

**Εβδομάδα
Ενημέρωσης και
Ευαισθητοποίησης**
Ρευματικών και
Μυοσκελετικών
Παθήσεων

4-14
Μαΐου



ΠΑΚΕΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

SYNLAB

ΑΝΤΡΑΣ
40 €

ΓΥΝΑΙΚΑ
40 €

ΠΑΙΔΙ
35€

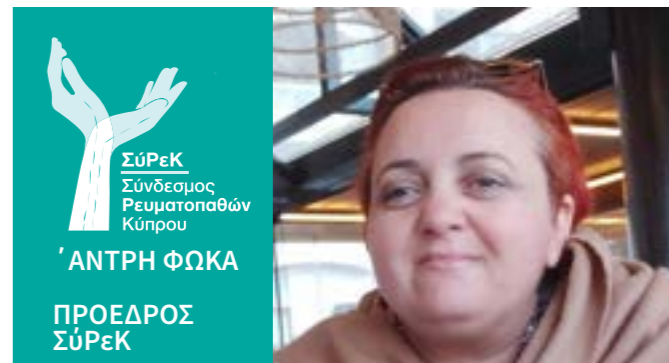
Τα πακέτα περιλαμβάνουν:

Γενική αίματος, Σάκχαρο, Ούρια, Κρεατινίνη, Ουρικό οξύ, Χοληστερίνη, HDL, LDL, Τριγλυκερίδια, SGOT, SGPT, γ-GT, TSH, Γενική Ούρων.

PSA για τον άνδρα και Σίδηρο, Φεριτίνη για την γυναίκα και το παιδί.

Πορεία Ζωής

ΤΕΥΧΟΣ 38 / ΜΑΪΟΣ 2022
ISSN 1450-3816 / ISSN 1450-3824



ΑΝΤΡΗ ΦΩΚΑ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΣύρεΚ

Αγαπητές φίλες και φίλοι

Είναι με πολύ μεγάλη χαρά που χαιρετίζω το τεύχος της Πορείας Ζωής που κρατάτε στα χέρια σας! Ο λόγος της χαράς μου δεν είναι άλλος από την έναρξη των εργασιών του Κέντρου Αποκατάστασης μας (ΣύρεΚ). Από τις 2 Μαΐου μπαίνει σε λειτουργία το τμήμα Φυσικοθεραπείας και Ομαδικών Προγραμμάτων Φυσικοθεραπείας, όπως Κλινικό Πιλάτες, Γιόγκα, Γυροκίνησης και πολλών άλλων που θα ακολουθήσουν στο Κέντρο μας στην Λευκωσία. Όπως θα διαβάσετε στις σελίδες 4 και 5 η έναρξη του Φυσιοθεραπευτικού Προγράμματος στον ΣύρεΚ είναι ένα όνειρο πολλών χρόνων που παίρνει σάρκα και οστά και που στόχο έχει την κάλυψη των αναγκών των Κύπριων Ρευματοπαθών για εξατομικευμένη και εξιδικευμένη θεραπεία.

Η 23η Εβδομάδα Ρευματικών Παθήσεων θα διεξαχθεί φέτος από τις 4 μέχρι τις 14 Μαΐου 2023 με θέμα «Οι «αόρατες» Ασθένειες στον χώρο εργασίας» και σύνθημα «ΝΙΩΘΕΙΣ ΚΑΙ ΕΣΥ ΑΟΡΑΤΟΣ;».

Σκοπός της, η διαφώτιση και ενημέρωση του κοινού και όλων των φορέων για τις Ρευματικές και Μυοσκελετικές παθήσεις και τις επιπτώσεις τους στην εργασία. Οι επιπτώσεις των Ρευματικών Νοσημάτων στην εργασία είναι τεράστιες τόσο στην αγορά εργασίας, όσον και στη διατήρηση της αλλά και στις προσαρμογές που χρειάζονται να γίνουν για να μπορέσει το άτομο να εργαστεί. Όμως πολλές φορές αυτό δεν γίνεται με αποτέλεσμα το άτομο να χάνει αυτό που δικαιωματικά του ανήκει, δηλαδή το δικαίωμα στην εργασία. Είναι ένα από τα κυριότερα ζητήματα που διαχρονικά ο ΣύρεΚ εργάζεται για την επίλυση του, αλλά συνεχώς χρήζει επίλυσης. Έτσι φέτος επικεντρωνόμαστε και πάλι στο θέμα αυτό. Περισσότερα για την εβδομάδα θα διαβάσετε στις σελίδες 14-15 και σας προσκαλώ όπως συμμετέχετε σε όλες τις εκδηλώσεις μας αλλά και στην Ημερίδα που διοργανώνουμε στις 11/5/2023.

Τέλος θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για τη συνεχή σας στήριξη και το αγκάλιασμα προς το Σύνδεσμό μας ΣύρεΚ και μαζί Συμπορευόμαστε για μια καλύτερη ποιότητας Ζωής!

Περιεχόμενα

- 4 Φυσικοθεραπευτήριο και Κέντρο Αποκατάστασης ΣύρεΚ**
- 5 Φυσικοθεραπευτής**
στο Κέντρο Αποκατάστασης του Συνδέσμου στη Λευκωσία
- 7 Mindfulness**
Τι είναι και γιατί μας κάνει καλό
- 8 Ανθρωπολόγος της υγείας**
- 10 7 Βότανα για Ρευματικά νοσήματα**
- 12 Παγκόσμια μέρα Νεανικών Ρευματικών Παθήσεων**
- 14 Εβδομάδα Ρευματικών Παθήσεων**
4-14 Μαΐου 2023
- 16 Ρευματικές Παθήσεις και Εργασία**
- 17 Εργονομία το Χώρο Εργασίας**
- 19 Λέσχη βιβλίου**
Ένα δώρο πνευματικής ανάτασης
- 20 Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας**
- 22 Άρθρα & Νέα**
Μονίμων Επιτροπών (ΜΕ) Ατόμων με την ίδια πάθηση ή ενδιαφέροντος
- 27 Ιατροί Ρευματολόγοι**

Θέλεις να μιλήσεις?

99 895 179

Γραμμή επικοινωνίας για συνεχιζόμενη στήριξη και καθοδήγηση για κάθε ρευματοπαθή.

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου συνεχίζει τη λειτουργία της νέας υπηρεσίας τηλεπληροφόρησης. Οι συνομιλίες είναι απολύτως εμπιστευτικές και όποιος επικοινωνήσει με την Γραμμή αντιμετωπίζεται με κατανόηση και εκτός από ψυχολογική υποστήριξη, πληροφορείται σωστά, με πρακτικές συμβουλές για την άμεση αντιμετώπιση των όποιων προβλημάτων και για την αξιοποίηση άλλων υπηρεσιών, σε περίπτωση που αυτό κρίνεται απαραίτητο. Στην Τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης η συνομιλία δεν έχει καμιά οικονομική επιβάρυνση, δεν καταγράφεται και τηρείται το απόρρητο. Μέσω της γραμμής γίνονται δεκτές ανώνυμες και επώνυμες ερωτήσεις που αφορούν τις ρευματικές παθήσεις. Την υπηρεσία αυτή λειτουργά η Περσεφόνη Μαρκίδου, Ψυχολόγος του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣύρεΚ) στο τηλέφωνο 99895179.



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΥΡΕΚ

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την έναρξη λειτουργίας φυσικοθεραπευτηρίου τμήματος στο Οίκημά του στη Λευκωσία.

Η εφαρμογή και τα ευεργετήματα της χρήσης και της δράσης των φυσικών μέσων στον ανθρώπινο οργανισμό ήταν ήδη γνωστά από την εποχή του Ιπποκράτη.

Οι πρακτικές της χρήσης της μάλαξης, της εφαρμογής ζεστού και κρύου, της χρήσης του νερού (θερμές/ιαματικές πηγές) και της σωματικής άσκησης ήταν από εκείνη την εποχή βασικά όπλα στην φαρέτρα της Ιπποκρατικής ιατρικής πράξης. Αδιάψευστες μαρτυρίες είναι οι καταγραφές σε κείμενα της εποχής όπως και οι διάφορες απεικονίσεις αυτών των εφαρμογών σε αγγεία και γλυπτά.

Οπωσδήποτε τα οφέλη της φυσικοθεραπείας είναι γνωστά και πασιφανή. Με απλά λόγια αντιμετωπίζει τον πόνο και βελτιώνει την κινητικότητα και τη δραστηριότητα σε δύσκαμπτες αρθρώσεις μετά από κάποιο ατύχημα, χρόνιες

ασθένειες ή επεμβάσεις. Βοηθά τον ασθενή ούτως ώστε να μην στερηθεί καμία κίνηση. Οι ρευματοπάθειες και αρθρίτιδες που είναι χρόνιες παθήσεις και έχουν να κάνουν με τον πόνο την δυσκαμψία και γενικά τον περιορισμό της κίνησης και λειτουργίας των μυών ή των αρθρώσεων βοηθούνται σε μέγιστο βαθμό από τη φυσικοθεραπεία.

Υποσχόμαστε σαν Σύνδεσμος ότι με τον κλασικό εξοπλισμό της φυσικοθεραπείας που υπάρχει στο φυσικοθεραπευτήριο μας και τον έμπειρο φυσικοθεραπευτή μας ότι θα έχετε γρήγορη αποθεραπεία και αποκτάσταση. Η πολυποικίλη εκπαίδευση του υπόσχεται άμεσα αποτελέσματα τόσο στον πόνο, στη δυσκαμψία αλλά και στην κινητικότητά σας.

Προτεραιότητά μας όπως πάντα η ανθρώπινη προσέγγιση του ασθενή στην ολότητά του στοχεύοντας εκτός από τη σωματική αποκατάσταση και την ψυχολογία του προκειμένου να επιτευχθεί σύντομα το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Θα δεχομάστε ασθενείς εντός ΓΕΣΥ αλλά και για μέλη μας, για κάθε επίσκεψη θα υπάρχει προνομιακή τιμή.

Για όλους αυτούς τους λόγους, σας περιμένουμε σαν ΣΥΡΕΚ ν'αγκαλιάσετε με αγάπη την προσπάθειά μας αυτή, με σκοπό να σας προσφέρουμε ότι καλύτερο μπορούμε στο δικό σας, δικό μας

Ειρήνη Πιστιλλίδου
Συντονίστρια Ομάδας Οστεοαρθρίτιδας
Μέλος ΣΥΡΕΚ

Ανακοίνωση

Ο ΣΥΡΕΚ ανακοινώνει στα μέλη του ότι μπορούν να επισκεφθούν τα υδροθεραπευτήρια στα Γενικά Νοσοκομεία Λευκωσίας και Λάρνακας, όποιοι έχει εξασφαλίσει παραπεμπτικό από ιδιώτη ή συμβεβλημένο γιατρό από το ΓεΣΥ, που να είναι συναφή με τον κλάδο της φυσιοθεραπείας.

Η υδροθεραπεία λειτουργεί στα ακόλουθα Νοσοκομεία του ΟΚΥΠΥ:

- Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας: 22603713. Λειτουργεί Τρίτη & Πέμπτη από τις 10:30 π.μ. – 1:45 μ.μ.
- Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας: 24800376. Λειτουργεί Δευτέρα – Παρασκευή από τις 8:00π.μ. – 1:45μ.μ.
- Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού: 25801319, Δεν λειτουργεί αυτό το διάστημα, λόγω τεχνικών προβλημάτων
- Γενικό Νοσοκομείο Αμμοχώστου και Πάφου δεν υπάρχει τμήμα υδροθεραπείας



Ανδρέας Μάτσας

Φυσικοθεραπευτής στο Κέντρο Αποκατάστασης του Συνδέσμου στη Λευκωσία

Αγαπητοί φίλες και φίλοι,

ονομάζομαι Ανδρέας Μάτσας και είναι μεγάλη η χαρά μου που έχω προσληφθεί από τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών Κύπρου ως Φυσικοθεραπευτής στο Κέντρο Αποκατάστασης του Συνδέσμου στη Λευκωσία.

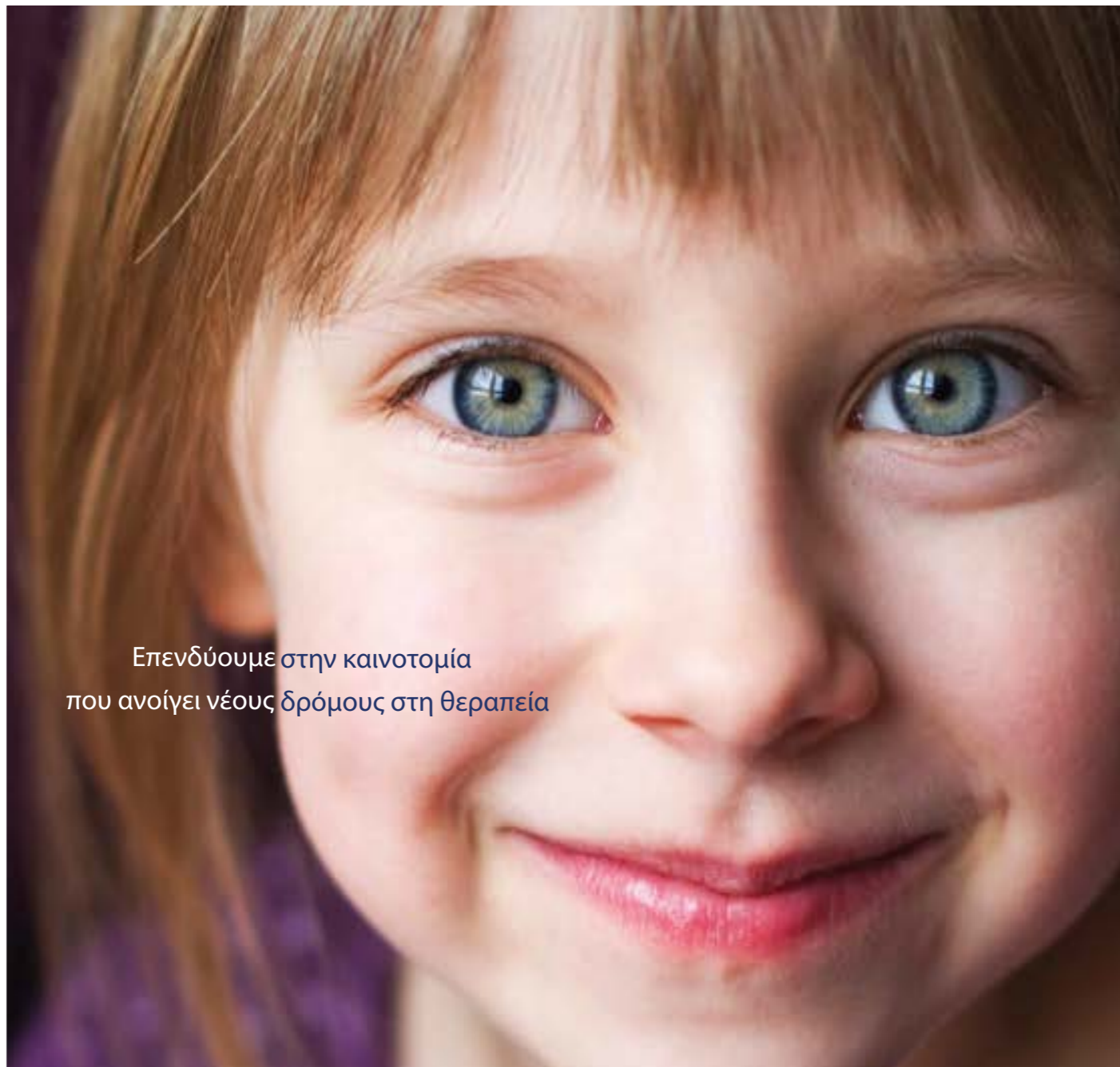
Είμαι απόφοιτος του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου και έχω παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια που αφορούν τους χρόνιους πόνους. Ως νέο Μέλος του Συνδέσμου ξεκινώ με ενθουσιασμό και έχω σαν σκοπό μου ως Φυσικοθεραπευτής να παρέχω σε σας τους ασθενείς με ρευματοπάθειες την καλύτερη φυσικοθεραπευτική προσέγγιση. Η φυσικοθεραπεία θα σας βοηθήσει να έχετε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες οι ασθενείς με ρευματοπάθειες που συμπεριλαμβάνουν στην ζωή τους την άσκηση τείνουν να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους. Με συνδυασμό της κατάλληλης θεραπείας και άσκησης είμαι σίγουρος ότι θα μπορέσω να σας βοηθήσω να έρθετε ένα βήμα πιο κοντά στους στόχους που έχετε θέσει. Θα βρίσκομαι κοντά σας για οτιδήποτε χρειαστείτε ως Φυσικοθεραπευτής, στο Κέντρο Αποκατάστασης του Συνδέσμου.

Οι υπηρεσίες του φυσικοθεραπευτηρίου θα καλύπτονται και από τις υπηρεσίες του ΓΕΣΥ αλλά επίσης και οι τιμές για κάθε επίσκεψη θα βρίσκονται σε προνομιακό ποσό για τα μέλη μας. Το τηλέφωνο του φυσικοθεραπευτηρίου είναι 22428289 και μπορείτε να καλέσετε για να κλείσετε ραντεβού.

Θα σας αναμένω να γνωριστούμε και να πορευτούμε μαζί βοηθώντας σας αλλά και κάνοντας την καθημερινότητά σας πιο λειτουργική.

Με εκτίμηση
Ανδρέας Μάτσας
Φυσικοθεραπευτής



Επενδύουμε στην καινοτομία που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

GEN/KTX/FACEDNA/2303

Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία πάνω από δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους ασθενείς στη χώρα μας, άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για χρόνιες, σπάνιες και σοβαρές παθήσεις, κυρίως στους τομείς της νευρολογίας, των γενετικών νοσημάτων, της αιματολογίας, της ογκολογίας, της δερματολογίας, της ρευματολογίας και της νεφρολογίας.

Επενδύουμε στην καινοτομία. Παραμένουμε προσηλωμένοι στον στόχο για μια καλύτερη ζωή.

Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharma.com



Δέσποινα Γιαννούλη
Πιστοποιημένη Δασκάλα
Mindfulness, Breathworks (UK)



Mindfulness Τι είναι και γιατί μας κάνει καλό

Το Mindfulness είναι ένας τρόπος ζωής. Έχει να κάνει με το να μπορεί κανείς να είναι παρόν στη ζωή την ώρα που αυτή ξετυλίγεται μπροστά του, και να είναι σε επαφή με τις σκέψεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματά του. Συνήθως το μυαλό φτιάχνει ιστορίες, τις πιο πολλές φορές αρνητικές (π.χ. αγωνίες για το μέλλον, λάθη για το παρελθόν), που δεν είναι πάντα αληθινές. Ιστορίες που επηρεάζουν τις αισθήσεις και τα συναισθήματα, και μας οδηγούν στο να νιώθουμε χειρότερα.

Με το Mindfulness (ή αλλιώς Ενσυνειδητότητα) είμαστε σε επαφή με αυτό που πραγματικά συμβαίνει, αναγνωρίζουμε ότι οι σκέψεις μας είναι δημιουργήματα του μυαλού, κι αν δεν είναι βοηθητικές, μαθαίνουμε να τις αφήνουμε να περνούν. Και τότε συμβαίνει κάτι εξαιρετικό: αντιλαμβανόμαστε ότι έχουμε επιλογή(!) κι αυτό μπορεί να μας αλλάξει τη ζωή για πάντα.

Για εμάς που υποφέρουμε από κάποια ασθένεια, είναι σημαντικό να είμαστε σ' επαφή με την πραγματική μας εμπειρία. Μέσα από το πρόγραμμα Mindfulness που διδάσκω, μαθαίνουμε να στρεφόμαστε στην εμπειρία μας χωρίς φόβο, με φροντίδα και καλοσύνη, και να κάνουμε μία άλλη σχέση μαζί της. Εφαρμόζουμε πρακτικές που μας βοηθούν να το καταφέρουμε αυτό, γιατί σίγουρα δεν είναι κάτι εύκολο. Όταν πριν από χρόνια η ινομυαλγία με άφηνε ακινητοποιημένη από τους πόνους στο κρεβάτι για μέρες, έμενα να κλαίω και να σκέφτομαι τα χειρότερα -η ζωή δεν είχε νόημα. Με τη βοήθεια του Mindfulness όμως, συμφιλιώθηκα αρχικά με το πρόβλημά μου, έμαθα να χρησιμοποιώ την αναπνοή για να χαλαρώνω και ν' ανακουφίζω τον πόνο μου, κι έκανα την πρακτική του διαλογισμού για να δαμάζω το ατίθασο μυαλό μου. Σιγά σιγά άρχισα να βλέπω τις χαρές της ζωής, που όταν ήμουν χαμένη στον πόνο μου, δεν μπορούσα να φανταστώ ότι έχουν χώρο στη ζωή μου ή ότι μου αξίζουν. Σήμερα, ζω μία γεμάτη ζωή, με πολύ αγάπη και φροντίδα για εμένα και τους άλλους. Όταν δεν προσέχω, οι πόνοι επιστρέφουν. Όμως έχω μάθει να φροντίζω τον εαυτό μου και ξέρω ότι σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από εμένα πώς θα ζήσω από δω και πέρα. Και ναι, ακόμα δεν έχω πιστέψει πώς μαθαίνω kung fu...!

Πολυάριθμες μελέτες επιβεβαιώνουν τα οφέλη του Mindfulness στην υγεία, και πολλά είναι τα ιατρικά κέντρα

στο εξωτερικό που εφαρμόζουν την πρακτική αυτή σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις και πόνους. Πρόσφατη μελέτη σχετικά με 249 ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα (RSDJournal, 2/2/2021 από τους Oliverira, L.N. et al.) καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το mindfulness ωφέλησε τους συμμετέχοντες ως προς τη συμπεριφορά της νόσου, την ευεξία τους, τα συμπτώματα κατάθλιψης και την καταστροφολογία εξαιτίας του πόνου. Σε άλλη έρευνα που έγινε για την παρέμβαση Mindfulness με τη δική μου καθοδήγηση μέσα από το πρόγραμμα Mindfulness for Health της Breathworks σε 41 ασθενείς από Ελλάδα και Κύπρο, μεταξύ των οποίων και ρευματοπαθείς ασθενείς, έδειξε 30% μείωση στον συνολικό δείκτη πόνου. Αρκετοί ήταν οι ασθενείς που δήλωσαν στο τέλος ότι, άσχετα από το επίπεδο του πόνου τους, τώρα πιο μπορούν και χαίρονται τη ζωή -“πήρα τη ζωή μου πίσω!” είπε κάποιος χαρακτηριστικά. Σε κάποιους ο πόνος στο τέλος ήταν “0”.

Το πρόγραμμα γίνεται διαδικτυακά μέσα από 8 εβδομαδιαίες συναντήσεις διάρκειας 2 ωρών κάθε φορά. Η ομάδα μαθαίνει κι βάζει σε εφαρμογή πρακτικές ενσυνειδητότητας και συμπόνιας, φτιάχνει έναν πρόγραμμα ρυθμού με βάση το ημερολόγιο που έχει καταγράψει, χρησιμοποιεί την αναπνοή για να διαχειρίζεται τον πόνο και την ένταση γύρω από τον πόνο, μαθαίνει να απολαμβάνει την πρακτική του διαλογισμού, και φέρνει σε επαφή το μυαλό με το σώμα για καλύτερη ισορροπία και χαρά στη ζωή.





Έλενα Ηρακλέους
Ανθρωπολόγος



Ανθρωπολόγος της υγείας

Με ιδιαίτερη χαρά θα αναφερθώ στην έρευνα που πραγματοποιήσα σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών Κύπρου, τον οποίο ευχαριστώ από καρδιάς για την άψογη συνεργασία. Η εν λόγω έρευνα διενεργήθηκε κατά το προηγούμενο έτος (2022) και σκοπό είχε τη συλλογή πληροφοριών που αφορούν την καθημερινότητα και τις πιθανές δυσκολίες των ασθενών με ρευματοειδή αρθρίτιδα στην Κύπρο. Θα ήθελα λοιπόν να μοιραστώ μαζί σας, τους κύριους άξονες της ερευνητικής μου μελέτης, οι οποίοι προέκυψαν μετά από διενέργεια συνεντεύξεων με ασθενείς ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα ως διαταρακτικό γεγονός (disruptive event)

Αναμφίβολα, η ρευματοειδής αρθρίτιδα ως χρόνια πάθηση είναι ένα διαταρακτικό γεγονός και μια κρίσιμη κατάσταση, κατά την οποία διαταράσσονται οι προϋπάρχουσες δομές της καθημερινής ζωής και οδηγεί το άτομο σε μια βιογραφική διαταραχή (biographical disruption). Η πάθηση δηλαδή, γίνεται το κεντρικό σημείο αναφοράς του ανθρώπου, κι όλες οι επιλογές της ζωής του περιστρέφονται γύρω από αυτόν τον άξονα. Όσον τα συμπτώματα αλλάζουν ή αναζωπυρώνονται, τόσο κι οι επιλογές προσαρμόζονται στα καινούργια δεδομένα. Ο ασθενής καλείται να επανεξετάσει τις αυτοαναφορές και τις προσδοκίες του. Σε αρκετές περιπτώσεις, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, βιώνεται από το άτομο σαν ένα ξαφνικό γεγονός, συνοδευόμενο από έντονους πόνους και ακαμψία στις αρθρώσεις και στα άνω/

κάτω άκρα. Η εμφάνιση των επώδυνων αυτών συμπτωμάτων σε συνδυασμό με τον μη αναστρέψιμο τους χαρακτήρα, επηρεάζουν την υπαρξιακή υπόσταση του ατόμου, δημιουργώντας του νέα ερωτήματα, για το ποιος είναι και το τι αναμένει από τη ζωή του. « Γιατί σ' εμένα» « Γιατί να μου συμβαίνει αυτό» είναι ερωτήματα που δύσκολα αποφεύγει κανείς, όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με κάποια χρόνια ασθένεια.

Η προσαρμογή

Πόσο εύκολο είναι άραγε ν' αποδεχτεί κανείς μια πάθηση η οποία έρχεται τόσο απρόσμενα και που χαρακτηρίζεται από μίαν διαρκή αστάθεια συμπτωμάτων; Οι ασθενείς ανέφεραν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, πως τα συμπτώματα διαφέρουν με το πέρασμα του χρόνου και πως μπορούν να επηρεαστούν από εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι οι καιρικές συνθήκες, ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής (κάπνισμα, έλλειψη ύπνου κτλ.) ή η ύπαρξη μιας εγκυμοσύνης. Λόγω αυτών των μεταβαλλόμενων συνθηκών, οι ασθενείς δυσκολεύονται να αποδεχθούν την πάθηση τους και προσπαθούν να βρουν τρόπους με τους οποίους θα αποτρέψουν την οριζόντια της πορεία. Μέσα σ' αυτές τις βιογραφικές επιλογές συμπεριλαμβάνεται η υγιεινή διατροφή κι οι εναλλακτικές θεραπείες (ομοιοπαθητική, ενεργειακή θεραπεία, βελονισμός κτλ.).

Είμαι ή Έχω

Παρατηρούμε επίσης, πώς το λεξιλόγιο που χρησιμοποιούν οι

ασθενείς, παίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο αντιμετώπισης της πάθησης και της ένταξης τους είτε σε κοινωνικές ομάδες είτε στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Οι περισσότεροι από τους συνεντευξιζόμενους, δεν χρησιμοποιούν καθόλου το ρήμα «είμαι» για να αναφερθούν στην κατάσταση την οποία βρίσκονται. Μάλιστα στην ερώτηση του αν «είναι άρρωστοι», αρκετοί απάντησαν πως δεν «είναι άρρωστοι» αλλά «έχουν μια πάθηση». Κάνοντας αυτή την επιλογή, το να αφαιρέσουν δηλαδή το ρήμα «είμαι» από το λεξιλόγιό τους, οι ασθενείς διακόπτουν τη διαδικασία ταύτισης με την ασθένεια. Με άλλα λόγια, τα άτομα δεν «είναι» η ασθένεια τους, αλλά «έχουν» μια ασθένεια που ενώ επηρεάζει τη ζωή τους, δεν τους καθορίζει ως άτομα. Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις, στο καθημερινό λεξιλόγιο των ασθενών, η λέξη «πάθηση» αντικαθίσταται από τη λέξη «πρόβλημα». Μέσα από αυτά τα παραδείγματα, αντιλαμβανόμαστε πως η επιλογή των λέξεων είναι μια συνειδητή διαδικασία που χρησιμοποιείται ως μηχανισμός προστασίας του ιδιωτικού χώρου και της καθημερινής ομαλότητας.

Δίνοντας νόημα

Η αιτιολόγηση κι η προσπάθεια απάντησης στο αρχικό «Γιατί», βοηθά τον ασθενή να διαχειριστεί καλύτερα από τη μια τις εσωτερικές του συγκρούσεις κι από την άλλη τις εξωτερικές αλλαγές που μπορεί να εναντιώνονται στα αρχικά του «Θέλω». Αρκετές έρευνες, έχουν αποδείξει ότι όταν ο ασθενής δίνει νόημα στην πάθηση του, τείνει να έχει θετικά αποτελέσματα κατά τη διάρκεια της προσαρμογής, ενώ ταυτόχρονα

μειώνονται οι πιθανότητες εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Φαίνεται λοιπόν, πως η αντίληψη της ασθένειας παίζει μη αμελητέο ρόλο στην εξελικτική πορεία της σχέσης ασθενή-ασθένειας. Το κοινωνικο-πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο μεγαλώνει κάποιος, συμβάλει στη διαμόρφωση συγκεκριμένων αντιλήψεων περί υγείας και πάθησης. Αν πάρουμε ως παράδειγμα τη σημερινή κυπριακή κοινωνία, θα δούμε πως υγιής άνθρωπος θεωρείται κάποιος που δεν νοσεί (μια δεδομένη περίοδο), ενώ ο πόνος εκλαμβάνεται ως ένα αρνητικό συναίσθημα το οποίο αντιτίθεται στα θετικά συναίσθημα, χαράς κι ευτυχίας. Ωστόσο, αυτό το μοντέλο του δυαδικού διαχωρισμού, δεν μπορεί να απαντήσει στις ανάγκες ασθενών με χρόνια πάθηση, ούτε μπορεί να τους ενσωματώσει σε κάποια από τις δύο κατηγορίες.

Η καθημερινότητα ενός ρευματοπαθή δεν συνοδεύεται απαραίτητα με αδιάκοπο πόνο (σωματικά ή ψυχικά), ούτε από σωματικά συμπτώματα που τον καθιστούν μόνιμως άρρωστο. Θα λέγαμε πως η ζωή του βιώνεται σαν μια συνεχής χαρμολύπη, μια μαραθωνοδρόμια προσπάθεια να βρει τη δική του ισορροπία μεταξύ πόνου και χαράς, ασθένειας και υγείας. Ο ασθενής κουβαλάει τον δικό του σταυρό, που αν και μοιάζει αβάστακτος, κάπου εκεί στο τέλος της διαδρομής, βρίσκει πάντα την Ανάσταση.



ΜουσικοΘεραπεία
Μελωδία Αγάπης



- Ατομικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας
- Κατ'οίκον συνεδρίες μουσικοθεραπείας
- Ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας

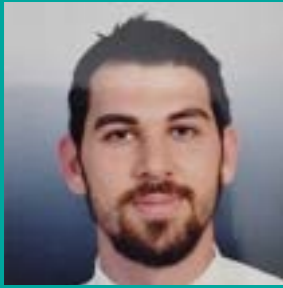
Οι πιο πάνω υπηρεσίες καλύπτουν όλο το ηλικιακό φάσμα



Ειρήνη Παντελή
Μουσικοθεραπεύτρια
(B.A, NMT Music Therapist)

melodiaagapis.mt@gmail.com
99187126





Φαίδων Γεωργίου
Φυσικοπαθητικός
Βοτανολόγος
Διαιτολόγος
Διατροφολόγος
BSc., M.H., N.D.

+357 99 84 96 05
info@fedonggeorgiou.com
Web: www.fedonggeorgiou.com
Blog: www.fedonggeorgiou.blog



7 Βότανα για Ρευματικά νοσήματα

Οι ρευματικές παθήσεις προσβάλλουν τις αρθρώσεις, τους μύες και άλλα τμήματα του σώματος και συχνά περιλαμβάνουν και ανωμαλίες του ανοσοποιητικού συστήματος.

Περιλαμβάνουν την αρθρίτιδα (οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα, ψωριασική αρθρίτιδα), την ινομυαλγία, το σύνδρομο Sjogren, το σκληρόδερμα, τον συστηματικό ερυθηματώδη λύκο και τη γαγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα.

Στην Κύπρο πέραν των 100,000 ατόμων, ποσοστό 25% του πληθυσμού σύμφωνα με τα επίσημα Ευρωπαϊκά στατιστικά στοιχεία έχουν κάποια ρευματική πάθηση. Η φύση, μας παρέχει ένα τεράστιο πλούτο από βότανα ως πηγή θεραπευτικών παραγόντων για την πρόληψη αλλά και τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών.

Σύμφωνα με έρευνες η πρόληψη και η θεραπεία των ρευματικών νοσημάτων μπορεί να επιτευχθεί με φυσικές θεραπείες όπως με τη χρήση βοτάνων αλλά και την αλλαγή του τρόπου ζωής.

Περισσότερο από τον μισό παγκόσμιο πληθυσμό (σχεδόν 5 δισεκατομμύρια) χρησιμοποιεί βοτανικά ιάματα για τις ανάγκες τις πρωτοβάθμιας φροντίδας της υγείας του.

Πιο κάτω θα αναφερθούμε σε μερικά βότανα που μπορούν να βοηθήσουν σε διάφορες ρευματικές παθήσεις.

Κουρκούμη η Μακρά – Curcuma Longa

Ο κουρκουμάς είναι ένα αρκετά μελετημένο βότανο για τα τεράστια οφέλη του για την υγεία. Κάνει καλό σε πολλές ασθένειες μεταξύ αυτών και στις ρευματοπάθειες.

Οι θεραπευτές στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και Αγιουρβέδα συνταγογραφούν τον κουρκουμά ως μέρος των ολιστικών πρωτοκόλλων εδώ και χιλιάδες χρόνια. Περιέχει χημικές ενώσεις οι οποίες βρίσκονται στη ρίζα του φυτού, γνωστές ως κουρκουμινοειδή.

Η κουρκουμίνη που περιέχει είναι μια αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδης ουσία με δράση παρόμοια με αυτή των αναστολέων COX-2, οι οποίοι αποτελούν φάρμακο για την αρθρίτιδα.

Η κουρκουμίνη εμποδίζει τόσο την εμφάνιση της αρθρίτιδας όσο και την εκδήλωση πόνων ως συνέπεια της.

Τζίντζερ ή Πιπερόριζα - Zingiber officinale

Το τζίντζερ έχει την ικανότητα να μειώνει τη φλεγμονή, καθώς θα μπορούσε να βοηθήσει στη θεραπεία τόσο του μυϊκού πόνου όσο και του πόνου των αρθρώσεων που σχετίζονται με την αρθρίτιδα.

Περιέχει χημικές ουσίες που έχουν αναλγητική και αντιφλεγμονώδη δράση στο σώμα και μπορεί να αναστείλει την επαγωγή πολλών γονιδίων που εμπλέκονται στη φλεγμονώδη απόκριση.

Σύμφυτο – Symphytum officinale

Το σύμφυτο έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες για τη θεραπεία ποικίλων προβλημάτων που σχετίζονται με τον πόνο και τη φλεγμονή.

Σύμφωνα με έρευνες, το σύμφυτο μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου, τη μείωση της φλεγμονής των μυών και των αρθρώσεων, στην επιτάχυνση της επουλώσης από μώλωπες και ενδεχομένως να βοηθήσει στη θεραπεία της ινομυαλγίας.

Μποσβέλλια ή Ινδικό Λιβάνι – Boswellia Serrata

Η μποσβέλλια είναι ένα βότανο που σύμφωνα με έρευνες μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου, του οιδήματος, της δυσκολίας στην κίνηση σε άτομα με αρθρίτιδα ή οστεοαρθρίτιδα και άλλες μορφές φλεγμονής των αρθρώσεων.

Άλλες έρευνες αναφέρουν ότι η μποσβέλλια έχει αντιφλεγμονώδης, αντιαρθριτικές και αναλγητικές ιδιότητες για μείωση του πόνου στο γόνατο, την αύξηση της κάμψης του γόνατος και την αύξηση των αποστάσεων περπατήματος σε όσους είναι επιρρεπείς σε συχνό πρήξιμο στις αρθρώσεις του γόνατος.

Για καλύτερα αποτελέσματα μπορείτε να εφαρμόσετε το αιθέριο έλαιο μποσβέλλιας στην επώδυνη περιοχή των αρθρώσεων.

Αρπαγόφυτο - Harpagophytum Procumbens

Το αρπαγόφυτο έχει αντιφλεγμονώδεις, αντιρευματικές και αναλγητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται παραδοσιακά για

την αντιμετώπιση του μυϊκού άλγους και των φλεγμονών καθώς και διαφόρων μορφών ρευματοειδών παθήσεων. Στη σύγχρονη βοτανολογία, το αρπαγόφυτο χρησιμοποιείται κυρίως για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και της ινομυαλγίας.

Έρευνες υποστηρίζουν ότι το αρπαγόφυτο έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδης ιδιότητες και μπορεί να συγκριθεί με την κορτιζόνη και το συστατικό φενυλβουταζόνη που χρησιμοποιείται ως αναλγητικό σε φάρμακα κατά των μυοσκελετικών πόνων.

Καρποί της αγριοτριανταφυλλιάς – Rosa canina

Το γένος Rosa canina έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας μέσω της εμπόδισης της ενεργοποίησης των πρωτεϊνών στα κύτταρα του χόνδρου που μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινή υποβάθμιση του ιστού των αρθρώσεων. Κλινικές μελέτες υποστηρίζουν ότι οι καρποί της αγριοτριανταφυλλιάς μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα της αρθρίτιδας, συμπεριλαμβανομένου λιγότερου πόνου και δυσκαμψίας.

Κάσσια - Cinnamomum cassia

Το αιθέριο έλαιο κάσσιας έχει βρεθεί ότι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και μπορεί να μειώσει φυσικά τα συμπτώματα της αρθρίτιδας, όπως πρήξιμο και πόνο στις αρθρώσεις.

Holland & Barrett

Σύμμαχοι στην Ευεξία!

Η κουρκουμίνη έχει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και ανοσοτροποποιητικές ιδιότητες οι οποίες μπορούν να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην ρευματοειδή αρθρίτιδα.



Η λήψη Συμπληρώματος Βιταμίνης D, συμβάλλει στην φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού αλλά και στην βελτίωση των συμπτωμάτων της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.



☎ 7773077 📱 Instagram 🌐 HollandBarrettCyprus 🌐 www.hollandandbarrett.com.cy

Λευκωσία: Nicosia Mall • Λήδρας 201 • Σταυρού 58 • ΑλφάΜεγα, Έγκωμη • Mall of Engomi • Αρχ. Μακαρίου 32, Λασιό • The Mall of Cyprus

Λάρνακα: Στρατηγού Τιμάγια 26 • Metropolis Mall Παραλίμνι: Γρίβα Διγενή 127

Λεμεσός: Κολωνακίου 25 • My Mall • Αρχ. Μακαρίου 12, Μέσα Γατονιά Πάφος: Kings Avenue Mall



Παγκόσμια μέρα Νεανικών Ρευματικών Παθήσεων

Μάρτιος 2023

Με αφορμή την Παγκόσμια Μέρα Νεανικών Ρευματικών Παθήσεων έγινε η εκδήλωση μας «Ποδηλατώ με τα παιδιά» υπό την Αιγίδα του Πανιερώτατου Μητροπολίτη Ταμασού και Ορεινής Κυρίου Ησαΐα.

Η εκδήλωση μας έλαβε χώρα στις 11 Μαρτίου 2023, στην Ιερά Μητρόπολη Ταμασού και Ορεινής όπου και επίτιμη προσκεκλημένη ήταν η κυρία Αθανασία Παππά, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα.

Στόχος της εκδήλωσης μας ήταν η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού για τις νεανικές ρευματικές παθήσεις με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση προς αποτροπή των επιπτώσεων της νόσου και εξασφάλιση ικανοποιητικής ποιότητας ζωής των παιδιών μας.

Η κυρία Παππά παρουσίασε το βιβλίο της ΝΙΑ.ΡΑ, το οποίο αποτελεί ένα βιωματικό εργαλείο για γονείς, παιδιά και εκπαιδευτικούς όσον αφορά τα παιδιά με ρευματικά νοσήματα. Το παραμύθι διατίθεται σε όλα τα γραφεία του ΣΥΡΕΚ στην τιμή των 8 ευρώ.

Στο πρόγραμμα της εκδήλωσης συμπεριλήφθηκε και μια συμβολική ποδηλασία από τα παιδιά του Ποδηλατικού Ομίλου Ταμασού «Άγιος Μνάσων».

Ευχαριστούμε όλους όσους παρέστησαν και στήριξαν τον Σύνδεσμό μας. Ευχαριστούμε τον Πανιερώτατο Μητροπολίτη Ταμασού και Ορεινής και την Κυρία Παππά καθώς επίσης και την Παιδορευματολόγο μας Ελπίδα Μηνά που παρευρέθηκε και έδωσε το δικό της στίγμα στην όλη εκδήλωση..

Στους εκλεκτούς καλεσμένους μας ήταν και η εκπρόσωπος του Υπουργείου Παιδείας κυρία Ζαμπακκίδου, η οποία στην ομιλία της μας διαβεβαίωσε ότι το Υπουργείο θα σταθεί δίπλα μας σ' αυτή μας την προσπάθεια.

Επίσης ευχαριστούμε τους χορηγούς της εκδήλωσης μας, την Πολυκλινική Υγεία, την Universal Life, την MSJ και την Live Pharma καθώς και τον χορηγό φιλοξενίας μας το Ξενοδοχείο MAP.



Εκδήλωση για την
Παγκόσμια Μέρα
Νεανικών Ρευματικών
Νοσημάτων

**Σάββατο
11 Μαρτίου**
10:30 - 13:00
Ιερά Μητρόπολη Ταμασού και Ορεινής

**Παρουσίαση
παραμυθιού
« Η φίλη μου η ΝΙΑ.ΡΑ »**

**Ποδηλατώ
με τα παιδιά**

Χορηγοί



Χορηγός Φιλοξενίας



Συνδιοργανωτής



Εβδομάδα
Ενημέρωσης και
Ευαισθητοποίησης
Ρευματικών και
Μυοσκελετικών
Παθήσεων

4-14
Μαΐου



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ 4-14 Μαΐου 2023.
με θέμα: «Οι "αόρατες" Ρευματοπάθειες στον χώρο εργασίας» και σύνθημα «ΝΙΩΘΕΙΣ ΚΑΙ ΕΣΥ ΑΟΡΑΤΟΣ;».
Υπό την αιγίδα της Εθνικής Επιτροπής για τις Ρευματικές και Μυοσκελετικές παθήσεις.

Κάθε χρόνο ο ΣύΡεΚ έχει καθιερώσει την εβδομάδα ρευματικών παθήσεων και ο θεσμός αυτός έχει αρχίσει από το 2001. Εστιάζει κυρίως σε εκδηλώσεις, με κύριο άξονα την κατάλληλη ενημέρωση/ευαισθητοποίηση του κοινού, των ατόμων με ρευματικές παθήσεις αλλά και των διαφόρων φορέων για τις ΡΜΠς. Η Εβδομάδα αυτή σηματοδοτεί την συλλογική προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας ζωής των Ρευματοπαθών προσφέροντάς τους ποιοτικές ενημερωτικές εκδηλώσεις με επαγγελματίες υγείας. Οι ρευματικές παθήσεις επηρεάζουν το ένα τέταρτο του πληθυσμού της ΕΕ (120 εκατομμύρια), είναι η μεγαλύτερη αιτία των αδειών ασθενείας και πρόωρης συνταξιοδότησης λόγω σωματικής αναπηρίας. Ως μία από τις κύριες αιτίες είναι η σωματική αναπηρία, οι ΡΜΠς συμβάλλουν σημαντικά στην απώλεια της παραγωγικότητας στο χώρο εργασίας. Η Εργασία είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής των ανθρώπων, όχι μόνο για το οικονομικό όφελος που μπορεί να φέρει αλλά επίσης για τα ψυχολογικά οφέλη που προσφέρει, κρατώντας τους ανθρώπους με ΡΜΠς στην εργασία. Όμως δεν ωφελεί μόνον τα άτομα, αλλά και ολόκληρη την κοινωνία. Προσπαθούμε μέσα από την Εβδομάδα να περάσουμε το μήνυμα της σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης των ΡΜΠ. Πρόωρη διάγνωση, έγκαιρη παραπομπή σε ρευματολόγο, έγκαιρη πρόσβαση σε αποτελεσματικές θεραπείες, είναι γνωστό ότι βελτιώνουν τα αποτελέσματα, καθώς επίσης την ποιότητα ζωής και την ικανότητα εργασίας.

Τα άτομα με ΡΜΠς είναι μια ομάδα ανθρώπων με επίπονες παθήσεις μυών, τενόντων, συνδέσμων και νεύρων, που ξεκινούν αλλά και επηρεάζονται από την εργασία αλλά και από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες τις εκτελούν. Επηρεάζουν τα άνω άκρα αλλά και την πλάτη πιο συχνά. Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις η πίεση στην εκτέλεση της εργασίας η έλλειψη τακτικών διαλειμμάτων καθώς και η ζέστη και το κρύο συμβάλλουν στην ανάπτυξη των ΡΜΠς.

Τά άτομα με ΡΜΠς δυσκολεύονται να εκφραστούν και να δώσουν στους εργοδότες να καταλάβουν το μέγεθος των προβλημάτων τους. Δηλαδή τον συνεχή πόνο την δυσκολία στην εκτέλεση της εργασίας τους. Παρόλο που μπορεί να έχουν πιστοποιητικά ιατρού με σαφείς οδηγίες και επεξηγήσεις εν τούτοις δεν πιστεύουν στο μέγεθος του προβλήματος και εξασκούν έναν είδος εκφοβισμού, Bulling στα άτομα αυτά. Μπορεί είτε συνεχίζοντας την επίπονη εργασία είτε να μην τα αφήνουν να παρουσιάσουν σε απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις ή να απουσιάσουν από την εργασία τους, αφού οι ασθενείς είναι τέτοιες και το απαιτούν. Με τον τρόπο αυτό αφήνουν εκτεθειμένα τα άτομα με ΡΜΠς να δεχθούν εκφοβισμό και έχθρα από τους άλλους συναδέλφους τους. Εκεί που όλα πήγαιναν καλά και ομαλά ξαφνικά χάνουν τους φίλους τους στην εργασία και αποκτούν την πινακίδα «τεμπέλης» ή «οκνηρός» και όλοι καχύποπτα πιστεύουν ότι τα άτομα αυτά τους κοροιδεύουν γιατί ξαφνικά δεν θέλουν να δουλεύουν.

Αποτέλεσμα αυτών των πιέσεων και εξευτελισμών είναι τα άτομα με ΡΜΠς να βιώνουν ψυχολογικά προβλήματα να αυξάνουν τα θέματα υγείας τους αλλά και να αποκτούν στρες, κατάθλιψη και άγχος. Πολλές φορές μπορεί να μην αντέξουν τον εκφοβισμό και να παραιτηθούν από την εργασία τους.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Σάββατο 6 Μαΐου 2023
17:00-19:00

Διαδραστική ενέργεια με Ψυχολόγο και Φυσιοθεραπευτή, για την Παγκόσμια Ημέρα Αξονικής Σπονδυλαρθρίτιδας
Κεντρικά Γραφεία ΣύΡεΚ Λευκωσία

Κυριακή 7 Μαΐου 2023
10:00 – 12:00

Εκδήλωση «Κολυμπώ για τον Συνάνθρωπο μου 2023» εις μνήμη Πανίκου Ιακώβου
Ολυμπιακό Κολυμβητήριο Λεμεσού

Τετάρτη 10 Μαΐου 2023, 20:00

Φωταγώγηση δημοσίων κτηρίων σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου, για την Παγκόσμια Ημέρα Λύκου και Παγκόσμια Ημέρα Ινομυαλγίας στις 10-12 Μαΐου

Πέμπτη 11 Μαΐου 2023
17:00 – 19:00

Ενημερωτική Ημερίδα «Αόρατες Αναπηρίες και Εργασία»
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Κυριακή 14 Μαΐου 2023
9:30-11:00

Δενδροφυτεύση για την Παγκόσμια Ημέρα Λύκου και Ινομυαλγίας
Κεντρικά Γραφεία ΣύΡεΚ Λευκωσία

Υπο την αιγίδα του Έντιμου Υπουργού Εργασίας κ. Γιάννη Παναγιώτου και της Εθνικής Επιτροπής Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων

Γι αυτό ο ΣύΡεΚ στα πλαίσια της εβδομάδας ρευματοπαθειών αλλά και ολόχρονα με εκδηλώσεις και παρουσιάσεις από ιατρούς, εργοθεραπευτές και φυσιοθεραπευτές προσπαθεί να ενημερωθούν οι εργοδότες αλλά και να ενημερώσουν όλους στον χώρο εργασίας για των αντίκτυπο των ΡΜΠς να προλάβουν τον εκφοβισμό, bulling και να βοηθήσουν αυτά τα άτομα να παραμείνουν στην εργασία. Μπορούν να τα βοηθήσουν με μικρές, εύκολες, φθηνές και εύλογες προσαρμογές στον χώρο τους για να μην επιδεινώνονται όπως π.χ. ένα γραφείο και μια καρέκλα σε σωστό ύψος και ρυθμιζόμενο, ένα βοήθημα πλάτης ή ένα υποπόδιο.

Τα άτομα με ΡΜΠς από μελέτες και έρευνες είναι άτομα εργατικά με ζήλο και αφοσίωση στην εργασία τους δοτικά και ευσυνείδητα εξού και οι ασθενείς τους που «ευλογούνται» από αυτά τα προσόντα.

Παρέχοντας όλες αυτές τις προσαρμογές και διευκολύνσεις στα άτομα αυτά οι εργοδότες αποτρέπουν τον εκφοβισμό, το

bulling και να ξέρουν ότι θα τους επιστρέψουν πίσω ότι βοήθεια τους δώσουν παραμένοντας ευσυνείδητα στην εργασία τους και προσφέροντας πάρα πολλά στον εργοδότη τους γιατί πάντα υπάρχει φιλότιμο και καλοσύνη στα άτομα αυτά.

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου, θα θέλαμε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη και τις θερμές μας ευχαριστίες μας, στους χορηγούς μας και στους υποστηρικτές μας όπου με την στενή, εποικοδομητική και μακροχρόνια συνεργασία μας έχουμε δημιουργήσει ένα κοινό στόχο, την προσφορά υπηρεσιών και στήριξη προς τους Ρευματοπαθείς πάσχοντες συνανθρώπους μας, ώστε να έχουν μια καλύτερη ποιότητα Ζωής.

Ειρήνη Πιστιλλίδου
Συντονίστρια Ομάδας Οστεοαρθρίτιδας
Μέλος ΣύΡεΚ

Διαχρονικός Χορηγός



Χορηγοί



Χορηγός Επικοινωνίας



Υποστηρικτές



Για περισσότερες πληροφορίες 22428285 και στην επίσημη σελίδα στο facebook <https://www.facebook.com/cyplar>



Περσεφόνη Μαρκίδου
Λειτουργός Ψυχοκοινωνικής
Στήριξης ΣΥΡΕΚ



Ρευματικές Παθήσεις και Εργασία

Κατά τον Δρα Σίγκμουντ Φρόντ, βασικές προϋποθέσεις για μια υγιή ψυχική κατάσταση ζωής, είναι: «Να αγαπάς και να εργάζεσαι». Είναι γενικά γνωστή και επιστημονικά αποδεκτή η βασική ανάγκη του κάθε ανθρώπου για αγάπη καθώς επίσης και η βασική του ανάγκη για εργασία, που συναποτελούν δύο σημαντικές παραμέτρους επιβίωσης και ψυχοσωματικής υγείας.

Η εργασία δεν αποτελεί προνόμιο αλλά αναφαίρετο δικαίωμα και βασική ανάγκη του κάθε ανθρώπου, τόσο ως βιοποριστικό μέσο αλλά και ως μέσο κοινωνικής ενσωμάτωσης, προσωπικής ανάπτυξης, αναγνώρισης, ανεξαρτητοποίησης, και ειδικότερα ψυχοσωματικής υγείας. Έχει επιστημονικά επισημανθεί η ιδιαίτερη σημασία και ο ρόλος της εργασίας ως παράμετρος ψυχολογικής υγείας, συναισθηματικής σταθερότητας και ισορροπίας κάθε ανθρώπου γιατί μέσα από αυτή ικανοποιείται η βασική του ανάγκη για αναγνώριση, προσωπική ανάπτυξη και καταξίωση, ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση του καθώς και η ενσωμάτωση του στο κοινωνικό σύνολο. Παράλληλα ικανοποιείται και η ανάγκη του να είναι ένα οικονομικά και προσωπικά ανεξάρτητο άτομο, ενεργό, χρήσιμο και παραγωγικό μέλος του κοινωνικού ιστού. Επίσης, η ένταξη του σε μια οργανωμένη εργασιακή δομή, του δίνει και τη δυνατότητα κοινωνικοποίησης και δραστηριοποίησης σε ένα ευρύτερο επαγγελματικό και κοινωνικό πλαίσιο προσωπικής εξέλιξης και αναγνώρισης.

Η απώλεια εργασίας και η απώλεια υγείας είναι δύο σοβαρές και στρεσογόνες καταστάσεις όπου ανατρέπονται τα δεδομένα της ζωής ενός ατόμου φέρνοντας το αντιμέτωπο με δυσμενείς αντίστοιχα επιπτώσεις οδηγώντας το στην ανάγκη για αναπροσαρμογές στα νέα δεδομένα της ζωής του περιλαμβανομένης και της εργασίας. Όταν και οι δύο συμπίπτουν ταυτόχρονα η κατάσταση είναι ακόμα πιο δύσκολη. Ένας στους τέσσερις ασθενείς σταματά να εργάζεται στα πέντε πρώτα χρόνια από τη διάγνωση. Μόλις 4% των εργοδοτών δηλώνει ότι απασχολεί άτομα με ρευματικές παθήσεις ενώ το 87% έχει άγνοια σχετικά με το νομοθετικό πλαίσιο που αφορά τα συγκεκριμένα άτομα. Πολλές φορές τα άτομα με ρευματικές παθήσεις νιώθουν ότι το εργασιακό τους περιβάλλον δεν είναι έτοιμο να στηρίξει την παραμονή ή την επανένταξη τους στον εργασιακό τους χώρο. Αρκετά μεγάλο ποσοστό ρευματοπαθών δεν ενημερώνουν τους εργοδότες τους σχετικά με την πάθηση τους λόγω του ότι φοβούνται για διαφορετική μεταχείριση ή ακόμη και απόλυση τους. Από την άλλη μεριά, σε περιπτώσεις που ενημερώνουν το εργασιακό τους περιβάλλον σχετικά με την πάθηση τους, δεν βρίσκουν την κατάλληλη ή επιθυμητή υποστήριξη, ούτε γίνονται εκ μέρους του εργοδότη οι απαραίτητες αναπροσαρμογές στον εργασιακό χώρο, και ούτε τους παρέχονται τα κατάλληλα τεχνολογικά βοηθήματα κλπ.

Συμπερασματικά, επιβάλλεται να γίνει μια ειδική για το θέμα καμπάνια η οποία ν' απευθύνεται και να στοχεύει παράλληλα στην κατάλληλη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των ιδίων των ρευματοπαθών, των εργοδοτών, των επαγγελματιών υγείας και γενικά του κοινού. Απώτερος στόχος να διασφαλιστούν οι απαραίτητες προϋποθέσεις για την ομαλή ένταξη των ρευματοπαθών στην παραγωγική διαδικασία η οποία εκτός από βιοποριστική ανάγκη λειτουργεί καταλυτικά και ως εργασιοθεραπεία, βελτιώνοντας τη ψυχολογία του ατόμου με θετικές επιδράσεις στην καλύτερη ποιότητα ζωής και στην καλύτερη κατάσταση υγείας / πρόγνωση της πάθησης.

Συνιστάται όπως μετά τη διάγνωση συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους κατά πόσο η κατάσταση της υγείας τους το επιτρέπει και αν ναι μέσα σε ποια συγκεκριμένα όρια και πλαίσια ώστε να μην επηρεάζεται δυσμενώς η υγεία τους. Εάν είναι δυνατή η ένταξη/ επανένταξη τους στην εργασία, θα πρέπει μέσα από μια καλή ενημέρωση και ειλικρινή επικοινωνία με τον εργοδότη τους να αναφέρουν τα σημεία τα οποία θα βοηθήσουν αντικειμενικά στην καλύτερη διεκπεραίωση των καθηκόντων τους με ταυτόχρονα όφελος τόσο για τον εργοδότη όσο και για τον εργοδοτούμενο. Οι δύο πλευρές πρέπει να καθορίσουν και να συμφωνήσουν τα σχετικά πλαίσια π.χ. προσβασιμότητα στο χώρο εργασίας, εργονομικές διευθετήσεις, ωράριο, φύση καθηκόντων, κλπ. Αναμφισβήτητη η ενεργός ένταξη των ατόμων στην εργασιακή απασχόληση είναι ευεργετική τόσο για τα ίδια τα άτομα αλλά και για το περιβάλλον τους με συσσωρευτικά οφέλη για την κοινωνία στο σύνολο της. Από την πλευρά τους οι εργοδότες πρέπει να ενημερωθούν για τις ιδιαιτερότητες των ρευματικών παθήσεων και να κατανοήσουν ότι η απασχόληση στον επαγγελματικό τομέα τους ατόμων με ρευματικές παθήσεις δεν προκαλεί ιδιαίτερο πρόβλημα και δεν επηρεάζει αρνητικά την παραγωγική διαδικασία.

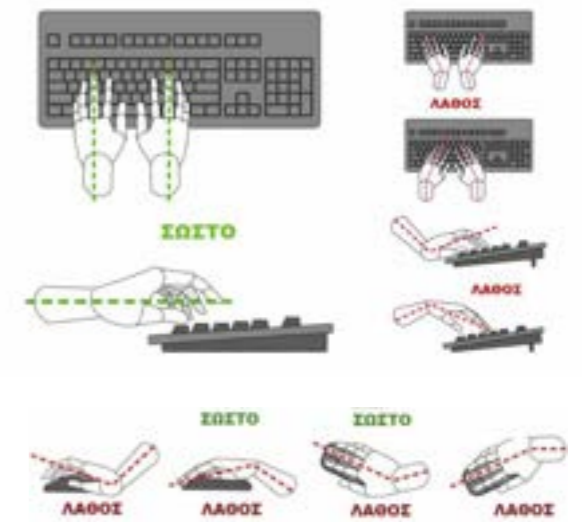
Συνιστάται επίσης η ενημέρωση και η Εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας όσον αφορά στον τομέα της ψυχολογικής στήριξης των ρευματοπαθών στη λήψη της απόφασης τους κατά πόσον είναι με βάση τα δεδομένα της υγείας τους ικανοί να ενταχθούν στην εργασιακή απασχόληση και αν ναι μέσα σε ποια πλαίσια.

Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχουν και οι περιπτώσεις ατόμων με σοβαρά μορφής ρευματοπάθεια η οποία δεν τους επιτρέπει να εργάζονται δεδομένου ότι η ψυχοσωματική καταπόνηση τους στη διεκπεραίωση των καθηκόντων τους επιβαρύνει σημαντικά την υγεία με δυσμενείς ανεπανόρθωτες επιπτώσεις. Σε τέτοιες περιπτώσεις οι πάσχοντες θα πρέπει με βάση και τη γνώμη του ιατρού τους, να προχωρήσουν στην οδυνηρή απόφαση αποχώρησης από την εργασία. Συνιστάται όπως παραμείνουν κοινωνικά ενεργά και δημιουργικά μέσα από προσφορά εθελοντικής εργασίας, δημιουργικές δραστηριότητες κλπ.



Τζωρτζίνα Χούρη
Φυσικοθεραπεύτρια BSc

www.georginasphysio.com
info@georginasphysio.com
FACEBOOK: georginaphysio
INSTAGRAM: georginaphysio



Εργονομία το Χώρο Εργασίας

Η Εργονομία ασχολείται με τον τρόπο όπου ο άνθρωπος βρίσκεται σε αρμονία με το περιβάλλον του καθώς και με τα αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε καθημερινή επαφή. Είναι σημαντικό να βελτιώνουμε το περιβάλλον εργασίας μας, για να μπορούμε να προστατεύουμε την υγεία μας και να εργαζόμαστε πιο αποδοτικά.

Η εκμάθηση της εργονομίας στο χώρο εργασίας αποτελεί πρώτιστο στόχο κατά την πρώτη επίσκεψη του ασθενή στο φυσιοθεραπευτήριο μου, με ιδιαίτερη έμφαση στα άτομα με πόνο στην οσφυϊκή μοίρα (μέσης) ή τον αυχένα. Ένα μεγάλο ποσοστό για την πορεία της αποκατάστασης του εκάστοτε ασθενή αποτελεί η εφαρμογή των συμβουλών στην καθημερινότητα του. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα άτομα με καθιστική ενασχόληση.

Οι τρεις (3) παραμέτρους που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την σωστή στάση στον υπολογιστή είναι οι εξής:

1. Καρέκλα

- Στεκόμαστε μπροστά από την καρέκλα για να ρυθμίσουμε το ύψος της έτσι ώστε να είναι στο ύψος των γονάτων.
- Καθόμαστε στην καρέκλα έτσι ώστε το μπροστινό μέρος του καθίσματος να μην πιέζει το οπίσθιο μέρος των γονάτων (ίση με μια γροθιά, ορθή γωνία)
- Ρυθμίζουμε το πίσω μέρος (πλάτη) της καρέκλας έτσι ώστε να υποστηρίζει το κύρτωμα της οσφυϊκής μοίρας (μέσης).
- Τα πόδια να εφάπτονται στο έδαφος ή να αναπαύονται σε υποπόδιο

2. Οθόνη

- Να έχει απόσταση ίση με το μήκος των χεριών (60-70 εκ. Περίπου)
- Η κορυφή της να βρίσκεται στο ύψος των ματιών για να μην επιβαρύνεται ο αυχένος

3. Πληκτρολόγιο και Ποντίκι

- Όταν γράφουμε το πληκτρολόγιο να βρίσκεται ακριβώς μπροστά μας, έτσι ώστε ο καρπός να είναι ευθυγραμμισμένος και το ποντίκι στο πλάι
- Το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι ελάχιστα ανασηκωμένο (με τα υποστηρίγματα που διαθέτει)
- Οι καρποί μπορούν να στηρίζονται με ειδικά μαξιλάρια ή στηρίγματα στο επίπεδο των πλήκτρων

Εν κατακλείδι οι Φυσιοθεραπευτές είναι επαγγελματίες υγείας πλήρως καταρτισμένοι και καλό θα ήταν να ξεκινήσουμε να τους εμπιστευόμαστε περισσότερο και να ζητάμε συμβουλές όσον αφορά την προσαρμογή του εργασιακού μας χώρου στις κατάλληλες συνθήκες. Με τον τρόπο αυτό θα πετύχουμε την μείωση, ακόμα και την αποφυγή περιστατικών τενοντίτιδας καρπού, αγκώνα, ώμου, καθώς και πόνου στη μέση ή τον αυχένα. Όλα αυτά έχουν ως αντίκτυπο την καλύτερη ποιότητα ζωής στην καθημερινότητα μας.

Για περισσότερες πληροφορίες όσο αφορά την εργονομία όπως επίσης και άλλα θέματα, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μου και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μου. Προσφέρω 20% έκπτωση για όλες τις υπηρεσίες μου σε όλα τα εγγεγραμμένα μέλη του ΣΥΡΕΚ.

TEMPUR® – Adapts to you perfectly, so you feel weightless



Nicosia Showroom: 54 Griva Digeni, 1096 Nicosia, Cyprus.
Tel.: +357 22818720, +357 22681888, Fax: +357 22681803
Limassol Showroom: 7B Griva Digeni, 3106 Limassol, Cyprus.
Tel.: +357 25587735, Fax: +357 25587745
Email: biomir@cytanet.com.cy



Αναστασία Ξενοφώντος
Γαϊτάνου
Εκπαιδευτικός – Συγγραφέας



Λέσχη βιβλίου ‘Ένα δώρο πνευματικής ανάτασης

Σ’ έναν κόσμο που κινείται με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Σ’ έναν κόσμο που η τεχνολογία κάνει άλματα ανά δευτερόλεπτο. Σ’ έναν κόσμο που τα παράξενα, τα δύσκολα, τα σπάνια γίνονται συχνά, συνηθισμένα και εύκολα υπάρχει μια σταθερή αξία. Μια αξία που μοιάζει με λιμάνι όπου μπορείς να αγκυροβολήσεις το καράβι της ζωής σου για να αποφύγεις τη φουρτούνα. Μοιάζει με μια ζεστή κουβέρτα που μαλακώνει το κρύο, μοιάζει με ομπρέλα που σε προστατεύει από τη βροχή. Ναι, όλα αυτά και τόσα άλλα μπορεί να κάνει ένα βιβλίο.

Γιατί στα βιβλία, όπως εύστοχα λέει ο Robin Sharma στο βιβλίο του, «Ο μοναχός που πούλησε τη Ferrari του», βρίσκεται η απάντηση για οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίσεις ποτέ σου. Αν επιθυμείς να γίνεις καλύτερος δικηγόρος, ή πατέρας, ή φίλος ή ερωτικός σύντροφος, υπάρχουν εκεί έξω βιβλία που μπορούν να σε εκτοξεύσουν προς αυτούς τους στόχους. Κι όλα τα λάθη που θα κάνεις ποτέ στη ζωή σου, τα έχουν κάνει πριν από εσένα άλλοι που περπάτησαν άλλοτε στα ίδια μονοπάτια».

Πού όμως οφείλεται η τόσο μεγάλη δύναμη του βιβλίου; Μα στις λέξεις που κουβαλά στα σπλάχνα του. Λέξεις που αγγίζουν ψυχές, που υφαίνουν μέσα σου κόσμους αλλιώςτικούς, που γίνονται ιστορίες, που φέρνουν στο παρόν το μακρινό παρελθόν, που ζωντανεύουν το μέλλον. Λέξεις ογκόλιθους όπως η αγάπη, η ελπίδα, η ειρήνη, η φιλία, η αγκαλιά, το μαζί...

Αυτό το μαζί έρχεται να υπηρετήσει μια λέσχη βιβλίου. Κι όταν το μαζί ενωθεί με ένα βιβλίο τότε γίνονται θαύματα. Πολλοί αναρωτιούνται πώς δουλεύει μια λέσχη βιβλίου. Δουλεύει απλά, όπως απλά είναι όλα τα πράγματα που

αξίζουν. Μια ομάδα ανθρώπων με διαφορετική αφετηρία, διαφορετικά βιώματα, διαφορετικές ίσως αξίες αποφασίζει να διαβάσει το ίδιο βιβλίο. Ο καθένας παίρνει το βιβλίο στο σπίτι του και του αφιερώνει λίγο από τον χρόνο του.

Και το βιβλίο ξεκινά τη δουλειά του. Μια δουλειά αθέατη, μυστική. Μερικούς τους συνεπαίρνει. Άλλους αγγίζει τις ευαίσθητες χορδές της ψυχής τους. Μερικοί μπορεί να μείνουν φοβερά απαθείς απέναντι του ενώ άλλοι μπορεί να πουν ωμά και σταράτα «δεν μ’ αρέσει». Κι όμως κανείς απ’ αυτούς δεν αφήνει το βιβλίο στη μέση. Γιατί; Γιατί θέλουν να έχουν άποψη αφού η κορυφαία στιγμή στη λέσχη βιβλίου είναι όταν θα μαζευτούν όλα τα μέλη και θα ανταλλάξουν τις απόψεις τους.

Κι έρχεται η στιγμή της συζήτησης. Ο συντονιστής της ομάδας βάζει το βιβλίο κάτω από το μικροσκόπιο και τότε ξεκινά το πάρε δώσε. Διαφωνούν, συμφωνούν, ενθουσιάζονται, συγκινούνται, μοιράζονται δικές τους στιγμές. Στο τέλος όλα τα μέλη νιώθουν πλήρεις από νοήματα, από μηνύματα, από λέξεις, από ιστορίες που έγιναν δικές τους, από απόψεις που διαφοροποίησαν τις δικές τους ή αντίθετα που ισχυροποίησαν τα πιστεύω τους.

Κάτι μαγικό συμβαίνει σ’ αυτό το δώρο της συνειρήσεώς τους. Το βιβλίο υφαίνει γύρω τους μια διάφανη κλωστή που θα τους ενώνει για πάντα. Πάνω απ’ όλα όμως το βιβλίο καταφέρνει να τους απομακρύνει έστω και για λίγο από την πραγματικότητα που σφίγγει τον λαιμό τους και δεν τους αφήνει να ανασάνουν, από τη ρουτίνα που τους κυνηγάει σαν λυσσασμένος λύκος και από τις μέριμνες που τους τυραννούν. Οι λέσχες βιβλίου είναι ένα δώρο πνευματικής ανάτασης. Να, γιατί τις λατρεύουμε, να γιατί τις συστήνουμε.



Σχετικά με εμάς

Το Ιατρικό Κέντρο Πλάτωνας (PMC) – είναι ένα Ιατρικό Κέντρο στην καρδιά της Λευκωσίας, ένα πλήρως αδειοδοτημένο ιδιωτικό νοσοκομείο εντός του ΓΕΣΥ που έχει βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους.

Μπορείτε να νιώσετε καλύτερα

Ο ρευματολογικός πόνος μπορεί να είναι διαχειρίσιμος με τρόπους που δεν θα επηρεάσει τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες των ασθενών. Ακολουθούν ορισμένες από τις υπηρεσίες μας που μπορούν να σας βοηθήσουν.



Φυσιοθεραπεία

Ικανή να επιβραδύνει τη νόσο, διατηρεί το εύρος κίνησης των αρθρώσεων και εξασφαλίζει καλή μυϊκή λειτουργία, μέσω της μυϊκής ενδυνάμωσης.



Υδροθεραπεία

Επιτρέπει τη μείωση της ευαισθησίας των αρθρώσεων και τη βελτίωση του εύρους κίνησης και της ψυχολογικής κατάστασης, σε θερμαινόμενη πισίνα θεραπείας.



Εργοθεραπεία

Βελτιώνει και διατηρεί το μέγιστο επίπεδο λειτουργικότητας και κινητικότητας του ασθενούς, ελαχιστοποιεί τις επιπτώσεις του πόνου και ενισχύει την ικανότητα εκτέλεσης δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής (ADL).

Επικοινωνήστε μαζί μας και δείτε πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε

Χυτρών 13-15, 1075 Λευκωσία, Κύπρος | ☎ +357 22396001 | 📞 +357 22 396025 | ✉ m.evangelou@pmc.cy
www.pmc.cy | 🌐 PMC Platonas Medical Center | 📷 pmc_cyprus | 🌐 Platonas Medical Center



Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας



Το Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας είναι ίδρυμα του Δήμου Λευκωσίας. Είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ήρθε να συμβάλει στην επίλυση των σοβαρών κοινωνικών προβλημάτων που ταλανίζουν τον Δήμο Λευκωσίας, τόσο στην εντός όσον και στην εκτός των τειχών πόλη. Το Ίδρυμα δημιουργήθηκε σε μια προσπάθεια του Δήμου Λευκωσίας, να προωθήσει θέματα κοινωνικής αρωγής, ισότητας, κοινωνικής αποδοχής, παροχής φροντίδας προστασίας αλλά και απασχόλησης σε δημότες που έχουν πραγματική ανάγκη στήριξης και βοήθειας.

Το Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας συστάθηκε μετά από απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου Λευκωσίας στις 13 Μαρτίου 2003, ως φιλανθρωπικό ίδρυμα, σύμφωνα με τον Περί Σωματείων και Ιδρυμάτων Νόμο.

Βασικός στόχος του Ιδρύματος είναι ο σχεδιασμός ενεργητικών πολιτικών, που θα απλώνουν δίκτυο προστασίας για τις πιο ευάλωτες ομάδες. Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας το Πολυδύναμο λειτουργεί και διαχειρίζεται «κέντρα» και «δράσεις» για την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών σε δημότες της Λευκωσίας ενώ αναπτύσσει διαρκώς νέες κοινωνικές υπηρεσίες για την κάλυψη των σύγχρονων κοινωνικών αναγκών.

Το 2015 με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου, ημερομηνίας 5 Φεβρουαρίου 2015, ανατέθηκε στο Πολυδύναμο ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Λευκωσίας. Το Πολυδύναμο ανέλαβε το στρατηγικό σχεδιασμό της κοινωνικής πολιτικής του Δήμου, στο πλαίσιο του συνολικού στρατηγικού σχεδιασμού του Δήμου Λευκωσίας. Διατήρησε παράλληλα τα υφιστάμενα προγράμματα κοινωνικής πρόνοιας που απευθύνονται σε ευρύ φάσμα ευάλωτων ομάδων πολιτών δηλαδή (παιδιά,

άτομα τρίτης ηλικίας, μετανάστες, γυναίκες, μονογονεϊκές ή πολύτεκνες οικογένειες κ.α.)

Το Πολυδύναμο είναι διαχειριστής πέντε (5) κτηριακών σύγχρονων υποδομών, τις οποίες δι'εθεσε ο Δήμος Λευκωσίας για τη λειτουργία των προγραμμάτων κοινωνικής πρόνοιας. Σήμερα υπό τη διεύθυνση του Πολυδύναμου, υλοποιούνται δώδεκα (12) προγράμματα κοινωνικής ένταξης, και εξυπηρετούνται άνω των χιλίων (1000) ατόμων ανά έτος.

Επιπλέον, το Πολυδύναμο στοχεύει στη δικτύωση και συνεργασία, με Κυβερνητικές και μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, με την κοινωνία των πολιτών, με ακαδημαϊκά ιδρύματα και ιδιώτες, για την παροχή ολιστικών υπηρεσιών κοινωνικής πρόνοιας.

Προγράμματα Πολυδύναμου Δημοτικού Κέντρου Λευκωσίας:

- Κέντρο Ενηλίκων
- Κατ' οίκον φροντίδα και κατ' οίκον νοσηλευτική φροντίδα
- Κέντρα Προστασίας και Απασχόλησης Παιδιών 5-12 ετών
- Solidarity Network Nicosia in Action
- Συμβουλευτικό Κέντρο
- Ουράνιο Τόξο - Παιδοκομικός Σταθμός για παιδιά 2-5 ετών και Κέντρο Προστασίας και Απασχόλησης Παιδιών για παιδιά 5-12 ετών
- Το ΣΤΕΚΙ της Κοινωνίας των Πολιτών
- ΚΕΕΑΕΔ - Κέντρο Απασχόλησης και Επιχειρηματικότητας για Ευάλωτες Ομάδες.
- Καλοκαιρινά Κέντρα Προστασίας και Απασχόλησης Παιδιών «Μετά το Κουδούνι» σε σχολικές υποδομές
- Ανοικτό Σχολείο
- Ανοικτό Ειδικό Σχολείο
- Πολιτιστικές Εκδηλώσεις

Στόχοι:

- Ποιοτική αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών από τον Δήμο Λευκωσίας στους τομείς της κοινωνικής πρόνοιας, υγείας και της προώθησης ευπαθών ομάδων στην απασχόληση.
- Ποσοτική επέκταση και διεύρυνση των κατηγοριών εξυπηρετούμενων ομάδων από δομές κοινωνικής προστασίας στην αστική περιοχή Λευκωσίας.
- Ενίσχυση της απασχόλησης και της καταπολέμησης της φτώχειας σε τοπικό επίπεδο μέσω της δια βίου μάθησης και επαγγελματικής κατάρτισης και τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας σε καινοτόμους τομείς όπως η κοινωνική οικονομία και η πράσινη οικονομία.
- Η συμφιλίωση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής.
- Προώθηση της ισότιμης πρόσβασης σε κοινωνικές υπηρεσίες του δήμου, την προάσπιση των κοινωνικών δικαιωμάτων και την καταπολέμηση των διακρίσεων για όλους τους κατοίκους της αστικής περιοχής Λευκωσίας.

Δωρεάν Υπηρεσίες:

- Συμβουλευτική και Ψυχοκοινωνική στήριξη για ενήλικες, εφήβους και παιδιά από Ψυχολόγους από όλες τις ειδικότητες
- Νομική Συμβουλευτική για θέματα που αφορούν κυρίως το αστικό, οικογενειακό και μεταναστευτικό δίκαιο κ.ά.
- Συμβουλευτική Οικογενειακού Προϋπολογισμού
- Συμβουλευτική Απασχόλησης με στόχο την ανάπτυξη και ανάδειξη των προσόντων και δεξιοτήτων των ατόμων, και ενημέρωση για τις υπάρχουσες προοπτικές ένταξης/επανένταξης τους στον χώρο εργασίας.
- Συμβουλευτική Επιχειρηματικότητας
- Παραπομπές σε συνεργαζόμενους φορείς του Δικτύου Αλληλεγγύης
- Κατ'οίκον φροντίδα και νοσηλευτική φροντίδα

- Παιδοκομικός σταθμός για νήπια 2-5 ετών και Κέντρο Προστασίας «Ουράνιο Τόξο» για παιδιά 5-12 ετών και νηπίων ηλικίας 2-5 ετών.

Υπηρεσίες με χαμηλά τροφεία:

- Ημερήσια φροντίδα ηλικιωμένων (65+)
- Απογευματινή Απασχόληση στα Κέντρα Προστασίας και Απασχόλησης παιδιών
- Ανοικτό Σχολείο
- Καλοκαιρινά Κέντρα Απασχόλησης Παιδιών

Δικαιούχοι:

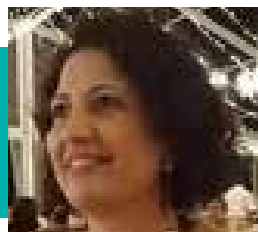
- Ευάλωτες ομάδες πληθυσμού (π.χ. άτομα τρίτης ηλικίας, άτομα με χρόνιες παθήσεις, άτομα με θέματα ψυχικής υγείας, μονογονεϊκές οικογένειες, κοινωνικο-οικονομικά μειονεκτούσες ομάδες πληθυσμού, αιτητές ασύλου, μετανάστες, άτομα με αναπηρίες, αποφυλακισθέντες, πρώην χρήστες ουσιών, άστεγοι, κ.ά.)
- Ενήλικοι και Ανήλικοι
- Δημότες Λευκωσίας

Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας
Λεωφ. Νικηφόρου Φωκά 40, 1016, Λευκωσία
Τηλέφωνο επικοινωνίας : 22797850
Τέλεφαξ επικοινωνίας: 22877917
Email: polidina@nicosiamunicipality.org.cy



Άρθρα & Νέα

Μονίμων Επιτροπών (ΜΕ) Ατόμων με την ίδια πάθηση ή ενδιαφέροντος



ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΠΑΝΤΕΛΙΔΗ

ΟΜΑΔΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ SJOGREN

SJOGREN ΚΑΙ ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες σας χαιρετώ. Σε αυτό το τεύχος θα μιλήσουμε για τη ξηροφθαλμία που ταλαιπωρεί τους περισσότερους, εάν όχι και όλους μας με σύνδρομο Sjogren. Τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας, ποικίλουν σε μορφή αλλά και ένταση και μπορεί να περιλαμβάνουν κνησμό και καύσο των ματιών, θολή όραση, παχύρρευστες εκκρίσεις, διπλωπία, ευαισθησία στο φως, ενώ οι ασθενείς έχουν συχνά την αίσθηση ύπαρξης άμμου στα μάτια. Δεν είναι τυχαίο ότι, λόγω των έντονων προβλημάτων που δημιουργούνται στην καθημερινότητά τους, αρκετοί ασθενείς παρουσιάζουν τα συμπτώματα ως αναπηρία.

Η μη αποτελεσματική αντιμετώπιση της ξηροφθαλμίας ενδεχομένως μπορεί να επιφέρει και άλλα προβλήματα όπως βλεφαρίτιδα, βακτηριακές λοιμώξεις και έλκη κερατοειδούς. Τα τελευταία χρόνια, έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος στις θεραπείες της ξηροφθαλμίας. Με βάση τις οδηγίες των ιατρών σας μπορείτε να χρησιμοποιείτε τεχνητά δάκρυα, κολλύρια, ενυδατικές κρέμες ή συνδυασμό τους, καθώς ενυδατώνουν τα μάτια και ανακουφίζουν από τα έντονα συμπτώματα.

Αν και αυτοάνοσο νόσημα, εντούτοις υπάρχουν πολλοί περιβαλλοντικοί παράγοντες που θα μπορούσαν να παίξουν καθοριστικό ρόλο και να επηρεάσουν τα συμπτώματα και

τις επιπτώσεις της ξηροφθαλμίας. Αυτά είναι ο κλιματισμός, η κεντρική θέρμανση και η σκόνη και παράλληλα μπορούν να εηρεάσουν την ποιότητα ζωής σας. Αυξήστε την υγρασία στο χώρο σας, αφού μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων. Κρατήστε λίγο ανοικτό το παράθυρο στο χώρο σας, εάν αυτό είναι εφικτό, για ανακύκλωση του ατμοσφαιρικού αέρα ενώ μπορείτε να χρησιμοποιείτε υγραντήρες χώρων. Αποφύγετε, ειδικά τώρα που έρχεται καλοκαίρι την παρατεταμένη έκθεση σας στον ήλιο και αποφεύγετε να βγαίνετε όταν έχει έντονο αέρα. Σε αντίθετη περίπτωση η χρήση γυαλιών ηλίου και καπέλου επιβάλλονται όπως και η συχνή χρήση των σταγόνων σας. Εάν τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας είναι έντονα, συνιστάται η συνεχής και συστηματική χρήση των σταγόνων σε τακτά διαστήματα καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας, ακόμα και όταν νιώθετε ότι δεν τις χρειάζεστε. Αυτό θα βοηθήσει να διατηρούν τα μάτια σας μίαν σταθερή υγρασία και έτσι τα συμπτώματα θα περιορίζονται.

Η φαρμακευτική αγωγή ή η χειρουργική επέμβαση ίσως αποτελούν μονόδρομο στις περιπτώσεις που οι προαναφερθέντες ενέργειες δεν έχουν ικανοποιητικό αποτέλεσμα στην αντιμετώπιση της ξηροφθαλμίας. Ανάλογα με τα συμπτώματά σας, ο ρευματολόγος μπορεί να σας προτείνει κάποιο σκεύασμα, όπως η πιλοκαρπίνη και η σεσβιμελίνη που αυξάνουν την παραγωγή δακρύων και σιέλου. Ενώ συνιστάται η παρακολούθησή σας από χειρουργό οφθαλμίατρο κάθε 6-12 μήνες ανάλογα με την κάθε περίπτωση.

Εάν επιθυμείτε να ασχοληθούμε σε επόμενο τεύχος με κάποιο θέμα που σας απασχολεί ή σας προβληματίζει, παρακαλώ όπως επικοινωνήσετε μαζί μου μέσω του συνδέσμου μας. Σας εύχομαι να περνάτε υπέροχα!



ΣΤΑΛΩ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΥ ΠΑΠΑΜΙΧΑΝΛΗ

ΟΜΑΔΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΓΚΥΛΟΠΟΙΗΤΙΚΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑΣ

ΧΡΟΝΙΑ ΑΓΚΥΛΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΟΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, ή AS, μπορεί να έχει μια βαθύτερη επίδραση πέρα από τη φυσική. Ενώ αυτή η ρευματική διαταραχή προκαλεί κόπωση, μειωμένη σωματική λειτουργία και πόνο στον αυχένα, τους γοφούς και την πλάτη, τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με AS έχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν κατάθλιψη και άγχος.

Η διαχείριση των συμπτωμάτων της νόσου - ιδιαίτερα του πόνου - μπορεί να έχει επίδραση στην ποιότητα ζωής τους. Γι' αυτό είναι σημαντικό να θέσετε την ψυχική υγεία ως προτεραιότητα εάν ζείτε με AS. Παρόλο που η κατάσταση μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολη στη διαχείριση, υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε θετικά την ψυχική σας υγεία, ανακουφίζοντας με τη σειρά τις ψυχολογικές επιπτώσεις.

Εάν η ψυχική σας υγεία επηρεάζεται από τον χρόνιο πόνο αγκυλοποιητικής σπονδυλίτιδας, δεν είστε μόνοι. Διαβάστε παρακάτω για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το AS, την ψυχική υγεία και πώς να βρείτε υποστήριξη.

Κάντε αλλαγές στον τρόπο ζωής που ταιριάζουν στις ανάγκες σας. Ανάλογα με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων σας, μπορεί να θέλετε να κάνετε κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής για να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες σας.



ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ

ΟΜΑΔΑ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΕΑΝΙΚΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Αγαπητά μας μέλη, σας καλωσορίζουμε στο 38ο τεύχος του Περιοδικού μας και με αυτήν την ευκαιρία σας αναφέρουμε ακόμα κάποιες μικρές συμβουλές που πολλοί από εσάς ήδη γνωρίζετε. Σε αυτό το Τεύχος θα θέλαμε να τονίσουμε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η γυμναστική στη ζωή ενός παιδιού με Ρευματοπάθειες.

Ακόμα και αν το παιδί μας νιώθει αυτήν την έντονη αδυναμία για να κάνει οτιδήποτε, προσπαθήστε να του δώσετε δύναμη και λόγο να θέλει να γυμνάσει το κορμί του, να θέλει να ασχοληθεί με χόμπι όπως ο χορός, το κολύμπι, πιλάτες για παιδιά και την ποδηλασία. Πάντα μέσα στις δυνατότητες του φυσικά και χωρίς να νιώθει πίεση.

Είναι αποδεδειγμένο ότι η φυσική άσκηση γίνεται η λύση για τα κλινικά ευρήματα των ασθενών και των παιδιών με ρευματοπάθειες. Γι' αυτό καλό θα ήταν να ενταχθούν σε

Μιλήστε με τον διευθυντή σας σχετικά με τη δημιουργία ενός πιο άνετου εργασιακού περιβάλλοντος, όπως μέσω εργονομικού εξοπλισμού. Το να νιώθετε άνετα στο περιβάλλον σας είναι σημαντικό, καθώς επίσης και η λήψη μέτρων για την αποφυγή του πόνου, είναι και τα δύο απαραίτητα για τη διαχείριση της ψυχικής σας υγείας και της συνολικής ποιότητας ζωής σας.

Είναι επίσης σημαντικό να είστε ειλικρινείς με τους φίλους, την οικογένεια, τους αγαπημένους και συναδέλφους σας σχετικά με το πώς αισθάνεστε, θέτοντας όρια. Η επικοινωνία μαζί τους για το πώς νιώθετε και ποια είναι τα όριά σας μπορεί να τους επιτρέψει να κατανοήσουν καλύτερα την κατάσταση σας.

Βρείτε ένα σχέδιο θεραπείας που λειτουργεί για εσάς. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να συζητήσετε τις ανάγκες σας και να αναπτύξετε ένα σχέδιο θεραπείας που είναι κατάλληλο για εσάς. Εάν η κατάθλιψη ή το άγχος παρεμποδίζουν τη ζωή ή τις καθημερινές σας δραστηριότητες, μπορεί να θέλετε να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη με τη βοήθεια ενός ψυχολόγου, κοινωνικού λειτουργού ή συμβούλου για θεραπεία ομιλίας, εκτός από τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης ή τον ρευματολόγο σας.

Δώστε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, είναι υψίστης σημασίας. Προσπαθήστε να αφιερώσετε χρόνο για να κάνετε κάτι που αγαπάτε, είτε αυτό είναι να παρακολουθείτε την αγαπημένη σας ταινία, να ζωγραφίζετε, να ακούτε μουσική ή διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε και να επηρεάσετε θετικά την ψυχική σας υγεία. Είμαστε εδώ να σας βοηθήσουμε.

προγράμματα άσκησης ενδυνάμωσης για αύξηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής. Επίσης καλό θα ήταν να εντάξουν ένα πρόγραμμα διατάσεων στην ζωή τους, το οποίο βοηθά στην απόκτηση ευλυγισίας και ενισχύει τους μύες γύρω από τις κύριες αρθρώσεις.

Η άσκηση μέσα σε πισίνα είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος ενδυνάμωσης των μυών και διατήρησης της κινητικότητας πολλών αρθρώσεων ταυτόχρονα. Αυτός ο τρόπος είναι ο πιο ασφαλής τρόπος για αποφυγή τραυματισμών καθώς επίσης αποτελεί τρόπο αντιμετώπισης και αποκατάστασης των υφέσεων που έχουν οι χρόνιες ρευματοπάθειες.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι το να μένει αδρανές ένα σώμα αυξάνει το κίνδυνο για πολλές σοβαρές ασθένειες μέσα στις οποίες συγκαταλέγονται και οι ρευματικές παθήσεις και κυρίως οι παιδικές ρευματικές παθήσεις οι οποίες προσβάλλουν έναν παιδικό μυοσκελετικό σύστημα που αναπτύσσεται ακόμα.

ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ, όπως λέει και το αρχαίο γνωμικό. Το σώμα επηρεάζει το πνεύμα και αντίστροφα και στις χρόνιες παθήσεις αυτά τα δύο είναι πολύ σημαντικό να τα κρατήσουμε σε πλήρη ισορροπία για να είμαστε καλά.



ΕΙΡΗΝΗ ΠΙΣΤΙΛΛΙΔΟΥ

ΟΜΑΔΑ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΖΕΣΤΟ ΟΜΟΡΦΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Τα άτομα με αρθρίτιδα ή οστεοαρθρίτιδα λένε ότι μπορούν να προβλέψουν τον καιρό με βάση το πώς αισθάνονται οι αρθρώσεις τους. Μερικοί παρατηρούν ότι ο πόνος και η δυσκαμψία τους φουντώνουν τους κρύους και υγρούς χειμερινούς μήνες, ενώ άλλοι βρίσκουν ότι ο ζεστός και υγρός καλοκαιρινός καιρός μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα. Μελέτη, που χρηματοδοτήθηκε από το Versus Arthritis, διαπίστωσε ότι οι υγρές και θυελλώδεις ημέρες με χαμηλή ατμοσφαιρική πίεση αύξησαν τις πιθανότητες οι ρευματοπαθείς να νιώσουν περισσότερο πόνο από τον κανονικό κατά περίπου 20%.

Ο καθένας είναι διαφορετικός. Αποφυγή έξαρσης.

Πως; Με ήπια άσκηση, όπως διατάσεις ή γιόγκα, Πιλάτες, κολύμπι, τεντώματα ακόμα κι αν οι αρθρώσεις σας πονάνε λίγο. Πολλοί άνθρωποι λένε ότι η ακαμψία των αρθρώσεων τους χειροτερεύει με τη ζέστη και αυτό μπορεί εν μέρει να σχετίζεται με την κατακράτηση υγρών. «Η διατήρηση της δροσερής θερμοκρασίας, η παραμονή στη σκιά και η χρήση φυσικών υφασμάτων μπορεί να βοηθήσει. Το ήπιο κολύμπι μπορεί επίσης να ανακουφίσει μερικά από τα συμπτώματα, αλλά πολλά εξαρτώνται από το άτομο». Εάν χέρια, πόδια και αστραγάλοι πρήζονται λίγο σε ζεστό και υγρό καιρό, δεν

πρέπει να ανησυχείτε αλλά πάρτε και μια ιατρική συμβουλή. Δεν ξεχνούμε ποτέ καπέλο, γυαλιά ηλίου και πετσέτα στη θάλασσα.

Μείνετε δραστήριοι και ενυδατωμένοι. Το να παραμένετε δραστήριοι (ή ακόμα και να κινείτε απλώς τα πόδια σας όταν κάθεστε) θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη ροή του αίματός σας. Στόχος να καταναλώνετε λιγότερο αλάτι – το αλάτι κάνει το σώμα σας να συγκρατεί επιπλέον νερό, ενώ το να πίνετε περισσότερο νερό μπορεί να μειώσει τα επίπεδα αλατιού. Για να απαλύνετε το πρήξιμο, σηκώστε τα πόδια σας ή βάλτε ένα μαξιλάρι κάτω από τους αστραγάλους σας ενώ είστε στο κρεβάτι.

Κάνετε δροσερά ντους. Για επιπλέον δροσιά και ανακούφιση. «Αν χρησιμοποιείτε πάγο, για να δροσιστείτε θυμηθείτε να το τυλίξετε πρώτα σε μια πετσέτα για να μην κάψει το δέρμα σας. Εάν ιδρώνετε περισσότερο από το συνηθισμένο, αυτό μπορεί να σας κάνει να αφυδατωθείτε, επομένως συνεχίστε να συμπληρώνετε τα επίπεδα υγρών σας με δροσιστικά μη αλκοολούχα και χωρίς καφεΐνη ποτά. Τα οφέλη της βιταμίνης D. Είναι απαραίτητη για υγιή οστά, δόντια και μύες, καθώς και για το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Στην Κύπρο έχουμε άφθονη ηλιοφάνεια οπότε ας την εκμεταλλευτούμε.

Η εκδήλωση της Ο.Α. τον Νοέμβριο με θέμα "Προσωπική εμπειρία και μοίρασμα εμπειριών και καλών πρακτικών" ήταν πολύ επιτυχής. Επόμενη εκδήλωση μας τον Μάρτιο με την ομάδα Ινομυαλγίας και μετά στην Εβδομάδα Ρευματοπαθειών. Ενωθείτε μαζί μας στο φπ. "Ομάδα στήριξης ατόμων με Οστεοαρθρίτιδα ΣύΡεΚ".

ΜΑΖΙ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ. ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ

ασθενών μέσω της Fesca καθώς και επαγγελματίες υγείας. Διοργανώθηκε μέσα στα πλαίσια της ενίσχυσης της ισότιμης πρόσβασης στη διάγνωση και περίθαλψη των σπάνιων παθήσεων. Εκεί κλήθηκαν οι Ευρωπαϊκές αρχές χάραξης πολιτικής στην υγεία, να προβληματιστούν και να δώσουν λύσεις στις υπάρχουσες προκλήσεις που υπάρχουν στο σκληρόδερμα.

Συζητήθηκαν το θέμα της έγκαιρης διάγνωσης, της ομοιόμορφης και ισότιμης πρόσβασης σε ευρωπαϊκό επίπεδο και ο αντίκτυπος που έχει η ασθένεια στην ποιότητα ζωής του ατόμου και στην κοινωνία γενικότερα.

Η εκστρατεία 'Find the light to bloom' συνεχίζεται και παράλληλα 'τρέχει' μια έρευνα που απευθύνεται τόσο στους ασθενείς όσο και στους φροντιστές των ατόμων με σκληρόδερμα. Στόχο έχει να ερευνησει τον αντίκτυπο του σκληροδέρματος στην ψυχική υγεία. Μπορείτε να βρείτε το σύνδεσμο εδώ και να συμπληρώσετε την έρευνα στα ελληνικά.

Το link για την έρευνα <https://bit.ly/3D9NXJP>

Καταλήγοντας, προσβλέπω να βρεθούμε και από κοντά στο σύντομο μέλλον να τα πούμε και να ενημερωθούμε σε ότι μας απασχολεί.



ΜΑΡΙΝΑ ΙΟΑΝΝΙΔΟΥ

ΟΜΑΔΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

ΑΠΛΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

Αγαπητοί φίλοι,

Η πάθηση μας κι ο χρόνιος πόνος σίγουρα μας δυσκολεύει την καθημερινότητα, τις σχέσεις και γενικότερα ολόκληρη τη ζωή.

Ο πόνος μας καθηλώνει.

Η επανάληψη είναι λοιπόν όντως «μήτηρ πάσης μαθήσεως», αφού οδηγεί από την προσωρινή εγγραφή αυτών των σχηματισμών νευρωνικής ενεργοποίησης στη σταδιακή τους ενίσχυση και στην τελική παγίωσή τους ως σταθερών μνημονικών αποτυπωμάτων.

Άρα επιλέγουμε τι θα θυμάται το σώμα, επαναλαμβάνοντας θετικές σκέψεις. Αρχή της Γνωσιακής Θεραπευτικής Ψυχοθεραπείας, που συστήνεται για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου.

Να μια ωραία πρόταση για δημιουργία ρουτίνας, προς αποφυγή των καταθλιπτικών συναισθημάτων που μας φέρνει κάποτε, ή και συχνά, η δυσκολία του πόνου.

«Εκπαίδευσε το μυαλό σου να είναι δυνατότερο από τα αισθήματά σου, αλλιώς θα χάνεις τον εαυτό σου κάθε φορά.»

Για το καλό μας είναι να κάνουμε προσπάθεια να αποστασιοποιηθούμε από ό,τι μας ενοχλεί, τα λόγια, τους χαρακτηρισμούς, τις "ταμπέλες", τις κατηγορίες & να τα βλέπουμε όλα σαν απλοί παρατηρητές.

Αν καταφέρουμε αυτό, μπορεί να περάσουμε και στο επόμενο στάδιο, όπου θα μεταφράζουμε την ενόχληση του πόνου σαν υπενθύμιση για άσκηση, καλή ενυδάτωση, διατροφή και γενικά μια καλύτερη ποιότητα ζωής!

«Έλα πάμε, μην με ξεχνάς, γύμνασε με, τάϊσε, πότισε και χαϊδεψέ με.» Το σώμα μας μιλάει! Πόσες φορές ακούσαμε αυτήν τη φράση... όμως πόσες απ' αυτές τις φορές αφουγκραστήκαμε αληθινά το τι μας ζητά;!

Χρειαζόμαστε ενίσχυση. Εκτός από ενυδάτωση, ισορροπημένη διατροφή, και ήπια άσκηση, μπορούμε να πάρουμε:

- Προβιοτικά για την καλύτερη λειτουργία του εντέρου, που είναι ο 2ος εγκέφαλος μας,
- λιποϊκό οξύ με βιταμίνες Β, μαγνήσιο το βράδυ, και Serrapeptase (Σερραπεπτάση 300.000 spru ημερησίως για τον νευροπαθητικό πόνο και καλύτερη υγεία των νευρών).
- Και σίγουρα χωρίς καύσιμα, η μηχανή στο τέλος θα καεί. Άρα, το νου σου στο νερό!! Χρειαζόμαστε καλή ενυδάτωση! 2-3 λίτρα τη μέρα!

Υ.Γ.: Πάντα με τη συμβουλή των θεραπειών μας.

Για την επικοινωνία μας, μπες στην διαδικτυακή μας ομάδα στον ιστότοπο Facebook, «Ομάδας Ινομυαλγίας».

Κάνε λιγότερα Χαλάρωσε !



ΔΕΣΠΩ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΟΜΑΔΑ ΣΚΛΗΡΟΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΝΕΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΣΚΛΗΡΟΔΕΡΜΑ

Φίλες και φίλοι, σας καλωσορίζω στο ανοιξιάτικο τεύχος της Πορείας Ζωής. Η Ανοιξη είναι πλέον γεγονός - ενθαρρυντικό σημάδι του καλού καιρού.

Όπως όλοι ξέρουμε, η αύξηση της θερμοκρασίας είναι σύμμαχος μας στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που φέρνει το σκληρόδερμα. Ας επωφεληθούμε λοιπόν αυτής της ευχάριστης αλλαγής με βόλτες και περιπάτους στη φύση και ν' απολαύσουμε την ομορφιά που απλώνεται γύρω μας.

Στο διάστημα που προηγήθηκε από το Φθινόπωρο μέχρι και σήμερα έγιναν εκδηλώσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Κυρίαρχη εκδήλωση ήταν η συζήτηση που έγινε στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο στις 27/9/22. Διοργανώθηκε από τη Fesca και διεξήχθη υπό την αιγίδα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και της τσέχικης προεδρίας με τη συμμετοχή της ιταλίδας ευρωβουλευτού Patrizia Toia. Ελαβαν μέρος εκπρόσωποι των





ΧΡΥΣΩ ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΓΙΑΣΟΥΜΗ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΥΡΕΚ
ΚΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΛΥΚΟΥ

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΕΛ

Ζώντας με Λύκο για 25 χρόνια, αλλά και γνωρίζοντας άτομα με Λύκο νιώθω ότι μπορώ να δώσω κάποιες μικρές συμβουλές που ίσως σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την πάθησή σας.

Η πρώτη συμβουλή που δίνεται από τους γιατρούς σε ένα άτομο με Λύκο είναι να προσέχει από τον ήλιο. Γι' αυτό και εγώ σας συστήνω, ποτέ να μην βγαίνετε έξω χωρίς να έχετε βάλει την αντηλιακή κρέμα προσώπου και σώματος με προστασία 50+ . Ένα όμορφο καπέλο μπορεί να σας προστατέψει από τον χαμηλό ήλιο της άνοιξης και τον καυτό ήλιο του καλοκαιριού, το ίδιο θα κάνει στο σώμα σας ένα λεπτό ανοιχτόχρωμο πουκάμισο.

Δεύτερη συμβουλή που θα σας δώσω είναι να ξεκουράζεστε κατά τη διάρκεια της μέρας, είτε το μεσημέρι είτε όταν σχολάσετε. Μισή ώρα ύπνος θα ξεκουράσει το σώμα και το μυαλό σας και θα σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε για το υπόλοιπο της ημέρας.

Συνιστάτε να πίνουμε οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα... νερό λοιπόν. Το νερό αποβάλλει τις τοξίνες από το σώμα μας, ενυδατώνει τα όργανα και ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος μας. Επίσης, περνάει ο πονοκέφαλος και μας χαρίζει όμορφη και υγιή επιδερμίδα. Να αναφέρω επίσης ότι η αφυδάτωση έχει τη δύναμη να ρουφήξει τα αποθέματα ενέργειας μας και να εξαντλήσει τον οργανισμό μας, κάτι που εμείς τα άτομα με Λύκο, νιώθοντας συχνά κόπωση είναι το τελευταίο πράγμα που θέλουμε.

Άσκηση. Πιλάτες, Γιόγκα, κολύμπι, Tai chi, ποδηλασία, υδροθεραπεία και αερόβια άσκηση είναι μερικοί τρόποι για να γυμναστείτε. Ο καθένας από εμάς μπορεί να βρει το πρόγραμμα ασκήσεων που του ταιριάζει, ατομικά ή ομαδικά.

Δική μου εισήγηση είναι να ενταχθείτε σε μια ομάδα, γιατί αυτό σιγουρά θα κάνει το μάθημα πιο ευχάριστο. Η άσκηση ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, βελτιώνει την καρδιακή λειτουργία, διατηρεί το σωματικό μας βάρος σε κανονικά επίπεδα, μειώνει την αρτηριακή πίεση, αυξάνει την μυϊκή δύναμη και αντοχή, επιβραδύνει την οστεοπόρωση και βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους.

Η επίσκεψη σε ψυχολόγο, ακόμα δυστυχώς, είναι ταμπού στη χώρα μας. Εγώ όμως θα σας έλεγα να το δοκιμάσετε. Αν νιώθετε ότι είστε πολύ αγχωμένοι ή δεν μπορείτε να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας, ειδικά μόλις γίνει η πρώτη διάγνωση. Είναι καιρός πλέον να σκεφτούμε τον εαυτό μας και πως θα νιώσουμε καλύτερα και αν χρειαζόμαστε βοήθεια να αποταθούμε σε κάποιον ειδικό. Υπάρχουν εγγεγραμμένοι ψυχολόγοι στο ΓεΣΥ τους οποίους μπορείτε να επισκεφτείτε με παραπεμπτικό από τον προσωπικό σας γιατρό αλλά και στον σύνδεσμο μας υπάρχει ψυχολόγος η οποία μπορεί να σας βοηθήσει. Επίσης στον σύνδεσμο μας υπάρχουν προγράμματα αυτοδιαχείρισης, group therapy, mind couch, χρωματοθεραπείας και μουσικοθεραπείας. Τα μαθήματα ζωγραφικής και χειροτεχνίας επίσης μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική μας υγεία ή ακόμα ένα καινούργιο χόμπι, όπως το περπάτημα, η φωτογραφία ή ακόμα και η εκμάθηση μιας ξένης γλωσσάς.

Πηγαίνετε για καφέ με τις φίλες σας. Το γνωρίζω πολύ καλά ότι δεν είναι τόσο εύκολο όσο φαίνεται. Βάλτε τα δυνατά σας και τις μέρες που νιώθετε καλύτερα βγείτε από το σπίτι και από τη ρουτίνα σας. Μια παράσταση στο θέατρο θα σας εντυπωσιάσει και μια ταινία στο σινεμά θα σας χαλαρώσει. Μια βόλτα στην παράλια ή στο κοντινότερο πάρκο θα σας αναζωογονήσει και θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα.

Τέλος φίλοι και φίλες μου θα σας συμβούλευα ν' αγαπήσετε τον εαυτό σας όπως είναι. Γνωρίστε την προσωπικότητά σας, αφουγκραστείτε τις ανάγκες και τα θέλω σας, μεριμνήστε για την ψυχική, σωματική και πνευματική σας υγεία. Πείτε όχι και κάντε πράγματα που αγαπάτε. Κάντε τα όνειρα και τους στόχους σας πραγματικότητα.

Επίσης να χαμογελάτε, η ζωή είναι ωραία ακόμα και με τις δυσκολίες που μπορεί ν' αντιμετωπίζουμε.

ΙΑΤΡΟΙ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΙ

Λευκωσία

Δρ. Ζαννέττου Νέδη
American Medical Centre, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 215,2047,
Τηλ: 22 476874, Φαξ: 22 476880

Δρ. Ζηντίλης Χρυσόστομος
Κολοκοτρώνη 11, Έγκωμη Τ.Τ 2408, Τηλ: 99 492944

Δρ. Ιωσήφ Τζόζεφ
Αρεταίειον Νοσοκομείο Λευκωσία
Τηλ: 22 200424, Φαξ: 22 512373

Δρ. Θεράπιντος Ανδρέας
Ρόδου 11, Διαμ. 301,1086, Λευκωσία
Τηλ: 22 318780, Φαξ: 22 492882

Δρ. Μηνά Ελπίδα
Ρευματολόγος-Παιδορευματολόγος,
Platonas Medical Center, Chytron 13-15, 1075 Λευκωσία,
Τηλ: 70000663, Φαξ:

Δρ. Γεώργιος Ζαγκανάς
Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας,
Τηλ: 22 603550, Κάθε Τρίτη και Παρασκευή

Δρ. Παρπέρης Κωνσταντίνος
Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ: 22 603550

Δρ. Σκουτέλλας Βάσος
Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ:22 603550

Δρ. Ψαρέλης Σάββας
Βοηθός Διευθυντής Ρευματολογίας, Νέο Γενικό Νοσοκομείο
Λευκωσίας, Τηλ:22 603550, Φαξ: 22 603432

Δρ. Συμεωνίδου Σοφία
Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ:22-603550

Δρ. Άνδρεα Πέτρου
Δικταίον Ιατρικό Κέντρο, Λεωφόρος Στροβόλου 290, Στρόβολος
2048 Λευκωσία, Τηλ. 22-325252, Κιν: 94-040792

Δρ. Σόλωνος-Χαραλάμπους Μαριλένα
Τετάρτη: Απολλώνιο Νοσοκομείο, Λεωφ.Λευκοθέου 20, Στρόβολος,
2054. Τηλ: 22 469000, 22 469193, Φαξ: 22 876070,
Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή: EIMC Clinic, 25ης Μαρτίου
21Α, 2408, Έγκωμη, Λευκωσία, Τηλ: 22 008888.

Δρ. Χρυσοστόμου Στελίνα
Γεωργίου Γρίβα Διγενή 36, Β block, Λευκωσία, 1066, Λευκωσία
Τηλ: 22 552210

Δρ. Μαργαρίτα Ονουφρίου
Νοσοκομείο Αρχιεπίσκοπος Μακάριος ΙΙΙ, Κορυτσάς 6, Στρόβολος,
2012, Λευκωσία, Τηλ.: 22 405000 Δευτέρα και Παρασκευή
11:00 π.μ - 1:30μ.μ.

Δρ. Δέσποινα Μαρίτση
Νοσοκομείο Αρχιεπίσκοπος Μακάριος ΙΙΙ, Κορυτσάς 6, Στρόβολος,
2012, Λευκωσία, Τηλ.: 22405000, 3 φορές τον χρόνο επισκέπτεται το
Μακάριο Νοσοκομείο σε συνεργασία με την κ. Ονουφρίου

Δρ. ΗΥΛΥΑ VANEĐI / HOULYA VANEĐI
Δικταίον Ιατρικό Κέντρο, Λεωφόρος Στροβόλου 290, Στρόβολος,
2048, Λευκωσία. Τηλ: 22 325252, 99 680329

Πάφος

Δρ. Αντωνιάδης Χριστόδουλος
Ιπποκράτειο (Hippocratic Clinic Private Hospital), Λεωφόρος
Ελλάδος 6, 8020 Πάφος, Τηλ 26 939099, κιν: 96 414749

Δρ. Μυριάνθους Ντρε Αγγελική
Αλεξάνδρου Παπάγου 118, Διαμ 102, 8027, Πάφος,
Τηλ: 26 954555, Φαξ: 26 954543

Λεμεσός

Δρ. Γρηγορίου Αντιγόνη,
Αδωνίδος 24, 3065 Λεμεσός (Αγ. Ιωάννης), Τηλ: 25 567555

Δρ. Μεταξά Μαρία Μιχαηλίδου
Αποστόλου Βαρνάβα 33, 3065 Λεμεσός Τηλ:25-337070

Δρ. Μιχαηλίδης Μιχάλης
Δωδεκανήσου 6, Πάρκ Τάουερ,3021 Λεμεσός
Τηλ: 25 359999, Φαξ: 25 359894

Δρ. Νιαμ Quillinan-Χαράκης
Κολονακίου Medical Centre, Σπύρου Κυπριανού 14, 4040 Λεμεσός,
Τηλ: 25 574800

Δρ. Νικηφόρου Δήμητρα
Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού, Τηλ:25 801100

Δρ. Γεώργιος Ζαγκανάς
Δευτέρα, Τετάρτη, Πέμπτη, Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού,
Τηλ: 25 202816, φαξ: 25 202779

Δρ. Νικόλας Μαλλιώτης
Γερολάνου 11, 4154 Κάτω Πολεμίδια, Λεμεσός, Τηλ: 25 101102

Λάρνακα

Δρ. Τσιρογιάννη Αφροδίτη
Μακάρειο Νοσοκομείο Λάρνακας, (Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή),
Τηλ: 24 800500

Δρ. Χαραλάμπους Παρασκευή
Πολυδύναμο Ιατρικό Κέντρο «ΚΙΜΩΝ», Ν.Δημητρίου 43, 6031
Λάρνακα, Τηλ: 24 816500 κιν: 99 338222, Φαξ: 24 816501

Δρ. Χριστοδούλου Χριστάκης
Συνέσειο Ιατρικό Κέντρο, Ραφαήλ Σάντη 15,
6052 Λάρνακα, Τρίτη Πρωί & Τετάρτη απόγευμα & Πέμπτη Πρωί &
Απόγευμα), Τηλ: 24 641111
Ιατρείο Ξυλοφάγου, Αγ. Μηνά 36, 7520 Ξυλοφάγου,
Τηλ: 24 726800 - 99 596222 (Υπόλοιπες Μέρες) Φαξ: 24 726899

Δρ. Προκόπιος Τζάνης
Ιατρικό Κέντρο Άγιος Πορφύριος, Λεωφόρος Αγίας Φανερωμένης
136, 6031 Λάρνακα, Τηλ: 24 532900

Αμμόχωστος

Δρ. Τσιρογιάννη Αφροδίτη
Γενικό Νοσοκομείο Αμμοχώστου, (Τρίτη, Πέμπτη)
Τηλ: 23 200000 Φαξ: 23 200100



Ανανεώστε τη Συνδρομή σας και στηρίξτε το έργο του ΣΥΡΕΚ.

Αγαπητά μέλη επικοινωνούμε μαζί σας, υπενθυμίζοντας σας για τη διεθνή της ετήσιας συνδρομής σας ως μέλος του **Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου για το ποσό των 15.00 ευρώ**. Η συνδρομή σας αυτή καθώς και η οποιαδήποτε συνεισφορά σας ενισχύει έμπρακτα το έργο του Συνδέσμου μας και της προσφοράς υπηρεσιών φροντίδας και στήριξης των ευπαθών ομάδων και των ατόμων με ρευματοπάθειες.

Θερμή παράκληση μας είναι όπως εάν δεν το έχετε ήδη πράξει, μεριμνήσετε για τη διεθνή της φετινής (2023) ετήσιας συνδρομή σας με τους ακόλουθους τρόπους:

1. με απευθείας κατάθεση στον ακόλουθο τραπεζικό λογαριασμό: **Τράπεζα Κύπρου: 0120-05-034548**
2. με έμβασμα μέσω ηλεκτρονικής συναλλαγής ως εξής: **BANK OF CYPRUS SYNDESMOS REVMATOPATHON KYRPOY**
Αριθμός Λογαριασμού: 012005034548 IBAN No: CY42 0020 0120 0000 0005 0345 4800. SWIFT: BCYPCY2N

Παράκληση όπως και για τους δύο πιο πάνω τρόπους να αναγραφεί στην περιγραφή, το όνομα, το τηλέφωνο σας και ότι αφορά την ανανέωση της συνδρομής μέλους 2023. Αν είναι εύκολο θα μπορούσατε να στείλετε με email στο **cyplar@cytanet.com.cy** ή με **φαξ: 22428288** την απόδειξη πληρωμής και εμείς θα σας στείλουμε ταχυδρομικά την ανανεωμένη κάρτα μέλους του ΣΥΡΕΚ.



ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ ΚΥΠΡΟΥ
Κεντρικά Γραφεία: Αγίας Ελένης 13, Τ.Τ.1056, Λυκαβηττός, Λευκωσία
Τ.Θ. 24966, 1306, Λευκωσία, Κύπρος. Τηλ: 22428285, Φαξ: 22428288.
Γραφείο Λεμεσού: Δημητσάνης 6, Κάτω Πολεμίδια, 4156, Λεμεσός,
Κύπρος. Τηλ: 25344432, Φαξ: 25562956
Γραφείο Λάρνακας: Κυκλώπων 28, Καμάρες ΙΙ, 6041, Λάρνακα, Κύπρος.
24361085 Φαξ:24360503
✉ cyplar@cytanet.com.cy
🌐 www.rheumatism.org.cy
📌 ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Φωκά Χαραλάμπους Άντρη
Ιακώβου Αντρέας
Μακρή Σούζη
Μαρκίδου Περσεφόνη
Πιτσιλλίδου Ειρήνη
Δρ. Στελίνα Χρυσοστόμου
Χριστοδούλου Γιώργος
Επιμέλεια Κειμένων:
Πιτσιλλίδου Ειρήνη



Με τη δύναμη της επιστήμης,
συνεχίζουμε να σώζουμε και να
βελτιώνουμε τις ζωές των ανθρώπων
σε όλο τον κόσμο.

Στην MSD, ενώνουμε τις δυνάμεις μας για την επίτευξη αυτού του κοινού μας σκοπού. Για περισσότερα από 130 χρόνια, φέρνουμε την ελπίδα στους ανθρώπους ανακαλύπτοντας και αναπτύσσοντας φάρμακα, εμβόλια και καινοτόμες λύσεις για τις πιο απειλητικές ασθένειες στον κόσμο.