ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ Alzheimer

ΑΘΗΝΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025

Νο 69

Χαρούμενα Χριστούγεννα

ΕΛΤΑ Hellenic Post
ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (Χ+7) ΕΚΔΟΤΩΝ
ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο Ηλία Ηλιού
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@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
3.000 τεύχη

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

www.alzheimerathens.gr

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Το 2024 φτάνει στο τέλος του, προσθέτοντας έναν ακόμα χρόνο δράσης στη λειτουργία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Φτάνοντας, έτσι, στα 22 συναπτά έτη καθημερινού αγώνα με στόχο την ενημέρωση, την κινητοποίηση της πολιτείας για ίδρυση δομών και υπηρεσιών για την άνοια και τελικά την ορατότητα και αποστιγματοποίηση της άνοιας και της νόσου Alzheimer στους κόλπους της κοινωνίας.

Κάθε χρόνο, στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών προσθέτουμε νέους στόχους και νέες πτυχές στο έργο μας, ώστε να ενδυναμώσουμε τη φωνή των φροντιστών ατόμων με άνοια και να εξασφαλίσουμε, από κάθε άποψη, μια καλύτερη ποιότητα ζωής για τους πάσχοντες και τις πάσχουσες.

Το 2024 ήταν μια γόνιμη χρονιά, για πολλούς λόγους, πάντα μέσα σε αυτή τη διαδρομή.

Καταρχάς, γιατί θεσμοθετήσαμε το Festival Alzheimer, σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, που, φέτος το Σεπτέμβριο - μήνα αφιερωμένο στην καταπολέμηση της νόσου Alzheimer - επαναλήφθηκε για δεύτερη χρονιά, αναβαθμίστηκε σε διήμερη διοργάνωση, με την τεράστια ανταπόκριση από 7.000 επισκέπτες, με την οργανική συμμετοχή και συνομιλία με φροντιστές ατόμων με άνοια, με τις δεκάδες δραστηριότητες ενημέρωσης, που συμπεριέλαβαν από παιδιά μέχρι και ηλικιωμένους.

Κι αν το Festival Alzheimer ήταν η μεγαλύτερης κλίμακας παρέμβαση της Εταιρείας φέτος, το έργο της είναι αδιάκοπο και αθροίζεται μέσα από την προσπάθεια της κάθε ημέρας. Αυτή η εικόνα γίνεται απόλυτα σαφής μέσα στα Κέντρα Ημέρας για τα άτομα με άνοια της Alzheimer Αθηνών, αλλά και μέσα στα σπίτια των ασθενών και των φροντιστών τους, όπου φτάνουν καθημερινά οι Κινητές Μονάδες και το επιστημονικό προσωπικό μας. Έχοντας ήδη συμπληρώσει ένα χρόνο λειτουργίας για τα τρία νέα Κέντρα Ημέρας στον Πειραιά, στο Ηράκλειο Αττικής και στην Άρτα, έχοντας δηλαδή επεκτείνει σημαντικά την παρουσία μας σε όλη την ακτίνα της Περιφέρειας Αττικής και όχι μόνο (μαζί με τα ήδη υπάρχοντα Κέντρα σε Παγκράτι, Αμπελόκηπους, Μαρούσι, Ασπρόπυργο και Ηλιούπολη), συνειδητοποιούμε πόσο καθοριστική είναι η ύπαρξη βοήθειας, στήριξης, καθοδήγησης σε τοπικό επίπεδο, εκεί όπου ζουν τα άτομα που πάσχουν και οι οικείοι τους.

Οι Κινητές Μονάδες δεν καλύπτουν μόνο τις ανάγκες της κατ' οίκον, φροντίδας, αλλά διαδίδουν, με όλους τους τρόπους, τα νέα δεδομένα για την άνοια σε όλο και περισσότερους ανθρώπους, σε όλο και περισσότερους φορείς Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Δεν είναι τυχαίο πως οι καμπάνιες ενημέρωσης έφτασαν μέχρι και στα νησιά του Αργοσαρωνικού, χάρη στην Κινητή Μονάδα Πειραιά. Δεν είναι τυχαίο πως το Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας, που διοργανώθηκε φέτος για πρώτη φορά στην Άρτα, από το εκεί Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, συσπείρωσε πολίτες και φορείς από ολόκληρη την περιφερειακή ενότητα Άρτας.

Αναγνωρίζουμε πως είναι πολλά αυτά που πρέπει να υλοποιηθούν, την επόμενη και τις επόμενες χρονιές που θα έρθουν, για την υποστήριξη της κοινότητας της άνοιας στην Ελλάδα.

Δεν μπορούμε, παρόλα αυτά, να μην γιορτάσουμε τις μικρές νίκες για τον καθένα ξεχωριστά, φροντιστή ή ασθενή, που αναζητά στήριξη και καθοδήγηση στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

Και το 2024 βρεθήκαμε κοντά σε περισσότερους τέτοιους ανθρώπους, παίρνοντας δύναμη για τη συνέχεια.

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

ΦΙΛΟΙ

PROTON
Μέλη ΔΣ ΑΡΧΕΛΩΝ
Γεώργιος Κωστόπουλος
ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ ΣΟΥΛΗΣ -ΑΡΤΑ
WAY CUP COFFEE AND SNACKS -ΑΡΤΑ
Παπαδάτου Κυριακή
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΡΓΩΝ ΠΡΑΣΙΝΟΥ- ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ- ΑΡΤΑ
ΚΩΛΕΤΣΟΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ - ΑΡΤΑ
Ντούλια Ευαγγελία English School - ΑΡΤΑ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ 3ΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΒΟΥΛΑΣ
Οικονομήτσιου Στυλιανή
Λιάππη Βασιλική
Τούρλας Γεώργιος
Μαριάνθη Παυλίδου

ΧΟΡΗΓΟΙ

NUTRICIA Advanced Medical Nutrition
SARANTIS
ARRENA
COFFEE ISLAND

Εις μνήμην

Βασίλειος Φωτεινιάς **εις μνήμην Μιχαήλ Δασκαλάκη**
Μαλαματή Πουρσανίδου, Ιωάννης Παπαχρήστου, Νικόλαος Παπαχρήστου, Βασιλική Παπαδημητρίου, Μαργαρίτα Παπαδημητρίου, Κώστας Παπαδημητρίου, Αικατερίνη Παπαδοπούλου, οικογένεια Χ. Παπαδοπούλου, οικογένεια Α. Παπαδοπούλου, Μαρίλια Γρηγοριάδου, Ελευθέριος Μπαμπαλετάκης, Διονύσιος Νινιός, Ειρήνη Ρουσοχατζάκη, ΠΡΩΤΟΝ Α.Ε. **εις μνήμην Μαρίας Νινιού**
Ελένη Βρανά, Αλεξία Βρανά, Βασίλειος Τσιμεράκης, κ. Καυκά, Κυριακή Στεφανίδου, Έλενα Σολωμού, Θεοδώρα Μπουγιούκου, Κορίνα Φαναρά, Αλίκη Δέμη, Καλλιόπη Στεργιοπούλου, Φαίδρα Σερελέα, Νικολέττα Κοσμά, Αθηνά Χάτσιου, Χρήστος Καλύβας, Νικόλαος Τίγκας, Γεώργιος Φύρος, Αφροδίτη Βασιλοπούλου, Νικόλαος Βρανάς, Ελένη Φώτογλου, Τρύφων Κυριάκης, Μαρία Αναστασιάδου, Αλέξιος Σαραδημητρόγλου, Νικόλαος Ρούσσος, Ελένη Μαρδάκη **εις μνήμην Γεωργίου Τίγκα**
Κλαίρη Πετράκη **εις μνήμην Κλεάνθης Ασβεστοπούλου**
Ευαγγελία Χαλκιαδάκη, Ερωφίλη Σταθοπούλου, Παναγιώτης Παντελάκας, Βασίλης Σταμάτης, οικογένεια Αντωνίου & Κωστούλας Ζαχαριουδάκη, Στέλλα Ράζου, Χρήστος & Δημήτρης Ντάσκας, οικογένεια Αθ. Γκριτζάλη & Kate Larkin, οικογένεια Ιωάννου Σταθοπούλου, οικογένεια Δανάης Σπινθάκη, οικογένεια Μιχάλη Μαχλά, οικογένεια Γεωργίου Γκριτζάλη, Πέτρος Σταθόπουλος, Ειρήνη Ερωφίλη Τζανάκη, Κατίνα Τζανάκη και Μιχάλης Τζανάκης, Γεώργιος Χαλκιαδάκης, **εις μνήμην Ελένης Παπαδέα**
Νικόλαος Λαγούδης, Ελένη Κολόμβου & Στέφανος Κολόμβος, Αλιβιζάτος Κιουσοπούλου και Συνεργάτες Δικηγορική Εταιρεία, **εις μνήμην Φώτη Μεργέ**
Δωρεά από Συναδέφους της Εγγονής της **εις μνήμην Χαρίκλειας Ρηνώτα**
Ηλίας Βασιλειάδης, **εις μνήμην Βασιλειάδη Βασιλείου**
Άννα Μικροπούλου **εις μνήμην Ελένης Πιπεροπούλου**
Ευγενία Χατζημιχαήλ **εις μνήμην Ανδρέα Χατζημιχαήλ**
Ιωάννης Καραγιάννης **εις μνήμην Σοφίας Καραγιάννη**
Ελευθερία Κικαιρέ **εις μνήμην Ιωάννη Κικαιρέ**
Μαρία Ζάμπουρα **εις μνήμην Π. Γουλάκου**
Ζαχαροπούλου Παναγιωτακοπούλου **εις μνήμην Γεωργίου Γιαννίτσαρη**
Κοσμάς Καρανικόλας **εις μνήμην Νίκης Σακελλίου**
Πάνος & Δανάη Τρίγκα **εις μνήμην Ευαγγελίας Γουζέα**
Κυριακίδης Ευάγγελος, Αλέξανδρος Ελευθεριάδης, Βικτωρία Μερτικοπούλου, Γιολάνδα Βαλασοπούλου, Περικλής Στρούμπος, Αθανασία Πουλούδη, Μαγδαληνή Στυλιανίδου, Μαρία Τουκματσή, **εις μνήμην Αλέξανδρου Σκουλαρίκη**
Θεοδώρα Μιχαλοπούλου, Μαρία Κώτση & Άννα Κώτση, Βαγγέλης Συρίγος, Άννα Ντούμα, Φώτης Ποταμούσης & Δημήτρης Ποταμούσης, Φώτης Λατσούδης, Ευθυμία Λατσούδη, Ειρήνη Λατσούδη **εις μνήμην Παναγιώτας Λατσούδη**
Στέλλα Σουφλερού **εις μνήμην Κωνσταντίνου Τριανταφύλλου**

Πώς οι βιοδείκτες θα αλλάξουν το παιχνίδι;

Οι νέοι, εύκολα διαθέσιμοι και ακριβείς βιοδείκτες υπόσχονται να αλλάξουν ουσιαστικά τη διάγνωση, την πρόληψη και τη θεραπεία της άνοιας.

Οι βιοδείκτες αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό εργαλείο στη διαγνωστική προσπέλαση των ανοϊκών συνδρόμων. Παρέχουν έγκυρη διάγνωση, ειδικότερα σε περιπτώσεις με ασαφή κλινική εικόνα, μια κατάσταση συχνή σε πρώιμα ή ήπια στάδια γνωστικής έκπτωσης.

Παρά την προσπάθεια των τελευταίων δεκαετιών να εφαρμοστεί η χρήση των βιοδεικτών στην κλινική πρακτική, πολλοί άνθρωποι με άνοια ακόμη και σήμερα δεν έχουν επίσημη διάγνωση, που να βασίζεται σε βιοδείκτες ή δεν έχουν καμία διάγνωση. Οι βιοδείκτες του εγκεφαλονωτιαίου υγρού, πιο συγκεκριμένα το β-αμυλοειδές (Αβ)1-42, η tau και η p-tau, καθώς και η τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET) αμυλοειδούς θεωρούνται αυτή τη στιγμή εγκεκριμένα εργαλεία για την διάγνωση της νόσου Alzheimer. Οι βιοδείκτες αυτοί καλύπτονται από τους ασφαλιστικούς οργανισμούς πολλών κρατών, αλλά μέχρι σήμερα δεν χρησιμοποιούνταν ευρέως στην κλινική πράξη, κυρίως εξαιτίας της παρεμβατικότητας της οσφυονωτιαίας παρακέντησης και του κόστους, καθώς και της περιορισμένης διαθεσιμότητας του PET-αμυλοειδούς. Ωστόσο, σε ένα σημαντικό ποσοστό ασθενών οι συγκεκριμένες πληροφορίες, που παρέχονται από τους βιοδείκτες, οδηγούν σε αλλαγή στη διάγνωση και στη διαχείριση της νόσου.

Σήμερα πλέον, οι βιοδείκτες χρησιμοποιούνται όλο και συχνότερα στη διάγνωση της γνωστικής έκπτωσης, συμπεριλαμβανομένου του σταδίου της ήπιας νοητικής διαταραχής (MCI). Αυτή η τάση μπορεί να οφείλεται στην αυξανόμενη ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τα οφέλη της πρώιμης και εξατομικευμένης διάγνωσης της άνοιας, της αξίας της πρόγνωσης και των σχετικών επιλογών θεραπείας.
Πιθανότατα θα επιταχυνθεί περαιτέρω με την εμφάνιση των νέων αντιαμυλοειδικών θεραπειών, που απαιτούν τη σαφή ανίχνευση της παθολογίας του β- αμυλοειδούς στον εγκέφαλο μαζί με την εύρεση των κλινικών συμπτωμάτων της νόσου Alzheimer.

Η πρόσφατη πρόοδος στην ανακάλυψη και επικύρωση βιοδεικτών στο αίμα υποδηλώνει ότι στο μέλλον βιοδείκτες, όπως η p-tau στο πλάσμα, θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον ακριβή εντοπισμό των ασθενών με υψηλή πιθανότητα εμφάνισης της νόσου Alzheimer. Κατά συνέπεια, μόνο οι ασθενείς με ασαφή αποτελέσματα μπορεί να χρειαστούν επιπρόσθετα οσφυονωτιαία παρακέντηση ή PET για να επιβεβαιωθεί ή να αποκλειστεί η νόσος Alzheimer. Εάν επικυρωθεί αυτή η προσέγγιση, πιθανότατα σύντομα θα έχουμε διαθέσιμη έγκαιρη και σαφή διάγνωση σε μεγαλύτερους πληθυσμούς, ενώ θα μειωθεί το κόστος για μεμονωμένες διαγνωστικές έρευνες.

Η χρήση εύκολα διαθέσιμων, προσιτών και ακριβών βιοδεικτών θα επιτρέψει επίσης επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, όχι μόνο για την επιβεβαίωση της διάγνωσης, αλλά και για την παρακολούθηση της εξέλιξης της νόσου. Αυτή η πτυχή καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική, όταν χρησιμοποιούνται θεραπείες τροποποίησης της νόσου, συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, των νέων θεραπειών κατά του β-αμυλοειδούς.

Η χρήση βιοδεικτών δεν είναι επί του παρόντος επαρκώς τεκμηριωμένη και επομένως δεν συνιστάται ούτε στον γενικό πληθυσμό, ούτε σε άτομα με υποκειμενική γνωστική έκπτωση, δηλαδή με απουσία αντικειμενικής, μετρήσιμης γνωστικής έκπτωσης. Ωστόσο, αναμένουμε ότι οι βιοδείκτες στο αίμα και άλλοι μη επεμβατικοί δείκτες, όπως οι ψηφιακοί βιοδείκτες, θα γίνουν στο εγγύς μέλλον ένα κομμάτι του ατομικού προφίλ κινδύνου για άνοια σε άτομα χωρίς γνωστικά συμπτώματα. Αυτό όμως θα εγείρει σημαντικά ερωτήματα, σχετικά με την σωστή χρήση των βιοδεικτών και την ερμηνεία τους.

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

Μαρία Κόπιτσα
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή στην κατ΄ οίκον φροντίδα ενός ατόμου με άνοια

Το πρόγραμμα ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ είναι μία από τις κεντρικές υπηρεσίες της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και απευθύνεται σε άτομα με περιορισμένη κινητικότητα. Οι επαγγελματίες υγείας του προγράμματος προσφέρουν κατ΄ οίκον βοήθεια και ανακούφιση στους ασθενείς και στους φροντιστές τους. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των φροντιστών, με σκοπό να λάβουν όσα περισσότερα εφόδια μπορούν, προκειμένου να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τις πρακτικές και συναισθηματικές δυσκολίες που προκύπτουν κατά την εξέλιξη της νόσου.

Ο φυσικοθεραπευτής αποτελεί αναπόσπαστο μέλος της διεπιστημονικής ομάδας του προγράμματος και ο ρόλος του είναι κρίσιμος, τόσο στα πρώτα στάδια της νόσου όσο και σε προχωρημένα στάδια, όπου η άνοια μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στην κινητικότητα και λειτουργικότητα του ατόμου με άνοια.

Η πρώτη επαφή με την εκάστοτε οικογένεια περιλαμβάνει μια αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του ατόμου με άνοια, με σκοπό να διερευνηθούν οι ανάγκες, σε συνδυασμό με τη συνεκτίμηση παθολογικών ή άλλων περιορισμών. Η αξιολόγηση της ισορροπίας, της βάδισης, της μυϊκής δύναμης και του εύρους κίνησης των αρθρώσεων αποτελούν παραδείγματα της φυσικοθεραπευτικής προσέγγισης.

Μέσω αυτής της διαδικασίας, ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σχεδιάσει ένα εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας, το οποίο θα εστιάζει στη διατήρηση ή και στη βελτίωση της κινητικότητας, της ισορροπίας και της γενικότερης λειτουργικότητας του ασθενούς. Προχωρώντας στο στάδιο της παρέμβασης - η οποία για τον κάθε ασθενή είναι εξατομικευμένη - υπάρχει ένα εύρος επιλογών. Στο πλαίσιο αυτής, μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα εργαλεία και εξοπλισμός, όπως βαράκια, λάστιχα και μπάλες γυμναστικής, ενώ το πλάνο της θεραπείας μπορεί να μεταβάλλεται αντίστοιχα, αν προκύψει κάποια αλλαγή στο άτομο με άνοια ή επιδείνωση στην υγεία του. Μέρος της παρέμβασης αποτελούν και οι ασκήσεις «διπλού έργου», οι οποίες αποτελούν ένα συνδυασμό φυσικής άσκησης και νοητικής ενδυνάμωσης, με σκοπό την «διπλή» κινητοποίηση του ατόμου με άνοια και την εμπλοκή περισσότερων λειτουργιών.

Πέρα από την ίδια την παρέμβαση που πραγματοποιεί ο φυσικοθεραπευτής όμως, σημαντικό ρόλο παίζει και η εκπαίδευση των οικογενειακών, αλλά και των έμμισθων φροντιστών, η οποία αφορά στον καλύτερο τρόπο διαχείρισης του ατόμου με άνοια κατά το πρακτικό μέρος της φροντίδας και στην αποφυγή λανθασμένων πρακτικών. Η ενημέρωση για τη σωστή στήριξή του, η εκμάθηση τεχνικών για την αποφυγή τραυματισμών κατά τη μεταφορά ή τη βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες είναι μερικές από τις οδηγίες που δίνονται και αποτελούν μέρος της εκπαίδευσης των φροντιστών. Αυτή η διαδικασία εκπαίδευσης μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των φροντιστών, που συχνά αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους σχετικά με το πόσο καλά φροντίζουν τον άνθρωπό τους.

Ένα ακόμα θετικό στοιχείο, που συχνά παραγκωνίζεται, αποτελεί και η συναισθηματική υποστήριξη του ατόμου με άνοια μέσω της φυσικοθεραπείας. Η κοινωνική αλληλεπίδραση και η σχέση εμπιστοσύνης, που αναπτύσσεται μεταξύ του επαγγελματία υγείας και του ατόμου που πάσχει, μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης του δεύτερου. Ωστόσο, για να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται από τον φυσικοθεραπευτή να είναι καταρτισμένος συνολικά και ειδικά στον τομέα της διαχείρισης των ατόμων με άνοια και στον κατάλληλο τρόπο προσέγγισής τους.

Συνεπώς, ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι διπτός. Από τη μια, συνεκτιμώντας τις ιατρικές οδηγίες και τις ανάγκες του ατόμου με άνοια και με το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο, συμβάλλει στην φροντίδα του, με στόχο την διατήρηση της ανεξαρτησίας του και την ενίσχυση της ποιότητας της καθημερινής του ρουτίνας. Από την άλλη, λαμβάνοντας υπόψιν τις δυσκολίες και το φορτίο των φροντιστών, ο φυσικοθεραπευτής βρίσκεται εκεί για να δώσει τις κατάλληλες οδηγίες και καθοδήγηση, ώστε να μπορούν και οι ίδιοι να φροντίζουν όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά τον άνθρωπό τους.

Βασίλης Καραγιάννης
Φυσικοθεραπευτής
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Νίκος Σκαρμέας: Τα νέα φάρμακα συνιστούν μια συνταρακτική εξέλιξη

Καθηγητής Νευρολογίας ΕΚΠΑ, με μακρά πορεία μετεκπαίδευσης και ακαδημαϊκής δράσης στο Πανεπιστήμιο Columbia πάνω σε διάφορους τομείς της Νευρολογίας, Πρόεδρος της Επιστημονικής Επιτροπής της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, με πυκνή ερευνητική δραστηριότητα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.
Το πληθωρικό βιογραφικό του Νίκου Σκαρμέα δεν είναι το μόνο που τον αναδεικνύει ως έναν από τους επιφανείς Έλληνες επιστήμονες στη νόσο της άνοιας, αλλά και η ψύχραιμη φωνή που διατυπώνει για τις χρονίζουσες δυσλειτουργίες στην κρατική πρόνοια γύρω από τη νόσο.

Αφορμή της συνάντησής μας τα χαρμόσυνα νέα αναφορικά με τις ρηξικέλευθες αγωγές για την άνοια, αλλά και η ανάγκη μιας νέας υπόμνησης για την αδράνεια της ελληνικής Πολιτείας με αιχμή το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια.

Ας ξεκινήσουμε με τις ελπιδοφόρες ειδήσεις: τις φαρμακευτικές αγωγές, που δίνουν μια ισχυρή ώθηση στην κοινότητα των ατόμων με άνοια.

Να σημειώσουμε πως η τελευταία φαρμακευτική αγωγή για το Alzheimer είχε εγκριθεί το 2003. Ερχόμαστε, λοιπόν, το 2023, είκοσι χρόνια μετά, που εγκρίνεται στην Αμερική ένα καινούργιο φάρμακο και το 2024 ένα δεύτερο. Τα φάρμακα που χορηγούνταν έως τώρα δεν ήταν αιτιολογικές θεραπείες. «Μπάλωναν» κάποια από τα χημικά συστήματα του εγκεφάλου, που καταστρέφονταν εξαιτίας της συσσώρευσης αμυλοειδούς, αλλά δεν δρούσαν στη ρίζα του προβλήματος - δρούσαν μόνο στις παρενέργειες της κεντρικής βιολογικής βλάβης. Τα φάρμακα της τελευταίας διετίας, ωστόσο, είναι αντι-αμυλοειδική θεραπεία: αντισώματα που δρουν στον εγκέφαλο, συνδέονται με το αμυλοειδές, το οποίο για το αμυντικό σύστημα του οργανισμού αναγνωρίζεται ως ξένο σώμα και αφαιρείται.

Σε ποιο βαθμό μπορούν αυτά τα φάρμακα να μετακινήσουν την πραγματικότητα του/της ασθενούς;

Επιβραδύνουν τη νοητική πτώση κατά περίπου 30%. Ένας ασθενής, που δεν παίρνει αυτά τα φάρμακα, θα χειροτερέψει νοητικά κατά ένα συγκεκριμένο ποσοστό σε διάρκεια μιας τριετίας. Εκείνος που τα παίρνει, στη διάρκεια της ίδιας ημερολογιακής τριετίας, θα έχει επιδείνωση διετίας. Αυτό είναι το κλινικό αποτέλεσμα που μας δίνουν. Φαίνεται δε, πως η υποομάδα των ασθενών που λαμβάνουν αυτά τα φάρμακα σε πρωιμότερα στάδια - όταν η νόσος δεν έχει ακόμα προχωρήσει πολύ - να ωφελείται σε ποσοστό μεγαλύτερο του 30%.

Ωστόσο, αφορούν σε συγκεκριμένες κατηγορίες πασχόντων...

Αφορά ασθενείς στα ήπια ή αρχικά στάδια της άνοιας και στην ήπια νοητική διαταραχή. Έχουμε τρεις κατηγορίες, τρόπον τινά: στο ένα άκρο είναι η φυσιολογική φθορά για την ηλικία (εδώ δεν έχουμε πάθηση) και στο άλλο είναι η άνοια με σαφή πάθηση και νοητικά ελλείματα. Στη μέση έχουμε το στάδιο της ήπιας νοητικής διαταραχής, μιας γκρίζας ζώνης όπου παρουσιάζονται κάποια νοητικά προβλήματα. Εδώ, λοιπόν, μπορούν να παρέμβουν τα φάρμακα, όπως και στα αρχικά στάδια της άνοιας.

Ποιο υπολογίζεται να είναι το διάστημα κυκλοφορίας τους στην ελληνική αγορά;

Στην παρούσα φάση, τα φάρμακα αυτά είναι εγκεκριμένα στις ΗΠΑ. Το Lecanemab είναι εγκεκριμένο επιπρόσθετα σε Κίνα, Ιαπωνία, Κορέα, Ισραήλ και Ηνωμένο Βασίλειο. Το πιο πρόσφατο Donanemab είναι εγκεκριμένο μόνο στην Αμερική. Αυτή τη στιγμή, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων κρίνει το Lecanemab - πρακτικά το επανεξετάζει, καθώς αρχικά το είχε απορρίψει. Προέχει, λοιπόν, να δούμε αν θα εγκριθούν τα φάρμακα αυτά στην Ευρώπη και στη συνέχεια εξαρτάται από τον εκάστοτε εθνικό μηχανισμό το πόσο γρήγορα θα συμφωνήσει μια τιμή διάθεσης με την εταιρεία που το παράγει και θα το προωθήσει στην αγορά. Σε κάθε περίπτωση, αυτά τα φάρμακα συνιστούν μια συνταρακτική εξέλιξη.

Συνάμα υπάρχουν σημαντικές εξελίξεις στο πεδίο των βιοδεικτών.

Πράγματι, έχει βγει μια καινούργια εξέταση αίματος, η οποία φαίνεται να είναι εξαιρετικά ακριβής: μας δίνει το αποτέλεσμα που προσφέρει το PET ή η οσφυονωτιαία παρακέντηση. Φαίνεται να έχει αρκετά υψηλή διαγνωστική χρησιμότητα σε ανθρώπους με νοητικά προβλήματα.

Στο επιστημονικό πεδίο τι άλλο έπεται, που μπορεί να λειτουργήσει ως ακτίδα φωτός στην πραγματικότητα της άνοιας;

Όλοι περιμένουν το θαυματουργό φάρμακο αλλά τα δεδομένα - όχι μόνο στην άνοια αλλά και σε άλλες νόσους - μας λένε ότι οι αλλαγές στις θεραπείες είναι σταδιακές. Δεν πρέπει να περιμένουμε τη λυδία λίθο, που θα εξαφανίσει το πρόβλημα. Η άνοια είναι αρκετά σύνθετη πάθηση, επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες: σε άλλους ασθενείς παίζει σημαντικό ρόλο το αμυλοειδές, σε άλλους η πρωτεΐνη Τ, άλλοι έχουν περισσότερες φλεγμονώδεις αλλοιώσεις ή αγγειακές βλάβες στον εγκέφαλο, άλλοι έχουν ζητήματα οξειδωτικού στρες ή συσσώρευση άλλων εκφυλιστικών παραγόντων (α –συνουκλεΐνη, TDP-43 κλπ). Συνεπώς, η βελτίωση δεν θα έρθει με άλματα, αλλά με μικρά βήματα: θα βγαίνουν ολοένα καινούργια φάρμακα, που θα αντιμετωπίζουν τους διαφορετικούς βιολογικούς παράγοντες, οι οποίοι παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη της άνοιας και θα καλύπτουν διάφορες πληθυσμιακές ομάδες ασθενών.

Δεδομένης και της δικής σας ακαδημαϊκής - ερευνητικής ιδιότητας, πού έχετε επικεντρωθεί αναφορικά με την Alzheimer;

Θα έλεγα, περισσότερο στην κλινική και επιδημιολογική έρευνα - δεν κάνω βασική, εργαστηριακή έρευνα. Κάνω έρευνα πεδίου, αναφορικά με τον τρόπο ζωής και ποιο ρόλο μπορεί να παίξει σε διαφορετικούς μηχανισμούς του εγκεφάλου, ιδίως στα πρώιμα στάδια της νόσου.

Κι ενώ όλα αυτά τα ενθαρρυντικά συμβαίνουν εκτός Ελλάδας, εντός αντιμετωπίζουμε σοβαρά προβλήματα. Πρόσφατο παράδειγμα, το κλείσιμο του Ιατρείου Μνήμης Νοητικών Διαταραχών στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Πως το σχολιάζετε;

Ως έκφραση μιας γενικότερης αδιαφορίας της Πολιτείας για την άνοια και τη νόσο Alzheimer. Το δικό μας ιατρείο στο Αιγινήτειο ήταν ενταγμένο σε ένα πρόγραμμα ΕΣΠΑ. Συνεπώς, αποτελεί όχι μόνο ηθική υποχρέωση προς τους ασθενείς, αλλά και οικονομική και νομική υποχρέωση της Πολιτείας προς την Ευρωπαϊκή Ένωση να το συνεχίσει.

Το Υπουργείο Υγείας πως ανταποκρίνεται στις αντιδράσεις σας;

Λαμβάνουμε συνεχώς διαβεβαιώσεις ότι γίνονται ενέργειες, αλλά προς το παρόν τίποτα. Λάβαμε μια ειδοποίηση από το Υπουργείο Υγείας, πως έχει ξεκινήσει κάποιες διαδικασίες έγκρισης ενός ποσού. Έκτοτε, έχουμε επανειλημμένως προσπαθήσει να επικοινωνήσουμε με το γραφείο του Υφυπουργού Υγείας για περισσότερες διευκρινίσεις, αλλά χωρίς καμία ανταπόκριση. Δεν επιθυμούμε μόνο μια προσωρινή χρηματοδότηση - που φυσικά δεν λύνει το πρόβλημα. Οι ασθενείς δεν έχουν ανάγκη μια ad hoc αντιμετώπιση, αλλά μια λύση μόνιμη, ώστε να αποφύγουμε το λυπηρό μόνο οι ασθενείς με χρήματα να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας.

Και, όπως φαίνεται, δεν είναι το μοναδικό παράλογο αναφορικά με την κρατική αντιμετώπιση στην άνοια.

Φυσικά. Ως ένα άλλο τραντταχτό παράδειγμα, η Ελλάδα έχει αποσυρθεί από σημαντικά ερευνητικά προγράμματα για την άνοια, αλλά και άλλες παθήσεις, τα λεγόμενα joint programs. Η συμμετοχή στα προγράμματα αυτά αναφέρεται ως ένας άξονας δράσης στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια, που έχει εκπονήσει το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια με Πρόεδρο την δρ. Παρασκευή Σακκά. Οι επαναλαμβανόμενες επαφές μας με τα Υπουργεία Υγείας και Ανάπτυξης, εδώ και χρόνια, έχουν πέσει στο κενό. Ξέρετε, τα χρήματα τα οποία συνεισφέρει κάθε χώρα στο πλαίσιο αυτών των προγραμμάτων είναι λίγα. Ωστόσο, γίνονται match με κονδύλια της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η οποία διαθέτει άλλα τόσα, ώστε να ενδυναμώνεται το εγχώριο επιστημονικό δυναμικό. Συνεπώς, όχι μόνο χάνουμε χρήματα, αλλά μας κοστίζει σε prestige και σε brain drain. Ένα άλλο μεγάλο έλλειμμα στη χώρα είναι η απουσία Μονάδων Φροντίδας Τελικού Σταδίου (hospice), που επίσης περιγράφονται στο Εθνικό Σχέδιο. Ακόμα και πρωτοβουλίες χωρίς οικονομικό αντίκτυπο - λόγου χάρη το νομοσχέδιο για τα δικαιώματα των ασθενών - παραμένει προς το παρόν σε ένα πλαίσιο υποσχέσεων. Γενικότερα, το Σχέδιο Δράσης για την Άνοια μένει, εν πολλοίς, στα χαρτιά.

Τι πρέπει να αλλάξει άρδην στην κρατική πρόνοια για τα άτομα με άνοια και τους οικείους τους;

Υπάρχει το τί, υπάρχει και το πως. Καταρχάς, πρέπει να αυξηθούν οι διαθέσιμες υπηρεσίες: να αναπτυχθούν τα Ιατρεία Μνήμης και Νοητικών Διαταραχών. Αυτή τη στιγμή, η δυνατότητα να βρει κανείς ραντεβού σε τέτοια Ιατρεία είναι πολύ μικρή. Πρέπει να ιδρυθούν περισσότερα Κέντρα Ημέρας, γεωγραφικά διεσπαρμένα στην Ελλάδα, ώστε οι φροντιστές και οι ασθενείς σε όλη τη χώρα να βρίσκουν μια ανακούφιση και κάποιες υπηρεσίες. Πρέπει η Ελλάδα να στηρίξει το τηλε-ιατρικό κομμάτι για την άνοια, το οποίο είναι εντελώς ανοργάνωτο ως σύστημα. Πρέπει να ενισχυθεί ο τομέας της έρευνας, να ψηφιστεί ο νόμος για τα δικαιώματα. Έπειτα, υπάρχει το τεράστιο ζήτημα των επιδομάτων, με τις οικογένειες των πασχόντων να παλεύουν χωρίς ή με ελάχιστους πόρους. Επίσης, στην Ελλάδα, πρέπει να προχωρήσουν οι Μονάδες Φροντίδας Τελικού Σταδίου, που υπάρχουν σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες και απευθύνονται σε άτομα με ένα προσδόκιμο επιβίωσης λιγότερο από 6-12 μήνες. Πιο σημαντικό από το τί, είναι το πώς. Υπάρχουν πολλοί λόγοι, για τους οποίους δεν προχωρούν πολλά. Σίγουρα, η έλλειψη βούλησης είναι σημαντική, αλλά ένα βασικό ζήτημα είναι και η απουσία οργάνωσης. Στο παράδειγμα του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, μια οργανωμένη διοικητική μηχανή οφείλει να αναθέσει ιδιοκτησιακά κάθε άξονα του σχεδίου σε μια ομάδα διοίκησης, η οποία θα διαπερνά τμήματα και Υπουργεία, που θα τον προωθεί προς υλοποίηση με σαφείς στόχους και χρονοδιαγράμματα. Αυτό ζητάει το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια. Ωστόσο, περιοριζόμαστε σε ad hoc συναντήσεις και σχετικές αποφάσεις με Υπουργούς επί χρόνια!

Έχοντας τη διεθνή εμπειρία, πώς αντιμετωπίζετε αυτό το διαρκές πισωγύρισμα;

Πουθενά δεν είναι τέλεια τα πράγματα, αλλά είναι σαφές ότι υπάρχει μεγάλο πρόβλημα στη χώρα μας. Κι αυτή η συνεχιζόμενη κατάσταση ίσως έχει πάψει να μας ενοχλεί πολύ, σαν ένα είδος μιθριδατισμού. Συνηθίζουμε το δηλητήριο, στο βαθμό που μας φαίνεται πια φυσιολογικό. Επίσης, κουράζεται κανείς να δίνει μάχες και αναγκάζεται να αποδεχτεί την κατάσταση, δρώντας με διαφορετικό τρόπο: άλλοτε ατομικά, καθώς οχυρώνεται στον προσωπικό του χώρο, γιατί εγκαταλείπει την ελπίδα να λειτουργήσει θετικά σε ευρύτερο πλαίσιο, άλλοτε εγκαταλείποντας και τη χώρα. Άλλωστε, οι περισσότεροι 'φυγάδες' του brain drain αναφέρουν τις δυσλειτουργίες του ελληνικού κράτους ως κύρια αιτία.

Εξαίρεση σε αυτό το τοπίο αποτελεί η ίδρυση Κέντρων Ημέρας από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

Πράγματι, αυτό το παράδειγμα ανήκει στα θετικά σημεία, καθώς είναι εξ ολοκλήρου χρηματοδοτούμενο από την Πολιτεία.

Έχοντας αναπτύξει πολύχρονους δεσμούς με την Alzheimer Αθηνών και προσωπικά με την Πρόεδρό της, δρ. Παρασκευή Σακκά, πως βλέπετε το έργο που επιτελεί;

Πρέπει να το δούμε στην εξέλιξη του χρόνου: από πού ξεκίνησε και πού είναι σήμερα. Να δούμε πώς η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συνέβαλλε τα μέγιστα στη δημιουργία του Εθνικού Σχεδίου για την Άνοια. Ήταν μια προσπάθεια, που ξεκίνησε από κάτω προς τα πάνω, με μεγάλη πίεση από την Εταιρεία προς την Πολιτεία. Κι αν το Σχέδιο έχει προχωρήσει, έστω σε ένα μικρό ποσοστό, είναι αποτέλεσμα των κινήσεών της. Επίσης, από εκεί που δεν υπήρχαν καθόλου Κέντρα Ημέρας, τώρα υπάρχουν κάποια στην Αττική και κάποια ακόμα - μέσα από το ίδιο δίκτυο πίεσης - στην Περιφέρεια. Επίσης, εκτιμώ πως όσο πιο πολύ δραστηριοποιηθεί το σώμα των φροντιστών - το οποίο αποτελεί την κινητήριο δύναμη στις Εταιρείες Alzheimer σε όλο τον κόσμο - τόσο μεγαλύτερη επιδραστικότητα θα έχουμε. Επιβάλλεται οι οικείοι ατόμων με άνοια, που έχουν δημόσιο βήμα, οικονομική δυνατότητα ή κοινωνική επιρροή, να δυναμώσουν τη φωνή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.

Στέλλα Χαραμή
Δημοσιογράφος
Συνεργάτης Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Όλα όσα συνέβησαν στο 34ο ετήσιο Συνέδριο της Alzheimer Europe **Νέοι Ορίζοντες - Πρωτοπορώντας για την Άνοια**

Στο 34ο ετήσιο Συνέδριο της Alzheimer Europe, που πραγματοποιήθηκε στο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο (CICG) στη Γενεύη από τις 8 - 10 Οκτωβρίου 2024 με κεντρικό θέμα «Νέοι Ορίζοντες- Πρωτοπορώντας για την Άνοια» συμμετείχε και φέτος η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών με δύο παρουσιάσεις poster. Οι θεματικές τους ήταν «Η επίδραση στον ύπνο, τη διατροφή και τη σωματική άσκηση στους φροντιστές ατόμων με άνοια» (Effect on sleep, diet and exercise on dementia caregivers) και «Η εξέλιξη και υλοποίηση των Κινητών Μονάδων για τα άτομα με άνοια: Το παράδειγμα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών» (The development and implementation of Mobile Dementia Units: Athens Alzheimer Association Case).

Συμμετείχαν συνολικά 963 σύνεδροι από 42 χώρες της Ευρώπης και έγιναν περισσότερες από 400 επιστημονικές παρουσιάσεις (προφορικές ή poster), δίνοντας την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μοιραστούν την έρευνα, τη γνώση και την εμπειρία τους σε ένα κλίμα αληθινής συνεργασίας και αλληλεγγύης. Επιπλέον, στο φετινό συνέδριο συμμετείχαν 37 άτομα με άνοια και 50 φροντιστές τους!

Η συμμετοχή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών εκπροσώπησαν η Πρόεδρός της και Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια, Δρ. Παρασκευή Σακκά, η Ψυχολόγος και Υπεύθυνη Συντονισμού των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας, Παναγιώτα Ζώη, η Υπεύθυνη Επικοινωνίας της, Πάτρα Μηλέκου και η Νευροψυχολόγος και Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας Πειραιά, Αγγελική Τσάπανου.

Η Ευρωπαϊκή Ομάδα Κυβερνητικών Εμπειρογνωμόνων για την Άνοια πραγματοποίησε δύο συναντήσεις πριν από την έναρξη της διοργάνωσης (7 & 8 Οκτωβρίου). Κατά τη διάρκεια της διήμερης συνάντησης, η ομάδα συζήτησε για τις εθνικές στρατηγικές και πολιτικές για την άνοια, καθώς και για τις ευρωπαϊκές και διεθνείς εξελίξεις.
Στην ομάδα συμμετείχε και η Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, δρ. Παρασκευή Σακκά. Η παρουσίασή της με θέμα «Η άνοια στην Ελλάδα σήμερα» περιλάμβανε ανασκόπηση της κατάστασης αναφορικά με την άνοια στη χώρα και παρουσίαση της προόδου εφαρμογής του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια και των επόμενων βημάτων.

Έναρξη Συνεδρίου

Το συνέδριο ξεκίνησε το απόγευμα της 9ης Οκτωβρίου με μια πολύ ενδιαφέρουσα εναρκτήρια τελετή, την οποία παρουσίασαν ο Jean Georges, Εκτελεστικός Διευθυντής της Alzheimer Europe, συνοδευόμενος από την Stefanie Becker, Διευθύντρια της Alzheimer Switzerland και μέλος του ΔΣ της Alzheimer Europe.

Κατά την εισαγωγή της, η Stefanie Becker τόνισε: «Για δεκαετίες, περιμέναμε μια σημαντική ανακάλυψη στη θεραπεία της άνοιας και τώρα, καθώς αυτές οι καινοτομίες εμφανίζονται, φέρνουν όχι μόνο ελπίδα, αλλά και νέες προκλήσεις για τα άτομα με άνοια και οι οικογένειές τους». Σημείωσε, επίσης, ότι η καινοτομία δεν αφορά μόνο τις καινοτομίες στη θεραπεία, αλλά και «την αλλαγή των κοινωνικών στάσεων και την υιοθέτηση νέων τεχνολογιών για τη δημιουργία μιας πραγματικά συμπεριληπτικής ως προς την άνοια κοινωνίας». Ανέφερε πως καινοτομία μεταφράζεται, επίσης, στην εύρεση καλύτερων τρόπων υποστήριξης των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους στην καθημερινή τους ζωή, στη δημιουργία μιας κοινωνίας, όπου οι φωνές των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους θα ακούγονται, θα εκτιμώνται και θα γίνονται πράξη! Συμπλήρωσε ότι οι οργανώσεις ασθενών και φροντιστών, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο: Βρίσκονται στην πρώτη γραμμή, προσφέρουν συνεχή υποστήριξη και καθοδήγηση και διασφαλίζουν ότι κανείς δεν θα μείνει πίσω. Ο ρόλος τους γίνεται τώρα πιο καθοριστικός από ποτέ, ιδιαίτερα για τις ζωές των ασθενών, που ενδέχεται να μην πληρούν τα κριτήρια για νέες θεραπείες.

Η πρώτη Ολομέλεια του Συνεδρίου με θέμα «Δύο φωνές, μια Ιστορία – Πλοήγηση στην Άνοια μαζί» οργανώθηκε από τα μέλη της Ευρωπαϊκής Ομάδας Εργασίας Ατόμων με Άνοια (EWGPWD), σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Ομάδα Εργασίας Φροντιστών Άνοιας (EDCWG) και επικεντρώθηκε στα αλληλένδετα θέματα της ζωής με την άνοια, τις σχέσεις και την ανεξαρτησία. Στο πάνελ συμμετείχαν άτομα με άνοια και φροντιστές, οι οποίοι μίλησαν για τις ζωές τους πριν και μετά τη διάγνωση, για την απόφασή τους να αντιμετωπίσουν με θετικό τρόπο την κατάσταση, να απολαύσουν τη ζωή και να παραμείνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας για όσο το δυνατό περισσότερο χρονικό διάστημα. Κοινή γραμμή στις μαρτυρίες τους αποτέλεσε το γεγονός πως ζουν την κάθε μέρα, κάνοντας το καλύτερο που μπορούν και ότι δεν αποζητούν οίκτο από τους ανθρώπους γύρω τους, αλλά υποστήριξη, ενσυναίσθηση, ενθάρρυνση και συμπερίληψη. Οι διαφορετικές αυτές παρουσιάσεις παρείχαν μια ισορροπημένη επισκόπηση του πώς μπορεί να είναι η ζωή με άνοια, λαμβάνοντας υπόψη τις πολύ διαφορετικές εμπειρίες, που μπορεί να έχουν τα άτομα με άνοια και οι φροντιστές σε όλη την Ευρώπη.

Μετά την τελετή έναρξης, ακολούθησαν παράλληλες συνεδριάσεις με ποικίλες θεματικές, όπως: άνθρωποι που ζουν με άνοια, πώς η τεχνολογία και η τεχνητή νοημοσύνη μπορούν να συμβάλουν στην εξατομικευμένη μείωση και πρόληψη κινδύνου στην άνοια, ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις στην άνοια, διερεύνηση ζητημάτων σχετικά με την άνοια και τις μειονότητες, παρουσίαση διαφόρων στρατηγικών και πολιτικών για τη νόσο.

Η πρώτη ημέρα του Συνεδρίου έκλεισε με δεξίωση υποδοχής στο φουαγιέ του συνεδριακού κέντρου CICG, όπου το μουσικό σχήμα folk trio CORSIN έφερε ψυχαγωγικό τόνο στο συνέδριο.

Τα τεκταινόμενα τη δεύτερη ημέρα

Η δεύτερη ημέρα του 34ου Συνεδρίου Alzheimer Europe εστίασε στην ανάγκη να γίνει η άνοια προτεραιότητα και να υπάρξει καινοτομία στη φροντίδα της άνοιας.
Η δεύτερη ολομέλεια του Συνεδρίου είχε θέμα «Κάνοντας την Άνοια Προτεραιότητα». Στη διάρκειά της συζητήθηκαν τα βασικά επιτεύγματα του Παγκόσμιου Σχεδίου Δράσης (ΠΣΔ) του ΠΟΥ για την άνοια, ενώ τονίστηκε πως η συλλογή δεδομένων του Παγκόσμιου Παρατηρητηρίου Άνοιας (GDO) δείχνει ότι κανένας από τους παγκόσμιους στόχους του ΠΣΔ για την απόκριση της δημόσιας υγείας στην άνοια (2017-2025) δεν θα επιτευχθεί έως το 2025. Κατέληξε στο συμπέρασμα πως, για να συνεχίσουν να αξιοποιούνται οι πρόσφατες επιστημονικές πρόοδοι και η δυναμική που δημιουργήθηκε με την υιοθέτηση του ΠΣΔ για την άνοια το 2017, απαιτείται ανανεωμένη παγκόσμια δέσμευση για την υλοποίηση των δράσεων, που περιγράφονται στο ΠΣΔ και την υλοποίηση του οράματός του.
Μετά την ολομέλεια, οι σύνεδροι περιηγήθηκαν στην έκθεση των παρουσιάσεων poster στο φουαγιέ του CICG και συζήτησαν με τους παρουσιαστές για την έρευνά τους. Ακολούθησαν αρκετές παράλληλες συνεδρίες και ειδικά συμπόσια με διάφορες θεματικές, όπως οι πρόοδοι στην κοινωνική υγεία, η υγεία του εγκεφάλου και η μεθοδολογική έρευνα ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων στη φροντίδα της άνοιας, η διερεύνηση των βιωματικών εμπειριών της άνοιας μεταξύ των μελών της LGBTQ+ κοινότητας, η σχέση άνοιας, τεχνητής νοημοσύνης και τεχνολογίας, αλλά και η σχέση της άνοιας και της σωματικής δραστηριότητας.
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχαν τρία ειδικά συμπόσια με θέμα «Προετοιμασία για νέες θεραπείες AD», «Ενίσχυση του αντίκτυπου: Γεφύρωση έρευνας και πρακτικής στην άνοια» και «Ερευνητές της άνοιας του μέλλοντος». Άλλες συνεδριάσεις προσέγγισαν θεματικές, όπως: ενδυνάμωση και αυτοδιαχείριση, διατομεακή προοπτική για την έρευνα φροντίδας για την άνοια, κατανόηση και μείωση των ανισοτήτων, καινοτόμες προσεγγίσεις στη νόσο Alzheimer και βέλτιστες πρακτικές στην αντιμετώπιση της νόσου.
Η δεύτερη μέρα του Συνεδρίου έκλεισε με δύο πολύ ενδιαφέροντα συμπόσια, ένα εκ των οποίων επικεντρώθηκε στις «Ευρωπαϊκές πλατφόρμες που προάγουν την ανίχνευση, τη διάγνωση και τη φροντίδα της άνοιας», ενώ το άλλο στην «Προετοιμασία για τις νέες θεραπείες της νόσου Αλτσχάιμερ». Συζητήθηκαν καίρια ζητήματα, όπως οι αλλαγές στη φροντίδα της άνοιας που αναμένονται στο άμεσο μέλλον και πόσο σημαντικό είναι κανένα άτομο με άνοια να μην αισθάνεται μόνο. Παράλληλα, σε συζήτηση μπήκαν:

- Η άφιξη των νέων θεραπειών, που σηματοδοτούν την αρχή μιας νέας εποχής στην θεραπείας της άνοιας και παράλληλα αποτελούν μια εξαιρετική ευκαιρία αναμόρφωσης των υπηρεσιών, βελτίωσης της πρόσβασης στη διάγνωση και αναπλαισίωσης της άνοιας.
- Το πως η απόφαση έναρξης θεραπείας τροποποίησης της νόσου Alzheimer είναι ευαίσθητη και πολύπλοκη, εξαιτίας των αβεβαιοτήτων σχετικά με τα οφέλη, τον κίνδυνο παρενεργειών και της διαδικασίας χορήγησης των φαρμάκων.
- Η μεγάλη σημασία της σωστής ενημέρωσης, επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ θεράποντα ιατρού/επαγγελματία υγείας και ασθενούς/οικογένειας, προκειμένου να αποφασίσουν από κοινού ποιο είναι το βέλτιστο θεραπευτικό πλάνο.

Φτάνοντας στο τέλος του Συνεδρίου

Η τελευταία ημέρα του Συνεδρίου επικεντρώθηκε στην υγεία του εγκεφάλου και την πρόληψη της άνοιας. Συμπεριλάμβανε συνεδρίες με θέμα την απομακρυσμένη/κινητή φροντίδα, τον, εκ των προτέρων, προγραμματισμό φροντίδας, την υγεία του εγκεφάλου και την πρόληψη και τη συμμετοχή του κοινού στην έρευνα για την άνοια.
Η τρίτη ολομέλεια του Συνεδρίου κάλυψε θέματα σχετικά με την καινοτομία στη φροντίδα της άνοιας. Δεδομένων των κοινωνικών προκλήσεων, που αντιμετωπίζουν πολλά άτομα με άνοια και του διαρκώς μεταβαλλόμενου κλίματος φροντίδας είναι σημαντικό να βρεθούν καινοτόμες λύσεις, που προάγουν την κοινωνική διασύνδεση, τη μείωση του ψηφιακού αποκλεισμού και τη βελτίωση της προσβασιμότητας στη χρήση της τεχνολογίας. Παρουσιάστηκαν αρκετές ιδέες και μελέτες με διάφορες θεματικές, όπως η χρήση ψηφιακών βιοδεικτών για την υποστήριξη ασθενών με άνοια και των φροντιστών τους, η ψηφιακή υποστήριξη από ομότιμους για άτομα με άνοια νεαρής ηλικίας, η εικονική πραγματικότητα, ως μέσο προώθησης της κοινωνικής σύνδεσης των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους, κ.ά.

Η τεχνολογία για την άνοια

Επιπλέον παρουσιάστηκαν κάποιες εξαιρετικά ενδιαφέρουσες νέες υποβοηθητικές τεχνολογίες άνοιας, που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την καθημερινότητα των ασθενών και των οικογενειών τους, από τις οποίες ξεχώρισαν οι MemoryAid, AUTONOMOUS και Theora 360.

- Το **MemoryAid** είναι μια πλήρως προσαρμόσιμη συσκευή υποστήριξης στο σπίτι, που έχει σχεδιαστεί για να δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους που ζουν με άνοια να ζήσουν ανεξάρτητη και ουσιαστική ζωή, να συνδέονται με τα αγαπημένα τους πρόσωπα και να εκτελούν βασικές καθημερινές δραστηριότητες. Το MemoryAid αξιοποιεί το γνωστό «call to action» - ένα τηλέφωνο δηλαδή που κουδουνίζει, επιτρέποντας στα άτομα με άνοια να διατηρούν επαφή με άλλους μέσω βιντεοκλήσεων, καθώς και εξατομικευμένες υπενθυμίσεις για καθημερινές δραστηριότητες και προτροπές, όπως υπενθύμιση να πιούν ένα ποτήρι νερό, να πάρουν κάποιο φάρμακο ή να καλέσουν με βιντεοκλήση ένα οικείο πρόσωπο. Τα άτομα που ζουν με άνοια και οι φροντιστές τους χρησιμοποιούν μια συνοδευτική εφαρμογή για να σχεδιάσουν τα δικά τους μηνύματα, χρησιμοποιώντας φωτογραφίες από το σπίτι τους και ηχογραφώντας οδηγίες στη φωνή και τη γλώσσα που προτιμούν.
- Το **AUTONOMOUS** είναι μια ψηφιακή λύση, που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τα άτομα που ζουν με άνοια στην ολοκλήρωση σημαντικών καθημερινών δραστηριοτήτων με ασφάλεια και αυτονομία. Λειτουργεί σε συνδυασμό με έξυπνο ρολόι και κινητό, καθώς και με αισθητήρες στο χώρο. Ενσωματώνει την τεχνητή νοημοσύνη σε υπάρχουσες τεχνολογίες και βοηθά τους χρήστες να εκτελούν καθημερινές εργασίες, παρέχοντας πληροφορίες για βήματα που πρέπει να γίνουν ή να παραλειφθούν για να διασφαλιστεί η σωστή, ευχάριστη και ασφαλής ολοκλήρωση των εργασιών. Το AUTONOMOUS λειτουργεί ως σιωπηλός σύντροφος, μαθαίνει συνεχώς από τη συμπεριφορά και το περιβάλλον των χρηστών και, καθώς η άνοια εξελίσσεται, γίνεται πιο προληπτικό, προσφέροντας υποστήριξη σε πραγματικό χρόνο και οδηγίες προσαρμοσμένες στις προτιμήσεις και τις ανάγκες του ατόμου με μη στιγματιστικό χαρακτήρα. Το σύστημα στοχεύει επίσης στην πρόληψη έκτακτων περιστατικών, στη μείωση των νοσηλειών και στην ελαχιστοποίηση της ανάγκης για δαπανηρές ιατρικές παρεμβάσεις.
- Το **Theora 360** είναι ένα σύστημα απομακρυσμένης παρακολούθησης, που χρησιμοποιεί αισθητήρες για να παρέχει πληροφορίες για τη συμπεριφορά γύρω από πτώσεις, όταν δεν είναι παρόντες οι φροντιστές, διασφαλίζοντας ασφάλεια και ανεξαρτησία. Οι ηλικιωμένοι με γνωστική εξασθένηση έχουν αυξημένο κίνδυνο πτώσης, αλλά η ανίχνευση ή η αξιολόγηση του κινδύνου πτώσης μπορεί να είναι δύσκολη. Η συνεχής συλλογή δεδομένων, μέσω τεχνολογίας υψηλής ακρίβειας, ενισχύει την ικανότητα του συστήματος να ανιχνεύει πτώσεις, να αξιολογεί τις αλλαγές κινητικότητας και να προσδιορίζει τους κινδύνους και τις προβλέψεις πτώσης.

Πέμπτη Σύνοδος

Η πέμπτη και τελευταία σύνοδος ολομέλειας του Συνεδρίου είχε θέμα «Υγεία του εγκεφάλου και πρόληψη».
Συνολικά, παρουσιάστηκαν πολλές διαφορετικές προοπτικές, αλλά όλες είχαν έναν κοινό στόχο: να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους.
Στην τελετή λήξης του Συνεδρίου η Πρόεδρος της Alzheimer Europe, Maria do Rosário Zincke dos Reis, ευχαρίστησε όλους τους συμμετέχοντες - άτομα με άνοια, φροντιστές, ερευνητές, επαγγελματίες υγείας και κοινωνικούς επαγγελματίες και ανακοίνωσε το επόμενο 35ο Συνέδριο της Alzheimer Europe, με θέμα «Σύνδεση της Επιστήμης και Κοινοτήτων: Το μέλλον της φροντίδας για την άνοια», που αναμένεται να πραγματοποιηθεί στη Μπολόνια της Ιταλίας, από τις 6 έως τις 8 Οκτωβρίου 2025.

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Alzheimer Festival 2024: Άνοια. Δίνουμε το σωστό στίγμα - Μια βιωματική εμπειρία

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, διοργάνωσε το Σάββατο 14 και την Κυριακή 15 Σεπτεμβρίου το ετήσιο Alzheimer Festival για την άνοια, συγκεντρώνοντας το ενδιαφέρον περισσότερων από 7.000 επισκεπτών όλων των ηλικιών. Το Festival Alzheimer εστίασε στην ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση του κοινού σχετικά με τις εξελίξεις και τις καθημερινές προκλήσεις της άνοιας.

Το διήμερο Alzheimer Festival 2024 ήταν για μένα μια μοναδική ευκαιρία να συνδεθώ με ανθρώπους, που μοιράζονται τις ίδιες ανησυχίες και ελπίδες για το μέλλον των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Ως ψυχολόγος και επαγγελματίας υγείας στον τομέα της άνοιας, η συμμετοχή μου στο φεστιβάλ αυτό ήταν κάτι περισσότερο από μια επαγγελματική υποχρέωση –ήταν μια προσωπική ανάγκη. Μπαίνοντας στον χώρο του φεστιβάλ, ένιωσα αμέσως την ενέργεια και την προσήλωση των συμμετεχόντων. Οι ομιλίες, τα σεμινάρια, οι συζητήσεις άγγιζαν θέματα, που μας αφορούν άμεσα: την υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και την ανάγκη για καινοτόμες λύσεις στην παροχή φροντίδας. Κάθε παρουσίαση που παρακολουθούσα με έκανε να σκεφτώ πόσο σημαντικό είναι να συνεργαζόμαστε όλοι οι επαγγελματίες υγείας και οι φορείς για την υποστήριξη των ατόμων με άνοια.

Επίσης, είχα την ευκαιρία να διαπιστώσω από κοντά τη δύναμη της ανθρώπινης επαφής και της αμοιβαίας υποστήριξης. Μίλησα με φροντιστές που έφεραν τη δική τους ιστορία. Κάθε λέξη τους με άγγιξε βαθιά. Η απορία στα μάτια τους, το «πώς να το διαχειριστώ αυτό;», ήταν για μένα μια υπενθύμιση ότι οι ψυχολόγοι δεν είμαστε μόνο ειδικοί, αλλά και συνοδοιπόροι σε ένα δύσκολο μονοπάτι. Η κάθε στιγμή ήταν γεμάτη συναισθήματα και βαθιές εμπειρίες σύνδεσης με τους ασθενείς και τους φροντιστές, που με οδήγησαν να αναλογιστώ τη σημασία της δουλειάς μας και το νόημα της συμπερίληψης.

Το φεστιβάλ περιλάμβανε πλήθος δραστηριοτήτων: ομιλίες διακεκριμένων επιστημόνων, θεματικές ενότητες για τη σωστή διατροφή, τη σωματική άσκηση, τις νέες τεχνολογίες, τεστ μνήμης, συμβουλευτικές υπηρεσίες και περίπτερα ενημέρωσης για παροχή πληροφοριών για δομές και τρόπους υποστήριξης ασθενών και φροντιστών σε όλη την Ελλάδα. Επιπλέον, μια πρωτοποριακή δραστηριότητα ήταν το εργαστήριο για παιδιά, που είχε ως βασικό στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ατόμων με άνοια, ενισχύοντας τους οικογενειακούς δεσμούς με τον παππού ή τη γιαγιά, καθώς και να τα ενημερώσει για τους τρόπους πρόληψης της νόσου. Τα παιδιά έμαθαν μέσα από το παιχνίδι, από κρυπτόλεξα, λαβυρίνθους και κουίζ, για τα συμπτώματα της νόσου, τις γνωστικές λειτουργίες και πώς αυτές επηρεάζονται από τη νόσο. Το συμβάν που με συγκίνησε ιδιαίτερα και την ίδια ώρα με γέμισε χαρά αφορούσε στα άτομα με άνοια και στους φροντιστές τους οι οποίοι δεν δίστασαν να μοιραστούν δημόσια τα βιώματα και τις προκλήσεις της ζωής τους, αντιμετωπίζοντας το στίγμα που συνοδεύει τη νόσο. Οι ασθενείς βρήκαν ένα χώρο, όπου η φωνή τους ακούγεται και εκφράζεται χωρίς περιορισμούς, επικυρώνοντας το σύνθημα του φετινού Festival Alzheimer: «Άνοια. Δίνουμε το σωστό στίγμα», ως μια προσπάθεια εξωστρέφειας και διεκδίκησης μιας καλύτερης ποιότητας ζωής. Οι ανοιχτές συζητήσεις με τους φροντιστές, τα άτομα με άνοια και τους επαγγελματίες υγείας, επέτρεψαν να ακουστούν φωνές και βιώματα, που συχνά παραμένουν αθέατα.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ - ΚΟΜΒΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Η δύναμη της ενημέρωσης.

Οι γνώσεις που αποκτήθηκαν στα εργαστήρια γύρω από τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τις νέες τεχνολογίες, κατέδειξαν πόσο σημαντική είναι η ενημέρωση για την πρόληψη και τη διαχείριση της άνοιας. Παράλληλα, το πρόγραμμα ευαισθητοποίησης για τα παιδιά συνέβαλε στη δημιουργία μιας νέας γενιάς, που γνωρίζει και κατανοεί τι σημαίνει άνοια, βοηθώντας στη μείωση του στίγματος από μικρή ηλικία.

Η καταπολέμηση του στίγματος.

Ένα από τα πιο θετικά αποτελέσματα του φεστιβάλ ήταν η προώθηση ενός κλίματος κατανόησης και αποδοχής, που είναι ζωτικής σημασίας για την καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος. Κάθε ομιλία, κάθε βιωματική εμπειρία έδειξε ότι η άνοια δεν πρέπει να είναι αιτία αποκλεισμού ή στιγματισμού, αλλά μια πρόκληση, που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε όλοι μαζί, με συμπόνια και κατανόηση.

Η κοινότητα ως στήριγμα.

Το φεστιβάλ δημιούργησε έναν ανοιχτό χώρο, όπου οι άνθρωποι ένιωσαν ότι ανήκουν σε μια κοινότητα με κοινό στόχο.
Η αίσθηση της αλληλοϋποστήριξης αποτελεί ένα τεράστιο βήμα προς την αλλαγή των αντιλήψεων γύρω από την άνοια.
Συνολικά, το Festival Alzheimer της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών κατάφερε να συνδυάσει την εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση με την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, προσφέροντας ελπίδα για μια κοινωνία πιο συμπεριληπτική, που αντιμετωπίζει την άνοια με ανθρωπιά και αλληλεγγύη.
Η διοργάνωση αποτέλεσε ένα σημαντικό ορόσημο στην ευαισθητοποίηση γύρω από την άνοια και την καταπολέμηση του στίγματος που την ακολουθεί. Και, το πιο σημαντικό, αναδείχθηκε ως ένας χώρος, που φέρνει κοντά ασθενείς με άνοια, φροντιστές, επαγγελματίες και το ευρύτερο κοινό, δημιουργώντας μια γέφυρα κατανόησης και αποδοχής. Μέσα από δράσεις, που προάγουν τη χαρά, τη δημιουργία και τη σύνδεση, οι συμμετέχοντες ανακάλυψαν πως η άνοια δεν πρέπει να είναι εμπόδιο για μια ζωή με ποιότητα και νόημα. Είναι υπέροχο να βλέπουμε ένα φεστιβάλ για την άνοια να καθιερώνεται ως θεσμός και να οραματιζόμαστε έναν κόσμο, όπου δεν θα υπάρχει στίγμα!

Παναγιώτα Ζώη
Ψυχολόγος - Συντονίστρια Δομών και Υπηρεσιών
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Τι κατάλαβα από το 1ο Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας στην Άρτα

Η πληθώρα των ηλικιωμένων αποτελεί μια πραγματικότητα που αφορά ιδιαίτερα την Ελλάδα. Η γήρανση του πληθυσμού, μαζί με την μείωση της γεννητικότητας, αποτελούν τις κύριες αιτίες δημιουργίας του δημογραφικού μας προβλήματος, που συνιστά μείζον εθνικό μας πρόβλημα.
Ηλικιωμένοι είναι οι άνθρωποι που διανύουν - μετά την παιδική, εφηβική και μέση ηλικία - την Τρίτη Ηλικία. Αν και δεν υπάρχει βιολογικός, δημογραφικός ή κοινωνικός καθορισμός της Τρίτης Ηλικίας, θεωρείται αποδεκτό ότι σε αυτήν ανήκουν τα άτομα εκείνα, που έχουν υπερβεί το 65ό έτος τους. Και ενώ σε εθνικό επίπεδο το ποσοστό των ατόμων άνω των 65 ετών είναι 22,5%, στην Άρτα ένας στους τρείς κατοίκους είναι άνω των 65 ετών (ποσοστό 32%).

Το αυξημένο ποσοστό ατόμων Τρίτης Ηλικίας έχει επιπτώσεις, τόσο στους ίδιους και στην κοινότητά τους, όσο και στο κράτος ευρύτερα: κοινωνικο-οικονομικές επιπτώσεις, που σχετίζονται με την κοινωνική τους ασφάλιση και το συνταξιοδοτικό τους, με την μειωμένη οικονομική παραγωγικότητα, με θέματα υγείας και την ποιότητα ζωής τους.

Σε μια κοινωνία, όπως η ελληνική, όπου η απόδοση και ο καταναλωτισμός θεωρούνται απαραίτητα ατομικά χαρακτηριστικά, οι αδύναμοι και οι μη παραγωγικοί μπορούν εύκολα να θεωρηθούν λιγότερο αποδεκτοί και να δημιουργηθούν ζητήματα κοινωνικής συνοχής. Όλες αυτές οι επιπτώσεις απαιτούν πολυεπίπεδες προσεγγίσεις, που θα αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το πρόβλημα, προκειμένου η γήρανση να αποτελέσει ευκαιρία για ανάπτυξη και πρόοδο για όλους αλλά και ευκαιρία για τους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας να προσθέσουν περισσότερη υγεία και χαρά στα χρόνια τους.

Άρτα

Μέσα στο πνεύμα αυτό, το Κέντρο Ημέρας και η Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στην Άρτα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, μαζί με την Π.Ε. Άρτας της Περιφέρειας Ηπείρου και τον Δήμο Αρταίων, διοργάνωσαν το 1ο Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας στην Άρτα, στις 4-6 Οκτωβρίου 2024. Στο τριήμερο Φεστιβάλ παρουσιάστηκαν μια σειρά δωρεάν πολιτιστικών, ψυχαγωγικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, για να τιμηθούν οι άνθρωποι της Τρίτης Ηλικίας της περιοχής, για να ενδυναμωθούν και να ενθαρρυνθούν να συνεχίσουν την ζωή τους, για να βρουν ευκαιρίες να βγουν έξω από το σπίτι τους και να αντιμετωπίσουν τη κοινωνική απομόνωση, για να τονιστεί η σημασία του να ανήκουν και να συνδέονται. Και τελικά, να συνειδητοποιήσουν τον αντίκτυπο, που έχουν όλα αυτά στην υγεία τους.

Ένα Φεστιβάλ, που αγκάλιασε η πόλη και οι Αρτινοί, οι βουλευτές του Νομού Άρτας κ.κ. Γεώργιος Στύλιος και Όλγα Γεροβασίλη, οι θεσμικές αρχές του τόπου (Περιφέρεια, Δήμος, Επιμελητήριο, κ.ά.), το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, οι μείζονες Πολιτιστικοί Σύλλογοί τους (Σκουφάς και Μακρυγιάννης, κ.ά.), οργανισμοί και επιχειρήσεις, που μας συνέδραμαν οικονομικά ή αποτέλεσαν με κάθε τρόπο τους χορηγούς μας (ΕΡΤ, ART TV, Ηχώ της Άρτας, Ράδιο Αμβρακία, Ηπειρωτικός Αγών, κ.ά.).

Με όλες αυτές τις δράσεις προσπαθήσαμε να δώσουμε ένα άλλο παράδειγμα γήρανσης.
Να προβάλλουμε την άποψη πως τα γηρατειά δεν είναι «να κάθομαι συνεχώς στον καναπέ, μπροστά από μια τηλεόραση, άδειος από ζωή» - όσο κι αν αυτό, κάποιες φορές, είναι αναπόφευκτο.
Στα γηρατειά πρέπει και μπορείς «να συνεχίσεις να επιθυμείς και να παθιάζεσαι», όπως μας προέτρεψε ο τιμημένος φέτος με το βραβείο «Γήρας Τιμάν» κ. Βασίλης Γκανιάτσας - ένα βραβείο που θεσπίστηκε για πρώτη φορά και θα δίνεται ετησίως σε ανθρώπους Τρίτης Ηλικίας με καταγωγή από την Άρτα, που διακρίνονται για την ενεργό γήρανσή τους.

Γηρατειά πρέπει και μπορεί να είναι το να επιδιώκεις να είσαι με τους άλλους στο καφέ, στις χορωδίες, στο σινεμά, στις εκθέσεις φωτογραφίας, στις εκδρομές, στα πικ-νικ και στις πεζοπορίες - όπως κάναμε όλοι μαζί τις τρεις αυτές ημέρες που διήρκησε το Φεστιβάλ.
Γηρατειά πρέπει και μπορεί να είναι να συνεχίζεις να παλεύεις και να διεκδικείς, όπως κάναμε όλοι μαζί διεκδικώντας υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, στον Περίπατο για την Άνοια, που διοργανώσαμε φέτος στα Παλαιά Αρχοντικά της Άρτας.
Γηρατειά, επίσης, πρέπει και μπορεί να είναινα μαθαίνεις για την γήρανση του πληθυσμού και τις ασθένειες που σε απειλούν, για να προφυλαχτείς από αυτές ή να μαθαίνεις για τη συνδεσιμότητα στο Διαδίκτυο και πως να την πετύχεις, επικοινωνώντας με άλλους ή πώγνα χειρίζεσαι διαδικτυακές εφαρμογές, με σκοπό να ενδυναμώσεις τις νοητικές σου λειτουργίες. Όλα αυτά συνέβησαν σε στρογγυλά τραπέζια και ομιλίες, που παρουσιάσαμε τις ημέρες του Φεστιβάλ.
Γηρατειά, επίσης, πρέπει και μπορούν να είναι χαρές, χοροί, τραγούδια και πανηγύρια, όπως αυτά που διοργανώσαμε την τελευταία βραδιά του Φεστιβάλ.
Γιατί να γερνάς σημαίνει να ζεις, να παραμείνεις ενεργός μέσα στη ζωή.
Ενεργός γήρανση - γιατί το αντίθετο της ζωής δεν είναι ο θάνατος, αλλά τα γηρατειά που ξεπέφτουν σε παρωδία ζωής.

Νίκος Μπιλανάκης
Ψυχίατρος
Επιστημονικά Υπεύθυνος
Κέντρου Ημέρας
για άτομα με άνοια στην Άρτα
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Ελένη - Κυριακή Τσουλά
Ψυχολόγος
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Κινητής Μονάδας
για άτομα με άνοια στην Άρτα
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Πως να χαρείτε την περίοδο των γιορτών κοντά σε άτομα με άνοια

Ενώ για τους περισσότερους ανθρώπους τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι μία περίοδος προσφοράς, μοιράσματος και αφιέρωσης ποιοτικού χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους, μπορεί να γίνει πιο περίπλοκη σε οικογένειες, όπου ένα αγαπημένο πρόσωπο ή ένας ηλικιωμένος γονέας πάσχει από άνοια. Η άνοια μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση, ξεσπάσματα, ταραχή, αίσθημα αποκλεισμού, μοναξιάς αλλά και περιπλάνηση. Επομένως, απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή και διαχείριση από τους φροντιστές και από το οικείο περιβάλλον του ασθενούς. Υπάρχουν, όμως, και ήπιοι, εναλλακτικοί δρόμοι για το πως οι οικογένειες των ατόμων με άνοια μπορούν να περάσουν όμορφες στιγμές μαζί τους κατά τις γιορτές.

Σταδιακός στολισμός – Διακόσμηση σπιτιού

Περάστε στη χριστουγεννιάτικη διακόσμηση σταδιακά, αφιερώστε κάποιες ημέρες για να ολοκληρώσετε το στολισμό του σπιτιού, έτσι ώστε η αλλαγή να μην ενοχλήσει τον άνθρωπο που πάσχει και η προσαρμογή στο νέο περιβάλλον να γίνει ομαλά. Επίσης, αποφύγετε τον έντονο φωτισμό και τα φώτα που αναβοσβήνουν, καθώς μπορούν να του προκαλέσουν εκνευρισμό.

Ρύθμιση επιπέδων μουσικής

Η μουσική μπορεί να δημιουργήσει όμορφη ατμόσφαιρα στη διάρκεια μιας οικογενειακής συγκέντρωσης, ωστόσο, για να την εκτιμήσουν εξίσου τα πρόσωπα με άνοια, καλό θα είναι να επιλέξετε γνωστά γιορτινά τραγούδια και να διατηρήσετε την ένταση της μουσικής σε χαμηλό επίπεδο.

Ενίσχυση γιορτινών οσμών

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι μυρωδιές και τα αρώματα μπορούν να αποβούν ευεργετικά στα άτομα με άνοια. Ενώ ορισμένες μυρωδιές έχουν ηρεμιστική επίδραση, άλλες προκαλούν αναμνήσεις συγκεκριμένων περιόδων ή εμπειριών της ζωής. Γεμίζοντας το σπίτι με γνωστές γιορτινές μυρωδιές, όπως γαρίφαλο, ζεστό κρασί, φρεσκοψημένες κιμαδόπιτες, ψητή γαλοπούλα στο φούρνο, μπορείτε να ανασύρετε ευχάριστες αναμνήσεις ή συναισθήματα νοσταλγίας - ακόμα κι αν το αγαπημένο σας πρόσωπο δεν μπορεί να θυμηθεί το γεγονός ή την εμπειρία με την οποία συνδέεται η μυρωδιά.

Διατήρηση τακτικής ρουτίνας

Η τήρηση μιας σταθερής ρουτίνας είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ανθρώπους που ζουν με άνοια, αφού τους βοηθάει να συνδυάζουν συμβάντα με συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, αποφεύγοντας τη σύγχυση. Όπου μπορείτε, προσπαθήστε να προγραμματίσετε τις οικογενειακές συγκεντρώσεις έτσι, ώστε να μιμούνται μια κανονική μέρα του ατόμου με άνοια.

Για παράδειγμα:

- Σερβίρετε το δείπνο την ίδια ώρα που θα κάνατε συνήθως.
- Αν πηγαίνετε βόλτα την ίδια ώρα κάθε πρωί, ή παρακολουθείτε μια τηλεοπτική εκπομπή το βράδυ, προσπαθήστε να ενσωματώσετε αυτές τις συνήθειες στην ημέρα σας.
- Εξοικειώστε το άτομο για τα σχέδια της ημέρας. Εάν σχεδιάζετε, λόγου χάρη, να κάνετε ανταλλαγή δώρων, εξηγήστε εκ των προτέρων περί τίνος πρόκειται και, αν βοηθάει, συνεχίστε να δίνετε μικρές υπενθυμίσεις για το τι θα συμβεί.

Εύρεση χρόνου για συστάσεις

Ο κοινός χρόνος των ατόμων με άνοια με ομάδες ανθρώπων, που είτε δεν αναγνωρίζουν ή ξεχνούν το όνομά τους, μπορεί να τους προκαλέσει συναισθηματική ένταση. Για να αποφύγετε πιθανές δυσάρεστες καταστάσεις, συστήστε τους καλεσμένους καθώς φτάνουν, ή ζητήστε τους να υπενθυμίζουν το όνομά τους στην αρχή μιας συνομιλίας. Μην θεωρείτε δεδομένο ότι το αγαπημένο σας πρόσωπο θα αναγνωρίσει αμέσως την οικογένεια και τους φίλους, ακόμα κι αν τους έχει δει πρόσφατα.

Εμπλοκή όλων σε συζητήσεις

Ο διάλογος με ένα άτομο με άνοια μπορεί να είναι δύσκολος. Ωστόσο, ο αποκλεισμός από τις συζητήσεις που γίνονται γύρω του ενδέχεται να του προκαλέσει απογοήτευση και ανησυχία. Καθώς η ικανότητα του ατόμου με άνοια να επικοινωνεί θα αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, χρειάζεται να υιοθετήσετε νέους τρόπους για να κατανοήσετε πως εκφράζεται.

Για παράδειγμα:

- Δείξτε θετική στάση και μιλήστε με σεβασμό.
- Περιορίστε τους περισπασμούς για να τραβήξετε την προσοχή του.
- Κάντε υπομονή και ακούστε τον/την με όλες σας τις αισθήσεις.
- Να είστε καθησυχαστικοί και να δείχνετε στοργή.
- Αποφύγετε να μαλώσετε, ακόμα κι αν κάνουν λάθος.

Ενσωμάτωση δραστηριοτήτων αναπόλησης

Οι δραστηριότητες που ξυπνούν μνήμες μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο σε άτομα με άνοια, μιας και μπορούν, μέσω αυτών, να αντλήσουν παλαιότερες, ξέγνοιαστες αναμνήσεις από τη ζωή τους. Η αναζήτηση παλιών φωτογραφιών, αναμνηστικών, η αναπαραγωγή αγαπημένων χριστουγεννιάτικων τραγουδιών ή ταινιών μπορούν να σας βοηθήσουν να πυροδοτήσετε συζητήσεις για τις γιορτές, να επαναφέρετε όμορφες σκέψεις, ενώ ταυτόχρονα θα μετριάζετε το άγχος ή το στρες του/της. Άλλες δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα:

- Ακούστε κλασική χριστουγεννιάτικη μουσική.
- Ασχοληθείτε με χριστουγεννιάτικες χειροτεχνίες.
- Μαγειρέψτε χριστουγεννιάτικες λιχουδιές.
- Παρακολουθήστε μαζί παλιότερες χριστουγεννιάτικες ταινίες ή τηλεοπτικές εκπομπές.

Τα Χριστούγεννα ενδέχεται να αποτελέσουν πρόκληση για τα άτομα με άνοια, γι' αυτό η προσφορά αγάπης, στοργής και αίσθησης του «ανήκειν» είναι ανεκτίμητες, με σκοπό τη συμμετοχή όλων στις γιορτινές εκδηλώσεις.

Ιωάννα Κωστάρα
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Πως να αντιμετωπίσουμε το αίσθημα απομόνωσης για τα ηλικιωμένα άτομα κατά τις γιορτές

Η απομόνωση κατά την διάρκεια των γιορτών είναι ένα δύσκολο συναίσθημα, πόσο μάλλον όταν η περίοδος αυτή είναι ταυτισμένη με οικογενειακές συγκεντρώσεις, χαρά και κοινωνικότητα. Τα συναισθήματα απομόνωσης μπορεί να οφείλονται σε διάφορες αιτίες, όπως η απουσία αγαπημένων προσώπων, οι γεωγραφικές αποστάσεις, η μοναξιά ή ακόμα και η αποξένωση λόγω προσωπικών προβλημάτων ή προβλημάτων υγείας.

Με την πάροδο των χρόνων, πολλοί άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας έχουν χάσει σημαντικά πρόσωπα, όπως τον σύντροφό τους ή στενούς φίλους και συγγενείς. Αυτό το δεδομένο έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται σημαντικά ο κύκλος των επαφών τους και να καθιστά δύσκολη την κοινωνικοποίηση.

Μια άλλη δυσκολία πηγάζει από το γεγονός ότι οι φίλοι και η οικογένεια μπορεί να είναι διασκορπισμένοι γεωγραφικά, καθιστώντας προβληματική τη συχνή επικοινωνία. Σε αυτή την περίπτωση, βοηθητική μπορεί να αποδειχθεί η τεχνολογία, καθώς υπάρχουν αρκετοί διαδικτυακοί τρόποι για να έρθουν σε επαφή οι άνθρωποι. Σημαντική προϋπόθεση σε αυτό είναι η σχετική εκπαίδευση και ο ψηφιακός εγγραματισμός των ατόμων Τρίτης Ηλικίας, προκειμένου να χειριστούν σωστά τα εργαλεία που η τεχνολογία προσφέρει.

Επιπροσθέτως, πολλοί ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν κινητικούς ή άλλους περιορισμούς υγείας, που εμποδίζουν τις μετακινήσεις τους και τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες. Προκειμένου να αντιμετωπιστεί αυτή η παράμετρος πρέπει να υπάρχει πρόβλεψη και μέριμνα από τους οικείους τους, ώστε να οργανώνονται επισκέψεις και κοινός ωφέλιμος χρόνος στο σπίτι.

Τα οικεία πρόσωπα των ηλικιωμένων θα πρέπει να λάβουν, επίσης, υπόψιν, πως οι γιορτές μπορεί να φέρουν στη μνήμη τους στιγμές από το παρελθόν εντείνοντας τη μελαγχολία, γεγονός που η ένταξη σε κοινωνικές δράσεις θα απαλύνει.

Συνεπώς, εδώ, η κοινωνικοποίηση δεν είναι απλά αναγκαία, αλλά απαραίτητη.

Η κατανόηση και η συμπαράσταση από την οικογένεια και την κοινότητα μπορούν να κάνουν τη διαφορά για τους ηλικιωμένους και κατά τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου.

Τρόποι αντιμετώπισης της κοινωνικής απομόνωσης

Συχνή επικοινωνία. Η επικοινωνία μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσεων μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να αισθάνονται πιο συνδεδεμένοι με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η τεχνολογία πλέον μας δίνει την δυνατότητα, με χρήση των κατάλληλων μέσων, να συνομιλούμε όσο και από όπου θέλουμε με φίλους, συγγενείς, αγαπημένα πρόσωπα.

Οργάνωση μικρών συναντήσεων. Ακόμα και μια σύντομη συνάντηση με φίλους ή μέλη της οικογένειας μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την διάθεση των ατόμων της Τρίτης Ηλικίας και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώσει το αίσθημα μοναξιάς και θλίψης.

Εθελοντικές δράσεις. Η συμμετοχή σε εθελοντικές οργανώσεις, που διοργανώνουν διάφοροι φορείς κατά τη διάρκεια των γιορτών, μπορεί να προσφέρει υποστήριξη και χαρά στα ηλικιωμένα άτομα, καθώς έτσι θα νιώσουν χρήσιμοι και παραγωγικοί.

Ψυχολογική υποστήριξη. Η πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη και οι επισκέψεις σε ειδικούς ψυχικής υγείας μπορεί να βελτιώσει τα συναισθήματα απομόνωσης.

Μερόπη Καλύμνιου
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

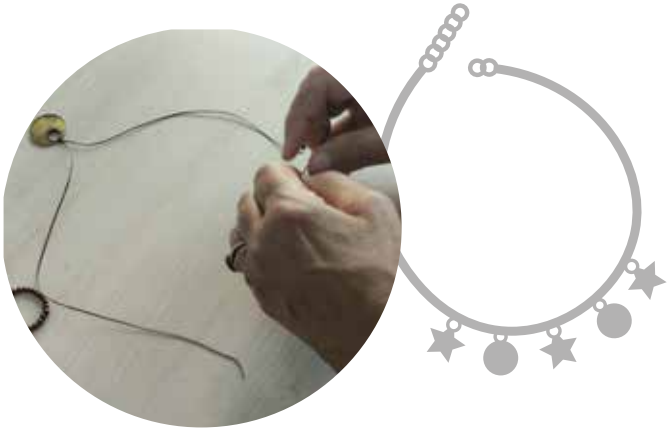
Δράση ευαισθητοποίησης για την άνοια «Εν Πλώ»

Στα τέλη Σεπτεμβρίου, οι πέντε επαγγελματίες υγείας της Κινητής Μονάδας για τα άτομα με άνοια Πειραιά προχώρησαν σε μια πρωτότυπη δράση ενημέρωσης για τη νόσο: συνταξίδεψαν με τους επιβάτες του πλοίου «Blue Star Naxos» από το λιμάνι του Πειραιά με τελικό προορισμό την Τήνο.
Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού - μιας, σχεδόν, νεκρής ώρας για τους περισσότερους επιβάτες - έγινε μια συντονισμένη προσπάθεια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού για την άνοια. Και έγινε "εν πλώ". Οι επαγγελματίες υγείας της Κινητής Μονάδας, στη διάρκεια των τεσσάρων ωρών διαδρομής, συνομίλησαν με περισσότερους από 200 ταξιδιώτες, που κατευθύνονταν στην Τήνο και σε άλλα νησιά των Κυκλάδων, απαντώντας σε ερωτήματα για τους τρόπους πρόληψης και διάγνωσης της άνοιας και πληροφορώντας τους για πηγές βοήθειας. Διένειμαν, επίσης, έντυπο υλικό της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, που συνοψίζει τις βασικές δωρεάν υπηρεσίες και παροχές της στα άτομα με γνωστικές δυσλειτουργίες και τις οικογένειές τους.
Η φιλοξενία της Attica Group στο Blue Star Naxos ήταν ζεστή, δίνοντάς μας την προοπτική για την υλοποίηση και άλλων παρόμοιων δράσεων, με γνώμονα την καταπολέμηση του στίγματος και την δημιουργία Κοινοτήτων Φιλικών προς την Άνοια.

Ειρήνη Βαμβακάρη
Κοινωνική Λειτουργός
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Ίδρυση ομάδας κοσμήματος στο Κέντρο Ημέρας Πειραιά

Πολλές έρευνες έχουν δείξει τη μεγάλη ωφελιμότητα των χειροτεχνικών δράσεων σε άτομα με άνοια, με κεντρικότερες αυτές της ζωγραφικής και της κατασκευής κοσμημάτων. Κι αυτό συμβαίνει γιατί το άτομο, εκτός από την επικοινωνία του λόγου, μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, μπορεί να εκφράσει και να βελτιώσει τη συναισθηματική του κατάσταση.
Η δημιουργία ενός κοσμήματος ενισχύει τη λεπτή κινητικότητα και την προσοχή στη λεπτομέρεια, ενώ, όπως κάθε χειροτεχνική ενασχόληση, εξασφαλίζει την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη βελτίωση της επικοινωνίας, αυξάνει τη συγκέντρωση και απαλύνει την κατάθλιψη.



Λαμβάνοντας όλα αυτά υπόψιν, το Κέντρο Ημέρας για τα άτομα με άνοια Πειραιά, ίδρυσε πρόσφατα την Ομάδα Κοσμήματος, με στόχο την έκφραση των ωφελούμενων μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας, καθώς και την τόνωση της αυτοπεποίθησής τους. Αυτό ακριβώς που διατυπώνεται από τον Ουίλιαμ Σαίξπηρ με την παρακάτω φράση: «Ο σκοπός της τέχνης είναι να δώσει στη ζωή σχήμα».

Παναγιώτα Μυλωνά
Νοσηλεύτρια
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Διαδραστικά παιχνίδια στα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια και φροντιστές

Ελάτε να παίξουμε!

Σε αυτό το ευχάριστο κάλεσμα ανταποκρίνονται με θέρμη άτομα με άνοια και οι φροντιστές τους, σε μια πρωτοβουλία που εγκαινιάστηκε στο Κέντρο Ημέρας Αμαρουσίου, με στόχο να τους εμπλέξει σε διαδραστικά παιχνίδια και αθλητικές δραστηριότητες με πολλαπλά οφέλη.

Η συγκεκριμένη δράση, υπό την καθοδήγηση των επαγγελματιών υγείας, προάγει την ενεργό συμμετοχή, τη σωματική και ψυχολογική ευεξία, προσφέροντας τόσο στα άτομα με άνοια όσο και στους φροντιστές τους ένα πλαίσιο χαράς και στήριξης.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συμμετοχή των φροντιστών. Οι φροντιστές έχουν την ευκαιρία να εμπλακούν ενεργά στη διαδικασία, όχι μόνο ως υποστηρικτές των ατόμων με άνοια, αλλά και ως μέλη της ομάδας παιχνιδιού. Αυτή η συμμετοχή βοηθάει την ενίσχυση της σχέσης με τα αγαπημένα τους πρόσωπα, ενώ παράλληλα τους προσφέρει ευκαιρίες για αποφόρτιση και ψυχαγωγία, συμβάλλοντας παράλληλα στη μείωση του άγχους και της έντασης, που συχνά συνοδεύουν την καθημερινότητα της φροντίδας ατόμων με άνοια.

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

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ
1102

- Ενημερώνουμε
- Στηρίζουμε
- Συμβουλεύουμε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η ολοκλήρωση του Pharaon Project και τα αποτελέσματα για την πλατφόρμα Eligence

Το Νοέμβριο του 2024 ολοκληρώθηκε το ευρωπαϊκό πρόγραμμα PHARAON - ένα πιλοτικό πρόγραμμα για υγιή και ενεργή γήρανση, που είχε ως στόχο να αξιολογήσει την απόδοση αλλά και την αποδοχή της πλατφόρμας για νοητική ενδυνάμωση Eligence από τους χρήστες.
Στη μελέτη συμμετείχαν 118 χρήστες άνω των 65 ετών, από τέσσερα διαφορετικά Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Οι κύριοι στόχοι της μελέτης ήταν:

- Να αξιολογήσει οποιαδήποτε νοητική βελτίωση ή βελτίωση διάθεσης, στους συμμετέχοντες, μέσω αξιολογήσεων στην αρχή και το τέλος της συμμετοχής τους.
- Να μετρήσει την αποδοχή της πλατφόρμας από τους χρήστες μέσω του ερωτηματολόγιου System Usability Scale (SUS).

Τα αποτελέσματα φέρνουν στο φως σημαντικά ευρήματα σχετικά με το νοητικό αντίκτυπο και την αποδοχή από τους χρήστες της πλατφόρμας Eligence. Τα βασικότερα είναι τα ακόλουθα:

- Η ομάδα που χρησιμοποίησε το Eligence έδειξε σημαντικά καλύτερη κινητικότητα, λιγότερο πόνο και δυσφορία, καλύτερη ποιότητα ζωής. Η ομάδα ένιωσε πιο εξωστρεφής και φιλική, δήλωσε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό αντιληπτής υγείας και λιγότερο πόνο/ενόχληση, συγκριτικά με αυτή που δεν εξοικειώθηκε με την πλατφόρμα.
- Αναφορικά με την αποδοχή της πλατφόρμας, μεγαλύτερο ποσοστό από το 51% των συμμετεχόντων θεωρεί την εμπειρία ως «άριστη» ή «καλή», αποδεικνύοντας ότι η Τρίτη Ηλικία όχι μόνο μπορεί, αλλά και θέλει να εμπλακεί και να χρησιμοποιεί τη νέα τεχνολογία.
- Η πλατφόρμα Eligence χρησιμοποιείται εδώ και καιρό από όλα τα κέντρα ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και οι χρήστες μας δηλώνουν πολύ ευχαριστημένοι από την προσπάθεια.

Νικολέττα Γερονικόλα
Ψυχολόγος
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

1983

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

Άκτιος

www.aktios.gr

φροντίδα ηλικιωμένων

Αγ. Παρασκευή 210 6515268 - 216 9001034

Βάρη 210 8972969 - 210 8971413