

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκληρύωση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.

Καλές Γιορτές!

28
ΧΡΟΝΙΑ
Ε.Ε.Σ.Κ.Π



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 μάρκετ

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.

zakoMAÆ

MAKO μάρκετ
δύο βήματα από εσένα...


HYPERCAVA

 **malamidis**
MARINE

 **Κ.ΜΑΛΑΜΙΔΗΣ**
ΚΑΒΑ ΠΟΤΩΝ



Αγαπητοί μας φίλοι,

Σίγουρα οι δύσκολες καταστάσεις που διανύουμε, με την αντιμετώπιση της πανδημίας, τον αναγκαστικό εγκλεισμό και τα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να παίρνουμε, δεν είναι αρεστά σε κανέναν. Είναι όμως αναγκαία, προκειμένου να παραμείνουμε ασφαλείς, εμείς και οι οικογένειες μας, όσο και οι άνθρωποι που αγαπάμε και μας

αγαπούν. Και μην ξεχνάτε ότι υπάρχουν κοινωνικές δομές για να απευθυνθείτε, όσο και η Εταιρία μας, η οποία μπορεί να σας δώσει πληροφορίες, όσο και στήριξη για οποιοδήποτε ζήτημα παρουσιαστεί.

Παράδειγμα την παρέμβασής μας ήταν να επαναληφθεί η τρίμηνη παραλαβή φαρμάκων από τα φαρμακεία του ΕΟΠΥΥ, κάτι που είχε αιτηθεί η Εταιρία μας κατά την διάρκεια του καλοκαιριού. Επίσης, μην ξεχνάτε την διαδικασία της άυλης συνταγογράφησης, η οποία είναι αρκετά βοηθητική και ίσως φανεί χρήσιμη και στο άμεσο μέλλον. Σε κάθε περίπτωση, κανένας δεν πρέπει να νιώσει μόνος και αβοήθητος.

Στο σημείωμα όμως αυτό θα ήθελα να μιλήσω για κάποια ιδιαίτερα γενέθλια: Η Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας κλείνει τα 28 της χρόνια! Από το απόγευμα εκείνο της 18ης Δεκεμβρίου του 1992, όπου μια παρέα ασθενών, συγγενών και γιατρών συγκεντρώθηκαν για να ιδρύσουν την Εταιρία, έχει κυλήσει πολύς καιρός. Η Εταιρία αναπτύχθηκε, απέκτησε χιλιάδες μέλη, άπλωσε τα φτερά της σε πολλά μέρη της Ελλάδας και έχει αναπτύξει πολύπλευρη και αξιοσημείωτη δραστηριότητα σε διάφορους τομείς.

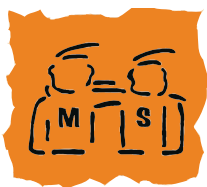
Έναν μικρό απολογισμό των δράσεων μπορείτε να διαβάσετε στις σελίδες του περιοδικού μας, όπως και πολύ χρήσιμες πληροφορίες για δραστηριότητες, ενδιαφέροντα νέα κ.α. μπορείτε να βρείτε στις σελίδες του περιοδικού μας αυτού. Αυτό όμως που θα ήθελα να τονίσω εδώ είναι ότι πολύ σωστά η Εταιρία μας δεν είναι ένα Σωματείο αμιγώς ασθενών. Στην διεθνή βιβλιογραφία η Σκλήρυνση κατά Πλάκας συχνά αναφέρεται και ως οικογενειακή διαταραχή, οικογενειακή αποδιοργάνωση. Ως τέτοια, οι συνέπειες της είναι φανερό ότι δεν αφορούν μόνο τους ίδιους τους πάσχοντες, αλλά και το συγγενικό, φιλικό, κοινωνικό και εργασιακό τους περιβάλλον. Για τον λόγο αυτόν, η Εταιρία μας έχει στραμμένη την προσοχή της και προς τους φροντιστές, όπως έχει επικρατήσει να αποκαλούνται, των ασθενών με ΣΚΠ και την επόμενη χρονιά θα δώσει ιδιαίτερο βάρος στην κατεύθυνση αυτή.

Με τις λίγες αυτές σκέψεις, σας εύχομαι ένα όμορφο 2021, και σίγουρα καλύτερο από την χρονιά που αφήνουμε πίσω μας!

Κώστας Μιχαλάκης

Φιλολόγος-Ιστορικός

Γενικός Γραμματέας ΕΕΣΚΠ



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:
Ελληνική Εταιρία για τη
Σκλήρυνση κατά Πλάκας
Παν. Χαραλαμπίδη 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 EMSF:
Καλογιάννη Δήμητρα

ΜΕΛΗ:
Ιωαννίδου Χρυσούλα
Αντωνία Μαυρουδή
Βρέντας Παναγιώτης
Γαροπούλου Βασιλική

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

ΣΥΝΤΑΞΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
Εύα Ιωαννίδου
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

ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΥΡΙΟ ΤΑΚΗ

5

Η Ε.Ε.Σ.Κ.Π. ΓΙΝΕΤΑΙ 28 ΕΤΩΝ

6 - 7

ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΜΕ ΣΚΠ ΚΑΤΑΚΤΑ ΚΟΡΥΦΕΣ

8 - 9

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΣΚΠ

10 - 12

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

13

ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

14 - 15

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

16 - 17

ΘΑΝΑΤΟΣ Δ. ΠΑΠΑΔΟΥΛΗ

18

AGENDA

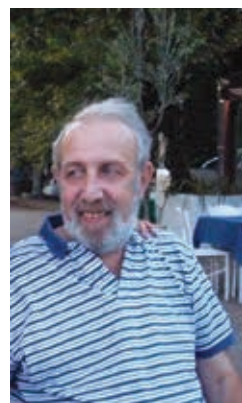
19

Για τον κύριο Τάκη...

Με μεγάλη θλίψη και συγκίνηση, αποχαιρετώ τον αγαπημένο μου φίλο και συμμαθητή τον οποίο θα έχω για πάντα στο μυαλό μου ως μια αξιοσέβαστη προσωπικότητα που σημάδεψε με το δικό του μοναδικό τρόπο την έλευση του ως μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Πρόσφερε τις υπηρεσίες του με υπευθυνότητα τόσο αυτός όσο και η οικογένειά του. Ήταν ένας έντιμος, αξιοπρεπής και ακέραιος άνθρωπος τον οποίο θα θυμόμαστε για πάντα.

Αναστάσιος Ωρολογάς

Πρόεδρος ΔΣ της ΕΕΣΚΠ
Ομ. Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.



Ήταν τέλη της δεκαετίας του 1990, το καλοκαίρι του 1999 αν θυμάμαι καλά, όταν συζητούσαμε για το που θα γίνει η καλοκαιρινή γιορτή του Γραφείου Θεσσαλονίκης της Εταιρίας μας. Δεν θυμάμαι ποιός ανέφερε ότι ένα μέλος και φίλος της Εταιρίας προσφέρει το σπίτι του στο Πανόραμα, για εκδηλώσεις της Εταιρίας, λόγω του ότι έχει προσβάσιμους χώρους. Ο άνθρωπος αυτός ονομαζόταν Δημήτρης Λίτσας, αλλά όλοι τον φωνάζαν Τάκη. Είχε βλέπετε την ανιψιά του στην Ολλανδία που έπασχε χρόνια με Πολλαπλή Σκλήρυνση και ήταν όχι μόνο ευαισθητοποιημένος, αλλά και σε πρακτικά ζητήματα είχε κάνει τις ανάλογες μετατροπές, ώστε το σπίτι του να είναι βιώσιμο και για άτομα με κινητικές αναπηρίες.

Φτάνοντας στο σπίτι του λίγο πριν την εκδήλωση βρήκα μια νεαρή φοιτήτρια να σκίζεται να με εξυπηρετήσει και μια χαμογελαστή κυρία, Ολλανδέζα στην καταγωγή, να με υποδέχεται με κάθε ευγένεια. Ήταν η κόρη και η σύζυγος του κ. Λίτσα.

Σε λίγο, εμφανίστηκε κι εκείνος, ένας μουσάτος χαμογελαστός κύριος, ο οποίος ήταν φανερό ότι είχε πλήρη αίσθηση της οργάνωσης που απαιτούνταν για μια τέτοια εκδήλωση: Που θα τοποθετηθούν τα τραπέζια, που θα στηθεί ο μπουφές, που θα τραγουδήσει η ορχήστρα, αν θα υπάρχει αρκετή σκιά. Τον θαύμασα που τα οργάνωσε όλα - τι επιχειρηματίας θα ήταν άλλωστε; - πιο πολύ όμως θαύμασα την ευγένεια με την οποία τα έκανε όλα, δεν ύψωσε ούτε μια φορά τον τόνο της φωνής του.

Καθώς η προσφορά του συνεχίστηκε για αρκετά χρόνια και νιώθαμε το σπίτι του και δικό μας-έστω και για μία καλοκαιρινή μέρα αποφασίσαμε να του προτείνουμε να συμμετάσχει στο Δ.Σ. της ΕΕΣΚΠ, με όλη την εμπειρία που διέθετε. Ο κ. Λίτσας δέχτηκε την πρόταση αυτή και το 2005 έγινε ταμίας της Εταιρίας. Η συμβολή του επίσης στο να ολοκληρωθεί η αγορά του ιδιόκτητου χώρου της έδρας της Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας ήταν πολύ μεγάλη. Κάπου εκεί, καθώς η υπηρεσία με μετέθεσε σε Εύβοια, Μαγνησία και Τρίκαλα, δεν είχαμε την ευκαιρία να συναντηθούμε, μάθαινα όμως νέα του από συνεργάτες και κοινούς μου φίλους. Δυστυχώς, πριν λίγες μέρες μου τηλεφώνησαν από την Εταιρία ότι ο κ. Λίτσας έφυγε από την ζωή, μια είδηση που με στεναχώρησε πάρα πολύ, όπως και όλα τα μέλη της Εταιρίας που είχαν την τύχη και την χαρά να συνεργαστούμε και να συγχρωτιστούμε μαζί του.

Δεν έχω παρά να εκφράσω τα βαθιά και ειλικρινή μου συλλυπητήρια στους δικούς του και μια βαθιά ευγνωμοσύνη για όσα πρόσφερε στην ΕΕΣΚΠ, αλλά και στους γύρω του.

Κώστας Μιχαλάκης

Φιλόλογος-Ιστορικός
Γενικός Γραμματέας ΕΕΣΚΠ

18 Δεκεμβρίου 1992-18 Δεκεμβρίου 2020 Η Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας **Γίνεται 28 ετών!**

**Πέρασαν 28 ολόκληρα
χρόνια από τότε που μια
παρέα ασθενών, συγγενών
τους και γιατρών
συγκεντρώθηκαν
στο γραφείο του
αείμνηστου καθηγητή
Νευρολογίας
κ. Ιωάννη Λογοθέτη και
αποφάσισαν να ιδρυθεί
και στην Ελλάδα
Ελληνική Εταιρία για τους
ασθενείς με Σκλήρυνση
κατά Πλάκας.**

Η έλλειψη μιας τέτοιας Εταιρίας ήταν μεγάλη, καθώς χιλιάδες ασθενείς δεν ταλαιπωρούνταν μόνο από την πάθηση, καθώς δεν υπήρχαν τότε ειδικά φάρμακα που να καθυστερούν ή να αναστέλλουν την εξέλιξη της, αλλά επίσης έπεφταν θύματα διάφορων επιτήδειων που εκμεταλλεύονταν την αγωνία ασθενών και συγγενών και πουλούσαν «θεραπείες», απομυζώντας έτσι ολόκληρες περιουσίες. Επίσης, απέναντι στο κράτος δεν υπήρχε μια ισχυρή φωνή που να υπερασπίζεται τα δικαιώματα των ασθενών με Πολλαπλή Σκλήρυνση, αλλά και να διεκδικεί καινούργια.

Η ίδρυση και δράση της Εταιρίας μας αποτέλεσε σταθμό και τομή στην ιστορία των ασθενών με Σκλήρυνση κατά Πλάκας στην Ελλάδα. Χωρίς να θέλω να μακρηγορήσω, ας αναφερθώ ενδεικτικά σε μερικά από τα επιτεύγματα της:

- ✓ Ανέδειξε σε μεγάλο βαθμό τον αριθμό των ΑμΣΚΠ στην Ελλάδα, καθώς μέχρι τότε θεωρούνταν μια σπάνια πάθηση.
- ✓ Έχει πληροφορήσει χιλιάδες ασθενείς και τις οικογένειές τους για τα δικαιώματά τους, είτε τηλεφωνικά, είτε αυτοί επισκέπτονταν τα κατά τόπους γραφεία της.
- ✓ Πραγματοποίησε δεκάδες ενημερωτικές επιστημονικές ημερίδες σε ολόκληρη την Ελλάδα, όπως και δέκα επιστημονικά Συνέδρια με διεθνή συμμετοχή κορυφαίων επιστημόνων, τα οποία έχουν παρακολουθήσει χιλιάδες ασθενών, συγγενών, εθελοντών και επιστημόνων όλων των ειδικοτήτων.
- ✓ Με την πίεση που άσκησε σε όλα τα επίπεδα, συνέβαλε στην ψήφιση νομοθετημάτων και αποφάσεων από το κράτος που να συμπεριλαμβάνουν τους ασθενείς με ΣΚΠ σε μια σειρά από νομοθετήματα, αλλά και νόμους που αφορούν ειδικά την Πολλαπλή Σκλήρυνση.
- ✓ Έχει βάλει την Ελλάδα στον διεθνή χάρτη της Πολλαπλής Σκλήρυνσης, καθώς είναι τακτικό μέλος τόσο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας για την ΣΚΠ (MSIF), όσο και της αντίστοιχης Ευρωπαϊκής Πλατφόρμας (EMSP).



✓ Έχει υποστηρίξει πολλούς νέους επιστήμονες, προκειμένου να εκπονήσουν τις μεταπτυχιακές ή και διδακτορικές τους διατριβές πάνω σε διάφορες πτυχές της Σκλήρυνσης κατά Πλάκας.

✓ Έχει εκδώσει ενημερωτικά έντυπα, πρακτικά Συνεδρίων, αλλά και βιβλία που αφορούν την ενασχόληση ανθρώπων με ΣΚΠ με την ζωγραφική, την λογοτεχνία και άλλα είδη τέχνης.

✓ Έχει δημιουργήσει ένα σημαντικό δίκτυο εθελοντών, το οποίο είναι και η «ψυχή» της Εταιρίας μας.

✓ Εκδίδει το περιοδικό «Ενημέρωση MS», το οποίο την επόμενη χρονιά θα γιορτάσει τα 100 του τεύχη, ενώ διατηρεί ιστοσελίδα και σελίδες σε ομάδες κοινωνικής δικτύωσης.

✓ Κυρίως όμως, συνεχίζει να διατηρεί τον αρχικό της στόχο και να είναι κοντά, μπορεί να βοηθήσει όλους όσους την χρειάζονται.

Ας ευχηθούμε στην Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας, ό,τι καλύτερο κι ας είμαστε κι εμείς δίπλα της, πιο ενεργά και με γνώμονα το καλό των ασθενών και την επισημονική γνώση, να συνεχίσει το έργο της.



Γυμναστής με ΣΚΠ κατακτά τις υψηλότερες κορφές



**Σκλήρυνση κατά πλάκας.
Μία νόσος που
προσβάλει το κεντρικό
νευρικό σύστημα, και
ο ασθενής, όταν το
πληροφορηθεί, νιώθει
τη... γη να χάνεται
κάτω από τα πόδια του.
Κάπως έτσι ένωσε και
ο γυμναστής Αντώνης
Ανδρέας Μαρκάκος.**

Ήταν 26 ετών, και έμαθε ότι το μέλλον που του επιφύλασσε η ζωή ήταν διαφορετικό από αυτό που ονειρευόταν. Μέσα από τον αθλητισμό είχε μάθει να αγωνίζεται. Έτσι, αποφάσισε να χρησιμοποιήσει την άθληση ως φάρμακο, αλλά και για να στείλει, μέσα από αυτή, ένα μήνυμα: όσοι πάσχουν από την ασθένεια να βγουν από τα σπίτια τους να αθληθούν και να απολαύσουν τις μικροχαρές της ζωής. Ο 32χρονος έχει, ήδη, ανέβει στις υψηλότερες βουνοκορφές της Ελλάδος, και σχεδιάζει να «πατήσει» και το Κιλιμάντζαρο.

«Η υγεία με τη νόσο είναι γείτονες σε μεσοτοιχία», έχει πει ο Αισχύλος, και ο Αντώνης Ανδρέας Μαρκάκος βίωσε τη ρήση του αρχαίου τραγικού ποιητή. «Αρχικά, τα πρώτο σύμπτωμα που ένιωσα ήταν σα να με χτυπάει ρεύμα. Μετά έμαθα ότι αυτό είναι το Λερμίτ. Η νευρολόγος μου πίστευε ότι, λόγω ηλικίας, δεν θα έχω σκλήρυνση. Για να το αποκλείσουμε έκανα μία μαγνητική εγκεφάλου, και... μπήκα σε μπελάδες. Όταν το έμαθα για να ξεχαστώ, αλλά και για να το συνειδητοποιήσω, βγήκα μία μεγάλη βόλτα και περπάτησα στα βουνά της Μάνης», λέει στην kathimerini.gr.

Από τότε που ήταν μικρό παιδί, η άθληση αποτελούσε κομμάτι της ζωής του. Και ξαφνικά, μετά τη διάγνωση, ένας γιατρός του είπε να σταματήσει τη γυμναστική γιατί μπορεί να πάθει μεγαλύτερο κακό. «Τότε τα δεδομένα ήταν ελλιπή. Δεν τον άκουσα όμως. Σκέφτηκα διαφορετικά. Σκέφτηκα, ότι παρόλο που τη νόσο την είχα, όπως έμαθα, αρκετά χρόνια, όσο γυμναζόμουν συστηματικά και έκανα σωστή διατροφή, δεν είχε φανεί. Όταν λόγω κάποιων υποχρεώσεων διέκοψα τη γυμναστική, τότε φάνηκε. Έτσι άρχισα την άσκηση. Ορειβασία, αναρρίχηση, ιστιοπλοΐα, ποδηλασία. Μπήκα και στην Ελληνική Ομάδα Διάσωσης για να μπορώ να προσφέρω. Επίσης, είμαι εκπαιδευτής ελεύθερης κατάδυσης, έχω master στην αυτόνομη κατάδυση, κάνω personal σε άτομα με κινητικά προβλήματα, και έχω και έναν σύλλογο με γυμναστική για όλους. Αρχικά, μέσα από την άσκηση, εγώ ένιωθα πολύ καλύτερα, βοήθησε και η αγωγή, και τα συμπτώματα άρχισαν σιγά σιγά να υποχωρούν», τονίζει ο γυμναστής.

Ως φοιτητής, ο Αντώνης Ανδρέας Μαρκάκος είχε τελειώσει σχολή αναρρίχησης. Τα ψηλά βουνά πάντα ασκούσαν σε αυτόν μία ιδιαίτερη γοητεία. Έτσι, ενώ είχε γίνει η διάγνωση, τελείωσε και σχολή ορειβασίας. «Έμαθα να κάνω αναβάσεις με πιο δύσκολες συνθήκες. Αναβάσεις σε βουνά με χιόνια και πάγους. Εφέτος συμπληρώθηκαν πέντε χρόνια από τότε που έμαθα ότι έχω σκλήρυνση κατά πλάκας. Έτσι, στην «επέτειο» αποφάσισα να κάνω μία δύσκολη διαδρομή στον Ταϋγετο. Ήταν φανταστική εμπειρία. Ύστερα από είκοσι ημέρες, παρέα με δύο φίλους, ανεβήκαμε στον Όλυμπο. Εκτός από, την ψηλότερη κορυφή, τον Μύτικα, ανεβήκαμε και σε Σκούρτα, Προφήτη Ηλία, Στεφάνι, Σκάλα και



Σκολιό ενώ κάναμε και αναρρίχηση στην πρώτη καταγεγραμμένη αναρριχητική διαδρομή της Ελλάδος, αυτή που άνοιξαν οι Εμίλιο Κομίτσι και Άννα Έσερ. Όλα αυτά πραγματοποιήθηκαν μέσα σε ένα σαββατοκύριακο, κάτι που είναι πολύ δύσκολο», μας λέει και η υπερηφάνεια είναι ζωγραφισμένη στο πρόσωπό του.

«Προεκτείνει κανείς τα όριά του μοναχά όταν τα ξεπερνάει», έχει πει ο Αμερικανός ψυχίατρος Σκοτ Πεκ. Μέχρι, όμως, που φτάνουν τα όρια ενός ανθρώπου που η σκλήρυνση κατά πλάκας έχει προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημά του; «Προσπαθώ να κάνω κάποια πράγματα, τα οποία είναι δύσκολα, αλλά βρίσκονται μέσα στις δυνατότητές μου. Κάποιες φορές τσακώνομαι με τον γιατρό μου. Εάν μας αφήσει η πανδημία, για την προσεχή χρονιά, σχεδιάζουμε με τη σχολή να πάμε Ψηλορείτη και Βαρδούσια. Όνειρό μου είναι να ανεβώ και στο Κιλιμάντζαρο. Μάλιστα, βρίσκομαι σε αναζήτηση χορηγών που θα υποστηρίξουν την προσπάθειά μου, η οποία θα έχει ως στόχο να παρακινήσει τους συνασθενείς μου να κάνουν περισσότερα πράγματα από αυτά που κάνουν», υπογραμμίζει ο γυμναστής.

Ένα μεγάλο ποσοστό από τους ανθρώπους που μαθαίνουν ότι νοσούν από σκλήρυνση κατά πλάκας απογοητεύεται και κλείνεται στον εαυτό του. Κάποιοι άλλοι αντιμετωπίζουν τη χρόνια νόσο ως κάτι το οποίο δεν πρέπει να το μοιραστούν με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ο Αντώνης Ανδρέας ζει στη Μάνη και, όταν αποφάσισε να το

δημοσιοποιήσει, δέχτηκε πολλά μηνύματα από κατοίκους της ευρύτερης περιοχής, οι οποίοι πάσχουν από σκλήρυνση αλλά ντρέπονται να πουν.

«Η κοινωνία είναι κλειστή. Πολλοί φοβούνται να μιλήσουν. Εμείς που νοσούμε από σκλήρυνση δεν θέλαμε να το πάθουμε αυτό και ούτε κάναμε κάτι για να το πάθουμε. Γιατί να ντρεπόμαστε; Θέλω να παρακινήσω τους συνασθενείς μου να βγουν από τα σπίτια τους. Πολλοί από αυτούς που έχουν μία τέτοια πάθηση παθαίνουν κατάθλιψη. Θέλω να τους πω ότι δεν σταματάει η ζωή με τη σκλήρυνση. Δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχει η κατάλληλη παιδεία. Όταν διαγνωστούν με σκλήρυνση δεν πρέπει να απογοητευτούν και να παραιτηθούν. Πάντα υπάρχει περιθώριο βελτίωσης. Εάν γυμνάζονται, εάν προσέχουν τη διατροφή τους και εάν κάνουν φυσικοθεραπείες, οι έρευνες λένε ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης. Από την άλλη πλευρά, ο υγιής πληθυσμός πρέπει να ενημερωθεί για την πάθηση και τα συμπτώματα. Με αυτές τις δράσεις που κάνω θέλω να βοηθήσω στην ενημέρωση και στη ευαισθητοποίηση ασθενών και υγιών. Από την άλλη πλευρά όλα αυτά που κάνω τα κάνω και για εμένα. Ξέρω πως ό,τι και να κάνει κάποιος, όταν έχει σκλήρυνση, υπάρχουν κάποιες πιθανότητες, αναλόγως με τη μορφή, να μην είναι ικανός όσο περνάνε τα χρόνια να κάνει κάποια πράγματα. Ίσως να μη μπορεί να περπατήσει, να αισθανθεί τα άγγιγμα του νερού πάνω του ή ακόμα και να δει τα πανέμορφα λουλούδια που υπάρχουν γύρω μας. Οπότε, προτιμώ, για όσο μπορώ, να παλεύω για να νοιώθω όλα αυτά τα όμορφα συναισθήματα που αποτελούν καθημερινά δώρα για όλους μας.»

Σπυριδούλα Σπανέα

Πηγή: «Καθημερινή»



Η ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνονται παίζει καθοριστικό ρόλο στην εύρυθμη λειτουργία του αμυντικού συστήματος, με δεδομένο ότι μέσω αυτών παρέχονται όλα τα δομικά συστατικά που θα θωρακίσουν αποτελεσματικά τις ανοσοποιητικές λειτουργίες

Η διατροφική κατάσταση, καθώς και οι διατροφικές συνήθειες των ασθενών με ΣΚΠ δεν έχουν μελετηθεί εκτεταμένα.

- Ωστόσο, σε ατομικές μελέτες αρκετοί έχουν βρεθεί να πάσχουν από διαφορετικούς τύπους υποσιτισμού και κακής διατροφής, όπως η απώλεια βάρους, η καχεξία και η παχυσαρκία.

- Ο υποσιτισμός στους ασθενείς με ΣΚΠ, έχει συνδεθεί με την ανεπάρκεια θρ. Συστατικών και με την εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος, επηρεάζοντας έτσι την διανοητική λειτουργία και την λειτουργική ικανότητα των αναπνευστικών μυών. (Pasquinnell et al.2008)

- Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι η παχυσαρκία προκαλεί φλεγμονή στο νευρικό σύστημα που μπορεί να προκαλέσει βλάβες σε σημαντικές περιοχές του εγκεφάλου. (Radiological Society of North America)

- Η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται παγκοσμίως ως η αρτιότερη όσον αναφορά στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, ενώ έχει συσχετισθεί με την πρόληψη χρόνιων παθήσεων

- Περιλαμβάνει χαμηλά ποσοστά κορεσμένων λιπαρών και επικεντρώνεται στην κατανάλωση θαλασσινών, φρέσκων φρούτων και λαχανικών καθώς και ελαιόλαδου.

Σύμφωνα λοιπόν με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, είναι πιθανόν ότι η μεσογειακή διατροφή είναι σημαντική στην διαχείριση της ΣΚΠ.

Τροποποιημένη μεσογειακή διατροφική παρέμβαση μείωσε την κούραση, την επίδραση των συμπτωμάτων της ΣΚΠ και την αναπηρία.

(Ilana Katz Sand et al, 2019)

Συνίσταται στα άτομα με ΣΚΠ να ακολουθούν ένα διαιτολόγιο

- Χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά οξέα.
- Πλούσιο σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.
- Πλούσιο σε φυτικές ίνες.
- Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.
- Βιταμίνη D
- Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα(Ω3)
- Αντιοξειδωτικά
- Βιταμίνες συμπλέγματος B (B12,B7,B6)

• Η βιταμίνη D παίζει κυρίαρχο ρόλο και ίσως να είναι ο απαραίτητος κρίκος στη θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενών.

• Μελέτη έδειξε ότι τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό συνδέονται με πιο αργή εξέλιξη της ΣΚΠ κάνοντας τον έλεγχο των επιπέδων της βιταμίνης D στον οργανισμό επιβεβλημένο σε αυτούς τους ασθενείς.
(Ascherio, MD et al. 2014, JAMA Neurol)

Κάποια κλινικά δεδομένα υποστηρίζουν πως ενδεχομένως η επαρκής ποσότητα της βιταμίνης D, έχει και **προστατευτικό ρόλο** απέναντι στην εμφάνιση της νόσου (Deseilligny et al. 2013, Ther Adv Neurol Disord)

Η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται παγκοσμίως ως η αρτιότερη όσον αναφορά στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, ενώ έχει συσχετισθεί με την πρόληψη χρόνιων παθήσεων.

Επίσης, παρουσιάζει ομοιότητες με την διαίτα Swank (με μία όμως σημαντική διαφορά, ότι είναι λιγότερο περιοριστική)





**Η σωστή διατροφή
σε κάθε περίπτωση και
σε κάθε ηλικία συμβάλει
στη θωράκιση του
ανοσοποιητικού συστήματος
ενώ η λανθασμένη στην
αποδιοργάνωσή του.**

Περιλαμβάνει χαμηλά ποσοστά κορεσμένων λιπαρών και επικεντρώνεται στην κατανάλωση θαλασσινών, φρέσκων φρούτων και λαχανικών καθώς και ελαιόλαδου

Σύμφωνα λοιπόν με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, είναι πιθανόν ότι η μεσογειακή διατροφή είναι σημαντική στην διαχείριση της ΣΚΠ.

Τροποποιημένη μεσογειακή διατροφική παρέμβαση μείωσε την κούραση, την επίδραση των συμπτωμάτων της ΣΚΠ και την αναπηρία.

(Ilana Katz Sand et al, 2019)

Εν κατακλείδει, όσο περισσότερο γνωρίζουμε τους μοριακούς μηχανισμούς με τους οποίους οι διαιτητικοί παράγοντες επηρεάζουν τη φλεγμονώδη κατάσταση στη σκλήρυνση κατά πλάκας, τόσο περισσότερο μπορούμε να αναμένουμε ότι μια διατροφική παρέμβαση με αντιφλεγμονώδη τρόφιμα και συμπληρώματα διατροφής μπορεί να ανακουφίσει τις πιθανές παρενέργειες των ανοσορρυθμιστικών φαρμάκων και τα συμπτώματα του χρόνιου συνδρόμου κόπωσης και να ευνοήσουν την ευεξία των ασθενών.

Ωστόσο, η διατροφή και τα συμπληρώματα διατροφής δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως φάρμακα και ως υποκατάστατο της θεραπείας.

Σιαματά Φωτεινή

Διατροφολόγος – Διαιτολόγος





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε

Παν. Χαραλαμπίκη 3 & Κορ. Κωνσταντικάκη, 55132, Αγ. Ιωάννης, Καλαμαριά-Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310-949909, 9469672, fax 2310-949909, e-mail: info@gmss.gr

Θεσσαλονίκη, 8 Δεκεμβρίου 2020

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Μετά από απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Εταιρίας και σύμφωνα με το καταστατικό της, καλούνται τα μέλη της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκληρύνηση κατά Πλάκας σε τακτική Γενική Συνέλευση, το Σάββατο 20 Φεβρουαρίου 2021, στην έδρα της Εταιρίας,
Π. Χαραλαμπίδη 3, Θεσσαλονίκη, στις **11:30 π.μ.** με θέμα:

1. **Οικονομικός Απολογισμός 2020**
2. **Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής 2020**
3. **Απολογισμός Δράσεων 2020**
4. **Ετήσιος Προϋπολογισμός 2021**
5. **Προκήρυξη Εκλογών για μέλη του Δ.Σ., Εξελεγκτικής Επιτροπής και Τριμελών Τοπικών Επιτροπών**
6. **Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής**

Δικαίωμα συμμετοχής στην Γενική Συνέλευση έχουν τα οικονομικώς τακτοποιημένα μέλη της Εταιρίας.

Σε περίπτωση μη επίτευξης απαρτίας, η Γενική Συνέλευση, σύμφωνα με το καταστατικό, θα επαναληφθεί την Κυριακή 21 Φεβρουαρίου 2021, την ίδια ώρα και στον ίδιο χώρο.

Οι υποψηφιότητες πρέπει να υποβληθούν μέχρι 10/03/2021 με συστημένη επιστολή ή με e-mail (info@gmss.gr) στην έδρα της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. (Π. Χαραλαμπίδη 3 - Αγ. Ιωάννης, Καλαμαριά, τκ. 55132, Θεσσαλονίκη).

για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος

Αναστάσιος Ωρολογάς
Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ

Ο Γεν. Γραμματέας

Κωνσταντίνος Μιχαλάκης
Φιλολόγος-Ιστορικός

Φροντίζοντας όσους φροντίζουν ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση (Π.Σ.)



Οι φροντιστές, οι άνθρωποι που παρέχουν φροντίδα στον ασθενή, είναι συνήθως ο/η σύζυγος ή/και τα παιδιά του, καθώς και το εξειδικευμένο προσωπικό, όπου υπάρχει οικονομική δυνατότητα.

Οι φροντιστές αισθάνονται πως φέρουν μεγάλη ευθύνη για την υγεία και την μέριμνα του ασθενή και συχνά οδηγούνται οικειοθελώς ή μη, να παραμελούν τις προσωπικές τους ανάγκες προκειμένου να δώσουν βαρύτητα στην αντιμετώπιση της ασθένειας.

Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τη συνήθως ελλιπή ενημέρωση για τη φύση της ασθένειας και των βασικών τεχνικών διαχείρισής της δημιουργεί μία συνεχή πίεση στη ζωή των φροντιστών που δεσμεύει σχεδόν όλες τις πτυχές της καθημερινότητάς τους. Παρακάτω θα περιγραφούν πέντε τεχνικές (και άλλες πέντε στο δεύτερο μέρος) οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν από τους φροντιστές ώστε να κάνουν πιο εύκολο το έργο τους και να διευκολύνουν τη μέριμνά τους.

Κάντε πιο απλές τις διαδικασίες:

Η Π.Σ. δυσκολεύει τον ασθενή να θυμάται σύνθετες και περίπλοκες διαδικασίες που χρησιμοποιούσε μέχρι πρότινος, αλλά και να προγραμματίζει στην πράξη την εκτέλεσή τους. Δεν χρειάζεται να αποτρέψετε τον ασθενή να ασχολείται με ό,τι έκανε, αλλά φροντίστε να απλουστεύσετε τις διάφορες διαδικασίες, διευκολύνοντάς τον. Για παράδειγμα, οργανώστε τα ντουλάπια της κουζίνας ώστε να είναι μαζεμένα όλα τα σύνεργα και τα υλικά για τον καφέ, για το πρωινό, για γεύματα που του αρέσουν, σε ένα μέρος που του είναι προσβάσιμο. Χωρίστε τα φάρμακα σε μικρές θήκες για το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ για κάθε ημέρα.

Καθιερώστε καινούριες ρουτίνες:

Μπορείτε να βοηθήσετε, ακόμη και εάν χρειαστεί προσπάθεια, τον ασθενή να υιοθετεί καινούριες ρουτίνες συμπεριφοράς και να ακολουθεί ένα απαραίτητο πρόγραμμα, χωρίς να είναι αναγκαία η παρουσία σας. Εντάξτε μέσα στη μέρα του ασχολείες που μπορεί να πραγματοποιήσει μέσα στο σπίτι, εάν υπάρχει δυσκολία με την προσαρμογή έξω από αυτό.

Μεριμνήστε για την ασφάλεια:

Μία μεγάλη δυσκολία των ασθενών με Π.Σ. είναι η μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσής τους και η γρήγορη αντιμετώπιση ενός ενδεχόμενου κινδύνου. Ταυτόχρονα, η προσπάθειά τους να διατηρήσουν τις παλιές τους συνήθειες, αγνοώντας ότι πιθανόν δεν είναι σε θέση να το κάνουν, τους κάνει συχνά έκθετους σε κινδύνους ακόμη και μέσα

στο σπίτι. Η απομάκρυνση επικίνδυνων αντικειμένων και η τροποποίηση του χώρου στον οποίο διαμένουν θα μειώνει την ανησυχία των φροντιστών. Για παράδειγμα, αντικαταστήστε το καμινέτο και βάλτε διακόπτες ασφαλείας στην κουζίνα. Τοποθετήστε ένα κάθισμα στη μπανιέρα και αλλάξτε τα χαλιά ή τις καρέκλες στις οποίες μπορεί να σκοντάψει ο ασθενής.

Ενθαρρύνετε τον ασθενή να διατηρήσει τις δεξιότητες που έχει ήδη:

Στην Π.Σ. παρατηρείται σταδιακή αποδυνάμωση των δεξιοτήτων του ασθενή, ενώ κάποιες από τις ικανότητές του παραμένουν για ένα διάστημα σε ικανοποιητικό βαθμό. Οι φροντιστές μπορούν να εντοπίσουν τι μπορεί να κάνει ακόμη καλά ο ασθενής και να τον παροτρύνουν να συνεχίσει να το κάνει. Κάτι τέτοιο θα ενισχύσει από τη μία την ανεξαρτησία και την αυτοεκτίμηση του ατόμου και από την άλλη θα μειώσει το φόρτο εργασιών των φροντιστών.

Καθοδηγήστε τον ασθενή να ασχοληθεί με την άσκηση και την υγεία του:

Η μειωμένη ενέργεια και η τάση του ασθενή με Π.Σ. να παραιτείται από δραστηριότητες που μπορούν να του προκαλέσουν κόπο είναι χαρακτηριστικό σύμπτωμα ακόμη και από τα αρχικά στάδια της ασθένειας, λόγω του άγχος και της κατάθλιψης που εμφανίζονται συχνά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τον ασθενή σε περαιτέρω ακινησία, μεγαλύτερη από αυτή που προκύπτει από την ίδια την ασθένεια. Οι φροντιστές μπορούν να εξασφαλίσουν ότι ο ασθενής ασκείται, έστω και στο ελάχιστο, παροτρύνοντάς τον να περπατάει, να πηγαίνει στο καφενείο ή επισκέψεις ή να ασχολείται με χειρονακτικές εργασίες τις οποίες θυμάται, όσο του επιτρέπει η ασθένεια.

Γίνεται προφανές πως ο φροντιστής επωμίζεται πολλές υπευθυνότητες φροντίδας του ατόμου με Π.Σ. και αυτό του προξενεί ένα εύλογο βάρος. Είναι πολύ σημαντικό ο φροντιστής να συνεχίσει να φροντίζει τον εαυτό του και να μην αφιερώνει την καθημερινότητά του εξολοκλήρου στη μέριμνα του ασθενή. Η αναζήτηση βοήθειας, από όποια μεριά και εάν προέρχεται, είτε από την οικογένεια, είτε από φίλους ή τρίτους, είναι απαραίτητη και σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να δημιουργεί τύψεις.

Πέτρος Κεχαγιάς

MSc Νευροψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής

Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ.



Η φυσικοθεραπεία ως πυλώνας βελτίωσης λειτουργικών δραστηριοτήτων σε ασθενείς με ΣΚΠ



Η σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) ή πολλαπλή σκλήρυνση, όπως είναι διεθνώς γνωστή, αποτελεί την πιο συχνή απομυελινωτική νόσο που προσβάλλει νεαρά άτομα παγκοσμίως.

Η νόσος αφορά το κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ), δηλαδή τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό. Το αποτέλεσμα είναι η διαταραχή σε ένα μεγάλο φάσμα νευρολογικών διεργασιών, που μπορούν να αφορούν την κίνηση μελών του σώματος στο χώρο, τη στάση, την ισορροπία, την αισθητικότητα, τη συγκέντρωση, τη μνήμη και πολλές άλλες. Σε επίπεδο καθημερινής διαβίωσης μπορεί να υπάρχει δυσχέρεια στην πραγματοποίηση καθημερινών δραστηριοτήτων, που σχετίζονται με την μετακίνηση, την προσωπική υγιεινή, τις οικιακές εργασίες, καθώς και την επαγγελματική ενασχόληση.

Κάθε άτομο που πάσχει από ΣΚΠ βιώνει σε διαφορετικό βαθμό αυτές τις δυσκολίες της καθημερινότητας, όπως επίσης και με διαφορετικό τρόπο. Σε άτομα με αυξημένα συμπτώματα παρατηρείται πως κάποιες δραστηριότητες πραγματοποιούνται με δυσκολία. Ορισμένες φορές, μπορεί να απαιτείται περαιτέρω βοήθεια από ένα δεύτερο άτομο ή από μία βοηθητική συσκευή. Ενίοτε, η δυσκολία μπορεί να είναι αρκετά υψηλή, που μπορεί να μην είναι εφικτή η πραγματοποίηση μίας δραστηριότητας. Κλασικό παράδειγμα δραστηριότητας αποτελεί η βάδιση, όπου μπορεί να υπάρχει δυσχέρεια, ανάγκη βοήθειας από ορθωτικές συσκευές ή/ και από βοηθήματα βάδισης. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι διαταραχές βάδισης μπορεί να απαιτούν τη συνοδεία ενός δεύτερου ατόμου, ιδιαίτερα σε διαδρομές εκτός σπιτιού.

Μία συχνή ερώτηση που λαμβάνουμε συχνά από τους πάσχοντες με ΣΚΠ είναι στο κατά πόσο η δυσκολία στην εκτέλεση μίας δραστηριότητας, όπως η βάδιση, οφείλεται αποκλειστικά σε μυϊκή αδυναμία, οπότε θα πρέπει να στοχεύσουν αποκλειστικά στη μυϊκή ενδυνάμωση.

Σαφώς, η μυϊκή ενδυνάμωση αποτελεί μία σημαντική ανάγκη που πρέπει να καλύπτεται από τα άτομα που πάσχουν από ΣΚΠ, με ένα εξατομικευμένο και συστηματικό τρόπο, που σέβεται τις ανάγκες και τις δυνατότητες του ατόμου. Παρόλα αυτά, η επιστημονική έρευνα έχει αναδείξει, τα τελευταία χρόνια, πως η εκτέλεση δραστηριοτήτων δεν εξαρτάται μόνο από τα επίπεδα μυϊκής δύναμης, αλλά κυρίως με ποιο τρόπο ο εγκέφαλος θα μπορέσει να χρησιμοποιήσει με επιτυχία διαφορετικούς συνδυασμούς μυών, σε διαφορετικές δραστηριότητες. Με πολύ απλά λόγια:

- Στις καθημερινές δραστηριότητες δεν χρησιμοποιούμε ένα μυ, αλλά συνδυασμό πολλών εξ αυτών. Για αυτό είναι υπεύθυνο το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.
- Ο συνδυασμός των μυών, καθώς και ο τρόπος που χρησιμοποιούνται αυτοί οι μύες είναι μοναδικός ανά δραστηριότητα.

- Ο ίδιος μυς μπορεί να παρουσιάζει διαφορετική απόδοση δύναμης μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων. Οπότε να παρουσιάζεται περισσότερο δυνατός σε μία δραστηριότητα, ενδεχομένως πιο οικεία, και πιο αδύναμος σε μία άλλη ενδεχομένως λιγότερο οικεία ή με άλλα χαρακτηριστικά.



Παράλληλα, για την επίτευξη δραστηριοτήτων δεν απαιτούνται μόνο μύες. Θα πρέπει να υπάρχει επίσης ικανή αισθητικότητα, γνωστική επάρκεια, βέλτιστο εύρος αρθρικών κατασκευών, καθώς οστική ακεραιότητα.

Όλα τα παραπάνω ενσωματώνονται στην επιστήμη του κινητικού ελέγχου που ασχολείται με το πώς οργανώνεται συνολικά η κίνηση από το ΚΝΣ. Το ΚΝΣ με τη σειρά του, θα δώσει τις κατάλληλες ανά δραστηριότητα εντολές στους μυς.

Οπότε με τα παραπάνω, γίνεται κατανοητό πως ο φυσικοθεραπευτής που είναι επιφορτισμένος με την αποκατάσταση πασχόντων με ΣΚΠ, θα πρέπει στοχεύσει πρωτίστως στους ολιστικούς μηχανισμούς κινητικού ελέγχου.

Η κύρια κατεύθυνση είναι η επανεκπαίδευση της δραστηριότητας, που μέσα από την αξιολόγηση φαίνεται πως πραγματοποιείται με δυσκολία ή και καθόλου. Παράλληλα, ο θεραπευτής θα πρέπει να αξιολογήσει τις κύριες αιτίες που μία συγκεκριμένη δραστηριότητα δεν εμφανίζει την αναμενόμενη εκτέλεση. Για παράδειγμα, παρατηρείται εντοπισμένη αδυναμία σε κάποιες ομάδες μυών; Η δυσκολία εντοπίζεται στον τρόπο ή το εύρος της μυϊκής λειτουργίας για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα; Ή μπορεί η αισθητικότητα της περιοχής να είναι επηρεασμένη, σε βαθμό που δεν επιτρέπει την ομαλή και ασφαλή κίνηση; Μπορεί η συγκέντρωση του ατόμου να διασπάται, με αποτέλεσμα οι κινήσεις να μην πραγματοποιούνται πάντα με την ίδια ακρίβεια ή ασφάλεια;

Αυτά τα ενδεικτικά ερωτήματα οδηγούν αναπόφευκτα στην ανάγκη καταρτισμού προγραμμάτων φυσικοθεραπείας, που είναι πραγματικά παραμετροποιημένα και στοχευμένα, ως προς τις εκάστοτε ανάγκες του συγκεκριμένου ασθενή και προκύπτουν μέσα από μία εξειδικευμένη διαδικασία αξιολόγησης.

Έτσι και η θεραπεία θα στοχεύσει με ακρίβεια στα κύρια προβλήματα που το άτομο αντιμετωπίζει, προκειμένου να μπορεί να αυξήσει, στο μέτρο του εφικτού, τη λειτουργικότητα του ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής, που αποτελεί και τον πρωταρχικό στόχο της φυσικοθεραπείας.

Βιβλιογραφία

- Nudo RJ (2013) Recovery after brain injury: mechanisms and principles. *Frontiers in human neuroscience*. 7(887): 1 – 14.
- Turvey MT, Fonseca S (2009) Nature of Motor Control: Perspectives and Issues. *Adv Exp Med Biol*. 629: 93 – 123.
- Shumway – Cook A, Woollacott MH (2012) *Motor Control: Translating Research into Clinical Practice*. Fourth Edition. Lippincott Williams and Wilkins. Baltimore

Κώστας Κυπριώτης

Φυσικοθεραπευτής
Master of Sciences, Neurorehabilitation,
Brunel University, UK
Μέλος της International Bobath Instructors
Teaching Association



«Αποχαιρετισμός στην κυρία Ρωμούδη»



Όσο και αν είσαι προετοιμασμένη να δεχθείς το θάνατο, τελικά πάντα σε πιάνει απροετοίμαστη. Με ανείπωτη θλίψη και πόνο πληροφορηθήκαμε την είδηση της απώλειας της κυρίας Ελένης Ρωμούδη. Μια αγαπημένη και πολυσέβαστη παρουσία, ένας άνθρωπος μοναδικός, ξεχωριστός, αξιοπρεπής, με απaráμιλλο ήθος, λιγομίλητη, με αυτοπεποίθηση και απόλυτη εσωτερική κυριαρχία και ελευθερία διακρινόταν για την μετριοπάθεια της.

Διετέλεσε για είκοσι χρόνια από τα πιο ενεργά μέλη της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας μέσα από την εθελοντική της προσφορά ως ταμίας του Γραφείου Θεσσαλονίκης και ως μέλος του Δ.Σ. και πάντα συνεπής στις υποχρεώσεις της. Προσπαθούσε να δίνει πάντα κάτι παραπάνω απ' αυτό που μπορούσε στους

συνανθρώπους της.

Όλοι εμείς που εργαστήκαμε δίπλα της, αισθανθήκαμε την ειλικρίνεια, εγκαρδιότητα, αντικειμενικότητα, και δικαιοσύνη που την διέκριναν. Είχε υψηλές απαιτήσεις από τους συνεργάτες της αλλά ουδέποτε το ζητούσε επιτακτικά. Τους καθοδηγούσε πάντα με το παράδειγμα της θέτοντας υψηλά πρότυπα για τον εαυτό της, ώστε και οι υπόλοιποι να την ακολουθούν.

Σε ευχαριστούμε που υπήρξες ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας.

Κατερίνα Μιχτοπούλου

Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ

Ευχαριστήρια



Ευχαριστούμε για
τις δωρεές τους:

Τακιάδη Αικατερίνη
Χατζηστεργίου Αγγελική
Γεράσιμος Ευσταθιάδης
Γιοβάννα Στέλλα
Κοντός Χρήστος
Τσιρίμπαση Βασιλική
Καζάς Βασίλειος
Στεφανόπουλος Λέανδρος
Τσουνή Φιλοθέη
Σαρέλας Άγγελος
Μάνθου Ελένη
Γιάννης Μουράτης
Χολίδη Νίκη
Ντίνος Δημήτριος



Αντι στεφάνων
ευχαριστούμε τους:

Παναγιώτη Παπαιωάννου
Σωτήρη Λέγγα
Δημήτρη Λαίο
Χαραλαμπίδου - Βιτάλη Ταρσή

Το site στο internet είναι:
www.gmss.gr



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

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαραλαμπίκη 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. Βουλαγγμένης 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: 6970059099

Γραφείο Ιονίων Νήσων :

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

Τρίπολη

Κιν: 6937032600
κ. Παναγιώτης Βρέντας

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



FACEBOOK

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

Συμπληρώστε και κόψτε

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Στείλτε την συνδρομή σας στην παρακάτω
διεύθυνση:

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

Τηλέφωνα επικοινωνίας :

2310 949909, 2310 949672

E-mail : info@gmss.gr

ΝΑΙ, θέλω να εγγραφώ μέλος στην

Ελληνική Εταιρία για τη Σ. Κ. Π.

ΝΑΙ, θέλω να ανανεώσω την εγγραφή μου στην

Ελληνική Εταιρία για τη Σ. Κ. Π.

☐ Αποστέλλω το ποσό των 30€
για εγγραφή και πρώτη ετήσια συνδρομή

☐ Αποστέλλω το ποσό των
ως οφειλόμενη συνδρομή
για τα έτη.....
(ετήσια συνδρομή 20 €)

☐ Αποστέλλω ως δωρεά
το ποσό των

* Μπορείτε να στείλετε τη δωρεά σας με 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.