

Ενημερωτική εκδήλωση / Δράση με θέμα :

«Πρόληψη της άνοιας και έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της»

Παρασκευή 15 Δεκεμβρίου 2017

Ώρα 4.00μμ

Αμφιθέατρο ΚΕΦΙΑΠ Άμφισσας

Ομάδα Επαγγελματιών Υγείας - Υλοποίησης Προγραμμάτων Πρόληψης/
Γενικού Νοσοκομείου Άμφισσας

<Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας
των Ηλικιωμένων Ατόμων - ΗΠΙΟΝΗ>



Η Ομάδα Επαγγελματιών Υγείας - Υλοποίησης Προγραμμάτων Πρόληψης του

Γενικού Νοσοκομείου Άμφισσας

Σας προσκαλεί στην ενημερωτική εκδήλωση που
θα πραγματοποιηθεί την

**Παρασκευή 15 Δεκεμβρίου 2017
& ώρα 4.00μμ**

στο αμφιθέατρο του ΚΕΦΙΑΠ Άμφισσας
με θέμα :

**« ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ ΤΗΣ»**

Με τιμή
Η Υπεύθυνη
Υλοποίησης Προγραμμάτων Πρόληψης
Του Γενικού Νοσοκομείου Άμφισσας

ΝΙΚΗ ΓΑΛΑΤΟΥ



* ANOIA

Τι είναι η Άνοια;

Η Άνοια είναι μία νόσος του εγκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από πολλαπλές διαταραχές των γνωστικών λειτουργιών:

- διαταραχές της μνήμης,
- του λόγου
- της ικανότητας για αναγνώριση αντικειμένων,
- της ικανότητας για οργάνωση και σχεδιασμό κινήσεων.



*H ANOIA

Η Άνοια πρώιμης έναρξης
κάτω των 65 ετών
εκδηλώνεται ως:

- Άνοια αναστρέψιμη < 10%
και
- Άνοια μη αναστρέψιμη επί
το πλείστον

Η άνοια δεν είναι μία απλή¹
ασθένεια αλλά ένα γενικό²
σύνδρομο !!

Τα συμπτώματα πρέπει να
υπάρχουν για τουλάχιστον
έξι μήνες ώστε να γίνει
διάγνωση.



Εμφανίζεται με τα στάδια:

α) Απορροσανατολισμός του χρόνου

β) Απορροσανατολισμός του χώρου

γ) Μη αναγνώριση των προσώπων γύρω του

- Παρά τις επιστημονικές προόδους των τελευταίων ετών –η άνοια- αποτελεί μείζον ζήτημα σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.
- Το στίγμα, η άρνηση, και η έλλειψη οικονομικών πόρων αποτελούν τα κύρια εμπόδια για την ολοκληρωμένη φροντίδα των ατόμων με άνοια.



* Η άνοια σήμερα

- Αύξηση προσδόκιμου επιβίωσης
- Η Άνοια πλήττει το 6% των ανθρώπων άνω των 65 ετών
- 47.000.000 ασθενείς παγκοσμίως
- 10.500.000 ασθενείς στην Ευρώπη (ADI Report 2015)
- 200.000 ασθενείς στην Ελλάδα (ADI Dementia Greece Report, 2012)
- 276.000 άτομα με άνοια το 2030
- 365.000 άτομα με άνοια το 2050 (ADI Dementia Greece Report, 2012)



**Το κόστος της άνοιας στην Ελλάδα
ανέρχεται σε 3 – 6 δισεκατομμύρια € ετησίως**

* Η άνοια σήμερα

Είναι νόσημα με σοβαρό και υψηλό φορτίο νοσηρότητας, η άνοια αποτελεί επίσης μείζον κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα για (α) το σύστημα ασφάλισης υγείας (β) την οικονομική και κοινωνική παραγωγικότητα (γ) την εθνική οικονομία και (δ) την οικονομία και την ποιότητα ζωής των νοικοκυριών.



*Ποια άτομα προσβάλλονται από άνοια;



- Τα περισσότερα άτομα με άνοια είναι προχωρημένης ηλικίας, αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι τα περισσότερα ηλικιωμένα άτομα δεν παθαίνουν άνοια.
- Δεν αποτελεί μια φυσιολογική εξέλιξη των γηρατειών.
- Αξίζει να αναφερθεί ότι περίπου το 5% των ασθενών που λαμβάνουν διάγνωση για τη νευροεκφυλιστική νόσο είναι κάτω από 65 ετών και θεωρείται πως πάσχουν από Αλτσχάιμερ πρώιμης έναρξης.

Αυτό θα εξαρτηθεί από την αιτία της άνοιας, οπότε είναι σημαντικό να υπάρξει μια έγκυρη ιατρική διάγνωση.

Αν ανησυχείτε ότι υπάρχει κίνδυνος να κληρονομήσετε την άνοια, μιλήστε με το γιατρό σας.

Οι περισσότερες περιπτώσεις άνοιας δεν κληρονομούνται.

*Μπορεί κάποιος να κληρονομήσει την άνοια;



*Συχνές μορφές άνοιας:

- * Άνοια τύπου Alzheimer (συχνότερη μορφή)
- * Μικτού τύπου άνοια
- * Αγγειακή άνοια
- * Άνοια νόσου Parkinson
- * Μετωποκροταφική άνοια
- * Άνοια με σωμάτια Lewy



*Συμπτώματα άνοιας:

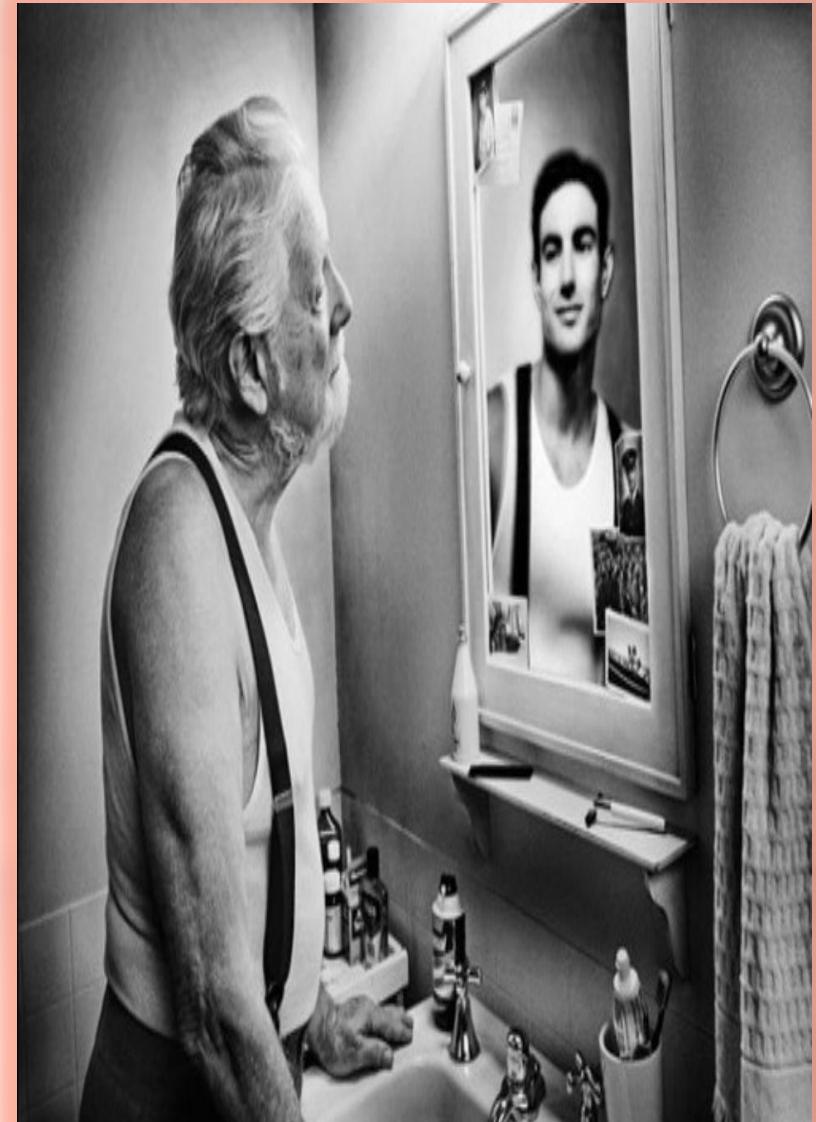
- Απώλεια μνήμης και προβλήματα εκτέλεσης καθημερινών οικείων δραστηριοτήτων
- Προβλήματα λόγου (πχ κατά την ανεύρεση και κατανόηση των λέξεων)
- Προβλήματα στη συγκέντρωση, κρίση και στο σχεδιασμό καθημερινών δραστηριοτήτων
- Αλλαγές σε συναίσθημα, συμπεριφορά, προσωπικότητα
- Αδυναμία αναγνώρισης συμπτωμάτων από τον ασθενή

1) Ειδικότερα μερικά από τα συχνότερα συμπτώματα, είναι τα ακόλουθα:

- * Μεγάλη δυσκολία του ασθενούς στο να θυμάται ονόματα, αντικείμενα, τόπους, ώρες και ημερομηνίες
- * Δυσκολίες στην αναγνώριση ατόμων της οικογένειας και φίλων. Αδυναμία στο να θυμάται ο ασθενής το όνομα τους
- * Ο ασθενής ξεχνά τον αριθμό του δικού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του
- * Δυσκολεύεται στο να βρει το δρόμο για να πάει από το σπίτι του σε ένα γνωστό του τόπο ή από γνωστό του τόπο να πάει σπίτι του
- * Τάση να χάνεται περιπλανώμενος από το σπίτι ή από τη δουλειά του
- * Ξεχνά να τρώει ή να κάνει τα απαραίτητα για την υγιεινή του
- * Αποπροσανατολισμός τη νύκτα ή την ημέρα και προβλήματα ύπνου

2) Ειδικότερα μερικά από τα συχνότερα συμπτώματα, είναι τα ακόλουθα:

- * Εμφανής χειροτέρευση των δεξιοτήτων νόησης και ομιλίας
- * Μείωση της ικανότητας κρίσεως, αδυναμία ακολούθησης απλών οδηγιών και συγκέντρωσης σε ένα πράγμα
- * Προοδευτική εγκατάσταση αισθήματος δυσπιστίας, ο ασθενής γίνεται φιλύποπτος
- * Συναισθηματική απάθεια, μείωση του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες
- * Κατάθλιψη
- * Ασυνήθιστη ταραχή και ερεθιστικότητα
- * Ψευδαισθήσεις και αυταπάτες.



1ο Αρχικό στάδιο

Ο ασθενής μπορεί να ξεχνά, να βρίσκεται σε σύγχυση ή να έχει αλλαγές στη συμπεριφορά.

Μπορεί ωστόσο να ανταπεξέλθει στις περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες χωρίς βοήθεια.

***Στάδια της άνοιας:**



2o Μεσαίο στάδιο

Ο ασθενής χρειάζεται όλο και περισσότερη βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες. Μπορεί να εμφανίζει προβλήματα στην αναγνώριση φίλων ή μελών της οικογένειας ή και να χάνεται σε γνωστά μέρη.

Μπορεί ακόμη να γίνεται εύκολα ανήσυχος ή και επιθετικός.

***Στάδια της άνοιας:**



3ο Τελικό στάδιο

Ο ασθενής χρειάζεται βοήθεια σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας και εμφανίζει σοβαρά προβλήματα ακόμη και σε φυσικές λειτουργίες όπως η σίτιση, η ούρηση κτλ.



*Στάδια της άνοιας:

- * Σακχαρώδης διαβήτης
- * Υπέρταση
- * Δυσλιπιδαιμία (αυξημένη χοληστερόλη, τριγλυκερίδια)
- * Παχυσαρκία στην μέση ηλικία
- * Καθιστική ζωή
- * Έλλειψη κοινωνικής ζωής
- * Κατάθλιψη στη μέση ηλικία

***Τι αυξάνει τον κίνδυνο
άνοιας**



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Η διάγνωση και η αντιμετώπιση γίνονται από νευρολόγο.

Τα βήματα που ακολουθούνται είναι:

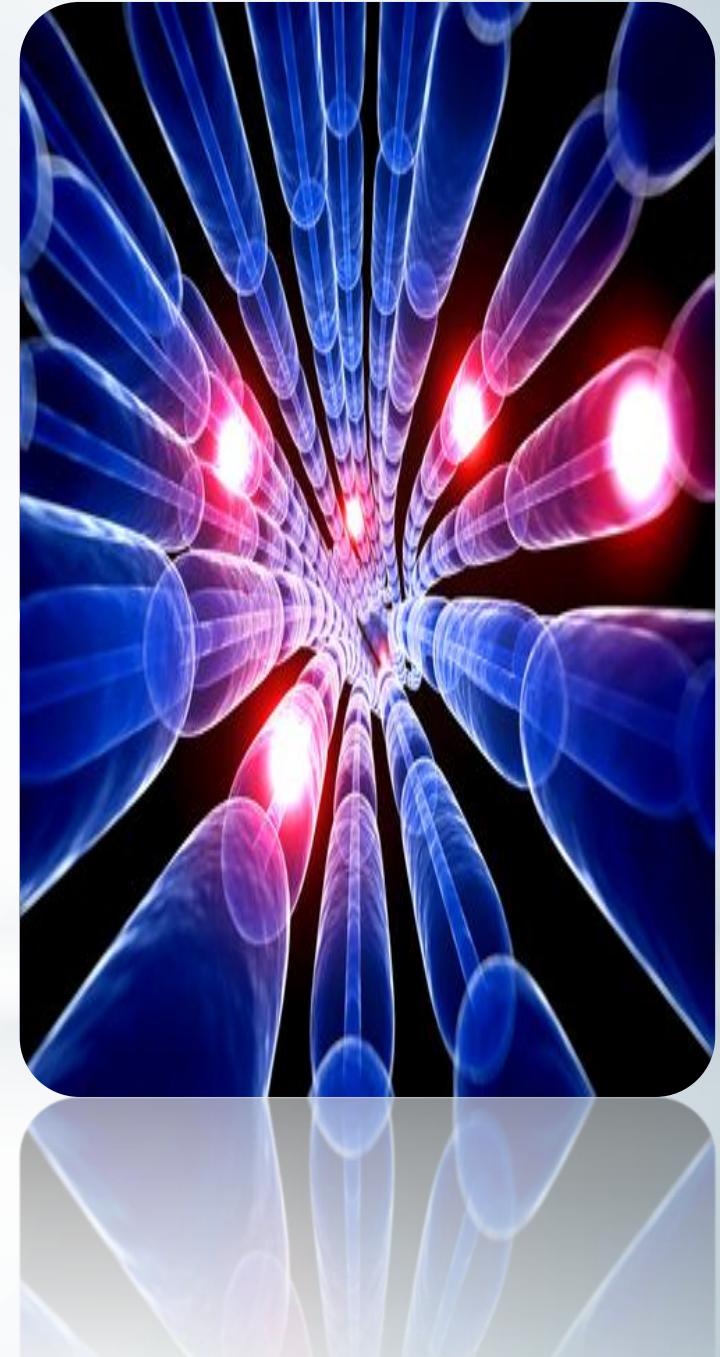
- * Ιστορικό του ασθενούς
- * Γενική νευρολογική εξέταση
- * Ειδικές νευροψυχολογικές δοκιμασίες που έχουν σχέση με το λόγο, την μνήμη, τον προσανατολισμό, την λογική σκέψη και την κρίση
- * Απεικονιστικός έλεγχος όπως (αξονική και μαγνητική τομογραφία) για τα αναστρέψιμα αίτια άνοιας ,όπως το χρόνιο υποσκληρίδιο αιμάτωμα , ο υδροκέφαλος, το Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- * Αιματολογικός έλεγχος (Γενική αίματος σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, K,Na,ασβέστιο, ηπατικά ένζυμα και ορμόνες θυρεοειδούς).
- *Οσφυονωτιαία παρακέντηση :υποψία μηνιγγίτιδας ή εγκεφαλίτιδας.



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Η θεραπεία έχει σχέση με το αίτιο που την προκαλεί:

- * Σε Άνοιες τύπου Alzheimer δίνεται ειδική φαρμακευτική αγωγή που επιβραδύνει την πορεία της νόσου
- * Αν το αίτιο είναι αναστρέψιμο, γίνεται η ανάλογη αντιμετώπιση όπως διόρθωση αιματολογικών ευρημάτων, χορήγηση θυροξίνης στον υποθυρεοειδισμό, νευροχειρουργική επέμβαση για τον όγκο του εγκεφάλου και τον υδροκέφαλο και άλλα.
- * Υποστήριξη από το περιβάλλον του ασθενούς, καθώς η άνοια είναι νόσος όλης της οικογένειας και χρειάζεται οργάνωση όλων των πτυχών της καθημερινότητας.



Ταυτόχρονα με την φαρμακευτική αγωγή που δέχεται ο ασθενής από την ιατρική ομάδα υπάρχουν και άλλες μορφές θεραπείας που βοηθάνε στην διατήρηση των ικανοτήτων και την επιβράδυνση της πορείας της νόσου.

Μερικές από τις φυσικές μορφές θεραπείας σε έναν ασθενή με άνοια τύπου Alzheimer είναι:

- Ψυχοθεραπεία
- Μέθοδος Reminiscence (Αναμνήσεις)
- Λογοθεραπευτική παρέμβαση
- Εργοθεραπευτική παρέμβαση
- Μουσικοθεραπεία
- Φυσικοθεραπεία



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ ΤΥΠΟΥ ALZHEIMER ΦΥΣΙΚΟΙ – ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ

1) Χρήσιμες συμβουλές από ένα άτομο με άνοια

Η Έλεν διαγνώστηκε ότι πάσχει από άνοια σε ηλικία 46 χρονών και μοιράστηκε ορισμένες εμπειρίες της για τρόπους με τους οποίους οικογένειες και φίλοι μπορούν να βοηθήσουν κάποιο άτομο με άνοια.

Η Έλεν δίνει αυτές τις χρήσιμες συμβουλές για να επικοινωνείτε μ' ένα άτομο με άνοια:

- Δώστε μας χρόνο για να μιλήσουμε, περιμένετε μέχρι να ψάξουμε σ' αυτό το μπερδεμένο σωρό που υπάρχει στο πάτωμα του μυαλού μας για τη λέξη που θέλουμε να πούμε. Προσπαθήστε να μην τελειώνετε τις προτάσεις μας. Απλά ακούστε και μην κάνετε να ντρεπόμαστε αν χάσουμε τον ειρηνικό των σκέψεων μας.
- Μην μας πιέζετε να κάνουμε κάτι επειδή δεν μπορούμε να σκεφτούμε ή να μιλήσουμε αρκετά γρήγορα για να σας δώσουμε να καταλάβετε αν συμφωνούμε. Προσπαθήστε να μας δίνετε χρόνο για να απαντήσουμε - για να σας δώσουμε να καταλάβετε αν πράγματι θέλουμε να το κάνουμε.

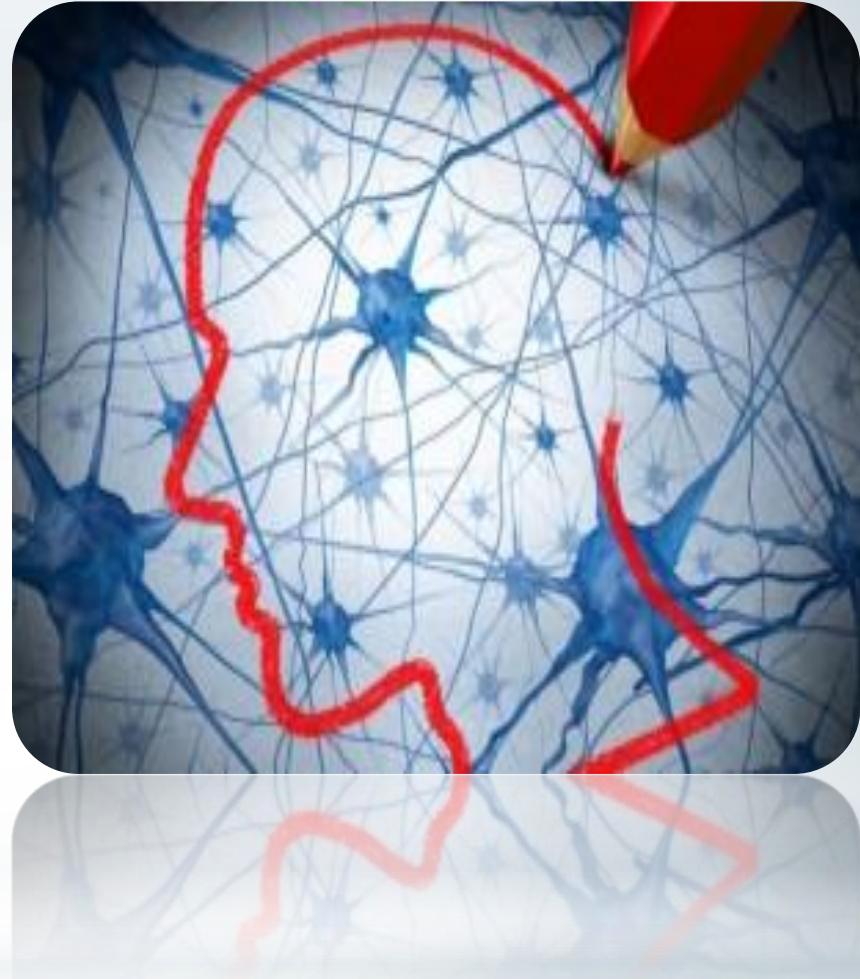
2) Χρήσιμες συμβουλές από ένα άτομο με άνοια

- Όταν θέλετε να μας μιλήσετε, σκεφτείτε κάποιον τρόπο για να το κάνετε αυτό χωρίς ερωτήσεις που μπορεί να μας πανικοβάλλουν ή να μας κάνουν να αισθανθούμε άβολα. Αν ξεχάσαμε κάτι σημαντικό που έγινε τελευταία, μην υποθέτετε ότι δεν ήταν και για μας σημαντικό. Απλά δώστε μας μια ευγενική παρότρυνση για να το θυμηθούμε - απλά μπορεί προσωρινά να 'κόλλησε' το μυαλό μας.
- Μην προσπαθείτε όμως πάρα πολύ για να μας βοηθήσετε να θυμηθούμε κάτι που μόλις συνέβη. Αν δεν αποτυπώθηκε ποτέ στο μυαλό μας δεν πρόκειται ποτέ να το θυμηθούμε.

3) Χρήσιμες συμβουλές από ένα άτομο με άνοια

- Αν μπορείτε, αποφεύγετε τους άλλους θορύβους μέσα στο δωμάτιο- αν η τηλεόραση είναι ανοιχτή, κλείστε τη.
- Αν υπάρχουν παιδιά τριγύρω να θυμάστε ότι θα μας κουράσουν πολύ γρήγορα και επίσης θα δυσκολευτούμε να συγκεντρωθούμε στη συζήτηση. Θα ήταν καλύτερα αν υπήρχε ένα παιδί τη φορά και χωρίς άλλους θορύβους στο δωμάτιο.
- Ίσως χρειαστούν ωτοασπίδες για μια επίσκεψη σε εμπορικό κέντρο ή άλλα μέρη με πολύ θόρυβο.

- * Σωματική άσκηση
- * Σωστή διατροφή
- * Διακοπή καπνίσματος
- * Διακοπή αλκοόλ
- * Έλεγχος των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου (υπέρταση, διαβήτης, αυξημένη χοληστερίνη, κάπνισμα, παχυσαρκία)
- * η νοητική ενδυνάμωση



* **Μέτρα πρόληψης της νόσου Αλτσχάιμερ;**

Για να «γυμνάσετε» το μυαλό σας:

- Να διαβάζετε καθημερινά ποικιλία θεμάτων – από εφημερίδες και λογοτεχνικά βιβλία μέχρι περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα
- Να κρατάτε ημερολόγιο
- Να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια, να λύνετε σταυρόλεξα και γρίφους, να φτιάχνετε παζλ
- Να βλέπετε «έξυπνα» τηλεόραση (λ.χ. κυρίως εκπαιδευτικές εκπομπές, ντοκιμαντέρ, ιστορικές και ιατρικές εκπομπές κ.τ.λ.)
- Να επισκέπτεστε μουσεία, πινακοθήκες, θέατρα, κινηματογράφους
- Να δηλώσετε συμμετοχή σε ποικίλες δραστηριότητες (λ.χ. του Δήμου σας)
- Να συμμετέχετε σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες με τα παιδιά και τα εγγόνια σας.
- Να επιστρέψετε στα θρανία (αρχίστε λ.χ. μαθήματα κομπιούτερ και ξένων γλωσσών).
- Μη διστάσετε να δοκιμάσετε πράγματα με τα οποία δεν είχατε ασχοληθεί ποτέ στο παρελθόν – αυτά είναι που «γυμνάζουν» ακόμα πιο έντονα το μυαλό.

Η άνοια είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την Δημόσια Υγεία.

Ο Στόχος της Δημόσιας Υγείας είναι η πρόληψη

Στην Ελλάδα ,το Υπουργείο Υγείας συγκρότησε την Εθνική Επιτροπή - Ομάδα εργασίας, που εκπόνησε το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την άνοια και νόσο του Alzheimer από το 2015-2020 όπου καταγράφονται τομείς ελλειμμάτων, ώστε να αναπτυχθεί ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της άνοιας.



Στρατηγικοί στόχοι του εθνικού σχεδίου, είναι :

- * η εξασφάλιση διακομματικής συναίνεσης για την εφαρμογή του εθνικού σχεδίου δράσης ,η ανάδειξη και προβολή κοινωνικών προτύπων και συμπεριφορών αφού είναι καθοριστικά για την αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου, σχετικών με την άνοια.
- * ενδεικτικά αναφέρονται διατροφικές συνήθειες ,σωματική άσκηση κοινωνικές δραστηριότητες ,νοητική άσκηση,
- * παροχή πολυδιάστατης και εξατομικευμένης φροντίδας στο άτομο με άνοια ,
- * δημιουργία κατάλληλων στεγαστικών δομών για παραμονή ατόμων με άνοια ,
- * νομοθετική κατοχύρωσή τους σε περίθαλψη και φροντίδα ,
- * νομοθετική αναγνώριση της άνοιας ως αναπηρία και επιδόματα σε φροντιστές και άτομα με άνοια.



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ:

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΔΟΜΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΟΠΩΣ :

Ιατρεία Μνήμης και Νοητικών λειτουργιών,
Ψυχογηριατρικές Κλινικές,
Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας όπως το πρόγραμμα
Ψυχαργά.



ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΟΠΩΣ :

- Κ.Α.Π.Η. που υπάρχουν σε όλους τους Δήμους της χώρας και προσφέρουν:
- Φυσικοθεραπεία και εργοθεραπεία
- Φροντίδα και οδηγίες για Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη
- Επιμόρφωση, διαλέξεις, πολιτιστικές εκδηλώσεις
- Ομάδες αυτενέργειες των μελών που ενισχύουν τη δραστηριοποίησή του.

Τα Κ.Η.Φ.Η .που παρέχουν δωρεάν υπηρεσίες ημερήσιας και ολιγόωρης φιλοξενίας ,στις οποίες περιλαμβάνονται:

- Νοσηλευτική φροντίδα
- Ατομική Υγιεινή
- Φροντίδα για την ικανοποίηση πρακτικών αναγκών διαβίωσης
- Προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης και ανάπτυξης δεξιοτήτων

Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ που απευθύνεται σε άτομα της τρίτης ηλικίας που δεν αυτοεξυπηρετούνται. Η ομάδα είναι καλά οργανωμένη και εξειδικευμένη και το πρόγραμμα παρέχει :

- Συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη
- Νοσηλευτική φροντίδα
- Οικογενειακή βοήθεια
- Συντροφιά



Παρά το γεγονός ότι η διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ προκαλεί φόβο στους περισσότερους ανθρώπους και υπάρχει η τάση να αποφεύγουμε να μιλούμε για το θέμα, εντούτοις είναι σημαντικό να έχουμε μια όσο το δυνατό καλύτερη και πληρέστερη ενημέρωση.

Η έγκαιρη ανίχνευση της νόσου Αλτσχάιμερ διασφαλίζει την άμεση έναρξη των μέτρων αντιμετώπισης της πάθησης για την καλύτερη δυνατή εξέλιξη του ασθενούς και είναι προς όφελος όλης της οικογένειας.

Συμπερασματικά

Διαβάζω για
να μην ξεχνώ
& δεν ξεχνώ
να διαβάζω



*Και μην ξεχνάτε::::::::::

* <https://www.youtube.com/watch?v=F-H2RVM7rAg>

Qiu et al. Twenty-year changes in dementia occurrence suggest decreasing incidence in central Stockholm, Sweden. Neurology 2013

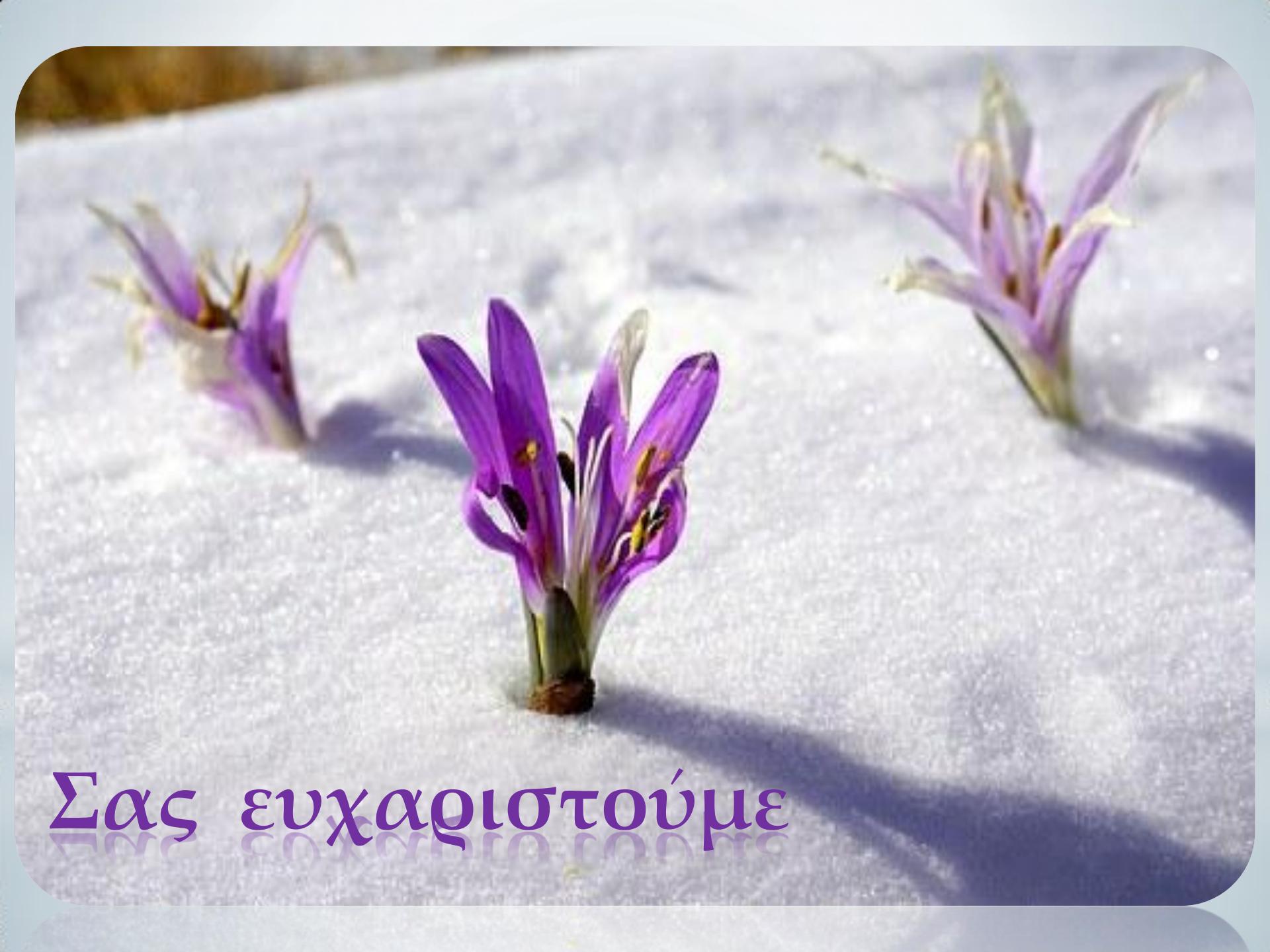
Christensen et al. Physical and cognitive function of people older than 90 years: a comparison of two Danish cohorts born 10 years apart. The Lancet 2013

Μούγιας, Α. (2003). Πρώιμη διάγνωση της νόσου Alzheimer και συναφών ανοιών. Οδηγός για τη νόσο Alzheimer και τις άλλες μορφές άνοιας. Εκδόσεις Mendor, 67-100

Μαϊλλης, Α. (2000). Διαταραχές μνήμης. Στο: Χριστοδούλου Γ. και συνεργάτες, Ψυχιατρική, Αθήνα

<https://www.nstr.gr/Ψυχογνωιατρική> εταιρεία Νέστωρ

Βιβλιογραφία



Σας ευχαριστούμε