

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.





Έχουμε σύμμαχο.

Όλοι θέλουμε να ξέρουμε ότι μπορούμε να βασιζόμαστε σε κάποιον, ότι έχουμε έναν σύμμαχο που μπορεί και προσπαθεί να δώσει λύσεις μέσα από καινοτόμες προτάσεις και υπεύθυνη στάση.

Η Novartis απαντάει σε αυτή την ανάγκη με επιστημονικές έρευνες και καινοτόμες θεραπείες. Οι 90 κλινικές μελέτες στην Ελλάδα αποτελούν μία επένδυση αξίας άνω των 10 εκατομμυρίων ευρώ, δίνοντας παράλληλα πρόσβαση στους ασθενείς σε νέες θεραπείες, αλλά και προσφέροντας στους επαγγελματίες υγείας νέες γνώσεις και εμπειρίες.

Ένας σύμμαχος δίπλα μας κάθε μέρα, στα εύκολα και στα δύσκολα.





Φίλοι και φίλες,

το 2015 τελείωσε και το 2016 έρχεται με την Εταιρία μας σε πλήρη δράση: Εκδηλώσεις σε όλη την Ελλάδα, (στο περιοδικό αυτό θα διαβάσετε για τις εκδηλώσεις σε Κέρκυρα, Ηράκλειο και Θεσσαλονίκη, ενώ έπονται κι άλλες), άλλου είδους δραστηριότητες, όπως η επίσκεψη στο κτήμα Γεροβασιλείου και, φυσικά, ενδιαφέροντα άρθρα από ειδικούς γύρω από την Σκλήρυνση κατά Πλάκας τις διαφορετικές πλευρές της και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε.

Ήδη, η Εταιρία μας διοργανώνει κι άλλες, ποικίλες εκδηλώσεις, για τις οποίες καλό είναι να ενημερώνεστε και ηλεκτρονικά από την ιστοσελίδα μας www.gmss.gr ή και το προφίλ της Εταιρίας μας στο facebook, **gmss.gr**. Αυτό που παρατηρούμε πάντως είναι ότι μια σειρά από ομάδες, οι οποίες δεν έχουν σχέση με ιατρικά ή άλλα ζητήματα, αναγνωρίζουν την δράση μας και την υποστηρίζουν ποικιλοτρόπως.

Πέρα από τις εκδηλώσεις αυτές, θεωρώ σημαντικό να σας προσκαλέσω κι από εδώ στην Γενική Συνέλευση της Εταιρίας, μας, μια Γενική Συνέλευση η οποία, όπως και κάθε χρόνο, επικυρώνει τις ως τώρα δραστηριότητές μας, εξουσιοδοτεί τις επόμενες, ενώ δίνεται η ευκαιρία στα μέλη μας να πουν την άποψή τους και να προτείνουν ό, τι θεωρούν σωστό και δημιουργικό.

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η κατάσταση στην χώρα μας, αλλά και στην γειτονιά μας δεν είναι η καλύτερη δυνατή. Εκτός από την οικονομική κρίση, βλέπουμε πρόσφυγες, πολέμους, δυστυχία γύρω μας. Μέσα σε αυτές τις συνθήκες, η Εταιρία μας όχι μόνο δεν μείωσε τις δραστηριότητές της, αλλά αντίθετα τις έχει αυξήσει και έχει γίνει πρότυπο για μια σειρά από αραβόφωνες χώρες. Για να έχουμε όμως την δυνατότητα αυτή, η ετήσια συνδρομή σας στην Εταιρία είναι η καλύτερη στήριξη και βοήθεια που μπορείτε να δώσετε, προκειμένου αυτή να σας το επιστρέψει στο πολλαπλάσιο. Για τον λόγο αυτό, σας παρακαλώ να μην την αμελείτε. Είναι το οξυγόνο μας!

Με τις καλύτερες ευχές για ένα καλύτερο 2016,

Κώστας Μιχαλάκης, Φιλολόγος-Ιστορικός
Αντιπρόεδρος της ΕΕΣΚΠ



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:
Ελληνική Εταιρία για τη
Σκλήρυνση κατά Πλάκας
Παν. Χαραλαμπίδη 3 -
Κορ. Κωνσταντική,
15132 Καλαμαριά-Θεσσαλο-
νίκη,
τηλ: 2310 949909

ΕΚΔΟΤΗΣ:
Α. Ωρολογάς, Κ. Μιχαλάκης,

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Αναστάσιος Ωρολογάς

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Μαρής Εμμανουήλ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
και μέλος του ΔΣ της EMSP:
Μιχαλάκης Κωνσταντίνος

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

ΜΕΛΗ:
Γαροπούλου Βασιλική
Μυλωθρίδης Παναγιώτης
Ιωαννίδου Χρυσούλα
Αντωνάκης Σπυρίδων

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

ΣΥΝΤΑΞΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
Εύα Ιωαννίδου

Τα επώνυμα άρθρα
εκφράζουν τις προσωπικές
απόψεις των συγγραφέων

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

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:
Locomosquito



EDITORIAL

3

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

5

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

6 - 7

ΝΕΑ

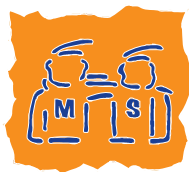
8 - 11

ΥΓΕΙΑ

12 - 15

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

16 - 19



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε

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

Θεσσαλονίκη, 5 Ιανουαρίου 2016
Αριθμ. Πρωτ. **1/2016**

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 Σκλήρυνση κατά Πλάκας σε τακτική Γενική Συνέλευση, το Σάββατο 2 Απριλίου 2016, στην έδρα της Εταιρίας, Π. Χαραλαμπίδη 3, Θεσσαλονίκη, **στις 12:00 π.μ.** με θέματα:

1. **Οικονομικός Απολογισμός 2015**
2. **Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής 2015**
3. **Έγκριση Δράσεων του Δ.Σ.**
4. **Απολογισμός 2015**
5. **Ετήσιος Προϋπολογισμός 2016**

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

Σε περίπτωση μη επίτευξης απαρτίας την η Γενική Συνέλευση, σύμφωνα με το καταστατικό, θα επαναληφθεί **την Κυριακή 3 Απριλίου 2016, την ίδια ώρα και στον ίδιο χώρο.**

για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος

Αναστάσιος Ωρολογάς
Πρόεδρος Δ.Σ.

Ο Γραμματέας

Κωνσταντίνος Μιχαλάκης
Φιλόλογος - Ιστορικός

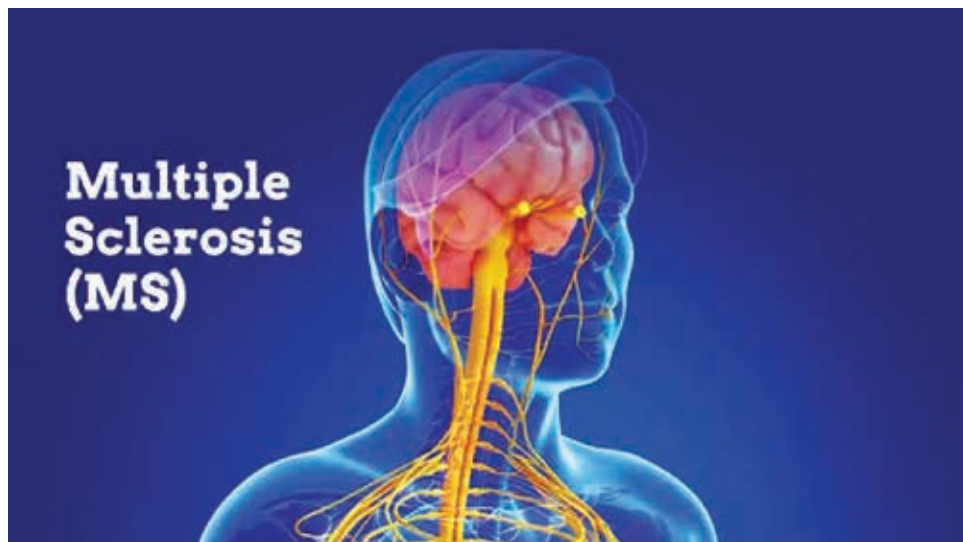
Επισκόπηση Συστάσεων

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση έχει έντονο αντίκτυπο στην προσωπική, κοινωνική και οικονομική ζωή του ατόμου. Τα καλύτερα αποτελέσματα τόσο για τους ίδιους τους ασθενείς αλλά και τους φροντιστές τους, μπορούν να επιτευχθούν εάν οι εμπλεκόμενοι φορείς υιοθετήσουν πρακτικές που αφορούν τους παρακάτω τομείς.

Οι πρωτοβουλίες αφορούν τους εθνικούς φορείς, τους εμπλεκόμενους επαγγελματίες και επαγγελματίες υγείας, τους συλλόγους ασθενών, τους εμπλεκόμενους στην διαμόρφωση πολιτικής σε θέματα ΑμεΑ, τους παρόχους υγείας, τις φαρμακευτικές εταιρίες, τους οργανισμούς και φορείς που εμπλέκονται στην αποκατάσταση του ατόμου και την ένταξή του στο κοινωνικό σύνολο.

1. Ελαχιστοποίηση των καθυστερήσεων στη διάγνωση της ΠΣ και στην εισαγωγή σε φαρμακευτική αγωγή καθώς αυτό μπορεί να έχει άμεσα αντίκτυπο στην εξέλιξη της νόσου.

- Εκπαίδευση του κοινωνικού συνόλου ώστε σε περίπτωση που εμφανιστούν συμπτώματα της ΠΣ να απευθυνθούν σε ειδικούς επιστήμονες. Με καμπάνιες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης όπου δίνεται έμφαση στα κοινά συμπτώματα, την αρνητική επίδραση που έχει στην



εξέλιξη της νόσου η αργοπορημένη έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής και το προσωπικό και κοινωνικό κόστος που μπορεί να έχει η νόσος.

- Εκπαίδευση της οικογένειας και των ειδικών πρωτοβάθμιας φροντίδας ώστε να παραπέμπουν απευθείας τα άτομα με πιθανή ΠΣ σε έναν ειδικό νευρολόγο και σε μια εξειδικευμένη κλινική, ώστε να διευκολύνει και να επιταχύνει τη διάγνωση και την έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής.
- Σύσταση στους γενικούς νευρολόγους να παραπέμπουν τα άτομα με πιθανή ΠΣ σε ειδικούς νευρολόγους.
- Βελτίωση της πρόσβασης στην ειδική φροντίδα για την ΠΣ. Αυτό στην πράξη σημαίνει: διευκόλυνση της πρόσβασης σε ευρέως προσβάσιμες διαγνωστικές διαδικασίες και διαδικασίες παρακολούθησης της εξέλιξης της νόσου, αύξηση του αριθμού των επαγγελματιών υγείας που είναι εξειδικευμένοι στην διαχείριση της ΠΣ και διασφάλιση ότι αυτοί προσφέρουν διαγνωστικές

και υποστηρικτικές υπηρεσίες τόσο στους ανθρώπους που έχουν αποτανθεί σε αυτούς με πιθανή ΠΣ όσο και σε εκείνους που έχουν μόλις διαγνωστεί με πολλαπλή Σκλήρυνση

- Υιοθέτηση των πιο πρόσφατων διαγνωστικών κριτηρίων
- Συμφωνία των οδηγιών συνταγογράφησης με τα νέα διαγνωστικά και θεραπευτικά κριτήρια

2. Να τεθούν συγκεκριμένοι στόχοι σε σχέση με τη θεραπευτική αγωγή και την διαχείριση της νόσου που θα στοχεύουν στα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα για το κάθε άτομο με Πολλαπλή Σκλήρυνση.

- Διασφάλιση ότι οι επαγγελματίες υγείας έχουν την ευκαιρία να εκπαιδεύσουν τα άτομα με ΠΣ στις στρατηγικές αντιμετώπισης της νόσου.
- Εφαρμογή μιας κοινής διαδικασίας λήψης απόφασης.
- Διασφάλιση πρόσβασης σε όλες τις διαθέσιμες φαρμακευτικές αγωγές.
- Συμμετοχή με στοιχεία από παρα-

κολούθηση μέσω κλινικής αξιολόγησης και προγραμματισμένων/ μη προγραμματισμένων εξετάσεων.

- Διασφάλιση ότι οι εμπλεκόμενοι στην αντιμετώπιση της ΠΣ επαγγελματίες υγείας μπορούν να έχουν τον απαραίτητο χρόνο ώστε να παρακολουθήσουν τη δραστηριότητα της νόσου στα άτομα με ΠΣ.
- Συμφωνία και εφαρμογή των μεθόδων και τεχνικών συλλογής δεδομένων, των πρωτοκόλλων και της διατήρησης βάσης δεδομένων.
- Διατήρηση της θεραπευτικής αγωγής μέσω μιας τροποποιητικής θεραπείας
- Επιδίωξη/ αναζήτηση τρόπων βελτίωσης των κανονιστικών εγκρίσεων και αξιολόγησης της τεχνολογίας υγείας.

3. Να συμβουλευέται τις πιο αξιόπιστες πηγές και να δημιουργεί καινούριες πρακτικές, που θα τον βοηθήσουν να λαμβάνει σωστές αποφάσεις τόσο για τη θεραπευτική στρατηγική που θα ακολουθήσει όσο και για τη

στρατηγική αντιμετώπισης της Πολλαπλής Σκλήρυνσης.

- Υλοποίηση οικονομικών αξιολογήσεων των θεραπειών και των άλλων θεραπευτικών παρεμβάσεων από την κοινωνική σκοπιά...
- Ενθάρρυνση τη συνέχειας της επιστημονικής έρευνας και αναπτυξης πάνω στη χρήση θεραπευτικών στρατηγικών με θετική αναλογία κόστους και αποτελεσματικότητας.
- Συμφωνία και στάθμιση των εργαλείων και των τεχνικών που χρησιμοποιούνται στη συλλογή δεδομένων, τη δημιουργία πρωτοκόλλων και τη διατήρηση αρχείων.
- Διασφάλιση της πρόσβασης στο μητρώο των ατόμων με ΠΣ και στις βάσεις δεδομένων

Αναστάσιος Ωρολογάς

Πρόεδρος ΕΕΣΚΠ

Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ

Δ/ντης Α' Ν/Κ ΑΧΕΠΑ



ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ INTERNET

με σεβασμό για την αναπηρία www.liferight.gr

MSIF: ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

www.msif.org

EMSP: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΕΤΑΙΡΙΩΝ ΠΑ ΤΗ ΣΚΠ:

www.ms-in-europe.org

EFPIA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΙΩΝ & ΕΝΩΣΕΩΝ:

www.efpia.org

EDF: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΦΟΡΟΥΜ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

www.edf-feph.org

ECAS:

www.ecas.org

ECTRIMS:

www.ectrims.org

EFNA: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ:

www.efna.net

RIMS: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ:

www.rims.be

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΙΔΡΥΜΑ CHARCOT:

www.charcot-ms.org

International MS Support Foundation:

www.msnews.org

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

www.myelin.org

Η σελίδα του MS Society της Αμερικής:

www.nmss.org

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

www.mssociety.org.uk

Η σελίδα του Consortium of MS Centers:

www.info.med.yale.edu/cmssc

Ενημερωτική Εκδήλωση στη Θεσσαλονίκη

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 20 Δεκεμβρίου η τελευταία μας εκδήλωση για τη φετινή χρονιά. Λίγο πριν το τέλος του 2015, κλείσαμε τον κύκλο των ενημερωτικών εκδηλώσεών μας, στην έδρα μας στη Θεσσαλονίκη.

Αφού οι παρευρισκόμενοι απόλαυσαν τον πρωινό τους με καφέ και διάφορα γλυκίσματα ξεκίνησε ο ενημερωτικός κύκλος της εκδήλωσης. Την εισαγωγή έκανε ο Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ και Δ/ντής Α'Ν/Κ ΑΧΕΠΑ κ. **Αναστάσιος Ωρολογάς**, που έκανε μια παρουσίαση του έργου και των δράσεων της εταιρίας.

Για τη σημασία της διεπιστημονικής προσέγγισης της Πολλαπλής Σκλήρυνσης και της υποστήριξης των ατόμων με ΣΚΠ και των οικογενειών τους, μας μίλησε ο **Κωνσταντίνος Παπαδόπουλος**, Υπεύθυνος Εξωτερικού Ιατρείου Euromedica (Κυανούς Σταυρός), Νευρολόγος στο Τμήμα Πρόνοιας Κ. Μακεδονίας στην εισήγησή του με θέμα: **«Ασθενής και γιατρός, αντιμετωπίζοντας την ΠΣ ως ομάδα»**.

Ο ενημερωτικός κύκλος έκλεισε με ερωτήσεις και συζήτηση με το κοινό.

Με το πέρας των εισηγήσεων, ακο-



λούθησε ξενάγηση στο Μουσείο των Αρχαίων Μουσικών Οργάνων και Εφευρέσεων που υπάρχει μέσα στο χώρο της ΔΕΘ.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με

την ευγενική χορηγία της **Genesis Pharma**

Φίντζου Ερिकाίτη-Μαρία

Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ

Ηράκλειο Κρήτης:

Ενημερωτική Εκδήλωση ΕΕΣΚΠ

Η Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας οργάνωσε με μεγάλη επιτυχία και προσέλευση κόσμου ενημερωτική εκδήλωση για τα νέα θεραπευτικά δεδομένα της ΣΚΠ στο Ηράκλειο Κρήτης.



Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στους εκπληκτικούς χώρους του **Ιδρύματος Ανδρέου και Μαρίας Καλοκαιρινού** που είναι ειδικά διαμορφωμένοι και προσβάσιμοι. Με τη συμμετοχή του και την αμέριστη συμπαράστασή του βοήθησε στην πραγματοποίηση της εκδήλωσής μας ο κ. **Κοκκώνης** Κοινωνικός λειτουργός του ιδρύματος Καλοκαιρινός. Την εκδήλωση χαιρέτησε εκ μέρους του Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου κ. **Χάρης Βαβουρανάκης**. Ο Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, Καθηγητής Νευρολογίας και Δ/ντης της Α' Ν/Κ κ. **Αναστάσιος Ωρολογάς** άνοιξε την εκδήλωση παρουσιάζοντας στους



παρευρισκόμενους το έργο και τις δράσεις της ΕΕΣΚΠ. Στη συνέχεια ο κύριος **Βασίλειος Μαστοροδήμος**, Νευρολόγος, Επιμελητής Α' ΠΑΓΝΗ ενημέρωσε το κοινό για τα νέα θεραπευτικά δεδομένα που ισχύουν στη ΣΚΠ. Ακολούθησαν ερωτήσεις και συζήτηση με το κοινό ενώ η εκδήλωση έκλεισε με την παρουσίαση του Γραφείου Ηρακλείου από τον Πρόεδρο της τοπικής επιτροπής κ. **Δασκαλάκη**, ο οποίος προέτρεψε το κοινό να συμμετέχει ενεργά και να ενημερώνεται για τις δράσεις του Γραφείου.

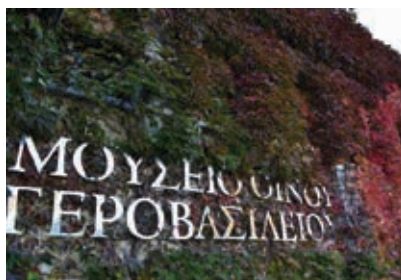


Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της **Genesis Pharma**

Ιωαννίδου Εύα

Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ

Επισκέψεις στο Κτήμα Γεροβασιλείου



Η ανταπόκρισή σας και οι δηλώσεις συμμετοχής για την επίσκεψή μας στο κτήμα Γεροβασιλείου, είχαν ως αποτέλεσμα τη διοργάνωση των δυο εκδηλώσεων μας.

Η πρώτη μας επίσκεψη πραγματοποιήθηκε στις 11 Νοεμβρίου και η δεύτερη στις 25 Νοεμβρίου. Σκοπός μας ήταν να δώσουμε σε όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη μας, τη δυνατότητα να συμμετέχουν στην ξεχωριστή αυτή εκδήλωση. Με την άφιξή τους στο Κτήμα Γεροβασιλείου που βρίσκεται στην Επανομή, τα μέλη μας είχαν την ευκαιρία της ξανάγνωσης στους χώρους του κτήματος. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στο οινοποιείο με τον σύγχρονο εξοπλισμό και στο ξεχωριστό για τα ελληνικά δεδομένα Μουσείο Οίνου που δημιουργήθηκε για να δώσει στέγη στην ιστορία του οίνου συμπεριλαμβάνοντας στα εκθέματά του εργαλεία αμπελουργίας, οινοποίησης, εμφιάλωσης και βαρελοποιίας από όλο τον κόσμο. Οι συμμετέχοντες στην ξενάγηση είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν από κοντά την προσωπική συλλογή ανοιχτηριών του Ευάγγελου Γεροβασιλείου που αριθμεί πάνω από 2600 εκθέματα και αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες συλλογές στον κόσμο.

Μετά την ολοκλήρωση της ξενάγησης, πραγματοποιήθηκε ο ενημερωτικός κύκλος που περιελάμβανε εισηγήσεις και ανοιχτή συζήτηση με

τους κ. **Αναστάσιο Ωρολογά**, Πρόεδρο της ΕΕΣΚΠ, Καθ. Νευρολογίας ΑΠΘ, Δ/ντη της Α' Ν/Κ ΑΧΕΠΑ και κ. **Νικόλαο Γρηγοριάδη**, Αναπληρωτή Καθηγητή ΑΠΘ, Β' Ν/Κ ΑΧΕΠΑ.

Στο τέλος της βραδιάς οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μερικά από τα εξαιρετικά κρασιά του Κτήματος Γεροβασιλείου, κλείνοντας με τον πιο όμορφο τρόπο τις δυο επισκέψεις στην Επανομή.

Οι επισκέψεις πραγματοποιήθηκαν με την ευγενική χορηγία της φαρμακευτικής εταιρείας **TEVA**

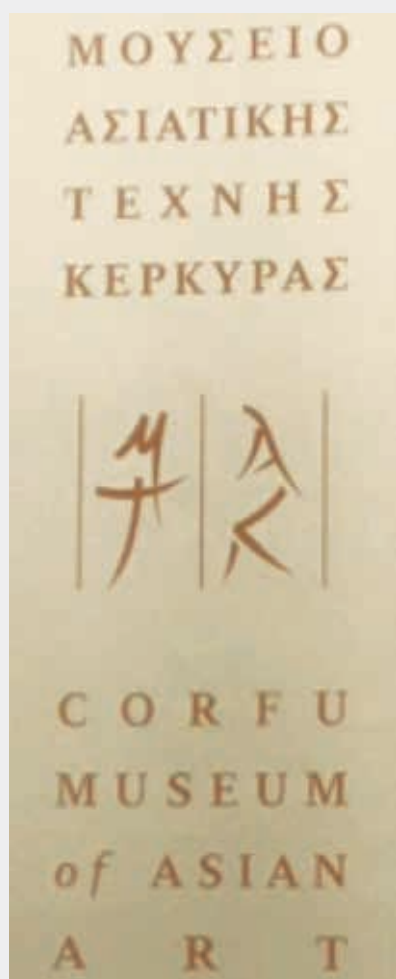
Φίντζου Ερικαίτη-Μαρία

Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ



Ενημερωτική εκδήλωση στην Κέρκυρα

Με μεγάλη επιτυχία και προσέλευση κοινού πραγματοποιήθηκε στις 6 Δεκεμβρίου η ενημερωτική εκδήλωση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας.



Το Μουσείο Ασιατικής Τέχνης στο νησί των Φαιάκων γέμισε με μέλη μας και θεραπευτές που έχουν ενδιαφέρον για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Η ενημερωτική ημερίδα είχε τίτλο: «Σύγχρονα Θεραπευτικά δεδομένα στη ΣΚΠ». Ο κ. Αναστάσιος Ωρολογάς, Πρόεδρος ΕΕΣΚΠ, Καθηγητής Νευρολογίας



ΑΠΘ, Δ/ντής Α' Ν/Κ ΑΧΕΠΑ ενημέρωσε το κοινό για τις δράσεις και το πολυετές έργο της ΕΕΣΚΠ καθώς και για τις δραστηριότητες του Τοπικού Γραφείου Ιονίων Νήσων που εδρεύει στην Κέρκυρα. Η κ. **Βασιλική Κωσταδήμα**, PhD - Νευρολόγος, Δ/ντρια ΕΣΥ, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων στην ομιλία της με θέμα «**Διευρύνοντας τις θεραπευτικές επιλογές στη Πολλαπλή Σκλήρυνση**», ενημέρωσε τους παρευρισκόμενους για όλες τις θεραπευτικές εξελίξεις και τις δυνατότητες που υπάρχουν για τη χρήση νέων αλλά και παλαιότερων φαρμακευτικών αγωγών. Τον



ενημερωτικό κύκλο ακολούθησε συζήτηση την οποία συντόνισε ο κ. **Σπύρος Αντωνάκης**, Νευρολόγος - Ψυχίατρος και Πρόεδρος της Τοπικής Επιτροπής του Γραφείου Ιονίων Νήσων.

Με το πέρας της εκδήλωσης ακολούθησε ελαφρύ γεύμα που προσφέρθηκε στην Πλατεία Λιστόν και μας δόθηκε η ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά με τα μέλη της Εταιρίας μας.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της **Genesis Pharma**

Ιωαννίδου Εύα
Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ

Η Κόπωση στην Πολλαπλή Σκλήρυνση: Ο Ρόλος της Δραστηριότητας

Το αίσθημα κόπωσης αποτελεί ένα από τα συχνότερα συμπτώματα σε ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Η κόπωση έχει περιγραφεί με διάφορους τρόπους, όπως απώλεια ενέργειας, εξάντληση και μειωμένη αντοχή για την διεκπεραίωση καθημερινών δραστηριοτήτων. Τα αίτια του συμπτώματος δεν είναι ακόμα ξεκάθαρα. Πιθανές αιτίες σχετίζονται με αλλαγές στην εγκεφαλική ρύθμιση, την ανοσολογική και ορμονική λειτουργία, το μυϊκό και καρδιακό σύστημα.

Πρόσφατοι ορισμοί διαχωρίζουν την κινητική κόπωση από τη νοητική κόπωση. Ασθενείς που αναφέρουν επιδείνωση του συμπτώματος της κόπωσης μέσα από κινητικές δραστηριότητες, που απαιτείται μυϊκή δραστηριοποίηση, μπορούν να αντιστοιχούν στην κατηγορία της κινητικής κόπωσης. Κατά την αύξηση του συμπτώματος της κινητικής κόπωσης, μπορεί να παρατηρούνται διαταραχές της ομιλίας, καθώς και δυσκολία κατά τη διεκπεραίωση δραστηριοτήτων, που συνήθως εκτελούνται ευκολότερα από τον ασθενή.

Η γνωστική κόπωση μπορεί να προ-

καλεί δυσκολία συγκέντρωσης, μνήμης, εύρεσης κατάλληλων λέξεων ή εκφράσεων κατά την επικοινωνία. Η γνωστική κόπωση δεν πυροδοτείται μόνο μέσα από δραστηριότητες που απαιτούν σημαντική νοητική επικοινωνία. Μπορεί να επηρεαστεί επίσης από τη σωματική δραστηριοποίηση, τις κλιματολογικές και

για την εξοικονόμηση δυνάμεων κατά τη διάρκεια της ημέρας, την τροποποίηση του περιβάλλοντος, καθώς και τη χρήση βοηθητικών συσκευών.

Συχνά ασθενείς με συμπτώματα κόπωσης αποφεύγουν την άσκηση, ώστε να μην επιβαρύνουν περαιτέρω τα συμπτώματα της πάθησης.

Παρόλα αυτά σύγχρονα ερευνητικά συνηγορούν υπέρ της άσκησης για τη βελτίωση των συμπτωμάτων της κόπωσης. Οι μελέτες δεν καταδεικνύουν οφέλη με ένα είδος άσκησης μόνο. Αυτό που φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο είναι ο εξατομικευμένος σχεδιασμός του προγράμματος, με βάση τις ανάγκες του ατόμου. Κατάρχας, ο τύπος, η ένταση και η διάρκεια των ασκήσεων θα πρέπει να αντιστοιχούν στις δυνατότητες και τις ανάγκες του ασθενή. Οι ασκήσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται τακτικά, μέσα από

καθοδηγούμενα ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης και αποκατάστασης, ή μέσα από ασκήσεις αυτοδιαχείρισης στο σπίτι. Στη τελευταία περίπτωση ο ασθενής παροτρύνεται να εκτελεί τις ώρες που νιώθει μεγαλύτερη ενέργεια και που θα έχει δυνατότητες ανάπαυσης στη συνέχεια.

Συχνά ο ασθενής νιώθει αύξηση των συμπτωμάτων κατά την περίο-



διατροφικές συνθήκες, την γενική υγεία και τα προβλήματα ύπνου.

Η διαχείριση του συμπτώματος σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση είναι πολύπλευρη και μπορεί να περιλαμβάνει διαφορετικές θεραπευτικές ειδικότητες, όπως τον ιατρό, το φυσικοθεραπευτή, τον εργοθεραπευτή, το διατροφολόγο κ.ο.κ.

Η διαχείριση μπορεί να εμπεριέχει, εκτός των άλλων, τη χρήση φαρμακευτικής αγωγής, τη συμβουλευτική



δο που ξεκινά ένα νέο πρόγραμμα άσκησης, κάτι το οποίο αποτελεί σημαντικό αποθαρρυντικό παράγοντα. Σε αυτή την περίπτωση, η ελάττωση της έντασης και της διάρκειας των ασκήσεων, από τον ειδικό, μπορεί να συνεισφέρει σε μία διαδικασία ομαλότερης προσαρμογής του ασθενή.

Η διεθνής ομοσπονδία για την πολλαπλή σκλήρυνση (multiple sclerosis international federation) έχει εκδώσει μία σειρά οδηγιών για τους ασθενείς που ξεκινούν ένα πρόγραμμα άσκησης. Επιγραμματικά:

- Στην αρχή, το πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να είναι σύντομο και χαμηλής έντασης. Η ένταση και η χρονική διάρκεια θα πρέπει να αυξάνονται σταδιακά (π.χ. λίγα λεπτά ανά εβδομάδα).
- Τακτική άσκηση τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Το είδος άσκησης μπορεί να διαφοροποιείται από μέρα σε μέρα, για να διατηρείται το ενδιαφέρον.
- Θα πρέπει διασφαλίζεται η ασφάλεια κατά την επιλογή ασκήσεων. Για παράδειγμα, ένα στατικό ποδήλατο μπορεί να προτιμάται έναντι του διαδρόμου βάδισης σε ένα άτομο με προβλήματα ισορροπίας.
- Αποφυγή άσκησης σε θερμά περιβάλλοντα. Επιλογή ρούχων που εμποδίζουν την υπερθέρμανση του σώματος.
- Ένα άτομο που ασκείται μαζί με τον ασθενή ή η ομαδική άσκηση

μπορεί να αυξήσει το κίνητρο. Ένας συνοδός μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση πρακτικών προβλημάτων όπως η μεταφορά του ασθενή. Σε κάθε περίπτωση, η καθοδήγηση από τον ειδικό μπορεί να ομαλοποιήσει τη διαδικασία για τον ασθενή και να βελτιστοποιήσει τα αποτελέσματα.

Κώστας Κυπριώτης

MSc, IMTT Instructor, IBITA IC
Φυσικοθεραπευτής

Βιβλιογραφική πηγή:

Multiple Sclerosis International Federation. Fatigue and MS. MS In Focus. Jan 2012. URL: <http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/MS-in-focus-19-Fatigue-English.pdf>

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



Η άσκηση σχετίζεται άμεσα με τη σωματική και την ψυχική υγεία του ατόμου, καθώς πολλοί ερευνητές αναφέρουν τον προληπτικό χαρακτήρα της άσκησης και τα σημαντικά οφέλη στην υγεία, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της καθημερινότητας.

Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την υγεία έχει τεκμηριωθεί για όλο το φάσμα των ηλικιών γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η υποκινητικότητα εξαιτίας του καθιστικού τρόπου ζωής αποτελεί σύγχρονη επιδημία του ανεπτυγμένου κόσμου.

Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, σε συνδυασμό με τη λήψη

φαρμακευτικής αγωγής, εργοθεραπείας και ψυχολογικής υποστήριξης αποτελεί σήμερα αναπόσπαστο τμήμα της θεραπείας των ασθενών με ΣΚΠ, σε αντίθεση με την επικρατούσα για πολλά χρόνια άποψη ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες προκαλεί κόπωση εξαιτίας της αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος.

Σύμφωνα με ερευνητές η συμμετοχή σε οργανωμένα, εξατομικευμένα, συστηματικά και στοχευμένα προγράμματα άσκησης έχει θετική επίδραση σε ασθενείς με ΣΚΠ, καθώς μειώνεται η συχνότητα των κρίσεων και οι επικείμενες επιπλοκές της πάθησης.

Βασικές μορφές άσκησης προκαλούν προσαρμογές στην αερόβια ικανότητα και τη μυϊκή δύναμη προάγοντας τα επίπεδα λειτουργικότητας των ασθενών με ΣΚΠ.

Τα οφέλη από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης είναι:

- 1. Βελτίωση της καρδιαγγειακής και αναπνευστικής λειτουργίας**
- 2. Αύξηση των επιπέδων μυϊκής δύναμης**
- 3. Βελτίωση της κινητικότητας**
- 4. Βελτίωση της ικανότητας ισορροπίας και του συντονισμού των κινήσεων**
- 5. Αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης**
- 6. Αντιμετώπιση της κατάθλιψης**
- 7. Αύξηση του αισθήματος ευεξίας**
- 8. Βελτιωμένη λειτουργία του εντέρου**

9. Βελτίωση της ποιότητας ζωής

Η συμπτωματολογία, η περίοδος υποτροπής της νόσου και η θερμοκρασία του σώματος είναι μερικοί από τους παράγοντες που διαφοροποιούν και εξατομικεύουν τον τρόπο και τη μορφή της άσκησης για τα άτομα με ΣΚΠ και, συνεπώς, είναι αναγκαία η παρουσία εξειδικευμένου θεραπευτή κατά τη διάρκεια το προγράμματος παρέμβασης. Για παράδειγμα ένα άτομο με προβλήματα ισορροπίας, είναι προτιμότερο να ασκηθεί στατικά σε ένα εργοποδήλατο παρά σε ένα κυλιόμενο διάδρομο όπου είναι πιθανή μια πτώση με συνέπεια τη διακοπή της άσκησης.

Σημαντικό παράγοντα της μεθοδολογίας της άσκησης αποτελεί ο σχεδιασμός του προγράμματος που, με τις κατάλληλες τροποποιήσεις και προσαρμογές σχετικά με τη λειτουργική ικανότητα και τις ανάγκες των ασθενών με ΣΚΠ, σύμφωνα με την πορεία της νόσου, μπορούν να εφαρμοστούν με ασφάλεια και χωρίς επιδείνωση της κλινικής εικόνας των συμμετεχόντων ασθενών.

Παράλληλα με τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και της μυϊκής δύναμης εξίσου απαραίτητη κρίνεται η ενδυνάμωση των αναπνευστικών μυών εξαιτίας της θετικής επίδρασης στη φυσική κατάσταση των ασθενών με ΣΚΠ, αφού βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα. Σε ασθενείς με ΣΚΠ, με την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων νευρομυϊκής διαταραχής παρατηρείται βαθμιαία



αποδυνάμωση των αναπνευστικών μυών που συνοδεύεται από χρόνιο κορεσμό του αρτηριακού αίματος σε CO₂. Σε συνάρτηση με τον εκφυλισμό των μυών που είναι υπεύθυνοι για τον λόγο και την κατάποση, αυτές οι αναπνευστικές επιπλοκές επηρεάζουν ζωτικά οργανικά συστήματα και ευθύνονται συστηματικά για την αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα, αλλά και τη μειωμένη λειτουργικότητα αυτών των ασθενών.

Κατά τη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος άσκησης πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ορισμένοι παράγοντες όπως η επιδείνωση των συμπτωμάτων, η θερμοευαισθησία, η κόπωση, η ισορροπία και ο

συντονισμός των κινήσεων, καθώς σε αντίθετη περίπτωση είναι πιθανό να επηρεάσουν αρνητικά την πορεία της νόσου και την ένταση των συμπτωμάτων της. Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων και πιθανής χορήγησης φαρμακευτικής αγωγής, το πρόγραμμα θα πρέπει να διακόπτεται. Ως εναλλακτική λύση προτείνεται η εφαρμογή ασκήσεων ήπιας έντασης.

Για την αποφυγή θερμοευαισθησίας όπου παρατηρείται επιδείνωση της κλινικής εικόνας με αύξηση των νευρολογικών προβλημάτων και περιορισμό της φυσικής δραστηριότητας απαιτείται ο έλεγχος του περιβάλλοντος άσκησης, σωστή προθέρμανση, ελαφρύς ρουχισμός,

άσκηση στο νερό, πόση υγρών και αποφυγή της άσκησης σε υψηλές θερμοκρασίες. Μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα παρέμβασης, θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα για την επαρκή ανάπαυση του ασθενή ώστε να αναλαμβάνει πλήρως και να αποφεύγονται συμπτώματα αποδιοργάνωσης, αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος και σπαστικότητας που συμβάλλουν στην κόπωση του ασκούμενου.

Dr. Βασιλική Γαροπούλου

M.Sc.'s., Ph.D., P.D.

Καθηγήτρια Επιστήμης Ειδικής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Pilates Instructor - Halliwick Instructor



Δραστηριότητες Γραφείου Αττικής

Το Γραφείο Αττικής ξεκινά δυναμικά το 2016 και δέχεται τα μέλη του να γνωρίσουν και να συμμετέχουν στις δραστηριότητες του.



- Φυσικοθεραπεία
- Πρόγραμμα Άσκησης - Pilates
- Ατομική Ψυχολογική Υποστήριξη
- Συνεδρίες με Διαιτολόγο-Διατροφολόγο
- Εκμάθηση παραδοσιακών χωρών
- Πρόγραμμα καλλιτεχνικής δημιουργίας (κεριά, σαπούνια, ντεκουπάζ)

Γραφείο Αττικής
Έδρα : Αθήνα
Λ. Βουλιαγμένης 507 & Λεωνιδίου –
Ηλιούπολη, 16341
Τηλ./Fax: 210 99 46 733 /
athens@gmss.gr
Ώρες λειτουργίας κοινού:
καθημερινά Δευτέρα- Παρασκευή
10:00 -15:00



Δραστηριότητες Γραφείου Θεσσαλονίκης

Η νέα χρονιά μας
βρίσκει να σχεδιάζουμε
καινούρια προγράμματα
και δραστηριότητες
για τα μέλη μας,
ενώ τα υπάρχοντα
προγράμματά μας
ανανεώνονται.
Συγκεκριμένα το
γραφείο Θεσσαλονίκης
υλοποιεί τα εξής
προγράμματα:

- **Θεραπευτική Άσκηση**
- **Φυσικοθεραπεία**
- **Θεραπευτικό Pilates**
- **Θεατρικό και καλλιτεχνικό εργαστήρι**
- **Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι**
- **Συνεδρίες με Διαιτολόγο-Διατροφολόγο**
- **Ψυχοθεραπεία**
Ομαδική Ασθενών
Ομαδική Συγγενών
Ατομική Ασθενών



Για περισσότερες πληροφορίες
και δηλώσεις συμμετοχής :
Π. Χαραλαμπίδη 3 –
Αγιος Ιωάννης, 55132
Τηλ./Fax: 2310 949 909 /
2310 949 672
info@gmss.gr
Ώρες λειτουργίας κοινού:
καθημερινά Δευτέρα- Παρασκευή
10:00-14:00

Για να μαθαίνετε τα νέα μας, εγγραφείτε στις ομάδες μας στο facebook



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ



gmss.gr

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Σύμφωνα με έρευνες, ένας στους τρεις ανθρώπους αισθάνεται θλίψη τουλάχιστον μία φορά το μήνα. Τα συμπτώματα ποικίλλουν και μπορεί να περιλαμβάνουν από αϋπνίες έως και αυτοκτονικό ιδεασμό.

Αν εξαιρέσουμε τους γενετικούς και μεταβολικούς παράγοντες, υπάρχει πιθανότητα να νιώθετε κατάθλιψη λόγω κακής διατροφής.

Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για να βελτιώσετε την διάθεση σας.

1) Μια διατροφή που δεν περιέχει καθόλου λαχανικά μπορεί να σας προκαλέσει κατάθλιψη. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και αν δεν καταναλώνετε πλούσια σε τρυπτοφάνη φασόλια, φρούτα και γαλακτοκομικά προϊόντα ή παρουσιάζετε ανεπάρκεια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυλλικό όξυ, θειαμίνη ή βιταμίνη Α.

2) Καταναλώστε τις κατάλληλες τροφές στις σωστές ποσότητες. Μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης χωρίς υδατάνθρακες είναι ευεργετική (ένα αυγό με σαλάτα προσφέρει ενέργεια), αντίθετα μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης προκαλούν λήθαργο (μία μπριζόλα χοιρινή). Κι ενώ ένα σνακ με αναλογία πρωτεΐνων – υδατανθράκων 50-50 (τόφου/σπόροι) συμβάλλει στην ηρεμία

και την αυτοσυγκέντρωση, αν αντικατασταθεί από ένα σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες

χωρίς ίνες (π.χ. ένα γλύκισμα με γλάσο), ο οργανισμός σας επανέρχεται στην κατάσταση υπνηλίας. Για ένα γρήγορο σνακ που θα σας χαρίσει ενέργεια και θα σας φτιάξει τη διάθεση, προτιμήστε σύνθετους υδατάνθρακες χωρίς πρωτεΐνη, όπως τα κράκερ ολικής άλεσης, οι μπάρες δημητριακών ή κρύα σαλάτα ζυμαρικών ολικής.

3) Τα υψηλά επίπεδα μολύβδου – που παρατηρούνται σε ποικιλία συνδρόμων, στα οποία συμπεριλαμβάνεται και η βουλιμία και ο λύκος, χαλκού, υδραργύρου και καδμίου – συνηθισμένα στους καπνιστές, ακόμα και στα θύματα παθητικού καπνίσματος. Μπορούν να προκαλέσουν κατάθλιψη. Μια καλή διατροφή, πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μπορεί να περιορίσει τα συμπτώματα.

4) Εάν νιώθετε θλιμμένοι, μπορεί να έχετε πέσει θύματα της εποχιακής συναισθηματικής διαταραχής (SAD), ενός τύπου κατάθλιψης που καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα και συνδέεται με τον καιρό – προκαλεί θλίψη, κόπωση και αύξηση της όρεξης, ιδίως κατά την διάρκεια των συννεφιασμένων ημερών του χειμώνα. Η λύση: Αυξημένη έκθεση στο φυσικό φως του ήλιου ή τακτική θεραπεία με φως πλήρους φάσματος (solarium).

5) Δοκιμάστε ένα αφέψημα που θα σας φτιάξει την διάθεση. Το Ginkgo biloba, ένα φλεβοδιασταλτικό φαρμακευτικό φυτό, σας κρατά σε εγρήγορση, ενώ βελτιώνει τη συγκέντρωση και την μνήμη. Το σιβηριανό τζίνσενγκ, ένα βότανο που διεγείρει τα επινεφρίδια και την

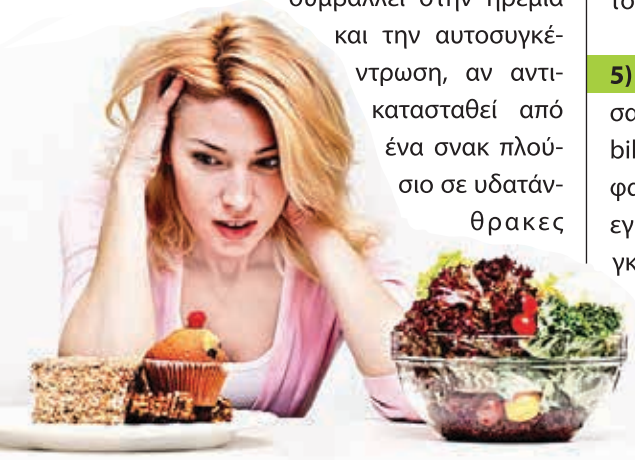


υπόφυση, αυξάνει την αντοχή στο στρες και βελτιώνει την κυκλοφορία στον εγκέφαλο. Τέλος το γκότου κόλα (σεντέλα), ένα αντικαταθλιπτικό βότανο, χρησιμοποιείται στην Ινδία για την βελτίωση της μνήμης, την ενίσχυση της πνευματικής αντοχής και για μακροζωία.

6) Αυξήστε την πρόσληψη βιταμίνης Β1 και μαγνησίου από τον οργανισμό σας. Η θειαμίνη είναι βασική για την μετατροπή των υδατανθράκων, της γλυκόζης και του γλυκογόνου (δύο σάκχαρα του εγκεφάλου), ενώ το μαγνήσιο θέτει σε λειτουργία τον ενεργειακό κύκλο της τριφωσφορικής αδενοσίνης (ATP), που παίζει ρόλο στη μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων. Εξαιρετικές πηγές και των δύο είναι τα αναποφλοιώτα δημητριακά και τα ξερά όσπρια.

7) Η βιταμίνη C εξαντλείται γρήγορα όταν νιώθουμε στρες. Μια γενναία δόση βιταμίνης C (1gr) Μπορεί να σας φτιάξει την διάθεση. Για καλύτερα αποτελέσματα πάρτε τη μισή ποσότητα βιταμίνης C από τις τροφές και την άλλη μισή από ένα συμπλήρωμα διατροφής το οποίο θα συνοδεύσετε με ένα αφέψημα πράσινου τσαγιού, που ενεργοποιεί την βιταμίνη C.

Μαρία Κύρου
Διατροφολόγος



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

Ευχαριστούμε τον Κύριο **Αιμίλιο Νάσση** Ψητοπωλείο, για την ΔΩΡΕΑ προς τον Σύλλογο μας. 8/6/2015 100€

Την **ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΠΙΣΤΗ** Κηφισίας 274, 100€ για την ΔΩΡΕΑ εις μνήμην Ιωάννη Αντωνόπουλου.

Την Εταιρία **W.V.F.** την Κυρία **Καρολίνα Αρβανίτη** τα παιδιά της ομάδας, για την αμέριστη συμπαράσταση στο Σύλλογο μας και την δωρεά Πρωτοχρονιάτικων γουριών που τα έφτιαξαν μαζί μας σε ένα εορταστικό κλίμα γεμάτο θετική ενέργεια στα γραφεία μας.

Την Κυρία **Τσακογέωργα Χαρά**, για την συνεχή συμπαράσταση της στο Σύλλογο μας.

Την **ALFE Ανώνυμη Τεχνική Κατασκευαστική Εμπορική Εταιρία** και τον κύριο **Καψαμπέλη Γιώργο**, για την δωρεά προς τον Σύλλογο μας.

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

Θεσσαλονίκη
Παν. Χαραλαμπίκη 3 - Κορ. Κωνσταντικάκη, 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

Λάρισα
Τηλ: 6947 649001

Κρήτη
Σκεπετζή και Οικονομάκη,
Μπεντεβή Ηράκλειο
τηλ: 2810 327063

Γραφείο Ιονίων Νήσων :
τηλ. 26610 40735 (κάθε Τετάρτη)
κ. Αντωνάκης : 6977269001
κ. Σπαρτιώτη : 6940406276

Συμπληρώστε και κόψτε

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Στείλτε την συνδρομή σας στην παρακάτω διεύθυνση:

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

Τηλέφωνα επικοινωνίας : 2310 949909, 2310 949672

E-mail : info@gmss.gr

ΝΑΙ, θέλω να εγγραφώ μέλος στην Ελληνική Εταιρία για τη Σ. Κ. Π.

ΝΑΙ, θέλω να ανανεώσω την εγγραφή μου στην Ελληνική Εταιρία για τη Σ. Κ. Π.

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

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

☐ Αποστέλλω ως δωρεά το ποσό των * Μπορείτε να στείλετε τη δωρεά σας με ταχυδρομική επιταγή από οποιοδήποτε ταχυδρομείο

ΟΝΟΜΑ :

ΕΠΙΘΕΤΟ :

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ :

ΠΟΛΗ :

Τ.Κ. :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :

EMAIL :

Είμαι α) ασθενής ☐
β) συγγενής ☐
γ) φίλος ☐
δ) θεραπευτής ☐
ε) χορηγός-δωρητής ☐

Το site στο internet είναι:
www.gmss.gr



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

FACEBOOK



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

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ (20€)



DNA

3 γράμματα. Όλες οι απαντήσεις.

Η αποκωδικοποίηση του DNA ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους θεραπείας. Όσο η επιστήμη θα παράγει διαρκώς νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Για εμάς στην GENESIS Pharma, η βιοτεχνολογία είναι ταυτόσημη με το μέλλον στο χώρο του φαρμάκου και με την ελπίδα για την ανθρώπινη ζωή. Γι' αυτό εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις.

Ως η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία, επενδύουμε σε πρωτότυπες θεραπείες αιχμής της παγκόσμιας αγοράς φαρμάκου. Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους Έλληνες ασθενείς άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για σπάνιες και σοβαρές παθήσεις.