



# Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 74<sup>ο</sup> | ΕΤΟΣ 20<sup>ο</sup> | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '18  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

## Ξενώω

- \* Οι άνθρωποι με άνοια έχουν φωνή
- \* Ηθικό πλαίσιο στη φροντίδα των ατόμων με άνοια
- \* Όταν η αγάπη νικά!

## Η φωνή του περιθάλποντα

- \* Οφέλη της ομαδικής ψυχοθεραπείας για περιθάλποντες
- \* Ο σημαντικός ρόλος της ενσυναίσθησης

## Νεότερα δεδομένα

- \* Θεμελιώδη δικαιώματα
- \* Ο ρόλος της θρησκευτικότητας στην τρίτη ηλικία
- \* Νεότερα από το Παγκόσμιο Συνέδριο

## Σεπτέμβριος: Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer

Κάθε 3 δευτερόλεπτα!

Κάποιος άνθρωπος σε κάποιο σημείο της γης διαγιγνώσκεται με άνοια... κάθε 3 δευτερόλεπτα..

- \* Ενημερωθείτε για όλες τις δράσεις των εταιρειών και των σωματείων Alzheimer σε διάφορους νομούς και περιφέρειες της Ελλάδας και δηλώστε ενεργό μέρος στις εκστρατείες!





## Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

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

### Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

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

### Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

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

**Επιμέλεια:** Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

**Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια:** Νικολαΐδου Ευδοκία

**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)

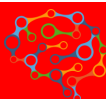
**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

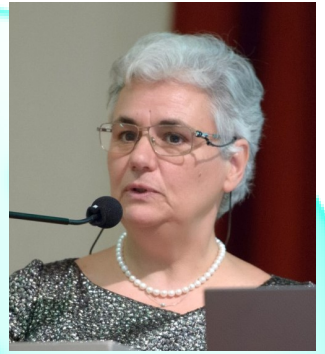
**Facebook | Twitter | Youtube:** [AlzheimerHellas](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas)

**Εκτύπωση:** ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

**Μήνας - Τεύχος:** Σεπτέμβριος - 74<sup>ο</sup>

**Διανέμεται δωρεάν**





Αγαπητές φίλες και φίλοι,

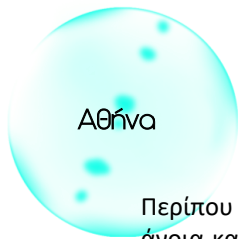
Διανύουμε για άλλη μια χρονιά το μήνα Σεπτέμβριο, που είναι αφιερωμένος στη Νόσο Alzheimer σε όλες τις χώρες του κόσμου. Ο κύριος λόγος που έχει καθιερωθεί η παγκόσμια αυτή γιορτή είναι η ενημέρωση του κόσμου, των πολιτικών, των κυβερνήσεων αλλά κυρίως η συμπαράσταση στους ανθρώπους με άνοια και στους περιθάλποντές τους, που κυρίως ανήκουν στις οικογένειες των ασθενών. Η χώρα μας δεν υστερεί σ' αυτή την πρόσκληση-πρόκληση. Πάρα πολλές εκδηλώσεις θα γίνουν και φέτος σε πολλές πόλεις της πατρίδας μας: ενημερωτικές ομιλίες, περίπατοι μνήμης, εκθέσεις, διαγωνισμοί, θεατρικές παραστάσεις, παρουσίαση παραμυθιών, αλλά και συνέδριο στο Ηράκλειο της Κρήτης, που στο τέλος του μήνα θα μας ενώσει όλους για τον απολογισμό μας και την κατάστρωση των νέων σχεδίων μας για την καινούργια ακαδημαϊκή χρονιά.

Για άλλη μία χρονιά προσκαλούμε όλους να προσφέρετε εθελοντικά λίγο από το χρόνο σας, λίγη από την αγάπη σας, λίγες από τις ιδέες σας, λίγα από τα ταλέντα σας έτσι ώστε να κάνουμε τη ζωή των ανθρώπων με άνοια πιο χαρούμενη, τη ζωή αυτών που φροντίζουν τους ανθρώπους με άνοια πιο ευλογημένη, τις οικογένειες που περιθάλπουν ανθρώπους με άνοια πιο αγαπημένες, τους επαγγελματίες υγείας που υπηρετούν τους ασθενείς και τους περιθάλποντες πιο υπομονετικούς και χαρισματικούς και τους πολιτικούς μας έτοιμους να ανταποκριθούν στις ανάγκες όλων των ανθρώπων που έχουν μια οποιαδήποτε αναπηρία.

Έτσι και η τωρινή γιορτή του Σεπτεμβρίου θα είναι μία από τις πιο επιτυχημένες γιορτές! Και η επιτυχία θα οφείλεται στον καθένα που συνέβαλε με ό,τι καλύτερο μπορούσε.

**Μάγδα Τσολάκη**





Αθήνα

## Οι άνθρωποι με άνοια έχουν φωνή!

Περίπου 50.000.000 άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν με άνοια και κάθε 3 δευτερόλεπτα μια καινούργια διάγνωση έρχεται στο φως. Οι πρώτες σκέψεις που κάνει κάποιος όταν ακούει τη λέξη άνοια έχουν να κάνουν με την εκφύλιση του εγκεφάλου, την απώλεια της μνήμης και με το γεγονός ότι οι άνθρωποι που πάσχουν από την ασθένεια δε μπορούν να λειτουργήσουν κανονικά στη ζωή τους καθώς χάνουν το μυαλό τους.

Και όμως οι άνθρωποι με άνοια έχουν φωνή και εμείς είχαμε την ευκαιρία να την ακούσουμε! Η πρόεδρος και Παρασκευή Σακκά και οι επαγγελματίες υγείας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών παρευρεθήκαμε στο Παγκόσμιο Συνέδριο για την Άνοια, που πραγματοποιήθηκε τον Ιούλιο του 2018 στο Σικάγο των Η.Π.Α., για να παρακολουθήσουμε από κοντά τις σύγχρονες τάσεις και εξελίξεις στον τομέα της άνοιας σε παγκόσμιο επίπεδο, αλλά και για να παρουσιάσουμε το δικό μας έργο.

Ανάμεσα στους ομιλητές, εκτός από ιατρούς, ερευνητές και άλλους επιστήμονες που παρουσίασαν το έργο τους για την άνοια, ακούσαμε και τους ίδιους τους ανθρώπους με άνοια να μιλούν για τη ζωή τους και την εμπειρία τους με τη νόσο.



Η Κέιτ διαγνώστηκε με άνοια στα 49 της. Ήταν μια γυναίκα που δεν το έβαζε ποτέ κάτω. Η διάγνωση της άνοιας τη συνέτριψε. Αναρωτιόταν γιατί να συμβεί αυτό σε εκείνη; Οι ειδικοί τη συμβούλεψαν να αφήσει τη δουλειά της και να τακτοποιήσει τις υποθέσεις της. Η Κέιτ ένιωσε ότι προετοίμαζε τον εαυτό της να πεθάνει.

Αυτό τη θύμωσε τόσο που έκτοτε αποφάσισε να ασχοληθεί με την ενδυνάμωση και τα δικαιώματα των ανθρώπων που όπως και εκείνη, διαγνώστηκαν με άνοια αλλά θέλουν και είναι αποφασισμένοι να ζήσουν. Στήριγμα της σε όλη της την προσπάθεια ο σύζυγος και οι δύο γιοί της. Σήμερα η Κέιτ είναι η πρόεδρος της παγκόσμιας ένωσης ατόμων με άνοια (Dementia Alliance International -DAI). Η Κέιτ μας μίλησε για τη δημιουργική καθημερινότητά της και τελείωσε με το σχόλιο: «Είναι ειρωνικό, αλλά η άνοια μου έδωσε μια καθαρότητα σε σχέση με τη ζωή και την αγάπη που δεν είχα νωρίτερα».

Άτομα με άνοια από όλο τον κόσμο έχουν οργανωθεί πλέον και έχουν δημιουργήσει την DAI, έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό, μέλη του οποίου είναι αποκλειστικά άτομα με ιατρικά επιβεβαιωμένη διάγνωση οποιοσδήποτε

τύπου άνοιας. Επιδίωξη του οργανισμού είναι να αντιπροσωπεύει, να υποστηρίζει και να διευκολύνει τα άτομα που ζουν με άνοια καθώς και τα άτομα της ευρύτερης κοινότητας της άνοιας. Η DAI προσπαθεί να προσφέρει μια ενιαία φωνή δύναμης, υπεράσπισης και υποστήριξης των δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια, της αυτονομίας τους και της βελτιωμένης ποιότητας ζωής τους. Διασυνδέει άτομα με άνοια από κάθε σημείο του κόσμου, οργανώνει διαδικτυακές συναντήσεις και ομάδες υποστήριξης και συνεργάζεται στενά με όλες τις εθνικές οργανώσεις Alzheimer και τις εθνικές ή τοπικές ομάδες εργασίας για την άνοια. Μπορούμε, λοιπόν, να πούμε ότι η DAI αντιπροσωπεύει παγκοσμίως άτομα με άνοια, τους δίνει φωνή και την κατάλληλη στήριξη ούτως ώστε να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους.

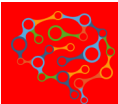


Όπως διαπιστώσαμε στο Συνέδριο, στο εξωτερικό οι ομάδες των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους που μιλούν δημόσια για την εμπειρία τους με τη νόσο, αυξάνονται διεκδικώντας με τη δική τους φωνή ένα κόσμο που θα τους συμπεριλαμβάνει, θα σέβεται τις ανάγκες τους αλλά και μια ζωή με ποιότητα και αξιοπρέπεια. Εάν είστε ασθενής με άνοια ή στηρίζετε έναν άνθρωπο με άνοια και θέλετε να μιλήσετε και να μοιραστείτε αυτήν την εμπειρία, απευθυνθείτε σε ένα από τα τέσσερα κέντρα ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών ή για περισσότερες πληροφορίες στη σελίδα [www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)

Για την DAI πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα [www.infodai.org](http://www.infodai.org) και στο facebook [DementiaAllianceInternational](https://www.facebook.com/DementiaAllianceInternational)



**Βασιλική Εξαρχάκου**  
Ψυχολόγος  
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών





## Το ηθικό πλαίσιο στη φροντίδα των ατόμων με άνοια

Αθήνα

Τον Ιούλιο του 2018 στη Λουβέν του Βελγίου πραγματοποιήθηκε σεμινάριο με τίτλο “Ethics in Dementia Care” (Δεοντολογία στη φροντίδα των ατόμων με άνοια) με βασικό προβληματισμό της εκπαίδευσης τα κριτήρια με τα οποία αποφασίζεται από κάθε οικογένεια η δομή και το πλάνο φροντίδας των ατόμων που πάσχουν από άνοια. Το σεμινάριο παρακολούθησαν οι Κλέα Μπάρλου, ψυχολόγος και Γιάννης Μπιλιάνης, νομικός εκ μέρους της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.

Καθώς το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται παγκοσμίως και ο αριθμός των ατόμων με άνοια επίσης, νέα ερωτήματα προκύπτουν για το ποια είναι η καλύτερη μέθοδος διαχείρισης αυτού του ευάλωτου πληθυσμού και πώς προετοιμάζονται οι οικογένειες και οι επαγγελματίες υγείας για τα χρόνια της φροντίδας. Επίσης, σημαντικό είναι το ερώτημα για το ποιο είναι το νομικό πλαίσιο που προστατεύει τα άτομα με άνοια σε όλα τα στάδια της νόσου δίνοντας περισσότερη έμφαση στα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων που βρίσκονται στο τελικό στάδιο.

Οι βασικές αρχές στις οποίες θα πρέπει να στηρίζεται ένα δεοντολογικό πλάνο φροντίδας είναι:

- \* Ο σεβασμός στην αυτονομία των ατόμων με άνοια
- \* Η καλοσύνη προς αυτούς
- \* Η καλή συμπεριφορά προς αυτούς
- \* Η δικαιοσύνη

Οι παραπάνω αρχές πρέπει να καθορίζουν την καθημερινή φροντίδα για τα άτομα με άνοια από τους επαγγελματίες υγείας ή από τα μέλη της οικογένειας που εμπλέκονται στη φροντίδα τους. Ιδανικά οι αρχές αυτές πρέπει να ενσωματώνονται στη φιλοσοφία της καθημερινής φροντίδας και να μην αποτελούν τυχαίες συμπεριφορές. Στη δημιουργία ενός λειτουργικού και δεοντολογικού πλάνου φροντίδας τρία σημεία θα πρέπει να ληφθούν υπόψη:

### α) Ευαλωτότητα των ατόμων με άνοια

Η ευαλωτότητα αφορά στις εμπειρίες που είχε στη ζωή του το εν λόγω άτομο (τρόπος ζωής, θρησκευτικές πεποιθήσεις, προτιμήσεις και απόψεις). Οι εμπειρίες ζωής αποτελούν σημαντικό κομμάτι του σχεδιασμού ενός καλού πλάνου φροντίδας καθώς εκείνες σχηματίζουν την προσωπικότητα ενός ανθρώπου, τις πεποιθήσεις του και την αξία του επομένως και τις προτιμήσεις του. Συχνά παρατηρείται αμέλεια σε αυτό το επίπεδο, καθώς η νόσος εξελίσσεται και το άτομο αδυνατεί να εκφράσει τις ανάγκες του. Ωστόσο, είναι σημαντικό για τους εμπλεκόμενους στη φροντίδα να γνωρίζουν σε πρώιμα στάδια, όταν το άτομο είναι σε θέση να επικοινωνήσει, κάποια σημαντικά γεγονότα της ζωής

του και τις βασικές του πεποιθήσεις για να έχουν τη δυνατότητα να του παρέχουν την κατάλληλη φροντίδα.

### β) Φροντίδα από επαγγελματίες υγείας ή από μέλη της οικογένειας

Ο διάλογος μεταξύ των ανθρώπων που εμπλέκονται στη φροντίδα ενός ατόμου με άνοια είναι σημαντικός, καθώς διαφορετικές απόψεις και ιδέες μπορούν να φανούν χρήσιμες ειδικά σε στιγμές όπου απαιτούνται λύσεις και αντιμετώπιση κρίσεων. Ωστόσο πρέπει να σημειωθεί ότι λύσεις και καλές πρακτικές προκύπτουν μόνο εάν οι συζητήσεις αυτές γίνονται συστηματικά και δεν αποτελούν μεμονωμένα γεγονότα, καθώς και αν ο βασικός στόχος όλων των μελών είναι να παρέχουν καλής ποιότητας φροντίδα και όχι να εξυπηρετήσουν προσωπικούς σκοπούς.

### γ) Διαφύλαξη της αξιοπρέπειάς τους

Οι κοινωνικοί και ανθρωπιστικοί κανόνες δημιουργούν το πλαίσιο στο οποίο σκεπτόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Επομένως, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη σε ένα πλάνο φροντίδας το πως επικοινωνούμε (λεκτικά & συμπεριφορικά) με αυτά τα άτομα, με σύμβουλο το ερευνητικό πλαίσιο που προϋπάρχει και καθορίζει τι θεωρείται σωστή ή εσφαλμένη πρακτική. Οποσδήποτε θα πρέπει να διαφυλάσσεται η αξιοπρέπειά τους και η ανάγκη τους για αυτονομία, όσο αυτό επιτρέπεται από την κατάσταση του κάθε ατόμου με άνοια.

Επιπλέον, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα στερεότυπα που αφορούν στην άνοια και στον τρόπο με τον οποίο οι εμπλεκόμενοι στη φροντίδα επηρεάζονται από αυτά. Τα στερεότυπα αποτελούν έναν τρόπο να αντιληφθούμε την πραγματικότητα, τις περισσότερες φορές δεν αποτελούν πραγματικά γεγονότα αλλά προβολή δικών μας αντιλήψεων, γνώσεων και εμπειριών. Τα σύγχρονα κοινωνικά στερεότυπα που επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και επεξεργαζόμαστε την άνοια τόσο σε προσωπικό αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο, αποτελούν ένα σημαντικό ζήτημα καθώς επηρεάζουν άμεσα τη συναισθηματική μας αντίδραση και τη συμπεριφορά μας σε σχέση με τη φροντίδα των ατόμων που πάσχουν.





Αθήνα  
Μεσσηνία

Τα στερεότυπα αυτά αποτελούνται, κυρίως, από αρνητικές έννοιες που δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα και ενισχύουν το στίγμα για τους ανθρώπους με άνοια και για τις οικογένειές τους. Το στίγμα έχει σαν αποτέλεσμα την περιθωριοποίησή τους και έτσι οι δομές κοινωνικής υποστήριξης και φροντίδας γίνονται όλο και λιγότερο προσβάσιμες.



Πώς θα μπορούσαμε να τροποποιήσουμε αυτά τα στερεότυπα, με σκοπό να υπάρξει διαφορετική απήχηση στο κοινωνικό σύνολο; Πώς θα μπορούσαμε να αναδομήσουμε κάποιες έννοιες στη σκέψη των ανθρώπων προκειμένου να δούμε την άνοια με διαφορετικό μάτι; Ίσως χρησιμοποιώντας διαφορετικές λέξεις θέλοντας να περιγράψουμε την «εκφύλιση» ή «τις συμπεριφορικές διαταραχές» προκειμένου η ταυτότητα των ανθρώπων που βιώνουν τη νόσο να μην διαβρώνεται πίσω από τις λέξεις.

Ξεχνώντας τον άνθρωπο που κρύβεται πίσω από την ασθένεια, αφαιρούνται όλα τα ανθρώπινα δικαιώματα και ματαιώνεται κάθε προσπάθεια για κατανόηση, σεβασμό και τελικά κατάλληλη φροντίδα...

**Κλέα Μπάρλου**  
Ψυχολόγος  
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

## Ένα υπέροχο ζευγάρι...

*Μια πολύ καλή φίλη και μέλος του Σωματίου μας στη Μεσσηνία έγραψε ένα ποίημα για ένα ζευγάρι που επί χρόνια καταφέρνει και κρατά την αγάπη του και την πίστη του σε αυτή, παρόλο που ο άντρας νοσεί από άνοια. Το ζευγάρι είναι ο Φώτης και η Μαρία!*

Ένα ευχαριστώ εκεί απ' όπου μου ζητήθηκε, και μου έδωσε κίνητρο να το προσπαθήσω! Φαίνεται.. μα δεν είναι! Κάτι άλλο πίσω του μιλάει.. γραμμένο για τους ανθρώπους που χάνουν την επαφή με τη μνήμη... Δύσκολος αγώνας...

"Στην μακρινή σου Χώρα  
σε χάνω ώρα την ώρα!  
χαϊδεύω τις σιωπές σου  
στα σκοτεινά βουτώ!  
Σε ξεχασμένες μνήμες  
σε πάω! Όπου με πήγες!  
Να δω ένα χαμόγελο ζεστό!

Κόκκινο φεγγάρι! Κάνε μου την χάρη  
την Ζωή του φέξε! να τον βρω!  
μια Ζωή σε δίνη, που όλο τον προδίνει  
πες του! Είμ' εδώ! Τον αγαπώ!

Τον άγνωστο εχθρό σου  
ρωγμές απ' το μυαλό σου  
τους φόβους σου γιατρεύω  
Πατρίδα! σου γυρεύω!  
Την μπόρα των ματιών σου  
να πάψω θέλω εμπρός σου  
παλεύω με τον ξένο εαυτό σου!!"...

**Ζωή Φλώκου**

\*Αφιερωμένο από την κα. Φλώκου στον κ. Φώτη και στην κα. Μαρία. Δύο άνθρωποι που αγαπιούνται πολύ στη σκιά της άνοιας..!!





## Οφέλη της ομαδικής ψυχοθεραπείας

Θεσσαλονίκη

Στα κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas στα πλαίσια του Τμήματος Περιθαλπόντων λειτουργούν Ομάδες Ψυχολογικής Στήριξης Περιθαλπόντων και Ομάδες Διαχείρισης του άγχους μέσω σταδιακής μουσικής χαλάρωσης.

Στις πρώτες συνεδρίες των ομάδων, ο στόχος είναι η ψυχοεκπαίδευση, η ενημέρωση σχετικά με την άνοια, τα συμπτώματά της, η εκπαίδευση σε πιο αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης των ατόμων με άνοια κ.ά. Σταδιακά, αυτό που γίνεται φανερό είναι, ότι παρόλη την ενημέρωση και την εκπαίδευση των περιθαλπόντων, οι ίδιοι συνεχίζουν να βιώνουν συναισθήματα ψυχολογικής επιβάρυνσης, όπως θυμό, ενοχές, θλίψη κ.ά, που συχνά τα συσχετίζουν με τη νόσο. Αναμφίβολα, η άνοια είναι μια νόσος, που επιβαρύνει ψυχολογικά, οικονομικά, πρακτικά, κοινωνικά τους περιθάλποντες σε όλες τις πτυχές της ζωής τους. Ωστόσο, τι είναι αυτό που τους κρατά συχνά εγκλωβισμένους με ένα αίσθημα αβοηθησίας και ανεπάρκειας; Στο μοντέλο εξουθένωσης των περιθαλπόντων δεν συμπεριλαμβάνεται μόνο η άνοια και τα συμπτώματά της, αλλά και δευτερογενείς παράγοντες όπως: α) η προσωπική, κοινωνική, οικονομική, επαγγελματική ζωή του περιθάλποντα, β) ο τρόπος επίλυσης προβλημάτων και η οπτική του περιθάλποντα απέναντι στην ζωή, καθώς και γ) η προηγούμενη σχέση περιθάλποντα- ασθενούς, πριν τη διάγνωση της άνοιας. Στην πορεία, λοιπόν, των συνεδριών ο στόχος των ομάδων στήριξης περιθαλπόντων γίνεται περισσότερο υποστηρικτικός και συχνά και ψυχοθεραπευτικός.

Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν σταδιακά, ότι τελικά δεν είναι ο ασθενής το επίκεντρο των προβλημάτων τους, αλλά ίσως η λάθος στάση τους απέναντι στα γεγονότα, οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις τους, τα τοξικά ακατέργαστα συναισθήματα από το παρελθόν, που στοιχειώνουν την «εδώ και τώρα» ζωή τους. Όταν οι περιθάλποντες αντιληφθούν ότι πολλές φορές «κρύβουν» άλλες ανεπάρκειες της προσωπικής τους ζωής πίσω από την άνοια, αρχικά σοκάρονται, συχνά αντιστέκονται, αλλά τελικά αν αναλάβουν την προσωπική ευθύνη και διαχειριστούν με άλλους πιο λειτουργικούς τρόπους τα προβλήματα, που φέρει η άνοια (και όχι μόνο), νιώθουν πραγματικά λυτρωμένοι και ανακουφισμένοι. Η ανάληψη της προσωπικής ευθύνης απέναντι στη ζωή εν γένει αποτελεί ένα μεγάλο βάρος, αλλά ταυτόχρονα και μια μεγάλη ανακούφιση. Είμαστε εμείς μέρος των προβλημάτων μας, αλλά ταυτόχρονα και η λύση τους! Οι περιθάλποντες που αντέχουν να αποδεχθούν την πραγματικότητα όπως είναι, και να λάβουν μια ενεργητική θέση απέναντί της, με πλήρη προσωπική ευθύνη, φαίνεται να ανταποκρίνονται πιο αποτελεσματικά στον απαιτητικό ρόλο τους, χωρίς θλίψη, θυμό ή ενοχές. Νιώθουν οι ίδιοι δυνατοί και επαρκείς και έτσι μπορούν να φροντίσουν αποτελεσματικότερα τον συγγενή με άνοια.

Ακολουθεί κείμενο γραμμένο από μία περιθάλπουσα που περιγράφει με γλαφυρό τρόπο τη «γέννηση» και την πορεία μιας ομάδας περιθαλπόντων στο Κ.Η. «Άγιος Ιωάννης».

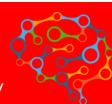
**Τουμπαλίδου Μαρία**  
Ψυχολόγος, Alzheimer Hellas

Ήταν κάποτε μια εταιρία Alzheimer, που μπορούσες να πας και να ζητήσεις βοήθεια είτε εσύ αρχίζεις να ξεχνάς, είτε κάποιο πολύ συγγενικό σου πρόσωπο. Έτσι, λοιπόν, εκεί στο μεσοστράτι της ζωής πήγαν κάποιοι άνθρωποι - για γυναίκες μιλάμε κυρίως- να κλείσουν ραντεβού με ένα γιατρό, για μια εξέταση, για να γράψουν φάρμακα για το συγγενή τους. Μπορούσες να ζητήσεις και ψυχολογική στήριξη για τα χίλια μύρια προβλήματα, που προκύπτουν από την άνοια, στον άρρωστο αλλά και στο συγγενή, που τον φροντίζει και στην ευρύτερη οικογένειά του.



Μία ψυχολόγος ένωσε 8-10 γυναίκες σε κύκλο. Άγνωστες τελείως μεταξύ τους και τόσος διαφορετικές, δεν είχαν τίποτε κοινό. Κάποιες αποχώρησαν, είπαν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση μόνες τους, κάποιες ερχόταν πού και πού. Έμειναν 5-6 γυναίκες και ήταν παρούσες εκεί κάθε Δευτέρα, μα κάθε Δευτέρα. Η μια ήταν μικρό κορίτσι, που πάλευε να αποτινάξει βαριές αλυσίδες, να ενώσει μια οικογένεια και να ξεκινήσει τη ζωή. Η ψυχολόγος τις έπαιρνε πρώτα και τι έκανε; Ξεκινούσε πρώτα με χαλάρωση, μία ώρα κρατούσε, και αυτές χαλάρωναν, αφήνονταν, άκουγαν νερά που έτρεχαν γάργαρα, έβλεπαν θάλασσες γαλάζιες, και βουνά καταπράσινα, και τότε το πρόσωπο ηρεμούσε και ομορφαινε, οι ρυτίδες εξαφανίζονταν. Όσες δεν προλάβαιναν την χαλάρωση πολύ στενοχωριόταν. Μετά το πέρας της χαλάρωσης κατέβαιναν έναν όροφο πιο κάτω και εκεί η ψυχολόγος τις τέντωνε για τα καλά.... Αρχικά τις ρωτούσε πως πέρασαν την εβδομάδα τους, αθώα πράγματα δηλαδή και εκείνες δήλωναν περήφανες για τα κατορθώματά τους. Η ψυχολόγος, Ζιζέλ την έλεγαν και ήταν πραγματικό μοντέλο, πιανόταν από κάτι φράσεις και τις έκανε κόσκινο. Από τα λεγόμενά τους ανέσυρε στην επιφάνεια μνήμες παιδικές, θυμούς καλυμμένους και απωθημένα συναισθήματα, πρωτόγνωρα και παρεξηγημένα. Έδινε εξηγήσεις διαφορετικές για συμβάντα παλιά, αναλύσεις και οπτικές άγνωστες για γεγονότα, για ξεχασμένες θύμησες και ανέγγιχτες ηδονές, για χαρές που προσπεράστηκαν και σκεπάστηκαν από τη σκόνη του χρόνου, ψυχές, που βιάστηκαν και βιάστηκαν να μεγαλώσουν.

Αν βρισκόταν και στα παλιότερα χρόνια μια Ζιζέλ, η ζωή των γυναικών γενικά θα είχε πάρει άλλη τροπή και θα ήταν πιο ευχαριστιακή, και η δικιά τους και των παιδιών





## Θεσσαλονίκη Λόρρα

τους, η κοινή τους ζωή με τους συζύγους και τους λοιπούς συγγενείς. Αυτά σκεφτόταν οι γυναίκες και το δάκρυ, τα χαρτομάντιλα και οι αναστεναγμοί πήγαιναν σύννεφο.

Μία από αυτές, Χαρά την έλεγαν και μόνο αυτό δεν ήταν, για τη μαμά της πήγε να ρωτήσει η καημένη και βγήκαν άλλα στην επιφάνεια, έλεγε δεν θα ξαναπατήσει εκεί, ήταν παντογνώστης βλέπετε, δεν ήθελε το στομάχι της να σφίγγεται και να αναγνωρίζει τα λάθη που διέπραττε σε βάρος δικό της και των παιδιών της. Αυτό την έτσουζε πάρα πολύ, πώς αναπληρώνονταν το κενό! Για το σύζυγο καλά δεν το συζητάμε, απλά τον προσπερνάμε!

Μετά τις έδινε η ψυχολόγος κάτι χαρτιά, όπως έδινε και στα παιδάκια της, και τότε αυτές ζωγραφίζανε με χρώματα. Ένα είναι σίγουρο, πως τα παιδιά της ψυχολόγου ζωγράφιζαν καλύτερα, είχαν πιο ελεύθερη τη φαντασία, όπως όλα τα παιδιά, προτού τα αναλάβει η ενήλικη ζωή. Πάλι εκεί η ψυχολόγος μετουσίωνε σε λέξεις τη ζωγραφιά, την ξεκλείδωνε, την άνοιγε, την ανέλυε, την εξηγούσε, την επεξηγούσε και δώσ' του να κλαίνε όλες μαζί για όποια καινούρια πόρτα τις ανοίγονταν. Η ψυχολόγος καθόταν εκεί, αλύπητη, άπονη και δώσ' του αυτές να κλαίνε. Βέβαια εδώ που τα λέμε, μάλλιαζε η γλώσσα της στην προσπάθεια να τις ξεστραβώσει, να τους αλλάξει το χθες, που είχε γίνει συμπαγές και αμετακίνητο σαν ογκόλιθος. Τόση επιμονή και ώθηση στην αλλαγή δεν έχω ξαναδεί.



Όταν τελείωναν τη λεγόμενη συνεδρία συνέχιζαν για ένα καφέ, που καφέ να τον κάνεις! Ξανά εκεί κλάματα, ατελείωτες συζητήσεις, παραληρήματα θυμού, εναγκαλισμοί, σφιχτοί και ζεστοί. Οι θαμώνες της καφετέριας ενοχλούνταν από τις έντονες φωνές τους, ειδικά κάποιοι άντρες, που μάλλον αρχικά κρυφάκουγαν, όταν οι κουβέντες όμως προχωρούσαν και κάτι άγγιζε και τους ίδιους, παρενβάνιναν και τις έλεγαν να σιωπήσουν, γιατί ενοχλούσαν.

Οι τέσσερις από αυτές το εξέλιξαν ακόμη πιο πολύ. Βγήκαν για ρετσίνα την πρώτη φορά, για ούζο τη δεύτερη. Θες η χαλάρωση, θες η όμορφη τοποθεσία, θες η προσωπική απομάκρυνση από τα προβλήματα, θες το ποτό, οι καρδιές άνοιξαν περισσότερο. Μα αυτές δεν ήταν η μία διαφορετική της άλλης. Η απέναντι μου λέει αυτό, που θέλω εγώ να πω. Η διπλανή μου απαντάει στην ερώτηση που δεν έκανα. Η άλλη ακούει και το πόσο βοηθιέται! Μα δεν της είπαμε κάτι βαρυσήμαντο!

Δεν θέλω να πάω σπίτι μου, θέλω να μείνω μαζί τους και να παίξω κούκλες, είμαι δέκα χρονών. Για όλα φταίει η ψυχολόγος που δεν την λένε Ζιζέλ... Μαρία την λένε και την ευχαριστώ.

**Ευθυμία Περσοπούλου**  
Νοσηλεύτρια, Περιθάλπουσα

## Ενσυναίσθηση: ένα εργαλείο προσέγγισης ανθρώπων με άνοια

### Εννοιολογικοί ορισμοί της ενσυναίσθησης

Ο G. Mead (1934) ορίζει την ενσυναίσθηση, ως την «ικανότητα να παίρνει κάποιος τον ρόλο ενός άλλου και να υιοθετεί εναλλακτικές προοπτικές σχετικά με τον εαυτό του». Ο Gouin (1951) υποστηρίζει ότι, «η ενσυναίσθηση αποτελεί διαδικασία κατά την οποία το άτομο προσηύχεται προς στιγμήν ότι είναι κάποιος άλλος, ώστε να ενισχύσει την πιθανή συμπεριφορά του άλλου σε μία δεδομένη κατάσταση».

Ο Freud (1921/1955) αποφαινεται ότι «η ενσυναίσθηση παίζει σημαντικό ρόλο στην κατανόηση τι είναι ξένο εκ φύσεως προς το εγώ μας». Ο Piaget (1932/1965) πιστεύει ότι «είναι μία νοητική διεργασία που αφορά τη δυνατότητα ενός ατόμου να υιοθετεί τον ρόλο του άλλου».







Λάρισα

Ο Carl Rogers περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως «την ικανότητα του θεραπευτή να αντιλαμβάνεται το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη με ακρίβεια στα συναισθήματα και νοητικά στοιχεία του, ως να ήταν ο θεραπευτής το ίδιο άτομο, χωρίς να χάνει την ταυτότητά του». Ο G. Rogers ήταν ο πρώτος θεραπευτής που εισήγαγε το θεραπευτικό εργαλείο «σαν να». Περιγράφει πως βιώνει τα συναισθήματα του πελάτη του «σαν να» ήταν δικά του, αλλά ταυτόχρονα αποστασιοποιείται από αυτά. Ο H. Kohut (1959) υπήρξε πρωτεργάτης ψυχοθεραπευτής που εντόπισε τη σημασία της ενσυναίσθησης, χαρακτηρίζοντάς την ως «ετεροενδοσκόπηση». Ο θεραπευτής γίνεται παρατηρητής της ζωής του πελάτη του, γνωρίζει τις ανάγκες-συναισθήματα, κατανοεί τις επιθυμίες-αδυναμίες, δεν ασκεί κριτική, προωθεί τον αμοιβαίο σεβασμό και την ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης. Η παρουσίαση των διαφορετικών ορισμών από τους ερευνητές αναδεικνύει τις διαδικασίες με τις οποίες το άτομο μπορεί να δει τον κόσμο μέσα από τα μάτια κάποιου άλλου.

#### Διαστάσεις της ενσυναίσθησης

Ο G. Rogers και οι λοιποί ψυχοθεραπευτές διήρσαν την ενσυναίσθηση σε τέσσερα μέρη:

1. Νοητική ή διάσταση κατανόησης (κατανόηση της εμπειρίας του άλλου).
2. Συναισθηματική ή βιωματική διάσταση (άμεσο βίωμα των συναισθημάτων).
3. Επικοινωνιακή (μετάβαση με ακρίβεια στα μηνύματα του πελάτη).
4. Ενσυναίσθητη κατανόηση (Empathetic understanding). Σύμφωνα με τον Egan (1994) θεωρείται ουσιαστική και διδάσκεται ως συμβουλευτική δεξιότητα. Ο G. Rogers την εφάρμοσε στην προσωποκεντρική προσέγγιση τονίζοντας «να αισθάνεσαι τον πραγματικό κόσμο του πελάτη «σαν να» ήταν δικός σου, χωρίς όμως να χάνεις ποτέ την ιδιότητά σου.

Η ενσυναίσθηση μας παροτρύνει να μπορούμε στη θέση του άλλου, να νοιώσουμε πώς είναι ο άλλος, χωρίς να χάνουμε την ακεραιότητά μας. (τον εαυτό μας). Η ενσυναίσθηση δεν είναι συνώνυμη του συμπάσχω, ούτε έκφραση καλοσύνης. Είναι το κοινωνικό ραντάρ που προειδοποιεί για αλλαγές.

#### Που στοχεύει η ενσυναίσθηση

- \* Δημιουργία κλίματος σεβασμού-κατανόησης
- \* Αυτεπίγνωση αναγκών-έκφραση συναισθημάτων

- \* Ροή πληροφοριών
- \* Μείωση έντασης
- \* Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος
- \* Ανάπτυξη ανθεκτικότητας στο διαφορετικό

#### Η σχέση ενσυναίσθησης και του ανθρώπου με άνοια και νόσο Alzheimer



Τα μηνύματα που στέλνει ο άνθρωπος με άνοια -λεκτικά και μη λεκτικά, γλώσσα του σώματος κ.λ.π.- απαιτούν ειδικό αποκωδικοποιητή, ώστε να ερμηνευτούν ορθά και να βοηθηθεί ο άνθρωπος αυτός.

Η είσοδος στον κόσμο της άνοιας και η εξερεύνησή του απαιτεί ψυχικό σθένος, υπέρβαση, αγάπη, υπομονή, εγκράτεια ειδικές γνώσεις κ.λ.π. Απαιτείται η εφαρμογή της ρύσης του Ιησού «αγάπα τον πλησίον σου ως σε αυτόν». Φρόντισε τον εαυτό σου-αύξησε την αυτοεκτίμησή σου.

Η χρήση της ενσυναίσθησης ως επικοινωνιακή και συμβουλευτική δεξιότητα είναι χρήσιμη για τους θεραπευτές και περιθάλποντες ανθρώπων με άνοια και νόσο Alzheimer. Η διείσδυση και η είσοδος του θεραπευτή-περιθάλποντα στη θέση του ανθρώπου με άνοια -στην υπόδυση του ρόλου του ασθενούς- θα αφουγκραστεί όχι με τα αυτιά του αλλά και με τη σιωπή τις βιοψυχοκοινωνικές ανάγκες, προβλήματα αλλά καθώς και τους τρόπους βελτίωσης της ποιότητας ζωής του ανθρώπου με άνοια και του περιβάλλοντός του.

#### Συμπεράσματα

Η ενσυναίσθηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο προσέγγισης όχι μόνον για τους ανθρώπους με άνοια και νόσο Alzheimer αλλά στην εκπαίδευση και στην οργάνωση της κοινωνίας.

**Ελένη Καμπούρα Νιφλή, BsN, MA**  
Επιστημονική υπεύθυνη φροντίδας  
Ε.Ε.Ν.Α. Λάρισας



## Σέρρες

## Έκθεση για τα Θεμελιώδη δικαιώματα 2018 Μεταστροφή των αντιλήψεων: προς μια προσέγγιση της γήρανσης με βάση τα δικαιώματα

Στην παρούσα ενότητα διερευνάται η βραδεία, αλλά αναπόφευκτη, μεταστροφή της θεώρησης του γήρατος ως «ανεπάρκεια» που δημιουργεί «ανάγκες» προς μια θεώρηση πιο ολοκληρωμένη που θα περιλαμβάνει την προσέγγιση της γήρανσης με βάση τα δικαιώματα. Αυτή η σταδιακά εξελισσόμενη αλλαγή νοοτροπίας επιδιώκει το σεβασμό του θεμελιώδους δικαιώματος της ίσης μεταχείρισης όλων των ατόμων, ανεξαρτήτως ηλικίας – χωρίς να παραβλέπεται η προστασία και η παροχή στήριξης στα άτομα που την έχουν ανάγκη. Η προσέγγιση που είναι βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα δεν αντικρούει την ύπαρξη ιδιαίτερων αναγκών που συνδέονται με την ηλικία αντιθέτως, η προσέγγιση που βασίζεται στα δικαιώματα παρέχει τη δυνατότητα καλύτερης κάλυψης των αναγκών, ενώ παράλληλα τις εντάσσει σε ένα πλαίσιο που βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα.

Οι αγορές εργασίας και τα εθνικά συστήματα κοινωνικής προστασίας έχουν υποστεί βαθιές αλλαγές, προκειμένου να ανταποκριθούν στη μακροβιότητα και στις προκλήσεις τις οποίες θέτει η γηράσκουσα κοινωνία για τα εθνικά οικονομικά και κοινωνικά συστήματα. Η διαδικασία αυτή ξεκίνησε με διάφορες πρωτοβουλίες στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) και ανά τον κόσμο. Σε αυτές περιλαμβάνονται η καταπολέμηση των διακρίσεων λόγω ηλικίας στον τομέα της απασχόλησης, η πρόωθηση της ενεργού γήρανσης και η παροχή κινήτρων για την επιμήκυνση του εργασιακού βίου, καθώς και η θέσπιση μεταρρυθμίσεων στα συστήματα κοινωνικής προστασίας για την αντιμετώπιση του γήρατος, ιδίως στις συντάξεις, τις υπηρεσίες υγείας και την παροχή μακροχρόνιας φροντίδας. Οι μεταρρυθμίσεις αρχίζουν να απομακρύνονται από τις προσεγγίσεις με βάση τις ανάγκες, οι οποίες στοχεύουν στην κάλυψη των «ελλείψεων» που συνδέονται με την ηλικία, και τείνουν να μεταθέτουν την έμφαση στο άτομο, ως άνθρωπο με θεμελιώδη δικαιώματα και εγγενή ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Σύμφωνα με το άρθρο 1 του Χάρτη των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της ΕΕ, η ανθρώπινη αξιοπρέπεια είναι απαραβίαστη και πρέπει να είναι σεβαστή και να προστατεύεται, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Ωστόσο, η μεταστροφή αυτή δεν θα πρέπει να παραβλέπει τις ιδιαίτερες ανάγκες που έχουν τα ηλικιωμένα άτομα λόγω ηλικίας, ούτε θα πρέπει να υποβαθμίζει τη σημασία των ευθυνών του κράτους απέναντι στα άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη. Επιπλέον, οι ηλικιωμένοι συνθέτουν μια ανομοιογενή ομάδα, με πολύ διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις. Πολλές προτιμήσεις και εμπειρίες στη διάρκεια της ζωής έχουν αντίκτυπο στις μετέπειτα εξελίξεις σε μεγαλύτερη ηλικία. Το φύλο, η ιδιότητα του μετανάστη ή του μέλους εθνοτικής μειονό-

τητας, η αναπηρία καθώς και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και γεωγραφικές ή άλλες πτυχές μπορούν να έχουν συνολικό αρνητικό αντίκτυπο στους ηλικιωμένους.



Τα ατομικά, πολιτικά, οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά δικαιώματα που κατοχυρώνονται στον Χάρτη των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων ισχύουν για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας. Παρ' όλα αυτά, η ηλικία αναφέρεται ρητώς στο άρθρο 21 ως λόγος παροχής προστασίας από διακρίσεις καθώς και στο άρθρο 25, στο οποίο αναγνωρίζεται το δικαίωμα των ηλικιωμένων «να διάγουν αξιοπρεπή και ανεξάρτητη ζωή και να συμμετέχουν στον κοινωνικό και πολιτιστικό βίο».

Η απαγόρευση των διακρίσεων και η ισότητα των ευκαιριών για τους ηλικιωμένους σε διάφορους τομείς της ζωής, καθώς και η αξιοπρεπής διαβίωσή τους, προβλέπονται επίσης στον προσφάτως διακηρυχθέντα ευρωπαϊκό πυλώνα κοινωνικών δικαιωμάτων. Κατά την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ο ευρωπαϊκός πυλώνας κοινωνικών δικαιωμάτων «έχει εν μέρει ευρύτερη εμβέλεια από το υφιστάμενο κεκτημένο». Αποσκοπεί στην εξέταση τρόπων επέκτασης της προστασίας από διακρίσεις λόγω ηλικίας στους τομείς της κοινωνικής προστασίας, συμπεριλαμβανομένων της κοινωνικής ασφάλισης και της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης και της πρόσβασης σε αγαθά και υπηρεσίες που διατίθενται στο κοινό.

Η διακήρυξη του ευρωπαϊκού πυλώνα κοινωνικών δικαιωμάτων, μολοντί πρόκειται για μη νομικά δεσμευτικό σύνολο αρχών και δικαιωμάτων, δηλώνει την ισχυρή πολιτική βούληση και δέσμευση των θεσμικών οργάνων της ΕΕ και των κρατών μελών να εργαστούν για μια περισσότερο κοινωνική και χωρίς αποκλεισμούς Ευρώπη. Μια Ευρώπη η οποία χρησιμοποιεί καλύτερα και με περισσότερο σεβασμό το σύνολο του ανθρώπινου κεφαλαίου της χωρίς να αποκλείει κανέναν. Πρόκειται για μια ευκαιρία να επιτύχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα όσον αφορά την προαγωγή και την υλοποίηση των δικαιωμάτων των ηλικιωμένων, οι οποίοι αποτελούν σημαντι-

κό μέρος του ανθρώπινου κεφαλαίου και έχουν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν ουσιαστικά σε όλες τις πτυχές της ζωής.

Ωστόσο, ο καθορισμός κανόνων και ελάχιστων προδιαγραφών είναι μόνο το πρώτο βήμα της διαδικασίας αυτής. Η ευαισθητοποίηση και η χρήση μηχανισμών συντονισμού και παρακολούθησης είναι εξίσου σημαντικές για την πραγμάτωση των θεμελιωδών δικαιωμάτων όλων των ατόμων. Εν προκειμένω, οι γνώμες του Οργανισμού Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (FRA) που παρουσιάζονται συνοπτικά κατωτέρω θα πρέπει να θεωρηθούν θεμέλιοι λίθοι που υποστηρίζουν τη μεταστροφή προς μια συνολική προσέγγιση της γήρανσης με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα.

**Γνώμη 1.1 του FRA:** Ο νομοθέτης της ΕΕ θα πρέπει να συνεχίσει τις προσπάθειές του για την υιοθέτηση της οδηγίας για την ίση μεταχείριση. Η οδηγία θα επεκτείνει οριζοντίως την προστασία από διακρίσεις για διάφορους λόγους, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, σε τομείς ιδιαίτερης σημασίας για τους ηλικιωμένους, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγεται η πρόσβαση σε αγαθά και υπηρεσίες, η κοινωνική προστασία, η υγειονομική περίθαλψη και η στέγαση.

**Γνώμη 1.2 του FRA:** Για την ισχυρότερη προστασία των κοινωνικών δικαιωμάτων, ο νομοθέτης της ΕΕ θα πρέπει να λάβει συγκεκριμένα νομικά μέτρα, εφαρμόζοντας περαιτέρω τις αρχές και τα δικαιώματα που κατοχυρώνονται στον ευρωπαϊκό πυλώνα κοινωνικών δικαιωμάτων. Θα πρέπει να διασφαλίσει την ταχεία υιοθέτηση της προταθείσας οδηγίας για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και να επισπεύσουν τις διαδικασίες για την έκδοση μιας συνολικής ευρωπαϊκής πράξης για την προσβασιμότητα. Προκειμένου να διασφαλιστεί η συνοχή με το ευρύτερο σύνολο της νομοθεσίας της ΕΕ, η πράξη για την προσβασιμότητα θα πρέπει να περιλαμβάνει διατάξεις που τη συνδέουν με άλλες συναφείς πράξεις, όπως τους κανονισμούς που αφορούν τα Ευρωπαϊκά Διαρθρωτικά και Επενδυτικά Ταμεία.

**Γνώμη 1.3 του FRA:** Τα θεσμικά όργανα της ΕΕ και τα κράτη μέλη θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο χρήσης των Ευρωπαϊκών Διαρθρωτικών και Επενδυτικών Ταμείων, καθώς και άλλων χρηματοδοτικών εργαλείων, για την προώθηση μιας προσέγγισης της γήρανσης με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα. Προκειμένου να βελτιώσουν τις μεταρρυθμίσεις που προάγουν την αξιοπρεπή και αυτόνομη διαβίωση, καθώς και τις ευκαιρίες συμμετοχής για τους ηλικιωμένους, θα πρέπει να επιβεβαιώσουν εκ νέου και να ενισχύσουν, κατά την προερχόμενη περίοδο προγραμ-

ματισμού (μετά το 2020), εκ των προτέρων όρους καθώς και διατάξεις για την παρακολούθηση της εφαρμογής των μεταρρυθμίσεων αυτών. Τα μέτρα αυτά θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι η χρήση της χρηματοδότησης της ΕΕ συμμορφώνεται με τις υποχρεώσεις όσον αφορά τα θεμελιώδη δικαιώματα. Τα θεσμικά όργανα της ΕΕ και τα κράτη μέλη θα πρέπει να εξετάζουν συστηματικά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι σε βασικούς μηχανισμούς συντονισμού της πολιτικής, όπως το Ευρωπαϊκό Εξάμηνο.

#### Κατερίνα Νομίδου

Αντιπρόεδρος Συλλόγου Οικογενειών/Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία, Νόσο Alzheimer & Συγγενείς Διαταραχές, Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών

## Θρησκευτικότητα στην τρίτη ηλικία

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι τα υψηλά επίπεδα θρησκευτικότητας σχετίζονται θετικά με την ποιότητα ζωής συγκριτικά με άλλους παράγοντες όπως τα δημογραφικά δεδομένα, η απουσία αρνητικών γεγονότων ζωής, η φυσική κατάσταση, και η ύπαρξη κοινωνικού δικτύου. Προκειμένου να διερευνηθεί το κατά πόσο τα αυξημένα επίπεδα θρησκευτικότητας συνδέονται εξίσου και με προβλήματα μνήμης στους ηλικιωμένους, η παρούσα μελέτη διερεύνησε τα επίπεδα θρησκευτικότητας στην τρίτη ηλικία, και συγκεκριμένα τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές, καθώς και την κοινωνική στήριξη που λαμβάνει κάποιος στο θρησκευτικό πλαίσιο στο οποίο εντάσσεται.

Η έρευνα διεξήχθη στο Κέντρο Ημέρας «Άγιος Ιωάννης» της Alzheimer Hellas. Τετρακόσιοι τέσσερις συμμετέχοντες έλαβαν μέρος στη μελέτη, οι οποίοι αφού εξετάστηκαν διεξοδικά, χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, τους νοητικά υγιείς ηλικιωμένους, τους ηλικιωμένους με ήπια νοητική δυσλειτουργία και τους ανθρώπους με ήπια άνοια. Προκειμένου να μελετηθεί το κατά πόσο τα υψηλότερα επίπεδα θρησκευτικότητας συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, όπως έχει βρεθεί σε προηγούμενες μελέτες, οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν και ως προς τα επίπεδα κατάθλιψης.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι τα επίπεδα θρησκευτικότητας ήταν αυξημένα στις γυναίκες, στους μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες και σε όσους είχαν χαμηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από προγενέστερες έρευνες. Τα επίπεδα





## Θεσσαλονίκη

θρησκευτικότητας ήταν υψηλότερα στους συμμετέχοντες με ήπια νοητική δυσλειτουργία, συγκριτικά με τους υγιείς και τους ανθρώπους με ήπια άνοια. Τα αποτελέσματα αυτά εξηγούνται εν μέρει και από προηγούμενες μελέτες (Trimble & Freeman, 2006; Boyle et al., 2010), στις οποίες βρέθηκε ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της υποκειμενικής θρησκευτικής εμπειρίας και της έντασης με την οποία κάποιος συμμετέχει στα θρησκευτικά δρώμενα, αλλά όχι στο πόσο συχνά συμμετέχει σε αυτά. Συνεπώς το βάθος της εμπειρίας που έχει κάποιος από τη θρησκευτική του δραστηριότητα είναι πιο σημαντικό από τη συχνότητα συμμετοχής στα θρησκευτικά δρώμενα. Οι Kaufman et al. (2007) αναφέρουν ότι η ισχύς της θρησκευτικής εμπειρίας που βιώνει το άτομο και όχι τόσο η συμμετοχή του σε θρησκευτικές δραστηριότητες συνδέονται με πιο αργή έκπτωση της νοητικής λειτουργίας σε άτομα με άνοια.

Η μελέτη αποδεικνύει ότι οι συμμετέχοντες με προβλήματα μνήμης, κατά κύριο λόγο, αλλά και τα άτομα με ήπια άνοια, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα θρησκευτικότητας συγκριτικά με τους υγιείς ηλικιωμένους, γεγονός που πιθανά αναδεικνύει την ανάγκη για εύρεση στήριξης στα πλαίσια της θρησκείας σε αυτό τον πληθυσμό.

Ως προς τη σχέση μεταξύ επιπέδων θρησκευτικότητας και καταθλιπτικής διάθεσης, δεν βρέθηκε σημαντική σχέση. Αυτό εξηγείται λόγω του γεγονότος ότι οι ομάδες αυτές δεν είχαν υψηλά επίπεδα καταθλιπτικής διάθεσης, συνεπώς δεν είναι δυνατό να υπολογιστεί η σχέση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και των επιπέδων θρησκευτικότητας (τουλάχιστον στις ομάδες του δείγματος). Ωστόσο στα άτομα με ήπια άνοια, που είχαν αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, βρέθηκε ότι όσο υψηλότερα ήταν αυτά τα επίπεδα, τόσο μειωμένα ήταν τα επίπεδα θρησκευτικότητας.

Συμπερασματικά, επισημαίνεται ότι η συμμετοχή σε θρησκευτικούς συλλόγους και ομάδες εθελοντισμού στηρίζουν τους ανθρώπους με προβλήματα μνήμης με σκοπό την εύρεση σκοπού στη ζωή, καθώς και ανακούφιση από τα προβλήματά τους. Η θρησκεία τους προσφέρει ένα προστατευτικό πλαίσιο στο οποίο κοινωνικοποιούνται και αντιμετωπίζουν τα προβλήματα με την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου. Στα πλαίσια αυτά, φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες με ήπια νοητική δυσλειτουργία και ήπια άνοια τείνουν να διατηρούν υψηλότερα επίπεδα θρησκευτικών πεποιθήσεων, πιθανά ως συνάρτηση των νοητικών τους ελλειμμάτων. Ωστόσο αυτό το εύρημα χρήζει περαιτέρω



διερεύνησης, καθώς περαιτέρω μελέτες θα πρέπει να διεξαχθούν για να επιβεβαιώσουν ή να απορρίψουν το παραπάνω εύρημα. Επίσης, κρίνεται ως ιδιαίτερα σημαντικό να διεξαχθούν μακροχρόνιες μελέτες προκειμένου να μελετηθεί το κατά πόσο οι ηλικιωμένοι με προβλήματα μνήμης αναπτύσσουν θρησκευτικές πεποιθήσεις ως συνάρτηση των μνημονικών τους ελλειμμάτων.

\* Η εργασία είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο:

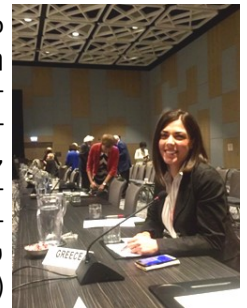
Minoroulou, D., Tsatali, M., Gialaouzidis, M., Tsolaki, M. (2018). Differences in religiosity among cognitively intact, mildly cognitively impaired, and mildly demented elderly, and its possible relationship with depressive mood. *Applied Nursing Research*, 43, 69-74.

**Τσατάλη Μαριάννα**

Ψυχολόγος - Διδάκτωρ παν/μίου του Sheffield  
Alzheimer Hellas

### 33ο Παγκόσμιο Συνέδριο για τη Νόσο Alzheimer

Τον Ιούλιο του 2018 διενεργήθηκε στο Σικάγο το 33ο Παγκόσμιο Συνέδριο για τη Νόσο Alzheimer. Η Πανελλήνια Ομοσπονδία για τη Νόσο Alzheimer εκπροσωπήθηκε από την κα Πόππη Ελένη, MSc ψυχολόγο, συμμετέχοντας στην τακτική συνεδρίαση του παγκόσμιου συμβουλίου καθώς και τις συναντήσεις που διοργάνωσε η Παγκόσμια Εταιρεία (ADI) για τα μέλη της. Στις παραπάνω συναντήσεις διαμορφώθηκε ένα πλάνο δράσεων για τη χρονιά που ακολουθεί, όσον αφορά τις νέες ερευνητικές προτάσεις και το πώς θα γίνει η άνοια παγκόσμια προτεραιότητα στο χώρο της υγείας.



Η Πανελλήνια Ομοσπονδία παρουσίασε τις δραστηριότητες της και ενημέρωσε το ευρύ κοινό για τις δράσεις της Alzheimer Hellas και τα κέντρα ημέρας στη Θεσσαλονίκη, τα οποία απευθύνονται σε άτομα με άνοια, στους περιθάλποντές τους και στη δράση της ομάδας κατ' οίκον. Επισημoneς από κάθε ειδικότητα ενδιαφέρθηκαν για το νέο ηλεκτρονικό εργαλείο "REMEDES" που διενεργείται από την Alzheimer Hellas και έχει σαν στόχο τη διαφορική διάγνωση μεταξύ ήπιων και μείζονων νοητικών διαταραχών. Επιπρόσθετα, παρουσιάστηκαν ερευνητικά προγράμματα στα οποία συμμετέχει η Alzheimer Hellas, και συγκεκριμμέ-





αποτελεσματικότητα των ειδικών κέντρων “SCU-B” στην αντιμετώπιση των συμπεριφορικών διαταραχών των ατόμων με άνοια, αλλά και το ευρωπαϊκό πρόγραμμα “AD-GAMING” που έχει ως στόχο τη δημιουργία ηλεκτρονικής πλατφόρμας παρέχοντας τη δυνατότητα επιλογής νοητικών παιχνιδιών, ανάλογα με τα νοητικά ελλείμματα που χρειάζεται να βελτιώσει ο κάθε χρήστης. Στο συνέδριο παρουσιάστηκαν επίσης οι δράσεις της εταιρείας Alzheimer Αθηνών τονίζοντας την ανάγκη της φροντίδας των περιθαλπόντων, ενώ η εταιρεία Alzheimer Χαλκίδας ενημέρωσε μέσα από φυλλάδια για τις δράσεις της αλλά και για τη χρήση του παιχνιδιού στη νοητική αποκατάσταση.



Η κα Πότση είχε τη δυνατότητα να παρουσιάσει μια νέα εργασία με τίτλο «Συγκριτική μονή-τυφή τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη άσκησης ικανοτήτων λόγου σε άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ)». Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα του ίδιου προγράμματος άσκησης ικανοτήτων λόγου, όταν χορηγείται σε άτομα με ΗΝΔ σε 3 διαφορετικές συνθήκες: 1) άσκηση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, 2) άσκηση με μολύβι και χαρτί και 3) προφορική άσκηση. Στόχος της μελέτης ήταν να διερευνηθεί ποιο μέσο νοητικής άσκησης έχει την καλύτερη αποτελεσματικότητα (με υπολογιστή, με μολύβι και χαρτί ή με προφορικό λόγο). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει σαφής ένδειξη όσον αφορά ποια μορφή νοητικής άσκησης είναι πιο αποτελεσματική. Ωστόσο, η γραπτή άσκηση με μολύβι και χαρτί, φάνηκε να είναι πιο αποτελεσματική σε ικανότητες καθημερινής λειτουργικότητας καθώς φαίνεται ότι μεταβίβασε το πρωτογενές νοητικό όφελος από την άσκηση στην καθημερινή λειτουργικότητα. Παρά το γεγονός ότι η άσκηση στον υπολογιστή μπορεί να είναι χρήσιμη, οικονομική και άκρως αποτελεσματική καθώς ενδυναμώνει νοητικά τον εγκέφαλο, η γραπτή άσκηση και η προσωπική αλληλεπίδραση μεταξύ ψυχολόγου και συμμετέχοντα, παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα των νοητικών προγραμμάτων.

Ερευνητές και εταιρείες Alzheimer από όλο τον κόσμο παρουσίασαν διάφορες εργασίες, από τις οποίες ξεχώρισαν ομιλίες που σχετίζονταν με τη χρήση των νέων τεχνολογιών και νέων εργαλείων που μπορούν να βοηθήσουν στη διάγνωση των διαφόρων τύπων άνοιας. Νέες παρεμβάσεις μέσα από τη χρήση του παιχνιδιού, του θεάτρου και της τέχνης γενικότερα, έδωσαν το στίγμα τους στη νοητική αποκατάσταση. Η μεσογειακή διατροφή είχε την τιμητική

της καθώς σε συνδυασμό με τη νοητική και τη φυσική άσκηση φάνηκε ότι μπορεί να διατηρήσει τα άτομα με άνοια και ΗΝΔ στο ίδιο επίπεδο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο έλεγχος της υπέρτασης αποδεδειγμένα πλέον μέσα από πολλές μελέτες φάνηκε να μειώνει τον κίνδυνο έναρξης της άνοιας στο 30%. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχαν οι ομιλίες που σχετίζονταν με έξυπνες εφαρμογές σε κινητά, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη περιθαλψη των ανθρώπων με άνοια από τους περιθάλποντες, ενώ παρέχουν νέα και χρήσιμα δεδομένα για την προώθηση της έρευνας.

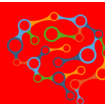
Ενδιαφέρον παρουσίασαν και οι μελέτες που αφορούσαν στη δημιουργία ενός εικονικού περιβάλλοντος που να συσχετίζεται με τη ζωή του ασθενούς με στόχο την αποφυγή των διαταραχών συμπεριφοράς, ενώ το κοινό εντυπωσιάστηκε με ένα εικονικό πρόγραμμα που έδειχνε μέσα από ειδικά γυαλιά που προσαρμόζονταν στο κεφάλι των συμμετεχόντων στο συνέδριο το πώς αντιλαμβάνεται ο ασθενής με άνοια το περιβάλλον. Στόχος του εικονικού αυτού προγράμματος ήταν να μπορέσουν οι επαγγελματίες υγείας αλλά και οι περιθάλποντες να μουν στον κόσμο που βιώνει ο ασθενής.

Στο συνέδριο είχαν τη ευκαιρία να συμμετέχουν ως ομιλητές και άτομα με Alzheimer, τα οποία μας μετέφεραν την εμπειρία του να ζει κανείς με τη νόσο. Ανάμεσα τους ήταν άτομα που διαγνώστηκαν με πρώιμη έναρξη της νόσου Alzheimer, καθώς και οι περιθάλποντές τους, οι οποίοι έδωσαν ένα ηχηρό μήνυμα ότι είναι ακόμη κοντά τους, δεν χάνουν το κουράγιο τους, έμαθαν να βρίσκουν νόημα μέσα από τη νόσο και συνεχίζουν να ζουν καλά και να απολαμβάνουν τη ζωή παρά τις όποιες δυσκολίες.

Στόχος κάθε παρέμβασης σύμφωνα με τους ερευνητές πρέπει να είναι η εξατομικευμένη φροντίδα, η προσωπική, που θα επικεντρώνεται στις ανάγκες του κάθε ατόμου με άνοια ξεχωριστά. Τέλος η δημιουργία φιλικών ως προς την άνοια κοινωνιών, ήταν ακόμη ένα μεγάλο θέμα του συνεδρίου, αφού παρουσιάστηκαν δράσεις διάφορων κρατών-μελών της ADI για το πώς μπορούν να προωθηθούν αυτές οι αλλαγές μέσα στην κοινότητα. Μεγάλες εταιρείες όπως η IKEA έχει αρχίσει ήδη ένα ερευνητικό πρόγραμμα με στόχο να δημιουργήσει έπιπλα που θα ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες ατόμων με άνοια.

Ομοσπονδία

Πότση Ελένη

Ψυχολόγος ΑΠΘ, MSc Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΔΠΘ  
Alzheimer Hellas



Θεσσαλονίκη

Η Alzheimer Hellas στα πλαίσια εορτασμού του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer διοργανώνει τις ακόλουθες εκδηλώσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.

- ▶ Συμμετοχή στη Βαλκανική Πλατεία | Δήμος Νεάπολης (περιοχή Στρεμπενιώτη), 3-9 Σεπτεμβρίου
- ▶ Εικαστική έκθεση χαρακτηρισής. Το Αρχαιολογικό Μουσείο σε συνεργασία με την Alzheimer Hellas διοργανώνουν την εικαστική έκθεση χαρακτηρισής και έργων γλυπτικής με τίτλο «Χαράκτες του Κόσμου». Στην έκθεση συμμετέχουν διακεκριμένοι καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο με συμμετοχές από Ελλάδα, Αίγυπτο, Αυστραλία, Γαλλία, Ηνωμένο Βασίλειο, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, Ινδία, Ιαπωνία, Ισραήλ, Ιταλία, Καναδάς, Κροατία, Μεξικό, Ουκρανία, Πολωνία, Τουρκία και Τσεχία. Τα εγκαίνια της έκθεσης θα πραγματοποιηθούν στις 12 Σεπτεμβρίου. | Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, 12/9 - 31/10, ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Κυριακή 08.00-20.00
- ▶ Ενημερωτικό περίπτερο με έντυπο υλικό για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κόσμου σχετικά με την άνοια και τις υπηρεσίες μας | Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης, Πάρκο Νερού (Πέτρου Συνδίκας), Κυριακή 16 Σεπτεμβρίου
- ▶ Εορτασμός για την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer με τη Θεατρική παράσταση “Μελετώντας τον Τσέχωφ” από τη θεατρική ομάδα Κρουονερίου, τρεις μονόπρακτες κωμωδίες. Συμμετέχει και η χορωδία της Alzheimer Hellas. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο Κινηματοθέατρο “Αλέξανδρος” (Εθν. Αμύνης 1), 19.00, Πέμπτη 20 Σεπτεμβρίου
- ▶ Παρουσίαση παραμυθιού “Ο παππούς μου και ο κύριος Αλτσχάμερ” της Έπης Ν. Μίχη - Ζέγγου. Καλεσμένοι ομιλητές θα είναι η κα Μάγδα Τσολάκη, Νευρολόγος - Πρόεδρος Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer με θέμα ομιλίας «Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μας και πώς μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα» και ο κ. Νίκος Παπαϊωάννου, καθηγητής Κτηνιατρικής. Στην εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί παράλληλα το βραβευμένο βιωματικό εργαστήριο «Ποιος είμαι εγώ, παππού;» για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών από τις ψυχολόγους - ψυχοθεραπεύτριες Ευδοκία Νικολαΐδου, Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και Πετρίνα Μαργαριτίδου | Ολυμπιακό Μουσείο, 18.30, Πέμπτη 27 Σεπτεμβρίου

Εκδηλώσεις της Alzheimer Hellas

- ▶ Στην επίσημη σελίδα της Alzheimer Hellas στο Facebook θα υπάρχει συνεχής ενημέρωση για όλα τα δρώμενα και τις εκδηλώσεις που θα πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια του Παγκόσμιου Μήνα. Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, η σελίδα μας γίνεται και σελίδα σας! Κάθε Σεπτέμβριο η σελίδα του Facebook είναι ανοιχτή να δεχτεί τα μηνύματα και να ακούσει τη φωνή όλων των ανθρώπων με άνοια και των περιθάλπόντων τους. Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουμε στην καταπολέμηση του στίγματος και στην ευαισθητοποίηση του κοινού. Λάβετε μέρος και εσείς στη φετινή εκστρατεία!

Επισκεφτείτε τη σελίδα μας στο Facebook: AlzheimerHellas

Το μήνυμα της φετινής εκστρατείας από την Παγκόσμια Εταιρεία Alzheimer είναι «Κάθε 3 δευτερόλεπτα κάποιος στον κόσμο διαγιγνώσκεται με άνοια».

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ARCHAEOLOGICAL MUSEUM OF THESSALONIKI

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ  
GREEK ASSOCIATION OF ALZHEIMER'S DISEASE AND RELATED DISORDERS

## Χαράκτες του Κόσμου

Έκθεση Χαρακτητικής & Έργων Γλυπτικής

## Engravers of the World

Engraving Exhibition & Sculpture

**Εγκαίνια: 12 Σεπτεμβρίου 2018**  
**Opening: 12 September 2018**

Επιμέλεια Έκθεσης:  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ  
Duration:  
GREEK ASSOCIATION OF ALZHEIMER'S DISEASE AND RELATED DISORDERS

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 12 Σεπτεμβρίου - 24 Οκτωβρίου 2018  
DURATION: 12 September 2018 - 24 October 2018

Ωράριο λειτουργίας: Δευτ - Κυρ 08:00 - 20:00  
Opening hours: Mon-Sun 08:00 - 20:00

2018 ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΤΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ  
H κληρονομιά μας: Το παρελθόν συναντά το μέλλον

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑΣ

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΕΠΤΕ 2014-2020

ΕΥΡΩΠΕΙΑ ΕΝΩΣΗ

**Ελλάδα**  
Γαβριήλ Ανδρονικαΐδης  
Ευαγγελίνη Βιλόβιτου  
Μαριάννη Γιαννούδου  
Αλέξανδρος Γιαννής  
Νίκος Δεσποπουλός  
Κριστίνα Ημισοπούλου  
Δημήτρης Καλαμπατσόπουλος  
Αγγελική Κορβιέρη  
Γιάννης Λουκάς  
Ιωάννης Μοναχός  
Βασίλειος Παπαγιάννης  
Ιορδάνη Ποιμενίδης  
Μπέττυ Τζουρά  
Σπύρος Σαββίτης  
Χρήστος Τσίπας

**Αίγυπτος**  
Abdelsalam Salem

**Αυστραλία**  
David Frazer  
Martin King

**Γαλλία**  
Jason Rietton

**Ηνωμένο Βασίλειο**  
Thomas Ashley

**Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής**  
Linda Whitney

**Ινδία**  
Arje Dattatraya  
Nayyar Kanta  
Goud Lavina  
Deuskar Pritham  
Yusuf

**Ιαπωνία**  
Tomiyuki Sakuta

**Ισραήλ**  
Victor Lipkin

**Ιταλία**  
Vladimiro Elvetti  
Luigi Franco Lassi  
Francesco Moretti  
Toni Maria Chiara

**Καναδάς**  
Deborah Chapman  
McLewen Scott

**Κροατία**  
Mia Radičić

**Μεξικό**  
Osley Bocchi  
Emilio Carrasco Gutierrez

**Ουκρανία**  
Olesya Dzhuravyna  
Kateryna Ocheredko  
Tetiana Ocheredko

**Πολωνία**  
Liliana Bogdan  
Krysztyna Maniecka-Bogdan

**Τουρκία**  
Gökçe Ayşun Kaya

**Τσεχία**  
Gunter Huber

**Ελλάδα**  
Γαβριήλ Ανδρονικαΐδης  
Ευαγγελίνη Βιλόβιτου  
Μαριάννη Γιαννούδου  
Αλέξανδρος Γιαννής  
Νίκος Δεσποπουλός  
Κριστίνα Ημισοπούλου  
Δημήτρης Καλαμπατσόπουλος  
Αγγελική Κορβιέρη  
Γιάννης Λουκάς  
Ιωάννης Μοναχός  
Βασίλειος Παπαγιάννης  
Ιορδάνη Ποιμενίδης  
Μπέττυ Τζουρά  
Σπύρος Σαββίτης  
Χρήστος Τσίπας

**Αίγυπτος**  
Abdelsalam Salem

**Αυστραλία**  
David Frazer  
Martin King

**Γαλλία**  
Jason Rietton

**Ηνωμένο Βασίλειο**  
Thomas Ashley

**Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής**  
Linda Whitney

**Ινδία**  
Arje Dattatraya  
Nayyar Kanta  
Goud Lavina  
Deuskar Pritham  
Yusuf

**Ιαπωνία**  
Tomiyuki Sakuta

**Ισραήλ**  
Victor Lipkin

**Ιταλία**  
Vladimiro Elvetti  
Luigi Franco Lassi  
Francesco Moretti  
Toni Maria Chiara

**Καναδάς**  
Deborah Chapman  
McLewen Scott

**Κροατία**  
Mia Radičić

**Μεξικό**  
Osley Bocchi  
Emilio Carrasco Gutierrez

**Ουκρανία**  
Olesya Dzhuravyna  
Kateryna Ocheredko  
Tetiana Ocheredko

**Πολωνία**  
Liliana Bogdan  
Krysztyna Maniecka-Bogdan

**Τουρκία**  
Gökçe Ayşun Kaya

**Τσεχία**  
Gunter Huber

## Εκδηλώσεις από το Καρέλλιο - Μονάδα Alzheimer Φιλανθρωπικός Οργανισμός “Αποστολή”

Αθήνα  
Ηράκλειο

Στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer την 21η Σεπτεμβρίου 2018 το «Καρέλλιο-Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού ΑΠΟΣΤΟΛΗ της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών διοργανώνει δράση που αφορά τη νόσο Alzheimer.

Τη Δευτέρα 24 Σεπτεμβρίου, στο Συνεδριακό Κέντρο Νέας Ιωνίας, θα δοθεί ενημερωτική ομιλία για την άνοια και θα χορηγηθούν δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών. Στην ομιλία θα αναλυθούν θέματα που αφορούν τα πρώτα συμπτώματα της νόσου, τους τρόπους αντιμετώπισης, την πρόληψη καθώς και θα δοθούν συμβουλές σε περιθάλποντες που έχουν άτομα που πάσχουν από άνοια. Επίσης θα γίνει ενημέρωση σχετικά με την πρόληψη των πτώσεων στην τρίτη ηλικία.

**Δευτέρα 24 Σεπτεμβρίου 2018** | Συνεδριακό Κέντρο Νέας Ιωνίας (Πατριάρχου Ιωακείμ 4)

- \* 10:00-10:45 Ομιλία για την άνοια
- \* 11:00 – 14:00 Τεστ μνήμης (για άτομα άνω των 60 ετών)



Η 1<sup>η</sup> Τ.ΟΜ.Υ Ν.Ιωνίας σε συνεργασία με το «Καρέλλιο Πρότυπο Κέντρο Alzheimer» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών διοργανώνουν

**ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΑΝΟΙΑ & ΤΟ ALZHEIMER**

**24 Σεπτεμβρίου 2018**

**Ομιλία &  
Δωρεάν Τεστ Μνήμης**

(για άτομα άνω των 60 ετών)

**10:00 – 14:00**

Χώρος Διεξαγωγής: Συνεδριακό Κέντρο Ν.Ιωνίας  
Πατριάρχου Ιωακείμ 4



## Εκστρατεία ενημέρωσης “Αλληλεγγύη”

Συνεχίζοντας τις προσπάθειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού...

Οι τελευταίες μας εκδηλώσεις:

- \* Ομιλία με θέμα «Άνοια – Νόσος Alzheimer και τρόποι αντιμετώπισης» στην Ιερά Μητρόπολη Αρκαλοχωρίου, Καστελλίου και Βιάννου. Η επιστημονική εκδήλωση για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer πραγματοποιήθηκε στις 4 Ιουνίου και είχε ως στόχο να πληροφορηθούν οι πολίτες για την άνοια, μια νόσο που επηρεάζει όλο και περισσότερους ανθρώπους καθώς περνούν τα χρόνια, να μάθουν να εντοπίζουν τα χαρακτηριστικά της, ώστε να προαχθεί η ευαισθητοποίηση του κοινού και να ενδυναμωθούν οι προσπάθειες για την άρση του στίγματος των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους. Την εκδήλωση συνδιοργάνωσαν η Ιερά Μητρόπολη σε συνεργασία με την Εταιρεία νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Ν. Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» και το «Ψαράκειο Γηροκομείο Αρκαλοχωρίου».

Ομιλητές της εκδήλωσης ήταν ο κ. Γιάννης Ζαγανάς, Ιατρός Νευρολόγος, Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης, ο κ. Χρήστος Λιονής, Καθηγητής Γενικής Ιατρικής και Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Πανεπιστημίου Κρήτης και η κα Ιωάννα Κορτσιδάκη, Πρόεδρος της Εταιρείας «Αλληλεγγύη»

\* Συμμετοχή μετά από πρόσκληση της Περιφέρειας Κρήτης σε Ημερίδα που συνδιοργανώθηκε την Παρασκευή 6 Ιουλίου, από τη Διεύθυνση Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφέ-



## Εκστρατεία Ενημέρωσης για το Alzheimer

### Πατήσια

• Δευτέρα 17 Σεπτεμβρίου 2018

Ομιλία ενημέρωσης  
10:00 - 10:45

Δωρεάν Τεστ μνήμης  
11:00 - 13:00

(για άτομα άνω των 60 ετών)  
Χώρος: Άγιος Αντώνιος Πατρών, Α. Ηρακλείου 104

### Γλυφάδα

• Τρίτη 18 Σεπτεμβρίου 2018

Ομιλία ενημέρωσης  
10:00 - 10:45

Δωρεάν Τεστ μνήμης  
11:00 - 13:00

(για άτομα άνω των 60 ετών)  
Χώρος: Άγιος Κασσίνος, Παρρησίας 28, Γλυφάδα

### Ξάνθη

• Τετάρτη 19 Σεπτεμβρίου 2018

Ομιλία ενημέρωσης  
19:00 - 20:00

(στο Μέγα Θέατρο Τέχνης & Παραδοσης - Κοινωνικό Π)

• Πέμπτη 20 Σεπτεμβρίου 2018

Δωρεάν Τεστ μνήμης  
09:00 - 14:00

(για άτομα άνω των 60 ετών)  
στο Κοινωνικό Ιατρείο Ξάνθης - Πλατεία Μεγαρολόγος

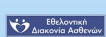
### Αθήνα

• Τρίτη 25 Σεπτεμβρίου 2018

Ομιλία ενημέρωσης  
10:00 - 10:45

Δωρεάν Τεστ μνήμης  
11:00 - 13:00

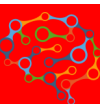
(για άτομα άνω των 60 ετών)  
Χώρος: Ξενοδοχείο: Εθελοντική Δοσολογία Αθηνών  
Αλφειοφροντιστήριο, 53 Σημαδώνης



Ευθύνη και όλη η αλληλεγγύη μαζί



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΤΕΛΗΝΗ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ





Ηράκλειο  
Χαλκίδα

ρειας Κρήτης, την περιφερειακή Ενότητα Λασιθίου και το Δήμο Ιεράπετρας, με σκοπό τη βελτιστοποίηση των πρακτικών για καλύτερη ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων με θέμα «Μοναξιά και Ενεργός Γήρανση» στην Ιεράπετρα.

Ο αντιπρόεδρος Δ.Σ. της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ κ. Συμεών Παναγιωτάκης μίλησε με θέμα «Μοναξιά και αρχές διασφάλισης της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων» και η πρόεδρος Δ.Σ. κα Ιωάννα Κορτσιδάκη με θέμα «Άνοια - νόσος Alzheimer - Τρόποι αντιμετώπισης».

- \* Με χαρά προσκαλούμε όλους τους ενδιαφερόμενους φίλους στο **6ο Παγκρήτιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών** και το **2ο Πανελλήνιο Συνέδριο στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση** που θα πραγματοποιηθούν από 27 έως 30 Σεπτεμβρίου 2018 στο Ηράκλειο με συμμετέχοντες διακεκριμένους ομιλητές που ευελπιστούμε ότι θα φέρουν νέες χρήσιμες πληροφορίες για την επίτευξη των στόχων μας: τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των περιθαλπόντων τους.

Μπορείτε να δείτε το πρόγραμμα στην ιστοσελίδα μας [www.alzheimerheraklion.gr](http://www.alzheimerheraklion.gr) αλλά και στις δημοσιεύσεις μας στο face book.

Στο πλαίσιο παράλληλων δράσεων, θα πραγματοποιηθεί έκθεση φωτογραφίας του φυσιοθεραπευτή και μέλους της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ πολυβραβευμένου κ. Στέφανου Πατεράκη, με τίτλο «Τρίτη ηλικία - Τρίτη ζωή».

Επίσης, το τελευταίο βράδυ της διοργάνωσης (Σάββατο 29 Σεπτεμβρίου) μία Μουσικο-Θεατρική παράσταση για τους συνέδρους αλλά και για το ενδιαφερόμενο κοινό της πόλης, με ελεύθερη είσοδο: Ένα ολόκληρο κρητικό χωριό, το Καταλαγάρι, παρουσιάζει με ευαισθησία το έργο «Γνώση και Φως στο Alzheimer» στο πλαίσιο του Φεστιβάλ του Δήμου Ηρακλείου στο Κηποθέατρο ΠΥΛΗ ΤΗΣ ΒΗΘΛΕΕΜ ώρα 21.00

Την Κυριακή 30 Σεπτεμβρίου, η διακεκριμένη ξεναγός του Ηρακλείου και μέλος του Δ.Σ. της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ κα Μαίρη Δετοράκη, θα ξεναγήσει τους φίλους συνέδρους στο πρόσφατα ανακαινισθέν Αρχαιολογικό Μουσείο του Ηρακλείου.



## Δράσεις της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Χαλκίδας

**Δωρεάν Φροντίδα κατ' οίκον σε οικογένειες πασχόντων από άνοια.** Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε με αποκλειστική δωρεά του Κοινωφελούς Ιδρύματος ΤΙΜΑ. Το πρόγραμμα ξεκίνησε το Μάιο του 2018 καλύπτοντας την ευρύτερη περιοχή της Εύβοιας προσφέροντας ενημέρωση για τη νόσο Alzheimer και τις άλλες μορφές άνοιας καθώς και:



- \* Εκπαίδευση για τη νόσο και συμβουλευτική στην αντιμετώπιση των διαταραχών συμπεριφοράς του ατόμου με άνοια.
- \* Εκπαίδευση για εξατομικευμένη φροντίδα
- \* Εξειδικευμένη ενημέρωση για τη διεύθυνση νομικών, ασφαλιστικών και άλλων οικονομικών θεμάτων
- \* Ψυχολογική υποστήριξη των συγγενών των ατόμων με άνοια για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της φροντίδας αυτών
- \* Παρεμβάσεις στην εργονομική διάταξη των επίπλων/ δωματίων σπιτιού ώστε να διευκολύνουν τον άνθρωπο με άνοια και τους περιθάλποντές του

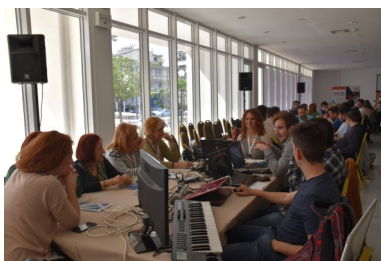
Στο πλαίσιο ενημέρωσης και διάδοσης του προγράμματος στην κοινότητα πραγματοποιήθηκαν οι κάτωθι ομιλίες στο Α' ΚΑΠΗ Χαλκίδας, στο ΚΑΠΗ Ψαχνών και στο ΚΑΠΗ Πολιτικών.

Στις 15 Ιουλίου έγινε ομιλία στα πλαίσια της επιστημονικής εκδήλωσης «Πρόληψη και Αντιμετώπιση Καλοκαιρινών Ατυχημάτων: Πρώτες Βοήθειες και Πρακτικές Συμβουλές για Γονείς και Φροντιστές», που πραγματοποιήθηκε από την Εθελοντική Ομάδα Δημιουργικής Απασχόλησης ΑμεΑ με τη συνεργασία της ΔΗΚΑΔΙΜΕ.





**2ο Φεστιβάλ δημιουργίας παιχνιδιών για την άνοια, BRIDGE Game Jam – Παιχνίδια Γέφυρες Ζωής**, στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων. Συνδιοργανώθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, την Challedu και την Γ. Γ. Ενημέρωσης και Επικοινωνίας, το οποίο αποτέλεσε συνέχεια του Bridge Game Jam 1, που έλαβε χώρα για πρώτη φορά στη Χαλκίδα, το Δεκέμβριο του 2017. Κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ άνθρωποι 2 γενεών ενώθηκαν, σχεδίασαν και έπαιξαν επιτραπέζια και ψηφιακά παιχνίδια χαρίζοντας πολλά χαμόγελα στους ανθρώπους μιας άλλης γενιάς βάζοντάς τους στο παιχνίδι της ζωής. Το Νοέμβριο του 2018 προγραμματίζεται το 3ο Φεστιβάλ BRIDGE Game Jam plus.



**challedu**  
play | learn | evolve

**Πρακτική Άσκηση φοιτητών Α.Π.Θ.** Συνεργασία της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, με το Τμήμα Ιατρικής του Α.Π.Θ. Η συνεργασία αυτή στοχεύει στην εκπόνηση ερευνητικής μελέτης με σκοπό να καλύψει το κενό που υπάρχει ανάμεσα στην πρόοδο της τεχνολογικής έρευνας και τις πρακτικές ανάγκες των ηλικιωμένων και των ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Το πρόγραμμα υλοποιείται στο πλαίσιο “Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση”.

Συμμετοχή στο **Διεθνές συνέδριο της Alzheimer's Association** στο Σικάγο, 22-26 Ιουλίου 2018, μέσω της αποστολής ενημερωτικού φυλλαδίου και αφίσας για την παρουσίαση της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Χαλκίδας.

**Έναρξη προγράμματος Pilates** στο πλαίσιο της πρόληψης, για άτομα άνω των 54 ετών, μέσω του οποίου επιτυγχάνεται η ενδυνάμωση της λειτουργικότητας του σώματος και του εγκεφάλου βοηθώντας το άτομο να ανακουφίζεται από το καθημερινό στρες.

**Jet Ski Raid ACROPOLIS 2018:** Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer Χαλκίδας συμμετείχε στις 5 Ιουνίου στην υποδοχή των αγωνιζομένων του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος jet ski raid Acropolis 2018 με ομιλία περιγράφοντας τη δράση της και με περίπτερο διανομής ενημερωτικού υλικού.



**Ευαγγελία Αγγελίδου**

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας PCA, MSc  
Πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Χαλκίδος

## Ενημερωτική ημερίδα για «Πόλεις φιλικές στην άνοια»

«Πόλεις φιλικές για άτομα με άνοια» ήταν ο τίτλος της ενημερωτικής ημερίδας που διοργανώθηκε στο Πανάραμα από το δήμο Πυλαίας-Χορτιάτη και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

Στόχος η ενημέρωση των δημοτών για την άνοια, που στις σημερινές κοινωνίες αποτελεί μια νόσο η οποία συνεχώς αυξάνεται, αλλά και η αναζήτηση των τρόπων με τους οποίους οι δήμοι μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία φιλικού περιβάλλοντος προς την άνοια. Ομιλήτρια στην εκδήλωση ήταν η πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και καθηγήτρια Νευρολογίας ΑΠΘ, κα Μάγδα Τσολάκη καθώς και η καθηγήτρια Αρχιτεκτονικής ΑΠΘ, κα Τσουκαλά Κυριακή.

Ο δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη συμμετέχει ενεργά στην προσπάθεια για τη δημιουργία ενός ισχυρού δικτύου κοινωνικής προστασίας, με τη συμμετοχή του στο Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείας, καθώς στο Πανάραμα στεγάζεται το κέντρο του δικτύου για τη Βόρεια Ελλάδα και μέσω αυτού με την ενεργό στήριξη στο πρόγραμμα δημιουργίας στους δήμους συμβουλευτικών σταθμών για την άνοια και το Alzheimer.



## Λάρισα

Το Σάββατο 16 Ιουνίου στο πλαίσιο του συνεδρίου **Summer School "Λάρισα 2018 – 1ο Θερινό Σχολείο"** για τις Πόλεις που Μαθαίνουν, το οποίο υλοποιήθηκε από το Δήμο Λαρισαίων σε συνεργασία με την Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO, παρουσιάστηκε το project «Πως γίνεται να ξεχάσεις κάποιον που αγαπάς τόσο πολύ; Είναι ποτέ δυνατόν;».

Πρόκειται για ένα project εμπνευσμένο από το βιβλίο για μικρούς και μεγάλους της Λαρισαίας κα Έπης Μίχη «Ο παππούς μου και ο κύριος Αλτσχάιμερ», που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά φέτος στις 29 Μαρτίου σε συνεργασία με την Αντιδημαρχία Πολιτισμού και Επιστημών του Δήμου Λάρισα και το Δημοτικό Κουκλοθίασο «Τιριτόμπα», υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Θεσσαλίας και του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισα.

Το project διοργανώθηκε από την "cult storymakers" και υλοποιήθηκε σε συνεργασία με την Alzheimer Hellas και τις ψυχολόγους - ψυχοθεραπεύτριες κα Πετρίνα Μαργαριτίδου, κα Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και κα Ευδοκία Νικολαΐδου, οι οποίες εμπνεύστηκαν και υλοποίησαν το βιωματικό σεμινάριο «Ποιός είμαι εγώ, παππού;», το οποίο απευθύνεται σε εγγόνια ασθενών με άνοια –παιδικής και εφηβικής ηλικίας-και γενικότερα σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών, στο πλαίσιο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού από την Alzheimer Hellas.

Με βάση τα παγκόσμια στατιστικά δεδομένα 1 νέο περιστατικό άνοιας εμφανίζεται κάθε 3 λεπτά παγκοσμίως. Από τα στοιχεία προκύπτει η αναγκαιότητα ενημέρωσης του κοινωνικού συνόλου για αυτή την τόσο σοβαρή και ανίατη κατάσταση που τείνει να πάρει διαστάσεις "επιδημίας" και που δυστυχώς εμφανίζεται σε όλο και μικρότερες ηλικίες. Το κόστος της ασθένειας (ψυχικό και οικονομικό) στην οικογένεια αλλά και στην κοινωνία είναι ανυπολόγιστο. Πρόκειται ίσως για τη μόνη ασθένεια στην οποία αναφέρεται ότι νοσούν δύο άτομα, ο ασθενής και ο περιθάλποντάς του.

Με το project αυτό, προσβλέπουμε στην καλύτερη ενημέρωση – ευαισθητοποίηση του κοινού αναφορικά με τη νόσο και επιπλέον στη μεταφορά γνώσης σε παιδιά και εφήβους, με απλό πλην επιστημονικό τρόπο, για τη δομή και τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου σε συνθήκες κανονικής λειτουργίας. Παράλληλα, σε ένα δεύτερο επίπεδο το project ασχολείται με την έννοια και τη σημασία της μνήμης ως καθοριστικό στοιχείο της δημιουργίας της προσωπικής ταυτότητας του κάθε ανθρώπου, της σημασίας της στη διαμόρφωση των ανθρωπίνων σχέσεων

## Πως γίνεται να ξεχάσεις κάποιον που αγαπάς τόσο πολύ; Είναι ποτέ δυνατόν;

και της κοινωνικής συνοχής, της μνήμης ως οικογενειακό χαρακτηριστικό, της έννοιας και της σημασίας της συλλογικής μνήμης, της ιστορικής μνήμης. Στόχος μας ήταν η δημιουργία ενός «περιπτέρου» που να προβάλλει την ανάγκη ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης, αποδοχής της ασθένειας από το περιβάλλον του ανθρώπου με άνοια και ταυτόχρονα την ανάγκη στήριξης των ασθενών και των ανθρώπων που ζουν μαζί τους και τους περιθάλπουν.

### Έπη Μίχη

Κτηνίατρος, Συγγραφέας



## Εκδηλώσεις της Εταιρείας στη Λάρισα

Στις 21 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε το μουσικοχορευτικό απόγευμα με σκοπό τη νοητική ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση των ηλικιωμένων του Γηροκομείου Λάρισα. Το πρόγραμμα άνοιξε με χαιρετισμό από την κοινωνικό λειτουργό του Γηροκομείου. Η έναρξη της μουσικής παρέμβασης άρχισε με το τραγούδι: «να 'ταν τα νιάτα δυο φορές», από την ορχήστρα των ηλικιωμένων του Α' ΚΑΠΗ Λάρισα. Οι ηλικιωμένοι με ενθουσιασμό συνόδευαν την ορχήστρα. Στη συνέχεια επακολούθησαν χορευτικά ακούσματα τα οποία ήταν σύμφωνα με τις επιθυμίες των ηλικιωμένων. Οι εθελοντές συμμετείχαν ενεργά ενθαρρύνοντας τις χορευτικές προσπάθειες και τα θέλω των ηλικιωμένων. Τα συναισθήματα ήταν ανάμικτα, η δε ευχαρίστηση άγγιξε το ζενίθ. Το μουσικό απόγευμα έκλεισε με διανομή πολύχρωμων μπαλονιών και με μια υπόσχεση δεν σας ξεχνάμε.

**Ελένη Καμπούρα-Νιφλή, BSN, MA**

Επιστημονικά Υπεύθυνη φροντίδας Alzheimer Λάρισα

Ας είμαστε όλοι εκεί!

Αθήνα



**Παγκόσμιος  
Μήνας  
Αλτσχάιμερ**

**ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ  
ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ**

**23. 9. 2018**  
ΣΥΜΒΟΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΖΑΠΠΕΙΟ  
ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΣΥΝΤΑΓΜΑ  
ΣΤΙΣ 6:30 Μ.Μ.

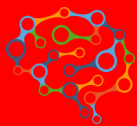
ΓΙΑ 200.000 ΕΛΛΗΝΕΣ  
ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ  
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ  
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΑΓΝΩΣΤΟ

  
**ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ  
ΦΙΛΙΚΕΣ** ΓΥΡΟΣ  
ΤΗΣ ΑΝΟΙΑ

  
**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ**  
Τηλ. 210 7013271  
[www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)







# Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο

[www.alzheimer-federation.gr](http://www.alzheimer-federation.gr)

## ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου

Επιμενίδου 39γ, Τ: 28413 41330, F: 28410 24554

E: [ky.therapytirio@gmail.com](mailto:ky.therapytirio@gmail.com)

## ΑΘΗΝΑ

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Ν. Alzheimer

Ιωάννου Δροσσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 210 8235180

E: [contact@caregiver.gr](mailto:contact@caregiver.gr) S: [www.caregiver.gr](http://www.caregiver.gr)

Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια

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

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

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

E: [info@alzheimerrathens.gr](mailto:info@alzheimerrathens.gr) S: [www.alzheimerrathens.gr](http://www.alzheimerrathens.gr)

Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

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

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

Γραμμή Βοήθειας: Τ: 2103303678 E: [hagg@otenet.gr](mailto:hagg@otenet.gr) S: [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr)

Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Ν. Alzheimer & Συναφών

Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

Αφροδίτης 1 & Ηρώδου Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308

E: [alzheimers@mkoapostoli.gr](mailto:alzheimers@mkoapostoli.gr) S: [www.mkoapostoli.com](http://www.mkoapostoli.com)

## ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σωματείο Ν. Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

## ΒΟΛΟΣ

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου “Η Αγία Σοφία”

Ρόζου 135, E: [volos2@otenet.gr](mailto:volos2@otenet.gr)

## ΕΥΒΟΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

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

E: [konistra@hotmail.com](mailto:konistra@hotmail.com)

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221084773, Κ: 6937244646

E: [eva2gel@hotmail.com](mailto:eva2gel@hotmail.com)

## ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ “Αλληλεγγύη” Ηρακλείου

Νταλιάνη 22, Τ: 2810 226308, F: 2810360047

E: [alzheimers.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimers.heraklion@gmail.com) S: [www.alzheimheraklion.gr](http://www.alzheimheraklion.gr)

## ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer “Αγία Ελένη”,

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer “Άγιος Ιωάννης”,

Κων/νου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5, F: 2310351456,

Γραμμή Βοήθειας: 2310909000, E: [info@alzheimers-hellas.gr](mailto:info@alzheimers-hellas.gr)

S: [www.alzheimers-hellas.gr](http://www.alzheimers-hellas.gr)

Σύλλογος φίλων ΕΛΛ. Εταιρείας Ν. Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

E: [info@neuro-bio.gr](mailto:info@neuro-bio.gr) S: [www.neuro-bio.gr](http://www.neuro-bio.gr)

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

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: [info-pindis@gmail.com](mailto:info-pindis@gmail.com)

## ΙΩΑΝΝΙΝΑ

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

Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, Κ: 62651039820, E: [epsep\\_ioa@yahoo.gr](mailto:epsep_ioa@yahoo.gr)

## ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

Σωματείο Στήριξης Ασθενών Ν. Alzheimer - Συναφών Διαταραχών &

Υπερηλίκων Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, Τ: 2421058218

## ΚΟΖΑΝΗ

Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, “Ο Άγιος Νικόλαος”

Παύλου Χαρίση 13, Τ: 2461035527, Κ: 6938442200

E: [voucharas@gmail.com](mailto:voucharas@gmail.com)

Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, Τ: 2461035527

## ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Ν. Alzheimer &

Συναφείς Διαταραχές, “Ο Λόγος”

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: [ntinakom@gmail.com](mailto:ntinakom@gmail.com)

## ΛΑΡΙΣΑ

Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410620014, 2410233918, 2410233430, 2410616390, 2410239499

Κ: 6932822858, E: [alzheimers.lar@gmail.com](mailto:alzheimers.lar@gmail.com)

## ΛΕΣΒΟΣ

Λεσβιακός Σύλλογος Ν. Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, Τ: 2251061906, Κ: 2251026091, E: [nikh\\_tso@yahoo.gr](mailto:nikh_tso@yahoo.gr)

## ΝΕΑ ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: [info@tsantalieleni.gr](mailto:info@tsantalieleni.gr)

## ΞΑΝΘΗ

Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: [alzxtnt@in.gr](mailto:alzxtnt@in.gr)

## ΠΑΤΡΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. “Μνημοσύνη” Πάτρας

Σωσικράτους 12, Κ: 6945395040, E: [traviata@otenet.gr](mailto:traviata@otenet.gr)

Κοινοφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & Ατόμων

με Αναπηρία “Φροντίζω”

Π.Ε.Ο. Πατρών-Πύργου 115, Τ: 2610240242, E: [info@frodizo.gr](mailto:info@frodizo.gr)

## ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, Τ: 2104222522, E: [drnsta@yahoo.gr](mailto:drnsta@yahoo.gr)

## ΡΕΘΥΜΝΟ

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

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: [alzheimers.ret@gmail.com](mailto:alzheimers.ret@gmail.com)

## ΡΟΔΟΣ

Εταιρεία Αντιμετώπισης Ν. Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

E: [koronis\\_panakeia@yahoo.gr](mailto:koronis_panakeia@yahoo.gr) S [www.panakeia.org.gr](http://www.panakeia.org.gr)

## ΣΕΡΡΕΣ

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

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

E: [sofpsi-s@otenet.gr](mailto:sofpsi-s@otenet.gr) S [www.sofpsi-ser.gr](http://www.sofpsi-ser.gr)

## ΧΑΝΙΑ

Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών

Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

E: [inerekal@otenet.gr](mailto:inerekal@otenet.gr) S [www.alzheimer-chania.gr](http://www.alzheimer-chania.gr)

## ΧΙΟΣ

Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491

E: [gmaris.chi@gmail.com](mailto:gmaris.chi@gmail.com)

