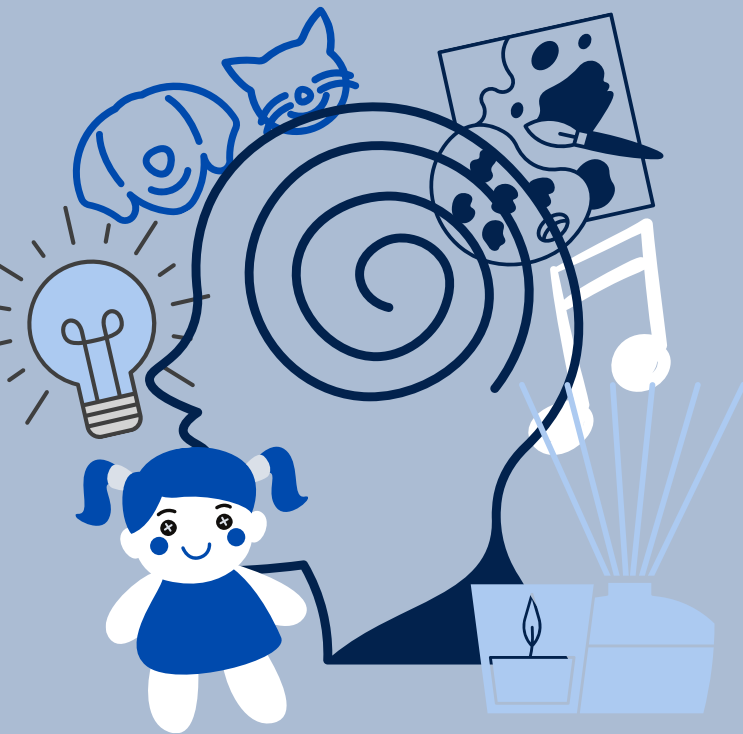


# ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ



Co-funded by  
the European Union

Πολλές συμπληρωματικές θεραπείες χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τη χρήση συμβατικών φαρμάκων για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με Αλτσχάιμερ.

Παραδείγματα  
περιλαμβάνουν:  
Αρωματοθεραπεία  
Διαλογισμός  
Μουσική  
Θεραπεία με Φως  
Τέχνη  
Κατοικίδιο ζώο  
Κούκλα

Ωστόσο, απαιτούνται πρόσθετες ενδεδειγμένες κλινικές έρευνες για να υποστηριχθούν καταλλήλως τα συμπεράσματα και η χρήση αυτών των συμπληρωματικών θεραπειών, αλλά προς το παρόν ας μάθουμε περισσότερα για το τι έχει ήδη διεξαχθεί.

## Φωτοθεραπεία

Το 2017, με μια θεραπεία με φως σε μια σύντομη μελέτη, οι συμμετέχοντες με άνοια ανέφεραν βελτιωμένες γνωστικές επιδόσεις, καλύτερο ύπνο, λιγότερα ξεσπάσματα οργής, λιγότερο άγχος και λιγότερη περιπλάνηση μετά τη δοκιμή.

## Θεραπεία μέσω Τέχνης

Σύμφωνα με μελέτες περιπτώσεων και σύντομες δοκιμές, η θεραπεία μέσω της τέχνης κεντρίζει το ενδιαφέρον, προσφέρει ευχαρίστηση και βελτιώνει τα νευροψυχιατρικά συμπτώματα, την κοινωνική συμπεριφορά και την αυτοεκτίμηση. Ωστόσο, δεν είναι ακόμη βέβαιο αν αυτά τα οφέλη μπορούν να εφαρμοστούν και εκτός του εργαστηρίου.

## Μουσικοθεραπεία

Μια αξιολόγηση της μουσικοθεραπείας για την άνοια κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία, μπορεί να είναι ευεργετική για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους.



## Διαλογισμός

Έχει αποδειχθεί ότι η εκπαίδευση των ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ και των φροντιστών τους στη μείωση του στρες με βάση την ενσυνειδητότητα βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και μειώνει το άγχος τους.

Ο Jon Kabat-Zinn δημιούργησε και έκανε γνωστή αυτή την τεχνική που βασίζεται στον διαλογισμό (MSBR). Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται σε χώρους όπως τα σχολεία και οι φυλακές. Και στην περίπτωση αυτή, τα πλεονεκτήματα του διαλογισμού περιορίζονται ως επί το πλείστον στα αρχικά στάδια της νόσου.

## Αρωματοθεραπεία

Μια μελέτη ανέλυσε τα θεραπευτικά οφέλη της αρωματοθεραπείας κατά την άνοια σε 28 ηλικιωμένους, 17 από τους οποίους έπασχαν από τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Μετά τη θεραπεία, όλοι οι ασθενείς βελτιώθηκαν αισθητά στον προσωπικό προσανατολισμό που σχετίζεται με τη γνωστική λειτουργία.

Οι ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ, ειδικότερα, παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στις συνολικές βαθμολογίες TDAS (Touch Panel-type Dementia Assessment Scale). Οι εργαστηριακές εξετάσεις ρουτίνας δεν αποκάλυψαν σημαντικές μεταβολές, γεγονός που υποδηλώνει ότι δεν υπήρχαν ανεπιθύμητες παρενέργειες που να συνδέονται με τη χρήση της αρωματοθεραπείας.



# Μην Διστάζεις Ζήτη Βοήθεια

**Είναι προτιμότερο να συμβουλευτείτε το γιατρό του αγαπημένου σας προσώπου σχετικά με πιθανές συμπληρωματικές θεραπείες για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα επηρεάσουν την υπάρχουσα θεραπεία του.**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

