







«Ο ΝΕΣΤΩΡ»
ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Επιμέλεια & παραγωγή: Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Σχεδιασμός: Δολοπούλου Ελισάβετ

Μετάφραση: Paspardu, Τηλ: +30 210 9571777

Εκτύπωση: Χουλιάρης Φώτης, Τηλ: +30 210 5145006

ISBN: 978-618-82888-0-5

Περιεχόμενα

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 9 | Ποιοί είμαστε | 36 | Φροντιστές Ασθενών με Άνοια και Νόσο του Alzheimer |
| 11 | Το όραμά μας | 39 | Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας (Γραμμή SOS) για την Άνοια |
| 13 | Κέντρα Ημέρας Νόσου Alzheimer στην Κυψέλη και στον Άγιο Ελευθέριο | 41 | Καφές για Φροντιστές – Χαλάρωση, Ενημέρωση και Διασκέδαση για τους Φροντιστές! |
| 14 | Κλινική Βραχείας Νοσηλείας για ηλικιωμένους με άνοια | 43 | Κοινωνική Υπηρεσία |
| 17 | Πρωτοποριακό Πρόγραμμα «160 Plus» για οικογένειες με ανοϊκό ασθενή | 45 | Ενημέρωση κι Ευαισθητοποίηση του Κοινού για τα Ψυχογηριατρικά Προβλήματα |
| 21 | «Δεν Ξεχνώ τη Μνήμη μου» | 47 | Εθελοντισμός & Ενεργός γήρανση - Ενεργοί & Υγιείς Ηλικιωμένοι |
| 23 | «Ασημένιοι Θεατές» | 49 | Σεμινάριο Ψυχογηριατρικής για Επαγγελματίες Υγείας |
| 25 | Προγράμματα Εργοθεραπείας | 51 | Ερευνητικό έργο |
| 27 | Ομάδες Νοητικής Ενδυνάμωσης | 55 | Οικονομική ενίσχυση – Χορηγοί και υποστηρικτές |
| 29 | Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση – Ψυχογηριατρικά οικοτροφεία – Προστατευόμενο διαμέρισμα | 57 | Διοίκηση και Ανθρώπινο Δυναμικό |
| 32 | Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Προστασίας Ηλικιωμένων | 59 | Πώς μπορώ να βοηθήσω; |
| 35 | Εξωτερικά Ιατρεία (Ιατρεία Μνήμης) | | |



Μήνυμα Νομίμου Εκπροσώπου Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»

Πριν 15 χρόνια, μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας (1977) και με αποκλειστική πρωτοβουλία της τέως αιμνήστου και ιδρυτικού μέλους Πρόεδρου Μερόπης Βιολάκη-Παρασκευά και του τέως Γενικού Γραμματέα κ. Αθανασίου Μούγια, ιδρύσαμε την Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» (2001). Αναπτύξαμε δομές και υπηρεσίες πρωτοπόρες, οι οποίες απευθύνονται στο ευρύ κοινό και προσφέρουν λύσεις σε χιλιάδες συνανθρώπους μας ετησίως. Το έργο που επιτελούμε στηρίζεται στην άρτια εκπαίδευση του προσωπικού μας, την εμπειρία που έχουμε αποκτήσει μετά από δεκαπέντε χρόνια ενασχόλησης με την άνοια και τα άλλα προβλήματα που αντιμετωπίζει η Τρίτη Ηλικία, στους εθελοντές μας και κυρίως στο πάθος και στην ανιδιοτέλεια των εργαζομένων μας.

Όλες οι υπηρεσίες μας, που προσφέρονται εντελώς δωρεάν, απευθύνονται στους ίδιους τους ασθενείς, στους φροντιστές τους, στο ευρύ κοινό (προληπτικές υπηρεσίες) και στους επαγγελματίες υγείας.

Γνωρίζουμε ότι, η πορεία της νόσου Alzheimer είναι μακρά και την επίπονη φροντίδα του ασθενούς, την αναλαμβάνει μόνον η οικογένεια. Το κόστος αντιμετώπισης της νόσου είναι τεράστιο και δεν καλύπτεται από κανέναν κρατικό ή ασφαλιστικό φορέα. Οι περισσότερες οικογένειες των ασθενών δεν έχουν την οικονομική ευχέρεια να προσλάβουν κάποιον βοηθό στο σπίτι με αποτέλεσμα, να αναλαμβάνουν

οι ίδιοι την πλήρη φροντίδα του ασθενούς με όποια οικονομική, κοινωνική και ψυχολογική επίπτωση έχει αυτό για τους ίδιους τους φροντιστές.

Το Κέντρο Alzheimer, η Κλινική Βραχείας Νοσηλείας, το Κέντρο Ημέρας, τα δύο Ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία και το Προστατευόμενο Διαμέρισμα, που λειτουργεί η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», προσφέρουν υψηλή ποιότητα υπηρεσιών στους ασθενείς που πάσχουν από τη νόσο του Alzheimer.

Ετησίως εξυπηρετούμε ένα μεγάλο αριθμό ωφελούμενων και σκοπεύουμε να επεκτείνουμε ακόμα περισσότερο το έργο και τις δράσεις μας οι οποίες, μέσω συγκεκριμένων προγραμμάτων που υλοποιούμε, απευθύνονται και σε ηλικιωμένους με σοβαρά οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα.

Στην προσπάθεια υλοποίησης των δράσεών μας έχουμε την αμέριστη βοήθεια του Υπουργείου Υγείας (Δ/νση Ψυχικής Υγείας) στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη μεταρρύθμιση των ψυχιατρικών υπηρεσιών της χώρας, πολλών Κοινοφελών Εταιρειών, Ιδιωτών Εθελοντών, καθώς και μεγάλων Χορηγών.

Το όραμα της διοίκησης, των εργαζομένων και των εθελοντών της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» είναι: η καταπολέμηση των ψυχικών νόσων, η ανεξάρτητη διαβίωση, η αποφυγή της ιδρυματοποίησης και η βελτίωση της Ποιότητας Ζωής της Τρίτης Ηλικίας. Ταυτόχρονα, οραματιζόμαστε μια κοινωνία

ενημερωμένη και ευαισθητοποιημένη πάνω στα ψυχιατρικά προβλήματα των ηλικιωμένων και ανθρώπους πρόθυμους να προσφέρουν βοήθεια στους ψυχογηριατρικούς ασθενείς, με τη μικρότερη για τους ίδιους επιβάρυνση. Για την επιβίωση της ελπίδας για μια ανθρώπινη και αξιοπρεπή αντιμετώπιση των ψυχικά ασθενών, πιστεύουμε ότι είναι δυνατή, αλλά και επιβάλλεται μια δημιουργικά ανατρεπτική και γόνιμη συνεργασία οργανωμένης κοινωνίας των πολιτών και της πολιτείας.

Με την ευκαιρία της παρουσίασης των δράσεων της εταιρείας μας, σε αυτό το τεύχος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συνεργάτες μου, τους εργαζομένους της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» και τους εθελοντές μας, για όσα πετύχαμε όλα αυτά τα χρόνια, με γνώμονα πάντα την ευαισθησία και τη δύναμη ψυχής που διαθέτουν και προσφέρουν από την αρχή της συνεργασίας μας. Χωρίς αυτούς δεν θα είχαμε καταφέρει τίποτα!

Δύναμη και πραγματικός πλούτος όλων μας, το πλατύ και ζεστό χαμόγελο που εισπράττουμε καθημερινά από τους ανθρώπους που εξυπηρετούμε.

Μαρία Μούγια

Νόμιμη Εκπρόσωπος

Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»

Ποιοι είμαστε

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», είναι μια Αστική μη Κερδοσκοπική Επιστημονική Εταιρεία, που ιδρύθηκε το 2001 από μέλη της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας, με σκοπό να παρέχει στα άτομα της Τρίτης Ηλικίας, **δωρεάν εξειδικευμένες και υψηλής ποιότητας υπηρεσίες**, για την αντιμετώπιση της άνοιας και των υπολοίπων ψυχογηριατρικών προβλημάτων που συχνά αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι.

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» παρέχει όλες τις υπηρεσίες υγείας για ηλικιωμένους στη χώρα μας, εντελώς δωρεάν και παράλληλα στηρίζει τους ασθενείς, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους.

Ο βασικότερος τομέας δραστηριοποίησης της Ψυχογηριατρικής εταιρείας “Ο Νέστωρ”, είναι η μνήμη και οι διαταραχές της.

Έχοντας πάντα ως γνώμονα τη **βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ηλικιωμένων**, που πάσχουν από ψυχογηριατρικά νοσήματα, μέσω της ενίσχυσης της αυτονομίας και της ανεξάρτητης διαβίωσής τους, ο Οργανισμός ανέπτυξε μια σειρά από δομές και υπηρεσίες που συμβάλουν καθοριστικά προς αυτήν την κατεύθυνση.

Συγκεκριμένα, η **Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»**, ανέπτυξε και λειτουργεί μέχρι σήμερα:

- Δύο Κέντρα Ημέρας Νόσου Alzheimer (Κυψέλη, Αγ. Ελευθέριος)
- Κλινική Βραχεία Νοσηλεία για ασθενείς με άνοια

- Γραμμή SOS για φροντιστές ασθενών με άνοια
- Δύο Ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία (Αθήνα, Χαλάνδρι)
- Προστατευόμενο Διαμέρισμα

Επιπλέον, παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της άνοιας και των υπολοίπων ψυχογηριατρικών προβλημάτων όπως:

- Εξωτερικά ιατρεία
- Πρόγραμμα “Δεν ξεχνώ τη μνήμη μου”: Έλεγχοι μνήμης στους Δήμους Κηφισιάς, Νέας Φιλαδέλφειας -Χαλκηδόνος, Γαλατσίου, Βριλησίων, Αιγάλεω και Πετρούπολης
- Πρόγραμμα 160plus: Ολοκληρωμένη εξειδικευμένη φροντίδα για τη νόσο Alzheimer, σε 160 οικογένειες
- Ομάδες εργοθεραπείας
- Ομάδες νοπτικής ενδυνάμωσης για όλους τους ηλικιωμένους
- Ψυχοθεραπευτικές ομάδες συγγενών
- Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Φροντίδας Ηλικιωμένων
- Σεμινάρια για Επαγγελματίες Υγείας
- Καφέ Alzheimer για φροντιστές ασθενών με άνοια με καινοτόμο πρόγραμμα που εφαρμόζεται για πρώτη φορά στη χώρα μας.
- Πρόγραμμα «Ασημένιοι Θεατές», με εβδομαδιαίες ξεχωριστές προβολές για ασθενείς και φροντιστές.

Ετησίως περισσότεροι από 5000 ηλικιωμένοι ωφελούνται **δωρεάν**, υψηλής ποιότητας υπηρεσίες για την αντιμετώπιση της άνοιας και της νόσου Alzheimer και για άλλα ψυχογηριατρικά προβλήματα ενώ τουλάχιστον 250 ασθενείς με άνοια νοσηλεύονται στην **Κλινική Βραχείας Νοσηλείας**.

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «**Ο Νέστωρ**», απασχολεί σήμερα 83 εργαζόμενους και 50 ενεργούς εθελοντές.

Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι **ενέργειες τις οποίες πραγματοποιεί η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» σχετικά με την ενημέρωση της κοινότητας** τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας, μέσω ομιλιών, έντυπου υλικού, τεστ μνήμης, διαφημιστικών σποτ και άλλων δράσεων.



Το όραμά μας

Στόχοι της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» είναι:

- η ενίσχυση της αυτονομίας και η ανεξάρτητη διαβίωση των ηλικιωμένων
- η παροχή εξειδικευμένων και υψηλής ποιότητας υπηρεσιών για τα ψυχιατρικά προβλήματα των ηλικιωμένων και
- η βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

Μέσα για την επίτευξη του οράματός μας αποτελούν

- το εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό μας η υψηλή ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών σε ασθενείς και φροντιστές
- η λειτουργία της πρώτης κλινικής Βραχείας Νοσηλείας για την άνοια στην Ελλάδα
- η διαρκής ροπή προς την επιστημονική έρευνα
- οι δράσεις ενημέρωσης της κοινότητας
- οι εθελοντές μας
- οι χορηγοί μας

Στο μέλλον στοχεύουμε :

- να αναπτύξουμε περαιτέρω δομές για ηλικιωμένους
- να αναπτύξουμε περαιτέρω υπηρεσίες
- να επεκτείνουμε το επισιτιστικό πρόγραμμα σε ακόμα περισσότερες οικογένειες
- να εντείνουμε τις προσπάθειές μας στον τομέα της έρευνας
- να συμβάλουμε στην ευαισθητοποίηση της κοινωνίας πάνω στα θέματα ψυχογηριατρικής, αναπτύσσοντας το δίκτυο των εθελοντών μας



Κέντρα Ημέρας Νόσου Alzheimer στην Κυψέλη και στον Άγιο Ελευθέριο

Τον Ιούνιο του 2004, ξεκίνησε τη λειτουργία του το πρώτο Κέντρο Ημέρας για τη νόσο του **Alzheimer** και συγγενών διαταραχών, της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», στην οδό Ηλία Ζερβού 94, στον Αγ. Ελευθέριο. Τον Απρίλιο του 2005, ακολούθησε το δεύτερο Κέντρο Ημέρας, στην οδό Ιωάννου Δροσοπούλου 22, στην Κυψέλη.

Και τα δύο Κέντρα Ημέρας, δημιουργήθηκαν με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση της άνοιας, την αντιμετώπισή της, τη στήριξη της οικογένειας, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς με άνοια και των φροντιστών του, καθώς και την ενημέρωση κι ευαισθητοποίηση της κοινότητας.

Οι στόχοι της δημιουργίας των Κέντρων Alzheimer

Στους στόχους μας περιλαμβάνονται η καθημερινή – συστηματική παρακολούθηση των ασθενών, η απασχόλησή τους με ειδικές δραστηριότητες, η κοινωνικοποίησή τους, η επίλυση ιατρικών, κοινωνικών, ασφαλιστικών και νομικών προβλημάτων τους, η επικοινωνία με τις οικογένειές τους, η ψυχολογική υποστήριξή τους και ιδιαίτερα η προσπάθεια μείωσης του “βάρους” της οικογένειας για την βελτίωση ποιότητας ζωής των ίδιων και των ασθενών τους.

Για την επίτευξη των παραπάνω, στα Κέντρα Ημέρας Νόσου Alzheimer, της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», συνεργάζεται πολυκλαδική ομάδα επαγγελματιών υγείας αποτελούμενη από ψυχίατρο, ψυχολόγους, εργοθεραπευτές και κοινωνικό λειτουργό.

Οι υπηρεσίες των Κέντρων Ημέρας περιλαμβάνουν:

- Εξωτερικά Ιατρεία για διάγνωση και παρακολούθηση ασθενών με άνοια
- Προληπτικό έλεγχο μνήμης
- Εργοθεραπευτικές Ομάδες
- Στήριξη και ενημέρωση των Φροντιστών (ατομική συμβουλευτική, ομάδες, εκπαιδεύσεις)
- Νομική και Κοινωνική Υπηρεσία
- Πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι»
- Ομάδες Νοητικής Ενδυνάμωσης
- Ευαισθητοποίηση της Κοινότητας

Η παροχή υπηρεσιών των Κέντρων Ημέρας είναι **δωρεάν** και λειτουργούν σε καθημερινή βάση.

Τα Κέντρα Ημέρας Νόσου Alzheimer, εντάσσονται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Υγεία – Πρόνοια 2000 – 2006». Αρχικά με συγχρηματοδότηση 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και 25% από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης για 1 χρόνο και στη συνέχεια αποκλειστικά από εθνικούς πόρους.

Κλινική Βραχείας Νοσηλείας για Ηλικιωμένους με Άνοια

Ο ασθενής ο οποίος πάσχει από τη νόσο του Alzheimer ή από οποιοδήποτε άλλη μορφή άνοιας χρειάζεται το διαρκές ενδιαφέρον του φροντιστή, 24 ώρες την ημέρα, για 7 ημέρες την εβδομάδα, για την καλύτερη ποιότητα ζωής του. Για να πετύχουν την καλύτερη ποιότητα που μπορούν να τους προσφέρουν, πολλές φορές οι φροντιστές βιώνουν στιγμές πίεσης και μάλιστα, τις περισσότερες φορές έντονης πίεσης. Η επιβάρυνση του φροντιστή από κάποιο σημείο της ασθένειας γίνεται τόσο μεγάλη και επιτακτική ώστε να επηρεάζει σημαντικά την ψυχική, κοινωνική και οικονομική του κατάσταση, όχι μόνον τη δική του αλλά και ολόκληρης της οικογένειας. Οι ίδιοι οι φροντιστές δεν αναγνωρίζουν τις δικές τους ανάγκες με αποτέλεσμα να μην κάνουν τίποτε για αυτές ή ακόμα χειρότερα να μην γνωρίζουν πού θα πρέπει να απευθυνθούν για να βοηθηθούν οι ίδιοι αλλά και οι ασθενείς τους ώστε να μπορέσουν να απαλλαγούν για λίγο από το βαρύ φορτίο της φροντίδας, να καλύψουν κάποια ανάγκη που συνεχώς ανέβαλαν, να πάνε διακοπές ή και να ξεκουραστούν από τη συνεχή φροντίδα και να πάρουν δύναμη για να δεχτούν και πάλι τον ασθενή του και την φροντίδα του.

Με στόχο λοιπόν, να καλυφθούν, όσο το δυνατόν καλύτερα όλες οι παραπάνω ανάγκες των ασθενών και των φροντιστών, δημιουργήθηκε από την Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», η **Κλινική Βραχείας Νοσηλείας** η οποία ξεκίνησε τη λειτουργία της, τον Απρίλιο του 2005 και μέχρι σήμερα έχει φιλοξενήσει εκατοντάδες ηλικιωμένους που πάσχουν από κάποιου είδους άνοια, παρέχοντάς τους **δωρεάν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγείας.**

Πρόκειται για τη μοναδική Κλινική Βραχείας Νοσηλείας, στη χώρα μας, εξειδικευμένη στην άνοια

Σκοπός της βραχείας νοσηλείας των ασθενών με άνοια στην κλινική μας, είναι, όπως προαναφέραμε, η ανακούφιση των φροντιστών από την επιβάρυνση που προκαλεί η συνεχής ενασχόληση με τον ασθενή και η παραμονή των ασθενών σε ένα περιβάλλον υψηλής προστασίας και εξειδίκευσης.

Περιγραφή Κλινικής Βραχείας Νοσηλείας

- Η κλινική διαθέτει 10 κλίνες.
- Το χρονικό διάστημα φιλοξενίας, δεν μπορεί να ξεπεράσει τις 30 ημέρες, και καθορίζεται ανάλογα με τις ανάγκες τόσο των ασθενών, όσο και των φροντιστών τους.
- Ο ασθενής μπορεί να κάνει χρήση της φιλοξενίας περίπου 2 - 3 φορές ετησίως.
- Όλες οι υπηρεσίες μας που προσφέρονται παρέχονται εντελώς δωρεάν.
- Το προσωπικό της κλινικής είναι εξειδικευμένο στην αντιμετώπιση της άνοιας και η υψηλή αναλογία νοσηλευτών – ασθενών (1/1) διασφαλίζει την ποιότητα και την ασφάλεια της παρεχόμενης φροντίδας.



Η διαδικασία που ακολουθείται για τη φιλοξενία του ασθενούς

Όταν διατυπωθεί το αίτημα για φιλοξενία του ηλικιωμένου ασθενή από τον φροντιστή του τότε:

- Εξετάζεται ο ασθενής στα εξωτερικά ιατρεία σύμφωνα με τη διαδικασία που ακολουθούμε, εκτιμάται νευροψυχολογικά και εξετάζεται κλινικά από τον ιατρό του κέντρου.
- Εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις για τη φιλοξενία του ασθενούς, αποφασίζεται το χρονικό διάστημα της φιλοξενίας του.
- Ενημερώνεται ο φροντιστής για τις διαδικασίες που χρειάζεται να μεσολαβήσουν μέχρι την εισαγωγή (π.χ. εμβόλιο για τη γρίπη) και για τα αναγκαία ρούχα και υλικά που πρέπει να έχει μαζί του κατά την εισαγωγή.
- Την ημέρα της εισαγωγής, ο φροντιστής υπογράφει το συμβόλαιο διαμονής του ασθενούς στην κλινική.

Η εισαγωγή του ανοϊκού ασθενούς στην **Κλινική Βραχείας Νοσηλείας του Κέντρου Alzheimer**, στοχεύει κυρίως στην ανακούφιση της οικογένειας από τη συνεχή φροντίδα, όταν υπάρχει ανάγκη και ως εκ τούτου στην αποφυγή της ιδρυματοποίησης του ασθενή.

Η παραμονή του ηλικιωμένου ασθενούς στην Κλινική Βραχείας Νοσηλείας, αποτελεί σημαντική βοήθεια για τους φροντιστές, ιδιαίτερα όταν πρέπει να αντιμετωπίσουν έκτακτες δικές τους ανάγκες που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της φροντίδας, όπως ασθένεια του φροντιστή ή απουσία του επαγγελματία βοηθού. Επίσης το Κέντρο Βραχείας Νοσηλείας βοηθά στην αντιμετώπιση οξέων καταστάσεων.

Στατιστικά στοιχεία φιλοξενίας ανά έτος

Κατά τη διάρκεια ενός έτους η Κλινική Βραχείας Νοσηλείας, μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι και 120 ασθενείς εκ των οποίων η πλειονότητα είναι γυναίκες.



Πρωτοποριακό Πρόγραμμα «160 Plus» για οικογένειες με ανοϊκό ασθενή

Πρόγραμμα Ολοκληρωμένης & Εξειδικευμένης κατ' οίκον φροντίδας για την Άνοια!

Είναι γεγονός ότι η φροντίδα του ασθενούς με άνοια δεν αφήνει ανεπηρέαστο κανένα μέλος της οικογένειάς του! Γνωρίζοντας λοιπόν ότι η άνοια και η νόσος του Alzheimer είναι οικογενειακή υπόθεση και παρατηρώντας από κοντά στην καθημερινή μας προσπάθεια να δώσουμε λύση στα προβλήματα και τις ανάγκες των ανοϊκών ασθενών και των οικογενειών τους, σχεδιάσαμε ένα **πρωτοποριακό πρόγραμμα εξειδικευμένης φροντίδας, κατ' οίκον, αρχικά για 160 οικογένειες του Δήμου Αθηναίων και με απώτερο στόχο να ωφεληθούν στη συνέχεια, όσο το δυνατόν περισσότερες.**

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα ολιστικής αντιμετώπισης της άνοιας στο σπίτι, το οποίο υλοποιείται από την Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», με τη χρηματοδότηση του Ιδρύματος «Σταύρος Νιάρχος» από το Φεβρουάριο του 2016 και είναι διάρκειας 2 ετών.

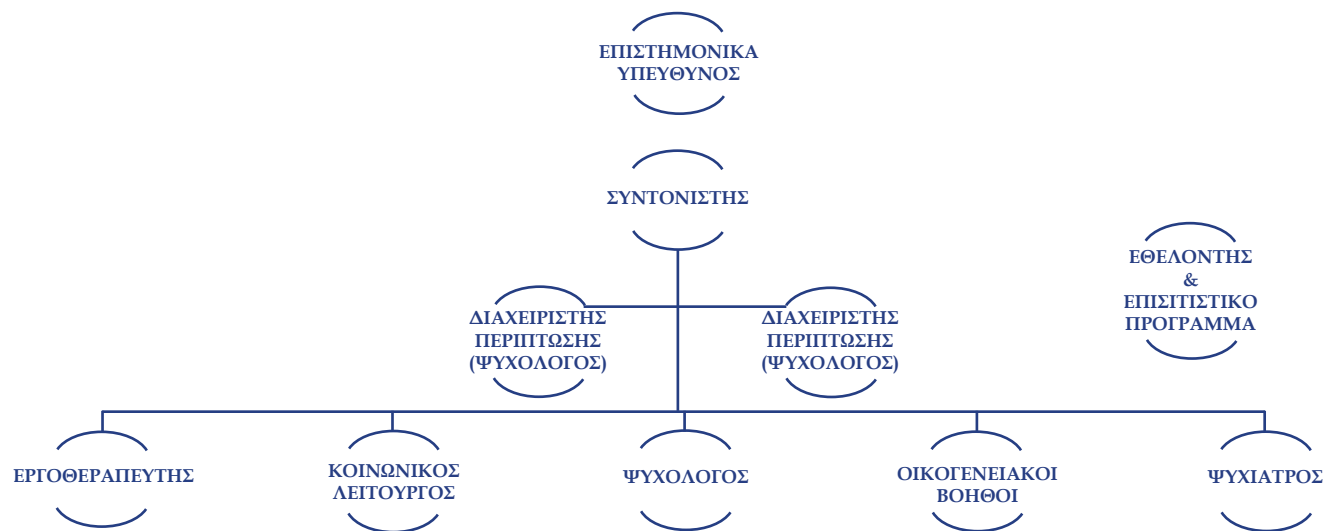
Το πρόγραμμα, μέσω μιας πολυκλαδικής ομάδας παρέμβασης, προσφέρει δωρεάν κατ' οίκον ολοκληρωμένη και εξειδικευμένη διαχείριση της νόσου του **Alzheimer** και των συνεπειών της, τόσο στον ασθενή όσο και στο φροντιστή του.

Άρτια οργάνωση με στόχο το άριστο αποτέλεσμα

Για την άρτια και αποτελεσματική διεκπεραίωση του προγράμματος απαιτείται σωστή οργάνωση και άψογος συ-

ντονισμός, ώστε η ομάδα παρέμβασης να παρέχει στις οικογένειες, το μέγιστο των δυνατοτήτων της.

Ο **Επιστημονικά Υπεύθυνος** του προγράμματος εποπτεύει το πρόγραμμα ενώ ο **Συντονιστής** έχει την ευθύνη της αρχικής ενημέρωσης των οικογενειών προς ένταξη. Υπεύθυνος για την προσφορά των υπηρεσιών είναι ο **Διαχειριστής Περίπτωσης (case manager)**, ο οποίος έχει το συνεχές συντονισμό στην παροχή υπηρεσιών, εξατομικευμένα στην κάθε οικογένεια, βάσει των αναγκών της. Η ανάληψη κάθε οικογένειας από το Διαχειριστή Περίπτωσης, βασίζεται σε ένα επιτυχημένο μοντέλο συνεχούς φροντίδας στην κοινότητα, το οποίο εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ τη δεκαετία του 1980. Η πολυκλαδική ομάδα του προγράμματος αποτελείται από **Ψυχολόγο, Κοινωνικό Λειτουργό, Εργοθεραπευτή, Ψυχίατρο, Οικογενειακούς Βοηθούς** καθώς και από **Εθελοντές.**



Οι συντελεστές του Προγράμματος και οι αρμοδιότητές τους

Κάθε συντελεστής του προγράμματος έχει το δικό του σημαντικό και απαραίτητο ρόλο, για την άρτια φροντίδα της κάθε ωφελούμενης οικογένειας.

Ο **Διαχειριστής Περίπτωσης** αναλαμβάνει το συντονισμό των υπηρεσιών που θα παρέχει το πρόγραμμα σε μία οικογένεια, με εξατομικευμένο πλάνο παρέμβασης για την κάλυψη των αναγκών του ασθενή και του φροντιστή. Επιπλέον παρέχει ψυχοεκπαίδευση στο φροντιστή και εξειδικευμένες ψυχομετρικές δοκιμασίες για να καθορίσει την επιβάρυνσή του και την ύπαρξη καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Παράλληλα διεξάγει νευροψυχολογικές δοκιμασίες στον ασθενή.

Ο **Ψυχολόγος** αναλαμβάνει την ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση των διαταραχών συμπεριφοράς του ασθενή μέσω εξατομικευμένης εκπαίδευσης του φροντιστή. Επιπλέον αντιμετωπίζει ψυχοθεραπευτικά την επιβάρυνση του φροντιστή, εξαιτίας της φροντίδας, με δομημένο πρόγραμμα διάρκειας 10 συναντήσεων.

Ο **Εργοθεραπευτής** αναλαμβάνει την εργονομική αξιολόγηση των αναγκών και των δυνατοτήτων του ασθενή και σχεδιάζει παρεμβάσεις με σκοπό, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενή με τέτοιο τρόπο που θα του εξασφαλίζει την ασφάλειά του εντός του σπιτιού καθώς επίσης και τη δραστηριοποίησή του με δημιουργική απασχόληση προκειμένου να διατηρήσει την ανεξαρτησία του.

Ο **Ψυχίατρος** αναλαμβάνει την ιατρική παρακολούθηση κατ' οίκον και τη συνταγογράφηση της φαρμακευτικής αγωγής του ασθενούς καθώς και τη συμπλήρωση εισηγητικού φακέλου προκειμένου να χρησιμοποιηθεί για τυχόν επιδόματα, ασφαλιστικούς φορείς ή την πρόνοια, που δικαιούται λόγω της σοβαρότητας της ασθένειας και του σταδίου της ασθένειας στο οποίο βρίσκεται.

Ο **Κοινωνικός Λειτουργός** αναλαμβάνει την ενημέρωση σε ασφαλιστικά, νομικά και προνοιακά ζητήματα, τη διεκπεραίωση γραφειοκρατικών διαδικασιών καθώς και τη διασύνδεση της οικογένειας με την κοινότητα, με σκοπό την ολιστική φροντίδα της οικογένειας.

Οι **Οικογενειακοί Βοηθοί** αναλαμβάνουν υπηρεσίες καθαριότητας τόσο για το σπίτι του ασθενή όσο και για τον

Διαχειριστής περίπτωσης (case manager)	Εργοθεραπευτής	Ψυχίατρος	Οικογενειακός βοηθός
Πλάνο παρέμβασης	Εργονομική αξιολόγηση	Ιατρική παρακολούθηση	Καθαριότητα σπιτιού και ασθενούς
Ψυχοεκπαίδευση φροντιστή	Εκπαίδευση για δραστηριότητα εντός σπιτιού	Συνταγογράφηση	Φύλαξη ασθενούς
Νευροψυχολογικές δοκιμασίες στον ασθενή	Καθημερινό πρόγραμμα ασθενούς	Συμπλήρωση εισηγητικού φακέλου	Εξωτερικές εργασίες
Εκτίμηση φροντιστή μέσω ψυχομετρικών εργαλείων			
Επισιτιστικό Πρόγραμμα	Ψυχολόγος	Κοινωνικός Λειτουργός	Εθελοντής
Παροχή πακέτου τροφίμων ανά 3μηνο σε οικογένειες που βρίσκονται σε δυσχερή οικονομική κατάσταση	Εκπαίδευση φροντιστή για τις διαταραχές συμπεριφοράς του ασθενή	Διασύνδεση με κοινότητα	Παρέα στον ασθενή
	Αντιμετώπιση επιβάρυνσης φροντιστή	Ενημέρωση για νομικά και ασφαλιστικά ζητήματα	Συνοδεία ασθενούς
		Διεκπεραίωση γραφειοκρατικών διαδικασιών	Εξωτερικές εργασίες

ίδιο ενώ, ενδέχεται να αναλάβουν τη φύλαξη του ασθενή ή τη διεκπεραίωση εξωτερικών εργασιών της οικογένειας.

Ο **Εθελοντής** μπορεί να αποτελέσει συντροφιά για τον ασθενή και το φροντιστή του, να αναλάβει εξωτερικές εργασίες ο ίδιος ή και να συνοδεύσει τον ασθενή σε εξωτερικές εργασίες, πάντα σύμφωνα με τις καταγεγραμμένες ανάγκες της οικογένειας.

Το Πρόγραμμα «160 Plus», στις οικογένειες οι οποίες πληρούν τα οικονομικά κριτήρια παρέχει ένα **επισιτιστικό πακέτο** ανά τρίμηνο, με τρόφιμα μακράς διαρκείας ώστε να διαρκέσουν για το προαναφερθέν χρονικό διάστημα.

Οι διαδικασίες του Προγράμματος

Προκειμένου να ενταχθεί μια οικογένεια στο πρόγραμμα, ο Συντονιστής του προγράμματος θα ορίσει μια αρχική συ-

νάντηση της οικογένειας (ασθενής και φροντιστής) με τον **Διαχειριστή Περίπτωσης** και τον **Κοινωνικό Λειτουργό**:

- είτε κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας της οικογένειας
- είτε κατόπιν παραπομπής από επαγγελματία υγείας του κέντρου
- είτε κατόπιν παραπομπής από άλλες κοινοτικές υπηρεσίες.

Κατά τη διάρκεια της πρώτης κατ' οίκον επίσκεψης που πραγματοποιείται από τον Διαχειριστή Περίπτωσης και τον Κοινωνικό Λειτουργό, ο πρώτος ενημερώνει την οικογένεια για το πρόγραμμα και τις παρεχόμενες υπηρεσίες, πραγματοποιεί την αρχική αξιολόγηση του ασθενούς και του φροντιστή και αφού καταγράψει τις ανάγκες της οικογένειας, δημιουργεί ένα πλάνο παρέμβασης για την οικογένεια καθώς και πραγματοποιεί ψυχοεκπαίδευση στον φροντιστή.

Ο Κοινωνικός Λειτουργός καταγράφει το κοινωνικό ιστορικό της οικογένειας, παραλαμβάνει τα απαραίτητα δικαιολογητικά για την επικύρωση της οικονομικής αδυναμίας, αξιολογεί και ενημερώνει τον Διαχειριστή Περίπτωσης για την οικονομική κατάσταση της οικογένειας και τέλος συντάσσει κοινωνική έκθεση.

Κριτήρια και προϋποθέσεις ένταξης στο Πρόγραμμα

Οι οικογένειες που μπορούν να επωφεληθούν από το **Πρόγραμμα «160plus»** χρειάζεται να πληρούν δεδομένα κριτήρια, προκειμένου να τους παρασχεθούν οι υπηρεσίες του Προγράμματος. Συγκεκριμένα για να ενταχθούν στο Πρόγραμμα θα πρέπει:

- Να υπάρχει στην οικογένεια ασθενής με νόσο του Alzheimer
- Να υπάρχει φροντιστής
- Η οικογένεια να αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα (αξιολογείται κατά περίπτωση)
- Να διαμένει στα γεωγραφικά όρια του Δήμου της Αθήνας

Ακόμη, Για την ομαλή ροή του Προγράμματος είναι σημαντική η συνεργασία του φροντιστή με τους επαγγελματίες του Προγράμματος όσον αφορά στην πραγματοποίηση των σχετικών επισκέψεων και των τηλεφωνικών επικοινωνιών με το Διαχειριστή Περίπτωσης. Σε περιπτώσεις όπου δεν πληρούνται τα κριτήρια ή δεν υπάρχει συνεργασία με το φροντιστή, υπάρχει η πρόβλεψη να είναι δυνατή η έξοδος της οικογένειας από το Πρόγραμμα, ώστε από τις υπηρεσίες του Προγράμματος να επωφεληθούν και άλλες οικογένειες που έχουν ανάγκες προς κάλυψη.

«Δεν Ξεχνώ τη Μνήμη μου»

Πρόγραμμα δωρεάν Ελέγχου Μνήμης, σε ηλικιωμένους 6 Δήμων της Αττικής.

Έχοντας στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός μας, την προαγωγή της υγείας των ηλικιωμένων, η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», σχεδίασε και εφάρμοσε από το 2015, το Πρόγραμμα «Δεν Ξεχνώ τη Μνήμη μου», με στόχο την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού σχετικά με τη μνήμη, τις διαταραχές της και τους τρόπους διατήρησής της.

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», ως ο μεγαλύτερος Οργανισμός Παροχής Δωρεάν Υπηρεσιών Υγείας για Ηλικιωμένους στη χώρα μας, εφαρμόζει ήδη το Πρόγραμμα «Δεν Ξεχνώ τη Μνήμη μου», σε έξι δήμους της Αττικής, ενώ στόχος είναι να επεκταθεί και σε άλλους δήμους, ώστε να ωφεληθούν όσο το δυνατόν περισσότεροι ηλικιωμένοι και να ευαισθητοποιηθεί μεγαλύτερο μέρος της κοινότητας.

Το πρόγραμμα παρέχει τη δυνατότητα αξιολόγησης της μνήμης, με ειδικές ψυχομετρικές δοκιμασίες, σε άτομα άνω των 60 ετών και εφαρμόζεται με μεγάλη επιτυχία εδώ και ένα έτος στους Δήμους Κηφισιάς, Νέας Φιλαδέλφειας – Χαλκηδόνας, Γαλασίου και Βριλησίων.

Τον Ιανουάριο του 2016 εμπλουτίστηκε με τρεις ακόμη Δήμους, του Αιγάλεω, Πετρούπολης και Κορυδαλλού, χάρη στην ένταξη της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» στο πρόγραμμα «Δεσμός για τους Νέους», του Μη Κερδοσκοπικού Σωματίου «Δεσμός». Με την εξέλιξη αυτή, το Πρόγραμμα ενισχύθηκε με την πρόσληψη προσωπικού που στελέχωσε τα νέα ιατρεία μνήμης.



Υπηρεσίες και Οφέλη για τους ηλικιωμένους και την κοινότητα

Στα ιατρεία μνήμης προσφέρεται έγκαιρη διάγνωση της **Νόσου του Alzheimer και των άλλων μορφών άνοιας**, μέσω εξειδικευμένης αξιολόγησης της μνήμης των ηλικιωμένων. Υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός αξιολογήσεων καθημερινά στους δήμους, γεγονός που συντελεί στην ανάπτυξη μίας ευρείας εικόνας γύρω από την άνοια στον κάθε δήμο.

Επιπλέον, μέσω των αξιολογήσεων μπορεί να υπάρξει **σταθερή παρακολούθηση, σύγκριση των αποτελεσμάτων και επαναξιολόγηση των ηλικιωμένων ατόμων, με σκοπό την διατήρηση της μνήμης στα βέλτιστα επίπεδα.**

Η ύπαρξη των ιατρείων στους δήμους, διευκολύνει την πρόσβαση των ηλικιωμένων σε αυτά, έτσι ώστε αν προκύψει κάποιο πρόβλημα να παραπεμφθούν έγκαιρα σε κοινοτική δομή, για περαιτέρω αντιμετώπιση και θεραπεία.

Η δυνατότητα άμεσου ελέγχου των πολιτών στην περιοχή τους, βοηθά στην πρόληψη της Άνοιας και στην ανάπτυξη ενός θεραπευτικού πλάνου στις κοινότητες, με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής τους υγείας.

Ειδικότερα, η ενημέρωση, η αξιολόγηση και η πρόληψη της έκπτωσης της μνήμης, είναι ιδιαίτερα σημαντικές καθώς προάγουν την ενίσχυση της αυτονομίας των ηλικιωμένων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Η επέκταση των δράσεων της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» και σε άλλους δήμους, ενισχύει τη δυνατότητα πρόσβασης, πληροφόρησης και επικοινωνίας των ασθενών και των φροντιστών τους. Επιπλέον, σημαντικά είναι τα οφέλη γενικότερα προς την κοινωνία, καθώς οι δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης γύρω από την άνοια, σε κοινοτικό επίπεδο, συντελούν στην υιοθέτηση αποτελεσματικότερων στρατηγικών αντιμετώπισής της.

Σκοπός είναι η ύπαρξη μίας ολοκληρωμένης παρέμβασης για την **προαγωγή της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων**.

Περιοχές που διενεργούνται έλεγχοι μνήμης

Συγκεκριμένα έλεγχοι μνήμης πραγματοποιούνται:

Δήμος Νέας Φιλαδέλφειας – Χαλκηδόνας: κάθε Δευτέρα 9:00 – 14:00, στο ΚΑΠΗ Νέας Χαλκηδόνας οδός Ελευθέριου Βενιζέλου 46, τηλ. 210 2531333 και στα ΚΑΠΗ Αγίας Μαρίνας, οδός Θεσ/κής και Αμφίσσης 56, τηλ. 2102759114

Δήμος Κορυδαλλού: κάθε Δευτέρα 9:00π.μ – 14:00μ.μ. στα Δημοτικά Ιατρεία Ξενοφώντος & Πελοπίδα 5, Κορυδαλλός, τηλ. 210 4954814

Δήμος Αιγάλεω: κάθε Τρίτη, 9:00 – 14:00 στα δημοτικά ιατρεία, στην οδό Ελλησπόντου 7 & Μάρκου Μπότσαρη, τηλ. 210 5319740

Δήμος Γαλατσίου: κάθε Τρίτη απόγευμα από τις 4 μ.μ. έως τις 7 μ.μ., στο χώρο της Κοινωνικής Υπηρεσίας, στην οδό Γ. Βάσσου 5 & Αγ. Γλυκερίας, τηλ. 210 2222011, 213 2055376.

Δήμος Βριλησίων: κάθε Πέμπτη, 9:00 – 12:00 π.μ., στη Λεωφόρο Πεντέλης 62, Βριλήσσια τηλ. 210-61.35.611

Δήμος Κηφισιάς: κάθε Παρασκευή, 9:00 – 14:00, στο Δημοτικό Πολυιατρείο «Διονύσιος Βαρελάς», Μαρίνου Αντύπα 3, Κάτω Κηφισιά, τηλ. 210 8012632.

Στατιστικά στοιχεία

Η καταγραφή και η συγκέντρωση στατιστικών στοιχείων για την άνοια, βοηθά στη δημιουργία αξιόπιστης εικόνας του αριθμού των πασχόντων σε κάθε περιοχή, με στόχο την αποτελεσματικότερη εκπόνηση στρατηγικής αντιμετώπισης.

Ήδη κατά το πρώτο τρίμηνο του 2016 έχουν πραγματοποιηθεί 295 αξιολογήσεις μνήμης και αναμένεται ότι μέχρι το τέλος του έτους, μέσω του προγράμματος, θα πραγματοποιηθούν περισσότεροι από 1.200 έλεγχοι.

«Ασημένιοι Θεατές»

Πρωτοποριακό Πρόγραμμα Λέσχη Κινηματογράφου για ηλικιωμένους, για ασθενείς με άνοια και για τους φροντιστές τους.

Η Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», στοχεύοντας στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ηλικιωμένων, μέσω δράσεων προώθησης της ενεργούς γήρανσης, δημιούργησε ένα ακόμη πρωτοποριακό πρόγραμμα, προς αυτήν την κατεύθυνση.

Πρόκειται, για το πρόγραμμα «Ασημένιοι Θεατές», που αφορά στη δημιουργία και το συντονισμό λέσχης κινηματογράφου με προβολή ταινιών για άτομα Τρίτης Ηλικίας, καθώς και προβολή επιλεγμένων ταινιών, για ηλικιωμένους με άνοια και νόσο Alzheimer, συνοδευόμενους πάντα από τους φροντιστές τους.



Πρόγραμμα προβολών

Το πρόγραμμα «Ασημένιοι Θεατές» περιλαμβάνει κινηματογραφικές προβολές ταινιών, δύο φορές την εβδομάδα, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Κέντρου Alzheimer, στο 2^ο όροφο, επί της οδού Ι. Δροσοπούλου 22, στην Κυψέλη. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι **δωρεάν**.

Η πρώτη προβολή της εβδομάδας πραγματοποιείται κάθε Δευτέρα, στις 17:00-19:00, και απευθύνεται σε όλους τους ηλικιωμένους.

Στόχος του Προγράμματος με τις προβολές της Δευτέρας είναι η προώθηση της **ενεργού γήρανσης μέσω της δραστηριοποίησης των ηλικιωμένων και της κινητοποίησής τους**, καθώς επίσης και **η κοινωνική δικτύωσή τους, η διατήρηση και η βελτίωση της διάθεσης και της γνωστικής τους λειτουργίας**.

Η δεύτερη προβολή της εβδομάδας πραγματοποιείται κάθε Πέμπτη στις 17:00-19:00 και απευθύνεται σε ασθενείς με Alzheimer κι άλλους τύπους άνοιας και στους φροντιστές τους. Οι ασθενείς παρακολουθούν την ταινία, ενώ παράλληλα οι φροντιστές τους, έχουν τη δυνατότητα, να συζητούν μεταξύ τους και να μοιράζονται εμπειρίες, σχετικά με τη φροντίδα, να κοινωνικοποιούνται, να αποφορτίζονται από το άγχος που προκαλεί η συνεχής φροντίδα.

Οφέλη για τους ασθενείς

Έχει παρατηρηθεί ότι η δραστηριοποίηση και η συμμετοχή των ασθενών σε ομάδες, έχει θετική επίδραση ως προς τη διατήρηση των γνωστικών τους λειτουργιών, αλλά και ως προς την άμβλυση των διαταραχών στη συμπεριφορά. Η καταπολέμηση του στίγματος της άνοιας είναι ένας ακόμη στόχος της πρωτοβουλίας αυτής, καθώς οι ασθενείς συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα που συνήθιζαν και που λόγω της ασθένειας, πιθανώς διέκοψαν, προσαρμοσμένη

στις δικές τους ανάγκες αλλά και προτιμήσεις. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα και παρακινούνται, ώστε να προτείνουν ταινίες που θέλουν οι ίδιοι να προβληθούν. Την προβολή ακολουθεί σύντομη συζήτηση, που συντονίζεται από ειδικό ψυχολόγο. **Αξίζει να σημειωθεί, ότι διενεργείται μελέτη της επίπτωσης του κινηματογράφου στη ψυχολογία των ηλικιωμένων, των ασθενών και των φροντιστών τους.**

Χρηματοδότηση του Προγράμματος

Σε κάθε νέο και πρωτοποριακό πρόγραμμα που υλοποιεί ο φορέας μας, η συμβολή των υποστηρικτών είναι πολύτιμη και βοηθά να συνεχιστεί το έργο μας, που δεν είναι άλλο από το να παρέχουμε **δωρεάν υπηρεσίες ποιότητας** στους ηλικιωμένους που ωφελούνται από τα προγράμματά μας.

Το πρόγραμμα «**Ασημένιοι Θεατές**», υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος «**Σημεία Στήριξης**», το οποίο συγχρηματοδοτείται από το Κοινωνικό Ίδρυμα ΤΙΜΑ, το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση και τη Φιλανθρωπική Οργάνωση Hellenic Hope.

Στατιστικά στοιχεία

Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2016 και το πρώτο εξάμηνο υλοποίησης του Προγράμματος «**Ασημένιοι Θεατές**», παρουσιάζει μεγάλη απήχηση και στις δύο ομάδες κοινού, στις οποίες απευθύνεται.

Από τον Ιανουάριο του 2016 έως τον Απρίλιο έχουν πραγματοποιηθεί 15 προβολές για υγιείς ηλικιωμένους και 14 προβολές για ασθενείς με άνοια και τους φροντιστές τους. Συνολικά οι συμμετοχές ανήλθαν στις 470.

Υπολογίζεται, ότι μέχρι το τέλος του προγράμματος, θα πραγματοποιηθούν περίπου 60 προβολές ανά ομάδα, ενώ οι συμμετοχές, αναμένεται να ξεπεράσουν τις 1800.



Προγράμματα Εργοθεραπείας

«Σμιλεύοντας» το χαρακτήρα και το νου.

Η σταδιακή εξασθένηση των νοητικών λειτουργιών που προκαλείται στους ασθενείς εξαιτίας της άνοιας, δημιουργεί προβλήματα στις καθημερινές τους ασχολίες, στις προσωπικές τους σχέσεις και στις κοινωνικές τους δραστηριότητες. Επιπλέον ο ανοϊκός ασθενής εκτός από την απώλεια της μνήμης, ενδέχεται να παρουσιάσει σημαντικές αλλαγές στην προσωπικότητά του, ενώ μπορεί επίσης να παρουσιάσει ανικανότητα κρίσης, προσανατολισμού και αφηρημένης σκέψης.

Η θεραπεία των συμπτωμάτων της αλλαγής συμπεριφοράς που οφείλονται στην άνοια αρχικά είναι **μη φαρμακευτική**. Οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις στην άνοια δεν αποτελούν απλά συμπληρωματική θεραπεία, αλλά είναι **θεραπεία εκλογής**.

Στις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων και τα **Προγράμματα Εργοθεραπείας** που παρέχει **δωρεάν**, η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», αποκλειστικά σε ασθενείς με άνοια.

Τα Προγράμματα Εργοθεραπείας έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους ασθενείς, ώστε να αντιμετωπίσουν πιο ομαλά τις παραπάνω καταστάσεις και να μετριάσουν, όσο το δυνατόν περισσότερο, τις συνέπειες από την έκπτωση των νοητικών λειτουργιών.

Πρόκειται για ομαδικές συνεδρίες, οι οποίες πραγματοποιούνται από εξειδικευμένους εργοθεραπευτές, **με απώτερο στόχο τη διατήρηση τόσο του γνωστικού όσο και του λειτουργικού επιπέδου των συμμετεχόντων, καθώς και την άμβλυνση των πιθανώς εμφανιζόμενων διαταραχών συμπεριφοράς**.

Τι περιλαμβάνει το Πρόγραμμα Εργοθεραπείας

Στο Κέντρο Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», στην Κυψέλη, λειτουργούν 3 ομάδες εργοθεραπείας σε καθημερινή βάση. Οι ομάδες αποτελούνται από 8-12 ασθενείς και διαμορφώνονται ανάλογα με το στάδιο της νόσου στο οποίο βρίσκονται οι ασθενείς.

Ο διαχωρισμός των ασθενών αποτελεί ευθύνη των υπεύθυνων εργοθεραπευτών του Κέντρου και γίνεται βάσει του γνωστικού και λειτουργικού τους επιπέδου, αλλά και της ύπαρξης ή μη διαταραχών συμπεριφοράς, εξαιτίας της νόσου.

Κατά τη διάρκεια των ομάδων εργοθεραπείας πραγματοποιούνται σκόπιμες δραστηριότητες. Πρόκειται για κατευθυνόμενες δραστηριότητες με στόχο, οι οποίες παρουσιάζουν το κατάλληλο επίπεδο πρόκλησης για την κάθε ομάδα, προσομοιάζουν με ρόλους ζωής και έχουν αξία και νόημα για τα μέλη των ομάδων.

Πιο συγκεκριμένα, στις ομάδες με ήπια και μέτρια άνοια πραγματοποιούνται δραστηριότητες εξάσκησης γνωστικών δεξιοτήτων (μνήμη, κρίση, προσοχή, συγκέντρωση κλπ.), αισθητικοκινητικών δεξιοτήτων (οπτικοκινητικός συντονισμός, ισορροπία, αδρή και λεπτή κινητικότητα κλπ.) και τέλος ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων (ομαδική και δυαδική αλληλεπίδραση, αυτοέλεγχος, έκφραση εαυτού κλπ.).

Στις ομάδες με σοβαρή άνοια, εκτός από τις παραπάνω δραστηριότητες δίνεται ιδιαίτερη έμφαση σε δραστηριότητες επεξεργασίας αισθητηριακών ερεθισμάτων (οπτικά, ακουστικά, ιδιοδεκτικά).

Προϋποθέσεις συμμετοχής σε Πρόγραμμα Εργοθεραπείας

Στις ομάδες εργοθεραπείας μπορούν να συμμετέχουν ασθενείς που βρίσκονται τόσο στα αρχικά όσο και στα πιο προχωρημένα στάδια της άνοιας.

Η παραπομπή των ασθενών για συμμετοχή στις ομάδες, μπορεί να γίνει είτε από τον θεράποντα ιατρό (της δομής ή εξωτερικό) ή από το αρμόδιο επιστημονικό προσωπικό του Κέντρου.

Απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συμμετοχή σε ομάδα εργοθεραπείας, αποτελούν:

- ο **νευροψυχολογικός έλεγχος** του ασθενή, ο οποίος πραγματοποιείται από εξειδικευμένο ψυχολόγο,
- η **ψυχιατρική/νευρολογική** εκτίμηση από ψυχίατρο/νευρολόγο,
- η **εργοθεραπευτική αξιολόγηση** που γίνεται από τον ειδικό εργοθεραπευτή.

Επιπλέον παροχές

Για την διευκόλυνση των ασθενών και των φροντιστών τους, το ειδικό όχημα (προσφορά του Ιδρύματος ΤΙΜΑ) της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» μπορεί να αναλάβει, κατά περίπτωση, τη μεταφορά του ασθενή από το σπίτι του στο Κέντρο Alzheimer, καθώς και την ασφαλή επιστροφή του στο σπίτι.

Στατιστικά στοιχεία

Ομάδες Εργοθεραπείας πραγματοποιούνται καθημερινά και στα δύο Κέντρα Ημέρας - Alzheimer, της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ».

Στο **Κέντρο Ημέρας της Κυψέλης** δημιουργήθηκαν 3 Ομάδες Εργοθεραπείας, με καθημερινή συμμετοχή από 10-12 άτομα/ομάδα.



Συνολικά ωφελούνται ετησίως περίπου 135 άτομα, τα οποία συμμετέχουν τακτικά στις ομάδες.

Στο Κέντρο Ημέρας του Αγ. Ελευθερίου δημιουργήθηκε 1 Ομάδα Εργοθεραπείας, με καθημερινή συμμετοχή από 10-15 άτομα.

Συνολικά ωφελούνται ετησίως περίπου 50 άτομα, τα οποία συμμετέχουν τακτικά στις ομάδες.

Ομάδες Νοητικής Ενδυνάμωσης

Ακονίζοντας το νου!

Με την αύξηση της ηλικίας, οι δυσκολίες της μνήμης είναι όλο και πιο συχνές προκαλώντας ανησυχία στα ηλικιωμένα άτομα και στους οικείους τους. Αυτές οι δυσκολίες για τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας μπορεί να είναι φυσιολογικές ή μπορεί να υποκρύπτουν κάτι σοβαρότερο. Και στις δύο περιπτώσεις, οι ηλικιωμένοι μπορούν να έχουν μεγάλο όφελος ως προς τη διατήρηση της μνήμης τους, από τη συμμετοχή τους σε **ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης**.

Οι **ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης** που πραγματοποιούνται από την Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», απευθύνονται σε ηλικιωμένους που εμφανίζουν ήπια γνωστικά προβλήματα, αλλά και σε ηλικιωμένους που έχουν φυσιολογική για την ηλικία τους γνωστική λειτουργία, **με σκοπό την πρόληψη και την προαγωγή της πνευματικής τους υγείας**.

Έχουν ως στόχο την αντιμετώπιση των διαταραχών της μνήμης και την πρόληψη και περιλαμβάνουν ασκήσεις και τεχνικές οι οποίες βοηθούν στη διατήρηση και την ενίσχυση της μνήμης και των άλλων ανώτερων νοητικών λειτουργιών.

Πως «εκπαιδεύεται» ο νους

Οι συνεδρίες βασίζονται κυρίως στις αρχές της νοητικής εκπαίδευσης (cognitive training), μιας **μη φαρμακευτικής θεραπείας**, όπου ο συντονιστής/ εκπαιδευτής καθοδηγεί τα μέλη της ομάδας, να εφαρμόσουν συγκεκριμένες δοκιμασίες και τεχνικές, εξασκώντας λειτουργίες όπως:

- Μνήμη
- Προσοχή
- Γλώσσα
- Εκτελεστικές λειτουργίες

Ενδεικτικά να αναφέρουμε ότι πραγματοποιούνται ασκήσεις ενδυνάμωσης της μνήμης, της οπτικοχωρικής ικανότητας, της γλωσσικής ευχέρειας και των εκτελεστικών λειτουργιών. Η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης ενισχύεται με ασκήσεις για το σπίτι (homework).

Οι ασκήσεις αυτές, πραγματοποιούνται με τη χρήση χαρτιού και μολυβιού και ο βαθμός δυσκολίας ποικίλλει, ανάλογα με τις δυνατότητες των ατόμων της ομάδας. Οι ομάδες είναι ομοιογενείς, τα άτομα δηλαδή που τις απαρτίζουν, παρουσιάζουν σχεδόν τις ίδιες δυσκολίες.

Η βασική αρχή στην οποία βασίζεται η νοητική εκπαίδευση, είναι ότι η συστηματική εξάσκηση των γνωστικών λειτουργιών, μπορεί να τις σταθεροποιήσει ή και να τις βελτιώσει έτσι ώστε να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο και στην καθημερινή ζωή, εκτός των συνεδριών.



Προϋποθέσεις για τη συμμετοχή στις ομάδες

Οι γιατροί και οι ψυχολόγοι των Κέντρων Ημέρας στην Κυψέλη και στον Άγιο Ελευθέριο, παραπέμπουν τους ηλικιωμένους στο πρόγραμμα, μετά τη δωρεάν αξιολόγηση της μνήμης τους (test).

Συναντήσεις ομάδων νοπτικής ενδυνάμωσης πραγματοποιούνται καθημερινά και εξυπηρετούν περίπου 90 ηλικιωμένους, σε εβδομαδιαία βάση. Η κάθε ομάδα αποτελείται από περίπου οκτώ άτομα και συντονίζεται από έμπειρο ψυχολόγο.

Στατιστικά στοιχεία

Οι συνεχώς αυξανόμενες συμμετοχές στα Προγράμματα Νοπτικής Ενδυνάμωσης της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», κατέδειξαν την ανάγκη των ηλικιωμένων ατόμων για τη συγκεκριμένη υπηρεσία, αφού ξεπέρασαν τα 125 άτομα το έτος 2015. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να επισημάνουμε το γεγονός, ότι για πολλούς από τους συμμετέχοντες, οι οποίοι είναι είτε μοναχικοί ηλικιωμένοι είτε εμφανίζουν και διαταραχές στη διάθεση. Οι συναντήσεις αυτές, αποτέλεσαν την αφορμή για να ενταχθούν σε μια ομάδα, να κοινωνικοποιηθούν και να εμπλουτίσουν την καθημερινότητά τους, με δραστηριότητες εκτός σπιτιού.

Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση Ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία - Προστατευόμενο Διαμέρισμα

Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση

Η Ψυχογηριατρική εταιρεία «ο Νέστωρ», υποστηρίζοντας μια κοινωνία αλληλεγγύης και σεβασμού της διαφορετικότητας, προσφέρει βιώσιμες λύσεις απέναντι στην πραγματικότητα των ασύλων, με εναλλακτικές δομές Ψυχικής Υγείας, που αναπτύσσονται μέσα στην κοινότητα, στοχεύοντας στην **Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση**, προς όφελος των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Στόχοι της Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης

Η **Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση (ΨΚΑ)** έχει σαν στόχο την απόκτηση δεξιοτήτων και δυνατοτήτων, για την επίτευξη του καλύτερου δυνατού επιπέδου ανεξάρτητης λειτουργίας των ψυχικά πάσχοντων, στην κοινότητα. Οι στόχοι της όμως, δεν περιορίζονται μόνο σ' αυτό.

Η ΨΚΑ, στοχεύει επίσης:

1. Στη σφαιρικότητα της ύπαρξης του ψυχικά πάσχοντος, σε συνάρτηση με το πλαίσιο στο οποίο ζει και λειτουργεί.
2. Στη γενικότερη προαγωγή της ψυχικής υγείας και όχι στην απλή καταπολέμηση των συμπτωμάτων της αρρώστιας.
3. Στην ενεργό συμμετοχή του πάσχοντος ως ενεργού υποκειμένου (και όχι ως παθητικού αντικειμένου) στη διαδικασία της αλλαγής του, της θεραπείας του και στο σχεδιασμό της ζωής του.

Τα Προγράμματα **Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης**, περιλαμβάνουν παρεμβάσεις που συνδέονται με τις ανάγκες,

τα δικαιώματα, την ποιοτική φροντίδα, την ανεξάρτητη διαβίωση, την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, την αποκατάσταση των σχέσεων με την οικογένεια, την καταπολέμηση των διακρίσεων και του στίγματος κ.α.

Πιο συγκεκριμένα η **Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση** συνδέεται:

- Με την αναγνώριση και κατανόηση των αναγκών και επιθυμιών του ψυχικά πάσχοντος και την οργάνωση της κατάλληλης θεραπευτικής απάντησης σε αυτές.
- Με την αναγνώριση και υλική κατοχύρωση των ατομικών, πολιτικών και κοινωνικών δικαιωμάτων του.
- Με την ποιοτική αναβάθμιση της θεραπείας και της φροντίδας, που επιτυγχάνεται μέσω της κατάρτισης και της υλοποίησης εξατομικευμένων θεραπευτικών προγραμμάτων, όπου αναγνωρίζεται η ιδιαιτερότητα των αναγκών και της προσωπικότητας του κάθε ασθενή.
- Με την προώθηση της περαιτέρω ανεξάρτητης διαβίωσης, με την αναζήτηση ευκαιριών και θέσεων (και με τη στήριξη) στην επαγγελματική κατάρτιση και στην εργασία.
- Με τη δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και την παρέμβαση στις σχέσεις με την οικογένεια.
- Με τη διαρκή παρέμβαση για την τροποποίηση του κοινωνικού και του θεσμικού πλαισίου (σχέσεων, κουλτούρας, πόρων), για την αντιμετώπιση των

διακρίσεων κατά των ψυχικά πασχόντων (που η κύρια μορφή τους είναι η έλλειψη ευκαιριών για εργασία, απασχόληση και αξιοπρεπείς κοινωνικούς ρόλους), έτσι ώστε να εγκαθιδρύεται ο σεβασμός και η αξιοπρεπής αντιμετώπισή τους καθώς επίσης και η αποδοχή της ένταξης και ενσωμάτωσής τους.

Το παραπάνω μοντέλο φροντίδας εφαρμόζεται σε όλα τα ψυχογηριατρικά πλαίσια, από την **Πολυκλαδική Θεραπευτική Ομάδα** καθώς και την **Επιστημονική Ομάδα**, μέλος της οποίας είναι ο Κοινωνικός Λειτουργός, μαζί με τους άλλους Επαγγελματίες Υγείας (ψυχολόγοι, εργοθεραπευτές, νοσηλευτές).

Ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία

Τα **Ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία**, είναι Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης (Ψ.Κ.Α.) **υψηλού βαθμού προστασίας**, στα οποία φιλοξενούνται για διαβίωση, θεραπεία και υποστήριξη, ηλικιωμένα άτομα με ψυχικές διαταραχές. Σκοπός είναι, να διασφαλισθεί η παραμονή τους στην κοινότητα αλλά και να συνεχιστούν οι σχέσεις τους με τη ζωή και τη δράση της τοπικής κοινωνίας.

Στις δομές της **Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»**, περιλαμβάνονται **δύο Ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία** δυναμικότητας 15 κλινών το κάθε ένα. Η φροντίδα που παρέχεται στους ενοίκους των δύο Οικοτροφείων της Εταιρείας μας, είναι εξατομικευμένη, ανάλογα με τις δυνατότητες και τις ανάγκες τους.

Στα ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία φιλοξενούνται άτομα που χρειάζονται ψυχογηριατρική φροντίδα, ηλικίας άνω των 65 ετών, με ψυχικές διαταραχές και σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα, τα οποία δεν έχουν στέγη ή κατάλληλο οικογενειακό περιβάλλον. Οι ένοικοι του Οικοτροφείου ήταν πρώην χρόνιοι τρόφιμοι του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής (Ψ.Ν.Α.)

Ως Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης, τα Οικοτροφεία είναι ανοικτά στην κοινότητα. Η σχέση των Οικο-

τροφείων με τον κοινωνικό ιστό δεν εξαντλείται σε μια απλή παρουσία μέσα σ' αυτά, σε μια τυπική, δηλαδή, σχέση, αλλά αποσκοπεί στην ανάπτυξη μιας ουσιαστικής αλληλεπίδρασης μαζί τους. Επιδίωξη είναι η ανάπτυξη στενών και ζωντανών σχέσεων, όχι μόνο με τη γειτονιά αλλά και πέρα από αυτήν, με όλη την κοινωνική και πολιτιστική ζωή της πόλης. Τα Οικοτροφεία λειτουργούν ως εστία κοινωνικότητας και κοινωνικοποίησης.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες

Το φάσμα των παρεχόμενων υπηρεσιών των δύο Οικοτροφείων περιλαμβάνει:

- Εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης, με στόχο την ανάπτυξη των ικανοτήτων για την, κατά το δυνατόν, ανεξάρτητη διαβίωση, την κοινωνικοποίηση και τη διαχείριση του «ελεύθερου χρόνου».
- Συμμετοχή σε δράσεις στην κοινότητα, πραγματοποίηση εκδηλώσεων και δράσεων ψυχαγωγικού περιεχομένου.
- Τακτική ιατρική παρακολούθηση, παροχή φαρμακευτικής αγωγής και ψυχολογικής στήριξης (ατομικές και ομαδικές ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις).
- Υποστήριξη σε προβλήματα ιατρικής φύσης και παροχή υπηρεσιών προληπτικής ιατρικής.
- Στήριξη των οικογενειών των ενοίκων και ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των ενοίκων και των συγγενών τους.
- Προγράμματα καταπολέμησης του στίγματος της ψυχικής νόσου και των κοινωνικών προκαταλήψεων κατά των ψυχικά πασχόντων.
- Προγράμματα (και παροχή ευκαιριών) διαρκούς εκπαίδευσης του προσωπικού.
- Συμβολή στην ανάπτυξη δεικτών και προτύπων, που διασφαλίζουν την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.
- Συμμετοχή σε ερευνητικές δραστηριότητες.

Προστατευόμενο Διαμέρισμα

Η Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» στα πλαίσια της Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και συνέχισης της Ψυχοιατρικής Μεταρρύθμισης δημιούργησε το Προστατευόμενο Διαμέρισμα, στο οποίο διαμένουν 4 λειτουργικοί ασθενείς, οι οποίοι ζουν αυτόνομα με την υποστήριξη της πολυκλαδικής θεραπευτικής ομάδας.

Η πολυκλαδική θεραπευτική ομάδα, προερχόμενη από το Οικοτροφείο 15 χρόνιων Ψυχικά Ασθενών της Ψυχογριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», στηρίζει τους τέσσερις ενοίκους με σκοπό την επίτευξη της ανεξαρτησίας και αυτονομίας τους, ώστε να είναι ικανοί να λειτουργήσουν στην κοινότητα με στόχο την πλήρως αυτόνομη διαβίωσή τους.

Νομοθετικό πλαίσιο

Στο πλαίσιο του σχεδιασμού και της υλοποίησης μονάδων ψυχικής υγείας του επιχειρησιακού σχεδίου «Ψυχαργώς Α' και Β' φάση» του ΥΓΚΑ, δημιουργήθηκαν οι ψυχογριατρικές δομές. Οι ψυχογριατρικές δομές περιλαμβάνουν Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης ψυχογριατρικών ασθενών όπως Οικοτροφεία, Ξενώνες και Κέντρα Ημέρας. Σκοπός όλων των μονάδων αυτών, σύμφωνα με την ψυχιατρική μεταρρύθμιση, είναι η ένταξη των χρονίως ψυχικά πασχόντων στην κοινότητα και το κοινωνικό σύνολο.

Το πέρασμα από την ασυλική Ψυχιατρική, με τα ιδρυματικού τύπου, κλειστά νοσηλευτήρια, αποκομμένα από την κοινωνία και -συνά- από την ίδια τη ζωή, σε μια διαφορετική συνολική προσέγγιση του ψυχικά πάσχοντος, στην Κοινωνική - Κοινοτική Ψυχιατρική και στην Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση (με την ανάπτυξη ενός συνολικού Συστήματος Κοινοτικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας), αποτελεί σήμερα γενικώς παραδεκτή εξέλιξη, στο χώρο της Ψυχικής Υγείας.

Η ριζική μεταρρύθμιση των υπηρεσιών παροχής Ψυχικής Υγείας, ξεκίνησε στη χώρα με την ψήφιση του νόμου για το Εθνικό Σύστημα Υγείας (Ν.1397/83). Με την ενεργοποίηση της έκτακτης οικονομικής ενίσχυσης, από την τότε

ΕΟΚ (Κανονισμός 815/84), άρχισε μια διαδικασία αποϊδρυματισμού, βελτίωσης των συνθηκών νοσηλείας μέσα στα ιδρύματα, προετοιμασίας και μεταφοράς των ασθενών σε προστατευμένες ή σχετικά αυτόνομες δομές διαβίωσης στην κοινότητα και δημιουργίας νέων κοινοτικά προσανατολισμένων υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας. Ο Νόμος 2716/99 για την "Ανάπτυξη και τον εκσυγχρονισμό των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας" ήρθε να καλύψει και θεσμικά τις συντελούμενες αλλαγές και να προσδώσει μια νέα δυναμική στην Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση.

Τα τελευταία χρόνια, μιλάμε για Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση εννοώντας το σύνολο των παρεμβάσεων που επιτρέπουν, την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, χωρίς να εμποδίζουν το άτομο να παραμείνει ενεργός πολίτης, μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον, με αυτονομία, οικονομική δράση και κοινωνική επανένταξη.



Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Προστασίας Ηλικιωμένων

Ηλικιωμένοι: Μια “ευάλωτη” ομάδα του πληθυσμού

Ευάλωτες ή ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, ονομάζουμε εκείνες τις ομάδες ατόμων, οι οποίες για διάφορους λόγους, έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε κοινωνικά και δημόσια αγαθά και δυσκολεύονται ή αδυνατούν πλήρως να έχουν ικανοποιητική ποιότητα ζωής.

Σε αυτές τις ομάδες, που είναι πολλές, συγκαταλέγονται και πολλοί ηλικιωμένοι συνάνθρωποί μας, οι οποίοι καλούνται να αντεπεξέλθουν στις παρούσες συνθήκες ζωής χωρίς να τα καταφέρνουν.

Για το σκοπό αυτό δημιουργήθηκε το **Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Προστασίας Ηλικιωμένων** της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», το οποίο ξεκίνησε το Μάιο του 2012 και συνεχίζεται έως σήμερα, εξυπηρετώντας συνολικά 22 οικογένειες ηλικιωμένων και 11 μοναχικούς ηλικιωμένους.

Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα

Το πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Προστασίας Ηλικιωμένων απευθύνεται:

- Σε μοναχικούς ηλικιωμένους ή ζευγάρια ηλικιωμένων με πολλαπλά κοινωνικά προβλήματα
- Σε ηλικιωμένους που φροντίζουν ανήλικα τέκνα
- Σε ηλικιωμένους που φροντίζουν άτομα με άνοια ή σε ηλικιωμένους που πάσχουν από άνοια

Κριτήρια ένταξης στο πρόγραμμα

Προκειμένου να ενταχθεί κάποιος στο πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Προστασίας Ηλικιωμένων πρέπει να πληροί ορισμένες προϋποθέσεις:

- Χαμηλό εισόδημα
- Προβλήματα υγείας
- Λοιπά κοινωνικά προβλήματα
- Έλληνες και αλλοδαποί πολίτες που διαθέτουν άδεια παραμονής
- Κάτοικοι του Δήμου Αθηναίων και γειτονικών Δήμων (παραπομπή από την Κοινωνική Υπηρεσία)
- Ένα άτομο ηλικιωμένο σε κάθε οικογένεια

Υπηρεσίες του προγράμματος

Τα άτομα αυτά κουβαλούν το στίγμα της “αποτυχίας” και συνήθως ζουν αδρανή, απομονωμένα βιώνοντας τον κοινωνικό ρατσισμό σε συνδυασμό με το δικό τους άγχος και τους φόβους, που συνοδεύονται πολλές φορές από θυμό.

Η υποστήριξη την οποία τους παρέχει το **Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Προστασίας Ηλικιωμένων** είναι **ψυχολογική** και **επισιτιστική** και γίνεται και ως προς τον ηλικιωμένο μεμονωμένα και ως προς την οικογένειά του, όταν υπάρχει.



α) Ψυχολογική υποστήριξη

Μια φορά το μήνα πραγματοποιείται επίσκεψη στο σπίτι της οικογένειας από 2 εθελοντές. Σκοπός της επίσκεψης είναι η ψυχολογική υποστήριξη, η συντροφιά και η καταγραφή των επιπλέον αναγκών. Οι εθελοντές του προγράμματος ενημερώνουν, μέσω μηνιαίων αναφορών, την κοινωνική υπηρεσία της εταιρείας για τα αιτήματα και στη συνέχεια γίνεται προσπάθεια κάλυψης των αιτημάτων αυτών, μέσω της συνεργασίας με άλλες υπηρεσίες της κοινότητας. Επιπλέον, οι εθελοντές πραγματοποιούν συχνές τηλεφωνικές επαφές με τις οικογένειες. Οι εθελοντές, εποπτεύονται από επαγγελματίες υγείας της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ».



β) Επισιτιστική υποστήριξη

Μια φορά το μήνα, όλες οι οικογένειες παραλαμβάνουν στο χώρο τους, 3 πακέτα τροφίμων και είδη καθαριότητας και προσωπικής υγιεινής, τα οποία μοιράζονται πόρτα – πόρτα με το όχημα της εταιρείας. Τα τρόφιμα είναι προϊόντα κατεψυγμένα και προϊόντα μακράς διάρκειας. Η υποστήριξη σε είδος είναι διαμορφωμένη σύμφωνα με τις ανάγκες κάθε οικογένειας. Το μηνιαίο πακέτο, περιλαμβάνει όλα τα τρόφιμα του μήνα για κάθε εξυπηρετούμενη οικογένεια, σε συνεννόηση με τους εθελοντές.



Βασικός σκοπός

Σκοπός του προγράμματος δεν είναι απλά ο επισιτισμός οικογενειών σε κρίση, αλλά και η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης των οικογενειών. Σημαντικό μέρος του προγράμματος αποτελεί η στοχευμένη παροχή βοήθειας, σε οικογένειες που πραγματικά βιώνουν την κρίση περισσότερο από άλλους συνανθρώπους μας. Για το λόγο αυτό τα περιστατικά παραπέμπονται στο φορέα μας από την κοινωνική υπηρεσία του Δήμου Αθηναίων και γειτονικών δήμων, ενώ παράλληλα πραγματοποιείται και κοινωνική έρευνα. Το πρόγραμμα στηρίζεται από κοινοφελή ιδρύματα, καθώς και μέσω χορηγιών από εταιρείες και δωρεές απλών πολιτών.



Εξωτερικά Ιατρεία (Ιατρεία Μνήμης)

Πολλές φορές, το γεγονός ότι ένα ηλικιωμένο άτομο ξεχνά, δημιουργεί ανησυχία, είτε στο ίδιο, είτε στους οικείους του. Συνήθως, το να νιώθει κανείς ότι ξεχνάει, είναι πιθανότερο να οφείλεται σε διαταραχές του συναισθήματος (συνχότερα άγχος και κατάθλιψη) και όχι σε κάποιο τύπο άνοιας, όπως η νόσος του **Alzheimer**.

Η διερεύνηση των συμπτωμάτων είναι σημαντική και πρέπει να τίθεται σε προτεραιότητα προκειμένου εάν διαπιστωθεί κάποιο πρόβλημα μνήμης, να προλαμβάνεται μέσω της έγκαιρης διάγνωσης.

Στα **τακτικά εξωτερικά ιατρεία** της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «**Ο Νέστωρ**» δίνεται η δυνατότητα σε άτομα άνω των 50 ετών, να εξετάζονται **δωρεάν**, κατόπιν ραντεβού για την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση των ωφελομένων, με σκοπό τον προληπτικό έλεγχο ή την αξιόπιστη ανίχνευση της έκπτωσης μνήμης και των υπολοίπων νοητικών λειτουργιών.

Εξειδικευμένοι ψυχολόγοι, με μεγάλη εμπειρία στην Ψυχογηριατρική, διενεργούν ειδικά **τεστ μνήμης** και των άλλων ανώτερων λειτουργιών κι αν χρειαστεί παραπέμπουν τον εξεταζόμενο σε ειδικό ψυχίατρο, για περαιτέρω διερεύνηση του προβλήματος.

Επιπλέον, ο **νευροψυχολογικός έλεγχος** που πραγματοποιείται στα εξωτερικά ιατρεία, ο οποίος γίνεται μέσα από σταθμισμένες δοκιμασίες και ερωτηματολόγια, αξιολογεί τη νοητική, λειτουργική και συναισθηματική κατάσταση του εξεταζόμενου.

Οφέλη για τον εξεταζόμενο

Ο έλεγχος της μνήμης, προσφέρει τη δυνατότητα **πρώιμης ανίχνευσης νοητικών ελλειμμάτων και έγκαιρης**

διάγνωσης. Επιπλέον, δίνει το νοητικό πρότυπο του εξεταζόμενου με τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του. Βοηθά στην εκτίμηση του σταδίου της άνοιας, στη διάκριση ασθενών με **αναστρέψιμη έκπτωση**, από τους ασθενείς με **έκπτωση οργανικής αιτιολογίας**, προσφέρει μια αντικειμενική μέτρηση για την αξιολόγηση της πορείας της νόσου στο χρόνο, εξυπηρετεί διαφοροδιαγνωστικές υποθέσεις και τέλος βοηθά στην επιλογή θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Οι **επαναξιολογήσεις** των ασθενών σε τακτά χρονικά διαστήματα, δύνανται να τεκμηριώσουν την εξέλιξη των ελλειμμάτων, την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής αγωγής και τα οφέλη των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων.

Στατιστικά στοιχεία

- Στο **Κέντρο Alzheimer** της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «**Ο Νέστωρ**» (Ι. Δροσοπούλου 22, στην Κυψέλη) πραγματοποιούνται 1752 ραντεβού για **τεστ μνήμης** και συνολικά εξυπηρετήθηκαν 1112 άτομα. Επιπλέον πραγματοποιούνται 2033 ραντεβού για **Ψυχιατρικές και Νευρολογικές εκτιμήσεις**. Συνολικά εξυπηρετήθηκαν 1058 άτομα.
- Στο **Κέντρο Ημέρας** της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «**Ο Νέστωρ**» (Ηλία Ζερβού 94, στον Άγιο Ελευθέριο) πραγματοποιούνται 1777 ραντεβού για **τεστ μνήμης** και συνολικά εξυπηρετήθηκαν 1014 άτομα. Επιπλέον πραγματοποιούνται 1862 ραντεβού για **Ψυχιατρικές και Νευρολογικές εκτιμήσεις**. Συνολικά εξυπηρετήθηκαν 729 άτομα.

Φροντιστές Ασθενών με Άνοια και Νόσο του Alzheimer

Όταν ο φροντιστής χρειάζεται φροντίδα

Είναι γεγονός ότι οι φροντιστές ασθενών με άνοια και νόσο του Alzheimer, στην προσπάθειά τους να φέρουν εις πέρας το δύσκολο έργο τους, επιβαρύνονται καθημερινά, τόσο ψυχικά και σωματικά όσο και οικονομικά. Συχνά, οι φροντιστές ανοϊκών ασθενών, αφήνουν στην άκρη τις προσωπικές τους ανάγκες και “ξεχνούν” να προσέχουν και να φροντίζουν τους εαυτούς τους. Εξαιτίας του γεγονότος αυτού δημιουργούνται πολλαπλά προβλήματα στην καθημερινότητά τους, τα οποία μπροστά στο βάρος και την ευθύνη της φροντίδας, μοιάζουν δισεπίλυτα.

Για όλους αυτούς τους συνανθρώπους μας, τα **Προγράμματα Συμβουλευτικής Φροντιστών Ασθενών με Άνοια καθώς και οι Ομάδες Υποστήριξης** της Ψυχογριατρικής Εταιρείας “Ο Νέστωρ”, αποτελούν πολύτιμους συμμάχους στο πλευρό τους, στην καθημερινή μάχη που δίνουν προκειμένου να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της φροντίδας των ασθενών τους.

Συμβουλευτική φροντιστών ασθενών με άνοια

Στο **Πρόγραμμα Συμβουλευτικής**, ο ενδιαφερόμενος φροντιστής θα συμμετάσχει σε μια σειρά από προκαθορισμένες συνεδρίες, συνήθως βραχυπρόθεσμης υποστήριξης, ανάλογα με το αίτημά του. Η συμμετοχή του στο πρόγραμμα μπορεί να γίνει μετά από δική του πρωτοβουλία ή κατόπιν παραπομπής του από ειδικό.

Τα σημεία που αρχικά εκτιμώνται για να σχεδιαστεί η κατάλληλη - βάσει των αναγκών του φροντιστή - παρέμβαση είναι:

- ο βαθμός επιβάρυνσής του
- η ύπαρξη καταθλιπτικής συμπτωματολογίας
- οι όποιες δυσλειτουργικές σκέψεις του
- τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της φροντίδας.

Στόχος είναι η πρόληψη, η αντιμετώπιση της επιβάρυνσης από τη φροντίδα, η παροχή καθοδήγησης και συμβουλευτικής στα ζητήματα της καθημερινότητας του ασθενούς και της διαχείρισης “δύσκολων” καταστάσεων (συμπεριφορικών συμπτωμάτων).

Η συμβουλευτική μπορεί να είναι **ατομική** ή να εμπλέκει **περισσότερα μέλη της οικογένειας**. Καλείται δηλαδή να υποστηρίξει και τις σχέσεις των μελών μιας οικογένειας, σε σχέση με το άτομο που φροντίζουν.

Κατά την ατομική συμβουλευτική ενδέχεται:

- να υπάρξει ανάγκη εστίασης στην τροποποίηση των πεποιθήσεων του φροντιστή, των αρνητικών σκέψεων και στρεβλώσεών του, που συνδέονται με τη νόσο και το ρόλο του
- να διδαχθούν οι τεχνικές αυτοπαράτηρησης και αυτοοργάνωσης
- να εξασκηθεί ο φροντιστής στις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, στη διαχείριση και τον έλεγχο των συναισθημάτων, στη διαχείριση του χρόνου του συνολικά.

Ιδιαίτερα, συχνά ενθαρρύνεται να συμμετέχει σε ευχάριστες δραστηριότητες και να καλύπτει τις δικές τους ανάγκες (θετικές εμπειρίες, προσωπική εξέλιξή του κ.α.).

Ομάδες υποστήριξης, ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών

Οι **Ομάδες Υποστήριξης και Ψυχοεκπαίδευσης Φροντιστών**, δημιουργήθηκαν από την Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», προκειμένου να υποστηρίξουν τους φροντιστές ως προς:

- την εκπαίδευσή τους πάνω στην άνοια,
- την απόκτηση δεξιοτήτων διαχείρισης της νόσου,
- τη διαχείριση των συναισθημάτων που απορρέουν από την παροχή φροντίδας στον ανοϊκό ασθενή (θυμός, απώλεια, θλίψη, μοναξιά)

με στόχο πάντα την αποτελεσματικότερη φροντίδα του ασθενούς.

Συγκεκριμένα, οι φροντιστές οι οποίοι συμμετέχουν στις ομάδες ενημερώνονται:

- για τα συμπτώματα και την εξέλιξη της νόσου
- για τα πρακτικά θέματα που περικλείει η φροντίδα του ασθενούς
- για την αναγκαιότητα της φροντίδας του εαυτού τους
- για τα νομικά και κοινωνικά θέματα που ανακύπτουν
- για τις διαθέσιμες παρεμβάσεις και υπηρεσίες

Παράλληλα, οι **φροντιστές** ανταλλάσσουν εμπειρίες και καλές πρακτικές, αναζητούν πιθανές λύσεις στους προβληματισμούς τους, μοιράζονται τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους με τους άλλους φροντιστές και “χτίζουν” υποστηρικτικούς δεσμούς, μεταξύ των μελών της ομάδας.

Οι **ομάδες** προσφέρουν επίσης προστατευτικό περιβάλλον, βοηθούν τα άτομα να βρίσκουν αποδοχή, να βρίσκουν νέους τρόπους ερμηνείας για τις συνθήκες που αντιμετωπίζουν, να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους, να ανταποκρίνονται στο ρόλο τους, να αναγνωρίζουν και να αξιοποιούν πηγές υποστήριξης, να αναπτύσσουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης της ψυχολογικής πίεσης και του άγχους

τους, να τροποποιούν τις στάσεις τους και τις πεποιθήσεις τους σε σχέση με την ασθένεια, ώστε να νιώθουν λιγότερο απομονωμένοι και να παρέχουν καλύτερη ποιότητα ζωής, στους ασθενείς και τους εαυτούς τους,

Ομάδες Διαχείρισης Άγχους

Στις **ομάδες διαχείρισης άγχους** εφαρμόζονται ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις (εξειδικευμένες παρεμβάσεις εκμάθησης δεξιοτήτων), που δίνουν έμφαση στην εκμάθηση τεχνικών

- για την καλύτερη προσαρμογή του φροντιστή στη συνθήκη φροντίδας
- για τη μείωση του συναισθηματικού του φορτίου
- για τη διαχείριση του στρες, μέσω της υιοθέτησης τεχνικών χαλάρωσης,
- για την επίτευξη διεκδικητικότητας και την επίλυση προβλημάτων
- για τη διαχείριση του χρόνου.

Επιπλέον, διερευνώνται οι πηγές άγχους, εισάγεται το μοντέλο της αυτοδιαχείρισης από τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία, εκπαιδεύονται οι συμμετέχοντες στα διεργασιακά λάθη και τις στρεβλώσεις και αναζητούν εναλλακτικές λύσεις με χρήση εστιασμένων τεχνικών επίλυσης. Ασκοούνται στη χαλάρωση και τη διαφραγματική αναπνοή, εκπαιδεύονται στην ανάληψη διεκδικητικής συμπεριφοράς αλλά και στην τροποποιήσιμη διαχείριση του χρόνου.

Πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις (multi component)

Οι πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν διάφορους συνδυασμούς παρεμβάσεων όπως:

- ψυχοεκπαιδευτικές
- υποστηρικτικές
- ψυχοθεραπευτικές
- τεχνολογικές (τηλεφωνικές γραμμές SOS, on line επικοινωνία κ.τ.λ.)



Στατιστικά στοιχεία

Στο **Κέντρο Alzheimer** της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» (Ι. Δροσοπούλου 22, στην Κυψέλη) πραγματοποιούνται ετησίως περίπου 150 συνεδρίες Συμβουλευτικής Φροντιστών Ασθενών με Άνοια, κατά τις οποίες λαμβάνουν συμβουλευτική φροντίδα 70 φροντιστές ανοϊκών ασθενών.

Στο **Κέντρο Ημέρας** της Εταιρείας (Ηλία Ζερβού 94, στον Άγιο Ελευθέριο), πραγματοποιούνται περίπου 60 συνεδρίες Συμβουλευτικής Φροντιστών Ασθενών με Άνοια, κατά τις οποίες λαμβάνουν συμβουλευτική φροντίδα περίπου 40 φροντιστές ανοϊκών ασθενών.

Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας (Γραμμή SOS) για την Άνοια

Η Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας (γραμμή SOS) για την άνοια δημιουργήθηκε το 2002 από την Ψυχογериατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», σε συνεργασία με την Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία, με στόχο να παρέχει χρήσιμη συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη, στους φροντιστές ασθενών με άνοια και νόσο του Alzheimer, κυρίως ως προς την αντιμετώπιση οξέων συμβάντων.

Πώς λειτουργεί

Επαγγελματίας Υγείας ενημερώνει για τη νόσο, τις προσφερόμενες υπηρεσίες, και παρέχει **πρακτικές συμβουλές** για την αντιμετώπιση οξέων καταστάσεων οποιαδήποτε στιγμή χρειαστεί. Σκοπός της γραμμής SOS εκτός από την πληροφόρηση είναι και η ανακούφιση και αποφόρτιση των φροντιστών των ασθενών με άνοια, διότι η σωστή βοήθεια στον ασθενή προϋποθέτει καλή ψυχολογική κατάσταση του φροντιστή αλλά και του αρρώστου.

Η γραμμή SOS λειτουργεί σε συνεργασία με την Ελληνική Γεροντολογική & Γηριατρική Εταιρεία και ο αριθμός είναι **210-3303678** (αστική χρέωση).

Στατιστικά στοιχεία

Ετησίως πραγματοποιούνται περισσότερες από 2500 κλήσεις φροντιστών ασθενών, οι οποίοι ζητούν πληροφορίες για την άνοια και την εξέλιξή της, καθώς όπως επίσης και για τους τρόπους χειρισμού έκτακτων και δύσκολων καταστάσεων.

Η Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας (γραμμή SOS) δέχεται καθημερινά περίπου 5-6 κλήσεις φροντιστών και συγγενών ασθενών με άνοια, οι οποίοι στην πλειονότητά τους χρειάζονται άμεσα συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη και σε μεγάλο βαθμό πληροφορίες για την άνοια και τη νόσο του Alzheimer, ενώ αρκετοί από αυτούς οι οποίοι καλούν τη γραμμή, παραπέμπονται για τις υπηρεσίες που έχουν στη διάθεσή τους σήμερα οι ασθενείς και οι φροντιστές τους.



Καφές για Φροντιστές – Χαλάρωση, Ενημέρωση και Διασκέδαση για τους Φροντιστές!

Οι φροντιστές ασθενών με άνοια, συνήθως αφιερώνονται ολοκληρωτικά στα άτομα που φροντίζουν, με αποτέλεσμα να παραμελούν τον εαυτό τους και να βάζουν σε δεύτερη μοίρα τις ανάγκες τους. Στην προσπάθειά τους μάλιστα, να φέρουν εις πέρας το δύσκολο έργο τους, επιβαρύνονται ψυχικά, σωματικά αλλά και οικονομικά.

Η Ψυχογериατρική Εταιρεία “Ο Νέστωρ” λαμβάνοντας υπ όψιν τα παραπάνω αλλά και αναγνωρίζοντας την ανάγκη της σωστής ενημέρωσης των φροντιστών, για την αποτελεσματικότερη φροντίδα των ηλικιωμένων τους, εφαρμόζει από τον Οκτώβριο του 2015, το καινοτόμο πρόγραμμα “Καφές για φροντιστές” (caregiver café), σε συνεργασία με το Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών ασθενών με νόσο Alzheimer και συναφών διαταραχών.

Στόχος του Προγράμματος “καφές για φροντιστές”

Το πρωτοποριακό πρόγραμμα παρέχεται χωρίς καμία οικονομική υποχρέωση των ωφελομένων φροντιστών, με στόχο να τους δώσει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα των ασθενών αλλά και να τους στηρίξει ψυχολογικά, συνδυάζοντας την ενημέρωση και την εκπαίδευση με διαλείμματα για καφέ και ευχάριστες δραστηριότητες.

Τι περιλαμβάνει

Στις συναντήσεις του “καφέ”, οι φροντιστές έχουν την ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις με άλλους φροντιστές

ασθενών, να ενημερωθούν και να πάρουν συμβουλές από επαγγελματίες υγείας, με διαφορετική θεματολογία σε κάθε συνάντηση. Ενδεικτικά θέματα που αναλύονται είναι, τα προβλήματα συμπεριφοράς των ασθενών, οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, η δημιουργική απασχόληση στο σπίτι, οι τρόποι μείωσης της επιβάρυνσης του φροντιστή, η φροντίδα του ασθενή, η νομοθεσία και τα ασφαλιστικά ζητήματα κ.α.

Το πρόγραμμα, πέραν των εκπαιδευτικών ωρών, περιλαμβάνει και ευχάριστες δραστηριότητες, όπως ασκήσεις χαλάρωσης, χειροτεχνίες, χορό, μουσική, караόκε, επιτραπέζια παιχνίδια κ.α, χάρη στις οποίες έχουν δοθεί ευκαιρίες για ανάπτυξη φιλικών δεσμών μεταξύ των φροντιστών. Στόχος των διοργανωτών του «καφέ για φροντιστές», είναι η ουσιαστική υποστήριξη του έργου των φροντιστών και η εμπύχωσή τους για τη συνέχεια.

Οι τακτικές συναντήσεις για “καφέ”, πραγματοποιούνται μία φορά κάθε δεύτερη Τετάρτη, στο Κέντρο Alzheimer της Ψυχογериατρικής Εταιρείας “ο Νέστωρ”.

Επιπλέον, την ίδια στιγμή, εθελοντές αναλαμβάνουν την απασχόληση των ατόμων με άνοια, σε ξεχωριστό χώρο, σε περίπτωση που το επιθυμούν οι φροντιστές τους.

Στατιστικά στοιχεία

Τα στατιστικά στοιχεία από τον Οκτώβριο του 2015 έως και το πρώτο εξάμηνο του 2016 υλοποίησης του Προγράμματος “Καφές για Φροντιστές”, είναι εντυπωσιακά καθώς η δραστηριότητα αυτή πραγματοποιείται για πρώτη φορά



στην Ελλάδα με αυτόν τον τρόπο και παρουσιάζει μεγάλη απήχηση στην ομάδα κοινού, στην οποία απευθύνεται.

Στο παραπάνω χρονικό διάστημα πραγματοποιήθηκαν 21 συναντήσεις στο πλαίσιο του Προγράμματος και οι συμμετοχές ανήλθαν στις 412.

Κοινωνική Υπηρεσία

Ο πολύτιμος σύμμαχος των ηλικιωμένων.

Η Κοινωνική Υπηρεσία της Ψυχογериατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», αποτελεί στήριγμα και πολύτιμο σύμβουλο για τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους, που αναζητούν αξιόπιστες απαντήσεις, κυρίως πάνω σε θέματα κοινωνικής πρόνοιας, ασφαλιστικά και νομικά θέματα τα οποία σχετίζονται με την Άνοια και γενικότερα με την Τρίτη Ηλικία.

Η Υπηρεσία στελεχώνεται από πτυχιούχους Κοινωνικούς Λειτουργούς, έμπειρους στα θέματα της Τρίτης Ηλικίας, οι οποίοι φροντίζουν να έχουν πάντα, επικαιροποιημένη γνώση για όλα τα ζητήματα που άπτονται των αρμοδιοτήτων τους.

Η Κοινωνική Υπηρεσία, λειτουργεί καθημερινά κατόπιν ραντεβού αλλά και μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας, προκειμένου να δίνει σωστές απαντήσεις σε σημαντικά ζητήματα και απορίες των ηλικιωμένων, των οικογενειών τους ή των φροντιστών τους. Στόχος της Κοινωνικής Υπηρεσίας, είναι η υποστήριξη των οικογενειών για την αντιμετώπιση των κοινωνικών προβλημάτων που προκύπτουν από την Άνοια, όπως ασφαλιστικά ζητήματα και ζητήματα κοινωνικής πρόνοιας.

Τομείς ενημέρωσης και υποστήριξης

Η Κοινωνική Υπηρεσία, ενημερώνει για θέματα προνοιακού χαρακτήρα, όπως **επιδόματα, συντάξεις, βιβλιάρια ανασφαλιστών, παραπέμπει σε αρμόδιες υπηρεσίες** και διεκπεραιώνει γραφειοκρατικές υπηρεσίες ατόμων, όπου αυτό κρίνεται αναγκαίο.

Παρέχει κοινωνική και ψυχολογική υποστήριξη στις οικογένειες των ασθενών με άνοια για τη διευθέτηση οικογενειακών συγκρούσεων ως προς τη φροντίδα του ασθενή και παρέχει **νομικές συμβουλές** σε θέματα, όπως δικαστική συμπάρσταση, κακοποίηση ηλικιωμένων, συμβολαιογραφικές πράξεις κ.α.

Ενημερώνει για τη λειτουργία των υπολοίπων υπηρεσιών του Κέντρου και στη συνέχεια, οι ωφελοόμενοι, προωθούνται ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες τους, στις αντίστοιχες υπηρεσίες.

Συνεργάζεται με την κοινότητα ώστε να **παραπέμπει** σε άλλα αρμόδια όργανα, φορείς και Υπηρεσίες όπου κρίνεται αναγκαίο καθώς και συλλέγει πληροφορίες για κρατικές παροχές προς τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας.

Υλοποιεί και προωθεί δράσεις ευαισθητοποίησης σε φορείς προστασίας των ηλικιωμένων (Λέσχες Φιλίας, ΚΑΠΗ κ.α.).

Προγραμματίζει ενημερωτικές ομιλίες στην κοινότητα για την άνοια, την κατάθλιψη στην Τρίτη Ηλικία και για άλλα θέματα που αφορούν στους ηλικιωμένους.

Πραγματοποιεί τέλος, κοινωνική έρευνα στο πλαίσιο των κατ' οίκον επισκέψεων σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα, με στόχο την καταγραφή των αναγκών τους και την ένταξή τους στο Πρόγραμμα Κοινωνικής Στήριξης Ηλικιωμένων.



Στατιστικά στοιχεία

Η Κοινωνική Υπηρεσία της Ψυχογериατρικής Εταιρείας «**Ο Νέστωρ**» δέχεται περίπου ετησίως 250 επισκέψεις από ηλικιωμένους και συγγενείς ηλικιωμένων, οι οποίοι επιθυμούν να ενημερωθούν για προνοιακά, ασφαλιστικά και νομικά ζητήματα.

Επιπλέον, πραγματοποιούνται περίπου 1100 κλήσεις ετησίως, από ενδιαφερόμενους ηλικιωμένους για παροχή συμβουλών, σχετικά με τα ανωτέρω ζητήματα.

Ενημέρωση κι Ευαισθητοποίηση του Κοινού για τα Ψυχογηριατρικά Προβλήματα

Η σωστή ενημέρωση των ατόμων της Τρίτης Ηλικίας αποτελεί βασικό παράγοντα για την ευαισθητοποίησή τους, πάνω στην άνοια, τη νόσο του Alzheimer και των υπολοίπων ψυχογηριατρικών προβλημάτων

Με γνώμονα όλα τα παραπάνω, η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», βρίσκεται πολύ συχνά, κοντά στους ηλικιωμένους, πραγματοποιώντας κάθε χρόνο, μια σειρά ομιλιών σε ΚΑΠΗ και Πνευματικά Κέντρα Δήμων της Περιφέρειας Αττικής, με στόχο όχι μόνο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των ηλικιωμένων, για τη νόσο του Alzheimer και τις άλλες μορφές άνοιας, αλλά και για τη μείωση του στίγματος και του κοινωνικού αποκλεισμού, που βιώνουν οι ίδιοι οι ασθενείς και οι οικογένειές τους.

Απαντώντας σε κάθε απορία

Το 2015, πολυκλαδική ομάδα της Ψυχογηριατρικής εταιρείας «Ο Νέστωρ», πραγματοποίησε 12 ομιλίες με κεντρικούς άξονες **την άνοια, την κατάθλιψη και τη διατήρηση της πνευματικής υγείας στην Τρίτη Ηλικία.**

Κατά τη διάρκεια των ομιλιών αυτών οι ηλικιωμένοι είχαν την ευκαιρία να πάρουν απαντήσεις από εξειδικευμένο προσωπικό σε ερωτήματα όπως :

- Κατά πόσο είναι φυσιολογικό να ξεχνά ένας υγιής ηλικιωμένος; Πότε κάποιος θα πρέπει να αρχίσει να ανησυχεί;
- Τί είναι η άνοια και ποιες είναι οι συνηθέστερες μορφές της;

- Ποια είναι τα πρώτα συμπτώματα της άνοιας και μέσα από ποιες καθημερινές εκδηλώσεις μπορεί κάποιος να τα αναγνωρίσει;
- Πώς βοηθούν τα φάρμακα στην άνοια;
- Πού θα μπορούσε κάποιος να απευθυνθεί προκειμένου να πραγματοποιήσει έναν έλεγχο μνήμης;
- Ποιες είναι οι ανάγκες ενός ασθενή με άνοια και ποιοι τρόποι συμπεριφοράς απέναντι στον ασθενή είναι συνήθως πιο αποτελεσματικοί;
- Τί θα μπορούσε να κάνει οποιοσδήποτε ηλικιωμένος προκειμένου να προστατέψει τον εαυτό του και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας;
- Πώς αναγνωρίζουμε την κατάθλιψη στον εαυτό μας και στους οικείους μας;
- Με ποιους τρόπους θα μπορούσε κάποιος να αντιμετωπίσει την κατάθλιψη;



Στατιστικά στοιχεία

Όλες οι ομιλίες είχαν μεγάλη απήχηση, συγκεντρώνοντας από 40 έως 90 τουλάχιστον άτομα η κάθε μία και έδωσαν τη δυνατότητα, τόσο στους ειδικούς, όσο και στους ηλικιωμένους, να συμβάλλουν στην προσπάθεια εξάλειψης του στίγματος, που συχνά συνοδεύει, τα ζητήματα ψυχικής υγείας.

Οι ομιλίες που έχουν πραγματοποιηθεί όλα αυτά τα χρόνια είναι πολλές. Ενδεικτικά αναφέρονται οι ομιλίες του 2015 που πραγματοποιήθηκαν με τη χρονική σειρά που αναφέρεται παρακάτω:

02/03/2015, ΚΑΠΗ Ν.Κηφισιάς
05/03/2015, ΚΑΠΗ Ν.Ερυθραίας
09/03/2015, ΚΑΠΗ Αλωνίων
10/03/2015, Α' ΚΑΠΗ Κηφισιάς
17/04/2015, Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων «Άγιος Σπυρίδων», Παγκράτι.
13/05/2015, Πολιτιστικό Κέντρο Σχηματαρίου
19/05/2015, Γ' ΚΑΠΗ Γαλασίου
22/05/2015, Β' ΚΑΠΗ Γαλασίου
03/06/2015, ΚΑΠΗ Ν. Χαλκηδόνας
01/10/2015, Πνευματικό Κέντρο «Γ. Ρίτσος», Δήμος Αιγάλεω
30/10/ 2015, Δήμος Νίκαιας-Αγίου Ιωάννη Ρέντη
27/11/ 2015, Γ' ΚΑΠΗ Αλίμου

Εθελοντισμός & Ενεργός γήρανση - Ενεργοί & Υγιείς Ηλικιωμένοι

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», με στόχο την προώθηση της **ενεργού γήρανσης** εφαρμόζει προγράμματα, τα οποία δίνουν κίνητρα στους ηλικιωμένους που το επιθυμούν, ώστε να παραμείνουν ενεργοί και να προσφέρουν στον εαυτό τους και στο κοινωνικό σύνολο.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ) **Ενεργός Γήρανση** είναι “η διαδικασία της βελτιστοποίησης των ευκαιριών για υγεία, για συμμετοχή και για ασφάλεια, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής, καθώς οι άνθρωποι γερνούν”.

Πιο συγκεκριμένα, θα λέγαμε ότι η **ενεργός γήρανση** επιτρέπει στους ανθρώπους μετά τη συνταξιοδότηση, να αξιοποιούν τις δυνατότητές τους, προκειμένου να ζουν με ευημερία και να είναι ενεργοί στην κοινωνία, με τέτοιο τρόπο που να καλύπτονται οι ανάγκες και οι επιθυμίες τους.

Εθελοντισμός

Ένας από τους βασικούς πυλώνες της ενεργού γήρανσης είναι ο **Εθελοντισμός**. Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», εφαρμόζει προγράμματα εθελοντισμού σε όλες τις δομές που λειτουργεί.

Τα οφέλη, τόσο για τον εθελοντή όσο και για την κοινωνία είναι πολλαπλά.

Μέσω του εθελοντισμού και της προσφοράς προς το συνάνθρωπο, η ανθρώπινη ύπαρξη καταξιώνεται, καθώς ο άνθρωπος δείχνει τον υπέρτατο σεβασμό προς την αξία

της ανθρώπινης ζωής. Ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού προστατεύονται και διασφαλίζεται η ζωή και η αξιοπρέπεια τους. Ο εθελοντής βιώνει συναισθηματική πληρότητα, ικανοποίηση και ψυχική ισορροπία.

Τα προγράμματα και οι εθελοντές μας

Το Φεβρουάριο του 2016, η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» ξεκίνησε το Πρόγραμμα “Ολοκληρωμένης και Εξειδικευμένης κατ’ οίκον Φροντίδας” για την Άνοια, **160 plus**, με έναν από τους βασικούς στόχους του, να είναι η προαγωγή του εθελοντισμού στην Τρίτη Ηλικία.

Επιπλέον, στο πλαίσιο του **Προγράμματος Κοινωνικής Στήριξης Ηλικιωμένων**, αναπτύξαμε ένα δίκτυο 50 και άνω εθελοντών, οι οποίοι επισκέπτονται τα σπίτια των οικογενειών που έχουν ενταχθεί στο Πρόγραμμα, προφέροντας ψυχολογική υποστήριξη στους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους δίνοντας ουσιαστικές λύσεις και συμβουλές στα δύσκολα προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά. καθημερινά προβλήματά τους.

Ο εθελοντισμός στην Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», στηρίζεται στα δεδομένα της σύγχρονης αντίληψης που απαιτεί ο θεσμός καθώς και στη φιλοσοφία που τον διέπει, έτσι ώστε ο εθελοντής, να αποτελεί πολύτιμο συνεργάτη των επαγγελματιών υγείας.

Σε συνεργασία με τους Συμμάχους Υγείας πραγματοποιούνται δράσεις ενημέρωσης για την αξία και τα οφέλη που προκύπτουν από την εθελοντική προσφορά, στα ΚΑΠΗ και τις Λέσχες φιλίας του Δήμου Αθηναίων με στόχο τη δρα-

στηριοποίηση και την κινητοποίηση των ατόμων της Τρίτης Ηλικίας σε προγράμματα εθελοντισμού.

**Σημείωση: Οι «ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΥΓΕΙΑΣ» είναι ένα πρόγραμμα εθελοντικής προσφοράς ιατρικής, οδοντιατρικής, φαρμακευτικής και ψυχοκοινωνικής φροντίδας που απευθύνεται σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού του λεκανοπεδίου Αττικής, όπως άποροι, ανασφάλιστοι, άνεργοι, μονογονεϊκές οικογένειες, κ.α., που αποφάσισε να υλοποιήσει η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με τα Τμήματα Οδοντιατρικής, Φαρμακευτικής, Νοσηλευτικής και Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας (τομέας Ψυχολογίας) του ΕΚΠΑ και τη Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του ΤΕΙ Αθήνας.*



Εθελοντές επαγγελματίες υγείας

Πέραν των Προγραμμάτων που εμπεριέχουν την εθελοντική συμμετοχή ηλικιωμένων ατόμων, στην Εταιρεία αξιοποιείται η εθελοντική προσφορά από τους επαγγελματίες υγείας που το επιθυμούν. Η πολύτιμη βοήθειά τους στα κέντρα μας, τους δίνει ευκαιρίες καριέρας στο αντικείμενό τους, τους βοηθά να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους, να αποκτήσουν καινούριες εμπειρίες, γνώσεις και δεξιότητες, παρέχοντας βοήθεια σε τόσο στους Ηλικιωμένους όσο και στις οικογένειές τους, που το έχουν ανάγκη.

**Γίνε εθελοντής!
Η προσφορά σου είναι
πολύτιμη!**



Αν σε ενδιαφέρει να γίνεις εθελοντής και να βοηθήσεις σε μια από τις δράσεις μας επικοινωνήσε μαζί μας, στο **210 8235050** για να ενημερωθείς και να συμπληρώσεις σχετική αίτηση!

Η προσφορά σου είναι πολύτιμη και αναγκαία προς όλους.

Σεμινάριο Ψυχογηριατρικής για Επαγγελματίες Υγείας

Είναι γεγονός ότι ο πληθυσμός γηράσκει παγκοσμίως! Εξαιτίας της γήρανσης του πληθυσμού, ασθένειες της Τρίτης Ηλικίας - όπως η άνοια – είναι ήδη επιδημικές και οι επαγγελματίες υγείας καλούνται όλο και πιο συχνά, να αναγνωρίσουν, να διαγνώσουν ή να αντιμετωπίσουν σε ηλικιωμένους νοσολογικές καταστάσεις όπως άνοια, σχιζοφρένεια, κατάθλιψη ή αυτοκτονική συμπεριφορά. Επομένως, κρίνεται αναγκαία η γνώση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών αυτών των ψυχικών διαταραχών, αναφορικά με την κλινική τους εικόνα, τους παράγοντες κινδύνου, την πορεία και την πρόγνωσή τους.

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», αξιοποιώντας την εμπειρία και την εξειδίκευση από την μακρόχρονη πορεία της, στην αντιμετώπιση της άνοιας και των υπολοίπων ψυχογηριατρικών προβλημάτων, διοργανώνει κάθε χρόνο, **Σεμινάριο Ευαισθητοποίησης στην Ψυχογηριατρική για επαγγελματίες υγείας.**

Το Σεμινάριο Ευαισθητοποίησης στην Ψυχογηριατρική μοριοδοτείται με από τον **Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο (ΠΙΣ)** και πραγματοποιείται κάθε έτος από το Σεπτέμβριο μέχρι τον Ιούνιο, μία φορά κάθε κάθε δεύτερη εβδομάδα και απαρτίζεται από **42 ώρες θεωρητικής διδασκαλίας και 12 ώρες πρακτικής άσκησης** και παρουσίασης περιστατικών.

Σκοπός του Προγράμματος

Το Σεμινάριο Ευαισθητοποίησης στην Ψυχογηριατρική αποσκοπεί:

- στην προαγωγή της ενημέρωσης σε θέματα ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων στην ανάπτυξη ή βελτίωση υπηρεσιών ψυχικής υγείας για ηλικιωμένους,
- στην ενθάρρυνση της εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας στο αντικείμενο της Ψυχογηριατρικής.

Θεματολογία Σεμιναρίου

Το Σεμινάριο Ευαισθητοποίησης στην **Ψυχογηριατρική του Κέντρου Alzheimer**, συνιστά το μοναδικό σεμινάριο αντίστοιχης Θεματολογίας που πραγματοποιείται με επιτυχία από το 2011 στην Ελλάδα. Την εκπαίδευση αναλαμβάνουν επαγγελματίες υγείας με σημαντική εξειδίκευση και πολυετή εμπειρία σε θέματα ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων, ενώ η θεματολογία καλύπτει το σύνολο της ψυχοπαθολογίας του ηλικιακού αυτού φάσματος.

Χαρακτηριστικά η Θεματολογία περιλαμβάνει:

- Εισαγωγή στην Ψυχογηριατρική/ Γήρας κι αλλαγές στην προσωπικότητα
- Η νόσος του Alzheimer κι άλλες μορφές άνοιας
- Νευροψυχολογικές δοκιμασίες στην άνοια
- Διαταραχές συμπεριφοράς στο πλαίσιο της άνοιας
- Πρόληψη της άνοιας
- Φαρμακευτική θεραπεία της άνοιας
- Μη φαρμακευτικές θεραπείες στην άνοια
- Κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία
- Θεραπεία της Κατάθλιψης των ηλικιωμένων
- Αγχώδεις διαταραχές στους ηλικιωμένους
- Ψυχώσεις στις μεγάλες ηλικίες



- Θεραπεία της Κατάθλιψης των ηλικιωμένων
- Αγχώδεις διαταραχές στους ηλικιωμένους
- Ψυχώσεις στις μεγάλες ηλικίες
- Φροντίδα χρόνιως πασχόντων
- Νομικά ζητήματα στην Τρίτη ηλικία.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν, όλα όσα έμαθαν στη διάρκεια των 14 τριώρων μαθημάτων που προηγήθηκαν, ολοκληρώνοντας έτσι έναν κύκλο εκπαίδευσης, που τους επιτρέπει να είναι εξοικειωμένοι με την αξιολόγηση του ψυχικά πάσχοντα ηλικιωμένου ασθενούς. Μέσω της συνεκτίμησης των μεταβολών λόγω γήρανσης, της νοπτικής δυσλειτουργίας, της συννοσηρότητας με σωματικές παθήσεις, των ιδιαιτεροτήτων στην κλινική εξέταση και μέσω της εξοικείωσης με τη χρήση νευροψυχολογικών

δοκιμασιών ελέγχου των νοπτικών λειτουργιών, καθίσταται επιτρεπτή η ολιστική προσέγγιση και η ολοκληρωμένη φροντίδα του ψυχικά πάσχοντα ηλικιωμένου, καθώς και η κατάλληλη επιλογή θεραπευτικής παρέμβασης.

**Το Σεμινάριο Ευαισθητοποίησης στην Ψυχογηριατρική πραγματοποιείται στις εγκαταστάσεις του Κέντρου Alzheimer (Ι. Δροσοπούλου 22, στην Κυψέλη). Υπεύθυνος του Σεμιναρίου είναι ο Επιστημονικά Υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer, Δρ. Αντώνης Μούγιας.*

Ερευνητικό Έργο

Η Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», από την αρχή της λειτουργίας της, έχει επιδείξει πλούσιο ερευνητικό έργο, προσπαθώντας να ενσωματώσει την έρευνα στην καθημερινή λειτουργία των προσφερόμενων υπηρεσιών της. Σύμμαχός μας σε αυτή την προσπάθεια είναι το άριστα καταρτισμένο επιστημονικό προσωπικό των δομών μας αλλά και οι συνεργασίες με φορείς και πρόσωπα, με μεγάλη ερευνητική εμπειρία στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Πιο συγκεκριμένα, το ερευνητικό μας έργο εξειδικεύεται στη συμμετοχή σε Ελληνικά και διεθνή συνέδρια και στη δημοσίευση πρωτότυπων επιστημονικών εργασιών σε Ελληνικά και ξένα περιοδικά υψηλού κύρους σε θέματα σχετικά με την άνοια και την Τρίτη Ηλικία γενικότερα.

Στόχοι

Η έρευνα είναι ένα από τα κυριότερα εργαλεία, για την ανάπτυξη και την πρόοδο καθώς αποτελεί μια ιδιαίτερα παραγωγική διαδικασία. Στην Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» πιστεύουμε ότι μέσω της έρευνας:

- Προωθείται η επιστημονική γνώση σε διαχρονικά και επίκαιρα γνωστικά πεδία
- Βελτιώνονται οι παρεχόμενες υπηρεσίες και αξιολογείται το έργο μας
- Διατηρούνται και διευρύνονται συνεργασίες με εθνικά και διεθνή ερευνητικά κέντρα, σε μεγάλα ερευνητικά προγράμματα
- Δημιουργούνται νέα εργαλεία και εφαρμόζονται καινοτόμες πρακτικές

- Γίνεται ανταλλαγή εμπειριών
- Προσφέρεται διαρκής εκπαίδευση στο προσωπικό των δομών μας

Για να επιτευχθούν οι ανωτέρω στόχοι κατευθύνουμε τις παρεχόμενες υπηρεσίες μας προς:

- Την ικανοποίηση των αναγκών των ατόμων που εξυπηρετούμε σε καθημερινή βάση
- Την ανάγκη προώθησης της έγκαιρης συλλογής και δημοσίευσης καλής ποιότητας στατιστικών δεδομένων
- Τη διασφάλιση της εμπιστευτικότητας των ατομικών δεδομένων, της αμεροληψίας και της αντικειμενικότητας, ως απαραίτητων προϋποθέσεων
- Την εφαρμογή διεθνών και Ευρωπαϊκών στατιστικών αρχών, μεθόδων και πρακτικών

Συμμετοχή σε Συνέδρια

Τα τελευταία έτη το επιστημονικό προσωπικό της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» έχει συμμετάσχει σε αρκετά επιστημονικά συνέδρια και ημερίδες παρουσιάζοντας πλούσιο ερευνητικό έργο.

Πιο συγκεκριμένα ακολουθούν μερικές από τις ομιλίες των τελευταίων ετών που έχουν πραγματοποιηθεί:

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχικής Υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Είδος ανακοίνωσης: Ελεύθερη Ανακοίνωση
Θέμα: Επιπολασμός της άνοιας και της κατάθλιψης σε 8 ΚΑΠΗ της Αττικής.
Έτος: 2013
Ομιλητές: Μούγιας Α., Νατσιοπούλου Δ.

8ο Διεθνές Συνέδριο Άγγειακής Άνοιας

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Διαφέρουν οι ασθενείς με αγγειακή άνοια και άνοια τύπου Alzheimer ως προς τα κλινικά χαρακτηριστικά, την Ποιότητα Ζωής και την Επιβάρυνση από τη φροντίδα;
Έτος: 2013
Ομιλητές: Μούγιας Α.

2ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Ειδικών Ψυχιατρικών Νοσοκομείων

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Οι υπηρεσίες και η λειτουργία ενός εξειδικευμένου Κέντρου Ημέρας για την άνοια. Δυνατότητες συνεργασίας με τις λοιπές δομές ψυχικής υγείας.
Έτος: 2013
Ομιλητές: Μούγιας Α., Κιοστεράκης Γ., Πρατήλα Γ., Σκαλτσουνάκη Ε.

ΗΜΕΡΙΔΑ: Προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Ποιότητα Ζωής στην Άνοια
Έτος: 2014
Ομιλητές: Μούγιας Α.

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Σκοπός και δράσεις του προγράμματος WeDo
Έτος: 2014
Ομιλητές: Πρατήλα Γ.

3ο συνέδριο ειδικών ψυχιατρικών νοσοκομείων

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Άνοια: διάγνωση και θεραπεία
Έτος: 2014
Ομιλητές: Μούγιας Α., Κιοστεράκης Γ., Πρατήλα Γ.

5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Κανονιστικά δεδομένα και διαγνωστική εγκυρότητα της δοκιμασίας λεκτικής μάθησης REY (RAVLT) σε Έλληνες άνω των 60 ετών και μεταξύ ασθενών με νόσο Alzheimer και ήπια γνωστική διαταραχή
Έτος: 2015
Ομιλητές: Μούγιας Α.

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Άνοια στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας: Διάγνωση και Αντιμετώπιση
Έτος: 2015
Ομιλητές: Μούγιας Α., Πρατήλα Γ.

13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γηροντολογίας και Γηριατρικής

Είδος ανακοίνωσης: Κλινικό Εργαστήριο
Θέμα: Η σημασία της χρήσης των νευροψυχολογικών δοκιμασιών στην άνοια: κλινικές περιπτώσεις
Έτος: 2015

Ομιλητές: Μούγιας Α., Αναστασοπούλου Χ.

Είδος ανακοίνωσης: Ελεύθερη Ανακοίνωση
Θέμα: Περιγραφή Ολοκληρωμένου Προγράμματος Κοινωνικής Προστασίας Ηλικιωμένων
Έτος: 2015

Ομιλητές: Μούγιας Α., Νατσιοπούλου Δ.

Είδος ανακοίνωσης: Ελεύθερη Ανακοίνωση
Θέμα: Περιγραφή Εξειδικευμένου Προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι» για την άνοια – Σχεδιασμός Μελέτης Αποτελεσματικότητας
Έτος: 2015

Ομιλητές: Μούγιας Α., Αρματά Χ., Γαννακοπούλου Ρ.

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Wellbeing and Dignity for older people 2 (WeDO2): Παρουσίαση και πρώτα αποτελέσματα
Έτος: 2015

Ομιλητές: Πρατήλα Γ.

9ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι
Θέμα: Διαταραχές συμπεριφοράς στο πλαίσιο της άνοιας (BPSD): διάγνωση και αντιμετώπιση
Έτος: 2015

Ομιλητές: Μούγιας Α., Μούγιας Μ., Συνετού Μ., Πρατήλα Γ.

3ο Διεθνές Συνέδριο Προληπτικής Ψυχιατρικής

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό Τραπέζι

Θέμα: Πρόληψη Ανοϊκών Διαταραχών

Έτος: 2015

Ομιλητές: Μούγιας Α., Συνετού Μ.

4ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Άνοιας “Master Classes in Dementia 2016”

Είδος ανακοίνωσης: Κλινικό Εργαστήριο

Θέμα: Εξειδικευμένη κατ’ οίκον φροντίδα για τα άτομα με άνοια

Έτος: 2016

Ομιλητές: Μούγιας Α., Αρματά Χ., Γαννακοπούλου Ρ.

16th Annual Meeting of the International College of Geriatric Psychopharmacology and 5th International Congress on Psychiatry and the Neurosciences.

Είδος ανακοίνωσης: Poster

Θέμα: «Ψυχολογικές επιπτώσεις σε φροντιστές εξειδικευμένης κλινικής για την άνοια»

Έτος: 2016

Ομιλητές: Α. Μούγιας, Ι. Πετρούλια, Χ. Αρματά, Ρ. Γαννακοπούλου, Ε. Κοντογιάννη, Α. Πολίτης

Είδος ανακοίνωσης: Στρογγυλό τραπέζι

Θέμα: «Αποτελεσματικότητα πολυκλαδικών ομάδων νοπτικής ενδυνάμωσης σε ένα δείγμα ατόμων με φυσιολογική γνωστική λειτουργία και ήπια γνωστική διαταραχή»

Έτος: 2016

Ομιλητές: Α. Μούγιας, Γ. Πρατήλα, Ι. Πετρούλια, Ε. Σκαλτσουνάκη, Ε. Κοντογιάννη, Λ. Μεσσίνης, Α. Πολίτης

Στο ίδιο συνέδριο, ο ψυχίατρος και επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ», Αντώνης Μούγιας, παρουσίασε τα πρώτα αποτελέσματα αποτελεσματικότητας του προγράμματος Βοήθειας στο Σπίτι 160 plus, το οποίο απευθύνεται σε 160 ασθενείς με άνοια και τους φροντιστές τους. Τα πρώτα αποτελέσματα υπήρξαν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά ως προς την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.

Δημοσιεύσεις

Ακολουθούν ορισμένες από τις δημοσιεύσεις του ερευνητικού μας έργου των τελευταίων ετών:

Quality of life in dementia patients in Athens, Greece: predictive factors and the role of caregiver-related factors.

Είδος ανακοίνωσης: Δημοσίευση άρθρου σε διεθνές περιοδικό

Μέσο: International Psychogeriatrics

Έτος: 2011

Συντελεστές: Mougias A., Politis A., Lyketsos C.G., Mavreas V.G.

Socio-economic impact of Alzheimer's disease in Greece. Pilot Study.

Είδος ανακοίνωσης: Δημοσίευση άρθρου σε ελληνικό περιοδικό

Μέσο: Περιοδικό Νοσηλεία και Έρευνα

Έτος: 2013

Συντελεστές: Kaitelidou D., Kalogeropoulou M., Mougias A., Galanis P., Kontodimopoulos N. Papadopoulou P., Pasaloglou S., Liaropoulos L., Cezar R.

Age and education adjusted normative data and discriminative validity for Rey's Auditory Verbal Learning Test in the elderly Greek population.

Είδος ανακοίνωσης: Δημοσίευση άρθρου σε διεθνές περιοδικό

Μέσο: Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology

Έτος: 2015

Συντελεστές: Messinis L., Nasios G., Mougias A., Politis A., Zampakis P., Tsiamaki E., Malefaki S., Gourzis P. & Papathanasopoulos P.

The burden of caring for patients with dementia and its predictors.

Είδος ανακοίνωσης: Δημοσίευση άρθρου σε ελληνικό περιοδικό

Μέσο: Περιοδικό Ψυχιατρική

Έτος: 2015

Συντελεστές: Mougias A., Politis A., Mougias M., Kotrotsou I., Skapinakis P., Damigos D., Mavreas V.

Assessing depression in Greek dementia patients: which scale to use?

Είδος ανακοίνωσης: Δημοσίευση άρθρου σε ελληνικό περιοδικό

Μέσο: Περιοδικό Ψυχιατρική

Έτος: 2016

Συντελεστές: Mougias A., Politis A., Mougias M., Beratis I., Skapinakis P., Armata C., Mavreas V.

Οικονομική Ενίσχυση – Χορηγοί και Υποστηρικτές

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» είναι μια Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, που στηρίζεται σε δωρεές Κοινοφελών Ιδρυμάτων και χορηγίες ιδιωτών και εταιρειών, προκειμένου να μπορεί να προσφέρει εξειδικευμένες ιατρικές και κοινωνικές υπηρεσίες, σε ηλικιωμένους συνανθρώπους μας, που το έχουν ανάγκη.

Ευχαριστούμε θερμά τα Κοινοφελή Ιδρύματα για τις δωρεές τους και όλες τις εταιρείες και τους ιδιώτες που στηρίζουν έμπρακτα, τις προσπάθειές μας και τη συνέχιση του έργου μας.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ-ΔΩΡΗΤΕΣ

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
ΤΙΜΑ ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ
ΙΔΡΥΜΑ Α.Γ. ΛΕΒΕΝΤΗ
CREDIT SUISSE
ΣΧΟΛΗ ΜΩΡΑΪΤΗ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΣΕ ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΔΕΣΜΟΣ
KALLIMANIS
SEPTONA
MELISSA ΚΙΚΙΖΑΣ
BARILLA
ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ
ΑΒ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ
LIDL
ΠΑΛΙΡΡΟΙΑ
ALPHA BANK
MAKRO CASH & CARRY HELLAS
COCA COLA ΤΡΙΑ ΕΨΙΛΟΝ
PRAKTIKER
NESTLE HELLAS
SARANTIS
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΟΜΙΛΟΥ FOURLIS
S.C. JOHNSON
CHIPITA
ΜΕΓΑ
ARTHUR HELLAS
ΧΥΜΟΙ ΧΙΟΥ

Άλλες πηγές εσόδων

Εισφορές απλών πολιτών
Εισφορές ωφελούμενων
Εισφορές εις μνήμην
Εκδηλώσεις



Διοίκηση και Ανθρώπινο Δυναμικό

Το προσωπικό της «Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» στελεχώνεται από επαγγελματίες υγείας, με εξειδίκευση σε ψυχογηριατρικά θέματα. Η εξειδίκευση του προσωπικού, οφείλεται τόσο στη συνεχή εκπαίδευση, όσο και στην εμπειρία που έχουν αποκτήσει ως εργαζόμενοι με ηλικιωμένους ασθενείς επί σειρά ετών.

Επιστημονικά υπεύθυνοι

Κέντρο Ημέρας, Άγιος Ελευθέριος: Ειρήνη Κοτρώτσου, Ψυχολόγος

Κέντρο Alzheimer: Αντώνης Μούγιας, Ψυχίατρος
Ξενώνας Κέντρου Alzheimer: Ιωάννης Ζυγοβυστινός, Νοσηλεύτης

1ο Οικοτροφείο, Ι. Σούτσου: Διονυσία Μπουκουβάλα, Εργοθεραπεύτρια

2ο Οικοτροφείο, Χαλανδρίου: Χαρίκλεια Καραμπίνα, Νοσηλεύτρια

Προστατευόμενο Διαμέρισμα: Κατερίνα Ζέρβα, Νοσηλεύτρια

Επιστημονικό προσωπικό

Ψυχίατροι: Μούγιας Αντώνης, Σούλη Δήμητρα, Κιοστεράκης Γιώργος, Συνετού Μαργαρίτα

Καρδιολόγος: Μπελή Μαρία

Ψυχολόγοι: Αναστασοπούλου Χριστίνα, Ζέρβα Ελένη, Κοττογιάννη Ευαγγελία, Σταθάκης Γιώργος, Φόρτου Ελίνα, Κοτρώτσου Ειρήνη, Πρατήλα Γεωργία, Τζήκα Βάγια, Αρματά Χρύσα, Σκαλτσουνάκη Έλενα

Εργοθεραπευτές: Βαμβακούλα Καλομοίρα, Ελένα Δέσποινα, Μπουκουβάλα Διονυσία, Γιαννακοπούλου Ουρανία, Μπαλταγιάννη Βασιλική, Δάφνη Δημητρίου
Κοινωνικοί Λειτουργοί: Κανελλοπούλου Δέσποινα, Μαντζούκα Αφροδίτη, Νατσιοπούλου Διονυσία, Δημητρίου Μαρία

Διοίκηση

Νόμιμη Εκπρόσωπος: Μούγια Μαρία

Μέλος Διοίκησης: Μαρία Μπελή

Υπεύθυνη Γραμματείας Διοίκησης: Παναγιώτα Τσόκη

Υπεύθυνοι: Γραμματείας Κλινικής: Αργύρης Ρωσόπουλος, Γιώργος Βουντουράκης



Πώς μπορώ να Βοηθήσω;

Οποιαδήποτε από τις παρακάτω ενέργειες, είναι για μας πολύτιμη και μας βοηθά να βελτιώνουμε τις υπηρεσίες που προσφέρουμε, στους πάσχοντες και στους συγγενείς τους και να ανταποκρινόμαστε, όσο καλύτερα γίνεται, στις ανάγκες τους.

- Επισκεφτείτε τα 2 Οικοτροφεία και τα Κέντρα Ημέρας από κοντά. Θα δώσετε απίστευτη χαρά στους ηλικιωμένους φιλοξενούμενους με την παρουσία σας, που τόσο πολύ την έχουν ανάγκη.
- Αν έχετε ελεύθερο χρόνο και οι υποχρεώσεις σας το επιτρέπουν, όποια ηλικία και αν έχετε, μπορείτε να προσφέρετε τις υπηρεσίες σας, ανάλογα με την επαγγελματική σας ιδιότητα, τόσο σε περιοδική όσο και σε μόνιμη βάση στις δομές και στο Επισιτιστικό Πρόγραμμα Στήριξης Ηλικιωμένων.
- Γίνε εθελοντής! Ο εθελοντισμός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των δράσεών μας. Το επισιτιστικό πρόγραμμα του Οργανισμού μας στηρίζεται στην ενεργό συμμετοχή από 50 τουλάχιστον ενεργούς εθελοντές! Δεκάδες άλλες δράσεις και υπηρεσίες μας λειτουργούν αποκλειστικά ή ενισχύονται από εθελοντικές δράσεις.
- Οικονομική ενίσχυση Αν τα οικονομικά σας το επιτρέπουν, ενισχύστε τον Οργανισμό Φροντίδας Ηλικιωμένων «ο Νέστωρ», προκειμένου να συνεχίσει το έργο του με κατάθεση χρημάτων στους παρακάτω λογαριασμούς:

▶ ALPHA BANK
Αρ. Λογαριασμού: 107-00-2002-004320
IBAN: GR03 0140 1070 1070 0200 2004 320

▶ ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Αρ. Λογαριασμού: 6009-040030-548
IBAN: GR83 0171 0090 0060 0904 0030 548

▶ Με online πληρωμή στο Alpha Web Banking της ALPHA BANK επιλέγοντας «Δωρεές υπέρ κοινωνικού σκοπού» και στη συνέχεια «ο Νέστωρ».
(παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας ενημερώσετε στο τηλέφωνο: 210 8235050 ή στο email: hagg@otenet.gr για να στείλουμε την απόδειξή σας.)

▶ Με επίσκεψη στα γραφεία της Εταιρείας, που βρίσκονται στον 6^ο όροφο του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»: Ι. Δροσοπούλου 22, Κυψέλη
Τηλ. 210 8235050

Πληροφορίες χορηγιών:
210-8235050, 210-8235620

Υποστήριξη σε είδος

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» υλοποιεί πρόγραμμα επισιτιστικής βοήθειας σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα και χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη. Μπορείτε να βοηθήσετε προφέροντας:

- προϊόντα μακράς διάρκειας
- κατεψυγμένα είδη
- είδη καθαριότητας και προσωπικής υγιεινής (απορρυπαντικά, χαρτικά, σαπούνια κ.λπ.)

Το μηνιαίο πακέτο περιλαμβάνει όλα τα τρόφιμα του μήνα για κάθε εξυπηρετούμενη οικογένεια, μετά από συνεννόηση με τους εθελοντές.

Άλλα είδη: Αν επιθυμείτε να προσφέρετε ρουχισμό, έπιπλα, οικιακές συσκευές κλπ. μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο τηλ. 210 8235050

Γιατί να προσφέρω τρόφιμα κι άλλα είδη;

- Γιατί το 100% του προσφερόμενου ποσού φτάνει στην οικογένεια!
- Γιατί η επιλογή των οικογενειών γίνεται σε συνεργασία με τις κοινωνικές υπηρεσίες των δήμων, με επιτόπιο έλεγχο των συνθηκών διαβίωσης από Κοινωνικούς Λειτουργούς της Εταιρείας.
- Γιατί η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ», με την υψηλή εξειδίκευση στο χώρο της Τρίτης Ηλικίας, μπορεί να εγγυηθεί για το παραγόμενο αποτέλεσμα.
- Γιατί το πρόγραμμα δεν είναι ένα ακόμη επισιτιστικό πρόγραμμα, αλλά συνδυάζει ψυχολογική υποστήριξη και επιστημονική εποπτεία των εθελοντών

Βρείτε μας στα Social Media και μοιραστείτε τις δράσεις μας

Κάντε Like στη σελίδα μας στο facebook: www.facebook.com/nstr.gr

Ακολουθήστε μας στο twitter: www.twitter.com/nstrgr

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: www.nstr.gr