ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο Ηλία Ηλιού
Αριθμός Άδειας 11
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (Χ +7) ΕΚΔΟΤΩΝ
ΕΛΤΑ Hellenic Post

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Ενημέρωση για τη νόσο Alzheimer

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΕΥΧΟΣ 30, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2014, ΑΘΗΝΑ

ΝΟΣΟΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ: ΗΜΕΡΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2014

ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2014 ΣΤΟ ΠΟΛΕΜΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΠΑΝΟΡΜΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Alzheimer_teuhos30.indd 1 11/3/2014 12:46:26 μμ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

info@alzheimerathens.gr - kentroalz@otenet.gr

www.alzheimerathens.gr

Ιδιοκτησία

Εταιρεία Νόσου Alzheimer
και Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33,
Αθήνα, Τ.Κ. 11636
τηλ.: 210 7013271
fax: 210 6012239
e-mail: info@alzheimerathens.gr
kentroalz@otenet.gr

www.alzheimerathens.gr

Εκδότρια - Διευθύντρια

Παρασκευή Σακκά

Διεύθυνση Σύνταξης

Λίνα Ανδριανάκη

Τιράζ

3.000 τεύχη

Δημιουργικό

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ Α.Α. ΛΙΒΑΝΗ

Εκτύπωση

ΟΜΙΛΟΣ ΕΞΠΡΕΣ ΚΑΛΟΦΩΛΙΑ

Σόλωνος 98, Αθήνα, Τ.Κ. 10680, τηλ.: 210 3661200
www.livanis.gr

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,



Με μεγάλη χαρά επικοινωνώ μαζί σας μετά από αρκετό καιρό. Λόγω της οικονομικής συγκυρίας η έκδοση του περιοδικού μας έχει περιοριστεί σε τρία συνολικά τεύχη το χρόνο.

Από το Σεπτέμβριο, λοιπόν, το πλέον σημαντικό γεγονός των τελευταίων μηνών για τους ανθρώπους με άνοια και τις οικογένειές τους, για όλους εμάς, είναι η συγκρότηση ομάδας εργασίας για την εκπόνηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ. Οι εργασίες της ομάδας προχωρούν με γοργούς ρυθμούς και το παραγόμενο έργο είναι σημαντικό και με προοπτικές.

Όμως θα πρέπει να καταστήσουμε σαφές στην Πολιτεία και σε όλους γιατί το Εθνικό Σχέδιο Δράσης δεν αποτελεί απλώς ένα φιλόδοξο εγχείρημα αλλά αδήριτη αναγκαιότητα.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η εξέλιξη της νόσου και η μετάβαση προς τα βαρύτερα στάδια αυξάνει σημαντικά το κόστος της και επιβαρύνει τα συστήματα υγείας. Επομένως κρίνεται αναγκαία η αντιμετώπιση της νόσου στα αρχικά της στάδια και η κατά το δυνατό επιβράδυνση της εξέλιξής της. Για να το επιτύχουμε αυτό χρειάζεται μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση της κοινωνίας αλλά και καλύτερη κατάρτιση και εξειδίκευση των επαγγελματιών υγείας με επιθυμητό στόχο την έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση της νόσου.

Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης είναι το πρώτο βήμα για να εξασφαλίσουμε τη συμμετοχή, τη συνεργασία και το σωστό συντονισμό όλων των εμπλεκόμενων φορέων –επιστημονικών, κοινωνικών, οικονομικών– του τόπου, ώστε να δημιουργηθεί ένα αρραγές μέτωπο για την αντιμετώπιση της νόσου Αλτσχάιμερ. Θα πρέπει να υπάρξει μια ουσιαστική δέσμευση από την Πολιτεία για τη συνολική αντιμετώπιση της νόσου, η οποία περιλαμβάνει τομείς από την πρόληψη έως και τα τελικά στάδια της νόσου.

Με εκτίμηση
Η Πρόεδρος της Εταιρείας
Δρ. Παρασκευή Σακκά
Νευρολόγος - Ψυχίατρος

ΦΙΛΟΙ

Λ. Ψαρογιαννακοπούλου, Αντ. Κουφοπαντελής, Β. Παπαδοπούλου, Β. Μηλιώνης, Ε. Κατοπόδη - Αναστασοπούλου Ε., Καραχοντζίτης Δ., Παππάς Κων/νος, Αθανασοπούλου Φ., Θεραπιώτου Δ., Δανιά Αφ. , Σγουράκης Α., Λοΐζου Α., Λέφα Ε., Δομοχτσή Φανή

ΧΟΡΗΓΟΙ

• Χ. Γιόκαρης

mediatel

NOVARTIS caring and curing

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ Α.Α. ΛΙΒΑΝΗ

ΕΥΕΡΓΕΤΗΣ

Lundbeck

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2002 από συγγενείς ανοϊκών ασθενών, γιατρούς, ψυχολόγους και λοιπούς επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη Νόσο Αλτσχάιμερ. Έχει σκοπό να προωθήσει την ενημέρωση, την κατανόηση και την υποστήριξη όλων όσοι έχουν οποιαδήποτε σχέση με τη νόσο αυτή. Σε συνεργασία με εθελοντές - ειδικούς επιστήμονες οργανώνει ομάδες ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ψυχολογικής υποστήριξης φροντιστών και προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης και άλλων θεραπειών ασθενών. Εκδίδει και διανέμει δωρεάν έντυπο ενημερωτικό υλικό. Τέλος, ενθαρρύνει την επιστημονική έρευνα, όπως επίσης και την εφαρμογή νέων θεραπευτικών μεθόδων.

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

• Αναστοπούλου Έφη, Καλαπόδη Έλενα, Σούτη Κική, Αγγελής Νίκος, Λιόση Χριστίνα, Ζάννος Δημήτρης, Μεναγία Λήδα, Μαρκαντωνάτος Νίκος, Κουλουβάτος Κώστας, Χαραλαμπάκη Έλενα, Χασάπης Δημήτρης, Λουκατζίκος Μάριος, Μαλαγάρας Στάθης, Κοριξενίδου Άντελα, Μουμτζίδου Αφροδίτη, Μπουζούνης Τάσος, Κουλουβάτος Κωνσταντίνος και Κουλουβάτου Αμαλία **εις μνήμη Παρασκευής Καραγιαννοπούλου**
• Μόνου Κάτια, Γ. Ατσαλάκης, Τσούτσουλας, Νικολοπούλου, Τσουτσούλη Βάγια, Μπερκέτης Βασίλης, Χρυσικοπούλου Αρτεμισία , Γεράρδης Τζάμης, Μπερκέτης Κων/νος, Τσουτσούλης Μιχάλης, Ζούλος, Βενάκη Φραντσέσκα, Ασημακόπουλος Γεώργιος, Ασημακοπούλου Μίνα, Κοντίνη, Τσόπελας Χρήστος, Χαρέα Λόρα, Χρυσικόπουλος Ιωάννης, Κόλλια Μαρία, Κουρκούτα Άννα, Τούντας Δημήτριος, Τσέλος Νικόλαος, Πιερακέας Λεωνίδας, Αντωνιάδου Μαρία, Σπηλιοπούλου Ζωή, Πιερακέας Παναγιώτης, Μακρής Ιωάννης, Παναγιωτόπουλος Στάθης, Μόνος Μιχάλης **εις μνήμη Μαρίας Μόνου**
• Ν. Πετρακόπουλος ΑΕ, Mellon Technologies **εις μνήμη Αθηνάς Νικολοπούλου**
• Αθανασοπούλου Φιφή **εις μνήμη Νικ. Δ. Αθανασόπουλου**
• Αρσάκειο Νηπιαγωγείο **εις μνήμη Σπυριδούλας Τσιρογιάννη**
• Κυριακή Αγελαράκη **εις μνήμη Σεβαστής Αγελαράκη**
• Performance Technology **εις μνήμη Καλλιόπης Τσεκούρα**
• Αλκυόνη Βακίρη **εις μνήμη Εμμανουήλ Βακίρη**
• Μάριος Προσωπάρης **εις μνήμη Αθανασίου Βενέτη**

Η **Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών** ευχαριστεί θερμά τους χορηγούς της για τη στήριξή τους στην προσπάθεια που καταβάλλει για την ενημέρωση, την εκπαίδευση και την υποστήριξη των ασθενών με άνοια και των οικογενειών τους.

Ελάτε μαζί μας!

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

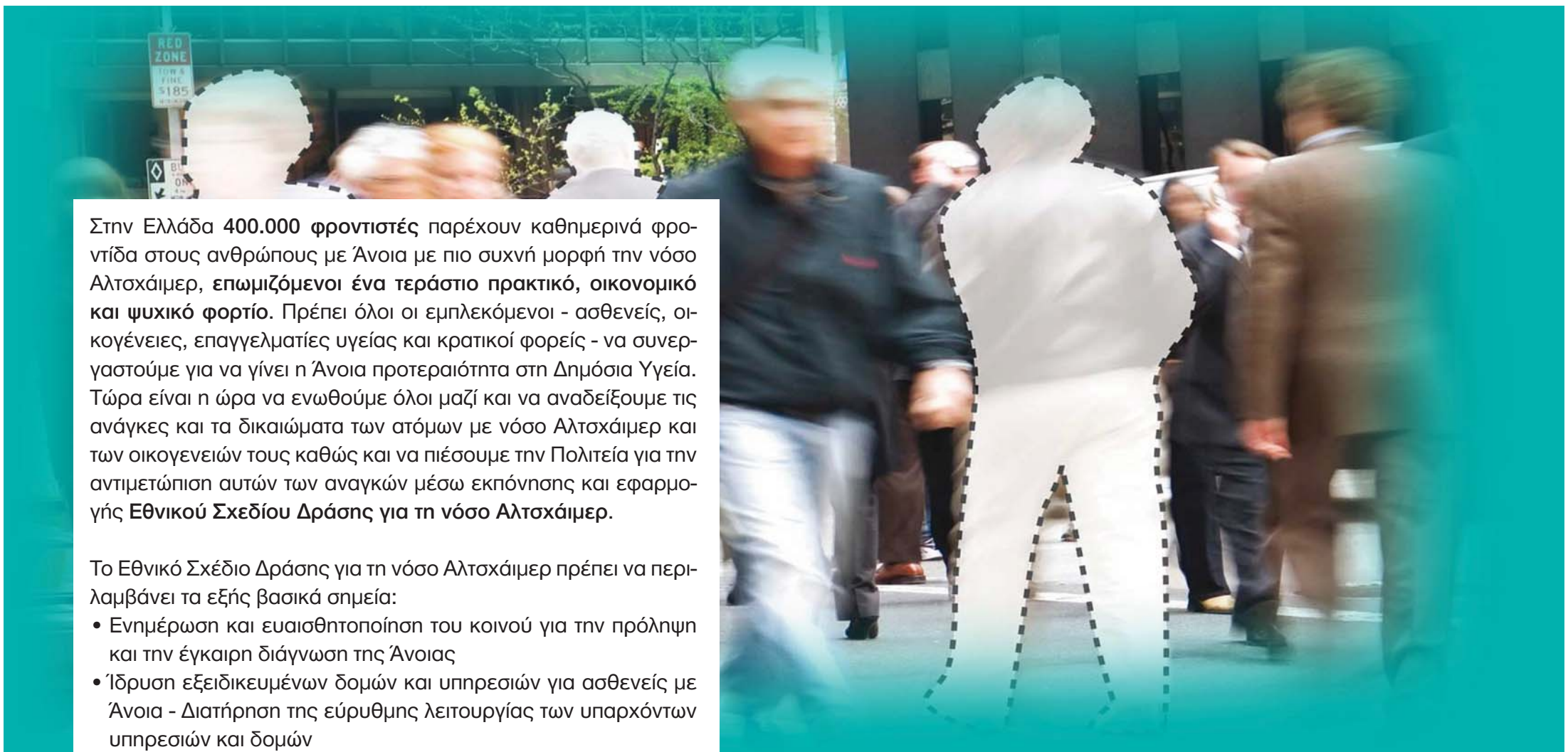
Μέλος **€ 30***
Φίλος **€ 100-500**
Χορηγός **€ 1.000-5.000**
Μέγας Χορηγός **€ 5.000-10.000**
Ευεργέτης **€ 10.000** και άνω

** Η συνδρομή των μελών ανανεώνεται κάθε χρόνο.*
Η καταβολή δωρεάς πάνω από € 300 εκπίπτει από το φορολογητέο εισόδημα.

ΑΡΙΘΜΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Εθνική Τράπεζα	180/480090-72
Alpha Bank	341.00.232.0000.184
Τράπεζα Πειραιώς	6748114621486

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ



Στην Ελλάδα **400.000 φροντιστές** παρέχουν καθημερινά φροντίδα στους ανθρώπους με Άνοια με πιο συχνή μορφή την νόσο Αλτσχάιμερ, **επωμιζόμενοι ένα τεράστιο πρακτικό, οικονομικό και ψυχικό φορτίο**. Πρέπει όλοι οι εμπλεκόμενοι - ασθενείς, οικογένειες, επαγγελματίες υγείας και κρατικοί φορείς - να συνεργαστούμε για να γίνει η Άνοια προτεραιότητα στη Δημόσια Υγεία. Τώρα είναι η ώρα να ενωθούμε όλοι μαζί και να αναδείξουμε τις ανάγκες και τα δικαιώματα των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και των οικογενειών τους καθώς και να πιέσουμε την Πολιτεία για την αντιμετώπιση αυτών των αναγκών μέσω εκπόνησης και εφαρμογής **Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ**.

Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής βασικά σημεία:

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση της Άνοιας
- Ίδρυση εξειδικευμένων δομών και υπηρεσιών για ασθενείς με Άνοια - Διατήρηση της εύρυθμης λειτουργίας των υπαρχόντων υπηρεσιών και δομών
- Πρόσβαση όλων των ασθενών σε φαρμακευτικές και μη φαρμακευτικές θεραπείες
- Σεβασμός στα δικαιώματα των ασθενών - Θέσπιση νομικού πλαισίου για ασθενείς με Άνοια
- Εκπαίδευση και υποστήριξη των φροντιστών των ασθενών - Επιδόματα και βοηθήματα για τις οικογένειες των ασθενών με Άνοια
- Διάθεση κονδυλίων για την έρευνα σχετικά με τη νόσο Αλτσχάιμερ
- Συνεργασία των αρμόδιων φορέων σε εθνικό και πανευρωπαϊκό επίπεδο – Διάχυση καλών πρακτικών

200.000 άνθρωποι με νόσο Αλτσχάιμερ ζουν ανάμεσά μας...
Βοηθήστε μας να εξασφαλίσουμε καλύτερη ποιότητα ζωής γι΄ αυτούς και τις οικογένειές τους. Υποστηρίξτε την πρωτοβουλία μας για την αναγκαιότητα του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ. Η συμβολή σας είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των βαρύτατων συνεπειών της νόσου.
Επισκεφθείτε τη σελίδα μας, συμπληρώστε το e-mail, υπογράψτε με το όνομά σας και πατήσετε αποστολή.
www.alzheimer-drasi.gr
Η συγκεκριμένη φόρμα αποστέλλεται αυτόματα στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, στον Πρωθυπουργό, στον Αρχιεπίσκοπο Αθηνών και Πάσης Ελλάδος, στον Μητροπολίτη Θεσσαλονίκης, στους Υπουργούς της Κυβέρνησης, στους Βουλευτές του Ελληνικού Κοινοβουλίου, στους Περιφερειάρχες, στους Δημάρχους κ.ά.
Στόχος μας είναι οι παραπάνω παραλήπτες να δεχτούν όσο το δυνατόν περισσότερα μηνύματα.

Η ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αθήνα, 7/ 11 / 2013
Αρ. Πρωτ.: ΔΥ1δ/Γ.Π.οικ.102841- ΑΔΑ: ΒΛ1ΒΘ-7ΜΧ

Το Υπουργείο Υγείας συγκρότησε την ομάδα εργασίας για την εκπόνηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer, και έχει ορίσει ως μέλη τα παρακάτω πρόσωπα:

1. Παρασκευή Σακκά, MD, PHD, Νευρολόγος – Ψυχίατρος, Πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών, Γενική Γραμματέας της Ελληνικής Εταιρείας Άνοιας, Διευθύντρια Ιατρείου Μνήμης–Νοσοκομείο Υγεία, ως πρόεδρο της ομάδας εργασίας.
2. Αντώνης Πολίτης, Επίκουρος Καθηγητής Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών «Αιγινήτειο» Νοσοκομείο, John's Hopkins Medical School, Division of Geriatric Psychiatry and Neuropsychiatry, ως μέλος.
3. Νίκος Σκαρμέας, Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, ως μέλος .
4. Γιάννης Κυριόπουλος, Καθηγητής Οικονομικών της Υγείας, ως μέλος.
5. Παναγιώτης Βιδάλης, Νομικός, Ελληνική Επιτροπή Βιοηθικής, ως μέλος.
6. Δημήτρης Τάκης, δημοσιογράφος, φροντιστής ανοϊκού ασθενούς, ως μέλος.
7. Φωτεινή Κουλούρη, Προϊσταμένη της Διεύθυνσης Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας, ως μέλος.
8. Παναγιώτα Μακροδημήτρη, Υπάλληλος στη Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας του Υπουρ-γείου Υγείας, ως γραμματέας της επιτροπή).

Η θητεία της Επιτροπής ορίζεται μέχρι την ολοκλήρωση του έργου της.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ 2013

1 Φεβρουαρίου, Αθήνα - Το θέατρο ΑΜΙΡΑΛ και ο Χ. Ρώμας αφιέρωσαν δύο παραστάσεις του έργου του Χάρη Ρώμα, *Είδα τον Χάρη με τα μάτια μου* νες στους ανθρώπους με νόσο Αλτσχάιμερ. Τα έσοδα διατέθηκαν για το Πρόγραμμα «Φροντίδα στο Σπίτι για ανοϊκούς ασθενείς».

6 Φεβρουαρίου, Αμπελόκηποι - Ξεκίνησε ο πρώτος κύκλος εκπαίδευσης και υποστήριξης για τους φροντιστές των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ. Τα σεμινάρια του πρώτου κύκλου παρακολούθησαν περίπου 40 φροντιστές.

21 Φεβρουαρίου, Ν. Κόσμος - Συναυλία για την ενίσχυση των Εταιρειών νόσου Alzheimer Αθηνών & Θεσ/νίκης σε συνεργασία με τον Οργανισμό Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων με τη Συμφωνική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων, στον Πολυχώρο Άννα-Μαρία Καλουτά. Σολίστ: Αλέξιος-Φίλιππος Τάσι- Μουσική διεύθυνση: Ελευθέριος Καλκάνης.



28 Φεβρουαρίου, Χαλάνδρι - Το πρόγραμμα **Vodafone World of Difference**, ανέδειξε τις 5 νέες νικήτριες που θα εργαστούν σε μη κυβερνητικές οργανώσεις της επιλογής τους για ένα χρόνο, ενώ η Vodafone θα καλύψει τις εργοδοτικές εισφορές. Μεταξύ των νικητών και η Ευγενία Τουρίκη, η οποία επέλεξε να εργαστεί ως ψυχολόγος στο Κέντρο Ημέρας στην Πανόρμου.



6-9 Μαρτίου, Αθήνα - Στο πλαίσιο του Συνεδρίου της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας με θέμα «Κρίσεις και Καταστροφές, Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις», οι ψυχολόγοι της Εταιρείας Α. Νίκα & Α. Βλαχογιάννη συμμετείχαν με την προφορική ανακοίνωση «Δημογραφική μελέτη σε φροντιστές ατόμων με άνοια».

13 Μαρτίου, Καλλιθέα - Cocktail Party με τίτλο *Forget me not*, στο εστιατόριο Plan B, από τις εταιρείες WISTA Hellas και Prime Management Services με σκοπό την ενίσχυση του Προγράμματος «Φροντίδα στο Σπίτι για ανοϊκούς ασθενείς».

30 Μαρτίου Ημέρα Φροντιστή
Εκδήλωση με θέμα «Η ανακούφιση του φορτίου των φροντιστών», στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Αμαρουσίου. Στις διαλέξεις πήραν μέρος 400 φροντιστές, ενώ παράλληλα, σε διαφορετική αίθουσα 100 ασθενείς συμμετείχαν στις ομάδες δημιουργικής απασχόλησης και νοητικής ενδυνάμωσης.
Επίσης, την ίδια μέρα, πραγματοποιήθηκε παρουσίαση του προγράμματος «SET CARE: Μάθηση εξ' αποστάσεως στο πλαίσιο της κατ' οίκον φροντίδας» και ειδικό εργαστήριο εκπαίδευσης για 50 έμμισθους φροντιστές που ασχολούνται με τη φροντίδα ηλικιωμένων ατόμων.

1 Απριλίου, Μαρούσι - Ξεκίνησε η πρώτη επιδημιολογική μελέτη για τη νόσο Αλτσχάιμερ στην Ελλάδα, με σκοπό τη συγκέντρωση δεδομένων και την καταγραφή της συχνότητας της νόσου Αλτσχάιμερ, των λοιπών ανοιών, της Ήπιας Νοητικής Έκπτωσης και άλλων σχετιζόμενων νευρολογικών ασθενειών. Η μελέτη αυτή διεξάγεται σε συνεργασία με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών – Αιγινήτειο και το Δήμο Αμαρουσίου.

H.E.L.I.A.D
HELLENIC EPIDEMIOLOGICAL LONGITUDINAL INVESTIGATION OF AGING AND DIET

12 Απριλίου, Αθήνα - Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας του Κυπριακού Φιλανθρωπικού Συλλόγου ΙΘΑΚΗ.

18-20 Απριλίου, Taipei - 28ο Διεθνές Συνέδριο της ADI με τίτλο «Dementia: Action for Global Change». Η πρόεδρος της Εταιρείας Δρ. Π. Σακκά παρουσίασε τα αποτελέσματα από την παρέμβαση νοητικής ενδυνάμωσης μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή «**SOCIABLE - NEXT GENERATION COGNITIVE TRAINING USING MULTI-TOUCH SURFACE COMPUTERS**».

24 Απριλίου, Μαρούσι - Πασχαλινό BAZAAR στο Εμπορικό Κέντρο Avenue στο Μαρούσι, με δημιουργίες από τους ασθενείς του Κέντρου Ημέρας στο Μαρούσι.

21 Μαΐου, Πεύκη - Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος «Μαθαίνω για τη Νόσο Αλτσχάιμερ», η κα Παναγιώτα Στρίκου-Τομοπούλου, εκπαιδευτικός και η Ελένη Μαργιώτη, νευροψυχολόγος παρουσίασαν στους μαθητές του Δημοτικού Σχολείου Πεύκης το βιβλίο «Γιατί η γιαγιά μου δεν θυμάται το όνομα μου». Μέσα από παιχνίδια και δραστηριότητες βιωματικού χαρακτήρα τα παιδιά ενημερώθηκαν για την πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ και το ρόλο των νοητικών λειτουργιών στην καθημερινή ζωή.

7 Ιουνίου, Αθήνα - Ημέρα Ενημέρωσης για το πρόγραμμα «SET CARE - Εκπαίδευση εξ' αποστάσεως έμμισθων και οικογενειακών φροντιστών για ηλικιωμένους και άτομα με άνοια». Η ημερίδα παρακολούθησαν 250 άτομα.

18 Ιουνίου, Αθήνα
Πρωτοβουλία ευαισθητοποίησης και κινητοποίησης του κοινού για την αναγκαιότητα εκπόνησης **Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Νόσο Αλτσχάιμερ** στην Ελλάδα. Δημιουργία της ιστοσελίδας:
www.alzheimer-drasi.gr, στην οποία συμπληρώνοντας το e-mail, υπογράφοντας ονομαστικά και πατώντας αποστολή, η συγκεκριμένη φόρμα αποστέλλεται αυτόματα στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, στον Πρω-

θυπουργό, στους Βουλευτές, στους Περιφερειάρχες και Δημάρχους κ.α., προκειμένου να ενημερωθούν όλοι οι φορείς για την αναγκαιότητα εκπόνησης **Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ**. Βασικός στόχος είναι οι παραπάνω παραλήπτες να δεχτούν όσο το δυνατόν περισσότερα μηνύματα.

20-21 Σεπτεμβρίου, Αθήνα - Συμμετοχή στο «Θερινό Σχολείο» του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου με θέμα: *Τα οικονομικά της Υγείας και η αξιοποίηση τους από Φορείς Ασθενών στην Ελλάδα, Αθήνα Ξενοδοχείο Divani Caravel*.

21 Σεπτεμβρίου 2013
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ALZHEIMER

16 έως και 20 Σεπτεμβρίου 2013, *Εβδομάδα Ενημέρωσης, Πρόληψης και Έγκαιρης Διάγνωσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας ειδικευμένοι επιστήμονες πραγματοποίησαν τεστ μνήμης σε άτομα άνω των 60 ετών. Συνολικά εξετάστηκαν 1.260 άτομα.*

21 Σεπτεμβρίου 2013, Συνέδριο με θέμα: *«Οι εκπαιδευτικές ανάγκες των έμμισθων και οικογενειακών φροντιστών – πρόγραμμα SET CARE. Συμμετείχαν 150 άτομα και έκαναν αίτηση συμμετοχής στο Πρόγραμμα 50 φροντιστές.*

24 Σεπτεμβρίου 2013, Συνέντευξη Τύπου με θέμα *ALZHEIMER – ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ! - Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ*, Ξενοδοχείο Hilton. Στη Συνέντευξη Τύπου παραβρέθηκε ο Υπουργός Υγείας κ. Άδωνις Γεωργιάδης, ο οποίος εξήγγειλε τον ορισμό εθνικής επιτροπής, για την εκπόνηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη νόσο Αλτσχάιμερ.





1 Οκτωβρίου, Αθήνα
Με την ευκαιρία της **Παγκόσμιας Ημέρας για την Τρίτη Ηλικία**, στο Μέγαρο της Βουλής, συνεδρίασε η Ειδική Μόνιμη Επιτροπή Ισότητας, Νεολαίας και Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, υπό την προεδρία της κας Α. Παπακώστα, με θέμα ημερήσιας διάταξης: *Σεβασμός στα Δικαιώματα των Ηλικιωμένων*. Προσκαλεσμένοι στην εκδήλωση ήταν εκπρόσωποι των σημαντικότερων ΜΚΟ που ασχολούνται με θέματα της Τρίτης Ηλικίας. Την Εταιρεία μας εκπροσώπησε η πρόεδρος Δρ. Παρασκευή Σακκά.

10-12 Οκτωβρίου, Μάλτα - Συμμετοχή της συντονίστριας των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας Α. Ευθυμίου στο 23ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο για τη νόσο Αλτσχάιμερ με τίτλο “Living well in a dementia-friendly society” St. Julian’s, Malta. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων με το θέμα: *Οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στους οικογενειακούς φροντιστές ατόμων με άνοια*.

12 Οκτωβρίου, Μαρούσι - Συμμετοχή στην εκδήλωση ενημερωτικού και ψυχαγωγικού χαρακτήρα στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Οστεοπόρωσης, στην κεντρική πλατεία του Αμαρουσίου.

16 Οκτωβρίου, Αμπελόκηποι - Δεύτερος κύκλος Σεμιναρίων για Φροντιστές ανοϊκών ασθενών. Τα σεμινάρια του πρώτου κύκλου παρακολούθησαν περίπου 50 συγγενείς ανοϊκών ασθενών.

23 Οκτωβρίου, Λυκαβητός - Φιλανθρωπικό τσάι των Λεσχών Lions με επίδειξη μόδας της Λιλής Χατζοπούλου. Σκοπός της εκδήλωσης η ενίσχυση των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας. Στην εκδήλωση ο κυβερνήτης Λεσχών Lions κ. Π. Χατζημαλής, βράβευσε την πρόεδρο της Εταιρείας μας για τη δράση της.

8-9 Νοεμβρίου, Αθήνα - Συμμετοχή στις εργασίες του 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ασθενών, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα, στο ξενοδοχείο Caravel.

16-17 Νοεμβρίου, Μήλος - Διημερίδα με θέμα «Μνήμη & Άνοια, Πρόληψη και Αντιμετώπιση» σε συνεργασία με την Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Δ. Κυκλάδων Ε.Π.Α.Ψ.Υ., υπό την αιγίδα του Δήμου Μήλου. Ομιλήτριες, Π. Σακκά, Α. Ευθυμίου, Ε. Βαμβακάρη, Π. Ζώη. Πραγματοποιήθηκε δωρεάν προληπτική εξέταση για την άνοια στους συμμετέχοντες άνω των 60 ετών.

24 Νοεμβρίου, Ελληνικό
Συμμετοχή στη δράση *Επιλέγουμε Ελληνικό*, η οποία πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία του Σωματείου «Φάρος Τυφλών Ελλάδος», του **Βασίλη Κικίλια**, του **Γιώργο Αμυρά** και τη συμμετοχή 15 ομάδων πόλης. Ο φυσικοθεραπευτής του Κέντρου Ημέρας Αμαρουσίου κ. Ξένος Αποστολόπουλος και εθελοντές, πραγματοποίησαν αξιολόγηση ισορροπίας σε άτομα 55-60 ετών.

18 Δεκεμβρίου, Αθήνα
Οι ομάδες ήπιας νοητικής διαταραχής από το Κέντρο Ημέρας των Αμπελοκήπων, επισκέφθηκαν την Εθνική Λυρική Σκηνή, περίπου 30 άτομα παρακολούθησαν την παράσταση «Καρυοθραύστης».

Ενημερωτικές ομιλίες για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

30 Ιανουαρίου:	Α΄ ΚΑΠΗ Αμαρουσίου, Π. Σακκά-Ε. Μαργιώτη
27 Φεβρουαρίου:	Β΄ ΚΑΠΗ Υμηττού, Π. Σακκά
28 Μαρτίου:	Δήμος Αρτέμιδα, Λ. Καρτσακλής
10 Ιουνίου:	Πνευματικό Κέντρο Αγ. Αθανασίου Μαρούσι, Β. Παππάς-Ε. Μαργιώτη
2 Ιουλίου:	ΚΑΠΗ Γέρακα, Β. Λύρας
28 Σεπτεμβρίου:	Πολιτιστικός Σύλλογος Μενιδίου Αιτωλοακαρνανίας «Αμβρακικός», Π. Σακκά
31 Οκτωβρίου:	Πνευματικό Κέντρο Δήμου Θρακομακεδόνων, Β. Λύρας
14 Νοεμβρίου:	Πολιτιστικό Κέντρο «Γιάννης Ρίτσος» Δήμου Αιγάλεω, Β. Λύρας
27 Νοεμβρίου:	Εντευκτήριο Εκάλης, Π. Σακκά
5 Δεκεμβρίου:	Πνευματικό Κέντρο «Πλειάδες» Γυναικείου Πολιτιστικό Συλλόγου Κορυδαλλού, Λ. Καρτσακλής
11 Δεκεμβρίου:	Α΄ ΚΑΠΗ Αγ. Βαρβάρας, Π. Σακκά

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΠΑΝΟΡΜΟΥ

2009-2014

5 ΧΡΟΝΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Το Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια της Πανόρμου στεγάζεται στο 2ο όροφο της Λέσχης Φιλίας Αμπελοκήπων, σε χώρο που έχει παραχωρηθεί από το Δήμο Αθηναίων. Επισήμως, η λειτουργία του ξεκίνησε στις 8 Ιουνίου 2009. Στελεχώθηκε από 5 επαγγελματίες υγείας και εξυπηρέτησε την πρώτη εβδομάδα 5 άτομα με άνοια και 10 άτομα με ήπιες γνωστικές δυσκολίες. Παράλληλα, τα δύο πρώτα έτη πραγματοποιήθηκαν φυσικοθεραπείες σε υγιείς ηλικιωμένους, μέλη της Λέσχης Φιλίας Αμπελοκήπων. Στο Κέντρο Ημέρας εφαρμόζονται μέχρι σήμερα προγράμματα ομαδικών και ατομικών παρεμβάσεων νοητικής ενδυνάμωσης για άτομα με διαγνωσμένη νόσο Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας, που βρίσκονται στα αρχικά έως και πιο προχωρημένα στάδια της νόσου.

Από το 2009 έχουν αξιολογηθεί στο Ιατρείο Μνήμης του Κέντρου Ημέρας 400 άτομα, ενώ έχουν συμμετάσχει στα θεραπευτικά προγράμματα 500 ασθενείς και 600 φροντιστές.

Στο Κέντρο Ημέρας εκπαιδεύτηκαν συνολικά 15 φοιτητές πανεπιστημιακών τμημάτων ψυχολογίας και άλλων κατευθύνσεων συναφών με τις ανθρωπιστικές επιστήμες, καθώς και 20 εθελοντές που προσέφεραν τις υπηρεσίες τους στο Κέντρο Ημέρας.

Κατά τη διάρκεια της πενταετούς λειτουργίας του, οι επωφελούμενοι του Κέντρου Ημέρας συμμετείχαν σε ευρωπαϊκά προγράμματα νοητικής ή/και σωματικής άσκησης (Long Lasting Memories, Sociable) με τη χρήση ειδικά διαμορφωμένης τεχνολογικής πλατφόρμας.

Οι δράσεις του Κέντρου Ημέρας συνεχίζονται μέχρι σήμερα και διευρύνονται περισσότερο, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες ολοένα και περισσότερων ασθενών και των οικογενειών τους.

Κάθε στόχος όμως των δράσεων αυτών δεν θα ήταν υλοποιήσιμος χωρίς τη σημαντική συνεισφορά των επαγγελματιών υγείας που έχουν προσφέρει τις υπηρεσίες τους στο Κέντρο Ημέρας.

Τους ευχαριστώ όλους, έναν προς έναν, για τη δυναμική παρουσία τους κατά τη διάρκεια αυτών των ετών!

Ασπασία Νίκα
Ψυχολόγος
Υπεύθυνη λειτουργίας Κέντρου Ημέρας Πανόρμου

Πριν από τέσσερα χρόνια, μετά από εξετάσεις που έγιναν, διαπιστώθηκαν εκφυλιστικά φαινόμενα και αλλοιώσεις σε περιοχές του εγκέφαλου μου. Οι πρώτες απορίες ή και εκπλήξεις, γιατί και πώς, και τώρα τι κάνουμε, διαδέχθηκαν την παραδοχή της κατάστασής μου. Είπα σε όλους ή στους περισσότερους τουλάχιστον, γνωστούς, φίλους, φίλες, οικείους συγγενείς, ότι έχω αποκτήσει έναν καλό φίλο «Γερμανό», τον Alzheimer.

Η έκπληξή τους δε με ενόχλησε, η αποδοχή τους με βοήθησε στην αναζήτηση τρόπων και μεθόδων συμβίωσης γενικά παραδεκτών.

Έτσι πριν δυο χρόνια, η εκδήλωση της Εταιρείας Νόσου Alzheimer, στο Ζάππειο και η επαφή και επικοινωνία μαζί τους, με οδήγησαν στην αναζήτηση κέντρου δημιουργικής απασχόλησης - καθώς έτσι ήταν στο μυαλό μου. Η ένταξή μου στο Κέντρο Ημέρας της Πανόρμου εδώ και ενάμιση περίπου χρόνο βοήθησε και βοηθά, διευκολύνει θα έλεγα καλύτερα, στην εξεύρεση τρόπων και μεθόδων για την ενδυνάμωση της μνήμης μου, της παρατηρητικότητας, των γνώσεών μου. Κολπάκια για την ανάκληση μνημονικών εικόνων, λέξεων ή καταστάσεων που χρονοτριβούν όταν και όποτε ξαφνικά τις θέλουνε να τις εκφέρουμε ή να τις παρουσιάσουμε. Η ανάπτυξη της κοινωνικότητας μέσα στην ομάδα, οι φιλικές μας σχέσεις είναι θετικά στοιχεία πέρα από το κέντρο.

Θα πρέπει να δούμε το Κέντρο σαν ένα σχολείο που μας αφορά, μας εξυπηρετεί, μας βοηθά στην καλυτέρευση της ψυχικής μας υγείας και της συμπεριφοράς μας, πέρα και πάνω από τις όποιες άλλες φαρμακευτικές υποστηρίξεις που έχουμε. Πρέπει να δούμε το κέντρο σαν ένα κομμάτι του σπιτιού μας που χρειάζεται να το φροντίζουμε και να το υποστηρίζουμε επιμελώς. Να ζητήσουμε και να απαιτήσουμε τον εμπλουτισμό των κέντρων με εργαλεία και προσωπικό, ικανό και αρκετό για να μπορεί να ανταποκριθεί στο δύσκολο έργο που επιτελούν οι εργαζόμενοι σε αυτό. Να απαιτήσουμε την οικονομική ενδυνάμωση των κέντρων και την ένταξη τους μέσα στις κοινωνικές κρατικές δομές υγείας.

Σ.Α.





ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΓΙΑ ΑΝΟΪΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΝΟΡΜΟΥ

Κάθε Τρίτη και Πέμπτη με πολλή χαρά και μεγάλο ενδιαφέρον, πηγαίνουμε στο πρόγραμμα ενδυνάμωσης μνήμης και παρατηρητικότητας. Το προσωπικό είναι άρτια εκπαιδευμένο, με τόση καλοσύνη και τόσο μεγάλη προσπάθεια καταφέρνει να μας εμψυχώνει, και έχουμε φτάσει σε ένα επίπεδο.

Προσωπικά εγώ, όταν έβγαινα έξω, δεν θυμόμουν ούτε πού πήγαινα και τώρα προσέχω ότι μπορώ να κάνω ανάκληση της μνήμης μου για ό,τι και αν πρέπει να θυμηθώ. Και μαθαίνουμε και εμπλουτίζουμε τις γνώσεις μας. Μακάρι, όπως εμείς ήμασταν τυχεροί, να ήταν περισσότερα τα κέντρα, να επωφεληθούν και άλλα άτομα που έχουν ανάγκη. Το Ευχαριστούμε είναι πολύ λίγο για το έργο που μας προσφέρουν.

Κ.Ε

Είχα προβλήματα υγείας όχι σημαντικά αλλά ψυχολογικά, έτσι το ένιωσα εγώ. Ξεχνούσα πολύ βέβαια για την ηλικία μου και ίσως ήταν φυσιολογικό, αλλά δεν ήταν μόνο αυτό. Έκανα πράγματα καθόλου φυσιολογικά: να χάνω πολλές φορές την αίσθηση του χρόνου, να ξυπνώ σαν να βρισκόμουν σε άλλο κόσμο, με το κεφάλι μου βαρύ και κενό. Αυτό με ανησύχησε πολύ, γι' αυτό αποφάσισα να αποταθώ σε ψυχολόγο.

Και αυτοί με τη σειρά τους με έστειλαν στο σωστό κέντρο αποκατάστασης μνήμης. Εκεί πέρασα από ειδικό ψυχολόγο και μου συνέστησε να παρακολουθήσω αυτά τα ειδικά μαθήματα που είναι για αυτές τις καταστάσεις για να προλάβουμε εγκαίρως τα χειρότερα. Είναι τώρα τρία χρόνια που έρχομαι και παρακολουθώ δυο φορές την εβδομάδα τρίωρο μάθημα προσοχής και μνήμης. Η καλυτέρευσή μου ήταν ραγδαία και έχω γίνει άλλος άνθρωπος. Η περιποίησή τους είναι άριστη, δείχνουν αγάπη, κατανόηση και υπομονή.

Γι' αυτό τους ευχαριστώ και θα τους είμαι ευγνώμων.

Α.Ν.

Μια μέρα άκουσα από την TV ότι υπάρχουν αρκετά κέντρα εδώ στην Αττική που διδάσκουν για την αρρώστια Alzheimer.

Ένιωσα πάρα πολύ όμορφα και αμέσως ήρθα στο κέντρο των Αμπελοκήπων, κοντά στο σπίτι μου.

Ήρθα αμέσως και βρήκα πολύ χαριτωμένες κοπέλες και πολύ μορφωμένες γι' αυτή την ασθένεια. Με υποδέχτηκαν με πολύ μεγάλο σεβασμό και χαρά. Με ρώτησαν ορισμένα πράγματα και απαντούσα αναλόγως. Από τότε παρακολουθώ τα μαθήματα, τα οποία είναι ανά τρίωρα δυο φορές την εβδομάδα. Είναι καθηγήτριες εξαιρετικές και πάρα πολύ μορφωμένες, δεν έχω κανένα παράπονο όχι μόνο εγώ αλλά όλη η ομάδα που παρακολουθούμε τα μαθήματά μας.

Εύχομαι να συνεχίσουμε μαζί τους αρκετό καιρό, γιατί είμαι πάρα πολύ χαρούμενη και μαθαίνω αρκετά πράγματα.

Εύχομαι να είναι καλά και να μας υποδέχονται πάντα με χαμόγελο και χαρά.

Ευχαριστώ πολύ τις χαριτωμένες κοπέλες.

Με αγάπη η μαθήτρια σου, Τ. Π.







ΚΟΙΤΩΝΤΑΣ ΜΕΣΑ ΜΟΥ

Γυρίζοντας μια εξαετία πίσω και βαδίζοντας ήδη το κατηφορικό μονοπάτι της τρίτης ηλικίας, βρέθηκα μπροστά σε μια όαση νου και ψυχής. Ήταν το Κέντρο Ημέρας Πανόρμου. Εκεί, πρόσωπα γελαστά και χαρούμενα, με άριστη εκπαίδευση και εξειδίκευση, προσπάθησαν να ζωντανέψουν μνήμες του παρελθόντος. Μάηδες ανθισμένοι, μυρωδιές νιότης, ανηφόρες δροσιάς, χαράς και λύπης, ανεμοβρόχια που πέρασαν.

Εκεί, με κατάλληλες ασκήσεις που στόχευαν στη νοητική ενδυνάμωση, θυμηθήκαμε πολλές ξεχασμένες γνώσεις που είχαμε αποκτήσει στα μαθητικά και φοιτητικά μας χρόνια. Χρόνια αγαπημένα, που γυροφέρνουν εικόνες μέσα μας, σαν την αγάπη που παλιώνει, σαν το παλιό κρασί που πιο γλυκό γίνεται.

Εκεί, στην αρχή πρόσωπα άγνωστα, που στα μέτωπα κυλούσαν ρυτίδες, έγιναν σιγά σιγά φίλες αγαπητές που γλύκαναν της καρδιάς μου τα φύλλα.

Όταν πρωτοήρθα, η καρδιά μου είχε κρύο. Ζεστάθηκαν τα χέρια μου με τη φλόγα της ανάσας των κοριτσιών. Το ξεθώριασμα του νου φωτίστηκε. Η ψυχή μου μέθυσε με τέτοιο πανηγύρι...

Σήμερα περιμένω ν' αλλάξει ρότα το παγκόσμιο καράβι... Τότε θα στολίσω τα μαλλιά μου με λουλούδια μιας εποχής που τελειώνει. Τώρα με μια προσδοκία ΖΩ! Για ένα καλύτερο αύριο που οραματίζομαι για τη νέα γενιά, ΥΠΑΡΧΩ!

Μ.Δ.

ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ ΖΩΗ... & **ΝΕΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ**

Ως νικήτρια του προγράμματος Vodafone World of Difference 2013 εργάζομαι στην Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών στην οποία παρέχω τις υπηρεσίες μου ως ψυχολόγος στο Κέντρο Ημέρας για άτομα με νόσο Alzheimer στην Πανόρμου. Είναι ένα εξειδικευμένο Κέντρο που καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες των ασθενών με άνοια και των συγγενών τους και δεδομένου ότι ο αριθμός των δομών που υποστηρίζουν ασθενείς με άνοια είναι δυσανάλογα μικρός σε σχέση με πραγματικές ανάγκες, καθιστά τη λειτουργία του ευεργετική για την τοπική κοινωνία.

Στο συγκεκριμένο Κέντρο Ημέρας μεταξύ άλλων παρέχονται μη φαρμακευτικές θεραπείες σε ασθενείς με άνοια μέσα από την ύπαρξη σταθερού καθημερινού προγράμματος στοχευμένων δραστηριοτήτων. Οι ασθενείς που επιθυμούν να συμμετάσχουν στα προγράμματα του κέντρου εντάσσονται σε ομάδες, ανάλογα με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Εκτός από τους ασθενείς με άνοια στο Κέντρο παρακολουθούν προγράμματα και άτομα με Ήπια Γνωστική Διαταραχή (MCI). Η Ήπια Γνωστική Διαταραχή περιλαμβάνει γνωστικές αλλαγές οι οποίες γίνονται αντιληπτές, αλλά δεν είναι αρκετά σοβαρές ώστε να επηρεάσουν την καθημερινή ζωή των ανθρώπων και τη λειτουργικότητά τους. Η συγκεκριμένη ομάδα ατόμων έχει αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης άνοιας, ωστόσο δεν είναι απόλυτο ότι θα επιδεινωθούν τα γνωστικά τους ελλείμματα.

Τα προγράμματα που παρακολουθούν στοχεύουν κυρίως στην πρόληψη. Μέσω της νοητικής ενδυνάμωση βελτιώνουν τόσο τις γνωστικές τους λειτουργίες, όσο και την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται ικανοποιητικά στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση της απάθειας, της απόσυρσης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι τα άτομα που παρακολουθούν αυτές τις ομάδες θέτουν στόχους που προσπαθούν να επιτύχουν, ανατροφοδοτούνται από την επιβράβευση του θεραπευτή και αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου. Το κλίμα στις ομάδες αυτές είναι φιλικό, δημιουργικό και ευχάριστο, με αποτέλεσμα τα μέλη του κέντρου μας να είναι απόλυτα συνεπή στις συναντήσεις μας, «να μη χάσουν, όπως λένε, κανένα μάθημα», ώστε μέσα από τη συστηματικότητα της παρακολούθησης να καρπώνονται τα οφέλη της νοητικής ενδυνάμωσης.

Ως επαγγελματίας υγείας και ως άνθρωπος νιώθω ιδιαίτερη χαρά και σεβασμό απέναντι σε αυτούς τους ανθρώπους που δεν εγκαταλείπουν την προσπάθεια για νέες κατακτήσεις και η κάθε μας συνάντηση είναι ένα μαγικό ταξίδι και ένα μάθημα ζωής για όλους. Τους ευχαριστώ όλους θερμά για τη δύναμη που μας δίνουν να συνεχίζουμε το έργο μας.

Ευγενία Τουρίκη
Ψυχολόγος

Εδώ και αρκετά χρόνια είμαι μέλος στη Λέσχη Φιλίας των Αμπελοκήπων, όπου γίνονται πολλές δραστηριότητες. Κάποια στιγμή έμαθα ότι λειτουργεί τμήμα Alzheimer στο δεύτερο όροφο. Αισθάνθηκα ότι θα ήταν ωραίο να πάω να παρακολουθήσω κι εγώ, όπως και έγινε μετά από τις απαραίτητες διαδικασίες.

Στην αρχή το νόμιζα κάτι, κι εγώ δεν ξέρω τι, κάτι απλό, κάτι διασκεδαστικό.

Όμως εκεί, όταν ξεκίνησαν τα μαθήματα από τις ψυχολόγους μας, άρχισα να καταλαβαίνω τη σημασία και την αξία του κέντρου.

Κατ` αρχήν η ομαδικότητα μου άρεσε πολύ, γιατί γνώρισα κυρίες και ήρθα κοντά τους απλά, γλυκά και ωραία. Για μένα ήταν όπως όταν πρωτοπήγα στο σχολείο. Μετά, και το κυριότερο, οι κοπέλες, που μας ανέλαβαν με τόση υπομονή, γλυκύτητα και ανεκτικότητα, και μην ξεχνάμε ότι έχουν την ηλικία των εγγονών μας για εμάς τις μεγαλύτερες.

Ο τρεις ώρες του μαθήματος φεύγουν σαν ροδοπέταλα, χωρίς να τις νιώσεις.

Και το τελευταίο και σπουδαίο είναι ότι κατάλαβα μεγάλη διαφορά αναμφισβήτητα. Όλα αυτά έχουν θετική επίδραση πάνω μου, η παρατηρητικότητα μου διορθώνεται σιγά σιγά, η υπομονή μου μεγάλωσε, τα νεύρα μικρού πανικού που με έπιαναν έφυγαν, αισθάνομαι πιο δυνατή και θέλω ώσπου να μπορώ και να υπάρχω να συνεχίσω να έρχομαι εδώ, στη μικρή όαση που βρήκα, και δεν υπερβάλλω, κάνω κατάθεση ψυχής.

Ε. Ρ.



Η **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ** ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΑΣ

Στο Κέντρο μας λειτουργεί ήδη πέντε χρόνια το «Ελεύθερο Πρόγραμμα» Νοητικής Ενδυνάμωσης, στο οποίο συμμετέχουν άτομα με αυξημένες δυσκολίες μνήμης και προσοχής και βρίσκονται σε μέτριο στάδιο άνοιας ή και πιο προχωρημένο.

Οι ομάδες διαμορφώνονται ανάλογα με τις ανάγκες και τα ελλείμματα των ατόμων που συμμετέχουν κάθε φορά. Όλες οι ομάδες ενθαρρύνουν την κοινωνικοποίηση των ασθενών και επιδρούν ιδιαίτερα ευεργετικά, καλύπτοντας την έντονη ανάγκη τους για παρέα και επιβεβαίωση, μειώνοντας τα αισθήματα μοναξιάς και θλίψης.

Τα μέλη των ομάδων συναντώνται με άτομα κοντά στην ηλικία τους, χωρίς το φόβο του στίγματος και συνεργάζονται με επαγγελματίες υγείας εξειδικευμένους στη διαχείριση των ασθενών αυτών.

Το ελεύθερο πρόγραμμα πραγματοποιείται σε ομαδική βάση και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων ασκήσεις ενδυνάμωσης των γνωστικών λειτουργιών, θεραπεία διά αναμνήσεων, ασκήσεις χωροχρονικού προσανατολισμού, ανάλυση θεμάτων επικαιρότητας, εκμάθηση χρήσης μνημοτεχνικών στρατηγικών και βοηθημάτων.

Μια από τις ομάδες αυτές είναι η «ομάδα επικαιρότητας». Αυτή λειτουργεί κυρίως τις πρώτες ώρες προσέλευσης των ασθενών. Ξεκινά με προσαρμογή στο χώρο και το χρόνο. Ζητάμε από τους ασθενείς να βρουν τη μέρα, το μήνα και τη χρονιά στην οποία βρισκόμαστε κάθε φορά και να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως «σε ποια περιοχή βρισκόμαστε», ή «τι ώρα είναι» ή «για ποιο λόγο βρισκόμαστε στο Κέντρο Ημέρας». Συχνά, λέμε τα ονόματά μας και προσπαθούμε να θυμηθούμε το όνομα του διπλανού μας. Συνεχίζουμε, ζητώντας τους να μας αναφέρουν κάποια είδηση που άκουσαν ή διάβασαν και τη συζητάμε όλοι μαζί, εξασκώντας έτσι το λόγο, την κριτική σκέψη, αλλά και ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Στη συνέχεια, διαβάζουμε διάφορα θέματα επικαιρότητας, τα οποία ζητάμε είτε να επαναλάβουν είτε να τα σχολιάσουν. Οι ομάδες προσανατολισμού στην επικαιρότητα εκτελούνται με ευχαρίστηση από τους ασθενείς.

Σε άλλη ομάδα, όπως αυτή της θεραπείας δι' αναμνήσεων, βοηθάμε τους ασθενείς να ανασύρουν μνήμες, χρησιμοποιώντας αντικείμενα, εικόνες, γεύσεις και ήχους που συνδέονται με το παρελθόν και κυρίως με τις προσωπικές ιστορίες των ατόμων που συμμετέχουν. Ο κυριότερος στόχος μας είναι να συνδέσουμε το παρελθόν με το παρόν και έτσι να δώσουμε την αίσθηση της συνέχειας που διαταράσσεται εξαιτίας της νόσου. Η θεραπεία δι' αναμνήσεων αξιοποιεί την ικανότητα των ασθενών αυτών να ανακαλούν γεγονότα του παρελθόντος με εντυπωσιακή ακρίβεια, παρόλο που δυσκολεύονται να θυμηθούν πρόσφατες πληροφορίες. Οι ασθενείς με προχωρημένη άνοια ίσως να μπορούν να μοιραστούν μαζί μας μόνο ένα μικρό μέρος από τη ζωή τους, αλλά ακόμη κι αυτό λειτουργεί θεραπευτικά. Για παράδειγμα, με αφορμή τα Χριστούγεννα, ζητάμε να μας περιγράψει κάποιος από τους συμμετέχοντες πώς πέρναγε αυτές τις μέρες τα παλιότερα χρόνια, τότε που ήταν μικρό παιδάκι, ή καθώς μεγάλωνε με την οικογένειά του, και να μας εξηγήσει σε τι διέφεραν με τις σύγχρονες συνήθειες, να θυμηθεί και να μοιραστεί μαζί μας ευχάριστες αναμνήσεις από το παρελθόν.

Η ομάδα της χορωδίας είναι ίσως η πλέον αγαπημένη ομάδα των ασθενών μας. Είναι ιδιαίτερα ευεργετική σε ό,τι αφορά την εκδήλωση των συναισθημάτων τους. Η μουσική ξυπνά τις αναμνήσεις στα άτομα με νόσο Ατσχάιμερ, γιατί βελτιώνει την προσοχή και ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία. Επιλέγουμε τραγούδια της παλιάς εποχής, μοιράζουμε τους στίχους και είτε με τη βοήθεια της αντίστοιχης μουσικής είτε χωρίς αυτή, τραγουδάμε όλοι μαζί. Είναι εντυπωσιακή η ανταπόκρισή τους στη συγκεκριμένη ομάδα. Μερικοί τραγουδούν μόνοι τους πριν ακόμα ξεκινήσουμε όλοι μαζί, δείχνοντάς μας την ανάγκη τους να εκφραστούν μέσα από το τραγούδι. Κάποια τραγούδια, τα οποία δεν γνωρίζουν, τα μαθαίνουν σιγά σιγά και στην πορεία των συνεδριών δείχνουν να τα θυμούνται και τα τραγουδούν, εκπλήσσοντάς μας κάθε φορά.

Άλλες ομάδες που λειτουργούν στο Κέντρο μας είναι η γυμναστική, η προβολή ταινιών και ντοκιμαντέρ, τα εργαστήρια και τα νοητικά παιχνίδια. Τα τελευταία περιλαμβάνουν διάφορες δραστηριότητες, όπως κάρτες (ζώα, επαγγέλματα, ρούχα, φαγητά...) οι οποίες χρησιμοποιούνται με ποικίλους τρόπους κάθε φορά, καθώς και άλλα παιχνίδια, όπως το μπόουλινγκ, τα παζλ, στόχος με βελάκια, μαγνητικά ψαράκια, ζάρια συναισθημάτων, κρεμάλα, ασκήσεις αλληλουχίας, παροιμίες, ασκήσεις λόγου και πολλά άλλα. Οι παροιμίες είναι μια ευχάριστη άσκηση απλής μνημονικής ανάκλησης που μπορεί να γίνει στην ομάδα των νοητικών παιχνιδιών. Το ζητούμενο είναι είτε να μας πουν το συμβολικό νόημα της παροιμίας είτε δίνοντας τους το πρώτο μιισό να συμπληρώσουν τη συνέχεια.

Τέλος, τα εργαστήρια γίνονται συνήθως την τελευταία ώρα και περιλαμβάνουν ομάδες ζωγραφικής, χειροτεχνίας, πλαστελίνης, κ.λπ.

Η ειλικρινής ανταλλαγή συναισθημάτων, οι ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις και ο αυθορμητισμός των μελών των ομάδων μας λειτουργούν ευεργετικά και σ' εμάς τους επαγγελματίες υγείας, καθώς από τη θετική ανταπόκρισή τους παίρνουμε ανατροφοδότηση για να συνεχίσουμε το έργο μας.

Ματίνα Σκαλιαράκη
Νοσηλεύτρια









Σάββατο 22 Μαρτίου 2014

Πολεμικό Μουσείο (Ριζάρη 2, Αθήνα – ώρες 10:00 - 17:00)

Δωρεάν μαθήματα και συζήτηση με τους ειδικούς

Για έκτη συνεχή χρονιά η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών διοργανώνει την **«Ημέρα Φροντιστή»** με στόχο την εκπαίδευση και ενημέρωση των φροντιστών
Εκπαιδευτικές διαλέξεις για τους φροντιστές και δημιουργική απασχόληση των ασθενών

Το **Σάββατο 22 Μαρτίου 2014**, η **Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών**, διοργανώνει εκδήλωση με θέμα «**Η ανακούφιση του φορτίου των φροντιστών**», στο αμφιθέατρο του **Πολεμικού Μουσείου** (Ριζάρη 2) από τις 10:00 έως τις 17:00. Στόχος της εκδήλωσης είναι κυρίως **η ενημέρωση και η εκπαίδευση των φροντιστών, παράγοντες που βοηθούν σημαντικά στο δύσκολο έργο** τους, καθώς αυτοί επωμίζονται το **μεγαλύτερο βάρος** της **φροντίδας** των **ασθενών**. Ο ενημερωμένος και εκπαιδευμένος φροντιστής προσφέρει υψηλής ποιότητας φροντίδα και καταφέρνει να χειρίζεται πιο αποτελεσματικά τα πρακτικά προβλήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της νόσου. Στο πλαίσιο αυτό οι **φροντιστές των ανθρώπων με νόσο Αλτσχάιμερ** θα έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν με ειδικούς επιστήμονες για τα προβλήματα και τις δυσκολίες που βιώνουν, ώστε να αντιμετωπίσουν καλύτερα τον ασθενή τους. Η εκδήλωση περιλαμβάνει δύο επαναλαμβανόμενους κύκλους **εκπαιδευτικών διαλέξεων** με την εξής θεματολογία:

- **Συμπτώματα, εξέλιξη και φαρμακευτική αγωγή της νόσου Αλτσχάιμερ**
- **Διαταραχές Συμπεριφοράς και μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις**
- **Το φορτίο του φροντιστή και πώς αντιμετωπίζεται**
- **Εκπαίδευση για έμμισθους φροντιστές (Έλληνες και αλλοδαπούς) – Πρόγραμμα Set care**

Παράλληλα, θα υπάρχει δυνατότητα για **δημιουργική απασχόληση των ασθενών**, όπως ασκήσεις μνήμης με μολύβι και χαρτί, εργοθεραπεία, κλπ. από τους ψυχολόγους της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών και τους εθελοντές.

Η **Ημέρα του Φροντιστή** έχει **καθιερωθεί** εδώ και **έξι** χρόνια από την Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών, ώστε ο φροντιστής που βοηθά σε τακτική ή καθημερινή βάση τον ασθενή με άνοια και φροντίζει για την κάλυψη την αναγκών του, την άνετη και ασφαλή διαβίωσή του, να βρει **αποτελεσματικές διεξόδους** στις αυξημένες απαιτήσεις αυτής της φροντίδας και να διαχειριστεί πιο αποτελεσματικά την ψυχολογική, σωματική και οικονομική επιβάρυνσή του.

Στους χώρους υποδοχής της εκδήλωσης θα διανέμονται ενημερωτικά έντυπα σε κάθε ενδιαφερόμενο και θα δίνονται πληροφορίες για τα **προγράμματα λειτουργίας των Κέντρων Ημέρας**.

Η εκδήλωση πραγματοποιείται με την ευγενική χορηγία της Novartis



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ VODAFONE
σε **100** περιοχές σε όλη την Ελλάδα

Είναι όμορφο να έχεις πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας υψηλού επιπέδου και να είσαι στον τόπο που αγαπάς

Η τεχνολογία της κινητής επικοινωνίας βρίσκει εφαρμογή στο χώρο της υγείας μέσω του δικτύου της Vodafone

Η Vodafone αξιοποιεί την τεχνολογία της και παρέχει τη δυνατότητα σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών, να αποκτήσουν πρόσβαση σε υψηλού επιπέδου ειδικευμένες υπηρεσίες υγείας, χωρίς να χρειάζεται να μετακινηθούν από τον τόπο τους. Το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής της Vodafone υλοποιείται για 9η συνεχή χρονιά, σε συνεργασία με το Ιατρικό Κέντρο Αθηνών και τελεί υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και του Υπουργείου Ναυτιλίας και Αιγαίου.

Όσοι επισκεφτούν το απομακρυσμένο ιατρείο μπορούν να πραγματοποιούν τις ιατρικές τους εξετάσεις, για παράδειγμα ένα καρδιογράφημα ή μια σπιρομέτρηση, οι οποίες αποστέλλονται, μέσω του δικτύου της Vodafone σε ειδικευμένους Ιατρούς στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών. Οι ειδικευμένοι Ιατροί παρέχουν τη συμβουλευτική τους γνωμάτευση άμεσα και γρήγορα με τον ίδιο τρόπο.

Το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής προάγει την προληπτική ιατρική και παράλληλα καλύπτει τους ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, καθώς παρέχει τη δυνατότητα συστηματικού ελέγχου της κατάστασης της υγείας τους, στον τόπο κατοικίας τους, καταργώντας γεωγραφικούς ή άλλους περιορισμούς.

Το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής της Vodafone εφαρμόζεται σε 100 απομακρυσμένες περιοχές της ηπειρωτικής και νησιωτικής Ελλάδας. Στην υλοποίηση του προγράμματος συμμετέχουν επίσης το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων-Προαγωγής της Υγείας και η εταιρεία Vidavo.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε το vodafone.gr/sustainability

Υπό την αιγίδα των:

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ & ΑΙΓΑΙΟΥ

Σε συνεργασία με:

ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Με τη συμμετοχή των:

vidavo HEALTH TELEMATICS

Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείας

vodafone

Lundbeck Hellas S.A.
Εξειδίκευση στη Νευρολογία και την Ψυχιατρική



Στη Lundbeck η ποιότητα είναι ο πρωταρχικός μας στόχος.

Ποιότητα στην έρευνα, στα προϊόντα, στα αποτελέσματα.

Ποιότητα σε όλους τους τομείς.

Σκοπός της ύπαρξής μας είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων που πάσχουν από ψυχικά και νευρολογικά νοσήματα.