

Ενημέρωση

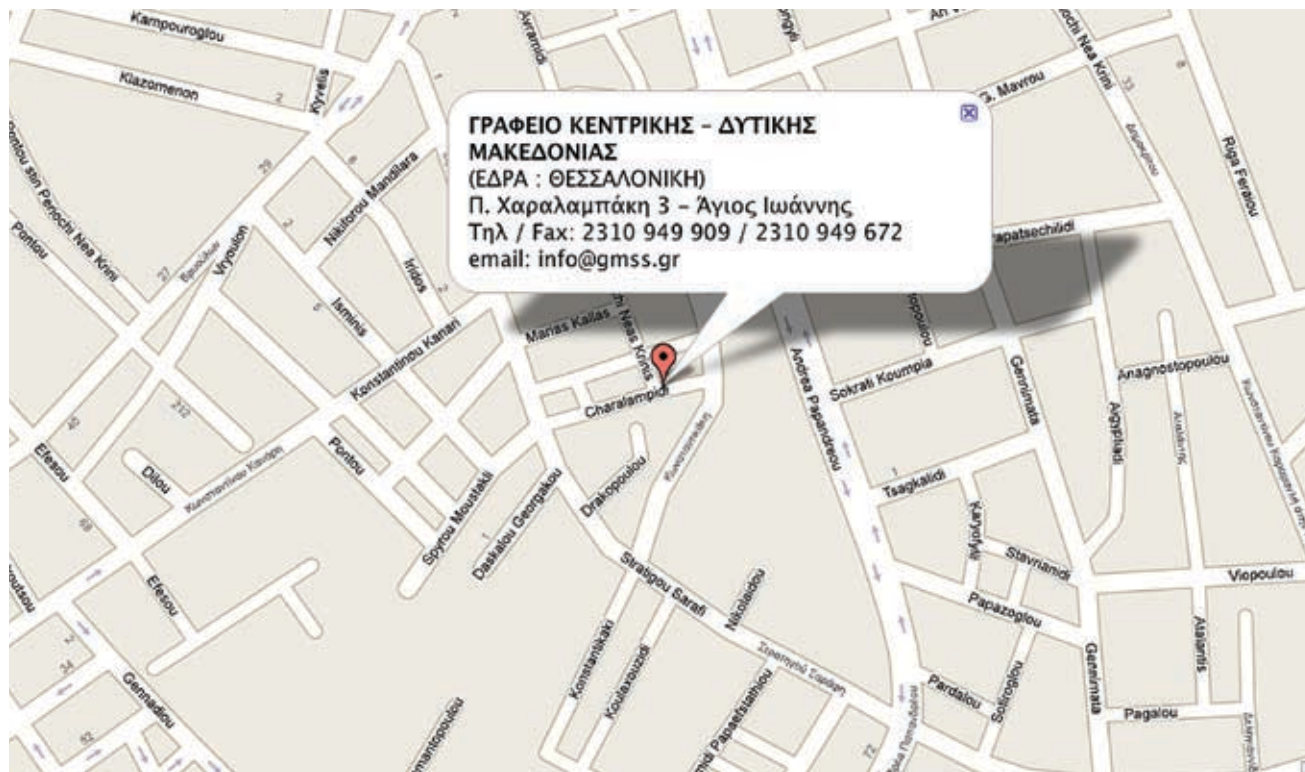
Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυση Κατά Πλάκας

Μην φοβάσαι
ήρθε η άνοιξη
Δες εκεί είμαι και'γω
Χαμογέλα
η ζωή είναι δώρο
Άνοιξε 'το
.....σ' αγαπώ !



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε





Αγαπητοί φίλοι,

Πλησιάζει η 25η Μαΐου, η οποία έχει οριστεί φέτος ως η Παγκόσμια Ημέρα για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας και η Εταιρία μας δε θα μπορούσε να λείψει από τη

διεθνή αυτή γιορτή ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, όπως κάθε χρόνο άλλωστε.

Φέτος, διοργανώνουμε λοιπόν όχι μία, αλλά τρεις εκδηλώσεις.

Οι δύο πρώτες, σε συνεργασία με την Ελληνική Νευρολογική Εταιρία, είναι ενημερωτικές-επιστημονικές και αφορούν τις νέες εξελίξεις σε θεραπεία και έρευνα: Η πρώτη θα πραγματοποιηθεί στη Θεσσαλονίκη, στις 25 Μαΐου, στο ΑΠΘ, και η δεύτερη στην Αθήνα, στις 5 Ιουνίου, στο ξενοδοχείο Ιντερκοντινένταλ.

Η τρίτη εκδήλωση είναι διαφορετική, αλλά και πολύ ενδιαφέρουσα: Καλλιτέχνες που αντιμετωπίζουν ΣΚΠ θα παρουσιάσουν τα έργα τους από τις 8 ως τις 24 Ιουνίου στην έκθεση με τίτλο "Be my Artist". Η έκθεση φιλοξενείται στην Αίθουσα Τέχνης της Φιλοπότχου Αδελφότητας Ανδρών Θεσσαλονίκης.

Σας καλούμε λοιπόν όλους και όλες να αγκαλιάσετε τις εκδηλώσεις μας, οι οποίες στέλνουν το μήνυμα πως η ΣΚΠ είναι ίσως και μια ευκαιρία για να γίνουμε καλύτεροι, αλλά και ότι η επιστήμη προχωρά με γοργά βήματα στην αντιμετώπιση της.

Ένα από τα πιο σπουδαία αυτά βήματα παρουσιάζεται στις σελίδες του περιοδικού μας, το χάπι για τη ΣΚΠ. Μπορείτε να ενημερωθείτε έγκυρα και έγκαιρα για τη φύση του φαρμάκου, όπως και τη διαδικασία χορήγησης του.

Επίσης, υπάρχουν πολλά ενδιαφέροντα άρθρα, τα οποία αφορούν τη διατροφή, τις οικογενειακές σχέσεις, δραστηριότητες της Εταιρίας μας και πολλά ενδιαφέροντα κείμενα και σκέψεις.

Ένα όμως άρθρο θεωρώ πως αξίζει να το διαβάσετε με ιδιαίτερη προσοχή. Το άρθρο του Γιώργου Σερκεδάκη, το οποίο θεωρώ ότι είναι από τα πιο συγκινητικά γραπτά που έχει φιλοξενήσει το περιοδικό μας. Ελπίζω να συμφωνήσετε μαζί μου.

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 EMSF:

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 EMSF

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

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

5

ΤΑ ΝΕΑ ΤΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ

6 - 7

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

8 - 9

ΦΙΝΓΚΟΛΙΜΟΔΗ

10 - 11

ΥΓΕΙΑ

14 - 17

ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

18 - 19

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

20 - 21

AGENDA

22 - 23

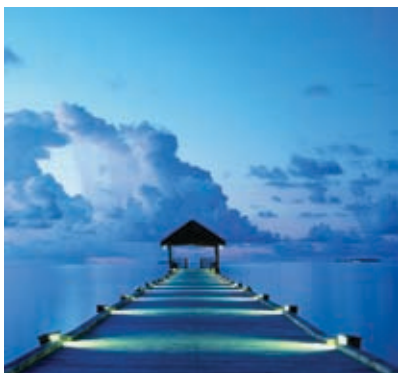
ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ
ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



Από τις Εθελόντριες με αγάπη...

σύνταξη-επιμέλεια: **Ρία Κλαντζή**

Ο Αμερικανός **Arnold Beisser**, στα 25 του, απόφοιτος της ιατρικής και πρωταθλητής του τένις, αρρώστησε από πολιομυελίτιδα και έγινε τετραπληγικός για την υπόλοιπη ζωή του. Επίσης όμως έγινε στη ζωή του ψυχίατρος, καθηγητής ψυχιατρικής, πρωτοπόρος στην ψυχολογία του αθλητισμού, συγγραφέας κλπ. Τέλος, γνώρισε τη μεγάλη δυστυχία, από την οποία επιβίωσε, και γνώρισε επίσης τη μεγάλη ευτυχία, ζώντας μια πολύ



γεμάτη ζωή.

Ο Arnold Beisser διατύπωσε το 1970 την «παράδοση θεωρία της αλλαγής». Παίρνοντας παράδειγμα από τη δική του παράδοση ζωή, πρότεινε την εξής ιδέα σε όποιον θέλει να αλλάξει τη ζωή του ή/και τον εαυτό του, γιατί δεν είναι ικανοποιημένος:

“...η αλλαγή συμβαίνει όταν κάποιος γίνεται ό,τι είναι, όχι όταν προσπαθεί να γίνει ό,τι δεν είναι...”

Ήθελε να πει πως ούτε τα «πρέπει» ούτε τα ιδανικά ζητούμενα, που μερικές φορές βάζουμε ως στόχους και απαιτήσεις, μπορούν να μας βοηθήσουν να αλλάξουμε προς το καλύτερο. Απεναντίας, πατώντας γερά πάνω σε αυτά που ρεαλιστικά έχουμε και είμαστε εμείς

και αγκαλιάζοντάς μας, δηλαδή γνωρίζοντας αυτά που είμαστε περισσότερο, αξιοποιώντας τα όπως και όσο μπορούμε θετικά, θα ανέβουμε στο επόμενο σκαλί, θα προσδεύσουμε όπως μας είναι δυνατό και εφικτό.

Ένας γέρος ποιητής έλεγε σε ένα νέο πως το να πατήσεις στο πρώτο το σκαλί σταθερά, όπως και το να ανέβεις ένα σκαλί με το δικό σου μοναδικό τρόπο και ρυθμό, σημαίνει πως είσαι ήδη στο δρόμο της αλλαγής που ζητάς, άρχισες να ζεις ήδη το καλύτερο που επιθυμείς στη ζωή σου.

* Μπορείς να βρεις, αν θέλεις, πληροφορίες για τη ζωή του Α. Beisser στο διαδίκτυο. Επίσης δες, αν θέλεις, ένα ντοκυμαντέρ με τη ζωή του - στιγμιότυπα μπορείς να βρεις στο Y-Tube.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ INTERNET

με σεβασμό για την αναπηρία www.liferight.gr

MSIF: ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

www.msif.org

EMSP: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΕΤΑΙΡΙΩΝ ΠΑ ΤΗ ΣΚΠ:

www.ms-in-europe.org

EFPIA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΙΩΝ & ΕΝΩΣΕΩΝ:

www.efpia.org

EDF: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΦΟΡΟΥΜ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

www.edf-feph.org

ECAS:

www.ecas.org

ECTRIMS:

www.ectrims.org

EFNA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ:

www.efna.net

RIMS: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

www.rims.be

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΙΔΡΥΜΑ CHARCOT:

www.charcot-ms.org

International MS Support Foundation:

www.msnews.org

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

www.myelin.org

Η σελίδα του MS Society της Αμερικής:

www.nmss.org

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

www.mssociety.org.uk

Η σελίδα του Consortium of MS Centers:

www.info.med.yale.edu/cmssc

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ, ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Το Γραφείο Κρήτης της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας.

Διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία ημερίδα την Κυριακή 10 Απριλίου 2011 στο ξενοδοχείο **Μέγαρο** στο Ηράκλειο. Στην ημερίδα μετά τον καφέ, μας μίλησε ο κ. **Βασίλης Μαστροδήμος** Νευρολόγος, υπεύθυνος του Ιατρείου ΣΚΠ της Νευρολογικής Κλινικής ΠΑΓΝΗ "ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ". Μας έδωσε αρκετά αισιόδοξα μηνύματα σχετικά με τις θεραπείες της ΣΚΠ. Μας ανέλυσε όλες τις νέες θεραπείες που υπάρχουν και όλες όσες είναι ακόμα σε πειραματικό στάδιο.



Μετά μας μίλησε ο κ. **Χοχλιδάκης Ιωάννης** Φυσιοθεραπευτής για τον τρόπο με τον οποίο βοηθάει η φυσιοθεραπεία τους ασθενείς με ΣΚΠ.



Ευχαριστούμε τους ομιλητές και όλους τους συμμετέχοντες καθώς και την Φαρμακευτική εταιρεία Genesis Pharma, για την ευγενική χορηγία της εκδήλωσης.

Κοινωνική και ενημερωτική εκδήλωση της Ελληνικής Εταιρίας για τη ΣΚΠ

Με μεγάλη επιτυχία διοργανώθηκε και φέτος με χορηγό την φαρμακευτική εταιρία **Bayer - Schering** η κοινωνική και ενημερωτική εκδήλωση της Ελληνικής Εταιρίας για τη ΣΚΠ. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 27 Φεβρουαρίου 2011 στην Αίθουσα Τιμών που μας παραχώρησε η **Λέσχη Αξιωματικών Φρουράς Θεσσαλονίκης**.

Ο καθηγητής Νευρολογίας και πρόεδρος της Εταιρίας **κ. Ωρολόγας**, μας μίλησε για τις θεραπευτικές εξελίξεις και τη συνεχιζόμενη έρευνα στον χώρο της ΣΚΠ. Η προσέλευση των μελών και των φίλων της εταιρίας μας ήταν πέραν των προσδοκιών μας, γεγονός που μας γέμισε με μεγαλύτερη όρεξη για προσφορά και εθελοντική εργασία.

Στη γιορτή μας συμμετείχαν η **Χορωδία του Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης** και το **Χορευτικό συγκρότημα Βασιλικών** ενώ τη μουσική κάλυψη είχε ο μουσικός **κ.Μπάμπης Κυριακίδης**.

Την παροχή του Catering μας πρόσφερε ο **κ. Αντώνης Χούτος** ενώ τα πολλά και πλούσια δώρα της λαχειοφόρου μας τα παραχώρησαν οι χορηγοί μας.

Την φωτογραφική επιμέλεια της εκδήλωσης είχε ο φυσιοθεραπευτής μας και εξαιρετικός φωτογράφος **κ. Συλλόπουλος Αστέριος**.

Σας ευχαριστούμε λοιπόν για την προσέλευσή σας και σας περιμένουμε στην εταιρία να τα πούμε και από κοντά!

Ευτυχία Μπαλογιάννη



Η Θεραπευτική Παρέμβαση της Οικογένειας.

‘Η Οικογένεια ως Σύστημα και ο Αντίκτυπος της Αναπηρίας ενός Μέλους της.’



Η ανάμιξη και υποστήριξη της οικογένειας είναι ζωτικής σημασίας για την έκβαση της αποκατάστασης. Η σχέση του ατόμου με την ταυτότητα της οικογένειας είναι τόσο δυνατή ώστε η αρρώστια ή η αναπηρία του ενός μέλους της έχει αντίκτυπο στα υπόλοιπα μέλη. Οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι ασθενείς με οικογένειες που έδειχναν ενδιαφέρον ή χωρίς οικογένεια πετυχαίνουν καλύτερα αποτελέσματα από αυτούς που υπόκεινται σε οικογενειακές συγκρούσεις. Το να εμπλέκεται η οικογένεια την διαδικασία της αποκατάστασης μπορεί να βελτιώσει τις ευνοϊκές συνθήκες της διαδικασίας αυτής.

Σε αυτό το κείμενο, ως οικογένεια χαρακτηρίζεται ένα κοινωνικό σύστημα εσωτερικής αλληλεπίδρασης δύο ή περισσότερων ατόμων, μέσα στο οποίο τα μέλη του εκπληρώνουν συγκεκριμένες λειτουργίες όπως το

να προωθούν την ατομική ανάπτυξη παρέχοντας ταυτόχρονα μία αίσθηση ασφάλειας, ταυτότητας και υποστήριξης. Μπορεί να είναι πυρηνική, μονογονεϊκή, να αποτελείται από δύο μη παντρεμένους ενήλικες ή να περιλαμβάνει και άλλους συγγενείς. Το σύστημα της οικογένειας έχει δυναμική και είναι περίπλοκο. Το στρες ή η αλλαγή σε ένα από τα μέλη της έχει αντίκτυπο σε κάθε μέλος της και στην ομάδα σαν σύνολο.

Κάτω από κανονικές συνθήκες η οικογένεια λειτουργεί σαν ένα ομοιοστατικό σύστημα αλληλεπίδρασης, όπου κάθε αλλαγή επηρεάζει όλα τα μέλη. Υπάρχουν ρόλοι και αρμοδιότητες με καταμερισμό εργασίας καθώς και εδραιωμένα πιστεύω και πεποιθήσεις. Επίσης υπάρχουν όρια στα οποία το κάθε μέλος μπορεί να έχει τις δικές του σκέψεις, αισθήματα, ταλέντα, δεξιότητες, προσδοκίες

και όνειρα. Για να αντέξει το οικογενειακό σύστημα τις αλλαγές της δομής η δομή του πρέπει να αλλάξει, τα όριά του πρέπει να αλλάξουν. Όταν παρουσιάζεται μια αναπηρία, η λειτουργικότητα του οικογενειακού συστήματος αποσταθεροποιείται και αναστατώνεται και το σύστημα προσπαθεί να ανασταθεροποιηθεί. Για παράδειγμα, εάν το μέλος το οποίο παρείχε στην οικογένεια το βασικό εισόδημα, αποκτήσει αφασικά συμπτώματα και δεν μπορεί να εργαστεί όπως πριν, κάποιο άλλο μέλος ίσως χρειαστεί να αναπληρώσει τον ρόλο του.

Ελάχιστα μπορεί να είναι προετοιμασμένη μια οικογένεια να αντιμετωπίσει μια κρίση τέτοιου μεγέθους και τόσο μεγάλης διάρκειας. Όμως, μπορούν να ενισχυθούν τα δυνατά σημεία κάθε οικογένειας και να ενθαρρυνθούν οι υποθάλπουσες δυνατότητες για τον χειρισμό καταστάσεων που παράγουν στρες. Με αυτόν τον τρόπο θα αναπτυχθεί ενισχύοντας τους δεσμούς των μελών της και αποκτώντας επίσης την ικανοποίηση του επιτυχούς χειρισμού μιας τόσο δύσκολης κατάστασης. Η οικογένεια σε μία χρόνια αναπηρία θα πρέπει να πολεμήσει σε πολλά μέτωπα, σε ένα πολυδιάστατο πλαίσιο, για να την αντιμετωπίσει. Μπορεί να έχει σωματικό, ψυχολογικό, κοινωνικό, οικονομικό, πνευματικό και σεξουαλικό αντίκτυπο.

Αναλυτικότερα, μπορεί τα μέλη της οικογένειας να επικεντρώνουν όλη

τη σωματική τους ενέργεια στον ασθενή, πηγαίνοντας στο κέντρο αποκατάστασης καθημερινά, ή αναδιανέμοντας τους ρόλους στο σπίτι. Σε ψυχολογικό επίπεδο, συχνά εκφράζονται αισθήματα τύψεων διότι δεν μπόρεσαν να προλάβουν την παρούσα κατάσταση. Επίσης, υπάρχει μια ευρεία κλίμακα συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένου της οργής, του θυμού, της απογοήτευσης, της αίσθησης ότι είναι αβοήθητοι και του άγχους στο να προσπαθούν να χειριστούν αυτή την ιδιαίτερη κατάσταση. Κοινωνικά, η παρουσία της αναπηρίας μπορεί να διακόψει συνηθισμένες κοινωνικές δομές, για παράδειγμα μπορεί να γίνει ακύρωση διακοπών. Η χρόνια αναπηρία συχνά οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση, καθώς φίλοι και γνωστοί επανέρχονται στις συνηθισμένες τους ασχολίες. Επιπλέον στρες μπορεί να νιώθουν τα μέλη της οικογένειας από οικονομικά θέματα, όπως τη νοσοκομειακή φροντίδα, την μείωση του εισοδήματος και τα κόστη περίθαλψης. Ακόμη, ίσως να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν πνευματικά ερωτήματα τα οποία δεν είχαν αναρωτηθεί πριν, όπως ποια ήταν τα κίνητρα του Θεού, που επέτρεψε να συμβεί η αναπηρία. Τέλος, σε σεξουαλικό επίπεδο, συχνά υπάρχουν ανησυχίες, οι οποίες αντικατοπτρίζουν λειτουργικές και συναισθηματικές απώλειες, αποκοπή του ασθενούς καθώς βρίσκεται σε κάποια νοσηλευτική μονάδα και αλλαγές ρόλων.

Κάθε οικογένεια όμως είναι διαφορετική και μπορεί να είναι σε θέση να χειριστεί τα παραπάνω προβλήματα επιτυχώς ή να αντιμετωπίσει μερικά από αυτά. Σε γενικές γραμμές, υπάρχουν μερικά στάδια προσαρμογής στην αναπηρία. Το αρχι-

κό σοκ φέρνει αβεβαιότητα, φόβο ανησυχία, σύγχυση και πανικό. Είναι το στάδιο στο οποίο θα ήταν χρήσιμη ψυχοκοινωνική υποστήριξη και παρέμβαση, για να μην φτάσουν τα παραπάνω συναισθήματα σε υπερβολικό βαθμό. Το δεύτερο στάδιο αφορά την προσδοκία ίασης. Η τυπική μας προσδοκία όταν ένας άνθρωπος είναι άρρωστος και πηγαίνει στο νοσοκομείο είναι ότι η ασθένειά του είναι προσωρινή και ότι θα επανέλθει ακριβώς όπως ήταν πριν.

Δεν είμαστε προετοιμασμένοι για την μακροχρόνια διάρκεια και το στρες, τα οποία συνοδεύουν μια χρόνια ή μόνιμη αναπηρία. Η οικογένεια συχνά λειτουργεί κάτω από αυτές τις προσδοκίες όταν πηγαίνει για πρώτη φορά σε ένα κέντρο αποκατάστασης. Αυτή η φάση χαρακτηρίζεται από ελπίδα και την αργή ανακάλυψη του μεγέθους της βλάβης και της πρόγνωσης της αποκατάστασης. Κατά το επόμε-

νο στάδιο η οικογένεια αρχίζει να αναγνωρίζει ότι η ζωή δεν θα είναι ακριβώς η ίδια και αρχίζει να αντιμετωπίζει θέματα απώλειας, αλλαγής και αναδιοργάνωσης. Στην συνέχεια, υγιείς ή νευρωτικές άμυνες μπορεί να χρησιμοποιηθούν από την οικογένεια για να επανέλθει η ισορροπία στο σύστημα. Σε αυτό το σημείο θα ήταν χρήσιμο να ζητηθεί βοήθεια από τους ειδικούς στον τομέα της υγείας. Τέλος, κατά το στάδιο της αποδοχής, αρχίζει η προσαρμογή στον νέο τρόπο ζωής. Ο ασθενής επανεντάσσεται στην λειτουργικότητα του συστήματος της οικογένειας σαν μέλος της. Η αναδιοργάνωση των ρόλων έχει ολοκληρωθεί. Η αναπηρία του μέλους δεν είναι απαραίτητα η μοναδική εστία επικέντρωσης ολόκληρης της ενέργειας της οικογένειας.

Μινώα-Καλλιόπη Πανίδου,

Ψυχολόγος, BSc Psychology
& Sociology, MA Psychoanalysis



Η Φινγκολιμόδη (FTY 720), η νέα θεραπευτική επιλογή για τους ασθενείς με υποτροπιάζουσα διαλείπουσα σκλήρυνση κατά πλάκας, ένα βήμα πριν την κυκλοφορία.



Η θεραπευτική αντιμετώπιση της Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας με την προσθήκη και νέων θεραπειών, φαίνεται ότι μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του ιατρικού κόσμου προσφέροντας καλύτερη αποτελεσματικότητα και καλή ανοχή, όπως και τις ανάγκες και την συμμόρφωση των ασθενών προσφέροντας πλέον φιλικότερο τρόπο χορήγησης.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε στις 21 Μαρτίου 2011 την κυκλοφορία της φινγκολιμόδης με την εμπορική ονομασία Gilenya στη δόση των 0,5 mg ημερησίως της εταιρείας Novartis ως τροποποιητική θεραπεία της νόσου σε ασθενείς με υψηλής ενεργότητας υποτροπιάζουσα διαλείπουσα σκλήρυνση κατά πλάκας (RRMS) παρά τη θεραπεία με βήτα-ιντερφερόνη, ή σε ασθενείς με ταχέως εξελισσόμενη σοβαρή υποτροπιάζουσα-διαλείπουσα σκλήρυνση κατά πλάκας.

Η φινγκολιμόδη θα είναι η πρώτη εγκεκριμένη θεραπεία για τη σκλήρυνση κατά πλάκας, η οποία συνδυάζει την υψηλή αποτελεσματικότητα με τη χορήγηση σε μορφή κάψουλας που λαμβάνεται από το άτομο μια φορά την ημέρα, κάτι που για τους περισσότερους ασθενείς συνιστά σημαντική πρόσθετη επιλογή που θα πρέπει να συζητήσουν

με τους θεράποντες νευρολόγους τους.

Η έγκριση βασίστηκε στο μεγαλύτερο πρόγραμμα κλινικών μελετών που έχει υποβληθεί μέχρι στιγμής για νέο φάρμακο για τη σκλήρυνση κατά πλάκας, και το οποίο περιελάμβανε δεδομένα από κλινικές μελέτες, τα οποία δείχνουν τη σημαντική αποτελεσματικότητά του στη μείωση των υποτροπών, τη μείωση του κινδύνου επιδείνωσης της αναπηρίας και τη μείωση του αριθμού των εγκεφαλικών βλαβών που εντοπίζονται μέσω μαγνητικής τομογραφίας, ο οποίος συνιστά τρόπο μέτρησης της ενεργότητας της νόσου.

Η έγκριση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής αυτή έρχεται να προστεθεί στην έγκριση του FDA (Αμερικανικού Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων) που δόθηκε τον Οκτώβριο του 2010.

Η φινγκολιμόδη ανήκει σε μία νέα κατηγορία σκευασμάτων, τους τροποποιητές των υποδοχέων της 1 φωσφορικής σφιγγοσίνης (S1-P), και δρα τόσο στη φλεγμονή όσο και πιθανά στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η φινγκολιμόδη αλληλεπιδρά με τους υποδοχείς S1P των λεμφοκυττάρων και των νευρικών κυττάρων. Μέσω της τροποποίησης των υποδοχέων της S1P μειώνει τον αριθμό των λεμφοκυττάρων που κυκλοφορούν στο αίμα περιορίζοντάς τα στους λεμφαδένες. Συνεπώς, ο αριθμός λεμφοκυττάρων που φτάνουν στο ΚΝΣ μειώνεται, με αποτέλεσμα την μείωση της φλεγμονώδους βλάβης. Η φινγκολιμόδη μειώνει τον αριθμό των λεμφοκυττάρων στο

περιφερικό αίμα με τρόπο αναστρέψιμο.

Παράλληλα, οι in vitro προκλινικές μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι η φινγκολιμόδη επιδιορθώνει τη νευρική βλάβη δρώντας στα εγκεφαλικά κύτταρα, προάγοντας την επιβίωση των ολιγοδενδροκυττάρων (εγκεφαλικά κύτταρα) που ευθύνονται για την παραγωγή μυελίνης στο ΚΝΣ και ενεργοποιώντας τους υποδοχείς S1P στα αστροκύτταρα (μη νευρικά κύτταρα), γνωστά για τον ενεργό τους ρόλο στην επιδιόρθωση των βλαβών του ΚΝΣ. Το συγκεκριμένο εύρημα δεν έχει ακόμα επιβεβαιωθεί και κλινικά.

Το ερευνητικό πρόγραμμα της φινγκολιμόδης περιλαμβάνει περισσότερους από 3.000 ασθενείς σε 31 χώρες, γεγονός που το καθιστά το μεγαλύτερο κλινικό πρόγραμμα Φάσης III που έχει διεξαχθεί ποτέ για την ΣΚΠ. Η αίτηση έγκρισης για την Ε.Ε. περιελάμβανε δεδομένα που δείχνουν ότι τα 0,5 mg φινγκολιμόδης μείωσαν τις υποτροπές κατά 52% ($P < 0,001$) σε ένα χρόνο συγκριτικά με την ενδομυϊκή ιντερφερόνη βήτα-1α, μία από τις συχνότερα συνταγογραφούμενες θεραπείες για τη σκλήρυνση κατά πλάκας και της οποίας η ασφάλεια είναι εξασφαλισμένη σε βάθος χρόνου. Παράλληλα στη μονοετή μελέτη σύγκρισης με την ενδομυϊκή ιντερφερόνη βήτα-1α 9 στους 10 ασθενείς που έλαβαν φινγκολιμόδη 0,5 mg δεν εμφάνισαν βλάβες που προσλαμβάνουν γαδολίνιο στον 1 χρόνο συγκριτικά με τους ασθενείς που έλαβαν ενδομυϊκά χορηγούμενη ιντερφερόνη βήτα-1α, ενώ πα-



ράλληλα μειώθηκε σημαντικά το ποσοστό της εγκεφαλικής ατροφίας κατά 40% έναντι της ενδομυϊκά χορηγούμενης ιντερφερόνης βήτα 1α, σύμφωνα με τη μέτρηση της μέσης μεταβολής του όγκου του εγκεφάλου από την έναρξη της μελέτης έως το τέλος του πρώτου έτους.

Τα δεδομένα από μια ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο διετή μελέτη έδειξαν μείωση στον κίνδυνο επιδείνωσης της αναπηρίας μεταξύ των ασθενών της φινγκολιμόδης (30% μείωση, η οποία επιβεβαιώθηκε στην επίσκεψη παρακολούθησης τριών μηνών $P=0,02$, συγκριτικά με το εικονικό φάρμακο). Σε κλινικές μελέτες, η θεραπεία με την φινγκολιμόδη οδήγησε επίσης σε στατιστικά σημαντικές μειώσεις στην ενεργότητα των εγκεφαλικών βλαβών, σύμφωνα με τη μέτρηση με μαγνητική τομογραφία. Έτσι σημαντικά περισσότεροι ασθενείς που έλαβαν φινγκολιμόδη 0,5 mg δεν εμφάνισαν βλάβες που προσλαμβάνουν γαδολίνιο στην T1 ακολουθία στα 2 χρόνια συγκριτικά με το εικονικό φάρμακο.

Η φινγκολιμόδη έχει μελετηθεί σε περισσότερους από 3.000 ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Οι συνηθέστερες ανεπιθύμητες ενέργειες ήταν ο πονοκέφαλος, τα αυξημένα ηπατικά ένζυμα, η γρίπη, η διάρροια, η οσφυαλγία και ο βήχας. Στις λοιπές ανεπιθύμητες ενέργειες της φινγκολιμόδης περιλαμβάνονται η

Το ερευνητικό πρόγραμμα της φινγκολιμόδης περιλαμβάνει περισσότερους από 3.000 ασθενείς σε 31 χώρες, γεγονός που το καθιστά το μεγαλύτερο κλινικό πρόγραμμα Φάσης III που έχει διεξαχθεί ποτέ για την ΣΚΠ

παροδική, γενικά ασυμπτωματική μείωση της καρδιακής συχνότητας και ο κολποκοιλιακός αποκλεισμός παράλληλα με την έναρξη της θεραπείας, η ήπια αύξηση της αρτηριακής πίεσης, το οίδημα της ωχράς κηλίδας του οφθαλμού και ο ήπιος βρογχόσπασμος.

Η έναρξη της θεραπείας με φινγκολιμόδη οδηγεί σε παροδική μείωση του καρδιακού ρυθμού και μπορεί επίσης να συσχετίζεται με αρρυθμία και ως εκ τούτου, όλοι οι ασθενείς πρέπει να παρακολουθούνται για διάστημα 6 ωρών σε νοσοκομειακό περιβάλλον για σημεία και συμπτώματα βραδυκαρδίας. Μετά την πρώτη δόση, η μείωση του καρδιακού ρυθμού ξεκινά μέσα σε μία ώρα και φθάνει στη μέγιστη μείωση περίπου σε 4-5 ώρες, ενώ με συνέχιση της χορήγησης, ο καρδιακός ρυθμός επανέρχεται στην αρχική τιμή μέσα σε ένα μήνα.

Για τη χορήγηση του Gilenya πρέπει να τηρούνται αυστηρά οι οδηγίες του θεράποντος ιατρού σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα παρακολούθησης. Η συνιστώμενη δόση της φινγκολιμόδης είναι ένα καψάκιο των 0,5 mg το οποίο λαμβάνεται από του στόματος άπαξ ημερησίως που μπορεί να ληφθεί με ή χωρίς τροφή. Οι ασθενείς μπορούν να μεταβούν άμεσα από ιντερφερόνη βήτα ή οξική γκλατιραμέρη στην φινγκολιμόδη με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχουν σημεία σχετιζόμενων με τη θεραπεία διαταραχών, π.χ. ουδετεροπενία.

Πριν από την έναρξη της θεραπείας με φινγκολιμόδη, οι ασθενείς που δεν έχουν νοσήσει από ανεμοβλογιά ή έρπητα ζωστήρα, πρέπει να ελέγχονται για αντισώματα έναντι του ιού της ανεμοβλογιάς – έρπητα ζωστήρα. Αν είναι αρνητικοί συστήνεται να εμβολιάζονται και να ξεκινούν τη θεραπεία ένα μήνα μετά. Επίσης θα πρέπει να υπάρχει μια πρόσφατη γενική εξέταση αίματος και έλεγχος τρανσαμινασών που θα επαναλαμβάνεται περιοδικά για τον έλεγχο του αριθμού των λεμφοκυττάρων και της ηπατικής λειτουργίας. Επίσης, όλοι οι ασθενείς πρέπει να υποβάλλονται σε οφθαλμολογικό έλεγχο 3-4 μήνες μετά την έναρξη της θεραπείας για οίδημα ωχράς κηλίδας, ενώ αν ο ασθενής πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη ή ραγοειδίτιδα του οφθαλμού θα πρέπει να υποβάλλεται σε περιοδικούς αντίστοιχους ελέγχους. Τέλος, πριν την έναρξη της θεραπείας πρέπει να έχει αποκλειστεί το ενδεχόμενο εγκυμοσύνης.

Αναστάσιος Ωρολογάς

Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ
Πρόεδρος της Επιστημονικής Επιτροπής της Ε.Ε.Σ.Κ.Π.
Μέλος της Διεθνούς Ιατρικής και Επιστημονικής Επιτροπής της MSIF

Πώληση χονδρική - λιανική



Άμεση παράδοση



Δωρεάν Service



Δωρεάν επίδειξη κατ' οίκον σε όλη την Ελλάδα



Πλήρη παρακαταθήκη ανταλλακτικών



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

Power Chair

Ηλεκτρική πολυθρόνα
πτυσσόμενη για
στενούς χώρους



E-drive

Τώρα κινηθείτε
ηλεκτρικά με
χειροκίνητο
αμαξίδιο



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

Μεγάλη ποικιλία σε
ορθοστάτες
χειροκίνητους και
ηλεκτροκίνητους



Balance Trainer

Ορθοστάτης
για άσκηση και
ισορροπία



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

Αναβατόρια



για εύκολη μεταφορά



για περιστρεφόμενες σκάλες



για ίσιες σκάλες



ΑΘ. ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ORTHOSTATICAL

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ - ΕΙΔΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

**ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΜΕΝΟ SERVICE**

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



Αριθμός Πιστοποιητικού 331709
Πιστοποιημένη κατά DIN EN ISO 9001



**Ηλεκτρικά
κρεβάτια**
με πολλαπλές
ρυθμίσεις



Ζυγίζει μόνο 24Kg



Likolight
Μεταφερθείτε
παντού εύκολα
και με ασφάλεια.

**ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
ΑΠΟ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ**

Ποδήλατα Thera

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



Thera Vital

Thera Live



Golvo
Γερανάκι για
μεταφορά,
βάδισις και
ορθοστάτιση

new

αυτονομία 65km
ταχύτητα 15km/h



ΜΟΝΙΜΗ ΚΙΝΗΣΗ 4X4

fourX

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ - ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ

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



ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

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

Το Πάσχα μόλις πέρασε, ωστόσο οι επιπτώσεις του στην ανθρώπινη υγεία άρχισαν να φαίνονται πάνω στο σώμα με την αύξηση βάρους και όχι μόνο. Σε ορισμένα άτομα παρουσιάζονται κάποιες στομαχικές επιπτώσεις και άλλες διαταραχές του πεπτικού συστήματος, οι οποίες οφείλονται στην αυξημένη κατανάλωση κρέατος και αλκοόλ. Η αγωνία όσων πήραν μερικά κιλά τις ημέρες του Πάσχα, είναι πως θα επανέλθουν στο βάρος που είχαν πριν από τις ημέρες αυτές.

Η συμβουλή μου είναι:

Μετά από κάθε περίοδο υπερβολής στη διατροφή μας, καλό είναι να ακολουθεί μια περίοδος διατροφικής σύνεσης, λιτότητας και διατροφικής αποτοξίνωσης. Φυσικά δεν μιλάμε για ακρότητες και υπερβολές. Κι όταν λέω υπερβολές δεν εννοώ τις μονοφαγικές / χημικές δίαιτες κ.α.

Αυτή η διαδικασία θα βοηθήσει να αποβάλουμε εκτός από τις τοξίνες και το επιπλέον βάρος που προστέθηκε την περίοδο των εορτών από τη μη λογική κατανάλωση γλυκών, λιπαρών και την υπερφαγία που επιβάλλουν οι ημέρες αυτές.

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε και να τηρήσουμε την αποτοξίνωση / διατροφική απεξάρτηση θα πρέπει πρώτα να ξέρουμε τι είναι τοξίνωση και αποτοξίνωση του οργανισμού.

Τι είναι τοξίνωση; Τοξίνωση είναι η συσσώρευση στον οργανισμό ουσιών βλαπτικών για την υγεία. Οι ουσίες αυτές συσσωρεύονται κυρίως στο λιπώδη ιστό, αλλά είναι παρούσες σε όλους τους ιστούς. Μία βασική πηγή προέλευσης είναι η κακή διατροφή. Οι τοξίνες είναι δε υπεύθυνες για μια σωρεία προβλημάτων στην υγεία.

Η τοξίνωση του οργανισμού, όμως, είναι μία κατάσταση που δημιουργείται από πολύ περισσότερους παράγοντες πέραν της διατροφής (ψυχολογικό στρες, φάρμακα και αντιβιοτικά στις τροφές, παραπροϊόντα των χημικών βιομηχανιών που περνούν στην τροφική αλυσίδα, ηλεκτρομαγνητική μόλυνση κ.α.). Εδώ, θα περιορισθούμε στη διατροφική πλευρά.

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

Η αποτοξίνωση είναι μία διαρκής διαδικασία. Ο οργανισμός μας υφίσταται μια συνεχή διαδικασία καθαρισμού, απορρίπτοντας κάθε μόριο που έχει εκτελέσει τον σκοπό του αλλά και εξουδετερώνοντας ανεπιθύμητες τοξίνες και μεταβολικά απόβλητα. Ταυτόχρονα, νέα μόρια παράγονται για να βοηθήσουν την απόρριψη αυτών των απόβλητων. Το σύστημα αποτοξίνωσης του οργανισμού μας είναι πολύπλοκο και για να μπορέσει να λειτουργήσει άριστα, πρέπει να κάνουμε μια ολιστική προσέγγιση στο σώμα μας. Εντούτοις, είναι καλό να γνωρί-

ζουμε μερικά πράγματα γύρω από τους κυριότερους παίκτες στο παιχνίδι αποτοξίνωσης.

Τα νεφρά: Τα νεφρά φιλτράρουν το αίμα και παράγουν την ουρία, αφαιρώντας τοξίνες και απόβλητα προϊόντα που παράγονται από την διάσπαση των ουσιών

Το λεμφικό σύστημα: Αποτελεί το σύστημα συλλογής όλων των ακάθαρτων ουσιών του οργανισμού.

Το συκώτι: Αντιμετωπίζει σχεδόν το καθετί που εισέρχεται μέσα στον οργανισμό, καθαρίζοντας τον από <<δηλητηριώδης>> ουσίες (αλκοόλ, τοξικές ουσίες) οι οποίες διαφορετικά θα συσσωρεύονται στο αίμα.

Οι πνεύμονες: Όταν αναπνέουμε εισέρχεται στο αίμα οξυγόνο και έτσι αποβάλλονται τα απόβλητα προϊόντα της αναπνοής. (καυσαέριο, νικοτίνη κ.α.)

Η επιδερμίδα: Οι ιδρωτοποιίδες και λιπώδεις αδένες αποβάλλουν και εκκρίνουν τοξίνες που δεν μπορούν να απομακρυνθούν διαφορετικά.

Τα έντερα: Τα έντερα μας διασπούν και ενσωματώνουν τροφές και νερό στο αίμα και απομακρύνουν τα απόβλητα προϊόντα της πέψης και του ηπατικού μεταβολισμού.

Η έννοια της αποτοξίνωσης είναι : Όπως είπαμε και παραπάνω είναι ή αποφυγή οτιδήποτε



τε δημιουργεί τοξικά μεταβολικά προϊόντα. Συνίσταται στην κατανάλωση φρούτων-λαχανικών, και των αντίστοιχων χυμών τους, καθώς και ζωμούς(σούπες) και η πρόσληψη πολύ νερού, χωρίς φυσικά καθόλου κρέας, πατάτα ή ρύζι. Η αποτοξίνωση με την έννοια που χρησιμοποιείται από τους περισσότερους (αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών και αυγών) συνιστάται για τις πρώτες μέρες μετά το Πάσχα, ειδικότερα για αυτούς που το παράκαναν αυτό το διάστημα. Στατιστικά στο διάστημα μετά τις γιορτές διπλασιάζονται τα κρούσματα στομαχικών διαταραχών, λόγω της υπερβολικής κατανάλωσης κρέατος, γλυκών και αλκοόλ.

Βεβαίως, θα πρέπει να αποφεύγουμε τις τροφές που είναι πλούσιες σε ζωικές πρωτεΐνες και να καταναλώνουμε με μέτρο, εκείνες που έχουν υψηλό ποσοστό χοληστερόλης. Από και πέρα, θα πρέπει να καταναλώνουμε λαχανικά και φρούτα και να παίρνουμε μικρά και συχνά

γεύματα. Με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε την πρόσληψη ζωικής προέλευσης λίπους και βελτιώνουμε το λιπιδαιμικό μας προφίλ. Επειδή το λίπος έχει και τη μεγαλύτερη θερμική αξία από όλα τα άλλα συστατικά των τροφών (9 θερμίδες το 1γρ. λίπους) η αποφυγή του θα βοηθήσει και στην απώλεια βάρους.

Μια «μαλακή διαίτα» με έμφαση στο ρύζι, τον πουρέ πατάτας και λαχανικών, μακαρόνια, φρούτα, λαχανικά, και το νερό, θα αποτελούσε μια καλή επιλογή για την ομαλοποίηση της στομαχικής λειτουργίας. Όσον αφορά τις σκέψεις για το καλοκαίρι που έρχεται θα πρέπει να είμαστε πιο συγκρατημένοι και να μην επαναλαμβάνουμε λάθη του παρελθόντος(κιλά που χάσαμε γρήγορα μπορούμε να τα ξαναπαίρουμε διπλάσια και με ιδιαίτερη ευκολία).

Η βάση της διατροφικής αποτοξίνωσης (μετά την αποφυγή των ζωικών τροφών) ακολουθεί κυρίως τους κανόνες της Μεσογειακής Δια-

τροφής. Καλύπτει έτσι την πλειονότητα των διατροφικών αναγκών και παράλληλα το διαιτολόγιο παραμένει γευστικό.

Οι παραπάνω συμβουλές, δεν απευθύνονται μόνο σ' εκείνους που θέλουν να απαλλαγούν από τα περιττά κιλά, αλλά και σ' εκείνους που έχουν ευαίσθητο στομάχι, ή κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας το οποίο σχετίζεται με τη διατροφή.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΝΕ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

Το όξινο/αλκαλικό επίπεδο του σώματος (γνωστό ως το "Ph") είναι σημαντικό για υγιή κύτταρα και ιστούς. Για να λειτουργεί το σώμα σωστά, χρειάζεται να κρατάει την αλκαλική/ όξινη ισορροπία σε κανονικά επίπεδα. Εάν το σώμα είναι πολύ όξινο ή πολύ αλκαλικό τα κύτταρα μπορεί να καταστραφούν και δεν θα λειτουργούν αποτελεσματικά, επηρεάζοντας την υγεία μας.

Οι τροφές μπορούν να επηρεάσουν το Ph του σώματος (το οποίο κανονικά είναι ελαφρώς αλκαλικό), και η διατροφή είναι η κύρια αιτία μη ισορροπημένου Ph. Μερικές τροφές διασπώνται σε ουσίες με όξινη μορφή, ενώ άλλες διασπώνται σε ουσίες με αλκαλική μορφή.

Η διατροφή μας θα πρέπει να αποτελείται από 70% αλκαλικής μορφής τροφές και 30% όξινης μορφής τροφές. Αλκαλικής μορφής τρόφιμα είναι τα φρέσκα φρούτα όπως τα πεπόνια, ανανάς, μάνγκο, ακτινίδιο, παπάγια, και λαχανικά, όπως τα σπαράγγια, σέλινο, σπανάκι, καρότο, κρεμμύδι, μπρόκολο και πατάτες με τη φλούδα. Όξινης μορφής τρόφιμα, είναι το κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, φακές, ζάχαρη, καρύδια και φουντούκια.



Κρατώντας τον οργανισμό σας σε αλκαλικό επίπεδο, θα βελτιώσετε την διάθεσή σας, την ενέργειά σας, την ποιότητα του ύπνου, και επίσης θα μειώσετε τους σωματικούς πόνους όπως πονοκεφάλους.

Μήλα: Περιέχουν βιταμίνη Ε. Βελτιώνουν την αντοχή των μυών και των νεύρων, και προστατεύουν το αναπνευστικό σύστημα απ' τις τοξίνες. Είναι καλή πηγή των βιταμινών Α και C, βιοτίνης, φολικού οξέως και μειώνουν την χοληστερίνη και το λίπος.

Παντζάρι: καθαρίζει το συκώτι, θρέφει το νευρικό σύστημα και το μυαλό περιέχει μαγγάνιο, μαγνήσιο και φολικό οξύ.

Μπρόκολο: Περιέχει μεγάλες πο-

σότητες φολικού οξέος, βιταμίνης Α και C, ασβεστίου και φωσφόρου, που βοηθάει στο χτίσιμο και στη διατήρηση δυνατών οστών.

Λάχανο: Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και ασβέστιο. Εξαιρετική πηγή χλωρίου και θείου, που απωθεί τα απόβλητα και καθαρίζει το αίμα.

Καρότα: Περιέχουν βιταμίνη Α και C, καθαρίζουν, και θρέφουν το σώμα, κυρίως το συκώτι, τα νεφρά και το πεπτικό σύστημα.

Σέλινο: Αναγνωρίζεται ως διουρητικό και καθαρτικό. Είναι η πιο πλούσια πηγή νατρίου, μιας και περιέχει πάνω από 120mg σε 100 γρ.

Κεράσια: Περιέχουν σίδηρο, χαλκό, μαγγάνιο, βιταμίνη Α και C. Αποβάλλουν τις τοξίνες από τα νεφρά, το συκώτι και το πεπτικό σύστημα.

Ρεβίθια: Καλή πηγή φυτικών ινών και ασβεστίου για υγιή οστά. Περιέχουν φώσφορο το οποίο βοηθάει τα νεφρά και νεύρα, και κάλιο το οποίο θρέφει τους μυς.

Αγγούρι: Περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Ε, απαραίτητη για τους μυς της καρδιάς, και ιώδιο για υγιή νύχια, μαλλιά, δέρμα, δόντια, και την λειτουργία του θυρεοειδούς. Εμποδίζει την κατακράτηση υγρών.

Μάραθο: Είναι διουρητικό, και καταπραΰνει το στομάχι.

Σκόρδο: Περιέχει θείο. Καθαρίζει το αναπνευστικό και το λεμφικό σύστημα.

Πιπερόριζα: Καθαρίζει, ερεθίζει και ανανεώνει το πεπτικό σύστημα.

Σταφύλι: Έχει αντικαρκινογενή επίδραση. Επίσης, περιέχει μαγγάνιο, που είναι γνωστό και ως "το μέταλλο της μνήμης", το οποίο θρέφει το νευρικό σύστημα, βοηθάει στον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Είναι καλή πηγή πυριτίου, που βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος, και είναι απαραίτητο

για την υγεία του δέρματος, των μαλλιών και των δοντιών.

Λεμόνι: Εξαιρετική πηγή φώσφορου. Χρειάζεται για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Είναι καλή πηγή νατρίου, το οποίο βοηθάει στη κύρια μείωση των τοξινών και στον καθαρισμό του λεμφατικού συστήματος. Επίσης, διεγείρει το συκώτι και την χοληδόχο κύστη. Λίγο φρέσκο στυμμένο λεμόνι σε ένα ποτήρι ζεστό νερό (αναλογία 25/75) είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε το πρωί για να δώσετε ενέργεια στο συκώτι σας!

ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ.

Κατ' αρχήν θα πρέπει να είστε θετικοί. Αγοράστε και μαγειρέψτε φρέσκιες τροφές. Εάν μπορείτε, αγοράστε βιολογικά λαχανικά, φρούτα, και κρέας. Τα μη βιολογικά προϊόντα συνήθως είναι επεξεργασμένα κατά τέτοιο τρόπο ώστε να διατηρούνται περισσότερο και να φαίνονται φρέσκα. Πάντα να ξεφλουδίζετε τα μη βιολογικά λαχανικά και φρούτα ώστε να αφαιρείτε τα επιφανειακά πρόσθετα. Το φρέσκο ψάρι είναι και αυτό μια υγιής επιλογή – παρόλο που τα θαλασσινά μπορεί να είναι μολυσμένα. Το μαγείρεμα φρέσκιας τροφής δεν απαιτεί χρόνο και προσπάθεια – το ψήσιμο στη σχάρα, το βράσιμο και το μαγείρεμα στον ατμό αποτελούν γρήγορες τεχνικές. Διαλέξτε επίσης τοπικά παραγόμενα προϊόντα, τα οποία δεν χρειάζονται ιδιαίτερη επεξεργασία και πρόσθετα για να δείχνουν φρέσκα και λαχταριστά. Διαλέξτε τρόφιμα εντός εποχής όποτε μπορείτε (περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά) και δεν είναι επιβαρυνμένα με επιπλέον

λιπάσματα.

Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και τα κορεσμένα λίπη.

Μην προσθέτετε αλάτι στα φαγητά σας αποφύγετε το χρησιμοποιώντας βότανα και μπαχαρικά ή προσθέτοντας σέλινο το οποίο έχει φυσική αλμυρή γεύση.

Όποτε μπορείτε αποφύγετε τροφές που περιέχουν πρόσθετα, συντηρητικά και χρωστικές (κονσέρβες, έτοιμα φαγητά και φάστ-φουντ, καπνιστά αλλαντικά, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες) Και να είστε επιφυλακτική με τα προϊόντα <<διαίτης>>.

Εάν προσπαθείτε να χάσετε βάρος,

επιλέξτε μια διαίτα φτωχή σε λίπος και πλούσια σε φρέσκα λαχανικά, άπαχο κρέας, ξηρούς καρπούς. Κατ' αυτόν τον τρόπο θα χάσετε βάρος χωρίς να επιβαρύνετε την υγεία σας.

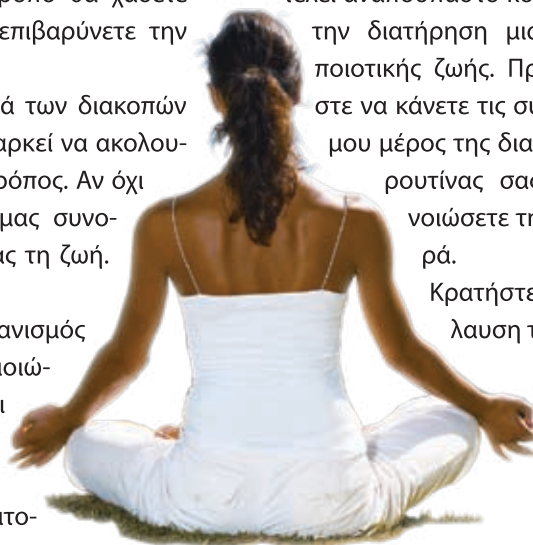
Κατ' αρχήν τα κιλά των διακοπών χάνονται εύκολα αρκεί να ακολουθηθεί ο σωστός τρόπος. Αν όχι μπορεί αυτά να μας συνοδεύουν σε όλη μας τη ζωή.

Τα κιλά αυτά λοιπόν ο οργανισμός δεν τα έχει αφομοιώσει, που σημαίνει ότι σύμφωνα με την αρχή του εξατομικευμένου διαίτο-

λογίου μπορούν να χαθούν μόνιμα & σωστά.

Η διατροφική απεξάρτηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι για την διατήρηση μιας καλής ποιοτικής ζωής. Προσπαθήστε να κάνετε τις συμβουλές μου μέρος της διατροφικής ρουτίνας σας και θα νοιώσετε την διαφορά.

Κρατήστε την απόλαυση της ζωής!



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΟΣΟ ΤΟΞΙΝΩΜΕΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΣΑΣ;

Το ιδανικό είναι να έχετε χαμηλό σκορ στα ναι και υψηλό στα όχι

Ο οργανισμός σας πιθανότατα να μπορεί να αντιμετωπίσει ένα σκορ κάτω από πέντε – μην περιμένετε όμως να αισθανθείτε υπέροχα. Μεταξύ πέντε και δέκα ζορίζετε τον οργανισμό σας και θα πρέπει να περιμένετε κάποια συμπτώματα τοξικότητας.

Πάνω από δέκα υποβάλετε τον οργανισμό σας σε μεγάλη καταπόνηση και θα πρέπει να επανεκτιμήσετε τη διατροφή σας.

1. Πίνετε τακτικά καφέ ή τσάι;	Ναι ☐	όχι ☐
2. Πίνετε πάνω από δύο ποτήρια κρασί, μπίρα, αλκοόλ;	Ναι ☐	όχι ☐
3. Τρώτε έτοιμα ή τυποποιημένο φαγητό πάνω από 1 φορά την εβδομάδα;	Ναι ☐	όχι ☐
4. Τρώτε πολλά επεξεργασμένα προϊόντα (κονσέρβες, αποξηραμένα)	Ναι ☐	όχι ☐
5. Τρώτε πολλά καπνιστά π.χ. μπέικον, τυρί, κρέας.	Ναι ☐	όχι ☐
6. Προσθέτετε αλάτι κατά το μαγείρεμα ή στο πιάτο σας	Ναι ☐	όχι ☐
7. Τρώτε πολλή ζάχαρη, γλυκά και σοκολάτες;	Ναι ☐	όχι ☐
8. Τρώτε διαιτητικά προϊόντα ή τεχνητά γλυκαντικά	Ναι ☐	όχι ☐
9. Συνήθως αγοράζετε μη-βιολογικά φρούτα/λαχανικά/κρέας;	Ναι ☐	όχι ☐
10. Τρώτε πολλά επεξεργασμένα προϊόντα; (π.χ. χάμπουργκερ	Ναι ☐	όχι ☐
11. Τρώτε πάνω από ένα τηγανητό γεύμα την εβδομάδα;	Ναι ☐	όχι ☐
12. Πίνετε πολλά αεριούχα ποτά;	Ναι ☐	όχι ☐
13. Τρώτε γεύματα απ' έξω πάνω από μία φορά την εβδομάδα;	Ναι ☐	όχι ☐
14. Ψήνετε με μπάρμπεκιου πολλές φορές; (πάνω από 1 φορά/μήνα)	Ναι ☐	όχι ☐
15. Τρώτε κόκκινο κρέας πάνω από μία φορά την εβδομάδα;	Ναι ☐	όχι ☐

Σύνολο

Ναι ☐ όχι ☐

ΜΑΡΙΑ ΛΟΓΟΘΕΤΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ



Όλα περνούν από των ανθρώπων το μυαλό. Όλα, σχεδόν όλα. Μέσα από εκείνα που ποτέ δε θα λογάριζα πως θα μπορούσαν να συμβούν ήταν το να γράφω σήμερα δυο λόγια-εισαγωγή στην έκδοση ενός βιβλίου της γυναίκας μου, του πιο δικού μου ανθρώπου, που, ωστόσο, ποτέ δε θα δει.

Οι λέξεις είναι φτωχές, πιο φτωχές από τις ιστορίες των ανθρώπων. Κάποτε αποκαμωμένες, απορημένες και ανεκπλήρωτες, βγαίνουν και ζητούν βοήθεια, σε τόπους άγνωστους και σε στιγμές απρόσμενες, οπού απλώνουν διάφοροιπραμάτειες και αγωγή – επιλήσμονες, σκυλευτές, δηλωσίες. Ύστερα υπάρχουν και οι βουβές λέξεις. Δεν είναι του μυαλού, κι ας λένε αυτοί που λένε. Είναι γιατί δεν ξέρουν ούτε καταλαβαίνουν απ' αυτά. Πας να τις πεις και δε σου βγαίνουν.

Σταματούν, καμιά φορά γίνονται κόμποι στο λαιμό, μετά σε σταματούν

εκείνες, δε λένε τίποτα, όσο κι αν συγκορμίζεις από την παρουσία τους – τις νιώθεις, τις βλέπεις, απόμακρος εσύ, απόμακρες εκείνες, δε φτάνουν. Δε σου φτάνουν οι λέξεις, ακόμα και οι πιο βουβές, να πουν για το θάνατο, έστω περιοριστικά για το δικό σου. Ίσως, γιατί ο θάνατος δεν αφήνει περιθώρια, έχει δικούς του κώδικες, δε σε ακούει, περνάει από πάνω σου, χωρίς να δίνει εξηγήσεις, φεύγει – πάει αλλού και κλείνει τα περάσματα.

**Η ποίηση
κι ο θάνατος
δε γράφονται
με μια λέξη.
Δε χωρούν.
Λέγεται πως
η Ποίηση έχει
μια εμπειρία
μεγαλύτερη από
εκείνη της ζωής
των ευαίσθητων
ανθρώπων...**

Αυτή η εμπειρία, διαμαρτυρία και κραυγή, καταγράφεται και κορυφώνεται εδώ, με την ποίηση της Μαρίας Λογοθέτη. Μιας αληθινής ποιήτριας, με περίσσειμα σεμνότητας, αξιοπρέπειας και αγάπης για τη ζωή και για το μεγαλείο των απλών στιγμών. Στιγμών που σέρνουν μαζί τους την αγωνία, την προσπάθεια αντίστασης στα αδιέξοδα που ελλοχεύουν, που δοκιμάζουν ανελέητα, χτυπώ-

ντας καθημερινά την πόρτα μιας γιατρού ποιήτριας με πλήρη αίσθηση, συναίσθηση και ικανότητα ανάλυσης και ερμηνείας.

Η Μαρία Λογοθέτη, παρά τις ατυχίες της με σοβαρά προβλήματα υγείας στα δεκαέξι τελευταία χρόνια της ζωής της, παρέμεινε πολυσχιδής προσωπικότητα, ξεχωριστή γιατρός, με ολιστική άποψη και με υπεύθυνη στάση ζωής, που έχτισε με αξιοσύνη και που πάντα σεβάστηκε και περιφρουρούσε. Προσηνής, δοτική σε όλους, ζούσε προσδίδοντας ποιότητα στην καθημερινότητα, συνειδητή χριστιανή, αλλά και γνήσια ποιήτρια της λεπτομέρειας και της ουσίας σε ένα δημιουργικό γίγνεσθαι, όσο κι αν δεν υπάρχουν κανόνες να πουν γι' αυτό. Η ποίηση ήταν παντού, παράθυρο ανοιχτό, για τη Μαρία Λογοθέτη. Από τα πιο απλά πράγματα μέχρι τους στίχους και τις απαγγελίες του Κώστα Μόντη, από τα κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα μέχρι τη ροή των φυσικών στοιχείων –ξύλο, φωτιά, γη, μέταλλο και νερό–, που τη γοήτευαν και την ώθησαν να σπουδάσει και Ιατρικό Βελονισμό. Όσο μου επιτρέπεται να μιλήσω για την ποιητική της γραφή, απεκδυό-μενος κατά το δυνατόν συναισθηματικά φορτία, θεωρώ ότι πρόκειται για μια απόφια παραστατική ποίηση, που προσπερνά, χωρίς να αγνοεί και να παραβιάζει, την εκφραστική και την ποιητική οικονομία. Τα κριτήρια, η προσέγγιση και η αποθησαύριση αυτών των κειμένων απευθύνονται κι αφιερώνονται κυρίως στον αναγνώστη που νιώθει ποιητής, σ' εκείνον που δε δηλώνει και έχει για προσωπικό του «οπλισμό» την καθαρή ματιά και το υγιές συναίσθημα για

τη ζωή και τον άνθρωπο. Σ' εκείνον που αισθάνεται και που μπορεί, έξω από την ποιητική διαδικασία, να κρίνει, να ερμηνεύει και να αποκαθιστά το ρόλο και την έννοια του ποιητή.

Η χειρονομία μου να εκχωρήσω στην Ελληνική Εταιρεία Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας –στη μνήμη της γυναίκας μου– τα πνευματικά δικαιώματα που μου αναλογούν ως κληρονόμου της είναι συμβολική. Μπορεί και να υπάρξουν σημαντι-

κότεροι και αποτελεσματικότεροι μιμητές. Στην εποχή μας, εκείνο που τρομάζει περισσότερο από οτιδήποτε είναι ο κυνισμός και η αδιαφορία, όλων μας, για το συνάνθρωπο της διπλανής πόρτας που δοκιμάζεται και ζει αλλιώς την ατυχία, τις αγωνίες και τον αγώνα για τα αυτονόητα της ζωής. Η επιλογή των επί μέρους τίτλων «Εν ου Παικτοίς» και «Κατά Συρροήν» ανήκει σ' εκείνην, όπως τα είχε στα τετράδιά της που καθαρόγραφα. Η μόνη μου επέμβαση ήταν στον τίτ-

λο Πριν και μετά και στους επιμέρους τίτλους των ποιημάτων, με τον τρόπο που ένιωθα πως και εκείνη θα έκανε.

Ευχαριστώ τις εκδόσεις Λιβάνη για την έκδοση αυτού του βιβλίου, που αποτελεί μια υπόσχεσή μου στη ΜΑΡΙΑ και ένα τάμα για μένα. Μακάρι αυτή η ποίηση να βρει το δρόμο που της αξίζει.

Γιώργος Σερκεδάκης
Αθήνα, Γενάρης 2011

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Μορφωτικός Πολιτιστικός Σύλλογος Αποφοίτων Γ' Θηλέων Πειραιά,
ο Γιώργος Σερκεδάκης και ο Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη
έχουν την ευχαρίστηση να σας προσκαλέσουν
στην παρουσίαση του βιβλίου

ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ της Μαρίας Λογοθέτη

τη Δευτέρα 23 Μαΐου, στις 19.30, στη Δημοτική Πινακοθήκη Πειραιά
(Παλαιό Ταχυδρομείο – Φίλωνος 29).

Την εκδήλωση θα προλογίσουν
η πρόεδρος του Συλλόγου κα Νότα Λαζάρου-Γρυπαίου
και εκπρόσωπος της Εθ. Ετ. για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας.

Ποιήματα θα απαγγείλουν ο κ. Σταύρος Στρατηγάκος, σκηνοθέτης,
ο κ. Ζαχαρίας Σώκος, δημοσιογράφος,
και συμμαθήτριες της αείμνηστης Μαρίας Λογοθέτη.

Τις απαγγελίες θα πλαισιώνει ζωντανή μουσική του κ. Κων/νου Παγιάτη.



ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ
ΟΙΚΟΣ
Α.Α.
ΛΙΒΑΝΗ

Ευχαριστούμε τον κ. Γιώργο Σερκεδάκη για την εξαιρετική χειρονομία του να δοθεί μέρος των εσόδων από την πώληση του βιβλίου της Μαρίας Λογοθέτη « Πρίν και μετά», στην Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Ξιμάστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε

Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση
κατά Πλάκας (Ε.Ε.Σ.Κ.Π.)

Παγκόσμια Ημέρα για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Ενημερωτική εσπερίδα με θέμα

«Σύγχρονες θεραπευτικές εξελίξεις στη ΣΚΠ»

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρίας
(Ε.Ν.Ε.)

Τετάρτη 25 Μαΐου 2011,
ώρα: 6:00 μ.μ.

Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων ΑΠΘ
Κ. Καραμανλή 40 - επί της 3ης Σεπτεμβρίου
(μεταξύ της Φοιτητικής Λέσχης & του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου,
Κόκκινο Κτίριο).

Πρόγραμμα

18:00 – 18:30 Προσέλευση
• Τελετή έναρξης από την Αντιπρύτανη Α.Π.Θ
κ. **Σοφία Κουΐδου**
• Χαιρετισμός από τον Πρόεδρο της Ε.Ν.Ε.,
Καθηγητή **Νικ. Αρτέμη**

Ομιλία Καθηγητή **Αναστασίου Ωρολογά**
(Καθηγητής Α.Π.Θ. – Πρόεδρος Δ.Σ. της Ελληνικής
Εταιρίας για τη ΣΚΠ (Ε.Ε.Σ.Κ.Π.))
Θέμα:
«Νέες θεραπείες προ των πυλών»

Ομιλία Αναπληρωτού Καθ. **Νικολάου Γρηγοριάδη**
(Αν. Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.)
Θέμα:
«Η έρευνα στο χώρο των θεραπειών στη ΣΚΠ »

• Στο τέλος της εκδήλωσης θα
ακολουθήσει ελαφρύ γεύμα.

Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση
κατά Πλάκας (Ε.Ε.Σ.Κ.Π.)

Παγκόσμια Ημέρα για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

“Ημέρα Ευαισθητοποίησης του Κοινού για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας”

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρίας

Κυριακή 5 Ιουνίου 2011,
ώρα: 11.00 π.μ.

Ξενοδοχείο Ιντερκοντινένταλ,
Αθήνα (Ballroom 3)

Πρόγραμμα

• Πρόεδρος του Σώματος των Ομιλητών:
Καθηγητής **Νικ. Αρτέμης**,
Πρόεδρος Δ.Σ. Ε.Ν.Ε.
• Ομιλία Καθηγητή **Κων. Κυλινθηρέα**
(Υπεύθυνος κλάδου Νευροανοσολογίας Ε.Ν.Ε.)
Θέμα :
**«Σκλήρυνση κατά Πλάκας:
Τι ξέρουμε σήμερα γι’ αυτή»**

• Ομιλία Καθηγητή **Αναστάσιου Ωρολογά**
(Καθηγητής Α.Π.Θ. – Πρόεδρος Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας
για τη ΣΚΠ (Ε.Ε.Σ.Κ.Π.))
Θέμα :
«Σύγχρονη θεραπευτική προσέγγιση στη ΣΚΠ»

• Ομιλία Αν. Καθηγητή Νευρολογίας Α.Π.Θ.
Νικ. Γρηγοριάδη
Θέμα :
«Η έρευνα στο χώρο των θεραπειών στη ΣΚΠ»
• Ομιλία Καθηγητή Οικονομικών Υγείας **Ι. Κυριόπουλου**
Θέμα:
«Οικονομικές Επιπτώσεις στη ΣΚΠ»

3 εκδηλώσεις με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας (Ε.Ε.Σ.Κ.Π.)

Παγκόσμια Ημέρα για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Εικαστική εκδήλωση με τίτλο

"Be my Artist"

Τετάρτη 8 Ιουνίου
έως Παρασκευή 24 Ιουνίου 2011

Τελετή εγκαινίων
8/6/2011,
ώρα: 6:00 μ.μ.

Φιλόπρωτος Αδελφότης Ανδρών Θεσσαλονίκης
(Φ.Α.Α.Θ.)

Αίθουσα Τέχνης της Φ.Α.Α.Θ.
Αγ. Σοφίας 38, Θεσσαλονίκη (Πλ. Αγίας Σοφίας, Κέντρο)

Έκθεση έργων τέχνης καλλιτεχνών που
αντιμετωπίζουν την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

(Είσοδος Ελεύθερη)

Όλες οι παραπάνω αίθουσες
είναι προσβάσιμες σε άτομα με
κινητικά προβλήματα.

Πληροφορίες:

- Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας (Ε.Ε.Σ.Κ.Π.) Τ. 2310-949.909 (www.gmss.gr)
- ecoreview.gr, Τ. 2310-753.123 (www.ecoreview.gr)

Οι εκδηλώσεις θα
πραγματοποιηθούν με την
ευγενική χορηγία της εταιρίας
NOVARTIS



Εγκαινιάζεται στο παρόν τεύχος μια στήλη αφιερωμένη στο **ψυχολογικό κομμάτι της MS**. Σκοπός αυτής της στήλης είναι να αφενός να ακουστεί ο λόγος των ανθρώπων με MS πάνω στις ψυχολογικές επιδράσεις αυτής της ιδιαίτερης πάθησης και αφετέρου να υπάρχει ψυχολογική ανάλυση ως προς την κάθε επίδραση.

Προσδοκούμε αυτή η στήλη να μην είναι απλά μια ακόμη ψυχολογική ανάλυση, αλλά να λειτουργήσει ως μια δίοδος επικοινωνίας, με σεβασμό προς τις δυσκολίες κάθε ανθρώπου ξεχωριστά. Μπορείτε να στέλνετε τις απόψεις σας στο Site του περιοδικού,

στην ηλεκτρονική διεύθυνση Αν θέλετε, θα ήταν χαρά μου να μιλήσουμε απευθείας κάθε Πέμπτη και Παρασκευή 10.30'-13.00' στα τηλέφωνα της Ελληνικής Εταιρίας Σκλήρυνσης κατά Πλάκας 2310 949909/ 2310949672.

Σας περιμένουμε.

Εμπνεόμαστε από τη συμμετοχή σας.

Με εκτίμηση, **Πανίδου Μινώ** Ψυχολόγος-Ψυχαναλύτρια

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

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 ☐



Εταιρική Ευθύνη και Κοινωνική Αλληλεγγύη

- Ένας στους τέσσερις κατοίκους του πλανήτη μας λιμοκτονεί
- Ένας στους τρεις ανθρώπους δεν έχει πρόσβαση σε περίθαλψη και φαρμακευτική αγωγή
- Κάθε χρόνο, δύο εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν από φυματίωση
- Κάθε 30 δευτερόλεπτα ένα παιδί πεθαίνει από ελονοσία

Αυτές οι τραγικές διαπιστώσεις ευαισθητοποίησαν τη Novartis να καθιερώσει προγράμματα κοινωνικής προσφοράς που απευθύνονται σε εκατομμύρια συνανθρώπους μας σε όλο τον κόσμο, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Η Novartis έχει συνυπογράψει την Οικουμενική Σύμβαση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (UN Global Compact) και είναι η πρώτη εταιρεία στην Ευρώπη στην οποία απονεμήθηκε το Αριστείο Εταιρικής Φιλανθρωπίας (Excellence in Corporate Philanthropy Award).

Το 2009, η Novartis διέθεσε το ποσόν των 1,5 δισεκατομμυρίων δολαρίων για φαρμακευτική περίθαλψη 80 εκατομμυρίων ασθενών παγκοσμίως.

Σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), η Novartis προσφέρει δωρεάν φάρμακα σε 4 εκατομμύρια πάσχοντες από τη λέπρα. Επιπλέον, έχει προμηθεύσει σε 40 χώρες που μαστίζονται από την ελονοσία περισσότερες από 300 εκατομμύρια φαρμακευτικές θεραπείες σε τιμή κόστους, βοηθώντας να σωθούν 750.000 πάσχοντες. Για την αντιμετώπιση της φυματίωσης, προσφέρει δωρεάν σταθερό συνδυασμό αντιφυματικών φαρμάκων για τη θεραπεία 500.000 ασθενών.

Το Ίδρυμα Novartis για την Αειφόρο Ανάπτυξη (Novartis Foundation for Sustainable Development) με εντυπωσιακό έργο εδώ και 30 χρόνια, υπογραμμίζει τη δέσμευσή μας να εξασφαλίσουμε φαρμακευτική περίθαλψη, να συμβάλουμε ενεργά στην εξάλειψη της φτώχειας και των κοινωνικών ανισοτήτων, ενισχύοντας προγράμματα εκπαίδευσης του πληθυσμού, οικιστικής ανάπτυξης, ψυχολογικής υποστήριξης ορφανών παιδιών και βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης σε πολλές χώρες του κόσμου.

Το Ινστιτούτο Τροπικών Νόσων της Novartis (Novartis Institute for Tropical Diseases), ένα υπερσύγχρονο βιο-ιατρικό ερευνητικό κέντρο με έδρα τη



Σιγκαπούρη, εστιάζεται στην εξελεγχόμενη έρευνα και ανακάλυψη φαρμάκων για τον δάγγειο πυρετό, την ελονοσία και τη φυματίωση, και τα οποία θα διατεθούν αφιλοκερδώς σε απόρους ασθενείς που τα έχουν σοβαρή ανάγκη.

Είμαστε αισιόδοξοι ότι θα συνεχίσουμε αυτή την εξαιρετική προσπάθεια συμβάλλοντας με όλες μας τις δυνάμεις σε ένα καλύτερο αύριο των συνανθρώπων μας.