

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, χάρτια, κλειδιά);
- Αντιμετωπίζετε δυσκολία στο να κάνετε πράγματα που παλαιότερα σας φαινόταν 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 εξέλιξη τους, απευθυνθείτε άμεσα σε ειδικό γιατρό!

Ενημερωθείτε!

Η νόσος Αλτσχάιμερ μπορεί να αντιμετωπιστεί



Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί υλικό του προγράμματος «Ανάπτυξη δικτύου συμβουλευτικών σταθμών για την προώθηση δράσεων πρόληψης και παρέμβασης για την άνοια σε αστικές και απομακρυσμένες νησιωτικές περιοχές».

Σχεδιάστηκε και υλοποιείται από την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών, την Ε.Π.Α.Ψ.Υ. και τη CMT Προοπτική. Χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα «Είμαστε όλοι Πολίτες».

Το Πρόγραμμα «Είμαστε όλοι Πολίτες» είναι μέρος του συνολικού Χρηματοδοτικού Μηχανισμού του ΕΟΧ για την Ελλάδα, στοχεύει στην ενδυνάμωση και ενίσχυση της κοινωνίας των πολιτών στη χώρα μας και υλοποιείται από το Ίδρυμα Μποδοσάκη, σε συνεργασία με το Γραφείο Χρηματοδοτικού Μηχανισμού του ΕΟΧ.

www.dementia-community.gr

 Dementia-Community

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

www.alzheimerathens.gr

Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (Ε.Π.Α.Ψ.Υ.)

www.epapsy.gr

CMT ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ

www.cmtprooptiki.gr



• **Νόσος Αλτσχάιμερ: Μια Σύγχρονη Επιδημία**

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 + νους, απώλεια του νου) με ποιο συχνή μορφή τη νόσο Αλτσχάιμερ σαν ένα μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομοτεχνικό πρόβλημα. Στην Ευρώπη τα άτομα με άνοια είναι σήμερα 10 εκατομμύρια και στην Ελλάδα 200.000. Παγκοσμίως τα άτομα με άνοια είναι 44.000.000 και αναμένεται να φτάσουν τα 135 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 πασχόντων και στις οικογένειές τους.

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

Η νόσος Αλτσχάιμερ αποτελεί μια επιδημία του 21ου αιώνα. 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.

Αθήνα, 2015

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος – Ψυχίατρος

Πρόεδρος Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

• 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 κατάρχην 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 υπάρχει στο ευρύ κοινό μία σύγχυση των όρων «άνοια» και «Αλτσχάιμερ». Η άνοια είναι ένας 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 σωματίδια Lewy, η άνοια της νόσου Πάρκινσον, οι μετωποκροταφικές άνοιες κλπ.

• 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 ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ είναι ξεκάθαρα επηρεασμένες και επιδεινώνονται σταθερά.

• Υπάρχουν αναστρέψιμες άνοιες;

Σε πολύ λίγες περιπτώσεις η άνοια εμφανίζεται σαν αποτέλεσμα άλλου υποκείμενου

σωματικού νοσήματος, π.χ. μιας βαριάς ενδοκρινοπάθειας (υποθυρεοειδισμός) 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 το 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 μπορεί 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 ευθύνεται για το 50-60% των περιπτώσεων άνοιας της μεγάλης ηλικίας. Είναι μια εκφυλιστική νόσος του εγκεφάλου. Αρχικά συμπτώματα 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 πάσχοντων από την 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 σαν αποτέλεσμα το θάνατο νευρικών κυττάρων με συνέπεια τη μείωση του όγκου του εγκεφάλου, ένα 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;

Οι ακριβείς αιτίες της νόσου Alzheimer δεν είναι γνωστές. Γενετικοί παράγοντες δύνανται να έχουν καθοριστικό ρόλο και να επηρεάζουν την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν 3 γονίδια που μεταφέρονται από τους γονείς στα παιδιά, με πιθανότητα 50% και αφορούν στη σπάνια «οικογενή» μορφή της νόσου (1-2%), τα συμπτώματα της οποίας εμφανίζονται σε πολύ νεαρή ηλικία (πχ ηλικία 50, 40 ή και 30 ετών). Γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες φαίνεται να επηρεάζουν σε 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. Ωστόσο, 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 Alzheimer είναι 3-4 φορές μεγαλύτερος από τα 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, σακχαρώδη διαβήτη, 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 εξέλιξης της: ήπια, μέτρια και σοβαρή νόσος. Τα στάδια χρησιμεύουν ως οδηγός για το μέλλον και βοηθούν όσους φροντίζουν ανθρώπους με 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 αναγνωριστεί 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.

Ο ασθενής με μέτρια νόσο Αλτσχάιμερ δεν είναι πλέον αυτόνομος 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 ο ασθενής είναι απολύτως εξαρτημένος και αδρανής. Οι διαταραχές της μνήμης είναι πολύ σοβαρές, ενώ οι σωματικές συνέπειες της νόσου είναι πλέον εμφανείς. Ο ασθενής με σοβαρή νόσο :

- 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 καθλωμένος σε αναπηρικό καροτσάκι ή στο κρεβάτι

• Ποιες είναι οι ανάγκες των ανοϊκών ασθενών;

Ήπια νόσος

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

Μέσης βαρύτητας νόσος

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

Προχωρημένη νόσος

- Αναγνώριση 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 και Άνοιας, η νόσος Alzheimer 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 νοητικών 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.

Είναι σημαντική η έγκαιρη διάγνωση;

Η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση βοηθά τον ασθενή και το 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 το γιατρό:

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

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

• 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. Τα άτομα με άνοια που βρίσκονται σε θεραπεία επιδεινώνονται βραδύτερα, η ποιότητα ζωής τους είναι σαφώς καλύτερη, ενώ ευκολότερη γίνεται η φροντίδα τους και μικρότερο το βάρος για τις οικογένειές τους σε σχέση με τα άτομα που δεν λαμβάνουν φαρμακευτική θεραπεία. 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, ριβαστιγμίνη και γκαλανταμίνη. Ένα επιπλέον φάρμακο, η μεμαντίνη επιφυλάσσεται 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 στους ασθενείς 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 ασθενούς, 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 του ασθενούς, προτείνεται η συμμετοχή του σε προγράμματα:

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

• Τι είναι η νοητική ενδυνάμωση;

Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης είναι μία από τις αποτελεσματικότερες μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Στοχεύουν στη σταθεροποίηση ή ακόμα και στη βελτίωση της γνωστικής κατάστασης του ασθενούς μέσω της αξιοποίησης των γνωστικών του λειτουργιών που παραμένουν σε ικανοποιητικό επίπεδο. Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης αποτελούν μια εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση και περιλαμβάνουν: α) ασκήσεις μνήμης, προσοχής, λόγου κλπ. β) προσανατολισμό στο χώρο, το χρόνο και την επικαιρότητα γ) επανεκμάθηση υλικού (ονόματα οικείων, αντικειμένων κλπ.) δ) 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 Αλτσχάιμερ 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 συντελεί 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 οφελούν 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 σταυρολέξων μπορούν να κρατήσουν ζωντανές τις νοητικές λειτουργίες των ηλικιωμένων και να βοηθήσουν στη διατήρηση της μνήμης τους.

Επομένως, η πρόληψη και θεραπεία καρδιαγγειακών νόσων, η πνευματική, κοινωνική και σωματική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με την παραδοσιακή αλλά και περιθωριοποιημένη Μεσογειακή διατροφή συνιστώνται με σκοπό την αποφυγή νόσησης από άνοια.

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

Τα ΣΨΣΑ εμφανίζονται σε όλες τις μορφές άνοιας. Ειδικότερα, στη μετωποκορταφική άνοια και στην άνοια με σωμάτια Lewy είναι πολύ συχνά και αποτελούν μέρος των διαγνωστικών κριτηρίων. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι όλοι σχεδόν τα άτομα με άνοια θα αναπτύξουν ένα ή περισσότερα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της πορείας της νόσου.

Τα ΣΨΣΑ 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),
- Αρση αναστολών και ακατάλληλες συμπεριφορές,
- Διαταραχές ύπνου (αϋπνία, υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας).

Τα ΣΨΣΑ επιβαρύνουν τους φροντιστές και προκαλούν έκπτωση στην ποιότητα ζωής των πασχόντων 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 αυξάνουν σημαντικά τις δυνατότητες ελέγχου και ακριβούς διάγνωσης των διαταραχών μνήμης.

Η **Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών** είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από συγγενείς ανοϊκών ασθενών 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, 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 Κοινωνικής Αλληλεγγύης και τη συνεργασία των Δήμων λειτουργεί τέσσερα Κέντρα Ημέρας:

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

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

Αμπελόκηποι: Βαθός 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 9:00-14:00 • 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 ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ και μορφές άνοιας. Σκοπός τους είναι η διατήρηση των νοητικών και λειτουργικών δεξιοτήτων των ασθενών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η διατήρηση της κοινωνικότητάς τους.

Το πρόγραμμα των Κέντρων Ημέρας περιλαμβάνει: Ιατρείο μνήμης, Θεραπείες ενδυνάμωσης νοητικών λειτουργιών (μνήμης, λόγου, προσοχής κτλ.), Ατομική και ομαδική δημιουργική απασχόληση, Προγράμματα Γυμναστικής, Ειδικές θεραπείες (θεραπείες τέχνης, θεραπεία δί' αναμνήσεων, εργοθεραπεία κ.ά.)

Άλλες δραστηριότητες της Εταιρείας είναι οι: Υπηρεσία «Φροντίδα στο Σπίτι για ανοϊκούς ασθενείς», Εκπαίδευση Φροντιστών, Ιατρείο ψυχιατρικής υποστήριξης φροντιστών, Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών, Εκπαίδευση έμμισθων φροντιστών και Επαγγελματιών Υγείας, Ενημερωτικές ομιλίες για το κοινό, Ερευνητικό έργο, Έκδοση ενημερωτικού υλικού, Δράσεις για το Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο Δράσης για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ.

• Ελληνικές Εταιρείες και Σύλλογοι Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

ΑΘΗΝΑ Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Μ. Μουσσούρου 89 και Στίλπωνος 33, 116 36 Αθήνα - Τηλ.: 210 7013271

Ψυχογριατρική Εταιρεία «ο Νέστωρ» Ιωάννου Δροσοπούλου 22, 11257 Αθήνα - Τηλ.: 210 8235050

Ολοκληρωμένη Μονάδα Alzheimer - ΜΚΟ Αποστολή

Ηρώδου Αττικού & Αφροδίτης, 15233 Χαλάνδρι - Τηλ.: 213 0227965

IASIS - ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Κριμαίας 73, Άνω Γλυφάδα - Τηλ.: 210 9608020

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Πέτρου Συνδίκου 13, 54643 Θεσ/νίκη - Τηλ.: 2310 810411 - 2310 925802

Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000

ΒΟΛΟΣ Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Βόλου

Τοπάλη 7, 38221 Βόλος - Τηλ.: 24210 31227

ΙΩΑΝΝΙΝΑ Σωματείο Alzheimer Ιωαννίνων "Ιπποκράτης"

Γ. Νοσοκομείο Χατζηκώστα

Λ. Μακρυγιάννη, 45001 Ιωάννινα - Τηλ.: 26510 80420 - 26510 94703

ΚΑΤΕΡΙΝΗ Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ανοϊκών Ασθενών και των Φροντιστών τους

Παλαιό Νοσοκομείο Κατερίνης

7ης Μεραρχίας 26, 60100 Κατερίνη - Τηλ.: 23510 46910

ΗΡΑΚΛΕΙΟ Εταιρεία Νόσου Alzheimer Ηρακλείου Αλληλεγγύη

Νταλιάνη 22, 71306 Ηράκλειο - Τηλ.: 2810 224427

ΛΑΡΙΣΑ Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Νομού Λάρισας

Τέρμα Λαγού & Κρανώνος, 41222 Λάρισα - Τηλ.: 2410 620014

ΡΕΘΥΜΝΟ Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Ρεθύμνου "Συμπάρταση"

Μάχης Ποταμών 9, 74100 Ρέθυμνο - Τηλ.: 2831 101645

ΡΟΔΟΣ Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας παιδιών και ενηλίκων "Πανάκεια"

Στ. Καζούλη 18, 85100 Ρόδος - Τηλ.: 22410 39530

ΧΑΛΚΙΔΑ Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

28ης Οκτωβρίου 1, 34100 Χαλκίδα - Τηλ.: 6937244646

ΧΑΝΙΑ Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Παράρτημα Χανίων

Χρυσοπηγής 60, 73134 Χανιά - Τηλ.: 28210 76050

Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την άνοια

Δήμος Περιστερίου:

1ο ΚΑΠΗ Ανθούπολης	Αχαΐας 4	2105753181
3ο ΚΑΠΗ	Βάρναλη & Ραιδεστού	2105740590
7ο ΚΑΠΗ Λόφου Αξιωματικών	Μαραθωνοκάμπου 15	2105738554

Δήμος Αγ. Βαρβάρας:

1ο ΚΑΠΗ Καλαντζάκου		2105690075
1ο Δημοτικό Ιατρείο	Σόλωνος 78- Καλφοπούλειο Υγειονομικό Κέντρο	2103626587
3ο Δημοτικό Ιατρείο	Θεσσαλονίκης 48 & Ηρακλειδών 2103427516	2103427513
4ο Δημοτικό Ιατρείο	Προποντίδος & Αγίας Σοφίας 110	210 5121921

Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού:

Λέσχη Φιλίας και Δημοιουργικής Ωριμότητας	Ρήγα Φεραίου, Ν. Ψυχικό	210-6778166
--	-------------------------	-------------

Δήμος Ν. Ιωνίας:

3ο ΚΑΠΗ	Βοσπόρου 121, Καλογρέζα	210 2799949
---------	-------------------------	-------------

Δήμος Άνδρου:

Κέντρο Υγείας (Χώρα)	Χώρα Άνδρου	22840-22011
----------------------	-------------	-------------

Δήμος Τήνου:

Κέντρο Υγείας	Χώρα Τήνου	22840-22011
---------------	------------	-------------

Δήμος Μήλου:

Γηροκομείο "Αγ. Ελένη"	Άγιος Νεκτάριος	22840-22011
------------------------	-----------------	-------------

Δήμος Πάρου:

Γραφεία Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας ΒΑ Κυκλάδων ΕΠΑΨΥ	Διασταύρωση Περιφερειακού Παροικιά	22840-22011
--	---------------------------------------	-------------

Γραμματεία Συμβουλευτικών Σταθμών στην Αθήνα: τηλ. **2107563580**.

Γραμματεία Συμβουλευτικών Σταθμών στις Κυκλάδες, τηλ: **22840 22011**.