



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

**Από το 2002 μαζί με τα άτομα με
άνοια και τις οικογένειές τους!**

«Ολοκληρωμένη διαχείριση του ανοϊκού ασθενούς»

Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος – Ψυχίατρος

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών
Εθνικό Παρατηρητήριο για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer
Τμήμα Νευροεκφυλιστικών Παθήσεων Εγκεφάλου - Ιατρείο Μνήμης
Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ



Η άνοια σήμερα

Άνοια είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια κατάσταση στην οποία σταδιακά εμφανίζεται έκπτωση στις νοητικές λειτουργίες του εγκεφάλου, στη μνήμη, στη σκέψη, στον προσανατολισμό, στον λόγο και στην προσωπικότητα. Η νόσος Alzheimer ευθύνεται για το 50-60% των περιπτώσεων άνοιας. Άλλου τύποι άνοιας είναι η αγγειακή άνοια, η άνοια με σωμάτια Lewy και η Μετωποκροταφική άνοια.

Τα περισσότερα είδη άνοιας έχουν παρόμοια συμπτώματα:

- **Απώλεια μνήμης**
- **Προβλήματα με τη σκέψη και τον προγραμματισμό**
- **Δυσκολίες στον λόγο**
- **Αδυναμία αναγνώρισης ανθρώπων ή αντικειμένων**
- **Αλλαγή στην προσωπικότητα**
- **Διαταραχές συμπεριφοράς**

Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

200.000 άτομα με άνοια ζουν στην Ελλάδα

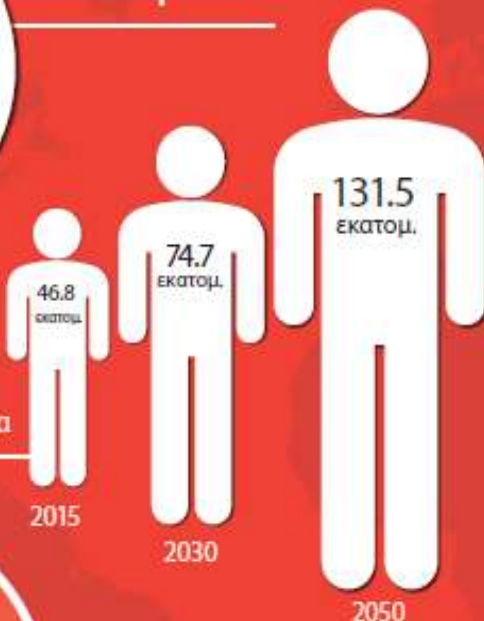


Το 2015 υπολογίζεται ότι θα υπάρχουν 9,9 εκατομμύρια νέα περιστατικά άνοιας

ένα κάθε
3 δευτερόλεπτα

Αυτή τη στιγμή 46,8 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ζουν με άνοια.

Ο αριθμός αυτός θα διπλασιάζεται κάθε 20 χρόνια



Η μεγαλύτερη αύξηση θα παρατηρηθεί στις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος:

Το 2015, το 58% των ατόμων με άνοια ζει σε αυτές τις χώρες. Το ποσοστό αυτό υπολογίζεται να φτάσει το 63% το 2030 και το 68% το 2050.



2015



2018

Αν το κόστος για τη φροντίδα της άνοιας παγκοσμίως ήταν η οικονομία μιας χώρας, θα ήταν η 18η μεγαλύτερη οικονομία στον κόσμο και θα ξεπερνούσε σε αξία εταιρείες, όπως η Apple και η Google.



(source: Forbes 2015 rankings)



Ο χάρτης αυτός απεικονίζει τον εκτιμώμενο αριθμό ατόμων με άνοια ανά γεωγραφική περιοχή το 2015.

Είναι ανάγκη περισσότερες χώρες να συμμετάσχουν στην παγκόσμια δράση για την άνοια.



Εταιρεία
Πόσου
Alzheimer &
Συναφών
Διαταραχών
Αθηνών



The World Alzheimer Report 2015 was independently researched by King's College London and supported by Bupa.



**Alzheimer's Disease
International**

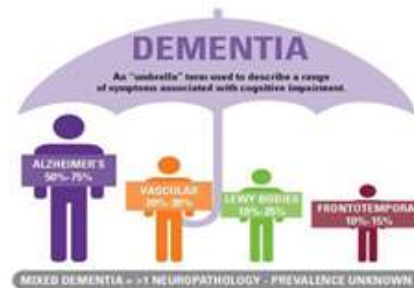
The global voice on dementia

Η άνοια σήμερα

- Η Άνοια πλήττει το 6% των ανθρώπων άνω των 65 ετών [ADI World Alzheimer Report 2015](#)
- 47.000.000 άτομα με άνοια παγκοσμίως [ADI World Alzheimer Report 2015](#)
- 10.500.000 άτομα με άνοια στην Ευρώπη [ADI World Alzheimer Report 2015](#)
- 200.000 άτομα με άνοια στην Ελλάδα [ADI Dementia Greece Report, 2012](#)

Ως ένα νόσημα με **υψηλό φορτίο νοσηρότητας**, η άνοια αποτελεί επίσης **μείζον κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα** για το σύστημα ασφάλισης υγείας, την εθνική οικονομία και την οικονομία και την ποιότητα ζωής των νοικοκυριών.

Το κόστος της άνοιας στην Ελλάδα ανέρχεται σε 3 δισεκατομμύρια € ετησίως!

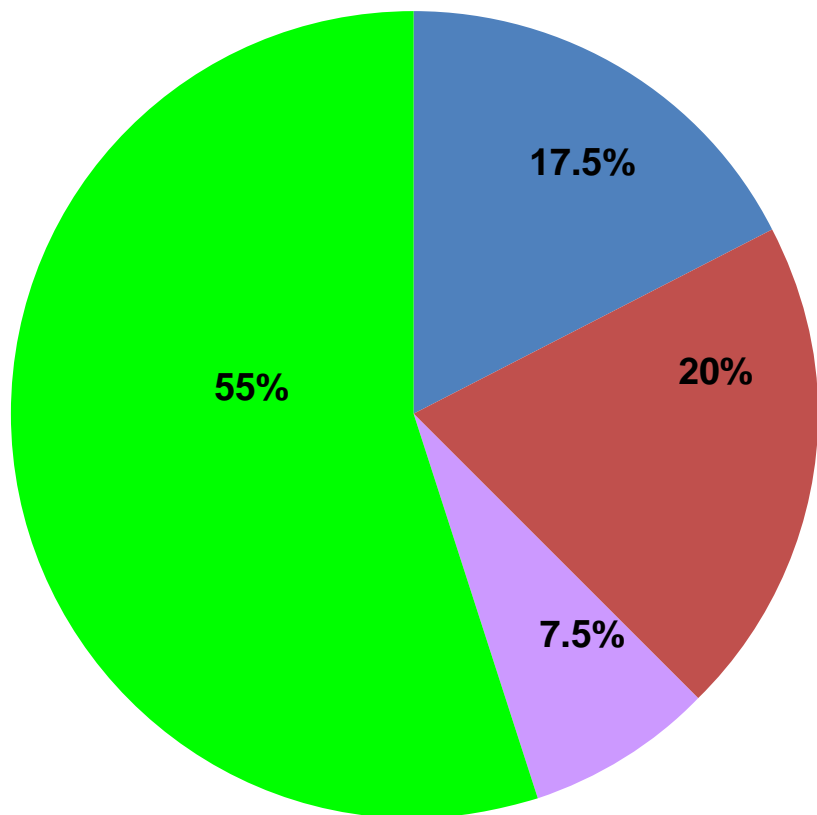


Νοσήματα που προκαλούν άνοια

Ιατρείο Μνήμης, Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ

2004-2016: εξετάστηκαν 3500 άτομα
Δωρεάν εξέταση 1500 άτομα

4200 άτομα με προβλήματα μνήμης
(20% ΗΝΔ, 80% άνοια)



■ Νόσος Alzheimer

■ Αγγειακή άνοια

■ Άνοια με σωματίδια Lewy και
Άνοια νόσου Parkinson

■ Άλλες άνοιες

- Μετωποκροταφική άνοια
- Νόσος Creutzfeldt-Jakob
- Φλοιοβασική εκφύλιση
- Προϊούσα Υπερπυρηνική Παράλυση
- ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΕΣ ΑΝΟΙΕΣ

Αναστρέψιμες άνοιες

1985 → 20%

2005 → 9%

2015 → 2%



↓ Φάρμακα και αλκοόλ

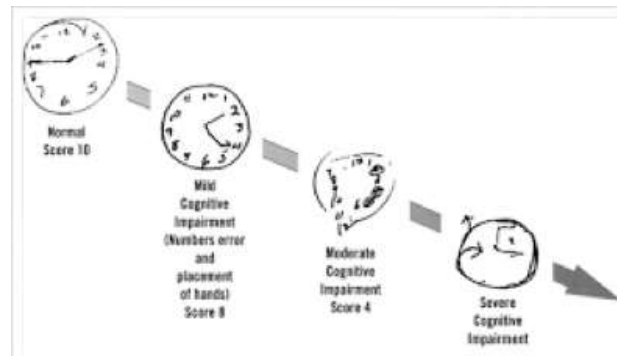
↓ Μεταβολικά αίτια

- Καλλίτερα φάρμακα
- Καλλίτερα διαγνωστικά κριτήρια
- Καλλίτερα διαγνωστικά εργαλεία

...οι καταστάσεις στις οποίες παρατηρήθηκε κλινική βελτίωση ανέρχονται στη βιβλιογραφία σε ποσοστό κάτω από 1%

Νόσος Alzheimer - Διάγνωση

- Ιστορικό
- Νευροψυχιατρική εξέταση
- Νευροψυχολογικές δοκιμασίες
- Αιματολογικός και βιοχημικός έλεγχος
- Αξονική – Μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου, SPECT, PET
- Βιοδείκτες στο ENY



Δυνητικά θεραπεύσιμες άνοιες

- Διαταραχές θυρεοειδούς
- Ανεπάρκεια B12
- Κατάθλιψη
- Φάρμακα
- Συστηματικές νόσοι
- Υδροκέφαλος φυσιολογικής πίεσης
- Λοιμώξεις ΚΝΣ
- Χωροκατακτητικές εξεργασίες εγκεφάλου

Νευροψυχιατρική εκτίμηση – Κλίμακες

Ιατρείο Μνήμης - ΥΓΕΙΑ

- **HACHINSKI Ischemic Scale**
- **NEUROPSYCHIATRIC INVENTORY**
- **FUNCTIONAL ACTIVITIES QUESTIONNAIRE**
- **CLINICAL DEMENTIA RATING**
- **GERIATRIC DEPRESSION SCALE**
- **FRONTAL ASSESSMENT BATTERY**

Νευροψυχολογικός έλεγχος στο Ιατρείο Μνήμης

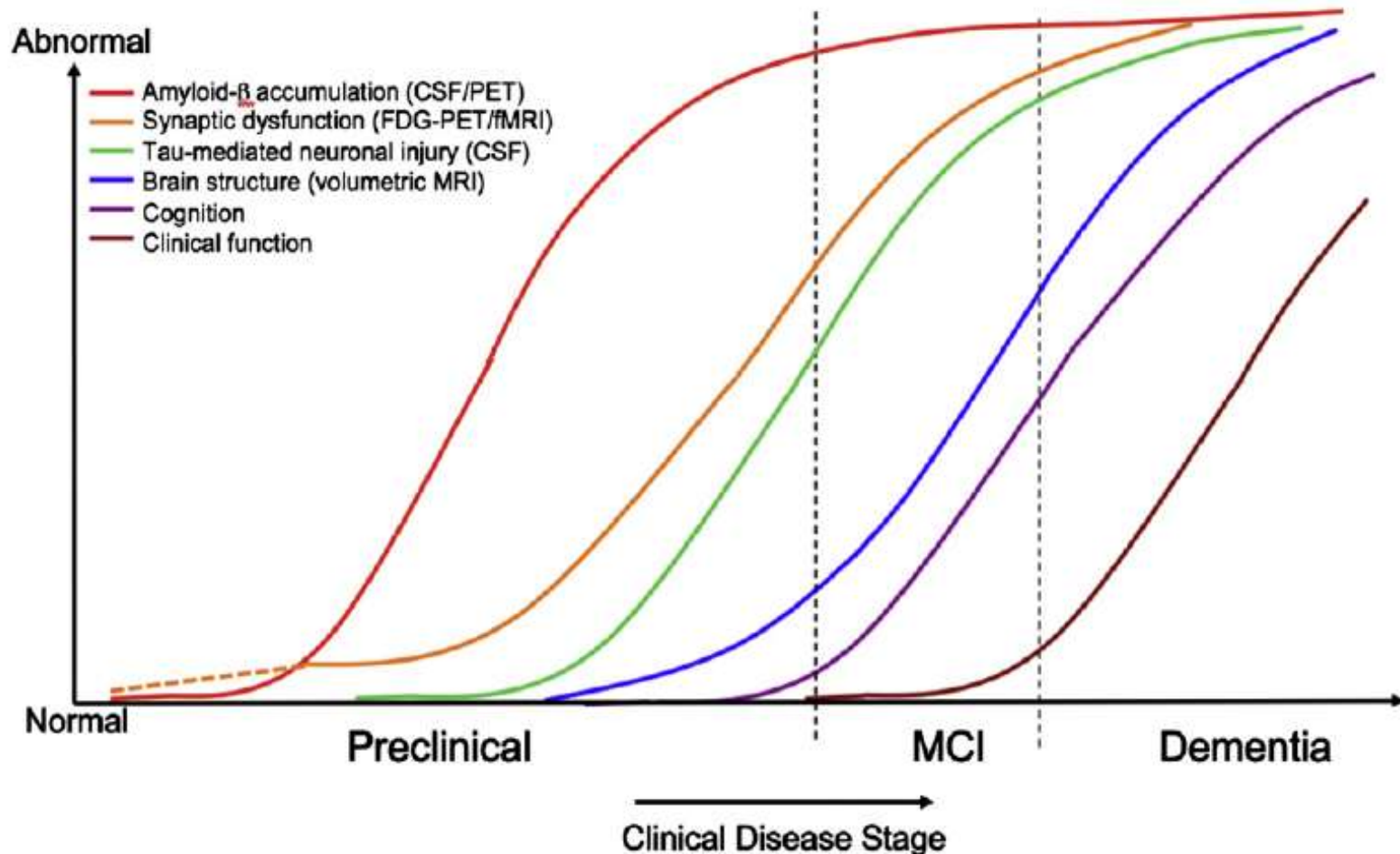
- **MINI MENTAL STATE EXAMINATION**
 - έλεγχος και των 5 νοητικών τομέων
- **CLOCK DRAWING TEST**
 - έλεγχος εκτελεστικών λειτουργιών
- **DIGIT SPAN**
 - έλεγχος συγκέντρωσης και εκτελεστικών λειτουργιών
- **MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT – MEMORY SUBTEST**
 - έλεγχος λεκτικής μνήμης (άμεση και καθυστερημένη ανάκληση)
- **REY AUDITORY VERBAL LEARNING TEST**
 - έλεγχος λεκτικής μνήμης (άμεση και καθυστερημένη ανάκληση)
- **REY COMPLEX FIGURE**
 - έλεγχος οπτικοχωρικών λειτουργιών και οπτικής μνήμης
- **BOSTON NAMING TEST**
 - έλεγχος οπτικοχωρικών και εκτελεστικών λειτουργιών
- **LETTER FLUENCY**
 - έλεγχος εκτελεστικών λειτουργιών
- **CATEGORY FLUENCY**
 - έλεγχος λεκτικής ευφράδειας
- **TRAIL MAKING TEST – PARTS A & B**
 - έλεγχος συγκέντρωσης και εκτελεστικών λειτουργιών

Νόσος Alzheimer

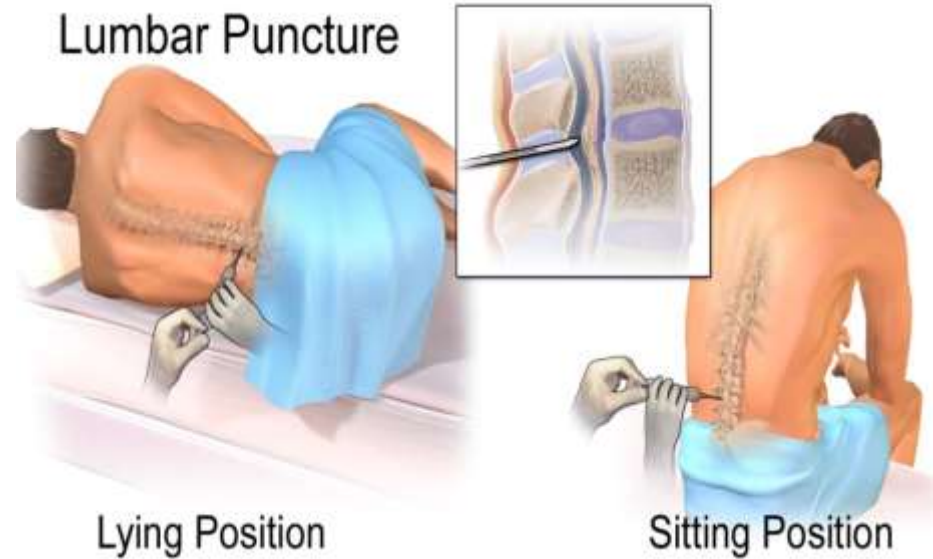
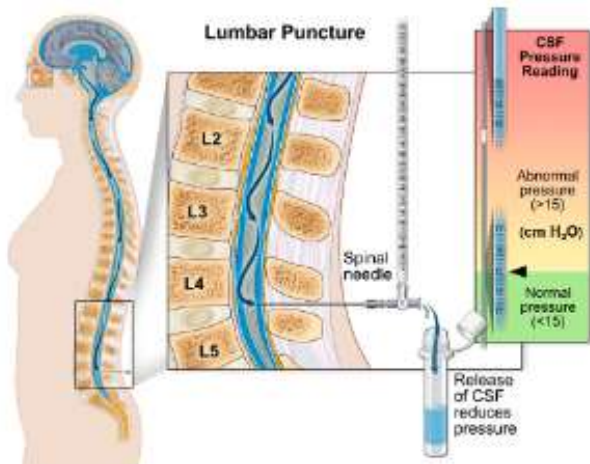
Τα τελευταία χρόνια έγιναν σημαντικές πρόοδοι στην πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία:

- Έχουν αυξηθεί οι γνώσεις μας για τους παράγοντες κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες – πρόληψη (μέση ηλικία-εκφυλιστική διεργασία 20 ετών)
- Η διάγνωση σε πρώιμα στάδια είναι εφικτή - βιοδείκτες (PET, MRI, πρωτεΐνες στο ENY), γενετικός έλεγχος, νευροψυχολογικές δοκιμασίες
- 2017: 3 παθογενετικά – 27 προδιαθεσικά γονίδια για τη νόσο Alzheimer – 30% γενετικής αρχής
- Χρησιμοποιούμε φάρμακα που αποτελούν συμπτωματικές θεραπείες, διατηρούν τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής ασθενών και φροντιστών. Πάνω από 100 φάρμακα δοκιμάζονται κλινικά.
- Οι μη φαρμακευτικές θεραπείες έχουν θετικά αποτελέσματα
- **Οι οργανώσεις Alzheimer παίζουν σημαντικό ρόλο στη συνολική διαχείριση της νόσου**

The continuum of Alzheimer's Disease

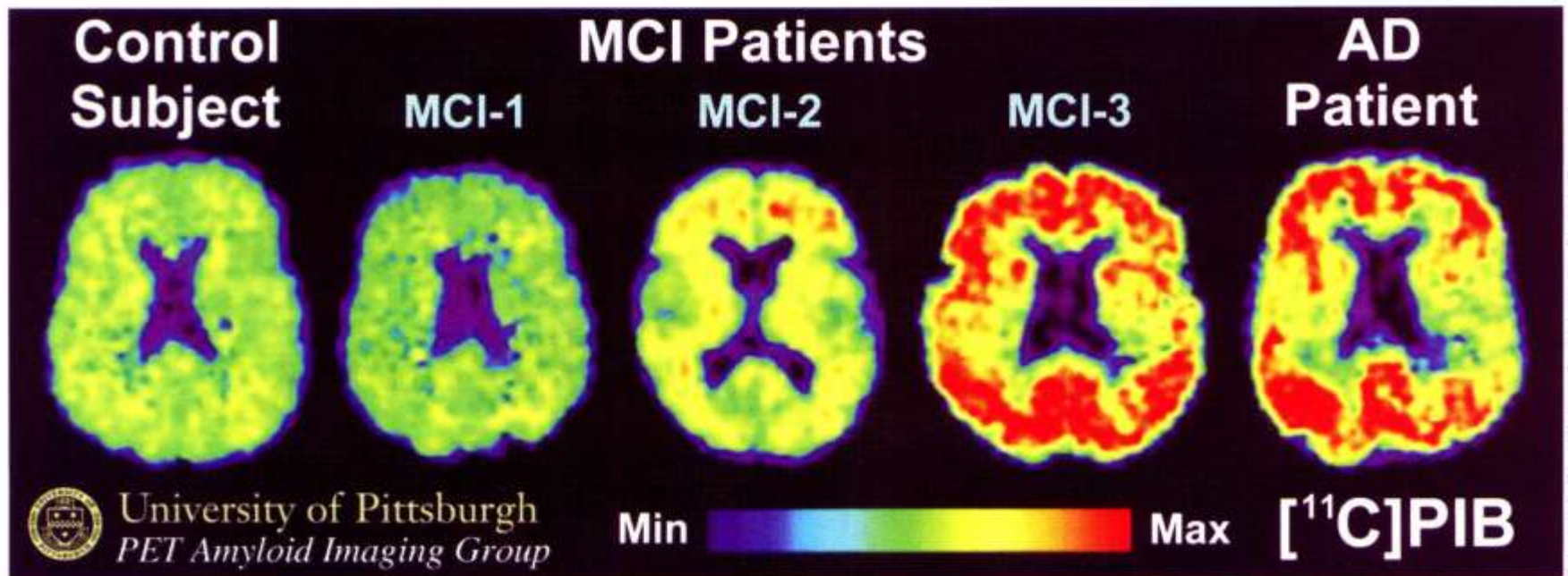


Βιοδείκτες στο Εγκεφαλονωτιαίο Υγρό: β-αμυλοειδές / πρωτεΐνη τ



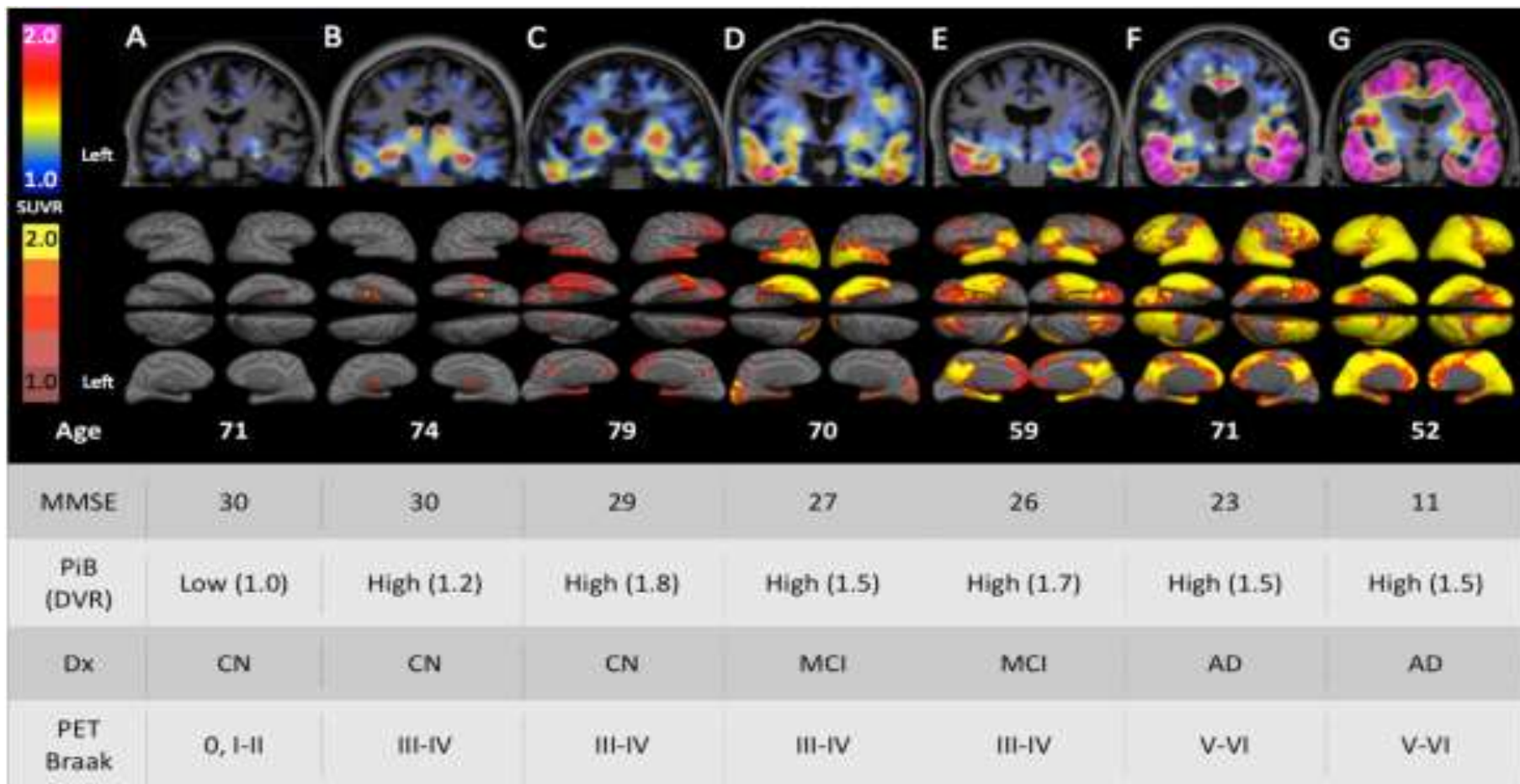
↓ β-αμυλοειδές
↑ πρωτεΐνη τ, φωσφο-τ

PET: AMYLOID IMAGING
“Pittsburgh Compound B” (PIB)
N-methyl-[11C]2-(4'-methylaminophenyl)-6-hydroxybenzothiazole

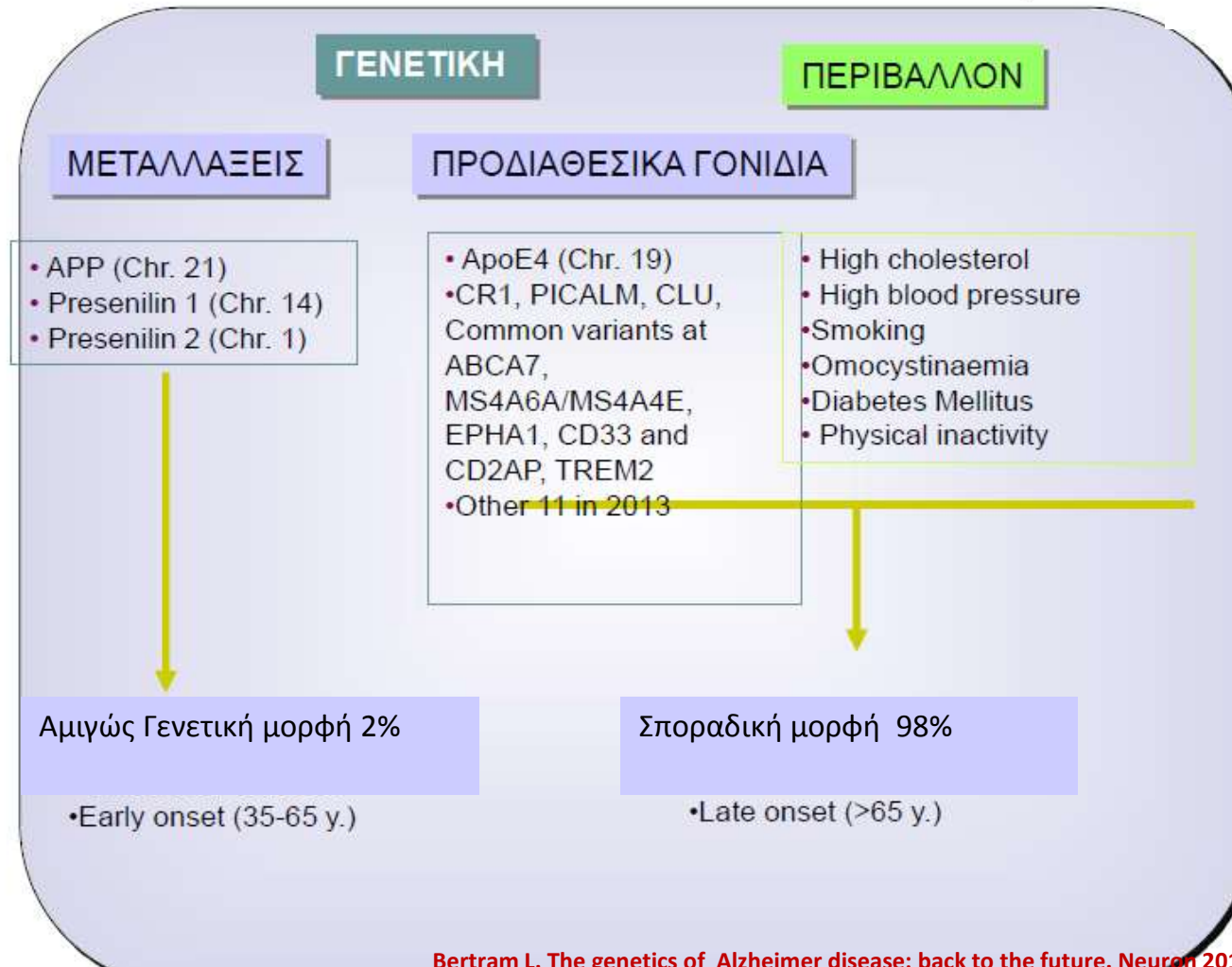
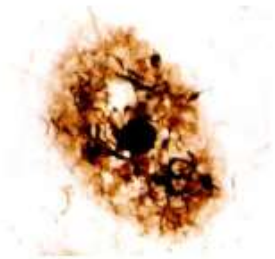
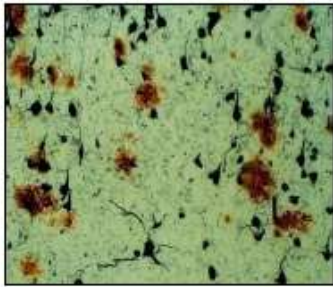


PET with PIB reveals differences in amyloid deposition between cognitively normal subjects (far left) and subjects with AD (far right). PET with PIB also reveals the range of amyloid accumulation in subjects with clinically mild cognitive impairment (center).

Tau positron emission tomographic imaging in aging and early Alzheimer disease



Παθογένεση της νόσου Alzheimer (Γονίδια+Περιβάλλον)



Ολοκληρωμένη θεραπευτική παρέμβαση στη νόσο Alzheimer

- Βιολογικό επίπεδο (έλεγχος παραγόντων κινδύνου-φαρμακευτική αγωγή)
- Νοητικό επίπεδο (νοητική ενδυνάμωση, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, θεραπείες τέχνης, τεχνικές διαχείρισης άγχους και κατάθλιψης)
- Κοινωνικό επίπεδο (εκπαίδευση, συμβουλευτική και υποστήριξη φροντιστών)

Προσωποκεντρική - εξατομικευμένη προσέγγιση!

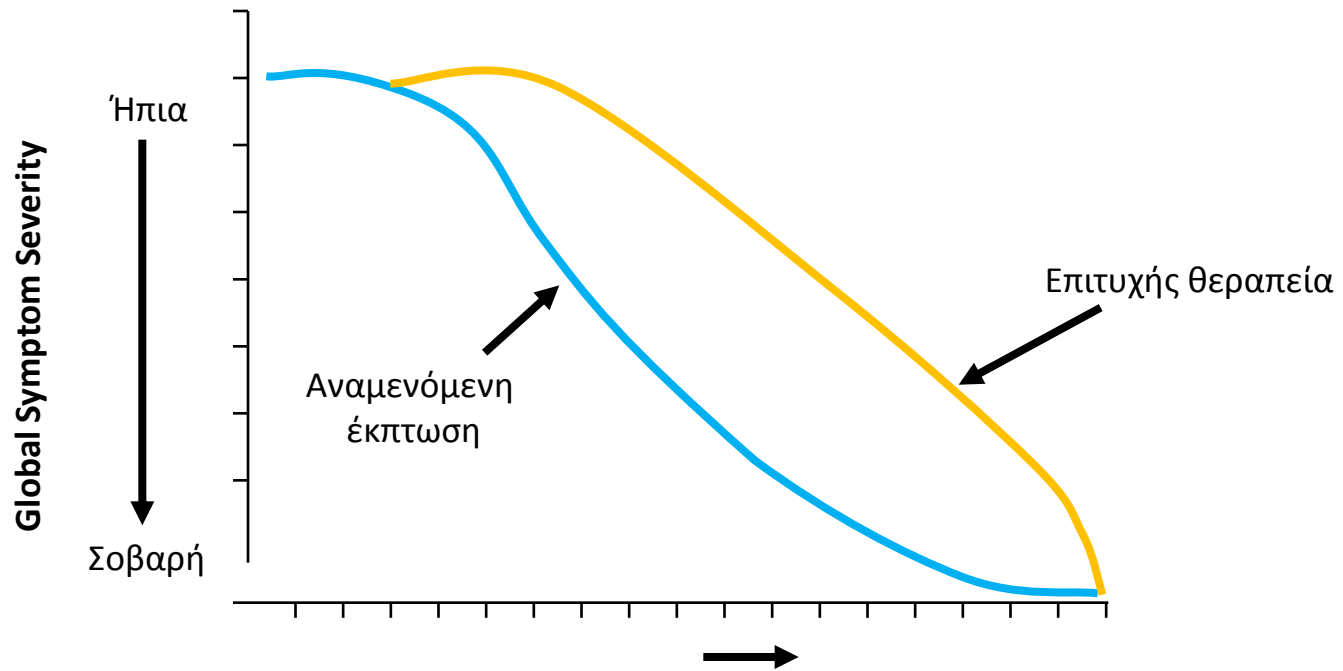
Φαρμακευτική Θεραπεία νόσου Alzheimer

- Νοοτρόπα φάρμακα
 - Αντιοξειδωτικά (βιταμίνη E, ginko biloba...)
 - **Κεντρικοί Αναστολείς Χολινεστερασών**
 - **NMDA ανταγωνιστής (memantine)**
 - Medical Food – **Souvenaid**
-
- Δεν υπάρχει προς το παρόν ριζική θεραπεία
 - Τα υπάρχοντα φάρμακα είναι συμπτωματικές θεραπείες και συνδυάζονται με μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για καλλίτερα αποτελέσματα

Auguste Deter

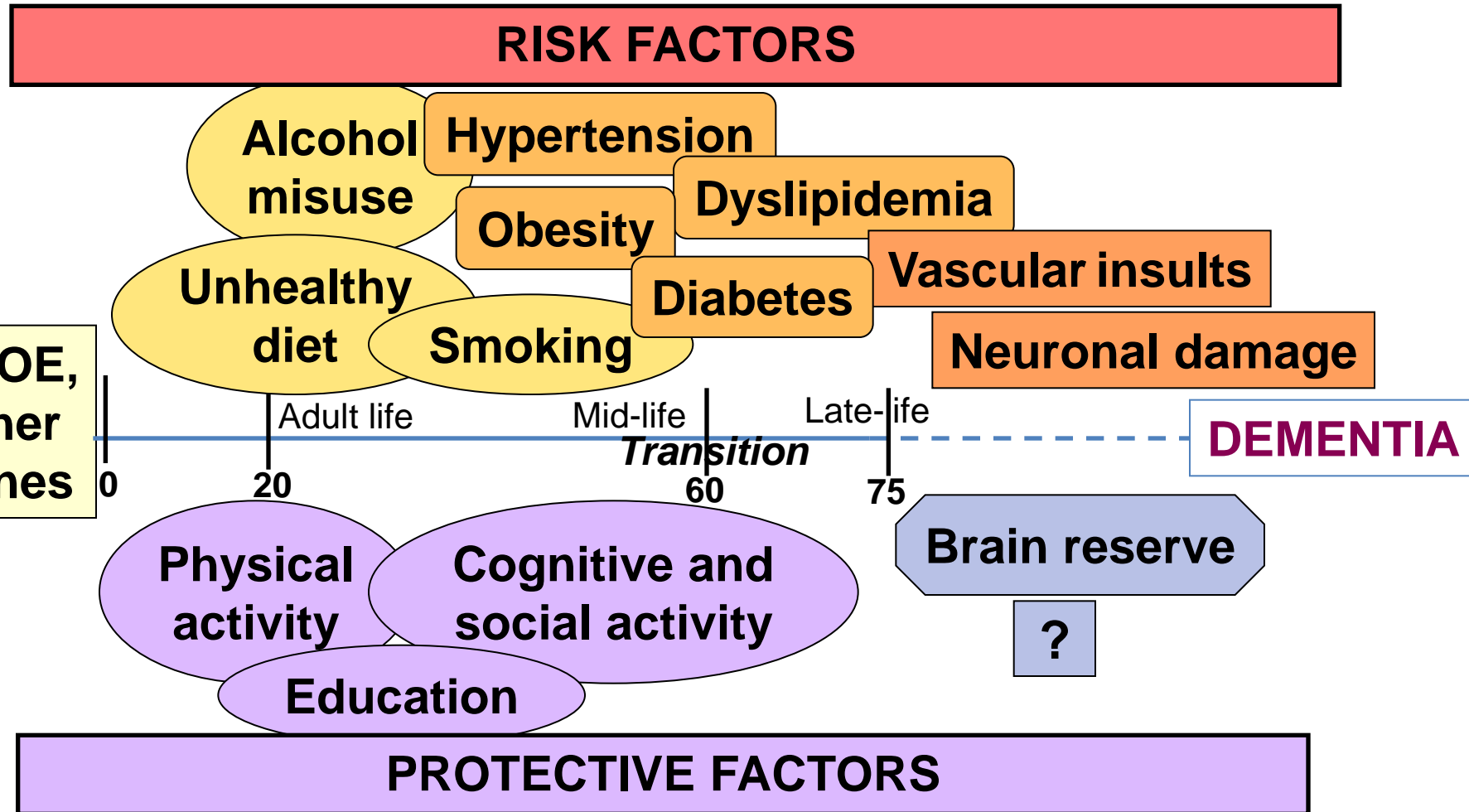


Λιγότερη του αναμενόμενου έκπτωση: στόχος της θεραπείας στη νόσο Alzheimer



«...η λειτουργικότητα, η συμπεριφορά, το φορτίο των φροντιστών, η ποιότητα ζωής και η χρήση των υπηρεσιών πρέπει να εξετάζονται αναλυτικά ώστε να επιτυγχάνεται η πλήρης αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της θεραπείας στους ασθενείς με ΝΑ... Η καθυστέρηση ή η αναβολή της έκπτωσης σε οποιονδήποτε από τους παραπάνω τομείς θεωρείται σημαντικό όφελος...»

WHAT IS ALZHEIMER'S DISEASE? RISK AND PROTECTIVE FACTORS



Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου νόσου Alzheimer

- Αγγειακοί παράγοντες κινδύνου
- Κατάθλιψη
- Δίαιτα- Διατροφή
- Νοητικό απόθεμα



Τρόπος ζωής!



Healthy Aging
Through Internet Counseling
in the Elderly

Collaborative project co-funded by the
European Union's Seventh Framework
Programme (FP7, 2007-2013) under grant
agreement no. 205174.



Αγγειακοί παράγοντες κινδύνου

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Δυσλιπιδαιμία
- Κάπνισμα
- Αρτηριακή υπέρταση
- Παχυσαρκία



Οι αγγειακοί παράγοντες κινδύνου

- προδιαθέτουν για καρδιαγγειακή και εγκεφαλική αγγειακή νόσο συμμετέχουν στην εμφάνιση της αγγειακής άνοιας
- έχει αναγνωρισθεί ο ρόλος τους και στη νόσο Alzheimer

Άνοια και νόσος Αλτσχάιμερ:
Μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο;

World Alzheimer's Month
September
Alzheimer's Disease International

Φροντίστε την καρδιά σας
Να είστε ενεργητικοί δραστήριοι
Αυξάνετε την καλή διατροφή
Εξασκείτε το μυαλό σας
Συμμετέχετε σε κοινωνικούς δραστηριότητες

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Φυσική άσκηση

- Μελέτες σε διαγονιδιακά ποντίκια ανέδειξαν καθυστέρηση της συσσώρευσης του β αμυλοειδούς και βελτίωση της μνήμης και της μάθησης
Adlard et al, Voluntary exercise decreases amyloid load in a transgenic model of Alzheimer disease, J Neurosci 2004
- Σε μεγάλες μελέτες η αεροβική άσκηση σε άτομα με νόσο Alzheimer βελτίωσε την συνολική νοητική επίδοση και εμπόδισε την λειτουργική έκπτωση
Farina et al, The effect of exercise interventions on cognitive outcome in Alzheimer's disease International Psychogeriatrics 2014
- Σε πολλές μελέτες φαίνεται ότι η άσκηση παρέχει προστασία από την εμφάνιση της νόσου

Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial , JAMA 2008



Υπάρχει πρόληψη για την άνοια;

Πρόσφατες μελέτες αποδεικνύουν ότι η επίπτωση της άνοιας έχει μειωθεί κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων δεκαετιών (ΗΠΑ, Ολλανδία, Δανία, Αγγλία)

Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability

A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at- risk elderly people (FINGER): a randomized controlled trial

The Lancet March 2015



Νοητικό απόθεμα

- 25% αποθανόντων χωρίς άνοια πληρούν παθολογοανατομικά κριτήρια άνοιας
- Πολλοί άνθρωποι, παρά τις εναποθέσεις βλαβών τύπου Alzheimer στον εγκέφαλο τους, παραμένουν νοητικά υγιείς χωρίς άνοια
- Επιδημιολογικές μελέτες υποστηρίζουν ότι ο ενεργός τρόπος ζωής που χαρακτηρίζεται από πνευματικές, σωματικές και κοινωνικές δραστηριότητες συμβάλει στο νοητικό απόθεμα βοηθώντας μερικούς ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τις βλάβες της νόσου Alzheimer στον εγκέφαλό τους αποτελεσματικότερα από άλλους ανθρώπους
- Παθητική εκδοχή – hardware
- Ενεργητική εκδοχή – software

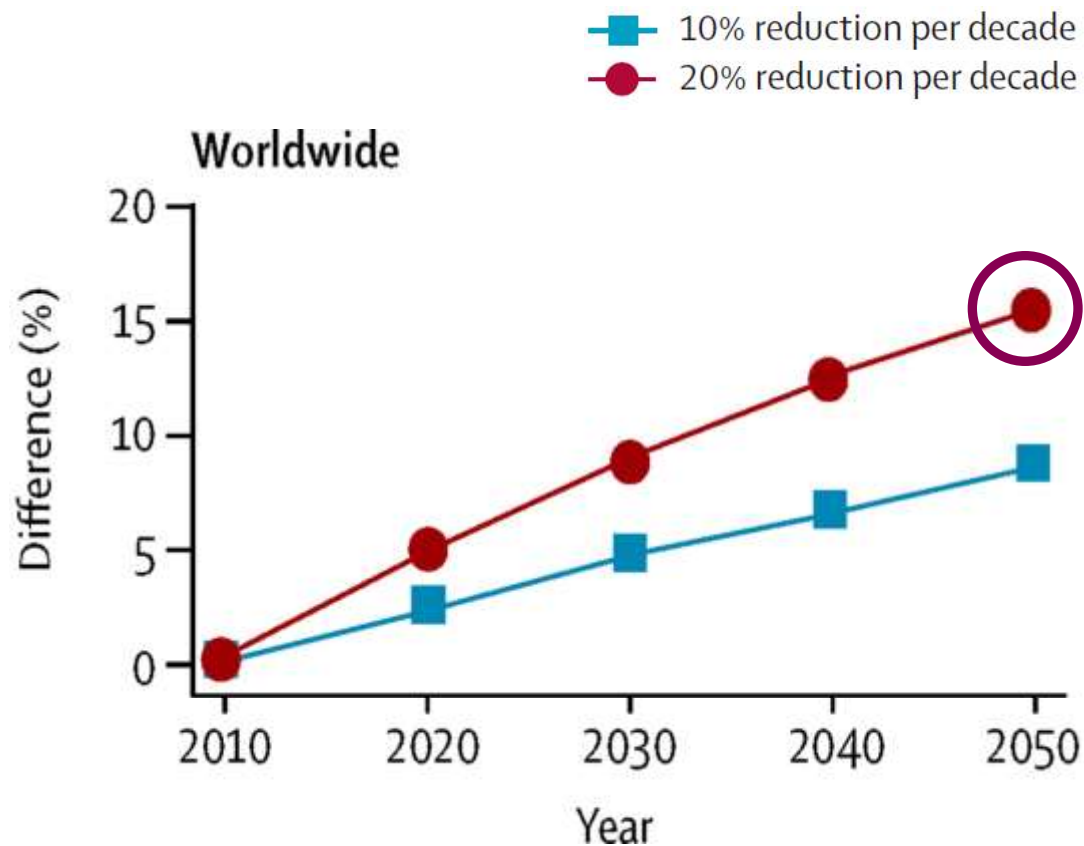


To what extent can Alzheimer dementia be prevented?

Risk factor	PAR
Diabetes mellitus	2.9%
Midlife hypertension	5.1%
Midlife obesity	2.0%
Physical inactivity	12.7%
Depression	7.9%
Smoking	13.9%
Low education	19.1%
Combined PAR*	28.2%

PAR=population-attributable risk.

*Adjusting for non-independence of the risk factors.



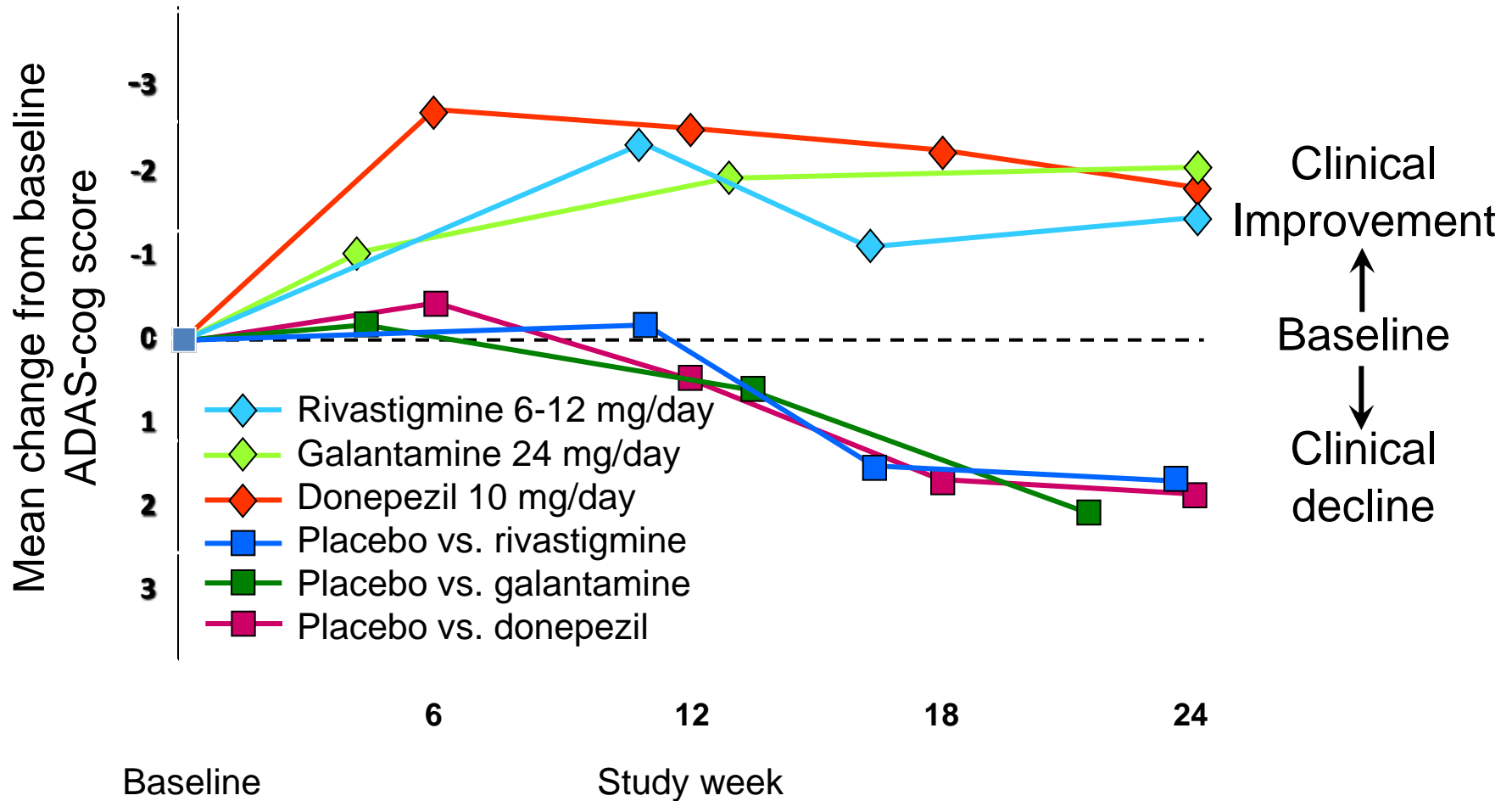
Αναστολείς Χολινεστερασών

20 χρόνια κλινικής εμπειρίας

Ασθενείς σε θεραπεία:

- 50% βελτίωση για 6 μήνες
 - 20% κλινική σταθεροποίηση έως και 1 χρόνο
 - 10% κλινική σταθεροποίηση έως και 2 χρόνια
 - Συνδυασμός με Μεμαντίνη(+)
-
- Καθυστερούν την εισαγωγή σε ίδρυμα
 - Καθυστερούν την έκπτωση της καθημερινής λειτουργικότητας
 - Βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ασθενών και φροντιστών

Κλινική αποτελεσματικότητα των Αναστολέων Χολινεστερασών στην ήπια έως μέτρια νόσο Alzheimer



Παρακολούθηση Θεραπείας

Έναρξη της φαρμακευτικής Θεραπείας

- Πληροφορίες από το περιβάλλον (λειτουργικότητα, οικογενειακό πλαίσιο, καθημερινές συνήθειες)
- Κλινική εκτίμηση
- Ειδικές δοκιμασίες

Εξακρίβωση παρενεργειών

- Από το γαστρεντερικό σύστημα
- Βραδυκαρδία, συγκοπτικά επεισόδια
- Κεφαλαλγία
- Ανησυχία
- Εφιάλτες
- Υπνηλία

Παρακολούθηση Θεραπείας

Αποτελεσματικότητα Θεραπείας

- Κριτήριο επιτυχίας: βελτίωση ή σταθεροποίηση
- Αναμονή για ένα κατάλληλο χρονικό διάστημα (>3 μήνες)
- Η «έλλειψη αποτελεσματικότητας» του φαρμάκου μπορεί να οφείλεται στις υπερβολικές προσδοκίες των συγγενών

Πότε πρέπει να διακόπτεται η θεραπεία;

- Αν ένας ασθενής υπό θεραπεία παρουσιάζει επιδείνωση
- Αυτοί που δεν ανταποκρίνονται αρχικά, τελικά πάνε καλύτερα με τους αναστολείς απ' ό,τι χωρίς (AWARE, 2006)
- Όταν δεν υπάρχει πλέον «κοινωνική παρουσία» του ατόμου

Θεραπεία διαταραχών συμπεριφοράς

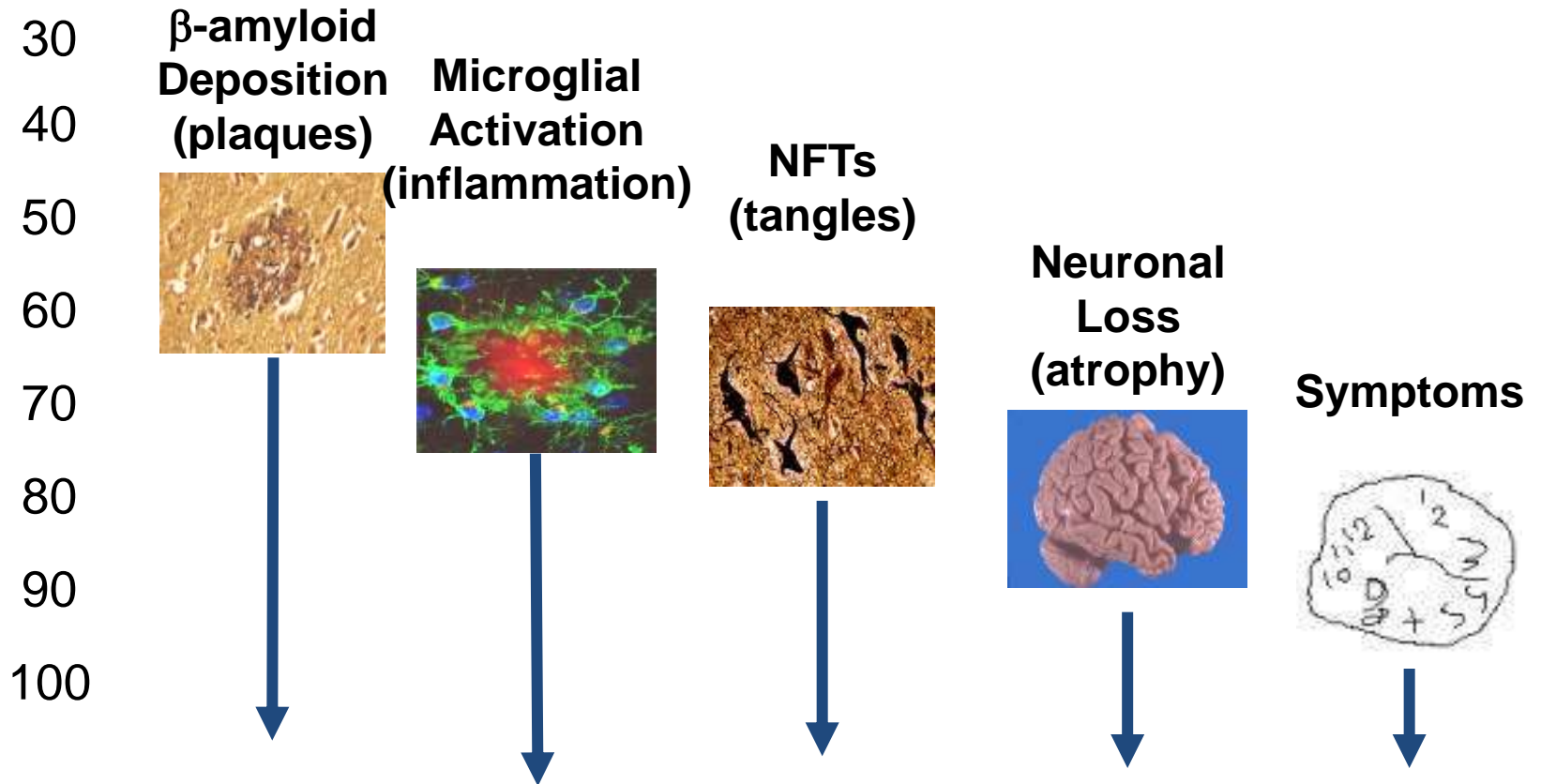
- **Κατάθλιψη**
Αντικαταθλιπτικά
 - SSRIs
- **Ευερεθιστότητα - Επιθετικότητα**
Άτυπα Νευροληπτικά
 - Quetiapine, Olanzapine, Risperidone, Aripiprazole, Ziprasidone
- **Παραληρήματα - Ψεδαισθήσεις**
Άτυπα Νευροληπτικά
- **Διαταραχές Ύπνου**
Άτυπα Νευροληπτικά
Ορισμένα Αντικαταθλιπτικά
 - paroxetine, mirtazapine, trazodone**Άλλα**
 - Zolpidem, Ramelteon, Eszopiclone

Ανάγκη αποτελεσματικότερων θεραπειών

- Οι τρέχουσες θεραπείες είναι συμπτωματικές, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ασθενών και φροντιστών αλλά αδυνατούν να υπερβούν το όριο της μερικής επιβράδυνσης της πορείας της νόσου
- Υπάρχει ανάγκη για παρεμβάσεις που θα τροποποιούν δραστικά την πορεία της νόσου (ριζική θεραπεία)
- Τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί σημαντικά και τεκμηριωθεί οι γνώσεις μας για την αιτιοπαθογένεια της νόσου
- Ως αποτέλεσμα τρέχουν ερευνητικά προγράμματα με στόχο την τροποποίηση βασικών παθοφυσιολογικών μηχανισμών της νόσου

PATHOLOGIES ASSOCIATED WITH AD

AGE



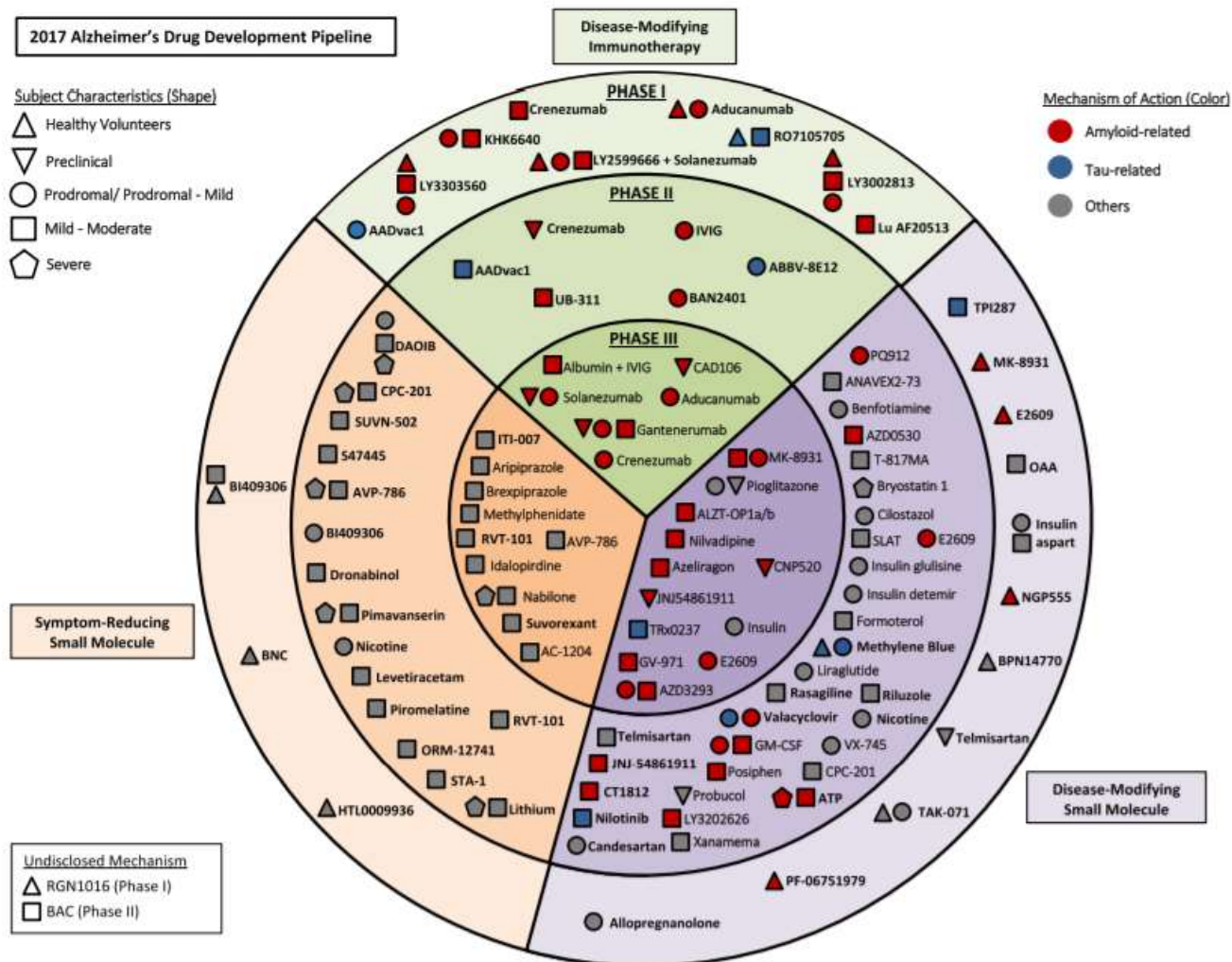


Fig. 1. Agents in clinical trials for the treatment of Alzheimer's disease in 2017 (from clinicaltrials.gov accessed 1/5/2017). Abbreviations: ATP, adenosine triphosphate; BNC, bisnorcymserine; GM-CSF, granulocyte-macrophage colony-stimulating factor; OAA, oxaloacetate; IVIG, intravenous immunoglobulin; SLAT, simvastatin + L-arginine + tetrahydrobiopterin.

139 κλινικές δοκιμές σε εξέλιξη!

Υπάρχει θεραπεία για τη νόσο Alzheimer;

Νέας γενιάς
φάρμακα

Νευροπροστασία

Ρυθμιστές των
νευροδιαβιβαστών

Πρόληψη των
παραγόντων κινδύνου

Παράγοντες που μειώνουν
το Αβ αμυλοειδές και
την πρωτεΐνη Ταυ



?

Ένα cocktail με τα παραπάνω θα είναι η καλύτερη θεραπεία για τη νόσο Alzheimer!

Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις

- Μεγιστοποιούν το θετικό αποτέλεσμα σε συνδυασμό με τα φάρμακα
- Δεν έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες
- Νοητική άσκηση – ενδυνάμωση...
- Βραχείες ψυχοθεραπείες – γνωσιακές τεχνικές
- Λογοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Θεραπείες τέχνης
- Φυσικοθεραπεία – γυμναστική
- Εναλλακτικές θεραπείες
- **E-cognitive training - SOCIABLE**



Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις

- **Είναι ευέλικτες:**
 - Προσαρμόζονται στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ατόμου
 - Εφαρμόζονται σε άτομα με διαφορετικά είδη άνοιας
 - Διαφοροποιούνται σε επίπεδο στόχων, μέσων και μορφής ανάλογα με το στάδιο της νόσου στο οποίο βρίσκεται το άτομο
- **Εφαρμόζονται σε Κέντρα Ημέρας, ΜΦΗ κλπ**

Προσωποκεντρική - εξατομικευμένη προσέγγιση!

Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις

Στοχεύουν:

- Στον εντοπισμό των γνωστικών δυνατοτήτων και περιορισμών του ατόμου και στην αξιοποίησή τους
- Στη διατήρηση της αυτονομίας και της λειτουργικότητας του
- Στην κινητοποίηση και την αύξηση του προσωπικού του κινήτρου για την αντιμετώπιση του προβλήματός
- Στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου με άνοια και της οικογένειάς του

Προσωποκεντρική - εξατομικευμένη προσέγγιση!



Μια ΔΩΡΕΑΝ εφαρμογή σε smartphone και tablet για όσους φροντίζουν ανθρώπους... που ξεχνούν λίγο ή πολύ!



Τι είναι η "Δι'Ανοια";

Η Δι'Ανοια είναι μία ΔΩΡΕΑΝ εφαρμογή smartphone για φροντιστές ανθρώπων με αρχόμενη άνοια που δημιούργησε η Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Science For You (SciFY), με την επιστημονική επιμέλεια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.

Προτείνει απλούς τρόπους να βοηθήσουμε τα άτομα που ξεχνούν λίγο ή πολύ να βελτιώσουν τις νοητικές τους λειτουργίες, τη διάθεση, λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής τους.



Είναι δομημένες παρεμβάσεις που προσαρμόζονται στο νοητικό επίπεδο των ασθενών και σε συνδυασμό με την φαρμακευτική θεραπεία βοηθούν τον ασθενή να παραμείνει λειτουργικός και δραστήριος νοητικά και κοινωνικά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Περιλαμβάνουν πλήθος δραστηριοτήτων, βιολογικά οι βασικότερες Μη Φαρμακευτικές Παρεμβάσεις είναι:

- ✓ Νοητική Ενδυνάμωση
- ✓ Καθημερινές ψυχολογικές και δημιουργικές δραστηριότητες
- ✓ Εργαθεραπεία

Για ποιον είναι;

Η Δι'Ανοια είναι πολύ χρήσιμη όσους φροντίζουν ανθρώπους με ήπια γνωστική διαταραχή με σημαντικά ελλείμματα ή αρχόμενη άνοια, καθώς και σε σχετικούς επαγγελματίες υγείας.

Γιατί είναι χρήσιμη;

Προσφέρει εκτυπώσιμες νοητικές ασκήσεις έτοιμες για χρήση. Προτείνει καθημερινά τρόπους να περάσουμε ποιοτικό χρόνο μαζί. Θυμίζει τα σημαντικά: βασικές αρχές που δεν πρέπει να ξεχνάμε. Επιτρέπει να κρατάμε ημερολόγιο των ασκήσεων.

Θυμηθείτε τη λίστα για φρονία

Θυμηθείτε τη λίστα για φρονία

Προσπαθήστε να τα ανακαταστήσετε στη μνήμη σας μια λίστα με αντικείμενα



ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Νοητικές Ασκήσεις

- Μνήμη: Προσαρχή Σκέψης και Λόγου...
- Διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας
- Εκτυπώσιμες
- "Χαρτί και μολύβι"
- Οικίος τρόπος

Προτάσεις για να περνάμε όμορφο χρόνο μαζί

- "Τι να κάνουμε σήμερα;
- Νοητική ενδυνάμωση
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Ποιοτικός χρόνος
- Ερχόμαστε κοντά



Εταιρείες Alzheimer στην Ελλάδα

- Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών – Θεσσαλονίκη 1997
 - Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» 1997
 - Βόλος 1998
 - Ξάνθη 1998
 - Χανιά 1999
 - Λάρισα 2000
 - Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών – Αθήνα 2002
 - Ηράκλειο 2002
 - Ρόδος 2008
 - Χαλκίδα 2008
- Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών 2009**



Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Δομές και υπηρεσίες

2002 – 2017
15 χρόνια μαζί
με τα άτομα με άνοια
και τις οικογένειές τους



Κέντρο Ημέρας Μετς



Κέντρο Ημέρας Πανόρμου



Κέντρο Ημέρας Μαρούσι



Κέντρο Ημέρας Ηλιούπολη



Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια



«Υγεία – Πρόνοια» 2000-2006



2002 – 2017
15 χρόνια μαζί
με τα άτομα με άνοια
και τις οικογένειές τους

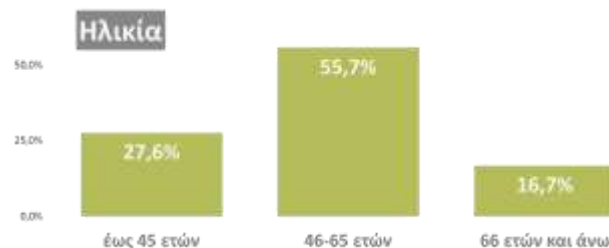


Μελέτη HELIAD

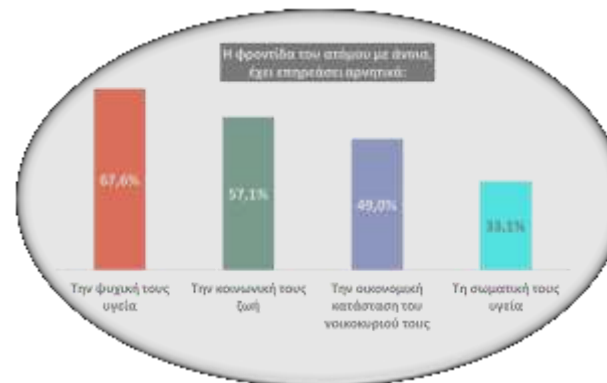
Επιπολασμός (συχνότητα) άνοιας στην Ελλάδα

- Πρώτη μεγάλη πληθυσμιακή εκτίμηση επιπολασμού στην Ελλάδα
- **1902** συμμετέχοντες
- 1590 (83,6 %) νοητικά υγιείς
- **88 (4,6 %) ανοϊκοί**
- Σε σύγκριση με αναμενόμενο επιπολασμό για Ευρωπαϊκούς πληθυσμούς (~6%) αυτές οι εκτιμήσεις είναι κατά τις κατώτερες
 - Ferri, C.P., et al., Global prevalence of dementia: a Delphi consensus study. Lancet, 2005
 - International, A.s.D. World Alzheimer Report 2009
 - C.A.Anastasiou et al., Mediterranean diet and cognitive health: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet, Plos ONE, 2017

Το προφίλ του φρονιστή

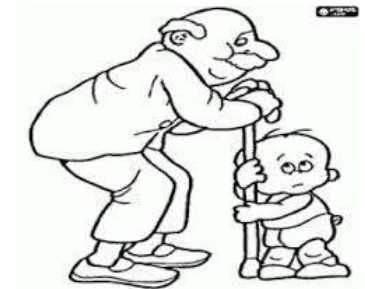


Επιβάρυνση φροντιστών



Πλάνο Φροντίδας ατόμου με άνοια

Διεπιστημονική ομάδα – εξατομικευμένη προσέγγιση



Η άνοια στην Ελλάδα σήμερα

- 200.000 άτομα με άνοια
- 89% φροντίζονται στο σπίτι - 400.000 φροντιστές
- **Απουσία επιδομάτων και νομοθετικού πλαισίου για την Άνοια- ΣΤΙΓΜΑ**
- Ίδρυση Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια – Νόσο Alzheimer – 2015
ΦΕΚ 270Α -24/12/2014– νόμος 4316
- Έγκριση Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια και τη νόσο Alzheimer από την Επιτροπή Κοινωνικών Υποθέσεων της Βουλής - Μάρτιος 2016



2018 - Υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την Άνοια – Νόσο Alzheimer

- Εθνικό Αρχείο για άτομα με άνοια
- 7 Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας για άτομα με άνοια σε μεγάλες πόλεις της Ελλάδας
- 6 Ιατρεία Μνήμης στα Γενικά Νοσοκομεία
- 10 Προγράμματα Διασύνδεσης με ΟΤΑ
- 3 Μονάδες τελικού σταδίου (hospices)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Κοινότητες φιλικές προς την άνοια

- Σε μια κοινότητα φιλική προς την Άνοια, οι άνθρωποι με Άνοια έχουν πρόσβαση σε έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία, απολαμβάνουν υψηλής ποιότητας φροντίδα, αντιμετωπίζονται με σεβασμό, υποστηρίζονται και νιώθουν ασφαλείς και ενσωματωμένοι, με δυνατότητα συμμετοχής, επιλογής και ελέγχου της καθημερινότητάς τους.
- Μία κοινότητα φιλική προς την Άνοια αποτελείται από μεμονωμένα άτομα, οικογένειες, επιχειρήσεις, οργανισμούς, δημόσιες υπηρεσίες και συλλόγους που γνωρίζουν και υποστηρίζουν τις ανάγκες των ατόμων με Άνοια.



Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

- ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ
- ΙΔΡΥΘΗΚΕ ΤΟ 2002 ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ, ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ
- ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ 46 ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ, ΕΧΕΙ 55 ΕΝΕΡΓΟΥΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΚΑΙ 4.550 ΜΕΛΗ

ΔΡΑΣΕΙΣ

- 4 Κέντρα Ημέρας, Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι
- Ενημερωτικές ομιλίες και εκδηλώσεις για το κοινό.
- Εκστρατείες ευαισθητοποίησης και πρόληψης της Άνοιας.
- Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας - επιστημονικές ημερίδες.
- Υλοποίηση Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων.
- Επιστημονική έρευνα.
- Συνεργασία με κοινωνικούς φορείς και εθελοντικές οργανώσεις.
- Έκδοση και δωρεάν διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού.

★όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν

