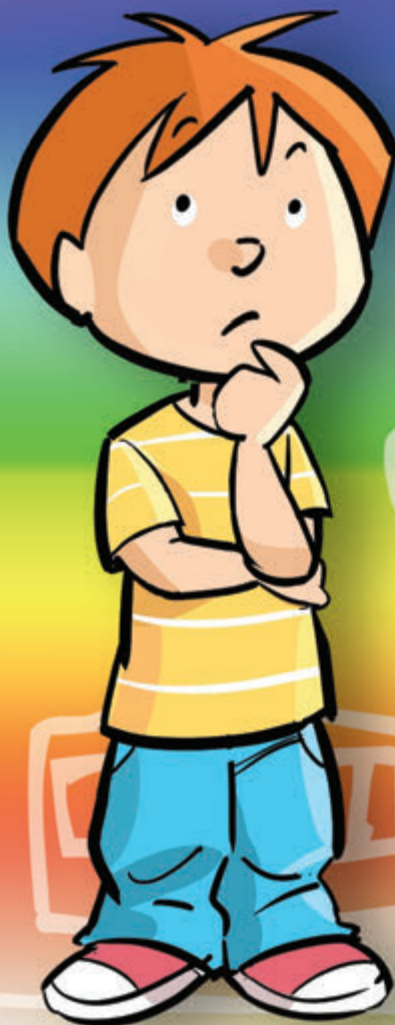




ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Γιατί η γιαγιά μου  
δεν θυμάται  
το όνομά μου;



ΜΑΘΑΙΝΩ  
ΓΙΑ ΤΗ  
ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Γιατί  
η γιαγιά μου  
δεν θυμάται  
το όνομά μου;

Συγγραφέας: Όλγα Λυμπεροπούλου, Γνωστική νευροψυχολόγος

Σχεδιασμός έκδοσης: REVERSE

Εικονογράφηση: Αλέξανδρος Τζήμερος - Smart Magna

Γεια σας!  
Με λένε Ιάσωνα.



Πριν από λίγο καιρό μάθαμε  
ότι η γιαγιά μου η Έλλη έχει μια αρρώστια  
που τη λένε **Αλτσχάιμερ**.

Στην αρχή δεν μπορούσα να καταλάβω γιατί διάλεξαν ένα τόσο δύσκολο όνομα γι' αυτή την αρρώστια! Όμως η Λίζα, η μεγαλύτερη αδερφή μου, μου εξήγησε ότι έτσι έλεγαν το γιατρό που την ανακάλυψε.

Όταν μάθαμε ότι η γιαγιά είναι άρρωστη, όλοι στενοχωρηθήκαμε. Πιο πολύ απ' όλους στενοχωρήθηκε η μαμά μου, γιατί η γιαγιά η Έλλη είναι η δική της μαμά. Μερικές φορές ακούγαμε τον μπαμπά και τη μαμά να συζητούν για τη γιαγιά μέχρι αργά το βράδυ.

Μια μέρα, ο γιατρός έδωσε στους γονείς μου μερικά βιβλία για μεγάλους που έλεγαν για τη νόσο Αλτσχάιμερ, την αρρώστια δηλαδή της γιαγιάς. Το απόγευμα, μας φώναξαν με τη Λίζα στο σαλόνι και μας εξήγησαν με απλά λόγια αυτά που διάβασαν.

Θα σας πω αυτά που έμαθα!

# Η νόσος Αλτσχάιμερ

είναι μια αρρώστια που **κάνει κακό**  
στον **εγκέφαλο.**

Μέχρι τώρα νόμιζα ότι η καρδιά είναι το πιο σημαντικό όργανο του σώματός μας.

Τελικά όμως, ο εγκέφαλος είναι ακόμα πιο σημαντικός!

Ο εγκέφαλος βρίσκεται μέσα στο κεφάλι μας και μοιάζει με ένα μεγάλο γκρι σφουγγάρι, γεμάτο βαθουλώματα.

Μας βοηθάει να μιλάμε με τους φίλους μας, να περπατάμε, να θυμόμαστε το τηλέφωνο του σπιτιού μας, να κάνουμε ποδήλατο, να λήμε ανέκδοτα, ακόμα και να θυμώνουμε, όταν δεν μπορούμε να λύσουμε μια άσκηση στα μαθηματικά!

Η νόσος Αλτσχάιμερ κάνει κακό στο πιο  
σημαντικό όργανο του σώματός μας:  
τον εγκέφαλο.



Κύκλωσε  
την εικόνα  
που δείχνει  
τον εγκέφαλο.

Στη συνέχεια,  
ένωσε με  
μια γραμμή  
τον εγκέφαλο  
με το σημείο  
του σώματός  
μας στο οποίο  
βρίσκεται.



«Αφού ο εγκέφαλος της γιαγιάς είναι άρρωστος, αυτό σημαίνει ότι η γιαγιά δεν θα μπορεί να κάνει τίποτα πια, ούτε καν να μιλάει;», ρώτησα.

**Ο μπαμπάς μου εξήγησε ότι αυτό δεν είναι αλήθεια.**

Η νόσος Αλτσχάιμερ αρρωσταίνει τον εγκέφαλο σιγά σιγά, κάθε μέρα και λίγο περισσότερο.

Έτσι, στην αρχή η γιαγιά θα δυσκολεύεται να κάνει λίγα μόνο πράγματα, αλλά όσο περνάει ο καιρός θα χρειάζεται περισσότερη βοήθεια από όλους μας για να κάνει αυτά που θέλει.

Η μαμά μάς ρώτησε εάν είχαμε καταλάβει ότι τον τελευταίο καιρό η γιαγιά ξεχνάει πράγματα που κανονικά δεν θα έπρεπε να ξεχνάει.

Φυσικά και το είχαμε καταλάβει!

Mας είχε φανεί πολύ παράξενο που μερικές φορές μας έλεγε την ίδια ιστορία, ξανά και ξανά.

Η Λίζα παραπονιόταν ότι η γιαγιά τη ρωτούσε ποηλιές φορές μέσα στη μέρα εάν της αγόρασε γιαούρτι, ενώ την είχε δει να το βάζει μέσα στο ψυγείο.

Τελευταία, δεν μπορούσε να θυμηθεί πού έχουμε τα πιρούνια, παρόλο που τα βάζουμε πάντα μέσα στο δεύτερο συρτάρι της κουζίνας.

Μια μέρα μάλιστα, νομίζω ότι δεν μπορούσε να θυμηθεί το όνομά μου.

Η μαμά μάς εξήγησε ότι το πρώτο πράγμα που παθαίνει ένας άνθρωπος που έχει Αλτσχάιμερ, όπως η γιαγιά μας, είναι ότι **ξεχνάει**.

Έτσι εξηγούνται όλα!



Ακόμα, έμαθα και κάτι άλλο πολύ σημαντικό:  
επειδή η γιαγιά ξεχνάει, μπορεί κάποια  
φορά να πει ή να κάνει κάτι παράξενο.

Μπορεί για παράδειγμα να θυμώσει μαζί μου επειδή  
δεν βρίσκει το πορτοφόλι της. Ή μπορεί να μην θέλει  
πια να μου λείει παροιμίες, όπως παλιά.

Αυτό που πρέπει πάντα  
να θυμάμαι είναι ότι  
**δεν φταίω εγώ** που η γιαγιά  
έχει αλλάξει.



Αλλά ούτε και η γιαγιά  
φταίει. Με αγαπάει και την  
αγαπάω όπως πάντα!

Επειδή όμως έχει Αλτσχάιμερ και ο εγκέφαλός της  
είναι άρρωστος, μερικές φορές μπορεί χωρίς  
να το θέλει να κάνει πράγματα που μας παραξενεύουν  
ή μας στεναχωρούν.



Όπως σου είπα, η γιαγιά μου η Έλλη έχει Αλτσχάιμερ. Επειδή ξεχνάει πολύ, μερικές φορές μπερδεύεται και βάζει τα πράγματα της σε πολύ παράξενα μέρη του σπιτιού.

Ψάξε να βρεις πού είναι τα **γυαλιά**, το **πορτοφόλι**, το **καπέλο**, η **ομπρέλα** και οι **παντόφλες** της. Θέλω να τη βοηθήσω να τα βρει, γιατί δεν θυμάται πού τα έχει βάλει και είναι πολύ στενοχωρημένη.



Για να καταλάβω καλύτερα πώς είναι να έχεις Αλτσχάιμερ, ο μπαμπάς μου μου έδωσε ένα παράδειγμα. «Σκέψου ότι έχουμε πάει όλοι μαζί διακοπές σε μια ξένη χώρα. Ενώ εμείς προχωράμε, εσύ χαζεύεις τα παιχνίδια σε μια βιτρίνα. Ξαφνικά, καταλαβαίνεις ότι δεν είμαστε πια μαζί σου και έχεις χαθεί. Βρίσκεσαι μόνος σου σε μια άγνωστη χώρα, δεν ξέρεις κανέναν και δεν μπορείς να ζητήσεις βοήθεια, γιατί δεν μιλάς την ξένη γλώσσα. Πώς θα ένιωθες εάν συνέβαινε αυτό;».



**Δεν ήθελα  
ούτε να το σκεφτώ!  
Ακουγόταν τόσο τρομακτικό...**

Ο μπαμπάς είπε ότι κάπως έτσι νιώθουν οι άνθρωποι που έχουν Αλτσχάιμερ.

**Για να μην φοβούνται, πρέπει να τους  
δείχνουμε κάθε μέρα πόσο πολύ τους αγαπάμε.**

Φαντάσου ότι έχεις πάει  
διακοπές με τους γονείς σου  
σε μια ξένη χώρα.  
Ξαφνικά, καταλαβαίνεις ότι  
έχεις χαθεί. Δεν υπάρχει γύρω  
σου κανένας γνωστός για να σε  
βοηθήσει. Και δεν μπορείς να  
ζητήσεις βοήθεια, γιατί δεν  
μιλάς αυτή την ξένη γλώσσα.

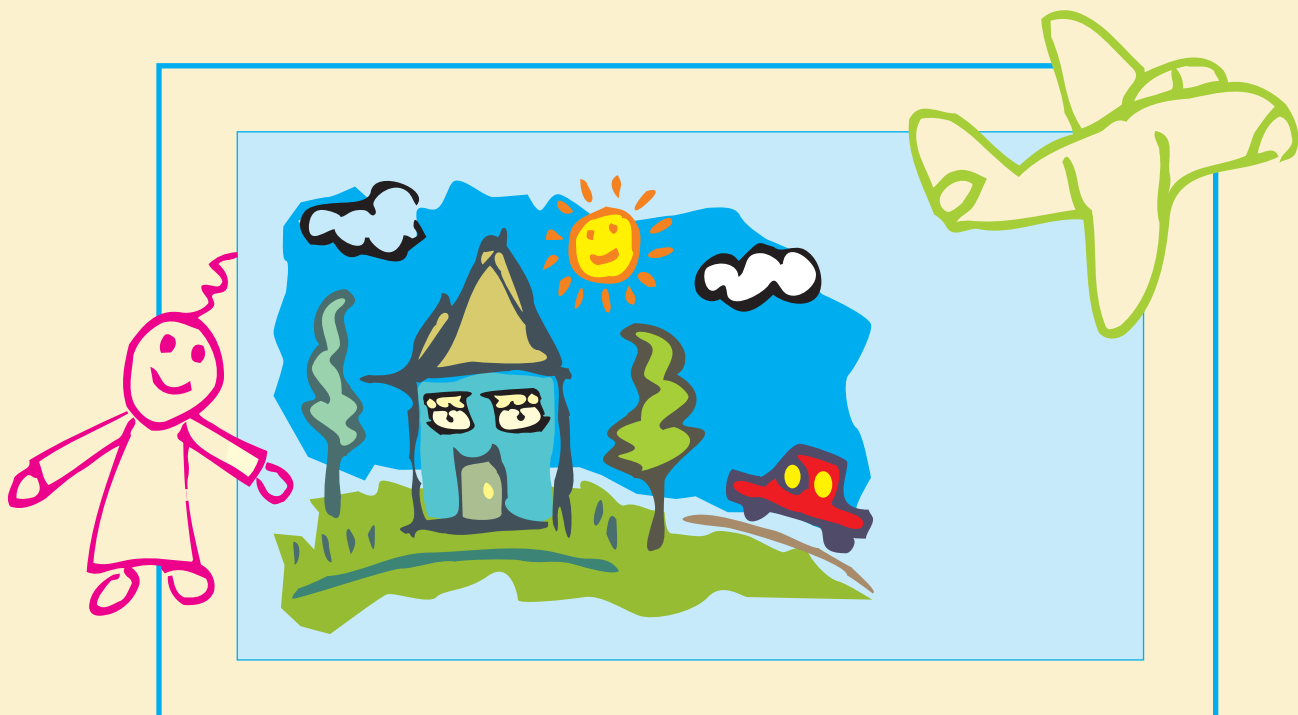
## Πώς θα ένιωθες;

Κύκλωσε τα πρόσωπα που δείχνουν  
πώς θα αισθανόσουν σε αυτή την  
περίπτωση.

Κάπως έτσι νιώθουν οι άνθρωποι που  
έχουν Αιτοσχάιμερ.

**Γι' αυτό και χρειάζονται  
την αγάπη  
και τη βοήθειά μας.**





Πριν λίγες ημέρες, σκεφτήκαμε με τη Λίζα μερικές ακόμα ερωτήσεις που θέλαμε να κάνουμε στους γονείς μας για τη νόσο Αλτσχάιμερ και τις γράψαμε σε ένα πρόχειρο τετράδιο για να μην τις ξεχάσουμε.

## 1 Μπορεί να κολλήσω κι εγώ Αλτσχάιμερ;

Όχι. Δεν γίνεται να κολλήσεις Αλτσχάιμερ από κάποιον άλλο άνθρωπο, όπως συμβαίνει με το συνάχι. Επειδή κάποιος στην οικογένεια έχει Αλτσχάιμερ, αυτό δεν σημαίνει ότι θα το πάθουν και όλοι όσοι ζουν μαζί του.

**2** Παθαίνουν Αλτσχάιμερ **μόνο** οι παππούδες και οι γιαγιάδες;

Συνήθως ναι. Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν Αλτσχάιμερ είναι πάνω από 65 χρονών.

**3** Παθαίνουν Αλτσχάιμερ **όλοι** οι παππούδες και οι γιαγιάδες;

Όχι. Το Αλτσχάιμερ είναι μια ασθένεια που εμφανίζεται μόνο σε μερικούς ηλικιωμένους.

**4** Όταν με πονάει ο λαιμός μου, ο γιατρός μου λέει να πίνω ένα ειδικό σιρόπι και μετά γίνομαι καλά.

Αν η γιαγιά πάρει φάρμακα, θα γίνει καλά;

Ο γιατρός έχει δώσει στη γιαγιά κάποια φάρμακα που θα πρέπει να τα παίρνει κάθε μέρα. Με αυτά τα φάρμακα, η γιαγιά δεν θα γίνει τελείως καλά. Τα φάρμακα όμως θα τη βοηθήσουν να θυμάται καλύτερα και να μπορεί να κάνει τα πράγματα που θέλει μόνη της, χωρίς βοήθεια για περισσότερο καιρό.

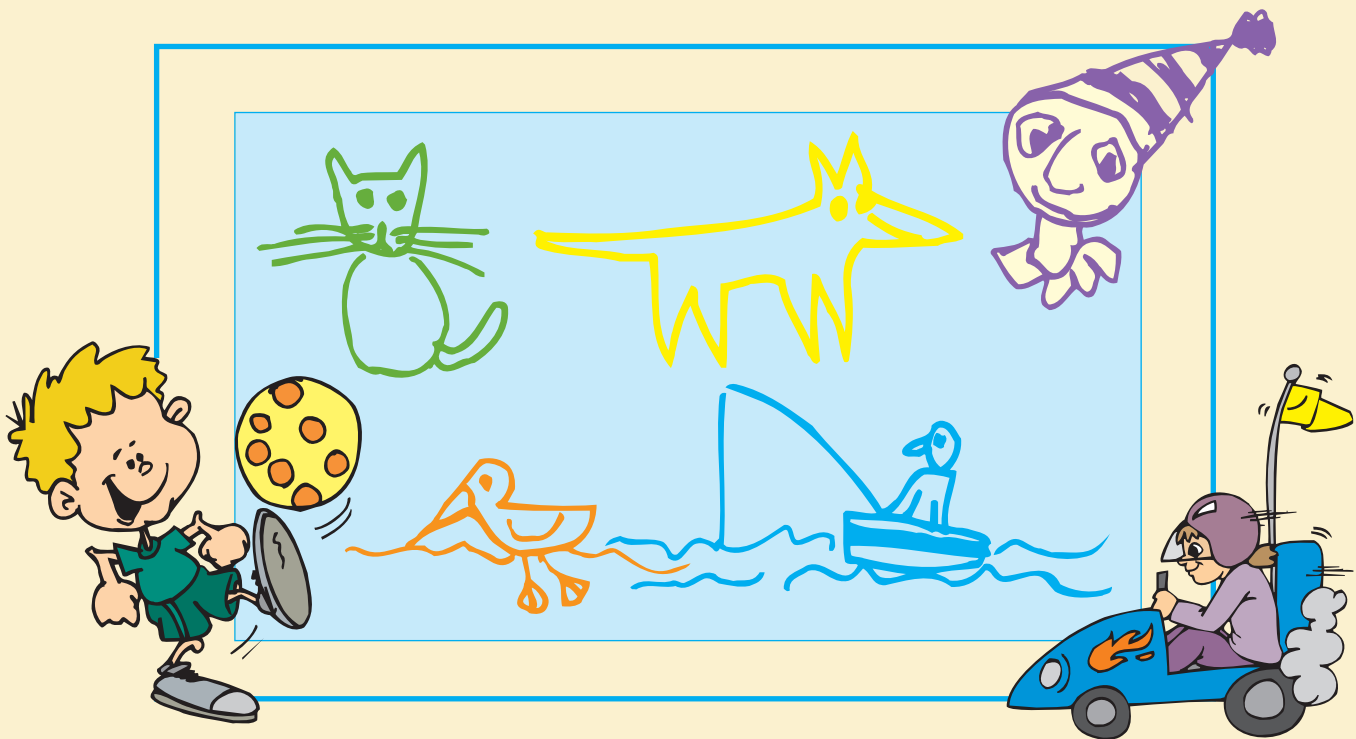
## 5 Μπορεί η γιαγιά να πεθάνει επειδή έχει Αλτσχάιμερ;

Αυτό δεν είναι σίγουρο. Μερικοί άνθρωποι πεθαίνουν επειδή έχουν Αλτσχάιμερ. Όμως, τις περισσότερες φορές τα φάρμακα που δίνει ο γιατρός βοηθούν τους αρρώστους να είναι καλά και να μην πεθάνουν από αυτό.

## 6 Μερικές φορές η γιαγιά λέει πράγματα που δεν είναι αλήθεια. Χθες επέμενε ότι η Λίζα έχει πάρει κρυφά τη βεντάλια της, ενώ δεν την είχε πάρει. Γιατί το κάνει αυτό;

Η γιαγιά δεν το έκανε αυτό από κακία. Επειδή είναι άρρωστη, μπορεί να πιστεύει πράγματα που εμείς ξέρουμε ότι δεν είναι αλήθεια. Όταν συμβαίνει αυτό, μην προσπαθείς να την πείσεις ότι έχει άδικο. Απλά μίλα της για κάτι άλλο και θα δεις ότι αμέσως θα ηρεμήσει.

## 7 Η γιαγιά ξέχασε τα γενέθλια μου. Δεν με αγαπάει πια; Φυσικά και σε αγαπάει, όπως πάντα! Δεν πρέπει να στενοχωριέσαι, γιατί δεν το έκανε επίτηδες. Επειδή η γιαγιά έχει Αλτσχάιμερ και ο εγκέφαλός της είναι άρρωστος, είναι φυσικό να ξεχνάει πράγματα που κάποτε τα θυμόταν πολύ καλά, όπως τα γενέθλιά σου.



**8** Μερικές φορές ντρέπομαι που η γιαγιά ξεχνάει τόσα πολλά πράγματα.

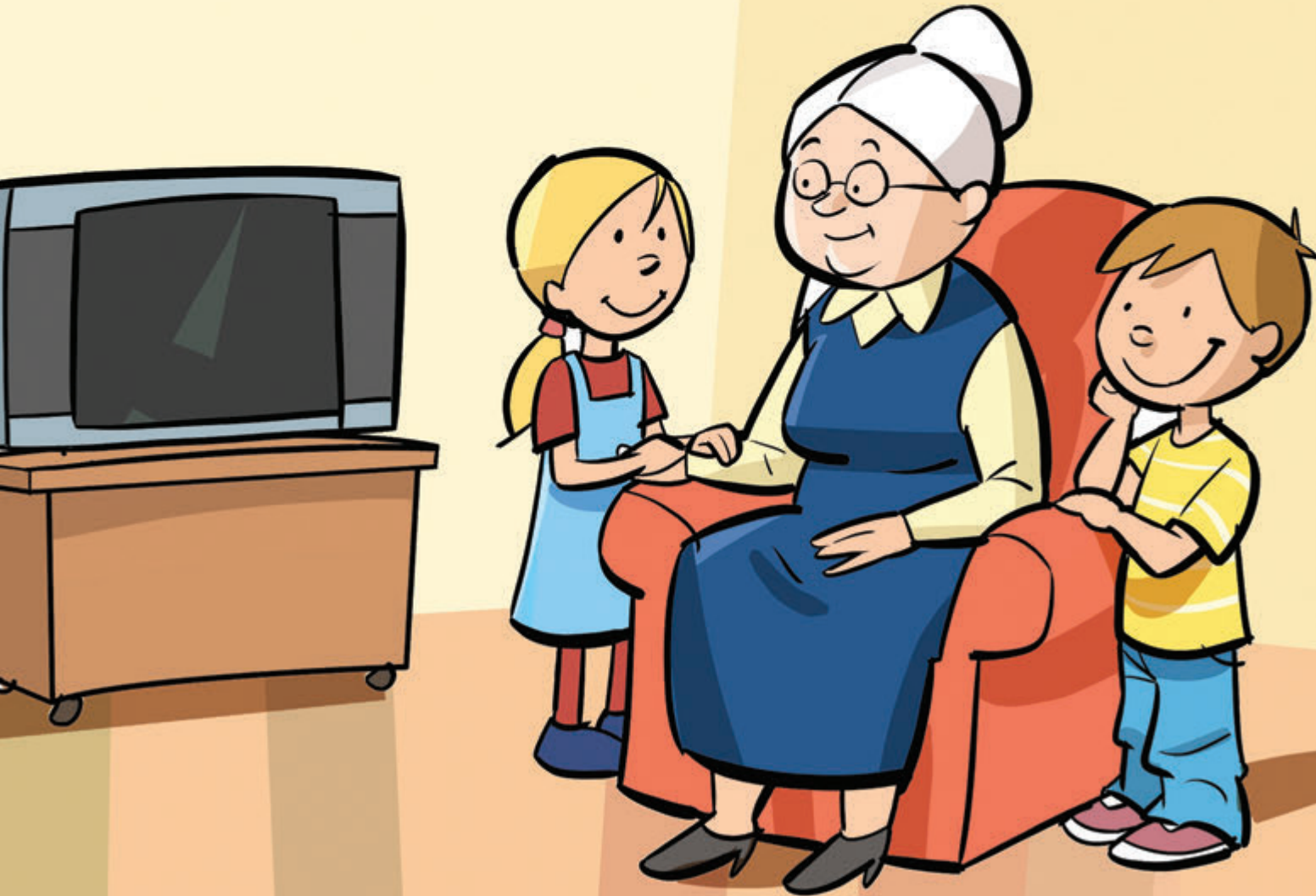
Μήπως είναι καλύτερα να πούμε στους φίλους μας να μην έρχονται πια στο σπίτι;

Δεν υπάρχει λόγος να ντρέπεστε για τη γιαγιά. Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μια αρρώστια όπως όλες οι άλλες. Είναι καλύτερο να εξηγήσετε στους φίλους σας ότι η γιαγιά είναι άρρωστη και να τους πείτε αυτά που μάθατε για τη νόσο Αλτσχάιμερ. Άηλωστε, η γιαγιά δεν είναι η μόνη που έχει Αλτσχάιμερ. Μπορεί και η δική τους γιαγιά ή ο παπούς να έχει την ίδια αρρώστια.





Μερικές φορές, η γιαγιά, παρόλο που ξέρει τι θέλει να πει, δεν τα καταφέρνει. Άλλες φορές πάλι, δυσκολεύεται να καταλάβει τι της λέμε. Υπάρχουν μερικά μικρά κόλπα που μας βοηθούν πολύ να συζητάμε με τη γιαγιά:



Κλείνουμε το ραδιόφωνο και την τηλεόραση.

Όταν υπάρχει θόρυβος, η γιαγιά μπερδεύεται.

Όταν της μιλάμε, είμαστε ήρεμοι και χαμογελαστοί.

Για να μας προσέξει, όταν συζητάμε της κρατάμε το χέρι και την κοιτάμε στα μάτια.

Μιλάμε αργά και καθαρά.

Δεν της κάνουμε δύσκολες ερωτήσεις που ξέρουμε ότι δεν μπορεί να απαντήσει.

Δεν βιαζόμαστε. Της δίνουμε πολύ χρόνο για να μας πει αυτό που θέλει.

Όταν δε θυμάται κάτι, τη βοηθάμε εμείς να θυμηθεί.

Ακόμα και αν μας ρωτήσει πολλές φορές το ίδιο πράγμα, απαντάμε πάντα ήρεμα. Ξέρουμε ότι φταίει η αρρώστια της γι' αυτό. Δεν το κάνει επίτηδες.

Της λέμε πολλά αστεία. Την κάνουν να γελάει!

**Παρόλο που η γιαγιά μου έχει Αλτσχάιμερ, υπάρχουν ακόμα πολλά πράγματα που μπορεί να κάνει καλά.**



Έχω ετοιμάσει μια λίστα με τα πράγματα που μου αρέσει να κάνω μαζί με τη γιαγιά.

**Μπορείς να πάρεις ιδέες και να κάνεις κάποια από αυτά μαζί με τον παππού ή τη γιαγιά σου!**

Ακούμε μουσική.



Ζωγραφίζουμε.



Διαβάζουμε το αγαπημένο μου βιβλίο.



Κοιτάμε φωτογραφίες της οικογένειάς μας.

Ποτίζουμε τα λουλούδια στο μπαλκόνι.

Λέμε τι είναι το κάθε πράγμα που βλέπουμε μπροστά μας και πού το χρησιμοποιούμε.



Παίζουμε με τον Έκτορα, το σκύλο μας.

Μου λέει ιστορίες για τις σκανταλιές που έκανε όταν ήταν εκείνη παιδί!



Ετοιμάζουμε το τραπέζι για να φάμε.

Τραγουδάμε τα αγαπημένα της τραγούδια.



Περπατάμε στον κήπο.



Της ζητάω να μου πει τη γνώμη της όταν έχω κάποιο πρόβλημα.

Βλέπουμε στην τηλεόραση εκπομπές για τη φύση και τα άγρια ζώα.

Λέμε παροιμίες και ανέκδοτα.



Φτιάχνουμε μαζί παζλ.



Συζητάμε για τους διάσημους ηθοποιούς και τραγουδιστές που βλέπουμε στην τηλεόραση.

Παίζουμε «κρεμάλα», «τρίλιζα» και «όνομα - ζώο - πράγμα».



Μετράμε τα λεφτά που έχω στον κουμπαρά μου.



Φτιάχνουμε πορτοκαλάδα.

Κοιτάμε το ημερολόγιο και βρίσκουμε την ημέρα,



την ημερομηνία, το μήνα και τη χρονιά.

**ΧΡΩΜΑΤΙΣΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΜΕ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ!**



Είμαι πολύ χαρούμενος που συζητήσαμε με τη μαμά, τον μπαμπά και την αδερφή μου για την αρρώστια της γιαγιάς.

Αγαπάω πολύ τη γιαγιά μου και θέλω να είναι καλά!

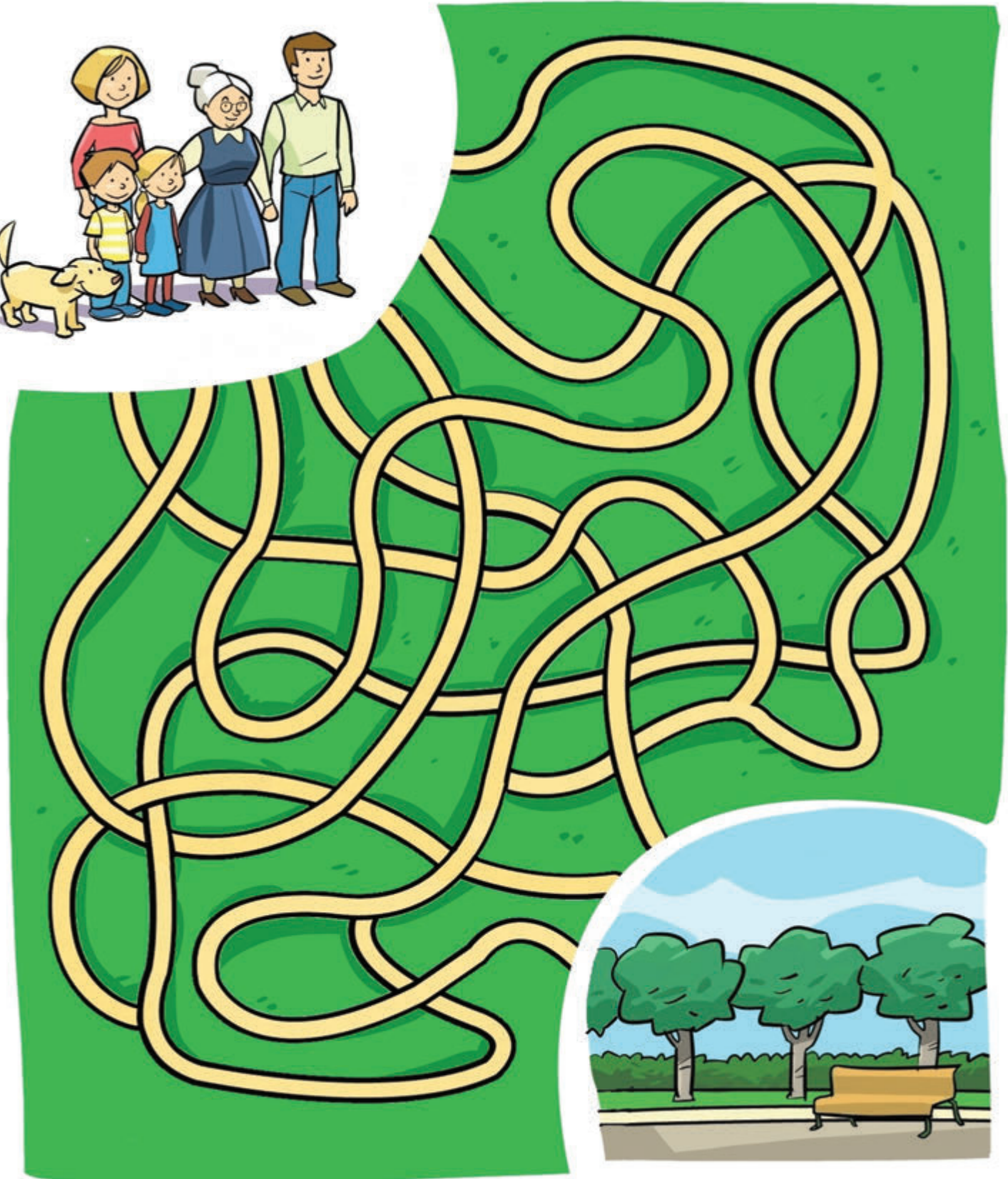


Τώρα που ξέρω τι είναι η νόσος Αλτσχάιμερ μπορώ να τη βοηθήσω, όποτε με χρειάζεται.

Άλλωστε, κι αυτή κάποτε με βοήθησε να μάθω να διαβάζω!

Το περπάτημα είναι μια πολύ καλή άσκηση για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, όχι μόνο για τις γιαγιάδες και τους παππούδες! Οι γιατροί λένε ότι κάνει καλό και στο σώμα αλλά και στο μυαλό μας. Γι' αυτό τα Σαββατοκύριακα πηγαίνουμε συχνά όλοι μαζί για περπάτημα. Βοήθησέ μας να φτάσουμε στο πάρκο!







Προσπάθησε να βρεις μέσα στο κρυπτόλεξο τις λέξεις που είναι γραμμένες στον πίνακα.



~~ΠΑΠΠΟΥΣ~~  
ΑΓΚΑΛΙΑ

ΜΝΗΜΗ  
ΒΟΗΘΕΙΑ

ΓΙΑΤΡΟΣ  
ΑΓΑΠΩ

ΣΩΜΑ  
ΓΙΑΓΙΑ

ΜΥΑΛΟ  
ΞΕΧΝΑΩ

Κ	Π	Τ	Α	Γ	Α	Π	Ω	Ι	Π	Κ
Ψ	Α	Ε	Κ	Ι	Ι	Ρ	Φ	Σ	Μ	Ο
Υ	Π	Δ	Ε	Α	Π	Ξ	Υ	Π	Ν	Ε
Β	Π	Ι	Κ	Τ	Δ	Ε	Σ	Α	Η	Φ
Ο	Ο	Ε	Ι	Ρ	Ι	Χ	Σ	Ω	Μ	Α
Μ	Υ	Α	Λ	Ο	Ο	Ν	Κ	Λ	Η	Ρ
Θ	Σ	Α	Ζ	Σ	Β	Α	Η	Υ	Ι	Π
Γ	Ι	Α	Γ	Ι	Α	Ω	Ο	Ε	Α	Ι
Β	Ο	Η	Θ	Ε	Ι	Α	Η	Α	Ρ	Ι
Τ	Ε	Ε	Ρ	Α	Γ	Κ	Α	Λ	Ι	Α





# σωστό ή λάθος;

Για να δούμε πόσα πράγματα  
ξέρεις για τη νόσο Αλτσχάιμερ!

Απάντησε

προβεκτικά στις παρακάτω ερωτήσεις.

(Οι σωστές απαντήσεις δίνονται στις σελίδες 26 - 28).

---

**1** Η νόσος Αλτσχάιμερ κάνει κακό στην καρδιά



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

**2** Συνήθως παθαίνουν Αλτσχάιμερ οι παππούδες και οι γιαγιάδες.



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

**3** Το πρώτο πράγμα που παθαίνουν οι άνθρωποι που έχουν νόσο Αλτσχάιμερ είναι ότι ξεχνούν.



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

4 Εάν κάποιος στην οικογένειά μου έχει Αλτσχάιμερ, αυτό δεν σημαίνει ότι θα κολλήσω κι εγώ.



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

5 Οι άνθρωποι που έχουν Αλτσχάιμερ δεν καταλαβαίνουν τι γίνεται γύρω τους.



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

6 Όταν ένας άνθρωπος με νόσο Αλτσχάιμερ πιστεύει κάτι που δεν είναι αλήθεια (για παράδειγμα, ότι κάποιος έχει κλέψει το πορτοφόλι του), πρέπει να τον διορθώνουμε και να επιμένουμε μέχρι να καταλάβει το λάθος του.



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

7 Οι άνθρωποι που έχουν Αλτσχάιμερ ρωτούν το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά, γιατί δεν μας δίνουν σημασία όταν τους μιλάμε.



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

1  ΣΩΣΤΟ  ΛΑΘΟΣ

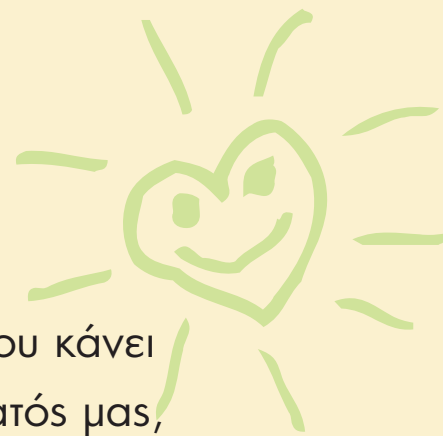
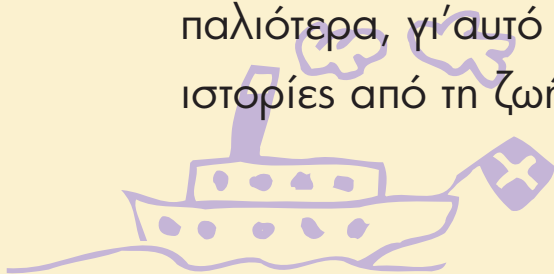
Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μια ασθένεια που κάνει κακό στο σημαντικότερο όργανο του σώματός μας, τον εγκέφαλο.

2  ΣΩΣΤΟ  ΛΑΘΟΣ

Τις περισσότερες φορές παθαίνουν Αλτσχάιμερ οι άνθρωποι που είναι πάνω από 65 χρονών.

3  ΣΩΣΤΟ  ΛΑΘΟΣ

Οι άνθρωποι που έχουν νόσο Αλτσχάιμερ συνήθως ξεχνούν πράγματα που έγιναν πριν από λίγες ημέρες ή ώρες. Για παράδειγμα μπορεί να ξεχάσουν τι τους είπαμε πριν από λίγο ή πού πήγαν χθες βόλτα. Αντίθετα, θυμούνται πολύ καλά τα πράγματα που έγιναν παλιότερα, γι' αυτό και μπορούν να μας λένε ωραίες ιστορίες από τη ζωή τους!



4

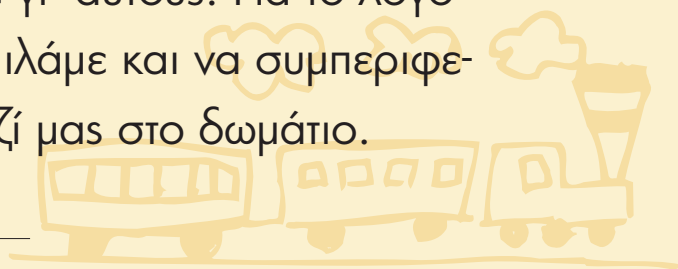


Δεν γίνεται να κολλήσεις Αλτσχάιμερ από κάποιον άλλο άνθρωπο, όπως γίνεται με το συνάχι και την ανεμοβλογιά. Ακόμα και αν ο παππούς σου ή η γιαγιά σου έχει Αλτσχάιμερ και περνάς πολλές ώρες μαζί τους, αποκλείεται να κολλήσεις αυτή την ασθένεια. Μπορούμε να φιλάμε και να αγκαλιάζουμε έναν άνθρωπο που έχει Αλτσχάιμερ, χωρίς να κινδυνεύει η υγεία μας.

5



Τις περισσότερες φορές, οι άνθρωποι που έχουν Αλτσχάιμερ καταλαβαίνουν πολύ καλά τι συμβαίνει γύρω τους, ακόμα και αν δεν μπορούν να μας το δείξουν. Για παράδειγμα, μπορούν να καταλάβουν αν είμαστε θυμωμένοι ή αν μιλάμε γι' αυτούς. Για το λόγο αυτό δεν θα πρέπει ποτέ να μιλάμε και να συμπεριφερόμαστε σαν να μην είναι μαζί μας στο δωμάτιο.



6



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε σε αυτή την περίπτωση είναι να αλλάξουμε θέμα συζήτησης. Έτσι θα τον βοηθήσουμε να ηρεμήσει και να σκεφτεί κάτι άλλο. Αν επιμείνουμε, το μόνο που θα καταφέρουμε θα είναι να τον κάνουμε να αναστατωθεί ακόμα περισσότερο.

7



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

Οι άνθρωποι που έχουν Αλτσχάιμερ μάς κάνουν συχνά την ίδια ερώτηση επειδή δε θυμούνται τι τους απαντήσαμε νωρίτερα. Μάλιστα, το πιθανότερο είναι να μην θυμούνται καν ότι μας έχουν ξανακάνει την ίδια ερώτηση. Για το λόγο αυτό θα πρέπει με υπομονή να τους απαντάμε σε αυτό που μας ρωτούν, ακόμα και αν μας ρωτήσουν το ίδιο πράγμα πολλές φορές.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ





ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

Η Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών 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 ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους 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 Κοινωνικής Αλληλεγγύης και τη συνεργασία των Δήμων λειτουργεί τέσσερα Κέντρα Ημέρας:

**Παγκράτι:** Μ. Μουσούρου 89 και Στίλβωνος 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 9:00-14:00 • 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 ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Σκοπός τους είναι η διατήρηση των νοητικών 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 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

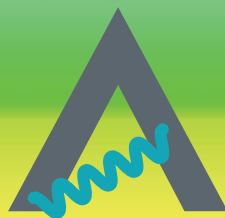
- Υπηρεσία «Φροντίδα στο Σπίτι για άτομα με άνοια»
- Εκπαίδευση Φροντιστών
- Ιατρείο ψυχιατρικής υποστήριξης φροντιστών
- Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών
- Εκπαίδευση έμμισθων φροντιστών και Επαγγελματιών Υγείας
- Εκστρατείες ενημέρωσης και πρόληψης της άνοιας
- Ερευνητικό έργο
- Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα
- Έκδοση ενημερωτικού υλικού
- Δημιουργία Συμβουλευτικών σταθμών για την άνοια
- Δράσεις για την εφαρμογή του Εθνικού Στρατηγικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ



# Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Η Όλγα Λυμπεροπούλου είναι γνωστική  
νευροψυχολόγος με ειδίκευση  
στην Τρίτη Ηλικία και τις άνοιες.  
Από το 2000 εργάζεται καθημερινά  
με άτομα που αντιμετωπίζουν  
διαταραχές των νοητικών  
τους λειτουργιών.  
Είναι υπεύθυνη του  
**Κέντρου Διαταραχών Μνήμης**  
και διαχειρίστρια  
της ιστοσελίδας  
**trainyourbrain.gr**.

Μέσα από τα άρθρα, τα βιβλία  
**και τις ομιλίες της επιδιώκει**  
να μεταδώσει στο ευρύ κοινό  
με απλό και κατανοητό τρόπο  
επιστημονικά τμηριωμένες  
πληροφορίες σχετικά με τις άνοιες και τη  
φροντίδα της υγείας του εγκεφάλου.



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, 116 36 Αθήνα

τηλ.: 2107013271, fax: 210 6012239, e-mail: info@alzheimerathens.gr

[www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)

