



Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

**Νεότερες
θεραπευτικές
εξελιξεις**

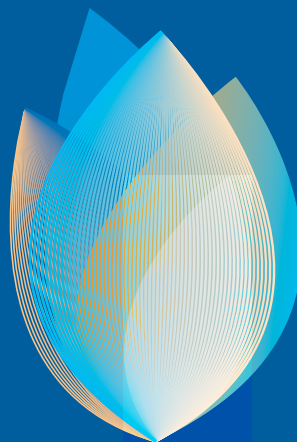
**Επιδιώκοντας
.....την ΕΥΤΥΧΙΑ**

Ο ενθουσιασμός
είναι το στοιχείο
που μας κρατάει
στη ζωή

**Ρίτα
Μπουμπουλήδη**
Πιανίστα



26 ΜΑΪΟΥ 2010
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΣΚΛΗΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ



8^ο

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Σκλήρυνση
Κατά Πλάκας:
Η αρχή του τέλους της

Ξενοδοχείο Μακεδονία Παλλάς
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

27 - 28 ΜΑΪΟΥ 2010

ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ • ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΛΕΤΩΝ Α.Π.Θ. • 26 ΜΑΪΟΥ 2010
ΩΡΑ 7.30 Μ.Μ.

www.ms2010.gr



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ (ΕΕΣΚΠ)

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ &
ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΤΑΙΡΙΩΝ ΣΚΠ (MSIF)

Η συμμετοχή στο 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας
πριμοδοτείται με μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης (Σ.Ι.Ε.).

Γραμματεία Συνεδρίου

ARTION
conferences & events

9^ο χλμ. Θεσσαλονίκης - Θέρμης, Κτίριο Thomas, Τ.Θ. 60705, Τ.Κ. 57001 Θεσσαλονίκη
Τ: 2310 250933 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310 272275, 2310 252330
Φ: 2310 272276, 2310 277964
Ε: ms@artion.com.gr

ΑΡΓΥΡΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

 **NOVARTIS**

ΧΟΡΗΓΟΣ – ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ

 **attica bank**

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ





Αγαπητοί φίλοι,

Ελπίζω οι μέρες του Πάσχα να χάρισαν σε όλους, εκτός από ξεκούραση, ηθική και πνευματική ανάταση.

Λίγο πριν την είσοδο του καλοκαιριού, ετοιμαζόμαστε να γιορτάσουμε για δεύτερη συνεχή χρονιά την παγκόσμια ημέρα για τη ΣΚΠ, μια ημέρα για την καθιέρωση της οποίας η Εταιρία μας αγωνίστηκε εδώ και χρόνια και αποτελεί ένα από τους συνιδρυτές του θεσμού.

Και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να εορταστεί η μέρα αυτή, από ένα Συνέδριο, στο οποίο θα ακουστούν όλες οι ελπιδοφόρες εξελίξεις πάνω στην αντιμετώπιση της ΣΚΠ; Μετά από πολλές μάχες, για πρώτη φορά η επιστήμη μπορεί να καυχάται πως βρίσκεται μπροστά σ' αυτό που αποτελεί τον τίτλο του συνεδρίου μας: Στην αρχή του τέλους της ΣΚΠ.

Αυτό το ελπιδοφόρο μήνυμα έρχεται να δώσει και η πανηγυρική εκδήλωση της 26ης Μαΐου, ημέρα εορτασμού της παγκόσμιας ημέρας για τη ΣΚΠ, όσο και οι εργασίες του συνεδρίου τις επόμενες ημέρες. Στο τεύχος αυτό μπορείτε να ενημερωθείτε για το πλήρες πρόγραμμα του συνεδρίου και για κάθε πληροφορία που πιθανώς σας ενδιαφέρει. Σας καλώ να βιαστείτε να δηλώσετε συμμετοχή, καθώς το ενδιαφέρον προβλέπεται έντονο!

Στο τεύχος αυτό επίσης μπορείτε να ενημερωθείτε για νέες εξελίξεις στη φαρμακευτική αντιμετώπιση της νόσου, δραστηριότητες της Εταιρίας μας, καθώς και μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη, από μια διάσημη Ελληνίδα πιανίστα, που σίγουρα θα σας συγκινήσει.

Είμαστε βέβαιοι πως όλη αυτή η επιστημονική και εθελοντική εργασία που έχει παρουσιάσει η Εταιρία μας, και η οποία φαίνεται σε όλους τους τομείς της δραστηριότητας μας, θα πολλαπλασιαστεί σύντομα και θα βοηθήσει σε σημαντικό βαθμό στην καταπολέμηση της ΣΚΠ, έτσι ώστε στα επόμενα συνέδρια να μιλάμε για ακόμη σημαντικότερες εξελίξεις, που ακόμη και ο πιο αισιόδοξος δυσκολεύεται να φανταστεί.

Ραντεβού λοιπόν στη Θεσσαλονίκη και στις εργασίες του 8ου Πανελληνίου συνεδρίου της Εταιρίας μας!

Για τη Συντακτική Επιτροπή
Αναστάσιος Ωρολογάς
Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.
Πρόεδρος ΔΣ, ΕΕΣΚΠ
Μέλος IMSB της MSIF



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Ελληνική Εταιρεία για τη
Σκλήρυνση κατά Πλάκας
Παν. Χαραλαμπίκη 3 -
Κορ. Κωνσταντικάκη,
55132 Καλαμαριά-
Θεσσαλονίκη,
τηλ: 2310 949909

ΕΚΔΟΤΗΣ:

Α. Ωρολογάς, Κ. Μιχαλάκης,
Σ. Κωνσταντόπουλος

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:

Αναστάσιος Ωρολογάς

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:

Κωνσταντίνος Μιχαλάκης

Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:

Σπυρίδων Κωνσταντόπουλος

ΤΑΜΙΑΣ:

Ορέστης Τσίγκας

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΣΤΗΝ EMSF:

Δήμητρα Καλογιάννη

ΜΕΛΗ:

Δήμητρα Καλογιάννη
Σπυρίδων Αντωνάκης
Αναστασία Κουδούνη
Σοφία Τσίχλα
Εμμανουήλ Τσαλαμανιός

Η Ελληνική Εταιρεία για τη ΣΚΠ είναι
ενταγμένη στα Μητρώα Φορέων
Κοινωνικής Φροντίδας και Εθελοντικών μη
Κυβερνητικών Οργανώσεων. Είναι μέλος
της MSIF και της EMSF

Η Εταιρεία δεν προτείνει θεραπείες, αλλά
παρέχει πληροφορίες για τη ΣΚΠ και τις
διάφορες θεραπείες που υπάρχουν, ώστε οι
ασθενείς με ΣΚΠ να συνεργάζονται με τους
δικούς τους και τους θεραπευτές τους για
το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ΣΥΝΤΑΞΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Εύα Ιωαννίδου

Τα επώνυμα άρθρα
εκφράζουν τις προσωπικές
απόψεις των συγγραφέων

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ:

Η εφημερίδα μας διατίθεται
ΔΩΡΕΑΝ αποκλειστικά στα μέλη
μας και συντηρείται από
προαιρετικές εισφορές-δωρεές.

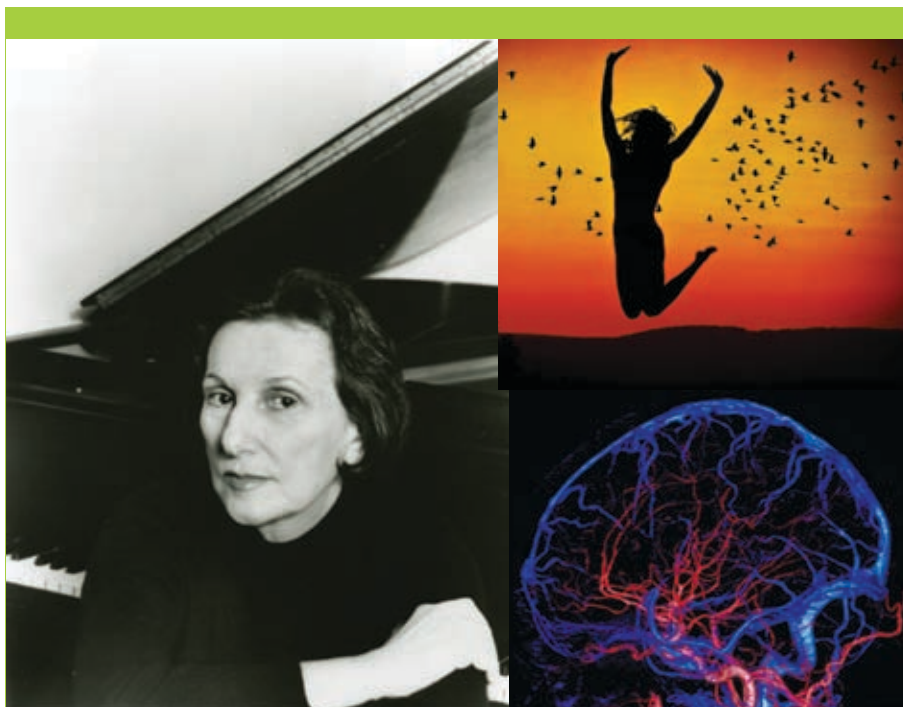
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:

Locomosquito

e-mail: info@locomosquito.gr

ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

Σάββας Κεσάνογλου
τηλ: 25210 31172



EDITORIAL

3

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

5

ΤΑ ΝΕΑ ΤΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ

6 - 9

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

10 - 11

ΝΕΩΤΕΡΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

14 - 15

ΕΠΙΔΙΩΚΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

16 - 17

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ Σ.Κ.Π.

18 - 19

AGENDA

20 - 23

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ
ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ





Οι Εθελόντριες
μοιράζονται μαζί σας...

εμείς είμαστε εδώ.

Αγαπητέ/ ή κύριε/ α,

Σου γράφουμε γιατί είσαι μέλος της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας.

Είμαστε κι εμείς μέλη της ίδιας εταιρίας.

Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό μας είναι ότι εμείς αποτελούμε μία από τις ομάδες της

Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας και δρούμε εθελοντικά,

κάνοντας παρέα σε άτομα με ΣΚΠ

Μ' αυτό το γράμμα, λοιπόν, θέλουμε να σ' ενημερώσουμε ότι στον ελεύθερο χρόνο μας **επισκεπτόμαστε στο σπίτι ανθρώπους με ΣΚΠ, που θέλουν συντροφιά και μας το ζητούν.**

Αν, λοιπόν, και συ αισθάνεσαι

συχνά μόνος/ η και έχεις ανάγκη από λίγη κουβέντα, **εμείς είμαστε εδώ.**

Το μόνο που χρειάζεται είναι να τηλεφωνήσεις στα γραφεία της Εταιρίας για να αφήσεις τα στοιχεία σου (όνομα και τηλέφωνο) κι εμείς θα επικοινωνήσουμε μαζί σου.

Η εθελοντική ομάδα της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας



ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ INTERNET

με σεβασμό για την αναπηρία www.liferight.gr

MSIF: ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

www.msif.org

EMSP: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΕΤΑΙΡΙΩΝ ΠΑ ΤΗ ΣΚΠ:

www.ms-in-europe.org

EFPIA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΙΩΝ & ΕΝΩΣΕΩΝ:

www.efpia.org

EDF: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΦΟΡΟΥΜ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

www.edf-feph.org

ECAS:

www.ecas.org

ECTRIMS:

www.ectrims.org

EFNA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ:

www.efna.net

RIMS: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

www.rims.be

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΙΔΡΥΜΑ CHARCOT:

www.charcot-ms.org

International MS Support Foundation:

www.msnews.org

Myelin Project: ίδρυμα για την έρευνα γύρω από τις απομυελινωτικές παθήσεις:

www.myelin.org

Η σελίδα του MS Society της Αμερικής:

www.nmss.org

Η σελίδα της MS Society της Βρετανίας και Β. Ιρλανδίας:

www.mssociety.org.uk

Η σελίδα του Consortium of MS Centers:

www.info.med.yale.edu/cmssc



Αγαπητοί φίλοι,

Στις 21 Νοεμβρίου είχαμε την χαρά να φιλοξενήσουμε στην εκδήλωση την οποία οργανώσαμε με την ευγενική χορηγία της **MERCK SERONO A.E.**, στο Ξεν/χείο **AQUIS CORFU HOLIDAY PALACE**, τον Τακτικό Καθηγητή Νευρολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. **Παπαδημητρίου Αλέξανδρο**.

18 Δεκεμβρίου!!! Νάμαστε πάλι να ξεφαντώνουμε, γιορτάζοντας για μια ακόμη φορά τα **γενέθλια του τοπικού μας γραφείου**. Έτσι με αυτή την εκδήλωση αποχαιρετήσαμε και το 2009.

Στις 10 Ιανουαρίου 2010 οργανώσαμε στο γραφείο μας την **κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας** παρουσία πολλών και εκλεκτών μελών και φίλων. Επίσης θέλουμε να ευχαριστήσουμε για άλλη μια φορά δημοσίως τον κύριο **Παπαχαράλάμπους** για την ευγενική χορηγία του catering.

Και βέβαια μην ξεχνάμε το **καρναβαλικό πάρτι** που διοργανώσαμε στα γραφεία του συλλόγου μας το οποίο είχε μεγάλη επιτυχία!! Ευχαριστούμε και κάποια μέλη μας που μας έδειξαν τις μαγειρικές τους ικανότητες, προσφέροντας μας νοστιμότατες λειχουδιές!!

Για το τοπικό μας γραφείο
Μιλένα Σπαρτιώτη



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

Το Γραφείο Αττικής καλεί τα μέλη του την **Κυριακή 9 Μαΐου 2010 στις 11:00 το πρωί**, στα γραφεία της Εταιρίας μας (Λεωφ. Βουλιαγμένης 507 & Λεωνιδίου) στην Ηλιούπολη, για μια ενημέρωση και αναλυτική παρουσίαση του προγράμματος του 8ου Πανελλήνιου Συνεδρίου Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας που θα διεξαχθεί στη Θεσσαλονίκη στις 26-28 Μαΐου 2010 καθώς και για ενημέρωση των νέων δραστηριοτήτων που ξεκινούν στο Γραφείο Αττικής.

Θα μιλήσουν ο κος **Τσαλαμανιός** Παιδοψυχίατρος και μέλος του ΔΣ της Εταιρίας, για την Οικογένεια και την Σκλήρυνση και η κα **Κουδούνη** Γυμνάστρια και μέλος του ΔΣ της Εταιρίας, για το ρόλο της άσκησης στη θεραπεία της Σκλήρυνσης.

Στη συνάντηση θα υπάρξει δυνατότητα δήλωσης συμμετοχών για το Συνέδριο ώστε να μισθωθεί λεωφορείο για όσους επιθυμούν να συμμετέχουν στο Συνέδριο.

Σας περιμένουμε.

Παρακαλώ σημειώστε ότι
το e-mail του γραφείου
Αθηνών αήλαξε
και είναι το ακόλουθο:
athens@gmss.gr

ΑΓΓΕΛΙΑ

Παραδίδονται μαθήματα
νέων και αρχαίων
ελληνικών
σε παιδιά
γυμνασίου-λυκείου
στα βόρεια προάστια της Αθήνας.

Τηλ. επικοινωνίας:

6978 84 26 43

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Σας προσκαλούμε στην Επιστημονική ημερίδα με τίτλο « **ΝΕΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ**» στο Βόλο, στο Κέντρο Αποκατάστασης «**Κένταυρος**» Απόλλωνος 94 – τηλ. 24210-78460, το **Σάββατο 8 Μαΐου 2010, 10.30 πμ.**,

Πρόεδρος, καθ. Αναστάσιος Ωρολογάς.

Ομιλητές: **Αναστάσιος Ωρολογάς**, Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.

Αθανάσιος Ζαχαρίου, Ουρολόγος, Dr Ιατρικής

Κων/νος Μιχαλάκης, Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας.

Πρόγραμμα:

10.30. Έναρξη, χαιρετισμοί

10.45 Νέες ευρωπαϊκές οδηγίες στη διαχείριση ασθενών με ΣΚΠ. **Αναστ. Ωρολογάς**

11.15 Γυναικεία σεξουαλική δυσλειτουργία στη ΣΚΠ. **Αθαν. Ζαχαρίου**

11.45 Κοινωνικό κράτος. Επιδόματα, προνόμια, κοινωνική πολιτική στη ΣΚΠ. **Κων. Μιχαλάκης**

Την Κυριακή, 21 Φεβρουαρίου, το γραφείο Κεντρικής Μακεδονίας και Ηπείρου, καλωσόρισε την καινούργια χρονιά με την εκδήλωση για την **κοπή της βασιλόπιτας**.

Το γεγονός πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων **STUDIO FOCUS** στην περιοχή αεροδρομίου.

Η μεγάλη συμμετοχή των ασθενών, συγγενών και φίλων της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, αλλά και το κέφι και τα τραγούδια της Χορωδίας του Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης, δημιούργησαν μια ξεχωριστή και ζεστή ατμόσφαιρα. Γέλια, αισιοδοξία, χαρούμενα πρόσωπα έδωσαν το μήνυμα που όλοι μας χρειαζόμαστε και για φέτος:

Η Σκλήρυνση Μπορεί να Αντιμετωπιστεί!!!

Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και κατατοπιστική ήταν η ομιλία του προέδρου της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, καθηγητή και **Α. Ωρολογιά**.

Ακούσαμε όλοι μας με μεγάλη χαρά, πως ο δρόμος για τα νέα φάρμακα σε μορφή χαπιού είναι ανοιχτός, και με ανακούφιση τα περιμένουμε.

Ακολούθησε η κοπή της βασιλόπιτας. Τυχερός για αυτή τη χρονιά ήταν ο κος **Σ. Μαρκίδης**, ασθενής αλλά και πολύτιμος εθελοντής της Εταιρίας μας. Έτυχε το φλουρί, και χαρήκαμε όλοι γι αυτό:

«Μπράβο Σάκη! Να είσαι όλο το χρόνο τυχερός και ευτυχισμένος!»

Βραβεύτηκε η **Εταιρία ΚΟΥΚΟΥ** ως επίσημος χορηγός μας, ο κ. **Όθωνας Πυλαρινός** έκανε μια αναφορά για τις ενέργειες προώθησης από τα καταστήματα ΚΟΥΚΟΥ για ενίσχυση της Εταιρίας μας, όπως επίσης βραβεύτηκε και η κ. **Λήδα Παπαδοπούλου** πολύτιμη συνεργάτης μας στον τομέα της επικοινωνίας και των δημοσίων σχέσεων.

Τα εδέσματα ήταν όλα νοστιμότατα και πολύ χορταστικά. Χορέψαμε, τραγουδήσαμε και η βραδιά έκλεισε με την πίστη πως όλα θα πάνε καλά!

Άντε και του χρόνου με υγεία!

Επιμέλεια **Δήμητρα Καλογιάννη**





Ευχαριστούμε πολύ όλους τους χορηγούς

- την φαρμακευτική εταιρεία
Bayer Ελλάς
- το σχεδιαστή μόδας
Κωνσταντίνο
- το σχεδιαστή μόδας
Νικόλα
- το κατάστημα ορθοπαιδικών
ORTHOSTISTICAL,
Αθ.Μιχαηλίδου και Σια ο.ε.
- το φυσιοθεραπευτή κ.
Συλλόπουλο Αστέριο
- το κατάστημα **Χάρης**, την κ.
Λαζαρίδου Σόνια
- τον κ. **Ρωμούδη Αναστάσιο**
- τον κ. **Πατρίκη Ιωάννη**
- τον κ. **Τόλοζλη Γιώργο**
- την κ. **Μαυρουδή Αντωνία**
- την κ. **Παπαδοπούλου Λήδα**
- το κατάστημα **ΚΟΥΚΟΥ**, τον κ.
Πυλαρινό Όθωνα
- το κατάστημα **Stemma**, τον κ.
Κλήμη Χατζημαυρουδή
- το κατάστημα **Παρουσίαση**
- την **Χορωδία του Ιατρικού**
Συλλόγου Θεσ/νίκης



Ρίτα Μπουμπουλίδη



Η διεθνώς αναγνωρισμένη pianista Ρίτα Μπουμπουλίδη έχει εμφανιστεί με τη Συμφωνική Ορχήστρα της Βοστώνης στις Η.Π.Α., ερμηνεύοντας το Κονσέρτο του Schoenberg και έχει παρουσίαση σε πρώτη εκτέλεση στη Νέα Υόρκη το Κονσέρτο για πιάνο του Ned Rorem με τη Συμφωνική Ορχήστρα Αμερικής, στο Carnegie Hall. Έχει συνεργαστεί με καταξιωμένους μαέστρους και έχει αποσπάσει εγκωμιαστικές κριτικές ερμηνεύοντας ολόκληρο τον κύκλο των 32 Σονατών του Beethoven σε επτά διαδοχικά ρεσιτάλ, κατόρθωμα που έχει επαναλάβει δέκα φορές σε Η.Π.Α και Ευρώπη. Το 2008, η Ρίτα Μπουμπουλίδου, φιλοξενούμενη του Κέντρου Μουσικής Πληροφόρησης Κύπρου, έδωσε στην Μεγαλόνησο σεμινάριο πιανιστικής παιδαγωγικής με θέμα « Τα μουσικο-τεχνικά προβλήματα του pianista » και ρεσιτάλ με σονάτες του Beethoven.

Οι 32 Σονάτες
του Ludwig van Beethoven,
έργο πρόκληση για κάθε pianista,
το μεγαλύτερο, ίσως, μνημείο
μουσικής έκφρασης δύο αιώνων,
από την εποχή του Joseph Haydn
ως του Arnold Schoenberg,
θα παρουσιαστούν φέτος
στην αίθουσα συναυλιών του
Φιλολογικού Συλλόγου Παρνασσός,
από τη διεθνώς αναγνωρισμένη
pianista Ρίτα Μπουμπουλίδη.

Πείτε μας κάποια πράγματα για εσάς.

Γεννήθηκα στην Αθήνα από οικογένεια που είχε παράδοση στην μουσική και στις ξένες γλώσσες. Είχα άλλα πέντε αδέρφια που ασχολήθηκαν όλα με τη μουσική. Στην αρχή ξεκίνησα να παίζω βιολί όμως γρήγορα με κέρδισε το πιάνο επειδή άκουγα την αδερφή μου να μελετάει ατελείωτες ώρες πιάνο. Σε ηλικία έξι χρονών παρακολουθούσα τα βιβλία της αδερφής μου που ήταν στην ηλικία των δεκαεπτά ετών και τελείωνε τις σπουδές της.

Πως θα περιγράφατε τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας; Είναι εχθρός; Είναι ανεπιθύμητος ξένος; Είναι κάτι άλλο;

Η Σκλήρυνση κατά Πλάκας θεωρώ ότι είναι κάτι παραπάνω από ανεπιθύμητος ξένος, μας στέλνεται από τη φύση και κάποια στιγμή γινόμαστε έρμαια αυτής. Είναι μια δύσκολη ασθένεια αλλά όχι πιο δύσκολη από άλλες ασθένειες γι αυτό και πρέπει να οπλιζόμαστε με αισιοδοξία και να την αντιμετωπίζουμε.

Γιατί ασχοληθήκατε με την Τέχνη; Τι σας έχει προσφέρει;

Ασχολήθηκα με την Τέχνη, λόγω του ότι είχα ερεθίσματα μέσα στο ίδιο μου το σπίτι, αγάπησα και αγαπώ πολύ τη μουσική και το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου το έχω αφιερώσει σε αυτήν. Οι 32 σονάτες του Ludwig van Beethoven είναι το μεγαλύτερο έργο πιάνου που έχω παίξει στη ζωή μου.

Πως πήρατε την απόφαση να ασχοληθείτε με ένα τόσο απαιτητικό έργο, όπως οι σονάτες του Μπετόβεν;

Ο Μπετόβεν ήταν για μένα ο άνθρωπος που άνοιξε το δρόμο στους μουσικούς. Αυτά που έχει συνθέσει είναι αριστουργήματα και αυτό για τι είναι έργα στα οποία ο ίδιος δεν έχει επαναλάβει τον εαυτό του ούτε έχει πάρει στοιχεία από άλλους, οι 32 αυτές σονάτες είναι αριστουργήματα μοναδικά στο είδος τους. Έχω περάσει το ένα τρίτο της ζωής μου μελετώντας τα και έχουν πραγματικά βαθύτατη αξία.

Ποια συμβουλή θα δίνετε στους ασθενείς με ΣΚΠ;

Η συμβουλή που θα έδινα στους ασθενείς με ΣΚΠ, είναι ότι χρειάζεται μάχη για να αντιμετωπιστούν οι δυσκολίες της ζωής, δεν πρέπει να σταματήσουν τη μάχη ούτε ένα δευτερόλεπτο. Ο ενθουσιασμός είναι το στοιχείο που μας κρατάει στη ζωή, δεν πρέπει να χάνουμε τον ενθουσιασμό μας και να μη σταματήσουμε ποτέ να κάνουμε καινούργια πράγματα.

Θα τους λέγατε να ασχοληθούν με την τέχνη, σε όλες τις μορφές της;

Θα τους προέτρεπα να ασχοληθούν με την Τέχνη σε όλες τις μορφές της διότι σε οποιαδήποτε μορφή της, η Τέχνη, μας δίνει δυνατότητες Αναγέννησης του εαυτού μας κάτι εξαιρετικό και που τα κάνουν όλες οι μορφές της Τέχνης.

Τελικά, θεωρείτε ότι η Τέχνη μπορεί να «θεραπεύσει» σώμα και ψυχή;

Η Τέχνη πραγματικά μπορεί να «θεραπεύσει» σώμα και ψυχή και σήμερα και επιστημονικά έχει αποδειχτεί ότι μουσικοί μέσω της Τέχνης έχουν βοηθήσει στη θεραπεία ασθενών αλλά αυτό στο οποίο πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση είναι ότι εμείς οι

ίδιοι πρέπει να βοηθήσουμε τους εαυτούς μας.

Η κ. Ρίτα Μπουμπουλίδη ευαισθητοποιημένη από τη σπάνια μορφή Σκλήρυνση κατά Πλάκας που ταλαιπώρησε τον σύζυγο της είναι ο λόγος για τον οποίο πραγματοποιεί μια σειρά από ρεσιτάλ πιάνου σε συνεργασία με το Μουσείο της Πόλεως των Αθηνών – Ίδρυμα Βούρου-Ευταξία και το Μουσικό Τμήμα του Φιλολογικού Συλλόγου «Παρνασσός»

Υπενθυμίζεται ότι το έργο θα ολοκληρωθεί σε οκτώ διαδοχικά ρεσιτάλ – το πρώτο εκ των οποίων πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο 2009 – και τα έσοδα θα διατεθούν υπέρ των σκοπών της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά πλάκας.

Όλα τα ρεσιτάλ θα πραγματοποιηθούν στην αίθουσα συναυλιών του Φιλολογικού Συνδέσμου «Παρνασσός», πλ. Καρύτση αρ. 8.

Οι ημερομηνίες των υπολοίπων ρεσιτάλ είναι οι ακόλουθες: 15 Μαΐου 2010, 7 Ιουνίου 2010, 28 Ιουνίου 2010

Την ευχαριστούμε θερμά για αυτή της την πρωτοβουλία!

Επιμέλεια **Εύα Ιωαννίδου**

Πώληση χονδρική - λιανική



Άμεση παράδοση



Δωρεάν Service



Δωρεάν επίδειξη κατ' οίκον σε όλη την Ελλάδα



Πλήρη παρακαταθήκη ανταλλακτικών



Scooter

Μεγάλη ποικιλία σε scooter με ταχύτητα από 8-15km/h

new



E-drive

Τώρα κινηθείτε ηλεκτρικά με χειροκίνητο αμαξίδιο

Ορθοστάτης Hi-Lo M

Ορθοστάτες χειροκίνητοι και ηλεκτροκίνητοι με δυνατότητα ηλεκτρικών ανακλίσεων



Power Chair

Ηλεκτρική πολυθρόνα πτυσσόμενη για στενούς χώρους



Η πρόσβαση δεν έχει όρια... ανεβείτε παντού με ασφάλεια και άνεση.

Αναβατόρια



για εύκολη μεταφορά



για περιστρεφόμενες σκάλες



για ίσιες σκάλες



ΑΘ. ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ORTHOSTATICAL

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ - ΕΙΔΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Θεσσαλονίκη: Ανθέων 27, Τ.Κ 566 26 Συκιές, Τηλ.: 2310-214.127, Fax : 2310-214.590
Υποκατάστημα Αθηνών 1: Μ. Βόδα 52, Τ.Κ 104 40, (Σταθμός Λαρίσης), Τηλ.: 210 82.56.748
Υποκατάστημα Αθηνών 2: Φανερωμένης 50, Χαλκιδίς, Τηλ.: 210 82.56.748
www.orthostatical.gr e-mail: info@orthostatical.gr



Αριθμός Πιστοποίησης 331709
Πιστοποιημένη κατά DIN EN ISO 9001

Πώληση χονδρική - λιανική

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΜΕΝΟ SERVICE

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
ΑΠΟ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

Ποδήλατα Thera

Ειδικά ηλεκτρονικά ποδήλατα παραπληγίας ή τετραπληγίας με πολλαπλό συνεχή ανασπαστικό έλεγχο, έγχρωμη οθόνη.



Ζωντανή απεικόνιση της υπολειπόμενης μυϊκής δύναμης με στόχο την ενδυνάμωση των μυών.



Thera Live

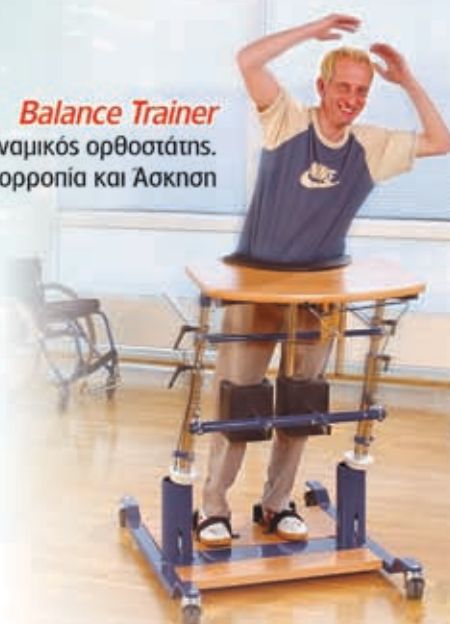


Thera Vital



Ηλεκτρικά
κρεβάτια
με πολλαπλές
ρυθμίσεις

Balance Trainer
Δυναμικός ορθοστάτης.
Ισορροπία και Άσκηση



Πτυσσόμενο



Ζυγίζει μόνο 24Kg



Likolight
Μεταφερθείτε
παντού εύκολα
και με ασφάλεια.

Golfo
Γερανάκι για
μεταφορά,
βάδιση και
ορθοστάτιση



Νεότερες θεραπευτικές εξελίξεις στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Λαμβάνοντας υπόψη την πρόοδο που έχει συντελεστεί στη διάγνωση, παρακολούθηση και θεραπευτική προσπάθεια αντιμετώπισης της ΠΣ την τελευταία 20ετία, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το γεγονός ότι σήμερα έχουμε καταφέρει να παρέμβουμε ευνοϊκά στη φυσική ιστορία της νόσου χαρίζοντας στους ανθρώπους με ΠΣ καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ανοσοτροποποιητικές θεραπείες πρώτης επιλογής που χρησιμοποιούνται τα τελευταία 16 χρόνια (Ιντερφερόνη β-1a 22 mcg & 44 mcg υποδόρια, Ιντερφερόνη β-1a 30 mcg ενδομυϊκά, Ιντερφερόνη β-1b 250 mcg υποδόρια και οξική γλατιραμέρη 20 mg υποδόρια) μειώνουν

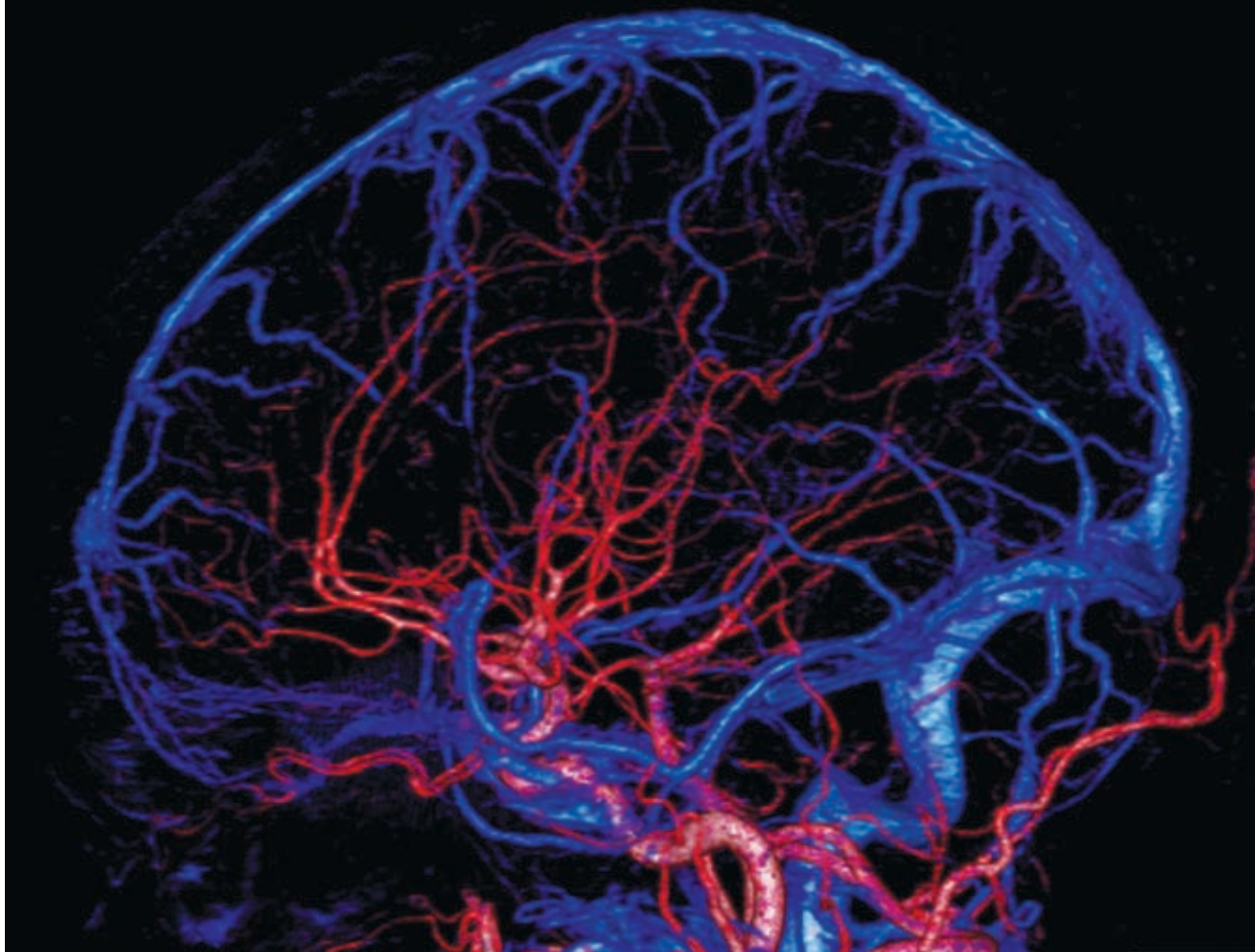
τη συχνότητα των υποτροπών και επιβραδύνουν την πορεία της νόσου. Στο πρόσφατο παρελθόν προστέθηκε στη θεραπεία ένα μονοκλωνικό αντίσωμα (natalizumab) με καλά αποτελέσματα στις υποτροπές και την εξέλιξη της αναπηρίας, το οποίο όμως χορηγείται σε ασθενείς με πολύ ενεργό νόσο και σαν φάρμακο δεύτερης επιλογής σε ασθενείς που δεν ανταποκρίνονται καλά στις παραπάνω θεραπείες. Η χορήγηση πρέπει να επανεξετάζεται στα δύο χρόνια θεραπείας. Σαν τρίτη επιλογή έχουμε το ανοσοκατασταλτικό μιτοξανδρόνη για μέχρι ενάμισι χρόνο θεραπεία.

Παρόλη όμως την πρόοδο που έχει γίνει στη θεραπευτική προσέγγιση

της ΠΣ υπάρχουν ακόμη πολλά που μπορούν να γίνουν. Αναμένονται με ιδιαίτερο ενδιαφέρον φάρμακα που θα έχουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, θα είναι ασφαλή και θα μπορούν να λαμβάνονται ευκολότερα από τον ασθενή.

Πρόσφατα εγκρίθηκε και κυκλοφορεί στην Ελλάδα μια ηλεκτρονική συσκευή αυτοχορήγησης, με την ονομασία RebiSmart™. Η συσκευή αυτή αποτελεί μια καινοτομία προς όφελος των ασθενών με πολλαπλή σκλήρυνση και συνδυάζεται με τα φυσίγγια πολλαπλών δόσεων της ιντερφερόνης β-1a (22mcg & 44mcg). Το φυσίγγιο τοποθετείται στη συσκευή μια φορά εβδομαδιαίως και καλύπτει πλήρως τη θεραπεία





Αναμένονται με ιδιαίτερο ενδιαφέρον φάρμακα που θα έχουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, θα είναι ασφαλή και θα μπορούν να λαμβάνονται ευκολότερα από τον ασθενή.

για 3 δόσεις, δηλαδή για ολόκληρη την εβδομάδα ενώ μπορεί να μείνει και εκτός ψυγείου κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες.

Η συσκευή είναι πλήρως αυτοματοποιημένη και παρέχει πολλές ευκολίες. Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματά της είναι το γεγονός ότι σε καμία φάση της διαδικασίας δεν είναι ορατή η βελόνα, γεγονός που πολλές φορές προκαλούσε άγχος. Η έγχυση γίνεται μόνο όταν η συσκευή είναι κατάλληλα τοποθετημένη πάνω στο δέρμα ενώ η δια-

δικασία διακόπτεται σε περίπτωση που η ένεση δεν πραγματοποιείται σωστά.

Επιπλέον μπορούν να ρυθμιστούν ηλεκτρονικά πολλές παράμετροι, όπως η ταχύτητα και το βάθος της βελόνας και η ταχύτητα που θα γίνει η έγχυση του φαρμάκου. Συγχρόνως διατηρείται ηλεκτρονικό αρχείο με τις ημερομηνίες που έγιναν οι ενέσεις ώστε να γνωρίζει ο ασθενής αν ακολουθεί σωστά την θεραπεία του. Η συσκευή αναμένεται σε γενικές γραμμές να προσφέρει μεγαλύτερη ευκολία και περισσότερη άνεση στις μετακινήσεις των ατόμων με Π.Σ.

Στο άμεσο μέλλον θα προστεθούν στη διάθεσή μας και νέα φάρμακα με πολύ καλή αποτελεσματικότητα, που θα χορηγούνται από το στόμα βελτιώνοντας περαιτέρω την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Πρόσφατα ανακοινώθηκαν ενθαρρυντικά αποτελέσματα για δύο από αυτές τις ουσίες. Η πρώτη ονομάζεται κλαδριβίνη και θα λαμβάνεται από το στόμα με τη μορφή δισκίων ενώ η χορήγησή της θα γίνεται 2 και σε μερικές περιπτώσεις 4 φορές το χρόνο. Η άλλη ουσία που αναμένεται να εγκριθεί ονομάζεται φινγκολιμόδη και θα λαμβάνεται καθημερινώς από το στόμα.

Τέλος αναμένονται νέες ουσίες που βρίσκονται ακόμη σε στάδια κλινικής έρευνας όπως ένα μονοκλωνικό αντίσωμα με την ονομασία alemtuzumab καθώς και άλλες ουσίες που θα λαμβάνονται από το στόμα με τα ονόματα Iaquinimod, BG12 και η οιστριόλη για τις γυναίκες.

Αναστάσιος Ωρολογάς

Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.
Πρόεδρος Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας Σ.Κ.Π
Μέλος της Διεθνούς Ιατρικής και Επιστημονικής Επιτροπής της MSIF

Επιδιώκονταςτην ΕΥΤΥΧΙΑ

Η ευτυχία που βιώνει ο σύγχρονος άνθρωπος σε μεγάλο ποσοστό καθορίζεται από γενετικούς παράγοντες, την κατάσταση της υγείας του αλλά και άλλους παράγοντες που σε πολλές περιπτώσεις βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό μας. Ωστόσο, πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι στην πραγματικότητα μπορούν να ελέγξουν την ευτυχία τους και να την αυξήσουν μέσω ορισμένων πρακτικών.

Η ψυχολόγος **Sonja Lyubomirsky**, του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, που έλαβε μέρος στο Συνέδριο της Αμερικανικής Ένωσης για την πρόοδο της επιστήμης αναρωτιέται αν είναι δυνατόν να γίνουμε πιο ευτυχισμένοι και με ποιο τρόπο. Παρά το εύρημα ότι η ευτυχία είναι μερικώς γενετικά καθορισμένη και παρά το ότι οι καταστάσεις έχουν

μικρότερη επίδραση στην ευτυχία από αυτή που νομίζουμε, θεωρεί ότι μεγάλο ποσοστό της ευτυχίας μας βρίσκεται στη δύναμή μας να την αλλάξουμε. Πέρσι ανασκόπησε 51 έρευνες που εξέτασαν προσπάθειες για αύξηση της ευτυχίας μέσω διαφόρων ειδών θετικής σκέψης και ανακάλυψε ότι οι πρακτικές αυτές μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ευεξία ενός ατόμου. Τα αποτελέσματα δημοσιεύονται στο περιοδικό 'Journal of Clinical Psychology'.

Ακολουθούν 5 παράγοντες που η έρευνα έδειξε ότι μπορούν να βελτιώσουν την ευτυχία μας:

Να είστε ευγνώμονες

Ζητήθηκε από ορισμένους συμμετέχοντες στην έρευνα να γράψουν γράμματα ευγνωμοσύνης

σε ανθρώπους που τους βοήθησαν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Η έρευνα ανακάλυψε ότι αυτοί οι άνθρωποι ανέφεραν αύξηση διάρκειας της ευτυχίας - για εβδομάδες ή και για μήνες-μετά την υιοθέτηση της συνήθειας. Αυτό που προκάλεσε μεγαλύτερη έκπληξη είναι ότι δεν ήταν αναγκαία η αποστολή του γράμματος. Ακόμα και όταν οι άνθρωποι έγραψαν γράμματα αλλά δεν τα παρέδωσαν ποτέ στον παραλήπτη εξακολουθούσαν να αναφέρουν ότι αισθάνονταν καλύτερα μετά από αυτό.

Να είστε αισιόδοξοι

Άλλη πρακτική που φαίνεται πως βοηθά είναι η αισιοδοξία. Ζητήθηκε από εθελοντές να οραματιστούν ένα ιδανικό μέλλον - για παράδειγμα η ζωή με υποστηρικτικό σύντροφο ή





**Μεγάλο ποσοστό της ευτυχίας μας
βρίσκεται στη δύναμή μας
να την αγγιξούμε,
μέσω διαφόρων ειδών θετικής σκέψης**

η ανεύρεση μιας εργασίας που τους ευχαριστεί- και να περιγράψουν την εικόνα σε ένα ημερολόγιο. Αφού το έκαναν για ορισμένες εβδομάδες οι άνθρωποι αυτοί επίσης ανέφεραν αυξημένα αισθήματα ευεξίας.

Μετρήστε τα καλά που έχετε στη ζωή σας

Άνθρωποι που καταγράφουν τρία καλά πράγματα που τους συνέβησαν κάθε εβδομάδα δείχνουν σημαντική αύξηση της ευτυχίας τους, σύμφωνα με έρευνες. Φαίνεται πως η πράξη της εστίασης στα θετικά, βοηθά τους ανθρώπους να θυμούνται τους λόγους που πρέπει να είναι ευτυχισμένοι.

Χρησιμοποιείτε τις δυνατότητές σας

Σε άλλη έρευνα ζητήθηκε από ανθρώπους να εντοπίσουν τα ισχυρότερα σημεία τους και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να τα χρησιμοποιήσουν με νέους τρόπους. Για παράδειγμα, κάποιος που θεωρεί ότι έχει καλή αίσθηση του χιούμορ να προσπαθήσει να πει ανέκδοτα σε επαγγελματικές συσκέψεις για να ελαφρύνει την ατμόσφαιρα ή να ευχαριστήσει λυπημένους φίλους. Αυτή η συνήθεια επίσης φαίνεται να αυξάνει την ευτυχία.

Κάντε καλές πράξεις

Φαίνεται πως με τη βοήθεια που δίνουμε στους άλλους βοηθάμε και τον εαυτό μας. Άνθρωποι που αφιερώνουν χρόνο ή χρήματα σε αγαθοεργίες ή που αλτρουιστικά βοηθούν συν ανθρώπους τους που έχουν ανάγκη, αναφέρουν βελτίωση της ευτυχίας τους.

Πηγή :
Journal of Clinical Psychology

Επιμέλεια :
Σοφία Παπαναστασάτου



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Τετάρτη 26 Μαΐου 2010

19:30-22:00 Επίσημη τελετή έναρξης - Δείπνο Αίθουσα τελετών Α.Π.Θ.
Προσκεκλημένος ομιλητής: Καθ. Δημήτρης Νανόπουλος

Πέμπτη 27 Μαΐου 2010

08:00-09:00 Προσέλευση- Εγγραφές

09:00-10:30 **1η Θεματική ενότητα - Σύγχρονη θεραπευτική αντιμετώπιση στη Σ.Κ.Π**

Πρόεδρος: Λογοθέτης Ι.

Πασχαλίδου Μ. Συμπτωματικές και συμπληρωματικές θεραπείες αντιμετώπισης ατόμων με Σ.Κ.Π
Πελίδου Ε., Νεότερες θεραπείες για τη σκλήρυνση κατά πλάκας: από του στόματος σκευάσματα
Siva A., New players in MS - When and where? / "Has the time come to switch to oral drugs as first-line therapy in MS? Monoclonal antibodies and where to go in a patient with highly active MS?"

10:30-11:00 **Διάλειμμα - καφές**

11:00-13:00 **2η Θεματική ενότητα - Πρόσφατες τεχνικές στη φυσική αποκατάσταση και ποιότητα ζωής στη Σ.Κ.Π**

Προεδρείο: Κύρκος Ι., Σακάς Δ.

Κύρκος Ι., Ορθοπαιδικά προβλήματα λόγω Σ.Κ.Π

Σακάς Δ., Η συμβολή της σύγχρονης χειρουργικής νευροτροποποίησης στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με σκλήρυνση κατά πλάκας

Μάγρας Ι., Η ενδοραχιαία χορήγηση μπακλοφένης για την αντιμετώπιση της σπαστικότητας σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας

Αθανασιάδης Ε., Αξιολόγηση και θεραπευτικός σχεδιασμός σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας

Σχολιάστρια: Γαροπούλου Β.

13:00-14:30 **Πρώτη Στρογγυλή Τράπεζα**

Σκλήρυνση κατά πλάκας: Ο ασθενής αντιμέτωπος με τη νόσο του

Προεδρος: Μυλωνάς Ι.

Μυλωνάς Ι., Εισαγωγή

Χατζηγεωργίου Γ., Σ.Κ.Π. – Από τα αίτια στη θεραπευτική αντιμετώπιση

Μπαϊρακτάρης Χ., Συμπτωματικές καταστάσεις στη Σ.Κ.Π.

Κόπωση, Διαταραχές Ύπνου: Διάγνωση και θεραπεία

Τσαχαγέα Ε., Η οικογένεια μπροστά στη Σ.Κ.Π.

14:30-16:00 **1ο Φροντιστήριο - Επαγγελματικά, νομικά και προνοιακά θέματα**

Πρόεδρος: Γεννηματά Φ.

Συντονιστές: Κωνσταντόπουλος Σ., Τσίχλα Σ., Μιχαλάκης Κ., Τσαλαμανιός Εμ., Θυραίου Χ.

16:00-16:30 **Διάλειμμα – καφέ**

16:30-17:30 **3η Θεματική ενότητα - Πρόσφατες εξελίξεις στην έρευνα της Σ.Κ.Π**

Προεδρείο: Μπαλογιάννης Σ., Ματσούκας Ι.

Κούτλας Ε., Γρήγορη διάγνωση

Δερετζή Γ., Άμεση θεραπεία

Γρηγοριάδης Ν., Πειραματικές θεραπείες της Σ.Κ.Π

17:30-18:30 **4η Θεματική ενότητα – Μελλοντικές εξελίξεις στην έρευνα της Σ.Κ.Π**

Πρόεδρος: Siva A.

Dembinsky V., The use of novel immunological techniques for the follow up of MS patients and for tailoring the treatment to each individual patient

Καρούσης Δ., Overview on neuroprotection in MS

18:30-20:30 **Δορυφορικό συμπόσιο (Merck Serono)**

Πρόεδρος: Ωρολογάς Α.

Κούτλας Ε., Μελλοντικές θεραπευτικές προοπτικές στην πολλαπλή σκλήρυνση

Γρηγοριάδης Ν. Η τεχνολογία στην υπηρεσία του ατόμου με Σ.Κ.Π.

Παρασκευή 28 Μαΐου 2010

09:00-10:30 **Δεύτερη Στρογγυλή τράπεζα**

Ψυχολογική υποστήριξη νεοδιαγνωσθέντων ατόμων με Σ.Κ.Π., συγγενών και φροντιστών

Πρόεδρος: Ιακωβίδης Α.

Ιακωβίδης Α., Ψυχικά προβλήματα σε άτομα με ΣΚΠ

Κυριάκος Δ., Η διαχείριση του άγχους στη Σ.Κ.Π.

Φώσκολος Δ., Ενδοοικογενειακή βία σε οικογένειες ασθενών

10.30-12.30 **5η Θεματική ενότητα – Εξελίξεις στη συμπτωματική αντιμετώπιση της Σ.Κ.Π.**

Πρόεδρος: Φωκάς Κ.

Καμπέρης Σ., Η ορθή χρήση του βελονισμού ως ιατρική θεραπευτική παρέμβαση στην αντιμετώπιση συνοδών συμπτωμάτων σε άτομα με Σ.Κ.Π.

Αθανασιάδης Λ., Η σεξουαλικότητα των ατόμων με Σ.Κ.Π

12.30-13:00 **Διάλειμμα - καφέ**

13:00-14:30 **Workshop - Η διαχείριση του άγχους στη Σ.Κ.Π**

Συντονιστής: Κυριάκος Δ.

Κυριάκος Δ., Ψυχοφυσιολογική θεώρηση στρες

Πασαλίδου Κ., Διαφορετικά είδη στρες και η επίδραση τους στον ανθρώπινο οργανισμό

Νασιοπούλου Γ., Επίπτωση του στρες στο άτομο με Σ.Κ.Π

14:30-16:00 **2ο Φροντιστήριο - Όταν όλα μου γυρίζουν...**

Ένα workshop για το δικαίωμα ψυχικής φροντίδας σε όλους

Συντονίστριες: Σαντμόν Ρ., Σιαμπάνη Κ., Ζιώγα Δ.

16:00-16:30 **Βιωματική παρουσίαση: Από την ανακοίνωση της διάγνωσης έως σήμερα**

Συντονίστριες: Σ. Κουπίδου, Π. Σιδηρά

16:30-17:00 **Λήξη συνεδρίου - Συμπεράσματα**

Ωρολογάς Α.

Ενημερωθείτε για την LifeRight



Η **LifeRight** είναι ένα Δίκτυο Παροχής Υπηρεσιών και Ενημέρωσης Ατόμων με Αναπηρίες. Πρόκειται για μια μη κερδοσκοπική εταιρεία, που σκοπό έχει την καλλίτερη ενημέρωση και εξυπηρέτηση των ατόμων με αναπηρίες, των οικογενειών τους, και των ανθρώπων που εργάζονται στο χώρο της αναπηρίας και της ειδικής αγωγής. Συνεργάζεται με σωματεία, ιδρύματα, δήμους, ειδικά σχολεία και διάφορους φορείς κρατικούς και ιδιωτικούς, προβάλλοντας εκδηλώσεις, προγράμματα, σεμινάρια και διάφορα θέματα, μέσα από το διαδίκτυο, προσφέροντάς τους παράλληλα ανθρώπινο δυναμικό, με επαγγελματικό ή με εθελοντικό χαρακτήρα.

Επίσης παρέχει δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη για την αγορά κατάλληλων προϊόντων που βοηθούν στην αποκατάσταση και μεσολαβεί στην εύρεση ατόμων διαφόρων ειδικοτήτων, όπως νοσηλευτές, συνοδούς, φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και άλλες ειδικότητες, για την κάλυψη προσωπικών αναγκών.

Στο www.liferright.gr μπορείτε να λαμβάνετε πληροφορίες για νέες επιστημονικές ανακαλύψεις στον τομέα της υγείας, δικαιώματα και χορηγήσεις σε ασφαλισμένους, νομοθεσίες, γενετικές καταστάσεις, ασθένειες, βοηθήματα και είδη αποκατάστασης για ΑμεΑ, χρήσιμα τηλέφωνα με διευθύνσεις και πολλά άλλα ενδιαφέροντα άρθρα.

LifeRight Επικοινωνία: Tel: 2310.249.895 Email: info@liferright.gr, Web: www.liferright.gr

ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

Θεσσαλονίκη 12/4/2010

ΔΟΥΛΑΙΟΥ 19, 544 54 ΘΕΣ/ΝΙΚΗ, ΤΗΛ./FAX: 2310 907745

Αγαπητοί φίλοι,

Σας ευχαριστούμε για τη μέχρι τώρα ανταπόκριση και συμμετοχή σας στις εκδηλώσεις μας.

• Σας ενημερώνουμε ότι το πρώτο μέρος της **ομαδικής έκθεσης μινιατούρας** θα εγκαινiasτεί το **Σάββατο 17 Απριλίου 2010** και ώρα 20:00 **στην αίθουσα Τέχνης του Athos Palace Hotel**, στην Καλλιθέα Χαλκιδικής. Τα έργα (διαστάσεων 20 X 20 εκ.), που θα εκτεθούν, θα πωλούνται προς 20 ευρώ. Τα έσοδα θα διατεθούν στο «Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του 5ου Σχολείου Ειδικής Αγωγής Νέας Ευκαρπίας».

• Το δεύτερο μέρος της ομαδικής έκθεσης μινιατούρας, θα εγκαινiasτεί το **Σάββατο 1η Μαΐου 2010**, στην ίδια αίθουσα. **Τα έσοδα από τις πωλήσεις θα διατεθούν στην «Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας».**

• Για τα εγκαίνια της Πρωτομαγιάς, η Εταιρεία μας θα πραγματοποιήσει **ημερήσια εκδρομή με πούλμαν**, στο συγκρότημα των ξενοδοχείων **Athos και Pallini Hotels**. Το πούλμαν θα ξεκινήσει στις 9 το πρωί από το σούπερ μάρκετ «ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΗΣ» στο γήπεδο ΠΑΟΚ. Μετά τα εγκαίνια, οι εκδρομείς θα επιστρέψουν με το ίδιο πούλμαν στο γήπεδο ΠΑΟΚ.

Γ' αυτό παρακαλούμε να δηλώσετε εγκαίρως συμμετοχή. Η τιμή του εισιτηρίου θα οριστεί ανάλογα με τον αριθμό των συμμετοχών.

Τηλ. επικοινωνίας: **6937594834** (κα Ταρσή Τζενανίδου).

• Όσοι φίλοι επιθυμούν, μπορούν να λάβουν μέρος στην ομαδική έκθεση με θέμα «**Γωνίες της Θεσσαλονίκης**», που θα γίνει αρχές Ιουνίου στο Κέντρο Ιστορίας Θεσσαλονίκης.

• Σας πληροφορούμε επίσης, ότι **στις 25 και 27/7/2010**, η θεατρική μας ομάδα θα ανεβάσει το έργο του Αλφρέ ντε Μυσσέ «**Δεν παίζουν με τον Έρωτα**», στο **Κινηματοθέατρο του Pallini Hotel**, στην Καλλιθέα Χαλκιδικής, στις 9 το βράδυ.

Είσοδος ελεύθερη. Πληροφορίες στο τηλέφωνο: **6937594834**.

Με εκτίμηση

Η Πρόεδρος **Ταρσή Τζενανίδου**

Η νέα σελίδα της Ελληνικής Εταιρίας για την ΣΚΠ
είναι γεγονός: www.gmss.gr

12 λόγους που θα σας κάνουν να θέλετε να μας επισκεφτείτε!

Περιηγηθείτε τώρα στη σελίδα μας και βρείτε άρθρα για την ΣΚΠ, από κινήσεις & ασκήσεις μέχρι Θεραπείες, σεξ, εμμηνόπαυση κτλ.



Γράψτε στο shoutbox μας ώστε να δουν κι άλλοι επισκέπτες την «καλημέρα» σας.

Ενημερωθείτε για τα τελευταία γεγονότα γύρω από την gmss.gr αλλά και εκδηλώσεις που πραγματοποιούμε για εσάς.

Μιλήστε ζωντανά με άλλους που έχουν συνδεθεί στο chat room μας και ανταλλάξτε γνώμες, απορίες κτλ

Συζητήστε μέσα από το φόρουμ μας. Γράψτε την γνώμη σας ή το σχόλιό σας, αφήστε το προσωπικό σας θέμα ώστε να αναπτυχθεί μία συζήτηση. Βρείτε μία σελίδα που θέλετε μέσα από τις διασυνδέσεις μας ή προτείνετε μας εσείς μία.

Διαβάστε το περιοδικό μας και μείνετε ενημερωμένοι για όλα αυτά που παρέχουμε.

Επικοινωνήστε μαζί μας και στείλτε μας τις προσωπικές σας απορίες και ερωτήσεις είτε σε θέματα της νέας μας ιστοσελίδας είτε θέματα που σας απασχολούν.

Ανταλλάξτε email με άλλους φίλους σας με τον νέο σας λογαριασμό από την gmss. Π.χ. john@gmss.gr
Συνεισφέρετε κι εσείς ώστε να αναπτυχθούμε και να σας παρέχουμε περισσότερα.

Ακολουθήστε μας στο facebook και στο twitter ή πάρτε μέρος σε έρευνες.

Βοηθήστε μας να αναπτυχθούμε και να σας παρέχουμε γρηγορότερα καλύτερες υπηρεσίες μέσω διαδικτύου. Βρείτε σχετικό θέμα στο φόρουμ μας.

**ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ ΛΙΓΟ
ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΔΕΙΣ !!!**



Κάποια μέρα ο γιος ρωτάει τον πατέρα του:

-Πατέρα, θέλεις να συμμετάσχεις μαζί μου στον μααραθώνιο;
Ο πατέρας παρόλα που είναι καρδιακός απάντησε ...ναι .

Έτσι αποφάσισαν μαζί να δηλώσουν συμμετοχή .

Μετά από ένα διάστημα ρωτάει ο γιος τον πατέρα:

-Πατέρα τι λες , μπορούμε να δηλώσουμε συμμετοχή στο Ironman;
Ο πατέρας απάντησε ... ναι..αλλά είναι το ποιο δύσκολο τρίαθλο στο κόσμο που διοργανώνετε κάθε χρόνο στην Hawai ...

Οι αθλητές πρέπει να κολυμπήσουν 3,86km ,
με το ποδήλατο 180,2km και να τρέξουν 43,19km
διασχίζοντας το νησί.

Ο πατέρας με τον γιο έγιναν ένα σώμα για να λάβουν συμμετοχή...

και τώρα δες το VIDEO...

www.godtube.com/view_video.php?viewkey=8cf08faca5dd9ea45513



Ημερήσια Εκδρομή Αναψυχής

Το γραφείο Θεσσαλονίκης της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. διοργανώνει ημερήσια εκδρομή αναψυχής, **το Σάββατο 15 Μαΐου 2010** στο Νέο Σκοπό Σερρών και επίσκεψη στο **θεραπευτικό κέντρο Ιππασίας**. Αναχώρηση στις 9.30 π.μ. μπροστά από το Βασιλικό Θέατρο, στον Λευκό Πύργο. Το κόστος ανά άτομο είναι 15 ευρώ.

Για δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνήστε στα τηλέφωνα 2310-949909 και 2310949672 τις ώρες 10.00 -14.00 μ.μ.

ΑΓΓΕΛΙΑ
 'Αναζητω εργασία και πασχω απο Σ.Κ.Π
 θελω να μου δωθει η δυνατότητα της πληρης επανενταξης μου στο κοινωνικό σύνολο. Ειμαι γνωστης πωλησεων ,αγγλικών , internet κ καθώς και εκπληρωμενες στρατιωτικές υποχρεωσεις
Σαν ατομο το κρατος με εχει εντάξει σε ενα πρόγραμμα που πριμοδοτεί τον εργοδοτη με 25 ευρω ανα μερα εργασίας μου.
 τηλ επικοινωνιας το **6947. 672815**
 Σας ευχαριστώ Αουαδ Γιώργος

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Γενικές Πληροφορίες «BETAFERON» 210 5225867 (ώρες γραφείου)
 Συμβουλευτική Υπηρεσία «AVONEX» Βορείου Ελλάδος, 2310 334415 (ώρες γραφείου)
 Συμβουλευτική Υπηρεσία «AVONEX» Νοτίου Ελλάδος, 210 6891693 (ώρες γραφείου)
 Γενικές Πληροφορίες «REBIF», 800-11 44 44 22
 Ιατρείο Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας, στο ΕΙΑΑ, 2102385849 (Δευτέρα 10:00 - 12:00, Dr. Κ. Πετροπούλου)
 Μονάδα Νευρογενούς Ουροδόχου Κυστεως, στο ΕΙΑΑ, 2102385849 (Δευτέρα & Πέμπτη 9:00 - 11:00, κ. Α. Ραπίδη)
 Ιατρείο Διαταραχών Μυϊκού Τόνου - Σπαστικότητας, στο ΕΙΑΑ, 2102385849 (Τετάρτη 11:30 - 13:00, Dr. Κ. Πετροπούλου)
 Ιατρείο Διαταραχών Μυϊκού Τόνου - Σπαστικότητας, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849 (Παρασκευή 12:00 - 13:00, κ. Α. Ραπίδη)
 Ιατρείο Οστεοπόρωσης & Μεταβολικών Νοσημάτων των Οστών, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849 & 2314115 (Πέμπτη 9:30 - 12:30, κ. Κ. Αθανασόπουλος)
 Μονάδα Σεξουαλικής Αποκατάστασης και Γονιμότητας Παραπληγικών, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849 (Πέμπτη 9:30 - 13:00, κ. Ν. Τασιόπουλος)
 Ιατρείο Σεξουαλικής Δυσλειτουργίας, στην «ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ», 2105244694-8
 Κινητή Οδοντιατρική Μονάδα (Για τις περιοχές Πειραιώς και Νίκαιας), 210 4910817 & 4955559
 Ιατρείο Πόνου Νοσοκομείο Πατησίων, 2102513345
 Ιατρείο Πόνου Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, 2310 993346 & 993111
 Κέντρο Αναφοράς Σεξουαλικών Δυσλειτουργιών, 2310 999099 & 993111
 Σύμβουλοι υπηρεσίας «EXTAVIA» : τηλ. 210 - 6300593, ώρα: 8.00 - 20.00



Ένας σκύλος περιφέρεται στη ζούγκλα και βλέπει μια λεοπάρδαλη

να κατευθύνεται προς το μέρος του, φανερά πεινασμένη.

“Ωχ μπλέξαμε!”, σκέφτεται ο σκύλος.

Τότε βλέπει κάτι κόκαλα εκεί κοντά και αρχίζει να τα ροκανίζει με την πλάτη γυρισμένη στην λεοπάρδαλη. Ενώ εκείνη είναι έτοιμη να του χιμήξει, ο σκύλος λέει:

- Μμμ... Πολύ νόστιμη αυτή η λεοπάρδαλη. Αναρωτιέμαι αν υπάρχουν άλλες εδώ τριγύρω... Η λεοπάρδαλη παγώνει, και εξαφανίζεται πίσω από κάτι δέντρα.

“Λίγο έλειψε να την πατήσω”, σκέφτεται “αυτός ο σκύλος θα με έτρωγε...”

Ένας πίθηκος, παρακολουθώντας όλο το σκηνικό από ένα δέντρο, σκέφτεται ότι μπορεί να εξασφαλίσει την εύνοια της λεοπάρδαλης και να γλιτώσει το τομάρι του, εξηγώντας της αυτό που είχε συμβεί. Πάει προς το μέρος της και εξηγεί τα πάντα. Η λεοπάρδαλη, έξαλλη για την κοροϊδία, λέει στον πίθηκο:

- Ελα, πίθηκε. Ανέβα στη ράχη μου να δεις από κοντά τι πρόκειται να πάθει ο σκύλος!

Ο σκύλος βλέπει τη λεοπάρδαλη να έρχεται προς το μέρος του με τον πίθηκο καβάλα.

“Τί θα κάνω τώρα;” σκέφτεται.

Κάθεται, λοιπόν, με την πλάτη γυρισμένη στους δυο. Όταν η λεοπάρδαλη και ο πίθηκος έχουν πλησιάσει αρκετά, ο σκύλος μουρμουράει:

- Πού είναι αυτός ο πίθηκος;

Ποτέ δεν μπορώ να τον εμπιστευτώ! Τον έστειλα πριν από μισή ώρα να μου φέρει άλλη μια λεοπάρδαλη κι ακόμα να φανεί...

Ευχαριστήρια

Το κατάστημα **STEMMA** εγκαταστάθηκε πρόσφατα στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, Χρυσοστόμου Σμύρνης 6.

Στο κομψό του χώρο οι προσκεκλημένοι επέλεξαν από μια πλούσια συλλογή αρωμάτων.

Η εκδήλωση είχε φιλικό χαρακτήρα αφού μέρος των εσόδων



διατέθηκε από τον ιδιοκτήτη του κ. **Κλήμη Χατζημαυρουδή**

για την αγορά ενός δερμάτινου καναπέ για τα γραφεία της Εταιρείας μας. Τον ευχαριστούμε θερμά για την πρωτοβουλία του αυτή



Η Λήδα Παπαδοπούλου, ο πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά πλάκας, Αναστάσιος Ωρολογάς, Μαίρη και Κλήμη Χατζημαυρουδή

Ευχαριστούμε θερμά, για τις χρηματικές τους δωρεές, τις κυρίες



Αμαραντίδου Μαρία
Κουτσογιάννη Στεργιανή
Μπαλτζή Καλλιόπη

ΑΓΓΕΛΙΑ

Τελειόφοιτη της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και συνεργάτης της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. ζητά εργασία ως βοηθός ιατρού.
Τηλέφωνο επικοινωνίας:

6970882016

ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ Σ.Κ.Π.

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαραλαμπάκη 3 - Κορ. Κωνσταντίνος, Άγιος Ιωάννης
Τ.Κ.: 55132 Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 949909, 2310 949672,
Fax: 2310 949909,
e-mail: info@gmss.gr
(καθημερινά Δευτέρα-Παρασκευή 10:00-14:00)

Αθήνα

Λεωφ. Βουλιαγμένης 507 και Λεωνιδίου, Ηλιούπολη 16341,
τηλ.: 210 9946733 & fax: 210 9946169
(καθημερινά 10:00-15:00)
e mail: athens@gmss.gr

Αλεξανδρούπολη

προσωρινά: τηλ. & fax 25510 29264
(κυρία Αγγελούδη)

Λάρισα

Χαλκιοπούλου Τέρμα, Πλατεία Εργατικών Κατοικιών Πυροβολικού, Λάρισα 413 35, τηλ. 2410 625166

Κρήτη

Σκεπετζή και Οικονομάκη, Μπεντεβή Ηράκλειο
τηλ: 2810 327063

Κέρκυρα

Κουλίνες, Εργατικές Κατοικίες, Τηλ. 2661040735

Πάτρα

Τηλ - Fax: 2610 - 997171

Καβάλα, Σύρο, Ρόδο

Το site στο internet είναι:
www.gmss.gr

Το chat επαναλειτουργεί!

Μπορείτε να μπειτε στην ανανεωμένη ιστοσελίδα μας στο www.gmss.gr και μιλήστε ζωντανά με άλλα μέλη, γνωρίσετε νέους φίλους και συζητήστε και ενημερωθείτε για θέματα που σας απασχολούν!

FACEBOOK

αν κάποιος έχει profile στο facebook μπορεί να αναζητήσει το group με όνομα: gmss.gr να γίνει μέλος και να προσκαλέσει και άλλα άτομα να γίνουν μέλη!

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ

Συμπληρώστε και κόψτε

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Στείλτε την συνδρομή σας στην παρακάτω διεύθυνση:

Παν. Χαραλαμπάκη 3 - Κορ. Κωνσταντίνος, Άγιος Ιωάννης Τ.Κ.: 55132 Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνα επικοινωνίας :

2310 949909, 2310 949672

E-mail : info@gmss.gr

ΝΑΙ, θέλω να εγγραφώ μέλος στην

Ελληνική Εταιρεία για τη Σ. Κ. Π.

ΝΑΙ, θέλω να ανανεώσω την εγγραφή μου

στην Ελληνική Εταιρεία για τη Σ. Κ. Π.

☐

Αποστέλλω το ποσό των 30€

για εγγραφή και πρώτη ετήσια συνδρομή

☐

Αποστέλλω το ποσό των

ως οφειλόμενη συνδρομή

για τα έτη.....

(ετήσια συνδρομή 20 €)

☐

Αποστέλλω ως δωρεά

το ποσό των

* Μπορείτε να στείλετε τη δωρεά σας

με ταχυδρομική επιταγή από οποιοδήποτε

ταχυδρομείο

ΟΝΟΜΑ :

ΕΠΙΘΕΤΟ :

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ :

ΠΟΛΗ :

Τ.Κ. :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :

EMAIL :

Είμαι α) ασθενής

☐

β) συγγενής

☐

γ) φίλος

☐

δ) θεραπευτής

☐

ε) χορηγός-δωρητής

☐



GEN/2/08.08

Ξεκινώντας με ενθουσιασμό την πορεία μας πριν από 340 χρόνια, αφοσιωθήκαμε με αίσθημα ευθύνης προς τους ασθενείς μας, στην έρευνα & ανάπτυξη καινοτόμων φαρμακευτικών και βιοτεχνολογικών προϊόντων. Στα χρόνια που πέρασαν, αναπτύξαμε ισχυρούς δεσμούς υγείας με τους συνανθρώπους μας, αλλάζοντας για πάντα τόσο τις θεραπευτικές επιλογές των ιατρών όσο και την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως.

Σήμερα, συνεχίζουμε να εργαζόμαστε με τον ίδιο ενθουσιασμό, επενδύοντας κάθε χρόνο για το σκοπό αυτό 1 Δισ. ευρώ—το 1/4 των εσόδων μας—και θέτοντας πάντα τον ίδιο στόχο:

Να γίνουμε όχι η μεγαλύτερη, αλλά η καλύτερη φαρμακευτική εταιρεία.

Πάντα για τους ασθενείς μας.



Λ. Κηφισίας 41–45 (Κτίριο Β), 151 23 Μαρούσι, Αθήνα

www.merckserono.net • www.merckserono.gr