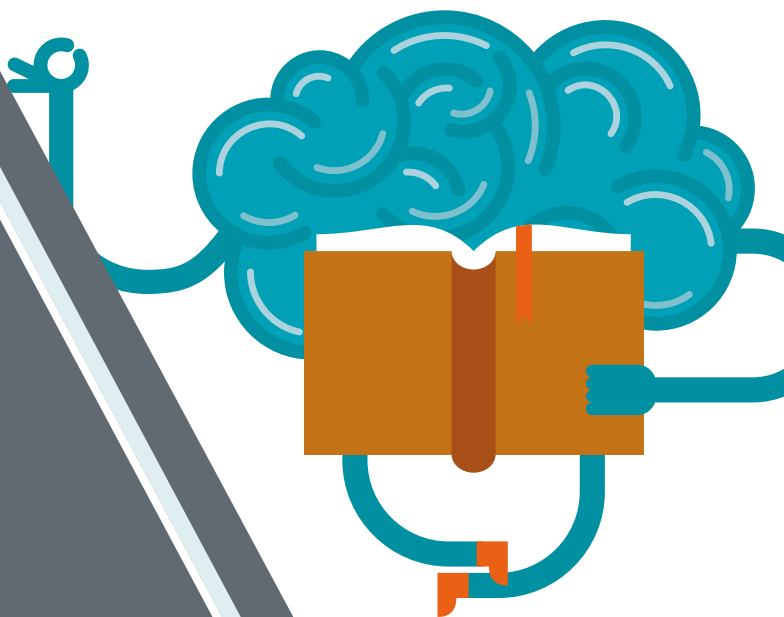


ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ALZHEIMER!



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις μέρες μας, εφημερίδες, τηλεόραση και μέσα κοινωνικής δικτύωσης ασχολούνται συνέχεια με το πώς μπορούμε να παραμείνουμε υγιείς και να διατηρούμαστε σε φόρμα καθώς μεγαλώνουμε.

Ο πληθυσμός των ηλικιωμένων ατόμων ανά τον κόσμο ετησίως πολλαπλασιάζεται λόγω της αύξησης του μέσου όρου ζωής σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία, ο αριθμός των ατόμων άνω των 65 ετών θα ανέλθει το 2025 σε 1.121.000.000 από 214.000.000 που ήταν το 1950.

Πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται αν μπορούν να κάνουν κάτι για να προλάβουν την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ, που είναι η πιο συχνή μορφή της και προσβάλλει το 6% των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Μελέτες πληθυσμών στην Ευρώπη και την Αμερική τα τελευταία χρόνια αποδεικνύουν ότι η επίπτωση της άνοιας μειώνεται ως αποτέλεσμα της αλλαγής του τρόπου ζωής και του ελέγχου των αγγειακών παραγόντων κινδύνου (υπέρταση, διαβήτης, αυξημένη χοληστερίνη). Οι παράγοντες κινδύνου για τους οποίους ο καθένας μας έχει βαθμού προσωπικού ελέγχου περιλαμβάνουν το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, την έλλειψη σωματικής και νοητικής άσκησης, την έλλειψη κοινωνικών επαφών και την ανθυγιεινή δίαιτα.

Οι υπόλοιποι παράγοντες κινδύνου, που είναι ευθύνη της πολιτείας, είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση και η περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση. Προστατευτικό ρόλο παίζουν η φυσική άσκηση, οι δραστηριότητες που διεγείρουν τις νοητικές λειτουργίες, η αποφυγή του στρες, η ενεργή κοινωνική ζωή, η ενασχόληση με την τέχνη κ.ά. Αυτός όμως ο ενεργός και δραστήριος τρόπος ζωής πρέπει να ξεκινάει τουλάχιστον από την μέση ηλικία!

Το φυλλάδιο αυτό γράφτηκε για να βοηθήσει όσους το διαβάσουν να γεράσουν υγιείς, ενεργοί και ευτυχισμένοι χωρίς άνοια!

Αθήνα 2023

Δρ. Παρασκευή Σακκά

Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης βοηθά στην πρόληψη της άνοιας, μειώνει την εμφάνιση άλλων συν-νοσηροτήτων (καρδιαγγειακά προβλήματα, σακχαρώδη διαβήτη) και συμβάλλει στην καλύτερη διαχείρισή τους. Για τις νευροεκφυλιστικές παθήσεις, όπως η νόσος Alzheimer, καλό είναι το πρόγραμμα σωματικής άσκησης να περιλαμβάνει **αερόβιες ασκήσεις, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, ασκήσεις ισορροπίας** και **ασκήσεις ευλυγισίας** (διατάσεις)

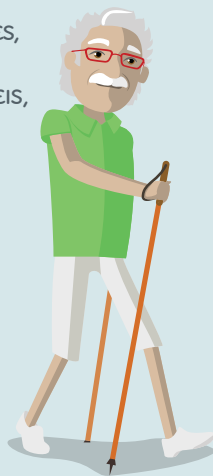


- Οι **αερόβιες ασκήσεις** έχουν στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της εγκεφαλικής λειτουργίας και θεωρούνται οι καταλληλότερες (περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση). Πρέπει να εκτελούνται σχεδόν σε ημερήσια βάση για τουλάχιστον 30 λεπτά σε μέτρια ένταση
- Οι **ασκήσεις ισορροπίας** είναι σημαντικές, γιατί προστατεύουν από πτώσεις και βελτιώνουν τη στάση του σώματος. Καλό είναι να εκτελούνται 3-4 φορές την εβδομάδα μαζί με τις ασκήσεις ευλυγισίας
- Οι **ασκήσεις ευλυγισίας** (διατάσεις) διατηρούν την ελαστικότητα των μυών, μειώνουν την αίσθηση της δυσκαμψίας, που έρχεται με αύξηση της ηλικίας και την καθιστική ζωή, και προστατεύουν από τραυματισμούς
- Οι **ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης** αποσκοπούν στη βελτίωση του μυϊκού συστήματος και στην αύξηση της δύναμης. Μπορούν να εκτελεστούν στο σπίτι με τη χρήση καθημερινών αντικειμένων, όπως βιβλία, συσκευασμένες τροφές με βάρος του μισού κιλού. Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης πρέπει να γίνονται δύο με τρεις φορές την εβδομάδα

Πώς επιλέγουμε την κατάλληλη μορφή σωματικής άσκησης;

Υπάρχουν μελέτες που προκρίνουν την αερόβια άσκηση ως την καταλληλότερη μορφή άσκησης για την άνοια. Ωστόσο πολλές έρευνες δείχνουν ότι ένας συνδυασμός όλων των παραπάνω ασκήσεων είναι εξίσου σημαντικός για την πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου.

Το σημαντικό είναι να ασχολείστε με τη σωματική δραστηριότητα που σας ευχαριστεί καθημερινά τουλάχιστον για 30 λεπτά! Προσθέστε στην καθημερινότητά σας έξυπνες και υγιεινές συνήθειες, όπως το να καταργήσετε τη χρήση του ασανσέρ, ή να μη χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας για μικρές αποστάσεις, ή να φροντίζετε τον κήπο σας. Επιλέξτε να περπατήσετε συντροφιά με κάποιον και ταυτόχρονα να κουβεντιάζετε. Προτιμήστε να κινείστε έστω και λίγο καθημερινά από το να μην κινείστε καθόλου!



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι καλές διατροφικές συνήθειες όχι μόνο μπορούν να προστατεύσουν από την εμφάνιση πλήθους ασθενειών αλλά και να καθυστερήσουν την εξέλιξη άλλων η ακόμη και να τις αναστρέψουν.

Η καλή διατροφή, και ειδικά η υψηλή προσκόλληση στη Μεσογειακή δίαιτα, παίζει ρόλο σε όλες τις ηλικίες, ειδικά όμως στους ηλικιωμένους, επειδή, όπως έχουν καταδείξει πολλαπλές έρευνες, συμβάλλει στην πρόληψη της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά οξέα 1-2 φορές την εβδομάδα (σολωμός, σαρδέλα, πέστροφα, ρέγγα, τόνος, σκουμπρί, ξηροί καρποί).
- Προτίμηση του ελαιόλαδου ως κύριου λίπους στην διατροφή.
- Καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρέσκων φρούτων και λαχανικών.
- Κατανάλωση οσπρίων 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Πρόσληψη μιας τουλάχιστον πηγής υψηλής ποιότητας πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα: ψάρι, αυγό, άπαχο κρέας, κοτόπουλο και γαλοπούλα, αποβουτυρωμένο γάλα (έως 4 ποτήρια}, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά.
- Κατανάλωση περισσότερων φυτικών ινών: ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, βρώμη, ακατέργαστο ρύζι, ζυμαρικά και γλυκά από αλεύρι ολικής άλεσης, πατάτες με το φλοιό (ψητές ή βραστές).
- Πρόσληψη τουλάχιστον 8 ποτηριών νερού την ημέρα, φυσικού χυμού φρούτων, τσάι του Βουνού.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Μεσημεριανό γεύμα

Μέχρι 1 φορά/εβδομάδα κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό)

Μέχρι 1-2 φορές/εβδομάδα λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι)

Τουλάχιστον 1-2 φορές εβδομάδα ψάρι, με έμφαση στα λιπαρά ψάρια (σαρδέλα, σολομός, σκουμπρί)

Τουλάχιστον 3 φορές/εβδομάδα όσπρια και λαδερά

Τα κυρίως πιάτα να συνοδεύονται πάντα από σαλάτα.

Η σαλάτα μπορεί να είναι ωμά, ψητά ή βραστά λαχανικά.

Βραδινό γεύμα

Προτιμήστε σαλάτα με κάποια πηγή πρωτεΐνης (αυγό, κοτόπουλο, ψάρι) ή γιαούρτι που να συνοδεύεται από ολικής άλεσης δημητριακά και φρούτα.

ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ο καλύτερος τρόπος να κρατήσουμε το μυαλό μας σε φόρμα είναι η πνευματική άσκηση. Σκεφτείτε το μυαλό, ή αλλιώς τον εγκέφαλο, σαν έναν από τους μυς του σώματός μας: όσο πιο πολύ τον "γυμνάζουμε", τόσο περισσότερο δυναμώνει.

Τι σημαίνει όμως πνευματική άσκηση; Σίγουρα δεν σημαίνει να λύνουμε μαθηματικές εξισώσεις ή να μαθαίνουμε απ' έξω ποιήματα!

Παρακάτω σας προτείνουμε δραστηριότητες για να διαλέξετε εκείνες που σας ταιριάζουν και να τους αφιερώσετε χρόνο καθημερινά.

Ξεκινήστε κάποιο χόμπι:

- κηπουρική
- ζωγραφική
- πλέξιμο ή κέντημα
- συλλογή γραμματοσήμων
- λέσχη βιβλίου ή κινηματογράφου στη γειτονιά σας

Διαβάστε:

- εφημερίδες
- περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα
- λογοτεχνικά βιβλία
- παιδικά βιβλία της παγκόσμιας κλασικής λογοτεχνίας (είναι συντομότερα σε έκταση και πιο ευανάγνωστα από τα βιβλία για ενήλικες)
- βιβλία του ιδιαίτερου ενδιαφέροντός σας (π.χ. θρησκευτικά, ιστορικά)

Γράψτε:

- κρατήστε ημερολόγιο
- γράψτε την προσωπική σας ιστορία
- φτιάξτε ένα τετράδιο με παροιμίες και ρητά
- καταγράψτε τα ήθη και τα έθιμα του τόπου σας
- φτιάξτε ένα τετράδιο με τις αγαπημένες σας συνταγές μαγειρικής



Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια:

- παιχνίδια με τράπουλα (π.χ. μπιρίμπα ή μπριτζ)
- σκάκι
- τάβλι
- παζλ
- σκραμπλ

Παίξτε παιχνίδια με μολύβι και χαρτί:

- σταυρόλεξα
- λαβύρινθοι
- γρίφοι
- κρεμάλα και τρίλιζα
- σουντόκου (παιχνίδι λογικής με αριθμούς)

Δείτε "έξυπνα" τηλεόραση, παρακολουθώντας:

- ειδήσεις
- συζητήσεις για θέματα που σας ενδιαφέρουν
- ντοκιμαντέρ για τη φύση και την επιστήμη
- τηλεπαιχνίδια γνώσεων
- ένα ξένο κανάλι
- ένα έργο χωρίς υπότιτλους



Γυρίστε στα θρανία! Ξεκινήστε μαθήματα:

- χορού
- γυμναστικής
- ξένων γλωσσών
- κιθάρας ή άλλου μουσικού οργάνου
- ηλεκτρονικών υπολογιστών
- μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής

Μη φοβάστε τη νέα τεχνολογία!

Μάθετε να χρησιμοποιείτε:

- το κινητό τηλέφωνο
- μία καινούρια οικιακή συσκευή που ήρθε στο σπίτι, (π.χ. φούρνο μικροκυμάτων)
 - τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το τάμπλετ
 - την καινούρια smart τηλεόραση





ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Ο ρόλος της οικογένειας και οι κοινωνικές συναναστροφές είναι σημαντικά για την καλή υγεία των ηλικιωμένων. Η μοναξιά είναι παράγοντας κινδύνου για την άνοια. Ασχοληθείτε με τα μέλη της οικογένειά σας και τους φίλους σας, βοηθήστε όπου μπορείτε π.χ. πληρώνετε λογαριασμούς ΔΕΗ, ΟΤΕ κ.λπ. των παιδιών σας που εργάζονται.

Διασκεδάστε με τα εγγόνια σας.

- πείτε τους ιστορίες από το παρελθόν
- φτιάξτε μαζί ένα άλμπουμ με φωτογραφίες
- παίξτε μαζί τα αγαπημένα τους παιχνίδια
- επισκεφθείτε μαζί τους ένα ζωολογικό κήπο, το Πλανητάριο, ένα μουσείο κλπ.
- αφήστε τα να σας μάθουν καινούρια πράγματα (π.χ. ένα παιχνίδι που παίζεται σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, απλές λέξεις στα αγγλικά).

Μην απομονώνεστε.

Η επαφή με άλλους ανθρώπους βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους και φτάνει τη διάθεση. Κανονίστε τακτικές επισκέψεις στους φίλους σας και εξόδους για καφέ στη γειτονιά τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Τηλεφωνήστε τακτικά σε φίλους και συγγενείς που ζουν μακριά.

Επισκεφθείτε χώρους γνώσης, μάθησης και ψυχαγωγίας:

- πνευματικά κέντρα
- δημοτικές βιβλιοθήκες
- μουσεία και γκαλερί
- θέατρα και κινηματογράφους

Δηλώστε συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες του Δήμου σας.

- δραστηριότητες των Κ.Α.Π.Η. και των Λεσχών Φιλίας
- ενημερωτικές ομιλίες
- εκπαιδευτικά σεμινάρια
- εκδρομές

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από άτομα με άνοια, τους συγγενείς τους και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στόχος της Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, η υποστήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ασθενών, και η ίδρυση δομών για την περίθαλψή τους. Για την επίτευξη των στόχων της, η Εταιρεία υλοποιεί σημαντικό αριθμό δραστηριοτήτων. Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, του Ταμείου Ανάκαμψης & Ανθεκτικότητας και τη συνεργασία της Περιφέρειας Αττικής και των Δήμων, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, λειτουργεί 9 Κέντρα Ημέρας, 4 Κινητές Μονάδες και τη Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια 1102.

Παγκράτι*

Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33
Τ. 210 7013271, ώρες 9:00 - 20:00
E. grammateia@alzheimerathens.gr

Αμπελόκηποι

Βαθέως 25 & Πανόρμου
(Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων)
Τ. 210 6424228, ώρες 9:00 - 20:00
E. kentro_alz@otenet.gr

Μαρούσι*

Ζήνωνος Ελεάτου 8
Τ. 210 6180073, ώρες 9:00 - 17:00
E. marousi@alzheimerathens.gr

Ηλιούπολη

Αγ. Κωνσταντίνου 7 (3ο ΚΑΠΗ Ηλιούπολης)
Τ. 210 9700177, ώρες 10:00-14:00
E. ilioupoli@alzheimerathens.gr

Ασπρόπυργος

Φυλής 75, 19300
Τ. 2105573964, ώρες 9.00 - 17.00
E. aspropyrgos@alzheimerathens.gr

Ίλιον

Φιλιατών 71
Τ. 213 2141313, ώρες 09:00 - 15:00
E. kentroiilion@gmail.com

Ηράκλειο Αττικής*

Ελευθερίου Βενιζέλου 232 & Ελαιών
(ΚΑΠΗ Ελευθερίου Βενιζέλου)
Τ. 210 2827747, ώρες 08:30-16:30
E. irakleioattikis@alzheimerathens.gr

Πειραιάς*

34ου Συντάγματος Πεζικού
& Ευαγγελιστριάς 21
Τ. 210 4221259, ώρες 08:30-16:30
E. peiraias@alzheimerathens.gr

Άρτα*

Παλαιό Νοσοκομείο Άρτας
Αλεξάνδρου Ζάρρα 2
Τ. 2681 079206, ώρες 8.30-16.30
E. arta@alzheimerathens.gr

(*) Τα Κέντρα Ημέρας με αστερίσκο διαθέτουν και Κινητή Μονάδα Άνοιας





- Ενημερώνουμε
- Στηρίζουμε
- Συμβουλευόμαστε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Μ. Μουσαύρου 89
& Στίλπωνος 33
116 36 Αθήνα

t. 210 7013271
e-mail: info@alzheimerathens.gr

www.alzheimerathens.gr



Ελλάδα 2.0
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU