

40
ΧΡΟΝΙΑ



ΣύΡεΚ
Σύνδεσμος
Ρευματοπαθών
Κύπρου

Πορεία Ζωής

ΤΕΥΧΟΣ 41 / ΝΟΕΜΒΡΗΣ 2024
ISSN 1450-3816 / ISSN 1450-3824



Φόρεσέ με,

πάντα με Περηφάνια

12 Οκτωβρίου
**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΕΙΩΝ**

18 Μαρτίου
Παγκόσμια Ημέρα
Νεανικών Ρευματικών
Νοσημάτων



Κάθε Βήμα Μετράει

Ενωμένοι για τα παιδιά με
Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα

Εκστρατεία Ενημέρωσης & Ευαισθητοποίησης για τα Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα

Ενόψη της Παγκόσμιας Ημέρας Νεανικών Ρευματικών Νοσημάτων, ο **Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου** ανακοινώνει την **έναρξη μιας ξεχωριστής δράσης** προσφέροντας **ενημερωτικά πακέτα*** που θα βοηθήσουν **τα παιδιά και τους εφήβους να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν την νόσο**, καθώς και να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν γονείς, εκπαιδευτικούς και θεραπευτές.

Στόχος είναι να δώσουμε φωνή και να ενδυναμώσουμε τα παιδιά και τους νέους που ζουν με αυτές τις προκλήσεις καθημερινά.

Ηλικίες 0-5: Ενημερωτικό έντυπο, Τσάντα ώμου με ενσωματωμένο αρκουδάκι, Keyring.

Παραμυθάκι για την Νεανική Ιδιοπαθή Αρθρίτιδα

Ηλικίες 6-12: Ενημερωτικό έντυπο, Τσάντα Γυμναστηρίου, Μπουλουκάκι ΣύΡεΚ, Stress Ball, Παραμυθάκι για την Νεανική Ιδιοπαθή Αρθρίτιδα, Keyring.

Ηλικίες 13-18: Ενημερωτικό έντυπο, Τσάντα Γυμναστηρίου, Γυμναστηρίου, Παγούρια, Stress Ball, Keyring.

Κάνε την διαφορά και συμπορεύσου με τα παιδιά μας! Μάθε, μοιράσου και στήριξε την εκστρατεία για την Παγκόσμια Ημέρα Νεανικών Ρευματικών Νοσημάτων.

Για περισσότερες πληροφορίες www.rheumatism.org.cy, www.facebook.com/cyplar ή στο 22 428 285



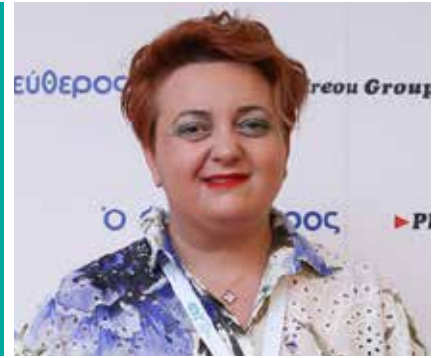
www.rheumatism.org.cy

Βρείτε μας και στα Κοινωνικά Δίκτυα



Πορεία Ζωής

ΤΕΥΧΟΣ 41 / ΝΟΕΜΒΡΗΣ 2024
ISSN 1450-3816 / ISSN 1450-3824



Περιεχόμενα

- 4 Αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο (APS)
- 5 Κατανοώντας την Μορφέα
- 6 Διατροφή στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα
- 7 Ποδολόγος
- 9 Cyprus Pain Clinic
- 10 Φόρεσε με πάντα με περηφάνεια
- 14 Περπατώ με τους Ρευματοπαθείς
- 16 Συνέδριο με θέμα: «Αυτοδιαχείριση Ρευματικών Παθήσεων, Συναπόφαση Ιατρού-Ασθενή»
- 17 Φιλανθρωπικό Fashion Show «Οκτώ με Ένα Σκοπό»
- 18 για την Δέσπω
- 20 Αρθρα & Νέα Μονίμων Επιτροπών (ΜΕ) Ατόμων με την ίδια πάθηση ή ενδιαφέροντα
- 25 Ευρωπαϊκός Διαγωνισμός Δοκιμίου
- 26 Ευχαριστίες για εισφορές
- 27 Ιατροί Ρευματολόγοι

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Είναι χαρά μου που μέσω του Περιοδικού «Πορεία Ζωής» μου δίνεται η δυνατότητα να επικοινωνήσω μαζί σας. Έχοντας διαγνωσθεί με Ρευματοπάθεια από πολύ νεαρή ηλικία, έχω την επίγνωση για το πώς μπορεί να νιώσει και να βιώσει ένα άτομο την απώλεια της υγείας του. Για τον λόγο αυτόν, δημιουργήσαμε την Εκστρατεία Ενημέρωσης & Εισαιθητοποίησης για τα Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα. Στόχος της Εκστρατείας είναι να μπορέσουμε να έρθουμε πιο κοντά σε αυτές τις οικογένειες, τα παιδιά και τους έφηβους τα οποία έχουν διαγνωσθεί από κάποιας μορφής Ρευματοπάθεια για να τους προσφέρουμε εκπαίδευση, στήριξη και ενδυνάμωση.

Όπως έχω αναφέρει και στον πρώτο χαιρετισμό μου σαν Πρόεδρος του ΣύρεΚ, έχουμε ν' αντιμετωπίσουμε πολλές προκλήσεις και προβλήματα με στόχο την αναβάθμιση των υπηρεσιών που προσφέρονται προς τους Κύπριους Ρευματοπαθείς.

Ένιωσα μεγάλη περηφάνια ικανοποίηση για τον κόσμο ο οποίος στήριξε έμπρακτα την εκδήλωση μας «Περπατώ με τους Ρευματοπαθείς» στις 12 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων, περπατώντας μαζί μας. Περηφάνια ένιωσα επίσης για την ανανέωση της καμπάνιας του «Φόρεσε Με» με το νέο σύνθημα «Φόρεσε Με, Πάντα με Περηφάνια».

Θα κλείσω με ένα απόσπασμα του λόγου του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ στην Ουάσιγκτον, στις 28 Αυγούστου του 1963: «Εμείς πάντα πρέπει να διεξάγουμε τον αγώνα μας στο υψηλό επίπεδο της αξιοπρέπειας και της πειθαρχίας. Και καθώς προχωρούμε, πρέπει να δώσουμε υπόσχεση ότι θα προχωρούμε πάντα μπροστά..... Και έτσι, ακόμα κι αν αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες του σήμερα και του αύριο, έχω ακόμη έναν όνειρο».

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 για τη μακρόχρονη και αδιάλειπτη στήριξη τους προς τον Σύνδεσμο και τα μέλη του. Μαζί έχουμε δημιουργήσει και ακολουθούμε έναν κοινό στόχο, Την ποιοτική προσφορά υπηρεσιών και στήριξης προς τους Ρευματοπαθείς.

Δράττοντας την ευκαιρία θέλω να εκφράσω τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μου προς όλον τον κόσμο, τους διοργανωτές, τους λειτουργούς του ΣύρεΚ και τους εθελοντές που συνέβαλαν, στο Συνέδριο για τον εορτασμό των 40 χρόνων ζωής του συνδέσμου, στο Κολυμπά για τον Συνάνθρωπό μου και στο Fashion Show 8 Με ένα Σκοπό. Οι εκδηλώσεις αυτές στέφθηκαν με τεράστια επιτυχία και δίνουν δύναμη σε όλους μας να συνεχίσουμε για έναν καλύτερο μέλλον για τα άτομα με Ρευματικά Νοσήματα.

Καλό Χειμώνα!

Θέλεις να μιλήσεις?
99 895 179

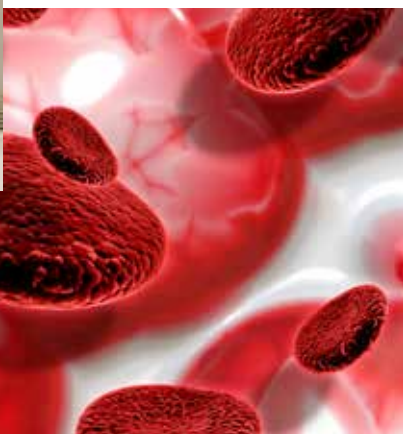
Γραμμή επικοινωνίας για συνεχιζόμενη στήριξη και καθοδήγηση για κάθε ρευματοπαθή.

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 λειτουργούν η Περσεφόνη Μαρκίδου, Ψυχολόγος του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣύρεΚ) και η Παναγιώτα Παπαλοΐζου, Κοινωνική Λειτουργός του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣύρεΚ) στο τηλέφωνο 99895179.



Δρ. Σοφία Συμεωνίδου
Ρευματολόγος



Αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο (APS)

Μια σπάνια νόσος με πολλά πρόσωπα

Το αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο είναι ένα ρευματικό αυτοάνοσο νόσημα και παρότι σπάνιο, έχει γίνει σχετικά γνωστό στο κοινό έχοντας ενοχοποιηθεί για κάποιες «ανεξήγητες» αποβολές, αλλά και για ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια, ακόμα και σε νέους ανθρώπους.

Προσβάλλει περίπου 1 στα 2.000 άτομα όλων των ηλικιών, ακόμα και βρεφικής ηλικίας. Οι περισσότεροι ασθενείς διαγιγνώσκονται μεταξύ 20 και 50 ετών και οι γυναίκες προσβάλλονται από 3 έως 5 φορές συχνότερα από τους άντρες. Υπάρχουν δύο μορφές του συνδρόμου. Το πρωτοπαθές, το οποίο εμφανίζεται χωρίς να συνυπάρχει κάποια άλλη ρευματική πάθηση και το δευτεροπαθές, όπου ο ασθενής πάσχει συνήθως ταυτόχρονα και από Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο.

Με έναν πολύπλοκο μηχανισμό και συμμετοχή, μεταξύ άλλων, αυτοαντισωμάτων, αυξάνεται η πηκτικότητα του αίματος και δημιουργούνται θρόμβοι οι οποίοι είναι δύσκολο να διαλυθούν από τον οργανισμό. Αποτέλεσμα είναι η πρόκληση επαναλαμβανόμενων θρομβώσεων σε διάφορα όργανα αλλά και κάποιες επιπλοκές στην εγκυμοσύνη, που επηρεάζουν σημαντικά την τεκνοποίηση.

Οι θρομβώσεις αυτές μπορούν να εμφανιστούν σε όλα τα αγγεία, τόσο σε αρτηρίες και φλέβες όσο και σε μικρά αγγεία. Θρομβώσεις σε αρτηρίες μπορούν να προκαλέσουν έμφραγμα ή ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Μάλιστα υπολογίζεται ότι σε άτομα κάτω των 50 ετών, το 20% των ισχαιμικών εγκεφαλικών επεισοδίων προκαλείται από το αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο. Από θρόμβωση σε φλέβα μπορεί να προκληθεί θρομβοφλεβίτιδα ή εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση κυρίως στα κάτω άκρα αλλά και πνευμονική εμβολή.

Άλλα συμπτώματα του συνδρόμου είναι οι δερματικές αλλοιώσεις με έλκη, κοκκίνισμα του δέρματος που μοιάζει με δίχτυ (livedo reticularis), άνοια, επιληψία, ημικρανίες, νεφροπάθεια, διαταραχές καρδιακών βαλβίδων, χαμηλά αιμοπετάλια στο αίμα κλπ. Τα περισσότερα από τα συμπτώματα αυτά προκαλούνται από θρομβώσεις σε μικρά αγγεία και δεν είναι παθογνωμονικά για την νόσο, μπορούν δηλαδή να εμφανιστούν και σε άλλες παθήσεις.

Στην εγκυμοσύνη, λόγω μη κανονικής ανάπτυξης του πλακούντα, παρουσιάζονται κάποιες επιπλοκές. Στις γυναίκες που εμφανίζουν μίαν από τις ακόλουθες καταστάσεις, υπάρχει κλινική υποψία μαιευτικού αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου και θα πρέπει να διερευνηθούν.

Τουλάχιστον 3 αυτόματες αποβολές πριν τη 10η εβδομάδα κύησης. Τουλάχιστον 1 αποβολή μετά τη 10η εβδομάδα κύησης. Πρώωρος τοκετός πριν την 34η εβδομάδα κύησης (λόγω προεκλαμψίας ή ανεπάρκειας του πλακούντα). Η διάγνωση του αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου, προϋποθέτει την ύπαρξη κάποιας θρόμβωσης ή επιπλοκής κύησης και ενός ή περισσότερων αυτοαντισωμάτων. Τα αυτοαντισώματα για να θεωρηθούν θετικά θα πρέπει να παραμένουν θετικά σε επανέλεγχο μετά από τουλάχιστον 12 εβδομάδες.

Τα αντισώματα που ελέγχονται είναι τα αντικαρδιολιπινικά αντισώματα (aCL), τα αντισώματα κατά της βήτα 2 γλυκοπρωτεΐνης I (β2-GP1) και το αντιπηκτικό του λύκου (LA). Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε, ότι τα αντισώματα αυτά σε κάποιες καταστάσεις όπως λοίμωξη, κακοήθεια κλπ., μπορούν να εμφανιστούν ψευδώς θετικά. Μια πρόσφατη μελέτη σε ασθενείς με λοίμωξη covid, ανέδειξε θετικότητα αυτοαντισωμάτων σε ποσοστό 50%. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις ασθενών που έχουν μια μορφή του συνδρόμου που ονομάζεται «οροαρνητική» κατά την οποία τα αντισώματα αυτά εμφανίζονται επαναλαμβανόμενα αρνητικά. Επομένως, χρειάζεται μεγάλη προσοχή στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, για να αποφευχθούν λανθασμένες διαγνώσεις.

Μια πολύ σοβαρή εκδήλωση του αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου, αλλά ευτυχώς και πάρα πολύ σπάνια, είναι το λεγόμενο καταστροφικό αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο. Συνήθως μετά από λοίμωξη, συμβαίνουν θρομβώσεις μικρών αγγείων ταυτόχρονα σε πολλά όργανα, με σοβαρές επιπλοκές, που χρήζουν επείγουσας νοσηλείας και παρέμβασης συνήθως από ιατρική ομάδα πολλών ειδικοτήτων.

Η αντιμετώπιση των ασθενών με APS, όπως και στις περισσότερες αυτοάνοσες παθήσεις, πρέπει να είναι εξατομικευμένη. Σε ασθενείς υψηλού κινδύνου, συνιστάται προληπτική λήψη χαμηλής δόσης ασπιρίνης, ακόμα και αν δεν έχει προηγηθεί κάποιο θρομβωτικό συμβάν ή αποβολή. Υψηλού κινδύνου, θεωρούνται οι ασθενείς που πάσχουν επίσης από Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο και οι ασθενείς με υψηλό «προφίλ a-PL», δηλαδή αυτοί που έχουν αυτοαντισώματα σε ψηλούς τίτλους και αυτοί που εμφανίζουν και τα τρία θετικά.

Εάν έχει προηγηθεί συμβάν θρόμβωσης, η θεραπεία εκλογής είναι ανταγωνιστής της βιταμίνης K (warfarin), εφ' όρου ζωής. Τα νεώτερα αντιπηκτικά (NOACs, DOACs), δυστυχώς δεν συστήνονται για την αντιμετώπιση του αντιφωσφολιπιδικού συνδρόμου και ειδικά σε ασθενείς με αρτηριακές θρομβώσεις. Θα μπορούσαν ίσως να συζητηθούν σε ασθενείς με φλεβική θρόμβωση, που όμως δεν έχουν υψηλό «προφίλ aPL», εάν υπάρχει αντένδειξη στο warfarin.

Σε εγκύους συνιστάται η λήψη ηπαρίνης χαμηλού μοριακού βάρους (LMWH), που λαμβάνεται καθημερινά σε ενέσιμη μορφή υποδορίως, με ή χωρίς ταυτόχρονη λήψη χαμηλής δόσης ασπιρίνης. Θα πρέπει να λαμβάνεται για όλη την διάρκεια της κύησης και για τουλάχιστον 6 εβδομάδες μετά τον τοκετό, ώστε να μειωθούν οι κίνδυνοι επιπλοκών, τόσο για το έμβρυο όσο και για τη μητέρα.

Με έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση, ο κίνδυνος για θρομβώσεις, σε αυτούς τους ασθενείς, μειώνεται σημαντικά και οι περισσότερες γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας είναι, με την κατάλληλη αγωγή, σε θέση να κυοφορήσουν υγιή παιδιά.



Γιάννης Χατζημιχαήλ

Δερματολόγος-
Αφροδισιολόγος



Μορφέα

Κατανοώντας την Μορφέα 'Ένας οδηγός για ασθενείς

Η Μορφέα είναι μια σπάνια πάθηση που επηρεάζει τον συνδετικό ιστό του δέρματος, με τελικό αποτέλεσμα εντοπισμένες περιοχές με σκληρυσμένο, αποχρωματισμένο δέρμα. Αν και η κατάσταση αυτή αποτελεί πρόκληση για τους ασθενείς, η κατανόηση των αιτιών, των συμπτωμάτων και των διαθέσιμων θεραπειών μπορεί να τους δώσει τη δυνατότητα να τη διαχειριστούν αποτελεσματικά.

Τι είναι η Μορφέα;

Η Μορφέα είναι μια μορφή εντοπισμένου σκληροδερμάτος, μιας ομάδας αυτοάνοσων διαταραχών που προκαλούν πάχυνση και σκλήρυνση (ίνωση) του δέρματος. Σε αντίθεση με το συστηματικό σκληρόδερμα, το οποίο μπορεί να επηρεάσει τα εσωτερικά όργανα, η Μορφέα επηρεάζει κυρίως το δέρμα. Η ακριβής αιτία της Μορφέας παραμένει ασαφής, αλλά πιστεύεται ότι περιλαμβάνει μια ανώμαλη ανοσοαπόκριση που οδηγεί σε φλεγμονή και υπερβολική παραγωγή κολλαγόνου στις προσβεβλημένες περιοχές.

Συμπτώματα και παρουσίαση

Το χαρακτηριστικό γνώρισμα της Μορφέας είναι η εμφάνιση κηλίδων σκληρυσμένου, αποχρωματισμένου δέρματος. Οι βλάβες μπορεί να ποικίλουν σε μέγεθος, σχήμα και χρώμα, που κυμαίνονται από λευκό και κίτρινο κεντρικά έως κόκκινωπό-μοβ στην περιφέρεια. Το δέρμα μπορεί να αισθάνεται σφιχτό και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να γίνεται λαμπερό, ενώ συχνά απουσιάζουν τα τριχοθυλάκια. Η Μορφέα είναι γενικά ανώδυνη, αλλά η αισθητική επίδραση μπορεί

να είναι σημαντική, επηρεάζοντας την αυτοεκτίμηση του ατόμου.

Είναι απαραίτητο να παρακολουθείτε προσεκτικά τις προσβεβλημένες περιοχές και ν' αναζητάτε ιατρική βοήθεια εάν παρατηρήσετε ασυνήθιστες δερματικές αλλοιώσεις. Η έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων και στην πρόληψη της εξέλιξης της νόσου.

Διάγνωση

Η διάγνωση της Μορφέας περιλαμβάνει δερματολογική εξέταση και βιοψία δέρματος για να επιβεβαιωθεί ιστολογικά η παρουσία συγκεκριμένων αλλοιώσεων στο υπόδερμα. Μπορούν να διεξαχθούν πρόσθετες εξετάσεις για να αποκλειστούν άλλες πιθανές αιτίες και να εκτιμηθεί η έκταση της προσβολής. Οι εργαστηριακές εξετάσεις του συστηματικού σκληροδερμάτος είναι αρνητικές.

Επιλογές θεραπειάς

Οι διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές στοχεύουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων και στην πρόληψη περαιτέρω εξέλιξης. Οι προσβεβλημένες περιοχές παραμένουν καθώς δεν υπάρχει τρόπος μετατροπής της ίνωσης σε φυσιολογικό δέρμα.

Σε οξεία, φάση ενεργότητας μπορούν να συνταγογραφηθούν τοπικά ή συστηματικά κορτικοστεροειδή ή/και αναστολείς καλσινευρίνης για μείωση της φλεγμονής και της επέκτασης της νόσου. Το λεμφικό drainage, το μασάζ και η φυσιοθεραπεία είναι σημαντικές. Επιπλέον ο Δερματολόγος μπορεί να προτείνει ανοσοκατασταλτικά/ ανοσοτροποποιητικά φάρμακα ή/και φωτοθεραπεία για ρύθμιση της ανοσοαπόκρισης και σταθεροποίηση. Αυτές οι θεραπείες επιτυγχάνουν την ύφεση της νόσου και την αποτελεσματική διαχείριση των συμπτωμάτων σε βάθος χρόνου.

Αυτοφροντίδα και τρόπος ζωής

Οι ασθενείς με Μορφέα μπορούν να λάβουν προληπτικά μέτρα και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευεξία. Η διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής άσκησης και μιας ισορροπημένης διατροφής, μπορεί να συμβάλει στη συνολική ευημερία.

Είναι απαραίτητο να προστατεύετε το δέρμα από τραυματισμούς και επιβλαβείς εξωγενείς παράγοντες, ενώ συνιστάται η χρήση ενυδατικής κρέμας. Να δίνετε προτεραιότητα στη διαχείριση του στρες, καθώς το στρες μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει ή να επιδεινώσει τα συμπτώματα της Μορφέας.

Συναισθηματική υποστήριξη και στρατηγικές αντιμετώπισης

Η συμβίωση με τη Μορφέα μπορεί να είναι συναισθηματικά εξαντλητική, ειδικά λόγω της ορατής φύσης της. Η αναζήτηση υποστήριξης από φίλους, την οικογένεια ή η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης ασθενών μπορεί να προσφέρει μια πολύτιμη διέξοδο για την ανταλλαγή εμπειριών και στρατηγικών αντιμετώπισης. Η σύνδεση με άλλους που κατανοούν τις μοναδικές προκλήσεις της Μορφέας μπορεί να ενδυναμώσει και να μειώσει τα συναισθήματα απομόνωσης.

Ενώ η Μορφέα μπορεί να είναι μια περίπλοκη νόσος, η κατανόηση της φύσης της και των διαθέσιμων στρατηγικών διαχείρισης είναι ζωτικής σημασίας για τους ασθενείς. Η έγκαιρη διάγνωση, η κατάλληλη ιατρική υποστήριξη και τα προληπτικά μέτρα αυτοφροντίδας μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων. Παραμένοντας ενημερωμένοι, αναζητώντας βοήθεια και συνεργαζόμενοι στενά με επαγγελματίες υγείας, οι ασθενείς μπορούν να συμφιλιωθούν με την Μορφέα και να ζήσουν την ζωή τους στο έπακρον.



Νάσια Κοντού

Κλινική Διαιτολόγος
Διατροφολόγος
(BSc, MSc)



Διατροφή στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα

Η διατροφή σαν θεραπευτική προσέγγιση για διαχείριση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας (ΡΑ) έχει συγκεντρώσει μεγάλο ενδιαφέρον. Αν και δεν υπάρχει αποδεδειγμένη σχέση μεταξύ της διατροφής και της ΡΑ, μελέτες έχουν δείξει ότι ο τύπος της φλεγμονής που παρουσιάζεται στη ρευματοειδή αρθρίτιδα θα μπορούσε να ρυθμιστεί με την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων.

Βάρος και ρευματοειδής αρθρίτιδα

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους είναι ιδιαίτερα σημαντική στη μείωση του πόνου, στην καλύτερη κινητικότητα των αρθρώσεων και στη γενικότερη ευεξία. Το υπερβολικό βάρος μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων για ΡΑ και να αυξήσει τη δραστηριότητα της νόσου. Το υπερβολικό λίπος στο σώμα αυξάνει τη φλεγμονή και τον πόνο στις αρθρώσεις. Ακόμη και μικρή απώλεια βάρους αν είναι απαραίτητο μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην υγεία.

Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή (ΜΔ) αποτελεί ένα διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, οσπρίων, ελαιολάδου, δημητριακών ολικής αλέσεως, ψαριού, μια μέτρια κατανάλωση πουλερικών, γαλακτοκομικών προϊόντων, και περιορισμένη ποσότητα κόκκινου κρέατος και γλυκών.

Πραγματοποιήθηκαν αρκετές έρευνες σχετικά με τη μεσογειακή διατροφή και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Κάποιες από αυτές, έδειξαν βελτίωση στα κλινικά συμπτώματα όπως στη μείωση διογκωμένων και ευαίσθητων αρθρώσεων, μείωση στη διάρκεια της πρωινής δυσκαμψίας και βελτιωμένη γενική ευεξία.

Η ΜΔ θεωρείται ότι έχει αντιφλεγμονώδη δράση λόγω της πρόσληψης μονοακόρεστων λιπαρών και πολυφαινολών στο ελαιόλαδο, τα αντιοξειδωτικά στα φρούτα, τα λαχανικά και το κόκκινο κρασί και τα ωμέγα-3 στα ψάρια. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά έχουν τη δυνατότητα να ρυθμίζουν τις φλεγμονώδεις οδούς και να μειώνουν τους δείκτες της φλεγμονής.

Πιο κάτω αναφέρονται μερικά τρόφιμα που συμβάλλουν στη βελτίωση των συμπτωμάτων των ατόμων με ΡΑ.

Φρούτα και λαχανικά

Για να υιοθετήσουμε τον μεσογειακό τρόπο διατροφής συστήνεται η πρόσληψη τεσσάρων ή περισσότερων μερίδων λαχανικών και δύο

ή περισσότερων μερίδων φρούτων καθημερινά. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, που βοηθούν στην απομάκρυνση των ελεύθερων ριζών που μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή και να καταστρέψουν τα κύτταρα. Είναι επίσης γεμάτα με βιταμίνες, μέταλλα και πολυφαινόλες που χρειάζεται το σώμα και μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (CRP), ενός δείκτη φλεγμονής.

Δημητριακά Ολικής Άλεσης

Τα προϊόντα ολικής άλεσης που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες όπως το σιτάρι ολικής αλέσεως, η βρώμη, το καστανό ρύζι, η κινόα μπορεί να μειώσουν τα επίπεδα της CRP και να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, ο οποίος είναι αυξημένος σε άτομα με ΡΑ.

Όσπρια

Είναι καλό να καταναλώνονται 2-3 φορές τη βδομάδα. Αποτελούν πηγή πρωτεϊνών που είναι σημαντική για την υγεία των μυών, γιατί άτομα με ΡΑ είναι επιρρεπή σε απώλεια μυών. Περιεχούν αντιοξειδωτικά και είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και κάλιο.

Ελαιόλαδο

Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο εκτός από τα υγιή μονοακόρεστα λιπαρά, περιέχει μια ένωση την ελαιοκανθάλη η οποία έχει ιδιότητες παρόμοιες με τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (NSAIDs) που μειώνει τη φλεγμονή και δρα όπως η ιβουπροφαίνη στην ανακούφιση του πόνου. Συστήνεται η πρόσληψη σε 2-3 κουταλιές τη μέρα αφού περιέχει καλά λιπαρά και αντιοξειδωτικά όπως η βιταμίνη Ε. Η συχνή χρήση ελαιολάδου ως μέρος της διατροφής μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, η οποία είναι συχνά μια πιθανή επιπλοκή της ΡΑ.

Ξηροί καρποί και σπόροι

Καρύδια, αμύγδαλα, λιναρόσπορος αποτελούν μερικά παραδείγματα ξηρών καρπών και σπόρων. Μερικοί ξηροί καρποί και σπόροι έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε άλφα λινολεϊκό οξύ (ALA), ένα είδος αντιφλεγμονώδους ωμέγα-3 λιπαρού οξέος. Είναι πλούσιοι σε μαγνήσιο, L-αργινίνη και βιταμίνη Ε, που μπορεί επίσης να διαδραματίσουν ρόλο στη μείωση της φλεγμονής.

Λιπαρά ψάρια

Τα μακράς αλυσίδας ω-3 λιπαρά οξέα, το EPA και DHA που βρίσκονται στο λαβράκι, σολωμό, τσιπούρα, τόνο έχουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της φλεγμονής. Συστήνεται η κατανάλωση τουλάχιστον 2 μερίδων τη βδομάδα. Είναι σημαντικό να υπάρχει μια υγιής ισορροπία ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων αφού μεγαλύτερη αναλογία ωμέγα-6 προς ωμέγα-3 σχετίζεται με αύξηση χρόνιων φλεγμονωδών ασθενειών όπως η ΡΑ. Επομένως, είναι σημαντικό να μειωθούν τα ωμέγα-6 τα οποία μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή και βρίσκονται σε κρέατα, ορισμένα έλαια, σε τηγανητά και επεξεργασμένα τρόφιμα και να αυξηθούν τα ωμέγα-3.

Βιταμίνη D

Μπορεί να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ χαμηλών επιπέδων βιταμίνης D και ΡΑ. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι τα λιπαρά ψάρια, το αυγό, και το σκυτάκι. Περίπου το 20% της ημερήσιας ανάγκης σε βιταμίνη D λαμβάνεται από τη διατροφή το υπόλοιπο 80% προέρχεται από την έκθεση στον ήλιο. Θα πρέπει να ελέγχονται τα επίπεδα της βιταμίνης D3 στο αίμα και αν υπάρχει έλλειψη να δίδεται συμπλήρωμα με βάση τις οδηγίες του γιατρού.

Καταληκτικά, η υιοθέτηση μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής είναι απαραίτητη για την επίτευξη και τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους και τα στοιχεία δείχνουν ότι τα άτομα με ΡΑ μπορούν να ωφεληθούν ιδιαίτερα από την κατανάλωση μεσογειακής διατροφής. Παρόλα αυτά, εάν υπάρχουν ελλείψεις καλόν είναι να ληφθεί το κατάλληλο συμπλήρωμα με βάση συμβουλή γιατρού ή και κλινικού διαιτολόγου. Ωστόσο, για εξατομικευμένες συστάσεις διατροφής και διατροφική αξιολόγηση, συμβουλευτείτε ένα εγγεγραμμένο κλινικό διαιτολόγο.



Δέσποινα Θεοδώρου

Ποδολόγος – BSc(Hons)
MRCPod Μέλος του
Παγκύπριου Σύλλογου
Εγγεγραμμένων Ποδολόγων



Ποδολόγος

Ο Σημαντικός Ρόλος στους Ρευματοπάθειες

Τα πόδια μας, όπως αναγνώρισε ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι, είναι αριστουργήματα αρχιτεκτονικής και μηχανικής, και ταυτόχρονα έργα τέχνης. Το κάθε πόδι αποτελείται από 26 οστά, συνδεδεμένα με 107 συνδέσμους, και κινούνται μέσω 33 αρθρώσεων και 19 μυών. Αυτή η λειτουργική αρμονία μπορεί να διαταραχθεί σε περιπτώσεις μυοσκελετικών και ρευματικών παθήσεων, προκαλώντας δυσκαμψία, παραμορφώσεις και πόνο στις αρθρώσεις, κάλους και σκληρύνσεις στο δέρμα.

Κάθε ρευματοπάθεια επηρεάζει τους ασθενείς με διαφορετικό τρόπο, απαιτώντας εξατομικευμένη αξιολόγηση και προσέγγιση. Ο ποδολόγος, ως ειδικός υγείας για τα πόδια, αποτελεί κρίσιμο μέλος της πολυεπιστημονικής ομάδας που ασχολείται με τις ρευματοπάθειες. Η συνεργασία και η επικοινωνία εντός αυτής της ομάδας είναι θεμελιώδης.

Ο ποδολόγος μπορεί να καθοδηγήσει τους ρευματοπαθείς στην επιλογή των κατάλληλων παπουτσιών, να φροντίσει τα νύχια και το δέρμα τους, και να δημιουργήσει εξατομικευμένα πέλματα. Τα πέλματα αυτά μπορούν να ανακουφίσουν τις περιοχές πίεσης, όπως τα μετατόρια, βελτιώνοντας τη λειτουργία των ποδιών και μειώνοντας τον πόνο. Διάφορες μελέτες έχουν αποδείξει πως η έγκαιρη παρέμβαση με τη χρήση των σωστών πελμάτων μπορεί να καθυστερήσει την εξέλιξη των παραμορφώσεων.

Συνίσταται η αρχική αξιολόγηση από τον ποδολόγο με τη διάγνωση της ρευματοπάθειας και η συνεχής παρακολούθηση για τη δημιουργία ενός ατομικού πλάνου θεραπείας. Ο ποδολόγος μπορεί

να παρέχει ασφαλή φροντίδα σε περιπτώσεις δυσκολίας στην περιποίηση των νυχιών ή του δέρματος, προσφέροντας άμεση ανακούφιση.

Οι κάλοι και οι σκληρύνσεις θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από τον ποδολόγο και όχι με εργαλεία ή προϊόντα στο σπίτι, λόγω του κινδύνου επιπλοκών. Επιπλέον, ο ποδολόγος μπορεί να παρέχει συμβουλές στους συγγενείς των ρευματοπαθών για την καθημερινή επιθεώρηση των ποδιών, προσέχοντας εκδορές, την κατάσταση των νυχιών και τυχόν κοκκινίσματα.

Τα σωστά επιλεγμένα παπούτσια προστατεύουν και στηρίζουν το πόδι, ενώ βοηθούν στη μείωση της τριβής και την πρόληψη της δημιουργίας κάλων και σκληρύνσεων. Η επιλογή παπουτσιών με αντιολισθητική σόλα είναι επίσης σημαντική για την πρόληψη πτώσεων, ιδιαίτερα σε άτομα με ρευματοπάθειες που μπορεί να έχουν μειωμένη κινητικότητα ή ισορροπία.

Επιπλέον, ο ποδολόγος μπορεί να αφαιρέσει με ασφάλεια κάλους και σκληρύνσεις, προσφέροντας άμεση ανακούφιση και συμβουλές για την πρόληψή τους. Σε άτομα με παραμορφώσεις στα πόδια, η τακτική φροντίδα από τον ποδολόγο είναι ουσιώδης για την αποφυγή πόνου και άλλων προβλημάτων.

Συνοψίζοντας, ο ποδολόγος διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διαχείριση των ρευματοπαθειών, προσφέροντας εξειδικευμένη φροντίδα που επιδιώκει να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών. Η διαρκής συνεργασία με τον ιατρό και άλλους επαγγελματίες υγείας ενισχύει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας και συμβάλλει στη διατήρηση της αυτονομίας και της ευημερίας των ατόμων με ρευματοπάθειες.

AMGEN®

ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ
ΟΜΙΛΟΣ

**Χ.Α.ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ ΛΤΔ, ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
ΤΗΣ AMGEN ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

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

Holland & Barrett

Ειδικοί
στην
Ευεξία!



☎ 77773077    HollandBarrettCyprus  www.hollandandbarrett.com.cy  HollandBarrettCyprus

Λευκωσία: Nicosia Mall • Λήδρας 201 • Σταυρού 58 • ΑλφαΜέγα, Έγκωμη • Λεωφ. 28ης Οκτωβρίου, Έγκωμη • Αρχ. Μακαρίου 7, Λευκωσία • The Mall of Cyprus
Λάρνακα: Στρατηγού Τιμάγια 26 Παραλίμνι: Γρίβα Διγενή 127 Λεμεσός: Κολωνακίου 25 • My Mall • Αρχ. Μακαρίου 12, Μέσα Γειτονιά Πάφος: Kings Avenue Mall



Τι είναι το rTMS και πώς λειτουργεί;

Το rTMS (Επαναλαμβανόμενη Διακρανιακή Μαγνητική Διέγερση) είναι μια μη επεμβατική τεχνική που χρησιμοποιεί μαγνητικά πεδία για να διεγείρει συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου. Αυτό γίνεται μέσω μιας συσκευής που τοποθετείται στο κεφάλι και παράγει μαγνητικά κύματα, τα οποία διαπερνούν το κρανίο και ενεργοποιούν τα νευρικά κύτταρα. Η διέγερση αυτή μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της νευροδιαβίβασης, μειώνοντας έτσι την αίσθηση του πόνου.

Σε ποιες παθήσεις χρησιμοποιείται το rTMS;

Το rTMS έχει αρχικά χρησιμοποιηθεί σε ψυχιατρικές παθήσεις, όπως η κατάθλιψη. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η χρήση του έχει επεκταθεί και σε χρόνιες παθήσεις πόνου, όπως οι ρευματοπάθειες. Οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα, ινομυαλγία και άλλες ρευματικές διαταραχές μπορεί να επωφεληθούν από το rTMS, καθώς συμβάλλει στη ρύθμιση της νευροδιαβίβασης και στη μείωση του πόνου.

Πώς ακριβώς βοηθά το rTMS στον πόνο των ρευματοπαθειών;

Στις ρευματοπάθειες, ο χρόνιος πόνος συνδέεται συχνά με αλλαγές στη λειτουργία του νευρικού συστήματος, ιδίως στον τρόπο με τον οποίον ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τα σήματα του πόνου. Το rTMS βοηθά στη ρύθμιση αυτών των διαδικασιών, επηρεάζοντας τις περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με την αίσθηση του πόνου. Μέσα από επαναλαμβανόμενες συνεδρίες, μπορεί να μειωθεί η υπερευαισθησία του εγκεφάλου στον πόνο, προσφέροντας ανακούφιση στους ασθενείς.

Είναι ασφαλές το rTMS; Υπάρχουν παρενέργειες;

Το rTMS θεωρείται μια ασφαλής θεραπεία, ιδιαίτερα όταν εφαρμόζεται από εξειδικευμένο προσωπικό. Οι πιο συχνές παρενέργειες είναι ένας ήπιος πονοκέφαλος ή ερεθισμός στο σημείο εφαρμογής της συσκευής, που συνήθως υποχωρούν γρήγορα.

Πόσο αποτελεσματικό είναι το rTMS για τον πόνο των ρευματοπαθειών;

Τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή, αλλά πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι το rTMS μπορεί να προσφέρει σημαντική ανακούφιση από τον χρόνιο πόνο σε άτομα με ρευματοπάθειες. Η αποτελεσματικότητα εξαρτάται από τη διάρκεια της θεραπείας και τη σωστή επιλογή των περιοχών του εγκεφάλου για διέγερση.

Ποιοι ασθενείς με ρευματοπάθειες είναι ιδανικοί υποψήφιοι για θεραπεία με rTMS;

Ασθενείς που υποφέρουν από χρόνιο πόνο, όπως αυτοί με ινομυαλγία ή ρευματοειδή αρθρίτιδα, που δεν ανταποκρίνονται καλά στις παραδοσιακές θεραπείες, μπορεί να είναι καλοί υποψήφιοι για το

rTMS. Επίσης, άτομα που αναζητούν εναλλακτικές μη φαρμακευτικές μεθόδους διαχείρισης του πόνου μπορούν να εξετάσουν το rTMS, σε συνεργασία με το γιατρό τους.

Πόσο διαρκεί μια τυπική θεραπεία με rTMS και πόσες συνεδρίες απαιτούνται;

Μια τυπική συνεδρία με rTMS διαρκεί περίπου 20-40 λεπτά, ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που διεγείρεται. Για να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα, συνήθως απαιτούνται πολλές συνεδρίες, συνήθως 5-10 την εβδομάδα, για ένα διάστημα 4-6 εβδομάδων.

Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ του rTMS και άλλων θεραπειών πόνου, όπως η φαρμακευτική αγωγή ή ο βελονισμός;

Το rTMS είναι μια μη επεμβατική και μη φαρμακευτική θεραπεία που στοχεύει απευθείας στον εγκέφαλο για να ρυθμίσει τη νευροδιαβίβαση και να μειώσει την αίσθηση του πόνου. Σε αντίθεση με τα φάρμακα, δεν έχει συστηματικές παρενέργειες, όπως γαστρεντερικά προβλήματα ή υπνηλία. Ο βελονισμός, αν και επίσης μη φαρμακευτική μέθοδος, στοχεύει τα νευρικά σημεία του σώματος και όχι απευθείας τον εγκέφαλο. Κάθε θεραπεία έχει διαφορετικούς μηχανισμούς δράσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά.

Πόσο γρήγορα εμφανίζονται τα αποτελέσματα του rTMS και είναι μόνιμα;

Ορισμένοι ασθενείς μπορεί να δουν μείωση του πόνου μετά από τις πρώτες συνεδρίες, ενώ για άλλους, τα αποτελέσματα γίνονται πιο εμφανή προς το τέλος της θεραπείας. Τα αποτελέσματα μπορεί να διαρκέσουν μήνες, αλλά σε πολλές περιπτώσεις, απαιτείται επαναληπτική θεραπεία για τη διατήρηση των οφελών.

Μπορεί το rTMS να συνδυαστεί με άλλες θεραπείες πόνου στις ρευματοπάθειες;

Ναι, το rTMS μπορεί να συνδυαστεί με άλλες μορφές θεραπείας, όπως φαρμακευτική αγωγή, φυσικοθεραπεία ή ακόμα και ψυχολογική υποστήριξη. Η ολοκληρωμένη προσέγγιση μπορεί να προσφέρει καλύτερα και πιο σταθερά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου.

Μετά από αξιολόγηση του ασθενή από μια ομάδα διαφόρων ειδικοτήτων όπως Ανααισθησιολόγο - Αλγολόγο, Νευρολόγο, Νευροχειρουργό και Ψυχίατρο, ο ασθενής μπορεί να προχωρήσει στη θεραπεία η οποία εφαρμόζεται υπό την καθοδήγηση των ειδικών. Την θεραπεία με rTMS μπορείτε να την βρείτε στη Cyprus Pain Clinic.



Φόρεσέ με, πάντα με Περηφάνια

Η 12η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως «Η Παγκόσμια Ημέρα Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων» το 1996 από την Παγκόσμια Οργάνωση Ρευματοπαθών. Η μέρα αυτή τιμάται κάθε χρόνο με διάφορες εκδηλώσεις ανά το παγκόσμιο με κύριο στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του κοινού, των οικείων τους, των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με ρευματικές παθήσεις αλλά και των αρμόδιων φορέων.

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου φέτος τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων και παράλληλα γιορτάζει τα 40 επετησιακά του χρόνια διοργανώνοντας δύο εκδηλώσεις ορόσημο για την ιστορία του. Οι εκδηλώσεις είναι το «Φόρεσε Με, Πάντα με Περηφάνια» και «Περπατώ με τους Ρευματοπαθείς» οι οποίες πραγματοποιήθηκαν από τις 7 μέχρι και τις 12 Οκτωβρίου 2024, αποσκοπώντας στην ενημέρωση και στην έγκαιρη διάγνωση.

Από το 2021 τιμάμε την Παγκόσμια Ημέρα Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων ζητώντας από το κοινό να συμμετέχει φορώντας την φανέλα του Συνδέσμου, βγάζοντας φωτογραφία και αναρτώντας την στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.

Φέτος η καμπάνια του «Φόρεσε Με» ξεκίνησε από τις 07 μέχρι τις 12 Οκτωβρίου 2024 όπου το κοινό κλήθηκε να φορέσει την επετησιακή μπαντάνα του Συνδέσμου, ως ένδειξη στήριξης διαδίδοντας το μήνυμα «Φόρεσε Με, Πάντα με Περηφάνια», να φωτογραφηθεί και να αναρτήσει τη φωτογραφία στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, δείχνοντας τη στήριξη τους στα άτομα με Ρευματικές Παθήσεις.

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 για τη μακρόχρονη και αδιάλειπτη στήριξη τους προς τον Σύνδεσμο και τα μέλη του. Μαζί έχουμε δημιουργήσει και ακολουθούμε έναν κοινό στόχο. Την ποιοτική προσφορά υπηρεσιών και στήριξης προς τους Ρευματοπαθείς.



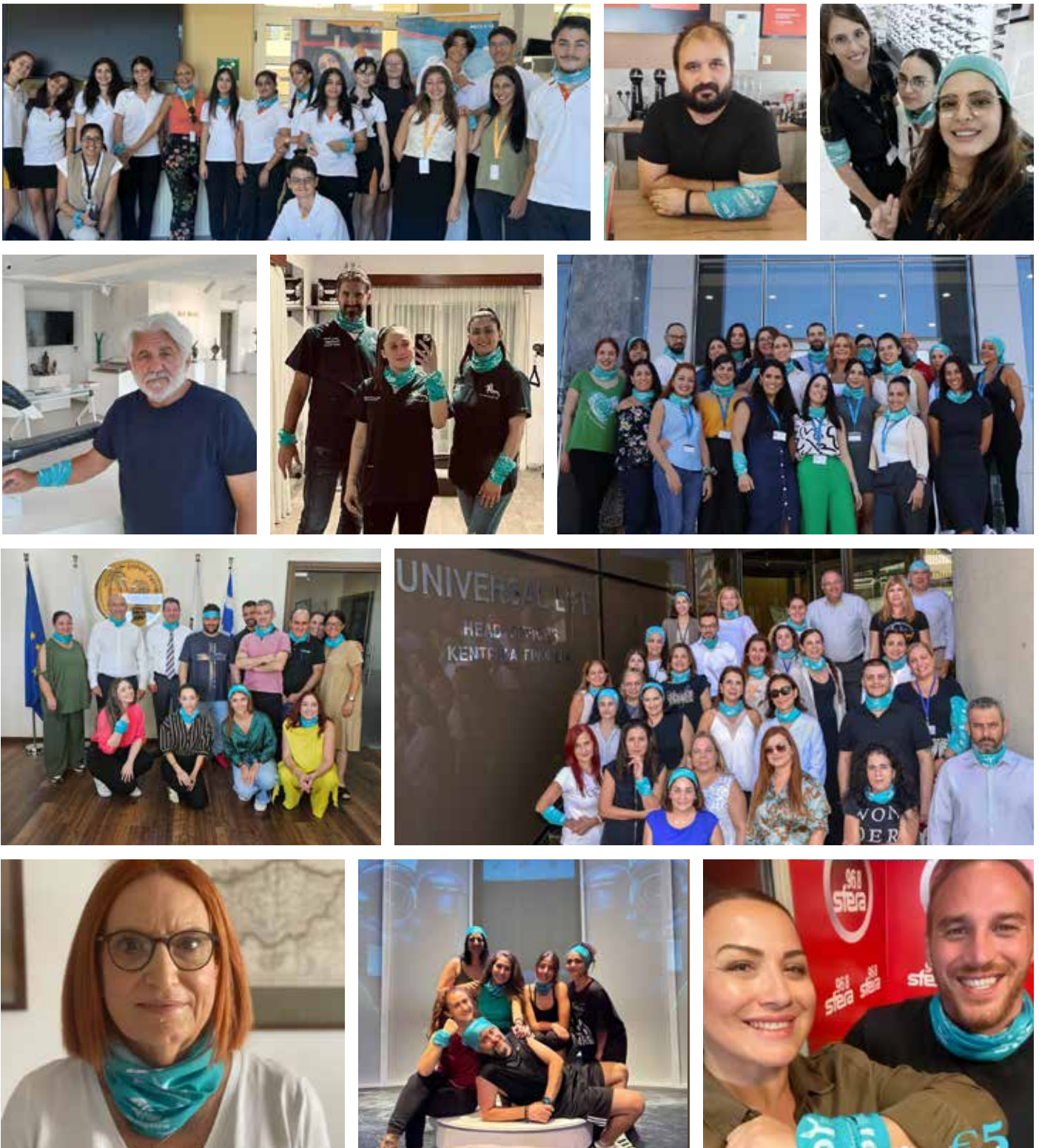
€5
Κόστος
μπαντάνας



**Αγοράστε την ΜΠΑΝΤΑΝΑ του
Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου**

επικοινωνώντας με τα γραφεία του συνδέσμου στα
τηλέφωνα 22 428285 | 24361085 | 25344432
email cyplar@cytanet.com.cy





ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ





Powered by **new** CODE
EVENTS AND MARKETING



Περπατώ με τους Ρευματοπαθείς

12 Οκτωβρίου
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΕΙΩΝ



Στις 12 Οκτωβρίου 2024 ημέρα Σάββατο πραγματοποιήθηκε η διαχρονική μας εκδήλωση Περπατώ με τους Ρευματοπαθείς, η οποία ξεκίνησε στις 16:00 το απόγευμα και ολοκληρώθηκε στις 20:00 το βράδυ, στην Πλατεία Ευρώπης στη Λάρνακα. Η φετινή εκδήλωση σηματοδοτεί τις Τέσσερις Δεκαετίες προσφοράς και αδιάλειπτου αγώνα για την υποστήριξη αλλά και τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων των ατόμων με Ρευματικές Παθήσεις.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης διεξήχθη ζωντανή μετάδοση από Ραδιοφωνικό Σταθμό. Στον χώρο είχε στηθεί περίπτερο με ενημερωτικό υλικό. Εκεί πλήθος κόσμος παρευρέθηκε για να στηρίξει έμπρακτα αλλά και να ενημερωθεί για τις Ρευματικές Παθήσεις και τις υπηρεσίες που παρέχει ο Σύνδεσμος στα μέλη του εδώ και 40 Χρόνια, περπατώντας μαζί μας κατά μήκος του παραλιακού μετώπου μέχρι και το Κάστρο φορώντας τις μπαντάνες με το λογότυπό μας.





Powered by **new CODE**
EVENTS AND MORE

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΑΛΚΙΝΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



Phil. Andreou
Wholesale & Shipping Solutions Providers



Επιστημονική Ρευματολογική Εταιρεία Κύπρου
Scientific Rheumatology Association of Cyprus



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΝΑΚΑΣ





Συνέδριο

Με αφορμή την Εβδομάδα Ρευματικών Παθήσεων που ήταν στις 13-19 Μαΐου και τα 40 Επιτυχημένα Χρόνια Λειτουργίας του Συνδέσμου, πραγματοποιήθηκε Συνέδριο με θέμα: «Αυτοδιαχείριση Ρευματικών Παθήσεων, Συναπόφαση Ιατρού-Ασθενή». Το Συνέδριο έγινε στις 17-18 Μαΐου 2024, στο Σιακόλειο Εκπαιδευτικό Κέντρο Κλινικής Ιατρικής στη Λευκωσία.

Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Υπουργού Υγείας κ. Μιχάλη Δαμιανού.

Στόχος του συνεδρίου ήταν η ενίσχυση της συμμετοχής και της αυτοδιαχείρισης των ασθενών στη φροντίδα της υγείας τους. Επιπρόσθετα να τους ενθαρρύνει για ενεργό συμμετοχή στις αποφάσεις που αφορούν και επηρεάζουν την πορεία της θεραπείας τους σε συνεργασία με τους γιατρούς-ρευματολόγους ή και άλλους επαγγελματίες υγείας τους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους Χορηγούς και τους Υποστηρικτές μας για την ενεργό συμμετοχή τους στην πραγματοποίηση του Συνεδρίου αλλά και για την συνεχή στήριξη τους προς τους Ρευματοπαθείς συνανθρώπους μας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στα μέλη του Συνδέσμου για την παρουσία τους στο Συνέδριο.



ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΑΛΚΙΝΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



Υπό την αιγίδα του
έντιμου Υπουργού Υγείας,
κ. Μιχάλη Δαμιανού

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



Powered by **new** CODE
EVENTS AND SOLUTIONS

Fashion Show

Στις 13 Ιουνίου 2024, πραγματοποιήθηκε το Φιλανθρωπικό Fashion Show «Οκτώ με Ένα Σκοπό» στο Ανοιχτό Αμφιθέατρο του Πανεπιστημίου Λευκωσίας το οποίο παρουσίασε η Perwoll υπό την αιγίδα της Υπουργού Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος κας Μαρίας Παναγιώτου.

Ο Σύνδεσμος σε συνεργασία με τη New Code Events and Modeling διοργάνωσε το Φιλανθρωπικό Fashion Show

και τα καθαρά έσοδα διατέθηκαν για την ενίσχυση των υπηρεσιών εκπαίδευσης, ψυχοκοινωνικής στήριξης, θεραπείας και αποκατάστασης του.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους διοργανωτές και τους συνδιοργανωτές της εκδήλωσης αυτής καθώς και όλους όσους με την παρουσία τους στήριξαν τις υπηρεσίες του Συνδέσμου.



Διοργανωτής



Χρυσός Χορηγός



Μέγα Χορηγοί



Χορηγοί



Συμμετέχουν



Υποστηρικτές



Χορηγοί Επικοινωνίας



Τα καθαρά έσοδα έχουν διατεθεί για την στήριξη των υπηρεσιών του Συνδέσμου.

Powered by **new CODE** EVENTS AND MODELING

για την Δέσπω μας...

ΦΟΡΟΣ ΤΙΜΗΣ



Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, η αδελφή μου ήταν πάντα στο πλευρό μου. Μετά τον χαμό της αγαπημένης μας μητέρας είχε αναλάβει το δύσκολο έργο της μεγάλης αδελφής. Ένωθε το βάρος της ευθύνης απέναντι σε μένα και τον μικρότερο μας αδελφό. Ήταν όμως κι εκείνη παιδί μόλις 21 χρόνων! Πάντα εκεί, να μας συμπαρασταθεί στα δύσκολα, να μας βοηθήσει στο σχολείο, να “καθαρίσει” στους καυχάδες μας μπαίνοντας μπροστά.

Όταν αργότερα έφτιαξε τη δική της οικογένεια βρήκε τη γαλήνη και ευτυχία δίπλα στον σύζυγο της Δημήτρη. Ένωθε πραγματικά ευλογημένη που βρήκε στον Δημήτρη αυτό που γύρευε πάντα την «αδελφή ψυχή» όπως τον αποκαλούσε. Η ευτυχία τους ολοκληρώθηκε με τον ερχομό της αξιολάτρευτης κόρης τους Νικολέτας.

Δυστυχώς όμως η μοίρα φάνηκε σκληρή μαζί της. Σε ηλικία μόλις 34 χρόνων είχε διαγνωστεί με Σκληρόδερμα. Μιας σπάνιας ασθένειας που πρώτη φορά την ακούσαμε και η ιατρική δεν γνώριζε και πάρα πολλά λόγω του μικρού αριθμού πασχόντων παγκοσμίως.

Ξαφνικά η λιακάδα μετατράπηκε σε μπόρα, χάσαμε τη γη κάτω από τα πόδια μας! Το άγχος για το άγνωστο, η εξέλιξη της ασθένειας, πως θα ήταν η συνύπαρξη μαζί της, ήταν συνέχεια στο μυαλό της. Ο σύζυγος και η κόρη της ακούραστοι δίπλα της να της παρέχουν συμπαραστήση και ανακούφιση στις δυσκολίες της καθημερινότητας. Μαζί με την οικογένεια και οι αγαπημένοι της φίλοι προσπαθήσαμε όσον μπορούσαμε να είμαστε παρώντες όταν η ασθένεια την κατέβαλλε ψυχολογικά και σωματικά.

Μέσα από το δύσκολο αυτό ταξίδι της συνύπαρξης με το

Σκληρόδερμα είχε την ευκαιρία να γνωρίσει και να ενταχτεί σε μια άλλη οικογένεια τον Αντιρευματικό Σύνδεσμο Κύπρου. Μέσω του συνδέσμου προσπαθούσε ακούραστα να κάνει γνωστή την ασθένεια ούτως ώστε μια μέρα να βρεθεί η πολυπόθητη θεραπεία, η ελπίδα και το χαμόγελο σε όλους όσους παλεύουν με την ασθένεια.

Η Δέσπω υπήρξε ιδρυτικό μέλος της FESCA της Ευρωπαϊκής οργάνωσης για το Σκληρόδερμα, μαζί με μίαν ομάδα από κοπέλες με την ίδια ασθένεια. Μιας ομάδας που εθελοντικά πρόσφερε τεράστιο έργο μέσα από τη διοργάνωση συνεδρίων με συμμετοχή διακεκριμένων γιατρών και φαρμακευτικών οργανώσεων. Μέσα από τη συναναστροφή με τα άτομα αυτά, μοιραζόταν τις ανησυχίες, τα προβλήματα της καθημερινότητας, την αγωνία της για το μέλλον. Χρόνο με τον χρόνο η σχέση αυτή δυνάμωνε και δημιουργήθηκε μια όμορφη φιλία. Μια φιλία που τη γέμιζε με εμπειρίες αξέχαστες και ευχάριστες στιγμές. Ταξίδεψε σε διάφορες χώρες της Ευρώπης παρακολουθώντας διάφορα συνέδρια και σεμινάρια και είχα και γώ την τύχη να συμμετέχω σε κάποια από αυτά, με εμπειρίες που θα μου μείνουν αξέχαστες.

Η αγαπημένη μου αδελφή ήταν ένας σπάνιος άνθρωπος, φύση αισιόδοξος, δοτική, έτοιμη να βοηθήσει πάντα και οποιονδήποτε χωρίς πολλά λόγια και συνήθως χωρίς να το γνωρίζει κανένας.

Η απώλεια της τεράστια και η απουσία της δυσαναπλήρωτη. Το μόνο που με παρηγορεί είναι η αγάπη που εισέπραττε και εν ζωή και μετά θάνατον. Η μεγάλη εκτίμηση στο πρόσωπό της, και το στίγμα που άφησε σε κάθε άνθρωπο που είχε την τύχη να την γνωρίσει.

Μάρω Χαραλάμπους (αδερφή της Δέσπης)

για την Δέσπω μας...

ΦΟΡΟΣ ΤΙΜΗΣ



Ποηναχαπημένη μας Δέσπω,

Πόσον δύσκολο είναι να διαβάξεις έναν επικείμενο για έναν άτομο τόσο ξεχωριστό, τόσο ποιητικό και πάνω από όλα καλόκαρδο. Έναν άτομο που παρ' όλων που δεν είναι οικογένεια σου το νιώθεις, γιατί εμείς στον σύνδεσμο μας είμαστε οικογένεια!!

Η Δέσπω μας, έτσι θα σε λέμε πάντα εμείς, ήσουν ένας εξαιρετος άνθρωπος. Η ζωή σου ήταν πολύ δύσκολη από μικρή ηλικία και όμως δεν ακούσαμε ποτέ να παραπονεθείς, πάντα θετική και πάντα ευγνώμονας για τη ζωή. Γεμάτη αγάπη, ευγένεια, καλοσύνη και εντιμότητα. Παρ' όλα τα σοβαρά και πολύπλοκα προβλήματα της υγείας σου, το χαμόγελό σου πάντα εκεί. "Θα το παλέψουμε, το σκληρόδερμα δεν θα πάρει το χαμόγελό μου έλεγες".

Η κόρη σου το πολυτιμότερο σου, η Μάρω και ο Δημήτρης τα στηρίγματα σου, πραγματικά τους θαυμάζουμε.

Όλα τα χρόνια που σε γνωρίσαμε, ήσουν πάντα δίπλα στον Σύνδεσμο μας, δεν έλειψες σχεδόν ποτέ σου!! Εκεί έτοιμη να βοηθήσεις σε ότι σπήρχε ανάγκη. Υπήρξες ιδρύτρια της Ομάδας Ατόμων με Σκληρόδερμα και διετέλεσες Γενικός Ταμίας του ΣύρεΚ για πολλά χρόνια. Επιπρόσθετα όμως

δεν έμεινες μόνον με την προσφορά στον συνάνθρωπο σου στην Κύπρο, εργάστηκες εθελοντικά και συνέβαλες στην δημιουργία της FESCA της (Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας για το Σκληρόδερμα), όπου εργάστηκες εθελοντικά για 10 χρόνια σαν ταμίας συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο για το καλύτερο μέλλον για τα άτομα με σκληρόδερμα.

Οι φίλοι σου από τον Fesca λένε για εσένα:

«Είχε ακλόνητη ηθική και σταθερές ιδέες για τον σωστό τρόπο ανάπτυξης της FESCA. Η ηθική και η δίκαιη φροντίδα και μεταχείριση ήταν ο κύριος στόχος της. Οι συμβουλές της σχετικά με τα οικονομικά μας ήταν ανεκτίμητες».

Τα δερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένεια της που ήταν πάντα στο πλευρό της αηλιά και στο πλευρό του ΣύρεΚ!! Ευχαριστούμε δερμά την οικογένεια που επέλεξαν όπως οι εισφορές της κηδείας χίνουν για τα προγράμματα του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου. Υπόσχεσή μας είναι να τα διαδέσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Καλήν αντάμωση, να μας φιλήσεις την Στάλω και την Φούλα.

Άντρη Φωκά Χαραλάμπους, Πρόεδρος ΣύρεΚ και Περσεφόνη Μαρκίδου, Ψυχολόγος ΣύρεΚ.

Άρθρα & Νέα

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



Έρευνα...

Συστημική Σκλήρυνσης: Επικύρωση υποψήφιων βιοδεικτών στο αίμα



Δρ Παρασκευή Χαϊρτα

Συντονίστρια Ομάδας Σκληροδέρματος

Η ομάδα μας έγινε φτωχότερη...

Στις 25 Μαΐου 2024, η ομάδα μας έγινε φτωχότερη αφού ενημερωθήκαμε για τον χαμό της κ.Δέσπως Χαραλάμπους Δημητρίου, Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του ΣύΡΕΚ. Η Δέσπω μας, αυτός ο σπάνιος ΑΝΘΡΩΠΟΣ ήταν η ιδρύτρια της Ομάδας Ατόμων με Σκληρόδερμα και υπήρξε για πολλά χρόνια πολύτιμο μέλος της οικογένειάς μας.

Οι δράσεις του συνδέσμου μας...

- Στις 15 Φεβρουαρίου 2024, είχαμε την τιμή να έχουμε παρουσίαση από τον διακεκριμένο ιατρό Ρευματολόγο Professor, Chris T. Derk, MD, MS, University of Pennsylvania. Στην παρουσίαση έγινε αναφορά σε γαστρεντερολογικά θέματα και το σύνδρομο Raynaud's.
- Τον περασμένο Ιούνιο είχε προγραμματιστεί ένα βιωματικό εργαστήρι επ' ευκαιρία τού μήνα σκληροδέρματος το οποίο αναβλήθηκε και θα ξαναπρογραμματιστεί. Το εργαστήρι αυτό έχει ως σκοπό να φέρει τους ασθενείς πιο κοντά, να μοιραστούν την προσωπική τους εμπειρία και το πως βιώνουν τη δική τους πάθηση. Συντονίστρια θα είναι η ψυχολόγος κ. Άντρη Χριστούδια.

Έρευνα...

Συστημική Σκλήρυνσης: Επικύρωση υποψήφιων βιοδεικτών στο αίμα

Η συστημική σκλήρυνση (ΣΣ) είναι μια νόσος του συνδετικού ιστού, η οποία ανήκει στις ρευματοπάθειες. Μέχρι σήμερα, η πρόγνωση, η διάγνωση και η θεραπεία της νόσου είναι δύσκολη. Επομένως, υπάρχει επείγουσα ανάγκη να εντοπισθούν αξιόπιστοι βιοδείκτες που θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν όχι μόνο στη διάγνωση αλλά και στην παρακολούθηση και πρόγνωση της νόσου. Σε προηγούμενη Ευρωπαϊκή μελέτη μέσω του προγράμματος

PRECISESADs-IMI που είχε διεξαχθεί στο Τμήμα Νευρογενετικής του Ινστιτούτου Νευρολογίας & Γενετικής Κύπρου (ΙΝΓΚ) με επιβλέποντες τους καθ. Δρ Κυπρούλα Χριστοδούλου και Δρ Πασχάλη Νικολάου, μελετήθηκαν βιοψίες δέρματος από προσβεβλημένα και μη περιοχή των ασθενών χρησιμοποιώντας αναλύσεις πρωτεομικής με βάση τη φασματομετρία μάζας. Σε αυτή τη μελέτη εντοπίστηκαν βιοδείκτες οι οποίοι εμπλέκονται σε σημαντικά μονοπάτια και πιθανώς να συνδέονται με την ΣΣ.

Στο παρόν στάδιο, στοχεύουμε στην επικύρωση δεκαέξι από αυτούς τους βιοδείκτες χρησιμοποιώντας έναν εύκολα προσβάσιμο ιστό (αίμα). Αυτή η μελέτη διεξάγεται στον Ελληνοκυπριακό πληθυσμό, σε συνεργασία με τους ρευματολόγους του Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας, Δρ. Σάββα Ψαρέλη και Δρ. Σοφία Συμεωνίδου. Σαν πρώτη ένδειξη, δύο πρωτεΐνες φαίνεται να πληρούν τα κριτήρια καθώς η έκφραση τους διαφοροποιείται μεταξύ των ασθενών και των υγιών συμμετεχόντων. Σε δεύτερη φάση, η έκφραση αυτών των δύο πιθανών βιοδεικτών αξιολογείται και σε δείγματα ασθενών με τρεις άλλες ρευματικές παθήσεις ούτως ώστε να αξιολογηθεί η ικανότητα τους για τη διάγνωση της ΣΣ και όχι γενικά της ρευματοπάθειας.

Ο κύριος στόχος της μελέτης είναι να εντοπισθούν βιοδείκτες για να διευκολυνθεί η ακριβής διάγνωση της ΣΣ, καθώς και να εκτιμηθεί η χρησιμότητά τους για την πρόγνωση της νόσου και την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας πιθανών νέων θεραπευτικών προσεγγίσεων. Η αξιολόγηση σε έναν εύκολα προσβάσιμο ιστό όπως το αίμα θα είναι χρήσιμη για τη σωστή κατηγοριοποίηση των ασθενών με λιγότερο επεμβατική και επίπονη διαδικασία.

Το Σύνδρομο Sjögren και η Στοματική Υγεία



Νικολέττα Παντελίδη

Συντονίστρια Ομάδας ατόμων με SJOGREN

Το χαρακτηριστικό σύμπτωμα του Συνδρόμου Sjögren- η ξηροστομία- προκαλείται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στους αδένες που παράγουν σάλιο. Το σάλιο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της στοματικής υγείας, καθώς εξουδετερώνει τα οξέα, απομακρύνει τα υπολείμματα τροφών και παρέχει ουσίες που καταπολεμούν τις ασθένειες σε όλη τη στοματική κοιλότητα. Χωρίς επαρκές σάλιο, το στόμα γίνεται έδαφος ανάπτυξης βακτηρίων, αυξάνοντας τον κίνδυνο για τερηδόνα, ουλίτιδα και στοματικές λοιμώξεις. Μπορεί να προκαλέσει δυσκολία στη μάσηση, την κατάποση αλλά ακόμη και την ομιλία. Επιπρόσθετα, μπορεί να προκαλέσει πονόλαιμο, βραχνάδα και βήχα, τα οποία μπορεί να δυσκολέψουν περαιτέρω την καθημερινότητά μας.

Παρά τις προκλήσεις, μπορούμε να εντάξουμε τα πιο κάτω στην καθημερινότητά μας ώστε να βελτιώσουμε την ποιότητάς ζωής μας:

- Παραμένουμε Ενυδατωμένοι: Η κατανάλωση άφθονου νερού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας βοηθά στη διατήρηση της υγρασίας στο στόμα. Η κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια των γευμάτων μπορεί επίσης να διευκολύνει την κατάποση και την πέψη.
- Χρησιμοποιούμε Υποκατάστατα Σάλιου: Τα υποκατάστατα σάλιου ή τα σπρέι για το στόμα μπορούν να προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση από την ξηροστομία. Οι τσίχλες χωρίς ζάχαρη ή οι εξειδικευμένες καραμέλες που διεγείρουν την παραγωγή σάλιου μπορούν επίσης να είναι πολύ ευεργετικές. Το πιπίλισμα πάγου επίσης βοηθά στην μείωση των πιο πάνω συμπτωμάτων.
- Τακτική Οδοντιατρική Φροντίδα: Οι συχνές οδοντιατρικές εξετάσεις

είναι απαραίτητες για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση των προβλημάτων στοματικής υγείας. Ενημερώνουμε τον οδοντίατρό μας για την κατάστασή μας, ώστε να προσαρμόσει τη φροντίδα που παρέχει στις δικές μας ανάγκες.

- Πρακτική Καλή Στοματική Υγιεινή: Βουρτσίζουμε τα δόντια μας τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντιες βούρτσες και στοματικό διάλυμα χωρίς αλκοόλ για ν' αποφύγουμε την περαιτέρω ξήρανση του στόματος. Στην αγορά υπάρχουν εξειδικευμένα προϊόντα για ξηροστομία τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε από φαρμακεία.

- Αποφεύγουμε Τροφές με Ζάχαρη και Οξέα: Περιορίζουμε όσον είναι δυνατόν την κατανάλωση γλυκών σνακ και ροφημάτων, καθώς μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο τερηδόνας. Οι όξινες τροφές και ποτά μπορούν να διαβρώσουν το σμάλτο των δοντιών μας, οπότε είναι καλό να καταναλώνονται με μέτρο.

Συμπέρασμα! Η στοματική υγεία αποτελεί για όλους εμάς με Σύνδρομο Sjögren, μία μεγάλη πρόκληση! Όμως ακολουθώντας μερικούς απλούς κανόνες όπως αναφέραμε πιο πάνω και σε στενή συνεργασία με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, μπορούμε να διατηρήσουμε έναν υγιέστερο στόμα και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής μας.

Σας εύχομαι από καρδιάς καλό χειμώνα και παραμένουμε στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειάζεστε!

Πρόληψη και οστεοαρθρίτιδα



ΕΙΡΗΝΗ ΠΙΤΣΙΛΙΔΟΥ

Ιδρύτρια και Συντονίστρια Ομάδας Οστεοαρθρίτιδας ΣΥΡΕΚ

Μερικοί από τους παράγοντες κινδύνου της οστεοαρθρίτιδας είναι δυνατόν να τροποποιηθούν. Η πρόληψη θα πρέπει να επικεντρώνεται στους παράγοντες κινδύνου που κάποιος μπορεί να επηρεάσει, όπως η διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους και η αποφυγή της ενασχόλησης με επικίνδυνες ασχολίες που καταπονούν τις αρθρώσεις. Οι ασχολίες που καταπονούν τις αρθρώσεις, και ιδιαίτερα το γονάτισμα και το να κάθεται κάποιος οκλαδόν, διπλασιάζουν τον κίνδυνο να πάθει κάποιος οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο.

Ένας προσεγμένος και υγιεινός τρόπος ζωής θα βοηθήσει τον ασθενή όχι μόνον να διατηρήσει σταθερό το βάρος του, αλλά και να δυναμώσει τον μυ γύρω από την «προβληματική» άρθρωση. Ακόμα και μια μικρή αύξηση του σωματικού βάρους είναι ικανή να αυξήσει την πίεση που ασκείται στις αρθρώσεις σε τέτοιο βαθμό που είναι ικανή να χειροτερέψει τα συμπτώματά της. Έρευνες επιβεβαιώνουν ότι 1 κιλό επιπλέον βάρος στο σώμα μας είναι 4 κιλά επιβάρυνσης στις αρθρώσεις μας. Προστατέψτε τις αρθρώσεις σας κατά τη διάρκεια των απλών καθημερινών σας ασχολιών. Αποφύγετε το γονάτισμα και μην κάθεστε οκλαδόν. Αποφύγετε τα ψηλοτάκουνα παπούτσια. Όσοι κάνετε καθιστικά επαγγέλματα κάντε άσκηση. Κολύμπι, Πιλάτες, Γιόγκα, Τάι Τσι και ενδυναμωση μυών.

Έρευνες έχουν δείξει πως τα άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη σε βιταμίνη C και D παρουσίασαν πιο γρήγορη επιδείνωση της ασθένειας. Μία έρευνα υπέδειξε πως η πρόσληψη συμπληρωμάτων βιταμίνης C είναι ικανή να αποτρέψει την

εμφάνιση Οστεοαρθρίτιδας, αλλά δεν έδειξε πως αυτό μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματική θεραπεία της πάθησης για τα άτομα που ήδη έχουν Ο.Α.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι οι πιπεριές, το φρέσκο θυμάρι, ο μαϊντανός και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά με έντονο πράσινο χρώμα (όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι και τα λαχανάκια Βρυξελλών), καθώς επίσης και διάφορα φρούτα όπως το ακτινίδιο, η παπάγια, τα πορτοκάλια και οι φράουλες.

Από την άλλη, η βιταμίνη D εμπεριέχεται σε τροφές όπως το μωρουσέλαιο, ο σολομός, το σκουμπρί, το σκυώτι βοδινού κρέατος, οι σαρδέλες, ο κρόκος του αυγού και ο τόνος σε κονσέρβα. Επίσης, η έκθεση στο ηλιακό φως είναι ένας καλός τρόπος πρόσληψης βιταμίνης D. Επίσης έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση φυτικών ινών προστατεύει έμμεσα τα οστά και τις αρθρώσεις γιατί μειώνει την φλεγμονή. 25-30 γρ. ημερησίως είναι αρκετά. Αυτά μπορεί να είναι καστανό ρύζι, βρώμη, 1 μεγάλο μήλο, μια μπανάνα, αχλάδι φράουλες κλπ. Όλα με την φλούδα τους και όχι επεξεργασμένα.

Η ομάδα μας φέτος διοργάνωσε μίαν εξαιρετική εκδήλωση στη Λάρνακα με την Κλινική Διαιτολόγο Χρυστάλλα Κουντουρή.

Είμαστε φίλοι μου πάντα εδώ για σας στον ΣΥΡΕΚ στο τηλ.22428285 και στο Φ.Π. "Arthritis Warriors" και "Ομάδα Στήριξης Ατόμων με Οστεοαρθρίτιδα".

Άλυτα ερωτήματα σχετικά με τον λύκο



ΣΙΜΟΝΗ ΜΑΚΡΗ

Μέλος Ομάδας Λύκου ΣΥΡΕΚ

Υπάρχουν τόσα άλυτα ερωτήματα σχετικά με τον λύκο. Όχι μόνο οι μηχανισμοί της νόσου και οι νέες θεραπείες, αλλά και η καλύτερη κατανόηση του τι σημαίνει να ζεις με λύκο, τα καθημερινά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς και οι συγγενείς τους, οι επιπτώσεις στην κοινωνική και ψυχολογική λειτουργικότητα... Για να βοηθήσεις τους ανθρώπους που ζουν με λύκο να φέρουν στο τραπέζι την εμπειρία της ζωής τους, το LUPUS EUROPE δημιούργησε πάνελ (ομάδα εμπειρογνομόνων) ασθενών, από και για άτομα με λύκο. Τα πάνελ συγκεντρώνουν 10-15 άτομα που ζουν με λύκο από όλην την Ευρώπη για να συζητήσουν θέματα ενδιαφέροντος.

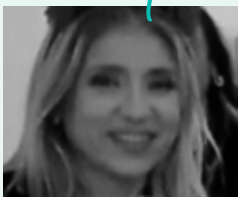
Οι συζητήσεις εμψυχώνονται από τα ίδια τα άτομα που ζουν με λύκο, δημιουργώντας μια μοναδική ατμόσφαιρα στην ομάδα και επιτρέποντας να μιλήσουν με πλήρη εμπιστοσύνη, χωρίς τον φόβο στίγματος ή χωρίς να έχουν την εντύπωση ότι «πρέπει να υπάρχει μια σωστή απάντηση». Οι συμμετέχοντες μπορούν απλά να είναι ο εαυτός τους και να μιλήσουν με τη φωνή τους...

Σε ένα τέτοιο πάνελ έλαβα και εγώ η ίδια μέρος. Το πάνελ πραγματευόταν τις ψυχικές μεταπτώσεις που μπορεί να

εντοπιστούν σε έναν άτομο με λύκο μετά τη διάγνωση. Τα 10 άτομα που λάβαμε μέρος στο πάνελ είχαμε την ευκαιρία να μιλήσουμε για την εμπειρία μας και να μοιραστούμε την ιστορία μας με τον λύκο καθώς και να μιλήσουμε για το πως η διάγνωση επηρέασε την ψυχική μας υγεία. Τα συμπεράσματα από αυτόν το πάνελ πολλά και διάφορα. Προσωπικές ιστορίες που συγκίνησαν αλλά μέσα από αυτές οι παθόντες βρήκαν την ευκαιρία να συνειδητοποιήσουν πως δεν παλεύουν μόνοι τους. Είμαστε πολλοί και είμαστε ένα.

Συμπέρασμα: Μέσα από αυτές τις πρωτοβουλίες μαθαίνουμε να μιλάμε για τα θέματα που μας απασχολούν σχετικά με την πάθηση μας και βάζουμε το λιθαράκι μας ώστε να βοηθήσουμε το Lupus Europe να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε τους φόβους μας και μέσα από έρευνες να κάνει τη ζωή μας καλύτερη και πιο δημιουργική. Δεν τελειώνει η ζωή μας μετά από διάγνωση, αντιθέτως μέσα από αυτές τις πρωτοβουλίες γνωρίζουμε άτομα με τα ίδια βιώματα από εμάς και βοηθάμε και εμάς και τον οργανισμό να βρει νέους μηχανισμούς αντιμετώπισης και ανακούφισης από τα ψυχικά συμπτώματα της νόσου.

Η δική μου ιστορία...



Άντη Σπανού Νικολάου
Μέλος Ομάδας Λύκου ΣΥΡΕΚ



Το 2006 έχω διαγνωστεί με Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο μετά από 11 χρόνια ταλαιπωρίας. Γεγονός που με ανάγκασε να βιώσω καταστάσεις οι οποίες μου έδωσαν την ώθηση να πειστώσω, να θέλω στόχους, να θρῆσκω γνώσεις προσαρμοσμένες στα καινούργια δεδομένα της καθημερινότητάς μου, αλλά και να αντιληφθώ, ότι μόνον εγώ μπορούσα να βοηθήσω τον εαυτό μου.

Τότε ήταν που εντάχθηκα σαν μέλος στην οικογένεια του ΣΥΡΕΚ και στην Ομάδα Λύκου. Μέσα από τα προγράμματα του Συνδέσμου, κατάφερα να επικοινωνώ σήμερα μαζί σας, με αυτοπεποίθηση, γνώσεις αλλά και εμπειρίες αξέχαστες. Από το 2021 είμαι μέλος στον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Λύκου σαν μέλος του PAN (Δίκτυο Συμβουλευτικής Ασθενών), όπου και έχω την ευκαιρία να διευρύνω τις γνώσεις μου μέσα από τη συμμετοχή μου σε διάφορα Συνέδρια και Εκπαιδεύσεις.

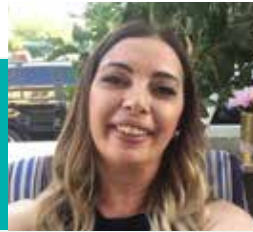
Το Μάρτιο του 2024, επιλέχθηκα μέσα στους 21 ασθενείς, που θα συμμετείχαν στο ELM το οποίο πραγματοποιήθηκε σε μια πανέμορφη Βελγική πόλη, την Burgees. Στο Συνέδριο συμμετείχαν οκτακάσοι γιατροί και ερευνητές από όλον τον κόσμο, που ασχολούνται με τον ΣΕΛ. Το γεγονός ότι το Συνέδριο πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία, είναι πραγματικά ενθαρρυντικό. Η συμμετοχή των γιατρών ήταν σημαντική, για ανταλλαγή γνώσεων και την πρόοδο σχετικά με τις έρευνες και τις θεραπείες της ασθένειας. Οι γιατροί ήταν θετικοί και πρόθυμοι ν' απαντήσουν στις συνεντεύξεις των ασθενών, σχετικά με την παρουσίαση τους.

Όσον αφορά τη συμμετοχή των ασθενών, ήταν ζωτικής σημασίας. Βοήθησαν στην καλύτερη κατανόηση της νόσου, με αποτέλεσμα την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων όσον αφορά τις θεραπείες τους. Τα αποτελέσματα των ερευνών για τις θεραπείες με Plaque-nil και κορτιζόλη είχαν πολύ ενδιαφέρον. Τα ομαδικά εργαστήρια συζήτησης ήταν μια εξαιρετική μέθοδος ανταλλαγής απόψεων μεταξύ γιατρών και ασθενών. Οι ασθενείς μπορούσαν να εκφράσουν ελεύθερα την άποψη και τα συναισθήματά τους, προς την ομάδα των γιατρών.

Όταν σαν ασθενής έχεις φωνή, για να εκφράσεις τη γνώμη και την εμπειρία σου, σχετικά με το πως βιώνεις την ασθένεια σου, σε κατακλύζει έναν υπέροχο συναισθημα. Σε έναν από αυτά τα εργαστήρια, μίλησα για το πως βιώνω την κόπωση στην καθημερινότητα μου. Είναι πολύ σημαντικό οι επαγγελματίες υγείας να κατανοήσουν ακριβώς πως οι ασθενείς βιώνουν την κόπωση, ώστε να προσαρμόσουν νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις και συμβουλές, για βελτίωση της ποιότητας ζωής και της διαχείρισης των συμπτωμάτων που αντιμετωπίζουμε.

Αφενός έχω εμπλουτίσει τις γνώσεις μου όσον αφορά τον ΣΕΛ και αφετέρου, έχω εκτιμήσει την απλότητα της προσέγγισης των γιατρών προς τους ασθενείς, ένας θεμελιώδης παράγοντας συνεργασίας για αποτελεσματικότερη θεραπευτική πορεία.

Δεν Σταματώ ποτέ να ονειρεύομαι.



ΑΝΤΡΗ ΙΩΑΚΕΙΜ

Συντονίστρια Ομάδας Ψωριασικής Αρθρίτιδας

Η εμφάνιση μιας ασθένειας ανατρέπει πάντα τη ζωή ενός ατόμου. Ειδικά όταν η ασθένεια αυτή είναι χρόνια όπως η ΨΑ ο ασθενής με δερματικά εξάνθηματα φλεγμονές αλγος και δυσκαμψία σε όλες τις αρθρώσεις αναγκάζεται ν' αλλάξει τρόπο ζωής.

Είναι μια χρόνια και επίπονη νόσος η ΨΑ με επιπτώσεις στους ασθενείς, οι οποίοι νιώθουν να χάνεται ο έλεγχος αλλά και η δύναμή τους. Η ποιότητα της ζωής των ασθενών είναι πολύ σημαντική.

Η ΨΑ είναι μια χρόνια νόσος με πολύπλευρη επίδραση στον οργανισμό, την ψυχολογία και την καθημερινότητα και γι' αυτό δεν πρέπει να την υποτιμούμε, αλλά να την αντιμετωπίζουμε αποφασιστικά και εγκαίρως επισκεπτόμενοι έναν ρευματολόγο, ή αποτινόμενοι στον σύνδεσμο για συμβουλές για το πως να προχωρήσει. Σήμερα όμως τα αυτοάνοσα νοσήματα αυξάνονται τα τελευταία χρόνια με γρήγορους ρυθμούς λόγω του έντονου στρες και τις οικονομικής ανασφάλειας και έχει επίδραση στην ποιότητα ζωής των ασθενών με ΨΑ. Τα πάντα είναι θέμα στάσης και αντιμετώπισης στη ζωή μας. Άμα τα δεις βουνό και αβάστακτα έτσι θα είναι, αν όμως τα δεις θετικά, ξυπνάς και χαμογελάς και σκέφτεσαι ότι όλα τα μπορείς αλλά με διαφορετικό τρόπο, τότε έτσι θα είναι!

Εγώ επέλεξα τη θετική πλευρά των πραγμάτων και έτσι ζω και πορεύομαι με την ΨΑ επί 24 χρόνια. Επέλεξα να την κάνω φίλη και όχι εχθρό μου.

Σήμερα κανω μια υγιεινή διατροφή, τακτική άσκηση για τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, έχω μια πολύ καλή σχέση με τον ρευματολόγο μου συναποφασίζουμε την κάθε πορεία της νόσου με εξάρσεις και υφέσεις, έχω την οικογένεια μου δίπλα μου τη δουλειά μου, τους συναδέλφους μου που με αντιμετωπίζουν με ευγένεια, εχεμύθεια και σεβασμό, τα χόμπι μου, τους φίλους μου.

Όλοι ξέρουν για αυτήν την ιδιαιτερότητά στη ζωή μου και εγώ εστιάζομαι σ' αυτά που μπορώ να κάνω αλλά με διαφορετικό τρόπο. Δεν με εμπόδισε να ζω μια ζωή σαν όλους τους άλλους ανθρώπους. Δεν ένιωσα ποτέ μειονεκτικά ή στο περιθώριο. Ότι βλέπουμε εμείς στον εαυτό μας αυτό βλέπουν και οι άλλοι για εμάς! Η ζωή είναι ωραία με ή χωρίς ΨΑ. Πάντα υπάρχει ένας λόγος να χαμογελάς αρκεί να τον βρεις.

Το πιο σημαντικό από όλα είναι να ακούμε το σώμα μας να μην σταματούμε ποτέ να ονειρευόμαστε και να εξελισσόμαστε ως άνθρωποι. Κανένα σύννεφο δεν επισκιάζει τον ουρανό μου.

Αν είσαι άνθρωπος με ΨΑ ΟΠΟΙΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ κι αν βρίσκεσαι θέλεις να γνωρίσεις κι άλλους ανθρώπους με ΨΑ να μοιραστείς μαζί τους σκέψεις, ανησυχίες, συναισθήματα; Έλα στην ομάδα μας @ΣύΡεΚ Κύπρου.

Νεανικές Ρευματοπάθειες: Δεδομένα και Προκλήσεις



ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ

Συντονίστρια Ομάδας Γονέων και Παιδιών με Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα

Οι νεανικές ρευματοπάθειες αποτελούν ένα σύνολο χρόνιων φλεγμονωδών νοσημάτων που επηρεάζουν το μυοσκελετικό σύστημα των παιδιών και των εφήβων. Παρά το γεγονός ότι η διάγνωση τέτοιων παθήσεων σε νεαρές ηλικίες, ήταν σπάνια, οι επιπτώσεις τους στην ανάπτυξη, την ποιότητα ζωής και τη γενική υγεία των παιδιών είναι σημαντικές και συχνά υποτιμούνται.

Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα, η συχνότητα εμφάνισης νεανικών ρευματοπαθειών κυμαίνεται περίπου από 1 έως 2 περιπτώσεις ανά 1.000 παιδιά. Η πιο κοινή μορφή είναι η Νεανική Ιδιοπαθής Αρθρίτιδα (ΝΙΑ), η οποία διακρίνεται σε διάφορους υποτύπους, ανάλογα με τον αριθμό των προσβεβλημένων αρθρώσεων και την παρουσία άλλων συστηματικών εκδηλώσεων.

Σημαντικό στοιχείο είναι ότι η διάγνωση των ρευματοπαθειών σε νεαρή ηλικία συχνά καθυστερεί, λόγω της ποικιλομορφίας των συμπτωμάτων και της αργής εξέλιξης της νόσου. Αυτή η καθυστέρηση στη διάγνωση μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνιες επιπλοκές, όπως η μόνιμη βλάβη των αρθρώσεων και άλλων οργάνων. Η διαχείριση των νεανικών ρευματοπαθειών αποτελεί πρόκληση για τους επαγγελματίες υγείας και τις οικογένειες των ασθενών.

Αρχικά, η διάγνωση απαιτεί εξειδικευμένες ιατρικές εξετάσεις και παρακολούθηση από παιδορευματολόγο. Επιπλέον, η θεραπεία συνήθως περιλαμβάνει τη χρήση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, κορτικοστεροειδών και βιολογικών παραγόντων, τα οποία μπορεί να έχουν σοβαρές παρενέργειες, ειδικά σε μακροχρόνια χρήση.

Η ψυχολογική υποστήριξη είναι επίσης κρίσιμη, καθώς οι νεανικές ρευματοπάθειες επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής των παιδιών, προκαλώντας άγχος, κατάθλιψη και κοινωνική απομόνωση. Οι ασθενείς συχνά αντιμετωπίζουν περιορισμούς στις καθημερινές τους δραστηριότητες, ενώ η συνεχής παρακολούθηση και θεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση και απογοήτευση.

Τα μεγαλύτερα προβλήματα που σχετίζονται με τις νεανικές ρευματοπάθειες περιλαμβάνουν την ανεπαρκή ενημέρωση του κοινού και των επαγγελματιών υγείας για τις παθήσεις αυτές, καθώς και την έλλειψη ειδικευμένων παιδορευματολόγων σε πολλές χώρες συμπεριλαμβανομένης και της Κύπρου. Αυτά τα προβλήματα οδηγούν σε καθυστερημένες διαγνώσεις και ανεπαρκή θεραπεία.

Ωστόσο, η έρευνα στον τομέα της παιδορευματολογίας έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο τα τελευταία χρόνια. Νέες θεραπευτικές επιλογές, όπως οι στοχευμένες βιολογικές θεραπείες, έχουν αλλάξει το τοπίο της αντιμετώπισης των νεανικών ρευματοπαθειών, προσφέροντας καλύτερα αποτελέσματα και βελτιωμένη ποιότητα ζωής για τους ασθενείς.

Οι νεανικές ρευματοπάθειες αποτελούν μια σοβαρή ιατρική πρόκληση που απαιτεί έγκαιρη διάγνωση, αποτελεσματική θεραπεία και ολοκληρωμένη υποστήριξη για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Η ευαισθητοποίηση του κοινού και η ενίσχυση της έρευνας και των πόρων στον τομέα της παιδορευματολογίας είναι απαραίτητες για τη βελτίωση της φροντίδας και της ζωής των παιδιών που πάσχουν από αυτές τις χρόνιες παθήσεις.

Για τον σκοπό αυτό, ο ΣΥΡΕΚ και η Ομάδα παιδιών και Γονέων, θα έχει ως πρώτη Δράση της, από τον Σεπτέμβριο και μετά, τα Ενημερωτικά Πακέτα/Δώρα για Παιδιά και Εφήβους με Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα. Στα πακέτα αυτά θα συμπεριλαμβάνονται δώρα ανάλογα με την ηλικία των παιδιών συνοδευόμενα από ενημερωτικά βιβλιαράκια και βοηθητικά εγχειρίδια για τα παιδιά και τους εφήβους, τα οποία θα προμηθεύονται από τα γραφεία του ΣύΡεΚ αφού πάρουν την απαραίτητη καρτέλα από τους γιατρούς τους (ρευματολόγους και παιδίατρος).

Επιπρόσθετα ο ΣύΡεΚ έχει ήδη πραγματοποιήσει την Ημερίδα ενημέρωσης με θέμα: «Νεανικές Ρευματοπάθειες: Η σημασία

ενημέρωσης στο σχολικό πλαίσιο “πλαίσιο της Παγκόσμιας Μέρας Ρευματοπαθειών με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, για ενημέρωση και εκπαίδευση μέσα στα σχολεία”. Μέσα στο πλαίσιο αυτό, θα συνεχίσουμε την συνεργασία μας με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο για επίτευξη αυτού μας του στόχου.

Οι στόχοι μας, πολλοί και σημαντικοί... θα τους πετύχουμε!! θα ήταν μεγάλη μας χαρά όπως σας έχουμε μαζί μας συνοδοιπόρους και βοηθούς σ' αυτή μας την Πορεία !!

Ινομυαλγία & Τέχνη



Μαρίνα Ιωαννίδου

Συντονίστρια Ομάδας
Ατόμων με Ινομυαλγία

Φέτος για την 12η Μαΐου, Ημέρα Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για την Ινομυαλγία, ενώσαμε δυνάμεις με το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Οργανώσεων για την Ινομυαλγία ENFA, και επιλέξαμε ως ισχυρό μέσο για τον κοινό μας αγώνα, την δύναμη της Τέχνης.

Απευθύνουμε ανοικτή πρόσκληση για συμμετοχή στην Πανευρωπαϊκή Διαδικτυακή Έκθεση Τέχνης «Fibro Art Fair»!

Ως εικαστικός που καταγράφει την εμπειρία του πόνου και ως εκπαιδευτικός Τέχνης, γνωρίζω την μεγάλη και βαθιά επίδραση που έχει η Τέχνη στη ζωή ενός ατόμου που υποφέρει αλλά εντούτοις δημιουργεί. Μέσα από την προσωπική μου εμπειρία λοιπόν, ήρθε η ιδέα να δημιουργήσουμε αυτήν την διαδικτυακή έκθεση για να συμμετέχουν όλα τα άτομα με Ινομυαλγία που δημιουργούν από όλην την Ευρώπη. Το «Fibro Art Fair» στόχευσε να παρουσιάσει διάφορες μορφές έργων τέχνης που δημιουργούνται από ασθενείς που ζουν με Ινομυαλγία.

Αυτή η πρωτοβουλία όχι μόνο ανέδειξε τα δημιουργικά ταλέντα στην Ευρωπαϊκή κοινότητά μας, αλλά χρησίμευσε επίσης ως πλατφόρμα και μέσο για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την Ινομυαλγία και τον αντίκτυπό της στη ζωή των ατόμων που ζουν με αυτήν. Η Τέχνη έχει τη δύναμη να επικοινωνεί συναισθήματα,

εμπειρίες και προοπτικές με μοναδικό και εντυπωσιακό τρόπο.

Προβάλλοντας τα έργα τέχνης ασθενών με Ινομυαλγία, ελπίζουμε να ενισχύσουμε την κατανόηση, την ενσυναίσθηση και την υποστήριξη για όσους ζουν με αυτήν την πάθηση.

Όλα τα έργα τέχνης, αλλά και αρκετά εργόχειρα των οποίων συμμετείχαν οι φωτογραφίες, δημοσιεύθηκαν στον ιστότοπο και τη σελίδα του ENFA και του ΣύΡεΚ στο Facebook. Αν σου άρεσε αυτή η ιδέα να ξέρεις πως έπεται συνέχεια...)

Επίσης σε ενημερώνω πως στο οίκημα Λευκωσίας διοργανώνονται φέτος, για 2η συνεχόμενη χρονιά, οι «Δημιουργικές Συναντήσεις Ρευματοπαθών», κάθε 3ο Σάββατο του μήνα, που σκοπό έχουν την έκφραση και δημιουργία με ευφάνταστους τρόπους, καταγραφή του πόνου, έντασης αλλά και χαράς, και γενικά την απελευθέρωση συναισθημάτων.

Για περισσότερες πληροφορίες και συμμετοχές στο τηλ.22428585

Μας βρίσκετε εδώ:

«Ομάδα Ατόμων με Ινομυαλγία» fibrosupportgroupcy

Το Ημερολόγιό μου



ΣΤΑΛΩ ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ

Συντονίστρια Ομάδας Ατόμων με
Αγκυλοποιητική Σπονδυλίτιδα

Μετά την περίοδο του καλοκαιριού, που εύχομαι να περάσατε καλά, είναι καλή ευκαιρία για αξιολόγηση και αναθεώρηση της καθημερινότητάς σε σχέση με την Αξονική σπονδυλαρθρίτιδα αλλά και γενικά της ζωής μας. Από δική μου προσωπική εμπειρία, αντιλήφθηκα την αξία να είμαστε πρώτα καλά με τον εαυτό μας και να τον φροντίζουμε όσον πιο καλά γίνεται. Ένα από αυτά είναι η καταγραφή σκέψεων και συναισθημάτων μας σε ημερολόγιο, για να μπορούμε με την πάροδο του χρόνου και με την θετική σκέψη να βλέπουμε την συναισθηματική καλύτερη μας πορεία. Αυτός ο τρόπος έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τη δυναμική του εγκεφάλου.

Επίσης, έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι η κοινωνικοποίηση, μας προστατεύει από συναισθηματικά προβλήματα όπως κατάθλιψη, άνοια, αλλά και την ίδια την ασθένεια μας. Φανταστείτε τον κόσμο σας να περιβάλλεται από ανθρώπους που εκτιμάς και σέβεσαι, που σε εμπνέουν και σε στηρίζουν. Η καλή φυσική κατάσταση και η καλή λειτουργία του εγκεφάλου είναι άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Όταν αθλείσαι, διοχετεύεται οξυγόνο στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να είναι πιο ξεκάθαρο χωρίς επιπρόσθετες επιβαρύνσεις.

Η γυμναστική προστατεύει από εκφυλιστικές νόσους του εγκεφάλου και βελτιώνει τη μνήμη. Ακόμα και 10 λεπτά από το πρόγραμμα της καθημερινότητάς σου, να βρίσκεις λίγο χρόνο για άσκηση με έναν αγαπημένο χόμπι και ότι άλλο σε ευχαριστεί, είναι σημαντικό. Ο ποιοτικός και αναζωογονητικός ύπνος συμβάλλει στη σωματική αλλά και ψυχική μας υγεία. Κάνετε κάτι ευχάριστο πριν τον ύπνο. Το γέλιο μπορεί να γίνει καλό φάρμακο μέσα από έξυπνες κωμωδίες, με συναντήσεις με ευχάριστους και θετικούς ανθρώπους. Λένε, ότι είμαστε ότι σκεφτόμαστε.

Όταν σκεφτόμαστε θετικά οδηγούμε τον εαυτό μας στο να αισθάνεται καλά και επακόλουθο να είμαστε πιο λειτουργικοί. Η οποιαδήποτε αρνητική σκέψη, έχει τέτοια δύναμη που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά εκτός από την ψυχοσύνθεσή μας, όλο το σύστημα μας, τον οργανισμό και το σημαντικότερο την υγεία μας.

Είναι οι μικρές αλλά σημαντικές αλλαγές που κάνουν την διαφορά!

Ευρωπαϊκός Διαγωνισμός Δοκιμίου για τις Ρευματοπάθειες

ΒΡΑΒΕΙΟ EDGAR STENE του 2025

Έχει αρχίσει ο Ευρωπαϊκός Διαγωνισμός Δοκιμίου για τις Ρευματοπάθειες ΒΡΑΒΕΙΟ EDGAR STENE του 2025. Καλούμε τα άτομα που ζουν με ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις (RMDs), (τουλάχιστον 18 ετών), που έχουν διαγνωστεί με ΡΜΠ κατά την παιδική ηλικία να συμμετάσχουν και να γράψουν την προσωπική τους εμπειρία στο θέμα του διαγωνισμού. Επιπλέον, για το 2025, καλούμε επίσης να συμμετάσχουν γονείς παιδιών που ζουν με ΡΜΠ. Προτείνουμε στους συμμετέχοντες να λάβουν υπόψη τις ακόλουθες πτυχές κατά την προετοιμασία της συμμετοχής τους στον διαγωνισμό. Παρακαλούμε η προσωπική εμπειρία να προσαρμοστεί ανάλογα, εάν γράφεται από την οπτική γωνία του γονέα ή από τη δική σας εμπειρία σαν άτομο που ζει με ΡΜΠ από την παιδική ηλικία):

Σκοπός διαγωνισμού:

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

Το βραβείο

Το βραβείο απονέμεται κάθε χρόνο στο καλύτερο δοκίμιο που έχει υποβληθεί από έναν 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 20 Ιανουαρίου 2025. Οι νικητές θα επιλεγούν από την κριτική επιτροπή του βραβείου Edgar Stene 2025, με την επίσημη ανακοίνωση έως τις 15 Μαρτίου 2025. Ο νικητής θα παραλάβει το βραβείο του στην Εναρκτήρια Ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Ρευματολογίας EULAR (EULAR 2025 Congress) στις 11 Ιουνίου 2025 στη Βαρκελώνη της Ισπανίας*. Ο διαγωνισμός έχει χρηματικό έπαθλο πρώτης θέσης ύψους 1.000 ευρώ και επιπλέον ταξίδια, διαμονή (4ων διανυκτερεύσεων), εγγραφή και συμμετοχή στο συνέδριο EULAR 2025 και πρόσκληση για το Επίσημο δείπνο του Συνεδρίου της EULAR*. Η δεύτερη και η τρίτη θέση απονέμονται με χρηματικά έπαθλα 700 ευρώ και 300 ευρώ αντίστοιχα.

*Σε περίπτωση που το EULAR Congress 2025 πραγματοποιηθεί ως εικονική εκδήλωση για οποιονδήποτε λόγο, όλες οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τον προορισμό του Συνεδρίου που έχουν σχέση με το Βραβείο Edgar Stene (ταξίδι στο συνέδριο EULAR 2025, διαμονή, συμμετοχή στο συνέδριο του ξενοδοχείου και η Εναρκτήρια Ολομέλεια, Δείπνα 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 στάδιο. Σημειώστε: τα χρήματα του Βραβείου Stene θα εξακολουθήσουν να απονέμονται και δεν θα επηρεάζονται.

Το φετινό θέμα του Διαγωνισμού είναι:

Μεγαλώνοντας με ΡΜΠ (Ρευματική και Μυοσκελετική πάθηση). Μαθαίνοντας κατά την περίοδο μετάβασης από την παιδιατρική στην ενήλικη φροντίδα και οι επιπτώσεις στην παιδική ηλικία και την οικογένεια.

Αυτά που πρέπει να περιλαμβάνει το θέμα είναι τα εξής:

- Πώς η Ρευματοπάθεια επηρέασε την παιδική σας ηλικία;
- Τι σήμαινε/ποιο ρόλο έπαιξε για τις φίλιες, τις σχέσεις και την οικογένειά σας;
- Πώς επηρεάστηκε η εκπαίδευσή σας – για παράδειγμα βρεφοκομικός σταθμός/ νηπιαγωγείο, σχολείο και πανεπιστήμιο (όπου ισχύει);
- Πώς επηρεάστηκε η απασχόλησή σας, για παράδειγμα η πρώτη σας δουλειά;
- Τι σήμαινε η μετάβαση από την παιδιατρική στη ρευματολογική φροντίδα ενηλίκων;
- Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων;
- Ποιες πληροφορίες, υποστήριξη ή βοήθεια θα θέλατε να ήταν διαθέσιμες για εσάς ή για την οικογένειά σας;
- Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις για τις οικογένειες οι οποίες έχουν παιδί με ΡΜΠ;
- Γνωρίζουν συνήθως οι άνθρωποι ότι τα παιδιά επηρεάζονται από ΡΜΠ; Πώς αντιδρούν οι άνθρωποι όταν λέτε ότι ζείτε με ΡΜΠ; Υπάρχει στίγμα που συνδέεται με τα παιδιά που έχουν ΡΜΠ;
- Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης για να υποστηρίξει περισσότερο τα παιδιά και τις οικογένειές τους να αντιμετωπίσουν επαρκώς τις επιπτώσεις μιας χρόνιας ασθένειας;
- Πώς πρέπει οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής ή οι πολιτικοί να διασφαλίζουν ότι τα παιδιά με χρόνιες παθήσεις έχουν τις ίδιες ευκαιρίες στη ζωή με αυτές που έχει οποιοσδήποτε άλλος;

Οι όροι του διαγωνισμού είναι οι ακόλουθοι:

- 1) Στην Κύπρο ο διαγωνισμός διεξάγεται από τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών Κύπρου ΣΥΡΕΚ.
- 2) Δικαίωμα συμμετοχής στον 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 Α4, 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 ταχυδρομικώς προς τον Σύνδεσμο Ρευματοπαθών Κύπρου στη διεύθυνση: Τ.Θ. 24966, 1306 Λευκωσία, ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) στη διεύθυνση: cyrlar@cytanet.com.cy, μέχρι και την 1η Δεκεμβρίου 2024.

-Η Κριτική επιτροπή αποτελείται από τέσσερα μέλη με δικαίωμα ψήφου.

Ευχαριστίες για εισφορά γάμου

Εκ μέρους του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου, εκφράζουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς τις οικογένειες Μάριος και Μύρια Παναγή, Αναστάσιος και Μέλανη Δημητροπούλου και Παντελής και Πόπη Χατζηγεωργίου των οποίων οι εισφορές από τον γάμο τους δόθηκαν στον Σύνδεσμο μας, ενισχύοντας τις υπηρεσίες που παρέχει στα άτομα με ρευματικές παθήσεις. Η πράξη αυτή αποτελεί φωτεινό παράδειγμα προσφοράς και αλληλεγγύης προς τον συνάνθρωπο, λαμβάνοντας υπ' όψιν τις συνθήκες που επικρατούν σε οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο. Δεδομένου αυτού, ο Σύνδεσμος μας διαβεβαιώνει πως θα συνεχίσει να προσφέρει αδιάλειπτα τη στήριξη του στα μέλη του.

Ευχαριστίες για εισφορά βάπτισης

Εκ μέρους του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου, εκφράζουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς τους γονείς Λοΐζο και Άντρια Καλλένου των οποίων οι εισφορές από τη βάπτιση της κόρης τους Ελένης δόθηκαν στον Σύνδεσμο μας, ενισχύοντας τις υπηρεσίες που παρέχει στα άτομα με ρευματικές παθήσεις. Με τέτοιες ανιδιοτελείς πράξεις ενισχύεται η βοήθεια και η αλληλεγγύη προς τον συνάνθρωπο μας αποδεικνύοντας για ακόμη μια φορά πως η κάθε εισφορά είναι σημαντική. Δεδομένου αυτού, ο Σύνδεσμος μας διαβεβαιώνει πως θα συνεχίζει να προσφέρει αδιάλειπτα τη στήριξη του στα μέλη του.

Ευχαριστίες για εισφορές κηδειών

Εκφράζουμε προς την οικογένεια και τους οικείους της, τα ειλικρινή και βαθιά μας συλλυπητήρια και την αμέριστη συμπαράσταση μας για τους αδόκητους θανάτους των Άριστο Αριστείδου, Αντρέα Κωνσταντινίδη, Δέσπω Χαραλάμπους, Χριστάκη Τούνια, Αντρούλλα Σαββίδου και Αντιγόνη Κοντζιωνή.

Παράλληλα, εκ μέρους του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου, εκφράζουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς την οικογένεια 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 το συνάνθρωπο, λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες που επικρατούν σε οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο. Δεδομένου αυτού, ο Σύνδεσμος διαβεβαιώνει πως θα παρέχει στήριξη στις οικογένειες, ως ένδειξη εκτίμησης και σεβασμού.



ΣύΡεΚ
Σύνδεσμος
Ρευματοπαθών
Κύπρου

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



Αγαπητά μέλη επικοινωνούμε μαζί σας, υπενθυμίζοντας σας για τη διευθέτηση της ετήσιας συνδρομής σας ως μέλος του Συνδέσμου Ρευματοπαθών Κύπρου για το ποσό των €15.00.

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 διευθέτηση της φετινής (2024) 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 REVMAIOPATHON KYPROY
Αριθμός Λογαριασμού: 012005034548
IBAN No: CY42 0020 0120 0000 0005 0345
4800. SWIFT: BCYPCY2N
3. με πληρωμή μέσω της **JCC αναγράφοντας στην αναζήτηση "Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου"**

Παράκληση όπως και για τους τρεις πιο πάνω τρόπους να αναγραφεί στην περιγραφή, το όνομα, το τηλέφωνο σας και ότι αφορά την ανανέωση της συνδρομής μέλους 2024.

Ιατροί Ρευματολόγοι

Λευκωσία

Δρ. Ζαννέττου Νέδη,
American Medical Centre, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 215,2047,
Τηλ: 22-476874 Φαξ:22476880

Δρ. Ζηντίλης Χρυσόστομος
Κολοκοτρώνη 11, Έγκωμη Τ.Τ 2408, Τηλ: 99492944

Δρ. Ιωσήφ Τζόζεφ
Αρεταίειον Νοσοκομείο Λευκωσία, Τηλ: 22-200424, Φαξ: 22512373

Δρ. Θεράποντος Ανδρέας **ΓΕΟΥ**
Ρόδου 11, Διαμ. 301,1086, Λευκωσία, Τηλ: 22-318780, Φαξ: 22-492882

Δρ. Μηνά Ελπίδα - Ρευματολόγος-Παιδορευματολόγος, **ΓΕΟΥ**
Platonas Medical Center, Chytron 13-15, 1075 Λευκωσία,
Τηλ: 22396000, 22396023

Δρ. Παρπέρης Κωνσταντίνος **ΓΕΟΥ**
Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ: 22603550

Δρ. Μαργαρίτα Ονουφρίου **ΓΕΟΥ**
Νοσοκομείο Αρχιεπίσκοπος Μακάριος ΙΙΙ, τμήμα: Παιδορευματολογική
Παιδιατρική, Τηλ: 22405101

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

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

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

Δρ. Σόλωνος -Χαραλάμπους Μαριλένα **ΓΕΟΥ**
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: 22007991.

Δρ. Χρυσοστόμου Στελίνα **ΓΕΟΥ**
Apostolos Loucas Medical Center, Ηλία Παπακυριάκου 24,
1ος όροφος, Έγκωμη, 2415, Λευκωσία, Τηλ: 99263194

Δρ. ΗΥΛΙΑ ΒΑΗΕΔΙ / ΗΟΥΛΙΑ ΒΑΗΕΔΙ **ΓΕΟΥ**
Δικταίον Ιατρικό Κέντρο, Λεωφόρος Στροβόλου 290, Στρόβολος, 2048,
Λευκωσία. Τηλ: 22325252, 99680329

Δρ. Μαρία Ηρακλέους **ΓΕΟΥ**
Ψαρών 3, Εργάτες, 2643, Λευκωσία. Κάθε Τετάρτη Τηλ: 22333073,
Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή: EIMC Clinic, 25ης Μαρτίου 21Α,
2408, Έγκωμη, Λευκωσία, Τηλ: 22007991.

Λάρνακα

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

Δρ. Χαραλάμπους Παρασκευή **ΓΕΟΥ**
Πολυδύναμο Ιατρικό Κέντρο «ΚΙΜΩΝ», Ν.Δημητρίου 43, 6031
Λάρνακα, Τηλ: 24-816500 κιν:99338222, Φαξ: 24-816501

Δρ. Χριστοδούλου Χριστάκης **ΓΕΟΥ**
Συνέσιο Ιατρικό Κέντρο, Ραφαήλ Σάντη 15,
6052 Λάρνακα, Τρίτη Πρωί &Τετάρτη απόγευμα & Πέμπτη Πρωί &
Απόγευμα), Τηλ: 24641111
Ιατρείο Ξυλοφάγου, Αγ. Μηνά 36, 7520 Ξυλοφάγου, Τηλ:24726800-
99596222(Υπόλοιπες Μέρες) Φαξ:24726899

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

Δρ. Δήμητρα Μόσχου **ΓΕΟΥ**
Ιατρικό Κέντρο Scalamed, Νίκου Δημητρίου 36, 6031 Λάρνακα,
Τηλ.24505600

Αμμόχωστος

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

Δρ. Αγγελική Εμμανουήλ **ΓΕΟΥ**
Ιατρικό Κέντρο Λίμνη, Σωτήρας 6, 5286 Παραλίμνι, Αμμόχωστος,
Τηλ: 70000761

Λεμεσός

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

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

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

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

Δρ. Γεώργιος Ζαγκανάς **ΓΕΟΥ**
Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού, Τηλ: 25-202816, φαξ: 25-202779

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

Πάφος

Δρ. Αντωνιάδης Χριστόδουλος **ΓΕΟΥ**
Ιπποκράτειο (Hippocratic Clinic Private Hospital), Λεωφόρος Ελλάδος
6, 8020 Πάφος, Τηλ 26 939099, κιν: 96414749

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

Δρ. Βασίλειος Βάιος **ΓΕΟΥ**
Κόλπου των Κοραλλιών Λεωφόρος 13, αρ. διαμ. 6, 8575 Πέγεια,
Πάφος, Τηλ.26-258200, κιν: 96426411



ΣύΡεΚ
Σύνδεσμος
Ρευματοπαθών
Κύπρου

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.
Τηλ: 24361085 Φαξ: 24360503

✉ cyplar@cytanet.com.cy
🌐 www.rheumatism.org.cy

📘 ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ ΚΥΠΡΟΥ
📺 Cyplar

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Φωκά Χαραλάμπους Άντρη
Ιακώβου Αντρέας
Μακρή Σούζη
Μαρκίδου Περσεφώνη
Πιτσιλλίδου Ειρήνη
Δρ. Στελίνα Χρυσοστόμου
Χριστοδούλου Γιώργος
Παπαλοΐζου Παναγιώτα
Επιμέλεια Κειμένων:
Πιτσιλλίδου Ειρήνη



Η καινοτομία ανοίγει νέους δρόμους θεραπείας. Εμείς, τους οδηγούμε εδώ.

Είκοσι πέντε χρόνια πριν είδαμε λίγο πιο μακριά. Είδαμε το μέλλον της θεραπείας να αλλάζει και δημιουργήσαμε μια από τις πρώτες εταιρείες στην Ευρώπη με εξειδίκευση στη διάθεση καινοτόμων βιοφαρμακευτικών προϊόντων.

Σε όλη μας την πορεία, βλέπουμε την επιστήμη να ανοίγει διαρκώς νέους δρόμους. Να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά ασθένειες, μέχρι πρότινος ανίατες. Να εκπληρώνει την υπόσχεση για καλύτερη και περισσότερη ζωή.

Η δική μας αποστολή παραμένει σταθερή. Εργαζόμαστε καθημερινά, ώστε οι νέοι αυτοί καινοτόμοι δρόμοι θεραπείας να φτάνουν στους ασθενείς στην Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη, μέσα από συνεργασίες με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Σήμερα, διαθέτουμε ένα χαρτοφυλάκιο καινοτόμων φαρμάκων για σοβαρές, χρόνιες και σπάνιες παθήσεις. Και συνεχίζουμε, με την ίδια προσήλωση, να αναζητούμε παντού στον κόσμο νέα, προηγμένα φάρμακα ώστε να τα φέρουμε πιο κοντά σε εκείνους που τα έχουν ανάγκη.

**GENESIS**
pharma

www.genesispharmagroup.com