

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.

Συνέδριο της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τη ΣΚΠ (MSIF) στο Βερολίνο



Υποφέρετε από πόνους...

• στα πέλματα...;

• στα γόνατα...;

• στη μέση...;

τα ορθωτικά πέλματα της
ICB MEDICAL
θεραπεύουν & ανακουφίζουν!



ΣΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ Π.Ν.Φ.

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 6945950946

ΑΘΗΝΑ 6947443626

e-mail: sasterios@hol.gr



Αγαπητοί μου φίλοι,

Ένα ακόμη φθινόπωρο ήρθε, αλλά με μερικά καλά νέα για την καταπολέμηση της ΣΚΠ. Τα μεγάλα συνέδρια που έγιναν στην Κοπεγχάγη και το Βερολίνο, και για τα οποία θα έχετε την ευκαιρία να διαβάσετε στις σελίδες μας. Νέα φάρμακα, καινούργιοι τρόποι αντιμετώπισης καταστάσεων, αλλά κυρίως φρέσκιες ματιές στον τρόπο που αντιμετωπίζεται η ΣΚΠ.

Η Ελληνική Εταιρία για τη ΣΚΠ δεν έμεινε αμέτοχη σε όλη αυτή την προσπάθεια με πολλούς τρόπους, είτε με την ενεργό συμμετοχή της σε όλες τις διαδικασίες, οι οποίες συνοδεύτηκαν με την εκλογή στο Board της MSIF ενός μέλους της Εταιρίας μας, αλλά και με δραστηριότητες όπως το τηλεοπτικό σποτ με τον Γιάννη Ζουγανέλη και μέλη της Εταιρίας μας, την παρουσίαση του Bmylife, άλλες ενημερωτικές εκδηλώσεις και προγράμματα στα γραφεία της Εταιρίας μας, αλλά και ημερίδες, όπως αυτή στα Τρίκαλα, ενώ ετοιμάζονται και άλλες σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας.

Φυσικά, δε λείπουν από το τεύχος μας ενδιαφέροντα άρθρα για διάφορες πτυχές της πάθησης, μαζί με διάφορες πληροφορίες, χρήσιμες για τη ΣΚΠ.

Όμως εγώ θα ήθελα να χρησιμοποιήσω αυτή τη σελίδα για να πω αντίο στην καλή μου φίλη Κορίνα, η οποία έφυγε πολύ πρόωρα, στα 38 της χρόνια. Η μητέρα της επέμενε να γράψω ότι ο χαμός της δεν έχει καμία σχέση με τη ΣΚΠ, για να μην προκληθεί αδικαιολόγητος φόβος, όμως το θάρρος με το οποίο αντιμετώπιζε την πάθηση, το χαμόγελο της, η αγάπη για τους γύρω της, το πάθος της για ζωή και το χιούμορ της, με έχουν σημαδέψει ως άνθρωπο και αποτελούν πάντα πηγή έμπνευσης και θάρρους στον δύσκολο αγώνα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με ΣΚΠ και των οικογενειών τους.

Εξάλλου, η δουλειά της δεν τελείωσε! Θα έχει να φροντίζει ως άγγελος πολύ περισσότερους ανθρώπους από εκεί ψηλά, κι ελπίζω να δίνει κουράγιο και σε εμένα, όπως έκανε τόσα χρόνια.

Αντίο Κορίνακι μου, είχα τόσα ακόμη να σου πω...

Κώστας Μιχαλάκης, Φιλολόγος-Ιστορικός
Αντιπρόεδρος της ΕΕΣΚΠ



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Ελληνική Εταιρία για τη
Σκλήρυνση κατά Πλάκας
Παν. Χαραλαμπίκη 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 EMSF:

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 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:

ΑΡΙΩΝ
τηλ: 2310 462.192-3



EDITORIAL

3

ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΣΚΠ

6 - 8

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

9

BE MY LIFE

10 - 11

ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

14 - 15

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

16

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

18 - 19

ΥΓΕΙΑ

20 - 21

ΝΕΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ

22

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



ΚΑΦΕΣ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας σας προσκαλούν να παρευρεθείτε στην ενημερωτική εκδήλωση που διοργανώνει η Ε.Ε.Σ.Κ.Π. με θέμα:

«Καφές στο Μουσείο»

το **Σάββατο 16 Νοεμβρίου 2013, ώρα 17:00**, στο **Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού** (Λεωφ. Στρατού 2, 54640 Θεσσαλονίκη)

Η εκδήλωση είναι ανοιχτή για 100 άτομα. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ - Απαιτείται Δήλωση Συμμετοχής
Τηλ.: 2310 949909 - Κιν.: 69 44 77 61 55 - events@ecapromotion.gr

Πρόγραμμα

Προσέλευση έως τις 17:00

Η προσέλευση θα γίνει στην κεντρική είσοδο του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού, Λεωφ. Στρατού 2

17:00-18:00 Ξενάγηση στο Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού

18:00-18:30 Καφές

18:30-18:50 **Νικόλαος Γρηγοριάδης**
Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.,
Β' Νευρολογική Κλινική ΑΧΕΠΑ, Θεσσαλονίκη

18:50-19:10 **Ευάγγελος Κούτλας**
Διευθυντής Νευρολογίας Ε.Σ.Υ., Νοσοκομείο
Παπαγεωργίου, Θεσσαλονίκη

19:10-20:00 Ερωτήσεις-Απαντήσεις

Τη συζήτηση θα συντονίσει ο Καθηγητής Νευρολογίας
Αναστάσιος Ουρολόγας, Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ,
Δ/ντής Α' Πανεπιστημιακής Νευρολογικής Κλινικής,
Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, Θεσσαλονίκη



Με την ευγενική χορηγία και υποστήριξη
του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού



Διοργάνωση: **eco**promotion.gr

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

Συνέδριο της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τη ΣΚΠ (MSIF) στο Βερολίνο



Πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο, στις 4 με 8 Οκτωβρίου το Παγκόσμιο Συνέδριο της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τη ΣΚΠ, ενώ παράλληλα η Γερμανική Εταιρία για τη ΣΚΠ γιόρτασε τα 60 χρόνια παρουσίας και προσφοράς στους Γερμανούς ασθενείς, και όχι μόνο. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Γερμανική Εταιρία είχε φιλοξενήσει στο Βερολίνο πάλι το Συνέδριο της Ομοσπονδίας πριν 10 χρόνια, γιορτάζοντας τα 50 της χρόνια. Το πρόγραμμα μοιράστηκε σε δύο μέρη: Τις δύο πρώτες ημέρες υπήρχαν ανακοινώσεις για την πάθηση και τις πτυχές της, όπως και για την δράση των διαφόρων Εταιριών ανά τον κόσμο. Τις επόμενες δυο μέρες υπήρχαν οι συνεδριάσεις των επιτροπών

και η εκλογή του νέου Δ.Σ. της Ομοσπονδίας.

Καθώς το συνέδριο έγινε αμέσως μετά από το ECTRIMSS που διεξήχθη στην Κοπεγχάγη, υπήρχαν πολλά νέα

λοι νευρολόγοι παρουσίασαν πτυχές των διαφόρων θεραπειών που δοκιμάζονται για το μέλλον. Πολύ ενδιαφέρουσες ήταν οι ανακοινώσεις για επιμέρους πτυχές της ΣΚΠ, όπως ο ρόλος της βιταμίνης D, τα «κρυφά» συμπτώματα, όπως η κόπωση και η σεξουαλική δυσλειτουργία και ο τρόπος αντιμετώπισης τους. Ιδιαίτερα επιτυχημένη ήταν η διοργάνωση των workshops που μπορούσε κάποιος να έρθει σε επαφή με σημαντικούς επιστήμονες και να κάνει ερωτήσεις πιο εξειδικευμένες. Για παράδειγμα το workshop που αφορά τις σεξουαλική δυσλειτουργία υπό τους Άγγλους Dr. Jalesh Panicker και



για τις θεραπείες και την εξέλιξη της έρευνας και ο φημισμένος Βρετανός νευρολόγος Alistair Compston τις παρουσίασε στο συνέδριο, ενώ άλ-

τη νοσοκόμα Collette Haslam, ήταν πολύ ενημερωτικό, τόσο για την σημασία της σεξουαλικής λειτουργίας, σε σωματικό αλλά και ψυχολογικό

τομέα, αλλά και για τους πολλούς τρόπους αντιμετώπισης αυτού του προβλήματος, με φαρμακευτικές ή άλλες μεθόδους.

Η δεύτερη μέρα επικεντρώθηκε στην πρόοδο των διαφόρων Εταιριών ανά τον κόσμο και την ανταλλαγή πληροφοριών. Οι πρώτες ανακοινώσεις ασχολήθηκαν με τους τρόπους με τους οποίους οι Εταιρίες μπορούν να κάνουν γνωστή την πάθηση, αλλά ταυτόχρονα να κάνουν και πιο ισχυρές οικονομικά τις Εταιρίες. Το διαδίκτυο και η αναγνωρισιμότητα παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτόν τον τομέα, όπως και οι διάφορες καμπάνιες που κάνουν οι Εταιρίες. Οι επόμενες ανακοινώσεις αφορούσαν τα προγράμματα βοήθειας ασθενών

με ιδιαίτερα προβλήματα.

Σημαντική για την ελληνική πραγματικότητα ήταν η παρουσίαση της ομάδας της Αυστραλίας για άτομα τα οποία ζουν σε απομακρυσμένα μέρη. Όπως τόνισε η CEO Debra Cerasa, πολλοί ασθενείς με ΣΚΠ μετά τη διάγνωση προτιμούν να μετοικήσουν στα μεγάλα αστικά κέντρα γιατί αυτά διαθέτουν καλύτερες υποδομές για τη θεραπεία, πολλοί όμως επιθυμούν να μένουν στον τόπο καταγωγής τους. Καθώς η Αυστραλία είναι τεράστια χώρα με μεγάλες εκτάσεις ερήμου, έχουν δημιουργηθεί ειδικές ομάδες επισκέψεων αυτών των ασθενών, προκειμένου να κατανοηθούν οι ανάγκες των ασθενών, αλλά κυρίως για να εκπαιδευτεί η τοπική κοινότητα

πάνω στην ΣΚΠ. Αυτό μπορεί να γίνει εύκολα με την ενημέρωση των υπευθύνων για τις ανάγκες που έχει ένας ασθενής με ΣΚΠ σε προσβασιμότητα, αλλά και τις καθημερινές του ανάγκες. Ιδιαίτερη σημασία έχει η εκπαίδευση των τοπικών γιατρών και θεραπευτών, καθώς είναι σχεδόν αδύνατο να υπάρχει νευρολόγος ή εξειδικευμένος θεραπευτής σε απομακρυσμένες περιοχές. Σε αυτό το σημείο, σπουδαίο ρόλο παίζει η τηλεϊατρική, όπως και οι σχέσεις ενός ειδικού γιατρού με τον τοπικό γιατρό. Οι διαφορές με την Ελλάδα βρίσκονται στην υποστήριξη από το αυστραλιανό κράτος, όμως οι ομοιότητες είναι αρκετές, αν στη θέση της ερήμου βάλουμε τις ελληνικές θάλασσες και τα





άπειρα νησιά. Ένα παράδειγμα: ένας ασθενής με ΣΚΠ που ζει σε ένα νησί και έχει υποτροπή της νόσου, θα έπαιρνε το αεροπλάνο ή το πλοίο θα πήγαινε σε ένα αστικό κέντρο, θα επισκεπτόταν τον γιατρό του και, αν χρειαζόνταν, θα έκανε εισαγωγή στο νοσοκομείο, με πολύ μεγάλη ταλαιπωρία και κόστος. Αν όμως ο γιατρός του νησιού είναι ενήμερος και σε επαφή με τον θεράποντα ειδικό, μπορούν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, μέσω skype, να παρασχεθούν εκεί οι πρώτες βοήθειες και πιθανά και η θεραπεία, και ο ασθενής σε δεύτερο πιο βολικό χρόνο να επισκεφτεί τον γιατρό του.

Η τρίτη και η τέταρτη μέρα εστιάζονταν στις συνεδριάσεις των επιτροπών της Ομοσπονδίας, καθώς συζητήθηκε το στρατηγικό πλαίσιο της Ομοσπονδίας σε πολλούς τομείς. Ειδικότερα, στον τομέα της έρευνας αποφασίστηκε να δοθεί βάρος στην

παιδική ΣΚΠ, στην προϊούσα μορφή της ΣΚΠ και στα βλαστοκύτταρα, 3 τομείς, τους οποίους πρώτη φορά η έρευνα αγγίζει σοβαρά.

Επίσης, στον τομέα της ανάπτυξης της Ομοσπονδίας, γίνεται προσπάθεια προσέγγισης χωρών, όπως οι αραβόφωνες χώρες, αλλά και η τεράστια περιοχή της Κίνας. Επίσης η MS Day, στα τέλη κάθε Μαΐου, κρίθηκε πολύ επιτυχημένη και θα γίνει προσπάθεια να υπάρξει ανάπτυξη της. Οι συγκριτικές μελέτες μεταξύ των χωρών επίσης βοηθούν στην επιστημονική γνώση, αλλά και στη σύσφιξη σχέσεων μεταξύ των χωρών-μελών. Ο στόχος είναι ως το 2016 να έχουν επιτευχθεί αυτοί οι στόχοι.

Το διήμερο έκλεισε με την εκλογή του νέου Board της Ομοσπονδίας, όπου υπήρχε και μια ελληνική επιτυχία, η εκλογή της Δήμητρας Καλογιάννη, Γενικής Γραμματέως της

Εταιρίας μας. Η κ. Καλογιάννη είναι η πρώτη Ελληνίδα η οποία εκλέγεται σε αυτή τη θέση και η δεύτερη ελληνική παρουσία, μετά τον κ. Ωρολογά. Της ευχόμαστε κάθε επιτυχία στο δύσκολο έργο της, όπως της ευχήθηκαν πολλοί αντιπρόσωποι χωρών, ιδίως της ανατολικής Ευρώπης και των αραβόφωνων χωρών.

Και μια αναφορά σε μια άλλη ελληνική επιτυχία: Πολύ καλή εντύπωση έκανε η ενημέρωση της ελληνικής αντιπροσωπείας για την κινητή μονάδα που λειτουργεί στην Κρήτη, καθώς πρόκειται για ένα πρωτοποριακό έργο όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στον ευρωπαϊκό χώρο.

Ελπίζουμε, στο επόμενο συνέδριο να έχουμε πιο πολλά και πιο καλά νέα να σας μεταφέρουμε!

Κώστας Μιχαλάκης,
Φιλολόγος-Ιστορικός
Αντιπρόεδρος της ΕΕΣΚΠ

Επίσκεψη εκπροσώπου της E.M.S.P. (Ευρωπαϊκής Πλατφόρμας για τη ΣΚΠ) στα γραφεία της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. στη Θεσσαλονίκη

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η συνάντηση εθελοντών, προσωπικού με την Maggie Alexander Διευθύνων Σύμβουλο της Ευρωπαϊκής Πλατφόρμας για τη Π.Σ. (EMSP) στα γραφεία της Ε.Ε.Σ.Κ.Π στη Θεσσαλονίκη, όπου έγινε μια λεπτομερή αναφορά για το ρόλο της Ε.Ε.Σ.Κ.Π στους ασθενείς με ΣΚΠ και για τη ψυχοκοινωνική υποστήριξη που παρέχεται σ' αυτά. Η κυρία Alexander μίλησε με κάθε επαγγελματία που πραγματοποιεί πρόγραμμα στα γραφεία της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. Ξεχωριστά και πρέπει να αναφερθούμε ότι βρήκε εξαιρετική τη συνεργασία των μελών και όλων των επαγγελματιών σ' ένα χώρο άρτιο όπως αναφέρθηκε και πολύ οργανωμένο στο να δεχθεί ασθενείς.



Ανακοίνωση

Σας ενημερώνουμε ότι η Ελληνική Εταιρία για τη ΣΚΠ θα συμμετέχει και φέτος στο **Χριστουγεννιάτικο Παζάρι** του **Κολλεγίου Ανατόλια** στις **15 Δεκεμβρίου** στις εγκαταστάσεις του Κολλεγίου. Σας περιμένουμε όλους εκεί να επιλέξετε τα Χριστουγεννιάτικα δώρα σας που εδώ και καιρό ετοιμάζουν οι εθελοντές μας. **Η οικονομική σας ενίσχυση είναι πολύ σημαντική για τα γραφεία της Εταιρίας.**

BmyLife - Βελτιώνοντας την ποιότητα της ζωής μας

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας η ενημερωτική εκδήλωση που διοργανώθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής & την επίσκεψη στην Ελλάδα των John Golding και Maggie Alexander, Προέδρου και Διευθ. Συμβούλου, αντίστοιχα, της EMSP (European Multiple Sclerosis Platform) με έδρα το Βέλγιο.





Η εκδήλωση είχε τον τίτλο «BmyLife 2013 - Βελτιώνοντας την ποιότητα της ζωής μας» και έλαβε χώρα στο Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων (ΚΕΔΕΑ - Κόκκινο Κτίριο) του Α.Π.Θ την Τετάρτη 16/10/2013,

Στα πλαίσια της διοργάνωσης παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα η **φωτογραφική συλλογή Under Pressure**, η οποία πρόβαλλε στιγμιότυπα της ζωής ατόμων με ΣΚΠ σε 12 Ευρωπαϊκές χώρες. Αξίζει να σημειωθεί ότι μεταξύ των χωρών που συμμετείχαν στην οργάνωση της φωτογραφικής συλλογής συγκαταλέγονταν και η Ελλάδα. Τα έργα θα εκτεθούν στο φουαγιέ του ΚΕΔΕΑ μεταξύ 16-17/10/2013 και κατόπιν θα μεταφερθούν στο Δημαρχείο Θεσσαλονίκης.

Η είσοδος ήταν ελεύθερη για το κοινό και ακολούθησε συζήτηση με το κοινό και ελαφρύ γεύμα.

Η φετινή διοργάνωση BmyLife ολοκληρώθηκε με την ευγενική υποστήριξη των:

Κέντρο Αποθεραπείας-Αποκατάστασης «η Αναγέννηση» | Coloplast | Genesis Pharma | Orthostatical

Διοργάνωση **ECO**promotion.gr™





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



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

ΔΩΡΕΑΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ
ΑΜΕΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΔΩΡΕΑΝ SERVICE

ΓΙΑΡΗ ΠΑΡΑΚΑΤΑΘΗΚΗ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Η εταιρεία ORTHOSTATICAL είναι εξουσιοδοτημένος
αντιπρόσωπος από την SUNRISE MEDICAL



ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ

Μεταφερόμενο βάρος μόνο
από 3,7KG



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



QUICKIE TANGO
ΕΥΕΛΙΚΤΟ ΜΕ ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΕ
ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΙΤΗ ΤΙΜΗ



ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



STERLING SCOOTER
ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΑ SCOOTER
STERLING



QUICKIE F35

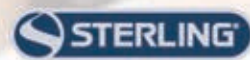


ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΠΟΥ ΠΑΕΙ ΠΑΝΤΟΥ
ΚΑΙ ΧΩΡΑΕΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΕ ΕΝΑ
ΜΙΚΡΟ PORT BAGGAGE



QUICKIE SALSA R2

Η ΝΑΥΑΡΧΙΔΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ
ΜΕ ΑΠΕΙΡΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΣΕ ΠΟΛΥ
ΠΡΟΣΙΤΗ ΤΙΜΗ



ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



HS-928

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

HS-6200



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



HS-589

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

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



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



ΠΕΡΠΑΤΟΥΡΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ.



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

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



BEFree® BED

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



ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΜΕ ΑΕΡΟΚΥΨΕΛΕΣ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ



THERA

ΕΙΔΙΚΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ
ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ



ΑΕΡΟΣΤΡΩΜΑ ΜΕ
ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ

18.64M

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



Ενδιαφέρουσα ημερίδα για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Το άγνωστο σε πολλούς ζήτημα της Σκλήρυνσης κατά Πλάκας τέθηκε σήμερα το πρωί σε εκδήλωση της Ελληνικής Εταιρίας Σκλήρυνσης κατά Πλάκας, που διοργανώθηκε στο Δημαρχείο Τρικκαίων.



Με σχεδόν γεμάτη την αίθουσα συνεδριάσεων του Δημοτικού Συμβουλίου, οι τρικαλινοί (ασθενείς, συγγενείς, γιατροί, ενδιαφερόμενοι) έμαθαν πολλά και σημαντικά για την αυτοάνοση ασθένεια.

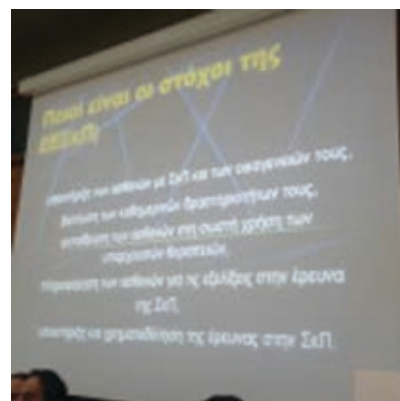
Αρχικώς μίλησε ο αντιπρόεδρος της ΕΕΣΚΠ κ. **Κ. Μιχαλάκης**, ο οποίος περιέγραψε τις βασικές αρχές της Εταιρίας, τις προσπάθειες που καταβάλλει, τα προβλήματα που αντιμετωπίζει και τις γενικές παρεμβάσεις της.

Στη συνέχεια ο κ. **Αναστάσιος Ωρολογάς** αναφέρθηκε εκτενώς στις νέες θεραπευτικές μεθόδους, στη φαρμακευτική και άλλη συμπτωματική αντιμετώπιση και σε ειδικά ζητήματα αναφορικά με τη νόσο. Ο κ. **Ωρολογάς, πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, καθηγητής νευρολογίας και διευθυντής της Α΄ Νευρολογικής Κλινικής του ΑΧΕΠΑ**, είναι εκ των αρμοδίων να αναφερθούν στις θερα-



πειτικές μεθόδους, καθώς μετέχει σε πλήθος ευρωπαϊκών και παγκοσμίων φορέων σχετιζόμενων με τη ΣΚΠ. Προσφάτως, δε, σε συνέντευξη Τύπου αναφέρθηκε στα πλεονεκτήματα των μελλοντικών θεραπειών.

Στο ενδιαμέσο παρενέβη με χαιρετισμό του ο αντιδήμαρχος Υγείας και πρόνοιας του Δήμου Τρικκαίων κ. **Γρηγ. Καρκανιάς**, ενώ η βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ κ. **Παν. Δριτσέλη**, η οποία έχει απευθύνει και ερώτηση στη Βουλή για τους ασθενείς, αναφέρθηκε, τόσο στις ελλειμματικές





πολιτικές, όσο και στην ανάγκη να δημιουργηθεί πλέγμα προστασίας. Ακολούθησε η εμπεριστατωμένη ανάλυση από την ψυχολόγο υγείας – ψυχοθεραπεύτρια κ. **Λαμπρινή Χρ Οικονόμου**, για θέματα σχετικά με την ψυχολογική υποστήριξη και αντιμετώπιση της ασθένειας. Περιγράφοντας αρχικώς τις συνέπειες στον ασθενή, αναφέρθηκε σε προτεινόμενες λύσεις σε ψυχολογικό επίπεδο, στη σημασία της υποστήριξης, στον ρόλο της οικογένειας, στις επιπτώσεις μη εφαρμογής μεθόδων αντιμετώπισης προβλημάτων και σε γενικότερες και ειδικότερες ψυχοθεραπευτικές λύσεις, σε συνδυασμό με πρόσθετες παρεμβάσεις, όπως, για παράδειγμα, η άσκηση.

Ακολούθησε ο φυσιοθεραπευτής κ. **Γιάννης Λαμπρίδης**, ο οποίος προτίμησε να αναπαραστήσει συγκεκριμένες ασκήσεις που εφαρμόζονται για τους ασθενείς με ΣΚΠ. Πολύ παραστατικά και με συνεχόμε-

νη περιγραφή, έδωσε τη δυνατότητα σε ασθενείς να κατανοήσουν τρόπους άσκησης, προκειμένου, όσοι εξ αυτών αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα, να γνωρίζουν πώς, με τη βοήθεια των φυσιοθεραπευτών, να τα μειώσουν. Ο κύκλος ερωτήσεων ήταν συγκεκριμένος και αφορούσε σε ζητήματα φαρμακευτικής αγωγής και ψυχολογικής υποστήριξης.

Θανάσης Μιχαλάκης



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ
ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

είμαστε κοντά σας



μπορούμε να βοηθήσουμε

E-mail: info@gmss.gr
www.gmss.gr

Διαταραχές βάδισης στην Πολλαπλή Σκλήρυνση



Η πλειοψηφία (64-85%) των ασθενών με Πολλαπλή Σκλήρυνση αναφέρουν κάποιο βαθμό διαταραχής της κινητικότητας, ενώ το 70% αυτών αναφέρουν πως η διαταραχή βάδισης αποτελεί το πιο επιβαρυντικό σύμπτωμα της νόσου. Οι διαταραχές βάδισης επηρεάζουν τις σχέσεις των ασθενών με φίλους και με την οικογένεια, τις επαφές με σύζυγο ή σύντροφο, τις κοινωνικές δραστηριότητες αλλά και την καθημερινή τους λειτουργικότητα καθώς βασικές, καθημερινές ασχολίες όπως η χρήση της τουαλέτας ή τα ψώνια περιορίζονται. Επιπλέον, περιορίζεται σημαντικά η εργασιακή ζωή και παράλληλα παρατηρείται αύξηση της ανεργίας και μείωση του εισοδήματος όσο αυξάνεται η αναπηρία.

Πολλά συμπτώματα μπορούν να επηρεάσουν τη βάδιση, όπως τα προβλήματα όρασης, η κόπωση, η σπαστικότητα, η αταξία και προ-

βλήματα συντονισμού, γνωσιακά ελλείμματα και συναισθηματικές διαταραχές, όπως βέβαια και μυϊκή αδυναμία. Σε κάθε ασθενή, ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων αυτών, η διαταραχή βάδισης παρουσιάζεται με διαφορετικό τρόπο.

Σύμφωνα με μελέτες σε Ευρώπη και Αμερική οι ασθενείς λαμβάνουν περίπου 3 σκευάσματα πλέον της ανοσοτροποποιητικής αγωγής για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που συμβάλουν στη διαταραχή βάδισης. Μέχρι σήμερα δεν υπήρχε μία αγωγή που να στοχεύει συγκεκριμένα στη βελτίωση της βάδισης στην ΠΣ.

Πρόσφατα όμως εγκρίθηκε μια θεραπεία, η οποία προσφέρει στους ασθενείς με ανικανότητα βάδισης σημαντική βελτίωση. Η φαμπριδίνη (Fampryra), ενδείκνυται για τη βελτίωση της βάδισης σε ενήλικες ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας, οι οποίοι παρουσιάζουν ανικανότητα

βάδισης (EDSS 4-7). Ο τρόπος με τον οποίο δρα η φαμπριδίνη διαφοροποιείται από τους αντίστοιχους των ανοσοτροποποιητικών θεραπειών, και έτσι μπορεί να συγχωρηθεί με αυτές. Επίσης, μπορεί να χορηγηθεί σε ασθενείς με ΠΣ ανεξάρτητα από τη μορφή ή τη διάρκεια της νόσου. Ένας σημαντικός αριθμός ασθενών που λάμβανε φαμπριδίνη παρουσίασε βελτίωση στην ταχύτητα βάδισης όπως καταγράφηκε σε κλινικές μελέτες, τόσο σε υποκειμενικές όσο και σε αντικειμενικές κλίμακες, ενώ η βελτίωση αυτή παρατηρήθηκε νωρίς, μόλις 2 εβδομάδες μετά την έναρξη της θεραπείας. Επιπλέον, οι ασθενείς είχαν βελτίωση και σε άλλες παραμέτρους πέραν της ταχύτητας βάδισης, όπως στην έλλειψη ισορροπίας, στην κόπωση, στην αδυναμία των άκρων κ.α.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μελέτης, οι ασθενείς που έλαβαν φαμπριδίνη μπορούσαν να εκτελέσουν καθημερινές δραστηριότητες ευκολότερα όπως: να σηκώνονται από το κρεβάτι και να ντύνονται, να στέκονται για λίγο χρόνο, να μετακινούνται μέσα στο σπίτι, να κάνουν ελαφριές δουλειές, να ετοιμάζουν φαγητό, να κουβαλάνε βαριά αντικείμενα, να κάνουν μπάνιο και να ανεβαίνουν σκάλες. Η βελτίωση όλων αυτών των δραστηριοτήτων συμβάλλουν σημαντικά σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Αναστάσιος Ορολογάς,

Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, Καθηγητής Νευρολογίας και Διευθυντής της Α΄ Νευρολογικής Κλινικής ΑΠΘ. ΑΧΕΠΑ



γραφείο θεσσαλονίκης



ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΑΙΤΗΣΗ

ΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΟΝΟΜΑ.....

ΤΗΛ
.....

ΚΙΝ
.....

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ
ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ ΝΑ ΛΗΦΘΕΙ ΥΠΟΨΗ:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ ΓΙΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Ε.Ε.Σ.Κ.Π. ☐

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ (ΠΙΣΙΝΑ) ☐

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ☐

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ GYROKINESIS ☐

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ☐

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Α. Ατομική ψυχοθεραπεία ασθενών ☐

Β. Ομαδική ψυχοθεραπεία ασθενών ☐

Γ. Ομαδική ψυχοθεραπεία συγγενών ☐

Ο/Η ΑΙΤ.....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας ενημερώνουμε πως η διοίκηση του κέντρου Αποθεραπείας-Αποκατάστασης η **“Αναγέννηση”** αποφάσισε να προσφέρει σε μέλη του συλλόγου μας, **δωρεάν μαθήματα μοντέρνου χορού-χορογραφίας**. Τα μαθήματα θα γίνονται στο ειδικά διαμορφωμένο γυμναστήριό μας και **υπό την καθοδήγηση καθηγήτριας ειδικής φυσικής αγωγής-**

θεραπευτικής γυμναστικής με δευτερεύουσα ειδικότητα στο μοντέρνο χορό. Η συχνότητα θα είναι **μία ή δύο φορές την εβδομάδα** (ανάλογα με των αριθμό των συμμετεχόντων), **διάρκειας δύο ωρών** ανά μάθημα και μεταξύ **14:00-16:00** (ισχύει για τις καθημερινές). Η συμμετοχή **αφορά άτομα με κινητικές αναπηρίες στο χαμηλότερο μέρος του**

σώματος και συγκεκριμένα άτομα που βαδίζουν ή στέκονται με ή χωρίς βακτηρίες και καλή λειτουργία των άνω άκρων, **καθώς και άτομα με πλήρη ή ατελή παραπληγία όπου γίνεται χρήση αναπηρικού αμαξιδίου και καλή λειτουργία των άνω άκρων.**

Περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα **2310 949909, 949672.**

Οι περαστικοί της ζωής μας

Γι' αυτό το λέω πως κάθε άνθρωπος που κάποτε ήρθε κοντά μας και μας τράβηξε, ζει μέσα μας για πάντα. Ωριμάζοντας μέχρι την εικόνα του την αληθινή. Και βηματίζοντας μέχρι τη θέση που του αξίζει.

Από την πρώτη ημέρα που ήρθα σε επαφή με άτομα που πάσχουν από την σκλήρυνση κατά πλάκας, ήρθα αντιμέτωπη με το εξής παράδοξο! Οι περισσότεροι είχαν να μου εξιστορήσουν τουλάχιστον μία ιστορία με κάποιον αγαπημένο τους ο οποίος με το που εμφανίστηκε η ασθένεια, αυτός εξαφανίστηκε! Την πρώτη ιστορία την αντιμετώπισα ως μια τυχαία περίπτωση, την δεύτερη έως άλλη μια σύμπτωση, αλλά όταν άρχισα να γνωρίζω ακόμα περισσότερους ανθρώπους και ζούσα ξανά και ξανά το ίδιο μοτίβο συμπεριφοράς, έμεινα άφωνη και έκπληκτη! Το ήξερα πως υπάρχουν άνθρωποι που κοιτάζουν πάνω από όλα τον εαυτό τους αλλά δε μπορούσα να διανοηθώ πως θα ήταν τόσο συχνό φαινόμενο στην εκάστοτε ασθένεια ή οποία στο κάτω κάτω δεν προμήνυε τέτοιου είδους αντιδράσεις! Το κοινό σημείο όλων όσων βίωσαν αυτή την "απόρριψη" ήταν ο συγκαταβατικός τρόπος που εξιστορούσαν το εκάστοτε προσωπικό τους βίωμα, σαν να μην τους ένοιαζε πια, σαν να αδιαφορούσαν, σαν να το περίμεναν και να ήταν κάτι απόλυτα αναμενόμενο! Και όμως φώναζε το βλέμμα τους πόσο είχαν πονέσει γι' αυτό, τους είχε κοστίσει αλλά στάθηκαν δυνατοί στα δικά τους πόδια και σήκωσαν τεράστιους τοίχους για να προστατεύσουν μόνοι τους ότι

είχε μείνει... Εγώ από την αλλή, κάθε φορά, με κάθε ξεχωριστό άτομο βίωνα τα ίδια συναισθήματα έκπληξης, θυμού, θλίψης.

Απο πότε χάσαμε την ανθρωπιά μας? Αν δεν είμαστε ικανοί να σταθούμε σε ανθρώπους που αγαπήσαμε, ποιον σκοπό εξυπηρετεί η ίδια μας η ύπαρξη?

Αυτή η σκέψη τριβελίζει στο μυαλό μου εδώ και καιρό, ποιοι είμαστε, ποιους έχουμε δίπλα μας, τι δίνουμε στους άλλους και τι περιμένουμε να μας δώσουν οι άλλοι. Γνωρίζουμε ανθρώπους, τους βάζουμε στις ζωές μας, μοιραζόμαστε όνειρα και φόβους, γελάμε, δίνουμε απλόχερα την αγάπη μας, αφηνόμαστε στα χέρια τρίτων, αφήνουμε όλο μας το είναι επάνω σε "ξένα" χέρια και όταν έρθει η στιγμή που το χρειαζόμαστε πάνω από όλα... δεν υπάρχει ξαφνικά τίποτα. Καμία αγκαλιά, κανένα χάδι από τους αναμενόμενους "αγαπημένους". Άλλος μας ήθελε για να περνάει καλά, άλλος για να εξυπηρετήσει τους σκοπούς του, άλλος αποφάσισε πως τον φοβίζαμε πια και άλλοι ίσως εκπλήρωσαν το σκοπό τους δίπλα μας και επέλεξαν να μας αφήσουν να ορθοποδήσουμε μόνοι μας στις δύσκολες αυτές στιγμές. Κανένας δε ρώτησε αν μπορούμε, κανένας δεν απολογήθηκε για όσα ζήσαμε, για όσα προσμέναμε από αυτόν, οι περισσότεροι έτσι απλά έφυγαν... Η λέξη σκλήρυνση κατά πλάκας τους τρομάζει? Ο νέος εαυτός μας τους φοβίζει, οι νέες ανάγκες μας? Η απλά απεχθάνονται το ξεβόλεμα και με το που μυριστούν "δύσκολη κατάσταση", με αργά βηματάκια στην

καλύτερη, ή με ένα άλμα συνηθέστερα εξαφανίζονται από την καθημερινότητά μας?!

Έχω μια βασική αρχή στη ζωή μου, με αυτή πορεύτηκα έως τώρα και αντιμετωπίζω την κάθε δυσκολία, το κάθε εμπόδιο που μου ανατίθεται! Έχω μάθει να βλέπω τους ανθρώπους έως μαθήματα! Πιστεύω ακράδαντα πως ο καθένας που έρχεται έστω και για λίγο στη ζωή μου, έρχεται για να μου μάθει κάτι! Από τον καλύτερο φίλο, μέχρι τον άνθρωπο που τυχαία μιλήσαμε στο λεωφορείο για 5-10 λεπτά, όλοι είναι σταλμένοι για να μου αφήσουν το δικό τους μήνυμα! Έτσι είτε είναι καλό, είτε κακό, πάνω από όλα ΕΙΝΑΙ ΜΑΘΗΜΑ. Με κάνει να εξελίσσομαι και να προχωράω, κρατώντας από όλους τους ένα μικρό-μικροσκοπικό κομμάτι μέσα μου βαθιά, έτσι για να μου υπενθυμίζει πάντα ποιος ήταν και τι "πήρα" από αυτόν! Μερικές φορές σε ανθρώπους που μόλις γνωρίζω, τους κοιτάζω έντονα και σκέφτομαι "τι είσαι εσύ άραγε, για ποιο λόγο ήρθες και γιατί τώρα?..." Αυτό με προετοιμάζει για ότι και αν έρθει στο μέλλον!

Άνθρωποι που σε αγάπησαν, άνθρωποι που σε πόνεσαν, άνθρωποι που σε κοίταξαν στα μάτια και σου αποκάλυψαν τη δική τους αλήθεια... άνθρωποι που δε φοβήθηκαν... άνθρωποι που τρόμαξαν μπροστά στο μέγεθος των δικών σου φτερών... άνθρωποι που σε εγκατέλειψαν για άλλη μια φορά ~

Άνθρωποι που έμειναν εκεί, να σε ζουν, να σε νιώθουν, να σε αγκαλιάζουν και να σου λένε πως όλα θα



πάνε καλά...

Άνθρωποι...περαστικοί από τη ζωή σου...σε κάνουν με τον δικό τους τρόπο αυτό που είσαι σήμερα. Αν σε αφήσουν θα σου μάθουν να στέκεσαι στα δικά σου πόδια ακόμα και αν πονάει όλη η διαδικασία, αν μείνουν εκεί, πιάνοντας σε από το χέρι θα έχεις κερδίσει έναν ακόμα συνοδοιπόρο στη ζωή σου. Αλλά το παν είναι να αγαπάς και να αγκαλιάζεις ΕΣΥ τον εαυτό σου, αυτός θα είναι πάντα εκεί μαζί σου, στα δύσκολα και στα ωραία, τη στιγμή που ανοίγεις τα μάτια σου το πρωί και το βράδυ αργά που προσπαθείς να νανουρίσεις υπό τον ήχο της δικής σου μελωδίας. Περίμενε τα όλα και από όλους, μου είχε πει μία σοφή γυναίκα κάποτε. Ακόμα και από τον ίδιο σου τον εαυτό. Μην έχεις απαιτήσεις από τους άλλους, να προσδοκάς και να προσμένεις μόνο πράγματα από εσένα!!! Άσε όλους τους άλλους να αποτελέσουν τις εκπλήξεις σου, να κάνουν ή όχι τη διαφορά! Φυσικό είναι να απογοητεύεις αν θέλεις κάποιον στη ζωή σου και αυτός επιλέγει να μην βρίσκεται πια εκεί ΑΛΛΑ σκέ-

ψου πως ίσως σου έδωσε όλα όσα είχε να σου δώσει. Δεν είχε κάτι άλλο να προσφέρει, δεν του είχε μείνει άλλο μάθημα να πάρει και να δώσει. άνθρωποι θα έρθουν θα σε γνωρίσουν, θα σε αγαπήσουν, θα εκτιμήσουν το είναι σου, θα πάρουν και θα δώσουν αμφίδρομα και όταν έρθει η ώρα όσοι αξίζουν να μείνουν εκεί μαζί σου...θα μείνουν...για σένα...για αυτό που είσαι, για αυτό που είναι οι ίδιοι όταν είναι μαζί σου...όλοι οι υπόλοιποι φτάνουν ακριβώς εκεί οπου μπορούν να φτάσουν...

Κάθε βράδυ ακολουθώ πιστά την ίδια ακριβώς "ιεροτελεστία"... Κλείνω τα μάτια μου, τους κοιτάω όλους όσους γνώρισα και τους λέω νοητά ένα μεγάλο ευχαριστώ για το μάθημα που μου έδωσαν. Συγχωρώ έναν-έναν κάθε άνθρωπο που με πόνεσε και "σπαταλάω" περισσότερα λεπτά για αυτούς που έδειξαν δύναμη και έμειναν δίπλα μου... η σκέψη τους με κάνει να κοιμάμαι νιώθοντας προστατευμένη και ασφαλής. Στο κάτω κάτω έχω εμένα και οφειλώ να έχω τον ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ για εμένα...

Κάπως έτσι αποφάσισα να αφήσω τον θυμό και τη θλίψη που ένιωθα πίσω και να επικεντρωθώ στον να δείξω στον κάθε μου συνομιλητή τι καλό πήρε από τους "αποχωρισμούς" που βίωσε, πόσο τον άλλαξαν και πόσο τον βοήθησαν να αντιμετωπίσει αργότερα ακόμα πιο δύσκολες καταστάσεις!

Να έχεις πάντα ένα "ευχαριστώ" και ένα "σε συγχωρώ"...

άνθρωποι θα σε περιτριγυρίζουν πάντα...μέσα στην ψυχή σου ~ μέσα στη ζωή σου! φώνες, πρόσωπα, λόγια σε στοιχειώνουν και σου υπενθυμίζουν ... ποιος ήσουν, ποιος είσαι και... ΠΟΙΟΣ ΘΕΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ... επικεντρώσου σε αυτό και άσε τους περαστικούς να έρχονται και να φεύγουν... έχεις ΕΣΕΝΑ, τη δύναμη σου, το χαμόγελό σου... έχεις αυτούς που επέλεξαν να μείνουν...

Χάρις Βλαχοδήμου

Κλινική Ψυχολόγος
Ψυχοθεραπεύτρια
Msc of Clinical Psychology

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ύστερα από μελέτες που έγιναν στην χώρα μας, όπως και σε άλλες χώρες, έχει αποδειχθεί ότι η πιο υγιεινή και απλή διατροφή είναι η μεσογειακή. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από έμφραγμα του μυοκαρδίου, τονώνει το ανοσοποιητικό και προστατεύει από διάφορες μορφές καρκίνου. Είναι φτωχή σε θερμίδες, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.α.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή:

χορταρικά φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια.

Μια Τελευταία Έρευνα που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Epidemiology και έγινε από επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Exeter έδειξε ότι ακολουθώντας κάποιος το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής προφυλάσσεται από τον κίνδυνο εκδηλώσεως της νόσου Αλτσχάιμερ.

Τα βασικά της χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη διατροφική πυραμίδα.

Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της διατροφής, με τη μορφή πυραμίδας.

ΑΝΑΛΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ

Στην Ελλάδα έχουμε σε αφθονία μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων που συμπεριλαμβάνονται στην Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

Στην βάση της αναφέρονται τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Αποτελείται από Τροφές (κυρίως μη επεξεργασμένες) που

είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πλιγούρι, άλλα και δημητριακά. Οι τροφές αυτές παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι από την φύση τους χαμηλά σε λίπος. Όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν βιταμίνες, μέταλλα και αρκετές φυτικές ίνες. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών είναι πολύ ευεργετική για την πρόληψη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης και ζακχάρου. Οι πατάτες που παρέχουν ενέργεια και αποτελούν σχετικά καλή πηγή βιταμίνης C και B. Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη. Η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο. Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά λιπαρά πολλές φυτικές ίνες, και πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και των γαλακτοκομικών) και σε σίδηρο (όχι όμως τόσο απορροφήσιμης όσο του κρέατος).

Φρούτα, λαχανικά

Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή βιταμινών (βιταμίνες A,C, βιταμίνες συμπλέγματος B, κλπ) καθώς επίσης και ανόργανων στοιχείων, αλλά και φυτικών ινών. Η κατανάλωση τους δρα προστατευτικά λόγω των αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων, δημιουργεί τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και προφυλάσσει ενάντια των ελεύθερων ριζών.

Γαλακτοκομικά

Αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων

στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας και των βιταμινών B

. Για την ομάδα των γαλακτοκομικών η Μεσογειακή Διατροφή προτείνει κυρίως γιαούρτι και τυρί, καθημερινά σε μέτρια κατανάλωση.

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το κτίσιμο γερών οστών κατά την διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και διατήρηση της οστικής μάζας κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επίσης μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή. Η κατανάλωση χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να έχει πλεονεκτήματα για την υγεία αφού τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεν τα ευεργετικά συστατικά των γαλακτοκομικών, αλλά παράλληλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία έχουν συσχετισθεί με καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα).

Ψάρια, πουλερικά και θαλασσινά

Τα ψάρια και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων καθώς επίσης και της βιταμίνης D. Τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και τονώνουν ανοσοποιητικού.

Τα θαλασσινά (καβούρια, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, στρείδια) περιέχουν ελάχιστο λίπος, γι' αυτό και η περιεκτικότητά τους σε ωμέγα-3 λιπαρά είναι αμελητέα. Ωστόσο, πε-

ριέχουν βιταμίνη B12 και φώσφορο, καθώς και χοληστερόλη. Επιπλέον, περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία.

Τα πουλερικά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό.

Τα αυγά είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Οι βιταμίνες περιέχουν είναι λιποδιαλυτές A,D,E,K.

Τα παραπάνω συνιστώνται να καταναλώνονται και 2 με 4 φορές την εβδομάδα διότι είναι η κύρια πηγή πρωτεϊνών και είναι πλούσιες σε βιταμίνες B και σίδηρο.

Ελαιόλαδο

Το συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Η πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή προέρχεται κυρίως από αυτό. Έχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (τα οποία αποτελούν το 15-20 % των συνολικών ημερησίων θερμίδων), 10-15% είναι πολυακόρεστα λιπαρά, ενώ λιγότερο από 10% των λιπαρών είναι κορεσμένα, με αποτέλεσμα το συνολικό λίπος να ανέρχεται στο 30-40% των συνολικών ημερησίων θερμίδων. Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης (LDL) ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης (HDL).

Σε μια άλλη ευρωπαϊκή κλινική μελέτη οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της "κακής" χοληστερόλης (LDL) και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν



η οξείδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας είναι αυξημένη. Η οξειδωμένη αυτή μορφή της κακής χοληστερόλης (LDL) αποτελεί μέρος με ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στη δημιουργία της αθηροσκλήρωσης. Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στα ανωτέρω. Αρκετοί υποστηρίζουν ότι προστατεύει και από κάποιες μορφές καρκίνου.

Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα λίπη, μπορεί να οδηγήσουν, σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και επομένως να διευκολύνουν την αύξηση του σωματικού βάρους. Σημασία όμως κι εδώ έχει το ισοζύγιο ενέργειας και η αντίστοιχη σωματική δραστηριότητα.

Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως και το ελαιόλαδο, και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. βιταμίνη E), αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση τους σε μεγάλες ποσότητες γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.

Κόκκινο κρέας

Στη Μεσογειακή Διατροφή το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης.

Στο κόκκινο κρέας δεν συμπεριλαμβάνεται μόνο το μοσχαρίσιο, αλλά και το χοιρινό και το πρόβειο.

Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατρο-

φικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και βιταμίνες. Περιέχουν, όμως και κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Συνεπώς, η συχνότητα κατανάλωσης θα πρέπει να είναι περιορισμένη.

Η μειωμένη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος (ελάχιστες φορές το μήνα) οφείλεται στο ότι το κόκκινο κρέας έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και με την παχυσαρκία και αυτό επειδή εκτός από πρωτεΐνη περιέχει και κορεσμένο λίπος.

Κόκκινο κρασί

Το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο (1 ποτηράκι την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου χάρη των φλαβονοειδών ουσιών που περιέχει.

Έγκριτα νοσοκομεία, ινστιτούτα κι ιατρικοί σύλλογοι, από όλο τον κόσμο, αναφέρονται, όλο και περισσότερο, στην αξία της Μεσογειακής διατροφής. Τονίζουν την αξία των συστατικών της στον ανθρώπινο οργανισμό και την συνιστούν μαζί με την καθημερινή άσκηση & γυμναστική ως τις απαιτούμενες συνταγές για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Το 2010, η ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον κατάλογο της αυλής πολυτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας. Υστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χωρές Ελλάδα, Ισπανία, και Ιταλία.

Μαρία Κύρου

Διατροφολόγος (ND) B.Sc.

γραφείο αττικής

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2013



• Έναρξη εβδομαδιαίων συνεδριών από εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή κύριο **Κώστα Κυπριώτη** για τα μέλη μας **κάθε Τετάρτη 17:00-19:00.**



• Έναρξη **ομαδικών και προσωπικών συνεδριών** δύο φορές το μήνα από την κυρία **Ευαγγελία Παπαδοπούλου, σύμβουλο ψυχικής υγείας** για τα μέλη μας.



• Έναρξη συναντήσεων με τον κύριο **Στάθη Δρίβαλο** διαιτολόγο-διατροφολόγο για **συμβουλές διατροφής** για τα μέλη μας. Σκοπός των συνεδριών είναι να κα-

θοδηγεί κάθε μέλος ξεχωριστά σε ένα πρόγραμμα διατροφής που δεν θα επιβαρύνει επιπλέον την υγεία του.



Κάθε Τετάρτη θα πραγματοποιηθεί **πρόγραμμα άσκησης** στα γραφεία της Εταιρίας, **ώρα 19.00** με την κ. **Αναστασία Κουδούνη**, γυμνάστρια με εξειδίκευση σε άτομα με ΣΚΠ. Για να δηλ.ώσετε συμμετοχή και για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο τηλέφωνο 210 9946733

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ευχαριστούμε πολύ την εται-
 ρία **Barilla Hellas** για την
ευαισθησία που δείχνουν
για την Ελληνική εταιρία για
την Σκλήρυνση κατά πλάκας
και ιδιαίτερος τους διευθυντές
κύριο **Κωνσταντάτο Α.** και
Ασωνίτη Σ.

Ευχαριστούμε την εταιρία **GFK**
 **Σπυρίδωνα Τρύφωνα** για
τη δωρεά στην Ε.Ε.Σ.Κ.Π

Ευχαριστούμε την εταιρία
 **Αφοί Καψαμπέλη**
Αλουμινοκατασκευές -
Σιδηροκατασκευές για την
κατασκευή ταμπέλας για τα
γραφεία της Εταιρίας.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ευχαριστούμε πολύ την
 **οικογένεια Καραλάζου**
για τη δωρεά ποδηλάτου
για τα γραφεία της εταιρίας

Ευχαριστούμε την **οικογένεια**
 **Φασούλα** για τη δωρεά
εις μνήμη της κόρης τους
Κορίνας Φασούλα

Ευχαριστούμε την εταιρία
 **ATRIA Υπηρεσίες**
Ακινήτων Α.Ε. για
τη δωρεά εις μνήμη
Αλέξανδρου Τσιρανίδη

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 μπειτε 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€)**

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 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 ☐



DNA 3 γράμματα. Όλες οι απαντήσεις.

Η αποκωδικοποίηση του DNA ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους θεραπείας.

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



Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharma.gr

Rethinking Life