

ΤΕΥΧΟΣ 61 / ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010

4101

ΠΑΡΟΡΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Φοινίκια
Αρ.Αδείας 1
ΕΚΥ.



Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ



“η Αναγέννηση” Α.Ε.

Κέντρο Αποθεραπείας - Αποκατάστασης Θεσσαλονίκης

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Το Κέντρο Αποθεραπείας - Αποκατάστασης Θεσσαλονίκης «η Αναγέννηση» παρέχει ένα πλήρες πρόγραμμα αποκατάστασης σε ασθενείς με οποιασδήποτε αιτιολογίας κινητικά προβλήματα. Λειτουργεί από τον Μάρτιο του 2005 και αποτελεί το μεγαλύτερο κέντρο αποκατάστασης στην Ελλάδα με 230 κλίνες, ενώ έχουν νοσηλευτεί πάνω από 3.000 ασθενείς (2005-2010).

Το Κέντρο Αποθεραπείας - Αποκατάστασης Θεσσαλονίκης «η Αναγέννηση» διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό, όπως θεραπευτική πισίνα, ορθοστάτη, καθώς και τις ειδικές υπηρεσίες που απαιτούνται ώστε ο ασθενής να επιστρέψει στην εργασία του και στην προηγούμενη κοινωνική ζωή του. Ιατρική κάλυψη και φροντίδα υπάρχει σε όλη τη διάρκεια του 24ώρου καθώς και στενή συνεργασία με ιατρούς όλων των λοιπών απαραίτητων ειδικοτήτων, καλύπτοντας όλες τις ανάγκες για εξειδικευμένη ιατρική παρακολούθηση. Το νοσηλευτικό προσωπικό βρίσκεται σε στενή επαφή με τον ασθενή, ακολουθεί τις ιατρικές οδηγίες για τη σωστή φροντίδα σε όλους τους τομείς και σε στενή συνεργασία με τις υπόλοιπες θεραπευτικές ομάδες.

Στο κέντρο αποκατάστασης «η Αναγέννηση» λειτουργεί αυτόνομη κουζίνα με εξειδικευμένο προσωπικό, που πληροί τις υψηλότερες προδιαγραφές ποιότητας και υγιεινής, χρησιμοποιώντας πάντα φρέσκα υλικά και νωπά κρέατα ελεγχόμενης ποιότητας.



ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ

Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια/ Ορθοπεδικές Παθήσεις/ Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις/
Νοσήματα Κινητικού Νευρώνα/ Σκλήρυνση κατά πλάκας κ.α.





Αγαπητοί φίλοι,

Όπως θα διαπιστώσετε, το τεύχος αυτό είναι γεμάτο από πολλά και διαφορετικά άρθρα, τα οποία αντικατοπτρίζουν και τις δραστηριότητες της Εταιρίας μας: Από ενημερωτικές εκδηλώσεις στο ακριτικό, πανέμορφο και φιλόξενο Φιλιάτι, διεθνείς επαφές με οργανισμούς, γιορτές, πάντα επιτυχημένες και τόσο απαραίτητες για την ψυχική μας ανάταση, άρθρα για πτυχές της πάθησης, όπως η προσβασιμότητα και η διατροφή, σκέψεις των μελών και των εθελοντών μας...

Η ζωή έχει πολλές πτυχές, οι οποίες επηρεάζονται από τη ΣΚΠ, ανάλογα φυσικά με τον κάθε άνθρωπο. Είναι χιλιοειπωμένο εξάλλου, αλλά πάντα πρέπει να το θυμόμαστε, πως η ΣΚΠ είναι σαν δακτυλικό αποτύπωμα: Διαφορετική για τον καθένα. Για το λόγο αυτό και η Εταιρία μας προσπαθεί να κινηθεί σε ένα ευρύ πεδίο δραστηριοτήτων, για να καλύψει όλες, στα όρια του εφικτού βέβαια, τις ανάγκες που δημιουργούνται στους ασθενείς με ΣΚΠ. Ανάγκες ενημέρωσης, επικοινωνίας, έκφρασης και τόσες άλλες.

Και αφού αναφέρθηκα στην ενημέρωση, σας παραπέμπω στην ιστοσελίδα μας, www.gmss.gr, την οποία πρέπει να βλέπετε συμπληρωματικά και αλληλένδετα με το περιοδικό μας. Εκεί, υπάρχουν δύο πολύ σημαντικά άρθρα, τα οποία αφορούν την χρόνια εγκεφαλονωτιαία φλεβική ανεπάρκεια, γνωστή στα αγγλικά και ως CCSVI, όπως και ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τις νέες από του στόματος θεραπείες.

Και τα δύο αυτά άρθρα είναι σημαντικά και επίκαιρα γιατί δίνουν έγκυρες και επιστημονικές πληροφορίες. Με τον τρόπο αυτό αποτρέπουν διάφορους επίδοξους μάγους να εκμεταλλευτούν την αγωνία και τον πόθο για θεραπεία από τη νόσο.

Η γνώση είναι δύναμη και η Εταιρία μας την προσφέρει γρήγορα και έγκυρα. Ενημερωθείτε!

Σας εύχομαι καλή χρονιά και σας περιμένουμε στις εκδηλώσεις μας.

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



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Ελληνική Εταιρία για τη
Σκλήρυνση κατά Πλάκας
Παν. Χαραλαμπάκη 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 ΕΜΣΡ:

Δήμητρα Καλογιάννη

ΜΕΛΗ:

Δήμητρα Καλογιάννη
Σπυρίδων Αντωνάκης
Αναστασία Κουδούνη
Σοφία Τσίχλα
Εμμανουήλ Τσαλαμανίδης

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

Η Εταιρία 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

YOUTH CLUB

6

ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΠ ΣΤΑ ΦΙΛΙΑΤΑ

8 - 9

ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΜΕΑ

10 - 11

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

14 - 17

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

21

AGENDA

22 - 23

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ
ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



Από τις Εθελόντριες με ήψα ήψια...

σύνταξη-επιμέλεια: **Ρία Κλαντζή**

Αυτή την εβδομάδα μου έκανε εντύπωση ένα διήγημα του 1954, του Αντώνη Σαμαράκη, για κάποιον ο οποίος κάθεται, λέει, στο καφενείο, διαβάζει εφημερίδα, και το σκοτάδι που κουβαλά μέσα του μεγαλώνει:

Καινούριες μάχες είχαν αρχίσει στην Ινδοκίνα... Ένα ακόμα ιαπωνικό αλιευτικό που γύρισε με ραδιενέργεια. "Η σκιά ενός νέου παγκόσμιου πολέμου απλούται εις τον κόσμο μας", ήταν ο τίτλος μιας άλλης είδησης. Ύστερα διάβασε άλλα πράγματα: το έλλειμμα του προϋπολογισμού... μια απαγωγή, ένα βιασμό, τρεις αυτοκτονίες...

Από το αδιέξοδο και την παραίτηση καταφέρνει να βγει μόνο όταν αρχίζει να ψάχνει μέσα του. Βρίσκει κάτι το οποίο δεν υπάρχει στην εφημερίδα που έχει ξεκοκαλίσει, καθώς και με ποιον τρόπο μπορεί ο ίδιος να κάνει κάτι αντί να κλαίγε-

ται. Βρίσκει ότι, ενώ ζητούνται τόσα και τόσα υλικά πράγματα στον κόσμο, αυτό που βλέπει να λείπει από παντού δε ζητείται πουθενά. Κι αν δεν κάνεις αρχή ζητώντας να βρεις μια λύση, πώς να τη βρεις;

Κάνει, λοιπόν, αυτός μια αρχή: Είναι συγγραφέας, που όμως φοβάται να εκφράσει προς τα έξω όσα βλέπει και νιώθει· αποφασίζει και βάζει μια μικρή αγγελία στην εφημερίδα, υπογράφοντας με το όνομά του ένα πρωτότυπο συγγραφικό έργο, τη βαθειά του ανάγκη που τολμά να μοιραστεί με τον κόσμο, ζητώντας να βρει μια λύση:

ΖΗΤΕΙΤΑΙ εθελός.

Υ.Γ. Με το δικό μου τρόπο κι εγώ ζητώ ελπίδα όταν ονειρεύομαι: Σπάω με την ψυχή μου πολλών λογίων τέσσερις τοίχους ή, απλά, βρίσκω ένα παράθυρο και, με τα μέσα μου μάτια μάλλον, ταξιδεύω.

Κι έτσι, καθώς ταξιδεύω με το καράβι της ψυχής μου, στη δική μου θάλασσα βρίσκομαι, πλέω κι ελευθερώνομαι.



Παιχνίδια στο κύμα. Από έναν αυθεντικό πίνακα ζωγραφισμένο με το πόδι από το **Μόγιαν Σάφα**. Μια εικόνα από το ημερολόγιο που πήρα από τη ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΔΙ Ε.Π.Ε., Αθήνα.

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

Youth Club! Be my friend, my friend!



Αν η κοινωνία μας μάθαινε από νωρίς να εκτιμάμε τη διαφορετικότητα όπως θα έπρεπε, πολλὰ θα είχαμε κερδίσει στην πορεία της ζωής μας τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Τον Οκτώβρη στη Βουδαπέστη έγινε κάτι ανάλογο.

Νέοι και λιγότερο νέοι συναντηθήκαμε υπό την αιγίδα της EPF (European Patients' Forum) με σκοπό την ενημέρωσή μας σε θέματα εθελοντισμού, την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών. Η EPF είναι μια οργάνωση-ομπρέλα που καλύπτει σε πανευρωπαϊκό επίπεδο οργανώσεις ασθενών οι οποίες δραστηριοποιούνται σε θέματα δημόσιας υγείας και κοινωνικής ιατρικής. Ιδρύθηκε το 2003 και περιλαμβάνει 46 οργανισμούς μη κυβερνητικού-μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, ένας από τους οποίους είναι και η **Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά πλάκας**. Τα περισσότερα από τα μέλη της EPF δραστηριοποιούνται, σε διαφορετικό

χρόνο το καθένα, προς την έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση των ασθενών τους σε ζητήματα που αφορούν στο εκάστοτε πρόβλημα υγείας και στην κοινωνική παρέμβαση με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής μέριμνας. Αναζητούν και προτείνουν λύσεις στην πολιτεία σε θέματα που τους αφορούν, διεκδικώντας όσα δικαιούνται σε μια σύγχρονη Ευρώπη του Πολίτη, η οποία ορισμένες φορές αδυνατεί να προσφέρει ακόμα και τα στοιχειώδη σε άτομα με αναπηρία και χρόνια νοσήματα.

Στην αρχή οι περισσότεροι ήμασταν μουδιασμένοι. Με τη συζήτηση όμως, και όσο το θέμα περνούσε από γενικές σε πιο ειδικές τοποθετήσεις, όλοι οι συμμετέχοντες άρχισαν να είναι πιο ομιλητικοί και να καταθέτουν τις ιδέες και τους προτάσεις τους με περισσότερο θάρρος και πιο έκδηλο ενθουσιασμό. Οι παρουσιάσεις που έγιναν ήταν από διοικητικά μέλη της EPF και εθελοντές, ασθενείς χρόνιων νοσημάτων και μη, όλοι μέλη μη κυβερνητικών ευρωπαϊκών οργανώσεων. Μας εξέθεσαν την εμπειρία τους στην οργάνωση και τη διαχεί-

ριση προγραμμάτων νεανικού εθελοντισμού και μας παρουσίασαν βήμα-βήμα πως οι ίδιοι ξεκίνησαν την προσπάθεια να βγουν από τα στενά όρια ενός συνόλου ατόμων που τους ενώνει το ίδιο πρόβλημα υγείας και να απευθυνθούν στην κοινωνία ως ισότιμα μέλη. Να πετύχουν δηλαδή την επανένταξη και την κοινωνικοποίηση, τη συμμετοχή στα κοινά και την ενεργοποίηση όλων εκείνων των δυνάμεων που αναπόφευκτα σιγούν μπροστά σε κάποιο πρόβλημα υγείας και καθλώνουν αρχικά το άτομο, αποκόπτοντάς το ή περιορίζοντάς του τις ευκαιρίες για μια φυσιολογική ζωή χωρίς εμπόδια. Και κατάφεραν τελικά να μας πείσουν πως όλα αυτά δεν είναι μια ουτοπία αλλά ένα πραγματοποιήσιμο όνειρο που με λίγη καλή θέληση και πολλή δημιουργικότητα μπορεί να γίνει μια νέα πραγματικότητα προς όφελος όλων! **Σας περιμένουμε λοιπόν όλους, νέους και λιγότερο νέους, να έρθετε στην εταιρία, να μας πείτε τις ιδέες σας, τα ενδιαφέροντά σας, τις ανάγκες σας, τι θα θέλατε να έχει η καθημερινότητά σας αλλά διστάζετε να το προσπαθήσετε και... που ξέρετε.. μάλλον υπάρχουν κι άλλοι εσάς που σκέφτονται όπως εσείς. Κι έτσι σιγά σιγά να χτίσουμε μια πιο όμορφη καθημερινότητα για μας και όσους αγαπάμε! Άλλωστε ως γνωστόν, τα θαύματα τα κάνουν οι παρέες!**



**We need you
and you need us!**

**YOUTH CLUB ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΤΗΛ 2310 949 909**

Ευτυχία Ε. Μπαλογιάννη – Ιατρός
Youth Project Leader



Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

είμαστε κοντά σας,
μπορούμε να βοηθήσουμε

Παν. Χαραλαμπίκη 3 & Κορ. Κωνσταντικάκη, 55132, Αγ. Ιωάννης, Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310-949909, 949672, fax 2310-949909, e-mail: info@gmss.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Πρόεδρος και τα μέλη της Τοπικής Επιτροπής του Γραφείου ΚΔ Μακεδονίας & Ηπείρου της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας έχουν τη χαρά να σας προσκαλέσουν στην επιστημονική εκδήλωση του Νέου Έτους την

Κυριακή 27 Φεβρουαρίου 2011

και ώρα 12:00 μ.μ.

**στη Λέσχη Αξιωματικών Φρουράς
(Εθνικής Αμύνης 1, περιοχή ΧΑΝΘ).**

Τιμή Πρόσκλησης: 10 ευρώ / άτομο

**Η εκδήλωση θα περιλαμβάνει γεύμα, μουσική και τη χορωδία του
Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης.**

Με εκτίμηση

Ο Πρόεδρος του Γραφείου
ΚΔ Μακεδονίας & Ηπείρου

Αναστάσιος Ωρολογάς
Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ

**Παρακαλούμε δηλώστε συμμετοχή το αργότερο μέχρι 24-2-2011 στο τηλ. 2310949672 & 2310949909
και ώρες 09:00-16:00 μ.μ.**

Η εκδήλωση πραγματοποιείται με την ευγενική υποστήριξη της Bayer – Schering A.G.

Πρώτη ημερίδα για τη ΣΚΠ στην πόλη των Φιλιατών



Η πόλη των Φιλιατών βρίσκεται 17 χλμ ΒΑ της Ηγουμενίτσας, έχει έκταση περίπου 965 στρέμματα και το υψόμετρο της κυμαίνεται από τα 190m έως τα 250m και διαμένουν σε αυτή πάνω από 3.000 κάτοικοι. Είναι κτισμένη σε ένα μικρό οροπέδιο. Το μεγαλύτερο μέρος του συγκροτημένου αστικού χώρου έχει αναπτυχθεί στους λόφους που περιβάλλουν το κέντρο της πόλης. Πρόκειται για παλαιά πόλη με πολλές ιστορικές αναφορές σε αυτή και το ρόλο της στη περιοχή. Η σημερινή πολεοδομική μορφή της πόλης, τουλάχιστον στο κέντρο της πόλης, είναι σε γενικές γραμμές, αποτέλεσμα της ύπαρξης κτισμάτων από την εποχή της τουρκοκρατίας αλλά και της ιδιαίτερης μορφολογίας του εδάφους.

Στην πόλη των Φιλιατών και έδρα

του νέου Δήμου εδρεύει το Γενικό Νομαρχιακό Νοσοκομείο Φιλιατών, τμήμα Στρατού, Αστυνομικό Τμήμα & τμήμα Φρουράς Συνόρων καθώς και κλιμάκιο Πυροσβεστικής Υπηρεσίας. Λειτουργούν επίσης Ειρηνοδικείο, Δ.Ο.Υ., καταστήματα Τραπεζών, Λύκειο και Γυμνάσιο, Σχολή Νοσοκόμων(ήδη Τ.Ε.Ε. Νοσηλευτικής), Πνευματικό Κέντρο με τμήματα Ωδείου

και Φιλαρμονικής καθώς και δυο Αθλητικά Σωματεία Τράπεζες, Εμπορικά καταστήματα.

Σήμερα τα έργα υποδομής του «Διασυννοριακού δικτύου» (Μεθοριακός σταθμός, Τελωνείο Μαυροματίου και Αμπελώνας καθώς και βελτίωση των λιμανιών Ηγουμενίτσας και Σαγιάδας) καθιστούν το Δήμο σημαντική είσοδο για την ανάπτυξη των σχέσεων με τη γείτονα Αλβανία.

Βασικές υποδομές της ευρύτερης περιοχής είναι η Εγνατία οδός, τα λιμάνια της Σαγιαδας και της Ηγουμενίτσας, το μικρο υδροηλεκτρικό έργο στο Φράγμα.

Ο πολιτιστικός σύλλογος Φιλιατών έχει στο ενεργητικό του πλούσια ιστορία. Οι πολιτιστικές δράσεις που αναπτύσσονται στην περιοχή κατά κύριο λόγο πραγματοποιούνται από τον σύλλογο.

Την χρονιά που πέρασε με δυσκολίες αλλά με όρεξη για δουλειά και αποτέλεσμα μπορέσαμε να πραγματοποιήσουμε καινούργιες δράσεις και είμαστε υπερήφανοι.





Η νεοσύστατη ομάδα θεάτρου που ήταν όνειρο ειδικά δικό μου φέτος λειτουργεί και τον Μάιο θα ανέβει και η παράσταση.

Η ομάδα κουκλοθέατρου που και αυτή έχω αναλάβει την επιμέλεια σαν εκπαιδευτριά της ΝΕΛΕ Θεσπρωτίας πραγματοποίησε παραστάσεις για τους μικρούς μας φίλους με μεγάλη επιτυχία.

Το καλλιτεχνικό εργαστήριο με περίπου εξήντα παιδιά και το χορευτικό του συλλόγου με τρία τμήματα.

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων αποφασίσαμε να πραγματοποιήσουμε και την πρώτη ημερίδα για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Φυσικά δεν θα μπορούσα να απευθυνθώ παρά μόνο στην Ελληνική εταιρεία για ΣΚΠ. Πρέπει να σημειώσω πως δεν μπορούσα να είχα καλύτερη συνεργασία και υποστήριξη για το

σωστό πλάνο της εκδήλωσης από τους έμπειρους συνεργάτες της ΣΚΠ και η εκδήλωση στέφθηκε από επιτυχία όπως σημείωσε στο τέλος της εκδήλωσης ο κ. Ωρολογάς Α. Πρόεδρος του Δ.Σ. της Ε.Ε.Σ.Κ.Π., Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.

Θέλω πολύ να ευχαριστήσω την Ελληνική Εταιρεία για τη ΣΚΠ και συγκεκριμένα τον κ. Ωρολογά Αναστάσιο, τον κ. Μιχαλάκη Κων/νο, Αντιπρόεδρο της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. και την Εύα Ιωαννίδου υπάλληλο της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. για τη βοήθεια της στη οργάνωση της ημερίδας.

Πιστεύω πως μια συνεργασία άνοιξε και είμαι πολύ χαρούμενη που γνώρισα τόσο καλούς ανθρώπους και άξιους επιστήμονες.

Σας εύχομαι να έχετε πάντα τόση όρεξη για την σωστή ενημέρωση

του κόσμου που την αποζητά ακόμη και στα ακριτικά μέρη της Ελλάδας όπως το Φιλιάτι.

Σαν άτομο με βαθιά καλλιτεχνική διάθεση θα ήθελα να αφιερώσω στους αναγνώστες σας.

**Μην φοβάσαι
έρχεται η άνοιξη
Εκεί θα είμαι και 'γω
Ο χειμώνας τελειώνει,
δες σου χαμογελώ
Μην κλαις σου φωνάζω
σ'αγαπώ.**

**Μην φοβάσαι ήρθε η άνοιξη
Δες εκεί είμαι και'γω
Χαμογέλα η ζωή είναι δώρο
Άνοιξε 'τοσ' αγαπώ !**

Σας ευχαριστώ

Μυλωνά - Σκευή Ιφιγένεια

Προσβασιμότητα ΑμεΑ στα Δημόσια Εκπαιδευτήρια

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2011

Το ποσοστό μαθητών με κινητικές αναπηρίες που οφείλονται σε ασθένειες όπως η Σκλήρυνση κατά Πλάκας, που επιθυμεί να φοιτήσει στην δημόσια εκπαίδευση, είναι αναμφισβήτητητα συνεχώς αυξανόμενο. Αποτελεί μάλιστα από μόνο του, ικανό κίνητρο για όλους μας, αλλά κυρίως για τους εκάστοτε αρμόδιους ώστε να δραστηριοποιηθούν για ένα περιβάλλον εκπαίδευσης χρηστικό και φιλικότερο απέναντι στον χρήστη.

Εξάλλου, η έννοια της προσβασιμότητας στην εκπαίδευση έχει διπλή υπόσταση. Περιλαμβάνει αρχικά, όλο το σύστημα της αλυσίδας μεταφοράς μέχρι τα εκπαιδευτήρια, με την παροχή των αντίστοιχων υπηρεσιών (δημόσια μέσα μεταφοράς, θέσεις παρκινγκ, κ.α.). Το δεύτερο και εξίσου σημαντικό, είναι η προσβασιμότητα στην ίδια την εκπαιδευτική διαδικασία, μέρη της οποίας αποτελούν, η συμμετοχή στις παραδόσεις, στις εξετάσεις, στους χώρους υγιεινής, η χρήση δηλαδή του κτιρίου του ίδιου. Ο αριθμός των ατόμων που είναι ολικά ή μερικά αποκλεισμένοι από το δομημένο περιβάλλον και το ποσοστό αυτών που επωφελούνται από τη βελτίωση της πρόσβασης, χωρίς να υπολογίζονται σε αυτό και τα άτομα με παροδική ανικανότητα (π.χ. περίοδος υποτροπής) είναι περίπου το 50%

του πληθυσμού της χώρας. Αντίστοιχα, σε περίπου 200.000 εκτιμώνται τα παιδιά στη χώρα μας με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και ιδιαίτερες μαθησιακές δυσκολίες [1]. Η εκπαίδευση των ατόμων με αναπηρία κατοχυρώνεται μάλιστα από τον Νόμο, αφού ορίζεται ότι «ΑμεΑ έχουν δικαίωμα πρόσβασης σε ποσοστό 5% στις σχολές και στα τμήματα των Πανεπιστημίων». Πέρα όμως από τη θέσπιση και κατοχύρωση των δικαιωμάτων σε νομικό επίπεδο, το ενδιαφέρον του εκάστοτε φορέα οφείλει να εστιαστεί στη δυνατότητα των δικαιωμάτων να γίνουν πραγματικότητα. Στα δεκαο-



και δεν προσφέρονται για χρήση από μαθητές με μειωμένη όραση και με μειωμένη κινητικότητα. Τα περισσότερα κτίρια δεν είναι "φιλικά", δεν υπάρχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες, οι παραδοσιακές μέθοδοι εκπαίδευσης εισάγουν πρόσθετα εμπόδια και το εκπαιδευτικό και διοικητικό προσωπικό δεν είναι ευαισθητοποιημένο και κατάλληλα καταρτισμένο. Να επισημανθεί στο σημείο αυτό ότι το επιπλέον κόστος στην κατασκευή των κτιρίων είναι μικρό όταν τα κτίρια σχεδιάζονται εξ' αρχής και δυσανάλογα μεγαλύτερο στις ανακατασκευές υφιστάμενων κτιρίων, όπως

και γίνεται στην συντριπτική πλειοψηφία στην χώρα μας. Ο σχεδιασμός θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον:

- **Εξασφάλιση προσπελασιμότητας και ανεμπόδιστης πρόσβασης στις πλέον κοινά χρησιμοποιούμενες εισόδους των κτιρίων**
- **Πρόβλεψη για εξασφάλιση θέσεων για χρήστες αμαξιδίων στις αίθουσες διδασκαλίας και διαλέξεων**
- **Εξασφάλιση κατάλληλων**

χώρων υγιεινής

- **Απομάκρυνση εμποδίων και αντικειμένων μπροστά από ανελκυστήρες, μπουτονιέρες και αυτόματες πόρτες**

- **Χρήση χαρακτήρων Μπράιγ (Braille) και ευμεγέθων φωτεινών χαρακτήρων για τη σήμανση των κουμπιών των ανελκυστήρων.**

κτώ Πανεπιστήμια και στα δεκατέσσερα Τεχνολογικά Ιδρύματα της χώρας ελάχιστα πράγματα έχουν γίνει, όσον αφορά την προσβασιμότητα. Δεν υπάρχουν σε όλα οι κατάλληλες υποδομές, τα προγράμματα σπουδών είναι ακατάλληλα, ο ειδικός εξοπλισμός είναι ελλιπής, οι βιβλιοθήκες είναι αποσπασματικά προσβάσιμες



Είναι φανερό ότι η αδυναμία πρόσβασης των ΑμεΑ, και γενικά των εμποδιζόμενων ατόμων, στους δημιουργεί μια σειρά προβλημάτων, με σημαντικότερα απ' όλα τον αποκλεισμό από την μάθηση, την κοινωνική απομόνωση και τα ψυχολογικά προβλήματα. Σήμερα, είναι κοινά αποδεκτό ότι πέρα από την ιατρική αναπηρία υπάρχει και η κοινωνική πλευρά της αναπηρίας, δηλαδή ότι κοινωνικοί και θεσμικοί περιορισμοί, μαζί με τα αρχιτε-

κτονικά εμπόδια, συντείνουν στον κοινωνικό αποκλεισμό των ατόμων αυτών, και γενικά στον εξοβελισμό των εμποδιζόμενων ατόμων από την ενεργή κοινωνία των πολιτών. Αυτό πλέον έχει γίνει αντιληπτό και αποτελεί πρώτη προτεραιότητα από την καινούργια διοίκηση του μεγαλύτερου Πανεπιστημίου της χώρας (Α.Π.Θ.) μετά από τον διετή αγώνα της ομάδας προσβασιμότητας προς όφελος τόσο των διδασκομένων όσο και των διδασκόντων.

Αναφορές:

1. Χαράλαμπος Γ. Κουτρούλης, Τεχνική Υπηρεσία ΤΕΙ Κρήτης, «Σχεδιάζοντας εκπαιδευτικά ιδρύματα για όλους».
2. «TASKS AND NEEDS OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN HIGHER EDUCATION», Panagiotis Tsalis, Aristotelis Naniopoulos.
3. ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑμεΑ ΣΤΑ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ, Παζαρλίδης Σ., Θεσσαλονίκη 2011
4. Ομάδα προσβασιμότητας (www.thes-prosvasimotita.blogspot.com)

Παζαρλίδης Συμεών

Πολιτικός Μηχανικός, MSc.
Μέλος ΕΕΣΚΠ

Ωρολογάς Αναστάσιος

Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.
Μέλος Επιτροπής Κοινωνικής Πολιτικής και Υγείας

[1]. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, ηλεκτρονική έκδοση

Πώληση χονδρική - λιανική



Άμεση παράδοση



Δωρεάν Service



Δωρεάν επίδειξη κατ' οίκον σε όλη την Ελλάδα



Πλήρη παρακαταθήκη ανταλλακτικών



Power Chair

Ηλεκτρική πολυθρόνα πτυσσόμενη για στενούς χώρους

**καλέστε μας
τώρα**
για μια δωρεάν
επίδειξη στο
2310 214.127



E-drive

Τώρα κινηθείτε ηλεκτρικά με χειροκίνητο αμαξίδιο



**Το να σταθείτε
όρθιοι είναι και δική
μας υπόθεση.**

Μεγάλη ποικιλία σε
ορθοστάτες
χειροκίνητους και
ηλεκτροκίνητους



Balance Trainer

Ορθοστάτης
για άσκηση και
ισορροπία



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

**ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΜΕΝΟ SERVICE**

Θεσσαλονίκη: Ανθεών 27, Τ.Κ 566 26 Συκιές, Τηλ.: 2310-214.127, Fax: 2310-214.590
Αθήνα: Φανερωμένης 50, Τ.Κ 155 62 Χολαργός, Τηλ.: 210 82.56.748, Fax: 210 82.56.782
www.orthostatical.gr e-mail: info@orthostatical.gr



Αριθμός Πιστοποιητικού 331709
Πιστοποιημένη κατά DIN EN ISO 9001



**Ηλεκτρικά
κρεβάτια**
με πολλαπλές
ρυθμίσεις



Ζυγίζει μόνο 24Kg



Likolight
Μεταφερθείτε
παντού εύκολα
και με ασφάλεια.

**ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
ΑΠΟ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ**

Ποδήλατα Thera

Ειδικά ηλεκτρονικά ποδήλατα παραπηληγίας ή τετραπηληγίας με πολλαπλό συνεχή αντισπασμικό έλεγχο, έγχρωμη οθόνη.



Thera Vital

Thera Live



Golvo
Γερανάκι για
μεταφορά,
βάδισις και
ορθοστάτιση

new

αυτονομία 65km
ταχύτητα 15km/h



ΜΟΝΙΜΗ ΚΙΝΗΣΗ 4X4

fourX

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ - ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ

Το fourX σας πηγαίνει εκεί όπου κανένα άλλο αμαξίδιο δεν σας πάει! Σας πηγαίνει πάνω από τα δύσκολα κράσπεδα της πόλης, σε απότομους λόφους στην ύπαιθρο, σε άμμο στη θάλασσα όταν βρίσκεστε σε διακοπές.



Η διατροφική αλλαγή μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας (Σ.Κ.Π)

από την **Κύρου Μαρία** Διατροφολόγο (ND), B.Sc.

Μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά είναι ευεργετική για όσους πάσχουν από (Σ.Κ.Π).

Μελέτες έχουν δείξει ότι η διατροφή τους στο παρελθόν σχετιζόνταν σε υψηλή κατανάλωση από κορεσμένα λίπη και υδατάνθρακες.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα που τρώνε άφθονα ψάρια, λαχανικά και φρούτα έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν (Σ.Κ.Π). Συνολικά μια δίαιτα που παρέχει όλα τα ορθά μόρια (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, κ.α.) λιπαρά ψάρια, άπαχο κρέας καθώς επίσης συνθέτους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες. Είναι μια καλή κατευθυντήρια γραμμή για όσους πάσχουν από την νόσο. Η διατροφική θεραπεία δεν χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την (Σ.Κ.Π). Αλλά χρησιμεύει για την ανακούφιση και τον έλεγχο των συμπτωμάτων και την φυσική πορεία της νόσου.

Για ένα καλύτερο και ποιοτικό τρόπο ζωής, καλό θα ήταν να εντάξετε στην διατροφή σας τα παρακάτω θρεπτικά συστατικά.

Τα «καλά» λιπαρά οξέα (ω-3 και ω-6):

αυξήστε την πρόσληψη των λιπαρών ψαριών όπως σολομό, σκουμπρί, ξιφία. Έτσι θα δώσετε στον οργανισμό σας μια καλή ποσότητα των ω-3 λιπαρών οξέων καθώς και των βιταμινών Α και D που είναι πολύ χρήσιμες για την ενίσχυση του οργανισμού. Προσθέστε στο πρωινό σας αλεσμένους ξηρούς καρπούς και σπόρους (ηλιόσπορους, καρύδια, πεκάν, λιναρόσπορο, σουσάμι) για να

πάρτε το λινολενικό οξύ και τα ω-6 λιπαρά οξέα.

Το σύμπλεγμα των

βιταμινών Β: συμβάλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και βοηθά επίσης στη διατήρηση υγιών νευρών. Η Β6 προωθεί την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και Β12 βοηθά στην προστασία από βλάβες των νευρών. Η ανεπάρκεια του φυλλικού οξέως και της Β12 μπορεί να προκαλέσει





παρόμοιες νευρολογικές και ψυχιατρικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, άνοια κ.α. Τροφές που θα βοηθούσαν στην πρόληψη τους είναι ή μαγιά μύρας, το ακατέργαστο ρύζι, τα δημητριακά η βρώμη και το καλαμπόκι.

Μία άλλη βιταμίνη στην κατηγορία των Β είναι η ινοσιτόλη η οποία διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και προστατεύει την μυελίνη . Η βιταμίνη αυτή έχει ηρεμιστική δράση και βοηθά στην μείωση επιπέδων της χοληστερίνης .Καλές πηγές της είναι τα ξερά φασόλια ,σταφίδες , γκρέιπ-φρούτ, λάχανο, φιστίκια.

Η βιταμίνη D: προάγει τον μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου ενώ επηρεάζει χημικά στοιχεία που επιδρούν στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η μοναδικότητα αυτής είναι ότι συντίθεται στο σώμα, μέσω προβιταμίνης στο δέρμα και με την συμβολή του ήλιου,

αλλά και παρέχεται μέσω τροφής όπως παχιά ψάρια.

Το μαγνήσιο βοηθά στην ισορροπία του ασβεστίου, και είναι ευεργετικό για τα άτομα με (Σ.Κ.Π) Μια καλή πηγή μαγνησίου είναι τα αμύγδαλα , οι μπανάνες, τα ξερά σύκα, κ.α.

Το βακτήριο acidophilus βοηθά στην πέψη και στην αύξηση της απορρόφησης των θρεπτικών ουσιών. Αποτοξινώνει από τις επιβλαβείς ουσίες. Μπορούμε να το βρούμε στο γιαούρτι , κεφίρ, ξινόγαλο. Το μεγαλύτερο μέρος των προσλαμβανόμενων τροφών πέπτεται με την βοήθεια των παγκρεατικών ενζύμων. Έτσι στη συνέχεια απορροφώνται τα θρεπτικά συστατικά. Στην περίπτωση της πάθησης έχει βρεθεί ελλιπής ποσότητα αυτών. Παραδείγματα είναι η βρομελίνη που τη βρίσκουμε στον ανανά και

η παπαΐνη στην παπάγια.

Το ασβέστιο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε οποιαδήποτε διαίτα, αλλά πολύ περισσότερο στα άτομα με (Σ.Κ.Π). Βοηθά στην σωστή διατήρηση της οστικής μάζας και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης. Το καθημερινό σας διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 με 3 μερίδες από άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.(τυρί ή γιαούρτι ή γάλα χαμηλής λακτόζης).

Κάποια βότανα μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση από τα συμπτώματα. Ένα αφέψημα από ginko (Ginkgo biloba) είναι ιδανικό ειδικά σε άτομα με νοητική εξασθένιση.

Μια σημαντική πτυχή της διατροφής για τα άτομα με (Σ.Κ.Π) είναι μια διατροφή που διατηρεί υγιή κύτταρα.

Οι πρωτεΐνες αποτελούν τα βα-

σικά συστατικά για ένα υγιές κύτταρο. Βοηθούν στην λειτουργία του δίνουν ενέργεια. Την πρωτεΐνη μπορούμε να την βρούμε σε ζωικές τροφές όπως άπαχα κρέατα, άπαχα τυριά, αυγά και σε φυτικές τροφές όπως όσπρια, ξηροί καρποί. Όλες αυτές οι τροφές δίνουν στον οργανισμό την αίσθηση του κορεσμού. Η πρωτεΐνη από μόνη της δεν επαρκεί στην διατροφή. Χρειάζονται και κάποια άλλα στοιχεία για να κρατηθεί ένας οργανισμός. Τα φρούτα και τα λαχανικά παρέχουν στην οργανισμό τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειάζεται για να «ταΐσουν» τα κύττα



ρα»

Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία συμβάλλουν στην υγεία των οστών, στο αίμα, στους μύες και σε άλλα όργανα του σώματος.

•Βιταμίνη Α:

ντομάτες, καρότα, σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά, παντζάρια, κολοκυθάκια.

•Βιταμίνη C:

πορτοκάλια, λεμόνια, ακτινίδια, πράσινα λαχανικά, μπρόκολο, κουνουπίδι.

•Βιταμίνη Ε:

ξηροί καρποί, λινέλαιο, ηλιέλαιο.

•Ψευδάργυρος:

αλεύρι ολικής άλεσης, καρύδια, σόγια, όσπρια, μαϊντανός.

•Σελήνιο:

κρέας ψάρι, δημητριακά.

•Αντιοξειδωτικό

ένζυμο υπεροξειδάση της γλουταθειόνης.

•Βιοφλαβονοειδή

(ή βιταμίνη Ρ): φλούδες εσπεριδοειδών

•Πυκογενόλη:

μίγμα βιοφλαβονοειδών είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό: ανανάς, φλοιός σταφυλίου

•Πολυφαινόλες

με παράδειγμα τα κόκκινα σταφύλια και το κρασί

Τα φρούτα και τα λαχανικά εκτός το ότι περιέχουν επίσης φυτικές

ίνες, είναι σημαντικές για τα άτομα με (Σ.Κ.Π). Μερικά άτομα αντιμετωπίζουν προβλήματα δυσκοιλιότητας. Οι τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες βοηθούν στην κινητικότητα των εντέρων. Αντικαταστήστε επεξεργασμένα δημητριακά με προϊόντα ολικής αλέσεως, όπως βρώμη, ψωμί σικάλεως, σιτάρι, καστανό ρύζι και το καλαμπόκι, ζυμαρικά ολικής άλεσης.

Η σωστή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει άφθονα υγρά, ιδιαίτερα το νερό. Το νερό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και στις παρενέργειες των φαρμάκων, όπως η αφυδάτωση,

ξηροστομία ή απώλεια όρεξης. Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει σοβαρά συμπτώματα όπως κράμπες στο στομάχι, πονοκεφάλους, ή μυρμηγκiasma στα άκρα. Κρατήστε το σώμα σας ενυδατωμένο πίνοντας νερό ή υγρά κατά την διάρκεια της ημέρας και ανάμεσα στα γεύματα.

Συνήθειες που πρέπει να αποφεύγετε

Το αλκοόλ επιδεινώνει τα συμπτώματα της νόσου όπως δημιουργεί προβλήματα με την ομιλία και τον συντονισμό. Το πιο σημαντικό αναστέλλει την ζωτική διαδικασία μετατροπής των απαραίτητων λιπαρών οξέων, αυξάνει τα επίπεδα κορεσμένου λίπους στο αίμα, απογυμνώνει το σώμα από τα θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα ρίχνει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.

Το κάπνισμα μειώνει επίσης τα επίπεδα βιταμίνης C στον οργανισμό και επιδεινώνει τα συμπτώματα.

Το αλάτι και η ζάχαρη πρέπει να προσλαμβάνονται με μέτρο:

Το αλάτι προκαλεί αύξηση αρτηριακής πίεσης και δημιουργεί κατακράτηση ύδατος,

Αντικαταστήστε το αλάτι με μυρωδικά και διάφορα αρωματικά μπαχαρικά, βάλτε περισσότερο λεμόνι στην σαλάτα σας.

Η ζάχαρη προκαλεί αύξηση βάρους και απογυμνώνει τον οργανισμό από τις βιταμίνες Β.

Για να δώσετε γεύση στο ροφήματά σας χρησιμοποιήστε μέλι.

Αντικαταστήστε τα γλυκά με αποξηραμένα φρούτα.

Διατήρηση ενός υγιούς βάρους

Η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους είναι σημαντική για όλους μας, αλλά παίρνει μια νέα έννοια για το άτομο με (Σ.Κ.Π). Η διατήρηση βάρους και η μείωση λίπους εμποδίζουν την πίεση στην καρδιά και επιπλέον μειώνουν την περιττή κόπωση, που είναι ένα από τα βασικά συμπτώματα της νόσου. Αν είστε ήδη σε ένα υγιές βάρος, καλό είναι να είστε ενήμεροι για το μέγεθος της μερίδας σας στην καθημερινή διατροφή.

Η κόπωση και η κατάθλιψη ωθούν τους ανθρώπους να τρώνε ανθυγιεινές τροφές και με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (άμυλο, γλυκά) και λίπος. Σε αυτά τα τρόφιμα μπορεί κάποιος να καταφύγει πολύ εύκολα και να αισθανθεί ικανοποίηση. Δυστυχώς αυτές οι τροφές επεξεργάζονται πολύ πιο γρήγορα από τον οργανισμό και κάνουν το άτομο να αισθάνεται πείνα αμέσως μετά που θα τις φάει. Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες, σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες. Οι τροφές αυτές δημιουργούν κορεσμό στο στομάχι.

Προβλήματα στην κατάποση
Μερικοί ασθενείς με (Σ.Κ.Π) αντιμετωπίζουν δυσκολία στην κατάποση. Αυτοί οι ασθενείς μπορούν να ωφεληθούν καταναλώνοντας συχνά και μικρά γεύματα. Η αποχή από τρόφιμα όπως τσιπς, κράκερ και κέικ που θρυμματίζονται εύκολα μειώνει τον κίνδυνο πνιγμού. Τα milkshakes (φρούτα με άπαχο γάλα), κομπόστες, κρέμες από άπαχο γάλα, ζελέ και ποτά συμπυκνωμένα είναι εύκολα στην κατάποση. Κρατώντας ολόκληρο το σώμα υγιές

Ο καλύτερος σύντροφος για την δίαιτα- διατροφή είναι η άσκηση. Αν και η (Σ.Κ.Π) μπορεί να επιβάλει όρια άσκησης σε κάποια άτομα, κάποιες κινήσεις πρέπει να είναι μέρος της καθημερινής ρουτίνας. Η κίνηση και οι συχνοί περίπατοι ή άλλες δραστηριότητες αποτελούν σημαντικό μέρος για την διατήρηση του βάρους για ένα υγιές σώμα και μια υγιή άποψη για την ζωή.



ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Είναι παράξενο.

Πως είναι δυνατόν, γεγονότα και καταστάσεις μπορούν να αλλάξουν κι να διαμορφώσουν ένα άνθρωπο απ αυτό που είναι σε κάτι άλλο;

Κι όμως αυτό ακριβώς διαπίστωσα ότι έχει συμβεί σε μένα. Έτσι ξεκίνησα να καταγράφω τις σκάψεις μου, που προήλθαν μετά από κάποιες αναταραχές και αναζητήσεις λόγω δυο ασθενειών που βίωσα και μου άλλαξαν την πορεία μου ουσιαστικά. Θέλησα να τις μοιραστώ και με άλλα άτομα, με σκοπό να δουν μέσα από μένα τον εαυτό τους και να αντιληφθεί κανείς την απλότητα και το μεγαλείο της ζωής.

Συχνά αναρωτιέται πολύς κόσμος όταν του συμβαίνει κάτι άσχημο να λέει ΓΙΑΤΙ. Γιατί σε μένα; Γιατί μου συμβαίνει αυτό; Ενώ όταν του τυχαίνει κάτι καλό δεν λέει τίποτα, το δέχεται σαν κάτι φυσιολογικό, χαμογελάει και συνεχίζει να προχωράει τη ζωή του δυναμικά... Θεωρώ ότι έτσι πρέπει να αντιδρά κανείς και στα δύσκολα, με χαμόγελο. Ένα χαμόγελο ομορφαίνει κάθε δυσκολία όσο «μαύρη» κι αν φαίνεται εκείνη τη στιγμή. Χαλαρώνει και ηρεμεί τους μύς κι έτσι μπορείς να χειριστείς πιο εύκολα την κατάσταση που έχεις να αντιμετωπίσεις.

Είναι τόσο εύκολο που κανένας δεν το σκέφτεται, νομίζουν ότι όταν δεν τους πάει κάτι καλά, πρέπει να είναι στεναχωρημένοι, θυμωμένοι,



λυπημένοι κι αγέλαστοι κι αυτό γιατί έτσι «αρμόζει» σε μια στεναχώρια σου να φορτώνονται κι άλλα βάρη εκείνης της εποχής. Αν καταλάβαινε ο κόσμος πόση δύναμη κρύβει ένα χαμόγελο, θα ένιωθε τόσο γελοίος και τόσο κοροϊδο που έχασε στιγμές και χρόνια από τη ζωή του, με το να κουβαλάει μια μεγάλη πίκρα και πόνο νιώθοντας παγιδευμένος κι εγκλωβισμένος μέσα στον ίδιο του τον εαυτό.

Για αυτό όταν γελάς, ακόμα κι να κοροϊδεύεις τη δυσκολία που περνάς δεν σημαίνει ότι είσαι αναισθητος και δεν καταλαβαίνεις μια κατάσταση πόσο σοβαρή είναι. Ίσα-ίσα πιστεύω ότι είναι ο πιο σωστός τρόπος για να ανασυγκροτηθείς και να μπορέσεις να σταθείς στα πόδια σου. Λυπάμαι πολύ όταν ακούω να λένε ότι νιώθουν άσχημα κι έχουν τύψεις που χαμογελούν κι αφήνουν πιο χαλαρό τον εαυτό τους.

Αυτό που ξέρω και καταλαβαίνω όταν χαμογελάω είναι ότι νιώθω όμορφα, χαρά ευτυχία. ΕΥΤΥΧΙΑ τι υπέροχη λέξη, που κρύβει μεγάλη κατάνυξη της ψυχής κι ένα όνειρο που πολλοί αναζητούν, αλλά δεν το βρίσκουν, γιατί ψάχνουν σε λάθος δρόμο. Η ευτυχία δεν είναι υλική,

αλλά παρά μόνο μια κατάσταση του μυαλού, που αν καταφέρουμε να δημιουργήσουμε πολλές τέτοιες καταστάσεις, τότε δεν θα είναι δύσκολο να γευτούμε την ευτυχία.

Όσο το σκέφτομαι νιώθω και πιο σίγουρη ότι αν με ρωτούσε κάποιος τι είναι ευτυχία, θα απαντούσα ότι ευτυχία είναι το χαμόγελο, το γέλιο. ΝΑΙ το γέλιο γιατί όταν γελάμε νιώθουμε χαρούμενα, οπότε είμαστε κι ευτυχισμένοι. Έτσι κάθε στιγμή που γελάμε όποια κι αν είναι η ένταση του, τότε αυτό είναι ΕΥΤΥΧΙΑ.

Γράφοντας αυτές τις σκέψεις, με οδήγησαν σε κάποια άλλη: άραγε πως θα ήταν ο κόσμος αν καθ'όλη τη μαθητική φοίτηση μας, διδασκόμασταν και για την αυτοσυγκράτηση, την υπομονή, το χαμόγελο; Σίγουρα θα ξεπερνούσαμε πολύ πιο εύκολα τα εμπόδια της ζωής και θα γλιτώναμε από πολλές αρρώστιες, αν μαθαίναμε να γελάμε πιο συχνά και να ελέγχουμε πιο εύκολα την υπομονή μας.

Κι αυτό όπως όλα τα πράγματα χρειάζεται εξάσκηση, θα πρέπει να δούμε για να τα καταφέρουμε. Τι πιο εύκολο λοιπόν να αφιερώνουμε 5' την μέρα να χαμογελάμε και μετά λίγο καιρό θα έρθει και το πραγμα-

τικό, αληθινό χαμόγελο από μόνο του. Ποτέ δεν είναι αργά. Η ευκαιρία πάντα είναι μπροστά μας, αρκεί να υπάρχει πίστη. Ένα όπλο που έχουμε και δεν το εκμεταλλευόμαστε γιατί είναι δύσκολο, άλλωστε γνωρίζουμε ότι τα πιο εύκολα πράγματα είναι κι τα πιο δύσκολα.

Δεν περίμενα ποτέ ότι θα καθόμουν να γράψω τις σκέψεις μου σε ένα χαρτί, ίσως γιατί ποτέ ως τώρα δεν είχα καταλάβει ότι όλα αυτά που έχουν μπει τόσο βαθιά στη ψυχή και το μυαλό μου. Νιώθω σαν να αναγεννήθηκα και ξεπετάχτηκαν μπροστά μου όλες οι αλήθειες και τα μυστικά, με ένα μαγικό ραβδάκι. Είναι απίστευτο, αισθάνομαι ότι άσχημο είχα μέσα μου έχει θεραπευτεί και ότι έχω γίνει λίγο καλύτερος άνθρωπος. ΝΑΙ πρέπει να γιατρέψουμε την ψυχή μας για να νιώσουμε πραγματικά καλά.

Όπως έχω προαναφέρει έχω περάσει δυο ασθένειες και τις βιώνω ακόμα. Είμαι λοιπόν 40 χρονών και πριν 16 χρόνια διαγνώστηκα ότι πάσχω από σκλήρυνση κατά πλάκας, τρόμαξα στην αρχή κι όποτε έχω όσεις τρομάζω, αλλά έμαθα να ζω με αυτές κι ότι άλλο φέρνει μια τέτοια ασθένεια. Πάντα ήμουν άνθρωπος που κοιτούσα από τα άσχημα να βγαίνω κερδισμένη... το ίδιο κάνω και με τον καρκίνο του μαστού που απόκτησα πριν μερικούς μήνες.

Η ζωή είναι όλο εκπλήξεις και όσα περνάμε στη ζωή που έχουμε είναι όλα θέμα σκέψης. Το κακό και το καλό είναι σχετικό, το κάνουμε εμείς με το μυαλό μας. Αν ονομάσουμε κάτι ως κακό (μια κατάσταση ένα γεγονός) τότε έχει καταχωρηθεί στο μυαλό έτσι και αυτή η σκέψη καθορίζει και την ανάλογη συμπεριφορά. Το ίδιο αντιστρόφως ισχύει και για το καλό με τις ανάλογες επιπτώσεις. Σκεφτόμουν λοιπόν ότι αν μου εμφανίστηκαν οι παραπάνω αρρώστιες

(κι όχι μόνο σε μένα αλλά σε οποιοδήποτε άνθρωπο που έχει μια ασθένεια είτε μικρή είτε μεγάλη) σημαίνει ότι ήρθε μετά από συναισθηματική φόρτωση, άγχος, στεναχώρια και οτιδήποτε άλλο αρνητικό. Άρα πρώτα έχει αρρωστήσει η σκέψη και το πνεύμα και μετά επεκτάθηκε η αρρώστια σε ζωτικά σωματικά όργανα. Οπότε αν κάναμε ακριβώς το αντίθετο και προσπαθούμε να έχουμε μέσα στη σκέψη μας ότι πιο ήρεμο γαλήνιο και θετικό, τότε οι αρρώστιες κι οι ασχήμιες αν όχι θα εξαφανιστούν, σίγουρα όμως θα μειωθούν. Γιατί πραγματικά δεν έχει σημασία τι αρρώστια έχουμε και το λέω αυτό χωρίς να θέλω να ακυρώσω την σοβαρότητα της, αλλά πιστεύω ότι είναι πιο σημαντικός ο τρόπος αντιμετώπισής της. Το μεγαλύτερο βάρος θα πρέπει να το ρίχνουμε εκεί και όχι μόνο στα φάρμακα.

Θα πρέπει να φροντίζουμε να υπάρχει πάντα ένας φωτεινός δρόμος μέσα μας για να βοηθάει να ανοίγει το μυαλό και να φεύγουμε από την μοιρολατρία της ασθένειας. Είναι γεγονός ότι στο μυαλό εγκλωβίζεται μόνο το κακό όταν μας έρχεται.

Καλό είναι να βλέπουμε και άλλα πράγματά που υπάρχουν γύρο μας και μπορούν να μας δώσουν θετική ενέργεια και δύναμη.

Και καταλήγω στο εξής: κάθε κακοτοπιά, κάθε αρρώστια και εμπόδιο δεν είναι τίποτα άλλο παρά μόνο μια ακόμα ευκαιρία για να ανυψωθούμε ένα σκαλοπάτι πιο πάνω και να καταλάβουμε την ουσία της ζωής. Που αυτή η ουσία είναι η ενέργεια.

Τα πάντα όσων ζούμε είναι θέμα ενέργειας. Αν σκεφτόμαστε θετικά όλα πάνε καλά. Αν σκεφτόμαστε αρνητικά όχι μόνο δεν θα πηγαίνει τίποτα καλά αλλά κι ο κόσμος όλος θα φαίνεται σαν να βουλιάζει όλο περισσότερο στην απελπισία και στα προβλήματα.

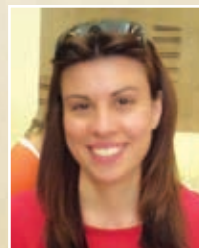
Για αυτό τίποτα δεν πρέπει να μας τρομάζει, όσο άσχημο και δύσκολο φαίνεται αρχικά, γιατί πάντα κρύβεται κάτι αληθινό και μεγαλειώδες από πίσω. Καταλαβαίνω ότι είναι δύσκολο να ελέγξουμε τους φόβους και τις ανησυχίες μας, δεν είναι όμως ακατόρθωτο.

Καμιά φορά η ρουτίνα και η καθημερινότητα μου φέρνει ταραγμένες σκέψεις όπου ακλουθεί άγχος και κακή διάθεση. Όμως δεν κρατάει πολύ γιατί αμέσως χαμογελάω. Έτσι αφού «επαινεθώ» και χλευάσω τη κακή διάθεση μου, αισθάνομαι τότε ευτυχείς γιατί αντιλήφθηκα τι μου συμβαίνει κι γλίστρω από μια κρίση πανικού που μόνο σε καλό δεν θα μου έβγαине.

Το να μπορώ να χειρίζομαι τέτοιες καταστάσεις με κάνει να αισθάνομαι πιο δυνατή με περισσότερη αυτοπεποίθηση και αυτό το συναίσθημα είναι συγκλονιστικό.

Ήξερα ότι κάπου υπάρχει κι άλλος τρόπος σκέψης που είναι καλύτερος από αυτόν που γνώριζα. Και να που ήρθε η στιγμή που μου φανερώθηκε θα τολμούσα να πω μαγικά. Μοιάζει σαν πέρασα μια Πύλη που με έβγαλε σε άλλη διάσταση τρόπου σκέψης και αυτοκυριαρχίας.

Μπορεί να μην καταλαβαίνουν κάποιον αυτά που λέω, όμως για μένα είναι μια πολύ δυνατή γνώση που θα συνεχίσω με βάση αυτής και θα την υποστηρίξω όσο μπορώ, γιατί ο νέος δρόμος που ακολουθώ με οδηγεί όλο και παραπέρα σε καλύτερα μονοπάτια...



**Ιωάννα
Γιακούδη**
Μέλος
της ΕΕΣΚΠ



Η ACTION ART / ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ



είναι ένας χώρος για δημιουργία, για απόκτηση εμπειριών και γνώσεων, για ανταλλαγή ιδεών και εμπειριών, για επικοινωνία. Είναι εταιρία μη κερδοσκοπική, ασχολείται με τη τέχνη και απώτερος σκοπός είναι η καλύτερη ποιότητα ζωής μέσα από την διαδικασία της εικαστικής δημιουργίας. Διαπιστώνοντας ότι ένας βασικός σκοπός της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας είναι μέσα από τα προγράμματα της να πετύχει τη καλύτερη ποιότητα ζωής, αποφασίσαμε να συμβάλλουμε στην προσπάθειά της με τον δικό μας τρόπο, με αυτό που έχουμε να προσφέρουμε τη τέχνη.

Προτείνουμε τη δημιουργία εικαστικής ομάδας για ενήλικες ή παιδιά . Το περιεχόμενο θέλουμε να το διαμορφώσουμε μαζί σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά σας . Επίσης μπορεί κάποια από τις δραστηριότητες που έχουμε να εμπίπτει στα ενδιαφέροντά σας . Σε οποιαδήποτε περίπτωση μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κ. Δημητρήση υπεύθυνη για τη λειτουργία των προγραμμάτων στο **τηλ 2310 266857**. Πληροφορίες περισσότερες για την Action Art / Εικαστική Δράση μπορείτε να βρείτε στο Site <http://www.action-art.gr>

Με εκτίμηση
Ρ. Δημητρήση





Θεσσαλονίκη, 31 Ιανουαρίου 2011

Αριθμ. Πρωτ. 533/11

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Μετά από απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Εταιρίας και σύμφωνα με το καταστατικό της, καλούνται τα μέλη της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας σε Έκτακτη Γενική Συνέλευση, την Κυριακή 27 Μαρτίου 2011, στην έδρα της Εταιρίας, Π. Χαραλαμπίδη 3, Θεσσαλονίκη, στις 11:00 π.μ. με θέματα:

- 1. Ζητήματα λειτουργίας Τοπικών Γραφείων και Τριμελών Επιτροπών**
- 2. Καθορισμός Ετήσιας Συνδρομής μελών**
- 3. Συμπλήρωση – Τροποποίηση διατάξεων του υπάρχοντος Καταστατικού**

Δικαίωμα συμμετοχής στην Έκτακτη Γενική Συνέλευση έχουν τα οικονομικώς τακτοποιημένα μέλη της Εταιρίας.

Σε περίπτωση μη επίτευξης απαρτίας την 27 Μαρτίου 2011, η Γενική Συνέλευση, σύμφωνα με το καταστατικό, θα επαναληφθεί την **Κυριακή 3 Απριλίου 2011**, την ίδια ώρα και στον ίδιο χώρο.

για το Δ.Σ.

ο Πρόεδρος

Αναστάσιος Προτοπάς

Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ

ο Γεν. Γραμματέας

Σπυρίδων Κωνσταντόπουλος

Δικηγόρος παρ' Αρείω Πάγω

Τα νέα του γραφείου Θεσ/νίκης

Η Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας φέτος για πρώτη φορά συμμετείχε στο Χριστουγεννιάτικο Πάρκο, Christmas Magic City Thessaloniki (Helexpro 2010) από τις 27 Νοεμβρίου 2010 έως τις 2 Ιανουαρίου 2011. Στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που περιείχε καρουζέλ, παγοδρόμιο, τρενάκι, συγκρουόμενα, κατασκευές, μας παραχώρησε η Helexpro ένα σπιτάκι στο οποίο μπορούσε να βρει κανείς ποικιλία προϊόντων, γούρια για το 2011, παιχνίδια, βιβλία, χειροποίητα κοσμήματα, χριστουγεννιάτικα στολίσια & πλήλινες κατασκευές. Πολλοί ήταν αυτοί που προτίμησαν το σπιτάκι της Εταιρίας μας ώστε να αγοράσουν τα δώρα αγάπης για τους δικούς τους και να ενισχύσουν με το δικό τους τρόπο την Εταιρία. Παράλληλα για άλλη μια φορά διοργανώθηκε το καθιερωμένο ολοήμερο Χριστουγεννιάτικο μπαζάρ στις 12 Δεκεμβρίου 2010 στα γραφεία της Εταιρίας όπου πολλά μέλη μας ήρθαν και γιόρτασαν μαζί μας με κρασί και πλούσια εδέσματα την έναρξη των εορτών. Τέλος, και φέτος συμμετείχε η Εταιρία μας στο Χριστουγεννιάτικο Παζάρι του εμπορικού κέντρου Mediterranean Cosmos με μεγάλη επιτυχία.

Σύνταξη – επιμέλεια

Κατερίνα Μιχτοπούλου

Υπάλληλος Γραφείου Θεσ/νίκης

BE MY FRIEND

Ενημερωτική εκστρατεία για τη ΣΚΠ

διοργάνωση: www.ecoreview.gr

ECOreview.gr

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία η εκδήλωση που φιλοξενήθηκε στο **Mediterranean Cosmos** μεταξύ 20-31/1/2011 με στόχο την ανάδειξη του ρόλου της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΕΕΣΚΠ).

Οι επισκέπτες του εμπορικού κέντρου ενημερώθηκαν για τη ΣΚΠ μέσω

οπτικοακουστικού και έντυπου υλικού και συμμετείχαν σε κλήρωση δώρων που πρόσφεραν 20 συνεργαζόμενα καταστήματα του Mediterranean Cosmos.

Τα έσοδα διατέθηκαν για την ενίσχυση του σημαντικού έργου της ΕΕΣΚΠ.



Ο κ. **Αναστάσιος Ωρολογάς**, Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, με τον κ. **Κυριάκο Κονταζιάν**, Αναπληρωτή Διευθυντή του Mediterranean Cosmos



Η κα. **Maria Joao Matos**, Marketing Assistant του Mediterranean Cosmos, παρακολουθώντας την ομιλία του κ. Ωρολογά.

τρεις μεγάλες οθόνες, προβλήθηκε το video clip των U2 που έχει ετοιμάσει το γνωστό συγκρότημα ειδικά για την ΣΚΠ (δείτε το video clip στην ιστοσελίδα www.gmss.gr). Η εκδήλωση έληξε με την κλήρωση των δώρων και την αναφορά του κ. Αναστάσιου Ωρολογά, Προέδρου της ΕΕΣΚΠ, στη σύγχρονη φαρμακευτική για την αντιμετώπιση της ΣΚΠ.

Ενισχύστε το έργο της ΕΕΣΚΠ και κερδίστε πλούσια δώρα!

Μια ενημερωτική εκστρατεία για την υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

ΜΕΤΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

mediterranean COSMOS

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ **ECOreview.gr**

ΤΑ ΔΩΡΑ ΤΗΣ ΚΑΜΠΕΣΗΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΕΤΑΙΡΙΕΣ:

Ευχαριστούμε πολύ το θεατρικό εργαστήριο «**Τεχνουργείο**» και την κ. **Ζηνοβία Κωστελίδου** (υπεύθυνη τμήματος AMEA) για τις παραστάσεις που ανέβασαν όπου μέρος των εσόδων ήταν υπέρ της Ε.Ε.Σ.Κ.Π.

Ευχαριστήρια

Γραφείο Αττικής



Ευχαριστούμε θερμά την
κ. Σταφυλάκη Μαρία,
ψυχοθεραπεύτρια για τις
συναντήσεις συμβουλευτικής
που παρέχει στα μέλη μας δωρεάν,
για το γραφείο Αττικής.



Ευχαριστούμε θερμά τον κ.
Αντύπα Ιωάννη, και τον κ.
Σερκεδάκη Γεώργιο για τις
χρηματικές τους δωρεές.

Γραφείο Θεσσαλονίκης



Ευχαριστούμε θερμά τον κ.
Μπουζικά Ιωάννη για την
διαχείριση της ιστοσελίδας της
Ε.Ε.Σ.Κ.Π. και την εθελοντική
του συνεισφορά για τη
συντήρηση της.



Ευχαριστούμε θερμά **όλους τους**
εθελοντές που συμμετείχαν
στα Χριστουγεννιάτικα παζάρια
μας και τους εθελοντές που
βρίσκονται πάντα κοντά μας σε
οτιδήποτε διοργανώνει το γραφείο
μας.



Ευχαριστούμε θερμά για τις
χρηματικές τους δωρεές τους:
κ **Αναστάσιο Ωρολογά** -
κ. **Ανδρομάχη Τζιβρά**, εις μνήμη
Αλεξάνδρου Μαρίκας



την **κ. Χατζηαντωνίου**
Ελένη εις μνήμη της Ελισάβετ
Δερπούλη.



τον κ. **Σπυρίδων**
Κωνσταντόπουλο, και την κ.



Αικατερίνη Σιπητάνου



την κ. **Πλαστήρα Τέτη**,
την κ. **Κεχαγιά Σταματία**,



τον κ. **Λιάγκα Γεώργιο**,



την κ. **Στρατάκη Ιουλία**
για τις χρηματικές τους δωρεές

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

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαραλαμπάκη 3 - Κορ. Κωνσταντι-
κάκη, 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,
Γ' ΕΙΣΟΔΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
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

Τηλ: 6947 649001

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 λειτουργεί!

Μπορείτε μα μπίτε στην ανανεωμένη
ιστοσελίδα μας στο www.gmss.gr
και μιλήστε ζωντανά με άλλα μέλη,
γνωρίστε 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. Κωνσταντικάκη,
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 Εταιρία για τη Σ. Κ. Π.

ΝΑΙ, θέλω να ανανεώσω την εγγραφή μου
στην Ελληνική Εταιρία 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

☐



Χωρίς θάρρος, δε γίνονται ανακαλύψεις.

Thomas Rückle
Director, Discovery Project Management
Γενεύη, Ελβετία

Στην Έρευνα & Ανάπτυξη, γνωρίζουμε ότι απαιτείται κάτι περισσότερο από την επιστήμη για να μεταμορφώσουμε τις ζωές των ανθρώπων. Χρειάζεται κατανόηση του αντίκτυπου που έχει μια νόσος στον άνθρωπο, μία αίσθηση προσωπικής ευθύνης, δέσμευση και θάρρος.

Δεν πετυχαίνουμε πάντοτε την επόμενη μεγάλη ανακάλυψη ή το καινοτόμο φάρμακο. Καινοτομία είναι να παραμένεις πιστός στην αποστολή, και μερικές φορές πρέπει να αγωνιστούμε για μια νέα επιστημονική προσέγγιση προκειμένου να επιτύχουμε.

Όμως στη Merck Serono, γνωρίζουμε για τι αξίζει να αγωνιζόμαστε.

Η Merck Serono είναι ο βιοφαρμακευτικός κλάδος της Merck, ενός παγκόσμιου ομίλου φαρμακευτικών και χημικών προϊόντων. Η Merck Serono δημιουργεί πρωτοπόρες λύσεις, μετατρέποντας την ιατρική επιστήμη στους θεραπευτικούς τομείς όπου εστιάζουμε: ογκολογία, νευροεκφυλιστικές παθήσεις, αυτοάνοσα και φλεγμονώδη νοσήματα, γονιμότητα και ενδοκρινολογία.

Διαβάστε περισσότερα για τις ιστορίες μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση:
<http://stories.merckserono.com>