

Alzheimer

№ 45

ΑΘΗΝΑ | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019



ΠΑΡΗΛΟΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΗΜα Ηλίου
Αριθμός Άδειας
11

RITA WHO?



CHARLTON WHO?



Το Alzheimer δεν κάνει διακρίσεις.

Για τους 5 ανθρώπους άνω των 80
θα νοσήσουν από κάποια μορφή άνοιας.
Μην υποκύπτεις στο κοινωνικό στίγμα,
μίλα ανοιχτά για το πρόβλημα
και πάρε βοήθεια.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr

BRUCE WHO?



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

Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού

Ρήγα Φεραίου 38, τηλ. 210 6778166,

Τρίτη - Τετάρτη και Πέμπτη, 9:00-15:00

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.

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

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

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. 116 36

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 Μηλέκου

Τιράζ

3.000 τεύχη

Σελιδοποίηση-Εκτύπωση

Bitmap Γραφικές Τέχνες

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες το θέμα της άνοιας αναγνωρίζεται ως μείζον κοινωνικό, οικονομικό και ιατρικό ζήτημα και υποστηρίζεται μαχητικά από ομάδες πολιτικών και άλλων δημόσιων προσώπων.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, υπό την αιγίδα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, ξεκίνησε την πρωτοβουλία σύστασης της ομάδας «ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ», με την συμμετοχή Βουλευτών, στελεχών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και άλλων Πολιτικών από όλη την Ελλάδα που καλούνται να αναγνωρίσουν την άνοια ως προτεραιότητα στη Δημόσια Υγεία, να υποστηρίξουν την πλήρη εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια ώστε τα δικαιώματα των ανθρώπων με άνοια στην Ελλάδα να γίνονται σεβαστά καθ' όλη τη διάρκεια της νόσου.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συνεχίζει με εντατικούς ρυθμούς την προσπάθεια δημιουργίας κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια. Οι ηλικιωμένοι συμπολίτες μας με άνοια πρέπει να έχουν ασφαλή και εύκολη πρόσβαση και σωστή αντιμετώπιση στη γειτονιά ή την περιοχή όπου ζουν, σε εμπορικά καταστήματα, σε δημόσιες υπηρεσίες, σε μέσα μαζικής μεταφοράς και χώρους αναψυχής ώστε να συνεχίσουν να ασκούν τα δικαιώματά τους ως πολίτες και να προσφέρουν στην κοινωνία για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Έχουμε ήδη επιμορφώσει τους υπαλλήλους των Κέντρων Εξυπηρέτησης Πολιτών του Δήμου Αθηναίων καθώς και 30 στελέχη της Ελληνικής Αστυνομίας από διαφορετικά τμήματα. Η συμμετοχή καθενός από εμάς στο πρωτοποριακό αυτό πρόγραμμα είναι ζωτικής σημασίας. Κοινότητα σημαίνει αρμονική συνύπαρξη, κοινωνική ευθύνη και αλληλεγγύη. Γι' αυτό ενημερώνομαι, συμμετέχω κινητοποιώ κι άλλους γύρω μου!

Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο και δημιουργικό το 2019.

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ

Σοφία Γκόκαρη



ΦΙΛΟΙ

Αθηνά Σούκα, Μάγδα Σταθοπούλου, Γεώργιος Σκιαδάς, Γαλάτεια Μανέ, Ευαγγελία Νοδαράκη, Κω/νος Τοπάλογλου, Βασιλική Καραλή, Αθανασία Αλεξοπούλου, Ζαχαρίας Αποστολάκης

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Ιωάννα και Δέσποινα Μπίσδα *εις μνήμην Κων/νου Μπίσδα*

Καλλιόπη Σταματιάδη, Μιχάλης Παπαδάκης, Παναγιώτα Παπαδάκη, Νίκος Παπαδάκης, Νίκη

Παπαδάκη, Μαρία Βελησσαράτου, Δήμητρα Πετράκη *εις μνήμην Μίνου Παπαδάκη*

Αμαλία Βέργου, S. Albon *εις μνήμην Ευγενίας Γιαννούλη*

Εύη Κοντοχριστοπούλου *εις μνήμην Αναστάσιου Κοντοχριστόπουλου*

Οικογένεια Γεωργίου Φλούδα *εις μνήμην Ιωάννη Φλούδα*

Υποκειμενικά γνωστικά συμπτώματα: επιδημιολογία-δεδομένα από τη μελέτη HELIAD



Οι ασθενείς με άνοια πριν εκδηλώσουν τα συμπτώματα της νόσου έχουν μία μακρά προκλινική φάση κατά την οποία η νόσος εξελίσσεται, προκαλώντας στη συνέχεια έκπτωση στις νοητικές λειτουργίες και στη λειτουργικότητα. Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον έχει απομακρυνθεί από τα τελευταία στάδια της νόσου και έχει επικεντρωθεί στο προκλινικό στάδιο, κατά το οποίο οι ασθενείς μπορεί να βιώνουν υποκειμενικά προβλήματα τα οποία ενδεχομένως να μην μπορούν να ανιχνευθούν από αντικειμενικές εξετάσεις. Ο όρος **υποκειμενικά γνωστικά συμπτώματα** αναφέρεται στην αντίληψη που έχουν τα ίδια τα άτομα για τις γνωστικές τους λειτουργίες. Η συγχρονική και διαχρονική σχέση μεταξύ υποκειμενικής και αντικειμενικής γνωστικής επίδοσης

αποτελεί σήμερα ερευνητικό θέμα μείζονος ενδιαφέροντος. Στην παρούσα φάση υπάρχουν πολλές μελέτες που εξετάζουν τα υποκειμενικά γνωστικά συμπτώματα ως πιθανό δείκτη για το προκλινικό στάδιο της νόσου Αλτσχάιμερ και επομένως ως προγνωστικό παράγοντα για μελλοντική γνωστική έκπτωση και άνοια. Τα τελευταία χρόνια πραγματοποιούνται αρκετές μελέτες που καταγράφουν και αξιολογούν τα υποκειμενικά γνωστικά συμπτώματα και μας έχουν δείξει ότι η συχνότητα των υποκειμενικών γνωστικών συμπτωμάτων στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (older adults) κυμαίνεται από 50-60% και αυξάνεται με την πρόοδο της ηλικίας. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι με υποκειμενικά γνωστικά συμπτώματα έχουν διπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν άνοια από τους ηλικιωμένους που δεν αναφέρουν προβλήματα με τη μνήμη τους. Επιπλέον, συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των ατόμων με υποκειμενικά γνωστικά συμπτώματα, όπως η παρουσία υποκειμενικών συμπτωμάτων που αφορούν κυρίως στη μνήμη, η έναρξη των συμπτωμάτων σε ηλικία μεγαλύτερη των 60 ετών και μέσα στο διάστημα των τελευταίων 5 ετών, η παρουσία άγχους και ανησυχίας για τα συμπτώματα αυτά καθώς και η αίσθηση ότι η γνωστική τους επίδοση είναι χειρότερη σε σχέση με αυτή άλλων

ατόμων της ίδιας ηλικίας αυξάνουν ακόμα περισσότερο την πιθανότητα μελλοντικής γνωστικής έκπτωσης και άνοιας. Η HELIAD (Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet) είναι μία μεγάλη προοπτική, επιδημιολογική μελέτη με στόχο την καταγραφή της συχνότητας όλων των μορφών άνοιας και άλλων σχετικών νευρολογικών παθήσεων στον ελληνικό πληθυσμό. Μεταξύ των πολλών παραμέτρων που καταγράφονται στη μελέτη αυτή περιλαμβάνεται εκτενές ερωτηματολόγιο διερεύνησης των υποκειμενικών γνωστικών συμπτωμάτων, το οποίο εξετάζει την ύπαρξη αυτών, τον χρόνο έναρξής τους, τον τρόπο εγκατάστασής τους, την πορεία τους μετά την έναρξη καθώς και τη διακύμανσή τους στο χρόνο. Από τα 1943 άτομα άνω των 65 ετών που συμμετείχαν στην αρχική αξιολόγηση της HELIAD, 83,2% είχαν φυσιολογικές νοητικές λειτουργίες σύμφωνα με εκτενή νευροψυχολογικό έλεγχο. Μεταξύ αυτών των φυσιολογικών γνωστικά ηλικιωμένων, 23% παρουσίαζαν υποκειμενικά γνωστικά συμπτώματα!

Φαίδρα Καλλιγερου - Νευρολόγος
Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
ΕΚΠΑ
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Μια Πρωτοβουλία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών



Σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες το θέμα της άνοιας αναγνωρίζεται ως μείζον κοινωνικό, οικονομικό και ιατρικό ζήτημα και υποστηρίζεται μαχητικά από ομάδες πολιτικών και άλλων δημόσιων προσώπων.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, υπό την αιγίδα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, ξεκίνησε την πρωτοβουλία σύστασης της ομάδας «ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ», με την συμμετοχή Βουλευτών, στελεχών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και άλλων Πολιτικών από όλη την Ελλάδα που καλούνται να αναγνωρίσουν την άνοια ως προτεραιότητα στη Δημόσια Υγεία και να υποστηρίξουν την πλήρη εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια. Μέχρι στιγμής έχουν υπογράψει 39 πολιτικοί.

ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, υπό την αιγίδα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, εκπροσωπώντας τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους, αναλαμβάνει την πρωτοβουλία σύστασης της ομάδας «ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ», με τη συμμετοχή Βουλευτών, στελεχών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και άλλων πολιτικών από όλη την Ελλάδα.

Οι «ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ» ασχολούμαστε ενεργά με την ευαισθητοποίηση των πολιτικών και κοινωνικών φορέων στο μείζον θέμα της άνοιας και υποστηρίζουμε την πλήρη υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ στην Ελλάδα.

Ως υπογράφωντες δεσμευόμαστε πλήρως για την προώθηση των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της αυτονομίας των ανθρώπων με άνοια που ζουν στη χώρα μας. Τα δικαιώματα αυτά είναι καθολικά και κατοχυρώνονται στην Ευρωπαϊκή Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, την Οικουμενική Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, τις Διεθνείς Συμβάσεις για τα Οικονομικά, Κοινωνικά, Πολιτικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα και τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες.

Επιβεβαιώνουμε ότι κάθε άτομο που ζει με άνοια έχει:

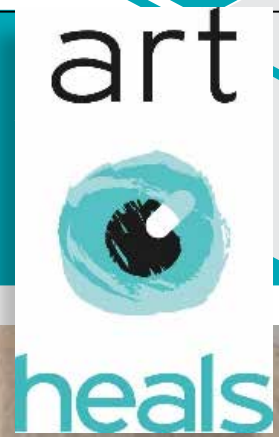
- Δικαίωμα πρόσβασης σε έγκαιρη διάγνωση – θεραπεία – παρακολούθηση
- Δικαίωμα σε προσωποκεντρική, συντονισμένη, ποιοτική φροντίδα καθ' όλη τη διάρκεια της νόσου
- Δικαίωμα να ζει σε κοινότητες φιλικές προς την άνοια

Χαιρετίζουμε την πλήρη αναγνώριση της άνοιας ως προτεραιότητα της Δημόσιας Υγείας στη χώρα μας και διεκδικούμε την άμεση υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ, ώστε τα δικαιώματα των ανθρώπων με άνοια στην Ελλάδα να γίνονται σεβαστά και να υποστηρίζονται!

Ο υπογράφων

Ημ/νία

«Η Τέχνη Θεραπεύει – Art Heals»



Η ομαδική έκθεση ζωγραφικής, με τίτλο «Η Τέχνη Θεραπεύει – Art Heals» ήταν ιδέα που ξεκίνησε με πρωτοβουλία του φροντιστή κ. Θωμά Πατιού. Ζωγράφος και ο ίδιος, κατάφερε να ευαισθητοποιήσει 58 καλλιτέχνες που διέθεσαν δωρεάν συνολικά 90 έργα τους.

Όλοι οι καλλιτέχνες εμπνευσμένοι από τις απαιτήσεις της φροντίδας ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας, ένωσαν τις δυνάμεις τους και την τέχνη τους στην «μεταμόρφωση» για μια όμορφη ζωή.

Η έκθεση πραγματοποιήθηκε 29 Σεπτεμβρίου έως και 7 Οκτωβρίου 2018, στην αίθουσα Art 16, στον Κεραμεικό, υπό την αιγίδα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και τα έσοδα από την πώληση των λαχνών διατέθηκαν στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και συγκεκριμένα για την ενίσχυση του προγράμματος Φροντίδα στο σπίτι για άτομα με άνοια.

Κατά τη διάρκεια της έκθεσης, πραγματοποιήθηκε Ημερίδα για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Παράλληλα, στις 6 Οκτωβρίου, από το πρωί ως το μεσημέρι, διεξήχθη αιμοδοσία έξω ακριβώς από τον εκθεσιακό χώρο, κατά την οποία έγινε συλλογή 17 φιαλών αίματος.

Εκ μέρους της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, των ατόμων με άνοια αλλά και των οικογενειών τους ευχαριστούμε θερμά τους χορηγούς, τους καλλιτέχνες και τον κ. Θωμά Πατιό. Ελπίζουμε ότι η πρωτοβουλία του θα βρει κι άλλους μιμητές.





Οι καλλιτέχνες που συμμετείχαν ήταν οι: Αληφραγκής Μννάς, Αντωνιάδου Μαρία, Αντωνίου Παναγιώτα, Βάκα Λένα, Έλενα Ινεζ Βενιέρη, Βήχα Ρουθ, Βιλλιώτη Μαρία, Βόνη Γιώτα, Βρανά Γιούλη, Γιακουμάκης Μανώλης, Γεωργίου Ρέα, Γεωργοπούλου Ειρήνη, Δημάκη Άννα, Ελευθεριάδης Γιώργος, Ευθυμιοπούλου Χαρά, Ζαφείρη Στέλλα, Θωδωράκης Θωμάς, Θωμοπούλου Ευδοκία, Καθαντζή Μαρία, Καλοβυρνά Άντζελα, Κασαντώνη Έλενα, Κιλιμάντζου Αθηνά, Κουρτζέλλη Ειρήνη, Κρόκος Μάριος, Μαγγιάρου Όλγα, Μαυρογιώργης Θεόδωρος, Μελίδου Ίνα, Μερμηκίδου Μαρία Ελένη, Μουλητή Δήμητρα, Μουρατίδου Φώφη, Μουρίκη Ελένη, Μπεβούδα Νίνα, Μπικάκη Εύη, Νικολαΐδης Γιώργος, Νιώτης Βασίλης, Ξυμπτέρη Δήμητρα, Παναζή Χρύσα, Παπανικολάου Δημήτρης, Παππά Φωτεινή, Παρθένη Χαρά, Πάσχου Βιβή, Πατιάς Θωμάς, Παπαθανάση Σοφία, Σαμουηλίδου Βίκυ, Σκαρλάτος Αντώνης, Σκόδρας Γιάννης, Σκουλάξινου Ηλιάνα, Σπορέα Λάουρα, Στεφάνου Μαίρη, Στεφάνου Παναγιώτης, Τζαγκαράκη Εύα, Τζέη Αθηνά, Τσακίρης Γιώργος, Τσεβά Μαρία, Τσιμαλάου Άρτεμις, Τσιτσιπούλου Ηλέκτρα, Χούντας Γιώργος, Χρυσανθακοπούλου Νάγια

Το Παλάτι της Μνήμης

Το παλάτι της μνήμης θεωρείται ως μια από τις καλύτερες τεχνικές μνήμης. Σύμφωνα με αυτήν την τεχνική το άτομο καλείται να δημιουργήσει νοερά ένα χώρο-πλάνισιο και να το διαχωρίσει σε δέκα (10) μέρη. Έπειτα, να ορίσει μια συγκεκριμένη διαδρομή εντός του χώρου και σε κάθε διαχωρισμένο μέρος να προσθέσει μια ανάμνηση. Έτσι, μέσω της συνεχόμενης ανάκλησης, οι αναμνήσεις θα έχουν λάβει θέση εντός της μακροπρόθεσμης μνήμης και το άτομο θα είναι ικανό να τις ανακαλεί εύκολα για αρκετό χρονικό διάστημα. Σύμφωνα με τα ανωτέρω, πραγματοποιήθηκε παρέμβαση 3 μηνών στο Κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου σε δύο (2) ομάδες πρόληψης. Η αρχική ανάλυση της παρέμβασης έδειξε ότι τα αποτελέσματά ήταν θετικά, ωστόσο χρειάζεται περαιτέρω μελέτη.

Ιστορική αναδρομή:

Το έναυσμα για τη δημιουργία της τεχνικής που ονομάζουμε «το παλάτι της μνήμης» αποδίδεται στο βίωμα του αρχαίου θυρικού ποιητή Σιμωνίδη του Κείου, που παραθέτουμε:
Στο συμπόσιο του Σκόπα, ενός ευγενή από τη Θεσσαλία, ο Σιμωνίδης απήγγειλε ένα ποίημα που είχε συνθέσει κατά παραγγελία προς τιμήν του οικοδεσπότη και των Διόσκουρων. Ο Σκόπας, δήλωσε στον Σιμωνίδη ότι θα τον πληρώσει με το ήμισυ του ποσού που είχε συμφωνηθεί αφού το ποίημα ήταν αφιερωμένο όχι αποκλειστικά σε αυτόν αλλά και στους δίδυμους θεούς. Λίγο αργότερα, ένα μήνυμα που παραδόθηκε στον Σιμωνίδη έλεγε ότι τον περιμένουν έξω δύο νεαροί που επιθυμούν να τον συναντήσουν. Βγήκε έξω, αλλά δεν είδε κανένα να τον περιμένει. Κατά τη διάρκεια της απουσίας του, η στέγη της αίθουσας κατέρρευσε, καταπλακώνοντας τον Σκόπα και όλους τους καλεσμένους

που βρήκαν το θάνατο. Οι Διόσκουροι είχαν ανταμείψει το Σιμωνίδη κάνοντας τον να φύγει από το συμπόσιο λίγο πριν καταρρεύσει η οροφή. Τα πτώματα όμως των συμποσιαστών ήταν τόσο αλλοιωμένα που οι συγγενείς στάθηκαν ανίκανοι να τα αναγνωρίσουν. Όμως, ο Σιμωνίδης θυμήθηκε τις θέσεις στις οποίες κάθονταν στο τραπέζι. Η ταυτοποίηση των πτωμάτων από τον Σιμωνίδη συντελέστηκε μέσω της απομνημόνευσης των θέσεων στις οποίες οι καλεσμένοι κάθονταν, αποδεικνύοντας δηλαδή ότι η μεθοδική διευθέτηση «πραγμάτων» στο χώρο είναι απαραίτητη για τη καλή μνήμη, γεγονός που συνετέλεσε ώστε να θεωρείται ο ποιητής ως ο εφευρέτης της τεχνικής το «παλάτι της μνήμης».

Πως επιβίωσε μέχρι σήμερα;

Η μέθοδος του Σιμωνίδη χρησιμοποιήθηκε σχεδόν από όλους τους φιλοσόφους, ρήτορες και πολιτικούς της αρχαίας Ελλάδας και της Ρώμης. Ο Κικέρων αναφέρει για πρώτη φορά το «παλάτι της μνήμης» στο βιβλίο του *De Oratore* 91 π.χ. Έπειτα, στη μεσαιωνική εποχή μέχρι τον 20ό αιώνα υιοθετήθηκε από θρησκευτικούς και μοναχούς. Εν κατακλείδι, στις μέρες μας αυτή την τεχνική την χρησιμοποιεί η πλειονότητα των μοναχών και οι αθλητές μνήμης.

Δεν υπάρχει «καλή» ή «κακή» μνήμη:

Ο συνεχόμενα παγκόσμιος πρωταθλητής μνήμης Ben Pridemore δήλωσε ότι «*Τα πάντα έχουν να κάνουν με την τεχνική και την κατανόηση της λειτουργίας της μνήμης. Όλοι μπορούν να το κάνουν*». Με βάση την απάντησή του, ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν με τη χρήση μαγνητικής τομογραφίας εγκεφάλου (MRI) τους αθλητές

μνήμης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, κανένας αθλητής δεν είχε κάποια ιδιαίτερη μορφολογία όσο αφορά στον ιππόκαμπο. Βέβαια, παρατηρήθηκαν περισσότερες νευρωνικές συνδέσεις σε σχέση με τους μη-αθλητές μνήμης. Συμπερασματικά, καταλαβαίνουμε πως το μυστικό της «καλής» μνήμης κρύβεται στην μεθοδικότητα και την συνεχόμενη εξάσκηση.

Οφέλη:

Τα οφέλη από την εφαρμογή αυτής της τεχνικής είναι πολλαπλά, αφού απαιτεί την εξάσκηση δεξιοτήτων όπως είναι η γραφή και η νοερή απεικόνιση, με βάση πάντα την φαντασία. Πιο αναλυτικά, «το παλάτι της μνήμης» εξελίσσει και αναπτύσσει τις οπτικό-χωρικές λειτουργίες, τη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη μνήμη. Έτσι, κρατώντας αρκετές εγκεφαλικές περιοχές ενεργές καθημερινά και δημιουργώντας καινούργιες νευρωνικές συνδέσεις, χτίζεται μια ασπίδα προστασίας κατά της άνοιας.

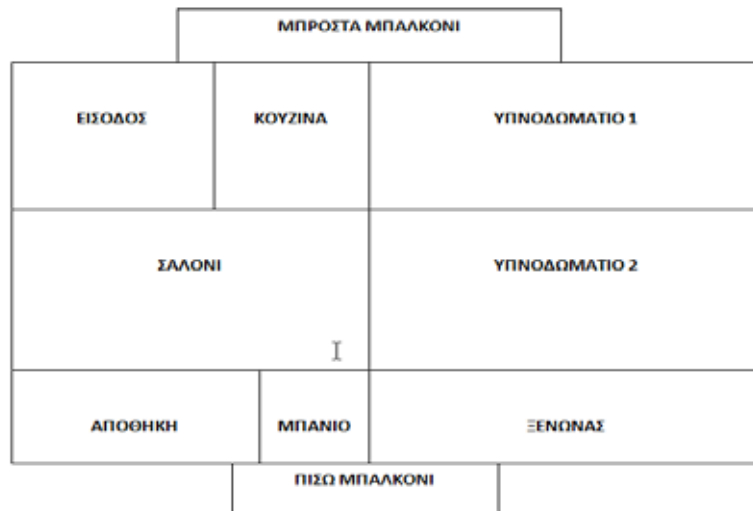
Η χρήση αυτής της τεχνικής στο επιστημονικό και θεραπευτικό πλάνισιο:

Το «παλάτι της μνήμης», γίνεται μια προσπάθεια να μελετηθεί πιο μεθοδικά τα τελευταία χρόνια. Συνεπώς, υπάρχει έλλειψη βιβλιογραφίας που να στηρίζει επιστημονικά τα οφέλη του. Βέβαια, τα ευρήματα από τις έρευνες που ήδη υπάρχουν έχουν δείξει ότι η αναφερόμενη μνημοτεχνική υποστηρίζει θετικά τη διαδικασία της μάθησης, τη σειριακή ανάκληση, τη βραχυπρόθεσμη, μακροπρόθεσμη μνήμη και τελικά, αξιοσημείωτη θεωρείται η χρήση της για την θεραπεία της άνοιας και της **κατάθλιψης**.

Τα 5 βασικά βήματα εφαρμογής της μνημοτεχνικής το «παλάτι της μνήμης»:

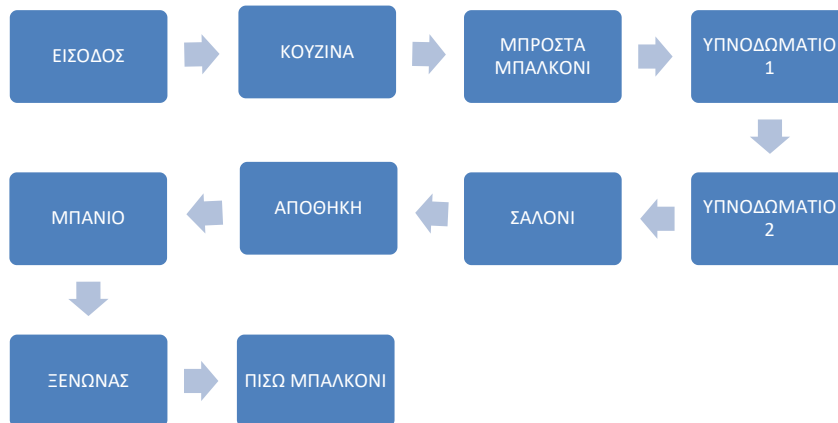
- 1) Δημιουργία φανταστικού πλαισίου (κατά προτίμηση ένα πολύ γνωστό σε εσάς περιβάλλον-χώρο).
- 2) Διαχωρισμός του πλαισίου σε ξεχωριστά μέρη-κομμάτια (κατά προτίμηση σε 10 μέρη-κομμάτια).

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:



3) Δημιουργία διαδρομής μέσα στο πλαίσιο-χώρο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:



4) Πρόσθεση ανάμνησης σε κάθε μέρος του πλαισίου (για κάθε μέρος αντιστοιχεί μια ανάμνηση ή αντικείμενο).

5) Συνεχόμενη ανάκληση της διαδρομής.

Αποστόλης Βρυνιός
Ψυχολόγος

Εθελοντής Κέντρου Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου

Οι δράσεις μας τη χρονιά που πέρασε



Ιούλιος 2018

Συμμετοχή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο 33ο Συνέδριο της Διεθνούς Εταιρείας Alzheimer και στο AAIC18 στο Σικάγο με προφορικές και αναρτημένες παρουσιάσεις.

23 Σεπτεμβρίου 2018

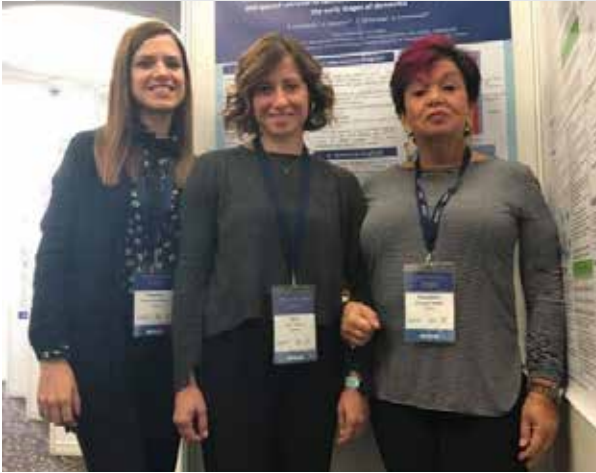
Συμβολική πορεία ευαισθητοποίησης για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ, από την πλατεία Συντάγματος προς το Ζάππειο με κεντρικό μήνυμα «Είμαστε όλοι μια κοινότητα. Ας γίνουμε μια κοινότητα φιλική προς την άνοια» με αφορμή τον Παγκόσμιο Μήνα Αλτσχάιμερ. Μεγάλη συμμετοχή ατόμων με άνοια, πολιτών, εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης, δημάρχων, βουλευτών, υπουργών. Η εκδήλωση έκλεισε με συναυλία των καλλιτεχνών της Εθνικής Λυρικής Σκηνής Χρήστο Λάζου, Λαμπρινής Καρτάλη και Βενιαμίν Χατζηκουμπάρογλου οι οποίοι συμμετείχαν αφιλοκερδώς.





25 Σεπτεμβρίου 2018

Η πρόεδρος της Εταιρείας Δρ. Παρασκευή Σακκά συμμετέχει στο στρογγυλό τραπέζι για την άνοια του International Center for Parliamentary Studies στις Βρυξέλλες.



Οκτώβριος 2018

Συμμετοχή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο 28ο συνέδριο της Alzheimer Europe στη Βαρκελώνη.



3 Νοεμβρίου 2018

Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ και διανομή δωρεάν έντυπου υλικού στο ευρύ κοινό στην κεντρική πλατεία της Άρτας.

Το απόγευμα η πρόεδρος της Εταιρείας μας Δρ. Παρασκευή Σακκά και η ψυχολόγος Εύα Ντανάση μίλησαν σε μεγάλη συγκέντρωση κοινού.



18 Νοεμβρίου 2018

Εκδήλωση της Εταιρείας Alzheimer Βόλου και ενημερωτική ομιλία για την άνοια με τίτλο «Γνωρίζω-φροντίζω-υποστηρίζω» στο Δημαρχείο του Βόλου.



ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΦΙΛΙΚΕΣ

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΟΥΣ

08.12.2018

WYNDHAM GRAND ATHENS

09:00 P.M. - 19:00 M.M.

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟΝ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ: 210 7652111
www.alzheimer.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ"

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ"

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ"

8 Δεκεμβρίου 2018

Επιμορφωτική ημερίδα για επαγγελματίες υγείας με θέμα: Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους



Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στο 28ο συνέδριο της Alzheimer Europe στη Βαρκελώνη στις 29-31 Οκτωβρίου 2018



Στο συνέδριο που είχε θέμα: "Η άνοια αποτελεί ευρωπαϊκή προτεραιότητα", έλαβαν μέρος περισσότεροι από 800 συνέδριοι, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με άνοια, από 46 χώρες. Η πρόεδρος της Alzheimer Europe, Iva Holmerová απύθυσε ένα θερμό καλωσόρισμα στα 35 άτομα με άνοια που παραβρέθηκαν στο συνέδριο μαζί με τους φροντιστές τους. Στο συνέδριο αναφέρθηκαν σημαντικά θέματα γύρω από την άνοια, όπως:

Η άνοια ως πολιτική προτεραιότητα

Το πρόγραμμα «Act on Dementia» είναι μια τριετής ευρωπαϊκή κοινή δράση με σκοπό του προγράμματος να προωθήσει συνεργατικές δράσεις μεταξύ των χωρών-μελών για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Ορισμένες χώρες-μέλη έχουν ήδη προχωρήσει στην εφαρμογή τέτοιων δράσεων που στοχεύουν στη δημιουργία κατευθυντήριων οδηγιών ως προς τη διάγνωση, την υποστήριξη μετά τη διάγνωση, τη βελτίωση της ποιότητας της κατ' οίκον φροντίδας και τη δημιουργία κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια www.actondementia.eu.

Η άνοια ως προτεραιότητα για τα ανθρώπινα δικαιώματα

Καταβάλλονται προσπάθειες για την αλλαγή της στάσης της κοινωνίας απέναντι στην άνοια. Δημιουργούνται και εφαρμόζονται προγράμματα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού σε θέματα σχετικά με την άνοια. Σε αυτή την κατεύθυνση πραγματοποιούνται προγράμματα για τη δημιουργία κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια ή τη δημιουργία φίλων της άνοιας (Dementia Friends) www.dementiafriends.org.uk/

Η άνοια ως προτεραιότητα φροντίδας (Μειώνοντας τη χρήση αντιψυχωσικών φαρμάκων)

Οι κατευθυντήριες οδηγίες υπογραμμίζουν τη σημασία της μείωσης της συνταγογράφησης αντιψυχωσικών φαρμάκων στα άτομα με άνοια. Έχουν σχεδιαστεί προγράμματα παρέμβασης με διαφορετικές προσεγγίσεις, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, ενημέρωσης και παρακολούθησης της αντιψυχωσικής αγωγής κ.ά. Πιο ειδικά, για να μειωθούν τα επίπεδα συνταγογράφησης σε μακροπρόθεσμη βάση, πρέπει να εξορθολογιστεί η χορήγηση φαρμάκων κατά τη διάρκεια της νόσου και να εφαρμόζονται εναλλακτικού τύπου μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των συμπεριφορικών και ψυχιατρικών συμπτωμάτων.

Η πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών & του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την άνοια, Δρ Παρασκευή Σακκά, η Κλινική Νευροψυχολόγος Ελένη Μαργιώτη, Επιστημονικά υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου και η Κλινική Νευροψυχολόγος Ευτυχία Καραβίου, εθελόντρια στο Κέντρο Ημέρας, έλαβαν μέρος στο συνέδριο και παρουσίασαν τα παρακάτω posters:

1: Διαχείριση μνημονικών δυσκολιών ατόμου στα αρχικά στάδια Νευρογνώστικής Διαταραχής (ΝΓΔ) της άνοιας τύπου Αλτσχάιμερ: Μια συνδυαστική μνημονική παρέμβαση.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο συνδυασμός μνημονικών παρεμβάσεων είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός στην αντιμετώπιση προβλημάτων μάθησης καινούριων πληροφοριών και διατήρησης τους σε άτομα που βρίσκονται στα αρχικά στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να παρουσιάσει τα αποτελέσματα μιας συνδυαστικής θεραπευτικής παρέμβασης που εφαρμόστηκε σε ένα χρήστη (μελέτη περίπτωσης) του Κέντρου Ημέρας Αλτσχάιμερ Αμαρουσίου.

Για την αρχική νευροψυχολογική αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκε ευρεία συστοιχία νευροψυχολογικών δοκιμασιών. Η αρχική, πριν

την εφαρμογή μη φαρμακευτικής παρέμβασης, νευροψυχολογική αξιολόγηση έδειξε σημαντικές δυσκολίες στην ικανότητα μάθησης και διατήρησης καινούριου λεκτικού και οπτικού υλικού. Έτσι, θέσαμε ως κύριο θεραπευτικό στόχο τη βελτίωση των μνημονικών ελλειμμάτων και εφαρμόστηκε συνδυαστική παρέμβαση διάρκειας πέντε μηνών με συστηματική χρήση κυρίως νοερών αντισταθμιστικών μνημονικών στρατηγικών (μάθηση χωρίς λάθη, οργάνωση/ομαδοποίηση, διευρυμένος χρόνος επανάληψης, προοδευτική αντικατάσταση εξωτερικών υποδείξεων με νοερή οπτικοποίηση λεκτικών πληροφοριών και το αντίστροφο).

Η συμμετέχουσα ολοκλήρωσε με επιτυχία το εξατομικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα και τα αποτελέσματα υπήρξαν εντυπωσιακά. Πιο αναλυτικά, η συμμετέχουσα παρουσίασε σημαντική βελτίωση τόσο στη λεκτική όσο και στην οπτική μνήμη. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έδειξαν ότι οι συνδυαστικές αντισταθμιστικές προσεγγίσεις είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές για τη διαχείριση μνημονικών δυσκολιών στα αρχικά στάδια της νόσου.

2: «Φροντίζουμε αυτούς που φροντίζουν» πρόγραμμα φροντίδας κατ' οίκον σχεδιασμένο για την υποστήριξη και την εκπαίδευση των φροντιστών ατόμων με άνοια.

Στην Ελλάδα πάνω από 200.000 άτομα πάσχουν από άνοια και 400.000 φροντιστές είναι υπεύθυνοι για τις καθημερινές τους ανάγκες. Μία πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι στην Ελλάδα το 89% των ατόμων με άνοια ζουν στο σπίτι με τις οικογένειές τους. Επίσης, από την ίδια μελέτη προέκυψε ότι οι οικογενειακοί φροντιστές, δυσκολεύονται να καλύψουν τις ανάγκες για ιατρική, οικονομική, κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη όσο εξελίσσεται η νόσος μέχρι του τελικού σταδίου της. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με την υποστήριξη του Κοινωνικού Ιδρύματος ΤΙΜΑ, υλοποίησε το πρόγραμμα «Φροντίζουμε αυτούς που Φροντίζουν». Σκοπός του προγράμματος ήταν η ενδυνάμωση, η υποστήριξη και η εκπαίδευση των οικογενειακών φροντιστών ατόμων με άνοια κατ' οίκον.

Το πρόγραμμα εκπαίδευσε τους φροντιστές προκειμένου να διαχειρίζονται επαρκώς τις προκλήσεις με τα οποία συνδέεται η άνοια, τους βοήθησε να οργανώσουν πιο αποτελεσματικά την καθημερινότητά τους και τους ενδυνάμωσε ώστε να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη συναισθηματική και σωματική καταπόνηση. Παράλληλα, το πρόγραμμα παρείχε ιατρική εξέταση και νευροψυχολογική αξιολόγηση στα άτομα με άνοια δημιουργώντας έτσι ένα εξειδικευμένο πλάνο φροντίδας. Διεπιστημονική ομάδα πραγματοποίησε επισκέψεις κατ' οίκον, 2 φορές την εβδομάδα για 3 μήνες, στη διάρκεια ενός έτους. 114 οικογένειες και 225 φροντιστές συμμετείχαν στην παρέμβαση. Προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν ψυχομετρικά εργαλεία πριν και μετά την παρέμβαση.

Τα αποτελέσματα αυτού του καινοτόμου προγράμματος υπήρξαν θετικά. Από την ανάλυση των δεδομένων, από ερωτηματολόγια που χορηγήθηκαν στους φροντιστές, προέκυψε ότι βελτιώθηκε η ποιότητα ζωής, μειώθηκαν τα αναφερόμενα συναισθήματα απελπισίας και θλίψης, μειώθηκε η ένταση και η νευρικότητα, βελτιώθηκε η ποιότητα του ύπνου, βελτιώθηκε η σχέση του οικογενειακού φροντιστή με το άτομο με άνοια και τέλος ενισχύθηκε το δίκτυο υποστήριξης.

Ευτυχία Καραβίου
Κλινική Νευροψυχολόγος
Εθελόντρια στο Κέντρο Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου

Συμμετοχή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα E-Lily: Αναζήτηση ιατρικών πληροφοριών μέσω διαδικτύου

Στη σημερινή εποχή, η χρήση του διαδικτύου διευκολύνει την αναζήτηση βοήθειας και ιατρικών πληροφοριών για όλους μας αλλά κυρίως για τα άτομα που βρίσκονται σε απομονωμένες περιοχές, όπου η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και ψυχικής στήριξης είναι περιορισμένη. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το διαδίκτυο αποτελεί σανίδα σωτηρίας για την αναζήτηση βοήθειας. Ταυτόχρονα, όμως, η λανθασμένη χρήση του ελλοχεύει και πολλούς κινδύνους: ποια ιατρική πληροφορία να πιστέψουμε, πού πρέπει να ψάξουμε, τι πρέπει να προσέξουμε όταν αναζητούμε τόσο σοβαρές πληροφορίες στο διαδίκτυο;

Για όλους τους παραπάνω λόγους, η εκπαίδευση των φροντιστών ατόμων με άνοια στη σωστή χρήση του διαδικτύου για την αναζήτηση ιατρικών πληροφοριών που αφορούν τόσο στα άτομα που φροντίζουν όσο και στους ίδιους, είναι μεγίστης σημασίας.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών σε συνεργασία με άλλες 4 χώρες, την Κύπρο, την Ιταλία, την Βουλγαρία και την Πολωνία συμμετέχει, από το Νοέμβριο του 2018, σε ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+. Στόχος του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των

φροντιστών ατόμων με άνοια στη χρήση του διαδικτύου και στη σωστή εύρεση ιατρικών πληροφοριών αλλά και ψυχολογικής υποστήριξης σε σχέση με την άνοια. Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, θα δημιουργηθούν έντυπα για την εξάσκηση των φροντιστών στη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και στη σωστή αναζήτηση και εύρεση πληροφοριών μέσω διαδικτύου. Επίσης θα δημιουργηθεί διαδικτυακή πλατφόρμα με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες, για να μπορέσουν να εκπαιδευτούν ακόμα και οι πιο απομακρυσμένοι φροντιστές. Τέλος, η όλη προσπάθεια θα δοκιμαστεί σε ομάδες φροντιστών, ώστε να καταγραφούν τα αποτελέσματα και να αναδειχθεί η χρησιμότητά της.

Η πρώτη συνάντηση της ομάδας που συμμετέχει στο συγκεκριμένο πρόγραμμα Erasmus+, θα πραγματοποιηθεί 12-15 Δεκεμβρίου στην Αθήνα, με οικοδεσπότη την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

Νικολέττα Γερονικόλα
Ψυχολόγος



Επισκέψεις σε μουσεία

Οι χρήστες του **Κέντρου Ημέρας Πανόρμου** ξεκίνησαν τις φθινοπωρινές εξορμήσεις τους σε διάφορα μουσεία της Αττικής. Πρώτος σταθμός το Μουσείο των Ψευδαισθήσεων. Ένας καινούριος χώρος στο κέντρο της Αθήνας, ο οποίος προσπαθεί να ξεγελάσει τα μάτια και να ακονίσει το μυαλό μας, παίζοντας ανάμεσα στο φαίνεσθαι και την πραγματικότητα. Βρεθήκαμε λοιπόν εκεί να βλέπουμε τον Αϊνστάϊν να μας παρακολουθεί με τα μάτια του, όπου κι αν κινούμασταν, να κρεμόμαστε ανάποδα από το ταβάνι αλλά και να παίζουμε μια παρτίδα χαρτιά με τον εαυτό μας σε ένα τραπέζι για 6 άτομα! Μια μοναδική εμπειρία ψυχαγωγίας και εξάσκησης που θα μείνει σε όλους αξέχαστη.

Επόμενος σταθμός το Ευρωπαϊκό Μουσείο Άρτου που βρίσκεται στην περιοχή του Βαρνάβα. Ένα παλιό οίκημα έχει ανακατασκευαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε οι επισκέπτες να έχουν την ευκαιρία να δουν πώς ήταν παλιά διαμορφωμένα τα σπίτια και να δουν από κοντά το ανώι, το κατώι, το πατητήρι, το φούρνο με τα ξύλα. Οι υπεύθυνοι του χώρου μας ξενάγησαν και μας μίλησαν για την ιστορία του ψωμιού και τη θέση του στην καθημερινή ζωή αλλά και στα σημαντικά γεγονότα της ζωής των ανθρώπων σε όλη την Ελλάδα. Μας μίλησαν για τις κουλούρες που έφτιαχναν στους γάμους και τα στολίδια με τα οποία τις κοσμούσαν, για τα ψωμιά που έφτιαχναν για να γιορτάσουν τη γέννηση ενός μωρού, το Πάσχα, το θείρισμό ακόμα και το ψωμί που έφτιαχναν σε περίπτωση που κάποιος έφευγε από τη ζωή. Τέλος, είχαμε την ευκαιρία να δούμε από κοντά εργαλεία που χρησιμοποιούσαν παλιότερα όπως τον αργαλειό, το σίδερο, τη σκάφη που ζύμωναν το ψωμί, διάφορα εργαλεία της κουζίνας και πολλά άλλα. Το Μουσείο Ψωμιού είναι ένας χώρος προσεγγμένος και φτιαγμένος με μεράκι που αξίζει πραγματικά να τον επισκεφτούμε όλοι!

Νάντια Αβράμ
Κοινωνική Λειτουργός

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στον 36ο Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθήνας την Κυριακή 11 Νοεμβρίου 2018!



Μια ακόμη δράση της Εταιρείας μας στο πλαίσιο του προγράμματος «**Κοινότητες φιλικές προς την άνοια**» ήταν η συμμετοχή μελών και φίλων στον **36ο Μαραθώνιο Αθήνας** με κεντρικό μήνυμα «**Ζώντας με άνοια: ένας αγώνας που κερδίζεται καθημερινά**».

Στόχος ήταν η ευαισθητοποίηση και η συμμετοχή της κοινωνίας στο σύνολό της στην υποστήριξη για το μείζον αυτό ζήτημα δημόσιας υγείας.

Είναι σημαντικό να πάρουμε όλοι μέρος στην προσπάθεια δημιουργίας μιας κοινωνίας φιλικότερης προς την άνοια, γιατί η κοινωνία αλληλάζει μόνο όταν αλληλάζουν τα άτομα!

Γι' αυτό ενημερωνόμαστε, συμμετέχουμε, κινητοποιούμαστε και κινητοποιούμε κι άλλους γύρω μας, γινόμαστε όλοι μια «**Κοινότητα φιλική προς την άνοια**».

Αιτίες και πρόληψη των πτώσεων στην άνοια



Το σώμα μας είναι ζωντανός οργανισμός που συνεχώς αλληλάζει στη διάρκεια της ζωής μας. Ο κίνδυνος πτώσεων σε άτομα άνω των 65 ετών καθώς και σε ανθρώπους με κάποια μορφή άνοιας είναι συχνός και οδηγεί σε ποσοστό άνω του 5% σε εισαγωγή στο νοσοκομείο για αποκατάσταση. Οι παράγοντες που συντελούν στην πρόκληση των πτώσεων είναι πολλαπλοί και σύνθετοι. Η απώλεια μυϊκής μάζας που οδηγεί σε μυϊκή αδυναμία προκαλεί αστάθεια και έλλειψη ισορροπίας. Στην άνοια συνυπάρχουν νευρολογικοί παράγοντες (πιθανή βλάβη στην παρεγκεφαλίδα) που δικαιολογούν τη συχνότητα των πτώσεων. Άλλες αιτίες μπορεί να είναι οι παρενέργειες από τα φάρμακα (υπνωτικά, αντικαταθλιπτικά, ηρεμιστικά), πιθανόν η κακή όραση ή η υπερεκτίμηση των δυνάμεων που οδηγούν τους ηλικιωμένους να κάνουν πράγματα πέραν από τις δυνατότητές τους. Εξωτερικοί παράγοντες όπως ένα γλιστερό πάτωμα, ένα χαλί ή πατάκι που δεν εφαρμόζει καλά στο πάτωμα, ο κακός φωτισμός των χώρων, οι σκάλες χωρίς σημεία στήριξης, μπάνια που δεν είναι διαμορφωμένα ανάλογα με τις ανάγκες των ηλικιωμένων, συμβάλλουν στην πρόκληση πτώσεων. Είναι σημαντικό, ιδιαίτερα στους χώρους του σπιτιού, να ληφθούν μέτρα για την αποφυγή των πτώσεων.

Ποια είναι αυτά τα μέτρα:

1. Καλός φωτισμός, τις νυχτερινές ώρες συνεχής, ιδιαίτερα σε σημεία όπου οι πτώσεις είναι πιο πιθανές, όπως στις σκάλες ή στο μπάνιο

2. Απομάκρυνση χαλιών που γλιστρούν

3. Χρήση παπουτσιών ή παντοφλών που έχουν αντιολισθητικές ιδιότητες. Επιπλέον, πρέπει να αποφεύγεται το περπάτημα με κάλτσες, με γυμνά πόδια ή με ψηλοτάκουνα παπούτσια

4. Τοποθέτηση κάγκελου στις σκάλες και αντιολισθητικού δαπέδου

5. Τοποθέτηση ειδικών χερουλιών και καθίσματος στο μπάνιο, ώστε οι ηλικιωμένοι να μπορούν να κρατηθούν ή να καθίσουν για να πλυθούν

6. Στους εξωτερικούς δρόμους θα πρέπει να φορούν κατάλληλα υποδήματα και να χρησιμοποιούν ορθοπεδικό στήριγμα (μπαστούνι, τρίποδο, πι) για την αστάθεια

7. Τέλος, συστήνεται στους ηλικιωμένους και στα άτομα με άνοια, 2-3 φορές την εβδομάδα, να αφιερώνουν μισή ώρα σε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης (ιδιαίτερα των κάτω άκρων) και βελτίωσης της ισορροπίας και της βάρδισης.

Η πρόληψη των πτώσεων και η αντιμετώπιση των γενεσιουργών αιτιών τους, συμβάλλουν στην ασφάλεια των ηλικιωμένων καθώς και στη μείωση της οικονομικής επιβάρυνσης των οικογενειών και του δημόσιου ασφαλιστικού συστήματος.

Δημακοπούλου Ελένη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Phd
Μάιρα Θεοδωρέλλου
Νοσηλεύτρια



B R A I N
THERAPEUTICS

FOCUS ON CNS

Επτανήσου 8, 163 41 Ηλιούπολη, Αθήνα, Τηλ. + 30 2109931458

www.braintherapeutics - www.nutraceutical.gr

Άσκηση 1:

Γράψτε 5 επίθετα που να ταιριάζουν με τη φωτογραφία που ακολουθεί.



1 Παράδειγμα: υγιές

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Άσκηση 2:

Βρείτε τις διαφορές



Άσκηση 3:

Βρείτε τη διαδρομή που οδηγεί στο τζάκι:





Κάθε -μικρή ή μεγάλη- προσφορά:

Επιτρέπει να πραγματοποιήσουμε τις εκδηλώσεις μας για την ευαισθητοποίηση
του κοινού και της Πολιτείας

Ενθαρρύνει τις προσπάθειές μας για τη στήριξη των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και των
οικογενειών τους

Συμβάλλει στην επιστημονική έρευνα για τη νόσο Αλτσχάιμερ και τις άλλες μορφές Άνοιας

Θ υ μ ί σ ο υ



συνδρομή σου



Με κατάθεση χρημάτων στους τραπεζικούς μας λογαριασμούς
ή με ταχυδρομική επιταγή στη διεύθυνση:

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι 116 36



Μακροχρόνια Φιλοξενία
Βραχεία Φιλοξενία
Σταθμός Απασχόλησης Ηλικιωμένων
Ομάδες Δραστηριοτήτων
Νοσητική 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