



# Πορεία Ζωής

ΤΕΥΧΟΣ 39 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023  
ISSN 1450-3816 / ISSN 1450-3824

## 12 Οκτωβρίου

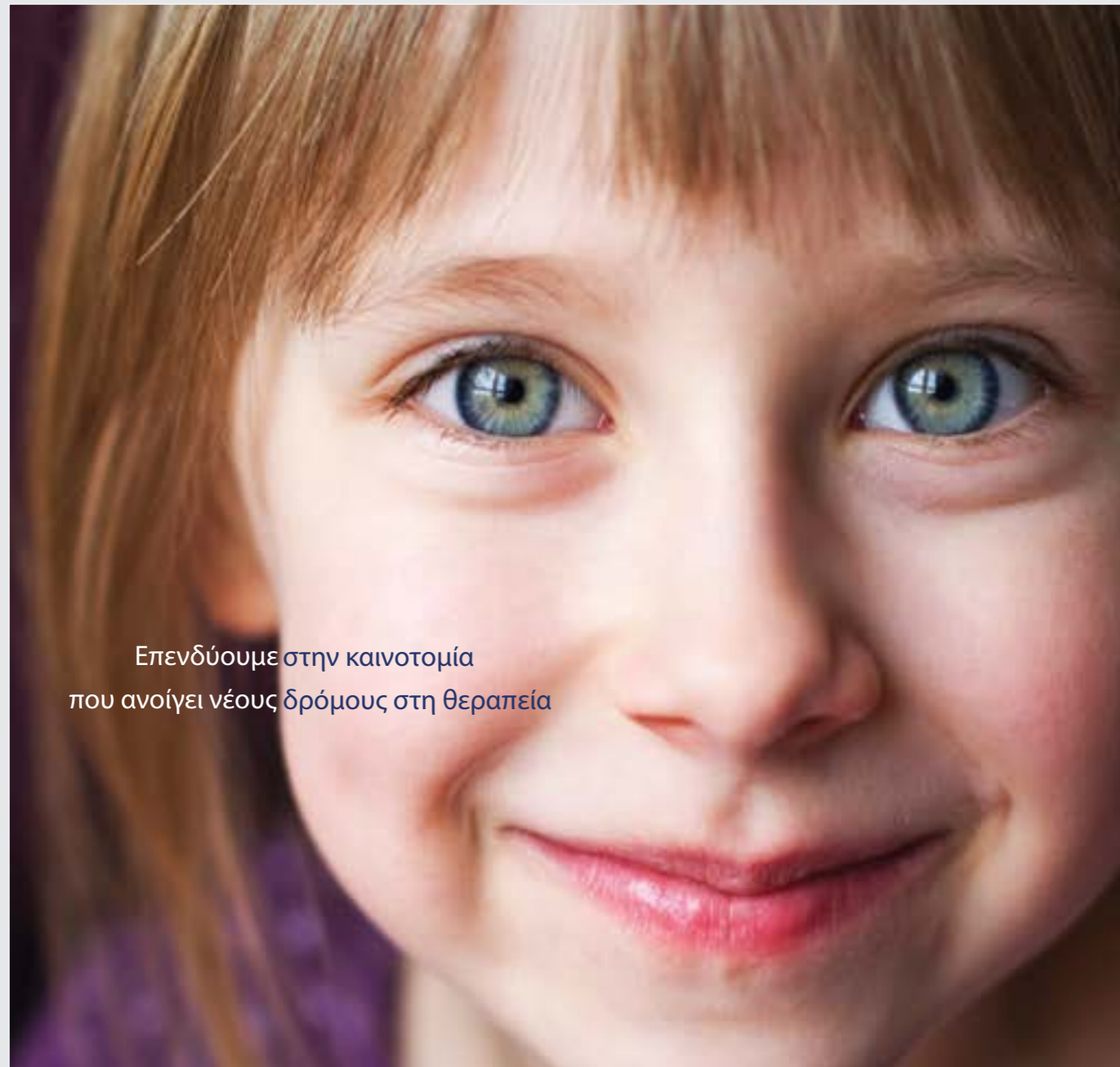
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΕΙΩΝ

Συμπορευόμαστε  
για μια καλύτερη  
ποιότητα ζωής



Το έντυπο αυτό εκδίδεται με τη χορηγία της  
φαρμακευτικής εταιρίας Merck Sharp & Dohme (MSD)  
στην Κύπρο, την οποία ευχαριστούμε θερμά.

Το περιεχόμενο της έκδοσης δεν καθορίζεται και δεν επηρεάζεται από τον χορηγό



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](http://www.genesispharma.com)



# Πορεία Ζωής

ΤΕΥΧΟΣ 39 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023  
ISSN 1450-3816 / ISSN 1450-3824



Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες

Η 12η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως η «Παγκόσμια Ημέρα Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων» από τη Διεθνή Ένωση Ρευματολογίας και Αρθρίτιδας το 1996. Τιμάται κάθε χρόνο με διάφορες ανά τον κόσμο εκδηλώσεις, με γνώμονα την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού, των αρμόδιων φορέων και των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με ρευματικές παθήσεις και των οικείων τους. Η ημέρα αυτή σηματοδοτεί την παγκόσμια συλλογική προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας ζωής των Ρευματοπαθών και αποτελεί την ταυτόχρονη κορύφωση των διαφόρων εκδηλώσεων/ δραστηριοτήτων που γίνονται κατά τη διάρκεια του χρόνου.

Για μian ακόμη χρονιά ο ΣύρεΚ διοργάνωσε εκδηλώσεις τιμής αλλά και ευαισθητοποίησης για τις Ρευματικές και Μυοσκελετικές παθήσεις οι οποίες στέφθηκαν με μεγάλη επιτυχία.

Στις 15 Οκτωβρίου 2023 διοργάνωσε τη θεσμοθετημένη πλέον εκδήλωση «Περπατώ για τους Ρευματοπαθείς» στην Κεντρική Εξέδρα στις Φοινικούδες στη Λάρνακα, όπου περπατήσαμε συμβολικά στηρίζοντας τις προσπάθειες και τον αγώνα των ασθενών με ρευματικά νοσήματα. Στις 12 Οκτωβρίου είχαμε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά την εκστρατεία «Φόρεσέ με» όπου καλέσαμε διάφορους φορείς, ιδιωτικές εταιρείες, εκπαιδευτικά ιδρύματα, άτομα και όλον τον κόσμο να φορέσει την φανέλα του συνδέσμου και να συμπορευτεί μαζί μας στη ζωή με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού και των φορέων. Συμπορευόμαστε για μian καλύτερη ποιότητα ζωής! Εκτενέστερα θα βρείτε υλικό στις σελίδες του περιοδικού αλλά και στη σελίδα μας στο FACEBOOK.

Ο ΣύρεΚ έχει συμμετάσχει σε διάφορες εκδηλώσεις, συνέδρια και ημερίδες με σκοπό την εκπαίδευση, την ενημέρωσή και κατ' επέκταση τη βελτίωση των προγραμμάτων και υπηρεσιών που προσφέρει στα μέλη του. Επίσης εργάζεται σκληρά για την αντιμετώπιση των διαφόρων προβλημάτων των μελών του αλλά επίσης και για την επίλυση των προβλημάτων που βιώνει τόσο από το ΓΕΣΥ όσο και από τους διάφορους Κρατικούς Φορείς με στόχο την καλύτερη ποιότητα ζωής των ρευματοπαθών.

Σ' αυτό το τεύχος πέραν των πολύ ενδιαφερόντων άρθρων που θα διαβάσετε, θα ενημερωθείτε και για τις δράσεις του συνδέσμου μας. Τέλος θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για την πολύτιμη στήριξη που προσφέρετε στον σύνδεσμό μας και σας καλώ όπως συνεχίσετε να τον στηρίζετε, αλλά παράλληλα να μην σταματήσετε να συμμετέχετε στις δράσεις, στα εργαστήρια, στις εκδηλώσεις και στα προγράμματα που προσφέρει.

Συμπορευόμαστε !

## Περιεχόμενα

- 4** Ραγοειδίτιδα η άγνωστη ασθένεια του οφθαλμού
- 6** Σχέση ιατρού-ασθενούς
- 7** Cyprus Pain Clinic
- 8** Παγκόσμια Ημέρα Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων
- 14** Το Φυσιοθεραπευτήριο μας
- 15** Μουσική Βραδιά
- 17** Ευρωπαϊκός Διαγωνισμός
- 20** Για τη Στάλω...
- 22** Άρθρα & Νέα Μονίμων Επιτροπών (ME) Ατόμων με την ίδια πάθηση ή ενδιαφέροντα
- 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 τη Γραμμή αντιμετωπίζεται με κατανόηση. Προσφέρει εκτός από ψυχολογική υποστήριξη, σωστή πληροφόρηση, 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 αυτήν λειτουργεί η Περσεφόνη Μαρκίδου, Ψυχολόγος του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣύρεΚ) στο τηλέφωνο 99895179.



**Δρ Λουκιάνα Τσιερκέζου**  
MD, MSc

Χειρουργός Οφθαλμίατρος  
Εξειδίκευση στις  
Αμφιβληστροειδοπάθειες και  
Φλεγμονές του Οφθαλμού  
Pantheo Eye Centre



## Ραγοειδίτιδα η άγνωστη ασθένεια του οφθαλμού

Η ραγοειδίτιδα (uveitis) αποτελείται από μίαν ομάδα ασθενειών που χαρακτηρίζονται από φλεγμονή του μεσαίου στρώματος του οφθαλμού, του ραγοειδούς χιτώνα. Αποτελεί μίαν από τις κυριότερες αιτίες τύφλωσης παγκοσμίως. Μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της όρασης ή απώλεια της όρασης. Ο κίνδυνος αυξάνεται ιδιαίτερα αν δεν διαγνωσθεί και αντιμετωπιστεί έγκαιρα. Οι επιπλοκές της όπως το γλαύκωμα και ο καταρράκτης, σχετίζονται με τη διάρκεια της νόσου αλλά και τη σοβαρότητα της φλεγμονής. Η κλινική πορεία της ραγοειδίτιδας μπορεί να είναι οξεία με διάρκεια περίπου 6 εβδομάδες, υποτροπιάζουσα ή χρόνια.

### Αίτια εμφάνισης της νόσου

Σε ένα ποσοστό σχεδόν 50%, δεν ανευρίσκεται κάποιο αίτιο που οδηγεί σε εμφάνιση της νόσου. Τότε χαρακτηρίζεται ως ιδιοπαθής ή άγνωστης αιτιολογίας. Όμως υπάρχουν και περιπτώσεις που συνδέεται με κάποιον άλλο συστηματικό νόσημα. Όσον αφορά τα αίτια μπορεί να είναι κάποιον αυτοάνοσο νόσημα (π.χ σαρκοειδωση, αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, ερυθματώδης λύκος), κάποιον φλεγμονώδη νόσημα όπως νόσος του Crohn, νόσος Αδαμαντιάδη- Behcet, λοίμωξη (π.χ από τοξοπλάσμα, έρπητα ζωστήρα, σύφιλη, φυματίωση), τραύμα ή χειρουργική επέμβαση, καρκίνος που επηρεάζει τα μάτια, όπως το λέμφωμα.

### Είδη ραγοειδίτιδας

Ανάλογα με το ποιον σημείο του οφθαλμού προσλαμβάνει μπορεί να έχουμε:

- Πρόσθια ραγοειδίτιδα (Ιρίτιδα) που επηρεάζει το μπροστινό μέρος του οφθαλμού και αποτελεί περίπου το 40% των περιπτώσεων
- Διάμεση ραγοειδίτιδα που επηρεάζει το ενδιάμεσο τμήμα του οφθαλμού και αποτελεί περίπου το 15% των περιπτώσεων
- Οπίσθια ραγοειδίτιδα (Χοριοειδίτιδα), που επηρεάζει το πίσω μέρος του οφθαλμού και αποτελεί περίπου το 30% των περιπτώσεων
- Πανραγοειδίτιδα όπου η φλεγμονή επηρεάζει όλα τα στρώματα του εσωτερικού του οφθαλμού και αποτελεί περίπου το 15% των περιπτώσεων

### Ηλικία εμφάνισης

Συνήθως εμφανίζεται σε άτομα ηλικίας από 20 έως 65 ετών, αλλά μπορεί να εκδηλωθεί και σε παιδιά.

### Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της ραγοειδίτιδας μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά στο ένα ή και στα δύο μάτια των ασθενών. Μπορεί να επιδεινωθούν ραγδαία αλλά μπορεί να αναπτυχθούν και σταδιακά.

Ο ασθενής μπορεί να εμφανιστεί με κόκκινο μάτι, πόνο, μπορεί να παρουσιάζει ευαισθησία στο φως, θολή ή μειωμένη όραση ή κινούμενες κηλίδες (μαύρα στίγματα) στο οπτικό του πεδίο (floaters).

### Διάγνωση

Αρχικά πρέπει να διευκρινιστεί αν η ενδοφθάλμια φλεγμονή οφείλεται σε λοίμωξη. Απαραίτητη είναι μια πλήρης οφθαλμολογική εξέταση η οποία περιλαμβάνει εξέταση του πίσω μέρους του ματιού (βυθοσκόπηση). Επίσης, μπορεί να χρειαστεί να γίνουν κάποιες απεικονιστικές εξετάσεις όπως OCT scan (optical coherence tomography, OCT-A (OCT αγγειογραφία), αγγειογραφία με φλουορεσκεΐνη και ινδοκυανίνη. Συνήθως, γίνονται και κάποιες αιματολογικές εξετάσεις, ακτινοδιαγνωστικές εξετάσεις όπως ακτινογραφίες, και μπορεί να χρειαστεί και εξέταση των υγρών του ματιού.

Θα πρέπει να παρθεί ένα εκτενές ιστορικό αναφορικά με γενικά συμπτώματα, νοσήματα και άλλα προβλήματα υγείας τα οποία μπορεί να έχει ο ασθενής.

### Θεραπεία

Τόσο η διάγνωση όσο και η θεραπεία της ραγοειδίτιδας είναι περίπλοκη. Συχνά ο οφθαλμίατρος συνεργάζεται με κάποιον άλλο γιατρό άλλης ειδικότητας όπως Ρευματολόγους, Πνευμονολόγους, Παιδιάτρους. Αυτό χρειάζεται τόσο για την ολοκληρωμένη διάγνωση όσο και για την παρακολούθηση και θεραπεία του ασθενούς, καθώς όπως έχει προαναφερθεί η ραγοειδίτιδα μπορεί να συνδέεται με κάποιο συστηματικό νόσημα.

Αν το αίτιο της ραγοειδίτιδας δεν είναι κάποια λοίμωξη τότε η θεραπεία που ακολουθείται εφαρμόζεται κατά στάδια. Αρχικά δίνεται κορτιζόνη είτε σε σταγόνες, είτε από το στόμα, ή μπορεί να γίνουν περιοφθαλμικές ενέσεις ή αν χρειάζεται, ενδοφλέβια. Ο τρόπος χορήγησης εξαρτάται από

τη μορφή αλλά και τη σοβαρότητα της φλεγμονής. Ωστόσο μπορεί να μην είναι αποτελεσματική σε όλους τους ασθενείς. Επιπλέον μακροχρόνια λήψη μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες ανεπιθύμητες ενέργειες όπως καταρράκτη, γλαύκωμα, οστεοπενία, κατακράτηση υγρών, διαβήτης, αύξηση σωματικού βάρους, σύνδρομο Cushing.

Αν η φλεγμονή υποτροπιάζει με τη μείωση της κορτιζόνης τότε το επόμενο στάδιο είναι η χορήγηση μια σειράς ανοσοτροποποιητικών φαρμάκων που χορηγούνται από το στόμα, όπως Mycophenolate, Μεθοτρεξάτη, Αζαθειοπρίνη, Tacrolimus, Κυκλοσπορίνη. Η χορήγηση ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων προϋποθέτει τακτικές ειδικές εξετάσεις αίματος ώστε πιθανές παρενέργειες που μπορεί να προκύψουν να αντιμετωπιστούν έγκαιρα. Αυτά τα φάρμακα σε ένα ποσοστό των ασθενών είναι αποτελεσματικά όμως άλλοι ασθενείς μπορεί να μην εμφανίσουν ικανοποιητική ανταπόκριση ενώ η δράση τους μπορεί να αργήσει να εμφανιστεί.

Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται βιολογικοί παράγοντες που χορηγούνται σε ενέσιμη μορφή. Συγκεκριμένα έγινε διαθέσιμη η πρώτη εγκεκριμένη θεραπεία με τον βιολογικό παράγοντα adalimumab για μορφές ραγοειδίτιδας που δεν οφείλονται σε λοιμώξεις. Τελευταίες μελέτες έχουν δείξει ότι ενήλικες ασθενείς σε θεραπεία με adalimumab έχουν μικρότερο κίνδυνο να αποτύχει η θεραπεία.

**Είναι σημαντικό τα άτομα που έχουν ραγοειδίτιδα να κατανοήσουν ότι η τακτική παρακολούθηση από οφθαλμίατρο, με ειδικές γνώσεις στις φλεγμονές του ματιού, είναι σημαντική. Είναι απαραίτητη η σωστή ρύθμιση της θεραπευτικής αγωγής και η τακτική παρακολούθηση της πορείας της νόσου για καλύτερο έλεγχο της φλεγμονής και διατήρηση της όρασης του ασθενούς αλλά και για αποφυγή επιπλοκών.**





**Δρ. Μαρία Ηρακλέους**  
Ρευματολόγος



## Σχέση ιατρού-ασθενούς

**Όπως και οτιδήποτε άλλο στη ζωή, έτσι και η ιατρική φροντίδα καθορίζεται από το πνεύμα και τις αξίες της εκάστοτε εποχής. Μέχρι και σχετικά πρόσφατα, η σχέση ιατρού-ασθενούς χαρακτηριζόταν από ενός είδους ιατρικό πατερναλισμό όπου ο γιατρός αποφασίζει -γιατί διαθέτει την απαραίτητη γνώση- ο δε ασθενής, ο οποίος δεν έχει εξειδικευμένες ιατρικές γνώσεις, γεμάτος δέος, απλά προσαρμόζεται στις υποδείξεις του πρώτου.**

Η ποιότητα της σχέσης ιατρού-ασθενούς έχει αποδειχθεί πως συμβάλλει αποφασιστικά στην αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής παρέμβασης και όχι μόνο. Προϋπόθεση της οποιασδήποτε ουσιαστικής σχέσης είναι η καλή επικοινωνία. Στην περίπτωση του ιατρού-ασθενούς η εμπιστοσύνη στις γνώσεις και ικανότητες, όπως και στην περίπτωση του ασθενούς μια συμπάθεια προς το άτομο και τον τρόπο προσέγγισης του γιατρού του. Ουσιαστική είναι η τήρηση του κώδικα της ιατρικής δεοντολογίας.

Συγκεκριμένα στην περίπτωση των ρευματοπαθών, ασθενείς που χρήζουν χρόνια και σε πολλές περιπτώσεις εντατική ιατρική παρακολούθηση είναι ακόμα πιο σημαντικό να υπάρχει μια αμοιβαία σχέση σεβασμού και

εμπιστοσύνης. Η ανάπτυξη μιας καλής διαπροσωπικής σχέσης και η διευκόλυνση στις κατανοητές ανταλλαγές των απαραίτητων πληροφοριών είναι ουσιαστικός πυλώνας μιας καλής και υγιούς σχέσης ιατρού-ασθενούς. Σημαντικό ρόλο παίζει ειδικά στην σημερινή εποχή, η ανθρωποκεντρική προσέγγιση, η από κοινού λήψη αποφάσεων, πάντα με γνώμονα τις ιδιαιτερότητες του ασθενούς, είτε είναι αυτές ψυχολογικές ή κοινωνικοοικονομικές.

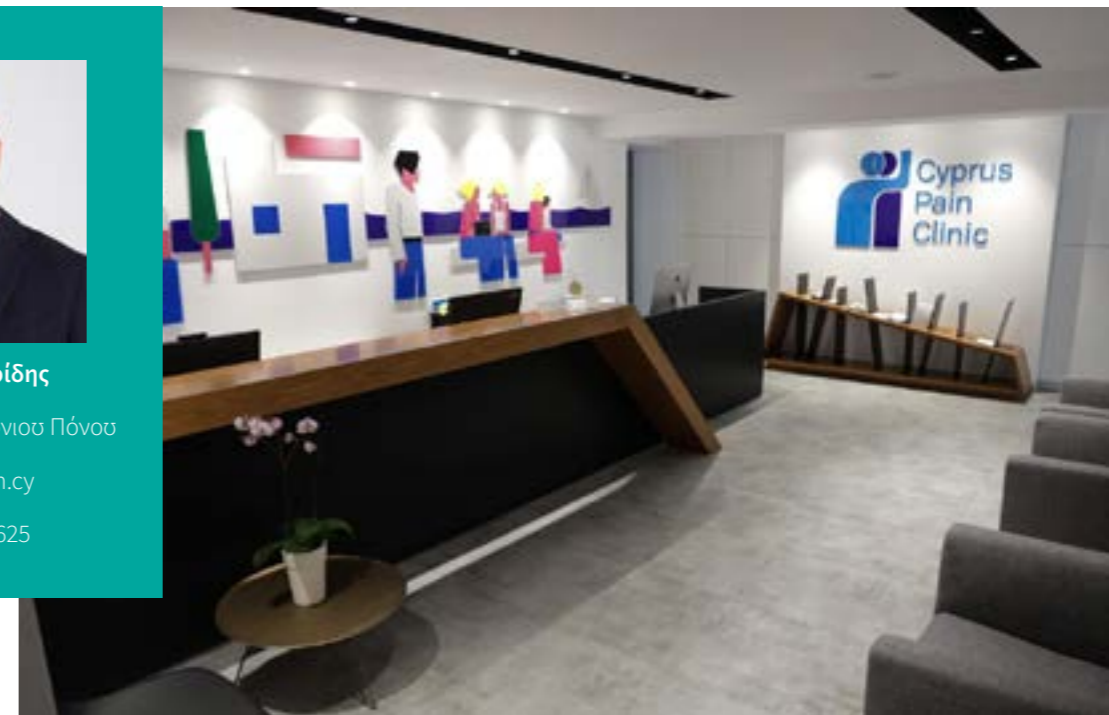
Η ιατρική φροντίδα, έχοντας πάντα ως επίκεντρό της τον ασθενή, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την εγκαθίδρυση ενός διαλόγου που να αποτελέσει την ασφαλή βάση επάνω στην οποία μπορεί να συναντηθούν δύο άτομα που έχουν διάθεση και ανάγκη να επικοινωνήσουν ουσιαστικά, παρά τους διαφορετικούς τους ρόλους.

**Ο σοφός Ιπποκράτης πριν από 2500 χρόνια, απευθυνόμενος στους γιατρούς, είπε: «Σπάνια θεράπευε, συχνά απάλυνε τον πόνο, πάντα παρηγόρα». Αν η ρήση αυτή προσαρμοζόταν στα σημερινά δεδομένα, θα μπορούσε να είναι: «Συχνά θεράπευε, συχνά απάλυνε τον πόνο, πάντα παρηγόρα».....**



**Δρ. Περικλής Ζαβρίδης**  
Αναισθησιολόγος,  
MSc Διαχείριση Χρόνιου Πόνου

www.painclinic.com.cy  
Τηλέφωνο:  
22 026500 | 7000 6625



## Cyprus Pain Clinic

### Πότε ο πόνος θεωρείται χρόνιος;

Ο πόνος είναι μια πανανθρώπινη εμπειρία απόλυτα συνυφασμένη με τη ζωή, με αισθητική, συναισθηματική και κοινωνική διάσταση. Σύμφωνα με την Διεθνή Ένωση Μελέτης του Πόνου (International Association for the Study of Pain – IASP), ο πόνος ορίζεται ως «μία αισθητική και συναισθηματική εμπειρία που προκαλείται ή προσομοιάζει αυτής που προκαλείται από πραγματική ή δυνητική βλάβη των ιστών» Ενώ ο οξύς πόνος αποτελεί μηχανισμό προστασίας του οργανισμού, ο χρόνιος πόνος αποτελεί πλέον ξεχωριστή νόσο και απαιτεί θεραπεία αιτιολογική – εφόσον αναγνωρίζονται τα αίτια – ή συμπτωματική όταν αυτά δεν ανευρίσκονται. Χρόνιος πόνος είναι ο «πόνος που επιμένει πέραν του συνηθούς χρονικού διαστήματος που απαιτείται για την αποδρομή μίας οξείας ασθένειας ή για την ολοκλήρωση της επούλωσης ενός τραύματος». Το χρονικό αυτό διάστημα ορίζεται μεγαλύτερο των τριών μηνών από την έναρξη της νόσου.

### Ποιες είναι οι κατηγορίες των Παθήσεων του Χρόνιου Πόνου;

Ο χρόνιος πόνος μπορεί να οφείλεται σε διάφορες αιτίες οι οποίες είναι συνήθως ποικίλες και πολυπαραγοντικές. Οι πιο συνηθισμένες είναι τα μυοσκελετικά νοσήματα, οι νευρολογικές και ρευματολογικές παθήσεις, τα αυτοάνοσα νοσήματα, ο καρκινικός πόνος, ο μετεγχειρητικός και ψυχογενής πόνος.

### Τι είναι τα Ιατρεία Πόνου;

Τα Ιατρεία Πόνου είναι εξειδικευμένα ιατρικά κέντρα τα οποία επικεντρώνονται στην διεπιστημονική προσέγγιση του ασθενούς, για έγκαιρη διάγνωση και παροχή εξατομικευμένης και εξειδικευμένης θεραπείας.

### Τι είναι η διαχείριση του πόνου;

Η διαχείριση του πόνου είναι η ολιστική και διεπιστημονική προσέγγιση που περιλαμβάνει θεραπείες αποκατάστασης,

φαρμακευτική και επεμβατική θεραπεία, γνωστική συμπεριφορική θεραπεία και άλλες συμπληρωματικές θεραπείες. Στόχοι είναι η μείωση του πόνου, βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ασθενών και επιστροφή στις δραστηριότητες και στην εργασία του ατόμου.

### Τι είναι η Cyprus Pain Clinic και τι υπηρεσίες προσφέρει;

Η Cyprus Pain Clinic αποτελεί την πρώτη εξειδικευμένη μονάδα αντιμετώπισης του Χρόνιου Πόνου στην Κύπρο, η οποία αποτελείται από Ιατρούς και επαγγελματίες υγείας με εμπειρία και εξειδίκευση στη διαχείριση του. Η πολυθεματική μας ομάδα απαρτίζεται από Αναισθησιολόγο - Αλγολόγο, Ειδική Παθολόγο - Ιατρό Βελονισμού, Φυσιοθεραπευτές, Εργοθεραπευτές, Κλινική Ψυχολόγο, Κλινική Διατροφολόγο και Μουσικοθεραπευτή. Όλες οι υπηρεσίες μας προσφέρονται συνδυαστικά, αλλά και η κάθε μία ξεχωριστά, ανάλογα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του ασθενή.

### Τι θεραπείες διαχείρισης του Χρόνιου Πόνου προσφέρει η Cyprus Pain Clinic;

Οι θεραπείες που προσφέρουμε περιλαμβάνουν ένα συνδυασμό συντηρητικής αγωγής με φάρμακα που εμπεριέχονται σε ένα μεγάλο φάσμα της ιατρικής, σε συνδυασμό με εναλλακτικές θεραπείες όπως Φυσικοθεραπεία, Εργοθεραπεία, Βελονισμό, Συνεδρία με Κλινικό Ψυχολόγο και Κλινικό Διατροφολόγο. Παρέχουμε επίσης Ελάχιστα Επεμβατικές Τεχνικές αλλά και Επεμβατικές Θεραπείες με τη χρήση ιατρικών μηχανημάτων, συσκευών και μεθόδων τελευταίας τεχνολογίας που αφορούν το Χρόνιο Πόνο. Βασική αρχή μας είναι να δημιουργούμε μια προσωπική σχέση με κάθε ασθενή και μαζί να διαμορφώνουμε ένα πλάνο θεραπείας. Οι ασθενείς μας συμμετέχουν στις αποφάσεις σε όλα τα στάδια της διαδικασίας γιατί μόνο έτσι μπορούμε να έχουμε τη θετική συνεργασία τους και ένα καλό αποτέλεσμα.

**\*Η Cyprus Pain Clinic προσφέρει τις υπηρεσίες της στο πλαίσιο του Γενικού Συστήματος Υγείας (ΓεΣΥ). Δρ. Περικλής Ζαβρίδης**

12η Οκτωβρίου

# Παγκόσμια Ημέρα Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων

## Δράσεις από τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣύΡεΚ):

- «Περπατώ για τους Ρευματοπαθείς»
- «Φόρεσε μας για έγκαιρη διάγνωση»

Η 12η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως "Η Παγκόσμια Ημέρα Ρευματοπαθειών" η οποία καθιερώθηκε στις 12 Οκτωβρίου από την Παγκόσμια Οργάνωση Ρευματοπαθών το 1996. Τιμάται κάθε χρόνο με διάφορες ανά τον κόσμο εκδηλώσεις, με γνώμονα την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού, των οικείων τους, των αρμόδιων φορέων και των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με ρευματικές παθήσεις. Η Ημέρα αυτή σηματοδοτεί την παγκόσμια συλλογική προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας ζωής των Ρευματοπαθών και αποτελεί την ταυτόχρονη κορύφωση των διαφόρων

εκδηλώσεων / δραστηριοτήτων που γίνονται κατά τη διάρκεια του χρόνου.

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣύΡεΚ) το έτος 2023 έχει διοργανώσει εκστρατεία συμβολικής στήριξης προς τους Ρευματοπαθείς, μέσα από τις δράσεις «Περπατώ για τους Ρευματοπαθείς» και «Φόρεσε με για έγκαιρη διάγνωση» στις 12 και 15 Οκτωβρίου 2023. Αυτές είναι αφιερωμένες στην Παγκόσμια Ημέρα Ρευματοπαθειών 12 Οκτωβρίου, προβάλλοντας την αξία για έγκαιρη διάγνωση.

Περπατώ με τους  
Ρευματοπαθείς

Συμπορευόμαστε για μια  
καλύτερη ποιότητα ζωής

15 Οκτωβρίου

Κυριακή ώρα 11:00 στον  
παραλιακό Φοινικούδων  
στη Λάρνακα

Φόρεσε με

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ  
ΚΥΠΡΟΥ

Προσκαλέσαμε το κοινό να συμμετάσχει στις 2 δράσεις μας

## «Περπατώ για τους Ρευματοπαθείς»

Στις 15 Οκτωβρίου έχει διεξαχθεί η διαχρονική μας εκδήλωση Περπατώ για τους Ρευματοπαθείς, με μια συμβολική πορεία, η οποία ξεκίνησε στις 10:30 π.μ., από την Πλατεία Ευρώπης και κατά μήκος της παραλιακής οδού των Φοινικούδων.

Επίσης στην πλατεία Ευρώπης υπήρχε περίπτερο ενημέρωσης για τις ρευματικές παθήσεις καθ' όλην την διάρκεια της ημέρας με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τα Ρευματικά Νοσήματα.

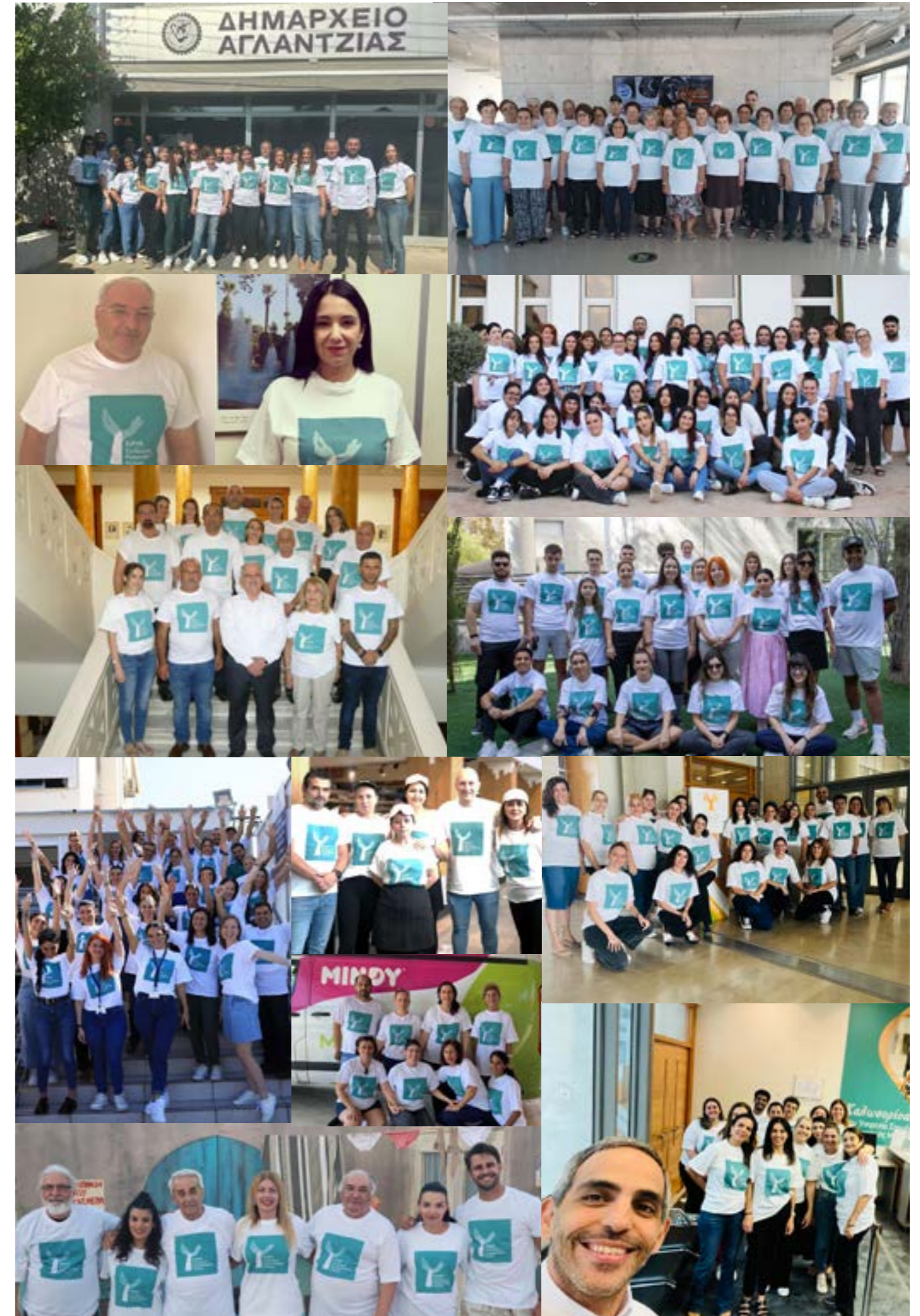




## «Φόρεσε με για έγκαιρη διάγνωση»

Στην δράση αυτή, το κοινό και εταιρείες που μας στήριξαν είχαν κληθεί στο να φορέσουν τις φανέλες του Συνδέσμου που εκτυπώθηκαν ειδικά για τον σκοπό της δράσης, ως συμβολική ένδειξη στήριξης προς τους Ρευματοπαθείς, αναρτώντας σχετική φωτογραφία στο μέσο κοινωνικής του δικτύωσης στο Facebook στις 12 Οκτωβρίου όπου ήταν η Παγκόσμια Ημέρα Ρευματοπαθειών.

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





ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
Ιδιωτικό Νοσοκομείο  
ΥΓΙΑ POLYCLINIC  
Private Hospital

## Παραμένοντας πιστοί στις αρχές και στο όραμά μας

- Στην προσφορά στο συνάνθρωπο
- Στην παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών υγείας
- Στην εφαρμογή βέλτιστων πρακτικών και επιστημονικά αποδεδειγμένων ιατρικών πρωτοκόλλων και θεραπειών
- Στη διαρκή εκπαίδευση και εξειδίκευση του προσωπικού μας
- Στη συνεργασία με έμπειρους και εξειδικευμένους ιατρούς όλων των ειδικοτήτων
- Στη χρήση εξοπλισμού τελευταίας τεχνολογίας
- Στη διαρκή ανάπτυξη και ιατρική αριστεία

## Αλλάζουμε σελίδα και προχωρούμε ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ με γνώμονα τον ασθενή!

# 12 Οκτωβρίου Φόρεσε με

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΕΙΩΝ



Ευχαριστούμε  
για τη  
στήριξη σας!



### ΧΟΡΗΓΟΙ



### 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

Χιτρών 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



**ΣύρεΚ**  
Σύνδεσμος  
Ρευματοπαθών  
Κύπρου



## Το Φυσιοθεραπευτήριο μας

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣύρεΚ) είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την έναρξη λειτουργίας Φυσιοθεραπευτηρίου στο οίκημα του στην Λευκωσία και μια φορά την βδομάδα στις άλλες πόλεις μόνο με ραντεβού. Το Φυσιοθεραπευτήριο του Συνδέσμου έχει ενταχθεί στο ΓΕΣΥ και παρέχει υπηρεσίες φυσικοθεραπείας εντός του συστήματος υγείας.

Το Φυσιοθεραπευτήριο του Συνδέσμου προσφέρει και προγράμματα Clinical Pilates\* από Φυσιοθεραπευτή για τα μέλη του Συνδέσμου τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση και συντήρηση της φυσικής κατάστασής τους.

**Με κάθε ανανέωση ή και εγγραφή στο Σύνδεσμο  
τα μέλη δικαιούνται μια (1) Φυσιοθεραπεία Δωρεάν.**

Ισχύει μέχρι το τέλος Μαρτίου 2024.

\*Οι τάξεις των προγραμμάτων Clinical Pilates απευθύνονται προς όλες τις ηλικίες και παρέχονται καθημερινά πρωινές και απογευματινές ώρες. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Φυσιοθεραπευτήριο και τα ομαδικά προγράμματα Clinical Pilates μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο 22428285 / 22428289.



## Μουσική Βραδιά

**Ευχαριστούμε την Πρόεδρο της Βουλής κ. Αννίτα Δημήτρίου, που στήριξε τη μουσική βραδιά του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου στις 15 Σεπτεμβρίου στην κοινότητα Αγίας Βαρβάρας.**

Θέρμες ευχαριστίες στον κοινοτάρχη κ. Μάριο Γεωργίου για τη συνεργασία μας και τον κ. Μαρίνο Χατζηβασιλείου ιδιοκτήτη του Μεζεδοκαφενείου 'Χωρίς Άγχος'.

Ευχαριστούμε επίσης τους μουσικούς κ. Μάκιε Αντωνίου και κ. Δημήτρη Φωτίου οπού μας χάρισαν έναν όμορφο μουσικό ταξίδι.

Τέλος θέρμες ευχαριστίες σε όλους όσους μας τίμησαν με την παρουσία τους και συνέβαλαν στην επιτυχία της Μουσικής Βραδιάς για το έτος 2023.



Υποστηρικτής







ΣύΡεΚ  
Σύνδεσμος  
Ρευματοπαθών  
Κύπρου

## Ευχαριστίες για εισφορές κηδειών

Εκφράζουμε προς τις οικογένειες και τους οικείους τους, τα ειλικρινή και βαθιά μας συλλυπητήρια και την αμέριστη συμπαράσταση μας για τον αδόκητο θάνατο των: Χρυστάλλας Χριστοφόρου, Δημήτρη Σεργίδη, Πασχάλη Κουλλαπή, Χαράλαμπου Κορδάτου, και Ρούλλας Ιωαννίδου Σταύρου προς την οικογένεια και τους οικείους της.

Παράλληλα, εκ μέρους του Σύνδεσμου Ρευματοπαθών Κύπρου, εκφράζουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς τις οικογένειες των εκλιπόντων όσον αφορά τις εισφορές που δόθηκαν στην κηδεία, ως οικονομική ενίσχυση προς τον Σύνδεσμο. Η ενέργεια αυτή αποτελεί φωτεινό παράδειγμα προσφοράς και αλληλεγγύης προς τον συνάνθρωπο, λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες που επικρατούν σε οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο. Ο Σύνδεσμος μας διαβεβαιώνει τους οικείους τους πως θα παρέχει στήριξη στην οικογένεια, ως ένδειξη εκτίμησης και σεβασμού προς αυτούς.

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



**TEMPUR**

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

# Ευρωπαϊκός Διαγωνισμός

## Ευρωπαϊκός Διαγωνισμός Δοκιμίου για τις Ρευματοπάθειες ΒΡΑΒΕΙΟ EDGAR STENE του 2023

### Σκοπός διαγωνισμού:

Σκοπός του διαγωνισμού είναι να αυξηθεί το ενδιαφέρον, καθώς και την ενημέρωση των ατόμων με Ρευματικές και Μυοσκελετικές παθήσεις (ΡΜΠ), όσον αφορά τις εργασίες της EULAR (Ευρωπαϊκού Συνδέσμου Ενάντια στις Ρευματοπάθειες) και ειδικότερα τις εργασίες του εθνικού οργανισμού τους. Εδραιώθηκε για να τιμήσει την μνήμη του αποθανόντα Edgar Stene, ο οποίος υπέφερε από Αγκυλωτική Σπονδυλαρθρίτιδα. Ήταν μεγάλος υποστηρικτής της συνεργασίας μεταξύ των γιατρών, ασθενών και καθώς και των κοινωνικών λειτουργιών.

### Το βραβείο

Το βραβείο απονέμεται κάθε χρόνο στο καλύτερο δοκίμιο που έχει υποβληθεί από ένα άτομο με ΡΜΠ, το οποίο περιγράφει την προσωπική του / της εμπειρία ζώντας με αυτήν την πάθηση. Οι συμμετοχές μπορεί να καλύπτουν τις πτυχές της άποψης του ασθενούς, σχετικά με τον τρόπο που αντιμετωπίζεται η πάθηση, σχετικά με την κοινωνική αρωγή, την επιρροή της πάθησης σχετικά με την οικογενειακή ζωή και την εθελοντική εργασία κτλ.

### Ο Νικητής

Ο νικητής του Δοκιμίου Stene Prize θα ανακοινωθεί στις 22 Μαρτίου 2024 και θα προσκληθεί στην Εναρκτήρια Ολομέλεια του Ετήσιου Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Ρευματολογίας της EULAR και θα του απονεμηθεί ως βραβείο το ποσό των €1000. Η EULAR θα καλύψει τα ταξιδιωτικά έξοδα και τη διαμονή του νικητή στην Βιέννη μέχρι και 4 βράδια, ενώ ο νικητής θα λάβει και μια πρόσκληση στο επίσημο δείπνο που θα λάβει χώρα στα πλαίσια του Συνεδρίου στις 12 Ιουνίου 2024. Επιπρόσθετα η EULAR θα βραβεύσει τον νικητή με το δεύτερο καλύτερο δοκίμιο με το ποσό των €700, ενώ ο νικητής με το τρίτο καλύτερο δοκίμιο με το ποσό των €300.

\*Σε περίπτωση που το EULAR Congress 2024 πραγματοποιηθεί ως εικονική εκδήλωση για οποιονδήποτε λόγο, όλες οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τον προορισμό του Συνεδρίου που έχουν σχέση με το Βραβείο Stene (ταξίδι στο συνέδριο EULAR 2024, διαμονή, συμμετοχή στο συνέδριο του ξενοδοχείου και η Εναρκτήρια Ολομέλεια, Δείπνο Συνεδρίου EULAR) θα ακυρωθούν. Δεν υπάρχει δικαίωμα να λάβετε κανένα χρηματικό ποσό από τις πιο πάνω σχετικές δραστηριότητες και ούτε θα μεταφερθούν σε μεταγενέστερο χρονικό σημείο. Σημειώστε: τα χρήματα του Βραβείου Stene θα εξακολουθήσουν να απονέμονται και δεν θα επηρεάζονται.

Θέμα Διαγωνισμού:

«Η ενασχόλησή με τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών της χώρας μου –  
πως εμπλούτισε και άλλαξε την ποιότητα ζωής μου»

### Αυτά που πρέπει να περιλαμβάνει είναι τα εξής:

- Πώς μάθατε για τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών της χώρας σας;
- Πότε και γιατί γίνετε μέλος;
- Πώς φαίνεται η ιδιότητα μέλους στον Σύνδεσμο σας;
- Περιγράψτε πώς είναι να είστε μέλος στο Σύνδεσμο Ρευματοπαθών της χώρας σας.
- Γιατί θα συνιστούσατε σε άλλα άτομα με Ρευματικές και Μυοσκελετικές Παθήσεις να ενταχθούν στον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών της χώρας σας;
- Χρησιμοποιήστε αυτήν την ευκαιρία για να μοιραστείτε τις εμπειρίες, τις ελπίδες αλλά και τα οράματά σας ως προς τον ρόλο που θα ήταν καλό να παίξει ο ασθενής στους Συνδέσμους Ρευματοπαθών στο μέλλον.

### Οι όροι του διαγωνισμού είναι οι ακόλουθοι:

- Οι όροι του διαγωνισμού είναι οι ακόλουθοι:
- 1) Στην Κύπρο ο διαγωνισμός διεξάγεται από τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών Κύπρου
  - 2) Δικαίωμα συμμετοχής στο διαγωνισμό έχουν όλοι οι Κύπριοι Ρευματοπαθείς, που είναι μέλη του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου, ηλικίας 18 χρονών και άνω.
  - 3) Το δοκίμιο δεν πρέπει να υπερβαίνει τις δύο δακτυλογραφημένες σελίδες A4, σε μορφή word και μέγεθος γραμματοσειράς Arial 12, με διάστημα 1.
  - 4) Το δοκίμιο πρέπει να είναι γραμμένο στην Ελληνική γλώσσα ή σε οποιαδήποτε άλλη Ευρωπαϊκή γλώσσα.
  - 5) Τα δοκίμια θα πρέπει να υποβληθούν ταχυδρομικά προς τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών Κύπρου στη διεύθυνση: Τ.Θ. 24966, 1306 Λευκωσία, ή μέσω αποστολής ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση: cyplar@cytanet.com.cy μέχρι και την 1η Δεκεμβρίου 2023.

-Η Κριτική επιτροπή αποτελείται από τέσσερα μέλη με δικαίωμα ψήφου

### Εργαστηριακές Εξετάσεις Ρουτίνας

Πρόσθετα, στο πλαίσιο της ενίσχυσης της προληπτικής ιατρικής εντός ΓεΣΥ, ο ΟΑΥ υιοθέτησε πρόσφατα κατευθυντήριες οδηγίες για τη διενέργεια εργαστηριακών εξετάσεων ρουτίνας σε ασυμπτωματικούς ενήλικες, σε άτομα δηλαδή που δεν έχουν διαγνωστεί, δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα κάποιας ασθένειας ή δεν έχουν λάβει ή λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή. Σε περίπτωση όπου ένας δικαιούχος παρουσιάζει συμπτώματα ή έχει ιατρικό ιστορικό ή λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, τότε ο εν λόγω δικαιούχος δεν εμπίπτει στις πιο πάνω οδηγίες και συνεπώς η διενέργεια εργαστηριακών εξετάσεων καθορίζεται από τον θεράποντα ιατρό σε συχνότητα που προβλέπει η βέλτιστη διαχείριση της πάθησής του.

Η συχνότητα διενέργειας εργαστηριακών εξετάσεων ρουτίνας σε ασυμπτωματικούς ενήλικες καθορίζεται στη βάση της ηλικίας του κάθε δικαιούχου. Πιο συγκεκριμένα, για τις ηλικίες από 18 έως 44 ετών η συχνότητα για τις εργαστηριακές εξετάσεις, όπως γενική αίματος, σάκχαρο νηστείας, ουρία, κρεατινίνη, νεφρική λειτουργία, ηπατικά ένζυμα, χοληστερόλη, γενική ούρων κ.α. ορίζεται στα 5 χρόνια. Για τις ηλικίες από 45 έως 64 ετών η συχνότητα για τις προαναφερθείσες εργαστηριακές εξετάσεις είναι κάθε 2 χρόνια και για τις ηλικίες πέραν των 65 οι εξετάσεις θα πρέπει να γίνονται κάθε χρόνο.

Στις εργαστηριακές εξετάσεις ρουτίνας, ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας ενέταξε και τον προληπτικό έλεγχο για καρκίνου του προστάτη. Για άνδρες υψηλού κινδύνου ίσου ή μεγαλύτερου των 40 ετών το ολικό PSA θα πρέπει να γίνεται κάθε πέντε (5) χρόνια. Για άνδρες άνω των 50 ετών κάθε δύο (2) χρόνια και για άνδρες άνω των 65 ετών να γίνεται ολικό PSA αναλόγως πρωτοκόλλου.

Παράλληλα, η εξέταση για τη θυρεοτρόπο ορμόνη (TSH) δύναται να πραγματοποιηθεί κάθε δύο έτη σε άνδρες άνω των 60 ετών και σε γυναίκες άνω των 50 ετών. Διευκρινίζεται επίσης, ότι η προαναφερθείσα εξέταση θα πρέπει να γίνεται ομοίως κάθε δύο χρόνια για άτομα άνω των 65 ετών, ανεξαρτήτως φύλου.

Η υιοθέτηση των συγκεκριμένων οδηγιών έγινε σε συνεργασία με την Υποεπιτροπή Εργαστηριακών Εξετάσεων του Οργανισμού και κατόπιν διαβούλευσης με εκπροσώπους των Επιστημονικών Εταιρειών των Προσωπικών Ιατρών για ενήλικες.

Τέλος, διευκρινίζεται ότι, οι υπηρεσίες προληπτικής ιατρικής που παρέχονται εντός του ΓεΣΥ σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστούν τα πληθυσμιακά/ανιχνευτικά προγράμματα του Υπουργείου Υγείας, τα οποία έχουν στόχο την διασφάλιση και προστασία της δημόσιας υγείας.



### Έλεγχος κατά την παιδική ηλικία

Επίσης, αποσκοπώντας στην ενίσχυση του τομέα της πρόληψης εντός του ΓεΣΥ, ο Οργανισμός επιθυμεί να υπενθυμίσει στους δικαιούχους ότι από τις αρχές του 2023 έχουν τεθεί σε εφαρμογή μία σειρά κλινικών κατευθυντήριων οδηγιών (ΚΚΟ), οι οποίες ετοιμάστηκαν με τη συμβολή και τη συνεργασία των αρμόδιων επιστημονικών εταιρειών.

Με γνώμονα πάντα τη συνεχή βελτίωση και την αναβάθμιση του επιπέδου ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών φροντίδας υγείας στο πλαίσιο του ΓεΣΥ για όλους τους δικαιούχους, οι ΚΚΟ που τέθηκαν σε εφαρμογή αφορούν σε τρεις προληπτικούς ελέγχους κατά την παιδική ηλικία:

Σιδηροπενία/σιδηροπενική αναιμία στην παιδική ηλικία  
Η σιδηροπενία αποτελεί την πιο συχνή αιτία αναιμίας στη βρεφική και παιδική ηλικία. Γι' αυτό τον λόγο ο Οργανισμός προχώρησε στην έναρξη του προληπτικού ελέγχου Σιδηροπενίας/Σιδηροπενικής Αναιμίας στην παιδική ηλικία σε ομάδες υψηλού κινδύνου στη βάση κατευθυντήριων οδηγιών.

### Αναπτυξιακή δυσπλασία ισχίου

Η εξέταση για Αναπτυξιακή Δυσπλασία Ισχίου διενεργείται από τον Παιδίατρο κατά τη γέννηση ενός παιδιού. Σε περίπτωση που το αποτέλεσμα της εξέτασης είναι θετικό, δηλαδή εμπίπτει σε κάποια από τις προκαθορισμένες παραμέτρους, τότε συνιστάται παραπομπή σε Ορθοπαιδικό. Διενέργεια περαιτέρω εξετάσεων προβλέπεται και φυσιολογική κλινική εξέταση σε βρέφος το οποίο εμπίπτει στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

### Προληπτικός Έλεγχος Όρασης

Ο Προληπτικός Έλεγχος Όρασης στα παιδιά αποσκοπεί στην έγκαιρη ανίχνευση προβλημάτων που οδηγούν σε απώλεια όρασης που μπορεί να προληφθεί. Τα παιδιά συστήνεται να εξετάζονται κατά τη διάρκεια του ελέγχου ρουτίνας από τους Παιδίατρους, όσον αφορά στην όραση, σε ηλικία 0-6 μηνών ανά 2 μήνες, 6 μηνών-2 ετών ανά 6 μήνες και από 6-18 ετών ανά 3ετία. Το είδος του ελέγχου από τον Παιδίατρο διαμορφώνεται ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Σε παρουσία παθολογικού ευρήματος κατά την εκτίμηση από τον Παιδίατρο το παιδί πρέπει να παραπέμπεται σε Οφθαλμίατρο. Στην ηλικία των 3-5 ετών συστήνεται ο καθολικός ανιχνευτικός έλεγχος από Οφθαλμίατρο για όλα τα παιδιά της ηλικίας αυτής.



### Τεστ Παπανικολάου

Στο πλαίσιο της εκστρατείας ενημέρωσης των δικαιούχων για τις υπηρεσίες προληπτικής ιατρικής που περιλαμβάνονται στο ΓεΣΥ, ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) υπενθυμίζει πως η εξέταση πρόληψης του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας με το Τεστ Παπανικολάου παρέχεται από το Γενικό Σύστημα Υγείας από την πρώτη ημέρα εφαρμογής του.

Η συχνότητα του προληπτικού ελέγχου ΠΑΠ Τεστ για γυναίκες που δεν παρουσιάζουν κάποιο σύμπτωμα ή ιστορικό, έχει καθοριστεί όπως διενεργείται ανά δύο (2) χρόνια μέχρι την ηλικία των 65 ετών, απόφαση που βασίστηκε στις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες.

Ο Οργανισμός επιθυμεί να διευκρινίσει, ωστόσο, ότι σε περιπτώσεις που υπάρχουν σημεία ή συμπτώματα ή ιστορικό τα οποία δικαιολογούν επανάληψη του τεστ σε μικρότερο διάστημα (μικρότερο των 2 ετών), τότε ο έλεγχος αποζημιώνεται εξ' ολοκλήρου από το ΓεΣΥ ανεξαρτήτως συχνότητας.

Σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ποσοστά προσέλευσης των γυναικών για τη διενέργεια του Test Παπανικολάου είναι χαμηλά. Στον ακόλουθο Πίνακα φαίνεται ο αριθμός των γυναικών που έκαναν PAP τεστ τα τελευταία 2 χρόνια και ο αριθμός των γυναικών που εμπίπτουν στην ηλικιακή κατηγορία να κάνουν το εν λόγω test και δεν το έπραξαν.

### Προσέλευση Γυναικών για Test Παπανικολάου

Αριθμός δικαιούχων που έκαναν PAP test τα τελευταία 2 χρόνια	126,903
Αριθμός δικαιούχων που μπορούσαν να κάνουν PAP test τα τελευταία 2 χρόνια	341,837
Ποσοστό	37.12%



## Για τη Στάλω...

**Όταν μου ζήτησαν να γράψω λίγα λόγια για τη Στάλω, την αδελφική μου φίλη που χάσαμε τόσο πρόωρα, δίστασα για μια στιγμή... Θα τα καταφέρω άραγε να πω αυτά που νοιώθω χωρίς να σταματήσω, χωρίς να κλάψω χίλιες φορές;**

Αυτό είναι ένα love letter για τη Στάλω μου, που την πεθυμώ κάθε μέρα και περισσότερο. Ακόμα είμαι σε άρνηση. Ο εγκέφαλός μου δεν κατανοεί πως δεν θα την ξαναδώ. Λέω πως σήμερα θα με πάρει τηλέφωνο για καφέ. Το περιμένω αυτό το τηλεφώνημα μήνες τώρα. Δεν γίνεται λέω, θα με πεθύμησε κι αυτή. Αν περάσω από το σπίτι της, ακόμα περιμένω να τη δω στη βεράντα να με χαιρετά. Ο εγκέφαλος αρνείται πεισματικά.

Με τη Στάλω μεγαλώσαμε μαζί στην Κάτω Δευτερά. Εγώ, η Στάλω η «μικρή» όπως τη λέγαμε και η Στάλω η «μεγάλη», η κουμέρα μου. Η Στάλω η μικρή, ήταν η μικρή της παρέας και οι άλλες δύο είμαστε οι μεγάλες. Οι δύο Χρυστάλλες ήτανε ξαδέλφες και πήρανε το όνομα της γιαγιάς τους της Χρυστάλλους, που τους έκανε βρουλλάκια τα καλοκαίρια στη βεράντα και έψηνε πάντα καφέ κυπριακό τα απογεύματα. Έχω έντονα αυτά τα καλοκαίρια στο μυαλό μου... τις εικόνες, τις μυρωδιές. Οι τρεις φιλενάδες μεγαλώσαμε μέσα στις αλάνες, στις όχθες του ποταμού Πιθκιά με τα αγριολούλουδα της Άνοιξης, κάτω από τους ευκαλύπτους με τους ζιζιρους το Καλοκαίρι. Τεμπέλικα Καλοκαίρια με παγωτά από τον παγωτάρη με τα μεγάλα πράσινα μάτια, καλοκαίρια γεμάτα ζαβολιές και γέλια.

Θυμάμαι κάποια εφηβικά απογεύματα να καθόμαστε οι τρεις μας στην πλαϊνή βεράντα του σπιτιού της Στάλως της μικρής. Σαράντα βαθμοί έξω, σιγά μην μας ένοιαζε! Ένας ήταν ο στόχος: να παίζουμε στο κασετόφωνο της Στάλως το Wild Boys των Duran Duran, τόσο δυνατά, ξανά και ξανά, μπας και μας ακούσουν τα αγόρια της γειτονιάς! Να μην ξέρουν όλοι πόσο κουλ είμαστε; Αγαπημένη ανάμνηση που στις μελλοντικές μας συνάξεις και φαγοπότια, πάντα είναι επίκαιρη και πάντα μας ενώνει.

Η Στάλω μας ήταν η ψυχή της παρέας. Ακούγεται κλισέ, αλλά τι άλλο να την ονομάσω; Ήταν πραγματικά η ψυχή του πάρτυ. Όποια περιπέτεια και να περνούσε με την υγεία της, ήταν πάντα γελαστή, αφηφώντας τον πόνο, την ταλαιπωρία, ακόμα και τον θάνατο, σαν ατρόμητη Αμαζόνα. Είχε αστείρευτη αγάπη για τη οικογένειά της και ιδιαίτερη αδυναμία στα ανίψια και τη βαφτιστήρα της. Πόσες και πόσες φορές τους βοηθούσε με τα διαβήσματα του σχολείου, ειδικά με τα Γαλλικά που τόσο αγαπούσε.

Πολυταξιδεμένη η Στάλω, τίποτα δεν τη σταματούσε. Υπηρετούσε με αγάπη τον Σύνδεσμο και τον αντιπροσώπευε περήφανα σε όλη την Ευρώπη. Ακούσαμε πολλές ομιλίες του Συνδέσμου, μια και τις πρόβαρε μπροστά μας! «Κόρη τα λέω καλά»; «Τέλεια τα λες φιλενάς», όπως φωνάζαμε η μια την άλλη. Σε όλα μέσα η φίλη μου: πιλάτες, ξένες γλώσσες, χειροτεχνίες, ζωγραφική, μουσική. Μέχρι και μαθήματα πιθκιασιού κάναμε μαζί!

Πλησιάζουν τα γενέθλια μου φιλενάς. Πώς να τα γιορτάσω χωρίς εσένα; Μέρες πριν πάντα με παίρνεις τηλέφωνο για το δώρο... «Κόρη να σου πάρω αυτό ή το άλλο; Να είναι και χρήσιμο και θα βάλω και κάρτα αλλαγής»... Και στις κόρες μου έκανες πάντα τα ωραιότερα δώρα, από αυτά που μένουν για πάντα. Τη Φρουτοπία που τη διαβάζουμε ακόμα, το λεοπαρδαλέ μαγιό που όταν το ψάχνει η μικρή μου κόρη λέει «πού είναι το μαγιό της Στάλως της μικρής;», και το ξύλινο αλογάκι που το αγαπώ ιδιαίτερα. Έχουν μεγαλώσει πια τα κορίτσια και το αλογάκι τους πέφτει μικρό... αλλά το αλογάκι είναι πάντα εκεί σαν αναπόσπαστο μέρος του σπιτιού... το καλημερίζω κάθε πρωί όπως θα καλημερίζα και σένα.

Τα δικά σου γενέθλια Στάλω μου τα γιορτάσαμε τον περασμένο Νοέμβριο. Ήταν μια νύχτα όλο γέλια και αγάπη. Κοριτσοπαρέα, με ποτά, και απανωτά αστεία και πειράγματα. Σου έστειλα και όλες τις φωτογραφίες, γεμάτες ευτυχία και υγρά μάτια απ' τα γέλια. Και είπαμε να το ξανακάνουμε... αλλά δεν προλάβαμε. Δεν βρίσκαμε μέρα. Όταν ανταμώσουμε ξανά, θα έχουμε πολλές μέρες και πολλά να πούμε. Wild Boys forever φιλενάς!

Τις μέτρησα... σταμάτησα τέσσερις φορές.

Μαρία Παύλου



## Αφιέρωμα στην αξέχαστη φίλη και Συναγωνίστρια του Συνδέσμου Ρευματοπαθών, Στάλω Χριστοφόρου

Σ' αυτό το τεύχος θα θέλαμε να αφιερώσουμε έναν μικρό αρθρογράφημα σε μίαν αξιόλογη και αγαπητή συναγωνίστρια του Συνδέσμου Ρευματοπαθών, που δυστυχώς δεν είναι πλέον μαζί μας.

Η Στάλω Χριστοφόρου υπήρξε συντονίστρια της ομάδας Λύκου του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου κατά τα τελευταία 5 χρόνια και εκπροσώπησε τον Σύνδεσμο επάξια σε πολλά Ευρωπαϊκά Συνέδρια, του Lupus Europe και το EU-LAR Page, αξιοποιώντας τις γνώσεις της υπέρ του Συνδέσμου και των ασθενών.

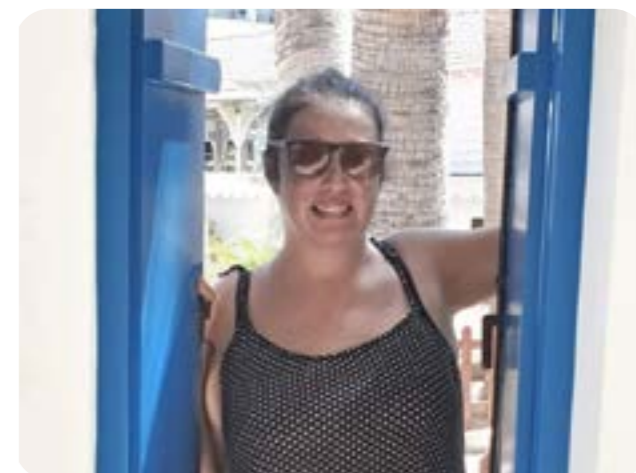
Όταν της διαγνώστηκε η ρευματοπάθεια στην ηλικία μόλις των 19 χρόνων αποφάσισε να αφιερώσει τον ελεύθερο χρόνο της στη στήριξη των συνανθρώπων της που βίωσαν παρόμοιες δυσκολίες. Συνειδητοποίησε πόσο σημαντική είναι η ψυχολογική και πνευματική υποστήριξη σε ανθρώπους που παλεύουν με ασθένειες και αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις.

Ως μέλος του Συνδέσμου Ρευματοπαθών, η Στάλω έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση και εκτέλεση πολλών προγραμμάτων υποστήριξης. Παρείχε πολύτιμες συμβουλές καθώς και καθοδήγηση στα νέα μέλη που έρχονταν στον Σύνδεσμο, βοηθώντας τους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που προέρχονται από τις ρευματοπάθειες.

Επίσης, προσέφερε τον χρόνο της σε εθελοντικές δράσεις και εκδηλώσεις που οργανώνονταν από τον Σύνδεσμο, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού για τις ρευματοπαθείες και τη συγκέντρωση πόρων για την έρευνα και την υποστήριξη τους.

Η Στάλω μας υπήρξε παράδειγμα Δύναμης και θέλησης για ζωή, για όλους τους ρευματοπαθείς, αλληλεγγύης, αφοσίωσης και ελπίδας για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν την πρόκληση των ρευματοπαθειών. Ας συνεχίσουμε να τιμούμε τη μνήμη της Στάλως μας, συμμετέχοντας ενεργά σε κοινότητες και Συνδέσμους που προωθούν την υποστήριξη των ασθενών και την ευαισθητοποίηση για τις ρευματοπαθείες και ας συνεχίσουμε να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον.

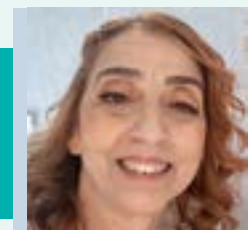
Θεογνωσία Αποστόλου





# Άρθρα & Νέα

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



**ΧΡΥΣΩ ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΓΙΑΣΟΥΜΗ**

Συντονίστρια Ομάδας Λύκου

χαμόγελο και τη ζεστή σου καρδιά, την προσφορά σου και τη στήριξη σου προς τα μέλη του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου και τον αγώνα σου για διεκδίκηση των δικαιωμάτων των ατόμων με ρευματοπάθειες.

Τον Νοέμβριο θα πραγματοποιηθεί εργαστήριο το οποίο θα αφιερώσουμε στη μνήμη της αγαπημένης μας φίλης. Το εργαστήριο θα γίνει στο οίκημα του συνδέσμου μας, στη Λάρνακα. Περισσότερες πληροφορίες θα δοθούν σύντομα. Το εργαστήριο είχε ήδη προγραμματιστεί από τη Στάλω και τη λειτουργό του γραφείου μας στη Λάρνακα.

Φίλες και φίλοι με Λύκο, η φετινή εκδήλωση μας για την Παγκόσμια ημέρα Λύκου, που γιορτάζεται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο, στις 10 Μαΐου, για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για τον Λύκο, είχε ένα διαφορετικό χαρακτήρα. Μαζί με μέλη της ομάδας Ινομυαλγίας φυτέψαμε Λεβάντες, που έχουν χρώμα μωβ, που είναι το χρώμα που αντιπροσωπεύει τις παθήσεις αυτές, στο οίκημα του συνδέσμου μας στη Λευκωσία.

Κάθε χρόνο ο Ευρωπαϊκός οργανισμός για τα άτομα με Λύκο διοργανώνει το ετήσιο του συνέδριο και μέλη από εθνικούς οργανισμούς λαμβάνουν μέρος. Φέτος δυο μέλη της ομάδας Λύκου έλαβαν μέρος και παρουσίασαν πόστερ με θέμα τον εθελοντισμό. Επίσης έχω κερδίσει το πρώτο βραβείο στον διαγωνισμό <Kick Lupus> με θέμα < How has volunteering for a Lupus organization helped change my life >

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΛΥΚΟΥ

Πώς θα μπορούσα, φίλες και φίλοι της ομάδας Λύκου, να ξεκινήσω χωρίς να αναφερθώ στον χαμό της αγαπημένης φίλης και συναγωνίστριας, συντονίστριας της ομάδας Λύκου, Στάλως Χριστοφόρου.

Η Στάλω μας, έφυγε σε ηλικία 45 χρόνων, στις 29 Ιουνίου 2023.

Η Στάλω διετέλεσε μέλος της ομάδας Λύκου και πριν 5 χρόνια, η εκλογή της για τη θέση της συντονίστριας της ομάδας, ήταν ομόφωνη από όλο το Διοικητικό Συμβούλιο.

Πάντα χαμογελαστή και αισιόδοξη παρόλες τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε κατά καιρούς, μας έδινε μαθήματα ζωής. Σταλίτσα μου, η απουσία σου αισθητή.

Μας λείπεις, αλλά οι στιγμές που περάσαμε μαζί, οι συναντήσεις, οι συνεδρίες, τα συνέδρια, οι βόλτες, τα τηλεφωνήματα, οι συζητήσεις, οι χαρές, οι δυσκολίες αλλά και τα γέλια, αναμνήσεις γραμμένες ανεξίτηλα στις καρδιές μας. Όλα τα <Λυκάκια> θα σε θυμούμαστε για το γλυκό σου



**ΝΙΚΟΛΛΕΤΑ ΠΑΝΤΕΛΙΔΗ**

Συντονίστρια Ομάδας ατόμων με SJÖGREN

## ΣΥΝΔΡΟΜΟ SJÖGREN ΚΑΙ ΚΟΠΩΣΗ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Η καμπάνια του ευρωπαϊκού οργανισμού Sjogren Europe, για το έτος 2021 ήταν αφιερωμένη στην «ΚΟΠΩΣΗ». Γιατί όμως; Η κόπωση είναι έναν από τα πιο κοινά συμπτώματα του συνδρόμου Sjogren, η οποία όπως αναφέρεται και από τους περισσότερους ασθενείς, επηρεάζει την ποιότητα ζωής τους.

Η κόπωση στο Sjogren διαφέρει σαφώς από τη συνηθισμένη. Περιγράφεται ως μια διαρκώς παρούσα, κυμαινόμενη και μη ανακουφιστική έλλειψη ζωτικότητας που είναι πέρα από τον έλεγχο του ασθενή. Δεν το βιώνουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο ή την ίδια ένταση, αλλά η κούραση είναι αναμφισβήτητο μόνιμο μέρος της ζωής μας, που σχετίζεται τις περισσότερες περιπτώσεις με μειωμένη ποιότητα ζωής.

Ο οργανισμός "Sjogren Europe" αναφέρετε στους 15 τύπους κόπωσης του συνδρόμου ως ακολούθως:

- 1. Βασική Κόπωση** - Η κόπωση που αποδίδεται στη φλεγμονώδη και αυτοάνοση φύση του συνδρόμου. Παρουσιάζει διακυμάνσεις στην ένταση και τη διάρκεια αλλά είναι πάντα εκεί.
- 2. Κόπωση ανάκαμψης** - Η έντονη κόπωση που εμφανίζεται εκ των υστέρων μετά από μίαν κουραστική μέρα. Έχουμε αγνοήσει τα σημάδια που μας στέλνει το σώμα μας για να σταματήσουμε και να ξεκουραστούμε και το σώμα μας αντεπιτίθεται την επόμενη μέρα, με τα συμπτώματα να έχουν μεγαλύτερη ένταση και διάρκεια.
- 3. Ξαφνική κόπωση** - Αυτόν το φαινόμενο, εμφανίζεται ξαφνικά και οπουδήποτε και θα πρέπει να σταματήσουμε ό,τι κάνουμε και να ξεκουραστούμε άμεσα. Κάνουμε προσπάθειες να καλύψουμε αυτό που μας συμβαίνει αλλά εντούτοις τις περισσότερες φορές δεν περνά απαρατήρητο από τους γύρω μας.
- 4. Κόπωση που σχετίζεται με τον καιρό** - Συνοδεύεται από αύξηση των μυϊκών πόνων και των αρθρώσεων σε όλο το σώμα, με αδιαθεσία ή έντονη ενέργεια ανάλογα. Γνωρίζουμε τις αλλαγές στα καιρικά φαινόμενα πριν ακόμα γίνουν ορατά για τον υπόλοιπο πληθυσμό. Πότε έχει υγρασία ή σκόνη στην ατμόσφαιρα, εάν η βαρομετρική πίεση πέφτει, ενώ μερικές φορές σηκωνόμαστε αμέσως μετά την έναρξη της βροχής, με τους γύρω μας να δυσκολεύονται να αντιληφθούν τα λεγόμενά μας.
- 5. Φαινόμενο λιωμένου μολύβδου** - Όταν ανοίγουμε τα μάτια μας το πρωί και γνωρίζουμε ότι θα είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη μέρα. Νιώθουμε σαν κάποιος να έχει ρίξει λιωμένο μολύβδο στο κεφάλι και στα άκρα μας ενώ κοιμόμασταν. Συχνά, σχετίζεται με αυξημένα συμπτώματα ινομυαλγίας. Οι μύες και οι αρθρώσεις μας πονάνε και το να κάνουμε οτιδήποτε, είναι σαν να περπατάμε με μεγάλη βάρη στο σώμα μας. Σε αυτήν την περίπτωση η σωστή θερμοκρασία στον περιβάλλοντα χώρο και το μασάζ βοηθάνε στη μείωση των συμπτωμάτων.
- 6. Κουρασμένος-καλωδιωμένος** - Μπορεί να προκληθεί από κάποια φάρμακα, την υπερβολική καφεΐνη, την συναισθηματική φόρτιση ή ίσως να είναι απλώς μια συνάρτηση του Sjogren. Αισθανόμαστε το σώμα μας κουρασμένο, αλλά το μυαλό μας όχι και έτσι το μυαλό παλεύει και δεν αφήνει το σώμα να ξεκουραστεί.
- 7. Κόπωση που σχετίζεται με εξάρσεις** - Είναι μια απρόβλεπτη κατάσταση αυξημένης κόπωσης που μπορεί να διαρκέσει για μέρες ή εβδομάδες. Η ανάπαυση είναι απαραίτητη για την

αντιμετώπιση αυτού του είδους της κόπωσης, αλλά από μόνη της δεν θα τη βελτιώσει απαραίτητα ή θα την εξαφανίσει. **8.** Κόπωση που σχετίζεται με άλλα ιατρικά αίτια - Θέματα όπως, προβλήματα με το θυρεοειδή αδένος και η αναιμία ταυτίζονται με το σύνδρομο Sjogren. Νιώθουμε ότι ανεβαίνουμε σε έναν απότομο λόφο ενώ πραγματικά περπατάμε σε επίπεδο έδαφος. Αυτού του είδους η κόπωση, μπορεί να υποχωρήσει μόλις διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί η υποκείμενη οργανική πάθηση. Το Sjogren και η ινομυαλγία συχνά συνυπάρχουν, έτσι είναι δύσκολο να διαχωριστεί το ένα από το άλλο.

**9.** Η κόπωση του μυαλού - Μειώνει τη συγκέντρωση, αποκλείει τη σκέψη και κουραζόμαστε πολύ ακόμη και να μιλήσουμε, να σκεφτούμε ή να διαβάσουμε κάτι. Μας κλέβει τη μνήμη και το μυαλό είναι σαν να καλύπτεται από μίαν ομίχλη.

**10.** Στρες, αγωνία, άγχος ή κατάθλιψη - Όλα αυτά μπορούν να δημιουργήσουν ένα είδος συναισθηματικής κόπωσης, αφού διαταράσσουν τον ύπνο του ατόμου και την ψυχική του υγεία και αυτόν να έχει ως επακόλουθο την εξουθένωση του σώματος.

**11.** Κούραση από μη ικανοποιητικό ύπνο - Μερικοί από εμάς δυσκολευόμαστε τόσο να κοιμηθούμε όσον και να παραμείνουν κοιμισμένοι κατά τη διάρκεια της νύκτας. Μερικοί ξυπνούμε το πρωί νιώθοντας σαν να μην είχαμε κοιμηθεί ποτέ. Πολλές πτυχές του Sjogren επηρεάζουν τον ύπνο: το να είσαι πολύ «ξηρός», πόνος ή αδιαθεσία. Επιπρόσθετα, η παρατεταμένη χρήση της τουαλέτας, η ανάγκη για νερό ή η προσθήκη αλοιφής ή σταγόνες για τα μάτια αποτρέπουν έναν καλό ύπνο. Η ινομυαλγία επιδεινώνεται όταν δεν κοιμάστε καλά τη νύχτα με αποτέλεσμα ο χρόνιος πόνος να αυξάνει την κόπωση.

**12.** Κόπωση που προέρχεται από φυσιολογική γήρανση - Στην περίπτωση ασθενών σε μεγαλύτερη ηλικία παρατηρείται ότι μπορούν να κάνουν μόλις το 1/2 ή ακόμη το 1/3 ή 1/4 από αυτά που κάνουν οι συνομήλικοί τους αφού κουράζονται ακόμη πιο εύκολα.

**13.** Κόπωση μιας χρόνιας ασθένειας - Η κόπωση που συνοδεύεται από την αβεβαιότητα μιας χρόνιας ασθένειας. Η χρονιότητα του Sjogren μπορεί να μας εξαντλήσει και πρέπει να κάνουμε ιδιαίτερες προσπάθειες για να μην το αφήσουμε να συμβεί. Σε αυτήν την περίπτωση η παρέμβαση ειδικών, π.χ. ψυχολόγων θα ενισχύσει τις προσπάθειες μας για καλύτερη ποιότητα ζωής.

**14.** Κούραση που προέρχεται από την προσπάθεια να συμβαδίσουμε με την οικογένεια και τους φίλους μας που δεν έχουν χρόνια ασθένεια - Όσον και να είμαστε πρόθυμοι να συμβιβαστούμε και να κάνουμε τα πράγματα με τον τρόπο που επιθυμούμε το σώμα μας δεν θα συνεργαστεί. Θα πρέπει να έχουμε το δικό μας πρόγραμμα και να συζητούμε τα θέματα που μας απασχολούν με τους δικούς μας ανθρώπους για να μην νιώθουμε απομονωμένοι.

**15.** Ιατρική κόπωση - Κουραζόμαστε πολύ εύκολα να περνάμε τον χρόνο μας σε αίθουσες αναμονής ιατρείων κάνοντας διάφορες εξετάσεις, στην προσπάθεια μας να αποδώσουμε όλο αυτό που μας συμβαίνει σε κάποια άλλη αιτία, ενώ όλα αυτά που νιώθουμε οφείλονται απλά στο σύνδρομο.

Αγαπητές φίλες και φίλοι, Όλα αυτά δεν τα αναφέρω για να σας στεναχωρήσω ή να σας αγχώσω. Τα αναφέρω γιατί ένιωσα ότι διάβαζα την ιστορία της ζωής μου!!! Αυτό που εγώ πραγματικά θα επιθυμούσα να κρατήσετε είναι ότι θα πρέπει να μάθουμε να ακούμε το σώμα μας όταν αυτό "διαμαρτύρεται" και στέλνει μηνύματα "βοήθειας". Πρέπει να συνεργαζόμαστε μαζί του και να προσαρμόσουμε τον τρόπο ζωής μας σε αυτές τις νέες συνθήκες για εμάς, για να μην έρχεται η στιγμή που αυτό θα μας προδώσει. Θα πρέπει να το φροντίζουμε με ικανοποιητικές ώρες ξεκούρασης και ύπνου, με ενυδάτωση με κρέμες ή ζελέ, με χαλάρωση όπως γιόγκα, μασάζ και ρεφλεξολογία ή με όποιον άλλον τρόπο νιώθετε εσείς ότι σας ανακουφίζει καλύτερα.



**ΜΑΡΙΝΑ ΙΟΑΝΝΙΔΟΥ**

Συντονίστρια Ομάδας Ατόμων με Ινομυαλγία

### ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

Εν αντιθεση με τις περισσότερες ρευματοπάθειες, η Ινομυαλγία ΔΕΝ προκαλεί φλεγμονές, καθότι ΔΕΝ είναι μία αυτοάνοση πάθηση, αλλά μία εξωαρθρική ρευματική νόσος, με κύριο χαρακτηριστικό τη μεγέθυνση του πόνου που επιδεινώνεται με το stress.

Είναι μία ασθένεια Χρόνιου Πόνου, ο οποίος αναγνωρίστηκε ως ασθένεια από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι το επικαιροποιημένο αυτό καθεστώς μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη φροντίδα για τους ασθενείς, επιταχύνοντας τις διαγνώσεις και τις θεραπείες.

Συνδέεται με δυσλειτουργία του νευροενδοκρινικού και ανοσοποιητικού συστήματος, σωματική κόπωση, γνωσιακές διαταραχές (μνήμη), διαταραχές ύπνου, κεφαλαλγία, κατάθλιψη, ψυχολογικές διαταραχές και γι' αυτό θεωρείται πλέον όχι ως μεμονωμένη νόσος αλλά ως Σύνδρομο Κεντρικής Ευαισθητοποίησης.

Μπορεί βέβαια να είναι πρωτοπαθής ή δευτεροπαθής όταν προϋπάρχει ρευματική φλεγμονώδης ή ενδοκρινική νόσος, όπως ο λύκος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ή κ.α.Δεν υπάρχει κάποια οριστική θεραπεία, υπάρχουν όμως φαρμακευτικές αγωγές και θεραπείες ψυχοθεραπείας και φυσιοθεραπείας, που θέτουν το νόσημα σε ύφεση ή μερική ύφεση και έχουν βελτιώσει θεαματικά την πρόγνωση. Καλό είναι να υπάρχει μία ολιστική αντιμετώπιση και συνεργασία μεταξύ των θεραπόντων ιατρών, Φυσιοθεραπευτών, Γυμναστών μας, για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος, που είναι η



**ΔΕΣΠΩ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**

Συντονίστρια Ομάδας Ατόμων με Σκληρόδερμα

### ΝΕΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΣΚΛΗΡΟΔΕΡΜΑ

Σας καλωσορίζω σε ακόμα ένα τεύχος της Πορείας Ζωής. Νιώθω την ανάγκη να πω λίγα λόγια για μίαν αγαπημένη συνοδοιπόρο και φίλη του ΣύΡεΚ που έφυγε πρόσφατα από τη ζωή.

Αποχαιρέτισαμε τέλη Ιουνίου την αγαπημένη μας Στάλω η οποία ήταν στην ομάδα του ΣΕΛ (Συστηματικού Ερυθηματώδους Λύκου). Η Στάλω μας ήταν ένα δραστήριο, ενεργό μέλος του συνδέσμου μας γεμάτο με κέφι και ενθουσιασμό για τη ζωή παρόλα τα πολλά προβλήματα που αντιμετώπιζε. Το κενό που αφήνει μεγάλο όπως και η θλίψη για την απώλειά της.

Εξαιτίας λοιπόν αυτού του δυσάρεστου γεγονότος είχαν ανασταλεί όλες οι προγραμματισμένες εκδηλώσεις του ΣύΡεΚ σε ένδειξη τιμής. Μεταξύ αυτών των αναβληθέντων εκδηλώσεων ήταν και η μουσικοθεραπεία που θα γινόταν με την ευγενή προσφορά της Άντρης Χαράλαμπος -μουσικοθεραπεύτριας. Η εκδήλωση ήταν στα πλαίσια

μείωση του πόνου και η ευεξία με διάρκεια χρόνου. Σκοπός σίγουρα δεν είναι η εξάλειψη του πόνου αλλά η διαχείριση του.

Τεχνικές διαχείρισης του χρόνιου πόνου:

- Να χαλαρώνετε και να αναπνέετε
- Αντιμετώπιση και φαρμακευτική αγωγή
- Η μουσική καταπραΰνει τον χρόνιο πόνο
- Να ασκείστε
- Να τρώτε υγιεινά
- Να ενυδατώνεστε
- Να καταγράφετε τον πόνο σας
- Μην μένετε μόνοι σας
- Βρείτε την κατάλληλη θεραπεία για εσάς:

Ο βελονισμός, η ρεφλεξολογία, η ενσυνειδητότητα και το μασάζ αποτελούν συχνές τακτικές θεραπείες ανακούφισης του πόνου, αλλά υπάρχουν όλο και περισσότερες συσκευές που έχουν σχεδιαστεί για να διεγείρουν τα νεύρα και να διαταράσσουν τα σήματα του πόνου. Οι πιο διαδεδομένες είναι οι συσκευές TENS (διαδερμικής ηλεκτρικής νευρικής διέγερσης) που κάποτε ήταν ογκώδη μηχανήματα, αλλά διατίθενται πλέον σε μορφή διαφόρων φορητών συσκευών.

Η ιατρική καθοδήγηση εξακολουθεί να είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση του πόνου, αλλά οι συσκευές όπως για μασάζ και οι εναλλακτικές θεραπείες μπορούν να διαδραματίσουν υποστηρικτικό ρόλο.

Ο ΣύΡεΚ διατηρεί γραφεία στη Λευκωσία, Λάρνακα και Λεμεσό. Μας βρίσκετε επίσης στην ιστοσελίδα και σελίδα μας στο facebook. Οι ασθενείς μπορούν να αλληλεπιδρούν και σε κλειστές ομάδες ανά πάθηση στο facebook, διατηρώντας έτσι την εχεμύθεια για το άνετο μοιράσματος τους.

Ανά τακτά διαστήματα γίνονται συγκεντρώσεις για μοίρασμα γνώσεων με επαγγελματίες υγείας ή και για αναψυχή. **Να προσέχετε το σώμα και τον ψυχικό σας κόσμο! Καλό χειμώνα, με ηρεμία και ευεξία!**

της καθιερωμένης Παγκόσμιας Ημέρας Σκληροδέρματος που γιορτάζεται στις 29 Ιουνίου. Η νέα ημερομηνία θα ανακοινωθεί αργότερα από τον ΣύΡεΚ μέσω των κοινωνικών δικτύων, μέσα στον Σεπτέμβριο.

Συνεχίζοντας την εκστρατεία με το σύνθημα «Find the light to bloom» ξεκίνησαν οι διάφορες δράσεις για διαφώτιση από τον Ιούνιο και συνεχίστηκαν μέχρι και τον Ιούλιο. Μέσα από τις σελίδες του ΣύΡεΚ, στα διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρουσιάστηκαν η έρευνα που έγινε για την ανάγκη έγκαιρης διάγνωσης του σκληροδέρματος, των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα ίδια τα άτομα αλλά και οι φροντιστές τους, τα βιώματα των ατόμων που ζουν με την ασθένεια.

Είναι ένα εξαιρετικό φιλμ και πολλές δράσεις που γίνονταν σε όλη την Ευρώπη. Ταυτόχρονα η προβολή όλων των πιο πάνω γινόταν και στις σελίδα της Fesca-της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Οργανισμών ατόμων με σκληρόδερμα. Θα ήταν καλό να παρακολουθείτε τα νέα εκτός από το ΣύΡεΚ και από τη Fesca που είναι επίσης μία αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης. Επιπρόσθετα, ενημερώθηκε το κοινό για την ΠΗΣ και από το ραδιόφωνο και τον τύπο.

Όπως ανέφερα και προηγουμένως θα ήθελα να μείνετε συντονισμένοι μαζί μας για την εκδήλωση μας που θα είναι μια ευκαιρία να τα πούμε ξανά από κοντά μετά από την απουσία τριών χρόνων λόγω της πανδημίας. Θα χαρώ να σας δω δια ζώσης. Καλή συνέχεια σε ότι και αν κάνετε.



**Στάλω Παπαμιχαήλ**

Συντονίστρια Ομάδας ατόμων με Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδας

### ΧΡΟΝΙΟΣ ΑΓΚΥΛΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑΣ: ΟΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα (ΑΣ) μπορεί να έχει μια βαθύτερη επίδραση πέρα από τη φυσική. Ενώ η ρευματική διαταραχή και κατ' επέκταση ο πόνος, προκαλεί κόπωση, μειωμένη σωματική λειτουργία και πόνο στον αυχένα, τους γοφούς και την πλάτη, τα άτομα με ΑΣ έχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν κατάθλιψη και άγχος, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η ποιότητα ζωής τους.

Τα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, όπως συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους μπορούν να χαρακτηριστούν ως πολύ σοβαρά. Μερικές φορές είναι δύσκολη η διαχείριση αλλά υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε και να επηρεάσετε θετικά την ψυχική σας υγεία, όπως να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη ή να εξασκηθείτε στη φροντίδα του εαυτού σας.

Εάν η ΑΣ (ΑΣ) επηρεάζει την εργασία σας, για παράδειγμα, μπορείτε να μιλήσετε με τον διευθυντή σας σχετικά με τη δημιουργία ενός πιο άνετου εργασιακού περιβάλλοντος, όπως μέσω εργονομικού εξοπλισμού.



**ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ**

Συντονίστρια Ομάδας Γονέων και Παιδιών με Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα

### ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΝΕΑΝΙΚΕΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Οι νεανικές ρευματικές παθήσεις αποτελούν μίαν ομάδα ιατρικών παθήσεων που επηρεάζουν πολλά παιδιά και εφήβους. Αν και η διάγνωση μιας ρευματικής πάθησης μπορεί να είναι πρόκληση, με την κατάλληλη διαχείριση και υποστήριξη, τα παιδιά μπορούν να ζήσουν μίαν πλήρη και ευτυχισμένη ζωή. Αυτό το άρθρο παρέχει πρακτικές συμβουλές για γονείς και παιδιά με νεανικές ρευματικές παθήσεις, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και τη διευκόλυνση της καθημερινότητάς τους.

#### Ενημερωθείτε για τις νεανικές ρευματικές παθήσεις:

Κατανοήστε τη φύση της πάθησης που επηρεάζει το παιδί σας. Ενημερωθείτε σχετικά με τα είδη των ρευματικών παθήσεων που υπάρχουν και τα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάζουν. Η ενημέρωσή σας θα σας βοηθήσει να αντιληφθείτε καλύτερα τις ανάγκες του παιδιού σας και πώς να το υποστηρίξετε.

#### Συνεργαστείτε με ειδικούς ιατρούς:

Επικοινωνήστε με παιδίατρο ή ειδικό σε νεανικές ρευματικές παθήσεις για να λάβετε την κατάλληλη ιατρική φροντίδα.

Είναι επίσης σημαντικό, να είστε ειλικρινείς με τους φίλους, την οικογένεια και τους αγαπημένους σας για το πώς αισθάνεστε θέτοντας ποιά είναι τα όριά σας. Αυτό μπορεί να τους επιτρέψει να κατανοήσουν καλύτερα την κατάσταση σας.

Μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τις ανησυχίες σας για να προσδιορίσετε τις επιλογές θεραπείας, όπως η παραδοσιακή ομιλία και η φαρμακευτική αγωγή ενώ άλλοι μπορεί να θέλουν να στραφούν σε ολιστικές ή εναλλακτικές μεθόδους για τη διαχείριση των επιπτώσεων στην ψυχική υγεία του χρόνιου πόνου της ΑΣ (ΑΣ).

Μπορείτε αν θέλετε να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη με τη βοήθεια ενός ψυχολόγου, κοινωνικού λειτουργού εκτός από τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης, ή τον ρευματολόγο σας. Οι γιατροί, οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να ειδικεύονται στην εργασία, με ορισμένους τύπους ασθενών.

Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε το άτομο με την ίδια ασθένεια σχετικά με την εμπειρία του σε σχέση με την εργασία του και τις καθημερινές του ενασχολήσεις κοινωνικού χαρακτήρα. Η οικοδόμηση συνδέσεων με άλλους που περιηγούνται στις ίδιες εμπειρίες μπορεί να σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε και, στη συνέχεια, να επηρεάσετε θετικά την ψυχική σας υγεία.

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 να διαβάσετε έναν καλό βιβλίο.

Οι ειδικοί αυτοί μπορούν να παρέχουν προσαρμοσμένες θεραπείες και να δώσουν συμβουλές για τη διαχείριση της κατάστασης.

#### Υποστηρίξτε την ψυχολογική ευεξία:

Η διάγνωση μιας ρευματικής πάθησης μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχολογική κατάσταση του παιδιού σας. Παρέχετε την κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη και αναζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού παιδοψυχολόγου, αν κριθεί αναγκαίο.

#### Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε δραστηριότητες:

Συνθέστε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων που να ταιριάζει με τις ανάγκες και τις ικανότητες του παιδιού σας. Η συμμετοχή σε φυσικές και κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει το παιδί να νιώθει πιο αυτόνομο και αυξάνει την αυτοπεποίθησή του.

#### Διατροφή και άσκηση:

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ακολουθεί μίαν υγιεινή διατροφή και να ενσωματώνει την άσκηση στην καθημερινή του ρουτίνα. Η υγιεινή διατροφή και η άσκηση μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και να βελτιώσουν την ευεξία του.

Κλείνοντας, η διαχείριση μιας νεανικής ρευματικής πάθησης μπορεί να είναι πρόκληση, αλλά με την κατάλληλη υποστήριξη και φροντίδα, τα παιδιά μπορούν να ζήσουν μίαν πλήρη και ενεργητική ζωή. Ακολουθώντας αυτές τις πρακτικές συμβουλές, μπορείτε να διευκολύνετε την καθημερινότητα του παιδιού σας και να προωθήσετε την καλή τους υγεία και ευημερία.



**ΕΙΡΗΝΗ ΠΙΣΤΙΛΛΙΔΟΥ**

Ιδρύτρια και Συντονίστρια Ομάδας Οστεοαρθρίτιδας ΣΥΡΕΚ

## ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Αγαπητοί μου φίλοι σας καλωσορίζω σ' αυτήν τη νέα έκδοση της Πορείας Ζωής.

### Σήμερα θα μιλήσουμε για κάποιους φυσικούς τρόπους αντιμετώπισης της Οστεοαρθρίτιδας.

Γνωρίζουμε ότι οι αρθρώσεις, με την πάροδο των χρόνων μπορεί να πάθουν φθορά και η ηλικία είναι ένας από τους πιο επιβαρυντικούς αλλά και σημαντικούς παράγοντες στην εμφάνιση της οστεοαρθρίτιδας. Ο πόνος και η φλεγμονή στις αρθρώσεις και τα οστά, είναι πολύ συχνά συμπτώματα στα άτομα με οστεοαρθρίτιδα με πολλά φάρμακα και σκευάσματα στην αγορά για ανακούφιση αλλά υπάρχουν και φυσικοί τρόποι αντιμετώπισης. Είναι σημαντικό το άτομο να επικοινωνήσει με τον θεράποντα ιατρό του, για καλύτερη καθοδήγηση. Αυτοί οι τρόποι μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινότητα του ατόμου και να βοηθήσουν στην ανακούφιση από τον πόνο και τις φλεγμονές. Ο κυριότερος λόγος που θ' ακολουθήσει φυσικούς τρόπους είναι κυρίως γιατί πολλά φάρμακα συνδέονται με παρενέργειες και μη επαρκή ανακούφιση από τον πόνο στα οστά.

#### Ήπια άσκηση

Συμπεριλάβετε την ήπια άσκηση όπως το περπάτημα στην καθημερινότητά σας για 20-30 λεπτά ή ακόμα και μέρα παρά μέρα. Η ενδυνάμωση των μυών κοντά στις αρθρώσεις μπορεί να βοηθήσει στη στήριξη του ισχίου ή του γόνατος, να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης φλεγμονών, και να μειώσει τον

πόνο στις αρθρώσεις. Κάνετε επίσης Κολύμπι, Πιλάτες, Τάι Τσι ή Γιόγκα θα σας βοηθήσουν πάρα πολύ.

#### Διατροφή πλούσια σε λαχανικά & φρούτα

Ακολουθήστε μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φρούτα για την καλύτερη δυνατή πρόσληψη βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων. Η πρόσληψη βιταμινών, μπορεί να βοηθήσει στη γενικότερη ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος και τη συνολική υγεία σας.

Συστατικά από τη φύση που ανακουφίζουν απ' τον πόνο Εισάγετε τον κουρκουμά στην διατροφή σας. Η ουσία κουρκουμίνη που υπάρχει στον κουρκουμά, έχει αποδειχθεί αντιφλεγμονώδης και με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Έρευνες δείχνουν ότι η κουρκουμίνη, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου και της φλεγμονής της οστεοαρθρίτιδας γόνατου. Πρέπει όμως να προσέξουμε να την παίρνουμε με τακτές χρονικές διακοπές για ν' αποφύγουμε τυχόν ανεπιθύμητες παρενέργειες. Επίσης τα φύλλα τσουκνίδας είναι εξαιρετικά και αποκλείουν τους ανοσοποιητικούς παράγοντες που καταστρέφουν τον χόνδρο.

#### Απώλεια βάρους

Η απώλεια περιττού βάρους, μπορεί να βοηθήσει τις αρθρώσεις να μην επιβαρύνονται με παραπανίσιο βάρος και να μειωθεί ο πόνος και η εμφάνιση φλεγμονών. Τα παραπανίσια κιλά είναι σημαντικός παράγοντας εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας αφού ξέρουμε βάσει επιστημονικών ερευνών ότι κάθε 1 κιλό που έχετε περισσότερο αντιστοιχεί με 4 κιλά πίεσης στις αρθρώσεις σας. Αυτό το γεγονός σίγουρα μπορεί να επιταχύνει τη φθορά του χόνδρου των αρθρώσεων.

Η ομάδα μας φέτος έχει κάνει δύο πολύ πετυχημένες εκδηλώσεις μια με τον φυσιοθεραπευτή Κώστα Ιουλιανό τον Απρίλιο και μια τον Μάιο με τον Ομοιοπαθητικό Παθολόγο γιατρό Σάββα Σκάλιωνα. Θα έχουμε επίσης μια εκδήλωση τέλη Οκτωβρίου με επαγγελματία υγείας. Μείνετε συντονισμένοι και ενωθείτε μαζί μας στο φ/π στην ομάδα του ΣΥΡΕΚ «Ομάδα Στήριξης Ατόμων με Οστεοαρθρίτιδα» και «Arthritis Warriors CY». Να ξέρετε ότι πάντα έχετε στήριξη, κατανόηση, αγάπη και καθοδήγηση όποτε χρειαστείτε στην ομάδα μας για μια καλύτερη ποιότητα ζωής!



## Ανανεώστε τη Συνδρομή σας και στηρίξτε το έργο του ΣΥΡΕΚ.

Αγαπητά μέλη επικοινωνούμε μαζί σας, σπενθυμίζοντας σας για τη διεύθετηση 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 διεύθετηση της φετινής (2023) ετήσιας συνδρομής 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.

## Ιατροί Ρευματολόγοι

### 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

Αρταίειον Νοσοκομείο Λευκωσία Τηλ: 22 200424, Φαξ: 22 512373

#### Δρ. Θεράποντος 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: Απολλώνειο 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 VAHEDİ / HOULYA VAHEDI

Δικταίον Ιατρικό Κέντρο, Λεωφόρος Στροβόλου 290, Στρόβολος, 2048, Λευκωσία. Τηλ: 22 325252, 99 680329

#### Δρ. Μαρία Ηρακλέους

Ψαρών 3, Εργάτες, 2643, Λεωκωσία. Τηλ: 22333073

### 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,

Αδώνιδος 24, 3065 Λεμεσός (Αγ. Ιωάννης), Τηλ: 25 567555

#### Δρ. Μεταξά Μαρία Μιχαηλίδου

Αποστόλου Βαρνάβα 33, 3065 Λεμεσός Τηλ:25-337070

#### Δρ. Μιχαηλίδης Μιγάλης

Δωδεκανήσου 6, Πάρκ Τάουερ,3021 Λεμεσός Τηλ: 25 359999, Φαξ: 25 359894

#### Δρ. Νιαμ Quillinan-Χαράκης

Kolonakiou 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

Συνέσσιο Ιατρικό Κέντρο, Ραφαήλ ζάνη 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



### 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.



**MSD**  
INVENTING FOR LIFE

[MSD.com](https://www.msd.com)

Copyright © 2023 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA and its affiliates.  
All rights reserved. CY-NON-00104 Last Revised: March 2023

For more information please contact MSD in Cyprus at 80000 673, [www.msd-cyprus.com.cy](https://www.msd-cyprus.com.cy)