

Ενημέρωση

Τριμηνιαία έκδοση της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

Ε.Ε.Σ.Κ.Π.

Καλές Γιορτές

- Χριστουγεννιάτικο Παραμύθι για μια Κερασιά
- Διαχείριση Συμπτωμάτων στη ΣΚΠ
- Η ζωή μου, μετά τη διάγνωση...

ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΑΓΑΠΗΣ

Ένα ταμειευτήριο
διαφορετικό από τα άλλα...



www.ttbank.gr

Αυτές τις γιορτές σας περιμένει ένα αλλιώτικο Ταμειευτήριο.
Γεμάτο με χριστουγεννιάτικα στολίδια, δώρα, παιχνίδια, αλλά και άφθονη στοργή.
Ελάτε στο Ταμειευτήριο Αγάπης και βοηθήστε μαζί μας 15 Μ.Κ.Ο. και Σωματεία,
για να συνεχίσουν να φροντίζουν παιδιά που έχουν ανάγκη.
Μια κατάθεση αγάπης, ένα ταμειευτήριο ανθρωπιάς και αλληλεγγύης... αξίζει πολλά!

Πληροφορίες στο 210 3704000
www.ttbank.gr



απλά
και ειλικρινά





Η χρονιά αυτή οδεύει σιγά-σιγά προς το τέλος της, αφήνοντας στον κάθε έναν από εμάς αναμνήσεις γλυκές και πικρές, ανάλογα με όσα έζησε αυτός και οι δικοί του. Έτσι είναι άλλωστε και η ίδια η ζωή: Γλυκόπικρη.

Πάρτε για παράδειγμα τη φετινή χρονιά, όσον αφορά τη χώρα μας και τη ΣΚΠ. Ενώ όλοι στη χώρα μας, και δικαιολογημένα, δυσανασχετούμε για τη δύσκολη οικονομική κατάσταση στην οποία έχουμε περιέλθει και προσπαθούμε να ανταπεξέλθουμε σε αυτή, για την καταπολέμηση της ΣΚΠ ήταν μια καλή χρονιά, καθώς είχαμε νέες και ελπιδοφόρες θεραπευτικές εξελίξεις, ανοίγοντας έτσι νέους ορίζοντες στην καταπολέμηση της.

Γλυκόπικρη είναι και η γεύση που αφήνουμε, ως το Δ.Σ. της Εταιρίας, κλείνοντας την τριετία αυτή.

Γλυκιά γιατί με το περιοδικό μας, την ιστοσελίδα μας, τις εκδηλώσεις, το συνέδριο και τις πληροφορίες του προσωπικού μας, δώσαμε σε εκατοντάδες ανθρώπων όχι μόνο επιστημονικά βασισμένη πληροφόρηση πάνω στη ΣΚΠ, τις θεραπευτικές δυνατότητες και τα δικαιώματά τους, αλλά κυρίως τους βοηθήσαμε να πιστέψουν στις δυνάμεις τους και να συνεχίσουν τις ζωές τους. Και αυτή είναι ίσως η πιο σημαντική παροχή. Πικρή γιατί δεν έχουμε καταφέρει ακόμα να κατακτήσουμε σημαντικά πράγματα που είναι στόχοι μας εδώ και καιρό: Επίδομα για όλους τους ασθενείς με ΣΚΠ, δημιουργία κρατικών κέντρων αποκατάστασης, δωρεάν αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων της νόσου από ειδικούς θεραπευτές στο ΕΣΥ περιμένουν ακόμα την πραγματοποίησή τους. Και ποιος είναι αυτός που θα το πραγματοποιήσει;

Η απάντηση βρίσκεται μπροστά σας! Βρίσκεται στη συμμετοχή σας στην εκλογαπολογιστική συνέλευση, όπως και στις υποψηφιότητες που θα θέσετε για το Δ.Σ. και τα άλλα όργανά της στις προσεχείς εκλογές. Σας καλούμε λοιπόν να λάβετε μέρος στις διαδικασίες της εκλογαπολογιστικής μας συνέλευσης, όσο και των εκλογών, προκειμένου να γίνουν όλα όσα επιθυμούμε για τη βελτίωση των ασθενών με ΣΚΠ, μέχρι να βρεθεί η οριστική της θεραπεία.

Και πιστέψτε με, αυτή η στιγμή είναι πιο κοντά από ποτέ!

Ευχόμαστε καλές γιορτές κι ευτυχισμένο το 2012.

Εκ μέρους του Δ.Σ.

Κωνσταντίνος Μιχαλάκης
Αντιπρόεδρος Ε.Ε.Σ.Κ.Π.



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ MS

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Ελληνική Εταιρία για τη
Σκλήρυνση κατά Πλάκας
Παν. Χαλαμπάκη 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 Τσαλαμανιός

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
ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ	5
ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΣΚΠ	6 - 9
ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΓΙΑ ΕΝΑ ΔΕΝΔΡΟ	10 - 14
ΟΤΑΝ Η ΤΕΧΝΗ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ ΙΑΣΗ	15
Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ	16 - 17
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ	18 - 21
AGENDA	22 - 23

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΛΤΙΟ
ΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ





Θεσσαλονίκη, 5 Δεκεμβρίου 2011

Αριθμ. Πρωτ. 587/11

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Μετά από απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Εταιρίας και σύμφωνα με το καταστατικό της, καλούνται τα μέλη της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας σε τακτική Γενική Συνέλευση, την Κυριακή 26 Φεβρουαρίου 2012, στην έδρα της Εταιρίας, Π. Χαραλαμπίδη 3, Θεσσαλονίκη, στις 11:00 π.μ. με θέμα:

1. Οικονομικός Απολογισμός 2010 - 2011
2. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής 2010 - 2011
3. Ετήσιος Προϋπολογισμός 2012
4. Τροποποίηση Καταστατικού
5. Προκήρυξη Εκλογών για μέλη του Δ.Σ. και των τριμελών τοπικών επιτροπών

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

Σε περίπτωση μη επίτευξης απαρτίας την η Γενική Συνέλευση, σύμφωνα με το καταστατικό, θα επαναληφθεί την **Κυριακή 4 Μαρτίου 2012, στην έδρα της Εταιρίας, Π. Χαραλαμπίδη 3, Θεσσαλονίκη, στις 11:00 π.μ.**

Οι υποψηφιότητες πρέπει να υποβληθούν μέχρι 13.3.2012 με συστημένη επιστολή στην έδρα της Ε.Ε.Σ.Κ.Π. (Π. Χαραλαμπίδη 3 - Αγ. Ιωάννης, Καλαμαριά, τκ. 55132, Θεσσαλονίκη).

για το Δ.Σ.

ο Πρόεδρος

Αναστάσιος Προτόπαπας

Καθηγητής Νευρολογίας Α.Π.Θ

ο Γεν. Γραμματέας

Σπυρίδων Κωνσταντόπουλος

Δικηγόρος παρ' Αρείω Πάγω

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ (Σ.Κ.Π)

ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΣΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ

Φυσικοθεραπευτής της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ
Ειδικευμένος στην Ιδιοδέκτρια Νευρομυϊκή Διευκόλυνση (P.N.F)

Όταν ένας ασθενής με ΣΚΠ επισκέπτεται τον γιατρό του δεν λέει «Γιατρέ, παρακαλώ βοηθήστε με, τα T-κύτταρα μου επιτίθενται στην μυελίνη μου.»

Αντίθετα οι ερωτήσεις για τις οποίες ζητάει απαντήσεις είναι για μια πτώση ποδιού, αδυναμία, πόνο ή δηλώνουν ότι έχουν δυσκολίες στην εργασία τους.

Ο ασθενής ζητάει βοήθεια για λειτουργικές ανικανότητες και δυσλειτουργίες όπως επίσης και για υπηρεσίες αποκατάστασης.

Η Σ.Κ.Π είναι μοναδικά δύσκολη στην αποκατάσταση της αφού τα συμπτώματα της και ο συνδυασμός των προβλημάτων δεν εμφανίζονται σε άλλες διαταραχές. Ωστόσο η αποκατάσταση είναι ο μόνος δρόμος για να βελτιωθεί η λειτουργικότητα.

Συνήθη συμπτώματα της Σ.Κ.Π είναι

• **ΚΟΠΩΣΗ**

• **ΣΠΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

• **ΑΔΥΝΑΜΙΑ**

• **ΤΡΟΜΟΣ**

• **ΑΤΑΞΙΑ**

• **ΠΟΝΟΣ**

ΚΟΠΩΣΗ

Το περισσότερο κοινό σύμπτωμα της Σ.Κ.Π. Το 90% των ασθενών έχει εμπειρία από αυτήν ενώ είναι άγνωστης αιτιολογίας.

Τα είδη της κόπωσης είναι

- η φυσιολογική κόπωση όπως σε όλους τους ανθρώπους
- η κόπωση από την νόσο
- η μυϊκή κόπωση μετά από δραστηριότητα
- η ψυχολογική κόπωση
- η κόπωση από τα φάρμακα
- η κόπωση από την έλλειψη δραστηριότητας
- η κόπωση από την καθημερινότητα ζώντας με την νόσο
- η κόπωση από αυπνία όπως και στους φυσιολογικούς ανθρώπους αλλά με τριπλάσια συχνότητα

Ο καλύτερος τρόπος για να την αντιμετωπίσουμε είναι να την λάβουμε υπόψιν σαν ένα σύμπτωμα που ξεκινάει από διάφορες πηγές και για αυτό απαιτεί διαφορετικές τεχνικές διαχείρισης.

Οι ασθενείς με Σ.Κ.Π δεν είναι εύθραστοι, κι ενώ η ιδέα δεν είναι να πειραματιστούμε για να δούμε πόσο μακριά μπορεί να πάει κάποιος πριν εμφανιστούν διαρκή προβλήματα, μπορεί να πάει αρκετά μακριά και να επιβιώσει για να μας πει την ιστορία του.

Η ιδέα ότι η κόπωση προάγει την απομυελίνωση δεν έχει αποδειχθεί. Η ιδέα ότι η νόσος επιδεινώνεται εάν ο ασθενής δεν αναπαύεται επί-

σης δεν έχει αποδειχθεί.

Ανάπαυση σημαίνει δεν κάνω τίποτα.

Η διαχωριστική γραμμή πρέπει να μπαίνει λίγο πριν την εμφάνιση της κόπωσης. Χρειάζεται να «ακούσεται» το σώμα σας αλλά υπάρχουν φορές που λίγο «έντονο σπρώξιμο» είναι απαραίτητο.

Το φυσικοθεραπευτικό ρητό NO PAIN NO GAIN-ΟΧΙ ΠΟΝΟΣ ΟΧΙ ΚΕΡΔΟΣ δεν ισχύει στην περίπτωση της κόπωσης.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Η διαχείριση της κόπωσης γίνεται με

- σχεδιασμό των δραστηριοτήτων
- διαχείριση της ενέργειας
- άσκηση και διατήρηση της κινητικότητας (η έλλειψη άσκησης οδηγεί σε ευκολότερη κόπωση)

ΣΠΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σπαστικότητα σημαίνει

- σφιχτοί μύς
- αντίσταση στη διάταση
- κλειδωμένες αρθρώσεις

Η σπαστικότητα εμφανίζεται στους αντιβαρυντικούς μύς της όρθιας στάσης (γαστροκνήμιοι, τετρακέφαλοι, γλουτιαίοι, ραχιαίοι)

Αυξημένη τάση στους μύς σημαίνει αυξημένη δαπάνη ενέργειας στις καθημερινές δραστηριότητες.

Η ελάττωση της σπαστικότητας έχει όφελος στην

- δαπάνη ενέργειας



- ελευθερία κινήσεων
- δύναμη
- κόπωση
- συνέργεια

Η εμφάνιση της σπαστικότητας δεν είναι πάντα αρνητικό σημάδι. Μπορεί να είναι παρούσα χωρίς αξιοσημείωτη αδυναμία και μπορεί να είναι χρήσιμη στην στήριξη και τις μεταφορές βάρους.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΠΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η διαχείριση της σπαστικότητας γίνεται με

- χρήση των μυών όσο το δυνατόν περισσότερο με ακόλουθη διάταση ενεργητική και παθητική
- επέκταση του αριθμού και του είδους των κινήσεων που μπορούν να πραγματοποιηθούν

- θέσεις ενάντια στην παραμόρφωση με την βοήθεια της βαρύτητας

• τεχνικές της Ιδιοδέτριας Νευρομυϊκής Διευκόλυνσης (P.N.F), σφίξε-χαλάρωσε, κράτα-χαλάρωσε

- διαχείριση του πόνου και άλλων προβλημάτων που αυξάνουν την σπαστικότητα

ΑΔΥΝΑΜΙΑ

Οφείλεται σε ελαττωμένη αγωγιμότητα λόγω απομυελίνωσης.

Ακόμα κι αν οι μυς είναι νευρολογικά αδύναμοι πρέπει να διεγείρονται για να προληφθεί η ατροφία ή αδυναμία από αχρηστία.

Το αγωνίζομαι γι αυξημένη κινητικότητα σημαίνει ότι προσπαθώ με

οποιαδήποτε δύναμη κι αδυναμία έχω.

Το φυσικοθεραπευτικό ρητό USE IT OR LOSE IT-ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ Ή ΧΑΣΕ ΤΟ ισχύει στην περίπτωση της αδυναμίας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ

- γίνεται ταυτόχρονα με την διαχείριση για την σπαστικότητα και την κόπωση.
- λιγότερη σπαστικότητα σημαίνει λιγότερη δαπάνη ενέργειας.
- μείωση της σπαστικότητας και της κόπωσης αυξάνει την δύναμη.
- προοδευτική άσκηση με αντίσταση πριν την εμφάνιση της κόπωσης και της αδυναμίας
- ασκήσεις με βάρη ή επαναλαμβανόμενες κινήσεις των μυών στο σημείο της κόπωσης δεν

αυξάνουν την δύναμη αλλά την αδυναμία.

- αποδοτικότητα είναι το κλειδί για την αύξηση της δύναμης.
- η ενέργεια πρέπει να φυλάσσεται και να χρησιμοποιείται όταν και όπως πρέπει.

Η άσκηση είναι καλή αλλά η λάθος άσκηση είναι επιβλαβής.

ΤΡΟΜΟΣ

Χαρακτηρίζεται από ταλάντωση των άκρων και του κορμού. Είναι από τα δυσκολότερα συμπτώματα, έχει διάφορα είδη, μπορεί να εμφανίζεται και να εξαφανίζεται, να συνυπάρχει με ικανοποιητική δύναμη. Το άγχος τον επιτείνουν καθώς και η έντονη φυσική δραστηριότητα.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΜΟΥ

Αυτή γίνεται με ασκήσεις ισορροπίας και συνέργειας

- σε μπάλα
- βάδιση σε ασταθή βάση στήριξης.
- με μηχανική προσέγγιση
- ακινητοποίηση
- βάρη (ενεργοποίηση περισσοτέρων μυών για σταθεροποίηση του άκρου ποδιού/χεριού)
- σταθεροποίηση με νάρθηκες βοηθήματα

Καμιά τεχνική δεν περιορίζει το σύμπτωμα πλήρως.

Ο στόχος είναι να διδάξουμε τον ασθενή να αντισταθμίσει τον τρόπο παρέχοντας όση περισσότερη σταθερότητα στα άκρα είναι δυνατόν. Η διαρκής λειτουργία ακόμα και σε συνδιασμό με τον τρόπο είναι το ζητούμενο.

ΑΤΑΞΙΑ

Η παρεγκεφαλική αταξία προκαλεί

- ασυνέργεια
- έλλειψη της συσύσπασης

- διαταραχές των αντιδράσεων προσανατολισμού και ισορροπίας

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΤΑΞΙΑΣ

Αυτή γίνεται με

- θέσεις ενάντια στη βαρύτητα
- ασκήσεις με βάρη για την σταθεροποίηση του κορμού
- ασκήσεις σε ασταθή βάση
- χρήση βοηθημάτων για διεύρυνση της βάσης στήριξης

ΠΟΝΟΣ

Ο πόνος μπορεί να είναι

- νευροπαθητικός (κάψιμο, ερεθιστικός, πόνος σπαστικότητας)
- μηχανικός (οσφυαλγία, αρθραλγία)

Ο μηχανικός πόνος που οφείλεται στην διαφοροποίηση του φυσιολογικού προτύπου βάδισης ή στάσης (αλλαγή των εμβιομηχανικών δυνάμεων) έχει σαν αποτέλεσμα την επιβάρυνση των αρθρώσεων. Το εμβιομηχανικό αίτιο απαιτεί εμβιομηχανική διόρθωση και όχι φάρμακα τα οποία είναι αναποτελεσματικά και εθιστικά.

Η Σ.Κ.Π από μόνη της σπάνια προκαλεί οσφυαλγία.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Αυτή γίνεται με

- διόρθωση του κινητικού προτύπου
- μείωση της σπαστικότητας
- κλασική φυσικοθεραπεία
- μηχανική διάγνωση και θεραπεία
- βοηθήματα για ανακατανομή του βάρους και βελτίωση της κινητικότητας

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΑ

Γίνεται με ειδικές λειτουργικές ορθωτικές συσκευές μετά από κλινική εξέταση από ειδικευμένο στην

εφαρμογή εμβιομηχανικών θεραπειών.

Σκοπός της εφαρμογής είναι



- να βελτιώσουν την νευρομυϊκή συνέργεια και ιδιοδεκτικότητα
- να μειώσουν την σπαστικότητα

της

- να διορθώσουν και/ή να προλάβουν παραμορφώσεις εμβιομηχανικής και νευρολογικής αιτιολογίας
- να παρέχουν σωστή βάση στήριξης
- να διευκολύνουν στις δραστηριότητες
- να βελτιώσουν την αντοχή στη βάδιση



Μια διαμόρφωση με ράμπα μπορεί να βοηθήσει το πόδι να πατήσει προς τα έξω, αναχαιτίζοντας την σπαστικότητα και να του δώσει μια σταθερότερη και αναπauτικότερη θέση.





ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ

- ΚΛΑΣΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗΝ ΝΟΣΟ (η ηλεκτροθεραπεία είναι αντένδειξη στην σπαστικότητα)
- ΜΑΓΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ με μάγους

θεραπευτές και μαγικά γιλέκα και βραχιόλια

Δοκιμασίες που κάναμε σε ασθενείς έδειξαν ότι δεν υπάρχει καμμία βελτίωση στην συμπτωματολογία ή στην κινητικότητα με την χρήση «ειδικών» γιλέκων. Σε κάθε περίπτωση

καλό είναι να απευθυνόμαστε στην επιστημονική κοινότητα για πληροφορίες και για ότι νεότερο κι όχι σε «μάγους» κι εμπόρους. Δεν σας κάνει εντύπωση που όλα αυτά τα «θεραπεύματα» διακινούνται από ανθρώπους ξένους με την νόσο?

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η διαχείριση της Σ.Κ.Π έχει αλλάξει τα τελευταία δέκα χρόνια. Η κεντρική ιδέα παραμένει η διαχείριση των συμπτωμάτων της νόσου. Σήμερα πραγματικά μπορούμε να ξεκινήσουμε την αντιμετώπιση της νόσου των συμπτωμάτων και του ασθενή με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας της ζωής του. Η πολυπλοκότητα της νόσου χρειάζεται διαρκή έλεγχο κι επαναξιολόγηση της στρατηγικής αποκατάστασης από μέρους μας.



Παραμύθι για ένα δέντρο

Πανίδου Μινώ-Καλλιόπη

BSc Psychology & Sociology

MA Psychoanalysis



Μια φορά και έναν καιρό ήταν ένα μεγάλο έλατο. Ήταν ψηλό και κυπαρρισί. Με μακριά φουντωτά λουλουδία ορχιδέας για μαλλιά. Φουξ, με κιτρινοπορτοκαλί στήμονες. Και όταν φυσούσε, πλημμύριζαν τα κύματα με τη φωνή του. Με μικρά άνθη κερασιάς. Ήταν μαγικό το δέντρο. Γιατί όταν κοιμόταν χαμηλώναν τα κλαδιά του σαν κούνιες, ακολουθώντας στην κίνηση την ανάσα του. Όμως ήταν μόνο του. Ή έτσι νόμιζε. Όταν ήταν μικρό είχε σκαρφαλώσει σε ένα νησί, πιασμένο από ένα κούτσουρο, σε καταιγίδα, στη θάλασσα. Ξεριζωμένο, από μέρος μακρινό. Γιατί απλά έπρεπε να ξεφύγει. Το νησί φούσκωνε, ήταν ηφαίστειο, και ολόγυρά του είχε φιόρδ που έσκαγαν τα κύματα. Χειμώνας. Λίγο πριν τα Χριστούγεννα. Αλλά το μικρό ελατάκι δεν το ένοιαζε. Γιατί από εκεί που ήταν δεν είχαν Χριστούγεννα. Και τα περίμενε τα Χριστούγεννα... Στολιζόταν με λαμπάκια από τον Αύγουστο, και έδινε δωράκια κάθε μέρα. Στους ανύπαρκτους φίλους του. Γιατί, για να το προστατέψουν οι αγαπημένοι του, το είχαν σε γυάλα. Μια γυάλα μαγική που δεν φαινότανε. Αλλά, όταν ακουμπούσε τα κλαδάκια του, ήταν γυάλινη. Και κρύα. Αλλά ήταν τυχερό, γιατί τα είχε όλα. Και του φερόταν όλοι σαν βασιλίσσα. Όλοι, εκτός από ένα κακό σαράκι. Που, όταν οι άλλοι δεν το έβλε-

παν, τρύπωνε κάτω από τη γυάλα και κάτω από τις ρίζες του και του τις έτρωγε. Το έλατο το αγαπούσε το σαράκι. Νόμιζε ότι ήταν φυσιολογικό. Νόμιζε ότι ήταν φίλος του. Όμως, για κάποιο λόγο δεν ανέπνεε. Το είχε αναφέρει στους αγαπημένους του αλλά δεν το πίστεψαν. Και αφού δεν το πίστεψαν, αποφάσισε να μη μιλάει πια. Τα μικρά του ανθάκια κερασιάς έπεφταν μαραμένα. Κάποια μέρα, αφού το σαράκι χόρτασε και έγινε τεράστιο, πήρε το καπελάκι του και με μια δραματική τούμπα έκανε πουφ! Και εξαφανίστηκε. Ανακουφίστηκε το έλατο που κόντευε να πεθάνει, οι μικρές του ορχιδέες είχαν τσαλαπατηθεί, αλλά του' λείπε κιόλας. Σκέφτηκε πως, αν ήταν να ζήσει θα έπρεπε να κουνηθεί. Να φύγει, να μην έχει ανάγκη κανέναν, κανένα σαράκι να μην το πληγώσει. Για να αναπνεύσει. Έτσι, πήρε φόρα... και έσκασε στη γυάλα. Δεν έβλεπε τα όρια της γυάλας του και έτσι δεν καταλάβαινε γιατί πονούσαν τα κλαδιά του. Το μόνο που ήθελε ήταν Χριστούγεννα, να δίνει δώρα σε αληθινούς φίλους και να μην το νοιάζει πια το σαράκι, που μπορεί τώρα να μην το έτρωγε, αλλά είχε αφήσει τις πληγές του μέσα της. Γιατί ήταν κοριτσάκι. Ξαναπήρε φόρα και μάτωσαν τα μάτια του. Κλαδιά, λουλουδία είχαν πλεχθεί και έσπαζαν στη γυάλα. Αίματα παντού. Και εκεί που ήταν πια μισοπεθαμένο, ήρθε η μαμά του και έδωσε ένα φιλάκι στη μοναξιά του, στη γυάλα.

Που ράγισε. –Μα δεν καταλαβαίνω, σκέφτηκε το ελατάκι, αφού οι άλλοι μου επέβαλλαν τον περιορισμό μου, πώς γίνεται να ραγίσει; Και τότε είδε, ζαλισμένο, πως τόσα χρόνια τα χέρια του, τα κλαδιά του, μπορεί να είχαν μικρύνει, αλλά οι ρίζες του είχαν μεγαλώσει. Και αυτές ήταν που το έπνιγαν, γιατί μεγάλωναν σαν φωλιά γύρω από το έδαφος, με έναν θυμό, ρυθμό, απίστευτο. Είδε, αλλά ακόμα δεν μπορούσε να σκεφτεί καθαρά και αφού έσπασε με τα τελευταία του κλαδάκια τη γυάλα, άρχισε να κουτρουβαλάει γεμάτο γυαλιά, σαν τριαντάφυλλο της ερήμου, σαν μπάλα, μόνο ρίζες, γεμάτο θυμό κι απόγνωση, ώσπου έφτασε στη θάλασσα. Δεν του' χε μείνει τίποτε πια και λιποθύμησε. Τα κύματα το χάιδεψαν απαλά και σιγά σιγά το πήραν και βρέθηκε να ταξιδεύει, χωρίς να πατάει, χωρίς να ριζώνει, αλλά μαζεύοντας εικόνες από ηλιοβασιλέματα και ανατολές, γλάρους και παπαγάλους του Αμαζονίου... Γνωρίστηκε με μικρές καρύδες και άκουσε ιστορίες, πολλές ιστορίες, που καμιά δεν ήταν ίδια, που έμοιαζαν με τη δική του. Τρόμαζε από τα κύματα, μα ήταν τα μόνα που το πήγαιναν μπρος και μετά από χρόνια... κουράστηκε. Ήταν ακόμα μόνο, σαν σε γυάλα, χωρίς τη γυάλα, παρόλο που είχε γνωρίσει τόσες ψυχούλες και του είχαν φερθεί τόσο καλά και τόσο άσχημα. Γιατί μόνο άκουγε. Η φωνή από άνθη κερασιάς, έπεφτε αργά στο βυθό.



Δεν της έλειπε η μαμά της και οι αγαπημένοι της, που τόσο την είχαν λατρέψει και την είχαν προστατέψει, γιατί τους είχε μέσα της. Τα μαλλιά της τα είχε κληρονομήσει από τη μαμά της που ήταν ορχιδέα και είχε λουλούδια κιτρινοπορτοκαλί, σαν το γέλιο της αδερφής της. Το κυπαρισσί της χρώμα ήταν από κάτι μοναχικά κυπαρίσσια που κάποτε έτυχε να την αγαπήσουν. Οπότε... βαρέθηκε και τη θάλασσα με τις εμπειρίες της και βρήκε ένα απόκρημνο νησί στη μέση του

πουθενά για να σκεφτεί. Το δικό της νησί. Ήταν τόσο απόκρημνο, που πάλι έσπαζε τα φτερά της, τα κλαδιά της για να το φτάσει, μέχρι που βρήκε ένα νεκρό κούτσουρο, το καβάλησε και οι βράχοι έσπασαν εκείνο και ανέβηκε στην πιο ψηλή κορυφή. Πάνω σε ένα ηφαίστειο. Στο νησί ζούσε ένας βράχος. Της άρεσε που ήταν εκεί και πήγε και ρίζωσε δίπλα του. Τα χρόνια πέρασαν, οι ρίζες της μπλέχτηκαν πάνω του και σε όλο το νησί, του μιλούσε, και αυτός ήταν δίπλα της, αλλά δεν

της μιλούσε. Δεν μπορούσε α κάνει αλλιώς. Ήταν βράχος. Αλλά ήταν εκεί. Τα μικρά άνθη κερασιάς, τον ακουμπούσαν και έπεφταν κάτω. Και κάποια στιγμή που τα κλαδάκια της έσταζαν δάκρια, και τον έγλυφαν, τον σμίλευαν αλλά δεν τον ακουμπούσαν μέσα του, κατάλαβε ότι πάλι σε γυάλα ήτανε. Έδινε τα Χριστουγεννιάτικα της δώρα και τα δάκρυά της σε έναν αληθινό φίλο, που την αγαπούσε, ήταν εκεί, αλλά δεν της μιλούσε. Για να μην πονάει αλλά να τον έχει ταυτόχρονα, απο-



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



Δωρεάν επίδειξη
Άμεση παράδοση
Δωρεάν service

Minivator



Η πρόσβαση δεν έχει όρια ανεβείτε παντού με ασφάλεια & άνεση

Καλέστε μας για μια δωρεάν μελέτη του χώρου σας

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

Ηλεκτρικά



HS-6200 εύκολη μεταφορά & αυτονομία

- πτυσσόμενο όπως ένα χειροκίνητο
- αυτονομία για 40km
- 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 | ΤΚ 566 26 | Τ 2310 214127 | F 2310 214590 | www.orthostatical.gr



NEA ΟΘΟΝΗ touch screen

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



Γερανάκια οροφής



Γερανάκι VIKING XS

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



Με ένα σύστημα οροφής μεταφέρεται τον ασθενή με ελάχιστη προσπάθεια και μέγιστη ασφάλεια χωρίς να σας εμποδίζει η διαρρυθμισμό του χώρου σας.



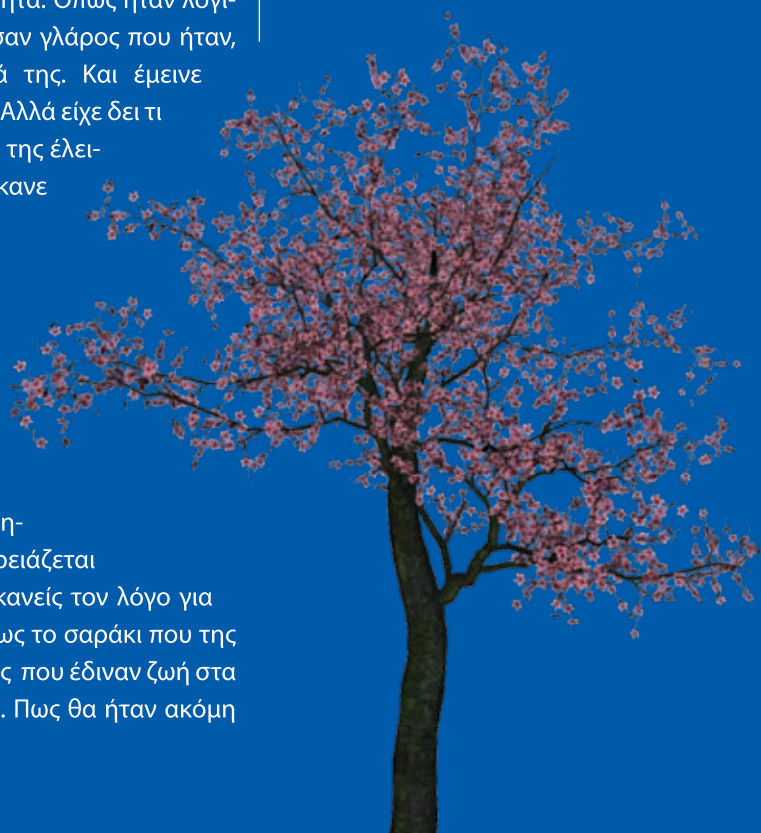
Όταν θέλετε να γυρίσετε τον ασθενή στα πλάγια ή ψηλότερα στο κρεβάτι του, το Liko.RepoSheet είναι η λύση. Μπορεί να τοποθετηθεί κάτω από τον ασθενή και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με ή αντί για ένα κανονικό σεντόνι.

φάσισε ότι αφού δεν της μιλούσε αυτός, δεν θα μιλάει πια. Μέχρι που κάποια στιγμή άρχισε να γίνεται και αυτή βράχος. Και αυτό δεν της άρεσε. Γιατί δεν θα μπορούσε πια να δίνει δωράκια τα Χριστούγεννα και κάθε μέρα αν γίνεται, αφού οι βράχοι δεν γεννούν λουλούδια. Χωρίς δωράκια, αν γινόταν και αυτή βράχος, θα πέθαινε μέσα της. Αν ήταν να ζήσει, θα έπρεπε να σχιστεί. Σχίστηκε, έσκισε το μισό νησί και τις μισές της ρίζες και τον αποχαιρέτησε, ρίχνοντας τον απότομα στη θάλασσα. Να βρίσκεται εκεί και να τη σκέφτεται κάτω από τη θάλασσα. Και να μην μιλάει. Όπως πάντα...

Και πάλι μόνη της ήτανε. Όμως, για κακή της τύχη ήταν όμορφο έλατο και μοναδικό και ήθελαν να την κόψουν οι ξυλοκόποι για τα Χριστούγεννα. Δεν τους ενδιέφεραν τα δώρα της, τα άνθη κερασιάς, η φωνή της. Από τη θλίψη της, θα μπορούσε να δώσει ότι της είχε μείνει, αρκεί να της το ζητούσαν ευγενικά. Αλλά δεν ήταν ευγενικοί. Και η θλίψη της έγινε θυμός και είπε-Φτάνει πια! Δε μου φταίει κανείς. Μόνη μου έγινα μόνη μου και έχω την ευθύνη και αφού κανείς δεν εκτιμά τα δώρα μου θα γίνω όσο πιο μόνη γίνεται μήπως και τα εκτιμήσω εγώ. Έρχονται και Χριστούγεννα.... Θα γίνω εγώ το Χριστουγεννιάτικό μου έλατο και θα πάρω εγώ τα δώρα μου. Και ύψωσε τόσο ψηλά η φαιστέα και παγίδες και θέρειψαν τόσο πολύ τα μαλλιά της και τα κύματα, που ήταν και περήφανη και για λύπηση μαζί. Και αυτό το σιχαινόταν. Το να την λυπούνται. Αλλά αυτά πριν. Τώρα απλά δεν την ένοιαζε. Ένα δέντρο στην άκρη ενός φιόρδ. Πάνω σε ένα ηφαίστειο. Ακίνητο, με μαλλιά ορχιδέες ν' ανεμίζουν, χωρίς ο άνεμος να παίρνει τα ερμητικά κλειστά της κερασένια ανθάκια. Όχι ήρεμο. Αμίλητο. Η μόνη περίπτωση να την πλησιάσει

κανείς ήταν απ' τον αέρα. Και έτσι και έγινε. Ήρθε και κάθισε στα κλαδιά της μια μέρα ένας νεαρός γλάρος. Που της κουτσουλούσε το νησί και που κανένα σεβασμό και καμία σημασία δεν έδινε στην πανοπλία της. Ξαφνιάστηκε και θύμωσε με την ανέμελη στάση του. Ερχόταν και έφευγε, άφηνε τα σημάδια του όπου έβρισκε, αλλά της μιλούσε. Και την ρωτούσε τι αισθάνεται κιόλας. Και βρέθηκε στην δυσάρεστη θέση να της αρέσει η παρέα του. Και στην ακόμα πιο δυσάρεστη να αντιλαμβάνεται ότι αυτός δεν είναι βράχος, αλλά γλάρος. Δεν μπορεί να είναι πάντα εκεί, αλλά μπορεί να πετά ελεύθερος και να επικοινωνεί. Αυτή είναι η φύση του. Και σ' αυτόν τον γλάρο άρεσε να ανακινεί με τα φτερά του τον αέρα και να της σκόρπιζε τα άνθη της κερασιάς. Του άρεσαν τα ανθάκια της, η δική της φωνή. Ή απλά είχε συνηθίσει έτσι. Όμως αυτό σ' αυτήν συνέβαινε πρώτη φορά, ήταν άγνωστο και την τρόμαξε. Συνηθισμένη να πολεμάει, επιτέθηκε. Διέταξε τα κύματα ν' ανέβουν και τη λάβα να τον κυνηγήσει και να τον χτυπήσει αλύπητα. Όπως ήταν λογικό, ο γλάρος σαν γλάρος που ήταν, πέταξε μακριά της. Και έμεινε πάλι μόνη της. Αλλά είχε δει τι ήταν αυτό που της έλειπε, που την έκανε να αισθάνεται ζωντανή και μοναδική. Όχι το να δίνει, αλλά το να μοιράζεται. Και τότε σκέφτηκε πως δεν χρειάζεται να της δώσει κανείς τον λόγο για να μιλήσει, όπως το σαράκι που της έτρωγε τις ρίζες που έδιναν ζωή στα λουλούδια της. Πως θα ήταν ακόμη

πιο χρήσιμο, αντί να ακούει μόνο, να μοιράζεται την σκέψη της με τα πλάσματα που συνάντησε στη θάλασσα. Πως το να γίνει βράχος θα την σκότωνε και πως δεν χρειάζεται να περιμένει από έναν γλάρο να προσπαθεί να την κάνει να μιλήσει. Και τότε κάτι μαγικό συνέβη! Σταθερά και ήρεμα, ξεγάντζωσε τις ρίζες της από το νησί, τη γυάλα της, και τις έπλεξε σε μια βάρκα. Άνοιξε τα κλαδιά της σαν φτερά και γέμισε από άνθη κερασιάς, που τα φυσούσε ένας αέρας από μέσα της. Τώρα μπορούσε να βρει να συγχωρέσει το σαράκι, να πει μια καλημέρα στον βράχο ή να πάει βόλτα με τον γλάρο. Να συναντήσει τα πλάσματα της θάλασσας, όχι παρασυρμένη από τα κύματα, αλλά με τη δική της θέληση, στη δική της πορεία, γιατί είχε κάτι να μοιραστεί. Τον εαυτό της, χωρίς να φοβάται ότι θα τον χάσει. Μπορεί να μην προοριζόταν για Χριστουγεννιάτικο δέντρο πια, αλλά έγινε το δέντρο που θέλησε να είναι. Μια κερασιά με φωνή και ελεύθερη αποψη.

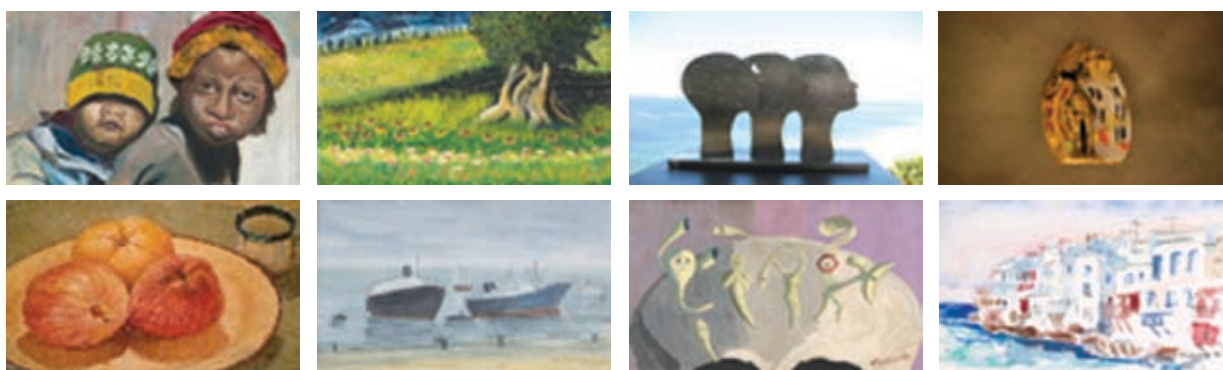




Όταν η τέχνη συναντά την ίαση...

Η θεραπευτική διάσταση της τέχνης αποτελεί ένα σύγχρονο μέσο για την αντιμετώπιση πολλών νευρολογικών και ψυχικών διαταραχών. Αναγνωρίζοντας τη δύναμη της ενασχόλησης με την τέχνη, η φαρμακευτική εταιρία **MERCK SERONO** υποστήριξε τη δημιουργία ενός ηλεκτρονικού λευκώματος με έργα καλλιτεχνών που σχετίζονται με την Σκλήρυνση κατά Πλάκας (ΣΚΠ).

www.MSgoesArtistic.gr



54 ξεχωριστά καλλιτεχνικά θέματα

Η συλλογή των έργων συμπεριλαμβάνει 54 θέματα ζωγραφικής, γλυπτικής και καλλιτεχνικών κατασκευών που φιλοξενούνται στην ιστοσελίδα www.MSgoesArtistic.gr. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα και γνωρίστε τους 10 καλλιτέχνες της ομάδας MSgoesArtistic.gr. Ανακαλύψτε τα 54 έργα και μοιραστείτε μαζί με τους καλλιτέχνες ένα μήνυμα αισιοδοξίας και αγάπης για τη ζωή και την τέχνη.

Δείτε τη συλλογή: www.MSgoesArtistic.gr

Υποστηρικτής

Merck Serono
Living science, transforming lives

MERCK

eco review.gr

Σ.Κ.Π.: Η ζωή μου, μετά τη διάγνωση...

Έως το 2006 δεν γνώριζα τι είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας. Το 1999, σε ηλικία 22 ετών και έχοντας μόλις εκπληρώσει τη στρατιωτική μου θητεία πέρασα σχεδόν δύο εβδομάδες με ένα έντονο μούδιασμα σε όλο μου το σώμα, αλλά οι εξετάσεις στην (τότε) γιατρό μου δεν έδειξαν κάτι τέτοιο. Ακολουθώντας συγκεκριμένη διατροφή, τα συμπτώματα μετά από λίγο καιρό υποχώρησαν εντελώς και είναι αλήθεια ότι δεν έδωσα ιδιαίτερη βαρύτητα.

Τα χρόνια περνούσαν και σχεδόν το είχα ξεχάσει. Για να είμαι ειλικρινής, ακόμα και τώρα εκείνη η περίοδος είναι λίγο «θολή» στη μνήμη μου. Και γενικά είχα καλή μνήμη. Το 2006, στα 29 μου χρόνια, ξαναπαρουσιάστηκε το μούδιασμα.

Αυτή τη φορά από τη μέση και κάτω. Η παθολόγος μου αμέσως κατάλαβε και με παρέπεμψε σε νευρολόγο, ο οποίος από την πρώτη εξέταση εκτίμησε πως πρόκειται για πιθανή MS και με έστειλε για μαγνητική τομογραφία.

Περπατώντας στο κέντρο της Θεσσαλονίκης με το χαρτί της γνωμάτευσης στα χέρια, έβλεπα αυτό το «MS» και σκεφτόμουν τι είναι τού-

το το «MS», μέχρι που η παθολόγος μου μίλησε για τη σκλήρυνση κατά πλάκας. Έχω διαβάσει ότι αρκετοί σοκάρονται στο πρώτο άκουσμα της ασθένειας. Αλλά με δεδομένο ότι ως τότε δε γνώριζα αρκετά για την πάθηση, δεν υπήρξε και κανένα ιδιαίτερο σοκ.

Από τη φύση μου είμαι αισιόδοξος και προσπαθώ να βλέπω τα πράγματα από την θετική τους πλευρά, όταν υπάρχει. Με τη στήριξη της συντρόφου (και μετέπειτα συζύγου) μου, η οποία ήταν διαρκώς στο πλευρό μου, συναισθηματικά, ψυχολογικά και σωματικά και αφού ακολούθησα φαρμακευτική αγωγή, μετά

από ένα μήνα το μούδιασμα υποχώρησε.

Για δύο χρόνια περίπου η ζωή μου δεν άλλαξε ιδιαίτερα. Ήμουν, βέβαια, γενικότερα πιο προσεκτικός. Έκανα τακτικό έλεγχο με μαγνητικές (και κλειστοφοβία να μην έχεις, όταν μπαίνεις σε εκείνο το κουβούκλιο για τόση ώρα, αρχίζεις και το σκέφτεσαι) και επειδή παρατηρήθηκαν νέες εστίες, ο νευρολόγος μου, μου πρότεινε να αρχίσω φαρμακευτική αγωγή.

Με τις βελόνες δεν τα πήγαινα ποτέ καλά. Πολύ περισσότερο, όταν θα έπρεπε να κάνω ένεση τρεις φορές την εβδομάδα, αλλά ευτυχώς η διαδικασία ήταν πιο απλή από ό,τι φανταζόμουν. Είχα όποτε χρειάζομαι και τη βοήθεια της συζύγου μου, αλλά επειδή δεν ήθελα να τη βάζω στην... ψυχοφθόρο διαδικασία της «νοσοκόμας», προτιμούσα να είμαι σχετικά αυτόνομος.

Η σταθερή ώρα λήψης του φαρμάκου διαφοροποίησε αρκετά το πρόγραμμά μου. Ευτυχώς στην εργασία μου η προϊσταμένη μου, που είναι και

πολύ καλή μου φίλη με





διευκόλυνε και οι υπόλοιποι συνάδελφοί μου έδειξαν κατανόηση στις αλλαγές που χρειάστηκε να γίνουν. Σταδιακά άρχισα να αθλούμαι συστηματικά, γεγονός που εκτός από το σώμα μου, βοηθούσε και στην ψυχολογία μου.

Πολύ γρήγορα συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να μάθω να ζω με την αναπηρία μου, η οποία τα διαστήματα που η νόσος ήταν σε ύφεση, δε μου είχε δημιουργήσει πολύ σοβαρά κινητικά προβλήματα, πέρα (κυρίως) από την κόπωση που αισθανόμουν πιο εύκολα.

Όπως διαπίστωσα στη συνέχεια, αρκετά ψυχοφθόρος ήταν η διαδικασία πιστοποίησης της αναπηρίας στις υγειονομικές επιτροπές, για να μπορέσεις να διεκδικήσεις αυτά που δικαιούσαι από το λεγόμενο «κράτος πρόνοιας». Άλλο ποσοστό να σου δίνει η μία επιτροπή, άλλο η δεύτερη, για την εφορία να είσαι αρκετά ανάπηρος, αλλά για να πάρεις το επίδομα να μην είσαι τόσο

και πολλά άλλα, που όταν δεν τα βιώνεις μπορεί να ακούγονται ως κακόγουστα αστεία, αλλά στην πραγματικότητα σου αφήνουν πικρή γεύση και φυσικά σε επηρεάζουν ψυχολογικά.

Δε θέλησα να βάλω τον εαυτό μου στο περιθώριο και σε αυτό σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι άνθρωποι που βρίσκονται στο πλευρό μου. Πήρα μεγάλη χαρά όταν η σύντροφός μου, μου έδειξε πως η ασθένεια δεν επηρεάζει τη σχέση μας και την εξέλιξή της, με αποτέλεσμα λίγο καιρό αργότερα να προχωρήσουμε σε γάμο και αρκετά πιο μετά να φέρουμε στον κόσμο και τον γιο μας. Αυτή κι αν ήταν αλλαγή στη ζωή μας. Ένας -παραπάνω- λόγος για να ζεις, να χαίρεσαι, αλλά και να αγχώνεσαι για να να μπορείς να του προσφέρεις το καλύτερο δυνατό, σε κάθε επίπεδο.

Και επειδή η συγκεκριμένη πάθηση έχει να κάνει με το νευρικό σύστημα, το άγχος δεν κάνει καλό. Το

αντίθετο. Προσπαθώ να βλέπω τα πράγματα από τη θετική τους πλευρά, αλλά εκ των συνθηκών -ειδικών και γενικών- τα προβλήματα είναι αρκετά και οι δυσκολίες πολλές.

Σχετικά με τη σκλήρυνση κατά πλάκας, μου έμεινε πολύ έντονα ο χαρακτηρισμός πως πρόκειται για μια πάθηση που έχει κοινά σημεία με το... δακτυλικό αποτύπωμα. Σε κάθε άνθρωπο εκδηλώνεται με διαφορετικό και μοναδικό για την περίπτωση του, τρόπο.

Όμως κατάλαβα ότι όλοι πρέπει να αγωνιστούμε να ξεπεράσουμε τα εμπόδια, όπως δίνουν το δικό τους αγώνα άνθρωποι που βρίσκονται σε ακόμα πιο δύσκολη θέση από τη δική μας. Και δε λέω να συγκρινόμαστε με το «χειρότερο». Αλλά είναι καλό να παίρνουμε παράδειγμα από όσους δεν το βάζουν κάτω και παλεύουν για το καλύτερο δυνατό. Και όταν έχεις δώσει τη «μάχη» σε κάθε επίπεδο, ξέρεις πως έκανες ό,τι περνούσε από το χέρι σου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

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

Εάν μετρήσει κάποιος τις θερμίδες ενός εορταστικού γεύματος, με έκπληξη θα διαπιστώσει ότι αυτό φτάνει ή μπορεί και να ξεπερνάει τις 6.000 θερμίδες! Δηλαδή ξεπερνάει το τριπλάσιο ποσό των θερμίδων που χρειάζεται ένα άτομο σε μία μέρα.

Αν αυτό συμβαίνει και επαναληπτικά, σε κάθε πρόσκληση που δέχεται τότε μετά το διάστημα των εορτών θα έχει τέσσερα με οκτώ κιλά επιπλέον. Για το λόγο αυτό καλό να υπάρχει η αίσθηση του μέτρου στο φαγητό, χωρίς αυτό να σημαίνει τη στέρηση του.

Εάν παρασκευάσετε εσείς το δείπνο οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τις συνολικές και περιττές θερμίδες του γεύματος, με έξυπνες λύσεις και χωρίς αυτό να έχει επίπτωση στη γεύση του:

- Αφαιρέστε την πέτσα από το κρέας πριν το μαγείρεμα και χρησιμοποιείστε λίγα λιπαρά κατά την παρασκευή του. Φροντίστε επίσης να υπάρχει ποικιλία σαλάτας και λαχανικών που θα συνοδεύουν τα φαγητά.
- Το ψήσιμο στο φούρνο της γαλοπούλας αποτελεί ένα εξαιρετικό τρόπο μαγειρέματος που διατηρεί όλες τις ιδιότητες του κρέατος και έχει ως αποτέλεσμα η τροφή να είναι εύπεπτη. Πρέπει όμως να την ψήνε-



τε καλά και όταν είναι ωμή να μην έρχεται σε επαφή με άλλα τρόφιμα καθώς συχνά η ωμή γαλοπούλα αποτελεί μεταφορέα του μικροβίου της σαλμονέλας που ευθύνεται για την πρόκληση τροφικών δηλητηριάσεων.

- Αν θέλετε να κάνετε τη γαλοπούλα γεμιστή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ρύζι, κάστανα, σταφίδες και γενικά υλικά που δεν αυξάνουν το

λίπος και τη χοληστερίνη του γεύματος συνολικά.

- Αν θέλετε να συνοδέψετε τη γαλοπούλα με πατάτες, κόψτε αυτές σε μεγάλα κομμάτια. Με τον τρόπο αυτό οι πατάτες απορροφούν λιγότερο λίπος κατά το ψήσιμο τους. Επίσης μπορείτε να τις μισοβράσετε, στη συνέχεια να τις αλείψετε με λίγο ελαιόλαδο και τελικά να ολοκληρώσετε το ψήσιμό τους στο φούρνο.

- Αντικαταστήστε την κρέμα γάλακτος με ντρέισινγκ από γιαούρτι ή μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά. Ακόμα καλύτερο είναι να χρησιμοποιήσετε για τις σαλάτες λεμόνι ή ξύδι μπαλσάμικο.

- Φτιάξτε ένα επιδόρπιο ελαφρύ, όπως είναι το ζελέ με φρούτα και γιαούρτι ή χρησιμοποιήστε υλικά για την παρασκευή του γλυκού με χαμηλά λιπαρά, όπως είναι το γάλα με 2% λιπαρά.

- Τα οиноπνευματώδη ποτά πρέπει να είναι εξαιρετικής ποιότητας και να καταναλώνονται με μέτρο. Ένα καλό επιτραπέζιο κρασί πρέπει να περιέχει μικρή ποσότητα οινόπνευματος (10ο με 12ο το πολύ). Μην ξεχνάτε ότι δεν αρκεί η σωστή επιλογή κρασιού αλλά χειρίζεστε και η σωστή συντήρησή του. Όσα κρασιά ανοίγονται θα πρέπει να καταναλώνονται μέσα σε 2-3 ημέρες. Η επιλογή μπίρας που θα αγοράσετε επίσης πρέπει να γίνεται με κριτήριο την περιεκτικότητα σε οινόπνευμα.

Εάν δεν συμμετέχετε στη παρασκευή του γεύματος και είστε καλεσμένοι για φαγητό οι ακόλουθες συμβουλές θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το μέτρο, να επιλέξετε τις σωστές τροφές και να ευχαριστηθείτε το γεύμα.:

- Μη μένετε νηστικοί όλη μέρα επειδή θα φάτε το βράδυ. Αυτό είναι λάθος και συνήθως οδηγεί στην κατανάλωση το βράδυ διπλάσιας ή και μεγαλύτερης ποσότητας τροφής.

- Απολαύστε το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι, αλλά προσέχετε την διατροφή σας τις μέρες πριν και μετά από αυτό. Δηλαδή τις υπόλοιπες μέρες φάτε πρωινό και γεύματα

ελαφρά και υγιεινά, πλούσια σε σαλάτες και φρούτα.

- Προσέξτε την κατανάλωση ξηρών καρπών πριν από το γεύμα. Μπορείτε να συνοδέψετε ένα ποτό με λίγα φιστίκια αλλά όχι με ένα μπολ. Είναι βέβαια προτιμότερο να επιλέξετε λίγα αποξηραμένα φρούτα, τα οποία περιέχουν μόνο ζάχαρη και όχι και λίπη.

- Σερβίρετε το δικό σας πιάτο. Είναι λογικό ότι εάν αφήσετε την οικοδέσποινα του δείπνου να σας σερβίρει η ποσότητα θα είναι πολύ μεγαλύτερη στην προσπάθεια της να σας περιποιηθεί. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι όταν η ποσότητα του φαγητού στο πιάτο είναι μεγαλύτερη του κανονικού τότε η κατανάλωση είναι περίπου 30% μεγαλύτερη.

- Επιλέξτε τροφές που είναι μαγειρεμένες ελαφρά και δεν έχουν πολύ λίπος, όπως είναι η γαλοπούλα. Αν αυτό δεν είναι εφικτό επιλέξτε τουλάχιστον τμήματα κρέατος χωρίς ορατό λίπος ή αφαιρέστε το λίπος. Στη γαλοπούλα αφαιρέστε την πέτσα γιατί δεν έχει θρεπτικά συστατικά, εκεί βρίσκεται συσσωρευμένο το λίπος και επομένως οι περισσότερες θερμίδες.

- Μια καλή στρατηγική είναι να χωρίσετε το πιάτο σας σε τρία ίσα μέρη. Στο ένα τρίτο θα σερβίρετε γαλοπούλα ή κρέας, στο δεύτερο σαλάτα ή λαχανικά και στο τελευταίο τρίτο μπορείτε να επιλέξετε από τις υπόλοιπες τροφές που βρίσκονται πάνω στο τραπέζι, όπως λίγες πατάτες ή ένα κομμάτι χορτόπιτα.

- Θυμηθείτε ότι το αλκοόλ έχει πολ



λές θερμίδες χωρίς κανένα θρεπτικό συστατικό. Προτιμήστε το κόκκινο κρασί για τις ευεργετικές του ιδιότητες στην υγεία. Γενικά η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών προκαλεί αφυδάτωση του δέρματος, του δίνει θαμπό χρώμα και ευνοεί το σχηματισμό μαύρων κύκλων κάτω από τα μάτια, κυτταρίτιδας και ακμής γι' αυτό πιείτε με μέτρο. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ έχει και άλλες δυσάρεστες επιπτώσεις, όπως η μέθη που καλό είναι να τις αποφύγετε.

- Μπορείτε να πίνετε ελεύθερα σόδα και ανθρακούχο νερό. Τα αναψυκτικά χρησιμοποιήστε τα με μέτρο αν δεν μπορείτε να τα αποφύγετε ή προτιμήστε τα λάιτ προϊόντα.

- Αποφύγετε φαγητά με κρέμα γάλακτος, σάλτσες ή ντρέισινγκ. Προτιμήστε το λαδολέμονο, το ξύδι και τις κόκκινες σάλτσες.

- Μη κάθεστε στο τραπέζι με τα φαγητά μετά το τέλος του γεύματος. Είναι καλύτερο να περάσετε στο καθιστικό ή το σαλόνι προκειμένου να μη συνεχίσετε να τσιμπολογάτε.

- Γενικά, από τα Χριστουγεννιάτικα γλυκά προτιμήστε τις δίπλες και τα μελομακάρονα από τους κουραμπιέδες. Μπορείτε να τρώτε ένα τέτοιο γλυκό την ημέρα κατά προτίμηση μέχρι νωρίς το απόγευμα. Αποφύγετε τις «επιδρομές» στα

γλυκά τις βραδινές ώρες.

Στο παρακάτω παράδειγμα θα διαπιστώσετε ότι ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές μπορείτε να γλιτώσετε τουλάχιστον 496 θερμίδες τρώγοντας τις ίδιες ποσότητες τροφής, αλλά επιλέγοντας προσεκτικά:

Τροφή: 2 κομμάτια κρέας γαλοπούλας με πέτσα (200 γρ.) = 416 θερμίδες

Επιλογή: 2 κομμάτια κρέας γαλοπούλας χωρίς πέτσα (200 γρ.) = 314 θερμίδες

Τροφή: 4 μικρές πατάτες ψητές = 400 θερμίδες

Επιλογή: 2 μεγάλες πατάτες ψητές = 300 θερμίδες

Τροφή: 2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος = 269 θερμίδες

Επιλογή: 2 κουτ. σούπας γιαούρτι 2% λιπαρά = 60 θερμίδες

Τροφή: Γέμιση με κιμά = 185 θερμίδες

Επιλογή: Γέμιση με κάστανα και σταφίδες = 100 θερμίδες.

ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



Πώς θα αποηαύσετε ένα πιο υγιεινό γιορτινό τραπέζι



Πριν τις γιορτές

Είναι απολύτως απαραίτητο να θέσουμε έναν στόχο σε ότι αφορά το βάρος μας: μείωση, διατήρηση ή περιορισμένη αύξηση του βάρους μας;

Η επιλογή μας πρέπει να βασίζεται στην πλήρη επίγνωση των δυνατοτήτων και των επιθυμιών μας.

Θέστε λοιπόν έναν ρεαλιστικό στόχο, αφενός για να έχετε περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας, αφετέρου για να μη νοιώσετε απογοήτευση, τύψεις και άγχος μετά τις γιορτές.

Πριν το τραπέζι:

Μην παραλείπετε το πρωινό σας γεύμα, με τη λογική «θα φάω το μεσημέρι ή το βράδυ». Το πιθανότερο είναι η πείνα να σας οδηγήσει σε υπερβολές, όχι μόνο στο τραπέζι αλλά και αργότερα μέσα στην ημέρα.

Εξοικονομήστε θερμίδες από το

πρωινό σας επιλέγοντας γάλα με λίγα λιπαρά και δημητριακά ολικής αλέσεως ή φρυγανιές.

Αποφύγετε τα γλυκά, που αυτές τις ημέρες θα αφθονούν στο σπίτι σας. Και δεν θα χορτάσετε και ενδεχομένως θα νιώθετε πεινασμένοι αργότερα.

Στο τραπέζι:

Επιλέξτε τα λιγότερο λιπαρά από τα κρεατικά που βρίσκονται στο τραπέζι: γαλοπούλα αντί για μοσχάρι, μοσχάρι αντί για χοιρινό ή αρνί.

Αποφύγετε όσο μπορείτε τα τρόφιμα με τις σάλτσες (π.χ. κοκκινιστά), τις σαλάτες με πολλά λιπαρά (π.χ. ρωσική σαλάτα) και μην προσθέτετε «extra» σάλτσες - σως.

Μην παραφορτώνετε το πιάτο σας με πίτες, ψωμί, πατάτες, ρύζι. Επιλέξτε ένα από όλα τα παραπάνω.

Γεμίστε το πιάτο σας με όσο μπορεί



τε περισσότερες σαλάτες, ώστε όταν το βλέπετε να σας δίνει την αίσθηση ότι είναι πολύ πλούσιο.

Περιοριστείτε σε ένα ή το πολύ δυο ποτηράκια κρασί. Αποφύγετε την αραίωσή τους με αναψυκτικά (παρά μόνο με σόδα διαίτης). Γενικά αποφύγετε τα αναψυκτικά ή πιείτε το πολύ 1 ποτήρι με το φαγητό σας, αντί για κρασί.

Αποφύγετε την κατανάλωση φρούτων και οπωσδήποτε γλυκών αμέσως μετά το γεύμα σας. Αφήστε τα για αργότερα.

Επίσης:

Μην «τσιμπολογείτε» ανάμεσα στα γεύματα.

Μην αφήνετε τους άλλους να σας παρασύρουν (π.χ. αρνηθείτε ευγενικά το δεύτερο γλυκό που θα σας προσφέρουν, ένα είναι αρκετό, μη δέχεστε περισσότερες από μία «προσφορές» την ημέρα).

Καθώς το μεγαλύτερο πρόβλημα, που μπορεί να μας φορτώσει με περισσότερες θερμίδες και παραπάνω κιλά αυτές τις άγιες μέρες, είναι η αυξημένη κατανάλωση λιπαρών στη διατροφή μας, καλό είναι να έχουμε υπόψην μας τις γενικές συμβουλές που παρατίθενται στον πίνακα παρακάτω.

Πίνακας: Σωστές διατροφικές επιλογές για ένα διαιτολόγιο χαμηλής περιεκτικότητας σε ολικά λιπαρά και κορεσμένα λίπη

Καταναλώστε κυρίως τρόφιμα φυτικής προέλευσης (δημητριακά, φρούτα, λαχανικά), καθώς τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι πλούσια σε λιπαρά (ειδικότερα σε κορεσμένα λίπη).

Αν κάποια στιγμή καταναλώσετε τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά εξαιτίας μιας ειδικής περίπτωσης (π.χ. σας κάνουν το τραπέζι), φροντίστε την επόμενη μέρα να επιστρέψετε σε μια διατροφή με περισσότερα τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Λίπη και Έλαια:

- Προτιμήστε φυτικά έλαια (π.χ. ελαιόλαδο) αντί για στερεά λίπη (συνήθως ζωικής προέλευσης π.χ. βούτυρο, λαρδί).
- Αν πρέπει να ακολουθήσετε ένα διαιτολόγιο περιορισμένο σε θερμίδες, μειώστε την ποσότητα λίπους ή λαδιού που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα και στο τραπέζι.

Κόκκινο κρέας, Ψάρια, Πουλερικά, Οστρακοειδή, Όσπρια και Αβγά:

- Επιλέξτε 2 με 3 μερίδες (1 μερίδα = 30 γραμμάρια) ψαριών, οστρακοειδών, άπαχων πουλερικών, άπαχου κόκκινου κρέατος ή οσπρίων, ημερησίως.
- Αφαιρέστε τα ορατά λίπη από τα κρεατικά σας και το δέρμα από τα πουλερικά.
- Επιλέξτε όσπρια πιο συχνά μέσα στην εβδομάδα σας για κύριο γεύμα.
- Περιορίστε την πρόσληψη επεξεργασμένων κρεατικών υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (π.χ. μπέικον, λουκάνικα, σαλάμια). Επιλέξτε τα αντίστοιχα τρόφιμα που περιέχουν λιγότερα λιπαρά (π.χ. φιλέτο γαλοπούλας).
- Περιορίστε την πρόσληψη συκωτιού και άλλων σπλάχνων.
- Περιορίστε την εβδομαδιαία πρόσληψη κρόκων αβγών ή ολόκληρων αβγών. Προτιμήστε τα ασπράδια των αυγών που μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα από μόνα τους ή σε συνταγές.

Γάλα και Γαλακτοκομικά:

- Προτιμήστε αποβουτυρωμένο (άπαχο) γάλα ή γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, γιαούρτι 0% ή γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τυριά (π.χ. μυζήθρα), αντί για πλουσιότερα σε λιπαρά αντίστοιχα προϊόντα (πλήρες γάλα, πλήρες γιαούρτι, ελβετικά τυριά)

Τυποποιημένα προϊόντα:

- Αποφύγετε την κατανάλωσή τους γιατί είναι κατά κανόνα πλουσιότερα σε λιπαρά και κορεσμένα λίπη (το λίπος προσδίδει γευστικότητα και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται ευρύτατα στα τυποποιημένα προϊόντα, όπως και το αλάτι ή η ζάχαρη).
- Ελέγξτε τις ετικέτες των τροφίμων για το αν περιέχουν διατροφική ανάλυση και εκτιμήστε την περιεκτικότητά τους σε λίπος, αποφεύγοντας τα πιο λιπαρά από αυτά.

Τρόφιμα σε εστιατόρια ή άλλους χώρους εστίασης:

- Προτιμήστε ψάρια ή άπαχα κρεατικά, μαγειρεμένα χωρίς λίπος (π.χ. ψητά).
- Αποφύγετε την κατανάλωση κιμά (π.χ. μπιφτέκια), πλούσιων σε λιπαρά επεξεργασμένων τροφίμων (π.χ. λουκάνικων) και τυριών.
- Αποφύγετε τις κρεμοειδείς σως, σάλτσες και αλλοιφές.
- Προτιμήστε φρούτα για επιδόρπιο.

Χριστουγεννιάτικα Μπαζάρ



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

Π. Χαραλαμπίδη 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 στις 19 - 20 - 21 Δεκεμβρίου 2011 στο Χριστουγεννιάτικο μπαζάρ στο εμπορικό κέντρο **Mediterranean Cosmos**.

Πληροφορίες στα τηλ. 2310/949909, 949672.



Χρήσιμα Τηλέφωνα

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

Γενικές Πληροφορίες «BETA FERON» 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

ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ,

Προπηρεσία 12 ετών
σε διάφορες Μεταφορικές Εταιρίες
(forwarding, courier-UPS).

Πάντα σε θέση πωλήσεων.
Ενδιαφέρομαι για, ανεξάρτητο
αντικείμενο, όποια θέση
υπαλλήλου γραφείου.

Στοιχεία Επικοινωνίας:
ΠΑΤΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΤΗΛ.: 6946215753,
23920 24918

Χαρίζεται αναβατήριο σκάλας.

Τηλ. 210/9623680, Γιώργος
Σεκούρης

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.

Ευχαριστήρια

Ευχαριστούμε για τις δωρεές τους παρακάτω:

1. κ. **Καραλάζο Λάζαρο**
2. κ. **Ν.Μάσσιο** εις μνήμη Πηνελόπης – Άναμπελ Σεκούρη
3. κ. **Βρανά Μαριέττα** εις μνήμη Πηνελόπης – Άναμπελ Σεκούρη
4. **Unisystems/ Συστήματα Πληροφορικής**, εις μνήμη Πηνελόπης – Άναμπελ Σεκούρη
5. **Μέλη ΔΕΠ – ΙΔΑΧ** του Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, εις μνήμη Κυριακής Μανιάτη - Λουκά

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

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

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

Θεσσαλονίκη

Παν. Χαραλαμπίκη 3 - Κορ. Κωνσταντίνος, 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 να μπειτε 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. Χαραλαμπίκη 3 - Κορ. Κωνσταντίνος, 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





Έχουμε αναλάβει μία μακροχρόνια δέσμευση στην Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Jean Merrill
Vice President, Global Neuroimmunology
Κέιμπριτζ, ΗΠΑ

Εργάζομαι σε αυτό το πεδίο για 30 χρόνια, σε διάφορους κορυφαίους οργανισμούς. Αυτό όμως που με έπεισε να μετακινηθώ και να εργαστώ για τη Merck Serono είναι η ποιότητα και η ακεραιότητα των ανθρώπων της και φυσικά οι προηγούμενες επιτυχημένες επιδόσεις τους στην Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Δημιουργούμε μια σειρά από προηγμένα εργαλεία ώστε να αναπτύξουμε μια νέα γενιά φαρμάκων, τα οποία επηρεάζουν την υποκείμενη παθολογία αυτής της συνεχώς εμφανιζόμενης αυτοάνοσης νόσου.

Θέλουμε να ανακαλύψουμε την επόμενη «γενιά» καινοτόμων φαρμάκων που θα μπορέσουν να μεταμορφώσουν τις ζωές ανθρώπων που ζουν με την ΠΣ.

Η Merck Serono είναι ο βιοφαρμακευτικός κλάδος της Merck, ενός παγκόσμιου ομίλου φαρμακευτικών και χημικών προϊόντων. Η Merck Serono δημιουργεί πρωτοπόρες λύσεις, μετατρέποντας την ιατρική επιστήμη στους θεραπευτικούς τομείς όπου εστιάζουμε: ογκολογία, νευροεκφυλιστικές παθήσεις, αυτοάνοσα και φλεγμονώδη νοσήματα, γονιμότητα και ενδοκρινολογία.

Διαβάστε περισσότερα για τις ιστορίες μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση:
<http://stories.merckserono.com>