



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer

3 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 62°

ΕΤΟΣ 17°

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '15

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Αρχές του Σεπτεμβρίου (1-5) βρεθήκαμε περισσότεροι από 500 επαγγελματίες υγείας, ασθενείς, περιθάλπτοντες, εργαζόμενοι στις Εταιρείες Alzheimer των χωρών της Ευρώπης στο ετήσιο συνέδριο της Alzheimer Europe που έγινε φέτος στη Σλοβενία. Ο γενικός τίτλος του Συνεδρίου ήταν: «**Άνοια: Κάνω πράξη τα Στρατηγικά Σχέδια και την Έρευνα**». Στην πατρίδα μας εδώ και 20 χρόνια η έρευνα μεταφράζεται σε κοινωνικό έργο. Από το 1995, οπότε και δημιουργήθηκε η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer στη Θεσσαλονίκη, δεν περνάει ούτε μία μέρα χωρίς να συνδυαστούν οι ερευνητικές μας προσπάθειες με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των περιθαλπόντων και των ασθενών μας.

Οι ευρωπαϊκές χώρες ασχολούνται με την πρόωμη διάγνωση, την υποστήριξη των ασθενών και των περιθαλπόντων μετά τη διάγνωση, την εφαρμογή της τέχνης στους ασθενείς, την προσωποκεντρική φροντίδα, τη βελτίωση των χώρων και της φροντίδας στους οίκους ευγηρίας και στις κλινικές, την εφαρμογή νέων τεχνολογιών στην άνοια, την δημιουργία φιλικού περιβάλλοντος, τα ηθικά και νομικά θέματα και τέλος με την προφύλαξη από την άνοια.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer στη Θεσσαλονίκη φέτος θα γιορτάσει τον Παγκόσμιο Μήνα, αλλά και τα 20 χρόνια λειτουργίας της με

- ✓ Τέχνη: θα παίξουν θεατρικά μονόπρακτα ασθενείς, περιθάλπτοντες και προσωπικό στις 17/9,
- ✓ Σωματική Άσκηση: θα τρέξουμε όλοι μαζί στο Νυχτερινό Μαραθώνιο,
- ✓ Ενημέρωση του κόσμου με τα περίπτερά μας στους δρόμους της πόλης, αλλά και με το 62ο τεύχος του περιοδικού μας.

Και οι άλλες πόλεις της χώρας μας θα οργανώσουν παρόμοιες εκδηλώσεις. Θα τις βρείτε στις επόμενες σελίδες του περιοδικού. Ελάτε όλοι στις εκδηλώσεις μας. Η συμμετοχή σας δυναμώνει τον αγώνα μας και την φωνή μας κατά της άνοιας, έτσι ώστε να πετύχουμε ακόμη πιο πολλούς στόχους όλοι μαζί.

Μάγδα Τσολάκη

20 χρόνια δίπλα στον ασθενή με άνοια
και στην οικογένειά του

Alzheimer Hellas

2310 810411 -- 07.30 - 15:30

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

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

24 ώρες το 24ωρο

Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

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

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αγγελίδου Ε.
Αδαλή Μ.
Αλεξιάδου Σ.
Αμερίδου Ι.
Ανδριοπούλου Γ.
Βασιλάκης Β.
Βελεγράκη Θ.
Βελημβασάκη Π.
Βήτας Α.
Βοσκοπούλου Δ.
Γάτος Κ.
Γεώργιος Μ.
Γεωργούση Μ.
Γκλέτσος Α.
Γκουλιόβα Α.
Δήμας Κ.
Ελευθερίου Μ.
Ευθυμίου Α.
Ευσταθίου Κ.

Ζαγανάς Ι.
Ζαρκάδας Ν.
Ζαφειρίου Δ.
Ζαχείλα Κ.
Κάλφας Δ.
Κατσιανού Γ.
Καραγιώργος Α.
Καρτσακλής Λ.
Κασσιδιάρης Σ.
Κουφογιάννη Κ.
Κυριακουλάκη Ε.
Κυριάκου Μ.
Λυγερά Τ.
Μαρκάτη Λ.
Μάρκου Ν.
Μαυρογιαννάκη Ε.
Μελισσάρη Ι.
Μερτζιάνη Ε.
Μεταλληνός Ι.

Μούγιας Α.
Μπίσσας Κ.
Μπουλγκούρα Β.
Μπρουχάτσα Ε.
Οικονομίδης Δ.
Παγίτσας Ι.
Παναγιωτάκης Σ.
Παπαλιάγκας Β.
Παπαναστασίου Π.
Παπαποστόλου Π.
Παππά Α.
Παρασκευαΐδης Ν.
Πατακού Β.
Πέτρου Δ.
Πετρούλιας Κ.
Πλατής Α.
Πόππη Ε.
Ρηγοπούλου Σ.
Σκιάνης Ι.

Σουμπάρα Μ.
Σταματάκης Ν.
Τζανακάκη Μ.
Τζανουδάκη Α.
Τζουράκης Π.
Τσάνταλη Ε.
Τσκοκνάρη Ι.
Τσολάκη Μ.
Τσουνη Π.
Φωτιάδου Α.
Φωτόπουλος Δ.
Χατζηαδαμίδου Θ.
Χατζηγεωργίου Γ.
Ψαρουδάκη Κ.

Ε-

πριμέλια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Λυκάκης Ελευθέριος

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συγγενών 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 (Αγ. Ιωάννης), 2310 342653 (Κ.Η.Φ.Η.)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr

Site: <http://www.alzheimer-hellas.gr>

Facebook: <https://www.facebook.com/AlzheimerHellas>

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Σεπτέμβριος - 62^ο

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas)

Η νόσος του Alzheimer τείνει να λάβει διαστάσεις μάστιγας καθώς ήδη στη χώρα μας έχει προσβάλλει 200.000 περίπου συνανθρώπους μας, παγκοσμίως δε πάνω από 46.000.000. Η επαγωγική απώλεια μνήμης, η απώλεια δυνατότητας προσανατολισμού στον χώρο και στον χρόνο είναι φαινόμενα, τα οποία συναντούμε συχνά και στο άμεσο περιβάλλον μας. Το κακό, δυστυχώς, είναι ότι η νόσος αυτή παρουσιάζει σήμερα απρόσμενη «επισκεψιμότητα» και κανείς δεν μπορεί να είναι βέβαιος πως αύριο δεν θα κτυπήσει και την δική μας «πόρτα». Της σκληρής αυτής πραγματικότητας έχει άμεση εμπειρία και γνώση η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas).

Στη Θεσσαλονίκη, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas), μια μη κερδοσκοπική εταιρεία που συστήθηκε πριν 20 χρόνια στις 29/10/1995, με τη συγχρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ποσοστό 49%) και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ποσοστό 51%) λειτουργεί 2 Μονάδες Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer - Κέντρα Ημέρας. Η πρώτη μονάδα (Πέτρου Συνδίκου 13, Θεσσαλονίκη) ξεκίνησε την λειτουργία της στις 22/2/2007, συμπληρώνοντας επιτυχώς φέτος 8 χρόνια λειτουργίας. Η ολοένα και αυξανόμενη ζήτηση των υπηρεσιών μας και η αναγνώριση του έργου μας από την κοινωνία, μας οδήγησε στη δημιουργία και μιας δεύτερης μονάδας (έναρξη λειτουργίας 9/2009), η οποία λειτουργεί ως επέκταση της πρώτης, στην οδό Κωνσταντίνου Καραμανλή 164 στη Θεσσαλονίκη.

Οι δύο Μονάδες απευθύνονται σε άτομα που πάσχουν από τη Νόσο Alzheimer ή κάποια άλλη μορφή άνοιας, στους περιθαλπνόντες και τις οικογένειές τους. Στόχος της λειτουργίας αυτών των Μονάδων είναι η έγκαιρη διάγνωση, η θεραπεία, η υποστήριξη της έρευνας, η ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων, η στήριξη της οικογένειας και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των περιθαλπνόντων τους.

Στα πλαίσια λειτουργίας τους, οι δύο Μονάδες διαθέτουν :

- ⇒ Κέντρο Ημέρας ασθενών με άνοια
- ⇒ Κέντρο Φροντίδας Περιθαλπνόντων και Υποστήριξης της οικογένειας
- ⇒ Υποστήριξη, Εκπαίδευση και Συμβουλευτική κατ'οίκον (για ασθενείς που αδυνατούν να μετακινηθούν ή βρίσκονται στο τελευταίο στάδιο της νόσου)

Λειτουργεί, ακόμα, 24ωρη γραμμή βοήθειας, στον τηλεφωνικό αριθμό 2310.909000 όπου το κοινό μπορεί να απευθύνεται για να πάρει αξιόπιστες απαντήσεις σε θέματα άνοιας. Σε αυτό το σημείο, θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι οι υπηρεσίες μας παρέχονται στους ασθενείς και τις οικογένειες τους **δωρεάν**. Για το 2014 εξυπη-

ρετήθηκαν 4.500 χιλιάδες συνάνθρωποί μας, οι οποίοι πραγματοποίησαν 87.000 επισκέψεις στα Κέντρα Ημέρας μας, ενώ τα εγγεγραμμένα μέλη μας στη Θεσσαλονίκη συνολικά έχουν ανέλθει στα 5.200!

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer έχει ταυτόχρονα ισχυρή παρουσία και στο επιστημονικό και ερευνητικό πεδίο της άνοιας. Από το 2000, η Εταιρεία Alzheimer διοργανώνει κάθε δύο χρόνια Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Alzheimer το οποίο τίθεται κάθε φορά υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης, του Υπουργείου Μακεδονίας Θράκης αλλά και του Δήμου και της Νομαρχίας Θεσσαλονίκης. Η Εταιρεία Alzheimer, από την έναρξη λειτουργίας της έως και σήμερα, είναι μέλος της Παγκόσμιας αλλά και της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Alzheimer. Ως ενεργό μέλος των δύο παραπάνω φορέων, συμμετέχει στα ετήσια Παγκόσμια και Ευρωπαϊκά συνέδρια, αντίστοιχα, με παρουσιάσεις εργασιών και ερευνών πάνω στο θέμα της άνοιας αλλά και σε όλα τα Ιατρικά και ψυχολογικά Συνέδρια, στην Ελλάδα και διεθνώς.

Ξένια Μαϊόβη
Διοικητική Υπάλληλος



Τα εγγεγραμμένα μέλη του σωματείου έχουν ανέλθει στα 5.200

Ο κόσμος της άνοιας από τη σκοπιά του περιθάλποντα (Θεσσαλονίκη)

Στα τελευταία πέντε χρόνια της συνεργασίας μας με την εταιρεία μόνο καλά λόγια έχω να πω. Η στήριξη-προσωπική και οικογενειακή- που εισέπραξα ήταν πραγματικά βοηθός στο δύσκολο αγώνα αντιμετώπισης της άνοιας. Η εταιρεία αποτελεί για μένα την όαση δροσιάς στο κουραστικό ταξίδι μέσα στην έρημο της άνοιας, όπου αναζητάς απεγνωσμένα κάτι να σε ξεκουράσει για να συνεχίσεις πιο δυνατός ως το τέλος **Σ.Κ. περιθάλπουσα**

Πριν έρθω στην εταιρεία είχα μεγάλο φόρτωμα μέσα μου, γιατί δεν ήξερα αυτή την ασθένεια. Έχω μάθει πολλά πράγματα, έχω μάθει να ελέγχω τον εαυτό μου, να χειρίζομαι την κατάσταση του ασθενή μου. Έχω βρει μια όαση!!! **Μ.Γ., περιθάλπων**

Μου αρέσει που κάνω μαθήματα και σεμινάρια για την άνοια, γιατί αρχίζω να σκέφτομαι σωστότερα και να είμαι πιο ήρεμη απέναντι στην γυναίκα που προσέχω. Νιώθω καλύτερα με τον εαυτό μου και η δουλειά μου έχει γίνει ευκολότερη. Είμαι ευχαριστημένη και ευγνώμων στην ψυχολόγο. **Επαγγελματίας, περιθάλπουσα**

Είναι πολύ σημαντικό για μένα το κέντρο. Βρίσκω ανθρώπους να συζητώ τα προβλήματα που δημιουργούνται στο σπίτι από τη φροντίδα της μητέρας μου και ανταλλάσσω σκέψεις, απόψεις, μαθαίνω να εκπαιδεύομαι σε σωστές συμπεριφορές. Νιώθω πως δεν είμαι μόνη, πως έχω δίπλα μου ανθρώπους που συμπάσχουν μαζί μου. Ακόμα και τα αστεία που ακούγονται στην μικρή συντροφιά μας, τα οποία προκύπτουν από συμπεριφορές των ασθενών, τα απολαμβάνω! Ο φόβος μου για το μέλλον μαλακώνει, μετριάζεται γιατί νιώθω πως έχω δίπλα μου άτομα ικανά να με στηρίξουν και να με συμβουλευούν σωστά. **Λ.Μ., περιθάλπουσα**

Βρισκόμουν σε πολύ δύσκολη θέση, μάλλον σε αδιέξοδο και έψαχνα κάποιον να με συμβουλέψει πως να χειριστώ και να αντιμετωπίσω την άνοια που είχε ο σύζυγός μου. Ταλαιπωρήθηκα πολύ. Θύμωνα, νευρίαζα, νόμιζα ότι μου έλεγε ψέματα, προσπαθούσα να τον πλησιάσω, ήταν δύσκολο, μέχρι που σας γνώρισα. Δεν μπορούσα να φανταστώ ότι θα σας έβλεπα και θα με βλέπατε μέσα από τον υπολογιστή και θα συζητούσαμε. Πήρα αρκετή βοήθεια. Από όσα μας είπε η ψυχολόγος τα πιο πολλά τα είχα ζησει. Εκείνο που μου έκανε εντύπωση είναι που χειρίστηκε διαφορετικά τη συμπεριφορά μου και με βοήθησε να είμαι πιο ήρεμη. Ευχαριστώ πάρα πολύ! Όλα αυτά που μάθαμε είναι καλά και είναι χρήσιμο να τα πούμε και σε άλλους, ώστε να πάρουν βοήθεια για τη συγκεκριμένη ασθένεια. **Κ.Ρ., περιθάλπουσα που συμμετείχε σε διαδικτυακή ομάδα στήριξης**

Νιώθω ότι βοηθήθηκα από την ομάδα στήριξης περιθαλπόντων. Μοιράστηκα τα συναισθήματά μου,

τις φοβίες μου, την πίκρα μου, τον πόνο μου, τις ενοχές που ένιωσα κάποιες φορές απέναντι στον πατέρα μου, γνώρισα καλύτερα την αρρώστια, την πιθανή εξέλιξή της και πιστεύω ότι έχω ένα στήριγμα, όποια κι αν είναι η εξέλιξη. Είμαι ευχαριστημένη και από τη δουλειά που γίνεται και μαζί μου στην ομάδα ως περιθάλπουσα, αλλά και προς τον πατέρα μου ως ασθενή. Ο πατέρας μου έχει κάτι να περιμένει στην εβδομάδα, συμμετέχει, μοιράζεται, απέκτησε φίλους, έχει κίνητρο ζωής θα το έλεγα, και φυσικά στήριγμα. **Ο. Ν., περιθάλπουσα**

Τώρα που μου δόθηκε η ευκαιρία να ζήσω από κοντά την προσφορά της Εταιρείας νόσου Alzheimer στα άτομα που πάσχουν από άνοια, συνοδεύοντας μια κυρία, βλέπω πόσα θετικά τους προσφέρει. Αγάπη, φροντίδα, κατανόηση, θαλπωρή, μάθηση μέσα από τα τεστ, μουσική, γυμναστική, ζωγραφική κ.ά. Επίσης, με τις διάφορες δραστηριότητες όπως γιορτές, εκδρομές, συνεντεύξεις τους δίνεται η ευκαιρία της επικοινωνίας και εκφράζουν τα συναισθήματά τους (χαρά, αγάπη, ηρεμία, ασφάλεια, ευγνωμοσύνη κτλ.). Επίσης, τα σεμινάρια βοηθούν πάρα πολύ τους περιθάλποντες να καταλαβαίνουν και να βοηθούν τα άτομα αυτά. Κι όταν αγγίζεις την ψυχή τους σε εκφράζουν την αγάπη και την ευγνωμοσύνη τους με λόγια, κινήσεις και έκφραση του προσώπου. Η προσφορά της Εταιρείας Νόσου Alzheimer είναι ιερό λειτουργήμα. **Κ.Ο., επαγγελματίας περιθάλπουσα**

Προσέγγισα την εταιρεία πέντε χρόνια πριν παρακινημένη από την αφίσα των εκπαιδευτικών διαλέξεων στην Κεντρική Δημοτική Βιβλιοθήκη, τότε λόγω της άνοιας της μητέρας μου. Στο μεταξύ αυτή μας άφησε και προέκυψε σοβαρό σχετικό πρόβλημα στο σύζυγό μου. Είναι ένας χώρος καλά οργανωμένος, πλαισιωμένος από ειδικό έμπυχο υλικό που διαρκώς εκπαιδευόμενο είναι πρόθυμο να μας εκπαιδεύσει. Να βοηθήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον ασθενή μου **με τη συμμετοχή του στα κατάλληλα γι' αυτόν προγράμματα από εξαιρετικούς ειδικούς. Και κυρίως να βοηθήσει εμένα να μάθω σχετικά με την κατάσταση μας, να την κατανοήσω, να την αποδεχτώ, να εκφραστώ με οικειότητα καλούς ακροατές, να μοιραστώ χαλαρά ό,τι θέλω, απ' ό,τι μου συμβαίνει και αισθάνομαι, να ανακουφιστώ, να οργανώσω καλύτερα την καθημερινότητά μου, να κάνω «σχέδια», να αποκτήσω νέους φίλους στους κόλπους του, να αισθανθώ πως δεν είμαι μόνη, να βελτιώσω τη στάση ζωής μου για την καλύτερη ποιότητά της και την καλύτερη διαχείριση των προβλημάτων μας. Είναι μια ζεστή αγκαλιά στη δύσκολη αυτή περίοδο της ζωής μας. Ένα συμβολικό μεγάλο ευχαριστώ προς όλους τους συντελεστές με την ευχή να έχουν τη δυνατότητα, το κουράγιο και τα μέσα να συνεχίσουν το έργο τους. **Σ. Γ. Α., περιθάλπουσα****



Έρχομαι στο κέντρο αυτό εδώ και λίγους μήνες. Ανακάλυψα έναν ολό-

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

κληρο κόσμο άγνωστο, ένα μελίσι που εργάζεται ακούραστα, ευχάριστα και που μάλλον εργαζόταν τόσα χρόνια κοντά στο σπίτι μου και δεν είχα φανταστεί τι έργο γινόταν. Γνώρισα υπέροχες κυρίες περιθάλπουσες και εργαζόμενους πρόσχαρους, ευγενικότατους, με όρεξη να βοηθήσουν τον συνάνθρωπό τους. Είδα λίγα και κατάλαβα πολλά. Εύχομαι ο Θεός να τους ευλογεί στο έργο τους, να τους δίνει οδηγίες, δύναμη ψυχική και σωματική και να συνεχίσουν να βοηθούν στις δύσκολες αυτές περιπτώσεις της ασθένειας. Βλέπω ότι είναι πάρα πολύ χρήσιμοι δίνοντας συμβουλές, λύσεις και όλα τα απαραίτητα εφόδια για όλους. Ο Θεός να τους ευλογεί πλούσια με κάθε ουράνια και επίγεια ευλογία.

Ελένη Κ., περιθάλπουσα

...Να 'ρθεις! Με καρδιά ανοιχτή και πρόθυμη να μοιραστείς, να πάρεις υποστήριξη, κατανόηση και να δώσεις μαζί με τον πόνο σου για αυτήν την «άδικη» αρρώστια που χτύπησε το σπίτι σου, να δώσεις αγάπη για όλους εκείνους που φροντίζουν όπως εσύ. Κι όταν θα έρθεις να ξέρεις πως θα νιώσεις την ψυχολογική φροντίδα, τη ζεστασιά της μοιρασιάς του δύσκολου αγώνα σου, περιθάλποντα-συνοδοιπόρε. Να 'ρθεις στην εταιρεία Alzheimer, εδώ είμαστε οικογένεια, δεν ντρεπόμαστε για την αρρώστια, δεν κρυβόμαστε πίσω από κοινωνικές υποκρισίες. Εδώ ανοίξαμε την καρδιά μας και ξεχύθηκε ο πόνος και καθάρισε από την πίκρα και την κατάθλιψη. Εδώ τραγουδάμε, υμνούμε τη χαρά, τη ζωή, την ανάσα της κάθε στιγμής. Γιατί όταν έρχεται η ασθένεια, μαθαίνεις να εκτιμάς την υγεία σου. **Νικολέτα, περιθάλπουσα**

Το να έρθω στην ομάδα περιθαλπόντων στην Αγία Ελένη ήταν κάτι μοναδικό. Έμαθα και γνώρισα πράγματα που δεν μπορούσα μόνη μου να φανταστώ. Η ομάδα είναι αυτή που με έκανε να μάθω, να νιώσω, να γνωρίσω και τις καλές και τις κακές καταστάσεις της άνοιας που μόνη μου δεν θα μπορούσα να τα καταφέρω. Νομίζω πως ο καθένας μας πρέπει να έρθει κοντά της για να μπορέσει να μοιραστεί αυτά που βλέπει στον ασθενή του και για αυτά που αισθάνεται ώστε να μπορέσει να φέρει σε πέρας όλο αυτό το δύσκολο έργο. Από τη στιγμή που ήρθα στην ομάδα η ζωή μου άλλαξε. Έγινα καλύτερος άνθρωπος, πιο ήρεμη, πιο υπομονετική και πιο θαρραλέα. Και έτσι έκανα καλύτερη τη ζωή μου και την ζωή της μητέρας μου. **Μάρθα Μ., περιθάλπουσα**

Έμαθα πολλά πράγματα ως προς τον χειρισμό απέναντι στον άνθρωπό μου. Μπορώ και συζητάω στην ομάδα ότι με απασχολεί και ζητάω τη βοήθεια της. Σταμάτησα να είμαι εκνευρισμένη προσπαθώντας να διορθώσω πράγματα. Έμαθα να παίρνω χρόνο για τον εαυτό μου, όποτε μου δίνεται η ευκαιρία, χωρίς να νιώθω ενοχές. Ο άνδρας μου είναι ήρεμος γιατί μπορώ να χειριστώ το θέμα άνοια. Έκανα φίλους στην ομάδα και άρχισα να δίνω και εγώ συμβουλές. Τώρα μπορώ και κατανοώ τους ανθρώπους με παρόμοιο πρόβλημα. Είμαι καλά με τον εαυτό μου και με τον άνδρα μου και παίρνω από αυτόν μόνο αυτά που μπορεί να μου δώσει. **Ανθή Μ., περιθάλπουσα**

Η ημέρα που έρχομαι στην ομάδα είναι μια μέρα αλλιώς από τις άλλες. Ακούς και λες ότι έχεις στην ψυχή και το μυαλό σου με την πεποίθηση ότι από τη μια σε νιώθουν οι

υπόλοιποι της ομάδας σου και από την άλλη εσύ με εμπιστοσύνη ξεφορτώνεις τις έννοιες σου σε ανθρώπους που σε καταλαβαίνουν. Όλη η δουλειά – προσφορά της Εταιρείας είναι σημαντική για όσους δοκιμάζονται. Επισημαίνω την άψογη αντιμετώπιση και ευγένεια όλων των εργαζομένων. Εδώ βρίσκεις κατανόηση και τις λύσεις. **Ε. Μ., περιθάλπουσα**



Δράσεις Alzheimer Hellas

Στις 23 Ιουλίου πραγματοποιήθηκε ενημερωτική ομιλία για τη νόσο Alzheimer και στη συνέχεια προσφέρθηκε δωρεάν εξέταση μνήμης από ειδικευμένο προσωπικό της Alzheimer Hellas.

Ευχαριστούμε πολύ το Κέντρο Υγείας Ελευθερούπολης για το κάλεσμα και τη φιλοξενία του στους χώρους του! Η Alzheimer Hellas απευθύνει ανοιχτό κάλεσμα σε όποιον φορέα επιθυμεί να ενημερωθεί για τη νόσο, να έρθει σε επικοινωνία μαζί μας!



5^ο Φεστιβάλ Ταινιών Ψυχικής Υγείας (Ρόδος)

Η Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια» διοργάνωσε και φέτος με επιτυχία το 5ο Φεστιβάλ Ταινιών Ψυχικής Υγείας από 13 έως 19 Ιουλίου 2015 στο Θερινό Κινηματοθέατρο Ρόδου, με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση της κοινότητας σε θέματα ψυχικής υγείας.

Φέτος για πρώτη φορά προβλήθηκαν ταινίες - βιογραφίες με τη ζωή διάσημων προσώπων που παρουσίασαν ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές, προκειμένου να καταστήσουμε σαφές ότι η ψυχική διαταραχή δεν κάνει διακρίσεις, 1 στους 4 νοσεί. «Κοίτα δίπλα σου» ήταν το σύνθημα της φετινής ενημερωτικής εκστρατείας.

Μετά την προβολή των ταινιών το προσωπικό της "Πανάκεια" απάντησε σε ερωτήσεις του κοινού που φάνηκε περισσότερο ενημερωμένο για την ψυχική υγεία αλλά και προβληματισμένο δεδομένης της δύσκολης κατάστασης που βιώνουμε στη χώρα μας το τελευταίο διάστημα. Για το λόγο αυτό προσπάθειες υπηρεσιών και μη κερδοσκοπικών οργανισμών -όπως η εταιρεία Πανάκεια- που προάγουν την πρόληψη, ενημερώνουν και ευαισθητοποιούν πρέπει να ενισχύονται και να υποστηρίζονται από την τοπική κοινωνία και τους τοπικούς φορείς.

5^ο Φεστιβάλ Ταινιών Ψυχικής Υγείας
13-19 ΙΟΥΛΙΟΥ 2014 • ΩΡΑ 21:00
ΘΕΡΙΝΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΘΕΑΤΡΟ ΡΟΔΟΥ

Δευτέρα 13 Ιουλίου 2015 • *A Beautiful Mind*
Διάρκεια: 135', Βιογραφικό Δράμα, Σκηνοθεσία: Ron Howard
Ηθοποιοί: Russell Crowe, Jennifer Connelly, Ed Harris
Μια μαθηματική δόνα, John Forbes Nash, Jr., έκανε μια εκπληκτική επιστημονική ανακάλυψη που τον οδήγησε στο απόγειο της διεθνούς αναγνώρισης. Ωστόσο, η θεματολογία του καριέρα επισκόπων από προβλήματα τα οποία κανείς δε φανταζόταν και για τα οποία ο Nash μοιάζει να κατήμεν. Κινητήρια του δόνα η αναζήτηση μιας αυθεντικής αληθινής ιδέας από την οποία ούδέποτε απομακρύνθηκε. Μετά από πολυετείς αγώνες θριάμβευσε επί της τραγωδίας και κυριολεκτικά άλλαξε τον κόσμο: την επιστημονική κοινότητα με τις μαθηματικές του θεωρίες και τη διεθνή ανθρώπινη κοινότητα για τον τρόπο με τον οποίο «αμφιβάλλουμε» με τη συνείδησή μας.

Τρίτη 14 Ιουλίου 2015 • *Frida*
Διάρκεια: 123', Βιογραφικό Δράμα, Σκηνοθεσία: Julie Taymor
Ηθοποιοί: Salma Hayek, Alfred Molina, Geoffrey Rush
Η βιογραφική αυτή ταινία δίνει μια καθηλωτική ματιά στη ζωή της πιο εικονοκλαστικής ζωγράφου του Μεξικού, Frida Kahlo. Το σκεδόν μοιρολόι απόστημα με το λευκωμένο, τα χρόνια των τραυματικών χειρουργείων και τα στελέχεια συναισθηματικά προβλήματα, όλησαν τη Frida Kahlo συντριμμένη και οδύνηκα μεταφέρουσα το σωματικό και ψυχικό της πόννο πάνω στον καμβά. Η ταινία εξελίσσεται κυρίως στο διάστημα Casa Azul- στο Mtle Σπιτ- τον χώρο στον οποίο έζησε τα παιδικά της χρόνια αλλά και αργότερα με τον μέντορα και σύζυγό της, επίσης ζωγράφο και τοιχογράφο, Diego Rivera, στο χώρο στον οποίο πολιτικοποιήθηκε, αγάπησε και απορρίφθηκε, ευτύχησε και δυστύχησε. Από την παρακώδη αλλά πανταχού σχέση της με τον Rivera και τον παράνομο και αμφιλεγόμενο δεσμό της με τον Leon Trotsky, μέχρι τις προκλητικές και ρομαντικές εμπλοκές με γυναίκες, η Frida Kahlo έζησε μια θαρραλέα και ασυμβίβαστη ζωή ως πολιτική, καλλιτεχνική και σεξουαλική επαναστάτρια.

Τετάρτη 15 Ιουλίου 2015 • *The Hours*
Διάρκεια: 114', Δράμα, Σκηνοθεσία: Stephen Daldry
Ηθοποιοί: Nicole Kidman, Julianne Moore, Meryl Streep
Η ταινία σημεγεία μια ημέρα στη ζωή τριών διαφορετικών γυναικών που μοιράζονται το συναισθήμα ότι ζουν τις ζωές τους για τους άλλους. Η Virginia Woolf μένει σε ένα προάσιο του Λονδίνου, στη δεκαετία του 1920, αγωνιζόμενη να ξεκινήσει το συγγραφή της θεατικής νομίστας Mrs. Dalloway, και προσπαθώντας και ξεπεράσει την ψυχική της νόσο που απειλεί να την καταβροχθίσει. Η Laura Brown, σύζυγος και μητέρα στο μεσοπολεμικό Los Angeles, διαβάζει το βιβλίο "Mrs. Dalloway" και επηρεάζεται σε τέτοιο βαθμό που αρχίζει να αμφιβάλλει για τη ζωή που επέλεξε για τον εαυτό της. Τέλος, η Clarissa Vaughan είναι μια σύγχρονη Mrs. Dalloway, στην Νέα Υόρκη του 2000, που διοργανώνει γιορτή για έναν φίλο της και πρώην εραστή της, ο οποίος κάνει σιγά-σιγά τη μάχη με το AIDS. Τρεις γυναίκες, διαχωρισμένες σε ένα χρονικό εύρος 80 χρόνων, βρίσκουν τον εαυτό τους να παρουσιάζονται από παρόμοιες κρίσεις, όλες συνδεδεμένες με το ίδιο λογοτεχνικό δημιουργήμα.

Συνδιοργάνωση:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Πέμπτη 16 Ιουλίου 2015 • *Patch Adams*
Διάρκεια: 115', Βιογραφική Κομεντί Σκηνοθεσία: Tom Shadyak
Ηθοποιοί: Robin Williams, Daniel London, Monica Potter
Το 1969, ο Hunter "Patch" Adams, ένας άνθρωπος με αυτοκτονικό ιδεασμό, μπήκε εθελοντικά σ' ένα ψυχιατρικό ίδρυμα. Εκεί, ανακαλύπτει ότι το να βοηθάει τους άλλους τροφορμους να αντιμετωπίσουν τις δικές τους ανόσεις του δίνει χαρά και νόημα στη ζωή. Έτσι φεύγει από το ίδρυμα και αποφασίζει να σπουδάσει ιατρική. Οι ανορθόδοξες μεθοδοί του, τον φέρνουν αντιμετώπι με πολλούς καθηγητές του και τον πρώτα του πανεπιστήμιου, αλλά στην πορεία βρίσκει συμπακοούς ανάμεσα στους συμφορητές του και τους υπάλληλους του νοσοκομείου. Παρ' ότι έχει υψηλότερους βαθμούς και άριστη διαγωγή κινδυνεύει να απορρφθεί από τη σχολή, επειδή είναι υπερβολικά χαρούμενος! Αποφασίζει να ανοίξει μια κλινική ονόματι Gesundheit Clinic. Εκεί θα περιβάλλονται φτωχοί ασθενείς με κύριο φάρμακο το κούμφο.

Παρασκευή 17 Ιουλίου 2015 • *La vie en rose*
Διάρκεια: 140', Βιογραφικό Δράμα Σκηνοθεσία: Olivier Dahan
Ηθοποιοί: Marion Cotillard, Sylvie Testud, Pascal Gregory
Στην ταινία ξεβλάπεται η ζωή της θρυλικής Edith Piaf, από τη δεκαετία του 1910 και τις φτωχογειτονίες του Παρισιού έως την παγκόσμια καταξίωση και το τραγικό τέλος της σε ηλικία 48 ετών το 1963. Περιγράφει την συναισθηματική Οδύσσεια της εγκαταλελειμμένης μικρής Εντίτ, από την αλκοολική μητέρα της, στη γιαγιά που εμφανώς την παραμελεί, τη μεταφορά της από τον πατέρα της σε οικο ανόσης ως έγκαστη λίση, τη ζωή της σε περιοδεύουσες θέσεις, την ανάγκη που την οδήγησε ως έρρηνη να τραγουδά στους δρόμους και να επατεί. Μέχρι να την ανακαλύψουν και να ξεκινήσει τη λαμπρή της καριέρα, ξεβλάπεται με ένα τεράστιο ταλέντο παγκόσμιο βεληνοκού, κουβαλάοντας όμως δε και πληθώρα ψυχολογικών προβλημάτων και διλητολογικών συμπεριφορών.

Σάββατο 18 Ιουλίου 2015 • *King's Speech*
Διάρκεια: 118', Ιστορικό Δράμα, Σκηνοθεσία: Tom Hooper
Ηθοποιοί: Colin Firth, Helena Bonham Carter, Geoffrey Rush
Μετά το θάνατο του πατέρα του, Βασιλιά Γεωργίου του Σου και τη σκανδαλώδη παραίτηση του Βασιλιά Εδουάρδου του Σου από το σθίωμα, ο Bertie που πάσχει όλη τη ζωή από μια εξουθενωτική διαταραχή λόγου, σέπεται Γερμικά Βασιλιάς Γεώργιος ο Σος της Αγγλίας. Με τη χώρα του στο κείλος του πόλεμου και σε απεγνωσμένη ανάγκη για ήγηση, η γυναικα του Ελισβετ- μέλλουσα βασιλομήτωρ- προγραμματίζει για τον σύζυγό της να επισκεφθεί έναν εκκεντρικό λογοθεραπευτή. Έπειτα από μια ταραχώδη αρχή, οι δύο άντρες ακολουθούν μια ανορθόδοξη θεραπευτική πορεία και σταδιακά δημιουργούν έναν άρρηστο δεσμό. Με την υποστήξη του λογοθεραπευτή του, της οικογένειάς, της κυβέρνησης και του Γουίνστον Τσώρτσλ, ο Βασιλιάς θα ξεπεράσει τον τραυλισμό του και θα εκφωνήσει έναν λόγο ο οποίος θα εμπνεύσει το λαό του και θα τους ενώσει εν όψει του επικείμενου πόλεμου.

Κυριακή 19 Ιουλίου 2015 • *Saving Mr. Banks*
Διάρκεια: 125', Βιογραφική Κομεντί, Σκηνοθεσία: John Lee Hancock
Ηθοποιοί: Emma Thompson, Tom Hanks, Colin Farrell
Η πλοκή επικεντρώνεται στη ζωή της Βρετανίδας συγγραφέας P.L.Travers. Μοιράζει ανάμεσα στην παιδική της ηλικία στην Αυστραλία το 1907 και τη μεταφορά της σειράς βιβλίων "Mary Poppins" στη μεγάλη οθόνη από τον Walt Disney τη δεκαετία του '60. Κατά τη διάρκεια της παραμονής της στο Χόλυγουντ, η Travers συλλογίζεται τα δύσκολα παιδικά της χρόνια και θυμάται τον πατέρα της που αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για τον περίφημο χαρακτήρα του Mr.Banks. Την πατρική φιγούρα στη διάσημη ιστορία. Ταυτόχρονα ξεβλάπεται τον απόλυτο, τραυ, δίστροπο και ασυμβίβαστο χαρακτήρα της, πίσω από τον οποίο κρύβεται ωστόσο ένα τραυματισμένο παιδί που προσπαθεί να ξεριζώσει τα φροντιστά του παρελθόντος.

ΜΕ ΤΗ ΣΤΡΗΨΗ:

ΘΕ@SIS

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΕΕΧΚ ΡΟΔΟΥ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΑΣΙΛΕΥΣΤΕΡΟΥ

Ρόδος

Σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου συνδιοργανώθηκε το 2ο Παιδικό Φεστιβάλ Κινηματογράφου στις 4 και 5 Σεπτεμβρίου 2015 στο Θερινό Κινηματοθέατρο Ρόδου, το οποίο πραγματοποιείται τα τελευταία 2 χρόνια. Στόχος του είναι η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση του κοινού και πιο συγκεκριμένα των γονέων σε θέματα οικογενειακών σχέσεων, αξιών και διαπαιδαγώγησης των παιδιών. Δόθηκε ενημερωτικό φυλλάδιο πριν την προβολή των ταινιών ενώ το προσωπικό της «Πανάκεια» υπήρξε πρόθυμο να απαντήσει στις απορίες του κοινού.

Πρόγραμμα προβολών
Θερινό Κινηματοθέατρο Ρόδου, ώρα 8 μ.μ.
Είσοδος Ελεύθερη

Παρασκευή 4 Σεπτεμβρίου 2015
Η Παναγία των Παρισίων- The Hunchback of Notre Dame (1996)
Animation, 87'
Σάββατο 5 Σεπτεμβρίου 2015
Ο Βασιλιάς των Λιονταριών- The Lion King (1994)
Animation, 89'

Με τη στήριξη:
Δημοτικός Οργανισμός Πολιτισμού Άθλησης Ρόδου
Κινηματογραφική Λέσχη Θέαςσις
Χορηγός Επικοινωνίας:
Ραδιόφωνο Λυχνάρι

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων
(Θεσσαλονίκη)

Μήνα εκδηλώσεων για τη Νόσο Alzheimer, διοργανώνει η Alzheimer Ελλάς, στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer (21 Σεπτεμβρίου 2015).

Κατά τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου, που φιλοδοξούμε να αποτελέσει μήνα ευαισθητοποίησης του κοινού για τη Νόσο Alzheimer, θα πραγματοποιηθούν οι ακόλουθες εκδηλώσεις:

Εβδομάδα εκδηλώσεων (1/9/2015 – 6/9/2015) με συμμετοχή στη θεσμοθετημένη σειρά εκδηλώσεων του Δήμου Νεαπόλεως με τίτλο «Βαλκανική πλατεία». Οι εκδηλώσεις θα λάβουν χώρα από τη 1 Σεπτεμβρίου έως και τις 6 Σεπτεμβρίου 2015 και ώρα 18:00 -21:00. Η Εταιρεία θα έχει το δικό της εκθεσιακό stand, με πλούσιο πληροφοριακό υλικό για την ενημέρωση του κοινού.

14 Σεπτεμβρίου μέχρι και 18 Σεπτεμβρίου 2015. Στο κεντρικότερο σημείο της πόλης, στην Πλατεία Αριστοτέλους (στη συμβολή με την οδό Τσιμισκή) θα τοποθετηθεί περίπτερο της Alzheimer Ελλάς, στο οποίο εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας θα παρέχει αξιόπιστη ενημέρωση στους συμπολίτες μας σχετικά με τη νόσο. Παράλληλα, θα διενεργείται ένα μικρό, διερευνητικό για τη λειτουργία της μνήμης, ερωτηματολόγιο.

17 Σεπτεμβρίου 2015. Η θεατρική ομάδα της Alzheimer Ελλάς σας προσκαλεί να παρακολουθήσετε 4 κωμικά μονόπρακτα στην Αίθουσα του Πολιτιστικού Κέντρου «Αλέξανδρος» της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Εθν. Αμύνης 1) την Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου 2015 στις 19:00 μ.μ. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με αφορμή τα 20 χρόνια από την ίδρυση της Alzheimer Ελλάς και στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer.

Σας περιμένουμε όλους!

www.alzheimer-hellas.gr
info@alzheimer-hellas.gr

Το 2014 εξυπηρετήθηκαν 4.500 χιλιάδες συνάνθρωποί μας, οι οποίοι πραγματοποίησαν 87.000 επισκέψεις στα δύο Κέντρα Ημέρας που λειτουργούν στη Θεσσαλονίκη.

Χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας!

901 11 162 162

Τηλεφωνήστε και στηρίξτε το έργο μας
ΟΤΕ € 3,68/κλήση (συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α.)



Δουλεύοντας δίπλα σε ανθρώπους με άνοια (Θεσσαλονίκη)

Δουλεύοντας 10 χρόνια δίπλα σε ανθρώπους με άνοια, μπορώ να πω ότι έμαθα πολλά. Στα πρώτα μου επαγγελματικά ξεκινήματα με κατέκλυζε η απορία, ενίοτε ο φόβος κι άλλοτε η θλίψη... Τι ήταν αυτό που είχαν οι άνθρωποι, πως έπρεπε να τους προσεγγίσω, τι να τους συμβουλέψω... Πολύ γρήγορα τα συναισθήματα αυτά ήρθε να τα επισκιάσει η γνώση, η καθημερινή τριβή και ο ενθουσιασμός του πρωτάρη στη δουλειά που νιώθει ότι την έχει κατακτήσει. Τα συναισθήματα όμως κάνουν τον κύκλο τους. Άλλοτε με αργούς και άλλοτε με γοργούς ρυθμούς. Άλλοτε ένιωθα χαρά κι άλλοτε λύπη. Άλλοτε κούραση επαγγελματική κι άλλοτε ενθουσιασμό και ενέργεια για δράση! Μέσα από αυτήν την εναλλαγή πέρα από επαγγελματίας υγείας νιώθεις ότι πάνω απ' όλα είσαι άνθρωπος. Έτσι μπορείς να καταλάβεις και να συναισθανθείς και όλα αυτά που βιώνει ο συνάνθρωπός σου είτε ασθενής είτε περιθάλποντας. Η άνοια είναι μια χρόνια, δύσκολη και απαιτητική νόσος. Αυτό το εισπράττουν άμεσα οι ασθενείς και η οικογένειά τους, αλλά αυτό βιώνω και εγώ ως επαγγελματίας υγείας.

Υπήρχαν φορές που δεν είχα τι να συμβουλέψω. Η εμπειρία όμως πλέον σου διδάσκει ότι αρκεί που είσαι εκεί για αυτούς τους ανθρώπους. Σαν παρουσία, σαν άνθρωπος, σαν κάποιος που θα καθίσει και θα τους ακούσει. Για μερικούς ανθρώπους είναι τόσο θεραπευτικό το να μιλήσουν απλά σε έναν άνθρωπο και εκείνος αρκεί να είναι εκεί δίπλα τους, ψυχή τε και σώματι. Αυτό και μόνο ανακουφίζει, παρηγορεί. Η ειλικρινής σχέση, η άμεση, η έντιμη, η ισότιμη είναι αυτή που για μένα κρατά τις ισορροπίες μεταξύ του ανθρώπου και του επαγγελματία υγείας. Κανένας τίτλος και καμία θέση δεν μας κάνει ανώτερους από τους άλλους. Μέσα απ' όλη αυτή τη διαδρομή χαιρόμαι κάθε φορά που θα με συναντήσει κάποιος ασθενής και συνεχίζει να με θυμάται. Μεγάλη τιμή για μένα από έναν άνθρωπο που πάσχει η μνήμη του!

Στα 10 χρόνια προσφοράς είχα την ευκαιρία να έρθω σε επαφή με χιλιάδες κόσμο, να εξετάσω και να αλληλεπιδράσω με πολλούς ασθενείς και τις οικογένειές τους. Το τελευταίο διάστημα εργάζομαι στο τμήμα της φροντίδας του ασθενή Κατ' Οίκον. Είναι ίσως η πιο σκληρή και δύσκολη επαφή με τον κόσμο της άνοιας. Αρχικά το φοβόμουν. Φοβόμουν εμένα και τα βαθύτερα συναισθήματα που θα μου προξενούσε μια τέτοια επαφή. Γνωρίζεις το οικογενειακό περιβάλλον και μπαίνεις στο ίδιο το σπίτι του ασθενή. Αλλού συνθήκες διαβίωσης ιδανικές και αλλού άθλιες. Έρχεσαι αντιμέτωπος με τα τελικά στάδια και βλέπεις την κορύφωση της νόσου. Ο ρόλος μας περιέργος. Είναι η στιγμή που αναμετριάσαι με τη δύναμη της φύσης, εκεί που οι δυνατότητες δεν είναι πολλές. Βλέπεις το θάνατο να πλησιάζει. Αναμετριάσαι με τον πόνο, τη θλίψη, τη φτώχεια, την κούραση, τον εκνευρισμό, την αποξένωση. Όμως η συγκεκριμένη εμπειρία από την επαγγελματική μου θέση δεν είναι μόνο αυτή. Δεν θα άντεχα να είναι μόνο αυτή. Οι στιγμές που αξίζουν είναι πολλές. Είναι το χαμόγελο που θα εισπράξεις, το βλέμμα της κατανόησης που θα αντικρί-

σεις, η ελάχιστη κουβέντα που θα ακούσεις να φελλίζει ο ασθενής, το βαθύ ευχαριστώ που θα σου πουν. Θα το ονόμαζα «μεγάλο σχολείο». Είναι οι στιγμές που υποχωρούν τα λόγια και αρχίζει να μιλάει η καρδιά. Έρχεσαι αντιμέτωπος με το μεγαλείο της ψυχής. Με όλα αυτά τα μικρά κι ασήμαντα που στην καθημερινότητά του ο άνθρωπος δεν δίνει σημασία και ξαφνικά αυτά γίνονται τα πιο σημαντικά. Μια αγκαλιά, ένα χάδι, ένα βλέμμα, ένα χαμόγελο, μια κουβέντα. Τόσο μικρά, μα τόσο σημαντικά. Γιατί τελικά αυτή είναι και η ουσία της ζωής!

Στο ξεκίνημά μου αν με ρωτούσαν να τους πω τι είναι άνοια θα τους απαντούσα πολύ εύκολα και απλά αυτό που μου δίδαξαν τα βιβλία και η θεωρία. 10 χρόνια μετά δεν μπορώ να απαντήσω. Η άνοια είναι ένα απέραντο τοπίο που ο τρόπος που θα επιλέξεις να δουλέψεις, εξαρτάται από τον τρόπο που θα το κοιτάξεις. Αν σταθείς ψηλά και δεις την πανοραμική του θέα, το μάτι σου φτάνει μέχρι πέρα στον ορίζοντα. Αν σταθείς χαμηλά, θα δεις το λουλούδι που βρίσκεται κοντά σου και μπορείς να το αγγίξεις, να το μυρίσεις, να το ονομάσεις, να το θαυμάσεις, να το ποτίσεις. Κάποτε στεκόμουν ψηλά, τώρα μου αρέσει να ατενίζω χαμηλά!

Ευδοκία Νικολαΐδου,
Ψυχολόγος ΑΠΘ – Ομάδα Κατ' Οίκον Αγία Ελένη



Εμπειρίες περιθαλπόντων (Θεσσαλονίκη)

Αν μπορούσα να γράψω ύμνους για την Εταιρεία Alzheimer θα το είχα κάνει από το 2007 το καλοκαίρι, που τη γνώρισα μέχρι κι εφέτος το καλοκαίρι που μαθήτευα και στηριζόμουν στους κόλπους της. Μέσα στην κυψέλη της Πέτρου Συνδίκας 13 στη Θεσσαλονίκη όπου βρέθηκα σίγουρα και σε όλα τα μέρη της χώρας μας όπου λειτουργούν ανάλογα τμήματα, γίνεται ένα τεράστιο έργο, τόσο για τους ασθενείς που τα επισκέπτονται ή για τους ασθενείς που δέχονται επισκέψεις στο σπίτι τους από τις ομάδες κατ' οίκον, όσο και για τους περιθάλποντες. Πολύ σημαντική είναι η προσφορά της γραμμής επικοινωνίας για όλο το 24ωρο 909000. Σαν περιθάλπουσα βοηθήθηκα τα μέγιστα και μέσα από τη στήριξη, που δέχτηκα ανέπτυσσα πιο υγιείς σκέψεις για τη ζωή μου και τους γύρω μου. Πέταξα από μέσα μου άχρηστα κατάλοιπα προηγούμενων συμπεριφορών και τρόπων ζωής. Στα "πρέπει" που επέμενα, έβαλα ότι είναι ωφέλιμο, χρήσιμο, καλό, απαραίτητο. Έμαθα να αναπτύσσω σκέψεις θετικότερες, να αναλύω και να οριοθετώ τα συναισθήματά μου σε καλό σημείο. Όταν βίωνα την αρρώστια της κουνιάδας μου, ένιωθα κι εγώ σαν τον Λαοκόωντα του εμβλήματος της εν λόγω Εταιρείας. Είχα τρομάξει πάρα πολλές φορές για μένα ότι δε θα αντέξω, ασφυκτούσα, εκτιναζόμουν, πονούσα, απογοητευόμουν. Όμως με τη σωστή στήριξη των ακάματων εργαζομένων λειτουργών της ευγνωμονώ το Θεό, που μου έτυχε αυτό που βίωσα. Νιώθω ότι εξελίχτηκα σε πιο ολοκληρωμένο άνθρωπο και ήρθα πιο συνειδητά κοντά στο Θεϊκό μεγαλείο. Ευχαριστώ τη Δρ. κ. Τσολάκη Μάγδα, που τη συνάντησα στη διάρκεια της πρώτης εξέτασης της ασθενούς μας, οι συμβουλές της ήταν καθοριστικές. Τότε δε γνώριζα ότι ήταν η πρόεδρος της Εταιρείας και το ρόλο που (κατάθεση ψυχής) είχε. Αν όλοι αναλάμβαναν έτσι τις ευθύνες στο έργο που εκτελούν θα υπήρχε και άλλη κατάσταση στη χώρα μας. Η προσφορά όλων είναι άξια συγχαρητηρίων. Προσωπικά θέλω να ευχαριστήσω τη συντονίστριά μου, που στάθηκε δίπλα μου καθώς και σε όλη την ομάδα όλα αυτά τα χρόνια με ευγένεια, καλοσύνη και την άριστη επιστημονική κατάρτισή της κ. Καραγκιόζη Κωνσταντίνας καθώς επίσης και την κ. Μαργαριτίδου Πετρίνα για την φεινική συνεργασία με τα αντίστοιχα προσόντα. Σας νιώθω δικούς μου ανθρώπους, σας χρωστάω την ανανέωση της ζωής μου.

**Η περιθάλπουσα
Γιαννακάκη - Κουμαρίδου Γεωργία,
Συνταξιούχος Δασκάλα**

**Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης**

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) θα συμμετάσχει στον **Δρόμο Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5.000 μ.** που θα πραγματοποιηθεί στα πλαίσια του 4ου Διεθνούς Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Θεσσαλονίκης 2015. Ο Δρόμος Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5.000 μ. θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 10 Οκτωβρίου 2015** στις **21:15** (αφετηρία από το Δημαρχιακό Μέγαρο Θεσσαλονίκης και τερματισμός στον Λευκό Πύργο).

Η Alzheimer Hellas σας προσκαλεί να ενταχθείτε στην ομάδα δρομέων του σωματείου μας (Alzheimer Hellas running team) και να «τρέξετε» για τους ασθενείς με άνοια και συναφών διαταραχών και τις οικογένειες που τους φροντίζουν. Η συμμετοχή σας θα βοηθήσει σημαντικά στην ενίσχυση και προώθηση των σκοπών του σωματείου μας και στις φιλότιμες προσπάθειες που κάνουμε για τη στήριξη και βοήθεια των ασθενών και των οικογενειών που παλεύουν καθημερινά με τη Νόσο. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να λάβουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη διοργάνωση καθώς και τους τρόπους εγγραφής στην επίσημη ιστοσελίδα της: www.theshalfmarathon.org, www.theshalfmarathon.gr. Κατά την εγγραφή σας, με όποιον τρόπο δήλωσης συμμετοχής και αν επιλέξετε, **μην ξεχάσετε να δηλώσετε ότι επιθυμείτε να "τρέξετε" υπέρ της Alzheimer Hellas!** (προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής: Τετάρτη 16/9/15).

Εναλλακτικά, μπορείτε να δηλώσετε τη συμμετοχή σας στην ομάδα δρομέων μας προσερχόμενοι στα 2 Κέντρα Ημέρας του σωματείου μας στη Θεσσαλονίκη (Πέτρου Συνδίκας 13, τηλ.2310 810411 και Κων/νου Καραμανλή 16, τηλ.2310 3514514) από τις 17/8/15 ως και τις 14/9/15 (ωράριο λειτουργίας Δευτέρα-Παρασκευή 07:30-15:30).

Σας περιμένουμε όλους !



Αφήγηση ψυχής... (Θεσσαλονίκη)

Λίγα λόγια για την εξάχρονη εμπειρία μου στον «Άγιο Ιωάννη»...

Η άνοια πριν κάποια χρόνια, ήταν σχεδόν μια άγνωστη λέξη για μένα. Κι όμως σε κάποια σπίτια ήταν τόσο γνωστή. Για κάποιους ήταν απλά μια γενική έννοια, για κάποιους όμως ήταν βίωμα. Κάποιος μπορεί να μην ασχοληθεί ποτέ με αυτή, νομίζοντας πως δεν θα του συμβεί. Λίγο από κάποιες ταινίες, λίγο από κάποια άρθρα, γίνεται κάτι το αόριστο. Αν όμως εμφανιστεί σε κάποιο σπίτι, τότε όλα αλλάζουν. Η επαφή μου με την εταιρία ήταν τυχαία, αλλά τελικά ήταν μοιραία να μου αλλάξει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή. Η Εταιρία Νόσου Alzheimer δεν είναι απλά ένα μέρος που με έφερε σε επαφή με την ασθένεια. Είναι ένα μέρος που με έφερε σε επαφή με μια οικογένεια. Κι αν η οικογένεια αποτελείται από πολλούς παππούδες και πολλές γιαγιάδες, τότε φανταστείτε πόσο ωραία οικογένεια είναι αυτή. Μια οικογένεια γεμάτη δώρα. Τα ατέλειωτα δώρα των μεγαλύτερων που αγαπάνε τους μικρότερους σαν να ήταν παιδιά τους. Γι' αυτό σε αυτό το κείμενο θα μοιραστώ κάποιες σκόρπιες αναμνήσεις και λέξεις από τα 6 χρόνια μου στην εταιρία. Ακριβώς αυτά θα εξηγήσουν, γιατί είμαι τόσο τυχερή.

Χαμόγελο: Χαμογελώ κάθε μέρα. Απαραίτητα και πάντα αυθόρμητα, ποτέ υποχρεωτικά.

Ξύπνημα: Δεν ξυπνώ ποτέ με βαριά καρδιά.

Δώρα: Έχω μαζέψει πάρα πολλά. Από βραχιόλια ή ρούχα («Τι κι αν δεν τα βάλω ποτέ;» η κίνηση μετράει), από αναμνηστικά (πασχαλινά αβγουλάκια, χριστουγεννιάτικα ελαφάκια, κούπες, σταυρουδάκια κτλ που γεμίζουν ένα ολόκληρο ράφι στο γραφείο μου...)

Ευχές: Έχω ευχές για όλη την υπόλοιπη ζωή μου. Έχω μαζέψει τόσες και με τόση αγάπη από τα πολλά στόματα που μου ευχήθηκαν σαν να ήμουν εγγονή τους, που αν δεν μου ευχηθεί κανένας για όλη την υπόλοιπη ζωή μου νομίζω πως έχω γεμίσει τις αποθήκες μου.

Φαγητό: Όλο βάζω κιλά... το ένα κέρασμα πιο νόστιμο από το άλλο...

Ατάκες: Ναι. Η άνοια έχει κι ένα γλυκόπικρο κομμάτι. Πώς να ξεχάσω τον κύριο Θανάση να λέει «Άντε καλέ προχώρα, δεν περνάς ποτάμι...» στη σαστισμένη γυναίκα του; Τον γερασμένο κύριο Δημήτρη να τραγουδάει «Μια γυναίκα μπορεί τη ζωή μου να αλλάξει μπορεί», την κυρία Παρθένα να λέει «Καλημέρα, είμαι η γυναίκα του Φώτη του κοντού», τον κύριο Γιάννη που κάθε μέρα ζητούσε σε γάμο μια διαφορετική συνάδερφο, την κυρία Αγγελική να λέει «Goodmorning» κάθε πρωί και τόσες μα τόσες γελαστές στιγμές.

Φροντίδα: Κάθε μέρα βλέπω τι θα πει η λέξη «νοιάζομαι» στα μάτια και τις πράξεις όλων αυτών των συγγενών. Βλέπω όμως και το «δεν νοιάζομαι». Άρα μαθαίνω τον κόσμο. Αυτή η δουλειά μου δίδαξε τις αντίθετες όψεις όλων των πραγμάτων. Από το αγαπώ και συμπάσχω μέχρι το αδιαφορώ και εκμεταλλεύομαι. Ευτυχώς το πρώτο είναι πολύ πιο συχνό.

Μάχη: Ναι, έρχονται κι επιμένουν και πολλοί προοδεύουν. Η εταιρία είναι γι' αυτούς μια καθημερινότητα, ξεπερ-

νούν τη θλίψη τους και νιώθουν ότι κάνουν μετά από καιρό κάτι καλό για τον εαυτό τους. Και μέσα σε όλα αυτά, μαχόμαστε κι εμείς και παίρνουμε κουράγιο για όλες τις δυσκολίες που συναντήσαμε και συναντάμε.

Αλλά δεν είναι μόνο οι παππούδες μας, είναι και οι συνάδερφοι. Με αυτούς εξελιχθήκαμε επαγγελματικά, κάναμε αστεία, προβληματιστήκαμε, κάναμε νέες φιλίες, δημιουργήσαμε εδώ μια αγαπημένη οικογένεια. Για εσάς παιδιά όλους (διαλέγω μόνο αυτούς που δουλεύουν εδώ από την αρχή του «Άγιο Ιωάννη») που δουλεύετε εδώ όσα χρόνια δουλεύω κι εγώ, θέλω να αναφέρω από μια λέξη:

Μωυσής: Ο υπεύθυνος που δεν στενοχωρήσε ποτέ κανένα. Γι' αυτό και κάθε χρόνο, όλοι θέλουν να μπουν στο πρόγραμμά του, μόνο που αυτός δυστυχώς δεν κάνει προγράμματα! (ούτε εμάς στεναχωρεί γι' αυτό και τον λατρεύουμε άλλωστε)

Κα Δέσποινα: Η μαμά μας.

Ελένη: Η ψυχολόγος με την τεράστια υπομονή. Η λέξη «κακή διάθεση» δεν υπάρχει στο λεξιλόγιό της. Αν η χαρά είχε πρόσωπο θα λεγόταν Ελένη.

Λευτέρης: Ο αυστηρός δάσκαλος πληροφορικής που έκανε τους ηλικιωμένους να παίζουν το facebook στα δάχτυλα. Δεν είναι τυχαίο που είναι ο πιο περιζήτητος (κι αυτός που του έχουν κάνει τα πιο πολλά δώρα!)

Αλεξάνδρα: Τόσο ευαίσθητη, τόσο αγαπητή (και η πιο γλυκιά μαμά για όλους!)

Κωνσταντίνα: Ποιος άλλος θα μπορούσε να κάνει παιγνιοθεραπεία, αν όχι αυτή που έχει τόσο χιούμορ;

Μαρία Ε. και Μαρία Τ.: Το τμήμα περιθαλπόντων και ψυχολογικής στήριξης που έφερε ανακούφιση σε πολλούς ανθρώπους εδώ. Από δύο εξαιρετικές συναδέλφους!

Χαίδω: Από τα παλιότερα πρόσωπα της εταιρίας ως υπόδειγμα δουλειάς, επαγγελματισμού & αφοσίωσης.

Μαριάννα: Η έννοια του διαβασμένου επιστήμονα, αλλά και της πιο θερμής συναδέλφου. Δουλειά, μελέτη και χαμόγελο.

Άρης: Ένας άγγελος επί γης. Κάτι περισσότερο από γυμναστής.

Βασιλική: Το πιο βροντερό γέλιο της φυσιοθεραπείας.

Σε αυτή τη δουλειά, δεν υπήρξε ποτέ κάτι λιγότερο από ένα καλό και φιλικό κλίμα και από μια ατμόσφαιρα όλο αγάπη. Αυτό οφείλεται και σε αυτούς που μας διοικούν (**Έρση κι Εύη**) και στην κα Τσολάκη (για την οποία αξίζει ξεχωριστό κείμενο!). Δεν ξέρω ποιόν πρέπει να πρωτευχαριστήσω για αυτά τα 6 χρόνια. Οι μάχες μας συνεχίζονται, αλλά η ομορφιά έναντι στην ασχήμια των καιρών και της ασθένειας πάντα θα νικά. Είναι πολλοί αυτοί που παρέλειψα ή που πέρασαν κι έφυγαν. Οι αναμνήσεις μας από αυτό τον «εργασιακό παράδεισο» όμως δεν θα περάσουν ποτέ. Ούτε τα πρόσωπα όλων αυτών που μας «ακούμπησαν» με τον τρόπο τους. Ούτε όλα τα χέρια που μας αγκάλιασαν κι όλα τα μάτια που μας χαμογέλασαν. Εύχομαι να τα χιλιάσουμε και η οικογένεια να μεγαλώσει!



Αντα Γαβρά,
Ψυχολόγος ΑΠΘ

Gestalt και Άνοια (Θεσσαλονίκη)

Η πρώτη μου επαφή με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών έγινε τον Σεπτέμβριο του 2003 όταν μου προτάθηκε στα πλαίσια της πρακτικής μου άσκησης στην Ψυχοθεραπεία Gestalt να συντονίσω μια ανοιχτή ομάδα υποδοχής περιθαλπόντων ασθενών με νόσο Alzheimer στην Καλαμαριά. Η γνωριμία μου με τους περιθάλποντες ήταν συγκλονιστική, ιδιαίτερα σε θέματα που αφορούσαν τη σχέση τους με τον άνθρωπο που φροντίζουν και το πώς αυτός ή αυτή ήταν στο παρελθόν, πριν δηλαδή την εμφάνιση της νόσου. Συντόνισα την ομάδα αυτή σε εθελοντικό πλαίσιο για τρία χρόνια μέχρι τον Ιούνιο του 2005. Θυμάμαι στο κλείσιμο αυτής της ομάδας ένα σύντομο κείμενο που μου ζητήθηκε να γράψω για το περιοδικό «Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer» ως απόσταγμα της εμπειρίας μου από την ομάδα. Έγραφα τότε: «...Ο Γαλιλαίος είπε: “Δεν μπορείς να διδάξεις τίποτε στον άνθρωπο. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να τον βοηθήσεις ν’ ανακαλύψει κάτι μέσα του”. Δουλεύοντας με την ιδιότητα της ψυχολόγου – συντονίστριας της ομάδας διαπίστωσα πως πραγματικά δεν μπορούσα να διδάξω τίποτε στα μέλη της ομάδας. Τα βιώματά τους, η επαφή τους με τη νόσο Alzheimer και η φροντίδα που έδωσαν και δίνουν στους ασθενείς – που συνήθως είναι και τα πιο οικεία πρόσωπα της ζωής τους – τους προίκισε με δύναμη, υπομονή και σοφία. Έτσι το μόνο που μπορούσα να κάνω είναι όντως να τους βοηθήσω ν’ ανακαλύψουν αυτήν τη δύναμη, την υπομονή και την σοφία που υπάρχει μέσα τους. Σιγά – σιγά, σε κάθε συνάντηση ανακάλυπτα ότι το ίδιο συνέβαινε και σε μένα. Με βοηθούσαν ν’ ανακαλύψω τον πόνο και την δυσκολία μου κάθε φορά που άνοιγαν τον δικό τους πόνο και τις δικές τους δυσκολίες...».

Τον Σεπτέμβριο του 2005 μου δόθηκε η ευκαιρία να εμπλουτίσω την κλινική μου εμπειρία και να εργαστώ, σε επαγγελματικό πλέον πλαίσιο, στο Κ.Η.Φ.Η. εφαρμόζοντας την ψυχοθεραπεία Gestalt σε ασθενείς που βρίσκονταν στα τελευταία στάδια της νόσου. Η κλινική μου εμπειρία τα επόμενα χρόνια ήταν δίπλα στους ανθρώπους που βίωναν τις πιο δύσκολες πτυχές της νόσου. Το Κ.Η.Φ.Η. μου δίδαξε πολλά και ενέπνευσε τη δημιουργία ενός βιβλίου που περιέχει το απόσταγμα αυτής της εμπειρίας και γνώσης. Το βιβλίο εκδόθηκε το 2014 με τον τίτλο: «Βαδίζοντας μαζί... Η οπτική της Θεραπείας Gestalt στην άνοια» με επιστημονική επιμέλεια από τη Νευρολόγο – Ψυχίατρο - καθηγήτρια του ΑΠΘ Μάγδα Τσολάκη και σε έκδοση της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Όλα αυτά τα χρόνια η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών μου παρείχε τη δυνατότητα να συμμετέχω σε Συνέδριά της - Πανελλήνια και Παγκόσμια - και τη δυνατότητα να παρουσιάσω τη δουλειά μου με ομιλίες, διαλέξεις, άρθρα και δημοσιεύσεις.

Σήμερα η κλινική μου εμπειρία συνεχίζει να εμπλουτίζεται στο χώρο της Αγίας Ελένης - Πέτρου Συνδίκου 13 - όπου έχω την ευκαιρία να έρχομαι σε επαφή και με ένα ακόμα ενδιαφέρον κομμάτι του πληθυσμού που εμφανίζει Ήπια Νοητική Διαταραχή.

Εν κατακλείδι, όλα αυτά τα χρόνια που εργάζομαι στο χώρο της Ελληνικής Εταιρείας Alzheimer ως θεραπεύτρια Gestalt συνεχίζω να ανακαλύπτω τη δύναμη που έχουν οι σχέσεις μας στη ζωή μας. Κατά τη διάρκεια κάθε θεραπευτικής συνεδρίας το μέλημά μου είναι να εκπαιδεύω τους περιθάλποντες αλλά και τους ασθενείς στην αποδοχή των απωλειών που βιώνουν, στο να δέχονται στήριξη από το περιβάλλον τους και παράλληλα να ενισχύουν το σύστημα αυτό-υποστήριξης, (πώς να υποστηρίζουν οι ίδιοι τον εαυτό τους – ιδιαίτερα στους περιθάλποντες και στους ασθενείς που βρίσκονται στα πρώτα στάδια της νόσου).

Ως θεραπεύτρια Gestalt φροντίζω να πειραματίζομαι με το πώς μπορώ να δημιουργώ μια σχέση με τους ανθρώπους που προσέρχονται στις ομάδες που συντονίζω στην Εταιρεία Alzheimer. Συνεχώς παρατηρώ και αφουγκράζομαι πως μπορεί να έχουν αποθαρρυνθεί ή πως μπορεί να έχουν χάσει την ικανότητά τους να σχετίζονται. Εάν καταφέρω να δημιουργήσω μια σχέση με το κάθε μέλος της ομάδας είναι σαν να έχω καταφέρει την επανασύνδεσή του με την οικογένεια της ανθρωπότητας. Αυτή η σχέση μπορεί να του/της επιτρέψει να κατανοήσει τον εαυτό του/της όχι μόνο διανοητικά αλλά και με συναίσθημα, ενσυναίσθηση και αγάπη.

Αυτό θεωρώ ότι είναι και κομμάτι της έμπνευσης που προσωπικά βλέπω να δίνει σε όλους εμάς τους επαγγελματίες υγείας, η έμπνευστρια και ακούραστη ηγέτης της Εταιρείας Μάγδα Τσολάκη, στο να προσφέρουμε την εργασία μας με αγάπη και συνέπεια προς τον συνάνθρωπο που βιώνει τη δυσκολία μιας χρόνιας ασθένειας όπως είναι η νόσος Alzheimer και οι άλλες μορφές άνοιας.

Θα ήθελα να κλείσω αυτή τη σύντομη αναδρομή με μερικά λόγια για την αγάπη, γραμμένα από την Ελίζαμπεθ Κιούμπλερ-Ρος, την ψυχίατρο που είχε βάλει σκοπό της ζωής της να ανακουφίσει την υπαρξιακή αγωνία των ασθενών που έπασχαν από χρόνιες ασθένειες και να τους φέρι σε κατάσταση αποδοχής: «Το να μάθουμε να ζούμε σωστά σημαίνει σε τελική ανάλυση να μάθουμε να αγαπάμε. Η αληθινή αγάπη δε θέτει απαιτήσεις κατοχής και όρους. Το μοναδικό που κατά τη δική μου γνώση θεραπεύει πραγματικά τους ανθρώπους είναι η χωρίς όρους αγάπη. Η αγάπη είναι εκείνη που δίνει νόημα στη ζωή».

Κατερίνα Σιαμπάνη.
Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας -
Ψυχοθεραπεύτρια και Εκπαιδεύτρια Gestalt.



Τμήμα Περιθαλπόντων (Θεσσαλονίκη)

Φέτος η Εταιρεία μας συμπληρώνει 20 χρόνια λειτουργίας και είναι ιδιαίτερη χαρά για εμάς που τα τελευταία 10 χρόνια αποτελούμε μέρος της και εξελισσόμαστε μαζί της. Τα χρόνια αυτά ήταν γεμάτα δυνατές εμπειρίες, μέσα από την συνύπαρξή μας με τους περιθαλπόντες ατόμων με άνοια. Μοιραστήκαμε μαζί τους συναισθήματα, ανταλλάξαμε σκέψεις και ιδέες, γίναμε μέρος της καθημερινότητας τους. Μέσα από τα δικά τους μάτια μπορέσαμε να δούμε την άνοια με έναν άλλο τρόπο, διαφορετικό από τα μέχρι τότε αναγνώσματά μας. Όχι μια άνοια απρόσωπη, αλλά μια άνοια με υπόσταση. Γνωρίσαμε, δηλαδή, τον άνθρωπο πίσω από τη διάγνωση, τον άνθρωπο πίσω από το ρόλο του περιθαλπόντα. Με αυτό τον τρόπο, καταφέραμε να συν-δημιουργήσουμε μια άλλη πραγματικότητα, με νέες δυνατότητες στις προκλήσεις της φροντίδας. Η επαφή μας μαζί τους μας δίδαξε τη σημασία του να φροντίζεις ανιδιοτελώς και να αφιερώνεις μέρος της ζωής σου σε κάποιον άλλο. Οι εμπειρίες που μοιραστήκαμε, μας έφεραν κοντά στις αξίες της δοτικότητας, της αγάπης, τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή μας. Δεν μπορούμε παρά να νιώθουμε για αυτούς θαυμασμό, αγάπη και απέραντο σεβασμό για το έργο και την αξιοπρέπεια, με την οποία δίνουν τον καθημερινό τους αγώνα.

Ένα βαθύ και ειλικρινές ευχαριστώ προς όλους τους περιθαλπόντες για όλα τα προσωπικά συναισθήματα, σκέψεις, φόβους και ελπίδες που μοιράστηκαν μαζί μας, κάνοντάς μας συνοδοιπόρους τους, καθώς και για την αγάπη και εμπιστοσύνη που έδειξαν στο πρόσωπο και στο έργο μας όλα αυτά τα χρόνια.

Τέλος, είμαστε ιδιαίτερα ευγνώμονες στην Εταιρεία Alzheimer για τη δυνατότητα που μας έδωσε να προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας μέσα από το Τμήμα Περιθαλπόντων, για την εμπιστοσύνη της στις δράσεις μας, καθώς και για την ευκαιρία που μας δίνει να τις υλοποιούμε. Ευχόμαστε η Εταιρεία μας να συνεχίσει το έργο της με την ίδια αγάπη και το ίδιο αίσθημα ευθύνης απέναντι στα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους, αυξάνοντας συνεχώς τις πρωτοπόρες δράσεις της.

*Με αγάπη,
Καραγκιόζη Κωνσταντίνα, Μαργαριτίδου Πετρίνα
Ψυχολόγοι του Τμήματος Περιθαλπόντων,
Κέντρο Ημέρας «Αγία Ελένη»*



Θεατρική ομάδα Alzheimer (Θεσσαλονίκη)

Με μεγάλη χαρά, ανακοινώνουμε την πρώτη μας θεατρική παράσταση ως θεατρική ομάδα της Alzheimer Hellas. Αποτελείται από ανθρώπους που αγαπούν το θέατρο και συμμετέχουν ως μέλη μιας θεατρικής θεραπευτικής ομάδας, η οποία έχει ως στόχο την άσκηση των νοητικών ικανοτήτων.

Μετά από μερικούς μήνες θεατρικής προετοιμασίας, βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να παρουσιάσουμε 4 μικρά κωμικά μονόπρακτα. Δουλεύτηκαν με ιδιαίτερη αγάπη και ελπίζουμε το κοινό να τα απολαύσει, όπως άλλωστε απολαύσαμε κι εμείς τις πρόβες όλους αυτούς τους μήνες.

- ➔ 1ο Μονόπρακτο: Μια γυναίκα με νόσο Alzheimer, καλεί τις φίλες της για καφέ στο σπίτι της, οι οποίες πάσχουν επίσης από την ίδια νόσο. Κατά τη διάρκεια του καφέ διάφορα ευτράπελα συμβαίνουν...
- ➔ 2ο Μονόπρακτο: Πώς θα αντιδρούσατε αν ένας 87χρονος ήθελε να κάνει ασφάλεια ζωής;
- ➔ 3ο Μονόπρακτο: Μια δική μας προσέγγιση στο κλασικό θεατρικό κείμενο του Δ. Ψαθά «Ο νευρικός κύριος».
- ➔ 4ο Μονόπρακτο: «...Χαράματα με το πρώτο λεωφορείο...» και θα γίνετε όλοι επιβάτες του δικού μας μοναδικού λεωφορείου, όπου όλα μπορούν να συμβούν! Η παράσταση ολοκληρώνεται με το τραγούδι - αφιέρωμα για τα 20 χρόνια της Alzheimer Hellas!

Η θεατρική παράσταση θα παρουσιαστεί στα πλαίσια των εκδηλώσεων του παγκόσμιου μήνα Alzheimer αλλά και του εορτασμού των 20 χρόνων λειτουργίας της Alzheimer Hellas!

Σας προσκαλούμε όλους την Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου, ώρα 19.00 στο Πολιτιστικό Κέντρο "Αλέξανδρος" της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Εθν. Αμύνης 1).



Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την άνοια και τη νόσο Alzheimer

ΕΘΝΙΚΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER

Η Άνοια με κύρια μορφή τη νόσο Alzheimer αποτελεί μια τεράστια πρόκληση για την κοινωνία σήμερα, αλλά πολύ περισσότερο στο μέλλον. Με βάση υπολογισμούς της Alzheimer's Disease International, υπάρχουν στις μέρες μας 46.8 εκατομμύρια άνθρωποι που ζουν με Άνοια παγκοσμίως, αριθμός που θα ανέλθει σε 74.7 εκ. μέχρι το 2030 και σε 131.5 εκ. μέχρι το 2050, λόγω της αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες. Στη χώρα μας υπολογίζονται σήμερα 200.000 ασθενείς και ο αριθμός αυτός μέχρι το 2050 αναμένεται να ξεπεράσει τις 600.000. Το ετήσιο κόστος της Άνοιας στην Ελλάδα πλησιάζει τα 6 δις. €.

Η εικόνα των αριθμών και των δαπανών είναι αποθαρρυντική αλλά και οι επιπτώσεις της Άνοιας στους ασθενείς και στις οικογένειές τους είναι τραγική. Οι περιθάλποντες των ατόμων με Άνοια είναι συχνά αρκετά ηλικιωμένοι και αδύναμοι οι ίδιοι, με κατάθλιψη και άλλες σωματικές ασθένειες, καθώς και με κακή ποιότητα ζωής. Αν αναλογιστεί κανείς ότι η Άνοια είναι μια νόσος με διάρκεια 5-12 χρόνια μετά τη διάγνωση, τότε μπορεί να κατανοήσει πόση δυσκολία υπάρχει στην οικογένεια!

Τα προηγμένα κράτη σε όλο τον κόσμο έχουν εκπονήσει και εφαρμόζουν εθνικά σχέδια δράσης για την αντιμετώπιση της Άνοιας και των συνεπειών της. Στην πρόσφατη υπουργική διάσκεψη της ΠΟΥ στην Γενεύη τον Μάρτιο του 2015, συνυπογράφηκε για μια ακόμη φορά η δέσμευση για συνέχιση και διεύρυνση των προσπαθειών καταπολέμησης της Άνοιας και καταγράφηκαν παροτρύνσεις για όλες τις χώρες να αναλάβουν πρωτοβουλίες προς αυτή την κατεύθυνση.

Κάτω από τον ολοένα αυξανόμενο κοινωνικό-οικονομικό αντίκτυπο της Άνοιας και ως αποτέλεσμα μακροχρόνιων αγώνων των Οργανώσεων Alzheimer στη χώρα μας, το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης συγκρότησε το Νοέμβριο του 2013 «Ομάδα Εργασίας για την εκπόνηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια - Νόσο Alzheimer», η οποία τον Δεκέμβριο του 2014 παρέδωσε τις

προτάσεις της για ένα ολοκληρωμένο και αποτελεσματικό Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια στην Ελλάδα.

Στη συνεδρίαση της ολομέλειας της Βουλής της 22/12/2014, ψηφίστηκε ομόφωνα

από όλα τα κόμματα – άρθρο νομοσχεδίου για την Ίδρυση Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια- Νόσο Alzheimer και δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως η σύστασή του. Το Εθνικό Παρατηρητήριο έχει σκοπό τη διασφάλιση της εφαρμογής του Εθνικού Σχεδίου Δράσης και γενικότερα τη μόνιμη υποστήριξη της πολιτικής της χώρας για την αντιμετώπιση της Άνοιας και την προστασία των δικαιωμάτων των ασθενών και των οικογενειών τους. Μέλη του Παρατηρητηρίου ορίστηκαν διακεκριμένοι επιστήμονες και άλλοι εκπρόσωποι από όλους τους χώρους που σχετίζονται με την Άνοια.

Η εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης είναι υψίστης σημασίας όχι μόνο στο πλαίσιο της υποστήριξης που δικαιούνται τα άτομα με Άνοια και οι οικογένειές τους, αλλά και για να επιτύχουμε, μακροπρόθεσμα, τον εξορθολογισμό των κρατικών πόρων που διατίθενται για τη νόσο.

Παρά τη δύσκολη οικονομική συγκυρία, με τη συνεργασία του Παρατηρητηρίου και της Διαχειριστικής Αρχής του Υπουργείου Υγείας, προτάσεις του Εθνικού Σχεδίου Δράσης έχουν συμπεριληφθεί στις προτάσεις του Υπουργείου για το ΕΣΠΑ 2014-2020.

Ελπίζουμε στη συμμετοχή και στη βοήθεια όλων των φορέων και των ατόμων που ασχολούνται με την Άνοια στη χώρα μας για την υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια-Νόσο Alzheimer, που έχει ήδη εκπονηθεί με τη συνεργασία όλων μας.

Ας είμαστε αισιόδοξοι και ας ελπίζουμε πάντα για το καλύτερο!

Παρασκευή Σακκά,
Πρόεδρος της Εταιρίας Νόσου Alzheimer και Συνεργάτης των Διαταραχών Αθηνών
Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

Ομάδα εργασίας για την εκπόνηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer



13 Νέοι Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την Άνοια (Αθήνα)

Με στόχο την πρόληψη της άνοιας και την υποστήριξη των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους ιδρύθηκαν πρόσφατα 13 Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την Άνοια,



9 στην Αθήνα – στους Δήμους Περιστερίου, Αγ. Βαρβάρας, Αθηναίων, Φιλοθέης-Ψυχικού, Ν. Ιωνίας– και **4 στις Κυκλάδες** – σε Άνδρο, Τήνο, Μήλο και Πάρο. Οι υπηρεσίες που παρέχονται είναι:

- προγράμματα πρόληψης (αξιολόγηση νοητικών λειτουργιών, ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης σε ηλικιωμένους χωρίς προβλήματα μνήμης, ενημερωτικές ομιλίες στην κοινότητα)
- προγράμματα παρέμβασης για την άνοια (προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης για άτομα που πάσχουν από ήπια προβλήματα μνήμης, ομάδες υποστήριξης και εκπαίδευσης των συγγενών που φροντίζουν ανθρώπους με άνοια)
- ειδικά εκπαιδευτικά σεμινάρια για επαγγελματίες υγείας που στελεχώνουν κοινωνικές υπηρεσίες

Κάθε πότε και πού παρέχονται οι υπηρεσίες;

Κοινωνικοί λειτουργοί και ψυχολόγοι, εκπαιδευμένοι σε θέματα διαχείρισης της άνοιας, εξυπηρετούν τους ενδιαφερομένους δύο ημέρες την εβδομάδα.

Συγκεκριμένα:

- **Δήμος Περιστερίου**
1ο ΚΑΠΗ Ανθούπολης, Αχαΐας 4
3ο ΚΑΠΗ, Βάρναλη & Ραιδεστού
7ο ΚΑΠΗ Λόφου Αξιωματικών, Μαραθωνοκάμπου 15
- **Δήμος Αγ. Βαρβάρας:** 1ο ΚΑΠΗ, Καλαντζάκου 7
- **Δήμος Αθηναίων**
1ο Δημοτικό Ιατρείο, Σόλωνος 78
3ο Δημοτικό Ιατρείο, Θεσσαλονίκης 48 και Ηρακλειδών
4ο Δημοτικό Ιατρείο, Προποντίδος & Αγίας Σοφίας 110
- **Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού:** Λέσχη Φιλίας και Δημιουργικής Ωριμότητας, Ρήγα Φεραίου, Ν. Ψυχικό
- **Δήμος Ν. Ιωνίας:** Α' ΚΑΠΗ Ν.Ιωνίας
- **Δήμος Άνδρου:** Κέντρο Υγείας (Χώρα)
- **Δήμος Τήνου:** Κέντρο Υγείας
- **Δήμος Μήλου:** Γηροκομείο «Αγία Ελένη»
- **Δήμος Πάρου:** Γραφεία της Κινητής Μονάδας της ΕΠΑΨΥ (Παροικιά)

Οι Συμβουλευτικοί Σταθμοί στις Κυκλάδες λειτουργούν με τη συνεργασία της ΕΠΑΨΥ.

Ποιος μπορεί να έρθει σε επαφή με το Συμβουλευτικό Σταθμό;

Μπορούν να λάβουν υπηρεσίες ασθενείς που πάσχουν από άνοια, μέλη των οικογενειών τους οποιασδήποτε ηλικίας, άτομα άνω των 60 ετών που επιθυμούν να εξεταστούν ή να συμμετέχουν σε δράσεις πρόληψης, επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας, εργαζόμενοι σε τοπικούς φορείς και οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται να ενημερωθεί για την άνοια.

Υπάρχει κόστος;

Δεν υπάρχει κόστος. Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν σε κάθε ενδιαφερόμενο.

Πώς μπορώ να έρθω σε επαφή;

Γραμματεία Συμβουλευτικών Σταθμών στην Αθήνα: τηλ. **210 7563580**, Δευτέρα, Τετάρτη και Πέμπτη, ώρες 10.00 -14.00

Γραμματεία Συμβουλευτικών Σταθμών στις Κυκλάδες, τηλ: **22840 22011**, καθημερινά 08:30-16:30

Ποιος χρηματοδοτεί το έργο;

Το έργο χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του Προγράμματος «Είμαστε Όλοι Πολίτες», το οποίο είναι μέρος του συνολικού Χρηματοδοτικού Μηχανισμού του ΕΟΧ για την Ελλάδα. Διαχειριστής Επιχορήγησης του Προγράμματος είναι το Ίδρυμα Μποδοσάκη. Στόχος του Προγράμματος είναι η ενδυνάμωση της κοινωνίας των πολιτών στη χώρα μας και η ενίσχυση της κοινωνικής δικαιοσύνης, της δημοκρατίας και της βιώσιμης ανάπτυξης.

Ποιοι το υλοποιούν;

Το Πρόγραμμα υλοποιεί η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών σε συνεργασία με την Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (στο πλαίσιο λειτουργίας της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας ΒΑ Κυκλάδων) και την CMT Προοπτική.

Υπεύθυνοι συντονισμού του προγράμματος Δρ Παρασκευή Σακκά, Αρετή Ευθυμίου

**Πρόγραμμα παρέμβασης
«Σκέψη» (Ηράκλειο)**

**ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ**
Διασυνοριακό Πρόγραμμα «ΣΚΕΨΗ» Συνεργασίας
Ελλάδας-Κύπρου
Πανεπιστήμιο Κρήτης & Εταιρεία Νόσου Alzheimer
και Συναφών Διαταραχών Ν. Ηρακλείου
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

Το Σάββατο 13 Ιουνίου 2015 ο Τομέας Ψυχιατρικής και Επιστημών Συμπεριφοράς της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης σε συνεργασία με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ οργάνωσαν το Επιστημονικό Συνέδριο Προσβασιμότητας του έργου ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: Διαμόρφωση πρωτόκολλου αξιολόγησης νοητικών λειτουργιών και ποιότητας ζωής και αποτελεσματικά προγράμματα παρέμβασης, «ΣΚΕΨΗ». Το έργο συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΣΠΑ) και από Εθνικούς Πόρους της Ελλάδας και της Κύπρου στα πλαίσια του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Ελλάδα-Κύπρος 2007-2013.

Στο συνέδριο παρουσιάστηκαν οι δράσεις που έχουν υλοποιηθεί καθώς και τα πρώτα συμπεράσματα που έχουν προκύψει από τα ερευνητικά δεδομένα της μελέτης. Στη μελέτη έχουν εξεταστεί έως τώρα περισσότεροι από 340 ηλικιωμένοι στο Ηράκλειο από την Διεπιστημονική Ομάδα που περιλαμβάνει Νευρολόγο, Γηρύατρο και Νευροψυχολόγο, εφαρμόζοντας για πρώτη φορά στην Κρήτη διεθνώς αναγνωρισμένες πρακτικές διάγνωσης δυσκολιών στις νοητικές λειτουργίες (όπως η Ήπια Νοητική Διαταραχή). Ακολούθησε εκπαίδευση λειτουργών ψυχικής υγείας σε πρωτοπόρες τεχνικές νοητικής ενδυνάμωσης και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, που αναπτύχθηκαν από ειδικούς επιστήμονες του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου και της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης. Οι τεχνικές αυτές έχουν ήδη εφαρμοστεί με ιδιαίτερη επιτυχία σε δεκάδες συμπολίτες μας που παρουσίασαν Ήπια Νοητική Διαταραχή στα πλαίσια κλινικής δοκιμής.

Τα ιδιαίτερα αισιόδοξα αποτελέσματα του προγράμματος ΣΚΕΨΗ ανοίγουν το δρόμο για την ευρεία εφαρμογή σύγχρονων τεχνικών αντικειμενικής διάγνωσης αλλά και αντιμετώπισης των δυσκολιών που αντιμετωπίζει ένα σημαντικό ποσοστό των ηλικιωμένων συμπολιτών μας.

Ερευνητικές εξελίξεις (Μιλάνο)

Πρόσφατη μελέτη πολλά υποσχόμενη για τη θεραπεία της νόσου Alzheimer έρχεται από το Πανεπιστήμιο Bicocca του Μιλάνου.

Στη νόσο Alzheimer υπάρχουν δύο σημαντικά ευρήματα: το ένα είναι οι πλάκες β αμυλοειδούς, που δημιουργούνται στον εγκέφαλο και το άλλο είναι η προοδευτική απώλεια μνήμης των ασθενών. Έχει εφευρεθεί ένα είδος νανοσωματιδίων, μεγέθους 120 νανομέτρων, τα λιπώδη σωματίδια, τα οποία έχουν δύο λειτουργίες: αφενός μπορούν να συνδεθούν με τις πλάκες αυτές που δημιουργούνται στον εγκέφαλο και αφετέρου ότι μπορούν να περάσουν τον φραγμό του εγκεφάλου.

Πραγματοποιήθηκε ενέσιμη χορήγηση αυτών των νανοσωματιδίων και μετά από τρεις εβδομάδες παρατηρήθηκε ότι μειώθηκε σημαντικά το μέγεθος των πλακών στον εγκέφαλο και αποκαταστάθηκε πλήρως η μνήμη των ποντικών.

Ο καθηγητής Masserini αναφέρει πως "Θα χρειαστεί ένας χρόνος για την αδειοδότηση από το υπουργείο Υγείας και άλλα περίπου 4-5 χρόνια για κλινικές μελέτες. Η θεραπεία αυτή θα απευθύνεται σε προχωρημένου σταδίου νόσο Alzheimer, αλλά υπάρχει στρατηγική και τεχνολογία και για την πρόληψη για τα πρώιμα στάδια της νόσου". Για τη συνέχιση της έρευνας βρέθηκαν Ελβετοί επενδυτές προκειμένου να προχωρήσουν σε κλινικές μελέτες.



Ο Παγκόσμιος αντίκτυπος της άνοιας Μια ανάλυση για τον επιπολασμό, τη συχνότητα, το κόστος και τις τάσεις

Γενικές πληροφορίες

Η Παγκόσμια Αναφορά για τη νόσο Alzheimer το 2015 βασίζεται σε συστηματικές ανασκοπήσεις και επικαιροποιεί τις εκτιμήσεις μας για τον παγκόσμιο επιπολασμό-συχνότητα, την επίπτωση –νέα περιστατικά κάθε χρόνο- και το κόστος της άνοιας. Η έκθεση περιλαμβάνει, επίσης, μια ανασκόπηση των στοιχείων υπέρ και κατά των τάσεων στον επιπολασμό και την επίπτωση της άνοιας. Υπάρχουν περίπου 900 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω που ζουν σε όλο τον κόσμο. Μεταξύ 2015 και 2050, ο αριθμός των ηλικιωμένων που ζουν σε χώρες υψηλού εισοδήματος προβλέπεται να αυξηθεί κατά 56%, σε σύγκριση με την αύξηση κατά 138% που παρατηρείται στις χώρες ανώτερου μεσαίου εισοδήματος, 185% σε χώρες χαμηλότερου μεσαίου εισοδήματος και 239% στις χώρες χαμηλού εισοδήματος. Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής συμβάλλει στην ταχεία αύξηση του αριθμού αυτού, και σχετίζεται με τον αυξημένο επιπολασμό των χρόνιων ασθενειών, όπως η άνοια.

Ο παγκόσμιος επιπολασμός της άνοιας

Εκτιμούμε ότι 46,8 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με άνοια σε όλο τον κόσμο το 2015. Ο αριθμός αυτός σχεδόν θα διπλασιάζεται κάθε 20 χρόνια, φθάνοντας έτσι στα 74,7 εκατομμύρια το 2030 και στα 131,5 το 2050. Οι νέες εκτιμήσεις είναι κατά 12-13% υψηλότερες από εκείνες που έγιναν για την Παγκόσμια Έκθεση Alzheimer το 2009.

Οι εκτιμήσεις μας που αφορούν τις διάφορες περιοχές ανά τον κόσμο σχετικά με τον επιπολασμό της άνοιας σε άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω κυμαίνονται από 4,6% στην Κεντρική Ευρώπη στο 8,7% στη Βόρεια Αφρική και τη Μέση Ανατολή, αν και όλες οι άλλες περιφερειακές εκτιμήσεις κυμαίνονται μεταξύ 5,6% και 7,6%. Σε σύγκριση με τις εκτιμήσεις μας το 2009, ο εκτιμώμενος επιπολασμός είναι υψηλότερος στην Ανατολική Ασία και την Αφρική.

Το 58% των ατόμων με άνοια ζουν σε χώρες που κατατάσσονται, επί του παρόντος, από την Παγκόσμια Τράπεζα ως χώρες χαμηλού ή μεσαίου εισοδήματος. Το ποσοστό αυτό αναμένεται να αυξηθεί στο 63% το 2030 και στο 68% το 2050.

Η παγκόσμια επίπτωση της άνοιας

Για το 2015, εκτιμούμε ότι υπάρχουν πάνω από 9,9 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις άνοιας κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο, γεγονός που μεταφράζεται σε μία νέα περίπτωση κάθε 3,2 δευτερόλεπτα. Η νέα αυτή εκτίμηση είναι σχεδόν κατά 30% υψηλότερη από τον ετήσιο αριθμό των νέων κρουσμάτων που είχε εκτιμηθεί το 2010 και χρησιμοποιήθηκε στην έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για το 2012, «Άνοια: μια προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία».

Η κατανομή κατά ηπείρους των νέων κρουσμάτων άνοιας ανέρχεται σε 4,9 εκατομμύρια στην Ασία (49% του συνόλου), 2,5 εκατομμύρια στην Ευρώπη (25%), 1,7 εκατομμύρια (18%) στην Αμερική, και 0,8 εκατομμύρια

(8%) στην Αφρική. Σε σύγκριση με τις εκτιμήσεις μας το 2012, οι τιμές αυτές αντιπροσωπεύουν την αύξηση στα ποσοστά νέων περιπτώσεων που προκύπτουν στην Ασία, την Αμερική και την Αφρική, ενώ το ποσοστό που προκύπτει στην Ευρώπη έχει μειωθεί. Η συχνότητα εμφάνισης της άνοιας αυξάνεται εκθετικά με την αύξηση της ηλικίας και διπλασιάζεται με κάθε 6,3 χρόνια αύξησης της ηλικίας. Έτσι, στην ηλικία των 60-64 ετών η συχνότητα εμφάνισης της νόσου είναι 3,9 ανά 1000 άτομα, ενώ σε ηλικίες άνω των 90 η συχνότητα αυξάνεται σε 104,8 ανά 1000 άτομα.

Το παγκόσμιο κόστος της άνοιας

Οι εκτιμήσεις του παγκόσμιου κοινωνικού οικονομικού κόστους της άνοιας που προβλέπονται στην έκθεση για το 2015 έχουν βασιστεί στην ίδια γενική προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε στην αντίστοιχη έκθεση του 2010. Για κάθε χώρα εκτιμήθηκε το κόστος ανά άτομο, το οποίο πολλαπλασιάστηκε στη συνέχεια με τον αριθμό των ατόμων που εκτιμάται να ζουν με άνοια στη χώρα αυτή. Το κόστος ανά άτομο χωρίζεται σε τρεις υποκατηγορίες κόστους: άμεσες ιατρικές δαπάνες, άμεσες δαπάνες κοινωνικής φροντίδας (για επί πληρωμή και επαγγελματική φροντίδα στο σπίτι, καθώς και για έξοδα διαμονής και νοσηλευτικής φροντίδας σε ιδρύματα) και το κόστος της άτυπης (απλήρωτης) φροντίδας.

Το συνολικό κόστος της άνοιας αυξήθηκε από US \$ 604 δισεκατομμύρια το 2010 σε US \$ 818 δισεκατομμύρια το 2015, μια αύξηση της τάξης του 35,4%. Η τρέχουσα εκτίμησή μας για τα 818 δισεκατομμύρια \$ κόστους στις ΗΠΑ αντιπροσωπεύει το 1,09% του παγκόσμιου ΑΕΠ, μια αύξηση της τάξεως του 1,01% από την εκτίμησή μας το 2010. Εξαιρουμένου του κόστους της άτυπης περίθαλψης, τα συνολικά άμεσα κόστη αντιπροσωπεύουν το 0,65% του παγκόσμιου ΑΕΠ. Οι εκτιμήσεις του κόστους έχουν αυξηθεί για όλες τις περιοχές του κόσμου, με τις μεγαλύτερες σχετικές αυξήσεις να συμβαίνουν στην Αφρική και στις περιοχές της Ανατολικής Ασίας (κυρίως λόγω των υψηλότερων εκτιμήσεων για την επικράτηση της νόσου σ' αυτές τις περιοχές).

Η κατανομή του κόστους μεταξύ των τριών υποκατηγοριών κόστους (άμεση ιατρική φροντίδα, κοινωνική



**Alzheimer's Disease
International**

φροντίδα και άτυπη φροντίδα) δεν έχει αλλάξει σημαντικά. Οι δαπάνες άμεσης ιατρικής φροντίδας αντιπροσωπεύουν περίπου το 20% του παγκόσμιου κόστους της άνοιας, ενώ οι άμεσες δαπάνες του κοινωνικού τομέα και της άτυπης φροντίδας κοστίζουν έκαστες περίπου το 40%. Η σχετική συμβολή της άτυπης φροντίδας είναι μεγαλύτερη στις περιοχές της Αφρικής και χαμηλότερη στη Βόρεια Αμερική, τη Δυτική Ευρώπη και σε ορισμένες περιοχές της Νότιας Αμερικής, ενώ το αντίθετο ισχύει για τις δαπάνες του κοινωνικού τομέα.

Τάσεις στον επιπολασμό και τη συχνότητα της άνοιας

Σχεδόν όλες οι τρέχουσες προβλέψεις της ερχόμενης επιδημίας άνοιας βασίζονται στην υπόθεση ότι η συχνότητα εμφάνισης της άνοιας ανά ηλικία και φύλο δεν θα μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου, και ότι η γήρανση του πληθυσμού και μόνο οδηγεί στις προβλεπόμενες αυξήσεις. Η επικράτηση οποιασδήποτε κατάστασης είναι ένα προϊόν της επίπτωσής της και της μέσης διάρκειας του επεισοδίου της νόσου. Αλλαγές στον έναν ή και στους δύο δείκτες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη σχετιζόμενη με την ηλικία επικράτηση.

Δεν πρέπει να αναμένουμε ότι οι τάσεις θα είναι οι ίδιες σε όλες τις περιοχές του κόσμου, ή ακόμη και μεταξύ των διαφόρων υποομάδων του πληθυσμού μιας χώρας. Αυτό αποδεικνύεται ξεκάθαρα από την εμπειρία μας με την αλλαγή στα ποσοστά των καρδιαγγειακών παθήσεων, της παχυσαρκίας, του διαβήτη και του καρκίνου. Η σημαντική μεταβλητότητα ανά λαό στις τάσεις για αυτές τις χρόνιες παθήσεις αντανακλά διαφορετικούς βαθμούς προόδου όσον αφορά τη βελτίωση της δημόσιας υγείας, καθώς και τη βελτίωση της πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη και την ενίσχυση των συστημάτων και των υπηρεσιών υγείας για την καλύτερη ανίχνευση, τη θεραπεία και τον έλεγχο αυτών των συνθηκών.

Τα ευρήματα στις ταυτοποιημένες μελέτες (που ως επί το πλείστον διεξήχθησαν σε χώρες υψηλού εισοδήματος) είναι σήμερα πολύ ασυνεπή ώστε να καταλήξει κανείς σε οριστικά και γενικεύσιμα συμπεράσματα σχετικά με τις υποκείμενες τάσεις. Μελέτες που χρησιμοποιούν σταθερή μεθοδολογία για να εκτιμήσουν τις αλλαγές στον επιπολασμό της άνοιας, την επίπτωση της νόσου και την θνησιμότητα με την πάροδο του χρόνου, σε καθορισμένους πληθυσμούς, είναι πολύτιμες και είναι σημαντικό να υλοποιηθούν ακόμα περισσότερες.

Συστάσεις

Η αναφορά περιλαμβάνει τις συστάσεις της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer. Η μείωση του κινδύνου άνοιας πρέπει να είναι ρητή προτεραιότητα στον προγραμματισμό με επικεφαλής την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) και να έχει σαφείς συνδεδεμένες δράσεις συμπεριλαμβανομένων των στόχων και δεικτών. Οι

επενδύσεις στην έρευνα για την άνοια θα πρέπει να αναβαθμιστούν και να είναι ανάλογες με το κοινωνικό κόστος της νόσου και αυτή η επένδυση θα πρέπει να είναι ισορροπημένη μεταξύ της πρόληψης, της περίθαλψης, της φροντίδας και της θεραπείας. Η επιδημιολογική έρευνα είναι ιδιαίτερα αραιή στην Κεντρική Ασία, την Ανατολική Ευρώπη, τη Νότια Λατινική Αμερική και την Ανατολική και Νότια Αφρική νοτίως της Σαχάρας.

Η ADI επικροτεί τη δράση που ανέλαβαν οι G7 για την έναρξη μιας «Παγκόσμιας Δράσης κατά της άνοιας» και ζητεί αυτή η πρωτοβουλία να συνεχιστεί με μεγαλύτερο εύρος θεμάτων και με ευρύτερη εκπροσώπηση από τις χώρες και περιοχές που πλήττονται περισσότερο από την τρέχουσα επιδημία της άνοιας. Η ADI υποστηρίζει την ανάγκη για ανάληψη πρωτοβουλίας από την πολιτική ηγεσία των κρατών της G20. Η ADI υποστηρίζει την «πρόσκληση για δράση», που συμφωνήθηκε στην Υπουργική Διάσκεψη του ΠΟΥ για την Παγκόσμια Δράση κατά της άνοιας (Μάρτιος 2015), η οποία πρέπει να μεταφραστεί σε υλοποιήσιμα σχέδια με σαφείς στόχους και παραδοτέα τόσο σε διεθνές όσο και σε εθνικό επίπεδο.

Η Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) είναι η διεθνής ομοσπονδία των ενώσεων Alzheimer σε όλο τον κόσμο. Το όραμά μας είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους.

Η Παγκόσμια Έκθεση Alzheimer για το 2015 βασίζεται σε ανεξάρτητη έρευνα και συντάχθηκε από τον καθηγητή Martin Prince, τον καθηγητή Anders Wimo, τη Δρ. Maëlenn Guerchet, την Gemma-Claire Ali, τον Δρ. Yu-Tzu Wu, τον Δρ. Matthew Prina και άλλους συντελεστές, για λογαριασμό του Παγκόσμιου Παρατηρητηρίου για τη Γήρανση και την Φροντίδα για την άνοια που εδρεύει στο King College του Λονδίνου. Η αναφορά υποστηρίζεται από την Bupa.





World Alzheimer's Month



Σεπτέμβριος

Μη με ξεχνάς

Το θέμα της φετινής καμπάνιας για τον Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer είναι «Μη με ξεχνάς». Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να μάθουν να εντοπίζουν τα σημάδια της άνοιας, αλλά και να μη ξεχνούν τους αγαπημένους τους που ζουν με άνοια ή απεβίωσαν λόγω της νόσου. Ο αντίκτυπος της εκστρατείας του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer αυξάνεται, αλλά ο στιγματισμός και η παραπληροφόρηση που περιβάλλει την άνοια παραμένει ένα παγκόσμιο πρόβλημα.



Αν ζείτε με άνοια:

Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι. Μπορείτε να ζησετε καλά ως ασθενής ζητώντας βοήθεια και υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους, τον γιατρό σας, τους επαγγελματίες υγείας και τις Εταιρείες Alzheimer ανά την Ελλάδα. Έχετε δύναμη και η φωνή σας μπορεί να ακουστεί!



Αν είστε περιθάλποντας:

Να θυμάστε ότι η περίθαλψη ασθενούς με άνοια αποτελεί ένα δύσκολο έργο. Ωστόσο, μπορεί να γίνει πιο εύκολη, αν σιγουρευτείτε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας και δεν αγνοείτε τις δικές σας ανάγκες. Έτσι, θα βοηθήσετε σημαντικά όχι μόνο τον εαυτό σας αλλά και τον ασθενή σας.



Ως κοινωνία:

Να θυμάστε ότι οι άνθρωποι που ζουν με άνοια και οι περιθάλποντές τους μπορεί συχνά να αισθάνονται απομονωμένοι, οπότε πρέπει να κάνουμε περισσότερα για να αντιμετωπίσουμε αυτό το στίγμα. Κοινότητες Φιλικές στην Άνοια δημιουργούνται σε όλο τον κόσμο με σκοπό να εκπαιδεύσουν το κοινό και να παρέχουν ένα ισχυρότερο δίκτυο υποστήριξης.



Ως άτομα:

Να θυμάστε πως ο υγιεινός τρόπος ζωής βοηθάει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης της άνοιας. Ο γενικός κανόνας είναι πως ό,τι κάνει καλό στην καρδιά κάνει καλό και στον εγκέφαλο. Πρέπει να φροντίζουμε την καρδιά και τον εγκέφαλό μας με μια ισορροπημένη διατροφή, με τακτική σωματική και νοητική άσκηση. Το κλειδί είναι να εντάξετε απλές κινητικές και νοητικές δραστηριότητες στην καθημερινή σας ζωή!



Ως κυβέρνηση:

Να θυμάστε ότι η εφαρμογή ενός εθνικού σχεδίου για την άνοια θα βοηθήσει τη χώρα μας να ασχοληθεί με τον αντίκτυπο της αύξησης του επιπολασμού και του κόστους της άνοιας. Τα εθνικά σχέδια μπορούν να βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση των πολιτών και την εκπαίδευσή τους. Μπορούν ακόμα να βελτιώσουν την πρόσβαση στην έγκαιρη διάγνωση, τη θεραπεία και τη φροντίδα και να εξασφαλιστεί έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής για τους ανθρώπους με άνοια.

Τι είναι η άνοια;

Άνοια είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιαδήποτε κατάσταση που με την πάροδο του χρόνου προκαλεί φθορά σε μια σειρά λειτουργιών του εγκεφάλου όπως τη μνήμη, τη σκέψη, την ικανότητα αναγνώρισης, τον λόγο, τον προγραμματισμό και την προσωπικότητα. Η νόσος Alzheimer ευθύνεται για το 50-60% των περιπτώσεων άνοιας. Άλλοι τύποι άνοιας είναι η αγγειακή άνοια, η άνοια με σωματία Lewy και η μετωποκροταφική άνοια.

Τα περισσότερα είδη άνοιας έχουν παρόμοια συμπτώματα συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Απώλεια της μνήμης
- Προβλήματα με τη σκέψη και τον προγραμματισμό
- Δυσκολίες στον λόγο
- Αποτυχία αναγνώρισης ανθρώπων ή αντικειμένων
- Αλλαγή στην προσωπικότητα

Κάθε 4 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο αναπτύσσει άνοια. Μέχρι το 2050, ο αριθμός των ατόμων που ζουν με άνοια σε όλο τον κόσμο θα έχει υπερτριπλασιαστεί, καθιστώντας την ασθένεια μία από τις πιο σημαντικές υγειονομικές κρίσεις του 21ου αιώνα.

Alzheimer Disease International - Παγκόσμιος Μήνας

Ο Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί ως ο Παγκόσμιος Μήνας της νόσου Alzheimer. Μια διεθνής εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση του κοινού και την άρση του στίγματος εκκινείται κάθε χρόνο από την παγκόσμια εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) και τις εθνικές εταιρείες Alzheimer. Ο Παγκόσμιος Μήνας για τη Νόσο Alzheimer αποτελεί μια αφορμή για δράση, καθώς δημιουργείται ένα παγκόσμιο κίνημα ενωμένο από την έκκλησή του για αλλαγή. Προσφέρει, επίσης, μια ευκαιρία να προβληματιστούμε σχετικά με τις επιπτώσεις της άνοιας, μια ασθένειας που επηρεάζει όλο και περισσότερους ανθρώπους καθώς περνούν τα χρόνια.

Βρίσκοντας βοήθεια

Στην Ελλάδα είχαμε 197.000 ασθενείς με άνοια το 2015 και σύμφωνα με τις προβλέψεις το 2050 ο αριθμός αυτός θα φτάσει στους 354.000.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) συστήθηκε στις 29/10/1995 ως Ν.Π.Ι.Δ. μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Σκοποί της είναι η δημιουργία δομών, υπηρεσιών και συνθηκών που βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής των ασθενών με άνοια, αλλά και των περιθαλπόντων τους, η υποστήριξη της έρευνας, η προώθηση μέτρων πρόληψης και η βελτίωση της διάγνωσης της ασθένειας.

Ενημερωθείτε, αναγνωρίστε τα σημάδια και εξεταστείτε δωρεάν στα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas.

Το 2014 εξυπηρετήθηκαν 4.500 ασθενείς από την Alzheimer Hellas, πραγματοποιώντας 87.000 επισκέψεις στα Κέντρα Ημέρας.

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κέντρο Ημέρας "Αγία Ελένη"
Π. Συνδίκια 13, 546 43, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 810411
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000
Email: info@alzheimer-hellas.gr
Web: www.alzheimer-hellas.gr

Κέντρο Ημέρας "Άγιος Ιωάννης"
Κων. Καραμανλή 164, 542 48, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 351451-5

Facebook: Αλτσχάιμερ Ελλάς
YouTube: Alzheimer Hellas



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

ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

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

ΑΘΗΝΑ

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

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

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

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

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

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

ΑΧΑΪΑ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας**

Σωσικράτους 12, ΤΚ 264 43, Πάτρα,
☎: 6945395040, ✉ traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, ΤΚ 383 33, Βόλος
☎24210 43448, ☎: 24210 44984, Γρ. Βοήθειας: 24210 43448
✉ volos2@otenet.gr, @ www.institutoalzheimerg.gr

ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Εύβοιας, ΤΚ 340 16
☎22220 58540, ☎: 24210 49984, ✉ konistra@hotmail.com

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, 713 06, Ηράκλειο, ☎2810 226308, ☎2810 360047
✉ alzheimheraklion@gmail.com, @ www.alzheimheraklion.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.**

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer “Αγία Ελένη”, Πέτρου Συνδίκου 13, 546 43, Θεσσαλονίκη
☎2310 810411, ☎: 2310 925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer “Άγιος Ιωάννης”, Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, ΤΚ 542 48
☎2310 351451, ☎: 2310 351456, Γρ. Βοήθειας: 2310 909000

✉ info@alzheimerg-hellas.gr, @ www.alzheimerg-hellas.gr

• **Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών**

Κ. Καραμανλή 164, Τ.Κ. 542 48, Θεσσαλονίκη, ☎2310 351451

• **Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ.Κ. 54643, Θεσσαλονίκη
☎2310 810411, ☎: 6972697072

✉ info@neuro-bio.gr, @ www.neuro-bio.gr

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύοσμος - Κορδελιού και Καλαμαριάς**

Καραβαγγέλη 12 και Κατσαντώνη γωνία ΤΚ 563 34
☎: 6973302750

• **Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων**

Κατακόμβη Αγ. Νεκταρίου, ΤΚ 543 52,
☎2310 830667, ✉ info-pindis@gmail.com

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο στήριξης ασθενών νόσου Alzheimer - Συναφών Διαταραχών & υπερηλίκων Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, ΤΚ 580 01, ☎24210 58218

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος οικογενειών & φίλων πασχόντων από νόσο Alzheimer & συναφείς διαταραχές, «Ο Λόγος»

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1,
ΤΚ 691 00, ☎25310 83844, ✉ ntinakom@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ

Κέντρο Ημέρας Ε.Ε.Ν.Α.Δ.

Β' ΚΑΠΗ Λάρισας, Τέρμα Λαγού, ΤΚ 412 22, Λάρισα,
☎2410 620014, 6932 822858, ✉ alzheimerg.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, ΤΚ 81100, Μυτιλήνη
☎22510 61906, ☎: 2251026091, ✉ nikh_tso@yahoo.gr

ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, ΤΚ 630 80
☎6974 900754, ✉ info@tsantalieleni.gr

ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, ΤΚ 671 00
Ξάνθη, ☎6977 720669, ✉ alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, ΤΚ 185 39,
Πειραιάς, ☎210 4222522, ✉ drnsta@yahoo.gr

ΡΕΘΥΜΝΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης «Συμπαράσταση»,

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, ΤΚ 741 00, Ρέθυμνο
☎2831101645, ✉ alzheimerg.ret@gmail.com

ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, ΤΚ 851 00, Ρόδος, ☎22410 78315
✉ koronis_panakeia@yahoo.gr, @ www.panakeia.org.gr

ΧΑΛΚΙΔΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ. Κ. 34100, Χαλκίδα
☎22210 84773, ✉ eva2gel@hotmail.com

ΧΑΝΙΑ

• **Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων**

• **Ινστιτούτο έρευνας -εκπαίδευσης ψυχιατρικών ανοϊκών ασθενών Alzheimer**

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

ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παχνού 11, ΤΚ 821 00, Χίος
☎22710 41020, ☎:22710-81491, ✉ gmaris.chi@gmail.com