



# World Alzheimer's Month



Σεπτέμβριος

## Μη με ξεχνάς

Το θέμα της φετινής καμπάνιας για τον Παγκόσμιο Μήνα Alzheimer είναι «Μη με ξεχνάς». Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να μάθουν να εντοπίζουν τα σημάδια της άνοιας, αλλά και να μη ξεχνούν τους αγαπημένους τους που ζουν με άνοια ή απεβίωσαν λόγω της νόσου. Ο αντίκτυπος της εκστρατείας του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer αυξάνεται, αλλά ο στιγματισμός και η παραπληροφόρηση που περιβάλλει την άνοια παραμένει ένα παγκόσμιο πρόβλημα.



### Αν ζείτε με άνοια:

Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι. Μπορείτε να ζησετε καλά ως ασθενής ζητώντας βοήθεια και υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους, τον γιατρό σας, τους επαγγελματίες υγείας και τις Εταιρείες Alzheimer ανά την Ελλάδα. Έχετε δύναμη και η φωνή σας μπορεί να ακουστεί!



### Αν είστε περιθάλποντας:

Να θυμάστε ότι η περίθαλψη ασθενούς με άνοια αποτελεί ένα δύσκολο έργο. Ωστόσο, μπορεί να γίνει πιο εύκολη, αν σιγουρευτείτε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας και δεν αγνοείτε τις δικές σας ανάγκες. Έτσι, θα βοηθήσετε σημαντικά όχι μόνο τον εαυτό σας αλλά και τον ασθενή σας.



### Ως κοινωνία:

Να θυμάστε ότι οι άνθρωποι που ζουν με άνοια και οι περιθάλποντές τους μπορεί συχνά να αισθάνονται απομονωμένοι, οπότε πρέπει να κάνουμε περισσότερα για να αντιμετωπίσουμε αυτό το στίγμα. Κοινότητες Φιλικές στην Άνοια δημιουργούνται σε όλο τον κόσμο με σκοπό να εκπαιδεύσουν το κοινό και να παρέχουν ένα ισχυρότερο δίκτυο υποστήριξης.



### Ως άτομα:

Να θυμάστε πως ο υγιεινός τρόπος ζωής βοηθάει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης της άνοιας. Ο γενικός κανόνας είναι πως ό,τι κάνει καλό στην καρδιά κάνει καλό και στον εγκέφαλο. Πρέπει να φροντίζουμε την καρδιά και τον εγκέφαλό μας με μια ισορροπημένη διατροφή, με τακτική σωματική και νοητική άσκηση. Το κλειδί είναι να εντάξετε απλές κινητικές και νοητικές δραστηριότητες στην καθημερινή σας ζωή!



### Ως κυβέρνηση:

Να θυμάστε ότι η εφαρμογή ενός εθνικού σχεδίου για την άνοια θα βοηθήσει τη χώρα μας να ασχοληθεί με τον αντίκτυπο της αύξησης του επιπολασμού και του κόστους της άνοιας. Τα εθνικά σχέδια μπορούν να βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση των πολιτών και την εκπαίδευσή τους. Μπορούν ακόμα να βελτιώσουν την πρόσβαση στην έγκαιρη διάγνωση, τη θεραπεία και τη φροντίδα και να εξασφαλιστεί έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής για τους ανθρώπους με άνοια.

## Τι είναι η άνοια;

Άνοια είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιαδήποτε κατάσταση που με την πάροδο του χρόνου προκαλεί φθορά σε μια σειρά λειτουργιών του εγκεφάλου όπως τη μνήμη, τη σκέψη, την ικανότητα αναγνώρισης, τον λόγο, τον προγραμματισμό και την προσωπικότητα. Η νόσος Alzheimer ευθύνεται για το 50-60% των περιπτώσεων άνοιας. Άλλοι τύποι άνοιας είναι η αγγειακή άνοια, η άνοια με σωματίδια Lewy και η μετωποκροταφική άνοια.

Τα περισσότερα είδη άνοιας έχουν παρόμοια συμπτώματα συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Απώλεια της μνήμης
- Προβλήματα με τη σκέψη και τον προγραμματισμό
- Δυσκολίες στον λόγο
- Αποτυχία αναγνώρισης ανθρώπων ή αντικειμένων
- Αλλαγή στην προσωπικότητα

Κάθε 4 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο αναπτύσσει άνοια. Μέχρι το 2050, ο αριθμός των ατόμων που ζουν με άνοια σε όλο τον κόσμο θα έχει υπερτριπλασιαστεί, καθιστώντας την ασθένεια μία από τις πιο σημαντικές υγειονομικές κρίσεις του 21ου αιώνα.

## Alzheimer Disease International - Παγκόσμιος Μήνας

Ο Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί ως ο Παγκόσμιος Μήνας της νόσου Alzheimer. Μια διεθνής εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση του κοινού και την άρση του στίγματος εκκινείται κάθε χρόνο από την παγκόσμια εταιρεία Νόσου Alzheimer (ADI) και τις εθνικές εταιρείες Alzheimer. Ο Παγκόσμιος Μήνας για τη Νόσο Alzheimer αποτελεί μια αφορμή για δράση, καθώς δημιουργείται ένα παγκόσμιο κίνημα ενωμένο από την έκκλησή του για αλλαγή. Προσφέρει, επίσης, μια ευκαιρία να προβληματιστούμε σχετικά με τις επιπτώσεις της άνοιας, μια ασθένειας που επηρεάζει όλο και περισσότερους ανθρώπους καθώς περνούν τα χρόνια.

## Βρίσκοντας βοήθεια

Στην Ελλάδα είχαμε 197.000 ασθενείς με άνοια το 2015 και σύμφωνα με τις προβλέψεις το 2050 ο αριθμός αυτός θα φτάσει στους 354.000.

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) συστήθηκε στις 29/10/1995 ως Ν.Π.Ι.Δ. μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Σκοποί της είναι η δημιουργία δομών, υπηρεσιών και συνθηκών που βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής των ασθενών με άνοια, αλλά και των περιθαλπόντων τους, η υποστήριξη της έρευνας, η προώθηση μέτρων πρόληψης και η βελτίωση της διάγνωσης της ασθένειας.

Ενημερωθείτε, αναγνωρίστε τα σημάδια και εξεταστείτε δωρεάν στα Κέντρα Ημέρας της Alzheimer Hellas.

**Το 2014 εξυπηρετήθηκαν 4.500 ασθενείς από την Alzheimer Hellas, πραγματοποιώντας 87.000 επισκέψεις στα Κέντρα Ημέρας.**

## Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κέντρο Ημέρας "Αγία Ελένη"  
Π. Συνδίκια 13, 546 43, Θεσ/νίκη  
Τηλ. 2310 810411  
Γραμμή Βοήθειας: 2310 909000  
Email: [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr)  
Web: [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

Κέντρο Ημέρας "Άγιος Ιωάννης"  
Κων. Καραμανλή 164, 542 48, Θεσ/νίκη  
Τηλ. 2310 351451-5

Facebook: Αλτσχάιμερ Ελλάς  
YouTube: Alzheimer Hellas

