

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Τακ. Γραφείο
Φοίνικα
Αριθμός Άδειας
020005



Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.





Παρουσίαση της φωτογραφικής συλλογής

UNDER PRESSURE

«Η Ευρώπη ενάντια στις διακρίσεις»



Η συλλογή παρουσιάζει στιγμιότυπα της καθημερινότητας ατόμων με Πολλαπλή Σκλήρυνση σε 12 χώρες της Ευρώπης -μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα.

5-15/1/2014

ΔΗΜΑΡΧΙΑΚΟ
ΜΕΓΑΡΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΙΣΟΓΕΙΟ
ΦΟΥΑΓΕ



ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΧΗ ΕΝΑΝΤΙΑ
ΣΤΗΝ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ: gmss.gr



Αγαπητοί φίλοι,

Μια νέα χρονιά ξεκινά με καινούργια σχέδια και ελπίδες, όπως χρειάζεται σε κάθε νέα αρχή, προκειμένου να γινόμαστε καλύτεροι σε όλους τους τομείς.

Όσον αφορά τη ΣΚΠ, σημαντικά νέα είναι η αναγγελία κυκλοφορίας νέων φαρμάκων που αντιμετωπίζουν πτυχές της νόσου, αλλά και η ποικίλη αντιμετώπιση της πάθησης, σε όλους τους τομείς. Για όλα αυτά όμως, όπως και για την δράση της Εταιρίας μας, μπορείτε να πληροφορηθείτε από τις σελίδες του περιοδικού που κρατάτε στα χέρια σας.

Εδώ όμως θέλω να αναφερθώ στην αλλαγή νοοτροπίας που έχει επιτευχθεί στον τρόπο που βλέπουμε την πάθηση, ασθενείς, συγγενείς και κοινωνία. Όπως νομίζω πολλοί από εσάς, άκουσα κι εγώ τις εξομολογήσεις του Μιχάλη Παυλή, ποδοσφαιριστή της ΑΕΚ και της Ορθούλας Παπαδάκου, γυμνάστριας και γνωστής από τη συμμετοχή της σε τηλεοπτικές εκπομπές, για το ότι πάσχουν από ΣΚΠ. Οι εξομολογήσεις αυτές έγιναν δημόσια, μέσω συνεντεύξεων σε ΜΜΕ, με αξιοπρέπεια και επίγνωση των αλλαγών που πρέπει να κάνουν στη ζωή τους.

Χωρίς να το θέλω, ο νους μου γύρισε 20 περίπου χρόνια πίσω, όταν η Εταιρία μας έκανε τα πρώτα της βήματα και μιλούσαν γι' αυτή οι καθηγητές Λογοθέτης και Μυλωνάς στο αμφιθέατρο του ΑΧΕΠΑ, στη Θεσσαλονίκη. Είχαν συγκεντρωθεί αρκετές δεκάδες ασθενών, συγγενών και ενδιαφερομένων για να παρακολουθήσουν τις ομιλίες και, για κακή του τύχη, και ένας εικονολήπτης από την Δημοτική τηλεόραση Θεσσαλονίκης. Αυτός, είχε κάποια στιγμή την ατυχή έμπνευση να πάρει και μερικά πλάνα από τους παρακολουθούντες την ομιλία. Αμέσως, αρκετοί έσπευσαν να τρέξουν προς το μέρος του και να του ζητήσουν να μην παιχτούν από το κανάλι τα συγκεκριμένα πλάνα, μερικοί μάλιστα του ζήτησαν να καταστρέψει την κασέτα, προκειμένου να μην υπάρχουν πειστήρια!

Θεωρώ ότι μέσα σε 20 χρόνια έχει φύγει από την ελληνική κοινωνία μεγάλο μέρος από τον φόβο του στίγματος της πάθησης, ότι τάχα είναι κάτι τόσο κακό που πρέπει να το κρύβουμε. Νομίζω επίσης ότι η δράση της Εταιρίας μας έχει προσφέρει πολλά στον τομέα αυτό και θα συνεχίσουμε να παλεύουμε ενάντια σε κάθε είδους κοινωνική διάκριση. Τα δυο αυτά παιδιά δίνουν κουράγιο σε όλους μας με τη στάση τους, όμως υπάρχουν και χιλιάδες άλλοι ήρωες στην καθημερινότητα. Εσείς.

Κώστας Μιχαλάκης, Φιλολόγος-Ιστορικός
Αντιπρόεδρος της ΕΕΣΚΠ



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

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

ΕΚΔΟΤΗΣ:
Α. Ωρολογάς, Κ. Μιχαλάκης,

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Αναστάσιος Ωρολογάς

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Κωνσταντίνος Μιχαλάκης

Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:
Δήμητρα Καλογιάννη

ΤΑΜΙΑΣ:
Ευστρατία Τσιρανίδου

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΣΤΗΝ EMSP:
Δήμητρα Καλογιάννη

ΜΕΛΗ:
Σούλα Παπανώτα
Σπυρίδων Αντωνάκης
Εμμανουήλ Τσαλαμάνιός
Εμμανουήλ Μαρχής
Αγγελική Νένε-Παππά

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

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:
ΑΡΙΩΝ
τηλ: 2310 462.192-3



EDITORIAL

3

PEDAL FOR LIFE

5

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

6

ΕΓΚΡΙΣΗ ΝΕΑΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

7

ΣΚΠ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ

8 - 9

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

10 - 11

ΥΓΕΙΑ

14 - 15

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

17

ΝΕΑ - AGENDA

18 - 23

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



Διοργάνωση Φιλανθρωπικής Ποδηλατικής Διαδρομής



«PEDAL FOR LIFE»

Το Pharmacy295 και η Bikenature διάλεξαν τον «δύσκολο» δρόμο.

Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε η ποδηλατική διαδρομή που διοργάνωσε το Pharmacy295 και η Bikenature. Τρεις «αποφασισμένοι» ποδηλάτες διέσχισαν 255 χιλιόμετρα μακριά από τους κεντρικούς δρόμους και συγκέντρωσαν ένα σημαντικό ποσό για την ενίσχυση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας.

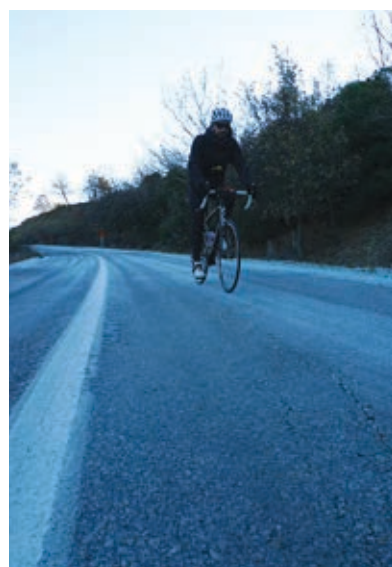
Από την Λαμία μέχρι την Καλαμπάκα, οι τρεις αναβάτες της Bikenature, περιπλανήθηκαν σε «απάτητες» διαδρομές της κεντρικής Ελλάδας, περνώντας από σημεία απaráμιλλου φυσικού κάλλους και από «πο-

δηλατουπόλεις», όπως τα Τρίκαλα, μέχρι να φτάσουν στη σκιά των Μετεώρων. Ο ποδηλατικός μαραθώνιος ξεκίνησε την Παρασκευή 20 Δεκεμβρίου και ο τερματισμός έγινε το απόγευμα της περασμένης Κυριακής, 22 Δεκεμβρίου.

Σκοπός της Bikenature ήταν να αναδείξει την αξία της «δύσκολης διαδρομής». Οι ποδηλάτες θα μπορούσαν να είχαν ακολουθήσει πιο βατούς, πιο κεντρικούς και πιο πολυσύχναστους δρόμους, αλλά επέλεξαν να περάσουν από βουνά, ποτάμια και λίμνες, σε μία διαδρομή με συνολικά 15 ώρες επάνω στη σέλα, σε θερμοκρασίες από -5 έως +15 βαθμούς Κελσίου και με 3.500 μέτρα θετικής υψομετρικής.

Ήταν μια προσπάθεια δύσκολη που ως στόχο της είχε την ταύτιση με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που μάχονται σε καθημερινή βάση τη σκλήρυνση κατά πλάκας.

Ευχαριστούμε πολύ τους υποστηρικτές της προσπάθειας, τους ανθρω-



πους που βοήθησαν στο εγχείρημα και ελπίζουμε πολύ σύντομα να είμαστε σε θέση να προσφέρουμε ακόμα περισσότερα και να αναδείξουμε ακόμα πιο πολλές «μαγικές» διαδρομές στα απάτητα μονοπάτια της πατρίδας μας.

Πληροφορίες:

<https://www.facebook.com/events/459678754142379/>

www.pharmacy295.gr

www.bikenature.gr



Ενημερωτική εκδήλωση στο Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 16 Νοεμβρίου 2013 η ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Καφές στο Μουσείο».

Με την προσέλευση του κοινού πρώτα πραγματοποιήθηκε ξενάγηση σε αίθουσες του Μουσείου και κατόπιν τα ηνία πήραν ο κ. **Γρηγοριάδης** Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ. Β' Νευρολογική κλινική και ο **Ευάγγελος Κούτλας**, Διευθυντής Νευρολογίας Α.Π.Θ. ΕΣΥ



Νοσοκομείο Παπαγεωργίου, όπου μας ενημέρωσαν για τις νέες θεραπευτικές εξελίξεις στην Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Την συζήτηση συντόνισε ο κ. **Αναστάσιος Ωρολογάς** Πρόεδρος Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.

Διευθυντής Α' Νευρολογικής Κλινικής Ν/Σ ΑΧΕΠΑ.

Η εκδήλωση έκλεισε με ερωτήσεις από το κοινό και πραγματοποιήθηκε με την ευγενική υποστήριξη και χορηγία του **Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού**.

Τη διοργάνωση ανέλαβε το γραφείο **ecopromotion.gr**

Χριστουγεννιάτικο Μπαζάρ του Κολλεγίου Ανατόλια

Φέτος για άλλη μια φορά η Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας συμμετείχε με επιτυχία στο Χριστουγεννιάτικο Μπαζάρ του Κολλεγίου Ανατόλια. Οι αίθουσες ήταν κατάμεστες από κόσμο που ήρθε για να ενισχύσει με το δικό του τρόπο διάφορες εταιρίες μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα μεταξύ αυτών και η Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά πλάκας



Εγκριση Νέας Θεραπείας, Πρώτης Γραμμής, απο το στόμα, για την αντιμετώπιση της Π. Σ., και στην Ευρώπη.

Μια νέα θεραπεία από το στόμα για την αντιμετώπιση της ΠΣ εγκρίθηκε πρόσφατα από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (ΕΜΕΑ), το οποίο έρχεται να διευρύνει τις μέχρι τώρα διαθέσιμες επιλογές.

Το dimethyl fumarate (Tecfidera) αποτελεί πρώτης γραμμής θεραπεία για τους ασθενείς με Υποτροπιάζουσα-Διαλείπουσα Πολλαπλή Σκλήρυνση (RRMS), την πιο συχνή μορφή της Πολλαπλής Σκλήρυνσης. Είναι διαθέσιμο στις πρώτες χώρες της ΕΕ, ενώ στις ΗΠΑ κυκλοφορεί από τον Μάρτιο του 2013, όπου στο 1ο εξάμηνο αποτέλεσε την νούμερο ένα στη χώρα συνταγογραφούμενη, από του στόματος θεραπεία για τις υποτροπιάζουσες μορφές της ΠΣ.

Το dimethyl fumarate έχει έναν μοναδικό τρόπο δράσης, που προσφέρει συνδυασμό υψηλής αποτελεσματικότητας, ευνοϊκού προφίλ ασφάλειας και από του στόματος χορήγηση. Αποτελεί μια πρόοδο για τις θεραπείες και μπορεί να



ωφελήσει ένα ευρύ φάσμα ασθενών με RRMS, από νέο-διαγνωσμένους μέχρι ασθενείς με περισσότερο εγκατεστημένη νόσο. Η έγκριση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή βασίζεται σε ένα ισχυρό πρόγραμμα ανάπτυξης, το οποίο περιελάμβανε δύο κλινικές μελέτες φάσης III, καθώς και μία τρέχουσα μελέτη ανοιχτής επέκτασης, στην οποία κάποιοι ασθενείς παρακολουθούνται μέχρι και ως 6,5 χρόνια. Μέχρι σήμερα το κλινικό πρόγραμμα του dimethyl fumarate αντικατοπτρίζει περισσότερα από 6.000 έτη ασθενών σε παρακολούθηση. Το έχει αποδείξει κλινικά ότι μειώνει σημαντικές παραμέτρους της δραστηριότητας της νόσου, οι οποίες περιλαμβάνουν υποτροπές και εμφάνιση εστιών στον εγκέφαλο, όπως και ότι μειώνει την εξέλιξη της αναπηρίας, ενώ παράλληλα παρουσιάζει ένα ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας και ανοχής. Το dimethyl fumarate στοχεύει την ΠΣ διαφορετικά από ότι άλλες θεραπείες, και παρότι ο ακριβής μηχανισμός δράσης δεν

έχει ακόμα γίνει πλήρως κατανοητός, έχει αποδειχθεί ότι ενεργοποιεί το μονοπάτι Nrf2. Το μονοπάτι αυτό παρέχει έναν τρόπο στα κύτταρα του οργανισμού να αμύνονται έναντι στην φλεγμονή και σε άλλους τύπους στρες που προκαλούν παθήσεις όπως η ΠΣ. Το dimethyl fumarate έχει ήδη

ευνοήσει χιλιάδες ασθενείς στις περιοχές όπου είναι ήδη διαθέσιμο. Μέχρι τον Σεπτέμβριο του 2013, περίπου 35.000 ασθενείς λάμβαναν dimethyl fumarate σε όλον τον κόσμο. Το dimethyl fumarate προστίθεται στις διαθέσιμες τροποποιητικές θεραπείες που έχουμε τα τελευταία είκοσι χρόνια ανεβάζοντας τις προσδοκίες σχετικά με το τι είναι εφικτό στη διαχείριση αυτής της ιδιαίτερα πολύπλοκης νόσου.

ΠΗΓΗ:

Biogen Idec http://www.biogenidec.com/press_release_details.aspx?ID=14712&Action=1&NewsId=2286&M=NewsV2&PID=61997

Αναστάσιος Ωρολογάς

Πρόεδρος Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.

Διευθυντής Α' Νευρολογικής Κλινικής Ν/Σ ΑΧΕΠΑ



ΣΚΠ και εργασία



Η πλειοψηφία των ανθρώπων που πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας αλλά δεν παραιτούνται από τις καθημερινές τους ασχολίες και από τα πράγματα που τους ενδιαφέρουν τείνουν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να αντιμετωπίζουν την κατάσταση με πιο υγιή τρόπο. Το μυστικό είναι στο να δεχθείς τον εαυτό σου έως έναν νέο, ολοκαίνουριο εαυτό με νέες ανάγκες και επαναπροσδιορισμένους στόχους. Πολλοί άνθρωποι ακόμα και μετά τη διάγνωση προσπαθούν να επιστρέψουν στις παλιές τους δραστηριότητες "σαν να μην έγινε τίποτα", αψηφώντας τα σωματικά συμπτώματα και τις γενικότερες δυσκολίες. Αυτό όμως που θα κάνει τη διαφορά είναι στο να επικεντρωθείτε στο τι μπορείτε να κάνετε και όχι στο τι δεν μπορείτε να κάνετε πια. Ο επαναπροσδιορισμός της καθημερινότητας αποτελεί το βασικό βήμα κατά τη διάρκεια της μεταδιαγνωστικής περιόδου. Ένα από τα πιο σοβαρά ζητήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν τα άτομα που πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας είναι η εργασία.

"Μπορώ να δουλέψω απο εδώ και πέρα";

"Είναι σωστό να το πω στον εργοδότη και στους συναδέλφους μου;"; ερωτήματα που απασχολούν τον καθένα και προκαλούν ακόμα περισσότερο άγχος και ανησυχία.

Η διάγνωση από μόνη της δεν είναι λόγος για να σταματήσει κάποιος τη δουλειά του. Οι περισσότεροι εργοδότες, συνήθως, δεν γνωρίζουν τι σημαίνει Πολλαπλή Σκλήρυνση, έτσι στις περισσότερες περιπτώσεις είναι στο χέρι του κάθε ατόμου να δείξει πως και πόσο η ασθένεια επηρεάζει τη δουλειά του. Με αυτό τον τρόπο βοηθάτε και τον εργοδότη να καταλάβει την κατάσταση σας και πιθανώς να υιοθετήσει πρακτικές που θα σας επιτρέψουν να συμβάλλετε επιτυχώς με τον δικό σας τρόπο στην επιχείρησή του.

Όλα αυτά μπορεί να ακούγονται πολύ ιδανικά δεδομένου την κατάσταση της χώρας αυτή την δεδομένη χρονική στιγμή αλλά αυτό δεν αναιρεί τις δυνατότητες ενός ανθρώπου με ΣΚΠ και δεν διαγράφει τα δικαιώματά του στο εργασιακό περιβάλλον.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ;

Μην βιάζεστε να αποφασίσετε. Λαμβάνοντας τη διάγνωση, πολλοί άνθρωποι γύρω είναι πιθανόν να σας συμβουλευθούν να σταματήσετε τη δουλειά σας. Αυτό μπορεί να το κάνουν γιατί δε καταλαβαίνουν τη φύση της ΣΚΠ ή γιατί θέλουν να σας προστατεύσουν από το στρες. Οι άνθρωποι που προβαίνουν σε τεράστιες αλλαγές ή παραιτούνται από τη δουλειά τους μετά τη διάγνωση ή μετά την πρώτη υποτροπή, το μετανιώνουν τις περισσότερες φορές. Μη παίρνεις μεγάλες αποφάσεις, μέ-

χρι να συνηθίσεις στην ιδέα ότι έχεις ΣΚΠ. Κάτα την περίοδο που λαμβάνεται η διάγνωση ή κατά τη διάρκεια μιας υποτροπής, πιθανόν τα συμπτώματα να είναι πολύ έντονα και να επηρεάζουν τον τρόπο που το άτομο βλέπει το μέλλον του. Οι αποφάσεις που πάρθηκαν κατά τη διάρκεια κρίσεων δεν προσφέρουν και τις καλύτερες μακροπρόθεσμες λύσεις. Συνεπώς είναι καλύτερο να περιμένετε να τελειώσει η δύσκολη περίοδος και μετά να εξετάσετε τις επιλογές που σας δίνονται. Αναζητήστε για την συμβουλή κάποιου επαγγελματία υγείας, κάποιου νοσηλευτή, ιατρού ή κάποιου συνασθενή, αλλά η απόφασή σας πρέπει να στηρίζεται στις δικές σας προτεραιότητες και ανάγκες.

Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να εξετάσετε ξεχωριστά το κάθε σύμπτωμα, να δείτε την επίδραση που έχουν στη δουλειά σας και θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε στρατηγικές αντιμετώπισης στο εργασιακό πλαίσιο.

- 1. Ποιο είναι το σύμπτωμα;** (κόπωση, πρόβλημα συγκέντρωσης, κινητικό πρόβλημα)
- 2. Τι δυσκολίες δημιουργεί** αυτό το σύμπτωμα στη δουλειά;
- 3. Τι σε βοηθάει να αντιμετωπίσεις** αυτό το σύμπτωμα στο σπίτι ή έξω από τη δουλειά;
- 4. Ποιες είναι οι δυσκολίες** του να

χειριστείς αυτό το σύμπτωμα στη δουλειά;

5. Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις στο χειρισμό των δυσκολιών στο χώρο εργασίας; Κουβέντες από άτομα που πάσχουν από ΣΚΠ, άτομα που προσπάθησαν να γεμίσουν τη ζωή τους και να μη την χαρίσουν στην ασθένεια.

“Κράτα μια ισορροπία στη δουλειά, στο σπίτι και στην κοινωνική ζωή, και μόνο τότε θα ζεις με τέτοιο τρόπο ώστε θα ξεχάσεις την ασθένεια.”

“Η κοινωνική επαφή είναι πολύ σημαντική για μένα.”

“Να θυμάσαι πως η υγεία και η οικογενειακή ζωή είναι σημαντική-να δουλεύεις για να ζεις, μη ζεις για να δουλεύεις.”

“Το να δουλεύεις μπορεί να σου δώσει μεγάλη δύναμη. Κάνοντας τη δουλειά καλύτερα από αυτούς που δεν πάσχουν από ΣΚΠ είναι εξαιρετικό συναίσθημα.”

Το να προσέχεις και να φροντίζεις τον εαυτό σου είναι πολύ σημαντικό. Μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή μπορεί να σε κρατάει γερό, ενεργητικό και έξω από τη δουλειά αλλά και όσο δουλεύεις. Το να μη τρέφεσαι σωστά μπορεί να επηρεάσει την απόδοση σου λόγω αυξημένης κόπωσης. Το να πραγματοποιείς τα καθήκοντα σου λίγο πιο αργά ή το να κάνεις συχνότερα διαλείμματα μπορούν να βοηθήσουν στην κόπωση που επέρχεται. Επίσης το να χρησιμοποιείς τεχνικές διαχείρισης της ενέργειας σου, βοηθάει στο να μοιράσεις σωστά τη δύναμη σου και να τελειώσεις τα καθήκοντα σου στο σωστό χρόνο. Να σταματάς πάντα για να φας κάτι. Χρησιμοποίησε το διάλειμμα σου ώστε να χαλαρώσεις και να “σώσεις” ενέργεια, παρα για

να κάνεις κάτι άλλο εξίσου κουραστικό με τη δουλειά. Προσπάθησε να αποφεύγεις να κινείσαι σε ώρες αιχμής. Διασφάλισε μικρά και συχνά διαλείμματα για να μειώσεις την κόπωση. Βάλε σε προτεραιότητα τα καθήκοντα σου ώστε να σπαταλάς την ενέργεια σου εκεί που είναι ανάγκη. Ολοκλήρωσε τις πιο σημαντικές σου εργασίες όταν είσαι πιο δυνατός, πιο έτοιμος. Αν και πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να εργάζονται με μεγάλη επιτυχία και μεγάλο προσωπικό όφελος, είναι αναγκαίο να έχουμε στο νου μας πως η δουλειά δεν είναι το παν και πως σίγουρα δε θα έρθει το τέλος αν αποφασίσετε να αφήσετε την δουλειά σας με στόχο να στραφείτε σε κάτι διαφορετικό. Είναι απαραίτητο οι άνθρωποι με χρόνιες ασθένειες να ζουν όσο πιο ανεξάρτητα και γεμάτα μπορούν και ίσως θα είναι πολύ ωφέλιμο να αναζητήσετε διάφορους τρόπους απασχόλησης, όπως ο εθελοντισμός, οι πολιτιστικές δραστηριότητες, διάφορες ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες ή οτιδήποτε άλλο ταιριάζει στον νέο τρόπο ζωής σας. Είναι πολύ σημαντικό να μη βιαστείτε να πάρετε αποφάσεις μόνο και μόνο για ιατρικούς λόγους. Δώστε χρόνο στον νέο σας εαυτό, ακολουθήστε νέους δρόμους και μη φοβηθείτε να δοκιμάσετε νέα πράγματα μέσα από τα οποία θα αντλήτε δύναμη και ενέργεια. Λαμβάνοντας υπόψη τη διαφορετικότητα της κάθε περίπτωσης, παρακάτω παρουσιάζονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αποκάλυψης ύπαρξης της ασθένειας στο εργασιακό πλαίσιο.

ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- Φόβος πως θα υπάρξουν διακρίσεις εναντίον σας επειδή θα έχετε

ΣΚΠ

- Φόβος για ενδεχόμενες αρνητικές συμπεριφορές συναδέλφων
- Φόβος για πιθανή απόλυση ή δυσκολία εύρεσης εργασίας
- Φόβος κατηγορίας για την “ανεπάρκεια” σας, σε μια ενδεχομενη “κακή” σας ημέρα

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- Το να μιλάει ο ασθενής για τη διάγνωσή του, μπορεί να επιφέρει ηρεμία και γαλήνη στη ψυχή του. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η «απόκρυψη» προκαλεί περισσότερο άγχος από την «αποκάλυψη». Η «αποκάλυψη» επίσης, κάνει ευκολότερη, αν προκύψει ανάγκη, τη συζήτηση για διαφοροποιήσεις στο χώρο εργασίας που πιθανώς να χρειαστούν.
- Έχοντας «ξεκαθαρίσει το τοπίο», οι σχέσεις του ασθενή με τους υπόλοιπους ανθρώπους θα γίνονται σε πιο έντιμο επίπεδο. Θα ξέρει ο ένας τι περιμένει από τον άλλο και πολυ πιθανόν το περιβάλλον εργασίας να γίνει πιο ευχάριστο και λιγότερο πιεστικό. Θα απαλλαγεί από το άγχος πως υπάρχει η περίπτωση να αποκαλυφθεί η αλήθεια.
- Έχοντας ενημερώσει τον εργοδότη σας πως έχετε ΣΚΠ, θα είναι πιο εύκολο να «επιμορφώσετε» αυτόν και τους συναδέλφους σας σχετικά με τη φύση της πάθησης.

Χάρις Βλαχοδήμου

Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Msc of Clinical Psychology



ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ (MS) - Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΚΑΙ Η ΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ.

Η σκλήρυνση κατά πλάκας είναι διαταραχή του κεντρικού νευρικού συστήματος αυτοάνοσης αιτιολογίας που συνήθως πλήττει νέους ενήλικες ηλικίας 20- 40 ετών, δηλαδή το παραγωγικότερο κομμάτι της κοινωνίας μας. Σταθερή αύξηση παρουσιάζουν τα κρούσματα της ΣΚΠ- ΠΣ παγκοσμίως και σύμφωνα με τους ειδικούς αυτό μπορεί να οφείλεται σε παράγοντες όπως, η αυξημένη επιβίωση, η διάγνωση σε πιο πρώιμο στάδιο, η αυξημένη επαγρύπνηση και τα περισσότερα ευαίσθητα διαγνωστικά κριτήρια. Στη χώρα μας υπολογίζεται ότι πάσχουν από τη νόσο περισσότερα από 10.000 άτομα. Η νόσος δεν μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης, αλλά όμως οδηγεί σε προοδευτική παράλυση και καθιστά τον ασθενή ανήμπορο για αυτοσυντήρηση επιβαρύνοντας την ποιότητα της ζωής του με επιπτώσεις στην οικογένεια την κοινωνία και το σύστημα υγείας γενικότερα.

Παλιότερα το νόσημα θεωρούνταν «ορφανό» δηλαδή ιδιαίτερα σπάνιο, χωρίς να «συγκινεί» τη φαρμακοβιομηχανία ώστε να επενδύσει μέσω της έρευνας στην διεύρυνση της γνώσης και της ανάπτυξης σκευασμάτων για την καταπολέμηση του. Σήμερα η αντίληψη αυτή έχει αλλάξει, προκαλώντας μια ραγδαία ανάπτυξη τόσο της γνώσης γύρω από τη νόσο όσο και της ανάπτυξης σκευασμάτων που καθυστερούν την εξέλιξη της με τελικό στόχο την

πλήρη ίαση της στο μέλλον.

Οι ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας πέρα από τα σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά όπως η κόπωση, οι γνωστικές διαταραχές, οι διαταραχές στην ισορροπία ή στην όραση τους έχουν να αντιμετωπίσουν και προβλήματα που τους προσθέτει η κοινωνία και η συντεταγμένη Πολιτεία όπως ο κοινωνικός ρατσισμός και η ανάληψη τεχνοκρατική- λογιστική αντίληψη της Πολιτείας περί της νόσου.

Ο κοινωνικός αποκλεισμός της νόσου...

Ο αγώνας είναι καθημερινός και σκληρός για όλους τους ασθενείς με MS. Πολλοί από τους ασθενείς δυσκολεύονται ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα, αλλά αυτό που πληγώνει περισσότερο είναι ο κοινωνικός αποκλεισμός που βιώνουν στην Ελλάδα του 2014 αρκετοί ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Ο κοινωνικός στιγματισμός, η απομόνωση, η γκετοποίηση και ο ρατσισμός συνεχίζονται ακόμη και σήμερα, όχι μόνο στις κλειστές κοινωνίες, όπως πολλοί πιστεύουν, αλλά ακόμη και στις μεγάλες πόλεις, αφού λόγω της νόσου ασθενείς χάνουν τις δουλειές τους, τους συντρόφους, τους φίλους τους.

Η αντιμετώπιση της Πολιτείας...

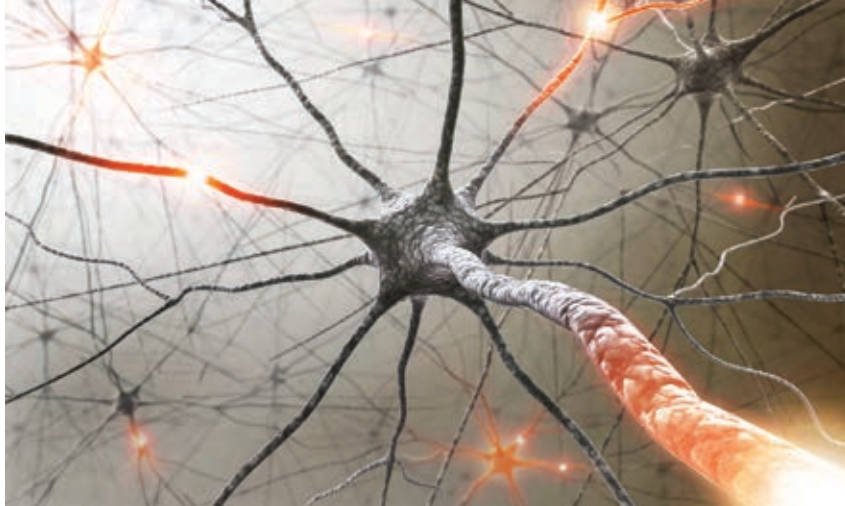
Ως πολιτισμός ορίζεται η συμπε-

ριφορά μιας κοινωνίας προς τις αδύνατες και ευπαθείς ομάδες. Ένα Κράτος Πρόνοιας σύμφωνα με τον ορισμό αυτό οφείλει να παράγει- προάγει τον πολιτισμό. Κι όμως η επίσημη Πολιτεία όχι μόνο δεν ενθαρρύνει τον αγώνα αυτών των ανθρώπων αλλά τους θέτει εμπόδια και σύμφωνα με τους ειδικούς, αρκετοί ασθενείς φτάνουν σε σημείο να διακόψουν τη φαρμακευτική τους αγωγή λόγω της οικονομικής κρίσης!!

Η τεχνοκρατική αντίληψη για τη νόσο

(κάθε ασθενής είναι ένα νούμερο στη στατιστική και το κόστος) συνοψίζεται στα παρακάτω:

1. Η αγωγή για την πάθηση, όπως οι ιντερφερόνες, καλύπτεται 100% από τα ασφαλιστικά ταμεία, αλλά οι ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) λαμβάνουν κι άλλα φάρμακα και για τα φάρμακα αυτά πρέπει να πληρώνουν 25% συμμετοχή. Τα φάρμακα είναι απαραίτητα για τους ασθενείς, καθώς βοηθούν στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων της νόσου που είναι πολλαπλές. Το κόστος, όμως, είναι πλέον δυσβάσταχτο για αρκετούς, καθώς πρέπει να δίνουν από την τσέπη τους πολλά χρήματα σε μηνιαία βάση και δεν είναι λίγοι αυτοί που αναγκάζονται να σταματήσουν τη λήψη τους, επιδεινώνοντας την κατάσταση της υγείας



τους.

2. Οι ασθενείς είναι αναγκασμένοι να πληρώνουν συμμετοχή στις εργαστηριακές και απεικονιστικές εξετάσεις που κάνουν σε τακτά χρονικά διαστήματα. Για παράδειγμα, οι ασθενείς με σκλήρυνση πρέπει κάθε δύο μήνες να ελέγχουν τους δείκτες αίματος, ενώ κάθε 2-3 χρόνια υποβάλλονται σε μαγνητική τομογραφία.

3. Σε κάθε ασθενή σημαντικό μέρος της θεραπείας του θα πρέπει να αποτελεί η φυσική αποκατάσταση (π.χ. οι φυσικοθεραπείες, η κολύμβηση) και η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση (οι ψυχοθεραπευτικές θεραπείες). Τουλάχιστον τέσσερις στους δέκα ασθενείς χρειάζονται αντικαταθλιπτική και ψυχολογική υποστήριξη, για να μπορούν να συμμορφώνονται στο όποιο θεραπευτικό πρόγραμμα τους ταιριάζει. Μπορούν οι ασθενείς να αντέξουν το κόστος?

4. Στην Ελλάδα είναι ανύπαρκτες οι υπηρεσίες και οι δομές υγείας που είναι βασικές για την αντιμετώπιση της σκλήρυνσης κατά πλάκας. Έλλειψη δημόσιων κέντρων αποκατάστασης, φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, ψυχολόγων, λογοθεραπευτών και εξειδικευμένων νοσοκόμων.

5. Μεγάλο πρόβλημα, δημιουργούν οι γραφειοκρατικές διαδικασίες

εξυπηρέτησης των ασθενών. Αυτήν τη στιγμή εκατοντάδες ασθενείς σε όλη την Ελλάδα είναι «όμηροι» στις λίστες αναμονής των ΚΕΠΑ (Κέντρων Πιστοποίησης Αναπηρίας), οι οποίες συμβάλλουν στην κοινωνική, οικονομική και ηθική εξόντωση αυτών που νοσούν. Πολλά από τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας περιμένουν εδώ και ένα χρόνο να εξεταστούν στα ΚΕΠΑ για να πάρουν το επίδομα που τόσο έχουν ανάγκη. Αξιοσημείωτο είναι δε και το γεγονός ότι δε θα λάβουν επίδομα όλοι οι ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας που θα περάσουν από τα ΚΕΠΑ. Σύμφωνα με το κράτος, επίδομα δικαιούνται μόνον όσοι έχουν 67% ποσοστό αναπηρίας και δικαίωμα σε αυτό έχουν μόνο όσοι είναι καθυλωμένοι σε αναπηρικό καροτσάκι!! Το ελληνικό κράτος κατόρθωσε το ακατόρθωτο: να μετρήσει μία πάθηση, η οποία διεθνώς είναι μη μετρήσιμη».

Θα πρέπει άμεσα να θεσπιστεί επίδομα Σκλήρυνσης κατά Πλάκας ως αντίδωρο στους ασθενείς για τις παροχές που αυτή δε δίνει σε στήριξη και αποκατάσταση. Ένα τέτοιο επίδομα είναι νόμιμο, αφού στηρίζεται στο νόμο 3402/05 που αναγνωρίζει τη σκλήρυνση κατά πλάκας ως αυτοτελή πάθηση και επισημαίνει ότι οι πάσχοντες χρήζουν ιδιαίτερης πρόνοιας από την Πολιτεία, και επιπλέον θα καλύψει τις πραγματικές ανάγκες των ασθενών, όπως οι φυσικοθεραπείες.

Το πλαφόν συνταγογράφησης αποτελεί τη χαριστική βολή για τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας. Πλέον οι γιατροί (συμβεβλημένοι με τον ΕΟΠΥΥ και μη) υποχρεώνονται να συνταγογραφούν στο 80% της δαπάνης για συνταγογράφηση που είχαν τον ίδιο μήνα πέρυσι. Δηλαδή θα πρέπει να μειώσουν κατά 20% τις συνταγογραφήσεις τους αναλογικά, έτσι όμως τα ΑμΣΚΠ-ΠΣ θα είναι οι πρώτοι που δεν θα μπορούν να έχουν συνταγογράφηση από τους γιατρούς τους, μιας και τα φάρμακα για τη θεραπευτική αγωγή τους είναι ιδιαιτέρως ακριβά.

Αλήθεια το Υπουργείο Υγείας θα θεραπεύσει με τη πολιτική του τους ασθενείς αυτούς κατά 20%! Ενώ είναι σίγουρο ότι δεν θα υπάρξει ούτε ένας νεοδιαγνωσθείς με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας!! Ή μήπως με αυτό τον τρόπο θέλουν να ξεφορτωθούν το 20% των ασθενών του 2013 αλλά και όλους τους μελλοντικά ασθενείς. Αφού πολλοί πάσχοντες με ΣΚΠ-ΠΣ δεν θα μπορέσουν να ακολουθήσουν θεραπευτική αγωγή μιας και τα φάρμακα τους έχουν υψηλό κόστος και δύσκολα στη σημερινή οικονομική κρίση που βιώνουμε θα μπορούν να τα πληρώσουν.

Ως επίλογο θέλω να τονίσω ότι η ουσιαστική διαφορά μεταξύ όλων ημών των φαινομενικά υγείων και των ατόμων με ΣΚΠ-ΠΣ είναι ότι σε εμάς η ζωή χαρίστηκε ενώ αυτοί την κερδίζουν με τον καθημερινό τους αγώνα τόσο απέναντι στην αρρώστεια όσο και στην κρατική κοινωνική αναλγησία!

Βασιλακόπουλος Βασίλειος

Καρδιολόγος

Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Κοζάνης



ΑΘ. ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ORTHOSTATICAL[®]
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ ΕΙΔΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Θεσ/νίκη 2310 214 127, Ανθέων 27, Συκίες, 566 26
Αθήνα 210 82 56 748, Φανερωμένης 50, Χολαργός, 155 62

ΔΩΡΕΑΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ
ΑΜΕΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΔΩΡΕΑΝ SERVICE

ΓΙΑΝΗΡΗ ΠΑΡΑΚΑΤΑΘΗΚΗ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Η εταιρεία ORTHOSTATICAL είναι εξουσιοδοτημένος
αντιπρόσωπος από την SUNRISE MEDICAL



ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ

Μεταφερόμενο βάρος μόνο
από 3,7KG



QUICKIE HELIUM PRO
ΤΟ ΕΛΑΦΡΥΤΕΡΟ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΤΗΣ
ΑΓΟΡΑΣ 3,7KG, ΜΕ ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΟ
ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΚΕΛΕΤΟ ΜΕΓΑΛΗΣ
ΑΝΤΟΧΗΣ.



QUICKIE TANGO
ΕΥΕΛΙΚΤΟ ΜΕ ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΕ
ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΙΤΗ ΤΙΜΗ



ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



STERLING SCOOTER
ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΑ SCOOTER
STERLING



QUICKIE F35

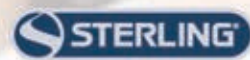


ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΠΟΥ ΠΑΕΙ ΠΑΝΤΟΥ
ΚΑΙ ΧΩΡΑΕΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΕ ΕΝΑ
ΜΙΚΡΟ PORT BAGGAGE



QUICKIE SALSA R2

Η ΝΑΥΑΡΧΙΔΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ
ΜΕ ΑΠΕΙΡΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΟΛΥ
ΠΡΟΣΙΤΗ ΤΙΜΗ



ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



HS-928

MAX SPEED 15km/h, 2 ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ 100ΑΗ
MAX LOAD 226kg, ΟΘΟΝΗ LCD
ΑΜΟΡΤΙΣΕΡ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΑ

HS-6200



ΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΑΜΑΞΙΔΙΟ
MAX SPEED 8km/h
2 ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ 50 ΑΗ
MAX LOAD 127 kg



HS-589

MAX SPEED 12km/h, Αυτονομία 40km
MAX LOAD 135kg/300lbs

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



ΚΑΡΟΣΙ ΜΠΑΝΙΟΥ ΜΕ
ΔΟΧΕΙΟ WC. ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ
ΜΙΚΡΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΜΟΝΟ 56ΕΚ
ΦΑΡΔΟΣ



ΠΕΡΠΑΤΟΥΡΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ.



ΑΝΥΨΩΤΙΚΟ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΥΠΟ ΛΕΚΑΝΗΣ
ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΕ ΤΡΙΑ ΥΨΗ 6 ΕΚ,
10ΕΚ, 14ΕΚ.

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



BEFree® BED

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΜΕ ΞΥΛΙΝΗ
ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΝΑΚΛΙΣΗ
ΠΛΑΤΗΣ ΠΟΔΙΩΝ, ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ
ΚΙΝΗΣΗ TRENDLEMBURG ΚΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΥΞΟΜΕΙΩΣΗ ΥΨΟΥΣ
ΜΟΤΕΡ LINAK



ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΜΕ ΑΕΡΟΚΥΨΕΛΕΣ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



THERA

ΕΙΔΙΚΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ
ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ



ΑΕΡΟΣΤΡΩΜΑ ΜΕ
ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ

18.64M

ΟΡΘΟΣΤΑΤΗΣ
ΑΝΑΚΛΙΝ. 0-90°
ΜΕ ΗΛΕΚ. ΜΗΧΑΝ.
ΑΝΑΚΛΙΣΗΣ



Η επίδραση της αερόβιας άσκησης σε άτομα με ΣΚΠ



Τα άτομα που πάσχουν από ΣΚΠ παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερη αερόβια ικανότητα συγκριτικά με τον υγιή πληθυσμό (Ponichtera et al. 1997).

Η διαπίστωση αυτή στοιχειοθετείται από το γεγονός ότι τα κινητικά, αναπνευστικά και νευρολογικά προβλήματα που παρουσιάζουν τα άτομα με ΣΚΠ, σε συνδυασμό με το έντονο αίσθημα κόπωσης, τους αποτρέπει από την άσκηση. Η αερόβια, όμως, άσκηση, ως συνισταμένη των συστημάτων μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου, με την αύξηση του αριθμού και του όγκου των μιτοχονδρίων, με την αύξηση του πνευμονικού αερισμού, της καρδιακής παροχής, της αιμοσφαιρίνης, των τριχοειδών αγγείων και πλήθος άλλων βιολογικών προσαρμογών, προάγει τη ζωτικότητα και τη λειτουργική ικανότητα επιφέροντας μείωση της αντιλαμβανόμενης κόπωσης.

Μολονότι ερευνητές (Καστανιάς & Τοκμακίδης, 2008) δεν ανέφεραν βελτίωση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) σε ασθενείς με ΣΚΠ ως αποτέλεσμα της άσκησης, ωστόσο σε παρόμοιες μελέτες (Mostert & Kesselring, 2002; Romberg et al. 2004) παρατηρήθηκε σημαντική μείωση της αντιλαμβανόμενης κόπωσης, με παράλληλη προαγωγή της λειτουργικής ικανότητας και της ποιότητας ζωής.

Γενικά, στη συντριπτική πλειοψηφία των σχετικών ερευνών καταγράφεται βελτίωση της αερόβιας



ικανότητας σε ποσοστό 5–25%, ως αποτέλεσμα της άσκησης. Οι διαφορές αναφορικά με τη βελτίωση ή μη της αερόβιας ικανότητας, όπως αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία, πιθανά να οφείλονται σε μεθοδολογικές διαφορές, στο διαφορετικό βαθμό αναπηρίας των συμμετεχόντων και την εφαρμογή διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης (Petajan et al. 1996).

Συμπερασματικά, η ύπαρξη αρκετών επιστημονικών δεδομένων, ενισχύει την άποψη ότι οι ασθενείς με ΣΚΠ επωφελούνται από τη συμμετοχή τους σε αερόβια προγράμματα άσκησης και, συνεπώς, θα πρέπει να ασκούνται ώστε να προάγουν τη φυσική τους κατάσταση. Η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, η οποία αποτελεί τη σημαντικότερη έκφραση της βιολογικής αξίας ενός ατόμου, θα πρέπει να αποτελεί κυρίαρχη προτεραιότητα, μιας και επιφέρει αύξηση της ζωτικότητας με παράλληλη μείωση του αισθήματος κόπωσης (Stuifbergen, 1997).

Γενικές οδηγίες για την άσκηση ασθενών με ΣΚΠ

Το πρόγραμμα ασκήσεων θα βασί-

ζεται σε λεπτομερή ατομική, ιατρική και φυσιοθεραπευτική αξιολόγηση.

Η αξιολόγηση αυτή έχει δύο βασικούς σκοπούς:

- 1) Τη διερεύνηση της υπάρχουσας φυσικής και κλινικής κατάστασης του ασθενή σε σχέση με την παρουσία της ΣΚΠ και την ικανότητα εκτέλεσης ασκήσεων.
- 2) Τη βάση για την εφαρμογή-τροποποίηση των ασκήσεων σύμφωνα με τα πιθανά μελλοντικά προβλήματα των ασθενών.

Παρόλο που οι δυνατότητες, οι ανάγκες και οι απαιτήσεις διαφέρουν μεταξύ των ασθενών που θα συμμετέχουν οι παρακάτω στόχοι θα περιλαμβάνονται:

1. Η αύξηση ή η διατήρηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
2. Η αναχαίτιση της σπαστικότητας, δηλαδή η μείωση των μη φυσιολογικών προτύπων και των επιδράσεων του μυϊκού τόνου στις κινήσεις.
3. Βελτίωση της αντίληψης των αισθητηριακών ερεθισμάτων.
4. Βελτίωση της μυϊκής δύναμης.
5. Βελτίωση του ελέγχου των κινήσεων.

6. Βελτίωση της συνέργειας των κινήσεων.

7. Βελτίωση της βάδισης.

8. Βελτίωση της λειτουργικότητας στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων.

- Τρόποι επίλυσης προβλημάτων.
- Διδασκαλία επανορθωτικών τακτικών.
- Τρόποι εξοικονόμησης ενέργειας.
- Βοηθήματα και προσαρμοσμένοι εξοπλισμοί.

Οι στόχοι αυτοί θα προσαρμόζονται σε κάθε άτομο και σε κάθε φάση εξέλιξης της νόσου, ενώ παράλληλα θα υπάρξει συνεργασία ιατρών, φυσιοθεραπευτών και εξειδικευμένων καθηγητών φυσικής αγωγής με στόχο από το συνδυασμό ιατρικής παρακολούθησης, προληπτικής αγωγής, φυσιοθεραπείας και άσκησης, να προκύψει το μέγιστο δυνατό όφελος για τους ασθενείς με ΣΚΠ και ιδιαίτερα, στις περιπτώσεις εκείνες όπου ο κινητικός περιορισμός είναι μεγάλος.

Δρ. Βασιλική Σ. Γαροπούλου
Καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού M.Sc.,
Ph.D. - Halliwick Instructor



ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ



Την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου πραγματοποιήθηκε η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας στα γραφεία μας με την παρουσία των μελών του Δ.Σ., επισήμων και πολλών μελών και φίλων μας.

Η προσέλευση του κόσμου ήταν εντυπωσιακή και αισθητά μεγαλύτερη από κάθε άλλη φορά.

Με την παρουσία τους μας τίμησαν η σύζυγος του Δημάρχου Ηλιούπολης κυρία **Δώρα Βαλασοπούλου**, ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Αλληλεγγύης κύριος **Γιαννάκης Χρήστος** και ο Αντιδήμαρχος καθαριότητας και πολιτισμού κύριος **Σεφτελής Κώστας**, η Δημοτική σύμβουλος και επικεφαλής της παράταξης «ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΟΛΙΤΩΝ» κυρία **Πίκουλα Αργυρώ**, η γραμματέας των LIONS κυρία **Σαραχού Πόπη**,



ο Πρόεδρος Συλλόγου Κρητών Ηλιούπολης κύριος **Γλυνιάδης Μανώλης**, ο Πρόεδρος του Συλλόγου αναπήρων και

αυτοάνοσων νόσων κύριος **Λαγουμιτζής Μιχάλης**, η νευρολόγος κυρία **Καπώνη Αφροδίτη**, ο θωρακοχειρουργός κύριος **Παναγιώτου Γιάννης**, ο φυσικοθεραπευτής του γραφείου μας κύριος **Κυπριώτης Κώστας**, η γυμνάστρια κυρία **Κουδούνη Αναστασία** και οι ιερείς: **Αρχιμανδρίτης Σεραφεΐμ Δημητρίου**, ο **Πατέρας Παναγιώτης Κούκουνας**, **Πατέρας Μιχαήλ**.

Η γραμματέας κυρία **Μακρυκώστα Ευγενία** χαιρέτησε και ευχαρίστησε τους παρευρισκόμενους και ανέφερε το ιστορικό της ίδρυσης της Εταιρίας από τον Καθηγητή Νευρολογίας κύριο **Ωρολογά Αναστάσιο** όπως και το έργο που προσφέρει η Εταιρία στα μέλη της.

Ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Αλληλεγγύης κύριος **Γιαννάκης Χρήστος** μετέφερε το χαιρετισμό του Δημάρχου κύριου **Βαλασόπουλου Βασίλη** και μας υποσχέθηκε ότι θα είναι στο πλευρό μας.

Με το ίδιο πνεύμα μίλησε και ο κύριος **Σεφτελής Κώστας** αντιδήμαρχος καθαριότητας και πολιτισμού.

Η κυρία **Πίκουλα Αργυρώ** εξέφρασε την ευαισθησία της και την συμπαράστασή της για τα άτομα με Σκλήρυνση κατά πλάκας.

Επίσης, μίλησαν οι γιατροί **Παναγιώτου Γιάννης** και **Καπώνη Αφροδίτη** και δήλωσαν ότι θα βοηθήσουν όπου τους χρειαστούμε.

Από το Δ.Σ. πήραν το λόγο και έστει-



λαν ευχές η κυρία **Μπέλλα Αθανασία** και ο κύριος **Σιμιτζής Γιάννης**.

Ακόμη, πήρε το λόγο η κυρία **Μπάση Μαρία** η οποία αναφέρθηκε

στη συνάντηση που είχε με τον Υπουργό Υγείας κύριο Γεωργιάδη Άδωνη στον οποίο έθεσε το πρόβλημα των ποσοστών αναπηρίας.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε από

καρδιάς τους χορηγούς κύριο **Γκογκορώση Τάκη**, το **Ζαχαροπλαστείο Χατζηχρήστος** και Κροκίδα, την κυρία **Μάχη Τζίνα** για την προσφορά της στην μνήμη του πατέρα της και την κυρία **Πίκουλα Αργυρώ** για τη δωρεά της.

Μακρυκώστα Ευγενία





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε

Παν. Χαραλαμπάκη 3 & Κορ. Κωνσταντικάκη, 55132, Αγ. Ιωάννης, Καλαμαριά-Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310-949909, 9469672, fax 2310-949909, e-mail: info@gmss.gr

Θεσσαλονίκη, 7 Φεβρουαρίου 2014

Αριθμ. Πρωτ. 742/2014

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 τακτική Γενική Συνέλευση, την Κυριακή 23 Μαρτίου 2014, στην έδρα της Εταιρίας, Π. Χαραλαμπίδη 3, Θεσσαλονίκη, στις 11:00 π.μ. με θέμα:

Οικονομικός Απολογισμός 2013

Απολογισμός Δράσης 2013

Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής 2013

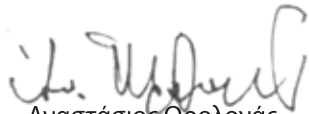
Ετήσιος Προϋπολογισμός 2014

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

Σε περίπτωση μη επίτευξης απαρτίας την η Γενική Συνέλευση, σύμφωνα με το καταστατικό, θα επαναληφθεί την **Κυριακή 30 Μαρτίου 2014**, την ίδια ώρα και στον ίδιο χώρο.

για το Δ.Σ.

ο Πρόεδρος


Αναστάσιος Ωρολογάς
Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ

ο Γεν. Γραμματέας


Δημήτρα Καλογιάννη
Γεν. Γραμματέας

ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου, η Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, συγκέντρωσε τα μέλη και τους φίλους της για την καθιερωμένη, εδώ και χρόνια, Κοπή της Βασιλόπιτας.

Μαζευτήκαμε σε ένα πραγματικά πολύ ωραίο χώρο, στον Ιππικό Όμιλο, «**Club Cheval**», στη Νέα Ραιδεστό Θεσσαλονίκης.

Απο τη στιγμή που κατέβηκα από το αυτοκίνητο, κατάλαβα πως κάτι καλό θα συνέβαινε εκείνη τη μέρα. Και δικαιώθηκα!

Ο καιρός ήταν πολύ καλός, σχεδόν ανοιξιάτικος. Αυτό μας έδωσε την ευκαιρία να περιηγηθούμε στις εγκαταστάσεις του Ιππικού Ομίλου, να θαυμάσουμε το περιβάλλον, να αναπνεύσουμε αέρα εξοχής και να «ξελογιαστούμε» με τα άλογα. Μαγεμένοι παρακολουθήσαμε τις επιδείξεις θεραπευτικής ιππασίας. Αυτό που ήταν πράγματι συγκλονιστικό ήταν η επικοινωνία του ζώου

με τον αναβάτη! Χωρίς λόγια. Χωρίς λέξεις. Ήξερε το άλογο τι θέλει ο καβαλάρης κι αυτός τι θα κάνει το άλογο. Ένας μαγικός χορός. Μόνο θετικά συναισθήματα άφησε. Στο εσωτερικό των εγκαταστάσεων του Ομίλου, μας περίμεναν στρωμένα τραπέζια!

Ο πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, **κος Ωρολογάς**, αφού τόνισε το σημαντικό έργο της Εταιρείας μας, μας μίλησε για τις καινούργιες, από του στόματος, θεραπείες για τη Σκλήρυνση, οι οποίες σύντομα θα είναι διαθέσιμες και στην Ελλάδα.

Μετά, προχώρησε στην Κοπή της Βασιλόπιτας.

Και ήταν ο τυχερός! Το φλουρί έπεσε στον **κο Ωρολογά!** Πρώτη φορά στα χρονικά! Καλό σημάδι αυτό! Αν είναι τυχερός ο Πρόεδρος μας, θα είναι ευνοϊκή η χρονιά για όλους μας στην Εταιρεία!

Από τα μέλη μας, τυχερή ήταν η **κα Μάγδα Καρρά**, η οποία κέρδισε ένα τριήμερο ταξίδι αναψυχής! Πάντα τέτοια και στους δυο σας εύχομαι! Μάλιστα φέτος, είχαμε και τις ευλογίες της Εκκλησίας! Ο **πατέρας Σταύρος**, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, και ασθενής ο ίδιος, ευλόγησε τη χρονιά και το τραπέζι μας.

Το γεύμα που ακολούθησε ήταν πολύ πλούσιο! Και μετά, χορός! Κέφι, γέλια, πειράγματα, φιλική ατμόσφαιρα και χορός!

Περάσαμε πραγματικά πολύ ωραία!



Πρέπει να ευχαριστήσουμε τη φαρμακευτική εταιρεία **TEVA**, για τη δι-οργάνωση της ωραίας εκδήλωσης!

Άντε και του χρόνου με υγεία !

Δήμητρα Καλογιάννη

Γεν. Γραμματέας Ε.Ε.Σ.Κ.Π.



GYROKINESIS®

Σε προηγούμενο άρθρο αναφέραμε τα οφέλη της εναλλακτικής άσκησης GYROKINESIS®. Σε άτομα που παρουσιάζουν νευρομυικές διαταραχές, ο συντονισμός των ασκήσεων, σε συνδυασμό με τους διαφορετικούς τρόπους αναπνοής, προωθεί και ενισχύει τη δημιουργία νέων συνάψεων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξηθεί η πλαστικότητα του εγκεφάλου και να καθυστερείτε η γήρανση των νευρωνων.

Ας το πάμε ένα βήμα πιο πέρα όμως κι ας μιλήσουμε με ακόμη πιο απλά λόγια. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι το ανθρώπινο σώμα είναι η πιο πολύπλοκη μηχανή σ' αυτόν τον πλανήτη. Θα συμφωνήσω! Το σώμα μας είναι ικανό για όλα. Μπορεί να κάνει τα πάντα, μέσα στα δικά του «όρια». Ας μην εστιάζουμε στη λέξη «όρια». Γιατί το λέω αυτό; Ο εγκέφαλος μας έχει την ιδιότητα να μας βάζει φρένο όταν θεωρήσουμε ότι έχουμε «όρια». Δε θέλω να βλέπω κάτι το οποίο δεν μπορώ να κάνω, ως το τέλος του δρόμου μου, ως το «όριο» μου δηλαδή. Επιλέγω να το δω ως μια πρόκληση. Η προσπάθεια που θα καταβάλω για να φτάσω αυτό το «όριο», στην πορεία θα μου χαρίσει πολλά!

Στα μαθήματα GYROKINESIS® που γίνονται στη εταιρεία αυτό που θέλουμε να καταφέρουμε είναι ο καθένας μας να μπει στον δρόμο του και να προσπαθήσει να φτάσει ένα από αυτά τα «όρια». Κάθε μέρα είναι διαφορετική και οφείλουμε να αποδεχόμαστε το σώμα μας όπως είναι εκείνη τη συγκεκριμένη μέρα. Κάτι που κατάφερα να κάνω χτες, ενδεχομένως να μην καταφέρω

να το κάνω σήμερα. Κι αυτό είναι απόλυτα αποδεκτό. Στόχος μου δεν είναι να σταματήσετε την άσκηση σας σε κάποια άλλη μέθοδο και να ξεκινήσετε GYROKINESIS®. Στόχος μου είναι, οτιδήποτε κάνετε στην καθημερινότητά σας, να το κάνετε με την ποιότητα του GYROKINESIS®. Το βήμα σας να μην είναι βαρύ σαν του ελέφαντα αλλά ελαφρύ σαν της γαζελας. Να νιώθετε ότι κάποιος σας έχει αγγίξει απαλά πίσω από τα αυτιά και σας τραβά μαλακά προς τον ουρανό. Να νιώθετε ότι έχετε ύψος 5 μέτρα. Κι όπως είπε η Παρασκευή «να έχουμε αρχοντική στάση, περήφανη».

Μπορεί για εσάς που δεν μας έχετε επισκεφθεί ακόμη την ώρα του GYROKINESIS®, να σας ακούγονται περίεργα τα παραπάνω. Εστιάζουμε σε αυτά όμως σε κάθε μάθημα. Και βέβαια στο ασταμάτητο γέλιο του Γιώργου που δίνει άλλη γεύση στο χρόνο που περνάμε μαζί!

Ας ξαναθυμηθούμε τι ακριβώς είναι το GYROKINESIS®. Είναι μια μέθοδος εναλλακτικής άσκησης που έχει στόχο την επιμήκυνση της σπονδυλικής στήλης και την αποσυμφόρηση των αρθρώσεων. Μέσα από περιστροφικές κινήσεις, κάμψεις και εκτάσεις μας δίνεται η ευκαιρία να ενεργοποιήσουμε την σπονδυλική στήλη σε όλο το εύρος της. Εστιάζουμε στο σκελετικό μας σύστημα και στο νευρολογικό. Καθήμενοι σε σκαμπούλα και σε όρθια θέση, ακολουθούμε μια σειρά ασκήσεων, που η μια διαδέχεται την άλλη χωρίς διακοπές. Έτσι καταφέρνουμε να δυναμωνούμε καθώς τεντωνομαστε. Πάρτε για παράδειγμα τις γάτες και τους σκύλους. Όλη μέρα αυτό κάνουνε! Οποτε ελάτε κι ας τεντωθούμε μαζί! Σας περιμένουμε.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την **Καλλιόπη Σισκου**, official GYROKINESIS® Instructor στο **6945 150 880**.





Ενημερωτική εκδήλωση στο Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης

Ο ενημερωτικός κύκλος των εκδηλώσεων της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας του έτους 2013 έκλεισε με μια ιδιαίτερα επιτυχημένη διοργάνωση που φιλοξενήθηκε στις εγκαταστάσεις του Οργανισμού Λιμένος Θεσσαλονίκης την Κυριακή 15 Δεκεμβρίου 2013.

Πάνω από 100 μέλη της ΕΕΣΚΠ είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν στην ενημερωτική εσπερίδα που έλαβε χώρα στην αίθουσα σεμιναρίων της Αποθήκης Γ' με θέμα **"Νεότερες Θεραπευτικές Εξελίξεις στην Αντιμετώπιση της Πολλαπλής Σκλήρυνσης"**.

Ως κεντρικός ομιλητής της εκδήλωσης, ο Καθηγητής Νευρολογίας **Αναστάσιος Ωρολογάς**, Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ και Διευθυντής της Α' Νευρολογικής Κλινικής του ΑΠΘ, αναφέρθηκε στο πολύχρονο έργο της ΕΕΣΚΠ και σκιαγράφησε μέσω της ενδιαφέρουσας ομιλίας του τις θεραπευτικές ιδιότητες της ενασχόλησης με την τέχνη, ένα τομέα στον οποίο έχει δείξει ιδιαίτερη δραστηριοποίηση η ΕΕΣΚΠ τα τελευταία χρόνια με την υποστήριξη της φαρμακευτικής εταιρίας **Merck Serono**.

Ο κ. **Κωνσταντίνος Μιχαλάκης**, Αντιπρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, περιέγραψε το δυσάρεστο τοπίο που βιώνει η χώρα μας λόγω των αλ-

λεπάλληλων περικοπών στον κλάδο υγείας και του αμφιλεγόμενου τρόπου λειτουργίας των επιτροπών των ΚΕΠΑ, που δυστυχώς μειώνουν τα ποσοστά αναπηρίας των ατόμων με ΣΚΠ, δυσχεραίνοντας την καθημερινότητα των ευπαθών ομάδων με κινητικά προβλήματα μετά την κατάργηση των επιδομάτων που δικαιούνται όσοι αντιμετωπίζουν την Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Η κα **Ευφροσύνη Κουτσουράκη**, Επίκουρη Καθηγήτρια Νευρολογίας του ΑΠΘ, ανέδειξε το φλέγον θέμα του οικογενειακού προγραμματισμού και της σχέσης μεταξύ μητρότητας και ΣΚΠ. Στην ομιλία της παρουσίασε τη λίστα των δραστηριοτήτων που πρέπει να χορηγούνται στα πλαίσια της εγκυμοσύνης αλλά και αυτών που οφείλουν να αποφεύγουν οι μελλοντικές μη-

τέρες που πάσχουν από Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Μετά το πέρας των ομιλιών, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης, να ξεναγηθούν στους εντυπωσιακούς χώρους του Μουσείου και να απολαύσουν ζεστό καφέ και χριστουγεννιάτικα κεράσματα. Εκεί γνώρισαν από κοντά την αναδρομική έκθεση φωτογραφίας του δημιουργού Arthur Tress και θαύμασαν από κοντά τη μοναδική αυτή συλλογή που φιλοξενήθηκε στην Αποθήκη Α' του ΟΛΘ.

Η εκδήλωση υποστηρίχθηκε με την ευγενική χορηγία της φαρμακευτικής εταιρίας **Merck**.

Τη διοργάνωση ανέλαβε η **ecopromotion.gr**.

Επιμέλεια κειμένου:
Ελευθερία Χατζηχρηστίδου



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ευχαριστούμε θερμά τους παρακάτω χορηγούς για τα δώρα στην κοπή πίτας της Θεσσαλονίκης:

-  εταιρία Panorama rent a car τον κ. **Χριστάκη Αθανάσιο** (για το διήμερο σε ξενοδοχείο της Χαλκιδικής που μας δώρισε με ενοικίαση αυτοκινήτου) που ήταν και το δώρο στο φλουρί.
-  την κ. **Σούλα Μπαράκα**
-  την εταιρία **ORTHOSTATICAL**
-  την κ. **Αννυ Αλεξιάδου**
-  την κ. **Κατσιορίδου** και τα τρία καταστήματα της
-  την εταιρία **WHEEL**
-  την κ **Λαζαρίδου** (κατάστημα Χάρης)
-  το κατάστημα Ευραγορά (κ. **Ξυδάς**)
-  το κατάστημα **Diva**
-  τον κ. **Αστέριο Συλλόπουλο**,
-  την κ. **Χαρά Βλαχοδήμου**
-  την κ. **Μαρία Κύρου**
-  τον κ. **Νικο Πετμεζά** (φαρμακείο)
-  το κομμωτήριο **VASO NOVA**
-  το κατάστημα **in fashion**

 το ινστιτούτο αισθητικής **Mary Ann**

 το κατάστημα οπτικών **Σαμαράς Στέργιος**

 το κατάστημα γυναικείων τσαντών Savil , κ. **Βασίλη Ιωαννίδη**

 το κατάστημα ειδών δώρων κ. **Τόλοζλη**

 τον κ. **Χαράμογλου Στέλιο** (φαρμακείο)

 τον κ. **Καμενίδη Μιχάλη**

 το κατάστημα **Καλημέρα** (βιολογικά προϊόντα)

 τον κ. **Πατρίκη** , (ξηροί καρποί)

 το κατάστημα **art objects** (κ **Τόνια Μαυρουδή** και κ. **Αντα Δημητριάδου**)

 το κατάστημα **NAYA**

 την κ. **Ορφανίδου** κατάστημα NEMO

 δωρεά υπέρ του Νικόλαου Μαυρομάτη από **Ευθυμία Μαυρομάτη**

 δωρεά του κ. **Αναστάσιου Ωρολογά** υπέρ της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας

 ευχαριστήριο για δωρεά αναπηρικού αμαξιδίου στην Ε.ε.σ.κ.π. απο την κ. **Σιδηρά Παρθένα**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

 ΧΟΡΗΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΤΑ.

Γκογκορωσης Τακης
Ζαχαροπλαστείο **Χατζηχρήστος Γιάννης**.

Ζαχαροπλαστείο **Κροκίδας Άγγελος**

Καφέ Μιράντα **Αφοι Πατσέλη** Ηλιούπολη.

 Επίσης Ευχαριστούμε πολύ τις εθελόντριες

ΜΑΧΗ ΜΠΟΓΑΖΙΩΤΗ ΚΑΙ ANNA ΣΗΛΑ.

 Επίσης ευχαριστούμε τους χορηγούς για την Ξύλινη επιγραφή

ΑΦΟΙ ΣΠΥΡΙΔΑΚΗ ΞΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ.Κ. **ΣΠΥΡΙΔΑΚΗ ΓΙΩΡΓΟ.**

 Και τους **ΑΦΟΥΣ ΚΑΨΑ-ΜΠΕΛΛΗ** ΑΛΟΥΜΙΝΟΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

για την καινούργια σιδηροκατασκευή-κάγκελο που μας έφτιαξαν για να έχουμε πρόσβαση στα γραφεία μας.

 Να ευχαριστήσουμε τις εθελόντριες **Μαρικαίτη Τζέ-μου Χαμάλη** και την **Χρύσα Κλαδάκη** για την πολύτιμη βοήθειά τους στο παζάρι μας και την **Τσακογέωργα Χαρά** για την ευγενική της χορηγία.

 Ευχαριστούμε πολύ την **οικογένεια ΑΡΓΥΡΟΥ** για την ΔΩΡΕΑ προς τον Σύλλογο μας Εις μνήμην της κόρης τους ΜΑΡΙΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥ

 Ευχαριστούμε τα **ΜΠΙΣ-ΚΟΤΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ** Π.ΡΑΛΛΗ 26 ΤΑΥΡΟΣ για την ευγενική τους χορηγία

“Artability” - η τέχνη είναι δύναμη!

Η “ΑΝΤΙΓΟΝΗ – Κέντρο Πληροφόρησης και Τεκμηρίωσης για το Ρατσισμό, την Οικολογία, την Ειρήνη και τη Μη Βία” στο πλαίσιο του Προγράμματος Διά Βίου Μάθησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ξεκινά την υλοποίηση του έργου “Artability”, δίνοντας την ευκαιρία σε ανθρώπους που ζουν με κάποια αναπηρία να εκφράσουν το πάθος και το ταλέντο τους στον τομέα των εικαστικών τεχνών.

Επαγγελματίες εκπαιδευτές διοργανώνουν μία σειρά εργαστηρίων εβδομαδιαίως, με σκοπό:

- Την ανάπτυξη καλλιτεχνικών δεξιοτήτων
- Την εξοικίωση με τα κατάλληλα εργαλεία (marketing) για την επικοινωνία και την προώθηση του καλλιτεχνικού τους έργου

Η **ΑΝΤΙΓΟΝΗ** προσφέρει (χωρίς καμία χρέωση) στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα απόκτησης καλλιτεχνικών δεξιοτήτων και άλλων ικανοτήτων, ώστε να λειτουργήσουν ως βάση για μια πιθανή μελλοντική επαγγελματική σταδιοδρομία των συμμετεχόντων.

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις ενδιαφέροντος:

ΑΝΤΙΓΟΝΗ – Κέντρο Πληροφόρησης και Τεκμηρίωσης για το Ρατσισμό, την Οικολογία, την Ειρήνη και τη Μη Βία

Πτολεμαίων 29Α, 6ος όροφος,
54630 Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310-285.688

www.antigone.gr

artability@antigone.gr



ΟΜΑΔΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στα πλαίσια συνεργασίας της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση Κατά Πλάκας με ομάδα ψυχοθεραπευτών, ξεκινούν στην Θεσσαλονίκη **δωρεάν νέα τμήματα ομαδικής ψυχοθεραπείας**, που απευθύνονται σε πάσχοντες αλλά και στους συγγενείς ή φροντιστές:

Τι είναι όμως η ομαδική Ψυχοθεραπεία; Είναι ομάδες, στις οποίες το κάθε άτομο μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τις ανησυχίες και τις σκέψεις που συνειδητά ή ασυνείδητα τον απασχολούν.

Ποια είναι τα οφέλη της ομαδικής Ψυχοθεραπείας;

Η ομαδική ψυχοθεραπεία βοηθάει, ομάδες ανθρώπων που έχουν σχέση αλληλοεπίδρασης μεταξύ τους. Η ευρύτατη διάδοσή της οφείλεται στην όλο και περισσότερη έλλειψη υποστηρικτικών συστημάτων, στην απομόνωση των ανθρώπων, στην όλο και μεγαλύτερη αποξένωση τους μέσα στον προσωπικό τους χώρο. Αυτά τα φαινόμενα εντείνονται σε μια περίοδο γενικευμένης κρίσης, όπου ο σύγχρονος τρόπος ζωής, έχει αρχίσει να λειτουργεί εις βάρος του ατόμου αλλά και τα αυξημένα επίπεδα του άγχους μπορούν να οδηγήσουν στην συναισθηματική άμβλυνση.

Για την συμμετοχή σας παρακαλώ επικοινωνήστε στο τηλέφωνο της Εταιρίας : 2310 949 909.

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

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαραλαμπίκη 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,
Γ' ΕΙΣΟΔΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
τηλ.: 210 9946733 & fax: 210 9946169
(καθημερινά 10:00-15:00)
e mail: athens@gmss.gr

Αλεξανδρούπολη

Τηλ. & fax 25510 29264 (κυρία
Αγγελούδη Λαμπρινή)

Λάρισα

Τηλ: 6947 649001

Κρήτη

Σκεπετζή και Οικονομάκη, Μπεντεβή
Ηράκλειο
τηλ: 2810 327063

Κέρκυρα

Κουλίνες, Εργατικές Κατοικίες,
Τηλ. 2661040735

Πάτρα

Τηλ - Fax: 2610 - 997171

Το site στο internet είναι:
www.gmss.gr

Μπορείτε να μπειτε 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 ΕΤΗΣΙΑ
ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ (20€)**



DNA 3 γράμματα. Όλες οι απαντήσεις.

Η αποκωδικοποίηση του DNA ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους θεραπείας.

Όσο η επιστήμη θα παράγει διαρκώς νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό. Για εμάς στην GENESIS Pharma, η βιοτεχνολογία είναι ταυτόσημη με το μέλλον στο χώρο του φαρμάκου και με την ελπίδα για την ανθρώπινη ζωή. Γι' αυτό επιλέξαμε να εστιάσουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Εδώ και 16 χρόνια, εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους Έλληνες ασθενείς άμεση πρόσβαση σε σύγχρονα και καινοτόμα φάρμακα βιοτεχνολογίας.