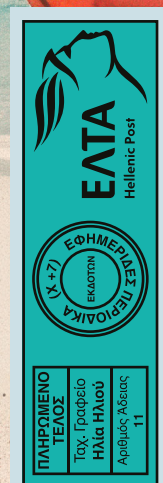


ενημέρωση για τη νόσο

alzheimer

ΙΟΥΝΙΟΣ 2026 - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Η **Εταιρεία Alzheimer Αθηνών** είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από συγγενείς ατόμων με άνοια και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο 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

Φιλιππών 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. irakleioattiki@alzheimeraathens.gr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πειραιάς*

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



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άρτα*

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



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



(*) 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: GR3501403410341002320000184
Πειραιώς IBAN: GR5001717480006748114621486

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ



Αγαπητές φίλες, αγαπητοί φίλοι,

Το Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια και η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, των οποίων έχω την τιμή να είμαι πρόεδρος, έχουν εργαστεί άοκνα, επί μία και πλέον δεκαετία, για την εξασφάλιση ενός ικανού πλαισίου που θα προάγει την ευζωία και θα υπερασπίζεται τα δικαιώματα των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Αυτό το πλαίσιο αντανακλάται στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer που εκπονήθηκε από ομάδα εργασίας του Υπουργείου Υγείας και εγκρίθηκε από τη Βουλή το 2015. Πρόσφατα, ομάδα εργασίας (και πάλι διορισμένη από το Υπουργείο) παρέδωσε μία γενναία επικαιροποίηση του η οποία έγινε μάλιστα μετά από διαδικασίες δημόσιας διαβούλευσης.

Παράλληλα, το 2020, νομοπαρασκευαστική επιτροπή συνέταξε, μετά από εργασίες δυο ετών, σχέδιο νόμου για τα δικαιώματα των ασθενών με άνοια και των φροντιστών τους. Το σχέδιο έκτοτε βρίσκεται στη διάθεση του Υπουργείου και έχουν υπάρξει άφθονες δεσμεύσεις από τις εκάστοτε κυβερνήσεις για την ψήφιση του σε Νομοσχέδιο.

Χορηγοί

Αρρένα
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

the DESIGN AGENCY

Φίλοι

Καλλιόπη Τσαμουρά
Γεώργιος Τούρλας
Ανδρέας Χάλας
Εμμανουήλ Μουζάκης
Ελένη Σταθοπούλου
Αναστάσιος Γεώργαλος
Καλλιόπη Πωγωνάτου
MEVACO AE
SFAKIANAKIS
INSURANCE
Ελένη Οικονομάκη
Ιωάννα Μαραγκάκη
Βασιλική Φιλιππούλου
Δήμητρα Μπαρτζή

Δυστυχώς, η επιστημονική κοινότητα που δραστηριοποιείται γύρω από την άνοια και τη νόσο Alzheimer, οι φροντιστές και οι φροντίστριες ατόμων με άνοια, τα άτομα που πάσχουν - αθροιστικά περισσότεροι από 1.5 εκατομμύριο άνθρωποι στην Ελλάδα - βρίσκονται ακόμα σε βασανιστική αναμονή. Αναμονή προκειμένου αυτό το σχέδιο να αποτελέσει Νόμο του Κράτους και να περάσει σε συστηματική υλοποίηση, με στόχο να υποστηρίξει πρακτικά και ουσιαστικά όλες αυτές τις δεκάδες χιλιάδες συμπολιτών μας που δίνουν τον αγώνα με τη νόσο.

Η αναμονή συντηρείται, την ώρα που τα επίσημα στοιχεία στη χώρα μας δηλώνουν πως 250.000 άτομα πάσχουν από άνοια και 350.000 άτομα από ήπια νοσητική διαταραχή - δηλαδή από το προστάδιο της άνοιας. Καθώς το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται, αυξάνονται και οι αριθμοί αυτοί, μαζί με τον αριθμό των φροντιστών τους. Εκτοξεύουν τον αριθμό των Ελλήνων οι οποίοι επηρεάζονται από τη νόσο στο 15% του πληθυσμού της χώρας.

Έχει γίνει πλέον σαφές από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα πως η άνοια και οι συναφείς διαταραχές είναι ένα μείζον ζήτημα Δημόσιας Υγείας: ένα ζήτημα κοινωνικό, πολιτικό και οικονομικό. Με αυστηρά οικονομικούς όρους το ετήσιο κόστος της άνοιας στην Ελλάδα υπολογίζεται στα τρία δισεκατομμύρια ευρώ, ενώ στην Ευρώπη έχει, προ πολλού, ξεπεράσει τα 170 δισεκατομμύρια ευρώ.

Η άνοια, πρωτίστως, είναι ένα τεράστιο ανθρωπιστικό ζήτημα γι' αυτό και δεν υπάρχει άλλος χρόνος για χάσιμο. Τα αποθέματα υπομονής όλων εξαντλούνται. Είναι, από καιρό, επείγον και απολύτως αναγκαίο το σχέδιο νόμου για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer να βγει από το συρτάρι, να γίνει νομοθετική πράξη και να περάσει, επιτέλους, σε συνθήκη πλήρους εφαρμογής: στην αφομοίωση του από την κοινωνική πραγματικότητα.

Ας αγωνιστούμε όλοι μαζί γι' αυτό!

Παρασκευή Σακκά

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

Δωρεές εις μνήμην

Ασημίνα Μαργαρίτη εις μνήμην Π. Βορρέα
Γεώργιος Μπεϊνας, Ελένη Νομικού εις μνήμην Χρήστου Νομικού
ΚΕΑΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ εις μνήμην Μαρίας Σταύρακα
Δήμητρα Σπανού, οικ. Γεωργίου Ντέλλα εις μνήμην Αγγέλας Κοβάνη
Νικόλαος Βαστάρης εις μνήμην Στέργιου Καχριμανίδη
Γεώργιος Δημητρώπουλος, οικ. Βλάχου, οικ. Δημητρίου Γρηγορόπουλου εις μνήμην Βασιλικής & Αντωνίου Δημητρώπουλου

Ντιάνα Ζούπα, οικ. Θεόδωρου Χρόνη, Ν. Γεωργιάδου, οικ. Συμεών Κρούστη, οικ. Νικόλαου Σταθάκη, Παύλος Σειμένης, Βασίλειος & Αφροδίτη Κοντόπουλου εις μνήμην Ιωάννη Χάρρη
Ιωάννα Κουρή, Γεώργιος Κωνσταντούλης, οικ. Πάγκαλου εις μνήμην Παντελεήμονα Κουρή
Αργυρώ Καβαλάρη εις μνήμην Αναστάσιου Κούρτη
Μαριλένα Κοττίκα εις μνήμην Παντελή Κούρη
Ολυμπία Τραυλού εις μνήμην Ευφροσύνης Τραυλού
Δήμητρα Τσαρτσιώνη εις μνήμην Αλεξάνδρας Διακονίδου

Tempo Optimum Media Direction Hellas εις μνήμην Αλεξάνδρας Μπισιά
Β1 διεύθυνση του Υπουργείου Εξωτερικών εις μνήμην Κωνσταντή Ζαχαράκη
Ηλίας Βασιλειάδης εις μνήμην Στέλλας Βασιλειάδη
PRIORITY QUALITY CONSULTANTS A.E. εις μνήμην Δέσποινας Τερπίτσα
Ελένη Καρύδα εις μνήμην Λίτσας
Χρήστος - Παναγιώτης Βεκρής εις μνήμην Κωνσταντίνου - Γεωργίου Βεκρή
Αντώνιος Φράγκος & Χριστίνα εις μνήμην Ιωάννη Κανάκη

Η αγγειακή νοητική διαταραχή είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την έκπτωση της μνήμης και των άλλων νοητικών λειτουργιών όταν δεν υπάρχει επαρκής ροή αίματος σε κάποια περιοχή του εγκεφάλου. Ως αποτέλεσμα βλάπτονται - επιπλέον της μνήμης - ο λόγος, η οργάνωση της σκέψης, η κρίση, η συμπεριφορά και η καθημερινή λειτουργικότητα. Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα αγγειακών νοητικών διαταραχών ανάλογα με το είδος και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν οι ασθενείς:

- **Ήπια αγγειακή νοητική διαταραχή (mild vascular cognitive impairment):** επηρεάζει τη σκέψη, τη μνήμη και το λόγο, χωρίς λειτουργική έκπτωση.
- **Αγγειακή άνοια (Vascular Dementia):** επιφέρει σημαντικά πολλαπλά νοητικά ελλείμματα, τα οποία επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργικότητα. Συχνά, η κλινική εικόνα προσομοιάζει με τη νόσο Alzheimer.

Και οι δυο παραπάνω νοητικές διαταραχές μπορούν να οφείλονται σε ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, ισχαιμικό ή αιμορραγικό, που οδηγεί σε νέκρωση των περιοχών του εγκεφάλου, οι οποίες αρδεύονται από τα θρομβωμένα ή ραγέντα αγγεία. Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο δεν οδηγεί σε νοητική έκπτωση, καθώς εξαρτάται από τη βαρύτητά του και την περιοχή του εγκεφάλου που αφορά.

Την ίδια ώρα, υπάρχουν και άλλες αιτίες που καταστρέφουν τα αγγεία του εγκεφάλου και μειώνουν την παροχή αίματος. Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου αυξάνουν και τον κίνδυνο αγγειοεγκεφαλικής διαταραχής. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν την υψηλή αρτηριακή πίεση, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αυξημένη χοληστερίνη, το κάπνισμα. Ελέγχοντας τους παραπάνω παράγοντες μειώνουμε και τον κίνδυνο εμφάνισης αγγειακής νοητικής διαταραχής.

Οι τύποι αγγειακής νοητικής διαταραχής

Πολύ - εμφρακτική άνοια: προκαλείται από επανειλημμένα μικρά ή μεγάλα ισχαιμικά αγγειακά επεισόδια σε διάφορες περιοχές του εγκεφάλου που σταδιακά πλήττουν τη μνήμη και τη σκέψη.

Άνοια μετά από εγκεφαλικό αγγειακό επεισόδιο: εμφανίζεται σταδιακά σε διάστημα έξι μηνών μετά το επεισόδιο, ενώ τα συμπτώματα ποικίλουν ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που έχει πληγεί.

Υποφλοιώδης - ισχαιμική άνοια: υπάρχει βλάβη των μικρών αγγείων και των νευρικών ινών στη λευκή ουσία του εγκεφάλου και είναι συνήθης σε ασθενείς με υπέρταση και, διαφόρου αιτιολογίας, γενικευμένες αγγειακές βλάβες. Τα πρώιμα συμπτώματα περιλαμβάνουν διαταραχή της προσοχής, της οργάνωσης της σκέψης και κινητικά προβλήματα.

Μικτή άνοια: είναι η συνύπαρξη στον ίδιο ασθενή της νόσου Alzheimer και κάποιας μορφής αγγειακής άνοιας. Είναι η δεύτερη πιο συχνή μορφή άνοιας, μετά τη νόσο Alzheimer. Χαρακτηρίζεται από ένα συνδυασμό συμπτωμάτων που αφορούν τη μνήμη, τη σκέψη, τη συμπεριφορά, την προσοχή και την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών λειτουργιών, με την εμφάνιση και την εξέλιξή της να ποικίλει.

Σχετικά με τη διάγνωση

Η κλινική διάγνωση γίνεται με νευρολογική εξέταση, με νευροψυχολογική αξιολόγηση (τεστ μνήμης και άλλων νοητικών λειτουργιών). Απαραίτητη είναι η απεικόνιση εγκεφάλου (Μαγνητική ή Αξονική Τομογραφία Εγκεφάλου, MRI/CT) και ενδεχομένως η οσφυονωτιαία παρακέντηση ή άλλες, πλέον, ειδικές εξετάσεις (αιματολογικές, βιοχημικές, μοριακές, γενετικές) για τη διάγνωση αγγειακών βλαβών ή και την ανεύρεση σπανίων αιτίων εγκεφαλικών αγγειακών βλαβών.

Αγγειακή νοητική διαταραχή και αγγειακή άνοια

Συμπερασματικά, στις εγκεφαλικές αγγειακές διαταραχές, τα νοητικά ελλείμματα εντοπίζονται κυρίως στην προσοχή, στη συγκέντρωση, την ταχύτητα επεξεργασίας, την ικανότητα σχεδιασμού και εκτέλεσης πολύπλοκων δραστηριοτήτων και την κρίση και δευτερευόντως στη μνήμη. Συνήθεις είναι, επίσης, αλλαγές στην προσωπικότητα, όπως η αβουλία, η κατάθλιψη και η συναισθηματική αστάθεια. Συχνά, ο ασθενής παρουσιάζει κλιμακωτή πορεία, δηλαδή, είναι σταθερός για μακρύ χρονικό διάστημα ή εμφανίζει κάποια μικρή βελτίωση. Με την πάροδο του χρόνου έρχεται η νοητική επιδείνωση, εξαιτίας κάποιου νέου εγκεφαλικού ή και της συνολικής εκφύλισης του εγκεφάλου.

Προλαμβάνοντας

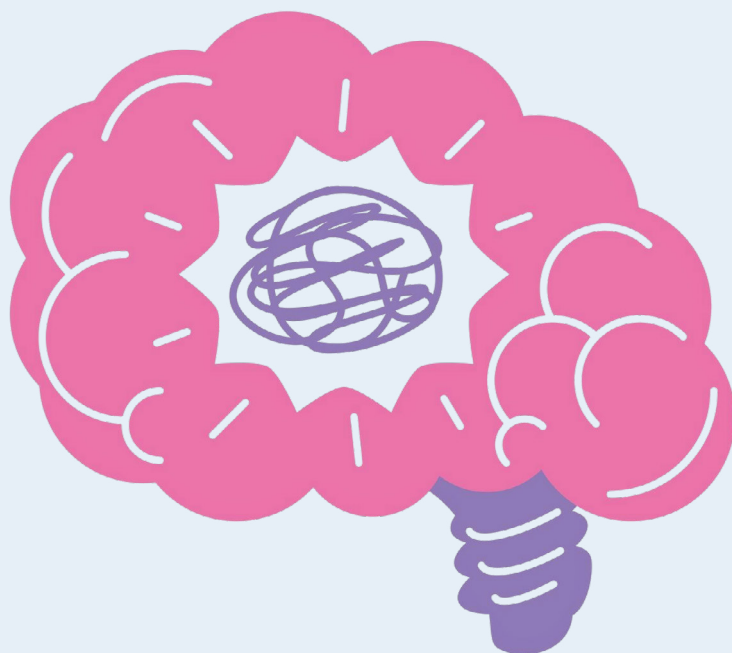
Είναι πολύ σημαντική η πρωτογενής πρόληψη με τον έλεγχο των αγγειακών παραγόντων κινδύνου (που αναφέραμε προηγουμένως) και τη χρήση αντιυπερτασικών, αντιδιαβητικών και στατινών, όπου αυτές ενδείκνυνται. Η χρήση αντιθρομβωτικών φαρμάκων, όπως η ασπιρίνη, δεν συνιστάται για τη θεραπεία της αγγειακής άνοιας, παρά μόνο για τη δευτερογενή πρόληψη στην περίπτωση προηγούμενου εγκεφαλικού επεισοδίου.

Ειδική θεραπεία για τις αγγειακές διαταραχές δεν υπάρχει· τα νοητικά ελλείμματα των ασθενών αντιμετωπίζονται με τις συνήθεις θεραπείες των ανοϊκών συνδρόμων και της νόσου Alzheimer - κυρίως των αναστολέων χολινεστερασών.

Δρ. Παρασκευή Σακκά

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια





**Ελληνικός Σύλλογος
Οικογενειακών Φροντιστών
Ατόμων με Άνοια**

Εναρκτήρια συνάντηση

Η φροντίδα του ατόμου με άνοια αποτελεί έναν ρόλο με σύνθετες ευθύνες και υψηλές απαιτήσεις, που συχνά οδηγεί τον οικογενειακό φροντιστή σε κοινωνική απομόνωση και εξάντληση. Ο Ελληνικός Σύλλογος Οικογενειακών Φροντιστών ατόμων με Άνοια ιδρύθηκε πρόσφατα με πρωτοβουλία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και με σκοπό να λειτουργήσει ως ένα δίκτυο προστασίας και πληροφόρησης, παρέχοντας τα απαραίτητα εργαλεία σε όσους διαχειρίζονται τη νόσο στην καθημερινότητά τους.

Ποιοι είναι οι στόχοι

Κύριος σκοπός του Συλλόγου είναι η ενδυνάμωση των φροντιστών μέσω της έγκυρης ενημέρωσης και της συλλογικής διεκδίκησης. Ο Σύλλογος καταπιάνεται με τη δημιουργία ενός πλαισίου όπου ο φροντιστής δεν είναι πλέον μόνος, αλλά μέλος μιας οργανωμένης κοινότητας στην οποία μπορεί να βρει πρακτική υποστήριξη και συμβουλευτική καθοδήγηση.

Για την κάλυψη των αναγκών των μελών του, ο Ελληνικός Σύλλογος Οικογενειακών Φροντιστών Ατόμων με Άνοια καλύπτει τις θεματικές:

- **Συμβουλευτική και υποστήριξη:** εξειδικευμένες ομάδες και συναντήσεις για τη διαχείριση των καθημερινών προκλήσεων.
- **Εκπαίδευση:** διοργάνωση σεμιναρίων και παραγωγή οδηγιών με πρακτικές συμβουλές για τη φροντίδα και την ασφάλεια των ασθενών.
- **Εκπροσώπηση:** παρεμβάσεις σε θεσμικούς φορείς για τη βελτίωση της κοινωνικής πρόνοιας και των δομών υγείας.
- **Ενημέρωση:** δράσεις ευαισθητοποίησης για την εξάλειψη του κοινωνικού στίγματος που συνοδεύει την άνοια.
- **Δικτύωση:** συνεργασίες με επιστημονικούς φορείς και δημιουργία εθελοντικών δικτύων αλληλοβοήθειας.

Πως μπορεί να γίνει κανείς μέλος

- Μέλη μπορούν να γίνουν μόνο οι οικογενειακοί φροντιστές – μέλη οικογενειών ατόμων με άνοια.
- Το κόστος εγγραφής ανέρχεται στα 20 ευρώ ετησίως.

Η εγγραφή σας προσφέρει:

1. Άμεση πρόσβαση σε εξειδικευμένη γνώση και πληροφορία.
2. Δυνατότητα ανταλλαγής εμπειριών με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις και δυσκολίες στην καθημερινότητά τους.
3. Ενίσχυση της συλλογικής φωνής για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων των φροντιστών και των ασθενών.

Η φροντίδα δεν πρέπει να είναι μια μοναχική υπόθεση. Η ενεργός - συμμετοχή μετατρέπει την προσωπική προσπάθεια του κάθε φροντιστή - φροντιστριάς και της κάθε οικογένειας σε συλλογική δύναμη.

Για περισσότερες πληροφορίες και στοιχεία, επικοινωνήστε:

Μερόπη Καλύμνιου,
mkalimniou@alzheimerathens.gr,
τηλ: 2107013271



Φύση και Νους: Η δύναμη του φυσικού περιβάλλοντος στην υγεία μας

Είναι η επαφή με το φυσικό περιβάλλον ένα «θεραπευτικό» μέσο, ενισχυτικό για την ψυχολογία και τη σωματική μας ικανότητα - ακόμα και για τα άτομα Τρίτης Ηλικίας; Στο πλαίσιο της συνεργασίας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών με την Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία, οι επαγγελματίες υγείας του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια Ηρακλείου Αττικής συμμετείχαν στη σειρά podcast που πραγματοποιεί η Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία, στο πλαίσιο του Προγράμματος Erasmus+ Rooted.

Η νευρολόγος και Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας Ηρακλείου Αττικής, Κύνθια Κονδύλη, η ψυχολόγος Ήρια Μεγαγιάννη και η κοινωνική λειτουργός Δανάη Γιαννακοπούλου, απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με την επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος στην ψυχική και νοητική υγεία, αναδεικνύοντας τη σημασία της επαφής με τη φύση σε όλες τις ηλικίες - και κυρίως στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Εκπροσωπώντας την Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία στο podcast συμμετείχαν η συντονίστρια Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ευγενία Πανώριου, η υπεύθυνη Προγραμμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Λίλα Δερουγγέρη και η συνεργάτης Τμήματος Επικοινωνίας Μαρία Παπαθανασίου.

Γιατί η επιρροή της φύσης στην ψυχική υγεία απόρων μεγαλύτερης ηλικίας αποτελεί κρίσιμο πεδίο έρευνας;

Ήρια Μεγαγιάννη: Στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που αναφέρονται στη σχέση του περιβάλλοντος με την ευημερία των ηλικιωμένων. Ωστόσο, οι περισσότερες από αυτές προσεγγίζουν το ζήτημα έμμεσα, μέσα από ευρύτερες θεματικές δηλαδή, όπως η ποιότητα ζωής ή η ενεργός γήρανση. Μέχρι σήμερα, απουσιάζει μια μελέτη που να εξετάζει συστηματικά τον τρόπο με τον οποίο η επαφή με τη φύση επηρεάζει την ψυχική υγεία των απόρων της Τρίτης Ηλικίας. Το συγκεκριμένο κενό στη βιβλιογραφία δεν αποτελεί απαραίτητα αδυναμία· ανθίτως, μπορεί να θεωρηθεί μια σημαντική ερευνητική ευκαιρία. Η Ελλάδα διαθέτει πλούσιο φυσικό περιβάλλον, εντούτοις δεν υπάρχουν ακόμη επαρκή επιστημονικά δεδομένα που να αποδεικνύουν τι σημαίνει αυτό στην πράξη.

Δανάη Γιαννακοπούλου: Αξίζει να αναφερθεί ότι για τους παραπάνω λόγους - και στο πλαίσιο της προσπάθειας συγκέντρω-

σης δεδομένων - προέκυψε και η συνεργασία του Κέντρου Ημέρας Ηρακλείου Αττικής με την Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία και πραγματοποιήθηκε επίσκεψη των ωφελούμενων μας στον Υγρότοπο της Βραυρώνας. Οι επαγγελματίες των δύο Εταιρειών συνεργαστήκαμε, δημιουργώντας ερωτηματολόγια, τα οποία χορηγήθηκαν στα άτομα πριν και μετά τη συμμετοχή τους στο Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα, σε μια προσπάθεια μέτρησης και στοιχειοθέτησης του θετικού αντίκτυπου της εμπειρίας.



Γνωρίζουμε, γενικά, ότι η φύση επιδρά θετικά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού, στον ύπνο, αλλά και στη σωματική άσκηση. Κύνθια, ποιοι είναι οι βιολογικοί μηχανισμοί που επηρεάζουν την ψυχική υγεία;

Θεωρούμε αυτονόητη την ευεργετική επίδραση της φύσης στη σωματική, ψυχική και πνευματική μας υγεία. Η παραδοχή αυτή βασίζεται τόσο στην ατομική όσο και στη συλλογική εμπειρία της επαφής του ανθρώπου με το φυσικό περιβάλλον. Τα τελευταία χρόνια, ερευνητές σε όλον τον κόσμο προσπάθησαν να ερμηνεύσουν επιστημονικά αυτή την επίδραση. Η Θεωρία της Βιοφιλίας υποστηρίζει ότι τα ανθρώπινα όντα διατηρούν μια έμφυτη συγγένεια με τη φύση.

Ορισμένες επιδράσεις είναι εύκολα κατανοητές. Η ηρεμία και η ησυχία που προσφέρονται από το φυσικό περιβάλλον, σε αντίθεση με τον θόρυβο της πόλης, συμβάλλουν στην καλύτερη ποιότητα ύπνου. Παράλληλα, η ζωή κοντά στη φύση, σε αντιδιαστολή με τη ζωή στην πόλη, συνδέεται συχνά με αυξημένη σωματική δραστηριότητα και καλύτερη φυσική κατάσταση. Αντίθετα, οι ρύποι στην ατμόσφαιρα των πόλεων σχετίζονται με πλήθος καρδιαγγειακών, αναπνευστικών και νευροεκφυλιστικών νοσημάτων. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι οι συνθήκες φωτισμού, θερμοκρασίας, υγρασίας, καθαρότητας του αέρα, αλλά και η παρουσία οργανικών πτητικών ουσιών που απελευθερώνονται από τα δέντρα έχουν αντιοξειδωτική, αντιφλεγμο-

νώδη και νευροπροστατευτική δράση.

Οι πρώτες συστηματικές μελέτες ξεκίνησαν στα τέλη του προηγούμενου αιώνα στην Ιαπωνία και γενικότερα στην Άπω Ανατολή, όπου, σε αντίθεση με την αστικοποιημένη Δύση, η επαφή με το φυσικό περιβάλλον αποτελούσε ήδη μέρος της συνολικής κουλτούρας. Έτσι αναπτύχθηκε η Θεωρία της Δασοθεραπείας (Forest Therapy ή Forest Bathing). Στη συνέχεια, παρόμοιες έρευνες πραγματοποιήθηκαν στη Βόρεια Ευρώπη, τον Καναδά και τις ΗΠΑ. Οι επιστήμονες μελέτησαν την επίδραση μιας ολιγοήμερης εκδρομής στο δάσος, χρησιμοποιώντας τόσο ερωτηματολόγια για τη διάθεση, την ικανοποίηση και το άγχος όσο και βιολογικούς δείκτες, όπως η αρτηριακή πίεση, οι χημικές ουσίες, αλλά και δείκτες φλεγμονής σε βιολογικά υγρά, όπως το αίμα ή το σάλιο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έκθεση στη φύση ενισχύει τη φυσική ανοσία και μειώνει τα επίπεδα ορμονών του στρες, όπως είναι η κορτιζόλη. Σε άλλες μελέτες, διαπιστώνεται η επίδραση των δραστηριοτήτων στη φύση στα επίπεδα χημικών ουσιών που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος, όπως η ντοπαμίνη και η νοραδρεναλίνη, οδηγώντας σε μείωση του άγχους, του θυμού και των αρνητικών συναισθημάτων. Εξαιρετικά ενδιαφέρον σε αυτές τις μελέτες είναι ότι συνέκριναν τους συμμετέχοντες τους με μία ομάδα ελέγχου, τα άτομα της οποίας έκαναν επίσης ένα ταξίδι - αυτή τη φορά σε αστικό περιβάλλον. Η ομάδα του δάσους υπερέχει σε όλους τους δείκτες!

Συνεπώς, η επαφή με τη φύση βελτιώνει την εξασθένηση και ενισχύει τη νοητική επίδοση. Όσον αφορά στη νοητική υγεία, έχουν διατυπωθεί δύο βασικές θεωρίες: η Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής υποστηρίζει ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδηγεί σε πνευματική εξουθένωση και διαταραχή συγκέντρωσης, ενώ η επαφή με τη φύση βοηθά στην προσοχή και ενισχύει τη νοητική επίδοση. Η Θεωρία Μείωσης του Stress υποστηρίζει ότι η παραμονή στη φύση επηρεάζει τα συναισθήματά μας ενεργοποιώντας λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Ήρια, αν στρέψουμε τη ματιά μας στους ψυχολογικούς παράγοντες, πώς υποστηρίζεται η ψυχική υγεία μέσα από την επαφή με τη φύση;

Αν δεχτούμε ότι οι άνθρωποι οργανώνουν τη ζωή τους μέσα από ιστορίες που προέρχονται από την οικογένεια, την κοινωνία και την κουλτούρα τους, τότε στην Τρίτη Ηλικία αυτές οι ιστορίες, συχνά, γίνονται πιο άκαμπτες. Τείνουν να εστιάζουν στους ρόλους του παρελθόντος, στις απώλειες και στους περιορισμούς που βιώνουν, με αντίκτυπο στη ψυχική τους ισορροπία.

Η φύση, όμως, προσφέρει ένα χώρο όπου μπορούμε να βιώσουμε τον εαυτό μας έξω

από αυτά τα προκαθορισμένα σενάρια της ζωής. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι λειτουργεί σαν «καθρέφτης», επιτρέποντας την επαφή με τα πραγματικά συναισθήματα, τις μνήμες, τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας. Έτσι, δεν αποτελεί μόνο πηγή χαλάρωσης, αλλά και εργαλείο αναστοχασμού, ανανέωσης και προσωπικής ενδυνάμωσης. Ουσιαστικά, το αίσθημα ελευθερίας που προσφέρει συνδέεται με τη βαθύτερη μας ανάγκη για ασφάλεια και συναισθηματική ρύθμιση. Σύμφωνα με τη Θεωρία του Δεσμώ, η ανάγκη αυτή παραμένει ενεργή σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, ενώ στην Τρίτη Ηλικία γίνεται ακόμα πιο έντονη. Στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, όπου οι αλλαγές και οι απώλειες είναι πιο συχνές, η σταθερότητα της φύσης μπορεί να λειτουργήσουν ως «ασφαλής βάση», μειώνοντας την αίσθηση απειλής και ενισχύοντας την ψυχική ισορροπία. Ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ότι η έκθεση σε φυσικό περιβάλλον συνδέεται με λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, μειωμένη ψυχολογική δυσφορία, καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση και λιγότερη μηρυκαστική σκέψη. Συνεπώς, η φύση αποτελεί έναν ενεργό ψυχολογικό παράγοντα που μας επιτρέπει να ξαναγράψουμε τις προσωπικές μας ιστορίες, να αισθανθούμε ασφαλείς και να διατηρήσουμε το νόημα στη ζωή, ακόμη και σε μεγαλύτερη ηλικία.

Δανάη, μπορεί η φύση να λειτουργήσει ευεργετικά στη διαχείριση της καθημερινότητας και των προκλήσεών της;

Όταν γίνεται λόγος για διαχείριση καθημερινότητας, επί της ουσίας αναφερόμαστε στην αυτονομία ενός ατόμου. Στην ικανότητά του να εκτελεί βασικές καθημερινές δραστηριότητες αυτοφροντίδας και αυτοεξυπηρέτησης, όπως για παράδειγμα, το ντύσιμο, η σίτιση, η προσωπική υγιεινή και η μετακίνηση, αλλά και πιο σύνθετες δραστηριότητες που απαιτούν οργάνωση και γνωστική επάρκεια: διαχείριση χρημάτων, αγορές, χρήση ηλεκτρικών συσκευών, προετοιμασία γευμάτων, σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η διατήρηση της λειτουργικότητας και της ανεξαρτησίας, είναι συνδυασμός σωματικής, νοητικής και ψυχοκοινωνικής υγείας, στην οποία συμβάλλει ουσιαστικά η επαφή με τη φύση. Τα οφέλη στην ψυχική υγεία περιλαμβάνουν τη μείωση του άγχους και των αρνητικών σκέψεων, ενώ παράλληλα μέσω της παραμονής σε χώρους πρασίνου βελτιώνεται η συγκέντρωση και η γνωστική λειτουργικότητα, διευκολύνοντας τη λήψη αποφάσεων, αλλά και την οργάνωση της καθημερινότητας. Επιπλέον, πραγματοποιώντας υπαίθριες δραστηριότητες βελτιώνεται η κινητικότητα και η ισορροπία, παραμένουν ενεργοί και διατηρείται η φυσική τους δύναμη. Συγχρόνως, ενισχύεται το αίσθημα σκοπού και η αυτοεκτίμηση.

Κύνθια, μπορούν οι επαγγελματίες υγείας να ενθαρρύνουν θεραπείες βασισμένες στη φύση;

Οι λεγόμενες NBTs (Nature Based Therapies) έχουν μελετηθεί για τη συμπληρωματική, πλέον της φαρμακευτικής, θεραπεία ψυχικών νοσημάτων όπως η αγχώδης διαταραχή, η κατάθλιψη, η ΔΕΠΥ και η διαταραχή μετατραυματικού stress. Σε όλο και περισσότερες χώρες, οι πάσχοντες ενθαρρύνονται να ακολουθήσουν πρόγραμμα θεραπείας βασισμένης στη φύση, που ποικίλλει από την θεραπευτική κηπουρική στη δασοθεραπεία.

Σε ορισμένες χώρες όπως ο Καναδάς, το Ηνωμένο Βασίλειο και οι ΗΠΑ οι γιατροί διασυνδέουν τους ασθενείς τους με δομές της κοινότητας που δραστηριοποιούνται σχετικά, συνταγογραφώντας, κατά μία έννοια, τις θεραπείες αυτές. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η Green Prescription που εφαρμόζεται στη Νέα Ζηλανδία.



Θα μπορούσε να εφαρμοστεί και σε ανθρώπους με γνωστική έκπτωση;

Κύνθια Κονδύλη: Στους ασθενείς με γνωστική έκπτωση και άνοια φαίνεται ότι οι θεραπείες βασισμένες στη φύση μειώνουν το άγχος και την ανησυχία, βελτιώνουν την κοινωνικοποίηση, ενισχύουν τη λειτουργικότητα και μέσω των πολλαπλών αισθητηριακών ερεθισμάτων (όραση, ακοή, όσφρηση) ενδυναμώνουν τις νοητικές λειτουργίες.

Δανάη, μπορούμε να προτείνουμε συγκεκριμένα παραδείγματα υπαίθριων δραστηριοτήτων που συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας;

Ένα από τα πιο συχνά - και ίσως το πιο διαδεδομένο παράδειγμα δραστηριότητας στη φύση - είναι το περπάτημα σε πάρκα, σε ήπια φυσικά μονοπάτια ή σε κάποιο παραλιακό μέρος. Οι περίπατοι ή η ήπια πεζοπορία βοηθούν το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας να παραμένει ενεργό, βελτιώνοντας την κινητικότητα, την ισορροπία και τη σωματική αντοχή του. Άλλες δραστηριότητες όπως οι ασκήσεις αναπνοής ή οι απλές ασκήσεις διατάσεων σε υπαίθριο χώρο, συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και ενισχύουν τον έλεγχο του σώματος. Σε έναν περίπατο μπορούν να ενταχθούν επιπλέον δραστηριότητες, όπως η παρατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος (τα πουλιά, τα δέντρα) ή και μια απλή αισθητηριακή εξερεύνηση της φύσης με τις

μυρωδιές, τις υφές, τους ήχους της, αυξάνοντας τα ερεθίσματα που λαμβάνει το άτομο. Ιδιαίτερα σημαντικές είναι και οι δραστηριότητες ενασχόλησης με τη γη, όπως η κηπουρική. Η φύτευση δέντρων, λουλουδιών, λαχανικών και φυσιικά η φροντίδα τους, ενισχύουν το αίσθημα σκοπού και προσφέρουν συναισθηματική ευεξία.

Ορισμένες δραστηριότητες τις οποίες το άτομο έχει ήδη ενταγμένες στο εβδομαδιαίο του πρόγραμμα, όπως η ανάγνωση βιβλίου ή εφημερίδας, η λύση σταυρόλεξου κι άλλες παρόμοιες ευχάριστες ασχολίες θα μπορούσαν εύκολα να πραγματοποιηθούν και υπαίθρια. Η φωτογράφιση της φύσης, ενδεχομένως, να είναι μια ακόμα πρόταση. Απαθανάτιζοντας τις αλλαγές του τοπίου στο πέρασμα των εποχών, ενεργοποιείται η προσοχή, η παρατηρητικότητα και η μνήμη. Η φύση μας παρέχει σε αβυσσική όμορφες εικόνες που συμβάλλουν τόσο στη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας όσο και της ψυχικής υγείας.

Ξεχωριστή θέση κατέχουν οι διαγενεακές δραστηριότητες: δηλαδή η κοινή συμμετοχή παππούδων-γιαγιάδων και εγγονών σε μικρές εξορμήσεις σε πάρκα, άλση ή στη θάλασσα. Απλές δημιουργικές δραστηριότητες που ενισχύουν τους συναισθηματικούς δεσμούς, μειώνουν το αίσθημα μοναξιάς και δημιουργούν κοινές μνήμες με θετικό αποτύπωμα και για τις δύο γενιές.

Αν επικεντρωθούμε σε ένα πιο οργανωμένο και κοινωνικό επίπεδο, σημαντικό ρόλο μπορούν να διαδραματίσουν δομές και φορείς όπως οι Λέσχες Φιλίας, τα ΚΑΠΗ και τα Κέντρα Ημέρας, τα οποία ήδη υλοποιούν ομαδικά προγράμματα και εκδρομές. Η επαφή με τη φύση θα μπορούσε να ενταχθεί στοχευμένα, μέσα από συνεργασίες με περιβαλλοντικούς φορείς, διευκολύνοντας την οργάνωση και την πρόσβαση των ηλικιωμένων σε φυσικούς χώρους. Παραδείγματα αποτελούν οι βοτανικοί περίπατοι με ξενάγηση ή και η συλλογή βοτάνων, οι επισκέψεις σε χώρους φυσικού ενδιαφέροντος, η πραγματοποίηση υπαίθριων ομαδικών δραστηριοτήτων.

Οι δραστηριότητες στη φύση προτείνονται καθώς αποτελούν ένα απλό, χαμηλού κόστους και ιδιαίτερα αποτελεσματικό μέσο ενίσχυσης της συνολικής υγείας των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Οι εργαζόμενοι του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στο Ηράκλειο Αττικής της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Το Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια στο Ηράκλειο Αττικής χρηματοδοτείται από πόρους του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ+) στο πλαίσιο του Περιφερειακού Προγράμματος «Αττική 2021-2027» της Περιφέρειας Αττικής με κωδικό ΟΠΣ 6020964.



Το νέο Ιατρείο Μνήμης στον Κολωνό με τη συνεργασία του Δήμου Αθηναίων

Για μια ακόμα φορά, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών επεκτείνει τη δράση της μέσα από στρατηγικές συνέργειες για να φτάσει, κατά το δυνατόν, σε περισσότερους πολίτες. Γνωρίζοντας πως η άνοια δεν αποτελεί αναπόφευκτο αποτέλεσμα της γήρανσης, αλλά μια κατάσταση που, σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να προληφθεί ή και να καθυστερήσει τα Κέντρα Ημέρας της, οι Συμβουλευτικοί Σταθμοί και τα Ιατρεία Μνήμης βρίσκονται στο επίκεντρο του έργου της.

Ανταποκρινόμενη σε αυτήν την επιτακτική ανάγκη, η Εταιρεία, σε στενή συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων, εγκαινίασε επίσημα το Νοέμβριο του 2024 τη λειτουργία του Ιατρείου Μνήμης στο 4ο Δημοτικό Ιατρείο Κολωνού. Η δράση αυτή είναι αποτέλεσμα μιας συστηματικής προσπάθειας, η οποία μετρά ήδη εκατοντάδες ωφελούμενους.

Μέσα από τις σταθερές αυτές δομές, έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια 126 τεστ μνήμης και 209 επισκέψεις στο Ιατρείο Μνήμης προσφέροντας στους Αθηναίους πολίτες δωρεάν πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες νευροψυχολογικής αξιολόγησης και υποστήριξης.

Επιπλέον, η συνεργασία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών με τον Δήμο Αθηναίων επεκτάθηκε περαιτέρω με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer: στις 25 Σεπτεμβρίου 2025, πραγματοποιήθηκε το έκτακτο Πολυδύναμο Δημοτικό Ιατρείο (Καλφοπούλειο). Η δράση αυτή επέτρεψε σε ακόμη περισσότερους πολίτες να ενημερωθούν και να εξεταστούν, ενισχύοντας το μήνυμα ότι

η πρόληψη πρέπει να βρίσκεται σε κάθε σημείο της πόλης.

Το Ιατρείο Μνήμης απευθύνεται σε όλους τους πολίτες άνω των 60 ετών, οι οποίοι επιθυμούν να ελέγξουν τη μνήμη τους ή παρατηρούν αλλαγές στις νοητικές τους λειτουργίες. Στο Ιατρείο Μνήμης παρέχονται δωρεάν:

- Διάγνωση, θεραπευτική καθοδήγηση και συστηματική παρακολούθηση ατόμων με διαταραχές μνήμης και άλλων γνωστικών λειτουργιών
- Νευροψυχολογική και λειτουργική αξιολόγηση
- Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και ενημέρωση φροντιστών, καθώς και του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος των ωφελούμενων
- Δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινότητας

Το επόμενο διάστημα προγραμματίζεται η επέκταση της δράσης και σε άλλες περιοχές της Αθήνας, φέρνοντας την ελπίδα και τη φροντίδα σε κάθε γειτονιά.

Εξάλλου, στη χώρα μας, τα στατιστικά στοιχεία είναι αποκαλυπτικά: 250.000 άτομα πάσχουν από άνοια, ενώ 350.000 ζουν με ήπια νοητική διαταραχή. Από τα νούμερα αυτά, γίνεται κατανοητό ότι η άνοια αποτελεί μια πρόκληση που επηρεάζει άμεσα ή έμμεσα τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειακών φροντιστών. Σε αυτό το πλαίσιο, η έγκαιρη διάγνωση είναι καθοριστική. Η έγκαιρη παρέμβαση προσφέρει τη δυνατότητα καθυστέρησης των συμπτωμάτων και ουσιαστικής βελτίωσης της καθημερινότητας τόσο του ασθενούς όσο και της οικογένειάς του.



Το Ιατρείο πραγματοποιεί η πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών Δρ. Παρασκευή Σακκά νευρολόγος - ψυχίατρος και η ψυχολόγος της Εταιρείας Μαρία Κόπιτσα. Το Ιατρείο Μνήμης φιλοξενείται στο 4ο Δημοτικό Ιατρείο, στην περιοχή του Κολωνού (Προποντίδος & Αγ. Σοφίας 110, τηλέφωνο επικοινωνίας: 210 5121921) και λειτουργεί κάθε δεύτερη Τετάρτη του μήνα, από τις 10:00 έως τις 14:00.

Μαρία Κόπιτσα
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Από την αρχή της λειτουργίας της, τον Μάρτιο του 2023, η Κινητή Μονάδα για άτομα με άνοια στον Πειραιά της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, έχει ως βασικό σκοπό να εξυπηρετήσει ανάγκες ατόμων που κατοικούν και σε νησιωτικές περιοχές, οι οποίες ανήκουν στον 2ο και 3ο Τομέα Ψυχικής Υγείας Αττικής. Εκεί αναφέρονται διοικητικά το νησί της Σαλαμίνας καθώς και τα υπόλοιπα νησιά του Αργοσαρωνικού. Προτεραιότητα του έργου της Κινητής Μονάδας Πειραιά είναι να ευαισθητοποιήσει την κοινότητα σχετικά με την άνοια, αλλά και να εκπαιδεύσει τους επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στις νησιωτικές περιοχές στα θέματα της νόσου.

Από τον Μάρτιο του 2023, η Κινητή Μονάδα ξεκίνησε τη διασύνδεση με το 1ο Κέντρο Υγείας Σαλαμίνας και από τον Ιούλιο του 2023 εγκαινίασε τη σταθερή λειτουργία Ιατρείου Μνήμης στο νησί. Κάθε τρίτη Τετάρτη του μήνα, στον χώρο του Κέντρου Υγείας πραγματοποιείται ολοκληρωμένο Ιατρείο Μνήμης: νευροψυχολογικός έλεγχος από ψυχολόγο, εξέταση από ψυχίατρο, ενώ η αξιολόγηση ολοκληρώνεται με τη λήψη κοινωνικού ιστορικού και καταγραφής αναγκών από τον κοινωνικό λειτουργό της Κινητής Μονάδας. (Κάθε ενδιαφερόμενος άνω των 60 ετών μπορεί να κλείσει ραντεβού καλώντας στο τηλέφωνο 2132008515).

Εκτός, όμως, από το κομμάτι της αξιολόγησης, οι επαγγελματίες υγείας της Κινητής Μονάδας αναλαμβάνουν να ενημερώνουν τους φροντιστές ατόμων με άνοια για κοινωνικά και προνοιακά ζητήματα, θέματα εκπροσώπησης και άλλα πρακτικά ζητήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια εξέλιξης της νόσου.

Και οι παράλληλες δράσεις δεν σταματούν εδώ. Για παράδειγμα, τον Ιούλιο του 2023, στο πλαίσιο της διασύνδεσης, η Κινητή Μονάδα Πειραιά επισκέφτηκε τις Κοινωνικές Υπηρεσίες του Δήμου Σαλαμίνας (Κέντρο Κοινότητας και Βοήθεια στο Σπίτι) ενημερώνοντας τους εργαζόμενους των δομών για τις υπηρεσίες του Κέντρου Ημέρας και της Κινητής Μονάδας για άτομα με άνοια στον Πειραιά.

Επίσης, τον Ιανουάριο του 2024, επαγγελματίες υγείας της Κινητής Μονάδας και της

Το έργο της Κινητής Μονάδας για άτομα με άνοια Πειραιά στη Σαλαμίνα

Εταιρείας Alzheimer Αθηνών πραγματοποίησαν ημερίδα εκπαίδευσης στους εργαζόμενους των Κέντρων Υγείας Σαλαμίνας.

Το ίδιο διάστημα, έγινε και η πρώτη επαφή με τα ΚΑΠΗ Σαλαμίνας και εν συνεχεία πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστά ομιλίες για την άνοια, καθώς και σύντομα τεστ μνήμης και στα τρία ΚΑΠΗ της Σαλαμίνας (Αϊνάντειο, Σελίνια και Αγίου Νικολάου).

Η συνεργασία της Κινητής Μονάδας Πειραιά συνεχίζεται και με τους φορείς ιδιωτικής πρωτοβουλίας της Σαλαμίνας. Τον Δεκέμβριο του 2025 η Επιστημονικά Υπεύθυνη της Κινητής Μονάδας, Ειρήνη Βαμβακάρη βρέθηκε προσκεκλημένη στην ημερίδα που διοργάνωσε ο Σύλλογος Ατόμων με Διαβήτη Σαλαμίνας «Γλυκιά Ζωή με Δράση» σε συνεργασία με τον Α.Ο.Σ. Τελαμών Σαλαμίνας με θέμα: «Διαβήτης, Alzheimer και Επιτραπέζια Αντισφαίριση», όπου παρουσίασε τις «Δράσεις της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Αντισφαίρισης Halt».

Η συνεργασία με το νησί της Σαλαμίνας καθώς και με τα υπόλοιπα νησιά που βρίσκονται στην εμβέλεια της Κινητής Μονάδας του Πειραιά είναι μια διαρκώς εξελισσόμενη διαδικασία, η οποία αποτελεί πρωτεύων στόχο για την Εταιρεία. Κι αυτό καθώς εξυπηρετεί περιοχές με προβλήματα στην προσβασιμότητα, όσο και με παντελή απουσία υπηρεσιών που να αναφέρονται στα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους.

Ειρήνη Βαμβακάρη
Κοινωνική Λειτουργός, Msc
Επιστημονικά Υπεύθυνη της Κινητής Μονάδας για άτομα με άνοια στον Πειραιά
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



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



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Αγώνες Χωρίς Ηλικία: ο νέος συμμετοχικός Θεσμός της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Οι «Αγώνες Χωρίς Ηλικία» αποτελούν ένα νέο, δυναμικό θεσμό που ιδρύθηκε από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, με στόχο την ενίσχυση της ενεργούς συμμετοχής και της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια, τα οποία εξυπηρετούνται στις δομές της.

Οι Αγώνες πραγματοποιήθηκαν την Πέμπτη 7 Μαΐου 2026, από τις 10.00 έως τις 13.00, στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ του Οργανισμού Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας Δήμου Αθηναίων στο Μετς. Το γήπεδο παραχωρήθηκε δωρεάν από τον Δήμο Αθηναίων για την υλοποίηση της δράσης, συμβάλλοντας καθοριστικά στην επιτυχία της διοργάνωσης.

Με οδηγό την ενεργό γήρανση

Κεντρικός άξονας των Αγώνων είναι η προώθηση της ενεργούς γήρανσης και της ψυχαγωγίας, μέσα από τη συμμετοχή των ωφελομένων σε ομαδικές δραστηριότητες που ενισχύουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία. Οι «Αγώνες Χωρίς Ηλικία» ενσωματώνουν αξίες όπως η συνεργασία, η αλληλεγγύη, ο σεβασμός και η ευγενής άμιλλα, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον αποδοχής και ενθάρρυνσης.

Το πρόγραμμα των εκδηλώσεων

Στη διοργάνωση συμμετείχαν άτομα με άνοια από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας, λαμβάνοντας μέρος σε ποικίλες αθλητικές και γνωστικές δραστηριότητες, ειδικά σχεδιασμένες ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις δυνατότητές τους. Μεταξύ αυτών, περιλαμβάνονταν η απλοποιημένη καλαθοσφαίριση, ασκήσεις στόχου, παιχνίδια συντονισμού, καθώς και ομαδικά γνωστικά παιχνίδια που ενισχύουν την κινητικότητα, τη συγκέντρωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Το πρόγραμμα των Αγώνων ήταν πλούσιο και πολυδιάστατο, περιλαμβάνοντας ελεύθερες βολές, κρίκους, γκολφ-κροκέ, bowling, βελάκια σε στόχο, σκάλα ευκινησίας, puzzle, παιχνίδια μνήμης, σουτ σε

τέρμα, ασκήσεις διπλού έργου με χρήση κώνων, καθώς και δραστηριότητες μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας Eligence.

Υπό το βλέμμα των ειδικών

Η προετοιμασία των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε με τη συνεχή στήριξη και καθοδήγηση εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας - γυμναστών και φυσικοθεραπευτών της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών - οι οποίοι σχεδίασαν τα προγράμματα άσκησης με βάση τις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα. Παράλληλα, με αφορμή τη διοργάνωση, συζητήθηκε και επισημάνθηκε η σημασία της άσκησης, της ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής στην γενικότερη ευεξία των ατόμων.

Συνολικά, στους «Αγώνες Χωρίς Ηλικία», συμμετείχαν 200 άτομα από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, αριθμός που αποτυπώνει τη μεγάλη απήχηση και σημασία της δράσης. Οι Αγώνες δεν αποτελούν απλώς μια αθλητική διοργάνωση, αλλά μια γιορτή ζωής και συμμετοχής.

Στο τέλος των δραστηριοτήτων, όλοι οι συμμετέχοντες επιβραβεύτηκαν συμβολικά για την παρουσία και την προσπάθειά τους, σε μια ατμόσφαιρα χαράς και συγκίνησης, ενισχύοντας το αίσθημα του ανήκειν.

Μέσα από αυτή τη νέα πρωτοβουλία, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συνεχίζει να καινοτομεί και να επενδύει σε δράσεις που ενδυναμώνουν τα άτομα με άνοια, επαληθεύοντας στην πράξη ότι η συμμετοχή, η κίνηση και η χαρά δεν έχουν ηλικία.

Πάτρα Μπλέκου
Υπεύθυνη Επικοινωνίας
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Νους Υγής: το νέο πρόγραμμα Δημιουργίας και πιλοτικής λειτουργίας δικτύου “Γυμναστηρίων Μνήμης”

Με την υποστήριξη



Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής αποτελεί μια από τις σπουδαιότερες κατακτήσεις του σύγχρονου πολιτισμού. Ωστόσο, η μακροζωία συνεπάγεται και την πρόκληση των χρόνιων παθήσεων, όπως η υπέρταση και τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, καθώς και τη σταδιακή νοητική φθορά που συχνά συνοδεύει τις νευροεκφυλιστικές νόσους.

Σε αυτό το πλαίσιο, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, σταθερά προσλωμένη στις ανάγκες της Τρίτης Ηλικίας, υλοποιεί το καινοτόμο πρόγραμμα «ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ – Δημιουργία και Πιλοτική Λειτουργία Δικτύου Γυμναστηρίων Μνήμης». Το έργο εντάσσεται στο πρόγραμμα Θεματικών Δωρεών για την Υγιά Γήρανση και συγχρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Μποδοσάκη, το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση και το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα.

Τα «Γυμναστήρια Μνήμης» έχουν ήδη ξεκινήσει τη λειτουργία τους σε επτά περιοχές της Ελλάδας: Πειραιά, Μέγαρα, Βάγια, Θήβα, Καπαρέλλι, Λιβαδειά και Πάρο. Πρόκειται για σύγχρονα κέντρα νοητικής ενδυνάμωσης που αξιοποιούν την ψηφιακή πλατφόρμα Eligence. Μέσω αυτής, οι συμμετέχοντες άνω των 60 ετών εμπλέκονται σε περισσότερες από 45 διαδραστικές ασκήσεις με τη μορφή παιχνιδιών και δραστηριοτήτων. Η υβριδική προσέγγιση του προγράμματος επιτρέπει στους επαγγελματίες υγείας να καθοδηγούν τους ωφελομένους είτε δια ζώσης είτε εξ αποστάσεως, εκμηδενίζοντας τις γεωγραφικές αποστάσεις.

Ο απώτερος σκοπός του προγράμματος δεν είναι απλώς η εξάσκηση των νοητικών λειτουργιών, καθώς οι στόχοι αναπτύσσονται σε τέσσερις κεντρικούς πυλώνες:

- 1. Πρόληψη και θωράκιση:** η έγκαιρη παρέμβαση μέσω της νοητικής άσκησης μπορεί να καθυστερήσει σημαντικά την εμφάνιση συμπτωμάτων άνοιας.
- 2. Ψηφιακή εγγραματοσύνη:** οι ηλικιωμένοι γνωρίζουν την τεχνολογία μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο και αποκτούν ψηφιακές δεξιότητες, μετατρέποντας την ψηφιακή εκμάθηση σε μια ευχάριστη και δημιουργική εμπειρία.
- 3. Κοινωνική σύνδεση:** τα Γυμναστήρια Μνήμης λειτουργούν ως σημεία συνάντησης. Η συμμετοχή σε ομάδες καταπολεμά τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση - παράγοντες που επιβαρύνουν τη νοητική υγεία.
- 4. Ποιότητα ζωής στην Περιφέρεια:** στόχος μας είναι η ισότιμη πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας, προσφέροντας στους κατοίκους της ελληνικής περιφέρειας τα ίδια εργαλεία που διαθέτουν οι κάτοικοι των μεγάλων αστικών κέντρων.

Τα πρώτα ελπιδοφόρα μηνύματα

Η ανταπόκριση του κόσμου από το πρόσφατο ξεκίνημα του έργου τον Ιανουάριο του 2026 ήταν μεγάλη. Τον Μάρτιο διενεργήθηκαν 361 τεστ μνήμης, ενώ οι ενημερωτικές ομιλίες σε Πάρο και Θήβα προσέλκυσαν πλήθος ενδιαφερομένων. Από τις αρχές Απριλίου, 232 ωφελοούμενοι έχουν ήδη ενταχθεί σε 28 σταθερές ομάδες εβδομαδιαίας απασχόλησης.

Το ταξίδι του προγράμματος «Νους Υγής» μόλις ξεκίνησε, επαληθεύοντας ότι η φροντίδα για το μυαλό μας δεν έχει ηλικία, αλλά απαιτεί όραμα, συνεργασία και καινοτόμα διάθεση.



**Μαρία Κόπιτσα,
Νίκος Καλλίγερος**
Οι συντονιστές του
προγράμματος
Εταιρεία Alzheimer
Αθηνών

Το περπάτημα ως καθημερινή συνήθεια υγείας: περπατήστε και κερδίστε χρόνια

- Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα σχετίστηκε με βραδύτερη συσσώρευση των πρωτεϊνών tau στον εγκέφαλο, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της Alzheimer.

Οι ερευνητές τονίζουν ότι ακόμα και μέτρια αύξηση βημάτων - περίπου 3.000 την ημέρα - μπορεί να έχει σημαντικό όφελος για την υγεία του εγκεφάλου και καθυστερεί την εμφάνιση συμπτωμάτων της νόσου.

Το περπάτημα είναι μια εύκολη, ανέξοδη και ευχάριστη σωματική δραστηριότητα που βοηθά στην καθημερινή λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και ήπια γνωστική διαταραχή.

Ελένη Δημακοπούλου
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Συνεργάδα Εταιρείας Alzheimer
Αθηνών

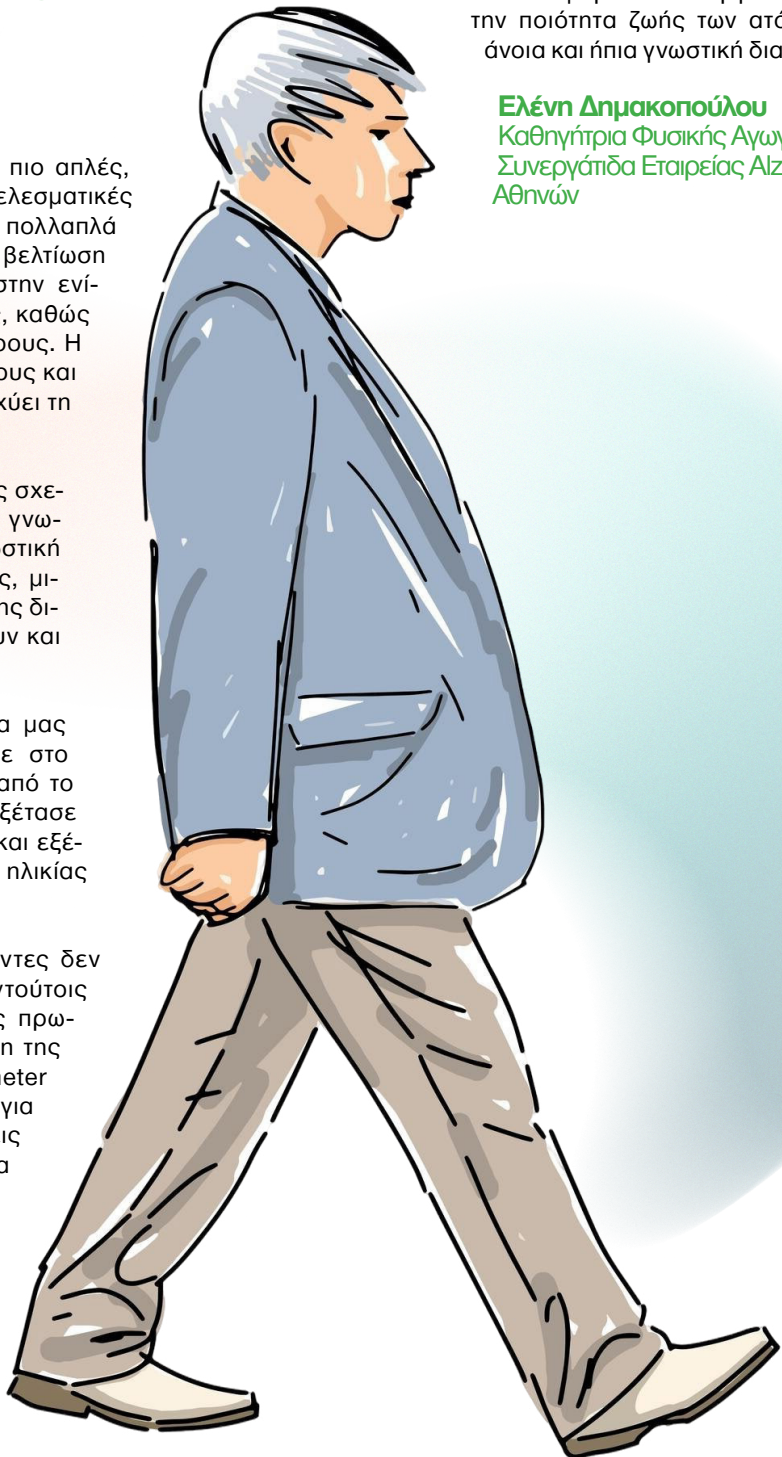
Το περπάτημα αποτελεί μία από τις πιο απλές, ασφαλείς και ταυτόχρονα αποτελεσματικές μορφές σωματικής άσκησης, με πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας, στην ενίσχυση της μυϊκής δύναμης και της ισορροπίας, καθώς και στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Η τακτική βόδιση συμβάλλει στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, βελτιώνει τη διάθεση και ενισχύει τη συγκέντρωση και τη μνήμη.

Υπάρχουν παλαιότερες και πρόσφατες μελέτες σχετικά με τη βόδιση σε άτομα με άνοια και ήπια γνωστική διαταραχή. Άτομα με άνοια ή ήπια γνωστική έκπτωση έχουν χαμηλότερη ταχύτητα βόδισης, μικρότερο μήκος βήματος και αδυναμία εκτέλεσης διπλού έργου - όπως για παράδειγμα να βαδίζουν και να συζητάνε κατά τον ίδιο χρόνο.

Σημαντικά και ενθαρρυντικά στοιχεία έχει να μας προσφέρει η νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο Nature Medicine και βασίζεται σε δεδομένα από το Harvard Aging Brain Study. Η έρευνα αυτή εξέτασε τη σχέση μεταξύ καθημερινού περπατήματος και εξέλιξης της νόσου Alzheimer σε 296 ενήλικες ηλικίας 50-90 ετών.

Κατά την έναρξη της έρευνας, οι συμμετέχοντες δεν είχαν εμφανίσει γνωστικά προβλήματα· εντούτοις παρουσίαζαν αυξημένα επίπεδα αμυλοειδούς πρωτεΐνης στον εγκέφαλο - έναν πρώιμο βιοδείκτη της νόσου. Οι συμμετέχοντες φορούσαν pedometer (βηματομετρητές) και παρακολουθούνταν για περίπου 9-14 χρόνια με ετήσιες αξιολογήσεις γνωστικής λειτουργίας και εξετάσεις PET για πρωτεΐνες Alzheimer. Τα κύρια ευρήματα της μελέτης συνοψίζονται στα ακόλουθα:

- Όσοι περπατούσαν 3.000-5.000 βήματα ημερησίως κατέγραψαν καθυστέρηση στη γνωστική πτώση κατά 3 χρόνια σε σύγκριση με πιο καθιστικούς συμμετέχοντες.
- Αυξημένο όφελος παρατηρήθηκε σε όσους περπατούσαν 5.000-7.500 βήματα ημερησίως, με καθυστέρηση γνωστικής πτώσης έως και 7 έτη.



Θέατρο Playback: τι είναι και πως συμβάλλει στην ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια

Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, τείνουν να είναι εφικτοί τρόποι αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της νόσου, παίζοντας σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική διαδικασία, συνδυαστικά με τις φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Στόχος των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων είναι μια βαθύτερη προσωπική προσέγγιση, που ενισχύει την αίσθηση του εαυτού μέσω της επικοινωνίας και των ανθρωπινων σχέσεων.

Στο Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια στον Πειραιά της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών διεξάγεται μια, μεϊκτής μεθοδολογίας, έρευνα στο πλαίσιο μεταπτυχιακού προγράμματος στη Νευροψυχολογία και στις Γνωστικές Νευροεπιστήμες. Η έρευνα αυτή επιχειρεί να διερευνήσει την επίδραση του Θεάτρου Playback στα νοητικά ελλείμματα των επιτελικών λειτουργιών και στην ποιότητα ζωής ασθενών με νόσο Alzheimer πρώτου σταδίου.

Θέατρο Playback: τι είναι

Το Θέατρο Playback, αποτελεί μια μορφή θεάτρου κοινότητας, που βασίζεται στην αφήγηση προσωπικών ιστοριών από τους θεατές και στη θεατρική τους αναπαράσταση από τους ηθοποιούς, μέσω αυτοσχεδιασμού. Δημιουργείται ένα περιβάλλον ενσυναίσθητικής σύνδεσης, σεβασμού και αποδοχής, όπου οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εκφράσουν βιώματα και συναισθήματα με ασφάλεια. Η αφήγηση και η θεατρική αναπαράσταση μπορούν να λειτουργήσουν ως γέφυρα μεταξύ της αυτοβιογραφικής μνήμης και της παρούσας εμπειρίας, ενισχύοντας την προσωπική ταυτότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση.



Λίγα λόγια για τη μέθοδο

Η παρούσα πιλοτική μεταπτυχιακή έρευνα εφαρμόζεται σε ομάδα οκτώ ατόμων με άνοια τύπου Alzheimer πρώτου σταδίου, ηλικίας 75 έως 83 ετών. Ο ερευνητικός σχεδιασμός είναι μεϊκτής μεθοδολογίας, με συλλογή ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 20 εβδομαδιαίες συνεδρίες διάρκειας δύο ωρών, με σταθερή δομή. Πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνει ασκήσεις προθέρμανσης, ασκήσεις εμπιστοσύνης και σύνδεσης με το πλαίσιο, αφήγηση προσωπικών ιστοριών, ασκήσεις ηχητικών τοπίων, θεατρική αναπαράσταση και ομαδικό αναστοχασμό. Όλοι οι συμμετέχοντες και οι πληρεξούσιοι τους έχουν ενημερωθεί πλήρως και έχουν υπογράψει έντυπα συγκατάθεσης, σύμφωνα με τις αρχές ερευνητικής δεοντολογίας.

Σκοπός της έρευνας, όπως προαναφέρθηκε, είναι να διερευνηθεί η επίδραση του Θεάτρου Playback στα νοητικά ελλείμματα των επιτελικών λειτουργιών και στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων. Επιπροσθέτως, επιχειρείται να παρατηρηθεί το πως βίωσαν τον εαυτό τους, μέσα στην ομάδα και αν η συμμετοχή επηρέασε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις.

Ως εργαλεία αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκαν το Mini-Mental State Examination (MMSE) για τη γνωστική λειτουργία και η κλίμακα Quality of Life in Alzheimer's Disease (QOL-AD) για την ποιότητα ζωής. Τα ποσοτικά δεδομένα θα αναλυθούν με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Τα ποιοτικά δεδομένα θα συλλεχθούν μέσω ημερολογίου και ημι-δομημένων συνεντεύξεων σε ομάδες εστίασης και θα αναλυθούν περαιτέρω, με θεματική ανάλυση.

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται στους ρόλους του αφηγητή και του ηθοποιού, ενεργοποιώντας επιτελικές λειτουργίες όπως η προσοχή, η ενεργός μνήμη, η γνωστική ευελιξία, η αναστολή, ο προγραμματισμός, ο σχεδιασμός και η λήψη αποφάσεων.

Τι έδειξαν τα ερευνητικά αποτελέσματα

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης έδειξαν ότι, παρά την απουσία στατιστικά σημαντικών διαφορών στις ποσοτικές μετρήσεις, η συμμετοχή στο Θέατρο Playback, συνέβαλε θετικά στην κοινωνική αλληλεπίδραση, στην αυτοέκφραση, στην αίσθηση του ανήκειν και στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων. Η ποιοτική ανάλυση ανέδειξε σημαντικές βιωματικές διαστάσεις, οι οποίες δεν αποτυπώνονται επαρκώς μέσω των αριθμητικών δεδομένων, όπως η ενίσχυση της ταυτότητας, του αυτορμπτισμού και της επικοινωνίας μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο.

Συνολικά, τα ευρήματα υποστηρίζουν τη σημασία των δημιουργικών και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων ως συμπληρωματικών προσεγγίσεων στη φροντίδα ατόμων με νόσο Alzheimer πρώτου σταδίου. Ωστόσο, το μικρό μέγεθος δείγματος και οι μεθοδολογικοί περιορισμοί καθιστούν αναγκαία τη διεξαγωγή περαιτέρω ερευνών με μεγαλύτερα δείγματα συμμετεχόντων και μακροχρόνια εφαρμογή.

Επίλογος

Θα ήθελα να εκφράσω τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη στους συμμετέχοντες της ερευνητικής ομάδας για τη δημιουργική διάθεση, το υψηλό κίνητρο και την ενεργό συμμετοχή που επέδειξαν σε κάθε συνεδρία, παραδίδοντας μας μαθήματα δύναμης και ανθεκτικότητας. Παραθέτω τα λόγια μιας συμμετέχουσας, η οποία μετά το τέλος της εβδομαδιαίας μας συνεδρίας, είπε: «Σήμερα νιώθω ότι ξεκουμπώθηκε η ψυχή μου και βγήκε από μέσα μου η πεταλούδα που είχα χάσει».

Η παρούσα μελέτη είναι αφιερωμένη στη μητέρα μου, η οποία αποτελεί για μένα πρότυπο μαχητικότητας, σθένους και γενναιοδωρίας. Μέσα από τη δική της διαδρομή στη νόσο Alzheimer, μου έδωσε το έναυσμα να κατανοήσω, να ερευνήσω και να προσεγγίσω με σεβασμό και ευαισθησία τον άνθρωπο πίσω από τη νόσο. Σ' εκείνη οφείλω τις σπουδές μου στη Νευροψυχολογία, καθώς μέσα από τη δική της δοκιμασία θέλησα να αναπτύξω εφόδια για να σταθώ αντάξια στο πλάι της.

Αναστασία Κεφαλληνού

Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, MSc, BSc

Γιάννης Μπιλιάνης: Θα πρέπει να προχωρήσει η ψήφιση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, στο πλαίσιο του οποίου δημιουργείται ένα ρυθμιστικό νομικό περιβάλλον

Ο προσανατολισμός της κοινωνίας θα πρέπει να καθιστά τόσο τους πάσχοντες όσο και τους φροντιστές ορατούς και κοινωνικά ενεργούς

Ως νομικός σύμβουλος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της, ο δικηγόρος Γιάννης Μπιλιάνης κατά την τελευταία επταετία, έχει έρθει σε επαφή με τα πλείστα αδιέξοδα των φροντιστών απόρων με άνοια, όπως προκύπτουν από τα σοβαρά νομοθετικά κενά και την κρατική κωλυσιεργία να προχωρήσει στην ψήφιση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια.

Έχοντας αποκτήσει την εμπειρία επαφής με τους οικείους των πασχόντων, μέσα από τις ποικίλες ενέργειες, τις δράσεις και τις υπηρεσίες της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, ο κ. Μπιλιάνης επισημαίνει πως μια σημαντική ομάδα πληθυσμού εξακολουθεί να παραμένει αόρατη για τους πολιτειακούς μηχανισμούς και εντοπίζει τα σημεία όπου επείγουν νομοθετικές παρεμβάσεις για την ανακούφιση του βαρύτατου έργου της φροντίδας στην άνοια.

Πως εμπλεκάκατε στη διαδικασία της νομικής συμβουλής για λογαριασμό της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών;

Μόλις είχα ολοκληρώσει το σύνολο των σπουδών μου, ήταν η περίοδος που άρχισε να γιγαντώνεται το πρόβλημα της νόσου Alzheimer και τα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας να πληθαίνουν. Μαζί προέκυπταν πολλές διαδικαστικές ανάγκες που έπρεπε να καλυφθούν στην εσωτερική λειτουργία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Όντας ήδη μέλος πολλά χρόνια, γρήγορα άρχισα να ενημερώνομαι και να ενδιαφέρομαι προσωπικά για το πεδίο νομικών κενών που περιβάλλει τη νόσο. Από το 2019 εισήλθα στο Διοικητικό Συμβούλιο της Alzheimer Αθηνών, ενώ από την περίοδο covid και μετά άρχισα να έρχομαι σε επαφή και με τους φροντιστές στο πλαίσιο διοργάνωσης του Σχολείου Φροντιστών.

Θα λέγατε πως η περίοδος της πανδημίας ήταν καθοριστική για την ευρύτερη ορατότητα των ηλικιωμένων;

Ήταν μια καθοριστική περίοδος για να αρθούν αρκετά από τα ταμπού ασθενειών - μεταξύ αυτών και των ασθενειών που πλήττουν την Τρίτη Ηλικία. Εξ ου και οι οικογένειες των πασχόντων και οι φροντιστές έγιναν πιο θαρρετοί να μιλούν για τη νόσο, να επικοινωνούν τα προβλήματα τους.

Για παράδειγμα;

Οι φροντιστές αναζητούσαν πηγές πληροφόρησης για τα δικαιώματα των ασθενών τους αλλά και των ίδιων, για τις εργασιακές άδειες που δικαιούνται, για επιδόματα που τυχόν μπορούν να υποστηρίξουν τη φροντίδα, για τις νομικές οδούς με τις οποίες μπορούν να προστατεύσουν τους πάσχοντες. Και καθώς υπήρχε αυτή η ανατροφοδότηση, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών γινόταν ακόμα πιο δραστήρια και εξωστρεφής σε ζητήματα ενημέρωσης και διασύνδεσης. Αμέσως μετά τη λήξη των lockdowns, ανά Σχολεία Φροντιστών άρχισαν να οργανώνονται τακτικά σε κύκλους, ανά περιοχές της Αττικής. Ανάμεσα στους ειδικούς ομιλητές ανήκω κι εγώ, διαπιστώνοντας ότι οι δυσκολίες που συναντούν, από νομικής άποψης, οι



φροντιστές και οι οικείοι είναι πάρα πολλές. Κανένας φροντιστής δεν είναι υποχρεωμένος να έχει νομικές γνώσεις και ως αποτέλεσμα αυτού είναι πολύ δύσκολο να κατανοηθούν οι έννοιες γύρω από τη νομική προστασία.

Έρχεστε, λοιπόν, ως ο άνθρωπος που αποκωδικοποιεί τις έννοιες, ενημερώνει και, βάσει όλων αυτών, καθοδηγεί τους ενδιαφερόμενους.

Αυτή είναι η προσπάθεια μας. Για το σκοπό αυτό μάλιστα, το 2022 καταφέραμε να φτιάξουμε ένα σχετικό νομικό οδηγό, με τίτλο «Πρέπει να μιλήσουμε», ένα βιβλίο που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Αντ. Ν. Σάκκουλα και το οποίο στόχο έχει να βοηθήσει τα άτομα με άνοια - αλλά και γενικότερα τους ηλικιωμένους και τις οικογένειες τους - να προγραμματίσουν τα περιουσιακά και προσωπικά τους ζητήματα, στα πρώιμα στάδια μιας νόσου. Αυτό το βιβλίο προλογίζεται από την κ. Σακκά και μπορεί κανείς να το «κατεβάσει» δωρεάν σε μορφή pdf, τόσο από τη σελίδα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών όσο και από τη σελίδα του εκδοτικού οίκου Αντ. Ν. Σάκκουλα. Και ομολογώ πως το βιβλίο έχει απήχηση.

Την ίδια ώρα, είστε διαθέσιμος για κατ' ιδίαν καθοδήγηση προς τους φροντιστές που το έχουν ανάγκη - και πάλι ως μια δωρεάν παροχή της Εταιρείας.

Ακριβώς. Είναι μια πολύ σημαντική πρωτοβουλία της Εταιρείας. Μέσω της Γραμμής Βοήθειας 1102 που έχει ιδρύσει η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών για τους φροντιστές απόρων με άνοια, αλλά και των τοπικών Κέντρων Ημέρας, υπάρχει δυνατότητα να κλείσουν μαζί μου τηλεφωνικό ραντεβού. Πρώτα, γίνεται καταγραφή του εκάστοτε περιστατικού και των αναγκών του και όταν δεν μπορούν να βοηθήσουν άμεσα τον καλόντα ή την καλούσα, μου προωθείται όλη η πληροφορία προς διαχείριση. Κάθε δύο Τετάρτες ορίζονται τηλεφωνικά ραντεβού διάρκειας 30 λεπτών το καθένα, προκειμένου να υποστηριχθούν όσοι και όσες το έχουν ανάγκη. Συνήθως, πρόκειται για τέσσερα ραντεβού δύο φορές το μήνα. Εντούτοις, αν τα αιτήματα για βοήθεια είναι περισσότερα, τότε δρομολογούμε συμπληρωματικές συναντήσεις ώστε να καλυφθούν όλοι οι αιτούντες.

Τι ζητήματα απασχολούν, ως επί τω πλείστον, τους φροντιστές;

Τις περισσότερες φορές αναφερόμαστε στη δικαστική συμπαράσταση: έχοντας κάποιο συγγενικό πρόσωπο που φροντίζουν και επιθυμούν να τεθεί σε δικαστική συμπαράσταση, χρειάζονται μια ενημέρωση γύρω από τη διαδικασία, η οποία είναι κοστοβόρα και χρονοβόρα. Επίσης, ενδιαφέρονται να ολοκληρωθεί η διαχείριση των προσωπικών υποθέσεων του ασθενούς όσο βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο, πριν εξελιχθεί η νόσος κι εκεί τίθενται ζητήματα σύνταξης ενός πληρεξούσιου. Όλα αυτά είναι ζητήματα που δεν γνωρίζουν εντούτοις, βαραινούν πολύ τους φροντιστές, καθώς ξέρουν ότι, εκτός από τη νόσο, θα έρθουν αντιμέτωποι και με αυτά συνεπώς, πρέπει να τα επιλύσουν άμεσα. Πόσο μάλλον, όταν πρόκειται να συνδιαλλαγούν με έναν κρατικό μηχανισμό, ο οποίος δεν είναι φιλικός.

Ποια αξιολογείτε ως τα πιο επείγοντα νομικά ζητήματα που αφορούν στους φροντιστές απόρων με άνοια και τα οποία πρέπει να αντιμετωπιστούν από την Πολιτεία;

Καταρχάς, θα πρέπει να προχωρήσει η ψήφιση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια, στο πλαίσιο του οποίου δημιουργείται ένα ρυθ-

μιστικό νομικό περιβάλλον. Την ίδια ώρα, εκείνο που πρέπει επειγόντως να ρυθμιστεί είναι το πεδίο για τα δικαιώματα των φροντιστών. Έχουμε ένα αχανές πλαίσιο γύρω από τα δικαιώματα ακόμα και για το πιο απλό και ουσιαστικό: τι είδους άδειες δικαιούται από την εργασία του ένας φροντιστής ατόμου με άνοια ή αν δικαιούται κάποιο επίδομα - τη στιγμή που καλύπτει το έργο μιας κοπιαστικής, ψυχοφθόρας και πολυέξοδης φροντίδας. Εδώ, όμως το κράτος εμφανίζει ένα μεγάλο κενό: ούτε βοηθά, ούτε κατευθύνει τους φροντιστές. Για την ακρίβεια, δεν τους αναγνωρίζει καν μέσα σε ένα επίσημο πλαίσιο ως τέτοιους. Πόσο μάλλον όταν έχει γίνει μια εξαιρετικά ολοκληρωμένη δουλειά γύρω από το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια, το οποίο έχει εκ νέου επικαιροποιηθεί: είναι άδικο να περιμένει έτοιμο στο συρτάρι και να μην ψηφίζεται.

Επίσης, βελτίωση επιδέχεται και η διαδικασία της δικαστικής συμπαράστασης, σωστά;

Ακριβώς, κυρίως ως προς τους χρόνους: χρειάζεται να δημιουργηθεί ένα πιο ευέλικτο πλαίσιο για όλους όσοι δικαιούνται να υποβάλλουν την αίτηση, αλλά και ως προς το κόστος γιατί ενώ είναι πολλοί εκείνοι οι πολίτες που ως φροντιστές θέλουν να διεκπεραιώνουν τις υποθέσεις του ασθενούς νόμιμα, αδυνατούν να ανταποκριθούν στις οικονομικές απαιτήσεις αυτού. Απαντήσεις αυτού - γεγονός που τους οδηγεί αναγκαστικά σε ένα μοντέλο διαχείρισης ηθικά και νομικά προβληματικό. Συναντούμε ασθενείς με άνοια για τους οποίους έχει παύσει η δικαιοπρακτική ικανότητα, συνεπώς δεν μπορούν να υπογράψουν ένα συμβόλαιο ή μια εξουσιοδότηση, με αποτέλεσμα να προκύπτουν ένα σωρό διαδικαστικά ζητήματα τα οποία, τις περισσότερες φορές, είναι αδύνατον να προβλέψει κανείς. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα: άτομα με άνοια χάνουν τις ταυτότητες τους, οι συγγενείς πηγαίνουν σε αστυνομικό τμήμα για να εκδοθεί νέα ταυτότητα, αλλά οι αστυνομικοί δεν δέχονται την υπογραφή του ασθενούς. Το αποτέλεσμα; Το άτομο αυτό δεν έχει ταυτότητα και για να την αποκτήσει θα πρέπει να μεσολαβήσει η διαδικασία της δικαστικής συμπαράστασης (η απόφαση της οποίας μπορεί να εκδοθεί και μετά από 1,5 έτος!). Έως τότε, έχουμε εγκλωβισμένους ανθρώπους σε μια γραφειοκρατία.

Το παράδειγμα που φέρνετε λαμβάνει και συμβολικές διαστάσεις, καθώς η άνοια καταργεί την ταυτότητα του ατόμου μέσω της μνήμης κι αυτό έρχεται να επισφραγιστεί με το έλλειμμα ενός εγγράφου που πιστοποιεί ποιος είναι... Λέτε, λοιπόν, ότι θα πρέπει να υπάρξει μια ολιστική αντιμετώπιση - αρχής γενομένης από την ψήφιση του νομοσχεδίου για το Εθνικό Σχέδιο Δράσης.

Ακριβώς. Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης έχει περάσει από τα χέρια πολλών κυβερνήσεων, έχει συζητηθεί, έχει επικαιροποιηθεί, είναι καθόλα έτοιμο. Παρόλα αυτά, δεν τίθεται σε διαβούλευση για να ψηφιστεί και τουλάχιστον να θέσει κάποιους πυλώνες προστασίας γι' αυτήν την τόσο ευπαθή ομάδα. Ευελπιστώ ότι στο άμεσο μέλλον - κι όχι σε ένα ή δύο χρόνια - θα ψηφιστεί και θα ενσωματωθεί στην ελληνική νομοθετική πράξη.

Κατά την οκταετή εμπειρία σας μέσα στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, που αισθάνεστε ότι έχουν γίνει άλματα, σε επίπεδο κοινωνικής πρόσληψης της νόσου;

Θεωρώ ότι τα πράγματα έχουν δράσει ως ένας κύκλος: το ένα βήμα έχει φέρει το άλλο. Δεν υπήρξε μια μέρα κατά την οποία 'ξύπνησε' η ελληνική κοινωνία για να πει πως δεν αντιμετωπίζει στερεοτυπικά τη νόσο Alzheimer. Την αρχή έκανε το πρώτο Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, ακολούθησε το δεύτερο, το τρίτο, έγινε διασπορά του έργου και των υπηρεσιών, περισσότεροι άνθρωποι άρχισαν να αναζητούν καθοδήγηση σε αυτά, μέχρι να φτάσουμε στη φάση όπου στην υπόθεση της άνοιας συμμετέχουν οι δήμοι και η Τοπική Αυτοδιοίκηση, αντιλαμβανόμενοι ότι το εύρος της άνοιας πληθυσμιακά και ηλικιακά μεγαλώνει.

Στην αυξανόμενη πίεση από τους εμπλεκόμενους, προέκυψε συζήτηση,

ενεργοποίηση για να μπορούμε σήμερα να μιλάμε για ένα πιο ευαίσθητο-πονημένο κοινό που δεν θα ξεστομίζει φράσεις όπως «τα έχασε ο παππούς». Αρχίζουν και κάμπτονται τα ταμπού, επί τις ουσίας. Δεν θα ξεχάσω, επίσης, πως η δικαστική συμπαράσταση υπήρξε μια πολύ παρεξηγημένη διαδικασία: στα μάτια πολλών θεωρούνταν ως το μέσο προκειμένου ο/οι συγγενείς να εκμεταλλευτούν την περιουσία του πάσχοντος. Πλέον, έχει υποχωρήσει αυτή η καχυποψία, είναι ένας θεσμός για να προστατεύσει κι όχι για να εγκλωβίζει τον ασθενή. Η ίδια εξελικτική πορεία κατανόησης έχει ακολουθηθεί και στην περίπτωση του πληρεξούσιου, όπου οι περισσότεροι φοβούνταν πως ο κάτοχος ενός πληρεξούσιου είναι εν δυνάμει καταχραστής. Πλέον, έχει επικρατήσει η γνώση πως το πληρεξούσιο είναι ειδικό για να προστατεύει τον ασθενή. Καταλαβαίνετε πως υπήρχε τρομερή καχυποψία απέναντι και σε νομικά εργαλεία του αστικού κώδικα, κατοχυρωμένα επί δεκαετίες.

Κατά την επαφή σας με τους φροντιστές, σε πιο ανθρώπινο επίπεδο, τι καταλαβαίνετε γι' αυτούς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν;

Για να είμαι ειλικρινής, είμαι πιο κοντά στο ανθρώπινο, παρά στο νομικό πρόσωπο. Οφείλω να προσπαθήσω να καταλάβω τις δυσκολίες που βιώνουν. Και είναι ημέρες που κλείνοντας το τηλέφωνο, έχοντας ακούσει τις ανάγκες τόσων ανθρώπων, καταλήγω σοβαρά προβληματισμένος. Πρόκειται για ανθρώπους που δεν έχουν εργαλεία για να βοηθηθούν και κανένα κρατικό μηχανισμό να τους προστρέξει. Έχουν τύχει συνομιλίες όπου οι φροντιστές δεν καλούν τόσο για τη νομική συμβουλή όσο για κάποιον γνώστη να τους ακούσει μέσα στη μοναξιά της ασθένειας και της γραφειοκρατικής περιπέτειας. Είναι λυπηρό να αφήνουμε έναν πληθυσμό αβοήθητο, αντί να δημιουργούμε μηχανισμούς υποστήριξης του.

Επομένως τα Κέντρα Ημέρας για τα άτομα με άνοια αναλαμβάνουν να αναπληρώσουν αυτό το μεγάλο κενό;

Πράγματι, η μοναδική βοήθεια που παρέχεται είναι από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και τις άλλες Εταιρείες που κάνουν αντίστοιχο έργο. Υπολογίζουν στις ενημερωτικές εκδηλώσεις, στις δράσεις κινητοποίησης και κοινωνικής αφύπνισης ακόμα και στις καμπάνιες εξόδου σε μουσεία, στους περιπάτους. Με λίγα λόγια, έχει υποκατασταθεί ο ρόλος του κράτους από τους, κατά τόπους, οργανισμούς.

Τι εισπράττετε από την προσωπική σας συμβολή;

Η δική μου συνδρομή έρχεται και εφάπτεται σε ιδέες που επεξεργαζόμαστε συνολικά ως Εταιρεία και μεταφράζονται σε δράσεις στα Κέντρα Ημέρας. Φέρνω σαν παράδειγμα την τελευταία δράση που γίνεται σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού γύρω από την εκπαίδευση των μουσείο-υπαλλήλων στη διαχείριση των ατόμων με άνοια και στη σύσταση ειδικά προσβάσιμων προγραμμάτων ξενάγησης γι' αυτούς. Εκεί έχω συμβάλλει κι εγώ, προσπαθώντας να κάνω σαφές ότι αυτή η ανάγκη πηγάζει από την εφαρμογή συγκεκριμένων νομοθεσιών. Και ήταν μια δράση που είχε πολύ μεγάλη απήχηση στο προσωπικό των μουσείων στην Αθήνα και στη Βόρεια Ελλάδα.

Μια εξαιρετικά σημαντική χειρονομία καθώς η συμπερίληψη από πολιτιστικούς φορείς είναι μια επαλήθευση κοινωνικής αποδοχής.

Πολύ σωστά! Ο προσανατολισμός της κοινωνίας θα πρέπει να καθιστά τόσο τους πάσχοντες όσο και τους φροντιστές ορατούς και κοινωνικά ενεργούς. Και οι πολιτιστικοί φορείς θα πρέπει να δείξουν το δρόμο προς αυτή την κατεύθυνση. Πρέπει να συμβάλουμε κατά του στίγματος για το Alzheimer. Πρόσφατα δε, ιδρύσαμε τον Ελληνικό Σύλλογο Οικογενειακών Φροντιστών Ατόμων με Άνοια προκειμένου να αυτο-οργανώνονται και να είναι κοινωνικά συμμετοχικοί.

Στέλλα Χαραμή

Δημοσιογράφος

Συνεργάτιδα Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Καλοκαίρι και άνοια: οδηγός διακοπών για φροντιστές ατόμων με άνοια

Το καλοκαίρι είναι μια χρονική περίοδος ταυτισμένη με χαλαρότερους ρυθμούς για τις μεγαλύτερες ομάδες πληθυσμού, εργαζόμενους και μη. Η δε προοπτική της καλοκαιρινής άδειας και των διακοπών σηματοδοτεί μια προσδοκία που συνήθως 'τρέφεται' καθόλη τη διάρκεια του υπολοίπου χρόνου. Όταν, όμως, το καλοκαίρι αφορά σε φροντιστές ατόμων με άνοια, η καλοκαιρινή ανάπαυλα οδηγεί συχνά σε προβληματισμούς και περαιτέρω ανησυχία. Η αλλαγή περιβάλλοντος και τα νέα δεδομένα που μπαίνουν σε μια εδραιωμένη ρουτίνα γίνονται συχνά αφορμές για να προκαλέσουν ταραχή στο πάσχον άτομο, προκαλώντας την ίδια ώρα αβεβαιότητα και αγωνία στον φροντιστή του. Υπάρχουν, ωστόσο, μερικά απαραίτητα βήματα σε επίπεδο προγραμματισμού και καλού σχεδιασμού που μπορούν να συμβάλλουν σε μια πιο ασφαλή μετάβαση από την μια κατάσταση στην άλλη.

Επιλογή προορισμού

Ιδανική είναι η λύση ενός εξοχικού ή ενός προορισμού που είναι οικείος στο άτομο με άνοια, προκειμένου να αισθανθεί ασφάλεια και να μην βρεθεί εκτεθειμένος σε άγνωστα περιβάλλοντα. Έχει μεγάλη σημασία ο προορισμός των διακοπών να μην απαιτεί πολύωρη μετακίνηση, άρα να περιορίζει την ταλαιπωρία, να είναι ένα μέρος ήσυχο, προσβάσιμο, χωρίς μεγάλη επισκεψιμότητα και τουριστική κίνηση.

Εγκατάσταση στο νέο χώρο

Χρειάζονται μικρές αλλά καθοριστικές κινήσεις που θα βοηθήσουν στην οικειοποίηση του χώρου διακοπών. Τα γνώριμα αντικείμενα - όπως ένα αγαπημένο μαξιλάρι, μια φωτογραφία ή ένα προσωπικό ρούχο - θα φανούν βοηθητικά. Επίσης, είναι σημαντικό θα ακολουθηθεί η ημερήσια ρουτίνα του «σπιτιού»: τα σταθερά ωράρια φαγητού, φαρμάκων και ύπνου. Ο χώρος που ο πάσχων/πάσχουσα θα διαμένει και θα κινείται θα πρέπει να είναι λειτουργικός, χωρίς εμπόδια, οργανωμένος με τα απολύτως απαραίτητα αντικείμενα, προκειμένου να μην δοθούν λάθος ερεθίσματα.

Το ενδεχόμενο της συμπεριφορικής αλλαγής

Η αλλαγή περιβάλλοντος, ακόμα κι αν το μέρος διακοπών είναι οικείο στο άτομο που πάσχει, δεν αποκλείεται να του προκαλέσει ανησυχία, δυσκολία προσανατολισμού ή σύγχυση. Εδώ η πρόληψη είναι απαραίτητη. Οι φροντιστές πρέπει να προετοιμάσουν το άτομο με άνοια για όσα πρόκειται να ακολουθήσουν τις επόμενες ώρες και ημέρες, να του περιγράψουν απλά τον τόπο και τον χώρο της καλοκαιρινής διαμονής και, αν είναι δυνατόν, να του δείξουν φωτογραφίες της τοποθεσίας και του οικήματος. Αν το άτομο με άνοια παρουσιάσει συμπτώματα εκνευρισμού, καλό θα ήταν να μειωθούν τα εξωτερικά ερεθίσματα ώστε να επανέλθει σε μια κατάσταση συναισθηματικής σταθερότητας.

Οι διακοπές των φροντιστών

Το ερώτημα πως συνδυάζεται η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια και η ξεκούραση της φροντίστριάς ή του φροντιστή παραμένει πάντα ανοικτό. Εντούτοις, η ποιότητα της φροντίδας θα είναι υψηλότερη όταν ο φροντιστής βρει, έστω και λίγο χρόνο, μέσα στην ημέρα να ξεκουραστεί ή να επιλέξει να κάνει κάτι για τον εαυτό του. Ιδανικό είναι το σενάριο να ζητήσει βοήθεια από συγγενικό ή άλλο οικείο πρόσωπο - ακόμα και να αναζητήσει μια έμμισθη βοήθεια - προκειμένου να εξασφαλίσει κάποιες ώρες χαλάρωσης στη διάρκεια της ημέρας. Η εξάντληση των φροντιστών είναι ένα πολύ συνηθισμένο φαινόμενο, συνεπώς το διάστημα των διακοπών μπορεί να αποδειχθεί κρίσιμο για μια ανάσα ξεκούρασης.

Πως επικοινωνούμε με το γύρω περιβάλλον

Αν υποθέσουμε πως το κατάλυμα των διακοπών δεν είναι ιδιόκτητο - συνεπώς ο φροντιστής και το άτομο με άνοια θα φιλοξενηθούν σε ξενοδοχείο ή ενοικιαζόμενο δωμάτιο - θα ήταν χρήσιμη η ενημέρωση του προσωπικού και των συγκατοίκων για τη δεδομένη κατάσταση. Ο φροντιστής ή η φροντίστρια θα ωφεληθεί αν ζητήσει στήριξη και κατανόηση από το περιβάλλον, επαγγελματίες με τον/την πάσχουσα να είναι ήρεμες, χαλαρές, εκτός πολυκοσμίας: ένας μικρός περίπατος στη δροσιά ή τη θάλασσα, το άκουσμα αγαπημένης μουσικής, η επίσκεψη ενός οικείου προσώπου, μπορούν να χαρίσουν μια ευχάριστη νότα και στις δύο πλευρές.

Οι αυξημένες ανάγκες που προκύπτουν για το άτομο με άνοια δεν είναι απαγορευτικές για την οργάνωση διακοπών ή μιας άδειας που τον/την συμπεριλαμβάνει. Εκεί που χρειάζεται να δοθεί έμφαση είναι στην αλλαγή της προσέγγισης. Με απαραίτητη προϋπόθεση τον καλό σχεδιασμό και τις, από πριν, ορισμένες προσδοκίες, οι καλοκαιρινές διακοπές μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες στιγμές χαλάρωσης και εγγύτητας τόσο για το άτομο με άνοια όσο και για τον φροντιστή ή την φροντίστριά του. Κάτω από κάθε νόσο, έτσι και στην περίπτωση της άνοιας, το αίσθημα για ξεκούραση και μείωση της συναισθηματικής φόρτισης δεν παύει.

Σοφία Κανελλοπούλου

Ψυχολόγος

Επιστημονικά υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στο Μαρούσι
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

COMFORTage:

ευρωπαϊκή έρευνα και ελληνική κλινική εμπειρία για τις προκλήσεις της γήρανσης



Η άνοια (dementia) και η ευπάθεια (frailty) αποτελούν μείζονες προκλήσεις για τα σύγχρονα συστήματα υγείας και επηρεάζουν τη γνωστική λειτουργία, τη συνολική ποιότητα ζωής, την αυτονομία και την καθημερινή λειτουργικότητα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Η ανάγκη για ολοκληρωμένες, επιστημονικά τεκμηριωμένες και πρακτικά εφαρμόσιμες λύσεις είναι πλέον επιτακτική, τόσο για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, όσο και για τους φροντιστές τους και τους επαγγελματίες υγείας που τους υποστηρίζουν.

Σε αυτό το πλαίσιο, εντάσσεται το έργο COMFORTage, το οποίο αποτελεί ένα εμβληματικό ευρωπαϊκό έργο (flagship project), πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας (Horizon Europe) στον τομέα της ψηφιακής υγείας και της εξατομικευμένης φροντίδας για τη γήρανση. Το έργο στοχεύει στη βελτίωση της πρόληψης, της πρόβλεψης και της ολοκληρωμένης φροντίδας της άνοιας και της ευπάθειας. Συγκεκριμένα, στοχεύει στην ανάπτυξη τεχνολογικών εργαλείων και μοντέλων βασισμένων στην Τεχνητή Νοημοσύνη (TN) που θα υποστηρίξουν:

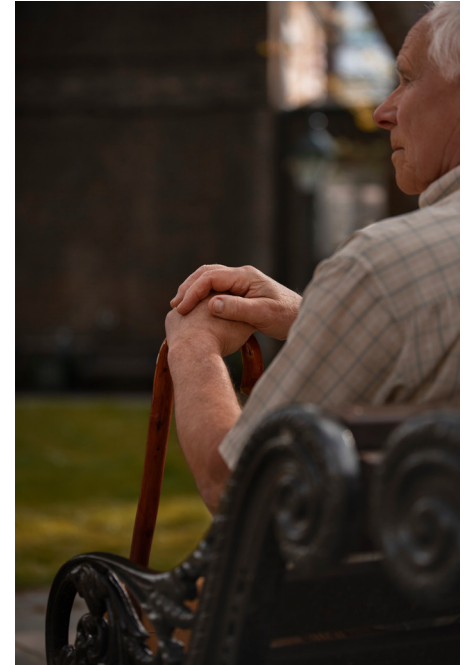
- την καλύτερη κατανόηση της πορείας της νοητικής έκπτωσης
- την έγκαιρη αναγνώριση παραγόντων κινδύνων
- τον σχεδιασμό εξατομικευμένων παρεμβάσεων, οι οποίες θα δρουν μειώνοντας τον κίνδυνο της νοητικής έκπτωσης και της ανάπτυξης ευπάθειας
- τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων από επαγγελματίες υγείας.

Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, συγκεντρώνει δεδομένα από διαφορετικές ερευνητικές μελέτες, αλλά και από την καθημερινή ζωή των ατόμων, χρησιμοποιώντας νέες τεχνολογίες. Σε αντίθεση με αποσπασματικές προσεγγίσεις, το COMFORTage υιοθετεί μια ολιστική φιλοσοφία φροντίδας, όπου η κλινική εικόνα συνδυάζεται με δεδομένα λειτουργικότητας, καθημερινής ζωής και εμπειρίας των ίδιων των ατόμων με νοητικές δυσκολίες ή και ευπάθεια και των φροντιστών τους.

Στο πρόγραμμα συμμετέχουν πολλοί εταίροι από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, ενώ η Ελλάδα δίνει το παρών ενεργά μέσω πανεπιστημιακών, ερευνητικών, κλινικών, εταιρειών και συμβουλευτικών φορέων, συμβάλλοντας τόσο στη συλλογή κλινικών δεδομένων όσο και στην ανάπτυξη και αξιολόγηση εργαλείων φροντίδας και υποστήριξης επαγγελματιών υγείας.

Οι ελληνικοί εταίροι του προγράμματος είναι:

- Ερευνητικό Κέντρο Πανεπιστημίου Πειραιώς (κύριος συντονιστής του έργου)
- Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης
- Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
- Πανεπιστήμιο Πατρών
- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (μέσω του Αιγινήτειου Νοσοκομείου)
- UBITECH
- Q PLAN International Advisors
- Information Technology for Market Leadership
- NewCo Τεχνολογική Α.Ε.
- Δίκτυο Ελληνικών Πόλεων για την Ανάπτυξη



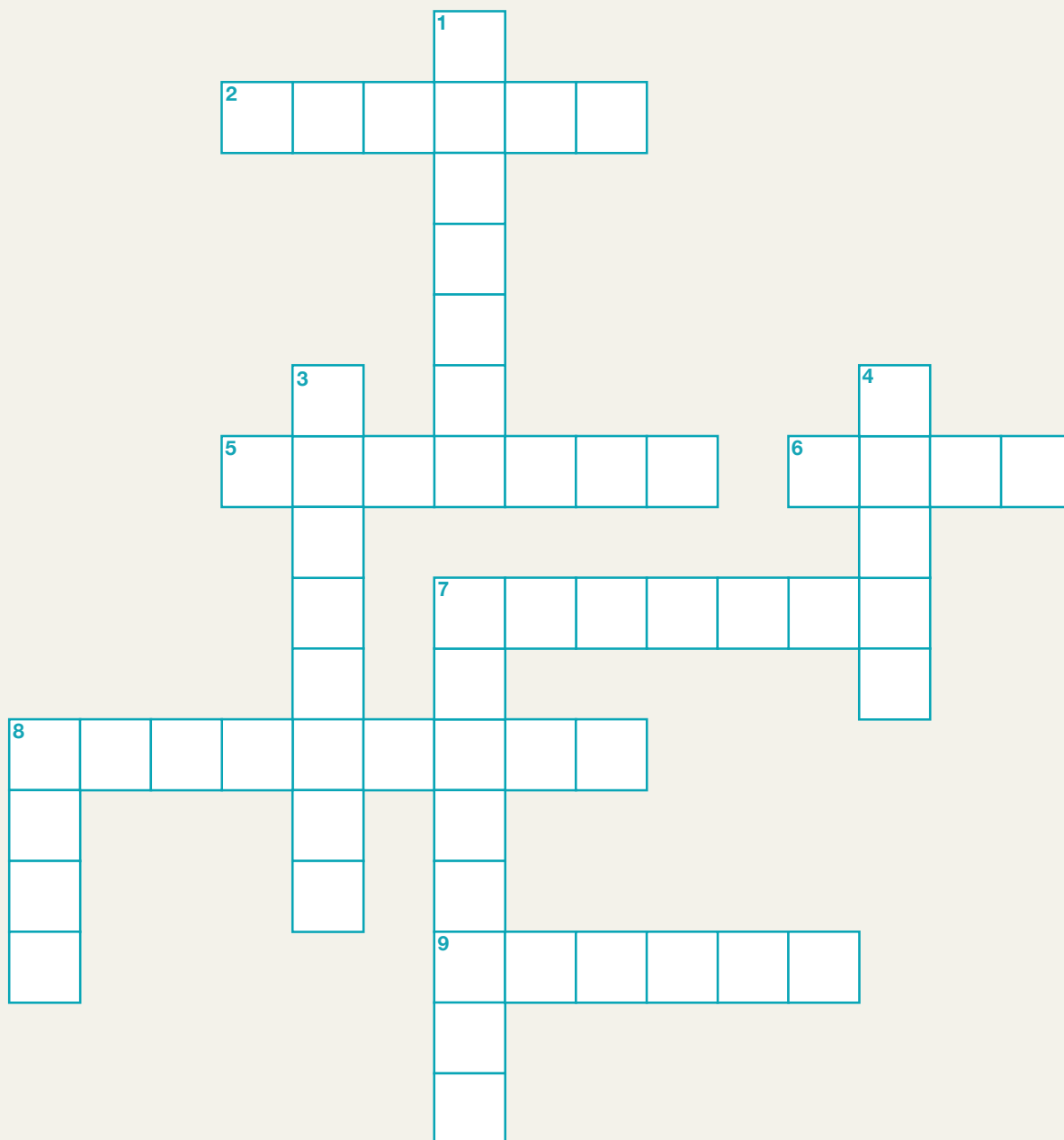
Ο καθηγητής Νευρολογίας και μέλος της επιστημονικής επιτροπής της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, κ. Νίκος Σκαρμέας, συμμετέχει στο έργο εκπροσωπώντας το Αιγινήτειο Νοσοκομείο, συλλέγοντας δεδομένα από άτομα που έχουν ήπιες νοητικές δυσκολίες τα οποία και παρακολουθεί σε βάθος χρόνων. Είμαστε αισιόδοξοι ότι η συνεργασία αυτή ενισχύει τη σύνδεση της πανεπιστημιακής έρευνας με τη φροντίδα στην κοινότητα και ότι η ευρωπαϊκή έρευνα μπορεί να μετατραπεί σε γνώση με ουσιαστικό αντίκτυπο για τους ασθενείς, τους φροντιστές και τους επαγγελματίες υγείας.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα: www.comfortage.eu



Νικολέττα Γερονικόλα
Νευροψυχολόγος
Επιστημονικά υπεύθυνη του
Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια
στην Πανόρμου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

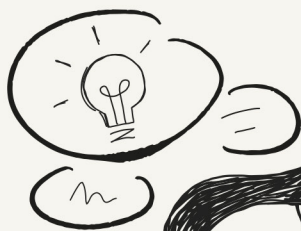


ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

2. Το φοράμε στο κεφάλι για να προστατευτούμε από τον ήλιο
5. Είναι γεμάτη αλάτι
6. Το φρούτο του Αυγούστου
7. Ακολουθεί τα καράβια
8. Μας προστατεύει από την κακή ακτινοβολία του ήλιου
9. Παγωμένο γλύκισμα που τρώμε το καλοκαίρι

ΚΑΘΕΤΑ

1. Σκουπιζόμαστε με αυτή
3. Μεταφορικό μέσο στη θάλασσα
4. Θαλασσινά όστρακα
7. Η περίοδος που ξεκουραζόμαστε
8. Η άκρη του γιαλού



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