

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας



**ΚΑΛΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

Νέες Θεραπείες

Ψυχολογία

Διατροφή

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η **Αρωγή Euromedica** αποτελεί ένα πρότυπο κέντρο αποθεραπείας και αποκατάστασης με τις αρτιότερες εγκαταστάσεις και τον πλέον σύγχρονο εξοπλισμό στον Ελλαδικό χώρο.

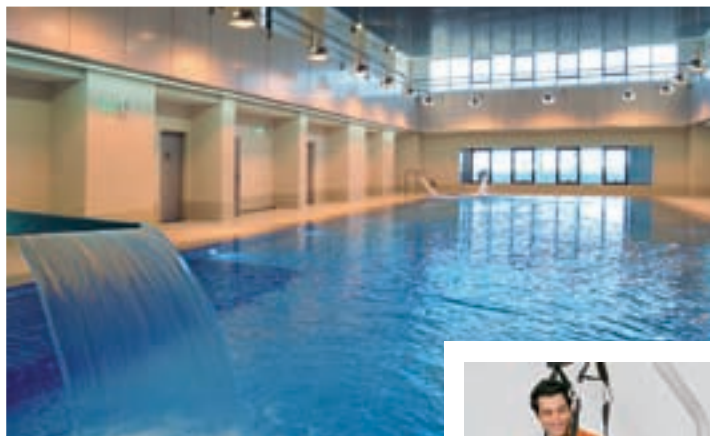
Το κέντρο είναι κτισμένο στην καταπράσινη περιοχή των Ελαιώνων Πυλαίας, καταλαμβάνει έκταση 16.000 τ.μ. και διαθέτει τμήμα κλειστής νοσηλείας 200 κλινών, Μονάδα Αυξημένης Φροντίδας, 3 κολυμβητικές δεξαμενές και ειδικά διαμορφωμένους χώρους θεραπειών και αθλητικών δραστηριοτήτων για την αποκατάσταση εσωτερικών και εξωτερικών ασθενών.

Είναι στελεχωμένο από εξειδικευμένους ιατρούς, θεραπευτές και νοσηλευτικό προσωπικό που διαρκώς εκπαιδεύεται και συμμετέχει ενεργά στις νέες εξελίξεις και μεθόδους αποθεραπείας και αποκατάστασης.

Απευθύνεται σε άτομα που έχουν ολοκληρώσει τη νοσοκομειακή τους θεραπεία μετά από ορθοπεδικές ή χειρουργικές επεμβάσεις, ατυχήματα, ή νοσήματα και χρήζουν εξειδικευμένων ιατρικών υπηρεσιών.

Στα τμήματα ανοικτής και κλειστής νοσηλείας αντιμετωπίζονται:

- Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- Κακώσεις νωτιαίου μυελού
- Πολλαπλή σκλήρυνση
- Πολυνευροπάθειες
- Πνευμονοπάθειες
- Καρδιοπάθειες
- Ρευματικές νόσοι
- Ακρωτηριασμοί
- Εγκαύματα
- Ογκολογικοί ασθενείς
- Μετεγχειρητική αποκατάσταση μετά από ορθοπεδικές επεμβάσεις, επεμβάσεις σπονδυλικής στήλης και επεμβάσεις κρανίου-εγκεφάλου





Αγαπητοί φίλοι,

Το φετινό καλοκαίρι βρίσκει τη χώρα μας μέσα σε έναν οικονομικό χειμώνα, ο οποίος είναι λογικό να ανησυχεί όλους τους κατοίκους της χώρας για το μέλλον τους.

Άραγε, πως θα είναι το μέλλον των ασθενών με ΣΚΠ στη δίνη αυτών των οικονομικών περικοπών, κρίσεων και ανασφαλειών;

Πέρα από την υπόσχεση πως θα προσπαθήσουμε ως Εταιρία για τη ΣΚΠ όχι απλώς να μην περικοπεί καμιά παροχή, αλλά αντίθετα να διευρυνθεί η προστασία του κράτους προς τους ασθενείς με ΣΚΠ και τις οικογένειες τους, θα ήθελα να σας αναφέρω ένα επιστημονικό γεγονός, το οποίο τα παλιότερα μέλη ίσως και να θυμάστε:

Το 1999, όταν η Σερβία πλήττονταν από βομβαρδισμούς, η Εταιρία μας παρείχε φαρμακευτικό και άλλο υλικό σε ασθενείς με ΣΚΠ, οι οποίοι ζούσαν στη δοκιμαζόμενη χώρα. Η βοήθεια αυτή υπήρξε και η αρχή μιας αρκετά γόνιμης συνεργασίας με όλες τις βαλκανικές χώρες, όμως το ενδιαφέρον έγκειται αλλού:

Μετά από στατιστική έρευνα, αποδείχτηκε πως κατά τη διάρκεια των βομβαρδισμών, εκδηλώθηκαν πολύ λιγότερες εξάρσεις της ΣΚΠ σε ασθενείς που είχαν τη νόσο, παρόλο που θα πίστευε κάποιος πως η όλη κατάσταση και ανασφάλεια θα οδηγούσε σε χειροτέρευση της κατάστασης. Τι σημαίνει αυτό; Πως ακόμη και μια δύσκολη συγκυρία μπορεί να αποτελέσει εφελτήριο για τον οργανισμό, αλλά και για εμάς, να αλλάξει τον τρόπο συμπεριφοράς και σκέψης, να γίνει πιο δημιουργικός, να δραστηριοποιηθεί και να ξεπεράσει διάφορα προβλήματα.

Ας μην προβληματιζόμαστε μόνο λοιπόν, ας χαρούμε το ελληνικό καλοκαίρι, ας γίνουμε πηγή έμπνευσης για εμάς και τους γύρω μας και ας διαβάσουμε την πλούσια ύλη του περιοδικού μας!

Καλό καλοκαίρι.

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. Χαράλαμπάκη 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 Τσαλαμανιός

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:

ΛΙΘΟΓΡΑΦΙΑ

τηλ: 2310 466.776



EDITORIAL

3

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΕΛΤΙΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

5 - 6

ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

7

ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ & Η Σ.Κ.Π.

8 - 10

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

11

ΥΓΕΙΑ

14 - 18

ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΙ ΕΝΑ ΚΑΙΡΟ

18 - 19

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

20 - 21

AGENDA

22 - 23

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



Δελτία Μετακίνησης 2011

Στις 25 Μαΐου ανακοινώθηκε από το υπουργείο Υγείας διευκρινιστική εγκύκλιος για την χορήγηση Δελτίων Μετακίνησης ατόμων με αναπηρία για το έτος 2011. Στην εγκύκλιο περιλαμβάνονται πληροφορίες για τους δικαιούχους, τα απαραίτητα δικαιολογητικά και τη διαδικασία χορήγησης.

Για την ανανέωση των Δελτίων και των κουπονιών ημερομηνία έναρξης ορίζεται η 1η Ιουνίου και λήξης η 31η Δεκεμβρίου

2011, ενώ για την έκδοση νέων δελτίων ως ημερομηνία έναρξης ορίζεται η 1η Ιουλίου και λήξης 31 Δεκεμβρίου. Ως ημερομηνία λήξης ισχύος των δελτίων του έτους 2010 ορίζεται η 15η Ιουλίου 2011.

Τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για το δελτίο μετακίνησης που οι δικαιούχοι πρέπει να προσκομίζουν στις αρμόδιες υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων ή στα

Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ):

- **Αίτηση** του ενδιαφερομένου ή εξουσιοδοτημένου ατόμου.
- **Γνωμάτευση Υγειονομικής Επιτροπής**, όπου αναγράφεται το παθολογοανατομικό ποσοστό αναπηρίας (τουλάχιστον 67%). Στην Περιφερειακή Ενότητα Λαρίσης γίνονται δεκτές οι γνωματεύσεις-πιστοποιητικά που εκδίδονται από τις αρμόδιες επιτροπές καθώς και η προσωρινή ή ισόβια κάρτα αναπηρίας που χορηγείται από την υπηρεσία Κοινωνικής Πρόνοιας.

1. Όσοι λαμβάνουν οικονομική ενίσχυση ΑμεΑ (επίδομα) από τις αρμόδιες υπηρεσίες Πρόνοιας των Δήμων ή το διατροφικό επίδομα από τις Περιφερειακές Ενότητες, δικαιούνται κάρτα χωρίς την προσκόμιση γνωμάτευσης.

2. Όσοι λαμβάνουν γνωματεύσεις από Μονάδες Τεχνητού Νεφρού ή Τμήματα Νοσηλείας Μεσογειακής Αναιμίας, μπορούν να τις προσκομίσουν εναλλακτικά.

3. Άτομα που είναι ασφαλισμένα μπορούν να προσκομίσουν απόφαση Διοικητικού Διευθυντή Ασφαλιστικού Φορέα ή γνωμάτευση Υγειονομικής Επιτροπής από την οποία να πιστοποιείται παθολογοανατομική βλάβη 67% τουλάχιστον.

4. Οι τυφλοί και οι Β.Ν.Κ. με δείκτη νοημοσύνης 30 και κάτω, που είναι εγγεγραμμένοι στο μητρώο των Νομαρχιών, δικαιούνται κάρτα μετακίνησης και για τους συνοδούς τους.





5. Πρόσφατη γνωμάτευση δεν απαιτείται όταν το ποσοστό αναπηρίας προέρχεται από ακρωτηριασμό των άνω ή κάτω άκρων.

• **Για τους υπηκόους Κρατών εκτός Ε.Ε.** που έχουν καταστεί ανίκανοι για εργασία μετά από εργατικό ατύχημα σε ελληνικό έδαφος, απαιτείται Ιατρική Βεβαίωση Νοσηλείας από Δημόσιο Νοσοκομείο, στο οποίο θα βεβαιώνεται η νοσηλεία μετά από το ατύχημα.

- Δελτίο αστυνομικής ταυτότητας ή φωτοαντίγραφο αυτής.
- Υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599/86 περί της ακριβούς διεύθυνσης του τόπου διαμονής.
- Για έκδοση νέας κάρτας, 2 πρόσφατες φωτογραφίες.
- Φωτοαντίγραφο εκκαθαριστικού σημειώματος ή θεωρημένη υπεύθυνη δήλωση αν ο δικαιούχος δεν υποχρεούται να υποβάλλει φορολογική δήλωση. Οι δικαιούχοι που υπερβαίνουν το όριο εισοδήματος των 23.000€ ατομικό και 29.000€ οικογενειακό, το οποίο προσαυξάνεται με 5.600€ για κάθε επί πλέον άτομο πέραν του δικαιούχου, που συνοικεί και βαρύνει τον φορολογούμενο, εφόσον αυτό παρουσιάζει αναπηρία 67% και άνω, δικαιούνται δελτίο μετακίνησης με

έκπτωση 50% στις διαδρομές των Υπεραστικών ΚΤΕΛ μόνο.

• **Όσοι προσέρχονται στις αρμόδιες υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων και στα ΚΕΠ** απαραίτητο είναι να προσκομίζουν το ασφαλιστικό βιβλιάριο Υγείας.

Οι κάτοχοι δελτίου μετακίνησης του έτους 2010 με αίτησή τους θα ζητούν την ανανέωσή του προσκομίζοντας νέα γνωμάτευση αν η παλιά έχει λήξει και εφόσον δεν είναι επιδοτούμενοι από την Κοινωνική Πρόνοια. Οι επιδοτούμενοι από την Πρόνοια προσκομίζουν το βιβλιάριο οικονομικής ενίσχυσης ή το τελευταίο απόκομμα πληρωμής τους.

Πηγή: Internet



Η Biogen Idec έλαβε έγκριση στην ευρωπαϊκή ένωση για το AVONEX PEN®



**Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή
ενέκρινε την πρώτη
ενδομυϊκή συσκευή
αυτοχορήγησης, μιας
χρήσης, η οποία
σχεδιάστηκε για να
διευκολύνει τη χορήγηση
του Avonex**

Zug, Ελβετία - 7 Ιουνίου 2011 – Η Biogen Idec (NASDAQ: BILB) ανακοίνωσε σήμερα ότι η Ευρωπαϊκή Επιτροπή (EC) ενέκρινε το AVONEX PEN για ασθενείς με υποτροπιάζουσα ΠΣ (MS) και ασθενείς με ένα μόνο απομυελινωτικό επεισόδιο. «Στη Biogen Idec, η δέσμευσή μας απέναντι στην κοινότητα των πασχόντων από ΠΣ είναι ακλόνητη. Προσπαθούμε να καλύψουμε τις ανάγκες όλων των ασθενών με ΠΣ αξιοποιώντας την εκτεταμένη εμπειρία μας στη νευρολογία και εστιάζοντας στην έρευνα και την καινοτομία» δήλωσε ο Douglas E.

Williams, Ph.D., εκτελεστικός αντιπρόεδρος έρευνας και ανάπτυξης στην Biogen Idec. «Για πάνω από 10 χρόνια το AVONEX ήταν η θεραπεία εκλογής για πολλούς ασθενείς με ΠΣ οι οποίοι προτιμούν την ευκολία της εβδομαδιαίας χορήγησης σε συνδυασμό με την αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα και ένα καλά καθιερωμένο προφίλ ασφαλείας. Δεν πιστεύουμε απλά πως θα διευκολύνει τη θεραπεία με AVONEX, αλλά μπορεί επίσης να βοηθήσει κάποιους ασθενείς να ανακουφιστούν από το άγχος της ένεσης».

Το AVONEX PEN (AVONEX 30mcg/0,5ml ενέσιμο διάλυμα, σε προγεμισμένη πένα) είναι η πρώτη ενδομυϊκή συσκευή αυτοχορήγησης μιας χρήσης, για τη θεραπεία ασθενών με υποτροπιάζουσα ΠΣ. Η Biogen Idec το σχεδίασε για να βελτιώσει την ευκολία χορήγησης του AVONEX απλοποιώντας την ένεση, συμβάλλοντας στη μείωση του άγχους για την ένεση αλλά και της ανεξαρτησίας των ασθενών. Ενσωματώνει την προγεμισμένη σύριγγα του AVONEX και θα συνοδεύεται από βελόνα διαμέτρου 25 gauge και μήκους 16 χιλιοστών. Αυτή η βελόνα έχει δημιουργηθεί ειδικά για το AVONEX PEN και είναι μικρότερη από τη βελόνα του AVONEX PFS.

Το AVONEX PEN αποτελείται από μια προστατευτική ασπίδα που κρύβει τη βελόνα πριν από την ένεση, ένα μηχανισμό αυτοματο-

ποιημένης εισαγωγής της βελόνας και απελευθέρωσης του φαρμάκου και διάμετρο και μήκος κατάλληλα για τη σταθεροποίηση της συσκευής αυτοχορήγησης κατά τη διαδικασία της ένεσης. Επιπρόσθετα ενσωματώνει ένα μηχανισμό ασφαλείας που αποτρέπει σφάλματα κατά τη διαδικασία της ένεσης, και ένα κυκλικό παράθυρο-οθόνη που επιβεβαιώνει την ολοκλήρωση της έγχυσης.

Η έγκριση από την ευρωπαϊκή επιτροπή στηρίζεται, εν μέρει, σε μια ανοιχτή, πολυκεντρική μελέτη φάσης 3β, η οποία αξιολόγησε την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα του. Η μελέτη περιελάμβανε ασθενείς με ΠΣ οι οποίοι χρησιμοποίησαν το AVONEX PFS για τουλάχιστον 12 εβδομάδες πριν από την είσοδο τους στη μελέτη. Η αποτελεσματικότητα του αξιολογήθηκε μέσω αντικειμενικών και υποκειμενικών εκτιμήσεων των βασικών πτυχών της χρήσης του AVONEX PEN από τους ασθενείς.

Το συνολικό ποσοστό επιτυχίας των ασθενών με ΠΣ που το χρησιμοποίησαν άγγιξε το 89%. Στην ίδια μελέτη, το 94 % των ασθενών εξέφρασαν την προτίμησή τους για το AVONEX PEN έναντι του AVONEX PFS. Η Biogen Idec, θα αρχίσει να διαθέτει το AVONEX PEN εντός της Ευρώπης κατά τις προσεχείς εβδομάδες.

Το ΣΤΙΓΜΑ και η Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Αγαπητοί φίλοι,

Η MS μπορεί να επηρεάσει από αντιληπτικές λειτουργίες, όπως την προσοχή και την συγκέντρωση μέχρι το θυμικό, με μεταβολές του συναισθήματος. Επίσης, επηρεάζει το περιβάλλον του ασθενούς, όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο άρθρο αυτής της στήλης. Θα μπορούσαμε να αρχίσουμε με τις βασικές έννοιες και να προχωρήσουμε στα επιμέρους θέματα, όπως την έννοια του στίγματος της πάθησης. Όμως, η προσπάθεια μέσα από αυτή τη στήλη είναι όχι μια στείρα αναπαγωγή ψυχολογικών θεωριών με ξύλινο λόγο, αλλά προβολή των απόψεων και των λύσεων των ανθρώπων που έτυχε να έχουν MS, με παράλληλη υποστήριξη των σκέψεων και πράξεών τους μέσα από την αντίστοιχη επιστημονική προσέγγιση. Η στήλη φτιάχνεται από τους ασθενείς για τους ασθενείς, με τον ψυχολόγο σε ρόλο συντονιστικό και υποστηρικτικό. Μέσα από τις υποστηρικτικές συζητήσεις, φάνηκε πως το πρώτο θέμα που πληγώνει στην τριβή με την καθημερινότητα είναι ο ρατσισμός που προκαλεί το στίγμα της σκλήρυνσης, από το περιβάλλον, κοινωνικό και εργασιακό, στο οποίο ζούμε. Συνεπώς, από εδώ θα αρχίσουμε την ανάλυσή μας, η οποία θα προχωράει σε κάθε τεύχος, ανάλογα με τα θέματα που θέτονται.

Το στίγμα και ο ρατσισμός που επιφέρει μας αφορά όλους καθώς δεν είναι πρακτικά δυνατόν να ανήκουμε ταυτόχρονα σε όλες τις κυρίαρχες κοινωνικές ομάδες, πληρώνοντας απόλυτα όλα τα κοινωνικά κριτήρια, π.χ. της ομορφιάς, της υγείας, του πλούτου, της μόρφωσης ή της κοινωνικής θέσης. Πάντα θα υπάρχει κάτι που δεν έχουμε τέλειο, που αν το αφήσουμε να μας πληγώσει, αν αφήσουμε 'τους άλλους' να αποφασίσουν για τις επιλογές που καθορίζουν τις πηγές της προσωπικής μας χαράς και ικανοποίησης, θα μας κρατάει δέσμιους σε όρια που δεν έχουν ουσία. Και ποιοι είναι αυτοί 'οι άλλοι'? Πιθανώς, όχι ένα απρόσωπο τέρας, αλλά άνθρωποι που απλά δεν έχουν ενημερωθεί ή σκεφτεί, για τους δικούς τους λόγους. Ίσως

να κρύβονται πίσω από τη δύναμη ή τις απόψεις της μάζας, απλά αναμασώντας και αναπαράγοντας κάτι που ούτε οι ίδιοι θα διάλεγαν, αν μπορούσαν, στο όνομα πιθανώς της κοινωνικής σταθερότητας. Κατανόηση στους ρατσιστές, επίθεση στο ταμπού απλά με την άρνηση του αυτοπεριορισμού ή κάτι άλλο? Εσείς θα αποφασίσετε.

Η λέξη 'στίγμα' είναι ελληνική και σημαίνει 'τρύπημα' ή 'σημάδι'. Το στίγμα είναι το σημάδι που διακρίνει ένα σωματικά ή ψυχικά ασθενές άτομο από τα άλλα άτομα και προσδίδει στο στιγματισμένο άτομο ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά με επακόλουθη την απόρριψη και την απομόνωση του στιγματισμένου ατόμου. Ο Goffman (1963) θεωρεί

το στίγμα ως μια ανεπιθύμητη, δυσφημιστική ιδιότητα που στερεί από κάποιον το δικαίωμα της πλήρους κοινωνικής συμμετοχής. Διακρίνει τρεις βασικές κατηγορίες στίγματος: το φυσικό στίγμα, το στίγμα της εκφραζόμενης συμπεριφοράς και το φυλετικό στίγμα. Ο εμφανής τύπος του φυσικού στίγματος μπορεί να προέρχεται από μια χρόνια ασθένεια, όπως η Σκλήρυνση κατά Πλάκας, ή αναπηρία με ορατά σημάδια, όπως κάποια φυσική παραμόρφωση ενός ατόμου. Η έννοια του στίγματος περιλαμβάνει γνωσιακές και συμπεριφορικές διαδικασίες. Το κοινωνικό στίγμα είναι αυτό που υφίσταται





by ~darksideDesign09

το άτομο από τον κοινωνικό του περίγυρο. Ο αυτοστιγματισμός είναι το στίγμα που βιώνει το άτομο εξαιτίας δικών του νοητικών κατασκευών σχετικά με το πώς οι άλλοι βλέπουν την ασθένειά του. Η προκατάληψη είναι μια νοητική κατασκευή η οποία εκφράζει στάση που αντικατοπτρίζει την ετοιμότητα του κοινού να αντιδρά αδικαιολόγητα αρνητικά απέναντι στο αντικείμενο της προκατάληψης, χωρίς να εξετάζει αν υπάρχει δικαιολογία για τη συμπεριφορά του. Η διάκριση είναι συμπεριφορά, ως το αρνητικό επακόλουθο του στίγματος ή και της προκατάληψης, όταν άτομα ασθενή, ψυχικά ή σωματικά, ή ομάδες (π.χ. φυλετικές) αποστερούνται από τα δικαιώματα ή τα αγαθά τους

λόγο του στίγματος και της προκατάληψης. Σημαντικό πρόβλημα είναι ο αυτοστιγματισμός του ασθενούς, στο πλαίσιο της αντίληψής της ανικανότητας του και της αποθάρρυνσης.

Τα παραδείγματα του κ.Μ και του κ.Κ δεν είναι αντιπροσωπευτικό της πορείας που συνήθως ακολουθεί κάποιος με MS, διότι αρνήθηκαν να αυτοστιγματιστούν. Γίνεται αναφορά στη στάση τους, διότι τόλμησαν να βγουν από τα όρια του ταμπού που θέτει, στην Ελλάδα τουλάχιστον, η πάθηση και να αντιμετωπίσουν ένα περιβάλλον που συνήθως είναι από αδιάφορο μέχρι και εχθρικό σε κάθε μορφή διαφορετικότητας. Η αυτοεκτίμησή τους, καθώς η ποιότητα ζωής τους

έχει βελτιωθεί και το περιβάλλον στο οποίο ζουν τους έχει, κατά μεγάλο μέρος, αποδεχθεί.

Ο κ.Μ αναφέρει χαρακτηριστικά: 'Οι περισσότεροι ακούνε ΣΚΠ και δεν την γνωρίζουν. Από την κοινωνία πολύ λίγοι ξέρουν τι έχω. Δεν θέλω να με λυπούνται. Άει σιχτίρ, λέω. Πάντα ήμουν άνθρωπος που ήθελα να βρω λύσεις. Το όρθιο με πειράζει. Στη αρχή ντρεπόμουν γιατί δεν είχα πάρε δώσε με το μπαστούνι. Τώρα πέρα βρέχει, δε μ' ενδιαφέρει, γιατί βλέπω από τους 10 οι 9 θέλουν να σηκωθούνε, όχι, λέω, δεν χρειάζεται.

Αυτό που με δυσκολεύει είναι ότι νιώθεις ότι σε βλέπουν οι άλλοι,

έτσι που κυκλοφορείς με την πατερίτσα ή με το καροτσάκι έτσι και σε λυπούνται. Και επειδή ήμουν μέχρι τώρα άνθρωπος που έλεγα καλύτερα να σε φοβούνται παρά να σε λυπούνται, γι' αυτό έτσι κάπως ντρέπομαι να κυκλοφορώ ούτε με την πατερίτσα ούτε με τίποτα. Αυτό σιγά σιγά σε απομονώνει μες το σπίτι. Έπειτα το συζητήσα με άλλους που το είχαν και άλλαξα.'

Σύμφωνα με τον κ.Κ., 'Ούτε καν συναδέλφους ήθελα να δω και φοβόμουν και ντρεπόμουν να μην ακουστεί στην γειτονιά. Κάπως το απέφευγα. Δραστήριος είμαι γιατί κάπου βαρέθηκα. Ειδικά τον χειμώνα. Το θέμα είναι να βρεις πατήματα, δικαιολογίες να φύγεις από το σπίτι. Να περπατήσεις, έστω και με το ζόρι. Ένα βήμα παραπάνω. Αν το χέρι σου πάει μέχρι εδώ να το τεντώσεις λίγο προς τα 'κει για να κόψεις ένα τριαντάφυλλο, ή αγριόχορτα.

Άρχισα να έχω πτώση από πέρυσι. Όταν κρατάς μπαστούνι και άρχισε και να το μαθαίνει και ο κόσμος, δεν μπορούσες να το κρύψεις κι όλας. Στην αρχή έλεγες με τραβάει ο δικέφαλος, τη μια μέρα, πατερίτσα την άλλη, μπαστούνι για πιο σταθερά. Θα πας στο πι, μην χτυπήσεις. Θα πας στο καρότσι, οπότε, θέλοντας και μη το εμποδώνεις μέσα σου το θέμα και βλέποντας. Ανάλογα πώς θα το πάρεις όταν συζητάς. Βλέπεις άλλον που πάει πιο αργά η εξέλιξη και λες ίσως είμαι από αυτούς, δεν θα με ρίξει στο καρότσι. Να προλάβω, να κινούμαι, να βρεθούν οι θεραπείες να με κάνουν καλά. Όταν κινείσαι λαδώνεται η μηχανή, πάει καλύτερα.

Πρέπει να βρεις τα όριά σου. Εγώ είμαι άνθρωπος του έξω. Για μια

ώρα θα περνάς καλά. Ανοίγεις σ' έναν άνθρωπο να πεις το πρόβλημά σου. Να συζητήσεις. Πολλές φορές αποφεύγεις να συζητήσεις στο σπίτι, για να μη δημιουργήσεις άλλου είδους προβλήματα. Όπως λέει και ο γιατρός (η MS) είναι σαν το αποτύπωμα του χεριού. Από εκεί και πέρα θα πάρεις ιδέες και τι ταιριάζει στον εαυτό σου. Να βάλεις το μυαλό σου να δουλέψει. Καλό είναι να πάρεις ιδέες από όλους και να δεις εσύ τι σου ταιριάζει.'

Παρά τις δυσκολίες σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο, οι παραπάνω άνθρωποι επέλεξαν να ζήσουν. Προσαρμόστηκαν και ανταπεξέρχονται με επιτυχία στα καινούριες συνθήκες. Συνεπώς, όταν δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους εξωτερικούς

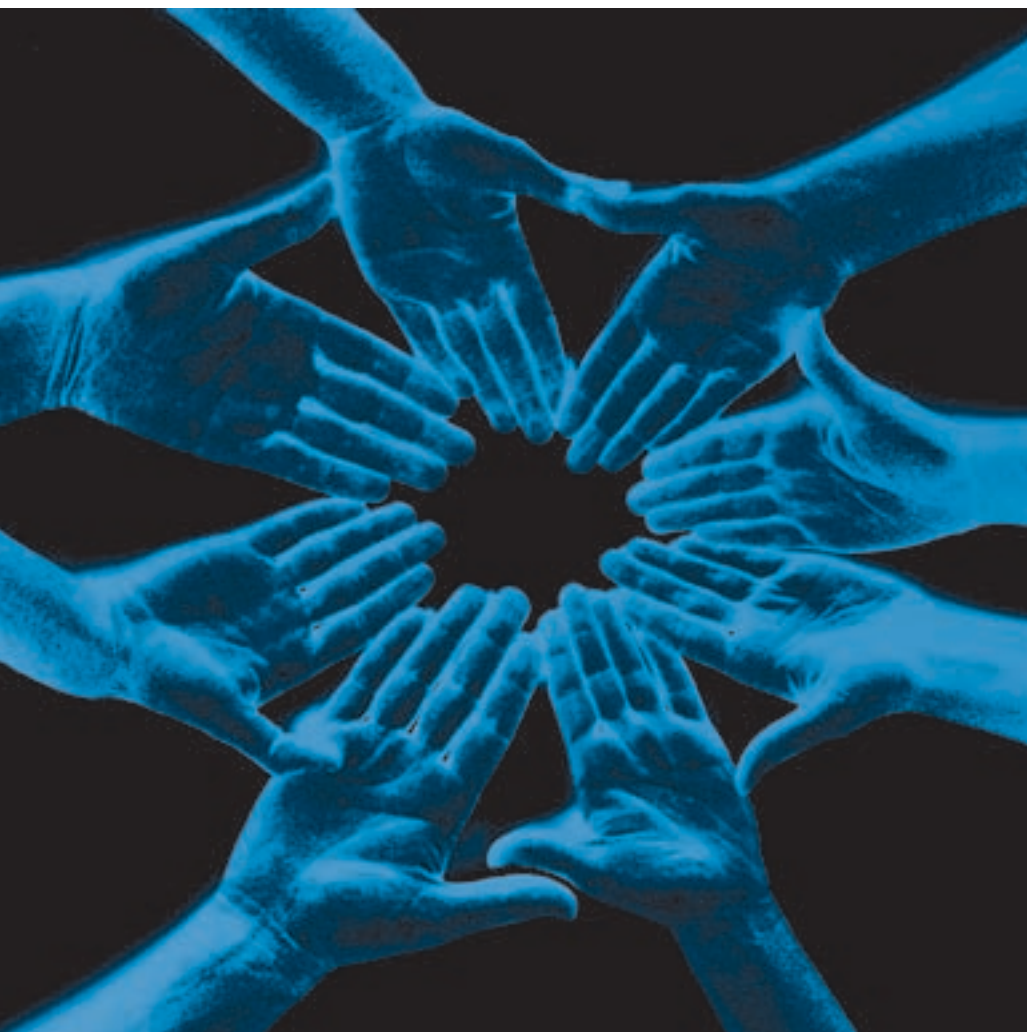
παράγοντες, το περιβάλλον, μπορούμε να αντιληφθούμε τι πιθανώς να μας συμβαίνει και να αλλάξουμε εμείς, ζώντας μέσα σε αυτό. Γύρω από τους μηχανισμούς γένεσης του στίγματος έχουν διατυπωθεί αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις. Στο παρόν κείμενο έγινε επιλογή της τροποποιημένης θεωρίας της ετικετοποίησης του Scheff από τον Bruce Link και τν συνεργατών του (1987, 1989, 1991 και 1997), διότι αναφέρεται στις επιπτώσεις στο άτομο.

Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τρία είναι τα βασικά στοιχεία που αποτελούν τη διαδικασία στιγματισμού. Πρώτον, οι προσδοκίες απόρριψης λόγω κοινωνικών-πολιτιστικών παραγόντων. Το στιγματισμό ενισχύουν τα αρνητικά στερεότυπα και οι

προκαταλήψεις. Το άτομο βιώνει τα στερεότυπα αυτά και πιστεύει ότι η κοινωνία το απορρίπτει. Συνεπώς, μειώνεται η αυτοεκτίμησή του. Δεύτερον, οι εμπειρίες απόρριψης, που προκαλούν στρες και επακόλουθη υποτροπή. Το ετικετοποιημένο άτομο βιώνει εμπειρίες απόρριψης ή αποκλεισμού που ποικίλουν σε ένταση από πολύ έντονες έως ασήμαντες και οι οποίες ακολουθούνται από τις προσπάθειες για την αντιμετώπιση του στίγματος με απόκρυψη ή επιλεκτική αποκάλυψη ή και κοινωνική απόσυρση, οι οποίες ετικετοποιούν περισσότερο το πάσχον άτομο, ενώ το οδηγούν σε ανεργία ή σε χαμηλό εισόδημα. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος. Οι αρνητικές στάσεις και οι παράλογοι φόβοι, λόγω άγνοιας, του κοινού και το στίγμα της σωματικής νόσου προκαλούν σοβαρά προβλήματα στην κοινωνική επανένταξη των ασθενών. Σκοπός της συγγραφέως είναι πρώτον, το να ακουστεί ο λόγος και οι λύσεις των ίδιων των ασθενών, παράλληλα με παράθεση της ψυχολογικής προσέγγισης που κρύβεται πίσω από αυτόν και δεύτερον, να λειτουργήσει ένα απλό κείμενο ως αφορμή για σκέψη, πέρα από την σκλήρυνση. Ουσιαστικά, ο στόχος είναι η καλύτερη ποιότητα ζωής. Επειδή, η Ελληνική Εταιρία Σκλήρυνσης κατά Πλάκας λειτουργεί διαδραστικά, είναι χαρά και τιμή μας το ότι μοιράζεστε μαζί μας το τι σκέφτεστε, νιώθετε και βιώνετε. Σας ευχαριστούμε και περιμένουμε τις δικές σας εμπειρίες.

Με εκτίμηση,

Πανίδου Μινώ-Καλλιόπη
BSc Psychology & Sociology
MA Psychoanalysis



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ

Εδώ και δεκαπέντε χρόνια προσπαθούμε κάθε χρονιά να πραγματοποιούμε δραστηριότητες προς εξυπηρέτηση των αναγκών, των ασθενών μελών μας.

Έτσι και φέτος για τον σωστότερο προγραμματισμό και την έγκαιρη οργάνωση των ομάδων που θα πραγματοποιηθούν από τον Οκτώβριο 2011 μέχρι το Μάιο του 2012 στο ανακαινισμένο γραφείο Αττικής και στο γραφείο Θεσσαλονίκης, σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο για τις ομάδες που σας ενδιαφέρουν και να μας το αποστείλετε ταχυδρομικά στη διεύθυνση

Π.Χαραλαμπίκη 3 – τκ.55321, Αγ. Ιωάννης Θεσσαλονίκη

ή με e-mail στο info@gmss.gr

ή να μας ενημερώσετε τηλεφωνικά ή με fax στο 2310/949909.

Όνοματεπώνυμο.....

Ηλικία

Τηλέφωνο

Κινητό

Ομαδική Ψυχολογική υποστήριξη	Ναι ☐	όχι ☐
Ατομική Ψυχολογική Υποστήριξη	Ναι ☐	όχι ☐
Τηλεφωνική Ατομική Ψυχολογική Υποστήριξη	Ναι ☐	όχι ☐
Ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης συγγενών	Ναι ☐	όχι ☐
Ομάδα Γυμναστικής	Ναι ☐	όχι ☐
Ομάδα φυσικοθεραπείας με αξιολόγηση κινητικής κατάστασης	Ναι ☐	όχι ☐
Ομάδα νέων (youth club)	Ναι ☐	όχι ☐
Ομάδα στήριξης από εκπαιδευμένους εθελοντές οι οποίοι πραγματοποιούν κατ'οίκον επισκέψεις σε ασθενείς μέλη μας για παροχή συγκεκριμένων υπηρεσιών	Ναι ☐	όχι ☐
Ομάδα μαγειρικής	Ναι ☐	όχι ☐

Ομάδα εικαστικών και δημιουργικής απασχόλησης
(ζωγραφική, μπατίκ, κόσμημα)

Παρακαλούμε να μας διευκρινήσετε για τι ενδιαφέρεστε.





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



Δωρεάν επίδειξη
Άμεση παράδοση
Δωρεάν service

Liftkar



Minivator



Η πρόσβαση δεν έχει όρια, ανεβείτε παντού με ασφάλεια και άνεση.
Καλέστε μας για μια δωρεάν μελέτη του χώρου σας.

Ηλεκτρικά



Συνδυάστε εύκολη μεταφορά & μεγάλη αυτονομία
- πτυσσόμενο όπως ένα χειροκίνητο
- αυτονομία για 40km κανονικής πορείας
- ταχύτητα 8 km/h

HS-928
ταχύτητα 15km/h
αυτονομία 65km

HS-890
ταχύτητα 15km/h
αυτονομία 48km

HS-589
ταχύτητα 12km/h
αυτονομία 40km

Θεσσαλονίκη

Μιχαηλίδου ΑΘ. & Σια Ο.Ε | Ανθρών 27, Συκιές | TK 566 26 | T 2310 214127 | F 2310 214590 | www.orthostatical.gr



Τώρα το NEO THERA live σας επιτρέπει να το αναβαθμίσετε σε THERA vital αλλάζοντας μόνο το χειριστήριο με την έγχρωμη οθόνη αφής!

Ποδήλατα THERA άνω κάτω άκρων

- για να διατηρήσετε τη μυϊκή μάζα
- για να ρυθμίσετε το μυϊκό τόνο
- για να περιορίσετε τη σπαστικότητα
- για μειώσετε πιθανά οιδήματα
- για να αυξήσετε τη κυκλοφορία του αίματος
- για να τονώσετε το κυστικό & εντερικό σύστημα



Γερανάκι VIKING XS

- από αλουμίνιο
- Σουηδικής κατασκευής
- σηκώνει 160kg
- το πιο στενό γερανάκι μόνο 54cm πλάτος



Ορθοστάτης HI-LO M 18.64

- προλαμβάνει αγκυλώσεις & κατακλίσεις
- λειτουργεί ευεργετικά για τη δομή των οστών
- σταθεροποιεί το κυκλοφορικό
- ανακουφίζει από τη λάθος στάση σώματος
- ρυθμίζει το ουροποιητικό & πεπτικό σύστημα

Αθήνα

Ευεργετικές ιδιότητες των καλοκαιρινών φρούτων και λαχανικών

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

Τους καλοκαιρινούς μήνες, που η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανεβαίνει, ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από περισσότερα υγρά. Στην ενυδάτωση του οργανισμού μας μπορούν να βοηθήσουν, εκτός από το νερό που είναι απαραίτητο, τα φρούτα και τα λαχανικά, που ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες βρίσκονται σε μεγάλη ποικιλία και αφθονία. Όσο για τη θρεπτική αξία των λαχανικών, είναι αδιαμφισβήτητο ότι συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας μας και μας προφυλάσσουν από πολλές παθήσεις, καθώς περιέχουν βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά.

Η ευεργετική επίδραση των φρούτων και των λαχανικών στην υγεία είναι γνωστή από παλιά. Οι συστάσεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο να τρώμε πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα βασίζονται κυρίως σε έρευνες για το ρόλο των αντιοξειδωτικών στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών, όπως του καρκίνου και της στεφανιαίας νόσου. Έτσι η κατανάλωση περισ-



σότερων φρούτων από "ένα μήλο την ημέρα" είναι μια καλή, υγιεινή συνήθεια που πρέπει να αποκτήσουμε.

Κατά την άποψη μου τα φρούτα και λαχανικά πρέπει να τρώγονται στην εποχή τους, και αυτό γιατί όταν τα τρώμε στην σωστή περίοδο είναι πιο ευεργετικά. Έχουν υπέροχη γεύση και πολλές βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικές ουσίες, και φυτικές ίνες – ζωτικής σημασίας για την υγεία μας. Τους καλοκαιρινούς μήνες αποβάλλονται οι περισσότερες τοξίνες, τα καλοκαιρινά φρούτα έχουν την ιδιότητα να καθαρίζουν το σώμα, διεγείροντας το έντερο και αυξάνοντας έτσι την αποβολή των τοξινών. Και δημιουργούν ένα απόθεμα βιταμινών για το χειμώνα. Σε αντίθεση με τα λαχανικά, τα φρούτα ωριμάζουν με τον ήλιο, που είναι ένας <<αστέρας νατρίου>> κατά περίεργο τρόπο η γλυκύτητα

ενός φρούτου επηρεάζεται τόσο από την ποσότητα νατρίου που περιέχει όσο και απ' την ζάχαρη.

Πολλά είναι τα φρούτα που περιλαμβάνονται στο καλοκαιρινό μας διαιτολόγιο. Στα πλαίσια ενός σωστού διαιτολογίου που ακολουθεί τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής τα φρούτα πρέπει να εντάσσονται καθημερινά στη διατροφή μας, με μοναδική εξαίρεση άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που δεν τα επιτρέπουν καθόλου ή σε μεγάλες ποσότητες (π.χ. προβλήματα χολής, διαβήτης κ.ά.).

Τα φρούτα του καλοκαιριού είναι:

ΚΑΡΠΟΥΖΙ: Το χαρακτηριστικότερο φρούτο του καλοκαιριού. Δίνει 21 θερμίδες / 100 γρ, 5.3 υδατάνθρακες και 94 γρ νερό, αλλά ελάχιστες φυτικές ίνες. Είναι πλούσια σε πυρίτιο, βιταμίνες Α, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη και C. ειδικά

αν τρώγετε μέχρι την φλούδα . Σας συμβουλεύω για να μπορέσετε να πάρετε την πολύτιμη για το αίμα και τους αδένες χλωροφύλλη , περάστε την φλούδα απ' τον αποχυμωτή. Το καρπούζι είναι γνωστό για τις απεγκριτικές ιδιότητες του καρπουζιού. Επειδή περιέχει πάρα πολύ νερό και διαλυτά χημικά, μπορεί να περάσει γρήγορα στην κυκλοφορία του αίματος και να φτάσει σε πολλά όργανα του σώματος, αποθέτοντας τα στοιχεία που είναι απαραίτητα για την απομάκρυνση των απόβλητων . Επειδή είναι πλούσιο σε νερό είναι ένα ευχάριστο φρούτο που δροσίζει και αποτελεί ένα ευχάριστο ενδιάμεσο σνακ αλλά και ένα ελαφρύ βραδινό, συνοδευόμενο με ένα τυρί χαμηλό σε λιπαρά. αποτελεί μια καλή επιλογή για το καλοκαίρι. Δε θα πρέπει να ξεγελάει η ελαφριά του γεύση αφού έχει αρκετή φυσική ζάχαρη και έτσι η υπερκατανάλωση του μπορεί να είναι επιβλαβερή για το βάρος μας.

ΠΕΠΟΝΙ: 29 θερμίδες / 100 γρ, 5 γρ υδατάνθρακες και 94.2 γρ νερό, 0.9 γρ .βιταμίνες Α, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, και C, φυτικές ίνες. Φρούτο γλυκό και σαρκώδες που επίσης χαρακτηρίζει το καλοκαίρι με τη γεύση του. Ανήκει στην ίδια οικογένεια

με τα καρπούζια. Γι' αυτό και έχει σχεδόν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες. Συνδυάζεται με αλλαντικό τύπου προσούτο ή με τυρί και δίνει μέτρια ποσότητα φυτικών ινών. Για πολλά άτομα είναι ιδιαίτερα δύσπεπτο και για αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση του. Αν θέλετε να διατηρήσετε το σώμα σας νέο και να του προσφέρετε τα απαραίτητα αλκαλικά στοιχεία, τρώτε πεπόνι, το φρούτο αυτό βοηθάει και στην απεγκριτική διαδικασία.

ΡΟΔΑΚΙΝΑ: Φρούτο σαρκώδες με μέτρια περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες που δίνει 37 θερμίδες / 100 γρ, 9.1 γρ υδατάνθρακες και 86.2 γρ νερό, 1.4 γρ φυτικές ίνες. Πλούσιο σε βιταμίνες κυρίως C, A, 5,250 I.U, νιασίνη . Αλλά και ιχνοστοιχεία όπως σίδηρο, φώσφορο, ασβέστιο (κυρίως το κουκούτσι του). Δίνει ωραία μαρμελάδα αλλά και κομπόστα, ενώ είναι γευστικός και ο χυμός του.

Τα ροδάκινα, ιδιαίτερα αυτά που έχουν έντονο χρώμα, είναι πλούσια σε βιταμίνη Α. Περιέχουν πολλά σάκχαρα και νερό και είναι πολύ καθαρτικά για το σώμα. Αλκαλοποιούν με τον ιδανικότερο τρόπο την κυκλοφορία του αίματος και

βοηθούν στη διέγερση των πεπτικών υγρών, στη ρύθμιση της λειτουργίας του εντέρου και στη δημιουργία του αίματος. Τα ροδάκινα αποτελούν ιδανική τροφή για ηλικιωμένους επειδή ο οργανισμός τα αφομοιώνει σχεδόν αμέσως. Επειδή χωνεύονται εύκολα, μπορεί να τρώει κανείς πολύ ώριμα ροδάκινα σε περιπτώσεις έλκους του στομάχου ή φλεγμονών του εντέρου και κολίτιδες. Συμβουλή μου είναι αν χρησιμοποιηθούν για αυτές τις παθήσεις είναι προτιμότερο να τα μουλιάσουμε, να τα μαγειρέψουμε και να τα κάνουμε πουρέ. Όσοι γνωρίζουν για τη διατροφή ξέρουν πως τα ροδάκινα βοηθούν στην απέκκριση των τοξινών του σώματος. Επίσης είναι ιδανικά σε δίαιτες αδυνατίσματος.

ΒΕΡΙΚΟΚΑ: Δίνει 31 θερμίδες / 100 γρ, 6.7 γρ υδατάνθρακες και 86.6 γρ νερό, 2.1 γρ φυτικές ίνες. Είναι πλούσιο σε κάλιο, ασβέστιο και ρετινόλη-βιταμίνη Α, C. Το χνούδι του στη φλούδα του είναι για πολλούς αιτία δυσανεξίας και για αυτό το αποφεύγουν. Δίνει ωραία μαρμελάδα αλλά και κομπόστα. Πολύ καλό σε ωμή αλλά και ξερή μορφή για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Τα βερίκοκα τρώγονται ωμά σε μια κανονική διαίτα. Τα ώριμα βερίκοκα είναι ιδανικά για τα πού μικρά παιδιά και τους ηλικιωμένους ανθρώπους. Το φρούτο αυτό είναι ιδιαίτερα καθαρτικό και έχει υψηλή αλκαλικότητα. Τα βερίκοκα περιέχουν επίσης κοβάλτιο, που είναι απαραίτητο για τη θεραπεία αναιμικών καταστάσεων.

ΚΕΡΑΣΙΑ: Δίνουν 48 θερμίδες / 100 γρ, 11.9 γρ υδατάνθρακες και 81,5 γρ νερό, 1,7 γρ φυτικές ίνες. Βιταμίνες Α, νιασίνη, C, και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, φώσφο-

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ/ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ:

Βερίκοκα*, καρπούζι*, κεράσια, μούσμουλα, πεπόνι, ροδάκινο, φράουλες, αγγούρι*, αγκινάρες, αντίδια, αρακάς, βλίτα, κάππαρη, καρότα, κολοκύθα*, κρεμμύδι*, μάραθος, μαρούλια, μελιτζάνες, μπάμιες, ντομάτες, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές*, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια*.

ΙΟΥΛΙΟΣ:

Βερίκοκα, βύσσινο, δαμάσκηνα, καρπούζι*, κεράσια*, πεπόνι*, ροδάκινο*, σταφύλια, σύκα, φραγκόσυκα, αγγούρι*, αγκινάρες, αρακάς, αντίδια, βλίτα, κάππαρη, καρότα, κολοκύθα*, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλια, μελιτζάνες*, μπάμιες*, ντομάτες*, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές*, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια*.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ:

Αχλάδια, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσια, μπανάνες, πεπόνι*, ροδάκινο, σταφύλια, σύκα, φραγκόσυκα, αγγούρι, αντίδια, καρότα, κολοκύθα*, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλια, μελιτζάνες*, μπάμιες*, ντομάτες*, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές*, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια*.

ρο και σίδηρο. Ισοδύναμο ενός φρούτου είναι τα 15 κεράσια και για αυτό θέλει προσοχή η συνολική ποσότητα κατανάλωσης τους αφού εύκολα ξεπερνούμε το όριο, οπότε και παίρνουμε πολλές θερμίδες. Είναι μέτρια σε ασβέστιο και κάλιο. Δίνουν πολύ ωραίο γλυκό του κουταλιού και συνδυάζεται ωραία σε γλυκά τύπου τούρτας και τάρτας. Το κεράσι είναι πλούσιο σε σίδηρο, εξαιρετικό καθαρτικό και καθαρίζει το αίμα. Τα κεράσια μπορούν να συνδυαστούν ιδανικά και με άλλα φρούτα καθώς επίσης και με πρωτεΐνες, όχι όμως με άμυλο. Είναι εξαιρετικά για απεκκριτική διαίτα. Το κεράσι δεν πρέπει να συνδυάζεται με γαλακτοκομικές τροφές. Το φρούτο αυτό, που είναι πολύ αλκαλικό, βοηθά επίσης στην απομάκρυνση τοξινών απόβλητων και έχει σημαντική επίδραση στο αδενικό σύστημα. Πιστεύω πως το καλύτερο κεράσι είναι το μαύρο. Επειδή το μαύρο κεράσι περιέχει μεγάλη ποσότητα σιδήρου καθαρίζει τέλεια τη χοληδόχο κύστη και το συκώτι.



ΣΥΚΑ: Δίνουν 43 θερμίδες / 100 γρ, 9.5 γρ υδατάνθρακες και 84.6 γρ νερό, 2.5 γρ φυτικές ίνες. Περιέχει βιταμίνες Α, C. Είναι φρούτο πολύ πλούσιο σε φυτικές ίνες και για αυτό και συστήνονται σε άτομα με κακή λειτουργία εντέρου. Καταναλώνονται ωμά αλλά και αποξηραμένα και έχουν ιδιαίτερα γλυκιά γεύση. Τα μικρά σποράκια που έχουν προκαλούν πρόβλημα σε άτομα με κολίτιδες ή άλλες γαστρεντερικές παθήσεις και έτσι πρέπει να αποφεύγονται, όπως και σε άτομα με διαβήτη. Τα σύκα είναι πλούσια σε σάκχαρα, άρα προσφέρουν ενέργεια. Είναι προτιμότερο να τρώγονται ωμά και φρέσκα. Τα σύκα διευκολύνουν την αφόδευση λόγω της πηκτίνης και της συκίνης ενός ενζύμου το οποίο συμβάλλει στην πέψη, επειδή μαλακώνει τις πρωτεϊνούχες τροφές. Γενικά τα σύκα είναι εξαιρετική πηγή εύπεπτων θρεπτικών συστατικών.

ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ: δίνει 60 θερμίδες / 100 γρ, 12.4 γρ υδατάνθρακες και 80.2 γρ νερό, 2.5 γρ φυτικές ίνες. Το κύριο διατροφικό στοιχείο που δίνει είναι οι φυτικές ίνες οπότε είναι ένα φρούτο ιδιαίτερα καλό για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Βρίσκεται στην ίδια οικογένεια με το ροδάκινο. Διατροφικά δεν διαφέρουν μεταξύ τους: και τα δύο περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C – ένα νεκταρίνι καλύπτει τις ημερήσιες απαιτήσεις – μικρή ποσότητα φυτικών ινών, περιορισμένη θερμιδική αξία, β-καροτένιο, και μεταλικά στοιχεία. Έχουν χαμηλή περιεκτικότητα καλίου, και είναι ιδανικά για όσους έχουν υψηλή χοληστερόλη και υπέρταση.

ΦΡΑΟΥΛΕΣ: Δίνουν 27 θερμίδες / 100 γρ, 6.2 γρ υδατάνθρακες και 88.9 γρ νερό, 2.5 γρ φυτικές ίνες.

Τα μικρά σποράκια που έχουν προκαλούν όπως συμβαίνει και με τα σύκα, πρόβλημα σε άτομα με κολίτιδες ή άλλες γαστρεντερικές παθήσεις και για αυτό δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στα διαιτολόγια τους. Είναι γνωστό ότι οι φράουλες μειώνουν την πίεση και χρησιμοποιούνται για την αποβολή πετρών από τα νεφρά. Περιέχουν μέτρια ποσότητα σιδήρου και λόγω της μεγάλης τους περιεκτικότητας σε βιταμίνη C, ο σίδηρος απορροφάται από τον οργανισμό. Επομένως, είναι κατάλληλα για την πρόληψη και τη θεραπεία της αναιμίας και της κόπωσης – 100γρ. φράουλες καλύπτουν στο διπλάσιο τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη C.

Οι φράουλες είναι πλούσιες σε πηκτίνη, δηλ. σε διαλυτές φυτικές ίνες, που βοηθούν στην αποβολή της χοληστερόλης. Αυτό σε συνδυασμό, με τις ισχυρές αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες, τις καθιστά ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση των καρδιακών και κυκλοφορικών παθήσεων. Έρευνες δείχνουν ότι αυτά τα φρούτα έχουν και αντιιικές ιδιότητες. Για να έχουν την μεγαλύτερη δυνατή θεραπευτική αξία, πρέπει να τρώγονται μόνα τους ή στην αρχή ενός γεύματος. Δίνουν ωραία μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού, ενώ χρησιμοποιείται συχνά και σε γλυκά και παγωτά.

ΣΤΑΦΥΛΙΑ: Δίνουν 60 θερμίδες / 100 γρ, 16.1 γρ υδατάνθρακες και 79.3 γρ νερό, 0.9 γρ φυτικές ίνες. Περιέχουν τεράστια ποσότητα αρωματικών ενώσεων – πολύ μεγαλύτερη από κάθε άλλο φρούτο. Οι σημαντικότερες είναι οι στυπτικές τανίνες, οι φλαβόνες, οι κόκκινες ανθοκυανίνες, η λιναλόλη, η γερανιόλη και η νερόλη αυτές οι ουσίες χαρίζουν τις αντικαρκινικές τους ιδιότητες. Φρούτο που έχει ωραία

γεύση και φανατικούς οπαδούς. Θέλει προσοχή η ποσότητα αφού ισοδύναμο φρούτου είναι 10-12 ρόγες! Τα σταφύλια αποτελούν μοναδική πηγή θρέψης, ενδυνάμωσης, καθαρισμού, και ανανέωσης και είναι ιδανικά για όσους αναρρώνουν. Καταπολεμούν την αναιμία και την κόπωση, καθώς και παθήσεις όπως η αρθρίτιδα, η ουρική αρθρίτιδα, και οι ρευματισμοί, που μπορεί να οφείλονται σε κακή λειτουργία του απεκκριτικού συστήματος. Είναι ιδανικά για την κινητικότητα του εντέρου, καθαρίζουν το συκώτι και βοηθούν στην λειτουργία των νεφρών. Έχουν αλκαλική επίδραση στο αίμα και μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό. Κάνουν πολύ καλό στην κύστη και ηρεμούν το νευρικό σύστημα. Τα σκούρα σταφύλια είναι πλούσια σε σίδηρο, ιδιότητα που βοηθά στο σχηματισμό του αίματος. Επειδή τα σταφύλια δεν ταιριάζουν εύκολα με άλλες τροφές, είναι προτιμότερο να καταναλωθεί κανείς σκέτα. Βεβαιωθείτε πως είναι ώριμα, γιατί τα πράσινα οξέα δεν κάνουν καλό στο αίμα. Δίνουν γευστικότατο γλυκό του κουταλιού. Όταν τα σταφύλια είναι στην εποχή τους, μπορείτε να διατρέφεστε μία μέρα την εβδομάδα μόνο με σταφύλια. Είναι πολύ καλό για τον οργανισμό.

ΜΟΥΣΜΟΥΛΑ: Δίνουν 42 θερμίδες / 100 γρ, 10.6 γρ υδατάνθρακες και 74.5 γρ νερό, 10.2 γρ φυτικές ίνες. Είναι πολύ πλούσια σε ίνες και άρα από τις καλύτερες επιλογές για τα άτομα με δυσκοιλιότητα. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, συγκριτικά με άλλα φρούτα. Ιδιαίτερη γεύση που δεν το κάνει και το πιο δημοφιλές φρούτο.



Τα λαχανικά που μπορούμε να βρούμε κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες είναι το αγγουράκι, ντομάτα, πιπεριές, βλίτα, γλιστρίδα, μπάμιες, κολοκυθάκια, μελιτζάνες, φασολάκια.

Αγγούρι: Δίνουν: 10kcal/100gr. Περιέχει νερό σε ποσοστό 96%, βιταμίνες Α και C, καθώς και μέταλλα, όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγγάνιο και θείο. Είναι εκπληκτικό πόσο διαδεδομένο είναι αυτό το παράξενο φυτό. Διατροφικά, τα αγγούρια δεν έχουν σχεδόν καμία θρεπτική αξία, με εξαίρεση μια μικρή ποσότητα βιταμίνης Α (10mg /100gr) και ελάχιστη ποσότητα ιωδίου (3mg). Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό – και έτσι είναι δροσιστικά με λίγες θερμίδες. Το αγγούρι βοηθά πολύ στη χώνεψη και επιδρά καθαρικά στο έντερο, θεραπεύει το δέρμα και τα μάτια και είναι ωφέλιμο για όσους κάνουν διαίτα.

Ντομάτα: Δίνουν: 14kcal/100gr. Πλούσια σε νερό, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Είναι καλή πηγή λυκοπενίου, ενός αντιοξειδωτικού που μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου, ενώ έχει σημαντική επίδραση στην μείωση της κακής χοληστερόλης.

Πιπεριές: Δίνουν: 2-3kcal/ανά μερίδα. Οι κόκκινες και οι πορτοκαλί αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμινών Α, C, Β6 και αντιοξειδωτικών παραγόντων, όπως λυκοπένιο και λουτεΐνη, ενώ οι πράσινες περιέχουν σημαντική ποσότητα φυλλικού οξέος και βιταμίνης Κ.

Οι πιπεριές είναι σημαντική πηγή και άλλων καροτινοειδών, εκτός του β-καροτένιου με σημαντικότερα τη λουτεΐνη και τη ζεαξανθίνη, οι οποίες προλαμβάνουν την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας που επέρχεται με την ηλικία και είναι η σημαντικότερη αιτία απώλειας όρασης για ηλικιωμένους.

Βλίτα, Γλιστρίδα

Όπως όλα τα χόρτα περιέχουν μικρές συγκεντρώσεις βιταμίνης Ε και C και πολλά ιχνοστοιχεία, όπως κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, φώσφορο, που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Μπάμιες

Οι ευεργετικές επιδράσεις που έχουν οι μπάμιες στην υγεία οφείλονται κυρίως στην καλή περιεκτικότητα που έχουν σε βιταμίνη C, διαιτητικές ίνες και φολικού οξύ. Οι κατεψυγμένες μπάμιες έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση σε φολικό οξύ, βιταμίνη Β2 και μαγνήσιο σε

σχέση με τις ωμές, και μικρότερη σε βιταμίνη C , B1 , B3 , B6 και μαγγάνιο.

Κολοκυθάκια : Δίνουν: 18kcal/ανά μερίδα. Περιέχουν νερό σε ποσοστό 95% καθώς και μικρές ποσότητες βιταμινών. Έχουν 1,8γρ φυτικών ινών ανά 100γρ τροφίμου. Περιέχουν φυλλικό οξύ, είναι πλούσια σε κάλιο και β-καροτένιο.

Είναι κατάλληλα για όσους κάνουν δίαιτα, επίσης κάνουν καλό στις δερματικές παθήσεις .

Μελιτζάνες: Δίνουν: 20kcal/ανά μερίδα. Αποτελεί μία ιδανική δροσιστική τροφή για το καλοκαίρι καθώς περισσότερο από το 90% της περιεκτικότητάς της είναι νερό. Παράλληλα έχει ισχυρά αντιοξειδωτική δράση και συνδυάζεται θρεπτικά καλά με ελαιόλαδο, σκόρδο, ντομάτα και άλλα λαχανικά. Ωστόσο θα πρέπει να μην επιδιώκουμε το συνδυασμό της με τροφές πλούσιες σε ασβέστιο (Ca) και σίδηρο (Fe), καθώς μειώνει τη βιοδιαθεσιμότητά τους για τον οργανισμό. Βοηθούν στη μείωση χοληστερίνης και υπέρτασης.

Φασολάκια : Δίνουν: 26kcal/100gr. Αποτελούν σημαντική πηγή βιταμίνης Κ, που προστατεύει τα οστά μας, φυτικών ινών, σιδήρου (Fe), βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνης Α, μαγνησίου, ασβεστίου, φωσφόρου αλλά και βιταμίνης C και καροτενοειδών, που παρουσιάζουν αντιοξειδωτική δράση και θωρακίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.



«Μια φορά κι έναν καιρό...»



Κάπως έτσι δεν αρχίζουν όλα τα παραμύθια; Γλυκά, μελιστάλαχτα, με ονειρική διάθεση. Κάπως έτσι όμως αρχί-

ζει και το προσωπικό «παραμύθι» του καθενός μας. Η ζωή μας. Με τις καλύτερες προδιαγραφές κάνουμε όνειρα και προσχέδια για ένα μέλλον που θα δώσει ένα happy end στο τέλος του παραμυθιού, έναν επίλογο που θα δικαιώσει τον ήρωα της ιστορίας, τους κόπους, τις φιλοδοξίες και τις διεκδικήσεις του.

«Και ζήσαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα», δηλαδή.

Τι γίνεται όμως όταν ξαφνικά κάποιος κατεβάζει το διακόπτη και η ζωή σου πνίγεται στο σκοτάδι;

Τι γίνεται όταν μια ανώτερη δύναμη σχίζει σαν παλιόχαρτο τα σχέδιά σου, βάζει φραγμό στο δρόμο σου και σου υπαγορεύει αλλαγή ονείρων;

Τι γίνεται όταν μια αρρώστια σαν τη ΣΚΠ σε μεταλλάξει από ήρωα του παραμυθιού, σε παθητικό κομπάρσο μιας ιστορίας που δεν ελέγχεις στο ελάχιστο; Της ζωής σου;

«Υπομονή», σου λένε.

«Μα είναι γελοίο», θες να φωνάξεις. «Σαν τι άλλο μπορώ να κάνω δηλαδή; Αφού είναι μονόδρομος;»

«Ο Θεός δίνει μόνο ό,τι μπορούμε ν' αντέξουμε», συνεχίζουν.

«Τότε πέστε Του πως μ' έχει υπε-

ρεκτιμήσει», αντικρούεις.

Κουβέντες και παρηγορητικά λόγια που προσπαθούν να ντοπάρουν την ισοπεδωμένη ψυχολογία σου και να σε κρατήσουν όρθιο.

Δεν ξέρω πόσο σημαντικοί είναι οι άνθρωποι γύρω μας, αυτό που μπορώ να πω με βεβαιότητα είναι πως τη μεγαλύτερη βοήθεια την παίρνουμε από τον ίδιο μας τον εαυτό. Ναι σίγουρα η αγάπη και το ενδιαφέρον κάνουν τον αγώνα μας πιο εύκολο, όμως για να ορθοστατήσει η ψυχή μας, δεν φτάνει αυτό. Πρέπει εμείς να υποστυλώσουμε τη ζωή μας ακόμα κι αν είναι διαφορετική απ' αυτή που ονειρευτήκαμε. Άλλωστε για σκεφτείτε, σ' ένα παραμύθι η αρχή και το τέλος είναι τα μικρότερα σε διάρκεια. Η μέση είναι αυτή που κάνει ωραία, άσχημη ή αδιάφορη την ιστορία. Τα χρόνια που διανύουμε προσπαθώντας.

Θα μου πείτε: «Εσύ τα κατάφερες και μας κάνεις την έξυπνη;»

Ίσως όχι, αλλά σίγουρα είμαι σε καλό δρόμο. Αφού θύμωσα, φώναξα, έκλαψα, είδα πως δεν βγάζει πουθενά. Μάζεψα λοιπόν τις δυνάμεις μου και σηκώθηκα όρθια. Εκείνη κέρδιζε έδαφος κι όσο την άφηνα, βουτούσε ανενόχλητη ένα ένα τα ... «μπορώ» μου. Έπρεπε απεγνωσμένη να ανακόψω με κάποιο τρόπο την λύσσα της, να της δείξω τα «νύχια» μου, ... να παραστήσω τη δυνατή μπας και την τρομάξω, ... μπας και πετύχει το κόλπο της αυθυποβολής. Έπρεπε να βρω τρόπο να μην πέσουν τα

ντουβάρια του σπιτιού μου και με πλακώσουν. Δεν ήταν εύκολο.

Στα 35 μου θυσιάσα στο βωμό της αρρώστιας μια στρωμένη δουλειά, την οδήγηση, το χορό που λάτρευα... την αυτονομία μου. Σήμερα, 15 χρόνια μετά τη διάγνωση νόσου και 9 χρόνια μετά τον κατ' οίκον περιορισμό μου, οι τοίχοι δεν συγκλίνουν κατά πάνω μου. Αντίθετα αγκαλιάζουν εμένα, την υπέροχη οικογένειά μου και την αλλιώτικη καθημερινότητα που έχω απ' τον περισσότερο κόσμο. Και είναι μια επιτυχία αυτό. Δεν είναι;

Εγώ βρήκα διέξοδο στο γράψιμο και πριν λίγο καιρό κυκλοφόρησε το πρώτο μου βιβλίο «Νίκη με ασόδυα» απ' τις εκδόσεις Ακρίτας. Θέλω να πιστεύω πως θα ακολουθήσει και το επόμενο «Σκλήρυνση κατά... ΒΟΥΛΗΣΗ», ένα manual δύναμης, κουράγιου και ακράδαντης θέλησης.

Ξαφνικά διαπίστωσα πως ο ρόλος μου άλλαξε, αλλά ΔΕΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΕ. Σαν διακοσμήτρια κάποτε ζωγράφιζα, έκανα κατασκευές,... σήμερα «μιλάω» με τους ανθρώπους. Δεν είναι λίγο κι ευχαριστώ το Θεό κάθε μέρα γι' αυτό. Ίσως τελικά να μη με είχε υπερεκτιμήσει. Ίσως τη δύνα-

μη που χρειάζεται να την έχουμε όλοι μέσα μας. Τι λέτε;

Κάποτε κάποιος είχε πει:

«Ο άνθρωπος έχει το καλό και προσπαθεί για το καλύτερο.

Όταν όμως έρθει το κακό, το αγκαλιάζει, γιατί φοβάται το χειρότερο». Φίλοι μου, ας αφήσουμε τη ΣΚΠ να κάνει παιχνίδι με τα πόδια μας. Μη της επιτρέψουμε να παίξει με τα «πόδια» της ψυχής μας και πού ξέρετε, μπορεί να τα καταφέρουμε να την καταστήσουμε εμείς ΑΝΙΚΑΝΗ να μας νικήσει.

Κωνσταντίνα Μούτσιου



Γράφω γιατί θέλω να μιλήσω στους ανθρώπους, όχι γιατί είμαι πολυλογού, αλλά γιατί νομίζω πως έχω να μοιραστώ πράγματα.

Πριν από μερικά χρόνια έκανα διάφορα άλλα. Ήμουν διακοσμήτρια, κατασκεύαζα ντεκόρ, ζωγράφιζα.... Μέχρι που κατάλαβα πως είναι μάταιο να προσπαθείς να ομορφύνεις τον κόσμο με λίγο περισσότερο χρώμα.

Η αληθινή ομορφιά υπάρχει ήδη γύρω μας. Είναι στα μάτια του παιδιού που μεγαλώνουμε, στο καθημερινό ρουτινιάρικο μεσημέρι, τότε που μαζεύεται όλη η οικογένεια στο τραπέζι, στο ταξίδι του γυρισμού από ένα ονειρεμένο διήμερο,... στα ρυτιδωμένα πρόσωπα των γονιών μας που έχασαν την αίγλη της κυριαρχίας τους...

Εμένα πλέον, αυτά με γεμίζουν, γι' αυτά θα σας μιλάω.

WORLD MS DAY - 25/5/2011 Παγκόσμια Ημέρα για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Ο κύκλος του εορταστικών εκδηλώσεων ξεκίνησε στις 25 Μαΐου 2011, την ημέρα του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας για την ΣΚΠ. Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε στο **Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων του Α.Π.Θ.** όπου 200 άτομα κατέκλυσαν τη συνεδριακή αίθουσα για να ακούσουν τις τελευταίες εξελίξεις γύρω από τις σύγχρονες θεραπευτικές μεθόδους σχετικά με την αντιμετώπιση της ΣΚΠ.

Ομιλητές της εσπερίδας ήταν ο πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ Καθηγητής **Αναστάσιος Ωρολογάς**, ο Γραμματέας της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρείας Καθηγητής **Κων/νος Σιτζόγλου** και ο Αν. Καθηγητής Νευρολογίας **Νικόλαος Γρηγοριάδης**. Στις ομιλίες συμμετείχε και η κα. **Δήμητρα Καλογιάννη**, εκπρόσωπος της Ευρωπαϊκής Πλατφόρμας για τη ΣΚΠ και μέλος του Δ.Σ. της ΕΕΣΚΠ. Την εκδήλωση χαιρέτισε η Αντιπρύτανης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου



Θεσσαλονίκης κα. **Σοφία Κουϊδου**. Μετά το πέρας των εργασιών της εσπερίδας ακολούθησε ελαφρύ γεύμα στο φουαγιέ του συνεδριακού χώρου με θέα το Θερμαϊκό και την παραλία της Θεσσαλονίκης. Η δεύτερη εκδήλωση που διοργάνωσε η ΕΕΣΚΠ στα πλαίσια της

25ου Πανελλήνιου Συνεδρίου της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρείας, αποτελώντας μια ειδική ενότητα με ομιλητές τον Επίκουρο Καθηγητή κ. **Αντώνιο Ρόμπο**, τον Επίκουρο Καθηγητή Νευρολογίας κ. **Κωνσταντίνο Κυλιντηρέα** και προεδρείο τον κ. **Δ. Μητσικώστα**

Χορηγός των δυο παραπάνω εκδηλώσεων ήταν η NOVARTIS.



Παγκόσμιας Ημέρας για την ΣΚΠ, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 5 Ιουνίου 2011 στην αίθουσα **Ballroom 3 του Athenaeum Intercontinental**. Η διοργάνωση είχε τον χαρακτήρα της «Ημέρας Ευαισθητοποίησης για την ΣΚΠ» και φιλοξενήθηκε στα πλαίσια του

Η τρίτη σε σειρά εκδήλωση φιλοξενήθηκε στην **αίθουσα τέχνης της Φιλοπτώχου Αδελφότητας Ανδρών Θεσσαλονίκης** με τον τίτλο «Be my Artist». Ξεκίνησε από τις 8 Ιουνίου και ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 24 Ιουνίου 2011 αφού εκατοντάδες επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν 70 πίνα-



κες ζωγραφικής και 4 γλυπτά έργα. Οι καλλιτέχνες που συμμετείχαν ήταν οι: **Ιωάννα Γιαγκούδη, Βασίλης Ζερβός, Μαρία Μπισιρίτσα, Μενέλαος Σίνος, Ταρσή Τζενανίδου και Βαλάσσια Τομπουλίδου.**

Στόχος της εκδήλωσης ήταν να αναδειχθεί η θεραπευτική διάσταση της τέχνης και να αναζητηθεί μια κρυφή της ίσως ιδιότητα, η ικανότητά της να μας βοηθά να ανταπεξέλθουμε στις καθημερινές δυσκολίες της ζωής με τρόπο ουσιαστικό και αποτελεσματικό.

Χορηγός της εικαστικής εκδήλωσης

Με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας για την ΣΚΠ, η Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας διοργάνωσε σειρά εκδηλώσεων σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη με ενημερωτικό και εικαστικό ενδιαφέρον.



ήταν οι εταιρίες **MERCK SERONO** και **NOVARTIS.**

Την επικοινωνιακή υποστήριξη και διοργάνωση των εκδηλώσεων ανέλαβε το **ecoreview.gr.**

ecoreview.gr



Ευχαριστήρια

Το **Γραφείο Κρήτης** της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, ευχαριστεί θερμά την οικογένεια του κυρίου **ΚΡΙΑΡΑ ΣΤΑΥΡΟΥ** και τους καταθέτες χρημάτων αντί στεφάνου εις μνήμη της συζύγου του. Τα θερμά συλλυπητήρια, ας είναι ελαφρύ το χόμα που την σκέπασε, ο θεός να την αναπαύσει.

Γραφείο Θεσσαλονίκης

Ευχαριστούμε θερμά το **ιατρικό κέντρο Γαληνός** Υμηττού 277 – 279, Αθήνα για την ΔΩΡΕΑΝ παροχή υπηρεσίας του σε ασθενή με ΣΚΠ

Ευχαριστούμε για τη δωρεά το **Σύλλογο Διδασκόντων Ε.Ε.Ε.Κ. Πυλαίας** εις μνήμη του κ. **Μανωλόπουλου Ιωάννη**

Ευχαριστούμε το **Κέντρο Διάδοσης Ερευνών του ΑΠΘ** και την **Φιλόπρωχο Αδελφότητα Ανδρών Θεσ/νίκης** για την παραχώρηση των αιθουσών τους και την εξαιρετική συνεργασία.

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Σύμβουλοι υπηρεσίας «EXTAVIA» : τηλ. 210 - 6300593, ώρα: 8.00 - 20.00

Γενικές Πληροφορίες «BETAFERON» 210 5225867 (ώρες γραφείου)

Συμβουλευτική Υπηρεσία «AVONEX» Βορείου Ελλάδος, 2310 334415 (ώρες γραφείου)

Συμβουλευτική Υπηρεσία «AVONEX» Νοτίου Ελλάδος, 210 6891693 (ώρες γραφείου)

Γενικές Πληροφορίες «REBIF», 800-11 44 44 22

Ιατρείο Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας, στο ΕΙΑΑ, 2102385849
(Δευτέρα 10:00 - 12:00, Dr. Κ. Πετροπούλου)

Μονάδα Νευρογενούς Ουροδόχου Κυστεως, στο ΕΙΑΑ, 2102385849
(Δευτέρα & Πέμπτη 9:00 - 11:00, κ. Α. Ραπίδη)

Ιατρείο Διαταραχών Μυϊκού Τόνου - Σπαστικότητας, στο ΕΙΑΑ, 2102385849
(Τετάρτη 11:30 - 13:00, Dr. Κ. Πετροπούλου)

Ιατρείο Διαταραχών Μυϊκού Τόνου - Σπαστικότητας, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849
(Παρασκευή 12:00 - 13:00, κ. Α. Ραπίδη)

Ιατρείο Οστεοπόρωσης & Μεταβολικών Νοσημάτων των Οστών, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849 & 2314115 (Πέμπτη 9:30 - 12:30, κ. Κ. Αθανασόπουλος)

Μονάδα Σεξουαλικής Αποκατάστασης και Γονιμότητας Παραπληγικών, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849 (Πέμπτη 9:30 - 13:00, κ. Ν. Τασιόπουλος)

Ιατρείο Σεξουαλικής Δυσλειτουργίας, στην «ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ», 2105244694-8

Κινητή Οδοντιατρική Μονάδα (Για τις περιοχές Πειραιώς και Νίκαιας), 210 4910817 & 4955559

Ιατρείο Πόνου Νοσοκομείο Πατησίων, 2102513345

Ιατρείο Πόνου Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, 2310 993346 & 993111

Κέντρο Αναφοράς Σεξουαλικών Δυσλειτουργιών, 2310 999099 & 993111



gmss.gr

Η νέα σελίδα της gmss.gr είναι προ των πυλών!!

Με πολλά χρώματα, όπως μας ζητήσατε. Με νέες δυνατότητες Ευκολότερη χρήση

Περισσότερη συμμετοχή από εσάς

Ψάχνω για εργασία, κατέχω δίπλωμα Γ' κατηγορίας και άδεια security για φύλαξη στην Θεσσαλονίκη. Επικοινωνήστε μαζί μου στο κιν. 6974143283

Είμαι η Ρία, σαράντα ετών, όποιος φίλος ή φίλη θέλει να επικοινωνήσει μαζί μου, το τηλέφωνο μου είναι 6942557351 ή στο e-mail riakar12@yahoo.gr

Η νέα σελίδα της Ελληνικής Εταιρίας για την ΣΚΠ

9 λόγοι που θα σας κάνουν να θέλετε να μας επισκεφτείτε!

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

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

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

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

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

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

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

Ανταλλάξτε email με άλλους φίλους σας με τον νέο σας λογαριασμό από την gmss. Π.χ. john@gmss.gr

Συνεισφέρετε κι εσείς ώστε να αναπτυχούμε και να σας παρέχουμε περισσότερα.

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

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

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαραλαμπίκη 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 να μείνετε 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. Χαραλαμπίκη 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 ☐

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 ταύτιση 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 14 χρόνια, εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους Έλληνες ασθενείς άμεση πρόσβαση σε σύγχρονα και αποτελεσματικά φάρμακα βιοτεχνολογίας.



Rethinking Life