

№54

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

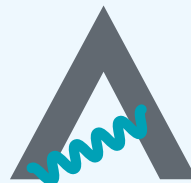
Alzheimer

ΑΘΗΝΑ ΜΑΡΤΙΟΣ 2021 - ΜΑΙΟΣ 2021

ΗΜΕΡΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2021
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ



Έχετε ερωτήσεις,
έχουμε απαντήσεις



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Σάββατο —
20
ΜΑΡΤΙΟΥ
ΩΡΑ: 18:00

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,

Η πανδημία COVID-19 επέβαλε δραματικές αλλαγές στον χώρο των υπηρεσιών υγείας και συγχρόνως ανέδειξε τις διακρίσεις εις βάρος των ηλικιωμένων στις κοινωνικές δομές και στους θεσμούς πολλών χωρών. Οι ηλικιωμένοι και ειδικά εκείνοι που πάσχουν από άνοια, είναι εξαιρετικά ευάλωτοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας και εμφανίζουν ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο για νόσηση και αυξημένη θνητότητα.

Οι παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση άνοιας όπως η ηλικία, η παχυσαρκία, η καρδιοαγγειακή νόσος, η υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελούν παράγοντες κινδύνου και για εκδήλωση σοβαρής νόσου COVID-19. Επιπλέον τα άτομα με προβλήματα μνήμης και άνοια δυσκολεύονται να εφαρμόσουν μέτρα υγιεινής και προφύλαξης όπως η κοινωνική αποστασιοποίηση, η χρήση μάσκας, το συστηματικό πλύσιμο των χεριών λόγω των νοσητικών δυσκολιών που παρουσιάζουν.

Ο εγκλεισμός και η κοινωνική απομόνωση στο πλαίσιο της καραντίνας, ο περιορισμός κοινωνικών επαφών, δραστηριοτήτων και μετακίνησης έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, επιδεινώνει την ποιότητα ζωής τους και οδηγεί σε αύξηση νέων περιστατικών άνοιας επίπτωση στο γενικό πληθυσμό.

Η μειωμένη δυνατότητα επικοινωνίας με τους οικείους, η διατάραξη της καθημερινής ρουτίνας και η αδυναμία εξόδου προκαλούν εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, σωματική δυσφορία στα άτομα με άνοια. Στα πιο προχωρημένα στάδια, η νοσητική έκπτωση αυξάνεται και νευροψυχιατρικά συμπτώματα όπως η άσκοπη κινητικότητα, το παραλήρημα και οι ψευδαισθήσεις αναδύονται ή επιδεινώνονται. Οι οικογένειές τους καλούνται να πάρουν δύσκολες αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα, την υγειονομική περίθαλψη και την εισαγωγή των ατόμων με άνοια στο νοσοκομείο. Ιατρικά ραντεβού ακυρώνονται, Κέντρα Ημέρας κλείνουν, η πρόσβαση σε εξειδικευμένη φροντίδα για τα άτομα με άνοια περιορίζεται.

Μελέτη σε 204 οικογένειες ατόμων με άνοια στη χώρα μας, έδειξε ότι η πανδημία COVID-19 επιδείνωσε τη διανοητική κατάσταση και τη συμπεριφορά στο 78% των ασθενών με άνοια. Κατά την περίοδο της πανδημίας, 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 οργανώσεις Alzheimer ήταν η κύρια πηγή βοήθειας (International Journal of Geriatric Psychiatry).

Συνολικά η συνεχιζόμενη πανδημία COVID-19 αύξησε δραματικά τις ανάγκες για βοήθεια των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Παραμένοντας πάντα στο πλευρό τους, στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, δημιουργήσαμε τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102 και αυξήσαμε σημαντικά τις υπηρεσίες που προσφέρει η «Φροντίδα στο Σπίτι». Η Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102 πλαισιώνεται από εξειδικευμένους σύμβουλους / επαγγελματίες υγείας, γιατρούς νευρολόγους και ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, που παρέχουν άμεσα ενημέρωση, καθοδήγηση, συμβουλές και διασύνδεση με δομές και υπηρεσίες για την άνοια στην Ελλάδα.

Στόχος μας είναι καμία οικογένεια που φροντίζει άτομα με άνοια στη χώρα μας να μη μένει χωρίς υποστήριξη.

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

ΧΟΡΗΓΟΙ



ΦΙΛΟΙ

Νόρα Ματκοβίδου, Σωκράτης Λεκέας, Νικόλαος Ασπρολουπάκης, Μαρία Κωνσταντινίδου, Γαλάτεια Μανέ, Χρήστος Μασκαντούρης, Γεώργιος Καλογερόπουλος, Ιωάννα Τσιόλα, Ολυμπία Τραυλιού, Νικόλαος Διαμαντής

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Κυριακή Φιλαδιτάκη *εις μνήμην Δημήτρης Μουλά*

Ευάγγελος Θωμαΐδης *εις μνήμην Αικατερίνης Θεοφανάκη*

Δημήτριος Κουρούπης *εις μνήμην Μαρία Λαυδαριά*

Οικογένεια Λάμπρου *εις μνήμην Οδυσσέα Λάμπρου*

Νικόλαος Αθανασιάδης *εις μνήμην Ελένης Αθανασιάδη*

Κυριάκος Παλαιολόγος και Εύα Κωσταντέλλου *εις μνήμην Μαρτίτσας Δαγκλίδη*

Κων/νος Καραλής *εις μνήμην Αθανασίας Παπανικολάου Whittle*

Γιώργος Γκαβέλης *εις μνήμην Ελένης Γκαβέλη*

91ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών *εις μνήμην Μαρίας Μιχαηλίδη*

Παρασκευή Μπουφούνου, Θεοδοσίας, Νικόλαος, Γεώργιος και Δημήτριος Μπουφούνος, Βούλα Αργυροπούλου, Βίβιαν και Χρήστος Λεμπέκος, Γρηγορία Σκαρμέα *εις μνήμην*

Παναγιώτη Σκαρμέα

Γεώργιος Παναγιώτου *εις μνήμην Αλεξάνδρας Τσίτου*

Νευρολογικές επιπλοκές του SARS-CoV-2 (κορωνοϊού)

Η πανδημία της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) είναι μια τρέχουσα πανδημία που προκλήθηκε από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 και αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Ουχάν, πρωτεύουσα της επαρχίας Χουπέι της Κίνας, τον Δεκέμβριο του 2019. Η COVID-19, επίσης γνωστή ως οξεία αναπνευστική νόσος 2019-nCoV, είναι μία μολυσματική ασθένεια με κύρια συμπτώματα τον πυρετό, το βήχα (συχνότερα ξηρό) και την έντονη σωματική εξάντληση. Λιγότερο συχνά μπορεί να εμφανιστούν μυϊκοί πόνοι (μυαλγίες), φλέγματα, πονόλαιμος, ρινική καταρροή, δύσπνοια, ανοσμία, κεφαλαλγία και διάρροια. Ενώ οι περισσότεροι ασθενείς παρουσιάζουν ήπια συμπτωματολογία, σε ορισμένους η ασθένεια εξελίσσεται σε ιογενή πνευμονία, η οποία στις βαρύτερες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε οξεία αναπνευστική ανεπάρκεια (σύνδρομο αναπνευστικής δυσχέρειας των ενήλικων-ARDS), σπητικό σοκ (σπητική καταπληξία) ή σύνδρομο πολυοργανικής ανεπάρκειας.

Με τη σταδιακή εξάπλωση της πανδημίας άρχισαν να αναφέρονται και νευρολογικές επιπλοκές. Αυτό δεν αποτελεί κάτι πρωτόγνωρο για την επιστημονική κοινότητα, αφού στο παρελθόν υπήρξαν επιδημίες ιών όπως αυτός της πολιομυελίτιδας που είχαν ως χαρακτηριστικό την προσβολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. Στην περίπτωση της COVID-19 οι πιο συχνές νευρολογικές επιπλοκές που έχουν αναφερθεί σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα είναι η ανοσμία, η εγκεφαλοπάθεια και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Η ανοσμία και το συνοδό σύμπτωμα της αγευσίας είναι μια αρκετά συχνή νευρολογική επιπλοκή που συχνά παρουσιάζεται μεμονωμένα χωρίς να συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα. Ωστόσο αν και υπάρχουν άλλοι ιοί όπως ο Herpes-Simplex virus 1 αλλά και ο SARS-CoV που εισβάλλουν στον οσφρητικό βολβό (το αισθητηριακό όργανο της όσφρησης) και από εκεί μολύνουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας εγκεφαλίτιδα, κάτι τέτοιο φαίνεται να μην ισχύει για τον SARS-CoV-2. Μια τελευταία μελέτη που δημοσιεύτηκε τον Ιούλιο του 2020 υποστηρίζει ότι ο συγκεκριμένος κορωνοϊός προσβάλλει μόνο τα υποστηρικτικά κύτταρα του επιθηλίου της μύτης προκαλώντας έντονη ανοσοποιητική και φλεγμονώδη αντίδραση που διαταράσσει την ομαλή λειτουργία των αισθητηριακών νευρικών κυττάρων προκαλώντας το σύμπτωμα της ανοσμίας.

Με τον όρο εγκεφαλοπάθεια και ντελίριο περιγράφουμε διαταραχές των ανωτέρων νοητικών λειτουργιών (σύγχυση, αποπροσανατολισμός, αδυναμία συγκέντρωσης και προσοχής) που εγκαθίστανται οξείως σε νοσηλευμένους ασθενείς με COVID-19. Αν και είναι ιδιαίτερα συχνές σε ασθενείς που βρίσκονται στις Εντατικές Μονάδες ωστόσο περιγράφονται αρκετά συχνά και σε ασθενείς με COVID-19 που νοσηλεύονται σε απλό θάλαμο νοσηλείας. Οι βιολογικοί μηχανισμοί δεν είναι ακόμα πλήρως κατανοητοί ωστόσο φαίνεται να εμπλέκονται τα κύτταρα της μικρογλοίας και τα αστροκύτταρα (δύο κατηγορίες κυττάρων που βρίσκονται στον εγκέφαλο και δρουν υποστηρικτικά στη λειτουργία των νευρώνων). Σημαντικό ρόλο έχουν και οι διαταραχές της ηπικτικότητας και του ενδοθηλίου των αγγείων που μπορούν να προκαλέσουν μικρότερης ή μεγαλύτερης έκτασης θρομβωτικά ή αιμορραγικά εγκεφαλικά επεισόδια. Ωστόσο

σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα δεν φαίνεται να υπάρχει άμεση προσβολή των νευρώνων του εγκέφαλου και επομένως τα όποια συμπτώματα παρουσιάζονται, οφείλονται κυρίως στη φλεγμονώδη και ανοσοποιητική αντίδραση του εγκεφαλικού παρεγχύματος.

Η επιστημονική βιβλιογραφία εμπλουτίζεται σταδιακά και με μελέτες που αφορούν τις επιπτώσεις αυτής της πανδημίας στα άτομα με άνοια.

Συνοπτικά τα έως τώρα συμπεράσματα που προκύπτουν από τις μελέτες είναι τα εξής:

1) Τα άτομα με άνοια είναι πιο επιρρεπή στην μόλυνση από κορωνοϊό. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη δυσκολία αυτών των ατόμων να συμμορφωθούν με τους κανόνες ατομικής προστασίας λόγω των νοητικών δυσκολιών και των νευροψυχιατρικών εκδηλώσεων που παρουσιάζουν. Επιπλέον είναι πολύ πιο δύσκολο να διατηρηθούν αποστάσεις ασφαλείας ανάμεσα στο φροντιστή και στον ηλικιωμένο με άνοια, που λόγω έκπτωσης της λειτουργικότητάς του, δεν είναι αυτόνομος στις καθημερινές του δραστηριότητες.

2) Η μόλυνση από κορωνοϊό έχει πιο σοβαρές επιπτώσεις στα άτομα με άνοια. Μεγάλη μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο ανέδειξε ως τριπλάσια την πιθανότητα εκδήλωσης σοβαρής νόσου από κορωνοϊό (μετρήσιμη με δείκτη την ανάγκη νοσηλείας σε νοσοκομείο) στα άτομα με διάγνωση άνοιας από ότι στο γενικό πληθυσμό. Οι παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση άνοιας όπως η ηλικία, η παχυσαρκία, η καρδιαγγειακή νόσος, η υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελούν παράγοντες κινδύνου και για μόλυνση από SARS-CoV-2 αλλά και για εκδήλωση σοβαρής νόσου COVID-19. Ωστόσο είναι πιθανό να εμπλέκονται και άλλοι μηχανισμοί πιο ειδικό για την άνοια που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης νευρολογικών επιπλοκών από COVID-19. Ένας τέτοιος πιθανός μηχανισμός είναι η παρουσία ομοζυγωτικού APOEε4 (γονιδιακή κατάσταση που αποτελεί προγνωστικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση άνοιας) που φαίνεται να αυξάνει την διαπερατότητα του αιματο-εγκεφαλικού φραγμού ευνοώντας εκτεταμένη νευροφλεγμονή και νευροεκφύλιση.

3) Οι περιορισμοί που εφαρμόστηκαν από πολλές χώρες με στόχο τον έλεγχο της πανδημίας έχουν σημαντική αρνητική επίπτωση στα νευροψυχιατρικά συμπτώματα των ατόμων με άνοια. Ο εξαναγκασμός σε κοινωνική απομόνωση οδηγεί τεκμηριωμένα πλέον, στην αύξηση ψυχιατρικών εκδηλώσεων όπως στρες, άγχος και κατάθλιψη στο γενικό πληθυσμό και αυξημένη ψυχοκινητική ανησυχία και λοιπές συμπεριφορικές διαταραχές στα άτομα με άνοια. Συνοπτικά επιδεινώνεται η κλινική εικόνα των ατόμων με άνοια και επιβαρύνεται το φορτίο των φροντιστών.

Βασίλης Λύπας
Νευρολόγος

Επαγγελματική δραστηριότητα και γνωστική έκπτωση



Σε άρθρο που δημοσιεύτηκε το 2016 στο περιοδικό *Neurology*, οι Lindsay R Pool et al προσπάθησαν να συσχετίσουν τις επαγγελματικές γνωστικές ικανότητες με τη γνωστική λειτουργία και την έκπτωσή της στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Όπως είναι γνωστό, η άνοια της νόσου Αλτσχάιμερ χαρακτηρίζεται από μακρά προκλινική ή αθλιώς λανθάνουσα πορεία, που μπορεί να υπάρχει για περισσότερο από δέκα έτη πριν την έναρξη των συμπτωμάτων. Λόγω της απουσίας αποτελεσματικής φαρμακευτικής αντιμετώπισης, υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για την αναζήτηση των λεγόμενων δυναμικών τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου που θα μπορούσαν από την αρχή της ενήλικης ζωής να επηρεάσουν την πορεία της επερχόμενης άνοιας. Γνωστοί παράγοντες είναι η υγιεινή διατροφή και η τακτική σωματική άσκηση.

Υπάρχει επίσης αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο των γνωστικών ικανοτήτων που απαιτούνται σε επαγγελματικό επίπεδο. Υπάρχουν μελέτες στις οποίες φαίνεται ότι η ενασχόληση με δραστηριότητες που ενισχύουν τους γνωστικούς τομείς στον ελεύθερο χρόνο σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Στη μελέτη που διήρκεσε από το 1993 μέχρι το 2012, συμπεριλήφθηκαν 10.516 συμμετέχοντες ηλικίας >65 ετών. Από αυτούς κατάλληλοι κρίθηκαν οι 7.756. Η εκτίμηση περιελάμβανε 6 κύκλους συγκέντρωσης πληροφοριών, κάθε κύκλος ανά 3ετία. Σε κάθε κύκλο εξέτασης, έγινε έλεγχος γνωστικών λειτουργιών, λήψη ιατρικού ιστορικού, επαγγελματικών στοιχείων, δημογραφικών στοιχείων κλπ.

Τα συμπεράσματα της μελέτης ήταν ότι τα πιο απαιτητικά σε γνωστικές λειτουργίες επαγγέλματα σχετίζονταν με αυξημένη γνωστική λειτουργία των συμμετεχόντων, όπως αυτή καταγράφηκε στην αρχή της μελέτης. Επίσης, στην παρακολούθηση, η γνωστική έκπτωση ήταν μικρότερη σε συμμετέχοντες που στο παρελθόν ασκούσαν πιο απαιτητικά σε γνωστικό επίπεδο επαγγέλματα.

Οι ακριβείς μηχανισμοί που οδηγούν σε μειωμένη γνωστική έκπτωση δεν είναι γνωστοί. Υπάρχουν θεωρίες σύμφωνα με τις οποίες, η συμμετοχή σε πνευματικές δραστηριότητες στη διάρκεια της ζωής δημιουργεί «γνωστική εφεδρεία», η οποία με τη σειρά της αναπληρώνει το έλλειμμα στις γνωστικές λειτουργίες που δημιουργεί η εκφύλιση των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου σε μεγαλύτερη ηλικία. Σε κυτταρικό επίπεδο, υπάρχει η υπόθεση ότι τα έντονα εξωτερικά ερεθίσματα, μπορεί να αυξάνουν το επίπεδο ουσιών στον εγκέφαλο (νευροδιαβιβαστών) που προστατεύουν ή ακόμα και επιδιορθώνουν τα υπάρχοντα νευρικά κύτταρα.

Οι συγγραφείς καταλήγουν αναφέροντας ότι στη μελέτη υπάρχουν στοιχεία που περιορίζουν την εξαγωγή περισσότερων συμπερασμάτων, όπως η παραδοχή ότι όλοι οι εργαζόμενοι με κοινό επάγγελμα είχαν τις ίδιες γνωστικές απαιτήσεις ή ότι η βασική επαγγελματική απασχόληση εξασκούσαν καθ' όλη τη διάρκεια του επαγγελματικού βίου όπως και άλλοι εξατομικευμένοι παράγοντες.

Συμπερασματικά, οι αυξημένες πνευματικές απαιτήσεις σε ένα επάγγελμα, φαίνεται ότι σχετίζονται με καλύτερη γνωστική λειτουργία και μειωμένη γνωστική έκπτωση στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Πηγή: Pool, L. R., Weuve, J., Wilson, R. S., Bültmann, U., Evans, D. A., & Mendes de Leon, C. F. (2016). Occupational cognitive requirements and late-life cognitive aging. *Neurology*, 86(15), 1386–1392.

Βασίλης Παννάς
Νευρολόγος

Η επίδραση της πανδημίας στη ζωή των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους



Οδηγίες για φροντιστές

Η ανάγκη προφύλαξης των ατόμων με άνοια από την COVID-19 είναι επιτακτική και επιβεβλημένη. Βασικός σκοπός μας είναι τα άτομα με άνοια να διατηρήσουν τις όποιες νοητικές ικανότητές τους, την καλή ψυχολογική κατάστασή τους και την καλή καθημερινή λειτουργικότητά τους!

• Φροντίστε όσο είναι δυνατόν για την ικανοποίηση των βασικών αναγκών του ατόμου με άνοια:

- Σωστή λήψη φαρμάκων
- Διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας (σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα)
- Ισορροπημένη διατροφή
- Επαρκής ύπνος

• Φροντίστε να έχετε επαρκές απόθεμα σε φάρμακα ώστε να μην παραλείπονται δόσεις της συνηθισμένης φαρμακευτικής αγωγής. Υπάρχει πλέον η δυνατότητα άυλης συνταγογράφησης, την οποία μπορείτε να ενεργοποιήσετε

• Τα άτομα με άνοια παραμένουν στο σπίτι, εκτός αν συντρέχει επείγουσα ιατρική ή άλλη ανάγκη. Μπορούν να βγουν από το σπίτι, πάντα με συνοδεία για να περπατήσουν κοντινές αποστάσεις σε ανοιχτούς χώρους.

• Είναι καλό συγκεκριμένοι φροντιστές να επισκέπτονται το άτομο με άνοια για να παρέχουν την απαραίτητη φροντίδα εφαρμόζοντας μέτρα υγιεινής και προφύλαξης

• Οι επισκέψεις προς τα άτομα με άνοια πρέπει να περιοριστούν σε λίγα και πάντα τα ίδια άτομα, σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες.

• Φτιάξτε λίστες με τις απαραίτητες πληροφορίες, λίστα φαρμάκων με δοσολογίες, τηλέφωνα γιατρών, τηλέφωνα συγγενών και τηλέφωνα υπηρεσιών. Τοποθετήστε τα σε εμφανές σημείο.

• Στο βαθμό που είναι σε θέση να το κατανοήσει, ενημερώστε το άτομο με άνοια που φροντίζετε με απλά λόγια για τη

σοβαρότητα της κατάστασης. Αποφύγετε την έκθεση του σε πολλά ενημερωτικά ερεθίσματα από τα ΜΜΕ.

Εμβολιασμός και άτομα με άνοια

Τα άτομα με άνοια πρέπει να συμπεριληφθούν στις ομάδες προτεραιότητας για τον εμβολιασμό κατά της Covid-19 γιατί συμπεριλαμβάνονται μεταξύ των πιο ευπαθών ομάδων στην κοινωνία. Τα οφέλη του εμβολιασμού ξεπερνούν σε μεγάλο βαθμό τους όποιους κινδύνους. Για τα άτομα που δεν είναι σε θέση να δώσουν προφορική συγκατάθεση το ειδικό έντυπο συγκατάθεσης εμβολιασμού συμπληρώνεται από τον δικαστικό συμπαραστάτη ή κάποιον οικείο τους.

Συνολικά η συνεχιζόμενη πανδημία COVID-19 αύξησε σημαντικά τις ανάγκες για βοήθεια και υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Παραμένοντας πάντα στο πλευρό τους, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ενίσχυσε με περισσότερους επαγγελματίες υγείας την υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι που δεν σταμάτησε να παρέχει βοήθεια σε περιστατικά με βαριά υποκείμενα νοσήματα και φροντιστές που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες. Παράλληλα δημιούργησε τη Γραμμή Βοήθειας 1102 που στελεχώνεται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, γιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και παρέχει άμεση βοήθεια και υποστήριξη και διασύνδεση με δομές και υπηρεσίες για την άνοια σε όλη την Ελλάδα. Στόχος μας κανένα άτομο με άνοια στην Ελλάδα, όπου κι αν ζει, να μην μένει χωρίς ενημέρωση και υποστήριξη.

Παρασκευή Σακκά
Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Προτεραιότητα του φροντιστή πρέπει να είναι ο ίδιος ο φροντιστής



Ονομάζομαι Δέσποινα Βιτσικόγλου. Έχω τη μητέρα μου με άνοια. Μένουμε στο ίδιο σπίτι.

Έμαθα για την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών από την Ημερίδα που έλαβε χώρα στην Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών το 2019.

Έκτοτε παρακολούθησα το 3μηνο πρόγραμμα για τους φροντιστές ατόμων με άνοια στο Κέντρο Ημέρας στο Μετς, όπου σε πολύ δύσκολη στιγμή για εμένα με βοήθησε να καταλάβω πολλά για τη διαχείριση των ατόμων με άνοια, αλλά και να βάζω προτεραιότητα τη ζωή μου. Τα συναισθήματα που με ώθησαν ποικίλα, αλλά κυρίως απόγνωση για την πρωτόγνωρη κατάσταση που βίωνα. Άγνοια για τον τρόπο αντιμετώπισης της ασθενούς αλλά κυρίως έχανα εμένα. Σκοτάδι, μοναξιά, απελπισία. Αλλαγή ρόλων... έπρεπε να γίνω γονιός για τη μητέρα μου. Άλλαζαν οι συνήθειες, ο τρόπος επικοινωνίας ανεπαρκής, δυσκόλευε η καθημερινότητα. Όλα τα παραπάνω με ώθησαν ώστε να επικοινωνήσω με την Εταιρεία και να ζητήσω βοήθεια και καθοδήγηση.

Νευρολόγοι, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί, εκπαιδευτικό σεμινάριο για φροντιστές με την παρουσία νομικών συμβούλων, όλοι εξειδικευμένοι στο τομέα της άνοιας, όλα δωρεάν και είναι πάντα εκεί να με στηρίζουν.

Μετά την ολοκλήρωση του σεμιναρίου άλλαξε το σκοτάδι και μετατράπηκε σε φως. Δεν ήμουν μόνη...βρισκόμουν σε μια ομάδα ανθρώπων που με στηρίζουν και καταλαβαίνουν σε βάθος το πρόβλημα.

Πλέον η αντιμετώπιση προς τη μητέρα μου είναι σε άλλο επίπεδο, η καθημερινότητα πιο εύκολη συναισθηματικά, λόγω σωστού χειρισμού της κατάστασης. Έμαθα εμένα, ενεργοποιήθηκα, κινητοποιήθηκα, ζω με το πρόβλημα, αλλά είμαι πιο δυνατή να το αντιμετωπίσω, διότι γνωρίζω τα σημάδια και τον τρόπο να τα χειριστώ πάντα με τη βοήθεια των ειδικών.

Ο ρόλος του φροντιστή οφείλει να έχει προτεραιότητα τον ίδιο

το φροντιστή. Μόνο έτσι θα μπορέσει να συμπαρασταθεί στο άτομο με άνοια. Ενδυναμώνοντας τον εαυτό μας, μπορούμε να σταθούμε προσφέροντας βοήθεια στα αγαπημένα μας πρόσωπα. Ευχαριστώ θερμά την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και το έμπυχο δυναμικό της. Με εσάς στο πλάι μου αισθάνομαι πιο ασφαλής ως φροντιστής. Ευχαριστώ για την υποστήριξη και την ευαισθησία.

Εξίσου πολύ σημαντικό για εμάς που μένουμε απομακρυσμένοι από τα Κέντρα Ημέρας ήταν η ομάδα από το πρόγραμμα «Φροντίζουμε αυτούς που φροντίζουν» που χρηματοδοτήθηκε από το ΤΙΜΑ. Με ευγένεια και υπομονή, μας έκαναν να μην νιώθουμε μόνοι. Είναι υπεύθυνοι, πρόσχαροι και πολύ καλοί στη δουλειά τους. Τους περιμέναμε με χαρά κάθε εβδομάδα για συζήτηση και δραστηριότητες. Μας λείπουν τώρα που τελείωσε το πρόγραμμα.

Τέλος, θα ήθελα να παροτρύνω τους φροντιστές να κάνουν δώρο στον εαυτό τους τη γνώση που θα αποκομίσουν από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Γίνεται διαρκής αγώνας, ώστε τα άτομα με άνοια να έχουν το χώρο τους, να αποκτήσουν δικαιώματα, να ευαισθητοποιηθεί η κοινωνία και οι φροντιστές να μην νιώθουν μόνοι και χωρίς βοήθεια.

Υ.Γ Το χαμόγελο επέστρεψε στο πρόσωπο της μητέρας μου και στο δικό μου.

Με εκτίμηση,
Δέσποινα Βιτσικόγλου

Τα δικαιώματα των φροντιστών ατόμων με άνοια



Για την υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, 2015-2020, συγκροτήθηκε τον Νοέμβριο του 2018 μη αμειβόμενη νομοπαρασκευαστική επιτροπή αποτελούμενη από νομικούς, ιατρούς και έναν εκπρόσωπο φροντιστών, η οποία επεξεργάστηκε και υπέβαλε στο Υπουργείο Υγείας προσχέδιο νόμου για τη ρύθμιση των ζητημάτων που αφορούν στα δικαιώματα των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους.

Βασικός άξονας του προσχεδίου νόμου είναι η αναγνώριση της ιδιαιτερότητας της νόσου, η οποία συνίσταται στη μακροχρόνια διαδικασία βαθμιαίας απώλειας των διανοητικών ικανοτήτων του πάσχοντος. Παρότι το άτομο με άνοια είναι υποκείμενο όλων των θεμελιωδών δικαιωμάτων, ο κίνδυνος της ανεξέλεγκτης πρακτικής αναίρεσης αυτών των δικαιωμάτων είναι διαρκώς παρών λόγω της εξέλιξης της νόσου.

Δεύτερος άξονας είναι η αναγνώριση της σημασίας της συνεισφοράς των ατόμων που αναλαμβάνουν την περίθαλψη των πασχόντων από άνοια και της μεγάλης επιβάρυνσης που αυτή συνεπάγεται. Ως τέτοιοι, στο πλαίσιο του προσχεδίου νόμου, νοούνται οι μη επαγγελματίες φροντιστές που αναλαμβάνουν την περίθαλψη στο πλαίσιο βιολογικής, εξαγχισειάς ή κοινωνικοσυναισθηματικής συγγενικής σχέσης ή σχέσης φιλίας και οικειότητας που τους συνδέει με το πρόσωπο που πάσχει από άνοια. Η ουσιαστική διαφορά των φροντιστών, όπως ορίζονται στο προσχέδιο νόμου, από τους επαγγελματίες που παρέχουν υπηρεσίες φροντίδας έγκειται στον αποκλειστικά προσωπικό και συναισθηματικό χαρακτήρα του δεσμού που συνδέει τους φροντιστές με το πρόσωπο που πάσχει από άνοια και στην απουσία ανταλλάγματος. Μεταξύ των φροντιστών διακρίνεται ο «κύριος φροντιστής», ο οποίος επωμίζεται την ευθύνη και την εποπτεία της καθημερινής φροντίδας του προσώπου που πάσχει από άνοια.

Αφετηρία για την επιτροπή αποτέλεσε η παραδοχή ότι η φροντίδα που παρέχεται σε ένα άτομο με άνοια ποικίλλει ανάλογα με την εξέλιξη της νόσου, απαιτεί πολύ χρόνο, σκληρή δουλειά και ενσυναίσθηση και μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των φροντιστών, καθώς και στην ποιότητα της ζωής τους. Ως εκ τούτου κρίθηκε σημαντικό, παράλληλα με τις υποχρεώσεις που συνεπάγεται η ανάληψη της παροχής φροντίδας, να λαμβάνεται μέριμνα για τη σωματική και ψυχική ευημερία και την ανακούφιση των φροντιστών από το φορτίο τους, καθώς και για την εν γένει κατοχύρωση των δικαιωμάτων και των συμφερόντων τους.

Υπό το πρίσμα των παραπάνω προβλέπονται στο προσχέδιο νόμου τα ακόλουθα:

- η δέσμευση του κράτους να αναγνωρίζει τον κεντρικό ρόλο των φροντιστών στην παροχή φροντίδας και να αναπτύσσει συστήματα

φροντίδας με επίκεντρο τον ασθενή, τα οποία αναγνωρίζουν πλήρως τον ρόλο, τη συνεισφορά και την προστιθέμενη αξία των φροντιστών.

- η υποχρέωση της πολιτείας να παρέχει υποστήριξη στους φροντιστές, πρόσβαση σε αναγκαία επίσημη φροντίδα, διαθέσιμη και οικονομικά προσβάσιμη, ώστε να διευκολύνεται η κοινωνική τους ένταξη και η διατήρηση της οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής τους.
- η κρατική υποχρέωση να εξασφαλίζεται στους φροντιστές πρόσβαση σε εξειδικευμένη ενημέρωση για τις διαθέσιμες δομές και υπηρεσίες και προγράμματα εξειδικευμένης κατάρτισης, με την ολοκλήρωση της παρακολούθησης των οποίων θα αποκτάται σχετική πιστοποίηση.

Στο προσχέδιο νόμου ως δικαιώματα των φροντιστών κατονομάζονται τα ακόλουθα:

- το δικαίωμα να απολαμβάνουν περιοδικά διαλείμματα και να διακόπτουν την παροχή φροντίδας, όποτε είναι αναγκαίο λόγω εξουθενώσής τους.
- το δικαίωμα των φροντιστών να αποσυρθούν από την παροχή φροντίδας εάν διακυβεύεται η προσωπική τους ευημερία.
- το δικαίωμα να παραμένουν ενεργοί επαγγελματίες, μέσω της χορήγησης αδειών ή άλλων διευκολύνσεων που θα τους επιτρέπουν συνδυάζουν την παροχή αμειβόμενης εργασίας με τις υποχρεώσεις της αμισθί παροχής φροντίδας,
- το δικαίωμα του κύριου φροντιστή να απολαύει προστασίας από την ανεργία, την ασθένεια, την αναπηρία και το εργατικό ατύχημα, εφόσον δεν ασφαλιζεται λόγω της αμειβόμενης εργασίας που επιτελεί.
- το δικαίωμα των φροντιστών να λαμβάνουν ενημέρωση από τον θεράποντα ιατρό για την κατάσταση της υγείας του ατόμου που πάσχει από άνοια, στο βαθμό που είναι αναγκαίο για την αποτελεσματική άσκηση των καθηκόντων τους.

Τέλος, κατοχυρώνεται η αναγνώριση του ρόλου που πρέπει να έχουν οι φροντιστές σε σχέση με τον σχεδιασμό της φροντίδας, λόγω της σημαντικής επίδρασης που έχει η τελευταία στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική ζωή και υγεία τους. Συγκεκριμένα, θεσμοθετείται η υποχρέωση να λαμβάνονται υπόψη για τον προγραμματισμό των θεραπευτικών παρεμβάσεων για το πρόσωπο που πάσχει από άνοια οι ανάγκες των φροντιστών, ώστε παράλληλα να προάγονται τόσο τα δικά τους συμφέροντα όσο και αυτά των πασχόντων.

Ειρήνη Κυριακάκη ΔΝ, Νομικός,
Μέλος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια - Νόσου Alzheimer

9 συμβουλές ψυχικής υγείας προς τους φροντιστές ατόμων με άνοια κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού

Όπως και οι ίδιοι οι φροντιστές υποστηρίζουν, η φροντίδα ενός μέλους της οικογένειας ή ενός φίλου που έχει άνοια αποτελεί εξαιρετικά απαιτητική δουλειά που διαταράσσει τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική υγεία τους, ακόμα και υπό κανονικές συνθήκες. Τώρα, εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού η ζωή των ατόμων που παρέχουν φροντίδα έχει επιβαρυνθεί με άγχος και η ψυχική τους υγεία είναι σαφώς πιο εύθραυστη.

Σύμφωνα με ειδικούς σε θέματα ψυχικής υγείας, η προσαρμογή στις αλλαγές του τρόπου ζωής που απαιτούνται κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η διαχείριση του φόβου της μόλυνσης από τον ιό και της ανησυχίας ότι τα άτομα με άνοια ανήκουν στις πιο ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, ενισχύουν την επιβάρυνση της φροντίδας για τους φροντιστές.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κι άλλοι επιστημονικοί φορείς που σχετίζονται με την ψυχική υγεία παρέχουν συγκεκριμένες ιδέες-προτάσεις προς τους φροντιστές για τη διαχείριση του άγχους εν μέσω πανδημίας, όπως:

1. Αναζήτηση αληθών στοιχείων και αποφυγή ψευδών ειδήσεων (γνωστά και ως fake news) για τον ιό

Καλό θα ήταν να μην αφιερώνονται πολλές ώρες για την ενημέρωση σχετικά με τον κορωνοϊό και κυρίως οι φροντιστές να μην αγχώνονται για κάθε είδηση που κυκλοφορεί. Αντιθέτως, είναι προτιμότερη η επιλογή επίσημων και νόμιμων πηγών πληροφόρησης, καθώς και η αναζήτηση οδηγίων και συμβουλών από καταρτισμένους ειδικούς αναφορικά με τη φροντίδα του αγαπημένου προσώπου.

2. Διατήρηση της ημερήσιας ρουτίνας

Οι ειδικοί σε θέματα ψυχικής υγείας υποστηρίζουν ότι οι φροντιστές θα πρέπει να προσπαθούν να τηρούν τις τακτικές καθημερινές τους δραστηριότητες. Αυτό μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση δομής, άνεσης και κανονικότητας που ενισχύει την ψυχική τους ευημερία.

3. Εφαρμογή καλών συνθηκών

Λαμβάνοντας υπόψη τη σωματική και ψυχική επιβάρυνση των φροντιστών ατόμων με άνοια και κατ'επέκταση το γεγονός ότι η επιβάρυνση αυτή τους καθιστά πιο ευάλωτους στο να παρουσιάσουν προβλήματα υγείας, κρίνεται απαραίτητο να ακολουθούν έναν υγιή τρόπο ζωής, όπως:

- 150 λεπτά φυσική δραστηριότητα ή άσκηση την εβδομάδα (μέσα ή έξω από το σπίτι),
- προσοχή στη διατροφή (κατανάλωση θρεπτικών τροφών, π.χ. μεσογειακή διατροφή),
- έξοδος για καθαρό αέρα.

Αυτές οι συνήθειες δίνουν δύναμη και ενέργεια, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και προάγουν την γενική ευημερία.

4. Επαρκής ύπνος

Κανείς δεν μπορεί να ανταποκριθεί επαρκώς στο ρόλο του όταν νιώθει κουρασμένος και εξαντλημένος. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους φροντιστές ατόμων με άνοια των οποίων οι μέρες είναι συχνά εξαντλητικές λόγω της πολύωρης φροντίδας. Μερικές από τις συμβουλές για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου είναι οι ακόλουθες:

- Προσπαθήστε να κοιμηθείτε μόνο όσο χρειάζεστε προκειμένου να αισθανθείτε ανανεωμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Δημιουργήστε ένα περιβάλλον φιλικό προς τον ύπνο. Το υπνοδωμάτιό σας θα πρέπει να έχει σωστή θερμοκρασία, να είναι αρκετά σκοτεινό και ήσυχο.

- Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση τροφών και υγρών πριν τον ύπνο.

- Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ και προϊόντων που περιέχουν καφεΐνη.

- Τέλος, χρησιμοποιήστε την κρεβατοκάμαρά σας μόνο για ύπνο, π.χ. μην βλέπετε τηλεόραση ή τρώτε στο κρεβάτι.

5. Διατήρηση προσωπικού ελεύθερου χρόνου

Το απαιτητικό πρόγραμμα φροντίδας συχνά δεν αφήνει μεγάλα περιθώρια στους φροντιστές να αφιερώσουν χρόνο στον εαυτό τους. Ωστόσο, η επίτευξη αυτού του σκοπού θα πρέπει να γίνει αντιληπτή ως προτεραιότητα, διότι αποτελεί κομμάτι της αυτοφροντίδας. Χαρίζοντας λίγο χρόνο στον εαυτό τους καθημερινά, προκειμένου να απολαύσουν δραστηριότητες που τους δίνουν ευχαρίστηση και ηρεμία, οι φροντιστές μπορεί να ανακουφιστούν σε ένα βαθμό από το άγχος. Επιπλέον, θα ανασυγκροτήσουν τον εαυτό τους αλλιώς και θα βελτιώσουν τον τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών που προκύπτουν από την φροντίδα.

6. Χρήση τεχνικών χαλάρωσης

Διάφορες απλές τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν τους φροντιστές να αποφορτιστούν από το άγχος και να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία. Οι τεχνικές αυτές περιλαμβάνουν διαλογισμό, ασκήσεις αναπνοής και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Καθέννας μπορεί να δοκιμάσει περισσότερες από μια τεχνικές προκειμένου να βρει αυτή που λειτουργεί καλύτερα σε εκείνον.

7. Διατήρηση κοινωνικών επαφών

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου όπου οι κοινωνικές αποστάσεις θα πρέπει να διατηρηθούν είναι εξίσου σημαντικό να αποφευχθεί η κοινωνική απομόνωση. Τα άτομα που ασχολούνται με τη φροντίδα του αγαπημένου τους προσώπου θα πρέπει να παραμένουν σε επαφή με τους φίλους και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους. Μέσω διαδικτυακών πλατφορμών (skype, zoom, webex) είτε με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, είτε με τη χρήση tablet, καθώς και μέσω κινητού τηλεφώνου (viber, messenger) η κοινωνικοποίηση καθίσταται εφικτή και η διατήρησή της αποτελεί σημαντικό παράγοντα διανοητικής και ψυχικής ισορροπίας.

8. Αποφυγή ή περιορισμός της χρήσης αλκοόλ

Η χρήση του οινοπνεύματος ως τρόπου αντιμετώπισης του φόβου, του άγχους, της ανίας και της κοινωνικής απομόνωσης θα πρέπει να αποφεύγεται. Η χρήση αλκοόλ μπορεί να διαταράξει ακόμα και τον ύπνο, ενώ σίγουρα δεν είναι το μέσον που θα βοηθήσει στην επίλυση οποιουδήποτε προβλήματος.

9. Αναζήτηση βοήθειας

Ακόμα κι υπό τις καλύτερες συνθήκες η παροχή φροντίδας σε άτομα με άνοια αποτελεί μια πολύ απαιτητική και αγχωτική δουλειά. Για το λόγο αυτό, οι φροντιστές ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας θα πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια από τα κοντινά τους πρόσωπα σχετικά με τη διεκπεραίωση καθημερινών διαδικασιών, όπως είναι η πληρωμή λογαριασμών, η αγορά φαρμάκων και τροφίμων, η τακτοποίηση σπιτιού κ.α. Τέλος, είναι σημαντικό να αναζητήσουν οι φροντιστές αν υπάρχει Εταιρεία Alzheimer κοντά τους και να ζητήσουν βοήθεια από τους ειδικούς.



ΗΜΕΡΑ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2021
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Σάββατο —
ΜΑΡΤΙΟΥ **20** ΩΡΑ: **18:00**

Έχετε ερωτήσεις,
έχουμε απαντήσεις



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Έχετε ερωτήσεις για την άνοια; Έχουμε απαντήσεις

ΗΜΕΡΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2021

ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Από την εταιρεία Alzheimer Αθηνών

ΣΑΒΒΑΤΟ 20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2021

Από το 2002 η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στηρίζει έμπρακτα και δωρεάν τα 200.000 ατόμων με άνοια και τις οικογένειές τους, που ζουν στην Ελλάδα, υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους και διεκδικεί την ίδρυση δομών και υπηρεσιών με στόχο την προαγωγή της ποιότητας ζωής τους. Παράλληλα, η Εταιρεία ενημερώνει και ευαισθητοποιεί το κοινό σε θέματα σχετικά με την άνοια και την πρόληψή της, με σειρά πρωτοβουλιών και δραστηριοτήτων.

Στο πλαίσιο των δράσεών της για έμπρακτη στήριξη των φροντιστών ατόμων με άνοια που επιβαρύνονται με τεράστιο σωματικό, ψυχολογικό και οικονομικό φορτίο, η Εταιρεία έχει θεσπίσει την **ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ** προκειμένου όσοι φροντίζουν άτομα με άνοια να συναντηθούν, να μιλήσουν και να ενημερωθούν από εξειδικευμένους σύμβουλους / επαγγελματίες υγείας.

Η συνεχιζόμενη πανδημία COVID-19 αύξησε δραματικά τις ανάγκες για βοήθεια των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Λόγω των περιοριστικών μέτρων, η φετινή συνάντηση, που θα διεξαχθεί το Σάββατο, 20 Μαρτίου, ώρα 18:00, δεν μπορεί παρά να γίνει διαδικτυακά. Το πρωτοποριακό στοιχείο ωστόσο είναι ότι δεν θα πρόκειται για μια απλή παρουσίαση, αλλά για μια διαδραστική συνάντηση των φροντιστών με το πάνελ των ειδικών.

Οι ειδικοί στην άνοια **Παρασκευή Σακκά, Νίκος Σκαρμέας, Κωστής Προύσκας, Αρετή Ευθυμίου** και **Ειρήνη Βαμβακάρη** θα απαντήσουν στα ερωτήματα των φροντιστών, που θα λάβουν μέρος, οι οποίοι θα μπορούν να τους απευθύνουν ερωτήσεις ζωντανά, σε όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, ανοίγοντας την κάμερα του υπολογιστή ή κινητού τους, αλλά και γραπτά, μέσω live chat.

Δηλώσεις συμμετοχής μέσω e-mail στο at@congressworld.gr ή τηλεφωνικά στο 210 7210001.

Η επίδραση της φυσικής άσκησης στο ανοσοποιητικό σύστημα την εποχή της πανδημίας: τελευταία δεδομένα και οδηγίες για άτομα 65+



Το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου είναι αυτό που αναγνωρίζει και καταστρέφει τους ιούς, τα βακτήρια, τα παράσιτα και τους μύκητες που επιτίθενται στο σώμα. Το ανοσοποιητικό σύστημα αποτελείται από το έμφυτο και το επίκτητο ανοσοποιητικό. Κάθε ένα από αυτά και όλα μαζί, συνθέτουν την αμυντική γραμμή του οργανισμού μας. Το έμφυτο ανοσοποιητικό σύστημα έχει ως πρώτη γραμμή άμυνας τους φυσικούς φραγμούς, δηλαδή το δέρμα και τις βλεννώδεις μεμβράνες που καλύπτουν το αναπνευστικό, ουροποιητικό και γαστρεντερικό σύστημα. Το έμφυτο ανοσοποιητικό διαθέτει και άλλα όπλα έναντι των επιθέσεων που δέχεται. Έχει μια ομάδα εξειδικευμένων κυττάρων (φαγοκύτταρα και κύτταρα φυσικούς φονιάδες) και μια ομάδα πρωτεϊνών (σύστημα συμπληρώματος) που αποκρούουν τους εισβολείς παρέχοντας άλλη μια γραμμή άμυνας. Στη φαρέτρα του ανοσοποιητικού συστήματος έρχεται να προστεθεί ακόμη ένα όπλο από το επίκτητο ανοσοποιητικό σύστημα. Τα Β και Τ λεμφοκύτταρα που παράγονται σε αυτό το σύστημα έχουν κύριο ρόλο να παράγουν αντισώματα (Β-λεμφοκύτταρα) και να απομακρύνουν τα αντιγόνα από τον οργανισμό (Τ-λεμφοκύτταρα). Από τα παραπάνω αντιληψανόμαστε τη σημασία του ανοσοποιητικού συστήματος. Υπάρχει τρόπος να ενισχύσουμε το σύστημα άμυνας του οργανισμού μας; Η απάντηση είναι θετική σχετίζεται με την φυσική άσκηση. Η σωματική άσκηση είναι ο πιο εύκολος και οικονομικός τρόπος να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Τα άτομα που κάνουν μέτριας έντασης αερόβια άσκηση (π.χ περπάτημα, τζόκινγκ, ποδήλατο, κοθύμβηση, χορό) για 20 με 40 λεπτά, τακτικά μέσα στην εβδομάδα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό τους και θωρακίζονται απέναντι στις λοιμώξεις. Αντίθετα, οι μακράς διάρκειας ασκήσεις (>90 λεπτά) ή υψηλής έντασης (>85% μέγιστης καρδιακής συχνότητας) προκαλούν

παροδική καταστολή του ανοσοποιητικού. Επιπλέον, οι άνθρωποι που ασκούνται τακτικά έχουν καλύτερη διάθεση και προσέχουν γενικότερα τον τρόπο ζωής τους, δηλαδή τη διατροφή και τον ύπνο τους. Ο υγιεινός τρόπος ζωής έχει συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο λοιμώξεων.

Παρόλο που τα ερευνητικά δεδομένα για το αν η φυσική άσκηση μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα έναντι του covid-19 είναι λίγα, υπάρχουν αποδείξεις από πρόσφατες μελέτες ότι οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά, παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά οξείας αναπνευστικής λοίμωξης, μικρότερο κίνδυνο θνησιμότητας από αυτή και ηπιότερα συμπτώματα. Στην εποχή της πανδημίας είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι άνθρωποι ηλικίας 65+ να υιοθετήσουν ή να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα συνδυάζει σωματική άσκηση, καλή διατροφή, έλεγχο του σωματικού βάρους (αποφυγή περιττών κιλών και παχυσαρκίας) και ποιοτικό ύπνο. Οι κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας συνιστούν καθημερινή αερόβια άσκηση μέτριας έντασης 30 με 35 λεπτά και ασκήσεις για ενδυνάμωση μυϊκού συστήματος τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Για κάθε 30 λεπτά που κάθεστε στην καρέκλα, σηκωθείτε και περπατήστε για 3 λεπτά μέσα στο σπίτι. Στόχος είναι να ασκηθείτε, να μην μένετε αδρανείς και να έχετε ένα δραστήριο τρόπο ζωής. Είναι προτιμότερο να κινείστε έστω και λίγο από καθόλου! **Το σύνθημα είναι: κινούμαστε για καλύτερη ζωή και μακροζωία!**

Δημακοπούλου Ελένη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



Αντιμετώπιση του πόνου σε άτομα με άνοια με μη φαρμακευτικές μεθόδους



Τα άτομα με άνοια διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης πόνου. Οι πιθανές αιτίες του πόνου είναι δυσκοιλιότητα, λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, παρατεταμένη καθιστή θέση, δερματικά έλκη (κατακλίσεις), οστεοαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, κατάγματα, μη εντοπισμένοι τραυματισμοί, κεφαλαλγία, οσφυαλγία, κυκλοφορικά προβλήματα στα κάτω άκρα, πονόδοντος και διαβήτης. Μπορεί να χρειαστεί ενδελεχής αξιολόγηση για να προσδιοριστεί η αιτία του πόνου, ειδικά σε άτομα με άνοια των οποίων οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι μειωμένες. Ο μυοσκελετικός και ο νευροπαθητικός πόνος είναι οι πιο συχνές αιτίες πόνου σε άτομα με άνοια.

Οι μη φαρμακευτικές θεραπείες είναι ικανές να χρησιμοποιηθούν στην αντιμετώπιση του πόνου, είτε μόνες τους είτε σε συνδυασμό με κάποια φαρμακευτική ουσία. Μία από αυτές είναι η φυσικοθεραπεία. Συγκεκριμένα, τεχνικές όπως η θεραπευτική άσκηση, οι διατακτικές ασκήσεις, η θεραπευτική μάλλαξη και η αφή, η χειροπρακτική φυσικοθεραπεία, ο θεραπευτικός υπέρηχος, το θεραπευτικό laser, τα TENS, η χρήση κινησιοταινιών και η εφαρμογή θερμών και κρύων επιθεμάτων είναι ικανές να μειώσουν ή ακόμα και να εξαλείψουν τον πόνο.

Επιπρόσθετα, ο βελτισμός αποτελεί μια μη φαρμακευτική παρέμβαση, η οποία δείχνει να είναι αρκετά αποτελεσματική ως εναλλακτική λύση ή συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των διαταραχών συμπεριφοράς στην άνοια. Κατά συνέπεια, ο ρόλος του στην αντιμετώπιση του πόνου στην άνοια θεωρείται κομβικός, καθώς, οι διαταραχές συμπεριφοράς αποτελούν έναν από τους πιο επιβαρυντικούς παράγοντες στην αίσθηση του πόνου.

Η ρεφλεξολογία επίσης συγκαταλέγεται ανάμεσα στις θεραπείες που δείχνουν να έχουν αποτελέσματα στη μείωση του πόνου στην άνοια. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως μέσω της χαλάρωσης η

οποία επέρχεται στο σώμα και έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των συμπεριφορικών συμπτωμάτων των ατόμων με άνοια.

Συμπερασματικά, όταν ο πόνος είναι σοβαρός, ο συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής και μη φαρμακευτικών μεθόδων μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικός από τη χρήση μόνο αναλγητικών φαρμάκων. Σε ηπιότερες περιπτώσεις, βέβαια, ίσως είναι προτιμότερη αρχικά η δοκιμή κάποιας από τις τεχνικές φυσικής θεραπείας και αποκατάστασης, με σκοπό την αποφυγή λήψης επιπλέον φαρμακευτικών ουσιών.

Βασίλης Καραγιάννης
Φυσικοθεραπευτής

Πηγές:

- Achterberg WP, Pieper MJ, van Dalen-Kok AH, de Waal MW, Husebo BS, Lautenbacher S, Kunz M, Scherder EJ, Corbett A. Pain management in patients with dementia. *Clin Interv Aging*. 2013;8:1471-82.
- Abraha I, Rimland JM, Trotta FM, et al. . Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series. *BMJ Open* 2017;7:e012759 10.1136/bmjopen-2016-012759
- Pieper MJ, van Dalen-Kok AH, Francke AL, van der Steen JT, Scherder EJ, Husebo BS, Achterberg WP. Interventions targeting pain or behavior in dementia: a systematic review. *Ageing Res Rev* 2013;12:1042-55.

Διαδικτυακή Λέσχη Ανάγνωσης: Τα οφέλη του βιβλίου στην υγεία του μυαλού



Τι είναι αυτό ακριβώς που κερδίζουν οι άνθρωποι από την ανάγνωση βιβλίων; Είναι απλώς θέμα ευχαρίστησης ή υπάρχουν επιπλέον οφέλη; Η απάντηση της επιστήμης σε αυτό το ερώτημα είναι ένα νηχρό «ναι».

Στο παρελθόν έχουν υποστηριχθεί τα πλεονεκτήματα της ανάγνωσης για την ζωή των ανθρώπων ανεξαρτήτως ηλικίας, δίνοντας έμφαση στη χαλάρωση και την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της φαντασίας. Νέες μελέτες όμως επιπλέον υποστηρίζουν ότι το διάβασμα ενός βιβλίου μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μακροζωία. Πιο συγκεκριμένα σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Εργαστήριο Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Γέιλ το 2016, σε συμμετέχοντες άνω των 50 ετών, φάνηκε πως τα άτομα που αφιερώνουν έστω μισή ώρα την ημέρα διαβάζοντας ένα βιβλίο καταφέρνουν να μειώσουν τον κίνδυνο θνησιμότητας κατά 20% μέσα σε διάστημα 8 ετών. Μάλιστα τα οφέλη της ανάγνωσης ενός βιβλίου φάνηκαν να υπερτερούν έναντι του διαβάσματος εφημερίδων ή περιοδικών. Σημαντικό εύρημα είναι το γεγονός πως τα πλεονεκτήματα αυτά προκύπτουν ανεξάρτητα από το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, την οικονομική και επαγγελματική κατάσταση των αναγνωστών.

Αυτό εξηγείται διότι τα βιβλία έχουν την ικανότητα να ενεργοποιούν το μυαλό των αναγνωστών εμπλέκοντας δύο σημαντικές νοητικές λειτουργίες. Πρώτον, ο αναγνώστης είναι σε θέση να αναπτύξει την κριτική του ικανότητα. Συγκεκριμένα, η ανάγνωση ενός βιβλίου προϋποθέτει την ενεργοποίηση πολλών γνωστικών διεργασιών και βοηθάει το άτομο να συνδυάσει τις πληροφορίες που προσλαμβάνει με τον πραγματικό κόσμο. Δεύτερον, τα βιβλία είναι ένα μοναδικό εργαλείο για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, της ικανότητας δηλαδή να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, να βιώνουμε τα συναισθήματά του και να τα κατανοούμε, καλλιεργώντας έτσι την συναισθηματική νοημοσύνη. Όλα τα παραπάνω λοιπόν αποτελούν σημαντικά εφόδια για τη διατήρηση υγιούς μυαλού που μπορεί τελικά να οδηγήσει στη μακροζωία.

Καθώς λοιπόν τα βιβλία είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την εκγύμναση των νοητικών ικανοτήτων, γεννήθηκε η ιδέα να τα χρησιμοποιήσουμε ως κομμάτι των προγραμμάτων πρόληψης στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Η Λέσχη Ανάγνωσης ήρθε να προστεθεί στις υπόλοιπες δραστηριότητες μας, ως μια διαφορετική και ενδιαφέρουσα άσκηση νοητικής ενδυνάμωσης και ως μέσο πρόληψης της έκπτωσης της μνήμης και της εμφάνισης γνωστικών δυσλειτουργιών.

Η ιδιαίτερη εποχή που διανύουμε με τους περιορισμούς και την τήρηση των αποστάσεων, δεν μας επιτρέπει να ερχόμαστε σε ζωντανή επαφή με τους άλλους. Παραμένει όμως πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε να είμαστε δραστήριοι με τα μέσα που διαθέτουμε. Έτσι, μια φορά την εβδομάδα δίνουμε ραντεβού διαδικτυακά, έχοντας προετοιμάσει και διαβάσει ένα απόσπασμα από κάποιο ενδιαφέρον βιβλίο. Ο συγγραφέας, η γλώσσα γραφής, το ύφος, οι ήρωες, τα τοπία, οι λέξεις έρχονται να ζωντανέψουν την προσπάθειά μας να αναζητήσουμε πληροφορίες, να ανταλλάξουμε απόψεις, να διασκεδάσουμε και φυσικά να ενισχύσουμε το συναίσθημα και κυρίως το μυαλό μας.

Βάλτε στη ζωή σας τον όμορφο κόσμο του βιβλίου και προκαλέστε τον εαυτό σας να ταξιδέψει, να φανταστεί, να ερευνήσει, να πλάσει ιστορίες και χαρακτήρες. Ακόμα και ένα μικρό απόσπασμα από ένα βιβλίο είναι ικανό να ενεργοποιήσει όλες τις νοητικές μας ικανότητες.

Πηγή: Bavishi, A., Slade, M. D., & Levy, B. R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*, 164, 44-48. doi:10.1016/j.socscimed.2016.07.014

Αντιγόνη Λεοντή
Ψυχολόγος

Πρόγραμμα Διασύνδεσης Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια με Μονάδες Ο.Τ.Α. για την τρίτη ηλικία



Το Πρόγραμμα διασύνδεσης Κέντρου Ημέρας Αμαρουσίου για την άνοια με Μονάδες Ο.Τ.Α. για την τρίτη ηλικία που υλοποιείται σε συνεργασία με τη **Δημοτική φροντίδα του Δήμου Αχαρνών, τον Δήμο Μαραθώνα ΤΕΤΡΑΠΟΛΙΣ (ΝΠΔΔ) και τον Δήμο Σπάτων-Αρτέμιδος**, συνεχίζει το έργο του έχοντας προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες που επικρατούν λόγω της πανδημίας του COVID-19. Με τη σημαντική συμβολή των συνεργαζόμενων δήμων συνεχίζουμε την υλοποίηση των στόχων του προγράμματος οι οποίοι περιλαμβάνουν την ενημέρωση και εκπαίδευση του προσωπικού των συνεργαζόμενων μονάδων Ο.Τ.Α., την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού και τη λειτουργία ιατρικών μνήμης και συμβουλευτικών σταθμών. Η ομάδα επαγγελματιών υγείας του προγράμματος, η οποία αποτελείται από Κοινωνική Λειτουργό, Ψυχολόγο και Νευρολόγο προσφέρει υπηρεσίες για την πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της άνοιας. Συγκεκριμένα:

- Εκτίμηση νοητικών λειτουργιών (Τεστ Μνήμης)
- Νευρολογική Εκτίμηση
- Προγράμματα ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων
- Ομάδες πρόληψης διαταραχών μνήμης-νοητικής ενδυνάμωσης
- Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών ατόμων με άνοια
- Συμβουλευτική φροντιστών ατόμων με άνοια
- Ψυχοκοινωνική υποστήριξη στις οικογένειες ατόμων με άνοια

Λόγω της πανδημίας και με γνώμονα την προστασία των χρηστών μας διαφοροποιήσαμε τις επισκέψεις στις δημόσιες δομές και όλες οι υπηρεσίες εκτός από την νευρολογική εκτίμηση προσφέρονται εξ αποστάσεως διαδικτυακά και τηλεφωνικά σε όσους δεν έχουν πρόσβαση σε ηλεκτρονικά μέσα.

Εκμεταλλευόμενοι όσο περισσότερους διαθέσιμους επικοινωνίας μπορούμε, προσφέρουμε υπηρεσίες υποστηρίζοντας τους χρήστες μας μέσω τηλεφώνου και ηλεκτρονικών πλατφορμών όπως viber, skype, microsoft teams, messenger και webex. Επιπλέον, κάθε εβδομάδα η κινητή μονάδα του προγράμματος διανέμει ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης σε ωφελομένους του προγράμματος, παρέχοντας υποστήριξη σε άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους.

Επιπλέον, η ευαισθητοποίηση του κοινού και η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας των συνεργαζόμενων δομών Ο.Τ.Α. σε θέματα σχετικά με την πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της άνοιας συνεχίζονται με online εκδηλώσεις και ομιλίες.

Μέχρι στιγμής οι επαγγελματίες του προγράμματος έχουν προσφέρει συνολικά περισσότερες από 1000 υπηρεσίες σε πάνω από 180 μοναδικά ωφελομένους διατηρώντας τις υπηρεσίες του κατά την διάρκεια της καραντίνας.

Παραμένουμε δίπλα σε κάθε οικογένεια και άτομο που μας χρειάζεται σε αυτή την δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε. Παραμένουμε σίτι αλληλένδετοι ασφαλείς και δραστήριοι.

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Δήμος Αχαρνών: 2168002456

Δήμος Μαραθώνα-Νέας Μάκρης: 2294067630

Δήμος Σπάτων-Αρτέμιδος: 2106630242





Προσθέτουμε αξία

- . Διεθνώς αναγνωρισμένα, ασφαλή, αποτελεσματικά και οικονομικά φάρμακα
- . Επένδυση στις δυνατότητες της Ελλάδας
- . Σημαντική συμβολή στην εθνική οικονομία
- . Νέες θέσεις εργασίας, απασχόληση και προοπτική
- . Έρευνα, εκπαίδευση και καινοτομία
- . Ηγετική θέση

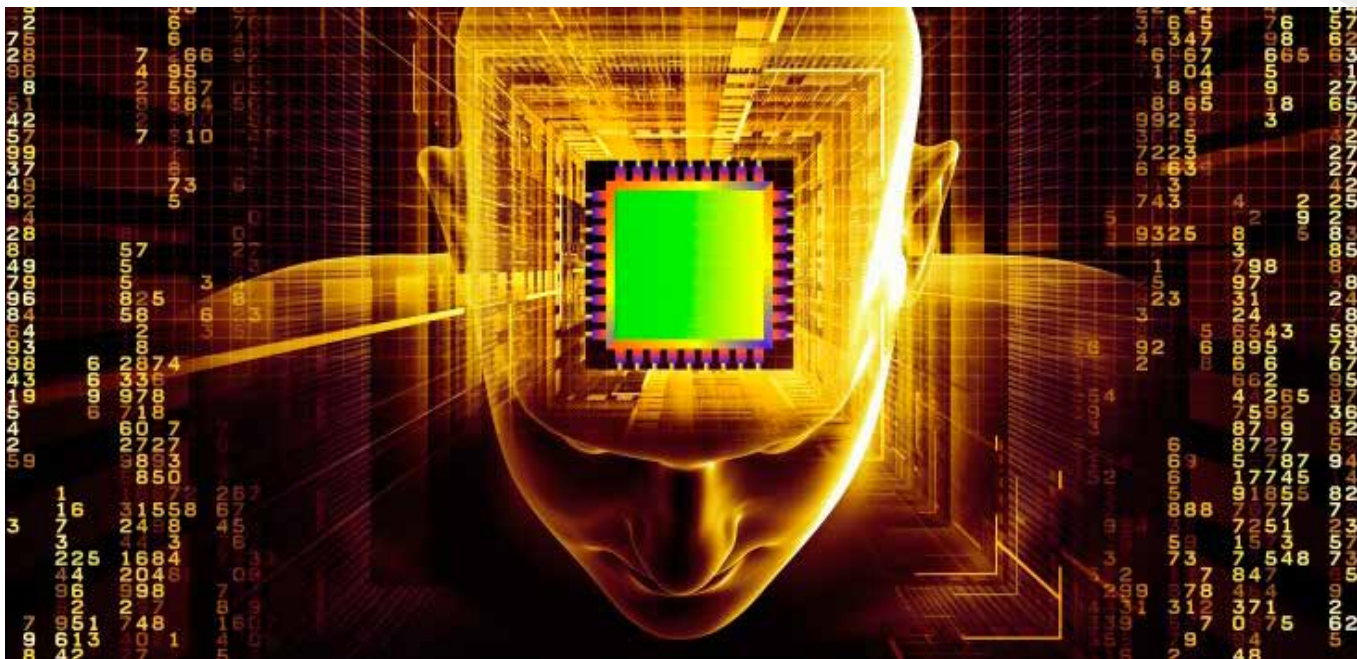
+ Θέτουμε υγιή πρότυπα



Η πρωτοπόρος Ελληνική φαρμακευτική βιομηχανία

www.elpen.gr

Η προσαρμογή της νοητικής ενδυνάμωσης στην ψηφιακή εποχή



Διανύουμε μια περίοδο που όλοι μας έχουμε απομονωθεί στην προσπάθειά μας να προστατεύσουμε τους αγαπημένους μας και κυρίως τους ηλικιωμένους, οι οποίοι δεν μπορούν να βγουν από το σπίτι τους και να μας συναντήσουν.

Τα άτομα της τρίτης ηλικίας, στην πλειονότητά τους ψηφιακά αναλφάβητα, έχουν πέσει θύματα κοινωνικού αποκλεισμού στην υπερτεχνολογική ψηφιακή εποχή μας. Αυτό το τεχνολογικό χάσμα προσπαθήσαμε να καλύψουμε στους χρήστες μας, κάνοντας διαδικτυακά νοητική ενδυνάμωση σε άτομα με άνοια, καθώς και σε ομάδες πρόληψης, χωρίζοντας τους σε αυτές βάσει των δυσκολιών τους.

Στην αρχή φάνταζε ακατόρθωτο. Τα προβλήματα πολλά, όμως με υπομονή και επιμονή το αποτέλεσμα μας δικαιώσε. Το πιο δύσκολο ήταν να πεισθούν οι ηλικιωμένοι ότι μπορούν να καταφέρουν να χειριστούν την τεχνολογία. Με τη βοήθεια τόσο την δική μας όσο και των δικών τους προσώπων, εγκαταστήσαμε πλατφόρμες σε δικές τους συσκευές και καθοδηγώντας τους βήμα βήμα ξεκίνησε με την αρχή της πανδημίας και η νοητική ενδυνάμωση να γίνεται μέσω διαδικτύου.

Σήμερα, όλο και περισσότερα άτομα συμμετέχουν στις ομάδες αυτές, τα οποία παροτρύνονται ακόμη και από τους ήδη υπάρχοντες χρήστες. Ο ένας εμπνέει τον άλλον.-«Αφού τα κατάφερα εγώ, μπορείς και εσύ!» ή «Αφού τα κατάφερε αυτός, μπορώ κι εγώ!»

Η επαφή των ατόμων με προβλήματα μνήμης με την τεχνολογία, είναι κάτι καινούριο που ελκύει το ενδιαφέρον τους, τους αρέσει και ζητάνε κάθε φορά να μάθουν και κάτι επιπλέον, όπως να αποκτήσουν εκτυπωτή έτσι ώστε να μάθουν να εκτυπώνουν τις ασκήσεις, να αναζητούν πληροφορίες στο διαδίκτυο, να πληκτρολογούν στο τσατ... Είναι αξιοσημείωτη η ενθουσιώδης συμπεριφορά τους! Συχνά συμμετέχουν και επιπλέον άτομα (φίλοι, αδέρφια, συγγενείς...)

Η ανάγκη τους για παρέα και επικοινωνία καλύπτεται με ασφάλεια από την άνεση του σπιτιού τους. Η διαδικτυακή νοητική ενδυνάμωση έχει πολλαπλά οφέλη, τόσο στη νοητική τους υγεία όσο και στην κάλυψη των αναγκών τους για παρέα και διασκέδαση, μειώνοντας έτσι τη μοναξιά και την αποξένωσή τους. Ακόμη και η εκμάθηση της καινούριας αυτής δραστηριότητας, αποτελεί από μόνη της νοητική άσκηση.

Η άνοια στις μέρες μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την καλή φυσική και πνευματική κατάσταση του οργανισμού. Ας παροτρύνουμε λοιπόν τους αγαπημένους μας ηλικιωμένους να συμμετέχουν διαδικτυακά στις ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης και γυμναστικής των Κέντρων Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών για όσο διάστημα χρειαστεί, μέχρι να καταφέρουμε να συναντηθούμε ξανά δια ζώσης και με ασφάλεια.

Ματίνα Σκαλιάρáκη
Νοσηλεύτρια





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IntegraCare: Πρόγραμμα κατάρτισης στην προσωποκεντρική προσέγγιση στον τομέα της παροχής φροντίδας για επαγγελματίες υγείας

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συμμετέχει στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+, IntegraCare. Συνολικά πέντε χώρες και έξι φορείς από την Ισπανία, την Ιταλία, την Πολωνία, την Εσθονία και την Ελλάδα συνεργάζονται για την υλοποίηση του προγράμματος. Το τελικό προϊόν του προγράμματος είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κατάρτισης στην προσωποκεντρική προσέγγιση, το οποίο θα απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας που εργάζονται με άτομα που για λόγους υγείας ή ηλικίας χρειάζονται υποστήριξη για την ολοκλήρωση των καθημερινών τους δραστηριοτήτων και την αυτόνομη διαβίωση.

Ποιοι είναι οι εταίροι του προγράμματος που συνεργάζεται η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών:

Το **Federation PREDIF-IB** είναι φορέας με έδρα την Ισπανία και ειδικεύεται στα προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και συναλλαγής καλών πρακτικών ανάμεσα σε επαγγελματίες καθώς και την εκπαίδευση στην παροχή υπηρεσιών φροντίδας.

www.predif.ib.org

Το **Tallinn Health Care College** είναι ένας εκπαιδευτικός φορέας με έδρα την Εσθονία που ειδικεύεται στις εφαρμοσμένες επιστήμες στον τομέα της υγείας. Παρέχει εκπαίδευση για επαγγελματίες φροντιστές, νοσηλευτές, τεχνικούς ιατρικών συσκευών κ.α.

www.ttk.ee

Το **Cooperative Sociale Cooss Marche Onlus Societa Cooperativa Per Azioni (COOSS)** είναι ένας Μη Κερδοσκοπικός Οργανισμός με έδρα την Ιταλία που ειδικεύεται στην υποστήριξη και ενσωμάτωση στην κοινότητα ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες και κοινωνικές μειονότητες.

www.cooss.marche.it

Το **Media Creativa** είναι ο τεχνικός εταίρος του προγράμματος με έδρα την Ισπανία και ειδικεύεται στο σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων για ενήλικες μέσω διαδικτύου.

www.mediacreativa.eu

Το **Ma opolska Izba Samorz dowa Foundation** είναι φορέας κοινωνικής προσφοράς με στόχο την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων στην τοπική κοινότητα καθώς και σε ευρωπαϊκό επίπεδο και εδρεύει στην Πολωνία

www.fundacjamis.org.pl

Τι είναι η προσωποκεντρική προσέγγιση στη φροντίδα;

Είναι η προσέγγιση η οποία θέτει στο επίκεντρο τον άνθρωπο και όχι την πάθηση. Προωθεί την αυτονομία και την ανεξαρτησία των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα. Η διασφάλιση της αξιοπρέπειας και των ελευθεριών καθώς και οι αξίες, οι επιθυμίες και οι στόχοι του ατόμου καθοδηγούν όλους τους τομείς και τα στάδια της φροντίδας που δέχεται. Τα άτομα έχουν ενεργό συμμετοχή, υποστηρίζονται και ενημερώνονται κατάλληλα ώστε να παίρνουν αποφάσεις για τη δική τους φροντίδα. Η προσωποκεντρική φροντίδα επιτυγχάνεται μέσω μιας δυναμικής συνεργασίας μεταξύ των ίδιων των ατόμων που δέχονται φροντίδα, των συγγενών και των κοντινών τους ανθρώπων και το σύνολο των επαγγελματιών υγείας που λαμβάνουν μέρος στη φροντίδα τους.

Όσον αφορά στην άνοια, η προσωποκεντρική προσέγγιση θεωρείται ο πιο ολοκληρωμένος τρόπος φροντίδας. Η συγκεκριμένη προσέγγιση δίνει ιδιαίτερη βάση στην εκτίμηση των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους και επισημαίνει το πόσο σημαντικό είναι να βλέπουμε τα άτομα με άνοια ως ξεχωριστούς ανθρώπους με μοναδικές ανάγκες. Ένα σημαντικό στοιχείο της προσέγγισης αυτής είναι επίσης η ενσυναίσθηση, δηλαδή η ικανότητα να μπορούμε να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση των άλλων και να βλέπουμε τις καταστάσεις από την δική τους οπτική.

Επιπρόσθετα, στην πρόσωπο-κεντρική προσέγγιση ενθαρρύνεται ιδιαίτερα η δημιουργία ενός θετικού κοινωνικού πλαισίου όπου το άτομο με άνοια μπορεί να έχει καλή ποιότητα ζωής.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η προσωποκεντρική προσέγγιση στην φροντίδα των ατόμων με άνοια προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα τόσο στο άτομο με άνοια όσο και στους ανθρώπους που φροντίζουν για την κάλυψη των αναγκών τους. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται πως η προσωποκεντρική φροντίδα βοηθάει στη μείωση των ψυχολογικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων που εμφανίζονται στο μεσαίο και πιο προχωρημένο στάδιο της άνοιας. Αυτό συμβαίνει καθώς στην προσέγγιση αυτή λαμβάνονται υπόψη τα ενδιαφέροντα και οι ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου, γεγονός που διευκολύνει την αποφυγή καταστάσεων που προκαλούν άγχος και αισθήματα αναστάτωσης και ματαίωσης. Επίσης, συνεισφέρει σημαντικά στη μείωση των αγχωτικών και καταθλιπτικών συμπτωμάτων και συνολικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου. Η προσωποκεντρική προσέγγιση δίνει έμφαση στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων ανάμεσα στο άτομο με άνοια, τους φροντιστές και τους επαγγελματίες υγείας που έχουν αναλάβει τη φροντίδα του. Η δημιουργία αυτών των σχέσεων είναι πολύ σημαντική και μπορεί να διευκολύνει τόσο το άτομο όσο και την οικογένειά του να αποδεχτούν την καινούργια κατάσταση και να προετοιμαστούν για τη διαδικασία της φροντίδας.

Οι βασικοί στόχοι του προγράμματος IntegraCare περιλαμβάνουν:

- Προαγωγή της αυτονομίας, της ενεργούς συμμετοχής και του υγιούς τρόπου ζωής των ατόμων που για λόγους υγείας ή μεγάλης ηλικίας χρειάζονται υποστήριξη για την ολοκλήρωση των καθημερινών τους δραστηριοτήτων και την αυτόνομη διαβίωση.
- Ενδυνάμωση των επαγγελματιών υγείας στο χώρο της κοινωνικής μέριμνας που εργάζονται με τα άτομα αυτά και με ευάλητες κοινωνικές ομάδες, ώστε να εφαρμόζουν προσωποκεντρικά μοντέλα θεραπείας. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για την αξία της ολοκληρωμένης προσωποκεντρικής φροντίδας και τον αντίκτυπο που έχει στην ποιότητα ζωής των ατόμων.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για την αξία της ολοκληρωμένης προσωποκεντρικής φροντίδας και τον αντίκτυπο που έχει στην ποιότητα ζωής των ατόμων.

Το πρόγραμμα **IntegraCare** ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2020 και έχει χρονικό ορίζοντα υλοποίησης δύο έτη. Αυτή τη στιγμή υλοποιείται η πρώτη φάση του προγράμματος για την οποία είναι υπεύθυνη η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και το Tallinn Health Care College. Σε αυτό το στάδιο συλλέγονται πληροφορίες μέσω συνεντεύξεων και Focus Groups από επαγγελματίες υγείας σχετικά με την εμπειρία τους στον τομέα της φροντίδας.

Επίσημη ιστοσελίδα: <https://www.integracare.eu/> <https://www.facebook.com/Integra-Care-Project-104763891589631/>

Βασιλική Κουτζμπή
Κλινική Νευροψυχολόγος

Άνκα Δαβίτζα
Νευροψυχολόγος

Πηγές:

- Barbosa, A., Sousa, L., Nolan, M., & Figueiredo, D. (2015). Effects of person-centered care approaches to dementia care on staff: a systematic review. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 30(8), 713-722.
- Brooker, D. (2004). What is person-centred care in dementia? *Reviews in Clinical Gerontology*, 13(3), 215-222.
- Harding, E., Wait, S., & Scrutton, J. (2015). *The state of play in person-centred care*. London, UK: The Health Policy Partnership.
- Kim, S. K., & Park, M. (2017). Effectiveness of person-centered care on people with dementia: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 381.

Θα μπορούσε το διακοπτόμενο φως (flashing light) να κινητοποιήσει τη χημεία του εγκεφάλου ώστε να καταπολεμήσει τη νόσο Αλτσχάιμερ;

Γιατί η οπτική διέγερση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της νόσου Αλτσχάιμερ;

Για περισσότερο από έναν αιώνα, η νόσος Αλτσχάιμερ απασχολεί την επιστημονική κοινότητα. Τελευταία οι ερευνητές από το Massachusetts Institute of Technology (MIT) και συγκεκριμένα η ομάδα της Dr. Li- Huei Tsai εξετάζουν πώς θα μπορούσε να λειτουργήσει στον εγκέφαλο το φως το οποίο αναβοσβήνει (Flashing light). Ανακάλυψαν στο εργαστήριο ότι το φως το οποίο πάλλεται στα 40 Hertz, προκαλεί τον εγκέφαλο να απελευθερώσει ένα κύμα χημικών σηματοδοτήσεων που μπορεί να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της άνοιας.

Πριν από αρκετά χρόνια, οι νευροεπιστήμονες του MIT σε μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Nature το Δεκέμβριο του 2016, έδειξαν ότι θα μπορούσαν να μειώσουν δραματικά τις πλάκες β-αμυλοειδούς που παρατηρήθηκε από τη νόσο Αλτσχάιμερ σε ποντίκια απλώς εκθέτοντας τα σε διακοπτόμενο φως σε συγκεκριμένη συχνότητα. Σε μια νέα μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι αυτή η θεραπεία έχει ευρεία επίδραση σε κυτταρικό επίπεδο και βοηθά όχι μόνο τους νευρώνες αλλά και τα ανοσοκύτταρα που ονομάζονται μικρογλοία. Συνοδικά, τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι μειώνουν τη φλεγμονή, ενισχύουν τη συναπτική λειτουργία και προστατεύουν από τον κυτταρικό θάνατο, σε ποντίκια που έχουν γενετική προδιάθεση να αναπτύξουν τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι το διακοπτόμενο φως ενίσχυσε τη γνωστική λειτουργία στα ποντίκια, τα οποία είχαν πολύ καλύτερη απόδοση σε δοκιμασίες χωρικής μνήμης σε σχέση με τα ποντίκια που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου και δεν πήραν μέρος στην πειραματική συνθήκη. Η παρέμβαση έδειξε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα σε δοκιμασίες που μελετούν τη χωρική μνήμη σε ηλικιωμένα, υγιή ποντίκια.

Ευεργετικά εγκεφαλικά κύματα

Η αρχική μελέτη των επιστημόνων σχετικά με τις επιπτώσεις του διακοπτόμενου φωτός (flashing light) έδειξε ότι η οπτική διέγερση σε συχνότητα 40 Hertz (κύκλοι ανά δευτερόλεπτο) προκαλεί εγκεφαλικά κύματα γνωστά ως γάμμα ταλαντώσεις στον οπτικό φλοιό. Αυτά τα εγκεφαλικά κύματα πιστεύεται ότι συμβάλλουν σε φυσιολογικές εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως η προσοχή και η μνήμη, και προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι συχνά εξασθενούν σε άτομα με άνοια. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν αργότερα ότι ο συνδυασμός της οπτικής διέγερσης μαζί με ηχητικά ερεθίσματα - ήχοι 40-Hertz - μείωσε τις πλάκες β-αμυλοειδούς ακόμα περισσότερο και είχε επίδραση ακόμα και στον ιππόκαμπο και τμήματα του προμετωπιαίου φλοιού.

Στη νέα τους μελέτη, οι επιστήμονες ήθελαν να ερευνήσουν σε βάθος πώς προκύπτουν αυτά τα ευεργετικά αποτελέσματα. Επικεντρώθηκαν σε δύο διαφορετικές ομάδες ποντικών που έχουν γενετική προδιάθεση να αναπτύξουν συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ.

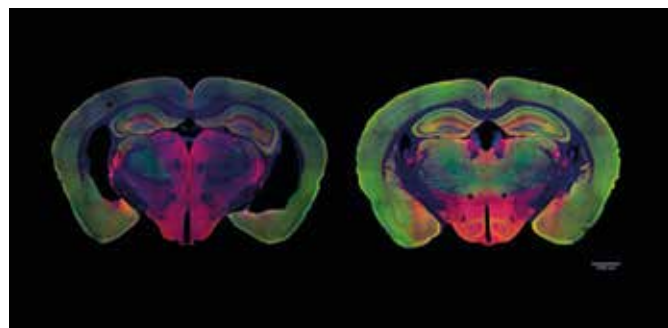
Η πρώτη ήταν η ομάδα Tau P301S, η οποία είχε μεταλλαγμένη εκδοχή της πρωτεΐνης Tau, που δημιουργεί χαρακτηριστικά

συμπλέγματα όπως αυτά που παρατηρούνται στους εγκεφάλους ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ. Η δεύτερη ήταν η ομάδα CK-p25 που μπορούσε να παράγει την πρωτεΐνη p25 η οποία προκαλεί σοβαρή νευροεκφύλιση.

Οι ερευνητές ξεκίνησαν την παρέμβαση με την οπτική διέγερση και στις δυο ομάδες ποντικών πριν την έναρξη της εκφύλισης των νευρώνων τους. Διαπίστωσαν ότι η οπτική διέγερση, που δόθηκε μία ώρα την ημέρα για τρεις έως έξι εβδομάδες, είχε σημαντικά αποτελέσματα. Μετά από τρεις εβδομάδες παρέμβασης τα ποντίκια με Tau P301S δεν έδειξαν νευρωνική εκφύλιση, ενώ στην ίδια ομάδα τα ποντίκια που δεν υποβλήθηκαν στην παρέμβαση είχαν χάσει 15 έως 20 τοις εκατό των νευρώνων τους. Ο νευροεκφυλισμός παρεμποδίστηκε επίσης στους ποντικούς CK-p25, οι οποίοι έλαβαν την παρέμβαση για έξι εβδομάδες.

Ενδιαφέρον παρουσίασε ένα ακόμα εύρημα ότι η παρέμβαση βελτίωσε την απόδοση των ηλικιωμένων ποντικών που δεν είχαν γονιδιακή προδιάθεση για τη νόσο Αλτσχάιμερ, αλλά όχι σε νεαρά, υγιή ποντίκια.

Η παραπάνω θεραπεία έχει ήδη δοκιμαστεί σε υγιή άτομα για να εκτιμηθεί η ασφάλειά και η αποτελεσματικότητά της. Οι ερευνητές αρχίζουν τώρα να την εφαρμόζουν σε άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ σε πρώιμο στάδιο για να μελετήσουν τις πιθανές επιπτώσεις της παρέμβασης με το διακοπτόμενο φως (flashing light) στην αντιμετώπιση της άνοιας.



Στην εικόνα βλέπουμε τις διαφορές στο πάχος του φλοιού σε ποντίκια που έλαβαν την μη επεμβατική θεραπεία με το διακοπτόμενο φως (στα δεξιά) και στην ομάδα ελέγχου που δεν έλαβε την παρέμβαση (στα αριστερά).

Εικόνα: Από το εργαστήριο των ερευνητών του MIT (<https://spectrum.mit.edu/spring-2017/seeing-the-light/>)

Σοφία Κανελλοπούλου
Ψυχολόγος

Πηγές:

- Iaccarino, H. F. et al. (2016). Gamma frequency entrainment attenuates amyloid load and modifies microglia. *Nature* 540, 230–235
- Martorell, A.J. et al. (2019) Multi-sensory Gamma Stimulation Ameliorates Alzheimer's Associated Pathology and improves cognition. *Cell*. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2019.02.014>



Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας, της Περιφέρειας Αττικής και του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων δημιούργησε τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102. Η γραμμή πλαισιώνεται από εξειδικευμένους σύμβουλους /επαγγελματίες υγείας, γιατρούς νευρολόγους και ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, που παρέχουν άμεσα ενημέρωση, καθοδήγηση, συμβουλές και διασύνδεση.

Η Γραμμή Βοήθειας 1102 απευθύνεται σε:

- Άτομα με προβλήματα μνήμης
- Ευρύ κοινό
- Φροντιστές - Οικογένεια & φίλοι ατόμων με άνοια
- Επαγγελματίες Υγείας



Ο Περιφερειάρχης Αττικής κ. Γιώργος Πατούλης και Πρόεδρος του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων επεσήμανε: «Ως Περιφέρεια Αττικής με κεντρικό σκοπό την ευρεία και πληρέστερη ενημέρωση των πολιτών σε ζητήματα που αφορούν στην πρόληψη και στον

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1102

Οι υπηρεσίες της Γραμμής Βοήθειας 1102 είναι:

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

Η Γραμμή Βοήθειας 1102 λειτουργεί Δευτέρα - Παρασκευή 9:00-19:00 (εκτός αργιών). Παράλληλα με την τηλεφωνική επικοινωνία, παρέχει τη δυνατότητα επικοινωνίας μέσω **live webchat**. Επιπλέον, ο ενδιαφερόμενος μπορεί να στείλει email στο 1102@alzheimerathens.gr ακόμη και εκτός ωραρίου και ο εξειδικευμένος σύμβουλος θα επικοινωνήσει μαζί του.

Η τηλεφωνική κλήση στο 1102 έχει την αστική χρέωση του εκάστοτε παρόχου τηλεφωνίας.

προσυμπτωματικό έλεγχο δημιουργήσαμε 20 θεματικά πεδία με επιστημονικές παρουσιάσεις. Ένα από αυτά αφορούν στην Άνοια. Παράλληλα και ως Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων με την αρωγή των Δήμων-μελών μας και των ΚΕΠ Υγείας, δημιουργήσαμε σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών 72 Συμβουλευτικούς Σταθμούς για την Άνοια με ειδικά εκπαιδευμένα στελέχη παρέχοντας έγκαιρη και έγκυρη καθοδήγηση και υποστήριξη κοντά στο σπίτι του ασθενούς χωρίς πρόσθετη ταλαιπωρία μετακίνησης.


Σήμερα πάμε ακόμη ένα βήμα πιο κοντά τους, υποστηρίζοντας τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια και δίνοντάς τους τη δυνατότητα εύκολα και άμεσα να απευθυνθούν σε ειδικούς. Μείμνά μας η διατήρησης της υγείας του πολίτη και η διασφάλιση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας».


Ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας για την Άνοια και τη Μακροχρόνια Φροντίδα




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