

- Η μητέρα μου έχει άνοια, πρέπει να ανησυχώ ότι θα πάθω και εγώ; υπάρχει κάποια εξέταση που θα μου δείξει το πιθανό ρίσκο;

Εάν η μητέρα ή ο πατέρας κάποιου πάσχει από άνοια, τότε έχει αυξημένη πιθανότητα να εκδηλώσει και ο ίδιος άνοια κατά 4%, ενώ αν και οι δύο γονείς έχουν τότε η πιθανότητα αυξάνεται στο 16%. Πάντως και στις δύο περιπτώσεις τα ποσοστά δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλα για να μας προκαλεί ανησυχία το γεγονός αυτό από μόνο του.

- Η άνοια και η νόσος Alzheimer είναι το ίδιο πράγμα;

Όχι. Η άνοια είναι ένα κλινικό σύνδρομο, το οποίο μπορεί να προκληθεί από διάφορες αιτίες. Η πιο συχνή αιτία άνοιας είναι η νόσος Alzheimer. Οπότε μπορεί κάποιος να πάσχει από άνοια χωρίς να έχει τη νόσο του Alzheimer, αλλά για παράδειγμα η άνοια μπορεί να έχει προκληθεί από πολλαπλά εγκεφαλικά ή εξαιτίας της νόσου του Parkinson.

- Ο πατέρας μου έπαθε ένα μεγάλο εγκεφαλικό και από τότε ξεκίνησε. Έχει άνοια;

Έπειτα από ένα σοβαρό εγκεφαλικό επεισόδιο η ύπαιρξη άνοιας δεν είναι απαραίτητη, και σε περίπτωση εμφάνισής της η πιθανότερη αιτία είναι η αγγειακή άνοια και όχι η νόσος του Alzheimer.

- Υπάρχει θεραπεία για τη νόσο Alzheimer;

Η θεραπεία της νόσου Alzheimer αφορά τη θεραπεία της βασικής νόσου και τη συμπτωματική θεραπεία. Η θεραπεία της βασικής νόσου έχει αναπτυχθεί τελευταία, με συνεχιζόμενες έρευνες στον τομέα αυτό, και αποτελείται από τη χορήγηση φαρμάκων τα οποία σταθεροποιούν κάποια από τα συμπτώματα της νόσου ή βοηθούν στην επιβράδυνση των συμπτωμάτων. Η συμπτωματική θεραπεία αντιμετωπίζει τα προβλήματα συμπεριφοράς και τις ψυχωτικές εκδηλώσεις των ατόμων με άνοια.

- Με τα ως τώρα δεδομένα ποια θα είναι η θεραπεία του μέλλοντος;

Διαρκείς έρευνες στοχεύουν στην εύρεση κάποιου φαρμάκου που θα μπορεί αν όχι να βελτιώνει την κατάσταση του ασθενούς, να τη σταθεροποιεί στην αρχική της μορφή, έτσι ώστε η νόσος να μην προχωρά στα επόμενα στάδια. ...

Ψυχογριατρική Εταιρεία «Ο Νέστορ»

Κεντρικά Γραφεία

Κωνσταντίνου 23, Αθήνα
Τηλ.: 210-3811612, 3811604
Fax: 210-3840317

Κέντρο Alzheimer

Δρασοπούλου 22, 11257 Αθήνα (Κυψέλη)
Τηλ.: 210-8235050, 8235180, 8235505, 8235520
Fax: 210-8235002

Ψυχογριατρικό Δικατοφείο Αθηνών

Ι. Σωτήρου 12, Αθήνα
Τηλ.: 210-6464526, 6461938
Fax: 210- 6464526

Κέντρο Ημέρας

Ηθ. Ζερβού 94, Αθήνα/Πλατεία, Αγ. Ελευθέριος
Τηλ.: 210-2288515, 2288551, 2288595
Fax: 210-2285524

Ψυχογριατρικό Δικατοφείο

Χαϊταδρίου
Αλασσός 4, Χαϊτάδορι
Τηλ.: 210-6828835, 6828848
Fax: 210-6828835

Τηλεφωνική Γραμμή

Βοήθειες για την Άνοια
210-3303578

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ



Σχέδιο δράσης «Ενημέρωση Κοινότητας Σχετικά με την Άνοια» ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΝΑΡΧΙΣΤΩΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΜΑΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
«ΑΝΑΖΩΟΝΕΣ»
ΚΑΙ ΕΜΠΕΔΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



ΕΘΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΩΜΕΝΗ
ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΑΠΟ ΤΟ Ε.Σ.Υ.

Το σχέδιο δράσης «Ψυχογριατρική Υποστήριξη Φροντιστών Ασθενών με Άνοια» εντάσσεται στο επιχειρησιακό πρόγραμμα «Αποσκόφιση και Επαγγελματική Κατάρτιση» στο Μέτρο 6 του Άξονα 1 «Ψύχωση, Επείγουσες Αποσκόφισης της Αποσκόφισης Ανεργών με την Επαγού Συμμετοχή των μη Κυβερνητικών Οργανώσεων (ΜΚΟ)» του Γενικού Προγράμματος Διαχειρίσιμης Κοινωνικής Προστασίας, με συγχρηματοδότηση 80% από το Ευρωπαϊκό Ταμείο και 20% από το Υπουργείο Αποσκόφισης και Κοινωνικής Προστασίας.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

- **Νιώθω ότι ξεχνάω, πρέπει να ανησυχώ;**
Συνήθως και μόνο το γεγονός ότι καταλαβαίνετε από μόνον σας το ότι ξεχνάτε πρέπει να σας καθησυχάσει. Όταν είμαστε αγχώμενοι, στεναχωρημένοι, έχουμε πολλές ασχολίες, χάνουμε τη συγκέντρωσή μας και νιώθουμε ότι ξεχνάμε. Στην άνοια, το πρόβλημα της μνήμης επηρεάζει την καθημερινότητά μας, αφορά σημαντικά γεγονότα και γίνεται αντιληπτό από τον οικογενειακό περίγυρο. Ένας προληπτικός έλεγχος της μνήμης, πάντως, δεν κάνει κακό.
- **Όταν κάποιος ξεχνάει σε ποιόν γιατρό πρέπει να απευθυνθεί;**
Οι παθολόγοι και οι γενικοί ιατροί είναι αρκετά ενημερωμένοι σχετικά με την άνοια και τις νόσους από τις οποίες μπορεί να προκληθεί. Η εξέταση, όμως, από νευρολόγο ή ψυχίατρο, οι οποίοι είναι πιο εξειδικευμένοι σχετικά με τη νόσο, κρίνεται απαραίτητη.
- **Τι είναι άνοια;**
Η άνοια είναι ένα σύνδρομο, το οποίο χαρακτηρίζεται από έκπτωση των ανώτερων νοητικών λειτουργιών. Ο ασθενής με άνοια παρουσιάζει προβλήματα στη μνήμη, την προσοχή, τη συγκέντρωση, την ομιλία και τη σκέψη, με αποτέλεσμα να προκαλούνται ποικίλες δυσκολίες στη καθημερινή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του.
- **Σε ποια ηλικία μπορεί να πάθει κανείς άνοια;**
Η άνοια εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα άνω των 65 ετών. Επηρεάζει έναν στους 100 ανθρώπους πριν τα 65 με τη συχνότητα να διπλασιάζεται ανά πενταετία, με αποτέλεσμα πάνω από το 30% των ατόμων μετά τα 90 έτη να πάσχουν από τη νόσο.
- **Υπάρχουν κάποια σύντομα test από τα οποία μπορεί να καταλάβει κανείς αν έχει άνοια;**
Ναι, δύο είναι τα πιο διαδεδομένα εργαλεία μέτρησης της άνοιας, το MMSE (Mini Mental State Examination) και το test του ρολογιού. Το MMSE χρησιμοποιείται στην κλινική πράξη σαν διαγνωστικό εργαλείο μέτρησης της γνωστικής λειτουργίας, αλλά και για την παρακολούθηση της πορείας της νόσου και την μελέτη της αποτελεσματικότητας των θεραπευτικών παρεμβάσεων. Το MMSE ελέγχει τη γνωστική λειτουργία στους εξής τομείς: προσανατολισμό στο χώρο και το χρόνο, προσοχή-συγκέντρωση, πράξεις, ά-

μηση και πρόσφατη μνήμη, γλώσσα, ικανότητα εκτέλεσης προφορικής και γραπτής εντολής, γραφή και αντιγραφή. Η χορήγηση του απαιτεί 5-12 λεπτά από έναν εκπαιδευμένο εξεταστή.

Το test ρολογιού (clock drawing test) ελέγχει τη μετωπιαία, κροταφική και βρεγματική λειτουργία. Μειωμένη απόδοση στο συγκεκριμένο τεστ σχετίζεται όχι μόνο με κατασκευαστική δυσχέρεια αλλά και με μειωμένη κατανόηση της εντολής, έκπτωση μνήμης και έκπτωση των οπτικοχωρικών ικανοτήτων.

➤ Ποια είναι τα στάδια της νόσου;

Σύμφωνα με τη βαθμολογία του ασθενούς στο MMSE (Mini-Mental Stage Examination), το οποίο αποτελεί το πλέον ευρέως διαδεδομένο εργαλείο μέτρησης της γνωστικής λειτουργίας, η νόσος μπορεί να χωριστεί σε 3 στάδια. Καθώς η βαθμολογία του τεστ έχει μέγιστη τιμή το 30, ο ασθενής που έχει βαθμολογία από 30-20, έχει ήπια μορφή άνοιας, ο ασθενής με MMSE 20-10 έχει άνοια μέτριας μορφής, ενώ από 10-0 η άνοια θεωρείται σοβαρής μορφής. Επίσης υπάρχει ακόμη μια κατηγοριοποίηση της άνοιας σε επτά στάδια, ανάλογα με τη λειτουργικότητα του ασθενούς σε διάφορες δραστηριότητες και την προοδευτική μείωση των γνωστικών λειτουργιών του.

➤ Για πόσο καιρό μετά τη διάγνωση της άνοιας μπορεί κάποιος να μείνει μόνος του;

Όταν διαγιγνώσκεται ότι ο ασθενής είναι σε αρχικό στάδιο της άνοιας και μπορεί να αυτοεξυπηρετείται, όχι μόνο μπορεί να μείνει μόνος αλλά κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαίο να προσπαθήσει να διατηρήσει το επίπεδο λειτουργικότητας του. Δηλαδή να συνεχίζει να κάνει κάποιες καθημερινές δουλειές στο σπίτι και να μην εγκαταλείψει τις ασχολίες του. Όμως απαραίτητο είναι ο χώρος να διαμορφωθεί κατάλληλα μετά τη διάγνωση της νόσου, για την ασφάλεια του ασθενούς.

➤ Ποια είναι τα πρώτα συμπτώματα της άνοιας;

Συνήθως η άνοια προσβάλλει πρώτα την πρόσφατη μνήμη, με αποτέλεσμα οι ασθενείς να επαναλαμβάνουν την ίδια ερώτηση ξανά και ξανά, να χάνουν πράγματα και να καταγορεύουν τους άλλους ότι τους τα πήραν. Ένα άλλο συχνό πρώτο σύμπτωμα είναι η δυσκολία στην εξεύρεση της σωστής λέξης και η διαταραχή της συγκέντρωσης, η οποία δε γίνεται εύκολα αντιληπτή από το οικογενειακό περιβάλλον. Τα παραπάνω συμπτώματα τα συναντούμε συχνότερα στη νόσο Alzheimer. Σε άλλες μορφές άνοιας ψυχιατρικά και νευρολογικά συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν στα πρώτα στάδια της νόσου.

➤ Ποια είναι η μέση επιβίωση μετά τη διάγνωση της άνοιας;

Όταν ένας ασθενής διαγιγνώσκεται με το κλινικό σύνδρομο της άνοιας, αυτό μπορεί να επέλθει στη μακροβιότητα του. Μπορεί να ζήσει από ένα έως και είκοσι χρόνια, και αυτό εξαρτάται...

➤ Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα στη μέτρια άνοια;

Η ανάγκη βοήθειας στις καθημερινές δραστηριότητες είναι εμφανής. Το άτομο με μέτρια μορφή άνοιας, δεν μπορεί να ανταπεξέλθει πάντοτε μόνο του σε δραστηριότητες που μέχρι πρότινος του ήταν εφικτές, όπως ψώνια, διαχείριση των οικονομικών του συναλλαγών, λήψη φαρμάκων, οικιακές εργασίες. Στο στάδιο αυτό εμφανίζονται και τα προβλήματα του ελέγχου των σφιγκτήρων, καθώς και των ψυχωσικών διαταραχών, όπως ψευδαισθήσεις, παραλήρημα. Ακόμα, τα προβλήματα στη συγκέντρωση, στην κατανόηση των λέξεων γίνονται πλέον εμφανή και από το οικογενειακό περιβάλλον. Επίσης τα άτομα με μέτρια μορφή άνοιας παρουσιάζουν μειωμένη γνώση τρεχόντων και προσφάτων γεγονότων, καθώς και κενά μνήμης της προσωπικής τους ιστορίας. Τέλος, η άρνηση και η μη αποδοχή των δυσκολιών τους είναι βασικός μηχανισμός άμυνας για.

➤ Ποια είναι τα συμπτώματα της σοβαρής άνοιας;

Τα άτομα με άνοια προχωρημένου σταδίου, δεν μπορούν πλέον να επιζήσουν χωρίς βοήθεια. Είναι πλέον ανάπηρα να εκτελέσουν βασικές λειτουργίες, όπως το πλήσιμο, το ντύσιμο, το φαγητό, τη χρήση της τουαλέτας. Ακόμη παρουσιάζουν παντελή αδυναμία αναγωγής του περιβάλλοντος τους, του χρόνου, της εποχής, της κατονομασίας αντικειμένων, αλλά και οικείων τους προσώπων. Τέλος οι διαταραχές στο χαρακτήρα, η παρουσία ψυχωτικών συμπεριφορών είναι πιο έκδηλες, όπως ακόμη και η απώλεια βασικών ψυχοκινητικών λειτουργιών (π.χ αδυναμία βάδισης)

➤ Ο συγγενής μου έχει άνοια και συμπεριφέρεται σαν να είναι τρελός, γιατί;

Η άνοια μπορεί να προκαλέσει ψυχωσικές συμπεριφορές, με αποτέλεσμα όταν ο ασθενής φέρεται "παρὰλογα" δεν πρέπει να τον κατηγορούμε, καθώς δεν ευθύνεται ο ίδιος για τις πράξεις του αλλά η ασθένεια του.