



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 88 | ΕΤΟΣ 24^ο | ΜΑΡΤΙΟΣ '22
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Μαρτίου

Ξεχνάω

- * Εκμάθηση Αγγλικών μέσω τραγουδιών
- * Παιχνίδι στο κινητό για νοητική ενίσχυση

Η φωνή του

περιθάλποντα

- * Έναρξη Καμπάνιας Ευαισθητοποίησης για την Άνοια και τη νόσο
- * Αρκετά καλοί Περιθάλποντες

Νεότερα δεδομένα

- * Τρόφιμο για τη νοητική ενδυνάμωση
- Ενδυνάμωση των επαγγελματιών υγείας





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

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

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

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2019 - 2023

Αγγελίδου Ε.	Δημοτάκη Α.	Κούλα Μ.Α.	Νιφλή Α.Φ.	Πόππη Ε.
Αθανασιάδης Β.	Ζάγκας Δ.	Κρουσταλλάκη Δ.	Νομίδου Α.	Ποτουρίδης Π.
Ανεστάκης Δ.	Ζαχαριάδης Α.	Λεοντή Α.	Παναγιωτάκης Σ.	Σιβαρόπουλος Ν.
Ασπρίδης Φ.	Ζαχίλα-Καπελώνη Κ.	Λιγγερίδης Γ.	Πανταζάκη Α.	Σκούπρα Π.
Βελεγράκη Θ.	Ιατράκη Ε.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.	Τζανακάκη Μ.
Βελιβάση Α.	Καϊδης Κ.	Μελισσάρη Ι.Α.	Παπαλουκά Ε.	Τσάνταλη Ε.
Βουχάρας Χ.	Καλαβρή Χ.	Μουζακίδης Χ.	Παπαμιχαήλ Ν.	Τσελεπή Ι.
Γάτος Κ.	Καραγκιόζη Κ.	Μπακογλίδου Ε.	Παπαντωνίου Γ.	Τσολάκη Α.
Γεωργούλης Α.	Καρεκλάς Ν.	Μπούγια Μ.	Παττακού-Παρασύρη Β.	Τσολάκη Μ.
Γιώτα Κ.	Κουκουθάκη Α.	Μωραϊτου Δ.	Πλατής Α.	Φρούντα Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2019 - 2023

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Ιατράκη Ε., Ιακωβίδου-Κρίτση Ζ., Καϊδης Κ., Μελισσάρη Ι.Α., Μίχη Ε., Μωραϊτου Δ., Νιφλή Α. Φ., Νομίδου Α., Παναγιωτάκης Σ., Πανταζάκη Α., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Φρούντα Μ.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια:

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μαϊόβη Ξένια

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη), 2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

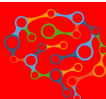
E-mail: info@alzheimer-hellas.gr **Site:** www.alzheimer-hellas.gr | www.alzheimer-federation.gr

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

Ηλεκτρονική έκδοση

Μήνας - Τεύχος: Δεκέμβριος - 87^ο

Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Αγαπητοί φίλες και φίλοι,

Το πρώτο τρίμηνο του 2022 ήταν ιδιαίτερα ευλογημένο για όλους μας. Εμείς στη Θεσσαλονίκη τρέχουμε συγχρόνως με όλα τα προγράμματα που υλοποιούνται στις Μονάδες μας 9 χρηματοδοτούμενα προγράμματα που είναι όλα χρήσιμα και πρακτικά και έχουν ένα και μοναδικό σκοπό: να κάνουν τη ζωή των ασθενών μας και των περιθαλπόντων τους πιο ενημερωμένη (GECONEU, Υποστηρίζω, INFOCARE, DEMENTIA RIGHT), πιο ήσυχη (WCACD), πιο χαρούμενη (E.L.So.M.C.I), πιο δραστήρια (GameCoSkills), και τους επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται μαζί τους πιο πρόθυμους να μάθουν νέες δεξιότητες (ACCEUEDU). Η τεχνογνωσία που θα προκύψει από όλα αυτά τα προγράμματα που τρέχουν σε συνεργασία με άλλες χώρες της Ευρώπης γρήγορα θα γίνει προσβάσιμη από όλους στην χώρα μας που θέλουν να συνεχίσουν αυτό το έργο με τους ασθενείς μας και τους περιθάλποντές τους. Επίσης καταφέραμε ως Ομοσπονδία να πάρουμε την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας για την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας όλης της χώρας με μαθήματα που γίνονται κάθε Δευτέρα πρωί και κάθε Πέμπτη απόγευμα. Επίσης αρχίζει τον Απρίλιο η εκπαίδευση των πρώτων 25 νοσηλευτριών με το πρόγραμμα εκπαίδευσης που έτρεξε στο Νοσοκομείο «Γ. Παπανικολάου» και ΑΧΕΠΑ. Επιτυχίες όμως έχουν και άλλες πόλεις στην Ελλάδα. Σ' αυτό το τεύχος παρουσιάζονται επιπλέον οι δράσεις της Χαλκίδας, της Ρόδου, της Πάτρας, της Λάρισας, του Ηρακλείου Κρήτης και της «Αποστολής» στην Αθήνα. Χαρήκαμε πολύ που συνεχώς αναδύονται καινούργιες ιδέες και καινούργιες δράσεις και έτσι χαιρόνται και υποστηρίζονται πολλοί ασθενείς αλλά και οι περιθάλποντές τους σε όλη την πατρίδα μας. Καινούργιες πόλεις –Κατερίνη, Δράμα, Γρεβενά, Ηγουμενίτσα- έρχονται να πάρουν τη σκυτάλη για να συνεχίσουν με ακόμη περισσότερες δραστηριότητες και επιτυχίες.

Να ευχηθούμε σε όλους μας καλή πρόοδο σε ό,τι κάνουμε με την ευλογία του Θεού και ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!

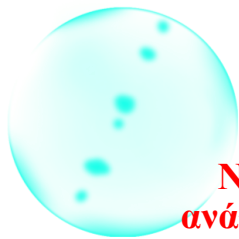
Μάγδα Τσολάκη



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην Alpha Bank
IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406
Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: admin@alzheimer-hellas.gr

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!





ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Νέο παιχνίδι για κινητό για την ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων και των στρατηγικών μάθησης

Οι ενήλικες με Νοητικές Διαταραχές εμφανίζουν συχνά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την προσωπική τους ζωή. Χαρακτηριστικά όπως: οι δυσκολίες στον λόγο, στη μνήμη, στην προσοχή, στη σκέψη, και στην αντίληψη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την περιορισμένη κοινωνικότητά τους. Οι νέες τεχνολογίες, συμπεριλαμβάνοντας και τη χρήση κινητού για παιχνίδια, έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν τα νοητικά ελλείμματα. Με βάση αυτές τις ανάγκες των ενηλίκων με Νοητικές Διαταραχές ξεκίνησε το Ευρωπαϊκό



Erasmus+ πρόγραμμα “Game4CoSkills” για να ενισχυθούν οι νοητικές δεξιότητες, αλλά και οι στρατηγικές μάθησης μέσω ενός καινοτόμου παιχνιδιού στο κινητό. Το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια 24 μήνες και συμμετέχουν έξι χώρες:

- η Γαλλία (Interactive 4D)
- η Αυστρία (Austrian Association of Inclusive Society-AIS)
- η Ιταλία (Euro-Net)
- η Ελλάδα (Alzheimer Hellas)
- η Κύπρος (Synthesis Center for Research and Education)
- η Τουρκία (Avrasya Yenilikçi Toplum Derneği)

Θα συμμετάσχουν συνολικά 180

άτομα, 120 ενήλικες με Νοητικές Διαταραχές (20 άτομα από κάθε χώρα) και 60 εκπαιδευτές ενηλίκων (10 από κάθε χώρα). Σκοπός του προγράμματος αυτού είναι να δημιουργηθεί ένα παιχνίδι στο κινητό, μέσα από το οποίο να προάγεται η ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων όπως η μνήμη, ο υπολογισμός, η αντίληψη, ο λόγος, η επιδεξιότητα, η πολυπραγμοσύνη και η προσοχή στις λεπτομέρειες, αλλά παράλληλα και οι κατάλληλες στρατηγικές μάθησης.



Εκμάθηση Αγγλικών με τη χρήση τραγουδιών για άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών είναι η συντονίστρια Ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ με στόχο τη διδασκαλία Αγγλικών σε ανθρώπους με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) μέσα από τραγούδια. Από τον Οκτώβριο του 2021 μέχρι και τον Απρίλιο 2022, 60 άτομα με ΗΝΔ από Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία, Κροατία και Σλοβενία συμμετέχουν 2 φορές την εβδομάδα στα μαθήματα.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αυτό το πρόγραμμα θα δημιουργήσει μια καινοτόμα μεθοδολογία μαθημάτων και μια εκπαιδευτική πλατφόρμα e-Learning μαθημάτων για επαγγελματίες ώστε να μπορούν να εκπαιδευτούν και να εφαρμόζουν τα μαθήματα σε ηλικιωμένους ασθενείς. Στόχος των μαθημάτων αυτών είναι να:

- Βελτιώσει τις νοητικές λειτουργίες των ατόμων με ΗΝΔ
- Υποστηρίξει τη διδακτική διαδικασία μέσω της χρήσης τραγουδιών.
- Μειώσει το άγχος και να αυξήσει τα θετικά συναισθήματα.
- Βελτιώσει την κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων και την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα.
- Δράσει προληπτικά απέναντι στη νόσο Αλτσχάιμερ.
- Εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με την Αγγλική γλώσσα χρησιμοποιώντας φράσεις που σχετίζονται με την επικοινωνία και τη προφορική έκφραση.
- Βελτιωθεί το λεξιλόγιο, η γραμματική και το συντακτικό των συμμετεχόντων, καθώς και άλλες πτυχές της Αγγλικής γλώσσας μέσω μιας ευχάριστης διαδικασίας μάθησης.

Για περισσότερες πληροφορίες στο <http://www.songsforcare.eu/>



Η ηλικία δεν είναι εμπόδιο για γυμναστική και ψυχαγωγία

Παύλος Ποτουρίδης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, BSc (Hons) Προσωπικός Γυμναστής στη Μυοσκελετική Αποκατάσταση

Η Σωματική Άσκηση ως μέρος μη φαρμακευτικής θεραπείας για ανθρώπους ιδιαίτερα της τρίτης ηλικίας βεβαίως βοηθά και στην πρόληψή τους σε μικρότερες ηλικίες.

Ποτέ δεν είναι αργά –από ηλικιακής άποψης- να ξεκινήσει οποιοσδήποτε να γυμνάζεται και να ψυχαγωγείται.

Οι έρευνες μάλιστα, εστιάζουν ήδη από την ηλικία των σαράντα (40) χρόνων και κυρίως στην αερόβια άσκηση μακράς διάρκειας, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, ο χορός, η ποδηλασία, το κολύμπι. Με την αερόβια άσκηση, αυξάνεται η αιματική ροή στον εγκέφαλο και μειώνεται πολύ το οξειδωτικό στρες, οπότε λειτουργεί καλύτερα ο εγκέφαλός μας και προστατεύεται από Νευροεκφυλιστικές ασθένειες. Είναι γνωστό από έρευνες ότι όσο πιο υψηλά επίπεδα σωματικής άσκησης και φυσικής δραστηριότητας έχουμε, τόσο πιο μειωμένες είναι οι πιθανότητες να νοσήσει κάποιος με Αλτσχάιμερ ή Άνοια, με πιθανότητες μείωσης από 40-50%.



Η άσκηση επιδρά ευεργετικά σε όλα τα συστήματα, όργανα και λειτουργίες του οργανισμού και αποτελεί προστατευτικό παράγοντα σε όλες τις παθήσεις όπως: Καρδιοπάθεια, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, εγκεφαλικά επεισόδια, παχυσαρκία, οστεοπόρωση, καρκίνο του παχέος εντέρου κ.ά. Ακόμη, η άσκηση χρησιμεύει και ως διέξοδος στις πιέσεις της σύγχρονης ζωής ανακουφίζοντας συμπτώματα όπως **Κατάθλιψη** και **Άγχος**. Βελτιώνει την ψυχική διάθεση, την ευεξία και γενικότερα την ποιότητα ζωής. Δεν πρέπει να παραβλέπεται πως μέσα στους σκοπούς της άσκησης περιλαμβάνεται και η ψυχαγωγία. Η Ψυχαγωγία που έχει ως σκοπό να γυμνάσει, χωρίς να αισθάνεται ο ασκούμενος ότι γυμνάζεται με ασκήσεις. Γυμνάζεται έμμεσα με παιγνιώδη μορφή και διασκεδαστικό τρόπο. Το παιχνίδι εξ άλλου είναι κομμάτι από την παιδική μας ηλικία που δεν σβήνει εύκολα, επειδή έχει “γράφει” ευχάριστες στιγμές. Το παιχνίδι επίσης βοηθάει στην μάθηση και στην συνεχή μας εξέλιξη.

«Όσα χρόνια κι αν περάσουν, όλοι κρύβουμε ένα παιδί μέσα μας» «Η παιγνιώδης μορφή γύμνασης»

Η γυμναστική με τη μορφή παιχνιδιού αρέσει πολύ σε όλους, δεν λειτουργεί ως μάθημα ρουτίνας και παράλληλα μέσω των εξατομικευμένων δραστηριοτήτων, εξασκούνται και βελτιώνονται οι δεξιότητες. Αρκετές από αυτές τις ασκήσεις, περιλαμβάνουν:



Δεξιότητες της καθημερινότητας

Δεξιότητες κινητικού συντονισμού

Δεξιότητες οπτικής αντίληψης

Εξάσκηση των αισθητηριακών συστημάτων

Ασκήσεις οι οποίες εκτός από το σωματικό όφελος αποσκοπούν και στη νοητική ενδυνάμωση, μέσω της οργάνωσης των εγκεφαλικών λειτουργιών. Με την παιγνιώδη μορφή άσκησης ο ασκούμενος, δεν αισθάνεται ότι κάνει ένα ακόμη πρόγραμμα γυμναστικής ρουτίνας με επαναλήψεις και σετ.

«Μία ώρα γυμναστικής ισοδυναμεί με πολλές ώρες θεραπείας»

Όταν γυμναζόμαστε, αυξάνονται τα επίπεδα των ενδορφινών. Η γυμναστική αποτελεί έτσι κι αλλιώς το φάρμακο για διάφορες ασθένειες, όπως οι καρδιολογικές παθήσεις και η οστεοπόρωση, ταυτόχρονα όμως είναι και φυσικό αντικαταθλιπτικό, μια αποτελεσματική θεραπεία για τη θλίψη, το άγχος και τη μελαγχολία. Η έκκριση σεροτονίνης και ενδορφινών την ώρα της άσκησης, συμβάλλουν στην καλή διάθεση,



δρουν κατευναστικά σε περιπτώσεις άγχους ή έντονου θυμού και βοηθούν το μυαλό να ξεχαστεί. Θεωρούνται το καλύτερο φάρμακο κατά της κακής διάθεσης και αποτελούν ισχυρότατο παυσίπονο, εκατό φορές πιο ισχυρό από τη μορφίνη. Η δράση τους είναι ιδιαίτερος ευεργετική, καθώς μας ηρεμούν, γεννούν αίσθημα ευδαιμονίας, βελτιώνουν τη διάθεση εξουδετερώνοντας τα υψηλά επίπεδα της αδρεναλίνης, που προκαλεί το στρες, ισχυροποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα και καθυστερούν την εξέλιξη της γήρανσης. Σε βιολογικό επίπεδο, λειτουργούν ως παυσίπονο του οργανισμού.



Φυσικός τρόπος για να αυξήσουμε την παραγωγή ενδορφινών στον οργανισμό μας είναι η Τακτική Γυμναστική. Η πιο έντονη γυμναστική προκαλεί μεν έκκριση περισσότερων ενδορφινών, χωρίς αυτό αν σημαίνει ότι χρειάζεται να πιέζουμε το σώμα μας. Ξεκινάμε σταδιακά από εκεί που νιώθουμε άνετα και σύντομα θα είμαστε και πιο δυνατοί. Γι' αυτό και οι παιγνιώδεις αυτές ασκήσεις πρέπει να είναι ευχάριστες, ενδιαφέρουσες και ποικίλες. Πρέπει να δοθεί έμφαση να μην υπάρξει μονοτονία που είναι ο εχθρός της προσοχής και ευχάριστα ο ασκούμενος με νέες παιγνιώδεις ασκήσεις, να μην προλαβαίνει να βαριέται.

Και ποιες είναι αυτές οι ασκήσεις;

-Οι ασκήσεις με Μπάλα (πλαστική ή αφρολέξ) είναι ιδιαίτερα προσφιλείς στους ηλικιωμένους γιατί διατηρούν σε υψηλό επίπεδο το ενδιαφέρον τους, ενώ παράλληλα βελτιώνουν τις αισθητικο-κινητικές σωματικές ικανότητές τους.

-Ασκήσεις με Μπαλόνια διαφόρων διαμέτρων και χρώματος.

- Ασκήσεις με Μαξιλάρι Ισορροπίας.

- Ασκήσεις με Ρακέτα Πινγκ Πονγκ και μπαλάκι.

- Ασκήσεις με Μπαλάκια Τένις κανονικά ή προπόνησης.

- Ασκήσεις με Στεφάνια ρυθμικής.

- Παιχνίδι με οικιακό Μπόουλινγκ.

-Παιχνίδι Μπότσια ή Πετάνγκ (Pétanque)

-Ασκήσεις με Μπαλάκια Τένις κανονικά ή προπόνησης.

Οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής και αν ακολουθήσουν οι ηλικιωμένοι θα πρέπει πρώτα να προηγηθεί λεπτομερής ιατρικός έλεγχος. Η αναγνώριση των τυχόν προβλημάτων βοηθά στην τροποποίηση και προσαρμογή των ασκήσεων, ώστε αυτές να γίνουν ασφαλείς για την υγεία των ηλικιωμένων αλλά και αποτελεσματι-



τικές. «Οι άνθρωποι δεν σταματούν να παίζουν, επειδή γερνάνε. Γερνάνε, επειδή σταματούν να παίζουν»

Εξαιρετικό κατόρθωμα η μακροζωία, αλλά θα πρέπει να συνδυαστεί με την επίτευξη της καλής υγείας και ευεξίας. Τότε θα μπορούμε να μιλάμε ότι εκτός από **Ενεργό και Υγιή** γήρανση θα έχουμε και **Επιτυχή γήρανση**.

** Για την ασφάλεια των ασκουμένων - δεν αναφέρω ασκήσεις- φοβούμενος τη κακή ερμηνεία τους ή και τον υπερβάλλοντα ζήλο του μη εκπαιδευμένου περιθάλποντα.*

*** Το άρθρο είναι ενημερωτικό και για οποιοδήποτε θέμα, πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας.*

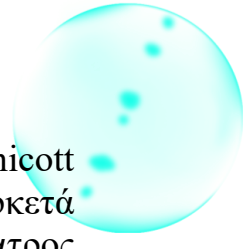


Αρκετά Καλοί

Περιθάλποντες

Αναζητώντας τη φροντίδα που ταιριάζει στον άνθρωπό τους και στις ανάγκες του μέσα στο ταξίδι της άνοιας, οι περιθάλποντες καλούνται να αναγνωρίσουν και τις δικές τους συναισθηματικές ανάγκες και να έρθουν αντιμέτωποι με σκέψεις και συναισθή-

ματα, που πολλές φορές, είναι επίπονα. Πράγματι, οι απαιτήσεις της φροντίδας ενός ασθενή με άνοια είναι μεγάλες, και οι συγγενείς που παρέχουν φροντίδα στον αγαπημένο τους συγγενή, προσφέρουν το καλύτερο που μπορούν. Παρόλα αυτά, αρκετές φορές, και παρά τη μέγιστη προσπάθεια που καταβάλλουν, φαίνεται να προκύπτει αυτή η επίμονη και δύσκολη σκέψη, πως αυτό που προσφέρουν, δεν είναι ποτέ αρκετό για την φροντίδα των αγαπημένων τους. Δεν είναι αρκετό γιατί οι άνθρωποι αυτοί έχουν χάσει πλέον την ικανότητά τους να εκφράζουν τις ανάγκες τους, τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους, επομένως οι περιθάλποντες δεν μπορούν καθαρά να δουν τι χρειάζεται ο άνθρωπός τους. Ίσως ακόμη δεν είναι αρκετό, επειδή και οι προσδοκίες που μερικές φορές οι ίδιοι οι περιθάλποντες έχουν για τη θετική έκβαση της κατάστασης είναι πάνω από τις δυνάμεις τους και την πραγματικότητα της ασθένειας. Για όποιον λόγο κι αν προκύπτει αυτό το συναίσθημα είναι επίπονο, αλλά υπαρκτό και χρήσιμο, αν το νοηματοδοτήσουμε με τρόπο που επιτρέπει την συναισθηματική ανάπτυξη και ωρίμανση. Διάφοροι παράγοντες καθορίζουν τον τρόπο και τον βαθμό που θα εκδηλωθεί αυτή η ενοχή, όπως είναι το στάδιο της άνοιας και αντίστοιχα οι ανάγκες του ασθενούς, οι υποχρεώσεις και οι ρόλοι του περιθάλποντα, η οικονομική και συναισθηματική κατάσταση των μελών της οικογένειας, η ποιότητα της σχέσης που διατηρούσαν



την εμφάνιση της άνοιας και ακόμη πολλές συνιστώσες που κάνουν τόσο πολύπλοκο τον σχεσιακό μας κόσμο. Αν αναλογιστούμε πόσο έντονα αλλάζουν οι ρόλοι των μελών μέσα στην οικογένεια όταν εμφανίζεται η άνοια, μπορούμε πολύ εύκολα να αντιληφθούμε και τις συναισθηματικές δυσκολίες που προκύπτουν στους περιθάλποντες. Είτε είναι ο/η σύζυγος-συντροφος που φροντίζει τον άνθρωπο που νοσεί, τα παιδιά, τα εγγόνια, ή τα αδέρφια, η δυναμική της σχέσης που υπήρχε έως τότε αλλάζει μορφή. Πλέον ο ασθενής με τις ανάγκες που προκύπτουν από την άνοια γίνεται νοητικά ένα παιδί που χρειάζεται φροντίδα, και ο περιθάλπων χρειάζεται πολλές φορές να πάρει τον ρόλο του γονέα που την παρέχει. Μέσα σε αυτή τη δίμηνη και την αντιστροφή των ρόλων, αντιστρέφεται και η ίδια η πορεία της ανάπτυξης αυτών των ασθενών, με τις ανάγκες τους να αυξάνονται όπως αυξάνονται στα στάδια της παιδικής, νηπιακής και της βρεφικής ηλικίας. Η ανησυχία για την εκπλήρωση όλων των αναγκών των ασθενών, των σωματικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών και πνευματικών, είναι ένας άθλος που καλούνται να εκπληρώσουν οι συγγενείς που φροντίζουν. Όμως, όταν αυτή η ανησυχία επιμένει και δεν μπορεί να δαμαστεί, προκύπτουν καταστάσεις όπου ο περιθάλπων προσπαθεί να γίνει ένας «τέλειος περιθάλπων» για τον άνθρωπο που φροντίζει. Αυτό το τέλειο φυσικά είναι αδύνατο να πραγματοποιηθεί, και πάνω στο συγκεκριμένο ζήτημα αξίζει να αναφερ-

θούμε στον όρο που ο Winnicott (1953) χρησιμοποιεί για την «αρκετά καλή μητέρα». Ο Βρετανός παιδίατρος και ψυχαναλυτής D. Winnicott που αφιέρωσε μεγάλο μέρος της κλινικής του μελέτης στον πρώτο χρόνο της ζωής του ανθρώπου και της σχέσης μητέρας-βρέφους μέσα από την φροντίδα που παρέχεται, κατέληξε στο ότι δεν υπάρχει η τέλεια μητέρα, και ούτε χρειάζεται η μητέρα να είναι τέλεια. Αυτό που χρειάζεται το βρέφος για να ενταχθεί ομαλά στη ζωή είναι μια «αρκετά καλή μητέρα», κι αυτό σημαίνει μια μητέρα που να μπορεί να αναγνωρίζει τις ανάγκες του βρέφους και να ανταποκρίνεται σε αυτές. Κι εκεί η έκφραση των αναγκών από το βρέφος δεν είναι ρητή, κι εκεί υπάρχει η δυσκολία κατανόησης, κι εκεί υπάρχει ανησυχία για την παροχή της φροντίδας που απαιτείται, σε ένα πλαίσιο όπου το μέλος που φροντίζεται είναι πρακτικά αδύναμο να καλύψει μόνο του τις ανάγκες του. Έτσι λοιπόν αντίστοιχα, δεν μπορούμε να μιλάμε για τον τέλειο περιθάλποντα, αλλά για τον περιθάλποντα που, αναλογιζόμενος τις απαιτήσεις της φροντίδας, βρίσκεται δίπλα στον συγγενή του πασχίζοντας να ανταποκριθεί στο κάθε του κάλεσμα για φροντίδα- ακόμη κι αν κάποιες φορές δεν τα καταφέρει, είναι ήδη ένας αρκετά καλός περιθάλπων. Σε αυτόν που μαθαίνει μέσα από τις δυσκολίες και τα λάθη που φυσιολογικά θα προκύψουν μέσα σε όλο αυτό το ταξίδι, που προσπαθεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες του συγγενή του και που είναι εκεί να του κρατά το χέρι, όταν



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ- ΑΠΟΣΤΟΛΗ

χρειάζεται. Κι αυτό το κράτημα είναι το πιο σημαντικό.

Μαρία Κουτούπη, Ψυχολόγος,
Τμήμα Περιθαλπόντων «Αγία Ελένη»



Ο ρόλος της νοητικής άσκησης στην πρόληψη της άνοιας

Η νοητική άσκηση και γενικότερα οι δραστηριότητες που διεγείρουν τις νοητικές λειτουργίες διαδραματίζουν προστατευτικό ρόλο καθώς έχει θεωρηθεί ότι δημιουργούν αποθέματα υγιών εγκεφαλικών κυττάρων και συνδέσεων μεταξύ τους. Η μακροχρόνια εκπαίδευση και η ενασχόληση με εργασίες υψηλών διανοητικών απαιτήσεων έχει βρεθεί να συσχετίζονται με σημαντικά καλύτερη νοητική λειτουργία, μειωμένη νοητική έκπτωση καθώς και μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Ένα συμπέρασμα που θα μπορούσε να εξαχθεί είναι ότι οι νοητικές δραστηριότητες δημιουργούν ένα είδος «νοητικής εφεδρείας», ικανής να συμβάλλει στην αντιστάθμιση της βλάβης που προκαλείται από τη νόσο Αλτσχάιμερ ή τις άλλες μορφές άνοιας. Ως εκ τούτου, ο εγκέφαλος συνεχίζει να λειτουργεί ικανοποιητικά, με την εμφάνιση των συμπτωμάτων της άνοιας, να καθυστερούν σημαντικά.



Σχεδόν κάθε είδος νοητικής δραστηριότητας μπορεί να είναι ευεργετική για την λειτουργία του εγκεφάλου. Θα πρέπει ωστόσο να περιλαμβάνει νέα μάθηση, να μην είναι απλοϊκή, να είναι ενδιαφέρουσα και παράλληλα να πραγματοποιείται συχνά. Μερικές από τις δραστηριότητες που έχουν συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, ως μέρος ενός ψυχικά ενεργού τρόπου ζωής, είναι:

Η παρακολούθηση μαθημάτων
Η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας
Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου

Η συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως αθλήματα, χορό, κηπουρική

Τα επιτραπέζια παιχνίδια

Τα σταυρόλεξα

Τα sudoku και άλλα puzzle

Η συχνή εναλλαγή συνηθειών και ενδιαφερόντων

Οι επιστημονικές μελέτες των τελευταίων ετών επιβεβαιώνουν την έλλειψη νοητικής δραστηριότητας ως έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την άνοια. Φαίνεται λοιπόν, ότι η συνεχής νοητική επαγρύπνηση, ως τρόπος ζωής, σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή, την σωματική άσκηση, τον έλεγχο των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου, τη μείωση του στρες κ.ά., δημιουργεί σημαντικές ελπίδες για την πρόληψη της άνοιας.

Κρυστάλλη Γρύλλου
Κλινική Νευροψυχολόγος
«Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer - Καρέλλειο» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ– ΠΑΤΡΑ

Έναρξη Καμπάνιας Ευαισθητοποίησης για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer από το σωματείο Φροντίζω

Εσείς γνωρίζετε ότι η Άνοια είναι η πιο συχνή νόσος της Τρίτης Ηλικίας;

Το σωματείο Φροντίζω με αφορμή τον Σεπτέμβριο 2021 «Παγκόσμιο Μήνα» για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ ξεκίνησε Καμπάνια Ευαισθητοποίησης με σκοπό την ενημέρωση της κοινότητας για την άνοια καθώς και τρόπους πρόληψης της.

Η άνοια είναι ένα κλινικό σύνδρομο που οφείλεται σε τουλάχιστον 100 αίτια και ορίζεται ως σοβαρή διαταραχή των ανωτέρων νοητικών λειτουργιών, με αποτέλεσμα να δημιουργείται αρχικά διαταραχή στην επαγγελματική και κοινωνική δραστηριότητα του ατόμου και στη συνέχεια αδυναμία ακόμη και για την αυτοεξυπηρέτηση του.

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία στη χώρα μας 160.000 άτομα πάσχουν από άνοια και 280.000 άτομα από ήπια νοητική διαταραχή. Συνολικά, ο πληθυσμός των ανθρώπων με ήπια ή σοβαρά νοητικά προβλήματα πλησιάζει το μισό εκατομμύριο και αν συνυπολογίσουμε ότι για κάθε ασθενή με άνοια επηρεάζεται σημαντικά η ζωή 2-3 περιθαλπόντων- μελών της οικογένειας, η πάθηση αφορά άμεσα σε 1 εκατομμύριο Έλληνες πολίτες.

Η Καμπάνια έχει σαν τίτλο: «ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ- Μαθαίνοντας για τη νόσο της 3ης ηλικίας» και θα έχει συνολική διάρκεια έναν χρόνο.

Κάθε εβδομάδα θα ανακαλύπτουμε

διαφορετικές πτυχές και συγκεκριμένα δεδομένα της νόσου ώστε μαθαίνοντας περισσότερα και μένοντας ενημερωμένοι να είμαστε σε θέση να βοηθήσουμε όσους το έχουν ανάγκη.

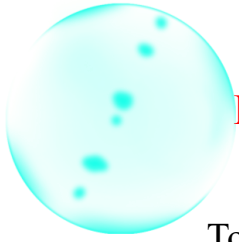
Μπορείτε να παρακολουθείτε την καμπάνια μέσω αυτού του συνδέσμου:

<https://frodizo.gr/anoia-campaign/>

Ελάτε μαζί να δημιουργήσουμε έναν κόσμο όπου κάθε άτομο που πάσχει από άνοια θα λαμβάνει την υποστήριξη και τη φροντίδα που του αξίζει!

Δημήτριος Θεοδωρόπουλος
Κοινωνικός Λειτουργός/Γενικός Διευθυντής
Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και Ατόμων με Αναπηρία- ΦΡΟΝΤΙΖΩ





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ– ΡΟΔΟΣ

Μένουμε συνδεδεμένοι και νοητικά ενεργοί!

Το Κέντρο ημερήσιας φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» συνεχίζει και επεκτείνει τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης εξ αποστάσεως μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας.

Η διακοπή των ομαδικών προγραμμάτων κατά χρονικές περιόδους σε όλο αυτό το διάστημα της πανδημίας, επέβαλε νέες συνθήκες αλλά και προκλήσεις τόσο στους επαγγελματίες υγείας, όσο και στους εξυπηρετούμενους.

Άνθρωποι άνω των 65 ετών, φάνηκε να είναι διατεθειμένοι να «συνδεθούν» και να παραμείνουν ενεργοί εξασκώντας τις νοητικές τους λειτουργίες. Οι επαγγελματίες υγείας του κέντρου μας, εκπαίδευσαν έναν προς έναν, έδειξαν με απλά βήματα τη διαδικασία και βοήθησαν τους εξυπηρετούμενους να ξεπεράσουν τους όποιους δισταγμούς και φόβους για τις νέες τεχνολογίες.

Έτσι, από το 2020 έως σήμερα, λειτουργούν 2 προληπτικές ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης διαδικτυακά, στις οποίες συμμετέχουν 16 άτομα συνολικά και εξασκούνται 2 φορές την εβδομάδα με ασκήσεις προσοχής, μνήμης, κρίσης και εκτελεστικών λειτουργιών. Η κάθε συνάντηση στηρίζεται σε συγκεκριμένη θεματολογία, όπως αρχαιολογία, ιστορία, καιρικά φαινόμενα, τεχνολογία κ.ά και διαρκεί 50 λεπτά. Υπάρχει, επιπλέον, η δυνατότητα εξάσκησης με οπτικοακουστικό υλικό όπως ενημερωτικά βιντεάκια, συνεντεύξεις, τραγούδια κ.ά.

Θα λέγαμε, λοιπόν, ότι η περίοδος αυτή παρά τις δυσκολίες, άνοιξε νέους δρόμους επικοινωνίας και έδειξε σύγχρονους τρόπους νοητικής ενδυνάμωσης. Επιπλέον, είναι για μας απόδειξη ότι οι άνθρωποι οποιασδήποτε ηλικίας μπορούν να εκπαιδευτούν και να χειριστούν προς όφελός τους την τεχνολογία.

Δρ. Πλατής Αναστάσιος
Ψυχίατρος, Επιστημονικά
Υπεύθυνος εταιρεία

ΠΑΝΑΚΕΙΑ

Στεφάνου Καζούλη 18, Ρόδος τηλ:
2241078315

e-mail:

arsinoi_panakeia@yahoo.gr

URL: www.panakeia.org.gr



Πλέγμα Υποστήριξης της «ΧΡΥΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ» στη Βόρεια Εύβοια

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι να μπορούμε να ζούμε καλά παρά τις αντιξοότητες και μπορεί να ενισχυθεί σε κάθε περίοδο της ζωής.

Η χρυσή ηλικία, που αναφέρεται στα χρόνια της συνταξιοδότησης, είναι μια περίοδος της ζωής που, όταν συνδυάζεται με την καλή σωματική και ψυχική υγεία, προσφέρει μια ποικιλία δυνατοτήτων κοινωνικής συμμετοχής και ολοκλήρωσης στα άτομα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ- ΧΑΛΚΙΔΑ

Τα άτομα που διαμένουν σε απομακρυσμένες περιοχές, έχουν ιδιαίτερες ανάγκες προκειμένου να διαβιούν ανεξάρτητα και να παραμένουν συνδεδεμένα με τα οικεία πρόσωπα. Η ενημέρωση για διαθέσιμες επιλογές, η συνέχεια των υπηρεσιών, η πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες αποτελούν προκλήσεις καθώς τα άτομα ωριμάζουν και μπορεί να αντιμετωπίζουν αλλαγές στη μνήμη και την κίνηση αλλά και επιπτώσεις στιγματισμού και απομόνωσης.

Η αποτελεσματική υποστήριξη της χρυσής ηλικίας αποτελεί κοινό στόχο για τα μέλη των οικογενειών τους και για τους φορείς.

Δέσμευση μας η φροντίδα ατόμων τρίτης ηλικίας, αποτελώντας τον μοναδικό φορέα παροχής υπηρεσιών στη Στερεά Ελλάδα. Από το 2018 βρισκόμαστε κοντά στους κατοίκους της Βόρειας Εύβοιας με υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας, έχοντας έως σήμερα σταθεί δίπλα σε πάνω από 1100 άτομα. Όλα αυτά τα χρόνια, η παροχή δωρεάν υπηρεσιών εξασφαλίζεται με δωρεές ιδρυμάτων της χώρας, εθελοντική προσφορά επαγγελματιών του φορέα και παροχή ειδών πρώτης ανάγκης από ελληνικές εταιρείες. Όλα αυτά τα χρόνια, η συνέχεια δωρεάν υπηρεσιών εξασφαλίζεται με δωρεές ιδρυμάτων της χώρας, εθελοντική προσφορά επαγγελματιών του φορέα και παροχή ειδών πρώτης ανάγκης από ελληνικές εταιρείες.

Από αυτήν την ευχάριστη θέση, ανακοινώνουμε το δωρεάν πρόγραμμα για το 2022, προετοιμασμένοι να υποστηρίξουμε τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικους με ένα πλέγμα υπηρεσιών που ενδυναμώνει τόσο τα άτομα όσο και την τοπική κοινωνία.

Το πρόγραμμα υλοποιείται με την υποστήριξη του ΤΙΜΑ Κοινωφελούς Ιδρύματος.

Οι υπηρεσίες είναι δωρεάν και παρέχονται σε σταθερές μονάδες υποδοχής σε κεντρικά σημεία στο Μαντούδι και στη Λίμνη σε συνεργασία με το Δήμο Μαντουδίου-Λίμνης-Αγίας Άννας και κατ' οίκον, σύμφωνα με τα ισχύοντα μέτρα για την πανδημία. Το πρόγραμμα θα διαρκέσει από τον Ιανουάριο 2022- Δεκέμβριο 2022. Οι υπηρεσίες παρέχονται κατόπιν αιτήματος ατόμων ηλικιών 60+ που διαμένουν στις περιοχές της Β. Εύβοιας.

Οι αιτήσεις ξεκίνησαν.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΕΑΝ:

-Είσαι άτομο ηλικίας 60+ και αντιμετωπίζεις δυσκολίες μετακίνησης για να επισκεφθείς υπηρεσίες για την ψυχική υγεία, μικροβιολογικά κέντρα για εξετάσεις κτλ.

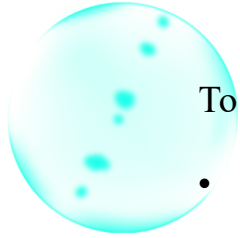
-Θέλεις να βελτιώσεις την καθημερινότητά σου και να συμμετέχεις σε ατομικές και ομαδικές δράσεις στη Βόρεια Εύβοια.

-Βιώνεις αλλαγές στην κινητική σου κατάσταση.

-Ανησυχείς για τους γονείς σου που είναι άτομα τρίτης ηλικίας και κατοικούν στη Βόρεια Εύβοια.

-Είσαι επαγγελματίας υγείας και θέλεις να συμμετέχεις σε δράσεις για την υποστήριξη ατόμων τρίτης ηλικίας στη Βόρεια Εύβοια.





ΜΑΘΗΜΑΤΑ- ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Συμβουλευτική- Υπηρεσίες ψυχολόγων/ ψυχοθεραπευτών και ψυχιάτρου για την ψυχική υγεία και την υγεία του εγκεφάλου
- Κινητική αποκατάσταση- φυσικοθεραπείες- σωματική ενδυνάμωση
- Υπηρεσίες νοσηλευτών και ιατρού για την προαγωγή της γενικής υγείας
- Εκπαίδευση κι ανάπτυξη δεξιοτήτων για επαγγελματίες και εθελοντές

Δραστηριότητες κι εκδρομές
Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν για ολόκληρο το έτος 2022.
2221181071, 6937244646.

Αγγελίδου Ευαγγελία,
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Ψυχοθεραπεύτρια, MSc
Προέδρος REMIND-Ελληνικής
Εταιρείας Νόσου Alzheimer &
Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδος

Καλαβρή Χριστίνα,
Ψυχολόγος, MSc

Ζάγκας Δημήτριος,
Ψυχοπαιδαγωγός, MSc



Για νέες αιτήσεις, για τις περιοχές Μαντούδι, Λίμνη, Αγία Άννα, Ροβιές, Δάφνη, Στροφυλιά, Κεράμεια, Κήρυνθος, Κεχριές, Κουρκουλοί, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Remind- Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας στα τηλέφωνα 2221181071, 6937244646.

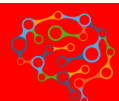


Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών σας ενημερώνει ότι από τον Ιανουάριο του 2022 έχει λάβει την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας αναφορικά με εβδομαδιαίες εκδηλώσεις σχετικά με την άνοια.

Δευτέρα 7:30– 8:30
Μαθήματα για
Επαγγελματίες Υγείας της
Χώρας

Τρίτη 11:00-12:00
Μαθήματα για Νοσηλευτικό
προσωπικό της Χώρας

Πέμπτη 19:30– 20:30
Εκδήλωση για το κοινό με
ποικίλα θέματα ιατρικού, ι-
στορικού και κοινωνικού εν-
διαφέροντος



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ- ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (P.I.N.Dis) συμμετέχει ως εταίρος στο πρώτο του Ευρωπαϊκό Erasmus+ Πρόγραμμα Ακαδημαϊκής Εκπαίδευσης με τίτλο "Η Γενετική Συμβουλευτική στα Πανεπιστήμια της Ευρώπης: Η περίπτωση των Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων". Το έργο θα διαρκέσει 30 μήνες (έναρξη 1/2/2022) με συντονιστή το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και εταίρους τα Πανεπιστήμια: Ruprecht-Karls University of Heidelberg (Γερμανία), Vrije Universiteit Brussel (Βέλγιο), Izmir Ekonomi Universitesi (Τουρκία), Fundacio Clinic per a la Recerca Biomedica (Ισπανία). Βασικός στόχος η δημιουργία ενός κοινού Ευρωπαϊκού Μαθήματος Γενετικής Συμβουλευτικής με σκοπό την εκπαίδευση των φοιτητών Τμημάτων Επιστημών Υγείας στην εφαρμογή της συμβουλευτικής για θέματα γενετικής.

Αυτό θα ενδυναμώσει τους μελλοντικούς επαγγελματίες υγείας στην κλινική τους πρακτική και θα στηρίξει τις οικογένειες με αυξημένο ρίσκο για Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ALZHEIMER ΛΑΡΙΣΑΣ

Η Ελληνική Εταιρεία νόσου Alzheimer νομού Λάρισας (Ε.Ε.Ν.Α.Λ) υλοποιεί ποικίλες δράσεις εντός της δομής και κατ' οίκον με δωρητή το "ΤΙΜΑ κοινωνοφελές Ίδρυμα".

Πραγματοποιούνται νευροψυχομετρικά τεστ από τον Δεκέμβριο έως σήμερα στα πλαίσια πρόληψης της άνοιας, διάγνωσης του νοητικού ελλείμματος, πρόληψης του άγχους - κατάθλιψης των περιθαλπόντων και βελτίωσης ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ- ΛΑΡΙΣΑ

Πραγματοποιούνται 2 φορές εβδομαδιαίως ασκήσεις βελτίωσης της ισορροπίας, βάδισης και ενδυνάμωσης άνω και κάτω άκρων στα άτομα με άνοια και ηλικιωμένους.



Πραγματοποιείται ατομική, νοητική και σωματική ενδυνάμωση κατ' οίκον, 2 φορές εβδομαδιαίως σε 13 ωφελούμενους.



Παρέχεται συμβουλευτική στήριξη στα οικογενειακά μέλη και περιθάλποντες, για την παροχή ποιοτικής ολιστικής φροντίδας. Παρέχεται ψυχολογική στήριξη στους περιθάλποντες.

Πραγματοποιείται εκπαίδευση ασθενών, περιθαλπόντων και ηλικιωμένων στο tablet και νοητική άσκηση με ψηφιακό υλικό



Πραγματοποιούνται εργαστήρια χοροθεραπείας - μουσικοκινητικής.



Πραγματοποιούνται εργαστήρια ανθοκηπουρικής, εργοθεραπείας, αφήγησης και ψυχαγωγικο-κοινωνικές εκδηλώσεις .



Κατασκευάστηκε από ομάδα ασθενών και ηλικιωμένων το καράβι των ευχών, με οικολογικά υλικά στα πλαίσια αναβίωσης του ελληνικού εθίμου και έκφρασης των προσωπικών ευχών με ένα ιδιαίτερο τρόπο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ– ΛΑΡΙΣΑ



Κατασκευάστηκαν κάρτες για το 2022, οι οποίες δόθηκαν στα οικογενειακά μέλη των ασθενών, σε ηλικιωμένους και σε μια κλειστή μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων.

Στις 21 Ιανουαρίου ημέρα της αγκαλιάς, έγινε ενημέρωση σε ομάδες περιθαλπόντων, ασθενών και ηλικιωμένων, για την θεραπευτική δράση της αγκαλιάς και ξενάγηση αυτών σε αγκαλιές ανθρώπων, ζώων και πουλιών μέσω tablet.



Στις 9 Φεβρουαρίου, ημέρα ασφαλούς διαδικτύου έγινε ενημέρωση και διαδραστικό εργαστήριο για ασφαλή πλοήγηση σε ηλικιωμένους.

Στις 14 Φεβρουαρίου, ημέρα αγίου Βαλεντίνου, έγινε ψυχαγωγική εκδήλωση και διαδραστικό εργαστήριο μέσω τέχνης.



Στις 24 Φεβρουαρίου συζητήθηκαν τα ήθη και έθιμα της Αποκριάς και κατασκευάστηκαν μάσκες από ομάδες ασθενών και ηλικιωμένων.



Την 1η του Μάρτη πραγματοποιήθηκε μουσικοκινητική εκδήλωση στο πνεύμα της Αποκριάς, καθώς και αναβίωση του εθίμου «Χάσκα».

Στις 8 Μάρτη, ημέρα της γυναίκας, πραγματοποιήθηκαν 4 δράσεις με τις ομάδες ασθενών και ηλικιωμένων.

-Διακοσμήθηκε η πρόσοψη της Εταιρείας με μπαλόνια χρώματος μωβ και πράσινου σε ένδειξη σεβασμού προς το γυναικείο φύλο και ελπίδας, ώστε να εξαλειφθεί η έμφυλη βία.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ- ΛΑΡΙΣΑ

-Μοιράσταν μπαλόνια στους ωφελούμενους με σύνθημα «Σταματήστε τη βία»

-Πραγματοποιήθηκε ομιλία με θέμα: «Γυναίκα και βία», από την εθελόντρια, Κατερίνα Καράβα.

-Έγινε φωτογράφιση και χορός, με τους εθελοντές, εργαζομένους και ωφελούμενους.

Στις 16 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε εκδήλωση προς τιμήν του περιθάλποντα, με θέμα: “Νοιάζομαι για τον Περιθάλποντα” Η έναρξη της εκδήλωσης έγινε από την πρόεδρο Ελένη Νιφλή, η οποία εξήρε την προσφορά των περιθάλπόντων, επεσήμανε την επιβάρυνση που υφίστανται από την ιδιαιτερότητα της φροντίδας και τους παρότρυνε να φροντίσουν τους εαυτούς τους.

Στη συνέχεια, η νοσηλεύτρια Αλεξάνδρα Μάνο, μίλησε για την βελτίωση της ποιότητας ζωής και τα δικαιώματα αυτών. Η ψυχολόγος Αθανασία Τα-

ξενώνα προσωρινής φιλοξενίας των ασθενών, για την ψυχοσωματική αποφόρτισή τους.

Η εκδήλωση έκλεισε με μουσικοκινητική άσκηση των περιθάλπόντων από την Κατερίνα Ζαχείλα, με μουσική υπόκρουση τους "χαρταετούς" του Μίκυ Θεοδωράκη.



πούρη παρουσίασε τεχνικές για τη διαχείριση του στρες, ενώ, η Μαρία Νάκα μίλησε για την ευεργετική επίδραση του χιούμορ στην ποιότητα ζωής, προτρέποντας όλους, να το υιοθετήσουν. Ακολούθησε συζήτηση με τους περιθάλποντες και προσφορά ζεστής σοκολάτας. Οι περιθάλποντες ευχαρίστησαν τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου της Ε.Ε.Ν.Α.Λ και τους εθελοντές για την υποστήριξη που τους παρείχε εν μέσω covid-19, ενώ παράλληλα ζήτησαν την λειτουργία

Λαχειοφόρος αγορά στήριξης
Κλήρωση Μ. Δευτέρα 18/04/2022

Η βοήθειά σου είναι πολύτιμη!

Με την αγορά κάθε λαχνού συμβάλλετε στην ίδρυση Οικοτροφείου για τη φιλοξενία εικοσιπέντε ασθενών πασχόντων από άνοια τελικού σταδίου, στην περιοχή της Θεσσαλονίκης.

Περισσότερες πληροφορίες:
2310 810411 & 2310 90 9000 εσωτ. 143
www.alzheimer-hellas.gr



Ευχαριστίες από την
Alzheimer Hellas



Κάθε μέρα αξίζει!



ΜΕΛΕΤΗ MIC-OIL



Ζητήστε το Εκπαιδευτικό Κουπόνι

50 %



Βιολειτουργικό
τρόφιμο για την
νοητική
ενδυνάμωση

- Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών διαταραχών.
- Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (Βιοχημικό και Ιατρικό τμήμα)
- Το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Εργαστήριο Φαρμακογνωσίας και Χημείας Φυσικών Προϊόντων)
- Το Παγκόσμιο Κέντρο Ελιάς για την Υγεία – WOCH
- Η χορηγός-δωρητής εταιρεία YANNI'S OLIVE GROVE

προχώρησαν στην διεξαγωγή της

πρώτης σε παγκόσμιο επίπεδο

κλινικοεργαστηριακής δοκιμής σε ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή, με χρήση άριστης ποιότητας φυσικού ελαίου βασισμένο στο απόλυτα αγνό, φυσικό έλαιο της άγουρης πράσινης ελιάς, με την ονομασία MICOIL.

Επιστημονική υπεύθυνη : καθηγήτρια κ. Μ. Τσολάκη

Νευρολόγος, Ψυχίατρος, Θεολόγος, Πρώην διευθύντρια της Α' Νευρολογικής Κλινικής του της Σχολής Επιστημών Υγείας του ΑΠΘ, Πρόεδρος της «Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών» και Συντονίστρια του Εργαστηρίου Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :

Από την εταιρεία Alzheimer της πόλης σας ή από τον φαρμακοποιό σας

Τα αποτελέσματα δημοσιεύθηκαν πρόσφατα σε έγκριτα διεθνή ιατρικά περιοδικά, και μία από τις εργασίες διακρίθηκε με το δεύτερο βραβείο καινοτομίας στην

5η Διεθνή Ιατρική Ολυμπιάδα 2019

Ενα βιολειτουργικό τρόφιμο άριστης ποιότητας, βασισμένο απόλυτα στο αγνό, φυσικό έλαιο της άγουρης πράσινης ελιάς το οποίο περιέχει :

- ✓ ακόρεστα λιπαρά (MUFA και PUFA),
- ✓ Ωμέγα 3 (Α-Λινολενικό οξύ),
- ✓ Ωμέγα 6 (Λινελαϊκό οξύ),
- ✓ Ωμέγα 9 (ελαϊκό οξύ),
- ✓ βιοδραστικές φυσικές ενώσεις φαινόλων,
- ✓ χωρίς πρόσθετα ή συντηρητικά,
- ✓ Χωρίς Σάκχαρα, αλάτι και Νάτριο.



Στα πλαίσια της εταιρικής κοινωνικής της ευθύνης η Yanni's Olive Grove διαθέτει ένα ποσό από τις πωλήσεις κάθε προϊόντος MICOIL :

- στην «Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών»,
- σε κάθε τοπικό σύλλογο Alzheimer στην Ελλάδα και
- υποστηρίζει οικονομικά την συσκευή της έρευνας για την νόσο Alzheimer



Αίτηση κ. Μάγδα Τσολάκη
Αγαπητά μέλη,

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες στην "Ελληνική Εταιρεία Alzheimer-hellas και Συγγενών Διαταραχών" και ιδιαίτερα την κ. Αριστοτέλεια, την Ψυχολόγο κ. Ιωάννα Νασοπούλου και την Νευρολόγο κ. Αρετή Βασιλάκη για την συνεργασία μας στη διεξαγωγή προληπτικού ελέγχου Μνήμης, που έγινε την Παρασκευή 28 Ιανουαρίου 2022 στο Παγκόσμιο Κέντρο Ελιάς και διοργανώσε το ΚΕ.Π. Υγείας του Δήμου Θέρμης.

Η προσφορά σας ήταν σημαντική για εμάς, αλλά και για όλες τις γυναίκες που συμμετείχαν στην εξέταση, και τους δόθηκε έτσι η ευκαιρία να πραγματοποιήσουν τον προληπτικό έλεγχο μνήμης, ως αναφορά την Άνοια.

Ευχαριστούμε σε εσάς, και στην Εταιρεία σας υμείς, κάθε επικοινωνία στους στόχους σας, και ελπίζουμε πως η συνεργασία μας θα συνεχιστεί και σε άλλες κοινότητες του Δήμου Θέρμης.



ΝΕΑ ΤΕΝΕΛΟΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ, ΤΚ 63200
T: +30 23730 43124
K: +30 6984 632200
W: yannisolivegrove.gr
E: welcome@yannisolivegrove.gr



