

# ΑΝΟΙΑ, ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Φώφη Κωνσταντινίδου, Ph.D., CCC-SLP  
Καθηγήτρια Τμήμα Ψυχολογίας  
Διευθύντρια  
Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης  
Πανεπιστήμιο Κύπρου



# Στόχοι της διάλεξης

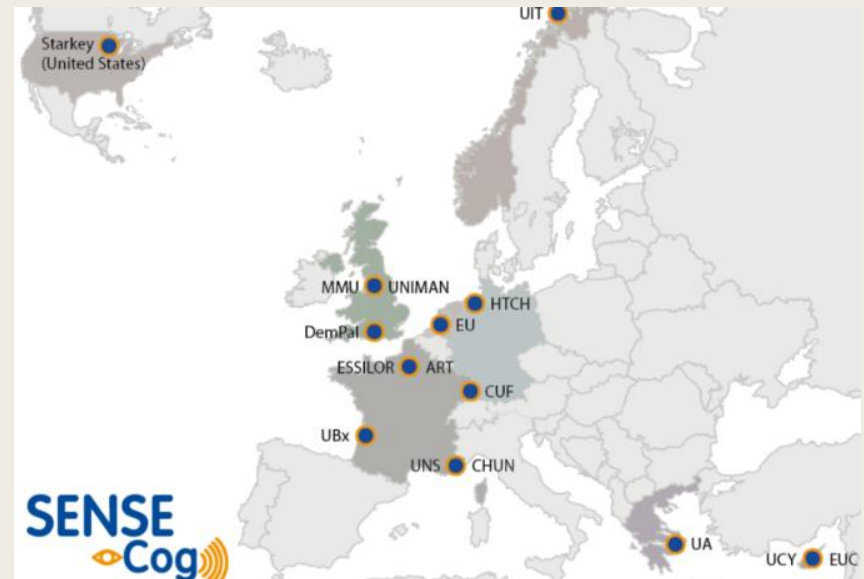
1. Γενικές πληροφορίες για το Ερευνητικό Πρόγραμμα Sense-Cog
2. Ποιότητα ζωής και παράγοντες που επιδρούν
3. Σχέση βιολογικής ηλικίας και γνωστικής ηλικίας
4. Εισηγήσεις για εξάσκηση και στρατηγικές που βοηθούν την μνήμη
5. Άνοια, αιτίες, συμπτώματα, αντιμετώπιση



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



- Το φιλόδοξο ευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα, SENSE-Cog διερευνά τις επιπτώσεις της άνοιας, των δυσκολιών ακοής και όρασης
- Το έργο ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2016 και θα διαρκέσει μέχρι το Δεκέμβριο του 2020 και χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης
- Στόχοι του προγράμματος είναι η δημιουργία εργαλείων αξιολόγησης
- Κλινική μελέτη αποτελεσματικότητας παρεμβατικών προγραμμάτων



# Η Ευρώπη σήμερα

- Πολίτες άνω των 65 αποτελούν το μεγαλύτερα αυξανόμενο τμήμα του πληθυσμού.
- Στην Ευρώπη, 17% των ενηλίκων είναι πάνω από 65 ετών σε σύγκριση με το 7% παγκοσμίως.
- Οι πολίτες ζουν κατά μέσο όρο 15-20 χρόνια μετά τη συνταξιοδότησή τους.
  - *Το προσδόκιμο ζωής για τις Ελληνοκύπριες γυναίκες είναι το υψηλότερο στην Ευρώπη (83 έτη).*
- **Συνεπώς, είναι σημαντικό να αναγνωριστούν μεταβαλλόμενοι (π.χ. όραση και ακοή) και αμετάβλητοι (πχ. APOE4, φύλο) παράγοντες που συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής, φυσική και νοητική υγεία των πολιτών.**



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# Απατήσεις μετά τη συνταξιοδότηση

- Παραγωγικότητα μετά τα 65 για ενίσχυση εισοδήματος
- Ενασχολήσεις και άλλες ευχάριστες δραστηριότητες
- Εθελοντισμός και συνεισφορά στην ευρύτερη κοινωνία
- Φροντίδα εγγονιών
- Παραγωγικότητα των κυπρίων συνταξιούχων
- **Επιτακτική η ανάγκη για καλή υγεία και ποιοτική ζωή**



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



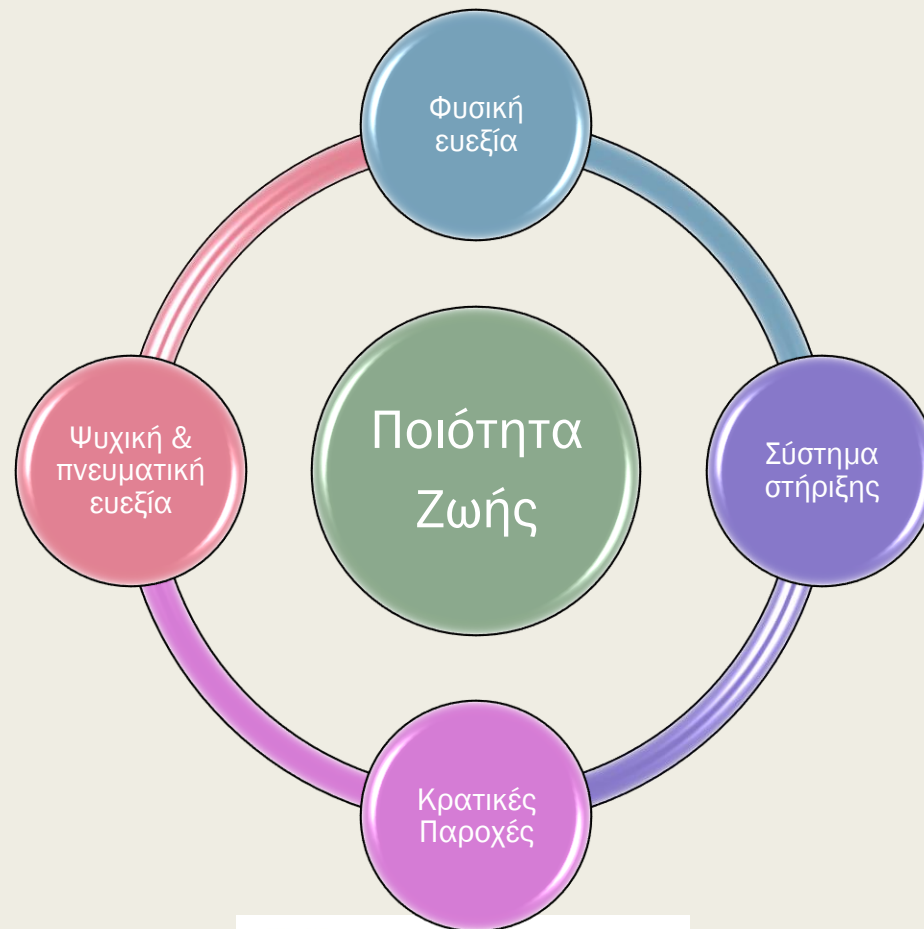
# Ποιότητα ζωής

- *Η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικού τους στόχους και προσδοκίες*
  - *Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας*



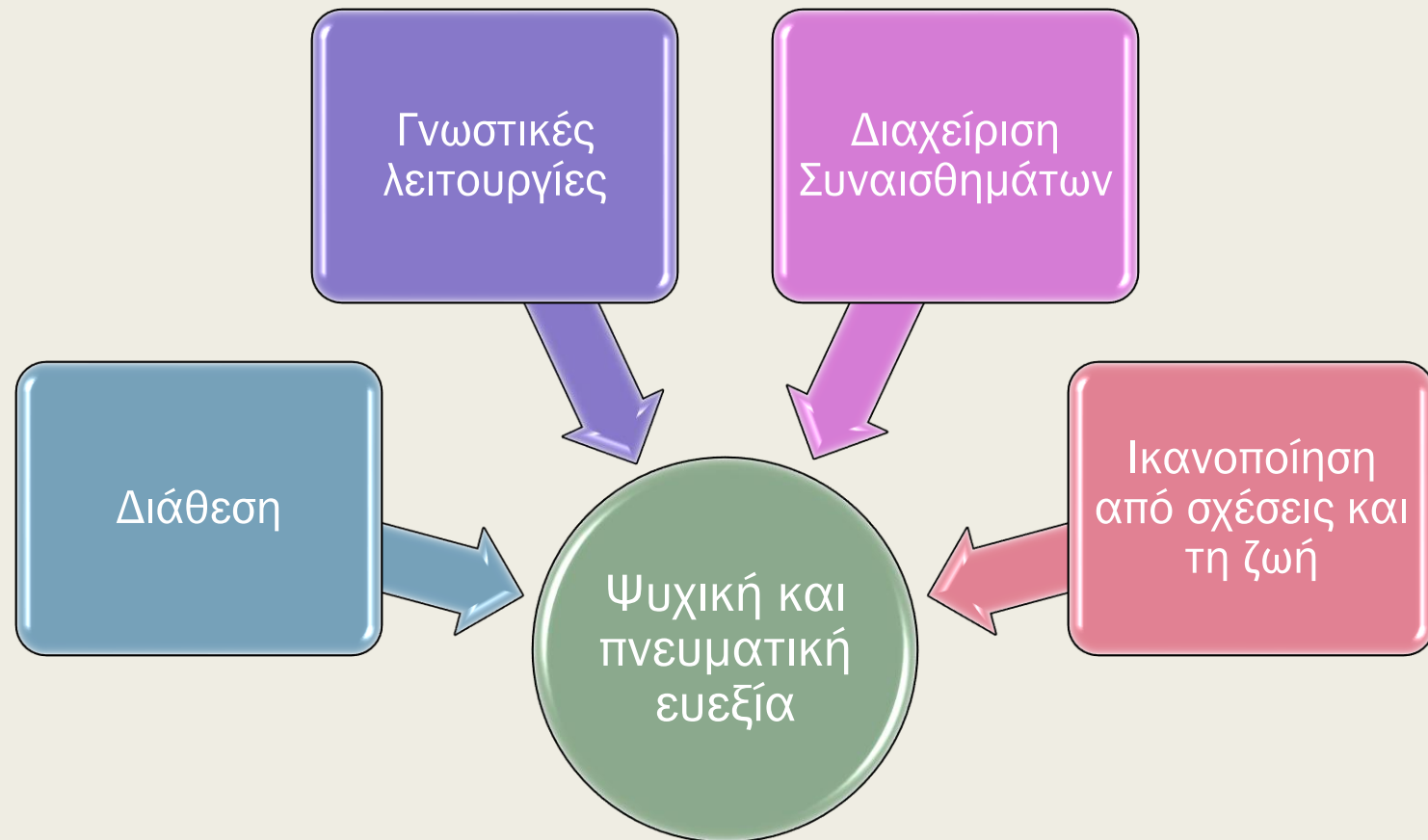
University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience





University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience





University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience





# Γνωστικές Λειτουργίες

Λειτουργίες του ανθρώπινου νου με τις οποίες:

- ☐ αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας
- ☐ σκεπτόμαστε και παίρνουμε αποφάσεις
- ☐ καταλαβαίνουμε τα λόγια των άλλων και εκφραζόμαστε
- ☐ μαθαίνουμε καινούργια πράγματα
- ☐ θυμόμαστε παλιές αναμνήσεις, και
- ☐ φερόμαστε με κατάλληλο τρόπο στους γύρω μας.

**Επαρκής εκτέλεση  
καθημερινών  
δραστηριοτήτων**

# Η ανάπτυξη των λειτουργιών

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη πέραν της παιδικής ηλικίας-

- 1. Εμπειρίες-εκπαίδευση-*
- 2. Απαιτήσεις της εργασίας-τι ικανότητες απαιτεί η εργασία για συγκεκριμένες δεξιότητες*
- 3. Απαιτήσεις του τρόπου ζωής-κοινωνικός, οικογενειακός, κλπ.*



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# Ενήλικη ζωή με βάση τη βιολογική ηλικία

1. Νεότερη Περίοδος - 18-55
2. Μέση Ηλικία -56-64
3. Τρίτη Ηλικία-65 +
  - Νεότερη Περίοδος- 65 -79
  - Μεγαλύτερη Περίοδος -80 +

# Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων (2008+)

## ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Η έρευνα αποσκοπεί στη συλλογή δεδομένων από ένα μεγάλο δείγμα κυπρίων (>800 εθελοντές) για να μελετήσει τα ακόλουθα:
- Γνωστικές δεξιότητες όπως μνήμη, συγκέντρωση, ταχύτητα σκέψης και γλώσσας και την επίδραση της βιολογικής γήρανσης στις παραπάνω δεξιότητες
- Βιολογικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τις γνωστικές δεξιότητες όπως καρδιολογικούς δείκτες και γενετικούς παράγοντες
- Σχέση ποιότητας ζωής, βιολογικών παραγόντων και γνωστικών δεξιοτήτων
- Επιδημιολογία της γνωστικής έκπτωσης και άνοιας
- Κλινική μελέτη αποτελεσματικότητας προγράμματος γνωστικής αποκατάστασης σε υγιείς ενήλικες και σε ενήλικες με νοητική έκπτωση.

\*\*\* Πολυπαραγοντική Προσέγγιση



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



## Γενικά Πορίσματα της Νευρογνωστικής Μελέτης

- Η ποιότητα ζωής σχετίζεται με τη φυσική και πνευματική υγεία. Επιπρόσθετα η ηλικία δεν προκαλεί σημαντική έκπτωση στην ποιότητας ζωής (WHOQOL-BREF)

*Constantinidou & Charilaou, 2010*

*Constantinidou, Prokopiou, Nikou,, Papacostas, 2016*

- Η εκπαίδευση και απαιτητικές δραστηριότητες σχετίζονται με την καλή ποιότητα ζωής, την μνήμη και γνωστικές δεξιότητες γενικότερα
  - Δραστηριότητες κατά τη νεαρή και μέση ενήλικη ζωή βοηθούν στην ανάπτυξη στρατηγικής ώστε να αντισταθμίζονται οι επιπτώσεις της φυσιολογικής γήρανσης.

*Constantinidou, Christodoulou, Prokopiou, 2012*

*Giogkaraki, Michaelides & Constantinidou, 2013*

*Prokopiou, in progress*



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# ..... Πορίσματα.....

- Οι υγιείς ενήλικες >MMSE 24 διατηρούν τις γνωστικές λειτουργίες στα πέντε χρόνια μετά την αρχική αξιολόγηση. Παρόλο που παρατηρούνται κάποιες αλλοιώσεις, το εύρος των αλλοιώσεων δεν φαίνεται να είναι κλινικά σημαντικό (λιγότερο από .5 τυπική απόκλιση)  
*Χατζηκυπριανού & Κωνσταντινίδου, 2017*
- Τα άτομα με την γονιδιακή επιβάρυνση του APOE4 (3/4, 4/4, 2/4) έχουν χαμηλότερη γνωστική επίδοση από άτομα χωρίς (3/3)  
*Μαρσιτόπουλος & Κωνσταντινίδου, 2015*
- Παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις (**υπερλιπιδαιμία, δείκτης σωματικής μάζας και γλυκόζη**) συνδέονται με χαμηλότερη μνημονική λειτουργία, ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και εκτελεστικές λειτουργίες  
*Βασιλειάδου & Κωνσταντινίδου, 2015*  
*Filippou, Michaelides, Constantinidou (in review)*

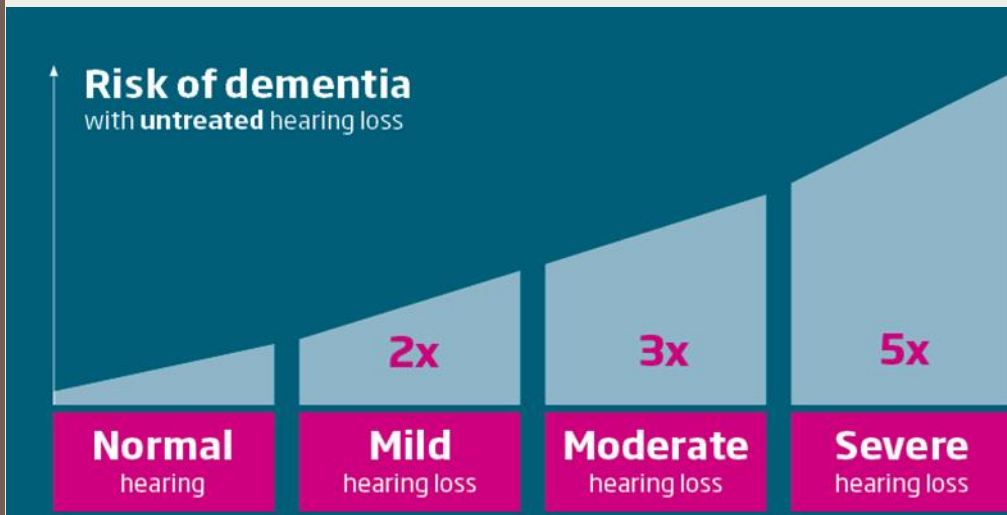


University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# .....Πορίσματα....

- Οι συμμετέχοντες που αναφέρουν προβλήματα ακοής, βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για γνωστική έκπτωση σε σύγκριση με εκείνους που δεν έχουν αισθητηριακές δυσκολίες 5 χρόνια μετά την αρχική αξιολόγηση.
- Από τις δηλώσεις των συμμετεχόντων, μόνο 18.4% χρησιμοποιούν ακουστικά ή άλλα μέσα παρέμβασης.
  - Κωνσταντινίδου, Χατζηκυπριανού, Ματθαίου, 2017



# Σχέση φυσικής άσκησης και ψυχικής ευεξίας

- Οξυγόνωση των ιστών του σώματος και νευρικού συστήματος
- Συνεισφέρει στην μείωση κινδύνου καρδιαγγειακών
- Συνεισφέρει στη διαχείριση του άγχους
- Προσφέρει αίσθηση ελέγχου και προωθεί τη συναισθηματική ευεξία
  - Περπάτημα
  - Κολύμπι
  - Χορός
  - Κηπουρική
- Προληπτική Ιατρική και Διατροφή

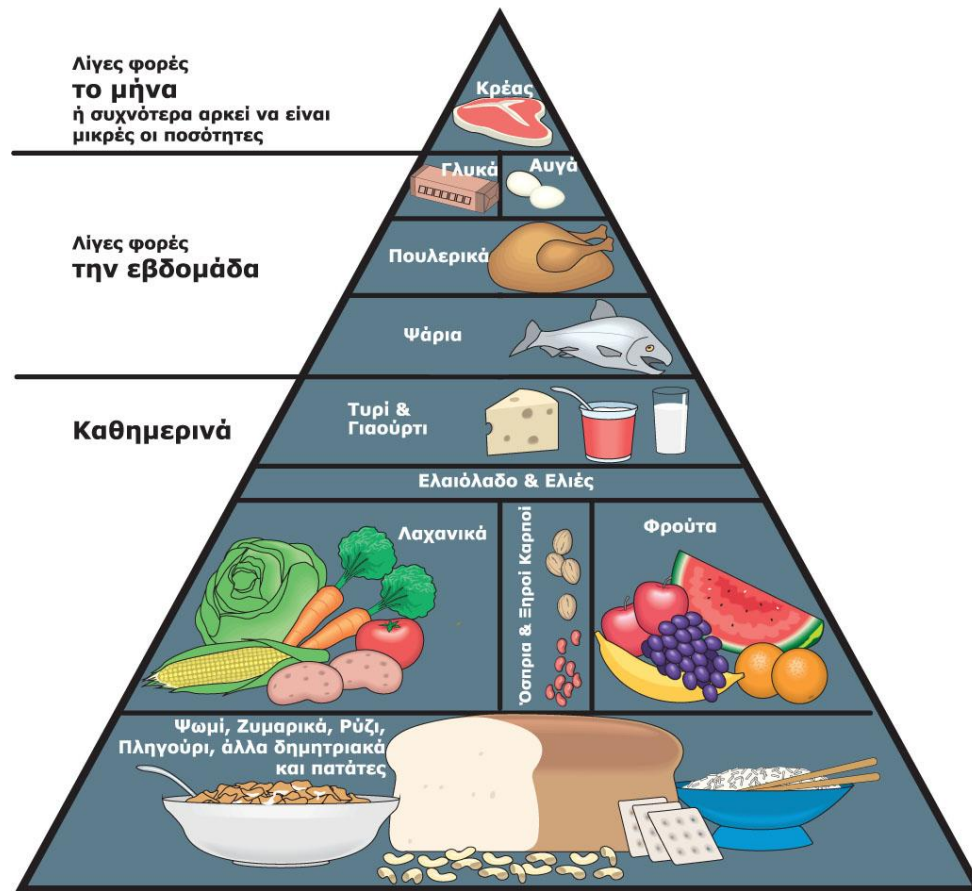


University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience





# Διατροφή-ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Βασισμένη σε φυτικά,  
φρέσκα, εποχιακά  
προϊόντα.

Φτωχή σε  
επεξεργασμένες  
τροφές, ζάχαρη,  
κορεσμένα και τρανς-  
λιπαρά οξέα.

# ΜΝΗΜΗ

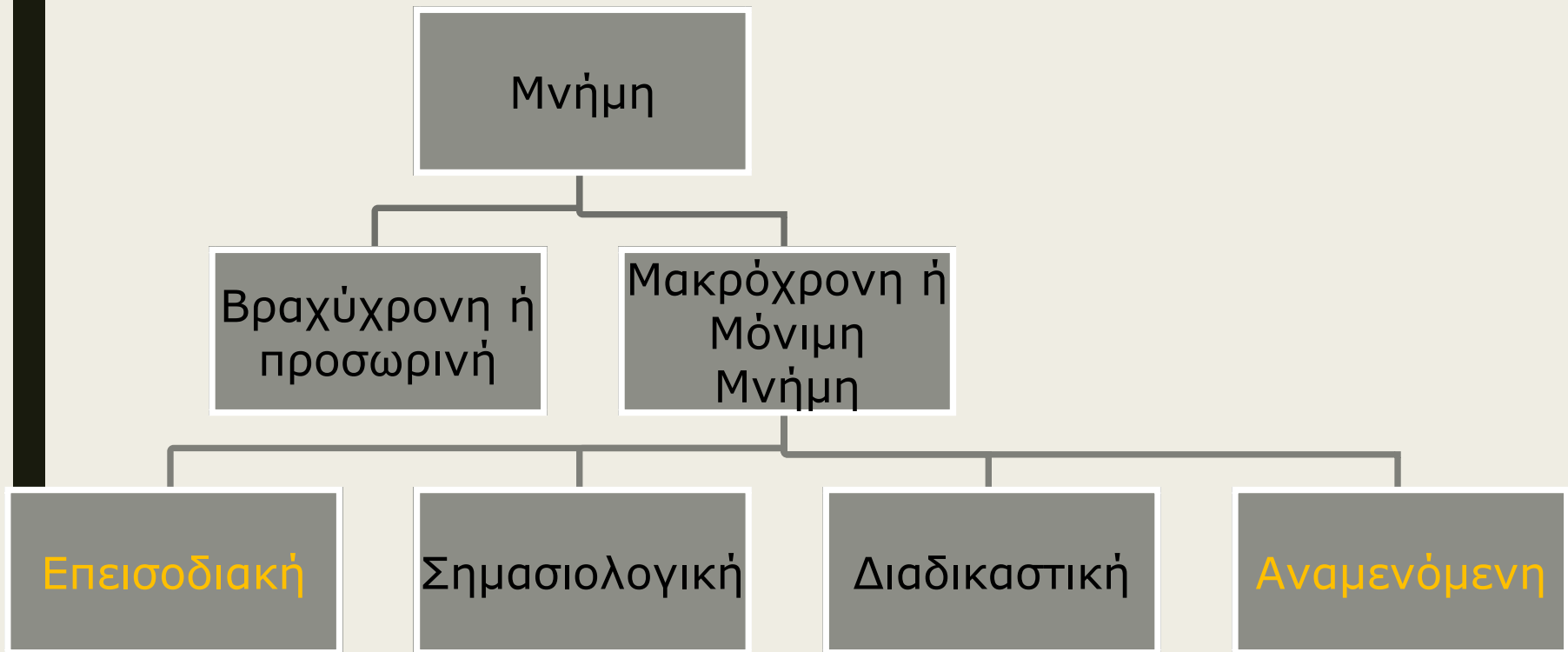
Παρόλη τη μικρή έκπτωση που παρατηρείται στις έρευνες, γενικότερα διατηρείται σε πολύ καλό επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.

Βασιζόμαστε στη μνήμη μας πχ για να:

- συγκρατήσουμε ένα αριθμό τηλεφώνου για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να τον σημειώσουμε
- θυμηθούμε τι πρέπει να ψωνίσουμε στο σούπερμαρκετ
- θυμηθούμε ονόματα οικείων προσώπων
- αναπολήσουμε γεγονότα της ζωής μας.

Συχνότερη πηγή  
ενοχλημάτων και  
παραπομπής σε  
ειδικό

# Στάδια Μνήμης



# Ηλικία και Νοητικές Λειτουργίες

- Αποκρυσταλλωμένη ευφυΐα-**Δεν επηρεάζεται από την ηλικία**
  - Γενικές γνώσεις
  - Λεξιλόγιο-γλώσσα
  - Κριτική Σκέψη
- Ρευστή ευφυΐα- **Επίδραση ηλικίας**
  - Ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών
  - Ευελιξία σκέψης για επίλυση προβλημάτων
  - Συγχώνευση και εκμάθηση νέων πληροφοριών που χρειάζονται και ταχύτητα, π.χ. Εκμάθηση και χρήση νέας τεχνολογίας
  - Χρήση στρατηγικής για την απόκτηση καινούργιων πληροφοριών και για επίλυση καινούργιων προβλημάτων



# Κοινά «παράπονα» ενηλίκων

- Δυσκολία στη εκμάθηση και ανάκληση ονομάτων
- Δυσκολία στη αποστήθιση αριθμών τηλεφώνου
- Μνήμη για φάρμακα (ονόματα φαρμάκων, δοσολογίες κ.α.)
- Λάθος τοποθέτηση «Χάσιμο» αντικειμένων (κλειδιών, κινητού, κ.α.)



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# Στόχοι της διάλεξης

1. Γενικές πληροφορίες για το Ερευνητικό Πρόγραμμα Sense-Cog
2. Ποιότητα ζωής και παράγοντες που επιδρούν
3. Σχέση βιολογικής ηλικίας και γνωστικής ηλικίας
4. Εισηγήσεις για εξάσκηση και στρατηγικές που βοηθούν την μνήμη
5. Άνοια, αιτίες, συμπτώματα, αντιμετώπιση





University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

## ΜΕΡΟΣ Α ΕΞΑΣΚΗΣΗ:

### Ενίσχυση και Διατήρηση

- Ταχύτητα και ακρίβεια ανάκλησης
- Κατάκτηση και ανάκληση καινούργιων γνώσεων
- Σενάρια εξάσκησης

## ΜΕΡΟΣ Β: ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ

### ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Εργαλεία
- Σενάρια



# I. Ταχύτητα και ακρίβεια ανάκλησης

- Σταυρόλεξα, λεξιπαίγνια  
(θέσετε περιορισμό χρόνου)
  - Πίνακες πολλαπλασιασμού  
(προσπαθήστε προφορικά και μετά γραπτώς)
  - Ανάκληση πληροφοριών  
(π.χ. πρωτεύουσες χωρών της Ευρώπης, της Αφρικής, Ασίας, Αμερικής, κ.α.)
  - Ανάκληση προσωπικών γεγονότων ανά δεκαετία και ανά χρόνο
- *Στόχος είναι μόνο η ακρίβεια αλλά και η ταχύτητα με την οποία ανακαλείτε τις πληροφορίες*









Photo: Taken Mourettes

# II. Κατάκτηση καινούργιων γνώσεων

- Σεμινάρια- βάλτε στόχο να θυμάστε τρία σημεία από κάθε παρουσίαση σήμερα.
- Επιμορφωτικά μαθήματα (πρόγραμμα επιμόρφωσης ενηλίκων)
- Συνδυάστε να μάθετε μία νέα δεξιότητα (διαδικαστική μνήμη + σημασιολογική) μαζί με την απόκτηση γνώσεων
  - Συνταγές
  - Ηλεκτρονικοί υπολογιστές
  - Χρήση και εφαρμογές των κινητών
  - Επιτραπέζια παιχνίδια
  - Χειροτεχνία, διακόσμηση, ζωγραφική
- Στόχος είναι η επίπονη προσπάθεια για κατάκτηση καινούργιων γνώσεων και δεξιοτήτων

# III. Εξάσκηση βραχύχρονης (προσωρινής μνήμης)

- Καταγραφή
- Ομαδοποίηση πληροφοριών
- Επανάληψη
- Συσχέτιση και σύνδεση νοήματος
- Μέθοδος των θέσεων

# ΣΕΝΑΡΙΟ 1. Ψώνια από το supermarket

- Γράψτε τα κάτω.
- Ταυτόχρονα να έχετε στο μυαλό πόσα αντικείμενα χρειάζεστε και μετά-
- **Επαναλάβετε** τη λίστα
- **Σημασιολογική σύνδεση.** Σκεφτείτε για τον σκοπό του κάθε αντικειμένου- (π.χ. χρειαζόμαστε το γάλα για τον καφέ μου)
- **Μέθοδος των θέσεων.**
  - Δημιουργείστε την οπτική εικόνα του **γάλακτος** και του **τυριού** στο ψυγείο, του **σαμπουάν** και του **σαπουνιού** στο μπάνιο, το **λάδι** μέσα στο ερμάρι
  - Σκεφτείτε πώς είναι οργανωμένα τα 5 αντικείμενα στο κατάστημα και με ποιά σειρά θα τα αγοράσετε
- Συμβουλευτείτε την γραπτή σημείωση πριν φτάσετε στο ταμείο



## Σενάριο 2. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ

Θα βγείτε να κάνετε 3-4 μικροδουλειές -π.χ.

**Τράπεζα, φαρμακείο, μπακάλι, ταχυδρομείο**

1. Γράψετε κάτω και οργανώστε τις δουλειές ανάλογα με την σειρά που θα τα κάνετε σύμφωνα με τη διαδρομή
2. Νοερά σκεφτείτε τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε
3. Επαναλάβετε τη σειρά και τον αριθμό των δουλειών που έχετε να κάνετε
4. Μετά από την ολοκλήρωση της κάθε δουλειάς επαναλάβετε τη λίστα νοερά ή δυνατά.
5. Συμβουλευτείτε την γραπτή λίστα πριν αποχωρήσετε από τον τελευταίο σταθμό για να επιστρέψετε σπίτι



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience





# Σενάριο 3. Ανάκληση ονομάτων

Βρίσκεστε στο σπίτι φίλου για μεσημεριανό της Κυριακής. Σας συστήνουν τη γειτόνισσα, την **κυρία Αγγελική**.

1. Δώστε προσοχή στο όνομα
2. Εάν δεν το ακούσετε, τότε ζητάτε να το επαναλάβουν
3. Επαναλάβετε το όνομα π.χ. **‘κ. Αγγελική**, χαίρω πολύ Φώφη’
4. Χρησιμοποιείτε το όνομα κατά την διάρκεια της συζήτησης (στρατηγική επανάληψης)
5. Συνδέσετε το όνομα με κάτι γνώριμο (π.χ. Λέγεται **Αγγελική** όπως η εξαδέλφη μου)
6. Συνδέστε το όνομα με κάτι ασυνήθιστο ή ξεχωριστό π.χ. Η **Αγγελική** φορούσε ένα πλεκτό καπέλο φούξια.

- Στρατηγικές:
  - **Επανάληψη**
  - **Σύνδεση**

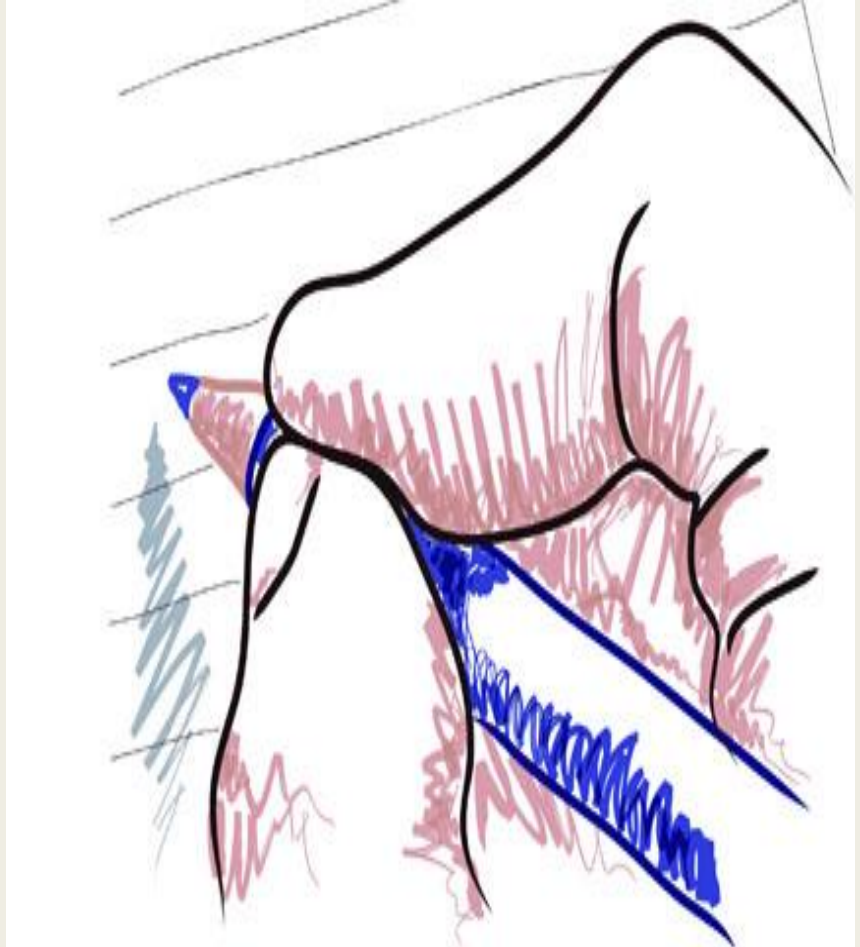




# ΜΕΡΟΣ Β. Στρατηγικές

## 1. Εργαλεία

1. Μολύβι / πέννα και χαρτί-γράψτε κάτω σημαντικές πληροφορίες-ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ!!!
2. Ημερολόγιο, smart phones, tablets
3. Ξυπνητήρι (του χεριού ή κινητό)-
  - Για υπενθύμιση για τηλεφώνημα ή συνάντηση
  - Για φάρμακα

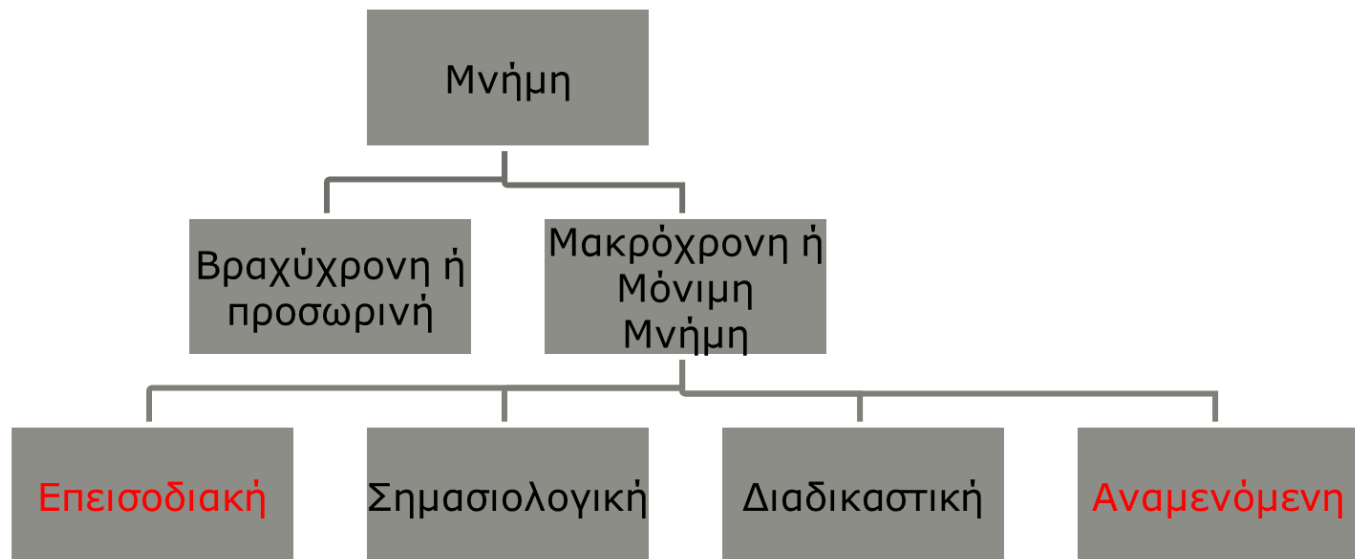


## Σενάριο 1. Πρόγραμμα της Ημέρας

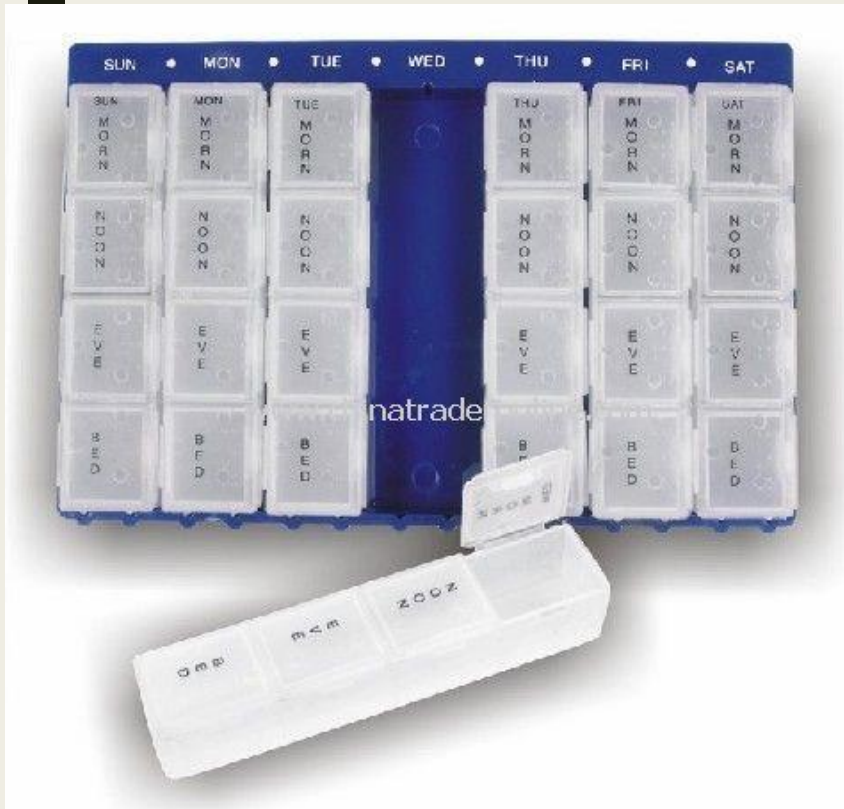
1. Χρήση ημερολογίου
2. Διαδικασία ελέγχου: Κάθε μέρα την ίδια ώρα

## Σενάριο 2. Απώλεια Αντικειμένων

1. Συστηματική τοποθέτηση γιαλών, κλειδιών, κινητού κ.α. στον ίδιο χώρο



# Σενάριο 3. Καινούργιο Φάρμακο



1. Χρησιμοποιείτε σύστημα οργάνωσης φαρμάκων
2. Τοποθετείστε το σε θέση που να επιτρέπει να το βλέπετε (π.χ. δίπλα από το ποτήρι σας)
3. Συνδυάστε το με μία υφιστάμενη ρουτίνα (μετά το γεύμα, κλπ)
4. Ρυθμίστε το κινητό σας ώστε να σας ειδοποιήσει (ξυπνητήρι)

# Στόχοι της διάλεξης

1. Γενικές πληροφορίες για το Ερευνητικό Πρόγραμμα Sense-Cog
2. Ποιότητα ζωής και παράγοντες που επιδρούν
3. Σχέση βιολογικής ηλικίας και γνωστικής ηλικίας
4. Εισηγήσεις για εξάσκηση και στρατηγικές που βοηθούν την μνήμη
5. Άνοια, αιτίες, συμπτώματα, αντιμετώπιση



# Συμπτώματα-συμπεριφορές που πρέπει να διερευνηθούν

- Η αλλαγή της μνήμης και άλλων νοητικών δεξιοτήτων σε βαθμό που να εμποδίζει το άτομο να διεκπεραιώνει ανεξάρτητα τις καθημερινές δραστηριότητες, δεν είναι φυσιολογικό επακόλουθο της Τρίτης ηλικίας.
- Είναι συμπτωματολογία κάποιου άλλου οργανικού προβλήματος και πρέπει να διερευνηθεί.

# Συμπτώματα....

Όταν τα λάθη στη μνήμη, στη σκέψη και στη κρίση επηρεάζουν την ασφάλεια του ατόμου π.χ. στο σπίτι, όταν οδηγεί, όταν κυκλοφορεί στο δρόμο, τραίνο, λεωφορείο, κοκ

Όταν οι αλλαγές είναι εμπόδιο στο να λαμβάνει μέρος σε καθημερινές δραστηριότητες που ήταν ευχάριστες

- Πνευματικές (π.χ. Διάβασμα, χειροτεχνίες)
- Κοινωνικές

Όταν παρουσιάζεται παρακμή ξαφνικά στη μνήμη, γλώσσα, ή σημαντική αλλαγή προσωπικότητας

Αλλαγή στην κρίση και χειρισμό οικονομικών

# Συμπτώματα....

- Όταν η παρακμή της μνήμης χειροτερεύει και οι απροσεξίες γίνονται συχνότερες
- Όταν το άτομο δυσκολεύεται να θυμάται καθημερινά γεγονότα π.χ. Τι έκανε το περασμένο Σαββατοκύριακο, τι ήταν η ιστορία του έργου που είχε παρακολουθήσει το προηγούμενο βράδυ.
- Όταν δυσκολεύεται να διηγηθεί γνωστές ιστορίες ή περιστατικά με συνοχή, ή η διήγηση είναι φτωχική και ιδιαίτερα περιληπτική σε σύγκριση με το παρελθόν
- Όταν παρουσιάζει επεισόδια σύγχυσης και αποπροσανατολισμού σε χώρους οικείου

**\*\*Ο ασθενής μπορεί να αναγνωρίζει τις δυσκολίες που έχει αλλά δεν είναι απαραίτητο**



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience





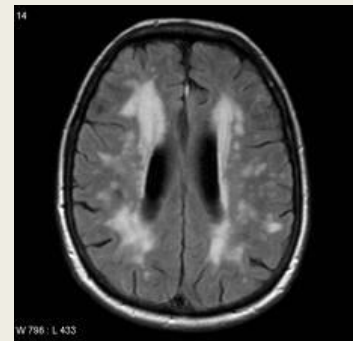
# Η διερεύνηση

- Η διερεύνηση αρχίζει με αξιολόγηση από τον παθολόγο (GP) για εντόπιση της αιτίας που προκαλεί την συμπτωματολογία
  - Παραπομπή σε άλλους ειδικούς για περαιτέρω αξιολόγηση και παρέμβαση ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς
    - Νευρολόγος
    - Ψυχίατρος
    - Ενδοκρινολόγος
    - Ψυχολόγος
    - Λογοπαθολόγος
- Ιστορικό πορείας των συμπτωμάτων
- Ιατρικές και αιματολογικές εξετάσεις
- Νευροαπεικόνιση (MRI)
- Αξιολόγηση γνωστικών και συναισθηματικών λειτουργιών

**\*\* διαφορική διάγνωση των μορφών άνοιας**

# ΑΝΟΙΑ - ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ: B12-Φ.Ο.
- ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ-ΠΟΛΥΕΜΦΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΕΣ ΝΟΣΟΙ -ΣΥΦΙΛΗ
- ΦΛΕΓΜΟΝΟΔΕΙΣ ΝΟΣΟΙ (ΑΓΓΕΙΙΤΙΔΕΣ Κ.Τ.Λ.)
- AIDS-ΑΛΛΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ-ΕΓΚΕΦΑΛΙΤΙΔΕΣ



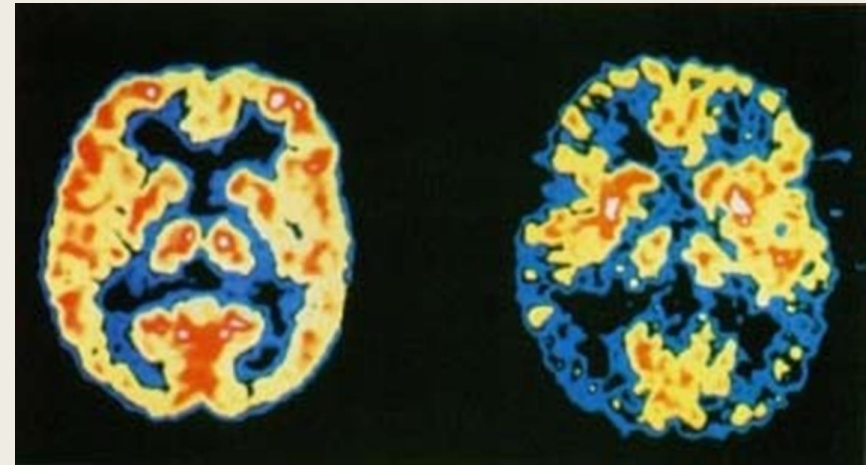
University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# ΑΝΟΙΑ - ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

## ■ ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΑ ΣΥΝΔΡΟΜΑ

- ✓ ΝΟΣΟΣ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ
- ✓ ΑΓΓΕΙΑΚΗ ΑΝΟΙΑ
- ✓ ΑΣΘΕΝΕΙΑ PARKINSON
- ✓ ΑΣΘΕΝΕΙΑ PICK
- ✓ ΑΣΘΕΝΕΙΑ HUNTINGTON
- ✓ ΥΔΡΟΚΕΦΑΛΟΣ
- ✓ ΟΓΚΟΣ
- ✓ CJD
- ✓ ΑΝΟΙΑ ΜΕ *Lewy Bodies* (DLB)
- ✓ ΣΠΑΝΙΑ ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΑ ΣΥΝΔΡΟΜΑ



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience



# Άνοια

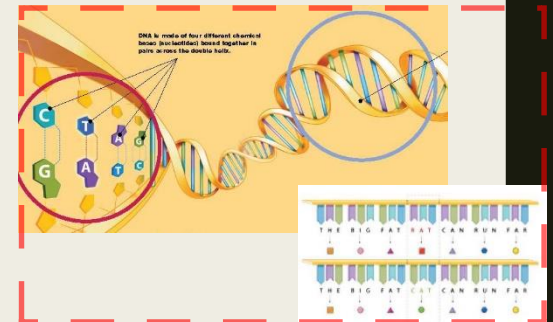
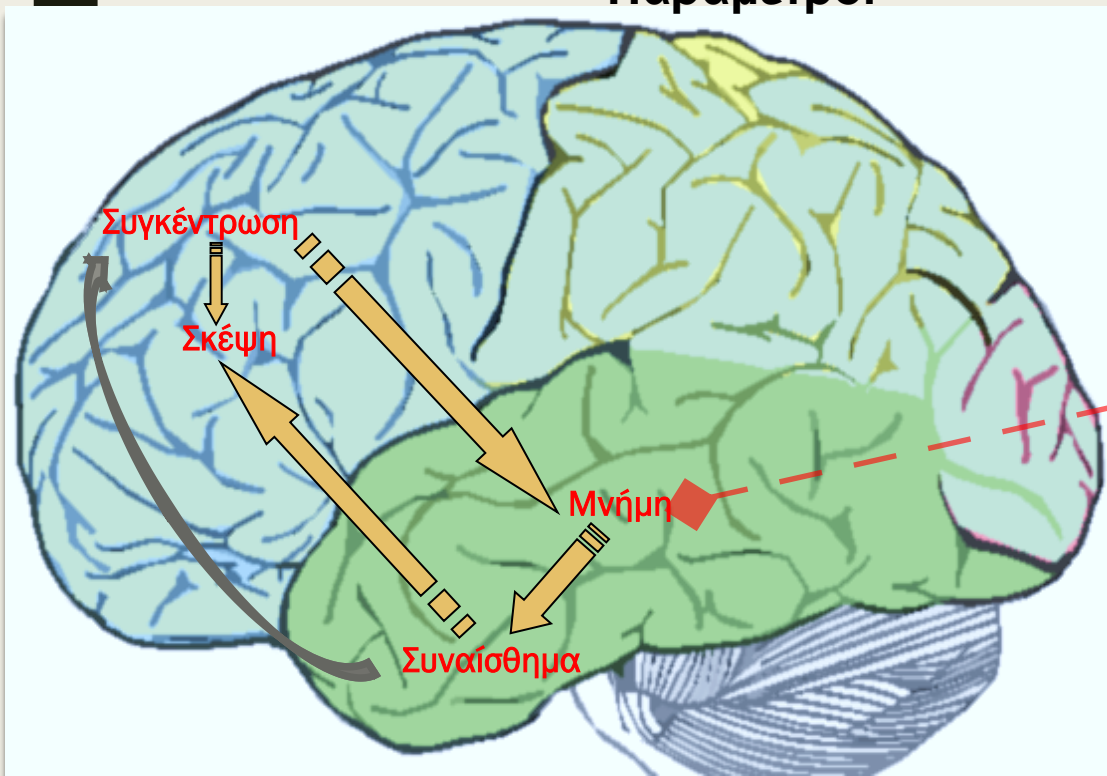
- Οι **άνοιες** αποτελούν μια ομάδα διαταραχών με κύριο χαρακτηριστικό την έκπτωση τουλάχιστον δύο γνωστικών λειτουργιών όπως μνήμης και γλώσσας.
- Ο όρος **άνοια** αναφέρεται σε ένα σύνδρομο, δηλαδή ένα σύνολο συμπτωμάτων που προκαλούνται από διαταραχές που πλήττουν τον εγκέφαλο. Ως αποτέλεσμα, διαταράσσεται η φυσιολογική λειτουργία με προεκτάσεις στην κοινωνική και την επαγγελματική ζωή του ατόμου.
- Η άνοια μπορεί να είναι **εκφυλιστικής** φύσεως, δηλαδή να προκαλείται σταδιακή επιδείνωση των συμπτωμάτων με την πάροδο του χρόνου με αποτέλεσμα την εξασθένηση της λειτουργικότητας του ατόμου.



# ..... Η άνοια επηρεάζει...

- Η άνοια επηρεάζει τη *συγκέντρωση και προσοχή*, τη *μνήμη*, την *κατανόηση πληροφοριών στον προφορικό και γραπτό λόγο*, την *προφορική και γραπτή έκφραση* και τις ικανότητες *κατανόησης και προσανατολισμού στο χώρο* καθώς και την *κρίση* και *συλλογισμό*.
- Χαρακτηριστικό στοιχείο της άνοιας είναι ότι ο ασθενής αδυνατεί να εκτελέσει καθημερινές δραστηριότητες που προηγουμένως ολοκλήρωνε κανονικά, λόγω της έκπτωσης στη γνωστική του λειτουργία.
- Επίσης, μπορεί να δυσκολεύεται στην *επίλυση προβλημάτων* ή στο να ελέγξει τα *συναισθήματα* του.
- Υπάρχουν διάφορες μορφές άνοιας με τις πιο συνηθισμένες μορφές να είναι: η νόσος Αλτσχάιμερ, η αγγειακή άνοια, η μετωποκροταφική άνοια η σημασιολογική άνοια και η άνοια με σωμάτια Λέβι (Lewy).

## Συναίσθημα και Γνωστικές Λειτουργίες: Βιολογικές Παράμετροι



# Παρεμβατικές Μέθοδοι για την ΗΓΕ και την Άνοια

- Αντιμετώπιση οργανικών αιτίων
  - Διαταραχές ύπνου
  - Διαταραχές διάθεσης
  - Υποβιταμίνωση (B12, Δ, B9 ή Φυλλικό/φολικό οξύ)
  - Καρδιολογικές αιτίες (Κολπική Μαρμαρυγή)
  - Αισθητήριες διαταραχές
- Φαρμακευτική Αγωγή
- Διατροφή
- Νοητική Ενδυνάμωση



University of Cyprus  
Center for Applied  
Neuroscience





# Χαρακτηριστικά των επιτυχημένων υπερηλικων- 100 +

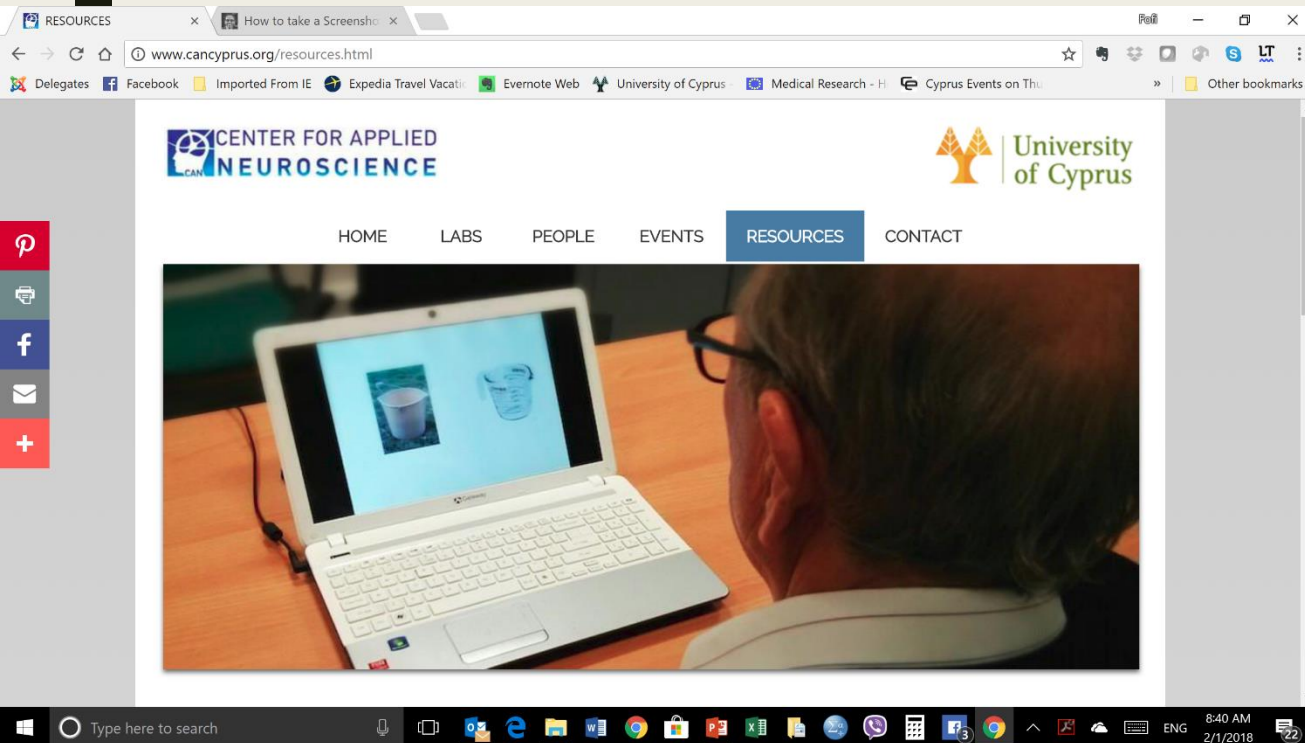
- *Συστηματική ρουτίνα και δραστηριότητες που έχουν σημασία για τον άνθρωπο*
- *Μπορεί να κινούνται ανεξάρτητα και αυτοεξυπηρετούνται*
- *Συναισθηματικά υγιείς με ικανότητα να προσαρμόζονται σε νέες καταστάσεις και καλή διαχείριση του στρες ώστε να αντιμετωπίζουν ακόμη και θλιβερά γεγονότα με αποτελεσματικά*

# Γενικά συμπεράσματα

- Το νοητικό και γνωστικό σύστημα συνεχίζει να αναπτύσσεται κατά την διάρκεια της ζωής
- Οι αλλαγές που παρατηρούνται κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής είναι σταδιακές και δίνουν ευκαιρία στον άνθρωπο να προσαρμοστεί
- Η φυσική υγεία και η πνευματική υγεία συσχετίζονται
- Η πνευματική εργασία και προκλήσεις είναι βασικοί παράγοντες για τη διατήρηση των νοητικών ικανοτήτων
- Η χρήση μνημονικών στρατηγικών και η οργάνωση βοηθά στην αντιμετώπιση τυχόν δυσκολιών

# Δώστε σημασία

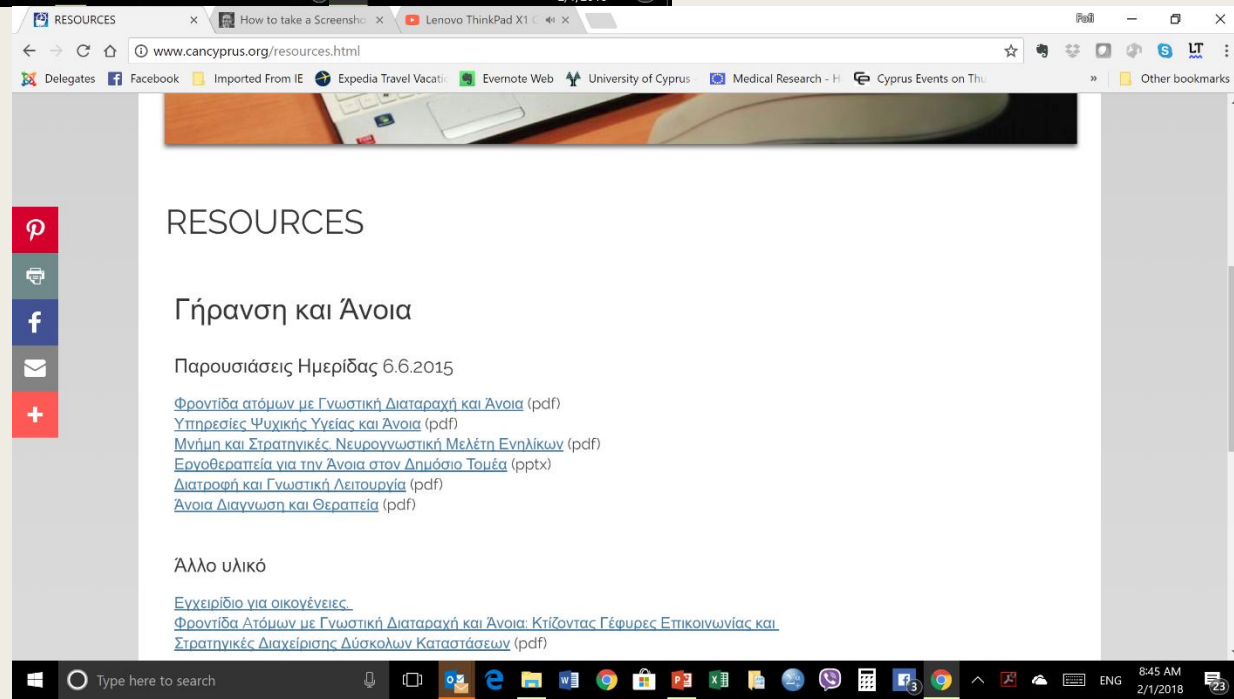
- Στη φυσική σας υγεία συμπεριλαμβανομένου
  - Ακοής
  - Όρασης
  - Φυσικής Άσκησης
  - Διατροφής
- Προληπτική ιατρική και καλή σχέση με τον παθολόγο σας
- Να είστε ενήμεροι για τα συμπτώματα των εγκεφαλικών και καρδιακών επεισοδίων
- Στο ψυχικό σας κόσμο. Γνωρίστε τα συμπτώματα διαταραχών όπως άγχος και κατάθλιψης



[www.cancyprus.org](http://www.cancyprus.org)

τηλ. 22-89-5190

can@ucy.ac.cy



# Ευχαριστίες



- Ερευνητική ομάδα του Sense-Cog
  - Δρ. Άννα Παυλίνα Χαραλάμπους
  - Juliana Προκοπίου
  - Ανδρέα Χατζηκυπριανού
  - Χαρούλα Ματθαίου
- Συνεργάτες που παρουσιάζουν σήμερα
  - Δρ. Χρυσούλα Θώδη- Ευρωπαϊκό Παν. Κύπρου
  - Δρ. Γιώργο Μεταξά- Συμβουλευτικό Ψυχολόγο
  - κ. Βασιλική Φραγκάκη- ΤΚΕΑΑ, Υπ. Εργασίας
- Δέσποινα Θεμιστοκλέους - ΚΕΝ
- Στους ερευνητές του Εργαστηρίου Νευρογνωστικών Ερευνών
- Στους εθελοντές του Τμήματος Ψυχολογίας

# Χορηγοί- Διοργανωτές



Ευχαριστούμε όλους τους συμμετέχοντες!!!

