ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Αθήνα Σεπτέμβριος – Νοέμβριος 2024

Νο 68

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

Alzheimer

FESTIVAL ALZHEIMER 2024

ΑΝΟΙΑ!

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ
ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

ΔΙΝΟΥΜΕ
ΤΟ ΣΩΣΤΟ
ΣΤΙΓΜΑ

14.9
15.9

ΩΡΑ:
11:00 - 22:00

Φάρος
Κέντρο Πολιτισμού
Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

ΔΩΡΕΑΝ
ΕΙΣΟΔΟΣ

ΕΛΤΑ Hellenic Post
ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (Χ+7) Εκατοπτ
ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο Ηλία Ηλιού
Αριθμός Άδειας 11

Σε συνεργασία

STAVROS NIARCHOS FOUNDATION CULTURAL CENTER
ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION
επίκεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity

www.alzheimerathens.gr

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

• Κέντρα Ημέρας

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

Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία των Δήμων, η Εταιρεία λειτουργεί 9 Κέντρα Ημέρας:

Παγκράτι: Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33
ώρες 9:00-20:00
τηλ. 210 7013271, grammateia@alzheimerathens.gr

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

Μαρούσι: Ζήνωνος Ελεάτου 8
ώρες 09:00-17:00
τηλ. 210 6180073, m: marousi@alzheimerathens.gr

Ηλιούπολη: Αγ. Κωνσταντίνου 7
ώρες 9:00-14:00
τηλ. 210 9700177, m: ilioupoli@alzheimerathens.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

Ασπρόπυργος: Φυλής 75
ώρες 08:00 -16:00
τηλ. 210 5573964, m: aspropyrgos@alzheimerathens.gr

Ηράκλειο Αττικής (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)
Ελευθερίου Βενιζέλου 232 & Ελαιών
(ΚΑΠΗ Ελευθερίου Βενιζέλου)
ώρες 08:30 -16:30
τηλ. 210 2827747, m: irakleioattikis@alzheimerathens.gr

Πειραιάς (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)
34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21
ώρες 08:30 -16:30
τηλ. 210 4221259, m: peiraias@alzheimerathens.gr

Άρτα (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)
Παλαιό Νοσοκομείο Άρτας, Αλεξάνδρου Ζάρρα 2
ώρες 08:30 -16:30
τηλ. 26810 79206, m: arta@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 Αλτσχάιμερκαι 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 @alzheimerathens Alzheimer Athens
@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

Κωδικός: **8295**
Εκδότρια - Διευθύντρια
Παρασκευή Σακκά
Διεύθυνση Σύνταξης
Πάτρα Μπλέκου
Σοφία Καραγκούνη
Τιράζ
5.000 τεύχη

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

www.alzheimerathens.gr

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ
Κοινωνικό στίγμα

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Μπαίνοντας αισίως στον Σεπτέμβριο, διεθνώς ορισμένο ως μήνα ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης, αφύπνισης και στήριξης για τη νόσο Alzheimer, είναι η καταλληλότερη στιγμή για να θίξουμε το ζήτημα του κοινωνικού στίγματος.

Οι άνθρωποι που ζουν με άνοια, εκτός από τον προσωπικό τους αγώνα απέναντι στην εξέλιξή της και τις αλλαγές που αυτή επιφέρει, καλούνται να αντιμετωπίσουν και την κοινωνική απομόνωση, ως απότοκο του στίγματος. Επιπλέον, τα άτομα αυτά είναι ηλικιωμένα και συνεπώς ευάλωτα ως μέλη του κοινωνικού συνόλου.

Η νόσος Alzheimer είναι ταυτισμένη στη συλλογική συνείδηση ως ένα άλμα στο κενό για το άτομο που πλήττεται από αυτήν, θεωρώντας ότι η κοινωνική ζωή, οι επαφές, οι δραστηριότητες, ακόμα και η καθημερινή ρουτίνα, αλλοιώνονται δραματικά από τη στιγμή της διάγνωσης μέχρι το τέλος ζωής. Κι ενώ πρόκειται για μια επώδυνη διαδρομή για το άτομο που ζει με άνοια και τους οικείους του, την ίδια ώρα είναι πολλές οι μελέτες παγκοσμίως, που υποστηρίζουν ότι η κοινωνική ενεργοποίηση των πασχόντων είναι ένας από τους σοβαρότερους παράγοντες που εξασφαλίζουν την ποιότητα ζωής τους για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο. Η κοινωνική προκατάληψη, που οδηγεί προοδευτικά στην απομόνωση και τον αποκλεισμό των πασχόντων από το σύνολο, διεκδικεί μερίδιο στην επιδείνωση της νοητικής τους κατάστασης.

Ταυτόχρονα με τα άτομα με άνοια, αποδέκτες του κοινωνικού στίγματος και των ολέθριων συνεπειών του είναι οι φροντιστές, η οικογένεια και οι άνθρωποι του στενού περιβάλλοντός τους. Τα πρακτικά, απαιτητικά καθήκοντα της φροντίδας, την ψυχική οδύνη που βιώνουν κάθε βήμα στην πορεία της νόσου του αγαπημένου τους προσώπου και συνάμα τις διακρίσεις από τον κοινωνικό περίγυρο. Αν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο βιώνει αποκλεισμό, είναι μαθηματικά βέβαιο πως το ίδιο θα υποστούν και εκείνοι.

Στην Ελλάδα, ο όγκος των δυσμενών συνθηκών, με τις οποίες πρέπει να παλέψει το άτομο με άνοια και οι φροντιστές του μεγεθύνεται δραματικά. Η ίδια η Πολιτεία και οι αρμόδιοι φορείς συμβάλλουν με την αδράνειά τους στην εδραίωση του κοινωνικού στίγματος. Στη χώρα μας, οι φροντιστές των ατόμων με άνοια δεν προστατεύονται νομοθετικά από επαρκείς κοινωνικούς θεσμούς - παρά τους αγώνες φορέων, όπως η Πανελλήνια Ομοσπονδία Alzheimer και η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών - και τα δικαιώματά τους δεν κατοχυρώνονται καθ' οιονδήποτε τρόπο, ενώ το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια υλοποιείται με βραδείς ρυθμούς. Σε αυτόν τον αγώνα υπέρ των δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους ενάντια στο στίγμα, το Κράτος επιβάλλεται να έχει κεντρικό ρόλο!

Ας αγωνισθούμε όλοι μαζί για αυτό!

Δρ. Παρασκευή Σακκά
Νευρολόγος - Ψυχίατρος
Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

ΦΙΛΟΙ
Ευθύμιος Ιάσων Κολυβάς
Κωνσταντίνος Βαρβίας
Θεοδώρα Ζήση

ΧΟΡΗΓΟΙ

Εις μνήμην

GRECOTEL A.E. **εις μνήμην Μαρίνου Βαλλιανάτου**
Ευαγγελία Καλίνικου **εις μνήμην Αθανασίου Πασακυριάκου**
Νικόλαος Σαπρανίδης **εις μνήμην Μαρίας Σαπρανίδου**
Φένια Ελένη Αγαθή, οικογένεια Κουρή, οικογένεια Δαλακούρα, οικογένεια Μαρκούτη, Όλγα Ζαχούρη, Βέρα Ζαχούρη, Δημήτριος Χαζηιωάννου, οικογένεια Αναστασοπούλου **εις μνήμην Γεώργιου Κομνηνού**
Χριστίνα Λιανού & συνάδελφος **εις μνήμην Χρυσάνθης Κολιαντζάκη**
Ιωάννης Μπουκουβάλας, Searay Chartering LTD, ATHNH A.E.E., Ιωάννης Ελευθερίου, **εις μνήμην Ελευθερίου Νικολάου**
Ελένη Σιδέρη **εις μνήμην Αθανασίου Κυριαζή**
Φιλήμων Αντωνόπουλος, Φανή Τυράσκη, Ιωάννης Σαράντης, ΝΕΟΤΕΚ Π. ΣΥΣΤΡΗΣ ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε., Θεόδωρος Λινάρδος, NIPPON KAIJI KYOKAI, ΡΟΗ ΑΕΒΕ, Βασίλειος Ναστόπουλος, Προσωπικό Γραφείων Ελεβορ ΑΕΒΕ, Προσωπικό ΡΟΗ ΑΕΒΕ, Στάθης Σταθάκης, Αντώνης Γαβαλάς, Καίτη Πουγκιάλη, Μαρία Μαργαρίτη, Μάνος Βερνίκος, Τζώρτζης Καρράς, Βασίλης και Χρυσούλα Νομικού, Οικογένεια Θεόδωρου Μουρούτη, Σταμάτιος και Χριστίνα Χατζηδήμα, Gertrund and Bent Iversen, Asper Pileggard, Preben memborg. Birthe Pedersen, Φώτιος Βούλγαρης και Δέσποινα Μουκίου, Γεώργιος Ρόρρης και Μαρία Νομικού, Άρης Μαργαρίτης και Ντέπυ Τζήμα, Μανώλης Μαργαρίτης, Οικογένεια Ε. Αποστολάτου, Ευθύμιος Γιουρούκης, Ευαγγελία Βουλκίδου, Αργυρώ Μουρούτη, ΥΔΑΤΩΡ Α.Ε., **εις μνήμην Νικόλαου Μαργαρίτη**
Ελένη Ξηρού, Τσίγαλου Ξανθίππη, Ελένη Δασκαλάκη, Κολιζώη Μαρίνα, Μαρτίνο Τζάνα, Τζοράνου Δέσποινα **εις μνήμην Μιχαήλ Δασκαλάκη**
Μαρία Δασκαλάκη **εις μνήμην Μιχαήλ & Γεωργίου Δασκαλάκη**

Ανακαλύπτοντας τους βιοδείκτες της νόσου Alzheimer: Πώς μπορούν να βοηθήσουν στην έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία

Η νόσος Alzheimer είναι η πιο κοινή νευροεκφυλιστική διαταραχή και η κύρια αιτία άνοιας στους ηλικιωμένους. Χαρακτηρίζεται από προοδευτική γνωστική δυσλειτουργία και συμπεριφορικές διαταραχές, με περισσότερους από 50 εκατομμύρια ανθρώπους να υποφέρουν από άνοια παγκοσμίως, αριθμός που αναμένεται να αυξηθεί σε 152 εκατομμύρια μέχρι το 2050. Για την αντιμετώπιση αυτής της παγκόσμιας πρόκλησης, η έγκαιρη διάγνωση της νόσου Alzheimer είναι κρίσιμη, καθώς επιτρέπει την καλύτερη διαχείριση και την πιθανή επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου.

Τι είναι οι βιοδείκτες

Οι βιοδείκτες είναι εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την ανίχνευση και παρακολούθηση της βιολογικής κατάστασης ενός οργανισμού, συχνά για τη διάγνωση και την πρόγνωση ασθενειών. Ένας βιοδείκτης μπορεί να είναι ένα μόριο, που βρίσκεται στο αίμα, στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό ή σε άλλους ιστούς και που μπορεί να μετρηθεί για να προσδιοριστεί η παρουσία ή η εξέλιξη μιας νόσου. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τα επίπεδα χοληστερόλης για καρδιακές παθήσεις, τα επίπεδα γλυκόζης για τον διαβήτη, και συγκεκριμένα πρωτεϊνικά επίπεδα για διάφορες μορφές καρκίνου. Στη νόσο Alzheimer, οι βιοδείκτες μπορούν να ανιχνεύσουν αλλαγές στον εγκέφαλο, που σχετίζονται με τη νόσο, πριν εμφανιστούν τα κλινικά συμπτώματα, αναδεικνύοντας τη συσσώρευση πρωτεϊνικών πλακών και νευροϊνιδιακών συσσωρεύσεων στον εγκέφαλο - χαρακτηριστικά γνωρίσματα της νόσου. Οι πιο γνωστοί βιοδείκτες για τη διάγνωση της νόσου περιλαμβάνουν τα πεπτίδια β-αμυλοειδούς (Αβ), την ολική πρωτεΐνη tau (t-tau) και την φωσφορυλιωμένη πρωτεΐνη tau (p-tau).

Τρόποι ανίχνευσης βιοδεικτών

Το εγκεφαλονωτιαίο υγρό (ΕΝΥ) είναι ένα υγρό που περιβάλλει τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό, καθιστώντας το ιδανικό μέσο για την ανίχνευση βιοδεικτών, που αντικατοπτρίζουν τις παθολογικές αλλαγές στον εγκέφαλο. Σήμερα, η ανάλυση του ΕΝΥ μέσω οσφυονωτιαίας παρακέντησης αποτελεί μια αξιόπιστη μέθοδο για την ανίχνευση βιοδεικτών της νόσου Alzheimer, όπως η πρωτεΐνη β-αμυλοειδές και η πρωτεΐνη tau. Η χρήση των βιοδεικτών αυτών στο ΕΝΥ συμβάλλει σημαντικά στην επιβεβαίωση της διάγνωσης - κυρίως σε ασθενείς που παρουσιάζουν ήπια γνωστική εξασθένηση ή άτυπη συμπτωματολογία σε μικρή ηλικία.
Μάλιστα, η ανίχνευση βιοδεικτών στο ΕΝΥ χρησιμοποιείται ήδη, για τον καθορισμό της καταλληλότητας ασθενών σε κλινικές δοκιμές για νέες θεραπείες - όπως τα αντισώματα κατά του β-αμυλοειδούς.

Διάγνωση μέσω αιματολογικής εξέτασης

Ενώ το ΕΝΥ προσφέρει ακριβείς πληροφορίες για την παθολογία της νόσου, η συλλογή του είναι μια επεμβατική διαδικασία, η οποία απαιτεί οσφυονωτιαία παρακέντηση. Αντίθετα, το αίμα προσφέρει μια πιο εύκολη και λιγότερο επεμβατική μέθοδο συλλογής δειγμάτων. Οι πιο καλά υποσχόμενοι βιοδείκτες στο αίμα για την πρώιμη διάγνωση της νόσου Alzheimer περιλαμβάνουν την μέτρηση της πρωτεΐνης p-tau217, p-tau181 και τα νευροϊνίδια (NFL). Μελέτες έχουν δείξει ότι οι αναλογίες Αβ42/Αβ40 και τα επίπεδα p-tau181 και ptau-217 στο αίμα μπορούν να παρέχουν αξιόπιστες πληροφορίες για την παρουσία αμυλοειδούς και νευροεκφύλισης στον εγκέφαλο, με την ακρίβεια των νέων αιματολογικών δοκιμών να πλησιάζει αυτή των παραδοσιακών μεθόδων. Αυτή η προσέγγιση έχει τη δυνατότητα να επιτρέψει την έγκαιρη ανίχνευση της νόσου Alzheimer με λιγότερο επεμβατικές και πιο οικονομικές μεθόδους, προσφέροντας μια πιο ευρεία κλινική εφαρμογή και αυξημένη προσβασιμότητα για τους ασθενείς.
Άλλοι βιοδείκτες, που βρίσκονται υπό έρευνα, περιλαμβάνουν πολλά διαφορετικά μόρια, όπως την BACE1, την TREM2, την GFAP την YKL-40, την νευρογρανίνη και τα εξωσώματα (ή εξωκυτταρικά κυστίδια - EVs). Αυτοί οι βιοδείκτες πρέπει να επιβεβαιωθούν περαιτέρω μέσα από μελέτες μεγάλης κλίμακας για να ενισχυθεί η ακρίβειά τους και να κατανοηθεί καλύτερα η συσχέτισή τους με την παθολογία της νόσου Alzheimer.

Καθώς η έρευνα συνεχίζεται

Η έρευνα στους βιοδείκτες της νόσου Alzheimer συνεχίζει να εξελίσσεται με γρήγορους ρυθμούς. Οι επιστήμονες προσπαθούν να αναπτύξουν αξιόπιστες, οικονομικά προσιτές και μη επεμβατικές μεθόδους διάγνωσης. Οι βιοδείκτες στο αίμα ειδικά έχουν μεγάλες προοπτικές να γίνουν το κύριο εργαλείο για την πρώιμη διάγνωση της νόσου.
Ωστόσο, παρά την πρόοδο που έχει σημειωθεί, υπάρχουν ακόμη προκλήσεις, που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Η τυποποίηση των μεθόδων μέτρησης, η βελτίωση της ευαισθησίας και της ειδικότητας των δοκιμασιών, καθώς και η καλύτερη κατανόηση της σχέσης μεταξύ των επιπέδων των βιοδεικτών και της κλινικής εικόνας της νόσου Alzheimer είναι μερικά από τα ζητήματα, που απασχολούν τους ερευνητές.
Σημαντικό όμως είναι να τονίσουμε ότι η βιολογική επιβεβαίωση μιας παθολογίας (αμυλοειδοπάθεια) μέσω βιοδεικτών στα νευροεκφυλιστικά νοσήματα, όπως είναι η νόσος Alzheimer, δεν πρέπει να διερευνάται χωρίς την παρουσία συμπτωματολογίας σε επίπεδο ήπιας γνωσιακής διαταραχής ή/και αρχόμενου ανοϊκού συνδρόμου καθότι δεν προϋποθέτει την υποχρεωτική εξέλιξη σε νευρογνωσιακή διαταραχή.

Ο ρόλος των βιοδεικτών στις νέες θεραπείες

Οι βιοδείκτες παίζουν σημαντικό ρόλο και στις νέες θεραπείες με μονοκλωνικά αντισώματα, οι οποίες στοχεύουν συγκεκριμένες πρωτεΐνες, που εμπλέκονται στην παθολογία της νόσου Alzheimer. Για παράδειγμα, τα μονοκλωνικά αντισώματα, που στοχεύουν το β-αμυλοειδές, έχουν δείξει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα σε κλινικές δοκιμές, μειώνοντας την συσσώρευση του β-αμυλοειδούς στον εγκέφαλο. Η έναρξη μιας τέτοιας θεραπείας προϋποθέτει τη διάγνωση παθολογίας αμυλοειδούς στον εγκέφαλο μέσω βιοδεικτών, η οποία μπορεί να επιτευχθεί μέσω ειδικής απεικόνισης (PET αμυλοειδούς) ή οσφυονωτιαίας παρακέντησης. Επιπλέον, αυτές οι θεραπείες, που έχουν ήδη λάβει έγκριση από τον Αμερικανικό Οργανισμό Φαρμάκων (FDA) και εξετάζονται ως υποψήφιες θεραπείες και από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA), μπορούν να υποστηριχθούν από τη χρήση βιοδεικτών για την παρακολούθηση της απάντησης των ασθενών σε αυτές.
Συμπερασματικά, οι βιοδείκτες στα βιολογικά υγρά αποτελούν ένα ισχυρό εργαλείο στη μάχη κατά της νόσου Alzheimer.
Η συνεχής έρευνα και ανάπτυξη σε αυτόν τον τομέα υπόσχεται να φέρει σημαντικές βελτιώσεις στη διάγνωση, την παρακολούθηση και τη θεραπεία της νόσου.
Καθώς προχωρούμε προς ένα μέλλον, όπου η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση θα είναι πιο προσιτή και λιγότερο επεμβατική, οι βιοδείκτες βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αυτής της προοδευτικής πορείας, προσφέροντας ελπίδα σε εκατομμύρια ανθρώπους, που παγκοσμίως επηρεάζονται από αυτή τη σοβαρή νευροεκφυλιστική διαταραχή.

Βασίλειος Λύρας, MD, M.Sc.
Νευρολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Νομοθεσία, συνηγορία και προσεγγίσεις ανθρωπίνων δικαιωμάτων: Προβληματισμοί και περιορισμοί

Τα ανθρώπινα δικαιώματα αποτελούν ηθικές αρχές, εγκεκριμένες από την Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του Ο.Η.Ε. (1948), που υπόκεινται σε νομική προστασία. Αυτά τα δικαιώματα προστατεύουν όλους τους ανθρώπους παγκοσμίως, συμπεριλαμβανομένων και των ατόμων με άνοια. Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι καθολικά και δεν μπορούν να αφαιρεθούν.

Υπάρχουν, ωστόσο, περιπτώσεις, που κρίνεται απαραίτητος ή είναι αναπόφευκτος ο περιορισμός τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις εμπίπτει και η άνοια. Ωστόσο, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί σε ποιο βαθμό αυτός ο περιορισμός λειτουργεί προς όφελος των πασχόντων ή τελικά παραβιάζει τα δικαιώματά τους, ενώ θα μπορούσε να αποφευχθεί, π.χ. υπερφαρμακία, που οδηγεί σε καταστολή, ιατρική πρακτική χωρίς αξιοπρέπεια και σεβασμό.

Οι βασικές αρχές της ύπαρξης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων είναι ουσιώδεις για την υποστήριξη και τη φροντίδα των ατόμων με άνοια - δικαιώματα τα οποία θεωρεί δεδομένα ο υπόλοιπος πληθυσμός. Λαμβάνοντας υπόψιν το μοντέλο PANEL (Participation, Accountability, Non-discrimination and Equality, Empowerment, Legality), κρίνεται απαραίτητη η προαγωγή μιας προσέγγισης βασισμένης στα δικαιώματα των ανθρώπων με άνοια. Αναλυτικότερα:

Participation (Συμμετοχή): Οι νοσούντες και οι οικογένειές τους έχουν το δικαίωμα να συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για τις ζωές τους και τις πολιτικές, που τους επηρεάζουν. Επιπροσθέτως, προάγεται η, κατά το δυνατόν, μεγαλύτερη συμμετοχή των ατόμων με άνοια στην κοινότητα-συμπεριληπτικότητα (Κοινότητες φιλικές προς την άνοια).

Accountability (Ευθύνη): Τα άτομα με άνοια, οι φροντιστές αλλά και οι κοινωνικοί φορείς πρέπει να αποδίδουν ευθύνες στην Πολιτεία και τις υπηρεσίες της, όταν διαπιστώνεται αναίτια παραβίαση των προαναφερθέντων δικαιωμάτων.

Non-discrimination and Equality (Μη διάκριση και Ισότητα): Οι διάφοροι φορείς και υπηρεσίες οφείλουν να αντιμετωπίζουν τους ασθενείς με γνώμονα την ισότητα, τον σεβασμό στις μοναδικές τους ανάγκες και το όφελος τους και με σκοπό να εξασφαλίζουν την ισότιμη πρόσβαση όλων στις υπηρεσίες υγείας.

Empowerment (Ενδυνάμωση): Τα άτομα με άνοια δικαιούνται να γνωρίζουν τα δικαιώματά τους και πώς να τα διεκδικήσουν. Περιλαμβάνεται, επίσης,η κριτική σε παρεμβατική και ακατάλληλη χρήση μέτρων, όπως η δικαιοπρακτική ικανότητα για τον περιορισμό της αυτονομίας του ατόμου με άνοια.

Legality (Νομιμότητα): Όλοι οι νόμοι, οι πολιτικές και οι πρακτικές γύρω από την άνοια σε οποιαδήποτε χώρα πρέπει να τηρούνται με βάση τις αρχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Το άτομο με άνοια πρέπει να απολαμβάνει των ίδιων δικαιωμάτων, όπως ο γενικός πληθυσμός. Όταν, λόγω της νοητικής του κατάστασης, δεν διαθέτει την ικανότητα να λάβει αποφάσεις, όποιος πράττει εκ μέρους του, οφείλει να λαμβάνει υπόψη τη νομοθεσία για την υποβοηθούμενη λήψη αποφάσεων (Δικαστική Συμπαράσταση).

Από τη θεωρία στην πράξη

Ωστόσο, η εφαρμογή των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στην πράξη είναι πολύ δυσκολότερη. Ανακύπτουν προβληματισμοί αναφορικά με το κατά πόσο είναι δυνατόν να μην περιοριστούν καθόλου τα δικαιώματα των ασθενών, εφόσον υπάρχει το ενδεχόμενο να επηρεαστούν τα δικαιώματα άλλων ανθρώπων.

Στις περισσότερες χώρες του δυτικού κόσμου, η νομική διαχείριση αυτού του ευαίσθητου ζητήματος συναντά ποικιλία προσκομμάτων. Σημαντικότερο όλων, η ευαίσθητη ισορροπία ανάμεσα στο σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και στην προστασία της δημόσιας ασφάλειας. Για παράδειγμα, πόσο λογικό είναι να επιτραπεί σε έναν ασθενή να συνεχίσει να οδηγεί με γνώμονα την προστασία των δικαιωμάτων του, όταν υπάρχει περίπτωση να προκαλέσει ατύχημα και ενδεχομένως να βλάψει τον εαυτό του και τους γύρω του;

Εδώ τίθεται το ζήτημα των απόλυτων (conditional) και των υπό όρων (unconditional) δικαιωμάτων. Όλα τα άτομα - υγιή ή πάσχοντα –είναι κάτοχοι ανθρωπίνων δικαιωμάτων και μόνο λόγω της ιδιότητάς τους ως άνθρωποι και όχι βάσει των πράξεων ή των γνωρισμάτων τους. Όλα τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι σημαντικά και στις σπάνιες περιπτώσεις, που έρχονται σε σύγκρουση ή κρίνεται ότι κάποια είναι πιο σημαντικά από κάποια άλλα, ο περιορισμός των δεύτερων πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο στοχευμένος και πάντοτε με κριτήριο το γενικό καλό.
Από την πλευρά των ίδιων των πασχόντων, η ανάληψη πρωτοβουλιών είναι εξαιρετικά δύσκολη, λόγω της φύσης της ασθένειας και των συνεπειών, που έχει στις νοητικές τους ικανότητες. Ακριβώς αυτές οι δυσκολίες υπογραμμίζουν εμφατικά τη σημασία συνηγορίας για την άνοια.
Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ, η έννοια της συνηγορίας συνίσταται στη βοήθεια μέσω της παρέμβασης ενός τρίτου (ατόμου, ομάδας, φορέα) και έχει ως στόχο την προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια, αλλά και την εξάλειψη του στίγματος και των διακρίσεων, που υφίστανται. Η συνηγορία υπερασπίζεται το δικαίωμα του ασθενούς να ακουστεί και να προφυλάσσεται από την κοινωνική αφάνεια.

Εν κατακλείδι, είναι κρίσιμη η θέσπιση της κατάλληλης νομοθεσίας. Ωστόσο, αυτή δεν αρκεί. Είναι, παράλληλα, ύψιστης σημασίας η χάραξη μιας κοινής πολιτικής για την εξασφάλιση ποιοτικής φροντίδας για τους πάσχοντες και τις οικογένειές τους. Πως θα εξασφαλιστεί αυτό; Μέσα από την οικονομική επένδυση και κατάλληλη στελέχωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αλλά και την εξάλειψη των ανισοτήτων στην πρόσβαση σε αυτές. Μέσα από την ευαισθητοποίηση και συντονισμένη ενημέρωση των τοπικών κοινοτήτων για τη νόσο. Μέσα από τα δικαιώματα και τις επιλογές ασθενών και φροντιστών, αλλά και την ενίσχυση των ήδη υπαρχουσών υπηρεσιών.

Μαίρη Καφετζοπούλου
Κοινωνική Λειτουργός
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Βίκυ Σταυροπούλου:

Η άνοια δεν είναι ντροπή

Αν ακούσεις, έστω και μια φορά, το γέλιο της είναι αφυπνιστικό. Σου το χαρίζει, ανά πάσα στιγμή, προκαλώντας και το δικό σου γέλιο. Όμως, αυτή τη φορά - για πρώτη φορά δημόσια - η Βίκυ Σταυροπούλου μοιράζεται την οδύνη της. Και είναι εξίσου αφυπνιστική. Γιατί η δημοφιλής ηθοποιός επικοινωνεί το βίωμα της φροντίστριας, καθώς ένας άνθρωπος του στενού οικογενειακού περιβάλλοντός της ζει με την άνοια την τελευταία πενταετία. Κι εκείνη ζει στο πλευρό του. Αποφασισμένη να κάνει το καλύτερο που μπορεί, για να τον κρατήσει ουσιαστικά παρών, όσο το δυνατόν περισσότερο. Έχοντας αποδεχθεί, πως δεν πειράζει να λυγίσει, αρκεί να ξανασηκωθεί. Μιλώντας με έγνοια για όλους τους φροντιστές ατόμων με άνοια εκεί έξω, που δεν τυγχάνουν της αναγκαίας πολιτειακής στήριξης. Καλώντας όλους όσοι μοιράζονται την ίδια κατάσταση, να μιλήσουν ανοιχτά για τη νόσο, συμβάλλοντας στην αποστιγματοποίησή της.
Κι όταν η συζήτηση μας, κάπου βαραίνει, χαμογελάει ξανά κι αφήνει στο τραπέζι ένα στίχο της ποιήτριας (και προσωπικής της φίλης) Κικής Δημουλά: «Όχι δεν είμαι λυπημένη/ σε σωστή ώρα νυχτώνει».

Μοιράζεστε, για πρώτη φορά δημόσια, πως στο στενό οικογενειακό σας κύκλο υπάρχει ένα άτομο που ζει με άνοια.
Ναι. Μπήκαμε στην περιπέτεια της άνοιας πριν από πέντε χρόνια. Ξεκίνησε όταν βρισκόταν στα 82 χρόνια, τώρα είναι 87.

Είναι δύσκολο να μιλάτε για μια τόσο προσωπική κατάσταση; Υπάρχει ο φόβος του κοινωνικού στίγματος;
Όσοι περνάμε την ίδια περιπέτεια και δεν το επικοινωνούμε φέρουμε μεγάλη ευθύνη. Δεν είναι ντροπή να ασθενήσει ένας άνθρωπος. Δεν το έχει επιλέξει, ούτε έχει κάνει κάτι για να οδηγηθεί σε αυτό. Η άνοια μπορεί να συμβεί στον καθένα, στη μητέρα μας, στη θεία μας, στο γείτονα, σε εμάς τους ίδιους. Δεν μπορούμε να την αντιμετωπίζουμε ως ταμπού. Προσωπικά, ας πούμε, δεν κρύβω την κατάσταση του δικού μου ανθρώπου, λέω ανοιχτά ότι ζει με άνοια. Αν κρύψεις το πρόβλημα, είναι σαν να τον αποκλείεις και από τον κοινωνικό χώρο. Οφείλουμε να το μοιραζόμαστε και στο τέλος είναι ανακουφιστικό. Είναι ανακουφιστική η σκέψη να μοιράζεσαι τον πόνο σου, την εμπειρία σου και να συνειδητοποιείς ότι εκατοντάδες άλλοι βρίσκονται στη θέση σου. Κάθε άνθρωπος σηκώνει το σταυρό του, δεν υπάρχει κανείς χωρίς προβλήματα - κάποια από αυτά λύνονται, άλλα απαλύνονται μέσα από την αγάπη, την αλληλεγγύη, την αισιοδοξία, αυτό το μοίρασμα.

Παρόλα αυτά, όταν ξεκινήσατε να εξομολογείστε τη νέα συνθήκη, που βιώνει η οικογένεια σας, ο περίγυρος πως αντέδρασε; Σας υποστήριξε ή απομακρύνθηκε;
Υπήρξαν αρκετοί άνθρωποι που χάθηκαν από την καθημερινότητα του κι ας είχαν σχέσεις δοκιμασμένες στο χρόνο. Σε πρώτο επίπεδο, μεταφράζω αυτήν την αντίδραση ως κόπωση - στο ότι βαριούνται να ακούνε τα ίδια και τα ίδια από το πρόσωπο που πάσχει. Ίσως, επειδή δεν έχουν την υπομονή και την πρεμία, αποσύρονται από την καθημερινότητά του. Δεν θυμώνω μαζί τους - ίσως το έκαναν και ασυνείδητα - μα από την άλλη, με πιάνει ένα παράπονο. Πως είναι δυνατόν να συναναστρέφεσαι στενά, επί σειρά ετών, κάποιον, όταν σου είναι χρήσιμος και ευχάριστος, αλλά, όταν βλέπεις πως ένα γρανάζι της «μηχανής» παύει να λειτουργεί, να τον παρατάς για να σκουριάσει; Φυσικά, αυτή η κατάσταση είναι περισσότερο επώδυνη για τους οικείους, παρά για τον ίδιο τον άνθρωπο που βιώνει τη νόσο.

Πότε και πως μπήκατε στην περιπέτεια της άνοιας;
Πριν από πέντε χρόνια. Ξεκίνησε στα 82, τώρα είναι 87 ετών. Αρχικά, παρατηρούσαμε κάποιες επαναλήψεις στο λόγο. Όμως, όταν προέκυψε η ξαφνική απώλεια ενός άλλου προσώπου της οικογένειας, οι αλλαγές ήταν ραγδαίες, ίσως επειδή δεν άντεχε να διαχειριστεί τον πόνο του θανάτου. Σταδιακά, είδαμε σοβαρή επιδείνωση. Και όταν αυτό συμβαίνει σε ένα κοφτερό μυαλό, η αντίθεση είναι φοβερή.

Σας πήρε χρόνο να το αποδεχθείτε και να αναζητήσετε βοήθεια;
Στην αρχή, καθώς μιλάμε για έναν άνθρωπο ευφυή, ανοιχτό, χαμογελαστό, ήταν ακόμα πιο δύσκολο να αποδεχθούμε τη νέα κατάσταση. Το πρώτο διάστημα, αποδίδαμε τα συμπτώματα στη στενοχώρια, στο πένθος, στην ηλικία. Ομολογώ ότι είχα άγνοια για την άνοια. Παρόλα αυτά, λειτουργήσαμε αρκετά γρήγορα κι αυτό στάθηκε εξαιρετικά βοηθητικό - γιατί η πρόληψη σώζει. Απευθυνθήκαμε σε νευρολόγο - ψυχίατρο, που διαπίστωσε ότι - σε εκείνη τη φάση - υπήρχε μια ελαφριά μορφή άνοιας. Ωστόσο, είναι μια νόσος που δεν έχει σταματημό. Κι έτσι, εκτός από την φαρμακευτική αγωγή, που ακολουθούμε έκτοτε, συνειδητοποιήσαμε το σπουδαίο ρόλο που παίζει η εκδήλωση αγάπης, η συντροφιά. Είναι πολύ κρίσιμο αυτοί οι άνθρωποι να μην απομονώνονται. Το εύκολο είναι να πεις ότι «τι να κάνουμε, υπάρχει αυτή η ασθένεια και δεν παίρνει θεραπεία». Κι όμως, δεν είναι έτσι. Χρειάζεται ένα καθημερινό αγώνα, τεράστια υπομονή και μεγάλο απόθεμα αγάπης, για να έχεις τη δύναμη να απαντάς μέσα σε μια ώρα, στην ίδια ερώτηση, χωρίς να δυσανασχετείς.

Καταλαβαίνω ότι έχετε οργανώσει την καθημερινότητά σας γύρω από τον δικό σας άνθρωπο.
Δεν είχα άλλη επιλογή. Το στενό περιβάλλον παίζει καθοριστική σημασία, δεν πρέπει να αφήνουμε αυτούς τους ανθρώπους να ζουν μόνοι, δεν πρέπει να τους αφήνουμε μπροστά σε μια ανοιχτή τηλεόραση. Θέλει μια διαρκή προσπάθεια, να βρίσκεις θέματα που μπορεί να συζητήσει, να εφευρίσκεις ερωτήσεις, να κάνεις ασκήσεις νοητικές. Συχνά καταφεύγω σε τέτοια τεχνάσματα: «Μωρέ, θύμησέ μου, πως φτιάχνουμε το κοτόπουλο φρικασέ;». Ή αρχίζω και τραγουδώ αγαπημένα τραγούδια: «Πέφτουν της βροχής οι στάλες... Τι λέει μετά;». Και κάπως έτσι βρισκόμαστε να τραγουδάμε μαζί ή ν' αναζητούμε μια παροιμία. Φυσικά, δίνοντάς του την εντύπωση μιας ισότιμης, χαλαρής συζήτησης. Θέλει τρυφερότητα, ελιγμό και υπομονή, γιατί είναι πολύ οδυνηρό να βλέπεις το σπινθηροβόλο βλέμμα ενός ανθρώπου να αδειάζει.

Αυτό το βασανιστικό «γιατί σε εμάς;» το ψιθυρίσατε;

Θα μπορούσα να σκεφτώ να συμβαίνουν πολλά σε αυτό το πλάσμα - εκτός από την άνοια. Πάντως στην προσπάθειά μου να παρηγορηθώ και να το χωνέψω, σκέφτομαι ότι, στη διάρκεια της ζωής του, ήταν ένας άνθρωπος πονεμένος, βασανισμένος. Είχε μεγαλώσει φτωχικά, δούλευε σε δυο δουλειές για να αναθρέψει την οικογένειά του. Λαμβάνοντας αυτά υπόψιν, σκέφτομαι πως η άνοια είναι ένας τρόπος για να ξεκουραστεί το μυαλό του. Γιατί, παρά τις προσωπικές έγνοιες, είχε πάντα χώρο και για τις έγνοιες των άλλων.

Το είπατε ξανά, πως επρόκειτο για έναν άνθρωπο με ζωντανό χαρακτήρα, μέχρι που εμφανίστηκε η άνοια. Ποια είναι η σημερινή κατάσταση;

Είναι στιγμές που καταλαβαίνει ότι ξεχνάει και προσπαθεί να το καλύψει. Θα συναντήσει, για παράδειγμα, έναν γνωστό στο δρόμο και θα παραστήσει πως τον θυμάται. Ευτυχώς, μέχρι σήμερα, έχει κρατηθεί σε καλά επίπεδα. Η ασθένεια επιβραδύνεται, όταν υπάρχει φροντίδα, ενασχόληση, διάλογος, σωματικές και νοητικές ασκήσεις. Επομένως, θα έλεγα πως διανύουμε μια μέση κατάσταση: έχει αρκετά ερεθίσματα, αναγνωρίζει ακόμα τα οικεία πρόσωπα, δίνει ευχές, ξεματιάζει, όταν το ζητήσουν, θυμάται πρόσωπα, που ξέρει από παλιά. Μα από την άλλη, έχει χάσει την πρόσφατη μνήμη, θέτει τις ίδιες ερωτήσεις. Λόγου χάρη, μέσα σε μια ώρα θα πω αρκετές φορές σε ποιο θέατρο παίζω, σε ποιο έργο, με ποιους συμπρωταγωνιστές.

Σε προσωπικό επίπεδο, πως βιώσατε (και βιώνετε) αυτή τη διαδρομή;

Πέρασα από διάφορα στάδια. Στην αρχή, τα είχα χάσει - δεν μπορούσα να το μεταβολίσω. Όμως, η ζωή σε γειώνει και περνάς στο επόμενο στάδιο, όπου λες «ναι, συμβαίνει σε εμάς και πάμε να δούμε πως θα το αντιμετωπίσουμε». Κι εγώ είπα στον εαυτό μου, πως το μόνο που έχω να κάνω είναι το καλύτερο για τον ασθενή μου. Να ομορφύνω τη ζωή του, όσο περνάει από το χέρι μου. Φυσικά, στην εξέλιξη της κατάστασης, δεν μπορείς παρά να νιώσεις πίκρα, πόνο, θλίψη. Είναι ανθρώπινο να αγανακτήσεις, να λυγίσεις, να κουραστείς - χωρίς να ενοχοποιείς τον εαυτό σου, όταν συμβαίνει. Ακόμα κι αν χρειαστεί να παραδεχθείς, πως δεν μπορείς να τα βγάλεις πέρα και να αποδεχθείς ότι ο άνθρωπος σου πρέπει να φιλοξενηθεί σε ίδρυμα. Δεν ωφελούν οι ενοχές. Το να κρίνουμε και να κατακρίνουμε τον εαυτό μας και τους άλλους είναι ο εύκολος δρόμος - το να προσπαθούμε να τον/τους καταλάβουμε είναι η δύσβατη διαδρομή, αλλά και η μόνη, που μπορεί να σε βγάλει σε ξέφωτο. Αυτή είναι η ζωή. Όπως έλεγε και ο στίχος της αείμνηστης φίλης μου Κικής Δημουλά «Δαπανηρή ιδέα ο βίος. Ναυλώνεις έναν ολόκληρο κόσμο για να κάνεις το γύρο μιας βάρκας».

Τι τροφοδοτεί το κουράγιο σας;

Στην οικογένειά μας υπάρχουν τα χαρακτηριστικά της ανοιχτωσιάς, της κοινωνικότητας. Η αγάπη, το νοιάξιμο, η ζεστασιά της ψυχής νικάει τα πάντα. Σε όποια κατάσταση και να βρίσκεται ο άλλος, απαλύνει τον πόνο. Κι επειδή η αγάπη είναι τόσο μεγάλη κι εγώ είμαι ένα άτομο που αγαπώ τους ανθρώπους, συμπάσχω, μπαίνω στη διαδικασία να τους βοηθήσω, και μάλλον αυτό με βοηθάει να μην χάσω την ψυχραιμία μου: Παλεύω να κάνω το καλύτερο δυνατό και αυτό με ησυχάζει.

Photo: *Ρούλα Μονιάκη*

Περιγράφετε το τεράστιο βάρος, που επωμίζεται η οικογένεια. Τί γίνεται, όμως, με την Πολιτεία, που είναι απούσα;

Ακριβώς! Ο δικός μας άνθρωπος έχει μια οικογένεια, που, αυτή τη στιγμή, μπορεί να καλύψει το μισθό μιας επαγγελματία φροντίστριας και οι υπόλοιποι να συνδράμουμε γύρω από αυτήν. Τι γίνεται, όμως, με μια γιαγιά ή ένα παππού, που δεν έχει οικογένεια; Ή που η οικογένειά του αδυνατεί να ανταποκριθεί οικονομικά στις απαιτήσεις ενός επαγγελματία φροντιστή; Ποια θα είναι η τύχη αυτών των ανθρώπων; Που θα απευθυνθούν, πόσο άδικο είναι αυτό για ηλικιωμένους, που έχουν δουλέψει δεκαετίες γι' αυτό το κράτος, έχουν κάνει ένα πέρασμα από τη ζωή και η δύση τους καταλήγει τόσο βασανιστική; Έχω το προσωπικό παράδειγμα ενός παιδικού μου φίλου, ο οποίος αντιμετωπίζει το ίδιο πρόβλημα και δεν έχει τη δυνατότητα να προσλάβει βοηθό. Αυτός ο άνθρωπος έχει ανατρέψει την επαγγελματική του πορεία και έχει ακυρώσει την προσωπική του ζωή, για να μπορέσει να φροντίσει τον γονιό του, που ζει με άνοια.

Συνεπώς, μιλάμε για μια νόσο, όπου οι συγγενείς αναγκάζονται να παρέχουν επαγγελματική φροντίδα, δίχως καμιά θεσμική αναγνώριση, δίχως καμιά οικονομική στήριξη.

Και μαζί, ο καθένας από τους φροντιστές καλείται να δώσει τον προσωπικό του αγώνα: Να βιώσει την κατάρρευση της προσωπικότητας του αγαπημένου του προσώπου και συνάμα να κάνει την υπέρβαση να τον φροντίσει. Υπάρχουν στηρίγματα, όπως αυτά που παρέχει η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών. Εμείς, λόγου χάρη, βρήκαμε στην Εταιρεία ανθρώπους να μας συμβουλέψουν και αυτό ήταν πολύ σημαντικό, ειδικά τον πρώτο καιρό. Είχαμε από κάπου να πιαστούμε. Δυστυχώς, δεν αρκεί. Γι' αυτό και πρέπει να ενώσουμε τις φωνές μας, ζητώντας από το Υπουργείο Υγείας - και τον κρατικό μηχανισμό γενικότερα - να μην αμελήσει άλλο τους ανθρώπους που ζουν με άνοια και τους φροντιστές τους. Όση αγάπη κι αν έχει μέσα του ο καθένας από εμάς, χρειαζόμαστε και πράγματα χειροπιαστά, που θα ενισχύσουν τη θέση και το ρόλο των φροντιστών, θα τους αναγνωρίσουν ως τέτοιους και θα στηρίξουν ουσιαστικά τα άτομα με άνοια.

Στέλλα Χαραμή
Δημοσιογράφος
Συνεργάτης Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Το Κέντρο Ημέρας Πανόρμου ως αφετηρία αλλαγής στη ζωή ενός ατόμου με άνοια

Καλημέρα σας.

Με λένε Διονύση, είμαι 52 ετών και πριν από δύο χρόνια διαγνώστηκα με νόσο Alzheimer. Μου είπαν ότι ανήκω στις σπάνιες περιπτώσεις τις οποίες η αρρώστια 'χτυπά' - δεν περίμενα, όμως, ότι θα συμβεί σε μένα και μάλιστα τόσο νωρίς.
Ακόμα και πριν το μάθω, είχα καταλάβει ότι τα πράγματα δεν πήγαιναν καλά - δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ, ξεχνούσα τι ήθελα να κάνω, πάθαινα κρίσεις πανικού και επειδή δεν μπορούσα να λειτουργήσω όπως παλιά, είχα τάσεις αυτοκτονίας.

Όταν κατάλαβα ότι δεν μπορούσα να παρκάρω όπως πριν (γιατί ήμουν πολύ καλός οδηγός - αυτό το έλεγαν όλοι) και οι συνεργάτες μου μου έλεγαν ότι δεν μπορούσαν να καταλάβουν αυτά που τους έλεγα, αποφάσισα να πάω σε νευρολόγο. Εκεί έμαθα τι μου συμβαίνει, αφού έκανα όλες τις απαραίτητες εξετάσεις.
Ψάξαμε για βοήθεια, προκειμένου να μπορέσουν ειδικοί να μου εξηγήσουν τι θα μου συμβεί και πως θα καταφέρω να καθυστερήσω την εξέλιξη της ασθένειας. Ξεκίνησα αγωγή και παρακολούθησα πρόγραμμα γυμναστικής, για να διαπιστωθεί αν η άσκηση επιδρά θετικά στην κατάστασή μου.

Οι στενοί φίλοι μου και η οικογένειά μου το έμαθαν σχετικά νωρίς: Είδα πως με αγκάλιασαν και φροντίζουν να είμαι καλά και να μου κάνουν παρέα. Επειδή, όμως, όλοι έχουν τις δουλειές τους και την υποχρέωση να φροντίσουν τις οικογένειές τους, είναι δύσκολο για μένα να κάνω πράγματα τα πρωινά.

Λόγω της κατάστασής μου, δεν μπορώ να ασχοληθώ με εκείνα που έκανα στο παρελθόν: Δεν μπορώ να δουλέψω, δεν με αφήνουν να οδηγήσω (αν κι εγώ πιστεύω ότι μπορώ και πολύ καλά μάλιστα), δεν μπορώ να πάω στο γυμναστήριο, που θα μου άρεσε πολύ, δεν μπορώ να παίξω τάβλι (όπου ήμουν πρωταθλητής), δεν μπορώ να γράψω και το διάβασμα έχει αρχίσει, επίσης, να με δυσκολεύει.

Η σύνοδός μου μου πρότεινε μια μέρα πριν περίπου έξι μήνες (τόσος καιρός μου είπε ότι έχει περάσει) να επισκεφτούμε την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στην Πανόρμου, για να με βοηθήσουν με διάφορες δραστηριότητες, ώστε να μην "κοιμηθεί" κι άλλο το μυαλό μου (όπως μου έλεγε). Στην αρχή δεν ήθελα - ευτυχώς που εκείνη επέμεινε, γιατί θα το είχα μετανιώσει! Εκεί συνάντησα για πρώτη φορά τη Νάντια. Αμέσως, μου έκανε καλή εντύπωση - και παρότι ήμουν μάλλον αρνητικός - τελικά μιλήσαμε πολύ ωραία. Μάλιστα, όταν φύγαμε από την πρώτη μας συνάντηση (τη διερευνητική, όπως μου είπαν) εγώ ήμουν ενθουσιασμένος μαζί της. Ήταν πολύ ευγενική και ήρεμη και μου εξήγησε τι θα κάναμε μαζί. Μπορώ τώρα να σας πω ότι χάρηκα πολύ που είχα κάτι να κάνω κάθε εβδομάδα!

Αν και στην αρχή το να φτάσω μέχρι το Κέντρο Ημέρας στην Πανόρμου μου ήταν δύσκολο (είχα κι ένα άλλο πρόβλημα υγείας, το οποίο ευτυχώς ρυθμίστηκε), μόλις με υποδεχόταν η Νάντια, με τον τρόπο της με πρεμούσε και ξεκινούσαμε τη δραστηριότητα μαζί. Στο τέλος κάθε συνάντησης, ήμουν ενθουσιασμένος, γιατί πάντα κάναμε κάτι διαφορετικό και περνούσα όμορφα.Έχουμε παίξει μαζί τάβλι (πολύ χάρηκα που μπόρεσα να παίξω μετά από πολύ καιρό), μου έδειχνε φωτογραφίες παλιών ηθοποιών για να της πω τα ονόματά τους (και της μιλούσα για τον αγαπημένο μου Βασίλη Λογοθετίδη), παίξαμε «Όνομα –Ζώο - Πράγμα», ψαρεύαμε μπαλάκια και πολλά άλλα, που δεν μπορώ να θυμηθώ. Κάθε φορά, όταν φεύγω από τις συναντήσεις μας, η σύνοδός μου μου λέει πόσο χαρούμενος είμαι - της εξιστορώ τι κάναμε και πόσο καλά περνώ.

Ήθελα από καιρό να σας γράψω και να σας ευχαριστήσω για την υπέροχη δουλειά που κάνετε στο Κέντρο Ημέρας Πανόρμου και να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τη Νάντια, που με βοηθά να εξασκείται το μυαλό μου, που μπορώ να κάνω κάτι διαφορετικό, αλλά και χρήσιμο για την κατάστασή μου (όπως λέει και η σύνοδός μου) και που με αντιμετωπίζει σαν να μην έχω πρόβλημα. Επίσης, όταν της είπα ότι θέλω να επιστρέψω στο γυμναστήριο, έδειξε ενδιαφέρον, ώστε να βρεθεί τρόπος να έρχεται κάποιος σπίτι και να κάνουμε μαζί γυμναστική (αν κι εγώ θέλω να κάνω βάρη, αφού δεν πιστεύω ότι δεν μπορώ - ό,τι και αν μου λένε).

Θα πρέπει να σας πω ότι η Νάντια με έχει βοηθήσει πάρα πολύ, είναι φοβερή στη δουλειά της και πιστεύω ότι με βοηθά να κάνω πράγματα για τη μνήμη μου και να περνάω ευχάριστα (και δημιουργικά) το χρόνο μου. Τέλος, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω και πάλι για την δουλειά που κάνετε στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, για το πόσο μας βοηθάτε και ελπίζω ότι θα μπορώ να συνεχίσω να έρχομαι και να κάνω πράγματα εκεί.

Σας ευχαριστώ θερμά!

Με εκτίμηση,
Διονύσης

ΥΓ. Το παρόν κείμενο έχει συνταχθεί από τη συνοδό του, Αγγελική Κ., καθ' υπαγόρευση του Διονύση. Στο κείμενο που ακολουθεί η κ. Αγγελική μεταφέρει το δικό της βίωμα.

Ο Διονύσης συναντά κάθε Πέμπτη την κοινωνική λειτουργό, Νάντια Αβράμη στο Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στην Πανόρμου. Μπορώ να σας αναφέρω ότι από τότε που ξεκίνησε τις συνεδρίες με την κ. Αβράμη (12 Οκτωβρίου 2023), η κατάστασή του είναι σταθερή και ο ενθουσιασμός του μεγάλος.
Αν και τον πρώτο καιρό αντιμετώπιζε με δυσθυμία τις επισκέψεις, όταν έμπαινε στο Κέντρο αισθανόταν διαφορετικά και η οικειότητα, που του ενέπνευσε η κ. Αβράμη, τον καθησύχασε, ώστε πλέον να είναι δεκτικός.
Αισθάνεται, όπως μου δηλώνει κι ο ίδιος στο τέλος κάθε συνεδρίας, ότι «πετυχαίνει τον στόχο».
Είναι ενθουσιασμένος –δεν ξέρω αν θα ήταν καλύτερο να υπάρχει διάδραση με άλλους πάσχοντες, αλλά επειδή γνωρίζω τον άνθρωπο Διονύση, ίσως καλύτερα που είναι μόνος του.
Γενικά, τον βλέπω χαρούμενο και κάθε φορά μου αναφέρει «πόσο φοβερή» είναι η κ. Αβράμη στη δουλειά της. Μάλιστα, με παροτρύνει να είμαι και εγώ τόσο ήρεμη, όσο είναι εκείνη μαζί του!
Εγώ θα ήθελα να ευχαριστήσω προσωπικά, όχι μόνο την κ. Αβράμη, αλλά και όλο το προσωπικό του Κέντρου, που μας υποδέχονται σε κάθε επίσκεψή μας με ευγένεια. Και γιατί πραγματικά προσπαθούν να φροντίσουν όλους όσοι πάσχουν και συμπάσχουν.
Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχηθώ να συνεχίσετε την υπέροχη δουλειά που κάνετε στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και συγκεκριμένα στο Κέντρο Ημέρας Πανόρμου. Χωρίς εσάς η καθημερινότητά μας θα ήταν πολύ πιο δύσκολη.

Με εκτίμηση,
Αγγελική Κ.

Εμπειρίες φροντιστών από τις κατ΄ οίκον επισκέψεις της Κινητής Μονάδας Πειραιά της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Σε αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής μας, όλα τα παιδιά από το Κέντρο Alzheimer, που μας έχουν επισκεφθεί, έδωσαν - ο καθένας με τον τρόπο του - τόσο στον σύζυγό μου, όσο και σε μένα λίγο φως με τη ζεστασιά τους, το χιούμορ τους, την καλή τους ενέργεια. Αλλά και στο πρακτικό κομμάτι της φροντίδας, μας έμαθαν πράγματα, που έκαναν καλύτερη την καθημερινότητά μας. Συνεχίστε το έργο σας με τον ίδιο ζήλο.

Θερμές ευχαριστίες,
Κ. Τ.

ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ

Μετά από τις επισκέψεις των συνεργατών της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο σπίτι της μητέρας μου, έχω να ενημερώσω για την πορεία της: Έχει κάνει αρκετή πρόοδο ως προς την επικοινωνία της και γενικά ως προς την αντίληψη του χώρου και των ανθρώπων γύρω της. Οι συμβουλές των συνεργατών σας μας ήταν πολύτιμες. Και πάντα είναι φιλικοί και προσιτοί να μας ενημερώσουν για ό,τι ρωτήσουμε σε σχέση με τις παροχές της Εταιρείας και τις ανάγκες της ασθενούς μας.
Σε ό,τι κι αν ρωτήσαμε υπήρχε ανταπόκριση· πάντα μέσα στους χρόνους που τους επιτρέπει ο φόρτος εργασίας και το έργο τους προς άλλους ασθενείς.
Ελπίζουμε στο μέλλον, το Υπουργείο Υγείας να μπορέσει να στελεχώσει Εταιρείες σαν τη δική σας με περισσότερες παροχές - όπως λόγου χάρη οδοντιατρική φροντίδα - για άτομα που χρειάζονται εξιδεικευμένη φροντίδα και μεταχείριση.

Με εκτίμηση,
Α.Σ.

Γεια σας.
Ονομάζομαι Μαρία Σώρρου. Έχω τον άνδρα μου με άνοια στο κρεβάτι. Όμως, κατά τύχη είδα το αυτοκίνητο της Κινητής Μονάδας για τα Άτομα με Άνοια Πειραιά της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών έξω από το σπίτι μου. Πήρα αμέσως τηλέφωνο για βοήθεια. Όλο ευγένεια μου απάντησαν ότι θα έρθουν, μου έκλεισαν αμέσως ραντεβού και μου έστειλαν τρία ευγενικά παιδιά και καλούς επαγγελματίες. Τα παιδιά αυτά είναι ο Γρηγόρης, η Άντα και η Ειρήνη. Ο καθένας στον τομέα του είναι άριστος. Με βοήθησαν και με βοηθούν ακόμα. Γι΄ αυτό και τους ευχαριστώ πολύ, όπως και το Κέντρο Ημέρας Πειραιά. Να είστε καλά και να βοηθάτε. Σας ευχαριστώ πολύ όλους.

Με εκτίμηση,
Μ.Σ.

Τι να πρωτοπώ για το Κέντρο Ημέρας Alzheimer Πειραιά. Από την πρώτη στιγμή μας αντιμετώπισαν με πολύ σεβασμό και ενδιαφέρον. Η ποιότητα των εργαζομένων και το ενδιαφέρον τους να βοηθήσουν τους ανθρώπους που χρειάζονται τη στήριξή τους, μου έκανε μεγάλη εντύπωση.Η μητέρα μου πάσχει εδώ και πολλά χρόνια από άνοια και δυστυχώς δεν είναι σε θέση να βγει έξω από το σπίτι - εξαιτίας των προβλημάτων, που αντιμετωπίζει με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Μια φίλη μου - της οποίας ο σύζυγος πάσχει από Alzheimer - με ενημέρωσε για το Κέντρο Ημέρας στον Πειραιά της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και μου μίλησε με τα καλύτερα λόγια για το έργο που προσφέρει στους ασθενείς με αυτές τις παθήσεις. Με αφορμή την κουβέντα μας, στις αρχές του περασμένου Σεπτεμβρίου κάλεσα στο Κέντρο, εξήγησα τι συμβαίνει με τη μητέρα μου, ρωτώντας αν υπάρχει η δυνατότητα να μας βοηθήσουν.
Από την πρώτη στιγμή, ένιωσα το ειλικρινές ενδιαφέρον και την προθυμία του προσωπικού να μας βοηθήσει. Κλείσαμε ένα ραντεβού και μας επισκέφθηκαν στο σπίτι ο κοινωνικός λειτουργός Γρηγόρης και η εξαίρετη ψυχολόγος Δήμητρα, για να πάρουν ιστορικό από τη μητέρα μου και εν συνεχεία να οργανώσουμε τακτικές επισκέψεις στο σπίτι από άλλους επαγγελματίες της ομάδας του Κέντρου για να βοηθούν τη μητέρα μου. Από τότε, δύο πολύ αξιόλογοι άνθρωποι, ο Στέλιος και η Δήμητρα μας επισκέπτονται μια φορά την εβδομάδα. Όταν φτάνει εκείνη η μέρα, η μητέρα μου τους περιμένει πως και πως. Και από το πρωί με ρωτάει πότε θα έρθουν «το αγοράκι και το κοριτσάκι» (όπως τους αποκαλεί). Η χαρά της είναι τεράστια όταν τους συναντάει και απολαμβάνει πολύ τη συντροφιά τους και τη βοήθεια που της παρέχουν. Η επικοινωνία με αυτούς τους υπέροχους ανθρώπους τις αναπτερώνει το ηθικό και τη βοηθούν να διατηρήσει τη μνήμη της σε πολύ καλά επίπεδα. Θα ήθελα να εκφράσω ένα τεράστιο ευχαριστώ στα μέλη του Κέντρου Ημέρας Πειραιά και ειδικότερα στη Δήμητρα και στο Στέλιο, που με τόση αγάπη και φροντίδα μεταχειρίζονται τη μητέρα μου.
Σας είμαι απέραντα ευγνώμων!
Σας ευχαριστώ από καρδιάς για το πολύτιμο έργο σας!

Με εκτίμηση,
Ε.Π.

Με την παρούσα επιστολή θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς τους ανθρώπους του Κέντρου Ημέρας Πειραιά, τη Δήμητρα και τον Στέλιο, για τη στήριξη, την προσφορά και την ευγένεια που μας έδειξαν.
Είμαστε χαρούμενοι καθώς το τελευταίο διάστημα η παρουσία τους στο σπίτι μας ήταν μια ευχάριστη νότα και μια σημαντική βοήθεια.
Συνεχίστε το όμορφο έργο σας.

Με εκτίμηση,
Δ.Π.

Οι επισκέψεις των επαγγελματιών υγείας, της Άντας και του Γρηγόρη, μια φορά την εβδομάδα έφτιαξαν τη διάθεση της μητέρας μου. Αποτέλεσμα εκείνη να νιώθει καλύτερα ψυχολογικά και πολλές να ρωτάει πότε θα ξανάρθουν. Είναι και οι δύο πολύ καλά παιδιά και το κυριότερο εξαιρετικοί στη δουλειά τους. Μακάρι να είναι καλά και να συνεχίσουν το δύσκολο έργο τους, που με τόση αγάπη προσφέρουν.

Κ.Τ.

Πίσω από τις κλειστές πόρτες: Η πραγματικότητα της άνοιας

Η άνοια είναι μια νόσος που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, προκαλώντας σοβαρά προβλήματα στη μνήμη, τη σκέψη και τη συμπεριφορά τους. Είναι μια κατάσταση που δεν επιδρά μόνο στο άτομο που τη βιώνει, αλλά και στους ανθρώπους γύρω του. Το ταξίδι από την άρνηση της διάγνωσης έως την αποδοχή είναι γεμάτο προκλήσεις, συναισθηματικές αναταράξεις και βαθιές επιπτώσεις στη συνοχή της οικογένειας.

Ας δούμε πιο αναλυτικά αυτήν την πορεία και τις εμπειρίες που την συνοδεύουν:

Από την άρνηση στην αποδοχή

Όταν ένα άτομο αρχίζει να παρουσιάζει τα πρώτα σημάδια άνοιας, η αρχική αντίδραση των περισσότερων οικογενειών είναι η άρνηση. Είναι δύσκολο να αποδεχτεί κανείς ότι ο αγαπημένος/η του αντιμετωπίζει μια τόσο σοβαρή κατάσταση. Αυτή η άρνηση μπορεί να διαρκέσει για αρκετό χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα τα συμπτώματα της άνοιας να επιδεινώνονται, καθιστώντας αναγκαία την αναγνώριση της πραγματικότητας.
Η αποδοχή έρχεται, συνήθως, μετά από αρκετές προσπάθειες διάγνωσης και πολλές απογοητεύσεις. Είναι το σημείο όπου η οικογένεια κατανοεί ότι χρειάζεται να αναζητήσει βοήθεια και υποστήριξη για να διαχειριστεί την κατάσταση. Αυτή η φάση είναι κρίσιμη για την οργάνωση της φροντίδας του ατόμου με άνοια και για τη διαχείριση της συναισθηματικής φόρτισης των οικείων του.

Συναισθηματικές αντιδράσεις

Η άνοια προκαλεί έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, τόσο στον πάσχοντα, όσο και στους φροντιστές του. Οι αντιδράσεις αυτές ποικίλουν από το σοκ και την απογοήτευση, μέχρι το θυμό και την κατάθλιψη. Οι φροντιστές συχνά αισθάνονται ανίσχυροι και εξαντλημένοι, καθώς η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια απαιτεί συνεχή προσοχή και αντοχή.
Ο θυμός και η ματαίωση χαρακτηρίζουν τη συναισθηματική τους κατάσταση. Είναι φυσιολογικό οι φροντιστές να αισθάνονται ότι η ζωή τους έχει ανατραπεί και να αναζητούν διεξόδους για να αντιμετωπίσουν τα νέα δεδομένα. Η αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων και η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας είναι σημαντικά βήματα προς τη διατήρηση της ψυχικής υγείας των φροντιστών.

Η επίδραση στην οικογένεια

Η άνοια δεν επηρεάζει μόνο το άτομο που πάσχει, αλλά και ολόκληρο το οικογενειακό περιβάλλον του. Η ανάγκη για συνεχή φροντίδα μπορεί να ανατρέψει τις ζωές όλων.
Τα οικονομικά βάρη αυξάνονται, η καθημερινή ρουτίνα αλλάζει και οι κοινωνικές σχέσεις δοκιμάζονται. Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια απαιτεί θυσίες και κατανόηση από όλους τους εμπλεκόμενους.
Η ψυχολογική επίδραση στην οικογένεια είναι, επίσης, σημαντική. Τα παιδιά των ασθενών μπορεί να φοβούνται για το μέλλον τους και να ανησυχούν για την κληρονομικότητα της ασθένειας. Οι σύζυγοι και οι στενοί συγγενείς συχνά νιώθουν απομόνωση και θλίψη, καθώς βλέπουν τον αγαπημένο τους να αλλάζει προς το χειρότερο και να χάνει την αυτονομία του.

Εμπειρία και γνώση

Η αντιμετώπιση της άνοιας απαιτεί συνεχή μάθηση και προσαρμογή. Οι οικογένειες πρέπει να ενημερώνονται συνεχώς για την πορεία της νόσου, τις θεραπευτικές επιλογές και τις καλύτερες πρακτικές φροντίδας. Η γνώση αυτή βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο του ατόμου με άνοια, όσο και των φροντιστών.
Επιπλέον, η ανταλλαγή εμπειριών με άλλες οικογένειες που βρίσκονται στη δίνη της ίδιας συνθήκης μπορεί να προσφέρει σημαντική υποστήριξη. Οι ομάδες στήριξης και οι κοινότητες φροντιστών είναι πολύτιμες πηγές πληροφόρησης και συναισθηματικής αποφόρτισης. Η εμπειρία των άλλων μπορεί να παρέχει καθοδήγηση και να προσφέρει ελπίδα.

Αναζήτηση βοήθειας

Η άνοια είναι μια δύσκολη πραγματικότητα, που συνεπάγεται πολλές προκλήσεις. Από την αρχική άρνηση μέχρι την τελική αποδοχή, τα συναισθηματικά και πρακτικά εμπόδια είναι πολλά. Ωστόσο, με την κατάλληλη υποστήριξη, γνώση και κατανόηση, οι οικογένειες μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής όλων των εμπλεκόμενων. Η δύναμη της εμπειρίας και της γνώσης, σε αυτό το ταξίδι, είναι ανεκτίμητη.

Σοφία Κανελλοπούλου
Ψυχολόγος Υγείας, M.Sc.
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Κέντρου Ημέρας Αμαρουσίου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Τι προκαλεί τις ακατάλληλες συμπεριφορές στην άνοια

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους, αλλά η αλλαγή στη συμπεριφορά ή στη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου που πάσχει είναι ένα σύνηθες φαινόμενο. Έχει παρατηρηθεί πως η άνοια μπορεί επηρεάσει τις αναστολές: Αυτό σημαίνει ότι το άτομο που νοσεί μπορεί να σταματήσει να ακολουθεί τους εδραιωμένους κοινωνικούς κανόνες και να υιοθετήσει ανάρμοστες συμπεριφορές.
Οι συμπεριφορές αυτές ενδέχεται να παρουσιάζονται ως αδιάκριτες, αγενείς ή προσβλητικές. Μπορεί δε, να ασκήσουν τεράστια πίεση στους φροντιστές και να είναι ιδιαίτερα δύσκολες ως προς την διαχείρισή τους.

Παραδείγματα ακατάλληλων συμπεριφορών

- **Αδιάκριτες ή αγενείς παρατηρήσεις:** Αναφορά άσεμνων σχολίων για ένα άλλο άτομο, που είναι παρόν. Μπορεί να φαίνεται ότι το άτομο με άνοια προσπαθεί σκόπιμα να φέρει σε δύσκολη θέση ή να παρενοχλήσει ένα πρόσωπο του περιβάλλοντός του.
- **Σεξουαλικά σχόλια:** Ανάρμοστο, επιθετικό φλερτ σε κάποιο άτομο που συναντά ή χρήση σεξουαλικών εκφράσεων.
- **Αφαίρεση ρούχων σε ακατάλληλες ώρες ή μέρη.**
- **Άγγιγμα των γεννητικών του οργάνων σε δημόσιους χώρους και μη.**
- **Παρορμητικότητα:** Επικίνδυνη οδήγηση, προσβλητικά σχόλια.

Πιθανά αίτια

Κάθε άτομο με άνοια αντιδρά σε διάφορες περιστάσεις με τον δικό του τρόπο. Αρκετές φορές, η συμπεριφορά μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλό του. Ωστόσο, η ανάρμοστη συμπεριφορά είναι πιθανόν να πυροδοτείται από μια κατάσταση στο οικείο περιβάλλον ή στην υγεία του.
Οι φροντιστές και ο περίγυρός του πρέπει να θυμούνται πως παρόμοιες συμπεριφορές έχουν άμεση σχέση με τον τρόπο με τον οποίο η άνοια επηρεάζει την εγκεφαλική λειτουργία του ατόμου και πως σε καμία περίπτωση δεν είναι εσκεμμένες και δεν έχουν σκοπό να πληγώσουν ή να προσβάλουν κανέναν.

Σύγχυση. Η άνοια μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σε κάποιον σχετικά με την ταυτότητα των ανθρώπων γύρω του. Για παράδειγμα, αν το άτομο με άνοια έχει την εντύπωση πως ο φροντιστής ή το παιδί του είναι ο σύζυγός του, μπορεί να ενεργήσει ανάρμοστα.
Δυσφορία. Ορισμένες ενέργειες, όπως η συνήθεια του ασθενούς να βγάζει τα ρούχα του σε δημόσιο χώρο, μπορεί να προκαλούνται από δυσφορία. Για παράδειγμα, το άτομο με άνοια μπορεί να αφαιρέσει τα ρούχα του, αν ζεσταίνεται πολύ ή αν αισθάνεται πως τα ρούχα τον στενεύουν. Επιπλέον, επεισόδια λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος και ο κνησμός που αυτά προκαλούν μπορεί να αναγκάσουν το άτομο να αγγίξει τα γεννητικά του όργανα.
Απώλεια μνήμης. Εξαιτίας των μνημονικών ελλειμμάτων, το άτομο με άνοια μπορεί να μη θυμάται πώς να είναι διακριτικός, πώς να ντύνεται ή ακόμα και τη σημασία - λειτουργία των ρούχων. Επίσης, μπορεί να έχει ανάγκη να πάει στην τουαλέτα, αλλά να έχει ξεχάσει πού βρίσκεται ή πώς να την χρησιμοποιεί.
Χωροχρονικός αποπροσανατολισμός. Η άνοια μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σχετικά με την ώρα της ημέρας ή τον τόπο και χώρο όπου βρίσκεται το άτομο. Αυτή η αίσθηση συχνά εκδηλώνεται με ενέργειες κατά τις οποίες ο πάσχων/η πάσχουσα αρχίζει να προετοιμάζεται (για παράδειγμα) να κάνει μπάνιο ή να πάει για ύπνο σε ακατάλληλο μέρος ή στιγμή.

Τρόποι αντιμετώπισης

- Αναζητείστε πιθανές αιτίες πίσω από τη συμπεριφορά: Η κατανόηση του γιατί κάποιος συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο θα σας βοηθήσει, πιθανώς, να ανταποκριθείτε σε αυτή.
- Οργανώστε μια επίσκεψη στον γιατρό: Ο γιατρός μπορεί να ελέγξει αν κάποια σωματική ασθένεια, παρενέργεια της φαρμακευτικής αγωγής ή άλλη ενόχληση συμβάλλουν ή ενεργοποιούν κάποια συμπεριφορά. Στη συνέχεια, οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να σας δώσουν συμβουλές διαχείρισης.
- Αποκριθείτε με υπομονή: Προσπαθήστε να μην έχετε υπερβολικές ή θυμωμένες αντιδράσεις, ακόμα κι αν η συμπεριφορά μπορεί να είναι πολύ ενοχλητική. Συγκρατείστε το δεδομένο πως η συμπεριφορά είναι κομμάτι της νόσου.
- Συμπεριφερθείτε με τρυφερότητα: Αν αρμόζει στη συνθήκη, επιχειρείστε να καθησυχάσετε το άτομο, δίνοντάς του μια αγκαλιά, προσφέροντάς του ένα χάδι, κρατώντας τα χέρια του μέσα στα δικά σας. Αυτός είναι ένας ενδεδειγμένος τρόπος για να απαλύνετε το άγχος του.
- Αποσπάστε την προσοχή του ασθενούς: Επιχειρείστε να μετατοπίσετε την προσοχή ατόμου με άνοια σε άλλο ερέθισμα. Υπενθυμίστε του με πρεμία ότι η συμπεριφορά είναι ακατάλληλη και στρέψτε το ενδιαφέρον του σε άλλη ασχολία.
- Προσαρμόστε τα ρούχα: Σκεφτείτε να αγοράσετε άνετα ρούχα χωρίς φερμουάρ και κουμπιά.

Πού να αναζητήσετε βοήθεια

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχει δημιουργήσει τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102, με σκοπό την υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Η Γραμμή πλαισιώνεται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι θα σας κατευθύνουν για τις υπηρεσίες υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα - συμπεριλαμβανομένων των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, τη συμβουλευτική, τις υπηρεσίες και τα προγράμματα - προκειμένου να κατανοήσετε και να ανταποκριθείτε στις προκλήσεις της φροντίδας και να προστατεύσετε την ψυχική και σωματική υγεία σας.

Σοφία Κανελλοπούλου
Ψυχολόγος Υγείας, M.Sc.
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Κέντρου Ημέρας Αμαρουσίου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Καλέστε στη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102 για πληροφορίες και συμβουλές.
Επισκεφθείτε την σελίδα www.alzheimerathens.gr

Μπορούν οι κατάλληλες λέξεις να καταπολεμήσουν το στίγμα στην άνοια;

Από την αρχή του κόσμου, οι άνθρωποι δίνουμε "ονόματα" σε πράγματα και καταστάσεις, με σκοπό να τα κατηγοριοποιήσουμε και να τα αναγνωρίσουμε, όπως δέντρο, πουλί, άνθρωπος ή πιο αφηρημένες έννοιες όπως φιλία, ευγένεια, ανθρωπιά. Αυτή η διαδικασία για αρχή δεν είναι κακή, αφού με αυτό τον τρόπο καταλαβαίνουμε τον κόσμο γύρω μας: Καθημερινά χρησιμοποιούμε λέξεις, για να εκφράσουμε σκέψεις, συναισθήματα, επιθυμίες και απόψεις. Ωστόσο, αυτή η διαδικασία δεν είναι πάντα αθώα κι ελεύθερη συνεπειών. Σπάνια σκεφτόμαστε τη δύναμη των λέξεων και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν την πραγματικότητα.

Οι λέξεις έχουν την ικανότητα να διαμορφώνουν την αντίληψη για τον κόσμο και τον εαυτό μας. Επίσης, η επιρροή τους δε σχετίζεται μόνο με την κυριολεκτική τους έννοια, αλλά και με τον τρόπο που επιλέγουμε να τις χρησιμοποιήσουμε. Μέσω της γλώσσας, όχι μόνο δημιουργούμε και αναπαράγουμε εικόνες της πραγματικότητας, αλλά προκαλούμε και συναισθήματα. Αναμφίβολα, οι λέξεις έχουν τη δύναμη να θεραπεύουν ή να πληγώσουν. Το πρόβλημα, λοιπόν, με το πώς ονοματίζουμε κάτι, με τις "ταμπέλες" που βάζουμε, είναι οι επιπτώσεις, που προκύπτουν από τη χρήση τους. Η έλλειψη πληροφόρησης και οι υπεραπλουστεύσεις οδηγούν σε στερεότυπα, προκαταλήψεις και, τελικά, στιγματισμό.

Αντίστοιχα, στο άκουσμα της λέξης "άνοια", οι περισσότεροι άνθρωποι κατακλύζονται από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Πράγματι, η άνοια είναι μια σύνθετη και δύσκολη κατάσταση, που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Εμπεριέχει ένα εύρος συμπτωμάτων, όπως η απώλεια μνήμης, η γνωστική έκπτωση και οι αλλαγές στη συμπεριφορά και την προσωπικότητα. Παρά τις προόδους στην ιατρική κατανόηση και διαχείριση της άνοιας, το στίγμα, που συνοδεύει την πάθηση, παραμένει ισχυρό και, πολλές φορές, έχει καταστροφικές συνέπειες, τόσο για τα άτομα με άνοια, όσο και για τους φροντιστές τους. Αφενός, πολλοί άνθρωποι έχουν λανθασμένες αντιλήψεις για το τι είναι η άνοια, πώς επηρεάζει τα άτομα και ποιες είναι οι προοπτικές για όσους διαγιγνώσκονται με αυτήν, αφετέρου αυτές οι αντιλήψεις ενισχύονται από την αρνητικά φορτισμένη γλώσσα, που χρησιμοποιείται για την περιγραφή της. Η δύναμη των λέξεων, λοιπόν, είναι καθοριστική στη διαμόρφωση των αντιλήψεων και της στάσης της κοινωνίας προς την άνοια. Συχνά, οι λέξεις αυτές συμβάλλουν στο στίγμα, δημιουργώντας ένα πλαίσιο, που αποστερεί τα άτομα από την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και την ολότητα της ταυτότητάς τους, καθώς επικεντρώνονται αποκλειστικά στα αρνητικά στοιχεία της κατάστασης και αγνοούν τις ικανότητες, τις επιθυμίες και την προσωπικότητά τους.

Φράσεις όπως "υποφέρει από άνοια" ή περιγραφές όπως "ανίκανος", "αβοήθητος", "επιθετικός" παραπλανούν και έχουν αρνητικό σημασιολογικό περιεχόμενο, προκαλούν φόβο και προκατάληψη και επηρεάζουν την ψυχολογία των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Αυτές οι λέξεις ενισχύουν την πεποίθηση ότι τα άτομα με άνοια βρίσκονται σε διαρκή πόνο, είναι ανίκανα να απολαύσουν τη ζωή ή να συμβάλουν με ουσιαστικό τρόπο στην κοινωνία, ενώ στην πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι με άνοια μπορούν να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή με την κατάλληλη υποστήριξη. Εσωτερικεύοντας αυτές τις αρνητικές απόψεις, επιδεινώνεται το ψυχολογικό βάρος της κατάστασης και μειώνεται σημαντικά η ποιότητα ζωής τους. Από την άλλη, οι φροντιστές ακούνε συχνά απόψεις όπως ότι «η αντιμετώπιση της άνοιας μοιάζει με διαρκές πένθος» ή με «ένα αργό θάνατο». Έτσι, λοιπόν, ακόμα και στα αρχικά στάδια της νόσου, οι φροντιστές ζουν με το "βάρος της απώλειας", το οποίο τελικά κλέβει πολύτιμες στιγμές με τον άνθρωπό τους. Επίσης, η χρήση αρνητικά φορτισμένων λέξεων αποθαρρύνει τα άτομα και τις οικογένειές τους από το να ζητήσουν βοήθεια και υποστήριξη, φοβούμενοι την κριτική και την αποδοκιμασία. Αυτές οι αντιλήψεις συχνά οδηγούν σε καθυστερημένη διάγνωση και σε λιγότερες ευκαιρίες για παροχή φροντίδας.

Αναλογιζόμενοι, λοιπόν, τη δύναμη των λέξεων, οφείλουμε να τις χρησιμοποιήσουμε με σύνεση. Οφείλουμε να σκεφτούμε λίγο παραπάνω και να κάνουμε τις λέξεις μας αρωγό στην προσπάθεια να καταπολεμήσουμε το στίγμα και να προωθήσουμε μια θετική και ενσυναισθητική προσέγγιση προς την άνοια. Ακόμα και μικρές αλλαγές μπορούν να φέρουν μεγάλα αποτελέσματα. Αντικαθιστώντας όρους όπως "πάσχοντες από άνοια" με φράσεις όπως "άνθρωποι που ζουν με άνοια", δείχνουμε ότι αναγνωρίζουμε την ανθρώπινη υπόσταση των ατόμων αποδίδοντας τον δέοντα σεβασμό. Τέτοιες φράσεις βάζουν σε πρώτο πλάνο το άτομο, αντί να το ορίζουν από την κατάστασή του. Με αυτό τον τρόπο, προάγουμε τη συμπερίληψη και βοηθάμε τα άτομα να αισθανθούν πιο αποδεκτά.

Με ποιο τρόπο, λοιπόν, μπορούμε να συμβάλλουμε στην εξάλειψη του στίγματος και να προάγουμε μια πιο θετική εικόνα των ατόμων με άνοια; Οι οργανωμένες δράσεις των κυβερνήσεων και των οργανισμών, που ασχολούνται με την άνοια, μπορούν να παρέχουν ακριβείς πληροφορίες για την κατάσταση, μέσα από εκστρατείες, που θα βοηθήσουν στη διάλυση μύθων και παρανοήσεων, προωθώντας την αποδοχή και την υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Οι επαγγελματίες υγείας έχουν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση της γλώσσας και των αντιλήψεων γύρω από την άνοια. Αντί να επικεντρωνόμαστε αποκλειστικά στους περιορισμούς, που επιβάλλει η κατάσταση, μπορούμε να αναγνωρίσουμε τις δυνατότητες και τις συνεισφορές αυτών που ζουν με άνοια και να βελτιώσουμε έτσι την ποιότητα της φροντίδας που παρέχεται, συμβάλλοντας θετικά στη στάση των ασθενών και των οικογενειών τους απέναντι στη νόσο. Επιπλέον, η εμπλοκή των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους σε συζητήσεις σχετικά με την κατάσταση, μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις και προοπτικές. Οι θετικές ιστορίες και οι προσωπικές μαρτυρίες μπορούν να γίνουν ισχυρά όπλα στην καταπολέμηση του στίγματος και στη διαμόρφωση της γλώσσας που χρησιμοποιείται στον πολιτικό, ιατρικό και δημόσιο λόγο. Πολλά άτομα με άνοια συνεχίζουν να συμμετέχουν σε σημαντικές δραστηριότητες, να διατηρούν σχέσεις και να συμβάλλουν στις κοινότητές τους με διάφορους τρόπους. Με το να μοιραζόμαστε αυτές τις ιστορίες και να χρησιμοποιούμε μια γλώσσα, που αντικατοπτρίζει τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά τους, αμφισβητούμε το κυρίαρχο αφήγημα της απελπισίας και της εξάρτησης.

Στόχος δεν είναι να επισκιάσουμε την επίγνωση των δυσκολιών, που αντιμετωπίζουν τα άτομα με άνοια και οι φροντιστές τους, αλλά να βοηθήσουμε στο να καμφθούν τα στερεότυπα, προωθώντας μια πιο ισορροπημένη και ρεαλιστική άποψη της κατάστασης. Η δύναμη των λέξεων είναι τεράστια και μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε για να ενισχύσει, είτε για να καταπολεμήσει το στίγμα, που περιβάλλει την άνοια. Με την προσεκτική και ενσυναισθητική χρήση της γλώσσας, έχουμε τη δύναμη να αλλάξουμε τις αντιλήψεις και να δημιουργήσουμε μια κοινωνία πιο ανοιχτή, υποστηρικτική και ευαισθητοποιημένη απέναντι στα άτομα με άνοια. Η αλλαγή ξεκινά από τον τρόπο που μιλάμε και η δύναμη των λέξεων μπορεί να είναι το κλειδί για την καταπολέμηση του στίγματος και τη βελτίωση της ζωής, τόσο των ατόμων με άνοια, όσο και των οικογενειών τους. Ακόμα και μια μικρή μετατόπιση σε γλωσσικούς όρους μπορεί να υπενθυμίσει στους άλλους - και στον εαυτό μας - ότι οι άνθρωποι που ζουν με άνοια είναι ακριβώς αυτό: Άνθρωποι.

Αναστασία Σταθούρου
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Τα οφέλη των διαγενεακών δραστηριοτήτων στα άτομα με άνοια

Τα διαγενεακά προγράμματα για άτομα με άνοια θα μπορούσαν να οριστούν ως οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν διαφορετικές γενιές: παιδιά, εφήβους, ενήλικες μέσης ή μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά και ηλικιωμένους με άνοια.
Η επιστημονική βιβλιογραφία τα τελευταία χρόνια τονίζει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες μεταξύ γενεών είναι ικανή να προσφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη στην ποιότητα ζωής και στην ευημερία όλων των ομάδων. Η προσπάθεια γεφύρωσης γενεών μέσα από δραστηριότητες έχει δοκιμαστεί κατ' επανάληψη και τα ευρήματα είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικά, καθώς μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση των δυσκολιών της κάθε ηλικίας και να ενισχυθεί η ενσυναίσθηση και η οικοδόμηση αμοιβαίων σχέσεων.
Σε μια προσπάθεια διερεύνησης της επίδρασης των διαγενεακών δραστηριοτήτων σε άτομα με άνοια το 2022 στη Βικτώρια του Καναδά, η κοινοτική χορωδία δημιούργησε ντουέτα μεταξύ ηλικιωμένων που ζουν με άνοια και μαθητών Γυμνασίου. Η ανάλυση των δεδομένων αποκάλυψε ότι τα άτομα με άνοια - παρά την γνωστική έκπτωση και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν - κατάφεραν να αντιληφθούν τον ρυθμό και τη μελωδία, να ακολουθήσουν με τους σωστούς στίχους, να αναγνωρίσουν τίτλους τραγουδιών, ακόμα και να μάθουν νέα μουσική. Σε γενικές γραμμές, υπήρχε ικανοποιητικός βαθμός ενσωμάτωσης στο σύνολο και δημιουργία ισχυρών κοινωνικών σχέσεων με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Θετικά αποδείχθηκαν και τα αποτελέσματα από την πλευρά των εφήβων. Οι μαθητές ανέφεραν πως, μέσω της συναναστροφής τους με τους ηλικιωμένους, κατάφεραν να συναισθανθούν τις ανάγκες και την καθημερινότητα των ατόμων με άνοια, καταπολεμώντας προκαταλήψεις και πεποιθήσεις που δεν ανταποκρίνονταν στην πραγματικότητα.

Βεβαίως, τα διαγενεακά προγράμματα μπορούν να επεκταθούν σε διάφορους τομείς. Ενδεικτικά θα εστιάσουμε στους ακόλουθους:

Τέχνη:
Η ζωγραφική, οι χειροτεχνίες, η κεραμική, ο χορός είναι δραστηριότητες ικανές να ενισχύσουν τη συνεργασία και κατ' επέκταση τη συναναστροφή δύο ή και περισσότερων γενεών.

Μουσική: Η μουσικοθεραπεία, η συμμετοχή σε χορωδίακαι η ακρόαση μουσικής μπορεί να προσφέρει θετικά συναισθήματα και να συμβάλλει στη μείωση των συμπεριφορικών - ψυχολογικών συμπτωμάτων.

Αφήγηση: Το μοίρασμα ιστοριών και η ανάγνωση βιβλίων μπορούν να "ξυπνήσουν" αναμνήσεις και να δημιουργήσουν ευκαιρίες για συζήτηση.

Τα αποτελέσματα, όπως καταγράφονται από διαγενεακές δραστηριότητες (σαν τις προαναφερθείσες), είναι σημαντικά εκατέρωθεν. Τα άτομα με άνοια φαίνεται να επωφελούνται από τη βελτίωση της διάθεσής τους, τη μείωση του άγχους και των συναισθημάτων μοναξιάς. Επιπλέον, η εμπλοκή στις δραστηριότητες προσφέρει γνωστική διέγερση, γεγονός που μπορεί να δράσει εν είδει νοητικής ενδυνάμωσης και κατ' επέκταση να συμβάλλει στη σταθεροποίηση της γνωστικής κατάστασης του ατόμου. Εξίσου σημαντική είναι η κοινωνικοποίηση, που προκύπτει ανάμεσα σε άτομα από διαφορετικές γενιές, η οποία είναι ικανή να τονώσει την αίσθηση του ανήκειν.

Το αξιοσημείωτο είναι πως η επίδραση έχει θετικό αντίκτυπο και για τις ομάδες των νεότερων συμμετεχόντων. Αρχικά, μέσω της αλληλεπίδρασης, οι νεότεροι καταφέρνουν να εισέλθουν στον "κόσμο της άνοιας" και να κατανοήσουν καλύτερα την πραγματικότητα και τις καθημερινές προκλήσεις των ατόμων που ζουν με τη νόσο. Επίσης, ας μην ξεχνάμε, ότι πρόκειται για μια ηλικία όπου η ανιδιοτελής αγάπη και το μοίρασμα είναι ζωντανά σε μεγάλο βαθμό. Πρόκειται για χαρακτηριστικά τα οποία μπορούν να επιδράσουν στον ψυχισμό ενός παιδιού ή εφήβου, τόσο στην προσωπική εξέλιξη, όσο και στην ενίσχυση της αίσθησης σκοπού.

Ωστόσο, το σπουδαιότερο κέρδος που καταγράφεται μέσω αυτής της ζύμωσης είναι να μειωθεί ή ακόμα και να εξαλειφθεί το κοινωνικό στίγμα απέναντι στα άτομα με άνοια. Αυτός είναι και ο βασικός λόγος για τον οποίο η επιστημονική κοινότητα έχει εστιάσει στην ωφέλιμη επίδραση των διαγενεακών δραστηριοτήτων.

Ραφαέλα Νικολακάκη
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Η δύναμη των Κέντρων Ημέρας:
Καταπολεμώντας το στίγμα της άνοιας μέσα από την κοινότητα

Τα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών αποτελούν σημαντικό πόρο για την υποστήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους στην Ελλάδα. Πέρα από την παροχή υπηρεσιών φροντίδας και υποστήριξης, διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην καταπολέμηση του στίγματος, που περιβάλλει την άνοια. Σκοπός μας να εξετάσουμε τους τρόπους με τους οποίους η συμμετοχή στα προγράμματα των Κέντρων Ημέρας βοηθούν τα άτομα με άνοια στην αλλαγή των αντιλήψεων και προάγουν την κοινωνική ένταξή τους.

Δημιουργώντας δίκτυα υποστήριξης και κατανόησης

Τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών προσφέρουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου τα άτομα με άνοια μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες και να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες, οι συμμετέχοντες καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν την απομόνωση και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

Ομαδικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις: Τα Κέντρα Ημέρας διοργανώνουν δραστηριότητες, όπως καλλιτεχνικά εργαστήρια, μουσικές συνεδρίες και θεατρικές παραστάσεις. Αυτές οι δραστηριότητες, όχι μόνο ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα και την έκφραση, αλλά και προσφέρουν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των συμμετεχόντων.

Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας: Τα Κέντρα Ημέρας, με διάφορες αφορμές, ανοίγουν τις πόρτες τους στο ευρύτερο κοινό, διοργανώνοντας ενημερωτικές ημερίδες και εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης, καλλιεργώντας μια πιο ανθρώπινη διάσταση της κατάστασης και συμβάλλοντας στην κατανόησή της από την κοινωνία.

Δραστηριότητες στα Κέντρα Ημέρας

Τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών προσφέρουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου τα άτομα με άνοια μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες και να αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες, οι συμμετέχοντες καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν την απομόνωση και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Προσφέρουν μια ποικιλία δραστηριοτήτων, που συμβάλλουν στην ψυχική και σωματική ευεξία των συμμετεχόντων, όπως:

Επικαιρότητα: Συζητήσεις και ενημέρωση για τρέχοντα γεγονότα, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να παραμένουν ενήμεροι και ενεργοί πολίτες.
Νοητικά παιχνίδια: Επιτραπέζια, παζλ, κάρτες και άλλα, που ενισχύουν τις γνωστικές λειτουργίες και προάγουν τη ψυχαγωγική διάθεση.
Θεραπεία μέσω της Τέχνης: Ζωγραφική και άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες, που ενθαρρύνουν τη δημιουργική έκφραση και τη χαλάρωση.
Δραστηριότητες καθημερινής ζωής: Μαγειρική, κηπουρική και άλλες πρακτικές δεξιότητες, που ενισχύουν την αυτονομία και την καθημερινή λειτουργικότητα.
Μουσική: Συνεδρίες μουσικοθεραπείας, που προσφέρουν συναισθηματική ανακούφιση και κοινωνική σύνδεση.
Θεραπεία δι' αναμνήσεων: Συζητήσεις και δραστηριότητες, που επικεντρώνονται στην ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων, ενισχύοντας την αίσθηση της ταυτότητας και της συνέχειας.
Παντομίμα και θεατρικά παιχνίδια: Δραστηριότητες, που προάγουν τη διασκέδαση και την έκφραση μέσω του θεάτρου και του παιχνιδιού.
Γυμναστική: Ασκήσεις και φυσική δραστηριότητα, που προάγουν την κινητικότητα και τη σωματική υγεία.
Χειροτεχνίες: Δραστηριότητες, όπως το πλέξιμο, η κατασκευή κοσμημάτων, η κεραμική και άλλες χειροτεχνίες, που προάγουν τη δημιουργικότητα και τη συγκέντρωση.
Επισκέψεις σε μουσεία και εκπαιδευτικές εκδρομές: Δραστηριότητες, που προσφέρουν πολιτιστική και εκπαιδευτική εμπειρία, ενισχύοντας την κοινωνική ενσωμάτωση και τη διεύρυνση των οριζόντων.

Η δύναμη των ιστοριών και των εμπειριών

Μέσα από τις προσωπικές τους ιστορίες και τις εμπειρίες τους, τα άτομα με άνοια, που συμμετέχουν στα Κέντρα Ημέρας, διαδραματίζουν έναν κρίσιμο ρόλο στην αλλαγή των κοινωνικών αντιλήψεων.

Μαρτυρίες και προσωπικές ιστορίες: Τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών συχνά ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιστορίες τους. Αυτές οι μαρτυρίες συμβάλλουν στην αποδόμηση των αρνητικών στερεοτύπων και στην προώθηση μιας πιο κατανοητικής και ανθρωποκεντρικής προσέγγισης στην άνοια.

Συμμετοχή σε κοινές δράσεις: Τα άτομα με άνοια, με αφορμή δράσεις και εκδηλώσεις, συγχρωτίζονται με άλλες κοινωνικές ομάδες. Αυτές οι δράσεις ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας και καταδεικνύουν ότι η άνοια δεν πρέπει να αποτελεί λόγο για αποκλεισμό ή περιθωριοποίηση.

Τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών αποτελούν έναν ισχυρό σύμμαχο στην καταπολέμηση του στίγματος της άνοιας, προσφέροντας ευκαιρίες για κοινωνική συμμετοχή, ανάπτυξη δεξιοτήτων και προσωπική έκφραση. Συμβάλλουν στη δημιουργία μιας πιο συμπεριληπτικής και, με κατανοητική διάθεση, κοινωνία. Μέσα από τις προσωπικές τους ιστορίες και τις εμπειρίες τους, τα άτομα με άνοια δείχνουν ότι μπορούν να ζήσουν μια πλήρη και αξιοπρεπή ζωή, χαρίζοντας έμπνευση και ελπίδα σε όλους μας.

Ματίνα Σκαλιαράκη
Νοσηλεύτρια
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Το στίγμα στα άτομα με χρόνια αϋπνία και άνοια

Το στίγμα, που περιβάλλει τα άτομα με χρόνια αϋπνία και άνοια, είναι ένα σύνθετο και εξαιρετικά επιβαρυντικό φαινόμενο, που επηρεάζει την καθημερινή τους ζωή σε πολλαπλά επίπεδα. Τα άτομα με χρόνια αϋπνία συχνά αντιμετωπίζονται με δυσπιστία και απαξίωση, καθώς η κοινωνία δεν αναγνωρίζει την αϋπνία ως σοβαρή ιατρική κατάσταση. Αυτή η παρανόηση οδηγεί σε σχόλια όπως «κοιμήσου περισσότερο» ή «είναι όλα στο μυαλό σου», υπονοώντας ότι η αϋπνία είναι αποτέλεσμα έλλειψης προσπάθειας ή απλά μια ψυχολογική κατάσταση. Αυτό ενισχύει την απομόνωσή τους, αποτρέποντάς τα από το να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια και καθυστερώντας τη διάγνωση και την αντιμετώπιση της κατάστασής τους. Δημιουργεί, δηλαδή, ένα φαύλο κύκλο άγχους, που επιδεινώνει την αϋπνία, οδηγώντας σε περαιτέρω επιδείνωση της κατάστασης.

Όταν συνυπάρχει και η άνοια, το στίγμα γίνεται ακόμη πιο έντονο και πολυεπίπεδο. Οι πάσχοντες μπορεί να απομονωθούν κοινωνικά, καθώς οι φίλοι και οι συγγενείς τους αποφεύγουν, φοβούμενοι την αμηχανία ή την αδυναμία να διαχειριστούν τις αλλαγές στη συμπεριφορά τους. Η κοινωνική απομόνωση ενισχύει την αίσθηση μοναξιάς και αποξένωσης, επιδεινώνοντας τα συμπτώματα της άνοιας και την ψυχική υγεία των ασθενών. Στο επαγγελματικό πεδίο, τα άτομα σε πρώιμο στάδιο άνοιας αντιμετωπίζουν διακρίσεις και προκαταλήψεις, καθώς θεωρούνται ανίκανα να εκπληρώσουν τις εργασιακές τους υποχρεώσεις, οδηγώντας σε μειωμένες ευκαιρίες και ανεργία.

Η πρόσβαση στην ιατρική φροντίδα είναι, επίσης, προβληματική λόγω του στίγματος. Τα άτομα με άνοια και αϋπνία, καθώς και οι οικογένειές τους, μπορεί να διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια, λόγω του φόβου της διάγνωσης και της κοινωνικής απόρριψης. Αυτή η καθυστέρηση στην αναζήτηση ιατρικής βοήθειας επιδεινώνει την κατάσταση των ασθενών, καθώς η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία είναι κρίσιμες για την αποτελεσματική διαχείριση της άνοιας και της αϋπνίας. Επιπλέον, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να μην είναι επαρκώς εκπαιδευμένοι ή ευαισθητοποιημένοι για να παρέχουν την κατάλληλη φροντίδα, ενισχύοντας τις προκαταλήψεις και τις λανθασμένες αντιλήψεις.

Συνολικά, το στίγμα, που συνοδεύει τη χρόνια αϋπνία και την άνοια, έχει βαθιές και εκτεταμένες επιπτώσεις στη ζωή των πασχόντων. Η υποτίμηση της σοβαρότητας ανάλογων καταστάσεων από την κοινωνία, οι δυσκολίες στην επαγγελματική και κοινωνική ζωή, οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και τα εμπόδια στην πρόσβαση σε κατάλληλη ιατρική φροντίδα δημιουργούν ένα επιβαρυντικό περιβάλλον για τα άτομα αυτά. Η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση του κοινού, καθώς και οι προσπάθειες για την εξάλειψη του στίγματος, είναι αναγκαίες στην κατεύθυνση βελτίωσης της ποιότητας ζωής των πασχόντων και στην προώθηση μιας πιο υποστηρικτικής και κατανοητικής κοινωνίας.

Αγγελική Τσάπανου
Νευροψυχολόγος
Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας Πειραιά
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ
1102

- Ενημερώνουμε
- Στηρίζουμε
- Συμβουλεύουμε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Τα προγράμματα «Μένουμε Συνδε-δεμένοι» και SeniorVlog ενώνουν τις δυνάμεις τους, στηρίζοντας τις ψηφιακές δεξιότητες των ηλικιωμένων

Από το καλοκαίρι του 2021, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών - όταν ακόμα η πανδημία ήταν σοβαρά περιοριστική ειδικά για τα ηλικιωμένα άτομα - είχε αναπτύξει και υλοποιήσει το πρόγραμμα «Μένουμε Συνδε-δεμένοι», ένα εγχείρημα τόνωσης της ψηφιακής εγγραμματοσύνης για τις μεγαλύτερες ηλικίες - τότε με την υποστήριξη του κοινωφελούς ιδρύματος ΤΙΜΑ και του κοινωφελούς ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση.

Σήμερα, σε συνεργασία με την εταιρεία Exelia - που με τη σειρά της αναπτύσσει και εφαρμόζει καινοτόμες προσεγγίσεις για την έρευνα, τη διαπεριφερειακή συνεργασία και την κατάρτιση - η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών επανενεργοποιεί το πρόγραμμα «Μένουμε Συνδε-δεμένοι», στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος SeniorVlog. Πρόκειται για ένα συγγενές πρόγραμμα, το οποίο έχει ως βασικό στόχο την ανάπτυξη ικανοτήτων ενηλίκων μαθητών (60+) με τη δημιουργία ενός καινοτόμου συστήματος κατάρτισης και καθοδήγησης, που εφοδιάζει τους ηλικιωμένους χρήστες του διαδικτύου με βασικές ψηφιακές δεξιότητες.

Αυτή η νέα συνεργασία - μεταξύ της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και της Exelia - και η σύζευξη των δύο προγραμμάτων που αξιοποιούν τις νέες τεχνολογίες για να στηρίξουν ευάλωτους συμπολίτες μας, παρουσιάστηκε στη Λέσχη Φιλίας Χαλανδρίου από την κοινωνική λειτουργό Νάντια Αβράμη.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ευχαριστεί θερμά την εταιρεία Exelia για την ευκαιρία ν'αναδείξει, τη σπουδαιότητα της ενημέρωσης των ηλικιωμένων στα θέματα της τεχνολογίας και την ανάγκη εκπαίδευσής τους στη χρήση του διαδικτύου, ανοίγοντας γι' αυτούς νέους ορίζοντες στην επικοινωνία και την ψυχαγωγία τους.

Νικολέττα Γερονικόλα
Ψυχολόγος
Επιστημονικά υπεύθυνη
Κέντρου Ημέρας Πανόρμου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Καινοτόμα ψηφιακά εργαλεία για οικογενειακούς φροντιστές ατόμων με άνοια

Μπορεί ένας φροντιστής ατόμου με άνοια να εκπαιδεύεται σε πραγματικό χρόνο μέσω γυαλιών εικονικής πραγματικότητας; Κι όμως, η δυνατότητα αυτή δεν είναι μακρινό σενάριο φαντασίας.

Στις αρχές Ιουλίου ολοκληρώθηκε η εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ με τίτλο **«Ψηφιακά Εργαλεία για οικογενειακούς φροντιστές ατόμων με άνοια» (Digital tools for dementia caregivers).** Το πρόγραμμα αυτό, που φιλοξενήθηκε από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στο Κέντρο Ημέρας στους Αμπελοκήπους, συνδυάζει την καινοτομία με την ανάγκη υποστήριξης των μελών της οικογένειας για την παροχή βοήθειας σε ασθενείς με άνοια. Συγκεκριμένα, προτείνει ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό μοντέλο, βασισμένο στη χρήση ψηφιακών ικανοτήτων, οι οποίες εφαρμόζονται στη διαδικασία φροντίδας: Στοχεύει στο σχεδιασμό ενός προγράμματος σπουδών των οικογενειακών φροντιστών, μέσω συγκεκριμένων δεξιοτήτων, που μπορούν να μετατρέψουν μια αναγκαιότητα σε επαγγελματική ευκαιρία, επικυρώνοντας ταυτόχρονα τις ικανότητες, που αποκτήθηκαν χάρη στο πρόγραμμα σπουδών.

Στην τελευταία συνάντηση των μελών του ευρωπαϊκού προγράμματος, εκπαιδεύτηκαν τέσσερις συμμετέχοντες επαγγελματίες υγείας από κάθε συμμετέχουσα χώρα - την Ιταλία, την Βουλγαρία, το Κόσοβο και την Ελλάδα - με τελικό στόχο να εκπαιδεύσουν, με τη σειρά τους, φροντιστές ατόμων με άνοια στο ίδιο πρόγραμμα μέχρι τον Οκτώβριο 2024.

Μετά τη λήξη του προγράμματος, σειρά έχει η δημιουργία λογισμικών, που θα λειτουργούν με γυαλιά εικονικής πραγματικότητας και θα μπορούν να εκπαιδεύουν φροντιστές προσομοιώνοντας καθημερινές ανάγκες των ατόμων με άνοια, τις οποίες καλούνται να καλύψουν οι δικοί τους άνθρωποι. Μια τέτοιου είδους εκπαίδευση είναι πολύ χρήσιμη, αφού ο φροντιστής θα μπορεί να μπαίνει - έστω εικονικά - σε πραγματικές συνθήκες φροντίδας και θα έχει τη δυνατότητα να εκπαιδευτεί και πρακτικά πέρα από τη θεωρητική του γνώση.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συνεχίζει να υποστηρίζει όχι μόνο τα άτομα με άνοια, αλλά και τους φροντιστές τους, συμμετέχοντας και φέρνοντας στην Ελλάδα καινοτόμες ιδέες, που θα βοηθήσουν το δύσκολο έργο της φροντίδας μέσω των νέων τεχνολογιών.

Νικολέττα Γερονικόλα
Ψυχολόγος
Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας Πανόρμου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

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

19832

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
για άτομα με άνοια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

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.

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 Paypal μέσω της ιστοσελίδας μας ή με ταχυδρομική επιταγή στη διεύθυνση:
Μ. Μουσούρου 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

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 (ολοσέλιδη, 1/2 ή 1/4 σελίδας), επικοινωνήστε μαζί μας με σχετικό μήνυμα στο **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

ΑΚΤΙΟΣ

www.aktios.gr

φροντίδα ηλικιωμένων

Αγ. Παρασκευή 210 6515268 - 216 9001034

Βάρη 210 8972969 - 210 8971413