

ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ: ΠΟΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

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

fofic@ucy.ac.cy



Πανεπιστήμιο Κύπρου
University of Cyprus



CENTER FOR APPLIED
NEUROSCIENCE

ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ

1. Γενικές πληροφορίες για την Νευρογνωστική Μελέτη
2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις γνωστικές ικανότητες στους ενήλικες
3. Εισηγήσεις για εξάσκηση και στρατηγικές που βοηθούν την μνήμη
4. Ενημέρωση για αλλαγές στις ικανότητες ή συμπεριφορές που να χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση.



ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Αποτελεί μέρος του πρώτου συστηματικού επιχορηγημένου ερευνητικού προγράμματος που διερευνά γνωστικές δεξιότητες, δείχτες φυσικής υγείας, βιολογικούς παράγοντες και ποιότητα ζωής σε δείγμα 650 Κυπρίων ενηλίκων 45 ετών και άνω.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

- 15 μεταπτυχιακοί/διδακτορικοί φοιτητές και πέραν των 30 προπτυχιακών φοιτητών έχουν συμμετάσχει στη Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων.





CENTER FOR APPLIED NEUROSCIENCE



ΓΙΑΤΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ;

- Οι ηλικιωμένοι αποτελούν το μεγαλύτερα αυξανόμενο τμήμα του πληθυσμού.
- Στην Ευρώπη, 17% των ενηλίκων είναι πάνω από 65 ετών σε σύγκριση με το 7% παγκοσμίως.
- Αναμένεται πως οι ενήλικες ζουν κατά μέσο όρο 15-20 χρόνια μετά τη συνταξιοδότησή τους.
 - Το προσδόκιμο ζωής για τι Ελληνοκύπριες γυναίκες είναι το υψηλότερο στην Ευρώπη (πάνω από 80 έτη).
- Συνεπώς, είναι σημαντικό να αναγνωριστούν τόσο μεταβαλλόμενοι (πχ εκπαίδευση, τρόπος ζωής) όσο και αμετάβλητοι (πχ. ΑΡΟΕ4, φύλο) παράγοντες που συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής, φυσική και νοητική υγεία των ηλικιωμένων.



ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΟΡΙΟ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗΣ

- Παραγωγικότητα μετά τα 65 για ενίσχυση εισοδήματος
- Συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες
- Εθελοντισμός
- Συνεισφορά στα παιδιά και κοινωνία
 - Παραγωγικότητα των κυπρίων συνταξιούχων
- **Επιτακτική η ανάγκη για καλή υγεία και ποιοτική ζωή**

ΠΟΙΑ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΟΡΟΥ «ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ»?

- Είναι οι γνωστικές λειτουργίες που σχετίζονται με συγκεκριμένες εγκεφαλικές δομές, νευρωνικά δίκτυα και νευρωνικές οδούς.
- Οι λειτουργίες επηρεάζονται από αλλαγές στην δομή του εγκεφάλου λόγω τραυμάτων, ασθενειών όπως νευρολογικών διαταραχών/νόσων και ψυχιατρικών διαταραχών.



ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

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 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη πέρα 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.

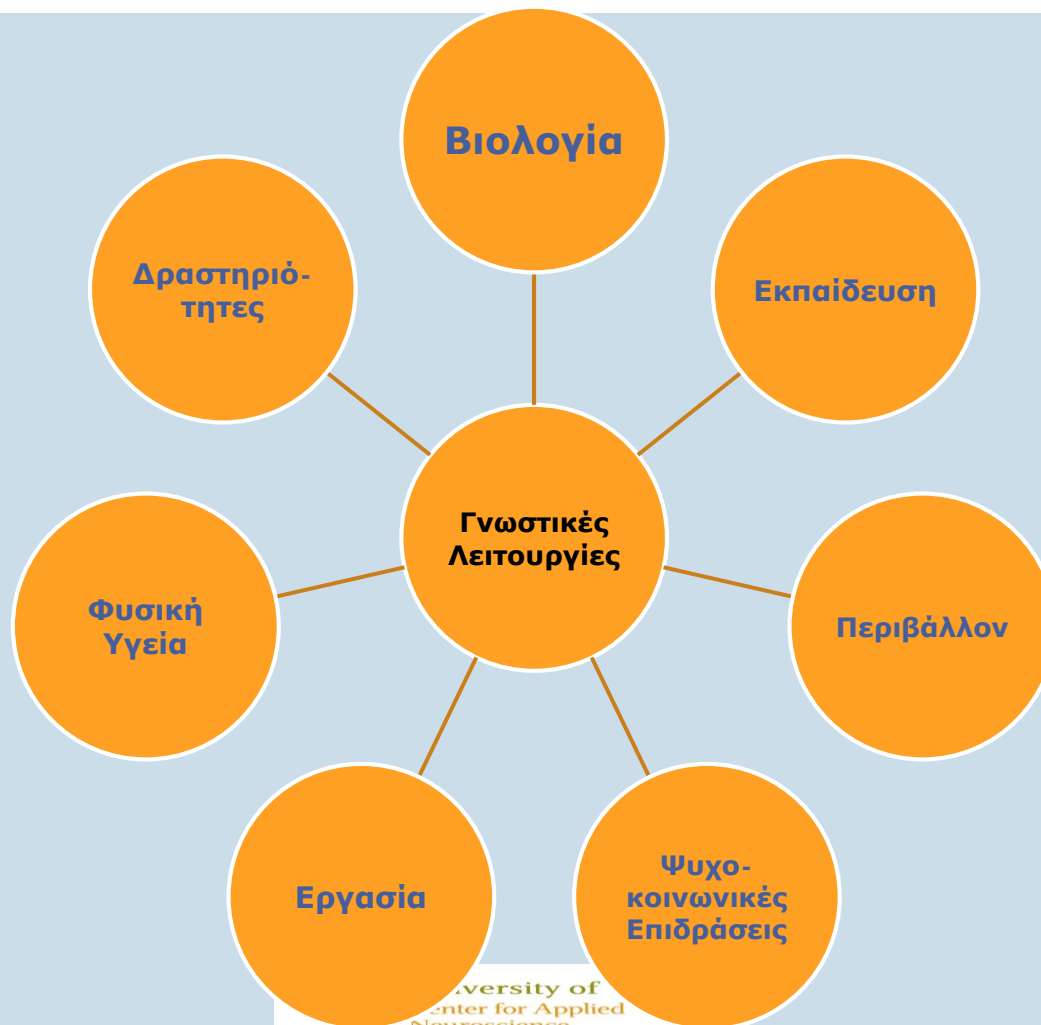


ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

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



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ



ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων που προκαλούν στρες
 - Πένθος
 - Οικονομικές Δυσκολίες
 - Αλλαγή τρόπου ζωής
 - Φροντίδα στενού συγγενικού προσώπου για μεγάλα χρονικά διαστήματα



ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (2008+)

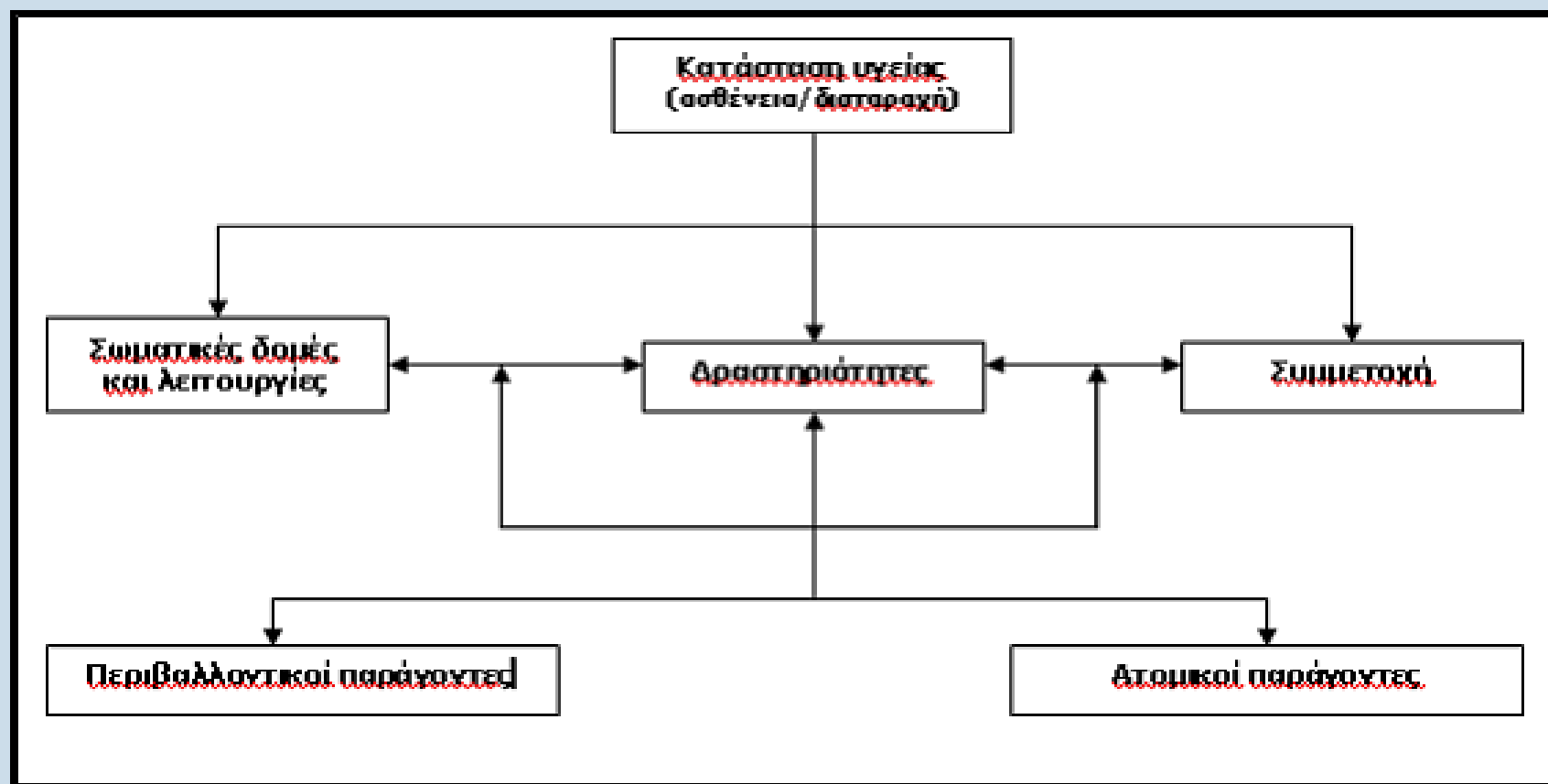
ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Η έρευνα αποσκοπεί στη συλλογή δεδομένων από ένα μεγάλο δείγμα κυπρίων (>600 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**



ΔΙΕΘΝΗΣ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ (WHO, ICF, 2001)



ΤΟΜΕΙΣ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑ

- Γενική γνωστική εικόνα
- Κατάθλιψη ή ψυχοκοινωνική προσαρμογή
- Μνήμη και μάθηση
- Εκτελεστικές Λειτουργίες
 - Προσοχή, Ταχύτητα Σκέψης, Ικανότητα Επίλυσης Προβλημάτων
- Γλώσσα
- Ποιότητα ζωής και λειτουργικότητα

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

✓ Νευροβιολογικοί

- ✓ Αιμάτωση περιοχών του εγκεφάλου,
- ✓ μέγεθος συγκεκριμένων περιοχών-ατροφία
- ✓ ακεραιότητα ανατομικών συνδέσεων μεταξύ περιοχών του εγκεφάλου
- ✓ Λειτουργικές συνδέσεις μεταξύ περιοχών του εγκεφάλου

✓ Κληρονομικοί

- ✓ οικογενειακό ιστορικό άνοιας
- ✓ πολυμορφισμοί στο DNA

✓ Καρδιολογικοί δείκτες

- ✓ Λιπιδαιμία
- ✓ Ζάχαρο
- ✓ Βιταμίνες
- ✓ Ορμόνες

ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

1^η Φάση- Αρχική αξιολόγηση

- γνωστικών ικανοτήτων
- γενικών αναλύσεων αίματος και βιοχημείας
- γενετικό έλεγχο για το APOE4 και άλλα SNPs
- πιθανή εξέταση από νευρολόγο
- πιθανή επανεξέταση γνωστικών ικανοτήτων.

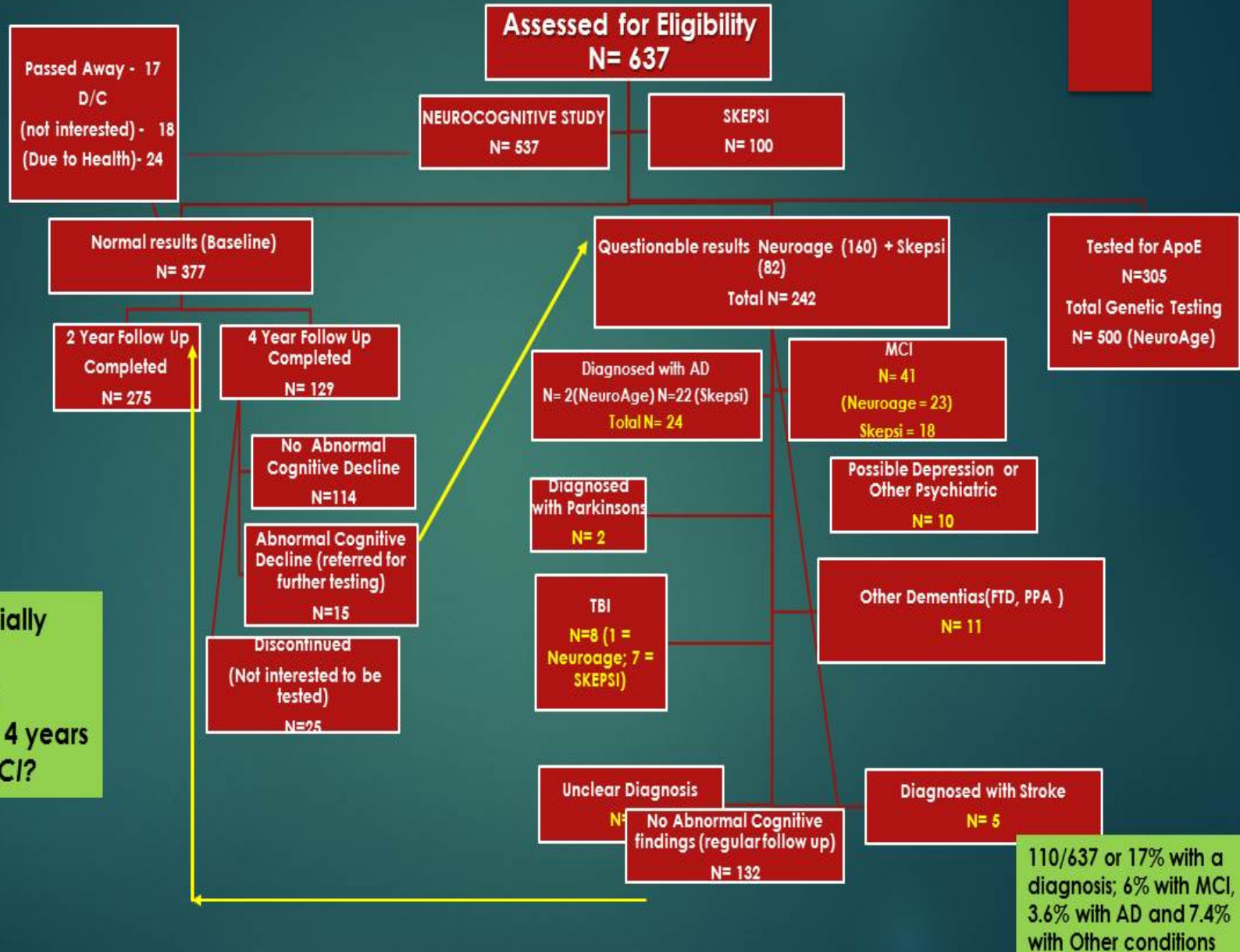
2^η Φάση- Επανεξέταση

- Κάθε 2 χρόνια

3^η Φάση- Κλινική Μελέτη-

- Συμμέτοχη σε πρόγραμμα παρέμβασης/νοητικής ενδυνάμωσης





ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

	Εκπαίδευση		
Ηλικία	0-4	5-9	10+
50-64 n=58	2	33	23
65-75 n=264	44	130	90
76+ n=215	50	124	41
Σύνολο = <u>537</u>	96	287	154

ΓΕΝΙΚΑ ΠΟΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

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

Constantinidou & Charilaou, 2010

Constantinidou, Nikou, Prokopiou, Papacostas, 2015

- 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

Constantinidou, Giogkaraki & Michaelides, 2012

..... ΠΟΡΙΣΜΑΤΑ.....

- Οι υγιείς ενήλικές >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, 2015

- 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

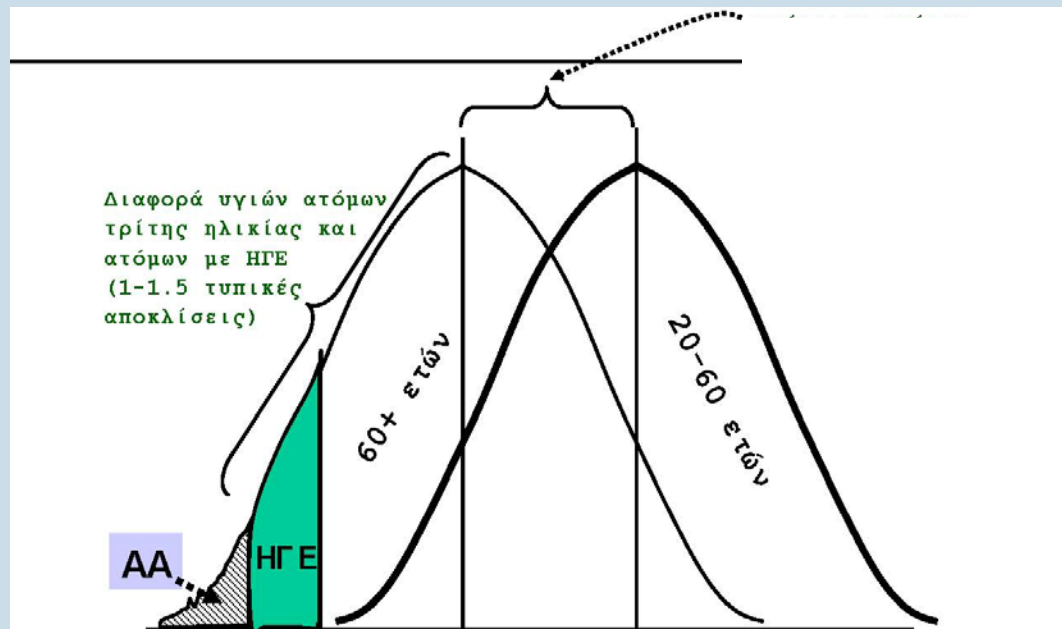
- Παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις (υπερλιπιδαιμία, αρτηριακή πίεση, δείκτης σωματικής μάζας) συνδέονται με χαμηλότερη μνημονική λειτουργία, ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και εκτελεστικές λειτουργίες

Βασιλειάδου & Κωνσταντινίδου, 2015

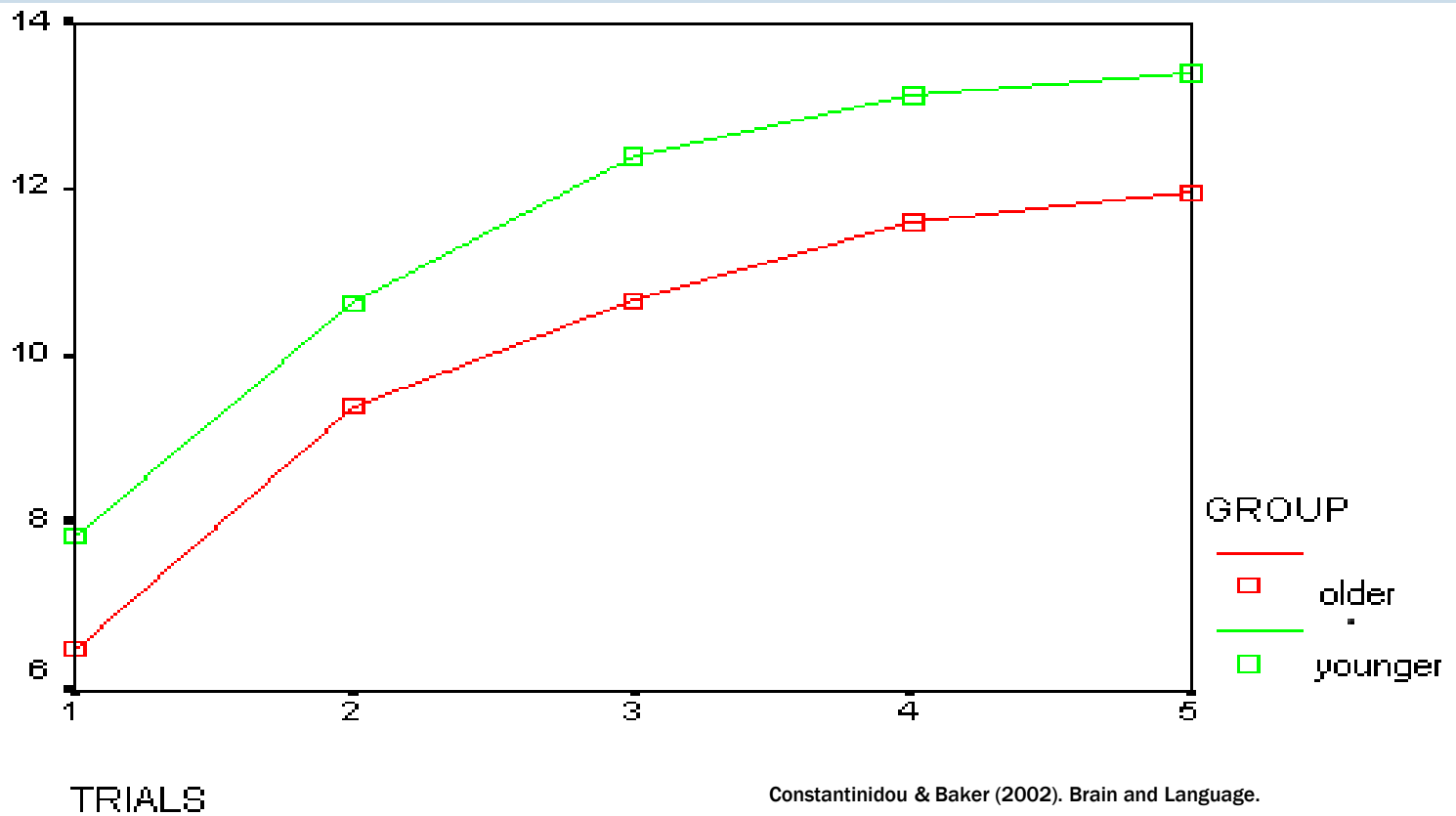


ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ

Διαφορές μεταξύ ηλικιακών ομάδων

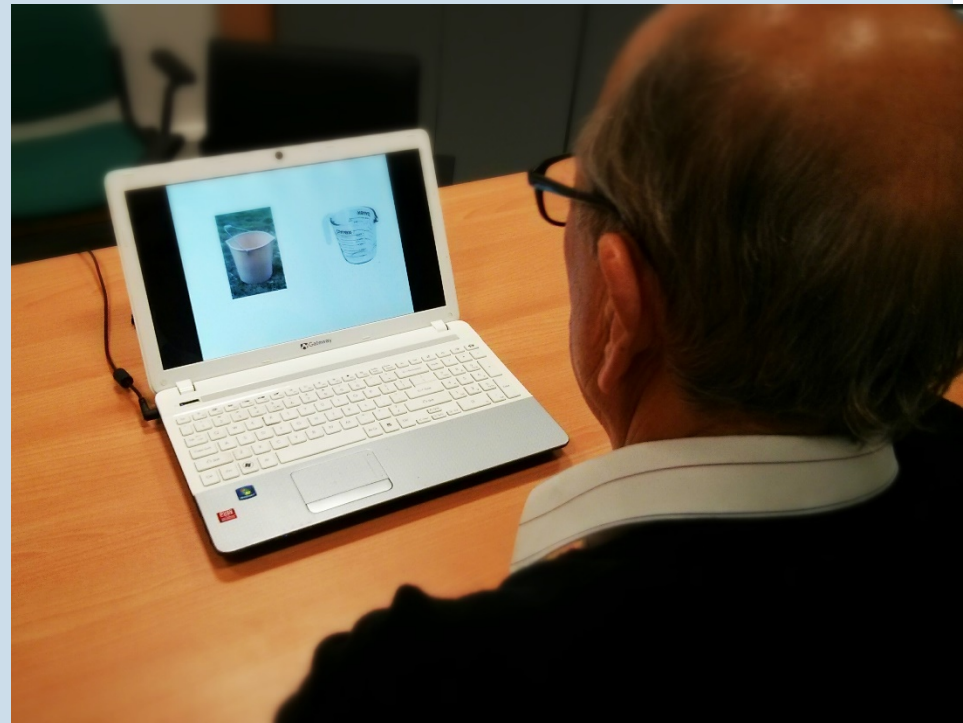


ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΕ ΕΡΓΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗΣ



ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

- Τι είναι;
- Ποιος ο ρόλος της στην πρόληψη και αντιμετώπιση;
- Ποιες δραστηριότητες είναι αποτελεσματικές και φέρνουν αποτελέσματα διαρκείας;
- Ποια η είναι η σωστή 'δόση'?
- Ποια είναι τα 'ενεργά' συστατικά;



ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΚΕΨΗ

Κύπρος

Πανεπιστήμιο Κύπρου,
Τμήμα Ψυχολογίας &
Κέντρο Εφαρμοσμένης
Νευροεπιστήμης-
Επικεφαλής Εταίρος

Αναπτυξιακή Εταιρεία
Λευκωσίας

Ελλάδα

Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ιατρική
Σχολή

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών
Ηρακλείου



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



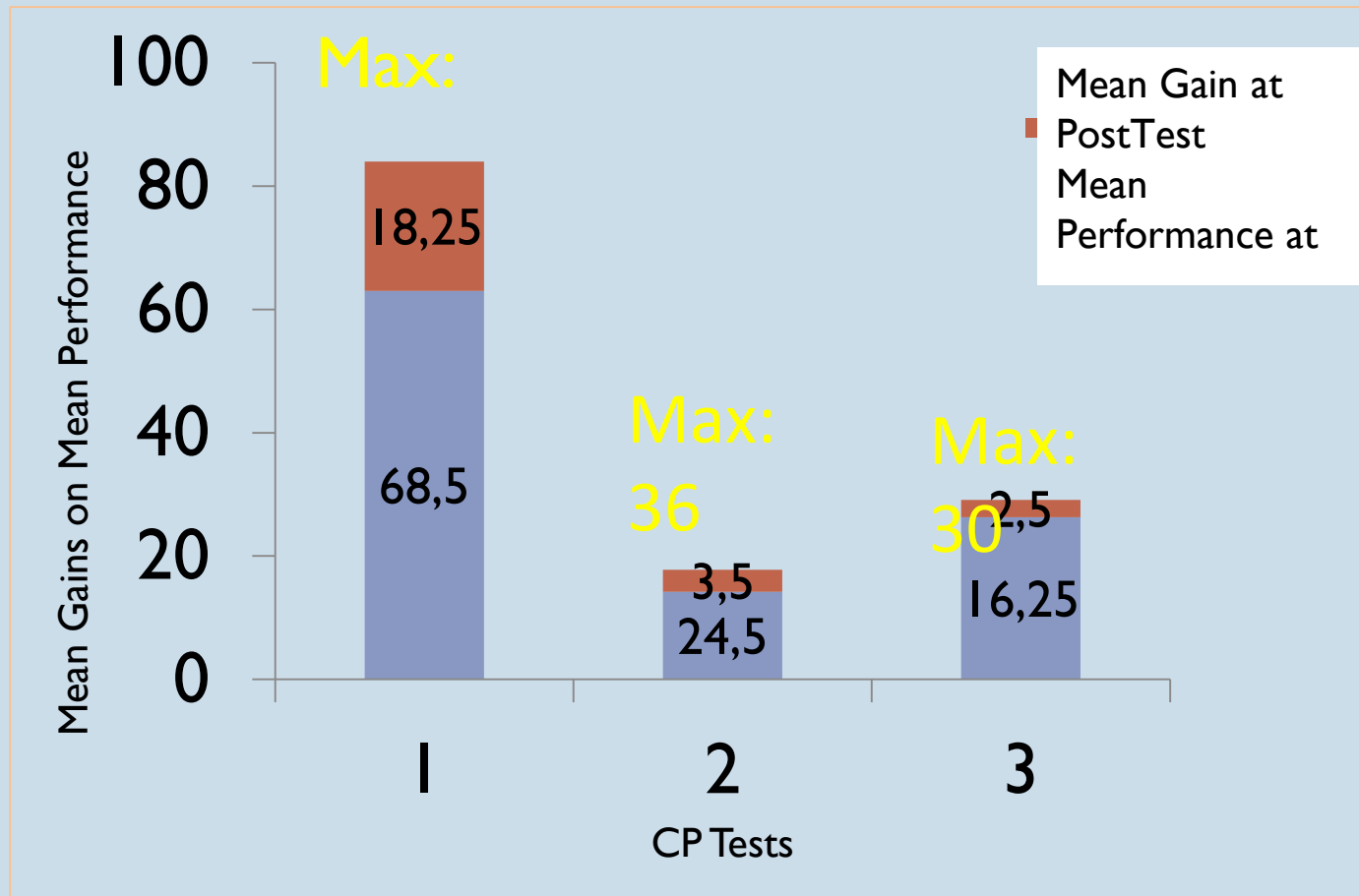
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Το Πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται
από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΤΠΑ)
και από Εθνικούς Πόρους
της Ελλάδας και της Κύπρου



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

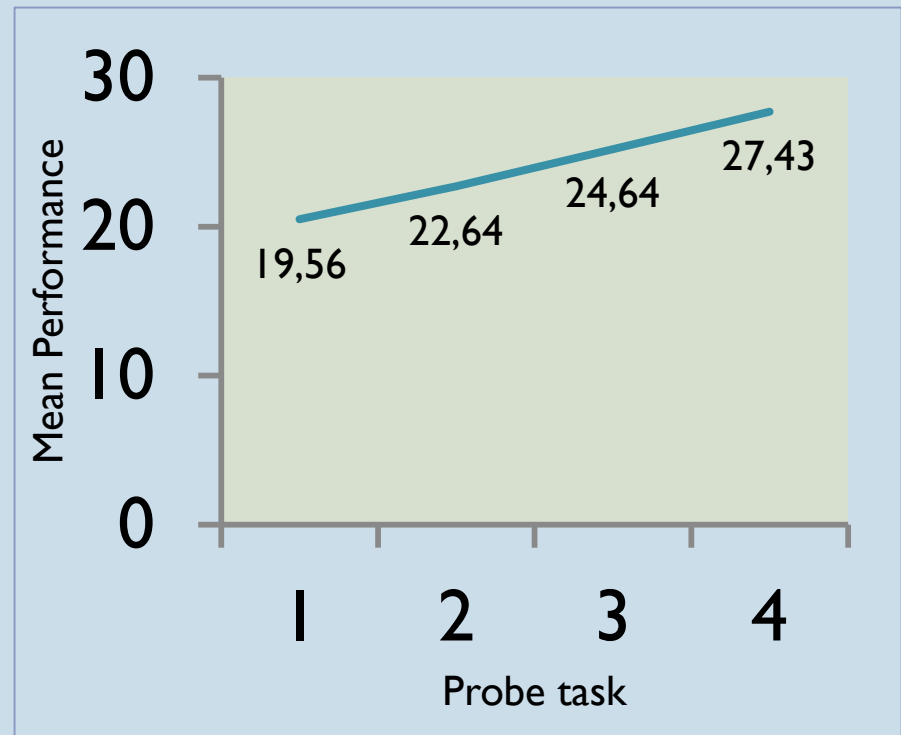
ΣΚΕΨΗ-ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ



ΣΚΕΨΗ-ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

ΔΕ 1-4:

- Repeated measures ANOVA
- Βελτίωση επίδοσης σε νέα έργα κατηγοριοποίησης με το πέρασμα του χρόνου ($F = 7.516$, $p < .001$). Η βελτίωση ακολουθούσε γραμμική πορεία ($F = 49.001$, $p < .001$) και εισηγείται γενίκευση των δεξιοτήτων που εκπαιδεύτηκαν στον εντοπισμό κοινών σημείων και στην οργάνωση βάσει αυτών των στοιχείων.



Κωνσταντινίδου & Νίκου, 2015



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΪΕΣ

- Αποκρυσταλλωμένη ευφυΐα-**Δεν επηρεάζεται από την ηλικία**
 - Γενικές γνώσεις
 - Λεξιλόγιο-γλώσσα
- Ρευστή ευφυΐα- **Επίδραση ηλικίας**
 - Ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών
 - Ευελιξία σκέψης για επίλυση νέων προβλημάτων / καταστάσεων
 - Συγχώνευση και εκμάθηση νέων πληροφοριών που χρειάζονται και ταχύτητα, π.χ. Εκμάθηση και χρήση νέας τεχνολογίας
 - Χρήση στρατηγικής για την βοήθεια της μνήμης εργασίας ή επίλυση νέων προβλημάτων

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:

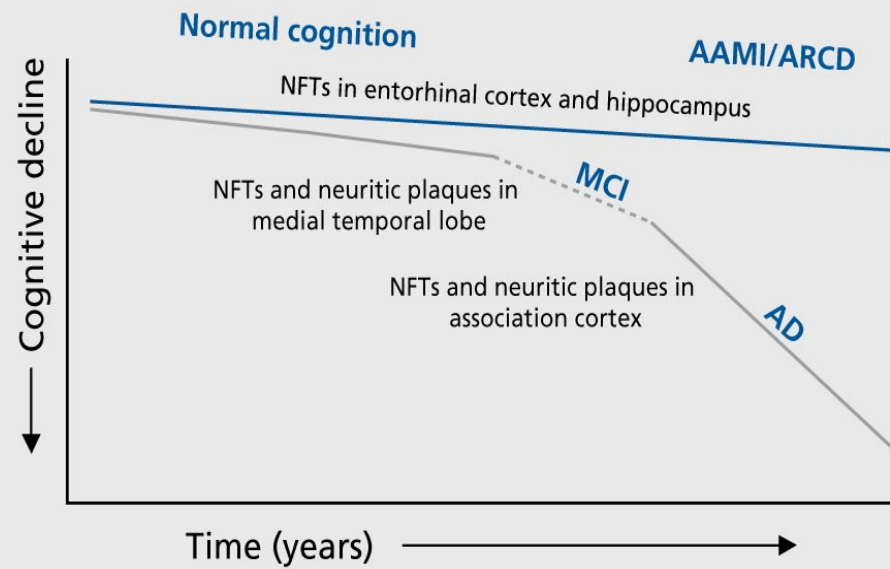
- συγκρατήσουμε ένα αριθμό τηλεφώνου για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να τον σημειώσουμε
- θυμηθούμε τι πρέπει να ψωνίσουμε στο σούπερ μάρκετ,
- Να θυμηθούμε ονόματα οικείων προσώπων
- αναπολήσουμε γεγονότα της ζωής μας.

**Συχνότερη πηγή
ενοχλημάτων και
παραπομπής σε
ειδικό**

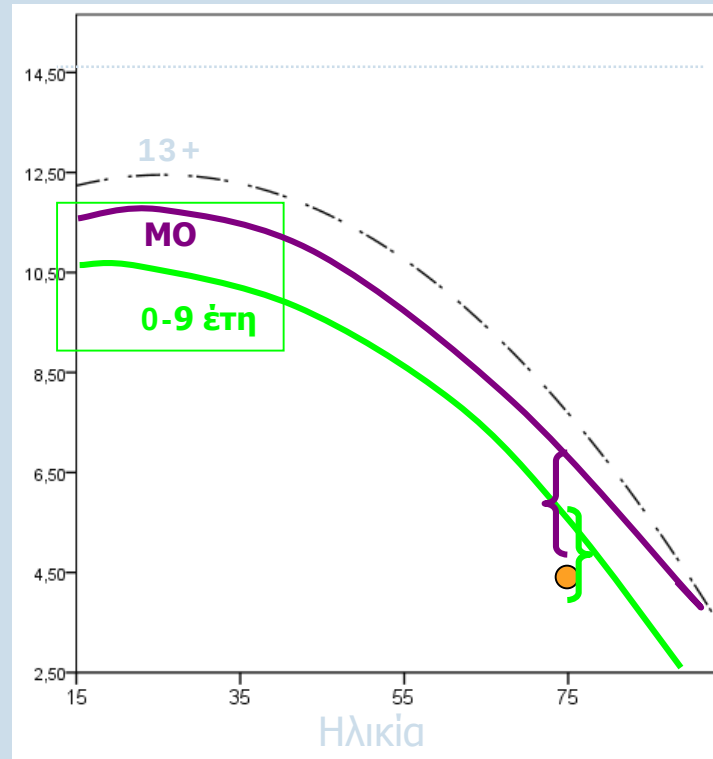
ΗΠΙΑ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΚΠΤΩΣΗ

- Η *ήπια γνωστική έκπτωση* (ΗΓΕ) ή ήπια νοητική διαταραχή αποτελεί ένα στάδιο στο οποίο παρατηρείται εξασθένιση σε ένα ή δύο τομείς (Παπανικολάου, 2007). Κύριο συχνό παράπονο είναι η έκπτωση της μνήμης
- Το άτομο όμως παραμένει λειτουργικό και είναι σε θέση να εκτελεί τις καθημερινές δραστηριότητες του, ωστόσο πολλές αντιλαμβάνεται πως δυσκολεύεται σε σύγκριση με προηγουμένως.
- Η ΗΓΕ μπορεί να επιβεβαιωθεί από τα αποτελέσματα της *νευροψυχολογικής αξιολόγησης* η οποία συμπεριλαμβάνει αξιολόγηση της μνήμης, της γλώσσας, της αντίληψης και άλλων νοητικών λειτουργιών και η επίδοση του ασθενούς μπορεί να συγκριθεί με τη μέση επίδοση των συνομηλίκων του που έχουν παρόμοιο μορφωτικό επίπεδο





Ατομικές διαφορές στη μνημονική ικανότητα: Εκπαίδευση



Σημαντική συνεισφορά-
δημιουργία βάσεων
δεδομένων με βάση
δημογραφικών
παραγόντων

N = >500, παγκύπριο δείγμα, Δείκτης καθυστερημένης ανάκλησης λέξεων



University of Cyprus
Center for Applied
Neuroscience
CAN

ΑΝΟΙΑ

- 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 ΑΝΟΙΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ...

- Η άνοια επηρεάζει τη *συγκέντρωση και προσοχή*, τη *μνήμη*, την *κατανόηση πληροφοριών στον προφορικό και γραπτό λόγο*, την *προφορική και γραπτή έκφραση* και τον *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 σωματία Λέβι (Lewy).



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΕΠΗΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

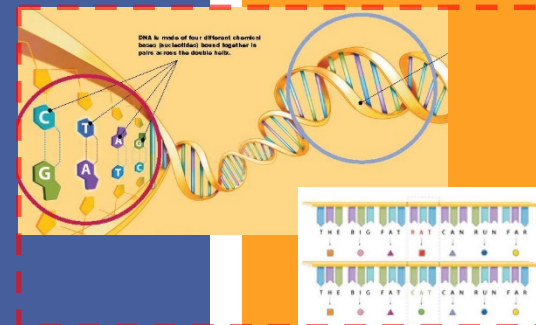
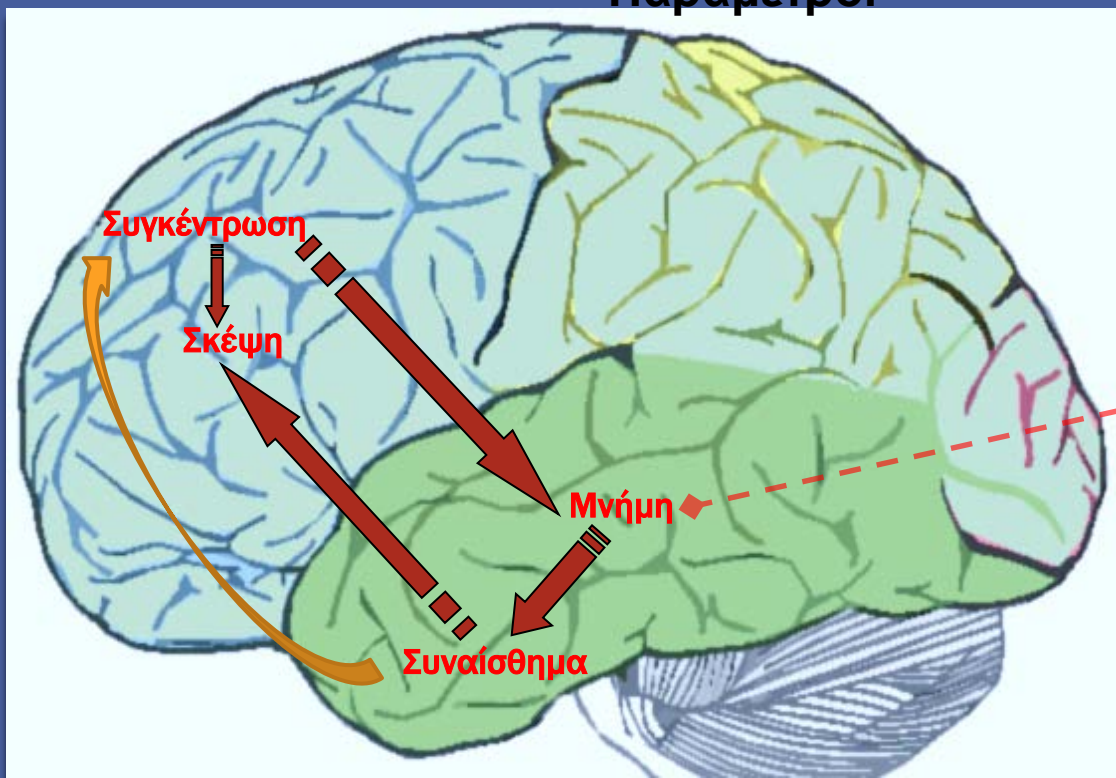
«Πνευματική» ευεξία



Επάρκεια γνωστικών
λειτουργιών
Συναισθηματική ευεξία

- ❖ Μειωμένη διάθεση
- ❖ Αισιοδοξία
- ❖ Αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση
- ❖ Ικανοποίηση από το γάμο, την οικογένεια και τις σχέσεις με τους άλλους
- ❖ Άγχος, ανησυχία

Συναίσθημα και Γνωστικές Λειτουργίες: Βιολογικές Παράμετροι

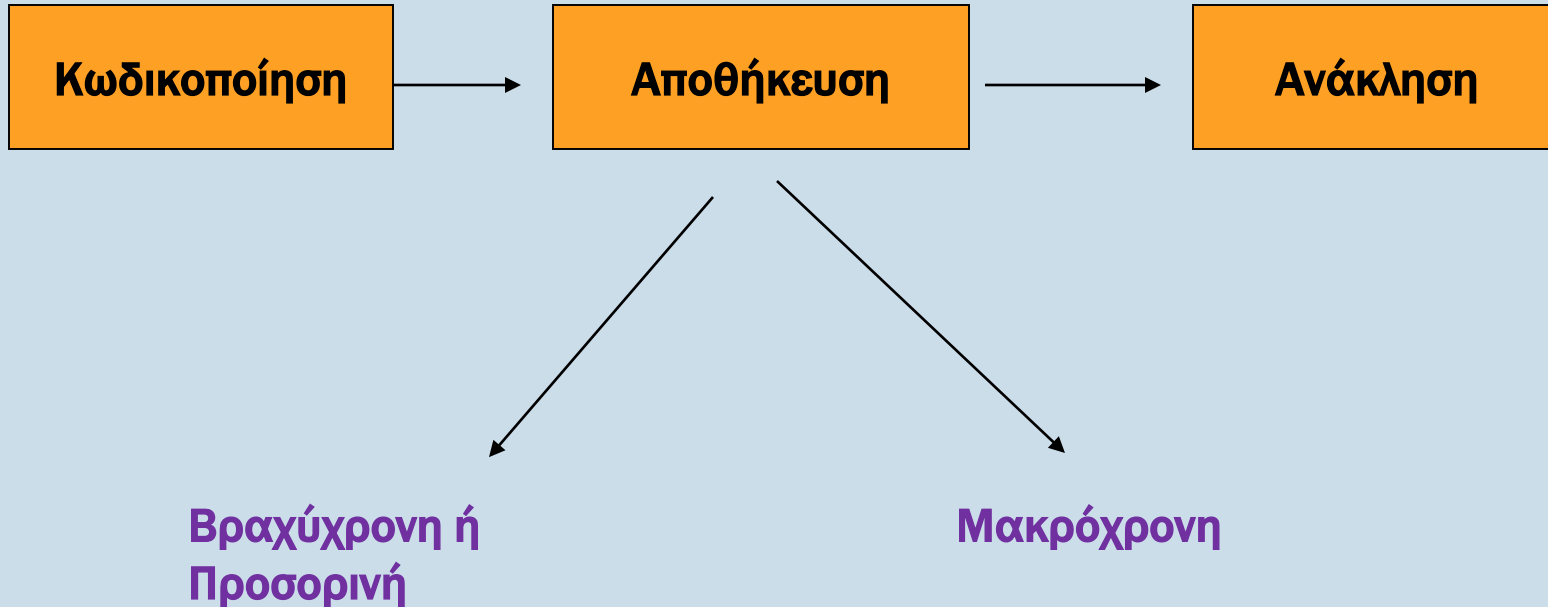


ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΞΗΣ

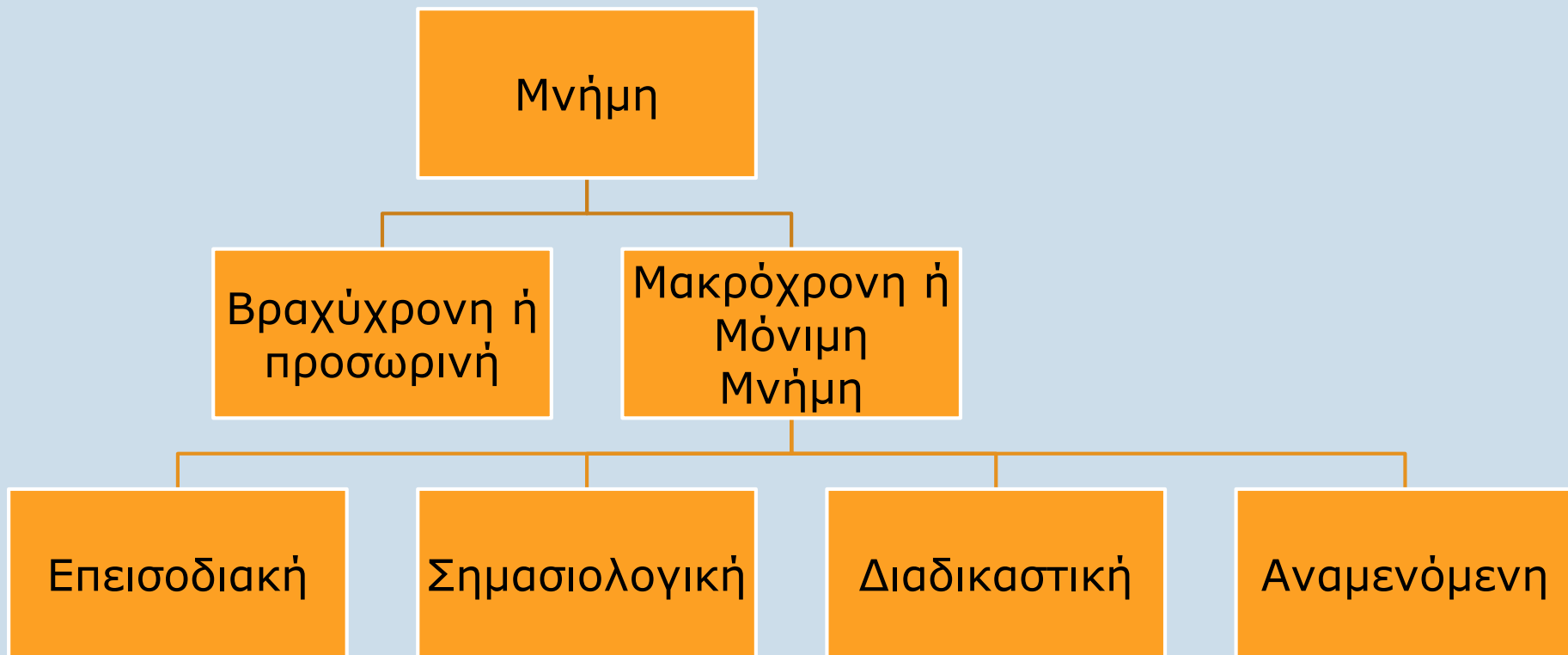
1. Γενικές πληροφορίες για την Νευρογνωστική Μελέτη
2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις γνωστικές ικανότητες στους ενήλικες
3. **Εισηγήσεις για στρατηγικές που βοηθούν την μνήμη**
4. Ενημέρωση για αλλαγές στις ικανότητες ή συμπεριφορά που να χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση.



ΣΤΑΔΙΑ ΜΝΗΜΗΣ



ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΜΝΗΜΗΣ



ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΗ ΜΝΗΜΗ

- Έχει απεριόριστη αποθηκευτική ικανότητα
 - Δεν σημαίνει ότι οτιδήποτε έχει αποθηκευτεί μπορεί να ανακληθεί με ακρίβεια
 - **Σημασιολογική Μνήμη**
αναπτύσσεται με απόκτηση γνώσεων όπως το λεξιλόγιο, γεγονότα, πληροφορίες
 - **Επεισοδιακή μνήμη***
προσωπικές εμπειρίες, γεγονότα της ζωής, κλπ. - Εκείνα που έχουν συναισθηματική σημασία ή διεγείρουν συναισθήματα τα θυμόμαστε καλύτερα
 - **Διαδικαστική Μνήμη**
εμπλέκει εκμάθηση συμπεριφορών και δεξιοτήτων, π.χ. μαγείρεμα γνωστού φαγητού, οδήγημα, σκάκι, τάβλι, ποδηλασία, κ.α.
 - **Αναμενόμενη Μνήμη***
η ικανότητα να θυμηθεί γεγονότα ή δραστηριότητες που έχουν προγραμματιστεί για το μέλλον (π.χ. ραντεβού, μικροδουλειές, προθεσμίες, κλπ)
- * Η επεισοδιακή και η αναμενόμενη μνήμη είναι ευάλωτες στη λήθη σε μεγαλύτερο βαθμό από άλλου τύπου μνήμες.



ΚΟΙΝΑ «ΠΑΡΑΠΟΝΑ» ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- 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.)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

■ Δραστηριότητες για Εξάσκηση



■ Βοηθήματα για Λειτουργικότητα

Monday <i>Priority</i>	Thursday <i>Priority</i>
Tuesday <i>Priority</i>	Friday <i>Priority</i>
Wednesday <i>Priority</i>	Saturday <i>Priority</i>
Notes	Sunday <i>Priority</i>

ΜΕΡΟΣ Α. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΣΥΡΣΗ ΑΠΟ ΜΟΝΙΜΗ ΜΝΗΜΗ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΚΟΝΗΣΕΤΕ ΤΟ
ΜΥΑΛΟ (10-20 λεπτά την ημέρα)

- Σταυρόλεξα, λεξιπαίγνια (θέσετε περιορισμό χρόνου)
- Πίνακες πολλαπλασιασμού (προσπαθήστε προφορικά και μετά γραπτώς)
- Ανάκληση πληροφοριών (π.χ. πρωτεύουσες της χωρών της Ευρώπης, της Αφρικής, Ασίας, Αμερικής, κ.α.)
- Ανάκληση προσωπικών γεγονότων ανά δεκαετία και ανά χρόνο
 - **Συνδέστε προσωπικά γεγονότα με κοινωνικά και πολιτικά/πολιτιστικά γεγονότα**
- Εάν οι δραστηριότητες σας δυσκολεύουν, τότε κάνετε επανάληψη για να ξαναθυμηθείτε. Στόχος είναι η ακρίβεια αλλά και η ταχύτητα με την οποία ανακαλείτε.





ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Όλγα Λυμπεροπούλου© 2009
email: olympero@ath.forthnet.gr

ΑΕΡΟΣΥΝΟΔΟΣ
ΠΙΛΟΤΟΣ
ΠΤΗΣΗ
ΚΑΘΙΣΜΑ
ΖΩΝΗ

ΦΤΕΡΑ
ΟΥΡΑΝΟΣ
ΑΠΟΓΕΙΩΣΗ
ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ
ΑΕΡΑΣ

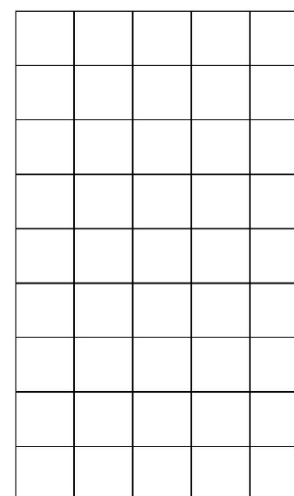
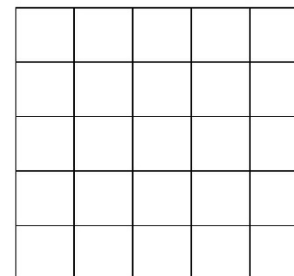
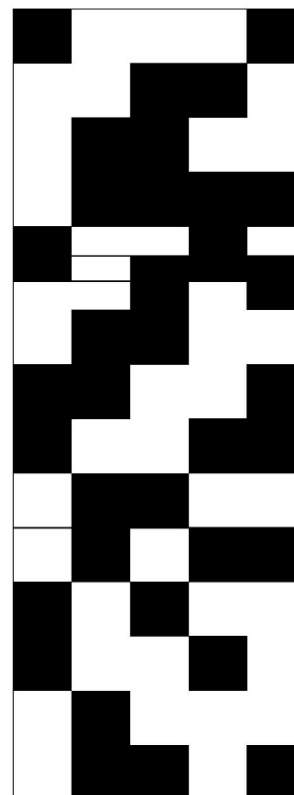
Α	Π	Κ	Α	Θ	Ι	Σ	Μ	Α	Ο	Κ
Ε	Ο	Ρ	Φ	Σ	Ι	Ρ	Α	Σ	Υ	Ο
Ρ	Ν	Δ	Τ	Θ	Β	Ν	Π	Π	Ρ	Θ
Ο	Α	Α	Ε	Ρ	Α	Σ	Ο	Α	Α	Α
Σ	Κ	Ε	Ρ	Ν	Ι	Κ	Γ	Π	Ν	Π
Υ	Ε	Ω	Α	Η	Ο	Α	Ε	Λ	Ο	Τ
Ο	Π	Ρ	Ο	Σ	Γ	Ε	Ι	Ω	Σ	Η
Δ	Ε	Σ	Γ	Ι	Α	Τ	Ω	Ο	Σ	Σ
Ο	Π	Ι	Λ	Ο	Τ	Ο	Σ	Ψ	Η	Η
Σ	Η	Ζ	Ω	Ν	Η	Ι	Η	Γ	Μ	Ο

Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μ. Μουσσούρου 89, 11636 Αθήνα, Τηλ: 210 70 13 271 – Fax: 210 6012239
e-mail: info@alzheimeraathens.gr - www.alzheimeraathens.gr



ΣΚΙΑΣΗ ΤΕΤΡΑΓΩΝΩΝ

Προσπαθήστε να φτιάξετε στο λευκό πλέγμα στα δεξιά το σχήμα που βλέπετε στα αριστερά, σκιάζοντας τα κατάλληλα τετράγωνα.



Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών
Μ. Μουσσούρου 89, 11636 Αθήνα, Τηλ: 210 70 13 271 – Fax: 210 6012239
e-mail: info@alzheimeraathens.gr - www.alzheimeraathens.gr

ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΝΕΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Συνεχίστε να αποκτάτε νέες γνώσεις

- 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
 - Αποστηθίστε μία νέα συνταγή και προσπαθήστε να την εκτελέσετε
 - Ηλεκτρονικοί υπολογιστές επωφεληθείτε από τις γνώσεις της νεότερης γενεάς που τους ενδιαφέρει η τεχνολογία.
 - Βάλτε στόχο να μάθετε να χρησιμοποιείτε το κινητό σας ή επιπρόσθετες λειτουργίες του κινητού σας
 - Μάθετε ηλεκτρονικά παιδιά- τα εγγονάκια σας είναι εξαιρετικοί δάσκαλοι.
 - Επιτραπέζια παιγνίδια (π.χ. τάβλι, σκάκι, Μονόπολη, Bingo)-είναι και κοινωνικά και κατάλληλα για όλες τις ηλικίες
 - Χειροτεχνία, διακόσμηση, ζωγραφική



ΑΚΟΝΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

- Συνδυάστε κάτι κοινωνικό και νοητικά ωφέλιμο.
 - Δημιουργείστε μία ομάδα φίλων βιβλίου μία 4- 6 μέλη. Κάθε μήνα θα βάλετε στόχο την ανάγνωση ενός καινούργιου βιβλίου που αφορά τα ενδιαφέροντά σας. Στο τέλος του μήνα θα συναντηθείτε για να συζητήσετε το βιβλίο και τα μηνύματα.
 - Δημιουργήσετε μία ομάδα γαστρονομίας όπου ο κάθε ένας συνεισφέρει με καινούργια συνταγή για το ορεκτικό, κυρίως γεύμα, συνοδευτικό, επιδόρπιο κλπ.
- Επισκεφτείτε ένα οινοποιείο και μάθετε για τα ποτά που δημιουργούν, αποστηθίστε ονόματα ποτών, τα χαρακτηριστικά τους, τον τρόπο και διαδικασία κατασκευής, κλπ.
- Όταν ταξιδεύετε σε νέες χώρες απομνημονεύστε πληροφορίες και ιστορικά γεγονότα πριν και κατά την διάρκεια του ταξιδιού.
- Διαβάστε βιβλία με πληροφορίες (ιστορικά, ταξιδιωτικά, επιμορφωτικά).



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΡΑΧΥΧΡΟΝΗΣ

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



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΕΝΑΡΙΟ 1. ΨΩΝΙΑ ΑΠΟ ΜΠΑΚΑΛΗ

- Πρέπει να αγοράσετε 4-5 πράγματα από τον μπακάλη, το φούρνο, την αγορά
- 1. Γράψτε τα κάτω.
- 2. Ταυτόχρονα να έχετε στο μυαλό πόσα αντικείμενα χρειάζεστε και μετά-
- 3. Επαναλάβετε τι έχετε να αγοράσετε
- 4. Σκεφτείτε για τον σκοπό του κάθε αντικειμένου- Σημασιολογική σύνδεση (π.χ. χρειαζομαι το γάλα για τον καφέ μου)
- 5. Μέθοδος των θέσεων. Δημιουργήστε την οπτική εικόνα του γάλακτος και του τυριού στο ψυγείο, του σαμπουάν και του σαπουνιού στο μπάνιο, το λάδι μέσα στο ερμάρι
- 6. Σκεφτείτε πώς είναι οργανωμένα τα 5 αντικείμενα στο κατάστημα και με ποια σειρά θα τα αγοράσετε
- 7. Συμβουλευτείτε την γραπτή σημείωση πριν φτάσετε στο ταμείο



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ..

Σενάριο 2. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Θα βγείτε να κάνετε 3-4 μικροδουλειές -π.χ. **Τράπεζα, φαρμακείο, μπακάλη, 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



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Σενάριο 3. **Ανάκληση ονομάτων νέων προσώπων**

Βρίσκεστε στο σπίτι φίλου για μεσημεριανό της Κυριακής. Σας συστήνουν την γειτόνισσα την **κυρία Ροδούλα**.

1. Δώστε προσοχή στο όνομα
2. Εάν δεν το ακούσετε, τότε ζητάτε να το επαναλάβουν
3. Επαναλάβετε το όνομα π.χ. '**Ροδούλα**, χαίρω πολύ Φώφη'
4. Χρησιμοποιείτε το όνομα κατά την διάρκεια της συζήτησης (στρατηγική επανάληψης)
5. Συνδέσετε το όνομα με κάτι γνώριμο (π.χ. Λέγεται **Ροδούλα** όπως η εξαδέλφη μου)
6. Συνδέστε το όνομα με κάτι ασυνήθιστο ή ξεχωριστό π.χ. Η **Ροδούλα** φορούσε ένα παρδαλό φόρεμα, ή έχει στρογγυλά γυαλιά, ή παράξενο γέλιο κ.α.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

■ Δραστηριότητες για Εξάσκηση



■ Βοηθήματα για Λειτουργικότητα

Monday <i>Priority</i>	Thursday <i>Priority</i>
Tuesday <i>Priority</i>	Friday <i>Priority</i>
Wednesday <i>Priority</i>	Saturday <i>Priority</i>
Notes	Sunday <i>Priority</i>

ΜΕΡΟΣ Β. ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Χρήση της διαδικαστικής μνήμης και η δημιουργία ρουτίνων

Σενάριο 1. Πρόγραμμα της Ημέρας

1. Χρήση ημερολογίου
2. Κάθε μέρα να έχετε μία συγκεκριμένη ώρα που θα ελέγξετε το ημερολόγιό σας για να οργανωθείτε και να προγραμματίσετε την ημέρα σας

Σενάριο 2. Απώλεια Αντικειμένων

1. Συστηματική τοποθέτηση γυλιών, κλειδιών, κινητού κλπ στον ίδιο χώρο
2. Στο σπίτι (π.χ. σε ένα καλάθι πάνω στον πάγκο ή τραπέζι)
3. Στην συγκεκριμένη θήκη στη τσάντα ή τζέπη κ.ο.κ.



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)

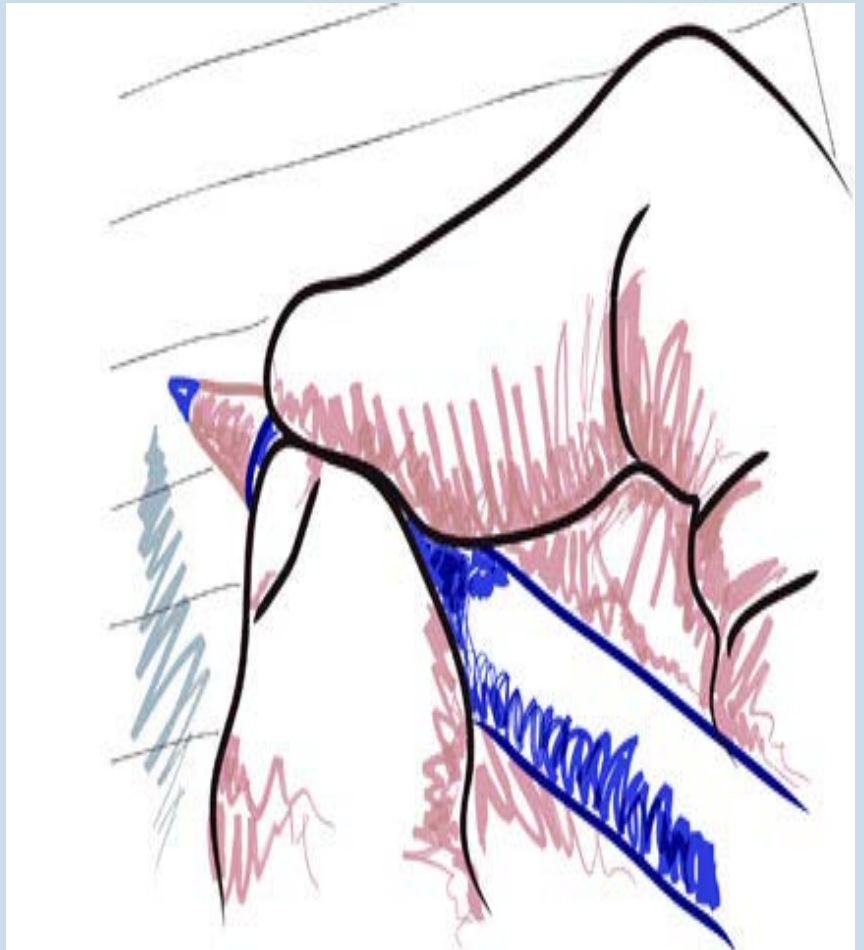
ΣΕΝΑΡΙΟ 4. ΧΩΡΟΣ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ

- **Εάν έχετε πρόβλημα να βρίσκετε το αυτοκίνητο σε χώρους σταθμεύσεως.**
 - 1.** Σταθμεύετε στην ίδια περιοχή / χώρο όταν είναι δυνατό όταν είστε σε μεγάλους χώρους σταθμεύσεως.
 - 2.** Δώστε σημασία που σταθμεύσατε πριν φύγετε από το χώρο και συνδέσετε το σημασιολογικά π.χ.
 - Στάθμευσα στο επίπεδο 2 (έχω 2 παιδιά)
 - Είμαι σταθμευμένη δίπλα στη δεύτερη μηχανή για την έκδοση εισιτηρίων πληρωμής
 - 3.** Σημειώστε σε χαρτί που σταθμεύσατε και φυλάξτε την πληροφορία στην τζέπη-τσάντα



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

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



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΜΝΗΜΗ

Οργανώστε το χώρο που ζείτε και εργάζεστε

Μείωση ακαταστασίας και ποσότητας αντικειμένων και διαφύλαξη σε κατάλληλους χώρους (ρούχα, χαρτιά, εργαλεία κ.α.)

1. Οπωσδήποτε χρειάζομαι άρα τα ταξινομώ και τα φυλάω
2. Δεν τα χρειάζομαι άρα τα πετώ
3. Δεν είμαι σίγουρος, θα τα δω σε 1 μήνα

Εκκαθάριση και οργάνωση αντικειμένων που δεν ισχύουν όπως περιοδικών, εφημερίδων, αποδείξεων, φαρμάκων.



ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

- 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



ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ

1. Γενικές πληροφορίες για την Νευρογνωστική Μελέτη
2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις γνωστικές ικανότητες στους ενήλικες
3. Εισηγήσεις για στρατηγικές που βοηθούν την μνήμη
4. Ενημέρωση για αλλαγές στις ικανότητες ή συμπεριφορά που να χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση.



ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

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



ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

- Όταν τα λάθη στη μνήμη, στη σκέψη και στη κρίση επηρεάζουν την ασφάλεια του ατόμου π.χ. στο σπίτι, όταν οδηγά, όταν κυκλοφορεί στο δρόμο
- Όταν οι αλλαγές εμποδίζουν από το 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



ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

- Όταν η παρακμή της μνήμης χειροτερεύει και οι απροσεξίες γίνονται συχνότερες
- Όταν το άτομο δυσκολεύεται συστηματικά να θυμάται καθημερινά γεγονότα π.χ. Τι έκανε το περασμένο Σαββατοκύριακο, τι ήταν η ιστορία του έργου που είχε παρακολουθήσει το προηγούμενο βράδυ.
- Όταν συστηματικά 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**



Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

- Η διερεύνηση αρχίζει με αξιολόγηση από τον παθολόγο που παρακολουθεί τον ασθενή για εντόπιση της αιτίας που προκαλεί την συμπτωματολογία
 - Παραπομπή σε άλλους ειδικούς για περαιτέρω αξιολόγηση και παρέμβαση ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς
 - Νευρολόγος
 - Ενδοκρινολόγος
 - Ψυχολόγος
 - Λογοπαθολόγος



ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ (ΣΚΕΨΗ)

- 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



ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗΣ (ΣΚΕΨΗ)

- Η νοητική ενδυνάμωση σε άτομα με ΗΝΕ φαίνεται να βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες
- Ένα ποσοστό 11% που αρχικά ήταν στην υγιή ομάδα παρουσιάζει νοητική έκπτωση μετά από 4 χρόνια και χρίζει περαιτέρω διερεύνησης
- Οι ασθενείς με διάγνωση (17% του δείγματος) θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά για την εξέλιξη της πορείας και τελική διάγνωση.

Constantinidou & Charilaou, 2010

Constantinidou, Christodoulou, Prokopiou, 2012

Giogkaraki, Michaelides, & Constantinidou, 2013

Constantinidou & Nikou, 2014



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ 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*

ΔΩΣΤΕ ΣΗΜΑΣΙΑ

- Στη φυσική σας υγεία συμπεριλαμβανομένου
 - Ακοής
 - Όρασης
 - Φυσικής Άσκησης
- 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



ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Διαχρονική παρακολούθηση συμμετεχόντων για επιδημιολογικούς σκοπούς
- Διεύρυνση του δείγματος σε κλινικούς πληθυσμούς
- Διεύρυνση του δείγματος σε νεαρότερα άτομα (διεθνής τακτική σε διαχρονικές μελέτες)
- Επέκταση προγραμμάτων ανίχνευσης
- Επέκταση προγραμμάτων παρέμβασης
- Διασφάλιση της συνέχειας της έρευνας μέσω συνεργασιών με ιδρύματα και οργανισμούς όπως γίνεται σε παρόμοιες έρευνες στην Ευρώπη, Βόρεια Αμερική και Αυστραλία



ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ψυχοκοινωνική Αντιμετώπιση

- Η έρευνες μας δίνουν χρήσιμα τεκμήρια ώστε να συνεχιστεί και να επεκταθεί η χρηματοδότηση και υλοποίηση επωφελών γνωστικών δραστηριοτήτων στα ημερήσια προγράμματα των πολυδύναμων κέντρων και άλλων κέντρων απασχόλησης και εκπαίδευσης ενηλίκων.
- **Η οικονομική κρίση το κάνει περαιτέρω επιτακτικό**

Κλινικές Επεκτάσεις

- Δημιουργία μεγάλων βάσεων δεδομένων και στάθμιση γνωστικών και γλωσσικών δοκιμίων που χρησιμοποιούνται για κλινική διάγνωση.
- Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων γνωστικής ενδυνάμωσης.

Ανάπτυξη Ανθρωπίνου Δυναμικού

- Εκπαίδευση ερευνητών
- Εκπαίδευση σε κλινικές διαδικασίες και κλινική σκέψη
- Εργοδότηση νέων επιστημόνων

ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

- Εξατομικευμένη αξιολόγηση και παροχή έκθεσης αναφορικά με τις γνωστικές τους επιδόσεις, η οποία μπορεί να προσθέτει χρήσιμες πληροφορίες στον ιατρικό τους φάκελο.
- Εντοπισμός και εκτενής αξιολόγηση συμμετεχόντων που παρουσιάζουν νοητική έκπτωση.
- Αιματολογικές εξετάσεις
- Νευροαπεικονιστικές εξετάσεις
- Ευκαιρία συμμετοχής σε πρόγραμμα νοητικής ενδυνάμωσης.
- Διαχρονική αξιολόγηση (κάθε 2 χρόνια)



ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΔΙΕΘΝΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

- Διεθνείς παρουσιάσεις (>25) και δημοσιεύσεις (10)
- Ανάπτυξη πολυδιάστατων θεωρητικών μοντέλων για την νοητική γήρανση
- Σύνδεση μεταξύ γλώσσας και επιτελικών λειτουργιών
- Χαρτογράφηση μνημονικών λειτουργιών ανά δεκαετία
- Επιδημιολογικοί παράγοντες για παθολογική γήρανση σε μεγάλο δείγμα πληθυσμού



ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Διαχρονική παρακολούθηση συμμετεχόντων για επιδημιολογικούς σκοπούς
- Διεύρυνση του δείγματος σε κλινικούς πληθυσμούς
- Διεύρυνση του δείγματος σε νεαρότερα άτομα (διεθνής τακτική σε διαχρονικές μελέτες)
- Επέκταση προγραμμάτων ανίχνευσης
- Επέκταση προγραμμάτων παρέμβασης
- Διασφάλιση της συνέχειας της έρευνας μέσω συνεργασιών με ιδρύματα και οργανισμούς όπως γίνεται σε παρόμοιες έρευνες στην Ευρώπη, Βόρεια Αμερική και Αυστραλία



University of Cyprus
Center for Applied
Neuroscience



ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ- ΚΥΠΡΟΣ

- Στους 650 συμμετέχοντες
- Στους φοιτητές του ΠΚ
- Στους συνεργαζόμενους φορείς & συνεργάτες
 - Ινστιτούτο Γενετικής και Νευρολογίας
 - Διαγνωστικό Κέντρο Άγιος Θέρισος
 - Χημείο Χατζηκουμή
 - Συμμετέχοντες από κοινότητες Λευκωσίας, Λεμεσού, Πάφου και Λάρνακας
 - Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας
 - Ιδιώτες γιατρούς
- Συνεργαζόμενους δήμους, κοινότητες και οργανισμούς
 - Δήμος Στροβόλου
 - Αναπτυξιακή Εταιρεία Λευκωσίας
 - Δήμος Λακατάμιας
 - Δήμος Λευκωσίας
 - Δήμος Αγ. Δομετίου
 - Δήμος Λευκάρων
 - Ένωση Αγωνιστών ΕΟΚΑ
 - Ένωση Κυπρίων Συνταξιούχων (ΠΕΟ)
 - Παττίχειο Κέντρο Λεμεσού
 - Κωνσταντινελένειο Κέντρο Ενηλίκων Αθηαίνου
 - Όμιλος Ματέρια
 - Εθελοντές Παγκύπρια

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΣ

- Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας:
ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ/ΚΟΙΝΩ/0308(ΒΕ)/07
- Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας:
ΝΕΑ ΠΟΔΟΜΗ/ΣΤΡΑΤΗ/0308/3
- Ευρωπαϊκή Ένωση (πρόγραμμα ΣΚΕΨΗ)
- Πανεπιστήμιο Κύπρου



ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, Παν. Κύπρου

- Φώφη Κωνσταντινίδου
- Ιωάννης Σειμένης
- Σάββας Παπακώστας
- Κωνσταντίνος Δέλτας

Αναπτυξιακή Εταιρεία Λευκωσίας

- Παναγιώτης Μούντουκος
- Ελευθέριος Λοίζου
- Μαρία Μάλλη

Πανεπιστήμιο Κρήτης

- Παναγιώτης Σίμος
- Δημήτριος Βγόντζας
- Γιώργιος Αμοιρίδης
- Ευφροσύνη Παπαδάκη

Εταιρεία Άλτσχαιμερ- ΑΛΗΛΕΓΓΥΗ

- Σιμεών Παναγιωτάκης
- Νατάσα Μπιζάκη

Ομάδα Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης

- Δέσποινα Θεμιστοκλέους
- Μαρία Νίκου
- Juliana Προκοπίου
- Ανδρέας Χατζηκυπριανού
- Νίκος Κωνσταντίνου
- Κωνσταντίνα Αλκιβιάδους
- Γεωργία Σωτηρίου
- Φωτεινή Δημητρίου
- Βάσω Θεοφάνους
- Χαρούλα Ματθαίου
- Μηλίτσα Δημητρίου



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ



- 15 μεταπτυχιακοί/διδακτορικοί φοιτητές και πέραν των 30 προπτυχιακών φοιτητών έχουν συμμετάσχει στις έρευνες που αφορούν γήρανση.

Ενεργοί Φοιτητές

Μαρία Σίκκη
Μαρία Πετρίδου
Μικαέλλα Μιχαήλ
Ελεάνα Αγρότου
Κώστας Μαρσιτόπουλος
Αλίκη Βασιλιάδου
Άννα Αντωνίου
Ηλίας Νικολάου
Νίνα Πέτροβα Μιχαήλ
Άρτεμις Στεφανή
Στέφανη Φυλακτού





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

