

№ 71

ΑΘΗΝΑ ΙΟΥΝΙΟΣ 2025 - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2025

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

Alzheimer



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 Αλτσχάιμερ. Στόχος της Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, η υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους, η ίδρυση δομών για την περίθαλψή τους. Για την επίτευξη των στόχων της, η Εταιρεία υλοποιεί σημαντικό αριθμό δραστηριοτήτων:

• Κέντρα Ημέρας

Τα Κέντρα Ημέρας λειτουργούν ως μονάδες ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας.

Σκοπός τους είναι η σταθεροποίηση ή και η βελτίωση των νοητικών και λειτουργικών δεξιοτήτων των ασθενών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η διατήρηση της κοινωνικότητάς τους.

Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία των Δήμων, η Εταιρεία λειτουργεί 9 Κέντρα Ημέρας:

Παγκράτι: Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33

ώρες 9:00-20:00

τηλ. 210 7013271, grammateia@alzheimerathens.gr

Αμπελόκηποι: Βαθέος 25 & Πανόρμου

ώρες 9:00-15:00

τηλ. 210 6424228, m: kentro_alz@otenet.gr

Μαρούσι: Ζήνωνος Ελεάτου 8

ώρες 09:00-17:00

τηλ. 210 6180073, m: marousi@alzheimerathens.gr

Ηλιούπολη: Αγ. Κωνσταντίνου 7

ώρες 9:00-14:00

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

Ίλιον: Φιλιατών 71

ώρες 9:00-15:00, λειτουργεί σε συνεργασία

με τον Δήμο Ιλίου & την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου

τηλ. 213 2141313, m: kentroilion@gmail.com

Ασπρόπυργος: Φυλής 75

ώρες 08:00 - 16:00

τηλ. 210 5573964, m: aspropyrgos@alzheimerathens.gr

Ηράκλειο Αττικής (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

Ελευθερίου Βενιζέλου 232 & Ελαιών

(ΚΑΠΗ Ελευθερίου Βενιζέλου)

ώρες 08:30 - 16:30

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



Πειραιάς (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21

ώρες 08:30 - 16:30

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



Άρτα (Κέντρο Ημέρας & Κινητή Μονάδα)

Παλαιό Νοσοκομείο Άρτας, Αλεξάνδρου Ζάρρα 2

ώρες 08:30 - 16:30

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



• Ιατρείο Μνήμης

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

• Υπηρεσία «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια»

Απευθύνεται σε άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους που δεν μπορούν να μετακινηθούν από τα σπίτια τους.

- Σεμινάρια Εκπαίδευσης & Υποστήριξης φροντιστών
- Ιατρείο ψυχιατρικής υποστήριξης φροντιστών
- Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών
- Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας
- Ενημερωτικές ομιλίες για το κοινό
- Ερευνητικό έργο
- Υποστήριξη ατόμων με άνοια πρώιμης έναρξης και των οικογενειών τους
- Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα
- Έκδοση ενημερωτικών εντύπων

• Διαδικτυακές Υπηρεσίες

- Συνεδρίες συμβουλευτικής φροντιστών μέσω τηλεφώνου, viber, skype, messenger και webex
- Online συνεδρίες ατομικών και ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων (π.χ. νοητική ενδυνάμωση, σωματική άσκηση κ.ά.)
- Διαδικτυακή εξέταση μνήμης και άλλων νοητικών λειτουργιών από νευροψυχολόγο και γιατρό

Μπορείτε να απευθύνεστε καθημερινά στα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών για ενημέρωση, καθοδήγηση και δήλωση συμμετοχής στις διαδικτυακές μας υπηρεσίες.

Alzheimer Athens

@alzheimerathens

Alzheimer Athens

@AlzheimerAthens

AlzheimerAthens

alzheimer_athens

Ελάτε μαζί μας!

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

Μέλος €30*

Φίλος €100-500

Χορηγός €1.000-5.000

Μέγας Χορηγός €5.000-10.000

Ευεργέτης €10.000 και άνω

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

ΑΡΙΘΜΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Εθνική Τράπεζα: 6R4801101800000018048009072

Alpha Bank: 6R3501403410341002320000184

Πειραιώς: 6R5001717480006748114621486

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

της Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33
Αθήνα, Τ.Κ. 116 36
τηλ.: 210 7013271
fax: 210 6012239
e-mail: info@alzheimerathens.gr
kentroalz@otenet.gr

Κωδικός: 8295

Εκδότρια - Διευθύντρια

Παρασκευή Σακκά

Διεύθυνση Σύνταξης

Πάτρα Μηλέκου

Σοφία Καραγκούνη

Τιράζ

5.000 τεύχη

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

www.alzheimerathens.gr

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Το καλοκαίρι από τη φύση του μας προτρέπει να μπούμε σε μια διαδικασία εξωστρέφειας και περισσότερων δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού. Με εξαίρεση τις ημέρες ή τις ζεστές ώρες της ημέρας όπου η θερμοκρασία υπερβαίνει τις φυσιολογικές τιμές, έχουμε περισσότερο χρόνο στη διάθεσή μας για να οργανώσουμε ένα ημερήσιο πρόγραμμα κατά το οποίο αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας, στο σώμα και στο πνεύμα μας: στην αλλαγή παραστάσεων μέσα από ένα περίπατο μετά το δείλινο, στην ενδυνάμωση της πνευματικής μας λειτουργίας με την ανάγνωση ενός βιβλίου, μιας εφημερίδας, το λύσιμο σταυρόλεξων ή άλλων παιχνιδιών γνώσεων, τις χαλαρές εξόδους για ένα θερινό σινεμά ή ένα χυμό σε γειτονικό καφέ και φυσικά για τη χαρά που μας προσφέρει η θάλασσα, το κολύμπι ή ακόμα και μια βόλτα στην παραλία.

Η καλοκαιρινή περίοδος και ένα μεγάλο μέρος του φθινοπώρου πλέον, είναι μια παρακίνηση προς τον ενεργό τρόπο ζωής, την ωφελιμότητα του οποίου έρχονται να υπογραμμίσουν ολοένα και περισσότερες μελέτες από πανεπιστήμια και ερευνητικά ιδρύματα σε όλον τον κόσμο. Ακόμα και ο κίνδυνος εκδήλωσης νοητικών δυσλειτουργιών, Alzheimer ή κάποιας άλλης μορφής άνοιας, μειώνεται όταν υιοθετούμε μια δραστήρια καθημερινότητα - η οποία όχι μόνο μας προσφέρει αποφόρτιση από τα βάρη της ρουτίνας, αλλά συντηρεί τη σωματική και πνευματική μας κατάσταση σε καλά επίπεδα.

Η γυμναστική - με κορυφαία την επιλογή της κολύμβησης, καθώς θεωρείται η καλύτερη αερόβια άσκηση - αλλά και άλλοι μέθοδοι σωματικής άσκησης εξασφαλίζουν ευεξία και μαζί προστατεύουν την καρδιακή λειτουργία, ελέγχουν το σωματικό μας βάρος και τονώνουν την πνευματική μας λειτουργία. Σε συνδυασμό με την ισορροπημένη διατροφή, και ειδικότερα μιας μεσογειακής δίαιτας, θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις.

Την ίδια ώρα, οι κοινωνικές επαφές, οι συναντήσεις με αγαπημένα πρόσωπα εντός ή εκτός σπιτιού, οι επισκέψεις σε χώρους πολιτισμού (θερινά θέατρα ή σινεμά, μουσεία), ακόμα και οι περίπατοι σε γειτονικά πάρκα εμπλουτίζουν τις καθημερινές μας εμπειρίες, μας κάνουν να αισθανόμαστε συμμετοχικά μέλη του κοινωνικού συνόλου. Ακόμα όμως κι αν επιλέξουμε κατ' οίκον ενασχολήσεις, όπως για παράδειγμα την φροντίδα του κήπου ή των φυτών στο μπαλκόνι μας, τη μαγειρική ή το κέντημα στη δροσιά μιας αυλής, πλουτίζουμε την ημερήσια ατζέντα μας με πράγματα που μας ευχαριστούν και μας κρατούν δημιουργικά απασχολημένους.

Η υιοθέτηση ενός ενεργού τρόπου ζωής είναι το κύριο εργαλείο στην πρόληψη σοβαρών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένου της νόσου Alzheimer, και κατ' επέκταση το κλειδί για μια ποιοτικότερη ζωή.

Ως σύμμαχοι στην πρόληψη έρχονται φυσικά και τα επιστημονικά εργαλεία, τομέας όπου υπάρχει έντονη κινητικότητα στον τομέα της άνοιας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η νέα εξέταση αίματος που διαγιγνώσκει τη νόσο Alzheimer στα αρχικά της στάδια και επιτρέπει αποτελεσματικότερη θεραπεία και φροντίδα των ατόμων με άνοια.

Και φυσικά, ας μην ξεχνάμε τα Κέντρα Ημέρας για τα άτομα με Alzheimer. Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών πιστεύουμε ακράδαντα ότι τα οκτώ Κέντρα Ημέρας μας στην Αττική, το νέο Ιατρείο Μνήμης, που εγκαινιάσαμε, σε συνεργασία με το Δήμο Αθηναίων στον Κολωνό και τα καινούργια που έπονται, καθώς και το ένα Κέντρο Ημέρας στην Άρτα είναι χώροι ανακούφισης, για τα άτομα που πάσχουν και τους οικείους τους, αλλά είναι εξίσου θύλακες για την ενημέρωση, την αφύπνιση και τελικά την πρόληψη της άνοιας και των γνωστικών δυσλειτουργιών.

Ευχές για ένα καλό καλοκαίρι σε όλες και όλους με υγεία και διάθεση για εξωστρέφεια!

ΦΙΛΟΙ

Μαρία Τόλλια Χρηστάκου
Γεώργιος Τούρλας
Αλέξιος Κομνηνός
Σοφία Μαλακάση
Ελένη Οικονομάκη
Νικόλαος Διαμαντίς
Άννα Κασιμάτη
Βαρβάρα Κοντογιάννη

ΧΟΡΗΓΟΙ

Αρρένα
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Δρ. Παρασκευή Σακκά

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

Εις μνήμην

Αγγελική Νέζου, εις μνήμην Γεωργίου Νέζου
Σταματία Στεφάνου Χρυσικοπούλου, Έφη Λιώνη, εις μνήμην Νικόλαου Μανιά
Χριστίνα Λιανού, εις μνήμην Αθανάσιου Λιανού
Γεώργιος & Σόφη Πετροπούλου, Αναστασία Λινού, Κατίνα Βρανά, Γεώργιος & Αγνή Τουρνάκη, Άννα Γενεράλη,
Αφροδίτη Αγγελάκη, Βούλα Ελευθερίου, Στέλλα Σφακακάκη, Πελαγία Κλεισούρα,
Άννα Ταταράκη, Ιωάννης & Βάσω Πατρικαλάκη, Γεωργία Φραγκιαδάκη, Αικατερίνη Τζωρτζάκη,
Κωνσταντίνος Σλαφτσάκης, Γεωργία Μανιουδάκη, Αθηνά Γενεράλη, Θάλεια Δούκα, Σόνια Λυερουί,
οικ. Στέφανου Καλογήρου, Λένα & Λευτέρης Πούλας, Στέλιος, οικ. Γεωργίου Βερναδάκη,
οικ. Γεωργίου Μέγα Γεωργίου, οικ. Μαρίας Βερναδάκη, Σοφία Σλαφτσάκη, εις μνήμην Νικόλαου Τουρνάκη
Αντώνης Μουσαμάς, εις μνήμην Πηνελόπης Καρβούνη
Άννα Παναγοπούλου, εις μνήμην ζεύγους Αεράκη
Μαίρη Αντωνοπούλου, εις μνήμην Ιωάννη Πολυχρονόπουλου
Κωνσταντίνα Σωτηροπούλου, εις μνήμην Αικατερίνης Γουλά
Οικογένεια Κορωνιδή, εις μνήμην Ιωάννη Κορωνιδή
Κωνσταντίνος Παπαδόπουλος, Ιωάννης Παπαδόπουλος, Σπύρος Παπαδόπουλος, Γεώργιος Παπαδόπουλος,
Οικογένεια Ουσταπασίδη Κων/νου, Οικογένεια Τσουλάκου Αρχιμπίδη, εις μνήμην Νικόλαου Παπαδόπουλου
Αριστέα Γιατρά & Κων/νος Ζολώτας, Κωνσταντίνος Χαλακατεβράκης, εις μνήμην Χρήστου Γιατρά

Δημήτριος Τσαγκιάς, Alasdair Couatts, Βασιλική Ράλλη, Αικατερίνη Ράλλη, Μάνος Τσαγκιάς,
Γωγώ Μπασταντζήλου Γωγώ & Νέλλη Πολίτη, Ιωάννης & Βούλα Νικολοπούλου,
Σταυρούλα Βιαζή, εις μνήμην Γεωργίας Ράλλη
Δημήτριος Ηλιόπουλος, εις μνήμην Χρήστου Γιατρά
Άννα Μικροπούλου, εις μνήμην Σοφίας Κλειδοπούλου
Άννα Μικροπούλου, εις μνήμην Ελένης Μπούκα
Τίνα Παπαδοπούλου, εις μνήμην Βάσιας Παπαδοπούλου
ΑΚΤΙΟΣ Α.Ε., εις μνήμην Ιωσφίνιας Μακρή
Βασίλειος & Ειρήνη & Νατάσσα Καρακασόγλου, Κωνσταντίνα Τσελαλίδου, Ελένη Μωραϊτή,
Κωνσταντίνος Βουλγαριδής, εις μνήμην Νικόλαου Νικολάου
KRM GROUP HOLDINGS A.E., εις μνήμην Ηλίας Λαδικού
Ελισάβετ Κωτσιαντή, εις μνήμην Κωνσταντίνου Θαλασσινού
Σύλλογος Εργαζομένων Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών (ΣΕΙΒΕΑΑ),
Εργαζόμενοι I.I.B.E.A.A., εις μνήμην Γεωργίου Φωτούρου
Λιάνα Χαρατσά, εις μνήμην Αργυρώς Χαράσιπ
Ανδρέας Γιαννόπουλος, εις μνήμην Ευθ. Πολυζών
Δήμητρα Ντουφεξή, Αναστάσιος Καβαδέλλας, Ελένη Σταμάτη, Δάφνη Λιαμπή, Άσπα Καλλιμακούδα,
Χρήστος Καλλιμακούδας, οικ. Σαμανιδή, Όλγα Βογιατζάκη, κα Εύα, εις μνήμην Αλεξανδρου Ιωαννιδη

Το νέο τεστ αίματος για τη νόσο Αλτσχάιμερ: πότε είναι πραγματικά χρήσιμο;



Μια σημαντική εξέλιξη αλλάζει τον τρόπο που προσεγγίζουμε την διάγνωση της νόσου Alzheimer. Ο Αμερικανικός Οργανισμός Φαρμάκων (FDA) ενέκρινε το πρώτο τεστ αίματος, που μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση της νόσου –τον βιοδείκτη Lumipulse G pTau217/β-Amyloid 1-42. Τι σημαίνει, όμως, αυτή η εξέλιξη για εμάς και τις οικογένειές μας; Πότε είναι πραγματικά χρήσιμο ένα τέτοιο τεστ και τι πρέπει να γνωρίζουμε γι' αυτό;

Βιοδείκτες: τα «μοριακά αποτυπώματα» της νόσου

Οι βιοδείκτες είναι σαν μικροσκοπικά «αποτυπώματα» που μας δείχνουν τι συμβαίνει μέσα στον οργανισμό μας σε μοριακό επίπεδο. Στην περίπτωση της Alzheimer ανιχνεύουν συγκεκριμένες πρωτεΐνες που σχετίζονται με την ανάπτυξη της νόσου: το β-αμυλοειδές και την φωσφορυλιωμένη πρωτεΐνη tau (p-tau). Η συσσώρευση αυτών των πρωτεϊνών στον εγκέφαλο θεωρείται κεντρικός παράγοντας στην παθολογία της νόσου Alzheimer.

Μέχρι σήμερα, για να ανιχνεύσουμε αυτές τις πρωτεΐνες, χρειαζόταν είτε μια οσφυονωπιαία παρακέντηση (μια επεμβατική διαδικασία για τη λήψη υγρού από τη σπονδυλική στήλη), είτε κοστοβόρες και εξειδικευμένες απεικονιστικές εξετάσεις PET (σπινθηρογραφήματα).

Η νέα εξέταση αίματος προσφέρει μια πιο απλή και οικονομική εναλλακτική.

Η σημασία έγκρισης από τον FDA

Στις 16 Μαΐου 2025, ο FDA ενέκρινε τον βιοδείκτη Lumipulse G pTau217/b-Amyloid 1-42 για τον εντοπισμό των πρωτεϊνών αμυλοειδούς σε ενήλικες ασθενείς άνω των 55 ετών, που παρουσιάζουν ήδη συμπτώματα γνωστικής έκπτωσης (προβλήματα μνήμης, σκέψης κλπ.) Η εξέταση μετρά την αναλογία δύο πρωτεϊνών στο αίμα (pTau217 και β-αμυλοειδές 1-42), η οποία σχετίζεται με την παρουσία των χαρακτηριστικών «πλάκων» αμυλοειδούς στον εγκέφαλο. Σε κλινική μελέτη, με σχεδόν 500 συμμετέχοντες, η ακρίβειά της ήταν εντυπωσιακή: 92 στα 100 θετικά αποτελέσματα επιβεβαιώθηκαν από άλλες πιο καθιερωμένες μεθόδους, ενώ 97 στα 100 αρνητικά αποτελέσματα ήταν επίσης σωστά.

Πολύ σημαντικό όμως, είναι αυτό που τονίζει ο FDA: η εξέταση δεν αποτελεί αυτόνομο διαγνωστικό εργαλείο, ούτε προορίζεται για προληπτικό έλεγχο σε όλο τον πληθυσμό. Τα αποτελέσματα πρέπει πάντα να ερμηνεύονται από ειδικούς γιατρούς (νευρολόγους, ψυχιάτρους) σε συνδυασμό με την πλήρη κλινική εικόνα του ασθενούς.

«Νόσος» και «ασθένεια»: μια κρίσιμη διάκριση στην Alzheimer

Για να κατανοήσουμε καλύτερα πότε είναι χρήσιμο το τεστ αίματος, πρέπει να διευκρινίσουμε δύο όρους:

- Η «νόσος» Alzheimer αναφέρεται στην βιολογική παθολογία. Δηλαδή, στην παρουσία των πρωτεϊνών αμυλοειδούς και tau στον εγκέφαλο. Αυτό το «βιολογικό πρόβλημα» μπορεί να υπάρχει χωρίς κανένα σύμπτωμα ή με πολύ ήπια συμπτώματα που δεν επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητα.
- Η «ασθένεια» Alzheimer αναφέρεται στην κλινική εκδήλωση –στα συμπτώματα που βιώνει ο ασθενής. Αυτό περιλαμβάνει ένα φάσμα καταστάσεων:

1. Ήπια Γνωσική Διαταραχή (MCI): εδώ εμφανίζονται ήπια προβλήματα μνήμης ή άλλων γνωστικών λειτουργιών που μπορούν να διαπιστωθούν από το άτομο ή το περιβάλλον του. Ωστόσο, η καθημερινή λειτουργικότητα δεν επηρεάζεται σημαντικά και το άτομο διατηρεί την ανεξαρτησία του.
2. Άνοια εξαιτίας της Alzheimer: σε αυτό το στάδιο, η γνωστική έκπτωση είναι σημαντική και επηρεάζει την καθημερινότητα. Το άτομο χρειάζεται βοήθεια σε δραστηριότητες και τα συμπτώματα προοδευτικά επιδεινώνονται.

Εδώ βρίσκεται το “κλειδί” η παρουσία της «νόσου» (δηλαδή των πρωτεϊνών στον εγκέφαλο) δεν οδηγεί πάντα σε άνοια. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι περίπου το 30-40% των ηλικιωμένων που εμφανίζουν αυτές τις πρωτεΐνες στον εγκέφαλο δεν αναπτύσσουν ποτέ συμπτώματα άνοιας. Το φαινόμενο ονομάζεται «ανθεκτικότητα στην παθολογία Alzheimer» και αποτελεί ένα πολύ σημαντικό πεδίο έρευνας.

Δύο συμπληρωματικές επιστημονικές προσεγγίσεις

Η επιστημονική κοινότητα έχει αναπτύξει τρόπους για να ταξινομήσει τη νόσο Alzheimer. Παρότι υπάρχουν διαφορές στις λεπτομέρειες, όλοι οι επιστήμονες συμφωνούν στο εξής σημείο: η παρουσία βιοδεικτών (δηλαδή, οι ενδείξεις της «νόσου» στο τεστ αίματος) χωρίς την ύπαρξη συμπτωμάτων («ασθένεια») δεν αποτελεί ένδειξη για θεραπευτική παρέμβαση. Είναι μεν ένα σημαντικό εργαλείο για την έρευνα και την πιθανή ανάπτυξη μελλοντικών προληπτικών θεραπειών, αλλά όχι για άμεση ιατρική αγωγή.

Άλλες παθήσεις: η πολύπλοκη εικόνα των συμπτωμάτων

Η παρουσία της παθολογίας Alzheimer δεν αποκλείει την ταυτόχρονη ύπαρξη άλλων καταστάσεων, που μπορούν να επηρεάσουν τη μνήμη και τις γνωστικές λειτουργίες. Στην πραγματικότητα, πολλοί ασθενείς με νόσο Alzheimer έχουν και άλλα προβλήματα υγείας που επιδεινώνουν τα συμπτώματά τους. Οι «συννοσηρότητες» μπορεί να είναι άλλες νευροεγκεφαλικές παθήσεις (όπως η αγγειακή άνοια, ή η νόσος με σωματίνα Lewy) αλλά και μη νευρολογικές καταστάσεις.

Συχνές μη νευρολογικές παθήσεις:

- Κατάθλιψη
- Διαταραχές ύπνου
- Παρενέργειες φαρμάκων
- Μεταβολικές διαταραχές (π.χ. προβλήματα θυρεοειδούς, ανεπάρκεια βιταμινών)

Η κατάθλιψη, για παράδειγμα, είναι πολύ συχνή σε ηλικιωμένους και μπορεί να επιδεινώνει τα προβλήματα μνήμης. Και το σημαντικότερο: πολλές αντίστοιχες καταστάσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν! Η θεραπεία τους μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη γνωστική λειτουργία και την ποιότητα ζωής του/της ασθενούς, ακόμη κι αν υπάρχει υποκείμενη παθολογία Alzheimer.

Γι' αυτό, η πλήρης κλινική εξέταση από τον γιατρό και οι εξειδικευμένες εξετάσεις μνήμης παραμένουν απαραίτητες, ακόμα και με την δυνατότητα των νέων τεστ αίματος. Μόνο μια ολιστική προσέγγιση επιτρέπει την αντιμετώπιση όλων των παραγόντων που συμβάλλουν στα συμπτώματα του/της ασθενούς.

Γιατί κάποιοι άνθρωποι με παρουσία αμυλοειδούς στον εγκέφαλο δεν αναπτύσσουν άνοια;

Ένα από τα πιο συναρπαστικά ερωτήματα στην έρευνα για τη νόσο Alzheimer αφορά στο 30-40% των ηλικιωμένων με τις πρωτεΐνες της νόσου στον εγκέφαλο που ωστόσο δεν αναπτύσσουν συμπτώματα άνοιας. Επιστημονικές μελέτες έχουν αναδείξει διάφορους προστατευτικούς παράγοντες:

1. Γνωστικό απόθεμα: άτομα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο, πνευματικά ενδιαφέροντα και κοινωνική δραστηριότητα φαίνεται πως έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Ο εγκέφαλός τους αναπτύσσει «εναλλακτικούς δρόμους» που αντισταθμίζουν την βλάβη.
2. Αγγειακή υγεία: η καλή υγεία των αιμοφόρων αγγείων προστατεύει τον εγκέφαλο. Ο έλεγχος παραγόντων, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, η χοληστερόλη, φαίνεται να είναι προστατευτικός.
3. Γενετικοί παράγοντες: ορισμένα γονίδια μπορεί να προστατεύουν από την εκδήλωση συμπτωμάτων.
4. Τρόπος ζωής: η τακτική σωματική άσκηση, η μεσογειακή διατροφή, ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος, η καλή διαχείριση του στρες, συμβάλλουν στην προστασία από την εκδήλωση συμπτωμάτων.

Αυτές οι παρατηρήσεις είναι σημαντικές, καθώς μας δείχνουν ότι υπάρχουν παράγοντες, που μπορούμε να επηρεάσουμε για να ενισχύσουμε την ανθεκτικότητα του εγκεφάλου μας. Η έρευνα σε αυτόν τον τομέα μπορεί να οδηγήσει σε νέες προσεγγίσεις πρόληψης και θεραπείας.

Πότε είναι πραγματικά χρήσιμη η εξέταση αίματος

Με βάση τις επιστημονικές συστάσεις του FDA, η εξέταση του βιοδείκτη pΤau217/ β-Amyloid 1-42 συνιστάται μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις:

1. Σε άτομα με συμπτώματα γνωστικής έκπτωσης: όταν κάποιος παρουσιάζει προβλήματα μνήμης, σκέψης ή συμπεριφοράς που προκαλούν ανησυχία. Το τεστ βοηθά το γιατρό να κάνει τη διαφορική διάγνωση, δηλαδή να καταλάβει αν τα προβλήματα οφείλονται στη νόσο Alzheimer ή σε άλλη αιτία. Πάντα, όμως, σε συνδυασμό με την πλήρη κλινική και νευροψυχολογική αξιολόγηση.
2. Σε πρώιμα στάδια (Ήπια Γνωσική Διαταραχή): όταν υπάρχουν ήπια αλλά σαφή κλινικά χαρακτηριστικά, η εξέταση μπορεί να διευκρινίσει αν η αιτία των προβλημάτων είναι η παθολογία Alzheimer.
3. Για την επιλογή ασθενών σε κλινικές δοκιμές: χρησιμοποιείται για να καθοριστεί η καταλληλότητα ενός ασθενούς, ώστε να συμμετέχει σε μελέτες νέων θεραπειών.
4. Για παρακολούθηση θεραπειών: μπορεί να βοηθήσει στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας νέων θεραπειών που στοχεύουν απευθείας στην παθολογία της νόσου.

Σε ποιες περιπτώσεις δεν συνιστάται η εξέταση αίματος

Είναι εξίσου σημαντικό να κατανοήσουμε πότε αυτή η εξέταση δεν συνιστάται:

1. Σε άτομα χωρίς συμπτώματα: αν δεν έχετε κανένα πρόβλημα μνήμης ή γνωστικής λειτουργίας, η εξέταση είναι περιττή. Ένα θετικό αποτέλεσμα μπορεί να προκαλέσει αδικαιολόγητη ανησυχία, ειδικά αν λάβουμε υπόψη ότι πολλά άτομα με θετικούς βιοδείκτες δεν θα αναπτύξουν ποτέ άνοια. Επιπλέον, αυτήν τη στιγμή, δεν υπάρχουν θεραπείες η οποία αποτρέπει την εμφάνιση συμπτωμάτων, σε περίπτωση που διαπιστωθεί η παρουσία πρωτεϊνών. Επίσης, τα τελευταία γενιάς φάρμακα - μονοκλωνικά αντισώματα, όπως το lecanemab, που μόλις εγκρίθηκε και από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων και αναμένεται να κυκλοφορήσει σύντομα στην Ευρώπη - αφορά σε ασθενείς που έχουν κλινική εκδήλωση της νόσου, είτε στο στάδιο της ήπιας γνωστικής διαταραχής, είτε στην αρχόμενη άνοια.
2. Ως προσυμπτωματικός έλεγχος στον γενικό πληθυσμό: ο FDA είναι σαφής ότι το τεστ δεν προορίζεται για τέτοια χρήση. Δεν πρέπει να τελειάει ως μια γενική προληπτική εξέταση σε όλους.
3. Χωρίς ολοκληρωμένη κλινική αξιολόγηση: η εξέταση βιοδεικτών δεν υποκαθιστά την πλήρη κλινική εκτίμηση από ειδικό. Το τεστ από μόνο του μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένα συμπεράσματα, ειδικά αν συνυπάρχουν συννοσηρότητες.

Το μέλλον της διάγνωσης και θεραπείας

Η έγκριση του βιοδείκτη pΤau217/ β-Amyloid 1-42 σηματοδοτεί μια νέα, πολλά υποσχόμενη εποχή στην διάγνωση της Alzheimer. Ωστόσο, η υπεύθυνη χρήση του απαιτεί να κατανοήσουμε τα όριά του:

- Η διάγνωση πρωτεϊνών Alzheimer (η «νόσος») δεν σημαίνει αυτόματα ότι κάποιος θα αναπτύξει άνοια (την «ασθένεια»).
- Η σωστή διάγνωση απαιτεί πάντα μια ολιστική προσέγγιση, που συνδυάζει την κλινική αξιολόγηση με τα αποτελέσματα των βιοδεικτών.
- Η αναγνώριση και θεραπεία άλλων παθήσεων που επηρεάζουν τη μνήμη είναι εξίσου σημαντική με την διάγνωση της υποκείμενης παθολογίας Alzheimer.
- Η ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων μπορεί να είναι εξίσου σημαντική με την αντιμετώπιση της ίδιας της παθολογίας.

Καθώς η επιστήμη προχωρά, αναμένουμε πιο ακριβείς βιοδείκτες και στοχευμένες θεραπείες, που θα συμβάλλουν στην αντιμετώπιση αυτής της πολύπλοκης νευροεκφυλιστικής διαταραχής, προσφέροντας ελπίδα σε εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Μένουμε ενήμεροι και εμπιστευόμαστε τους ειδικούς για ορθή καθοδήγηση.



Βασίλειος Λύρας
Νευρολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Κύνθια Κονδύλη:

Η νόσος Alzheimer είναι ένα ζήτημα ιατρικό αλλά και κοινωνικό

«Η παρουσία περισσότερων δομών για την άνοια είναι μια αδήριτη ανάγκη»

Στράφηκε στην ειδικότητα της νευρολογίας, θεωρώντας ότι ήταν ενδιαφέρον να εκπαιδευτεί «στην πραγματική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, εφόσον το νευρικό σύστημα καθορίζει όλες τις λειτουργίες του». Η Κύνθια Κονδύλη, νευρολόγος, επιστημονικά υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας για τα άτομα με άνοια Ηρακλείου Αττικής και Β΄ Επιμελήτρια του Τμήματος Νευροεκφυλιστικών Παθήσεων Εγκεφάλου του Νοσοκομείου «Υγεία» μοιράζεται την εμπειρία της γύρω από τη διαχείριση και τη θεραπεία της νόσου Alzheimer και άλλων νευροεκφυλιστικών παθήσεων. Εμπειρία που, κατά τα δύο τελευταία χρόνια, οπότε εγκαινιάστηκε το Κέντρο Ημέρας για τα άτομα στο Ηράκλειο της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, έχει εμπλουτιστεί με τη σημασία διείσδυσης της επιστήμης στις τοπικές κοινωνίες.



Έχετε ειδικευτεί στις νευροεκφυλιστικές παθήσεις, τη νόσο Alzheimer και τις άλλες άνοιες - ίσως την πιο απαιτητική περιοχή της νευρολογίας.

Ναι, υπό το πρίσμα πως τα νευροεκφυλιστικά νοσήματα απαντώνται πολύ συχνά, συνεπώς αφορούν πάρα πολλούς ανθρώπους, πάρα πολλές οικογένειες. Την ίδια ώρα, δεν υπάρχει ακόμα ριζική θεραπεία γι' αυτά, είναι χρόνια νοσήματα και απαιτητικά στη διαχείρισή τους: οι προκλήσεις που δημιουργούν σχετίζονται όχι μόνο με τον ασθενή, αλλά και με την οικογένειά του· προκλήσεις οι οποίες μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες στα αρχικά στάδια διαφοροποιούνται σημαντικά από εκείνα που αντιμετωπίζουν στα προχωρημένα. Χρειάζεται, λοιπόν, ένα πολύπλευρο φάσμα παρεμβάσεων από το νευρολόγο, που εκτείνεται σ' ένα μεγάλο χρονικό ορίζοντα και τροποποιείται διαρκώς.

Είστε επιστημονικά υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας για τα άτομα με άνοια Ηρακλείου Αττικής της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών - εκτός από Επιμελήτρια του Τμήματος Νευροεκφυλιστικών Παθήσεων Εγκεφάλου του Νοσοκομείου «Υγεία».

Ποια είναι η προσέγγιση στα άτομα που προσέρχονται στο Ιατρείο Μνήμης του Κέντρου;

Όλα τα Ιατρεία Μνήμης των Κέντρων Ημέρας της Alzheimer Αθηνών, έτσι και το Ιατρείο Μνήμης Ηρακλείου, στελεχώνεται από γιατρό, νευροψυχολόγο και κοινωνικό λειτουργό. Η ομάδα προχωράει σε αξιολόγηση των νοητικών λειτουργιών του ατόμου, γίνεται λήψη ιστορικού, συγκεντρώνουμε όλα τα απαραίτητα στοιχεία της κλινικής εικόνας, η οποία θα μας καθοδηγήσει αναφορικά με τον εργαστηριακό ή απεικονιστικό έλεγχο, για να φτάσουμε στην διάγνωση. Η θεραπευτική αντιμετώπιση στη διάγνωση της άνοιας και άλλων νοητικών δυσλειτουργιών έχει δύο σκέλη: το φαρμακευτικό και το μη φαρμακευτικό· ο εγκέφαλος είναι περίπλοκο όργανο, δεν του αρκεί μια φαρμακευτική αγωγή. Φυσικά, η θεραπεία είναι εξατομικευμένη, οι ανάγκες κάθε ασθενούς είναι διαφορετικές. Εξαρτάται από το που ζει, ποια είναι η σωματική του υγεία, ποιο είναι το πνευματικό του επίπεδο και το επίπεδο λειτουργικότητάς του. Πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα στα βασικά του προβλήματα: είναι η έκπτωση της μνήμης, η δυσκολία στο λόγο, η κοινωνική απομόνωση στην οποία οδηγεί η άνοια; Ανάλογα με το περιστατικό, συστήνουμε μη φαρμακευτικές λύσεις, όπως, για παράδειγμα, νοητική ενδυνάμωση, λογοθεραπεία, συμμετοχή στις μη φαρμακευτικές θεραπείες που παρέχουν τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας.

Το Κέντρο Ημέρας Ηρακλείου εγκαινιάστηκε πριν από δύο χρόνια. Τι έχετε διαπιστώσει για την παρέμβασή του στην τοπική κοινωνία, στην κλίμακα της γειτονιάς;

Όσο περνάει ο χρόνος αυξάνεται τρομερά η δυναμική του, οι άνθρωποι που προσέρχονται δεν ανήκουν μόνο στην τοπική κοινωνία, αλλά και στις όμορες περιοχές. Από νωρίς, ο σχεδιασμός της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών προέβλεπε να καλλιεργήσουμε ένα χαρακτήρα εξωστρέφειας, για να ενημερώσουμε το κοινό για τις υπηρεσίες μας. Μέσα από τη σειρά αυτών των πρωτοβουλιών, αναγνωρίστηκαν ανάγκες που πριν δεν ήταν ξεκάθαρες. Επιπλέον, κάθε Κέντρο Ημέρας διαθέτει Κινητή Μονάδα, γεγονός που μας δίνει τη δυνατότητα να φτάσουμε σε συμπολιές μας με προβλήματα μνήμης και συνάμα με αδυναμία μετακίνησης. Δρούμε πολύ συχνά και έξω από το Νέο Ηράκλειο: στην Κηφισιά, το Μενίδι, στο Ίλιον, τη Νέα Μάκρη, τον Ωρωπό.

Αναγνωρίζετε στο Κέντρο Ημέρας κι ένα σημείο αναφοράς στην πρόληψη για την άνοια;

Πολύ έντονα. Πολλοί άνθρωποι έρχονται να εξεταστούν ανησυχώντας για τη μνήμη τους λόγω ηλικίας - αφού φυσικά όλοι μας, όσο μεγαλώνουμε, βιώνουμε μια επιβράδυνση των νοητικών λειτουργιών. Δεδομένου δε, του πολύπλοκου τρόπου με τον οποίο ζούμε, αυτό το δεδομένο τείνει να μοιάζει τρομακτικό για έναν άνθρωπο 67 ετών. Φτάνουν σε εμάς, λοιπόν, πολλοί άνθρωποι, προκειμένου να βεβαιωθούν πως δεν βρίσκονται στην αρχή της άνοιας. Επίσης, έρχονται άνθρωποι που εντάσσονται σε προγράμματα πρόληψης και ενδυνάμωσης με νοητικές και σωματικές ασκήσεις. Προκρίνουμε την άσκηση ως εργαλείο, τόσο στον τομέα της πρόληψης, όσο και ως θεραπευτικό μέσο, εφόσον έχει διαγνωστεί η άνοια.

Έχει αλλάξει η στάση των ανθρώπων απέναντι στην άνοια;

Εκείνο που έχω διαπιστώσει τα τελευταία χρόνια είναι πως ζητούν να εξεταστούν πιο εύκολα και σε πρωιμότερα στάδια. Νομίζω, δηλαδή, ότι το στίγμα είναι μικρότερο, συγκριτικά με το παρελθόν.

Αισθάνεστε πως ο τρόπος που διεισδύει ένα Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια στην κοινωνία ενισχύει την προσπάθεια αποσιγηματοποίησης της νόσου;

Ασφαλώς! Κάθε προσπάθεια σχετικής επικοινωνίας μας οδηγεί προς αυτήν την κατεύθυνση.

Ανατρέχοντας στην διετία λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας Ηρακλείου, θα λέγατε πως είστε ικανοποιημένη από την ανταπόκριση;

Θα μου επιτρέψετε να πω ότι είμαι πάρα πολύ ικανοποιημένη. Πραγματικά πιστεύω ότι ως Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχουμε βοηθήσει δραστικά. Πιστεύω πως, μαζί με τους αφοσιωμένους συνεργάτες, έχουμε προσφέρει και θα συνεχίσουμε να προσφέρουμε. Η νόσος Alzheimer είναι ένα ζήτημα ιατρικό, αλλά όχι μόνο - είναι και ζήτημα κοινωνικό. Και η αλήθεια είναι πως αυτό είναι το πιο γόνιμο κομμάτι της δουλειάς μας: η προσπάθεια να ανακουφίσεις, να προτείνεις λύσεις, να υποστηρίξεις το πάσχον πλαίσιο - που είναι το άτομο και η οικογένειά του - και ν' ακούσεις τι έχουν να πουν αυτοί οι άνθρωποι, ποιες είναι οι ιστορίες τους. Κάθε άτομο με άνοια είναι διαφορετικό, κάθε οικογένεια είναι διαφορετική, οπότε ο γιατρός οφείλει να προτάσσει το ανθρώπινο στοιχείο και να εξατομικεύει την προσέγγισή του. Οπότε ναι, θα επαναλάβω ότι είναι σημαντική αυτή η προσπάθεια. Και δεν αισθάνομαι μόνο ικανοποίηση, αλλά και υπερηφάνεια.

Προκρίνοντας, λοιπόν, τον ανθρώπινο παράγοντα, τι σας συγκινεί στην επικοινωνία με το άτομο με άνοια;

Εξαρτάται από το στάδιο στο οποίο βρίσκεται ο πάσχων - επιστρέφω στο ζήτημα της εξατομικευμένης προσέγγισης. Είναι πολύ διαφορετική η επικοινωνία μ' ένα άτομο που έχει ήπια ελλείμματα στη μνήμη του - αλλά κατά τα άλλα συγκροτημένη προσωπικότητα - και είναι διαφορετικό να μιλάμε για ένα άτομο που βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, όπου η επαφή είναι περισσότερο εξωλεκτική και συναισθηματική. Εκεί απαιτείται αντίληψη και ψυχική διάθεση για επικοινωνία, αλλά και μια ετοιμότητα να τροποποιείς τη συμπεριφορά σου, ανάλογα με τις ανάγκες ή τις δυνατότητες του ατόμου.

Συνηθώς, οι άνθρωποι με άνοια επικοινωνούν συναισθηματικά.

Σε πολύ μεγάλο βαθμό. Όσο προχωράει η νόσος επικοινωνούν εξωλεκτικά, εκφράζοντας με διάφορους τρόπους το συναίσθημά τους. Κι εδώ να διευκρινίσουμε πως και το συναίσθημα ανήκει στις ευρύτερες νοητικές λειτουργίες. Δεν είναι τυχαίο πως στα πιο προχωρημένα στάδια παρατηρούμε μια έντονη ανησυχία, η οποία προκύπτει σε κάποιο βαθμό από το γεγονός πως το άτομο έχει απωλέσει τον έλεγχο του εαυτού του.

Κάνετε λόγο για την απώλεια του εαυτού που βιώνει ο πάσχων/πάσχουσα - μια κατάσταση που, από μια άλλη θέση, βιώνουν και οι φροντιστές, σωστά;

Απόλυτα. Μετά την άρνηση να αποδεχθούν το πρόβλημα - κάτι το οποίο είναι πολύ σύνθηες στην πρώτη επαφή με την διάγνωση - οι φροντιστές περνούν διαδοχικά από διάφορες φάσεις πένθους. Έχουν θυμό, τους κατατρέπει το βασανιστικό ερώτημα «γιατί να συμβεί στη γυναίκα μου/στον άνδρα μου/ στη μητέρα μου/στον πατέρα μου;». Και φυσικά, το ερώτημα «γιατί να συμβεί σε μένα;» με την έννοια πως ο φροντιστής επιφορτίζεται με ένα πολύ απαιτητικό έργο, βλέποντας τα σχέδια της ζωής του να καταρρέουν. Ο φροντιστής "αρρωσταίνει" παράλληλα με τον άνθρωπό του. Μιλάμε για δύο ταυτόχρονες απώλειες: από τη μια, την απώλεια προσωπικότητας του πάσχοντος και από την άλλη, την απώλεια προσωπικών προσδοκιών κι επιλογών του φροντιστή/φροντίστριας. Μην ξεχνάτε πως οι ανάγκες της άνοιας είναι πολύ κοστοβόρες, επομένως είναι συχνό το φαινόμενο να συναντάμε φροντιστές, οι οποίοι έχουν αναγκαστεί να εγκαταλείψουν την εργασία τους, αδυνατώντας να προσλάβουν έναν επαγγελματία φροντιστή.

Κι ερχόμαστε στο τεράστιο ζήτημα της φροντίδας ενός ατόμου με άνοια, όπως διαμορφώνεται στην Ελλάδα.

Στην Ελλάδα, ο φροντιστής ή η φροντίστρια είναι συνήθως ο/η σύζυγος μαζί με τα παιδιά τους. Σας διαβεβαιώ πως είναι μια φοβερά σκληρή δουλειά, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Θα έπρεπε να υπάρχουν πολύ περισσότερες δομές για να υποστηρίξουν αυτήν την κατάσταση. Πόσο μάλλον στις μέρες μας, όπου η ζωή είναι περίπλοκη, τα παιδιά εργάζονται πολλές ώρες και αδυνατούν να μοιράζονται με τον ίδιο τρόπο το βάρος της φροντίδας. Κάτι που καθιστά την παρουσία περισσότερων δομών μια αδήριτη ανάγκη.

Ένα μέτρο που εισηγείται το ανεφάρμοστο (στην πλειονότητά του) από την Πολιτεία, Εθνικό Σχέδιο για την Άνοια - μαζί με μέτρα οικονομικής στήριξης των πασχόντων και των φροντιστών.

Στο ιατρείο συναντώ καθημερινά απελπισμένους ανθρώπους, οι οποίοι, είτε έχουν αναγκαστεί να εγκαταλείψουν την εργασία τους για να φροντίσουν, είτε είναι χαμηλοσυνταξιοχούκοι και αδυνατούν να τα βγάλουν πέρα. Όλοι άνθρωποι που αναρωτώνται γιατί δεν μπορούν να έχουν ένα επίδομα, την ώρα που ο ασθενής τους είναι παντελώς ανίκανος να ζήσει αυτόνομα. Και παρά τις προφανείς ανάγκες, η απάντηση που αναγκαζόμαστε να τους δώσουμε είναι πως, όσο αυτός ο άνθρωπος περπατάει, δεν δικαιούται επιδόματος. Μια κατάσταση που είναι εξωφρενική και, κατά συνέπεια, είναι κατεπείγον ν' αλλάξει.

Ξαναφέροντας το ανθρώπινο πρόσημο στη συζήτηση, τι θα λέγατε σ' ένα φροντιστή ατόμου με άνοια που θα κατέφευγε σ' εσάς;

Συνήθως κάνουμε διάλογο γύρω από τη αποδοχή. Η νόσος Alzheimer είναι ένα όνομα, αλλά τι σημαίνει για τον ίδιο και τον ασθενή του; Του/της υπενθυμίζουμε ότι μπορούμε να βοηθήσουμε, του/της υπενθυμίζουμε ότι δικαιούται και πρέπει να ζητάει βοήθεια. Και καθώς η νόσος εξελίσσεται σε βάθος ετών, συσπίνουμε να βλέπει τα πράγματα ένα βήμα τη φορά. Είναι άσκοπο να συζητάμε στην αρχή μιας διάγνωσης για τα τελικά στάδια της νόσου. Πρέπει να διαχειριζόμαστε το τώρα και να πλαισιώνουμε τον φροντιστή, προκειμένου να καταφέρει ν' αντιμετωπίσει την πρόκληση του σήμερα και του αύριο - όχι τις προκλήσεις της επόμενης πενταετίας. Ο φροντιστής πρέπει να δείξει ενσυναίσθηση στον άνθρωπο που πάσχει, εμείς πρέπει να τον εκπαιδεύσουμε ως προς την φροντίδα που θα του παράσχει. Και φυσικά να του υπενθυμίσουμε πως κι εκείνος/η, μέσα στον αγώνα του, πρέπει να φροντιστεί. Γιατί και ο φροντιστής/φροντίστρια έχει δικαίωμα να κουραστεί, να λυγίσει, να θυμώσει. Όσο οξύμωρο κι αν είναι, η άνοια - η νόσος που οδηγεί σε απώλεια μνήμης - μας υπενθυμίζει να ζήσουμε στο εδώ και τώρα.

Στέλλα Χαραμή

Δημοσιογράφος

Συνεργάτιδα Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Ακόμη μια χρονιά φροντίδας και υποστήριξης: απολογισμός του έργου της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών για το 2024

Το 2024 αποτέλεσε μια χρονιά έντονης δράσης, καινοτομίας και ουσιαστικής προσφοράς από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών. Περισσότεροι από 130 εργαζόμενοι στήριξαν με συνέπεια, επιστημονική κατάρτιση και ανθρωπιά συνολικά **10.630 ωφελούμενους**, επιβεβαιώνοντας την διαρκή δέσμευση της Εταιρείας στην υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχει ιδρύσει και λειτουργεί σήμερα εννέα Κέντρα Ημέρας και τρεις Κινητές Μονάδες στην Αττική και στην Άρτα, 94 Συμβουλευτικούς Σταθμούς για την Άνοια, σε συνεργασία με τους Δήμους ΕΔΔΥΠΠΥ ανά την Ελλάδα, την Υπηρεσία Φροντίδας στο Σπίτι στην Περιφέρεια Αττικής και τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102. Κάθε χρόνο, η Εταιρεία διοργανώνει παρεμβάσεις ενημέρωσης μεγάλης κλίμακας και συμμετέχει σε πληθώρα ερευνών για την άνοια, με στόχο την προάσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με άνοια και των οικειών τους.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας

Τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας είναι μονάδες ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με άνοια. Στόχος τους είναι η εφαρμογή ομαδικών και ατομικών ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων (νοτική ενδυνάμωση, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, σωματική άσκηση, κ.ά.), οι υπηρεσίες συμβουλευτικής και η λειτουργία του Ιατρείου Μνήμης.

Αριθμός θεραπευτικών πράξεων Κέντρων Ημέρας & Κινητών Μονάδων
Σύνολο: 157.845



Επισκέψεις στο Ιατρείο Μνήμης Κέντρων Ημέρας & Κινητών Μονάδων
Σύνολο: 14.756

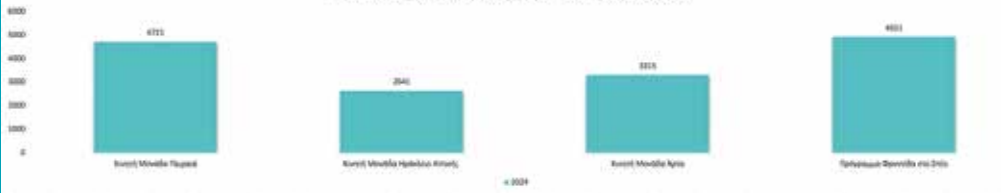


Υπηρεσία Φροντίδας στο Σπίτι και Κινητές Μονάδες για άτομα με άνοια

Οι υπηρεσίες κατ' οίκον απευθύνονται σε οικογένειες ατόμων με άνοια που δεν μπορούν να μετακινηθούν, λόγω του προχωρημένου σταδίου της νόσου ή άλλων προβλημάτων. Οι Κινητές Μονάδες επισκέπτονται απομακρυσμένες περιοχές στην Αττική και στην Άρτα, παρέχοντας τεστ μνήμης, συμβουλευτική και ενημέρωση.

Στοιχεία Κινητών Μονάδων

Σύνολο θεραπευτικών πράξεων - Κινητές Μονάδες



Αριθμός ωφελουμένων - Κινητές Μονάδες



Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την Άνοια σε συνεργασία με τους Δήμους ΕΔΔΥΠΠΥ ανά την Ελλάδα

Μέχρι σήμερα, λειτουργούν 94 Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την Άνοια, σε συνεργασία με τους Δήμους ΕΔΔΥΠΠΥ σε όλη την ελληνική επικράτεια, εξυπηρετώντας άτομα με προβλήματα μνήμης κοντά στον τόπο κατοικίας τους, προσφέροντας εύκολη πρόσβαση σε πληροφορία, στήριξη και καθοδήγηση.

Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102

Η Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια παρέχει ενημέρωση και καθοδήγηση σε 10.947 άτομα, άμεσα και εύκολα, με μια απλή τηλεφωνική κλήση στον 1102. Στη Γραμμή μπορούν να απευθύνονται άτομα με προβλήματα μνήμης, φροντιστές, επαγγελματίες υγείας αλλά και το ευρύ κοινό που αναζητά πληροφορίες σχετικά με τη νόσο.



Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδος



Το 2024 εξυπηρετήθηκαν 10.947 άτομα από τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102

Διαδικτυακές υπηρεσίες για άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους

Ο ρόλος της τεχνολογίας στην εποχή μας είναι σημαντικός για όλες τις πληθυσμιακές ομάδες και αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τους επαγγελματίες υγείας. Στην Εταιρεία παρέχονται διαδικτυακές υπηρεσίες ατομικών και ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων για άτομα με άνοια (νοητική ενδυνάμωση, εργοθεραπεία, λογοθεραπεία, φυσική άσκηση), συμβουλευτική φροντιστών και διαδικτυακή εξέταση μνήμης.

Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας

Ο θεσμός της Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης συνεχίζεται για τέταρτη χρονιά. Πρόκειται για μια σειρά εκπαιδευτικών σεμιναρίων, που έχουν αναπτυχθεί από ομάδα επιστημόνων και απευθύνονται σε επαγγελματίες υγείας οι οποίοι δραστηριοποιούνται στο χώρο της άνοιας και έχουν τεθεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας. Κατά μέσο όρο συμμετέχουν 300 επαγγελματίες υγείας ανά σεμινάριο.

Δράσεις: 807 εκδηλώσεις πρόληψης, ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών διοργανώνει και συμμετέχει σε ημερίδες, ομιλίες, συνέδρια στην Ελλάδα αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο. Διεξάγει μελέτες και δημοσιεύει επιστημονικά άρθρα, συμβάλλοντας συστηματικά στην προώθηση της γνώσης στον τομέα της άνοιας.

Το 2024 πραγματοποιήθηκαν 807 δράσεις με κορυφαίες στιγμές:

- Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer (Σεπτέμβριος): 7.000 συμμετέχοντες
- Ημέρα Φροντιστή (Μάρτιος): 500 συμμετέχοντες σε ημερίδες σε Αττική και Άρτα
- Σχολείο Φροντιστών: τέσσερις κύκλοι δια ζώσης σεμιναρίων
- Πρόγραμμα ευαισθητοποίησης παιδιών «Μαθαίνω για τη νόσο Alzheimer» που υλοποιείται σε τάξεις του Δημοτικού σχολείου

Το 2024 μας έφερε πιο κοντά σε χιλιάδες ανθρώπους και το 2025 μας βρίσκει σε ετοιμότητα για ακόμη πιο δυναμικές και στοχευμένες δράσεις. Νέες δομές, καινοτόμες υπηρεσίες, εκπαίδευση και υποστήριξη, σε κάθε γειτονιά, κοντά στους πάσχοντες και τις οικογένειές τους. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συνεχίζει με την πίστη πως μια κοινωνία φιλική προς την άνοια είναι εφικτή· και εμείς, το επιστημονικό και διοικητικό προσωπικό της, δουλεύουμε καθημερινά γι' αυτήν, στο πλευρό των ανθρώπων που μας εμπιστεύονται.

Νέα Βήματα για την περίοδο 2025-2026

Διάρκεια του έργου: 01/01/2025 – 31/12/2026

Τα Κέντρα Ημέρας για άτομα με άνοια και οι Κινητές μονάδες για άτομα με άνοια στο Ηράκλειο Αττικής και στον Πειραιά χρηματοδοτούνται με πόρους του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ+), στο πλαίσιο του Περιφερειακού Προγράμματος «Αττική 2021-2027» της Περιφέρειας Αττικής με κωδικό ΟΠΣ 6020964.

Διάρκεια του έργου: 1/12/2024-30/11/2026

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



Παναγιώτα Ζώνη

Ψυχολόγος

Συντονίστρια Δομών και Υπηρεσιών

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Η Κινητή Μονάδα για την άνοια στην Άρτα: μια γέφυρα φροντίδας στην τοπική κοινωνία



Σε μια περιοχή με έντονα γεωγραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά, όπως η Άρτα, η φροντίδα για την άνοια αποκτά διαφορετικές διαστάσεις μέσω του έργου της Κινητής Μονάδας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Ο Νομός Άρτας, εντός του οποίου δραστηριοποιείται η Κινητή Μονάδα, παρουσιάζει πολλές προκλήσεις, όπως το υψηλό ποσοστό του γερασμένου πληθυσμού, η δύσκολη πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες λόγω της απόστασης, η κοινωνική απομόνωση και το στίγμα. Σε απάντηση αυτών των προκλήσεων, η Κινητή Μονάδα Άρτας παρέχει στοχευμένη και ουσιαστική υποστήριξη εντός της κοινότητας. Η Κινητή Μονάδα Άρτας διαθέτει διεπιστημονική ομάδα που αποτελείται από ψυχολόγους, κοινωνική λειτουργό, φυσιοθεραπευτή και νοσηλεύτρια. Επομένως, η προσέγγιση της είναι διεπιστημονική, ώστε να καλύπτονται όσο το δυνατόν πιο ολιστικά οι ανάγκες των ατόμων με άνοια. Με στόχο την ολοκληρωμένη παροχή φροντίδας και υπηρεσιών, η λειτουργία της ακολουθεί δύο άξονες δραστηριοποίησης: ο πρώτος αφορά στην εξυπηρέτηση των κατ' οίκον, περιστατικών και ο δεύτερος στην διασύνδεση με την κοινότητα.

Αναφορικά με τον πρώτο άξονα δράσης, οι επαγγελματίες υγείας της Κινητής Μονάδας Άρτας επισκέπτονται τους κατοίκους εντός της πόλης, καθώς και κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών, προσφέροντας δωρεάν υπηρεσίες αξιολόγησης, υποστήριξης και εκπαίδευσης σε άτομα με άνοια και στους φροντιστές τους. Η προσωπική επαφή, η συνεχής παρακολούθηση και η δυνατότητα παρέμβασης σε πρώιμο στάδιο συμβάλλουν σημαντικά στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των οικογενειών.

Πέραν από τις κατ' οίκον παρεμβάσεις, η Κινητή Μονάδα δραστηριοποιείται στην ενημέρωση, στην πρόληψη, στην εκπαίδευση και στην ευαισθητοποίηση της κοινότητας. Μέσα από δράσεις διασύνδεσης με τοπικούς φορείς, συλλόγους, σχολεία και κοινωνικές υπηρεσίες, δημιουργείται ένα διευρυμένο δίκτυο συνεργασίας και αμοιβαίας υποστήριξης. Επιπλέον, η έντονη δραστηριότητα ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης στην άνοια ενθαρρύνει τους εκπροσώπους των τοπικών κοινοτήτων - από τον Δήμο και τους πολιτιστικούς φορείς έως τους εθελοντές - να συμμετάσχουν σε αυτή την ευθύνη για την ευημερία και την ενσωμάτωση των ασθενών που πάσχουν από άνοια. Οι εκπαιδεύσεις φροντιστών, οι δράσεις πρόληψης σε ΚΑΠΗ, οι εκδηλώσεις ενημέρωσης και οι εξειδικευμένες ομιλίες που πραγματοποιούνται ενισχύουν τη συμπερίληψη και δημιουργούν μια τοπική κουλτούρα κινητοποίησης γύρω από την άνοια.

Σημαντικές δε είναι οι συνεργασίες που έχουν αναπτυχθεί με τον Δήμο Αρταίων, το Γενικό Νοσοκομείο Άρτας, την Περιφέρεια Ηπείρου, τα τοπικά Κέντρα Υγείας και πλήθος πολιτιστικών και κοινωνικών φορέων. Οι κοινές δράσεις - από το Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας μέχρι τη διοργάνωση Memory Walk - αποτελούν ζωντανή απόδειξη ότι η άνοια δεν είναι μια ατομική υπόθεση, αλλά ευθύνη της κοινότητας να σταθεί δίπλα στον άνθρωπο με σεβασμό και φροντίδα.

Εξίσου σημαντική είναι η εκπαιδευτική δράση προς τους μαθητές Δημοτικών σχολείων του Νομού Άρτας μέσα από το πρόγραμμα «Μαθαίνω για τη νόσο Alzheimer», όπου εκατοντάδες μαθητές - χάρη σε διαδραστικές δραστηριότητες, παρουσιάσεις και παιχνίδια ρόλων - έρχονται σε επαφή με την έννοια της άνοιας. Αποτέλεσμα, η ενσωμάτωση του συγκεκριμένου προγράμματος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, να αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την δημιουργία μιας κοινωνίας πιο ευαίσθητης και ενημερωμένης γύρω από την άνοια.

Η Κινητή Μονάδα Άρτας έχει ως πυλώνα δράσης την περίθαλψη κοντά στον τόπο διαμονής των ατόμων με άνοια, προκειμένου να αποτραπεί η ιδρυματοποίηση και να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους. Ταυτόχρονα, συμβάλλει στη συνεχή επικοινωνία και παρακολούθηση, τόσο στα κατ' οίκον περιστατικά, όσο και στους συνεργαζόμενους φορείς, ώστε να υπάρχει συνέχεια στην υποστήριξη. Ωστόσο, δεν περιορίζεται στον τομέα των ιατρικών πράξεων, αλλά αντιμετωπίζει την δραστηριοποίησή της ως μια αδιάκοπη και με συνέπεια πράξη κοινωνικής ευθύνης και ευαισθησίας, με στόχο να καλλιεργήσει αίσθημα υπευθυνότητας στην κοινότητα απέναντι στην παροχή φροντίδας στην άνοια.

Συνεπώς, η Κινητή Μονάδα Άρτας δεν είναι απλώς μια δομή· αλλά μια ζωντανή, ενεργή παρουσία, αποτελούμενη από καταρτισμένους επαγγελματίες υγείας, που δημιουργεί συνδέσεις, εδραιώνει την εμπιστοσύνη και ενθαρρύνει την ενεργό γήρανση και φροντίδα στην άνοια. Είναι ένα παράδειγμα καλής πρακτικής που πρέπει να επικοινωνείται και να υποστηρίζεται σε θεσμικό επίπεδο, καθώς δείχνει έμπρακτα πως η φροντίδα μπορεί και οφείλει να φτάνει όπου υπάρχει ανάγκη.

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



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ελένη Κυριακή Τσουλά
 Ψυχολόγος
 Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Κινητής Μονάδας Άρτας
 Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών συμμετέχει για δεύτερη χρονιά στους Geri Olympics

Οι Geri Olympics είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Θεσπίστηκαν πριν 36 χρόνια στην West Virginia των Ηνωμένων Πολιτειών από το Institute for Geri Olympics. Από το 2023, οι Αγώνες διοργανώνονται στην Κύπρο και την Ελλάδα, όπως επίσης στην Τσεχία και την Σκωτία.

Για την Κύπρο και την Ελλάδα υπεύθυνοι διοργανωτές είναι η Στέγη Καϊμακλίου «Αρχάγγελος Μιχαήλ», το Κέντρο Αποκατάστασης Ασθενών Αθηνών με Αλτσχάιμερ / Άνοια και το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής και Ψηφιακής Καινοτομίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Σκοπός της διοργάνωσης είναι η δραστηριοποίηση, η ενεργός γήρανση αλλά και η ψυχαγωγία, μέσα από την συμμετοχή των διαγωνιζομένων σε ποικίλες αθλητικές αναμετρήσεις. Οι Geri Olympics προκρίνουν τα ιδεώδη των Ολυμπιακών Αγώνων, που στοχεύουν στη διάδοση και διάσωση των πανανθρώπινων αξιών, όπως την ευγενή άμιλλα, την αυτοπειθαρχία, την αδελφούσνη, τη συνεργασία, τον σεβασμό, την ισότητα και τη συνύπαρξη με άλλους λαούς και πολιτισμούς.

Στο πλαίσιο των Geri Olympics, κάθε χώρα διαγωνίζεται σε διάφορα ομαδικά αθλήματα, προσαρμοσμένα στην δική της κουλτούρα, τις ανάγκες και τις ιδιαίτερες ικανότητες των συμμετεχόντων. Στην Ελλάδα και την Κύπρο, στα αθλήματα συμπεριλαμβάνονται η καλαθοσφαίριση, το μπόουλινγκ, τα βελάκια, τα παζλ, η επιτραπέζια αντισφαίριση και η υπηρεσία LLM Care. Χρονικά, η διεξαγωγή των Geri Olympics συμπίπτει με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κίνησης.

Τη φετινή χρονιά οι Αγώνες διεξήχθησαν σε κάποια από τα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, από την Δευτέρα 26 Μαΐου έως την Παρασκευή 30 Μαΐου. Ο μεγαλύτερος κύκλος δραστηριοτήτων διεξήχθη την Τετάρτη 28 Μαΐου, όπου οι ωφελούμενοι των Κέντρων Ημέρας Παγκρατίου, Πανόρμου και Ηλιούπολης συγκεντρώθηκαν και συμμετείχαν με αγωνιστικό πνεύμα και καλή διάθεση στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ στο Μετς. Συνολικά, ο αριθμός των ωφελούμενων από τα Κέντρα Ημέρας που συμμετείχαν σε όλη την διάρκεια των Αγώνων ξεπέρασε τους 200!

Κατά τις ημέρες που προηγήθηκαν των Αγώνων, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν προπονηθεί κατάλληλα από τους γυμναστές και τους φυσικοθεραπευτές της Εταιρείας, ακολουθώντας το προτεινόμενο πρωτόκολλο ασκήσεων των διοργανωτών. Παράλληλα τους είχε δοθεί και το προτεινόμενο πρωτόκολλο διατροφής. Στη λήξη των Αγώνων, όλοι παρέλαβαν το συμβολικό μετάλλιο συμμετοχής τους από εκπροσώπους των διοργανωτών, κορυφώνοντας την εορταστική ατμόσφαιρα.

Πέρυσι, η Εταιρεία Alzheimer συμμετείχε για πρώτη φορά στους Geri Olympics, υλοποιώντας με μεγάλη επιτυχία τους Αγώνες σε κάθε Κέντρο Ημέρας της ξεχωριστά: από τον Πειραιά, το Παγκράτι, το Ηράκλειο και το Μαρούσι έως την Άρτα. Πέρυσι όπως και φέτος, τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας απέδειξαν πως έχουν κάθε δικαίωμα να στοχεύουν «Πιο Γρήγορα, Πιο Ψηλά, Πιο Δυνατά», (Citius Altius Fortius), όπως προτρέπει το ολυμπιακό σύνθημα, που καθιερώθηκε από τον ιδρυτή και Πρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, Πιερ Ντε Κουμπερτέν, κατά την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων, το 1894.



Ειρήνη Βαμβακάρη
Κοινωνική Λειτουργός MSc.
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Κινητής Μονάδας Πειραιά
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Πως προετοιμαζόμαστε στα Κέντρα Ημέρας σε περίπτωση σεισμού

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που πλήττει συχνά τη χώρα μας- τις περισσότερες φορές χωρίς να υπάρχουν προηγούμενες ενδείξεις. Για το λόγο αυτό, ο καθένας μας είναι κρίσιμο να γνωρίζει εκ των προτέρων τι πρέπει να κάνει πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά την εκδήλωση ενός σεισμού, καθώς θεωρείται πολύ πιθανό να ακολουθήσουν και άλλες, μικρότερης ισχύος, σεισμικές δονήσεις. Η ύπαρξη, δηλαδή, ενός ολιστικού σχεδίου αντιμετώπισής του κρίνεται απολύτως αναγκαία και επιβεβλημένη.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών διαθέτει πρωτόκολλο ενεργειών, το οποίο είναι προσαρμοσμένο σε κάθε Κέντρο Ημέρας ξεχωριστά, λόγω της γεωχωρικής του θέσης και του αριθμού προσωπικού που απασχολεί. Η επιμόρφωση του προσωπικού αποτελεί προτεραιότητα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών ώστε, στην περίπτωση εκδήλωσης ενός σεισμού, να προβεί στις κατάλληλες ενέργειες.

Κατά τις επισκέψεις της, η Τεχνικός Ασφαλείας της Εταιρείας πραγματοποιεί εκπαιδευτικές ομιλίες στο προσωπικό και οργανώνει τακτικά ομαδικές ενημερώσεις, που αφορούν στις προβλεπόμενες ενέργειες, πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά από ένα σεισμό - βάσει συγκεκριμένων οδηγιών από το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού & Προστασίας και της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας.

Ας δούμε τα επί μέρους στάδια στο σχέδιο ετοιμότητας:

Πριν τον σεισμό:

- Σε όλα τα Κέντρα Ημέρας, οι βιβλιοθήκες είναι στηριγμένες στους τοίχους, ενώ οι έξοδοι κινδύνου, οι διάδρομοι και τα κλιμακοστάσια είναι ελεύθερα ανικαιμένων
- Τόσο το προσωπικό όσο και οι ωφελούμενοι γνωρίζουν τις εξόδους κινδύνου
- Το προσωπικό γνωρίζει τις θέσεις των γενικών διακοπών ρεύματος, νερού κλπ.
- Κάθε Κέντρο Ημέρας εφοδιάζεται με φορητό ραδιόφωνο, μπαταρίες, σφυρίχτρες, φαρμακείο και λίστα με τους ωφελούμενους και τα τηλέφωνα των συγγενών τους.
- Σε κάθε Κέντρο Ημέρας, άπαντες γνωρίζουν το εξωτερικό σημείο συγκέντρωσης, όπου θα βρεθούν μετά την έξοδό τους από το κτήριο

Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

- Όλοι παραμένουν ακίνητοι, καλύπτοντας το κεφάλι τους. Ιδανικά, συγκεντρώνονται στο μέσον του εκάστοτε χώρου - μακριά από τζαμαρίες
- Απαγορεύεται η χρήση ασανσέρ
- Αποφεύγονται οι ομαδικές μετακινήσεις
- Οι ωφελούμενοι ακολουθούν τις οδηγίες του εκπαιδευμένου προσωπικού
- Το προσωπικό φροντίζει να καθισχύσει τους ωφελούμενους, για να παραμείνουν, το δυνατόν, ψύχραιμοι

Μετά τον σεισμό:

- Όλοι αποχωρούν από το Κέντρο Ημέρας, ακολουθώντας τις σαφείς οδηγίες του προσωπικού
- Κανείς δεν επιστρέφει εντός του κτηρίου. Το προσωπικό του Κέντρου Ημέρας παραμένει στο πλευρό των ωφελούμενων, έως ότου έρθουν οι συγγενείς τους

Έχοντας ως κύριο μέλημά της την ασφάλεια, την προστασία των ωφελούμενων και την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων ενός πιθανού σεισμού, όταν τα άτομα με γνωστικές δυσλειτουργίες βρίσκονται εντός των Κέντρων Ημέρας - αρκετοί από τους οποίους ίσως έχουν και κινητικές δυσκολίες- η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών πραγματοποιεί, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ασκήσεις ετοιμότητας σε ενδεχόμενο σεισμού. Πλέον πρόσφατη, η άσκηση ετοιμότητας που πραγματοποιήθηκε στις 4 Απριλίου 2025.

Άσκηση σεισμού στις 4 Απριλίου και ενδεδειγμένες ενέργειες

Αφού έγινε μια σύντομη παρουσίαση-ενημέρωση στους ωφελούμενους και στο προσωπικό, το μεσημέρι της Παρασκευής 4 Απριλίου πραγματοποιήθηκε άσκηση σεισμού στο Κέντρο Ημέρας Παγκρατίου, με το προσωπικό να εναρμονίζεται πλήρως με το πρωτόκολλο ενεργειών σε περίπτωση σεισμού, οδηγώντας με ασφάλεια τους ωφελούμενους στον προκαθορισμένο χώρο συγκέντρωσης.

- Η Ομάδα Πυρασφάλειας καθοδήγησε τους ωφελούμενους στον προκαθορισμένο εξωτερικό χώρο συγκέντρωσης
- Η Ομάδα Α΄ Βοηθειών κατευθύνθηκε στον προκαθορισμένο εξωτερικό χώρο συγκέντρωσης για παροχή τυχόν βοήθειας
- Η Ομάδα Ελέγχου Δικτύων απενεργοποίησε τους γενικούς διακόπτες ηλεκτρικού ρεύματος και νερού και εξήλθε στον προκαθορισμένο χώρο συγκέντρωσης
- Η Ομάδα Επικοινωνίας εξήλθε στον προκαθορισμένο χώρο συγκέντρωσης και τέθηκε σε κατάσταση ετοιμότητας για τηλεφωνική επαφή με συγγενικά πρόσωπα και τυχόν επικοινωνία με υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Για την αντιμετώπιση των συνεπειών από ένα σεισμό, ο σχεδιασμός διαχείρισης, η πιστή τήρηση του πρωτοκόλλου ενεργειών από τα εμπλεκόμενα πρόσωπα και η συμμετοχή σε συναφείς ασκήσεις προσθέτουν γνώση και ασφάλεια, βήματα απαραίτητα για την επαρκή προστασία, τόσο των ωφελούμενων όσο και του προσωπικού που βρίσκονται σε κάθε Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.



Ιωάννα Μπίσδα

Τεχνικός Ασφαλείας, Πολιτικός Μηχανικός
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Πως η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) μπορεί να υποστηρίξει παρεμβάσεις στην άνοια

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) και οι ψηφιακές τεχνολογίες ανοίγουν νέους δρόμους στην κατανόηση, υποστήριξη και φροντίδα των ανθρώπων με άνοια και των φροντιστών τους. Στην Ευρώπη, αρκετά καινοτόμα προγράμματα αξιοποιούν την τεχνολογία για να βελτιώσουν την καθημερινή εμπειρία όσων ζουν με άνοια ή φροντίζουν άτομα που την αντιμετωπίζουν.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών δεν θα μπορούσε παρά να ακολουθήσει τις εξελίξεις και να συμβάλλει με τη συμμετοχή της σε ευρωπαϊκά προγράμματα που συμβάλλουν στην καθιέρωση της Τεχνητής Νοημοσύνης σε παρεμβάσεις για την άνοια. Παρουσιάσουμε εδώ τρία χαρακτηριστικά παραδείγματα:

Digital Tools for Dementia Caregivers

Ένα πρόγραμμα που αξιοποιεί την Εικονική Πραγματικότητα (VR) για να προσφέρει μια βιωματική εμπειρία των συμπτωμάτων της άνοιας. Μέσα από ένα ειδικά σχεδιασμένο demo και φορώντας γυαλιά προσομοίωσης, ο χρήστης “μπαίνει” στη θέση ενός ηλικιωμένου με άνοια και βιώνει καταστάσεις, όπως ο χωρικός αποπροσανατολισμός (αντικείμενα και περιβάλλον αλλοιώνονται σταδιακά), η δυσκολία αναγνώρισης προσώπων ή ανάκλησης πρόσφατων γεγονότων, οι αισθητηριακές διαστρεβλώσεις σε ήχους και εικόνες, τα προβλήματα λόγου και ανάγνωσης (σταδιακή παραμόρφωση ενός σημειώματος) καθώς και το ήπιο άγχος και οι παρανοϊκές σκέψεις σε γνώριμο χώρο ο οποίος μοιάζει «ξένος». Η εμπειρία είναι σχεδιασμένη ώστε να καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, ιδιαίτερα σε φροντιστές και επαγγελματίες υγείας, για το πως είναι η καθημερινότητα ενός ατόμου με άνοια μέσω μιας βιωματικής εμπειρίας.

AI4H – Artificial Intelligence for Home Carers

Το έργο AI4H αναπτύσσει οδηγίες και εργαλεία για την εφαρμογή καινοτόμων λύσεων βασισμένων στην AI με σκοπό την φροντίδα ηλικιωμένων. Στο επίκεντρο βρίσκεται η ανάπτυξη ψηφιακών προσωπικοτήτων (personas), που αναπαριστούν διαφορετικούς ρόλους στον κύκλο φροντίδας: έναν επαγγελματία υγείας, έναν ηλικιωμένο φροντιστή με μικρή εξοικείωση στην τεχνολογία, ένα νεότερο φροντιστή με μεγαλύτερη ψηφιακή κατάρτιση και μια AI persona που μιλάει για τον εαυτό της και τί μπορεί να κάνει: «Είμαι η AIDA, μια φιλική Τεχνητή Νοημοσύνη που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά ανθρώπους οι οποίοι φροντίζουν αγαπημένα πρόσωπα. Δεν είμαι άνθρωπος, αλλά μπορώ να καταλάβω λόγια, συναισθήματα και καταστάσεις. Στόχος μου είναι να σε ελαφρύνω, όχι να σε αντικαταστήσω». Στόχος είναι να «εκπαιδεύσουμε» αυτές τις personas, ώστε να παρέχουν μια “έξυπνη” και προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε κατηγορίας, που θα τη χρησιμοποιεί, βοήθεια στη φροντίδα.

ELICT – Νοητική ενδυνάμωση με τη βοήθεια της Εικονικής Πραγματικότητας

Στο πλαίσιο του προγράμματος ELICT, σε συνεργασία με τη Maggioli SPA και την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, αξιοποιούνται διαδραστικά νοητικά παιχνίδια σε περιβάλλον Εικονικής Πραγματικότητας, μέσα από την πλατφόρμα Eligence XR. Συνεχίζοντας την επιτυχημένη συνεργασία με την Maggioli SPA, θα δοκιμαστούν σε πραγματικές συνθήκες στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας δυο διαδραστικά παιχνίδια, ώστε να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά τους αναφορικά με τη νοητική ενδυνάμωση των ηλικιωμένων.

Τα παιχνίδια αυτά είναι:
το Supermarket simulation - ένα «παιχνίδι» προσομοίωσης αγορών που εξασκεί μνήμη, προσοχή και καθημερινές δεξιότητες σε ένα εικονικό supermarket - και το παιχνίδι Balloons - ένα χαρούμενο παιχνίδι σωματικής άσκησης, όπου ο χρήστης “σπάει” μπαλόνια στον χώρο φορώντας VR γυαλιά.

Σε μια εποχή όπου η γήρανση του πληθυσμού αυξάνεται και η άνοια αποτελεί σημαντική πρόκληση για τις κοινωνίες μας, η αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης και των νέων τεχνολογιών δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη. Η τεχνολογία μπορεί να αξιοποιηθεί ως εργαλείο υποστήριξης, τόσο για τα άτομα με άνοια, όσο και για όλους όσους τα φροντίζουν.

Νικολέτα Γερονικόλα

Ψυχολόγος
Επιστημονικά Υπεύθυνη
Κέντρου Ημέρας Πανόρμου
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Καλοκαίρι και Ηλικιωμένοι: Πρακτικές συμβουλές για μια ομαλή θερινή περίοδο

Το καλοκαίρι στην Ελλάδα - ειδικά όπως έχει διαμορφωθεί τα τελευταία χρόνια, με την κλιμακούμενη άνοδο της θερμοκρασίας, τις πυρκαγιές που έχουν οδηγήσει στην απώλεια μεγάλων δασικών εκτάσεων - κρύβει κινδύνους κυρίως για τις ευάλωτες ομάδες, όπως είναι οι ηλικιωμένοι και πιο συγκεκριμένα τα άτομα με άνοια. Οι συχνόι και μεγάλης διάρκειας καύσωνες, το φαινόμενο της μεταφοράς ερημικής σκόνης, η έντονη ηλιοφάνεια είναι συνθήκες που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Πόσο μάλλον, όταν πολλές έρευνες προειδοποιούν πως οι ηλικιωμένοι καθίστανται πιο ευάλωτοι σε επεισόδια που σχετίζονται με τη ζέστη, όπως η μειωμένη ευαισθησία στην δίψα, η κακή κυκλοφορία του αίματος και οι καρδιοπάθειες. Αυτό δεν σημαίνει πως οι φροντιστές των ατόμων με άνοια πρέπει να τους αποκλείσουν από την κοινωνική ζωή. Ακολουθώντας μερικές βασικές οδηγίες και έχοντας τακτική επαφή με τον επιβλέποντα γιατρό του/της, οι καλοκαιρινοί μήνες μπορούν να έχουν στιγμές χαλάρωσης και ευχαρίστησης για όλους.

Ψωστή ενυδάτωση

Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, η καλή ενυδάτωση για τον οργανισμό κάθε ηλικίας είναι ζωτικής σημασίας. Πόσο μάλλον, όταν μιλάμε για έναν οργανισμό καταβλημένο που διανύει την Τρίτη Ηλικία. Η αυτονόπη πηγή ενυδάτωσης είναι το νερό - περί τα 2 λίτρα την ημέρα - ακόμα κι αν το άτομο που δέχεται την φροντίδα δείχνει να μη διψά ή δεν μπορεί να το επικοινωνήσει. Συμπληρωματικά αλλά και εναλλακτικά, η κατανάλωση φρούτων, φυσικών χυμών και φρέσκων λαχανικών εξασφαλίζουν πιο ενισχυμένη ενυδάτωση και φυσικά προσφέρουν δροσιά, γεύση και πολλές βιταμίνες στο σώμα. Εξίσου αυτονόπη, πως το άτομο με άνοια δεν πρέπει να καταναλώνει αλκοόλ και να περιορίζει την κατανάλωση καφεΐνης.

Ένδυση και προστασία από τον ήλιο

Οι έξοδοι από το σπίτι, όταν αυτές είναι εφικτές, είναι ευπρόσδεκτες. Αρκεί, φυσικά, οι φροντιστές να λαμβάνουν υπόψη τις ώρες περιπάτου του ατόμου που συνοδεύουν, αποφεύγοντας την έκθεση στον ήλιο και τις υψηλές θερμοκρασίες, που σημειώνονται κατά τις μεσημεριανές και τις πρώτες απογευματινές ώρες. Ενδειγμένες ώρες για βόλτα είναι οι πρωινές ώρες (08.00 - 10.00) αλλά και προς τη δύση του ηλίου ή μετά από αυτήν. Αν η έξοδος από το σπίτι είναι αναγκαία σε λιγότερο κατάλληλες ώρες, εξίσου επιβεβλημένη είναι και η ελαφριά ένδυση: δροσερά και ανοιχτόχρωμα ρούχα, καπέλο, γυαλιά ηλίου και εφαρμογή αντιηλιακού στις περιοχές του σώματος που εκτίθενται. Όλα τα παραπάνω φυσικά, μόνο όταν η εξωτερική θερμοκρασία κυμαίνεται σε ανεκτές τιμές και η ζέστη δεν είναι ανυπόφορη.

Παραμονή σε δροσερούς χώρους

Καθώς τα επεισόδια καύσωνα γίνονται ολοένα και πιο αισθητά στη χώρα μας - κυρίως στα αστικά κέντρα, όπου η ζέστη συνδυάζεται με την ατμοσφαιρική ρύπανση - οι ασθενείς με άνοια είναι σημαντικό να διαμένουν σε κλιματιζόμενους χώρους ή ακόμα και σε χώρους όπου μπορούν να μεταφερθούν συσκευές καθαρισμού του αέρα (ιονιστές) ή και ανεμιστήρες. Όταν οι θερμοκρασίες ξεπερνά τα κανονικά επίπεδα, τα δωμάτια, όπου τα άτομα περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας, είναι καλό να μένουν με τα παντζούρια σχετικά κλειστά, προκειμένου να εμποδίζουν την ζέστη να εξαπλώνεται το χώρο. Αν ο/η ασθενής διαμένει σε ένα σπίτι, όπου δεν υπάρχει η δυνατότητα αυτών των μέσων, η προσωρινή μεταφορά του σε φιλικό, συγγενικό σπίτι ή σε δημοτικό χώρο, που διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό, είναι μια πιθανή λύση.

Κατάλληλη διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή παρέχει μια πληθώρα λύσεων για τη διατροφή μας κατά τους θερινούς μήνες. Οι επιλογές ανάμεσα σε φρούτα και λαχανικά είναι πολλές, απλές και γευστικές. Ελαφριά και μικρά γεύματα κατανεμημένα μέσα στη διάρκεια της ημέρας - με κάποια ποσότητα αλατιού ώστε να διατηρηθεί το επίπεδο νατρίου στον οργανισμό σε καλά επίπεδα - θα συμβάλλουν στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και θα του προσφέρουν ενέργεια. Η υπερβολική κατανάλωση φαγητού ή η σίτιση με βαριά στην πέψη γεύματα θα πρέπει να αποφεύγονται, ειδικά σε συνθήκες καύσωνα, καθώς αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος και την εφίδρωση, εξαιτίας της ενεργοποίησης μεταβολικών μηχανισμών.

Κοινωνική επαφή και ψυχαγωγία

Είναι αλήθεια πως το καλοκαίρι οι έξοδοι από το σπίτι παρουσιάζουν μεγαλύτερη ευκολία για όλους. Ακόμα και για τα άτομα με άνοια, ειδικά όταν αυτά διανύουν πρώιμα στάδια της νόσου, οι ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και αλλαγή παραστάσεων είναι περισσότερες και πρέπει να αξιοποιούνται. Μικροί περίπατοι νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, επισκέψεις σε φιλικά ή συγγενικά πρόσωπα, συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες και δράσεις νοητικής ενδυνάμωσης μπορούν να αποδειχθούν ευεργετικές, ενισχύοντας την ψυχική υγεία και την ευεξία των πασχόντων.

Επαγρύπνηση για συμπτώματα θερμοπληξίας

Εκτός από τα μέτρα πρόληψης, η έγκαιρη αναγνώριση της θερμοπληξίας μπορεί να σώσει τη ζωή ενός ανθρώπου. Η αύξηση της θερμοκρασίας σώματος άνω των 39,5 βαθμών, το κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (έλλειψη εφίδρωσης), η ταχυπαλμία σε συνδυασμό με ζάλη, πονοκέφαλο και ναυτία, η σύγχυση και η λιποθυμία είναι σοβαρές ενδείξεις θερμοπληξίας και το άτομο έχει ανάγκη από ιατρική βοήθεια. Στο μεταξύ, ο/οι φροντιστές θα πρέπει να εφαρμόσουν κάποια μέτρα για να εμποδίσουν την επιδείνωση του περιστατικού, μέχρι να του παρασχεθεί επαγγελματική βοήθεια. Αυτά περιλαμβάνουν μεταφορά του σε σκιερό και δροσερό μέρος, όπου υπάρχει κάποιο μέσο κλιματισμού, κομπρέσες με δροσερό νερό (σε λαιμό, στήθος, μασχάλες), χορήγηση υγρών και αλατιού - εφόσον ο πάσχων/η πάσχουσα έχει τις αισθήσεις του/της και επικοινωνεί με το περιβάλλον.

Κωνσταντίνα Παροίκου
Κοινωνική Λειτουργός
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Σωματική άσκηση στο σπίτι για άτομα με άνοια: όταν οι συνθήκες δεν επιτρέπουν την έξοδο

Η σωματική άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα με άνοια, καθώς βοηθά όχι μόνο στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, αλλά και στην ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας, της διάθεσης και της γενικότερης ποιότητας ζωής. Ωστόσο, όταν ο καιρός δεν είναι κατάλληλος (ζέστη, υγρασία, παρουσία έντονων ρύπων στην ατμόσφαιρα) ή οι συνθήκες δεν επιτρέπουν την έξοδο από το σπίτι, η ευκαιρία για άσκηση δεν πρέπει να χάνεται. Αρκετές απλές και ασφαλείς μορφές κίνησης μπορούν να εφαρμοστούν μέσα στο σπίτι, προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου.

Ορισμένες ασκήσεις, οι οποίες μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινότητα, είναι:

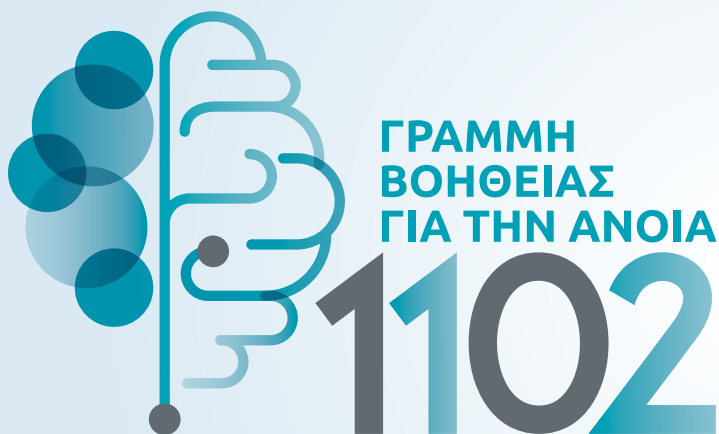
- οι απλές διατάσεις χεριών και ποδιών
- οι ήπιες ασκήσεις ενδυνάμωσης με τη βοήθεια μιας (σταθερής) καρέκλας
- ο ρυθμικός βηματισμός επί τόπου
- ο χορός με μουσική που το άτομο προτιμάει

Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να γίνονται για λίγα λεπτά κάθε φορά, μία φορά την ημέρα, με προσοχή στον ρυθμό και τη στάση του σώματος. Σημαντικό είναι να γίνονται υπό επίβλεψη και σε ασφαλές περιβάλλον, χωρίς εμπόδια ή επικίνδυνα σημεία. Η επανάληψη και η τακτικότητα ενός απλού γυμναστικού προγράμματος βοηθά στην δημιουργία ρουτίνας, κάτι που είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τα άτομα με άνοια, καθώς ενισχύει το αίσθημα σταθερότητας.

Εκτός από τα προφανή οφέλη της σωματικής ενεργοποίησης του ατόμου με άνοια, η γυμναστική μπορεί να γίνει μια διασκεδαστική δραστηριότητα στο σπίτι, ειδικά όταν συμπεριλαμβάνει κι άλλα μέλη της οικογένειας. Η παρουσία ενός φροντιστή/μιας φροντίστριάς είναι, καταρχήν, απαραίτητη για λόγους ασφάλειας. Αν όμως, οι φροντιστές συμμετέχουν ενεργά στην διαδικασία, τότε όχι μόνο ενθαρρύνουν το γυμναζόμενο άτομο να συνεχίσει, αλλά εισπράττουν κι εκείνοι συναισθήματα ικανοποίησης και καλάρωσης. Με λίγη δημιουργικότητα και διάθεση προσαρμογής, η σωματική άσκηση λειτουργεί ως αφορμή για σύνδεση, χαρά και ενεργοποίηση - στοιχεία που παίζουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα των ατόμων με άνοια.



Χριστίνα Μπουζινέκ
Φυσικοθεραπεύτρια, MSc.
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



- Ενημερώνουμε
- Στηρίζουμε
- Συμβουλευόμαστε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Καλοκαιρινές διακοπές και άνοια: πρακτικές συμβουλές για φροντιστές

Καθώς ανοίγει η θερινή περίοδος, η σκέψη των διακοπών αποτελεί για πολλούς μια ευχάριστη προσδοκία. Για τους φροντιστές ατόμων με άνοια όμως, οι διακοπές συνοδεύονται από ερωτήματα, αβεβαιότητα και συχνά άγχος. Η αλλαγή περιβάλλοντος, η ανατροπή της καθημερινής ρουτίνας και τα νέα ερεθίσματα μπορεί να επιφέρουν απορρύθμιση στο άτομο με άνοια, ενώ παράλληλα να αυξήσουν το βάρος της ευθύνης για τον φροντιστή.

Η σωστή προετοιμασία μπορεί να βοηθήσει καθοριστικά. Ο προορισμός των διακοπών καλό είναι να επιλέγεται με γνώμονα τη σταθερότητα και την ηρεμία. Ένα ήσυχο μέρος, με περιορισμένο θόρυβο, εύκολη προσβασιμότητα και οικεία ατμόσφαιρα διευκολύνει την προσαρμογή. Η αποφυγή πολύωρων μετακινήσεων και η επιλογή προορισμών που ενδεχομένως οι πάσχοντες έχουν επισκεφθεί ξανά, θα ενισχύσει το αίσθημα ασφάλειας. Η επαναληψιμότητα, η οποία λειτουργεί καθυστερητικά στα άτομα με γνωστικές διαταραχές, αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε αυτές τις συνθήκες.

Η εγκατάσταση στο νέο χώρο χρειάζεται φροντίδα και προσοχή. Η μεταφορά γνώριμων αντικειμένων - όπως ένα αγαπημένο μαξιλάρι, μια φωτογραφία ή ένα προσωπικό ρούχο - μπορεί να δημιουργήσει γρήγορα μια αίσθηση οικειότητας. Παράλληλα, η διατήρηση σταθερών ωραρίων για το φαγητό, την φαρμακευτική αγωγή και τον ύπνο, αποτελεί κεντρικό άξονα για τη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας του ατόμου. Ο νέος χώρος πρέπει να οργανώνεται απλά, με λειτουργικότητα και χωρίς περιττά ερεθίσματα που μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση ή άγχος.

Η συμπεριφορά του ατόμου με άνοια σε ένα άγνωστο περιβάλλον ενδέχεται να διαφοροποιηθεί. Είναι σημαντικό ο φροντιστής να είναι προετοιμασμένος για ενδεχόμενη αυξημένη ανησυχία, αίσθημα απώλειας προσανατολισμού ή αλλαγές στη διάθεση. Η προετοιμασία του ατόμου πριν την αναχώρηση, με απλές και επαναλαμβανόμενες εξηγήσεις, καθώς και η χρήση εικόνων ή χαρτών για να σχηματιστεί μια πρώτη εντύπωση του ταξιδιού, μπορεί να περιορίσει το αίσθημα του αιφνιδιασμού. Στην περίπτωση που εμφανιστούν σημάδια δυσφορίας, όπως εκνευρισμός ή απόσυρση, είναι σημαντικό να μειωθούν τα εξωτερικά ερεθίσματα και να δοθεί προτεραιότητα στην ηρεμία και τη συναισθηματική σταθερότητα.

Εξίσου σημαντική είναι και η φροντίδα του ίδιου του φροντιστή κατά τη διάρκεια των διακοπών. Αν και η αλλαγή περιβάλλοντος δεν συνεπάγεται αυτόματα ξεκούραση, είναι χρήσιμο να διαμορφώνονται μικρές στιγμές ανάπαυλας μέσα στην ημέρα. Η ρεαλιστική διαχείριση των προσδοκιών, η δυνατότητα εναλλαγής των υποχρεώσεων με άλλο μέλος της οικογένειας -όταν αυτό είναι δυνατό- και η αναγνώριση των δικών του ορίων συμβάλλουν στη μείωση του στρες και στην αποφυγή εξουθένωσης.

Η ενημέρωση του περιβάλλοντος παίζει επίσης, κρίσιμο ρόλο. Αν οι διακοπές πραγματοποιούνται σε ξενοδοχείο ή άλλο κατάλυμα, η διακριτική πληροφόρηση του προσωπικού σχετικά με τις ανάγκες του ατόμου μπορεί να συμβάλει σε μεγαλύτερη κατανόηση και στήριξη. Οι δραστηριότητες που επιλέγονται πρέπει να είναι απλές, χωρίς ένταση ή χρονική πίεση. Οι ήρεμοι περιπάτοι, η μουσική, οι συζητήσεις με λίγα άτομα μπορούν να λειτουργήσουν θετικά, ενώ η αποφυγή των δυνατών ήχων και της πολυκοσμίας παραμένει καίριας σημασίας.

Συνολικά, οι διακοπές για ένα άτομο με άνοια δεν αποκλείονται, ούτε πρέπει να θεωρούνται ακατόρθωτες. Αντίθετα, με καλή προετοιμασία, ευελιξία και σεβασμό στις ανάγκες του ατόμου, μπορούν να προσφέρουν όμορφες στιγμές και αναζωογόνηση -όχι μόνο για το άτομο με άνοια, αλλά και για τον φροντιστή ή την φροντιστριά του. Η άνοια δεν ακυρώνει την ανάγκη για ανθρώπινη επαφή, γαλήνη και ξεκούραση· μας καλεί όμως να προσεγγίσουμε με διαφορετικό τρόπο τις ανάγκες που προκύπτουν.



Σοφία Κανελλοπούλου
 Ψυχολόγος Υγείας, M.Sc.
 Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Κέντρου Ημέρας Αμαρουσίου
 Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

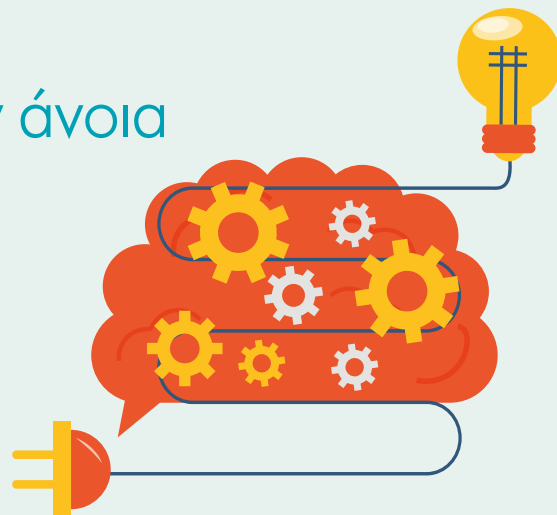
Ο εξέχων ρόλος της νοητικής ενδυνάμωσης στην άνοια

Η άνοια αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τα σύγχρονα συστήματα υγείας, λόγω της συνεχούς αυξανόμενης επίπτωσής της στον παγκόσμιο πληθυσμό, κυρίως εξαιτίας της γήρανσης των κοινωνιών. Παρά την πρόοδο της φαρμακευτικής έρευνας, μέχρι σήμερα δεν έχει καταστεί δυνατή η ριζική αντιμετώπιση ή η αναστροφή στην πορεία της νόσου. Οι διαθέσιμες φαρμακευτικές αγωγές επιδρούν κυρίως στα συμπτώματα, προσφέροντας περιορισμένα και προσωρινά οφέλη, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την αναζήτηση συμπληρωματικών θεραπευτικών στρατηγικών. Σε αυτό το πλαίσιο, η νοητική ενδυνάμωση και οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις αποκτούν ολοένα και πιο κεντρικό ρόλο στην ολιστική αντιμετώπιση της άνοιας.

Η νοητική ενδυνάμωση περιλαμβάνει δραστηριότητες ενίσχυσης της σκέψης, της μνήμης, της προσοχής και άλλων γνωστικών λειτουργιών. Μέσω κατάλληλα σχεδιασμένων δραστηριοτήτων, οι ασθενείς καλούνται να χρησιμοποιήσουν ενεργά τις γνωστικές τους ικανότητες, γεγονός που ενισχύει την λειτουργικότητά τους και επιβραδύνει τη γνωστική φθορά.

Την ίδια ώρα, οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπως η γνωστική και σωματική άσκηση, η μουσικοθεραπεία, η θεραπεία μέσω των Τεχνών καθώς και προγράμματα κοινωνικής συμμετοχής. Αυτές οι παρεμβάσεις στοχεύουν, όχι μόνο στην διατήρηση ή βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων, αλλά και στην ενίσχυση της συναισθηματικής ευεξίας, στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης και στην προαγωγή της ποιότητας ζωής. Ειδικότερα, η συμμετοχή σε δραστηριότητες, που ενεργοποιούν την δημιουργικότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση, προσφέρει σημαντικά ψυχολογικά και λειτουργικά οφέλη, ακόμα και σε προχωρημένα στάδια της νόσου.

Σύγχρονες μελέτες καταδεικνύουν ότι τα προγράμματα γνωστικής ενδυνάμωσης μπορούν να συμβάλλουν στη σταθεροποίηση ή και στην προσωρινή βελτίωση της γνωστικής εικόνας των ασθενών, ιδιαίτερα όταν εφαρμόζονται στα πρώιμα στάδια της άνοιας. Η αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων φαίνεται να ενισχύεται, όταν συνδυάζονται με σωματική άσκηση. Παράλληλα, η ενίσχυση της κοινωνικής επαφής λειτουργεί προστατευτικά έναντι της απομόνωσης και της συναισθηματικής κατάρρευσης, που συχνά συνοδεύουν την πορεία της νόσου.



Η εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων δεν περιορίζεται μόνο στη θεραπευτική προσέγγιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων, αλλά δύναται να αποτελέσει και προληπτικό μέτρο για πληθυσμούς υψηλού κινδύνου. Η ενσωμάτωσή τους σε δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας, μονάδες ημερήσιας φροντίδας ηλικιωμένων, αλλά και σε προγράμματα κοινοτικής πρόληψης και υποστήριξης, μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την αποτελεσματικότητα της δημόσιας υγειονομικής στρατηγικής για τη νόσο Alzheimer και τις συναφείς διαταραχές.

Συνοψίζοντας, η νοητική ενδυνάμωση και οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης, ανθρωποκεντρικής προσέγγισης στην άνοια. Εστιάζουν, όχι μόνο στην παράταση της αυτονομίας και της λειτουργικότητας των ατόμων με άνοια, αλλά και στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής τους, μέσα από την διατήρηση της προσωπικής τους ταυτότητας και της κοινωνικής σύνδεσης. Οι παρεμβάσεις αυτές, όταν εφαρμόζονται με συνέπεια και επιστημονική τεκμηρίωση, συμβάλλουν ουσιαστικά στην καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου και στη στήριξη των φροντιστών και του ευρύτερου κοινωνικού πλαισίου των ασθενών.

Μερόπη Καλύμνιου
Ψυχολόγος
Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

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



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

Εφαρμόζεται επιπλέον τέλος κινητών τηλεφωνιών. Η χρέωση είναι ανεξάρτητη από το μινουαίο πάγιο ή από πακέτα χρόνου ομιλίας.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

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

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

Έρθε η ώρα να αλλάξει αυτό!

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

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



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

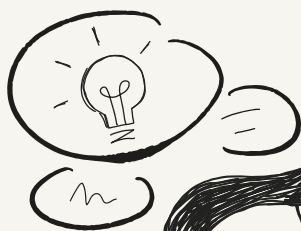
Κάθε υπογραφή είναι ένα βήμα προς την αξιοπρέπεια, την αναγνώριση και τη δικαιοσύνη.

Μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά!

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

ΥΠΟΓΡΑΦΟΥΜΕ ΕΔΩ





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 Αλτσχάιμερ και των οικογενειών τους με νέες δράσεις και πρωτοβουλίες, να πραγματοποιούμε εκδηλώσεις για την ευαισθητοποίηση του κοινού και της Πολιτείας και να συμβάλλουμε στην επιστημονική έρευνα για τη νόσο Αλτσχάιμερ και τις άλλες μορφές άνοιας. Με οποιαδήποτε δωρεά ή συνδρομή, λαμβάνετε ταχυδρομικά την εφημερίδα της εταιρείας και ενημέρωση για όλες τις εκδηλώσεις μας.

Θυμήσου την αξία της προσφοράς

Κάθε μικρή ή μεγάλη δωρεά είναι σημαντική για να συνεχίσουμε το έργο μας. Μπορείτε να κάνετε κατάθεση χρημάτων στους τραπεζικούς μας λογαριασμούς με κάρτα ή Ραγραί μέσω της ιστοσελίδας μας ή με ταχυδρομική επιταγή στη διεύθυνση: Μ. Μουσσούρου 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 3.000 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 (οήσοσήλιδη, 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