

# ΕΝΙ

## ΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ

ΙΟΥΛΙΟΣ | ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018



Εταιρεία Ανεργών Πτυχιούχων του ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ και της ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

ΕΠΕΡΙΧΕΙΡΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΙ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΤΑ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΟΜΩΝ με σκλήρυνση κατά πλάκας

Θ.Χ.Π.Α. - Λεωφ. Βουλιαγμένης (Πρώην Αμερικάνικη Βάση) Ελληνικό 16777 • Τηλ. / FAX: 2109600131  
• e-mail: samskp@otenet.gr • www.msassociationhellas.org

Τεύχος  
#46

## ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

### Σύλλογος Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Λεωφ. Βουλιαγμένης  
(Πρώην Αμερικανική Βάση),  
167 77 Ελληνικό  
Τηλ. & Fax: 210 96 00 131  
E-mail: samskp@otenet.gr  
www.msassociationhellas.org

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Βάσω Μαράκα  
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Μαρία Σπανίδου  
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Ιωάννα Χριστοδουλίδου  
ΤΑΜΙΑΣ: Γεωργία Τσίρου  
ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Ευανθία Πουρνάρα  
ΜΕΛΟΣ: Δημήτρης Ανδρούτσος  
ΜΕΛΟΣ: Ανθή Κουμουτσάκου

### ΕΚΔΟΤΗΣ

Βάσω Μαράκα

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Το Διοικητικό Συμβούλιο

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Χρήστος Μουστάκας

### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

### ΗΛΕΚΤΡ. ΣΕΛ/ΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

EDIT | Τ. 2105782360 | www.editco.gr

Τα επώνυμα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις των συγγραφέων

Το περιοδικό "Επικοινωνούμε"

- διατίθεται ΔΩΡΕΑΝ στους Ασθενείς με ΣΚΠ
- συντηρείται από εισφορές και δωρεές

### INTERNET

- [www.disabled.gr](http://www.disabled.gr)

Η ιστοσελίδα του περιοδικού  
«ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΤΩΡΑ»

- [www.ms-care.gr](http://www.ms-care.gr)

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο –  
Νευρολογική Κλινική

- [www.msif.org](http://www.msif.org)

Διεθνής Ομοσπονδία για την Σκλήρυνση  
Κατά Πλάκας

- [www.ms-in-europe.org](http://www.ms-in-europe.org)

EMSP : Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα Εταιριών  
για τη ΣΚΠ

- [www.msnews.org](http://www.msnews.org)

Παγκόσμιο Ίδρυμα Υποστήριξης ΣΚΠ

Το περιοδικό εκδίδεται σε συνεργασία με την  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με ΣΚΠ

Σοφοκλέους & Αριστοτέλους 19  
16777 Ελληνικό - Τηλ. & Fax: 213 0222777  
email: [roamskp@otenet.gr](mailto:roamskp@otenet.gr)  
<http://www.roamskp.gr>



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΟΜΩΝ  
με σκλήρυνση κατά πλάκας

τεύχος  
#46

## Χρήσιμα Τηλέφωνα

ARITI A.E. (Γραμμή Υποστήριξης Ασθενών) | 210 80 02 650  
BAYER ΕΛΛΑΣ Α.Β.Ε.Ε. (Γραμμή Υποστήριξης Ασθενών) | 210 67 93 901  
COLOPLAST (Γραμμή Υποστήριξης Προϊόντων Διαχείρισης  
Ούρων & Κατακλίσεων) | 800 11 42 042  
GENESIS PHARMA (Γραμμή Φαρμακοεπαγρύπτησης)  
210 87 71 522 | 210 87 71 587  
MERK A.E. 811 44 44 22 (χωρίς χρέωση από σταθερό)  
210 61 04 610 (για κλήσεις από κινητό)  
MYLAN N.V. | 210 9891777  
NOVARTIS HELLAS Γενικές πληροφορίες - 210 28 11 712  
Τηλέφωνο εκτός ωρών γραφείου - 210 28 28 812  
Τηλέφωνο Παραπόνων - 800 11 28 111 | Ανεπιθύμητων ενεργειών - 210 28 97 047  
210 28 97 220 | 210 28 97 062  
SANOFI ANENTIS (Γραμμή Εξυπηρέτησης Πελατών και Ασθενών) | 210 90 01 600  
TEVA (Γραμμή Εξυπηρέτησης Ασθενών) | 216 80 01 460



## Νευρολογικές Κλινικές

Αγ. Ανάργυροι | 210 3501320-22  
Αιγινήτειο Νοσοκομείο - Εξ. Ιατρεία | 210 7289250  
Αττικό Νοσοκομείο | 210 5831100  
Θριάσιο Νοσοκομείο | 213 2028000  
Γενικό Κρατικό Αθηνών | 210 7768000  
Γενικό Κρατικό Νίκαιας | 213 2077000  
Ερυθρός Σταυρός | 210 6910512-4  
Ευαγγελισμός | 213 2041000  
ΚΑΤ- ΕΚΑ | 213 2086000  
401 Γεν. Στρατιωτικό Νοσοκομείο | 2107494431 & 39  
Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών | 210 7261148  
NIMTS | 2107288264, 2107288115  
Ασκληπιείο Βούλας (Ιατρείο Φυσικής Ιατρικής  
& Αποκατάστασης) | 210 8923000  
ΕΚΑ - Εθνικό Κέντρο Αποκατάστασης | 213 2015193 με τα εξής ιατρεία:  
Ιατρείο για την ΣΚΠ  
Μονάδα Νευρογενούς Ουροδόχου Κύστεως  
Ιατρείο Διαταραχών Μυϊκού Τόνου - Σπαστικότητας  
Ιατρείο Σεξουαλικής Αποκατάστασης & Γονιμότητας Παραπληγικών  
Τηλέφωνο για ραντεβού στα Κρατικά Νοσοκομεία: 1535  
ΕΟΠΥΥ για ραντεβού 14554, 14784, 14884  
Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολίτη (Τηλεφωνικές Αιτήσεις): 1502  
Γραμμή του Υπουργείου Μεταφορών (Παροχή πληροφοριών  
για όλες τις υπηρεσίες που παρέχονται στα ΑμΕΑ): 1889  
Υπηρεσία της ΕΘΕΛ για μετακίνηση ΑμΕΑ | 1130 (210 4270748)  
Νομαρχία Αθηνών | 1539

# ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



## Σεπτέμβριος 2018

### ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Την **Κυριακή 30 Σεπτεμβρίου** στις 10.30 π.μ. στο Θ.Χ.Π.Α - Λεωφ. Βουλιαγμένης (Metro Ελληνικό) στο Ελληνικό θα γίνει η ενημέρωση για τις ομάδες υποστήριξης του ΣΑμΣΚΠ. Κοντά μας οι υπεύθυνοι των ομάδων υποστήριξης οι οποίοι θα μας ενημερώσουν για τις ομάδες που πρόκειται να πραγματοποιηθούν για τη νέα περίοδο Φθινόπωρο 2016 - Άνοιξη 2017.

## Οκτώβριος 2018

### ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΗΜΑΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΜΕ» ΣΤΗΝ ΑΜΦΙΣΣΑ

Την **Παρασκευή 7, το Σάββατο 8 και την Κυριακή 9 Οκτωβρίου 2018** στην πόλη της Λάρισας θα πραγματοποιηθεί τριήμερο δράσεων με αφορμή τις εκδηλώσεις του προγράμματος "Ταιριάζουμε". Τις εκδηλώσεις θα ανοίξει η παράδοση - παραλαβή της σημαίας του προγράμματος από εκπρόσωπο του Δήμου Δελφών - Αμφίσσης, όπου και θα πραγματοποιηθεί τον επόμενο χρόνο. Οι λεπτομέρειες των δράσεων και των εκδηλώσεων θα ανακοινωθούν άμεσα.

## Νοέμβριος 2018

### ΕΞΟΔΟΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Την **Πέμπτη 15 Νοεμβρίου** στις 17.00 θα πραγματοποιηθεί **Έξοδος του Συλλόγου στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης** (Νεοφύτου Δούκα 4, Αθήνα), σε ένα πλήρως προσβάσιμο κτίριο, με μία εκτενή ξενάγηση στην μόνιμη έκθεση του Μουσείου. Το κόστος της εκδήλωσης είναι 10 ευρώ το άτομο και οι κρατήσεις γίνονται με καταβολή του ποσού στα γραφεία του Συλλόγου. Δηλώσεις συμμετοχής έως 26 Οκτωβρίου.

## Δεκέμβριος 2018

### ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΒΑΖΑΑΡ

Την **Κυριακή 16 Δεκεμβρίου** θα πραγματοποιηθεί το Χριστουγεννιάτικο Βαζαάρ του Συλλόγου. Ο ΣΑμΣΚΠ δέχεται δωρεές σε βιβλία και διακοσμητικά για να πωληθούν υπέρ του Συλλόγου. Τα μέλη που θέλουν να συμμετέχουν πωλώντας αντικείμενα όπως χριστουγεννιάτικα στολίδια, πίνακες ζωγραφικής, βιβλία μεταχειρισμένα, κεριά, μπιζού, cd μουσικής, παραδοσιακά προϊόντα) υπέρ του Συλλόγου μπορούν να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους στα τηλέφωνα του Συλλόγου μέχρι 23 Νοεμβρίου.

## Ιανουάριος 2019

### ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ

Την **Τετάρτη 16 Ιανουαρίου 2019** ο ΣΑμΣΚΠ θα πραγματοποιήσει την Κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας σε συνδυασμό με τη θέαση μίας Θεατρικής παράστασης σε προσβάσιμο θέατρο της Αθήνας. Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν εγκαίρως.

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Ο Σύλλογος Ατόμων με Εκλήρυση Κατά Πλάκας σας καλεί στην Τακτική Γενική Συνέλευση που θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 27 Ιανουαρίου 2019** στην αίθουσα πολλαπλών εκδηλώσεων του Συλλόγου, στη Λεωφ. Βουλιαγμένης - πρώην Αμερικανική Βάση Ελληνικού στις **10.30 π.μ.**, με τα εξής προς συζήτηση θέματα της Ημερησίας διάταξης:

- Λογοδοσία του Δ.Σ. σχετικά με τη δράση του κατά το έτος 2016 και ψηφοφορία για την έγκριση αυτής.
- Παρουσίαση Ισολογισμού, Απολογισμού για το παρελθόν έτος και Προϋπολογισμού για το τρέχον έτος του Συλλόγου καθώς και της Έκθεσης της Εξελεγκτικής Επιτροπής και ψηφοφορία για την έγκρισή τους.
- Προγραμματισμός δράσης για το τρέχον έτος.

Αν δεν υπάρξει η ορισθείσα από το καταστατικό απαρτία του 1/4 των μελών που έχουν δικαίωμα ψήφου και έχουν τακτοποιήσει τις οικονομικές τους υποχρεώσεις προς το Σύλλογο, η Γενική Συνέλευση θα επαναληφθεί την Κυριακή 3 Φεβρουαρίου, την ίδια ώρα και στον ίδιο χώρο οπότε και θα είναι νομίμως με όσα μέλη θα είναι παρόντα.

# ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

**Η** Σκλήρυνση κατά Πλάκας (ΣΚΠ) είναι μία νευρολογική νόσος, η οποία τα τελευταία χρόνια, εμφανίζεται με αλματώδεις ρυθμούς στον Ελληνικό πληθυσμό. Η Ελλάδα αναφορικά με τον επιπολασμό της νόσου χαρακτηρίζεται ως περιοχή «μέτριου κινδύνου». Η ΣΚΠ χαρακτηρίζεται ως νόσος «αδιευκρίνιστης αιτιολογίας», όπως και ως «μη σαφείς», αναφορικά με την πορεία κατά την οποία εξελίσσεται. Πολλοί ερευνητές προσομοιάζουν τη ΣΚΠ με «δακτυλικό αποτύπωμα», λόγω της μοναδικότητας που τη χαρακτηρίζει ανά περίπτωση.

Παρά την παλαιά αντίληψη, τα τελευταία χρόνια ολοένα και συχνότερα οι διατροφικοί παράγοντες ερευνώνται και συσχετίζονται τόσο με την αιτιολογία, όσο και με την αντιμετώπιση της Σκλήρυνσης κατά Πλάκας. Η Διατροφολογία είναι η επιστήμη που αναπτύχθηκε τις τελευταίες δεκαετίες του 20ού αιώνα και που κατεξοχήν συνεχίζει να εξελίσσεται τον 21ο. Έχει ήδη αποδειχθεί η σχέση της διατροφής με πολλές χρόνιες παθήσεις, ενώ μελετάται για ακόμη περισσότερες. Μεγάλο μέρος των ερευνητών έχει στραφεί στη μελέτη της σχέσης που διέπει τη σχέση της διατροφής με την αιτιολογία, αλλά και την αντιμετώπιση όλων των εκφυλιστικών νοσημάτων. Ο στόχος είναι άμεσος και προφανής: η βελτίωση της ποιότητας ζωής του πάσχοντα, με αποτέλεσμα την επιμήκυνση του προσδόκιμου επιβιώσής του. Προς την κατεύθυνση αυτή είναι απαραίτητο να προσδιοριστούν και να κατανοηθούν οι γενετικοί και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που προδιαθέτουν στην εμφάνιση της νόσου. Παράλληλα, μελετώνται οι διατροφικές παράμετροι που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων νοσημάτων, αλλά και η αλληλεπίδραση μεταξύ

αυτών με τις γενετικές και τις νευροψυχολογικές προδιαγραφές του κάθε ατόμου. Σήμερα, η επιστήμη της Διατροφής - Διαιτολογίας αποδεικνύεται ως ένα σημαντικό μέσο στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση όλο και περισσότερων χρόνιων εκφυλιστικών νοσημάτων, όπως είναι η ΣΚΠ. Ταυτόχρονα, γύρω από τη νόσο διεξάγεται σημαντική έρευνα σε σχέση με το ρόλο των διατροφικών συστατικών στην περιεκτική αντιμετώπιση της νόσου. Καθημερινά έρχονται στο φως νέες πληροφορίες σχετικά με το ρόλο των ωμέγα-3 και των μονοακόρεστων λιπαρών, για το σελήνιο, το μαγνήσιο, τον ψευδάργυρο, το χαλκό, αλλά και για διάφορες βιταμίνες όπως είναι εκείνες της Ομάδας Β, η Ε, και βέβαια η βιταμίνη D.

## Σημαντική ανακάλυψη σχετικά με τη Βιταμίνη D και τη ΣΚΠ

Πρόσφατα ανακοινώθηκε ότι Μια πρωτεΐνη που ενεργοποιείται από τη βιταμίνη D θα μπορούσε να συμμετάσχει στην αποκατάσταση των βλαβών της μυελίνης σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του πανεπιστημίου του Κέμπριτζ. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of Cell Biology και προσφέρει σημαντικές αποδείξεις για το πώς η βιταμίνη D θα μπορεί να αποτελέσει μια πιθανή θεραπεία για τη σκλήρυνση κατά πλάκας στο μέλλον. Οι ερευνητές από το Multiple Sclerosis Society Cambridge Centre for Myelin Repair παρατήρησαν ότι, με την προσθήκη βιταμίνης D σε εγκεφαλικά βλαστικά κύτταρα, ο ρυθμός παραγωγής των ολιγοδενδροκυττάρων αυξήθηκε κατά 80%, με αποτέλεσμα >

“ Η σωστή διατροφή, σε κάθε περίπτωση, λειτουργεί συμπληρωματικά ”

> την ενεργοποίηση της έκκρισης μυελίνης (όπως σημειώθηκε, η καταστροφή της μυελίνης αποτελεί το κεντρικό πρόβλημα στη νόσο). Όταν μπλόκαραν τον υποδοχέα της βιταμίνης, η RXR γάμα πρωτεΐνη από μόνη της δεν ήταν ικανή να διεγείρει την παραγωγή των ολιγοδενδροκυττάρων.

Ο καθηγητής Robin Franklin, ο οποίος στην ουσία ήταν ο επικεφαλής της συγκεκριμένης έρευνας, ανέφερε: «Μέχρι στιγμής, η πλειονότητα των ερευνών για τη βιταμίνη D εξετάζει τον ρόλο της στην αιτία της ασθένειας. Αυτή η εργασία παρέχει σημαντικές ενδείξεις ότι η βιταμίνη D εμπλέκεται επίσης στην έκκριση της μυελίνης, όταν η νόσος έχει ξεκινήσει. Στο μέλλον θα μπορούσε να δημιουργηθεί ένα φάρμακο που θα στοχεύει στον υποδοχέα της βιταμίνης D και θα συμβάλλει στην αναγέννηση μυελίνης». Παρόλο που αυτή η εργαστηριακή έρευνα βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο και σίγουρα χρειάζεται περισσότερη μελέτη, τα δεδομένα αναδεικνύουν τον κομβικό ρόλο της βιταμίνης D και στην αναγέννηση συστατικών της απομυελωτικής νόσου. Επομένως, προσδιορίζουν τους νέους στόχους των μελλοντικών φαρμάκων που θα δημιουργηθούν με στόχο την επαναμύελωση και τα οποία μπορούν να έχουν ως σημείο αναφοράς τη βιταμίνη D. Σε κάθε περίπτωση, διευκολύνει τους ερευνητές να κατανοήσουν περισσότερα σχετικά με τη βιολογία του υποδοχέα, στον οποίο η προσθήκη της βιταμίνης D θα μπορούσε αποτελέσει μια ακίνδυνη και αποτελεσματικά στοχευμένη παρέμβαση σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Επαναλαμβάνω ότι, όπως είναι φανερό από τις συνεχείς βιβλιογραφικές αναφορές, αποτελεί αναγκαία **προτεραιότητα** τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας να πραγματοποιούν **μέτρηση των επιπέδων της βιταμίνης D [25(OH)D] στο αίμα**.

Συμπερασματικά, η ΣΚΠ θεωρείται διαταραχή της λειτουργίας του ανοσοποιητικού, ιογενούς ή μη αιτιολογίας, αλλά η εμφάνισή της θα εξαρτηθεί και από άλλους παράγοντες, όπως γενετικούς, ανοσολογικούς, περιβαλλοντικούς και διατροφικούς. Από κάθε άποψη, αποτελεί μία νόσο-«πρόκληση» για το σύνολο της επιστημονικής κοινότητας, για την περαιτέρω διερεύνηση τόσο της επιδημιολογίας όσο και της αιτιολογίας αλλά και της θεραπείας της. Μία από τις παραμέτρους που σήμερα διερευνάται διεξοδικά είναι η επίδραση της διατροφής στην εξέλιξη της ασθένειας. Η σωστή διατροφή, σε κάθε περίπτωση, λειτουργεί συμπληρωματικά και, όπως φαίνεται, μπορεί να καθυστερεί την πορεία και την εξέλιξη της νόσου. Συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του πάσχοντος, και αυτό μπορεί να σημαίνει πολλαπλά οφέλη, τόσο για τον ίδιο όσο και για την οικογένειά του. Συμπερασματικά, δεν συστήνεται τίποτα περισσότερο στους ασθενείς από το να τρώνε σωστά, περιεκτικά και επιλεκτικά, όπως άλλωστε ακριβώς θα πρέπει να πράττουν και όλα τα υγιή άτομα που επιθυμούν να προστατεύσουν αποτελεσματικά την υγεία τους από διάφορα χρόνια νοσήματα με αποδεδειγμένη σχέση με τη διατροφή, όπως είναι ο καρκίνος, ο διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

#### **Σημείωση:**

*Περισσότερες πληροφορίες για όλες τις επιστημονικές μελέτες που αφορούν τη σχέση της διατροφής με τη σκλήρυνση κατά πλάκας μπορείτε να βρείτε στο βιβλίο Διατροφή και Σκλήρυνση κατά Πλάκας – Μ.Σ. και Αυτοάνοσα, Ανοσοποιητικό & Διατροφή (Δημήτρης Γρηγοράκης, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος PhD) που κυκλοφορούν αντίστοιχα, από τις ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις (Αθήνα 2003 / Ανατύπωση 2005 και 2008) και τις Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ (Αθήνα 2018).*



# ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΕΙΟΝ

ΟΙΚΟΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ Α.Ε.



## Η ζωή είναι ωραία στο Παπαδοπούλειον!

Πρωταρχικό και κοινωνικό δικαίωμα κάθε ανθρώπου της Τρίτης ηλικίας είναι να απολαμβάνει μια αξιοπρεπή υποστηριζόμενη διαβίωση με ασφάλεια, ψυχολογική υποστήριξη, ώστε να ζει στο μέτρο του εφικτού πιο αυτόνομα και ενεργά το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.

Ο Οίκος Φιλοξενίας «Παπαδοπούλειον» είναι μία υπερσύγχρονη μονάδα με ξενοδοχειακές προδιαγραφές 5 αστέρων, η οποία παρέχει σε άτομα άνω των 65 με ή χωρίς κινητικά προβλήματα, εξαιρετικές συνθήκες διαβίωσης, παρέχοντας ευχάριστη Διαμονή μικρής ή μεγάλης διάρκειας και υπηρεσίες Περίθαλψης υψηλού επιπέδου, σε ένα απόλυτα ασφαλές περιβάλλον.

Παρέχονται: Καθημερινή Ιατρική Επίβλεψη - 24ωρη Φροντίδα από εξειδικευμένο Νοσηλευτικό προσωπικό - Τακτική παρακολούθηση από Ψυχολόγο - Εξαστομικευμένα προγράμματα φυσιοθεραπείας - Ήπια κνησιοθεραπεία - Θεραπείες Μασάζ και Ευεξίας με σύγχρονο εξοπλισμό - Υδροθεραπείες σε εσωτερική και εξωτερική πισίνα - 5 γεύματα ημερησίως σχεδιασμένα από διατροφολόγο και ειδικό διαιτολόγο όπου απαιτείται - Μεταφορά αιμοκαθαριζόμενων σε νεφρολογικά κέντρα της Καλαμάτας - Συμμετοχή σε ψυχαγωγικές και κοινωνικές δραστηριότητες - Ιδιόκτητο Van για τις μετακινήσεις και εκδρομές των φιλοξενουμένων.

### Όλες οι εγκαταστάσεις της μονάδας μας πληρούν τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την πρόσβαση ΑμεΑ.



- Τα δωμάτια είναι επιπλωμένα με κρεβάτια ρυθμιζόμενου ύψους και εργονομικά έπιπλα.
- Τα μπάνια με αντιολισθητικά δάπεδα, χειρολαβές, ανακλινόμενες ράβδους στήριξης, ντουζιέρες με περιστροφική κίνηση, ανακλινόμενα και φορητά καθίσματα μπάνιου, ειδικά διαμορφωμένους νιπτήρες.
- Οι κοινόχρηστοι εσωτερικοί και εξωτερικοί χώροι, η αίθουσα ψυχαγωγίας, το εστιατόριο, οι τουαλέτες, οι πόρτες, οι βεράντες, τα μαλακόνια και όλοι οι διάδρομοι διαθέτουν άπλετο χώρο για εύκολη μετακίνηση και πρόσβαση σε αμαξίδια.
- Διατίθενται και ηλεκτρικά αμαξίδια για αυτόνομη μετακίνηση σε όλους τους χώρους της μονάδας.
- Οι πισίνες διαθέτουν ειδικό εξοπλισμό για την εξυπηρέτηση ατόμων με κινητικά προβλήματα.

Ο Οίκος Φιλοξενίας «Παπαδοπούλειον» βρίσκεται στην όμορφη πόλη της Καλαμάτας και στεγάζεται σε μια ειδυλλιακή τοποθεσία 25.000 τ.μ., η οποία περιβάλλεται από το μαγευτικό όρος του Ταυγέτου, με απέραντη θέα στον Μεσσηνιακό Κόλπο.

Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις

Κατσέικα Καλαμάτας • Μεσσηνία • Τ.Κ.: 24100 • Τηλ: 27210 62235 • Φαξ: 27210 62288

e-mail: [info@papadopoulos.gr](mailto:info@papadopoulos.gr) • [www.papadopoulos.gr](http://www.papadopoulos.gr)



# Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑμΣΚΠ

**Η** ανθεκτικότητα δηλαδή η ικανότητα να ανακάμπτουμε από τις δυσκολίες έχει μεγάλη σημασία για όλους τους ανθρώπους. Αυτό όμως μπορεί να είναι κάπως δύσκολο για τους ΑμΣΚΠ, κι αυτό γιατί η αβέβαιη φύση της νόσου και τα διαφορετικά επίπεδα δυσκολιών μπορούν να επιφέρουν συναισθηματικές διαταραχές.

## Το απροσδόκτο του ταξιδιού

Η φύση της νόσου, όπως ξέρουμε, δεν μας επιτρέπει να γνωρίζουμε πότε θα έρθει μία ώση και τι είδους ζημιά θα επιφέρει ή όχι. Επί πλέον η κόπωση - που στα στατιστικά στοιχεία έρχεται πρώτη στην αξιολόγηση των δυσκολιών - μπορεί να επιβαρύνει την καθημερινότητά. Ακόμη κάποιοι ασθενείς παρουσιάζουν μελαγχολία ή άγχος. Όλα τα παραπάνω μπορεί να φαίνονται ότι είναι αρκετά για να μας κάνουν να αισθανόμαστε «πεσμένοι». Μια τελευταία μελέτη του 2017 του Πανεπιστημίου της Washington έδειξε ότι ίσως υπάρχουν και άλλα στοιχεία που κάνουν την ανθεκτικότητα δύσκολη για τους ΑμΣΚΠ:

## Κοινωνικοί περιορισμοί

«Οι ασθενείς αναφέρουν ότι χάνουν τους φίλους τους επειδή δεν καταλαβαίνουν την νόσο, ή λένε πως αισθάνονται παραλυμένοι από τους φίλους τους και ότι έχουν λιγότερες κοινωνικές επαφές επειδή έχουν ανάγκη αναπηρικού αμαξιδίου».

## Αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα

«Οι ασθενείς που έλαβαν μέρος στην έρευνα παρουσιάζουν χαμηλή αίσθηση αυτοεκτίμησης, καταθλιπτική διάθεση και εστίαση σε αυτά τα πράγματα που δεν μπορούν να κάνουν».

**Το στίγμα της ΣΚΠ**, αναγκάζει κάποιους ΑμΣΚΠ να κρύβουν τη νόσο τους από τους άλλους και τελικά να απομακρύνονται από φίλους και συγγενείς. Οι ερευνητές λένε ότι αυτά τα εμπόδια για την ανθεκτικότητα μπορεί να συσσωρευτούν τόσο και να είναι η αιτία που ασθενείς δυσκολεύονται να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό βαθμό ανθεκτικότητας. Τα καλά νέα είναι ότι οι ειδικοί λένε ότι η ανθεκτικότητα είναι μια δεξιότητα που μπορεί να βελτιωθεί, να μαθευτεί «δεν είναι ταλέντο που το έχει ή δεν το έχεις. Έχει σχέση με τον τρόπο που ξεπερνάμε μια κατάσταση, με κάποιες σκέψεις που κάνουμε και κάποιες συμπεριφορές αλλά και με τον τρόπο που κάποιος μαθαίνει να ξεπερνάει τα εμπόδια με την πάροδο του χρόνου». Αυτό που έχει σημασία είναι να αναγνωρίσουμε την ανάγκη για βοήθεια στο να γίνουμε περισσότερο ανθεκτικοί και να πάρουμε την απόφαση να καταφύγουμε σε κάποιο θεραπευτή που να ξέρει καλά τη ΣΚΠ. Θα μπορούσαμε να συμμετέχουμε σε ομάδες που δουλεύουν την μείωση του άγχους, που κάνουν διάφορες ασκήσεις για το σώμα ή να παρακολουθούμε διαλέξεις σχετικές που μας δείχνουν στρατηγικές για να βλέπουμε τη ζωή και την

αξία της με θετικό τρόπο. Οι ερευνητές βρήκαν ότι οι ασθενείς που πήρα μέρος σε μια έρευνα 6 εβδομάδων - εβδομαδιαίες συναντήσεις, ασκήσεις, διάβασμα σχετικών άρθρων και βιβλίων, παρακολούθηση βίντεο - σε ομάδες ψυχικής και σωματικής ευεξίας παρουσίασαν μετρήσιμη αύξηση της τάξης του 20% στην ανθεκτικότητα ενώ οι ασθενείς που δεν έλαβαν μέρος στην έρευνα δεν παρουσίασαν καμία αλλαγή.

## Πώς θα γίνουμε περισσότερο ανθεκτικοί:

- **Γίνομαι ευέλικτος.** Σκέφτομαι λύσεις για το πρόβλημα ή τρόπους διαφορετικούς να αντιμετωπίσω μια καινούργια πρόκληση και κυρίως να κάνω αυτό που θέλω με καινούργιο/διαφορετικό τρόπο.
- **Διατηρώ τους δεσμούς με την οικογένεια και τους φίλους** επειδή όσοι διατηρούμε αυτούς τους δεσμούς έχουμε και μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Αυτό έχει δουλειά και προϋποθέτει ότι είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε βοήθεια από τους άλλους. Αυτό είναι δύναμη, σημαίνει ότι έχω αποδεχτεί την πραγματικότητα και μέσα σ' αυτή βρίσκω τρόπους να είμαι ευχαριστημένος.
- **Κατανοούμε τις αξίες που δίνουν νόημα στη ζωή μας.** Είναι κάτι πιο μεγάλο από την αντιπαράθεση με την νόσο. Είναι το ότι επιστρέφω/δεσμεύομαι με τα πράγματα που έχουν νόημα για μένα - είτε αυτό σημαίνει για παράδειγμα είμαι υποστηρικτικός/η σύζυγος ή αδερφή. Μιλάμε για τέτοιου είδους πράγματα. Όταν οι στόχοι μας είναι τέτοιοι και επανακτούμε την ανθεκτικότητά μας έχουμε τη δυνατότητα να επανεστιάσουμε και να ξανακερδίσουμε τη διάθεση μας να ζήσουμε με πληρότητα.
- **Σχεδιάζουμε τις πιθανότητες δυσκολιών σαν να ήταν ένα παιχνίδι.** Φανταζόμαστε μια κατάσταση και την αντιμετωπίζω της έτσι ώστε να είμαστε προετοιμασμένοι αν εμφανιστεί, με ευελιξία.
- **Φροντίζουμε τον εαυτό μας.** Εστιάζουμε στην «καλοπέρασή» μας, όπως στην διατήρηση της ενέργειάς μας και δεν την σπαταλάμε σε πράξεις ανταγωνισμού της πραγματικότητας της νόσου, μειώνουμε το άγχος με «σκαλίσματα» του εαυτού μας για να βρούμε τη «ρίζα» του κακού - τι το προκαλεί. Το μυαλό μας και το σώμα μας είναι ανάγκη να είναι σε ετοιμότητα να αντιμετωπίσουν καταστάσεις. Τότε τα πράγματα γίνονται καλύτερα και έχουμε μεγαλύτερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουμε τα πράγματα με ανθεκτικότητα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα βρεθούμε σε συναισθηματική δυσφορία ωστόσο σημαίνει επίσης ότι θα είμαστε ικανοί να παραδεχτούμε την πραγματικότητα, δηλαδή ότι υπάρχουν σκαμπελάσματα στη ζωή. Ο δρόμος της ζωής μας ίσως δεν είναι αυτός που είχαμε στο νου μας όμως χρειάζεται να γίνουμε ικανοί να πάρουμε έναν άλλο δρόμο που να μας δίνει τη χαρά στη ζωή σε μια άλλη πραγματικότητα! Αυτό έχει δέσμευση με τη ζωή και προσπάθεια από τη μεριά μας. Θα χρειαστεί να δούμε ποιες στρατηγικές είναι οι καλύτερες για τον καθένα από μας. Δεν φοράμε όλοι το ίδιο παπούτσι. Είμαστε μοναδικοί ο καθένας μας και οι στρατηγικές μας θα διαφέρουν. Ίσως χρειαστεί κάποια εκπαίδευση και είναι σίγουρο ότι μπορούμε να ξαναβρούμε τη χαρά της ζωής και το νόημά της.

Τόσοι και τόσοι το έχουν κάνει γιατί όχι και εσύ.  
Η απόφαση είναι δική σου.



## Η Αξιολόγηση Τεχνολογίας Υγείας: Εμπόδια και οι Προκλήσεις για τη Συμμετοχή των Ασθενών στη Λήψη Αποφάσεων

Η Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας (ΕΣΔΥ) πραγματοποίησε την Τετάρτη 11 Ιουλίου 2018 επιστημονική συνάντηση με θέμα «Η Αξιολόγηση Τεχνολογίας Υγείας: Εμπόδια και οι Προκλήσεις για τη Συμμετοχή των Ασθενών στη Λήψη Αποφάσεων». Την ΠΟΑμΣΚΠ εκπροσώπησαν οι κυρίες Β. Μαράκα-πρόεδρος, Μ. Τζιτζικα - Α΄ αντιπρόεδρος, Μ. Μαμαλάκη-Γεν. Γραμματέας και Δ. Ζελιαναίου-Γραμ. Διοίκησης. Σκοπός της Συνάντησης ήταν η ενημέρωση εκπροσώπων των Σωματείων Ασθενών για την διεθνή εμπειρία από το ΗΤΑ ( ΑΤΥ-Αξιολόγηση Τεχνολογίας Υγείας ) και τον ρόλο των ασθενών στη διαδικασία αυτή και η αναζήτηση ομοφωνίας των εκπροσώπων των Ασθενών σχετικά με τον τρόπο ανάμειξής τους στο ΗΤΑ.



Ο κος Ι. Κυριόπουλος, Ομότιμος Καθηγητής, Τομέας Οικονομικών της Υγείας, ΕΣΔΥ καλωσόρισε τους συμμετέχοντες και στην παρουσίασή του ανέλυσε τις επιπτώσεις της δημιουργίας Οργανισμού ΗΤΑ στην Ελλάδα με σημαντικότερες την επίδραση στην Πολιτική και την Οικονομία της Υγείας. Οι παρεμβάσεις στο Σύστημα Υγείας θα απαιτήσουν χάραξη νέας εθνικής πολιτικής που θα είναι συμμετοχική, επιστημονικά θεμελιωμένη και κοινωνικά αποδεκτή. Ο κος Κ. Αθανασάκης, Οικονομολόγος Υγείας, Ειδικός Επιστήμονας στον Τομέα Οικονομικών της Υγείας της ΕΣΔΥ, μίλησε για την διεθνή εμπειρία της Αξιολόγησης Τεχνολογιών Υγείας και τον ρόλο των Ασθενών. «Ο ΗΤΑ είναι η απάντηση των Συστημάτων Υγείας στην κοινωνική ανάγκη για αναζήτηση της αξίας» είπε χαρακτηριστικά.

Η Αξιολόγηση Τεχνολογίας Υγείας (ΑΤΥ) είναι «η συστηματική αξιολόγηση των ιδιοτήτων και των αποτελεσμάτων μιας τεχνολογίας υγείας, αφορά στις άμεσες και εκούσιες επιπτώσεις της τεχνολογίας αυτής, καθώς επίσης και τις έμμεσες, ακούσιες συνέπειες και στοχεύει κυρίως στην ενημέρωση της λήψης αποφάσεων αναφορικά με τις τεχνολογίες υγείας».

Και συνέχισε «ο ΗΤΑ είναι μια δομημένη διαδικασία με σαφές περιεχόμενο και κριτήρια». Όπως ενημέρωσε ο κ. Αθανασάκης, η διαδικασία αυτή, στα διάφορα στάδιά της, λαμβάνει υπόψη παραμέτρους όπως η δραστηριότητα και η ασφάλεια από τη χρήση μιας τεχνολογίας, η αποδοτικότητα, η διαθεσιμότητα καθώς ηθικά και δεοντολογικά ζητήματα, δίνοντας τη δυνατότητα της ισότιμης πρόσβασης στις τεχνολογίες Υγείας. Στις περισσότερες χώρες που λειτουργεί ΗΤΑ λαμβάνεται υπόψη η άποψη των ασθενών, αλλά ο τρόπος συμμετοχής τους διαφέρει από χώρα σε χώρα. Οι οργανώσεις ασθενών χρειάζονται εκπαίδευση προκειμένου να είναι σε θέση να εκφράζουν την άποψή τους ως προς την Αξιολόγηση Τεχνολογιών Υγείας. Η στενή συνεργασία εκπροσώπων ασθενών διεθνώς μπορεί να διευκολύνει στην ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Ακολούθησε η παρουσίαση της Ε. Καραμπλή, Οικονομολόγου Υγείας, Ειδική Επιστήμονα στον Τομέα Οικονομικών της Υγείας της ΕΣΔΥ «Το θεσμικό πλαίσιο για την αξιολόγηση των νέων πρωτότυπων φαρμάκων στην Ελλάδα». Στην ομιλία της εξήγησε την διαδικασία κυκλοφορίας και αποζημίωσης των νέων σκευασμάτων. Ο ρόλος του ΗΤΑ θα είναι καθοριστικός για την εισαγωγή πρωτότυπων φαρμάκων στην Ελληνική Αγορά. Στο δεύτερο μέρος της Συνάντησης, οι εκπρόσωποι των Οργανώσεων έλαβαν μέρος σε ηλεκτρονική ψηφοφορία με στόχο την επίτευξη ομοφωνίας σχετικά με τα Κριτήρια και τις διαδικασίες για την οργάνωση της Αξιολόγησης Τεχνολογίας Υγείας στην Ελλάδα. Πολλές οργανώσεις ασθενών όπως οι ΕΛΛΟΚ, ΡΕΥΜΑΖΗΝ, ΠΕΣΠΑ, ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ κ.α. έδωσαν τον παρών στην ενδιαφέρουσα συνάντηση.

## 40 χρόνια από τη Διακήρυξη της Alma-Ata

Την Τετάρτη, 12 Σεπτεμβρίου 2018 στο Αμφιθέατρο της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας (ΕΣΔΥ) διοργανώθηκε από την Επιστημονική Εταιρεία Οικονομίας και Πολιτικής της Υγείας (ΕΕΟΠΥ) ημερίδα για τα 40 χρόνια από την Διακήρυξη της Alma Ata. Προσκεκλημένη η πρόεδρος της ΠΟΑμΣΚΠ κ. Βάσω Μαράκα. Η ημερίδα είχε τίτλο «40 χρόνια από τη Διακήρυξη της Alma - Ata και την Παγκόσμια Στρατηγική Υγείας για Όλους» και στην συνάντηση εξετάστηκαν οι προκλήσεις, οι παράγοντες και οι προϋποθέσεις για τη διαμόρφωση των απαιτούμενων Πολιτικών Υγείας που θα οδηγήσουν στην αναβάθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας στη χώρα μας. Από την ημερομηνία έκδοσής της, στις 12 Σεπτεμβρίου του 1978, η Διακήρυξη της Alma Ata (The Declaration of Alma Ata for Primary Health Care) και η Παγκόσμια Στρατηγική Υγείας για Όλους (Global Strategy for Health for All) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας συνιστά μία ιστορική αφετηρία για την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, η οποία παραμένει επίκαιρη και πολύτιμη, με ιδιαίτερο αξιακό φορτίο για τη βελτίωση της υγείας και τη μείωση των ανισοτήτων στο επίπεδο υγείας, υπό το πρίσμα της κοινωνικής δικαιοσύνης.

Η Διακήρυξη διατυπώνει έναν πλήρη ορισμό για την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, ο οποίος (α) αναγνωρίζει την υγεία ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα, (β) καταδεικνύει ως πολιτικά, κοινωνικά και οικονομικά μη αποδεκτές τις ανισότητες στο επίπεδο της υγείας, (γ) αξιολογεί την προαγωγή και την προστασία της υγείας ως βασική προϋπόθεση κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης, (δ) καθιερώνει το σχεδιασμό και την πραγμάτωση της φροντίδας υγείας ως ατομικό και συλλογικό δικαίωμα και καθήκον, (ε) αναδεικνύει την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας ως το μέσο για τη βελτίωση της υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο στο πνεύμα της κοινωνικής δικαιοσύνης και (στ) προσδιορίζει την πρωτοβάθμια φροντίδα ως αναπόσπαστο μέρος και ως κεντρική



λειτουργία του υγειονομικού συστήματος, και ακόμη ως το πρώτο επίπεδο προσέγγισης του ατόμου, της οικογένειας και της κοινότητας σε αυτό. [4] Πολλοί και αξιόλογοι οι ομιλητές των δύο ενοτήτων της Ημερίδας. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

Η ημερίδα ξεκίνησε με την ομιλία του κ. Αλκιβιάδη Βατόπουλου, καθηγητή, Κοσμήτωρ ΕΣΔΥ, ο οποίος τόνισε τη σημασία της πρόληψης και την ανάγκη διαμόρφωσης ενός συστήματος καθολικών υπηρεσιών ΠΦΥ ώστε να γίνει πράξη το μήνυμα της διακήρυξης της Alma – Ata «Υγεία για Όλους».

Ο κ. Παρασκευάς Αυγερινός, πρώην υπουργός Υγείας στον χαιρετισμό του αναφέρθηκε στις πολιτικές επιλογές κατά τις περιόδους 1979-80 και 1983, και ιδιαίτερα η συμβολή του πρώην Υπ.Υγείας κ. Σπύρου Δοξιάδη, που οδήγησαν στην αναδιάρθρωση και οργάνωση των υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και τη δημιουργία του ΕΣΥ.

Ο κ. Silviu Domete, Senior Adviser, Health Policy in the WHO Europe's Division of Health Systems and Public Health, Project Office in Athens είπε πως «Βασική προϋπόθεση για να μην περάσουν πάλι 40 χρόνια, αλλά το 2030 να έχουμε τα πρώτα αποτελέσματα για την αναδιάρθρωση των συστημάτων παροχής ΠΦΥ, είναι η συναίνεση όλων των κρατών μελών» και συνέχισε τονίζοντας ότι «πρέπει να καταργηθεί το στερεότυπο ότι η ΠΦΥ είναι για κράτη με αδύναμα οικονομικά συστήματα».

Ο κ. Χρήστος Λιονής, καθηγητής Γενικής Ιατρικής και Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Κρήτης τόνισε την επικαιρότητα της διακήρυξης της Alma Ata και πως προκειμένου να επιτευχθεί μεταρρύθμιση απαιτείται συνεργασία επαγγελματιών, ασθενών, φορέων της εκπαίδευσης και της κοινότητας. Επίσης χρειάζεται αλλαγή επαγγελματικών δεξιοτήτων των επαγγελματιών και της εργασιακής τους κουλτούρας ώστε να ανταποκριθούν - ακολουθώντας κοινά αποδεκτές αρχές – στα μεγάλα ζητήματα της Υγείας του πληθυσμού. Στα εμπόδια της εφαρμογής της Διακήρυξης αναφέρθηκε ο κ. Άρης Σισσούρας, Ομότιμος Καθηγητής, από το Πανεπιστήμιο Πάτρας, όπως το πολιτικό και οικονομικό περιβάλλον, οι κοινωνικοί παράγοντες, η έλλειψη καλής διαχείρισης, το ανθρώπινο δυναμικό και επισήμανε ότι «αν δεν αναλυθούν οι παράγοντες που δημιουργούν εμπόδια δεν μπορεί να υπάρξει αναδιάρθρωση του συστήματος ΠΦΥ».

Ο κ. Πάννης Κυριόπουλος, Ομότιμος Καθηγητής, Τομέας Οικονομικών της Υγείας, ΕΣΔΥ στην ομιλία είπε πως «Η Alma - Ata αποτελεί την απάντηση για την αλλαγή των στόχων της κουλτούρας, της φιλοσοφίας και της διαχείρισης όλου του συστήματος. Στόχος της ήταν η διάρθρωση των Πολιτικών Υγείας, με βάση διεπιστημονική, διατομεακή και κοινωνική προσέγγιση». «Η Alma - Ata έθεσε όχι ένα τεχνοκρατικό μοντέλο αλλά μια ιδεολογική προσέγγιση στην Υγεία, σε Αξίες και Αρχές (διαεπιστημονική, διατομεακή, κοινωνική συμμετοχή).

Η δεύτερη ενότητα της Ημερίδας είχε τίτλο «Η Αναγκαιότητα της Ολικής Επαναφοράς στις Αξίες της Alma - Ata: αναζήτηση ομοφωνίας» Ενδιαφέρουσα η ομιλία του κ. κ. Κυριάκου Σουλιάτη, Αναπληρωτή Καθηγητή Πολιτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου που αναφέρθηκε στα ευρήματα ερευνών που καταδεικνύουν πως οι Πολιτικές Υγείας που δεν απαντούν στις ανάγκες των πολιτών.

Την εκδήλωση έκλεισε ο Παύλος Θεοδωράκης, Senior Advisor, WHO European Centre Primary Health Care, Division of Health Systems and Public Health, Regional Office for Europe and Professor, Primary Health Care and Public Health, Kazakhstan School of Public Health, Medical University, Almaty λέγοντας «Σαραντα χρόνια μετά τη διακήρυξη είναι σίγουρο ότι τα μοντέλα ΠΦΥ μετεξελίχθηκαν, απέκτησαν νέα χαρακτηριστικά, τα οποία αν και εμπεριέχονται σε αυτή βρήκαν τις κατάλληλες συνθήκες και αναδείχθηκαν. Το ερώτημα που τίθεται είναι αν αρκούν μικροί ανασχηματισμοί για να αλλάξουν το πεδίο; Όλοι γνωρίζουμε ότι οι ανάγκες είναι πολλές. Η εκτίμηση του ΠΟΥ είναι ότι χρειάζονται ευρύτερης κλίμακας αλλαγές για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί όπως η καθολική κάλυψη της υγείας για περισσότερους από 30 εκατ. ανθρώπους στον πλανήτη μέχρι το 2030».

Η καταγραφή της υγειονομικής πραγματικότητας στην Ελλάδα σήμερα ήταν το αντικείμενο ψηφοφορίας που ακολούθησε. Η παρουσίαση και ο σχολιασμός των αποτελεσμάτων της ψηφοφορίας, έγινε από τους κ.κ.Κώστα Αθανασάκη, Επιστημονικό Συνεργάτη, Ερευνητή, ΕΣΔΥ και Ανάργυρο Μαριόλη, Διευθυντή, Κέντρου Υγείας Αρεόπολης Μάνης, Πρόεδρο, ΕΛΕΓΕΙΑ.

## Ημερίδα του Δήμου Δελφών στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Κινητικότητας



Ο Δήμος Δελφών συμμετείχε και φέτος, για δεύτερη φορά, στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας. Η «Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας» από το 2002 έχει καθιερωθεί ως ο σημαντικότερος θεσμός σε Ευρωπαϊκό επίπεδο για την προαγωγή βιώσιμων προτύπων κινητικότητας και κατ'επέκταση για την διαμόρφωση και ανάπτυξη περιβαλλοντικού ήθους. Σκοπός των δράσεων

που υλοποιούνται το διάστημα 16 με 22 Σεπτεμβρίου είναι η ενθάρρυνση των ευρωπαϊκών τοπικών αρχών στην εισαγωγή και προώθηση βιώσιμων τρόπων μεταφοράς και η ευαισθητοποίηση των πολιτών στη χρήση εναλλακτικών τρόπων μετακίνησής στην πόλη τους. Στα πλαίσια των εκδηλώσεων ο Δήμος, σε συνεργασία με το Γενικό Νοσοκομείο Άμφισσας - Καρδιολογική Κλινική, την Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας και την εθελοντική συμμετοχή ιδιωτών επιστημόνων στον τομέα της υγείας, οργάνωσε στην Άμφισσα Ημερίδα με τίτλο «Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας & Υγεία» την Παρασκευή 21 Σεπτεμβρίου 2018. Προσκεκλημένη του Δημάρχου Δελφών κ. Αθανάσιου Ηλ. Παναγιωτόπουλου και ομιλήτρια στην εκδήλωση η πρόεδρος της ΠΟΑμΣΚΠ κ. Βάσω Μαράκα.





Αφού απεύθυνε χαιρετισμό η κ. Μαράκα συνεχάρη τον Δήμο Δελφών για την συμμετοχή του στο Ευρωπαϊκό θεσμό της Κινητικότητας ευχόμενη να είναι πάντα πρωτοπόρος ως προς την εξεύρεση λύσεων αστικής μετακίνησης. Αρχικά κατατόπισε τους παραβρισκόμενους για την νόσο της Πολλαπλής Σκλήρυνσης και τα συμπτώματά της και αναφέρθηκε στον ρόλο και το έργο της ΠΟΑμΣΚΠ. Στη συνέχεια, ως εκπρόσωπος χρονίως πασχόντων μετέφερε στο κοινό την άποψη των εμποδιζόμενων ατόμων, ώστε στα μελλοντικά σχέδια για βελτίωση της βιώσιμης αστικής κινητικότητας να προστεθεί και η προσβασιμότητα.

Ζητάμε πρόσβαση σε όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες. Ως συμπολίτες σας, σας ζητάμε την αποδοχή και υποστήριξη. Η διαφορετικότητα σας μη γίνεται εμπόδιο στην ανθρώπινη επαφή και την συναναστροφή

«Τα άτομα με αναπηρίες και χρόνιες παθήσεις έχουν μια δύσκολη καθημερινότητα και είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε όλους τους τομείς. Στην πληροφόρηση, σε όλες τις ενδεδειγμένες θεραπείες, την φροντίδα και τις υπηρεσίες για την βελτίωση της υγείας τους, την μετακίνηση προς όλες τις υπηρεσίες και υποδομές της κοινωνίας που ζουν, στην εργασία και την απασχόληση, την άθληση, τον πολιτισμό, τον τουρισμό και εν γένει την συμμετοχή στην κοινωνία.» είπε η κ. Μαράκα. Η πρόεδρος της ΠΟΑμΣΚΠ ανέφερε τα πολλαπλά εμπόδια στην προσβασιμότητα όπως κοινόχρηστοι χώροι που καταλαμβάνονται από κάθε είδους εμπορική δραστηριότητα εμποδίζοντας την κυκλοφορία και προσέγγιση, έλλειψη αστυνόμευσης των ελαχίστων ειδικών θέσεων στάθμευσης ΑμεΑ, μη πρόβλεψη στα μέσα μαζικής μεταφοράς για προσέγγιση και χρήση από κινητικώς εμποδιζόμενα άτομα. «Η Πολιτεία και η Τοπική Αυτοδιοίκηση θα πρέπει στα σχέδια ανάπτυξης και αναδιαμόρφωσης των αστικών υποδομών και των παρεχόμενων υπηρεσιών να συνυπολογίζουν ως ισότιμους πολίτες και όσα άτομα έχουν προβλήματα όρασης ή κίνησης» τόνισε. Και συνέχισε «Χρειάζεται φυσικά και γενικότερη ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για τα εμποδιζόμενα άτομα και τις ανάγκες τους, αλλαγή στην νοοτροπία και την παιδεία, ώστε να θεωρείται αυτονόητο το δικαίωμα κάθε πολίτη στη μετακίνηση. Θα πρέπει να ενδυναμωθούν αρχές όπως ο σεβασμός προς τον συνάνθρωπο, η τήρηση των νόμων και κανόνων, η προστασία του περιβάλλοντος» Ευχή της κ. Μαράκα να γίνει η ξακουστή πόλη των Δελφών παράδειγμα προς μίμηση όχι μόνο για την Κινητικότητα αλλά και για την Προσβασιμότητα. Ακολούθησε η ομιλία του κ. Αναστάσιου Παφλιά, Ιατρός Καρδιολόγος Επιμελητής Β' Γ.Ν. Αμφισσας με θέμα «Το περπάτημα σώζει ζωές», ενώ ο κ. Ζήκος Κέντρος, Ιατρός Αποκατάστασης, Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρων Αποκατάστασης «Ιατρική Άσκηση», Διευθυντής Αποκατάστασης «Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center» Υπεύθυνος Αθλητιατρικού Τμήματος Ιατρικού Δικτύου αναφέρθηκε στην άσκηση σε ειδικές ομάδες πληθυσμού. Η ομιλία του κ. Αναστάσιου Γ. Μαντζώρου MSc, PhD, Master Διοίκηση Μονάδων Υγείας, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Φυσικοθεραπευτής, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής είχε τίτλο «Τα οφέλη της Άσκησης στην Υγεία».

## TA NEA ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ



### Λάρισσα

Ο σύλλογος Πανθεσσαλική Ένωση Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας ενημερώνει ότι για το έτος 2018 και μήνες Ιούλιο και Σεπτέμβριο πραγματοποίησε τις εξής δράσεις:

**Ιούλιος 2018:** Η Ελλάδα βίωσε φέτος τραγικές στιγμές πόνου και απώλειας. Η πύρινη λαίλαπα που σκόρπισε με μαύρο πέπλο τη χώρα μας δεν μας άφησε αμέτοχους στη προσπάθεια να μαζευτούν φάρμακα πρώτης ανάγκης για τους πυρόπληκτους της Αττικής, έτσι ο σύλλογος μας έδωσε το παρόν σε αυτή την προσπάθεια λειτουργώντας άμεσα ώστε να μαζευτεί φαρμακευτικό υλικό. Το 3ο Σύστημα Αεροπροσκόπων Λάρισσας/3rd Larissa Airscout Group ήταν δίπλα μας στη προσπάθεια αυτή.



**Σεπτέμβριος 2018:** Από τις 03 έως 07 Σεπτεμβρίου 2018 ο σύλλογος ήταν στη κεντρική πλατεία Λάρισσας ενημερώνοντας την τοπική κοινότητα για



την Πολλαπλή Σκλήρυνση και για την συναυλία που πραγματοποιήθηκε στις 09 Σεπτεμβρίου 2018 στο Κηποθέατρο Αλκαζάρ Λάρισσας με σκοπό την

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΣΗΝ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

ΚΗΠΟΘΕΑΤΡΟ ΔΑΚΚΑΖΑΡ  
ΟΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 20:00

ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

**ΕΚΕΙΝΟΣ + ΕΚΕΙΝΟΣ  
ΓΙΝΕ ΑΓΑΠΗ**



Rockόμεληψ  
ΕΝΑΜΑΕ  
DISTORTION

ΤΑΜΕΙΟ 7 ευρώ  
ΠΡΟΠΩΣΗ 5 ευρώ  
COFFEE ΜΕ ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 20  
ΕΤΥΧΕΙΕ, ΚΟΝΙΟΜΑΛΟΝΓΟΥ 49  
ΠΙΛΟΣ, ΡΟΥΣΣΕΛΑΤ 32  
MURPHY'S, ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 2

ΧΟΡΗΓΟΙ:

ΑΡΩΓΗ	Hempoil	γλυπτογλυπτή	ΜΥΣΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	ΣΑΥΜΙΟΤ	SAKORAFI
Jailt	ΚΑΡΑΒΑΝΙ	ΜΥΣΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	99.4 ΠΡΩΤΗ	NANISecurity	iLarissa.gr
77 Νέα Αθήνας!	HANNOVER OF	Λαοιστοφάρμα	VoiceLanka.gr	aeole	COSTA

OPENING ACT

ενίσχυση του συλλόγου. Την συναυλία την πλαισίωσαν: Το συγκρότημα Εκείνος + Εκείνος, τα τοπικά συγκροτήματα Εναλλάξ, Ρακόμελω, Distortion και η ομάδα χορού του συλλόγου μας «Συν χορό». Σε όλη αυτή την προσπάθεια ήταν δίπλα μας πολλοί εκείνοι που με την εθελοντική τους παρέμβαση στήριξαν το έργο μας.

τον πρόεδρο της ΕΣΑμεΑ Ιωάννη Βαρδακαστάνη, στην Πτολεμαΐδα είχε πλήθος επαφών όπως συνάντηση με τον Περιφερειάρχη κ. Θεόδωρο Καρυπίδη και με τον δήμαρχο Λευτέρη Ιωαννίδη. Σε αυτές τις συναντήσεις παραβρέθηκαν εκτός του κ. Βαρδακαστάνη, ο γ.γ. της ΕΣΑμεΑ Ιωάννης Λυμβαίος, ο οργανωτικός γραμματέας Χρ. Κεσόγλου και το μέλος της Εκτελεστικής Γραμματείας Φωτεινή Ζαφειροπούλου. Επίσης ο πρόεδρος της Περιφερειακής Ομοσπονδίας και μέλος της Εκτελεστικής της ΕΣΑμεΑ Βασίλης Κούτσιανος, ο κ. Μιχάλης Μήγγος και η κ. Αγνή Σιδηροπούλου, μέλη της Περιφερειακής Ομοσπονδίας και του Γενικού Συμβουλίου της ΕΣΑμεΑ, και ο κ. Μάριος Συμεωνίδης, μέλος του ΔΣ της Περιφερειακής Ομοσπονδίας. Στις 15 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε η ημερίδα του Παρατηρητηρίου Θεμάτων Αναπηρίας της ΕΣΑμεΑ.

**Περισσότερες πληροφορίες για το Παρατηρητήριο στον σύνδεσμο**  
<https://www.esamea.gr/multimedia/must-see/28-projects-tenders/projects/3730-praxi-paratitirio-thematon-anapirias>

Σκοπός της Ημερίδας να παρουσιαστούν η φιλοσοφία, ο σκοπός και οι στόχοι του Παρατηρητηρίου Θεμάτων Αναπηρίας, οι νέες στρατηγικές για την αναπηρία και η σημασία την επιστημονικής και ερευνητικής δραστηριότητας του Παρατηρητηρίου στη διαμόρφωση και αποτίμηση πολιτικών για την αναπηρία, με έμφαση στην ανάδειξη της κοινωνικοπολιτικής διάστασης της αναπηρίας.

“Το **“Τίποτα για Εμάς χωρίς Εμάς”** είναι η κραυγή των αποκλεισμένων σε αυτή τη θεαλλώδη περίοδο” τόνισε ο κ. Βαρδακαστάνης στην ομιλία του στην επίσημη έναρξη της Ημερίδας. Στη συνέχεια αναφέρθηκε στον ρόλο του αναπηρικού κινήματος στην παρακολούθηση της εφαρμογής της Διεθνούς Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία. Η Σύμβαση κυρώθηκε από την Βουλή των Ελλήνων με τον ν. 4074/2012 και τον ν.4448/2017 ώστε σε όλες τις πολιτικές δράσεις, μέτρα και προγράμματα να ενσωματωθεί η διάσταση της αναπηρίας και να γίνει εφικτή η ισότιμη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε όλο το εύρος της δημόσιας ζωής.

Για το παρατηρητήριο μίλησαν στη συνέχεια η κ. Νεκταρία Αποστολάκη Υπεύθυνη Έργου της Πράξης, Στέλεχος της ΕΣΑμεΑ, η κ. Φανή Προβή, Επιστημονικά Υπεύθυνη της Πράξης, Στέλεχος της Ε.Σ.Α.μεΑ., η κ. Χριστοφή Μαρίλυ, Τοπογράφος Μηχανικός Εμπειρογνώμονας Προσβασιμότητας και ο κ. Μουρούζης Αλέξανδρος, Πληροφορικός Εμπειρογνώμονας Ηλεκτρονικής Προσβασιμότητας. Ακολούθησε διάλογος με τους παραβρισκόμενους.



## Πτολεμαΐδα

### Συνεδρίαση του Γενικού Συμβουλίου της ΕΣΑμεΑ στην Πτολεμαΐδα

Στις 14-16 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε στην Πτολεμαΐδα η συνεδρίαση του Γενικού Συμβουλίου της Ε.Σ.Α.μεΑ. καθώς και ημερίδα του Παρατηρητηρίου Θεμάτων Αναπηρίας, στην οποία παραβρέθηκε ο πρόεδρος του και όλα τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας Εορδαίας.



Η αντιπροσωπεία της Εκτελεστικής Γραμματείας της ΕΣΑμεΑ και της Περιφερειακής Ομοσπονδίας ΑμεΑ Δυτικής Μακεδονίας, με επικεφαλής



## Λαμία

### WORLD MS DAY

Ο δαίμων του τυπογραφείου έβαλε το χεράκι του και στο προηγούμενο τεύχος ενώ έγινε αναφορά στη δράση του Συλλόγου Ατόμων με Πολλαπλή Σκλήρυνση - Σ.Κ.Π. Φθιώτιδας, στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Πολλαπλής Σκλήρυνσης στις 31/5/2018 με διανομή έντυπου υλικού και δώρων του Συλλόγου, δεν αναφέρθηκαν οι ευχαριστίες του Συλλόγου. Ζητάμε συγγνώμη για την παραδρομή.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Ατόμων με Πολλαπλή Σκλήρυνση - Σ.Κ.Π. Φθιώτιδας ευχαριστεί την εταιρεία Humak Security Φαλάρων, Στυλίδα για την ευγενική χορηγία.

# Η επίδραση της ΣΚΠ στο ουροποιητικό σύστημα



συχνουρία;

επιτακτικότητα;

ακράτεια ούρων;

νυκτουρία;

ουρολοιμώξεις;

δυσκολία στην  
έναρξη της ούρησης;

**απευθυνθείτε στο γιατρό σας,  
υπάρχουν λύσεις!!!**

Για πληροφορίες σχετικά με την επίδραση της ΣΚΠ στο ουροποιητικό σύστημα και το πως ο διαλείπων καθετηριασμός συμβάλλει στην ποιότητα ζωής, επικοινωνήστε μαζί μας.



ARITI A.E.  
ΑΘΗΝΑ: Λεωφ. Τατοΐου 52, 13677 Αχαρνές  
Τηλ.: 210 8002650 - Fax: 210 6207503  
[www.ariti.gr](http://www.ariti.gr) - [info@ariti.gr](mailto:info@ariti.gr)

**ariti**®

Σηλα  
στον άνδρωπο



## ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟ ΤΟ ΗΡΩΔΕΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΑΜΕΑ & ΜΕ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ

**Μ**ετά από προσωπική παρέμβαση και μερική επιστασία του Προέδρου της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής κ. Σπύρου Σταυρινόπουλου, ολοκληρώθηκαν το 2005 οι εργασίες προσβασιμότητας στο Ωδείο Ηρώδου του Αττικού (Ηρώδειο).

Το ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ θεωρεί ότι ο πολιτισμός είναι η έκφραση της δυνατότητας κάθε ανθρώπου να συμμετέχει και να απολαμβάνει το ωραίο μέσα σε ανθρώπινες συνθήκες, χωρίς διακρίσεις. Με κοινωνική ευαισθησία ξεκίνησε το 2002, ξεπερνώντας τις δυσκολίες και τα τεχνικά εμπόδια που παρουσιάστηκαν λόγω της αρχαιολογικής σπουδαιότητας του χώρου, κατασκευάζοντας ράμπες πρόσβασης για άτομα με Αναπηρία και μελετώντας συγχρόνως στην πράξη τη βελτίωσή τους. Συγκεκριμένα κατασκευάστηκε μια αρκετά άνετη ράμπα - διά-

δρομος (με αντιολισθητικό ξύλο), που οδηγεί κατευθείαν σε ειδικά διαμορφωμένες θέσεις για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων και των συνοδών τους στη 2η σειρά της Α1 κερκίδας. Έτσι, με αξιοπρέπεια και άνεση, μπορεί κανείς να παρακολουθήσει τις πραγματικά ιδιαίτερης σημαντικότητας παραστάσεις που ανεβάζει το Ηρώδειο. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια, τόσο στον τότε Γενικό Διευθυντή του Φεστιβάλ Αθηνών κ. Γιάννη Καραχισαρίδη, όσο και στην κα Καίτη Βαβαλέα, υπεύθυνη του Θεάτρου, που με πραγματικό πάθος συνεργάστηκαν για την εξασφάλιση της προσβασιμότητας στο Ηρώδειο και τα Πολιτιστικά δρώμενα του καλοκαιριού. Επίσης ολοκληρώθηκαν οι εργασίες διαμόρφωσης W.C. με αναπηρικές προδιαγραφές, δίπλα στο χώρο των παρασκηνίων.

**Η τιμή του εισιτηρίου - προσφορά του ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ - είναι στην κατώτερη τιμή (φοιτητικό).**

# ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

## ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

### ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΚΠ (19ος χρόνος λειτουργίας)

**Απευθύνεται σε άτομα που επιθυμούν να γνωρίσουν τον εαυτό τους.**

Η ΣΚΠ δημιουργεί συναισθηματικές αντιδράσεις που επηρεάζουν τη διάθεση, τη συμπεριφορά και τις σχέσεις του πάσχοντος. Συναισθήματα όπως αναστάτωση, φόβος, θυμός, ενοχές, θλίψη, εμποδίζουν τη λειτουργικότητά του. Σε ένα εμπιστευτικό και μη επικριτικό περιβάλλον ενθαρρύνεται:

- να μιλήσεις για τον εαυτό σου και για τις δυσκολίες σου,
- να ανακαλύψεις νέους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων σου,
- να επαναπροσδιορίσεις τους ρόλους σου, τις σχέσεις σου, και τις ευθύνες σου,
- να διερευνήσεις πως οι προσωπικές σου δυσκολίες συνδέονται με τα προβλήματα της υγείας σου,
- να αντιμετωπίσεις το θυμό σου ο οποίος εμποδίζει την αναγνώριση των ικανοτήτων σου,
- να καταπολεμήσεις τις ενοχές σου,
- να ανακαλύψεις συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης που είχαν θαφτεί κάτω από το θυμό που προκάλεσε η πάθηση.

**Έναρξη: Τρίτη 16 Οκτωβρίου 2018**

**Χρόνος: Κάθε Τρίτη 7.30 μ.μ. - 9.00 μ.μ**

**2 κενές θέσεις**

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

### ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

**Για άτομα με πρόσφατη διάγνωση**

Η διάγνωση της ΣΚΠ δημιουργεί στον ασθενή μια σειρά προβλημάτων: οικονομικών, αλλαγή τρόπου ζωής, αρνητική επίδραση στις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις. Αναφέρονται έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις όπως: σοκ, αναστάτωση, απόγνωση, απαισιοδοξία.

Η συμμετοχή στην ομάδα συμβάλλει στην:

- αντιμετώπιση του άγχους και των προβλημάτων της καθημερινότητας,
- αντιμετώπιση των αρνητικών σκέψεων,
- τροποποίησή τους με ρεαλιστικές και λιγότερο αγχογόνες σκέψεις,
- εξεύρεση τρόπων ανεξαρτησίας,
- ενίσχυση της αυτοεκτίμησης,
- αποφυγή της παραπληροφόρησης.

**Έναρξη: Παρασκευή 19 Οκτωβρίου 2018**

**Χρόνος: 7.30 μ.μ. - 9.00 μ.μ.**

**2 φορές το μήνα**

**5 κενές θέσεις**

### ΟΜΑΔΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΑΣΘΕΝΩΝ (16ος Χρόνος Λειτουργίας)

Συχνά οι σύζυγοι, οι γονείς και τα άλλα μέλη της οικογένειας των ασθενών χουν τους ίδιους φόβους και το ίδιο αίσθημα αβεβαιότητας με τους αγαπημένους τους. Νιώθουν άγχος, θυμό, εξουθένωση ακόμα και κατάθλιψη. Η ομάδα των συγγενών συμβάλλει στην:

- μείωση του φόβου που φέρνει η άγνοια,
- κατανόηση της συμπεριφοράς του ασθενή,
- μείωση του άγχους και της αίσθησης φορτίου του συγγενή που επηρεάζουν την προσαρμογή της οικογένειας,
- εκμάθηση νέων τρόπων επικοινωνίας για τη μείωση των εντάσεων μέσα στην οικογένεια,
- διατήρηση των ενδιαφερόντων και στόχων του συγγενή ώστε να μην αισθάνεται «όμηρος» της ΣΚΠ.

**Τετάρτη 17 Οκτωβρίου 2018**

**Χρόνος: 7.30 μ.μ. - 9.00 μ.μ.**

**Συχνότητα: 2 φορές το μήνα**

**3 κενές θέσεις**

### ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΩΝ (5ος Χρόνος Λειτουργίας)

Προϋπόθεση τα μέλη της ομάδας να μην είναι συγγενείς μεταξύ τους.

Στόχοι:

- να καταλαβαίνει ο ασθενής πως νοιώθει ο συγγενής του και το αντίθετο.
- επεξεργασία τρόπων αντιμετώπισης άγχους, κατάθλιψης, θυμού.
- καταπολέμηση της ενοχής.
- βελτίωση της επικοινωνίας και των ενδοοικογενειακών σχέσεων.

**Έναρξη: Παρασκευή, 19 Οκτωβρίου 2018**

**Χρόνος: 7.30 - 9.00 μ.μ.**

**2 φορές το μήνα.**

**5 κενές θέσεις**

Τις ανωτέρω τέσσερις ομάδες διευθύνει η κα **Ελένη Τσαχαγέα** M.A. Psych., Κλινική ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια - παιδοψυχολόγος - οικογενειακή σύμβουλος  
**210-6844836, 6932401010**  
Είναι απαραίτητη μια πρώτη ατομική συνέντευξη.  
Οι ομάδες συνεδριάζουν:  
**Πίνδου 18, Φιλοθέη**  
**Καποδιστρίου 5, Ν. Φιλοθέη Αμαρουσίου**

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Στους ασθενείς που παρακολουθούνται στο Γ.Ν.Α. «Γεννηματάς», στους συγγενείς τους και σε ασθενείς άλλων νοσοκομείων, προσφέρονται ατομικές συνεδρίες στο νοσοκομείο από το 1995, κάθε Δευτέρα και Παρασκευή 10.00 π.μ. - 3.00 μ.μ. δωρεάν κατόπιν ραντεβού.

**Κα Ελένη Τσαχαγέα Μ.Α. Psych.,**

**Κλινική ψυχολόγος  
ψυχοθεραπεύτρια**

**οικογενειακή σύμβουλος  
210-6844836, 6932401010**



## ΟΜΑΔΑ ΨΥΧ. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ (ΔΥΤΙΚΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ)

Συνεχίζεται για 9η χρονιά η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης και αυτογνωσίας στα Δυτικά Προάστια. Μέσω της ομάδας το άτομο επεξεργάζεται τη σχέση με τον εαυτό του καθώς και το μοτίβο επικοινωνίας του με τους άλλους ανθρώπους. Με αυτή την διεργασία οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν πόσα κοινά πράγματα έχουν μεταξύ τους αλλά, και πόσο διαφέρουν ως μοναδικές προσωπικότητες που είναι. Μιλώντας για τα συναισθήματα μας αλλά και τη σχέση μας με την πραγματικότητα ανακαλύπτουμε ότι δεν είμαστε μόνοι μας αλλά ότι υπάρχουν και άλλοι που γιόρταζουν όπως κι εμείς. Κάτι τέτοιο δρα ανακουφιστικά. Συνάμα, μέσα σε μια τέτοια ομάδα τα μέλη μαθαίνουν να σχετίζονται με ουσιαστικό και αυθεντικό τρόπο. Η ομάδα, με το ασφαλές πλαίσιο που παρέχει, δίνει την ευκαιρία στα άτομα-μέσω των εντόνων σχέσεων που δημιουργούνται με τα υπόλοιπα μέλη να επεξεργασθούν το μέχρι τώρα μοτίβο που ακολουθούσαν και να μάθουν καινούργιους, αυθεντικότερους και ουσιαστικότερους τρόπους για να σχετίζονται. Η ομάδα έχει 2 κενές θέσεις και πραγματοποιείται από την κα Μόιρα Τζιτζικα, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Κλινική Σεξολόγος, υπ. Δρ Ψυχολογίας, Σύμβουλος ΑμεΑ, ΒΤΕC, ΕFT, ΕCPS, ΜSCS. κάθε Δευτέρα 17.30 - 19.00 στα Σεπόλια.

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ (ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ – ΟΜΑΔΑ ΠΕΜΠΤΗΣ)

Αγαπητοί φίλοι και φίλες, μέλη του ΣΑΜΣΚΠ, Αφού ευχαριστήσω εγκάρδια τόσο το Διοικητικό Συμβούλιο όσο και τη γραμματεία του Συλλόγου για την αμέριστη αρωγή στην προσπάθειά μου, καθώς επίσης τους συμμετέχοντες στην ομάδα για την εμπιστοσύνη τους, μοιράζομαι μαζί σας τις θερμότερες ευχές μου για την νέα περίοδο. Εγκαινιάζοντας τον ενδέκατο χρόνο λειτουργίας της συγκεκριμένης ομάδας σημειώνω ότι βασικός στόχος της παραμένει η επεξεργασία της εμπειρίας της ασθένειας. Ειδικότερα, σκέψεις, συναισθήματα και ανάγκες - η έκφραση των οποίων ενίοτε "αναστέλλεται" στα πλαίσια των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων της ΣΚΠ - συγκροτούν την αφετηρία καθώς επίσης το περιεχόμενο της επεξεργασίας αυτής. Η αναζήτηση και αντίστοιχα ο επαναπροσδιορισμός του νοήματος της μετα-διαγνωστικής εμπειρίας/ζωής ως "διαφορετικός τρόπος ύπαρξης" συμβάλλει στην κατανόηση της χρόνιας ασθένειας ως "νόμιμο" ή αλλιώς, μη "τοξικό αντικείμενο" των διαλόγων που διεξάγουμε με τον εαυτό μας και τους άλλους, ενισχύοντας με τον τρόπο αυτό το δυναμικό των μελών της ομάδας στην κατεύθυνση του αυτό-προσδιορισμού της ταυτότητάς τους έναντι της συνήθους στερεοτυπικής - ενίοτε εσωτερικευμένης - εικόνας ενός "παθητικού" και ταυτόχρονα "παρεκκλίνοντος της φυσιολογικότητας" ασθενούς.

Με τιμή, Δρ. Σταύρος Γρ. Εμμανουήλ

*BSc, PhD Ψυχολόγος, MSc Προσωπικεινικός Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας,*

*Ειδικός Σύμβουλος ΑΜΕΑ.*

Η ομάδα πραγματοποιείται στο ΘΧΠΑ

κάθε δεύτερη Πέμπτη 18.30 - 20.30

**2 διαθέσιμες θέσεις  
Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ)

Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης απευθύνεται σε μέλη του ΣΑΜΣΚΠ που επιθυμούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο εμπιστευτικότητας και αλληλοϋποστήριξης. Οι στόχοι της ομάδας αφορούν θέματα που προκύπτουν ή εντείνονται από τη ΣΚΠ, καθώς και θέματα προσωπικής ανάπτυξης, και περιλαμβάνουν:

- Έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων
- Ανάπτυξη αυτογνωσίας και αυτοαποδοχής, οριοθέτηση
- Ανάπτυξη και διερεύνηση εναλλακτικών στη διαχείριση προβλημάτων
- Ανάπτυξη και εδραίωση συστήματος υποστήριξης και διαπροσωπικών σχέσεων.

Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης για άτομα με ΣΚΠ πραγματοποιείται στο Θ.Χ.Π.Α. 19.00 - 20.30, με συντονίστρια την κα Αριάνη Μελανίτη, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας (MA in Clinical/ Counseling Psychology, LaSalle University, εκπ/νη στο κέντρο ψυχοθεραπείας Gestalt Foundation), τρεις Παρασκευές κάθε μήνα (οι ακριβείς ημερομηνίες θα δίνονται εγκαίρως). Θα προηγηθεί σύντομη ατομική συνάντηση με τη συντονίστρια.

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΑμΣΚΠ

Θα συνεχιστεί και για αυτή τη χρονιά η ομάδα συμβουλευτικής των Νοτίων Προαστίων με την κυρία Χαρά Παπαδοπούλου (NLP Master Practitioner και εκπαιδευόμενη σύμβουλο με επίσημη τον σύμβουλο κύριο Αλέκο Ρώτα). Η ομάδα συνεχίζει τις συνεδρίες της κάθε Δευτέρα στο Θ.Χ.Π.Α. Υπάρχει δυνατότητα 6 καινούργιων μελών.

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ

Δουλεύουμε με τον εαυτό μας με στόχο την παραδοχή της πραγματικότητας και την κινητοποίηση των υγιών μας δυνατοτήτων και της πνευματικής μας ανάπτυξης. Οι αγωνίες είναι ίδιες με τους υπόλοιπους ανθρώπους που δεν έχουν κάποιο νόσημα, η δε μεθολογία αντιμετώπισης των ειδικών προβλημάτων είναι ίδια. Ωστόσο μία νόσος όπως η ΣΚΠ, με τα τόσα συμπτώματα, φέρνει την αγωνία του θανάτου και της ανυπαρξίας νοήματος της ζωής στο προσκήνιο. Θα ήθελα λοιπόν να συμβάλλω στο να επιτύχουμε, ως θεραπευτικό σύνολο, τη διαφορά που κάνει τη διαφορά στη ζωή μας. Η ομάδα πραγματοποιείται εβδομαδιαία με την κυρία Χαρά Παπαδοπούλου (NLP Master Practitioner και εκπαιδευόμενη σύμβουλο με επίσημη τον σύμβουλο κύριο Αλέκο Ρώτα), στο ΘΧΠΑ κάθε Τρίτη 11.30 - 13.30. Υπάρχει δυνατότητα 4 καινούργιων μελών.

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**



## ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΣΚΠ

Το κέντρο ημέρας «Franco Basaglia» της Ε.Π.Α.Ψ.Υ. διοργανώνει ψυχοθεραπευτική ομάδα που απευθύνεται σε χρόνια πάσχοντες από Σκλήρυνση κατά Πλάκας, καθώς και στις οικογένειές τους. Κύριοι στόχοι της ομάδας είναι η αλληλοβοήθεια μεταξύ των συμμετεχόντων, μέσα από τα δυναμικά που αναπτύσσονται στην ομάδα, η έκφραση των κοινωνικών οικογενειακών και ενδογενών προβληματισμών τους σχετικά με την χρόνια νόσο, η κατάλληλη διαχείριση των συμπτωμάτων και του άγχους που προκαλεί η νόσος, καθώς και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των πασχόντων. Συντονίστρια της ομάδας θα είναι η κ. Γεωργία – Παρασκευή Βαλωμένου, ψυχολόγος και μέλος του Συλλόγου Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Η ομάδα ψυχοθεραπείας για Χρόνια Πάσχοντες από ΣΚΠ θα πραγματοποιείται στο Μαρούσι, Σαλαμινομάχων 24Ε.

**Η ομάδα θα αποτελείται από 6-12 άτομα.  
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210 8100901  
Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης πραγματοποιείται στους Αμπελόκηπους για να καλύψει το ενδιαφέρον των μελών που διαμένουν στους Αμπελόκηπους και στους όμορους Δήμους. Η ομάδα είναι κλειστή και πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα κάθε Πέμπτη απόγευμα 19.30 - 21.00 και Παρασκευή 21.00 - 22.30 ενώ οι συντονιστές - ψυχολόγοι της ομάδας έχουν ειδικευτεί στην Γνωσιακή Αναλυτική Ψυχοθεραπεία στο Ινστιτούτο Σχεσιακής και Ομαδικής Ψυχοθεραπείας (ΙΣΟΨ).

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΨΥΧ. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ / ΣΥΓΓΕΝΩΝ

Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης φροντιστών ΑμΣΚΠ απευθύνεται σε συγγενείς των ασθενών (σύζυγοι, γονείς, αδέρφια, κλπ) που επιθυμούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο εμπιστευτικότητας και αλληλοϋποστήριξης. Οι στόχοι της ομάδας αφορούν θέματα που προκύπτουν ή εντείνονται από τη φροντίδα των ασθενών με ΣΚΠ, καθώς και θέματα προσωπικής φροντίδας και ανάπτυξης. Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης για φροντιστές ΑμΣΚΠ πραγματοποιείται στο Θ.Χ.Π.Α. 21.00 - 22.30, με συντονίστρια την κα Αριάννα Μελανίτη, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας τρεις Παρασκευές κάθε μήνα (οι ακριβείς ημερομηνίες θα δίνονται εγκαίρως). Η ομάδα προσφέρεται δωρεάν. (Για τη συμμετοχή στην ομάδα θα προηγείται σύντομη ατομική συνάντηση με τη συντονίστρια).

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Η σύμβουλος ψυχικής υγείας Αριάννα Μελανίτη προφέρει αποκλειστικά στα οικονομικώς ενήμερα μέλη του συλλόγου και τους συγγενείς τους δωρεάν δύο (2) ατομικές συνεδρίες, για επείγουσα διαχείριση κρίσεων ή διερεύνηση αναγκών ψυχοθεραπείας. Ο χώρος των συνεδριών βρίσκεται πολύ κοντά (150 μ.) στο δημαρχείο Υμηττού (δήμος Δάφνης-Υμηττού). Είναι πλήρως φιλικός για άτομα με κινητικά προβλήματα ή αμαξίδια (δεν έχει σκαλιά, ενώ έχει ευρύχωρο ασανσέρ), και υπάρχει μεγάλη άνεση στο παρκάρισμα. Η Αριάννα Μελανίτη συντονίζει ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης στο ΣΑμΣΚΠ για ασθενείς και συγγενείς από το 2011 μέχρι και σήμερα. Αριάννα Μελανίτη | MA Counselling and Clinical Psychology, LaSalle University | Εκπαιδευόμενη και εποπτευόμενη στην ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt

## ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Η οικογένεια είναι ένα δυναμικό σύστημα και το σημαντικότερο στη ζωή του ανθρώπου. Μέσα από την οικογένεια κάθε άτομο καλύπτει τις βιολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές του ανάγκες, αλλά και οδηγείται στη διαδικασία διαμόρφωσης της προσωπικής του ταυτότητας. Η πορεία ζωής μίας οικογένειας δεν είναι ομαλή και γραμμική και σε κάθε ηλικία των μελών της οικογένειας υπάρχουν διαφορετικές ανάγκες, επιθυμίες και απαιτήσεις. Συχνά, επίσης, προκύπτουν δυσκολίες, οικονομικές, επαγγελματικές, προβλήματα υγείας όπως μπορεί να είναι και η διάγνωση μιας χρόνιας νόσου όπως είναι η ΣΚΠ. Σε κάθε τέτοια φάση όλο το σύστημα της οικογένειας αποσταθεροποιείται και καλείται να επαναρυθμιστεί. Και αυτό αφορά όχι μόνο τον ασθενή αλλά και το υπόλοιπο οικογενειακό του περιβάλλον. Τα μέλη δηλαδή καλούνται να αφουγκραστούν τη νέα κατάσταση, να προσπαθήσουν να τη κατανοήσουν, να συμμετέχουν σε λύσεις και γενικότερα να επαναπροσδιορίσουν τη θέση τους. Αν αυτή η νέα κατάσταση δεν μπορεί να αντιμετωπισθεί με ευκολία και συχνά μοιάζει η καθημερινότητα απροσπέλαστη θάλασσα, τότε είναι καλό η οικογένεια να αναζητήσει υποστήριξη από κάποιον ειδικό σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.

### **Πώς μπορεί, λοιπόν, να μας βοηθήσει η ομάδα υποστήριξης της οικογένειας του ΑμΣΚΠ;**

- Να μοιραστούμε τα ερωτήματά μας;

Τί στάση πρέπει να κρατήσουμε απέναντι στην ασθένεια; Μπορούμε να μιλήσουμε γι' αυτό και στην ευρύτερη οικογένεια; Μήπως και άλλες οικογένειες έχουν περάσει ανάλογες δυσκολίες και μπορούν να μας βοηθήσουν; Μας επιτρέπεται να ζητήσουμε βοήθεια; Είναι κάτι που δεν κάνουμε καλά; Μπορούμε άραγε να πάρουμε απαντήσεις;

- Να καλλιεργήσουμε και να ενισχύσουμε τις δεξιότητες επικοινωνίας μεταξύ μελών της οικογένειας, ώστε να μειωθεί το στρες μέσα στην οικογένεια.
- Να ανακαλύψουμε νέους τρόπους να αλληλεπιδρούμε ώστε να βελτιωθούν οι σχέσεις μας με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Να ενεργοποιήσουμε τη βοήθεια από το ευρύτερο πλαίσιο ώστε να δομήσουμε ένα υποστηρικτικό δίκτυο γύρω από την οικογένεια αλλά και από το άτομο που νοσεί ώστε να αντιμετωπιστεί η κοινωνική απομόνωση που ενδεχομένως βιώνει.

Θέλουμε, λοιπόν, μέσα από την ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης της οικογένειας του ΑμΣΚΠ, να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας, να θεσπίσουμε νέες προτεραιότητες, να ενδυναμώσουμε τους ρόλους μας (μητέρα, πατέρα, υιός, κόρη, αδερφός, αδερφή) να ομορφύνουμε τη καθημερινότητά μας, να γνωριστούμε από την αρχή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, έτσι ώστε να απολαμβάνουμε τους καρπούς της ζωής.

**Η ομάδα θα πραγματοποιείται στο Θ.Χ.ΠΑ.  
κάθε Τρίτη 17:00 – 18:00, με συντονίστρια  
την κα Σάντυ Μπούκα.**

**12 - 15 διαθέσιμες θέσεις**

**Μηνιαία εισφορά 5€**

**για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΚΥΚΛΟΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο άνθρωπος αρρωσταίνει όταν το σύστημα που λέγεται σώμα-ψυχή-νοūs βρίσκεται σε ανισορροπία. Η εικαστική θεραπεία παρέχει ένα μέσο μετάφρασης των μηνυμάτων που στέλνονται από το σώμα αφού η εικόνα δίνει στον θεραπευόμενο την ευκαιρία να αποκτήσει έλεγχο πάνω στην θεραπεία του και να λάβει υπόψη του πού υπάρχει αντίσταση και εν τέλει να αναγνωρίσει την ασθένεια και τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν. Η αναγνώριση της πολύπλοκης επικοινωνίας ανάμεσα στο σώμα και στον νου μπορούν να μειώσουν τον παράγοντα του στρες που επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιπλέον η τέχνη μπορεί να γίνει ένα ισχυρό αχολυτικό καθώς εμπεριέχει την συμμετοχή του σώματος και την απελευθέρωση ενέργειας στο χαρτί, καμβά και γενικά στα υλικά. Για να συμμετέχει κάποιος σε μια ομάδα εικαστικής ψυχοθεραπείας, δε χρειάζεται να έχει γνώσεις ζωγραφικής ή κάποιο ιδιαίτερο ταλέντο παρά μόνο διάθεση για δημιουργία. Σε μια συνεδρία, ο χρόνος μοιράζεται ανάμεσα στην εικαστική δραστηριότητα και στη λεκτική επεξεργασία των έργων. Ο θεραπευόμενος έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει και να πειραματιστεί με πολλές τεχνικές και υλικά όπως κολλάζ, γλυπτική και ζωγραφική με υγρά ή ξηρά υλικά, πηλό, πλαστελίνη κ. Έτσι ανοίγει ένα κανάλι επικοινωνίας, χτίζεται μια γέφυρα του καθενός με τον εαυτό του και των μελών αναμεταξύ τους. Για έβδομη χρονιά θα πραγματοποιηθεί ομάδα εικαστικής ψυχοθεραπείας στο ΘΧΠΑ, σε μέρα και ώρα που θα ανακοινωθεί και θα υπάρχει ένα μηνιαίο συμβολικό κόστος συμμετοχής. Συντονίστριες θα είναι οι κυρίες Αθηνά Πουρέα και Δέσποινα Παπαγιάννη.

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**



## ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Ο ΣΔμΣΚΠ και το Ινστιτούτο Σχεσιακής και Ομαδικής Ψυχοθεραπείας (ΙΣΟΨ) συνεχίζει για έκτη συνεχή χρονιά την συνεργασία μέσα από το πρόγραμμα «Φροντίζοντας την Άννα» προσφέροντας δωρεάν ατομικές συνεδρίες με στόχο:

- Την ψυχική διερεύνηση των βαθύτερων ερμηνειών της ΣΚΠ
- Την διερεύνηση του έκδηλου ή συγκαλυμμένου θυμού σχετιζομένου με την ασθένεια
- Την ανάλυση μοτίβων αλληλεπίδρασης με τον εαυτό και τους άλλους
- Την αντίσταση του ασθενούς στην οργάνωση της ζωής του με κέντρο την ασθένεια του
- Την ανάλυση της σχέσης με τους σημαντικούς άλλους και του τρόπου που αλληλεπιδρούν με τα «δυναμικά» της ασθένειας
- Την ανάλυση και ενδυνάμωση του υγιούς εαυτού έναντι του παθολογικού εαυτού

Οι συνεδρίες προσφέρονται από το τμήμα Ειδικευόμενων Ψυχοθεραπευτών του ΙΣΟΨ με εποπτεία εμπειρότερων ψυχοθεραπευτών και πραγματοποιούνται στους Αμπελοκήπους, 150 μέτρα από το metro Πανόρμου. Υπάρχουν για τη νέα περίοδο θέσεις για 10 μέλη ακόμα. Προσοχή: Ο χώρος είναι υπερυψωμένο ισόγειο με 8 σκαλοπάτια στην είσοδο.

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Το πρόγραμμα «Μυϊκής Ενδυνάμωσης στο νερό» συνεχίζεται για μία ακόμα χρονιά στο Κολυμβητήριο της Νέας Σμύρνης με τον αγαπημένο φίλο και συνεργάτη Παναγιώτη Βέρδη, φυσιοθεραπευτή. Πραγματοποιείται δύο φορές την εβδομάδα, ενώ απαραίτητα δικαιολογητικά για τη συμμετοχή είναι ιατρική γνωμάτευση από καρδιολόγο και δερματολόγο. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δικαιολογητικά και δηλώσεις συμμετοχής : κος Βέρδης 6977 27 29 00.

**Μηνιαία εισφορά 5€ για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Το Κέντρο Ρεφλεξολογίας και Έρευνας και η κα Ευφροσύνη Μάρδα Στραβελάκη θα προσφέρει 10 συνεδρίες Ρεφλεξολογίας στα μέλη του Συλλόγου όπως τα τελευταία 17 χρόνια. Το 2009 παρουσίασε στο Πανευρωπαϊκό συνέδριο, στο Βουκουρέστι, την συνεχή αυτή προσφορά και έχει διοργανώσει ημερίδα ρεφλεξολογίας επικεντρωμένη στην ΣΚΠ το 2009. Η Ρεφλεξολογία είναι μία Συμπληρωματική αγωγή η οποία εφαρμόζεται κυρίως στα πόδια, αλλά και στις παλάμες. Μας δίνει τη δυνατότητα να υποστηρίξουμε τα άτομα που πάσχουν από ΣΚΠ, να έχουν μία καλύτερη ποιότητα ζωής. Από μελέτες και την εμπειρία που αποκτήσαμε με τη συνεργασία μας, γνωρίζουμε ότι η Ρεφλεξολογία εξισορροπώντας τον οργανισμό, προσφέρει ηρεμία, αρμονία, ξεκούραση, απαλλαγή από τους πόνους και γενικά οδηγεί σε μία καλύτερη υγεία και ευεξία. Οι συνεδρίες θα πραγματοποιούνται στο Παλιό Φάληρο, Αμφιτίτης 28, στο 1ο όροφο (δεν υπάρχει προσβασιμότητα για χρήστες αμαξιδίων) χωρίς χρέωση. Υπάρχουν περιορισμένες θέσεις.

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΥΟΓΑ

Μέσα από την πρακτική της yoga, μαθαίνεις να ζεις την στιγμή. Έχοντας τη σιγουριά ότι το αύριο θα πάρει το δρόμο του μαθαίνεις να κινείσαι προς την καρδιά... να κινείσαι προς την αγάπη... το μόνο ουσιαστικό θεμέλιο της ζωής. Αγάπη δίχως όρους και ανταλλάγματα... Με τη Yoga γνωρίζουμε την εσωτερική μεταμόρφωση, μαθαίνουμε να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας ώστε να μην μας αρρωσταίνουν. Κατανοούμε και παρατηρούμε όλες τις διαδικασίες του σώματος και του νου. Το σώμα μας μέσα από μια σειρά asana-ασκήσεων, τεχνικών αναπνοής-pranayama και διαλογισμού, θα αναζωογονηθεί, θα αλλάξει και ο νους θα ακολουθήσει. Το μάθημα θα πραγματοποιείται στο ΘΧΠΑ κάθε Δευτέρα από την κα Ιωάννα Δρανδάκη, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής (ΠΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ), Registered Yoga Teacher (E-RYT 200 – RYT 500).

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΠΙΛΑΤΕΣ

Το Pilates είναι μία μέθοδος εκγύμνασης που κρατά το σώμα σε άριστη φυσική κατάσταση, βασιζόμενη σε ένα σύστημα ασκήσεων διάταξης και ενδυνάμωσης. Έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να συμβαδίζει με τους φυσικούς και χρονικούς περιορισμούς μας, χωρίς να θυσιάζονται τα ευεργετικά του αποτελέσματα. Η ομάδα θα πραγματοποιείται στα γραφεία του ΣΑμΣΚΠ από την κυρία Ευσταθιάδου-Κλίνη Άννα και θα αποτελείται από 12 άτομα.

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**



## ΟΜΑΔΑ Clinical Pilates

Το clinical Pilates αποτελεί μια μορφή άσκησης απαραίτητη σε άτομα με κινητικά προβλήματα κυρίως λόγω της στόχευσης της αποκατάστασης των προβλημάτων και στην σωστή κίνηση του σώματος όπως και στην ενδυνάμωση του κορμού, στην ισορροπία και στην σωστή και λειτουργική αναπνοή. Ο φυσικοθεραπευτής κος Κωνσταντίνος Ασημάτος, μετά από πολυετή εμπειρία στην αποκατάσταση και με μεγάλη ευαισθησία στα άτομα με αναπηρία και γνωρίζοντας τα οφέλη που προσφέρει η άσκηση στα άτομα με ΣΚΠ, προσφέρει 2 δωρεάν μαθήματα mat clinical Pilates την εβδομάδα για τα μέλη του Συλλόγου, διάρκειας 50 λεπτών και χωρητικότητας 5 ατόμων ανά μάθημα με δυνατότητα κάθε μέλους συμμετοχής μια φορά την εβδομάδα. Οι συνεδρίες θα πραγματοποιούνται στο Παλιό Φάληρο, Άρεως 18.

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## YOGA σε καρέκλα

Τα μαθήματα της Chair Yoga/Γιόγκα σε καρέκλα, ή αναπηρικό αμαξίδιο, απευθύνονται σε άτομα που θέλουν να αποκομίσουν όλα τα οφέλη της Γιόγκα τόσο σε πνευματικό όσο και σε σωματικό επίπεδο αλλά αδυνατούν να ενταχθούν σε κανονικές τάξεις. Hatha, Vinyasa κλπ λόγω συγκεκριμένων προβλημάτων ή αδυναμιών όπως:

Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, Πάρκινσον, Διάφορες μορφές Αρθρίτιδας, Ορθοπεδικές επεμβάσεις, Προσθετικές Ορθοπεδικές Επεμβάσεις, Ορθοπεδικά Προβλήματα, Παχυσαρκία, Εγκυμοσύνη, Ηλικιωμένα άτομα, Προ-εγχειρητική και μετά-εγχειρητική περίοδος, Χρόνια και οξεία προβλήματα υγείας, Περίοδος ανάρρωσης από τραυματισμό, Ανάρρωση από μετατραυματικό στρες, Αναζήτηση Ήπιας μορφής άσκησης. Στις τάξεις της Chair Yoga ασκούμεστε σε αναπνευστικές ασκήσεις και διαλογισμό, με παράλληλη πρακτική όλων των ασκήσεων Γιόγκα πάνω σε καρέκλα ή με τη βοήθεια αυτής, ανάλογα με την κατάσταση υγείας των ασκούμενων. Χρησιμοποιούμε ιμάντες, γιόγκα μπλοκς και μαξιλάρια για την εκτέλεση των ασκήσεων με ασφάλεια και πρόσθετη βοήθεια για τους μαθητές. Ακόμη λοιπόν και όταν υπάρχουν σωματικοί, ενεργητικοί, χρονικοί ή άλλοι περιορισμοί μπορούμε να αποκομίσουμε όλα τα οφέλη της Γιόγκα. Όταν η Γιόγκα ασκείται με μεθόδους οι οποίες είναι άνετες, ασφαλείς και εντός των δυνατοτήτων του ατόμου τότε μπορούμε να έχουμε όλα τα θεραπευτικά της οφέλη όπως: Μείωση μυϊκών πόνων, αύξηση του εύρους κίνησης, μείωση δυσκαμψίας, αύξηση ελαστικότητας και ευλιγισίας των αρθρώσεων, σωστή αναπνοή, μείωση ψυχολογικής πίεσης και άγχους, μείωση της κατάθλιψης και νευρικότητας. Ακόμη και όταν υπάρχει ελάχιστη ή και καθόλου σωματική ικανότητα κίνησης τα οφέλη είναι αναρίθμητα. Μέσα σε αυτά είναι η χαλάρωση του νευρικού συστήματος εξ αιτίας των αναπνευστικών ασκήσεων, η κοινωνικοποίηση των αποκλεισμένων ατόμων λόγω της ομαδικής άσκησης. Το αίσθημα της πρόκλησης για επίτευξη νέων πραγμάτων μέσω των ασκήσεων οδηγεί τους ασκούμενους σε ένα αίσθημα πληρότητας και επιτυχίας καθώς αυτοί καθημερινά έχουν τη δυνατότητα να ορίζουν νέους στόχους για το μυαλό και το σώμα τους οποίους καλούνται να ολοκληρώσουν. Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν Γιόγκα σε καρέκλα. Η πρακτική αυτή είναι ασφαλής, αποτελεσματική και δίνει τη δυνατότητα να ασκήσεις ανεξαρτήτου ηλικίας, κατάστασης υγείας, σωματικής, κινητικής και πνευματικής ικανότητας. Υπάρχουν ορισμένες θέσεις Γιόγκα οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στον ασκούμενο να τις πραγματοποιήσει καθιστός ή όρθιος χρησιμοποιώντας την καρέκλα ως βοήθημα για την ασφάλεια ή την άνεση του. Η ομάδα είναι ανοιχτή και θα πραγματοποιείται στα γραφεία του ΣΑμΣΚΠ κάθε Δευτέρα στις 13.00 με 14.00 και κάθε Τετάρτη στις 11.30 με 12.30.

Σεβαστή-Άννα Κωνσταντοπούλου  
Sivananda Yoga Teacher  
E-RYT200, RPYT, YACEP  
Accessible Yoga Regional Representative

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**

## ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

Η «Ομάδα Αυτοάμυνας» με την κα Άννα Τσαρέα, δασκάλα πολεμικών τεχνών οργανώνεται και φέτος με μέλη του ΣΑμΣΚΠ με σκοπό να μάθουν να προστατεύουν τον εαυτό τους χωρίς βία. Οι συναντήσεις θα είναι ωριαίες, θα πραγματοποιούνται κάθε Τετάρτη στο Μοναστηράκι, 100m από το Σταθμό του metro Μοναστηράκι στις 17.00 και αποτελείται από 12 άτομα.

**Το μηνιαίο κόστος συμμετοχής  
στην ομάδα είναι 10,00€ το άτομο.**

**Μηνιαία εισφορά 5€  
για τις ανάγκες του Συλλόγου**



## Λίμνη Βουλιαγμένης

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, ο ΣΑμΣΚΠ εξασφάλισε τη δωρεάν είσοδο συγκεκριμένου αριθμού μελών ημερησίως στη Λίμνη Βουλιαγμένης για όλη την περίοδο 2018-2019 μετά των συνοδών τους, σε όσους αντιμετωπίζουν σοβαρά κινητικά προβλήματα. **Η είσοδος στη Λίμνη είναι δωρεάν με μηνιαία εισφορά στο Σύλλογο 5 ευρώ για ανάγκες που προκύπτουν μέσα στο έτος**, σχετικά με την εύρυθμη λειτουργία των ομάδων υποστήριξης.

### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΖΗΤΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΣΤΕΓΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΑΜΣΚΠ

Ο ΣΑΜΣΚΠ σε συνεργασία με το Σύλλογο Ατόμων με Αναπηρίες "Νίκη" - Victor Ardant, στις 02 Αυγούστου, προέβη στην από κοινού αποστολή Δελτίου Τύπου σε όλα τα ΜΜΕ με στόχο την ενημέρωση κάθε ενδιαφερόμενου, σχετικά με το ζήτημα στέγασης που προκύπτει για τους δύο συλλόγους εξ αφορμής της αξιοποίησης του χώρου του παλιού αεροδρομίου Ελληνικού. Το ΔΤ, αναφέρει τα εξής:

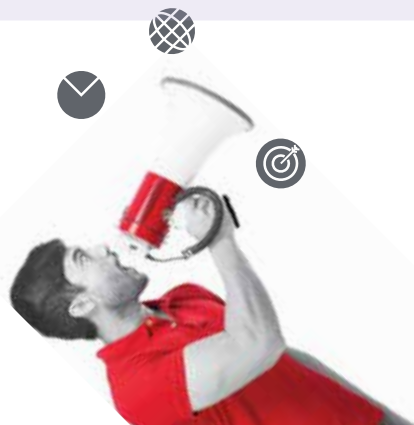
#### Δελτίο Τύπου

Ελληνικό, 02 Αυγούστου 2018

Θέμα: Έξωση ΑμΕΑ από το χώρο του Ελληνικού

Αξιότιμοι κύριοι,

Βρισκόμαστε στη δυσάρεστη θέση να καταγγείλουμε με τον πιο προφανή τρόπο την Προεδρεύουσα και το ΔΣ της Ελληνικό Α.Ε., οι οποίοι πιστοποιούν την ανυπαρξία του Συλλόγου Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας και του Σωματείου Γονέων Παιδιών με Αυτισμό "ΝΙΚΗ". Διερωτόμαστε κατ' αυτό τον τρόπο, πως είναι δυνατόν να είμαστε ανύπαρκτοι, τη στιγμή που βρισκόμαστε στο χώρο του Ελληνικού, με πράξη παραχώρησης, από το 2007, καθ' ότι το πλαίσιο δράσης των Φορέων μας εξυπηρετεί τουλάχιστον 2000 άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση και άτομα που είναι στο φάσμα του Αυτισμού, καθώς και τις οικογένειές τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι δύο Κοινωνικοί Φορείς (Ερμής και Αμυμώνη) με τους οποίους συνυπάρχουμε στον ίδιο χώρο, έχουν κατοχυρώσει εν αγνοία μας, μέσω νομοθετικής ρύθμισης, την παραμονή και τη συνέχεια της εγκατάστασής τους στο χώρο του Ελληνικού. Κατ' αυτό τον τρόπο διερωτόμαστε γιατί υπάρχει επιλεκτικότητα και όχι συλλογικότητα στην κάλυψη των αναγκών και των τεσσάρων Φορέων που εδρεύουν στο χώρο του Ελληνικού, παρά το ότι βρισκονται στο ίδιο καθεστώς ύπαρξης. Η αναπάντεχη και αιφνιδιαστική αυτή απόφαση, υποχρεώνοντάς μας να εγκαταλείψουμε τους χώρους λειτουργίας μας, έχει ως αποτέλεσμα 2000 μέλη να βρεθούν στο δρόμο με μεγάλες συνέπειες για την αναπηρική τους κατάσταση. Θεωρούμε ότι για τις παραλείψεις οι οποίες προέκυψαν φέρει ευθύνη ο Φορέας τον οποίο καταγγέλλουμε και απέναντι σ' αυτή τη νοσηρή πραγματικότητα θέλουμε να καταθέσουμε ότι, εάν και εφόσον δε βρεθεί άμεσα λύση, θα δράσουμε με οποιονδήποτε τρόπο, καλώντας όλα τα μέλη και τις οικογένειές τους, καταρχάς σε διαφύλαξη του χώρου όπου μας έχει παραχωρηθεί και σε συνέχεια σε διαμαρτυρία στα συναρμόδια Υπουργεία και στη Βουλή των Ελλήνων. Ελπίζουμε στη δυναμική σας υποστήριξη απέναντι στα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους.



#### 4η Συνάντηση Γυναικών με Αναπηρία και Χρόνιες Παθήσεις

Η Κοινωνική Λειτουργός του ΣΑΜΣΚΠ κα Νάντια Ζιαγκουβά και η Γραμματέας του Συλλόγου κα Ορσαλία Κορωναίου συμμετείχαν στις 20 Σεπτεμβρίου, στην 4η Συνάντηση Γυναικών με Αναπηρία και Χρόνιες Παθήσεις όπου συζητήθηκαν προτάσεις και ιδέες σχετικά με την Ημερίδα "Γυναίκες με Αναπηρία" που προγραμματίστηκε για τις 18 Νοεμβρίου 2018 στον Πολυχώρο Ελληνικό Μολύβι.

#### Συναντήσεις με πολιτικούς φορείς

- 27 Απριλίου - Συνάντηση ΔΣ του ΣΑΜΣΚΠ και της Νομικής του Συμβούλου με το Δήμαρχο Ελληνικού - Αργυρούπολης κο Γιάννη Κ. Κωνσταντάτο για το θέμα της στέγασης του Συλλόγου.
- 18 Ιουνίου - Συνάντηση κας Βάσως Μαράκα με στελέχη του Ιδρύματος Λάτση για το θέμα της στέγασης του Συλλόγου.
- 04 Σεπτεμβρίου - Συνάντηση κας Βάσως Μαράκα με τον Αντιπεριφερειάρχη Νοτίου Τομέα Αθηνών κο Χρήστο Καπάτα για το θέμα της στέγασης του Συλλόγου.
- 06 Σεπτεμβρίου - Συνάντηση κας Βάσως Μαράκα με διευθυντικά και τεχνικά στελέχη της κατασκευαστικής εταιρίας Lamda Development για το θέμα της στέγασης του Συλλόγου.
- 11 Σεπτεμβρίου - Συνάντηση κας Βάσως Μαράκα με τη Συντονίστρια του έργου αξιοποίησης του πρώην αεροδρομίου Ελληνικού κα Πέτη Πέρκα για το θέμα της στέγασης του Συλλόγου.
- 26 Σεπτεμβρίου - Συνάντηση κας Βάσως Μαράκα με τον Γ.Γ. Πρόνοιας κο Δημήτρη Καρέλλα για το θέμα της στέγασης του Συλλόγου.



με την Βάσω Δ. Φίλη

**Σε ποια φάση της ζωής σου «συναντήθηκες» με τη ΣΚΠ;**

Ήμουν σε μια έντονα παραγωγική επαγγελματική περίοδο, με δωδεκάωρη σχεδόν απασχόληση στην Τράπεζα, με άγχη και ευθύνες θέσης, αλλά και επιστρέφοντας σπίτι με την ιερή υποχρέωση της φροντίδας του υπέργηρου πατέρα μου, πέραν της οικογένειάς μου.

**Πότε ένιωσες τα πρώτα συμπτώματα και τι έκανες;**

**01**

Ήταν το 2003 όταν ένοιωσα και στα δύο μου πέλματα τα πρώτα "μυρμηγκιάσματα", στα οποία όμως δεν έδωσα σημασία για μήνα περίπου και συνέχισα να κινούμαι στους πυρετώδεις και πολύωρους ρυθμούς της Εμπορικής Τράπεζας, στην οποία εργαζόμουν. Αφού η αίσθηση των αιμωδιών αντί να κατευνασθεί εντεινόταν, άρχισα μετά να επισκέπτομαι γιατρούς για να βρω τι έχω, ξεκινώντας από Παθολόγο και συνεχίζοντας με Ορθοπεδικό. Με Βάση τις εξετάσεις στις οποίες με παρέπεμψαν, «δεν είχα κάτι για το οποίο έπρεπε να ανησυχώ». Πέρασαν ψάχνοντας πάνω από 6 μήνες και αφού και με αξονική δεν βρέθηκε τίποτα, μου ελέχθη πως ίσως ήταν ψυχολογικό, από άγχος και κούραση. Συνέχισα να ζω και να εργάζομαι με την ίδια ένταση, παρά τις ενοχλήσεις, ώσπου το καλοκαίρι του 2004 το αριστερό μου πόδι παρέλυσε και ο αστράγαλος δεν υπάκουε στον βηματισμό. Πηγαίνοντας πλέον σπκωτή σε νοσοκομείο, αμέσως υποβλήθηκα σε μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου, η οποία μου σύστησε την απομυελίνωση και την κορτιζόνη...

**09**

**Τι μήνυμα θέλεις να μοιραστείς με τα άλλα μέλη του Συλλόγου;**

Με πολλή συναίσθηση και αγάπη, θα ήθελα στα νεοδιαγνωσθέντα κυρίως μέλη να πω, ότι αν καταφέρουν να μετατρέψουν το ερώτημα «γιατί σε μένα;» στο πραγματιστικό ερώτημα «γιατί όχι και σε μένα;», θα έχουν κάνει το πρώτο αλλά σταθερό βήμα ψυχής να συναδελφωθούν με ό,τι καινούργιο τους έχει προκύψει κι αυτό θα φέρει ευκολότερα και άλλα βήματα, για αισιοδοξία και συνέχεια στον αγώνα τους.

**03**

**Ποια ήταν η πρώτη σου αντίδραση μετά την διάγνωση;**

Ακούγοντας τη γιατρό να λέει απομυελίνωση, της ζήτησα να μου πει τι ΑΚΡΙΒΩΣ σημαίνει αυτό. Εκείνη μου εξήγησε, συστήνοντάς μου πλέον και την απλούστερη ονομασία της νόσου, την ΣΚΠ. Όσο η γιατρός μιλούσε μειλίχια και στοργικά σκεπτόμουν ανακουφισμένη (!) ότι τουλάχιστον διαγνώστηκε τελικά τι έχω και ότι έπρεπε να πορευτώ στο εξής αγαπώντας με περισσότερο και μαθαίνοντας τι επιβάλλεται να κάνω και τι όχι.

**04**

**Τι ένιωθες μετά το πρώτο χρονικό διάστημα της διάγνωσης;**

Ένοιωθα ότι τελικά στη ζωή αυτή, όλα είναι για όλους. Μπαίνοντας αρχικά σε σχήμα θεραπείας μηνιαίο και ερχόμενη σε επαφή με πολλούς συμπάσχοντες στην κλινική ημέρας, επαναλάμβανα μέσα μου σιωπηλά «και γιατί όχι σε μένα;», χτίζοντας με πίστη και πείσμα την πεποίθηση ότι μόνο έναν δρόμο έχω μπροστά μου πλέον να διαλέξω: να παλέψω. Να παλέψω, να συνεχίσω να ζω, με όρθια ψυχή, όποιο σχήμα κι αν μου δοθεί στο σώμα.

**05**

**Πριν την διάγνωση γνώριζες για την ΣΚΠ;**

Λίγο καιρό πριν τα πρώτα δικά μου συμπτώματα, είχε διαγνωστεί με ΣΚΠ, μία συνάδελφος που υπηρετούσε στο ίδιο με μένα Κατάστημα της Εμπορικής Τράπεζας, έτσι δεν είχα άγνοια, αλλά και δεν γνώριζα σε βάθος το τοπίο.

**06**

**Σε επηρέασε η ΣΚΠ;**

Με την πάροδο των ετών, η επιδείνωση της νόσου από μόνο στα πόδια κατόπιν και στα χέρια και η κόπωση συνετέλεσαν ώστε πρόωρα να αποχωρήσω από την εργασία μου, που υπεραγαπούσα. Συναισθηματικά όμως με ασάλωσε, επιβεβαιώνοντάς μου ότι τίποτα δεν είναι στη ζωή μας δεδομένο και ότι πρέπει συνειδητά να παλεύουμε, φροντίζοντάς μας, να την συνεχίζουμε, με όποιους περιορισμούς.

**07**

**Σου προσφέρουν υποστήριξη η οικογένεια και οι φίλοι;**

Έχω την τύχη και την χαρά να έχω στο πλάι μου την οικογένειά μου και τους φίλους μου, που συμπαρίστανται, συνδράμουν και είναι αρωγοί όχι μόνο στα της καθημερινότητας, αλλά και στο μοίρασμα των συναισθημάτων και των προβληματισμών.

**08**

**Πώς πιστεύεις ότι σε έχει βοηθήσει ο Σύλλογός σου και πως έχεις βοηθήσει εσύ τον Σύλλογο;**

Από τα πρώτα χρόνια της ίδρυσής του, ο Σύλλογός μας υπήρξε για μένα συμπαραστάτης και συνοδοιπόρος σε τούτο το μονοπάτι, πότε οργανώνοντας διαλέξεις και ημερίδες ενημέρωσης, πότε στηρίζοντάς με, με πλειάδα ομάδων υποστήριξης που κατά καιρούς έχω συμμετάσχει, πότε ψυχαγωγώντας με, με εκδρομές ή απλές συνάξεις μελών - εκδηλώσεις. Από την πλευρά μου, στο παρελθόν προσέφερα τις ελάχιστες υπηρεσίες μου εθελοντικά, σε δράσεις που μου ζητήθηκαν και με χαρά θα τις επαναλάβω, όπου είναι κατορθωτό.





### Επίδομα Θέρμανσης

Το επίδομα θέρμανσης 2018 θα κυμαίνεται από 18,75 έως 312,50 ευρώ και θα το λάβουν για την περίοδο από 15/10/2018 έως 30/4/2019 εκατοντάδες χιλιάδες νοικοκυριά με χαμηλά εισοδήματα. Η υπουργική απόφαση για τους όρους, τις προϋποθέσεις, τα κριτήρια χορήγησης και το ύψος των επιδομάτων θέρμανσης αναμένεται να εκδοθεί στο τέλος του τρέχοντος έτους.

### Οδηγός Υπηρεσιών

Ένας "προνοιακός χάρτης" του Οδηγού υπηρεσιών του noesi.gr στον τομέα της αναπηρίας, με βασικούς πυλώνες την ανάπτυξη μίας **δωρεάν προς χρήση πλατφόρμας για το κοινό** και την ανάπτυξη μίας δίοδου επικοινωνίας για τους φορείς προκειμένου να μεταφέρουν τα νέα σχετικά με το έργο τους.

**Μέσω του Οδηγού (<https://www.noesi.gr/map>) μπορείτε να αναζητήσετε υπηρεσίες για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και άτομα με αναπηρία.**

### Ειδικό Εποχικό Επίδομα

Ξεκίνησε η υποβολή των ηλεκτρονικών αιτήσεων από τους δικαιούχους 10 διαφορετικών κλάδων στον ΟΑΕΔ, για την καταβολή του ειδικού εποχικού βοηθήματος. Η διαδικασία θα ολοκληρωθεί την 30η Νοεμβρίου 2018 και ώρα 15:00, για όσους υποβάλουν αίτηση μέσω των ΚΠΑ 2 και των ΚΕΠ και ώρα 23:59 για όσους υποβάλουν αίτηση με ηλεκτρονικό τρόπο. Η παραλαβή των δικαιολογητικών θα ολοκληρωθεί την επόμενη εργάσιμη μέρα (3/12/2018).

### Κοινωνικό Οικιακό Τιμολόγιο

Σε λειτουργία τίθεται η εφαρμογή για το Κοινωνικό Οικιακό Τιμολόγιο (ΚΟΤ). Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη για την υποβολή από όλους νέας αίτησης ένταξης στο ΚΟΤ με βάση τη φορολογική δήλωση 2018. Υπενθυμίζεται ότι την υποχρέωση υποβολής νέας αίτησης έχουν και όσοι έχουν ενταχθεί στο ΚΟΤ κατά το παρελθόν, προκειμένου να αξιολογηθεί εκ νέου η υπαγωγή τους, με βάση τα στοιχεία του φορολογικού έτους 2017.

### Νέα Διαδικασία Αποζημίωσης για Οπτικά

Ο Οργανισμός με εγκύκλιό του ενεργοποίησε την υπουργική απόφαση ΕΑΛΕ/Γ.Π.46633/15-06-2018, η οποία ορίζει επακριβώς τη διαδικασία χορήγησης και αποζημίωσης οπτικών ειδών και εισάγει το νέο μέτρο της έκδοσης voucher αξίας 100 ευρώ από τον οφθαλμίατρο για τον ασφαλισμένο. Πλέον οι ασφαλισμένοι θα λαμβάνουν από τον οφθαλμίατρο την ηλεκτρονική γνωμάτευση για το οφθαλμικό πρόβλημα και τη σχετική βεβαίωση πληρωμής για το είδος που πρέπει να λάβουν.

**Με αυτά τα δύο έντυπα θα απευθύνονται σε ελεγκτή γιατρό για έγκριση και στη συνέχεια σε κατάστημα οπτικών όπου θα δίνουν το voucher ώστε να λάβουν την παροχή τους.**



*Είσαι αυτό που πιστεύεις επί ότι είσαι!*

Paulo Coelho

## ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ Η ταινία του ΣΑμΣΚΠ

# “SMS”

Ένα πολυτελές λεύκωμα με **usb στικάκι** για να απολαύσετε την ταινία στο χώρο σας. Περιλαμβάνει φωτογραφικό υλικό από τα γυρίσματα και όλο το σενάριο!

**Αποκτήστε το  
μόνο με 15 ευρώ!**



## Αντίο Λουκία

**Όταν φεύγουν οι άνθρωποι,  
καλό είναι να σωμαίνουμε!**

Γιατί η μετάβαση είναι μια μοναχική πορεία στην αιωνιότητα. Όταν όμως, φεύγουν άνθρωποι σαν τη Λουκία, οι μνήμες και η ενέργεια που μένει σε υποχρεώνουν να ακολουθήσεις τη δική της δυναμική. Το δικό της χαμόγελο απέναντι σε όλες τις δυσκολίες και τα προβλήματα που καλούνταν να αντιμετωπίσει και τα γυαλιστερά της μάτια με τη σπιρτάδα του κοριτσιού έτοιμου για τη ζαβολιά που θα τη βοηθήσει να τα ξεπεράσει όλα. Όταν φεύγουν άνθρωποι σαν τη Λουκία, πρέπει να γίνεται σαματάς. Έτσι το ξόρκιζε, εκείνη, το κακό κι έτσι, φασαριόζικα, υποδέχονταν και όσα λαχταρούσε. Γιατί η Λουκία τη διεκδικούσε τη ζωή και της έβγαζε και γλώσσα, σαν τα μικρά παιδιά που ξεγελάνε τη μαμά, σαν τα κοκκινομάλλικα κόμικς που τόσο αγάπησε. Όμως οι άνθρωποι σαν τη Λουκία δε φεύγουν ποτέ. Γιατί το ίχνος είναι βαθύ και ισχυρό.

*Σε έναν τοίχο, κάποιος έγραψε, οι άνθρωποι πεθαίνουν  
μόνο όταν τους ξεχάσουν. Να ξεχάσεις, τι;  
Να ξεχάσεις, πώς;*

**Θα σε θυμόμαστε όλοι όσοι σε γνωρίσαμε...**



### Ο δαίμων του τυπογραφείου

έκανε ξανά την εμφάνισή του στο Τεύχος 44 του περιοδικού μας, εξαφανίζοντας εντελώς τις ευχαριστίες μας στην εταιρία Colorplast, χωρίς τη βοήθεια της οποίας δεν θα είχε πραγματοποιηθεί η Ενημερωτική Ομιλία με την Οικογενειακή Σύμβουλο - Συγγραφέα κυρία Τένια Μακρή.

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΜΕΛΩΝ

*Η οικονομική σας συνδρομή είναι πολύτιμη για την υποστήριξη του Συλλόγου, για την συνέχιση των προσπαθειών του και για την ευόδωση των στόχων του και για το λόγο αυτό παρακαλούμε να μην την αμελείτε. Υπενθυμίζουμε ότι η Εγγραφή είναι 5,00€, ενώ η Ετήσια συνδρομή τουλάχιστον 10,00€.*

### Τρόποι καταβολής της Ετήσιας Συνδρομής και της Εγγραφής:

**Α.** Ταχυδρομική Επιταγή στην διεύθυνση: Σύλλογος Ατόμων με Σ.Κ.Π., Θ.Χ.Π.Α, Λεωφ. Βουλιαγμένης (Πρώην Αμερικανική Βάση Ελληνικού) Ελληνικό 167 77

**Β.** Κατάθεση στην Alpha Bank στο λογαριασμό: 154/00/2002/003330.

Για καταθέσεις μέσω διατραπεζικών συναλλαγών το IBAN του λογαριασμού είναι: GR35 0140 1540 1540 0200 2003 330.

*(Πρέπει ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ στην αιτιολογία κατάθεσης να αναφέρετε το ονοματεπώνυμο σας και προσοχή διότι οι διατραπεζικές συναλλαγές συνήθως επιβαρύνονται με έξοδα)*

### ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ – ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Όσοι οφείλουν κάποιο δικαιολογητικό (φωτογραφίες είτε επικυρωμένη γνωμάτευση από Κρατικό Νοσοκομείο), παρακαλούνται να το προσκομίσουν άμεσα ώστε να ολοκληρώσουν την αίτησή τους και παραλάβουν την ταυτότητα μέλους. Επίσης, μπορούν να επικοινωνήσουν με το Γραφείο του Συλλόγου ώστε να τους αποσταλεί ταχυδρομικά, με συστημένη επιστολή, με δική τους χρέωση (3,20€).



## Η ΠΣ αποκλείει την άσκηση

Οι αντιλήψεις περί ΠΣ και εκγύμνασης έχουν αλλάξει. Τα αθλήματα και η γυμναστική όχι μόνο επιτρέπονται πλέον στους ανθρώπους που πάσχουν από ΠΣ, αλλά αποτελούν και μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Μάλιστα, σε περιπτώσεις που υπάρχουν περιορισμοί στα φάρμακα, μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση σε συνδυασμό με φυσιοθεραπείες που μπορούν να συμβάλουν στην ανακούφιση του πόνου ή των σπασμών.

Η άσκηση μπορεί να μειώσει το στρες, ενώ λειτουργεί και σε επίπεδο κοινωνικοποίησης, προάγοντας τις διαπροσωπικές σχέσεις. Στην ουσία, όσοι πάσχουν από ΠΣ μπορούν να κάνουν οποιοδήποτε άθλημα. Τα ήπια αθλήματα διατηρούν την υγεία «ναι και σώματος». Ορισμένοι ασθενείς με ΠΣ έχουν δοκιμάσει πρακτικές χαλάρωσης, όπως yoga ή γυμναστική, καθώς φαίνεται να μειώνουν την κόπωση και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους. Το κολύμπι, η ποδηλασία και η ιππασία φαίνεται να είναι ιδιαίτερος κατάλληλα για όσους πάσχουν από ΠΣ. Ως γενικός κανόνας, επιτρέπεται οποιοδήποτε αλλά, όπως ισχύει για όλους, συνιστάται τακτικός ιατρικός έλεγχος.

μύθος



ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΤΕΥΧΟΣ  
ΕΚΤΥΠΩΘΗΚΕ ΜΕ ΤΗΝ  
ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ  
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ



NOVARTIS