

ενημέρωση για τη νόσο

alzheimer

ΗΜΕΡΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2026

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Η ΔΥΝΑΜΗ
ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

20.3

Μέγαρο
Μουσικής
Αθηνών

Αίθουσα
Δημήτρης Μητρόπουλος

Σεμινάρια
για Επαγγελματίες Υγείας

10:00 - 14:30

Σεμινάρια
για Οικογενειακούς Φροντιστές

17:00 - 20:00

Η συμμετοχή είναι δωρεάν
Δήλωση συμμετοχής στο τηλέφωνο

210 7013271

και ηλεκτρονικά στο
www.alzheimerathens.gr

Υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Με την υποστήριξη



Μέγαρο
Μουσικής
Αθηνών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού

ΜΑΡΤΙΟΣ 2026 - ΜΑΪΟΣ 2026



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 γιατρό.

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 Κοινωνικού 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. Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33
Τ. 210 7013271, ώρες 08:30 - 20:00
E. grammateia@alzheimeraathens.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@alzheimeraathens.gr

Ηλιούπολη

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

Ασπρόπυργος

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

Ίλιον

Φιλιατών 71
Τ. 213 2141313, ώρες 09:00 - 15:00
E. kentroilion@gmail.com

Με την υποστήριξη
του Υπουργείου Υγείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Ηράκλειο Αττικής*

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

Πειραιάς*

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

Άρτα*

Παλιό Νοσοκομείο Άρτας
Αλεξάνδρου Ζάρρα 2
Τ. 2681 079206, ώρες 08:30 - 16:30
E. arta@alzheimeraathens.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. Μουσσούρου 89 & Στίλπωνος 33,
11636 Αθήνα
Τ.: 2107013271
Email : info@alzheimeraathens.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

@alzheimeraathens

AlzheimerAthens

Alzheimer Athens

Alzheimer_athens

www.alzheimeraathens.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: GR35014034100341002320000184
Πειραιώς IBAN: GR5001717480006748114621486

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ



Αγαπητές φίλες, αγαπητοί φίλοι,

Η επίσια καθιερωμένη εκδήλωση υποστήριξης, καθοδήγησης, ανακούφισης του φορτίου και τόνωσης της ορατότητας των φροντιστών, η «Ημέρα Φροντιστή» της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, μας φέρνει φέτος κοντά σε μια καινούρια, ελπιδοφόρα προσέγγιση της άνοιας και της νόσου Alzheimer, την αποκατάσταση!

Η Alzheimer Disease International (ADI), ο μεγαλύτερος οργανισμός που ασχολείται με την άνοια παγκοσμίως, παρουσίασε φέτος μια έκθεση αφιερωμένη στο θέμα της αποκατάστασης της άνοιας, η οποία δεν σηματοδοτεί απλώς μια συλλογή στατιστικών, αλλά μια τεκμηριωμένη πρόκληση για πολιτισμική και συστημική αλλαγή στον τρόπο που αντιμετωπίζεται η άνοια.

Η άνοια, για πολλές δεκαετίες, ταυτίστηκε στη συλλογική συνείδηση με μια αναπόφευκτη απώλεια και σταδιακή εξάρτηση των πασχόντων από τη φροντίδα των άλλων. Οι τελευταίες, όμως, επιστημονικές εξελίξεις έρχονται να αναστρέψουν αυτήν την αντίληψη και να εισάγουν ένα νέο 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 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 άνοια διατηρούν σημαντικές γνωστικές και λειτουργικές ικανότητες για πολλά χρόνια. Η παλαιά αντίληψη της αποστασιοποίησης και της παραίτησης, πλέον, δεν έχει θέση στη διαχείριση της νόσου, καθώς αγνοεί το δυναμικό για ενεργή συμμετοχή και αυτονομία. Η αποκατάσταση έρχεται να καλύψει αυτό το κενό, προσφέροντας ένα συγκεκριμένο, μετρήσιμο και εξατομικευμένο σχέδιο αντιμετώπισης της.

Στο πλαίσιο αυτό εξετάζεται το πώς μπορούμε να επαναπροσδιορίσουμε τη ζωή με άνοια μέσω της αποκατάστασης, εξηγώντας τι σημαίνει, απαντώντας στο γιατί είναι σημαντική η αποκατάσταση στην άνοια και ενημερώνοντας για το πως οι εξατομικευμένες, στοχοθετημένες παρεμβάσεις μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της λειτουργικότητας, της ανεξαρτησίας και της συμμετοχής των ατόμων που ζουν με άνοια (από αρχικά, μέχρι προχωρημένα στάδια) σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Η έκθεση συνδυάζει άρθρα ειδικών και καλές πρακτικές από πολλές χώρες, υποδεικνύοντας τους τρόπους κατά τους οποίους οι εξατομικευμένες και συνεργατικές παρεμβάσεις αποκατάστασης μπορούν να εφαρμοστούν στο σπίτι, στην κοινότητα, στην ημερήσια όσο και στη μακροχρόνια φροντίδα.

Με δεδομένο ότι οι φροντιστές και οι φροντίστριες παίζουν κρίσιμο ρόλο στη θεραπευτική πορεία των ατόμων με άνοια, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών υλοποιεί πλήθος προγραμμάτων και δράσεων, εκπαίδευσης και ψυχολογικής υποστήριξης, τα οποία ήδη τοποθετούνται κάτω από την «ομπρέλα» της αποκατάστασης. Η φετινή διοργάνωση της Ημέρας Φροντιστή, στις 20 Μαρτίου 2026, στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, έχει θέμα «Άνοια και αποκατάσταση».

Το πρωινό πρόγραμμα της ημερίδας απευθύνεται σε επαγγελματίες φροντιστές ατόμων με άνοια (γιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές, λογοθεραπευτές, γυμναστές, κ.ά.) και περιλαμβάνει εισηγήσεις από διακεκριμένους επιστήμονες του χώρου, οι οποίοι θα παρουσιάσουν τις νεότερες εξελίξεις στην άνοια, τις θεραπευτικές παρεμβάσεις και τις βέλτιστες πρακτικές αποκατάστασης και φροντίδας.

Το απογευματινό πρόγραμμα της ημερίδας είναι ειδικά σχεδιασμένο για οικογενειακούς φροντιστές – μέλη οικογενειών πασχόντων και θα περιλαμβάνει ομιλίες, όσο και πρακτικές οδηγίες για κατ' οίκον αποκατάσταση, που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη. Μέσα από ασκήσεις, παραδείγματα και καθοδήγηση από επαγγελματίες υγείας, οι φροντιστές θα διδαχθούν τρόπους ενίσχυσης της καθημερινής λειτουργικότητας των ατόμων με άνοια που φροντίζουν.

Η ημερίδα έχει ελεύθερη είσοδο (με απαραίτητη δήλωση συμμετοχής) και στοχεύει να αποτελέσει έναν κόμβο γνώσης, ενδυνάμωσης και συνεργασίας για όλους όσοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της φροντίδας της άνοιας.

Σας περιμένουμε όλες και όλους στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών για την Ημέρα Φροντιστή.

Παρασκευή Σακκά

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

Ευεργέτης

Ευστάθιος Καββαδάς

Χορηγοί

Appena
ΕΥΣΕΙΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΥΣ

the
DESIGN
AGENCY

Sports Center
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Stratis
Bakery & Pastry Shop

Φίλοι

Αθηνά Σούκα

Νικόλαος

Ασπρολουπάκης

Ευαγγελία Δεμερτζή

Maya Karasso

Ισμήνη Σταϊκοπούλου

Αφρούλα Δωρίτου
Παπαντώνη

Χρήστος Πραντσιδής
Ε.Ε. – Sports Center
Πραντσιδής

Δωρεές εις μνήμην

Νικόλαος Μπράντζος εις μνήμην Θωμά Μπράντζου
Μαρία Κλεινάκη εις μνήμην Ζωής Κλεινάκη
Ιωάννης Μένης εις μνήμην Ιωάννου Μένη
Λουκάς Λεπενιώτης, Μηνάς Χατζηδάκης, Ελένη
Βέργου, Κυριακούλα Μουστάκα εις μνήμην Γεώργιου
Χαραλαμπίκη
Νικόλαος Μαλιβίτσας, Ευθυμία Μαλιβίτση εις μνήμην
Οκτωβριανής Μαλιβίτση
Σοφία Λυμπεροπούλου εις μνήμην Παντελή Τροϊζη
Οικ. Παναγιώτη Λωλού & Ιωάννας Κωστοπούλου, οικ.
Ευάγγελου Τσάλλα, Παθολογοανατομικό Εργαστήριο
Γ.Ν.Α. Γ. Γεννηματάς εις μνήμην Βασιλικής
Κωστοπούλου
Μαρία Λαιμού εις μνήμην Ιουλίας Λαιμού

Πέτρος Καρέκλης εις μνήμην γονέων Άγγελου &
Κυριακής Καρέκλη

Mairy Kremer εις μνήμην Αικατερίνης Kremer
Cicero Μονοπροσώπων Α.Ε. εις μνήμην Ελευθερίου
Μπαϊράκτάρη

Σταύρος Τσογκάνης, οικ. Χατζόπουλου, οικ. Δ. & Β.
Χατζόπουλου, Ευφροσύνη Μαρδοποπούλου, Σοφία
Καρανάσιου, Μαρία Κουλούρη εις μνήμην Χρήστου
Κουλούρη

Αναστασία Κυζιρίδη, Ιωάννης & Γεωργία Νάνη, Νικόλαος
Χατζηγιάννου, Κωνσταντίνος Σαράφογλου εις μνήμην
Αικατερίνης Μπίτου

Θωμάς Καρανάσιος, Βασίλειος Ζευγίτης, Κωνσταντίνος
Λέτσας, Θεόδωρος Παπακώστας, Φραντζέσκα Γρυπάρη,
Γεώργιος Γρηγορόπουλος, Δήμητρα Γρυπάρη, Αγγελική

Φράγκου, Μιχαήλ Γουμαλάτος, Σπύρος Σπυρίδης,
Θ. Κωνσταντίνου, Χρυσούλα Μουσαδάκου, Θωμάς
Κωνσταντίνου, Γιάννης Καπελιάς, Αλέξανδρος Κοκκινίδης,
Κατερίνα, Γεωργία & Μαρία Μάντιλου, Άγγελος Μάντινης,
Θεμιστοκλής Καρινιωτάκης, Γεώργιος Τζανόπουλος,
Αναστασία Καρινιωτάκη, Δημήτριος Μυλωνάς, Βαϊμάρ
Φράσκει, Λευκοθέα Καμπάντα, Αριστέα & Άννα
Παπαδομικελάκη, Νικόλαος Μακρής, Μιχαήλ Γκολέμης,
Χρήστος Δεδελούδης, Ιωάννα Μπενάκη, Σωτήριος
Κύρκος, Παρ. Παπαγιαννίδου, Κωνσταντίνος Πάχης,
Νικόλαος Στεργίου, Αποστολία Ζήκου, Κυριακή Τσιγκούνη
εις μνήμην Σπυριδούλας Μπενιτάρη
Βασιλική Βέντζου εις μνήμην Δημητρίου Τραμαντζά
Άγγελος Μπεφών εις μνήμην Ιωάννας Σορτάνου
WPP MEDIA ΕΠΕ εις μνήμην Πιπίτσας Μπελεσάκου

Μια απρόσμενη σχέση: Τι μας δείχνει η έρευνα για τον καρκίνο και τη νόσο Alzheimer

Η νόσος Alzheimer και ο καρκίνος θεωρούνται συνήθως δύο εντελώς διαφορετικοί κόσμοι στην ιατρική. Η πρώτη συνδέεται με τη σταδιακή απώλεια μνήμης και τη φθορά των νευρικών κυττάρων, ενώ ο δεύτερος με τον ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό των κυττάρων. Κι όμως, τα τελευταία χρόνια, η επιστημονική έρευνα αρχίζει να παρατηρεί κάτι πραγματικά παράδοξο: οι δύο αυτές σοβαρές παθήσεις φαίνεται να συνομιλούν με τρόπους που δεν είχαμε φανταστεί.

Μια πρόσφατη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο διεθνώς αναγνωρισμένο επιστημονικό περιοδικό «Cell», έρχεται να ρίξει φως σε αυτό το μυστήριο. Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε από την αρχή ότι η έρευνα αυτή δεν πραγματοποιήθηκε σε ανθρώπους, αλλά σε πειραματικά μοντέλα της νόσου (ποντίκια). Παρόλα αυτά, τα ευρήματά της ανοίγουν ένα νέο παράθυρο κατανόησης για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μας.

Ένα ιατρικό μυστήριο: Τι είχε παρατηρηθεί στο παρελθόν

Πριν φτάσουμε στη νέα αυτή ανακάλυψη, οι επιστήμονες είχαν ήδη στα χέρια τους κάποια αινιγματικά στοιχεία από μεγάλες πληθυσμιακές μελέτες. Είχαν διαπιστώσει κάτι ασυνήθιστο: «Άτομα που είχαν ιστορικό καρκίνου εμφάνιζαν στατιστικά χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης της νόσου Alzheimer σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό». Αυτή η παρατήρηση δεν σήμαινε, φυσικά, ότι ο καρκίνος λειτουργεί ως «ασπίδα». Δημιούργησε, όμως, ένα μεγάλο επιστημονικό ερώτημα: υπάρχει κάποιος κρυφός βιολογικός μηχανισμός που να συνδέει αντίστροφα αυτές τις δύο ασθένειες;

Τι αποκάλυψε η νέα έρευνα (και τι όχι)

Στη συγκεκριμένη μελέτη, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν πειραματόζωα που είχαν τροποποιηθεί γενετικά ώστε να εμφανίζουν χαρακτηριστικά της νόσου Alzheimer. Παρατήρησαν πως, όταν τα ζώα αυτά ανέπτυσαν όγκους σε άλλα σημεία του σώ-



ματος (εκτός εγκεφάλου), συνέβαινε κάτι απρόσμενο στον εγκέφαλό τους:

- Μειώνονταν σημαντικά οι εναποθέσεις αμυλοειδούς (οι γνωστές «πλάκες» που χαρακτηρίζουν τη νόσο)
- Βελτιώνονταν ορισμένες γνωστικές λειτουργίες και η μνήμη τους

Σημείωση: Τα αποτελέσματα αυτά αφορούν αποκλειστικά ζωικά μοντέλα. Η ανθρώπινη φυσιολογία είναι πολύ πιο σύνθετη και δεν μπορούμε να υποθέσουμε ότι συμβαίνει ακριβώς το ίδιο στον άνθρωπο.

Ο ρόλος της πρωτεΐνης Cystatin- C

Οι ερευνητές, αναζητώντας τον «αγγελιοφόρο» που μετέφερε το μήνυμα από το σώμα στον εγκέφαλο, εντόπισαν μια πρωτεΐνη με το όνομα

Cystatin-C. Η Cystatin-C δεν είναι άγνωστη στην ιατρική. Συμμετέχει σε διάφορες διαδικασίες φλεγμονής και ρύθμισης του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Στα πειραματικά μοντέλα, φάνηκε ότι η παρουσία όγκων στο σώμα αύξανε την κυκλοφορία αυτής της πρωτεΐνης στο αίμα. Από εκεί, η πρωτεΐνη έφτανε στον εγκέφαλο και φαίνεται πως αλληλεπιδρούσε με τις τοξικές μορφές του αμυλοειδούς.

Οι «φύλακες» του εγκεφάλου επί τω έργω

Για να κατανοήσουμε πώς βοηθάει η Cystatin- C, πρέπει να γνωρίσουμε τους «καθαριστές» του εγκεφάλου μας: τα μικρογλοιακά κύτταρα. Φανταστείτε τα σαν μικροσκοπικούς φύλακες που περιπολούν στον εγκέφαλο και έχουν καθήκον να απομακρύνουν άχρηστες ή τοξικές ουσίες. Η λειτουργία

γία αυτών των φυλάκων ρυθμίζεται, μεταξύ άλλων, από έναν ειδικό διακόπτη (υποδοχέα) που ονομάζεται TREM2. Ο TREM2 είναι ήδη γνωστός στους ερευνητές της νόσου Alzheimer, καθώς δυσλειτουργίες σε αυτόν αυξάνουν τον κίνδυνο νόσησης.

Στη μελέτη διαπιστώθηκε πως η πρωτεΐνη λειτουργεί σαν «καύσιμο» για τον υποδοχέα TREM2. Ενεργοποιεί τα μικρογλοιακά κύτταρα, κάνοντάς τα πιο αποτελεσματικά στο να εντοπίζουν, να «τρώνε» και να καταστρέφουν τις αμυλοειδικές πλάκες που συσσωρεύονται στον εγκέφαλο.

Γιατί αυτό το εύρημα μας δίνει ελπίδα

Μέχρι σήμερα, πολλές θεραπευτικές προσπάθειες για τη νόσο Alzheimer εστίαζαν

στο πώς να σταματήσουμε την παραγωγή του αμυλοειδούς. Η συγκεκριμένη έρευνα στρέφει το βλέμμα μας σε μια διαφορετική στρατηγική: πώς μπορούμε να ενισχύσουμε τους φυσικούς μηχανισμούς καθαρισμού που διαθέτει ήδη ο εγκέφαλός μας. Αν καταφέρουμε στο μέλλον να δημιουργήσουμε φάρμακα που μιμούνται τη δράση της Cystatin-C ή ενεργοποιούν με ασφάλεια τα μικρογλοιακά κύτταρα, ίσως μπορέσουμε να βοηθήσουμε τον εγκέφαλο να «αυτοκαθαρίζεται» πιο αποτελεσματικά, χωρίς φυσικά να χρειάζεται η παρουσία καρκίνου.

Τι κρατάμε από την έρευνα

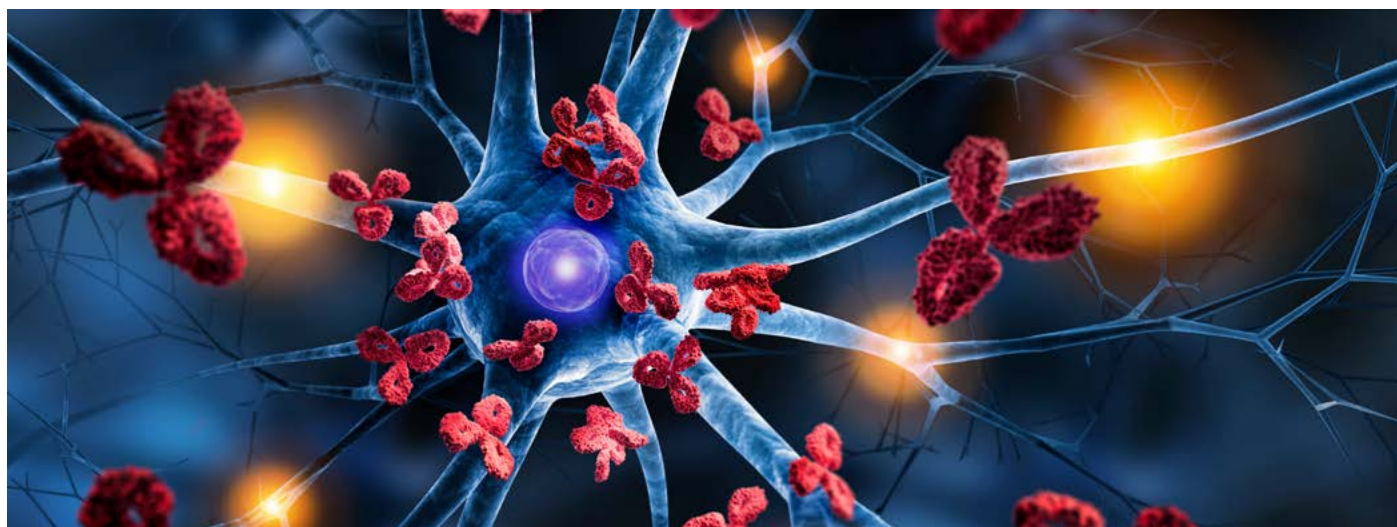
Είναι ένα πρώιμο βήμα: η έρευνα είναι προκλινική (σε πειραματόζωα) και απέχουμε χρόνια από πιθανές εφαρμογές σε ανθρώπους.

Δεν υπάρχει «καλός» καρκίνος: η μελέτη δεν υπονοεί ότι ο καρκίνος είναι ωφέλιμος. Απλώς, χρησιμοποιεί βιολογικά δεδομένα για να αποκαλύψει άγνωστους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού.

Νέοι δρόμοι θεραπείας: αναδεικνύεται η σημασία του ανοσοποιητικού συστήματος του εγκεφάλου (μικρογλοία) ως στόχος για μελλοντικά φάρμακα.

Η επιστήμη προχωρά συχνά μέσα από απρόσμενα μονοπάτια. Κάθε τέτοια ανακάλυψη είναι ένα ακόμη πολύτιμο κομμάτι στο παζλ για την κατανόηση και τελικά την αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer.

Βασίλειος Λύρας
Νευρολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Νέες αιτιολογικές θεραπείες για τη νόσο Alzheimer: Μονοκλωνικά αντισώματα κατά του β- αμυλοειδούς

Τα μονοκλωνικά αντισώματα κατά του β-αμυλοειδούς αποτελούν την πρώτη αιτιολογική θεραπεία για τη νόσο Alzheimer. Μειώνουν το φορτίο των αμυλοειδικών πλακών στον εγκέφαλο των ασθενών, επιβραδύνοντας σημαντικά την κλινική εξέλιξη της νόσου σε ποσοστό έως 36%. Έχουν εγκριθεί στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, ενώ πρόσφατα εγκρίθηκαν και στη χώρα μας.

Τα μονοκλωνικά αντισώματα κατά του β-

αμυλοειδούς lecanemab και donanemab ενδείκνυνται για κατάλληλα επιλεγμένους ασθενείς με πρώιμη νόσο Alzheimer (Ήπια Νοντική Διαταραχή ή αρχόμενη άνοια) και η χορήγησή τους απαιτεί τεκμηριωμένη διάγνωση με βιοδείκτες (παθολογικές πρωτεΐνες στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό ή PET αμυλοειδούς). Το lecanemab χορηγείται δύο φορές τον μήνα, ενώ το donanemab μία φορά το μήνα ενδοφλεβίως, με ημερήσια νοσηλεία στο νοσοκομείο. Η χρήση τους απαιτεί την αυστηρή τήρηση πρωτοκόλλου παρακολούθησης και

διαχείρισης σοβαρών ανεπιθύμητων ενεργειών, όπως τα ARIA (amyloid- related imaging abnormalities: απεικονιστικές ανωμαλίες σχετιζόμενες με το αμυλοειδές) και, μεταξύ άλλων, τις αντιδράσεις κατά την διάρκεια της έγχυσης. Συμπτωματικά ARIA που επιβάλλουν τη διακοπή του φαρμάκου εμφανίζονται σε ποσοστό < 5%.

Για τους παραπάνω λόγους, η χρήση τους στην κλινική πράξη πρέπει να γίνεται σε εξειδικευμένες ιατρικές δομές - κέντρα τα οποία διαθέτουν τις απαιτούμενες υποδομές και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό για την ασφαλή χορήγηση τους.

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

«Ο κήπος πάνω από τη θάλασσα»: Μια δράση πολιτιστικής συνταγογράφησης για άτομα με πρώιμη άνοια και φροντιστές/φροντίστριες

Ο «Κήπος πάνω από τη θάλασσα» είναι μια δράση πολιτιστικής συνταγογράφησης που αξιοποιεί το θέατρο και τη φύση ως μέσα ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης. Για την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, ωστόσο, δεν αποτελεί μόνο ένα πρόγραμμα με συγκεκριμένη δομή και στόχους, αλλά μια οργανωμένη εμπειρία συμμετοχής που υποστηρίζει την έκφραση, τη σύνδεση και την αίσθηση του «ανήκειν».

Το έργο της Πολιτιστικής Συνταγογράφησης εντάσσεται στο Εθνικό Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «ΕΛΛΑΔΑ 2.0» και υλοποιείται στο πλαίσιο της Δράσης με κωδικό 16735, υπό τον τίτλο «Υποδομές για τη συνδρομή του Πολιτισμού στην “Ασημένια Οικονομία” και Αξιοποίηση της Τέχνης για τη Βελτίωση της Ψυχικής Υγείας», με Υπουργείο Ευθύνης το Υπουργείο Πολιτισμού. Η Δράση αφορά στην εφαρμογή προγράμματος Πολιτιστικής Συνταγογράφησης για θέματα ψυχικής υγείας («art on prescription») και αποσκοπεί στην ενίσχυση των δομών και των μηχανισμών που επιτρέπουν τη συνεργασία μεταξύ των τομέων του πολιτισμού, της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας, καθώς και στην ενθάρρυνση των ιδρυμάτων υγείας και κοινωνικής φροντίδας να παραπέμπουν πολίτες σε προγράμματα τέχνης, αξιοποιώντας εργαλεία κοινωνικής «συνταγογράφησης».

Παράλληλα, επιδιώκεται η ενσωμάτωση των τεχνών και των ανθρωπιστικών επιστημών στην εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας, με στόχο τη βελτίωση των κλινικών, διαπροσωπικών και επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων, καθώς και η ενθάρρυνση των πολιτιστικών οργανισμών να εντάσσουν την υγεία και την ευημερία ως αναπόσπαστο μέρος της αποστολής και της λειτουργίας τους. Η δράση διασφαλίζει τη διαθεσιμότητα και την προσβασιμότητα σε ποικίλες μορφές τέχνης για όλες τις ηλικιακές ομάδες του πληθυσμού, με ιδιαίτερη μέριμνα για τις κοινωνικά ευάλωτες ομάδες, ενώ παράλληλα υποστηρίζει την έρευνα στον τομέα των τεχνών και της υγείας, με έμφαση σε μελέτες που σχετίζονται με την εφαρμογή των σχετικών πολιτικών, την ανάπτυξη κλιμακωτών παρεμβάσεων σε ευρύτερους πληθυσμούς και την αξιολόγηση της εφαρμογής, της αποδοχής και της καταλληλότητας νέων καλλιτεχνικών παρεμβάσεων.

Επιπλέον, προωθείται η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού σχετικά με τα οφέλη από την ουσιαστική αξιοποίηση των τεχνών για την ενίσχυση της δημόσιας υγείας και αναπτύσσονται παρεμβάσεις που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των πολιτών σε δράσεις τέχνης ως μέσο προαγωγής μιας ισορροπημένης και ποιοτικής εμπειρίας ζωής. Πρόκειται για μια ιδιαίτερα καινοτόμο πρωτοβουλία του Υπουρ-

γείου Πολιτισμού, η οποία υλοποιείται υπό την επιστημονική εποπτεία του ΕΠΙΨΥ.

Αναγνωρίζοντας τον ευεργετικό ρόλο της καλλιτεχνικής δημιουργίας στην υγεία και την ευημερία, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) υλοποιεί το πρόγραμμα «Ο κήπος πάνω από τη θάλασσα» ως μια σειρά διαδραστικών συναντήσεων στο φυσικό περιβάλλον του Πάρκου. Απευθύνεται σε δύο ομάδες ωφελουμένων: σε άτομα ηλικίας 65+ σε πρώιμα στάδια άνοιας και σε φροντιστές και φροντίστριες ατόμων με άνοια, οι οποίοι έχουν διαγνωστεί με κατάθλιψη ως αποτέλεσμα του φορτίου της φροντίδας.

Η δράση περιλαμβάνει **δώδεκα δίωρες συναντήσεις ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων** με τη μορφή ενός **εργαστηρίου θεάτρου** που υλοποιείται μέσα στο φυσικό περιβάλλον του Πάρκου και αξιοποιεί τις τεχνικές της **δημιουργικής γραφής**, της **θεατρικής αφήγησης** και του **αυτοσχεδιασμού**. Κάθε συνάντηση έχει διαφορετική θεματική και καλλιτεχνική πρωτοτυπία, εξελίσσεται σε διαφορετικό σημείο του Πάρκου και ολοκληρώνεται με ένα **βιωματικό μέρος**- συζήτηση των συμμετεχόντων με επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Η εναλλαγή χώρων και θεματικών δεν είναι απλώς μια καλλιτεχνική επιλογή υποστηρίζει την εμπλοκή και τη διατήρηση του ενδιαφέροντος και ενισχύει τη δυνατότητα των συμμετεχόντων να δοκιμάσουν διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας. Σε αυτό το πλαίσιο, στόχος του προγράμματος είναι τα άτομα να ενδυναμωθούν, να ψυχαγωγηθούν, να έρθουν σε ουσιαστική επαφή με τη φύση και να συμμετέχουν σε μια ενεργή κοινότητα που ενισχύει την κοινωνικοποίηση και την προσωπική έκφραση.

«**Η εβδομάδα μου αρχίζει την ημέρα που έχουμε την ομάδα**», είναι μια φράση που ακούμε συχνά από τους συμμετέχοντες. Για πολλούς, η συνάντηση λειτουργεί ως ένα σταθερό σημείο αναφοράς: «**με κινητοποιεί**», «**μου δίνει λόγο να βγω από το σπίτι**». Άλλοι το περιγράφουν ως έναν χώρο όπου, έστω για δύο ώρες, νιώθουν ότι μπορούν να αφήσουν για λίγο στην άκρη το βάρος της φροντίδας και να σταθούν μέσα σε μια κοινότητα έκφρασης και σύνδεσης.

Μεταφράζοντας τη δική μου εμπειρία, ως υπεύθυνη επαγγελματίας ψυχικής υγείας, εκείνο που με συγκινεί είναι η μικρή αλλά ορατή μετατόπιση που συμβαίνει μέσα στη διαδικασία: άνθρωποι που έρχονται κουρασμένοι, σταδιακά «ανοίγουν» — με ένα βλέμμα που συναντά το βλέμμα του άλλου, με μια αυθόρμητη φράση, με τη διάθεση να συμμετέχουν περισσότερο. Αυτές οι στιγμές, όσο διακριτικές κι αν είναι,

έχουν ιδιαίτερη σημασία: δείχνουν ότι η τέχνη, σε συνδυασμό με το φυσικό περιβάλλον και την ασφάλεια της ομάδας, μπορεί να δημιουργήσει χώρο για επικοινωνία και ανακούφιση.

Το πρόγραμμα εντάσσεται στο έργο «Πilotικές Δράσεις Πολιτιστικής Συνταγογράφησης», πρωτοβουλία του Υπουργείου Πολιτισμού, υλοποιούμενη από τη Διεύθυνση Παραστατικών Τεχνών και Κινηματογράφου του Υπουργείου και πραγματοποιείται σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών. Το έργο «Πilotικές Δράσεις Πολιτιστικής Συνταγογράφησης» υλοποιείται στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0» με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.

Σχεδιασμός – υλοποίηση

- Υπεύθυνη Παραγωγής Καλλιτεχνικής Δράσης: **Τζωρτζίνα Κακουδάκη**
- Υπεύθυνη Επαγγελματίας Ψυχικής Υγείας: **Παναγιώτα Ζώνη**
- Βοηθός Υπεύθυνης Καλλιτεχνικής Δράσης: **Χάρης Κρεμμύδας**
- Βοηθοί Υπεύθυνης Επαγγελματίας Ψυχικής Υγείας: **Μερόπη Καλύμνιου, Βασιλική Εξαρχάκου**

Παναγιώτα Ζώνη
Ψυχολόγος, Συντονίστρια Δομών και Υπηρεσιών Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για επαγγελματίες από τον χώρο της τέχνης και του πολιτισμού

Κοινόττες φιλικές προς την άνοια είναι κοινότητες στις οποίες τα άτομα με άνοια αναπτύσσουν καλή ποιότητα ζωής, αποτελούν ενεργά και χρήσιμα μέλη, αντιμετωπίζονται με σεβασμό και κατανόηση και έχουν την απαραίτητη πρακτική υποστήριξη και βοήθεια. Σε μια τέτοια κοινότητα η προσέγγιση είναι πολυσυμμετοχική: πολίτες, φορείς υγείας, δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες, τοπικά καταστήματα, απλοί πολίτες - ανεξαρτήτως ηλικίας.

Η δημιουργία κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια αποτελεί έναν από τους βασικούς άξονες δράσης της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Με κεντρικό άξονα την προάσπιση της αξιοπρέπειας, της ενεργούς συμμετοχής και της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών σχεδιάζει και υλοποιεί πληθώρα δραστηριοτήτων, όπως ενημερωτικές ομιλίες, επιμορφώσεις και καινοτόμα προγράμματα.

Μια από αυτές τις δράσεις αφορούσε σ' ένα διήμερο επιμορφωτικό σεμινάριο με τίτλο «Στα μονοπάτια της μνήμης και του πολιτισμού», το οποίο σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το Τμήμα Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων και Επικοινωνίας της Διεύθυνσης Αρχαιολογικών Μουσείων του Υπουργείου Πολιτισμού και πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα στις 1 και 2 Δεκεμβρίου 2025.

Τα μουσεία ως φιλόξενοι χώροι για την Άνοια

Συγκεκριμένα, η δράση αυτή είχε σκοπό την ανάδειξη του ρόλου του πολιτισμού ως ισχυρού συμμάχου στη φροντίδα και την κοινωνική ένταξη και στόχευσε στην ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση 60 στελεχών της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας, ώστε τα μουσεία και οι αρχαιολογικοί χώροι να μπορούν να υποδέχονται ουσιαστικά τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, αλλά και να σχεδιάζουν δράσεις ειδικά διαμορφωμένες γι' αυτό το κοινό. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με πολυετή εμπειρία στην επιστημονική υποστήριξη, την εκπαίδευση και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των πασχόντων, συνέβαλε αποφασιστικά στη διαμόρφωση του επιστημονικού και παιδαγωγικού πλαισίου της δράσης.

Συνεργασία μουσειοπαιδαγωγών και επιστημόνων υγείας

Κατά την πρώτη ημέρα του σεμιναρίου, στο αμ-

φιθέατρο του Υπουργείου Πολιτισμού, επιστήμονες υγείας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών είχαν πρωταγωνιστικό ρόλο, παρουσιάζοντας ολοκληρωμένες εισηγήσεις για την άνοια: τις μορφές και τα αίτια της νόσου, τις δυνατότητες πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης, τις σύγχρονες προσεγγίσεις υποστήριξης των ασθενών, αλλά και τις αυξημένες ανάγκες των φροντιστών. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σημασία της κοινωνικής συμμετοχής και στη συμβολή του πολιτισμού στη διατήρηση της μνήμης, της ταυτότητας και της συναισθηματικής ευεξίας των ατόμων με άνοια. Το θεωρητικό πλαίσιο συμπληρώθηκε από πανεπιστημιακές εισηγήσεις και παρουσιάσεις καλών πρακτικών από την Ελλάδα και το εξωτερικό, οι οποίες ανέδειξαν τη δυναμική των μουσειοπαιδαγωγικών δράσεων ως εργαλείων φροντίδας και ενδυνάμωσης. Η πρώτη ημέρα ολοκληρώθηκε με εποικοδομητική συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών για την ενίσχυση της προσβασιμότητας στον πολιτισμό.

Η δεύτερη ημέρα του σεμιναρίου φιλοξενήθηκε στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο και ήταν αφιερωμένη στην πράξη και την υλοποίηση. Στο πλαίσιο της, πραγματοποιήθηκαν πέντε εργαστήρια των 10-15 ατόμων όπου - με τη μεθοδολογική καθοδήγηση των μουσειοπαιδαγωγών του ΤΕΠΕ, καθώς και ειδικών επιστημόνων από την Alzheimer Αθηνών - οι συμμετέχοντες ανέλαβαν να σχεδιάσουν εκπαιδευτικές δράσεις, με διαφορετικό θεματικό περιεχόμενο και αφιερώματα μουσειακές συλλογές του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου. Οι δράσεις αξιοποίησαν και εφάρμοσαν τα δεδομένα της πρώτης ημέρας του σεμιναρίου και την πολυετή εμπειρία των επιστημόνων στους τομείς της μουσειακής εκπαίδευσης και επικοινωνίας. Οι θεματικές που αναπτύχθηκαν (επαγγέλματα και καθημερινές ασχολίες, αθλητισμός, υγεία και ευεξία, μουσική, ένδυση και καλλωπισμός) επιλέχθηκαν με γνώμονα την ενεργοποίηση βιωμάτων και θετικών συναισθημάτων.

Σχέση άνοιας και πολιτισμού

Η παρουσίαση των εργασιών και η συζήτηση που ακολούθησε στο κλείσιμο του διημέρου, ανέδειξαν τη σημασία της συνεργασίας ανάμεσα στους επαγγελματίες του πολιτισμού και της υγείας, αλλά και την ανάγκη τα μουσεία να εξελιχθούν σε χώρους φιλικούς, ασφαλείς και ουσιαστικά προσβάσιμους για όλους. Το ενδιαφέρον και η θερμή συμμετοχή και ανταπόκριση των συμμετεχόντων επιβεβαίωσε ότι η άνοια δεν αποτελεί εμπόδιο στη σχέση με τον πολιτισμό,



όταν συμπορεύονται η γνώση, η ευαισθησία και ο κατάλληλος σχεδιασμός. Κατέδειξε, επίσης, την ανάγκη για διεπιστημονικότητα, ενημέρωση και αλληλεπίδραση.

Για την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, η συγκεκριμένη δράση αποτελεί ακόμη ένα σημαντικό βήμα στη μακρόχρονη προσπάθειά της να εντάξει τα άτομα με άνοια στον κοινωνικό και πολιτιστικό ιστό, να καταπολεμήσει το στίγμα και να αναδείξει τη σημασία της συνεργασίας με θεσμούς και φορείς. Ο πολιτισμός μπορεί και πρέπει να είναι χώρος μνήμης, επικοινωνίας και χαράς — ακόμη και όταν η μνήμη δοκιμάζεται.

Η ίδια δράση θα επαναληφθεί την προσεχή Άνοιξη στη Θεσσαλονίκη όπου θα συμμετέχουν στελέχη της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας και του Υπουργείου Πολιτισμού από τη Βόρεια Ελλάδα.

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Τεχνολογία στην άνοια: Ένας σύμμαχος για τους φροντιστές

Η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια δεν είναι μόνο μια καθημερινή πρόκληση· είναι μια πράξη βαθιάς αγάπης και αφοσίωσης. Μαζί όμως με τη φροντίδα, έρχεται και η διαρκής ανησυχία: είναι ο πάσχων ή η πάσχουσα ασφαλής; Υπάρχει κίνδυνος να χαθεί ή να πέσει; Θα έχει ο φροντιστής την δυνατότητα να παρέμβει έγκαιρα όταν το αγαπημένο του πρόσωπο χρειαστεί βοήθεια;

Τα τελευταία χρόνια, η τεχνολογία και ιδιαίτερα οι εφαρμογές Τεχνητής Νοημοσύνης προσφέρουν απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα. Χωρίς να υποκαθιστούν την ανθρώπινη παρέμβαση, λειτουργούν ως διακριτικοί «φύλακες», ενισχύοντας την ασφάλεια και την αυτονομία του ανθρώπου.

Στα αρχικά στάδια της άνοιας τα προβλήματα μπορεί να φαίνονται μικρά: ένα ξεχασμένο μάτι κουζίνας, μια πόρτα που μένει ανοικτή, μια νυχτερινή περιπλάνηση. Σταδιακά, όμως, οι κίνδυνοι αυξάνονται: πτώσεις, αποπροσανατολισμός, αδυναμία κλήσης βοήθειας. Η πρόληψη είναι το σημαντικότερο εργαλείο του φροντιστή - και εδώ η τεχνολογία μπορεί να κάνει τη διαφορά και να αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη.

Έξυπνες κάμερες: διακριτική επίβλεψη με σεβασμό

Οι σύγχρονες κάμερες εσωτερικού χώρου επιτρέπουν στον φροντιστή να ελέγχει από το κινητό του αν η κατάσταση στο σπίτι του/της ασθενούς είναι ομαλή. Κάποιες κάμερες διαθέτουν ανίχνευση πτώσης ή ασυνήθιστης κίνησης και στέλνουν άμεσα ειδοποίηση στο κινητό του φροντιστή. Άλλες επιτρέπουν φωνητική επικοινωνία από απόσταση, μια καθησυχαστική λέξη μπορεί να αποτρέψει πανικό.

Φυσικά, το ζητούμενο είναι πάντα η ισορροπία ανάμεσα στην ασφάλεια και τον σεβασμό της ιδιωτικότητας του ατόμου με άνοια.

GPS ρολόγια: ελευθερία χωρίς φόβο

Η περιπλάνηση είναι από τα πιο συχνά και

επικίνδυνα φαινόμενα στην άνοια. Τα ειδικά ρολόγια ή βραχιόλια GPS επιτρέπουν τον εντοπισμό του περιπλανώμενου ασθενούς σε πραγματικό χρόνο και ειδοποιούν αν το άτομο έχει απομακρυνθεί από μια προκαθορισμένη περιοχή. Πολλά από αυτά, διαθέτουν και κουμπί SOS για άμεση ειδοποίηση οικείων προσώπων, κουμπί που το άτομο να χρησιμοποιήσει.

Όπως κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και τα ρολόγια GPS απαιτούν τακτική φόρτιση. Συνεπώς, ο φροντιστής οφείλει να μεριμνά ώστε να είναι πάντοτε πλήρως φορτισμένες και να διασφαλίζει ότι το άτομο τα φέρει συνεχώς επάνω του. Στην αγορά διατίθενται, επίσης, συσκευές εντοπισμού οι οποίες δεν χρειάζονται απαραίτητα φόρτιση και μπορούν να τοποθετηθούν εύκολα στα παπούτσια του ατόμου ή ακόμη και να ενσωματωθούν σε κάποιο ένδυμα, το οποίο φορά συστηματικά.

Για την αποτελεσματική χρήση τους είναι σημαντικό το άτομο να μην έχει πολλαπλές επιλογές αναφορικά με την ένδυση του - όπως, για παράδειγμα, πολλά ζευγάρια παπούτσια ή πολλά μπουφάν. Ο φροντιστής μπορεί κάθε εβδομάδα να επιλέγει ένα από αυτά που φέρουν τη συσκευή και να αποθηκεύει τα υπόλοιπα, ώστε να αποτρέπεται το ενδεχόμενο άλλης επιλογής. Έτσι, το άτομο διατηρεί την αίσθηση ελευθερίας, ενώ ο φροντιστής νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια.

Έξυπνο σπίτι: μικρές λύσεις, μεγάλη προστασία

Αισθητήρες κίνησης, αυτόματα φώτα διαδρόμου, συστήματα ειδοποίησης ανοίγματος πόρτας στο κινητό του φροντιστή, ψηφιακές κλειδαριές, καθώς και διακόπτες αυτόματης απενεργοποίησης της κουζίνας - οι οποίοι κλείνουν το μάτι της κουζίνας όταν παραμείνει αναμμένο για πολλή ώρα - αποτελούν πλέον μέρος της σύγχρονης τεχνολογίας του «έξυπνου σπιτιού».

Στην αγορά, για παράδειγμα, διατίθενται λαμπτήρες, είτε με χρονοδιακόπτη είτε με αισθητήρα κίνησης, ώστε να μπορεί το άτομο να μετακινείται κατά τη διάρκεια της νύχτας,

αποφεύγοντας το σκοτάδι και τον κίνδυνο ενδεχόμενης πτώσης. Όλες οι παραπάνω λύσεις δεν απαιτούν πολύπλοκες εγκαταστάσεις και μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο ατυχημάτων.

Φωνητικοί βοηθοί: καθημερινή υποστήριξη με ανθρώπινη φωνή

Ένα έξυπνο πηλίο μπορεί να υπενθυμίζει τη λήψη φαρμάκων, να παίζει αγαπημένη μουσική, να καλεί αποθηκευμένο τηλέφωνο μόνο με μία φωνητική εντολή. Για πολλούς ανθρώπους με άνοια, η σταθερή, γνώριμη φωνή λειτουργεί καθησυχαστικά.

Καμία συσκευή εξελιγμένης τεχνολογίας δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ανθρώπινη παρουσία. Την ίδια ώρα, όμως, παρέχει κάτι ανεκτίμητο: λίγη ανάσα στον φροντιστή. Λιγότερο άγχος, καλύτερο ύπνο, περισσότερη σιγουριά ότι το αγαπημένο πρόσωπο είναι ασφαλές. Και αυτό τελικά ωφελεί και τους δύο.

Η τεχνολογία, όταν χρησιμοποιείται σωστά, δεν ψυχραίνει τη σχέση ανάμεσα στον πάσχοντα και τον φροντιστή. Αντίθετα, ενισχύει την αξιοπρέπεια, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια, προσφέροντας στον φροντιστή πολύτιμη ανακούφιση στην αποστολή του, η οποία απαιτεί δύναμη και αφοσίωση σε βάθος χρόνου.

Μερόπη Καλύμνιου
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Πως οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να στηρίξουν τους φροντιστές ατόμων με άνοια



Στις μέρες μας, οι φροντιστές ατόμων με άνοια αποτελούν έναν αθόρυβο, αλλά καθοριστικό πυλώνα φροντίδας, χωρίς επαρκή υποστήριξη. Η φροντίδα ατόμων με άνοια είναι εξαιρετικά απαιτητική και συχνά συνοδεύεται από ψυχολογική πίεση, κοινωνική απομόνωση και σωματική κόπωση. Σε αυτό το πλαίσιο, ένα ισχυρό εργαλείο υποστήριξης η σημασία του οποίου αναδεικνύεται όλο και περισσότερο είναι η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

Σύμφωνα με μελέτες έχει αποδειχθεί ότι δραστηριότητες όπως η μουσική, η ζωγραφική, η χειροτεχνία και οι επισκέψεις σε μουσεία ή εικαστικές εκθέσεις έχουν θετική επίδραση τόσο στο άτομο με άνοια, όσο και στον φροντιστή του. Ειδικότερα, έχει διαπιστωθεί πως βελτιώνουν την ευημερία και την ποιότητα ζωής των φροντιστών, μειώνοντας το στρες και την ψυχική κόπωση. Ενισχύουν την κοινωνική συμμετοχή και σύνδεση, μέσω συλλογικών δραστηριοτήτων. Επιπλέον, βελτιώνουν τη διάθεση και μειώνουν συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης κυρίως μέσω μουσικών εκδηλώσεων αλλά και άλλων καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.

Οι φροντιστές των ατόμων με άνοια θα μπορούσαν να στραφούν σε κάποιες λύσεις όπου οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες ή η συχνή επαφή των πασχόντων με τις τέχνες λειτουργεί παρηγορητικά και καθυποχαστικά τόσο για τους οικείους τους όσο και για τους ίδιους.

Ακρόαση μουσικής

Οι φροντιστές και οι φροντίστριες μπορούν να δημιουργήσουν μια λίστα με αγαπημένα τραγούδια του ατόμου με άνοια, τα οποία μπορεί να ακούει σε χαμηλή ένταση, όταν βρίσκεται στο σπίτι. Η επαφή με αγαπημένα ακούσματα δύναται να γαληνέψει τη διάθεση του και να προκαλέσουν ευφορία.

Εκτός από τις καθημερινές δραστηριότητες, όταν τα άτομα με άνοια βρίσκονται στα αρχικά στάδια της νόσου, μπορούν κάλλιστα να συμμετέχουν σε χορωδίες ή και σε μουσικές ομάδες, όπου και θα απολαμβάνουν τα οφέλη της μουσικής μαζί με αυτά της συνύπαρξης και της κοινωνικοποίησης. Η μουσική, μέσα από πολλές έρευνες διεθνώς, έχει διαπιστωθεί πως ρυθμίζει τα συναισθήματα και καταπραίνει το αίσθημα του στρες.

Δραστηριότητες κατασκευών στο σπίτι

Η παραμονή στο σπίτι μπορεί να αποκτήσει πολύ πιο δημιουργικά χαρακτηριστικά όταν οι φροντιστές και οι φροντίστριες παροτρύνουν τους αγαπημένους τους να καταπιαστούν με απλές μορφές ζωγραφικής, με βασικές ενέργειες κηπουρικής, με κατασκευές που απαιτούν καθημερινά και χαμηλού κόστους υλικά, τα οποία δεν απαιτούν από τους ασθενείς ειδικές δεξιότητες. Κι όμως, οι απλές αυτές κατασκευές - όπως ένα μικρό παζλ - ενεργοποιούν

τη νοητική λειτουργία, ασκούν την κρίση και την αισθητική του ατόμου που πάσχει, γυμνάζουν τις λεπτές κινήσεις των χεριών και το σημαντικότερο προσφέρουν ένα αίσθημα ικανοποίησης που τελικά μεταφράζεται στη μείωση του άγχους και άλλων αρνητικών συναισθημάτων.

Επίσκεψη σε μουσεία

Όπως και η συμμετοχή σε μουσικές ομάδες, εργαστήρια και χορωδίες έτσι και πλήθος άλλων δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού μπορούν να είναι ευεργετικές σε άτομα που παρουσιάζουν γνωστική έκπτωση στα αρχικά στάδια και φυσικά για τους οικείους συνοδούς τους. Οι φροντιστές και οι φροντίστριες μπορούν να δοκιμάσουν να συνοδεύσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα σε εικαστικές εκθέσεις όπου τα αισθητηριακά ερεθίσματα οξύνουν το ενδιαφέρον, σε μουσεία με μόνιμες εκθέσεις που αφορούν στην ιστορική ή αρχαιολογική μας κληρονομιά, και κυρίως σε, ολόενα και περισσότερες, ειδικά σχεδιασμένες ξεναγήσεις για άτομα με άνοια και φροντιστές, όπως αυτές που οργανώνουν ανά τακτά διαστήματα το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, το Μουσείο Μπενάκη, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης και άλλα. Κάθε μια από αυτές τις εξόδους πολιτισμού ενισχύουν σημαντικά την κοινωνική αλληλεπίδραση και προσφέρουν στιγμές σύνδεσης και νοήματος στους ασθενείς.

Συμμετοχή σε ομάδες χορού

Ο χορός, ακόμα και η απλή ρυθμική κίνηση μέσα στο σαλόνι του σπιτιού, είναι ακόμα και για τους υγιείς ανθρώπους μια εξαιρετική μορφή εκτόνωσης. Πόσο μάλλον, όταν το άτομο με νοητική έκπτωση έχει την ανάγκη να βελτιώσει τη διάθεση και την ψυχική ευεξία, όσο και την κινητικότητα του. Αν δε, μιλάμε για άτομα στα πρώτα στάδια κάποιας νευροεκφυλιστικής νόσου, οι φροντιστές μπορούν να επιχειρήσουν τη συμμετοχή τους σε ομάδες χορού χαμηλών απαιτήσεων.

Από όλες τις παραπάνω προτάσεις γίνεται αντιληπτό ότι η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δράσεις, εντός ή εκτός σπιτιού, βοηθά τους φροντιστές να νιώσουν περισσότερο ικανοποιημένοι, λιγότερο στρεσαρισμένοι και περισσότερο συνδεδεμένοι με τους πάσχοντες, βελτιώνοντας την καθημερινή φροντίδα για τα αγαπημένα τους πρόσωπα και τη συνολική ποιότητα ζωής. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι η ενσωμάτωση της τέχνης στην καθημερινή πρακτική φροντίδας δεν αποτελεί απλώς μορφή ψυχαγωγίας αλλά μια ειδική, μη φαρμακευτική παρέμβαση που ενισχύει την ψυχική και κοινωνική ευημερία των φροντιστών.

Μαρία Κόππια
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Η Σοφία Ευαγγελινού πιστεύει πως οι φροντιστές πρέπει πρώτοι να αποδεχθούν τους ασθενείς τους

Πριν από λίγο καιρό, η κυρία Ευαγγελία, άνοιξε την πόρτα στο υπνοδωμάτιο του γιου και της νύφης της, ζητώντας σιωπηλά να κοιμηθεί μαζί τους. Η κυρία Ευαγγελία είναι 82 ετών και εδώ και δέκα χρόνια έχει διαγνωστεί με τη νόσο Alzheimer. Εκείνο το βράδυ, η νύφη της, Σοφία Ευαγγελινού, της έκανε χώρο στο κρεβάτι και η γυναίκα κούρνιασε ήσυχα στην αγκαλιά της. «Καταλαβαίνω πως είχε την ανάγκη μιας ασφάλειας, όπως ένα παιδί. Κι αυτό οφείλαμε να της το προσφέρουμε».

Η κ. Ευαγγελινού είναι ένα από τα μέλη του στενού οικογενειακού πυρήνα που φροντίζουν για την υγεία της κυρίας Ευαγγελίας. Η πρώτη, ούσα σκηνοθέτρια, έχει αναλάβει με έναν διακριτό τρόπο τις ενέργειες εξωστρέφειας της πεθεράς της: «κι αυτό σε ένα μεγάλο βαθμό περιλαμβάνει τις επισκέψεις στο Κέντρο Ημέρας για τα άτομα με άνοια Πειραιά».

Η κυρία Ευαγγελία διαγνώστηκε με ήπια εκφυλιστική νόσο στα 72 της χρόνια. Έκτοτε, σύμφωνα με τους φροντιστές της, η εξέλιξη της νόσου είναι αργή με τη Σοφία Ευαγγελινού να την περιγράφει έως και «σπάνια». «Η μητέρα είναι μια ειδική περίπτωση. Για πολλά χρόνια, μας ακολουθούσε παντού, πηγαίναμε μαζί διακοπές, κάναμε βόλτες στη θάλασσα παρέμενε κοινωνική και ευχάριστη. Τα πρώτα σοβαρά σημάδια ήρθαν προ πενταετίας όταν δεν μπορούσε πια να διαχειριστεί τα οικονομικά της: είχε γίνει κάπως καχύποπτη και ελαφρώς ανηδραστική. Από τότε ξεκίνησε η προσοχή μας για να αποδεχθεί την κατάσταση της και αοιολογούμενως δεν έχει συμβιβαστεί. Ακόμα σοκάρει στη σκέψη της ασθένειας και μας ρωτά 'μα, έχω στ' αλήθεια, άνοια;'. Φυσικά και νιώθει πως κάτι δεν πάει καλά, αλλά δεν το ζει με οδύνη». Πράγματι, μόνο τους τελευταίους 18 μήνες, διαπιστώνεται μια κάποια πτώση στη λειτουργικότητα και τη συμμετοχικότητα της, παρότι ακόμα και σήμερα, καταφέρνει να καμουφλάρει την αδυναμία της να θυμηθεί.

Η κυρία Ευαγγελία ευτυχεί να έχει ένα οικογενειακό περιβάλλον - με κύρια φροντίστρια την κόρη της - όπου πολλοί μπορούν να συνεισφέρουν στη φροντίδα της, σε μια απλή αλλά καλά οργανωμένη και σταθερή καθημερινότητα. Ακόμα και τα εγγόνια διατηρούν σταθερή σχέση με τη γιαγιά σε υψηλή συχνότητα. Η Σοφία Ευαγγελινού ήταν εκείνη που ανακάλυψε το έργο της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, έχοντας τότε ιδρύσει το Κέντρο Ημέρας Πειραιά. «Εντόπισα το Κέντρο Ημέρας κατά τη δεύτερη χρονιά λειτουργίας του και οφείλω να ομολογήσω πως είναι ένας χώρος στον οποίο η μητέρα νιώθει ασφάλεια, θωρακισμένη ψυχολογικά. Σε βάθος χρόνου έχουμε δει τεράστια βελτίωση στην διάθεση μέσα στην καθημερινότητά της, της δίνει χαρά κάθε επίσκεψη στο Κέντρο, το περιμένει με λαχτάρα. Αλλά και επιστρέφοντας στο σπίτι, χρησιμοποιούμε 'εργαλεία' ενεργοποίησης που μας δίνουν οι επαγγελματίες υγείας. Αν με ρωτάτε πιστεύω πως η παρουσία του Κέντρου Ημέρας έχει συμβάλει πολύ στη σταθεροποίηση της κατάστασής της», εξηγεί η κ. Ευαγγελινού.

Η επαγγελματική εμπλοκή της ίδιας με την τέχνη, την καθιστά και πιο εξοικειωμένη προκειμένου να μοιράζεται χρόνο με την πεθερά της, κατά τον οποίο οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες κυριαρχούν. Αγαπημένη τους

ασχολία να τραγουδούν κλασικά τραγούδια της παλιάς Αθήνας και να ζωγραφίζουν. Μολονότι, η ίδια δεν καλύπτει τις άμεσες και καθημερινές ανάγκες της κυρίας Ευαγγελίας, τονίζει πως «το ταξίδι της φροντίδας είναι απείλειωτο. Όσο χρόνο κι αν διαθέτει ο φροντιστής με τον ασθενή πιστεύω πως πρέπει να είναι ουσιαστικά κοντά του. Έτσι κι εγώ, φροντίζω τις ώρες και τις μέρες που περνάμε μαζί να είμαι αποκλειστικά εκεί για εκείνη, να μοιραζόμαστε κάτι που την ευχαριστεί. Γιατί μπορεί ο κόσμος της να χάνεται, αλλά έχει ισχυρή συναισθηματική νοημοσύνη και αντιλαμβάνεται ποιοι την νοιάζονται. Έχει σημασία, λοιπόν, να κοιτάζουμε τους ασθενείς μας με αποδοχή».

Για τη Σοφία Ευαγγελινού, που υπήρξε φροντίστρια και στους δύο γονείς της - εκλιπόντες πια - το μάθημα έρχεται μόνο μέσα από την αγάπη και την κατανόηση. «Όσο οδυνηρό κι αν είναι, οι ρόλοι αλλάζουν, γινόμαστε εμείς γονείς των γονιών μας, κι εκείνοι τα παιδιά μας. Και στα παιδιά ανταποκρινόμαστε με υπομονή - ούτε με σκληρότητα, ούτε με αυστηρότητα».

Η Σοφία Ευαγγελινού προτείνει - αν δεν ζητάει - πως το ίδιο βλέμμα αποδοχής απέναντι στα άτομα με Alzheimer επείγει να υιοθετηθεί και η κοινωνία. Θεωρεί πως η εγρήγορση και η ενημέρωση είναι υποχρέωση όλων. «Δυστυχώς διακρίνω πως η νόσος παραμένει μεγάλο ταμπού για την ελληνική κοινωνία. Εγώ πάλι θα έλεγα στους φροντιστές να το επικοινωνούν, να το μοιράζονται. Κανείς δεν φταίει για τη νόσο Alzheimer, ούτε εκείνος που νοσεί, ούτε εκείνος που φροντίζει. Όσο περισσότερο ακούγεται η νόσος, τόσο καλύτερα θα είναι τα αντανάκλαστικά όλων». Πρόσφατα, εξεπλήγην, όταν συνοδεύοντας την πεθερά της στο Κέντρο Ημέρας Πειραιά, άκουσε μια περαστική γυναίκα να αναρωτιέται τι είναι η νόσος Alzheimer. Κι αυτό την ώρα, που 50 εκατομμύρια άνθρωποι νοσούν σε όλο τον κόσμο και αναμένεται να τριπλασιαστούν έως το 2050. «Τίθεται, λοιπόν, κι ένα σοβαρό ζήτημα ενημέρωσης που δεν αφορά μόνο στους ήδη πάσχοντες και στους φροντιστές τους αλλά και στις επόμενες γενιές. Πρέπει να είμαστε ψύχραιμοι, με καλά αντανάκλαστικά, με διάθεση για πρόληψη ώστε να προστατεύσουμε την υγεία μας», τονίζει.

Γι' αυτό και, στο τέλος της ημέρας, η εμπειρία της φροντίδας μοιάζει την τροφοδοτεί. Δεν διστάζει να πει πως νιώθει ευλογημένη που αξιώθηκε να φροντίσει έναν άνθρωπο που νοιάζεται, που είναι χρήσιμη εκεί που υπάρχει ανάγκη. Και που μπορεί να προσφέρει πίσω την αγάπη που έχει πάρει.

Στέλλα Χαραμή

Δημοσιογράφος

Συνεργάτης Εταιρείας Alzheimer Αθηνών



Η Ευθυμία Μαλιβίτση νιώθει ικανοποίηση για τα 16 χρόνια που φρόντισε τη μητέρα της

Η πόρτα του ισογείου διαμερίσματος είναι κλειστή. Εκεί ζούσε μέχρι πριν από μερικούς μήνες η Οκτωβριανή Μαλιβίτση. Σήμερα, μερικά σκαλιά πιο πάνω, στο διαμέρισμα της κόρης της, Ευθυμίας Μαλιβίτση υπάρχουν παντού φωτογραφίες της: με τα πλούσια, γκρίζα της σπαστά μαλλιά και το ζεστό χαμόγελο που δεν αποχωρίστηκε ποτέ - ούτε στις πιο δύσκολες στιγμές της. Και στη ζωή της κυρίας Οκτωβριανής οι δυσκολίες και μεγάλα προβλήματα δεν έλειψαν. Η κόρη της μιλάει για «πολύ σοβαρά συμβάντα που την τραυμάτισαν ανεπανόρθωτα», τα οποία και θέλησε να απωθήσει για να μπορέσει να επιβιώσει. Πολλά χρόνια μετά, ήρθε η στιγμή που η δύναμη της να θυμάται θα δοκιμαζόταν επώδυνα από τον μηχανισμό της άνοιας. Τι ειρωνεία: έχοντας μεγαλώσει κοντά σε μια μητέρα που βασανιζόταν από κατάθλιψη, αγωνιούσε πάντα «να μη χάσω το μυαλό μου». Αυτό επαναλάμβανε.

Πριν από 16 περίπου χρόνια, τα παιδιά και τα εγγόνια της ήρθαν αντιμέτωπα με εκρήξεις θυμού, επεισόδια εμμονών και ιδεοληψιών. Ο προφορικός της λόγος γινόταν γρήγορος, αργούσε να κοιμηθεί ή είχε διαταραγμένο ύπνο. Πριν συνειδητοποιήσουν τι συμβαίνει οι οικογενειακές συγκρούσεις ήταν διαρκείς. «Μετά, σκεφτόμασταν πως τη μαλώναμε επειδή δεν θυμόταν και νιώθαμε ενοχές», ομολογεί η Ευθυμία Μαλιβίτση. Η διάγνωση της νόσου Alzheimer δεν βρήκε την κυρία Οκτωβριανή με διάθεση συνεργασίας. Ήταν απείθαρχη στην υιοθέτηση μιας αγωγής, μα κυρίως «δεν ήθελε να αποδεχτεί τί της συνέβαινε. Φανταστείτε μια γυναίκα ανεξάρτητη, δραστήρια, δυναμική που δούλευε σε όλη της ζωή να μαθαίνει πως το μυαλό της θα πάψει προοδευτικά να την υποστηρίζει. Γι' αυτό και δεν συνεργαζόταν μαζί μας». Η αναζήτηση εξωτερικής βοήθειας έφερε περισσότερη ματαιώση: η καταφυγή στις υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας «δεν βοήθησε καθόλου, αντίθετα θα έλεγα ότι ήταν διεκπεραιωτικοί στο ρόλο τους, σχεδόν απόντες και οι αλληλέγγυες προσλήψεις επαγγελματιών βοηθών στο σπίτι, γυναικών χωρίς κατάρτιση στη νόσο, περισσότερο της προκαλούσαν σύγχυση, παρά ασφάλεια», θυμάται η κόρη και βασική φροντίστριά της.

Όλα αυτά μέχρι τη στιγμή που ανακάλυψε το Κέντρο Ημέρας για τα άτομα με άνοια Παγκρατίου, το 2009. «Το λάτρεψε, κυριολεκτικά. Από τότε δεν ήθελε να σταματήσει να έρχεται. Οι δραστηριότητες στο Κέντρο είχαν γίνει η αγαπημένη της ασχολία. Ζωγράφιζε και έγραφε συνεχώς. Ακολουθούσε όλο το πρόγραμμα καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων ακόμα κι όταν βρισκόταν στο σπίτι. Φυσικά, δεν ήταν μια εύκολη διαδικασία. Στην πορεία των χρόνων, οπότε η νοητική της λειτουργία χειροτέρευε, καθυστέρουσε να επιστρέψει στο σπίτι, άρχισε να χάνει τον προσανατολισμό της. Όταν, για μεγαλύτερη ασφάλεια, έπαιρνε ταξί, οι περισσότεροι οδηγοί την εκμεταλλεύονταν για να την χρεώσουν περισσότερο. Παρόλα αυτά, ήταν ανένδοτη: δεν ήθελε να μείνει σπίτι. Τότε, προέκυψε η ενδιάμεση λύση: η ίδρυση του Κέντρου Ημέρας για τα άτομα με άνοια Ηλιούπολης. Είχε καταφέρει να παραμείνει εξωστρεφής και να κοινωνικοποιείται. Οι συναντήσεις στο Κέντρο ήταν η έξοδος που είχε να περιμένει. Και η ευνέπεια της στις δραστηριότητες ήταν παροιμιώδης. Ήθελε να κάνει όλες τις ασκήσεις - λες και ήταν μαθήτρια, λες και πήγαινε σχολείο. Ακόμα και κατά την περίοδο των lockdowns έβαλε στόχο να παρακολουθεί τις συναντήσεις διαδικτυακά. Της πήραμε tablet, μια συνεργάτιδα της Εταιρείας της έμαθε να το χειρίζεται. Έμεινε ταγμένη στο σκοπό της. Όλος ο κύκλος εργασιών που παρακολουθούσε στα Κέντρα Ημέρας τη βοήθησε πολύ στη διαχείριση της ασθένειας».

Στο άδειο της σπίτι, μετά την απώλεια της, η Ευθυμία Μαλιβίτση και ο σύζυγός της Τάσος Τσέκερης ανακαλύπτουν ακόμα κείμενα της: εκατοντάδες σημειώματα, κομμάτια των εργασιών από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, αλλά και κομμάτια της ζωής. Τα ξενομημένες χρονολογικά φωτογραφίες, όπως τις τακτοποιούσε πάντα. Ένα

ημερολόγιο ζωής που θα αποκαλυπτόταν μετά θάνατον και οι ίδιοι θα μάθαιναν λεπτομέρειες τις οποίες δεν γνώριζαν: «και τις οποίες δεν μας είχε αποκαλύψει για να μην μας επιβαρύνει ψυχολογικά. Ξέρετε, η μητέρα χαμογελούσε και τραγουδούσε πάντα. Το τραγούδι ήταν η χαρά της, τραγουδούσαν στις συναντήσεις του Κέντρου, εκείνη πάντα συνέχιζε το τραγούδι στο σπίτι, μουρμούριζε σκοπούς μέχρι την τελευταία της μέρα», λέει ο κ. Τσέκερης.

Η Οκτωβριανή Μαλιβίτση 'έφυγε' στα 93 της χρόνια, εξαιτίας σοβαρών συννοσηροτήτων, δηλαδή άλλων προβλημάτων υγείας που τη βασάνιζαν. Το ευτυχές ήταν πως μέσα στη νόσο Alzheimer δεν έπαψε να αναγνωρίζει τα μέλη της οικογένειάς της, ακόμα και εκείνα του ευρύτερου οικογενειακού κύκλου. «Σταθήκαμε πολύ τυχεροί σε αυτό. Δεν βιώσαμε την απόλυτη απώλεια μνήμης. Μα και γενικότερα, η μητέρα μου, μας έκανε το δώρο να ζήσει την ασθένεια μέσα στην καλοσύνη που πάντα τη χαρακτήριζε. Ήταν ευγενής, χαμογελαστή: μέχρι το τέλος ήθελε να με φροντίζει. Θυμάμαι, κάποια στιγμή, στο νοσοκομείο όπου νοσηλευόταν, αποκοιμήθηκα στο πλευρό της κι όταν ξύπνησα είδα πως με είχε σκεπάσει με μια κουβέρτα».

Η Ευθυμία Μαλιβίτση παρέμεινε στο πλευρό της μητέρας της από την πρώτη ημέρα. Αναγκάστηκε μεν να αφήσει τη δουλειά της για να τη φροντίζει, μα όπως δηλώνει «δεν το μετανιώνω. Είμαι χαρούμενη που το έκανα, ήμουν καλά που ήμουν κοντά της. Φυσικά, το βάρος να παίρνω με όλες τις αποφάσεις για λογαριασμό της ήταν μεγάλο. Η δέσμευση ήταν απόλυτη, δεν μπορούσαμε να πάμε έως το super market ή ένα σινεμά, αν κάποιος άλλος δεν είχε αναλάβει να την προσέχει. Όπως ήταν και βαρύ το ψυχολογικό φορτίο παρατηρώντας τη φθίνουσα πορεία αυτού του κοριτσιού μου. Κι έτσι όση προσπάθεια και να καταβάλλεις μέσα στην φροντίδα ξέρεις πως ο ασθενής δεν θα ανακάμψει. Παρόλα αυτά, ποτέ δεν είπαμε 'γιατί σε εμάς;'. Ίσως γιατί πήραμε και της δώσαμε πολλή αγάπη. Μόνο ικανοποίηση νιώθω που φτάσαμε έως εδώ», δηλώνει βαθιά συγκινημένη.

Μετά από 16 χρόνια συνεχούς φροντίδας, η κόρη παραμένει, από κεκτημένη ταχύτητα, σε συχνότητα φροντίδας. Είναι στιγμές που ακόμα κοιτάζει το ρολόι της για να μην ξεχάσει να της δώσει τα φάρμακα της μητέρας: είναι φορές που ακόμα ανοίγει την πόρτα για να κατέβει στο διαμέρισμα του ισογείου. «Θα έλεγε κανείς πως ψυχάσα, αλλά είναι πολύ παράξενη αυτή η ψυχία. Μέσα μας κυριαρχεί η έλλειψη της», παραδέχεται.

Η Ευθυμία Μαλιβίτση έχει πιάσει, μόλις, μια νέα δουλειά. Αντιμετωπίζει το γεγονός με αισιοδοξία, αλλά και με το φορτίο όλων των προηγούμενων ετών να τη συνοδεύει. Έμεινε για καιρό, εκτός αγοράς εργασίας, μολονότι η φροντίδα της μητέρας της ήταν ένα καθήκον πλήρους και αποκλειστικής απασχόλησης. Σήμερα, πιο ψύχραιμη, ζητάει από την Πολιτεία να δειξει μεγαλύτερη ευαισθησία προς τις φροντίστριες και τους φροντιστές, να τους στηρίξει ουσιαστικά. Και εύχεται στα άτομα με νόσο Alzheimer να έχουν τη δύναμη και τη θέληση που είχε η μητέρα της.

Στέλλα Χαραμή

Δημοσιογράφος

Συνεργάτης Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

“

Ήμουν μοναχικός όταν ήρθα στο Κέντρο Ημέρας, όπου με έφερε η κόρη μου. Είχα δισταγμό, αλλά συνάντησα ένα υπέροχο προσωπικό που έγινε ένα με το πρόβλημά μου: είχα χάσει τη σύζυγό μου, είχα καταπέσει πολύ ψυχολογικά – άλλα έλεγα κι άλλα έκανα. Πλέον, περιμένω πώς και πώς, κάθε Τρίτη και Πέμπτη για να έρθω εδώ. Μαθαίνουμε ωραία πράγματα και φεύγουμε πιο ξέγνοιαστοι. Αυτό οφείλεται στην καλή ομάδα του Κέντρου · καταλαβαίνουν τα αδύναμα σημεία μας και πιστεύω ότι έχω βελτιωθεί πάρα πολύ. Πάντως, δεν περίμενα να συναντήσω τόσο ευγενικό προσωπικό, τα αισθάνομαι όλα σαν να είναι δικά μου παιδιά. Ένα μεγάλο ευχαριστώ που μας φροντίζουν.

Γεώργιος

“

Ξεκίνησα να έρχομαι στο Κέντρο Ημέρας Πειραιά, παρότι δεν ήξερα ότι υπάρχει. Επίσης, δε με ενδιέφερε, γιατί δεν φανταζόμουν ότι είχα πρόβλημα, παρότι ξεχνούσα διάφορα. Όμως, κάποια στιγμή, βρέθηκα χαμένη στο δρόμο: δεν μπορούσα να καταλάβω που βρίσκομαι, δεν είχα αίσθηση ούτε της ημέρας, ούτε της ώρας. Λίγο καιρό αργότερα, η κόρη μου, μου μίλησε και μου πρότεινε να έρθω εδώ. Ήρθα σε επαφή με τους υπεύθυνους και τελικά αποφάσισα να παρακολουθώ τα προγράμματα του Κέντρου Ημέρας. Η επαφή με την ομάδα μου δίνει χαρά. Νιώθω πολύ καλά με την καλοσύνη και την ευγένειά τους. Μου κάνει καλό που είμαι εδώ και τους ευχαριστώ.

Σουσσάνα

“

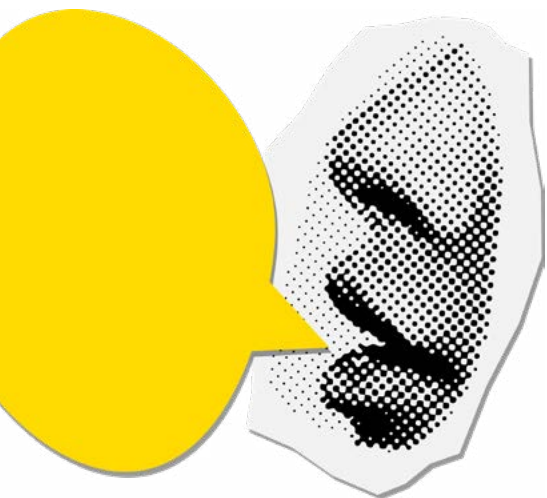
Γνώρισα αυτή τη δομή τον Σεπτέμβριο του 2022. Η κόρη μου είχε ενημερωθεί νωρίτερα για το έργο και την αποστολή της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών κι έτσι με παρότρυνε να γραφτώ. Αρχικά επισκέφθηκα το Κέντρο Ημέρα στην Πανόρμου, μετά κατέβηκα στον Πειραιά όπου και διαμένω. Από τότε, κάθε Τρίτη και Πέμπτη έρχομαι ανελλιπώς. Αισθάνομαι τόσο καλύτερα, χάρη σε αυτή τη συχνή επαφή με το Κέντρο και όλους τους εργαζόμενους, όπως επίσης και με τους συμμαθητές μου! Μακάρι οι συναντήσεις να ήταν κάθε μέρα, αλλά δυστυχώς δε γίνεται! Έχει ανοίξει το μυαλό μου, δεν ξεχνώ όπως παλαιότερα και είμαι πολύ χαρούμενη ψυχολογικά και συναισθηματικά. Ευχαριστώ όλους τους επαγγελματίες για την καλύτερευση της πνεύματος, της ψυχής και του νου μου. Με σεβασμό και εκτίμηση.

Δήμητρα

“

25 Σεπτεμβρίου 2022 ήρθα στο Κέντρο Ημέρας του Πειραιά, μετά από ενέργειες που είχε κάνει η γυναίκα μου. Ήμουν λίγο αγχωμένος για το τι θα συναντήσω. Από την πρώτη ημέρα, αισθάνθηκα μια θετική ενέργεια να με περιβάλλει, εντυπωσιάστηκα με τη διάθεση των θεραπειών να βοηθήσουν με τον καλύτερο τρόπο ώστε να επανέλθω στους φυσιολογικούς ρυθμούς. Καθώς ο χρόνος περνούσε και με την προσπάθεια όλων, άρχισα να αισθάνομαι και να σκέφτομαι διαφορετικά. Το Κέντρο Ημέρας μπήκε στη ζωή μου με τον καλύτερο τρόπο και συνεχίζω εδώ με πολύ ενδιαφέρον.

Τάκης



Τι εξομολογούνται οι ωφελούμενοι των Κέντρων Ημέρας

“

Πριν δύο χρόνια είχα μεγάλο πρόβλημα με τον εαυτό μου, ένιωθα πως τον είχα σχεδόν χάσει. Με είχε πιάσει πανικός και νόμιζα ότι χάνω το μυαλό μου. Αποφάσισα να πάω σε ψυχολόγο. Έκανα 12 συνεδρίες, αλλά δεν είδα καμία διαφορά. Τότε άκουσα για την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών. Βρήκα 3 – 4 διευθύνσεις Κέντρων Ημέρας και αποφάσισα, πράγματι, να την επισκεφθώ. Επέλεξα το Κέντρο Ημέρας Παγκρατίου καθώς ήταν το πιο κοντινό στην κατοικία μου. Έκλεισα ραντεβού, μίλησα με την υπεύθυνη ψυχίατρο και μου έγραψε να κάνω μερικές ιατρικές εξετάσεις. Αμέσως μετά, ξεκίνησα να πηγαίνω στις συνεδρίες που έκαναν.

Στην αρχή δε μπορούσα ούτε να γράψω, ούτε είχα ευφράδεια του λόγου, κάτι που για μένα ήταν πρωτόγνωρο. Σιγά-σιγά, με την προσπάθεια και την εξαιρετική συμπεριφορά του προσωπικού, άρχισα να βλέπω μεγάλη βελτίωση και να αναθαρρεύω ότι πηγαίνω πολύ καλύτερα.

Ευχαριστώ και, τολμώ να πω, ευγνωμονώ το Κέντρο Ημέρας για την ευκαιρία που μου έδωσε να ανακάμψω και να ξαναρχίζω να ελπίζω πως μπορώ να ζήσω καλά.

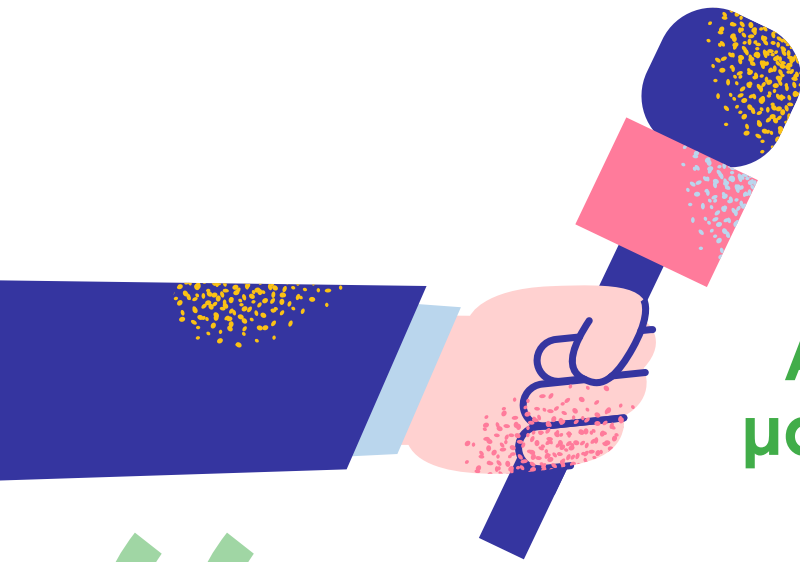
Μαρία

“

Είμαι, κάπως, ηλικιωμένη και για αυτό προκύπτουν διάφορα προβλήματα υγείας καθώς μεγαλώνω. Φυσικά, τα προβλήματα μνήμης είχαν εμφανιστεί χρόνια πριν. Ξεχνούσα ονόματα γνωστών, συγγενών και φίλων που δεν είναι παλαιοί. Ξεχνάω, επίσης, και που βάζω ορισμένα πράγματα και μετά τα ψάχνω- βέβαια σε αυτό με στηρίζουν τα παιδιά μου.

Πριν από τρία, περίπου, χρόνια θέλησα να επισκεφθώ τον νευρολόγο για να ακούσω την γνώμη του. Διαπίστωσε κι εκείνος πως, μαζί με την κατάθλιψη που με ταλαιπωρούσε, είχα πρόβλημα στη μνήμη μου και με συμβούλεψε να επισκεφθώ τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και να παρακολουθώ τα μαθήματα που γίνονται εκεί. Η ωραία σύμπτωση είναι πως την ίδια εποχή, κατασκευαζόταν και ένα Κέντρο Ημέρας που είναι κοντά στο σπίτι μου, στο οποίο έρχομαι μέχρι σήμερα. Ονομάζεται Κέντρο Ημέρας για τα άτομα με Άνοια στον Πειραιά και απαρτίζεται από εμπειρότατο προσωπικό, τους θεραπευτές και φροντιστές μας. Έρχομαι δυο φορές την εβδομάδα, αλλά θα ήθελα να γίνουν περισσότερες γιατί νιώθω πολύ καλά εδώ, είμαι χαρούμενη. Μου αρέσουν οι δραστηριότητες με τις οποίες μας απασχολούν. Να είναι καλά όλοι, να μας προσφέρουν πάντα καλές σκέψεις για τον εαυτό μας και εμείς να βελτιωνόμαστε χάρη σε αυτούς. Ευχαριστώ πολύ και, στ' αλήθεια, νιώθω υποχρεωμένη με την συμπεριφορά όλων.

Βασιλική



Η προσφορά των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών μέσα από τη ματιά των φροντιστών

“

Όταν στη ζωή σου γίνονται ανατροπές, όταν έρχονται τα πάνω-κάτω και σου χτυπά την πόρτα μια δύσκολη ασθένεια, όπως η αγγειακή άνοια, εκεί μετράς και αναλογίζεσαι με τις δυνάμεις σου... Έτσι κι εγώ, έμαχνα τρόπους να το διαχειριστώ και να το αντέξω.

Αισθάνομαι πως μέσα στην ‘ατυχία’ μου, στάθηκα τυχερή, όταν ήρθα σε επαφή με το Κέντρο Ημέρας Πανόρμου. Για μένα ήταν, και παραμένει, μια μεγάλη αγκαλιά που άνοιξε και μας καλωσόρισε μαζί με το σύζυγό μου. Εκεί γνωρίσαμε ανθρώπους, ο ένας πιο σημαντικός και αξιολογος από τον άλλον. Άνθρωποι με ενσυναίσθηση, με ζεστασιά και με απόλυτη διάθεση αποδοχής και φροντίδας πρώτα στον άνθρωπο και μετά στην ασθένεια. Μέσω της δυνατότητας που μου δόθηκε να συμμετάσχω σε εκπαιδευτικά προγράμματα για φροντιστές, έμαθα να μην νιώθω μόνη, να φροντίζομαι και να έχω τη δύναμη να φροντίζω, μέσω της δύναμης του «ανήκειν».

Πλέον, καταλαβαίνω πως έχω ένα σημείο αναφοράς για ό,τι και αν χρειαστώ - ή ακόμα κι αν δεν χρειαστώ κάτι. Γιατί έχω ανθρώπους που γνωρίζω πως θα μου σταθούν και θα με βοηθήσουν να διαχειριστώ, αυτό με το οποίο είμαι αντιμέτωπη ή θα είμαι στο μέλλον. Μου προσφέρεται απλόχερα στήριξη και ανάσα και αισθάνομαι απέραντη ευγνωμοσύνη που έχω το κουράγιο να συνομιλήσω με όλα τα δύσκολα συναισθήματα που με κατακλύζουν. Κι αυτό, για μένα, κρύβει λιγότερο πόνο.

Ευχαριστώ από καρδιάς που είστε εκεί!

Ασπασία

“

Η ύπαρξη του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στην Άρτα με κάνει να νιώθω ανακούφιση. Ανακούφιση, διότι η αγγειακή άνοια με τα προβλήματα υγείας του πατέρα μου που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε, καθημερινά, αποτελούν για την οικογένεια μας τη λυδία λίθο: δοκιμάζεται συνεχώς η αντοχή μας και όχι μόνο. Νιώθω ότι χρειάζεται να τονίσω το πόσο πολύτιμη, αναντικατάστατη είναι η δυνατότητα να μιλήσω για τα δικά μου βιώματα και συναισθήματα που πηγάζουν από την αγγειακή άνοια του πατέρα μου. Η ηρεμία και η ευαισθησία που εισπράττω, η σοβαρότητα, η ικανότητα διαχείρισης, ο επαγγελματισμός, η λεπτότητα των εργαζομένων στο Κέντρο Ημέρας είναι ακαταγώνιστα. Για όλο το έργο που έχετε προσφέρει στον πατέρα μου, μόνο «ευχαριστώ» μπορώ να προφέρω.

Ελένη

“

Η παροχή υπηρεσιών στο Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια στην Άρτα είναι ιδιαίτερα βοηθητική, τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους οικείους. Για τον ασθενή διαπιστώνω πως λειτουργεί ως μια προσπάθεια προκειμένου να αποτρέψουμε την αποτροπή επιδείνωσης των συμπτωμάτων και, τολμώ να πω και, για την αντιστροφή της εξέλιξης της νόσου.

Μου αρέσει η ενημέρωση και η ξεκάθαρη θέση όσων κάνουμε, γιατί τα κάνουμε και πως προχωρούμε ανά περίπτωση. Οι δε συνεδρίες με τους συγγενείς αναδεικνύουν λίγο-πολύ πως όλοι οι φροντιστές και οι φροντίστριες αντιμετωπίζουν τα ίδια ή παρεμφερή προβλήματα κι αυτό βοηθάει όλες και όλους μας. Στο Κέντρο Ημέρας για τα άτομα με άνοια Άρτας οι εργαζόμενοι έχουν άριστη, μεταξύ τους, συνεργασία και λειτουργούν ως ομάδα, τα μέλη της οποίας αλληλο-συμπληρώνονται. Ευχαριστούμε.

Ναταλία



Το να φροντίζεις έναν άνθρωπο, του οποίου μνήμη του αρχίζει να μοιάζει με κεντημένο εργόχειρο που ξηλώνεται, είναι μια άσκηση υπομονής και απέραντης αγάπης. Είναι σαν να προσπαθείς να κρατήσεις το κερί αναμμένο, σε ένα δωμάτιο όπου φυσάει ένας μανιασμένος αέρας, τον οποίο δεν μπορείς να αποκλείσεις από το χώρο.

Στη δική μου καθημερινότητα, δίπλα στη μητέρα μου, πάντα με τον δικό μου τρόπο ως φροντίστρια, έμαθα πως η αγάπη από μόνη της, όσο δυνατή κι αν είναι, κάποιες φορές λυγίζει μπροστά στην κούραση και το άγνωστο. Εκεί ακριβώς, ανάμεσα στη δυσκολία και την ανάγκη, βρέθηκε δίπλα μου η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

Δεν ήταν μόνο η θεωρητική συμπαράσταση και η βοήθεια καθοδήγησης που μου παρείχε. Ήταν η πρακτική προσφορά, η οποία άλλαξε το τοπίο της φροντίδας μου. Ήταν οι άνθρωποι που μου έδωσαν τα «εργαλεία» να καταλάβω πολλά: τον τρόπο να διαχειριστώ τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές και οι φροντίστριες, οι οποίοι βρίσκονται δίπλα σε εκείνους που η μνήμη τους, με τον καιρό, εξασθενεί και χάνεται. Ήταν οι άνθρωποι που μου έδωσαν τη γνώση να σταθώ με αξιοπρέπεια δίπλα στη μητέρα μου που με έχει ανάγκη.

Ευχαριστώ την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και τις εξαιρετικές ψυχολόγους που στάθηκαν δίπλα μου σε αυτό το δύσκολο ταξίδι μέσα στην ομίχλη της μνήμης που βιώνει η μητέρα μου. Ακόμα και όταν οι λέξεις χάνονται, η σύνδεση παραμένει ζωντανή μέσα από την ουσιαστική υποστήριξη και την κοινή μας ανθρωπιά.

Μαρία



Έρχονται κάποιες στιγμές στη ζωή των ανθρώπων που νιώθουν ότι γκρεμίζεται ο κόσμος τους. Σε άλλους γίνεται σταδιακά, σε άλλους απότομα. Το ίδιο ένιωσα κι εγώ όταν η μητέρα μου, εξαιτίας πολλαπλών εγκεφαλικών, διαγνώστηκε με αρχή άνοιας. Απότομα και καθοριστικά. Όταν τα κλάματα και η αβάστακτη στεναχώρια καταλάγιασαν, έπρεπε να αποφασιστεί τι μπορεί να γίνει σε πρακτικό επίπεδο. Το κράτος ήταν απόν. Η κοινωνική μέριμνα του Δήμου βοηθητική, αλλά όχι επαρκής. Μέσα σε αυτήν τη θάλασσα της απελπισίας βρέθηκε η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ως σανίδα σωτηρίας. Διστακτικά, αλλά αποφασιστικά απευθύνθηκα στην Εταιρεία και, έκτοτε, ένας ελπιδοφόρος κόσμος άνοιξε μπροστά μου.

Ιδρύοντας την Εταιρεία η δρ. Παρασκευή Σακκά - την οποία δεν έχω την τιμή να γνωρίζω, όμως έχω την τύχη να γνωρίζω το έργο της έχει επιτελέσει ένα έργο πανανθρώπινο, πολυεπίπεδο - και μάλιστα χωρίς την οικονομική επιβάρυνση των ωφελούμενων!

Επιπρόσθετα, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στηρίζεται στην επιστημονική ομάδα που την στελεχώνει. Θα αναφερθώ συγκεκριμένα στο Κέντρο Ημέρας Πανόρμου στο οποίο απευθύνεται η μητέρα μου και με το οποίο έχω επαφή ως φροντίστριά της. Νιώθουμε και οι δύο μας απέραντη ευγνωμοσύνη για τη Βασιλική, τη Νικολέττα, τη Μαρία, τη Δήμητρα (αναφερόμαστε στις κυρίες πρώτα), για τον Βαγγέλη και τον Δημήτρη που μας αγκαλιάζουν, μας φροντίζουν και δείχνουν έμπρακτα ότι ενδιαφέρονται, μας βλέπουν ως ανθρώπους που αξίζουν να ασχοληθούν, να μας συμβουλευθούν και να μας στηρίξουν σε κάθε μας βήμα, σε κάθε μας δυσκολία - και κυρίως να είναι κοντά μας σε κάθε εξέλιξη της νόσου. Αναφέρομαι σε αυτούς με τα μικρά τους ονόματα, παρότι τρέφουμε απίστευτο σεβασμό στο πρόσωπό τους, γιατί μέσα από το έργο τους, από το καλό που μας κάνουν, έχουν γίνει πλέον οι «δικοί μας άνθρωποι», οι συνοδοιπόροι μας σε αυτό που δεν επιλέξαμε, αλλά μας ανάγκασε η ζωή να αντιμετωπίσουμε.

Ιδιαίτερη μνεία, όμως, θα μου επιτραπεί να κάνω στην κ. Βασιλική Εξαρχάκου, η οποία κατέχει ιδιαίτερη θέση στην ψυχή και στη καρδιά μου. Μου έδειξε με τον καλύτερο τρόπο ότι η προσφορά της στον συνάνθρωπο είναι πάνω και πέρα από οποιαδήποτε γνωριμία ή οποιοδήποτε οικονομικό όφελος. Με την ανιδιοτελή της προσφορά, με βοήθησε και με βοηθάει να πορευτώ στο ταξίδι στην άνοια, στον τρόπο διαχείρισης των όποιων καταστάσεων προκύπτουν, ενώ παράλληλα πραγματοποιώ ένα ταξίδι μέσα στην ψυχή μου: στο πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου να σπρικθεί, ώστε να μπορέσω να υποστηρίξω κατόπιν τη μητέρα μου. Της χρωστώ, θεωρώ, την ζωή μου από εδώ και πέρα, γιατί με την σύσταση και συμβολή της με έφερε σε επαφή με ομάδες άλλων φροντιστών, με ειδικούς που μας καθοδηγούν στο πώς να νιώσουμε καλύτερα, να νιώσουμε ότι ως φροντιστές δεν είμαστε θαμμένοι και ταγμένοι μόνον για να φροντίζουμε τον άνθρωπό μας που έχει άνοια. αλλά αξίζουμε κι εμείς χαρά, αξίζουμε να ζήσουμε και κάποιος να προσφέρει σε εμάς.

Ως φροντιστές ξέρουμε ότι η άνοια δεν έχει επιστροφή αλλά και ότι έχουμε ένα χέρι να μας κρατήσει, έναν παρηγορητικό λόγο, έναν άνθρωπο που είναι κοντά μας και μας καταλαβαίνει στα όσα περνάμε, στα όσα βιώνουμε. Το πιο σπουδαίο είναι πως οι άνθρωποι στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχουν πάει παραπέρα την έννοια της φροντίδας και της μέριμνας: έχουν καταφέρει να μας κάνουν καλύτερους - να καλυτερεύσουμε τον κόσμο μέσα μας και γύρω μας.

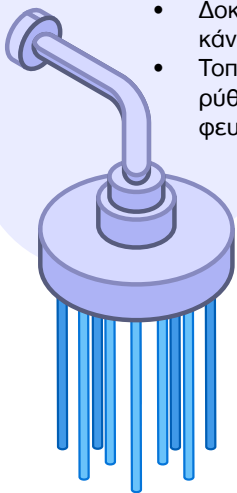
Αναστασία

ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ!

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

ΜΠΑΝΙΟ

- Αντικαταστήστε, εάν είναι εφικτό, την μπανιέρα με ντουζιέρα.
- Τοποθετήστε αντιολισθητικά πατάκια στην μπανιέρα και λαβή στήριξης στον τοίχο.
- Δοκιμάστε ένα υπερυψωμένο κάθισμα λεκάνης για μπάνιο σε καθιστή θέση.
- Τοποθετήστε θερμοστατική βαλβίδα για τη ρύθμιση του ζεστού νερού, ώστε να αποφευχθεί η πρόκληση εγκαυμάτων.



ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

- Τοποθετήστε πόρτες και κλειδαριές ασφαλείας.
- Προτιμήστε συσκευή εντοπισμού σε ένα ρολόι και όχι στα κλειδιά ή στην τσάντα.
- Αναζητήστε συμπληρωματικά μεταλλικά βραχιόλια/σιλικόνης, ή ιατρικά αδιάβροχα βραχιολάκια από κάποιο φαρμακείο, στα οποία θα αναγράφονται τα στοιχεία επικοινωνίας σας.
- Τοποθετήστε κάμερες στο εσωτερικό του σπιτιού.
- Ενημερώστε τη γειτονιά και δώστε τα στοιχεία επικοινωνίας σας σε σημεία που επισκέπτεται συχνά το άτομο με άνοια.

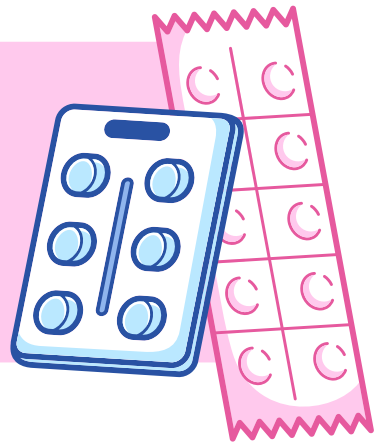


ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ/ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

- Ενημερώστε για πιθανά σενάρια απάτης.
- Τοποθετήστε κάμερα/θυροτηλέφωνο με κάμερα στο εξωτερικό του σπιτιού ως αποτρεπτικό μέσο οποιασδήποτε απόπειρας εξαπάτησης/διάρρηξης.
- Ενημερώστε τον πάροχο τηλεφωνίας για να γίνει φραγή στα πενταψήφια ώστε να αποφύγετε αγορές από κανάλια τηλεπώλησης.
- Αναλάβετε εσείς την εξόφληση λογαριασμών, περιορίστε τα χρήματα που φέρει πάνω του.
- Συνοδεύετε τον στις αναλήψεις στα ΑΤΜ και φυλάσσετε την κάρτα και την ταυτότητα του σε ασφαλές σημείο.

ΚΟΥΖΙΝΑ

- Κατεβάστε τον διακόπτη της κουζίνας, ειδικά όταν απουσιάζει ο φροντιστής ή αποσυνδέστε εντελώς την κουζίνα.
- Τοποθετήστε ανιχνευτές καπνού ή/και ηλεκτρικές συσκευές με χρονοδιακόπτη.
- Εμποδίστε την πρόσβαση στα επικίνδυνα και αιχμηρά αντικείμενα (π.χ. μαχαίρια, πιρούνια, εργαλεία, γκαζάκια, αναπτήρες, απορρυπαντικά και οινοπνευματώδη ποτά) ούτως ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί ή δηλητηριάσεις.

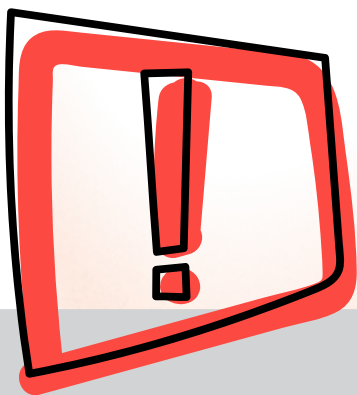


ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- Στα αρχικά στάδια της νόσου, τακτοποιήστε τα φάρμακα σε κασετίνα ανά ημέρα.
- Στα πιο προχωρημένα στάδια, φροντίστε η λήψη της φαρμακευτικής αγωγής να γίνεται υπό επίβλεψη και να υπάρχει πρόσβαση μόνο από τον φροντιστή.

ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ!

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ



ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΤΩΞΕΩΝ/ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

- Αποφύγετε τα χαλιά και τα μακριά ηλεκτρικά καλώδια στο πάτωμα.
- Αποφύγετε το άτομο με άνοια να φοράει ανοιχτά υποδήματα (π.χ. σαγιονάρες) και μακριά ρούχα που μπορεί να πατήσει.
- Φροντίστε ο χώρος να είναι ανοιχτός και τακτοποιημένος και όχι φορτωμένος με έπιπλα ή αντικείμενα που εμποδίζουν τη μετακίνηση.
- Φροντίστε για τον καλό φωτισμό στους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους ειδικότερα εκεί που κινείται το άτομο κατά τις βραδινές ώρες.
- Προτιμήστε καθίσματα με μπράτσα και πλάτη που προσφέρουν στήριξη.
- Προμηθευτείτε βοήθημα έγερσης (γερανάκι) για κλινήρη άτομα.
- Φροντίστε η πρόσβαση του ατόμου με άνοια σε σκάλες να γίνεται μόνο με επίβλεψη.
- Μεταφέρετε το κρεβάτι στον τοίχο για να αποφευχθούν οι πτώσεις. Στην πλευρά, που παραμένει εκτεθειμένη, μπορεί να τοποθετηθεί μία καρέκλα ή ένα κάγκελο.
- Τοποθετήστε αντιολισθητικές λωρίδες στα πατώματα και στις σκάλες.
- Τοποθετήστε σύστημα ενδοεπικοινωνίας, κάμερες, ή/και αισθητήρες πτώσεων.
- Τοποθετήστε αυτοκόλλητα με σχέδια σε γυάλινες μπαλκονόπορτες/επιφάνειες, ώστε να διακρίνονται ευκολότερα.
- Καλύψτε με προστατευτικά τις αιχμηρές γωνίες στους πάγκους και τα τραπέζια.
- Φροντίστε να μην μένει το άτομο κοντά σε εστίες θέρμανσης (π.χ. τζάκι, σόμπα) χωρίς εποπτεία.
- Δώστε ένα εφεδρικό κλειδί σε κάποιο πρόσωπο εμπιστοσύνης που σε περίπτωση ατυχήματος μπορεί να φτάσει αμεσότερα.
- Αποφύγετε εξόδους σε περίπτωση κακών καιρικών συνθηκών (π.χ. βροχή, χιόνι, υψηλές θερμοκρασίες).



ΟΔΗΓΗΣΗ

- Διακόψτε την οδήγηση όταν η νοητική κατάσταση ή/και η ηλικία του ατόμου, την καθιστούν επικίνδυνη για τον ίδιο και τους γύρω του.
- Εμποδίστε την πρόσβασή του στο αυτοκίνητο σε περίπτωση που το άτομο αρνείται να διακόψει την οδήγηση.



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Απλοποιήστε τη διαδικασία του ντυσίματος. Αποσυμφορήστε την ντουλάπα του, αφήνοντας μόνο λίγα ρούχα της τρέχουσας εποχής.
- Προτιμήστε άνετα και εύχρηστα ρούχα με λάστιχο και όχι φερμουάρ, μικρά κουμπιά ή κορδόνια.
- Όταν υπάρχουν δυσκολίες ακοής ή όρασης, χρησιμοποιήστε αισθητηριακά βοηθήματα (γυαλιά, ακουστικό βαρηκοΐας)
- Φροντίστε για την καθημερινή περιποίηση των φυσικών και τεχνητών οδοντοστοιχιών.
- Αλλάζετε συχνά το εσώρουχο ή την πάνα και φροντίστε για τη σωστή περιποίηση της ευαίσθητης περιοχής.
- Φροντίστε για τη σωστή διατροφή και την επαρκή πρόσληψη υγρών.
- Ελέγξτε για ενδεχόμενες δυσκολίες όψης. Συμβουλευτείτε εξειδικευμένους επαγγελματίες σε θέματα κατάρτισης (π.χ. λογοθεραπευτή ή ΩΡΛ).

Η σημασία της αυτοφροντίδας στους φροντιστές ατόμων με άνοια

Η φροντίδα ατόμων με άνοια είναι μια απαιτητική και, συχνά, εξουθενωτική διαδικασία που επηρεάζει την καθημερινή ζωή και την ευημερία των φροντιστών. Οι φροντιστές είναι, συνήθως, μέλη της οικογένειας που έρχονται αντιμέτωποι με πολλές προκλήσεις, οι οποίες προκύπτουν κατά τη διάρκεια της φροντίδας και δεν σχετίζονται μόνο με το κομμάτι της υγείας. Το συναισθηματικό φορτίο, οι αυξημένες οικονομικές υποχρεώσεις και η κοινωνική απομόνωση επηρεάζουν τη σωματική και ψυχολογική κατάσταση των φροντιστών, υποβαθμίζοντας την ποιότητα της υγείας τους. Τα άτομα που φροντίζουν τείνουν να θέτουν σε προτεραιότητα τις ανάγκες των ασθενών τους έναντι των προσωπικών τους αναγκών, κάτι που, με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές διάθεσης (όπως η κατάθλιψη) αυξημένο κίνδυνο για χρόνια νοσήματα, συννοσηρότητες έως και θνησιμότητα. Σε αυτό το πλαίσιο, η αυτοφροντίδα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας τους.

Ως αυτοφροντίδα ορίζεται η διαδικασία εμπλοκής σε δραστηριότητες κατά τις οποίες τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική και ψυχολογική τους υγεία. Η σημασία της αυτοφροντίδας σε ένα φροντιστή - παρά το γεγονός ότι αυτή παραμελείται - παίζει πολύ σημαντικό ρόλο καθώς του παρέχει τη δυνατότητα να παραμένει υγιής και να δύναται να φροντίσει αποτελεσματικά το αγαπημένο του πρόσωπο. Μορφές αυτοφροντίδας είναι συμπεριφορές που προάγουν μια υγιεινή ζωή (όπως η καλή διατροφή, η σωματική άσκηση και ο επαρκής ύπνος), οι δραστηριότητες που προκαλούν ευχαρίστηση (όπως η ανάγνωση βιβλίων ή ένας περίπατος) και φυσικά η ενασχόληση με την δική τους σωματική υγεία (όπως οι τακτικές ιατρικές εξετάσεις).

Η αυτοφροντίδα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η ηλικία, το φύλο, η μόρφωση, η εθνικότητα αποτελούν κάποια από τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τον βαθμό κατά τον οποίο θα εμπλακεί ένα άτομο σε δραστηριότητες για τον εαυτό του. Επιπλέον, η λειτουργικότητα του ασθενούς μπορεί να καθορίσει το εύρος προσωπικού χρόνου για τον φροντιστή. Για παράδειγμα, αν πρέπει να παρέχεται βοήθεια

σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες του ασθενούς (όπως η σίτιση, η καθαριότητα, η μετακίνηση) τότε θα μειωθεί δραματικά ο χρόνος αλλά και η διάθεση των φροντιστών να ασχοληθούν με τις δικές τους ανάγκες.

Σημαντικό ρόλο στο κατά πόσο ένας φροντιστής θα υιοθετήσει ευεργετικές συνήθειες για τον εαυτό του παίζει και η υποστήριξη που θα λάβει από το υπόλοιπο οικογενειακό πλαίσιο και συναφείς κοινωνικούς φορείς. Έρευνες στο πεδίο έχουν δείξει πως η 'εξωτερική' υποστήριξη συνδέεται με περισσότερη αυτοφροντίδα, χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, επιβάρυνσης και πιο θετική αντίληψη για το ρόλο του φροντιστή. Οι παρεμβάσεις αυτοφροντίδας πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες των φροντιστών για να είναι ουσιαστικά ωφέλιμες. Επίσης, βασική προϋπόθεση είναι η εκπαίδευση τους αναφορικά με το πως να διαχειρίζονται τις δυσκολίες και πως να αντιλαμβάνονται όχι μόνο το ρόλο τους ως φροντιστή, αλλά και τους άλλους ρόλους που υπηρετούν στην ζωή τους.

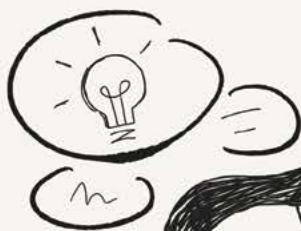


Παρά τα οφέλη που προκύπτουν από τη συστηματική αυτοφροντίδα - μείωση του άγχους, βελτίωση και ενίσχυση της ψυχικής και σωματικής υγείας, καλύτερη διαχείριση της φροντίδας - οι περισσότεροι φροντιστές δυσκολεύονται να την ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους. Βασικός λόγος θεωρείται η έλλειψη χρόνου. Εξάλλου, ο φροντιστής πέραν από την φροντίδα του ασθενούς πρέπει να ανταποκριθεί και σε άλλες υποχρεώσεις της ζωής, όπως η εργασία του και η σχέση του με άλλα μέλη της οικογένειας. Δευτερευόντως, έρχεται η ελλιπής υποστήριξη, αφού η απουσία βοήθειας επιδεινώνει την υπάρχουσα κατάσταση σε πρακτικό και συναισθηματικό επίπεδο. Τέλος, κυρίαρχο είναι και το αίσθημα ενοχής που αισθάνονται πολλοί φροντιστές, θεωρώντας ότι καλύπτουν τις δικές τους ανάγκες τοποθετούν τον εαυτό τους πάνω από τον ασθενή.

Ωστόσο, η αυτοφροντίδα δεν είναι, απλώς, μια προσωπική επιλογή αλλά ένας μηχανισμός για την αντιμετώπιση της εξουθένωσης και θα πρέπει να ενισχύεται σε κάθε φροντιστή. Παρεμβάσεις όπως, εκπαιδευτικά προγράμματα με σκοπό την διαχείριση του χρόνου μέσα στη φροντίδα, η αναγνώριση των προσωπικών αναγκών και η υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας (σε ατομικό ή και ομαδικό επίπεδο) για τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων είναι κάποια από τα αρχικά βήματα που μπορεί να κάνει ο φροντιστής ώστε να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του. Σημαντική θεωρείται και η ενθάρρυνση των φροντιστών να ζητήσουν βοήθεια από το οικογενειακό περιβάλλον είτε από αρμόδιες υπηρεσίες και φορείς.

Η αυτοφροντίδα είναι αναγκαίο αγαθό για τη διατήρηση της υγείας των φροντιστών. Παρά τις πολυάριθμες προκλήσεις, η αναγνώριση της σημασίας της και η ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των φροντιστών και, κατ' επέκταση, των ασθενών που φροντίζουν.

Μαρία Σταματέλου
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Θυμήσου



Θυμήσου ότι είσαι μέρος της προσπάθειας

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικό σωματείο. Όλες οι υπηρεσίες μας στα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους είναι δωρεάν. Βασιζόμαστε στη συνεισφορά των μελών και του κοινού για να συνεχίσουμε την υποστήριξη ατόμων με νόσο 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