

# Περιεχόμενα

Πρόλογος – Η νόσος Alzheimer σήμερα .....	9
Ευχαριστίες .....	11
Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών .....	13
Εισαγωγικό σημείωμα .....	17

## *μέρος πρώτο*

Άνοια και η νόσος Alzheimer .....	21
Η νόσος Alzheimer (ΝΑ) .....	21
Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) .....	22
Μη φαρμακευτικές θεραπείες-θεραπείες ενίσχυσης των νοητικών λειτουργιών .....	22
Νοητική ενδυνάμωση (Cognitive Stimulation) .....	23
Νοητική εκπαίδευση (Cognitive Training) .....	25
Νοητική αποκατάσταση (Cognitive Rehabilitation) .....	26
Καθορισμός στόχων .....	26

## *μέρος δεύτερο*

Ο εγκέφαλος και οι νοητικές λειτουργίες .....	33
Η λειτουργία της προσοχής .....	35
Η λειτουργία της προσοχής .....	37
Επιλεκτική προσοχή .....	37
Η συντηρούμενη προσοχή .....	37
Διαμοιρασμένη προσοχή .....	38
Ασκήσεις για τη λειτουργία της προσοχής .....	39
Αντιγραφή αστερισμών .....	41
Αντιγραφή στοιχείων .....	42
Διαδρομές .....	44



Διαφορές .....	48
Ασκήσεις Προσοχής – Σχήματα .....	54
Ασκήσεις Προσοχής – Αριθμοί .....	64
Ασκήσεις Προσοχής – Γράμματα .....	65
Ασκήσεις Προσοχής – Λέξεις .....	67
Ασκήσεις Προσοχής – Κρυμμένες λέξεις .....	69
Ασκήσεις Προσοχής – Σημασιολογικές Κατηγορίες .....	72
Διόρθωση Λαθών .....	74
Ασκήσεις Ακουστικής Προσοχής .....	78
<b>Η λειτουργία της μνήμης .....</b>	<b>83</b>
Η λειτουργία της μνήμης .....	85
Μνήμη που έχουμε «υπό τον έλεγχό μας» .....	87
Έκδηλη μνήμη .....	87
Άδηλη μνήμη .....	88
Βελτιώνοντας τη μνήμη .....	88
<b>Ασκήσεις για τη λειτουργία της μνήμης .....</b>	<b>91</b>
Τεχνικές απομνημόνευσης .....	93
I. Η Τεχνική της Σύνδεσης των Λέξεων .....	93
Ασκήσεις Σύνδεσης .....	94
II. Η Τεχνική της Σύνθεσης Ιστορίας-Δραματοποίησης .....	96
Ασκήσεις Σύνθεσης Ιστορίας-Δραματοποίησης .....	97
III. Η Μέθοδος των Τόπων .....	99
Ασκήσεις με τη Μέθοδο των Τόπων .....	101
IV. Η Τεχνική της Κατηγοριοποίησης .....	103
Ασκήσεις Κατηγοριοποίησης .....	104
V. Η Τεχνική της Ομοιοκαταληξίας .....	110
Ασκήσεις Ομοιοκαταληξίας .....	111
VI. Η Τεχνική της Απομνημόνευσης Αριθμών .....	113
Ασκήσεις Απομνημόνευσης Αριθμών .....	114
VII. Η Τεχνική των Βασικών Ερωτήσεων .....	116
Ασκήσεις Βασικών Ερωτήσεων .....	117
Απομνημόνευση Λίστας Λέξεων .....	119
Απομνημόνευση Λίστας Λέξεων – Διπλό Έργο .....	123
Οπτική Μνήμη .....	126
Οπτική Μνήμη – Αστερισμοί .....	132
Απομνημόνευση Προγράμματος .....	135

Σκέψη και γλώσσα .....	139
Η σκέψη και η γλώσσα .....	141
Η επίλυση προβλημάτων .....	141
Η δημιουργικότητα / ευρηματικότητα .....	141
Η συλλογιστική σκέψη .....	142
Η κρίση και η λήψη αποφάσεων .....	142
Η γλώσσα .....	143
<b>Ασκήσεις για τη σκέψη και τη γλώσσα .....</b>	<b>145</b>
Αντίθετες Λέξεις .....	147
Συνώνυμες Λέξεις .....	148
Περιγραφή Λέξεων .....	151
Ασκήσεις Κατηγοριοποίησης .....	154
Αναγραμματισμοί .....	158
Αντιστοίχιση Ορισμών .....	164
Συνειρμοί .....	167
Συνειρμοί – Σχετικές Λέξεις .....	168
Συνειρμοί – Επίθετα .....	170
Συνειρμοί – Κοινή Λέξη .....	172
Συνειρμοί – Σύνδεση .....	173
Συνειρμοί – Αντίστροφες Συνδέσεις .....	175
Αναλογίες .....	178
Προτάσεις .....	181
Ερωτήσεις .....	183
Συμπλήρωση Κειμένου .....	185
Κατανόηση Κειμένου .....	188
Περίληψη Κειμένου .....	192
Διλήμματα .....	196
Επίλυση Προβλημάτων .....	200
Σενάριο .....	203
Ασκήσεις Σκέψης .....	204
Ασκήσεις Αναγνώρισης Μοτίβου .....	206
Παρατηρητικότητα, Ομοιότητες – Διαφορές .....	210
Καθημερινές Μαθηματικές έννοιες .....	219
<b>Οι εκτελεστικές λειτουργίες .....</b>	<b>225</b>
Οι εκτελεστικές λειτουργίες .....	227

Ασκήσεις για τις εκτελεστικές λειτουργίες .....	229
Εναλλαγές .....	231
Ασκήσεις Κωδικοποίησης .....	235
Ασκήσεις Διπλού Έργου .....	239
Αθροίσματα .....	244
Υπολογισμοί .....	246
Τίτλοι Ειδήσεων .....	250
Αγγελίες .....	254
Αλφαβητικές Ιστορίες .....	256
Δρομολόγια .....	259
Προγραμματισμός Δραστηριοτήτων .....	262

### *μέρος τρίτο*

Νοητικά παιχνίδια .....	267
<b>Ασκήσεις νοητικών παιχνιδιών</b> .....	269
Μάντεψε ποιος .....	271
Παρουσίαση 2 Λεπτών .....	272
Το παιχνίδι των 20 Ερωτήσεων .....	274
Το Δωμάτιο .....	275
Προσθέστε μια λέξη .....	276
Προσθέτοντας αριθμούς .....	278
<b>Λύσεις ασκήσεων</b> .....	279
<b>Παράρτημα 1</b> .....	317
Ασκήσεις ακουστικής προσοχής .....	319
<b>Παράρτημα 2</b> .....	329
Κέντρα Ημέρας για ασθενείς με άνοια .....	331
<b>Παράρτημα 3</b> .....	335
Ελληνικές Εταιρείες και Σύλλογοι Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών .....	337