

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

ΣΚΠ και Υγιής Ερωτική Σχέση



■ Νεώτερα δεδομένα για τη ΣΚΠ που παρουσιάστηκαν στο πλαίσιο του 5ου συνεδρίου ECTRIMS

■ Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕ.Π.Α.)
Όλα όσα χρειάζεστε να ξέρετε

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η **Αρωγή Euromedica** αποτελεί ένα πρότυπο κέντρο αποθεραπείας και αποκατάστασης με τις αρτιότερες εγκαταστάσεις και τον πλέον σύγχρονο εξοπλισμό στον Ελλαδικό χώρο.

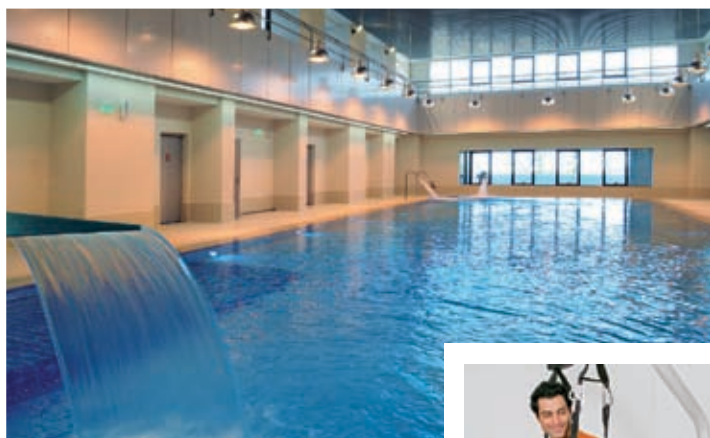
Το κέντρο είναι κτισμένο στην καταπράσινη περιοχή των Ελαιώνων Πυλαίας, καταλαμβάνει έκταση 16.000 τ.μ. και διαθέτει τμήμα κλειστής νοσηλείας 200 κλινών, Μονάδα Αυξημένης Φροντίδας, 3 κολυμβητικές δεξαμενές και ειδικά διαμορφωμένους χώρους θεραπειών και αθλητικών δραστηριοτήτων για την αποκατάσταση εσωτερικών και εξωτερικών ασθενών.

Είναι στελεχωμένο από εξειδικευμένους ιατρούς, θεραπευτές και νοσηλευτικό προσωπικό που διαρκώς εκπαιδεύεται και συμμετέχει ενεργά στις νέες εξελίξεις και μεθόδους αποθεραπείας και αποκατάστασης.

Απευθύνεται σε άτομα που έχουν ολοκληρώσει τη νοσοκομειακή τους θεραπεία μετά από ορθοπεδικές ή χειρουργικές επεμβάσεις, ατυχήματα, ή νοσήματα και χρήζουν εξειδικευμένων ιατρικών υπηρεσιών.

Στα τμήματα ανοικτής και κλειστής νοσηλείας αντιμετωπίζονται:

- Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- Κακώσεις νωτιαίου μυελού
- Πολλαπλή σκλήρυνση
- Πολυνευροπάθειες
- Πνευμονοπάθειες
- Καρδιοπάθειες
- Ρευματικές νόσοι
- Ακρωτηριασμοί
- Εγκαύματα
- Ογκολογικοί ασθενείς
- Μετεγχειρητική αποκατάσταση μετά από ορθοπεδικές επεμβάσεις, επεμβάσεις σπονδυλικής στήλης και επεμβάσεις κρανίου-εγκεφάλου





Αντί για editorial,
Θα ήθελα αυτή τη φορά να σας μεταφέρω την
ατμόσφαιρα ενός ποιήματος του μεγάλου μας ποιητή
Κωνσταντίνου Καβάφη, το γνωστό σε πολλούς «το
πρώτο σκαλί».

Παραπονιόταν λοιπόν ένας νεαρός ποιητής στον φτασμένο Θεόφραστο
πως δεν έγραψε πολλά ποιήματα και πως «απ' το σκαλί το πρώτο εδώ που
είμαι ποτέ δεν θ' ανεβώ ο δυστυχισμένος».

Και ο Θεόφραστος τον μάλωνε και του έλεγε πως δεν πρέπει να μιλά έτσι.
Θα μου πείτε βέβαια τι σχέση έχει η ποίηση σε ένα περιοδικό που μιλά για
μία πάθηση.

Κι όμως, κάθε φορά που βλέπω ασθενείς και τις οικογένειες τους να
έρχονται στα γραφεία μας, έχοντας μάθει για μια περίεργη και άγνωστη
ασθένεια που λέγεται Σκλήρυνση κατά Πλάκας, κάθε φορά που βλέπω
ανθρώπους με ΣΚΠ να βγαίνουν από τα σπίτια τους, να παρακολουθούν
τις ομάδες μας ή κάποιο πρόγραμμα αποκατάστασης, κάθε φορά που
καμαρώνω αυτούς και τις οικογένειες τους όταν συνεχίζουν τη ζωή τους,
εργάζονται, παντρεύονται, κάνουν παιδιά, παίρνουν πτυχία, τα λόγια του
ποιητή μου έρχονται στο μυαλό.

Αυτό το πρώτο σκαλί, το πρώτο βήμα που κάνει κάποιος για να ξεπεράσει,
όχι μόνο ένα πρόβλημα υγείας, όπως είναι η πολλαπλή σκλήρυνση, αλλά
κάθε περιπέτεια που ξεσπά στη ζωή του, είναι ίσως η πιο μαγική στιγμή
ενός ανθρώπου.

Φυσικά, υπάρχουν πολλά «αν»: Αν δεν είχα σκλήρυνση, αν η χώρα μας δε
μαστιζόταν από κρίση, αν τα πράγματα ήταν καλύτερα, αν... αν... αν...
Μπορούμε όμως να ζήσουμε με το «αν» ή με την μεμφιμοιρία; Εμείς, με
όλη τη δραστηριότητα που παρουσιάζεται στην ιστοσελίδα και τις σελίδες
του περιοδικού μας, λέμε πως θα παλέψουμε για το καλύτερο και πως θα
ακολουθήσουμε τη συμβουλή του ποιητή:

**«Κι αν είσαι στο σκαλί το πρώτο, πρέπει να 'σαι υπερήφανος
κ' ευτυχισμένος.**

Εδώ που έφθασες, λίγο δεν είναι.

Τόσο που έκαμες, μεγάλη δόξα..»

Για τη Συντακτική Επιτροπή
Αναστάσιος Ωρολογάς
Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ.
Πρόεδρος ΔΣ, ΕΕΣΚΠ
Μέλος IMSB της MSIF



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

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

ΕΚΔΟΤΗΣ:

Α. Ωρολογάς, Κ. Μιχαλάκης,
Σ. Κωνσταντόπουλος

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:

Αναστάσιος Ωρολογάς

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:

Κωνσταντίνος Μιχαλάκης

Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:

Σπυρίδων Κωνσταντόπουλος

ΤΑΜΙΑΣ:

Ορέστης Τσίγκας

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΣΤΗΝ EMSF:

Δήμητρα Καλογιάννη

ΜΕΛΗ:

Δήμητρα Καλογιάννη
Σπυρίδων Αντωνάκης
Αναστασία Κουδούνη
Σοφία Τσίχλα
Εμμανουήλ Τσαλαμανίδης

Η Ελληνική Εταιρία για τη ΣΚΠ είναι
ενταγμένη στα Μητρώα Φορέων
Κοινωνικής Φροντίδας και Εθελοντικών μη
Κυβερνητικών Οργανώσεων. Είναι μέλος
της MSIF και της EMSF

Η Εταιρία δεν προτείνει θεραπείες, αλλά
παρέχει πληροφορίες για τη ΣΚΠ και τις
διάφορες θεραπείες που υπάρχουν, ώστε οι
ασθενείς με ΣΚΠ να συνεργάζονται με τους
δικούς τους και τους θεραπευτές τους για
το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ΣΥΝΤΑΞΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Εύα Ιωαννίδου

Τα επώνυμα άρθρα
εκφράζουν τις προσωπικές
απόψεις των συγγραφέων

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ:

Η εφημερίδα μας διατίθεται
ΔΩΡΕΑΝ και συντηρείται από
προαιρετικές εισφορές-δωρεές

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:

Locomosquito

e-mail: info@locomosquito.gr

ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

ΛΙΘΟΓΡΑΦΙΑ

τηλ: 2310 466.776



EDITORIAL

3

ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗ Σ.Κ.Π.

5 - 6

ΧΟΡΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

7

ΣΚΠ ΚΑΙ ΥΓΙΗΣ ΕΡΩΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

8 - 9

ΥΓΕΙΑ: ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

10 - 14

ΚΕ.Π.Α. ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

15 - 19

AGENDA

20 - 23

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



Νεώτερα δεδομένα για τη Σκλήρυνση κατα Πλάκας

που παρουσιάστηκαν στο πλαίσιο του 5ου
συνεδρίου ECTRIMS / ACTRIMS στο Άμστερνταμ της Ολλανδίας στις
19-22 Οκτωβρίου 2011

**«Το BG12 είναι πιθανώς
μία αξιόλογη θεραπευ-
τική επιλογή για τους
ασθενείς με Πολλαπλή
Σκλήρυνση που συνδυά-
ζει ισχυρή αποτελεσμα-
τικότητα, ευνοϊκό προφίλ
ασφάλειας και χορήγηση
από το στόμα»**

Έρευνα καταγράφει ότι η πλειοψηφία των ατόμων με Σκλήρυνση Κατα Πλάκας αναφέρει διαταραχές στη βάδιση και στη διατήρηση της ισορροπίας

Οι διαταραχές βάδισης και τα προβλήματα στην ισορροπία επηρεάζουν την πλειοψηφία των ατόμων που πάσχουν από ΣΚΠ, ενώ το 70% των ατόμων αυτών θεωρούν πως οι διαταραχές της βάδισης είναι το πιο επιβαρυντικό σύμπτωμα της νόσου. Ωστόσο, το 40% των ατόμων με ΣΚΠ, σπάνια αναφέρουν ή δεν αναφέρουν καθόλου τα προβλήματα αυτά στο γιατρό τους, σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας έρευνας που πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά τον Ιούνιο του 2011 από την Harris Interactive για λογαριασμό της Εθνικής Εταιρείας Σκλήρυνσης κατά Πλάκας (NMSS) των



Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής και της Acorda Therapeutics. Τα αποτελέσματα της έρευνας στην οποία συμμετείχαν πάνω από 1.200 ενήλικες με ΣΚΠ, παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια του συνεδρίου.

«Αυτά τα νέα ευρήματα είναι πολύ σημαντικά και δείχνουν ότι πολλοί ενήλικες που ζουν με ΣΚΠ, διστάζουν να μιλήσουν για τα κινητικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν, ενώ οι νεότεροι ασθενείς είναι ακόμη λιγότερο πιθανό να συζητήσουν αυτά τα θέματα με τον ιατρό τους. Υπάρχουν σήμερα επιλογές για τη θεραπεία των διαταραχών βάδισης και πρέπει να αναζητηθούν», δήλωσε ο Nicholas LaRocca, Ph.D., Αντιπρόεδρος παροχής φροντίδας υγείας και Πολιτι-

κής Έρευνας στην NMSS »

«Τα πορίσματα αυτής της έρευνας δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ΣΚΠ, βιώνουν σωματικές, οικονομικές και συναισθηματικές προκλήσεις λόγω των κινητικών διαταραχών. Ελπίζουμε ότι περισσότεροι άνθρωποι που ζουν με ΣΚΠ,



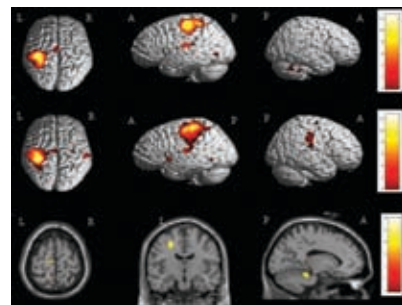
συμπεριλαμβανομένων των νεότερων ασθενών με ήπια έως μέτρια συμπτώματα, θα ενθαρρυνθούν για να συζητήσουν τα κινητικά τους προβλήματα με τον ιατρό τους», δήλωσε ο Andrew R. Blight, Ph.D., Επισημονικός Διευθυντής της Acorda Therapeutics.

Η Accorda therapeutics είναι μία εταιρία βιοτεχνολογίας η οποία έχει κυκλοφορήσει στην Αμερική το σκεύασμα AMPYRA το οποίο με την ονομασία FAMPYRA έχει πρόσφατα εγκριθεί και στην Ευρώπη ως θεραπεία για τη βελτίωση της βάδισης σε ασθενείς με Σκλήρυνση κατά Πλάκας που παρουσιάζουν ανικανότητα

βάδισης.

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου παρουσιάστηκαν επίσης τα θετικά αποτελέσματα της κλινικής μελέτης DEFINE για το BG12 μία από του στόματος θεραπεία υπό έρευνα για ασθενείς με υποτροπιάζουσα ΣΚΠ.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το BG12 μείωσε το ποσοστό των ασθενών που παρουσίασαν υποτροπή κατά 50% περίπου στα 2 χρόνια σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο. Επίσης ανακοινώθηκε ότι το BG12 στη μελέτη DEFINE μείωσε την ετήσια συχνότητα υποτροπών κατά 53% και τον κίνδυνο επιδείνωσης της αναπηρίας κατά 38% (δο-



σολογία 2 φορές την ημέρα) σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο, στα 2 έτη. Παράλληλα και σχετικά με το προφίλ ασφάλειας του BG12 στη μελέτη DEFINE η συνολική επίπτωση των ανεπιθύμητων ενεργειών ήταν παρόμοια στο BG12 και στο εικονικό φάρμακο.

«Το BG12 είναι πιθανώς μία αξιόλογη θεραπευτική επιλογή για τους ασθενείς με Σκλήρυνση κατά Πλάκας που συνδυάζει ισχυρή αποτελεσματικότητα, ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας και χορήγηση από το στόμα» είπε ο Ralf Gold, καθηγητής και πρόεδρος στο τμήμα νευρολογίας του πανεπιστημιακού νοσοκομείου St.Josef, στο Bohum της Γερμανίας

«Τα σημαντικά κλινικά και ακτινολογικά αποτελέσματα στην κλινική μελέτη DEFINE αποτελούν περαιτέρω απόδειξη ότι το BG12 μπορεί να αποτελέσει μία από του στόματος θεραπεία εκλογής για τους ασθενείς με ΣΚΠ» είπε ο Doug Williams, εκτελεστικός αντιπρόεδρος της Biogen Idec στο τμήμα έρευνας και ανάπτυξης.

Εξ' άλλου σύμφωνα με δελτίο τύπου της εταιρίας Biogen Idec, τα θετικά αποτελέσματα της μελέτης DEFINE επιβεβαιώνει και η δεύτερη μελέτη φάσης 3 (CONFIRM). Οι δύο μελέτες διεξήχθησαν συνολικά σε 2.600 ασθενείς με ΣΚΠ.

Επιμέλεια **Ευτυχία Μπαλογιάννη**
Ιατρός



Χορηγούμενες από το στόμα θεραπείες για την Σκλήρυνση Κατα Πλάκας:

Ανασκόπηση των φαρμάκων που εγκρίθηκαν πρόσφατα ή που βρίσκονται στη φάση III της ανάπτυξης τους.

Ralph Gold, CNS Drugs 2011;25(1):37-52



Αρκετές ανοσοτροποποιητικές θεραπείες έχουν εγκριθεί για την αντιμετώπιση της Σκλήρυνσης Κατα Πλάκας, οι οποίες αν και αρκετά αποτελεσματικές είναι ενέσιμες, και ενδεχομένως σχετικά άβολες για ορισμένους ασθενείς.

Κατά συνέπεια, στην Σκλήρυνση Κατα Πλάκας υπάρχει ανάγκη για θεραπείες που χορηγούνται από το στόμα.

Μέχρι αυτή τη στιγμή πέντε θεραπείες χορηγούμενες από το στόμα βρίσκονται σε διαφορετικές φάσεις ανάπτυξης ή μόλις έχουν εγκριθεί για την αντιμετώπιση της υποτροπιάζουσας Σκλήρυνσης Κατα Πλάκας: το Cladribine (εγκρίθηκε στη Ρωσία και την Αυστραλία αλλά πρόσφατα έλαβε αρνητική απάντηση, ως προς τη χορήγηση άδειας κυκλοφορίας, τόσο από το FDA στην Αμερική όσο και από τον EMEA στην Ευρώπη.) το Fingolimod (εγκρίθηκε στις ΗΠΑ και στη Ρωσία, ενώ πρόσφατα έλαβε θετική γνωμοδότηση από την ευρωπαϊκή επιτροπή για τα φαρμακευτικά προϊόντα),

το BG-12 (μελέτη φάσης III), το Laquinimod (μελέτη φάσης III) και το Teriflunomide (μελέτη φάσης III).

Παρόλο που υπάρχει ανυπομονησία για την διαθεσιμότητα των από το στόματος χορηγούμενων θεραπειών, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην επιλογή τους καθώς παρότι φαίνεται αρχικά ότι είναι πιο βολικές σε σχέση με τις τρέχουσες θεραπείες ενδέχεται ωστόσο να εισάγουν νέα ζητήματα ασφάλειας και ανοχής.

Έτσι με βάση το προφίλ ασφάλειας και ανοχής, για μερικές από αυτές τις θεραπείες από το στόμα απαιτείται η ύπαρξη «σχεδίου ελαχιστοποίησης κινδύνου» (όπως για το fingolimod στις ΗΠΑ) ή συχνές εξετάσεις αίματος ή ακόμη και η τήρηση μητρώου ασθενών. Για να είναι κατάλληλες αυτές οι θεραπείες, δεν αρκεί μόνο να παρέχουν συγκρίσιμη αποτελεσματικότητα έναντι κάποιας από τις θεραπείες που χρησιμοποιούνται σήμερα για την υποτροπιάζουσα

Σκλήρυνση Κατα Πλάκας, αλλά επίσης να διαθέτουν ένα καλό προφίλ ασφάλειας και ανοχής. Πριν από τη χρήση, πρέπει να διενεργηθεί προσεκτική αξιολόγηση της σχέσης οφέλους – κινδύνου κάθε θεραπείας από το στόμα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, λόγω της έλλειψης μακροχρόνιων δεδομένων ασφάλειας με αυτά τα νέα φάρμακα.

Επιπλέον, όπως συμβαίνει και με τις τρέχουσες θεραπευτικές επιλογές για την αντιμετώπιση της Σκλήρυνσης Κατα Πλάκας τα παραπάνω φάρμακα δεν αποτελούν θεραπεία ίασης για τους ασθενείς με Σκλήρυνση Κατα Πλάκας. Κατά συνέπεια, θα είναι επίσης σημαντικό να εξετάσει κανείς τις μακροχρόνιες συνέπειες από τη χρήση τους καθώς ακόμη και το ενδεχόμενο να μπορούν να περιορίσουν στο μέλλον την επιλογή κάποιας άλλης θεραπευτικής αγωγής. Μέχρι τώρα, δεν είναι σαφές το πώς θα λαμβάνονται οι θεραπευτικές αποφάσεις για τα νέα χορηγούμενα από το στόμα φάρμακα. Αυτές οι αποφάσεις πιθανότατα θα βασίζονται στη συνολική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας, της ασφάλειας, της ανοχής, της συμμόρφωσης, της ανάγκης για παρακολούθηση και της σχέσης αποτελεσματικότητας προς το κόστος.

Προσαρμογή:

Καθηγητής **Αναστάσιος Ωρολογάς**.
Νευρολόγος-Ψυχίατρος
Διευθυντής Α Νευρολογικής
Κλινικής Νοσ. ΑΧΕΠΑ

ΣΚΠ και Υγιής Ερωτική Σχέση

Υπάρχουν πολλές απόψεις για το τι είναι φυσιολογικό και υγιές στον ερωτικό τομέα στους κόλπους της ψυχολογίας. Στο παρόν κείμενο ας δεχθούμε ότι σε μια υγιή ερωτική σχέση υπάρχουν δύο άνθρωποι, κοινή συναίνεση και ανταλλαγή ευχαρίστησης σε πνευματικό και σωματικό επίπεδο. Κάθε σχέση έχει τις δυσκολίες της. Στην περίπτωση που το ένα μέλος έχει Σκλήρυνση κατά Πλάκας, μπορεί να υπάρξουν σωματικά, αντιληπτικά ή ψυχολογικά συμπτώματα, καθώς είναι μια απρόβλεπτη, χρόνια πάθηση. Συνεπώς, οι διαπροσωπικές σχέσεις του ζευγαριού μπορεί να κλονιστούν ανεπανόρθωτα μετά την εκδήλωσή της ή να τονωθούν. Αλλαγές συνοδεύουν και την σεξουαλική ζωή του ζευγαριού, οι οποίες μπορεί να σηματοδέψουν λιγότερο ή περισσότερο αρνητικά ή θετικά όλη τους τη ζωή, ανάλογα με την ηλικία τους και όλη την ποιότητα της σχέσης που είχαν κατά τα προηγούμενα χρόνια.

Η σεξουαλικότητα προφανώς σημαίνει διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικούς ανθρώπους. Μπορεί να περιλαμβάνει την αγάπη, τον πνευματικό ή σωματικό ερεθισμό, την επιθυμία ή έναν τρόπο να αποφευχθεί η μοναξιά. Συνήθως είναι κάτι θετικό, αλλά μπορεί να προκαλέσει και αρκετό άγχος. Σε κάθε περίπτωση, είναι μια σημαντική πτυχή της ζωής των ανθρώπων. Ακόμη και αν ένα άτομο δεν βιώνει την σωματική πλευρά του σεξ συχνά, αυτός ή αυτή το σκέφτεται και έχει σεξουαλικές φαντασιώσεις. Είναι ένα πολύ

φυσιολογικό κομμάτι της καθημερινής ζωής.

Οι άνθρωποι με αναπηρία, έχουν τις ίδιες σεξουαλικές ορμές με τους ανθρώπους χωρίς αναπηρία. Και υπάρχουν πολλές πιθανότητες να έχουν μια πλούσια και ικανοποιητική σεξουαλική ζωή, ακόμα και μετά την εκδήλωση της Σκλήρυνσης κατά Πλάκας. Συνήθως η διάγνωση της νόσου γίνεται συνήθως ανάμεσα στις ηλικίες των 20 και 35 ετών, μια ιδιαίτερα σεξουαλικά φορτισμένη περίοδο της ζωής. Σ' αυτή την περίπτωση, μία από τις πρώτες ανησυχίες είναι αν μπορεί κανείς να έχει σεξουαλική ζωή ξανά. Τα περισσότερα ζευγάρια βρίσκουν τρόπους να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση.

Πόσο σημαντικό είναι το σεξ? Οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν ότι το σεξ είναι επιθυμητό. Αν και υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να έχει κανείς σεξ, οι περισσότεροι άντρες εκφράζουν ότι η διείσδυση και η συνουσία είναι πολύ σημαντικές. Αν για σωματικούς ή ψυχολογικούς λόγους υπάρχει στυτική δυσλειτουργία ή απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας, αντίστοιχα, θα πρέπει να υπάρξει η απαραίτητη ενημέρωση από τους ειδικούς. Το επιθυμητό είναι να επιστρέψουν τα ζευγάρια σε μια όσο γίνεται πιο φυσιολογική σεξουαλική ζωή.

Όσον αφορά το ψυχολογικό κομμάτι, θα παρατεθούν οι κυριότεροι παράγοντες απώλειας της ερωτικής διάθεσης καθώς και μία μόνο πρόταση. Προστατέψτε τον σύντροφό

σας από το να γίνει ο φροντιστής σας. Στις περισσότερες περιπτώσεις η ερωτική σχέση λειτουργεί καλύτερα αν ο σύντροφος δεν έχει την πρωταρχική ευθύνη της προσωπικής σας υγιεινής, π.χ. το πλύσιμο ή την εκπαίδευση τουαλέτας.

Για να λειτουργήσει σωστά η σεξουαλική ζωή ενός ανθρώπου, χρειάζεται αυτός, σαν οντότητα να αισθάνεται καλά. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να αισθάνεται καλά και σωματικά και ψυχικά. Τα αυξημένα επίπεδα άγχους δυσχεραίνουν την ερωτική διαδικασία. Εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες είναι, π.χ. δυσλειτουργική σχέση με τον σύντροφό του ή δυσχερής οικονομική κατάσταση. Εσωτερικό στρες μπορεί να βιώνει λόγω δυσκολιών στον τομέα της υγείας, χαμηλής αυτοπεποίθησης ή της αίσθησης ότι δεν είναι ποθητός. Η ερωτική ζωή μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά από το στρες που δημιουργούν οι παραπάνω παράγοντες. Ένας πολύ συνηθισμένος λόγος για τον οποίο η σεξουαλική ζωή δεν λειτουργεί τόσο καλά είναι αναμφισβήτητα η μη επαρκώς ανεπτυγμένη ικανότητά των ανθρώπων να επικοινωνούμε. Να μεταφέρουμε τα συναισθήματά μας, να περιγράψουμε με λέξεις ότι αισθανόμαστε και σε σωματικό και σε ψυχολογικό επίπεδο. Ιδιαίτερα όταν υπάρχουν δυσκολίες στην προσαρμογή στις νέες συνθήκες ζωής, λόγω της πάθησης.

Η απώλεια της ερωτικής επιθυμίας μπορεί να είναι σύμπτωμα κάποιας μορφής κατάθλιψης, ιδιαίτερα αν



συνοδεύεται από απώλεια της όρεξης και διαταραχές στον ύπνο.

Επειδή το σώμα ενός ανθρώπου δεν είναι απόλυτα υγιές, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να πείσει τον εαυτό του ότι και η ερωτική του ζωή δεν θα είναι. Άλλωστε και ποιος είναι απόλυτα υγιής σωματικά ή ψυχικά... Απλά μερικές φορές η πάθηση του κάθε ανθρώπου δεν φαίνεται με την πρώτη ματιά, όπως συχνά συμβαίνει με την σωματική αναπηρία. Αν αφήσει 'τον κόσμο' να αποφασίσει ποιον μπορεί να αγαπάει και ποιον όχι, με ποιον μπορεί να δίνει και να παίρνει ευχαρίστηση με κοινή συναίνεση, τότε πιθανότατα να μην είναι ευτυχισμένος, γιατί απλά δεν θα ικανοποιεί τις δικές του, απόλυτα προσωπικές

ανάγκες. Ο ερωτικός τομέας συχνά είναι ταμπού ή 'ξεχνιέται', αφήνεται στην άκρη για μια άλλη στιγμή. Τα προσωπικά 'θέλω' παραμερίζονται μέχρι να πετύχει την κοινωνικά αποδεκτή σωματική, ψυχολογική ή και οικονομική αποκατάσταση. Όμως αν κάποιος έχει βρει τον άνθρωπό του είναι κρίμα να τον διώχνει με την συμπεριφορά του π.χ. για 'να μην υποφέρει', γιατί 'υπάρχει ντροπή για την καινούρια εικόνα σώματος' ή γιατί 'πιθανότατα να νιώθει ότι δεν μπορεί να του 'προσφέρει ότι του αξίζει'. Αν ο σύντροφός του αποφασίσει να είναι μαζί του, είναι δικιά του ευθύνη η επιλογή του. Αν κάποιος δεν έχει βρει τον κατάλληλο για αυτόν ερωτικό σύντροφό προτείνω ψυχραιμία στην επιλογή

του. Αυτό που του συνέβη δεν είναι δικό του λάθος, για να συμβιβαστεί, ούτε προκαλεί τον θάνατο για να βιαστεί σε μη ικανοποιητικές επιλογές. Μπορεί η νόσος να είναι ένας ομολογουμένως σκληρός τρόπος να αντιληφθεί ποιος πραγματικά αξίζει να είναι φίλος, εραστής ή σύντροφός του.

Ας προσπαθήσουμε να αγαπήσουμε τον εαυτό μας γι αυτό που είναι και να δώσουμε και στον σύντρόφό μας την ευκαιρία να συνεχίσει να μας ερωτεύεται.

Ας θυμηθούμε τα λόγια προσφάτως αποθανόντος, κ.Steve Jobs, ιδρυτή της Apple, στην τελευταία του ομιλία, όταν διαγνώστηκε με καρκίνο του παγκρέατος. 'Ο χρόνος σας είναι περιορισμένος. Γι' αυτό μην τον σπαταλάτε ζώντας τη ζωή κάποιου άλλου. Μην πέσετε στη παγίδα του δόγματος, που σημαίνει το να ζείτε με τα αποτελέσματα του τρόπου σκέψης κάποιου άλλου. Μην αφήσετε τον θόρυβο των γνώμων των άλλων ανθρώπων να πνίξει την δικιά σας εσωτερική φωνή. Και το πιο σημαντικό. Έχετε το κουράγιο να ακούσετε την δική σας καρδιά και το δικό σας ένστικτο. Αυτά ξέρουν με κάποιο τρόπο τι πραγματικά πρέπει να γίνετε. Όλα τα άλλα είναι δευτερεύοντα.'(Steve Jobs,2005)

Σας ευχαριστούμε για την επικοινωνία σας. Συνεχίστε να μας στέλνετε τα θέματα που σας ενδιαφέρουν και ότι απορίες μπορεί να έχετε. Είναι χαρά μας να προσπαθούμε να ακουστούν δύσκολα θέματα, όπως σε αυτό το τεύχος.

Πανίδου Μινώ-Καλλιόπη
BSc Psychology & Sociology
MA Psychoanalysis

ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ ΙΣΧΥΡΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

από την **Κύρου Μαρία** Διατροφολόγο (ND), B.Sc.

Το ανθρώπινο σώμα δέχεται καθημερινά την επίθεση, πολλών λοιμογόνων παραγόντων και τοξινών. Το αμυντικό σύστημα του ανθρώπου περιλαμβάνει πολλούς μηχανισμούς άμυνας και προστασίας ενάντια των τοξικών παραγόντων.

Το δέρμα προστατεύει τα ευαίσθητα εσωτερικά όργανα από τους εισβολείς, το ανώτερο αναπνευστικό σύστημα που φιλτράρει τον εισπνεόμενο αέρα, και τα πεπτικά ένζυμα του στομάχου καταστρέφουν τους εισβολείς που εισέρχονται στο σώμα μαζί με τα ωφέλιμα συστατικά των τροφών, αποτελούν τις πρώτες γραμμές άμυνας.

Βασικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού έχουν τα λευκά αιμοσφαίρια και ορισμένες χημικές ουσίες του αίματος που προσηλώνονται στους ξένους οργανισμούς και τοξίνες και τους καταστρέφουν.

Η ιδιαίτερη ικανότητα του οργανισμού να αναπτύσσει ειδική ανοσία ενάντια ορισμένων παθογόνων αιτιών, έχει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική άμυνα.

1) Η καλή φυσική κατάσταση

του οργανισμού έχει ζωτική σημασία για τη σωστή άμυνα.

Η καλή φυσική κατάσταση εξα-

σφαλίζεται με την αποχή από τον καπνό, την άσκηση, τη σωστή διατροφή που περιλαμβάνει επάρκεια θρεπτικών ουσιών, βιταμινών, αντιοξειδωτικών παραγόντων και ιχνοστοιχείων χωρίς να οδηγεί σε παχυσαρκία.

2) Η νικοτίνη, η κύρια εθιστική ουσία στο τσιγάρο, αποδίδεται πολύ γρήγορα στον εγκέφαλο και προκαλεί εξάρτηση. Η διαταραχή του ανοσοποιητικού επιδεινώνεται περαιτέρω στον χρόνιο καπνιστή, λόγω της αύξησης του διοξειδίου του άνθρακα και της πτώσης του οξυγόνου του αίματος. Μελέτες έχουν αναδείξει σε καπνιστές δυσλειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων.



3) Η σωστή συστηματική άσκηση

σε αρκετές περιπτώσεις σύμφωνα με μελέτες οδηγεί σε καλύτερη μεταβολική κατάσταση και κινητοποιεί αμυντικές εφεδρείες σε ολόκληρο το σώμα.

4) Η διατροφή σας πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινώς φρούτα, λαχανικά, τα οποία είναι πλούσια σε



ιχνοστοιχεία για την θωράκιση του οργανισμού.

Οι σύνθετη υδατάνθρακες (π.χ. όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά ολικής άλεσης). Το φρέσκο λάδι και τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Η καθημερινή διατροφή δεν πρέπει να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες. Το ψάρι εφοδιάζει το σώμα με υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη, ω3 λιπαρά, πολύτιμα άλατα και βιταμίνες και πρέπει να είναι συστατικό μιας σωστής ισορροπημένης διατροφής. Καλό είναι να αποφεύγεται η κατάχρηση κρέατος, λιπαρών ιδιαίτερα κορεσμένων, γλυκαντικών ουσιών και τυποποιημένων προϊόντων (κενές θερμίδες). Καλό είναι να πίνετε αρκετό νερό υψηλής ποιότητας.



5) Η ξεκούραση και ο ύπνος:

Το σώμα μας χρειάζεται ξεκούραση από το άγχος και την πίεση της



καθημερινότητας . Κατά την διάρκεια του βαθύ ύπνου το σώμα μας απελευθερώνει ουσίες που είναι κατάλληλες για την άμυνα του οργανισμού. Και την βελτιώσει του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ιδιαίτερα σημαντικό για την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού είναι οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που παρατίθενται:

- **Βιταμίνη Α.** Η έλλειψή της έχει ως αποτέλεσμα τον περιορισμό της λειτουργικότητας των ανατομικών φραγμών, τη μείωση της δραστηριότητας αρκετών ανοσοποιητικών κυττάρων .Πηγές που μπορούμε να την βρούμε είναι το γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, βούτυρο, καρότα, οι γλυκοπατάτες, τα βερίκοκα, τα κίτρινα λαχανικά, το συκώτι, το αυγό.

- **Βιταμίνη Ε.** Η βιταμίνη Ε είναι απαραίτητη για την προστασία των κυτταρικών μεμβρανών .Αυξημένες συγκεντρώσεις βρίσκονται στο φρέσκο φυτικό λάδι, στο ελαιόλαδο, στο φύτρο σταριού, στα πλήρη δημητριακά, στους ξηρούς καρπούς – φιστίκια.

- **Βιταμίνη C.** Είναι σημαντική για την ομαλή παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων και μειώνει τα επίπεδα ισταμίνης . Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα είναι οι ντομάτες, τα εσπεριδοειδή, μαϊντανό, πράσινες πιπεριές, πράσινα ωμά λαχανικά, πεπόνια, φράουλες, λάχανο, πατάτες, κίτρα, ραπανάκια.

- **Βιταμίνη Β12, Β6, φυλλικό οξύ.** Το φυλλικό οξύ, οι βιταμίνες Β12, Β6, συντελούν στην ομαλή λειτουργία της φυσικής ανοσίας. Η Β12 υπάρχει μόνο σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως γάλα, κρέας, τυρί, αυγά, ψάρι. Αυξημένες συγκεντρώσεις Β6, ευρίσκονται στις μπανάνες, δημητριακά, στο συκώτι, στα πουλερικά, στα όσπρια, αυγό, ψάρια και πράσινα λαχανικά, κρέας, ξηροί καρποί, πατάτες, γλυκοπατάτες, ζύμη, σταφίδες, δαμάσκηνα. Αυξημένες συγκεντρώσεις φυλλικού οξέως , βρίσκονται στα πράσινα φύλλα λαχανικών, όσπρια, ξηρούς καρπούς, φύτρο σταριού, συκώτι, αυγά.

- **Ο χαλκός.** Είναι σημαντικός στην ομαλή παραγωγή μιας ουσίας που εμπλέκεται στον φυσιολογικό

μεταβολισμό των λεμφοκυττάρων. Αυξημένες συγκεντρώσεις χαλκού, βρίσκουμε στο συκώτι, θαλασσινά, αυγό, ξηρούς καρπούς- αμύγδαλα, όσπρια, πλήρη δημητριακά, αλεύρι βρώμης.

- **Ο σίδηρος.** Είναι σημαντικός για την ομαλή διεξαγωγή των φλεγμονωδών απαντήσεων, την ομαλή λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων, Αυξημένες συγκεντρώσεις σιδήρου, υπάρχουν στο συκώτι, το κρέας, τα όσπρια, τα πλήρη δημητριακά, το αυγό, τα πράσινα λαχανικά, ξερά φρούτα.

- **Το μαγνήσιο.** Ρυθμίζει τον θύμο αδένες που είναι εστία παραγωγής των λεμφοκυττάρων που αλλοιώνεται επί ανεπαρκείας. Υπάρχει στις μπανάνες, πλήρη δημητριακά, όσπρια, γαλακτοκομικά, στους ξηρούς καρπούς, πράσινα λαχανικά, ορισμένα θαλασσινά, κακάο.

- **Το μαγγάνιο.** Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε φλεγμονώδεις αντιδράσεις,. Αυξημένες συγκεντρώσεις μαγγανίου μπορούμε να βρούμε στα πράσινα λαχανικά, πλήρη δημητριακά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς.

- **Το σελήνιο.** Επηρεάζει την αντιοξειδωτική κατάσταση του οργανισμού και η έλλειψή του αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων. Αυξημένες συγκεντρώσεις βρίσκονται σε κρέατα, θαλασσινά, αυγά, ξηρούς καρπούς, πράσινα λαχανικά, πλήρη δημητριακά, φρούτα, όσπρια.

- **Ο ψευδάργυρος.** Εμπλέκεται σε πολλαπλές κυτταρικές λειτουργίες και η έλλειψή του προκαλεί αυξημένη επίπτωση λοιμώξεων. Αυξημένες συγκεντρώσεις βρίσκονται στα οστρακοειδή, φύτρο σταριού, κρέας, ξηρούς καρπούς, αυγό, ψάρια, σε δημητριακά ολικής αλέσεως.



ΑΘ. ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ORTHOSTATICAL
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ ΕΙΔΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Δωρεάν επίδειξη
Άμεση παράδοση
Δωρεάν service



Liftkar

Minivator

Η πρόσβαση δεν έχει όρια, ανεβείτε παντού με ασφάλεια και άνεση.
Καλέστε μας για μια δωρεάν μελέτη του χώρου σας.

Ηλεκτρικά



Συνδυάστε εύκολη μεταφορά & μεγάλη αυτονομία
- πτυσσόμενο όπως ένα χειροκίνητο
- αυτονομία για 40km κανονικής πορείας
- ταχύτητα 8 km/h

HS-928
ταχύτητα 15km/h
αυτονομία 65km

HS-890
ταχύτητα 15km/h
αυτονομία 48km

HS-589
ταχύτητα 12km/h
αυτονομία 40km

Θεσσαλονίκη

Μιχαηλίδου ΑΘ. & Σια Ο.Ε | Ανθέων 27, Συκιές | TK 566 26 | T 2310 214127 | F 2310 214590 | www.orthostatical.gr

Τώρα το NEO THERA live σας επιτρέπει να το αναβαθμίσετε σε THERA vital αλλάζοντας μόνο το χειριστήριο με την έγχρωμη οθόνη αφής!



Ποδήλατα THERA άνω κάτω άκρων

- για να διατηρήσετε τη μυϊκή μάζα
- για να ρυθμίσετε το μυϊκό τόνο
- για να περιορίσετε τη σπαστικότητα
- για μειώσετε πιθανά οιδήματα
- για να αυξήσετε τη κυκλοφορία του αίματος
- για να τονώσετε το κυστικό & εντερικό σύστημα



Γερανάκι VIKING XS

- από αλουμίνιο
- Σουηδικής κατασκευής
- σηκώνει 160kg
- το πιο στενό γερανάκι μόνο 54cm πλάτος



Ορθοστάτης HI-LO M 18.64

- προλαμβάνει αγκυλώσεις & κατακλίσεις
- λειτουργεί ευεργετικά για τη δομή των οστών
- σταθεροποιεί το κυκλοφορικό
- ανακουφίζει από τη λάθος στάση σώματος
- ρυθμίζει το ουροποιητικό & πεπτικό σύστημα

Μεγάλη ποικιλία σε (ετοιμοπαράδοτα):

- Χειροκίνητα ελαφρού τύπου
- Ηλεκτρικά αμαξίδια
- Ορθοστάτες
- Γερανάκια
- Παιδικά βοηθήματα
- Μαξιλάρια κατά των κατακλίσεων
- Κρεβάτια
- Είδη μπάνιου

Αθήνα



Η σωστή ρύθμιση των χρόνιων νοσημάτων από τα οποία πάσχει ένας ασθενής είναι πολύ σημαντική στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Ειδικότερα ορισμένα νοσήματα όπως ο διαβήτης, η ηπατική ανεπάρκεια, η νεφρική ανεπάρκεια και η σκλήρυνση αλλοιώνουν σημαντικά τη σωστή άμυνα και πρέπει να έχουν άριστη ρύθμιση. Στις περιπτώσεις αυτές συχνά απαιτείται εφαρμογή ειδικών διατροφικών προγραμμάτων και προγραμμάτων καθημερινότητας ανάλογα με το είδος της χρόνιας πάθησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

- Οι τροφές που είναι γνωστό ότι βοηθούν στη τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι: αβοκάντο, καρότα, πιπεριές, ακτινίδια, ψάρια πλούσια σε λιπαρά, οστρακοειδή, γαρίδες, σπόρους κολοκύθας, μανιτάρια της ποικιλίας shiitake και maitake, σουσάμι, και καρύδια Βραζιλίας.
- Αυξήστε τη κατανάλωση σε φρέ-

σκα φρούτα, σταυρανθή λαχανικά όπως το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο και το κουνούρι, τα λαχανικά με κίτρινα και βαθύ πορτοκαλί χρώμα, όπως καρότα, κολοκύθες, και φακές, φασόλια, σπόρους, καρύδια και ολικής αλέσεως σιτηρά, συμπεριλαμβανομένων μαύρου ρυζιού και κεχριού.

- Καταναλώστε άφθονους φρέσκους χυμούς. Που φτιάχνονται από φυλλώδη χόρτα όπως λάχανο, σπανάκι, παντζάρια και καρότα, θα πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Συνιστάται επίσης η προσθήκη σκόρδου και κρεμμυδιών.

- Πίνετε αποσταγμένο νερό στον ατμό (όχι νερό της βρύσης), και πολλά ποτήρια υγρών ημερησίως -οκτώ ή και περισσότερα ποτήρια -για να καθαρίζονται οι τοξίνες από το σώμα. Όλα τα κύτταρα και ζωτικά συστήματα του οργανισμού έχουν ανάγκη από νερό. Πίνετε άφθονο νερό, ακόμη και αν δεν είστε διψασμένοι. Τα όργανα,

και ειδικότερα ο εγκέφαλος, αφυδατώνονται πολύ πριν η δίψα αναπτυχθεί.

- Τρώτε παπάγια (συμπεριλαμβανομένων μερικών από τους σπόρους της), και φρέσκο ανανά. Οι τροφές αυτές είναι καλές πηγές πρωτεολυτικών ενζύμων, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την ορθή πέψη των τροφίμων και την αφομοίωση ορισμένων θρεπτικών συστατικών.

- Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας acidophilus. Το acidophilus βοηθά την ανασύσταση των φιλικών βακτηρίων που καταστρέφονται από τα αντιβιοτικά

- Συμπεριλάβετε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες στη διατροφή σας (π.χ., πρωτεΐνες ορού γάλακτος, σόγιας και αυγών)

- Αποφύγετε όλα τα τρόφιμα που έχουν τον κίνδυνο να περιέχουν βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης

- Αποφύγετε αλάτι, μπέικον, λουκάνικα, προϊόντα σε άλμη, πατάτες τηγανητές, αναψυκτικά, κρέατα και τυριά κολατσιού, αλκοόλ, καφεΐνη, και συμπυκνωμένες πηγές ζάχαρης -τα τρόφιμα αυτά μπορούν να μειώσουν τα φυσικά επίπεδα άμυνας

- Αποφύγετε τα τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασία με φυτοφάρμακα και άλλα σπρέι

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο να ικανοποιείτε τις διατροφικές σας ανάγκες και απαιτήσεις, και ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας

συστήματα είναι το πιο σημαντικό στοιχείο ώστε να μπορέσετε να καταπολεμάτε τις διάφορες ασθένειες.



Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕ.Π.Α.): Όλα όσα χρειάζεστε να ξέρετε

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΤΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΕΡΙ ΚΕ.Π.Α.

Για να κατατεθεί αίτηση για αξιολόγηση και χορήγηση ποσοστού Αναπηρίας από τις υγειονομικές επιτροπές του ΚΕ.Π.Α. πρέπει να προσκομισθούν απαραίτητα τα ακόλουθα :

- Αστυνομική ταυτότητα ή διαβατήριο.
- Βιβλιάριο ασθενείας του φορέα ασφάλισης. (ισχύει μόνον για ασφαλισμένους)
- Αριθμό ΑΜΚΑ ή κάρτα ευρωπαϊκού ασφαλισμένου.
- Παραπεμπτικό του φορέα ασφάλισης του ασφαλισμένου για εξέταση από υγειονομική επιτροπή του ΚΕ.Π.Α. ή αν δεν έχει ασφαλιστικό φορέα παραστατικό είσπραξης αξίας 46,14 ευρώ από τις Οικονομικές Υπηρεσίες του υποκαταστήματος ΙΚΑ-ΕΤΑΜ όπου γίνεται η κατάθεση της αίτησης για εξέταση από την υγειονομική επιτροπή του ΚΕ.Π.Α.
- Ο αιτών καταθέτει στην γραμματεία ΚΕ.Π.Α εκτός από τα παραπάνω και τα απαραίτητα ιατρικά στοιχεία. Τα ιατρικά στοιχεία περιλαμβάνουν: Αναλυτική ιατρική έκθεση του παραπέμποντος ιατρού με επι-



κυρωμένο το γνήσιο της υπογραφής του. Η ιατρική αυτή έκθεση θα είναι απολύτως στοιχειοθετημένη και θα παραπέμπει σε εργαστηριακά δεδομένα (ακτινογραφίες με τα πορίσματα τους, αξονικές τομογραφίες, MRI, βιοψίες, ΗΜΓ, triplex, ΗΚΓ, κλπ) τα οποία θα είναι πρωτότυπα ή ακριβή αντίγραφα με βεβαιωμένη την γνησιότητα του φωτοαντιγράφου από Δημόσια αρχή και η διενέργεια τους θα είναι πρόσφατη και όχι παλαιότερη του τετραμήνου.

Παρατηρήσεις :

α) Παλαιότερης χρονολογίας εργαστηριακές εξετάσεις των οποίων τα στοιχεία κρίνεται πως θα συμβάλουν στην ορθή κρίση της επιτροπής, (π.χ. βιοψίες) γίνονται επίσης δεκτές. Επίσης ο παραπέμπων, ως θεράπων ιατρός θα πρέπει να αναφέρει την φαρμακευτική ή άλλη αγωγή στην οποία τυχόν υποβάλλεται ο ασθενής, αλλά και κάθε άλλη τυχόν συνυπάρχουσα πάθη-

ση που γνωρίζει από το ιστορικό του ασθενή του και την αγωγή που ακολουθείται για αυτές τις παθήσεις και που θα στοιχειοθετούνται από συνημμένες ιατρικές γνωματεύσεις οι οποίες επίσης θα φέρουν πλήρη τα στοιχεία των υπογραφόντων ιατρών. Τα ακριβή στοιχεία του παραπέμποντος ιατρού θα αναφέρονται αναλυτικά στο τέλος της ιατρικής έκθεσης δηλαδή ονοματεπώνυμο ιατρού, ΤΣΑΥ, Α.Μ.Κ.Α., Ιατρικό Σύλλογο, Ειδικότητα, Φορέα εργασίας ιατρού (ιδιώτης, Ε.Σ.Υ., ΙΚΑ, ΕΟΠΠΥ) τηλέφωνο, φαξ, e-mail και εάν πρόκειται για ασθενή που έχει νοσηλευθεί, τον αριθμό του εξιτηρίου νοσηλείας κλινικής ή νοσοκομείου.

- Οι ασθενείς που δεν μπορούν να μετακινηθούν εξ αιτίας σοβαρών κινητικών ή άλλων προβλημάτων καταθέτουν με μέριμνα άλλου ατόμου του περιβάλλοντος τους τα απαραίτητα δικαιολογητικά που απαιτούνται, και εκτός των προαναφερομένων θα προσκομίζουν και Υπεύθυνη Δήλωση του Ν.1599/86 με επικυρωμένο το γνήσιο της υπογραφής του βεβαιώσαντος ιατρού για τους λόγους που καθιστούν αδύνατη την μετακίνηση του προς εξέταση ασθενούς και αξιολογούνται από τις Υγειονομικές επιτροπές του ΚΕ.Π.Α. με διαδικασία που θα ορίζεται από την Διεύθυνση Αναπηρίας και που θα είναι εξατομικευμένη για την κάθε περίπτωση που θα εγγραφεί τον σεβασμό στον πολίτη αφ' ενός και αφ' ετέρου την αξιοπιστία του αποτελέσματος. Τα στοιχεία του εκπροσώπου που καταθέτει την αίτηση θα καταγράφονται στο έντυπο της αίτησης κατά την κατάθεση της.

- Τα παραπάνω στοιχεία ελέγχονται από τον γιατρό που διενεργεί τον προέλεγχο και εφ' όσον διαπιστωθεί πως είναι πλήρη, καταχωρείται

η αίτηση και χορηγείται βεβαίωση στον καταθέτοντα στην οποία αναγράφονται και τα ιατρικά πιστοποιητικά που προσκομίσθηκαν κατά την κατάθεση. Σε περίπτωση που διαπιστωθεί πως δεν είναι πλήρη τα απαραίτητα στοιχεία, θα επιστρέφονται στον ενδιαφερόμενο και θα του υποδεικνύεται εγγράφως από την γραμματεία του ΚΕ.Π.Α. και τον γιατρό προελέγχου τι πιστοποιητικά ή άλλα στοιχεία πρέπει να προσκομίσει προκειμένου να γίνει η καταχώρηση της αίτησης.

- Εφ' όσον καταχωρηθεί η αίτηση ο ενδιαφερόμενος θα λάβει σε σύντομο χρονικό διάστημα ειδοποιητήριο για την ημερομηνία και ώρα αλλά και τον τόπο διεξαγωγής της συνεδρίασης της υγειονομικής επιτροπής στην οποία θα γίνει η αξιολόγηση της περίπτωσης του και θα εκδοθεί η σχετική Γνωμάτευση.

- Σε καμία περίπτωση δεν θα γίνονται δεκτά συμπληρωματικά στοιχεία του ιατρικού φακέλου κατά την ώρα της συνεδρίασης της υγειονομικής επιτροπής. Σε περίπτωση που προσκομίζονται στοιχεία από τον εξεταζόμενο κατά την στιγμή της συνεδρίασης της επιτροπής θα συμπληρώνεται γνωμάτευση αναπομπής της περίπτωσης αναφέροντας στο σκεπτικό τον λόγο της αναπομπής και θα παραπέμπεται στην γραμματεία προκειμένου να καταθέσει και τα νέα στοιχεία και να ορισθεί νέα ημερομηνία εξέτασης. Παρόμοια διαδικασία ισχύει αν ο ενδιαφερόμενος θελήσει να υποβάλλει και άλλα ιατρικά πιστοποιητικά αφού έχει ορισθεί η ημερομηνία εξέτασης του από την υγειονομική επιτροπή στην περίπτωση αυτή η εξέταση αναβάλλεται γίνεται η κατάθεση των νέων στοιχείων σύμφωνα με την διαδικασία που αναφέρθη-

κε προηγουμένως και ορίζεται νέα ημερομηνία..

- Το ΚΕ.Π.Α. θα χορηγεί γνωματεύσεις Α/θμιας Υγειονομικής Επιτροπής για κάθε νόμιμη χρήση, όπου θα πιστοποιείται η πάθηση, το ποσοστό αναπηρίας καθώς και η χρονική διάρκεια της Γνωμάτευσης. Για όσο χρόνο διαρκεί η Γνωμάτευση θα μπορείτε να ζητάτε από την Γραμματεία του ΚΕ.Π.Α. αντίγραφα της.

- Στην Γνωμάτευση της υγειονομικής Επιτροπής μπορεί να κατατεθεί προσφυγή στην ΒΥΕ από τον ενδιαφερόμενο εντός (10) Δέκα ημερών από την ημερομηνία της κοινοποιήσεως της Γνωμάτευσης. Για να εξετασθεί υποβληθείσα ένσταση θα πρέπει να συντρέχουν σοβαροί και στοιχειοθετημένοι λόγοι που θα αναφέρονται στο κείμενο της προσφυγής. Συνεπώς η υποβολή προσφυγής στην γνωμάτευση της υγειονομικής επιτροπής από τον ενδιαφερόμενο θα πρέπει να συνοδεύεται από έκθεση στην οποία θα αναφέρονται με σαφήνεια οι λόγοι για τους οποίους η εκδοθείσα από την Υγειονομική επιτροπή Γνωμάτευση δεν είναι τεκμηριωμένη ή σύνομη ή άλλο και πρέπει να εξετασθεί εκ νέου στην Β' θμια Υγειονομική επιτροπή. Το έντυπο υποβολής προσφυγής θα χορηγείται στις γραμματείες ΚΕ.Π.Α.

- Η αυστηρή τήρηση των παραπάνω οδηγιών θα σας απαλλάξει από ανώφελη ταλαιπωρία και θα βοηθήσει τις υπηρεσίες να διεκπεραιώσουν σε πολύ σύντομο χρόνο το αίτημα σας. Ευελπιστούμε στην συνεργασία σας.

Πηγή Διαδίκτυο

Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας

Αίτηση Αξιολόγησης στο ΚΕ.Π.Α.

ΚΕ.Π.Α.

Ημερομηνία/...../ 2011

ΚΕ.Π.Α (1)

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ (2)

Αιτιολογία εξέτασης: (3)			Σχόλια:		
Ημ/νία Αίτησης για Σύνταξη Αναπηρίας:			Ημ/νία Προχρονολόγησης:		
ΑΜΚΑ:		ΑΦΜ:		Κωδικός ΚΕ.Π.Α: (4)	
Ταμείο Ασφάλισης:			Αριθμός Μητρώου:		
Επώνυμο:			Όνομα:		
Πατρώνυμο:			Μητρώνυμο:		
Ημ/νία Γέννησης:		Τηλέφωνο:		Κινητό:	
Αριθμός ταυτότητας:		Ημ/νία Έκδοσης:		Αρ. Διαβατηρίου:	
Οδός:		Αριθ:		Πόλη:	
Επάγγελμα:			Είδος Ασφαλιστικής Ικανότητας		
Οικογενειακή Κατάσταση:			Επίπεδο Σπουδών:		
Χώρα: (6)			ΕΚΑΑ: (6)		
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail) :					

Υπογραφή Εξεταζόμενου:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥ (5)

Επώνυμο:			Όνομα:		
Τηλέφωνο:			Κινητό:		
Αριθμός ταυτότητας:		Ημ/νία Έκδοσης		Αρ. Διαβατηρίου :	

Υπογραφή Εκπροσώπου:

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

(συμπληρώνεται από τον αιτούντα ή τον εκπρόσωπο του)

- (1) Συμπληρώνεται το Σημείο Υποβολής ΚΕ.Π.Α όπου υποβάλει ο αιτών την Αίτηση Αξιολόγησης.
- (2) Συμπληρώνονται τα στοιχεία του εξεταζόμενου. Όλα τα πεδία πρέπει υποχρεωτικά να συμπληρωθούν, σύμφωνα με τα παρακάτω οριζόμενα

Παρατηρήσεις

- Το πεδίο ΗΜ/ΝΙΑ ΑΙΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ είναι η ημερομηνία που ο ασφαλισμένος έχει υποβάλει αίτηση για σύνταξη αναπηρίας στον Φορέα Ασφάλισης του, (πχ ΙΚΑ, ΟΓΑ, ΟΑΕΕ κλπ) και η οποία αναγράφεται επί του παραπεμπτικού του Φορέα Ασφάλισης του ασφαλισμένου με το οποίο παραπέμπεται για εξέταση από Υγειονομική Επιτροπή του ΚΕ.Π.Α.
- Το πεδίο ΗΜΕΡ. ΠΡΟΧΡΟΝΟΛΟΓΗΣΗΣ είναι η ημερομηνία που ο Φορέας Ασφάλισης αναγράφει επί του παραπεμπτικού που παραδίδει στον ασφαλισμένο για εξέταση από Υγειονομική Επιτροπή του ΚΕ.Π.Α και όπου αναφέρεται σε ημερομηνία από την οποία η Υγειονομική Επιτροπή θα αποφανθεί στην γνωμάτευση της.
- Το πεδίο ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ θα είναι κενό, αν ο εξεταζόμενος είναι **ανασφάλιστος** δηλ. αν το πεδίο ΤΑΜΕΙΟ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ συμπληρωθεί με την ένδειξη ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΣ. Σε κάθε άλλη περίπτωση το πεδίο αυτό υποχρεωτικά πρέπει να συμπληρωθεί.
- Το πεδίο ΚΩΔΙΚΟΣ ΚΕ.Π.Α θα είναι κενό, αν ο εξεταζόμενος υποβάλλει πρώτη φορά αίτηση για αξιολόγηση και χορήγηση ποσοστού Αναπηρίας στο ΚΕ.Π.Α.
- Το πεδίο ΤΗΛΕΦΩΝΟ ή και το πεδίο ΚΙΝΗΤΟ πρέπει να συμπληρωθεί.
- Το πεδίο ΑΡ. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ή το πεδίο ΑΡ. ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ πρέπει να συμπληρωθεί.
- Το πεδίο ΕΙΔΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ συμπληρώνεται με μία από τις τρεις (3) τιμές: άμεσος ή έμμεσος ή ανασφάλιστος, ανάλογα με την περίπτωση.
- Το πεδίο ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ (e-mail) είναι προαιρετικό.

- (3) Συμπληρώνεται ο λόγος για τον οποίον υποβάλλεται η αίτηση Αξιολόγησης από το ΚΕ.Π.Α. Το πεδίο ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗΣ συμπληρώνεται με κωδικό που λαμβάνεται από το Πίνακα ΘΕΜΑ ΕΓΓΡΑΦΟΥ, που ακολουθεί :

Πίνακας ΘΕΜΑ ΕΓΓΡΑΦΟΥ	
Κωδ	Περιγραφή
001	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ
009	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΠΑΡΑΤΑΣΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ
002	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΑΕΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
003	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΑΜΕΑ
004	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΕΦΟΡΙΑ
005	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΠΑΝ ΒΙΟΠΟΡΙΣΤΙΚΟ
006	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΕΤΕΡΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
007	ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΑΣ
010	ΟΙΚΟΘΕΝ
008	ΑΛΛΟ ΑΙΤΗΜΑ

Στο πεδίο ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗΣ μπορεί να σημειωθούν περισσότεροι του ενός κωδικοί, σύμφωνα με τον ανωτέρω Πίνακα. Εφόσον υπάρχει Αίτημα για σύνταξη Αναπηρίας αναγράφεται κατά προτεραιότητα ο Κωδ. 001. Εφόσον ο λόγος αίτησης δεν αναφέρεται στον ανωτέρω Πίνακα, θα σημειώσετε τον κωδικό 008 - ΑΛΛΟ ΑΙΤΗΜΑ και στο πεδίο ΣΧΟΛΙΑ να γράψετε το αίτημα.

Σε περίπτωση υποβολής Αιτήματος για Σύνταξη Αναπηρίας (Κωδ. 001) με Προχρονολόγηση, θα σημειωθεί ο Κωδ. 001 και στο πεδίο ΣΧΟΛΙΑ γράψετε ΠΡΟΧΡΟΝΟΛΟΓΗΣΗ.

- (4) Συμπληρώνεται ο Αριθμός ΚΕ.Π.Α που αποδίδεται στον εξεταζόμενο από το ΚΕ.Π.Α, εφόσον ο εξεταζόμενος έχει υποβάλει τουλάχιστον μία (1) αίτηση κατά το παρελθόν στο ΚΕ.Π.Α.
- (5) Συμπληρώνονται τα στοιχεία του νομίμου Εκπροσώπου του εξεταζόμενου. Εφ' όσον η κατάθεση της αίτησης γίνεται μέσω εκπροσώπου, δεν είναι απαραίτητο να συμπληρωθούν τα πεδία Α.Δ.Τ. και Ημερ. Έκδοσης ή και αριθμός διαβατηρίου του εξεταζόμενου.
- (6) Το πεδίο ΕΚΑΑ και αυτό της Χώρας θα συμπληρωθεί μόνο στη περίπτωση που ο αιτών είναι Ευρωπαίος ασφαλισμένος.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ (ΔΥ)

A/A	ΣΗΜΕΙΑ ΚΕΠΑ	ΕΙΔΟΣ ΔΥ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
1	ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΑΝΑΤ. ΘΡΑΚΗΣ 58
2	ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 2
3	ΞΑΝΘΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΑΝΔΡ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 1
4	ΚΑΒΑΛΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 6
5	ΔΡΑΜΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΑΓΑΜΕΜΝΟΝΟΣ 2
6	ΣΕΡΡΩΝ	ΤΟΠΙΚΟ	ΠΡΙΓΚ. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ 25
7	ΚΙΛΚΙΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΓΙΑΛΑΜΙΔΗ 3
8	ΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΤΟΠΙΚΟ	Π. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ 1
9	ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΣΤΡΑΤΗ ΜΥΡΙΒΛΗ 4
10	ΠΥΛΗΣ ΑΞΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 1
11	ΠΕΡΙΦ. ΥΠΟΚ/ΜΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 15-17
12	ΕΔΕΣΣΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΦΛΩΡΙΝΑΣ 2
13	ΒΕΡΟΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΕΜΜ. ΠΑΠΠΑ 22
14	ΚΟΖΑΝΗ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΕΡΜΟΥ & ΛΙΟΥΦΗ
15	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΑΠΕΤΑΝ ΚΩΤΤΑ 2
16	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	Π. ΜΕΛΑ 34
17	ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	9η ΠΑΡΟΔΟΣ ΘΕΟΤΟΚΗ
18	ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΛΑΔΟΧΩΡΙΟΥ
19	ΠΡΕΒΕΖΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΣΕΛΕΥΚΕΙΑΣ 9
20	ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΙΕΖΕΚΙΗΛ 38Α
21	ΒΟΛΟΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΘΡΑΚΩΝ 20 & ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ
22	ΛΑΜΙΑ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ 72
23	ΛΑΡΙΣΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 29 & ΠΑΤΡΟΚΛΟΥ 22
24	ΧΑΛΚΙΔΑ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ
25	ΘΗΒΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΑΔΜΟΥ 47
26	ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΚΕΛΕΟΥ & ΜΙΑΟΥΛΗ
27	ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ 15
28	ΝΕΑΣ ΦΙΛΑΔ/ΕΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΜΗΔΕΙΑΣ 10
29	ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΓΡΥΠΑΡΗ 147
30	ΝΙΚΑΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΑΥΚΑΣΟΥ 37 & ΑΝΤΙΓΟΝΗΣ 7
31	ΠΑΤΗΣΙΩΝ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ 12-14
32	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΒΑΣ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 105 & ΑΓΡΑΦΙΩΤΟΥ 2
33	ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ 45Α
34	ΠΕΙΡΑΙΑ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 3 ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 1
35	ΚΟΡΙΝΘΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΥΠΡΟΥ 21Α
36	ΤΡΙΠΟΛΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	2ο χλμ Εθνικής Οδού Τριπόλεως-Σπάρτης
37	ΣΠΑΡΤΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΓΚΟΡΤΣΟΛΟΓΟΥ 137 & ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ
38	ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 38
39	ΠΑΤΡΩΝ ΑΓ. ΑΛΕΞΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 14
40	ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ (ΣΥΡΟΥ)	ΤΟΠΙΚΟ	ΝΙΚ. ΜΑΝΔΗΛΑΡΑ 1
41	ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΠΛ. ΜΑΡΤΥΡΩΝ
42	ΡΟΔΟΥ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	3ο ΧΙΛ. ΕΘ. ΟΔΟΥ ΡΟΔΟΥ ΛΙΝΔΟΥ
43	ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 12
44	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	3ο ΧΛΜ Ε.Ο. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΜΟΙΡΩΝ, (ΠΕΡ. ΕΣΤΑΥΡΩΜΕΝΟΣ)
45	ΧΑΝΙΩΝ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΩΝ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ 99 (ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΛΙΚΑΣ)
46	ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 454
47	ΚΟΡΩΠΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΥΠΡΟΥ 62
48	ΑΘΗΝΩΝ		ΠΕΙΡΑΙΩΣ 181



ΝΠΔΔ ΚΕΝΤΡΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ-ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
& ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΔΗΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Ελληνική Εταιρία για την
Σκλήρυνση Κατά Πλάκας



Γραφείο Παροχής
Κοινωνικών Υποστηρικτικών
Υπηρεσιών

Ομιλία Σκλήρυνση Κατά Πλάκας & Καθημερινότητα



Τρίτη 8 Νοεμβρίου 2011
Ώρα: 18:30
Πολιτιστικό Κέντρο Θέρμης



MONEY SHOW

Πρόσκληση στο Money - Show 2011 **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Η Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας σας προσκαλεί στην ημερίδα με τίτλο: «**Νέες εξελίξεις στη ΣΚΠ**», **το Σάββατο 26 Νοεμβρίου 2011, ώρα 13.00 - 15.00, αίθουσα Regency, ξενοδοχείο HYATT REGENCY, στη Θεσσαλονίκη**

Ομιλητές

Προεδρείο: **Αναστάσιος Ωρολογάς**, Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ. , Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Μινώα – Καλλιόπη Πανίδου B.Sc. Phycology and Sociology, MA Psychoanalysis
«Υγιής ερωτική σχέση και ΣΚΠ».

Αστέριος Συλλόπουλος Φυσικοθεραπευτής P.N.F.
«Οδηγός Αυτοβοήθειας για τους ασθενείς με ΣΚΠ».

Μαρία Αναγνωστούλη Νευρολόγος – Ψυχίατρος,
«Νέες εξελίξεις στη θεραπευτική αντιμετώπιση της ΣΚΠ.»

Η παρουσία σας θα μας δώσει μεγάλη χαρά

Είσοδος ελεύθερη

Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλ.2310/949909

Πρόσκληση στο Money - Show 2011 **ΑΘΗΝΑ**

Η Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας σας προσκαλεί στην ημερίδα με τίτλο: «**Νέες εξελίξεις στη ΣΚΠ**», **το Σάββατο 17 Δεκεμβρίου 2011, ώρα 12.00 – 14.00, αίθουσα THALIA 3 , ξενοδοχείο HILTON στην Αθήνα**

Ομιλητές

Προεδρείο: **Αναστάσιος Ωρολογάς**, Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ. , Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρίας για την Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Μαρία Αναγνωστούλη Νευρολόγος – Ψυχίατρος,
«Νέες εξελίξεις στη θεραπευτική αντιμετώπιση της ΣΚΠ.»

Εμμανουήλ Τσαλαμανιός , Πρόεδρος Γραφείου Αττικής, Παιδοψυχίατρος,
Επιμελητής Α' ΕΣΥ, Ψυχοθεραπευτής Οικογένειας
«**ΣΚΠ και Οικογένεια**»

Η παρουσία σας θα μας δώσει μεγάλη χαρά

Είσοδος ελεύθερη

Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλ.210/9946733




Γραφείο Παροχής Κοινωνικών Υποστηρικτικών Υπηρεσιών



Ελληνική Εταιρία για την Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Δήμαρχος Θέρμης και ο Πρόεδρος του ΝΠΔΔ
 “Κέντρα Κοινωνικής Πρόνοιας-Φροντίδας & Προσχολικής Αγωγής Δήμου Θέρμης”
 σας προσκαλούν σε Ομιλία με θέμα “ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ & ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ”
 η οποία πραγματοποιείται σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας
 & την υποστήριξη του Γραφείου Παροχής Κοινωνικών Υποστηρικτικών Υπηρεσιών
 την Τρίτη 8 Νοεμβρίου 2011 και ώρα 18:30 στο Πολιτιστικό Κέντρο Θέρμης.

Ο Δήμαρχος Θέρμης | Θεόδωρος Παπαδόπουλος
 Ο Πρόεδρος του ΝΠΔΔ | Κωνσταντίνος Στάθης

Πωλείται ειδικό ηλεκτρονικό ποδήλατο άνω και κάτω άκρων παραπληγίας ή τετραπληγίας με πολλαπλό συνεχή αντισπασμικό έλεγχο.
 Πωλείται 1200 ευρώ καινούργιο Γερμανικής προέλευσης.
Τηλ. Επικοινωνίας 6937567401.

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Σύμβουλοι υπηρεσίας «EXTAVIA» : τηλ. 210 - 6300593, ώρα: 8.00 - 20.00

Γενικές Πληροφορίες «BETAFERON» 210 5225867 (ώρες γραφείου)

Συμβουλευτική Υπηρεσία «AVONEX» Βορείου Ελλάδος, 2310 334415 (ώρες γραφείου)

Συμβουλευτική Υπηρεσία «AVONEX» Νοτίου Ελλάδος, 210 6891693 (ώρες γραφείου)

Γενικές Πληροφορίες «REBIF», 800-11 44 44 22

Ιατρείο Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας, στο ΕΙΑΑ, 2102385849
 (Δευτέρα 10:00 - 12:00, Dr. Κ. Πετροπούλου)

Μονάδα Νευρογενούς Ουροδόχου Κυστεως, στο ΕΙΑΑ, 2102385849
 (Δευτέρα & Πέμπτη 9:00 - 11:00, κ. Α. Ραπίδη)

Ιατρείο Διαταραχών Μυϊκού Τόνου - Σπαστικότητας, στο ΕΙΑΑ, 2102385849
 (Τετάρτη 11:30 - 13:00, Dr. Κ. Πετροπούλου)

Ιατρείο Διαταραχών Μυϊκού Τόνου - Σπαστικότητας, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849
 (Παρασκευή 12:00 - 13:00, κ. Α. Ραπίδη)

Ιατρείο Οστεοπόρωσης & Μεταβολικών Νοσημάτων των Οστών, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849 & 2314115 (Πέμπτη 9:30 - 12:30, κ. Κ. Αθανασόπουλος)

Μονάδα Σεξουαλικής Αποκατάστασης και Γονιμότητας Παραπληγικών, στο ΕΙΑΑ, 210 2385849 (Πέμπτη 9:30 - 13:00, κ. Ν. Τασιόπουλος)

Ιατρείο Σεξουαλικής Δυσλειτουργίας, στην «ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ», 2105244694-8

Κινητή Οδοντιατρική Μονάδα (Για τις περιοχές Πειραιώς και Νίκαιας), 210 4910817 & 4955559

Ιατρείο Πόνου Νοσοκομείο Πατησίων, 2102513345

Ιατρείο Πόνου Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, 2310 993346 & 993111

Κέντρο Αναφοράς Σεξουαλικών Δυσλειτουργιών, 2310 999099 & 993111

Κατόπιν άδειας του Δήμου Ηλιούπολης, παραχωρήθηκε η πίσίνα του Δήμου ΔΩΡΕΑΝ στα άτομα με ΣΚΠ για να την χρησιμοποιήσουν για την υδροθεραπεία τους. Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνείτε στο γραφείο Αττικής 210/9946733 ώρες 11.00 – 14.00 για να προμηθευτείτε την κάρτα εγγραφής.

Ψάχνω για εργασία,
κατέχω δίπλωμα Γ' κατηγορίας και άδεια security για φύλαξη στην Θεσσαλονίκη.
Επικοινωνήστε μαζί μου στο κιν. 6974143283

Χριστουγεννιάτικο μπαζάρ



Η Ε.Ε.Σ.Κ.Π. διοργανώνει ολοήμερο Χριστουγεννιάτικο μπαζάρ στα γραφεία της Εταιρίας στην

Π. Χαλαραμπίδη 3 - Αγ. Ιωάννης, Θεσσαλονίκη, στις 11 Δεκεμβρίου 2011 από τις 11.00 έως 17.00 .

Στον ειδικά διαμορφωμένο και προσβάσιμο χώρο μας μπορεί κάποιος να βρει ποικιλία προϊόντων, γούρια για το 2012, παιχνίδια, χειροποίητα κοσμήματα, και κατασκευές, χειροποίητα γλυκά και άλλα δώρα αγάπης. Θα ακολουθήσει εορταστικός μπουφές με κρασί και εδέσματα και Χριστουγεννιάτικος διαγωνισμός έκπληξη!

Επίσης η Ε.Ε.Σ.Κ.Π. συμμετέχει τις γιορτινές μέρες στο Χριστουγεννιάτικο Παζάρι του εμπορικού κέντρου **Mediterranean Cosmos**. Πληροφορίες στα τηλ. 2310/949909, 949672.

Ευχαριστήρια



Ευχαριστούμε θερμά το **Δήμαρχο Ηλιούπολης κ. Βαλασόπουλο Βασίλη**

για την υποστήριξη του στην Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας (γραφείο Αττικής).

Είμαι η Ρία, σαράντα ετών, όποιος φίλος ή φίλη θέλει να επικοινωνήσει μαζί μου, το τηλέφωνο μου είναι 6942557351 ή στο e-mail riakar12@yahoo.gr

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

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαλαραμπίδη 3 - Κορ. Κωνσταντίνου, Άγιος Ιωάννης
Τ.Κ.: 55132 Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 949909, 2310 949672,
Fax: 2310 949909,
e-mail: info@gmss.gr
(καθημερινά Δευτέρα-Παρασκευή 10:00-14:00)

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

Αλεξανδρούπολη

προσωρινά: τηλ. & fax 25510 29264 (κυρία Αγγελούδη)

Λάρισα

Τηλ: 6947 649001

Κρήτη

Σκεπετζή και Οικονομάκη, Μπεντεβή Ηράκλειο
τηλ: 2810 327063

Κέρκυρα

Κουλίνες, Εργατικές Κατοικίες, Τηλ. 2661040735

Πάτρα

Τηλ - Fax: 2610 - 997171

Καβάλα, Σύρο, Ρόδο

Το site στο internet είναι:
www.gmss.gr

Το chat λειτουργεί!

Μπορείτε μα μπίτε 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 ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ

Συμπληρώστε και κόψτε

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Στείλτε την συνδρομή σας στην παρακάτω διεύθυνση:

Παν. Χαλαραμπίδη 3 - Κορ. Κωνσταντίνου, 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





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 επιλέξαμε να εστιάσουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Εδώ και 14 χρόνια, εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους Έλληνες ασθενείς άμεση πρόσβαση σε σύγχρονα και αποτελεσματικά φάρμακα βιοτεχνολογίας.