



Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 86 | ΕΤΟΣ 23^ο | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '21
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

Ξεχνώ

- * Πινγκ πονγκ για το Alzheimer
- * Διακοπές για τα άτομα με άνοια

Η φωνή του περιβάλλοντα

- * Η δράση «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια»

Νεότερα δεδομένα

- * COVID-19 ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ
Αποτελέσματα μελέτης της
Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Σεπτέμβριος: Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer

Ενημερωθείτε για τις δράσεις μας!

10
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ
ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Τότε μην αγχείς!
Η άνοια δεν είναι γηρατειά!
Μίλησε γρήγορα στον γιατρό σου ή έλα σε επικοινωνία με την Εταιρεία Alzheimer της πόλης σου!

www.alzint.org

Alzheimer's Disease International
Πανεπιστήμιο Αθηνών



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 2019 - 2023

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

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2019 - 2023

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

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μαϊόβη Ξένια

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

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

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

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

Ηλεκτρονική έκδοση

Μήνας - Τεύχος: Σεπτέμβριος - 86^ο

Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Είναι πολύ μεγάλη η χαρά μας διότι φέτος θα γιορτάσουμε 10 οργανισμοί σε διάφορες πόλεις της χώρας μας τον Παγκόσμιο μήνα Alzheimer. Ίσως μάλιστα υπάρχουν και άλλες πόλεις που δεν πρόλαβαν να μας ενημερώσουν για τις εκδηλώσεις τους, έτσι ώστε να ενημερωθούμε όλοι για τις πρωτοβουλίες τους. Το θαυμαστό και ευχάριστο είναι ότι κάθε οργανισμός έχει και μια καινούργια ιδέα συνδυασμένη με παλιές επιτυχημένες πρακτικές. Αυτό το γεγονός μας δίνει όλους τη δυνατότητα να σχεδιάσουμε για την επόμενη χρονιά καινούργιες δράσεις με το άρωμα της πόλης μας, αλλά με την ιδέα ενός άλλου οργανισμού.

Οι περισσότερες πόλεις έχουν οργανώσει ομιλίες ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και στήριξης των οικογενειών. Η δράση αυτή θα είναι πάντα παλιά, αλλά και πάντα καινούργια γιατί κάθε φορά έχουμε να ανακοινώσουμε καινούργια δεδομένα για την άνοια, τα οποία περιμένουν και οι ασθενείς στα πρώτα στάδια της νόσου αλλά και οι περιθάλποντές τους. Θα ήταν πάρα πολύ καλό η κάθε Εταιρεία να ενημερώσει τα μέλη της για όλες τις εκδηλώσεις που γίνονται στη χώρα διαδικτυακά, έτσι ώστε να παρακολουθήσουν ό,τι τους ενδιαφέρει.

Ο περίπατος μνήμης δεν ξεχάστηκε ως μία παλιά εκδήλωση, όπως και οι ενημερώσεις του κόσμου στις πλατείες με περιοδικά και φυλλάδια με τηλέφωνα και ονόματα επικοινωνίας σε κάθε πόλη. Θα γίνει και φέτος σε κάποιες πόλεις τηρώντας όλες τις προφυλάξεις που επιβάλλουν οι συνθήκες της πανδημίας.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών πρωτοτυπεί φέτος διοργανώνοντας προβολή της ταινίας «Ο Πατέρας» με τον Άντονι Χόπκινς στο ρόλο ενός ατόμου με άνοια, στον κήπο του Βυζαντινού Μουσείου. Η Εταιρεία της Θεσσαλονίκης θα έχει για 4 συνεχόμενες Πέμπτες ενημερωτικές εκδηλώσεις οι τρεις εκ των οποίων είναι αποτελέσματα ευρωπαϊκών ή εθνικών προγραμμάτων. Η χαρά μας θα είναι μεγάλη αν η Ελλάδα όλη συμμετέχει σ' αυτές τις ενημερωτικές διαδικτυακές ομιλίες.

Τελειώνοντας να συγχαρώ τις πόλεις που συνεχίζουν να βρίσκουν χρηματοδοτήσεις, έτσι ώστε να κάνουν όλα τα οράματά τους πραγματικότητα. Τους επόμενους μήνες στη Θεσσαλονίκη θα λειτουργήσει η πρώτη Μονάδα τελικού σταδίου, η οποία θα δώσει τη δυνατότητα στις φτωχές οικογένειες που φροντίζουν άτομο με άνοια και δεν τα βγάζουν πέρα οικονομικά να βρουν ένα φιλόξενο τόπο όπου ο ασθενής τους θα έχει την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

Καλή επιτυχία στο έργο όλων μας!

Μάγδα Τσολάκη



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

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!

Πινγκ πονγκ για το Alzheimer

Η **Επιτραπέζια Αντισφαίριση** είναι ένα άθλημα διασκεδαστικό, γρήγορο και έχει μεγάλα οφέλη για την υγεία. Μπορούν να το απολαύσουν άνθρωποι όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης, λόγω του χαμηλού κινδύνου τραυματισμού.

Σε όλο τον κόσμο εκατομμύρια άνθρωποι παίζουν **πινγκ πονγκ** για πολλούς λόγους.

Βελτιώνει τα αντανακλαστικά, το συντονισμό χεριού-ματιού και την ισορροπία, ενώ παράλληλα τονώνει και ενισχύει τους μύες στο άνω και κάτω μέρος του σώματος. Δεν είναι απλώς μια καλή καρδιαγγειακή άσκηση, είναι επίσης μια μεγάλη αερόβια προπόνηση.

Εκτός από σωματική άσκηση είναι επίσης μια μεγάλη διανοητική εργασία. Σχεδιάζεις στρατηγικές και οι αποφάσεις για αυτές πρέπει να γίνουν σε δέκατα του δευτερολέπτου. Έτσι αυξάνονται τα επίπεδα συγκέντρωσης και η ικανότητα λήψης αποφάσεων. Όλη αυτή η διανοητική άσκηση αυξάνει τα επίπεδα των ορμονών και κρατά τον εγκέφαλο νεαρό, έτσι ώστε να επιβραδύνει την εξέλιξη της νοητικής έκπτωσης που συμβάλει στη γήρανση.

Αποκρούει το Alzheimer και βοηθά τη θεραπεία της άνοιας!!!

Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι η επιτραπέζια αντισφαίριση ενεργοποιεί διάφορες περιοχές του εγκεφάλου ταυτόχρονα. Με ένα παιχνίδι πινγκ πονγκ η συνολική κατάσταση της συνειδητοποίησης διεγείρεται και απαιτεί ταυτόχρονα σκέψη και φυσική εγρήγορση.

•Μια κλινική μελέτη του 1997 στην Ιαπωνία ανακάλυψε ότι τα άτομα με εγκεφαλικές παθήσεις που παίζουν πινγκ πονγκ γνώρισαν μια ώθηση στη λειτουργία και την ευαισθητοποίηση του εγκεφάλου, καθώς και στη μείωση της άνοιας και της κατάθλιψης.

•Διαπιστώθηκε ότι οι ηλικιωμένοι παίκτες του πινγκ πονγκ τείνουν να βιώνουν λειτουργικές βελτιώσεις στους μετωπικούς λοβούς του εγκεφάλου, οι οποίοι ρυθμίζουν τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων και τις ηθελημένες κινήσεις.

•Οι ασθενείς που πραγματοποίησαν πρόγραμμα αποκατάστασης με πινγκ πονγκ είχαν επίσης την τάση να εξαρτώνται λιγότερο από τις αναπηρικές καρέκλες.

Τα προγράμματα που συνδυάζουν την κίνηση και τη νοητική άσκηση αποτελούν μία ολιστική μη φαρμακευτική θεραπεία, προσφέροντας ενίσχυση βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική.

Το παιχνίδι του πινγκ πονγκ συνιστάται πλέον ως μέθοδος αποτροπής της νόσου Alzheimer και ενισχύει τη θεραπεία της άνοιας. Συγκεκριμένα:

- ✓ Διεγείρει τη λειτουργία του εγκεφάλου
- ✓ Αυξάνει τη συγκέντρωση και την εγρήγορση
- ✓ Αναπτύσσει τακτικές δεξιότητες σκέψης
- ✓ Βοηθά στην κατάθλιψη
- ✓ Αναπτύσσει το συντονισμό του χεριού και των ματιών
- ✓ Βελτιώνει την ισορροπία
- ✓ Παρέχει αερόβια άσκηση
- ✓ Παρέχει κοινωνική αλληλεπίδραση και αναψυχή

•Σε κάθε περίπτωση, γενικά η σωματική άσκηση και ειδικά το άθλημα του πινγκ πονγκ είναι ένα προσβάσιμο σε όλους μέσο βελτίωσης και προστασίας της υγείας, οπότε καλό είναι να ενθαρρύνουμε τους ηλικιωμένους που εμφανίζουν τα πρώτα σημάδια νοητικής κατάπτωσης να αθλούνται περισσότερο.

Το καλύτερο άθλημα του εγκεφάλου!!!

Πάυλος Ποτούριδης

Καθηγητής Φυσ. Αγωγής, BSc (Hons), Personal Trainer με εξειδίκευση στη Θεραπευτική Γυμναστική και Αποκατάσταση, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ



Διακοπές για τα άτομα με άνοια

Αθήνα

Οι διακοπές αποτελούν ίσως μία από τις πιο ευχάριστες περιόδους του έτους. Νεότεροι και μεγαλύτεροι, προσδοκούν με ανυπομονησία τις μέρες που θα μπορέσουν να ξεφύγουν από την καθημερινότητα και θα κερδίσουν στιγμές χαλάρωσης και ξεκούρασης. Το τελευταίο διάστημα μάλιστα, με τις αλλαγές και τους περιορισμούς που έχει επιβάλλει η πανδημία του κορωνοϊού στις ζωές μας, η ανάγκη για μία εξόρμηση μακριά από τα καθιερωμένα γίνεται ακόμη πιο επιτακτική. Η επιθυμία αυτή παραμένει το ίδιο έντονη τόσο για τα άτομα με άνοια όσο και για τους οικείους τους.

Ωστόσο, εύλογα, δημιουργούνται διάφορα ερωτήματα. *Πόσο εύκολος είναι ο σχεδιασμός ενός ταξιδιού με κάποιον συγγενή με άνοια; Πώς θα μπορούσαν οι διακοπές να μην δημιουργήσουν άγχος τόσο στον πάσχοντα όσο και στους περιθάλποντές του;*

Σύμφωνα με έρευνες, οι δραστηριότητες στη φύση αποδεικνύονται αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση της ανησυχίας και της επιθετικότητας των ατόμων με άνοια. Υπό αυτό το πρίσμα, οι διακοπές θα μπορούσαν να λειτουργήσουν θεραπευτικά και να προσφέρουν νέα ερεθίσματα. Ταυτόχρονα, οι δραστηριότητες στη φύση θα δημιουργήσουν στον αγαπημένο σας συγγενή ένα αίσθημα "κούρασης", μειώνοντας το ενδεχόμενο του διαταραγμένου ύπνου που θα μπορούσε να του προκαλέσει η απομάκρυνση από το οικείο του περιβάλλον.

Πολύ σημαντική ωστόσο κρίνεται η διατήρηση της "ρουτίνας" των ατόμων με άνοια και στις διακοπές. Συγκεκριμένες ώρες ύπνου, σίτισης και δραστηριοτήτων είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούνται, καθώς με τον τρόπο αυτό μειώνεται το άγχος του πάσχοντα και δημιουργείται μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας. Παράλληλα η ενίσχυση του νέου περιβάλλοντος με οικεία αντικείμενα από το σπίτι, όπως ένα μαξιλάρι, μία κορνίζα με μία αγαπημένη φωτογραφία

ή μία συγκεκριμένη κούπα θα έχουν εξίσου θετική επίδραση.

Επιπλέον, εξέχουσας σημασίας αποτελεί ο κατάλληλος προγραμματισμός και η σωστή επιλογή διακοπών. Διακοπές που περιλαμβάνουν πολλαπλούς προορισμούς και δραστηριότητες, με προθεσμίες περιήγησης, δεν θεωρούνται ιδανικό πλάνο. Η απόδραση σε ένα παραθαλάσσιο σπίτι ή σε μία κατοικία στο βουνό αποτελούν καλύτερη επιλογή.

Δεδομένου του βάρους που φέρει η άνοια, όχι μόνο στα ίδια τα άτομα με άνοια, αλλά και στους ανθρώπους που τα φροντίζουν και τα αγαπούν, οι διακοπές θα λειτουργήσουν αγχολυτικά και ως μία διαδικασία αποφόρτισης. Το άτομο με άνοια θα έρθει κοντά στη φύση και θα καταπιαστεί με δραστηριότητες που θα του δημιουργήσουν ευχάριστα συναισθήματα. Από την άλλη πλευρά, οι περιθάλποντες θα καταφέρουν να αποδράσουν για λίγο από τις καθημερινές προκλήσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι. Με τον κατάλληλο σχεδιασμό και προετοιμασία, οι διακοπές μπορεί να γίνουν απολαυστικές για όλους.

Κρυστάλλη Γρύλλου

Κλινική Νευροψυχολόγος Οικοτροφείου «Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer-Καρέλλειο» του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Χαλκίδα

Η δράση «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια»

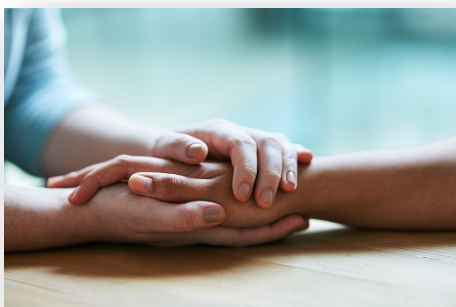
Η δράση «**Μαθαίνω να Φροντίζω.. άτομα με άνοια**» πραγματοποιήθηκε υπό την επιστημονική υποστήριξη της “Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας”, με φορέα υλοποίησης τη Δομή “ΓΕΦΥΡΑ” του Περιφερειακού Ταμείου Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδας. Κύριο αντικείμενο της δράσης αποτέλεσε η δωρεάν εκπαίδευση (τηλε-εκπαίδευση σύγχρονη και ασύγχρονη) και υποστήριξη περιθαλπόντων ατόμων με άνοια και διαμένουν στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

Η διάρκεια του προγράμματος ήταν οκτώ (8) εβδομάδων, στις οποίες διεξάγονταν διαδικτυακά σεμινάρια, κάθε Τρίτη και Τετάρτη καθώς και ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης Πέμπτη και Παρασκευή. Το πρόγραμμα απευθυνόταν σε: Οικογενειακούς περιθάλποντες ατόμων με άνοια, Επαγγελματίες περιθάλποντες ατόμων με άνοια, Λοιπούς περιθάλποντες ατόμων με άνοια.

Στόχοι του προγράμματος για τα άτομα που εμπλέκονται στη φροντίδα των ατόμων με άνοια (τυπικά ή άτυπα):

- ✓ Να κατανοούν τα χαρακτηριστικά των ανοϊκών διαταραχών και τις διαστάσεις του ρόλου τους ως περιθάλποντες.
- ✓ Να αναγνωρίζουν προβληματικές καταστάσεις που σχετίζονται με την παροχή φροντίδας ατόμου με άνοια και να τις επιλύουν.
- ✓ Να εμπλέκουν το άτομο με άνοια σε δραστηριότητες με νόημα ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται.
- ✓ Να εποπτεύουν δραστηριότητες σωματικής και νοητικής ενδυνάμωσης για το άτομο που φροντίζουν.
- ✓ Να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων για να παρέχουν στο άτομο προσωποκεντρική φροντίδα.

Με την επίτευξη των προαναφερόμενων στόχων τα άτομα θα είναι σε θέση να ενισχύσουν τα στοιχεία που συμβάλλουν στην ψυχική τους ανθεκτικότητα



και να ανταπεξέρχονται αποτελεσματικά στις προκλήσεις της καθημερινότητάς τους.

Η ανταπόκριση στο κάλεσμα για συμμετοχή στο πρόγραμμα υπήρξε αρκετά ενθαρρυντική, καθώς ήταν η πρώτη φορά που πραγματοποιούνταν μια τέτοια δράση στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας με εκτεταμένη πληθυσμιακή κάλυψη. Οι δηλώσεις συμμετοχής ξεπέρασαν τις 100 και οι συμμετοχές στα διαδικτυακά σεμινάρια (Τρίτη-Τετάρτη) ξεπερνούσαν τις 50/ ανά ημέρα. Επίσης, οι αξιολογήσεις αγγίζουν το ποσοστό του 50%. Το ποσοστό του 50% στη συμμετοχή των περιθαλπόντων είναι ιδιαίτερα σημαντικό, εάν αναλογιστούμε:

- ▶ τις ολοένα και αυξανόμενες ανάγκες του ατόμου με άνοια
- ▶ το συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον του περιθάλποντα λόγω COVID-19
- ▶ την απουσία υποστηρικτικού περιβάλλοντος που θα βοηθούσε στην απρόσκοπτη παρακολούθηση,
- ▶ τα προβλήματα τεχνικής φύσεως, δικτύου κτλ.΄
- ▶ την κόπωση που προέρχεται από τα συνεχόμενα διαδικτυακά σεμινάρια, συνακόλουθη με την απουσία της προσωπικής επαφής και της απρόσωπης ανταλλαγής απόψεων.

Δεδομένων των προαναφερόμενων προβλημάτων τα οποία διατυπώθηκαν και από τους ωφελούμενους, η αξιολόγηση του προγράμματος ανέδειξε την αρτιότητα του επιστημονικού προγράμματος που κατάρτισε η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας και θα αποτελέσει τον οδηγό σε μελλοντικές εκπονήσεις προγραμμάτων. Σημαντικά στοιχεία που προέκυψαν και επιβεβαιώνουν τη βιβλιογραφία για τη φροντίδα στην άνοια είναι: το υψηλό ποσοστό των γυναικών (~91%), τα ποσοστά των συζύγων (~44%) και των παιδιών των ατόμων με άνοια (~ 47%).

Η βέλτιστη διοργάνωση και εκπόνηση και διττού προγράμματος αποτυπώνεται στα αποτελέσματα των ερωτήσεων όπως:

- ✓ Οι πληροφορίες που πήρα από τη διαδικτυακή εκπαίδευση είναι χρήσιμες στην καθημερινότητά μου (~91% Συμφωνώ)
- ✓ Η διαδικτυακή εκπαίδευση ήταν καλά οργανωμένη. (~ 88 % Συμφωνώ, 12% Μάλλον Συμφωνώ)
- ✓ Θα σύστηνα τη διαδικτυακή εκπαίδευση σε ένα φίλο/ μία φίλη (~91% Συμφωνώ, ~6 Μάλλον Συμφωνώ)



Η δράση «Μαθαίνω να Φροντίζω.. άτομα με άνοια», ελπίζουμε να είναι το εφαλτήριο μελλοντικών προγραμμάτων στην Περιφέρεια Στέρας Ελλάδας και θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά για την αμέριστη συμπαράσταση και βοήθεια στην επίλυση των όποιων προβλημάτων ανεδείχθησαν στη διάρκεια του προγράμματος, τον φορέα υλοποίησης Δομή "ΓΕΦΥΡΑ" του Περιφερειακού Ταμείου Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδας και τους ανθρώπους που εντάσσονται σε αυτή.

Ευχαριστούμε θερμά τους εισηγητές για την αποδοχή της πρόσκλησης και για την ιδιαίτερα θετική συνεισφορά στο σκοπό και τους στόχους που είχαν τεθεί από τον επιστημονικό υπεύθυνο του έργου και τον φορέα υλοποίησης.

Τρεις άνθρωποι που έχουν αφοσιωθεί στη φροντίδα ηλικιωμένων με άνοια καταθέτουν τη ψυχή τους σε βιοματικές μαρτυρίες που πρέπει να διαβαστούν

Η 15η Ιουνίου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Κακοποίησης των Ηλικιωμένων, προκειμένου να ευαισθητοποιηθεί το κοινό, όσον αφορά στην κακομεταχείριση που υφίστανται οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας. Εμείς, βρήκαμε τρεις ανθρώπους που έχουν αφοσιωθεί στη φροντίδα ηλικιωμένων με άνοια και όσα έχουν να πουν μιλάνε στην καρδιά όσων έχουν δει αγαπημένους τους να βυθίζονται στο σκοτάδι της ασθένειας:

«Θεωρώ ότι ένας άνθρωπος χρειάζεται μια αγκαλιά, ένα χάδι μια γλυκιά κουβέντα. Όπως είναι ένα λουλούδι που χρειάζεται νερό για να ανθίσει και να είναι ζωντανό. Έτσι και ένας άνθρωπος καθώς μεγαλώνει χρειάζεται τη φροντίδα και την παρέα. Γιατί αυτό είναι το νερό του. Δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό. Αλλιώς είναι στεγνός, γιατί στερείται αγάπης και επαφής. Και αυτό συχνά είναι κάτι που δεν δίνουμε στους ηλικιωμένους».

Όταν μιλάς με την Ευαγγελία Αγγελίδου, τον άνθρωπο που εμπνεύστηκε και ίδρυσε την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας και το Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη», γρήγορα αντιλαμβάνεσαι ότι κάθε λέξη που απευθύνει στα άτομα με άνοια και στους περιθάλποντές τους είναι ποτισμένη με ανθρωπιά. Η ίδια υπήρξε για περίπου δώδεκα έτη περιθάλπουσα της μητέρας της που έπασχε από Alzheimer, κάτι που την ώθησε να δημιουργήσει τις παραπάνω δομές φροντίδας.

«Η μεγαλύτερη δυσκολία για έναν περιθάλποντα θα έλεγα ότι είναι να αντιμετωπίσει την ίδια την πραγματικότητα. Είναι πολύ δύσκολο αυτό να συμβαίνει στον άνθρωπό σου. Αλλάζουν παγιωμένοι ρόλοι δεκαετιών. Παύεις να είσαι το παιδί και γίνεσαι ο γονιός του ανθρώπου που φροντίζεις. Μέχρι εκείνη τη στιγμή η μητέρα σου ήταν αυτή που σε φρόντιζε. Και ξαφνικά ο άνθρωπος αυτός δεν είναι πλέον ίδιος. Δεν μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί του».

Για την ίδια, η ασθένεια της μητέρας της υπήρξε θρυαλλίδα εξελίξεων που άλλαξαν τη ζωή της. «Όταν νόσησε η μητέρα μου το 2003 ήξερα ότι ήθελα να είμαι εκεί για εκείνη και να την φροντίσω. Το 2009 παρακολούθησα το Πανελλήνιο Συνέδριο Alzheimer στη Θεσσαλονίκη. Στο τέλος μου είχε μπει στο μυαλό μου η σκέψη να γυρίσω στη Χαλκίδα για να φτιάξω μια μικρή δομή που να μπορεί να φιλοξενεί έστω 3-4 άτομα για να μπορέσω να κοινωνικοποιήσω τη μητέρα μου. Ήθελα να έρθει επιτέλους σε επαφή και με άλλους ανθρώπους. Ως τότε, το 2009, εργαζόμουν ως ασφαλίστρια. Μετά το 2010 αρχίζω να σπουδάζω συμβουλευτική σε Κολλέγιο Ανθρωπιστικών Επιστημών, αποκτώντας τελικά αναγνωρισμένο πτυχίο από Πανεπιστήμιο της Σκωτίας. Στη συνέχεια έκανα ένα Master και τώρα παίρνω ένα ακόμη μεταπτυχιακό τίτλο στην ψυχοθεραπεία. Η ζωή μου άλλαξε άρδην και σήμερα διατηρώ το δικό μου γραφείο ως ψυχοθεραπεύτρια. Δεν είχα σκεφτεί ποτέ ότι θα ασκούσα αυτό το επάγγελμα. Δεν είχα σκεφτεί ότι θα δημιουργούσα έναν οργανισμό και ένα Κέντρο Ημέρας που βοηθά καθημερινά συνανθρώπους μου. Η μαμά μου πέθανε το 2015 και μέχρι τους τελευταίους μήνες της ζωής της πήγαινε όπως έλεγε στο "σχολείο" της. Καταλάβαινε ότι αυτό το είχε ιδρύσει η κόρη της. Αισθανόταν πάρα πολύ όμορφα με αυτό. Το περίεργο ήταν ότι ενώ δεν κατέγραφε τίποτα ο εγκέφαλός της, αυτό το είχε εγγράψει. Τελικά, η μαμά μου μου έδειξε ότι πρέπει να κάνω την Εταιρία και το Κέντρο Ημέρας όραμα και να το συνεχίσω. Και έτσι έγινε. Μάλιστα, το Κέντρο Ημέρας «Αγίας Ειρήνη» έχει το όνομά της».





Χαλκίδα

Φρόντισε τον περιθάλποντα...

Ένα από τα πιο βασικά ζητήματα, που αντιμετωπίζει ο περιθάλποντας ενός ασθενή με άνοια δεν είναι μόνον ο χρόνος και ο κόπος που απαιτούνται για να είναι λειτουργικός ο άνθρωπός του (που δεν είναι σε καμία περίπτωση αμελητέα), αλλά ο κοινωνικός αποκλεισμός που κάνει την εμφάνισή του μαζί με τη νόσο και μοιάζει αναπόφευκτος. «Με το που ξεκινά η αρρώστια, οι πόρτες κλείνουν. Ακόμη και άτομα που είχες στην καθημερινότητά σου, όπως συγγενείς και φίλοι, σιγά σιγά αποστασιοποιούνται. Είτε γιατί λυτούνται, είτε γιατί δεν έχουν χρόνο, είτε γιατί βαριούνται την επανάληψη του λόγου του ασθενούς ή την γκρίνια του περιθάλποντα που περνά τόσο δύσκολα. Είναι πολλά. Και έρχεται πολύ γρήγορα η απομόνωση της οικογένειας». Η έντονη ψυχολογική πίεση, η μοναξιά και η ανατροπή κάθε δεδομένου στη ζωή του περιθάλποντα μπορεί να οδηγήσει, όμως, σε ακραίες καταστάσεις, αν δεν υπάρχει η απαιτούμενη βοήθεια και προς αυτόν.

Στη διάρκεια ασκήσεων ενίσχυσης της μνήμης στο Κέντρο Ημέρας “Αγία Ειρήνη” Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer Χαλκίδας. «Ένας περιθάλποντας μπορεί να γίνει κακοποιητικός σε ένα άτομο με άνοια. Όχι μόνον γιατί δεν γνωρίζει τον τρόπο για να τον περιποιηθεί και να καλύψει τις ανάγκες του. Αλλά μπορεί σε όλη αυτήν τη μακροχρόνια διαδικασία να βγουν απωθημένα ή ο ίδιος να έχει τόσο επιβαρυσμένη ψυχολογία που να γίνει κακοποιητικός ακόμη και απέναντι στο γονιό ή στο σύντροφο του» μας λέει η Ευαγγελία Αγγελίδου, έχοντας συναντήσει τέτοια παραδείγματα στη δεκαετή και πλέον πορεία της στην παροχή βοήθειας σε ανθρώπους με άνοια. Και εκεί μη κερδοσκοπικές οργανώσεις σαν την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας έρχονται να προσφέρουν την πολύτιμη βοήθειά τους, καλύπτοντας κενά που αφήνει πίσω της η ελλιπής κρατική πρόνοια. «Πρώτα από όλα ερχόμαστε κοντά στους περιθάλποντες και τους υποδεικνύουμε πού μπορούν να στραφούν και να πάρουν βοήθεια. Τους ενημερώνουμε για τις όποιες λίγες κρατικές παροχές και τις υπηρεσίες που μπορούν να έρθουν σε επαφή.

Το πιο σημαντικό όμως είναι η ψυχολογική υποστήριξη. Εμείς έχουμε το Κέντρο Ημέρας “Αγία Ειρήνη” Alzheimer Χαλκίδας όπου περιθάλποντες και ασθενείς βρίσκουν ένα χώρο και ανθρώπους που μπορούν να επικοινωνήσουν». Μάλιστα, από τον Απρίλιο του 2021 η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer Χαλκίδας μαζί με το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ υλοποιεί το έργο «Υποστήριξη ανθρωπίνων δικαιωμάτων «Χρυσής ηλικίας»: Προάσπιση ανθρωπίνων δικαιωμάτων ατόμων με άνοια και κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία (65+)» στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με διαχειριστή επιχορήγησης το Ίδρυμα Μποδο-

σάκη που περιλαμβάνει δράσεις ενημέρωσης και ανάπτυξης ικανοτήτων σε δημόσιους λειτουργούς στις Περιφερειακές Ενότητες Φθιώτιδας και Εύβοιας της Στερεάς Ελλάδας.

Οι αόρατοι ήρωες της καθημερινότητας

Η κα Αγγελίδου δεν είναι η μόνη περίπτωση περιθάλποντα που είδε την άνιση αναμέτρηση του με τη νόσο του Alzheimer ως μια ευκαιρία για να βοηθήσει τον άνθρωπο που αγαπά, φέρνοντας στην επιφάνεια την αστείρευτη εσωτερική δύναμη που κρύβουμε μέσα μας. Ο 79χρονος Νίκος Αθανασιάδης είναι μια ξεχωριστή περίπτωση ανθρώπου. Όταν έμαθε ότι η πρώτη σύζυγός του πάσχει από Alzheimer, προσφέρθηκε να γίνει ο ίδιος περιθάλποντάς της. Οι δυο τους πλέον ζουν μαζί σε ένα σπίτι στη Δροσιά Ευβοίας. «Εγώ είμαι 79 και η σύζυγος 82. Γνωρίζομαστε πάρα πολλά χρόνια και αυτό βοηθάει. Αλλά βλέπω ότι αυτή η νόσος εξελίσσεται ως επί το πλείστον αρνητικά. Δεν βλέπω πώς μπορεί να υπάρξει ένα καλό τέλος»...

Παρόλο, που το ξεκίνημα της συζήτησης φανερώνει τις δυσθεώρητες δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένας περιθάλποντας, ο τόνος της φωνής του κύριου Αθανασιάδη αποπνέει μια γαλήνη και ηρεμία. Η ροή του λόγου του δείχνει έναν άνθρωπο με μοναδική οξυδέρκεια. Μέσα σε λίγα λεπτά σου μιλάει για τη γιόγκα, τη φιλοσοφία, τον Σαίξπηρ, τον Χέγκελ, τον βουδισμό, έχοντας πάντοτε στον πυρήνα της σκέψης του τον ανθρωπισμό... «Αν το πάρουμε φιλοσοφικά το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει ένα κράτος είναι να προετοιμάζει το μέλλον του -που είναι τα παιδιά- και να περιθάλπει το παρελθόν του -που είναι οι ηλικιωμένοι. Γι' αυτό, πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στο πώς γερνάει ο κόσμος».

Παρόλο που βρίσκεται λίγο πριν τη συμπλήρωση της όγδοης δεκαετίας της ζωής του, βλέπει την ασθένεια και τη φροντίδα της πρώην γυναίκας του σαν μια ευκαιρία να νικήσει τη μοναξιά, προσφέροντας απλόχερα αγάπη. «Δεν ήθελα να ζω μόνος μου. Γιατί μου αρέσει η μοναξιά, αλλά πάντα με άλλο ένα άτομο.



Έτσι, αρχίσαμε να συζούμε με την πρώην σύζυγό μου στη Δροσιά Ευβοίας. Εγώ, βλέπω ότι εκπληρώνω με αυτόν τον τρόπο την υπόσχεση που δόθηκε στην αρχική τελετουργία γάμου μας στην Αγγλία, όπου συμφωνήσαμε να είμαστε μαζί “in sickness and in health” (στην υγεία και στην ασθένεια)».

Παρότι, ο τρόπος που ζει τη ζωή του είναι απόλυτα ισορροπημένος και θετικός, δεν κρύβει ότι η καθημερινότητα με έναν άνθρωπο που πάσχει από Alzheimer δεν είναι εύκολη υπόθεση. «Ο περιθάλπωντας δεν πρέπει να ξεχνάει ότι ο πρωταρχικός σκοπός της ημέρας είναι η φροντίδα. Η ζωή του είναι κομμάτι της ζωής του ανθρώπου που φροντίζει». Και αυτή η πραγματικότητα γίνεται πιο δύσκολη, όταν γνωρίζεις εκ των προτέρων ότι κάθε μέρα που έρχεται συνήθως είναι πιο δύσκολη από την προηγούμενη. «Λίγο πολύ αυτό που βλέπω με τη νόσο είναι ότι χάνεται η αναλογία των πραγμάτων, η ισορροπία». Ο ίδιος, βέβαια, κάνει γιόγκα για να κρατά το μυαλό και το σώμα του σε αρμονία, ενώ έχει ήδη προτείνει να ξεκινήσουν αντίστοιχα μαθήματα στο Κέντρο Ημέρας στη Χαλκίδα για τους περιθάλποντες. «Η βασική δουλειά πρέπει να γίνει με τους περιθάλποντες και την ψυχική τους ηρεμία. Είναι ο μόνος τρόπος για να είναι καλά και οι ασθενείς» ισχυρίζεται. Όσο για τον ίδιο και την εμπειρία που βιώνει στα 79 του χρόνια; «Έχω πάντα στο μυαλό μου τα λόγια του Πολώνιου στον “Άμλει”: “Αυτό πάνω απ’ όλα: να είσαι αληθινός στον εαυτό σου”. Αισθάνομαι τυχερός που μπορώ να είμαι αληθινός στον εαυτό μου»...

Η Α.Β. είναι 27 χρονών και άνεργη. Όλη της σχεδόν η ζωή περιστρέφεται γύρω από την φροντίδα του πατέρα της που πάσχει από υδροκεφαλία, η οποία εξελίχτηκε σε μια μορφή άνοιας, την οποία προσπαθούν να καταπολεμήσουν με φαρμακευτική αγωγή. «Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ της δικής μας περίπτωσης άνοιας και αυτής του Alzheimer. Ο πατέρας μου είναι πιθανό να βοηθηθεί από τη φαρμακευτική αγωγή και να πάει καλύτερα, ενώ στο Alzheimer δεν ισχύει κάτι τέτοιο - τουλάχιστον μέχρι σήμερα. Βέβαια, προς το παρόν έχει σίγουρα ζητήματα μνήμης και λειτουργικότητας». Η επιλογή της να θυσιάσει πράγματα που χαίρονται συνομήλικές της για να φροντίσει τον πατέρα της ήταν απόλυτα συνειδητή. «Είχα χρόνο να το κάνω γιατί δεν εργάζομαι. Επιπλέον, είναι μπαμπάς μου... Ξέρω τα κουμπιά επικοινωνίας μαζί του. Καταγράφω κάθε μέρα τί κάνουμε και πώς το κάνουμε. Δεν θα μπορούσε κάποιος άλλος να τον προσέξει όπως εγώ. Γιατί πέραν από το ότι βοηθά έναν άνθρωπο που έχει την ανάγκη μου, υπάρχει και το συναισθηματικό δέσιμο με τον μπαμπά μου».

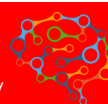
Η Α.Β. αναγνωρίζει ότι επηρεάζεται η καθημερινότητά της και ο χρόνος που διαθέτει για τον εαυτό της, αλλά βλέπει την όλη κατάσταση με μια θετική ματιά. «Πιστεύω ότι έχει να κάνει με το πώς θα το αντιμετωπίσεις εσύ προσωπικά σαν άνθρωπος. Αν το δεις από τη θετική του πλευρά ή αν η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια θα σε καταπιεί. Το πρώτο σίγουρα εξαρτάται από την αποδοχή της κατάστασης. Πρέπει να καταλάβεις ότι χρειάζεται εσύ να μπει στον κόσμο του ασθενή και όχι να περιμένεις τον ασθενή να αντιληφθεί τον δικό σου κόσμο». Δηλαδή να έχεις ενσυναίσθηση, όπως λέει και η κυρία Αγγελίδου: «Η ενσυναίσθηση είναι μια σπουδή που χρειάζεται να έχουμε από μικροί. Χρειάζεται να είμαστε ευαίσθητοποιημένοι προς τα πάντα και κατ’ επέκταση προς τους ηλικιωμένους».

Το έργο «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων “Χρυσής Ηλικίας”» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα διαχείρισης την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας και εταίρο το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών Επιόνη. Το πρόγραμμα Active citizens fund, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (EOX) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως EEA Grants. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.



Πηγή: **News247**. Αναρτήθηκε από https://www.news247.gr/koinonia/pagkosmia-imeras-kata-tis-kakopoiisis-ilikiomenon-treis-istories-alithinis-frontidas.9262975.html?utm_term=Autofeed&utm_medium=referral&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR0HkQzoPpXwrAmzQibVTxWABQ4nojkw3uVM2cYLr0Ox_3NLEqamcHGShXY#Echobox=1623728312

Ευχαριστούμε το κ. Γιάγκο Αντίοχο, Communication officer Active citizens fund για τη δημιουργία του άρθρου, που συνέβαλλε στη διάδοση του έργου στο ευρύ κοινό, αξιοποιώντας ένα δημοφιλές κανάλι επικοινωνίας.



Αθήνα

COVID-19 ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

Αποτελέσματα μελέτης της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Είναι γνωστό ότι τα άτομα με προβλήματα μνήμης και άνοια είναι εξαιρετικά ευάλωτα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, εμφανίζοντας ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο για νόσηση και αυξημένη θνητότητα, αφού δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν μέτρα υγιεινής και προφύλαξης. Επιπλέον όμως, η μειωμένη δυνατότητα επικοινωνίας με τους οικείους, η διατάραξη της καθημερινής ρουτίνας και η αδυναμία εξόδου προκαλούν εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, σωματική δυσφορία, με αποτέλεσμα η φροντίδα τους -ιατρική και κοινωνική- να γίνεται ιδιαίτερα προβληματική, ειδικά και λόγω της αναστολής λειτουργίας κέντρων εξειδικευμένης φροντίδας και περιορισμού της πρόσβασης σε δομές.

Ανάμεσα στις υπόλοιπες δραστηριότητές της για τη στήριξη των ατόμων με άνοια, των περιθαλπόντων και των οικογενειών τους, που συνεχίστηκαν δυναμικά εν μέσω της πανδημίας, με χιλιάδες διαδικτυακές υπηρεσίες (συνεδρίες, σεμινάρια, κ.ά.) και πολλούς εναλλακτικούς τρόπους βοήθειας, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών εκπόνησε δύο μελέτες.

Η πρώτη μελέτη που έκανε η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών σε 204 οικογένειες ατόμων με άνοια στη χώρα μας από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Ιούνιο του 2020, έδειξε ότι η πανδημία επιδείνωσε τη διανοητική κατάσταση και τη συμπεριφορά των ατόμων με άνοια και αύξησε το ψυχολογικό και το πρακτικό φορτίο των περιθαλπόντων. Η πανδημία είχε ως συνέπεια τη συνολική νοητική επιδείνωση του 78% των ασθενών με άνοια στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, οι τομείς στους οποίους επηρεάστηκαν περισσότερο τα άτομα με άνοια ήταν ότι εξέφρασαν περισσότερες ανησυχίες, είχαν χειρότερη επικοινωνία, μειωμένη διάθεση και κινητικότητα. Παρατηρήθηκε αυξημένη δυσκολία στη συμμόρφωση με τα νέα μέτρα. Με μεγάλο ενδιαφέρον, διαπιστώσαμε επίσης ότι, κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19, οι περιθαλπόντες των ατόμων με άνοια, σε ποσοστό 64% βίωσαν αυξημένο σωματικό φορτίο και σε ποσοστό 79% αυξημένο ψυχολογικό φορτίο. Το 59% των περιθαλπόντων δεν είχαν καμία πηγή βοήθειας, ενώ για τους υπόλοιπους, οι Εταιρείες Alzheimer ήταν η κύρια πηγή.

Η παραπάνω μελέτη δημοσιεύθηκε το Νοέμβριο του 2020 στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Geriatric Psychiatry.

Η δεύτερη μελέτη είχε σκοπό τη διερεύνηση της επίδρασης του παρατεταμένου εγκλεισμού λόγω πανδημίας COVID-19 στις ζωές των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους και έχει επίσης υποβληθεί και πρόκειται να δημοσιευθεί στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Geriatric Psychiatry.

Στη μελέτη αυτή, συνολικά 339 περιθάλποντες ατόμων με άνοια απάντησαν σε διαδικτυακό ερωτηματολόγιο, σχετικά με την επιδείνωση της κατάστασης των ατόμων που φροντίζουν, εξαιτίας της μακράς απομόνωσης και την επιβάρυνση, που βιώνουν οι ίδιοι στη διάρκεια αυτής της περιόδου. Μέρος της μελέτης ήταν η διερεύνηση της διαφοράς της επίδρασης του εγκλεισμού κατά τη δεύτερη περίοδο απομόνωσης (lockdown) σε σχέση με την πρώτη.

Η έρευνα διεξήχθη από Νοέμβριο 2020 έως Απρίλιο 2021. Οι περισσότεροι περιθάλποντες που συμμετείχαν ήταν γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 53 έτη. Τα άτομα με άνοια ήταν επίσης ως επί το πλείστον γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 81 έτη. Με βάση τα αποτελέσματα της μελέτης, το 86% των ατόμων με άνοια εμφάνισαν στατιστικά σημαντική συνολική επιδείνωση της κατάστασής τους, εξαιτίας της μακράς περιόδου απομόνωσης, που επέφερε η πανδημία COVID-19. Οι τομείς που επηρεάστηκαν περισσότερο ήταν η ικανότητα επικοινωνίας, η διάθεση και η κινητικότητα των ασθενών.

Όσον αφορά στους περιθάλποντες, σημειώθηκε επιδείνωση τόσο ως προς το σωματικό φορτίο τους (85% αυτών), όσο και ως προς το ψυχολογικό φορτίο (90% αυτών).

Σχετικά με τη διαφορά της επίδρασης των δύο περιόδων απομόνωσης, το 57,4% ανέφερε μεγαλύτερη επιδείνωση κατά το δεύτερο lockdown.

Καθώς η πανδημία λόγω COVID-19 συνεχίζεται, η συνεργασία των ειδικών υγείας, της κοινότητας και των πολιτικών φορέων, για οργάνωση άμεσης και πρακτικής βοήθειας σε άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους είναι πιο αναγκαία από ποτέ.

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ 1102

- Ενημερώνουμε
- Στήριζουμε
- Συμβουλευόμαστε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΛΤΕΡ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ

Σε αυτό το πλαίσιο, με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας, της Περιφέρειας Αττικής και του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έθεσε σε λειτουργία τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια **1102**.

Η γραμμή πλαισιώνεται από εξειδικευμένους σύμβουλους/ επαγγελματίες υγείας, γιατρούς νευρολόγους και ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, που παρέχουν άμεσα ενημέρωση, καθοδήγηση, συμβουλές και διασύνδεση.

Οι υπηρεσίες της Γραμμής Βοήθειας **1102** είναι:

- * Ενημέρωση για την άνοια και στρατηγικές πρόληψης
- * Ενημέρωση για διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα για άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους
- * Πρακτικές συμβουλές φροντίδας σε περιθάλποντες ατόμων με άνοια
- * Συμβουλές αντιμετώπισης κρίσεων και διαταραχών συμπεριφοράς σε άτομα με άνοια
- * Διασύνδεση με τις οργανώσεις Alzheimer που λειτουργούν στην Ελλάδα
- * Δικτύωση με τους Συμβουλευτικούς Σταθμούς για την Άνοια που λειτουργούν σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ σε όλη την Ελλάδα
- * Ενημέρωση επαγγελματιών υγείας σε θέματα σχετικά με την άνοια
- * Ενημέρωση για τις υπηρεσίες των Δήμων, των Κέντρων Υγείας, των ιδιωτικών και δημόσιων Νοσοκομείων και γενικότερα των φορέων που ασχολούνται με την τρίτη ηλικία και την άνοια.

Η Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102 λειτουργεί Δευτέρα - Παρασκευή 9.00-19.00 (εκτός αργιών) με αστική χρέωση του εκάστοτε παρόχου τηλεφωνίας. Παράλληλα με την τηλεφωνική επικοινωνία, παρέχεται η δυνατότητα επικοινωνίας μέσω live webchat ή και μέσω e-mail στο 1102@alzheimerathens.gr.

Περισσότερα από 2000 άτομα έχουν λάβει τηλεφωνική βοήθεια από το Φεβρουάριο του 2020 που ξεκίνησε να λειτουργεί η Γραμμή 1102 μέχρι σήμερα και περίπου 400 άτομα έχουν εξυπηρετηθεί μέσω email ή webchat στο πλαίσιο λειτουργίας της γραμμής. Η πλειοψηφία των κλήσεων που έχουμε δεχτεί είναι από γυναίκες περιθάλπουσες ατόμων με άνοια από διάφορες πόλεις της Ελλάδας, ενώ παρατηρήθηκε

χρήση της γραμμής σε ποσοστό 30% και από άτομα με άνοια και επαγγελματίες υγείας. Η πλειοψηφία των αιτημάτων αφορούσε την αντιμετώπιση κρίσεων και ενημέρωση για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα για άτομα με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Σε αρκετές περιπτώσεις έγιναν άπαξ συμβουλευτικές συνεδρίες ενώ πολλοί από τους καλούντες, αφού εξυπηρετήθηκαν, παραπέμφθηκαν σε Κέντρα Ημέρας, Σωματεία Alzheimer ή Συμβουλευτικούς Σταθμούς για την Άνοια που λειτουργούν σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ σε όλη την Ελλάδα.

Περισσότερες πληροφορίες για τις δραστηριότητες και υπηρεσίες της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο 210.7013271 και στο www.alzheimerathens.gr

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας

Μένουμε Συνδε-Δεμένοι **Μια καινοτόμα κατ' οίκον παρέμβαση** **για άτομα με άνοια από την** **Εταιρεία Alzheimer Αθηνών**

Η τεχνολογία έχει αναπτύξει πλήθος εργαλείων και εφαρμογών που μπορούν να ενδυναμώσουν τους ηλικιωμένους ώστε να ζουν πιο ενεργά και ανεξάρτητα, κυρίως στο σπίτι τους. Η εφαρμογή τους όμως σε επίπεδο «απομακρυσμένης φροντίδας», προϋποθέτει από πλευράς ηλικιωμένων να διαθέτουν «ψηφιακές δεξιότητες», αλλά και ευρύτερη ψηφιακή γνώση, καλούμενη ως «ψηφιακή εγγραμματοσύνη». Παρά τη συμμετοχή όλο και περισσότερων επωφελούμενων στις διαδικτυακές υπηρεσίες που προσφέρει η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, έχουμε διαπιστώσει ότι η έλλειψη πρόσβασης στα κατάλληλα τεχνολογικά εργαλεία (Η/Υ, tablet κτλ) και το χαμηλό ποσοστό ψηφιακής εγγραμματοσύνης των ηλικιωμένων ατόμων με άνοια και των περιθάλποντων τους στην Ελλάδα, αποτελούν βασικά εμπόδια.

Τον Αύγουστο του 2021, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με την υποστήριξη του Κοινοφελούς Ιδρύματος ΤΙΜΑ και του Κοινοφελούς Ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση, ξεκίνησε την υλοποίηση του προγράμματος «**Μένουμε Συνδε-Δεμένοι**».

Το πρόγραμμα «Μένουμε Συνδε-Δεμένοι» δίνει τη δυνατότητα στα άτομα με άνοια που συμμετέχουν, να αντιμετωπίσουν την κοινωνική αποστασιοποίηση και συγχρόνως να ενισχύσουν τις νοητικές λειτουργίες τους μένοντας σε επαφή με τα οικεία τους πρόσωπα



Αθήνα

και συμμετέχοντας σε διαδικτυακά προγράμματα που προσφέρει η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

Το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια **δώδεκα (12) μήνες** και θα εξυπηρετήσει συνολικά **120 οικογένειες** ατόμων με ήπια νοητική διαταραχή και άλλες μορφές άνοιας σε αρχικό στάδιο. Η παρέμβαση αφορά κατ'οίκον εκπαίδευση των οικογενειών στην χρήση tablet και επιλεγμένων εφαρμογών. Για κάθε οικογένεια η παρέμβαση θα διαρκεί 4 μήνες και θα περιλαμβάνει 1,5 ώρα εκπαίδευσης την εβδομάδα (συνολικά 24 ώρες). Επιπλέον, περιλαμβάνει χορηγία ενός tablet με προπληρωμένη πρόσβαση στο διαδίκτυο από την ημερομηνία ένταξης της οικογένειας στο πρόγραμμα μέχρι τη λήξη του προγράμματος (Ιούλιος 2022). Το tablet θα παραμένει στην οικογένεια και μετά τη λήξη της παρέμβασης.

Για την τελική επιλογή των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα, λαμβάνονται υπόψιν γεωγραφικά και εισοδηματικά κριτήρια. Δίνεται προτεραιότητα σε οικογένειες μεσαίου και χαμηλού εισοδήματος που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές της Αττικής με έλλειψη σε δομές και υπηρεσίες για ηλικιωμένους και άτομα με άνοια.

Όποιος ενδιαφέρεται να ενημερωθεί αναλυτικότερα ή να ενταχθεί στο πρόγραμμα μπορεί να επικοινωνεί εργάσιμες ημέρες 9.00-14.00 με την κα Νάντια Αβράμη στο 2106424228 και μέσω email στο nantiaavrami@gmail.com, με την κα Πάτρα Μπλέκου στο 2107013271 και μέσω email στο pblekou@alzheimeraathens.gr.

Εκδηλώσεις για τον Εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer

Η 21η Σεπτεμβρίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα της Νόσου Alzheimer και ο Σεπτέμβριος είναι ο Παγκόσμιος Μήνας της Νόσου.

Στα πλαίσια του εορτασμού έχουν οργανωθεί μια σειρά από εκδηλώσεις από τις εταιρείες- μέλη της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας. Παρακάτω παρουσιάζονται οι δράσεις που θα λάβουν χώρα τον μήνα Σεπτέμβριο, προκειμένου να υπάρξει ενημέρωση, προβληματισμός και ευαισθητοποίηση για τη νόσο Alzheimer

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία στη χώρα μας 160.000 άτομα πάσχουν από άνοια και 280.000 άτομα από ήπια νοητική διαταραχή. Συνολικά ο

πληθυσμός των ανθρώπων με ήπια ή σοβαρά νοητικά προβλήματα πλησιάζει το μισό εκατομμύριο. Αν συνυπολογίσουμε ότι για κάθε ασθενή με άνοια επηρεάζεται σημαντικά η ζωή 2-3 περιθαλπόντων-μελών της οικογένειας, αντιλαμβανόμαστε ότι πρόκειται μια πάθηση που αφορά άμεσα σε 1 εκατομμύριο Έλληνες πολίτες. Το ετήσιο δε κόστος της πάθησης αυτής εκτιμάται σε 3 δισεκατομμύρια ευρώ.

Χαμένες αναμνήσεις & Δράσεις από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στηρίζει από το 2002 έμπρακτα τα άτομα με άνοια, τις οικογένειες και τους περιθαλπόντές τους, μέσω της λειτουργίας Κέντρων Ημέρας για άτομα με άνοια στην Αττική και Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια σε όλη την Ελλάδα σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ, του προγράμματος «Φροντίδα στο σπίτι για άτομα με άνοια», μιας σειράς διαδικτυακών υπηρεσιών για άτομα με άνοια και τους περιθαλπόντές τους και της Γραμμής Βοήθειας για την Άνοια 1102. Επιπλέον, διοργανώνει δράσεις ψυχολογικής υποστήριξης και εκπαίδευσης περιθαλπόντων και εκστρατείες υπεράσπισης των δικαιωμάτων ασθενών και περιθαλπόντων. Όλες οι υπηρεσίες της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών παρέχονται δωρεάν.

Στο πλαίσιο του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer, Σεπτέμβριος 2021, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών διοργανώνει καμπάνια ευαισθητοποίησης με θέμα «**Χαμένες αναμνήσεις**». Μπορείτε να βοηθήσετε όσους ζουν χωρίς τις αναμνήσεις τους στηρίζοντας τις δράσεις της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών με ένα απλό τηλεφώνημα στο 19832 (με τελική χρέωση μόνο 2,60 ευρώ από σταθερό και 2,48 ευρώ από κινητό). Το τηλεφώνημά σας θα βοηθήσει στη συνέχιση του έργου μας και στην επέκταση των δράσεών μας.

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer, Τρίτη 21 Σεπτεμβρίου και ώρα 7.30μ.μ., η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών διοργανώνει προβολή της οscarικής ταινίας «Ο Πατέρας» με τον Άντονι Χόπκινς στο ρόλο ενός ατόμου με άνοια, στον κήπο του Βυζαντινού Μουσείου.





Αθήνα
Σέρρες

Την προβολή θα προλογίσει η πρόεδρος της Εταιρείας Δρ. Παρασκευή Σακκά. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης θα παρουσιαστεί και ο συλλογικός τόμος: **«Όταν η λογική κυνηγάει τη μνήμη: Η πολυδιάστατη απειλή της νόσου Alzheimer στον 20^ο αιώνα»**, που κυκλοφορεί από τις Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, υπό την επιστημονική επιμέλεια των Γιάννη Σωτηρόπουλου και Χριστίνας Δάλλα. Στο τέλος της εκδήλωσης θα ακολουθήσει δεξίωση. Τα έσοδα από την εκδήλωση θα διατεθούν για την υποστήριξη των δράσεων της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.

Λόγω της πανδημίας του COVID-19 και των σχετικών μέτρων που έχουν ληφθεί από την Πολιτεία, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, έχει μεριμνήσει για την εφαρμογή ειδικών μέτρων στον χώρο της φετινής μας εκδήλωσης, ώστε να διασφαλιστεί η υγεία όλων όσοι θα παρευρεθούν σε αυτή.

Περισσότερες πληροφορίες:
210.7013271 ή www.alzheimerathens.gr

«Φροντίζοντας τους περιθάλποντες» Επιόνη

Η ΕΠΙΟΝΗ, στις 24 Σεπτεμβρίου 2021, διοργανώνει ημερίδα με επίκεντρο τους περιθάλποντες. Η εκδήλωση τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Βάρης - Βουλιαγμένης, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και έχει τη στήριξη του γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα. Συνδιοργανωτές είναι η Obrella, η Έδρα, το 4ο Ψυχιατρικό Τμήμα Εισαγωγών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής, το Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών, ENALMH, η Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΠΟΑμΣΚΠ), ο σύλλογος η Καρδιά του Παιδιού, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, η εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος και το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Η ημερίδα θα φιλοξενήσει σημαντικούς επιστήμονες όπως τον καθηγητή ψυχιατρικής κ. Γιώργο Χριστοδούλου, τον Δρ. Δημήτριο Κόντη και τον κ. Stecy Yghemonos, διευθυντή της ομοσπονδίας Eurocarers, που συνεισέφερε στην υιοθέτηση της νέας ευρωπαϊκής οδηγίας.

Η Δρ. Κέλλυ Παναγιωτοπούλου θα μιλήσει για την πρόληψη της κατάθλιψης των περιθαλπόντων.

Η κα Noor Seghers από το Πανεπιστήμιο KU Leuven θα αναφέρει καλές πρακτικές υποστήριξης των περιθαλπόντων στο Βέλγιο. Τέλος ο κος Χρήστος Πάπας λέκτορας εφαρμογών από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής θα αναφερθεί στη σημασία της στήριξης των περιθαλπόντων ως ζήτημα δημόσιας και κοινοτικής υγείας.

Η ημερίδα διοργανώνεται με τη στήριξη του Ευρωβουλευτή κ. Στέλιου Κυμπουρόπουλου και της Βουλευτού Επικρατείας κας Μαριέττας Γιαννάκου.

Η εγγραφή στο σεμινάριο είναι δωρεάν και μπορείτε να την πραγματοποιήσετε μέσω του ακόλουθου συνδέσμου <https://docs.google.com/document/d/13XKQjdzZWG6VzbRLvFFkrUhhAh6IDwPrFaZLJszJZ44/edit>

Μετά την εγγραφή σας, θα λάβετε ένα email επιβεβαίωσης που θα περιέχει πληροφορίες σχετικά με τη συμμετοχή σας στο διαδικτυακό σεμινάριο.

Δράσεις από ΣΟΦΨΥ - Σέρρες

Οι δράσεις που θα διοργανώσει ο ΣΟΦΨΥ Ν. Σερρών

1) Ενημερωτικά υπαίθρια δρώμενα με διανομή φυλλαδίων, κονκάρδες κ.ά., διενέργεια αυστηρά ανωνύμων ερωτηματολογίων γύρω από την Άνοια/Alzheimer, μουσικοχορευτικό δρώμενο, γωνιά παραμυθιού, γυμναστικής, έγγραφης αποτύπωσης συναισθημάτων για την Άνοια καθώς και προβολή τρέιλερ-βίντεο και σποτ σχετικά με μην Άνοια/Alzheimer.

Οι παραπάνω δράσεις θα λάβουν χώρα στην Πλατεία Ελευθερίας Τρίτη 21 Σεπτεμβρίου και ώρες 10:00 - 15:00 και 18:00 - 20:00.

2) Δωρεάν τεστ Μνήμης την Τρίτη 28 Σεπτεμβρίου κατόπιν δήλωσης συμμετοχής των ενδιαφερομένων στο χώρο του Συλλόγου, Ορφέως 12 (παλιό νοσοκομείο) 2ος όροφος. Δήλωση συμμετοχής στα κάτωθι: τηλ:2321063388, email: sofpsi-s@otenet.gr έως την Παρασκευή 24 Σεπτεμβρίου.



Θεσσαλονίκη
Ρόδος
Ηράκλειο

Δράσεις της Alzheimer Hellas Θεσσαλονίκη

* Την Τρίτη 21 Σεπτεμβρίου στις 17.30 ο Δήμος Κορδελιού Ευόσμου δια της Αντιδημαρχίας Κοινωνικής Προστασίας - Δημόσιας Υγείας ΚΕΠ και σε συνεργασία με την Alzheimer Hellas διεξάγουν «**Περίπατο Μνήμης**». Του «περιπάτου Μνήμης» θα ηγηθεί ο Υφυπουργός Εσωτερικών Μακεδονίας Θράκης κ. Σταύρος Καλαφάτης. Στη συνέχεια θα ακολουθήσει ενημερωτική εκδήλωση επί της οδού Α. Τρίτση και θα ολοκληρωθεί με απογευματινό γεύμα. Θα απευθυνθούν χαιρετισμοί από τον Δήμαρχο κ. Κλεάνθη Μανδαλιανό, τον Υφυπουργό Εσωτερικών Μακεδονίας Θράκης κ. Σταύρο Καλαφάτη, τον Αντιπεριφερειάρχη Υγείας κ. Χρήστο Μήττα και από την Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Προστασίας - Δημόσιας Υγείας ΚΕΠ κ. Φωτεινή Πεσματζόγλου Δεβετζή. Θα ακολουθήσει ομιλία με θέμα «Νέα Δεδομένα για τη νόσο Alzheimer» από την Πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, Νευρολόγο/Ψυχίατρο, τ. Καθηγήτρια Νευρολογίας του ΑΠΘ κ. Μάγδα Τσολάκη.

* Την Πέμπτη 23 Σεπτεμβρίου θα πραγματοποιηθεί ομιλία στην οποία θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα του προγράμματος ENALMI από τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής, κ. Χρήστο Μουζακίδη.

* Την Τετάρτη 29 Σεπτεμβρίου στις 18:30-19:00 θα πραγματοποιηθεί ομιλία της Αναπληρώτριας Καθηγήτριας Ψυχολογίας Α.Π.Θ., κας Δέσποινας

Μωραΐτου με τίτλο: «**Ο ρόλος της θετικής ψυχολογίας στην ανθεκτικότητα των περιθαλπόντων**» και του Πολιτικού Επιστήμονα, κ. Κωνσταντίνου Χολέβα με τίτλο «**Η Ορθόδοξη Εκκλησία και η επιβίωση του Ελληνισμού επί Τουρκοκρατίας**».

* Στις 8 Οκτωβρίου θα πραγματοποιηθεί ομιλία με θέμα: «**Διαταραχές της συμπεριφοράς και το πρόγραμμα Recage**» εν όψει της Παγκόσμιας Ημέρας Τρίτης Ηλικίας (1 Οκτωβρίου). Στην ομιλία θα συμμετέχουν:

Η Καθηγήτρια Νευρολογίας Α.Π.Θ., Νευρολόγος, Ψυχίατρος-Θεολόγος και Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, κα Μάγδα Τσολάκη θα πραγματοποιήσει ομιλία με τίτλο: «**Διαταραχές της συμπεριφοράς στην άνοια**». Η ψυχολόγος, κα Έλενα Πόππη, θα πραγματοποιήσει ομιλία με τίτλο: «**Η Αντιμετώπιση των διαταραχών της συμπεριφοράς και οι Μονάδες Ειδικής Φροντίδας Συμπεριφορικών Διαταραχών: Το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Recage**». Η ψυχολόγος, κα Μάχη Κοζώρη, θα παρουσιάσει τα «**Αποτελέσματα των ομάδων εστίασης (Focus Groups)**».

Δράσεις στη Ρόδο - Πανάκεια

Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας ασθενών με άνοια «Αρσινόη» της εταιρείας «Πανάκεια» την Τρίτη 21 Σεπτεμβρίου 2021 και ώρα 9.00-13.00 στον πεζόδρομο Πλαστήρα του νησιού θα πραγματοποιήσει μετρήσεις σακχάρου και αρτηριακής πίεσης και δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών.

Ενδιαφέρουσα ανακοίνωση από την Αλληλεγγύη



Η «Αλληλεγγύη» Ηρακλείου για τη νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση με ιδιαίτερη χαρά ανακοινώνει την αποδοχή από την Επιστημονική Επιτροπή του 17^{ου} Ευρωπαϊκού Γηριατρικού Συνεδρίου, που θα πραγματοποιηθεί 11-13 Οκτωβρίου στην Αθήνα, παρουσίασης του προγράμματος που υλοποίησε με ιδιαίτερη επιτυχία στην πόλη μας για την Προώθηση της Ενεργού και Υγιούς Γήρανσης με τη στήριξη του TIMA Κοινωφελούς Ιδρύματος.

“TITLE: **Community-based Intervention Promoting Active and Healthy Aging in Crete** has been accepted by the Scientific Committee to be presented during the 17th EuGMS Congress which will be held from 11 to 13 October, 2021 in Athens.

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΕΠ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ
Alzheimer

ετήσιος
ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΜΝΗΜΗΣ
περιπατητική διαδρομή της οδού Αντ. Τρίτση στον Ευόσμο

21.09.2021
17:30

Το «Περίπατο Μνήμης» θα ηγηθεί ο Υφυπουργός Εσωτερικών Μακεδονίας Θράκης κ. Σταύρος Καλαφάτης.

Ο Δήμαρχος Κορδελιού Ευόσμου κ. Κλεάνθη Μανδαλιανός, η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Προστασίας Δημόσιας Υγείας ΚΕΠ κ. Φωτεινή Πεσματζόγλου Δεβετζή και η Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, Νευρολόγος, Ψυχίατρος, Θεολόγος τ. Καθηγήτρια Νευρολογίας ΑΠΘ κ. Μάγδα Τσολάκη σας προσκαλούν στον ετήσιο **Περίπατο Μνήμης** και την ενημερωτική εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer 2021

Στον ίδιο χώρο θα ακολουθήσει απογευματινό γεύμα για όλους.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ | Νίκη Στρατηλάτη Δημοσιογράφος Συγγραφέας

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΔΗ | ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ | ΠΑΝΑΚΕΙΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ | 2310-774 728

Congratulations and thank you for your valuable contribution to the Congress!

All the accepted abstracts will be published in a digital supplement of European Geriatric Medicine that will be issued after the congress”.

Με εκτίμηση
Δ.Σ. της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Δράσεις από το Καρέλλιο Αθήνα

Την Τρίτη 21 Σεπτεμβρίου, το «Καρέλλιο», η Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ», συνεχίζοντας την εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινότητας για την άνοια, διοργανώνει εκδήλωση με ομιλίες του επιστημονικού προσωπικού της Μονάδας σχετικά με την άνοια.

Τα θέματα της εκδήλωσης είναι τα παρακάτω:

«Τι είναι άνοια και τί μπορούμε να κάνουμε για αυτή» με ομιλήτη τον κ. Ανδρέα Ζαχαριάδη, Ψυχίατρο.

«Η άνοια την εποχή του κορωνοϊού: Συμβουλές για τους περιθάλποντες των ατόμων με Άνοια στο σπίτι» με ομιλήτη τον κ. Γεώργιο Παππά, Ψυχολόγο.

«Κινητικές διαταραχές στην άνοια, φυσιοθεραπευτική προσέγγιση» με ομιλήτη τον κ. Παναγιώτη Μητσέα, Φυσιοθεραπευτή.

«Δραστηριότητες Καθημερινής Διαβίωσης και χρήση νέων τεχνολογιών σε ηλικιωμένους με άνοια», με ομιλήτη τον κ. Φίλιππο Ασπρίδη, Εργοθεραπευτή-Επιστημονικά Υπεύθυνο Δομής.

«Η επιβάρυνση των περιθαλπόντων ατόμων με άνοια» με ομιλήτη τον κ. Βακουφάρη Κωνσταντίνο, Κοινωνικό Λειτουργό.

«Η άνοια υπό κοινωνική και νομική διάσταση - Κοινωνική Μέριμνα - Δομές και Υπηρεσίες για άτομα με άνοια» με ομιλήτρια την κ. Μ. Αβδίκου, Κοινωνική Λειτουργός.

«Νοσηλευτική φροντίδα ασθενών με άνοια», με ομιλήτριες την κα. Α. Λαγού, Νοσηλεύτρια και την κα. Ε. Γερασίμου, Νοσηλεύτρια.

Επίσης, στις 22-24 Σεπτεμβρίου και ώρες 12:00μ.μ.-15:00μ.μ., θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά δωρεάν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών από τους ψυχολόγους της Δομής.

Πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής για την αποστολή του link (συνδέσμου), στο τηλέφωνο **2130227965** ή στο email: alzheimer@mkoapostoli.com

Δράσεις στη Λάρισα

Επιπλέον, από τη Δευτέρα 27 Σεπτεμβρίου, το «Καρέλλιο», η Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ», διοργανώνει διαδικτυακό σεμινάριο Ψυχοεκπαίδευσης για την άνοια, συνεχίζοντας έτσι την εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη νόσο. Το διαδικτυακό σεμινάριο απευθύνεται σε περιθάλποντες ατόμων με άνοια, εθελοντές, επαγγελματίες υγείας και φοιτητές και θα πραγματοποιηθεί μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας skype.

1. Μετάδοση κοινωνικών μηνυμάτων από το Δημοτικό ραδιοσταθμό, σχετικά με την έγκαιρη γνώση της νόσου Alzheimer, το σεβασμό και τα δικαιώματα των ασθενών.

2. Εκστρατείες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του πληθυσμού με υλικό της Ε.Ε.Ν.Α.Λ και της ΑΔΙ στις πλατείες των συνοικιών, 11:00 – 14:00.

✓ 8/9: πλατεία Δημοτικού Ωδείου

✓ 9/9: πλατεία Ανάληψης

✓ 10/9: πλατεία Φιλιππούπολης

✓ 11/9 και 12/9: κεντρική πλατεία

✓ 13/9: πλατεία Α.Τ.Α.

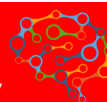
✓ 15/9: πλατεία Αγίου Γεωργίου Ηπειρωτών

✓ 17/9: πλατεία Σιδηροδρομικού σταθμού

✓ 21/9: 3ος περίπατος μνήμης «Μήτις»

3. Την Πέμπτη 30 Σεπτεμβρίου, στις 19:00, μουσική εκδήλωση στο πάρκο του Αγίου Αντωνίου.

4. Συνέντευξη στα τοπικά μέσα ενημέρωσης για: «**Τα 10 σημεία αναγνώρισης της άνοιας**» με ομιλήτρια την κα Ελένη Νιφλή.



Πάτρα
Ξάνθη
Θεσσαλονίκη

5. Συνέντευξη Περιθάλποντα: «**Ο Περιθάλπων Εκπαιδευτής**», με ομιλήτρια την κα Δέσποινα Μπιδέλη.

Δράσεις από το «Φροντίζω» Πάτρα

1. Υλοποίηση Καμπάνιας Ευαισθητοποίησης για την Άνοια την οποία θα υλοποιήσει το Κοινωνικό Σωματείο «Φροντίζω» στο πλαίσιο του Παγκόσμιου Μήνα για το Alzheimer και θα έχει συνολική διάρκεια ένα έτος. Η καμπάνια θα είναι διαδικτυακή με παρουσία στα social media, θα έχει διαδραστικό χαρακτήρα και θα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων. Στόχος της θα είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την πρόληψη της άνοιας και την εμφάνισή της σε ηλικίες μικρότερες των 65 ετών, ώστε να τονιστεί ότι πρόκειται όχι αποκλειστικά για μια γηριατρική νόσο αλλά για μια νόσο που μας αφορά όλους ενώ σε όλη της διάρκεια της καμπάνιας θα δοθεί ιδιαίτερα σημασία στους τρόπους πρόληψης των νοητικών διαταραχών.

2. Διοργάνωση Διαδικτυακής εκδήλωσης σε συνεργασία με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος, την Τετάρτη 22 Σεπτεμβρίου, όπου θα πραγματοποιηθεί Απολογισμός για τους 18 μήνες λειτουργίας της πράξης «**Κέντρο Ημέρας για Ασθενείς με Άνοια στην Πάτρα**» ενώ θα υπάρχει στρογγυλή τράπεζα με τίτλο «**Meet the Experts**» όπου ειδικοί από το χώρο της άνοιας θα απαντάνε live σε ερωτήσεις του κοινού σε ζητήματα γύρω από τη νόσο.

3. Με την υποστήριξη της εταιρείας ΓΕΦΥΡΑΣ Α.Ε. θα δημιουργηθεί video με στατιστικά στοιχεία, αλλά και μηνύματα ευαισθητοποίησης του κοινού για την άνοια και τη νόσο Alzheimer το οποίο θα προωθηθεί μέσω από τα κανάλια επικοινωνίας του Φροντίζω (ιστοσελίδα, social media, newsletter).

4. Κατά τη διάρκεια της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer (Τρίτη 21.09) θα υπάρξει φωταγώγηση της ΓΕΦΥΡΑΣ Ρίο-Αντίρριο, ενώ παράλληλα από τους φωτεινούς

πίνακες θα περνούν μηνύματα ευαισθητοποίησης για την άνοια και τη νόσο Alzheimer.

5. Παρουσίαση πλατφόρμας «**Web Guide for Caregivers**», η οποία δημιουργήθηκε από την ΑΜΚΕ InterMediaKT σε συνεργασία με το Φροντίζω στο πλαίσιο του προγράμματος World of Difference και δίνει τη δυνατότητα σε περιθάλποντες ατόμων με άνοια να έχουν πρόσβαση σε μια ευρεία γκάμα εκπαιδευτικού υλικού (ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης, γυμναστικής, τεχνικές φροντίδας κ.ά.) με σκοπό τη υποστήριξη στη φροντίδα των δικών τους ανθρώπων αλλά και την αυτοφροντίδα του εαυτού τους. Η πλατφόρμα ήδη λειτουργεί εδώ:

<https://mathainonafrontizo.gr/>

Δράσεις στην Ξάνθη

Ο Σύλλογος Alzheimer Ξάνθης στις 21 Σεπτεμβρίου θα πραγματοποιήσει εκδήλωση για τη γιορτή της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer στην κεντρική πλατεία της Ξάνθης. Θα πραγματοποιηθεί ενημέρωση των πολιτών για παροχή βοήθειας του Συλλόγου κατ' οίκον στους ασθενείς με Alzheimer. Επίσης, ο Σύλλογος θα προσφέρει στους περιθάλποντες βιβλίο-οδηγό για την αντιμετώπιση και τη φροντίδα των ασθενών με άνοια.

Εκπαίδευση προσωπικού και Ευχαριστίες από την Alzheimer Hellas

Ευχαριστούμε θερμά τη Νευρολογική Κλινική «**Άγιος Γεώργιος**» στο Βόλο για την φιλοξενία και εκπαίδευση στην εργαζόμενη της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Θεσσαλονίκης, κα Κουτούπα Άννα.



ΟΤΙΟΜ...Η ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΣΥΣΚΕΥΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Το Otium προστατεύει άτομα με άνοια από το να χαθούν αλλά και βοηθάει να βρεθούν γρήγορα και με ασφάλεια άτομα που αγνοούνται



Το Otium προσφέρει ελευθερία, επιτρέποντας στα άτομα με άνοια να κινούνται ελεύθερα, χωρίς οι συγγενείς τους να ανησυχούν μήπως χαθούν.

Το Otium είναι μία έξυπνη, Δανέζικης σχεδίασης, συσκευή εντοπισμού, που προστατεύει άτομα με άνοια από το να χαθούν από τις οικίες τους ή τους οίκους ευγηρίας.

Το Otium δεν παρακολουθεί συνεχώς το άτομο. Η διαδικασία εντοπισμού ξεκινά μόνο όταν το άτομο φεύγει από μια προκαθορισμένη περιοχή. Επιπλέον, η συσκευή μπορεί να λειτουργήσει για έναν ολόκληρο μήνα με μία μόνο φόρτιση.



Ασφάλεια προσαρμοσμένη στις ανάγκες σας

Στην εφαρμογή του Otium, μπορείτε να ρυθμίσετε γρήγορα τις ζώνες (περιοχές) όπου τα άτομα με άνοια μπορούν να κινούνται με ασφάλεια



Για περισσότερες πληροφορίες για την χρήση του Otium σε ιδιωτικούς χώρους/οικίες μπορείτε να σκανάρετε το QR code



Λειτουργεί επίσης και σε εσωτερικούς χώρους

Το Otium είναι η μόνη συσκευή παρακολούθησης στην αγορά που λειτουργεί και σε εσωτερικούς χώρους.

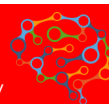
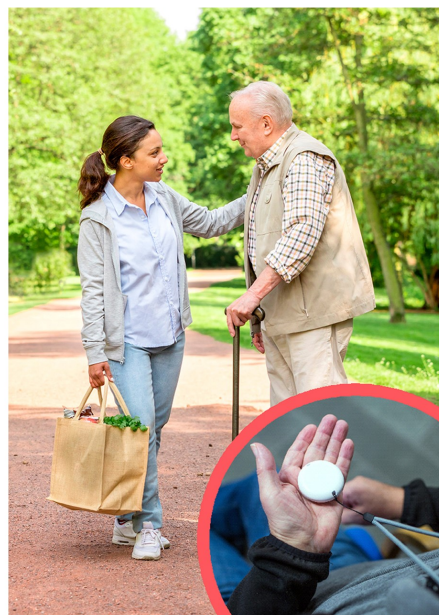


Χωρίς παρακολούθηση

Το Otium προσφέρει στους ανθρώπους με άνοια την δυνατότητα να κινούνται ελεύθερα. Η τοποθεσία του ατόμου κοινοποιείται μόνο σε συγγενείς όταν υπάρχει κίνδυνος. Μπορεί να λειτουργεί μέχρι ένα μήνα με μία φόρτιση

Solution
Medical care

Solution Medical Care
Χαλκιδικής 51, Πυλαία
55535, Θεσσαλονίκη
info@solutionmedical.gr
+30 2310 943 313



Χαλκίδα

Διεξαγωγή πρώτης κύριας δράσης του έργου «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων της Χρυσής Ηλικίας»

Η πρώτη κύρια δράση του έργου «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων της Χρυσής Ηλικίας», ομάδα εστίασης περιθαλπόντων ατόμων με άνοια, υλοποιήθηκε στις 28 Μαΐου στην αίθουσα συνεδρίασης Περιφερειακού Συμβουλίου της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, σύμφωνα με τα ισχύοντα μέτρα για την αντιμετώπιση της πανδημίας. Συμμετείχαν 9 οικογενειακοί περιθάλποντες ατόμων με άνοια και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία, 3 επαγγελματίες του έργου εκ μέρους του φορέα υλοποίησης και 3 εθελόντριες του φορέα υλοποίησης.

Στην ομάδα εστίασης, εκπροσωπήθηκαν τόσο άνδρες, όσο κι γυναίκες περιθάλποντες και περιθάλπουσες, τόσο τέκνα όσο και σύζυγοι, τόσο άτομα που μένουν μαζί όσο και άτομα που μένουν χωριστά από το άτομο που φροντίζουν και τέλος, τόσο περιθάλποντες πρώιμων σταδίων όσο και προχωρημένων. Ο Μ.Ο. ηλικιών είναι τα 60.8 έτη, με νεότερη μια περιθάλπουσα 27 ετών και μεγαλύτερη ένα περιθάλποντα 79 ετών. Οι οικογενειακοί περιθάλποντες ενθαρρύνθηκαν να συζητήσουν ανοικτά, σε εμπιστευτικό πλαίσιο, για τα είδη των προκλήσεων και των εμποδίων που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους. Όλοι οι περιθάλποντες είχαν ίσο χρόνο ώστε να τοποθετηθούν.

Η ομάδα εστίασε σε 4 θεματικές:

- * Επιπτώσεις της άνοιας και της κατάθλιψης στην καθημερινή λειτουργικότητα ατόμων με άνοια και της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία
- * Επιπτώσεις της άνοιας και της κατάθλιψης στην ποιότητα ζωής της δυάδας (άτομο τρίτης ηλικίας και οικογενειακός περιθάλπων)
- * Χαρακτηριστικά πλαισίων όπου τα άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη ή/ και οι περιθάλποντες νιώθουν άνετα και απολαμβάνουν τα δικαιώματά τους
- * Χαρακτηριστικά πλαισίων όπου παρεμποδίζονται τα δικαιώματα των ατόμων τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη ή/ και των περιθαλπόντων.

Υπήρξε σύγκλιση των απόψεων των περιθαλπόντων αναφορικά με τα εμπόδια που συναντούν στις καθημερινές δραστηριότητες και στη συναναστροφή τους με τον κοινωνικό περίγυρο και τους επαγγελματίες. Τα εμπόδια αυτά προκύπτουν από άμεσες επιπτώσεις της άνοιας και της κατάθλιψης που επηρεάζουν την επικοινωνία, τη διάθεση και τις νοητικές λειτουργίες (προσοχή, μνήμη κτλ.) των ατόμων τρίτης ηλικίας, αλλά και από το στιγματισμό της ασθένειας και τις διακρίσεις που αντιμετωπίζουν εξαιτίας της έλλειψης ενημέρωσης:

«Νιώθω άβολα όταν οι γιατροί δεν της δίνουν χρόνο να μιλήσει και απευθύνονται μόνο σ' εμένα...», «Χρειάζεται συνεχή επίβλεψη, ακόμη και σε απλά πράγματα.», «Το ρεπερτόριο της κοινωνικής ζωής μας έχει συρρικνωθεί. Όλα εξαρτώνται από τη διάθεσή της...», «Δεν της αρέσει να συζητούν οι άλλοι και να μη μπορεί να συμμετέχει.», «Άκουσα μια γειτόνισσα να λέει «τρελός είναι» και λυπήθηκα πολύ... Λυπάμαι πολύ που κάποια άτομα δεν γνωρίζουν την κατάσταση και σκέφτονται έτσι...»

Επιπλέον, οι περιθάλποντες, ταυτόχρονα με την υποστήριξη των ατόμων με άνοια στην καθημερινότητά τους, συχνά καλούνται να εξηγήσουν τη νόσο ή/ και να υπερασπιστούν τα άτομα που φροντίζουν και στην αλληλεπίδρασή τους με πρόσωπα του άμεσου περιγυρού:

«Η γειτόνισσα την επισκέπτεται [τη μητέρα της με άνοια] και της λέει "πήγα εδώ και πήγα εκεί" και μου λέει ότι αυτό τη στενοχωρεί επειδή εκείνη δεν μπορεί να πάει. Όταν το είπα στη γειτόνισσα μου είπε συγγνώμη που το έκανα, δεν το είχα καταλάβει».

«Ακόμη και μέσα στο σπίτι μπορεί να νιώσω άβολα, ενώ έχω εξηγήσει στον πατέρα την κατάσταση της μητέρας, εκείνος επιμένει να της λέει "Δεν θυμάσαι;" και εκείνες τις στιγμές προσπαθώ να τη δικαιολογήσω και λέω ότι όλοι μπορεί να μη θυμηθούμε κάτι».

Τα δεδομένα από την πρώτη κύρια δράση του έργου, θα ενημερώσουν το εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργείται αποκλειστικά για τις ανάγκες ευαισθητοποίησης των δημοσίων λειτουργών αναφορικά με θέματα της άνοιας, δικαιώματα ατόμων με άνοια και περιθαλπόντων.

Η πρώτη δράση του έργου αξιολογήθηκε πολύ θετικά από όλους τους συμμετέχοντες:

«Είναι πολύ σημαντικό που ανταλλάσσουμε εμπειρίες σε αυτά τα θέματα. Ως περιθάλποντας, θα ήθελα κάποιος να μου είχε πει από πριν για όλα αυτά που θα συναντούσα.», «Θα ήθελα ο κόσμος να ενημερωθεί για την άνοια, για αυτά που αντιμετωπίζουμε εμείς οι περιθάλποντες».



Περισσότερες πληροφορίες για το έργο:

Το έργο «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας» στη Στερεά Ελλάδα, διαρκεί 14 μήνες, από τον Απρίλιο 2021 έως το Μάιο 2022. Πραγματοποιούνται δράσεις ενημέρωσης, ενδυνάμωσης και συνηγορίας για οικογενειακούς περιθάλποντες από τις κύριες δράσεις του, τους δημόσιους λειτουργούς και τους οικογενειακούς περιθάλποντες στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος *Active citizens fund* στην Ελλάδα, με φορέα διαχείρισης την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας και εταίρο το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών Επίονη. Το πρόγραμμα *Active citizens fund*, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως *EEA Grants*. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος *Active citizens fund* για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το *SolidarityNow*.

Το μήνα Σεπτέμβριο 2021, ξεκινά η υλοποίηση της κύριας δράσης (διαδικτυακής) εκπαίδευσης δημοσίων λειτουργών της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας σε θέματα άνοιας. Δεδομένου ότι ο Σεπτέμβριος αποτελεί μήνα-σταθμό για τα θέματα άνοιας παγκοσμίως, αποτελεί ιδιαίτερη χαρά και τιμή για το φορέα μας, οι κοινές προσπάθειες όλων μας να συμπίπτουν με την «καρδιά» των δράσεων του έργου της «Υποστήριξης Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας» και εκτιμούμε ότι τα οφέλη θα είναι πολλαπλασιαστικά.

Πληροφορίες συμμετοχής: +30 2221181071, +30 693724464, www.alzheimer-chalkida.org, info@alzheimer-chalkida.org

Ευχαριστούμε το Ίδρυμα Μποδοσάκη για την πολύτιμη συνεργασία, που αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα στα θέματα της επικοινωνίας του έργου, προκειμένου να αγγίξουμε όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη, σε κάθε γωνιά της περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας. Επίσης, ευχαριστούμε θερμά το Star Κεντρικής Ελλάδας για την επικοινωνία της δράσης (δείτε το βίντεο): <https://dai.ly/x81nws>

#activecitizensfund_GR #ACF_GR #activecitizens #civilsociety #alzheimerschalkida #epion

@Active citizens fund Greece

@EEA and Norway Grants @EEA Grants Greece

@Bodossaki Foundation @SolidarityNow

@AlzheimerChalkida

Ευαγγελία Αγγελίδου

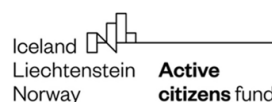
MSc Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια, Πρόεδρος ΔΣ, Υπεύθυνη έργου

Δημήτρης Ζάγκας

MSc Ψυχοπαιδαγωγός, Υπεύθ. Επικοινωνίας Έργου

Χριστίνα Καλαβρή

MSc Ψυχολόγος, Υπεύθυνη συντονισμού δράσεων φορέα υλοποίησης



Διαχειριστής Επιχορήγησης:



Φορέας Υλοποίησης:



Εταίρος:

**Ευχαριστίες από την Alzheimer Hellas**

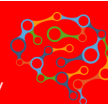
Ευχαριστούμε θερμά τους χορηγούς μας για τη διάθεση των προϊόντων τους!

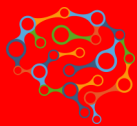


KRUPS

Moulinex
κάνει το μαγείρεμα παιχνίδι

Tefal





Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο

www.alzheimer-federation.gr

ΑΘΗΝΑ

1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180

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

2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλπωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347

* Υπηρεσία Φροντίδας στο Σπίτι για Άτομα με Άνοια

Τ: 2107013271, E: info@alzheimerathens.gr S: www.alzheimerathens.gr

3. Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

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

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

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

4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

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

E: alzheimer@mkoapostoli.gr S: www.mkoapostoli.com

5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Βίκτωρος Ουγκώ 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, F: 2104406003

E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr

ΑΧΑΪΑ

6. Κοινωνικός Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑΜΕΑ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα

Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242, E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr

S: www.frodizo.gr

7. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. "Μνημοσύνη" Πάτρας

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

ΒΟΛΟΣ

8. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"

Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimer.inst.volos@gmail.com

S: www.institutoalzheimer.gr

ΔΡΑΜΑ

9. (υπό σύσταση)

Κ: 6949095177, 6939426620

ΕΥΒΟΙΑ

10. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221181071, Κ: 6937244646

E: info@alzheimer-chalkida.org S: www.alzheimer-chalkida.org

11. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

12. 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"

Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: info@alzheimer-hellas.gr S: www.alzheimer-hellas.gr

13. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

14. Πανελλήνια Βιοτρέπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

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

15. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύοσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη, Κ: 6973302750

E: alz.kalamaria@gmail.com

16. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων (PINDIS)

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

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

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

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

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

18. Μεσσηνιακό Σωματείο Επαφής με τη Νόσο Alzheimer και την Άνοια (ΜΕ.Σ.Ε.Ν.Α.)

Κ: 698 071 8300, E: mesenames@gmail.com S: www.mesena.gr

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

19. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Πιερίας

Κ: 6972507281

ΚΟΖΑΝΗ

20. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, "Ο Άγιος Νικόλαος"

Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

21. Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, "Ο Λόγος"

Πολυλειτουργικό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: ntinakom@gmail.com

ΚΡΗΤΗ

22. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ "Αλληλεγγύη" Ηρακλείου - Ηράκλειο

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

E: alzheimer.heraklion@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr

23. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης "Συμπαράσταση"

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimer.ret@gmail.com

24. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

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

ΛΑΡΙΣΑ

25. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimer.lar@gmail.com

ΞΑΝΘΗ

26. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzxt@in.gr

ΡΟΔΟΣ

27. Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

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

ΣΕΡΡΕΣ

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

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

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

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

29. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

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

ΧΙΟΣ

30. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

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

E: gmaris.chi@gmail.com

Ενημερωθείτε για την Πανελλήνια Ομοσπονδία και τα μέλη της στην επίσημη σελίδα

www.alzheimer-federation.gr

Ακολουθήστε μας στο **Facebook**

ως Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και ενημερωθείτε άμεσα για τις δράσεις μας!

