



Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.



Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας



Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Όπως θα διαπιστώσετε, αυτό το τεύχος σας στέλνει πολλά

φιλιά και σας καλεί να κάνετε κι εσείς το ίδιο!

Όχι, δεν είναι η ερωτική διάθεση που δημιουργεί η άνοιξη, αλλά η νέα διεθνής εκστρατεία στην οποία συμμετέχει η Εταιρία μας "kiss goodbye to MS" (στείλτε αποχαιρετιστήριο φιλί στην ΣΚΠ)! Για το πώς και που θα μπορείτε να στέλνετε τα φιλιά σας, βοηθώντας έτσι την μάχη ενάντια στην ΣΚΠ, θα ενημερωθείτε στις μέσα σελίδες του περιοδικού μας.

Κατά τα άλλα, θα ενημερωθείτε για τις εκδηλώσεις της Εταιρίας μας σε όλη την χώρα. Οι εκδηλώσεις αυτές, είτε επιστημονικές, όπως αυτή που πραγματοποιήθηκε στην Αλεξανδρούπολη, είτε ψυχαγωγικές, όπως οι κοπές πίτας των γραφείων Αθηνών και Θεσσαλονίκης, συγκέντρωσαν εκατοντάδες ενδιαφερόμενους και δείχνουν πόσο σημαντικό έργο επιτελεί η Εταιρία μας, αλλά και πόσο μεγάλο ενδιαφέρον υπάρχει γύρω από την νόσο και τους τρόπους αντιμετώπισης και διαχείρισης της.

Συμβουλές για την διαχείριση της ΣΚΠ δίνει και το άρθρο του Morgan Griffin, το οποίο μετέφρασε και επιμελήθηκε η κ. Φίντζου.

Και βέβαια, η Εταιρία μας προετοιμάζεται πυρετωδώς να γιορτάσει την Παγκόσμια Ημέρα ενάντια στην ΣΚΠ με ένα πλούσιο πρόγραμμα εκδηλώσεων.

Αφήνω τελευταία μια ξεχωριστή εκδήλωση, η οποία δείχνει πόσο σημαντική είναι η ευαισθητοποίηση γύρω στην ΣΚΠ, αλλά και το λειτουργήμα του εκπαιδευτικού: Στα Τρίκαλα, μπροστά σε ένα ενθουσιώδες κοινό, στο κατάμεστο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου, η Θεατρική Ομάδα Εκπαιδευτικών Τρικάλων παρουσίασε στις 19 Φεβρουαρίου την ξεκαρδιστική κωμωδία «Απόψε τρώμε στις Ιοκάστης». Το σημαντικό ήταν ότι η Ομάδα αποφάσισε να αφιερώσει την εκδήλωση στην Εταιρία για την ΣΚΠ. Έτσι, η κ. Καλογιάννη, μέλος του Δ.Σ. της Εταιρίας μας, είχε την δυνατότητα να κάνει γνωστή την δράση μας σε εκατοντάδες ανθρώπους, στέλνοντας παράλληλα τα αισιόδοξα μηνύματα για την πρόοδο που έχει επιτευχθεί από την επιστημονική κοινότητα ενάντια στην νόσο. Θεωρώ ότι τέτοιες κινήσεις είναι από τις πιο ελπιδοφόρες που έχουμε συναντήσει και δείχνου ότι πρώτοι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διδάξουν αλληλεγγύη, αγάπη στον πλησίον και ανθρωπιά. Σημειωτέον ότι λόγω του αδιαχώρητου που πραγματοποιήθηκε, η παράσταση θα επαναληφθεί.

Εύχομαι πολύ σύντομα τα φιλιά και η αλληλεγγύη όλων μας να πνίξουν την ΣΚΠ!

Κώστας Μιχαλάκης
Φιλολόγος-Ιστορικός





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
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 από-
ψεις των συγγραφέων

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

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:
Locomosome



EDITORIAL	3
KISS GOODBYE TO MS	5 - 7
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ	8
ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	9
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ	10 - 11
8 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΖΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΕ ΣΚΠ	12 - 13
ΝΕΑ	14 - 18
AGENDA	19



website:
www.kissgoodbyetoms.gr



facebook:
www.facebook.com/kissgoodbyetoms.gr



pinterest:
[KissGoodbyeToMsGreece](https://www.pinterest.com/KissGoodbyeToMsGreece)



twitter:
[@KGTMS_gr](https://twitter.com/KGTMS_gr)

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/cmcs



Η καμπάνια με τίτλο KISSgoodbyeToMS, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στις αρχές του 2016 με αφορμή τη Μέρα του Αγ. Βαλεντίνου. Πρόκειται για ένα θέμα που ξεκίνησε από την Αυστραλία και το οποίο θα υλοποιηθεί στη χώρα μας από την ΕΕΣΚΠ με την επίβλεψη της MSIF και τη συνεργασία της ecopromotion.gr.

Η καμπάνια έχει στόχο το fundraising χρησιμοποιώντας τον ευρηματικό τίτλο **KISSgoodbyeToMS**, ζωηρά χρώματα, ευχάριστα και θετικά μηνύματα, απευθυνόμενο σε ένα νεανικό κοινό με χρονικό ορίζοντα το 2016 & 2017.

Μπορείτε να επισκεφθείτε τη σελίδα **KISSgoodbyeToMS.org** για να δείτε το υλικό της ομάδας στην Αυστραλία.

Οι χώρες θα συμμετάσχουν μαζί με την Ελλάδα στο project:

- ΗΠΑ, Γαλλία, Σουηδία, Δανία, Αυστραλία, Νέα Ζηλανδία, Ιρλανδία, Καναδάς, Νορβηγία, Αργεντινή - μεταξύ άλλων (αναμένεται επίσης η επιβεβαίωση από Ολλανδία, Βέλγιο, Ελβετία, Ηνωμένο Βασίλειο & Μεξικό).

Για την ανάπτυξη της καμπάνιας στη χώρα μας και την προσαρμογή της στην ελληνική πραγματικότητα θα δημιουργηθεί μια ιστοσελίδα στην ελληνική γλώσσα έτσι ώστε να γίνουν κατανοητά τα μηνύματα της καμπάνιας και να διαμορφωθεί το κατάλληλο ύφος της καμπάνιας.

Συγκεκριμένα, καθώς η καμπάνια θα συμπεριλάβει μια σειρά από events (όπως συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, εκστρατείες ενημέρωσης σε εμπορικά κέντρα, διαλέξεις, ομιλίες & ημερίδες) όπως επίσης τη διανομή έντυπου ενημερωτικού & επικοινωνιακού υλικού (flyers, ενημερωτικά φυλλάδια, αυτοκόλλητες επιφάνειες με θετικά μηνύματα, στυλό, τετράδια, κονκάρδες κλπ) και ειδών ρουχισμού (διαφημιστικά T-shirts, καπελάκια), υπάρχουν πολλές εναλλακτικές ενέργειες που μπορείτε να υποστηρίξετε καθόλη τη διάρκεια του 2016 & 2017.

Στη διάθεσή σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ανταποδοτικά οφέλη της υποστήριξής σας στο τηλ.**2310/949909**, γραφείο Ε.Ε.Σ.Κ.Π



Ενημερωτική εκδήλωση της ΕΕΣΚΠ στη Θεσσαλονίκη

Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, είχαν τη χαρά να υποδεχτούν τα μέλη και τους φίλους της ΕΕΣΚΠ σε μια ακόμη εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη



Η Αγιορείτικη Εστία άνοιξε τις πόρτες της και μας υποδέχτηκε για πρώτη φορά στους χώρους της. Για την υποδοχή των συμμετεχόντων, προσφέρθηκε καφές και ελαφριά εδέσματα. Τον κύκλο των εισηγήσεων άνοιξε ο κ. **Αναστάσιος Ωρολογάς**,

Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ και Δ/ντης Α' Ν/Κ ΑΧΕΠΑ, που καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και έκανε μια παρουσίαση του έργου και των δραστηριοτήτων της ΕΕΣΚΠ δίνοντας έμφαση στις δραστηριότητες του Γραφείου Θεσσαλονίκης που αυξάνονται με σκοπό να εξυπηρετούνται όσο το δυνατό περισσότερο τα άτομα με ΣΚΠ αλλά και τα μέλη των οικογενειών τους. Στη συνέχεια ο κ. **Ευάγγελος Κούτλας** Δ/ντης Νευρολογίας Ν/Κ Νοσοκομείου Παπαγεωργίου που στην παρουσίασή του με τίτλο: «Αντιμέτωπος με την Πολλαπλή Σκλήρυνση. Ποιές είναι οι θεραπευτικές μου επιλογές;» έδωσε μια σαφή εικόνα για όλες τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές που έχουν σήμερα τα άτομα με ΣΚΠ και για ακόμα μια φορά τόνισε τη σημασία της διεπιστημονικής προσέγγισης της ΣΚΠ από ομάδα ειδικών επιστημόνων. Ακολούθησε συζήτηση με το κοινό, όπου οι ομιλητές μας είχαν την ευκαιρία να απαντήσουν στις ερωτήσεις των παρευρισκομένων και να δώσουν διευκρινήσεις για τα θέματα που τους απασχολούν. Η όμορφη εκδήλωση έκλεισε με την ξενάγησή μας στην έκθεση φωτογραφίας με θέμα: «**Άγιον Όρος: Κατ' εικόνα του φωτογραφικού βλέμματος**» που αυτό τον καιρό παρουσιάζεται στους χώρους της Αγιορείτικης Εστίας.

Φίντζου Ερικαίτη-Μαρία
Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ



Αλεξανδρούπολη: Σύγχρονα Θεραπευτικά Δεδομένα στη ΣΚΠ

Με μεγάλη επιτυχία και προσέλευση κόσμου πραγματοποιήθηκε την **Κυριακή 20 Μαρτίου 2016** η ενημερωτική ημερίδα της ΕΕΣΚΠ με κύριο θέμα **τα Σύγχρονα Θεραπευτικά Δεδομένα στη ΣΚΠ**.



Το συντονισμό της ημερίδας ανέλαβε ο Πρόεδρος της ΕΕΣΚΠ, Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ και Δ/ντης της Α' Ν/Κ ΑΧΕΠΑ κ. **Αναστάσιος Ωρολογάς**, ο οποίος παρουσίασε ταυτόχρονα το έργο και τις δράσεις της ΕΕΣΚΠ μέσα από τις δραστηριότητες που οργανώνονται σε πόλεις της Ελλάδας. Έπειτα το λόγο έλαβε ο κ. **Ιωάννης Ηλιόπουλος**, Καθηγητής Νευρολογίας ΔΠΘ που στην εισήγησή του με τίτλο «**Ασθενής και Γιατρός: Αντιμετωπίζοντας**

μαζί την Πολλαπλή Σκλήρυνση» μας παρουσίασε τη σχέση που αναπτύσσουν το άτομο με ΣΚΠ και ο θεράπων ιατρός, ενώ τόνισε το ρόλο που έχουν και οι λοιποί θεραπευτές για την ανάπτυξη μιας υγιούς συνεργασίας που θα προσδώσει το μέγιστο όφελος στον ασθενή. Η εκδήλωση έκλεισε με συζήτηση μεταξύ των παρευρισκομένων και των δυο ομιλητών ενώ με τη συμμετοχή στη συζήτηση μας τίμησαν οι θεραπευτές από την Αλεξανδρούπολη και τις γύρω πόλεις.

Ακολούθησε ελαφρύ γεύμα και ξενάγηση στους χώρους και τα εκθέματα του Ιστορικού Μουσείου Αλεξανδρούπολης.

Μιχτοπούλου Κατερίνα
Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ



Θεατρική Παράσταση «Απόψε Τρώμε στις Ιοκάστης» Εκστρατεία Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τη ΣΚΠ



Με πρωτόγνωρη επιτυχία και μεγάλη προσέλευση κοινού πραγματοποιήθηκε στις 19 Φεβρουαρίου στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Τρικκαίων η θεατρική παράσταση «Απόψε τρώμε στις Ιοκάστης».

Η θεατρική ομάδα των εκπαιδευτικών νομού Τρικάλων θεατρικές διαδρώμες, σχεδίασε και υλοποίησε αυτό το εγχείρημα. Πρόκειται για μια μοντέρνα κωμωδία του **Άκη Δήμου**, στην οποία σατιρίζονται τα ήθη και οι συμπεριφορές μιας τυπικής μεγαλοαστικής οικογένειας, στην οποία σύνορα πηγαινοέρχονται, πεθαμένοι ανασταίνονται και δολοφόνοι κυκλοφορούν ελεύθεροι, ενώ η Ιοκάστη Παπαδάμου η πρωταγωνίστρια, βάζει τα πάντα στην θέση τους.

Η θεατρική ομάδα είναι γνωστή για τις επιτυχημένες παραστάσεις που παρουσιάζει στο κοινό των Τρικάλων και η μεγάλη προσέλευση του κόσμου ήταν τρανταχτή απόδειξη καθώς παρακολούθησαν την παράσταση **πάνω από 600 θεατές**. Πέρα όμως από το πλούσιο ταλέντο που ξεδίπλωσαν για ακόμα μια φορά στην σκηνή οι εκπαιδευτικοί-ηθοποιοί, η παράσταση είχε έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα καθώς η ομάδα των εκπαιδευτικών αποφάσισε να αφιερώσει την παράσταση αυτή στην Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας, προσπαθώντας με αυτόν τον



Οι συντελεστές της παράστασης

Σκηνοθεσία :

Δήμητρα Γ. Βαργιάμη

Έπαιξαν: (με σειρά εμφάνισης):

Ρωμύλος : **Θανάσης Νάκας**

Γιούρη: **Κώστας Ταμπάκος**

Κάτια: **Χρύσα Χαρδαλίδου**

Ιοκάστη: **Φανή Σμιξιώτη**

Κοσμάς: **Χρήστος Κωστάκης**

Στέφανος: **Κώστας Μιχαλάκης**

Νάντια: **Γιώτα Καραστογιάννη**

Επιμέλεια κίνησης:

Φαίη Τζιαμουράνη

Χορεύουν: **Χορευτική ομάδα του ΧΟΤ Τρικάλων**

Μακιγιάζ: **ΙΕΚ Τρικάλων-Τμήμα Αισθητικής**

Υποβολέας:

Σπύρος Παπανικολάου

Σκηνικά :

Αρχοντούλα Γαβρά και

Βοηθοί σκηνικών :

Πέτρος Νταραράς – Θέμης Νταραράς

Φωτογραφίες :

Θανάσης Σπανιάς

τρόπο να κάνουν ακόμα πιο γνωστή την δράση της και συμμετέχοντας έτσι στην Εκστρατεία Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης του κοινού για τη ΣΚΠ, που η ΕΕΣΚΠ πραγματοποιεί τα τελευταία χρόνια σε όλη την Ελλάδα.

Η κ. **Δήμητρα Καλογιάννη**, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, παρευρέθηκε στη θεατρική παράσταση έχοντας την ευκαιρία να χαιρετίσει την εκδήλωση και να παρουσιάσει στους παρευρισκόμενους το πολυετές έργο της εταιρείας αλλά και τις δράσεις της για τα άτομα που πάσχουν

από Σκλήρυνση κατά Πλάκας αλλά και τις οικογένειές τους. Σε όλους τους θεατές μοιράστηκαν ενημερωτικά φυλλάδια, ενώ υπήρχε και η δυνατότητα προσωπικής συζήτησης και ενημέρωσης.

Λόγω της μεγάλης προσέλευσης κόσμου, τα μέλη της θεατρικής ομάδας δεσμεύτηκαν να επαναλάβουν την παράσταση και να την αφιερώσουν και πάλι στην ΕΕΣΚΠ.

Φίντζου Ερικήτη-Μαρία

Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ



8 Τρόποι να ζεις καλύτερα με την Πολλαπλή Σκλήρυνση

Το να διαχειριστεί κάποιος αποτελεσματικά την Πολλαπλή Σκλήρυνση, δεν αφορά μόνο τη συμπτωματολογία που έχει στο παρόν. Θα πρέπει το άτομο να σκεφτεί με γνώμονα τη μελλοντική του κατάσταση και πάντα σε συνάρτηση με παράγοντες όπως η οικογένεια, η εργασία, το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και η οικονομική κατάσταση, δρώντας με βάση αυτούς.

Το να σχεδιάσει κάποιος το μέλλον του μπορεί να είναι ιδιαίτερα ανακουφιστικό, καθώς θα αποκτήσει την αίσθηση ότι ο ίδιος ορίζει τη ζωή του και υπό προϋποθέσεις αυτό κάνει τόσο το άτομο όσο και τα μέλη της οικογένειάς του να αισθάνονται ασφαλή. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τόσο για το άτομο που πάσχει από Πολλαπλή Σκλήρυνση, όσο και για τους γύρω του, να μπορέσουν να διαχειριστούν τη νόσο και να κάνουν τον απαραίτητο σχεδιασμό και προγραμματισμό, χωρίς να περιμένουν να εμφανιστεί έντονη συμπτωματολογία.

1. Αντιμετωπίστε τους φόβους σας

Αν στο μυαλό σας τριγυρίζουν ερωτήματα όπως «πώς θα είναι η υγεία μου;», «πώς θα αντιμετωπίσει η οικογένειά μου τη νέα κατάσταση;», «θα έχω τη δύναμη να μεγαλώσω τα παιδιά μου;», μη διαστάσετε να θέσετε και να συζητήσετε τα ερωτήματα αυτά τόσο με το γιατρό σας όσο και με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Πολλές φορές οι απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα είναι πολύ κοντά και θα ξαφνιαστείτε με το πόσο εύκολα μπορείτε να τις ανακαλύψετε έχοντας την κατάλληλη βοήθεια.

2. Ελέγξτε την ασφαλιστική σας κάλυψη και την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη

Φροντίστε να εξασφαλίσετε την ασφαλιστική σας ενημερότητα. Το κόστος της Φαρμακευτικής Αγωγής είναι αρκετά μεγάλο, όποια και αν είναι η θεραπεία που σας έχει προτείνει ο γιατρός σας. Αν δεν εργάζεστε ώστε να είστε κύρια ασφαλισμένος ή δεν είστε προστατευόμενο μέλος, υπάρχουν τρόποι να ασφαλιστείτε και να σας παρέχεται δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη. Ωστόσο οι διαδικασίες πολλές φορές είναι χρονοβόρες και θα πρέπει να έχετε προνοήσει και ενημερωθεί για τα δικαιώματά σας πριν παραστεί πραγματική ανάγκη.

3. Συζητήστε με την οικογένειά σας για ότι σας απασχολεί

Τις περισσότερες φορές είναι δύσκολο για τα πρόσωπα που ανήκουν στο σγγενικό περιβάλλον να εντοπίσουν επιτυχώς τις ανάγκες σας και να σας παρέχουν την ανάλογη βοήθεια. Φροντίστε να δίνετε σαφείς οδηγίες και να λέτε ανοιχτά αυτά που χρειάζεστε κάθε φορά.



4. Έλεγχος των οικονομικών

Η ζωή με τη ΣΚΠ μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κόστος διαβίωσης. Μπορεί για παράδειγμα να χρειαστείτε εξετάσεις εξειδικευμένες ή να χρειαστεί μια εργονομική διευθέτηση του χώρου που ζείτε ή εργάζεστε.

5. Κάντε αλλαγές στο σπίτι σας

Το να κάνετε αλλαγές στο σπίτι σας είναι σημαντικό. Ο χώρος που ζείτε και ξεκουράζεστε θα πρέπει να είναι πλήρως προσβάσιμος και προσαρμοσμένος στις ανάγκες σας τόσο τις σημερινές όσο και τις μελλοντικές. Είναι σημαντικό να διαλέξετε έναν χώρο που θα μπορεί να εξυπηρετεί τις ανάγκες σας για τα επόμενα χρόνια ακόμα και αν τα συμπτώματα επιδεινωθούν.

6. Διαχειριστείτε τη σταδιοδρομία σας

Τον πρώτο καιρό μετά τη διάγνωση συνηθίζεται να μην αλλάζει η θέση εργασίας. Ωστόσο αν η εργασία χαρακτηρίζεται από έντονη χειρονακτική δουλειά ή σας κάνει να κουράζεστε αρκετά, είναι καλό να σκεφτείτε τις εναλλακτικές που έχετε για μετακίνηση σε άλλη θέση εργασίας που θα είναι πιο ξεκούραστη και προσαρμοσμένη στις ανάγκες σας.

7. Επαφή με άλλα άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάποιες φορές είναι χρήσιμο να έρθετε σε επαφή με άλλα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ΣΚΠ. Η εμπειρία τους ζώντας με τη ΣΚΠ μπορεί να σας βοηθήσει μέσα από πρακτικές συμβουλές στην καθημερινή διαχείριση της ΣΚΠ.

8. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας

Μη βιάζεστε να πάρετε αποφάσεις. Δίνοντας χρόνο στον εαυτό σας και κάνοντας τον κατάλληλο προγραμματισμό, μπορείτε να πετύχετε καλύτερα αποτελέσματα και αποφάσεις που θα σας βγάλουν κερδισμένο σε βάθος χρόνου.

Πρωτότυπο Άρθρο:

8 Ways to Live Better With MS

Συγγραφέας:

Morgan Griffin

Διαθέσιμο στη σελίδα: WebMD

<http://www.webmd.com/multiple-sclerosis/features/live-better-with-ms>

Μετάφραση- επιμέλεια κειμένου:

Φίντζου Ερικαίτη Μαρία,

Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ

25 Μαΐου 2016 – Παγκόσμια Ημέρα για τη ΣΚΠ Πρόγραμμα Εκδηλώσεων-Δράσεων

Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΕΣΚΠ σας προσκαλούν να παρακολουθήσετε και να στηρίξετε με την παρουσία σας τις δράσεις που θα πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας για τη ΣΚΠ 2016.



Για πληροφορίες επικοινωνήστε με τα κατά τόπους γραφεία της ΕΕΣΚΠ:

Θεσσαλονίκη: 2310 949 909

Αθήνα: 210 9946733

Κρήτη: 2810 327063

Σας περιμένουμε να στηρίξετε τις Δράσεις μας με την παρουσία σας!

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση θα είμαστε στη διάθεσή σας!

Θεσσαλονίκη:

Σάββατο 21/5/2016 (17:30-19:30): Συμμετοχή της ΕΕΣΚΠ στο Φεστιβάλ Ταινιών που οργανώνεται από το Δίκτυο Συλλόγων Σωματικής Υγείας Θεσσαλονίκης. Θα προβληθεί ταινία που αφορά στη ΣΚΠ και θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό σε θέματα που άπτονται της Νόσου. Το συντονισμό θα έχει ο κ. Μιχαλάκης.
Χώρος Διεξαγωγής: Κινηματογράφος Μακεδονικών, Φιλικής Εταιρείας 44, περιοχή Εθν. Αμύνης.

Κυριακή 22/5/2016 (09:00-15:00): Με το MS Festival θα γιορτάσουμε για ακόμα μια φορά την Παγκόσμια Ημέρα για τη ΣΚΠ.
Χώρος Διεξαγωγής: Αμερικανική Γεωργική Σχολή

24-26/5/2016 (11:00-19:00): Εκστρατεία Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης του κοινού.
Χώρος Διεξαγωγής: Πλατεία Αριστοτέλους-Τσιμισκή (δίπλα στο ρολόι)

Τετάρτη 25/5/2016 (09:00): Φωτισμός του Λευκού Πύργου σε πορτοκαλί χρώμα, που είναι το χρώμα της ΣΚΠ

Αθήνα:

20-21/5/2016 (10:30-20:30): Εκστρατεία Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης του κοινού.
Χώρος Διεξαγωγής: Εμπορικό Κέντρο Athens Metro Mall Λεωφόρος Βουλιαγμένης 276, Άγιος Δημήτριος (ισόγειο μπροστά από το κατάστημα ΑΒ Βασιλόπουλος)

25-26/5/2016 (10:30-20:30): Εκστρατεία Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης του κοινού.
Χώρος Διεξαγωγής: Πεζόδρομος της οδού Πατριάρχου Γρηγορίου Ε' (Προπύλαια)- Είσοδος Μετρό Πανεπιστημίου

27/5/2016 (21:00): Καλοκαιρινή Γιορτή Γραφείου Αττικής
Χώρος Διεξαγωγής: Γραφείο Αττικής ΕΕΣΚΠ, Λ. Βουλιαγμένης 507 & Λεωνιδίου – Ηλιούπολη

Ηράκλειο Κρήτης:

25/5 (11:00-18:00) Ενημερωτική Καμπάνια στην Κεντρική Πλατεία Ηρακλείου

Αλεξανδρούπολη:

25/5 (11:00-18:00) Ενημερωτική Καμπάνια στην κεντρική πλατεία Αλεξανδρούπολης

Κοπή πίτας Γραφείο Αττικής



Με μεγάλη προσέλευση κόσμου –μελών και φίλων της ΕΕΣΚΠ- πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη εκδήλωση του γραφείου μας για το καλωσόρισμα του νέου έτους.



Ευχαριστούμε πολύ όλους όσους μας τίμησαν με την παρουσία τους μέλη, φίλους και εθελοντές στην κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας γραφείου Αττικής. Κοντά μας παρευρέθη-

καν ο Αρχιμανδρίτης **Πατέρας Σεραφείμ**, ο Αρχιμανδρίτης **Πατέρας Δαμασκηνός**, ο Αντιδήμαρχος Οικονομικών και Αλληλεγγύης κύριος **Χατζηδάκης Γιώργος** εκπροσωπώντας τον Δήμαρχο Ηλιούπολης, κύριος **Καλαρρύτης Χρήστος** αντιδήμαρχος Πόλης, οι δημοτικοί σύμβουλοι κυρία **Κόρμα Δήμητρα**, κυρία **Κουρή Μαρία**, κυρία **Μαρκουλάκη Κατερίνα**, κυρία **Έλενα Καπίρη**, κυρία **Πίκουλα Αργυρώ**, ο κύριος **Κώστας Παπαδόπουλος**, ο κύριος **Ηλίας Πανταζόπουλος**, κύριος **Στάθης Ψυρρόπουλος**, κύριος **Δημήτρης Πανταζόπουλος**, κύριος **Ιωάννης Πούλος**, κύριος **Χρήστος Κοκοτίνης**, ο Πρόεδρος Συλλόγου Κρητών **Πρωτοπαπαδάκης** και ο Πρόεδρος του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α «Ορίζοντες» κύριος **Ανυφαντής**.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους στηρίζουν την προσπάθειά μας, ο καθένας με το δικό του τρόπο.

Μακρυκώστα Ευγενία

Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ – Γραφείο Αττικής

Κοπή πίτας Γραφείο Θεσσαλονίκης 2016



Πρόκειται για μια εκδήλωση που αποτελεί πλέον θεσμό για την Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Η κοπή πίτας του Γραφείου Κεντρικής-Δυτικής Μακεδονίας και Ηπείρου, είναι μια από τις πιο σημαντικές μας εκδηλώσεις καθώς αποτελεί για όλους τους συμμετέχοντες, μια ευκαιρία για συνάντηση με άλλα μέλη μας και ψυχαγωγία.

Αυτή τη χρονιά η Κοπή Πίτας πραγματοποιήθηκε στον εξαιρετικό χώρο του Πολιτιστικού-Εκπαιδευτικού Κέντρου «**Γεράσιμος & Χαρίκλεια Κρασά**» στο Πανόραμα. Οι 300 περίπου συμμετέχοντες, είχαν την ευκαιρία να συναντήσουν αγαπημένα πρόσωπα και να διασκεδάσουν με τη συνοδεία των ταιριαστών μουσικών επιλογών που έκανε ο dj **Πάνα-γιώτης Μητρολίδης**.

Στην εκδήλωσή μας, παρουσιάστηκαν όλα τα προγράμματα και οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο Γραφείο της Θεσσαλονίκης από τους εθελοντές συνεργάτες και θεραπευτές μας. Συγκεκριμένα μας μίλησαν για τα προγράμματά τους και τη συνεργασία τους με την ΕΕΣΚΠ η κ. **Γαροπούλου** (Πρόγραμμα Θεραπευτικής Άσκησης και Pilates), ο κ. **Συλλόπουλος** (Πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας), ο κ. **Μπάλαρης** και η κ. **Ηλιού** (Πρόγραμμα Ψυχοθεραπείας), η κ. **Κύρου** (Συνεδρίες με Διατροφολόγο).

Ιδιαίτερη στιγμή για τη φετινή κοπή πίτας, αποτέλεσε η βράβευση της κυρίας **Ελένης Ρωμούδη**. Η κυρία Ρωμούδη, με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΕΣΚΠ, βραβεύτηκε για την επι σειρά ετών προσφορά της στο Σύλλογο, τόσο ως εθελόντρια όσο και ως μέλος της τριμελούς Επιτροπής του Γραφείου Κεντρικής-Δυτικής Μακεδονίας και Ηπείρου από τη θέση της ως Ταμία. Βαθύτατα συγκινημένη η κ. Ρωμούδη, εξέφρασε τις θερμές της ευχαριστίες για τη βράβευση αυτή λέγοντας χαρακτηριστικά πως ήταν ιδιαίτερη τιμή για εκείνη να αναγνωρί-

ζεται με αυτό τον τρόπο η προσπάθειά της να στηρίξει με όλες της τις δυνάμεις την Εταιρία.

Επιπλέον βραβεύτηκε για την εθελοντική της προσφορά στην ΕΕΣΚΠ η κ. **Μαυρουδή Αντωνία**, που έμπρακτα και ακούραστα βοηθά τα τελευταία 16 χρόνια την Εταιρία μας. Συγκινημένη ανέβηκε στο βήμα και πήρε το λόγο εκφράζοντας την ειλικρινή της χαρά για αυτή τη βράβευση, ενώ επεσήμανε ότι θα συνεχίσει να στηρίζει με όποιον τρόπο μπορεί τις δράσεις και το έργο της ΕΕΣΚΠ. Τα βραβεία μας έκλεισαν με το «**Βραβείο Φροντιστή**», που απονεμήθηκε για πρώτη φορά φέτος, με σκοπό να τιμηθούν συμβολικά όλοι εκείνοι οι άνθρωποι που στηρίζουν και συμπαραστέκονται ακούραστα στα Άτομα με ΣΚΠ.

Μεγάλη χαρά μας έδωσε φέτος η παρουσία στην εκδήλωσή μας της συναδέλφου μας από την Αθήνα κας **Ευγενίας Μακρυκώστα**, που ταξίδεψε για να παρευρεθεί στο πλευρό του Προέδρου της Τοπικής Επιτροπής Γραφείου Αττικής κ. **Νικόλαου Κουτσογούλα** MD Γενικού Χειρουργού.

Η φετινή μας εκδήλωση ήταν ξεχωριστή και για έναν ακόμη λόγο. Η 14η Φεβρουαρίου, ήταν η μέρα της επίσημης έναρξης της Παγκόσμιας Καμπάνιας «**Kiss Goodbye to MS**» την οποία η Εταιρία μας προτάθηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία για τη ΣΚΠ (MSIF) να εκπροσωπήσει την Ελλάδα.

Όπως θα δείτε και στις φωτογραφίες που ακολουθούν, στην εκδήλωσή μας επικράτησε κλίμα χαράς και αισιοδοξίας, ενώ όλοι οι παρευρισκόμενοι έφυγαν ικανοποιημένοι.

Φίντζου Ερικήτη-Μαρία
Διοικητική Υπάλληλος ΕΕΣΚΠ



Μιλώντας για τη Σκλήρυνση Μιλώντας για τη Ζωή

Τέλος Φεβρουαρίου στα γραφεία του συλλόγου μας στην Αττική πραγματοποιήθηκε ομιλία από τις ψυχολόγους **Γιοβάνη Αμαλία** και **Θεοδώρα Σοφία** με θέμα «Μιλώντας για τη Σκλήρυνση Μιλώντας για τη Ζωή».

Παρευρέθηκαν και παρακολούθησαν με μεγάλο ενδιαφέρον μέλη του συλλόγου τα οποία και συμμετείχαν στην ομιλία με ερωτήσεις.

Επίσης, μας τίμησε με την παρουσία της η κυρία **Ζαφειρία Λαυρεντιάδου** πρόεδρος των lions Καστέλας και τιμήθηκε με τιμητική πλακέτα από τον πρόεδρο γραφείου Αττικής κύριο **Κουτσογούλα** για τη μεγάλη της προσφορά στο σύλλογό μας και ο κύριος **Δημήτριος Παγουλάτος** μέλος των lions.



Εκδήλωση με συμμετοχή της Ε.Ε.Σ.Κ.Π.

Την Δευτέρα 1 Φεβρουαρίου πραγματοποιήθηκε στον ιερό ναό Κηφισιάς μία συγκέντρωση για την Ελληνική εταιρία για τη σκλήρυνση κατά πλάκας. Τίμησαν με την παρουσία τους ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Κηφισιάς - Αμαρουσίου - Ωρωπού κ.κ. **Κύριλλος**, αρχιερείς, ο πρόεδρος της τριμελούς επιτροπής γραφείου Αττικής κύριος **Κουτσογούλας**.

Τη βραδιά συνόδευσαν διάφορα εδέσματα και χορός.



Ευχαριστήρια



-κα **Ρωμούδη Ελένη**
Δωρεά εις μνήμην
συζύγου κου Ρωμούδη
Αναστάσιου



-κο **Δημαρέλο Γεώργιο**
Δωρεά εις μνήμην κ.
Μπιμπλή Αθανάσιου



-**ANAMET A.E.**
Δωρεά στην ΕΕΣΚΠ

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

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

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€)

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
ταχυδρομική επιταγή από οποιοδήποτε ταχυδρο-
μείο

ΟΝΟΜΑ :

ΕΠΙΘΕΤΟ :

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ :

ΠΟΛΗ :

Τ.Κ. :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :

EMAIL :

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



CIVITAS

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.