

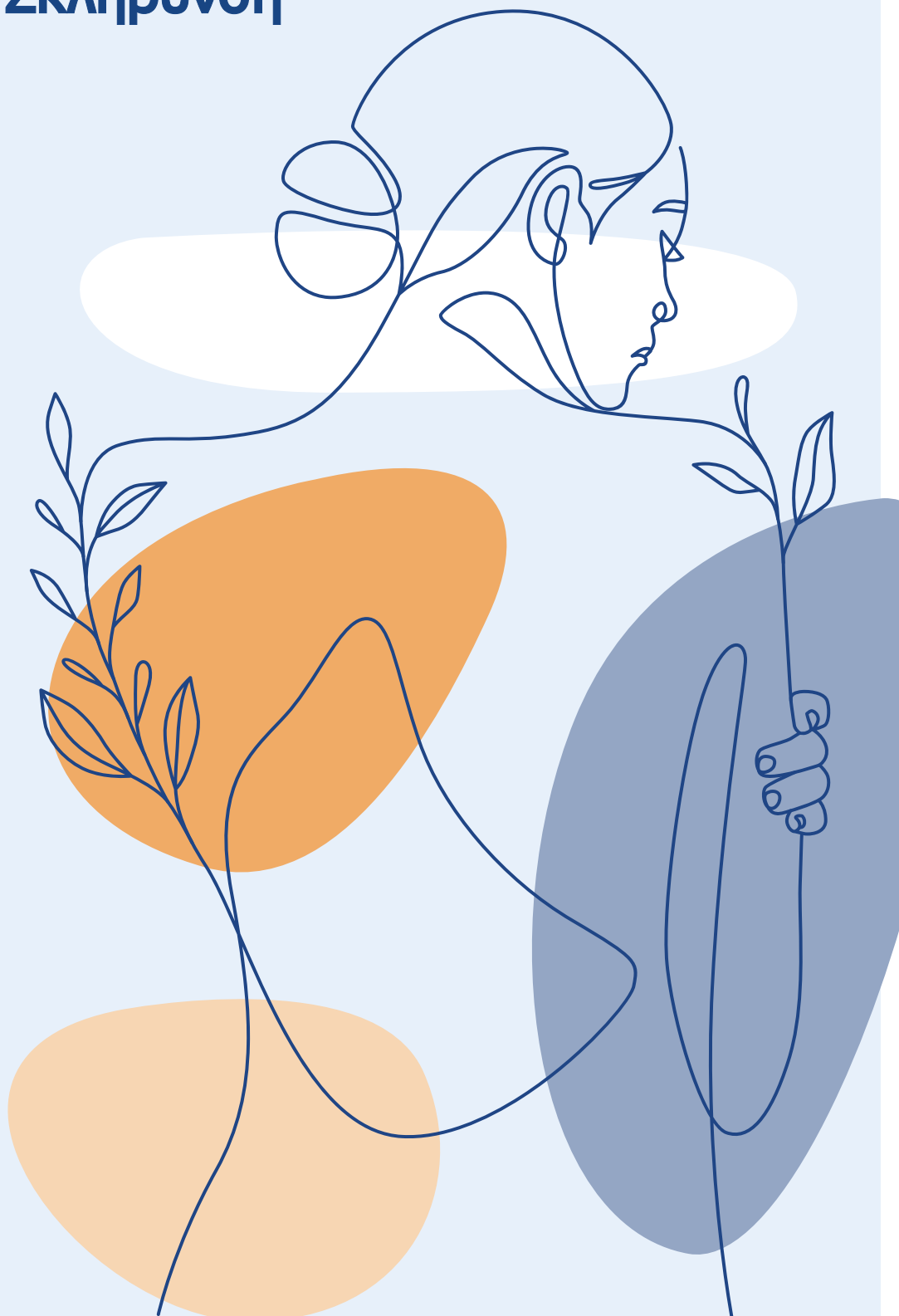
Σώματα που μιλούν:

Ένας οδηγός για τις γυναίκες που ζουν
με Πολλαπλή Σκλήρυνση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε



«Δεν είμαι σπασμένη.

Είμαι ένα πλέγμα δυνατοτήτων,
μια ιστορία που αρνήθηκε να σωπάσει.

Το σώμα μου δεν είναι λάθος –
είναι μια άλλη γλώσσα της ζωής.»

εμπνευσμένο από τις φωνές των
Eli Clare & Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

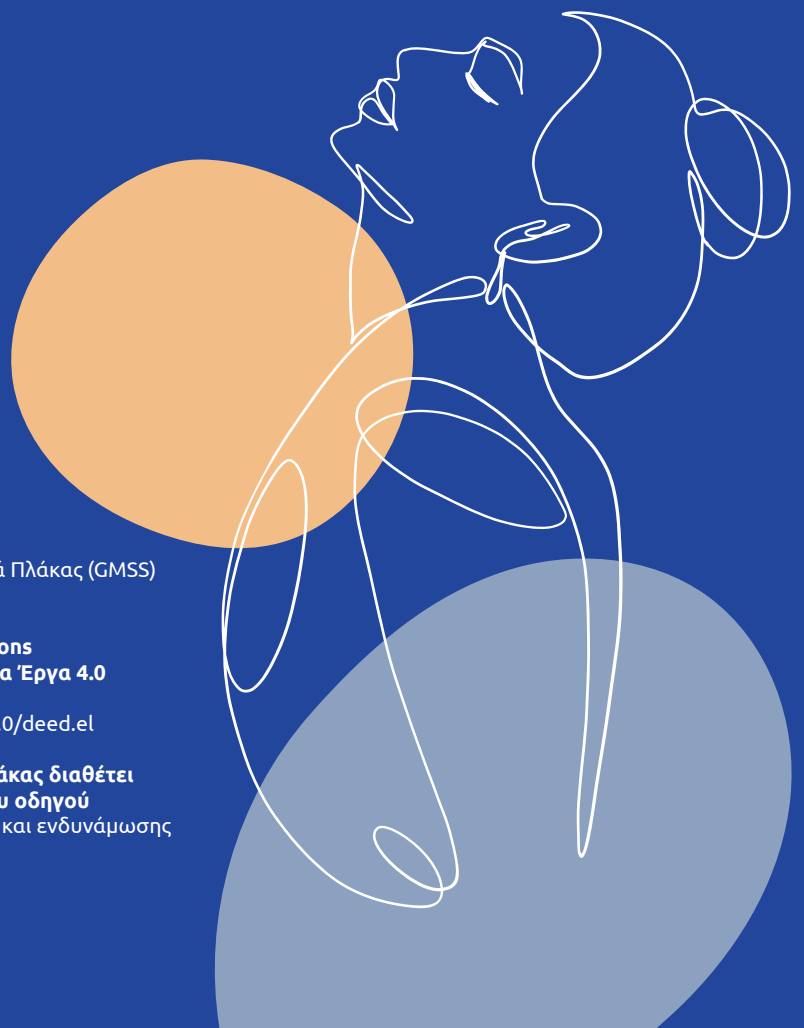
Σώματα που μιλούν:

Ένας οδηγός για τις γυναίκες
που ζουν με Πολλαπλή Σκλήρυνση

© 2025 Μυρτώ Προδρομίδου
Συγγραφή: Μυρτώ Προδρομίδου
Έκδοση: Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (GMSS)
Έτος έκδοσης: 2025

Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια **Creative Commons**
Αναφορά – Μη Εμπορική Χρήση – Όχι Παράγωγα Έργα 4.0
Διεθνές (CC BY-NC-ND 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>

Η Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας διαθέτει
μη αποκλειστικό δικαίωμα δωρεάν διανομής του οδηγού
(έντυπα & ηλεκτρονικά), στο πλαίσιο ενημέρωσης και ενδυνάμωσης
γυναικών με Πολλαπλή Σκλήρυνση.



Εισαγωγή

Αυτός ο οδηγός γράφτηκε με τη φροντίδα και τη διαθεσιμότητα που χαρακτηρίζει τις συνομιλίες που διαμορφώνουν χώρους ασφάλειας μεταξύ γυναικών.

Σκοπός του δεν είναι να δώσει συγκεκριμένες οδηγίες, αλλά να δημιουργήσει έναν τέτοιο χώρο, προσβάσιμο, ενδυναμωτικό, απαλλαγμένο από οίκτο ή υπερβολικό ηρωισμό. Έναν χώρο όπου εμπειρίες που αφορούν το σώμα, την υγεία, τη φροντίδα, την εργασία, τη σεξουαλικότητα, μπορούν να ειπωθούν με τρόπους που μας αφορούν.

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση δεν ορίζεται από ένα συγκεκριμένο πρότυπο, ούτε η ζωή με αυτήν ακολουθεί γραμμικές διαδρομές. Δεν υπάρχει μία ενιαία ταυτότητα ή μία αφήγηση. Κάθε γυναίκα βιώνει αυτή την εμπειρία με το δικό της σώμα, τις δικές της σχέσεις και τον δικό της ρυθμό.

Ο οδηγός αυτός προσεγγίζει ζητήματα όπως η διαθεματικότητα, η αυτονομία, η φροντίδα, καθώς και η σημασία της συλλογικότητας και των κοινοτήτων υποστήριξης. Δεν έχει σκοπό να εξαντλήσει τα θέματα, αλλά να προσφέρει έναν χάρτη — ευέλικτο, ανοιχτό, προσαρμόσιμο στη δική σου εμπειρία.

Μπορείς να τον διαβάσεις γραμμικά
ή αποσπασματικά·
να σταθείς σε ό,τι σε αφορά,
να σημειώσεις, να διαφωνήσεις,
να επιστρέψεις.

Είναι εδώ για να δημιουργήσει έναν χώρο συνάντησης, όπου η προσωπική εμπειρία γίνεται αφετηρία για συλλογική κατανόηση.

1. Το Σώμα μου, ο Ρυθμός μου: το σώμα ως προσωπικός χώρος και ταυτότητα

Το σώμα μας είναι τόπος ύπαρξης και εμπειρίας. Εκεί εγγράφεται ό,τι ζούμε και ό,τι μας διαμορφώνει — οι σχέσεις, οι επιθυμίες, οι φροντίδες, οι μεταβολές της υγείας.

Είναι το σημείο όπου οι κοινωνικές προσδοκίες, οι ρόλοι, η αναπηρία, η ηλικία και το φύλο μεταφράζονται σε καθημερινό βίωμα. Με αυτό το σώμα ζούμε, φροντίζουμε, εργαζόμαστε και υπάρχουμε μέσα στον κόσμο.

Το σώμα μας έχει το δικαίωμα να είναι όπως είναι. Χωρίς να συγκρίνεται. Χωρίς να χρειάζεται να δικαιολογηθεί. Χωρίς να χρειάζεται να αποδείξει κάτι.

Η προσαρμογή σε ένα σώμα που αλλάζει είναι μια σύνθετη εμπειρία: μπορεί να είναι επώδυνη, θυμωμένη, τρυφερή — ή και όλα μαζί. Καμία γυναίκα δεν οφείλει να αποδεχτεί αυτές τις αλλαγές σιωπηλά. Οι μεταβολές του σώματος δεν είναι μόνο βιολογικές· συνδέονται με προσδοκίες, ρόλους, τρόπους φροντίδας και σχέσεις.

Η αποδοχή δεν είναι συμμόρφωση ούτε νίκη· είναι μια πράξη φροντίδας. Είναι μια στάση που αντιστέκεται στην ιδέα ότι η αξία μετριέται με βάση την «ικανότητα».

Έρευνες δείχνουν ότι όταν οι γυναίκες ενσωματώνουν τις αλλαγές του σώματος σε μια θετική εικόνα εαυτού, αυξάνεται η ανθεκτικότητα και μειώνονται τα επίπεδα κατάθλιψης (McParland et al., 2011).

Το σώμα ως πηγή ανθεκτικότητας και δύναμης

Οι ιστορίες που χτίζονται γύρω από την αναπηρία και τη χρόνια πάθηση είτε εξιδανικεύουν τη δύναμη είτε προκαλούν οίκτο. Όμως η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στην «αντοχή», αλλά στην καθημερινή πράξη του να συνεχίζεις να υπάρχουν με τους δικούς σου όρους.

Η προσέγγιση της ανθεκτικότητας βλέπει το σώμα όχι ως πρόβλημα που πρέπει να διορθωθεί, αλλά ως μια δυναμική. Ένα σώμα που χαράζει το δικό του ρυθμό, που επιλέγει πότε να ξεκουραστεί και πότε να κινηθεί, είναι ένα σώμα που διεκδικεί το δικαίωμά του στον χώρο και στον χρόνο.

Όπως σημειώνει η Shildrick (2009),

«η δύναμη του σώματος δεν βρίσκεται στην ακεραιότητα, αλλά στην προσαρμοστικότητά του».

Η ανθεκτικότητα, σε αυτό το πλαίσιο, δεν σημαίνει απλώς να επιμένεις· σημαίνει να συνεχίζεις να δίνεις νόημα στα πράγματα, ακόμα κι όταν όλα αλλάζουν — να βρίσκεις τρόπους να συνεχίζεις με τον δικό σου ρυθμό.

Σωματικότητα, διαχείριση προσωπικών συναισθημάτων και ορατότητα

Όταν αλλάζει το σώμα, μετατοπίζεται και η σχέση μας με το βλέμμα των άλλων. Άλλοτε νιώθουμε υπερέκθεση, άλλοτε αόρατες. Τα συναισθήματα που γεννιούνται — ντροπή, άγχος, απόσταση — είναι μέρος μιας εμπειρίας που πολλές γυναίκες μοιράζονται, καθεμιά με τον δικό της τρόπο.

Το δικαίωμα στην ορατότητα δεν σημαίνει υποχρέωση για εξήγηση ή απολογία. Η παρουσία μας δεν χρειάζεται αιτιολόγηση. Μπορούμε να υπάρχουμε στον δημόσιο χώρο με το σώμα που

έχουμε, όπως είμαστε: με ή χωρίς βοηθήματα, με ή χωρίς σημάδια, με ή χωρίς διάθεση να μιλήσουμε για την εμπειρία μας. Η ορατότητα δεν έχει προϋποθέσεις. Το σώμα εμφανίζεται όπως είναι — με τις ιδιαιτερότητές του, τις ανάγκες του, τη δική του, μοναδική παρουσία.

Δεν είμαστε όλες ίδιες, ούτε ζούμε την ΠΣ με τον ίδιο τρόπο. Η εμπειρία του σώματος μεταβάλλεται ανάλογα με τον τόπο, τη φροντίδα, τους ανθρώπους που έχουμε γύρω μας.

Όλες αυτές οι διαφορές συνθέτουν μια πολυφωνία που συνθέτει μια κοινή διεκδίκηση: να υπάρχουμε ορατές, χωρίς προϋποθέσεις.

*Σωματική ανάμνηση

Σκέψου μια στιγμή στη ζωή σου που ένιωσες παρούσα μέσα στο σώμα σου.

Ίσως να χόρευες.

Ίσως να γέλασες δυνατά.

Ίσως ένιωσες ξεκούραστη μετά από έναν ύπνο ή ένα άγγιγμα που σε έκανε να χαλαρώσεις.

* Πού ένιωσες αυτή τη στιγμή στο σώμα σου;

* Πώς θα περιέγραφες τον ρυθμό σου εκείνη τη μέρα;

Αν θέλεις, ζωγράφισέ την ή γράψε μια λέξη που τη συμβολίζει

2. Διαχείριση φροντίδας και θεραπειών: δεν χρειάζεται να “την κερδίσουμε” — τη δικαιούμαστε.

Η φροντίδα είναι κάτι περισσότερο από πράξεις ή υποχρεώσεις. Είναι ένας τρόπος να υπάρχουμε, να νοιαζόμαστε, να στεκόμαστε με τρυφερότητα απέναντι στον εαυτό μας και στα πρόσωπα γύρω μας.

Για πολλές από εμάς, η φροντίδα έχει συνδεθεί με ρόλους που μάθαμε από νωρίς: να φροντίζουμε, να προλαβαίνουμε, να κρατάμε ισορροπίες. Όταν όμως ερχόμαστε αντιμέτωπες με τις ανάγκες του δικού μας σώματος, μπορεί να δυσκολευτούμε να ζητήσουμε φροντίδα — ή να αισθανθούμε ενοχή επειδή τη χρειαζόμαστε.

Η φροντίδα δεν είναι αδυναμία· είναι αναγνώριση των αναγκών μας. Δεν αποτελεί προνόμιο ή ανταμοιβή, αλλά δικαίωμα που πηγάζει από την ίδια την ανθρώπινη συνθήκη.

Μπορεί να σημαίνει μικρές κινήσεις: να ξεκουραζόμαστε χωρίς τύψεις, να λέμε «όχι», να ζητάμε βοήθεια, να βάζουμε όρια. Να δεχόμαστε λόγια που μας απαλύνουν ή πράξεις από ανθρώπους που σέβονται τον τρόπο με τον οποίο θέλουμε να μας φροντίζουν.

Η φροντίδα έχει νόημα όταν υπάρχει συναίνεση — όταν δεν βαραίνει, δεν πνίγει, δεν εξουσιάζει. Και μπορεί να είναι συλλογική: να γεννιέται μέσα σε κοινότητες όπου δεν χρειάζεται να εξηγούμε τα αυτονόητα· όπου μπορούμε απλώς να υπάρχουμε όπως είμαστε.

Ιατρική διάγνωση και εμπειρίες των γυναικών: προκλήσεις στην αναγνώριση συμπτωμάτων, καθυστερημένες διαγνώσεις

Πολλές γυναίκες με Πολλαπλή Σκλήρυνση αναφέρουν ότι χρειάστηκε να περάσουν χρόνια ή μεγάλα διαστήματα μέχρι να διαγνωστούν. Όχι επειδή δεν υπήρχαν συμπτώματα, αλλά επειδή αυτά συχνά υποτιμήθηκαν, αποδόθηκαν σε άγχος, κόπωση ή ψυχολογικούς παράγοντες, ή απλώς δεν αναγνωρίστηκαν.

Αυτή η καθυστέρηση δεν είναι «ατομική ατυχία»· είναι συστημικό φαινόμενο. Η ιατρική, ιστορικά, έχει βασιστεί σε ανδρικά πρότυπα διάγνωσης (Hamberg, 2008). Έρευνες δείχνουν ότι οι γυναίκες λαμβάνουν συχνότερα καθυστερημένες ή λανθασμένες διαγνώσεις για χρόνιες παθήσεις, καθώς τα συμπτώματά τους θεωρούνται «υπερβολικά» ή αποδίδονται στο άγχος (Samulowitz et al., 2018). Παράλληλα, κοινωνικά στερεότυπα γύρω από το φύλο, την αναπηρία και την ψυχική υγεία ενισχύουν την αμφισβήτηση των εμπειριών μας.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2019 στο International Journal of MS Care, οι γυναίκες με ΠΣ εμφανίζουν σημαντικά μεγαλύτερες καθυστερήσεις στη διάγνωση σε σύγκριση με τους άνδρες, καθώς και συχνότερες αναφορές ότι οι γιατροί «δεν τις άκουσαν» ή «υποτίμησαν τα συμπτώματά τους» (O'Mahony et al., 2019).

Αμφίδρομη και αποτελεσματική επικοινωνία με τους/τις επαγγελματίες υγείας

Οι αποφάσεις που αφορούν τη φροντίδα και τις θεραπείες μας χρειάζεται να μας περιλαμβάνουν. Δεν είμαστε απλώς αποδέκτριες οδηγιών· είμαστε ισότιμα πρόσωπα στη διαδικασία — με φωνή, γνώμη και δικαίωμα επιλογής.

Η φροντίδα γίνεται ουσιαστική όταν διαμορφώνεται μαζί μας, όχι για εμάς.

Έχουμε δικαίωμα να:

- εκφράζουμε πώς νιώθουμε χωρίς να φοβόμαστε ότι θα παρερμηνευτούμε,
- ζητάμε πληροφορίες με λόγια που καταλαβαίνουμε,
- πούμε «δεν κατάλαβα» ή «δεν συμφωνώ» χωρίς ενοχή,
- αλλάξουμε γιατρό ή θεραπευτή/τρια αν δεν νιώθουμε ασφάλεια ή σεβασμό.

Αμφίδρομη επικοινωνία σημαίνει: να ακουγόμαστε και να μας λαμβάνουν σοβαρά υπόψη. Να μας βλέπουν όχι μόνο ως σώματα προς αντιμετώπιση, αλλά ως ολόκληρα πρόσωπα με ιστορία, ανάγκες και δικαιώματα.



* Όταν νιώθω ότι δεν ακούγομαι...

- Μπορώ να σταματήσω τη συζήτηση και να ζητήσω χρόνο.
- Μπορώ να πω: «Δεν νιώθω ότι με ακούτε» ή «Δεν αισθάνομαι άνετα αυτή τη στιγμή».
- Έχω δικαίωμα να ζητήσω δεύτερη γνώμη.
- Δεν χρειάζεται να αποδείξω τον πόνο μου για να με πιστέψουν.
- Το σώμα μου είναι πραγματικό. Η εμπειρία μου είναι έγκυρη. Γνωρίζω τον εαυτό μου.

* Πριν από τη συνάντηση με τον/την γιατρό...

- Σημειώνω τις ερωτήσεις που θέλω να κάνω.
- Παίρνω μαζί μου ένα πρόσωπο της εμπιστοσύνης μου, αν με κάνει να νιώθω πιο ασφαλή.
- Θυμάμαι ότι δεν υπάρχει «ανόητη» ερώτηση.
- Ρωτώ όσες φορές χρειαστεί για να καταλάβω.
- Υπενθυμίζω στον εαυτό μου: έχω δικαίωμα να συμμετέχω ενεργά στη φροντίδα μου.

3. Ψυχική Υγεία: η πίεση να “είσαι πάντα καλά”

Βρίσκοντας χώρο για την ευαλωτότητα

Η απαίτηση να «είμαστε πάντα καλά» είναι μια μορφή προσαρμογής στα κοινωνικά πρότυπα.

Μας μαθαίνει να κρύβουμε την ευαλωτότητα, να ντρεπόμαστε για τη θλίψη, να μεταφράζουμε την κούραση σε “δύναμη”.

Για όσες από εμάς ζούμε με μια χρόνια πάθηση όπως η Πολλαπλή Σκλήρυνση, αυτή η προσδοκία μπορεί να γίνει ένα ακόμη βάρος: να πρέπει να δείχνουμε “καλές ασθενείς”, συνεργάσιμες, αισιόδοξες.

Μέσα σε ένα περιβάλλον που συχνά επιβραβεύει τη δύναμη και την αντοχή, η ευαλωτότητα παραμένει παρεξηγημένη.

Το να αναγνωρίζουμε την κούραση, τον φόβο ή την ανάγκη για στήριξη δεν είναι ένδειξη αδυναμίας· είναι πράξη ειλικρίνειας απέναντι στον εαυτό μας.

Η ψυχική υγεία δεν είναι μια σταθερή κατάσταση, αλλά μια διαρκής σχέση — με το σώμα, τις εμπειρίες και τον κόσμο που μας περιβάλλει.

Διαχείριση συναισθημάτων: Θλίψη, θυμός, φόβος

Η εμπειρία της Πολλαπλής Σκλήρυνσης φέρνει συναισθήματα που δεν είναι πάντα εύκολα ή αναμενόμενα. Μπορεί να νιώσουμε θλίψη για κάτι που αλλάζει, φόβο για το άγνωστο, θυμό για όσα χρειάζεται να διαχειριστούμε. Κάποιες

φορές όλα αυτά συνυπάρχουν, άλλες μένουν άρρητα.

Δεν υπάρχει “σωστός” τρόπος να νιώθουμε. Τα συναισθήματά μας δεν ακολουθούν κανόνες. Έρχονται και φεύγουν, παίρνουν μορφές που δεν εξηγούνται πάντα με λόγια.

Μερικές φορές αρκεί να τα αναγνωρίζουμε — να τα αφήνουμε να υπάρχουν, όπως υπάρχουν κι εμείς.

Έρευνες δείχνουν ότι πολλές γυναίκες με ΠΣ βιώνουν συναισθηματικές δυσκολίες, ιδιαίτερα όταν δεν έχουν πρόσβαση σε δίκτυα υποστήριξης (Boeschoten et al., 2017).

Αυτή η δυσκολία δεν είναι ένδειξη αδυναμίας· είναι αποτέλεσμα των κοινωνικών, σωματικών και ψυχικών πιέσεων που διασταυρώνονται στην καθημερινότητα.

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση, όπως και πολλές άλλες χρόνιες παθήσεις, μπορεί να συνδέεται με καταθλιπτικά ή αγχώδη συμπτώματα (Marrie et al., 2018· Boeschoten et al., 2017). Το βίωμα της ασθένειας είναι ολικό: αφορά το σώμα, τη σκέψη, τα συναισθήματα, τις σχέσεις μας. Η κατάθλιψη, όταν εμφανίζεται, δεν είναι αδυναμία αλλά αντίδραση σε ένα πλέγμα πιέσεων — βιολογικών, κοινωνικών και έμφυλων — που επηρεάζουν τον τρόπο που ζούμε, εργαζόμαστε, φροντίζουμε και παρουσιάζομαστε. Σε αυτό το πλαίσιο, η κοινωνική προσδοκία να φαινόμαστε “δυνατές” ή “αισιόδοξες” μπορεί να επιτείνει τη δυσκολία (Amtmann et al., 2015).

4. Σώμα, επιθυμία και μετασχηματισμοί

Η σχέση με το σώμα δεν είναι ποτέ στατική. Είναι μια δυναμική διαδικασία, που αναπλάθεται μέσα από τις εμπειρίες, τις κοινωνικές προσδοκίες και τις μεταβολές της ζωής.

Στην Πολλαπλή Σκλήρυνση, αυτή η σχέση γίνεται συχνά πιο περίπλοκη: το σώμα αλλάζει ρυθμούς, αισθήσεις, όρια. Μπορεί να υπάρξουν στιγμές αποξένωσης, θυμού ή δυσφορίας· άλλες φορές, στιγμές τρυφερότητας και νέας οικειότητας. Όλες αυτές οι εμπειρίες αποτελούν κομμάτι της ανθρώπινης συνθήκης, όχι παρεκκλίσεις από αυτήν.

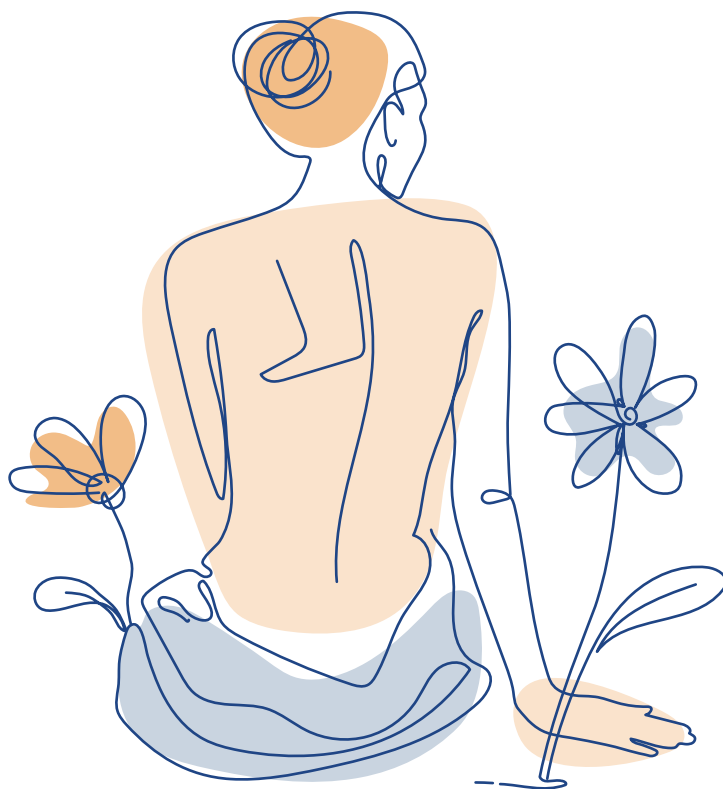
Οι φεμινιστικές και αναπηρικές θεωρήσεις μάς θυμίζουν πως το σώμα δεν χρειάζεται να “λειτουργεί σωστά” για να είναι ικανό για σχέση, φροντίδα ή επιθυμία. (Clare, 2017· Míngus, 2017· Schalk, 2022). Η εμπειρία της αναπηρίας ή της χρόνιας πάθησης δεν ακυρώνει τη δυνατότητα του σώματος να αισθάνεται και να σχετίζεται· αντίθετα, αποκαλύπτει νέες μορφές σύνδεσης και νέες σημασίες της απόλαυσης.

Όπως δείχνουν έρευνες στην Ελλάδα και διεθνώς (Νικολαΐδης κ.ά., 2022· Kessler et al., 2009), η ΠΣ μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική επιθυμία και λειτουργία, όχι μόνο μέσω νευρολογικών αλλαγών, αλλά και μέσα από το πλέγμα της κόπωσης, της φαρμακευτικής αγωγής, της εικόνας σώματος και της ψυχικής πίεσης. Αυτές οι μεταβολές δεν αναιρούν τη σεξουαλικότητα· την ανασχηματίζουν.

Η επιθυμία δεν έχει μία μόνο μορφή ούτε σταθερή ένταση. Αλλάζει μαζί με το σώμα, με τις εμπειρίες, με τις συνθήκες της ζωής μας. Στην Πολλαπλή Σκλήρυνση, η σχέση με την επιθυμία συχνά μετακινείται· όχι επειδή «μειώνεται»,

αλλά επειδή αποκτά νέους τρόπους να εκδηλώνεται.

Ας σκεφτούμε ότι η σεξουαλικότητα, όπως και το σώμα, δεν είναι κάτι που “κατακτάται”. Είναι μια εμπειρία που αλλάζει, μετακινείται, ξαναορίζεται. Και ίσως το ζητούμενο να μην είναι να τη “διατηρήσουμε”, αλλά να της επιτρέψουμε να υπάρξει όπως έρχεται — με τις μετατοπίσεις, τις σιωπές και τις δυνατότητές της.



5. Μητρότητα & Αναπαραγωγικές Επιλογές

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση μπορεί να φέρει μαζί της νέες σκέψεις, επιθυμίες ή αμφιβολίες γύρω από τη μητρότητα — αλλά και κοινωνικές πιέσεις που κάνουν τη σκέψη αυτή πιο σύνθετη. Πολλές γυναίκες περιγράφουν πως βρίσκονται ανάμεσα σε αντιφατικά μηνύματα: από τη μία, παραινέσεις να “προλάβουν τον χρόνο”, κι από την άλλη, προειδοποιήσεις να αποφύγουν την εγκυμοσύνη “για το καλό τους”.

Έτσι, η μητρότητα δεν βιώνεται πάντα ως προσωπική επιλογή, αλλά ως εμπειρία που επηρεάζεται από τις απόψεις των γιατρών, τις οικογενειακές προσδοκίες, τις επαγγελματικές συνθήκες και τα κοινωνικά βλήματα.

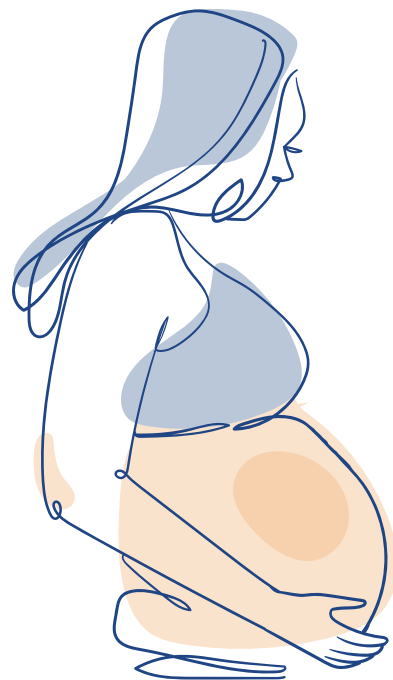
Τα σώματα που ζουν με χρόνιες παθήσεις συχνά προβάλλονται μέσα από δύο αντίθετους φακούς: εκείνον της ευαλωτότητας, που τα θεωρεί “ακατάλληλα” για γονεϊκότητα, και εκείνον του ηρωισμού, που τα εξιδανικεύει, μετατρέποντας κάθε πράξη φροντίδας σε υπέρβαση.

Όπως δείχνουν οι Malacrida (2009) και McKeever & Miller (2004), οι γυναίκες με χρόνιες παθήσεις βιώνουν ταυτόχρονα αμφισβήτηση και εξιδανίκευση. Οι δύο αυτές αφηγήσεις, αν και αντίθετες, οδηγούν στο ίδιο αποτέλεσμα: στη σιωπή γύρω από τις πραγματικές εμπειρίες της μητρότητας, της επιθυμίας ή της απόφασης να μην προχωρήσεις σε σύλληψη.

Η εγκυμοσύνη με Πολλαπλή Σκλήρυνση είναι, στις περισσότερες περιπτώσεις, ιατρικά εφικτή. Ωστόσο, οι αποφάσεις γύρω από τη φαρμακευτική αγωγή και τη γονιμότητα λαμβάνονται συχνά μέσα σε συνθήκες αβεβαιότητας ή ελλιπούς πληροφόρησης (Vukusic et

al., 2015· Hellwig et al., 2020). Πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι βρέθηκαν να αποφασίζουν ανάμεσα σε επιλογές που δεν κατανοούσαν πλήρως ή που παρουσιάζονταν ως “μονόδρομοι”. Αυτή η εμπειρία δεν αφορά μόνο ιατρικά δεδομένα, αλλά και τη θέση του φύλου μέσα στα συστήματα φροντίδας: ποιος-α εξηγεί, ποιος-α ακούει, ποιος-α αποφασίζει. Η συναίνεση δεν είναι διαδικαστικό βήμα· είναι σχέση εμπιστοσύνης που χρειάζεται χρόνο, διάλογο και επαναδιαπραγμάτευση.

Η σχέση με τη μητρότητα, όπως και η σχέση με το σώμα, δεν είναι ποτέ οριστική. Μπορεί να αλλάζει με τον χρόνο, τις εμπειρίες, τις θεραπείες, τις σχέσεις που έχουμε γύρω μας. Η Πολλαπλή Σκλήρυνση μπορεί να φέρει αβεβαιότητες, αλλά μπορεί επίσης να ανοίξει νέες μορφές φροντίδας — πιο συλλογικές, πιο ειλικρινείς, πιο κοντά στην αλήθεια του κάθε σώματος.



6. Εργασία, Κοινωνικές προκαταλήψεις, ένταξη και νομικά δικαιώματα

Για πολλές γυναίκες και θηλυκότητες με Πολλαπλή Σκλήρυνση, η εργασία σημαίνει κάτι περισσότερο από βιοπορισμό. Είναι πεδίο διαπραγμάτευσης μέσα σε ένα σύστημα που σπάνια έχει σχεδιαστεί για σώματα με μεταβαλλόμενες ανάγκες. Είναι ζήτημα πρόσβασης, δικαιοσύνης και σεβασμού στους διαφορετικούς ρυθμούς του σώματος και της ζωής.

Οι κυρίαρχες αντιλήψεις για την «ιδανική εργαζόμενη» —πάντα διαθέσιμη, σταθερά αποδοτική, χωρίς διακοπές ή μεταβολές στην ενέργεια— δυσκολεύουν την αναγνώριση της ποικιλομορφίας των εργασιακών εμπειριών. Έτσι, η χρόνια πάθηση ή η κόπωση δεν αποτελούν προσωπικές αδυναμίες, αλλά καθρέφτες ενός πλαισίου που εξακολουθεί να δυσκολεύεται να γίνει ευέλικτο, φροντιστικό και συμπεριληπτικό.

Η συνέχιση ή η διακοπή της εργασίας δεν είναι πάντοτε ατομική επιλογή· μπορεί να επηρεάζεται από θεσμικά κενά, ανεπαρκείς προσαρμογές ή πίεση από το εργασιακό περιβάλλον. Η αναπηρία, αντί να αναγνωρίζεται ως μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας, εξακολουθεί συχνά να αντιμετωπίζεται ως εμπόδιο. Παράλληλα, οι πολλαπλές διακρίσεις —λόγω φύλου, ηλικίας, μητρότητας, καταγωγής ή αόρατων συμπτωμάτων— εντείνουν τον αποκλεισμό και καθιστούν δυσκολότερη τη διεκδίκηση υποστήριξης.

Νομικά, κάθε άτομο με ΠΣ δικαιούται εύλογες προσαρμογές στον χώρο και τον χρόνο εργασίας, σύμφωνα με τον Ν. 4440/2016 και την Οδηγία 2000/78/

ΕΚ του Συμβουλίου· προστασία από διακρίσεις λόγω αναπηρίας· πρόσβαση σε επιδόματα αναπηρίας και στήριξης· καθώς και αξιολόγηση της ικανότητας προς εργασία με βάση τα πραγματικά δεδομένα — όχι τις προκαταλήψεις. Ωστόσο, η γνώση αυτών των δικαιωμάτων δεν είναι πάντα προσβάσιμη και σπάνια συνοδεύεται από επαρκείς μηχανισμούς εφαρμογής. Πολλές γυναίκες καλούνται να γίνουν «ειδικές» στη νομοθεσία για να υπερασπιστούν τα αυτονόητα.

Η ένταξη δεν είναι αφηρημένη έννοια. Είναι δέσμευση σε πρακτικές ισότητας: στη διαφάνεια, στη συμμετοχή, στη φροντίδα. Και η φροντίδα, όπως μας θυμίζει η bell hooks, δεν είναι μόνο προσωπική πράξη· είναι και πράξη δικαιοσύνης. Η δυνατότητα να εργαζόμαστε με ρυθμούς που συμβαδίζουν με τις ανάγκες μας, να ξεκουραζόμαστε χωρίς ενοχή, να ανήκουμε χωρίς να κρυβόμαστε, είναι πλευρές αυτής της δικαιοσύνης.

Η εργασία δεν ορίζεται μόνο από συμβάσεις και αμοιβές. Υπάρχει και η αόρατη εργασία: η φροντίδα του σπιτιού, η υποστήριξη άλλων, η συναισθηματική διαθεσιμότητα, η οργάνωση της καθημερινότητας. Αυτές οι μορφές παραμένουν ενεργές, ακόμη και όταν η κόπωση είναι μεγάλη. Το να σταματήσει κάποια την αμειβόμενη εργασία δεν σημαίνει πως παύει να εργάζεται· η εργασία της απλώς χάνει την ορατότητά της, όχι τη σημασία της.

✿ Πρόταση για περαιτέρω παρακολούθηση:

«Crip Camp: A Disability Revolution» (2020) – Ένα ντοκιμαντέρ που αφηγείται την ιστορία μιας ομάδας νέων με αναπηρία που ξεκίνησαν ένα κίνημα για προσβασιμότητα, δικαιώματα και ισότητα, αλλάζοντας τη δημόσια εικόνα της αναπηρίας στις ΗΠΑ.

7. Δικτύωση, Συλλογικότητα & Υποστήριξη: Η δύναμη της κοινότητας

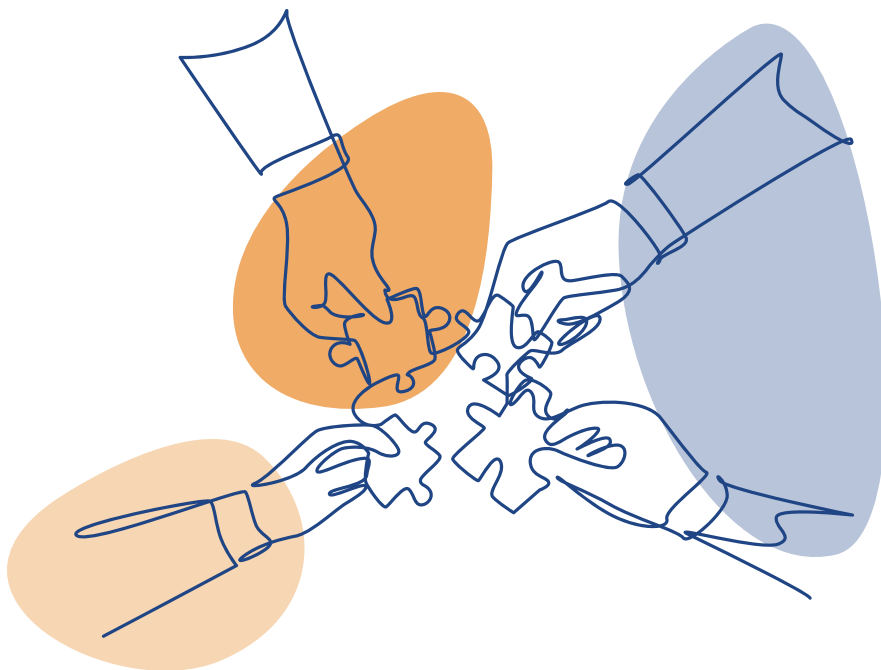
Η Πολλαπλή Σκλήρυνση μετακινεί τον τρόπο που στεκόμαστε απέναντι στο σώμα, στον χρόνο, στις δυνατότητες — αλλά και στη σχέση μας με τον κόσμο. Για πολλές γυναίκες, η διάγνωση και η καθημερινότητά της συνοδεύονται από στιγμές απομόνωσης, αμφιβολίας ή σιωπής. Όμως κανένα βίωμα, όσο ιδιαίτερο κι αν είναι, δεν χρειάζεται να μένει αθέατο.

Οι κοινότητες δεν είναι απλώς δίκτυα υποστήριξης· μπορεί να λειτουργήσουν και ως τόποι σχέσης, συνύπαρξης και μετασχηματισμού.

Από μια σύγχρονη, φεμινιστική σκοπιά, οι κοινότητες φροντίδας δεν είναι περιθώρια του κόσμου· είναι τα

κέντρα του. Είναι μορφές αντίστασης απέναντι στη λογική της αυτάρκειας και της κανονικότητας (Lorde, 1984· Mingus, 2017· Gumbs, 2020). Ειδικά για τις γυναίκες με ΠΣ, η ύπαρξη τέτοιων κοινοτήτων σημαίνει κάτι περισσότερο από στήριξη: σημαίνει αναγνώριση, συνομιλία, τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσουμε τον εαυτό πέρα από ιατρικούς ή κοινωνικούς ορισμούς.

Όπως δείχνουν οι Pakenham (2001) και Mohr et al. (2004), τα κοινωνικά και ψυχολογικά δίκτυα υποστήριξης συνδέονται με καλύτερη ποιότητα ζωής και μειωμένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης στα άτομα με ΠΣ. Αυτά τα δίκτυα δεν χρειάζεται να είναι μεγάλα· χρειάζεται να είναι ειλικρινή.



Χρήσιμοι φορείς και επαφές

Εθνικοί Φορείς και Δίκτυα

Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας
(Greek Multiple Sclerosis Society – GMSS)

www.gmss.gr

Π. Χαραλαμπίδη 3, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη 55132
2310 949909 / 2310 949672

ΕΣΑμεΑ –

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία

☼ www.esamea.gr

Ομπρέλα οργανώσεων ΑμεΑ στην Ελλάδα.

Παρέχει ενημέρωση για δικαιώματα, νομική υποστήριξη και δράσεις υπεράσπισης.

Κέντρο Διοτίμα –

Γυναικεία ΜΚΟ για την Ισότητα και τα Δικαιώματα

☼ www.diotima.org.gr

Φεμινιστική οργάνωση για την ενδυνάμωση γυναικών και θηλυκοτήτων, με έμφαση στην υποστήριξη επιζωσών έμφυλης βίας και ευάλωτων ομάδων.

Για άμεση υποστήριξη στη Θεσσαλονίκη

Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας –

Παράρτημα Θεσσαλονίκης (GMSS)

Π. Χαραλαμπίδη 3, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη 55132

2310 949909 / 2310 949672

☼ www.gmss.gr

Υπηρεσίες:

Ενημέρωση, φυσικοθεραπείες, ομάδες υποστήριξης, συμβουλευτική.

ΚΕΠΑ (Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας – e-ΕΦΚΑ)

☼ **1555** (Γραμμή εξυπηρέτησης e-ΕΦΚΑ)

☼ www.efka.gov.gr/el/kepa

Για υποβολή αιτήματος πιστοποίησης αναπηρίας, ανανέωση ποσοστού και πρόσβαση σε παροχές.

Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306

Διαθέσιμη όλο το 24ωρο, δωρεάν και ανώνυμα.

Υποστηρίζεται από το Υπουργείο Υγείας και την Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ.

Δίκτυο “Οδύσσεια” για τα Δικαιώματα των Ασθενών

✿ www.odysseia.gr

Διαδικτυακός κόμβος ενημέρωσης και υποστήριξης με έδρα τη Θεσσαλονίκη.

Δικηγορικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης – Νομική Υποστήριξη Ευπαθών Ομάδων

Φράγκων 2–4, Θεσσαλονίκη 54626

2310 500700

Παρέχει πρόσβαση σε δωρεάν νομική συμβουλευτική.

Δικαιώματα Ασθενών (Χρήσιμο)

Ένωση Ασθενών Ελλάδας

✿ www.greekpatients.gr

Πληροφόρηση για τον Χάρτη των 14 Δικαιωμάτων Ασθενών, υποστήριξη και συνηγορία για θέματα υγείας.

Εθνικό Σημείο Επαφής για τη Διασυννοριακή Περίθαλψη (NCP ΕΟΠΥΥ)

✿ www.eopyy.gov.gr/ncp

Ενημέρωση για δικαιώματα ασθενών, πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και διαδικασίες καταγγελιών.

Διεθνείς και Διαδικτυακές Κοινότητες

European Multiple Sclerosis Platform (EMSP)

✿ www.emsp.org

Ευρωπαϊκό δίκτυο για τα δικαιώματα των ατόμων με ΠΣ. Περιλαμβάνει τον ελληνικό σύλλογο ως μέλος και πόρους για πολιτικές υγείας.

MS International Federation (MSIF)

✿ www.msif.org

Διεθνής οργάνωση που συγκεντρώνει πληροφορίες, έρευνες και οδηγούς για τη ζωή με ΠΣ.

Shift.ms

✿ www.shift.ms

Διεθνής κοινότητα ανθρώπων με ΠΣ. Παρέχει φόρουμ, βίντεο και ομάδες ανταλλαγής εμπειριών.

MS Society UK

* www.mssociety.org.uk

Πληροφόρηση, εκστρατείες ευαισθητοποίησης και δίκτυα υποστήριξης.

Πρωτοβουλία CripQueer Greece

* Facebook & Instagram: @cripqueergreece

Κοινότητα για τη διασταύρωση queer και αναπηρικών εμπειριών στην Ελλάδα.

Σε περίπτωση ανάγκης

* Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306

Διαθέσιμη όλο το 24ωρο, δωρεάν και ανώνυμα.

Υποστηρίζεται από το Υπουργείο Υγείας και την Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ.

* **1555 – e-ΕΦΚΑ**

Ενιαία γραμμή για πληροφορίες σχετικά με αναπηρικές παροχές, ΚΕΠΑ και κοινωνική ασφάλιση.

* **Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (GMSS) –**

Παράρτημα Θεσσαλονίκης

2310 949909 / 2310 949672

Π. Χαραλαμπίδη 3, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη

* www.gmss.gr

Υπηρεσίες: ενημέρωση, φυσικοθεραπείες, ομάδες υποστήριξης, συμβουλευτική.



Βιβλιογραφία

(Επιστημονικές και θεωρητικές πηγές που χρησιμοποιήθηκαν
για τη συγγραφή του οδηγού)

- Amtmann, D., Bamer, A. M., Kim, J., Chung, H., Salem, R., & Askew, R. L.** (2015). People with multiple sclerosis report significantly worse symptoms and health related quality of life than the US general population: Findings from the National Health and Wellness Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13, 24.
<https://doi.org/10.1186/s12955-015-0225-7>
- Boeschoten, R. E., Braamse, A. M. J., Beekman, A. T. F., Cuijpers, P., van Oppen, P., Dekker, J., & Uitdehaag, B. M. J.** (2017). Prevalence of depression and anxiety in Multiple Sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the Neurological Sciences*, 372, 331–341.
<https://doi.org/10.1016/j.jns.2016.11.067>
- Hamberg, K.** (2008). Gender bias in medicine. *Women's Health*, 4(3), 237–243.
<https://doi.org/10.2217/17455057.4.3.237>
- Hellwig, K., Correale, J., Kalincik, T., & Vukusic, S.** (2020). Pregnancy outcomes in multiple sclerosis and disease management during pregnancy and postpartum. *Nature Reviews Neurology*, 16(10), 589–602.
<https://doi.org/10.1038/s41582-020-0380-0>
- Kessler, T. M., Fowler, C. J., & Panicker, J. N.** (2009). Sexual dysfunction in multiple sclerosis. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 9(3), 341–350.
<https://doi.org/10.1586/14737175.9.3.341>
- Malacrida, C.** (2009). Performing motherhood in a disablist world: Dilemmas of motherhood, femininity and disability. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 22(1), 99–117.
- Marrie, R. A., Reingold, S., Cohen, J., Stuve, O., Trojano, M., Sorensen, P. S., Cutter, G., Reider, N., & the International Advisory Committee on Clinical Trials in Multiple Sclerosis.** (2018). The incidence and prevalence of psychiatric disorders in multiple sclerosis: A systematic review. *Multiple Sclerosis Journal*, 21(3), 305–317.
- McKeever, P., & Miller, K. L.** (2004). Mothering children who have disabilities: A Bourdieusian interpretation of maternal practices. *Social Science & Medicine*, 59(6), 1177–1191.
- McParland, J., Knussen, C., & Murray, R.** (2011). The effects of health-related illness representations on psychological distress in people with multiple sclerosis. *Psychology, Health & Medicine*, 16(6), 695–710.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2011.569541>
- Mohr, D. C., Classen, C., & Barrera, M. Jr.** (2004). The relationship between social support, depression and treatment for depression in people with multiple sclerosis. *Psychological Medicine*, 34(3), 533–541.
- Νικολαΐδης, Ι., Κοντογιάννη, Α., & Μητράκου, Ε.** (2022). Σεξουαλική λειτουργία και ψυχολογικοί παράγοντες σε άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα. *Ελληνική Νευρολογική Επιθεώρηση*, 35(1), 45–58.
- O'Mahony, J., Hynes, S. M., & McGuire, B. E.** (2019). Healthcare interactions in multiple sclerosis: The patient's perspective. *International Journal of MS Care*, 21(5), 226–234.
<https://doi.org/10.7224/1537-2073.2018-038>
- Pakenham, K. I.** (2001). Application of a stress and coping model to caregiving in multiple sclerosis. *Psychology, Health & Medicine*, 6(1), 13–27.

Samulowitz, A., Gremyr, I., Eriksson, E., & Hensing, G. (2018). "Brave Men" and "Emotional Women": A theory-guided literature review on gender bias in health care and gendered norms towards patients with chronic pain. *Pain Research & Management*, 2018, 6358624.
<https://doi.org/10.1155/2018/6358624>

Shildrick, M. (2009). *Dangerous Discourses of Disability, Subjectivity and Sexuality*. Palgrave Macmillan.

Vukusic, S., Coyle, P. K., Jurgensen, S., & Truffinet, P. (2015). Pregnancy and multiple sclerosis: Clinical issues and management. *Multiple Sclerosis Journal*, 21(6), 715–726.

Προτεινόμενα Αναγνώσματα

(Η παρακάτω επιλογή συνδυάζει θεωρητικά κείμενα και προσωπικές αφηγήσεις. Περιλαμβάνει φωνές που μιλούν για τη φροντίδα, τη συλλογικότητα και τη ζωή με αναπηρία — αλλά και έργα που εμπνέουν μια ευρύτερη σκέψη για το σώμα, τη σχέση και την ανθεκτικότητα. Δεν είναι λίστα υποχρεωτική· είναι ένας χάρτης για όποια θέλει να συνεχίσει τη διαδρομή.)

Clare, E. (2017). *Brilliant Imperfection: Grappling with Cure*. Duke University Press.

Mairs, N. (1996). *Waist-High in the World: A Life Among the Nondisabled*. Beacon Press.

Piepzna-Samarasinha, L. L. (2018). *Care Work: Dreaming Disability Justice*. Arsenal Pulp Press.

Kafer, A. (2013). *Feminist, Queer, Crip*. Indiana University Press.

Mingus, M. (2017). *Access intimacy, interdependence and disability justice*. In L. L.

Piepzna-Samarasinha (Ed.), *Care Work: Dreaming Disability Justice* (pp. 43–57). Arsenal Pulp Press.

Schalk, S. (2022). *Bodyminds Reimagined: (Dis)ability, Race, and Gender in Black Women's Speculative Fiction*. Duke University Press.

Hooks, bell. (2015). *All About Love: New Visions*. Morrow.

Gumbs, A. M. (2020). *Undrowned: Black Feminist Lessons from Marine Mammals*. AK Press.

Horne, R. (2018–2022). *Essays on life with MS*. www.shift.ms

Black, M., & Todd, V. (Eds.). (2019). *MS and Me: Living Fully with Multiple Sclerosis*. Jessica Kingsley Publishers.

Τέχνη, Ταινίες, Ντοκιμαντέρ & Μουσική

(όταν το σώμα, η φροντίδα και η εμπειρία γίνονται τέχνη)

Η τέχνη μάς επιτρέπει να μιλήσουμε για όσα δύσκολα χωρούν στα λόγια.

Μέσα από το βλέμμα, τον ήχο, την εικόνα και την ποίηση, οι εμπειρίες της φροντίδας, της αναπηρίας και της ανθεκτικότητας αποκτούν νέες μορφές αφήγησης — προσωπικές, πολιτικές και βαθιά ανθρώπινες.

Εικαστικά & Προτζεκτ για την Πολλαπλή Σκλήρυνση

(Η δημιουργία είναι κι αυτή μια μορφή φροντίδας.

Πολλές γυναίκες που ζουν με Πολλαπλή Σκλήρυνση μετατρέπουν την εμπειρία τους σε εικόνα, ποίηση, αφήγηση.

Αυτά τα έργα ανοίγουν έναν ορατό χώρο για σώματα που συχνά μένουν αθέατα.)

Rachel Horne – Προσωπικά δοκίμια & φωτογραφικά πορτρέτα για τη ζωή με ΠΣ

(Shift.ms, 2021–σήμερα)

Karen Darke – Boundless (2019)

Παραολυμπιονίκης και συγγραφέας με κινητική αναπηρία. Στο έργο της Boundless εξερευνά την ανθεκτικότητα και τη χαρτογράφηση του σώματος

Mariam Pare – A Stroke of Genius Project

Καλλιτέχνη που ζωγραφίζει με το στόμα. Το project της συνεργάζεται με άτομα με νευρολογικές παθήσεις, μεταξύ αυτών και γυναίκες με ΠΣ.

Judy Heumann – Being Heumann (2020) – αυτοβιογραφία της εμβληματικής ακτιβίστριας για τα δικαιώματα αναπηρίας

MS Society UK – My MS My Story Project (2018–σήμερα)

Σειρά από ποιητικά βίντεο και φωτογραφίες ατόμων με ΠΣ, βασισμένα στις δικές τους αφηγήσεις για τη φροντίδα, τη μητρότητα και την καθημερινότητα.

Εικαστικά, Ποίηση & Φωτογραφία

Riva Lehrer – Golem Girl (2020)

Εικαστικός και συγγραφέας με spina bifida. Το αυτοβιογραφικό της έργο και οι προσωπογραφίες της κοινότητας αναπηρίας αποτελούν ύμνο στην ορατότητα και τη δημιουργία.

Frida Kahlo – Η Σπασμένη Στήλη (1944)

Το σώμα ως τοπίο πόνου και αντοχής. Η Kahlo μετατρέπει τη σωματική εμπειρία σε ζωγραφική εξομολόγηση — μια πρώιμη φεμινιστική αφήγηση για τη φθορά και τη δύναμη.

Sins Invalid – An Unshamed Claim to Beauty (2007)

Κολεκτίβα queer και αναπηρικών καλλιτεχνών που ερευνούν τη σωματικότητα, τη σεξουαλικότητα και την επιθυμία. Το ομότιτλο ντοκιμαντέρ λειτουργεί ως μανιφέστο για την disability justice.

Ellen Stagg – Disability Visibility Project (Alice Wong & Lydia X. Z. Brown) – Photo/Essay series

Jillian Weise – The Amputee's Guide to Sex (2007)

Συλλογή ποιημάτων που μετατρέπει το σώμα, το τραύμα και την επιθυμία σε πολιτική πράξη τρυφερότητας.

Ταινίες & Ντοκιμαντέρ

Crip Camp: A Disability Revolution (2020, Netflix)

Ένα ντοκιμαντέρ για το καλοκαιρινό κάμπ των 70s που έγινε η απαρχή του κινήματος για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία.

Μια ιστορία συλλογικής φροντίδας και πολιτικής αφύπνισης.

Unrest (Jennifer Brea, 2017, Netflix)

Μαρτυρία μιας γυναίκας με χρόνια κόπωση (ME/CFS) που αγωνίζεται για ορατότητα και φωνή. Ένα δυνατό πορτρέτο της αόρατης ασθένειας.

Choice (The Guardian Docs, 2016)

Μικρού μήκους ταινία για τη γυναικεία αυτονομία και το δικαίωμα στην απόφαση για το σώμα και τη φροντίδα του εαυτού.

Vision Portraits (Rodriguez, 2019)

Ποιητικό ντοκιμαντέρ για καλλιτέχνες με απώλεια όρασης: μια ιστορία για την όραση πέρα από την όραση.

Σημείωση

Αυτός ο οδηγός είναι ανοιχτός σε διάλογο.
Είναι ένα κείμενο που μπορεί να αλλάζει, να εμπλουτίζεται,
να ξαναγράφεται από όσες τον αγγίζουν.

Γράφτηκε για να κρατήσει χώρο:
για τις σιωπές, τις φωνές, τις στιγμές δύναμης και τις στιγμές αδυναμίας.

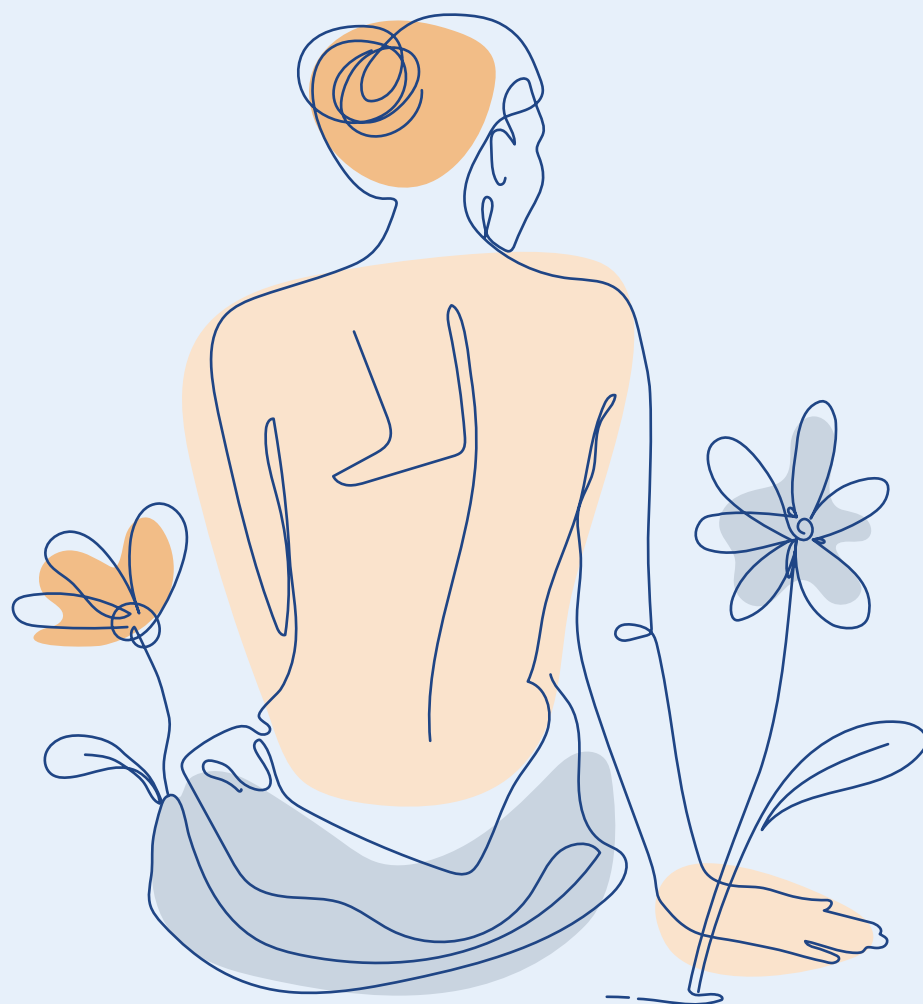
Για να θυμίζει πως η φροντίδα δεν είναι προνόμιο, αλλά δικαίωμα.

Κρατήστε τον κοντά όταν χρειάζεστε υπενθύμιση πως αξίζετε χώρο,
χρόνο και ζωή· με τους δικούς σας όρους.

© 2025 Μυρτώ Προδρομίδου

Το έργο «Σώματα που μιλούν: Ένας οδηγός για τις γυναίκες που ζουν με Πολλαπλή Σκλήρυνση»
διατίθεται με άδεια **Creative Commons Αναφορά – Μη Εμπορική Χρήση – Όχι Παράγωγα Έργα
4.0 Διεθνές (CC BY-NC-ND 4.0)**.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>

Η Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας διαθέτει
μη αποκλειστικό δικαίωμα δωρεάν διανομής του οδηγού (έντυπα & ηλεκτρονικά),
στο πλαίσιο ενημέρωσης και ενδυνάμωσης γυναικών με Πολλαπλή Σκλήρυνση.



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ**

(Greek Multiple Sclerosis Society – GMSS)

www.gmss.gr

Π. Χαραλαμπίδη 3, Καλαμαριά,

Θεσσαλονίκη 55132

2310 949909 / 2310 949672