

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

Alzheimer

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



ω, έλατο, ω, έλατο!

αξέχαστες
γιορτές
σε όλους



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Η εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από συγγενείς ατόμων με άνοια και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στόχος της Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, η υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους, η ίδρυση δομών για την περίθαλψή τους.
Για την επίτευξη των στόχων της, η Εταιρεία υλοποιεί σημαντικό αριθμό δραστηριοτήτων:

Κέντρα Ημέρας

Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία των Δήμων, η Εταιρεία λειτουργεί τέσσερα Κέντρα Ημέρας:

Παγκράτι: Μ. Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33, ώρες 9:00-20:00
τηλ. 210 7013271, m: kentroalz@otenet.gr

Αμπελόκηποι: Βαθέος 25 & Πανόρμου, ώρες 9:00-15:00,
τηλ. 210 6424228, m: kentro_alz@otenet.gr

Μαρούσι: Ζήνωνος Ελεάτου 8, ώρες 9:00-15:00,
τηλ. 210 6180073, m: kalzmarousi@gmail.com

Ηλιούπολη: Αγ. Κωνσταντίνου 7, ώρες 9:00-14:00,
τηλ. 210 9706347, m: info@alzheimerathens.gr

Συμβουλευτικός Σταθμός

Με την υποστήριξη και τη συνεργασία της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, η εταιρεία λειτουργεί 2 Συμβουλευτικούς Σταθμούς:

Δήμος Αγ. Βαρβάρας

1ο ΚΑΠΗ Καλαντζάκου 7, τηλ. 210 5690075, κάθε Δευτέρα, 9:00-14:00

Δήμος Περιστερίου

7ο ΚΑΠΗ Λόφου Αξιωματικών, Μαραθωνοκάμπου 15, τηλ. 210 5738554, κάθε Παρασκευή, 9:00-14:00

Ιατρείο Μνήμης

Στα τακτικά ιατρεία μνήμης, τα οποία πραγματοποιούνται στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας, εξετάζονται άτομα με προβλήματα μνήμης άνω των 60 ετών με σκοπό την έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ και των άλλων μορφών άνοιας. Επίσης, γίνεται αξιολόγηση των ατόμων τα οποία έχουν ήδη διαγνωστεί με κάποια μορφή άνοιας και σκοπεύουν να ενταχθούν στα προγράμματα των δραστηριοτήτων των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας.

Υπηρεσία "Φροντίδα στο Σπίτι" για άτομα με άνοια

Απευθύνεται σε άτομα με άνοια που δεν μπορούν να μετακινηθούν, λόγω της βαρύτητας της νόσου ή άλλων προβλημάτων.

Υπηρεσία "Φροντίδα στο Σπίτι" για άτομα με άνοια

Σεμινάρια Εκπαίδευσης & Υποστήριξης φροντιστών
Ιατρείο ψυχιατρικής υποστήριξης φροντιστών
Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών
Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας
Ενημερωτικές ομιλίες για το κοινό
Ερευνητικό έργο
Υποστήριξη ατόμων με άνοια πρώιμης έναρξης και των οικογενειών τους
Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα

Τα Κέντρα Ημέρας λειτουργούν ως μονάδες ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Σκοπός τους είναι η σταθεροποίηση ή και η βελτίωση των νοητικών και λειτουργικών δεξιοτήτων των ασθενών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η διατήρηση της κοινωνικότητάς τους. Το πρόγραμμα των Κέντρων Ημέρας περιλαμβάνει:

- Ιατρείο μνήμης
- Θεραπείες ενδυνάμωσης νοητικών λειτουργιών (μνήμης, λόγου, προσοχής κτλ)
- Ατομική και ομαδική δημιουργική απασχόληση
- Προγράμματα γυμναστικής
- Ειδικές θεραπείες (θεραπείες τέχνης, θεραπεία δι' αναμνήσεων, εργοθεραπεία κ.α.)
- Νοητική ενδυνάμωση μέσω Η/Υ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

της Εταιρείας Νόσου Alzheimer
και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μάρκου Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33
Αθήνα, Τ.Κ. 11636
τηλ.: 210 7013271
fax: 210 6012239
e-mail: info@alzheimerathens.gr
kentroalz@otenet.gr

www.alzheimerathens.gr

Κωδικός: 8295

Εκδότρια - Διευθύντρια
Παρασκευή Σακκά

Διεύθυνση Σύνταξης
Πάτρα Μπλέκου

Τιράζ
3.000 τεύχη

Σελιδοποίηση-Εκτύπωση
Bitmap Γραφικές Τέχνες

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Ελάτε μαζί μας!

Όσο πιο δυνατή είναι η φωνή μας, τόσο πιο αποτελεσματικοί μπορούμε να γίνουμε!

Μέλος €30*

Φίλος €100-500

Χορηγός €1.000-5.000

Μέγας Χορηγός €5.000-10.000

Ευεργέτης €10.000 και άνω

* Η συνδρομή των μελών ανανεώνεται κάθε χρόνο.
Η καταβολή δωρεάς πάνω από € 300 εκπίπτει από το φορολογητέο εισόδημα.

ΑΡΙΘΜΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Εθνική Τράπεζα: GR4801101800000018048009072
Alpha Bank: GR3501403410341002320000184
Πειραιώς: GR5001717480006748114621486



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Κάθε 3 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος στον κόσμο διαγιγνώσκεται με άνοια, ενώ μόνο στην Ελλάδα τα άτομα με άνοια εκτιμάται ότι αγγίζουν τις 200.000, αριθμός που αναμένεται τουλάχιστον να τετραπλασιαστεί ως το 2050! Η άνοια καταστρέφει τον εγκέφαλο και μαζί με αυτόν την ποιότητα της ζωής- εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Είναι σημαντικό για όλους μας να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε για να την προλάβουμε και να βοηθήσουμε τους πάσχοντες και τις οικογένειες τους να την αντιμετωπίσουν!

Στη χώρα μας έχει αρχίσει με δειλά βήματα η εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια. Πρέπει όλοι να βοηθήσουμε το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer προς την κατεύθυνση αυτή! Επιπλέον όλοι μαζί, από τους πολιτικούς που μας κυβερνούν μέχρι τους επαγγελματίες της γειτονιάς μας πρέπει να συνεισφέρουμε για να δημιουργήσουμε κοινότητες φιλικές προς την άνοια όπου οι άνθρωποι με άνοια θα αντιμετωπίζονται με σεβασμό, θα υποστηρίζονται και θα νιώθουν ασφαλείς και ενσωματωμένοι, με δυνατότητα συμμετοχής, επιλογής και ελέγχου της καθημερινότητάς τους!

Καλές γιορτές, ευτυχισμένο και δημιουργικό το 2018.

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος -Ψυχίατρος

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer

Επ. Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ

Σοφία Γιόκαρη, Ευγένιος Γουσέτης, Ανέλλα Σκάρλου,
Αγγελική Δημητριάδη, Φαίδρα Καλλίγερο, Διαμάντης
Μπιλιάνης, Τ.Γ.

ΦΙΛΟΙ

Αθηνά Σούκα, Κων/νος Ανδρικόπουλος, Μίλη Κωνσταντινίδου, Ιωάννα Μαυραντώνη, Δροσούλα Θεραπιώτου, Μαρία Κουρκουμέλη

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Αιμιλία Σκιαδά **εις μνήμην Μαρίας Μπόθου**

Δήμος Παπαδόπουλος, Κάιτη Ρήγου-Μαλλιάρη, Εύα Οικονομίδου, Καλλιθοθένης Παπαδόπουλος, Μαρία Σιθβέιν, Οικογένεια Αντωνίου και Ευτυχίας Πετράκου, Κων/νος Ραφτόπουλος, Οικ. Φώτη και Τέτας Σαμαρά, Γιάννης Λ. Οικονομίδης, Οικ. Δημητρίου Μαυρουδέα,

Κυριάκος Φουρνάρας, Γιάννης Ι. Οικονομίδης **εις μνήμην Αντωνίας Οικονομίδου**

Άντζυ Σεφερλή και συνάδελφοι **εις μνήμην Σταύρου Κοροβέση**

Κουρκουμέλη Μαρία **εις μνήμην Γαρυφαλλιάς Κουρκουμέλη**

Άννα, Εμμανουήλ και Αναστάσιος Σταμάτογλου, Αικατερίνη Αντωνιάδου **εις μνήμην Βασιλικής Παντζαρίδου**



THEOPETRA ESTATE
ΚΤΗΜΑ ΘΕΟΠΕΤΡΑ
ΜΕΤΕΩΡΑ PGI



ΚΤΗΜΑ ΘΕΟΠΕΤΡΑ.
Η κορυφαία στιγμή
του σπάνιου terroir
των Μετεώρων.



Διαταραχές διάθεσης και συμπεριφοράς στην Άνοια

Στην τρέχουσα διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία, οι διαταραχές συμπεριφοράς και διάθεσης που παρατηρούνται σε πάσχοντες με άνοια, περιγράφονται πλέον με τον όρο που θα μπορούσε να αποδοθεί στην ελληνική ως «νευροψυχιατρικά συμπτώματα» (neuropsychiatric symptoms). Τα συμπτώματα αυτά κατέχουν ιδιαίτερη θέση στη βιβλιογραφία με συχνές αναφορές σχετικά με τη φύση, τα χαρακτηριστικά και την αντιμετώπισή τους καθώς - ενώ αποτελούν πρώιμα σημάδια υποκείμενης νευροεκφύλισης (δηλ καταστροφής των νευρικών κυττάρων) - συχνά δεν αναγνωρίζονται από το περιβάλλον και η αποτελεσματική αντιμετώπισή τους αποτελεί πρόκληση.

Σύμφωνα με μελέτες, το 97% των ασθενών με άνοια κάποια στιγμή της ζωής τους θα εμφανίσουν νευροψυχιατρικά συμπτώματα, τα οποία αν και μπορεί να παρουσιάσουν διακυμάνσεις, σπάνια υποχωρούν. Οι συνέπειες μπορεί να είναι σοβαρές, τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους φροντιστές τους καθώς α) επηρεάζουν την καθημερινή δραστηριότητα του ασθενούς, β) επιδεινώνουν την ποιότητα της ζωής, γ) συμβάλλουν στην πρώιμη παραπομπή σε μονάδα φροντίδας, δ) επιταχύνουν την εξέλιξη της πάθησης και αυξάνουν τη θνησιμότητα, ε) αυξάνουν το φορτίο του φροντιστή και στ) επιβαρύνουν περαιτέρω το οικονομικό κόστος της φροντίδας.

Τα συμπτώματα που προαναφέραμε, εμπίπτουν στις ακόλουθες κύριες κατηγορίες: α) ψυχωσικές εκδηλώσεις β) ψυχοκινητική ανησυχία, γ) απάθεια, δ) καταθλιπτικές εκδηλώσεις, ε) διαταραχές ύπνου

α) Ψυχωσικές εκδηλώσεις

Στην άνοια περιγράφονται τόσο παραληρήματα (λανθασμένη αντίληψη και ερμηνεία μιας κατάστασης) όσο και ψευδαισθήσεις (αντίληψη χωρίς την ύπαρξη εξωτερικού ερεθίσματος). Σε μελέτη στην οποία συμμετείχαν 124 άτομα με άνοια, το 67% παρουσίαζε ψυχωσικές εκδηλώσεις με συχνότητα από δύο έως έξι φορές την εβδομάδα. Τα συμπτώματα επέμεναν για 12 εβδομάδες στο 32% των ατόμων με άνοια και υποτροπίαζε το 50% σε διάστημα 12 μηνών. Η ύπαρξη ψυχωσικών συμπτωμάτων συνοδεύεται από έκπτωση γνωστικών λειτουργιών, απώλεια λειτουργικότητας και αυξημένη θνησιμότητα. Οι ψευδαισθήσεις που συνήθως απαντώνται στις άνοιες είναι οπτικές (δηλ. οι ασθενείς βλέπουν ζώα, πρόσωπα, αντικείμενα χωρίς αυτά να υπάρχουν), ενώ τα παραληρήματα είναι διωκτικού περιεχομένου ή σχετίζονται με παραγνώριση προσώπων (οι ασθενείς μπερδεύουν ένα μέλος της οικογένειας ή του κύκλου τους με κάποιο άλλο). Υπάρχουν μελέτες που συσχετίζουν τα συμπτώματα με οργανικές αιτίες που έχουν ως υπόβαθρο νευροεκφυλιστικές αλλοιώσεις στον εγκέφαλο. Μια διαφορετική προσέγγιση υποθέτει ότι η ψύχωση στην άνοια αποτελεί συνδυαστικό αποτέλεσμα της απώλειας μνήμης με προσωπικά βιώματα από το παρελθόν. Για παράδειγμα, μία γυναίκα με άνοια που δε θυμάται που έχει τοποθετήσει τα προϊόντα περιποίησης του προσώπου της, θα αποδώσει την απώλεια τους σε κλοπή.

β) Ψυχοκινητική ανησυχία

Ορίζεται ως αυξημένη κινητική δραστηριότητα με σωματική ή λεκτική επιθετικότητα που συνοδεύει ψυχική φόρτιση και είναι αρκετά σοβαρή ώστε να προκαλέσει δυσλειτουργία του

ατόμου, δεν μπορεί να αποδοθεί μόνο στη γνωστική έκπτωση και δεν μπορεί να αποδοθεί αποκλειστικά σε άλλη διαταραχή, σε ερεθίσματα από το περιβάλλον ή σε παρενέργειες από ουσίες. Όπως και στην περίπτωση των ψυχωσικών εκδηλώσεων και στη συγκεκριμένη κατηγορία υπάρχουν ενδείξεις συγκεκριμένων οργανικών βλαβών στο εγκεφαλικό παρέγχυμα. Ωστόσο, υπάρχουν και αλλαγές στη συμπεριφορά των ατόμων με άνοια που εξηγούν αυτές τις διαταραχές. Μία υπόθεση είναι ότι τα άτομα με άνοια είναι πιο ευαίσθητα σε γεγονότα που προκαλούν άγχος. Αυτό τα καθιστά πιο εύληπτα και υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη να βρίσκονται σε ήρεμο περιβάλλον. Η θεωρία της ανεκπλήρωτης ανάγκης υποθέτει ότι τα άτομα με άνοια, λόγω της γνωστικής δυσλειτουργίας, δεν μπορούν να επικοινωνήσουν με τους φροντιστές και να τους εξηγήσουν τις ανάγκες τους. Έτσι αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται (ανεκπλήρωτες ανάγκες). Οι φροντιστές θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι, να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τέτοιες ανάγκες. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η αναγνώριση της παρουσίας πόνου και αντιμετώπιση αυτού (π.χ. με αναλγητικά) που μπορεί να οδηγήσει σε υποχώρηση της ανησυχίας.

3. Απάθεια

Ορίζεται ως η έλλειψη βούλησης του ατόμου να ενεργήσει, ως η συναισθηματική αδιαφορία. Είναι πηγή άγχους για τους φροντιστές οι οποίοι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την αδράνεια των ασθενών τους. Και σε αυτή την περίπτωση ανιχνεύονται αλλαγές σε οργανικό επίπεδο. Η απάθεια είναι προγνωστικός παράγοντας για τη μετάπτωση από τη φυσιολογική νόσηση στην ήπια νοητική διαταραχή και από την ήπια νοητική διαταραχή στην άνοια.

δ) Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη διαγιγνώσκεται στο 16% των ασθενών σε μελέτες που γίνονται στην κοινότητα και στο 44,3% των ασθενών σε μελέτες που γίνονται σε νοσοκομεία. Τα παθολογοανατομικά ευρήματα που είναι συμβατά με νευροεκφύλιση είναι πιο έντονα σε άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ και κατάθλιψη σε σχέση με τα άτομα που πάσχουν μόνο από νόσο Αλτσχάιμερ. Η κατάθλιψη είναι προγνωστικός παράγοντας για τη μετάπτωση από τη φυσιολογική νόσηση στην ήπια νοητική διαταραχή και από την ήπια νοητική διαταραχή στην άνοια.

ε) Διαταραχές ύπνου

Η άνοια και οι διαταραχές ύπνου έχουν αποδεδειγμένα αμφίδρομη σχέση. Οι διαταραχές ύπνου αποτελούν προδιαθεσικό παράγοντα για ανάπτυξη γνωστικής έκπτωσης και άνοιας. Επίσης, άτομα με φυσιολογική νόσηση και βιοδείκτες συμβατούς για νόσο Αλτσχάιμερ, παρουσιάζουν ήπια διαταραχή ύπνου.

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις η αντιμετώπιση των εκάστοτε συμπτωμάτων γίνεται με τη βοήθεια φαρμακευτικών ή μη φαρμακευτικών μεθόδων, οι οποίες θα πρέπει να είναι προϊόν της συνεργασίας του οικογενειακού περιβάλλοντος με τον θεράποντα ιατρό ή/και τη βοήθεια εξειδικευμένου προσωπικού όπως π.χ. στο πλαίσιο των κέντρων ημέρας.

Παννός Βασίλειος - Νευρολόγος

Μελέτη βρίσκει πιθανή σχέση μεταξύ στρεσογόνων γεγονότων και γνωστικής έκπτωσης

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Wisconsin παρουσίασαν ευρήματα από τη μελέτη Wisconsin Registry for Alzheimer's Prevention (WRAP) σχετικά με την πρόληψη της γνωστικής εξασθένησης. Συγκεκριμένα, στόχος των ερευνητών ήταν να κατανοήσουν πώς κάποιες στρεσογόνες εμπειρίες στη ζωή ενός ατόμου ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά τη γνωστική του λειτουργία.

Στη μελέτη πήραν μέρος 1320 ενήλικες, οι οποίοι απάντησαν σε λεπτομερές ερωτηματολόγιο σχετικά με παρελθούσες στρεσογόνες εμπειρίες. Οι ερωτήσεις περιελάμβαναν πληροφορίες για τυχόν εκπαιδευτικές δυσκολίες, διαπροσωπικές συγκρούσεις, οικονομική ανασφάλεια, νομικές/δικαστικές υποθέσεις, σοβαρά προβλήματα υγείας κ.ά.

Επιπλέον, όλοι οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν νευροψυχολογικά, ώστε να διαπιστωθούν τυχόν ελλείμματα των νοητικών λειτουργιών (της μνήμης, του λόγου, των επιτελικών ικανοτήτων). Οι αναλύσεις έδειξαν ότι όσο πιο πολλές στρεσογόνες εμπειρίες είχε βιώσει κάποιος στη ζωή του, τόσο περισσότερες οι πιθανότητες να εμφανίσει έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών μετά την ηλικία των 60 ετών.

(πηγή: *Alzheimer Europe magazine*)

Η εταιρία Alzheimer στο Βερολίνο για το 27ο Συνέδριο της Alzheimer Europe

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ταξίδεψε στο Βερολίνο για να συμμετάσχει στο 27ο Συνέδριο της Alzheimer Europe. Το συνέδριο διοργανώθηκε σε συνεργασία με τη Γερμανική Εταιρεία Alzheimer και πραγματοποιήθηκε στις αρχές Οκτωβρίου.

Εκπρόσωποι από τις Εταιρείες και τις οργανώσεις Alzheimer των ευρωπαϊκών χωρών, επιστήμονες, ακαδημαϊκοί, επαγγελματίες υγείας, εθελοντές καθώς και σύλλογοι ασθενών και φροντιστών, συναντήθηκαν στο φετινό συνέδριο που ήταν αφιερωμένο στην έρευνα, τη θεραπεία και τις παρεμβάσεις που σχεδιάζονται στην Ευρώπη με στόχο την πρόληψη και την καθυστέρηση της έναρξης της άνοιας καθώς και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, την υποστήριξη και τη φροντίδα των ανθρώπων που ζουν με την άνοια.

Την Εταιρία Alzheimer Αθηνών εκπροσώπησαν οι ψυχολόγοι Α. Βλάχογιάννη, Β. Εξαρχάκου, Κ. Μπάρηλου, Ε. Ντανάση, Π. Ζών, οι οποίες παρακολούθησαν τις σύγχρονες τάσεις που αφορούν την άνοια και παρουσίασαν τις δικές τους ερευνητικές θέσεις.

Στο 27ο Συνέδριο μαζί με τους επαγγελματίες υγείας παρευρέθηκε και ένας χρήστης του Κέντρου Ημέρας Πανόρμου μαζί με τη σύζυγο του. Το ζευγάρι απάντησε θετικά στην πρόσκληση της Εταιρείας για τη συμμετοχή τους στο ευρωπαϊκό συνέδριο. Είχαν έτσι την ευκαιρία να παρακολουθήσουν από κοντά τις ομιλίες και τις παρουσιάσεις του συνεδρίου και να ακούσουν από κοντά τις εμπειρίες ανθρώπων που ζουν με άνοια και των φροντιστών τους.

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε θερμά για τη δυνατότητα που μας δώσατε να ταξιδέψουμε στο Βερολίνο, στις 2 Οκτωβρίου 2017 και να συμμετάσχουμε στο 27ο Ευρωπαϊκό συνέδριο Alzheimer. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τις κυρίες Εύα Ντανάση, Βασιλική Εξαρχάκου, Γιώτα Ζών, Αγγελική Βλάχογιάννη και Κλέα Μπάρηλου για την εξαιρετική τους συμπεριφορά επιστημονικά, κοινωνικά και ανθρώπινα.

Επίσης περαιτέρω να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας και το θαυμασμό μας προς τους συνεργάτες του Κέντρου Ημέρας Πανόρμου.

Με απεριόριστη εκτίμηση,

Μιχάλης & Κική Σατζάκη

Βασιλική Εξαρχάκου - Ψυχολόγος

«Κοινότητες φιλικές προς την άνοια, δημιουργία δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας»



Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών σε συνεργασία με το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων διοργάνωσε ημερίδα που πραγματοποιήθηκε στο Δημαρχείο Αμαρουσίου στις 13 Νοεμβρίου 2017 με θέμα: «Κοινότητες φιλικές προς την άνοια. Δημιουργία δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας». Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν 85 εκπρόσωποι από 32 Δήμους της Αττικής που δήλωσαν ενδιαφέρον για το πρόγραμμα στην ημερίδα και απεύθυνε χαιρετισμό ο Πρόεδρος του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων & της ΚΕΔΕ κ. Γιώργος Πατούλης, Δήμαρχος Αμαρουσίου, ο οποίος δήλωσε ιδιαίτερα ικανοποιημένος που στο πλαίσιο της πρόληψης, δημιουργούνται σταθμοί υποδοχής ασθενών με άνοια αλλά και των φροντιστών τους, σε Δήμους-μέλη του Δικτύου. Οι κατευθύνσεις του Π.Ο.Υ προβλέπουν τη δημιουργία κοινοτήτων φιλικών προς τα άτομα με Άνοια, και το Δίκτυο συνδράμει με στοχευμένη χάραξη πολιτικής και με την επιστημονική υποστήριξη της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.

Η Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια Δρ. Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγος-Ψυχίατρος, Επίτιμη Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών κατά την εισήγησή της μίλησε για τη νόσο Αλτσχάιμερ, τα σημερινά δεδομένα, παρουσίασε το έργο «Κοινοτήτες φιλικές προς την Άνοια», το οποίο στοχεύει στην ίδρυση Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια μέσα στις Δομές Υγείας

και Κοινωνικής Φροντίδας 80 Δήμων της χώρας μας (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ) και την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας που υπηρετούν στις Δομές αυτές των ΟΤΑ ώστε να ανταποκριθούν στις ανάγκες των ατόμων με άνοια που ολοένα αυξάνονται. Με τον τρόπο αυτό ελαχιστοποιείται το κόστος φροντίδας του μεγάλου αριθμού των ατόμων με άνοια και παρέχονται αποκεντρωμένες υπηρεσίες ακόμη και σε απομονωμένα γεωγραφικά τμήματα της Ελλάδας.

Ο κ. Μιχάλης Λάβδας, ψυχολόγος και συντονιστής του έργου εκ μέρους της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, αναφέρθηκε στην εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και τις προϋποθέσεις που θα πρέπει να διασφαλίζονται από πλευράς δήμων για την υλοποίηση του προγράμματος.

Τέλος, η κα Ελένη Μαργιώτη, νευροψυχολόγος, συντονίστρια του Κέντρου Ημέρας στο Μαρούσι εισηγήθηκε για τις μη-φαρμακευτικές θεραπείες για τα άτομα με άνοια και τις υπηρεσίες υποστήριξης των οικογενειών τους.

Η εκδήλωση έκλεισε με συζήτηση μεταξύ της Συντονιστικής ομάδας του έργου και των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας των Δήμων-μελών του Δικτύου σχετικά με τις λεπτομέρειες υλοποίησης του έργου.

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας

Κοινότητες φιλικές προς την άνοια στην Ελλάδα

- **Κοινότητα φιλική προς την άνοια** είναι η κοινότητα όπου οι άνθρωποι με άνοια αντιμετωπίζονται με σεβασμό, υποστηρίζονται και νιώθουν ασφαλείς και ενσωματωμένοι, με δυνατότητα συμμετοχής, επιλογής και ελέγχου της καθημερινότητάς τους.
- Μία **κοινότητα φιλική προς την άνοια** αποτελείται από μεμονωμένα άτομα, οικογένειες, επιχειρήσεις, οργανισμούς, δημόσιες υπηρεσίες και συλλόγους που γνωρίζουν και υποστηρίζουν τις ανάγκες των ατόμων με άνοια.
- **Πρώτα βήματα στην Ελλάδα:** Δημιουργία δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας.



24 Σεπτεμβρίου 2017 Ολοήμερο Αφιέρωμα στη Μνήμη, την ενημέρωση και την πρόληψη

Την Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2017, ήταν όλοι εκεί, στο ολοήμερο αφιέρωμα στη μνήμη, την ενημέρωση και την πρόληψη που διοργάνωσε η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, στον Φάρο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με αφορμή την επέτειο των 15 χρόνων προσφοράς σε άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους και στο πλαίσιο του Παγκόσμιου Μήνα Αλτσχάιμερ. Από τις 10 το πρωί μέχρι τις 10 το βράδυ συμμετείχαν στην εκδήλωση πάνω από 3.000 άτομα. Χαιρετισμούς απύθυναν η κα Γιαννακάκη, Γενική Γραμματέας Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του Υπουργείου Δικαιοσύνης, η κα Καραμανλή, Τομεάρχης Αθλητισμού και εκπρόσωπος του Προέδρου της ΝΔ κου Κυριάκου Μητσοτάκη και η κα Λέκκα, πρόεδρος ΟΚοιΠΑΔΑ, εκπρόσωπος του Δημάρχου Αμαρουσίου, κου Γεώργιου Πατούλη. Περισσότερα από 1.000 άτομα παρακολούθησαν τις ενημερωτικές ομιλίες εντός και εκτός της κεντρικής αίθουσας από ειδικά τοποθετημένες οθόνες. Η Δρ. Παρασκευή Σακκά έκανε την αποτίμηση των δράσεων της Εταιρείας τα τελευταία 15 χρόνια, ο κ. Σκαρμέας, αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας ΕΚΠΑ στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο, μίλησε για τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα για τη νόσο Αλτσχάιμερ, η φροντίστρια ατόμου με άνοια, κα Αντωνίου, μίλησε για τον απαιτητικό της ρόλο και το φορτίο, πρακτικό και συναισθηματικό που αντιμετωπίζει καθημερινά, ο κ. Στέλιος Παντελόπουλος μίλησε για τις νέες τεχνολογίες στον τομέα της άνοιας και ο κ. Βασίλης Βασιλικός για την μνήμη στη λογοτεχνία.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, πάνω από 100 άτομα έκαναν τεστ μνήμης και πάνω από 150 φροντιστές ατόμων με άνοια είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν τους προβληματισμούς και τις δυσκολίες τους με ειδικούς επαγγελματίες υγείας. Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, μοιράστηκε δωρεάν έντυπο ενημερωτικό υλικό, και οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν με τους υπόλοιπους μια ανάμνησή τους στο Memory Wall ή να διασκεδάσουν με Memory Steps, προσπαθώντας, με τη βοήθεια χορευτών, να μάθουν και να θυμηθούν βήματα από λατίνο χορούς. Η έκθεση «Θυμάμαι», με τη συμμετοχή 94 Ελλήνων εικαστικών και επιμέλεια από την κα Ίριδα Κρητικού, τα έργα των οποίων θα είναι προς πώληση μέχρι το τέλος του χρόνου και μέρος των εσόδων να διατεθεί στη στήριξη του έργου της εταιρείας, τράβηξε την προσοχή του ευρύτερου κοινού.

Η εκδήλωση έκλεισε με την μουσική συντροφιά των καλλιτεχνών της λιρικής κ.

Χρήστο Λάζο και κα Λαμπρινή Καρτάλη. Η 24 Σεπτεμβρίου 2017 είναι μια μέρα που θα θυμόμαστε όλοι στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών για καιρό με συγκίνηση!

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας



Εταιρεία Alzheimer Αθηνών 2002-2017: 15 χρόνια μαζί με τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους!



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr



Ο ρόλος του νοσηλευτή στην Άνοια

Ο νοσηλευτής είναι ο μεσολαβητής μεταξύ του ασθενούς και του ιατρού, είναι το άτομο που θα εξηγήσει στον ασθενή τη σκοπιμότητα των ιατρικών παρεμβάσεων. Η νοσηλευτική επιστήμη έχει απώτερο σκοπό τη βελτίωση της υγείας και την προαγωγή της ποιότητας ζωής. Οι νοσηλευτικοί τομείς δράσης είναι η πρόληψη, η θεραπεία και η αποκατάσταση.

Στα άτομα με άνοια εμφανίζονται συμπτώματα που επηρεάζουν την προσωπικότητα, τον τρόπο ζωής, την ποιότητα των σχέσεων, την ψυχική και τη σωματική υγεία. Συχνά οι φροντιστές των ατόμων με άνοια χρειάζονται ενημέρωση, εκπαίδευση και εντατική υποστήριξη με νοσηλευτικές παρεμβάσεις τόσο στα πρώιμα στάδια της νόσου όσο και στα τελικά.

Στα πρώτα στάδια της νόσου, η νοσηλευτική παρέμβαση εστιάζει στο να βοηθήσει το άτομο με άνοια και τους οικείους του να κατανοήσουν τη νόσο, να λάβουν έγκυρες πληροφορίες σχετικά με αυτή και να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές στο περιβάλλον, ώστε να διευκολύνεται η καθημερινότητά τους.

Ο νοσηλευτής βοηθά στην εκπαίδευση της οικογένειας σχετικά με την πορεία της νόσου, ώστε η οικογένεια να έχει πιο ρεαλιστικές προσδοκίες και κατά συνέπεια λιγότερο στρες και ψυχική ένταση.

Συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός σχεδίου δράσης, για τη συνολική αντιμετώπιση του προβλήματος, τις ανάγκες του ατόμου με άνοια αλλά και τις ανάγκες της οικογένειας. Παρέχει στους φροντιστές σωματική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Επίσης έχει τις απαραίτητες γνώσεις να εκπαιδεύσει την οικογένεια στο πώς θα απασχολήσει το άτομο με άνοια με στόχο την ενίσχυση

των νοητικών λειτουργιών του και τον προσανατολισμό στον χώρο και τον χρόνο.

Εξίσου σημαντική είναι η νοσηλευτική φροντίδα σε προχωρημένα στάδια της νόσου.

Σημαντικό κομμάτι του έργου των νοσηλευτών είναι η παρακολούθηση της σωστής λήψης των φαρμάκων από τους ασθενείς.

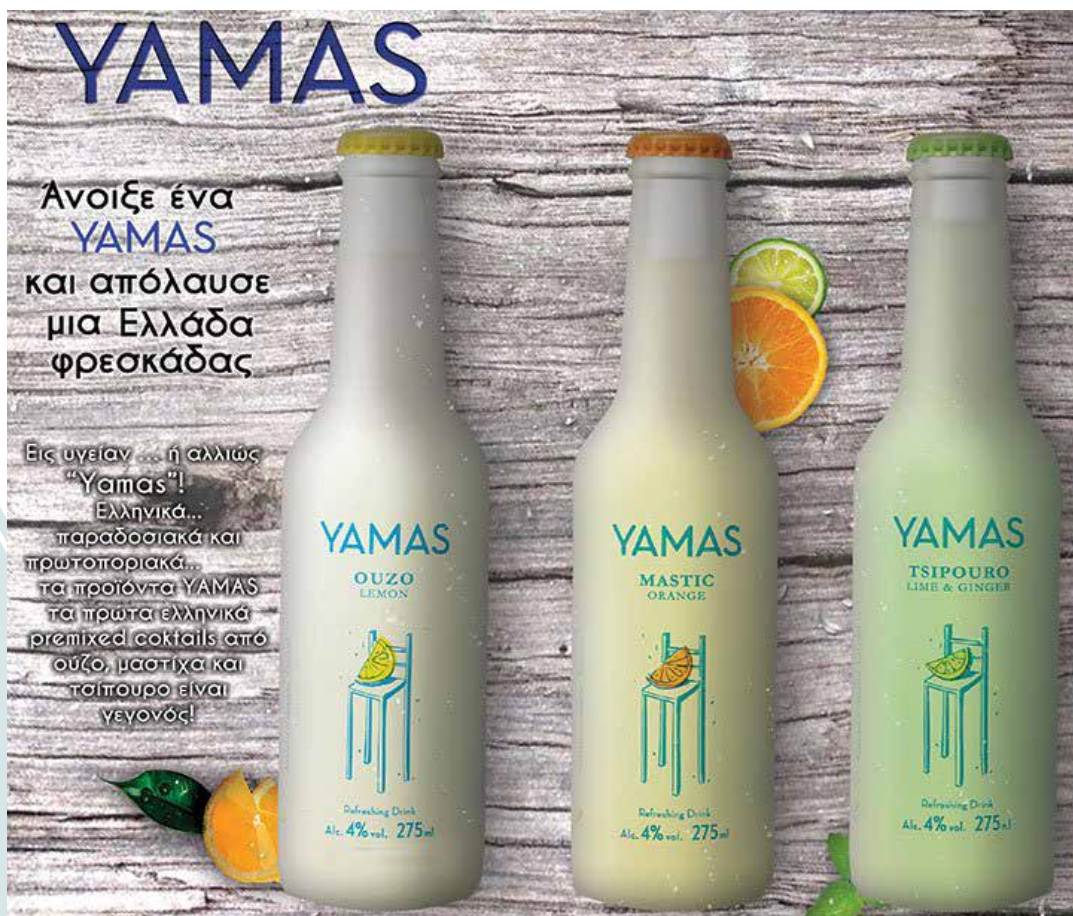
Ο νοσηλευτής εκπαιδεύει την οικογένεια στη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών που διευκολύνουν την επικοινωνία με τον ασθενή και την διαχείρισή του σε περίπτωση διέγερσης ή επιθετικότητας.

Στα προχωρημένα στάδια της νόσου, η νοσηλευτική παρέμβαση πιθανόν να είναι πιο απαιτητική καθώς τα άτομα με άνοια αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως το πλύσιμο, το ντύσιμο η ακράτεια, οι δυσκολίες στην κατάποση. Συχνά, λόγω της ακινησίας, παρουσιάζονται έλκη από κατακλίσεις στα έξω πλάγια των μηρών, στον κόκκυγα, στις φτέρνες, στα ισχιακά κυρτώματα (τα οστά της λεκάνης) στους αγκώνες και σε άλλα σημεία του σώματος τους.

Ο ρόλος του νοσηλευτή είναι σημαντικός στην ομάδα υγείας που πλαισιώνει τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους.

Στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, εκπαιδευμένοι νοσηλευτές πραγματοποιούν σεμινάρια που καλύπτουν όλο το φάσμα των νοσηλευτικών αναγκών των ατόμων με άνοια και απευθύνονται στους φροντιστές τους.

Μάιρα Θεοδωρέλλου - Νοσηλεύτρια



Άμεση εφαρμογή του Εθνικού Σχέδιου Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

Ανακαλύπτοντας πάλι τη γειτονιά μου (μέρος Β')

Με πολύ καλή διάθεση συνεχίζω να περπατώ και ήδη νιώθω πως άρχισα να έρχομαι πιο κοντά στην παλιά μου γειτονιά. Έτσι χωρίς να το καταλάβω φτάνω στην οδό Αρδηττού, στο τελλείωμα της Μ. Μουσουρού. Να κοιτάξω λίγο τα βιβλία μου να δω γιατί ονομάζεται έτσι. Λοιπόν, ο λόφος που ορθώνεται εδώ λέγεται Αρδηττός από τον ήρωα Αρδήτη, που κατόρθωσε να φέρει σε ομόνοια τη διχασμένη από τις έριδες Αθήνα. Σε φυσική του κοιλιότητα υπήρχε αρχαίο Στάδιο και στον ίδιο χώρο υπάρχει σήμερα το Καλλιμάρμαρο. Α, το Στάδιο το θυμάμαι πολύ καλά. Εδώ στα Γυμνασιακά μου χρόνια μας έφεραν για τις γυμναστικές επιδείξεις, που γίνονταν στο τέλος κάθε σχολικής χρονιάς. Στην ανάκρουση του Ύμνου των Ολυμπιακών αγώνων του Κωστή Παλαμά, η καρδιά μου παλλόταν από συγκίνηση και εθνική υπερηφάνεια, "Αρχαίο Πνεύμα Αθάνατο, αγνέ πατέρα του ωραίου, του μεγάλου και του αθηνού, κατέβα, φανερώσου και άστραψ' εδώ πέρα στη δόξα της δικής σου γης και τα 'ουρανού".

Στη συνέχεια της οδού Αρδηττού συναντώ την πολύβουη Λεωφόρο Βασιλέως Κωνσταντίνου Α'. Κύρια οδική αρτηρία που ξεκινά από το Παναθηναϊκό Στάδιο και καταλήγει στο ξενοδοχείο Χίλτον. Ο Κωνσταντίνος ήταν βασιλιάς των Ελλήνων από το 1913-1917 και 1920-1922 οπότε και απομακρύνθηκε πεθαίνοντας στην Ιταλία. Στο internet διαβάζω πως η σύγχρονη οδός σχεδιάστηκε αρχικά στα μέσα του 19αι. και δημιουργήθηκε μέσω επικάλυψης του ποταμού Ιλισσού. Τώρα καταλαβαίνω πως ο Μ. Χατζηδάκης εμπνεύστηκε και έγραψε το γνωστό τραγούδι "πως τον λέν' τον ποταμό Ιλισσό "και άρχισα να το σιγοτραγουδώ.

Άλλωστε ο Ιλισσός, και σε επιγραφές του 5ου αιώνα π.Χ. Ηλίσσος, ο ένας από τους ποταμούς της Αθήνας που πηγάζει από τις πλαγιές του Υμηττού και καταλήγει στο Φαληρικό όρμο, θεωρούνταν στην αρχαιότητα ιερός ποταμός και πίστευαν ότι στις όχθες του διέμεναν οι Μούσες, προς τιμήν των οποίων υπήρχε βωμός με την ονομασία «βωμός των Ιλισιάδων». Κυλούσε κατά μήκος και εξωτερικά των τειχών της αρχαίας Αθήνας, διερχόμενος τα νοτιοανατολικά σύνορά της.

Περπατώντας την οδό Αρδηττού και την συνέχειά της στην Βασ. Κωνσταντίνου μεταφέρομαι νοερά στην αρχαία Αθήνα, όπου σύμφωνα με τις αρχαίες πηγές και τα ανασκαφικά δεδομένα, στις όχθες του ποταμού με την πλούσια βλάστηση, ιδρύθηκαν σημαντικά ιερά, όπως το ιερό του Ολυμπίου Διός, το

Πύθιον, το ιερό της Ολυμπίας Γης, το ιερό του Δελφινίου Απόλλωνος, ο ναός του Κρόνου και της Ρέας, το ιερό του Πανελληνίου Διός, και αργότερα χριστιανικοί ναοί, ενώ υψώθηκαν τείχη, όπως το Θεμιστόκλειο, το Αδριάνειο και Βαλερείανειο και κτίστηκαν οικίες και εργαστήρια, καθώς και το ιερό της Αγροτέρας Αρτέμιδος εκτός των τειχών. Εξερχόμενος από τα τείχη της πόλης ο Σωκράτης μαζί με τον μαθητή του Φαίδρο (Πλάτων «Φαίδρος») κατευθυνόμενοι προς το Λύκειο που βρίσκεται πιο πάνω και περπατώντας με γυμνά πόδια τον ποταμό Ιλισσό, αναφέρονται στην βλάστηση και τα πλατάνια και αποφασίζουν να καθίσουν στο γρασίδι παρά την όχθη του ποταμού.

Είναι απορίας άξιον πως τελικά η περιοχή κατέληξε τον 17ο, 18ο και 19ο αιώνα να είναι εντελώς άδενδρος, όπως φαίνεται στις απεικονίσεις των περιηγητών της Δύσης. Συνεχίζω νοερά να περπατώ στο ιερό του Ολυμπίου Διός, που είναι από τα αρχαιότερα της Αθήνας σύμφωνα με τον περιηγητή του 2ου μ.Χ. αιώνα. Πausanias.

Ιδρύθηκε από τον Δευκαλίωνα, γενάρχη των Ελλήνων, ως ευχαριστήριο στον Δία που τον έσωσε από τον μεγάλο κατακλυσμό. Η ανέγερση του ναού είχε περιπέτειες. Άρχισε το 515 π.Χ.α.ι., συνεχίστηκε τον 4ο π.Χ. αιώνα και μετά από μακρά διακοπή, τον 2ο π.Χ. αιώνα, αλλά τελικά αποπερατώνεται από τον αυτοκράτορα Αδριανό, που τον εγκαινιάζει το 131/132 μ.Χ. Πιο πέρα βλέπω τον ναό του Δελφινίου Απόλλωνα (του 450 π.Χ.) προστάτη των μακρινών θαλασσινών ταξιδιών. Έξω από τα τείχη της πόλης συναντώ το αρχαίο νεκροταφείο, που αναπτύσσεται εκεί τον 4ο και 5ο μ.Χ. αιώνα, ενώ δίπλα στο Ιλισσό κοντά στην Αγία Φωτεινή (στην σημερινή διασταύρωση της Αρδηττού και της Λεωφόρου Βουλιαγμένης) υπήρχε, από την αρχαιότητα έως την σύγχρονη εποχή, μία πηγή γνωστή ως Καλλιρρόη, που ήταν συνδεδεμένη με το λουτρό της νύμφης πριν από το γάμο σύμφωνα με μια αθηναϊκή παράδοση.

Στην ανατολική όχθη του Ιλισσού συναντώ το ιερό, όπου λατρευόταν η Άρτεμις Αγροτέρα, ή Άρτεμις Κυνηγός, ο μικρός ιωνικός ναός της οποίας κτίστηκε τον 5ο αιώνα π.Χ. από τον αρχιτέκτονα, όπως πιστεύεται, Καλλικράτη. Ο ναός στέκεται στους πρόποδες του λόφου του Αρδηττού και έχει πανοραμική θέα προς την Ακρόπολη, το Ολυμπίο και τα παριήσια ιερά. Δέκα αιώνες μετά, τον 5ο αιώνα μ.Χ. ο ναός μετατρέπεται σε χριστιανική εκκλησία, όπως απεικονίζεται από ζωγράφους το 1751 και σε πολλούς μεταγενέστερους χάρτες αναφέρεται

ως Παναγία στην Πέτρα. Δυστυχώς το μνημείο κατεδαφίστηκε λίγα χρόνια αργότερα, το 1778, για να χρησιμοποιηθεί το υλικό του στο τουρκικό τείχος που έκτισε ο βοεβόδας των Αθηνών Χατζή Αλί Χασεκί και μόνο κατάλοιπα του ναού διατηρούνται στο χώρο.

Ανεβαίνοντας την Λεωφόρο Βασ. Κωνσταντίνου στην διασταύρωση με την οδό Βασ. Γεωργίου Β' συναντώ το παριήσιο ιερό του Ηρακλή, που ήκμασε από τον 4ο π.Χ. ως τον 3ο μ.Χ. αιώνα και αποκαλύφτηκε με ανασκαφή το 1952 – 1954. Αναθηματικά ανάγλυφα που βρέθηκαν σε αυτό φέρουν επιγραφή κυρίως «Παγκράτει», αλλά και «`Ηρακλεί παγκράτει» ή «`Ηρακλεί παλαίμονι». Πιθανολογείται λοιπόν ότι η ονομασία της πυκνοκατοικημένης συνοικίας Παγκράτι οφείλεται στην ύπαρξη του ιερού αυτού στη συγκεκριμένη θέση.

Το ιερό όμως ποτάμι του Ιλισσού δεν είναι πλέον ορατό, αν και γνωρίζουμε ότι η πορεία που ακολουθεί είναι μέσα από τις σύγχρονες οδούς Μιχαλακοπούλου, Βασιλέως Κωνσταντίνου και Καλλιρρόης. Η κοίτη του άρχισε να καλύπτεται επί Μεταξά στα τέλη της δεκαετίας του '30, από το ύψος της παιδιαίς Σχολής Χωροφυλακής. Οι εργασίες επικάλυψης του Ιλισσού ολοκληρώθηκαν στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Στις μέρες μας ένα μικρό τμήμα ακάλυπτης κοίτης διατηρείται, κατά μήκος της Αρδηττού από την πλευρά του Ολυμπίου, το οποίο έχει χαρακτηριστεί αρχαιολογικός χώρος. Η κοίτη είναι ορατή μπροστά από την Αγία Φωτεινή.

Όμως οι μνήμες δεν σβήνουν. Θυμάμαι ότι όλοι οι μαθητές του Δημοτικού που φοιτούσα, την δεκαετία του '50, υποδεχόμασταν με σημαία τους αρχηγούς κρατών, που επισκεπτόντουσαν επίσημα την Ελλάδα, στην Καλλιρρόη που ήταν τότε χωματόδρομος και στο μέσον ήταν ακάλυπτος ο ποταμός, όπως ήταν και σε κάποια σημεία του λεγόμενου «Βατραχονήσι», που ονομάστηκε έτσι από τα βατράχια. Χαρακτηριστικά επίσης θυμάμαι με θλίψη ότι, πριν κτιστεί το Χίλτον, η μετέπειτα Μιχαλακοπούλου ήταν ρέμα με παράγκες μέσα σε αυτό, στις οποίες κατοικούσαν φτωχές οικογένειες. Όμως αρκετά για τα παλιά. Ας επανέλθω στο παρόν.

Από τα μέλη της ομάδας πρόληψης του Κέντρου Ημέρας Παγκρατίου

Γουβαλάρη Σοφία, Καζατζίδου Ερμοφίλη, Μπουτοπούλου Σμαράγδα, Πρωίου Μαρία Σάμπων Νίκη, Σκλάβου Παναγιώτα Χάρρις Αντζελα

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ALZHEIMER ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ: 5 χρόνια ενεργούς δράσης & επιτυχημένης λειτουργίας



Το κέντρο Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου φέτος το Νοέμβριο συμπλήρωσε 5 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας, παρέχοντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες.

Από 1/10/2012 έως 30/10/14 το κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου συγχρηματοδοτήθηκε από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» - ΕΣΠΑ 2007-2013 (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Υπουργείο Υγείας) και στη συνέχεια πέρασε στον κρατικό προϋπολογισμό. Η λειτουργία του κέντρου ημέρας Alzheimer ξεκίνησε σε εθελοντική βάση από το Σεπτέμβριο του 2010. Η κτιριακή υποδομή καθώς και οι λειτουργικές δαπάνες καλύπτονται από το Δήμο Αμαρουσίου.

Τα τελευταία 5 χρόνια στο Ιατρείο Μνήμης του Κέντρου Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου έχουν πραγματοποιηθεί 7.078 επισκέψεις. Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 2012 μέχρι σήμερα ο αριθμός των συμμετεχόντων στις ομάδες έχει εξαπλασιαστεί. Πιο αναλυτικά, στα προγράμματα των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων και στις ομάδες πρόληψης – νοητικής και μυϊκής ενδυνάμωσης σε φυσιολογικό πληθυσμό με υποκειμενικές αιτιάσεις γνωστικής έκπτωσης, έχουν πραγματοποιηθεί 64.113 επισκέψεις από 536 άτομα και έχουν πραγματοποιηθεί 2.842 συνεδρίες ατομικής & ομαδικής συμβουλευτικής. Επίσης, έχουν εκπαιδευτεί 72 επαγγελματίες υγείας είτε στο πλαίσιο εθελοντικής εργασίας είτε πρακτικής άσκησης σε συνεργασία με το Τμήμα Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ, του Πάντειου Πανεπιστημίου, του Μητροπολιτικού Κολλεγίου & με το Τμήμα Φυσιοθεραπείας του Aegean College.

Στο πλαίσιο λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας πραγματοποιείται η πρώτη επιδημιολογική μελέτη για την άνοια στην Ελλάδα σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και το Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Η επιδημιολογική μελέτη ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2013 και συνεχίζεται με επαναξιολογήσεις μέχρι σήμερα. Συνολικά, έχουν λάβει μέρος 530 άτομα. Επιπλέον, το προσωπικό του Κέντρου Ημέρας συμμετέχει στα ευρωπαϊκά προγράμματα Erasmus+ (GYMSEN, iDo project) & HORIZON (RECAE). Η διεπιστημονική ομάδα του Κέντρου αποτελείται από Νευρολόγο, Ψυχολόγους, Κοινωνική λειτουργό, Φυσικοθεραπευτή και εκπαιδευμένη ομάδα εθελοντών.



Το Κέντρο Ημέρας βρίσκεται σε στενή διασύνδεση με τον Δήμο Αμαρουσίου και τους όμορους δήμους, για την πραγματοποίηση δράσεων στη κοινότητα.

Νομίζω ότι η επιτυχημένη πορεία του Κέντρου Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου οφείλεται στην άρτια συνεργατική δράση των μελών του. Καθημερινά διαπιστώνω ότι οι άνθρωποι με τους οποίους εργαζομαι μαζί δίνουν κάτι παραπάνω από τις επιστημονικές τους γνώσεις, θα το ήθελα να πω την ευαισθητοποιημένη δεκτικότητα απέναντι στα απαιτητικά προβλήματα που δημιουργεί η επαφή με τη νόσο. Θα ήθελα να ευχαριστήσω προσωπικά όλους τους συνεργάτες (εργαζόμενους & εθελοντές) που με την σημαντική συνεισφορά τους διασφαλίζουν την ανοδική αλληλά και ποιοτική πορεία του Κέντρου Ημέρας όλα αυτά τα χρόνια.

Ελένη Μαργιώτη

**Κλινική Νευροψυχολόγος - Επιστημονικά υπεύθυνη Κέντρου
Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου**

Unbox  xmas



πλαισιο 

Επίσκεψη στη μόνιμη έκθεση του μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης



Την Πέμπτη 26/10/2017 & την Τετάρτη 1/11/2017 με δύο ολιγομελείς ομάδες των 15 ατόμων περιηγηθήκαμε και ξεναγηθήκαμε στην μόνιμη έκθεση του μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης.

Η έκθεση αυτή δημιουργήθηκε ύστερα από δωρεά των εκθεμάτων από τον Νικόλαο Γουλανδρή.

Αρχικά η ξεναγός μας μίλησε για τις Κυκλάδες. Πρόκειται για ένα νησιωτικό σύμπλεγμα που περιλαμβάνει περίπου 35 μεγάλα νησιά και δεκάδες μικρές νησίδες.

Οι Κυκλάδες αρχικά ήταν οι κορυφές μιας συμπαγούς ξηράς αλλά λόγω της σεισμικής και ηφαιστειακής δραστηριότητας κατακερματίστηκε και έτσι αποκόπηκαν από την ηπειρωτική Ελλάδα. Μία εκδοχή για το πώς πήραν την ονομασία «Κυκλάδες» είναι από τη λέξη «Κύκλος» καθώς τα νησιά σχηματίζουν ένα νοτιό κύκλο γύρω από το νησί της Δήλου. Τα νησιά αυτά κατοικήθηκαν συστηματικά στα τέλη της 6ης και της 5ης χιλιετίας π.χ.

Το μεγαλύτερο μέρος της συλλογής του μουσείου, που απαρτίζεται από μαρμάρινα ειδώλια τα οποία αποτελούν τη σημαντικότερη έκφραση του κυκλαδικού πολιτισμού (5300 π.χ. – 2700 π.χ.) αλλά και από αντικείμενα φτιαγμένα με πηλό και χαλκό. Τα περισσότερα αγάλματα-ειδώλια αναπαριστούν γυναικείες μορφές, αφιερωμένα στη μητέρα φύση.



Έπειτα από την ξενάγηση η περιήγηση μας συνεχίστηκε στο εργαστήριο που βρίσκεται στον υπόγειο χώρο του Μουσείου. Εκεί η υπεύθυνη των εργαστηρίων δίνοντας μας πηλό και μαρμαρόσκονη, μας προέτρεψε να κατασκευάσουμε ότι εξέφραζε τον καθένα.

Κάποιοι αποδείχτηκαν πραγματικοί καλλιτέχνες και όρισαν ραντεβού με την υπεύθυνη για να συνεχίσουν μια άλλη φορά με νέες δημιουργίες. Η συνάντηση μας αυτή ολοκληρώθηκε στο αίθριο χώρο του Μουσείου όπου ροφήματα και σπιτικά γλυκά ήταν στην διάθεσή μας για να τα απολαύσουμε.

Ειρήνη Βαμβακάρη
Κοινωνική Λειτουργός, Msc

Λογοτεχνία και Μνήμη

Η μνήμη είναι για τη λογοτεχνία είναι ό,τι είναι το οξυγόνο για τον άνθρωπο. Με τη διαφορά ότι ενώ ο άνθρωπος χωρίς οξυγόνο δεν μπορεί να ζήσει, ο άνθρωπος που έχει χάσει τη μνήμη του μπορεί. Και στεναχωρεί τους γύρω του, χωρίς ο ίδιος πιστεύω, αυτό θα μου το πουν οι ειδικοί που είναι απόψε εδώ, να στεναχωριέται ιδιαίτερα. Το λέω αυτό γιατί έχω ένα από παράδειγμα να σας αναφέρω. Τον σπουδαίο μουσικό Ιωάννη Ξενάκη όπως του άρεσε να τον προσφωνούν. Όχι Γιάννη. Όπως και δεν έλεγε ποτέ «πρόβα». Έλεγε δοκιμή. Θα έχουμε δοκιμή της ορχήστρας. Τόσο ελληνολάτρης ήταν αν και έζησε όλη του τη ζωή, μετά δεκεμβριανά της Αθήνας στη Γαλλία. Τότε που μια χειροβομβίδα του έσκαψε το αριστερό μάγουλο.

Ο Ξενάκης, λοιπόν, έλαβε το βραβείο μουσικής της Ουνέσκο το 2003, όταν ήμουν κι εγώ εκεί, ως πρέσβυς εκ προσωπικοτήτων της χώρας μας στον Οργανισμό που τα αρχικά του σημαίνουν United Nations Educational, Scientific, Cultural Organisation. Το scientific προστέθηκε την τελευταία στιγμή γιατί είχε προηγηθεί η ατομική βόμβα στη Χιροσίμα και στο Ναγκασάκι και αποφάσισαν ότι έπρεπε να υπάρχει παράλληλα με τις προόδους των επιστημών και η βιοηθική προστασία.

Η απονομή του βραβείου θα γινόταν στο Ααχεν της Γερμανίας, μια πόλη στα γαλλογερμανικά σύνορα κι έπρεπε ως εκπρόσωπος της χώρας που τον είχε προτείνει για το βραβείο να παραστώ. Πήγα. Τον γνώριζα λίγο, αλλά τον θαύμαζα πολύ. Είχα πρωτακουσί τη μουσική του εν έτει 1955 στο σπίτι του Μάνου Χατζιδάκι στο Παγκράτι: τα «Πειθοπρακτά». Δεν κατάλαβα τίποτα, αλλά ο Μάνος που ήταν στην ίδια ακτίδα της ΕΠΟΝ με τον Ξενάκη, μου έλεγε ότι οι θόρυβοι (σειρήνες νοσοκομειακών, οβίδες που σκάνε, πολυβοηθισμοί κτλ.) απηχούσαν τον Δεκέμβρη του '44 στην Αθήνα.

Μετά την απονομή του βραβείου στο Ααχεν ακολουθούσε το επίσημο δείπνο του οποίου θα προηγούνταν ένα σύντομο έργο του Ξενάκη με τύμπανα και κρουστά. Ο Ξενάκης για πρώτη φορά φαινόταν χαρούμενος, ευδιάθετος κι έπινε κρασί που δεν το συνήθιζε άλλοτε. Εγώ τον ήξερα ως τον σπουδαίο αρχιτέκτονα, μαθηματικό και συνθέτη του οποίου τα έργα ήταν το απόγειο της πρωτοπορίας. Ο ίδιος όμως σαν άνθρωπος ήταν, ή έδινε την εντύπωση, του μονίμως αγχωμένου καλλιτέχνη, του λίγο δύστροπου στις σχέσεις του με τους άλλους, και χάρηκα που πρώτη φορά τον έβλεπα να διασκεδάζει. Κάθισα δίπλα του. Ανάμεσα σε αυτόν και τη γυναίκα του, τη Φρανσουάζ Ξενάκη, διάσημη Γαλλίδα συγγραφέα, που δεν μιλούσε λέξη ελληνικά. Κι εκεί, όταν την ρώτησα, πώς έτσι κι αυτή η μεταμόρφωση του άντρα της, μου ψιθύρισε στο αυτί το κακό μαντάτο: ότι εδώ και αρκετό καιρό έπαυσε από καλλιπάζον Αλτσχάιμερ.

Σας διηγήθηκα αυτή την ιστορία γιατί πρώτη φορά είδα πως αυτό που όλοι τρέμουμε μην τύχει και συμβεί σε μας ή στους δικούς μας, στον ίδιο τον ασθενή, αν είναι τύπος αγχώδης και ιδιοφυής συνάμα, μπορεί να είναι και ένα ξελάφρωμα, που γίνεται βάρος ασήκωτο για τους άλλους. Η μουσική του ιδιοφυία, που είναι στη ρίζα της, με τις ταλαντώσεις του ήχου, όπως πρώτος ανακάλυψε ο Πυθαγόρας, μαθηματική εξίσωση, έσπασε εκείνες τις συνάψεις του εγκεφάλου και τους νευρώνες που έφεραν σε απελπισία τη Φρανσουάζ καθώς μου μιλούσε σιγά με δακρυσμένα μάτια.

Κι έρχομαι τώρα στα δικά μου χωράφια. Όταν πριν 20 χρόνια έγραφα μια πρώτη αυτοβιογραφία ο τίτλος ήταν «Ηλιοβασιλέματα γεμάτα αναμνήσεις», από το γνωστό τραγούδι. Ένας φίλος όμως που διάβασε το χειρόγραφο μου πρότεινε τον πρώτο στίχο από ένα δικό μου ποίημα. «Η μνήμη επιστρέφει με πλαστικένια πέδιλα» κι έτσι τελικά κυκλοφόρησε το 1999 από τις εκδόσεις Λιβάνη.

Με ανάλογο τίτλο «Memory, speak!» ο Βλαντιμίρ Ναμπόκοβ, ο συγγραφέας της «Λολίτας» είχε κυκλοφορήσει τη δική του πριν πολλά χρόνια. Αλλά η μνήμη δεν είναι μόνο χρήσιμη στις αυτοβιογραφίες. Η μνήμη, συνειδητή ή ασυνειδητή, είναι η Κασταλία πηγή της λογοτεχνίας. Κυρίως η μνήμη της παιδικής ηλικίας. Στα περισσότερα μυθιστορήματα γραμμένα από γυναίκες επανέρχεται η κούκλα που είχε ως μικρό παιδί.

Στους άντρες η μορφή της γιαγιάς και της μάνας που τον μεγάλωσε. Κι όταν ο Μαρσέλ Προυστ ανάμεσα στο 1920 και 1930 εξέδωσε το δωδεκάτομο μυθιστόρημα του «Αναζητώντας τον χαμένο χρόνο» (στα γαλλικά A la recherche du temps perdu) έλυσε δια παντός το πρόβλημα του χρόνου στη λογοτεχνία. Γιατί ο χρόνος υπάρχει χάρη στο ρήμα του χρόνου, όπως πρόσφατα έγραψε στα ΝΕΑ ο Κώστας Γεωργουσόπουλος, θέλοντας να πει ότι χρόνος στη λογοτεχνία δεν υπάρχει γενικώς και αορίστως. Γεννιέται από το ρήμα ως παρατατικός (παρελθόν), ενεστώτας (παρόν) και ως μελλοντικός χρόνος. Κι ο Προυστ, όπως θα δούμε, στην "Αναζήτηση του χαμένου χρόνου» στο ρήμα του χρόνου προσφεύγει.

Θα αναφερθώ σε δυο ακόμα κορυφαία λογοτεχνικά έργα όπου η μνήμη κυριαρχεί από την πρώτη φράση. Στα «100 χρόνια μοναξιάς», του Μάρκες και στον «Ξένο» του Αλμπέρ Καμύ. Και τα δυο σε πρώτη μετάφραση απ' τις εκδόσεις Λιβάνη.



«Χρόνια αργότερα, μπροστά στο εκτελεστικό απόσπασμα, ο συνταγματάρχης Αουρελιάνο Μπουενδία θα θυμόταν εκείνο το μακρινό απόγευμα που ο πατέρας του τον είχε πάει να γνωρίσει τον πάγο. Το Μακόντο ήταν τότε ένα χωριό με είκοσι σπίτια από πηλό και καλάμια, στην όχθη ενός ποταμού κτλ...» Εδώ έχουμε ταυτόχρονα τους δύο χρόνους. Τον ενεστώτα «Χρόνια αργότερα, μπροστά στο εκτελεστικό απόσπασμα» όπου βρίσκεται ο συνταγματάρχης και στον παρατατικό «θα θυμόταν εκείνο το μακρινό απόγευμα που ο πατέρας του τον είχε πάει κτλ». Η πρωτοτυπία του Μάρκες είναι ότι στην ίδια εναρκτήρια φράση του βιβλίου εμπεριέχονται και οι δύο χρόνοι. Ο ενεστώτας και ο παρατατικός. Η μνήμη με τους δύο ταυτόχρονα πόλους της.

Διαφορετική είναι η πρώτη φράση του «Ξένου» του Αλμπέρ Καμύ: «Σήμερα πέθανε η μάνα μου. Η μπορεί να ήταν και χθες». Ξεκομμένη έτσι θα μπορούσε να θεωρηθεί και ως αρχή του Αλτσχάιμερ, ενώ ό,τι ακολουθεί ακυρώνει μια τέτοια ερμηνεία. «Πήρα ένα τηλεγράφημα από το άσυλο: «Μητέρα αποθανούσα. Ταφή αύριο. Συλλυπητήρια θερμά». Αυτό δεν λέει τίποτα. Μπορεί να ήταν και χθες».

Αν λοιπόν η τέχνη του λόγου έχει δύο πόλους, τον τόπο και τον χρόνο, ο δεύτερος ανήκει αποκλειστικά στη μνήμη. Ο πρώτος είναι περιγραφικός. Προϋποθέτει την όραση. Ο δεύτερος, ο χρόνος, που είναι το ρήμα της μνήμης, εμπεριέχει και τις πέντε αισθήσεις του ανθρώπου. Όραση, ακοή, αφή, γεύση, όσφρηση. Ο Προυστ με την όσφρηση των «μαντελέν» - κάτι σαν αυτά που λέμε σήμερα «μπράουνιζ» - που έτρωγε μικρό παιδί μήκκε με την ευωδιά τους στο αυλάκι της μνήμης και θυμάται. «Θυμάμαι όμως δεν είναι μια λέξη για να θυμάται κανείς» έγραφα πολύ νέος στο «Αγγέλιασμα». «Θυμάμαι θα πει όταν αλληλάζει μια σκόλη σε κατάδυση, ένα κοπάδι ανθρώπων σε ψάρια που τρών και τραγονται στις βραχωτές σπηλιές, όταν το πάρκο γίνεται βυθός της θάλασσας και τα παγκάκια πάγκοι για να κολλούν τα στρείδια. Θυμάμαι δεν είναι μια λέξη για να θυμάται κανείς και προπαντός εγώ που σε αγάπησα με τη μνήμη, με τη νοσταλγία του φωτός που έβλεπα πριν γεννηθώ, που ήθελα να σε έχω πάντα δίπλα μου σαν μια επαλήθευση με τον ετοιμόρροπο από το συνωστισμό διάδρομο των ανθρώπων». Σας ευχαριστώ.

Βασίλης Βασιλικός
Από την ομιλία του στο ΚΠΙΣΝ στο πλαίσιο της
παγκόσμιας ημέρας Αλτσχάιμερ 2017



Μακροχρόνια Φιλοξενία
Βραχεία Φιλοξενία
Σταθμός Απασχόλησης Ηλικιωμένων
Ομάδες Δραστηριοτήτων
Νοητική Ενδυνάμωση
Φυσικοθεραπεία
Άσκηση
Νοσηλευτική Φροντίδα
Ιατρική Παρακολούθηση
Νευροψυχολογική Αξιολόγηση
Φροντίδα στο Σπίτι
Ενημέρωση και Υποστήριξη Οικογενειών
Εκπαίδευση

Ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας για την Άνοια



Ένας **πολύχρωμος** και **ζωντανός** οργανισμός φροντίδας ηλικιωμένων υποδέχεται εσάς και τους οικείους σας και σας προτείνει ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας ανθρώπων με άνοια, πρωτόγνωρο για τα ελληνικά δεδομένα. Στον Άκτιο ακολουθούμε **δυναμικό μοντέλο λειτουργίας**. Με συχνές **εναλλαγές** στη διακόσμηση, ανάλογα με την εποχή του έτους, **πολλές δραστηριότητες** και **απασχόληση, χρώματα, φως και μουσική**, πετύχαμε να δημιουργήσουμε έναν χώρο φιλοξενίας ο οποίος σφύζει από **ζωή**. Επιδιώκουμε οι μονάδες του Άκτιου να έχουν την **ατμόσφαιρα** και την **ενέργεια παιδικού σταθμού**, να είναι **χώροι ζωής και υγείας** και όχι συμβατικά κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων.

Άκτιος & Άκτιος Μονάδα Alzheimer

Οδός Ηπείρου 17, Αγ. Παρασκευή, ΤΚ 15341

Τηλ.: 210 6515268 - 216 9001034 • info@aktios.gr

Άκτιος Οδηγός

Λεωφόρος Βάρνης, Βάρνη, ΤΚ 16672

Τηλ.: 210 8972969 - 210 8971413 • odigos@aktios.gr

Άκτιος Art Παλάς

Οδός Πεντέλης 55, Μαρούσι, ΤΚ 15126

Τηλ.: 210 8022912 - 210 8025125 • artpalace@aktios.gr



www.aktios.gr

Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων