

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.



worldMSday
2020

#MS
connections



συνδεόμαστε



ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΙΩΝ **K.ΜΑΛΑΜΙΔΗΣ**

“ Ένας ισχυρός ελληνικός όμιλος, με σταθερή ανάπτυξη και μεγάλη εμπορική δύναμη ”

Η πρώτη εταιρία του ομίλου ιδρύθηκε το **1988** και στο πέρασμα του χρόνου ακολουθώντας μια συνεχώς ανοδική πορεία και διαρκή διεύρυνση των δραστηριοτήτων του, έφτασε 30 χρόνια μετά, να αριθμεί τις παρακάτω εταιρίες:

- ΖΑΚΟΜΑ Α.Ε.
- ΜΑΚΟ Α.Ε
- ΜΑΛΑΜΙΔΙΣ MARINE Ε.Π.Ε
- ΚΑΒΑ ΠΟΤΩΝ ΜΑΛΑΜΙΔΗΣ- HYPER CAVA
- ΜΑΚΟ μαρκετ

Ο όμιλος εταιριών **ΜΑΛΑΜΙΔΗΣ** σήμερα με περισσότερους από **150 εργαζόμενους**, με ιδιόκτητες εγκαταστάσεις 16.200 τ.μ. σε οικόπεδα συνολικής έκτασης 80 στρεμμάτων, προχωρά παράλληλα με τις εξελίξεις της σύγχρονης εποχής και του επιχειρηματικού περιβάλλοντος, σε όλο και περισσότερους τομείς, με τα μάτια πάντα στραμμένα στην εξυπηρέτηση των πελατών, προσφέροντας τους ασφαλή και ποιοτικά προϊόντα σύμφωνα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους και με σκοπό η μέχρι σήμερα πετυχημένη πορεία να συνεχίσει και στο μέλλον.

ΖΑΚΟΜΑαε

ΜΑΚΟ  **μάρκετ**
δύο βήματα από καένα...


HYPER CAVA

 **malamidis**
MARINE

 **Κ.ΜΑΛΑΜΙΔΗΣ**
ΚΑΒΑ ΠΟΤΩΝ



Φίλες και φίλοι,

ένας δύσκολος χειμώνας βρίσκεται μπροστά μας, εξ αιτίας της πανδημίας του covid-19.

Για να τον αντιμετωπίσουμε, χρειάζεται να τηρούμε τα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής που απαιτούνται, να ακολουθούμε τις οδηγίες των ειδικών και να συμβουλευό-

μαστε τακτικά τους θεράποντες γιατρούς μας.

Ειδικά για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας στον καιρό της πανδημίας, οι ειδικοί έχουν εκδώσει οδηγίες, τις οποίες οι νευρολόγοι ακολουθούν σε ολόκληρη την Ελλάδα. Καλό είναι λοιπόν να μην φοβούνται οι ασθενείς, αλλά να βρίσκονται σε επαφή με τους ειδικούς για ζητήματα όπως οι θεραπείες, οι εξετάσεις και διάφορες άλλες οδηγίες που ίσως απαιτούνται.

Αν όμως η ζωή αλλάζει, δεν σημαίνει και ότι σταματά! Αυτό ακριβώς έπραξε και η Εταιρία μας. Μπορεί για παράδειγμα να μην έγιναν οι εκδηλώσεις και να μην στήθηκαν τα κλασσικά περίπτερα για την παγκόσμια ημέρα για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας, όμως ο εορτασμός ήταν λαμπρός, με τον φωτισμό διαφόρων κτηρίων, μνημείων και δημαρχείων με το πορτοκαλί σήμα της Εταιρίας μας, το οποίο αποτελεί και το χρώμα της σκλήρυνσης κατά πλάκας διεθνώς. Επίσης, μια σειρά από βίντεο, αλλά και ιστορίες ασθενών αναρτήθηκαν στο διαδίκτυο και στα social media, έτσι ώστε να υπάρξει ενημέρωση και διάδραση μέσα από αυτά. Τέλος, πραγματοποιήθηκε ένα πολύ επιτυχημένο webinar, με εξαιρετους επιστήμονες. Η επιτυχία του δρόμου αυτού μας οδηγεί να καταστρώσουμε σχέδια και για την χρονιά αυτή. Όπως θα διαβάσετε στις σελίδες του περιοδικού μας, μπορείτε να συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που οργανώνει η Εταιρία μας στα Γραφεία Αττικής και Θεσσαλονίκης, ενώ και για τα Γραφεία της επαρχίας μπορείτε να τηλεφωνείτε στα τηλέφωνα που αναγράφονται στην ατζέντα μας, προκειμένου να ενημερώνεστε για δραστηριότητες ή για διάφορες συναντήσεις, πληροφορίες και εκδηλώσεις.

Προκειμένου να ενημερώνεστε γρήγορα και με εγκυρότητα, καλό είναι να στείλετε στο e-mail της Εταιρίας μας (info@gmss.gr) το δικό σας e-mail με τα στοιχεία σας (ονοματεπώνυμο, περιοχή/πόλη, αν είστε ασθενής, επιστήμονας, συγγενής, εθελοντής κτλ), προκειμένου να σας αποστέλλουμε ενημερωτικά σημειώματα είναι να είμαστε σε επαφή για ό,τι χρειάζεστε.

Καλό χειμώνα και μη ξεχνάτε:

Είμαστε κοντά σας, μπορούμε να σας βοηθήσουμε!

Κώστας Μιχαλάκης

Φιλόλογος-Ιστορικός

Γενικός Γραμματέας ΕΕΣΚΠ



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:
Ελληνική Εταιρεία για τη
Σκλήρυνση κατά Πλάκας
Παν. Χαλαμπίδη 3 -
Κορ. Κωνσταντικάκη,
55132 Καλαμαριά-Θεσσαλονίκη,
τηλ: 2310 949909

ΕΚΔΟΤΗΣ:
Α. Ωρολογάς, Κ. Μιχαλάκης,

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Αναστάσιος Ωρολογάς

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Μαρής Εμμανουήλ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
Μιχαλάκης Κωνσταντίνος

ΤΑΜΙΑΣ:
Ευστρατία Τσιρανίδου
Μέλος και μέλος του ΔΣ της
MSIF και της EMSR:
Καλογιάννη Δήμητρα

ΜΕΛΗ:
Ιωαννίδου Χρυσούλα
Αντωνία Μαυρουδή
Βρέντας Παναγιώτης
Γαροπούλου Βασιλική

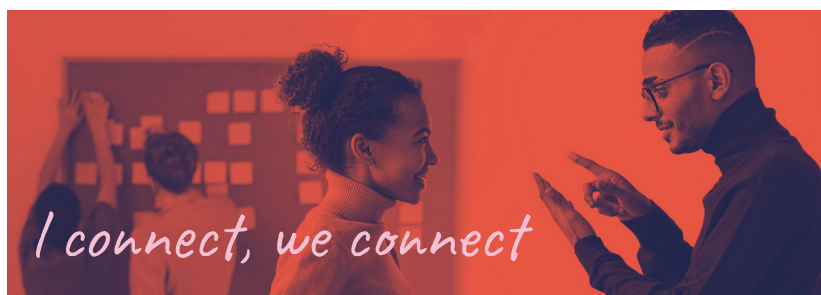
Η Ελληνική Εταιρεία για τη ΣΚΠ είναι
ενταγμένη στα Μητρώα Φορέων
Κοινωνικής Φροντίδας και Εθελοντικών μη
Κυβερνητικών Οργανώσεων. Είναι μέλος
της MSIF και της EMSR.
Η Εταιρεία δεν προτείνει θεραπείες, αλλά
παρέχει πληροφορίες για τη ΣΚΠ και τις
διάφορες θεραπείες που υπάρχουν, ώστε οι
ασθενείς με ΣΚΠ να συνεργάζονται με τους
δικούς τους και τους θεραπευτές τους για
το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ΣΥΝΤΑΞΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
Εύα Ιωαννίδου
Ερικαίτη-Μαρία Φίντζου

Τα επώνυμα άρθρα
εκφράζουν τις προσωπικές από-
ψεις των συγγραφέων

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ:
Η εφημερίδα μας διατίθεται
ΔΩΡΕΑΝ αποκλειστικά στα μέλη
μας και συντηρείται από
προαιρετικές εισφορές-δωρεές.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:
D-Vision Creative Services



EDITORIAL	3
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΠ	5 - 9
ΤΡΙΚΑΛΑ: ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΠΟΤΡΕΠΤΙΚΗΣ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ	10 - 12
ATLAS OF MS	13
ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑΣ	14 - 15
ΤΡΟΠΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΝΕΟΔΙΟΡΙΖΟΜΕΝΟΥΣ	16 - 17
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	18 - 19
ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	20 - 21
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ	22
AGENDA	23

Ο εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας για την Πολλαπλή Σκλήρυνση 2020 από την Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας.

Μια δύσκολη αποστολή που στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία!

Είναι γνωστό ότι η κατάσταση που δημιουργήθηκε με τον covid-19, ανάγκασε ολόκληρο τον πλανήτη να διαμορφώσει τις συνθήκες ζωής και λειτουργίας του μέσα στις συνθήκες Πανδημίας και κοινωνικής αποστασιοποίησης. Το ίδιο συνέβη και με την Εταιρία μας. Εκδηλώσεις αναβλήθηκαν, σχέδια άλλαξαν, νέοι τρόποι επικοινωνίας αναζητήθηκαν.

Δύο ήταν οι κύριοι άξονες επικοινωνίας μας με τα μέλη μας, αλλά και με την ελληνική κοινωνία, προκειμένου να ενημερωθούν για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας, τις νέες εξελίξεις στην πάθηση, την κατάρριψη των μύθων και των μηνυμάτων ελπίδας που δίνει η Εταιρία. Χρησιμοποιήθηκαν συμβολικές κινήσεις και το διαδίκτυο.



Όσον αφορά τον πρώτο άξονα επικοινωνίας, προχωρήσαμε σε φωτισμό διαφόρων κτηρίων

σε όλη την Ελλάδα στο πορτοκαλί χρώμα της Πολλαπλής Σκλήρυνσης, αλλά και της Εταιρίας μας: Δημαρχεία, γέφυρες, μουσεία, έργα τέχνης, κτήρια «ντύθηκαν» το πορτοκαλί χρώμα το βράδυ της 30ης Μαΐου σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Κιλκίς, Φλώρινα, Κέρκυρα, Καρδίτσα, Τρίπολη και Τρίκαλα, δίνοντας έτσι το μήνυμα της σύνδεσης της Κοινότητας της Σκλήρυνσης κατά Πλάκας με το σύνολο της κοινωνίας.

Όσον αφορά τον δεύτερο άξονα επικοινωνίας, η καμπάνια είχε τις εξής συνιστώσες:

1. Την ενημέρωση πάνω στην Πολλαπλή Σκλήρυνση μέσα από το κανάλι μας στο Youtube.
2. Με την παρουσίαση ms ιστοριών, στο πνεύμα των ms connections, που είναι και το φετινό σύνθημα της World MS Day.
3. Με την ανάδειξη του διεθνούς ρόλου που έχει η Ελληνική Εταιρία για την ΣΚΠ και τις συνδέσεις που έχει με Εταιρίες άλλων χωρών.
4. Την διεξαγωγή webinar, καθώς η ανάγκη για επιστημονική ενημέρωση ήταν μεγάλη, ειδικά όσον αφορά την σχέση της Πανδημίας με την Πολλαπλή Σκλήρυνση.
5. Την αναμετάδοση των μηνυμάτων της MSIF για την παγκόσμια ημέρα, έγκυρων άρθρων, αλλά και συνεντεύξεων που έδωσαν μέλη του Δ.Σ. μας στον ηλεκτρονικό και έντυπο τύπο.

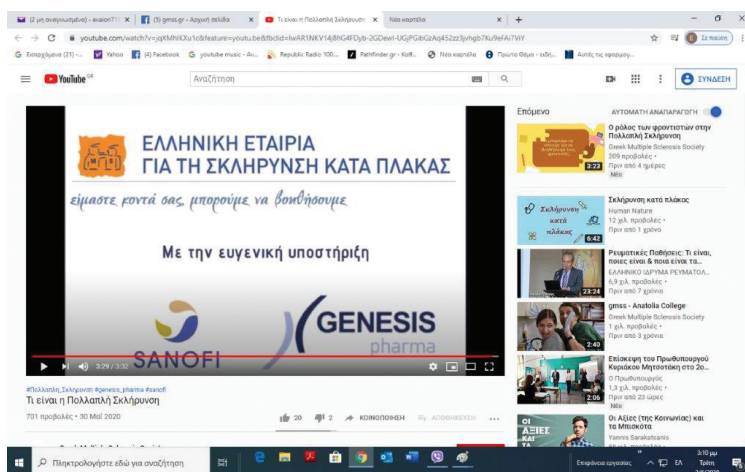
Όλα αυτά έγιναν μέσα σε ολόκληρο τον μήνα Μάιο, καθιστώντας τον έτσι μήνα Πολλαπλής Σκλήρυνσης. Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε ότι το μήνυμα της Εταιρίας μας έφτασε σε χιλιάδες ανθρώπους, πολλοί επικοινωνήσαν μαζί μας με κάθε τρόπο και θεωρούμε ότι, παρά τις προφανείς δυσκολίες, ήταν μια από τις πιο επιτυχείς Παγκόσμιες Ημέρες που έχει γιορτάσει-μέχρι την επόμενη!

Το να γιορτάσουμε τις «Συνδέσεις» είναι πιο σημαντικό από ποτέ!

Αυτή τη χρονιά, η Παγκόσμια Ημέρα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση (30 Μαΐου 2020) προσδοκά την άρση των κοινωνικών εμποδίων που αφήνουν τα άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση να βιώνουν μοναξιά και κοινωνική απομόνωση μέσω της καμπάνιας #MSconnections.

Αυτή τη στιγμή, πολλοί άνθρωποι βιώνουν την απομόνωση. Είμαστε σε απόσταση από την οικογένειά μας, τους φίλους μας και την κοινότητα. Ο έξω κόσμος δεν είναι εύκολα προσβάσιμος. Για τα άτομα που επηρεάζονται από την Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΣΚΠ), αυτό δεν είναι μια νέα πραγματικότητα. Πολλοί άνθρωποι που ανήκουν στην κοινότητα της ΣΚΠ βιώνουν τη μοναξιά και την απομόνωση πολύ πριν εμφανιστεί ο COVID-19 και συνεχίζουν να το βιώνουν σε αυτή την πρωτόγνωρη συνθήκη.

Αυτή την Παγκόσμια Ημέρα (30 Μαΐου) η Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας ενώνει τις δυνάμεις της με την Παγκόσμια Ομοσπονδία για την Πολλαπλή Σκλήρυνση (MSIF) με σκοπό τα περισσότερα από 2.3 εκατομμύρια ατόμων που ζουν με ΠΣ παγκοσμίως να άρουν την απομόνωση. Τα άτομα που επηρεάζονται από την Πολλαπλή Σκλήρυνση αλλά και ο περίγυρός τους, καλούνται να αναπτύξουν και να γιορτάσουν τις συνδέσεις, να αναπτύξουν τις κοινωνικές και ατομικές συνδέσεις και παράλληλα να βιώσουν τη σύνδεσή τους με τις ποιοτικές υπηρεσίες υγείας.

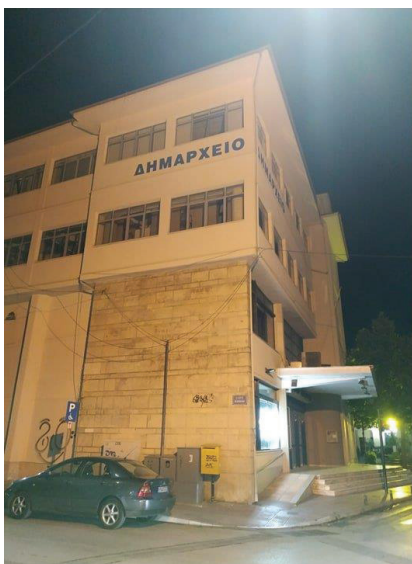




Φέτος, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που έχουν δημιουργηθεί εξαιτίας του covid-19, η Εταιρία αποφάσισε να μην πραγματοποιηθούν εκδηλώσεις και ημερίδες και να πραγματοποιηθούν διαδικτυακές και συμβολικές ενέργειες. Μία από αυτές είναι και ο φωτισμός κτηρίων και χώρων στο πορτοκαλί χρώμα, προς τιμήν της Παγκόσμιας Ημέρας για την ΣΚΠ. Πραγματικά, η Εταιρία μας απευθύνθηκε σε διάφορους φορείς, οι οποίοι με χαρά δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην κίνηση αυτή.

Έτσι, το βράδυ της 30ης Μαΐου θα δούμε φωτισμένα στα πορτοκαλί χρώματα τα Δημαρχεία Φλώρινας, Καρδίτσας και Ηλιούπολης Αθηνών, την Κεντρική Γέφυρα των Τρικάλων, το παλιό Δημαρχείο Κέρκυρας «Σαν Τζιάκομο», τις Ομπρέλες στην Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης και το Αρχαιολογικό Μουσείο της πόλης του Κιλκίς, δείγμα της αγάπης και της υποστήριξης των Δήμων Θεσσαλονίκης, Φλώρινας, Τρικκαίων, Καρδίτσας, Κέρκυρας, Ηλιούπολης, Φλώρινας και της Εφορείας Αρχαιοτήτων Κιλκίς στους ανθρώπους με Πολλαπλή Σκλήρυνση.





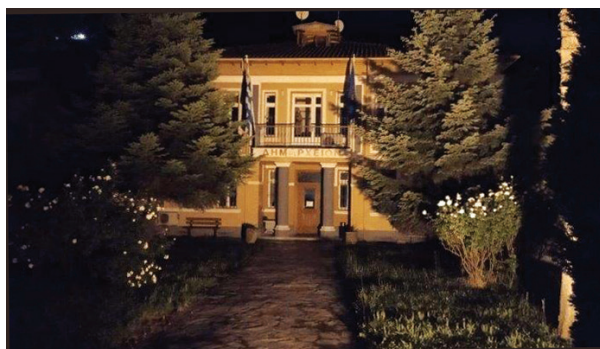
Γιατί οι συνδέσεις είναι τόσο σημαντικές για τα άτομα που ζουν με Πολλαπλή Σκλήρυνση:

- Ο κοινωνικός αποκλεισμός και το στίγμα μπορούν να ασκήσουν επιρροή κάνοντας τα άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση να νιώθουν μόνα και απομονωμένα- οι ανθρώπινες συνδέσεις μπορεί να είναι ένας σημαντικός τρόπος για να προσπεράσουμε τα εμπόδια και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΠΣ.
- Η αίσθηση της κοινότητας που υποστηρίζει και φέρνει κοντά τα άτομα που επηρεάζονται από την ΠΣ είναι στο κέντρο των δράσεων της MSIF. Οι οργανισμοί έχουν κομβικό ρόλο στη σύνδεση των ατόμων με ΠΣ.
- Η προαγωγή της φροντίδας του εαυτού και του υγιεινού τρόπου ζωής βοηθούν τα άτομα με ΠΣ να έχουν μια θετική αυτο-εικόνα και σε πολλές περιπτώσεις να διαχειριστούν τα συμπτώματά τους.
- Η σύνδεση με τους φορείς λήψης απόφασης συνηγορεί στη λήψη κρίσιμων αποφάσεων που αφορούν στη βελτίωση των υπηρεσιών υγείας και στην αποτελεσματική θεραπεία, συνιστώσες που επηρεάζουν καθοριστικά τα 2,3 εκατομμύρια άτομων με ΠΣ παγκοσμίως.
- Η σύνδεση των ατόμων που επηρεάζονται από την ΠΣ με



την έρευνα είναι ζωτικής σημασίας, ειδικότερα κατά την περίοδο του COVID-19. Μόνο αν συνδέσουμε αυτές τις δυο πλευρές θα καταφέρουμε να βρούμε απαντήσεις που θα σώσουν ζωές.

Κάθε χρόνο στις 30 Μαΐου, η Παγκόσμια Κοινότητα συνδέεται μοιράζοντας ιστορίες, μέσω της καμπάνιας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Η καμπάνια διαδίδεται σε πάνω από 100 χώρες αγγίζοντας εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

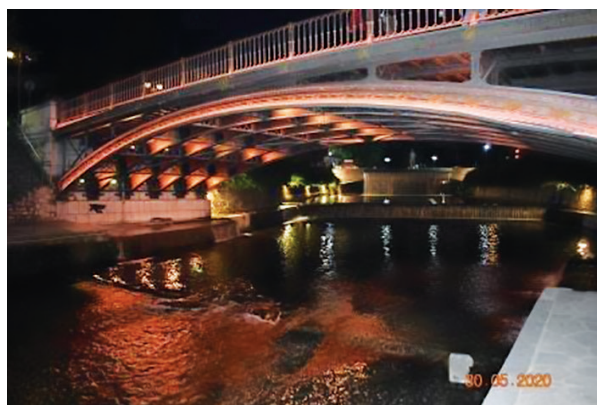


Για περισσότερες πληροφορίες:

- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: www.gmss.gr
- Facebook page: <https://www.facebook.com/greekmssociety/>
- Facebook group: <https://www.facebook.com/groups/gmssgr/>

Χρησιμοποιήστε τα hashtag της καμπάνιας στα Social Media:

#Iconnect
#Weconnect
#greekMSsociety
#worldMSday2020
#MSconnections



Σύστημα Αποτρεπτικής Στάθμευσης σε θέσεις ΑμεΑ

Ένα καινοτόμο σύστημα υλοποιεί ο Δήμος Τρικκαίων.

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων για την εβδομάδα κινητικότητας, ο Δήμος Τρικκαίων παρουσίασε μια έξυπνη ηλεκτρονική συσκευή που «αναγνωρίζει» τα αναπηρικά αυτοκίνητα στις αντίστοιχες θέσεις στάθμευσης, ενώ αντίθετα καλείται η αστυνομία, όταν αυτές καταλαμβάνονται από αυτοκίνητα που δεν δικαιούνται να παρκάρουν εκεί.

Η επίδειξη πραγματοποιήθηκε στο πάρκινγκ του Δημαρχείου της πόλης, παρουσία εκπροσώπων συλλόγων ασθενών. Την Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας εκπροσώπησε ο Γ.Γ. της Εταιρίας κ. Κώστας Μιχαλάκης.

Στόχος των υπευθύνων είναι η χρήση της συσκευής αυτής να επεκταθεί σε όλη την Ελλάδα, αλλά και να περιλαμβάνει, εκτός από τις θέσεις στάθμευσης, διαβάσεις και ράμπες.

Πρόκειται για το Σύστημα Αποτρεπτικής Στάθμευσης σε θέσεις ΑμεΑ, που αφορά στον έλεγχο και διατήρηση των θέσεων στάθμευσης για τους συμπολίτες με αναπηρία.

Με το σύστημα αυτό, κάθε συμπολίτης ΑμεΑ θα μπορεί να γνωρίζει ότι οι θέσεις στάθμευσης είναι απολύτως σεβαστές, όχι μόνο ως νοοτροπία αλλά και ως έλεγχος και δράση από τον Δήμο. Μάλιστα το σύστημα, που «διαβάζει» το όχημα ατόμου με αναπηρία, στέλνει και άμεση ειδοποίηση Δημοτική Αστυνομία, που σε ελάχιστο χρόνο βεβαιώνει πιθανή παράβαση. Το Σύστημα θα επεκταθεί και σε θέσεις φορτοεκφόρτωσης εμπορευμάτων, διαβάσεις πεζών και ράμπες σε πεζοδρόμια για ΑμεΑ, γονείς με καροτσάκια και γενικότερα ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες.

Ο Δήμαρχος Τρικκαίων και πρόεδρος της ΚΕΔΕ, **Δημήτρης Παπαστεργίου**, επεσήμανε ότι με το συγκεκριμένο σύστημα ενισχύεται η συνδρομή προς τους συμπολίτες ΑμεΑ, τα εμποδιζόμενα άτομα, τους γονείς με καροτσάκια, βελτιώνοντας συνεχώς τις συνθήκες διαβίωσής τους, σε μια

Ο αισθητήρας (αριστερά) και η κάρτα. Αυτό το τόσο απλό σύστημα προλαμβάνει και ελέγχει
www.floulis.gr



πιο ανθρώπινη πόλη για όλους/ες.

Το Σύστημα παρουσιάστηκε την Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου 2020 στο πλαίσιο των εκδηλώσεων του Δήμου Τρικκαίων για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα κινητικότητας 2020.

Παρόντων εκπροσώπων των Συλλόγων Νεφροπαθών, Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας και Πασχόντων από Μεσογειακή Αναιμία, ενώπιον της αντιδημάρχου **Βασιλένας Μητσιάδη**, ο κ. **Γ. Χρυσόμαλλος**, συνεργάτης του Δ. Τρικκαίων παρουσίασε τα δεδομένα και τις καινοτομίες.

Καινοτομία 1: Το Σύστημα

Το Σύστημα ελέγχει, διαπιστώνει, πληροφορεί, αν το όχημα που σταθμεύει σε θέση προοριζόμενη για ΑμεΑ, είναι όντως όχημα που ανήκει σε άτομο με αναπηρία.

Αυτό γίνεται μέσω δύο απλών συσκευών: του αισθητήρα και της κάρτας.

- Ο αισθητήρας τοποθετείται στο μέσον της θέσης στάθμευσης και κάνει διπλή δουλειά:



1. «διαβάζει» το σήμα που εκπέμπει το μαγνητικό πεδίο του οχήματος

2. «βρίσκει» αν το όχημα που έχει σταθμεύσει, διαθέτει σήμα οχήματος ΑμεΑ

- Η κάρτα βρίσκεται μέσα στο όχημα και εκπέμπει το σήμα οχήματος ΑμεΑ.

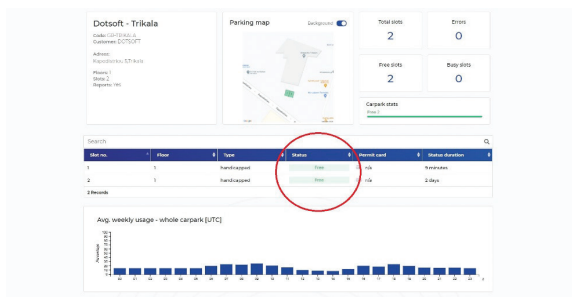
Έτσι, μέσα σε μόλις 30 δευτερόλεπτα, ο χειριστής του συστήματος γνωρίζει, τι είδους όχημα (ποδήλατο, μηχανάκι, αυτοκίνητο, φορτηγό κ.α.) έχει σταθμεύσει σε θέση ΑμεΑ και εάν αυτό το όχημα διαθέτει σχετικό σήμα.

Καινοτομία 2: Αμεση ειδοποίηση στη Δημοτική Αστυνομία

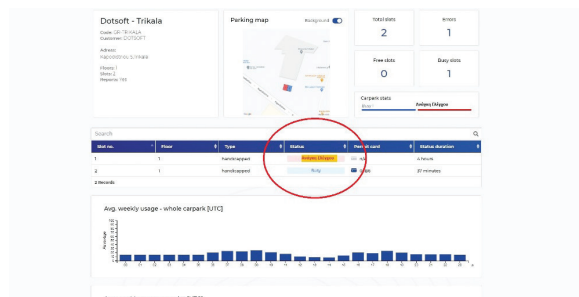
Αισθητήρας και κάρτα ταυτοχρόνως «ειδοποιούν» τον κεντρικό υπολογιστή της Δημοτικής Αστυνομίας

- με πράσινο χρώμα, εάν είναι κενή η θέση,
- με μπλε χρώμα αν είναι κατειλημμένη από όχημα ΑμεΑ και
- με κόκκινο χρώμα εάν η θέση έχει καταληφθεί παρανόμως.

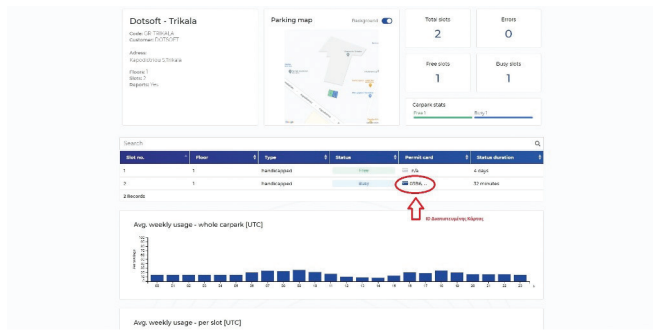
Ο υπολογιστής με τη σειρά του «ειδοποιεί» τα κινητά τηλέφωνα με τα οποία ο Δήμος προμηθεύει το προσωπικό της υπηρεσίας. Σε ελάχιστα λεπτά βεβαιώνεται η τυχόν κλήση για παράνομη στάθμευση. Με τον τρόπο αυτόν μειώνεται ο χρόνος περιπολίας σε θέσεις στάθμευσης, αυξάνεται η αποτελεσματικότητα της υπηρεσίας και σαφώς βεβαιώνονται οι παραβάσεις.



Το σύστημα δείχνει πως η θέση είναι κενή



Η θέση είναι παρανόμως κατειλημμένη

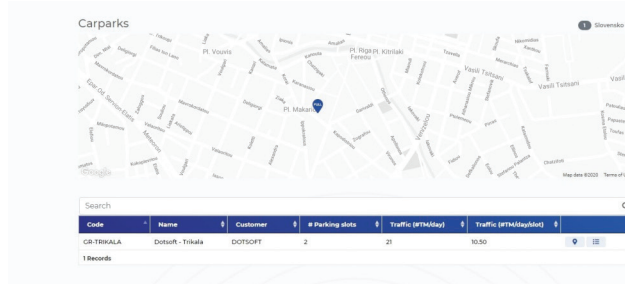


Καινοτομία 3: Επέκταση του Συστήματος

Ολο το σύστημα αυτό θα αφορά σε πρώτη φάση τις 39 θέσεις στάθμευσης ΑμεΑ που έχει χαράξει ο Δήμος Τρικκαίων στα Τρίκαλα.

Σε επόμενη φάση το Σύστημα θα αφορά σε διαβάσεις πεζών, σε ράμπες πεζοδρομίων και σε θέσεις φορτοεκφόρτωσης, σε συνδυασμό με την ελεγχόμενη στάθμευση που θα υλοποιεί στα Τρίκαλα.

Το σύστημα “διαβάζει” την ταυτότητα κάθε κάρτας



Το επόμενο διάστημα ο χάρτης της πόλης θα γεμίσει με τα σημεία εφαρμογής του Συστήματος

Η προμήθεια των καρτών θα γίνει στα άτομα που έχουν τη «μπλε κάρτα» ΑμεΑ, με διαδικασία που θα ανακοινωθεί.

Η επέκταση του συστήματος σε όλη τη χώρα θα είναι μια ουσιαστική διαδικασία.

Μέχρι τότε, εάν πολίτης ΑμεΑ από άλλη περιοχή

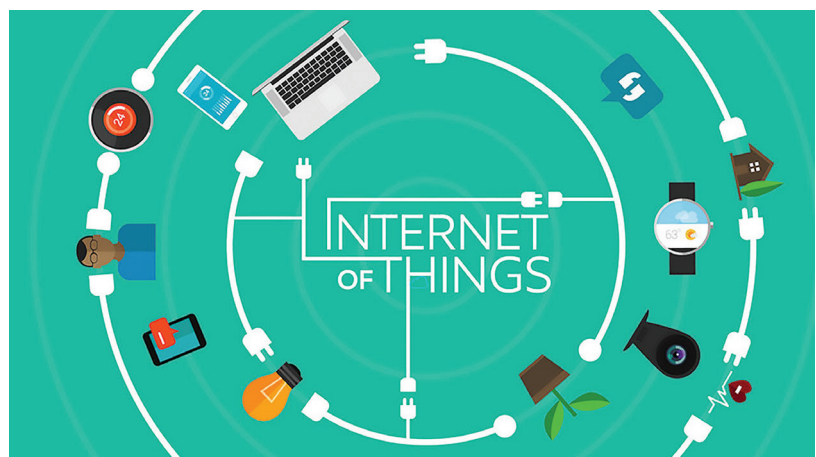
της χώρας σταθμεύσει σε θέση στα Τρίκαλα, απλώς θα πρέπει να κάνει ό,τι και πριν: να τοποθετεί την μπλε κάρτα στο παρμπρίζ του οχήματος.

Καινοτομία 4: Η τεχνολογία

- Το όλο σύστημα λειτουργεί με το πρωτόκολλο MQTT που ανέπτυξαν από κοινού ΝΑΣΑ και MIT. Πρόκειται για πρωτόκολλο επικοινωνίας αισθητήρων για συσκευές «ιντερνέτ των Αντικειμένων» (internet of things). Δηλαδή, για την «επικοινωνία» των αντικειμένων μεταξύ τους.
- Το πρωτόκολλο αυτό είναι η βάση για την τεχνολογία NBIoT (Narrow Band IoT), με ελάχιστες απαιτήσεις σε ενέργεια και επομένως, με πολύ μεγάλο χρόνο ζωής της μπαταρίας του.
- Η εφαρμογή αυτή υλοποιείται από τον Δήμο Τρικκαίων για πρώτη φορά στη χώρα μας σε παρόμοιο έργο.
- Η κάρτα είναι τεχνολογίας RFID
- Η συνεργασία των εταιρειών DotSoft και Vodafone απέδωσε τα πρώτα πακέτα αισθητήρων και καρτών, καθώς και την εφαρμογή για τη Δημοτική Αστυνομία Τρικάλων.

• Ο Δήμος Τρικκαίων διαθέτει ήδη από το 2016 τεχνολογία αιχμής στο πλαίσιο της Smart City και, επομένως, μπορεί να χρησιμοποιήσει τη συγκεκριμένη εφαρμογή. Μάλιστα πρόκειται για εφαρμογή που δεν χρειάζεται περαιτέρω υποδομή στην πόλη (π.χ. κεραίες), είναι, δηλαδή, υποδομή plug and play.

Πηγή: Γραφείο τύπου του Δήμου Τρικκαίων



Atlas of MS

Η παγκόσμια χαρτογράφηση της Πολλαπλής Σκλήρυνσης από την MSIF

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας (MSIF) επικαιροποίησε για δεύτερη φορά (η πρώτη ανάρτηση ήταν το 2008 και η πρώτη επικαιροποίηση το 2013) τα παγκόσμια στοιχεία που αφορούν την Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Για την συλλογή των στοιχείων αυτών επιστρατεύτηκε σχεδόν το σύνολο των Εταιριών για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας παγκοσμίως, όπως και δεκάδες επιστήμονες και ερευνητές όλων των κλάδων.

Αποτέλεσμα της παγκόσμιας συλλογικής αυτής προσπάθειας είναι τα στοιχεία τα οποία μπορείτε να δείτε στην ιστοσελίδα www.atlasofms.org. Φυσικά, η Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας συμμετείχε σε αυτήν την έρευνα και έδωσε τα απαιτούμενα στοιχεία για την Ελλάδα.

Αξίζει να δούμε μερικά από τα νέα στοιχεία που προσφέρει ο νέος αυτός Άτλαντας:

• 2,8 εκατομμύρια άτομα ζουν με πολλαπλή σκλήρυνση. (Το 2013 ο αριθμός ήταν 2,3).

• Υπάρχουν τουλάχιστον 30000 ανήλικοι που έχουν Σκλήρυνση κατά Πλάκας παγκοσμίως.

• Η αναλογία γυναικών-ανδρών είναι σχεδόν 3:1

• Η μέση ηλικία διάγνωσης της πάθησης είναι τα 32 έτη.

Αυτά και πολλά άλλα στοιχεία, όπως οι μορφές της πάθησης, οι θεραπείες που παρέχονται και η συχνότητα των διαγνώσεων, παρέχονται παγκοσμίως, αλλά και σε κάθε χώρα.

Αξίζει λοιπόν, τόσο οι επιστήμονες, όσο και ο κάθε ενδιαφερόμενος, να δει τα παγκόσμια στοιχεία, αλλά και αυτά της χώρας που τον ενδιαφέρει και να κάνει χρήσιμες συγκρίσεις.



Καλογιάννη Δήμητρα
Μέλος Δ.Σ. της ΕΕΣΚΠ

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Με οργή και λύπη, αν και ήταν αναμενόμενο εξ αιτίας του νόμου που ψηφίστηκε το 2019, διαπιστώσαμε ότι πολλοί εκπαιδευτικοί με Πολλαπλή Σκλήρυνση είτε αποκλείονται από τους διορισμούς αναπληρωτών στην εκπαίδευση είτε υποχρεώνονται να υπηρετήσουν μακριά από τον τόπο διαμονής τους, όπου βρίσκονται οι γιατροί, οι θεραπευτές, αλλά και οι οικογένειες τους.

Αιτία για όλο αυτό αποτέλεσε η κατάργηση της πρόταξης των εκπαιδευτικών με σκλήρυνση κατά πλάκας, όπως και αυτών με μεσογειακή αναιμία. Στη θέση της προκρίθηκε μια ισχυρή μοριοδότηση της αναπηρίας, η οποία καθόλου δεν καλύπτει τις ανάγκες των ασθενών με ΣΚΠ.

Για τον λόγο αυτόν και σε συνεργασία με τον Ελληνικό Σύλλογο Θαλασσαιμίας, τα μέλη του οποίου πλήττονται κι αυτά από την ίδια διάταξη, η Εταιρία μας έστειλε επιστολή διαμαρτυρίας στον Πρωθυπουργό, αλλά και τους αρμόδιους Υπουργούς, προτείνοντας ταυτόχρονα εφαρμόσιμες και βιώσιμες λύσεις



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΘΑΛΑΣΣΑΙΜΙΑΣ

Θεσσαλονίκη: 19 /8/2020

Προς:

- Πρωθυπουργό κ. Κ. Μητσοτάκη
- Υπουργό Επικρατείας κ. Γ. Γεραπετρίτη
- Υπουργό Παιδείας και Θρησκευμάτων κα. Ν. Κεραμέως

Κοινοποίηση:

- Βουλευτές όλων των κομμάτων
- Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία

Θέμα: «Ρυθμίσεις για τους εκπαιδευτικούς που πάσχουν από Σκλήρυνση Κατά Πλάκας και Θαλασσαιμία - Μεσογειακή Αναιμία»

Αξιότιμε κύριε Πρωθυπουργέ,
Αξιότιμε κύριε Υπουργέ Επικρατείας
Αξιότιμη κυρία Υπουργέ Παιδείας ,

Η Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας και ο Ελληνικός Σύλλογος Θαλασσαιμίας δηλώνουν την απογοήτευσή τους , καθώς τα μέλη τους που είναι εκπαιδευτικοί στην Α/θμια και Β/θμια Εκπαίδευση, αποκλείστηκαν απ' την εργασία τους μετά από τις άδικες, άνισες και απάνθρωπες ενέργειες του Υπουργείου Παιδείας.

Καταργώντας την πρόταξη των αναπληρωτών εκπαιδευτικών με Σκλήρυνση κατά Πλάκας και Θαλασσαιμία (Μεσογειακή Αναιμία και Δρεπανοκυτταρική Νόσο) και θεσμοθετώντας το "προσοντολόγιο" , το Υπουργείο Παιδείας μοριοδότησε με ελάχιστα μόρια την αναπηρία των εν λόγω εκπαιδευτικών, με αποτέλεσμα άλλοι να χάνουν κάθε ελπίδα για εργασία και άλλοι να καταβαραθρώνονται στους πίνακες χωρίς καμιά ελπίδα να προσληφθούν .

Επίσης, με την κατάργηση όλων των κοινωνικών κριτηρίων που αφορούσαν στην τοποθέτηση των αναπληρωτών και των νεοδιοριζόμενων εκπαιδευτικών στα σχολεία, αλλά και τη θεσμοθέτηση της υποχρεωτικότητας



να παραμείνουν οι νεοδιοριζόμενοι στη θέση της τοποθέτησής τους για χρονικό διάστημα τουλάχιστον δύο σχολικών ετών, επί ποινή του αποκλεισμού τους αν δε δεχτούν, φάνηκε με τον πιο σκληρό τρόπο η απάνθρωπη τακτική του αποκλεισμού τους.

Με τα παραπάνω μέτρα οι εκπαιδευτικοί που πάσχουν από Σκλήρυνση κατά Πλάκας και Θαλασσαιμία (Μεσογειακή Αναιμία και Δρεπανοκυτταρική Νόσο) θα πρέπει να υπηρετήσουν σε μέρη που βρίσκονται μακριά από τα νοσοκομεία και τις εξειδικευμένες μονάδες για την αντιμετώπιση και τη θεραπεία τους. Σε περιοχές που δεν είναι προσβάσιμες, που δεν υπάρχει Νευρολόγος για τη ΣΚΠ ή Μονάδα Μεσογειακής Αναιμίας για τις μεταγγίσεις των Θαλασσαιμικών.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευτικοί αυτών των κατηγοριών σπρώχνονται έξω από την εκπαίδευση κι από το δικαίωμα της εργασίας. Με δεδομένη την οικονομική κρίση, σε συνδυασμό με τις προκαταλήψεις που υπάρχουν απέναντι σε άτομα με σοβαρές παθήσεις, είναι φανερό ότι δημιουργείται ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα, οικονομικό και κοινωνικό, το οποίο είναι πολύ πιθανό να έχει επιπτώσεις στην υγεία τους.

Κύριε πρωθυπουργέ,

Το τελευταίο διάστημα, **το υπουργείο Παιδείας κατήργησε κάθε ευνοϊκή ρύθμιση που ίσχυε εδώ και δεκαετίες για τους εκπαιδευτικούς με Μεσογειακή Αναιμία και Σκλήρυνση κατά Πλάκας.** Τους μετέτρεψε σε κυνηγούς προσόντων και μορίων εφαρμόζοντας τη λογική της ίσης αντιμετώπισης μεταξύ άνισων ατόμων ενώ τους απαγόρευσε τη δυνατότητα μετακίνησης - απόσπασης από την περιοχή διορισμού για δύο χρόνια, θέτοντάς τους το δίλημμα για εργασία και θάνατο ή ανεργία και ιατρική παρακολούθηση.

Παρακαλούμε για την άμεση παρέμβασή σας ώστε να επανέλθουν οι ευνοϊκές ρυθμίσεις που ίσχυαν για την πρόταξη στις προσλήψεις των αναπληρωτών εκπαιδευτικών με Σκλήρυνση κατά Πλάκας και Θαλασσαιμία και να συνεχίσει η πρόταξη στις τοποθετήσεις, βελτιώσεις, μεταθέσεις, αποσπάσεις, όπως προβλέπουν τα Π.Δ. 50/1996 και 100/1997, αλλά και ο νόμος 3194/03. Τέλος θα πρέπει να συνταχθεί το Υπουργείο Παιδείας και το ΑΣΕΠ τόσο με τις Συνταγματικές επιταγές, όσο και με την κείμενη νομοθεσία, ιδιαίτερα με το νόμο 4440/16, θεσπίζοντας ειδικές θέσεις για μόνιμο διορισμό εκπαιδευτικών με αναπηρία, σε ποσοστό 10%.

Με εκτίμηση,

**Ελληνική Εταιρεία για την
Σκλήρυνση κατά Πλάκας**

**Αναστάσιος Ωρολογάς
Πρόεδρος ΔΣ της ΕΕΣΚΠ
Ομ. Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ**

**Ελληνικός Σύλλογος
Θαλασσαιμίας**

**Βασίλειος Δήμος
Πρόεδρος ΕΣΘΑ**

Σε σύντομο χρονικό διάστημα, το Υπουργείο Παιδείας με τροπολογία του δικάωσε ένα από τα αιτήματά μας, να μην παραμένουν δηλαδή εκπαιδευτικοί με αναπηρία υποχρεωτικά δύο έτη στον τόπο μόνιμου διορισμού, αλλά να δικαιούνται απόσπασης, προκειμένου να βρίσκονται στον τόπο κατοικίας τους ή, τουλάχιστον, πολύ κοντά σε αυτόν.

Κώστας Μιχαλάκης
Φιλολόγος-Ιστορικός
Γενικός Γραμματέας ΕΕΣΚΠ

Τροπολογία: Αποσπάσεις νεοδιοριζόμενων χωρίς υποχρέωση διετούς παραμονής στον τόπο διορισμού

Παρέχεται στον οικείο Διευθυντή Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, η δυνατότητα επιβολής προσωρινής ανατολής λειτουργίας επιμέρους τμημάτων καθώς και ολόκληρων σχολικών μονάδων δημοσίων και ιδιωτικών

Με τροπολογία, που κατατέθηκε από την υπουργό Παιδείας Ν. Κεραμέως, προς ψήφιση, στη Βουλή :

Α. Παρέχεται η δυνατότητα στους νεοδιοριζόμενους εκπαιδευτικούς και τα μέλη ΕΕΠ ή ΕΒΠ, που ανήκουν στις μνημονευόμενες ειδικές κατηγορίες (γονείς τέκνων με αναπηρία, πολύτεκνοι με ανήλικα τέκνα πάσχοντες οι ίδιοι ή οι σύζυγοι αυτών από συγκεκριμένες ασθένειες ή έχουν αναπηρία κλπ), να αποσπώνται χωρίς υποχρέωση διετούς παραμονής στον τόπο διορισμού τους, σύμφωνα με τα οριζόμενα (προσκόμιση πιστοποιητικού ΚΕΠΑ κλπ).

Ειδικότερα:

- όσοι πάσχουν, οι ίδιοι, οι σύζυγοι ή τα τέκνα τους, από σοβαρές ασθένειες, όπως προβλέπονται στο υφιστάμενο θεσμικό πλαίσιο για τις ειδικές κατηγορίες μετάθεσης,
- όσοι έχουν, οι ίδιοι ή οι σύζυγοί τους, ποσοστό αναπηρίας 75% και άνω ανεξαρτήτως πάθησης ή έχουν τέκνα με αναπηρία 67% και άνω ανεξαρτήτως πάθησης,
- οι πολύτεκνοι και εξομοιούμενοι με αυτούς, δηλαδή οι γονείς με ένα τέκνο που έχει ποσοστό αναπηρίας από 67% και άνω,

θα μπορούν πλέον, για κοινωνικούς λόγους, να αποσπώνται και προ της παρέλευσης διετίας από το διορισμό τους ως μόνιμοι εκπαιδευτικοί, μέλη ΕΕΠ και ΕΒΠ.





Β. Παρέχεται στον οικείο Διευθυντή Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, η δυνατότητα επιβολής προσωρινής ανατολής λειτουργίας επιμέρους τμημάτων καθώς και ολόκληρων σχολικών μονάδων δημοσίων και ιδιωτικών, με σκοπό την πρόληψη και τον περιορισμό της διάδοσης του Κορωνοϊού.

Γ. Ανατίθενται στους Συντονιστές και Αναπληρωτές Συντονιστές Εξωτερικού, για το σχολικό έτος 2020-21 συγκεκριμένες αρμοδιότητες για την αντιμετώπιση ζητημάτων που προκύπτουν εξαιτίας της πανδημίας του Κορωνοϊού στις Δομές της Εκπαίδευσης στο εξωτερικό (καθορισμός έναρξης σχολικού και διδακτικού έτους, προσωρινή αναστολή λειτουργίας δομών ελληνόγλωσσης εκπαίδευσης και μετακινήσεων μαθητών, θέματα απουσιών και εξ αποστάσεως διδασκαλία κλπ).

Η υπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων Νίκη Κεραμέως δήλωσε: «Η συγκεκριμένη ρύθμιση ήταν αναγκαία, στο πλαίσιο της ιδιαίτερης μέριμνας της Πολιτείας για τις κοινωνικές αυτές ομάδες, και δεδομένης της ευαισθησίας του Υπουργείου για τους εκπαιδευτικούς μας και τα μέλη του Ειδικού Εκπαιδευτικού και Ειδικού Βοηθητικού Προσωπικού που χρειάζονται έμπρακτη στήριξη, όχι μόνο στην καθημερινότητά τους, αλλά στην ίδια τη δυνατότητα να ξεκινήσουν την μόνιμη επαγγελματική τους δραστηριότητα.»

Φυσικά, τα κύρια αιτήματά μας δεν έχουν δικαιωθεί, προσβάλλοντας έτσι την έννοια της προστασίας ευπαθών ομάδων που χρήζουν προστασίας, η οποία άλλωστε είναι και Συνταγματική επιταγή. Η Εταιρία μας θα συνεχίσει την προσπάθειά τους σε όλους τους τόνους και όλες τις κατευθύνσεις, προκειμένου να αποκατασταθεί η αδικία και οι εκπαιδευτικοί με Σκλήρυνση κατά Πλάκα να έχουν επαγγελματική διέξοδο και την δυνατότητα όχι μόνο για αξιοπρεπή ζωή, αλλά και προσφοράς στο κοινωνικό σύνολο.

Κώστας Μιχαλάκης
Φιλόλογος-Ιστορικός
Γενικός Γραμματέας ΕΕΣΚΠ

Τι ακριβώς πρέπει **να νιώσω** δηλαδή;

**«Κι όταν η καταιγίδα
τελειώσει, δε θα θυμάσαι
καν πώς κατάφερες να
επιβιώσεις.
Δε θα είσαι καν σίγουρος
ότι έχει τελειώσει.
Αλλά ένα πράγμα είναι
σίγουρο: όταν βγεις από
την καταιγίδα δεν θα είσαι
ο ίδιος άνθρωπος με αυτόν
που μπήκε.
Και αυτό είναι το νόημα το
καταιγίδας.**

Haruki Murakami, 1949

Αυτή τη φράση την κράτησα από μία κυρία που διαγνώστηκε με Σκλήρυνση κατά Πλάκας πριν από 2 χρόνια. Μια φράση που έκρυβε όλη τη σύγχυση, τον θυμό, την αγωνία αλλά και τη διάθεση της για απελευθέρωση από τα δεσμά μίας ταυτότητας που δεν ήθελε να φέρει. Αρκετές φορές, ίσως αναρωτηθήκατε: «αυτό που νιώθω τώρα είμαι εγώ ή το προκαλεί η νόσος;». Και κάπου εκεί, πιάνουμε το κουβάρι από την αρχή του.

Η ζωή με μία χρόνια νόσο, όπως η Σκλήρυνση κατά Πλάκας, μπορεί να υπόκειται σε πολύπλευρες αλλαγές. Γνωστικές δυσλειτουργίες, κόπωση, αισθητηριακή έκπτωση, μυϊκή αδυναμία, σπαστικότητα, νευροπαθητικός πόνος, κάθε άτομο βιώνει διαφορετικά και μοναδικά συμπτώματα. Τα παθο-φυσιολογικά συμπτώματα επηρεάζουν και προσαρμόζουν την καθημερινότητα μας. Ορισμένα από αυτά, συνήθως είναι ευδιάκριτα στον κοινωνικό περίγυρο ενώ άλλα βιώνονται σιωπηλά και με τρόπο υποκειμενικό. Ανάμεσα στις δυσκολίες που μας φέρνει αντιμέτωπους η Σκλήρυνση κατά Πλάκας, είναι και οι συναισθηματικές αντιδράσεις στη νέα κατάσταση.

Στη ζωή κάθε ανθρώπου, συμβαίνουν ποικίλα γεγονότα που μπορεί να αποβούν τραυματικά για τον ψυχισμό του. Η προσωπικότητα και οι πρότερες εμπειρίες αποτελούν τη βάση της συναισθηματικής απαντητικότητας στα στρεσογόνα συμβάντα. Η στιγμή του πρώτου συμπτώματος της νόσου, η ανακοίνωση της διάγνωσης, η καθημερινότητα μετά τη διάγνωση αλλά και πολλές άλλες καταστάσεις έρχονται για να δοκιμάσουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την συμπεριφορά μας. Κάθε συναισθηματική απάντηση είναι μοναδική, όπως άλλωστε και ο κάθε άνθρωπος.

Η αίσθηση του προσωπικού ελέγχου στη νέα κατάσταση μπορεί μερικές φορές να ακούγεται ουτοπική. Ποιος να μιλήσει για ηρεμία, υπομονή ή χαρά μέσα στον πόνο, την απομόνωση ή την απόγνωση; Πράγματι στις δύσκολες στιγμές, η συναισθηματική ένταση είναι μεγάλη και αποτελεί μία απολύτως ανθρώπινη αντίδραση. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε για να διαχειριστούμε τα δυσάρεστα συναισθήματα μας;

Δώστε τους όνομα. Το να αναγνωρίσετε τη στιγμή της συναισθηματικής έντασης, ποιά συναισθήματα νιώθετε είναι το πρώτο βήμα. Το πιο πιθανό είναι αρχικά να σκεφτείτε ότι νιώθετε απλά ένταση ή σύγχυση. Άλλες φορές ότι νιώθετε θλίψη ή σωματική δυσφορία. Άλλες φορές πάλι, ίσως να παρατηρείτε την επιδείνωση σε ένα σωματικό σύμπτωμα χωρίς τη συνοδεία μίας συναισθηματικής αναστάτωσης. Είναι σημαντικό, κάθε φορά να παίρνετε το χρόνο σας και προσπαθήστε να περιγράψετε τι νιώθετε εκείνη τη στιγμή. Χωρίς να αναζητήσετε αμέσως τον λόγο.



Επικεντρωθείτε μόνο σε ό,τι αισθάνεστε και δώστε του όνομα και περιγραφή: «αισθάνομαι ... και αυτό σημαίνει ότι αυτή τη στιγμή βιώνω ...». Μόνο έτσι θα πάρει τη διάσταση που του αναλογεί και θα σταματήσει να είναι τόσο φοβερό και δύσκολο να το βιώνετε.

Αποδεχτείτε τα. Όλα τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Φανταστείτε τα συναισθήματα σας σαν το πρίσμα των χρωμάτων ενός ουράνιο τόξου – είναι αλληλένδετα. Μπορείτε να ζείτε μαζί ακόμη και με τα πιο δυσάρεστα από αυτά. Είναι τα δικά σας συναισθήματα. Και ναι, επιτρέπεται να νιώθετε θυμό, αγωνία, φόβο, θλίψη, απελπισία, μοναξιά, ενοχές. Επιτρέπεται να νιώθετε χαρά, ενθουσιασμό, αγάπη, ευτυχία και κάθε θετικό συναίσθημα, ακόμη και μέσα στις πιο δύσκολες περιόδους. Το μόνο που δε βοηθάει είναι η μόνωση ή η άρνηση των όσων αισθάνεστε. Εφόσον μπορέσετε να αποδεχτείτε ότι τα συναισθήματα σας είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε όσα σας συμβαίνουν, αρχίζει να ανοίγει ο δρόμος για να τα διαχειρίζεστε. Αναλογιστείτε το νόημα που τους δίνετε. Άραγε τα «αρνητικά» συναισθήματα, χαρακτηρίζονται έτσι γιατί μας κάνουν να νιώθουμε δυσάρεστα με αυτά; Η μήπως γιατί κάνουν τους γύρω μας να νιώθουν άβολα; Αρνητικά συναισθήματα ουσιαστικά δεν υπάρχουν. Όλα τα συναισθήματα έχουν την ίδια ουδέτερη χροιά. Αυτό που αλλάζει είναι ο τρόπος που τα βιώνουμε και το νόημα που τους δίνουμε. Αναλογιστείτε πόσες πεποιθήσεις και κοινωνικές προκαταλήψεις μας εμποδίζουν να αποδεχτούμε μία δυσάρεστη κατάσταση. «Νιώθω θυμό ... αλλά οι δυνατόι άνθρωποι δεν πρέπει να νιώθουν έτσι». «Νιώθω θλίψη... όμως αν το δείξω θα απομακρύνω τους άλλους από κοντά μου». Τα συναισθήματα σας είσατε εσείς και το νόημα που τους δίνετε είναι προσωπική σας επιλογή.

Επεξεργαστείτε το μήνυμα που κρύβουν. Όλα τα συναισθήματα

εκδηλώνονται για ένα λόγο. Ίσως ορισμένες φορές ο λόγος να μην είναι άμεσα εμφανής ή άλλες φορές να αδυνατείτε να συνδέσετε την παρούσα κατάσταση με το συναίσθημα σας. Είναι εντάξει, όλοι ξέρουμε πόσο χαοτικό μπορεί να είναι αυτό. Προχωρήστε ένα βήμα παρακάτω και εξασκηθείτε αναλογιζόμενοι/ες: «Τι έχω να μάθω από αυτή την εμπειρία»; Να θυμάστε ότι όποια συναισθηματική κατάσταση σας προκαλεί δυσφορία, είναι και ένα προειδοποιητικό σημάδι μίας κρυμμένης εσωτερικής σύγκρουσης. Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνετε στην εξερεύνηση των μηνυμάτων που εκφράζουν τα συναισθήματα σας, τόσο θα μειώνεται η εσωτερική σας σύγκρουση.

Μιλήστε για αυτά. Εκφραστείτε με ειλικρίνεια σε άτομα που εμπιστεύεστε και νιώθετε οικειότητα. Εμπιστευτείτε τη θεραπευτική δύναμη του μοιράσματος των εσωτερικών σας σκέψεων και συναισθημάτων και πιστέψτε με, θα βιώσετε ανακούφιση και ηρεμία. Ακόμη κι αν ο συνομιλητής σας δεν έχει να προσφέρει κάποια ξεχωριστή συμβουλή, το ότι ακουμπήσατε τις ανησυχίες σας σε έναν άνθρωπο που είναι εκεί για εσάς, αμέσως θα απαλύνει το βάρος που φέρατε μέσα σας. Άλλωστε, μέσα από κάποιες τέτοιες στιγμές είναι που ανθίζουν οι ανθρώπινες σχέσεις.

Αν επιθυμείτε μάλιστα να προχωρήσετε ένα βήμα πιο κοντά στον ψυχισμό και στις σχέσεις σας, τότε η ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική θα σας προσφέρουν τη δυνατότητα να επεξεργαστείτε τα παραπάνω βήματα με τη βοήθεια ενός ειδικού. Άλλωστε, η αξία μίας ψυχοθεραπευτικής σχέσης, βασίζεται στο μοίρασμα και στην εμπιστοσύνη. Δεν είσατε μόνοι σας στο δρόμο αυτό και να θυμάστε ότι τα συναισθήματα σας είναι η γλώσσα της ψυχής σας.

Σοφία Θεοδώρου, MSc

Ειδικευμένη στη Συστημική Ψυχοθεραπεία
Επιστημονική συνεργάτης της ΕΕΣΚΠ

Δράσεις του Γραφείου Θεσσαλονίκης 2020-21



ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΛΩΝ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Καλούνται όλα τα μέλη της ΕΕΣΚΠ, άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση και συγγενείς αυτών, να δηλώσουν την πρόθεση συμμετοχής τους στις δραστηριότητες που προγραμματίζεται να πραγματοποιηθούν στο Γραφείο Θεσσαλονίκης. Για τον καλύτερο προγραμματισμό των δραστηριοτήτων οι δηλώσεις θα γίνονται δεκτές μέχρι και μια εβδομάδα πριν την έναρξη του κάθε τμήματος.

ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

1. Ψυχολογική υποστήριξη στο χώρο μας με τις κατάλληλες προφυλάξεις και μέσω SKYPE.

**2. Φυσικοθεραπείες κάθε Τετάρτη απόγευμα
18:00-20:00**

3. Κάθε μήνα μία φορά διαιτολόγο-διατροφολόγο.

4. Μαθήματα εικαστικών

Αυτές οι δράσεις θα ξεκινήσουν από 1 Νοεμβρίου για τα μέλη μας που θα είναι ταμειακά τακτοποιημένα.

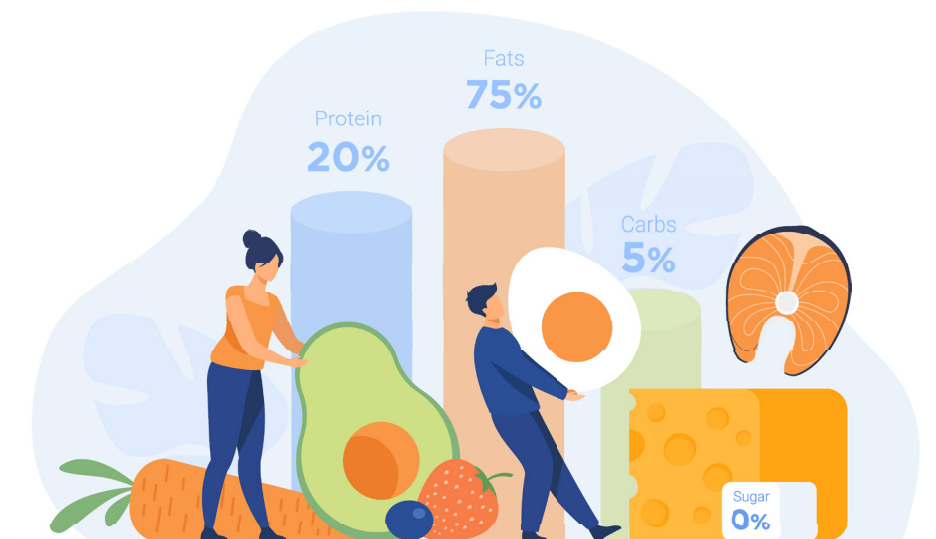
Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνήστε με το γραφείο Θεσσαλονίκης:

Γραφείο ΕΕΣΚΠ - Κ.Δ. Μακεδονίας και Ηπείρου
τηλ: 2310 949 909, 2310 949 672

email: info@gmss.gr



Δράσεις του Γραφείου Αττικής 2020-21



ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΛΩΝ - ΑΘΗΝΑ

Καλούνται όλα τα μέλη της ΕΕΣΚΠ, άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση και συγγενείς αυτών, να δηλώσουν την πρόθεση συμμετοχής τους στις δραστηριότητες που προγραμματίζεται να πραγματοποιηθούν στο Γραφείο Αττικής. Για τον καλύτερο προγραμματισμό των δραστηριοτήτων οι δηλώσεις θα γίνονται δεκτές μέχρι και μια εβδομάδα πριν την έναρξη του κάθε τμήματος.

**ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ
ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

1. Ψυχολογική υποστήριξη στο χώρο μας με τις κατάλληλες προφυλάξεις και μέσω SKYPE.

**2. Φυσικοθεραπείες κάθε Τετάρτη απόγευμα
18:00-20:00**

3. Κάθε μήνα μία φορά διαιτολόγο-διατροφολόγο.

4. Μαθήματα εικαστικών

Αυτές οι δράσεις θα ξεκινήσουν από 1 Νοεμβρίου για τα μέλη μας που θα είναι ταμειακά τακτοποιημένα.

Για οποιαδήποτε πληροφορία επικοινωνήστε στο 2109946733

κ. Τζένη Μακρυκώστα

**Γραφείο ΕΕΣΚΠ - Αττική
τηλ: 210 994 6733**

email: athens@gmss.gr



ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ SARS-CoV-2 Οδηγίες προφύλαξης για το κοινό



Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για τη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχας, καταρροή, πυρετός $\leq 37,6^{\circ}\text{C}$, πονόλαιμος) παραμένουμε στο σπίτι σε απομόνωση και παρακολουθούμε την υγεία μας.
- Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή όταν τα ήπια συμπτώματα επιμένουν για περισσότερο από 5 ημέρες ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα (ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση, ανοσοανεπάρκεια) επικοινωνούμε άμεσα με ιατρό για αξιολόγηση.
- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.
- Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς.
- Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

Ευχαριστήρια



Ευχαριστούμε τον Δήμαρχο
Ηλιούπολης κ. **Γιώργο
Χατζηδάκη** για την ετήσια
βοήθεια προς τον Σύλλογό μας.



Τον **ΔΕΣΜΟ** για τις 300
μάσκες μιας χρήσης δωρεά
από τα πλαστικά Θράκης



Το **ΚΕΕΠΕΑ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ**
τον Πρόεδρο κ. **Νίκο
Ανυφαντή** για τις ποδιές μιας
χρήσης.



Ευχαριστούμε και
φέτος όλους όσους θα
συμμετέχουν στην Ετήσια
Ατζέντα του Συλλογου μας
συνδράμοντας έτσι στο έργο μας.



**Ευχαριστούμε για
τις δωρεές τους:**

Παπαδοπούλος Αναστασία

Χατζηκωστή Ραφαήλ

Βιτάλη Ταρσή

Δήμο Ηλιούπολης Αθηνών



**Αντι στεφάνων
ευχαριστούμε τους:**

Σ. Σκουλικάρης & Σια Ε.Ε.

**Οικογένειας Μαρίας Λέγγα και
Γιάννη Κεφαλά**

Δήμητρας Λέγγα

Λεμπέση Απόστολου

Καλαντζή Γεώργιου

**Χραλάμπους Ειρήνη και
Ελευθερίου**

Παπατζανάκη Σπύρου

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

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαραλαμπάκη 3 - Κορ. Κων-
σταντικάκη, Άγιος Ιωάννης
Τ.Κ.: 55132 Καλαμαριά -
Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 949909, 2310 949672,
Fax: 2310 949909,
e-mail: info@gmss.gr
(καθημερινά Δευτέρα-
Παρασκευή 10:00-15:00)

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

Τρίκαλα

Ομήρου 3, Τηλ: 6986797446
(κάθε Τετάρτη 18:00-20:00)
κ. Κωνσταντίνος Μιχαλάκης

Κρήτη

Σκεπετζή και Οικονομάκη,
Μπεντεβή Ηράκλειο
τηλ: 2810 327063

Γραφείο Ιονίων Νήσων :

τηλ. 26610 40735 (κάθε Τετάρτη)
κ. Αντωνάκης : 6977269001

Τρίπολη

Κιν: 6937032600
κ. Παναγιώτης Βρέντας

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!

Συμπληρώστε και κόψτε

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Στείλτε την συνδρομή σας στην παρακάτω
διεύθυνση:

Παν. Χαραλαμπάκη 3 - Κορ. Κωνσταντικάκη,
Άγιος Ιωάννης Τ.Κ.: 55132 Καλαμαριά -
Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνα επικοινωνίας :
2310 949909, 2310 949672

E-mail : info@gmss.gr

ΝΑΙ, θέλω να εγγραφώ μέλος στην

Ελληνική Εταιρία για τη Σ. Κ. Π.

ΝΑΙ, θέλω να ανανεώσω την εγγραφή μου στην

Ελληνική Εταιρία για τη Σ. Κ. Π.

☐

Αποστέλλω το ποσό των 30€

για εγγραφή και πρώτη ετήσια συνδρομή

☐

Αποστέλλω το ποσό των

ως οφειλόμενη συνδρομή

για τα έτη.....

(ετήσια συνδρομή 20 €)

☐

Αποστέλλω ως δωρεά

το ποσό των

* Μπορείτε να στείλετε τη δωρεά σας με ταχυδρο-
μική επιταγή από οποιοδήποτε ταχυδρομείο

ΟΝΟΜΑ :

ΕΠΙΘΕΤΟ :

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ :

ΠΟΛΗ :

Τ.Κ. :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :

EMAIL :

Είμαι α) ασθενής

☐

β) συγγενής

☐

γ) φίλος

☐

δ) θεραπευτής

☐

ε) χορηγός-δωρητής

☐

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΤΗΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

teva

ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ
Σ.Κ.Π. ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΘΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΟ
ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ 2020



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 20 χρόνια τώρα.

Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο, με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους ιατρούς και ασθενείς στη χώρα μας, πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.