



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ





*Φίλες και φίλοι,*

Η νόσος Αλτσχάιμερ αποτελεί στις μέρες μας μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομοτεχνικό πρόβλημα. Συγκεκριμένα αποτελεί την επιδημία του 21ου αιώνα. Τα επίσημα στοιχεία αναφέρουν ότι στην Ευρώπη τα άτομα με άνοια είναι σήμερα 10,5 εκατομμύρια και στην Ελλάδα 200.000.

Σκοπός του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων είναι να συμβάλει στην πρόληψη μέσα και από τον προσυμπτωματικό έλεγχο. Για το λόγο αυτό συμπράττουμε με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, και την Πρόεδρό της Δρ. κα. Παρασκευή Σακκά, με σκοπό τη δημιουργία Συμβουλευτικών Σταθμών υποδοχής ατόμων με άνοια αλλά και των φροντιστών τους.

Μέχρι σήμερα, 72 Δήμοι-μέλη πανελλαδικά έχουν ανταποκριθεί στο κάλεσμα αυτό, ξεκινώντας τη λειτουργία Συμβουλευτικού Σταθμού για την άνοια στην τοπική τους κοινωνία, προσφέροντας δράσεις πρόληψης για την άνοια στο ευρύ κοινό, εύκολη πρόσβαση των ατόμων με άνοια σε διάγνωση, θεραπεία και παρακολούθηση και τελικά την ουσιαστική υποστήριξη ασθενών και φροντιστών από εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας.

Με την ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου συστήματος καταγραφής των περιστατικών της άνοιας στις δομές των δήμων του Δικτύου που θα συμμετάσχουν, θα συλλεχθούν σημαντικά δεδομένα για τη χάραξη στοχευμένης πολιτικής για την αντιμετώπιση της νόσου.

Το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων, κινείται σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, όπου για τη συγκεκριμένη νόσο, προβλέπει τη δημιουργία Κοινοτήτων Φιλικών προς τα άτομα με άνοια.

Με την πολύτιμη επιστημονική καθοδήγηση της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, έχουμε ήδη πραγματοποιήσει ημερίδες ευαισθητοποίησης του κοινού και επιπλέον θα παρέχουμε ολοκληρωμένο έντυπο υλικό ενημέρωσης καθώς και ιατρική υποστήριξη όπου χρειάζεται.

Είμαστε πιο κοντά από ποτέ στους ασθενείς με άνοια και στις οικογένειές τους.

*Οκτώβριος, 2019*

Πρόεδρος ΕΔΔΥΠΠΥ & ΚΕΔΕ  
Γιώργος Πατούλης  
Περιφερειάρχης Αττικής



## Ενημερωθείτε! Η νόσος Αλτσχάιμερ μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Στις μέρες μας, παρατηρείται μια χωρίς προηγούμενο αύξηση του αριθμού των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Στις αναπτυγμένες χώρες, η αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης έφερε στο προσκήνιο την άνοια (α στερητικό + vous, απώλεια του νου), με πιο συχνή μορφή τη νόσο Αλτσχάιμερ, ως μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομοτεχνικό πρόβλημα.

Παγκοσμίως, τα άτομα με άνοια είναι 50 εκατομμύρια και αναμένεται να φτάσουν τα 150 εκατομμύρια μέχρι το 2050. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η νόσος Αλτσχάιμερ απορροφά αυτή τη στιγμή το 25% του συνόλου των δαπανών για την υγεία. Οι έρευνες, οι επενδύσεις και η συνεργασία στον συγκεκριμένο τομέα σήμερα είναι ζωτικής σημασίας, τόσο για την επιστημονική έρευνα και τον έλεγχο του κοινωνικού κόστους της άνοιας, όσο και για την προσφορά ελπίδας, αξιοπρέπειας και ποιότητας ζωής στα εκατομμύρια των ατόμων με άνοια και στις οικογένειές τους.

Οι επιστήμονες, οι οικογένειες και οι οργανώσεις Alzheimer έχουν ενώσει τις προσπάθειές τους, με αποτέλεσμα οι γνώσεις μας για την αιτιοπαθογένεια, την πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία των ανοϊκών διαταραχών να αυξηθούν σημαντικά τα τελευταία χρόνια.

Επί των ημερών μας γίνεται εντατική επιστημονική προσπάθεια για την ανάπτυξη ριζικών θεραπειών και στο εγγύς μέλλον αναμένονται νέες, πιο αποτελεσματικές φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Μέχρι τότε, η αυξημένη εγρήγορση και η ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για όλες τις διαστάσεις της νόσου είναι εξαιρετικά σημαντικές.

*Οκτώβριος, 2019*

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

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## Τι είναι η άνοια;

Ο όρος «άνοια» αναφέρεται σε μια σειρά συμπτωμάτων που παρουσιάζουν άτομα με νοσήματα που καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα.

Τα συμπτώματα αυτά είναι καταρχήν απώλεια της μνήμης και ακολούθως διαταραχή των υπολοίπων νοητικών λειτουργιών. Αποτέλεσμα αυτής της παθολογικής διεργασίας είναι η σταδιακή και αργή επιδείνωση της ικανότητας του ατόμου να λειτουργεί ικανοποιητικά στην καθημερινή ζωή και τελικά η πλήρης αποδιοργάνωση της προσωπικότητάς του.

Πολύ συχνά επικρατεί στο ευρύ κοινό σύγχυση των όρων «άνοια» και «Αλτσχάιμερ».

Η άνοια είναι περιγραφικός, γενικός όρος, ενώ η νόσος Αλτσχάιμερ είναι συγκεκριμένη ασθένεια, η οποία ωστόσο ευθύνεται για περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις άνοιας. Η αμέσως επόμενη σε συχνότητα άνοια είναι η αγγειακή άνοια, η οποία προκαλείται από πολλαπλά εγκεφαλικά επεισόδια, μικρά ή μεγάλα.

Άλλες μορφές άνοιας οφείλονται σε σπανιότερα αίτια, όπως π.χ. η νόσος με σωματία Lewy, η άνοια της νόσου Πάρκινσον, οι μετωποκροταφικές άνοιες, κ.α.

## Είναι η απώλεια της μνήμης σύμπτωμα του φυσιολογικού γήρατος;

Στο παρελθόν ήταν κοινή η πεποίθηση ότι η απώλεια μνήμης είναι φυσιολογικό επακόλουθο των γηρατειών.

Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις ανθρώπων που εκ των υστέρων εκτιμούμε ότι έπασχαν από νόσο Αλτσχάιμερ, αλλά δεν έτυχαν διάγνωσης και θεραπείας, ακριβώς επειδή θεωρήθηκε από τους οικείους τους ότι απλά γέρασαν και «τα έχασαν».

Σήμερα ξέρουμε ότι στη φυσιολογική διεργασία του γήρατος περιλαμβάνονται και οι δυσκολίες στη μνήμη.

Οι φυσιολογικοί ηλικιωμένοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να μάθουν και να ανακαλέσουν τις πληροφορίες. Το επίπεδο όμως της μνημονικής λειτουργίας είναι συνολικά επαρκές και τους επιτρέπει να βιώνουν την καθημερινότητά τους χωρίς ιδιαίτερα λειτουργικά προβλήματα. Αντίθετα, η μνήμη και η λειτουργικότητα των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ είναι ξεκάθαρα επηρεασμένες και επιδεινώνονται σταθερά.



# ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

## Υπάρχουν αναστρέψιμες άνοιες;

Σε πολύ λίγες περιπτώσεις, η άνοια εμφανίζεται ως αποτέλεσμα άλλου υποκείμενου σωματικού νοσήματος, (π.χ. μιας βαριάς ενδοκρινοπάθειας, υποθυρεοειδισμού ή της έλλειψης από τον οργανισμό συγκεκριμένων βιταμινών και ιχνοστοιχείων).

Εξάλλου, ένα τέτοιο νόσημα μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της εκφυλιστικής άνοιας.

Η άνοια μπορεί επίσης να αποτελεί σύμπτωμα όγκων του εγκεφάλου ή να είναι αποτέλεσμα τοξικής δράσης στον εγκέφαλο ουσιών, όπως του αλκοόλ, ή διαφόρων φαρμάκων (ηρεμιστικά και παλαιά αντικαταθλιπτικά, φάρμακα για τη νόσο Πάρκινσον, αντιυπερτασικά φάρμακα). Τέλος, ψυχικές παθήσεις, όπως η κατάθλιψη και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, μπορούν να προκαλέσουν μνημονικές δυσκολίες.

Η ανίχνευση τέτοιων περιπτώσεων δευτερογενούς ανοϊκής συνδρομής έχει σημασία, γιατί αντιμετωπίζοντας το υποκείμενο πρόβλημα, βελτιώνουμε και τα συμπτώματα της άνοιας.

## Τι είναι η νόσος Αλτσχάιμερ;

Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι εκφυλιστική νόσος του εγκεφάλου και ευθύνεται για το 50-60% των περιπτώσεων άνοιας της τρίτης ηλικίας.

Αρχικό σύμπτωμα είναι η ήπια έκπτωση της μνήμης, που συχνά περνά απαρατήρητη, τόσο από τον ίδιο τον ασθενή, όσο και από τα μέλη της οικογένειάς του. Όσο όμως η νόσος εξελίσσεται, επηρεάζονται σταδιακά και οι άλλες νοητικές λειτουργίες (κρίση, λόγος, προσοχή, ικανότητα προσανατολισμού), αλλά και οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, δηλαδή οι κοινωνικές σχέσεις, η διαχείριση των οικονομικών, η οδήγηση, η φροντίδα του εαυτού. Με την πάροδο του χρόνου, οι δυσκολίες αυτές γίνονται τόσο σοβαρές, ώστε το άτομο να εξαρτάται ολοκληρωτικά από τους άλλους.

Στα παραπάνω προστίθενται κάποιες φορές και διαταραχές στη συμπεριφορά, απάθεια ή επιθετικότητα, διαταραχές ύπνου και όρεξης, υπερκινητικότητα. Στον εγκέφαλο των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ ανευρίσκονται χαρακτηριστικά παθολογοανατομικά ευρήματα, όπως είναι οι «γεροντικές πλάκες» και οι «νευροϊνιδιακοί σχηματισμοί», που εντοπίζονται σε συγκεκριμένες περιοχές που ελέγχουν τις νοητικές λειτουργίες. Αυτή η παθολογική διεργασία έχει ως αποτέλεσμα το θάνατο των νευρικών κυττάρων, με συνέπεια τη μείωση του όγκου του εγκεφάλου, φαινόμενο που καλούμε «ατροφία».

## Ποια είναι η συχνότητα της νόσου Αλτσχάιμερ;

Η συχνότητα της νόσου αυξάνει με την ηλικία. Εμφανίζεται στο 5 -10% των ατόμων άνω των 65 ετών, ειδικά δε μετά την ηλικία των 85 ετών η πιθανότητα εμφάνισης είναι 1 στα 3 άτομα. Επομένως, η συχνότητα στο γενικό πληθυσμό είναι αρκετά μεγάλη.

## Είναι η νόσος Αλτσχάιμερ κληρονομική;

Γενετικοί παράγοντες μπορεί να έχουν καθοριστικό ρόλο και να επηρεάζουν την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου. Στη σπάνια «οικογενή» μορφή της νόσου Αλτσχάιμερ (1-2% του συνόλου των πασχόντων) υπάρχουν 3 γονίδια που μεταφέρονται από τους γονείς στα παιδιά, με πιθανότητα 50% και προκαλούν νόσηση σε πολύ νεαρή ηλικία (50, 40 ή και 30 ετών). Γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες επηρεάζουν σε πολύ μικρότερο βαθμό τη συχνή «σποραδική» μορφή της νόσου, η οποία εμφανίζεται σε ηλικία άνω των 65 ετών και από την οποία πάσχει το 98% των ατόμων με άνοια. Στην παρούσα χρονική στιγμή, οι γενετικοί αυτοί παράγοντες δεν είναι ούτε πλήρως γνωστοί, ούτε τροποποιήσιμοι. Συνολικά, αν και μικρός, ο κίνδυνος νόσησης των πρώτου βαθμού συγγενών των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ είναι 3-4 φορές μεγαλύτερος από εκείνον που διατρέχουν άτομα χωρίς οικογενειακό ιστορικό.

## Ποιοι είναι οι κυριότεροι προδιαθεσικοί παράγοντες για τη νόσο Αλτσχάιμερ;

Ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου είναι η αύξηση της ηλικίας. Επιπλέον, τελευταία πολλαπλασιάζονται αλματωδώς οι επιστημονικές ενδείξεις που συνδέουν τους γνωστούς αγγειακούς παράγοντες κινδύνου (υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, υπερχοληστερολαιμία, παχυσαρκία, κάπνισμα) και με τη νόσο Αλτσχάιμερ, κάτι που επιτρέπει μερικώς την πρόληψή της. Πρόσφατες σχετικές μελέτες δείχνουν ότι ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, του σωματικού βάρους, των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα είναι ευεργετικός, τόσο για τον εγκέφαλο όσο και για το καρδιαγγειακό σύστημα.

## Είναι η νόσος Αλτσχάιμερ θανατηφόρος;

Η φυσική πορεία της νόσου Αλτσχάιμερ οδηγεί τελικά στον θάνατο. Η εκφύλιση του εγκεφάλου αρχικά περιορίζεται σε δομές που σχετίζονται με τη μνήμη και τις νοητικές λειτουργίες γενικότερα. Στη συνέχεια όμως επεκτείνεται σταθερά σε ευρύτερες περιοχές του εγκεφάλου, επηρεάζοντας σταδιακά όλες τις λειτουργίες και τα συστήματα του σώματος. Η προσωπικότητα αποδιοργανώνεται και στο τελικό στάδιο της νόσου το άτομο είναι κλινήρες, άλαλο και τελικά καταλήγει συννηθέστερα από λοιμώξεις.

## Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ;

Η νόσος Αλτσχάιμερ εκδηλώνεται και εξελίσσεται με ποικίλους τρόπους. Τα συμπτώματα μπορούν να γίνουν καλύτερα κατανοητά στο πλαίσιο των τριών σταδίων εξέλιξής της: ήπια, μέτρια και σοβαρή νόσος. Τα στάδια χρησιμεύουν ως οδηγός για το μέλλον και βοηθούν όσους φροντίζουν ανθρώπους με νόσο Αλτσχάιμερ να γνωρίζουν εκ των προτέρων τα πιθανά προβλήματα και να προγραμματίζουν τις ανάγκες φροντίδας.

Όμως, σε κανένα άτομο η εξέλιξη της νόσου δεν θα είναι πανομοιότυπη με των υπολοίπων. Ορισμένα από τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε στάδιο της νόσου. Επίσης, σε όλα τα στάδια μπορεί να εμφανιστούν σύντομες περιόδους διαύγειας.



## Ήπια νόσος

Το στάδιο αυτό συχνά παραβλέπεται και αναγνωρίζεται λανθασμένα από τους επαγγελματίες υγείας, τους συγγενείς και τους φίλους ως σύμπτωμα της ηλικίας. Καθώς η εξέλιξη της νόσου είναι σταδιακή, είναι δύσκολο να αναγνωρισθεί ο ακριβής χρόνος έναρξης. Το άτομο με ήπια νόσο μπορεί:

- **Να εμφανίζει απώλεια πρόσφατης μνήμης**
- **Να δυσκολεύεται να κατονομάσει πρόσωπα και αντικείμενα**
- **Να εμφανίζει δυσκολία στη λήψη αποφάσεων**
- **Να μην αναπτύσσει πρωτοβουλίες και να μην έχει ενδιαφέρον για τις μέχρι τότε ασχολίες του**
- **Να εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης και εκνευρισμό**

## Μέσης βαρύτητας νόσος

Καθώς η νόσος εξελίσσεται, τα προβλήματα γίνονται πιο εμφανή και πιεστικά. Το άτομο με μέτρια νόσο Αλτσχάιμερ δεν είναι πλέον αυτόνομο, γιατί:

- **Ξεχνάει συστηματικά πλέον, ιδίως τα πρόσφατα γεγονότα και τα ονόματα των προσώπων**
- **Δυσκολεύεται να εκφραστεί, ψάχνει τις λέξεις, χρησιμοποιεί λάθος λέξεις**
- **Χάνεται μέσα στο σπίτι ή στη γειτονιά του**
- **Δεν είναι σε θέση να μαγειρέψει, να καθαρίσει ή να κάνει ψώνια**
- **Χρειάζεται βοήθεια με την προσωπική του υγιεινή (π.χ. τουαλέτα, πλύσιμο και ντύσιμο)**
- **Εμφανίζει "ακατάλληλες" ή απρόβλεπτες συμπεριφορές**
- **Ακούει, βλέπει ή "ζει" καταστάσεις που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα (παραλήρημα, ψευδαισθήσεις)**

## Προχωρημένη νόσος

Στο στάδιο αυτό το άτομο με άνοια είναι απολύτως εξαρτημένο και αδρανές. Οι διαταραχές της μνήμης είναι πολύ σοβαρές, ενώ οι σωματικές συνέπειες της νόσου είναι πλέον εμφανείς. Το άτομο με σοβαρή νόσο Αλτσχάιμερ:

- **Δεν αναγνωρίζει τους συγγενείς, τους φίλους ή οικεία αντικείμενα**
- **Δυσκολεύεται να κατανοήσει ή να ερμηνεύσει τα γεγονότα**
- **Αδυνατεί να αυτοεξυπηρετηθεί**
- **Δεν είναι σε θέση να βρει το δρόμο του μέσα στο σπίτι**
- **Δυσκολεύεται να περπατήσει**
- **Έχει ακράτεια ούρων και κοπράνων**
- **Μπορεί να είναι καθηλωμένο σε αναπηρικό καροτσάκι ή στο κρεβάτι**

## Ποιες είναι οι ανάγκες των ατόμων με άνοια;

### Ήπια νόσος

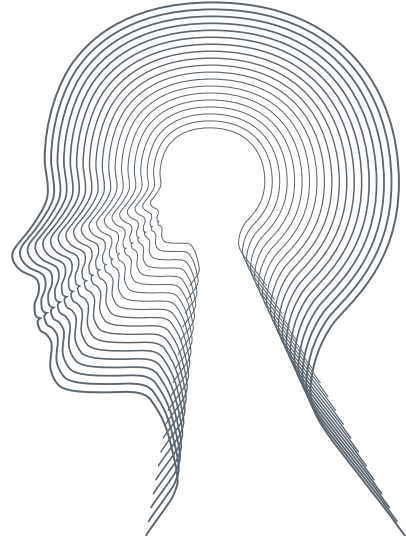
- Φυσιολογική ζωή
- Οργάνωση καθημερινότητας – ρουτίνα
- Ενημέρωση και υποστήριξη της οικογένειας
- Προγράμματα νοπτικής ενδυνάμωσης

### Μέσης βαρύτητας νόσος

- Απλούστευση του τρόπου ζωής
- Υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες
- Ανοχή των ιδιομορφιών
- Ασκήσεις νοπτικής ενδυνάμωσης, εργοθεραπεία, θεραπείες τέχνης

### Προχωρημένη νόσος

- Αναγνώριση και κάλυψη συναισθηματικών αναγκών
- Διασφάλιση της αξιοπρέπειας και της σωματικής άνεσης
- Πρόληψη κατακλίσεων και δυσκαμψία



## Είναι δυνατή η ακριβής διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ;

Στα ειδικά Ιατρεία μνήμης, η νόσος Αλτσχάιμερ διαγιγνώσκεται με ακρίβεια έως και 95%. Την κλινική, νευρολογική και ψυχιατρική εκτίμηση συμπληρώνουν: ο παρακλινικός έλεγχος (αιματολογικές και βιοχημικές εξετάσεις, απεικόνιση του εγκεφάλου, προσδιορισμός ειδικών πρωτεϊνών στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό, γενετικός έλεγχος) και οι εξειδικευμένες νευροψυχολογικές δοκιμασίες (τεστ μνήμης και των άλλων νοπτικών λειτουργιών). Οι νευροψυχολογικές δοκιμασίες επιτρέπουν, εκτός της διάγνωσης, και την παρακολούθηση της εξέλιξης της νόσου, όπως και την αξιολόγηση των φαρμακευτικών ή άλλου είδους παρεμβάσεων.

## Πόσο σημαντική είναι η έγκαιρη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ;

Η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση βοηθά τον ασθενή και τον φροντιστή να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι, ώστε να περάσουν ομαλά τα διάφορα στάδια της νόσου. Η σωστή διάγνωση είναι επίσης προϋπόθεση μιας αποτελεσματικής θεραπείας. Πρώτα τα μέλη της οικογένειας αξιολογούν τα προβλήματα που παρουσιάζει ο δικός τους άνθρωπος. Αν διαπιστώνουν συμπτώματα σαν κι αυτά που έχουν προαναφερθεί, πρέπει να απευθυνθούν σε ειδικό γιατρό, ο οποίος θα κάνει την επίσημη διάγνωση.

### Ο φροντιστής βοηθά τον γιατρό:

- Να κάνει τη διάγνωση του ανοϊκού συνδρόμου
- Να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής θεραπείας
- Να αναγνωρίσει και να θεραπεύσει προβληματικές συμπεριφορές

## Υπάρχει θεραπεία για τη νόσο Αλτσχάιμερ;

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για την νόσο Αλτσχάιμερ. Σήμερα όμως έχουμε στη διάθεσή μας φάρμακα που ελέγχουν αποτελεσματικά τα συμπτώματα της νόσου, ιδίως αν χορηγηθούν στα αρχικά στάδια.

Η κατάσταση των ατόμων με άνοια που βρίσκονται σε θεραπεία, σε σχέση με εκείνη των ατόμων που δεν λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, επιδεινώνεται βραδύτερα, η ποιότητα ζωής τους είναι σαφώς καλύτερη, η φροντίδα τους γίνεται ευκολότερη και το φορτίο για τις οικογένειές τους μικρότερο. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι όσο πιο γρήγορα ξεκινήσει η θεραπεία, τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το θεραπευτικό όφελος.

Η σημαντικότερη κατηγορία φαρμάκων για τη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ είναι οι αναστολείς της ακετυλοχολινεστεράσης: donepezil, rivastigmine και galantamine. Ένα επιπλέον φάρμακο, η memantine, ενδείκνυται κυρίως για τα πιο προχωρημένα στάδια της νόσου. Επιπλέον, υπάρχουν φάρμακα και στρατηγικές που μπορούν να ανακουφίσουν την κατάθλιψη, την επιθετικότητα, τον αρνητισμό και τις λοιπές προβληματικές συμπεριφορές των ανοϊκών ασθενών.

Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

## Υπάρχουν μη φαρμακευτικές θεραπείες για τη νόσο Αλτσχάιμερ;

Τα τελευταία χρόνια παγκοσμίως χρησιμοποιούνται μη φαρμακευτικές θεραπείες, οι οποίες απευθύνονται κατά κύριο λόγο στα άτομα με άνοια που βρίσκονται στο αρχικό ή μέσο στάδιο της νόσου και εφαρμόζονται σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή. Κοινός στόχος των μη φαρμακευτικών θεραπειών είναι η κινητοποίηση του ατόμου με άνοια, η ενίσχυση της αυτονομίας και της καθημερινής λειτουργικότητάς του και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο του ίδιου, όσο και της οικογένειάς του. Ανάλογα με τις ιδιαίτερες ικανότητες και ανάγκες, προτείνεται η συμμετοχή του σε προγράμματα:

- Νοητικής ενδυνάμωσης
- Λογοθεραπείας
- Εργοθεραπείας
- Θεραπείας τέχνης
- Σωματικής άσκησης



### Ο γιατρός βοηθά τον φροντιστή:

- Να δεχτεί το ρόλο του χωρίς θυμό και ενοχές
- Να αντιμετωπίσει τον ασθενή με τρόπο ρεαλιστικό και αποτελεσματικό
- Να χειριστεί τα συμπτώματα της νόσου



## Τι είναι η νοητική ενδυνάμωση;

Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης είναι από τις αποτελεσματικότερες μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Στοχεύουν στη σταθεροποίηση ή ακόμα και στη βελτίωση της γνωστικής κατάστασης του ατόμου με άνοια, μέσω της αξιοποίησης των γνωστικών του λειτουργιών που παραμένουν σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης αποτελούν μια εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση και περιλαμβάνουν:

- ασκήσεις μνήμης, προσοχής, λόγου, κλπ.
- προσανατολισμό στο χώρο, το χρόνο και την επικαιρότητα
- επανεκμάθηση υλικού (ονόματα οικείων προσώπων και αντικειμένων, κλπ.)
- εκπαίδευση στην εφαρμογή μνημονικών τεχνικών και στη χρήση εξωτερικών μνημονικών βοηθημάτων, κ.ά.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις μη φαρμακευτικές θεραπείες και τη δυνατότητα συμμετοχής του αγαπημένου σας προσώπου σε αντίστοιχα προγράμματα των Κέντρων Ημέρας μπορείτε να πάρετε από τις Εταιρείες Alzheimer που λειτουργούν σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας.

## Υπάρχει πρόληψη για τη νόσο Αλτσχάιμερ και την άνοια γενικότερα;

Πρέπει να τονίσουμε και πάλι ότι ο έλεγχος των αγγειακών παραγόντων κινδύνου συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη της άνοιας. Πρόσφατες σχετικές μελέτες δείχνουν ότι η υγιεινή μεσογειακή διατροφή και ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, του σωματικού βάρους, των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα ωφελούν τόσο τον εγκέφαλο, όσο και το καρδιαγγειακό σύστημα.

Επιπλέον, η συστηματική σωματική αλλά και πνευματική άσκηση, καθώς και η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, φαίνεται ότι προστατεύουν από την άνοια. Άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου, με απαιτητικά επαγγέλματα που ασκούν συστηματικά το μυαλό τους, παρουσιάζουν νόσο Αλτσχάιμερ σε μεγαλύτερη ηλικία και σε ηπιότερη μορφή σε σχέση με άτομα που κρατούν το μυαλό τους σε αδράνεια. Δραστηριότητες όπως το διάβασμα, τα πνευματικά παιχνίδια (χαρτιά, σκάκι) ή ακόμη και πιο απλές δραστηριότητες, όπως η λύση σταυρόλεξου, μπορούν να κρατήσουν ζωντανές τις νοητικές λειτουργίες των ηλικιωμένων και να βοηθήσουν στη διατήρηση της μνήμης τους.

**Η πρόληψη και θεραπεία καρδιαγγειακών νόσων,  
η πνευματική και σωματική δραστηριότητα,  
σε συνδυασμό με τη μεσογειακή διατροφή,  
συνιστώνται με σκοπό την αποφυγή νόσησης από άνοια.**



## Ποια είναι τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα στην άνοια (ΣΨΣΑ);

Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται σε όλες τις μορφές άνοιας.

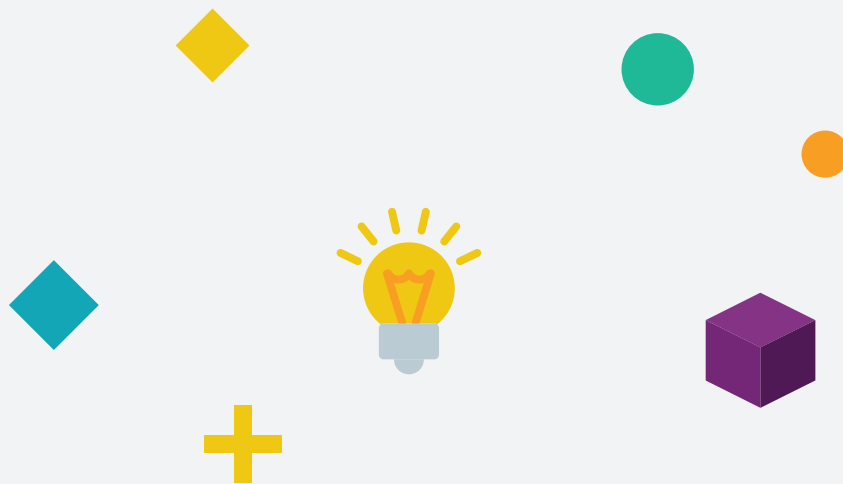
Ειδικότερα, στη μετωποκροταφική άνοια και στην άνοια με σωμάτια Lewy είναι πολύ συχνά και αποτελούν μέρος των διαγνωστικών κριτηρίων.

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι όλα σχεδόν τα άτομα με άνοια θα αναπτύξουν ένα ή περισσότερα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της πορείας της νόσου. Δεν συμβαδίζουν πάντοτε με τη νοητική έκπτωση και μπορούν να εμφανιστούν σε όλα τα στάδια της άνοιας, αλλά συνήθως στα πιο προχωρημένα. Παρουσιάζουν εξάρσεις και υφέσεις και υψηλό ποσοστό υποτροπών.

Τα συμπτώματα αυτά περιλαμβάνουν:

- **Επιθετικότητα**
- **Κατάθλιψη**
- **Απάθεια**
- **Αυξημένη κινητική δραστηριότητα, άσκοπη περιπλάνηση**
- **Ψύχωση (παραλήρημα και ψευδαισθήσεις)**
- **Άρση αναστολών και ακατάλληλες συμπεριφορές**
- **Διαταραχές ύπνου (αϋπνία, υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας)**

Τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα επιβαρύνουν τους φροντιστές και προκαλούν έκπτωση στην ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια και των οικογένειών τους. Επιπρόσθετα, συντελούν τα μέγιστα στην ιδρυματοποίηση των ατόμων με άνοια και επομένως αυξάνουν δραματικά το κόστος φροντίδας.



## Αν η μνήμη μου χειροτερεύει με το πέρασμα του χρόνου, είναι βέβαιο ότι θα παρουσιάσω νόσο Αλτσχάιμερ;

Τα προβλήματα μνήμης είναι αναμενόμενα στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας και δεν εξελίσσονται απαραίτητα σε νόσο Αλτσχάιμερ.

Πολλοί ηλικιωμένοι βιώνουν δυσκολίες στο να ανακαλέσουν συγκεκριμένες πληροφορίες, όταν όμως τους δοθεί αρκετός χρόνος τελικά τα καταφέρνουν.

Το να ανησυχεί κανείς για τη μνήμη του, συχνά επιδεινώνει την κατάσταση.

Σήμερα, έχουμε στη διάθεσή μας νέες και αποτελεσματικές μεθόδους, που αυξάνουνσημαντικά τις δυνατότητες ελέγχου και ακριβούς διάγνωσης των διαταραχών μνήμης.





ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

**Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών** είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από άτομα με άνοια, τους συγγενείς τους και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στόχος της Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, η υποστήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ασθενών, και η ίδρυση δομών για την περίθαλψή τους.

Για την επίτευξη των στόχων της, η Εταιρεία υλοποιεί σημαντικό αριθμό δραστηριοτήτων.

Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία των Δήμων, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών λειτουργεί 4 Κέντρα Ημέρας:

**Παγκράτι:** Μ. Μουσούρου 89 και Στίλπωνος 33, (τηλ. 210 7013271)

ώρες 9:00-20:00 • e-mail: kentroalz@otenet.gr

**Αμπελόκηποι:** Βαθέος 25 και Πανόρμου (τηλ. 210 6424228)

ώρες 9:00-15:00 • e-mail: kentro\_alz@otenet.gr

**Μαρούσι:** Ζήνωνος Ελεάτου 8, (τηλ. 210 6180073)

ώρες 9:00-15:00 • e-mail: kalzmarousi@gmail.com

**Ηλιούπολη:** Αγ. Κωνσταντίνου 7, (τηλ. 210 9706347)

ώρες 9:00-14:00 • e-mail: info@alzheimerathens.gr

Τα Κέντρα Ημέρας λειτουργούν ως μονάδες ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Σκοπός τους είναι η διατήρηση των νοπτικών και λειτουργικών δεξιοτήτων των ατόμων με άνοια για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η διατήρηση της κοινωνικότητάς τους.

Το πρόγραμμα των Κέντρων Ημέρας περιλαμβάνει:

Ιατρείο μνήμης, Θεραπείες ενδυνάμωσης νοπτικών λειτουργιών (μνήμης, λόγου, προσοχής, κλπ.), Ατομική και ομαδική δημιουργική απασχόληση, Προγράμματα Γυμναστικής, Ειδικές Θεραπείες (θεραπείες τέχνης, θεραπεία δί'αναμνήσεων, εργοθεραπεία κ.ά.)

Άλλες δραστηριότητες της Εταιρείας είναι:

- **Υπηρεσία «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια»**
- **Εκπαίδευση Φροντιστών**
- **Ιατρείο ψυχιατρικής υποστήριξης φροντιστών**
- **Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών**
- **Εκπαίδευση έμμισθων φροντιστών και Επαγγελματιών Υγείας**
- **Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα**
- **Εκστρατείες πρόληψης της άνοιας**
- **Ερευνητικό έργο**
- **Έκδοση ενημερωτικού υλικού**

## Δημιουργία Δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας

Το πρόγραμμα «Δημιουργία Δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια στους Δήμους της Ελλάδας» είναι ένα καινοτόμο μοντέλο παροχής υπηρεσιών για την άνοια, που υλοποιεί η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών και το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΓΠΥ) σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και την CMT Proortiki.

Το έργο αφορά στη δημιουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια στους Δήμους της Ελλάδας, ώστε να υποστηρίζονται και να εξυπηρετούνται άτομα με προβλήματα μνήμης και άνοια καθώς και οι φροντιστές τους σε όλα τα σημεία της Ελλάδας. Στο πλαίσιο της λειτουργίας των Συμβουλευτικών Σταθμών, υποστηρίζεται η δικτύωση και η διασύνδεση, τόσο οριζόντια -μέσα στις δομές τοπικής αυτοδιοίκησης- όσο και με εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας και ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας το συνεχές της φροντίδας.

Η ίδρυση δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια στους Δήμους της Ελλάδας σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΓΠΥ είναι το πρώτο βήμα για τη δημιουργία κοινοτήτων φιλικών προς την άνοια στη χώρα μας. Σε μία κοινότητα φιλική προς την άνοια, τα άτομα με άνοια έχουν πρόσβαση σε έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία, απολαμβάνουν υψηλής ποιότητας φροντίδα και νιώθουν ενσωματωμένοι, με δυνατότητα συμμετοχής, επιλογής και ελέγχου της καθημερινότητάς τους. Μία κοινότητα φιλική προς την άνοια αποτελείται από μεμονωμένα άτομα, επιχειρήσεις, οργανισμούς, υπηρεσίες και δημόσιους φορείς, μέσα συγκοινωνίας, δημόσιους χώρους που υποστηρίζουν τις ανάγκες των ατόμων με άνοια.

### Τι προσφέρουν οι Συμβουλευτικοί Σταθμοί

- Ιατρείο μνήμης για έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση
- Ομαδικά προγράμματα πρόληψης της άνοιας
- Ομαδικά προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης, δημιουργικής απασχόλησης και γυμναστικής στα άτομα με άνοια
- Ενημέρωση, εκπαίδευση και υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών

### Ποιος μπορεί να έρθει σε επαφή με το Συμβουλευτικό Σταθμό;

- Άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης
- Μέλη των οικογενειών τους οποιασδήποτε ηλικίας
- Άτομα άνω των 65 ετών που επιθυμούν να εξεταστούν ή να συμμετέχουν σε δράσεις πρόληψης
- Οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται να ενημερωθεί για την άνοια

## Μήπως έχετε αρχίσει να ξεχνάτε;

- Ξεχνάτε ονόματα και φυσιογνωμίες ανθρώπων;
- Συναντάτε δυσκολία στο να εκφραστείτε;
- Ψάχνετε να βρείτε τις κατάλληλες λέξεις;
- Χάνετε τα προσωπικά σας αντικείμενα (γυαλιά, χάπια, κλειδιά);
- Αντιμετωπίζετε δυσκολία στο να κάνετε πράγματα που παλαιότερα σας φαίνονταν πολύ εύκολα (π.χ. να μαγειρέψετε, να οδηγήσετε, να διαχειριστείτε τα οικονομικά σας);
- Ξεχνάτε τα πρόσφατα γεγονότα, παρόλο που θυμάστε πολύ καλά τα παλαιότερα;
- Δυσκολεύεστε να προσανατολιστείτε στο χώρο;
- Χάνετε το δρόμο σας σε περιοχές που γνωρίζετε καλά;
- Ξεχνάτε τα ραντεβού και τις υποχρεώσεις σας;
- Ξεχνάτε γενικά πολύ περισσότερο απ' ό τι στο παρελθόν;

**Εάν αντιμετωπίζετε κάποιες από τις παραπάνω δυσκολίες και ανησυχείτε για την εξέλιξή τους, απευθυνθείτε άμεσα σε ειδικό γιατρό!**

## Συμβουλευτικός για την Άνοια Δήμος Αμαρουσίου

Ζήνωνος Ελεάτου 8, (τηλ. 210 6180073)

ώρες 9:00-15:00

