

ενημέρωση για τη νόσο

alzheimer

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026



ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



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 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:

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 που έχουν ήδη διαγνωστεί με κάποια μορφή άνοιας και σκοπεύουν να ενταχθούν στα προγράμματα των δραστηριοτήτων των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας.

- 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

Οι **Κινητές Μονάδες** και το **πρόγραμμα "Φροντίδα στο σπίτι"** για άτομα με άνοια απευθύνονται σε άτομα με άνοια και στις οικογένειές τους που αδυνατούν να μετακινηθούν από τον τόπο κατοικίας τους.

Διαδικτυακές υπηρεσίες

- > Συνεδρίες συμβουλευτικής φροντιστών μέσω τηλεφώνου ή διαδικτυακά
- > Online συνεδρίες ατομικών και ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων (π.χ. νοπτική ενδυνάμωση, νοπτική άσκηση κ.α.)
- > Διαδικτυακή εξέταση μνήμης και άλλων νοπτικών λειτουργιών από νευρολόγο και γιαιτρό.

Κέντρα Ημέρας

Τα Κέντρα Ημέρας Alzheimer Αθηνών λειτουργούν ως μονάδες ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας. Σκοπός τους είναι η σταθεροποίηση ή και η βελτίωση των νοπτικών δεξιοτήτων των ασθενών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η διατήρηση της κοινωνικότητας τους. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας, τη συγχρηματοδότηση του Ευρωπαϊκού Κοινοτικού Ταμείου (ΕΚΤ+) στο Πλαίσιο του Περιφερειακού Προγράμματος «Απτική 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. Μουσουρού 89 & Στίλπωνος 33
Τ. 210 7013271, ώρες 08:30 - 20:00
E. grammateia@alzheimerathens.gr

Αμπελόκηποι

Βαθέως 25 & Πανόρμου
Τ. 210 6424228, ώρες 09:00 - 17:00
E. kentro_alz@otenet.gr

Μαρούσι*

Ζήνωνος Ελεάτου 8
Τ. 210 6180073, ώρες 09:00 - 17:00
E. marousi@alzheimerathens.gr

Ηλιούπολη

Αγ. Κωνσταντίνου 7
(3ο ΚΑΠΗ Ηλιούπολης)
Τ. 210 9700177, ώρες 09:00 - 14:00
E. ilioupoli@alzheimerathens.gr

Ασπρόπυργος

Φυλής 75, 19300
Τ. 210 5573964, ώρες 9:00 - 16:00
E. aspropyrgos@alzheimerathens.gr

Ίλιον

Φιλιάτων 71
Τ. 213 2141313, ώρες 09:00 - 15:00
Λειτουργεί σε συνεργασία με τον Δήμο Ιλίου & την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου
E. kentroiliion@gmail.com

Με την υποστήριξη
του Υπουργείου Υγείας



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ηράκλειο Αττικής*

Ελευθερίου Βενιζέλου 232 & Ελαιών (ΚΑΠΗ Ελευθερίου Βενιζέλου)
Τ. 210 2827747, ώρες 08:30 - 16:30
E. irakleioattikis@alzheimerathens.gr



Πειραιάς*

34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21
Τ. 210 4221259, ώρες 08:30 - 16:30
E. peiraias@alzheimerathens.gr



Άρτα*

Παλιό Νοσοκομείο Άρτας
Αλεξάνδρου Ζάρρα 2
Τ. 2681 079206, ώρες 08:30 - 16:30
E. arta@alzheimerathens.gr



(*) Τα Κέντρα Ημέρας με αστερίσκο διαθέτουν και Κινητή Μονάδα Άνοιας

Όλες οι υπηρεσίες της εταιρείας Alzheimer Αθηνών είναι δωρεάν

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μ. Μουσουρού 89 & Στίλπωνος 33,
11636 Αθήνα
Τ.: 2107013271
Email : info@alzheimerathens.gr
ΚΩΔΙΚΟΣ: 8295

ΕΚΔΟΤΡΙΑ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Παρασκευή Σακκά
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Σοφία Καραγκούννη
Πάτρα Μπλέκου
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ the Design Agency
ΤΙΡΑΖ. 5.000 τεύχη
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Alzheimer Athens

@AlzheimerAthens

@alzheimerathens

AlzheimerAthens

Alzheimer Athens

Alzheimer_athens

www.alzheimerathens.gr

Ελάτε μαζί μας!

Όσο πιο δυνατή είναι η φωνή μας, τόσο πιο αποτελεσματικοί μπορούμε να γίνουμε!

Μέλος 30€*

Φίλος 100€ - 500€

Χορηγός 1.000€ - 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.

Αριθμοί λογαριασμών:

Εθνική τράπεζα IBAN: GR480101800000018048009072
Alpha Bank IBAN: GR3501403410341002320000184
Πειραιώς IBAN: GR5001717480006748114621486

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Κάθε ασθένεια είναι συνυφασμένη με τον αγώνα των πασχόντων και των οικείων τους. Είναι, όμως, ταυτισμένη και με την ελπίδα. Η ελπίδα, όσο κι αν μοιάζει δύσκολο, έχει χώρο και στην περίπτωση της άνοιας και της νόσου Alzheimer, καθώς διαρκώς προκύπτουν νέες εξελίξεις από την επιστημονική έρευνα και νέες πηγές βοήθειας και φροντίδας.

Ο νέος χρόνος που μπαίνει σε λίγες ημέρες θα σημάνει για την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών μια ακόμα αφετηρία, μέσα από ένα σημαντικό εμπλουτισμό των δυνάμεων της: νέα Κέντρα Ημέρας για Άτομα με Άνοια θα λειτουργήσουν εντός κι εκτός Αττικής, στηρίζοντας τους πάσχοντες και τις οικογένειες τους κοντά στον τόπο κατοικίας τους, προσφέροντας πρόσβαση στην πρόληψη και στην έγκαιρη διάγνωση, τη διασύνδεση, τη σωστή καθοδήγηση ασθενών και φροντιστών και τα ποικίλα προγράμματα μη φαρμακευτικών θεραπειών που συμβάλλουν καθοριστικά στη νοτική και σωματική ενδυνάμωση.

Επιπλέον, η επικαιροποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer είναι γεγονός! Το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια - με τη συμβολή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών - έχει ήδη προχωρήσει στην καταγραφή των νέων αναγκών στον τομέα της νόσου (τηλεϊατρική, κινητές μονάδες παρέμβασης, νέες φαρμακευτικές και μη θεραπείες), επικαιροποιώντας το υπάρχον Εθνικό Σχέδιο Δράσης. Πρόκειται για ένα πολύτιμο πλέγμα αξόνων για την αντιμετώπιση της νόσου και τη σφαιρική υποστήριξη ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους - η έγκριση του οποίου αναμένεται από την Επιτροπή Κοινωνικών Υποθέσεων της Βουλής.

Την ίδια ώρα, κοιτάζοντας τη μεγαλύτερη εικόνα και λαμβάνοντας υπόψη τις σημαντικές επιστημονικές προόδους παγκοσμίως, μπορούμε να πούμε ότι βρισκόμαστε στην απαρχή μιας νέας εποχής στην φαρμακευτική αντιμετώπιση της άνοιας.

Με την έλευση των μονοκλωνικών αντισωμάτων, ως την πρώτη γενιά αιτιολογικών θεραπειών της νόσου Alzheimer, ο τομέας των νευροεμφυλιστικών ασθενειών μπαίνει σε μια καινούργια και ελπιδοφόρα φάση. Οι θεραπείες αυτές - που κυκλοφορούν ήδη σε χώρες της Ευρώπης - υπόσχονται αποτελεσματική επιβράδυνση στην εξέλιξη της νόσου και, τελικά, πρόληψη των σοβαρών σταδίων που αυξάνουν το κόστος περίθαλψης. Η θετική γνωμοδότηση του EMA (European Medicines Agency) για τη χορήγηση άδειας κυκλοφορίας για το Donanemab - όπως και νωρίτερα για το Lecanemab - είναι ενθαρρυντικά βήματα, αφού τα δύο αυτά μονοκλωνικά αντισώματα έχουν σημαντική κλινική αποτελεσματικότητα και διαχειρίσιμες πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες.

Ασφαλώς, η άνοια και η νόσος Alzheimer παραμένει για χιλιάδες ασθενείς και οικογένειες στη χώρα μας ένα πεδίο μεγάλου αγώνα: ψυχικού, σωματικού, οικονομικού. Σήμερα όμως έχουμε στα χέρια μας πολλά «εργαλεία» που μπορούν να τον απαλύνουν!

Καλά Χριστούγεννα και Καλή Χρονιά με υγεία, σε όλες και όλους!

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος – Ψυχίατρος

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

Χορηγοί



Φίλοι

Αγγελική Βασιλάρα
Βασίλειος Καραγιάννης
Ιφιγένεια Φουντά Αλεξίου
Μαρία Κώστα
Δάφνη Μαυρογεώργου
Οικογένειες
Γεωργίου Ψαρρού -
Ειρήνης Μανιατάκη &
Ανδρέα Κουλαξουζή -
Φωτεινής Χαιρετάκη

Δωρεές εις μνήμην

Νικολέττα Αιγινίτου, Διεύθυνση Β/Βαθμιας Εκπαίδευσης
Β Αθήνας, Ελπίδα Λαποκωνσταντάκη, Στέφανος Πάνος,
Αρτεμής Τσέργου, Βαρβάρα Χατζημανώλη, εις μνήμην
Μαρίας Αιγινίτου
Άννα Μικροπούλου εις μνήμην Άννας Μικροπούλου
Άννα Μικροπούλου εις μνήμην Ελένης Πιπεροπούλου
Καλλινίκου
V + O ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ Α.Ε. εις μνήμην
Δέσποινας Ατσίδη
Οικογένεια Λεωνίδα Μπακόπουλου, Katalin Domotor,
Ρούλα Πετράκη, Egon Zehnder, οικογένεια Ψιμάδα,

Βιολέτα Τσιπούρα, Νίκος – Έλενα – Χρήστος
Παπαδημητρίου, Αργυρώ Μπακοπούλου, Ευγενία
Γουρζουλίδου, Ιωάννης Κακούσης, Μαριλένα Κουρτέση
εις μνήμην Σταματίνας Μπακοπούλου
Σταυρούλα Φωτεινέα εις μνήμην Ειρήνης Καβακιώτου
Συκιώτου
Ελένη Ζαμπουρά Μαρία εις μνήμην Π. Γουλάκου
Ελένη Πρωτόγερου εις μνήμην Σπύρου Πρωτόγερου
Σωτήριος Γεωργόπουλος εις μνήμην Θεοδώρου
Γεωργόπουλου
Θεόδωρος Κίτσος, Γεώργιος Κίτσος, Σίσσυ Πετράκη
& Ανδρέας Μπράλιος, Ντόρα Μπακοπούλου, Έλενα

Ζαφειροπούλου & Νίκος Παπαδημητρίου, Θεόδωρος
Νικολαΐδης, Ιωάννης Παπαθεοκάρης, Λιάνα Τσιτούρα,
Οικογένεια Ανδρέα Νικολαΐδη εις μνήμην Γεωργίας
Τσιπούρα
Φωτεινή Παπαθανασίου εις μνήμην Νικόλαου Φιλομεΐδη
Φλώρα Τηνιακού εις μνήμην Θεοδώρας Τηνιακού
Καρίκα Παναγιώτα, Γεράσιμος Ζερβός, Μαρία Ζερβού,
Κορίνα Ζερβού εις μνήμην Μαρίας Καρίκα
Χριστίνα-Θεοδώρα-Αθηνά Χατζηστέλη εις μνήμην
Βασιλικής Χατζηστέλη
Γεώργιος Αδαμάκης εις μνήμην της συζύγου του

Ζώντας με την άνοια: η ελληνική πραγματικότητα

Η άνοια, για πολλές δεκαετίες, ταυτίστηκε στο συλλογικό υποσυνείδητο με μια αναπόφευκτη πορεία απώλειας. Η κυρίαρχη προσέγγιση επικεντρωνόταν στα ελλείμματα – τη σταδιακή απώλεια μνήμης, τη θόλωση της σκέψης, τη μειωμένη κρίση και, τελικά, την εξάρτηση από τη φροντίδα άλλων. Το World Alzheimer Report 2025, με τον χαρακτηριστικό τίτλο «Reimagining life with dementia – The power of rehabilitation», έρχεται να ανατρέψει αυτήν την οπτική και να εισαγάγει ένα νέο, ελπιδοφόρο πλαίσιο: η άνοια πρέπει να αντιμετωπίζεται ως χρόνια πάθηση, αντίστοιχη με άλλες νευρολογικές ή οργανικές ασθένειες, όπου η ενεργή διαχείριση και η αποκατάσταση μπορούν να συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η έκθεση αυτή δεν αποτελεί απλώς μια ακόμη συλλογή στατιστικών, αλλά μια τεκμηριωμένη πρόσκληση για πολιτισμική και συστημική αλλαγή στον τρόπο που αντιμετωπίζεται η άνοια. Η αλλαγή αυτή είναι κρίσιμη, καθώς οι βελτιωμένες διαγνωστικές μέθοδοι επιτρέπουν πλέον τον εντοπισμό της νόσου σε πολύ πρώιμα στάδια και σε νεότερες ηλικίες. Έτσι, τα άτομα με διάγνωση διατηρούν σημαντικές γνωστικές και λειτουργικές ικανότητες για πολλά χρόνια. Η παλαιά αντίληψη της αποστασιοποίησης και της παραίτησης, πλέον, δεν έχει θέση καθώς αγνοεί το δυναμικό για ενεργή συμμετοχή και αυτονομία. Η αποκατάσταση έρχεται να καλύψει αυτό το κενό, προσφέροντας ένα συγκεκριμένο, μετρήσιμο και εξατομικευμένο σχέδιο διαχείρισης της νόσου.

Αποκατάσταση: το εργαλείο για μια πιο ανεξάρτητη ζωή

Η αποκατάσταση δεν είναι πολυτέλεια ή φάρμακο, αλλά ένα εργαλείο. Αποτελεί μια εξατομικευμένη και συνεργατική προσέγγιση που εστιάζει στη βελτίωση και διατήρηση της λειτουργικότητας του ατόμου. Σύμφωνα με τον ορισμό της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, αντιμετωπίζει τον αντίκτυπο μιας κατάστασης



υγείας στην καθημερινή ζωή, βελτιστοποιώντας τη λειτουργικότητα και μειώνοντας την εμπειρία της αναπηρίας. Η αποκατάσταση επεκτείνει το πεδίο της υγείας πέραν από την πρόληψη και τη θεραπεία, στοχεύοντας στη διασφάλιση της ανεξαρτησίας και της ενεργούς συμμετοχής του ατόμου στη ζωή.

Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στην ιδέα ότι, ακόμα και με μεταβαλλόμενες γνωστικές ικανότητες, τα άτομα με άνοια μπορούν να μάθουν νέες πληροφορίες, ν' αναπτύξουν δεξιότητες και να προσαρμόσουν τις δραστηριότητές τους με την κατάλληλη υποστήριξη. Η αποκατάσταση προσφέρει έναν «οδικό χάρτη» προς την ενεργό διαχείριση των συμπτωμάτων, ενισχύοντας τη διατήρηση της αξιοπρέπειας

και της αυτοπεποίθησης.

Η δύναμη της εξατομικεύσης και των SMART στόχων

Βασικό χαρακτηριστικό της αποκατάστασης είναι η εξατομικευμένη προσέγγιση. Δεν υφίσταται μια λύση για όλους – οι στόχοι τίθενται από κοινού με το ίδιο το άτομο και την οικογένειά του, λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές προτιμήσεις, αξίες και ενδιαφέροντα. Οι στόχοι πρέπει να είναι SMART:

- **Specific (Συγκεκριμένοι):** περιγράφουν σαφείς δράσεις, π.χ. «θα μπορώ να μαγειρεύω το αγαπημένο μου φαγητό».
- **Measurable (Μετρήσιμοι):** επιτρέπουν την

παρακολούθηση της προόδου, π.χ. «θα χρησιμοποιώ την εφαρμογή μετακινήσεων στο κινητό μου».

- **Achievable** (Εφικτοί): είναι ρεαλιστικοί, π.χ. η βελτίωση της κινητικότητας μετά από πτώση.
- **Relevant** (Σχετικοί): έχουν πρακτική σημασία για το άτομο, π.χ. να επικοινωνεί με τα παιδιά του μέσω βιντεοκλήσης.
- **Time-bound** (Χρονικά προορισμένοι): έχουν καθορισμένο χρονικό πλαίσιο επίτευξης.

Η μεθοδολογία SMART μετατρέπει την αποκατάσταση σε μια ενεργή, ανταποδοτική διαδικασία για το άτομο με άνοια, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση σκοπού.

Απτά οφέλη για όλους

Η αποκατάσταση ωφελεί σαφώς το άτομο με άνοια, οδηγώντας σε διατήρηση της λειτουργικότητας, ανεξαρτησίας και αυτονομίας, ενίσχυση της κοινωνικής συμμετοχής και βελτίωση της ποιότητας ζωής. Παράλληλα, μειώνει το άγχος και τις συμπεριφορικές διαταραχές. Για τους φροντιστές, η επιτυχής αποκατάσταση μειώνει το σωματικό, συναισθηματικό και ψυχικό «φορτίο», ενισχύοντας τη σιγουριά και την ουσιαστική σχέση με τον ασθενή. Τέλος, για το σύστημα Υγείας, η αποκατάσταση συμβάλλει στη μείωση των δαπανών, καθώς καθυστερεί την ανάγκη εισαγωγής σε μονάδες φροντίδας και προσφέρει μια βιώσιμη εναλλακτική των ακριβών φαρμακολογικών θεραπειών.

Η ελληνική πραγματικότητα: προκλήσεις, υποδομές και φροντιστές

Η Ελλάδα βρίσκεται σε ένα δημογραφικό σταυροδρόμι, με τον πληθυσμό να γηράσκει και τον αριθμό των ατόμων με άνοια να αυξάνεται ραγδαία. Σήμερα, πάνω από 250.000 άτομα πάσχουν από άνοια και συναφείς διαταραχές, ενώ ο αριθμός με ήπια νοπτική διαταραχή υπολογίζεται στις 350.000. Η πρόβλεψη για το 2050 ξεπερνά τις 300.000 ασθενών. Αυτή η εξέλιξη οδηγεί σε αυξανόμενες απαιτήσεις φροντίδας, βαρύτερο φορτίο για τους οικογενειακούς φροντιστές και σημαντικά κενά στις υποδομές - ιδιαίτερα σε απομακρυσμένες περιοχές. Η αποκατάσταση, ως στρατηγική για ενίσχυση της ανεξαρτησίας και καθυστέρηση της εξάρτησης, καθίσταται αδήριτη ανάγκη για τη βιωσιμότητα του συστήματος Υγείας και κοινωνικής φροντίδας.

Υφιστάμενες δομές και νέες επενδύσεις

Η Ελληνική Πολιτεία έχει προχωρήσει σε

σημαντικά βήματα, αν και η γεωγραφική κατανομή των υπηρεσιών παραμένει άνιση. Λειτουργούν περίπου 20 ειδικά Ιατρεία Μνήμης και νοπτικών λειτουργιών σε μεγάλες πόλεις, προσφέροντας διάγνωση, παρακολούθηση και συμβουλευτική. Παράλληλα, τα δίκτυα Κέντρων Ημέρας που δημιουργούν οι Εταιρείες Alzheimer και συνεργαζόμενοι φορείς ψυχικής υγείας προσφέρουν δωρεάν μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, όπως νοπτική ενδυνάμωση, εργοθεραπεία, λογοθεραπεία, γυμναστική και καλλιτεχνικές δραστηριότητες – δράσεις που αποτελούν τον πυρήνα της αποκατάστασης. Οι υπηρεσίες εξαπλώνονται σε γειτονιές, νησιά και απομακρυσμένες περιοχές, αξιοποιώντας και εργαλεία της τηλεϊατρικής.

Η πρόσφατη ανακοίνωση για δημιουργία επτά νέων Κέντρων Ημέρας Ολικής Φροντίδας Ψυχικής Υγείας για άτομα με άνοια, πανελλαδικά, είναι ιδιαίτερα σημαντική. Ωστόσο, το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια του 2014 αντιμετώπιζε τη «νοπτική αποκατάσταση» ως παρέμβαση περιορισμένης διάρκειας, ενώ το νέο πλαίσιο αναγνωρίζει την ανάγκη για διαβίου προσέγγιση. Είναι απαραίτητη η πλήρης ενσωμάτωση των σύγχρονων διεθνών κατευθύνσεων στο επικαιροποιημένο Εθνικό Σχέδιο Δράσης (2023-2028), ώστε η αποκατάσταση να αποτελεί κεντρικό και διαρκή πυλώνα φροντίδας.

Ο αόρατος πυλώνας: το φορτίο των φροντιστών

Η φροντίδα των ατόμων με άνοια στην Ελλάδα στηρίζεται κυρίως από την οικογένεια. Για κάθε ασθενή απαιτείται η φροντίδα από δύο έως τρία μέλη, με αποτέλεσμα πάνω από το 10% των Ελλήνων να εμπλέκονται καθημερινά στη διαδικασία της φροντίδας. Οι περισσότεροι φροντιστές είναι γυναίκες (75-77%), αφιερώνοντας, κατά μέσο όρο 40 ώρες την εβδομάδα.

Το φορτίο των φροντιστών έχει πολλαπλές διαστάσεις: σωματική και πρακτική καταπόνηση, αλλά και ψυχολογική, κοινωνική και οικονομική επιβάρυνση. Οι φροντιστές εμφανίζουν υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, συχνότερη χρήση ψυχοτρόπων και αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν χρόνιες παθήσεις, ενώ η προσωπική και επαγγελματική τους ζωή πλήττεται σοβαρά.

Στήριξη και προστασία των φροντιστών

Η υποστήριξη των φροντιστών αποτελεί κρίσιμο άξονα για τη δική τους ευημερία και για την

ποιότητα φροντίδας των ασθενών. Η σωστή εκπαίδευση τους ενδυναμώνει ψυχολογικά, προσφέρει πρακτικές συμβουλές και διευκολύνει τη διατήρηση της προσωπικής τους ζωής. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχει αναπτύξει δομές ψυχιατρικής υποστήριξης, εκπαιδευτικά σεμινάρια και συμβουλευτικές υπηρεσίες, καθώς και τη Γραμμή Βοήθειας 1102 για ενημέρωση και ψυχοκοινωνική στήριξη. Ωστόσο, το νομικό πλαίσιο αναγνώρισης και προστασίας των φροντιστών παραμένει ασαφές, εκθέτοντας τους σε κινδύνους. Το επικαιροποιημένο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια (2023-2028) αναγνωρίζει το πρόβλημα και περιλαμβάνει τη «Νομοθεσία-Δικαιώματα ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους» ως έναν από τους επτά βασικούς άξονες, με στόχο τη θεσμική προστασία που θα συμπληρώσει την κοινωνική στήριξη.

Προς ένα μέλλον με αξιοπρέπεια και ισότιμη πρόσβαση

Το World Alzheimer Report 2025 λειτουργεί ως καταλύτης για μια ουσιαστική αλλαγή στον χώρο της άνοιας. Η βασική θέση του – ότι η αποκατάσταση μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή των ασθενών και των οικογενειών τους, μεταπορίζοντας την προσοχή από την απώλεια στις δυνατότητες – είναι πιο επίκαιρη από ποτέ.

Η ελληνική πραγματικότητα χαρακτηρίζεται από μια ενεργή κοινωνία πολιτών και μια Πολιτεία που, με το Εθνικό Σχέδιο Δράσης και τις νέες επενδύσεις, δημιουργεί τις βάσεις για σύγχρονες δομές φροντίδας. Ταυτόχρονα, οι προκλήσεις παραμένουν: γεωγραφική ανισότητα στην πρόσβαση, δυσανάλογο βάρος στους φροντιστές και ανάγκη για πλήρη ενσωμάτωση της διαβίου αποκατάστασης ως συστηματικής πρακτικής σε όλα τα επίπεδα φροντίδας.

Η αποκατάσταση δεν είναι πλέον θεωρητική συζήτηση, αλλά απαραίτητη υποδομή για την αντιμετώπιση του αυξανόμενου «κύματος» άνοιας. Η εφαρμογή του επικαιροποιημένου Εθνικού Σχεδίου που εστιάζει στη λειτουργικότητα, την αυτονομία και τη συμμετοχή με ίση πρόσβαση για όλους, θα οδηγήσει σε έναν πιο δίκαιο και ανθρώπινο τρόπο διαχείρισης της νόσου. Μόνο τότε, μπορούμε να κάνουμε πράξη το όραμα της έκθεσης του 2025: να ξαναφανταστούμε τη ζωή με άνοια, προσφέροντας στα άτομα που πάσχουν και τις οικογένειές τους τα εργαλεία, τη φωνή και τον ρόλο που τους αξίζουν.

Βασίλειος Λύρας
MD, MSc Νευρολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

2ο Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας: στην κορυφή της ζωής και της κοινωνίας

Σε μια εποχή όπου η γήρανση του γενικού πληθυσμού αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο και, ταυτόχρονα, ο ηλικιακός αποκλεισμός παραμένει υπαρκτός, το 2ο Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας στην Άρτα ήρθε να υπενθυμίσει ότι η κοινωνία μας οφείλει να αγκαλιάζει τους ηλικιωμένους συμπολίτες μας, όχι από υποχρέωση, αλλά από σεβασμό και αναγνώριση της συμβολής τους.

Η Τρίτη Ηλικία στο επίκεντρο

Η Τρίτη Ηλικία δεν αποτελεί μια παύση. Είναι ένα στάδιο ζωής γεμάτο εμπειρίες, ανάγκη για σύνδεση και δικαίωμα στη συμμετοχή. Το Κέντρο Ημέρας και η Κινητή Μονάδα για τα άτομα με άνοια στη Άρτα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών - με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και του Ιατρικού συλλόγου Άρτας - δημιούργησαν, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, ένα ανοιχτό πλαίσιο συνάντησης, ενημέρωσης, πρόληψης και ευαισθητοποίησης, όπου η Τρίτη Ηλικία αποτέλεσε το επίκεντρο και έλαβε την προσοχή που της οφείλεται.

Πολυποϊκίλες δράσεις

Το 2ο Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας κινήθηκε με άξονα την ολιστική προσέγγιση της υγείας και της ποιότητας ζωής. Δράσεις ευεξίας, όπως ειδικά προσαρμοσμένη γιόγκα, υπενθύμισαν ότι το σώμα μπορεί και πρέπει να παραμένει ενεργό όταν υπάρχει κατάλληλη φροντίδα. Παράλληλα, ένα πρόγραμμα περιποίησης που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το 2ο Ημερήσιο ΕΠΑΛ Άρτας, υπογράμμισε τη σημαντικότητα της διαγενεακής σχέσης, με τους

νεότερους να φροντίζουν τους μεγαλύτερους, χτίζοντας γέφυρες ανάμεσα στις γενιές.

Η τεχνολογία είχε, και αυτή τη χρονιά, τη θέση της στο φεστιβαλικό πρόγραμμα. Το εργαστήριο «Γνωριμία με τον διαδικτυακό κόσμο» κατέρριψε το στερεότυπο στη σχέση της Τρίτης Ηλικίας με τον ψηφιακό χώρο. Μέσα από ένα βιωματικό εργαστήριο, οι συμμετέχοντες ανακάλυψαν πως η τεχνολογία μπορεί να τους εν-



δυναμώσει, να τους συνδέσει και να βελτιώσει την καθημερινότητά τους.

Η Τέχνη ως αφύπνιση της μνήμης

Κεντρική θέση στο 2ο Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας είχε η Τέχνη. Θέλοντας να αναδείξουμε τον ρόλο του χρόνου και της σχέσης του με τη μνήμη, στο πλαίσιο του 2ου Φεστιβάλ, παρουσιάστηκε η εικαστική έκθεση «Τα ρολόγια». Η έκθεση

άνοιξε ένα βαθύ διάλογο για τη σχέση ανάμεσα στον χρόνο, τη μνήμη και την ανθρώπινη εμπειρία στην άνοια. «Τα ρολόγια», ως σύμβολο του χρόνου, έγιναν καθρέφτης της μνήμης, του χρόνου που προχωράει, του παρόντος που μερδεύεται με το παρελθόν. Τα έργα, βασισμένα στην νευροψυχολογική δοκιμασία του ρολογιού, δημιουργήθηκαν από ανθρώπους που εξετάστηκαν με την «δοκιμασία του ρολογιού» (Clock Drawing Test – CDT) στο Κέντρο Ημέρας και στην Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στην Άρτα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, και οι οποίοι διαγνώστηκαν με άνοια. Η δοκιμασία του ρολογιού (Clock Drawing Test – CDT) αποτελεί μία από τις πιο αξιόπιστες και, ευρέως χρησιμοποιούμενες, νευροψυχολογικές δοκιμασίες για την αξιολόγηση της γνωστικής λειτουργίας. Η έκθεση «Τα ρολόγια» δεν αποτέλεσε απλώς μία καλλιτεχνική συνάντηση, αλλά μια πράξη ευαισθητοποίησης και αναγνώρισης. Έδειξε ότι η μνήμη μπορεί να φθείρεται, αλλά η ανθρώπινη ουσία παραμένει.

Η μουσική είχε έναν εξίσου πρωταγωνιστικό ρόλο. Η μουσική ανήκει στις καλλιτεχνικές θεραπείες για την άνοια και έχει αποδειχτεί αποτελεσματική στη διαχείριση των συμπτωμάτων των ατόμων πάσχουν, ειδικά όταν περιέχει προσωπικό νόημα. Ορμώμενοι, λοιπόν, από τη γνώση για τη δύναμη της μουσικής, το Κέντρο Ημέρας και η Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στην Άρτα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών - σε συνεργασία με το Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και τον μαέστρο Αντώνη Βερβέρη - δημιούργησαν τη χορωδία του Κέντρου Ημέρας στην Άρτα «Μη με λησμόνε». Η χορωδία των ωφελούμενων δεν σηματοδοτεί μόνο μια καλλιτεχνική ομάδα,

αλλά μια κοινότητα. Έναν τόπο όπου η φωνή γίνεται ταυτότητα, η συμμετοχή γίνεται αυτοπεποίθηση και το «μαζί» λειτουργεί θεραπευτικά. Έτσι, η εμφάνισή της στο κλείσιμο του Φεστιβάλ άγγιξε βαθιά το κοινό αφήνοντας μια αίσθηση ελπίδας: όσο τραγουδούμε, θυμόμαστε.

Τοποθετήσεις επιστημόνων

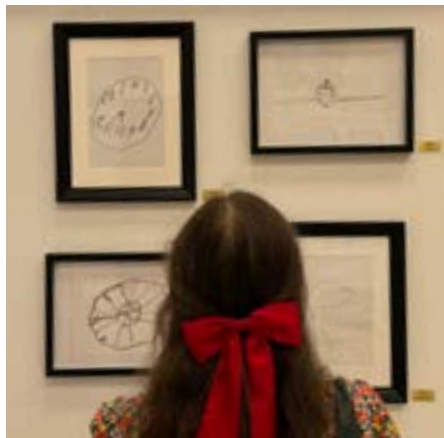
Από τον προγραμματισμό του Φεστιβάλ δεν θα

τα καρδιαγγειακά νοσήματα αλλά και τη στενή σύνδεση του νου με την ψυχική ευεξία.

Το μήνυμα ήταν σαφές, η ποιότητα ζωής στη μεγαλύτερη ηλικία είναι ζήτημα πρόσβασης, ενημέρωσης και στήριξης. Η απονομή του βραβείου «Γήρας Τιμάν» στον κ. Γεώργιο Κολιό αποτέλεσε μια συγκινητική στιγμή τιμής σε όσους προσέφεραν στην κοινότητα με αξιοπρέπεια και ανθρωπιά.



μπορούσε να λείπει ενημέρωση και η επιστημονική προσέγγιση. Η στρογγυλή τράπεζα για την «Πρόληψη στην Τρίτη Ηλικία» έδωσε βήμα σε διακεκριμένους ειδικούς: τη νευρολόγο - ψυχίατρο, Πρόεδρο της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια Παρασκευή Σακκά, τον ειδικό καρδιολόγο και Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (Υπεύθυνο Τμήματος Αξονικής και Μαγνητικής Τομογραφίας Καρδιάς ΙΑΝΩ Ηπείρου) Ιωάννη Ντάλα, τον Καθηγητή Ψυχιατρικής ΕΚΠΑ και Επίκουρο Καθηγητή Ψυχιατρικής Johns Hopkins, Αντώνη Πολίτη, οι οποίοι με τις τοποθετήσεις τους φώτισαν κρίσιμες πτυχές για την πρόληψη της άνοιας,



Οι ηλικιωμένοι, ένα πολύτιμο κοινωνικό κεφάλαιο

Πίσω από κάθε δράση του 2ου Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας υπήρχε ένα βαθύτερο νόημα. Η ανάγκη να δούμε την Τρίτη Ηλικία όχι ως ένα αποκομμένο κομμάτι της κοινωνίας, αλλά ως ένα πολύτιμο κεφάλαιο της τοπικής και ευρύτερης κοινότητας. Το 2ο Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας επιβεβαίωσε και φέτος πως όταν προσφέρεις γνώση, φροντίδα, δημιουργία στους ανθρώπους, τότε γίνονται ενεργοί φορείς πολιτισμού και κοινωνικής συνοχής.

Η Άρτα αγκάλιασε το Φεστιβάλ με εντυπωσιακή συμμετοχή. Οι πολίτες, οι φορείς, οι εθελοντές, οι επαγγελματίες υγείας και οι οικογένειες δημιούργησαν ένα κλίμα συνεργασίας και αλληλεγγύης. Το Φεστιβάλ ξεπέρασε τα όρια της εκδήλωσης, έγινε μια συλλογική δήλωση αξιών. Υπενθύμισε ότι η ενεργός, δημιουργική, και ενταγμένη γήρανση είναι εφικτή, όταν η κοινωνία επιλέγει να ακούσει. Έδειξε ότι η μνήμη μπορεί να φθίνει, αλλά ο άνθρωπος παραμένει στο επίκεντρο, υπογραμμίζοντας ότι ένα κοινωνικό σύνολο οφείλει να στέκεται δίπλα στους ανθρώπους Τρίτης Ηλικίας με σεβασμό, φροντίδα και ευκαιρίες.

Γιατί η Τρίτη Ηλικία δεν είναι το τέλος. Είναι η κορυφή, οι σχέσεις, ο πολιτισμός και γι' αυτό είναι ευθύνη όλων να την προστατεύσουμε.

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

Το Κέντρο Ημέρας και η Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στην Άρτα χρηματοδοτούνται με πόρους του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ+), στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ηπειρος 2021-2027» της Περιφέρειας Ηπείρου με κωδικούς ΟΠΣ 6018623 και ΟΠΣ 6018864 αντίστοιχα.



Μαρία Ναυπλιώτου

Ο άνθρωπος που φροντίζει, που αγαπά, είναι παράγοντας ευζωίας



Η σχέση της με απαιτητικούς ρόλους είναι επαληθευμένη πολλαπλώς μέσα στην πορεία των χρόνων. Ωστόσο, το εγχείρημα στο «Ακρωτήρι» του Σαρ Γουάιτ – μια παράσταση που ανεβαίνει για δεύτερη χρονιά στο θέατρο Ιλίσια σε σκηνοθεσία του Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλου – φέρνει τη Μαρία Ναυπλιώτου, όχι μόνο μπροστά σε ένα δύσκολο ρόλο, αλλά και σε έναν προσωπικό της φόβο. Καθώς υποδύεται μια επιστήμονα στην ακμή της ζωής και της καριέρας της, η οποία νοσεί πρόωρα με Alzheimer, έρχεται αντιμέτωπη με την απώλεια ελέγχου του εαυτού και τις υπαρξιακές αγωνίες που αυτή επιφέρει. Αναπόφευκτα, ανακαλεί το βίωμα της ως φροντίστριας πολυαγαπημένων προσώπων, εμπειρία που την έχει προικίσει με την πίστη πως η φροντίδα αποδίδει, αρκεί ο φροντιστής προστατεύει τον εαυτό του.

Για δεύτερη χρονιά φέτος, συναντάτε στη σκηνή ένα μεγάλο ανθρώπινο φόβο, το φόβο της ασθένειας και του τέλους.

Ναι, έτσι είναι. Συναντώ την Τζουλιάννα, μια γυναίκα στη μέση ηλικία που νοσεί με Alzheimer. Ομολογώ πως πρόκειται και για ένα προσωπικό μου φόβο, καθώς έχουμε πλέον συνειδητοποιήσει ότι η άνοια είναι μια νόσος η οποία δεν 'χτυπά' μόνο μεγαλύτερους ανθρώπους, αλλά όλο και πιο συχνά νεότερες ηλικίες. Προφανώς, και καμία ασθένεια δεν είναι καλοδεχούμενη, από κανέναν. Όμως, η αίσθηση του να χάνεις τον εαυτό σου, του να μην ξέρεις πού βρίσκεσαι, να χάνεις τη συνείδηση της

πραγματικότητας νομίζω ότι είναι από τις πιο οδυνηρές. Είναι ένας τρόμος που βιώνει η ηρωίδα μου και, ομολογουμένως, μια συνθήκη που δεν μου είναι άγνωστη. Πολλοί άνθρωποι στο κοινωνικό και οικογενειακό μου περιβάλλον νοσούν με Alzheimer.

Ήταν κι αυτός ένας από τους λόγους που θελήσατε να αναδείξετε αυτή τη συνθήκη;

Καταρχάς, μας οδήγησε το έργο του Σαρ Γουάιτ, το «Ακρωτήρι». Είναι ένα αριστοτεχνικά γραμμένο κείμενο, που από τη στιγμή που το διαβάσαμε με τον Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλο (ο οποίος και σκηνοθετεί την παράσταση) παρακολουθήσαμε με μεγάλη συναισθηματική φόρτιση την πτώση αυτής της γυναίκας. Κι αισθανθήκαμε ότι είναι ένα έργο που θα μπορούσε να περιγράψει την απόγνωση πίσω από κάθε ασθένεια, αφού πίσω από τον αγώνα απέναντι στη νόσο, μιλάει για την αγάπη, για τη φροντίδα που αυτή η γυναίκα δέχεται από το σύζυγο και φροντιστή της. Αυτό είναι το συγκινητικό και ελπιδοφόρο της υπόθεσης. Κι όσο μπορώ να ξέρω, οι άνθρωποι που νοσούν με Alzheimer έχουν - πέρα από την έγκαιρη διάγνωση - καλύτερη πορεία όταν τυγχάνουν καλής φροντίδας. Έχω, δηλαδή, παραδείγματα πολλών περιπτώσεων όπου το επίπεδο υγείας των ασθενών συντηρείται ψηλά από καλούς και ενημερωμένους φροντιστές.

Σε τι σκέψεις σας έχει βάσει αυτή η ηρωίδα για τη ζωή;

Είναι μια νευρολόγος, μια επιστήμονας διακεκριμένη, μια γυναίκα στην ακμή της

θεωρητικά έχει τα πάντα και στην πραγματικότητα – ερήμην της - τα χάνει όλα. Αυτό που προσωπικά με διέλυσε σ' αυτό το έργο ήταν το γεγονός του μη αναστρέψιμου. Δηλαδή, η σκέψη πως ένας άνθρωπος, χωρίς να φταίει, χάνει τον έλεγχο της ζωής του και δεν μπορεί να κάνει τίποτα γι' αυτό. Αυτή η στιγμή που συνειδητοποιεί ότι αλλάζουν τα πάντα στη ζωή της, χωρίς την παραμικρή δυνατότητα να παρέμβει, χωρίς να μπορεί να φέρει τον χρόνο πίσω ή έστω να ζητήσει συγγνώμη, είναι κάτι που μου προκαλεί τρόμο.

Πώς ορίζετε την έννοια της μνήμης; Τι σηματοδοτεί για εσάς, τι αποχρώσεις έχει;

Μνήμη είναι ο εαυτός μας, η δυνατότητά μας να αυτοπροσδιοριστούμε, η δυνατότητά μας να επανορθώσουμε. Είναι η διαδρομή μας στη ζωή. Χωρίς αυτή δεν είμαστε αυτοί που είμαστε είμαστε κάποιοι άλλοι. Σε ένα σημείο του έργου, η Τζουλιάννα λέει «το να μην είμαι ο εαυτός μου, περιέργως, είναι αυτό που είμαι». Αν, λοιπόν, ο εαυτός μας συντίθεται από όσα έχουμε ζήσει και όσα θυμόμαστε, η μνήμη είναι όπλο, ταυτότητα, μυρωδιές, αισθήσεις. Δηλαδή, ανατρέχοντας με τη μνήμη μας στα γεγονότα της ζωής μας μπορούμε να πάρουμε μία καινούργια θέση, να τοποθετηθούμε διαφορετικά, να εφεύρουμε έναν καινούργιο δρόμο για να περπατήσουμε.

Είναι εύστοχη η διάσταση που δίνετε: η μνήμη ως εργαλείο αναθεώρησης και βελτίωσης του ποιοι είμαστε.

Ακριβώς! Εξάλλου, εκεί βασίζεται και το τε-

ράστιο κεφάλαιο της ψυχοθεραπείας. Ναι, έχουμε εγγραφές, έχουμε βιώματα, όμως έχουμε πάντα τη δυνατότητα να τα θεραπεύσουμε. Αν, όμως, δεν μπορούμε να τα ανακαλέσουμε, αυτό το πλεονέκτημα ακυρώνεται. Χάρη στη μνήμη, έχουμε τη δυνατότητα να μην κάνουμε τα ίδια λάθη να χτίσουμε ένα καλύτερο, απενοχοποιημένο, όχι τόσο τραυματισμένο, εαυτό.

Υπήρξαν τραυματικές στιγμές, κατά τις οποίες θα λέγατε πως χάσατε τον εαυτό σας;

Φυσικά. Και η αλήθεια είναι ότι με τα τραύματα δεν ξεμπερδεύεις τόσο εύκολα. Ειδικά όταν είναι καλά κρυμμένα, επιστρέφουν απροειδοποίητα. Και τότε είναι η στιγμή που πρέπει να συνδεθείς βαθιά με τον εαυτό σου – όσο επώδυνο κι αν είναι αυτό – για να καταλάβεις τι σου συμβαίνει, να συνειδητοποιήσεις ότι αυτή τη στιγμή, στο παρόν, χωρίς φαντάσματα, μπορείς να επαναδιαπραγματευτείς ορισμένα πράγματα και να προχωρήσεις.

Έχετε αγωνιστεί για να ορίσετε το ποια είστε;

Μόνο έτσι προχωράει ο άνθρωπος στη ζωή του. Όσο καλές προθέσεις κι αν έχουμε, όσο κι αν έχουμε δεσμευτεί στη σχέση με τον εαυτό μας, τις περισσότερες φορές οι ίδιοι ξεγλιστράμε από αυτόν για να μην τον αντιμετωπίσουμε.

Ποιες μνήμες θα θέλατε να απωθήσετε;

Θα ήθελα μερικά πράγματα να μην είχαν συμβεί ποτέ. Από εκεί και πέρα, κρατώ τις μνήμες μου και προχωρώ μπροστά, κοιτώντας με θάρρος ό,τι έχει συμβεί στο παρελθόν.

Φαντάζομαι πως σε αυτά που θα θέλατε να είχαν αποφευχθεί συμπεριλαμβάνεται και η

ασθένεια των γονιών σας που κόστισε τη ζωή τους.

Όταν προκύπτουν τόσο σοβαρά θέματα υγείας, το μόνο που μπορεί να κάνει κάποιος είναι να σταθεί δίπλα στους ανθρώπους που νοσούν υποστηρικτικά και να τους προσφέρει όση μεγαλύτερη και περισσότερη ανακούφιση μπορεί. Φυσικά, σε αυτόν τον κύκλο της ζωής κανείς δεν ξεφεύγει από τον πόνο, την αρρώστια, τον θάνατο. Κι εκεί, όταν έχεις χτίσει σχέσεις δυνατές, έρχεται το μεγάλο δώρο της αγάπης που είναι ικανή να προσφέρει ανακούφιση και ασφάλεια σε εκείνον που πάσχει. Πιστεύω πως αυτή η παρουσία αγάπης, είναι βαθιά ανακουφιστική και στις νευροεκφυλιστικές νόσους όπου πλήττεται η μνήμη: η αίσθηση ότι υπάρχει κάποιος – κάποιοι να σε νοιάζονται, να σε φροντίζουν, να σου λένε πως δεν είσαι μόνος/μόνη. Ο άνθρωπος που νοιάζεται, που φροντίζει, που αγαπά και είναι παρών, είναι παράγοντας ευζωίας.

“

Θα ήθελα μερικά πράγματα να μην είχαν συμβεί ποτέ. Από εκεί και πέρα, κρατώ τις μνήμες μου κοιτώντας με θάρρος το παρελθόν

Έχετε υπάρξει κι εσείς φροντίστρια.

Για να είναι κανείς φροντιστής χρειάζεται

προηγουμένως να φροντίσει τον εαυτό του, με οποιοδήποτε τρόπο: κάνοντας ψυχοθεραπεία, μιλώντας σε οικεία πρόσωπα για το βίωμα του. Στην περίπτωση των γονιών μου – διευκρινίζω ότι δεν είχαμε να αντιμετωπίσουμε την άνοια – άλλαξαν όλα, όταν συνειδητοποιήσα πως δεν είμαι εγώ εκείνη που αντιμετωπίζει τον δρόμο της απώλειας. Εκεί ξεκλειδώθηκε κάτι για μένα. Αυτό φυσικά, δεν σημαίνει πως η φροντίδα στην ασθένεια από μόνη της δεν μια πάρα πολύ δύσκολη δουλειά.

Θεωρείτε πως αν δεν είχατε αυτά τα βιώματα και τις αυτές τις ρωγμές που, όπως είπατε, αναπόφευκτα ο κύκλος της ζωής επιφυλάσσει για όλους, θα συναντούσατε με τέτοια βαθύτητα την ηρωίδα σας;

Οι μεγάλες δυσκολίες και η ανάγκη να πάρω κι εγώ βοήθεια ήταν αυτά που με βοήθησαν να γνωρίσω τον εαυτό μου. Μέσα από αυτή τη διαδικασία κατάφερα να αντιμετωπίσω το αναπόφευκτο με μεγαλύτερη γενναιοδωρία. Όταν άρχισα να μην φοβάμαι τόσο πολύ τα άγνωστα κομμάτια μου, τότε μπορούσα να είμαι πιο ειλικρινής στις ανθρώπινες σχέσεις και να είμαι παρούσα όταν κάποιος με είχε ανάγκη. Αυτή η πορεία εξελίχθηκε και στους ρόλους: στο να είμαι παρούσα στα αχατογράφητα νερά που επιφυλάσσει ένας απαιτητικός ρόλος. Το θέατρο σου προσφέρει τη δυνατότητα να σκεφτείς πάνω σε μεγάλα θέματα, αλλά δεν πρόκειται να πας πουθενά, αν προηγουμένως δεν εντοπίσεις τις ανεπάρκειες σου.

Με αφορμή αυτό το ρόλο σας έχουν πλησιάσει θεατές - φροντιστές;

Ναι, συμβαίνει συχνά να μου μιλούν μετά το τέλος της παράστασης. Ωστόσο, πρόσφατα συνέβη κάτι που μου έκανε τεράστια εντύπωση: ήταν η επίσκεψη ενός κυρίου, κάπου μετά τα 60, ο οποίος μόλις είχε διαγνωστεί με Alzheimer. Και είχε έρθει απολύτως συνειδητά για να δει την παράσταση. Μου εκμυστηρεύτηκε ότι είχε ξεκινήσει αγωγή, πως την έχει δεχθεί πολύ καλά και ότι ήταν αισιόδοξος πως θα αντιμετωπίσει ικανοποιητικά την κατάσταση. Ξέρετε, υπάρχει κόσμος που ενώ έχει ακούσει πολύ καλά λόγια για την παράσταση, διστάζει να την δει, καθώς η θεματολογία της είναι επώδυνη. Κι όμως αυτός ο κύριος, ο ίδιος πάσχων, ήρθε να δει την παράσταση αντιμετωπίζοντας με εκπληκτική γενναιότητα αυτό που θα του συμβεί. Η στάση του με συγκλόνισε. Θα θυμάμαι αυτόν τον άνθρωπο.

Στέλλα Χαραμή
Δημοσιογράφος
Συνεργάτης Εταιρεία Alzheimer
Αθηνών



Φωτογραφία: Γιώργος Καπλανίδης

Το οδοιπορικό της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών για το 2025

Με το μήνυμα «Ρωτάω για την Άνοια – Ρωτάω για την Alzheimer», η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών πορεύτηκε το 2025, πραγματοποιώντας ένα μεγάλο οδοιπορικό ενημέρωσης, φροντίδας και διασύνδεσης με τις κοινότητες σε όλη την Ελλάδα - και όχι μόνο. Ήταν μια χρονιά γεμάτη συναντήσεις, πλούσια σε δράσεις, διάλογο και συνεργασίες: μια χρονιά όπου, σε κάθε στάση, συναντήσαμε ανθρώπους που αναζητούσαν απαντήσεις και υποστήριξη.

Περιφέρεια Αττικής

Στην Αττική, με επίκεντρο την Αθήνα, το οδοιπορικό μας είχε σταθμούς με δράσεις σε Καλλιθέα, Άγιο Δημήτριο, Βύρωνα, Πειραιά, Πέραμα, Περιστερί, Δάφνη, Μαρούσι, Χαλάνδρι, Κολωνό, Μοσχάτο-Ταύρο, Κορυδαλλό, Ηράκλειο, Πετρούπολη, Δραπετσώνα, Κερατσίνι, Βριλήσσια, Δήμος Αθηναίων, Νέα Φιλαδέλφεια, Νέα Μάρκη, Φυλή, Ασπρόπυργος. Εκεί όπου εκατοντάδες άτομα με άνοια και οι οικογένειές τους συμμετείχαν σε δράσεις



ενημέρωσης, ομιλίες, συζητήσεις, προγράμματα γνωστικής ενδυνάμωσης, ψυχολογικής στήριξης και εκπαίδευσης. Η συμμετοχή των πολιτών και των φροντιστών ήταν θερμή, επιβεβαιώνοντας πως η ενημέρωση μπορεί να ανακουφίσει, να ενδυναμώσει, να προλάβει και να προσφέρει στήριγμα σε μια ολόκληρη οικογένεια.

Νησιά Σαρωνικού

Από την πρωτεύουσα, το οδοιπορικό συνεχίστηκε στη Σαλαμίνα, όπου πραγματοποιείται Ιατρείο Μνήμης σε μηνιαία βάση - σε συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Σαλαμίνας - αλλά

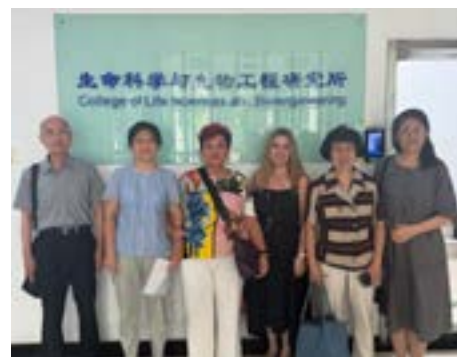


και στην Αίγινα όπου συναντήσαμε κατοίκους και φροντιστές σε ανοιχτές ενημερωτικές συναντήσεις. Μιλήσαμε για τα πρώιμα σημάδια της άνοιας, τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης, ενώ πραγματοποιήθηκαν και δωρεάν έλεγχοι μνήμης. Η ανταπόκριση των κατοίκων έδειξε πόσο ουσιαστική είναι η παρουσία ενημέρωσης και υποστήριξης και στις νησιωτικές κοινότητες και μας επιβεβαίωσε, εκ νέου, την αξία της έγκυρης πληροφόρησης μέσα στην κοινότητα.

Δυτική Ελλάδα

Το ταξίδι μας δεν περιορίστηκε στην Αττική, αλλά κατευθύνθηκε προς τη Δυτική Ελλάδα: η Ζαχάρω και το Αγρίνιο αποτέλεσαν βασικούς σταθμούς ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Μέσα από ανοιχτές ομιλίες και συζητή-





σεις για το κοινό, ενημερωτικές δράσεις και δωρεάν ελέγχους μνήμης, δώσαμε έμφαση στην αξία της έγκαιρης αναγνώρισης των συμπτωμάτων και στην πρόληψη της νόσου. Οι κάτοικοι συμμετείχαν ενεργά, θέτοντας ερωτήματα, αναζητώντας πηγές πληροφόρησης, ανταλλάσσοντας εμπειρίες αποδεικνύοντας και εδώ πως η γνώση και η ενημέρωση μπορούν να αποκτήσουν μεγάλη δύναμη στη μάχη με την άνοια.

Περιφέρεια Ηπείρου

Η Ήπειρος, η Άρτα και οι γύρω περιοχές – Καλοβάτος, Ρόκκα, Ράχη, Κωστακιοί, Απόμερο, Άγιος Σπυρίδωνας, Πέτα (Δήμος Νικολάου Σκουφά), Κομμένο (Δήμος Νικολάου Σκουφά), Νεοχώρι (Δήμος Νικολάου Σκουφά), Κομπόπι (Δήμος Νικολάου Σκουφά), Ναζαίοι (Δήμος Κεντρικών Τζουμέρκων), Μικροσπηλιά (Δήμος Κεντρικών Τζουμέρκων), Βουργαρέλι (Δήμος Κεντρικών Τζουμέρκων), Φιλιπιάδα (Δήμος Ζηρού), Άνω Καλεντίνη (Δήμος Γεωργίου Καραϊσκάκη) - υποδέχθηκαν τις δράσεις της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Οι εκδηλώ-

σεις. Οι κάτοικοι των περιοχών της Ηπείρου συμμετείχαν με ενδιαφέρον και ευαισθησία, δείχνοντας πως η ανάγκη για γνώση, στήριξη και φροντίδα δεν γνωρίζει γεωγραφικά όρια.

Εκτός συνόρων

Το οδοιπορικό μας επεκτάθηκε και εκτός Ελλάδας όπου συμμετείχαμε σε συναντήσεις και ανταλλαγές καλών πρακτικών σχετικά με τη φροντίδα ατόμων με άνοια, την υποστήριξη φροντιστών και τη σημασία των προγραμμάτων πρόληψης μέσα στις κοινότητες. Η εμπειρία αυτή ανέδειξε τη διεθνή διάσταση της ανάγκης για ενημέρωση, κατανόηση και συνεργασία, καθώς και τη μεγάλη συνάφεια που έχουν τα ερωτήματα, οι ανησυχίες και οι αγωνίες των ανθρώπων σε όλες τις χώρες, όταν μιλάμε για την άνοια.

Το οδοιπορικό 2025 δεν είναι απλώς μια σειρά δράσεων, δεν είναι απλώς μια διαδρομή σε τόπους, αλλά είναι μια πορεία προς τους

ανθρώπους. Σε κάθε χωριό, σε κάθε νησί, σε κάθε πόλη, σε κάθε αίθουσα, διαπιστώσαμε ότι η ανάγκη για ενημέρωση, κατανόηση και υποστήριξη είναι κοινή και βαθιά ανθρώπινη. Η άνοια μας αφορά όλους, χωρίς εξαιρέσεις. Γιατί κάθε στάση, κάθε συζήτηση, κάθε “ρωτάω” μάς φέρνει πιο κοντά σε μια κοινωνία που δεν ξεχνά — αλλά φροντίζει. Συνεχίζουμε να ρωτάμε, να μαθαίνουμε, να μοιραζόμαστε. Γιατί η πρόληψη είναι δύναμη. «Ρωτάω για την Άνοια – Ρωτάω για την Alzheimer».

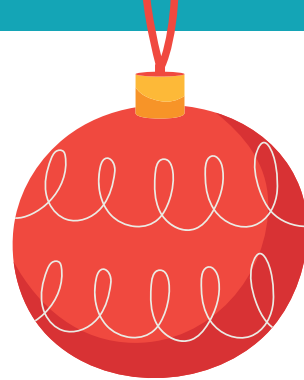
Παναγιώτα Ζώνη Ψυχολόγος Συντονίστρια δομών και υπηρεσιών Εταιρείας Alzheimer Αθηνών



σεις αυτές έγιναν αγγελιαφόροι ενημέρωσης και δράσεων πρόληψης, εκεί όπου συχνά οι υπηρεσίες υγείας είναι πιο δύσκολα προσβά-



Νοητική ενδυνάμωση με θέμα τα Χριστούγεννα



Οι περισσότεροι από εμάς αντιμετωπίζουμε τα Χριστούγεννα ως μια περίοδο γιορτινής ατμόσφαιρας, χαράς ή και διασκέδασης αλλά και προσφοράς προς τον συνάνθρωπο. Τα Χριστούγεννα σηματοδοτούν, επίσης, μια ξεχωριστή ευκαιρία να διαθέσουμε χρόνο στους αγαπημένους μας, στην οικογένεια ή τους φίλους μας, να ζωντανέψουμε ευχάριστες αναμνήσεις και να μοιραστούμε στιγμές ζεστασιάς έξω από το ρυθμό της καθημερινότητας.

Εντούτοις, για τις οικογένειες όπου ένα αγαπημένο πρόσωπο πάσχει από άνοια, ο εορτασμός των Χριστουγέννων αποτελεί μια πιο απαιτητική συνθήκη. Καθώς, η άνοια μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση, ταραχή, αίσθημα αποκλεισμού ή μοναξιάς, η οικογένεια των φροντιστών χρειάζεται να επιδείξει ευαισθησία στη διαχείριση τους. Αυτό δεν σημαίνει πως οι γιορτές δεν μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο πεδίο νοητικής ενδυνάμωσης, μέσα από απλές και ευχάριστες δραστηριότητες.

Μερικές προτάσεις θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες, τόσο για τους φροντιστές όσο και τους οικείους τους, προκειμένου οι ευχάριστες στιγμές να μην λείπουν ούτε από τις οικογένειες απόμων με άνοια.

Δημιουργία Χριστουγεννιάτικων κατασκευών

Δραστηριότητες, όπως το στόλισμα του δέντρου, η δημιουργία χριστουγεννιάτικων καρτών ή η κατασκευή στολιδιών, ενισχύουν τόσο τη λεπτή κινητικότητα όσο και την προσοχή και τη μνήμη. Η διαδικασία (π.χ. το να κρεμάσει κανείς στολίδια στο χριστουγεννιάτικο δέντρο ή να βάψει και να κόψει σχέδια για την δημιουργία ευχετήριων καρτών) βοηθά στη συγκέντρωση των απόμων με άνοια και παράλληλα καλλιεργεί το αίσθημα επιτυχίας.

Ενεργοποίηση της μνήμης μέσω της μουσικής

Τα χριστουγεννιάτικα τραγούδια και ειδικότερα τα κάλαντα αποτελούν ισχυρά ερεθίσματα για τη μνήμη. Επιλέξτε γνωστές χριστουγεννιάτικες μελωδίες - σε χαμηλή ένταση - οι οποίες παραμέ-

νουν οικείες, ξυπνούν θετικά συναισθήματα και συγχρόνως δημιουργούν ένα περιβάλλον γλυκιάς ατμόσφαιρας.

Μαγειρική με γιορτινές συνταγές

Η κουζίνα αποτελεί ιδανικό χώρο για τη νοητική ενδυνάμωση. Εκτελώντας μια απλή συνταγή, λόγου χάρι για μπισκότα, κουλουράκια και άλλα χριστουγεννιάτικα εδέσματα, αξιοποιούμε την ευκαιρία να ανακαλέσουμε παλιές οικογενειακές παραδόσεις, να ακολουθήσουμε σαφή και συγκεκριμένα βήματα στο πλαίσιο της μαγειρικής και να ενεργοποιήσουμε όλες τις αισθήσεις. Η ανάμνηση αρωμάτων (πχ. κανέλα, βανίλια, γαρύφαλλο) διεγείρει τη μνήμη, ανασύροντας ξένοιαστες στιγμές από το παρελθόν.

Αναδρομή σε φωτογραφίες και οικογενειακά άλμπουμ

Η περίοδος των γιορτών είναι ιδανική για να ξεφυλλίσει κανείς παλιά άλμπουμ. Οι φωτογραφίες αποτελούν εξαιρετική αφορμή για την αφήγηση ιστοριών, ενδυναμώνοντας τόσο τη μνήμη όσο και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Είναι μια ήπια ενασχόληση που μπορεί να συνδυαστεί και με τη δημιουργία ενός «οικογενειακού ημερολογίου» το οποίο θα περιλαμβάνει εικόνες συνοδευόμενες από σύντομα σχόλια.

Ειδικά προσαρμοσμένα παιχνίδια

Απλά επιτραπέζια παιχνίδια, παζλ με μικρό αριθμό κομματιών, παιχνίδια με τράπουλα ή ακόμη και παιχνίδια λέξεων με γιορτινό θέμα (π.χ. «για κάθε γράμμα της αλφαβήτου βρείτε λέξεις σχετικές με τα Χριστούγεννα») εξασκούν τις ανώτερες γνωστικές λειτουργίες του ατόμου που πάσχει κι ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του.

Συμμετοχή σε παραδοσιακά έθιμα

Η συμμετοχή σε έθιμα, όπως ο στολισμός του δέντρου, το σπάσιμο ροδιού, το τραγούδι καλάντων ή η προετοιμασία της βασιλόπιτας, εντάσσονται στο πλαίσιο των γνώριμων τελετουργιών που μειώνουν την ανησυχία και το άγχος, προσφέρουν αίσθηση σταθερότητας και ενισχύουν τη σύνδεση με το παρελθόν μας.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να έχουμε κατά νου πως η περίοδος των γιορτών μπορεί να αποτελέσει γόνιμο έδαφος για δραστηριότητες, οι οποίες δεν είναι μόνο ψυχαγωγικές, αλλά και θεραπευτικές. Η νοητική ενδυνάμωση δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη μέσα από μικρές, καθημερινές στιγμές, μπορούμε να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση, τη μνήμη και την κοινωνικότητα των ανθρώπων που ζουν με άνοια ή ήπια γνωστική διαταραχή. Το σημαντικότερο είναι να καλλιεργούμε ένα περιβάλλον αποδοχής, υπομονής και αγάπης, χαρακτηριστικά που κάνουν τις γιορτές, πραγματικά, χαρούμενες για όλους.

Μαρία Κόπιτσα
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer
Αθηνών

Νέες εορταστικές συνήθειες στις οικογένειες ατόμων με άνοια



Για πολλούς συνανθρώπους μας, τα Χριστούγεννα είναι μια «έξοδος» από την καθημερινότητα προς το γιορτινό κλίμα που περιλαμβάνει χαρούμενους φωπισμούς, πολύχρωμα στολίδια, συγκεντρώσεις με φίλους και συγγενείς. Μια περίοδο όπου κυριαρχεί η ζεστή ατμόσφαιρα και οι τρυφερές αγκαλιές. Ωστόσο, γύρω μας, στο στενό, γνώριμο ή ευρύτερο περιβάλλον μας, υπάρχουν οικογένειες που περιλαμβάνουν μέλη της Τρίτης Ηλικίας, τα οποία δεν μπορούν ή δεν δύνανται να ακολουθήσουν την εορταστική «πεπατημένη».

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εορταστική περίοδος είναι πιθανόν να σημάνει ένα δύσκολο, ακόμα και επώδυνο, διάστημα για πολλούς συνανθρώπους μας. Παράγοντες όπως, η αλλαγή της καθημερινότητας, ο στολισμός στο σπίτι, οι ετοιμασίες για καλέσματα και οικογενειακά τραπέζια, ενδέχεται να μην αφομοιωθούν από τα άτομα με άνοια ή άλλες ασθένειες (συναφείς με την Τρίτη Ηλικία). Αποτέλεσμα,

να παρουσιάσουν συμπτώματα σύγχυσης και αποπροσανατολισμού. Γι' αυτό, στο πλαίσιο της εορταστικής κατάστασης, θεωρείται προτεραιότητα οι, όποιες, αλλαγές εντός της οικίας να είναι ήπιες, μικρής κλίμακας, αλλά και να γίνουν σταδιακά, σε κλιμακούμενο ρυθμό.

Αποφυγή των κινδύνων

Τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας μπορούν να εκδηλώσουν αντιδράσεις ή άρνησης εκ σου και τα οικεία, συγγενικά πρόσωπα οφείλουν να συντονίσουν τις γιορτινές στιγμές κάτω από ένα νέο πρίσμα. Τα γεύματα, οι συναντήσεις και οι καθιερωμένες ρουτίνες μπορούν να προσαρμοστούν, χωρίς να ακυρωθούν. Συγκεκριμένα, τα άτομα με άνοια θα πρέπει να παραμείνουν σταθερά στο ημερήσιο πρόγραμμά τους, να μην πιεστούν να εμφανιστούν πιο κόσμιοι ή πιο κοινωνικοί - αν δεν το επιθυμούν. Το γέυμα των Χριστουγέννων μπορεί να οργανωθεί,

εφόσον περιλαμβάνει μικρό αριθμό καλεσμένων και, φυσικά, υπό την προϋπόθεση πως δεν θα προκαλέσει σύγχυση στον πάσχοντα ή στην πάσχουσα. Αν οποιαδήποτε παρεμφερής κατάσταση αναγνωριστεί από τον φροντιστή (μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή θυμού, απόσυρσης ή αποπροσανατολισμού) βοηθήστε τον/την να παραμείνει σταθερός/ή. Η ανάκληση όμορφων οικογενειακών στιγμών, το ξεφύλλισμα παλιών φωτογραφικών άλμπουμ, η οικεία μουσική, ενδέχεται να κατευθύνουν τα αρνητικά συναισθήματα.

Καλωσόρισμα για ένα νέο εορταστικό πλαίσιο

Αυτά τα Χριστούγεννα ας γίνουν η αφορμή ώστε οι οικογένειες που φροντίζουν άτομα με άνοια ή άτομα στην Τρίτη Ηλικία, να αναθεωρήσουν το εορταστικό μοτίβο και να καθιερώσουν ένα νέο πλαίσιο που δεν θα αποκλείει τη γιορτή, μα ούτε και θα την επιβάλλει. Ας είναι μια εκκίνηση για την επανίδρυση των οικογενειακών «παραδόσεων»: δοκιμάστε να τραγουδήσετε τα κάλαντα όλοι μαζί ή να τοποθετήσετε τα στολίδια στο δέντρο. Ανοίξτε τα δώρα μαζί τους και επεξεργαστείτε φωτογραφίες από παλαιότερα, πιο ξέγνοιαστα Χριστούγεννα. Αυτές οι νέες συνήθειες μπορούν να συνθέσουν ένα γαλήνιο κλίμα τόσο για τους πάσχοντες όσο και για τους φροντιστές τους.

Λίγη γιορτή για τους φροντιστές

Είναι δεδομένο πως η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια είναι εξόχως απαιτητική. Εντούτοις, οι φροντιστές οφείλουν στον εαυτό τους μερικές στιγμές ανάπαυλας, ξεκούρασης, ζεστασιάς. Θα ήταν ευεργετικό για τους φροντιστές και τις φροντίστριες να αναζητήσουν τη βοήθεια φίλων ή άλλων οικείων προσώπων, εξασφαλίζοντας χρόνο αποφόρτισης: χρόνο για ένα περπάτημα, χρόνο ανάγνωσης ενός βιβλίου, χρόνο με αγαπημένους φίλους ή ιδανικά και για μια μικρή εξόρμηση. Τα Χριστούγεννα μπορούν να λειτουργήσουν ως μια μικρή, αλλά πολύτιμη παύση στα καθήκοντα της φροντίδας.

Με μια κάποια μετακίνηση από τις τυπικές συνήθειες των Χριστουγέννων, οι οικογένειες των ατόμων με άνοια μπορούν να καλωσorrisουν μια νέα εορταστική φυσιολογικότητα. Να επαναπροσδιορίσουν τις προσδοκίες τους, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τα μέλη της οικογένειας που έχουν ανάγκη όσο και τους φροντιστές τους.

Καλά Χριστούγεννα σε όλες και όλους, με υγεία και αγάπη!

Βάνια Χατζησταυράκη
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Τα έργα του Γεώργιου Ζογγολόπουλου ρίχνουν φως στη μνήμη

Τα έργα του διεθνή Έλληνα γλύπτη Γεώργιου Ζογγολόπουλου αντανακλούν ζωή κι άλλο τόσο μνήμη. Ζωή γιατί εξακολουθούν να συνομιλούν με το σύγχρονο δημόσιο χώρο, μνήμη γιατί αναβιώνουν καθημερινά το οραματικό πνεύμα του δημιουργού τους, ο οποίος και φιλοτεχνούσε άσκηνα επί 80 χρόνια (από τα 101 της ζωής του). Ίσως και αυτός να είναι ένας από τους λόγους που μερικά από τα, πλέον εμβληματικά, γλυπτά του σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη εξέπεμψαν ένα ξεχωριστό σήμα ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer, στις 21 Σεπτεμβρίου. Φωτίστηκαν σε χρώμα μωβ ως μια χειρονομία αλληλεγγύης στους πάσχοντες από άνοια και στις οικογένειές τους, ως ένα κάλεσμα ευαισθητοποίησης σε όλους όσους δεν έχουν εμπειρία της νόσου, εντούτοις μπορούν να στηρίξουν την κοινότητα της.

«Εδώ και χρόνια επιλέγουμε να αξιοποιούμε τους εορτασμούς διεθνών ημερών μέσα από, ειδικά σχεδιασμένους, φωτισμούς των έργων του Γεώργιου Ζογγολόπουλου. Κάθε εορτασμός είναι για εμάς ένας νέος σκοπός και μια καινούργια αφορμή για να σταθούμε κοντά στους συνανθρώπους μας που πάσχουν», εξηγεί ο πρόεδρος του Ιδρύματος Ζογγολόπουλου, Νίκος Θεοδωρίδης. «Τα γλυπτά λαμβάνουν κάθε φορά διαφορετικό χαρακτήρα, φέρουν μια νέα υπόμνηση με αποτέλεσμα οι περαστικοί να αναζητούν την αιτία που, λόγω χάρη, οι ομπρέλες στην Νέα Παραλία της Θεσσαλονίκης φωτίζονται σε μωβ αποχρώσεις. Ξέρετε, δεν είναι λίγοι όσοι αναζητούν να λάβουν σχετική ενημέρωση. Επομένως, το έργο φωτισμού ενός έργου τέχνης μετατρέπεται αμέσως σε πράξη κοινωνικού χαρακτήρα. Ο προορισμός της τέχνης είναι να αλληλεπιδρά με την κοινωνία. Εξάλλου, κι εμείς με τη σειρά μας, ψάχνουμε πάντα τρόπους για να ανανεώνουμε τους δεσμούς του κοινού με τα έργα του Γεώργιου Ζογγολόπουλου».

Στις 21 Σεπτεμβρίου τρία έργα του Έλληνα γλύπτη έγιναν σιωπηλοί πρεσβευτές όλων εκείνων που νοσούν από Alzheimer καθώς και των φροντιστών τους. Το «Πεντάκυκλο», η υδροκινητική γλυπτική εγκατάσταση - σύμβολο για το αθηναϊκό κέντρο που τα τελευταία πέντε



χρόνια κοσμεί πλήρως αποκατεστημένη (χάρη στη δωρεά του Ιδρύματος Ωνάση) την πλατεία Ομονοίας. Οι «Ομπρέλες» στη Νέα Παραλία της Θεσσαλονίκης, δικαιοματικά ένα από τα σύγχρονα τοπία της πόλης και σίγουρα η πλέον χαρακτηριστική εικαστική έκφραση που διαπνέει το έργο του Ζογγολόπουλου. Και τέλος, η «Ομπρέλα» που ως γλυπτικό σύμβολο αφομοιώθηκε και από τα Τρίκαλα προ τριετίας, δεσπόζοντας στην αρχή του κεντρικού πεζόδρομου της πόλης. Για τον κ. Θεοδωρίδη, η φωταγώγηση των τριών γλυπτών για την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer είχε και συμβολικό χαρακτήρα. Όπως λέει, «είναι ένα ίχνος μνήμης για τα άτομα που δεν θυμούνται κι ένα δικό μας χρέος για να μην τους ξεχνάμε». Μην ξεχνάμε πως την αξία της μνήμης, ιστο-

ρικής και συλλογικής, επικοινωνήσε από πολύ νωρίς και ο ίδιος ο Γεώργιος Ζογγολόπουλος δημιουργώντας το «Ηρώων Ζαλόγλου» στις παρυφές της Πρέβεζας. Είναι η, μεγαλύτερης κλίμακας, γλυπτική σύνθεση στην Ελλάδα που επί μια δεκαετία, από το 1950 έως το 1961, κατασκευαζόταν στη μνήμη των Σουλιωτισσών, οι οποίες, μαζί με τα παιδιά τους, έπεσαν από τον γκρεμό, αρνούμενες να γίνουν βορρά στις δυνάμεις του Αλή Πασσά. Πρόκειται για έξι αφαιρετικές γυναικείες μορφές επενδυμένες από ασβεστόλιθο, που αναπτύσσονται σε μήκος 18 μέτρων και ύψος 13 μέτρων, κυριαρχώντας στο όρος Ζάλογγο ως ελάχιστος φόρος μνήμης στη γενναιότητα τους.

Ασφαλώς, κάθε μνημείο - ακόμα κι όσα γεννήθηκαν στη φαντασία του καλλιτέχνη και δεν τροφοδοτήθηκαν από κάποιο συμβάν - έχει τη μέσα του ριζωμένη την έννοια της μνήμης. Ο Γεώργιος Ζογγολόπουλος μερίμνησε, όσο κανείς άλλος σύγχρονος ομότεχνος του, να εδραιώσει τη σχέση του δημόσιου χώρου με τη γλυπτική. Από το σταθμό Μετρό του Συντάγματος έως στη νέα Παραλία της Θεσσαλονίκης. Από το σταθμό Μετρό της πλατείας Ομονοίας και το σταθμό Μετρό Ευαγγελισμού έως την υπαίθρια Γλυπτοθήκη του Δήμου Ψυχικού - Φιλοθέης. Από το ντυμένο πηγάδι της, πάλαι ποτέ, σήραγγας με ανοξείδωτο υλικό και τις αιωρούμενες ομπρέλες και σκάλες έως το υδροκινητικό γλυπτό «Πεντάκυκλο». Από το ανεπανάληπτο σύνολο ομπρελών που αντανακλούν στο υδάτινο στοιχείο του θεσσαλονικιώτικου λιμανιού έως το γλυπτικό πάρκο πίσω από τη λεωφόρο Κηφισίας.

Να καταστήσει, δηλαδή, την τέχνη ένα καθημερινό επαναλαμβανόμενο βίωμα, μια αναπόφευκτη συνομιλία με τον περιπατητή, τον πεζό, τον ποδηλάτη, τον χρήστη των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς, τον οδηγό αυτοκινήτου της πόλης. Δημιουργώντας ολοένα νέα επεισόδια μνήμης για τις παλαιότερες, τις νεότερες και τις γενιές που θα έρθουν.

Στέλλα Χαραμή
Δημοσιογράφος
Συνεργάτης της Εταιρείας Alzheimer
Αθηνών

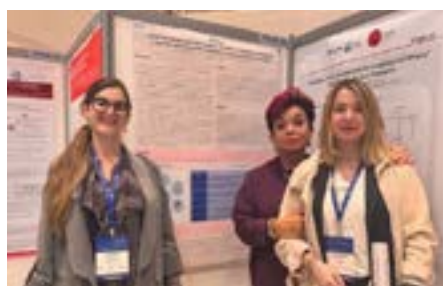
Συμμετοχή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο συνέδριο της Alzheimer Europe

Η φετινή ετήσια συνάντηση της Alzheimer Europe, που πραγματοποιήθηκε στη Μπολόνια της Ιταλίας, συγκέντρωσε επιστήμονες, επαγγελματίες υγείας και οργανισμούς από όλη την Ευρώπη, με στόχο την ανταλλαγή γνώσεων και καλών πρακτικών σχετικά με την άνοια. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έδωσε, για ακόμη μία φορά, το παρών, παρουσιάζοντας το πολυετές έργο της στην υποστήριξη ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους.

Η Αγγελική Τσαπάνου, κλινική νευροψυχολόγος, Επιστημονική Υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας Πειραιά στον Πειραιά της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, παρουσίασε την ομιλία με τίτλο «Οφέλη μακράς διάρκειας στις γνωστικές και σωματικές παρεμβάσεις στα Κέντρα Ημέρας για άτομα με Άνοια: μια 10ετής αναδρομική μελέτη από την Alzheimer Αθηνών». Η μελέτη που βασίζεται σε δεδομένα από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, συμπεριέλαβε πάνω από 900 συμμετέχοντες με διαφορετικά στάδια γνωστικής έκπτωσης και παρακολούθηση διάρκειας δέκα ετών.

Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι η συστηματική γνωστική και σωματική άσκηση συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση των γνωστικών δεξιοτήτων και της λειτουργικότητας των ατόμων με άνοια. Η ενεργή συμμετοχή σε προγράμματα εκπαίδευσης και φυσικής δραστηριότητας φαίνεται να επιβραδύνει την απώλεια αυτονομίας και να βελτιώνει την ποιότητα ζωής, τόσο των ασθενών όσο και των φροντιστών τους.

Παρουσιάστηκαν αναρτημένες ανακοινώσεις από τους εκπροσώπους της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, ψυχολόγο και υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας Άνοιας στην Πανόρμου, Νικολέττα Γερονικόλα, με τίτλο «Βελτίωση Νοητικής και Ψυχικής υγείας μέσω της της πλατφόρμας Eligence», ψυχολόγο, Βασιλική Εξαρχάκου, με τίτλο «Ομαδική συμβουλευτική υποστήριξη φροντιστών ατόμων με άνοια πρώιμης έναρξης: μία 2ετής ψυχοκοινωνική παρέμβασης» και λογοθεραπεύτρια, Νομική Καρπαθίου, με τίτλο «Πρωτοπαθής Προοδευτική Αφασία (ΠΠΑ): συμπεράσματα από τη διαδικτυακή εκδήλωση που οργανώθηκε στην Ελλάδα για την Πρώτη Διεθνή Ημέρα



Ευαισθητοποίησης για την ΠΠΑ».

Η παρουσία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο συνέδριο της Alzheimer Europe υπογράμμισε το πολυεπίπεδο έργο της: από την κλινική αξιολόγηση και την εκπαίδευση έως την έρευνα και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Η συμμετοχή αυτή ενίσχυσε τη διεθνή αναγνώριση του οργανισμού, ο οποίος συνεχίζει να λειτουργεί ως φορέας-πρότυπο φροντίδας και καινοτομίας στον τομέα της άνοιας στην Ελλάδα και την Ευρώπη.

Αγγελική Τσαπάνου
Κλινική Νευροψυχολόγος.
Επιστημονικά υπεύθυνη
Κέντρου Ημέρας για άτομα
με άνοια στον Πειραιά.
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Οι πρώτες εμπειρίες από τη χρήση Εικονικής Πραγματικότητας στα Κέντρα Ημέρας



Η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος ELICT (στο πλαίσιο του προγράμματος SPIRIT) δοκιμάζεται με μεγάλη επιτυχία τους τελευταίους μήνες στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Μετά από μήνες προετοιμασίας, συνεργασίας με την εταιρεία Maggioli SPA και σχεδιασμού των πρώτων νοητικών παιχνιδιών σε περιβάλλον Εικονικής Πραγματικότητας (VR), έφτασε η στιγμή να δοκιμάσουμε στην πράξη όσα, μέχρι πρόσφατα, βλέπαμε στις οθόνες μας ως πρωτότυπα.

Οι πρώτες συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν με άτομα που ήδη συμμετέχουν σε ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας. Ομολογουμένως, η ανταπόκριση των ηλικιωμένων ήταν συγκινητικά θετική. Από τη στιγμή που φόρεσαν τα ειδικά VR γυαλιά, βρέθηκαν ξαφνικά σε έναν εικονικό κόσμο γεμάτο χρώμα, κίνηση και μουσική, όπου η νοητική ενεργοποίηση συνδυάζεται με τη χαρά του παιχνιδιού. Οι συμμετέχοντες ομολογούσαν με ενθουσιασμό πως «ένιωσαν σαν παιδιά που παίζουν για πρώτη φορά», ενώ αρκετοί εξέφρασαν την επιθυμία να πειραματιστούν με το VR «όσο πιο συχνά γίνεται».

Πρώτες εντυπώσεις από το παιχνίδι «Balloons»

Η πιλοτική φάση περιλάμβανε το παιχνίδι «Balloons», μια δραστηριότητα σωματικής άσκησης και ψυχαγωγίας, όπου οι συμμετέχοντες «σπάνε» πολύχρωμα μπαλόνια στον εικονικό χώρο, μέσα από απλές κινήσεις των χεριών τους. Δια μέσου αυτής της βιωματικής

εμπειρίας, εξασκούνται ο συντονισμός ματιού και χεριού, η προσοχή, η αντίδραση σε ερεθίσματα και η συγκέντρωση, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η διάθεση και η ενεργητικότητα των ηλικιωμένων.

Στο τέλος κάθε συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αισθάνονταν «παιδιά της εποχής τους», τονίζοντας ότι «επιτέλους, θα πουν στα εγγόνια τους πως δοκίμασαν αυτά τα περίεργα γυαλιά» ή ότι «ξεχάστηκαν μέσα στο παιχνίδι». Αυτή η πρώτη θετική συναισθηματική ανταπόκριση είναι ένα πολύτιμο εύρημα, καθώς αποδεικνύει ότι η τεχνολογία μπορεί να ενταχθεί φυσικά και ευχάριστα στις δραστηριότητες των ηλικιωμένων, όταν σχεδιάζεται με φροντίδα και σεβασμό στις ανάγκες τους.

Επόμενες δοκιμές και νέες ιδέες

Η ερευνητική ομάδα προετοιμάζει ήδη τις επόμενες φάσεις, όπου θα δοκιμαστούν και άλλα παιχνίδια σε περιβάλλον Εικονικής Πραγματικότητας. Μεταξύ αυτών, περιλαμβάνεται το «Supermarket simulation» - ένα παιχνίδι προσομοίωσης αγορών που εξασκεί τη μνήμη, την προσοχή και καθημερινές δεξιότητες - καθώς και νέα σενάρια που βρίσκονται υπό ανάπτυξη και διερεύνηση. Στόχος είναι να δημιουργηθούν δραστηριότητες που θα συνδυάζουν την γνωστική εξάσκηση, την κινητική ενεργοποίηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Οι στόχοι της πιλοτικής μελέτης

Η πιλοτική φάση του ELICT έχει ως βασικό στόχο να αξιολογήσει την εμπειρία του χρήστη και να εντοπίσει σημεία που χρειάζονται

βελτίωση, είτε σε τεχνικό επίπεδο (όπως η αίσθηση εμβύθισης, ο χρόνος απόκρισης ή ο βαθμός δυσκολίας), είτε σε επίπεδο ευχρηστίας και άνεσης για τους ηλικιωμένους. Οι ομάδες των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών αποτελούν ένα ιδανικό πλαίσιο γι' αυτή τη διαδικασία, καθώς επιτρέπουν τη συστηματική παρατήρηση και την ποιοτική αξιολόγηση των αντιδράσεων των συμμετεχόντων σε πραγματικές συνθήκες.

Παράλληλα, συλλέγονται δεδομένα σχετικά με τη διάθεση, την εμπλοκή, την αντίληψη δυσκολίας και την προθυμία για συνέχεια στη συμμετοχή - στοιχεία που θα συμβάλλουν στη βελτιστοποίηση του περιβάλλοντος VR. Η εμπειρία αυτή αποτελεί πολύτιμο οδηγό για την επόμενη φάση του έργου, όπου η τεχνολογία θα προσαρμοστεί ακόμη περισσότερο στις ανάγκες των χρηστών.

Η τεχνολογία ως σύμμαχος της ανθρώπινης επαφής

Το ELICT έρχεται να αποδείξει ότι η τεχνολογία, όταν χρησιμοποιείται με ανθρωποκεντρική προσέγγιση, ενισχύει και δεν αντικαθιστά την ανθρώπινη επαφή. Το VR δεν απομακρύνει τους ηλικιωμένους από τον πραγματικό κόσμο αντίθετα, τους προσφέρει ένα νέο, ασφαλή χώρο εξερεύνησης που διεγείρει τη φαντασία, τη μνήμη και τη διάθεση.

Καθώς το πρόγραμμα προχωρά, στόχος μας είναι να συνεχίσουμε τη διερεύνηση των δυνατοτήτων αυτής της τεχνολογίας, εξασφαλίζοντας ότι κάθε βήμα γίνεται με γνώμονα την ασφάλεια, τη διασκέδαση και την ενεργή συμμετοχή των ηλικιωμένων. Ο τομέας της Εικονικής Πραγματικότητας φαίνεται πως μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο στη φροντίδα και τη νοητική ενδυνάμωση, ανοίγοντας τον δρόμο για ένα νέο κεφάλαιο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής για τους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας.

Νικολέτα Γερονικόλα
Ψυχολόγος
Επιστημονικά υπεύθυνη Κέντρου
Ημέρας Πανόρμου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Ο ρόλος των μη φαρμακευτικών θεραπειών στην αντιμετώπιση της άνοιας

Η άνοια αποτελεί μια κατάσταση που επηρεάζει σταδιακά τη μνήμη, τη σκέψη, την επικοινωνία και την αυτονομία του ατόμου. Καθώς η φαρμακευτική αγωγή από μόνη της δεν είναι επαρκής για την αντιμετώπιση όλων των εκδηλώσεων της νόσου, οι μη φαρμακευτικές θεραπείες έχουν καθιερωθεί ως βασικό μέσο παρέμβασης για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της λειτουργικότητας των ανθρώπων με άνοια. Πρόκειται για δραστηριότητες που ενισχύουν τις διανοητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες, προσαρμόζονται στο εκάστοτε στάδιο της νόσου και δεν έχουν παρενέργειες αποτελώντας, δηλαδή, μια ασφαλή και αποτελεσματική προσέγγιση φροντίδας.

Νοητική ενδυνάμωση και γνωστική ενεργοποίηση

Η νοητική ενδυνάμωση περιλαμβάνει οργανωμένα προγράμματα ασκήσεων που στοχεύουν στη μνήμη, την προσοχή, τη γλώσσα, τη σκέψη και τον προσανατολισμό. Τα προγράμματα αυτά εφαρμόζονται σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, ανάλογα με τις ικανότητες του κάθε ατόμου, και πραγματοποιούνται είτε με παραδοσιακές μεθόδους είτε μέσω ψηφιακών εργαλείων. Στόχος είναι η διατήρηση των νοητικών λειτουργιών και η ενεργοποίηση του εγκεφάλου, με απώτερο σκοπό την επιβράδυνση της γνωστικής έκπτωσης.

Λογοθεραπεία και βελτίωση επικοινωνίας

Η επικοινωνία αποτελεί βασικό στοιχείο της ανθρώπινης σύνδεσης και της καθημερινής ζωής. Η λογοθεραπεία επικεντρώνεται στη διατήρηση και ενίσχυση της ικανότητας κατανόησης και έκφρασης του λόγου. Μέσα από ασκήσεις εκφοράς, εύρεσης λέξεων και προφορικής κατανόησης, τα άτομα με άνοια διατηρούν την ικανότητα να εκφράζουν ανάγκες και συναισθήματα, μειώνοντας την απομόνωση και ενισχύοντας την κοινωνική επαφή.

Εργοθεραπεία και υποστήριξη αυτονομίας

Η εργοθεραπεία βοηθά το άτομο να συνεχίσει να συμμετέχει στις καθημερινές δραστηριότητες και να διατηρεί την ανεξαρτησία του. Μέσα από δομημένες δραστηριότητες, όπως απλές οικιακές εργασίες, χειροτεχνία ή κηπουρική, ενισχύονται οι πρακτικές δεξιότητες και η δυνατότητα της αυτοεξυπηρέτησης. Η εργοθεραπεία δίνει, επίσης, έμφαση στην προσαρμογή του περιβάλλοντος διαβίωσης, ώστε να είναι ασφαλές και λειτουργικό.

Θεραπεία αναμνήσεων και κοινωνική επανασύνδεση

Η θεραπεία αναμνήσεων χρησιμοποιεί ερεθίσματα από το παρελθόν, όπως φωτογραφίες, μουσική ή αντικείμενα, προκειμένου να ενεργοποιηθούν θετικές μνήμες και συναισθήματα. Οι συνεδρίες αυτές ενθαρρύνουν την κοινωνική συμμετοχή, ενισχύουν την αυτογνωσία και συμβάλλουν στη σταθεροποίηση της διάθεσης. Η ενεργοποίηση των θετικών εμπειριών βοηθά τα άτομα να διατηρούν την αίσθηση συνέχειας και της προσωπικής ταυτότητας.

Παρεμβάσεις μέσω Τέχνης και συναισθηματικής έκφρασης

Η Τέχνη προσφέρει εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας και έκφρασης, ιδιαίτερα όταν η λεκτική ικανότητα δυσκολεύει και φθίνει. Η μουσικοθεραπεία και οι εικαστικές δραστηριότητες συμβάλλουν στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και στην ενίσχυση της θετικής διάθεσης. Η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες ενισχύει την ψυχική ευεξία, τη φαντασία και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Σωματική δραστηριότητα και ενίσχυση λειτουργικότητας

Η σωματική άσκηση έχει σημαντικά οφέλη, τόσο για το σώμα όσο και για τον εγκέφαλο. Η τακτική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ισορροπία, τη δύναμη και την κινητικότητα ενώ παράλληλα ενεργοποιεί μηχανισμούς που συμβάλλουν στη διατήρηση της νοητικής λειτουργίας.



νισμούς που συμβάλλουν στη διατήρηση της νοητικής λειτουργίας. Ασκήσεις όπως το περπάτημα, η ήπια αερόβια άσκηση ή η γυμναστική (απαραίτητη εδώ η καθοδήγηση) προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ατόμου και συμβάλλουν στην ανεξαρτησία και την ψυχική σταθερότητα.

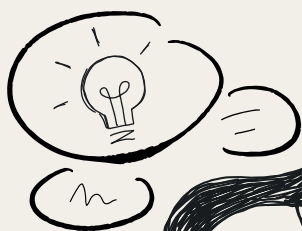
Υποστήριξη φροντιστών και εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της νόσου

Οι φροντιστές αποτελούν σημαντικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Προγράμματα συμβουλευτικής, ψυχοεκπαίδευσης και ομάδες υποστήριξης παρέχουν πολύτιμη καθοδήγηση για τη διαχείριση των συμπεριφορών που συνδέονται με την άνοια και συμβάλλουν στη μείωση του συναισθηματικού φορτίου. Η κατάλληλη υποστήριξη των φροντιστών οδηγεί σε καλύτερη φροντίδα του ατόμου με άνοια και προλαμβάνει την εξουθένωσή τους.

Οι μη φαρμακευτικές θεραπείες αποτελούν απαραίτητο συστατικό μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης της άνοιας. Συμβάλλουν στη διατήρηση των ικανοτήτων, στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των πασχόντων και στην υποστήριξη των φροντιστών, βελτιώνοντας ουσιαστικά την ποιότητα ζωής τους.

Τα άτομα με άνοια και οι οικογένειές τους μπορούν να απευθύνονται σε εξειδικευμένα Κέντρα Ημέρας και δομές φροντίδας που προσφέρουν ολοκληρωμένα προγράμματα μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων και προγράμματα υποστήριξης.

Ξανθή Αραμπατζή
Κλινική Νευροψυχολόγος
Επιστημονικά υπεύνητη Κέντρου
Ημέρας Παγκρατίου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



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. Βασίζομαστε 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 Ραγρά 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

Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Μάϊος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29
	30	31				

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