

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ



«Πρόγραμμα δωρεάν εκπαίδευσης (τηλε-εκπαίδευση σύγχρονη και ασύγχρονη) και υποστήριξης φροντιστών ατόμων με άνοια στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας»

Επιστημονική Υποστήριξη



Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρίτη 01/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- Προσέλευση.
- **18:00 – 18:45** Χαιρετισμοί -Παρουσίαση Οργανισμού-Προγράμματος .
Ομιλητής: **Αγγελίδου Ευαγγελία**,
M.Sc Ψυχοθεραπεύτρια-σύμβουλος ψυχικής υγείας.
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας.
- **18:45 – 19:30** Η άνοια στην Ελλάδα σήμερα.
Ομιλητής: **Σακκά Παρασκευή**,
MD, PhD, Νευρολόγος-Ψυχίατρος,
Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer.
- **19:30 – 19:45** Διάλειμμα.
- **19:45 – 20:30** Ψυχιατρικά Συμπτώματα στις Άνοιες.
Ομιλητής: **Παπατριανταφύλλου Ιωάννης**,
MD, PhD, Ψυχίατρος.
- **20:30 – 21:00** Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.

Τετάρτη 02/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 18:45** Σύγχρονα θέματα και διαθέσιμες παρεμβάσεις στην άνοια.
Ομιλητής: **Τσολάκη Μάγδα**,
MD, PhD, Νευρολόγος/Ψυχίατρος.
Καθηγήτρια Νευρολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.
Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.
- **18:45 – 19:30** Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.
- **19:30 – 19:45** Διάλειμμα.
- **19:45 – 21:00** Υποστηρικτικές της φαρμακευτικής αγωγής παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των ψυχιατρικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων.
Ομιλητές: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας.

Πέμπτη 03/06/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- **10:00 – 13:00** Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

Παρασκευή 04/06/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- **14:00 – 17:00** Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρίτη 08/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 19:30 Νοητική ενδυνάμωση.**
 - Επιτελικές λειτουργίες.
 - Παραδείγματα ασκήσεων νοητικής ενδυνάμωσης.
 - Οφέλη νοητικής ενδυνάμωσης.
 - Διατήρηση ενδιαφερόντων και δημιουργική απασχόληση.Ομιλητής: **Μαργιώτη Ελένη,**
Κλινική Νευροψυχολόγος, υποψήφια διδάκτωρ Α.Π.Θ.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:30 Εργαστήριο.**
Ομιλητές: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας.
- **20:30 – 21:00 Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.**

Τετάρτη 09/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 19:30 Βελτίωση Φυσικής Κατάστασης**
 - Εκτίμηση λειτουργικότητας και αυτονομία σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής.
 - Οφέλη σωματικής ενδυνάμωσης.
 - Κατάλληλο περιβάλλον.
 - Ασκήσεις σωματικής ενδυνάμωσης ανάλογα με τη λειτουργική κατάσταση του ατόμου με άνοια.Ομιλητής: **Μουζέλη Αργυρούλα,**
Καθηγήτρια φυσικής αγωγής.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα**
- **19:45 – 20:30 Εργαστήριο.**
Ομιλητές: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας.
- **20:30 – 21:00 Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.**

Πέμπτη 10/06/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- **10:00 – 13:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

Παρασκευή 11/06/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- **14:00 – 17:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρίτη 15/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 19:30 Επικοινωνία στην άνοια.**
 - Πληροφορίες για την άνοια, τον τρόπο που επικοινωνούμε και πώς μπορούν να συμβούν αλλαγές στην επικοινωνία ως αποτέλεσμα της άνοιας.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:30 Εργαστήριο.**
 - Ανοικτή πραγματικότητα (βιωματική άσκηση).
 - Επικοινωνία, ρύθμιση περιβάλλοντος και διαταραχές συμπεριφοράς στην άνοια.
Ομιλητής: **Αγγελίδου Ευαγγελία**,
M.Sc Ψυχοθεραπεύτρια-σύμβουλος ψυχικής υγείας.
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας.
- **20:30 – 21:00 Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.**

Τετάρτη 16/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 19:30 Υγεία και υγιεινή.**
 - Θέματα υγείας και υγιεινής που μπορεί να παρουσιαστούν στη φροντίδα ενός ατόμου με άνοια (διατροφή, μπάνιο, ντύσιμο, στοματική υγεία, πτώσεις και ύπνος).
Ομιλητής: **Καρλή Κωνσταντίνα**,
Γενική Ιατρός.
και **Λεοντίνη Ματίνα**,
Νοσηλεύτρια Π.Ε.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:30 Διατροφική υποστήριξη στη νόσο Alzheimer.**
 - Χρήσιμες συμβουλές για την επιτυχή συμμετοχή ενός ατόμου με άνοια σε αυτές τις δραστηριότητες.
Ομιλητής: **Παπαβαγγέλης Χρήστος**,
Διαιτολόγος Διατροφολόγος MSc, PhD ΓΝΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
- **20:30 – 21:00 Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.**

Πέμπτη 17/06/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- **10:00 – 13:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

Παρασκευή 18/06/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- **14:00 – 17:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρίτη 22/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 18:45 Συμπεριφορικά συμπτώματα ατόμων με άνοια.**
Ομιλητής: Γεργούλης Αλέξανδρος,
Ψυχίατρος.
- **18:45 – 19:15 Βοηθητικά εργαλεία για την επίτευξη της προσωποκεντρικής φροντίδας.**
Ομιλητής: Αγγελίδου Ευαγγελία,
M.Sc Ψυχοθεραπεύτρια-σύμβουλος ψυχικής υγείας.
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας.
- **19:15 – 19:30 Ερωτήσεις.**
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:30 Ο ρόλος της κοινότητας στη φροντίδα της άνοιας.**
Ομιλητής: Λάβδας Μιχαήλ,
M.Sc Ψυχολόγος.
- **20:30 – 21:00 Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.**

Τετάρτη 23/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 18:45 Νομικά ζητήματα στην άνοια.**
Ομιλητής: Ροδίτη Νίκη,
Δικηγόρος.
- **18:45 – 19:30 Εξωιδρυματικά επιδόματα.**
Ομιλητής: Κοκονού Παρασκευή (ΕΦΚΑ ΧΑΛΚΙΔΑΣ).
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:05 Ανθρώπινα δικαιώματα.**
Ομιλητής: Μπρέστα Νέλλη,
Δικηγόρος Παρ' Αρείω Πάγω και ΣτΕ.
- **20:05 – 20:30 Στρατηγικές καλής επικοινωνίας των φροντιστών με τους επαγγελματίες υγείας.**
Ομιλητής: Ευθυμίου Αρετή,
Ψυχολόγος, PhD, μεταδιδακτορική ερευνήτρια.
- **20:30 – 21:00 Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.**

Πέμπτη 24/06/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- **10:00 – 13:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

Παρασκευή 25/06/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- **14:00 – 17:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρίτη 29/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 21:00 Η επιλογή της φροντίδας ηλικιωμένων γονέων. Βιωματική Ομάδα Εστίασης**
(ημι – δομημένη συζήτηση για τις εμπειρίες των φροντιστών, με προσκεκλημένους φροντιστές που έχουν ωφεληθεί από προγράμματα του φορέα στο παρελθόν).
Συντονιστής: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας.

Τετάρτη 30/06/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 19:30 Θέματα αυτοφροντίδας και αναζωογονητικές ρουτίνες.**
Ομιλήτης: κ. **Ρεμούνδου Μαριέτα**,
*PhD Νευροψυχολόγος, μεταδιδακτορική ερευνήτρια, Καθηγήτρια
Ψυχολογίας.*
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:15 Φιλικόι χώροι.**
 - Πληροφορίες σχετικά με την άνοια και τον πιθανό αντίκτυπο των συμπτωμάτων στην αντίληψη ενός ατόμου και την ικανότητά του να κινείται με επιτυχία στο περιβάλλον του σπιτιού του.
 - Σχεδιασμός ενδιαφερουσών δραστηριοτήτων στο σπίτι για την προώθηση της αυτονομίας, εστιάζοντας στο τι μπορεί να κάνει ακόμα το άτομο με άνοια.
Ομιλήτης: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας.
- **20:15 – 20:35 Παρουσίαση πλατφόρμας iSupport.**
Ομιλήτης: **Ευθυμίου Αρετή**,
Ψυχολόγος, PhD, μεταδιδακτορική ερευνήτρια.
- **20:35 – 21:00 Ερωτήσεις – Ανοικτή Συζήτηση.**

Πέμπτη 01/07/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- **10:00 – 13:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

Παρασκευή 02/07/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- **14:00 – 17:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

6^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρίτη 06/07/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 18:45 Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας φροντιστών με μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις (ενσυνειδητότητα-mindfulness).**
Ομιλητής: Γεωργούλης Αλέξανδρος,
Ψυχίατρος.
- **18:45 – 19:30 Εισαγωγή στη διαχείριση στρες.**
Ομιλητής: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:30 Τεχνικές Χαλάρωσης.**
Ομιλητής: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας (βιωματικό εργαστήριο).
- **20:30 – 21:00 Αυτοαξιολόγηση- αναστοχασμός - συζήτηση.**

Τετάρτη 07/07/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 19:30 Εισαγωγή στην πρόληψη και διαχείριση κρίσεων και συγκρούσεων.**
 - Δεξιότητες ανίχνευσης και επίλυσης προβλημάτων.
 - Καλλιεργώντας θετικές σχέσεις στην οικογένεια.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:30 Αναπτύσσοντας Δεξιότητες μέσα από Παιχνίδια ρόλων.**
- **20:30 – 21:00 Συζήτηση.**
Ομιλητής: Χριστίνα Καλαβρή,
Ψυχολόγος, M.Sc.

Πέμπτη 08/07/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- **10:00 – 13:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

Παρασκευή 09/07/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- **14:00 – 17:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

7^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρίτη 13/07/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 19:00 Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων.**
 - Ένα σύντομο ταξίδι στο μυστικό κόσμο του εγκεφάλου.
 - Προσαρμογή σε αλλαγές. Απώλεια και θλίψη.
Ομιλητής: **Βέτα Παυλίδου,**
Ιατρός, Εισηγήτρια σεμιναρίων, Ψυχοθεραπεύτρια.
- **19:00 – 19:30 Απώλεια και θλίψη.**
Ομιλητής: Επιστημονική ομάδα Alzheimer Χαλκίδας.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
- **19:45 – 20:30 Συναισθήματα φροντιστή στην πορεία της φροντίδας (από την άρνηση στην αποδοχή και διαπραγμάτευση).**
- **20:30 – 21:00 Συζήτηση.**

Τετάρτη 14/07/2021, Ώρα 18:00 – 21:00

- **18:00 – 21:00 Δεξιότητες Επικοινωνίας (εργαστήριο μέθοδος Gordon).**
 - Καλλιεργώντας θετικές σχέσεις στην οικογένεια.
 - Δεξιότητες επικοινωνίας, κατανόησης σε βάθος και επίλυσης προβλημάτων.
- **19:30 – 19:45 Διάλειμμα.**
Ομιλητής: **Αγγελίδου Ευαγγελία,**
*Μ.Σc Ψυχοθεραπεύτρια-σύμβουλος ψυχικής υγείας,
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας.*

Πέμπτη 15/07/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- **10:00 – 13:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

Παρασκευή 16/07/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- **14:00 – 17:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

8^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πέμπτη 22/07/2021, Ώρα 10:00 – 13:00

- 10:00 – 13:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

Παρασκευή 23/07/2021, Ώρα 14:00 – 17:00

- 14:00 – 17:00 Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

Σημαντική Παρατήρηση

Τα ραντεβού για τις ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες στις προαναφερόμενες ώρες έχουν ως εξής:

Πρωινές ώρες : 10:00-10:45, 10:45-11:30, 11:30-12:15, 12:15-13:00

Απογευματινές ώρες: 14:00-14:45, 14:45- 15:30, 15:30-16:15, 16:15-17:00

Επιστημονική Ομάδα Alzheimer Χαλκίδας:

Αγγελίδου Ευαγγελία, Ψυχοθεραπεύτρια-σύμβουλος ψυχικής υγείας M.Sc

Καλαβρή Χριστίνα, Ψυχολόγος M.Sc

Ζάγκας Δημήτριος, Ψυχοπαιδαγωγός, M.Sc