάπη και την προσφορά της στο έργο μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον εξάαιρετο Συνθέτη, κ. Πάρι Παρασχόπουλο, τον ερμηνευτή κ. Δημήτρη Νικολούδη με την εγκάρδια ερμηνεία των τραγουδιών, πλαισιωμένους, από τους καταξιωμένους μουσικούς: Σάκη Βαρβέρη (κιθάρα - τραγούδι - τζουρά), Γιάννη Κολοβό (κοντραμπάσο), Γιώργο Κλουτζό - Χρυσίδη (ντράμς), Φίλιππο Κωσταβέλλη (πιάνο), Γιώργο Σμυρνή (κοντραμπάσο). Ευχαριστούμε πολύ για την ερμηνεία στο πιάνο που μας εντυπωσίασε αυτοσχεδιάζοντας πάνω σε μια μελωδία του συνθέτη, τον διεθνούς φήμη πιανίστα Βασίλη Βαρβαρέσο τιμώντας μας με τη συμμετοχή του.

Ευχαριστούμε τον Δήμαρχο κ. Θεοδόση Μπακογλίδη και το δημοτικό συμβούλιο της Καλαμαριάς για τη διάθεση του Θεάτρου Μελίνα Μερκούρη.

Η συναυλία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 29 Μαΐου.



Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών τέλεσε την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου, Μνημόσυνο «eis μνήμην όλων των θανόντων ασθενών με νόσο Alzheimer», στον Ιερό Ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου Σαράντα Εκκλησιών.

Την Παρασκευή 10 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε προσκυνηματική εκδρομή για να παρακολουθήσουν τα μέλη της Alzheimer Hellas την ακολουθία των Β' Χαιρετισμών της Παναγίας στην Ι.Μ. Παναγίας Δοβρά.

Επικοινωνία μέσα από την τέχνη

Δια της παραμυθίας της τέχνης εξημερώνεται το ήθος του ανθρώπου και οδηγείται στη φιλοσοφία και δια αυτής στην αρετή - Πλούταρχος.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών για έβδομη συνεχή χρονιά πραγματοποίησε με επιτυχία την Εικαστική Έκθεση Γλυπτικής - Ζωγραφικής με τη συμμετοχή 45 καταξιωμένων καλλιτεχνών στην Πινακοθήκη της Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών από τις 22 Μαΐου - 11 Ιουνίου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά τον Περιφερειάρχη Κεντρικής Μακεδονίας κ. Απόστολο Τζιτζικώστα, τους: Πρόεδρο κ. Αθανάσιο Καραθανάση και το Δ.Σ. της Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών που έθεσαν την Έκθεση υπό την Αιγίδα τους και για τη δωρεά παραχώρηση της Πινακοθήκης της Ε.Μ.Σ. για την πραγματοποίησή της.

Ευχαριστούμε τον επιμελητή και Διευθυντή της Πινακοθήκης κ. Ιωάννη Τσούτσα για την καλλιτεχνική τοποθέτηση των έργων και για την επιμέλεια της αίθουσας και τον κ. Ρουσσέτη.

Συγχαρητήρια στον κ. Χάρη Τσέβη (visual designer) για τη δωρεά του έργου του στην Πινακοθήκη της Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών.

Ευχαριστούμε τον Εικαστικό κ. Παρασκευά Μάγειρα για τη δωρεά του έργου του στην Alzheimer Hellas.

Τα Ζαχαροπλαστεία Plaisir, τα Αρτοζαχαροπλαστεία Γούσιος και Fornaretta.

Τους άμεσα συντελεστές της Έκθεσης, τους Εικαστικούς που με τη δυνατή συμμετοχή τους έδωσαν ένα υψηλό αποτέλεσμα στο επίπεδο της Έκθεσης. Ευχαριστούμε την κα Δήμητρα Κουγιουμτζίδου με τις βελούδινες μελωδίες του Βιολοντσέλου της και τη φινετσάτη παρουσία της συνέβαλε στην επιτυχία της βραδιάς.

Τον κ. Αλέξανδρο Φιλοίμωνα για την τεχνολογική υποστήριξη. Τους φιλότεχνους επισκέπτες της πόλης μας. Ευχαριστούμε την Επιτροπή διοργάνωσης: Γλυκερία Τσαπικίδου - Έρση Γραμματικού - Εύη Σιαχούδη - Ξένια Μαϊοβή - Νάνσυ Αποστολίδου - Άγγελο Τόλιο - Ιωάννη Δημητριάδη.

Ευχαριστούμε τους Εικαστικούς που ήρθαν από διάφορες πόλεις της Ελλάδας και μας τίμησαν την ημέρα των εγκαινίων, ένα μεγάλο ευχαριστώ στο Δάσκαλο κ. Θεόδωρο Παπαγιάννη.



Εκ μέρους του Δ.Σ.
Γλυκερία Τσαπικίδου

ΕΚΘΕΤΟΥΝ

Γλυπτική

Ανδρονικήδης Γαβριήλ
Βαράντος Κωνσταντίνος
Γαλιπός Βαγγέλης
Γαλιπός Γεωργία
Βελλιατάλα Όλια
Ηλιάσπουλος Γιώργος
Ηριπίδης Σηραπά
Θεμιστοκλής Έλιοζος
Καλαμάρας Φίλιππος
Καλεβριός Ευθύμιος
Καρόνης Θάνος
Κατζουράκης Μιχάλης
Κρεπίδης Τέλλας
Κρακίτης Γιώργος

Κρούουλας Νίκος
Λιούγρας Σπύρος
Μάγειρας Παρρασκευάς
Μορεττί Francesco
Μπακαχρήνης Νίκος
Παπαγιάννης Θεόδωρος
Πομπενίδης Γορδάνης
Σταυροπούλης Γεώργιος
Τσαντινίδης Οδυσσεύς
Τρώντισσο Λοσασία
Τσάουση Μαρία
Wells Alex
Wells Cristine
Χατζηπατέρας Μάρκος

Ζωγραφική

Βλάχος Βασίλης (R&D ZOO)
Βολφβίτου Ευφροσύνη
Γκανιός Αλέξανδρος
Ερημίδης Κώστας
Ηλιακούλου-Ηριπίδα Κριστιάνα
Λαμπριανίδου Λεονώρα
Luigi Carofine
Μανούση Ιουλία
Μάντα Βασιλική

Μονογιάς Ιωάννης
Μπεντλίας Νίκος
Παλιάν Κωνσταντίνος
Περιστασιανού-Στάμου Βέσπυρα
Πολίτης Γεώργιος
Σόφου Μπέττυ
Τάκος Χρήστος
Τσέβης Χάρης

Υπό την αιγίδα των:

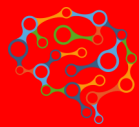


Εταιρεία Μακεδονικών Σπουδών

Περιφ. Κεντρ.Μακεδονίας

Χορηγοί επικοινωνίας





Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer

www.alzheimer-federation.gr

ΑΘΗΝΑ

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 210 8235180

E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια

Μάρκου Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι, Τ: 210 7013271

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Ηλιούπολη, Τ: 210970634, F: 210 6012239

E: info@alzheimerrathens.gr S: www.alzheimerrathens.gr

Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

Κέντρο Ημέρας: Ηλία Ζερβού 94, Άγιος Ελευθέριος, Τ: 2102288515,

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

Γραμμή Βοήθειας: Τ: 2103303678 E: hagg@otenet.gr S: www.nstr.gr

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

ΑΧΑΪΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας

Σωσικράτους 12, Κ: 6945395040, E: traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, Τ: 2421043448, F: 2421044984, 24210 44921

Γρ. Βοήθειας: 2421043448

E: volos2@otenet.gr S: www.institutoalzheimervolos.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

28ης Οκτωβρίου 1, Χαλκίδα, E: eva2gel@hotmail.com

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη»

Μεσσαπίων 4, Τ: 2221084773, Κ: 6937244646

E: info@alzheimerschalkida.org

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Εύβοιας, Τ: 2222058540, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

“Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: info@alzheimershellas.gr S: www.alzheimershellas.gr

Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr

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

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)

Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, Κ: 62651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλικών Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, Τ: 2421058218, Κ: 6974718631

ΚΟΖΑΝΗ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών,

“Ο Άγιος Νικόλαος”

Παύλου Χαρίση 13, Τ: 2461035527, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, Τ: 2461035527

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Κ: 6936196896, E: ntinakom@gmail.com

ΚΡΗΤΗ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ - Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Άλληλεγγύη” Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, Τ: 2810 226308, F: 2810360047

E: alzheimersheraklion@gmail.com S: www.alzheimersheraklion.gr

ΡΕΘΥΜΝΟ - Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης “Συμπαράσταση”

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831040807, E: alzheimersret@gmail.com

ΧΑΝΙΑ - Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών

Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr

ΛΑΡΙΣΑ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410620014, 2410233918, 2410233430, 2410616390, 2410239499

Κ: 6932822858, E: alzheimerslar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, Τ: 2251061906, Κ: 2251026091, E: nikh_tso@yahoo.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28ης Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, Τ: 2104222522, E: drnsta@yahoo.gr

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

E: koronis_panakeia@yahoo.gr S www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

E: sofpsi-s@otenet.gr S www.sofpsi-ser.gr

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491, E: gmaris.chi@gmail.com



Για τα υπόλοιπα μέλη της Ομοσπονδίας
και για περισσότερες πληροφορίες

www.alzheimer-federation.gr

