

Dementia Counseling Center, Municipality of Iraklion Attica: Objectives & Interventions

Karabetsou Maria

Occupational Therapist MSc, Head of Department of Public Health Protection of the Municipality of Iraklio Attica, Member of the Scientific Committee of the Hellenic Healthy Cities Network of W.H.O. (EDDYPPY), Member of the Board of the Hellenic Association of Occupational Therapists, Member of the N.G.O. 50plus Hellas, JEL Classifications: H43, I10, I18
karabetsoum@hotmail.com

Plaka Aikaterini

Sociologist MSc, Head of Health Prevention Center of the Municipality of Iraklio Attica, Main Teaching Staff of the National Centre for Public Administration & Local Government EKDDA, katerina.plaka@gmail.com

Abstract

The term healthy and active aging defines the process through which the physical, social and mental health of older people is ensured, so that their lives continue without restrictions and they are provided with equal opportunities for work and social participation.

In this direction moves the program: "Dementia friendly communities: "Building Counseling Services network for Dementia within municipalities all over Greece" which is implemented under the responsibility and cooperation of the Athens Alzheimer Association the Hellenic Healthy Cities Network of W.H.O.(EDDYPPY) and the Municipality Health Prevention Centers.

The Municipality of Iraklio Attica, as a good practice example, inaugurated in April 2019, the operation of such a new structure, the Dementia Counseling Center", with the aim of effective intervention to the community and specially to the older people through the development of mental empowerment groups. The intervention extends to three levels: The first is that of evaluation through scientific tools such as MMSE, CDT and GDS, the second is the operation of Mental I10, exercises, material re-learning, application of memory techniques) etc and the third is that of interconnection with specialized mental health services.

The general objectives achieved with the operation of mental empowerment groups aim to the utilization of Local Government structures such as KAPI (Day Centers for the Elderly), KI FI (Day Care Centers for the Elderly), etc., in direct access to the target group for the prevention, maintenance and improvement of the mental and functional level of the individual person. The specific goals achieved through the program, are social, psychological, mental, physical while the ultimate goal remains the creation of an aging and dementia friendly community through the transition to a society where people will be treated equally and will be able to use their potential.

Keywords: Dementia, Counseling Center, Third Age, Mental Empowerment.

JEL Classifications: H43, I10, I18

Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια Δήμου Ηρακλείου Αττικής: Στόχοι & Παρεμβάσεις

Καραμπέτσου Μαρία, Εργοθεραπεύτρια MSc, Προϊσταμένη Τμήματος Προστασίας & Προαγωγής της Δημόσιας Υγείας Δήμου Ηρακλείου Αττικής, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ), Μέλος του Δ.Σ του Πανελληνίου Συλλόγου Εργοθεραπευτών, Μέλος της ΜΚΟ 50και Ελλάς, karabetsoum@hotmail.com

Πλάκα Αικατερίνη, Κοινωνιολόγος MSc, Υπεύθυνη του ΚΕΠ Υγείας Δήμου Ηρακλείου Αττικής, Μέλος Κύριου Διδακτικού Προσωπικού του Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης & Αυτοδιοίκησης (ΕΚΔΔΑ), katerina.plaka@gmail.com

Περίληψη

Με τον όρο υγιή και ενεργό γήρανση ορίζεται η διαδικασία μέσω της οποίας εξασφαλίζεται η σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας, ώστε η ζωή τους να συνεχίζεται χωρίς περιορισμούς και να τους παρέχονται ισότιμα, ευκαιρίες εργασίας και κοινωνικής συμμετοχής.

Στην κατεύθυνση αυτή κινείται το πρόγραμμα: «Κοινότητες φιλικές προς την Άνοια: Δημιουργία δικτύου συμβουλευτικών σταθμών για την Άνοια στους Δήμους της Ελλάδας» που υλοποιείται με την ευθύνη και τη συνεργασία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ) και των ΚΕΠ Υγείας.

Ο Δήμος Ηρακλείου Αττικής, ως παράδειγμα καλής πρακτικής, εγκαινίασε τον Απρίλιο του 2019, την λειτουργία μιας νέας τέτοιας δομής, του «Συμβουλευτικού Σταθμού για την Άνοια», με στόχο την αποτελεσματική παρέμβαση στην κοινότητα και δη στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μέσα από την ανάπτυξη των ομάδων νοητικής ενδυνάμωσης. Η παρέμβαση εκτείνεται σε τρία επίπεδα: Το πρώτο είναι αυτό της αξιολόγησης μέσω των επιστημονικών εργαλείων όπως τα MMSE, CDT και GDS, το δεύτερο της λειτουργίας των Ομάδων Νοητικής Ενδυνάμωσης (ασκήσεις μνήμης, προσοχής, λόγου, προσανατολισμού, επανεκμάθηση υλικού, εφαρμογή μνημονικών τεχνικών κ.α.) και το τρίτο είναι αυτό της διασύνδεσης με εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Οι γενικότεροι στόχοι που επιτυγχάνονται με την λειτουργία των ομάδων νοητικής ενδυνάμωσης εντοπίζονται στην αξιοποίηση των δομών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης όπως, ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ κλπ., στην άμεση πρόσβαση στην ομάδα στόχου και στην πρόληψη, διατήρηση και βελτίωση του νοητικού και λειτουργικού επιπέδου του ατόμου. Οι ειδικότεροι στόχοι που επιτυγχάνονται μέσα από το πρόγραμμα είναι κοινωνικοί, ψυχολογικοί, πνευματικοί, σωματικοί ενώ απώτερος και τελικός στόχος παραμένει η δημιουργία μιας πόλης φιλικής προς την Γήλικία και την Άνοια μέσω της μετάβασης σε μια κοινωνία, όπου οι άνθρωποι θα αντιμετωπίζονται ισότιμα και θα μπορούν να αξιοποιούν τις δυνατότητές τους.

Λέξεις Κλειδιά: Άνοια, Συμβουλευτικός Σταθμός, Τρίτη Ηλικία, Νοητική Ενδυνάμωση.

Ταξινόμηση JEL: H43, I10, I18

Εισαγωγή

Ύγιής γήρανση ορίζεται ως «η διαδικασία μεγιστοποίησης των ευκαιριών για σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία, ώστε οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας να είναι σε θέση να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία χωρίς διακρίσεις και να απολαμβάνουν μία ανεξάρτητη και καλής ποιότητας ζωή».

Ένεργός γήρανση σημαίνει ότι η ζωή συνεχίζεται χωρίς περιορισμούς και επομένως η κοινωνία οφείλει να εκτιμά και να τιμά με αυξανόμενους ρυθμούς τη συμβολή των μεγαλύτερων και να τους παρέχει ευκαιρίες για να εξακολουθούν να εργάζονται και να μοιράζονται τις εμπειρίες για την πείρα τους με τους νεότερους, να εξακολουθούν να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία ως ισότιμα μέλη της, και να ζουν όσο το δυνατόν πιο υγιείς και δραστήριοι, απολαμβάνοντας μια καλύτερη ποιότητα ζωής» (Παπαθανασοπούλου, 2015 & Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Π.Ο.Υ.).

Άξονες

Οι κύριοι άξονες της πολιτικής για την ενεργό γήρανση μιας υγιούς πόλης είναι (Παπαθανασοπούλου, 2015):

- Υγεία – Σωματική και Ψυχική – Προαγωγή, Πρόληψη και Αγωγή Υγείας
- Κοινωνικό περιβάλλον – Προβλήματα, ανάγκες
- Ισότητα
- Οικονομικό περιβάλλον.
- Αστικό περιβάλλον – Προσβασιμότητα και υποδομές της πόλης. Πόλεις φιλικές για τους ηλικιωμένους
- Μεταφορές
- Ασφάλεια
- Αθλητισμός
- Πολιτισμός
- Ψυχαγωγία
- Νέες τεχνολογίες

Όπως προαναφέρθηκε, με τον όρο υγιής και ενεργός γήρανση ορίζεται η διαδικασία μέσω της οποίας εξασφαλίζεται η σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας, ώστε η ζωή τους να συνεχίζεται χωρίς περιορισμούς και να τους παρέχονται ισότιμα, ευκαιρίες εργασίας και κοινωνικής συμμετοχής.

Στην κατεύθυνση αυτή κινείται το πρόγραμμα:

- Έργο: «Κοινότητες φιλικές προς την άνοια: Δημιουργία δικτύου συμβουλευτικών σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας».
- Υλοποίηση: Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ) και τα ΚΕΠ Υγείας.
- Τεκμηρίωση: Η άνοια, με την πιο συχνή μορφή τη νόσο Alzheimer, συνιστά μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομοτεχνικό πρόβλημα λόγω της αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης.

Δράσεις

- 2018: Εκπαίδευση των 2 στελεχών του Δήμου Ηρακλείου Αττικής που είναι υπεύθυνες για τη λειτουργία του Σταθμού, σε θεωρητικό

(σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση) και πρακτικό επίπεδο από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

- Επιλογή και προετοιμασία του χώρου του Α΄ΚΑΠΗ, ως ο χώρος που θα φιλοξενήσει τον Σταθμό λόγω της εγγύτητας με το κέντρο της πόλης και της αυτονομίας που παρέχει για την υλοποίηση της δράσης.
- 3/4/2019: Εγκαίνια του Συμβουλευτικού Σταθμού για την Άνοια, υπό την αιγίδα της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και του ΕΔΔΥΠΠΥ με τη συνεργασία του Δήμου Ηρακλείου Αττικής.
- Μάιος 2019: Πραγματοποίηση ομιλιών και στα υπόλοιπα 4 ΚΑΠΗ του Δήμου, με σκοπό την ενημέρωση κι ευαισθητοποίηση των μελών στο θέμα της πρόληψης της άνοιας και της λειτουργίας του Σταθμού στην πόλη μας (Καραμπέτσου, Πλάκα, 2019).

Επίπεδα Παρέμβασης

- Γίνεται αξιολόγηση των ατόμων που εντάσσονται στις ομάδες μέσω των επιστημονικών εργαλείων MMSE, CDT και GDS.
- Λόγω της αυξημένης συμμετοχής και της μεγάλης απήχησης που είχε η δομή στον πληθυσμό αναφοράς, σήμερα λειτουργούν 2 ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης στο Α΄ΚΑΠΗ και 2 επιπλέον ομάδες στο Γ΄ΚΑΠΗ (ΚΑΝΑΠΙΤΣΑΣ).
- Δικτύωση και διασύνδεση με εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας και ψυχικής υγείας (Καραμπέτσου, Πλάκα, 2019).

Προγράμματα Νοητικής Ενδυνάμωσης

Τι είναι η νοητική ενδυνάμωση

Τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης συνιστούν μια από τις αποτελεσματικότερες μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις και στοχεύουν στη σταθεροποίηση ή ακόμη και την βελτίωση της νοητικής κατάστασης του ατόμου μέσω της αξιοποίησης των νοητικών του λειτουργιών που παραμένουν σε ικανοποιητικό επίπεδο (Εταιρεία Alzheimer Αθηνών).

Τι περιλαμβάνουν τα προγράμματα

- ασκήσεις μνήμης, προσοχής, λόγου κλπ.
- προσανατολισμό στον χώρο, τον χρόνο και την επικαιρότητα.
- επανεκμάθηση υλικού (ονόματα οικείων, αντικειμένων κλπ).
- εκπαίδευση στην εφαρμογή μνημονικών τεχνικών και στη χρήση εξωτερικών μνημονικών βοηθημάτων, κ.α. (Εταιρεία Alzheimer Αθηνών).

Σήμερα στο Δήμα μας Λειτουργούν

- 4 ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης για πρόληψη στα δύο προαναφερόμενα ΚΑΠΗ (2 ημέρες την εβδομάδα).
- 1 ομάδα σωματικής ενδυνάμωσης στο Α΄ΚΑΠΗ.
- και συμμετοχή των ατόμων με μεσαίο στάδιο άνοιας στην ομάδα εικαστικών του Γ΄ΚΑΠΗ (Καραμπέτσου, Πλάκα, 2019).

Στοχοθεσία Προγράμματος

- Η εφαρμογή ενός καινοτόμου μοντέλου παροχής υπηρεσιών για την άνοια.

- Η αξιοποίηση δομών που ανήκουν στην Τοπική Αυτοδιοίκηση όπως ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ κλπ. αλλά και του ανθρώπινου δυναμικού όπως επαγγελματίες υγείας, κοινωνικοί φροντιστές κ.α.
- Η ελαχιστοποίηση του κόστους, διαχείριση σε τοπικό και υποτοπικό επίπεδο και άμεση πρόσβαση στην ομάδα στόχο.
- Η πρόληψη, διατήρηση και βελτίωση του νοητικού και λειτουργικού επιπέδου του ατόμου μέσω της εμπλοκής του σε εξατομικευμένες και σκόπιμες δραστηριότητες (Καραμπέτσου, Πλάκα, 2019).

Μέσα από τη συμμετοχή του ατόμου στις ομάδες ενδυνάμωσης επιτυγχάνονται επιπλέον οι ακόλουθοι ειδικοί στόχοι (Καραμπέτσου, 2000):

Κοινωνικοί

- Δημιουργία κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων, δεξιοτήτων και αξιών, αποφυγή κοινωνικής απομόνωσης.
- Εκπαίδευση ή επανεκπαίδευση του ατόμου να λειτουργεί ομαδικά και να συνεργάζεται αρμονικά με τα άλλα μέλη της ομάδας.
- Δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου που διαθέτει.

Ψυχολογικοί

- Ψυχολογική και συναισθηματική εκτόνωση και έκφραση.
- Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης του ατόμου.
- Ανάπτυξη του συναισθήματος της αυτοεκτίμησης.

Πνευματικοί

- Διατήρηση του επιπέδου των νοητικών λειτουργιών, όπως η μνήμη και η αντιληπτικότητα.
- Βελτίωση της διάρκειας προσοχής.
- Ανάπτυξη της πρωτοβουλίας και της υπευθυνότητας του ατόμου.
- Παροχή ευκαιριών για δημιουργική έκφραση.

Σωματικοί

- Βελτίωση της γενικής σωματικής κατάστασης του ατόμου.
- Βελτίωση της αδρής και της λεπτής κινητικότητας.
- Διατήρηση ή αύξηση της μυϊκής δύναμης και του ορίου αντοχής.
- Βελτίωση του συντονισμού κινήσεων και ειδικά του οπτικο-κινητικού συντονισμού.

Απώτερος Στόχος

Η δημιουργία μιας πόλης φιλικής προς την Γήλικία και την άνοια μέσω της μετάβασης σε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι θα αντιμετωπίζονται ισότιμα και θα μπορούν να αξιοποιούν τις δυνατότητές τους.

Έως σήμερα οι ωφελούμενοι των ομάδων νοητικής ενδυνάμωσης ξεπερνούν τους 110.

Ηδη, όλοι οι συμμετέχοντες στα Προγράμματα έχουν σημαντική βελτίωση των λειτουργιών τους σε νοητικό, ψυχολογικό, πνευματικό, κοινωνικό και σωματικό επίπεδο.

Ακόμη και στην περίοδο της πανδημίας και των συνεπειών αυτής που ακόμη διανύουμε, η Δ/νση Κοινωνικής Πολιτικής, αναγνωρίζοντας τις ανυπέβλητες συχνά δυσκολίες με τις οποίες ήρθαν αντιμέτωποι οι

άνθρωποι της Γ΄ ηλικίας, φρόντισε να λάβουν έγκαιρα υλικό κατ'οίκον, με το οποίο απασχολήθηκαν δημιουργικά, με στόχο την διατήρηση των νοητικών τους λειτουργιών, παρ' όλες τις αντίξοες συνθήκες και την πλήρη απομόνωση στην οποία υποχρεώθηκαν.

Ο Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια του Δήμου Ηρακλείου Αττικής, αποτελεί πλέον και επίσημα Παράδειγμα Καλής Πρακτικής, αφού πρόσφατα αναρτήθηκε το σχετικό ΔΕΛΤΙΟ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ στην ιστοσελίδα της Πανελληνίας Ένωσης Γενικών Γραμματέων Τοπικής Αυτοδιοίκησης ``ΚΛΕΙΣΘΕΝΗΣ`` βλ. <http://kleisthenis.org/>, <http://www.otapractices.gr/>.

Ο Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια του Δήμου μας, αποτελεί παράδειγμα καλής πρακτικής τόσο για την Ελλάδα όσο και για το εξωτερικό. Ενδεικτικά, αναφέρουμε ότι αντιπροσωπεία Ιρανών αξιωματούχων και υψηλά ιστάμενων στελεχών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), πραγματοποίησαν επίσκεψη στην πόλη μας τον Ιανουάριο του 2020, με σκοπό την ενημέρωσή τους για τους στόχους και τα αποτελέσματα από την λειτουργία του Σταθμού (Καραμπέτσου, Πλάκα, 2019).

Εν Κατακλείδι...

Η διατήρηση της καλής σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας των ατόμων Γ΄ ηλικίας σ΄ ένα δομημένο κοινωνικό περιβάλλον προϋποθέτει συνεργασίες σε διεπιστημονικό επίπεδο, η επίτευξη της δε, συμβάλει καθοριστικά στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και στη βελτιστοποίηση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, καθώς και συνολικά του πληθυσμού της πόλης (Καραμπέτσου, Πλάκα, 2019).

Βιβλιογραφικές Πηγές

- Εταιρεία Alzheimer Αθηνών. Αντλήθηκε από την ιστοσελίδα: <https://alzheimerathens.gr/chriazome-enimerosi/>, (09/12/2020).
- Καλές Πρακτικές ΟΤΑ. Αντλήθηκε από την ιστοσελίδα: <http://www.otapractices.gr/>, (09/12/2020).
- Καραμπέτσου, Μ., (2000), Εργοθεραπευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με νόσο Alzheimer στο ΚΑΠΗ και στο Σπίτι στο ΄΄Θέματα Γεροντολογίας και Γηριατρικής-Συμπλήρωμα΄΄, Εκδόσεις: Σύναδρον. Αθήνα.
- Καραμπέτσου, Μ., Πλάκα, Α., (2019), Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια Δήμου Ηρακλείου Αττικής. Στόχοι & Παρεμβάσεις, 15ο Πανελλήνιο Συνέδριο του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ), Νοέμβριος 2019.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.). Αντλήθηκε από την ιστοσελίδα: <https://unric.org/el/%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CE%BF%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%83-%CE%Bf%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%83-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CF%83-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CF%8C%CF%82-%CE%B5%CE%AF/>, (09/12/2020).
- Πανελλήνια Ένωση Γενικών Γραμματέων Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Αντλήθηκε από την ιστοσελίδα: <http://kleisthenis.org/>, (09/12/2020).
- Παπαθανασοπούλου, Ν., (2015), Κύριοι άξονες των υγιών πόλεων για την 6η φάση, 2014-2019, 11ο Πανελλήνιο Συνέδριο του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ), Ιούνιος 2015.