



Την Κυριακή 1/2/2015 πραγματοποιήθηκε Γεν. Συνέλευση του Συλλόγου μας. Πρόεδρος Γεν. Συν. ορίσθηκε ο Κώστας Χούσος ο οποίος, αφού καλωσόρισε τους συγχωριανούς, έδωσε το λόγο στην Πρόεδρο του Συλλόγου Γιώτα Τσακατούρα.

Η Πρόεδρος καλωσόρισε εκ μέρους του Δ.Σ. και μεταξύ άλλων είπε:

«Οι Εθνικές Εκλογές, μας πήγαν λίγο πίσω φέτος και έτσι τελείωσε ο Ιανουάριος και εμείς κόβουμε πίτα και κάνουμε Γενική Συνέλευση. Εκ μέρους όλου του Διοικητικού Συμβουλίου σας ευχόμαστε υγεία, αισιοδοξία, αγάπη και χαμόγελο πραγματικό. Δώστε αγάπη για να πάρετε. Είμαστε όλοι καλά και δεν το γνωρίζουμε.

Το έτος 2014 ο Σύλλογός μας δεν έπιασε όλους τους στόχους που είχε θέσει για λόγους που θα αναλυθούν παρακάτω. Δηλαδή, δεν αγόρασε τα είδη υγιεινής για το Πολιτιστικό μας Κέντρο και δεν προχώρησε σε εργασίες για την τοποθέτηση οροφής.

Ωστόσο, ξεχρέωσε τον εργολάβο που τοποθέτησε τα αλουμίνια του Πολιτιστικού Κέντρου.

Επιπλέον, μίσθωσε μηχανήμα και με δύο ημερομίσθια καθώς και με εθελοντική εργασία του Σπύρου Μπαρμπούτη, τρίφτηκαν όλοι οι τοίχοι του κτηρίου.

Τέλος, αντί για τα είδη υγιεινής, ο Σύλλογος αγόρασε σε τιμή ευκαιρίας, τον εξοπλισμό κουζίνας μιας ταβέρνας που έκλεισε, ο οποίος είναι σχεδόν καινούργιος και αποτελείται από πιάτα, πιρουνία, ψησταριά, κουζίνα, επαγγελματική

συνέχεια στη σελ. 3

Νέο Διοικητικό Συμβούλιο ΕΚΛΟΓΕΣ 1/2/2015

Πρόεδρος: Τσακατούρα Γιώτα (210 - 9755104, 6972 28323)
Αντιπρόεδρος: Τριανταφύλλου Χρήστος (6944207098)
Γεν. Γραμ.: Μαστροπέρρου Λουκία (210 - 9014658, 6974352166)
Ταμίας: Χατζηγεωργίου Δημήτρης (210 - 4817516, 69.....)
Υπεύθ. νεολαίας: Κούκος Άλκης (6978208618)
Δημόσιες σχέσεις: Αλβέρτος Γιώργος (210 - 2317094, 6976915555)
Μέλη: Σακκάς Ηλίας (210 - 9026287, 6973926883)
Βέργη Τασία (210 - 2690584, 6985760264)
Μηλιωρίτσα Γιώτα (210 - 2317975, 6977135572)
Κωστοπούλου Αθηνά (210 - 8004823, 6972829059)

Καλή δύναμη!

Οποιοσδήποτε θέλει να ενημερωθεί πραγματικά για τον Σύλλογο, το κάθε μέλος του Δ.Σ. είναι στη διάθεσή του.



γιορτή μοσχαριού

Την **Κυριακή 31 Μαΐου 2015**,
την τελευταία μέρα της άνοιξης,
θα γίνει στο χωριό μας
η γιορτή του μοσχαριού.
Η διαδικασία θα ξεκινήσει το Σάββατο βράδυ.

Όλους με την καλή διάθεση και αυτούς που επιθυμούν να αποκτήσουν τους περιμένουμε να σουβλίσουμε μαζί, να το επικαλύψουμε με πηλό, να το απολαύσουμε.

Ελάτε όλοι να ανοίξουμε τα σπίτια μας να γεμίσει το χωριό από ανθρώπινες φωνές, από τρεχαλητά παιδιών.
Το τριήμερο ενδείκνυται, είναι του Αγίου Πνεύματος.

**ΟΛΟΙ ΛΟΙΠΟΝ ΣΤΟ ΑΛΠΟΧΩΡΙ
ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΜΑΪΟΥ 2015
στις 12.00 ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ**
στην πλατεία Ανδρεόπουλου

Καλοκαιρινές
εκδηλώσεις

Εκτός από τις καθιερωμένες εκδηλώσεις μας το διήμερο του 15 Αύγουστου φέτος η νεολαία μας επιφυλάσσει μια έκπληξη μες στον Αύγουστο. Στη γιορτή του Μοσχαριού θα μας την ανακοινώσουν. Καλή επιτυχία !

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Θάνατοι

1) Την Πέμπτη 15 Ιανουαρίου 2015 απεβίωσε στην Αθήνα η Σταμούλα Σαπλαμίδη το γένος Σακκά και ετάφη το Σάββατο 17 Ιανουαρίου 2015 στο νεκροταφείο Ν. Σμύρνης.

2) Την Δευτέρα 19 Ιανουαρίου 2015 απεβίωσε στην Αθήνα ο Μιλτιάδης Βαρνάβας και ετάφη την Τετάρτη 21 Ιανουαρίου 2015 στο νεκροταφείο Ζωγράφου.

3) Τσιατούρας Σπύρος, απεβίωσε το 2015. Ο Σπύρος ήταν σύζυγος της Τασίας Τσιατούρα το γένος Χούσου.

4) Την Πέμπτη 29 Ιανουαρίου 2015 απεβίωσε στην Ηλιούπολη ο Γιώργος Καραγεωργόπουλος και ετάφη στο κοιμητήριο της Ηλιούπολης την Παρασκευή 30 Ιανουαρίου 2015.

5) Την Παρασκευή 20 Μαρτίου 2015 απεβίωσε στην Αθήνα η η Σοφία Κωστοπούλου - Λα-

μπροπούλου και ετάφη την Δευτέρα 23 Μαρτίου 2015 στο νεκροταφείο Αγίου Δημητρίου.

6) Στις 9 Απριλίου 2015 απεβίωσε στην Αθήνα ο Κωστής Ξανάλατος του Περικλή και ετάφη στο Α' νεκροταφείο Αθηνών την Τρίτη 14 Απριλίου 2015.

7) Την Τετάρτη 15 Απριλίου 2015 απεβίωσε στην Αθήνα η Αφροδίτη Λεούση, κόρη της Ευθυμίας Υφαντή, και ετάφη στα Μποζαϊτικά Πατρών.

8) Την Παρασκευή 17 Απριλίου 2015 απεβίωσε στην Αθήνα η Μαρία Λαικοπούλου - Λαμπροπούλου και ετάφη στη Μανάγουλη Δωρίδας την Κυριακή 19 Απριλίου 2015.

9) Την Τετάρτη 22 Απριλίου 2015 απεβίωσε ο Μιχάλης Δήμου, σύζυγος της Ζωής Δ. Αναστασοπούλου και κηδεύτηκε στη Λίμνη Ευβοίας.

Αιωνία η μνήμη τους.

Γιώργος Καραγεωργόπουλος
(1929 - 2015)

Ο Γιώργος Καραγεωργόπουλος ήταν ένα από τα έξι παιδιά της Δήμητρας και του Πάνου Καραγεωργόπουλου. Το τρίτο στη σειρά. Γεννήθηκε στο Αλποχώρι και δώδεκα ετών έμεινε ορφανός από πατέρα. Κρατώντας γερά τα νηία της οικογένειας η αρχηγός-μάννα πορεύτηκαν στη ζωή. Εκείνος μετά την κατοχή κατατάσσεται στην Αστυνομία όπου διέθετε τότε και στέγη-τροφή και μόνιμο μισθό φέρνοντας στην Αθήνα μία - μία τις αδελφές του. Μέχρι τότε όμως στο χωριό ή στη Ναύπακτο δεν πέρασε ιδανικά γιατί για όλα ποιος φταίει; το ορφανό. Όμως αυτός τα ρίχνει όλα πίσω και συνεχίζει απότοπος τη ζωή του. Για τις αδελφές του και τη μάννα του γίνεται ο ΑΔΕΛΦΟΣ - ΣΤΗΡΙΓΜΑ. Παραμένοντας ανύπαντρος με κοινό πορτοφόλι, όπως συνηθιζόταν τότε, προικίζει και παντρεύει και τις τέσσερις αδελφές και μετά παντρεύτηκε και αυτός αποκτώντας μία κόρη.

Όλες οι αδελφές και τα ανήψια ουδέποτε ξέχασαν το τι έκανε αυτός ο άνθρωπος. Ήταν για όλους μας κάτι το σεβαστό γιατί ήξερε να αγαπά, να δίνει, να προσφέρει χωρίς να περιμένει ανταπόδοση. Βέβαια δεν μπορούμε να πούμε ότι δεν είχε ελαττώματα αλλά τα προτερήματά του ήταν τόσα πολλά που δεν τα υπολογίζεις.

Για μένα ήταν ο θεός μου, αυτός που μ' αγαπούσε, που με έδερνε όταν ήμουν μικρή, που τσακωνόμασταν οι δυο μας, που βρίζαμε μαζί, που τα λέγαμε στη γλώσσα τη δική μας, που ήξερα ότι ήταν η αδυναμία της μαμάς μου και τώρα θα τα λένε, που γελάγαμε. Ήταν ο ΘΕΙΟΣ.

Όταν νευρίαζε, μου έλεγε «μην με νευριάζεις γιατί εγώ τον Πάνο τον είχα πατέρα», και του έλεγα «κι εγώ παππού». Γιατί και οι δύο ήμαστε νευρικοί.

Τώρα εκεί που είναι θα τους βρω όλους, και πιστεύω ακράδαντα ότι θα συναντηθούμε κάποτε και θα τα ξαναπούμε.

Καλό σου ταξίδι!

Σ' αγαπώ πολύ
Γιώτα

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΣΤΟΝ ΚΩΣΤΗ
ΞΑΝΑΛΑΤΟ

Εφυγε για το μεγάλο ταξίδι, που όλοι μια μέρα θα πραγματοποιήσουμε, ο Κωστής Περικλή Ξανάλατος.

Ο Κωστής, αν και είχε γεννηθεί και μεγαλώσει στην Αθήνα, αγαπούσε το Αλποχώρι. Στο χωριό έζησε λίγα χρόνια όταν ήταν μικρός και είχε αναπτυχθεί φιλία μεταξύ μας, παρόλο που ακολουθήσαμε διαφορετικές διαδρομές.

Σπούδασε και έγινε ένας σπουδαίος γιατρός και νεότατος καθηγητής παθολογίας, όμως μετά το γάμο του, εγκατέλειψε την Ιατρική και ασχολήθηκε με την Ναυτιλία χωρίς να ξεκάσει ούτε για μια στιγμή το Αλποχώρι, το οποίο επισκεπτόταν όταν του δινόταν ευκαιρία.

Έκανε μια πολύ ωραία οικογένεια με τη γνωστή ζωγράφο Ίρις Ξυλά - Ξανάλατου, που του χάρισε ένα εξαιρετικό γιο, τον Πάρη, ο οποίος του χάρισε τρία εγγονάκια

Συμμετείχε οικονομικά, με σημαντικά ποσά, στα έργα που γίνονταν στο χωριό και για τις προσφορές του αυτές είχε ανακηρυχθεί Μεγάλος Ευεργέτης από το Σύλλογο Αλποχωριτών.

Στην Ίριδα, στην οικογένεια των παιδιών του και στα εγγόνια του, εύχομαι ο Θεός να τους δώσει δύναμη να ξεπεράσουν το χαμό του και σ' αυτόν εύχομαι να είναι ελαφρύ το κόμμα της Αττικής γης που τον σκεπάσει.

Δήμος Ξανάλατος

Οικονομικές ενισχύσεις

Γκάνου Φωτεινή	30
Μαθθαίου Μαρία	10
Αδαμοπούλου Ελένη	50
Χατζηγεωργίου Δημήτρης	60
Τσακατούρα Γιώτα	50
Χρυσοβιτσιάνου Μαρία	30
Σπινόβης Βασίλης	30
Σταματίου Πόπη και παιδιά	50
Κωστόπουλος Βασίλης	20
Κωστόπουλοι ξαδέλφια	30
Ξανάλατος Δήμος	40
Καρλαύτη Μαρία	20
Αλβέρτου Λεμονιά	30
Βέργου Βασιλική	30
Κιούπη Βασιλική	50
Λιακώνης Χαράλαμπος	20
Μαστροπιέρου Φιλώ	20
Μαστροπ(ι)έρου Λουκία	20
Αναστασόπουλος Σωκρ. - Χρήστος και παιδιά	100
Αναστασοπούλου Αλεξάνδρα	20
Ανδρεοπούλου Μάνθα	50
Αναστασόπουλος Δ. Κώστα	30
Γαμβριά Κυριακή	10
Εμμανουηλίδου Ελένη	10
Κωσταντακοπούλου Αθανασία	10
Κωσταντακοπούλου Όλγα	10
Τριανταφύλλου Κώστας	10
Κωστόπουλος Αλέξανδρος	20
Τσιατούρα Τασία	20
Ανδρεοπούλου Ελένη	20
Βαρνάβα Ρίτα	20
Χρονοπούλου Γιάννα	20
Τριανταφύλλου Θεοδώρα	20
Τριανταφύλλου Χρήστος	60
Αλεξόπουλος Κων/νος	20
Θανασέλος Απόστολος	40
Ξανάλατου Αθανασία	20
Γιαννακόπουλος Ιωάννης (Περιστερί)	20
Καμπούρη Μαρία	20

Στη μνήμη Γιώργου Καραγεωργόπουλου

Τσακατούρα Γιώτα 100

Στη μνήμη Μιλτιάδη Βαρνάβα

Βαρνάβας Σπ. Νίκος 50
Βαρνάβα Ρίτα 50

Στη μνήμη Γιώργου Όλγας Τριανταφύλλου του Σάββα

Τριανταφύλλου Θεοδώρα 50
Τριανταφύλλου Χρήστος 100
Κλάδου Αλεξάνδρα 40

Στη μνήμη Σταματίας Σαπλαμίδη

Σαπλαμίδης Γιώργος 100

Στη μνήμη Σπύρου Τσιατούρα

Τσιατούρα Τασία 50

Στη μνήμη Κωστή Ξανάλατου

Ξανάλατος Δήμος 50

Αλποχωρίτικα

✓ Τον Φεβρουάριο 2015 εκοιμήθη ο πρώην Μητροπολίτης Φωκίδος Αθηνάγορας. Καλό ταξίδι.

✓ Το χαλασμένο τηλεφωνό είναι ένα ωραίο παιδικό παιχνίδι, όλοι το έχουμε παίξει. Τώρα τελευταία όμως στο χωριό μας παίζεται πολύ. Να προσέχετε...

✓ Το Πάσχα ήταν πολύ χωρίς και δεν ανέβηκε κόσμος στο χωριό. Πιστεύουμε ότι του χρόνου, που θα είναι Μάιο, να είμαστε όλοι εκεί.

✓ Την Ιστοσελίδα μας ανέλαβε ο Φίλιππος Λιόσης. Το τηλεφωνό του για προτάσεις - υποδείξεις - απορίες είναι: 6974944616.

Αλποχώρι

Ιδιοκτησία του Συλλόγου Αλποχωριτών Δωρίδας
Παμίσου 23, 173 43 Αγ. Δημήτριος • Τηλ.: 210 9755.104

ΑΦΜ: 099068093 • Δ.Ο.Υ. Αγ. Δημητρίου

Συντάσσεται από τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου

Υπεύθυνος Ύλης: **Παναγιώτα Τσακατούρα**
Παμίσου 23, Άγιος Δημήτριος, Τηλ.: 210 9755104

Φωτοστοιχειοθεσία - Εκτύπωση:
Ευθύμιος Κ. Σανιδάς - Τηλ. 210 9414233

Τα άρθρα με υπογραφή εκφράζουν
τις απόψεις του υπογράφοντος.

Γενική Συνέλευση

συνέχεια από τη σελ. 1

ματικό πλυντήριο, επαγγελματικό ψυγείο, μέχρι και σόμπα-μανιτάρι. Το κόστος μεταφοράς ανήλθε στο ποσό των 450 ευρώ.

Οι πολιτιστικές δραστηριότητες του Συλλόγου:

Α. Πραγματοποιήθηκε η κοπή πίτας στο Ξενοδοχείο Δίναρι. Για τα παιδιά υπήρχε ένας κλόουν που μοίρασε τα καθιερωμένα δώρα.

Β. Πραγματοποιήθηκε η μεσημεριανή συνεστιάση στο «Αρχοντικό της Φωτεινής» όπου συμμετείχε και το χορευτικό της Κερασιάς.

Γ. Πραγματοποιήθηκε η Γιορτή του Μοσχαριού το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος στο χωριό. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης δύο μέλη μας πωλούσαν χειροποίητες δημιουργίες και τα έσοδα τα δώρισαν στον Σύλλογο.

Δ. Πραγματοποιήθηκε η Γιορτή του Τσίπουρου που έγινε το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Οκτωβρίου.

Ε. Ο ορειβάτης Γιώργος Παπαγεωργίου από την Πενταγιά μαζί με τον Αλέξανδρο Κωστόπουλο, τον Χρήστο Τσάβαρη (και) τον Γιάννη Ράμμο προχώρησαν την διάνοιξη τριών μονοπατιών με την ονομασία Α1, Α2, Α3.

Το Α1 ξεκινά από την στάνη του Ράμμου προς Πενταγιά. Έφτασαν μέχρι την καλύβα του Καλύβα. Καθαρίστηκε το μονοπάτι που περνά από την βρύση στα Βαρκά, διανοίχτηκε και μπήκαν μεταλλικές ταμπέλες σήμανσης.

Το Α2, ένα άλλο μονοπάτι, είναι από το Φτερούσι προς βρύση Καρυώτη, όπου εκεί υπάρχει η παλιά βρύση και μία γούρνα.

Το Α3 Αλποχώρι - Κροκύλειο ξεκινά από την Αγία Παρασκευή, ανεβαίνει την ανηφόρα και πάει προς Άγιο Κωνσταντίνο, στάνη Ανδρεόπουλου - Μανωλιά. Δεν έχει καθαριστεί μέχρι το Κροκύλειο. Ο Σύλλογος προτίθεται να αγοράσει ταμπέλες που να εξηγούν και να κατευθύνουν τους πεζοπόρους ορειβάτες.

ΣΤ. Ο Σύλλογος συμμετείχε φέτος στο Πραττά το Λάκκο στα αντάμωμα με πάρα πολλά άτομα από το χωριό μας και με ένα κιάκι που πουλούσαμε σαπούνια. Τα έσοδα ανήλθαν περίπου στο ποσό των 700 ευρώ.

Σε ό,τι αφορά τον ΕΝΦΙΑ, φέτος δηλώθηκαν στο Ε9 όλα τα ακίνητα που είναι στην ιδιοκτησία του Συλλόγου. Ο ΕΝΦΙΑ ανήλθε στο ποσό 4.600 ευρώ περίπου. Έξι δόσεις των 770,89 ευρώ. Έχουν χαρακτηριστεί το γήπεδο ως αθλητικό κέντρο. Έχουν πληρωθεί οι 4 δόσεις και, παράλληλα, έχουν γίνει οι κατάλληλες ενέργειες ώστε να μειωθεί ο ΕΝΦΙΑ αποχαρακτηρίζοντας το γήπεδο από αθλητικό κέντρο σε σκέτο οικόπεδο.

Τέλος, θα ήθελα να σας πω ότι έχοντας καλές σχέσεις με τη δημοτική αρχή, πολλές φορές μας διαθέτει εργατικό δυναμικό για τον καθαρισμό των δρόμων.

Σας εύχομαι ολόψυχα εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου υγεία, χαμόγελο, αισιοδοξία. Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ γι' αυτή τη Ζετία που ήσασταν δίπλα μας και πιστεύουμε ότι στο καινούργιο Διοικητικό θα είστε δίπλα και σε αυτούς».

Ακολούθησε οικονομικός απολογισμός που εγκρίθηκε ομόφωνα.

Στη συνέχεια έγιναν οι αρχαιρεσίες με Πρόεδρο Εφορευτικής το Νίκο Βαρνάβα.

Η κοπή πίτας



Την κοπή της πίτας μας, που πραγματοποιήθηκε την 1η Φεβρουαρίου στο ξενοδοχείο Δίναρι Ασγορλις τίμησαν με την παρουσία τους πολλοί φίλοι και συγχωριανοί δίνοντας έτσι δύναμη στο Δ.Σ. να συνεχίσουν το έργο τους.

Παρευρέθησαν από το Δήμο Δωρίδας ο αντιδήμαρχος κ. Αντωνόπουλος με τη σύζυγό του, ο κ. Γεροδήμος από το Σύλλογο Καλλίου, ο κ. Μπρόπουλος από το Σύλλογο Ψηλού Χωριού, ο κ. Χολέβας από το Σύλλογο Κονιάκου, ο κ. Κυριανάκης από το Σύλλογο Λευκαδιτίου, ο κ. Νικολόπουλος από

Σύλλογο Ζωριάνου, ο κ. Μπαλατσούρας από τη Δωρική Αδελφότητα, οι κ.κ. Παπαγεωργίου και Σούκος από την Πενταγιά.

Το φλουρί το βρήκε η Βάσω Ζώταλη που αντιστοιχούσε μ' ένα φλουρί και ένα ασπήμενιο δώρο, προσφορά του καταστήματος ασπήμενων - χρυσαφικών επί της οδού Λέκκα «Κωσταντόπουλου». Ευχαριστούμε την Κική και τον Βασίλη, που πάντοτε είναι δίπλα μας.

Στη συνέχεια απονεμήθηκαν βραβεία στους επιτυχόντες στις ανώτερες και ανώτατες σχολές.

Η ΠΑΛΗΑ ΜΑΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ



Η φωτογραφία είναι την ημέρα της γιορτής στον Αη-Γιώργη το έτος 1957

και σε αυτήν διακρίνονται:

Όρθιοι από τα αριστερά: ο Γιάννης Καραγιάννης, η Αλεξάνδρα Κλάδου (Καραγιάννη), η Πόπη Σταματίου (Κωστοπούλου), η Μαρία Χρυσοβιτσιάνου (Γιαννακοπούλου), η Πολυξένη Ανδρεοπούλου (Αναστασοπούλου), ο Κώστας Αναστασόπουλος, η Ντίνα Μάκκα (Καραγιάννη), η Πολυξένη Νικολέτου (Καραγιάννη), ο Θανάσης Κωστόπουλος και ο Δήμος Ξανάλατος.

Κάτω από αριστερά: ο Δώρος Γιαννακόπουλος, η Σπυριδούλα Γρίβα (απο τη Ζωράννο), η Ολγα Αντωνοπούλου (Χούσου), η Άννα Καψωμέρη (Καραγιάννη), η Αννιά Δαλμάρη (Καραγιάννη), η Ευγενία Χριστοπούλου (Γιαννακοπούλου) και ξαπλωμένη η Νίκη Παγώνη (Γιαννακοπούλου).

Τις τότε νεαρές αναφέρουμε και με το πατρικό τους όνομα.

ΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ

Στις εκλογές Ιανουαρίου 2015 εκλέχτηκε βουλευτής του νομού μας ο γιατρός από το Λιδωρίκι Ηλίας Κωστοπαναγιώτου. Του ευχόμαστε καλή δύναμη και αν μπορεί να βάλει «βαθιά το νυστέρι» για το νομό μας. Χρειαζόμαστε υγεία, ανάπτυξη, τουριστική προβολή.

Στο Αλποχώρι ψήφισαν 25 άτομα και πήραν:

Ν.Δ.	5	σταυρούς
ΠΑΣΟΚ	4	»
ΣΥΡΙΖΑ	10	»
Χρ. Αυγή	1	»
ΚΚΕ	4	»
ΔΗΜΑΡ	1	»

Αξίζει να υπάρχουν τόσα πολλά εκλογικά κέντρα;

ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΠΑΣΧΕΙ ΑΠΟ ALZHEIMER

Οδηγίες για συγγενείς και άλλους φροντιστές

Μονάδα Υποστήριξης και Παρακολούθησης Φορέων Υλοποίησης Ψυχαργών - Β' Φάση

συνέχεια από το προηγούμενο

Η ΑΝΟΙΑ

Η άνοια εμφανίζεται ως αποτέλεσμα μιας εξελισσόμενης ασθένειας, η οποία καταστρέφει προοδευτικά τα κύτταρα του εγκεφάλου. Όταν γίνεται η διάγνωση από το γιατρό ότι ένα άτομο πάσχει από άνοια - Alzheimer ή μια άλλη μορφή άνοιας - αυτό συμβαίνει επειδή το άτομο εκδηλώνει συμπτώματα απώλειας μνήμης, διαταραχές της σκέψης και της συμπεριφοράς.

Τα πρώτα σημάδια, που ίσως αντιληφθεί η οικογένεια, είναι δυσκολία να θυμηθεί πρόσφατα γεγονότα και να διεκπεραιώσει καθημερινές εργασίες ρουτίνας.

Το άτομο μπορεί, επίσης, να παρουσιάζει σύγχυση, αλλαγή προσωπικότητας ή συμπεριφοράς, περιορισμένη κρίση, δυσκολία στην ανεύρεση των κατάλληλων λέξεων, στην ολοκλήρωση των σκέψεων ή στο να ακολουθεί οδηγίες. Η νόσος Alzheimer είναι η πιο συνήθης αιτία της άνοιας. Επίσης συνηθισμένη μορφή είναι και η αγγειακή άνοια.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου Alzheimer

Η Alzheimer μπορεί να επηρεάσει κάθε άνθρωπο με διαφορετικό τρόπο και οι επιπτώσεις της εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το πώς ήταν το άτομο πριν την εμφάνιση της νόσου, π.χ. προσωπικότητα, φυσική κατάσταση και τρόπος ζωής. Τα συμπτώματα της νόσου Alzheimer μπορούν να γίνουν καλύτερα κατανοητά αν μελετηθούν μέσα στο πλαίσιο των τριών σταδίων ανάπτυξης της νόσου: πρώιμο, μέσο και όψιμο στάδιο.

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, κάποιος που πάσχει από Alzheimer δεν εμφανίζει όλα τα συμπτώματα ούτε όλοι εμφανίζουν την ίδια συμπτωματολογία.

Τα στάδια ανάπτυξης της νόσου εξυπηρετούν τους συγγενείς και όσους φροντίζουν τους πάσχοντες ως ένας οδηγός κατανόησης της εξέλιξης της νόσου προκειμένου να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν πιθανά προβλήματα και να προγραμματίζουν ανάλογα την κάλυψη των μελλοντικών αναγκών του πάσχοντα, αν και κανένα άτομο δεν θα βιώσει τη νόσο ακριβώς με τον ίδιο τρόπο όπως ένα άλλο.

Οι συγγενείς και όσοι φροντίζουν τους πάσχοντες πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι μερικά από τα παρακάτω συμπτώματα μπορεί να εμφανίζονται σε περισσότερα από ένα στάδια της νόσου, καθώς επίσης και ότι σε κάθε στάδιο μπορεί να μεσολαβούν σύντομα μεσοδιαστήματα διαύγειας.

Α. Πρώιμο στάδιο

Το πρώιμο στάδιο συχνά παραβλέπεται και λανθασμένα χαρακτηρίζεται από επαγγελματίες, συγγενείς και φίλους ως «γεράματα» ή ως ένα φυσιολογικό τμήμα της διαδικασίας γήρανσης και, καθώς η έναρξη της νόσου είναι βαθμιαία, είναι δύσκολο να προσδιορίσει κανείς τον ακριβή χρόνο εμφάνισής της.

Το άτομο μπορεί:

- Να παρουσιάζει δυσκολίες με το λόγο
- Να παρουσιάζει σημαντική ελάττωση της μνήμης ειδικά της βραχυχρόνιας

- Να δείχνει αποπροσανατολισμένους κατά διαστήματα
- Να χάνεται σε γνωστά μέρη
- Να δυσκολεύεται στη λήψη αποφάσεων
- Να δείχνει έλλειψη πρωτοβουλίας και κινητοποίησης
- Να παρουσιάζει σημάδια κατάθλιψης και επιθετικότητας
- Να παρουσιάζει μείωση των ενδιαφερόντων, των χόμπι και των δραστηριοτήτων του.

Β. Μέσο στάδιο

Καθώς η νόσος προχωρά, τα προβλήματα γίνονται πιο έντονα και περιοριστικά για τον πάσχοντα. Το άτομο που πάσχει από Alzheimer δυσκολεύεται στην καθημερινή του ζωή και δραστηριότητες. Μπορεί:

- Να ξεχνά πολλά πράγματα - ειδικά πρόσφατα γεγονότα και ονόματα ανθρώπων
- Να μη μπορεί πλέον να ζήσει μόνο του χωρίς δυσκολίες
- Να μην είναι σε θέση να μαγειρέψει, να καθαρίσει ή να ψωνίσει
- Να γίνει εξαρτημένο
- Να χρειάζεται βοήθεια με την προσωπική του υγιεινή, π.χ. τουαλέτα, πλύσιμο και ντύσιμο
- Να αυξηθεί η δυσκολία του στην ομιλία
- Να παρουσιάζει προβλήματα περιπλάνησης και άλλες μη φυσιολογικές συμπεριφορές
- Να χάνεται στο σπίτι και τη γειτονιά
- Να έχει παραισθήσεις.

Γ. Όψιμο στάδιο

Αυτό το στάδιο χαρακτηρίζεται από πλήρη εξάρτηση και έλλειψη δραστηριοποίησης. Η απώλεια της μνήμης είναι πολύ σοβαρή και οι σωματικές επιπτώσεις της νόσου είναι πλέον πολύ εμφανείς. Το άτομο μπορεί:

- Να έχει δυσκολία να φάει μόνο του
- Να μην αναγνωρίζει συγγενείς, φίλους και οικεία αντικείμενα
- Να παρουσιάζει δυσκολία στην κατανόηση γεγονότων
- Να μην είναι σε θέση να μετακινηθεί και να χάνεται μέσα στο σπίτι
- Να έχει δυσκολία στη βάδιση
- Να παρουσιάζει ακράτεια
- Να επιδεικνύει ακατάλληλη συμπεριφορά σε δημόσιους χώρους
- Να είναι περιορισμένο σε αναπηρική καρέκλα ή στο κρεβάτι.

Τι προκαλεί τη νόσο Alzheimer;

Η αιτία της νόσου παραμένει άγνωστη. Είναι όμως γνωστό ότι η νόσος Alzheimer ΔΕΝ προκαλείται από:

- Σκλήρυνση των αρτηριών
- Υποχρησιμοποίηση ή υπερχρησιμοποίηση του εγκεφάλου
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Μόλυνση
- Μεγάλη ηλικία, καθώς δεν αποτελεί φυσιολογικό τμήμα της διαδικασίας γήρανσης
- Έκθεση σε αλουμίνιο ή άλλα μέταλλα.

Για ποιο λόγο είναι σημαντική η διάγνωση;

Η πρώιμη διάγνωση είναι πολύ σημαντική προκειμένου οι συγγενείς και όσοι φροντίζουν τον πάσχοντα να είναι καλύτερα ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι να χειριστούν τα προβλήματα που προκαλεί η νόσος. Η διάγνωση είναι το πρώτο βήμα προς τον προγραμματισμό για το μέλλον.

Εάν κάποιος παρατηρήσει ότι ένα αγαπημένο πρόσωπο παρουσιάζει κάποια από τα συμπτώματα που περιγράφονται στο φυλλάδιο αυτό, δεν πρέπει να καταλήγει σε βιαστικά συμπεράσματα γύρω από το τι έχει ο συγγενής του. Πολλά από τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται σε άλλες παθήσεις και τις κάνουν να μοιάζουν με την νόσο Alzheimer. Τέτοιες παθήσεις είναι:

- Κατάθλιψη
- Παρενέργειες από φάρμακα
- Χημικές ανισορροπίες που προκαλούνται από φτωχή διατροφή, ασθένειες όπως η έλλειψη βιταμίνης B 12, διαβήτη, διαταραχές στα επίπεδα ασβεστίου ή νατρίου, υψηλά ή χαμηλά επίπεδα θυρορμόνης.
- Παθήσεις της καρδιάς ή των πνευμόνων που περιορίζουν την ποσότητα οξυγόνου του εγκεφάλου.

Οι παθήσεις αυτές είναι αναστρέψιμες και χρειάζονται διαφορετικού τύπου θεραπείες.

Ακόμα συμπτώματα παρόμοια με αυτά της νόσου Alzheimer μπορεί να εμφανιστούν εξαιτίας κακώσεων του εγκεφάλου μετά από χτύπημα, έκθεση σε χημικές ουσίες όπως ιώδιο, μόλυβδος, μονοξειδίου του άνθρακα και άλλους βιομηχανικούς ρύπους που υπάρχουν αυξημένοι λόγω της μόλυνσης του περιβάλλοντος, χρόνιου αλκοολισμού ή μηνιγγίτιδας.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, η αντιμετώπιση είναι διαφορετική. Οι ψυχίατροι, οι νευρολόγοι και άλλοι γιατροί είναι αυτοί που μπορούν να διαγνώσουν με βεβαιότητα τη νόσο Alzheimer.

Δεν υπάρχει καμιά απλή εξέταση για τη διαπίστωση της νόσου. Η διάγνωση της νόσου Alzheimer γίνεται με τη λήψη ενός προσεκτικού και λεπτομερούς ιστορικού του ασθενούς (συνήθως μέσα από πληροφορίες που παρέχονται από ένα στενό συγγενή ή φίλο), μαζί με μια εξέταση της σωματικής και ψυχικής κατάστασής του.

Η διάγνωση της νόσου Alzheimer επιβεβαιώνεται μόνο μετά θάνατον με εξέταση του εγκεφάλου του ασθενούς.

Υπάρχει θεραπεία;

Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει θεραπεία για τη νόσο Alzheimer, αλλά υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να γίνουν για τον πάσχοντα καθώς και βοήθεια για τη μείωση της επιβάρυνσης των συγγενών ή όσων έχουν αναλάβει τη φροντίδα του. Υπάρχουν πλέον κάποια φάρμακα που μπορούν να δίνονται σε άτομα με ελαφρά ή μέτρια Alzheimer, τα οποία δεν θεραπεύουν αλλά μπορεί να μειώσουν μερικά από τα συμπτώματα της νόσου. Οι συγγενείς ή όσοι έχουν αναλάβει τη φροντίδα του ατόμου που πάσχει από Alzheimer μπορούν να επικοινωνήσουν με την πλησιέστερη ένωση ατόμων που πάσχουν από Alzheimer, υπηρεσίες που ασχολούνται και ενημερώνουν για τη νόσο ή το γιατρό τους για περισσότερες πληροφορίες.