

№ 65

ΑΘΗΝΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

# Alzheimer

ΕΡΓΑΣΙΑ, ΚΑΤΑΥΤΑ, ΥΓΕΙΑ, ΠΥΣΗ ΚΑΙ ΧΟΡΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΥΡΣΕΣ



ΠΛΗΡΟΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Ταχ. Γραφείο  
ΗΛΙΑ ΗΛΙΟΥ  
Αριθμός Άδειας  
11



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

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

### • Κέντρα Ημέρας

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 9 Κέντρα Ημέρας:

**Παγκράτι:** Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33

ώρες 9:00-20:00

τηλ. 210 7013271, grammateia@alzheimeraathens.gr

**Αμπελόκηποι:** Βαθέος 25 & Πανόρμου

ώρες 9:00-15:00

τηλ. 210 6242228, m: kentro\_alz@otenet.gr

**Μαρούσι:** Ζήνωνος Ελεάτου 8

ώρες 09:00-17:00

τηλ. 210 6180073, m: marousi@alzheimeraathens.gr

**Ηλιούπολη:** Αγ. Κωνσταντίνου 7

ώρες 9:00-14:00

τηλ. 210 9700177, m: ilioupoli@alzheimeraathens.gr

**Ίλιον:** Φιλιατών 71

ώρες 9:00-15:00, λειτουργεί σε συνεργασία

με τον Δήμο Ιλίου & την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου

τηλ. 213 2141313, m: kentroilion@gmail.com

**Ηράκλειο Αττικής** (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

Ελευθερίου Βενιζέλου 232 & Ελαιών

(ΚΑΠΗ Ελευθερίου Βενιζέλου)

ώρες 08:30 - 16:30

τηλ. 210 2827747, m: irakleioattikis@alzheimeraathens.gr

Το έργο χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης & Ανθεκτικότητας (ΟΠΣ ΤΑ 5165700)



**Πειραιάς** (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21

ώρες 08:30 - 16:30

τηλ. 210 4221259, m: peiraias@alzheimeraathens.gr

Το έργο χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης & Ανθεκτικότητας (ΟΠΣ ΤΑ 5165700)



**Άρτα** (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

Παλαιό Νοσοκομείο Άρτας, Αλεξάνδρου Ζάρρα 2

ώρες 08:30 - 16:30

τηλ. 26810 79206, m: arta@alzheimeraathens.gr

Το έργο χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης & Ανθεκτικότητας (ΟΠΣ ΤΑ 5165700)



**Ασπρόπυργος:** Φυλής 75

ώρες 09:00 - 17:00

τηλ. 210 5573964, m: aspropyrgos@alzheimeraathens.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.

- 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

- 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 @alzheimeraathens Alzheimer Athens

@AlzheimerAthens AlzheimerAthens

## Ελάτε μαζί μας!

Όσο πιο δυνατά 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: GR480110180000018048009072

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@alzheimeraathens.gr  
kentroalz@otenet.gr

Κωδικός: 8295

Εκδότρια - Διευθύντρια

Παρσκευή Σακκά

Διεύθυνση Σύνταξης

Πάτρα Μπλέκου

Σοφία Καραγκούνη

Τιράζ

3.000 τεύχη

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

www.alzheimeraathens.gr

# ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

## Τα τελευταία καλά νέα στο χώρο της Άνοιας στην Ελλάδα



### ► Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Τα καλά νέα ακούστηκαν για πρώτη φορά από τον υπουργό Υγείας κ. Μιχάλη Χρυσοχοϊδη στο 1ο Festival Alzheimer, στο πλαίσιο της μεγάλης εκδήλωσης για τον Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer 2023, που φιλοξενήθηκε στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Επίσημος προσκεκλημένος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, ο κ. Χρυσοχοϊδης ανήγγειλε το βράδυ της 30ης Σεπτεμβρίου την επικαιροποίηση και πλήρη υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, που, από το 2016, έχει εκπονήσει το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια. Επίσης, εξήγγειλε την ψήφιση του Σχεδίου Νόμου για τη νομοθετική κατοχύρωση των δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους.

Ένα μήνα αργότερα, την 1η Νοεμβρίου, τηρώντας τη δέσμευσή του, ο Υπουργός Υγείας έφερε στο Υπουργικό Συμβούλιο τόσο την επικαιροποιημένη μορφή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, που έγινε με την συνεργασία της Ελληνικής Πρωτοβουλίας ενάντια στη νόσο Alzheimer, όσο και το κρίσιμο Σχέδιο Νόμου, που προασπίζει τα δικαιώματα των ασθενών και των φροντιστών τους. Η κίνηση αυτή δεν μπορεί παρά να μας εμπνέει πίστη και αισιοδοξία πως, αυτή τη φορά, η διαδικασία υλοποίησης των πάγιων αιτημάτων της κοινότητας γύρω από την άνοια δρομολογείται με ταχείς ρυθμούς και πως οι ασθενείς με άνοια και οι οικογένειές τους καθίστανται, επιτέλους, προτεραιότητα στο χώρο της Δημόσιας Υγείας.

Πράγματι, τα νέα είναι θετικά, καθώς φαίνεται πως μας οδηγούν στη νέα εποχή για τους πάσχοντες από άνοια στη χώρα μας. Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχουμε ήδη διατυπώσει δημόσια πως χαιρετίζουμε και επικροτούμε την αποφασιστική δράση της Πολιτείας για την Άνοια. Και πως παραμένουμε στη διάθεση του Υπουργείου Υγείας για να συμβάλλουμε - όπως έχουμε κάνει μεθοδικά μέχρι σήμερα - στη διαδικασία διαβούλευσης, ψήφισης και υλοποίησης των σχεδίων αυτών.

Εκτιμούμε, επίσης, τις εισαγωγικές δηλώσεις του κ. Χρυσοχοϊδη πως «η άνοια είναι η νέα πανδημία και γι' αυτό πρέπει να αποτελέσει εθνικό ζήτημα», απόψεις που πολλάκις έχουμε καταθέσει στο δημόσιο διάλογο και θα συνεχίσουμε να το κάνουμε, μέχρι να πραγματοποιηθούν οι παραπάνω δεσμεύσεις.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών αποτελεί ένα δυναμικό παράδειγμα και μια ενεργή κοιτίδα ενημέρωσης, στήριξης και φροντίδας για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, ακολουθώντας τις διεθνείς πρακτικές για την αντιμετώπιση της νόσου. Η ανακούφιση και η ενδυνάμωση του ενός εκατομμυρίου Ελλήνων πολιτών, που πλήττονται από την άνοια, μέσω των εννέα Κέντρων Ημέρας, που λειτουργούν στην Αθήνα και στην Άρτα και τις Κινητές τους Μονάδες, οι οποίες διασπείρουν την δράση της σε μεγαλύτερη ακτίνα, επαληθεύουν πανηγυρικά την πολύτιμη αξία του πολλαπλασιασμού των δομών για την άνοια, τόσο στην πρωτεύουσα, όσο και στην περιφέρεια. Είναι επείγουσα, λοιπόν, η δημιουργία νέων πηγών βοήθειας, Κέντρων Ημέρας χωροταξικά κατανεμημένων σε όλη την χώρα, αλλά και στεγαστικών δομών, που δεν θα καλύπτουν τις ανάγκες της βραχείας και της μακροχρόνιας νοσηλείας. Έργο το οποίο θα ανακουφίσει τους σοβαρά επιβαρυνόμενους φροντιστές και θα συμπεριλάβει την ακόμα πιο ευαίσθητη ομάδα των μοναχικών πασχόντων. Εξίσου πιεστική και επείγουσα είναι και η θεσμική αναγνώριση και προστασία των φροντιστών των ατόμων με άνοια, που σπκώνουν διαχρονικά ένα αβάσταχτο φορτίο.

Κι αυτό ξεκινάει να υλοποιείται τώρα, σε μια χρονική συγκυρία, όπου διαφαίνεται πως εγκαινιάζουμε ένα καινούργιο κεφάλαιο στις φαρμακευτικές θεραπείες της νόσου Alzheimer - με την ευχή να αποτελούν οικονομικά προσβάσιμες αγωγές σε όλους.

Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών επαναλαμβάνουμε πολύ συχνά τη φράση, πως εφόσον «υπάρχει φροντίδα, υπάρχει ελπίδα». Θέλουμε να πιστεύουμε, πως οι ειδήσεις των τελευταίων μηνών ενισχύουν τις ελπίδες μας για μια επί της ουσίας αναβαθμισμένη ποιότητα διαβίωσης ασθενών και φροντιστών στην Ελλάδα. Και πως η φροντίδα σε όλα τα μέτωπα θα πολλαπλασιαστεί, αγκαλιάζοντας όλους όσοι πάσχουν από άνοια.

Καλές γιορτές και ευτυχισμένο το 2024

### ΦΙΛΟΙ

Λιάππη Βασιλική  
Κοτταρίδη Μαρία  
Κοδελλά Άννα  
Κολιοπάνου Ασπασία  
Οικονομική Ελένη  
Ζήσιου Φρειδερίκη  
Ριχάρδος Περικλής  
Κολυβάς Ευμύμιος Ιάσων

ΧΟΡΗΓΟΙ  
Γιόκαρη Σοφία



### Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος - Ψυχίατρος  
Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών  
και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

### Εις μνήμην

Σωματείο Εργαζομένων Βρετανικού Συμβουλίου εις μνήμην Ευαγγελίας Αγαπητού  
Ζελελιδη Αλεξάνδρα, Ζανιά Αγγελική, Ζανιά Δήμητρα, Καλογερόπουλος Γεώργιος, Σιγανάκης Απόστολος, Οικογένεια Αντζουλάτου,  
Παπαδόπουλος Πέτρος, Κατραμάδος Κωνσταντίνος, Μακαρίου Αντώνιος, Μανώλης Ανδρέας, Πέτρου Σάββας, Κόκκαλης Κλεόπας,  
Οικογένεια Δρακαντονάκη, Καλύβα Τζένη, Τομάρας Αναστάσιος, Μίτσης Νικόλαος - Β. Ζανιά εις μνήμην Ελένης Ζανιά  
Σιούτης Σπύρος, Τόπας Αθανάσιος, Σταυρούδης Αθανάσιος, Μαμούρα Ειρήνη, Κουντούρη Κωνσταντία,  
Κωντονάσης Νικόλαος, Κωντονάσης Νικόλαος & Συμμαθητές, Καλοπίτας Νικόλαος, Ανώνυμος, Οικογένεια Λυμπεροπούλου,  
Βαμβακά Ελένη εις μνήμην Γεωργίου Μαμούρα  
Χρήστου Αγγελική εις μνήμην Βλάσιου Χρήστου  
Απτικές Διαδρομές Α.Ε., Κουλοπούλος Ηλίας εις μνήμην Ρέας Κουλοπούλου  
Γαμαρέλου Ελένη εις μνήμην Ασπασίας Παντολέων  
Ψαρρά Αικατερίνη εις μνήμην Ανδρέα Ψαρρού  
Λιβαθής Γεώργιος εις μνήμην Αναστασίας Κεκαγιά (Πρώην Βαρδαβά)

Καραγιάννης Βασίλειος εις μνήμην Σοφίας Καραγιάννη  
Bewise εις μνήμην Σπυριδούλας Βρυωνιά  
Ζάμπουρα Μαρία εις μνήμην Περικλή Γουλάτου  
Βρυωνιάς Ευστάθιος εις μνήμην Σπυριδούλας Βρυωνιά  
Πιτσιάλη Σπυριδούλα εις μνήμην Γρηγορίου Μαρινάκη  
Μανουσιδάη Αμαλιάννα, Μανουσιδάη Νατάσσα, Παραλίκη Ασπμίνια,  
Σαλουβάρδου Σάντρα, εις μνήμην Αμαλίας Παραλίκη  
Φωτοπούλου Ελένη εις μνήμην Αικατερίνης Παππού  
World Bridge Ίδρυμα εις μνήμην Στόργη Πετρόκη  
Διεύθυνση Αγροτική Οικονομίας και Κτηνιατρικής Περιφερειακής Ενότητας  
Νήσων Περιφέρειας Απτικής εις μνήμην Στυλιανού Σαντικιστή - Δουκέλη  
Αμπατής Διονύσιος εις μνήμην Δημητρίου Αμπατή



# Επίσημες ανακοινώσεις του Υπουργείου Υγείας για το Σχέδιο Δράσης αντιμετώπισης της Άνοιας

Τους βασικούς άξονες του Ελληνικού Σχεδίου Δράσης για την αντιμετώπιση της άνοιας και της νόσου Alzheimer και την ολοκλήρωση της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης παρουσίασε σε συνέντευξη Τύπου, που πραγματοποιήθηκε στις αρχές Νοεμβρίου η ηγεσία του Υπουργείου Υγείας: Ο Υπουργός Υγείας, Μιχάλης Χρυσοχοϊδής και ο Υφυπουργός Υγείας, Δημήτριος Βαρτζόπουλος.

Στη συνέντευξη Τύπου συμμετείχε, επίσης, η νευρολόγος-ψυχίατρος, Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer, Παρασκευή Σακκά, ενώ, μέσω Skype, συμμετείχε και ο Καθηγητής Ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου «Johns Hopkins» στη Βαλτιμόρη των ΗΠΑ και ο Πρόεδρος της Ελληνικής Πρωτοβουλίας Ενάντια στη νόσο Alzheimer, Κωνσταντίνος Λυκέτσος.

Ο Υφυπουργός Υγείας Δημήτριος Βαρτζόπουλος παρουσίασε αναλυτικά την Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση, ενώ ο Υπουργός Υγείας Μιχάλης Χρυσοχοϊδής ανέπτυξε το Σχέδιο Δράσης για την αντιμετώπιση της Άνοιας και της νόσου Alzheimer, χαρακτηρίζοντάς την, ως τη «νέα εθνική πανδημία».

Στη συνέχεια, έκαναν παρεμβάσεις η δρ. Παρασκευή Σακκά και ο καθηγητής Κωνσταντίνος Λυκέτσος.



## Δηλώσεις Υπουργού Υγείας, Μιχάλη Χρυσοχοϊδη:

«Στο σχέδιο για την αντιμετώπιση της άνοιας και της νόσου Alzheimer που παρουσιάζουμε σήμερα, γίνεται μια προσπάθεια να φτιαχτεί ένα ελληνικό εθνικό σχέδιο και να πρωτοπορήσει η Ελλάδα σε ένα ζήτημα, που αυτή τη στιγμή δεν έχει κάνει τα αναμενόμενα βήματα για μια πραγματικά εθνική πανδημία.

Η άνοια είναι ένα σύνδρομο που προκαλεί έκπτωση των νοητικών λειτουργιών, απώλεια λειτουργικότητας, διαταραχές συμπεριφοράς, πλήττει το 5% των ατόμων άνω των 65 ετών και το 35% των ατόμων άνω των 80 ετών. Είναι μείζον ιατρικό, οικονομικό, κοινωνικό ζήτημα για το σύστημα της κοινωνικής ασφάλισης, την εθνική οικονομία και την ποιότητα ζωής των οικογενειών, των νοικοκυριών.

Η νόσος Alzheimer, για να μιλήσουμε πιο εξειδικευμένα, είναι η συχνότερη μορφή άνοιας. Παγκοσμίως, περίπου 70% της κλινικής διάγνωσης της άνοιας αποδίδεται στο Alzheimer».

## Δηλώσεις της Προέδρου της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών δρ. Παρασκευής Σακκά:

«Ως εκπρόσωπος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την άνοια, αλλά και των οργανώσεων των φροντιστών και των ασθενών, είμαι εδώ σήμερα για να πω ότι χαιρόμαστε πάρα πολύ που το μέγα ζήτημα της άνοιας έρχεται πάλι στο προσκήνιο.

Από το 2016 υπήρχε ένα Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την άνοια, το οποίο υλοποιήθηκε σε μικρό βαθμό, καθώς μεσολάβησε η πανδημία. Τα τελευταία τρία χρόνια είχαν γίνει δομές

και υπηρεσίες. Σήμερα, το Υπουργείο Υγείας - με την βοήθεια της Εθνικής Πρωτοβουλίας ενάντια στην Alzheimer, που έχει επικεφαλής τον Κώστα Λυκέτσο από το Johns Hopkins, επικαιροποιεί αυτό το Σχέδιο Δράσης. Επικαιροποιημένο σε σημαντικό βαθμό, ανανεωμένο, ολοκληρωμένο, ελπίζουμε ότι θα γίνει νόμος του κράτους και θα εφαρμοστεί. Επίσης, εκείνο που έχει πολύ μεγάλη σημασία είναι ότι παρουσιάζεται και το Σχέδιο Νόμου για τα δικαιώματα, για την καθημερινότητα, για τα διαδικαστικά θέματα, που ρυθμίζουν τη ζωή των ανθρώπων, που πάσχουν από άνοια και των οικογενειών τους. Είναι ένας τομέας εξαιρετικά σημαντικός για την ποιότητα ζωής των ανθρώπων αυτών.

Το Σχέδιο Νόμου για τα δικαιώματα των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους φτιάχτηκε και παραδόθηκε στο υπουργείο Υγείας από τη νομοπαρασκευαστική επιτροπή πριν από τρία χρόνια. Εκπροσωπώντας το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια και τις οργανώσεις ασθενών έχουμε αγωνιστεί προκειμένου να ψηφιστεί αυτό το Σχέδιο Νόμου, που σήμερα το Υπουργείο - και μετά από επεξεργασία του με την συνεργασία μας - προωθεί για ψήφιση. Πιστεύουμε ότι σύντομα αυτό το νομοσχέδιο-τομή θα γίνει νόμος του κράτους για το καλό των ασθενών μας και των οικογενειών μας. Ευχαριστούμε και εσάς και τους συνεργάτες σας, κύριε υπουργέ».



## Δηλώσεις μέσω SKYPE του Καθηγητή Κώστα Λυκέτσου:

«Αν υπολογίσετε ότι κάθε άτομο έχει ένα με δύο - πολλές φορές - τρεις ανθρώπους, που τον υποστηρίζουν, αυτή τη στιγμή στη χώρα μας περίπου το 10% του πληθυσμού πλήττεται από την άνοια. Αυτά τα νούμερα θα αυξηθούν ραγδαία και η χώρα οφείλει να προετοιμαστεί.

Το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια εδώ και πολλά χρόνια έχει κάνει μια πολύ δυνατή προσπάθεια και έχει συνεργαστεί με την Ελληνική Πρωτοβουλία ενάντια στη νόσο Alzheimer προκειμένου να ξεκινήσει ένα καινούργιο κεφάλαιο στον τομέα της αντιμετώπισης της νόσου. Με την πρόταση του υπουργού Υγείας για σύσταση του Εθνικού Συμβουλίου για την άνοια προσφέρονται δυνατότητες, ώστε να καταφέρει να επιτύχει τους στόχους του.

Με αυτή την εθνική αντιμετώπιση θα επιτύχουμε βελτίωση των δομών και των υπηρεσιών, δημόσια ενημέρωση και έρευνα γύρω από την άνοια. Πιστεύουμε ότι έτσι η χώρα μας έχει τη δυνατότητα να γίνει πρωτοπόρα στην αντιμετώπιση της νόσου».

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ALZHEIMER 2023

## 1ο Festival Alzheimer

Δεν είναι νωρίς να ενημερωθείς,  
δεν είναι αργά να δράσεις.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, τον φετινό Σεπτέμβριο, Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer, άφησε ένα ιδιαίτερα δημιουργικό αποτύπωμα. Το 1ο Festival Alzheimer, με τίτλο «Ανοια, Πριν και Μετά» της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, που διοργανώθηκε το Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023, με τη συνεργασία του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, αναδείχθηκε σε ιδανική κορύφωση της φετινής καμπάνιας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την άνοια και τη νόσο Alzheimer.



Συνολικά το ολοήμερο φεστιβάλ επισκέφθηκαν 3.500 άτομα όλων των ηλικιών, 300 άτομα άνω των 60 ετών υποβλήθηκαν σε τεστ μνήμης, ενώ περισσότερα από 480 άτομα παρακολούθησαν την ομιλία της Προέδρου της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια, Δρ. Παρασκευής Σακκά. Η ομιλία της εστίασε στα νεότερα επιστημονικά δεδομένα για την άνοια, το τεράστιο κοινωνικό, οικονομικό και ψυχικό φορτίο της νόσου για τους φροντιστές και της κινητοποίησης της πολιτείας για την ίδρυση δομών και υπηρεσιών και τη θέσπιση νόμων, με στόχο την προαγωγή της ποιότητας ζωής των στόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Η Δρ. Σακκά τόνισε επίσης τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψης της άνοιας και της ενημέρωσης του κοινού και των πασχόντων για τις πολλές πλέον δομές και υπηρεσίες για την άνοια, που υπάρχουν στη χώρα μας. Ακολούθησαν ερωτήσεις και συζήτηση του κοινού με πάνελ ειδικών, στο οποίο συμμετείχαν μαζί με τη Δρ. Σακκά ο καθηγητής Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Αντώνιος Πολίτης, η κοινωνική λειτουργός της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, Ειρήνη Βαμβακάρη και ο νομικός συνεργάτης της Εταιρείας Γιάννης Μπιλιάνης.



Στην εκδήλωση παρευρέθηκε και τοποθετήθηκε και ο υπουργός Υγείας, Μιχάλης Χρυσοχοϊδης, ο οποίος, χαρακτήρισε την άνοια «εθνικό ζήτημα» και δεσμεύτηκε ως προς την προώθηση του σχεδίου νόμου για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ασθενών με άνοια και των φροντιστών τους, καθώς και την πλήρη εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια-νόσο Alzheimer. Τέλος, εξήγγειλε την ίδρυση ενός Εθνικού Συμβουλίου για τη νόσο Alzheimer, το πλαίσιο λειτουργίας του οποίου θα διαμορφώνουν από κοινού η κοινότητα των φροντιστών, σε συνεργασία με τις οργανώσεις Alzheimer και εξειδικευμένους στην άνοια, επιστήμονες.

Το Festival Alzheimer έκλεισε με πνεύμα ενθαρρυντικό με μια εξαιρετική παράσταση από την stand-up comedian, Κατερίνα Βρανά, η οποία συγκίνησε άπαντες με το μήνυμά της «Ζήστε τη ζωή σας και μην φοβάστε την αρρώστια. Μόνο ο φόβος τη δυναμώνει».

Το 1ο Festival Alzheimer ήταν ο επίλογος μιας σειράς πολυάριθμων δράσεων πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του πληθυσμού από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, στο πλαίσιο του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer. Συνεχίζουμε δυναμικά με νέες πρωτοβουλίες, ώστε ο κοινωνικός διάλογος για την άνοια, να συνεχιστεί, με στόχο την επίλυση των προβλημάτων γύρω από αυτή τη μάστιγα του 21ου αιώνα.



**Πάτρα Μπλέκου**  
Υπεύθυνη Επικοινωνίας  
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



# Κατερίνα Βρανά: Μαθαίνεις να γλεντάς την πιο άβολη και δύσκολη στιγμή που βίωσες

Κόντευε να πεθάνει πάνω στο άνθος της ηλικίας και της καριέρας της, όταν το CNN την είχε κατατάξει ανάμεσα στις καλύτερες stand up comedians του κόσμου. Και παρότι για ένα διάστημα ενθουσιάστηκε με την ιδέα πως θα πέθαινε, έχοντας κατακτήσει την κορυφή, τελικά προτίμησε την εκδοχή να ζήσει και πολεμήσει γι' αυτό.

Η Κατερίνα Βρανά - επίσημη καλεσμένη του 1ου Festival Alzheimer, που οργάνωσε η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος στις 30 Σεπτεμβρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer, είναι το ζωντανό παράδειγμα της ασθενούς («πιο ζωντανό πεθαίνεις» που θα έλεγε και η ίδια), που δεν πτοείται από την δυσάρεστη τροπή που πήρε η ζωή της πριν από έξι χρόνια. Έχοντας μόλις επιστρέψει από το Λονδίνο, όπου έδωσε παραστάσεις και λίγες εβδομάδες πριν ξαναξεκινήσει ευρωπαϊκή περιοδεία, η Κατερίνα Βρανά δεν παύει να εμπνέει πως η γιορτή βρίσκεται ακόμα και στην πιο μεγάλη πληγή.



*Το χιούμορ ήταν, ανέκαθεν, ένα οργανικό στοιχείο της προσωπικότητας και της αντίληψής σας για το πως υπάρχουν σ' αυτόν τον κόσμο, σωστά;*

Για όλη μου την οικογένεια αλλά και για μένα προσωπικά το χιούμορ ήταν και είναι στάση ζωής. Γι' αυτό και απολαμβάνω τόσο την δουλειά μου. Είναι μια ακόμα έκφραση του ποια είμαι, πως είμαι και πώς λειτουργώ. Όταν η συζήτηση πηγαίνει στην κωμική αποδόμηση και στην απενοχοποίηση της ασθένειας στο δημόσιο λόγο, δεν μπορώ να φανταστώ κάποιο άλλο, περισσότερο αντιπροσωπευτικό παράδειγμα από το δικό σας.

Είναι μια πράξη φοβερά λυτρωτική για μένα. Κάνω τη δουλειά που κάνω ως stand up comedian, είμαι γενικά ένα εξωστρεφές παιδί, αλλά μέσα από αυτήν την περιπέτεια όση ντροπή μου είχε μείνει, εξαφανίστηκε. Πέντε μήνες στο νοσοκομείο σε δύο διαφορετικές χώρες, όπου με είδαν περί τα 100 άτομα, γιατροί και νοσοκόμοι στα χειρότερα μου, δεν μπορείς παρά να χάσεις ένα μεγάλο μέρος από όσα όρια έχεις θέσει σχετικά με την ντροπή και όσα σε κάνουν να νιώθεις άβολα. Οπότε είναι καθαρτικό να μπορείς να μοιραστείς αυτό το συναίσθημα με παραπάνω κόσμο - πόσο μάλλον μέσα από παραστάσεις αστειές και σαπρικές. Κυριολεκτικά, απασφαλίζεις. Όχι μόνο χάνεται η ντροπή, αλλά μαθαίνεις να γλεντάς την πιο άβολη και δύσκολη στιγμή που βίωσες.

*Συνηθώς, βάζετε ένα φίλτρο σε όσες δυσκολίες ζήσατε.*

Χρησιμοποιώ το χιούμορ ως φίλτρο για όλα όσα πέρασα, ένα φίλτρο του οποίου κάνουν χρήση και η οικογένειά μου - ακόμα και οι γιατροί μου. Όλοι διακωμωδούσαν το παραμικρό που συνέβαινε, παρότι ήμουν σε πολύ σοβαρή κατάσταση. Γενικά, το χιούμορ έχει τεράστια δύναμη. Και μπορεί να βοηθήσει ακόμα και στο θέμα της άνοιας - σε μια ασθένεια όπου χάνεις έναν πολύ κοντινό σου άνθρωπο, λίγο-λίγο, μέρα την ημέρα, ενώ στην πραγματικότητα είναι ακόμα εκεί. Αν αντέχεις, μην διστάσεις «να γλεντήσεις» λίγο την κατάσταση - όχι εις βάρος του ασθενούς - αλλά κυρίως για να ελαφρύνεις το δικό σου φορτίο. Πολλές φορές, οι οικογένειες, όπου κάποιος πάσχει, επικεντρώνονται στον ασθενή. Αλλά πίσω από τον ασθενή βρίσκεται μια οικογένεια. Όπως πίσω από μένα υπάρχει μια οικογένεια με μεγάλο ψυχολογικό βάρος. Οι φροντιστές των ασθενών είναι σπουδαία πλάσματα.





### **Ποια είναι η σχέση σας με τις φρονιστριές σας - πέρα από τη μητέρα σας, η οποία είναι άγρυπνη φρουρός;**

Οι δυο μου βοηθοί, η Φωτεινή και η Μαργαρίτα, μου δίνουν την ευκαιρία να κάνω όλα όσα μπορώ να κάνω σήμερα. Αν δεν τις είχα κοντά μου, θα ήμουν σε μια άλλη κατάσταση. Είναι εξαιρετικά σημαντικές στη ζωή μου και η σχέση μας έχει εξελιχθεί σε τέτοιο βαθμό, όπου μοιάζουμε σαν ν' ακούεις ένα παντρεμένο, επί χρόνια, ζευγάρι να τσακώνεται για το παραμικρό, ανά πάσα στιγμή. Είναι κομμάτι της οικογένειάς μας.

### **Τι ανακαλείτε από την καριέρα σας, πριν προκύψει η περιπέτεια υγείας;**

Μπορεί να ακουστεί παράξενο, αλλά από την πορεία των προηγούμενων χρόνων θυμάμαι τον εαυτό μου να σέρνει μεγάλες βαλίτσες από χώρα σε χώρα. Συχνά λέω «πω - πω, όλα αυτά τα έκανα μόνη μου!». Τώρα πια, έχω συνηθίσει να έχω πάντα παρέα κι αυτό είναι φοβερά ανακουφιστικό. Να, ας πούμε, μόλις γύρισα από το Λονδίνο, όπου είχα πάει για δουλειά και δυσκολεύτηκα με τα θέματα διαμονής. Ομολογώ πως ήταν ωραίο που δεν το περνούσα μόνη μου.

### **Πόσο έχει αλλάξει η σχέση σας με τη σκηνή, από την στιγμή που έχει επηρεαστεί η κινητικότητά σας;**

Υπάρχουν οι πρακτικές δυσκολίες, όπως οι σκηνές, που για να τις ανέβεις, πρέπει να χρησιμοποιήσεις σκαλάκια. Ε, λοιπόν, αυτά τα σκαλάκια μου τρώνε την ψυχή! Αντί να μω με φόρα, όπως οφείλει ένας stand up comedian, πεθαίνει το νίβε της έναρξης. Από την άλλη, επειδή η συνολική μου λειτουργία είναι πιο αργή, αυτό με κάνει πιο επεξηγηματική, ίσως και πιο δραματική κάποιες φορές.

Φαντάζομαι πως ανάμεσα στους θεατές σας υπάρχει και κοινό που σας παρακολουθεί από τις πρώτες εμφανίσεις σας. Ναι, και μάλιστα είναι αρκετοί, οι οποίοι αισθάνονται περήφανοι για την αφοσίωσή τους και έρχονται μετά την παράσταση για να μου μιλήσουν. Αυτούς τους θεατές τους αγαπώ λίγο πιο πολύ. Δεν τους έχασα και δεν με έχασαν.

### **Σας συγκινεί που το κομμάτι της διαφορετικότητας δεν στέκεται εμπόδιο στην επαφή σας με τον κόσμο;**

Νιώθω ότι ο κόσμος που με ήξερε από τα πρώτα χρόνια της δουλειάς μου, με στήριξε πάρα πολύ όταν αρρώστησα. Έχω λάβει πάρα πολλή αγάπη. Ήταν ειλικρινά μαζί μου σ' αυτόν τον αγώνα και πιστεύω πως δεν έχει αλλάξει το πως με βλέπουν.

### **Δηλαδή, δεν αναγνωρίζετε στα βλέμματα κάποιων οίκτο;**

Σε καμία περίπτωση. Ίσως μόνο εκείνοι που με γνωρίζουν τώρα. Από την άλλη, αισθάνομαι πως ακόμα και αυτοί χρειάζονται το πολύ δέκα λεπτά για να εξοικειωθούν με την κατάσταση.

### **Πως τα πήγατε με την αποδοχή της νέας κατάστασης, της αναπηρίας;**

Όταν πρωτοξύπνησα από το κόμα, δεν είχα ακόμα εικόνα της μεγάλης σοβαρότητας. Αργότερα, συνειδητοποιώντας ότι κόντευα να πεθάνω, ειλικρινά... ενθουσιάστηκα. Το αντιμετώπιζα ως μια δραματική εμπειρία, ως μια εμπειρία πρωτόγνωρη, σαν μια δραματική ταινία, όπου η πρωταγωνίστρια ήμουν εγώ. Θυμάμαι πως το πρώτο πράγμα που είπα στον αδερφό μου - ούσα παράλυτη από το κεφάλι και κάτω - ήταν «ρε συ, πήγα να πεθάνω. Φανταστικός;». «Εμείς δεν το διασκεδάσαμε τόσο», μου απάντησε. Αργότερα, βλέποντας πόσες βλάβες μου είχε αφήσει αυτό, μπήκα σε μια αργή διαδικασία συνειδητοποίησης, όπου τελικά δεν με κατέβαλλε ποτέ το σοκ. Ίσως φταίει πως κι εδώ ενεργοποιήθηκε ασυνείδητα η αυτόματη άμυνα του χιούμορ. Με θυμάμαι να φωνάζω με ενθουσιασμό μέσα στο νοσοκομείο «Ακούτε; Είμαι ανάπηρη!» ή στο δρόμο να φωνάζω «ΑΜΕΑ, ΑΜΕΑ!»! Η αποδοχή δηλαδή της κατάστασης ήρθε φυσικά, χωρίς εξάρσεις. Μόνο όταν οι γιατροί μου είπαν ότι δεν ξέρουν πότε και αν θα συνέλθω πλήρως - ναι, παραδέχομαι πως τότε θύμωσα. Και καθώς έκτοτε ξεκίνησε μια προσπάθεια για να ανακάμψω, βρέθηκα να ζω μόνο θετικές εξελίξεις. Συνηθίζω να λέω πως κι εδώ που έχω φτάσει, καλά είναι.

### **Πόσο σημαντική είναι η αποδοχή ενός προβλήματος υγείας από τον πάσχοντα και τον περίγυρό του;**

Νομίζω παίζει τεράστιο ρόλο το περιβάλλον του ασθενούς. Αν μια ολόκληρη οικογένεια μοιρολογεί για το τι έπαθε ο άνθρωπός τους, «πι μας έτυχε» κτλ. δεν αφήνουν πολύ χώρο για αποδοχή από τον πάσχοντα. Θεωρώ πως είναι πολύ κρίσιμο για το άμεσο περιβάλλον να πολεμήσει τέτοιες αντιδράσεις, να αποδεχτεί πως από την στιγμή που συνέβη το κακό, το πολεμάμε. Πάμε παρακάτω, πάμε να δούμε με αυτά τα δεδομένα πως θα λειτουργήσει η υπόλοιπη ζωή. Φυσικά, βοηθάει να απευθυνθεί κανείς σε έναν ειδικό, ένα ψυχολόγο, για να πάρει στήριξη. Δεν θα ξεχάσω την προτροπή σας προς το κοινό - κατά την περφόρμανς του 1ου Festival Alzheimer - «να ζήσετε τη ζωή σας». Όσο απλό κι ακούγεται, άλλο τόσο τρυφερό είναι.

### **Πάντα αγαπούσατε τη ζωή ή μετά την ασθένεια την είδατε με άλλα μάτια;**

Πιστεύω πως ο λόγος που έζησα είναι γιατί αγαπώ πολύ τη ζωή. Ωστόσο, θέλω να πω ότι οι μικρές δυσκολίες της ζωής, τα προβλήματα και οι φθορές της καθημερινότητας - η Εφορία, οι λογαριασμοί, τα έξοδα για το σούπερ μάρκετ, αυτά τα τόσο μικρά και συνάμα μεγάλα που κουράζουν - δεν πρόκειται να σταματήσουν ποτέ. Από τότε, λοιπόν που αρρώστησα, ή σωστότερα από τότε που σχεδόν πέθανα, αποφάσισα πως δεν θα επιτρέψω να εισβάλλουν στην ψυχή μου όσα με αγχώσουν. Όχι, δεν έγινα ζεν, απλώς το φιλοσόφησα. Είπα ότι «εγώ τη ζωή μου θα την ζήσω παρά τα σκατά». Η μεγάλη μου προσπάθεια είναι να μην αναλώνομαι σε αυτά, παρότι ούτε πλούσια είμαι, ούτε - όπως όλα δείχνουν - έχω λύσει τα προβλήματά μου.

### **Τι σημαίνει για εσάς «ζω τη ζωή μου»;**

Δεν νομίζω ότι μπορείς να απελευθερωθείς από τα καθημερινά βάρη, λες και είναι η σκόνη που κάθεται πάνω σου. Αλλά είναι σπουδαίο να καταφέρεις να βρίσκεις μέσα στη μέρα μια-δυο ωραίες στιγμές για σένα. Να κάνεις πράγματα που σε γεμίζουν: να διαβάσεις ένα βιβλίο, να δεις μια ταινία, να μιλήσεις με μια φίλη στο τηλέφωνο, με κάποιον αγαπημένο. Πρέπει κάθε μέρα να θρέφεις την ψυχή σου.

### **Στέλλα Χαραμή**

Δημοσιογράφος

Συνεργάτης Εταιρείας Alzheimer Αθηνών



# Με αμείωτο ρυθμό οι δράσεις της Κινητής Μονάδας για τα άτομα με άνοια Ηρακλείου Απτικής

Η Κινητή Μονάδα είναι ο αδερφός οργανισμός του Κέντρου Ημέρας Ηρακλείου, η έδρα του οποίου βρίσκεται επί της οδού Ελευθερίου Βενιζέλου 232 και Ελαιών. Η θέσπιση της Κινητής Μονάδας έχει ως σκοπό την εξυπηρέτηση αναγκών ατόμων με άνοια, που, ενώ διαβιούν στον δήμο και στην περιφέρειά του, αδυνατούν να μετακινηθούν εκτός της κατοικίας τους.

Κατά συνέπεια, οι υπηρεσίες της Κινητής Μονάδας περιστρέφονται γύρω από δύο άξονες: α) Την παροχή υπηρεσιών σε γειτονικούς δήμους, στα όρια του Τομέα Ψυχικής Υγείας και β) Την παροχή υπηρεσιών κατ' οίκον στο Δήμο Ηρακλείου και στους όμορους Δήμους, που δεν καλύπτονται από κάποια άλλη συγγενική δομή.

Η Κινητή Μονάδα στελεκώνεται από διεπιστημονική Θεραπευτική Ομάδα Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας: Την επιστημονικά υπεύθυνη ψυχολόγο Εύα Ντανάση, την κοινωνική λειτουργό Αριστέα Λιβάνη, τη νευρολόγο Φαίδρα Καλλίγερο, τη νευροψυχολόγο Όλγα Φαφούτη και το νοσηλεύτη Θεόφιλο Κρασάκη.

Η λειτουργία της Κινητής Μονάδας ξεκίνησε σχεδόν ταυτόχρονα με τα εγκαίνια του Κέντρου Ημέρας Ηρακλείου, στα τέλη του Μαρτίου 2023, σε μια προσπάθεια επικοινωνίας των υπηρεσιών της με δράσεις ενημέρωσης. Είχαν προηγηθεί επαφές του κλιμακίου της Μονάδας, αποτελούμενο από την κοινωνική λειτουργό Αριστέα Λιβάνη, τη νευροψυχολόγο Όλγα Φαφούτη και το νοσηλεύτη Θεόφιλο Κρασάκη, με τους υπευθύνους σειράς τοπικών φορέων: Της Διεύθυνσης Κοινωνικής Πολιτικής και Προαγωγής Δημόσιας Υγείας του Δήμου Μεταμόρφωσης Απτικής, της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Δήμου Αχαρνών, του Κέντρου Κοινότητας Δήμου Ωρωπού, της Κοινωνικής Μέριμνας για τα άτομα Τρίτης Ηλικίας του Δήμου Κηφισιάς, του Συμβουλευτικού Σταθμού για την άνοια του Δήμου Λυκόβρυσσης - Πεύκης καθώς και της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Ογκολογικού Νοσοκομείου «Άγιοι Ανάργυροι» στην Κηφισιά. Μαζί με την Επιστημονικά Υπεύθυνη της Κινητής Μονάδας του Κέντρου Ημέρας Ηρακλείου, Εύα Ντανάση, δρομολόγησαν από κοινού δράσεις στην κοινότητα, με σκοπό την πρόληψη και ενημέρωση για τη νόσο.

Επιπλέον, οργανώθηκαν ενημερωτικές ομιλίες με τους εργαζόμενους των ΚΑΠΗ, των Κοινωνικών Υπηρεσιών και των προγραμμάτων «Βοήθεια στο Σπίτι» στους δήμους Μεταμόρφωσης, Αχαρνών, Λυκόβρυσσης - Πεύκης και φυσικά Ηρακλείου. Στις ομιλίες, το επιστημονικό προσωπικό ψυχικής υγείας της Κινητής Μονάδας ενημέρωσε τους εργαζόμενους σε θέματα άνοιας, καθώς και για τις παρεχόμενες υπηρεσίες του Κέντρου Ημέρας και της Κινητής Μονάδας.







**Οι υπηρεσίες αυτές αφορούν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της άνοιας:**

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

Τα παραπάνω ήταν μόνο η αρχή, καθώς στην πορεία της διαδικασίας διασύνδεσης της με τοπικούς φορείς, η Κινητή Μονάδα έχει συμμετάσχει και συν-διοργανώσει πλείστες δράσεις, που συνεχίζονται αδιάκοπα:

- Επίσκεψη στον Δήμο Ωρωπού - στα ΚΑΠΗ του Αυλώνα και Καλάμου - με ενημερωτικές ομιλίες και δωρεάν τεστ μνήμης στους κατοίκους της περιοχής άνω των 60 ετών, σε συνεργασία με το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου, το ΚΕΠ Υγείας και τον Συμβουλευτικό σταθμό για την άνοια.
- Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών στους περίξ του Ηρακλείου Δήμου, καθώς και ομιλίες για τη νόσο και νοσηλευτικά σεμινάρια στα ΚΑΠΗ του Δήμου Ηρακλείου Ατικής και των όμορων περιοχών.
- Ενημερωτική ομιλία και δωρεάν τεστ μνήμης στο Πνευματικό Κέντρο της Δημοτικής Ενότητας Θρακομακεδόνων μέσα από τη δημιουργία Ομάδας Νοητικής Ενδυνάμωσης.
- Ενεργή συμμετοχή στο 1ο Φεστιβάλ Κοινωνικής Φροντίδας και Αλληλεγγύης του Δήμου Διονύσου με ενημερώσεις στο κοινό για τις παρεχόμενες υπηρεσίες των Κέντρων Ημέρας και των Κινητών Μονάδων της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.
- Εκδηλώσεις και δράσεις στο πλαίσιο της Εβδομάδας Πρόληψης της Υγείας για την Τρίτη Ηλικία, με αφορμή την Παγκόσμια Μέρα Τρίτης Ηλικίας του Δήμου Μεταμόρφωσης, με ενημερωτική ομιλία στο Συνεδριακό Κέντρο και σύντομους νευροψυχολογικούς ελέγχους στα μέλη των ΚΑΠΗ του Δήμου.
- Συνεργασία με τον Δήμο Διονύσου για επικείμενες δράσεις: κύκλο ενημερωτικών ομιλιών και διεξαγωγή τεστ μνήμης στα ΚΑΠΗ του Δήμου, δημιουργία Ομάδων Νοητικής Ενδυνάμωσης και συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Αγίου Στεφάνου για τη δημιουργία Ιατρείου Μνήμης.
- Συνεργασία με το Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων του φορέα «Θάλλος - Ψυχική Υγεία» στη Νέα Μάκρη, με διοργάνωση ενημερωτικών ομιλιών, ημερίδων για φροντιστές, αλλά και εκπαιδεύσεις επαγγελματιών υγείας.
- Κατ' οίκον παρεμβάσεις με καθημερινές επισκέψεις. Από την έναρξη λειτουργίας της Κινητής Μονάδας μέχρι σήμερα έχουν εξεταστεί 129 περιστατικά και οι υπηρεσίες κατ' οίκον ανέρχονται σε 695.

# Το “ταξίδι” της Κινητής Μονάδας για την άνοια Πειραιά

Η Κινητή Μονάδα για την άνοια στον Πειραιά ξεκίνησε το ‘ταξίδι’ της στις αρχές Απριλίου του 2023 με έδρα το Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών Πειραιά και σκοπό να καλύψει τις ανάγκες ατόμων με άνοια, που διαβιούν στον Δήμο του Πειραιά, στην περιφέρειά του και στους όμορους Δήμους, αλλά αδυνατούν να μετακινηθούν με παροχή υπηρεσιών κατ’ οίκον. Επίσης, στόχος είναι η κάλυψη κατοίκων νησιωτικών περιοχών, που εντάσσονται στη διοικητική περιφέρεια Πειραιά στα όρια του Τομέα Ψυχικής Υγείας. Μέσα στο σύντομο χρονικό διάστημα λειτουργίας της, η Μονάδα έχει φτάσει να εξυπηρετεί κατ’ οίκον, σε εβδομαδιαία βάση, περισσότερες από 15 οικογένειες.

Η ομάδα αποτελείται από ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, νοσηλεύτη και φυσικοθεραπευτή. Πρώτο μέλημα ήταν η διασύνδεση με την κοινότητα, στο πλαίσιο του οποίου πραγματοποιήθηκαν επαναλαμβανόμενες συναντήσεις και τηλεφωνικές επικοινωνίες με φορείς και υπηρεσίες του Δήμου Πειραιά αλλά και των γύρω περιοχών (Κοινωνικές υπηρεσίες, ΚΑΠΗ, Κέντρα Κοινότητας, Νοσοκομεία, Κέντρα Υγείας, Βοήθεια στο Σπίτι, κ.ά.)



## Το ταξίδι της Κινητής Μονάδας για την άνοια Πειραιά έχει μέχρι τώρα τους παρακάτω σταθμούς:

### ΠΕΡΑΜΑ

Σε συνεργασία με τον Δήμο Περάματος, έγιναν συναντήσεις σε όλα τα ΚΑΠΗ, όπου, περισσότεροι από 170 κάτοικοι της περιοχής ενημερώθηκαν για τη δημιουργία του νέου Κέντρου Ημέρας για την άνοια και την Κινητή Μονάδα στον Πειραιά και ψυχολόγοι διενήργησαν σύντομες νευροψυχολογικές δοκιμασίες σε 45 συνολικά άτομα.

### ΣΑΛΑΜΙΝΑ

Σε συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Σαλαμίνας, κάθε τρίτη Τετάρτη του μήνα πραγματοποιείται Ιατρείο Μνήμης (νευροψυχολογικός έλεγχος και εξέταση από ψυχίατρο) και δίνεται η δυνατότητα σε επαγγελματίες υγείας να ενημερώνουν φροντιστές ατόμων με άνοια για κοινωνικό-προνοιακά ζητήματα, θέματα εκπροσώπησης και άλλα πρακτικά ζητήματα στο πλαίσιο της φροντίδας. Μελλοντικός στόχος είναι και η επαναλειτουργία ομάδων στο πλαίσιο μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων, οι οποίες διακόπηκαν, εξαιτίας της πανδημίας Covid-19.



### ΑΙΓΙΝΑ

Αποδεχόμενοι το κάλεσμα του Συλλόγου Γυναικών Αίγινας οι επαγγελματίες υγείας της μονάδας σάλπαραν για το νησί, πραγματοποιώντας ενημερωτικές ομιλίες και σύντομες νευροψυχολογικές δοκιμασίες σε περισσότερους από 40 κατοίκους.

### ΠΟΡΟΣ

Συναντήσεις με τον κοινωνιολόγο, υπεύθυνο του προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι» του Δήμου Τροιζηνίας - Μεθάνων, Θεόδωρο Μαρόκο, καθώς και με την αντιδήμαρχο Κοινωνικών Υπηρεσιών του Δήμου Πόρου, Ευαγγελία Παπαδοπούλου, και τους εργαζόμενους του «Βοήθεια στο Σπίτι» στο νησί ανέδειξαν την ανάγκη διαδικτυακής εκπαίδευσης των εργαζομένων των προγραμμάτων «Βοήθεια στο Σπίτι» για θέματα της άνοιας, καθώς και πραγματοποίησης δράσεων αντίστοιχων με αυτών που οργανώθηκαν στην Αίγινα.

### ΝΙΚΑΙΑ-ΡΕΝΤΗ

Στο πλαίσιο δύο συναντήσεων, όλοι οι επαγγελματίες των κοινωνικών δομών του Δήμου Νίκαιας - Ρέντη, υπεύθυνοι των ΚΑΠΗ, κοινωνικοί λειτουργοί της κοινωνικής υπηρεσίας, εργαζόμενοι του ΒΣΣ, καθώς και η Αντιδήμαρχος Κοινωνικών Υπηρεσιών του Δήμου, Βασιλική Μουταφίδου, ενημερώθηκαν για τις υπηρεσίες και δράσεις του Κέντρου Ημέρας και της Κινητής Μονάδας για άτομα με άνοια στον Πειραιά.





## ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ - ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ

Κάθε Τετάρτη τους μήνες του φθινοπώρου, οι επαγγελματίες της Κινητής Μονάδας βρισκόταν σε κάποιο από τα ΚΑΠΗ του Δήμου Κερατσινίου - Δραπετσώνας. Οι ανάγκες σε έναν τόσο μεγάλο Δήμο είναι πολλές, καθώς στερείται υπηρεσιών με ειδικευση στην άνοια. Απώτερος στόχος είναι, εκτός από ενημερωτικές ομιλίες και διενέργεια σύντομων τεστ μνήμης, να λειτουργήσουν και ομάδες πρόληψης σε κάθε ΚΑΠΗ του Δήμου.

## ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Τον Σεπτέμβριο, ως Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer, η Κινητή Μονάδα του Πειραιά, σε συνεργασία με τις κινητές μονάδες του Δικτύου Κοινωνικών Δομών Δήμου Πειραιά, ενημέρωσε περισσότερους από 400 Πειραιώτες και πραγματοποίησε 70 τεστ μνήμης σε διάφορα κεντρικά σημεία της πόλης (Αγία Τριάδα, Δημοτικό Θέατρο, Πλατεία Αργυροκάστρου, Ευαγγελίστρια, Οίκος Ναύτου, κ.ά.). Οι επαγγελματίες υγείας της Κινητής Μονάδας του Πειραιά έχουν επίσης πραγματοποιήσει ενημερωτικές ομιλίες και διεξάγει σύντομες νευροψυχολογικές δοκιμασίες σε μια ιδιαίτερα ευάλωτη κοινωνική ομάδα: στους διαμένοντες του Υπνωτηρίου και του Ανοικτού Κέντρου Ημέρας Αστέγων του Ομίλου για την UNESCO Πειραιώς και Νήσων/Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας Ομίλου για την UNESCO Πειραιώς και Νήσων.



Το σύντομο οδοιπορικό της Κινητής Μονάδας Πειραιά φέρνει στο νοου τη σκέψη πως δεν έχει σημασία ο προορισμός - όπως αναφέρει και ο ποιητής μας Κωνσταντίνος Καβάφης - αλλά το ταξίδι, που έχει να διανύσει ένα άτομο με άνοια και οι φροντιστές του. Σε αυτό το ταξίδι, όλα τα μέλη της ομάδας θα στέκονται με κάθε τρόπο στο πλευρό του.



### Ειρήνη Βαμβακάρη

Κοινωνική Λειτουργός, Msc  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Κινητής Μονάδας  
για άτομα με άνοια στον Πειραιά  
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



# Το έργο της Κινητής Μονάδας του Κέντρου Ημέρας για την Άνοια στην Άρτα

Αν και η ύπαρξη Κινητών Μονάδων δεν αποτελεί καινοτομία για το χώρο της ψυχικής υγείας, είναι η πρώτη φορά που παρέχουν υπηρεσίες για την άνοια και έρχονται να καλύψουν τις ανάγκες των ατόμων, που βρίσκονται απομονωμένα στο σπίτι τους ή διαβιούν σε απομακρυσμένες περιοχές.

Η Κινητή Μονάδα του Κέντρου Ημέρας για την Άνοια στην Άρτα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στεγάζεται στο Παλιό Νοσοκομείο (Αλέξανδρου Ζάρρα 2) και χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας. Στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα: ψυχολόγους, κοινωνική λειτουργό, φυσικοθεραπευτή και νοσηλεύτη, ενώ ήδη διανύει το δεύτερο εξάμηνο λειτουργίας, αριθμώντας έως και τέλος Σεπτεμβρίου 2023 τις 1000 θεραπευτικές δράσεις σε 190 άτομα.

Η Κινητή Μονάδα δρομολογεί τη δημιουργία ενός δικτύου παροχής υπηρεσιών (υπηρεσίες κατ'οίκον, Ιατρείο Μνήμης και ψυχοκοινωνικές θεραπείες) σε απομακρυσμένες περιοχές, για την κάλυψη των αναγκών των οικογενειών και των ατόμων με άνοια. Παρέχει τις υπηρεσίες της μία έως δύο φορές το μήνα στο Δήμο Κεντρικών Τζουμέρκων, στην Αμφιλοχία, την Πρέβεζα, στη Λευκάδα και σε συχνότερη βάση στο Δήμο Αρταίων.

## Ειδικότεροι στόχοι είναι:

- Παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών κατ'οίκον σε ανθρώπους με άνοια προχωρημένου σταδίου
- Εκπαίδευση και υποστήριξη των οικογενειών
- Δημιουργία δικτύου υπηρεσιών σε απομακρυσμένες περιοχές, με τη συνεργασία Κέντρων Υγείας, Αγροτικών Ιατρείων, Νοσοκομείων και κοινωνικών υπηρεσιών των Δήμων



### Δράσεις της Κινητής Μονάδας στην Άρτα

Μέχρι και σήμερα, η Κινητή Μονάδα έχει οργανώσει δράσεις ενημέρωσης για τις παρεχόμενες υπηρεσίες της σε 28 τοπικούς φορείς. Μεγάλη βαρύτητα έχει δοθεί στη συνεργασία με τα Κέντρα Υγείας Βουλγαρελίου, Αμφιλοχίας, Πρέβεζας και Άνω Καλεντίνης, όπου έχει ξεκινήσει η λειτουργία της Κινητής Μονάδας στο χώρο των Κέντρων Υγείας. Η Μονάδα επισκέπτεται τα Κέντρα Υγείας μια φορά το μήνα, με στόχο την δημιουργία ενός σημείου αναφοράς για τους ανθρώπους με άνοια και τις οικογένειές τους σε αυτές τις περιοχές. Αποτέλεσμα των παραπάνω συμπράξεων ήταν και η ενημέρωση για την άνοια, τις διαταραχές μνήμης καθώς και τα σύντομα τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών από τους επαγγελματίες υγείας της Μονάδας στα ΚΑΠΗ του Δήμου Άρτας, Δήμου Κεντρικών Τζουμέρκων, στην Αμφιλοχία και την Πρέβεζα.

Κατά τον Σεπτέμβριο, τον Παγκόσμιο Μήνα για τη νόσο Alzheimer, η Κινητή Μονάδα συμμετείχε στις δράσεις, που οργάνωσε με μεγάλη προσέλευση το Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια στην Άρτα, τον Περίπατο Μνήμης στη Βυζαντινή Άρτα, αλλά και το ειδικό εκθεσιακό περίπτερο για την άνοια στην 9η έκθεση και εμποροπανήγυρη Άρτας.

Συνολικά, στόχος της Κινητής Μονάδας είναι να διευρύνει σημαντικά δράσεις και συνεργασίες, ώστε να καλυφθούν όλο και περισσότερες ανάγκες εντός των ορίων δράσης της Κινητής Μονάδας. Επίσης, βασική προτεραιότητα αποτελεί η ενημέρωση όλων των πολιτών του Δήμου Αρταίων και των γύρω Δήμων, με στόχο την εξάλειψη του στίγματος και τη δημιουργία φιλικών κοινοτήτων για την άνοια.



### Αρετή Ευθυμίου

Γνωστική Ψυχολόγος PhD  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Κινητής Μονάδας  
για άτομα με άνοια στην Άρτα  
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



# Μια σύνοψη των εργασιών του 33ου Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Alzheimer

Το 33ο επίσημο Συνέδριο της Alzheimer Europe, που διοργανώθηκε φέτος στο Ελσίνκι της Φινλανδίας, 16-18 Οκτωβρίου, εστίασε στις «Νέες ευκαιρίες στη φροντίδα, την πολιτική και την έρευνα για την άνοια». Το συνέδριο είχε υβριδικό χαρακτήρα και σημείωσε ρεκόρ συμμετοχών, με περισσότερους από 1.100 συμμετέχοντες από 48 χώρες να παρακολουθούν το Συνέδριο στο Messukeskus Helsinki Expo and Convention Center του Ελσίνκι αλλά και διαδικτυακά. Η διοργάνωση ξεκίνησε με ένα θερμό χαιρετισμό από την πρόεδρο της Alzheimer Europe, Rosário Zincke dos Reis, η οποία τόνισε: «Για να φτιάξουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα άτομα με άνοια, όλες οι προσπάθειές μας πρέπει να επικεντρωθούν σε τρεις βασικούς τομείς. Πρώτον, στην εύρεση και εφαρμογή καλύτερων πρακτικών κατά την παροχή φροντίδας σε όλα τα στάδια εξέλιξης της νόσου. Δεύτερον, πρέπει να επενδύσουμε στην έρευνα για καλύτερες φαρμακολογικές και μη θεραπευτικές έλξεις, πρέπει να αγωνιστούμε για να διασφαλίσουμε ότι η άνοια αναγνωρίζεται ως προτεραιότητα στη δημόσια υγεία, τόσο σε ευρωπαϊκό, όσο και σε εθνικό επίπεδο, και ότι εφαρμόζονται, ανάλογα, συγκεκριμένες πολιτικές».

Στο Συνέδριο έδωσε και φέτος το παρών η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με εκπροσώπους την Πρόεδρό της, Δρ. Παρασκευή Σακκά, τον ψυχίατρο και υπεύθυνο του Ιατρείου Φροντιστών, Κώστα Νικολάου, την ψυχολόγο και υπεύθυνη συντονισμού των Κέντρων Ημέρας, Παναγιώτα Ζώη και την υπεύθυνη επικοινωνίας της Εταιρείας, Πάτρα Μπλέκου. Στο πλαίσιο του Συνεδρίου, η Δρ. Σακκά παρουσίασε τα αποτελέσματα του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Recage, που υλοποίησε η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών σε συνεργασία με οργανισμούς άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Επιπλέον, η ομάδα της Alzheimer Αθηνών παρουσίασε τέσσερις επιστημονικές ανακοινώσεις. Η πρώτη παρουσιάστηκε στις 16 Οκτωβρίου από την κύρια ερευνήτρια, Πάτρα Μπλέκου, με θέμα την επίπτωση της φροντίδας των ατόμων με άνοια στους οικογενειακούς φροντιστές τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Οι επόμενες τρεις, παρουσιάστηκαν στις 17 Οκτωβρίου, από την Παναγιώτα Ζώη, με την παρακάτω θεματολογία:

- Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της περιορισμένης κινητικότητας του θώρακα και της λειτουργίας της άρθρωσης του ώμου σε άτομα με ευπάθεια
- Μυοσκελετικοί τραυματισμοί φροντιστών ατόμων με άνοια
- Αποτελέσματα της συνδυασμένης νοητικής απεικόνισης με το πρόγραμμα άσκησης Otago στην κινητικότητα και τη γνωστική και συναισθηματική κατάσταση των ηλικιωμένων με άνοια πρώιμου σταδίου



Ως προς τα ζητήματα που τέθηκαν στο Συνέδριο, διακρίνουμε τα ακόλουθα ως σημαντικότερα:

- Αν και η άνοια παραμένει μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στον τομέα της υγείας, τις τελευταίες δεκαετίες έχουν γίνει σημαντικά βήματα. Η πρόοδος της επιστήμης έχει συντελέσει αποφασιστικά στην καλύτερη κατανόηση της άνοιας και των συμπτωμάτων της, στη διάγνωση και φροντίδα των ατόμων με άνοια. Γνωρίζουμε, πλέον, πως μπορούμε να προάγουμε την υγεία του εγκεφάλου σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας και πως η πρόληψη παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην καθυστέρηση της εμφάνισης άνοιας.
- Οι φωνές και οι απόψεις των ατόμων που ζουν με άνοια και των φροντιστών τους έχουν αξία. Ο συνεχής διάλογος και η συνεργασία τους με τους ερευνητές, τους επαγγελματίες υγείας, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και των Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση της νόσου και το κλειδί «για έναν κόσμο πιο φιλικό προς την άνοια», που αντιμετωπίζει τα άτομα με άνοια με σεβασμό στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματά τους και τους παρέχει ποιοτικές υπηρεσίες, που καλύπτουν τις ανάγκες τους, υποστηρίζοντας την ενεργή συμμετοχή τους στην κοινωνία.
- Σημαντικές είναι οι ψυχοκοινωνικές καινοτομίες στο χώρο της ολοκληρωμένης φροντίδας της άνοιας, με καθοριστικό τον ρόλο των Μη Κερδοσκοπικών Οργανώσεων για την άνοια σε όλο τον κόσμο, αναφορικά με την υποστήριξη των ατόμων που ζουν με άνοια και των οικογενειών τους.
- Η διάγνωση της άνοιας δεν χρειάζεται να σημαίνει το τέλος της ζωής. Τα άτομα με άνοια και οι φροντιστές μπορούν να συνεχίσουν να βιώνουν θετικά συναισθήματα. Υπάρχει φροντίδα, υπάρχει ελπίδα.

Η συμμετοχή στο 33ο Συνέδριο της Alzheimer Europe, αποτέλεσε για την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και την ομάδα της μια εξαιρετική ευκαιρία ενημέρωσης για τα νεότερα δεδομένα και τις εξελίξεις στον χώρο της άνοιας παγκοσμίως, για ανταλλαγή καλών πρακτικών και εκτεταμένη δικτύωση με την επιστημονική κοινότητα και τις ομάδες ασθενών, στο πλαίσιο της οποίας χτίστηκαν σημαντικές σχέσεις, που προσβλέπουμε να οδηγήσουν σε καινοτόμες συνεργασίες.



## Επιτυχημένος επίλογος της Alzheimer Αθηνών σε δύο Ευρωπαϊκά Προγράμματα

Συνεχίζοντας την επιτυχημένη συμμετοχή της σε Ευρωπαϊκά Προγράμματα, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών μπαίνει τώρα στην φάση της επίσημης ολοκλήρωσης δύο εξ αυτών.

Το πρώτο αφορά στο πρόγραμμα U-digitalize (<https://www.udigitalize.eu>), στη δημιουργία ενός μοντέλου εργασίας και στην εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας, αναφορικά με την ψηφιοποίηση υπηρεσιών των οργανισμών υγείας. Η τρίτη και τελευταία διακρατική συνάντηση μεταξύ των εταίρων πραγματοποιήθηκε στην Περούτζια της Ιταλίας, όπου και συζητήθηκαν οι τελευταίες τροποποιήσεις και διορθώσεις, ώστε οι στόχοι του προγράμματος να υλοποιηθούν κατά το μέγιστο. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών διοργάνωσε στις 26 Οκτωβρίου εκδήλωση στην Περιφέρεια Αττικής, προκειμένου να ενημερώσει για τα αποτελέσματα του προγράμματος τους επαγγελματίες υγείας του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ. Στη διάρκεια της εκδήλωσης, έγινε πλήρης περιγραφή του προγράμματος, αλλά και σύντομη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας σε μεθόδους ψηφιοποίησης μέσω της σχετικής ηλεκτρονικής πλατφόρμας εκπαίδευσης. Στην εκδήλωση έδωσαν το παρών επαγγελματίες υγείας, τόσο από την Αττική, όσο και από άλλες περιοχές της χώρας: Λήμνο, Ηγουμενίτσα, Ύδρα, Πάρο, Κιλερέρ.

Το δεύτερο πρόγραμμα που ολοκληρώνεται είναι το REcAge (<https://www.recageproject.eu/>) και το οποίο αφορά στην αντιμετώπιση συμπεριφορικών και ψυχιατρικών συμπτωμάτων (BPSD) στην άνοια, μέσω μονάδων Ειδικής Φροντίδας Συμπεριφοράς (SCUB). Τελικός σκοπός της μελέτης είναι να αποδειχτεί ότι αυτές οι μονάδες συμβάλλουν στη μακροπρόθεσμη βελτίωση στη ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, ώστε χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, να προχωρήσουν στη δημιουργία αντίστοιχων μονάδων. Η πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, νευρολόγος - ψυχίατρος, Δρ. Παρασκευή Σακκά, παρουσίασε τα αποτελέσματα της έρευνας για την Ελλάδα στο συνέδριο της Alzheimer Europe, που διοργανώθηκε στο Ελσίνκι, στις 16-18 Οκτωβρίου, τονίζοντας τόσο τη χρησιμότητα των Κινητών Μονάδων Βοήθειας στο σπίτι στον ελλαδικό χώρο, όσο και την ανάγκη για ειδική βοήθεια των φροντιστών, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για ασθενείς με συμπεριφορικά και ψυχιατρικά συμπτώματα. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ευχαριστεί τους εταίρους των προγραμμάτων για την αγαστή συνεργασία και συνεχίζει το έργο της με νέα προγράμματα, τα οποία στοχεύουν σταθερά στη στήριξη και τη φροντίδα των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους αλλά και την ολοκληρωμένη κατάρτιση των επαγγελματιών υγείας.

**Νικολέττα Γερονικόλα**

Ψυχολόγος

Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας Πανόρμου

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

## hAlt: Πρόγραμμα εκπαίδευσης επιτραπέζιας αντισφαίρισης για ηλικιωμένους που κινδυνεύουν να αναπτύξουν άνοια

Το Erasmus+ είναι το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που στηρίζει την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό. Οι ευκαιρίες χρηματοδότησης στο πλαίσιο του Erasmus+ περιλαμβάνουν δράσεις στον τομέα του αθλητισμού, σχεδιασμένες για την αντιμετώπιση της κοινωνικής περιθωριοποίησης και τις προκλήσεις, που σχετίζονται με τον αθλητισμό.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με επικεφαλής τη νευροψυχολόγο Ελένη Μαργιώτη, κατέθεσε τον Απρίλιο του 2020 μια πρόταση χρηματοδότησης μέσω Erasmus+, με στόχο τη διερεύνηση της χρήσης της επιτραπέζιας αντισφαίρισης (πινγκ-πονγκ), ως μέσο προώθησης της σωματικής άσκησης ηλικιωμένων, που διατρέχουν κίνδυνο ανάπτυξης ήπιας γνωστικής διαταραχής και άνοιας. Η πρόταση έγινε δεκτή από την επιτροπή προγραμμάτων της Erasmus sport+ τον Οκτώβριο της ίδιας χρονιάς.

Η επιλογή έγινε με βάση τη διαδραστική φύση του αθλήματος, καθώς και των σωματικών και γνωστικών απαιτήσεων, που οι κανόνες του επιβάλλουν. Η πρόταση περιλαμβάνει δέκα εταίρους από έξι διαφορετικές χώρες: Ελλάδα, Κύπρος, Αγγλία, Τουρκία, Ρουμανία και Βουλγαρία. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, έχουν πραγματοποιηθεί ταξίδια στη Ρουμανία και τη Βουλγαρία με εκπροσώπους από κάθε χώρα. Το ταξίδι στο Βουκουρέστι της Ρουμανίας ήταν η πρώτη δια ζώσης συνάντηση των εταίρων, που φιλοξενήθηκε από την Societatea Romana Alzheimer-SRA στις αρχές Ιουνίου. Το ταξίδι στη Σόφια της Βουλγαρίας πραγματοποιήθηκε στα μέσα του Σεπτεμβρίου, ενώ η τελική συνάντηση των εταίρων θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα τον Δεκέμβριο, οπότε και θα διενεργηθεί η καταληκτική εκδήλωση του προγράμματος.

Το ζητούμενο για όλους τους συμμετέχοντες ήταν να κατανοήσουμε τα τρέχοντα στοιχεία γύρω από το θέμα, να συγκεντρώσουμε απόψεις φροντιστών και ατόμων με άνοια - δημιουργώντας μια πλατφόρμα για μια διαδικτυακή κοινότητα - καθώς και να δημιουργήσουμε έξυπνα ρολόγια (smart watches) για την παρακολούθηση των συμμετεχόντων. Σε κάθε χώρα που συμμετέχει στην παρέμβαση, πραγματοποιείται ένα πρόγραμμα πιστοποίησης εκπαιδευτών, που κορυφώνεται στον κύκλο προπονήσεων. Οι προπονήσεις στην Αθήνα διενεργούνται υπό την επίβλεψη προπονητών πινγκ-πονγκ στο Βυζαντινό Αθλητικό Κέντρο στον Άλιμο, δύο φορές την εβδομάδα, και θα διαρκέσουν τρεις μήνες.

Συνολικά, 20 εκπαιδευτές (τέσσερις από κάθε χώρα) θα υποβληθούν σε εκπαίδευση 40 ωρών, ενώ 30 άτομα με προβλήματα μνήμης θα προπονηθούν για τρεις μήνες, δύο φορές την εβδομάδα.



Η εκπαίδευσή τους διαρκεί από τα μέσα Σεπτεμβρίου έως τα μέσα Δεκεμβρίου (12 εβδομάδες). Κάθε εκπαιδευόμενος θα αξιολογηθεί πριν και μετά την παρέμβαση για την εξέταση της επίδρασης του πινγκ-πονγκ στις γνωστικές και κινητικές του δεξιότητες. Μέχρι στιγμής, έχει συνταχθεί ένα υπόμνημα σχετικά με την επίδραση του πινγκ-πονγκ σε ηλικιωμένους με γνωστικές δυσκολίες, το οποίο και υποβλήθηκε στο επίσης συνέδριο της British Association of Sport and Exercise Sciences που διενεργήθηκε στις 16-17 Νοεμβρίου (<https://www.delegate-reg.co.uk/bases2023>).

Το έργο αναμένεται να ολοκληρωθεί τον Δεκέμβριο του 2023. Οι γνώσεις και οι εμπειρίες που αποκτήθηκαν καθόλη τη διάρκεια της διαδικασίας, από την υποβολή έως την ολοκλήρωση, αποτελούν πολύτιμους πόρους για όλους τους συναδέλφους, οι οποίοι θα ήθελαν να εμπλέξουν τους εκπαιδευόμενούς τους σε προγράμματα άθλησης. Μελλοντικά δε, θα μπορούσε να υποστηρίξει προτάσεις, που αφορούν σε διαφορετικούς κλινικούς πληθυσμούς, καθιστώντας το πινγκ-πονγκ, ή κάποιο άλλο σπορ, προσβάσιμο σε όλους.

**Μαίρη Καρυδάκη**

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, MSc

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

# Πως χαράσσονται στη μνήμη των μελών μας οι περίπατοι στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας

Ανάμεσα στις εκδηλώσεις ενεργοποίησης και κοινωνικοποίησης των μελών των Κέντρων Ημέρας για τα άτομα με άνοια, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών διοργανώνει εκδηλώσεις και εκτός του προστατευμένου περιβάλλοντος, όπως οι περίπατοι στο ιστορικό κέντρο της πόλης. Οι περίπατοι αυτοί, εκτός από το ότι προωθούν την συλλογικότητα και την έννοια της παρέας, είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για τα άτομα με ήπιες γνωστικές διαταραχές να μάθουν - ή να θυμηθούν ξανά - ιστορίες της πόλης από το πρόσφατο ή το μακρινό παρελθόν, να κοιτάξουν με καινούργιο βλέμμα τις αθηναϊκές γειτονιές και να φωτογραφίσουν αυτές τις εμπειρίες, αιχμαλωτίζοντάς τις για πάντα στη μνήμη της κάμερας. Ζητήσαμε από μερικούς τακτικούς συμμετέχοντες των περιπάτων μας να καταθέσουν τις εμπειρίες τους, με τα δικά τους λόγια, όπως τις ζουν και τις χαίρονται κάθε φορά.

*«Άλλη μία περιήγηση στου Ψυρρή, μία από τις παλαιότερες συνοικίες της πόλης μας. Ήταν πάρα πολύ ωραία, γιατί, εκτός του ότι συναντάμε γνωστές φυσιογνωμίες, μαθαίνουμε και την ιστορία μας, που είναι τόσο αξιόλογη. Τουλάχιστον για μένα ήταν υπέροχη η βόλτα που κάναμε. Μακάρι να γινότουσαν τέτοιοι περίπατοι πιο συχνά, προκειμένου να μαθαίνω τις διάφορες ιστορίες παλαιών και αξιόλογων ανθρώπων, που έζησαν σε αυτήν την πόλη.»*

*Σας ευχαριστώ πάρα πολύ,  
Με πολλή αγάπη I.I.  
Κέντρο Ημέρας Μετς*

*«Ένας περίπατος εμπειρέχει τα αγαθά της χαλαρότητας και της παρατηρητικότητας. Η περιήγηση στη γειτονιά του Ψυρρή, η οποία έγινε στα τέλη Οκτωβρίου, ήταν όχι μόνο ενδιαφέρουσα αλλά και γεμάτη πληροφορίες. Η ξενάγηση της οδηγού μας Βάσως Κατακουζηνού κατακλυζόταν από λεπτομέρειες, ιδιαίτερα απολαυστικές. Η φωτογραφική αποτύπωση δεν μπορεί να προσεγγίσει την ζωντανή πραγματικότητα της αλληλεπίδρασης και των ερμηνειών, που προέκυπταν κάθε στιγμή στη διάρκεια του περιπάτου. Στο τέλος της διαδρομής επισκεφθήκαμε το κελί του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη (ο οποίος αποκαλείται και ως "κοσμοκαλόγερος"), που βρίσκεται στην αυλή της εκκλησίας των Αγίων Αναργύρων. Μου έκανε ιδιαίτερη εντύπωση.»*

*A. Σ.  
Κέντρο Ημέρας Πανόρμου*



*«Στον τρίτο χρόνο διαδικτυακής επικοινωνίας με το Κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου συμμετείχα, για πρώτη φορά, στην οργανωμένη ομαδική επίσκεψη στον Εθνικό Κήπο. Στο πρωινό ραντεβού, μας υποδέχθηκε μια πλήρης ομάδα, που στην σχεδιασμένη περιήγηση εντός του κήπου δεν μας ενημέρωνε μόνο για όλα τα αξιόλογα ιστορικά και φυτικά στοιχεία που συναντούσαμε, αλλά μας επιτρώσε διακριτικά για να μην χαθεί κάποιος από την ομάδα. Αυτό συμβαίνει πάντα σε όλες τις επόμενες ανάλογες συναντήσεις μας.*

*Προσωπικά έμαθα πολλά για τη δημιουργία, συντήρηση και χρήση του κήπου έως και σήμερα - παράλληλα όμως φωτογράφισα την ομορφιά του χώρου. Στη διάρκεια της χρονιάς, δυστυχώς, έχασα την περιήγηση στην Πλάκα. Κι έτσι η τελευταία συμμετοχή μου σε περίπατο της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών έγινε κατά την επίσκεψη στον Πύργο Αμαλίας: ιστορικός χώρος, ιδιαίτερος, με πολλαπλό ενδιαφέρον, άρτια οργανωμένος από την ιδιωτική επιχειρηματική πρωτοβουλία σε πρότυπη μονάδα παραγωγική, οινοποιητική, τυροκομική, κ.ά. Εντυπωσιακό το παλαιό (σχετικά μικρό) οίκημα της Βασίλισσας Αμαλίας, με τον περιβάλλοντα χώρο του, τα κτίματα με τα άλλα και τα άλλα ζώα. Χαρήκαμε και το πρότυπο οινοποιείο με τρεις αξιόλογες ποικιλίες οίνου και τα εύγευστα τα παραγόμενα τυριά τους. Τα δοκίμασαμε όλα στο κέρασμα γνωριμίας, που είχαν την καλοσύνη να μας προσφέρουν. Είχα τη δυνατότητα να φωτογραφίσω όλους τους χώρους, κάτι που χάρηκα ιδιαίτερα. Συγχαρητήρια για την άρτια διοργάνωση αυτών των περιπάτων και ελπίζω να συνεχιστούν στο μέλλον και σε άλλα ενδιαφέροντα μέρη!»*

*Με εκτίμηση,  
Χ.Β.  
Κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου*



«Κάθε μήνα, το Κέντρο Ημέρας της Alzheimer Αθηνών καλεί όσους χρήστες το επιθυμούν να συνεχίσουν τις Δράσεις και εκτός κέντρου, σε χώρους με ιδιαίτερη σημασία για την πόλη μας: να γνωρίσουμε, για παράδειγμα, την αρχαία και σύγχρονη Αθήνα. Έχω λάβει και εγώ μέρος σε αυτές. Πριν από αρκετό καιρό πήγαμε έναν ωραίο περίπατο στους λόφους των Νυμφών, της Πνύκας και του Φιλοπάππου. Βρέθηκα και σε ακόμα μια περιήγηση, αυτή τη φορά στο Ψυρρή: Περπατήσαμε στους δρόμους της παλιάς πόλης με τα πολλά γκράφιτι, τα βυρσοδεψεία, τα παλιά κλειστά μαγαζιά, τα παλαιοπωλεία, τα θέατρα «Αποθήκη» και «Ήβη», καθώς και τον χώρο της εφημερίδας «Εμπρός», ο οποίος επίσης λειτουργούσε ως θέατρο και μάλιστα με ιστορία. Υπάρχουν πολλές εκκλησίες στην περιοχή, μία από αυτές είναι των Αγίων Αναργύρων - ένα πραγματικό αριστούργημα - στον προαύλιο χώρο της οποίας βρίσκεται το κελί του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη· ένα από τα πολλά σπίτια που κατά καιρούς έμενε, πάντα όμως στο Ψυρρή. Θέλω να συγχαρώ την ομάδα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών - αυτά τα υπέροχα, ευγενικά και γλυκά παιδιά - που είναι πάντα πρόθυμα να μας εξυπηρετήσουν και με υπομονή να λύσουν τις απορίες μας. Χωρίς τα παιδιά αυτά δεν θα είχαμε εικόνα για όλα όσα αναφέρω παραπάνω. Ευχαριστώ την καθεμιά και τον καθένα ξεχωριστά: Βάσω Κατακουζηνού, Μαρία Παναγιώτου, Παναγιώτα Ζώνη, Ξανθή Αραμπατζή, Μερόπη Καλύμνιου, Παναγιώτη Αντζουλάτο.»

Με εκτίμηση,  
Ε.Ν.  
Κέντρο Ημέρας Πειραιά

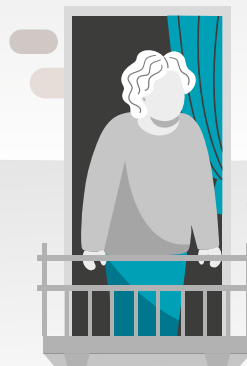


ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑ  
ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ  
ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ.  
ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ  
ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ



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.





# Η δημιουργική ενέργεια των εφευρέσεων

Η επινόηση και η δημιουργία πραγμάτων, που έχουν ενταχθεί στην ζωή μας ως δεδομένες κατακτήσεις, επαληθεύουν το ασίγηστο πάθος και το αεικίνητο ανθρώπινο πνεύμα. Οι επωφελούμενοι των Κέντρων Ημέρας της Alzheimer Αθηνών, μέσα από την διαδικτυακή ομάδα των εφευρέσεων, έχουν την ευκαιρία να θυμηθούν ή και να γνωρίσουν για πρώτη φορά εφευρέσεις, που άλλαξαν τον σύγχρονο τρόπο ζωής και τη συμπεριφορά της ανθρωπότητας. Ξεκινώντας το ταξίδι από την ανακάλυψη της φωτιάς, περνώντας στα πρώτα εργαλεία των μακρινών μας προγόνων, στην ανακάλυψη του τροχού, στον σχεδιασμό των αυτοκινήτων και των αεροπλάνων, μέχρι και την επανάσταση του Διαδικτύου, οι συμμετέχοντες συζητούν πάνω στις γνώσεις τους και τις εμπλουτίζουν.

Με διαδραστικό τρόπο, μέσα από βίντεο, εικόνες και ηχητικά αρχεία, έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τη σχέση τους με εφευρέσεις, των οποίων κάνουν καθημερινή χρήση και οι οποίες καθορίζουν, εν πολλοίς, την καθημερινότητά τους. Ο συντονιστής της ομάδας επιλέγει κάθε φορά με φροντίδα το νέο θέμα, ώστε τα μέλη της ομάδας να ανασύρουν και αναμνήσεις από την παιδική τους ηλικία, όπου πολλά σύγχρονα εργαλεία δεν είχαν εμφανιστεί ή βρισκόταν σε πρωτόλειο στάδιο. Συνδέουν, λοιπόν, το προσωπικό τους παρελθόν με το συλλογικό μέλλον, αυτό που θα ζήσουν οι επόμενες γενιές. Η ομάδα των εφευρέσεων ενεργοποιεί αρμονικά τις γνωστικές λειτουργίες, την κριτική σκέψη αλλά και το συναίσθημα, που κινητοποιεί η νέα γνώση.

**Μάιρα Θεοδωρέλου**

Νοσηλεύτρια

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

## Φυσικοθεραπεία και νοερή εξάσκηση σε άτομα με άνοια

Η νοερή εξάσκηση μεταφράζεται στη φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δραστηριότητας, χωρίς την εκτέλεση εμφανούς κίνησης. Κατά τη διάρκεια της νοερής εξάσκησης ενεργοποιούνται περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες σχετίζονται με τον σχεδιασμό, την προσαρμογή, την αυτοματοποίηση και την εκτέλεση εκούσιων κινήσεων με τρόπο παρόμοιο, όπως όταν η κίνηση εκτελείται στην πραγματικότητα. Η νοερή εξάσκηση οργανώνει ένα κινητικό πρόγραμμα και ενεργοποιεί νευρώνες σε διάφορες περιοχές του εγκεφάλου μας, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την προετοιμασία της εκτέλεσης μίας κινητικής εντολής, οδηγώντας σε βελτίωση της απόδοσης και της εκμάθησης.

Η νοερή εξάσκηση έχει, τα τελευταία χρόνια, χρησιμοποιηθεί στην νευροαποκατάσταση, δεδομένου πως δεν προκαλεί πόνο και η χρήση της δεν έχει περαιτέρω επιπλοκές. Συστηματικές ανασκοπήσεις σε άτομα με Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο δείχνουν ότι συμβάλλει στον κινητικό σχεδιασμό και βελτιώνει την κινητικότητα, την ισορροπία και τη βάρδιση.

Ως εκ τούτου, η νοερή εξάσκηση στη νόσο Alzheimer για την ενίσχυση της βάρδισης - όπως και εφαρμόζεται σε διαδικτυακά μαθήματα από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών - έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βιοδείκτης στην Ήπια Γνωστική Διαταραχή σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Σε συνδυασμό με τη φυσική άσκηση προσφέρει οφέλη τόσο κινητικά, όσο και γνωστικά - ψυχολογικά σε άτομα με άνοια και ήπια γνωστική διαταραχή.

**Χριστίνα Μπουζινέκ**

Φυσικοθεραπεύτρια, MSc

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

## Άσκηση και καλή υγεία μέσω διαδικτύου

Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις φυσικής άσκησης τα τελευταία χρόνια αποδείχθηκαν εφικτές στρατηγικές για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς. Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, οι διαδικτυακές συνεδρίες γυμναστικής οργανώθηκαν από την αρχή του 2020 και συνεχίζονται μέχρι σήμερα. Τα προγράμματα άσκησης, που σχεδιάστηκαν, απευθύνονται σε άτομα με διαταραχές μνήμης καθώς και στους φροντιστές τους.

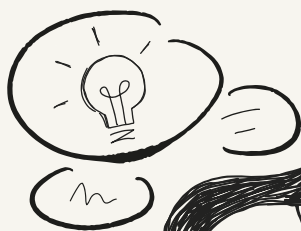
Ένα διαδικτυακό μάθημα γυμναστικής της Εταιρείας χωρίζεται αδρά σε μία προθέρμανση πέντε λεπτών, όπου γίνεται κινητοποίηση των αρθρώσεων και στο κύριο μέρος, διάρκειας 45 λεπτών, με ασκήσεις σύμφωνα με τα κοινά πρωτόκολλα άσκησης, που ακολουθούνται από όλα τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται κατά την διάρκεια του μαθήματος - όπως καρέκλες, μαξιλάρια, μπουκάλια νερού, συσκευασίες τροφίμων, λαβές σκούπας, βιβλία, κ.ά. - είναι εύκολα διαθέσιμα σε κάθε σπίτι. Την ίδια ώρα, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συνεχίζει να οργανώνει και τα δια ζώσης προγράμματα γυμναστικής στα Κέντρα Ημέρας της.

Η σωματική άσκηση, ως μη φαρμακευτική παρέμβαση σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία, τη γνωστική λειτουργία, την ποιότητα ζωής, τη βελτίωση της ισορροπίας και του βαδίσματος, καθώς και τη μείωση του κινδύνου πτώσεων. Εξάλλου, οι διεθνείς συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) αναφέρουν ότι οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να συμμετέχουν σε μέτριας έντασης αερόβια άσκηση για 150 έως 300 λεπτά την εβδομάδα και σε προπόνηση δύναμης τουλάχιστον δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα.

**Μαίρη Καρυδάκη**

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, MSc

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



# Θυμήσου



## Θυμήσου ότι είσαι μέρος της προσπάθειας

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικό σωματείο. Όλες οι υπηρεσίες μας στα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους είναι δωρεάν. Βασιζόμαστε στη συνεισφορά των μελών και του κοινού για να συνεχίσουμε την υποστήριξη ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και των οικογενειών τους με νέες δράσεις και πρωτοβουλίες, να πραγματοποιούμε εκδηλώσεις για την ευαισθητοποίηση του κοινού και της Πολιτείας και να συμβάλλουμε στην επιστημονική έρευνα για τη νόσο Αλτσχάιμερ και τις άλλες μορφές άνοιας. Με οποιαδήποτε δωρεά ή συνδρομή, λαμβάνετε ταχυδρομικά την εφημερίδα της εταιρείας και ενημέρωση για όλες τις εκδηλώσεις μας.

## Θυμήσου την αξία της προσφοράς

Κάθε μικρή ή μεγάλη δωρεά είναι σημαντική για να συνεχίσουμε το έργο μας. Μπορείτε να κάνετε κατάθεση χρημάτων στους τραπεζικούς μας λογαριασμούς με κάρτα ή Ραγραί μέσω της ιστοσελίδας μας ή με ταχυδρομική επιταγή στη διεύθυνση: Μ. Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33 11636 Αθήνα

## Θυμήσου να γίνεις μέλος ή να ανανεώσεις τη συνδρομή σου

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών βασίζεται στην υποστήριξη των μελών της, που συμμετέχουν στο έργο της, παίρνοντας μέρος και στη Γενική Συνέλευση.

Περισσότερες πληροφορίες  
για τις συνδρομές στο  
[www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

## Προβληθείτε μαζί μας!

Αν θέλετε να διαφημιστείτε στα 3.000 αντίτυπα του περιοδικού μας και στην ηλεκτρονική του έκδοση, που απευθύνονται σε πάνω από 15.000 ασθενείς, κέντρα υγείας, επαγγελματίες υγείας, γιατρούς, ερευνητές, οργανώσεις ασθενών κ.ά., με καταχώρηση (οήσοσήλιδη, 1/2 ή 1/4 σελίδας), επικοινωνήστε μαζί μας με σχετικό μήνυμα στο [info@alzheimerathens.gr](mailto:info@alzheimerathens.gr)

# Ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας για την Άνοια

Μακροχρόνια Φιλοξενία

Βραχεία Φιλοξενία

Δυναμικό Μοντέλο Φροντίδας

Ομάδες Δραστηριοτήτων

Νοητική Ενδυνάμωση • Φυσικοθεραπεία



Άσκηση

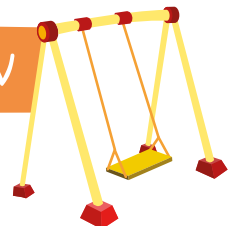
Νοσηλευτική Φροντίδα

Ιατρική Παρακολούθηση

Νευροψυχολογική Αξιολόγηση • Φροντίδα στο Σπίτι

Ενημέρωση και Υποστήριξη Οικογενειών

Εκπαίδευση



Αγ. Παρασκευή 210 6515268 - 216 9001034  
Βάρη 210 8972969 - 210 8971413  
Μαρούσι 210 8022912 - 210 8025125