

№ 72

ΑΘΗΝΑ Σεπτέμβριος 2025 - Νοέμβριος 2025

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ
ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

Alzheimer

ΑΝΟΙΑ

σχεδιάζοντας
ένα καλύτερο μέλλον
για τα άτομα με άνοια
και τους φροντιστές τους

FESTIVAL ALZHEIMER 2025

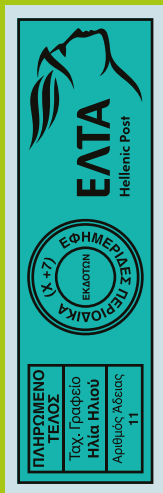
11:00 - 21:00

13 - 14
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΟΔΟΣ

Φάρος

Κέντρο Πολιτισμού
Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ)



Σε συνεργασία



ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Μέγας Δωρητής ΚΠΙΣΝ

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος | humanity at the core

Υπό την αιγίδα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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 Alzheimer. 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 Alzheimer 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.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας, τη συγχρηματοδότηση του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ+) στο πλαίσιο του Περιφερειακού Προγράμματος «Απική 2021-2027» και «Ηπειρος 2021-2027» και τη συνεργασία των Δήμων, λειτουργεί 9 Κέντρα Ημέρας και 4 Κινητές Μονάδες για άτομα με άνοια:

Παγκράτι: Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33

ώρες 9:00-20:00

τηλ. 210 7013271, m: grammateia@alzheimeraathens.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@alzheimeraathens.gr

Ηλιούπολη: Αγ. Κωνσταντίνου 7

ώρες 9:00-14:00

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

Ίλιον: Φιλιατών 17

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@alzheimeraathens.gr

Ηράκλειο Αττικής (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

Ελευθερίου Βενιζέλου 232 & Ελαιών

(ΚΑΠΗ Ελευθερίου Βενιζέλου)

ώρες 08:30 - 16:30

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



Πειραιάς (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21

ώρες 08:30 - 16:30

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



Άρτα (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

Παλαιό Νοσοκομείο Άρτας, Αλεξάνδρου Ζάρρα 2

ώρες 08:30 - 16:30

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



• Ιατρείο Μνήμης

Στα τακτικά Ιατρεία Μνήμης των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας εξετάζονται άτομα με προβλήματα μνήμης άνω των 60 ετών, με σκοπό την έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση της νόσου Alzheimer και των άλλων μορφών άνοιας. Επίσης, γίνεται αξιολόγηση των ατόμων τα οποία έχουν ήδη διαγνωστεί με κάποια μορφή άνοιας και σκοπεύουν να ενταχθούν στα προγράμματα των δραστηριοτήτων των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας.

• Υπηρεσία «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια»

Απευθύνεται σε άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους που δεν μπορούν να μετακινηθούν από τον τόπο κατοικίας 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.

f Alzheimer Athens

@alzheimeraathens

in Alzheimer Athens

X @AlzheimerAthens

AlzheimerAthens

alzheimeraathens

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: 6R4801101800000018048009072

Alpha Bank: 6R3501403410341002320000184

Πειραιώς: 6R5001717480006748114621486

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
e-mail: info@alzheimeraathens.gr

Κωδικός: 8295

Εκδότρια - Διευθύντρια

Παρασκευή Σακκά

Διεύθυνση Σύνταξης

Πάτρα Μηλέκου

Σοφία Καραγκούνη

Τιράζ

5.000 τεύχη

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

www.alzheimeraathens.gr

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ



► Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Το ραντεβού του Σεπτεμβρίου, ως Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer, είναι για όλους εμάς, τους ανθρώπους που απαρτίζουμε την κοινότητα της νόσου - πάσχοντες και πάσχουσες, συγγενείς και οικείους, φροντιστές και φροντίστριες, επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας - ένα σταθερό σημείο επανεκκίνησης του αγώνα προς τη διεκδίκηση δικαιωμάτων για μια καλύτερη ποιότητα ζωής μέσα στη νόσο, αλλά και προς την κοινωνική ορατότητα.

Το έργο που χτίζει, εδώ και 23 χρόνια, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών με αυτούς τους στόχους, συνοψίζεται τα τελευταία χρόνια στο Alzheimer Festival. Το φετινό, τρίτο φεστιβάλ που θα διεξαχθεί το Σάββατο 13 και την Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, ατενίζει το μέλλον. Διόλου τυχαίο το σύνθημα της διοργάνωσης: «Άνοια: σχεδιάζοντας ένα καλύτερο μέλλον».

Μια νόσος συνυφασμένη με την απώλεια μνήμης - άρα και με το παρελθόν - σπάνια συνδέεται με το μέλλον. Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, μέσα από τα επιστημονικά εργαλεία που διαρκώς προστίθενται στη φαρέτρα μας, αλλά και την αδιάκοπη, ανθρωπιστικής φύσης, προσπάθεια, είμαστε πεπεισμένοι πως όλοι όσοι βιώνουν την άνοια δεν πρέπει να φοβούνται το μέλλον. Γι' αυτό και το Alzheimer Festival 2025 εστιάζει σε όλες τις παραμέτρους που μας επιτρέπουν μια πιο αισιόδοξη προοπτική για τη νόσο Alzheimer. Οι παράγοντες της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης, των νέων επαναστατικών θεραπειών και των διαγνωστικών τεστ, της Τεχνητής Νοημοσύνης στην υπηρεσία της άνοιας και φυσικά της συνεχούς διεκδίκησης πλήρους εφαρμογής του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια θα είναι τα κύρια θέματα της εκδήλωσης.

Οι επιστημονικές μελέτες υπογραμμίζουν ολοένα και συχνότερα τη σημασία της πρόληψης για μια υγιή γήρανση: Ενεργός τρόπος ζωής, κοινωνικοποίηση, σωματική και νοητική άσκηση προσαρμοσμένη στις ανάγκες μας, μεσογειακή διαίτα αθροίζονται στα «όπλα» μιας καλής πνευματικής και σωματικής κατάστασης.

Φυσικά, στον τομέα της πρόληψης δεν μπορούμε παρά να συμπεριλάβουμε την έγκαιρη διάγνωση της νοητικής έκπτωσης. Αυτό προϋποθέτει εγρήγορση για την αναγνώριση των πρώτων συμπτωμάτων και την επίσκεψη στις κατάλληλες δομές και υπηρεσίες.

Τέλος, η επανάσταση στη θεραπεία της νόσου εντοπίζεται στις πρώτες τροποποιητικές θεραπείες της άνοιας που κυκλοφορούν ήδη στην Ευρώπη και χορηγούνται σε ολοένα και περισσότερους ασθενείς με ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Αγωνιζόμαστε οι θεραπείες αυτές να εγκριθούν άμεσα και στη χώρα μας.

Το τρίτο Alzheimer Festival είναι ένα πλήρες ζωντανό, διαδραστικό, συμμετοχικό Festival για όλες και όλους που είτε ζουν με την άνοια είτε θέλουν να ενημερωθούν για τις διαθέσιμες δομές υποστήριξης.

Σας καλούμε όλες και όλους να συμμετέχετε!

Δρ. Παρασκευή Σακκά

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

ΦΙΛΟΙ

Τίνα Anastos - Θυγατέρες Penelope Kronos
Ευσταθία Τσώνου
Νικολέττα Μπόγκα
MEVACO ΜΕΤΑΛΛΟΥΡΓΙΚΗ ΑΒΕΕ

ΧΟΡΗΓΟΙ

Appêna
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

the
DESIGN
AGENCY

SARANTIS
Great brands for everyday

Εις μνήμην

Σοφία Ιωαννίδου, Άννα Βορριά, Μάρια (Ινώ & Λίνα) Μοιρότσου, εις μνήμην Αλέξανδρου Ιωαννίδη
Οικογένεια Μιχαήλ Τζεφεράκου, Κερασούλα Σταυροπούλου, Ζάχος Παπαζαχόπουλος, εις μνήμην Κερασούλας Νομικού
Νεφέλη Θέμελη, Ηλιάνα Τσαμπήρα, εις μνήμην Αγγελικής Πλιακοπάνου



Νέες προοπτικές στην πρόληψη της άνοιας: οι Υπηρεσίες Υγείας Εγκεφάλου

Κάτι πολύ σημαντικό αλλάζει στον τρόπο που βλέπουμε την άνοια. Για χρόνια, πολλοί από εμάς, πιστεύαμε ότι η απώλεια μνήμης είναι μια αναπόφευκτη συνέπεια του γήρατος. Σήμερα, όμως, η επιστημονική κοινότητα μας δίνει ένα ισχυρό μήνυμα αισιοδοξίας: η άνοια μπορεί να προληφθεί. Όπως μάθαμε να προστατεύουμε την καρδιά μας από το έμφραγμα και τα αγγεία μας από το εγκεφαλικό, έτσι μπορούμε πλέον να φροντίσουμε ενεργά και για την υγεία του εγκεφάλου μας.

Αυτή η νέα γνώση οδήγησε μια ομάδα κορυφαίων Ευρωπαϊκών επιστημόνων στη δημιουργία μιας καινοτόμου ιδέας: των Κέντρων Υγείας Εγκεφάλου. Φανταστείτε αυτά τα κέντρα, όχι σαν τα κλασικά Ιατρεία Μνήμης όπου πηγαίνει κανείς όταν ήδη αντιμετωπίζει προβλήματα μνήμης, αλλά ως χώρους που απευθύνονται σε όλους εμάς, τους υγιείς ενήλικες που θέλουμε να διατηρήσουμε το μυαλό μας καθαρό και δυνατό για πολλά-πολλά χρόνια. Στόχος τους δεν είναι η διάγνωση, αλλά η πρόληψη.

Πώς λειτουργεί στην πράξη;

Η φιλοσοφία των Κέντρων Υγείας Εγκεφάλου είναι απλή και βασίζεται σε μια προσωπική διαδρομή φροντίδας με τέσσερα βασικά βήματα:

Κατανοώντας τον προσωπικό μας κίνδυνο: το πρώτο βήμα είναι μια αναλυτική συζήτηση και αξιολόγηση. Οι ειδικοί εξετάζουν παράγοντες του τρόπου ζωής μας, οι οποίοι γνωρίζουμε ότι επηρεάζουν την υγεία του εγκεφάλου, όπως η διατροφή, η άσκηση, η αρτηριακή πίεση, ο ύπνος, ακόμα και η κοινωνική μας ζωή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να γίνουν και πιο εξειδικευμένες εξετάσεις, όπως απλές εξετάσεις αίματος ή γονιδιακός έλεγχος για να έχουμε μια πλήρη εικόνα.

Ενημέρωση με απλά λόγια: η γνώση είναι δύναμη, μόνο όταν την καταλαβαίνουμε. Γι' αυτό, το δεύτερο βήμα είναι η επικοινωνία. Οι ειδικοί εξηγούν τα αποτελέσματα με τρόπο κατανοητό, χωρίς να προκαλούν άγχος. Στόχος δεν είναι να μας φοβίσουν, αλλά να μας δείξουν ποια είναι τα δυνατά μας σημεία και πού ακριβώς μπορούμε να κάνουμε αλλαγές για να βελτιώσουμε την υγεία του εγκεφάλου μας.

Ένα προσωπικό πλάνο δράσης: κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Με αυτό το δεδομένο, το τρίτο βήμα είναι η δημιουργία ενός «εξατομικευμένου προγράμματος πρόληψης». Συνεπώς, δεν πρόκειται για ένα αυστηρό πρόγραμμα που απευθύνεται σε όλους. Ανάλογα με τις ανάγκες μας, μπορεί να περιλαμβάνει συμβουλές για μεσογειακή διατροφή, ένα πρόγραμμα ήπιας άσκησης, τρόπους διαχείρισης του στρες ή ευχάριστες δραστηριότητες για την εκγύμναση του μυαλού, όπως η εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας.

Ενισχύοντας τις δεξιότητες του μυαλού: πέραν από τη μείωση του κινδύνου, τα κέντρα αυτά προσφέρουν και προγράμματα για τη «γνωσιακή ενίσχυση». Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε, όχι μόνο να προστατεύσουμε τη μνήμη μας, αλλά και να τη βελτιώσουμε, μέσα από ειδικά σχεδιασμένες ασκήσεις και νέες τεχνολογίες που βοηθούν τον εγκέφαλο να παραμένει σε φόρμα.

Η δύναμη της πρόληψης σε αριθμούς

Αυτή η προσέγγιση δεν συνιστά απλώς μια θεωρία, αλλά βασίζεται σε ισχυρά επιστημονικά δεδομένα. Η περίφημη μελέτη «Finger» από τη Φινλανδία έδειξε ότι οι άνθρωποι που ακολούθησαν ένα τέτοιο πολυπαραγοντικό πρόγραμμα για δύο χρόνια είδαν τη γνωστική τους λειτουργία να βελτιώνεται σημαντικά. Ακόμα και άτομα με γενετική προδιάθεση για τη νόσο Alzheimer είχαν σαφή οφέλη. Πιο πρόσφατα προγράμματα, όπως το «Met-Finger» στη Σουηδία, εξετάζουν το συνδυασμό του τρόπου ζωής με φάρμακα όπως η μετφορμίνη, ανοίγοντας τον δρόμο για μια ακόμη πιο στοχευμένη πρόληψη.

Μια πραγματικότητα που έρχεται στην Ευρώπη

Η ιδέα αυτή γίνεται ήδη πράξη. Οκτώ πιλοτικά Κέντρα Υγείας Εγκεφάλου λειτουργούν σε μεγάλες ευρωπαϊκές πόλεις όπως στο Άμστερνταμ, στη Βαρκελώνη, τη Στοκχόλμη και τη Γενεύη. Κάθε κέντρο προσαρμόζει τη λειτουργία του στις τοπικές ανάγκες, δημιουργώντας ένα χάρτη καλών πρακτικών για όλη την Ευρώπη. Στόχος είναι αυτά τα κέντρα να ενσωματωθούν στα εθνικά συστήματα υγείας, ώστε η πρόληψη της άνοιας να γίνει τόσο αυτονόητη, όσο και ο επίσηος καρδιολογικός έλεγχος.

Ένα μέλλον που διαμορφώνεται και στην Ελλάδα

Η θεώρηση για την προληπτική φροντίδα μπορεί να ακούγεται σαν μακρινό σενάριο, όμως στην Ελλάδα οι βάσεις έχουν ήδη τεθεί, χάρη στις πρωτοβουλίες της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Μέσα από δράσεις, όπως τα δωρεάν τεστ μνήμης για το κοινό, τα ενημερωτικά σεμινάρια για τους παράγοντες κινδύνου και τους τρόπους προστασίας και τα εργαστήρια για τη σημασία της διατροφής στην υγεία του εγκεφάλου, η Εταιρεία εφαρμόζει στην πράξη πολλές από τις αρχές της πρόληψης.

Η προσπάθεια πλέον εστιάζεται στο πώς αυτές οι πολύτιμες, υπάρχουσες υπηρεσίες μπορούν να ενισχυθούν και να δομηθούν ακόμα καλύτερα, ακολουθώντας το ολοκληρωμένο και εξατομικευμένο μοντέλο των Κέντρων Υγείας Εγκεφάλου. Στόχος είναι να χτίσουμε πάνω σε αυτή γεράς βάσεις, ώστε κάθε πολίτης να έχει πρόσβαση σε ένα πλήρες πρόγραμμα φροντίδας για τον εγκέφαλό του.

Τα Κέντρα Υγείας Εγκεφάλου αντιπροσωπεύουν μια αλλαγή νοοτροπίας. Μας καλούν να πάψουμε να βλέπουμε την άνοια ως καταδίκη και να την αντιμετωπίσουμε ως μια κατάσταση υγείας που μπορούμε να επηρεάσουμε. Μας δίνουν τα εργαλεία και τη γνώση για να πάρουμε την υγεία του εγκεφάλου μας στα χέρια μας.

Η άνοια δεν είναι η μοίρα μας. Είναι μια πρόκληση που, με τη βοήθεια της επιστήμης και με τις δικές μας καθημερινές επιλογές, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε. Αυτή η νέα εποχή πρόληψης έχει ήδη ξεκινήσει.

Βασίλειος Λύρας
Νευρολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Η θεωρία του «Γνωστικού Αποθεματικού», όπως περιγράφεται από τον καθηγητή του Πανεπιστημίου Columbia, Γιάκοβ Στερν

Σύμφωνα με τη θεωρία του «Γνωστικού Αποθεματικού», ορισμένα άτομα μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις αλλαγές στον εγκέφαλο, οι οποίες σχετίζονται με την ηλικία ή με ασθένειες, εξαιτίας μιας μορφής νοητικής ανθεκτικότητας/εφεδρείας που έχει αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Η γνωστική εφεδρεία με την επιστημονική ονομασία «Γνωστικό Αποθεματικό» (Cognitive Reserve - CR) αναφέρεται στην αποτελεσματικότητα και την ευελιξία των νευρωνικών δικτύων, η οποία επιτρέπει στον εγκέφαλο να αντισταθμίζει τις αλλαγές που προκαλούνται είτε από την ηλικία είτε από κάποια ασθένεια. Αυτό σημαίνει ότι δύο άτομα με παρόμοιο επίπεδο εγκεφαλικής παθολογίας μπορούν να εμφανίζουν διαφορετικό βαθμό γνωστικής εξασθένησης, ανάλογα με το επίπεδο της γνωστικής τους εφεδρείας.

Η έρευνα έχει δείξει ότι παράγοντες όπως ο δείκτης νοημοσύνης (IQ), το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο, οι απαιτητικές διανοητικές επαγγελματικές δραστηριότητες, η δια βίου μάθηση, η κοινωνική δραστηριότητα και η συμμετοχή σε διανοητικά έντονες δραστηριότητες συμβάλλουν στην ενίσχυση του γνωστικού αποθεματικού. Τα άτομα με υψηλότερο αποθεματικό ενδέχεται να καθυστερήσουν την κλινική εκδήλωση συμπτωμάτων άνοιας, ακόμα και όταν υπάρχει σημαντική νευροπαθολογία. Ουσιαστικά, το γνωστικό αποθεματικό λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας, ο οποίος επιτρέπει τη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Η προαγωγή του αποθεματικού έχει καταστεί πλέον σε βασική στρατηγική στην πρόληψη της άνοιας.

Τρόποι ζωής που περιλαμβάνουν την τακτική νοητική διέγερση, τη σωματική δραστηριότητα, την υγιεινή διατροφή, τον ποιοτικό ύπνο και τις ισχυρές κοινωνικές σχέσεις έχουν συσχετιστεί με την ενισχυμένη γνωστική εφεδρεία και το μειωμένο κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης.

Η θεωρία του «Γνωστικού Αποθεματικού» έχει προωθήσει σημαντικά την κατανόησή μας για τις απίεες που ορισμένα άτομα διατηρούν τις γνωστικές τους επιδόσεις, παρά τη γήρανση ή την εγκεφαλική νόσο· υπογραμμίζοντας τη σημασία της πρώιμης και διαρκούς νοητικής ενδυνάμωσης καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Στη φωτογραφία ο Yaakov Stern, στην ομιλία που μας παραχώρησε σχετικά με το Γνωστικό Αποθεματικό, στο συνέδριο που διοργάνωσε η Ελληνική Εταιρεία Άνοιας σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στην Αίγλη Ζαπφείου στις 17-18 Μαΐου 2025.

Γιάκοβ Στερν

Καθηγητής Νευροψυχολογίας,
Columbia University Irving Medical Center
New York

Μετάφραση /επιμέλεια: **Αγγελική Τσάπανου**

Κλινική Νευροψυχολόγος

Επιστημονικά Υπεύθυνη

στο Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια στον Πειραιά
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Ρωτάω για την Άνοια - Ρωτάω για τη νόσο Alzheimer στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Η άνοια και η νόσος Alzheimer αγγίζουν σήμερα εκατομμύρια ανθρώπους σε όλον τον κόσμο· ωστόσο, συνεχίζουν να υπάρχουν παρανοήσεις γύρω από την κατανόηση της. Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών πιστεύουμε ότι η γνώση είναι το πιο σημαντικό όπλο για την πρόληψη, τη διάγνωση και τη φροντίδα. Γι' αυτό πρέπει να συζητάμε ανοικτά για τη νόσο. Στο πλαίσιο αυτό, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχει εγκαινιάσει μια ξεχωριστή πρωτοβουλία ενημέρωσης στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης με έμφαση στο TikTok, απαντώντας κάθε εβδομάδα στις πιο συχνές ερωτήσεις του κοινού. Η πρωτοβουλία αυτή συμβαδίζει με το παγκόσμιο μότο της Alzheimer's Disease International για το 2025: «Ρωτάω για την Άνοια - Ρωτάω για την Alzheimer». Σε αυτό το άρθρο συγκεντρώνουμε μερικά από τα ερωτήματα που απασχολούν το κοινό και τίθενται περισσότερο από τους χρήστες των social media της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Πάντα με γνώμονα πως η ενημέρωση είναι το πρώτο και αναγκαίο βήμα για να κατανοήσουν, να ενημερωθούν σχετικά με την πρόληψη, τη διάγνωση και τη φροντίδα της νόσου.

Alzheimer και άνοια είναι το ίδιο πράγμα;

Η άνοια είναι ένας περιγραφικός, γενικός όρος και χαρακτηρίζει μια κατάσταση, κατά την οποία αναπτύσσονται συμπτώματα εξασθένησης των νοητικών λειτουργιών. Η νόσος Alzheimer είναι συγκεκριμένη ασθένεια, η οποία ευθύνεται για τις περισσότερες περιπτώσεις άνοιας (60-70% του συνόλου).

Από ποια ηλικία μπορεί να αρχίσουμε να παρουσιάζουμε συμπτώματα άνοιας;

Η άνοια εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα άνω των 65 ετών. Σε αρκετά σπάνιες περιπτώσεις - για τις οποίες χρησιμοποιούμε τον όρο «άνοια πρώιμης έναρξης» - μπορεί να εμφανιστεί και πριν από την ηλικία των 65 ετών.

Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου που έχουν διαπιστωθεί για τη νόσο Alzheimer;

Σύμφωνα με την έκθεση του Lancet Commission (2024), έχουν εντοπιστεί 14 κεντρικοί παράγοντες κινδύνου για την άνοια (δύο επιπλέον παράγοντες κινδύνου από το 2020). Ωστόσο, το 45% των περιπτώσεων άνοιας θα μπορούσε να προληφθεί ή να καθυστερήσει να εκδηλωθεί, αν είχαν τροποποιηθεί οι παρακάτω παράγοντες (δείτε το αναλυτικό γράφημα):



Πηγή: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572-628



Πανελλήνια Ομοσπονδία
Νόσου Alzheimer και Συναφών
Διαταραχών
www.alzheimer-federation.gr

www.alzint.org
**Alzheimer's Disease
International**
The global voice of dementia

Μπορώ να προλάβω την άνοια;

Η Έκθεση του Lancet προτείνει 14 βήματα πρόληψης για να προστατέψουμε την υγεία του εγκεφάλου μας καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας:

- Ποιοτική εκπαίδευση στην παιδική ηλικία
- Νοητικές απαιτητικές δραστηριότητες, κυρίως κατά τη μέση και Τρίτη Ηλικία
- Χρήση ακουστικών σε περίπτωση απώλειας ή βλάβης στην ακοή
- Αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- Χρήση προστατευτικού εξοπλισμού (κράνος) για αποφυγή τραυματισμών στο κεφάλι
- Τακτική σωματική άσκηση
- Διακοπή καπνίσματος
- Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης
- Αντιμετώπιση υψηλής χοληστερόλης
- Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους
- Περιορισμός κατανάλωσης αλκοόλ
- Ενίσχυση της κοινωνικής ζωής
- Τακτικός έλεγχος όρασης και θεραπεία όπου απαιτείται
- Μείωση της έκθεσης στην ατμοσφαιρική ρύπανση

Υπάρχουν μη φαρμακευτικές θεραπείες για τη νόσο Alzheimer;

Ναι, υπάρχουν μη φαρμακευτικές - ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τη νόσο Alzheimer. Οι κυριότερες και οι πιο διαδεδομένες αφορούν στη νοητική ενδυνάμωση, τη λογοθεραπεία, την εργοθεραπεία, τη σωματική άσκηση και τις θεραπείες που σχετίζονται με τις Τέχνες. Οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις εφαρμόζονται σε άτομα που βρίσκονται σε αρχικό ή σε μέσο στάδιο της νόσου, σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή. Λειτουργούν, όμως, και ως μέτρο πρόληψης σε νοητικά υγιείς ηλικιωμένους, καθώς στόχος τους είναι η επιβράδυνση της γήρανσης του εγκεφάλου.

Οι παρεμβάσεις αυτές είναι ιδιαίτερα ευέλικτες και προσαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Πραγματοποιούνται με τη μορφή ατομικών ή ομαδικών προγραμμάτων και διαφοροποιούνται σε επίπεδο στόχων και μορφής ανάλογα με το στάδιο της νόσου που διανύει κάθε ασθενής. Τα τελευταία χρόνια, πολλά προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης είναι διαθέσιμα και διαδικτυακά μέσω της χρήσης υπολογιστή.



Ποιος είναι ο στόχος των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών;

Ο στόχος των Κέντρων Ημέρας είναι η παροχή ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας σε άτομα με άνοια μέσω ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων που ενδυναμώνουν τη νοητική ικανότητα και διατηρούν τις επικοινωνιακές δεξιότητες των ωφελούμενων.

Ποια είναι τα συνήθη συμπτώματα της νόσου Alzheimer;

Τα δέκα προειδοποιητικά σημάδια άνοιας είναι: απώλεια μνήμης, δυσκολία εκτέλεσης γνωστικών δραστηριοτήτων, προβλήματα με το λόγο, απώλεια προσανατολισμού στο χώρο και στο χρόνο, δυσκολία στον προγραμματισμό, αλλαγές στη διάθεση και τη συμπεριφορά, δυσκολία στην αντίληψη οπτικών και χωροταξικών ερεθισμάτων, μειωμένη ή κακή κρίση, τοποθέτηση αντικειμένων σε λάθος θέσεις, αποχή από την εργασία ή τις κοινωνικές δραστηριότητες.

Μπείτε κι εσείς στη συζήτηση!

Ακολουθήστε μας στο TikTok και στα υπόλοιπα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, τηλεφωνήστε στο 1102 ή στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και ρωτήστε, ενημερωθείτε, γίνετε κομμάτι μιας κοινωνίας που μιλάει ανοιχτά για την άνοια, χωρίς αναστολές και φόβο. Γιατί κάθε ερώτημα πρέπει να απαντηθεί και κάθε συνάνθρωπός μας που πάσχει αξίζει φροντίδα και σεβασμό. Το έργο της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών εστιάζει - μεταξύ άλλων - στην ενίσχυση και δικτύωση οργανώσεων για την άνοια, στη μείωση του κοινωνικού στίγματος, στην προώθηση της έγκαιρης διάγνωσης, της πρόληψης και της ποιοτικής φροντίδας. Ενώνουμε τις φωνές μας για μια κοινωνία πιο ενημερωμένη, ευαίσθητοποιημένη και συμπεριληπτική.

Ακολουθήστε μας σε:

-  <https://www.facebook.com/AlzheimerAthens>
-  <https://www.instagram.com/alzheimerathens/>
-  <https://gr.linkedin.com/company/alzheimerathens>
-  https://www.tiktok.com/@alzheimer_athens
-  https://www.youtube.com/channel/UCbP3_iUAesu-AJ9MFBkjYaA

Παναγιώτα Ζών

Ψυχολόγος, Msc
Συντονίστρια Δομών και Υπηρεσιών
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Παροχές και επιδόματα για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους

Στην Ελλάδα, σήμερα, υπολογίζεται πως υπάρχουν περίπου 250.000 άτομα με άνοια, το μεγαλύτερο ποσοστό των οποίων δέχεται φροντίδα στο σπίτι. Οι ανάγκες, τόσο των ατόμων με άνοια, όσο και των φροντιστών τους, είναι πολλές και ποικίλες. Παράλληλα, οι υπηρεσίες και οι παροχές που είναι διαθέσιμες αυτή τη στιγμή στη χώρα μας δεν επαρκούν για να καλύψουν το σύνολο των αναγκών. Παρόλα αυτά, αξίζει να καταγραφούν, ώστε κάθε ενδιαφερόμενος/η να λάβει τη στήριξη που δικαιούται.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Είναι απαραίτητο να ξεκαθαριστεί ότι, μέχρι στιγμής, δεν υπάρχει πρόβλεψη επιδόματος που να χορηγείται αποκλειστικά στα άτομα με άνοια. Μπορούν, όμως, να επωφεληθούν οποιασδήποτε παροχής που αφορά σε άτομα με αναπηρία. Βασική προϋπόθεση είναι το άτομο να έχει λάβει ποσοστό αναπηρίας 67% και άνω από τις υγειονομικές επιτροπές κυρίως των Κέντρων Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕΠΑ) ή άλλων αρμόδιων φορέων. Εφόσον πιστοποιηθεί βάσει της ΓΑΠΑ (Γνωστοποίηση Αποτελέσματος Πιστοποίησης Αναπηρίας) ότι το άτομο δικαιούται επίδομα, ένα αντίγραφο της ΓΑΠΑ θα πρέπει να κατατεθεί στο ταμείο συντάξεως προκειμένου να ξεκινήσει η χορήγησή του στον πάσχοντα. Σε περίπτωση που η κατάθεση της ΓΑΠΑ γίνει από τον φροντιστή, η αίτηση μπορεί να μη γίνει δεκτή χωρίς πληρεξούσιο/δικαστική συμπαράσταση. Η εξουσιοδότηση σε αυτή την περίπτωση δεν επαρκεί. Με αυτά τα δεδομένα, τα βοηθήματα που μπορεί να διεκδικήσει κάποιος είναι:

- **Επίδομα απολύτου αναπηρίας ή τέρου προσώπου:** χορηγείται από τους περισσότερους ασφαλιστικούς φορείς και αφορά σε συνταξιούχους αναπηρίας ή χηρείας. Το συγκεκριμένο επίδομα δεν χορηγείται σε δικαιούχους κύριας σύνταξης (γήρατος).
- **Επίδομα βαριάς αναπηρίας:** χορηγείται από τον ΟΠΕΚΑ (Οργανισμός Προνοιακών Επιδομάτων & Κοινωνικής Αλληλεγγύης). Αφορά σε ανασφάλιστο ή έμμεσα ασφαλισμένο ή άτομο που λαμβάνουν τη σύνταξη του ανασφάλιστου υπερήλικα (ν.1296/1982) από τον ΟΠΕΚΑ (πρώην ΟΓΑ).
- **Επίδομα παραπληγίας - τετραπληγίας ή εξωιδρυματικό επίδομα:** χορηγείται από όλους τους ασφαλιστικούς φορείς, ανεξαρτήτως αν το άτομο λαμβάνει σύνταξη γήρατος, εφόσον υπάρχουν σοβαρές κινητικές δυσκολίες. Το επίδομα δικαιούνται, πλέον, όλοι όσοι πάσχουν από ασθένειες οι οποίες, σύμφωνα με την υγειονομική επιτροπή, επιφέρουν την ίδια μορφή αναπηρίας με αυτή της παραπληγίας - τετραπληγίας, σε ποσοστό 67% και άνω (ΦΕΚ 130/18.7.2018). Σε περίπτωση που το άτομο φιλοξενείται σε ίδρυμα ασυλίας μορφής (για διάστημα μεγαλύτερο των 30 ημερών) δεν δικαιούται το επίδομα. Περικόπεται δε, κατά το ήμισυ στις περιπτώσεις που το άτομο περιθάλπεται σε προνοιακές δομές κλειστής φροντίδας.
- **Επίδομα κίνησης:** χορηγείται σε ανασφάλιστους και ασφαλισμένους, εφόσον από την αρμόδια υγειονομική επιτροπή των ΚΕΠΑ κριθούν πως πάσχουν από: α) Ακρωτηριασμό και των δύο κάτω άκρων με ποσοστό αναπηρίας 80% και άνω β) Ακρωτηριασμό και των δύο άνω άκρων με ποσοστό αναπηρίας 80% και άνω γ) Παράλυση των δύο κάτω άκρων με ποσοστό αναπηρίας 80% και άνω - ανεξάρτητα από το αν είναι κύριοι, νομείς, κάτοχοι ή χρήστες ιδιωτικής χρήσης επιβατικού οχήματος. Γίνεται ξεχωριστή αίτηση εφόσον έχει προηγουμένως λάβει το εξωιδρυματικό επίδομα. Για τη χορήγηση του επιδόματος κίνησης πρέπει να αναγράφεται ρητώς στη γνωμάτευση των ΚΕΠΑ ότι το άτομο με άνοια εμπίπτει στην κατηγορία των ατόμων με παράλυση των δύο κάτω άκρων με ποσοστό αναπηρίας 80% και άνω, και όχι μόνο το ποσοστό της κινητικής αναπηρίας.

Δίνονται, όμως, και άλλοι ειδους κοινωνικές παροχές βάσει ποσοστού αναπηρίας.

Συγκεκριμένα, με ποσοστό αναπηρίας 67% και άνω μπορεί κανείς να διεκδικήσει:

- μείωση φόρου εισοδήματος (από την Εφορία)
- ένταξη σε κοινωνικό τιμολόγιο
- εκπτώσεις σε λογαριασμούς ΔΕΚΟ
- απαλλαγή Τελών Κυκλοφορίας, σε περίπτωση κινητικής αναπηρίας
- δωρεάν νομική βοήθεια σε ΑμεΑ

Αντίστοιχα, **με ποσοστό αναπηρίας από 80% και άνω:**

- απαλλαγή από τον ΕΝΦΙΑ
- μηδενική συμμετοχή σε διαγνωστικές εξετάσεις
- απαλλαγή από την παρακράτηση φόρου σύνταξης
- έκπτωση ή απαλλαγή από τα δημοτικά τέλη
- δυνατότητα κάλυψης των εξόδων για αποκλειστική νοσοκόμα σε περίπτωση νοσηλείας σε δημόσιο νοσοκομείο και εφόσον υπάρχει ποσοστό για κινητική αναπηρία
- 50% έκπτωση στα ακτοπλοϊκά εισιτήρια

Συμπληρωματικά τα άτομα με άνοια δικαιούνται:

- κάρτα απειριορίστων διαδρομών για τα ΜΜΜ
- κάρτα μετακίνησης με ΜΜΜ, εφόσον πληρούνται τα εισοδηματικά κριτήρια
- 50% έκπτωση στα ΚΤΕΛ και στα τρένα
- δωρεάν μετακίνηση στα αστικά λεωφορεία του τόπου κατοικίας
- συμμετοχή στο πρόγραμμα κοινωνικού τουρισμού για τον ίδιο και τον φροντιστή
- κάρτα πολιτισμού
- έκδοση ψηφιακής κάρτας αναπηρίας

Τι πρέπει να ξέρετε για τη διαδικασία αξιολόγησης από τα Κέντρα Πιστοποίησης Αναπηρίας

Ο ενδιαφερόμενος ή ο νόμιμος εκπρόσωπός του θα πρέπει να υποβάλλει ηλεκτρονικά αίτηση προς τα ΚΕΠΑ μέσω του πληροφοριακού συστήματος «Εθνική Πύλη Αναπηρίας» στη διεύθυνση <https://ekera.epar.gov.gr/kepa/web/>. Πιο συγκεκριμένα, επιλέγοντας από το μενού στα αριστερά τα Ψηφιακά ΚΕΠΑ και χρησιμοποιώντας τα στοιχεία ταξίσης του ασθενούς γίνεται είσοδος στο σύστημα. Εκεί, ο ενδιαφερόμενος επιλέγει «Νέα Αίτηση» και συμπληρώνει τα στοιχεία που ζητούνται.

Εθνική Πύλη Αναπηρίας> Ψηφιακά ΚΕΠΑ> Νέα Αίτηση

Στην περίπτωση που ο φροντιστής κάνει την αίτηση, τότε μπαίνει με τους δικούς του κωδικούς taxisnet και συμπληρώνει τα στοιχεία του ασθενούς. Καθώς η αίτηση δεν συμπληρώνεται από τον ασθενή αλλά το συγγενή, θα πρέπει να «ανεβεί» στο σύστημα ένα έγγραφο που να πιστοποιεί ότι ο φροντιστής έχει το δικαίωμα να εκπροσωπήσει τον ασθενή. Εδώ μπορεί ο φροντιστής να «ανεβάσει» ηλεκτρονικά πληρεξούσιο, δικαστική συμπαράσταση ή εξουσιοδότηση μέσω του gov/ΚΕΠ (με ημερομηνία παλαιότερη της αίτησης).

• Σε περίπτωση αδυναμίας πρόσβασης στο πληροφοριακό σύστημα έχει τη δυνατότητα να υποβάλλει την αίτηση με τη συνδρομή των υπαλλήλων που υπηρετούν στα Κέντρα Κοινότητας (Κ.Κ.) ή στις Γραμματείες των ΚΕΠΑ.

Μετά την οριστική υποβολή της αίτησης δίνεται ένας αριθμός πρωτοκόλλου και ανοίγει το ηλεκτρονικό σύστημα κατάρτισης του Ιατρικού Εισηγητικού Φακέλου.

Στη συνέχεια, ο πολίτης πρέπει να απευθυνθεί στους γιατρούς της επιλογής του, οι οποίοι θα συμπληρώσουν ηλεκτρονικά τον φάκελο. Υπεύθυνος του Ιατρικού Εισηγητικού Φακέλου είναι ο γιατρός της κύριας πάθησης και επικουρικά μπορούν να γνωματεύσουν γιατροί άλλων ειδικοτήτων.

Σε περίπτωση που το εξεταζόμενο άτομο δεν μπορεί να μετακινηθεί λόγω κινητικών προβλημάτων, τότε - κατά την υποβολή της αίτησης - υπάρχει η επιλογή «Επιτροπή κατ' οίκον». Σε αυτήν την περίπτωση, γιατρός νευρολόγος θα πρέπει να συμπληρώσει τον φάκελο και να δικαιολογεί σε αυτόν τις κινητικές δυσκολίες που απαιτούν την κατ' οίκον επίσκεψη (Αδυναμία μετακίνησης).

Όταν ο γιατρός της κύριας πάθησης οριστικοποιήσει τον ιατρικό φάκελο, ενημερώνεται αυτόματα το ΚΕΠΑ προκειμένου να οριστεί ραντεβού αξιολόγησης από την Υγειονομική Επιτροπή. Ο ενδιαφερόμενος ενημερώνεται για την ημερομηνία εξέτασής του είτε τηλεφωνικά από την γραμματεία των ΚΕΠΑ, μέσω sms, είτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Έπειτα από την ολοκλήρωση της αξιολόγησης, η Πρωτοβάθμια Υγειονομική Επιτροπή εκδίδει το αποτέλεσμα για το ποσοστό αναπηρίας του αιτούντος, το οποίο θα αναρτηθεί στη «Θυρίδα Πολίτη» στην πλατφόρμα του gov.gr, όπου έγινε η αρχική αίτηση.

Αν παρέλθει διάστημα μίας (1) εβδομάδας χωρίς ενημέρωση για το αποτέλεσμα, συστήνεται ερώτημα στο 1555 ή τη γραμματεία των ΚΕΠΑ.

Σε περίπτωση που ο ενδιαφερόμενος διαφωνεί με το αποτέλεσμα της Πρωτοβάθμιας Υγειονομικής Επιτροπής, έχει τη δυνατότητα να υποβάλλει ένσταση κατά αυτής στην αρμόδια Υγειονομική Επιτροπή ΚΕΠΑ Δευτεροβάθμιου Ελέγχου, εντός προθεσμίας τριάντα (30) ημερών από την κοινοποίησή της ΓΑΠΑ. Η προσφυγή υποβάλλεται στη Γραμματεία ΚΕΠΑ όπου ανήκει είτε από τον ίδιο είτε από νόμιμο/εξουσιοδοτημένο εκπρόσωπό του.

Νόμιμη εκπροσώπηση ατόμων με άνοια

Όταν φροντίζετε άτομο με άνοια ή/και ηλικιωμένο άτομο συστήνεται να συντάσσετε ένα επίσημο έγγραφο που θα σας δίνει το δικαίωμα να το εκπροσωπείτε σε ΔΕΚΟ, Εφορία, τράπεζες κλπ. Όταν το άτομο παρουσιάζει ήπια νοητικά ελλείμματα είναι δυνατή η σύνταξη ενός πληρεξουσίου, όπου το ίδιο άτομο θα ορίσει εκείνον που επιθυμεί αντ' αυτού να λαμβάνει αποφάσεις για τις υποθέσεις του, εφόσον το ίδιο δεν θα είναι πλέον σε θέση. Για τη σύνταξή του απευθύνεστε σε συμβολαιογράφο. Σε πιο προχωρημένα στάδια της νόσου - όταν το άτομο δεν μπορεί να επιλέξει ποιος θέλει να το εκπροσωπεί - τότε ο φροντιστής δύναται να κινήσει τη διαδικασία της δικαστικής συμπαράστασης. Σε αυτήν την περίπτωση, με δικαστική απόφαση ορίζεται το άτομο που θα υπερασπίζεται τα συμφέροντα του ατόμου με άνοια. Τα άτομα που έχουν δικαίωμα να κινήσουν τη διαδικασία είναι: ο πάσχων/η πάσχουσα, ο/η σύζυγος, τα τέκνα, ο εισαγγελέας Πρωτοδικών και το δικαστήριο αυτεπαγγέλτως. Το δικαστήριο, πέραν από το δικαστικό συμπαραστάτη, ορίζει και ένα εποπτικό συμβούλιο, το οποίο αποτελείται από 3 έως 5 μέλη· τις περισσότερες φορές φιλικά ή συγγενικά πρόσωπα του ατόμου με άνοια.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να ανατρέξετε στο βιβλίο «Πρέπει να μιλήσουμε: ένας οδηγός για τον προγραμματισμό περιουσιακών και προσωπικών ζητημάτων» της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών σε συνεργασία με τους δικηγόρους Γιάννη Μπιλιάνη και Κωνσταντίνο Πικραμένο και τις Εκδόσεις Αντ. Ν. Σάκκουλα Ε.Ε., το οποίο θα βρείτε στην ιστοσελίδα www.alzheimerathens.gr

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

ΦΕΚ 4808/19-6-21

Σύμφωνα με το άρθρο 26 του ν. 4808/2021, το οποίο ενσωμάτωσε στην Ελληνική Νομοθεσία το άρθρο 3 της Οδηγίας (ΕΕ) 2019/1158, ως φροντιστής ορίζεται «ο εργαζόμενος που παρέχει προσωπική φροντίδα ή υποστήριξη σε συγγενή ή πρόσωπο που κατοικεί στο ίδιο νοικοκυριό με τον εργαζόμενο και ο οποίος έχει ανάγκη φροντίδας ή υποστήριξης για σοβαρό ιατρικό λόγο». Ο νόμος αφορά εργαζόμενους στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που κατοικούν στο ίδιο νοικοκυριό.

Σύμφωνα με αυτόν προβλέπονται:

- **Άδεια φροντιστή:** κάθε εργαζόμενος που έχει συμπληρώσει έξι (6) μήνες εργασίας, συνεχόμενης ή με διαδοχικές συμβάσεις, δικαιούται άδεια φροντιστή για τη φροντίδα προσώπου διάρκειας έως (5) εργάσιμες ημέρες για κάθε ημερολογιακό έτος, εφόσον υπάρχει ανάγκη σημαντικής φροντίδας ή υποστήριξης για σοβαρό ιατρικό λόγο (ασθένεια ή ατύχημα). Αυτή αποδεικνύεται με ιατρική γνωμάτευση (άρθρο 29).
- **Απουσία λόγω ανωτέρας βίας:** αφορά σε άδεια έως δυο (2) φορές ετησίως και έως μία (1) εργάσιμη ημέρα κάθε φορά με αποδοχές, για λόγους που συνδέονται με επείγοντα οικογενειακά ζητήματα σε περίπτωση ασθένειας ή ατυχήματος. Αποδεικνύεται με ιατρική γνωμάτευση νοσοκομείου ή θεράποντος ιατρού (άρθρο 30).
- **Άδεια λόγω ασθένειας εξαρτώμενου μέλους:** οι εργαζόμενοι έχουν δικαίωμα να λάβουν άδεια, άνευ αποδοχών, έως (6) εργάσιμες ημέρες σε κάθε ημερολογιακό έτος σε περίπτωση ασθένειας εξαρτώμενων μελών της οικογένειας. Η άδεια δύναται να χορηγηθεί εφάπαξ ή τμηματικά (άρθρο 42).
- **Ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας:** κάθε εργαζόμενος φροντιστής δικαιούται να ζητά ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας για λόγους φροντίδας, όπως τηλεργασία, ευέλικτο ωράριο ή μερική απασχόληση. Απαραίτητη προϋπόθεση, η συμπλήρωση έξι (6) μηνών εργασίας στον ίδιο εργοδότη (άρθρο 31).

ΦΕΚ 4674/11-3-20

Σύμφωνα με το ν. 4674/2020 για τα άτομα που εργάζονται στον δημόσιο τομέα και έχουν οριστεί δικαστικοί συμπαραστάτες προβλέπονται τα εξής:

- **Ειδική άδεια** με αποδοχές έως είκοσι δύο (22) εργάσιμες ημέρες το χρόνο. Χορηγείται στους δικαστικούς συμπαραστάτες και σε περιπτώσεις που οι συμπαραστατούμενοι πάσχουν από ανοϊκή συνδρομή. Σε περίπτωση που η φροντίδα του ασθενούς παρέχεται από ίδρυμα ή φορέα Κοινωνικής Πρόνοιας, τότε οι δημόσιοι υπάλληλοι δικαιούνται το ήμισυ της προβλεπόμενης ειδικής άδειας.
- **Μειωμένο ωράριο** για τους υπαλλήλους που με δικαστική απόφαση έχουν την επιμέλεια ατόμου με ειδικές ανάγκες (και ανοϊκή συνδρομή) - εφόσον φροντίζουν οι ίδιοι το άτομο με άνοια και όχι κάποιο ίδρυμα.

Σε διάφορες περιοχές της χώρας, υπάρχουν Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια και οργανώσεις Alzheimer, ώστε κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να απευθυνθεί για να λάβει σχετικές πληροφορίες.

Παρασκευή Σακκά:

Σήμερα, είναι ξεκάθαρο πως η άνοια είναι ένα μείζον ζήτημα Δημόσιας Υγείας

Θεωρούμε πως είναι κοινωνικό και ανθρωπιστικό χρέος μας να ανταποκριθούμε στις ανάγκες που πολλαπλασιάζονται ραγδαία



Στο γραφείο του ιατρού της, παραμερίζει μερικές δεσμίδες χαρτιών - από σημειώσεις μέχρι επίσημα έγγραφα. Εν όψει της διοργάνωσης του Alzheimer Festival 2025 στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και της επικαιροποίησης του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, η πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια, δρ. Παρασκευή Σακκά βρίσκεται σε δημιουργικό αναβρασμό. Ο Σεπτέμβριος, Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer, ενεργοποιεί την καθιερωμένη καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της Εταιρείας προς το ευρύ κοινό αλλά και την εξωστρέφεια του οργανισμού προς κάθε κατεύθυνση. Στην πραγματικότητα, η κ. Σακκά δεν έχει απομακρυνθεί από αυτή την εργασιακή ρουτίνα εδώ και 23 χρόνια.

Από την ίδρυση της Alzheimer Αθηνών το 2002 και τον αγώνα ανάδειξης της άνοιας σε ζήτημα προτεραιότητας για όλους τους αρμόδιους φορείς, μέχρι σήμερα όπου η Εταιρεία διαρκώς αναπτύσσεται σε δομές και υπηρεσίες ο στόχος παραμένει ίδιος: η ανακούφιση, η στήριξη, η καθοδήγηση και η υπεράσπιση των δικαιωμάτων των χιλιάδων συμπολιτών μας που βιώνουν την εμπειρία της νόσου. Η ανθρωπιστική και επιστημονική προσφορά στην κοινότητα της άνοιας, παρά τα εμπόδια.

Κάθε Σεπτέμβριο, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών πραγματοποιεί ένα μεγάλο άνοιγμα συνομιλίας με τους φροντιστές και τις οικογένειες των πασχόντων, μέσα από το θεσμό του Alzheimer Festival.

Ομολογουμένως, είναι η πιο μεγάλη προσπάθεια που έχουμε επιχειρήσει αναφορικά με την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση για την άνοια. Το Alzheimer Festival φιλοξενείται στον υπέροχο χώρο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος που δικαιολογημένα απολαμβάνει μεγάλης αποδοχής και δημοφιλίας από όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, ακριβώς γιατί έχει όλα τα χαρακτηριστικά προσβασιμότητας. Εκεί, έχουμε προσεγγίσει το μεγάλο κοινό. Πολλά οφείλουμε στην εξαιρετική συνεργασία με την ομάδα του ΚΠΙΣΝ που, κάθε χρόνο, μας ενθαρρύνει σε αυτό το άνοιγμα.

Τι εισπράξατε από τις δύο προηγούμενες διοργανώσεις κατά την επαφή με τις χιλιάδες κόσμου που παρακολουθούν τις δράσεις και, ίσως, είναι λιγότερο υποψιασμένες για τη νόσο;

Μας επιβεβαιώνουν - σε μεγαλύτερη κλίμακα πια - την αυξημένη ανάγκη ενημέρωσης και τη σημασία της πρόληψης. Είναι πολύ έντονο το ενδιαφέρον όλων των ηλικιών, αλλά κυρίως της Τρίτης Ηλικίας. Το Festival της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών καλλιεργεί την εγρήγορση του πληθυσμού γύρω από τη νόσο και, φυσικά, φωτίζει τους τρόπους αντιμετώπισης, προτείνει λύσεις.

Φέτος, πού εστιάζουν οι θεματικές της διοργάνωσης;

Στο φετινό, 3ο Alzheimer Festival, το σύνθημα μας είναι «Άνοια: σχεδιάζοντας ένα καλύτερο μέλλον». Και στις δύο ημέρες της διοργάνωσης, θα αναπτυχθούν πέντε θεματικοί άξονες: θα δώσουμε έμφαση στους τομείς της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης, των νέων θεραπειών, των δικαιωμάτων ασθενών και φροντιστών και της χρήσης Τεχνητής Νοημοσύνης για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πασχόντων. Φέτος, το μπάμπερ ένα Festival πλουσιότερο σε περιεχόμενο. Δεν θα έχουμε μόνο τις καθιερωμένες ομιλίες και συζητήσεις με το κοινό, αλλά και διαδραστικά εργαστήρια, όπως και ταχυρρυθμη συμβουλευτική για φροντιστές, όπου θα έχουν τη δυνατότητα να εκθέσουν τις απορίες, τα προβλήματα τους και να δεχθούν καθοδήγηση από το επιστημονικό προσωπικό της Εταιρείας.

Τι άλλο θεωρείτε πως επιτυγχάνει μια πολυπρισματική διοργάνωση, όπως το Alzheimer Festival;

Κάτι που, επίσης, κρίνω αναγκαίο: τη συσπείρωση της κοινότητας της άνοιας. Να φέρουμε κοντά μας τους οικείους ατόμων με άνοια, τους φροντιστές, τους πάσχοντες, τις Εταιρείες Alzheimer ανά την Ελλάδα και τους επιστήμονες που ασχολούνται με τη νόσο. Επίσης, έχουμε ανάγκη να σταθούν στο πλευρό μας άτομα με πρόσβαση στο δημόσιο λόγο, πρόσωπα αναγνωρίσιμα ή πρόσωπα κύρους που γνωρίζουν τι σημαίνει άνοια, καθώς πλήττεται κάποιο συγγενικό τους πρόσωπο. Αν εκείνοι δεν μιλήσουν για τη νόσο, αν δεν δημιουργήσουν μια ασπίδα, αν δεν υποστηρίξουν τα αιτήματα και τα δικαιώματα των «ανώνυμων» ασθενών και των φροντιστών, τότε πώς θα υπάρξει ισχυροποίηση αυτής της μεγάλης κοινωνικής ομάδας που βιώνει το πρόβλημα υπό πιο σκληρές συνθήκες;

Πρόσφατα, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών απηύθυνε ένα δυναμικό κάλεσμα συλλογής υπογραφών στην κοινότητα για την άμεση ψήφιση και εφαρμογή του νόμου για τα δικαιώματα των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, το οποίο καρκινοβατεί τα τελευταία τρία χρόνια.

Ναι, γιατί παρότι έχουν γίνει σημαντικά βήματα από την Πολιτεία, υπάρχουν και σημαντικά ελλείμματα. Το 2017 η άνοια αναγνωρίστηκε ως αναπηρία, αλλά χωρίς να θεσμοθετηθούν βοηθήματα γι' αυτήν. Έκτοτε, οι διατάξεις για τα επιδόματα συμπαράστασης προχωρημένων σταδίων ή για τα επιδόματα ετέρου προσώπου παραμένουν κατακερματισμένες. Υπάρχει μια αναρχία σ' αυτόν τον τομέα, εξαπτίας της οποίας υποφέρουν χιλιάδες άνθρωποι - ειδικά οικογένειες με πολύ χαμηλά εισοδήματα. Και δεν είναι μόνο η 'μαύρη τρύπα' των επιδομάτων, αλλά και η προστασία των φροντιστών των ατόμων με άνοια από επαρκείς κοινωνικούς θεσμούς π.χ. θέσπισης ειδικών αδειών για τους φροντιστές από την εργασία τους.

Παράλληλα, υπάρχει η μεγάλη πληγή της απουσίας επιδοτούμενων στεγαστικών δομών για την άνοια.

Αυτό είναι ένα άλλο πελώριο πρόβλημα γύρω από την Άνοια. Είναι ντροπή να μην υπάρχουν δημόσιες στεγαστικές δομές για την Τρίτη Ηλικία, αλλά και ξενώνες για ανοϊκούς ασθενείς που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν και να ζήσουν με αυτονομία. Πρόκειται για ένα κοινωνικό έγκλημα - το τονίζω. Υπάρχουν ηλικιωμένοι που βιοπορίζονται με ελάχιστο, με πολύ χαμηλές συντάξεις, οι οποίοι αδυνατούν να τα βγάλουν πέρα χωρίς φροντίδα. Φανταστείτε ένα ζευγάρι συνταξιούχων ΟΓΑ να έχουν κοινό εισόδημα 800 ευρώ, ο ένας να πάσχει από προχωρημένη άνοια, ενώ ο άλλος να είναι επίσης ηλικιωμένος - ίσως με κάποιο άλλο νόσημα - χωρίς καμία στήριξη από το κράτος.

Παράλληλα, υστερούμε στη χρηματοδότηση για την επιστημονική έρευνα γύρω από την άνοια στην Ελλάδα.

Ακριβώς. Η έρευνα είναι ένα κεφάλαιο που συμπεριλαμβάνεται στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια και είναι ένας τομέας που, δυστυχώς, δεν έχει προχωρήσει. Διαθέτουμε εξαιρετικούς επιστήμονες παγκόσμιου βεληνεούς που ασχολούνται με την άνοια, οι οποίοι συμμετέχουν σε προγράμματα άλλων χωρών και διεθνών οργανισμών, αφού χρηματοδοτικά η Ελλάδα είναι απουσία. Κι όμως, υπάρχουν ευρωπαϊκά πρωτόκολλα για την άνοια, στα οποία παίρνουν μέρος σχεδόν όλες οι χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Έχει, δηλαδή, δημιουργηθεί ένας μεγάλος ερευνητικός μηχανισμός, ο οποίος με την οικονομική συμμετοχή κάθε ευρωπαϊκής χώρας, υλοποιεί σημαντικά ερευνητικά πρωτόκολλα. Η Ελλάδα, εδώ και πολλά χρόνια, απέχει συστηματικά από κάθε αντίστοιχη διαδικασία. Επίσης, η χώρα μας υστερεί στον εκπαιδευτικό τομέα για την άνοια. Οι οργανώσεις Alzheimer, σε συνεργασία με τις Πανεπιστημιακές Νευρολογικές Κλινικές ανά τη χώρα, έχουμε καταθέσει προτάσεις για εκπαιδευτικά προγράμματα για την άνοια, χωρίς να βρίσκουμε ανταπόκριση από το Υπουργείο Υγείας.

Θυμώνεται με αυτά τα δεδομένα;

Φυσικά. Όπως επίσης, θυμώνω και με τις υποσχέσεις που μένουν σε εκκρεμότητα. Κατά καιρούς, οι ιθύνοντες έρχονται στις ανοικτές εκδηλώσεις μας, αναγνωρίζουν όλες τις ανεκπλήρωτες ανάγκες ασθενών και φροντιστών και υπόσχονται να τις αποκαταστήσουν. Υποσχέσεις που συνήθως δεν κρατούν.

Παρόλα αυτά, επιμένετε.

Επιμένουμε και έχουμε κάνει επικαιροποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια. Εκτιμούμε πως αυτόν τον Σεπτέμβριο θα περάσει από την Επιτροπή Κοινωνικών Υποθέσεων της Βουλής. Δεν σταματάμε να διεκδικούμε την πρόοδο και στους άλλους τομείς του Σχεδίου, η υλοποίηση των οποίων καθυστερεί. Εν τω μεταξύ, χρειαζόμαστε μια καλύτερη οργάνωση, μια συντονισμένη διασύνδεση των δομών και των υπηρεσιών που ήδη παρέχονται.

Πώς αντιμετωπίζετε όλον αυτόν τον αγώνα που, μέσα στα χρόνια, έχει πάρει και τον χαρακτήρα μιας προσωπικής μάχης;

Πρέπει να πω ότι, όσο περνούν τα χρόνια, εντείνεται η αίσθηση του σκοπού. Και συνεχίζω να πιστεύω πως ήταν μια ορθή απόφαση να καταπιαστώ με το κεφάλαιο της άνοιας. Όσο το ζήτημα γίνεται πιο πιεστικό, τόσο περισσότερο αισθάνομαι δικαιωμένη - ειδικά για την επιλογή να διεκδικήσουμε στην ανθρώπινη, κοινωνική και πολιτική διάσταση της νόσου Alzheimer.

Πλησιάζοντας στα 25 χρόνια λειτουργίας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, τι αισθάνεστε πως έχει συνεισφέρει στην ελληνική κοινότητα της άνοιας;

Είμαι πολύ ευχαριστημένη που η Εταιρεία μεγαλώνει και προσφέρει περισσότερες και καλύτερης ποιότητας υπηρεσίες στους πάσχοντες από άνοια στην Ελλάδα και στους φροντιστές τους. Και την ίδια ώρα, σημειώνω πολύ σημαντικά βήματα σε σχέση με την ενημέρωση και την πρόληψη της άνοιας για το ευρύ κοινό.

Αισθάνεστε ότι ξεπεράσατε τις προσδοκίες που είχατε θέσει κατά την ίδρυση της Εταιρείας, 23 χρόνια πριν;

Είναι γεγονός πως ήταν μια επίπονη πορεία γιατί, πολλές φορές, αναγκαστήκαμε να παρακαλέσουμε, να επιμεινουμε στα αιτήματα μας ώστε οι ιθύνοντες να κατανοήσουν τις ανεκπλήρωτες ανάγκες των ανθρώπων που πάσχουν και των οικογενειών τους. Παρόλα αυτά, πιστεύουμε ότι, παρά τις δυσκολίες, τα πήγαμε πολύ καλά. Το αρχικό όραμα μας, μάλλον, έχει υπερκεραστεί - ίσως γιατί μας ξεπέρασαν και τα δεδομένα. Δεν είχαμε υπολογίσει πως ο αριθμός των ασθενών και οι ανάγκες φροντίδας τους θα πολλαπλασιάζονταν τόσο ραγδαία σε διάστημα 23 ετών. Σήμερα, είναι ξεκάθαρο πως η άνοια είναι ένα μείζον ζήτημα Δημόσιας Υγείας: ένα ζήτημα κοινωνικό, πολιτικό, οικονομικό. Η γήρανση του πληθυσμού, μέσα από τη διάσταση της νευροεκφυλιστικής ασθένειας, δεν είναι ένα μονοδιάστατο πρόβλημα. Και γι' αυτό θα συνεχίσουμε, με όλες τις δυνάμεις μας, να συμβάλλουμε στην ενίσχυση αυτής της κοινότητας.

Υπήρξαν φάσεις που αισθανθήκατε ματαιωμένη;

Πράγματι, υπήρξαν φάσεις δυσκολιών, ματαιώσεων, οικονομικής δυσπραγίας όταν το Δημόσιο καθυστέρουσε τη χρηματοδότηση των δομών μας. Κι εδώ πρέπει να πούμε ότι οι υπηρεσίες που παρέχουμε είναι δωρεάν, καθώς μας χρηματοδοτεί το Δημόσιο - ωστόσο, εμείς βάζουμε την επιστήμη, την τεχνολογία, την οργάνωση, τη διοίκηση, την ψυχή μας. Δεν έλειψαν, λοιπόν, τα προβλήματα, ειδικά παλαιότερα, κατά το 2015 - ωστόσο, καταφέραμε να τα ξεπεράσουμε και να μείνουμε ενωμένοι. Αυτή τη στιγμή, στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών εργάζονται 135 επαγγελματίες υγείας με σύμπνοια και προθυμία να προοδεύσουν επιστημονικά, να παραβρεθούν σε συνέδρια, να γράψουν άρθρα προς δημοσίευση στην Ελλάδα, αλλά κυρίως στο εξωτερικό.

Την τελευταία πενταετία, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχει κάνει ένα άλμα ανάπτυξης: λειτουργεί εννέα Κέντρα Ημέρας και τρεις Κινητές Μονάδες.

Τα τελευταία πέντε χρόνια στη χώρα μας, αυξήθηκαν οι δομές και οι υπηρεσίες για την άνοια κι αυτό συμπαρέσυρε και εμάς, καθώς ιδρύθηκαν τρία νέα Κέντρα Ημέρας και ισάριθμες Κινητές Μονάδες για τα άτομα με άνοια της Alzheimer Αθηνών. Υπάρχει σοβαρή προοπτική, κατά τον επόμενο χρόνο, να προστεθούν κι άλλα Κέντρα Ημέρας και Κινητές Μονάδες στο δυναμικό της Εταιρείας. Συνεχώς, θα είμαστε σε θέση να παρέχουμε περισσότερες υπηρεσίες, σε περισσότερους ανθρώπους.

Η εξέλιξη της Εταιρείας μοιάζει με μια αδιάκοπη προσπάθεια.

Θεωρούμε πως είναι κοινωνικό και ανθρωπιστικό χρέος μας να ανταποκριθούμε στις ανάγκες που πολλαπλασιάζονται ραγδαία. Αυτές οι ανάγκες μάς επιβάλλουν να συνεχίζουμε. Είναι μονόδρομος, δεν έχουμε άλλη επιλογή. Οι πάσχοντες και οι οικογένειες τους μας οδηγούν για το πώς θα πορευτούμε στη συνέχεια.

Στέλλα Χαραμή

Δημοσιογράφος

Συνεργάτιδα Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Ομάδες Πρόληψης - Μια ολιστική προσέγγιση για την υποστήριξη της γνωστικής υγείας

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών αποτελεί έναν οργανισμό με πολυετή εμπειρία στο χώρο της άνοιας, καθώς και στην υποστήριξη επί του συνόλου ατόμων Τρίτης Ηλικίας και των οικογενειών τους που έρχονται αντιμέτωποι με διαταραχές μνήμης. Σε αυτό το πλαίσιο, υλοποιεί σταθερά παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων. Οι δράσεις αυτές περιλαμβάνουν τον συντονισμό Ομάδων Πρόληψης, αποτελώντας μία ουσιαστική δράση, φέρνοντας την επιστημονική γνώση κοντά στην πρόληψη. Οι Ομάδες Πρόληψης λειτουργούν σε συνεργασία με Δήμους, ΚΑΠΗ αλλά και με τοπικές δομές υγείας, ενώ σχεδιάστηκαν με γνώμονα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα που υπογραμμίζουν ότι η εξάσκηση και ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών - μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων - δύναται να λειτουργήσουν προστατευτικά απέναντι σε μελλοντικά αναπτυσσόμενες διαταραχές της μνήμης.

Σκοπός των Ομάδων Πρόληψης

Βασικός στόχος τους είναι η ενίσχυση του γνωστικού αποθέματος και η πρόληψη της γνωστικής έκπτωσης, μέσα από ομαδικές συναντήσεις, οι οποίες συνδυάζουν την ενημέρωση για την άνοια, ασκήσεις ενδυνάμωσης και ψυχοκοινωνική ενεργοποίηση. Ταυτόχρονα, προσφέρουν στους συμμετέχοντες ένα σταθερό πλαίσιο ψυχοσυναισθηματικής στήριξης, ενισχύοντας την καθημερινή λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής τους. Ο σκοπός των Ομάδων Πρόληψης δεν περιορίζεται στην έγκυρη και έγκαιρη ανίχνευση μελλοντικών γνωστικών ελλειμμάτων. Αποτελούν μια δυναμική διαδικασία διατήρησης και ενίσχυσης των γνωστικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων, μειώνοντας σε σημαντικό βαθμό - όπως πολλά πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα επαληθεύουν - τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Πρόγραμμα και περιεχόμενο

Το πρόγραμμα των Ομάδων Πρόληψης έχει ολιστικό, πολυεπίπεδο και βιωματικό χαρακτήρα. Οι τακτικές συναντήσεις των ομάδων συνδυάζουν στοιχεία ψυχοεκπαίδευσης, εκμάθηση τεχνικών ενίσχυσης της μνήμης, νοπτικά παιχνίδια, γνωστικές ασκήσεις ενίσχυσης του συνόλου των νοπτικών λειτουργιών, αλλά και προτάσεις βιωματικής εφαρμογής τους στην καθημερινότητα των συμμετεχόντων. Παράλληλα, εξειδικευμένοι επαγγελματίες υγείας αναλύουν παραμέτρους που σχετίζονται με τους παράγοντες πρόληψης της άνοιας: επίδραση και ποιότητα ύπνου, διατροφή, σωματική δραστηριότητα, διαχείριση άγχους, κοινωνική αλληλεπίδραση. Ο συγκεκριμένος τρόπος συγκρότησης και εφαρμογής των Ομάδων Πρόληψης είναι αυτός που τις διαφοροποιεί από τις υπόλοιπες ομάδες παρέμβασης, εφόσον επενδύουν προληπτικά στις γνωστικές λειτουργίες και τον τρόπο ζωής των συμμετεχόντων. Η πρόληψη, λοιπόν, λειτουργεί τελικά ως μια στάση ζωής που καλλιεργείται μεθοδικά.

Συμμετέχοντες και τρόποι λειτουργίας

Οι ομάδες συντονίζονται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας των Κινητών Μονάδων και των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, οι οποίοι φροντίζουν να προσαρμόζουν το περιεχόμενο των συναντήσεων στις ανάγκες της εκάστοτε ομάδας. Απευθύνονται σε ενήλικες χωρίς διαγνωσμένη άνοια, ενώ η λειτουργία τους είναι σταθερή, δομημένη, με τακτικές εβδομαδιαίες ή και μηνιαίες συναντήσεις και διατηρούν συγκριμένο αριθμό συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εμπλακούν ενεργά και να εφαρμόσουν στην καθημερινότητα όσα υλοποιούν μέσα στην ομάδα.

Τα οφέλη

Η συμμετοχή σε Ομάδες Πρόληψης δεν αφορά απλώς μια σειρά «μαθημάτων» με στόχο την ενίσχυση της μνήμης. Αποτελεί μια βιωματική εμπειρία ενδυνάμωσης, η οποία προσφέρει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να καλλιεργήσουν και να εξασκήσουν τις γνωστικές λειτουργίες, να ενημερωθούν για τους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου στην άνοια και πως να τους διαχειρίζονται αποτελεσματικά σε βάθος χρόνου, καθώς και να επενδύσουν σε μια μορφή πρόληψης που εστιάζει στο «τώρα» και όχι στην επόμενη μέρα από την εμφάνιση γνωστικής διαταραχής. Σε μια εποχή που η γνωστική και η ψυχική υγεία διακυβεύονται λόγω συνεχών προκλήσεων και κρίσιμων παραγόντων κινδύνου, η πρόληψη στην Τρίτη Ηλικία αποκτά βαρύνουσα σημασία, με τις Ομάδες Πρόληψης της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών να συνδυάζουν την επιστήμη με την πρόληψη μέσα σε ένα σταθερό και ανθρώπινο περιβάλλον στήριξης. Η πρόληψη δεν είναι προνόμιο. Είναι δικαίωμα. Και η κατάλληλη στιγμή είναι, πάντα, τώρα.

Η Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στην Άρτα χρηματοδοτείται με πόρους του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ+), στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ήπειρος 2021-2027» της Περιφέρειας Ηπείρου με κωδικό ΟΠΣ 6018864.



Ελένη Κυριακή Τσουλά

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

Παρέμβαση GINGER: ένα καινοτόμο διεπιστημονικό πρόγραμμα για την πρόληψη της άνοιας

Ο ταχύς ρυθμός γήρανσης αλλά και η αύξηση του πληθυσμού παγκοσμίως οδηγούν μοιραία σε ραγδαία αύξηση των ατόμων της Τρίτης Ηλικίας. Κατ' επέκταση, καταγράφονται υψηλότερα ποσοστά των ανθρώπων που έρχονται αντιμέτωποι με ασθένειες σχετικές με το γήρας, όπως η άνοια και η ήπια νοτική εξασθένηση. Κι έτσι, παρά τις ελπιδοφόρες εξελίξεις των τελευταίων ετών αναφορικά με την έγκριση των πρώτων αιτιολογικών θεραπειών, η πρόληψη καθίσταται ζήτημα υψηλής προτεραιότητας.

Προσοχή στους παράγοντες κινδύνου

Η πρόληψη παίζει στρατηγικό ρόλο στην καθυστέρηση ή αποτροπή της εμφάνισης νοτικής έκπτωσης στην Τρίτη Ηλικία. Σύμφωνα με νεότερα δεδομένα, αν αλλάζαμε κάποιες παραμέτρους του τρόπου ζωής μας - για παράδειγμα, αν αντιμετωπίζαμε εγκαίρως και αποτελεσματικά καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου και αν φροντίζαμε την ψυχική και αισθητηριακή υγεία μας, οι διαγνώσεις περιστατικών άνοιας θα περιοριζόνταν κατά 45%. Συγκεκριμένα, παρεμβάσεις σε πεδία όπως η παχυσαρκία, η καθιστική ζωή, η υπέρταση, η υπνική άπνοια, η δυσλιπιδαιμία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η κατάθλιψη, το κάπνισμα, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, τα προβλήματα όρασης και ακοής και η κοινωνική απομόνωση μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης νοτικής έκπτωσης. Τα τελευταία χρόνια, ολοένα και περισσότερες χώρες ανά τον κόσμο πραγματοποιούν παρεμβάσεις πρόληψης της άνοιας που συντονισμένα αντιμετωπίζουν πολλούς από αυτούς τους παράγοντες κινδύνου. Βασίζονται δε, στα πρότυπα των μελετών «FINGER: the Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability» και «SMARRT: Systematic Multi-Domain Alzheimer Risk Reduction Trial», οι οποίες ανέδειξαν πως συστηματικές παρεμβάσεις πρόληψης οδηγούν σε καλύτερη νοτική επίδοση και σε μικρότερο ποσοστό χρόνιων νοσημάτων.

Τι εστί GINGER

Η Ελληνική Πρωτοβουλία για την Αποτροπή της Εμφάνισης Νοτικής Εξασθένησης και Αναπηρίας GINGER (Greek Interventional Geriatric Initiative to Prevent Cognitive Impairment and Disability) είναι μια πολυεπίπεδη παρέμβαση αντιμετώπισης παραγόντων κινδύνου νοτικής έκπτωσης που απευθύνεται σε άτομα με ήπια νοτική διαταραχή ή υποκειμενικά νοτικά ενοχλήματα, τα οποία συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση άνοιας. Τα υποκειμενικά νοτικά ενοχλήματα αφορούν σε δυσκολίες στη μνήμη, την προσοχή, τη συγκέντρωση ή κάποια άλλη νοτική λειτουργία, τα οποία δεν μπορούν να ανιχνευθούν από γιατρούς, ψυχολόγους ή νευροψυχολόγους εξειδικευμένους στον εντοπισμό ανάλογων βλαβών.

Οι στόχοι του προγράμματος

Η παρέμβαση GINGER διαρκεί έξι μήνες και περιλαμβάνει έξι άξονες. Συγκεκριμένα:

- **Νοτική ενδυνάμωση:** συμμετοχή σε ασκήσεις βελτίωσης της νοτικής λειτουργίας
- **Διατροφική παρέμβαση:** αναδιαμόρφωση διατροφικών συνηθειών βάσει των αρχών της μεσογειακής διατροφής
- **Σωματική άσκηση:** συνδυασμοί ασκήσεων αεροβικής γυμναστικής και αντιστάσης
- **Αντιμέτωπιση μεταβολικών και αγγειακών παραγόντων κινδύνου:** αυξημένη αρτηριακή πίεση, αυξημένη χοληστερόλη κ.α.
- **Διόρθωση προβλημάτων ακοής ή/και όρασης**
- **Θεραπεία συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους ή/και αϋπνίας** με φαρμακευτικές ή/και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις

Οι ωφελούμενοι συμμετέχουν στην παρέμβαση της νοτικής ενδυνάμωσης και σε τρεις επιπλέον παρεμβάσεις, από τις οποίες μπορούν να ωφεληθούν βάσει της χαρτογράφησης των αναγκών τους μέσω ερωτηματολογίων (π.χ. ερωτηματολόγια αξιολόγησης διατροφικής συμπεριφοράς), μετρήσεις (π.χ. μέτρηση αρτηριακής πίεσης, σακχάρου στο αίμα κ.α.) και σωματικές ασκήσεις (π.χ. δοκιμασία βάδισης δύο λεπτών). Οι παρεμβάσεις πραγματοποιούνται είτε δια ζώσης (π.χ. ψυχιατρική φροντίδα συμπτωμάτων άγχους ή κατάθλιψης, διόρθωση αισθητηριακών ελλειμμάτων) είτε διαδικτυακά (π.χ. νοτική ενδυνάμωση και διατροφική παρέμβαση) καθώς και με υβριδική εφαρμογή.

Συνεργασία οργανισμών

Ο σχεδιασμός και η διενέργεια μιας τέτοιας πολυεπίπεδης παρέμβασης είναι προϊόν συνέργειας μιας διεπιστημονικής ομάδας που αποτελείται από γιατρούς, ψυχολόγους, διατροφολόγους, φυσικοθεραπευτές, νοσηλεύτες, μηχανικούς ηλεκτρονικών υπολογιστών από τους εξής οργανισμούς:

- Κέντρα Ημέρας για άτομα με Άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
- Νευρολογική Κλινική Αιγινήτειου Νοσοκομείου
- Κέντρο Ημέρας Alzheimer «Νεφέλη» στο Ηράκλειο & Ψυχιατρική Κλινική ΠαΓΝ Ηρακλείου
- Ειδικό Ιατρείο Μνήμης Νευρολογικής Κλινικής ΠαΓΝ Ηρακλείου
- Ειδικό Ιατρείο Ψυχογериατρικής και Έγκαιρης Διάγνωσης Νευρονοτικών Διαταραχών της Ψυχιατρικής Κλινικής ΠΓΝ Πατρών
- Τμήμα Επιστημονικής Διαιτολογίας - Διατροφής Χαροκόπειου Πανεπιστημίου
- Τμήμα Πληροφορικής Ιόνιου Πανεπιστημίου
- Τμήμα Φυσικοθεραπείας Πανεπιστημίου Πατρών
- Κέντρο Ημέρας για άτομα με Άνοια στην Πάτρα - Σωματείο «Φροντίζω»
- Κέντρο Ημέρας για την υποστήριξη ατόμων πασχόντων από άνοια Ιωαννίνων & Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης

Πιλοτική φάση

Η GINGER συγκεντρώνει σημαντικά καινοτόμα χαρακτηριστικά. Έχει υιοθετήσει τα οφέλη της ιατρικής ακριβείας - όπως πιστοποιούνται από τις εξατομικευμένες παρεμβάσεις, προσαρμοσμένες στις ανάγκες κάθε ωφελούμενου. Περιλαμβάνει, για πρώτη φορά διεθνώς, τη διόρθωση της ακοής ή/και της όρασης. Επίσης, η ολοκληρωμένη παρέμβαση φροντίδας της ψυχικής υγείας δεν εστιάζει μόνο στο άγχος και στην κατάθλιψη, αλλά αντιμετωπίζει και προβλήματα που σχετίζονται με τον ύπνο. Οι 60 πρώτοι ωφελούμενοι της GINGER έχουν ήδη ολοκληρώσει το πρόγραμμα παρεμβάσεων, ενώ άλλοι 60 θα ενταχθούν σε αυτήν τους επόμενους μήνες. Η πιλοτική φάση της διενέργειας της GINGER επιχορηγείται από τα κοινωφελή ιδρύματα «ΤΙΜΑ» και «Ανδρέας Μεντζελόπουλος». Τα συμπεράσματα που θα προκύψουν αναμένεται να δημιουργήσουν μια στέρεη βάση για τη διαμόρφωση προγραμμάτων πρόληψης της άνοιας στην Ελλάδα.

Μαρία Σκόνδρα

Νοσηλεύτρια, Κοινωνιολόγος
Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια
Πανεπιστημίου Πατρών

Παναγιώτης Αλεξόπουλος

Αναπληρωτής Καθηγητής
Ψυχιατρικής - Ψυχογериατρικής
Πανεπιστημίου Πατρών

Η σημασία της καλής λειτουργίας ύπνου στην πρόληψη της άνοιας

Ο ύπνος αποτελεί μια κρίσιμη βιολογική διαδικασία που δεν σχετίζεται μόνο με την ξεκούραση, αλλά και με την ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας και τη μακροπρόθεσμη υγεία του εγκεφάλου. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, και ιδιαίτερα στη φάση του βαθιού ύπνου (slow-wave sleep), ενεργοποιούνται μηχανισμοί "καθαρισμού" του εγκεφάλου, μέσω του λεμφικού συστήματος, που απομακρύνει τοξίνες, όπως το β-αμυλοειδές - ένα βασικό βιολογικό χαρακτηριστικό της νόσου Alzheimer. Όταν η διάρκεια ή η ποιότητα του ύπνου είναι ανεπαρκής, αυτές οι τοξίνες τείνουν να συσσωρεύονται, αυξάνοντας τον κίνδυνο νοητικής έκπτωσης.

Ερευνητικά δεδομένα ενισχύουν τη σημασία του ύπνου στη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών. Μια μελέτη έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι με μικρότερη διάρκεια ύπνου και περισσότερες διαταραχές στον ύπνο είχαν υψηλότερα επίπεδα β-αμυλοειδούς στον εγκέφαλο (Spira et al., 2013). Παράλληλα, μια διαχρονική μελέτη στο περιοδικό «Nature Communications» (Wang et al., 2020) διαπίστωσε ότι η χρόνια αϋπνία σχετίζεται με επιτάχυνση της γνωστικής γήρανσης. Επιπλέον, στοιχεία από τη μελέτη Whitehall II στη Βρετανία υποδηλώνουν ότι οι άνθρωποι μέσης ηλικίας που κοιμούνται λιγότερο από 6 ώρες ανά νύκτα έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας μετά τα 70.

Η καλή ποιότητα ύπνου - δηλαδή σταθερός, επαρκής και αδιάκοπος ύπνος - μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά για τον εγκέφαλο, μειώνοντας τον κίνδυνο ανάπτυξης νευροεκφυλιστικών νοσημάτων. Συνεπώς, η πρόληψη της νοητικής έκπτωσης δεν εξαρτάται μόνο από την πνευματική δραστηριότητα ή τη διατροφή, αλλά και από την καθημερινή φροντίδα του ύπνου. Η προαγωγή καλών συνθηκών ύπνου μπορεί να αποτελέσει ένα απλό, μη φαρμακευτικό και ιδιαίτερα αποτελεσματικό μέτρο για τη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Συμβουλές για καλύτερο ύπνο και πρόληψη άνοιας στους ηλικιωμένους

Καθιερώστε σταθερό πρόγραμμα ύπνου

Επιχειρήστε να κοιμάστε και να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα, ακόμα και τα Σαββατοκύριακα.

Έκθεση

στο φυσικό φως
Βγείτε έξω το πρωί ή καθίστε κοντά σε παράθυρο με ήλιο - βοηθά στη ρύθμιση του κιρκάδιου ρυθμού.

Χαλαρωτικές δραστηριότητες πριν τον ύπνο

Επιλέξτε ένα χαλαρό βιβλίο, μουσική ή αναπνευστικές ασκήσεις αντί για έντονα ερεθίσματα.

Αποφυγή υπερβολικών μεσημεριανών ύπνων

Μικρός ύπνος (έως 30 λεπτά) νωρίς το απόγευμα είναι ωφέλιμος, αλλά οι ύπνοι μεγαλύτερης διάρκειας επηρεάζουν τη νυχτερινή ανάπαυση.

Μιλήστε με γιατρό για τις διαταραχές ύπνου

Αν υπάρχουν συχνές αφυπνίσεις, ροχαλτό ή υπνική άπνοια είναι σημαντικό να ζητηθεί ιατρική αξιολόγηση.

Περιορισμός καφεΐνης και αλκοόλ

Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ, τσάι και αλκοόλ μετά το απόγευμα, καθώς επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου.

Άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας

Ήπια σωματική δραστηριότητα (όπως περπάτημα) βοηθά στον πιο βαθύ και ποιοτικό ύπνο.

Μειώστε την έκθεση σε οθόνες το βράδυ

Το μπλε φως από τηλεοράσεις, κινητά και τάμπλετ εμποδίζει την έκκριση μελατονίνης.

Νους σε εγρήγορση, αλλά όχι πριν τον ύπνο

Πνευματική δραστηριότητα κατά τη μέρα (π.χ. σταυρόλεξα, συζήτηση) συμβάλλει στη γνωστική ενδυνάμωση, αλλά αποφύγετε την, ακριβώς πριν τον ύπνο.

Αγγελική Τσάπανου

Κλινική Νευροψυχολόγος
Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας
για άτομα με άνοια στον Πειραιά
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Η φυσικοθεραπεία ως πολύτιμο εργαλείο πρόληψης και αντιμετώπισης της άνοιας

Η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει έναν καθοριστικό και πολυδιάστατο ρόλο στην πρόληψη και στη συνολική υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από άνοια. Η συμβολή της επικεντρώνεται κυρίως στη διατήρηση και ενίσχυση της κινητικότητας, της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, καθώς και της συνολικής λειτουργικής ικανότητας του ατόμου, με στόχο την επιμήκυνση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας στην καθημερινότητά του.

Μέσω στοχευμένων, εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης, η φυσικοθεραπεία μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο πτώσεων - ένα από τα πλέον συχνά και επικίνδυνα συμβάντα στα άτομα με άνοια - ενώ παράλληλα ενισχύει την ποιότητα ζωής και συμβάλλει στην επιβράδυνση της νευροεκφυλιστικής πορείας της νόσου.

Ο φυσικοθεραπευτής, αξιοποιώντας ένα εύρος από εξειδικευμένες τεχνικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις, συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και της σταθερότητας κατά την κίνηση. Μέσω τακτικής εκπαίδευσης και κινησιοθεραπείας, ενδυναμώνονται οι σταθεροποιητικοί μύες, προάγεται ο σωστός έλεγχος του σώματος και μειώνεται η πιθανότητα τραυματισμών λόγω πτώσεων. Αυτή η προσέγγιση, όχι μόνο περιορίζει τον λειτουργικό κίνδυνο, αλλά καθιστά τα άτομα με άνοια πιο ικανά να συμμετέχουν σε καθημερινές δραστηριότητες με μεγαλύτερη ασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

Επιπρόσθετα, οι φυσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ασκήσεις που στοχεύουν στη διατήρηση της μυϊκής ελαστικότητας και της ευλυγισίας των αρθρώσεων. Με την πάροδο του χρόνου, τα άτομα με άνοια συχνά εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα μυϊκής ατροφίας, δυσκαμψίας και περιορισμένης κινητικότητας - παράγοντες που επιδεινώνουν την ήδη υπάρχουσα λειτουργική έκπτωση. Με την κατάλληλη κινητική διέγερση, η φυσικοθεραπεία μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη αυτών των φαινομένων, συμβάλλοντας σημαντικά στη βελτίωση, τόσο της κινητικής απόδοσης, όσο και της γενικής φυσικής κατάστασης του ασθενούς. Η βελτίωση αυτή μεταφράζεται έμμεσα και σε καλύτερη ποιότητα ζωής, όχι μόνο για τους ίδιους τους ασθενείς, αλλά και για τους φροντιστές τους, οι οποίοι συχνά επωμίζονται το βάρος της καθημερινής φροντίδας.

Παρότι η φυσικοθεραπεία επικεντρώνεται πρωτίστως σε σωματικές λειτουργίες, είναι τεκμηριωμένο ότι οι κινητικές παρεμβάσεις έχουν επίσης θετική επίδραση και στις γνωστικές λειτουργίες. Η σταδιακή βελτίωση της κίνησης και της ισορροπίας ενισχύει την εγρήγορση, την αντίληψη και την προσοχή, συμβάλλοντας στη γενικότερη εγκεφαλική ενεργοποίηση. Επιπλέον, η ενεργός συμμετοχή σε φυσικοθεραπευτικές δραστηριότητες μπορεί να επηρεάσει ευεργετικά την ψυχική υγεία των ατόμων με άνοια. Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας συνδέεται με μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, ενώ ενισχύει τη διάθεση, την αίσθηση αυτοεκτίμησης και τη συναισθηματική σταθερότητα των ασθενών - στοιχεία καίρια για την ψυχοκοινωνική τους ενδυνάμωση.

Τέλος, σημαντικό είναι να επισημανθεί και ο ρόλος της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας, η οποία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα ωφέλιμη για τα άτομα με άνοια. Μέσω ειδικών ασκήσεων που στοχεύουν στην ενίσχυση του αναπνευστικού μυϊκού συστήματος και στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας των πνευμόνων μπορούν να προληφθούν επιπλοκές, όπως οι λοιμώξεις του αναπνευστικού ή ο υποαερισμός, οι οποίες είναι συχνότερες σε άτομα με μειωμένη κινητικότητα.

Συνοψίζοντας, η φυσικοθεραπεία δεν αποτελεί απλώς μια επικουρική παρέμβαση, αλλά έναν ουσιαστικό θεραπευτικό πυλώνα στη συνολική διαχείριση και πρόληψη της άνοιας. Μέσα από στοχευμένες κινησιοθεραπευτικές και λειτουργικές παρεμβάσεις, συμβάλλει ταυτόχρονα στη διατήρηση της σωματικής υγείας και της ψυχικής ευημερίας, ενισχύοντας την ποιότητα ζωής και την αξιοπρέπεια των ασθενών.

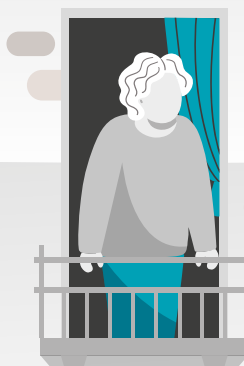
Βασίλης Καραγιάννης
Pt, M.Sc.
Φυσικοθεραπευτής
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



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

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

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



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ**

Όταν η Τεχνητή Νοημοσύνη γίνεται σύμμαχος της μνήμης



Μπορεί η τεχνολογία να βοηθήσει στην πρόληψη; Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών η απάντηση είναι σαφής: όταν η καινοτομία συνδυάζεται με επιστημονική τεκμηρίωση και ανθρώπινη φροντίδα, η Τεχνητή Νοημοσύνη γίνεται πραγματικός σύμμαχος στη νοητική ενδυνάμωση των ηλικιωμένων. Σε μια εποχή όπου ο πληθυσμός γηράσκει με ταχείς ρυθμούς και η άνοια αναδεικνύεται σε μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις για τα συστήματα υγείας και τις κοινωνίες μας, η αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης και των ψηφιακών εργαλείων δεν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, διατηρώντας διαχρονικά έναν πρωτοποριακό ρόλο στον τομέα της πρόληψης και φροντίδας, επενδύει διαρκώς σε καινοτόμες λύσεις που ενισχύουν τη νοητική υγεία των ηλικιωμένων.

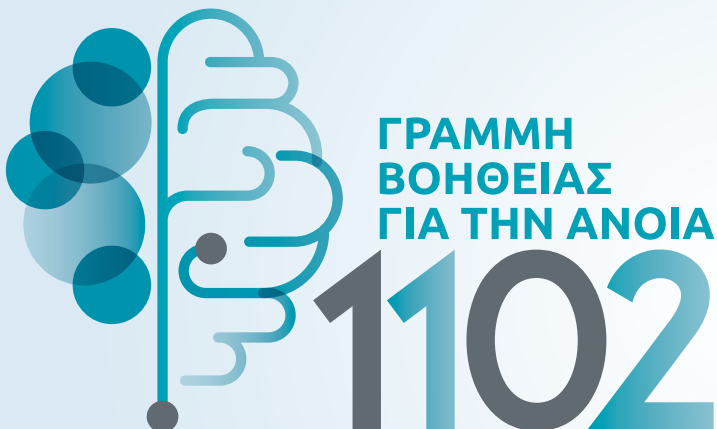
Σε αυτό το πλαίσιο, και σε συνεργασία με τη Maggioli SPA, η Εταιρεία χρησιμοποιεί εδώ και αρκετά χρόνια την ψηφιακή πλατφόρμα Eligence—ένα προηγμένο εργαλείο νοητικής ενδυνάμωσης που βασίζεται σε επιστημονικά τεκμηριωμένα παιχνίδια και ασκήσεις, προσαρμοσμένα σε επτά βασικές γνωστικές λειτουργίες: μνήμη, λογική σκέψη, προσοχή, οπτικοχωρική αντίληψη, επιτελικές λειτουργίες, κατασκευαστικές δεξιότητες και γλωσσική ικανότητα. Η πλατφόρμα επιτρέπει τον σχεδιασμό εξατομικευμένων συνεδριών, τόσο ατομικών όσο και ομαδικών, υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας, ενώ δίνει και τη δυνατότητα απομακρυσμένης συμμετοχής, με συνεχή εποπτεία και ανατροφοδότηση από τους ειδικούς.

Αξιοποιώντας την ήδη επιτυχημένη εμπειρία της Eligence, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών προχώρησε ένα βήμα παραπέρα, εντάσσοντας το στοιχείο της Εικονικής Πραγματικότητας στο πρόγραμμα ELICT. Μέσω της πλατφόρμας Eligence XR, δοκιμάζονται πιλοτικά σε Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας δύο καινοτόμα διαδραστικά παιχνίδια, με στόχο την πρόληψη της νοητικής έκπτωσης. Το «Supermarket Simulation» αποτελεί ένα παιχνίδι αγορών σε εικονικό περιβάλλον, που στοχεύει στη βελτίωση της μνήμης, της προσοχής και της εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων. Το δεύτερο, το «Balloons», συνδυάζει τη σωματική άσκηση με τη γνωστική ενδυνάμωση, προσφέροντας μια ευχάριστη εμπειρία στον χρήστη, ο οποίος καλείται να στοχεύσει και να «σπάσει» μπαλόνια στον χώρο, μέσω της χρήσης γυαλιών VR.

Η τεχνολογία από μόνη της δεν φέρνει την αλλαγή—χρειάζεται άνθρωποι που να τη μεταφράζουν σε πράξη με νόημα και φροντίδα. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών αποδεικνύει πως, όταν η καινοτομία συναντά την εμπειρία και την αγάπη για τον άνθρωπο, η πρόληψη μπορεί να γίνει πιο προσιτή, πιο αποτελεσματική και, γιατί όχι, πιο διασκεδαστική. Στην πρόκληση της άνοιας, απαντάμε με γνώση, συνεργασία και πίστη πως μπορούμε να προλάβουμε, πριν χρειαστεί να θεραπεύσουμε.

Νικολέτα Γερονικόλα

Ψυχολόγος
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Κέντρου Ημέρας
για άτομα με άνοια Πανόρμου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



- Ενημερώνουμε
- Στηρίζουμε
- Συμβουλευόμαστε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Παρεμβάσεις σε μικρές κοινωνίες: το παράδειγμα της Αίγινας



Η Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια του Πειραιά ξεκίνησε τη λειτουργία της τον Απρίλιο του 2023, χρηματοδοτούμενη μέσω του Ταμείου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, ενώ από τον Ιανουάριο του 2025 έχει ενταχθεί στο ΕΣΠΑ 2021-2027. Η Κινητή Μονάδα παρέχει υπηρεσίες που κινούνται σε δύο άξονες: α) παροχή υπηρεσιών σε νησιωτικές περιοχές στα όρια του Δεύτερου Τομέα Ψυχικής Υγείας και β) παροχή υπηρεσιών κατ' οίκον στον Δήμο Πειραιά και κοντινών δήμων. Η ευαισθητοποίηση της κοινότητας σχετικά με την άνοια και τις συναφείς διαταραχές και η οργάνωση δράσεων πρόληψης για την άνοια αποτελούν βασικό μέλημα όλων των Κινητών Μονάδων της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Ιδιαίτερη συνεργασία έχει αναπτυχθεί με τους τοπικούς φορείς της Αίγινας και με τον Δήμο Αίγινας, στο πλαίσιο των δράσεων πρόληψης και ευαισθητοποίησης για την άνοια στις νησιωτικές περιοχές του τομέα της Κινητής Μονάδας Πειραιά.



Τον Ιούλιο του 2023, η Κινητή Μονάδα βρέθηκε για πρώτη φορά στο νησί της Αίγινας, έπειτα από πρόσκληση του Συλλόγου Γυναικών Αίγινας. Μέσα σε ένα διήμερο πραγματοποιήθηκε στο νησί δράση πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την άνοια. Στο Λαογραφικό Μουσείο της Αίγινας πραγματοποιήθηκε η κεντρική ομιλία των επαγγελματιών υγείας της Κινητής Μονάδας με θέμα την «Πρόληψη και τις υπηρεσίες των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer και των Κινητών Μονάδων της». Παράλληλα, το Κέντρο Υγείας Αίγινας, τις δυο ημέρες (25/7 & 26/7/23), φιλοξένησε τους επαγγελματίες υγείας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, όπου και πραγματοποιήσαν σύντομα τεστ μνήμης σε περισσότερους από 50 κατοίκους του Δήμου Αίγινας, ηλικίας 60 ετών και άνω. Τον Μάιο του 2024, και πάλι σε συνεργασία με τον Σύλλογο Γυναικών Αίγινας, διοργανώθηκε ημερίδα με θέμα «Άνοια και αγωγή υγείας». Η συμμετοχή των κατοίκων ήταν μεγάλη, τα ερωτήματα και οι ανησυχίες τους πολλές, κυρίως αυτές που αφορούσαν στην πρόληψη ή την έγκαιρη διαπίστωση αν πάσχουν από άνοια είτε οι ίδιοι είτε κάποιο οικείο πρόσωπο.



Τον Ιούνιο του 2025, ο Δήμος Αίγινας, έχοντας ως σκοπό την πρόληψη και ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από τα θέματα άνοιας και, αντιλαμβανόμενος την ανάγκη των κατοίκων του για εξετάσεις που αφορούν στη μνήμη, διοργάνωσε διήμερο δράσεων (20/6 & 21/6/2025), σε συνεργασία με την Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στον Πειραιά. Και αυτή τη φορά, η κεντρική ομιλία πραγματοποιήθηκε στον φιλόξενο χώρο του Λαογραφικού Μουσείου, με κεντρική θεματολογία τις πρακτικές πρόληψης για τη νόσο Alzheimer. Επιπλέον, και τις δυο ημέρες, οι επαγγελματίες υγείας της Κινητής Μονάδας πραγματοποίησαν σύντομα τεστ μνήμης σε περισσότερους από 40 κατοίκους του νησιού στο Γενικό Νοσοκομείο Αίγινας «Άγιος Διονύσιος», με απώτερο σκοπό την ένταξη τους σε ομάδες πρόληψης που θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά, για τα άτομα που πληρούν τα κριτήρια ένταξης και χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες.

Τα αιτήματα για την πραγματοποίηση σύντομων νευροψυχολογικών ελέγχων σε άτομα άνω των 60, χωρίς διάγνωση άνοιας, ήταν πολυάριθμα και τα διαθέσιμα ραντεβού κλείστηκαν αμέσως, αφήνοντας εκτός ένα μεγάλο αριθμό ατόμων. Η αντιδήμαρχος Κοινωνικών Υπηρεσιών Αίγινας Όλγα Πετρίτη δεσμεύτηκε πως μια ανάλογη δράση πρόληψης θα επαναληφθεί άμεσα. Όλοι οι εργαζόμενοι της Κινητής Μονάδας για άτομα με άνοια του Πειραιά ελπίζουμε και ευχόμαστε πως αντίστοιχες δράσεις θα φιλοξενηθούν και σε άλλα μικρά νησιά που στερούνται υπηρεσίες και δομές, οι οποίες σχετίζονται με την άνοια· γιατί, όπως όλοι γνωρίζουμε, «ασφάλεια εστί το προνοείν και προλαμβάνει». Το δε προνοείν και προλαμβάνειν κρείττον εστί του θεραπεύειν» (Ιπποκράτης).

Η Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στον Πειραιά χρηματοδοτείται με πόρους του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ+) στο πλαίσιο του Περιφερειακού Προγράμματος «Αττική 2021-2027» της Περιφέρειας Αττικής με κωδικό ΟΠΣ 6020964.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ειρήνη Βαμβακάρη

Κοινωνική Λειτουργός
MSc στην Εκπαίδευση
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Κινητής Μονάδας
για άτομα με άνοια στον Πειραιά
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Υπόγραψε τώρα: Για τα δικαιώματα των ανθρώπων με άνοια και των φροντιστών τους!

Στην Ελλάδα, 250.000 άτομα πάσχουν από άνοια και 350.000 άτομα από ήπια νοητική διαταραχή που είναι προστάδιο της άνοιας. Αν συνυπολογίσουμε ότι για κάθε ασθενή με άνοια επηρεάζεται σημαντικά η ζωή 2-3 φροντιστών- μελών της οικογένειας, η πάθηση αφορά άμεσα σε 1,5 εκατομμύριο Έλληνες πολίτες που αντιμετωπίζουν καθημερινά την αδιαφορία της Πολιτείας, την έλλειψη υποστήριξης και την απουσία θεσμικών μέτρων.

Έρθε η ώρα να αλλάξει αυτό!

Ζητάμε την άμεση ψήφιση του νόμου για τα δικαιώματα των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Ένας νόμος που θα αναγνωρίζει επίσημα τις ανάγκες, τις δυσκολίες και την αξιοπρέπεια αυτών των ανθρώπων. Η καθυστέρηση κοστίζει ζωές και εξουθενώνει οικογένειες.

**Σκάνανε το QR Code
ή επισκέψου το www.alzheimerathens.gr,
διάβασε το αίτημα
και βάλε την υπογραφή σου!**



**Μοιράσου το με φίλους,
συγγενείς και στα social media.
Κάθε υπογραφή είναι
μια ακόμη φωνή
που δεν μπορεί να αγνοηθεί.**

Κάθε υπογραφή είναι ένα βήμα προς την αξιοπρέπεια, την αναγνώριση και τη δικαιοσύνη.

Μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά!

**Άμεση ψήφιση
και εφαρμογή του νόμου
για τα δικαιώματα
των ατόμων με άνοια
και των φροντιστών τους**

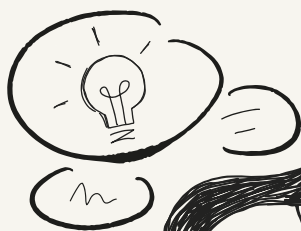


ΥΠΟΓΡΑΦΟΥΜΕ ΕΔΩ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ





Θυμήσου



Θυμήσου ότι είσαι μέρος της προσπάθειας

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικό σωματείο. Όλες οι υπηρεσίες μας στα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους είναι δωρεάν. Βασιζόμαστε στη συνεισφορά των μελών και του κοινού για να συνεχίσουμε την υποστήριξη ατόμων με νόσο Alzheimer 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 Alzheimer και τις άλλες μορφές άνοιας. Με οποιαδήποτε δωρεά ή συνδρομή, λαμβάνετε ταχυδρομικά την εφημερίδα της Εταιρείας και ενημέρωση για όλες τις εκδηλώσεις μας.

Θυμήσου την αξία της προσφοράς

Κάθε μικρή ή μεγάλη δωρεά είναι σημαντική για να συνεχίσουμε το έργο μας. Μπορείτε να κάνετε κατάθεση χρημάτων στους τραπεζικούς μας λογαριασμούς, με κάρτα ή Ραγραί μέσω της ιστοσελίδας μας ή με ταχυδρομική επιταγή στη διεύθυνση: Μ. 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 5.000 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



Αγ. Παρασκευή 210 6515268 - 216 9001034
Βάρη 210 8972969 - 210 8971413