

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.



ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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.

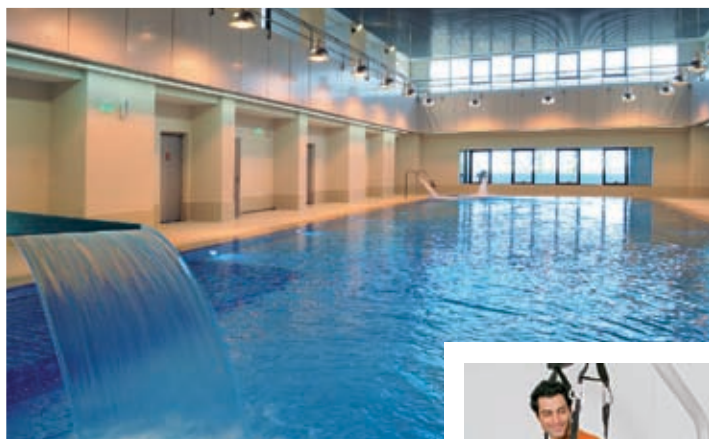
Το κέντρο είναι κτισμένο στην καταπράσινη περιοχή των Ελαιώνων Πυλαίας, καταλαμβάνει έκταση 16.000 τ.μ. και διαθέτει τμήμα κλειστής νοσηλείας 200 κλινών, Μονάδα Αυξημένης Φροντίδας, 3 κολυμβητικές δεξαμενές και ειδικά διαμορφωμένους χώρους θεραπειών και αθλητικών δραστηριοτήτων για την αποκατάσταση εσωτερικών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

το περιοδικό που κρατάτε στα χέρια σας έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς υπάρχουν ενδιαφέρουσες ειδήσεις, οι οποίες αφορούν όλους μας.

Νομίζω ότι το MS Festival, το οποίο είναι μια πρωτοποριακή κίνηση στην Ελλάδα, θα αρκούσε από μόνο του να γεμίσει τις σελίδες του περιοδικού μας, με τις δραστηριότητες και τις ομιλίες, οι οποίες ήταν πολύ ενδιαφέρουσες και σημαντικές. Θεωρώ ότι ήταν μια πολύ καλή αρχή για να θεσπίσουμε εκδηλώσεις για τον εορτασμό της παγκόσμιας ημέρας για τη ΣΚΠ, εκδηλώσεις οι οποίες θα πληροφορούν, αλλά και θα τέρπουν τα μέλη και τους φίλους μας.

Νομίζω επίσης ότι πρέπει να διαβάσετε την πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη που πήραμε από την βουλευτή κ. Παναγιώτα Δριτσέλη, η οποία και πρωτοστάτησε στην κατάθεση επερώτησης στην Βουλή για τους ασθενείς με ΣΚΠ. Τι ακριβώς ειπώθηκε θα το διαβάσετε στη συνέντευξη, όπως και τις απόψεις της κ. Δριτσέλη, όμως εμείς θα θέλαμε να τονίσουμε για ακόμη μια φορά με την ευκαιρία ότι αυτή θα διαφυλάξουμε με κάθε τρόπο τη δωρεάν χορήγηση φαρμάκων για τη Σ.Κ.Π. και τα δικαιώματα των ασθενών με Σ.Κ.Π..

Επίσης, μπορείτε να διαβάσετε ανταποκρίσεις για τις ημερίδες που οργάνωσε η Εταιρεία μας σε Αθήνα, Καβάλα και Αλεξανδρούπολη, ενώ στο επόμενο περιοδικό, όπως και στην ιστοσελίδα μας, θα ενημερωθείτε για τις επόμενες που ετοιμάζουμε σε άλλες πόλεις της Ελλάδας, προκειμένου να υπάρχει σωστή επιστημονική ενημέρωση, αλλά και συμβουλές προς τα μέλη μας. Και φυσικά, όλα τα άρθρα που βρίσκονται στις σελίδες μας έχουν όχι μόνο συμβουλές, αλλά και κατάθεση ψυχής, τόσο από μέλη μας, όσο και από τους επιστημονικούς μας συνεργάτες.

Σας ευχόμαστε λοιπόν καλή ανάγνωση και, κυρίως καλό καλοκαίρι. Και μην ξεχνάτε: Οι διακοπές είναι δικαίωμα, αν όχι υποχρέωση στον εαυτό μας! Διακοπές δε σημαίνουν αναγκαστικά ταξίδι στο εξωτερικό ή σε πανάκριβα ξενοδοχεία, σημαίνουν διακοπή από την καθημερινότητα, σωματική και συναισθηματική ανασυγκρότηση. Κι αυτό μπορεί να γίνει παντού, σε φημισμένα και άσημα μέρη, σε βουνάκια θάλασσες, σε πόλεις και χωριά.

Καλό καλοκαίρι λοιπόν!!

Κώστας Μιχαλάκης, Φιλολόγος-Ιστορικός
Αντιπρόεδρος της ΕΕΣΚΠ



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,

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:

Αναστάσιος Ωρολογάς

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:

Κωνσταντίνος Μιχαλάκης

Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:

Δήμητρα Καλογιάννη

ΤΑΜΙΑΣ:

Ευστρατία Τσιρανίδου

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΣΤΗΝ EMSP:

Δήμητρα Καλογιάννη

ΜΕΛΗ:

Σούλα Παπανώτα
Σπυρίδων Αντωνάκης
Εμμανουήλ Τσαλαμανιός
Εμμανουήλ Μαρής
Αγγελική Νένε-Παππά

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

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:

ΑΡΙΩΝ

τηλ: 2310 462.192-3



EDITORIAL

3

MS FESTIVAL 2013

5 - 8

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

9 - 11

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΔΡΙΤΣΕΛΗ

14 - 15

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

16 - 17

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

18 - 21

AGENDA

23

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ
ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ





ΔΙΕΥΡΥΝΣΕΙΣ INTERNET με σεβασμό για την αναπηρία www.liferight.gr

MSIF: ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

EMSP: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΕΤΑΙΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΠ:

EFPIA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΙΩΝ & ΕΝΩΣΕΩΝ:

EDF: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΦΟΡΟΥΜ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

ECAS:

ECTRIMS:

EFNA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ:

RIMS: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΙΔΡΥΜΑ CHARCOT:

International MS Support Foundation:

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

Η σελίδα του MS Society της Αμερικής:

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

Η σελίδα του Consortium of MS Centers:

www.msif.org

www.ms-in-europe.org

www.efpia.org

www.edf-feph.org

www.ecas.org

www.ectrims.org

www.efna.net

www.rims.be

www.charcot-ms.org

www.msnews.org

www.myelin.org

www.nmss.org

www.mssociety.org.uk

www.info.med.yale.edu/cmssc

MS festivalTM 2013



Φορέας διοργάνωσης: Ελληνική Εταιρία για την Σκλή- ρυνση κατά Πλάκας (ΕΕΣΚΠ) Αμερικανική Γεωργική Σχολή Θεσσαλονίκης Κυριακή 2/6/2013

Η Ελληνική Εταιρία για την Σκλή-
ρυνση κατά Πλάκας διοργάνωσε μια
σειρά από ενέργειες στα πλαίσια του
εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας
για την ΣΚΠ 2013.

Κορυφαία εκδήλωση του φετινού
προγράμματος αποτέλεσε η διορ-
γάνωση του MS Festival 2013. Στό-
χος της διοργάνωσης ήταν η ενημέ-
ρωση του κοινωνικού συνόλου για
τις νεότερες θεραπευτικές εξελίξεις
κατά την αντιμετώπιση της ΣΚΠ και
η ευαισθητοποίηση των μελών και
φίλων της ΕΕΣΚΠ για τις κοινωνικές
και θεραπευτικές επιπτώσεις της
μάχης κατά της Πολλαπλής Σκλή-
ρυνσης.

Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε στις
καταπράσινες εγκαταστάσεις της
Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής της
Θεσσαλονίκης και πλαισίωσε τον
εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας

για την ΣΚΠ 2013, προβάλλοντας
τα μηνύματα της Παγκόσμιας &
Ευρωπαϊκής Πλατφόρμας για την
Πολλαπλή Σκλήρυνση, των MSIF
και EMSP, αντίστοιχα.

Το πρόγραμμα εξελίχθηκε σε πολ-
λές κατευθύνσεις.

Το ενημερωτικό σκέλος της διορ-
γάνωσης συμπεριέλαβε **ομιλίες και
workshops** έτσι ώστε να ακουστούν
οι νεότερες εξελίξεις γύρω από τις
διαγνωστικές και θεραπευτικές με-
θόδους αντιμετώπισης της Πολλα-
πλής Σκλήρυνσης. Ένας επιπρόσθε-
τος στόχος ήταν η ενημέρωση για
θέματα που αφορούν τα δικαιώμα-
τα των ατόμων που αντιμετωπίζουν
την ΣΚΠ, την ψυχολογική υποστήρι-
ξη συνοδών και ατόμων με ΣΚΠ και
τους συμπληρωματικούς τρόπους
θεραπείας -όπως η γυμναστική
άσκηση, η yoga, η κολύμβηση, οι τε-
χνικές GYROTONIC® & GYROKINESIS®
και η ενασχόληση με την τέχνη.

Στην ενημερωτική ενότητα φιλοξε-
νήθηκαν οι:

• **Δρ. Θάνος Ασκητής,**

Ινστιτούτο Ψυχικής & Σεξουαλικής
Υγείας

• **Δρ. Βασιλική Γαροπούλου,**

Καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγω-
γής & Αθλητισμού

• **Κώστας Μιχαλάκης,**

Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. της ΕΕΣΚΠ

• Καθηγητής **Αναστάσιος Ωρολογάς,**

Πρόεδρος του Δ.Σ. της ΕΕΣΚΠ

• **Peer Baneke,**

CEO, MSIF [Multiple Sclerosis
International Federation]





Ξεχώρισαν με την παρουσία τους επίσης οι εκπρόσωποι των Ελλήνων Ολυμπιονικών καθώς μίλησαν στους προσκεκλημένους -ενθαρρύνοντάς τους με θετικά και αισιόδοξα μηνύματα- οι **Δημοσθένης Ταμπάκος**, Πρόεδρος του Συλλόγου των Ελλήνων Ολυμπιονικών (ΣΕΟ) και **Συμεών Παλτσανιτίδης**, Πρόεδρος του Συλλόγου Ελλήνων Παραολυμπιονικών. Στην εκδήλωση συμμετείχε επίσης η **Τασούλα Κελεσιδου**, Ολυμπιονίκης στη δισκοβολία και ο **Κώστας Τριγκώνης**, Ολυμπιονίκης της ιστιοπολοΐας.



Στον κύκλο των ομιλιών συμμετείχαν παράλληλα και οι στενοί συνεργάτες της ΕΕΣΚΠ **Μαρία Κύρου**, διατροφολόγος, **Αστέριος Συλλόπουλος**, φυσικοθεραπευτής και **Χαρά Βλαχοδήμου**, ψυχολόγος. Τον ενημερωτικό κύκλο της εκδήλωσης χαιρέτισε ο κ. **Τάσος Αποστολίδης**, Αντιπρόεδρος Ακαδημαϊκών Θεμάτων της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε η ενότητα "Κινούμαι & Ζω", όπου οι επισκέπτες ενημερώθηκαν για ποικίλα θέματα υποστήριξης της κίνησης και εξάσκησης των ατόμων που βρίσκονται αντιμέτωποι με την ΣΚΠ.

Οργανώθηκαν επίσης παράλληλες ενέργειες ψυχαγωγικού, εκπαιδευτικού και κοινωνικού χαρακτήρα, με απώτερο στόχο την καλλιέργεια του ενδιαφέροντος γύρω από έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής. Ανάμεσα στις πολλές ενέργειες που έφεραν τους επισκέπτες κοντά στη φύση, ξεχώρισε η οργάνωση του **υπαίθριου εργαστηρίου κηπουρικής** και η προβολή του θέματος της **θεραπευτικής ιππασίας**, με τη συμμετοχή της Gloria, ενός πανέμορφου αλόγου



MS festivalTM 2013



που έστειλε ειδικά για τη διοργάνωση ο Ιππικός Όμιλος Μακεδονίας - CLUB CHEVAL.

Ακούστηκαν επίσης πολλές

απαραίτητες διατροφικές συμβουλές ενώ οργανώθηκε ένα **εργαστήριο μαγειρικής** με αγνά και φυσικά υλικά. Εκεί, οι επισκέπτες, ενήλικες ή παιδιά, αφού περιηγήθηκαν στους κήπους της Σχολής, ετοίμασαν και απόλαυσαν ένα λιτό γεύμα στην αίθουσα μαγειρικής.

Εκτός από το πλούσιο ψυχαγωγικό πρόγραμμα, ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην καλλιτεχνική διάσταση της ΣΚΠ καθώς οργανώθηκαν **εργαστήρια ζωγραφικής, γλυπτικής και κεραμικής τέχνης, έκθεση φωτογραφίας** και προβολή μιας σειράς αξιολογών **έργων τέχνης**. Προβλήθηκε επίσης η ταινία με τον τίτλο *... The Making Of The MSgoesArtistic.gr & BmyEyes Projects...*, παρουσιάζοντας το ιστορικό δυο μοναδικών ενεργειών **art therapy** που υπο-



στηρίχθηκαν με την πρωτοβουλία της φαρμακευτικής εταιρίας Merck Serono.

Ακόμα μια ταινία μικρού μήκους που προκάλεσε ιδιαίτερη αίσθηση ήταν το θέμα *«MS: It's a Marathon, Not a Sprint»*, που παρουσίασε την πραγματική ιστορία της Sarah Mead, μιας ασθενούς με ΣΚΠ που αποφάσισε να τρέξει με επιτυχία στον Μαραθώνιο του Λονδίνου το 2010. Η ταινία προβλήθηκε με την ευγενική άδεια της φαρμακευτικής εταιρίας Merck Serono.

Στα πλαίσια της διοργάνωσης του **MS Festival 2013**, προβλήθηκε επίσης το **τηλεοπτικό και ραδιοφωνικό σποτ** με το κοινωνικό μήνυμα της ΕΕΣΚΠ, που επιμελήθηκαν οι συνεργάτες της ΕΕΣΚΠ του τμήματος δημοσίων σχέσεων και επικοινωνίας, με τη φιλική συμμετοχή του γνωστού καλλιτέχνη Γιάννη Ζουγανέλη και ακόμα 4 μελών της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας.

Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν στους χώρους της



Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής, να μάθουν για τα **εκπαιδευτικά προγράμματα της Σχολής** και να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία επαφής με τη φύση.

Αργά το μεσημέρι της Κυριακής 2/6, οι φιλοξενούμενοι της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας απόλαυσαν τις νοστιμιές ενός **μπάρμπεκιου**, που οργανώθηκε στους μαγευτικούς κήπους της Σχολής.

Διοργάνωση MS Festival 2013:
ecopromotion.gr

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Στην σύγχρονη εποχή η ΣΚΠ παρουσιάζει αυξημένο ποσοστό εμφάνισης. Και αποτελεί μια από τις παθήσεις που έχουν δραστηριοποιήσει την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα, για την ανεύρεση στοιχείων που θα συμβάλουν στην πρόληψη, και την αντιμετώπιση της. Έρευνες που έγιναν στο Πανεπιστήμιο του Μεριλάντ και έχουν αποδώσει αρκετές πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές συστάσεις, όσον αφορά την νόσο και την αντιμετώπιση της. Οι έρευνες αυτές εφαρμόστηκαν σε περιοχές υψηλού κινδύνου σχετικά με την πιθανή επίδραση των διατροφικών παραγόντων στην αιτιοπαθογένεια της νόσου και οδηγήθηκαν στα εξής συμπεράσματα.

Στην σύγχρονη εποχή η ΣΚΠ παρουσιάζει αυξημένο ποσοστό εμφάνισης. Και αποτελεί μια από τις παθήσεις που έχουν δραστηριοποιήσει την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα, για την ανεύρεση στοιχείων που θα συμβάλουν στην πρόληψη, και την αντιμετώπιση της.

Έρευνες που έγιναν στο Πανεπιστήμιο του Μεριλάντ και έχουν αποδώσει αρκετές πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές συστάσεις, όσον αφορά την νόσο και την αντιμετώπιση της. Οι έρευνες αυτές εφαρμόστηκαν σε περιοχές υψηλού κινδύνου σχετικά με την πιθανή επίδραση των διατροφικών παραγόντων στην αιτιοπαθογένεια της νόσου και οδηγήθηκαν στα εξής συμπεράσματα.

Οι διατροφικοί παράγοντες που θεωρούνται ύποπτοι για τα αυξημένα κρούσματα της νόσου είναι :

Το ζωϊκό λίπος

Η πρωτεΐνη των δημητριακών (γλουτένη)

Και τα γαλακτοκομικά προϊόντα

Επίσης ή έλλειψη ή η ανεπαρκής ,σύνδεση μιας σειράς βιταμινών και άλλων θρεπτικών ουσιών.



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ

Κατάργηση ή μείωση όλων των ύποπτων αλλεργιογόνων τροφίμων.

- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Σιτάρι (γλουτένη)
- Σόγια
- Σοκολάτα
- Καλαμπόκι
- Συντηρητικά

Αύξηση των τροφών πλούσια σε αντιοξειδωτικά

- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Πιπεριές – ντομάτες
- Φρούτα κόκκινα (βατόμουρα , φράουλες, κεράσια)

Αποφυγή των ραφινρισμένων τροφίμων

- Λευκό ψωμί
- Ζυμαρικά
- Ζάχαρη



Μείωση κόκκινων κρεάτων και **αύξηση** των άπαχων κρεάτων, των ψαριών και των οσπρίων (για την φυτική πρωτεΐνη)

Χρησιμοποιήστε τα “καλά” λίπη και έλαια

- Ελαιόλαδο
- Λινέλαιο

Μείωση των trans λιπαρών οξέων που βρίσκονται σε συσκευασμένα προϊόντα

Αποφυγή των διεγερτικών τροφίμων

- Αλκοόλ
- Καφές
- Καπνός



Πρόσληψη νερού 6-8 ποτήρια κατά προτίμηση φιλτραρισμένου νερού

Μέτρια άσκηση αν υπάρχει δυνατότητα τουλάχιστον 30λεπτά την ημέρα για 5 ημέρες την εβδομάδα.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

1) Κατάργηση των αλλεργιογόνων

Η θεωρία αυτή διατυπώθηκε στο διάστημα 1940-1950 και υποστηρίζει ότι



Τα προϊόντα αυτά

- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Σιτάρι (γλουτένη)
- Σόγια
- Σοκολάτα
- Καλαμπόκι
- Συντηρητικά

είναι γνωστά για την πρόκληση αλλεργικών νόσων.

Στην παθοφυσιολογία της νόσου.

Πιθανόν να εμπλέκεται ή αντίδραση υπερευαισθησίας σε κοινά αλλεργιογόνα που βρίσκονται στο περιβάλλον .

2)Αύξηση των τροφών πλούσια σε αντιοξειδωτικά

- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Πιπεριές – ντομάτες
- Φρούτα κόκκινα (βατόμουρα , φράουλες, κεράσια)

Διάφορες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει υπερπαραγωγή ελεύθερων ριζών και αυξημένο οξειδωτικό στρες, στους πάσχοντες από ΣΚΠ. Οι ελεύθερες ρίζες αποτελούν δραστικές μορφές οξυγόνου, οι οποίες σε μεγάλη συγκέντρωση (οξειδωτικό στρες) μπορούν να βλάψουν ζωτικά βιολογικά μόρια.

Οι θρεπτικές ουσίες περιορίζουν την είσοδο των βαρέων μετάλλων

στον οργανισμό, μπορούν να δρουν προστατευτικά στον περιορισμό του οξειδωτικού στρες, είναι οι αντιοξειδωτικές ουσίες.

Τα αντιοξειδωτικά δεσμεύουν και εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες μετατρέποντας τις σε αδρανείς μη τοξικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

3)Αποφυγή των ραφιναρισμένων τροφίμων

- Λευκό ψωμί
- Ζυμαρικά
- Ζάχαρη

Το φάσμα των κατεργασμένων τροφών αποτελούν τροφές με μηδαμινή θρεπτική αξία και ταυτόχρονα η ενεργειακή τους απόδοση είναι ιδιαίτερα υψηλή.

Είναι προτιμότερο το ψωμί και τα δημητριακά να είναι ολικής αλέσεως καθώς



επίσης και τα ζυμαρικά και το ρύζι αναποφλοίωτο.

4) Μείωση κόκκινων κρεάτων και αύξηση των άπαχων κρεάτων, των ψαριών και των οσπρίων (για την φυτική πρωτεΐνη)

Τα ζωικά τρόφιμα είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και πολύ φτωχά σε Ω-3 λιπαρά οξέα, σε σχέση με τα ψάρια.

Οι ερευνητές εξετάζοντας τον συσχετισμό αυτόν υπογράμμισαν την επιβαρυντική δράση κορεσμένων και ταυτόχρονα την προστατευτική δράση των Ω-3 λιπαρών οξέων. Ψάρια ανοικτής θαλάσσης (κολιός, σολομός, ρέγκα) είναι ιδιαίτερα πλούσια στα χρήσιμα Ω-3 λιπαρά οξέα.

Αντίθετα παρατηρήθηκε ότι η κατανάλωση των άπαχων πρωτεϊνών (του ψαριού) και των φυτικής πρωτεΐνης με φυτικών ινών (όσπρια, δημητριακά) συμβάλουν στην αντιμετώπιση της νόσου. Λόγω της εξαιρετικής περιεκτικότητας του σε ανώτερης ποιότητας λιπαρά οξέα και πρωτεΐνες.

5) Χρησιμοποιήστε τα “καλά” λίπη και έλαια

- Ελαιόλαδο
- Λινέλαιο

Η σαφής ένδειξη της εμπλοκής των λιπιδίων στην αιτιολογία της Π.Σ. είχε ως αποτέλεσμα τη διατύπωση της υπόθεσης, ότι το καλό λίπος, στις διάφορες μορφές του, θα μπορούσε να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της νόσου.

Ο λιναρόσπορος και το ελαιόλαδο, φαίνεται ότι ασκούν θετική επίδραση στην φυσιολογική σύνθεση της μυελίνης.

6) Μείωση των trans λιπαρών οξέων που βρίσκονται σε συσκευασμένα προϊόντα.

Τα trans λιπαρά μπορούν να επηρεάσουν

την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος, και τα κορεσμένα λίπη (ζωικής προέλευσης) να δράσουν επιβλαβώς προς αυτή την κατεύθυνση.

Επίσης μπορούν να επηρεάσουν τη σύνθεση των ιστών, αλλά δεν θεωρούνται επιβλαβείς, εφόσον παρέχονται επαρκώς πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μέσω διατροφής.

7) Αποφυγή των διεργετικών τροφίμων

- Αλκοόλ
- Καφές
- Καπνός

Το αλκοόλ επιδεινώνει τα συμπτώματα της νόσου δημιουργεί προβλήματα στην ομιλία και τον συντονισμό.

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

Πίνετε άφθονα υγρά



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

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



Η άσκηση :

Ο καλύτερος σύντροφος για την διαίτα και τη διατροφή είναι η άσκηση. Αν και η σκλήρυνση κατά πλάκας μπορεί να επιβάλει όρια άσκησης σε κάποια άτομα, κάποιες κινήσεις πρέπει να είναι μέρος της καθημερινής ρουτίνας. Η



κίνηση και οι συχνοί περίπατοι ή άλλες δραστηριότητες αποτελούν

σημαντικό μέρος για την διατήρηση του βάρους, για ένα υγιές σώμα και μια υγιή άποψη για τη ζωή.

Μαρία Κύρου

Διατροφολόγος (ND) B.Sc.



Μπείτε στο www.orthostatical.gr για να δείτε τις προσφορές



ΑΘ. ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ORTHOSTATICAL®

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ ΕΙΔΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΔΩΡΕΑΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ
ΑΜΕΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΔΩΡΕΑΝ SERVICE

ΠΛΗΡΗ ΠΑΡΑΚΑΤΑΘΗΚΗ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΕΛΑΦΡΟΥ
ΤΥΠΟΥ ΑΠΟ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ

BEFree®

BEFree®



ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΜΕ ΑΝΑΚΛΙΝΟΜΕΝΑ
ΥΠΟΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΛΙΝΟΜΕΝΗ ΠΛΑΤΗ

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



ΗΛΕΚΤΡ. ΑΝΑΚΛΙΣΗ ΠΛΑΤΗΣ ΥΠΟΠΟΔΙΩΝ ΣΕ ΘΕΣΗ Bed
MAX SPEED 8km/h, 2 ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ 75 AH
MAX LOAD 136 kg

HS-7200
ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟ

HS-1500
ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΠΟΛΥΘΡΟΝΑ



ΚΛΕΙΝΕΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ
MAX SPEED 6km/h
MAX LOAD 127 kg

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



ΚΑΡΟΤΣΙ 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



Παναγιώτα Δριτσέλη

Βιογραφικό



Η Παναγιώτα Δριτσέλη γεννήθηκε την 1η Ιανουαρίου 1982 στα Τρίκαλα. Είναι φιλόλογος, απόφοιτη του Τμήματος Ιστορίας και Αρχαιολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Εξελέγη βουλευτής στις εκλογές του 2012 με τον ΣΥΡΙΖΑ – ΕΚΜ, στην εκλογική περιφέρεια των Τρικάλων.

Αντιπροσωπεύει την νέα γενιά επισημόνων που μάχεται για την διατήρηση του δημόσιου χαρακτήρα της εκπαίδευσης και συντάσσεται με τα αιτήματα για πρόοδο, αξιοκρατία και δημοκρατικές ελευθερίες.

Η Παναγιώτα Δριτσέλη συμμετέχει στην Διαρκή Επιτροπή Μορφωτικών Υποθέσεων της Βουλής των Ελλήνων καθώς και στην αντίστοιχη Ειδική Μόνιμη Επιτροπή Ισότητας, Νεολαίας και Δικαιωμάτων του Ανθρώπου.

Είναι τέλος αντιπρόεδρος της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Φιλίας Ελλάδας – Αιγύπτου.

Κυρία Δριτσέλη, η ερώτηση που καταθέσατε σχετικά με τους ασθενείς με ΣΚΠ ποια ζητήματα έθιγε και ποια ήταν η τύχη της;

Καταθέσαμε, στα πλαίσια του κοινοβουλευτικού ελέγχου, ερώτηση προς τους Υπουργούς Υγείας και Εργασίας, στην οποία ζητάμε την άμεση επίλυση των προβλημάτων που προκύπτουν από τις ελλείψεις του θεσμικού πλαισίου προστασίας των ασθενών με Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Το σημαντικότερο πρόβλημα του πλαισίου αυτού είναι ότι, εάν η ασθένεια δεν συνοδεύεται από κινητική αναπηρία, τετραπληγία ή παραπληγία, ο ασθενής αποκλείεται από την ελάχιστη πρόνοια, που προβλέπει ο νόμος. Ο ακατανόητος αυτός περιορισμός σημαίνει, μεταξύ άλλων, την μη κάλυψη του δυσβάσταχτου κόστους της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης των συμπολιτών μας που πάσχουν από την νόσο. Υφίστανται επίσης μια σειρά από σοβαρές δυσλειτουργίες που αφορούν στην ίδια την διαδικασία πιστοποίησης της αναπηρίας. Πέρα από τις γενικές καθυστερήσεις και δυσλειτουργίες των επιτροπών πιστοποίησης αναπηρίας, ιδιαίτερα σε σχέση με την Σκλήρυνση κατά Πλάκας, σοβαρό πρόβλημα αποτελεί η συνάρτηση της πιστοποίησης της αναπηρίας αποκλειστικά από την κινητική ικανότητα του ασθενούς. Η περιοριστική και αντιεπιστημονική αυτή ερμηνεία της ασθένειας υπαγορεύεται από τον νόμο 3232/2004, ο οποίος πρέπει να αναθεωρηθεί άμεσα. Ζητάμε λοιπόν από την πολιτική ηγεσία των συναρμοδίων υπουργείων να διορθώσει τις στρεβλώσεις που προαναφέρθηκαν, ώστε όλοι οι ασθενείς με Σκλήρυνση κατά Πλάκας να έχουν πρόσβαση σε ένα πλήρες και αξιοπρεπές πλαίσιο προστασίας.

Ποια θα είναι τα επόμενα σας βήματα;

Πριν από μερικές ημέρες, και συγκεκριμένα στις 3 Ιουλίου, ο νέος πλέον Υπουργός Υγείας, ο κ. Γεωργιάδης, απέστειλε την απάντησή του στην ερώτησή μας, με την οποία κυνικά παραδέχεται ότι η διόρθωση των σοβαρότατων δυσλειτουργιών που προαναφέρθηκαν, δεν αποτελεί προτεραιότητα της Κυβέρνησης και του ιδίου. Ο Υπουργός Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας από την πλευρά του, δεν έχει απαντήσει ακόμα, σαράντα και πλέον, ημέρες μετά την κατάθεση της ερώτησης. Σε πλήρη αντίθεση με τις ανάγκες των ασθενών και τα προβλήματα των πολιτών, τα εν λόγω Υπουργεία εδώ και ένα μήνα, ασχολούνται μόνο με τις περικοπές στην υγεία και στις συντάξεις καθώς και με την διάλυση γενικότερα, κάθε κοινωνικής και προνοιακής παροχής. Εμείς έχουμε κλιμακώσει την πίεση προς την Κυβέρνηση, κινητοποιώντας όλες τις δυνατότητες που μας προσφέρει ο Κανονισμός της Βουλής. Καλούμε στο πλαίσιο αυτό, τους συναρμόδιους Υπουργούς να προσέλθουν στην Βουλή και να απαντήσουν στην Ολομέλεια σχετικά με τις προθέσεις τους, ελπίζοντας ότι θα σεβαστούν, έστω και την ύστατη ώρα, τους κοινοβουλευτικούς θεσμούς της Ελληνικής Πολιτείας, αλλά πάνω απ' όλα τους ίδιους τους ασθενείς. Την ίδια στιγμή, ο ΣΥΡΙΖΑ – ΕΚΜ έχει συνδιαμορφώσει μαζί με τους φορείς της υγείας, ένα λεπτομερές πρόγραμμα σε σχέση με το θέμα. Κεντρικό σημείο αυτού του προγράμματος είναι η δημόσια υγεία, σε όλες τις διαστάσεις, να καταστεί προσβάσιμη σε όλους τους πολίτες, χωρίς κανένα απολύτως αποκλεισμό. Προβλέπεται λοιπόν, μεταξύ άλλων, η επαρκής χρηματοδότηση της υγείας από τον

κρατικό προϋπολογισμό, η λειτουργική επάρκεια των μονάδων υγείας με ενίσχυση του προσωπικού, η κατάργηση των οικονομικών επιβαρύνσεων προς τους ασθενείς, η διεύρυνση του πλαισίου πρόνοιας και η επαρκής χρηματοδοτική στήριξη του ΕΟΠΥΥ.

Πώς λάβατε αυτή την πρωτοβουλία;

Ο ΣΥΡΙΖΑ – ΕΚΜ βρίσκεται καθημερινά σε ζύμωση και αλληλεπίδραση με τους κοινωνικούς αγώνες, τις αγωνίες των πολιτών και τα προβλήματα όλων όσων ζουν στην χώρα. Βασικός πυλώνας της δράσης του ΣΥΡΙΖΑ - ΕΚΜ είναι η ίδια η κοινωνία και οι συλλογικότητές της. Η Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας αποτελεί στο πλαίσιο αυτό, μία οργάνωση που στέκεται αρωγός στην προσπάθειά μας, για συστηματική παρακολούθηση των προβλημάτων που μαστίζουν την δημόσια υγεία και το σύστημα κοινωνικής προστασίας των πολιτών. Εντοπίσαμε λοιπόν μαζί με την Εταιρία, μια σειρά από προβλήματα, σε σχέση με την προστασία των ασθενών με Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Η Εταιρία γνωρίζει πολύ καλά το πεδίο, έχει σαφή εικόνα των ζητημάτων και αποτελεί σταθερό συνομιλητή.

Πώς βλέπετε την κατάσταση της υγείας στην Ελλάδα και ειδικότερα για τους ασθενείς με ΣΚΠ; Τι νομίζετε ότι θα μπορούσε να βελτιωθεί, αν λάβουμε υπόψη τη σημερινή, συνολικά δύσκολη, κατάσταση της χώρας μας;

Δυστυχώς, οι συμπολίτες μας αντιμετωπίζουν καθημερινά το σκληρό πρόσωπο του μνημονιακού Κράτους, το οποίο εκλαμβάνει την ασθε-

νεια με όρους δαπάνης και τον ασθενή, ως «επαχθές κόστος». Οι πάσχοντες από Σκλήρυνση κατά Πλάκας, όπως και όλοι οι ασθενείς, βιώνουν μία δύσκολη καθημερινότητα, στην οποία ο αγώνας για αξιοπρεπή ζωή είναι διαρκής. Η δικομματική πλέον Κυβέρνηση έχει ως δεδηλωμένο στόχο, την περαιτέρω υποβάθμιση του δημοσίου αγαθού της υγείας. Οι πολίτες δεν πρέπει να έχουν καμία απολύτως αυταπάτη. Όσο οι μνημονιακές κυβερνήσεις βρίσκονται στην εξουσία, τα δημόσια αγαθά θα υποβαθμίζονται και θα ιδιωτικοποιούνται. Είναι σημαντικό λοιπόν, οι ασθενείς, οι πολίτες, οι εργαζόμενοι, οι άνεργοι να διεκδικήσουν την ανατροπή. Η δημόσια υγεία χρειάζεται πόρους, προσωπικό, υποδομές. Σε σχέση με τους ασθενείς με Σκλήρυνση κατά Πλάκας, θα ήθελα να υπογραμμίσω ότι θέση και δέσμευσή μας είναι η διεύρυνση της κοινωνικής προστασίας. Αυτό σημαίνει

αφενός την αναθεώρηση του περιοριστικού νομικού πλαισίου και αφετέρου την επίλυση όλων των ζητημάτων εκείνων που δεν επιτρέπουν την ομαλή λειτουργία των επιτροπών πιστοποίησης αναπηρίας. Τα βήματα αυτά είναι απαραίτητα για την ίδια την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών και το ότι δεν έχουν υλοποιηθεί μέχρι σήμερα, δεν τιμά καθόλου τους κυβερνώντες αυτής της χώρας.

Κώστας Μιχαλάκης,
Φιλολόγος-Ιστορικός



«Τι θα έκανες αν δε φοβόσουν?»

«Τι θα άλλαζες αν ήξερες πως δεν έχεις πολύ χρόνο στη διάθεση σου?».



Ερωτήματα που μας στοιχειώνουν, απαντήσεις που αντανάκλουν στα

μάτια μας και όμως επιλέγουμε να τις ντύσουμε με διαφόρων ειδών αλήθειες και έτσι τις χάνουμε κάπου στην πορεία. Στο μονοπάτι της ζωής, όλοι μας έχουμε έρθει αντιμέτωποι με επώδυνα προβλήματα, είτε είναι μια ασθένεια, είτε μια απώλεια, ένας χωρισμός, μία απόλυση, ένας μεταφορικός ή κυριολεκτικός ξεριζωμός!

Όλοι έχουμε επιλεχθεί ώστε να κουβαλήσουμε τον δικό μας προσωπικό σταυρό, να δώσουμε τον δικό μας αγώνα!

Ποια είναι η ειδοποιός διαφορά όμως? Τι είναι αυτό που κάνει έναν άνθρωπο να λυγίζει στη θέα μιας ακόμα κακουχίας και έναν άλλο να στέκεται τόσο ψηλά και να παλεύει λες και δεν υπάρχει αύριο, απόλυτα συγκεντρωμένος, απίστευτα προετοιμασμένος. Τι είναι αυτό που ρίχνει στα γόνατα έναν ήρωα της καθημερινότητας και δίνει ανέλπιστα φτερά σε αυτόν που έχει σηκώσει τα χέρια ψηλά στη θέα των χτυπημάτων της μοίρας?

Τις προηγούμενες μέρες, είχα την τύχη να βρεθώ σε ένα εκπαιδευτικό

σεμινάριο και να έρθω σε επαφή με αξιόλογους ανθρώπους, μέλη συλλόγων και αυτοί, άνθρωποι που αγωνίζονται για τον συνάνθρωπό τους, ανταλλάσσουν εμπειρίες, οριοθετούν το στόχο τους και όλοι μαζί σα γροθιά προσπαθούν για το καλύτερο! Ανάμεσα σε αυτούς όμως υπήρξε ένας άνθρωπος μάθημα για μένα. Και όπως όταν καταλαβαίνεις πως κάτι «μεγάλο» σε πλησιάζει, κάτι το οποίο θα σε στιγματίσει, έτσι και εκείνη τη στιγμή, τρόμαξα, μαζεψήκα. Το πάθος για τη δουλειά που κάνει, οι άπειρες δράσεις που οργανώνει, το ατελείωτο τρέξιμο και η βαθιά επιμονή ώστε να βοηθήσει τους ανθρώπους γύρω του, με συνέρπασαν. Τόσο που δε κατάλαβα προς στιγμήν πως μιλάω με κάποιον που ο ίδιος είναι ασθενής και μάλιστα με μία ασθένεια δύσκολη και θανατηφόρα. Η πραγματικότητα με χτύπησε κατακούτελα. Οι δυο εικόνες που δημιουργήθηκαν στο μυαλό μου δε «κολλούσαν» μεταξύ τους. Ένας άνθρωπος που έχει γεννηθεί με μία ασθένεια και ξέρει πως από τη μια μέρα στην άλλη μπορεί να φύγει μακριά και από την άλλη ένας άνθρωπος δραστήριος, ενεργός πολίτης, αισιόδοξος νέος, μέσα σε όλα, κοινωνικός και γεμάτος δύναμη. Δύο εικόνες τόσο διαφορετικές και όμως συνυφασμένες με μια

ψυχή. «Μια ψυχή πιο βαθιά από την πληγή», η φωνή μέσα μου ήρθε να δικαιολογήσει την έντονη πάλη που συνεβaine στο μυαλό μου.

«Χαρά, ζω με αυτό όλη μου τη ζωή, δε θα το αφήνα να ορίσει το έργο μου σε αυτό τον κόσμο. Θα με δεις να τρέχω σε πορείες, να δουλεύω ολημερίς, να διεκδικώ τα δικαιώματα των συνανθρώπων μου στα υπουργεία, να κάνω διακοπές σαν να μην υπάρχει αύριο, να διαβάω για να γίνω καλύτερος, να αγαπάω ολοκληρωτικά και να ταξιδεύω για να αλληλεπιδρώ με άλλους ανθρώπους. Και όλα αυτά γιατί ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΥΡΙΟ. Υπάρχει μόνο το σήμερα, το τώρα και θέλω να το χρωματίσω εγώ»!

Λόγια που ακόμα τα ακούω μέσα μου, γράφτηκαν προσεχτικά στον δικό μου πάπυρο και είχαν τη δύναμη να αλλάξουν ολοκληρωτικά την εικόνα που είχα για τους ανθρώπους και για τις δυσκολίες που συναντούν. Δεν έχει σημασία αν θα γεννηθείς με μία ασθένεια ή αν σου προκύψει στο μονοπάτι της ζωής σου... Σε όλους θα δοθεί όχι μόνο μία αλλά πολλές και πολύμορφες δοκιμασίες. Σημασία έχει όταν την πάρεις στα χέρια σου, τι θα κάνεις με αυτή?

Οργή, ενοχή, ελπίδα, θυμό, φόβο για το θάνατο, άρνηση, θλίψη, μο-

ναξιά, συναισθήματα που περιβάλ-
λουν κάθε συναισθηματική αλλα-
γή. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να
μην έχει νιώσει στο πετσί του αυτά
τα τόσο έντονα συναισθήματα, να
απορροφήθηκε από αυτά και να
αφέθηκε στο σκότος τους. Και όμως
υπάρχει η στιγμή που έχεις φτάσει

στον πάτο. Και είναι η στιγμή που
είναι ανάγκη να ορθώσεις το δικό
σου ξεχωριστό ανάστημα. Όχι δε
θα ζεις άλλο με αυτά τα συναισθή-
ματα, όχι δε θα παρατήσεις την ζωή
σου ενόψει μιας ακόμα δυσκολίας.

Υπάρχουν τόσα
πράγματα που
σε περιμένουν
εκεί έξω σαν σα-
νίδες σωτηρίας.
Σε αναμένουν να
τα αρπάξεις και
να σε τραβήξουν
μακριά από την
προοπτική της
μόνιμης παραίτη-
σης.

Συνήθως όταν
κάποιος περνάει
από το κατώφλι
του γραφείου
μου, έρχεται να
ζητήσει τη βο-

ήθεια ώστε να βρει το δρόμο του
γυρισμού. Όλοι ζητάνε να γυρίσουν
πίσω στον παλιό και γνώριμο εαυ-
τό τους. Αλλά γιατί? Στέκομαι κάθε
φορά δίπλα τους και τους δείχνω
τι σημαίνει να γυρίσουν πίσω εκεί.
Τους αφήνω να θυμηθούν πως
ήταν τότε, πριν τη «μεγάλη δυσκο-
λία», τους επισημαίνω το πως είναι
τώρα, τι έχουν χάσει και τι εφόδια
έχουν κερδίσει, στο τέλος τους
αφήνω να οραματιστούν πως βλέ-
πουν το μέλλον. Ως επί το πλείστον,
οι περισσότεροι αν όχι όλοι τελικά
δε θέλουν να γυρίσουν πίσω αλλά
να δημιουργήσουν ένα νέο ολοδικό
τους δρόμο, να οδηγηθούν σε ένα

τελείως διαφορετικό μονοπάτι. Και
'όλα αυτά γιατί τώρα ΜΠΟΡΟΥΝ να
το κάνουν! Γιατί λοιπόν να μην δου-
με τα προβλήματα ως μια νέα ευκαι-
ρια αλλαγή τροпу ζωής? Ναι είναι
δύσκολο και πονάμε αλλά γιατί να
μην προσπαθήσουμε να βγάλουμε
κατι καλο απο όλα οσα μας συμ-
βαινουν. Μιλάμε για τη ζωή μας, τη
μία και μοναδική ζωή! Δεν είναι η
πρόβα τζενεράλε, ούτε θα έχουμε
την ευκαιρία να ξαναπαίξουμε στο
ίδιο έργο! Ας γίνουμε επιτέλους οι
πρωταγωνιστές στη ζωή μας και ας

«χρησιμοποιήσε» όλα αυτά που έρ-
χονται για να σε «χρησιμοποιήσου-
νε»!

Και τώρα ήρθε η στιγμή που θα
μου πεις, πόσο όμορφα τα λέω, κα-
θισμένη πίσω από τον υπολογιστή
μου, με μόνη έννοια μου να γράψω
ένα «τυχαίο» άρθρο σε ένα «τυ-
χαίο» περιοδικό. Και εγώ θα γυρίσω
με χαμόγελο να σου πω πως πίσω
από αυτό το άρθρο κρύβεται ένας
άνθρωπος, πίσω από τον άνθρωπο
μια ιστορία και μέσα σε αυτή την
ιστορία κρύφτηκε μια φορά και

έναν καιρό ένας
πόνος όμοιος
με τον δικό σου,
ελπίδα, μοναξιά
και ένα μάθημα
ζωής το οποίο
κλώττσουσε βί-
αια τόσο καιρό
να γεννηθεί.

Και κάπως έτσι
αυτός ο άνθρω-
πος και αυτή η
ιστορία θα απα-
ντούσαν στα
ερωτήματα που
τέθηκαν παρα-
πάνω : «**φοβά-
μαι μιας και**

**είμαι άνθρωπος αλλά θα γίνω ο
καπετάνιος του δικού μου πλοί-
ου, θα γίνω ο συγγραφέας του
δικού μου παραμυθιού. Δεν έχω
χρόνο στη διάθεση μου αλλά θα
φροντίσω να σπαταλήσω μέχρι
και το τελευταίο μου λεπτό για
να γράψω την δική μου ιστορία.**

**Αφιερωμένο στους
ανθρώπους-μαθήματα.**

**Αφιερωμένο
σε όλους σας.**

Χάρης Βλαχοδήμου

Κλινική Ψυχολόγος
Ψυχοθεραπεύτρια
Msc of Clinical Psychology



μην είμαστε έρμαια όλων των ατυ-
χων συμβάντων! Ας γίνουμε οι **άν-
θρωποι-μαθήματα**, οι άνθρωποι
που θα αφήσουμε στον κόσμο όχι
μόνο το σώμα μας αλλά και κομ-
μάτια της ψυχής μας. Με είχαν ρω-
τήσει κάποτε... « **Αν συναντούσες
τον εαυτό σου έξω στο δρόμο
και τον γνώριζες, θα σου άρεζε
αυτό που θα έβλεπες?**». Πήγαινε
στον καθρέφτη και αναρωτήσου το
ίδιο πράγμα. Τι βλέπεις, τι θέλεις να
δεις? Υπάρχουν θησαυροί που πε-
ριμένουν να τους ανακαλύψεις και
υπάρχουν δυνάμεις μέσα σου που
περιμένουν να τις αξιοποιήσεις.
Γίνε ο άνθρωπος που θαυμάζεις και



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ Ε.Ε.Σ.Κ.Π. ΣΤΟ ΝΑΥΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ ΑΛΙΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ

Στις 29 Μαΐου 2013 πραγματοποιήθηκε στον **Ναυτικό Όμιλο Αλίου Αττικής** εκδήλωση για τα Α.Μ.Ε.Α.

Την εκδήλωση συντόνισαν ο κος **Χατζημαλής** και η κα **Σαραχού**.

Παρευρέθηκαν αρκετά από τα μέλη του Γραφείου Αττικής για την Ε.Ε.Σ.Κ.Π.

Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να πάνε βαρκάδα με τους γονείς τους, να ψαρέψουν με καλάμι από την προβλήτα, να ζωγραφίζουν και να παίζουν. Τέλος, προσφέρθηκε γλυκό και αναψυκτικό στους παρευρισκόμενους.



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Το **γραφείο Αττικής** της Ε.Ε.Σ.Κ.Π πραγματοποίησε και φέτος με επιτυχία την εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα για την Σ.Κ.Π στις 10/6/2013 στο **Δημοτικό Αναψυκτήριο του Δήμου Ηλιούπολης**. Παρευρέθηκε αρκετός κόσμος. Μίλησε ο Πρόεδρος κ. **Μάνος Τσαλαμανιός** με θέμα την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από τα προβλήματα και τις εξελίξεις που αφορούν την Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Το κεντρικό μήνυμα ήταν :

Όλοι μαζί μπορούμε.

Μια αγκαλιά όλοι μας για να μην είναι σκληρή η ζωή.

Ακολούθησε μουσική και προσφέρθηκε σε όλους κρύο πιάτο και αναψυκτικό.

Μας τίμησαν με την παρουσία τους και τους ευχαριστούμε:

Ο Δήμαρχος Ηλιούπολης κ. **Β. Βαλασσόπουλος**

Οι Αντιδήμαρχοι : κ. **Σεφτελής** , κ. **Μαρκουλάκη** , κ. **Καλαρύτης**

Οι Δημοτικοί Σύμβουλοι : κ. **Σερέτη** , **Ι. Πούλος** , **Π. Γιαννόπουλος**, **Κολιοφώτης**, **Α. Πίκουλα**

Ο Νομικός Σύμβουλος του Δήμου κ. **Κ. Μανταδάκης**

Από τους LIONS η κ. Σαραχού και ο Πρόεδρος του Συλλόγου Κρητών κ. **Μ. Γλυνιαδάκης**.

Επίσης παρευρέθηκαν ο Αρχιμανδρίτης του Ι. Ναού Αγίας Μαρίνας π. **Σεραφεΐμ Δημητρίου** και ο ιερέας π. **Βασιλάκης**.



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ Ε.Ε.Σ.Κ.Π. ΣΤΗΝ ΚΑΒΑΛΑ



Με την επίσκεψη της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση Κατά Πλάκας στο **ξενοδοχείο Lucy** στην **Καβάλα** την Κυριακή 26 Μαΐου 2013, ολοκληρώθηκε η ενημερωτική μας περιοδεία στην Ελλάδα στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας για την Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Το θέμα της ενημερωτικής ημερίδας ήταν οι «**Σύγχρονες θεραπευτικές εξελίξεις στην Πολλαπλή Σκλήρυνση**».

Ομιλητές στην ημερίδα ήταν ο κος **Αναστάσιος Ωρολογάς**, Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ., Πρόεδρος Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας & Διευθυντής της Α' Νευρολογικής Κλινικής ΑΧΕΠΑ, ο κος **Ευάγγελος Κούτλας**, Διευθυντής Νευρολογίας Ε.Σ.Υ., Νοσοκομείο Παπαγεωργίου της Θεσσαλονίκης και ο κος **Δημήτρης**

Νικηφορίδης, Συντονιστής Διευθυντής Νευρολογικού Τμήματος, Γ. Ν. Ξάνθης.

Οι προσκεκλημένοι άκουσαν με μεγάλο ενδιαφέρον τις ομιλίες των ια-



τρών και ενημερώθηκαν για τις νέες εξελίξεις σχετικά με την Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Κατά την διάρκεια της ημερίδας σερβιρίστηκε ελαφρύ γεύμα.



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ Ε.Ε.Σ.Κ.Π. ΣΤΗΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε ακόμη μια ενημερωτική ημερίδα της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση Κατά Πλάκας με τίτλο «**Σύγχρονες Θεραπευτικές εξελίξεις στην Πολλαπλή Σκλήρυνση**», την Κυριακή 19 Μαΐου 2013 στο ξενοδοχείο **ΑΣΤΗΡ ΕΓΝΑΤΙΑ** στην Αλεξανδρούπολη.

Ομιλητές στην εκδήλωση ήταν ο κος **Αναστάσιος Ωρολογάς**, Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ., Πρόεδρος Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση Κατά Πλάκας – Διευθυντής Α΄ Πανεπιστημιακής Νευρολογικής Κλινικής ΑΧΕΠΑ, καθώς και η κα **Αθανασία Πατούση**, Επιστημονική Συνεργάτιδα Νευρολογικής Κλινικής Δ.Π.Θ.

Επίσης συμμετείχαν η κα **Πιπερίδου Χαριτωμένη**, Καθηγήτρια Νευρολογίας, Διευθύντρια Νευρο-



λογικής Κλινικής Δ.Π.Θ. και ο κος **Ιωάννης Ηλιόπουλος**, Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας Δ.Π.Θ.

Κατά τη διάρκεια των ομιλιών σερβιρίστηκε στους προσκεκλημένους καφές και βουτήματα.



Υποφέρετε από πόνους...

• στα πέλματα...;

• στα γόνατα...;

• στη μέση...;

τα ορθωτικά πέλματα της
ICB MEDICAL
θεραπεύουν & ανακουφίζουν!



ΣΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ P.N.F.

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 6945950946
ΑΘΗΝΑ 6947443626
e-mail: sasterios@hol.gr

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Γραμμή υποστήριξης Coraxone:
2168001460

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

Γενικές Πληροφορίες «BETAHERON»:
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. Πετροπούλου)

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

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

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

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 Δυσ-
λειτουργιών, 2310 999099 & 993111

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

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

FACEBOOK

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

**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ
ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ (25€)**

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 35€
για εγγραφή και πρώτη ετήσια συνδρομή

☐ Αποστέλλω το ποσό των
ως οφειλόμενη συνδρομή
για τα έτη.....
(ετήσια συνδρομή 25 €)

☐ 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 ☐



TEVA

Νευρολογία

*live
your
life*

TEVAADV1/06-2011

TEVA Pharmaceuticals Hellas S.A.
Κηφισίας 166Α & Σοφοκλέους 2, 151 26 Μαρούσι, Ελλάδα
Τηλ. +302107279099, www.tevapharm.com