

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER @
ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

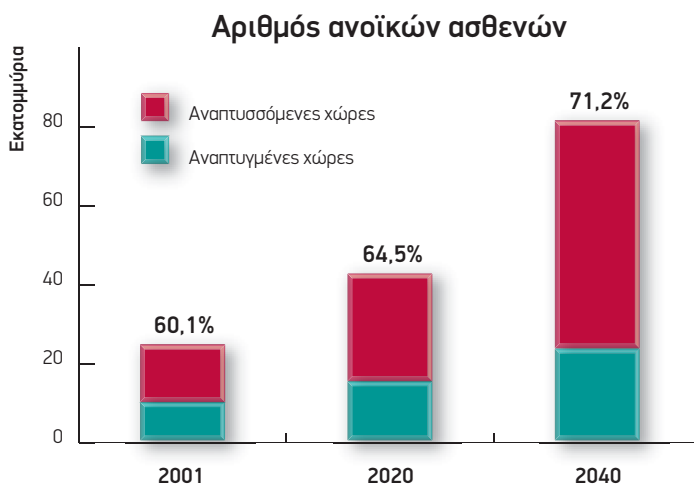
Δρ Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγος – Ψυχίατρος
Όλγα Λυμπεροπούλου, Γνωστική νευροψυχολόγος
Κώστας Νικοηάου, Ψυχίατρος

Εισαγωγή

Η αύξηση του μέσου όρου ζωής στις αναπτυγμένες και κυρίως στις υπό ανάπτυξη χώρες, έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης των παθήσεων της τρίτης ηλικίας, όπως η υπέρταση, η στεφανιαία νόσος, τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και οι άνοιες.

Σήμερα, οι άνοιες με συχνότερη τη νόσο Αλτσχάιμερ (50-60% του συνόλου), αποτελούν μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα. Ο αριθμός των ασθενών αυξάνεται αληματοδώς: υπάρχουν 150 χιλιάδες ασθενείς στην Ελλάδα, 5 εκατομμύρια στην Ευρώπη και 25 εκατομμύρια παγκοσμίως.

Στο μέλλον, ο αριθμός και το κόστος της φροντίδας των ατόμων της μεγάλης αυτής πληθυσμιακής ομάδας θα αυξηθούν σημαντικά. Έτσι, γίνονται συντονισμένες προσπάθειες πρόληψης και θεραπείας όλων των μορφών της άνοιας.



Ferri CP et al, Lancet, 2005
Διεθνής Εταιρεία Alzheimer

Οι επιστήμονες, οι ασθενείς, οι φροντιστές και οι οργανώσεις Alzheimer έχουν ενώσει τις προσπάθειές τους με αποτέλεσμα οι γνώσεις μας για τη νευροβιολογία των ανοϊκών διαταραχών να αυξηθούν τρομακτικά τα τελευταία 30 χρόνια:

1. Η διάγνωση σε πρώιμα κλινικά στάδια είναι εφικτή. Η παθολογική διεργασία στον εγκέφαλο των ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ αρχίζει δεκαετίες πριν την εμφάνιση των κλινικών συμπτωμάτων. Η αιτιοπαθογένειά της είναι προφανώς πολυπαραγοντική. Σήμερα αναζητούνται εντατικά τρόποι αναγνώρισης των υποψήφιων ασθενών και διερευνάται η πιθανότητα μη ειδικού παράγοντες (όπως ορμόνες, αντιοξειδωτικοί παράγοντες ή αντιφλεγμονώδεις ουσίες) να μπορούν να αναστρέψουν ή να καθυστερήσουν την παθολογική διεργασία.
2. Στα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου η συχνότητα της άνοιας είναι μεγαλύτερη. Ειδικά σχεδιασμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η συνεχιζόμενη εκπαίδευση στην ενήλικη ζωή αυξάνει τις νοητικές εφεδρείες και πιθανά προστατεύει από την άνοια με τη δημιουργία νέων νευρωνικών δικτύων, αλληλά και νέων ενγκεφαλικών κυττάρων.
3. Καινούριες θεραπευτικές προσεγγίσεις της νόσου Αλτσχάιμερ όπως η ανοσοθεραπεία, η γενετική τροποποίηση και κυρίως, η αναστολή της συσσώρευσης του β-αμυλοειδούς έχουν περάσει από το στάδιο της θεωρίας στην κλινική πράξη. Πάνω από 100 φάρμακα βρίσκονται σε αυτή τη στιγμή σε διάφορες φάσεις κλινικών δοκιμών και μεταξύ αυτών, τα αντιαμυλοειδικά φάρμακα είναι τα περισσότερο υποσχόμενα.

Σήμερα η πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ είναι εφικτή και η ριζική θεραπεία μια πολύ κοντινή προοπτική!

Αθήνα, Ιούλιος 2007

Δρ. Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος – Ψυχίατρος

Πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer

& Συναφών Διαταραχών Αθηνών

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ**

Τι είναι άνοια;

■ Ο όρος «άνοια» αναφέρεται σε μια σειρά συμπτωμάτων που παρουσιάζουν άτομα με νοσήματα που καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα. Τα συμπτώματα αυτά είναι καταρχήν απώλεια της μνήμης και ακολούθως διαταραχή των υπολοίπων νοητικών λειτουργιών: του λόγου, της προσοχής, της συγκέντρωσης, της κρίσης.

Αποτέλεσμα αυτής της παθολογικής διεργασίας είναι η σταδιακή και αργή επιδείνωση της ικανότητας του ατόμου να λειτουργεί ικανοποιητικά στην καθημερινή ζωή και τελικά η πλήρης αποδιοργάνωση της προσωπικότητάς του. Πολλή συχνά ο όρος «άνοια» χρησιμοποιείται λανθασμένα από το ευρύ κοινό και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ως συνώνυμος της νόσου Αλτσχάιμερ.

Η άνοια είναι ένας περιγραφικός, γενικός όρος, ενώ η νόσος Αλτσχάιμερ είναι συγκεκριμένη ασθένεια η οποία ευθύνεται για περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις άνοιας. Η αμέσως επόμενη σε συχνότητα άνοια είναι η αγγειακή άνοια, η οποία προκαλείται από πολλαπλά εγκεφαλικά επεισόδια, μικρά ή μεγάλα. Άλλες μορφές άνοιας οφείλονται σε σπανιότερα αίτια όπως π.χ. η νόσος με σωμάτια Lewy, η άνοια της νόσου Πάρκινσον, οι μετωποκροταφικές άνοιες κλπ.

Είναι η απώλεια της μνήμης σύμπτωμα του φυσιολογικού γήρατος;

■ Στο παρελθόν ήταν κοινή η πεποίθηση ότι η απώλεια μνήμης είναι φυσιολογικό επακόλουθο των γηρατειών. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις ανθρώπων που εκ των υστέρων εκτιμούμε ότι έπασχαν από νόσο Αλτσχάιμερ, αλλά δεν έτυχαν διάγνωσης και θεραπείας ακριβώς επειδή θεωρήθηκε από τους οικείους τους ότι απλά γέρασαν και «τα έχασαν».

Σήμερα ξέρουμε ότι στη φυσιολογική διεργασία του γήρατος περιλαμβάνονται και οι δυσκολίες στη μνήμη. Οι φυσιολογικοί ηλικιωμένοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να μάθουν και να ανακαλέσουν τις πληροφορίες. Το επίπεδο όμως της μνημονικής λειτουργίας συνολικά είναι επαρκώς υψηλό και τους επιτρέπει να βιώνουν την καθημερινότητά τους

χωρίς ιδιαίτερα λειτουργικά προβλήματα. Αντίθετα, η μνήμη και η λειτουργικότητα των ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ είναι ξεκάθαρα επηρεασμένες και επιδεινώνονται σταθερά.

Υπάρχουν αναστρέψιμες άνοιες;

■ Σε λίγες περιπτώσεις η άνοια εμφανίζεται σαν αποτέλεσμα άλλου υποκείμενου σωματικού νοσήματος π.χ. μιας βαριάς ενδοκρινολογίας (υποθυρεοειδισμός) ή της έλλειψης από τον οργανισμό συγκεκριμένων βιταμινών (B12) και ιχνοστοιχείων. Η άνοια μπορεί επίσης να αποτελεί σύμπτωμα όγκων του εγκεφάλου ή να είναι αποτέλεσμα τοξικής δράσης στον εγκέφαλο ουσιών όπως το αλκοόλ ή διαφόρων φαρμάκων (ηρεμιστικά και παλαιά αντικαταθλιπτικά, φάρμακα για τη νόσο Πάρκινσον, αντιυπερτασικά φάρμακα).

Τέλος, ψυχικές παθήσεις όπως η κατάθλιψη και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή μπορεί να προκαλέσουν μνημονικές δυσκολίες. Η ανίχνευση τέτοιων περιπτώσεων δευτερογενούς ανοϊκής συνδρομής έχει σημασία γιατί αντιμετωπίζοντας το υποκείμενο πρόβλημα θεραπεύουμε και την άνοια, μερικά ή ολικά.

Τι είναι η νόσος Αλτσχάιμερ;

■ Η νόσος Αλτσχάιμερ ευθύνεται για το 50-60% των περιπτώσεων άνοιας της μεγάλης ηλικίας. Είναι μια εκφυλιστική νόσος του εγκεφάλου. Αρχικά της συμπτώματα αποτελούν η ήπια έκπτωση της μνήμης και των άλλων νοητικών λειτουργιών που συχνά περνούν απαρατήρητα τόσο από τον ίδιο τον ασθενή όσο και από τα μέλη της οικογένειας του. Όσο όμως η νόσος εξελίσσεται, επηρεάζονται σταδιακά και οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, δηλαδή οι κοινωνικές σχέσεις, η διαχείριση των οικονομικών, η οδήγηση, η φροντίδα του εαυτού.

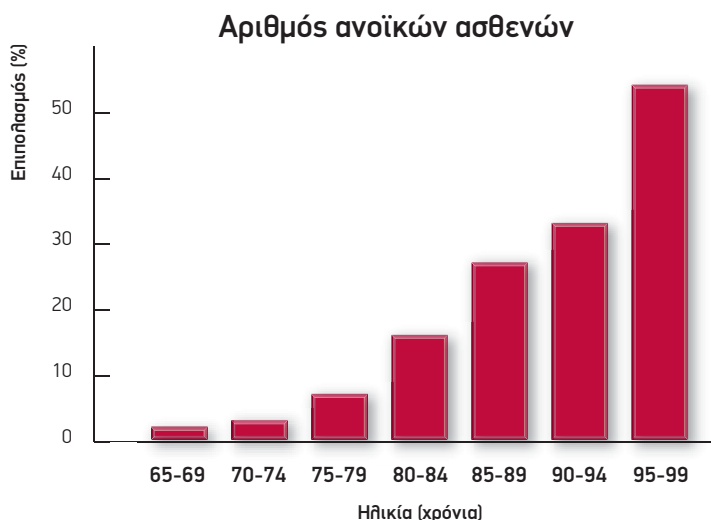
Με την πάροδο του χρόνου, οι δυσκολίες αυτές γίνονται τόσο σοβαρές ώστε ο ασθενής να εξαρτάται ολοκληρωτικά από τους άλλους. Στα παραπάνω προστίθενται ενίοτε και διαταραχές στη συμπεριφορά, απάθεια ή επιθετικότητα, διαταραχές ύπνου και όρεξης, υπερκινητικότητα. Στον

εγκέφαλο των ασθενών που πάσχουν από την νόσο Αλτσχάιμερ ανευρίσκονται χαρακτηριστικά παθολογοανατομικά ευρήματα, όπως είναι οι «γεροντικές πλάκες» και οι «νευροϊνιδιακοί σχηματισμοί», που εντοπίζονται σε συγκεκριμένες περιοχές που ελέγχουν τις νοητικές λειτουργίες. Η νόσος συνήθως εκδηλώνεται σε άτομα άνω των 65 ετών, ενώ είναι σχετικά σπάνια σε μικρότερες ηλικίες.

Ποια είναι η συχνότητα της νόσου Αλτσχάιμερ;

■ Η συχνότητα της νόσου Αλτσχάιμερ αυξάνει με την ηλικία. Εμφανίζεται στο 5-10% των ατόμων άνω των 65 ετών, ειδικά δε μετά την ηλικία των 85 ετών η πιθανότητα εμφάνισης είναι 1 στα 3 άτομα.

Επομένως, η συχνότητα στο γενικό πληθυσμό είναι αρκετά μεγάλη, ώστε δεν είναι σπάνιο να πάσχουν δύο ή περισσότερα μέλη μιας οικογένειας. Η μεγάλη αύξηση του αριθμού των ανοϊκών ασθενών αποτελεί αναπόφευκτο επακόλουθο της γήρανσης του γενικού πληθυσμού λόγω της αύξησης του μέσου όρου ζωής.



Ritchie and Kildea, 1995

Είναι η νόσος Αλτσχάιμερ κληρονομική;

■ Η νόσος Αλτσχάιμερ κληρονομείται σε ένα ποσοστό μικρότερο από 5%, σύμφωνα τουλάχιστον με τα επιστημονικά δεδομένα που έχουμε μέχρι σήμερα στη διάθεσή μας. Έχουν αναγνωριστεί 3 γονίδια υπεύθυνα για προγεροντικές μορφές της νόσου. Στις περιπτώσεις αυτές, η ηλικία έναρξης της νόσου είναι ανάμεσα στα 40 και στα 60 χρόνια.

Υπάρχει κάποια εξέταση που να μπορεί να προβλέψει εάν ένα άτομο θα προσβληθεί από νόσο Αλτσχάιμερ;

■ Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει πουθενά στον κόσμο εξέταση που να μπορεί να προβλέψει εάν ένα άτομο θα προσβληθεί στο μέλλον από νόσο Αλτσχάιμερ. Ειδικά στην περίπτωση των ατόμων που εμφανίζουν την νόσο πριν τα 50 έτη συστήνεται προληπτικά γενετικός έλεγχος στους ίδιους και στα μέλη της οικογένειάς τους ώστε να διαπιστωθεί εάν φέρουν κάποιο από τα γνωστά γονίδια που ευθύνονται για τις προγεροντικές μορφές της νόσου.

Ακόμα όμως και αυτή η εξέταση δεν μπορεί να προβλέψει με βεβαιότητα εάν κάποιος θα νοσήσει. Επιτρέπει μόνο να γνωρίζουμε αν έχει περισσότερες πιθανότητες από τους υπολοίπους να εμφανίσει την νόσο. Για τον λόγο αυτόν, αλλά και εξαιτίας του μεγάλου οικονομικού κόστους, ο γενετικός έλεγχος δεν συγκαταλέγεται στις εξετάσεις ρουτίνας που προτείνονται στους ασθενείς.

Ποιοι είναι οι κυριότεροι προδιαθεσικοί παράγοντες για την νόσο Αλτσχάιμερ;

■ Ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου είναι η αύξηση της ηλικίας. Επιπλέον, τελευταία πολλαπλασιάζονται αληματοδώς οι επιστημονικές ενδείξεις που συνδέουν τους γνωστούς παράγοντες κινδύνου για την καρδιαγγειακή νόσο (υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, υπερχοληστερολαιμία, παχυσαρκία, κάπνισμα) και με τη νόσο Αλτσχάιμερ, κάτι που επιτρέπει μερικώς την πρόληψή της.

Πρόσφατες σχετικές μελέτες δείχνουν ότι ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, του σωματικού βάρους, των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα είναι τόσο ευεργετικός για τον εγκέφαλο όσο και για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Επιπλέον, η συστηματική σωματική αθλή και πνευματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή φαίνεται ότι προστατεύουν από την άνοια. Ειδικότερα, όσοι ασκούνται πνευματικά (σπουδάζοντας, διαβάζοντας, ...παιδεύοντας το μυαλό τους) παθαίνουν νόσο Αλτσχάιμερ σε μικρότερη συχνότητα ή σε ηπιότερη μορφή.

Είναι η νόσος Αλτσχάιμερ θανατηφόρος;

■ Η φυσική πορεία της νόσου Αλτσχάιμερ οδηγεί τελικά τους ασθενείς στο θάνατο. Η εκφύλιση του εγκεφάλου αρχικά περιορίζεται σε δομές που σχετίζονται με τη μνήμη και τις νοητικές λειτουργίες γενικότερα. Στη συνέχεια όμως επεκτείνεται σταθερά σε ευρύτερες περιοχές του εγκεφάλου επηρεάζοντας σταδιακά όλες τις λειτουργίες και τα συστήματα του σώματος.

Η πιο συχνή αιτία θανάτου των ανοϊκών ασθενών είναι οι λοιμώξεις μια που, καθώς η νόσος εξελίσσεται, το ανοσοποιητικό σύστημα όπως και ο οργανισμός συνολικά είναι αποδυναμωμένα.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ;

■ Η νόσος Αλτσχάιμερ εκδηλώνεται με ποικίλους τρόπους, που εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το πώς ήταν ο ασθενής πριν τη νόσο (προσωπικότητα, φυσική κατάσταση και τρόπος ζωής). Τα συμπτώματα μπορούν να γίνουν καλύτερα κατανοητά στο πλαίσιο των τριών σταδίων εξέλιξης της: ήπια, μέτρια και σοβαρή νόσος.

Τα στάδια χρησιμεύουν ως οδηγός για το μέλλον και βοηθούν τους φροντιστές να γνωρίζουν εκ των προτέρων τα πιθανά προβλήματα και να προγραμματίζουν τις ανάγκες φροντίδας. Σε κανένα άτομο, η εξέλιξη της νόσου δεν θα είναι πανομοιότυπη με των υπολοίπων.

Ορισμένα από τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε στάδιο της νόσου. Επίσης σε όλα τα στάδια μπορεί να εμφανιστούν σύντομες περιόδους διαύγειας.

Ήπια νόσος

Το στάδιο αυτό συχνά παραβλέπεται και αναγνωρίζεται λανθασμένα από τους επαγγελματίες υγείας, τους συγγενείς και τους φίλους ως σύμπτωμα της ηλικίας. Καθώς η εξέλιξη της νόσου είναι σταδιακή, είναι δύσκολο να αναγνωρισθεί ο ακριβής χρόνος έναρξης. Το άτομο με ήπια νόσο μπορεί:

- να εμφανίζει απώλεια πρόσφατης μνήμης
- να δυσκολεύεται να κατονομάσει πρόσωπα και αντικείμενα
- να εμφανίζει δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- να μην αναπτύσσει πρωτοβουλίες και να μην έχει ενδιαφέρον για τις μέχρι τότε ασχολίες του
- να εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης και εκνευρισμό

Μέσης βαρύτητας νόσος

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, τα προβλήματα γίνονται πιο εμφανή και πιεστικά. Ο ασθενής με μέτρια νόσο Αλτσχάιμερ δεν είναι πλέον αυτόνομος γιατί:

- ξεχνάει συστηματικά πλέον, ιδίως τα πρόσφατα γεγονότα και τα ονόματα των προσώπων
- δυσκολεύεται να εκφραστεί, ψάχνει τις λέξεις, χρησιμοποιεί λάθος λέξεις
- χάνεται μέσα στο σπίτι ή στη γειτονιά του
- δεν είναι σε θέση να μαγειρέψει, να καθαρίσει ή να κάνει ψώνια
- χρειάζεται βοήθεια με την προσωπική του υγιεινή, π.χ. τουαλέτα, πλύσιμο και ντύσιμο
- εμφανίζει 'ακατάλληλες' ή απρόβλεπτες συμπεριφορές
- ακούει, βλέπει ή 'ζει' πράγματα που δεν υπάρχουν πραγματικά (παραλήρημα, ψευδαισθήσεις)

Προχωρημένη νόσος

Στο στάδιο αυτό ο ασθενής είναι απολύτως εξαρτημένος και αδρανής. Οι διαταραχές της μνήμης είναι πολύ σοβαρές, ενώ οι σωματικές συνέπειες της νόσου είναι πλέον εμφανείς. Ο ασθενής με σοβαρή νόσο :

- δεν αναγνωρίζει τους συγγενείς, τους φίλους ή οικεία αντικείμενα
- δυσκολεύεται να κατανοήσει ή να ερμηνεύσει τα γεγονότα
- αδυνατεί να αυτοεξυπηρετηθεί
- δεν είναι σε θέση να βρει το δρόμο του μέσα στο σπίτι
- δυσκολεύεται να περπατήσει
- έχει ακράτεια ούρων και κοπράνων
- μπορεί να είναι καθηλωμένος σε αναπηρικό καροτσάκι ή στο κρεβάτι

Ποιες είναι οι ανάγκες των ανοϊκών ασθενών;

Ήπια νόσος

- Φυσιολογική ζωή
- Οργάνωση της καθημερινότητας - ρουτίνα
- Ενημέρωση και υποστήριξη της οικογένειας
- Προγράμματα νοτικής ενδυνάμωσης

Μέσης βαρύτητας νόσος

- Απλοποίηση του τρόπου ζωής
- Υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες
- Ανοχή των ιδιοτροπιών
- Ασκήσεις νοτικής ενδυνάμωσης, εργοθεραπεία, θεραπείες τέχνης

Προχωρημένη νόσος

- Αναγνώριση, κάλυψη συναισθηματικών αναγκών
- Διασφάλιση της αξιοπρέπειας και της σωματικής άνεσης
- Πρόληψη λοιμώξεων, κατακλίσεων και δυσκαμψίας

Είναι δυνατή η ακριβής διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ;

■ Ένας έμπειρος κλινικός γιατρός μπορεί να διαγνώσει την νόσο Αλτσχάιμερ με βεβαιότητα έως και 90%, συνδυάζοντας τα διαγνωστικά μέσα που έχει στη διάθεσή του.

Την κλινική, νευρολογική και ψυχιατρική εκτίμηση συμπληρώνουν: ο παρακλινικός έλεγχος (μικροβιολογικές εξετάσεις, απεικόνιση του εγκεφάλου, προσδιορισμός δεικτών στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό, γενετικός έλεγχος) και οι εξειδικευμένες νευροψυχολογικές δοκιμασίες (τεστ μνήμης και των άλλων νοητικών λειτουργιών).

Οι νευροψυχολογικές δοκιμασίες εκτός της διάγνωσης επιτρέπουν και την παρακολούθηση της εξέλιξης της νόσου όπως και την αξιολόγηση των φαρμακευτικών ή άλλου είδους παρεμβάσεων.

Είναι σημαντική η έγκαιρη διάγνωση;

■ Η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση βοηθά τον ασθενή και το φροντιστή να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι ώστε να περάσουν ομαλά τα διάφορα στάδια της νόσου. Η σωστή διάγνωση είναι επίσης προϋπόθεση μιας αποτελεσματικής θεραπείας. Πρώτη η οικογένεια αξιολογεί τα προβλήματα που παρουσιάζει ο δικός τους άνθρωπος. Η επίσημη διάγνωση μπορεί να γίνει στη συνέχεια από τον γιατρό.

Ο φροντιστής βοηθά τον γιατρό:

- να βάλει τη διάγνωση του ανοϊκού συνδρόμου
- να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των φαρμακευτικών θεραπειών
- να αναγνωρίσει και να θεραπεύσει προβληματικές συμπεριφορές

Ο γιατρός βοηθά τον φροντιστή:

- να δεχτεί τον ρόλο του χωρίς θυμό και ενοχές
- να αντιμετωπίσει τον ασθενή με τρόπο ρεαλιστικό και αποτελεσματικό
- να χειριστεί τα συμπτώματα της νόσου

Υπάρχει θεραπεία για τη νόσο Αλτσχάιμερ;

■ Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για την νόσο Αλτσχάιμερ. Σήμερα όμως έχουμε στη διάθεσή μας φάρμακα που καθυστερούν σημαντικά την εξέλιξη της νόσου, ιδίως αν χορηγηθούν στα αρχικά στάδια. Οι ασθενείς σε θεραπεία επιδεινώνονται πολύ βραδύτερα από ότι αυτοί που δεν λαμβάνουν θεραπεία, η ποιότητα ζωής τους είναι σαφώς καλύτερη, ενώ ευκολότερη γίνεται η φροντίδα τους και μικρότερο το βάρος για τις οικογένειές τους.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι όσο πιο γρήγορα ξεκινήσει η θεραπεία, τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το θεραπευτικό όφελος για τους ασθενείς.

Η σημαντικότερη κατηγορία φαρμάκων για τη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ είναι οι αναστολείς ακετυλοχολινεστεράσης: δονεπεζίλη, ριβαστιγμίνη και γκαλνταντμίνη. Τελευταία έχει προστεθεί και η μεμαντίνη για τα προχωρημένα στάδια της νόσου. Επιπλέον υπάρχουν φάρμακα και στρατηγικές που μπορεί να ανακουφίσουν την κατάθλιψη, την επιθετικότητα, τον αρνητισμό και τις λοιπές προβληματικές συμπεριφορές των ανοϊκών ασθενών. Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευθείτε το γιατρό σας ή άλλους επαγγελματίες υγείας.

Υπάρχουν μη φαρμακευτικές θεραπείες για τη νόσο Αλτσχάιμερ;

■ Τα τελευταία χρόνια παγκοσμίως χρησιμοποιούνται μη φαρμακευτικές θεραπείες, οι οποίες απευθύνονται κατά κύριο λόγο στους ασθενείς που βρίσκονται στο αρχικό ή μέσο στάδιο της νόσου και εφαρμόζονται σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή.

Κοινός στόχος των μη φαρμακευτικών θεραπειών είναι η κινητοποίηση του ασθενούς, η ενίσχυση της αυτονομίας και της καθημερινής λειτουργικότητάς του και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο του ίδιου, όσο και της οικογένειάς του. Ανάλογα με τις ιδιαίτερες ικανότητες και ανάγκες του κάθε ασθενούς, προτείνεται η συμμετοχή του σε προγράμματα:

- νοτικής ενδυνάμωσης
- λογοθεραπείας
- εργοθεραπείας
- θεραπείας τέχνης
- σωματικής άσκησης

Τι είναι η νοτική ενδυνάμωση;

Τα προγράμματα νοτικής ενδυνάμωσης είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Στοχεύουν στη σταθεροποίηση ή ακόμα και στη βελτίωση της γνωστικής κατάστασης του ασθενούς μέσω της αξιοποίησης των γνωστικών του λειτουργιών που παραμένουν σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης αποτελούν μια εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση και περιλαμβάνουν: α) ασκήσεις μνήμης, προσοχής, λόγου κλπ, β) προσανατολισμό στο χώρο, το χρόνο και την επικαιρότητα, γ) επανεκμάθηση υλικού (ονόματα οικείων, αντικειμένων κλπ), δ) εκπαίδευση στην εφαρμογή μνημονικών τεχνικών και στη χρήση εξωτερικών μνημονικών βοηθημάτων, κ. ά.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις μη φαρμακευτικές θεραπείες και τη δυνατότητα συμμετοχής του αγαπημένου σας προσώπου σε αντίστοιχα προγράμματα μπορείτε να πάρετε από τις Εταιρείες Αλτσχάιμερ. Για παράδειγμα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών ώστε να σας αποσταθεί δωρεάν το εγχειρίδιο με τίτλο **«Νοητική ενδυνάμωση: ένας οδηγός για τους φροντιστές»**, το οποίο περιέχει απλές ασκήσεις μνήμης, λόγου κλπ που μπορείτε να κάνετε μαζί με τον ασθενή.

Τι είναι η Αγγειακή Άνοια;

■ Πρόκειται για τη δεύτερη σε συχνότητα άνοια, η οποία προκαλείται από ανεπαρκή παροχή αίματος σε περιοχές του εγκεφάλου και ακολούθως νέκρωση αυτών. Είναι αποτέλεσμα αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, μεγάλων ή μικρών, μεμονωμένων ή πολλαπλών. Η πρόληψη της αγγειακής άνοιας είναι δυνατή γιατί οι αγγειακοί παράγοντες κινδύνου παίζουν μεγαλύτερο ρόλο απ' ό,τι στη νόσο Αλτσχάιμερ.

Τα συμπτώματα της αγγειακής άνοιας είναι κατάθλιψη, απάθεια, επιβράδυνση των νοητικών λειτουργιών, αδυναμία οργάνωσης και εκτέλεσης σύνθετων πράξεων (εκτελεστική δυσλειτουργία). Η απώλεια μνήμης είναι ήπια και δεν είναι κύρια εκδήλωση αυτής της κατάστασης. Η βλάβιση είναι αργή και ασταθής με συχνές πτώσεις ενώ συχνά εμφανίζεται ακράτεια ούρων.

Στα πλέον προχωρημένα στάδια, οι ασθενείς δεν μπορούν να εκτελέσουν απλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως η ατομική υγιεινή, το ντύσιμο, το μαγείρεμα και τα ψώνια, ή πιο σύνθετες εργασίες όπως η χρήση του τηλεφώνου, οι τραπεζικές συναλλαγές ή η φυσικοθεραπεία για την αποκατάσταση των κινητικών τους προβλημάτων.

Φάρμακα όπως οι αναστολείς της ακετυλοχολινεστεράσης που χρησιμοποιούνται με καλά αποτελέσματα στη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ βοηθούν και τους ασθενείς με αγγειακή άνοια.

Υπάρχει πρόληψη για τη νόσο Αλτσχάιμερ και την άνοια γενικότερα;

■ Θα πρέπει και πάλι να τονίσουμε ότι ο έλεγχος των αγγειακών παραγόντων κινδύνου συντελεί σημαντικά στην πρόληψη της άνοιας. Πρόσφατες σχετικές μελέτες δείχνουν ότι η υγιεινή διατροφή και ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, του σωματικού βάρους, των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα οφελούν τόσο τον εγκέφαλο όσο και το καρδιαγγειακό σύστημα.

Επιπλέον, η συστηματική σωματική αθλή και πνευματική άσκηση, φαίνεται ότι προστατεύουν από την άνοια. Άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου που ασκούν συστηματικά το μυαλό τους, παρουσιάζουν νόσο Αλτσχάιμερ σε μεγαλύτερη ηλικία και σε ηπιότερη μορφή σε σχέση με άτομα που κρατούν το μυαλό τους σε αδράνεια.

Δραστηριότητες όπως το διάβασμα, τα πνευματικά παιχνίδια (χαρτιά, σκάκι) ή ακόμη και πιο απλές δραστηριότητες όπως η ρύση σταυροδέξων μπορούν να κρατήσουν ζωντανές τις νοητικές λειτουργίες των ηλικιωμένων και να βοηθήσουν στη διατήρηση της μνήμης τους.

Τραφείτε υγιεινά!!!

Ασκηθείτε

πνευματικά και σωματικά

για να προλάβετε τη νόσο Αλτσχάιμερ!!!

Αν η μνήμη μου χειροτερεύει με το πέρασμα του χρόνου, είναι βέβαιο ότι θα παρουσιάσω νόσο Αλτσχάιμερ;

■ Η έκπτωση της μνήμης είναι αναμενόμενη στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας και δεν εξελίσσεται απαραίτητα σε νόσο Αλτσχάιμερ. Πολλοί ηλικιωμένοι βιώνουν δυσκολίες στο να ανακαλέσουν συγκεκριμένες πληροφορίες, όταν όμως τους δοθεί αρκετός χρόνος τελικά τα καταφέρνουν. Το να ανησυχεί κανείς για τη μνήμη του συχνά επιδεινώνει την κατάσταση. Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας νέες και αποτελεσματικές μεθόδους που αυξάνουν σημαντικά τις δυνατότητες έρευνας και ακριβούς διάγνωσης των διαταραχών μνήμης.

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μια πραγματικότητα. Πολλοί άνθρωποι ήδη πάσχουν και πολλοί περισσότεροι θα νοσήσουν στο μέλλον από αυτή.

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα μνήμης που δυσκολεύουν την καθημερινή σας ζωή, απευθυνθείτε σ' έναν ειδικό. Όσο πιο νωρίς αντιμετωπίσετε το πρόβλημα, τόσο καλύτερο θα είναι το μέλλον σας.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ΖΩΝΤΑΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΟΪΚΟ ΑΣΘΕΝΗ

Η φροντίδα ενός ανοϊκού ασθενούς μπορεί κάποιες φορές να είναι πολύ δύσκολη. Ωστόσο, πάντα υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης της κατάστασης. Στη συνέχεια παρέχονται ορισμένες οδηγίες, που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές και που μπορείτε να ακολουθήσετε:

Καθιερώστε ορισμένες συνήθειες, αλλά συνεχίστε τη ζωή φυσιολογικά

■ Η ύπαρξη ρουτίνας μπορεί να οργανώσει μία κατά τα άλλα δύσκολη και πολύπλοκη καθημερινή ζωή. Η ύπαρξη ρουτίνας δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας στο άτομο με νόσο Αλτσχάιμερ. Είναι σημαντικό η ζωή του ανοϊκού ασθενούς και της οικογένειάς του να συνεχίζεται όσο πιο φυσιολογικά γίνεται. Στο βαθμό που το επιτρέπουν οι μεταβαλλόμενες συνθήκες, προσπαθήστε να φροντίζετε τον ασθενή όπως και πριν την εμφάνιση της νόσου.

Υποστηρίξτε την ανεξαρτησία του ασθενούς

■ Είναι απαραίτητο να παραμένει ο ασθενής ανεξάρτητος για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα. Εμπιστευθείτε τον και αναθέστε του απλές εργασίες και καθήκοντα. Δεν είναι απαραίτητο να τις εκτελέσει απόλυτα σωστά. Αυτό τον βοηθά να διατηρήσει τον αυτοσεβασμό του και μειώνει το δικό σας φορτίο.

Αποφύγετε τις συγκρούσεις

■ Οποιοδήποτε τύπου σύγκρουση προκαλεί περιττό στρες σε σας και στο άτομο με νόσο Αλτσχάιμερ. Αποφύγετε να εστιάζετε την προσοχή στις αποτυχίες, μην έχετε κριτική διάθεση και διατηρήστε ήρεμη στάση. Το να θυμώνετε απλά χειροτερεύει την κατάσταση. Θυμηθείτε ότι φταίει η νόσος και όχι το άτομο.

Κάνετε τα πράγματα απλά

■ Προσπαθήστε να απλοποιήσετε τα πράγματα για τον ασθενή με νόσο Αλτσχάιμερ. Συγκεκριμένες εντολές και οδηγίες βήμα-βήμα διευκολύνουν την ανταπόκρισή του. Μην χρησιμοποιείτε μακρές προτάσεις, μην προσφέρετε πολλές επιλογές.

Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ

■ Γελάστε μαζί με τον ασθενή, αλλά όχι εις βάρος του. Το χιούμορ μπορεί να αμβλύνει θεαματικά τις εντάσεις.

Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον

■ Η απώλεια ελέγχου των κινήσεων και η απώλεια μνήμης αυξάνουν τις πιθανότητες τραυματισμού. Κάντε το σπίτι όσο πιο ασφαλές γίνεται.

Ενθαρρύνετε την καλή φυσική κατάσταση και την άσκηση

■ Σε πολλές περιπτώσεις αυτό βοηθά στο να διατηρηθούν οι υπάρχουσες σωματικές και νοητικές ικανότητες του ασθενούς επί μακρόν. Το ποια άσκηση είναι κατάλληλη εξαρτάται από την κατάσταση του. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Βοηθήστε τον ασθενή να εκμεταλλευτεί στο έπακρο τις υπάρχουσες ικανότητές του

■ Ορισμένες απλές δραστηριότητες μπορούν να ενισχύσουν το αίσθημα αξιοπρέπειας και αυτοεκτίμησης του ασθενούς, δίνοντας στόχο και νόημα στη ζωή του. Ένας άνθρωπος που κάποτε ήταν οικοδόμος, κηπουρός, επιχειρηματίας μπορεί να αντλήσει ικανοποίηση από τη χρησιμοποίηση ικανοτήτων που σχετίζονταν με το αντικείμενο εργασίας του. Θυμηθείτε, ωστόσο, ότι επειδή η νόσος Αλτσχάιμερ είναι εξελισσόμενη νόσος, οι ικανότητες και τα πράγματα που αρέσουν ή δεν αρέσουν στον ασθενή μπορεί να αλλάξουν με τον καιρό. Αυτό απαιτεί να είστε παρατηρητικοί και ευέλικτοι στον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων.

Διατηρήστε την επικοινωνία

■ Καθώς η νόσος εξελίσσεται, η επικοινωνία ανάμεσα στο φροντιστή και τον ασθενή γίνεται όλο και πιο δύσκολη .

- Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής σας προσέχει πριν του μιλήσετε
- Βεβαιωθείτε ότι η όραση και η ακοή του ασθενούς δεν έχουν πρόβλημα (π.χ. μπορεί να χρειάζεται καινούργια γυαλιά ή το ακουστικό μπορεί να μην λειτουργεί σωστά)
- Μιλάτε καθαρά, αργά, πρόσωπο με πρόσωπο και κοιτώντας τον ασθενή στα μάτια
- Εκφράζετε αγάπη και ενθάρρυνση, στοργή με χειρονομίες, αγκαλιές, χάρδια εφόσον ο ασθενής αισθάνεται άνετα με αυτό
- Δίνετε προσοχή στη στάση του σώματος και στην έκφραση του προσώπου του ασθενούς – οι ασθενείς με προχωρημένη άνοια επικοινωνούν με μη λεκτικά μηνύματα
- Προσέξτε τη στάση του σώματος σας, τον τόνο της φωνής σας κ.ο.κ : πολλήs φορές εκφράζουν ασυναίσθητα επιθετικότητα και εκνευρισμό
- Ανακαλύψτε και επαναλαμβάνετε συγκεκριμένους συνδυασμούς λέξεων, λέξεις – κλειδιά, ειδικούς χειρισμούς που διευκολύνουν την επικοινωνία με τον ασθενή

Χρησιμοποιήστε βοηθήματα μνήμης

■ Στα πρώιμα στάδια της νόσου, τα βοηθήματα μνήμης διευκολύνουν τον ασθενή να θυμηθεί, οργανώνουν τις δραστηριότητες του και προλαμβάνουν τη σύγχυση. Παρακάτω δίνονται μερικά παραδείγματα:

- ρίστες κάθε είδους (ψώνια, δουλειές, επέτειοι)
- φωτογραφίες των συγγενών με τα ονόματά τους γραμμένα εμφανώς, ώστε να μπορεί να θυμάται ποιος είναι ποιος
- χρωματιστές ταμπέλες με ονόματα χώρων ή οδηγίες χρήσης αντικειμένων
- απλοί χάρτες

(Τα βοηθήματα μνήμης δεν είναι τόσο χρήσιμα στα επόμενα στάδια της νόσου)

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ
ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

Οι παρακάτω συμβουλές έχουν προκύψει από την εμπειρία των ίδιων των φροντιστών. Ορισμένες από αυτές μπορεί να σας φανούν δύσκολες στην υλοποίηση. Να θυμάστε ότι κανείς δεν είναι τέλειος. Σαν φροντιστής μπορείτε μόνο να κάνετε ότι καλύτερο είναι δυνατόν.

Πλύσιμο και προσωπική υγιεινή

■ Το άτομο που πάσχει από νόσο Αλτσχάιμερ μπορεί να ξεχνά να πλυθεί ή να μην αναγνωρίζει πλέον την ανάγκη να το κάνει ή μπορεί να έχει ξεχάσει πώς να το κάνει. Σε μια τέτοια κατάσταση είναι σημαντικό να σέβαστε την αξιοπρέπειά του όταν τον βοηθάτε.

- Διατηρήστε τις προηγούμενες συνήθειες του σε σχέση με το πλύσιμο, όσο περισσότερο γίνεται
- Προσπαθήστε να κάνετε το μπάνιο μια ευχάριστη και χαλαρωτική διαδικασία
- Απλοποιείτε όσο το δυνατόν περισσότερο τα πράγματα
- Αν ο ασθενής αρνείται να κάνει μπάνιο, δοκιμάστε ξανά λίγο αργότερα, που πιθανόν να έχει αλλιάξει διάθεση
- Αφήστε τον να κάνει όσο το δυνατόν περισσότερα χωρίς βοήθεια
- Αν δείξει ότι ντρέπεται, ίσως είναι καλό να παραμείνουν καλυμμένα κάποια τμήματα του σώματος κατά τη διάρκεια του μπάνιου
- Να θυμάστε την ασφάλεια – είναι χρήσιμο να υπάρχει μια λαβή από την οποία μπορεί ο ασθενής να κρατηθεί, ένα μη ολισθηρό πλαστικό χαλάκι στη μπανιέρα ή έξτρα κάθισμα
- Αν το μπάνιο θεωρείται δύσκολο και προκαλεί συγκρούσεις, το ντους μπορεί να αποδειχθεί ευκολότερη λύση
- Αν έχετε μονίμως προβλήματα με το μπάνιο, μπορεί να βοηθήσει αν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα αναλάβει κάποιος άλλος

Ντύσιμο

■ Ο ανοϊκός ασθενής συχνά δεν ξέρει πώς να ντυθεί ή δεν αναγνωρίζει την ανάγκη να αλλαξει ρούχα. Ορισμένες φορές εμφανίζεται δημόσια με ασημένιο ή ακατάλληλο ντύσιμο.

- Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία του ασθενούς στο ντύσιμο
- Τοποθετήστε τα ρούχα με τη σειρά που πρέπει να φορεθούν
- Αποφύγετε τα ρούχα που κουμπώνουν δύσκολα, τα παπούτσια με κορδόνια κ.ο.κ.
- Επαναλαμβάνετε πολλές φορές τις οδηγίες, αν είναι απαραίτητο
- Αφήστε του αρκετό χρόνο για να ντυθεί

Τουαλέτα και ακράτεια

■ Το άτομο που πάσχει από νόσο Αλτσχάιμερ μπορεί να χάσει την ικανότητα να αναγνωρίζει πότε πρέπει να πάει στην τουαλέτα, πού είναι η τουαλέτα ή τι πρέπει να κάνει εκεί.

- Αναπτύξτε ένα πρόγραμμα χρήσης της τουαλέτας
- Βάλτε στην πόρτα της τουαλέτας μια ταμπέλα με έντονα χρώματα και μεγάλα γράμματα
- Αφήνετε την πόρτα της τουαλέτας ανοιχτή ώστε να είναι εύκολο να τη βρει
- Φροντίστε ώστε τα ρούχα που φοράει να βγαίνουν εύκολα
- Περιορίστε σε λογικά πλαίσια την κατανάλωση υγρών πριν τον ύπνο
- Ενίστε βοηθά η χρήση δοχείου νυκτός

Μαγείρεμα

■ Τα άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ χάνουν νωρίς την ικανότητα να μαγειρεύουν. Η ενασχόληση με το μαγείρεμα εμπειριέχει αυξημένο κίνδυνο ατυχημάτων και αυτοτραυματισμού.

- Αξιολογήστε πόσο καλά μπορεί ο ασθενής να μαγειρέψει μόνος του
- Αποηδύστε το μαγείρεμα σαν μια δραστηριότητα από κοινού
- Εγκαταστήστε ασφαλείς συσκευές
- Απομακρύνετε τα αιχμηρά αντικείμενα
- Προσφέρετε έτοιμα γεύματα, οργανώστε υπηρεσίες παροχής γευμάτων και βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής καταναλώνει αρκετή ποσότητα θρεπτικής τροφής

Διατροφή

■ Οι ασθενείς που πάσχουν από άνοια συχνά ξεχνούν εάν έχουν φάει ή πώς να χρησιμοποιήσουν το πιρούνι και το κουτάλι. Στα προχωρημένα στάδια της νόσου, μπορεί να χρειάζονται κάποιον να τους ταΐσει. Μπορεί επίσης να δυσκολεύονται να μασήσουν σωστά ή να καταπιούν. Ας σημειωθεί τέλος ότι καθώς το αίσθημα της δίψας αμβλύνεται στους ηλικιωμένους, χρειάζεται η τακτική υπενθύμιση λήψης υγρών επίσης.

- Μπορεί να χρειαστεί να θυμίσετε στον ασθενή πώς να τρώει
- Χρησιμοποιήστε τροφή που μπορεί να τρώγεται με τα δάχτυλα – είναι ευκολότερο και δεν δημιουργεί ακαταστασία
- Μοιράστε το φαγητό σε μικρές μπουκιές ώστε να μην πνιγεί ο ασθενής. Στα προχωρημένα στάδια της νόσου, μπορεί να είναι απαραίτητο να πολτοποιείτε ή να διαλύετε την τροφή
- Θυμίστε στον ασθενή να τρώει αργά
- Έχετε πάντα υπόψη σας ότι ο ασθενής μπορεί να μην είναι σε θέση να διακρίνει το ζεστό ή το κρύο και μπορεί να καεί από τροφές ή υγρά υψηλής θερμοκρασίας

- Εάν ο ασθενής δυσκολεύεται να καταπιεί, ζητήστε από το γιατρό σας να σας δείξει μια τεχνική προκειμένου να διευκολύνετε την κατάποση
- Σερβίρετε μια μερίδα τροφής κάθε φορά

Οδήγηση

- Μπορεί να είναι επικίνδυνο για τον ασθενή με νόσο Αιτσαίμερ να οδηγεί, δεδομένου ότι η κρίση του είναι ανεπαρκής και οι αντιδράσεις του αργές.
- Συζητήστε μαζί του το θέμα ευγενικά
- Προτείνετε του να χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς, όταν αυτό είναι δυνατόν
- Εάν δεν μπορείτε να πείσετε τον ασθενή να μην οδηγεί, τότε είναι απαραίτητο να συμβουλευθείτε κάποιον ειδικό.

Αλκοόλη και κάπνισμα

- Η κατανάλωση αλκοόλη σε μικρές ποσότητες γενικώς επιτρέπεται. Το κάπνισμα απαιτεί μεγαλύτερη προσοχή, κυρίως λόγω της πιθανότητας πρόκλησης ατυχημάτων (π.χ. εγκαύματα, πυρκαγιές).
- Επιβλέπετε τον ασθενή όταν καπνίζει ή αποθαρρύνετε τον από το κάπνισμα – ίσως με εντολή γιατρού
- Ρωτήστε τον γιατρό για τυχόν αλληλεπιδράσεις των φαρμάκων του ασθενούς με μικρές ποσότητες αλκοόλη

Δυσκολίες στον ύπνο

■ Ο ασθενής που πάσχει από τη νόσο Αλτσχάιμερ μπορεί να είναι ανήσυχος το βράδυ και να ενοχλεί την υπόλοιπη οικογένεια. Αυτό μπορεί να είναι το πιο κουραστικό πρόβλημα στο ρόλο σας ως φροντιστή.

- Προσπαθήστε να τον εμποδίσετε να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Προσθέστε περισσότερη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Προσπαθήστε να τον κάνετε να αισθάνεται όσο πιο άνετα γίνεται την ώρα του ύπνου
- Συζητείστε με το γιατρό σας το πρόβλημα αυτό. Υπάρχουν νεότερα φάρμακα που εξασφαλίζουν την καλή ποιότητα του ύπνου.

Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές

■ Ο ανοϊκός ασθενής μπορεί να ξεχνά από τη μια στιγμή στην άλλη τι έχει ειπωθεί, με αποτέλεσμα να επαναλαμβάνει τις ίδιες ερωτήσεις και πράξεις πολλές φορές.

- Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του δίνοντας του κάτι άλλο να ασχοληθεί
- Γράψτε σε ένα χαρτί τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που επαναλαμβάνει συχνά
- Οπλιστείτε με υπομονή και απαντήστε όσες περισσότερες φορές μπορείτε

Προσκόλληση

■ Ο ασθενής με νόσο Αλτσχάιμερ μπορεί να εξαρτηθεί υπερβολικά από σας και να σας ακολουθεί παντού. Αυτό μπορεί να είναι ενοχλητικό, αντιμετώπιζεται δύσκολα και σας στερεί την ιδιωτική σας ζωή. Ο ασθενής μπορεί να συμπεριφέρεται έτσι λόγω της ανασφάλειας και του φόβου που τον διακατέχει.

- Δώστε του κάτι που να του τραβά την προσοχή την ώρα που φεύγετε
- Μοιραστείτε τη φροντίδα του με άλλα μέλη της οικογένειάς σας ώστε να έχετε προσωπικό χρόνο και ευκαιρίες για ξεκούραση και διασκέδαση

Απώλεια αντικειμένων και κατηγορίες για κλοπή

■ Ο ασθενής με νόσο Αλτσχάιμερ συχνά ξεχνά που είναι τοποθετημένα διάφορα αντικείμενα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να κατηγορήσει εσάς και άλλους ότι τα έχετε πάρει. Οι συμπεριφορές αυτές προκαλούνται από ανασφάλεια σε συνδυασμό με την αίσθηση απώλειας του ελέγχου και της μνήμης.

- Ανακαλύψτε αν έχει κάποια αγαπημένη κρυψώνα
- Κρατάτε εφεδρικά αντικείμενα ή αντίγραφα για ότι είναι σημαντικό, π.χ. αντικείμενα, ταυτότητες, συμβολαιογραφικές πράξεις
- Ελέγχετε τη σακούλα των σκουπιδιών πριν την πετάξετε
- Απαντήστε ευγενικά στις κατηγορίες του ασθενούς χωρίς να προσπαθείτε να τον πείσετε
- Συμφωνείτε μαζί του ότι το αντικείμενο έχει χαθεί και βοηθήστε τον να το βρει

Παραλήρημα και ψευδαισθήσεις

■ Δεν είναι ασυνήθιστο ένα άτομο που πάσχει από άνοια να έχει παραλήρημα και ψευδαισθήσεις.

Το παραλήρημα είναι μια εμφανώς θανθασμένη, επίμονη πεποίθηση. Για παράδειγμα, ο ασθενής μπορεί να πιστεύει ότι απειλείται από τον φροντιστή, τους γείτονες κ.ο.κ. Για τον ασθενή, το παραλήρημα είναι πραγματικό, του προκαλεί φόβο και μπορεί να οδηγήσει σε ενοχλητικές συμπεριφορές αυτοπροστασίας.

Αν ο ασθενής έχει ψευδαισθήσεις τότε μπορεί να βλέπει ή να ακούει πράγματα που δεν υπάρχουν, όπως για παράδειγμα μορφές στα πόδια του κρεβατιού ή ανθρώπους να του μιλάνε.

- Μην επιχειρηματολογείτε στον ασθενή σχετικά με την εγκυρότητα αυτών που βλέπει ή ακούει, είναι μάταιο
- Όταν ο ασθενής νιώσει φόβο, προσπαθήστε να τον καθησυχάσετε. Το να του μιλήσετε με ήρεμη φωνή και να του κρατήσετε το χέρι μπορεί να τον ανακουφίσει.
- Τραβήξτε του την προσοχή σε κάτι που υπάρχει ή συμβαίνει πραγματικά γύρω
- Ελέγξτε με το γιατρό σας μήπως κάποια από τα φάρμακα που λαμβάνει συμβάλλουν σε αυτό το πρόβλημα
- Υπάρχουν νεότερα φάρμακα που βοηθούν στην εξάλειψη τέτοιων φαινομένων

Σεξουαλικές σχέσεις

■ Η νόσος Αλτσχάιμερ δεν επηρεάζει συνήθως τις σεξουαλικές σχέσεις, η στάση εντούτοις του ασθενούς απέναντι στο σεξ μπορεί να αλλάξει. Οι τρυφερές χειρονομίες και οι αγκαλιές μπορούν να προσφέρουν αμοιβαία ικανοποίηση και να σας δείξουν αν το άτομο είναι ικανό ή έχει διάθεση να προχωρήσει σε περαιτέρω οικειότητες. Θα πρέπει να είστε υπομονετικός /ή. Ο ασθενής μπορεί να μην ανταποκρίνεται όπως πριν την εμφάνιση της νόσου ή μπορεί να φαίνεται ότι έχει χάσει το ενδιαφέρον του /της. Για ορισμένα ζευγάρια, η σεξουαλική επαφή συνεχίζει να αποτελεί ικανοποιητικό μέρος της σχέσης.

Μπορεί ωστόσο να συμβεί και το αντίθετο. Ο ασθενής μπορεί να έχει υπερβολικές απαιτήσεις για σεξουαλική επαφή ή να συμπεριφέρεται με τρόπο που να σας κάνει να μην αισθάνεστε άνετα.

- Μιλήστε σχετικά και συμβουλευτείτε άλλους φροντιστές
- Μην διστάζετε να συζητήσετε τα ζητήματα αυτού του είδους με έναν επαγγελματία υγείας που είναι ειδικευμένος στο να κατανοεί και να βοηθά στην επίλυση σχετικών προβλημάτων

Ανάρμωση σεξουαλική συμπεριφορά

■ Το άτομο που πάσχει από νόσο Αλτσχάιμερ μπορεί σπανίως να εμφανίζει προκλητική σεξουαλική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, μπορεί να βγάζει τα ρούχα του δημοσίως ή να προβαίνει σε ανάρμωστες πράξεις.

- Προσπαθήστε να μην αντιδράσετε υπερβολικά στη συμπεριφορά του – θυμηθείτε ότι υπεύθυνα είναι η νόσος
- Προσπαθήστε να τραβήξετε την προσοχή του σε άλλη δραστηριότητα
- Αποθαρρύνετε ευγενικά αληθινά επίμονα παρόμοιες συμπεριφορές

Περιπλάνηση

■ Αυτό μπορεί να είναι ένα ανησυχητικό πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσετε. Ο ασθενής μπορεί να τριγυρνά μέσα στο σπίτι ή να φεύγει και να περιπλανιέται στη γειτονιά. Κινδυνεύει και να χαθεί. Η ασφάλεια είναι σημαντικό ζήτημα για τον ασθενή με νόσο Αλτσχάιμερ όταν βρίσκεται μόνος του εκτός σπιτιού.

- Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής φέρει πάντοτε πάνω του κάποιο χαρτί που να υποδηλώνει την ταυτότητά του όπως και τηλέφωνα ή διεύθυνση επικοινωνίας
- Βεβαιωθείτε ότι το σπίτι είναι ασφαλές, ότι ο ασθενής αισθάνεται καλά εκεί και δεν μπορεί να φύγει χωρίς να το γνωρίζει
- Όταν ο ασθενής χαθεί και στη συνέχεια βρεθεί και πάλι, αποφύγετε να δείξετε θυμό – μιλήστε του ήρεμα, με αποδοχή και αγάπη
- Είναι χρήσιμο να έχετε μια πρόσφατη φωτογραφία του για την περίπτωση που χαθεί και χρειαστεί να τον αναζητήσετε

Βία και επιθετικότητα

■ Από καιρό σε καιρό, ο ασθενής με νόσο Αλτσχάιμερ θυμώνει και γίνεται επιθετικός ή βίαιος. Αυτό μπορεί να συμβεί για πολλούς λόγους, όπως για παράδειγμα λόγω της απώλειας της κοινωνικής χάρης, της κρίσης, της αδυναμίας να εκφράζει τα αρνητικά συναισθήματα με ασφαλή τρόπο και της αδυναμίας να κατανοεί τις πράξεις και τις προθέσεις των άλλων. Αυτό είναι ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει ο φροντιστής.

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας, προσπαθήστε να μην δείξετε φόβο
- Προσπαθήστε να τραβήξετε την προσοχή του ασθενούς σε κάποια χαλαρωτική δραστηριότητα
- Δώστε του περισσότερο χώρο
- Βρείτε τι ήταν αυτό που προκάλεσε αυτή την αντίδραση – και προσπαθήστε να το αποφύγετε στο μέλλον
- Αν εμφανίζονται συχνά επεισόδια βίας, θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια. Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισής τους. Τα νεότερα φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν σημαντικά.

Κατάθλιψη και άγχος

■ Ο ασθενής με νόσο Αλτσχάιμερ μπορεί να έχει κατάθλιψη, να είναι αποσυρμένος και δυστυχής, να μιλά, να ενεργεί και να σκέφτεται αργά. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή ρουτίνα, τον ύπνο και την όρεξη του.

- Δώστε περισσότερη προσοχή και υποστήριξη στον ασθενή
- Μιλήστε με το γιατρό σας, ο οποίος μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει ή να προτείνει την παραπομπή του ασθενούς σε ψυχολόγο ή ψυχίατρο
- Τα νεότερα αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν και σε αυτό το πρόβλημα
- Μην περιμένετε ότι ο ασθενής θα ξεφύγει από την κατάθλιψη αμέσως

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Στη νόσο Αλτσχάιμερ μαζί με τον ασθενή πάσχει όλη η οικογένεια. Στη συντριπτική τους πλειοψηφία, οι ανοϊκοί ασθενείς φροντίζονται στο σπίτι από τα μέλη των οικογενειών τους, συζύγους, παιδιά και αδέρφια. Στην Ελλάδα η οικογένεια διατηρεί την ευθύνη της φροντίδας των ασθενών ακόμη και όταν υπάρχουν επαγγελματίες βοηθοί ή νοσηλεύονται σε ιδρύματα.

Οι υψηλές απαιτήσεις φροντίδας των ανοϊκών ασθενών επιδρούν στην υγεία των φροντιστών, επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες, περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο τους, κλονίζουν την κοινωνική τους θέση και απειλούν την οικονομική τους ασφάλεια.

Η επιβάρυνση από τη φροντίδα ενός ανοϊκού ασθενή μπορεί να είναι ψυχική, σωματική και οικονομική. Η ψυχική είναι σαφώς η σημαντικότερη και η πιο εξατομικευμένη. Οι φροντιστές κάνουν αυξημένη χρήση ψυχοτρόπων ενώ διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο να αρρωστήσουν από κατάθλιψη. Η στενή επαφή με έναν ανοϊκό ασθενή κινητοποιεί ενοχές και φόβο θανάτου. Ιδιαίτερα ψυχοφθόρο είναι και το διαρκές αίσθημα άγχους, η «έγνοια» για τον ασθενή, την ασφάλεια του, τα πιθανά καθημερινά απρόοπτα.

Ορισμένα από τα συναισθήματα που μπορεί να νιώσει ο φροντιστής είναι λύπη, ενοχή, θυμό, ντροπή, μοναξιά. Πρόκειται για φυσιολογικές αντιδράσεις σε μια οδυνηρή, άδικη στην ουσία της πραγματικότητα. Η κατανόηση και αποδοχή των συναισθημάτων του διευκολύνει σημαντικά το δύσκολο έργο του.

Πένθος

■ Είναι η ψυχική αντίδραση αυτού που βιώνει μian απώλεια, πραγματική ή συμβολική. Εξαιτίας της νόσου ο φροντιστής αισθάνεται ότι έχει χάσει τον σύντροφο, τον γονέα ή έναν φίλο. Βασανιστικές επανέρχονται οι αναμνήσεις και γίνονται οι συγκρίσεις με το παρελθόν. Και όταν κανείς νομίζει ότι έχει προσαρμοστεί, η νόσος εξελίσσεται και πάλι. Στα πιο προχωρημένα στάδια όταν ο ασθενής δεν αναγνωρίζει ενίοτε ούτε το φροντιστή του, τα συναισθήματα οδύνης γίνονται συντριπτικά. Η διεθνής εμπειρία έχει δείξει ότι η συμμετοχή των φροντιστών σε μια ομάδα υποστήριξης είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης αυτής της κατάστασης.

Ενοχή

■ Είναι λογικό να αισθάνεστε ενοχές όταν ντρέπεστε για την ανάρμοστη συμπεριφορά του ασθενούς, όταν θυμώνετε μαζί του ή νιώθετε ότι δεν αντέχετε άλλο και εξετάζετε την πιθανότητα να τον βάλετε σε ίδρυμα. Το να μοιραστεί κάποιος αυτά τα δύσκολα συναισθήματα με άλλους φροντιστές ή με οικεία πρόσωπα μπορεί να τον ανακουφίσει σημαντικά.

Θυμός

■ Ο θυμός σας μπορεί να έχει πολλούς αποδέκτες. Μπορεί να απευθύνεται στον ασθενή, στον εαυτό σας, στο γιατρό, στο θεό ή στην όλη κατάσταση, αναλόγως. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το θυμό σας τον προκαλεί η νόσος και οι δυσκολίες που συνεπάγεται και όχι ο ασθενής σαν πρόσωπο. Ορισμένες φορές, οι φροντιστές νιώθουν τόσο θυμωμένοι που κινδυνεύουν να κάνουν κακό στο άτομο που φροντίζουν. Αν αισθάνεστε έτσι, θα πρέπει να ζητήσετε άμεσα τη βοήθεια ειδικού.

Ντροπή

■ Μπορεί να αισθάνεστε ντροπή όταν ο ασθενής συμπεριφέρεται κατά τρόπο που σας εκθέτει δημόσια. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να αμβλυυνθεί αν μιλήσετε γι' αυτό με άλλους φροντιστές που αντιμετωπίζουν ανάλογα προβλήματα. Επίσης, βοηθά να ενημερώσετε σχετικά με τη νόσο φίλους και γείτονες, έτσι ώστε να κατανοούν τη συμπεριφορά του ασθενούς.

Μοναξιά

■ Πολλοί φροντιστές αποσύρονται κοινωνικά και περιορίζονται στο σπίτι τους με τον ασθενή που φροντίζουν. Το να παρέχει τέτοιου είδους φροντίδα κανείς καταλήγει να είναι μια πολύ μοναχική δραστηριότητα – η πρότερη συντροφική σχέση με τον ασθενή χαλαρώνει ενώ περιορίζονται και οι άλλες κοινωνικές επαφές λόγω των αυξημένων απαιτήσεων στο σπίτι. Η μοναξιά δυσχεραίνει την αντιμετώπιση των προβλημάτων. Είναι χρήσιμο να δώσετε προτεραιότητα στο να διατηρήσετε τις φιλίες σας και τις κοινωνικές σας επαφές.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Οικογένεια

■ Για ορισμένους φροντιστές, η οικογένεια είναι η μεγαλύτερη πηγή βοήθειας. Για άλλους αποτελεί την μεγαλύτερη πηγή προβλημάτων. Είναι σημαντικό να δέχεστε βοήθεια από άλλα μέλη της οικογένειας όταν αυτή είναι διαθέσιμη και να μην σηκώνετε μόνος /η σας όλο το βάρος της φροντίδας του ασθενούς. Αν τα μέλη της οικογένειά σας δε βοηθούν ή είναι ακόμα και επικριτικά απέναντι σας επειδή δεν κατανοούν το πρόβλημα, ένα οικογενειακό συμβούλιο όπου θα συζητήσετε σχετικά μπορεί να βοηθήσει.

Μοιραστείτε τα προβλήματά σας

■ Επιβάλλεται να μοιράζεστε με άλλους τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σας τόσο σχετικά με τη φροντίδα του ασθενούς όσο και γενικότερα. Το να αναγνωρίσει κανείς ότι αυτά που νιώθει είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην κατάσταση που βιώνει, κάνει τα πράγματα ευκολότερα. Προσπαθήστε να δεχτείτε την υποστήριξη που σας προσφέρουν οι άλλοι, ακόμη και αν αισθάνεστε ότι τους επιβαρύνετε. Προσπαθήστε να σκεφτείτε το μέλλον και να έχετε κάποιον που να μπορεί να σας βοηθήσει σε μια επείγουσα κατάσταση. Ας σημειωθεί εδώ η σημασία του οικογενειακού γιατρού ή άλλων ειδικών που θα γνωρίζουν το ιστορικό του ασθενούς σας και στους οποίους θα έχετε πρόσβαση.

Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας

■ Είναι σημαντικό να βρίσκετε χρόνο για τον εαυτό σας. Αυτό θα σας επιτρέψει τελικά να φροντίσετε αποτελεσματικότερα και τον ασθενή σας. Αναζητήστε ασχολίες που σας ξεκουράζουν, διατηρήστε κοινωνικές επαφές και συναναστροφές, φροντίστε την υγεία σας. Για να εξασφαλίσετε περισσότερο χρόνο για σας, προσπαθήστε να βρείτε κάποιον να αναλάβει τη φροντίδα του ασθενούς τις συγκεκριμένες ώρες.

Αναγνωρίστε τα όρια της αντοχής σας

■ Πόσο κοντά βρίσκεστε , ψυχικά και σωματικά, στα όρια σας ; Οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε σε θέση να συνειδητοποιήσουμε πόσο κοντά είμαστε στην κατάρρευση ...αρκεί να προσέξουμε τα προειδοποιητικά σημάδια.. Μην διστάσετε να μιλήσετε σχετικά και να ζητήσετε κατευθύνσεις και βοήθεια..

Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας

■ Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας ή τον ασθενή για τα προβλήματα που συναντάτε. Θυμηθείτε: η νόσος είναι η πραγματική αιτία. Αν αισθάνεστε ότι οι σχέσεις σας με τους φίλους σας και την οικογένειά σας φθείρονται, μην κατηγορείτε αυτούς ή τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να βρείτε τι προκαλεί αυτή την αποξένωση και συζητήστε το μαζί τους. Οι σχέσεις με τους άλλους αποτελούν πάντα μια πολύτιμη πηγή στήριξης για όλους μας.

Ζητήστε βοήθεια και δεχθείτε συμβουλές

■ Θα σας βοηθήσει αν ζητήσετε να ενημερωθείτε σχετικά με την νόσο του προσώπου που φροντίζετε. Η τακτή ενημέρωση επιτρέπει το ξεκαθάρισμα παρανοήσεων, την πρόληψη προβλημάτων, την αξιοποίηση των όποιων δυνατοτήτων διαγράφονται ιατρικά ή σε επίπεδο πρόνοιας.

Θυμηθείτε ότι είστε σημαντικός /ή

■ Είστε σημαντικός/ή για τον εαυτό σας. Είστε επίσης σημαντικό πρόσωπο στη ζωή του ασθενούς: να ένας ακόμα λόγος για να φροντίζετε τον εαυτό σας.

Βοήθεια για εσάς, το φροντιστή

■ Το να μάθετε να δέχεστε βοήθεια μπορεί να είναι κάτι νέο για σας. Και όπως συμβαίνει συχνά τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι, οι γείτονες θέλουν να κάνουν κάτι για να σας βοηθήσουν, αλλιά δεν ξέρουν τι! Μια νύξη από μέρους σας μπορεί να τους δώσει την ευκαιρία να βοηθήσουν. Αυτό θα τους κάνει να αισθανθούν χρήσιμοι και θα σας ανακουφίσει. Μη διστάζετε να ζητάτε και να δέχεστε βοήθεια και συμπαράσταση.

Οι Εταιρείες Αλτσχάιμερ οργανώνουν ομάδες υποστήριξης, ενημέρωσης και εκπαίδευσης φροντιστών. Οι ομάδες αυτές είναι μια ευκαιρία να συναντήσετε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν την ίδια κατάσταση. Συμμετέχοντας σε αυτές θα έχετε την ευκαιρία να συζητήσετε τα προβλήματα με ανθρώπους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες, να μοιραστείτε τους προβληματισμούς σας ή ακόμα και να παρηγορηθείτε απλά, βλέποντας ότι δεν είστε οι μόνοι που βιώνετε αυτή την εξαντλητική -ψυχικά και σωματικά- κατάσταση.

Η ενημέρωση για τα συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ και την εξέλιξή τους θα σας βοηθήσει να προγραμματίσετε με ψυχραιμία το μέλλον. Τέλος, η εκπαίδευση έχει σκοπό να σας εφοδιάσει με στρατηγικές αντιμετώπισης καθημερινών πρακτικών προβλημάτων (νοσηλευτική φροντίδα, διαταραχές συμπεριφοράς, νομικά θέματα).

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΑ
ΘΕΜΑΤΑ**

Οι διαταραχές της μνήμης και των υπολοίπων γνωστικών λειτουργιών που εμφανίζουν οι ανοϊκοί ασθενείς προκαλούν μεταξύ άλλων απώλεια της ικανότητας διαχείρισης πολύπλοκων ζητημάτων και περιορίζουν την ευθύνη των ασθενών για τις πράξεις τους. Διευθετώντας εγκαίρως τα οικονομικά και νομικά θέματα που προκύπτουν θα αποφύγετε καταστάσεις δυσάρεστες τόσο για εσάς όσο και για τον ασθενή.

Πρακτικές Συμβουλές

- Ελέγχετε τη σύνταξη και τις άλλες χρηματικές αποδοχές ώστε να αποφύγετε προβλήματα που μπορεί να δημιουργηθούν εξαιτίας λανθασμένων χειρισμών του ασθενούς.
- Επιτρέψτε στον ασθενή να έχει πάνω του κάποια μετρητά. Αυτό είναι απαραίτητο για να αισθάνεται ασφαλής και ανεξάρτητος.
- Διαπραγματευτείτε με τον ασθενή την πιθανότητα συνεργασίας με δικηγόρο, ο οποίος θα αναλάβει τη σύνταξη της διαθήκης, τα θέματα κηδεμονίας κλπ. Οι σχετικές διαδικασίες θα πρέπει να γίνουν εγκαίρως, όσο δηλαδή ο ασθενής βρίσκεται στα αρχικά στάδια της νόσου και η γνωστική του κατάσταση του επιτρέπει να πάρει συνειδητά αποφάσεις σχετικά με τη διαχείριση των υποθέσεών του και να αναλάβει την ευθύνη των πράξεών του.
- Οι ασθενείς που δεν έχουν την οικονομική ευχέρεια να προσλάβουν δικηγόρο δικαιούνται δωρεάν νομικής συνδρομής (Δικηγορικός Σύλλογος Αθηνών, 210-3398120). Συμβουλές παρέχονται τηλεφωνικά και από τις νομικές υπηρεσίες των φορέων ασφάλισης (π.χ. Νομική Υπηρεσία Ιδρύματος Κοινωνικών Ασφαλίσεων, 210-5232017).

Επιδόματα

Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει πρόβλεψη για παροχή συστηματικού και ενιαίου επιδόματος σε ανοϊκούς ασθενείς καθώς θεωρείται ότι, για να λάβει κάποιος αυτή την οικονομική ενίσχυση θα πρέπει να πάσχει από τύφλωση ή παραπληγία. Ωστόσο, οι φροντιστές των ασθενών με προχωρημένη άνοια δικαιούνται να διεκδικήσουν Επίδομα Βαριάς Αναπηρίας.

Η διαδικασία που ακολουθείται σήμερα για τη διεκδίκηση του επιδόματος είναι η εξής: οι άμεσα ασφαλισμένοι θα πρέπει να αποταθούν στο Ασφαλιστικό τους Ταμείο και να περάσουν από Υγειονομική Επιτροπή. Εάν ο ασθενής είναι έμμεσα ασφαλισμένος ή άπορος θα πρέπει να απευθυνθεί στη Διεύθυνση Υγείας της Νομαρχίας όπου υπάγεται. Σε αυτή την περίπτωση, ορίζεται ραντεβού με την Υγειονομική Επιτροπή της αντίστοιχης Νομαρχίας. Και στις δύο περιπτώσεις, θα πρέπει να κατατεθεί στην Επιτροπή ιατρική γνωμάτευση από Κρατικό Νοσοκομείο στην οποία να διαπιστώνεται «ισοδύναμο παραπληγίας».

Η έγκριση ή μη του επιδόματος εξαρτάται από την ιδιαίτερη περίπτωση του κάθε ασθενούς. Κύριο κριτήριο για την έγκριση του επιδόματος είναι ο ασθενής να μην είναι σε θέση να αυτοεξυπηρετηθεί (ποσοστό αναπηρίας άνω του 67%).

Επιπλέον, οι ασθενείς δικαιούνται κάρτα απεριορίστων διαδρομών για τις αστικές συγκοινωνίες και κάποια οικονομική ελάφρυνση σε ότι αφορά τις οικονομικές τους υποχρεώσεις προς την Εφορία.

Διαθήκη

Το θέμα της διαθήκης προκαλεί συχνά αμηχανία και τις περισσότερες φορές η διευθέτησή του μετατίθεται χρονικά για κάποια στιγμή στο μέλλον.

- Βοηθήστε τον ασθενή να συντάξει τη διαθήκη του όταν βρίσκεται ακόμα στα αρχικά στάδια της νόσου ώστε να αποφύγετε τη δημιουργία σοβαρών ηθικών και διαδικαστικών προβλημάτων μεταξύ των ατόμων που διεκδικούν την κληρονομιά.
- Οι δικηγόροι και οι περισσότερες από τις τράπεζες διαθέτουν υπηρεσία διαθηκών. Σχετική καθοδήγηση μπορείτε να έχετε από δικηγόρο ή τις υπηρεσίες διαθηκών των τραπεζών.
- Ακόμα και αν η παρουσία του ασθενούς δεν είναι μεγάλη, αξίζει να υπάρχει μια ορθή διαθήκη για να εξασφαλιστεί ότι τα περιουσιακά του στοιχεία θα δοθούν όπου και όπως ο ίδιος επιθυμεί.
- Αν ο ασθενής δεν έχει διαθήκη και η κατάστασή του δεν του επιτρέπει να συντάξει μία, τότε η κληρονομιά του θα περάσει στους κοντινότερους συγγενείς του, σύμφωνα με καθορισμένους νομικούς κανόνες.
- Η σύνταξη μίας καινούριας διαθήκης ή η αλλαγή μίας υπάρχουσας γίνεται παρουσία δικηγόρου και προϋποθέτει από την πλευρά του ασθενούς γνωστική ικανότητα επαρκή ώστε να μπορεί να παίρνει συνειδητά αποφάσεις για τα ζητήματα που τον αφορούν.
- Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να συντάξει και να υπογράψει μία διαθήκη για λογαριασμό του ασθενούς. Αυτό συμπεριλαμβάνει τους συγγενείς, το δικηγόρο ή οποιονδήποτε άλλο.

Πληρεξούσιο

- Το πληρεξούσιο ορίζει έναν αντιπρόσωπο που χειρίζεται τις υποθέσεις του ασθενούς (υπογράφει επιταγές, συμβόλαια αντ' αυτού, διαχειρίζεται την περιουσία του) στην περίπτωση που εκείνος δεν μπορεί ή δεν θέλει να τις χειρίζεται μόνος του. Ως αντιπρόσωπος ορίζεται συνήθως ο βασικός φροντιστής του ασθενούς. Κάθε πληρεξούσιο δεν αφαιρεί αναγκαστικά τη νομική δύναμη του ασθενούς καθώς εξυπηρετεί συγκεκριμένη ανάγκη του.
- Ο ασθενής μπορεί να καταρτίσει ένα πληρεξούσιο διαρκείας το οποίο υπόκειται σε ετήσιο έλεγχο από το συμβολαιογράφο που το συνέταξε. Εάν ο ασθενής δεν είναι σε θέση να κατανοήσει τι εντολές δίνει και σε ποιόν, το πληρεξούσιο δεν έχει ισχύ.
- Με το πληρεξούσιο φροντίδας υγείας ο ασθενής εξουσιοδοτεί ένα άτομο να πάρει αποφάσεις υγείας σύμφωνα με τις επιθυμίες του, όπως αυτές καθορίζονται γραπτά. Η δικαιοδοσία του πληρεξούσιου αυτού τίθεται σε ισχύ στην περίπτωση που ο ασθενής δεν είναι πλέον σε θέση να εκφράσει τις επιθυμίες του σχετικά με τη διαχείριση των προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζει.
- Έσχατο μέσο προστασίας του ανοϊκού ασθενούς και των συμφερόντων του ενίοτε αποτελεί ο δικαστικός διορισμός συμπαραστατών.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
& ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΑΘΗΝΩΝ



Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών, είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2002 από συγγενείς ανοϊκών ασθενών, γιατρούς, ψυχολόγους και λοιπούς επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Έχει σκοπό να προωθήσει την ενημέρωση, την κατανόηση και την υποστήριξη όλων όσων έχουν οποιαδήποτε σχέση με τη νόσο αυτή. Σήμερα αριθμεί 850 μέλη.

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Ανοϊκών Διαταραχών Αθηνών πραγματοποιεί μεγάλο αριθμό ενημερωτικών, εκπαιδευτικών και άλλων εκδηλώσεων για τους φροντιστές, τους ασθενείς, αλλά και το ευρύτερο κοινό. Σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι η ενημέρωση της κοινότητας και η προαγωγή της ποιότητας ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους.

Δραστηριότητες

1. Μηνιαίες ενημερωτικές - εκπαιδευτικές συναντήσεις για το κοινό στο Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών της Εταιρείας.
2. Εκδηλώσεις στις Λέσχες Φιλίας και τα ΚΑΠΗ της Αττικής, αλλά και άλλων Νομών της Ελλάδας με σκοπό την ενημέρωση και τον έλεγχο του γενικού πληθυσμού των ηλικιωμένων για διαταραχές μνήμης.
3. Συνεδρίες Νοτικής Ενδυνάμωσης για ανοϊκούς ασθενείς και Ομάδες Μνήμης για υγιείς ηλικιωμένους σε Λέσχες Φιλίας του Δήμου Αθηναίων.
4. Έκδοση ενημερωτικών φυλλαδίων και εγχειριδίων για τους φροντιστές των ασθενών και το κοινό.
5. Εκπαίδευση γιατρών και άλλων επαγγελματιών υγείας στα ανοϊκά σύνδρομα.
6. Ημερίδες και επιστημονικά συνέδρια.
7. Επιστημονική έρευνα – εφαρμογή νέων θεραπευτικών μεθόδων

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών για:

- να πάρετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη νόσο Αλτσχάιμερ και τις άλλες μορφές άνοιας
- να ενημερωθείτε για τις τελευταίες εξελίξεις στην έρευνα για τη νόσο
- να αναζητήσετε βοήθεια για σας και τον ασθενή που φροντίζετε
- να λάβετε μέρος στις δραστηριότητες της Εταιρείας
- να προσφέρετε εθελοντικά τη βοήθειά σας

Η **γραμματεία της Εταιρείας** λειτουργεί τις **εργάσιμες ημέρες**,
09.00 - 17.00, στα τηλέφωνα **210 7013271**, **7013266** και **7013291**.

Μπορείτε ακόμη να επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο της Εταιρείας
στην **ηλεκτρονική διεύθυνση**: **www.alzheimerathens.gr**

Τα **e-mail** της Εταιρείας είναι: **info@alzheimerathens.gr** και
kentroalz@ath.forthnet.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΑΝΟΪΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Υγείας & Κοιν. Αλληλεγγύης
Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ
Ε.Π. «Υγεία-Πρόνοια 2000-2006»

Ένας από τους βασικούς στόχους της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών είναι η δημιουργία κέντρων ημέρας και ξενώνων που θα ανακουφίζουν τις οικογένειες από τη συνεχή φροντίδα των ασθενών. Στο πλαίσιο του Γ' Κ.Π.Σ. και σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης λειτουργεί από τον Φεβρουάριο του 2007 το πρώτο Κέντρο Ημέρας Ανοϊκών Ασθενών της Εταιρείας μας στη διεύθυνση **Μάρκου Μουσούρου 89 και Στίλπωνος 33** στο Παγκράτι. Το Κέντρο Ημέρας είναι μια μονάδα ημερήσιας παραμονής, απασχόλησης και φροντίδας ατόμων που πάσχουν από νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Προσφέρει δωρεάν ατομικά και ομαδικά θεραπευτικά προγράμματα νοτικής ενδυνάμωσης, θεραπείας λόγου, εργοθεραπείας, θεραπείας τέχνης, γυμναστικής και δημιουργικής απασχόλησης για τους ασθενείς, ενώ παράλληλα, οργανώνει ομάδες ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ψυχολογικής υποστήριξης για τους φροντιστές των ασθενών. Επίσης, στο Κέντρο λειτουργεί Ιατρείο Μνήμης στο οποίο παρέχεται η δυνατότητα κλινικής και νευροψυχολογικής εξέτασης, λειτουργικής αξιολόγησης και παρακολούθησης των ασθενών. Το Κέντρο Ημέρας στελεχώνεται από Ομάδα Επαγγελματιών Υγείας και λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή 09:00 – 17:00.



ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Π. Συνδικά 13, Τ.Κ. 546 43 Θεσσαλονίκη
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Μάρκου Μουσούρου 89 @ Στίλπωνος 33,
Αθήνα, Τ.Κ. 116 36
210 7013271,-266,-291

Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Κάνιγγος 23 Αθήνα, Τ.Κ. 106 77
210 3811612, 210 3811604
Γραμμή Βοήθειας: 210 3303678

Ψυχοθεραπευτική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Μπουμπουθίνας 25 και Νοταρά 77,
Πειραιάς, Τ.Κ. 185 35
210 4170546

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Εθ. Βενιζέλου 123, Κερατσίνι, Τ.Κ. 185 34
Γραμμή βοήθειας : 210 4623195

Σωματείο Άρτας Στήριξης Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Β.Πύρρου 54, Άρτα, Τ.Κ. 471 00
26810 78595, 6944 680586

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Ημαθίας

Καρακωστή 15, Βέροια, Τ.Κ. 591 00
Γραμμή Βοήθειας: 23310 28344

Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου - Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας

Χατζηπαγγύρη 110, Βόλος, Τ.Κ. 383 33
24210 43448

Σωματείο Alzheimer Ιωαννίνων Νοσοκομείο Χατζηκώστα

Λεωφ. Μακρυγιάννη, Ιωάννινα, Τ.Κ. 450 01
26510 80420, 6946 226589

Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης Ατόμων της Νόσου Alzheimer

Σταδίου 31Α, Λάρνακα, Τ.Κ. 6020, Κύπρος
0035724 627104

Σωματείο Alzheimer Λάρισας

2410 284235

Σωματείο Alzheimer Πάτρας Γενικό νοσοκομείο Πατρών, Νευρολογικό Τμήμα

Τσερτίδου 1, Πάτρα, Τ.Κ. 263 35
2610 227969

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Πιερίας

23510 46205, 23510 39727
6932341091

Σωματείο Alzheimer Σερρών Α ΚΑΠΗ Δήμου Σερρών

Αγίας Σοφίας, Σέρρες, Τ.Κ. 621 22
6976 860791

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Παράρτημα Χανίων

Τέρμα Δημητρίου Μπιμπλή,
Άγιος Ιωάννης, Τ.Κ. 731 34 Χανιά
28210 42022

ΙΑΤΡΕΙΑ ΜΝΗΜΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΟΣΙΑ

ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Τηλ: 210 7251315

ΓΕΝΙΚΟ ΚΡΑΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Τηλ: 210 7474536

ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ: 210 7261613-15, 7261148

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ «ΑΤΤΙΚΟΝ»

Τηλ: 210 5831100

Α΄ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΚΑ (ΜΕΛΙΣΙΑ)

Τηλ: 210 6138460

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΟΛΥΪΑΤΡΕΙΟ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Τηλ: 210 6232945

ΚΕΝΤΡΟ ALZHEIMER ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ «Ο ΝΕΣΤΩΡ»

Τηλ: 210 8235050, 8235620, 3303678

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΑΝΟΪΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ: 210 7013271, 7013266, 7013291

ΙΔΙΩΤΙΚΑ

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ «ΥΓΕΙΑ»

Τηλ: 210 6867079, 6867099

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ (links)

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

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

e-mail: info@alzheimer-hellas.gr

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

<http://www.alzheimerathens.gr>

e-mail: info@alzheimerathens.gr

e-mail: kentroalz@ath.forthnet.gr

Alzheimer Europe

<http://www.alzheimer-europe.org>

e-mail: info@alzheimer-europe.org

Alzheimer's Disease International

<http://www.alz.co.uk>

e-mail: info@alz.co.uk

Alzheimer's Association

<http://www.alz.org>

e-mail: info@alz.org



ΜΑΡΚΟΥ ΜΟΥΣΟΥΡΟΥ 89 & ΣΤΙΛΠΩΝΟΣ 33, 116 36 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 210 7013271, 7013266, 7013291
www.alzheimerathens.gr