**Σημαντικά αποτελέσματα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με άνοια και των φροντιστών τους μέσω ενός εξειδικευμένου προγράμματος βοήθειας στο σπίτι**

Σύμφωνα με τoν Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), περίπου 47 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από άνοια σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ 10 εκατομμύρια περιστατικά παρουσιάζονται κάθε χρόνο! Στην Ελλάδα ζουν 200.000 ασθενείς με άνοια, αριθμός που αναμένεται να διπλασιαστεί έως το 2050 λόγω της αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης με τους φροντιστές να επωμίζονται ένα μεγάλο οικονομικό, κοινωνικό και ψυχολογικό φορτίο. Συγκεκριμένα, σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο κέντρο Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «ο Νέστωρ» (Καϊτελίδου και συν. 2013), το κόστος της νόσου του Alzheimer υπολογίστηκε περίπου στα 12.000-23.000 ευρώ ανάλογα με τα στάδια της νόσου. Επιπλέον, σε μια άλλη μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα (Α. Μούγιας και συν. 2015), η επιβάρυνση σε Έλληνες φροντιστές ασθενών με άνοια, ήταν ιδιαίτερα υψηλή (περίπου οι μισοί φροντιστές βίωναν σημαντική επιβάρυνση) και μάλιστα κατά πολύ, μεγαλύτερη από την επιβάρυνση φροντιστών στην Κεντρική και Βόρεια Ευρώπη. Όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω είναι ιδιαίτερα σημαντικά και καταδεικνύουν τις σοβαρές συνέπειες που βιώνουν οι Έλληνες ασθενείς με άνοια και οι φροντιστές τους.

Η **Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»** ξεκίνησε το **Φεβρουάριο του 2016** την υλοποίησητου προγράμματος **«160 plus»,** ως ένα πρωτοποριακό για τα ελληνικά δεδομένα πρόγραμμα ολοκληρωμένης και εξειδικευμένης κατ’ οίκον φροντίδας για την άνοια με αποκλειστική **δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος** ([www.SNF.org](http://www.SNF.org)) για 2 χρόνια.

Το πρόγραμμα έχει διττό χαρακτήρα, καθώς συνδυάζει **επιστημονικές υπηρεσίες και επισιτισμό**. Απευθύνεται σε οικογένειες ηλικιωμένων που φροντίζουν ασθενείς με άνοια, ζουν στο δήμο Αθηναίων και αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο των ασθενών, όσο και των φροντιστών τους. Με τη δωρεά του **Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος** υποστηρίζονται περισσότερες από **160 οικογένειες** μέσω μιας πολυκλαδικής ομάδας παρέμβασης, η οποία αποτελείται από ψυχολόγους, κοινωνικό λειτουργό, εργοθεραπευτή, ψυχίατρο και οικογενειακούς βοηθούς, καθώς και εθελοντές, οι οποίοι συνδράμουν στις προσφερόμενες υπηρεσίες. Επιπλέον, στις οικογένειες παραδίδονται διατακτικές επιταγές, οι οποίες καλύπτουν ένα σημαντικό μέρος των αναγκών για τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης κάθε μήνα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι από το **Φεβρουάριο του 2017**, το ΤΙΜΑ **Κοινωφελές Ίδρυμα** ([www.timafoundation.org](http://www.timafoundation.org)) χρηματοδότησε την ένταξη **40 επιπλέον οικογενειών** στο πρόγραμμα για 15 μήνες, με αποτέλεσμα οι επωφελούμενες οικογένειες να είναι πλέον **200.**

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η **παραμονή στο σπίτι μετά τη διάγνωση**, είναι ο καλύτερος τρόπος φροντίδας για τον ασθενή, το φροντιστή αλλά και το κράτος. Καθώς φαίνεται, η κατ’ οίκον φροντίδα του ασθενή, βελτιώνει την ποιότητα ζωής του, ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και ανεξαρτησίας του, προάγοντας με αυτόν τον τρόπο την αξιοπρεπή του διαβίωση. Επιπλέον, φαίνεται να βελτιώνει την ποιότητα ζωής του φροντιστή και να μειώνει τα ποσοστά κατάθλιψης και επιβάρυνσης από την φροντίδα. Τέλος, μειώνει σε σημαντικό βαθμό το κρατικό κόστος φροντίδας, σε σχέση με την διαβίωση σε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων. Σε σχέση με παρόμοια προγράμματα που έχουν διενεργηθεί στο εξωτερικό, το συγκεκριμένο πρόγραμμα φαίνεται να είναι ιδιαιτέρως αποτελεσματικό, καθώς συνδυάζει περισσότερες υπηρεσίες.

Βασισμένοι στις παραπάνω διαπιστώσεις εφαρμόζουμε το πρόγραμμα βοήθειας στο σπίτι αξιοποιώντας **πρώτη φορά στην ελληνική πραγματικότητα τον θεσμό του διαχειριστή περίπτωσης**, που σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία αναφέρεται ως ιδιαίτερα χρήσιμος στην διαχείριση χρόνιων ασθενειών. Σύμφωνα με τον υπεύθυνο του προγράμματος, ψυχίατρο, **Αντώνη Μούγια**, «Ο διαχειριστής περίπτωσης είναι υπεύθυνος για την οργάνωση ολοκληρωμένης κατ’ οίκον φροντίδας για ασθενείς και φροντιστές. Αποτελεί σημείο αναφοράς για κάθε οικογένεια, καθώς μέσα από την τακτική επικοινωνία μαζί τους, πραγματοποιεί πλήρη εκτίμηση αναγκών και στην πορεία σχεδιάζει ένα πλάνο παρέμβασης, το οποίο ανταποκρίνεται εξατομικευμένα στις ανάγκες της κάθε οικογένειας».

Σύμφωνα με στοιχεία που προκύπτουν από την εφαρμογή του προγράμματος, το ρόλο του φροντιστή αναλαμβάνει κατά μεγαλύτερο ποσοστό (43,3%) η κόρη και ακολουθούν ο γιος με 20,0% ,η σύζυγος με 18% και ο σύζυγος με 7,3%, ενώ το 58% των φροντιστών μένει στο ίδιο σπίτι με τον ασθενή. Ο μέσος όρος χρόνου που δαπανάται εβδομαδιαίως στη φροντίδα είναι 72,5 ώρες. Μόνο το 25,5% μοιράζεται τη φροντίδα με κάποιον άλλο. Συνυπολογίζοντας την σχέση του φροντιστή με τον ασθενή, την διαμονή στον ίδιο χώρο και το χρόνο φροντίδας, τονίζεται η επιβάρυνση των φροντιστών και ενισχύεται η αναγκαιότητα του εν λόγω προγράμματος για την ανακούφισή τους και την παροχή πιο ολοκληρωμένης φροντίδας στον ασθενή.

Τα ερευνητικά αποτελέσματα μετά την παρέμβαση, δείχνουν **μείωση της βαρύτητας των ψυχιατρικών συμπτωμάτων** **των ασθενών,** και βελτίωση στην ποιότητα ζωής τους. Για τους φροντιστές καταγράφηκε **μείωση της επιβάρυνσης από τη φροντίδα, μείωση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας**, καλύτερη διαχείριση του ασθενούς και παράλληλα βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

**Λίγα λόγια για το έργο της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας**

**«Ο Νέστωρ»**

Η **Ψυχογηριατρική Εταιρεία «ο Νέστωρ»**, είναι μια Μη Κυβερνητική, Μη Κερδοσκοπική Επιστημονική Εταιρεία, που ιδρύθηκε το 2001 από μέλη της Ελληνικής Γεροντολογικής Εταιρείας, με στόχο να παρέχει στους ηλικιωμένους συνανθρώπους μας, **δωρεάν εξειδικευμένες και υψηλής ποιότητας υπηρεσίες**, για την αντιμετώπιση της άνοιας και των υπολοίπων ψυχογηριατρικών προβλημάτων που συχνά αντιμετωπίζουν τα άτομα της Τρίτης ηλικίας.

Έχοντας πάντα ως γνώμονα τη **βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ηλικιωμένων**, που πάσχουν από ψυχογηριατρικά νοσήματα,  μέσω της ενίσχυσης της αυτονομίας και της ανεξάρτητης διαβίωσης τους, ο «Νέστωρ»  ανέπτυξε μια σειρά από δομές που συμβάλουν καθημερινά προς αυτή την κατεύθυνση.

Συγκεκριμένα, η **Ψυχογηριατρική Εταιρεία «ο Νέστωρ»**,,  ανέπτυξε και λειτουργεί μέχρι σήμερα:

* **Δύο Κέντρα Ημέρας Νόσου Alzheimer (Κυψέλη, Αγ. Ελευθέριος)**
* **Κλινική Βραχείας Νοσηλείας για ασθενείς με άνοια**
* **Δύο ψυχογηριατρικά Οικοτροφεία (Αθήνα, Χαλάνδρι)**
* **Προστατευόμενο Διαμέρισμα**
* **Γραμμή SOS για φροντιστές ασθενών με άνοια**

Επιπλέον, παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες για την άνοια όπως:

* **Εξωτερικά ιατρεία**
* **Συμβουλευτικές συνεδρίες**
* **Ομάδες εργοθεραπείας**
* **Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες συγγενών**
* **Πρόγραμμα Ολοκληρωμένης Βοήθειας στο Σπίτι «160 plus»**
* **Σεμινάρια για Επαγγελματίες Υγείας**
* **Café Φροντιστών και Café Alzheimer**

Ετησίως περισσότεροι από 5000 ηλικιωμένοι απολαμβάνουν δωρεάν, υψηλής ποιότητας υπηρεσίες για την αντιμετώπιση της άνοιας και της νόσου **Alzheimer** και για άλλα ψυχογηριατρικά προβλήματα ενώ τουλάχιστον 250 ασθενείς με άνοια νοσηλεύονται στην **Κλινική Βραχείας Νοσηλείας.**

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: [www.nstr.gr](http://www.nstr.gr)