

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

Alzheimer

Καλές γιορτές με υγεία & ασφάλεια



Κάθε τηλεφώνημα μας φέρνει πιο κοντά
στους απομονωμένους συνανθρώπους μας με άνοια.

ΚΑΛΕΣΕ  19832

ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ.

2,60 ευρώ από σταθερό
και 2,48 ευρώ από κινητό με ΦΠΑ.

Εφαρμόζεται επιπλέον τέλος κινητής τηλεφωνίας.
Η χρέωση είναι ανεξάρτητη από το μηνιαίο πάγιο
ή από πακέτα χρόνου ομιλίας.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr



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

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.

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

Παγκράτι: Μ. Μουσούρου 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,
Τρίτη-Τετάρτη-Παρασκευή: 09:00-17:00
Δευτέρα - Πέμπτη: 09:00-20:00
τηλ. 210 6180073, m: kalzmarousi@gmail.com

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

• Ιατρείο Μνήμης

Στα τακτικά ιατρεία μνήμης, των Κέντρων 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 και τους φροντιστές τους που δεν μπορούν να μετακινηθούν από τα σπίτια τους λόγω της πανδημίας Covid-19

- 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
- Έκδοση ενημερωτικών εντύπων

• Διαδικτυακές Υπηρεσίες λόγω της πανδημίας Covid-19

- Συνεδρίες συμβουλευτικής φροντιστών μέσω τηλεφώνου, viber, skype, messenger και webex
- Online συνεδρίες ατομικών και ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων (π.χ. νοητική ενδυνάμωση, σωματική άσκηση κ.ά.)
- Διαδικτυακή εξέταση μνήμης και άλλων νοητικών λειτουργιών από νευροψυχολόγο και γιατρό

Μπορείτε να απευθύνεστε καθημερινά στα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών για ενημέρωση, καθοδήγηση και δήλωση συμμετοχής στις διαδικτυακές μας υπηρεσίες.

 Alzheimer Athens

 @AlzheimerAthens

 @alzheimerathens

 AlzheimerAthens

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 Μουσούρου 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,

Βρισκόμαστε εν μέσω του δεύτερου κύματος της πανδημίας Covid-19 που εξακολουθεί να απειλεί την ανθρωπότητα. Όλες οι χώρες έχουν αναγκαστεί να εφαρμόζουν πολύ αυστηρά μέτρα δημόσιας υγείας.

Τα 200.000 άτομα με άνοια στην Ελλάδα μένουν απομονωμένα στα σπίτια τους, με ελάχιστες απαραίτητες εξόδους, με περιορισμένες δυνατότητες επικοινωνίας, βιώνοντας μοναξιά και αβεβαιότητα.

Από την αρχή της πανδημίας η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών κυκλοφόρησε οδηγίες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης από τα άτομα με άνοια. Σκοπός μας ήταν να διατηρήσουν τις νοητικές ικανότητες τους, την καλή ψυχολογική κατάστασή και την καθημερινή λειτουργικότητά τους. Αξιοποιήσαμε εναλλακτικούς τρόπους παροχής υπηρεσιών και επεκτείναμε τις δραστηριότητες του προγράμματος «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια».

Η απομόνωση και η μειωμένη επικοινωνία με τους οικείους τους, προκαλεί στα άτομα με άνοια επιπλέον νοητικά προβλήματα και δυσκολίες στην διαχείριση της καθημερινότητας. Σύμφωνα με στοιχεία που μας δίνουν διεθνείς οργανώσεις Alzheimer, όπως η Alzheimer's Disease International και η Alzheimer Europe, η κυριότερη πρόκληση που αντιμετωπίσαν τα κράτη και οι κυβερνήσεις ήταν τα αυξημένα κρούσματα κορονοϊού και οι θάνατοι στις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων. **Η ηλικία είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας κινδύνου και για τον Covid-19 όπως και για την άνοια.**

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

Τα φετινά Χριστούγεννα θα είναι τελείως διαφορετικά από ότι ξέραμε μέχρι σήμερα. Θα τα γιορτάσουμε στα σπίτια μας, με λίγους κοντινούς συγγενείς και με την προσδοκία να τελειώσει γρήγορα η πανδημία αυτή. Τα άτομα με άνοια παντού και στη χώρα μας χρειάζονται άμεσα υποστήριξη και πρακτική βοήθεια. Η «Φροντίδα στο Σπίτι» επεκτείνεται σε περισσότερες περιοχές της Αττικής και οι επαγγελματίες υγείας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών φιλοδοξούν να φτάσουν σε όσο το δυνατόν περισσότερες οικογένειες που έχουν ανάγκη, ώστε να μην νιώθουν απομονωμένοι και ξεχασμένοι!

Υπολογίζουμε στη βοήθεια όλων σας για να επιτύχουμε το σκοπό μας!

Εύχομαι να παραμείνουμε όλοι ασφαλείς και δυνατοί!

Καλά και ευτυχισμένα τα «πρωτόγνωρα» Χριστούγεννα 2020.

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

ΧΟΡΗΓΟΙ



ΦΙΛΟΙ

Μ. Κωνσταντινίδη, Α. Αλεξοπούλου, Ε. Κοδυβάς,

Α. Ταμπακόπουλος, Β. Αργυρόπουλος, Μ. Νικοηοπούλου, Ο. Λυμπεράκη, Β. Παπασπύρου

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Κυριακή Φιλιδιτάκη **εις μνήμην Δημήτρης Μουλά**

Ευρυδίκη και Μανώλης Σιγάλα, Μαρούσα Νικολούδη, Δήμητρα Λεονάρδου, Μάρκος Ζαχαρής, Δέσποινα Κατόνη, Πόνη και Δημήτρης Γεωργούλη, Γιώργος Φουσιλής, Ιωάννα Τσιάκα, Ειρήνη Σπύρου **εις μνήμη Γεωργίου Κατόνη**

Σταματούλα Παρασκευά **εις μνήμην Ειρήνης Καμένου**

Μαρία Δεσποτάκη **εις μνήμην Απόστολου Δεσποτάκη**

Μαгдаλιννή Σκουνάκη **εις μνήμην Αικατερίνης Σκουνάκη**

Οικογένεια Σούκα **εις μνήμην Ευαγγελίας Σούκα**

Άκτιος ΑΕ, Νίκος Χατζάκης, Κατερίνα Παπουτσά, Τίνα Σέχου, Σεβήρα Αναγνωστοπούλου, Προσωπικό Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών **εις μνήμην Σαλώμης Αλιβεργη**

Μαρία Ανδριοπούλου, Σοφία Πεζερίδου και Γεώργιος Χορέβας **εις μνήμην Βασιλείου Τοπαλίδη**

Μιχαήλ Καλαϊτζάκης, Χρυσούλα Μακράκη, Γεώργιος Σηφάκης, Μηνάς Μακράκης, Μανώλης Λουλιάνης, Χαράλαμπος Στρατηγάκης και Μαρία Στρατηγάκη **εις μνήμην Ελευθερίας**

Καλαϊτζάκη

Lenses IO LTD **εις μνήμην Δημητρίου Ανδρεόπουλου**

Δήμητρα Κορακάκη **εις μνήμην Νικολάου Ι. Κορακάκη**

Σεβήρα Αναγνωστοπούλου **εις μνήμην Φαίδρας Καλλιγερου**

Δημήτριος Λεμονιάς **εις μνήμην Ανδριανής Λεμονιά**

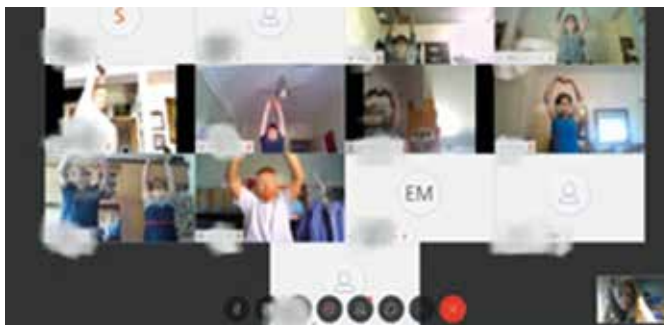
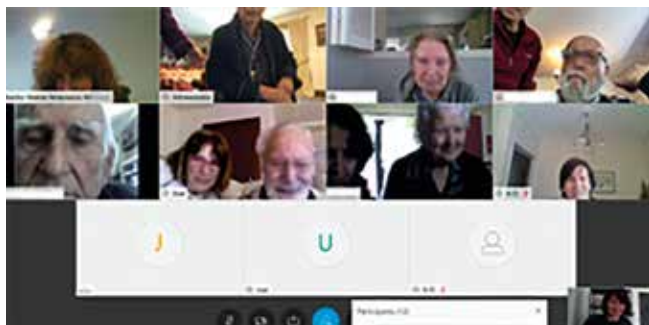
Στέφανος Ιωαννίδης **εις μνήμην Αριστείδη Ιωαννίδη**

Αντιγόνη Κυρούση, Αθηνά Ζώτου, Ηλίας Καπαρελιώτης, Ζωζέτα Μνησιοπούλου, Ευγενία Τζουμάκα **εις μνήμην Αναστασίας Λειβάδη**

Δικηγορική Εταιρεία Παπαπέτρος, Παπαγεωργίου, Τατάγια και Συνέταιροι **εις μνήμην Παναγιώτας Μπεγέτη**

Beat Mobility Services **εις μνήμην Παναγιώτη Καλλιδάρου**

Πώς προσαρμόσαμε τις υπηρεσίες μας στην διάρκεια της πανδημίας Covid-19



Λόγω της πανδημίας οι υπηρεσίες πρόσωπο με πρόσωπο, που προσφέρει η εταιρεία Alzheimer Αθηνών σε άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, ήταν αδύνατον να συνεχιστούν. Η ακύρωση των ομαδικών δραστηριοτήτων στα Κέντρα Ημέρας ήταν μονόδρομος για να προστατευθούν οι ηλικιωμένοι από τον κίνδυνο μετάδοσης του κορονοϊού. Έπρεπε, λοιπόν, να προσαρμόσουμε τις υπηρεσίες μας στις νέες συνθήκες για να υποστηριχθούν άμεσα οι χρήστες μας.

Ήταν επιτακτική η ανάγκη να βρούμε νέους τρόπους επικοινωνίας, έτσι ώστε να παραμείνουμε συνδεδεμένοι και να μειώσουμε την απομόνωση. Γι' αυτό δημιουργήσαμε μια υπηρεσία όπου οι επαγγελματίες υγείας τηλεφωνούν σε τακτά χρονικά διαστήματα στους χρήστες των υπηρεσιών μας για να τους υποστηρίξουν στην νέα πραγματικότητα και για να τους εκπαιδεύσουν σωστά στους τρόπους προστασίας τους. Οι κλήσεις συνέβαλαν στη μείωση της μοναξιάς τους και στη διαχείριση της πιθανής επιδείνωσης των συμπτωμάτων άνοιας λόγω της απομόνωσης.

Επιπλέον, οι υπηρεσίες μας προσαρμόστηκαν άμεσα και συνέχισαν να υλοποιούνται εξ αποστάσεως με την χρήση ποικίλων διαδικτυακών εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης (skype, viber, webex κ.α). Από τον Μάρτιο μέχρι και τώρα τα άτομα με άνοια συμμετέχουν σε διαδικτυακά προγράμματα, όπως ομάδες νοτικής ενδυνάμωσης, χορωδία - τραγουδώντας παλιές επιτυχίες - ανάγνωση βιβλίων και σωματική άσκηση. Στόχος ήταν η νοτική και σωματική δραστηριοποίηση να συμβάλει στη μείωση της απομόνωσης τους.

Η πανδημία έχει επιφέρει αλλαγές και στον τρόπο με τον οποίο παρέχεται πλέον η φροντίδα στα άτομα με άνοια από τους φροντιστές τους. Η ψυχολογική επιβάρυνση των φροντιστών έχει αυξηθεί και αυτό έχει ως αποτέλεσμα η φροντίδα των ανθρώπων τους να είναι ακόμη πιο δύσκολη. Η υποστήριξη τους σε αυτή την δύσκολη κατάσταση είναι προτεραιότητα μας. Η εξατομικευμένη υποστήριξη μέσω ατομικών ή ομαδικών συμβουλευτικών – σεμινάρια, πραγματοποιείται μέσω τηλεφώνου και διαδικτυακά. Τακτικά αποστέλλονται email υποστήριξης στους φροντιστές, προσφέροντας συγκεκριμένες συμβουλές και ενημέρωση για το Covid-19 καθώς και υλικό δραστηριοποίησης για τα δικά τους άτομα που πάσχουν από άνοια. Μέσω του προγράμματος «Φροντίδα Στο Σπίτι» καλύφθηκε και η ανάγκη για παράδοση κατ'οίκον ιατρικών συνταγογραφησών.

Ακόμα η κατ'οίκον περίθαλψη αναδείχθηκε σε βασική μας προτεραιότητα και δραστηριότητα λόγω της πανδημίας και των περιορισμών που αυτή επέφερε. Η επιτακτική ανάγκη για επικοινωνία, η συμμετοχή σε διαδικτυακά προγράμματα μας οδήγησε σε μια καινούρια δράση: οι επαγγελματίες Υγείας του προγράμματος «Φροντίδα Στο Σπίτι» κάνουν μαθήματα χρήσης έξυπνων τηλεφώνων, tablet, υπολογιστών τόσο σε άτομα με άνοια αρχικού σταδίου όσο και σε φροντιστές που ενδιαφέρονται.



ΑΠΟ 19 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

3,286

ΚΛΗΣΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ
ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΓΙΑ ΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ


Η **ιστοσελίδα** και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της Εταιρείας καθώς και η εφημερίδα μας παρέχουν οδηγίες και περιεχόμενο υποστήριξης για το Covid-19. Οι φροντιστές που χρησιμοποίησαν το υλικό μας ήταν χιλιάδες σε όλη την Ελλάδα από την αρχή της πανδημίας μέχρι και σήμερα. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας καταγράφηκαν 55.000 επισκέψεις στην ιστοσελίδα της εταιρείας.**

Μετράμε πλέον 10 μήνες που βιώνουμε την νέα αυτή κατάσταση και θέλουμε να πιστεύουμε πως καταφέραμε να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες αρκετά γρήγορα, συνεχίζοντας και επαυξάνοντας τις υπηρεσίες στα άτομα που πάσχουν από άνοια και στους φροντιστές τους. Τώρα χρειάζονται την υποστήριξη μας περισσότερο από ποτέ.

Παναγιώτα Ζών
Ψυχολόγος MSc



Γιατί είναι σημαντική η ενίσχυση και επέκταση του προγράμματος ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών την εποχή της πανδημίας Covid-19



19832

2,60 ευρώ από σταθερό
και 2,48 ευρώ από κινητό με ΦΠΑ.

Εφαρμόζεται επιπλέον τέλος κινητής τηλεφωνίας.
Η χρέωση είναι ανεξάρτητη από το μηνιαίο πάγιο ή από πακέτα χρόνου ομιλίας.

ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ. ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

Είναι γεγονός, ότι ο περιορισμός των πολιτών στο σπίτι είναι αναγκαία συνθήκη για την ανάσχεση διάδοσης του Covid-19. Εξίσου αναγκαίο, είναι να καταβληθεί η μέγιστη δυνατή προσπάθεια για την άμεση ενεργοποίηση μηχανισμών συντονισμού και υποστήριξης (εφοδιασμός τροφίμων, ιατροφαρμακευτική υποστήριξη, έγκαιρη μετακίνηση σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης κλπ), για την παροχή κάθε απαιτούμενης συνδρομής στις ευπαθείς ομάδες και ιδιαίτερα στα άτομα με άνοια, οι οποίοι κρῆζουν αυξημένης και, κατά το δυνατόν, εξατομικευμένης προστασίας, ιδίως όταν δεν υπάρχει υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον. Είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενίσχυση του προγράμματος «Φροντίδα στο Σπίτι», καθώς και κάθε συντονισμένη και οργανωμένη πρωτοβουλία προς υποστήριξη των ατόμων αυτών.

Ο εγκλεισμός στο σπίτι, η μοναξιά και η απομόνωση των ατόμων με άνοια, είχε ως αποτέλεσμα να υπερτριπλασιαστούν τα αιτήματα που δέχτηκε η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών για βοήθεια κατ'οίκον.

Οι αυξημένες ανάγκες οδήγησαν στην ενίσχυση του προγράμματος «Φροντίδα στο σπίτι» με περισσότερους επαγγελματίες υγείας. Ομάδες από γιατρούς, ψυχολόγους, νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, φυσικοθεραπευτές, επισκέπτονται οικογένειες ατόμων με άνοια παρέχοντας ιατρική εξέταση, νοσηλευτική φροντίδα, φυσικοθεραπείες, υποστηρικτικές ψυχοθεραπείες, νοπτική ενδυνάμωση, ενημερωτικό υλικό με απλές και κατανοητές οδηγίες όσον αφορά την πρόληψη και αντιμετώπιση του Covid-19. Επίσης παραδίδουν τις συνταγογραφήσεις στο σπίτι των ατόμων με προβλήματα μνήμης, καθώς αρκετοί ηλικιωμένοι δεν έχουν δυνατότητα ύλης συνταγογράφησης και αποφεύγουν να μετακινηθούν.

Οι επαγγελματίες υγείας του «Φροντίδα στο Σπίτι», επισκέπτονται τους χρήστες των Κέντρων Ημέρας και τους βοηθούν να μάθουν

να χρησιμοποιούν το έξυπνο κινητό τους ή το τάμπλετ τους προκειμένου να μπορούν να συμμετάσχουν σε πολλές από τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες που ανέπτυξε και προσφέρει η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών. Τους καθοδηγούν να «κατεβάσουν» τις απαραίτητες εφαρμογές, τους εξηγούν λεπτομερώς τη λειτουργία τους, ώστε να μπορούν τα άτομα με άνοια να συνδεθούν μαζί μας διαδικτυακά αλληλά και να μείνουν σε επαφή με τους οικείους τους χρησιμοποιώντας τις νέες τεχνολογίες.

Η συμβολή του προγράμματος «Φροντίδα στο Σπίτι» είναι καθοριστική για την ανακούφιση των ατόμων με άνοια που λόγω της πανδημίας του Covid-19 δεν έχουν τη δυνατότητα να μετακινηθούν και βιώνουν την απομόνωση καθημερινά.

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας



ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ. ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

2,60 ευρώ από σταθερό και 2,48 ευρώ από κινητό με ΦΠΑ.

Εφαρμόζεται επιπλέον τέλος κινητής τηλεφωνίας. Η χρέωση είναι ανεξάρτητη από το μηνιαίο πάγιο ή από πακέτα χρόνου ομιλίας.



Οι φωνές των φροντιστών κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19

*Το να έχεις δικούς σου ανθρώπους με άνοια μοιάζει με βουνό που πρέπει να ανέβεις μόνος σου. Σκέψου όμως στη διαδρομή να υπήρχαν δέντρα και πηγές με νερό, όμορφα τοπία και σημεία χωρίς ανηφόρα! Τότε σίγουρα θα ήταν λίγο πιο εύκολο! Λουπόν η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι τα δέντρα, το νερό, τα τοπία και οι διαδρομές χωρίς ανηφόρα!! Σας το λέει ένας άνθρωπος που έχει δύο βουνά να ανέβει.
- Χ. Γ., σύζυγος, Αθήνα*

Αισθάνομαι πολύ περίεργα σε αυτή την εποχή που ζούμε. Νιώθω ανίκανη να βοηθήσω τη μητέρα μου... πηγαίνετε εσείς για εμένα και νιώθω πως κάποιος τη φροντίζει - Χ. Α., κόρη, Αθήνα

*Εδώ και αρκετό καιρό ζω με το δικό μου πρόβλημά υγείας, το οποίο με έχει απομακρύνει από τη μητέρα μου. Δεν μπορούσα να το διαχειριστώ τώρα με την πανδημία. Ευτυχώς τα διαδικτυακά προγράμματα για φροντιστές με βοήθησαν πολύ. Επίσης, μου δώσατε ιδέες να απασχολώ την μητέρα μου. Νιώθω τώρα πλέον ότι αν και μακριά ασχολούμαι μαζί της περισσότερο. Μου είπε «τώρα παιδί μου σε βλέπω περισσότερο!»
- Α. Κ., κόρη, Λαμία*

Έχω την ανάγκη να σας εκφράσω την απέραντη ευγνωμοσύνη για την παρουσία της ψυχολόγου που έρχεται κάθε Πέμπτη και υποστηρίζει τη μητέρα μου - Π. Κ., γιός, Καλλιθέα

*«Έχα ανάγκη να εκφράσω το μεγάλο μου ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ για αυτή σας την παρουσία και ειδικά προς το τέλος της ζωής μου», αυτό λέει συνέχεια ο πατέρας μου. Είμαι η μόνη που τον φροντίζει και η υποστήριξη για εμένα από εσάς είναι ουσιαστική!
Κ. Κ., κόρη, Αθήνα*

*Ως φροντίστρια στόμου με άνοια δηλώνω ότι δεν έχω καμία υποστήριξη και βοήθεια παρά μόνο από εσάς, είμαι 81 ετών πια... χίλια ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου στους επαγγελματίες που έρχονται κάθε βδομάδα και δίνουν χαρά στο σύζυγο μου με το κέφι και το τραγούδι τους και ακόμη περισσότερο τώρα ...
- Κ. Μ., φροντίστρια, Αθήνα*

Η πανδημία με έχει επηρεάσει πολύ αρνητικά. Είμαι στην επαρχία και οι γονείς μου εξυπηρετούνται από εσάς. Mas προσφέρετε απλόχερα τη βοήθειά σας σε ότι χρειαστούμε και χρωστάμε πολύ μεγάλη ευγνωμοσύνη για ότι έχετε κάνει για μας - Κ. Π., κόρη, Πάτρα

Έχω δεθεί μαζί σας τόσο εγώ όσο και ο σύζυγός... μου δίνεται την ευκαιρία να κουβεντιάζω μαζί σας.... Σας ευχαριστώ πολύ και ιδιαίτερα αυτό τον καιρό που η κατάσταση είναι τόσο δύσκολη - Α. Χ., σύζυγος, Αθήνα

Πριν πολλά χρόνια είχα αρχίσει να επισκέπτομαι κέντρα και γιατρούς έτσι ώστε να αντιμετωπίσω τα πρώτα σημάδια άνοιας της συζύγου και να προλάβω την ασθένεια. Κατέληξα, λοιπόν, πως η πρόληψη είναι το παν! Με τα πρώτα σημάδια πρέπει να επισκεπτόμαστε τους ειδικούς. Επιπλέον, είναι σημαντικό και ο ασθενής να μην μένει αδρανής, ούτε όμως και ο φροντιστής του. Ειδικά αυτό τον δύσκολο καιρό με τους περιορισμούς είναι πολύ σημαντικό. Σίγουρα όμως οι περιορισμοί λόγω κορονοϊού έχουν δυσμενείς επιπτώσεις σε όλους μας. Χρειάζεται όμως πάντα αισιοδοξία για το μέλλον. - **Χ. Ν., σύζυγος, Αθήνα**

Τους τελευταίους μήνες ο πατέρας μου βγαίνει έξω λιγότερο, σχεδόν καθόλου, και δεν έχει διάθεση να κάνει δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η διάθεσή του είναι πολύ πεσμένη...η παρακολούθηση των ειδήσεων στην τηλεόραση τον αγχώνουν και τον τρομάζουν...αυτή η περίοδος είναι αρκετά πιεστική και για μένα καθώς πρέπει συνέχεια να βρίσκω δραστηριότητες...Η αναστολή των ομάδων νοητικής ενδυνάμωσης στο Κέντρο Ημέρας πιστεύω πως έχουν επηρεάσει τόσο τη μνήμη όσο και τη διάθεσή του. Παρόλα αυτά οι διαδικτυακές ομάδες που συμμετέχει όλο αυτό τον καιρό τον βοηθούν πολύ - **Μ. Μ., κόρη, Αθήνα**

Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ για το ενδιαφέρον, τον επαγγελματισμό και την τρυφερότητα που δείχνετε στη μητέρα μου... και ένα μεγάλο ευχαριστώ για την βοήθεια που δίνετε και σε εμάς - **Κ. Φ., γιός, Αθήνα**

Η μητέρα μου έχει κινητικά προβλήματα και δεν μπορεί να μεταβαίνει στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών...εκτός από τις γνωστικές δυσκολίες που παρουσιάζει, πάσχει και από κατάθλιψη. Ο επαγγελματίας που την επισκέπτεται κάθε βδομάδα την κινητοποιεί τόσο στη μνήμη όσο και στη διαχείριση της κατάθλιψης. - **Λ. Π., κόρη, Αθήνα**

Είναι πολύ δύσκολη η κατάσταση, προσπαθώ να τη διαχειριστώ αλλα δυσκολεύομαι... νιώθω συγχρόνως διάφορα συναισθήματα: θυμό, στοργή, ενοχές, λύπη, απογοήτευση. Το πρόγραμμα φροντιστών με βοηθάει να σκέφτομαι λίγο διαφορετικά. Έχω δρόμο μπροστά μου. - **Μ. Λ., φροντίστρια, Αθήνα**

Η ζωή μας έχει αλλάξει εντελώς με την ασθένεια και την πανδημία. Είναι τόσα πολλά αυτά που πρέπει να μάθω να αντιμετωπίζω... οι αλλαγές πολύ μεγάλες...η καθημερινότητα μερικές φορές είναι αβάστακτη! Σε αυτή τη φάση της πανδημίας, η βοήθεια έρχεται μέσα από την οθόνη του υπολογιστή και παρόλο που είναι πρωτόγνωρο να μιλάς με τους επαγγελματίες με αυτόν τον τρόπο, είναι πολύ μεγάλη η υποστήριξη που παίρνω. Σας ευχαριστώ όλους για αυτό! - **Σ. Μ., σύζυγος, Αθήνα**

Για τις οικογένειες που δε μένουμε Αθήνα, η βοήθεια που παίρνουμε από τις ομάδες φροντιστών που γίνονται διαδικτυακά είναι μεγάλη ανακούφιση. - **Λ. Τ., φροντίστρια, Λαμία**

Δύσκολη η καθημερινότητα ενός μη επαγγελματία φροντιστή, ειδικά όταν πρόκειται για άτομο συγγενικού περιβάλλοντος. Όταν πρόκειται για τον "δικό σου άνθρωπο" τα συναισθήματα είναι ανάμεικτα. Πρώτα πρέπει να αποδεχθείς την ασθένεια. Αισθάνεσαι δέσμιος μιας κατάστασης, ιδιαίτερα αν δεν έχεις βοήθεια. Μέσα σ' όλη αυτή την περίεργη κατάσταση ιδιαίτερα για μας τους φροντιστές της επαρχίας που δεν υπάρχουν καν στοιχειώδεις δομές υποστήριξης νοσούντων και φροντιστών τα σεμινάρια που η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών προσφέρει διαδικτυακά δωρεάν είναι για μας βάλσαμο ψυχής και ανακούφιση! - **Ν. Φ., σύζυγος, Λάρισα**

Η πανδημία μας έφερε κοντά με υπηρεσίες που δεν θα λαμβάναμε ποτέ. Μπορεί να μας απομακρύνει η πανδημία αλλά το internet μας φέρνει κοντά - **Μ. Σ., κόρη, Κοζάνη**

Έμπρακτα έχω διαπιστώσει χαρά, ευτυχία, ικανοποίηση από μέρους των δικών μου...το λιγότερο που μπορώ να κάνω είναι να σας ευχαριστήσω για την παρουσία σας. - **Ε.Κ, γιός, Αθήνα**

Λόγω την πανδημίας δεν μπορώ να έρθω Ελλάδα και αυτό με θλίβει πολύ. Η μητέρα μου δυσκολεύεται και όλοι της λέμε να μην φεύγει από το σπίτι της. Είναι δύσκολο και δεν μπορούσα να το διαχειριστώ. Λόγω της πανδημίας, είναι σημαντικό που μπορούσα να επικοινωνήσω μαζί σας μέσω Skype. Σας ευχαριστώ που με υποστηρίζετε - **Α. Μ., κόρη, Λονδίνο**

Σε αυτή την περίοδο που δεν μπορούμε να κάνουμε πράγματα, οι διαδικτυακές υπηρεσίες προσφέρουν μεγάλη ανακούφιση. Η μητέρα μου δραστηριοποιείται, μιλάει με κόσμο και νιώθει υπέροχα... ευτυχώς οι ομάδες που έχετε ανακουφίζουν και εμάς τους φροντιστές...περνάμε πιο δύσκολα, νιώθω ότι δεν μπορώ να βοηθήσω τη μητέρα μου και με πονάει - **Ε. Ε., κόρη, Αθήνα**

Η πανδημία με έχει αποκόψει από την μητέρα μου...λόγω της υγείας της βρίσκεται σε μια Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων και δεν μου επιτρέπεται να τη δω και ξέρω ότι αυτό είναι το σωστό. Νιώθω συνεχώς αγωνία και τύψεις και δυσκολεύομαι να το διαχειριστώ. Ευτυχώς η υποστήριξη μέσω Viber από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών με έχει βοηθήσει πολύ. Μπορώ να μιλήσω και να με καταλάβουν - **Α. Κ., κόρη, Αρκαδία**

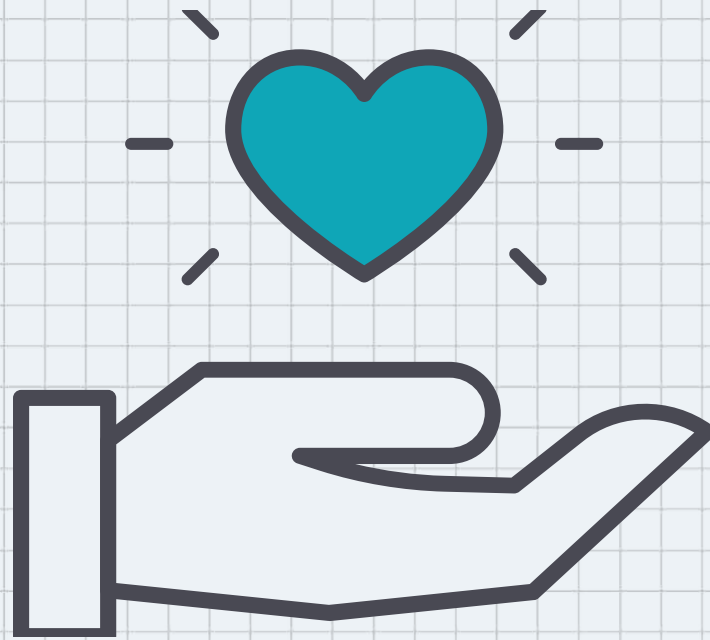
Οι τελευταίοι μήνες είναι δύσκολοι καθώς η κατάσταση της συζύγου έχει επιδεινωθεί. Σε αυτό πιστεύω έχει παίξει ρόλο ο κορονοϊός και οι περιορισμοί που ζούμε. Πριν που είχαμε τις ομάδες στο Κέντρο Ημέρας ήταν πολύ καλύτερα. Ανυπομονούσε να έρθει, είχε καλύτερη διάθεση και είχε μια δραστηριότητα να κάνει... θυμόταν καλύτερα. Όμως είναι πολύ σημαντικό και τη βοηθά αυτό που κάνετε μέσω του υπολογιστή για να συνεχίσει να μένει δραστήρια...της αρέσει πολύ και χαίρεται όταν σας βλέπει! - **Ι.Τ., σύζυγος, Ηλιούπολη**

Είμαι αρκετά αγχωμένη με τον κορονοϊό. Ο σύζυγος μου μένει στο σπίτι και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βαριέται και να κοιμάται πολλές φορές μέσα στην μέρα. Παλιά τον ευχαριστούσε τόσο πολύ που ερχόταν στο Κέντρο Ημέρας, ενώ τώρα έχει λιγότερα ενδιαφέροντα...προσπαθώ να τον βάζω να κάνει δραστηριότητες μέσα στο σπίτι και να με βοηθάει με τις δουλειές. Κάνουμε υπομονή και ελπίζω όλα να φτιάξουν σύντομα - **Ν. Κ., σύζυγος, Αθήνα**

Η ζωή με ένα άτομο με άνοια είναι έτσι κι αλλιώς δύσκολη, όμως μέσα στην πανδημία τα πράγματα δυσκόλεψαν παραπάνω. Εγκλεισμός, μοναξιά, πολύ λίγες επαφές. Τώρα δεν έχω τη δυνατότητα να προσφέρω στο άτομο που φροντίζω περισσότερα ερεθίσματα, να βγούμε μια βόλτα, να πάμε μαζί έστω για τα ψώνια του σπιτιού. Χάρη στην τεχνολογία μπορούμε να επικοινωνούμε με όσους χρειάζεται, λίγους συγγενείς και φίλους και τους επαγγελματίες που μας βοηθούν όσο γίνεται. **Α.Β, φροντίστρια, Αθήνα**

Επειδή ο γιός της και εγώ δεν την έχουμε επισκεφτεί, μας αναζητά συνεχώς. Η απουσία μας την έχει επηρεάσει πολύ. Η μαμά μου δεν καταλαβαίνει γιατί δεν πηγαίνω καθημερινά, της εξηγώ αλλά δεν με καταλαβαίνει. Νιώθει εγκατάλειψη. Ανησυχούμε ότι αν πάμε μπορεί να την εκθέσουμε σε κίνδυνο, αφού είμαι αυτός που πρέπει να πάει για ψώνια. Έχουμε έντονο φόβο. - **Κ.Π, γιός, Αθήνα**

Δυσκολεύομαι να αντιμετωπίσω το άγχος μου αλλά πρέπει να είμαι εκεί για αυτήν. Μένω μαζί της, έδωξα την κοπέλα που την φρόντιζε. Είμαι σε αναστολή εργασίας και έχω αφιερωθεί μόνο στην μητέρα μου. Δεν έχω αρκετό χρόνο για τον εαυτό μου, και αυτό επηρεάζει τη διάθεση μου. Η διαδικτυακή γυμναστική που προσφέρετε με βοηθάει να χαλαρώσω. - **Α.Φ., κόρη, Τρίπολη**



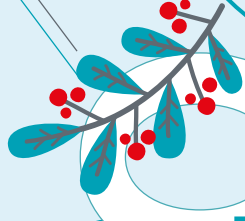
ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΟΥ

Κάθε -μικρή ή μεγάλη- προσφορά είναι σημαντική
για να συνεχίσουμε το έργο μας!



Μπορείτε να κάνετε κατάθεση χρημάτων
στους τραπεζικούς μας λογαριασμούς, με κάρτα ή Ραγβαί
μέσω της ιστοσελίδας μας ή με ταχυδρομική επιταγή στη διεύθυνση:
Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, 11636 Αθήνα

21



Μια αξέχαστη χρονιά

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			01	02	03
04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

ΜΑΡΤΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		01	02	03	04
05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30				

ΜΑΪΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				01	02	
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ΙΟΥΝΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ΙΟΥΛΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
	01	02	03	04			
05	06	07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
						01	
02	03	04	05	06	07	08	
09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ*

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
		01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

*Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

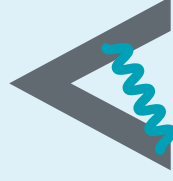
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
			01	02	03		
04	05	06	07	08	09	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
01	02	03	04	05	06	07	
08	09	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
		01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			



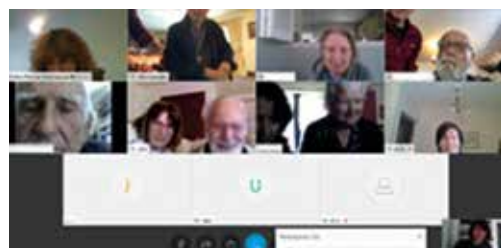
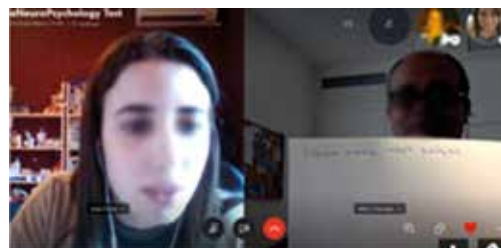
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr

Υπηρεσίες που παρείχαμε τηλεφωνικά και online από την αρχή της πανδημίας Covid-19

- Δεχτήκαμε συνολικά πάνω από **15000 κλήσεις** για βοήθεια και λήψη υπηρεσιών
- Πραγματοποιήσαμε **650 άυλες συνταγογραφήσεις** και **400 συμβατικές** που παραδόθηκαν κατ'οίκον από την υπηρεσία «Φροντίδα στο σπίτι για άτομα με άνοια»
- **450 οικογένειες** εξυπηρετήθηκαν από το πρόγραμμα «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια»
- **220 ασθενείς** εξετάστηκαν με Τηλεϊατρική
- **300 άτομα** με προβλήματα μνήμης υποβλήθηκαν σε διαδικτυακή αξιολόγηση μνήμης και άλλων νοητικών λειτουργιών από νευροψυχολόγο και γιατρό
- Πραγματοποιήθηκαν **3286 τηλεφωνικές και 4200 online συνεδρίες** συμβουλευτικής φροντιστών
- **1800 συνεδρίες** ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων (νοητική ενδυνάμωση, εργοθεραπεία κ.ά.) με χρήση viber, skype, messenger, webex και Microsoft teams.
- **2500 online συνεδρίες** ατομικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων (νοητική ενδυνάμωση, εργοθεραπεία, λογοθεραπεία κ.ά.)
- **150 Συνεδρίες** ομαδικών και πάνω από 340 συνεδρίες ατομικών προγραμμάτων φυσικής άσκησης
- Απαντήσαμε σε **350 κλήσεις** για συμβουλές αντιμετώπισης κρίσεων και διαταραχών συμπεριφοράς ατόμων με άνοια
- Δεχθήκαμε περισσότερες από **400 κλήσεις** για ψυχολογική υποστήριξη για ανακούφιση του φορτίου των φροντιστών
- Στη γραμμή **1110** δεχθήκαμε περισσότερες από **3300 κλήσεις** για ενημέρωση και υποστήριξη.

Και συνεχίζουμε για όσο υπάρχει ανάγκη!



ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ - ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ 2020

Φροντίζω να ενημερώνομαι για να φροντίζω καλύτερα.



**ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
ΕΝΑΡΞΗ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
Κάθε Τετάρτη 6-8μ.μ.**

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών αναγνωρίζοντας το φορτίο το οποίο επωμίζονται οι φροντιστές ατόμων με άνοια - τόσο σωματικό όσο και ψυχολογικό- και αξιολογώντας τα πρακτικά θέματα που προκύπτουν από τη φροντίδα, υλοποιεί πολλές δράσεις ψυχολογικής υποστήριξης και εκπαίδευσης φροντιστών. Οι ενημερωμένοι και εκπαιδευμένοι φροντιστές προσφέρουν καλύτερης ποιότητας φροντίδα και καταφέρνουν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη συναισθηματική επιβάρυνση και τα πρακτικά προβλήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της νόσου.

Απαντώντας στις προκλήσεις των καιρών μας, την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2020 ξεκίνησε για πρώτη φορά διαδικτυακά το «Σχολείο Φροντιστών» ατόμων με άνοια – Αλτσχάϊμερ 2020.

Το «Σχολείο Φροντιστών» είναι ένας κύκλος εκπαιδευτικών σεμιναρίων που διοργανώνει κάθε χρόνο η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών τα τελευταία 10 χρόνια. Το πρόγραμμά του περιλαμβάνει 7 δίωρα μαθήματα με εισηγήσεις επαγγελματιών υγείας εξειδικευμένων στην άνοια και είναι ειδικά σχεδιασμένο για να καλύψει ένα ευρύ φάσμα των εκπαιδευτικών αναγκών των οικογενειακών φροντιστών, δίνοντάς τους παράλληλα την ευκαιρία να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους, να αποφορτιστούν και να πάρουν έγκυρες απαντήσεις στα ερωτήματά τους.

Φέτος, οι συμμετοχές και η ανταπόκριση των φροντιστών ξεπέρασαν κάθε προηγούμενο! Πάνω από 550 φροντιστές ατόμων με άνοια από όλη την Ελλάδα, και το εξωτερικό, παρακολούθησαν τα δύο πρώτα μαθήματα του διαδικτυακού «Σχολείου Φροντιστών» στο οποίο ομιλήτρια ήταν η πρόεδρος της Εταιρείας Δρ. Παρασκευή Σακκά. Ο αριθμός των συμμετεχόντων αυξήθηκε σημαντικά στα επόμενα μαθήματα. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, οι φροντιστές είχαν τη δυνατότητα να υποβάλουν ερωτήσεις οι οποίες ήταν εξαιρετικά ενδιαφέρουσες και απαντήθηκαν στο σύνολό τους στο τέλος των ομιλιών.

Τα μαθήματα του «Σχολείου Φροντιστών» μαγνητοσκοπούνται και το περιεχόμενό τους είναι διαθέσιμο στο κανάλι της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο youtube (AlzheimerAthens).

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών διοργανώνει «Σχολείο Φροντιστών» 2-3 φορές το χρόνο και **η συμμετοχή είναι δωρεάν.** Όσοι φροντιστές ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε μπορείτε να στείλετε email στο info@alzheimerathens.gr

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας



ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ.
ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

2,60 ευρώ από σταθερό και 2,48 ευρώ από κινητό με ΦΠΑ.

Εφαρμόζεται επιπλέον τέλος κινητής τηλεφωνίας. Η χρέωση είναι ανεξάρτητη από το μηνιαίο πάγιο ή από πακέτα χρόνου ομιλίας.



Γυμναστική στο σπίτι για φροντιστές ατόμων με άνοια



Στην σημερινή εποχή, με τους γρήγορους ρυθμούς που χαρακτηρίζουν τις ζωές μας, η φροντίδα ενός αγαπημένου μας ανθρώπου μπορεί να μας επιβαρύνει ψυχολογικά και σωματικά. Ταυτόχρονα, η πανδημία του Covid-19 έχει προσθέσει παραπάνω άγχος και ανησυχία στην καθημερινότητά μας. Οι φροντιστές ατόμων με άνοια, είτε αυτός είναι σύζυγος, γονιός ή και αδελφός, έχουν ένα γεμάτο πρόγραμμα, σε μια μέρα που δύσκολα τα χωράει όλα, οπότε εύκολα μπορούν να πουν πως πολύ απλά «δεν έχουν χρόνο και για να γυμναστούν». Η κούραση της καθημερινότητας αποτελεί μία ακόμα δικαιολογία αποφυγής της άσκησης. Ωστόσο, είναι εξαιρετικά σημαντικό να προφυλάξουμε την υγεία μας μέσω της άσκησης, χωρίς να χρειάζεται να φύγουμε από το σπίτι μας.

Πολλοί φροντιστές, αναφέρουν συχνότερα πόνους στον αυχένα, στην πλάτη, την μέση. Μέσω της άσκησης και ειδικότερα με συνδυασμό διατάσεων και ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης, επιτυγχάνεται χαλάρωση των μυών που βρίσκονται σε σύσπαση, ενώ ενδυναμώνεται όλο το σώμα. Ένας ακόμη λόγος να ασκηθεί κάποιος είναι η αγχολυτική επίδραση οποιουδήποτε τύπου άσκησης, ενώ η έκκριση ενδορφινών κατά την άσκηση βελτιώνει την διάθεση και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Λίγο πολύ, όλες οι παραπάνω πληροφορίες είναι γνωστές. Τι γίνεται όμως όταν ο φροντιστής δεν μπορεί να αφήσει τον

άνθρωπο του μόνο του στο σπίτι ή όταν έρχεται να προστεθεί και η συνθήκη της καραντίνας που περιορίζει τις μετακινήσεις μας καθώς και τις επιλογές μας για να ασκηθούμε; Μια επιλογή είναι η άσκηση από το σπίτι, μέσω των πλέον δημοφιλών διαδικτυακών πλατφορμών (πχ. Webex), υπό την καθοδήγηση καθηγητή φυσικής αγωγής, ούτως ώστε οι ασκήσεις να γίνονται με ασφάλεια. Στο πλαίσιο των διαδικτυακών μαθημάτων της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών έχει ενταχθεί και το μάθημα της γυμναστικής για φροντιστές ατόμων με άνοια. Μέσα στο σαλόνι, με μία καρέκλα ή μια πετσέτα, είναι εφικτό να ασκηθούμε για να προφυλάξουμε την υγεία μας και να βελτιώσουμε την διάθεσή μας.

«Είναι υπέροχα! Μια τρομερή ευκαιρία να μπορέσουμε έστω και μέσα στο σπίτι, με σωστή βοήθεια, να γυμναστούμε» - Κ.Κ., συμμετέχουσα στο διαδικτυακό μάθημα γυμναστικής.

Μαίρη Καρυδάκη, MSc
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Η διαδικτυακή φυσική άσκηση στη ζωή ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας



Η φυσική άσκηση έχει αποδεδειγμένα οφέλη σε όλες τις ηλικίες. Οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας δεν έχουν εκπαιδευτεί να παρακολουθούν συστηματικά προγράμματα φυσικής άσκησης, ωστόσο τα τελευταία χρόνια γίνεται σημαντική προσπάθεια να αλλάξει αυτό. Συχνά, βλέπουμε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας σε χώρους γυμναστηρίων ή με μεμονωμένους καθηγητές φυσικής αγωγής, να συμμετέχουν σε προγράμματα φυσικής άσκησης ειδικά σχεδιασμένα για αυτούς. Παρακινούμαστε από την ανάγκη να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν την υγεία τους, να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος και να φτιάξουν τη διάθεσή τους, πολλοί άνθρωποι άνω των 60 ετών, αναζητούν τρόπους εκγύμνασης. Η τάση αυτή, ήρθε να αναχαιτιστεί από την σοβαρή πανδημία που ζούμε διεθνώς. Τελικά όμως ο Covid-19 ήρθε για να ανακάψει την ανοδική πορεία της συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής άσκησης ή να ανοίξει ένα νέο 'παράθυρο', μια νέα τάση με τα διαδικτυακά προγράμματα άσκησης; Τα διαδικτυακά (online) προγράμματα άσκησης έχουν ανοίξει μια μεγάλη συζήτηση σχετικά με το πόσο ασφαλή είναι. Πολλοί οι υποστηρικτές άλλοι τόσοι και οι επικριτές. Στο παρόν άρθρο δεν θα σταθούμε στα υπέρ και στα κατά των διαδικτυακών συνεδριών γυμναστικής αλλά κυρίως στο πόσο φαίνεται να βελτιώνουν τη διάθεση των συμμετεχόντων και να λειτουργούν ως κανάλι επικοινωνίας με τον έξω κόσμο. Να μην ξεχνάμε πως κάποιοι ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Άνθρωποι οι οποίοι έχουν κλειστεί για μήνες στα σπίτια τους, άνθρωποι με άνοια ή ήπιες γνωστικές δυσκολίες. Τα διαδικτυακά προγράμματα άσκησης που παρέχει η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών όπως οι ίδιοι αναφέρουν...«είναι μια ευχάριστη απασχόληση», «μας βοηθούν να διατηρήσουμε τη φυσική μας κατάσταση», «μας βοηθούν να διατηρήσουμε την επαφή με τους άλλους συμμετέχοντες και με τους επαγγελματίες υγείας», «μας κάνουν να νιώθουμε λιγότερη μοναξιά», «να νιώθουμε λιγότερο αποκομμένοι και εγκλωβισμένοι». Αυτά είναι

τα λόγια των ανθρώπων που παρακολουθούν τα εβδομαδιαία προγράμματα φυσικής άσκησης. Τα συγκεκριμένα προγράμματα έχουν σχεδιαστεί από καθηγητές φυσικής αγωγής με εξειδίκευση στην Τρίτη ηλικία και την άνοια. Είναι προγράμματα που σκοπό έχουν να διατηρήσουν την κινητικότητα και λειτουργικότητα των αρθρώσεων και των μυών. Τα προγράμματα αυτά είναι σχεδιασμένα με γνώμονα την ασφάλεια όσων συμμετέχουν σε αυτά. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής με τα διαδικτυακά μαθήματα φυσικής άσκησης προσπαθούν να προσφέρουν υπηρεσίες υψηλής ποιότητας και να εξασφαλίσουν πως η άσκηση δεν θα δημιουργήσει κανένα κίνδυνο στην υγεία των ασκούμενων. Η διαδικτυακή γυμναστική στην εποχή της πανδημίας είναι ένα ακόμη εργαλείο απέναντι στην προσπάθεια που καταβάλλεται να συνεχίσουμε με αισιοδοξία τις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Ελένη Δημακοπούλου, Phd
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



Γνωστικό αποθεματικό (Cognitive Reserve): Ο ρόλος του στο γήρας και τη νόσο Αλτσχάιμερ

Το γνωστικό αποθεματικό (Cognitive Reserve) είναι ένα σύστημα του εγκεφάλου που προσπαθεί να αντισταθμίσει τις απώλειες και τις νευρονικές ατροφίες που επέρχονται με το φυσιολογικό γήρας ή εξαιτίας κάποιας νευροεκφυλιστικής νόσου όπως είναι η νόσος Αλτσχάιμερ (Stern, 2002, 2006, 2009). Η ιδέα αυτή προέκυψε για να εξηγήσει γιατί μερικοί άνθρωποι με την ίδια ηλικία και τις ίδιες νευρωνικές βλάβες δεν παρουσιάζουν τα ίδια γνωστικά ελλείμματα. Μερικοί από αυτούς τους ανθρώπους με σοβαρές νευρολογικές βλάβες, χαρακτηριστικές κάποιας νευρολογικής ασθένειας, μπορεί να μην παρουσιάζουν καν γνωστική έκπτωση/σύμπτωμα της νόσου, σε αντίθεση με άλλους όπου τα σημάδια είναι εμφανή. Έτσι, καταλαβαίνουμε ότι κάποιος επιπλέον παράγοντας παίζει ρόλο στην παραπάνω σχέση, και αυτός ονομάστηκε γνωστικό αποθεματικό.

Η εκπαίδευση, η ύπαρξη υψηλότερων επιπέδων κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή η εργασία σε γνωστικά επαγγέλματα (π.χ. διαχειριστικό ή επαγγελματικό ρόλοι) αυξάνουν το γνωστικό αποθεματικό, επομένως και την ανθεκτικότητα στη γνωστική έκπτωση και την άνοια. Ειδικά η εκπαίδευση, είναι μια από τις πιο σημαντικές μεταβλητές που επηρεάζουν το γνωστικό αποθεματικό. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η εκπαίδευση λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για την εμφάνιση της άνοιας και των γνωστικών ελλειμμάτων που σχετίζονται με τη γήρανση. Αντίστοιχα, τα χαμηλά επίπεδα εκπαίδευσης θεωρούνται ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη νευροεκφυλιστικών ασθενειών όπως η νόσος Alzheimer. Η φυσική άσκηση (γυμναστική) έχει επίσης συσχετιστεί με το γνωστικό αποθεματικό καθώς φαίνεται ότι συμβάλλει στην ανάπτυξη εγκεφαλικών νευρώνων και στη συντήρηση του όγκου του εγκεφάλου (Cheng, 2016). Ειδικά όσον αφορά τα ηλικιωμένα άτομα, συχνή ήπια αερόβια άσκηση βοηθά σημαντικά στην αύξηση του γνωστικού αποθεματικού. Η συμμετοχή επίσης σε κοινωνικές δραστηριότητες (π.χ. επίσκεψη σε φίλους/ συγγενείς) και η ενασχόληση με κάποιο χόμπυ (συμμετοχή σε κάποιο μάθημα, παίξιμο χαρτιών) βοηθούν σημαντικά στο να διατηρήσουμε τον εγκέφαλό μας σε εγρήγορση, αυξάνοντας το γνωστικό αποθεματικό και μειώνοντας τον κίνδυνο για ανάπτυξη ήπιας νοητικής έκπτωσης ή άνοιας (Scarmeas & Stern, 2004).

Το γνωστικό αποθεματικό μετράται και ποσοτικοποιείται με βάση παραμέτρους του βιογραφικού κάθε ατόμου, όπως το επίπεδο εκπαίδευσης, η επαγγελματική πολυπλοκότητα και η κοινωνική δέσμευση. Οι γενετικές επιδράσεις, ωστόσο, διαδραματίζουν φυσικά σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου μας και επηρεάζουν την ανθεκτικότητα αυτή. Τα

γονίδιά μας δηλαδή μπορεί να είναι σημαντικοί προδιαθεσικοί παράγοντες για την ανάπτυξη κάποιας νόσου όπως η άνοια. Το γνωστικό αποθεματικό φαίνεται λοιπόν να προστατεύει από τους παράγοντες που οδηγούν σε νόσο Alzheimer, με τα άτομα που έχουν αναπτύξει ευρύ φάσμα νοητικών στρατηγικών (π.χ. για να θυμούνται πράγματα), να έχουν καλύτερη επίδοση σε νοητικά τεστ και καλύτερη συνολική γνωστική κατάσταση (Sakka, 2015).

Πως μπορούμε να αυξήσουμε λοιπόν το γνωστικό αποθεματικό? Με βάση τα παραπάνω, η ενασχόλησή μας με δραστηριότητες που κρατούν τον εγκέφαλό μας σε εγρήγορση (π.χ. ανάγνωση βιβλίων, επίλυση σταυρόλεξων, εκμάθηση ξένης γλώσσας), ο υγιεινός τρόπος ζωής, και η σωματική άσκηση μπορούν να αυξήσουν το γνωστικό αποθεματικό ακόμα και σε μεγαλύτερες ηλικίες και να βοηθήσουν στην καθυστέρηση της έναρξης ή προόδου κάποιας νοητικής έκπτωσης/ άνοιας. Το γνωστικό αποθεματικό, επομένως, αφορά όχι σε μία συγκεκριμένη κατηγορία, αλλά στον τρόπο ζωής του ατόμου συνολικά, και μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία του εγκεφάλου, κάποιες φορές ακόμα και περισσότερο από τις γενετικές προδιαθέσεις. Επομένως, ακόμα και στην περίπτωση που το άτομο έχει την γενετική προδιάθεση να αναπτύξει κάποια νευροεκφυλιστική νόσο/άνοια, η αύξηση του γνωστικού αποθεματικού μπορεί να καθυστερήσει κατά πολύ την έκφραση αυτή (Scarmeas & Stern, 2003).

Αγγελική Τσάπανου, PhD
Κλινικός Νευροψυχολόγος

Βιβλιογραφία

- Cheng, S. T. (2016). Cognitive Reserve and the Prevention of Dementia: the Role of Physical and Cognitive Activities. *Curr Psychiatry Rep*, 18(9), 85. doi:10.1007/s11920-016-0721-2
- Sakka, P. (2015). Brain reserve and cognitive training in the elderly. *Adv Exp Med Biol*, 821, 125-126. doi:10.1007/978-3-319-08939-3_16
- Scarmeas, N., & Stern, Y. (2003). Cognitive reserve and lifestyle. *J Clin Exp Neuropsychol*, 25(5), 625-633. doi:10.1076/jcen.25.5.625.14576
- Scarmeas, N., & Stern, Y. (2004). Cognitive reserve: implications for diagnosis and prevention of Alzheimer's disease. *Curr Neurol Neurosci Rep*, 4(5), 374-380. doi:10.1007/s11910-004-0084-7
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *J Int Neuropsychol Soc*, 8(3), 448-460. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11939702>
- Stern, Y. (2006). Cognitive reserve and Alzheimer disease. *Alzheimer Dis Assoc Disord*, 20(3 Suppl 2), S69-74. doi:10.1097/00002093-200607001-00010
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015-2028. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004

1 στις 3 περιπτώσεις άνοιας μπορεί να προληφθεί!



Source: Livingston et al. A. et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

www.alz.co.uk



Ελέγχοντας αυτούς τους 12 παράγοντες περίπου το 40% των περιστατικών άνοιας παγκοσμίως θα μπορούσε να καθυστερήσει χρονικά ή και να προληφθεί. Απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στον περιορισμό της εμφάνισης της άνοιας. Η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, η αποφυγή του καπνίσματος, η αποφυγή δραστηριοτήτων που μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς της κεφαλής, η χρήση ακουστικών βαρηκοΐας, η υγιεινή διατροφή και η κοινωνικοποίηση συντελούν σημαντικά στην πρόληψη της άνοιας.

Στο συγκεκριμένο άρθρο προτείνονται οδηγίες προς τις

Με την αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης διεθνώς οι παθήσεις της τρίτης ηλικίας συμπεριλαμβανομένης και της νόσου Αλτσχάιμερ αφορούν όλο και μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Η πιθανότητα εμφάνισης άνοιας σχετίζεται άμεσα με σειρά παραγόντων κινδύνου. Ως παράγοντες κινδύνου ορίζονται οι καταστάσεις που αυξάνουν την πιθανότητα να αναπτυχθεί μια ασθένεια. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο καπνίζει έχει μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων από κάποιον που δεν καπνίζει. Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι τροποποιήσιμοι ή μη. Για τους μη τροποποιήσιμους παράγοντες όπως π.χ η ηλικία δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα αλλά για τους παράγοντες κινδύνου που μπορούν να τροποποιηθούν μπορούμε και πρέπει να κάνουμε πολλά.

Σύμφωνα με άρθρο του περιοδικού Lancet (2017) για την πρόληψη της άνοιας υπήρχαν 9 τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου για την άνοια και συγκεκριμένα: τα λίγα χρόνια εκπαίδευσης, η υπέρταση, τα προβλήματα ακοής, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη, η μειωμένη φυσική άσκηση, ο διαβήτης, και η μειωμένη κοινωνικότητα. Σε πρόσφατη μελέτη του ίδιου περιοδικού (2020) προστέθηκαν 3 ακόμη παράγοντες κινδύνου για την άνοια και συγκεκριμένα: η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και η ατμοσφαιρική ρύπανση.

κυβερνήσεις για την πρόληψη της άνοιας όπως η φροντίδα για το περιβάλλον, η μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, η θέσπιση υποχρεωτικής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και οι εκστρατείες για την διακοπή του καπνίσματος. Σήμερα τα 2/3 των περιστατικών άνοιας παρουσιάζονται σε αναπτυσσόμενες χώρες στις οποίες το εκπαιδευτικό σύστημα υπολειτουργεί και τα ποσοστά καπνίσματος και διαβήτη είναι αυξημένα. Αντίθετα σε ορισμένες αναπτυγμένες χώρες παρουσιάζεται μείωση των περιστατικών άνοιας, ως αποτέλεσμα αλλαγών στο σύστημα εκπαίδευσης, στη διατροφή και στην περίθαλψη. Ειδικότερα, οι παραπάνω προτάσεις μπορούν να μειώσουν τον επιπολασμό της άνοιας στις αναπτυσσόμενες χώρες. Σύμφωνα με παρούσες εκτιμήσεις στη Λατινική Αμερική, μπορεί να προληφθεί σχεδόν το 56% των περιστατικών άνοιας με την αντιμετώπιση των παραπάνω 12 παραγόντων κινδύνου.

Προς το παρόν δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για τη νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας, αλλά ο έλεγχος των παραπάνω 12 παραγόντων κινδύνου μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου αλλά και άλλων παθήσεων. Μείνετε ενεργοί και δραστήριοι! Αλλάξτε τον τρόπο ζωής σας!

Πηγή: Livingston et al. Dementia prevention, intervention and care: 2020 report of the Lancet Commission

Παναγιώτα Ζώνη
Ψυχολόγος MSc



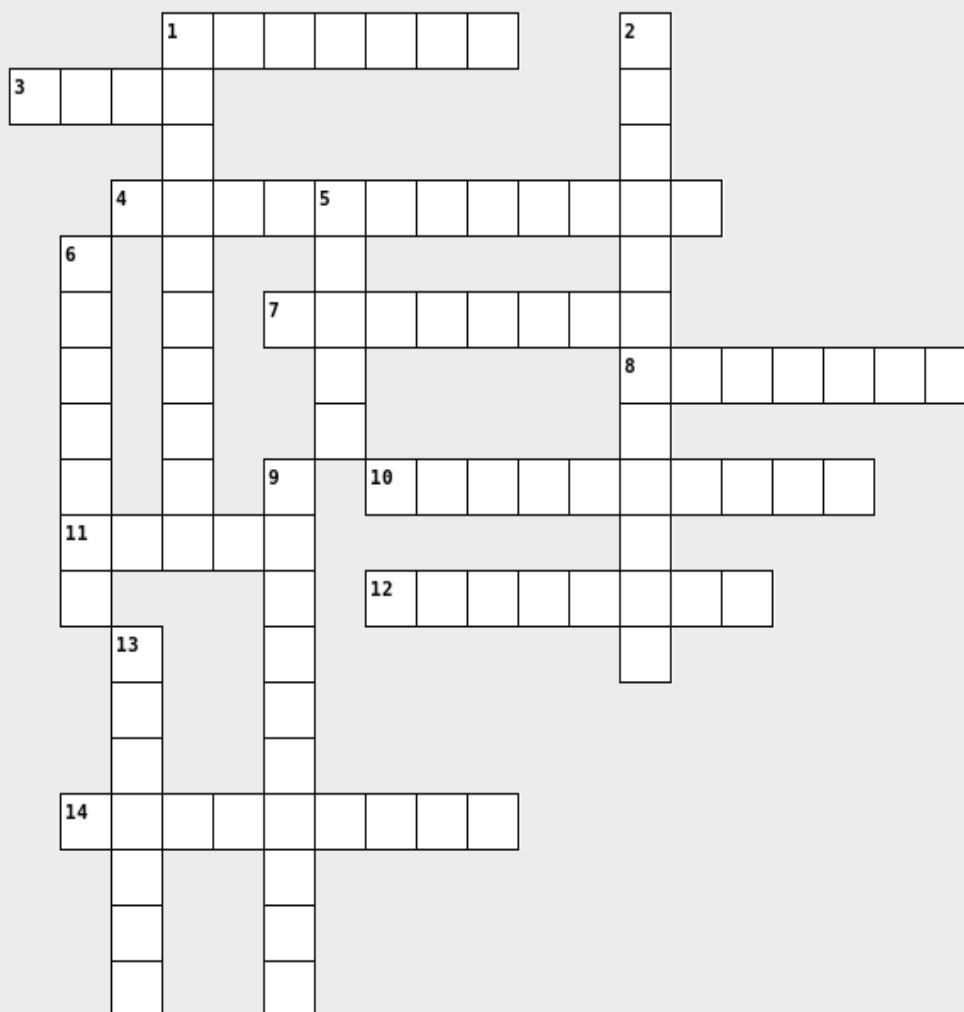
ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ. ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

2,60 ευρώ από σταθερό και 2,48 ευρώ από κινητό με ΦΠΑ.

Εφαρμόζεται επιπλέον τέλος κινητής τηλεφωνίας. Η χρέωση είναι ανεξάρτητη από το μηνιαίο πάγιο ή από πακέτα χρόνου ομιλίας.



Εξασκώ τις γνώσεις και τη μνήμη μου.



Οριζόντια

1. Ο άγιος της πρωτοχρονιάς
11. Το δέντρο των Χριστουγέννων
4. Φτιαγμένος από χιόνι με καρότο για μύτη
7. Τα κρεμάμε στο χριστουγεννιάτικο δέντρο
8. Τα τραγουδάνε τα παιδιά την παραμονή
10. Κάλαντα πρωτοχρονιάς: "αρχιμηνιά κι ..."
3. Τα φέρνει ο Άγιος Βασίλης στα παιδιά
12. Σε αυτό τον ποταμό βαφτίστηκε ο Χριστός
14. Την τρώμε γεμιστή τα Χριστούγεννα

Κάθετα

1. Την κόβουμε την πρωτοχρονιά και κρύβει μέσα της το φλουρί
2. Χριστουγεννιάτικο γλυκό με μέλι και καρύδια
5. Οδήγησε τους τρεις μάγους στην φάτνη του χριστού, το βάζουμε και στην κορυφή του δέντρου
6. Σε αυτή την πόλη γεννήθηκε ο Χριστός
9. Χριστουγεννιάτικο γλυκό με άχνη ζάχαρη
13. Η μητέρα του Χριστού

Δεν φαινόμαστε,
αλλά είμαστε δίπλα σας.



RAFARM Α.Ε.Β.Ε. ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Κορίνθου 12, 15451 Ν. Ψυχικό, Αθήνα

Τηλ.: 210 67 76 550/1 • Fax: 210 67 76 552 • e-mail: info@rafarm.gr
www.rafarm.gr

Ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας για την Άνοια



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



Άκτιος & Άκτιος Μονάδα Alzheimer

Οδός Ηπείρου 17, Αγ. Παρασκευή, ΤΚ 15341

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

Άκτιος Οδηγός

Λεωφόρος Ευελπίδων (πρώην κτίριο Σ.Ε.Ο.), Βάρη, 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