ΤΕΥΧΟΣ 03
ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2022

Ιτέα Νους

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
ΧΡΟΝΙΩΝ
ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΙΤΕΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ
ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ

ΓΙΑΤΙ Η ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΟΜΟΡΦΗ;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ

Προσωπικός βοηθός

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΑΜΕΑ



ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΤΑΪΚΟΥΡΑΣ

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΝΕΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΑΝΝΑ ΣΚΟΡΔΑΛΗ:

"ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ Η ΘΩΡΑΚΙΣΗ ΤΟΥ ΕΣΥ"

ΦΙΛΟΙ ΔΙ' ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ

ΔΡΑΣΕΙΣ | ΜΕΛΑΝΩΜΑ | ΔΥΣΦΑΓΙΑ | ΔΕΛΦΟΙ | ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ | ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΕΙΟ ΜΠΑΛΕΙΟ
ΤΡΙΓΚΕΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ ΧΡΟΝΙΩΝ
ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΙΤΕΑΣ ΝΠΙΔ
ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΕΙΟ ΜΠΑΛΕΙΟ
ΤΡΙΓΚΕΙΟ ΘΧΠ ΙΤΕΑΣ



Κέντρο Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία του Θεραπευτηρίου Χρονίων Παθήσεων Ιτέας

www.itea-therapy.gr

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Ιτέα Νους

Αρ. Τεύχους 3 - Διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ
ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ ΧΡΟΝΙΩΝ
ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΙΤΕΑΣ

Χαρ. Τρικούπη &
Μεταμορφώσεως
Ιτέα, Φωκίδα, Τ.Κ. 33200
Τηλέφωνο: (+30) 22650-35230
E-mail: info@itea-therapy.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ
Άννα Σκορδάλη
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ ΙΤΕΑΣ &
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ - ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
Βίκη Θεοδωροπούλου

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
Διεπιστημονική Ομάδα Κέντρου Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία του Θεραπευτηρίου Χρονίων Παθήσεων Ιτέας

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
& ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΚΔΟΣΗΣ
Points and Picas
Μάρκου Μπότσαρη 6-8
Ηλιούπολη, 16342, Αθήνα
Τηλ.: 210 9949735
info@pointsandpicas.gr

Υπεύθυνη Εκδόσεων
Κατερίνα Πατέλη
Creative Director
pateli@pointsandpicas.gr

Σύμβουλος Εκδόσεων
Γιάννης Γερονικολός

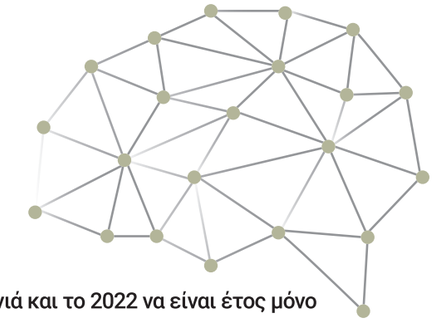
Συντακτική ομάδα:
Διονυσία Κωστή
Σταυρούλα Σκαλίδη
Μαρία Παπαδοδημητράκη
Παναγιώτα Μποτίνι

Διόρθωση - Επιμέλεια
Μαρία Λιάκου

Εκτύπωση
Red Pear

- Η επιστημονική ευθύνη των ιατρικών κειμένων ανήκει στους συγγραφείς τους.
-Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του Θεραπευτηρίου.

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή φωτογραφιών ασθενών του Κέντρου Διημέρευσης και του Θεραπευτηρίου Ιτέας
Επιτρέπεται η μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του περιοδικού, με οποιοδήποτε μέσο και τρόπο, αρκεί να υπάρχει εμφανής και ρητή αναφορά στην πηγή.



Αγαπητοί αναγνώστες,
Να ευχηθούμε σε όλους σας Καλή Χρονιά και το 2022 να είναι έτος μόνο θετικών αλλαγών για την ανθρωπότητα και λείανσης των κοινωνικών και ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας.



Η πανδημική κρίση δυστυχώς προσέβαλε την ψυχική μας υγεία. Βασικές μας ψυχολογικές λειτουργίες, που στηρίζονταν στη ροή εκπλήρωσης θεμελιωδών μας αναγκών, κλονίστηκαν. Ας αναλογιστούμε κάποιες βασικές πανανθρώπινες ανάγκες, όπως η συναισθηματική ασφάλεια, η ελευθερία, η αυτονομία, η κοινωνικότητα, η σωματική επαφή, η επικοινωνία, η σταθερότητα, το γέλιο, η διασκέδαση, η προστασία από απειλή ζωής ή υγείας, που μας οδηγούν στην αυτοπραγμάτωση, και κατά πόσο ικανοποιούνται την περίοδο που διανύουμε.

Τι θα μπορούσαμε όμως να κάνουμε από το να περιμένουμε να περάσει η πανδημία; Η απάντηση είναι πως οφείλουμε να μη χάσουμε τα βασικά ανθρώπινα χαρακτηριστικά μας. Γι' αυτό θα πρέπει να υπάρξει αφύπνιση από όλους μας, μείωση του διχασμού, διάλογος, συναίνεση, στροφή στην πνευματικότητα και προπαντός ενδοσκόπηση και επαναπροσδιορισμός της κοινωνικής μας θέσης. Η κοινωνία μας δεν πρέπει να μετατραπεί σε έναν σύγχρονο πύργο της Βαβέλ, ενώ όλοι μαζί σταδιακά και με ασφάλεια επιβάλλεται να προσπαθήσουμε να σβήσουμε το ψυχικό αποτύπωμα που μας άφησε ο κορωνοϊός. Το χρωστάμε άλλωστε στις μελλοντικές γενιές.
Το 3ο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας περιλαμβάνει τα νέα και τις δράσεις του κέντρου μας, χρηστικά άρθρα για θέματα υγείας και πάντα αναδεικνύει ζητήματα που απασχολούν άτομα με αναπηρία, χρόνιες παθήσεις και τις οικογένειές τους.

Τέλος, έχουμε την εξαιρετική τιμή και μεγάλη χαρά να φιλοξενούμε στο περιοδικό μας συνέντευξη του Υπουργού Οικονομικών, κ. Χρήστου Σταϊκουρα, που μας μιλά για την πορεία της ελληνικής οικονομίας αλλά και για τα μέτρα στήριξης των ευπαθών ομάδων. Άλλωστε, η σχέση της οικονομίας με την υγεία είναι τεκμηριωμένη πολλαπλά, καθώς η οικονομική στενότητα γεννά τις ασθένειες, ενώ ο πλούτος προάγει την υγεία.

Καλή σας ανάγνωση!

Άννα Σκορδάλη
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ ΙΤΕΑΣ &
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ



ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ

Το Κέντρο λειτουργεί εντός του Θεραπευτηρίου Χρονίων Παθήσεων ως Μονάδα Ημερήσιας Θεραπευτικής Φροντίδας όλων των ατόμων με νοητικές και κινητικές αναπηρίες και σκοπός του είναι να προσφέρει μια διαδρομή διατήρησης της αυτονομίας και της ταυτότητάς τους, διαμέσου μιας διαδικασίας αποκατάστασης.

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΚΑΤΩΘΙ ΤΟΜΕΙΣ:

Κοινωνικός τομέας:
με στόχο την κοινωνική προαγωγή και ένταξη του ατόμου.

Υποστηρικτικός τομέας:
με στόχο την εξασφάλιση βασικών υπηρεσιών, που αποβλέπουν στην προσωπική φροντίδα, ασφάλεια και διευκόλυνση της καθημερινής ζωής.

Εκπαιδευτικός τομέας:
με στόχο την προώθηση της διατήρησης και ενίσχυσης των επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων, την ανάκτηση υπολειμματικών δεξιοτήτων και την εκμάθηση νέων, για τη βελτίωση της αυτονομίας.

Ψυχαγωγικός και δημιουργικός τομέας:
με στόχο την κοινωνικοποίηση και τη συμμετοχή σε ποικίλες δράσεις αναψυχής και δημιουργικής απασχόλησης.

Τομέας συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης:
Ψυχολογική στήριξη, παροχή εξατομικευμένης συμβουλευτικής.

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- **Μεταφορά προς και από το κέντρο**
- **Διαμονή και διατροφή (πρόχειρο γεύμα)**
- **Δημιουργική απασχόληση & δραστηριότητες κοινωνικοποίησης**
- **08:00-16:00**
  Καθημερινά
  Εκτός Σαββάτου-Κυριακής
- **Πρόγραμμα ειδικής αγωγής (εργοθεραπείες -φυσιοθεραπείες κ.ά.) ατομική - ομαδική άσκηση**
- **Εκπαίδευση στην αυτοεξυπηρέτηση και την εκμάθηση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής**
- **Συμμετοχή σε προγράμματα ψυχαγωγίας, πολιτισμού και άθλησης**

2 Οκτωβρίου 2021

ΤΕΛΕΤΗ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗΣ

ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΠΤΕΡΥΓΑΣ

Σε μια λιτή τελετή και τηρώντας όλα τα υγειονομικά πρωτόκολλα, τον Οκτώβριο του 2021 θεμελιώθηκε η νέα πτέρυγα του θεραπευτηρίου, με το όνομα «Αρχιμ. Νικόλαος Παρασκευάς», τιμής ένεκεν στον τέως πρόεδρο του ιδρύματος για τη συνολική και ανεκτίμητη προσφορά του στον τόπο.

Την ακολουθία του αγιασμού τέλεσε ο σεβασμιώτατος μητροπολίτης Φωκίδας κ.κ. Θεόκτιστος, ο οποίος, μετά το πέρας αυτής, ευλόγησε και ευχαρίστησε τους παρισταμένους και εξήρε την προσφορά του σεβαστού γέροντα Νικολάου Παρασκευά.

Εν συνεχεία, τον λόγο έλαβε ο πρόεδρος του θεραπευτηρίου, αρχιμανδρίτης Νεκτάριος Καλύβας, που ευχαρίστησε με τη σειρά του τον σεβασμιώτατο μητροπολίτη για το αμέριστο ενδιαφέρον και τη συμπαράστασή του προς το ίδρυμα. Έδωσε ένα ιστορικό της ανέγερσης της νέας πτέρυγας, μίλησε για την πολύτιμη προσφορά του μεγάλου εμπνευστή αρχιμανδρίτη Νικολάου Παρασκευά και εξέφρασε θερμές και εγκάρδιες ευχαριστίες προς: τον περιφερειάρχη Στερεάς Ελλάδας, Φάνη Σπανό, για την ανεκτίμητη συμβολή του στο έργο, τον υφυπουργό Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Ιωάννη Τσακίρη, για την καθοριστική παρέμβασή του ώστε να διατηρηθεί η χρηματοδότηση, και τόνισε ότι οι προσπάθειές του για τον τόπο τον καθιέρωσαν ως έναν ανιδιοτελή και γνήσιο ευπατρίδη, τον βουλευτή Φωκίδας Ιωάννη Μπούγα για τις διευθετήσεις και το ενδιαφέρον του ως προς την αίσια έκβαση των εργασιών, την εντεταλμένη σύμβουλο της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, Πέγκυ Αραβαντινού, για ό,τι έχει κάνει έως σήμερα για το έργο, τον κ. Άγγελο Φιλοξενίδη για τη δωρεάν εκπόνηση των μελετών του έργου, τα εκάστοτε μέλη του Δ.Σ. του ιδρύματος για την ανιδιοτελή και άμισθη προσφορά των υπηρεσιών τους, καθώς και τη διευθύντρια του θεραπευτηρίου, Άννα Σκορδάλη, χαρακτηρίζοντάς την ως «ψυχή αυτού του έργου».















ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΕΠΙΣΗΜΩΝ

Περιφερειάρχης Φάνης Σπανός
«Το έργο αυτό αποτελεί μια ιστορία πάλης και αγάπης, διότι χρειάστηκαν πολλά χρόνια προσπαθειών για να φτάσουμε στη θεμελίωση».

Βουλευτής Φωκίδας Ιωάννης Μπούγας:
«Ο αρχαίος Έλληνας Περικλής είχε πει χαρακτηριστικά: "Βαρεθήκαμε να είμαστε θεατές των λόγων και ακροατές των έργων". Οι άνθρωποι που διακονούν τα κοινά θέλουν να είναι θεατές έργων με χρηστότητα και καλή διάθεση του δημοσίου χρήματος, όπως αυτό εδώ που θεμελιώνεται σήμερα. Τα οικονομικά και κοινωνικά οφέλη του έργου αυτού είναι πολλά».

Υφυπουργός Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Ιωάννης Τσακίρης:
«Η ολοκλήρωσή του είναι σημαντική, διότι θα προσφέρει αναγκαίες υπηρεσίες υγείας, αλλά και θα ομορφύνει αυτό το κομμάτι της πόλης. Πρέπει να γίνονται κι άλλα έργα κοινωνικά για την πόλη, για τον νομό και για τη χώρα».







Στην τελετή παρευρέθησαν επίσης:
Ο **Αντιπεριφερειάρχης** Φωκίδας Γ. Δελμούζος,
ο **Δήμαρχος Δελφών**, Π. Ταγκαλής,
ο **Αντιδήμαρχος Ιτέας** Γ. Τσατσαρώνης,
ο **αντιδήμαρχος Δωρίδος** Γ. Γλυμίτσας,
καθώς και οι μελετητές του έργου, οι εκπρόσωποι της αναδόχου εταιρείας και το προσωπικό του ιδρύματος.

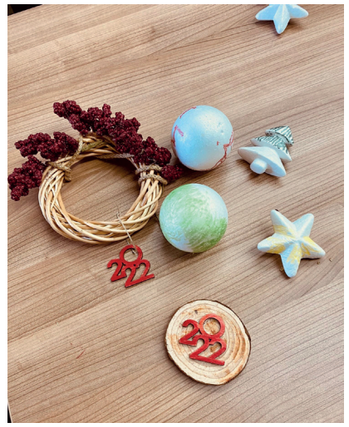


ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΥΜΕ





ΔΙΑΣΚΕ-ΔΑΖΟΥΜΕ









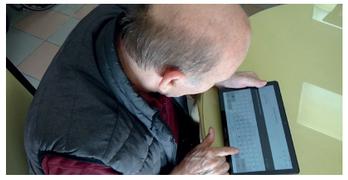






ΔΟΚΙΜΑ-ΖΟΥΜΕ



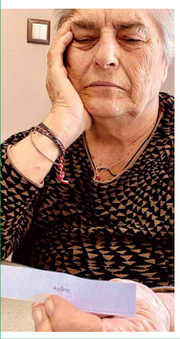


ΧΑΡΙΖΟΥΜΕ









ΚΑΝΟΥΜΕ ΦΙΛΟΥΣ







ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ, ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ/ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΟΜΑΔΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ, ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΜΟΥΣΙΚΗ, ΤΡΑΓΟΥΔΙ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ, ΓΕΝΕΘΛΙΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ

CALENDAR

ΙΟΥΛΙΟΣ 2021





• **Την Παρασκευή 16 Ιουλίου**, παραμονή της εορτής της Μεγαλομάρτυρος Αγίας Μαρίνας, τελέστηκε στο παρεκκλήσι του θεραπευτηρίου πανηγυρικός εσπερινός, κεκλεισμένων των θυρών. Την κυριώνυμο ημέρα της γιορτής, Σάββατο 17 Ιουλίου, τελέστηκαν όρθρος και Θεία Λειτουργία, καθώς και μνημόσυνη δέηση υπέρ των ευεργετών και δωρητών του ιδρύματος στον Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Σωτήρος.

• **Την Κυριακή 1η Αυγούστου 2021**, το Κέντρο Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία του Θεραπευτηρίου Χρόνιων Παθήσεων Ιτέας συμμετείχε με παρουσία και χορηγία στη δράση της Αντικαρκινικής Εταιρείας - Παράρτημα Φωκίδας «Ποδηλατώ, τον καρκίνο νικώ», με μήνυμα: «Η άσκηση βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου». Η δράση περιλάμβανε ποδηλατάδα από την Ιτέα έως την Κίρρα και ενημερωτική ομιλία του φυσικοθεραπευτή του κέντρου μας και καθηγητή Φυσικής Αγωγής Αναστάσιου Μαντζώρου, με θέμα «Άσκηση και πρόληψη του καρκίνου». Το ΚΔΗΦ βρέθηκε εκεί το απόγευμα της Κυριακής, παρακολούθησε την ποδηλατάδα, πρόσφερε χυμούς στους συμμετέχοντες και διένειμε το περιοδικό του κέντρου «Ιτέα Νους».



• Γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Εγκεφάλου **την Πέμπτη 22 Ιουλίου** με σχετικές συζητήσεις, ενημερωτικό και οπτικοακουστικό υλικό και αποτύπωση σκέψεων-συναισθημάτων μέσω ζωγραφικής. Για τη Διεθνή Ημέρα Φιλίας, Παρασκευή 30 Ιουλίου, οι ωφελούμενοι δημιούργησαν στο εργαστήρι καλοκαιρινά κάδρα με κοχύλια και τα απέστειλαν ως δώρα, σε ένδειξη εκτίμησης της φιλίας, στις κυρίες με τις οποίες αλληλογραφούν (δράση «Φίλοι δι' αλληλογραφίας).



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2021



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021

• Στο πλαίσιο του προσανατολισμού στην επικαιρότητα, γιορτάστηκαν η Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης του Αναλφαβητισμού την **Τετάρτη 8 Σεπτεμβρίου** και η Παγκόσμια Ημέρα Πολιτιστικής Κληρονομιάς την **Παρασκευή 24 Σεπτεμβρίου.**

• **Τη Δευτέρα 27 Σεπτεμβρίου** γιορτάστηκε η Επέτειος της Ναυμαχίας της Αγκάλης. Πρόκειται για μια σημαντική ημέρα μνήμης για την πόλη της Ιτέας, η οποία γιορτάστηκε με συναυλία και αναπαράσταση της ναυμαχίας στο λιμάνι της πόλης. Παρουσιάστηκε οπτικοακουστικό υλικό, στο οποίο έγινε αναφορά στον Φρανκ Άστιγξ, τον φιλέλληνα ναύαρχο που με το πρώτο πολεμικό ατμόπλοιο «Καρτερία» συνέβαλε στην καθοριστική νίκη των Ελλήνων εναντίον των Τούρκων στη Ναυμαχία της Αγκάλης.



• **Στις 23 Σεπτεμβρίου** το κέντρο συμμετείχε στο βιωματικό εργαστήρι που διοργάνωσε η Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής, παράρτημα Φωκίδας «Π. Σακελλαρόπουλος», στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος BfR (Breakthrough for Resilience: People, places and communities).



CALENDAR

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2021

• Μετά τη συμμετοχή του κέντρου μας τον Φεβρουάριο του 2021 στο 12ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Εταιρείας Νόσου Alzheimer στο στρογγυλό τραπέζι με θέμα: *«Λειτουργία ΚΔΗΦ Θεραπευτηρίου Ιτέας και ανοϊκοί ασθενείς»*, τον Νοέμβριο δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Prime» το άρθρο στην αγγλική γλώσσα με θέμα: «*Ψυχολογικές παρεμβάσεις στο ΚΔΗΦ του ΘΧΠ Ιτέας*» της ψυχολόγου μας.


PRIME International Journal

Psychological Interventions for Dementia Patients in the Day Care Nursing Home for Chronically Ill Adults in Itea



• Σε οικογενειακή ατμόσφαιρα, με χριστουγεννιάτικα τραγούδια και πολλή ζεστασιά, στόλισαν οι ωφελούμενοι του κέντρου μας τα χριστουγεννιάτικα δέντρα!

• Στο πλαίσιο του προσανατολισμού στην επικαιρότητα την **Παρασκευή 3 Δεκεμβρίου** γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία. Οι ωφελούμενοι έκαναν μία βιωματική άσκηση προσομοίωσης, κατά την οποία προσπάθησαν να μπουν στη θέση κάποιου ατόμου με απώλεια όρασης. Τους ζητήθηκε να αναγνωρίσουν ή να εντοπίσουν αντικείμενα-μυρωδιές και να ζωγραφίσουν αναπληρώνοντας την όραση με τις υπόλοιπες αισθήσεις τους.



• **Στις 6 Δεκεμβρίου** τελέστηκε Παρακλητικός Κανόνας του Αγίου Νικολάου στο Παρεκκλήσι της Αγίας Μαρίνας στον χώρο του Ιδρύματος για τους ωφελούμενους του Κέντρου.

• **Την Παρασκευή 10 Δεκεμβρίου** γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Ανθρώπινων Δικαιωμάτων.



• **Τη Δευτέρα 20 Δεκεμβρίου** επισκέφθηκε το Θεραπευτήριο ο Περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας, κ. Φάνης Σπανός, ο οποίος ευχήθηκε για τις ημέρες των Χριστουγέννων και προσέφερε δώρα για τους ωφελούμενους και τους περιθαλπόμενους.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2021



• Γιορτάστηκαν η *Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων* την **Παρασκευή 1η Οκτωβρίου**, η *Παγκόσμια Ημέρα Ζώων* τη **Δευτέρα 4 Οκτωβρίου**, η *Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας* τη **Δευτέρα 11 Οκτωβρίου** και η *Εθνική Εορτή* της **28ης Οκτωβρίου,** με αντίστοιχες δράσεις.



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021

• **Την Πέμπτη 23 Δεκεμβρίου** τελέστηκε Θεία Λειτουργία στο Παρεκκλήσι του Θεραπευτηρίου για τους ωφελούμενους.

• Την ίδια ημέρα επίσκεψη πραγματοποίησαν οι μαθητές του 1ου Νηπιαγωγείου Ιτέας και τραγούδησαν τα κάλαντα και άλλα χριστουγεννιάτικα τραγούδια στον προαύλειο χώρο του Ιδρύματος. Οι ωφελούμενοι απόλαυσαν την παρουσία των μικρών παιδιών και ευχαριστήθηκαν την αλληλεπίδραση μαζί τους.

• **Την Παραμονή των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς** πραγματοποιήθηκαν γιορτές με κάλαντα, τραγούδια και κεράσματα, ώστε να νιώσουν οι ωφελούμενοι το εορταστικό πνεύμα.







Προτεραιότητά μας η θωράκιση του ΕΣΥ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΤΑΪΚΟΥΡΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ, ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ ΤΗΣ Ν.Δ ΚΑΙ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΑΝΝΑ ΣΚΟΡΔΑΛΗ

Συναισθανόμαστε πλήρως το μέγεθος των ευθυνών μας απέναντι στις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες

Δράσαμε άμεσα και αποφασιστικά εν μέσω της πανδημίας, για να στηρίξουμε το Εθνικό Σύστημα Υγείας, που μετά από μια δεκαετή οικονομική κρίση, εμφάνιζε σημαντικές αδυναμίες και ελλείψεις», τονίζει στη συνέντευξή του ο υπουργός Οικονομικών και βουλευτής Φθιώτιδας της Ν.Δ., Χρήστος Σταϊκούρας. Προαναγγέλλει μάλιστα 6.000 προσλήψεις και επιπλέον πόρους 1,5 δισ. ευρώ για τη βελτίωση και τη μεταρρύθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας, των νοσοκομείων, της πρόληψης και της Ψηφιακής Υγείας.

Ο υπουργός υπογραμμίζει ότι με την οικονομική πολιτική που υλοποιεί η κυβέρνηση έχει δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για ισχυρή ανάκαμψη φέτος και βιώσιμη ανάπτυξη τα επόμενα χρόνια, αναλύει το πακέτο μέτρων για τη στήριξη των ευπαθών ομάδων, ενώ επισημαίνει ότι χρειάζεται ένα νέο παραγωγικό μοντέλο, βασισμένο σε μεταρρυθμίσεις με «πράσινο» πρόσημο, ώστε να αντιμετωπίσουμε τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής.



Η ανθρωπότητα βρίσκεται στη δίνη του κορωνοϊού. Η παγκόσμια οικονομία έχει μπει σε υφεσιακή τροχιά. Είναι τελικά το ξέσπασμα της πανδημίας το αίτιο ή η αφορμή για νέα οικονομική κρίση; Μήπως η COVID-19 αποκάλυψε τις αδυναμίες της παγκόσμιας οικονομίας;

Η πανδημία επεκτάθηκε πλανητικά και ταχύτατα από τις αρχές του 2020. Οι οικονομίες τέθηκαν υπό περιορισμούς και, ως εκ τούτου, μπήκαν σε πολύ μεγάλη ύφεση κατά τη διάρκεια του 2020. Το αίτιο του κλυδωνισμού είναι εξωγενές. Κατά τη διάρκεια του 2021, το επιστημονικό επίτευγμα των εμβολίων διόρθωσε, εν μέρει, τις συνθήκες λειτουργίας των οικονομιών. Έτσι, οι οικονομίες μπήκαν σε διαδικασία ανάκαμψης. Η ελληνική οικονομία κινήθηκε όπως και οι χώρες της ευρωζώνης. Το 2020 κατέγραψε ύφεση 8,2%, έναντι 7,8% του μέσου όρου των χωρών της ευρωζώνης. Το 2021 καταγράφει ανάκαμψη 6,9%, έναντι 5% του μέσου όρου των χωρών της ευρωζώνης.

«ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΑΠΟΚΛΙΜΑΚΩΣΗ ΤΟΥ ΧΡΕΟΥΣ ΩΣ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΤΟΥ ΑΕΠ»

Επίσης, είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι κατά το γ' τρίμηνο του 2021 το ΑΕΠ της χώρας σημείωσε αύξηση της τάξης του 13,4%, γεγονός που επιβεβαιώνει την ισχυρή ανάκαμψη της ελληνικής οικονομίας. Αδυναμίες ή ακόμη και παθογένειες, περισσότερες ή λιγότερες, υπάρχουν πάντοτε. Όμως, εν προκειμένω, το αίτιο του COVID-19 είναι εξωγενές.

Σας ανησυχεί η αύξηση του ελληνικού δημόσιου χρέους κατά τη διάρκεια της πανδημίας;

Είναι γεγονός ότι η αντιμετώπιση των συνεπειών της πανδημίας ανάγκασε τόσο την Ελλάδα όσο και συνολικά τις χώρες της Ευρώπης να προχωρήσουν σε αύξηση δημόσιων δαπανών. Δημοσιονομικοί στόχοι και περιορισμοί ήρθησαν, ώστε οι κυβερνήσεις να έχουν την αναγκαία ευελιξία για τη λήψη μέτρων αντιμετώπισης της πανδημίας και των επιπτώσεών της. Εντούτοις, οι αυξημένες κρατικές δαπάνες, αποτέλεσμα και της έκτασης της πανδημίας, σε συνδυασμό με τη μείωση των δημοσίων εσόδων, οδήγησαν, αναπόφευκτα, σε αύξηση του δημοσίου χρέους σε όλες τις χώρες. Χρέους το οποίο στην περίπτωση της Ελλάδας αναγνωρίζεται διεθνώς από θεσμούς, εταίρους, αγορές, επενδυτές και οίκους αξιολόγησης ότι είναι βιώσιμο χάρη στο προφίλ του, δηλαδή τη μακρά περίοδο ωρίμανσης και τις διαχειρίσιμες ετήσιες χρηματοδοτικές ανάγκες.

Ισχυρή ανάκαμψη της οικονομίας

Επιπρόσθετα, ως κυβέρνηση, αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες που βελτιώνουν βασικούς δείκτες του προφίλ και της βιωσιμότητας του δημοσίου χρέους, όπως είναι οι δύο πρόωρες αποπληρωμές υφιστάμενων δανείων της χώρας από το ΔΝΤ, που έχουν ήδη ολοκληρωθεί, αλλά και αυτή που επίκειται, καθώς και η αποπληρωμή ποσού των υφιστάμενων διμερών δανείων προς τις χώρες της ευρωζώνης.

Τέλος, με την οικονομική πολιτική που υλοποιούμε έχουμε δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για ισχυρή ανάκαμψη φέτος και βιώσιμη ανάπτυξη τα επόμενα χρόνια. Με αυτόν τον τρόπο θα επιτύχουμε σταδιακή αποκλιμάκωση του χρέους ως ποσοστού του ΑΕΠ, αυξάνοντας τον παρονομαστή του κλάσματος χρέος/ΑΕΠ.

Γίνεται λόγος συνεχώς για την κλιματική αλλαγή. Πώς μπορεί να επηρεάσει την ελληνική οικονομία, τι επιπτώσεις μπορεί να έχει στη γεωργία, στον τουρισμό και στα παράκτια συστήματα της χώρας και τι πολιτικές έχουν σχεδιαστεί για τον μετριασμό των αρνητικών συνεπειών της;

Η ήδη εξελισσόμενη υπερθέρμανση του πλανήτη επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις, για τις οποίες κάθε οικονομία οφείλει να είναι επαρκώς προετοιμασμένη. Η διάσταση της προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή πρέπει, επομένως, να ενσωματωθεί στη λήψη οικονομικών αποφάσεων από το κράτος, με θωράκιση των δημόσιων υποδομών απέναντι στις φυσικές καταστροφές και μέριμνα απέναντι στους πληγέντες. Η Ελλάδα δεν αποτελεί, φυσικά, εξαίρεση, όπως έχουν δυστυχώς αποδείξει και οι πρόσφατες σφοδρές φυσικές καταστροφές, από τον μεσογειακό κυκλώνα «Ιανό» μέχρι και τις πυρκαγιές του περασμένου καλοκαιριού. Η ελληνική κυβέρνηση αντέδρασε άμεσα στην ανάγκη αντιμετώπισης των φυσικών καταστροφών που έχουν πλήξει τη χώρα το τελευταίο διάστημα, ενισχύοντας το πλέγμα πολιτικής προστασίας και αρωγής προς τους πληγέντες και παρέχοντας μέτρα στήριξης και αποκατάστασης ύψους άνω των 1,6 δισ. ευρώ την τελευταία διετία. Ειδικά δε σε ό,τι αφορά τις πρόσφατες καταστροφικές πυρκαγιές, στο πλαίσιο της κρατικής αρωγής έχουν διατεθεί ενισχύσεις και αποζημιώσεις ύψους 40 εκατ. ευρώ.

595 εκατ. για την ενίσχυση της Πολιτικής Προστασίας

Περαιτέρω, μέσα από τη στενή συνεργασία του υπουργείου Οικονομικών και της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Επενδύσεων, έχουν διασφαλιστεί την τελευταία διετία πάνω από 1,37 δισ. ευρώ για την κλιματική δράση, τις υποδομές και την καινοτομία. Επισημαίνεται ότι το 45% της χρηματοδότησης της ΕΤΕΠ το 2020 σχετίζεται με την κλιματική αλλαγή και την προσαρμογή στις επιπτώσεις της. Επιπλέον, ήδη από τις αρχές του 2021 το ελληνικό Δημόσιο υπέγραψε σύμβαση χρηματοδότησης με την ΕΤΕΠ, ύψους 595 εκατ. ευρώ, για την ενίσχυση της Πολιτικής Προστασίας της χώρας από φυσικές καταστροφές.

Μεταρρυθμίσεις με «πράσινο» πρόσημο

Η χώρα βρίσκεται ήδη σε πορεία ανάκαμψης. Για να διασφαλίσουμε ότι η ανάκαμψη αυτή θα είναι ανθεκτική και βιώσιμη απέναντι στην κλιματική αλλαγή, απαιτείται η στροφή προς ένα νέο παραγωγικό μοντέλο. Το μοντέλο αυτό έχει αποτυπωθεί από την Επιτροπή Πισσαρίδη και επιδιώκεται μέσα από το Εθνικό μας Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Το «Ελλάδα 2.0» έχει προβλέψει τη διάθεση του 38% των διαθέσιμων για την Ελλάδα κονδυλίων από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας σε επενδύσεις και μεταρρυθμίσεις με «πράσινο» πρόσημο, συμπεριλαμβάνοντας δράσεις τόσο για τον περιορισμό των ρύπων όσο και για την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή. Επιπλέον, ο -υπό ανοικτή δημόσια διαβούλευση- νέος κλιματικός νόμος, σε συνδυασμό με το Εθνικό μας Σχέδιο για την Ενέργεια και το Κλίμα, θα αποτελέσουν πυξίδα περαιτέρω διαμόρφωσης εθνικών πολιτικών, προκειμένου η χώρα μας να ανταποκριθεί αποτελεσματικά και βιώσιμα στις προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής.

Γιατί βλέπουμε να αντιμετωπίζεται το κράτος πρόνοιας αποκλειστικά ως επιβαρυντική δημόσια δαπάνη και όχι ως απαραίτητο οικονομικό, πολιτικό και κοινωνικό στοιχείο; Στις σκανδιναβικές χώρες και σε αυτές της Κεντρικής Ευρώπης οι εξαιρετικές κοινωνικές παροχές συνδυάζονται με υψηλούς ρυθμούς οικονομικής ανάπτυξης. Ποια είναι η θέση σας;

Δεν συμφωνώ με την άποψη που διατυπώνετε. Συνομιλείτε με άνθρωπο-πολιτικό που

«Η ΧΩΡΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΗΔΗ ΣΕ ΠΟΡΕΙΑ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ. ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΟΥΜΕ ΟΤΙ Η ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΑΥΤΗ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ, ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ Η ΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣ ΕΝΑ ΝΕΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΜΕ "ΠΡΑΣΙΝΟ" ΠΡΟΣΗΜΟ»



εμφορείται από τις ιδεολογικές-πολιτικές προσεγγίσεις του κοινωνικού-ριζοσπαστικού φιλελευθερισμού. Ως υπουργός Οικονομικών, δρω προσπαθώντας να επιτυγχάνω πάντοτε τον βέλτιστο συνδυασμό οικονομικής αποτελεσματικότητας και κοινωνικής δικαιοσύνης. Αυτούς όμως τους συνδυασμούς είμαι υποχρεωμένος να τους επιτυγχάνω σε πεδίο εφικτών λύσεων, που προσδιορίζουν εξωγενείς και ενδογενείς περιορισμοί. Στην περίοδο της πανδημίας, το πλέγμα των ρυθμίσεων στήριξης νοικοκυριών και επιχειρήσεων έχει αναγνωρισθεί από ευρωπαϊκούς και διεθνείς αρμόδιους θεσμούς.

«ΩΣ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ, ΔΡΩ ΠΡΟΣΠΑΘΩΝΤΑΣ ΝΑ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΩ ΠΑΝΤΟΤΕ ΤΟΝ ΒΕΛΤΙΣΤΟ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ»

Μόνο το 61% των δαπανών για την υγειονομική περίθαλψη προέρχεται από δημόσιες πηγές, ενώ το 35% χρηματοδοτείται απευθείας από τα νοικοκυριά. Οι κατά κεφαλήν δαπάνες για την Υγεία στην Ελλάδα είναι περίπου 45% χαμηλότερες από τον μέσο όρο της Ε.Ε. Το δημόσιο σύστημα Υγείας δεν πρέπει να ενισχυθεί δεδομένης της πανδημίας αλλά και πανδημιών που μπορεί να εμφανιστούν στο μέλλον;

Είναι γεγονός ότι η πανδημία του κορωνοϊού ανέδειξε ακόμη περισσότερο την ανάγκη για τη διασφάλιση ενός πιο ανθεκτικού και ισχυρού συστήματος υγειονομικής περίθαλψης. Το Εθνικό Σύστημα Υγείας μετά από μια δεκαετή οικονομική κρίση εμφάνιζε σημαντικές αδυναμίες και μακροχρόνια προβλήματα, που επηρέαζαν την ποιότητα της παροχής υπηρεσιών. Απέναντι σε αυτή την πρόκληση η κυβέρνηση απάντησε άμεσα και αποφασιστικά. Προχώρησε στην ενίσχυση του Εθνικού Συστήματος Υγείας με προσωπικό και εξοπλισμό, στην ενίσχυση των υποδομών του συστήματος, σε υπερδιπλασιασμό των κλινών ΜΕΘ και στην κάλυψη των αναγκών για εμβόλια και διαγνωστικούς ελέγχους. Ενώ ως υπουργείο Οικονομικών στηρίξαμε, με όλες μας τις δυνάμεις, τον τομέα της Υγείας, διασφαλίζοντας την επαρκή και αδιάλειπτη χρηματοδότησή του.

Γενναίο πακέτο μέτρων για τη στήριξη των ευπαθών ομάδων

Τι μέτρα στήριξης έχετε πάρει μέχρι σήμερα για τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, όπως οι άνεργοι, οι πλικιωμένοι, τα ΑΜΕΑ κ.λπ.;

Ως κυβέρνηση, συναισθανόμαστε πλήρως το μέγεθος των ευθυνών μας απέναντι στις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες. Γι' αυτό εργαζόμαστε σκληρά και μεθοδικά, αναλαμβάνοντας συγκεκριμένες πρωτοβουλίες, που ενέχουν το στοιχείο της κοινωνικής δικαιοσύνης, προκειμένου να στηρίξουμε τους πιο αδύναμους συμπολίτες μας. Στο πλαίσιο αυτό, τα τελευταία δύο χρόνια θεσπίσαμε μειωμένο συντελεστή ΦΠΑ 6% σε κατηγορίες φαρμάκων που αφορούν ασθενείς με δυσίατα νοσήματα και πάσχοντες από καρκίνο, μειώσαμε τον συντελεστή ΦΠΑ για είδη που αφορούν την εξυπηρέτηση ατόμων με αναπηρία όρασης, προχωρήσαμε στη διεύρυνση της απαλλαγής από την εισφορά αλληλεγγύης, καθώς και στη διεύρυνση της απαλλαγής από το τέλος ταξινόμησης και από τα τέλη κυκλοφορίας επιπλέον ομάδων ατόμων με αναπηρία, ενώ επιχορηγούμε το πρώτο ένσημο για νέους 18-29 ετών που δεν έχουν προηγούμενη εργασιακή εμπειρία και θα προσληφθούν εντός του 2022. Επίσης, επιδοτούμε τις ασφαλιστικές εισφορές για νέους εργαζόμενους, με στόχο τη βελτίωση της πρόσβασής τους στην αγορά εργασίας, και υλοποιούμε το πρόγραμμα «Στέγαση και εργασία» για τους αστέγους.

Οι αυξήσεις στο ρεύμα

Τέλος, σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση της αύξησης των τιμών στην ενέργεια, αναλάβαμε πρωτοβουλίες όπως είναι η ενίσχυση του επιδόματος θέρμανσης -με διεύρυνση των εισοδηματικών και περιουσιακών κριτηρίων-, ο διπλασιασμός του ποσού του ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος για τον μήνα Δεκέμβριο, η παροχή πρόσθετης ενίσχυσης σε χαμηλοσυνταξιούχους με προσαύξηση για κάθε προστατευόμενο μέλος, η χορήγηση πρόσθετου βοηθήματος σε άτομα με αναπηρία, καθώς και η επιδότηση της ηλεκτρικής ενέργειας και του φυσικού αερίου.

Στο 6,3% του ΑΕΠ οι δαπάνες για την Υγεία

Συγκεκριμένα, οι δαπάνες του υπουργείου Υγείας αυξήθηκαν κατά περίπου 200 εκατ. ευρώ το 2019 σε σχέση με το 2018, στα 4 δισ. ευρώ, στη συνέχεια το 2020, έτος που εκδηλώθηκε η πανδημία, εκτινάχθηκαν στα 4,8 δισ. ευρώ και συνέχισαν να αυξάνονται το 2021, οπότε διαμορφώθηκαν στα 5,2 δισ. ευρώ. Ενώ για το 2022 προβλέπεται, παρά το γεγονός ότι αναμένεται υποχώρηση της πανδημίας, οι δημόσιες δαπάνες να είναι αυξημένες τόσο έναντι του 2021 όσο και του 2019.

Μάλιστα, οι συνολικές δαπάνες για την Υγεία διαμορφώνονται στα 11,7 δισ. ευρώ για το 2022 ή στο 6,3% του ΑΕΠ, πολύ κοντά στον μέσο ευρωπαϊκό όρο.

Επιπρόσθετα, οι προσλήψεις στον τομέα της Υγείας θα καλύψουν το 29% των συνολικών διορισμών, εκτιμώνται συνεπώς περίπου 6.000 προσλήψεις.

Παράλληλα, αξιοποιούμε όλα τα διαθέσιμα ευρωπαϊκά εργαλεία, με αιχμή το Ταμείο Ανάκαμψης, για τη συνολική αναβάθμιση και θωράκιση του συστήματος Υγείας. Στο πλαίσιο αυτό, το Εθνικό Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας προβλέπει την ενίσχυση, τη βελτίωση και τη μεταρρύθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας, των νοσοκομείων, της πρόληψης και της ψηφιακής Υγείας με επιπλέον πόρους άνω των 1,5 δισ. ευρώ. Αποδεικνύεται, συνεπώς, ότι στηρίζουμε έμπρακτα, πολύπλευρα και με σημαντικούς πόρους το δοκιμαζόμενο σύστημα Υγείας.

Πώς ένας υπουργός Οικονομικών, που πρέπει να επιβάλει μέτρα και περικοπές για το δημόσιο συμφέρον και έχει δεσμεύσεις από οικονομικά προγράμματα βοήθειας της χώρας, μπορεί να διασφαλίσει την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, όπως της υγείας και της εργασίας, και με ποιους μηχανισμούς φιλτράρονται οι επιλογές αυτές, ώστε να είναι οι λιγότερο επιζήμιες για τα ανθρώπινα δικαιώματα;

Γνωρίζω ότι οι διαθέσιμοι πόροι είναι τώρα, όπως πάντα και παντού, περιορισμένοι και ανταγωνιστικά διεκδικούμενοι σε σχέση με τις απεριόριστες ανάγκες. Στόχος μας είναι η επίτευξη καλού ρυθμού αύξησης των διαθέσιμων πόρων και οι επιλογές εκ των αναγκών, που κατά προτεραιότητα θα καλυφθούν, να είναι με κριτήρια ορθολογικά, κοινωνικής ευαισθησίας και δημοσίου συμφέροντος. Αυτό το πρόβλημα μας απασχολεί διαρκώς. Επιχειρούμε και δίνουμε λύσεις, όλο και καλύτερες, παρά τους πρόσθετους εξωγενείς περιορισμούς. Σας θυμίζω ότι από την πρώτη ημέρα που αναλάβαμε τη διακυβέρνηση της χώρας αρχίσαμε να υλοποιούμε τις δεσμεύσεις που είχαμε αναλάβει έναντι των συμπολιτών μας, όπως είναι οι μειώσεις φόρων και ασφαλιστικών εισφορών, που ως στόχο έχουν την ενίσχυση του διαθέσιμου εισοδήματος των πολιτών, ιδιαίτερα της μεσαίας τάξης και των πιο ευάλωτων συμπολιτών μας. ■



Υλοποιούμε τις δεσμεύσεις μας για μείωση φόρων και ασφαλιστικών εισφορών, που ως στόχο έχουν την ενίσχυση του εισοδήματος των πολιτών, ιδιαίτερα της μεσαίας τάξης και των πιο ευάλωτων συμπολιτών μας

Προσωπικός Βοηθός:

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΑΜΕΑ

Την 1η Οκτωβρίου ψηφίστηκε το νομοσχέδιο του υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων το οποίο προβλέπει, και στη χώρα μας, τη θεσμοθέτηση του Προσωπικού Βοηθού για ΑΜΕΑ. Μια παροχή που σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες μετρά 60 χρόνια ζωής!

Ο ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΒΟΗΘΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΤΑ ΧΕΡΙΑ, ΤΑ ΠΟΔΙΑ, ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΖΟΥΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ.



Αποδέκτες των υπηρεσιών του Προσωπικού Βοηθού είναι τα άτομα με αναπηρία, ανεξαρτήτως κατηγορίας αναπηρίας και τόπου διαβίωσης.



Η εφαρμογή του προγράμματος θα ξεκινήσει, πιλοτικά, στις αρχές του νέου έτους με την ένταξη 1.000 ατόμων, ενώ, σύμφωνα με το υπουργείο Εργασίας, για την υλοποίησή του έχουν διασφαλιστεί σε πρώτη φάση πόροι ύψους 42 εκατ. ευρώ από το Ταμείο Ανάκαμψης και 320 εκατ. ευρώ ακόμα για τη μετέπειτα πανελλαδική εφαρμογή του. Σε δεύτερη φάση, το 2022 αναμένεται να ενταχθούν στο πρόγραμμα άλλα 1.000 άτομα με αναπηρία.

Παγκοσμίως δικαίωμα στην παροχή έχουν οι ανάπηροι εκείνοι που δεν αυτοεξυπηρετούνται, αυτοί δηλαδή που χρειάζονται βοήθεια τρίτου ατόμου στην προσωπική τους υγιεινή, στο να φάνε, να ετοιμάσουν το φαγητό τους, να φροντίσουν το νοικοκυριό τους, να ντυθούν, να μεταφερθούν π.χ. από το κρεβάτι στο αμαξίδιο, να αλλάξουν πλευρό στον ύπνο και να μετακινηθούν έξω από το σπίτι τους. Άλλοι χρειάζονται υποστήριξη σε όλα αυτά και άλλοι σε κάποια από αυτά, αλλά όλοι τους δικαιούνται προσωπικούς βοηθούς, σε διαφορετικές όμως ώρες προσωπικής βοήθειας ημερησίως ή εβδομαδιαίως.

Εκτός από αυτή τη μερίδα, τη σπουδαιότερη ίσως ανάγκη προσωπικών βοηθών έχουν οι άνθρωποι με νοητικές ή πολλαπλές βλάβες. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι βοηθοί, εκτός από όλα τα παραπάνω, γίνονται το μέσον για να επικοινωνεί το άτομο τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Είναι αυτοί που την υποστηρίζουν στο να οργανώσει την ημέρα του/της. Στην πλειονότητα των χωρών όπου συστήματα προσωπικών βοηθών λειτουργούν με επιτυχία εδώ και δεκαετίες, δικαιούχοι είναι οι άνθρωποι με νοητικές βλάβες και οι τετραπληγικοί.

ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΣ:

ΤΕΡΑΣΤΙΟ ΒΗΜΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ ΜΙΛΗΣΕ ΣΤΟ ΑΘΗΝΑΪΚΟ-ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ Ο ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΤΗΣ Ν.Δ. ΚΑΙ ΣΥΝΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ i-LIVING, ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΣ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ Ο ΙΔΙΟΣ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ.

«Στην καθημερινότητα των μη αυτοεξυπηρετούμενων αναπήρων, ο προσωπικός βοηθός, σε γενικές γραμμές, διασφαλίζει το δικαίωμα του αυτοπροσδιορισμού. Είναι το μέσο για να οργανώσεις τη ζωή σου, αλλά και τη μέρα σου (δηλαδή από το πού θα ζήσεις μέχρι το τι ώρα θα ξαπλώσεις), σύμφωνα με τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις σου. Συνεπώς, το "μεγάλο πρόβλημα" της έλλειψης προσωπικής βοήθειας στην Ελλάδα είναι η στέρηση των επιλογών που διαμορφώνουν τη ζωή ενός ανθρώπου, άρα και τον ίδιο τον άνθρωπο. Όταν η προσωπική βοήθεια δεν σου παρέχεται από εργαζόμενους, αλλά άτυπα, από μέλη της οικογένειάς σου, τότε και οι επιλογές αυτές, το πού θα ζήσεις, πότε και πού θα σπουδάσεις, πού θα εργαστείς, τι ώρα θα κάνεις μπάνιο κ.λπ. συρρικνώνονται από τις δυνατότητες, την ύπαρξη και τη διάθεση του οικογενειακού περιβάλλοντος, όταν υπάρχει», λέει ο κ. Κυμπουρόπουλος.

ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

«Ας υποθέσουμε πως σήμερα υπάρχει μια νέα γυναίκα με κινητική βλάβη, που έχει μόλις αποφοιτήσει από το Λύκειο και χρειάζεται βοήθεια στο να μεταφερθεί από το κρεβάτι στο αναπηρικό της αμαξίδιο, στο να κάνει μπάνιο, να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, να αλλάξει πλευρό στον ύπνο, να ντυθεί, να μαγειρέψει, να φάει, να καθαρίσει τον χώρο της και να μετακινηθεί έξω γενικότερα ή έστω πως χρειάζεται βοήθεια τρίτου προσώπου σε κάποια κι όχι σε όλα τα προαναφερθέντα. Είναι σε ηλικία σπουδών και αποφασίζει να φοιτήσει σε μια συγκεκριμένη σχολή. Δεν θα αρκεί να έχει η ίδια τους κατάλληλους βαθμούς και η οικογένειά της την οικονομική δυνατότητα (ενισχυόμενη με τις υπάρχουσες κρατικές παροχές για φοιτητές) για να το πραγματοποιήσει, όπως ισχύει για κάθε νέο.

Θα πρέπει κάποιο μέλος της οικογένειας να είναι διατεθειμένο να παίξει άτυπα τον ρόλο του βοηθού, με ό,τι αυτό συνεπάγεται, να την ακολουθήσει ενδεχομένως σε μια άλλη πόλη όπου βρίσκεται η σχολή και να συμβαδίσει με το 24ωρο πρόγραμμα μιας 20χρονης φοιτήτριας, κι ας είναι μια μεσήλικη μητέρα. Αυτό συνήθως δεν είναι δυνατό να συμβεί.

Έτσι, οι επιλογές της κοπέλας θα περιοριστούν σύμφωνα με το τι βολεύει την οικογένεια. Αν ζει στην επαρχία, ίσως δεν θα συνεχίσει καν τις σπουδές της ή θα φοιτήσει υποχρεωτικά στην κοντινότερη σχολή, ακόμα κι αν δεν την ενδιαφέρει το αντικείμενό της. Καταλαβαίνετε πως ήδη εξαφανίστηκε το δικαίωμα της επιλογής και καταπατήθηκε ένα τόσο θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Ακόμη όμως και στη βέλτιστη περίπτωση που η οικογένεια θα θυσιαστεί και θα ακολουθήσει τις επιθυμίες της νέας, η συγκεκριμένη δεν θα ζήσει ποτέ τη φοιτητική ζωή με την έννοια που όλοι γνωρίζετε και με τον αρνητικό αντίκτυπο που θα έχει αυτό στη μετέπειτα ενήλικη ζωή της, συγκατοικώντας και ούσα πλήρως εξαρτημένη από τη μαμά της. Ανάλογες μπδενικές επιλογές θα έχει και στη συνέχεια της ζωής της. Αν όμως σε όλα αυτά υποστηριχθεί από προσωπικούς βοηθούς, που ο καθένας μέσα στο οκτάωρό του θα τη συνοδεύει στη σχολή της ή στις εξόδους της, θα καθαρίζει το φοιτητικό της διαμέρισμα, θα τη βοηθά να κάνει μπάνιο κ.λπ., οι όποιες επιλογές θα είναι προσωπική υπόθεση της ανάπηρης χρήστριας».



ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΓΕΝΗ-ΒΟΗΘΟ

«Πάμε τώρα στην περίπτωση ενός ατόμου με νοητική βλάβη. Αυτοί οι συνάνθρωποί μας αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο ιδρυματοποίησης, ιδιαίτερα όταν οι γονείς τους μεγαλώσουν ή δεν υπάρχουν - κι αυτό γιατί τους στερείται οποιοδήποτε δικαίωμα έκφρασης των επιθυμιών τους», λέει ο κ. Κυμπουρόπουλος στο ΑΠΕ-ΜΠΕ και συνεχίζει: «Το ότι κάποιοι δεν επικοινωνούν με τον τυπικό τρόπο δεν σημαίνει πως δεν έχουν προτιμήσεις και επιθυμίες.

Μπορεί ο καθένας τους να αποφασίσει πού θέλει να πάει, τι θέλει να φάει, σε ποια θερμοκρασία θέλει τον χώρο του και να το γνωστοποιήσει με διαφορετικό τρόπο. Τέτοιου είδους απλές, αλλά εξαιρετικά σημαντικές επιλογές δεν τις έχουν οι άνθρωποι που ζουν σε δομές. Βλέπουμε στο εξωτερικό, αλλά και στην Ελλάδα, πως οποιοσδήποτε άνθρωπος, αν έχει υποστήριξη, μπορεί να ζει ευτυχισμένος ή και να διαπρέψει, ανεξαρτήτως βλάβης. Η παροχή των προσωπικών βοηθών δίνει αυτήν τη δίκαιη ευκαιρία σε όλους».

Επιπροσθέτως, λέει ο Έλληνας ευρωβουλευτής, «ο προσωπικός βοηθός αφαιρεί το τεράστιο κοινωνικό κόστος της διαταραχής των οικογενειακών δεσμών. Οι γονείς πια θα έχουν τον ρόλο του γονιού και τα αδέρφια, οι σύζυγοι και τα παιδιά τον τυπικό τους ρόλο και όχι ένα κράμα βοηθού και συγγενή. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι θα δρουν πλέον ανεξάρτητοι στην κοινωνία μας και θα προσφέρουν όπως ο κάθε ελεύθερος πολίτης».

Big Bang για τους Έλληνες ΑΜΕΑ



Η Αντωνία Τρικαλιώτη, συνιδρύτρια του i-living και επίσης άτομο με αναπηρία, αναφέρει μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ: «Για τα πιο μακροπρόθεσμα οφέλη, επιτρέψτε μου να παρομοιάσω αυτή την ιστορική θεσμοθέτηση με το Big Bang, του οποίου ο αντίκτυπος υπάρχει έως και σήμερα και θα υπάρχει για πάντα. Είναι, χωρίς υπερβολή, η αρχή της ουσιαστικής ζωής για πολλούς/ές ανάπηρους/ες στην Ελλάδα. Για να μη σβήσει όμως άδοξα αυτή η μεγάλη έκρηξη, χρειάζεται κατ' αρχήν η υποστήριξη όλων των αναπήρων, άσχετα με το αν οι ίδιοι έχουν την ανάγκη προσωπικού βοηθού, και εδώ πρέπει να γίνουμε υπεύθυνοι ενήλικοι και να αφήσουμε στην άκρη προσωπικά κολλήματα, ώστε να περιφρουρηθεί ο θεσμός, αλλά και να ανθίσει, δημιουργώντας γύρω του ένα δίκτυο κι άλλων παροχών, που θα προωθούν την ανεξάρτητη διαβίωση και την αποϊδρυματοποίηση, παροχών που είναι σημαντικές για το σύνολο πια των αναπήρων και την ευρύτερη κοινωνία. Θα ζήσουμε λοιπόν στις επόμενες δεκαετίες μια συνολικότερη ενδυνάμωση των αναπήρων, που θα έχουν τη δυνατότητα να αυτοπροσδιοριστούν ως άτομα. Μέχρι σήμερα, μια μεγάλη μερίδα αναπήρων δεν είμαστε σε θέση να διεκδικήσουμε τίποτα. Με την εισαγωγή των προσωπικών βοηθών στην καθημερινότητά μας, θα έχουμε πλέον το μέσο να βγούμε και να κερδίσουμε τη θέση μας στον πραγματικό κόσμο. Αυτό μπορείτε να το πάρετε κι ως απειλή».

Παρά τα βήματα που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια, ο Στέλιος Κυμπουρόπουλος και η Αντωνία Τρικαλιώτη θεωρούν ότι «έχουμε πολύ δρόμο να διανύσουμε ακόμα ως κοινωνία και ως Πολιτεία, προκειμένου να φτάσουμε στο επίπεδο όπου θα μπορούμε να πούμε ότι τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία γίνονται σεβαστά». ■

Γράφει η:
Παρασκευή Γκολφάκη,
MSc Κοινωνική Λειτουργός
ΚΔΗΦ Ιτέας και ΘΧΠ Ιτέας

«Φίλοι δι' αλληλογραφίας»

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΧΕΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΚΔΗΦ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΙΤΕΑΣ

Ηιδέα για τη δημιουργία της δράσης **«Φίλοι δι' αλληλογραφίας»** γεννήθηκε μέσα στην πανδημία, το καλοκαίρι του 2020. Έχοντας οι περιθαλπόμενοι του Θεραπευτηρίου Χρονίων Παθήσεων Ιτέας και οι ωφελούμενοι του Κέντρου Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία διανύσει μήνες χωρίς επισκέψεις και επαφές με τα αγαπημένα τους πρόσωπα εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων πρόληψης και προστασίας -γεγονός δυσβάσταχτο και ψυχοφθόρο για τους ίδιους-, το Κέντρο θέλησε να δημιουργήσει ένα δίκτυο επικοινωνίας για εκείνους.

Στο πλαίσιο της δικτύωσης και σε μια προσπάθεια ψυχολογικής ενδυνάμωσης των ωφελούμενων του Κέντρου, αλλά και άλλων ατόμων με χρόνια νοσήματα και ηλικιωμένων που διαβιούν στο Θεραπευτήριο Ιτέας, αναπτύχθηκε η πρωτοβουλία ενός διαφορετικού εθελοντισμού και απευθύνθηκε ένα κάλεσμα σε εθελοντές της τοπικής κοινωνίας, ώστε να οικοδομηθεί μια επικοινωνία ανάμεσα σε εκείνους και τους ωφελούμενους μέσω της γραπτής αλληλογραφίας. Η ανταλλαγή νέων της καθημερινότητας και της επικαιρότητας, προσωπικών ιστοριών και βιωμάτων, η έκφραση συναισθημάτων, ένα κοινό ενδιαφέρον, μια ανάμνηση, η αποστολή χειροποίητων, μικρών δώρων και ευχετήριων καρτών οδήγησαν στην ανάπτυξη μιας εποικοδομητικής αλληλεπίδρασης και ενός μοιράσματος ανάμεσα στους συμμετέχοντες στη δράση.

Η διατήρηση αυτής της σύνδεσης των ωφελούμενων με άτομα που διαβιούν στην κοινότητα συνεισφέρει στον ψυχισμό τους, με πολλά οφέλη. Οι ίδιοι οι ωφελούμενοι περιγράφουν ότι βιώνουν συναισθήματα χαράς, ικανοποίησης, εκτίμησης και ευγνωμοσύνης όταν λαμβάνουν τα γράμματά τους. Αποτελεί πάντα μια ευχάριστη συνήθεια, αλλά ταυτόχρονα και μια όμορφη έκπληξη για εκείνους. Μιλούν με γλυκύτητα και ζεστασιά για τη σχέση τους με τις εθελόντριες. Η χαρά αντικατοπτρίζεται στην έκφραση του προσώπου τους και είναι έτοιμοι να ανταποδώσουν την αγάπη και την οικειότητα που δέχονται.

«Όλα τα κορίτσια είναι καλά και με φροντίζουν. Η ώρα μου περνάει, ζωγραφίζουμε, φυτεύουμε λουλούδια, φτιάχνουμε κουλούρια και κάνουμε ωραία πράγματα».

* Αποσπάσματα από την αλληλογραφία των ατόμων που διαβιούν στην κοινότητα

«Αγαπητή Παναγούλα, σε φιλώ
Μη νομίζεις ότι σε ξέχασα.
Πάντα σας θυμάμαι όλους».

Νιώθουν ενεργοί, χρήσιμοι και αποδεκτοί. Οι νέες γνωριμίες και η διατήρηση αυτών μέσω της γραπτής αλληλογραφίας δίνουν στην καθημερινότητά τους έναν νέο σκοπό, ένα καινούργιο νόημα.

Η συνεισφορά της γραπτής αλληλογραφίας στον τομέα των γνωστικών δεξιοτήτων των εξυπηρετούμενων είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντική. Εμπλέκονται σε μια πολύ δημιουργική διαδικασία σκέψης, έκφρασης και ανάκλησης αναμνήσεων. Η παρουσία της οικογένειας και των φιλικών τους προσώπων δεν μπορεί να αντικατασταθεί, ωστόσο η δημιουργία ενός νέου δικτύου και μιας καινούργιας ενασχόλησης μπορεί να απομακρύνει τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση. Σε περιπτώσεις που υπάρχει αδυναμία ανάγνωσης ή γραφής από τον παραλήπτη, η βοήθεια προσφέρεται από την κοινωνική λειτουργό του Κέντρου και με αυτόν τον τρόπο είναι όλοι σε θέση να συμμετάσχουν στη δράση.

«Ευχαριστώ πολύ για το ενδιαφέρον σου. Βγήκα από το νοσοκομείο και είμαι καλύτερα, ευτυχώς».

«ΚΡΑΤΟΥΣΕ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΜΟΥ ΣΑΝ ΦΥΛΑΧΤΟ»

Η κ. Ανθούλα Μ., εθελόντρια, περιγράφει την εμπειρία της: «Όταν ξεκίνησε αυτή η δράση της αλληλογραφίας και μου έγινε η πρόταση για συμμετοχή, την αποδέχτηκα με μεγάλη χαρά, μιας και πήγαινα στο ίδρυμα να βλέπω γνωστούς μου και φίλους. Τη χαρά που παίρνω όταν παίρνω την απάντηση στο γράμμα μου από τους εξυπηρετούμενους δεν μπορώ να την περιγράψω, αλλά και οι ίδιοι, από ό,τι μαθαίνω, νιώθουν υπέροχα, μιας και έτσι έχουν επαφή με τον έξω κόσμο, καθώς λόγω Covid δεν μπορούν να τους επισκεφθούν οι δικοί τους άνθρωποι. Όταν κατάφερα το καλοκαίρι να δω λίγο τη μία ηλικιωμένη, είχε στην τσέπη της το γράμμα μου σαν φυλαχτό. Μου το έδειξε, έκλαιγε και μου έδωσε ευχές πολλές. Τα συναισθήματα είναι υπέροχα. Δίνεις αγάπη και την εισπράττεις πολλαπλάσια. Σκεφτείτε να συμμετάσχετε στη δράση και δεν θα το μετανιώσετε».

«Όλοι στη γειτονιά φροντίζουμε τα λουλούδια σου & σου στέλνουμε χαιρετίσματα».





«Θα θυμόσαστε που παλιά πηγαίναμε στον Άγιο Μηνά με το φεριμπότ. Αυτή την ημέρα η θάλασσα ήταν πάντα ήρεμη και οι Ιτιώτες το περιμέναμε να πάμε να ανάψουμε το κεράκι μας, γιατί τότε δεν υπήρχε ο δρόμος και η πρόσβαση στην εκκλησία ήταν δύσκολη».

«Καλό μήνα, με υγεία σε όλους μας. Ο Οκτώβριος είναι η εποχή με τα χρυσάνθεμα και τα πρωτοβρόχια. Όταν ήμουν μικρή, στον κήπο της γιαγιάς μου το βλέμμα μου έπεφτε στις πλουμιστές γλάστρες με τα χρυσάνθεμα».

«Το Σαββατοκύριακο 25 και 26 Σεπτεμβρίου στην Ιτέα έγινε ο εορτασμός της Ναυμαχίας της Αγκάλης. Έγινε η αναπαράσταση της Ναυμαχίας από καΐκια, ψαρόβαρκες και ιστιοφόρα στο λιμάνι. Είχε έλθει η μπάντα του Πολεμικού Ναυτικού και στο τέλος της βραδιάς έριξαν πολλά πυροτεχνήματα».

«Να μας δίνεις την ευχή σου. Σε φιλώ με αγάπη».

ΑΝΘΡΩΠΙΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ

Η κ. Μελίνα Βακάλη, εθελόντρια, μοιράζεται τις σκέψεις και τα συναισθήματά της μαζί μας: "Να αγαπάς... Να αγαπάς όπως πρέπει να αγαπηθούν μία μέρα όλοι οι άνθρωποι", είπε ο Μενέλαος Λουντέμης! Ζούμε σε μια εποχή που η έλλειψη σεβασμού, αγάπης και κατανόησης προς τον συνάνθρωπο είναι αποκαρδιωτική. Για να είμαστε άνθρωποι, οφείλουμε να αντιληφθούμε και να συνειδητοποιήσουμε πως σε τούτη τη ζωή ό,τι δίνεις παίρνεις, οπότε μην περιμένεις να πάρεις χωρίς να δώσεις. Έτσι κι εγώ αποφάσισα να αφιερώσω λίγο από τον χρόνο μου με το να αλληλογραφώ με τους ωφελούμενους του Κέντρου Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία του Θεραπευτηρίου Ιτέας. Η επαφή "Φίλοι δι' αλληλογραφίας" άρχισε όταν ο κορονοϊός μπήκε στη ζωή μας. Μια άγνωστη λέξη για όλους μας. Η ζωή μας άλλαξε. Οι επισκέψεις και οι επαφές που είχαμε με τους ωφελούμενους σταμάτησαν. Η αλληλογραφία είναι το μόνο μέσο που κρατά αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας ακόμα ζωντανό. Μάλιστα, το καλύτερο είναι η αναμονή μέχρι να έλθει η απάντηση, να σιγουρευτώ πως κι αυτό το γράμμα βρήκε ανταπόκριση. Δεν μπορείτε να φανταστείτε πόση είναι η χαρά μου όταν φτάνω στο γραμματοκιβώτιο του Θεραπευτηρίου, είτε για να στείλω είτε για να πάρω γράμμα. Δεν ξέρετε πώς είναι αυτό το συναίσθημα αν δεν επιχειρήσετε να το ζήσετε, αν δεν προσπαθήσετε να στείλετε κι εσείς ένα γράμμα σε κάποιον. Έτσι, τον ωφελούμενο τον κάνεις ενήμερο και νιώθει ότι είναι ενεργός πολίτης. Ας προσπαθήσετε όλοι. Δεν θα χάσετε τίποτα. Μια εμπειρία είναι κι αυτή. Βάλτε λοιπόν κάθε μέρα που περνά το δικό σας λιθαράκι με αγάπη, σεβασμό, κατανόηση και ανθρωπιά προς τον συνάνθρωπό μας». Η επικοινωνία και οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν ζωτική σημασία για όλους, ακόμα περισσότερο για ανθρώπους που διαβιούν σε δομές κλειστής περίθαλψης. Μέσω της δράσης «Φίλοι δι' αλληλογραφίας» η πρόκληση είναι διττή: Βελτιώνεται η ποιότητα της ζωής των ατόμων μέσα από τη σύνδεση με μια κοινότητα που ενδιαφέρεται, αλλά και η ίδια η κοινότητα έχει να επωφεληθεί μέσα από αυτήν την επαφή και τις εμπειρίες των μεγαλύτερων. ■



Ευρωπαϊκή Κάρτα Αναπηρίας ζητά και το Ευρωκοινοβούλιο

ΨΗΦΙΣΜΑ ΤΩΝ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΩΝ ΓΙΑ ΝΕΑ ΜΕΤΡΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΩΝ ΑΜΕΑ

Η μεταρρύθμιση σε βασικούς τομείς (κινητικότητα, εκπαίδευση, στέγαση, ενεργή συμμετοχή στα κοινά) θα ωφελούσε τους Ευρωπαίους που ζουν με αναπηρία. Όπως υποστηρίζουν οι ευρωβουλευτές σε ψήφισμα που εγκρίθηκε με 579 ψήφους υπέρ, 12 κατά και 92 αποχές, η Ε.Ε. θα πρέπει να υιοθετήσει έναν κοινό ορισμό για την αναπηρία αλλά και να εισαγάγει μια ενιαία «ευρωπαϊκή κάρτα» προκειμένου να αναγνωριστεί το καθεστώς της αναπηρίας σε ολόκληρη την Ε.Ε. Τα άτομα με αναπηρία θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε απρόσκοπτες μετακινήσεις, στην εκπαίδευση και στα ψηφιακά μέσα, καθώς και σε μη διαχωρισμένη στέγαση, αναφέρει το ψήφισμα των ευρωβουλευτών, που θέλουν να εξασφαλίσουν καλύτερες συνθήκες προσβασιμότητας για όλα τα ΑΜΕΑ.

Συμβαίνουν και σε υπουργούς!

ΜΗ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΗ Η COP26 ΓΙΑ ΙΣΡΑΗΛΙΝΗ ΥΠΟΥΡΓΟ ΣΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ



Η Ισραηλινή υπουργός Ενέργειας, Καρίν Ελχαράρ, δεν μπόρεσε να μετάσχει στη Διάσκεψη του ΟΗΕ COP26, στη Γλασκώβη, επειδή οι μόνες επιλογές προσέγγισης από το σημείο συγκέντρωσης ήταν είτε περπατώντας είτε με λεωφορείο, το οποίο όμως δεν ήταν κατάλληλο για αμαξίδιο.

«Ήρθα στη COP26 για να συναντήσω ομολόγους μου από όλο τον κόσμο και να προωθήσω τον κοινό μας αγώνα ενάντια στην κλιματική κρίση. Είναι λυπηρό το γεγονός ότι τα Ηνωμένα Εθνη, που προωθούν την προσβασιμότητα για ΑΜΕΑ, το 2021 δεν ανησυχούν για την προσβασιμότητα στις δικές τους εκδηλώσεις», έγραψε η Ισραηλινή υπουργός στο Twitter.

Ο υπουργός Εξωτερικών του Ισραήλ, Γιαΐρ Λαπίντ, επέκρινε τους διοργανωτές. «Είναι αδύνατο να ανησυχούμε για το μέλλον, το κλίμα και τους ανθρώπους, αν πρώτα δεν φροντίζουμε τους ανθρώπους, την προσβασιμότητα και τα ΑΜΕΑ», τόνισε.

Ο Βρετανός πρέσβης στο Ισραήλ, Νιλ Ουίγκαν, απολογήθηκε για το περιστατικό. «Ζητώ βαθιά και ειλικρινή συγγνώμη από την υπουργό», έγραψε σε ανάρτησή του.

Οι ΜΕΘ και τα δικαιώματα των ΑμεΑ

Τα κρούσματα κορωνοϊού αυξάνονται. Η «Όμικρον» επελαύνει. Τα συστήματα υγείας «μπουκώνουν» και οι ΜΕΘ δεν έχουν άλλα κρεβάτια. Ένας εφιάλτης. Κάπου εκεί οι γιατροί καλούνται να επιλέξουν σχεδόν ποιος θα ζήσει και ποιος όχι! Ποιος θα έχει προτεραιότητα και ποιος θα περιμένει για διασωλήνωση.

Στη Γερμανία, εννέα άτομα με αναπηρία προσέφυγαν στο Ομοσπονδιακό Συνταγματικό Δικαστήριο εκφράζοντας την ανησυχία ότι λόγω της κατάστασης της υγείας τους θα είχαν λιγότερη ιατρική βοήθεια στα νοσοκομεία απ' ό,τι άλλοι ασθενείς, στην περίπτωση που οι γιατροί καλούνταν να αποφασίσουν ποιοι ασθενείς θα εισαχθούν στις ΜΕΘ και ποιοι όχι, άρα θα παραβιαστούν τα θεμελιώδη συνταγματικά τους δικαιώματα.

Το δικαστήριο δέχτηκε το σκεπτικό της προσφυγής, υιοθέτησε την άποψη των προσφευγόντων για ενδείξεις πως διατρέχουν κίνδυνο να αδικηθούν και ουσιαστικά έδωσε σαφή εντολή στη γερμανική Βουλή να νομοθετήσει ώστε να κατοχυρώσει άμεσα τα αναγκαία μέτρα που θα αποτρέπουν τυχόν διακρίσεις λόγω αναπηρίας.

Και στα δικά μας...

Ο Χριστός γεννιέται διαρκώς για χάρη μας

Γράφει ο: Πρωτ. **Κωνσταντίνος Μητρόπουλος**
Γενικός Αρχιερατικός Επίτροπος Καλαβρύτων

Ο κόσμος συνήθως γιορτάζει τα Χριστούγεννα ως τη γιορτή μιας βολικής αγάπης, που αιωρείται μέσα στο φαρισαϊκό και υπό πτώχευση «φάντασμα-πνεύμα των Χριστουγέννων» (Holy Ghost).

Για πολλές μέρες πριν από τα Χριστούγεννα επικρατεί ένας τρομακτικός οργασμός προετοιμασίας. Διακοσμούνται και φωταγωγούνται οι δρόμοι και τα καταστήματα. Ο κόσμος τρέχει να ψωνίσει δώρα, να αγοράσει καινούργια ρούχα και να προμηθευτεί τρόφιμα. Στολίζονται τα σπίτια, παρασκευάζονται γλυκά και φαγητά και, τέλος, ετοιμάζεται με ιδιαίτερη φροντίδα το χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Και μετά από όλα αυτά, γύρω στις δύο με τρεις το μεσημέρι της ημέρας των Χριστουγέννων, το τραπέζι έχει μεταβληθεί σε σκουπιδότοπο, με τσαλακωμένες πετσέτες, λερωμένα πιάτα με παγωμένο λίπος, κόκαλα και, ίσως, αποτσίγαρα και στάχτες. Κι εμείς, καθισμένοι ακόμα γύρω από το τραπέζι, ξεκουμπώνουμε τον γιακά του πουκαμίσου και αισθανόμαστε βαρυστομαχιά και ανία. **Προσπαθούμε, όμως, απεγνωσμένα να διατηρήσουμε το εορταστικό κλίμα.**

Προφασιζόμαστε ότι διασκεδάζουμε και επιχειρούμε κάτω από αυτήν την επίπλαστη ευφορία να κρύψουμε την πλήξη και την απογοήτευσή μας.

Είναι ολοφάνερο ότι αυτό που προσδοκούμε δεν ήρθε. Τα Χριστούγεννα είχαν δώρα, φώτα, γαλοπούλα, αλλά δεν είχαν αυτό που όλοι προσδοκούμε, είτε το συνειδητοποιούμε είτε όχι, κι αυτό είναι ο λυτρωτής».

Μήπως με τη συμπεριφορά μας ματαιώνουμε τη σύλληψη και τη γέννηση του Χριστού μέσα στην καρδιά μας;

Ναι, γιατί παραλείπουμε την απαραίτητη γι' αυτό προπαρασκευή.
Για να φθάσουμε στη σύλληψη και γέννηση του Χριστού μέσα μας, είναι απαραίτητο να αξιοποιήσουμε μια σειρά από ευκαιρίες που μας προσφέρονται, για να κινηθούμε από την κατάσταση της ψυχολογικής και πνευματικής νηπίασης σε αυτήν της ενηλικίωσης.
Μερικές από αυτές τις ευκαιρίες είναι σημαντικά γεγονότα, όπως η βασιλεία του Δαυίδ ή η μετοικεσία της Βαβυλώνας.

Μπορεί δηλαδή να είναι μία δραματική εμπειρία μεταστροφής, όπως εκείνη του Παύλου στην πορεία του προς τη Δαμασκό, που ακολουθεί μια μεγάλη δοκιμασία και μια θαυμαστή υπέρβασή της. Όμως οι πιο κρίσιμες ευκαιρίες είναι οι σχεδόν αδιόρατες, που μας δίνει συνεχώς η καθημερινότητα και που χτίζουν πετραδάκι-πετραδάκι το οικοδόμημα της πνευματικής μας ανάπτυξης. Μπορεί να είναι το να παρατηρήσουμε μία έκφραση στεναχώριας στον σύντροφό μας, να τονώσουμε το πεσμένο ηθικό κάποιου, εκφράζοντας την εκτίμησή μας γι' αυτόν, να παραβλέψουμε μια ενοχλητική εκδήλωση κάποιου άλλου, να απλώσουμε το χέρι μας σε κάποιον αποθαρρυμένο, να σταθούμε πλάι σε έναν θλιμμένο.

Ακόμα, οι ευκαιρίες αυτές μπορεί να είναι να δούμε πώς το κίνητρό μας για την κριτική που κάνουμε για έναν άλλο άνθρωπο δεν είναι το πάθος μας για την αλήθεια, αλλά ο φθόνος. Να αναγνωρίσουμε ότι τις ιδεολογικές μας πεποιθήσεις τις έχουμε διαμορφώσει έτσι ώστε να μας δικαιώνουν και να καλύπτουν τη διαφθορά μας, να δούμε ότι τα κίνητρα πολλών ενεργειών μας είναι εγωκεντρικά. Όμως, συνήθως, αφήνουμε όλες αυτές τις ευκαιρίες ανεκμετάλλευτες και παραμένουμε τυφλοί και νήπιοι. Κρύβουμε πίσω από διάφορες νευρώσεις την πραγματική μας κατάντια, όπως η στρουθοκάμηλος κρύβει από τα μάτια της τον κίνδυνο χώνοντας το κεφάλι της μέσα στην άμμο.

Με αυτόν τον τρόπο, η καρδιά μας γίνεται ένας αποκρουστικός σκουπιδότοπος και, όταν ζητήσει να συλληφθεί και να γεννηθεί μέσα της ο Χριστός, δεν υπάρχει εκεί χώρος. Έτσι ακριβώς συνέβη με την ιστορική Του γέννηση, που «επέστη ο καιρός ο της γεννήσεως και τόπος ην ουδείς τω καταλύματι» (ώρα πρώτη Χριστουγέννων). Αν και μέσα από τις λειτουργικές γεννήσεις του Χριστού ο υμνωδός προτρέπει «Χριστός εξ ουρανών, απαντήσατε» (Κανών Χριστουγέννων ωδή α'), εμείς δεν κινούμεθα προς Εκείνον, δεν Τον προσδοκούμε πραγματικά. Πολλές φορές εμείς, όταν νιώθουμε το θείο βρέφος να σκιρτά μέσα μας και να ζητάει να γεννηθεί, να ανδρωθεί και να πληρώσει όλο τον χώρο της καρδιάς μας, το πνίγουμε με τις βιοτικές μέριμνες και τα άλλα μας πάθη. Θυμηθείτε τον πλούσιο νέο που ένιωσε να αναδύεται ο Χριστός μέσα του σαν ανάγκη για την κληρονομιά της αιώνιας ζωής, αλλά Τον έπνιξε αμέσως στη γένεσή Του με το πάθος της πλεονεξίας.

Μαζί με τον Χριστό γεννιέται ένα απέραντο πλήθος ευλογημένων κλίσεων, τάσεων, διαθέσεων και προθέσεων που βρίσκονται σε νηπιακή κατάσταση και που, αν τους το επιτρέψουμε, θα αναπτυχθούν και θα ανδρωθούν και που τις νεκρώνουμε, όταν νεκρώνουμε Εκείνον. Έτσι, όταν έρχεται λειτουργικά η ημέρα των Χριστουγέννων και η Εκκλησία μάς διαβεβαιώνει ότι «Γεννήθηκε για μας μικρό παιδί, δόθηκε σε μας ο Υιός του οποίου η αρχή και η εξουσία υπάρχει απαρχής πάνω στους ώμους Του και θα ονομάζεται αγγελιοφόρος της μεγάλης βουλής του Θεού, θαυμαστός σύμβουλος, Θεός ισχυρός, εξουσιαστής, αρχηγός της ειρήνης, πατήρ του μέλλοντος αιώνος» (Ησ. 9, 6), εμείς αντιμετωπίζουμε τη διαβεβαίωση με σκεπτικισμό. Ο κόσμος γύρω μας εξακολουθεί να είναι η ζούγκλα που ήταν πάντοτε και ούτε τον Θεό βρίσκουμε κοντά μας, ούτε εμείς αισθανόμαστε να ανεβαίνουμε στους ουρανούς.

Τι μας μένει να κάνουμε, για να αναστρέψουμε αυτήν την κατάσταση;

Η προσευχή θα μας βοηθήσει για να βγούμε από το φοβερό αυτό τέλμα. Δεν μας μένει παρά με συντριβή και πόνο να πούμε: «Με το θεϊκό Σου φως, σε παρακαλώ θερμά, Αγαθέ, τις ψυχές αυτών που από νωρίς το πρωί έχουν σηκωθεί φώτισε καλά, να γνωρίσουν εσένα, Λόγε Θεού, τον αληθινό Θεό, ο οποίος μας ανορθώνεις από το φοβερό σκοτάδι της αμαρτίας (Κανών ΚΘ' Δεκ, Ωδή ε')». Ο Χριστός γεννιέται διαρκώς για χάρη μας κι, αν Του το ζητήσουμε με την καρδιά μας, θα γεννηθεί για μας υπαρξιακά και όταν δεν είναι καιρός να γεννηθεί λειτουργικά. Και τότε εμείς, αντί για τα άχρηστα, καταναλωτικά Χριστούγεννα, του χριστουγεννιάτικου δέντρου, της φάτνης και του στρουμπουλού μπέμπη με το γουρουνόπουλο ή τη γαλοπούλα, θα ζήσουμε τα ένχριστα Χριστούγεννα, που μπορεί να μην έχουν ούτε τα δώρα ούτε τα φώτα ούτε το επίσημο χριστουγεννιάτικο τραπέζι, αλλά θα έχουν τον Χριστό, που είναι ουσιαστικά όλα όσα γνήσια επιθυμεί η καρδιά μας και που είναι

ο Λυτρωτής τον Οποίο πραγματικά προσδοκούμε.

Κάθε τρία δευτερόλεπτα κάποιος άνθρωπος στον πλανήτη εμφανίζει μιας μορφής άνοια, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Πρόκειται για την έβδομη κύρια αιτία θανάτου διεθνώς. Σύμφωνα με τα επικαιροποιημένα στοιχεία της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer, 41 εκατομμύρια περιστατικά δεν έχουν ακόμη διαγνωστεί.

Στην Ελλάδα μόνο, εκτιμάται ότι ο αριθμός των φροντιστών των πασχόντων ανέρχεται σε 400.000. Πίσω όμως από κάθε αριθμό κρύβεται η προσωπική ιστορία του ασθενούς και της οικογένειάς του ή των ατόμων που αναλαμβάνουν τη φροντίδα του. Κι εκεί τα πράγματα αποκτούν νέες διαστάσεις και δεν είναι πια μόνο τεχνοκρατικές στατιστικές και μετρήσεις. Μιλάμε για ζωές ανθρώπων και ολόκληρων οικογενειών που επηρεάζονται δραστικά, κάτι που έχει τεράστιο κοινωνικό αντίκτυπο, εκτός από τον οικονομικό, εάν σκεφτούμε ότι τουλάχιστον το 25% των δαπανών για την Υγεία στην Ευρωπαϊκή Ένωση αφορά τη νόσο του Alzheimer.

Τι κάνουμε, λοιπόν, για να βοηθήσουμε τους φίλους, τους αγαπημένους, τους συγγενείς, τους γείτονες, την ίδια μας την οικογένεια ή και τους εαυτούς μας, εάν βρεθούμε σε αυτή τη θέση; Πώς τους συντρέχουμε; Πώς συμπαραστεκόμαστε αποτελεσματικά, για να ελαφρύνουμε το βάρος και πραγματικά να δώσουμε λύσεις και πρακτικές διεξόδους που θα πιάσουν τόπο;

ΟΔΗΓΟΣ «ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ» - Ο ΜΕΙΖΩΝ ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΥΝΔΕΣΕΩΝ

Της Σταυρούλας Σκαλίδη

ΝΟΣΟΣ ALZHEIMER:

Φροντίζοντας τους φροντιστές

Όπως φαίνεται από την ίδια την υφή του ζητήματος, όσο οι νευροεκφυλιστικές μορφές άνοιας διαλύουν τις εγκεφαλικές συνδέσεις των ασθενών τόσο πιο μεγάλη είναι η ανάγκη για αλληλεγγύη προς τους φροντιστές τους, που επωμίζονται όλη την ευθύνη, και τόσο πιο απαραίτητες γίνονται οι κοινωνικές συνδέσεις, οι οποίες μπορούν να απαλύνουν τον πόνο, να μοιράσουν το βάρος της καθημερινότητας και στην κοινότητα και να ανακουφίσουν τον μοναχικό φροντιστή, που κάποια στιγμή έρχεται αντιμέτωπος με αισθήματα ματαίωσης, εγκατάλειψης και απογοήτευσης.

Η πρόκληση για τον άνθρωπο που περιθάλπει τον πάσχοντα από τη νόσο του Alzheimer ή κάποιας άλλης μορφής άνοια είναι τεράστια, καθώς ποιος από μας είναι εκπαιδευμένος ή έχει τα εφόδια από πριν ή και τις αντοχές για να είναι σε εγρήγορση για την παροχή εξειδικευμένης φροντίδας 24 ώρες το εικοσιτετράωρο επί καθημερινής βάσεως; Η δέσμευση είναι μεγάλη και καθοριστική για την ποιότητα ζωής τόσο του ασθενούς όσο και του ανθρώπου που τον προσέχει. Οι ειδικοί επισημαίνουν τις ιδιαιτερότητες αυτής της νόσου, καθώς ο φροντιστής, ιδίως εάν είναι ο σύντροφος, ο φίλος, ο αγαπημένος άνθρωπος του πάσχοντος, βιώνει τη θλίψη της απώλειας είτε προοδευτικά είτε και ραγδαία, ανάλογα με την ταχύτητα εξέλιξης της ασθένειας. Μάλιστα, η ποιότητα και η φύση της σχέσης μεταξύ των δύο περνούν από πολλά στάδια και αλλάζουν συνεχώς, κάτι που αφήνει ανεξίτηλο το αποτύπωμά του και στην ψυχή του φροντιστή.

Πώς προσφέρουμε τη βοήθειά μας - Αφουγκραζόμαστε τις ανάγκες

Οι επιπτώσεις στην υγεία του φροντιστή από τη διαρκή πίεση και προσπάθεια μπορεί να είναι τόσο σωματικές όσο και ψυχικές. Η συνεχής καταπόνηση αυξάνει τους κινδύνους, σύμφωνα με τη Mayo Clinic, για: την εμφάνιση κατάθλιψης, τη βίωση του αισθήματος μοναξιάς, διαταραχές ύπνου, πολύ φτωχή διατροφή και σωματική άσκηση, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης, καθώς και άλλων κρίσιμων για την καρδιαγγειακή υγεία παραγόντων, επιδείνωση της υγείας, καθώς και συνολική καθίζηση της ποιότητας ζωής.

Εάν πραγματικά θέλουμε να βοηθήσουμε, πρέπει να ακολουθήσουμε μια στρατηγική με τρεις άξονες:

1

Να είμαστε πολύ συγκεκριμένοι στην προσφορά μας

(π.χ. «Θα πάω στο μανάβικο. Τι χρειάζεσαι να σου φέρω;»)

2

Να διατηρούμε την επικοινωνία μας μαζί του

(π.χ., ένα προσωπικό μήνυμα ή ένα τηλεφώνημα με το οποίο δείχνουμε το ενδιαφέρον μας και βεβαίως μια επίσκεψη μπορεί να ανεβάσει το ηθικό του. Εδώ να επισημάνουμε ότι είναι καλύτερο να μη δίνουμε συμβουλές, αλλά να είμαστε διατεθειμένοι να ακούσουμε τον ίδιο και να αφουγκραστούμε τις ανάγκες του)

3

Να αναγνωρίζουμε τα σημάδια του στρες στη συμπεριφορά του φροντιστή.

Ο δεκάλογος των συμπτωμάτων του στρες

Η θλίψη, οι ενοχές, ο θυμός, η μοναξιά, η αμηχανία, η απογοήτευση και η ματαίωση είναι μερικά μόνο από τα συναισθήματα που εμφιλοχωρούν στην ψυχή του φροντιστή την περίοδο που παρέχει τις υπηρεσίες του προς τον πάσχοντα είτε από τη νόσο του Alzheimer είτε από κάποιο άλλο είδος άνοιας. Το να μπορεί να τα αναγνωρίσει είναι κρίσιμο για την ψυχική του επιβίωση. Ποιες είναι όμως οι ενδείξεις του πόσο στρεσαρισμένος είναι;

1. **Άρνηση της ασθένειας (π.χ. ισχυρισμοί του τύπου «Θα γίνει καλά ο πατέρας»)**
2. **Θυμός προς τον πάσχοντα (π.χ. «Αφού ξέρει να ντυθεί, γιατί επιμένει να μην το κάνει;»)**
3. **Κοινωνική αποστασιοποίηση, απομάκρυνση από φίλους, αλλά και εγκατάλειψη αγαπημένων δραστηριοτήτων**
4. **Άγχος για το μέλλον και την αντιμετώπιση της κάθε ημέρας**
5. **Κατάθλιψη που κάμπτει το πνεύμα και το ηθικό και επηρεάζει αρνητικά τη δυνατότητα αντιμετώπισης της κατάστασης**
6. **Εξουθένωση, σωματική κόπωση, που δεν επιτρέπει να φέρει εις πέρας καθημερινές υποχρεώσεις**
7. **Αϋπνία**
8. **Ευερεθιστότητα**
9. **Αδυναμία συγκέντρωσης, έλλειψη προσοχής**
10. **Εκδήλωση προβλημάτων υγείας.**

Τα βήματα για να μείνουμε υγιείς και χρήσιμοι

- Μαθαίνουμε για τυχόν παροχές που υπάρχουν στο ευρύτερο περιβάλλον μας.
- Ζητούμε και λαμβάνουμε βοήθεια και υποστήριξη από τους ειδικούς αλλά και από τους γύρω μας.
- Χρησιμοποιούμε τρόπους και τεχνικές ελέγχου του στρες μας.
- Ενεργοποιούμαστε σωματικά με την κατάλληλη για μας άσκηση.
- Βρίσκουμε χρόνο για τον εαυτό μας.
- Εκπαιδευόμαστε και ενημερωνόμαστε ως φροντιστές για όποια διαθέσιμα μέσα ή προγράμματα, προκειμένου να αντεπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της κατάστασης.
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας.
- Σχεδιάζουμε τα οικονομικά μας, για να μπορούμε να ανταποκριθούμε στις ανάγκες.
- Διενεργούμε κανονικά τον ιατρικό και προληπτικό έλεγχο της υγείας μας.
- Τρώμε σωστά και υγιεινά, προτιμώντας επιλογές της μεσογειακής διατροφής, με λιγότερο κόκκινο κρέας και περισσότερα δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά, ψάρια, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο και καλά λίπη για τον οργανισμό μας.
- Αναγνωρίζουμε ότι κάνουμε το καλύτερο από την πλευρά μας.
- Οργανώνουμε μικρά διαλείμματα από τα καθήκοντά μας.
- Αποδεχόμαστε τις αλλαγές και την πραγματικότητα όπως έρχονται.



ΝΟΣΟΣ ALZHEIMER:

Φροντίζοντας τους φροντιστές

Πώς αποφεύγουμε το «burnout» ως φροντιστές – «Κλειδί» η αυτοφροντίδα

Από την πλευρά της κοινότητας, έχει ιδιαίτερη σημασία να είμαστε απλώς «παρόντες» -διόλου αμελητέο- για τους καταπονημένους φροντιστές, να ακούμε περισσότερο και να συμβουλεύουμε λιγότερο, να δίνουμε και να αφιερώνουμε χρόνο -είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορούμε να τους κάνουμε- στην προσπάθεια να παρέχουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη στήριξη σε επίπεδο οικονομικό, συναισθηματικό αλλά και υλικοτεχνικό. Η ευθύνη όμως που βαραίνει τους ώμους των φροντιστών έχει μόνο μία διέξοδο ανακούφισης: να μάθουν να ζητούν βοήθεια. Κάτι καθόλου αυτονόητο και για κάποιους πάρα πολύ δύσκολο να το επιτύχουν και μάλιστα αποτελεσματικά.

Σύμφωνα με τον οδηγό «επιβίωσης», ένα πρακτικό εγχειρίδιο καλλιέργειας της ανθεκτικότητας, που έχει καταρτίσει η Mayo Clinic αποκλειστικά για τους φροντιστές, πέντε είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε, για να ζητούμε ευκολότερα βοήθεια:

1. **Να είμαστε ρεαλιστές. Η φροντίδα των πασχόντων από ανοιακές ασθένειες είναι πολύ απαιτητική. Το να ζητάμε συνδρομή δεν μας κάνει ούτε ανεπαρκείς ούτε εγωιστές.**
2. **Να ιεραρχούμε τις προτεραιότητες, προκειμένου να μπορούμε αποτελεσματικά να δεχόμαστε τη βοήθεια των άλλων.**
3. **Να συνυπολογίζουμε τις ικανότητες των άλλων και τα ενδιαφέροντά τους, για να μπορούν να μας διευκολύνουν σε κάποιες εργασίες της ρουτίνας μας, ανάλογα με τις δυνατότητες και τη διαθεσιμότητά τους.**
4. **Να είμαστε οργανωμένοι και να καταρτίζουμε λίστες με τις υποχρεώσεις μας και το καθημερινό μας πρόγραμμα.**
5. **Να είμαστε σαφείς και ξεκάθαροι όταν εκφράζουμε τις ανάγκες μας.**

Όταν βεβαίως ζητούμε εξωτερική βοήθεια, θα πρέπει να έχουμε κατά νου να εντοπίσουμε τις τοπικές διαθέσιμες μονάδες ημερήσιας φροντίδας παροχής ορισμένων υπηρεσιών, για να κάνουμε χρήση τους είτε αφορά τη βοήθεια στο σπίτι είτε οποιαδήποτε άλλη διευκόλυνση.

Σκαναρέ το

Φιλικά γεύματα και ασθενείς με άνοια

Γράφει η
ΜΑΡΙΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια*

Το φιλικό και ήρεμο περιβάλλον με γνώριμους ήχους και μυρωδιές, βελτιώνει την πρόσληψη τροφής και υγρών

Η ΑΝΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΝΟΣΟΣ ΠΟΥ ΔΙΑΡΚΩΣ ΑΛΛΑΖΕΙ. ΜΑΖΙ ΤΗΣ ΑΛΛΑΖΕΙ ΚΑΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ, Ο ΙΔΙΟΣ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ, ΕΚΕΙΝΟΙ ΠΟΥ ΤΟΝ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΝ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΟΠΟΥ ΜΕΝΕΙ. ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΜΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ.

Καθώς εξελίσσεται η άνοια, επιδεινώνονται οι νοητικές δυσκολίες και παράλληλα όλες οι λειτουργίες της καθημερινής ζωής του ασθενούς. Μεγάλες δυσκολίες με τη διατροφή παρουσιάζονται σε προχωρημένα στάδια άνοιας, όπου υπάρχουν μνημονικές απώλειες, αφασία, αγνωσία και απραξία. Οι ασθενείς μπορεί είτε να μην καταλαβαίνουν είτε να παρερμηνεύουν τη διαδικασία του γεύματος, ίσως και να μη θυμούνται τι πρέπει να κάνουν, με αποτέλεσμα να σταματούν να τρώνε. Οι ασθενείς με αγνωσία μπορεί να μην αναγνωρίζουν ότι αυτό που είναι μπροστά τους είναι φαγητό ή τι πρέπει να κάνουν με τα μαχαιροπίρουνα.

Ένα φαγητό με ωραία εμφάνιση, οι διαφορετικές γεύσεις, τα χρώματα και οι μυρωδιές βελτιώνουν την πρόσληψη τροφής σε ασθενείς με άνοια που ζουν σε ιδρύματα.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΥ

Σε μελέτη που έγινε το 2007 σε κλινική και διήρκεσε τρεις μήνες, στόχος ήταν να παρακολουθήσουν τις αλλαγές στο βάρος σε ασθενείς με μέτρια και σοβαρή άνοια και να δουν κατά πόσο αυτές σχετίζονται με βιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Έδωσαν έμφαση στο πώς να δημιουργήσουν εμπιστοσύνη, πώς να υποστηρίξουν την αυτονομία και την αυτοεξυπηρέτηση των ασθενών και πώς να τους κάνουν να νιώθουν ως ξεχωριστά άτομα.

Έγιναν αλλαγές στους χώρους της κλινικής, στις οποίες συμμετείχαν και οι ασθενείς. Άλλαξαν κάδρα στους τοίχους στον χώρο του εστιατορίου και διάλεξαν μαζί με το προσωπικό τα τραπεζομάντιλα. Κατά τη διάρκεια του γεύματος, επίσης, οι ασθενείς μπορούσαν να σερβιριστούν μόνοι τους, ενώ πριν έπαιρναν τον δίσκο έτοιμο. Αυτό βελτίωσε και την επικοινωνία των ασθενών με το προσωπικό και δημιούργησε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.



Ως αποτέλεσμα, 13 από τους 18 ασθενείς είχαν αύξηση βάρους. Φαίνεται ότι οι ασθενείς με άνοια μπορεί να αποκτούν δυσκολίες και ελλείψεις, αλλά η επικέντρωση στο τι μπορούν να κάνουν τους δίνει το περιθώριο και τους ενθαρρύνει να παραμένουν λειτουργικοί στο επίπεδο που μπορούν.

ΣΙΤΙΣΗ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Η Εταιρεία Alzheimer του Ηνωμένου Βασιλείου δίνει έμφαση στη σίτιση και την ενυδάτωση των ασθενών ως κάτι που είναι σημαντικό για όλους τους ανθρώπους και σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα της ζωής τους.

Οι ασθενείς με άνοια μπορεί να αφυδατωθούν επειδή δεν μπορούν να επικοινωνήσουν καλά ή δεν μπορούν από μόνοι τους να αναγνωρίσουν ότι διψούν ή επειδή ξεχνούν να πιουν νερό. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πονοκεφάλους, να αυξήσει τη σύγχυση, να προκαλέσει ουρολοίμωξη ή/και δυσκοιλιότητα. Όλα αυτά μαζί μπορούν να επιδεινώσουν τα συμπτώματα της άνοιας.

Η απώλεια βάρους είναι πολύ συχνή στους ασθενείς με άνοια και μπορεί να προκύπτει από πολλές αιτίες: από μειωμένη όρεξη, δυσκολίες στο μαγείρεμα, στην επικοινωνία και την αναγνώριση της αίσθησης της πείνας, εύκολη κόπωση, δυσκολίες στη μάσηση και την κατάποση.

Κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του δυσκολίες και είναι ξεχωριστές για την κάθε περίσταση. Γι' αυτό είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι προτιμήσεις, οι πεποιθήσεις, ο πολιτισμός και η προηγούμενη ζωή του ασθενούς.

Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί λόγω πεποιθήσεων ή πολιτισμού να μην τρώει κρέας ή συγκεκριμένα χοιρινό. Κάθε τι πρέπει να υπολογίζεται.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ ΕΝΟΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Υπάρχουν κάποιοι τρόποι που μπορούν να ενισχύσουν την όρεξη ενός ασθενούς:

Ένα φαγητό με ωραία εμφάνιση και μυρωδιά. Διαφορετικές γεύσεις, χρώματα και μυρωδιές.

Ευκαιρίες να ενθαρρυνθεί ο ασθενής να φάει. Για παράδειγμα, αν ο ασθενής με άνοια είναι αρκετές ώρες τη νύχτα ξύπνιος, τότε ίσως είναι καλή ιδέα κάποιο γεύμα τη νύχτα.

Φαγητό που αρέσει στον ασθενή. Ένα παραγεμισμένο πιάτο πολλές φορές δημιουργεί γρήγορα κορεσμό, ενώ το φαγητό σε μικρές ποσότητες συνήθως είναι προτιμότερο.

Διαφόρων τύπων φαγητά ή ποτά, όπως milkshakes ή smoothies. Η γεύση των ασθενών αλλάζει, γι' αυτό βοηθούν περισσότερα μπαχαρικά ή πιο γλυκά φαγητά.

Αν το φαγητό κρυώσει, μπορεί να μην είναι ωραίο. Μικρές ποσότητες κάθε φορά σε ειδικά πιάτα, που κρατούν ζεστό το φαγητό, είναι βοηθητικές.

Αν ο ασθενής έχει πρόβλημα στη μάσηση, χρειάζονται φαγητά όχι πολύ σκληρά. Μικρά κομμάτια ή μαλακά φαγητά, όπως ομελέτα.

Ο ασθενής πρέπει να τρώει καθισμένος, με όρθια πλάτη. Οι ασθενείς με άνοια πολλές φορές **έχουν δυσκολίες στις οπτικοχωρικές ικανότητες.** Αυτό σημαίνει πως δυσκολεύονται να διακρίνουν τα αντικείμενα ή να ξεχωρίσουν το φαγητό μέσα στο πιάτο ή το πιάτο από το τραπεζομάντιλο. Συχνά βοηθάει η χρήση χρωματιστών πιάτων σε αντίθεση με το χρώμα του φαγητού και του τραπεζομάντιλου.

Σε όλη τη διαδικασία, **είναι σημαντικό ο ασθενής να τρώει μόνος του.**

Σε περιπτώσεις που έχει δυσκολία να χειριστεί τα μαχαιροπίρουνα, χρειάζεται το φαγητό να δοθεί κομμένο, ώστε να μπορεί να φάει με κουτάλι.

Επίσης:

- Ο ασθενής είναι σημαντικό να είναι όσο μπορεί ανεξάρτητος κατά τη διάρκεια του γεύματος.
- Το σερβίτσιο να είναι έτσι ώστε να είναι πιο εύκολο να φάει μόνος του. Μπολ αντί για πιάτο ρηχό και κουτάλι με χοντρή λαβή. Σημαντικό είναι να μπορεί να φάει το φαγητό με τα χέρια.
- Τα finger foods (κοτομπουκιές, fish sticks, σάντουιτς με τόνο, φέτες πορτοκάλι, μπρόκολο ή κουνουπίδι σε κομματάκια) είναι εναλλακτικές που προωθούν την αυτονομία του ασθενούς, όταν δυσκολεύεται με τα μαχαιροπίρουνα.
- Η τεχνική «κοίτα με» βοηθά τον ασθενή να διατηρεί τη σίτιση μέσω μίμησης.
- Η χρήση πιάτου με βεντούζα και ποτηριών που δεν σπάνε προλαμβάνει τυχόν ατυχήματα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Σχετικά με τα υγρά, υπάρχουν επίσης κάποιες πρακτικές που βοηθούν.

—

Ένα ποτήρι νερό κοντά στον ασθενή όποτε εκείνος τρώει κάτι.

—

Ένα καθαρό, διάφανο ποτήρι βοηθάει ώστε ο ασθενής να βλέπει το περιεχόμενο ή ένα πολύχρωμο, που θα του τραβήξει το ενδιαφέρον.

—

Ένα ποτήρι στο οπτικό του πεδίο βοηθάει ώστε να το βλέπει συχνά, ακόμα και αν το ξεχνάει.

—

Η εξήγηση στον ασθενή πού είναι το ποτήρι και τι έχει μέσα, έτσι ώστε, αν έχει προβλήματα όρασης, να ξέρει περίπου πού είναι το ποτήρι, επίσης είναι κάτι βοηθητικό.

—

Πολλά, διαφορετικά υγρά μέσα στην ημέρα (σούπα, νερό, χυμοί, τσάι) βοηθούν σε περίπτωση που ο ασθενής δεν συμπαθεί ιδιαίτερα το νερό.

—

Ειδικά ποτήρια με καπάκι και στόμιο και όχι πολύ βαριά διευκολύνουν τον ασθενή που μπορεί να έχει δυσκολία στη λεπτή κινητικότητα.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το περιβάλλον έχει σημαντικό ρόλο στο πώς βιώνει ο ασθενής την ώρα του γεύματος. Γνώριμοι ήχοι μαγειρέματος, μυρωδιές από την κουζίνα και το φαγητό και χρωματιστά τραπεζομάντιλα μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση του ασθενούς για φαγητό. Περιττά αντικείμενα στο τραπέζι μπορούν να τον αποπροσανατολίσουν. Όπως επίσης το ίδιο μπορεί να κάνει και ένα περιβάλλον με πολλή φασαρία. Μια απαλή μουσική την ώρα του γεύματος πολλές φορές βοηθάει.

Συμπερασματικά, φαίνεται πως είναι ποικίλες οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς και οι φροντιστές τους σε σχέση με τη διαδικασία του γεύματος. Η κατάλληλη γνώση όμως και η αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς μπορούν να τους δώσουν εφόδια ώστε να διατηρήσουν ή/και να αναπτύξουν τις ικανότητες που εξακολουθούν να διαθέτουν. ■

Ολόκληρο το κείμενο χωρίς περικοπές και με τη βιβλιογραφία του, στην ιστοσελίδα
www.psychotherapyhellas.gr

* Η **Μαρίνα Ελευθερίου** είναι Ψυχολόγος - MSc Γνωστικής Ψυχολογίας ΑΠΘ - Ψυχοθεραπεύτρια Γνωστική-Συμπεριφορική, ΕΕΕΣ - Υπεύθυνη της Psychotherapy Hellas - Επίσημα Συνεργάτης της Attachment Parenting Hellas - Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer, Θεσσαλονίκη - Εκπαιδεύτρια Εργαστηρίου Αποτελεσματικού Γονέα (Gordon Hellas)

ΔΥΣΦΑΓΙΑ:
Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται

Επιμέλεια: Παναγιώτα Μποτίνι

Τα δύο πιο συχνά εμφανιζόμενα προβλήματα των ηλικιωμένων είναι η δυσκολία στην κινητικότητα και η δυσκολία στη μάσηση-κατάποση ή αλλιώς η δυσφαγία-δυσκαταποσία.



Η δυσφαγία ή οι διαταραχές κατάποσης συνδέονται με κάθε υποκειμενική ή αντικειμενική δυσκολία στην κατάποση στερεάς ή υγρής τροφής ή με την εμφάνιση βήχα ή πνιξίματος κατά τη διάρκεια της κατάποσης. Οι εν λόγω διαταραχές δεν πρέπει να συγχέονται με άλλα προβλήματα διατροφής, όπως η νευρική ανορεξία, που έχει καθαρά ψυχολογικά αίτια. Είναι ένα πολύ σοβαρό σύμπτωμα, το οποίο πρέπει να αντιμετωπίζεται έγκαιρα, για να αποφεύγονται σοβαρότερες επιπλοκές για τον ασθενή.
Η κατάποση είναι μια αρκετά περίπλοκη διαδικασία που εκτελεί ο οργανισμός, για την οποία απαιτούνται ο συντονισμός και ο έλεγχος 50 μυϊκών ομάδων και 5 κρανιακών νεύρων. Έτσι, η παρουσίαση ενός προβλήματος δυσφαγίας μπορεί να οφείλεται σε ποικίλα αίτια και να εμφανίζεται με διαφορετικά συμπτώματα. Τα πιο συχνά από αυτά είναι η αδυναμία κατάποσης, η καταβολή μεγαλύτερης προσπάθειας για τη μάσηση και την κατάποση, ο βήχας κατά τη διάρκεια ή μετά την κατανάλωση φαγητού ή ποτού, τα μεγάλα σε διάρκεια γεύματα, η αίσθηση ξένου αντικειμένου στον λαιμό, η διαφυγή τροφής ή υγρού από το στόμα, η αλλοίωση της φωνής, η απώλεια όρεξης αλλά και βάρους, λόγω μη επαρκούς σίτισης, καθώς και οι επανειλημμένες λοιμώξεις του αναπνευστικού.

ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΜΩΡΑ Η ΔΥΣΚΑΤΑΠΟΣΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΩΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ (ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ) Ή ΣΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ, ΩΣ ΑΡΝΗΣΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ Ή ΥΓΡΩΝ, ΜΕ ΒΗΧΑ Ή ΠΝΙΓΜΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΙΤΙΣΗ, ΜΕ ΣΥΧΝΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.

Πώς προκαλείται

Στα παιδιά η δυσκαταποσία οφείλεται κυρίως σε συγγενείς διαταραχές, ενώ στους ηλικιωμένους κυρίως στον εκφυλισμό του κεντρικού νευρικού συστήματος, ο οποίος προκαλεί προβλήματα στις λειτουργίες της κατάποσης και άλλες νευρολογικές ασθένειες, που οδηγούν σε απώλεια συνείδησης κ.τ.λ.
Δυσφαγία μπορεί να προκύψει από ανατομικές ή ψυχικές διαταραχές, νευρολογικές παθήσεις (εγκεφαλικά, νόσος του Parkinson, νόσος Alzheimer, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, πολλαπλή σκλήρυνση, μυϊκή δυστροφία, πολιομυελίτιδα, σαρκοείδωση), χειρουργικές επεμβάσεις που προκαλούν μηχανικές και ανατομικές αλλαγές, αντικαρκινικές θεραπείες (ακτινοθεραπεία ή χημειοθεραπεία), δομικά τραύματα (αυχενική οστεοαρθρίτιδα κ.τ.λ.). Οι ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να επιδεινώσουν το πρόβλημα, αλλά σπάνια το προκαλούν. Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι κάποια φάρμακα (αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη, αντιπηκτικά, αντικαταθλιπτικά κ.ά.) μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν τη δυσφαγία. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι διαταραχές κατάποσης μπορεί να συμβούν και αιφνίδια, εάν οφείλονται σε κάποιο τροχαίο, τραύμα ή μετεγχειρητική επιπλοκή. Σε αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται άμεση αποκατάσταση της λειτουργίας της σίτισης για την επιβίωση του ασθενούς.

Πιθανά συμπτώματα:

- Πόνος κατά τη μάσηση ή και πλήρης αδυναμία μάσησης
- Αίσθηση πως η τροφή έχει κολλήσει στον λαιμό
- Αυξημένη παραγωγή σιέλου
- Βράγχος φωνής
- Καούρα, έμεσμα, παλινδρόμηση
- Απρόσμενη μείωση σωματικού βάρους
- Πνιγμός ή βήχας κατά τη μάσηση

Σε ποιες κατηγορίες χωρίζεται

Ανάλογα με το σημείο όπου ανιχνεύεται η βλάβη διακίνησης τροφής, χωρίζεται σε τέσσερις κατηγορίες:

- Στοματοφαρυγγική (δυσκολία μετακίνησης τροφής από τη στοματική κοιλότητα στον οισοφάγο)

-Οισοφαγική (δυσκολία διέλευσης στερεάς/υγρής τροφής διά μέσου του οισοφάγου, δηλαδή από το ανώτερο στο κατώτερο σημείο του)

-Οισοφαγογαστρική (βλάβη στον κάτω σφιγκτήρα που ενώνει τον οισοφάγο με το στομάχι)

-Εξωοισοφαγική (απόφραξη στο μέσον του οισοφάγου από ύπαρξη κήλης).



Συνέπειες

Η δυσφαγία είναι μια αρκετά σοβαρή κατάσταση, η οποία, αν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα, μπορεί να οδηγήσει από υποθρεψία, λόγω μειωμένης πρόσληψης τροφής, μέχρι και στον θάνατο λόγω απόφραξης των αεραγωγών. Η εν λόγω διαταραχή αποτελεί μια παθολογική κατάσταση, η οποία δύναται να οδηγήσει στην εμφάνιση άλλων επικίνδυνων παθήσεων του αναπνευστικού. Για παράδειγμα, υπάρχει κίνδυνος για «σιωπηλές εισροφήσεις». Στην περίπτωση αυτή, η τροφή μπορεί να εισέλθει στο αναπνευστικό σύστημα, προκαλώντας σοβαρές λοιμώξεις, με συνέπεια προβλήματα στην αναπνοή. Επίσης, η συγκεκριμένη κατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε κακή διατροφή του ασθενούς, με επακόλουθη απώλεια βάρους και αφυδάτωση. Τέλος, αν η τροφή κολλήσει στον λαιμό, υπάρχει η πιθανότητα πνιγμού.

Διάγνωση και θεραπείες

Αρχικά, για να αντιμετωπιστεί η στοματοφαρυγγική δυσφαγία, ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να διαγνώσει την ασθένεια. Τα πρώτα αίτια που αναζητεί είναι εκείνα που μπορούν να διορθωθούν με την αλλαγή των συνηθειών.

ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ, ΟΠΩΣ Η ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΥΦΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ. Στόχος είναι να βοηθήσουν τον ασθενή να μπορέσει να καταπιεί και να χωνέψει το φαγητό. Η στάση του σώματος είναι ένας καθοριστικός παράγοντας σε ασθενείς που υποφέρουν από νευρολογικές διαταραχές λόγω πρωτοπαθών παθολογιών ή συνεπειών. Για πολλούς αρκεί η αλλαγή της θέσης του λαιμού όταν τρώνε για να διορθωθεί η δυσφαγία.
Επίσης, εφαρμόζονται διαδικασίες αποκατάστασης γι' αυτή τη σημαντική καθημερινή δραστηριότητα. Μαθαίνουμε να τρώμε όταν είμαστε πολύ μικροί. Ωστόσο, παραδείγματος χάρη, ασθενείς που υποφέρουν από εγκεφαλικά θα πρέπει να μάθουν να το κάνουν εκ νέου. Στους ασθενείς μαθαίνουν να τρώνε ξανά οι διατροφολόγοι και οι φυσιοθεραπευτές.
Στις πολύπλοκες περιπτώσεις, οι γιατροί ίσως συνταγογραφήσουν θρεπτική υποστήριξη ή προσαρμοστικές συσκευές σίτισης. Αν ο ασθενής δεν τρώει, παρά τις αλλαγές, ή χάνει βάρος και αφυδατώνεται, τότε ο γιατρός θα προτείνει μία από αυτές τις συσκευές.
Πιο συχνά χρησιμοποιούνται οι ρινογαστρικοί σωλήνες.
Παρότι η χειρουργική επιλογή είναι λιγότερο συχνή, παραμένει μια εναλλακτική όταν υπάρχει κίνδυνος λιμοκτονίας.

Η τροποποίηση των φαγητών,
έτσι ώστε να γίνουν πιο εύκολα στη μάσηση
και στην κατάποση, μπορεί να πραγματοποιηθεί
με πολτοποίηση των τροφίμων σε διάφορους
βαθμούς ανάλογα με τη σοβαρότητα της
δυσφαγίας ή με πύκνωση των υγρών,
έτσι ώστε να αποφευχθεί πιθανός πνιγμός
λόγω αναρρόφησης.

Ανάλογα με τη διάγνωση και τα αίτια που προκαλούν τη δυσφαγία, η πάθηση μπορεί να αντιμετωπιστεί με:

Εκμάθηση ειδικών τεχνικών και ασκήσεις, που βοηθούν τον ασθενή να συντονίσει τους μυς της κατάποσης.	Διαστολές του οισοφάγου σε περίπτωση αχαλασίας του σφιγκτήρα του.	Χειρουργική επέμβαση σε περίπτωση παρουσίας όγκου, σοβαρής αχαλασίας ή παρουσίας εκκολπώματος του οισοφάγου.	Χορήγηση φαρμάκων που αντιμετωπίζουν τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή σπασμολυτικών.	Γαστροστομία. Είναι μια τεχνική κατά την οποία ή ενδοσκοπικά ή χειρουργικά τοποθετείται στον ασθενή που έχει πρόβλημα κατάποσης τροφών ειδικός σωλήνας σίτισης από το εξωτερικό κοιλιακό τοίχωμα στο εσωτερικό του στομάχου.

Ειδική δίαιτα

Αναρρόφηση

Ο μηχανισμός κατάποσης είναι πολύπλοκος. Προστατεύει τον αεραγωγό και μας επιτρέπει να τρώμε και να πίνουμε με ασφάλεια μέσω ενός κοινού σωλήνα που διαμοιράζεται και στους πνεύμονες. Σε ένα κανονικό μοτίβο κατάποσης:

- Τρόφιμα ή ρευστό εισέρχονται στο στόμα, μασιούνται και αναμιγνύονται με το σάλιο για να σχηματίσουν μία μπουκιά (βλωμός).
- Ο βλωμός προωθείται στο πίσω μέρος του λάρυγγα με τη βοήθεια της γλώσσας.
- Ο λάρυγγας ενεργοποιείται για να κλείσει (προστασία των πνευμόνων μας από την επιβλαβή είσοδο της τροφής, υγρών ή ξένων σωμάτων) και ο βλωμός προωθείται στο στομάχι πηγαίνοντας προς τα κάτω μέσω του οισοφάγου.

ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΥΣΦΑΓΙΑ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΣΗ ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ ΕΙΣΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ.

ΑΥΤΟ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ.

Η υφή της δίαιτας που προτείνεται στους ασθενείς με προβλήματα μάσησης και κατάποσης ποικίλλει ανάλογα με το πρόβλημα που ο κάθε ασθενής αντιμετωπίζει. Η δίαιτα με πολτοποιημένες τροφές ενδείκνυται για ασθενείς με προβλήματα μάσησης ή κατάποσης, που δεν μπορούν να ανεχτούν στερεή τροφή, μπορούν όμως να διαχειριστούν την κατάποση χωρίς εισροφήσεις.

Δείτε αναλυτικά στον πίνακα τις τροφές που προτείνονται.

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ
Κρέας και όσπρια	Πολτοποιημένο κρέας (πουλερικά, ψάρι, μοσχάρι, χοιρινό ψητό ή βραστό) Ομοιογενή σουφλέ Πολτοποιημένα όσπρια Πολτοποιημένα αυγά	Ολόκληρο ή κομματιασμένο κρέας, ψάρι ή πουλερικά Ολόκληρα αυγά Όσπρια ή φακές εκτός αν είναι πολτοποιημένα
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	Γάλα, γιαούρτι από ομογενοποιημένο γάλα, πολτοποιημένο τυρί	Τυρί, cottage cheese, εκτός αν πολτοποιηθούν
Ψωμί	Πολτοποιημένα μίγματα ψωμιού, βάφλες, κέικ πολτοποιημένα	Όλα τα υπόλοιπα είδη ψωμιού, κράκερ, μπισκότα, muffins κτλ.
Δημητριακά	Ομοιογενή μαγειρεμένα δημητριακά, κρέμα σίτου ή από ρύζι	Ξηρά δημητριακά, μαγειρεμένα, δημητριακά με σπόρους, βρώμη κτλ.
Πατάτες και αμυλούχα	Πολτοποιημένες πατάτες με ζωμό, μαργαρίνη ή σάλτσα. Καλά μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι, φιδές, πολτοποιημένα σε μια ομοιογενή σύσταση	Όλες οι άλλες πατάτες, το ρύζι, ο φιδές που δεν είναι πολτοποιημένα
Φρούτα	Όλοι οι χυμοί, κονσέρβες φρούτων, καλά βρασμένα φρούτα, ωμή μπανάνα.	Ολόκληρα φρούτα (φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, ή αποξηραμένα) Όλοι οι ξηροί καρποί
Λαχανικά	Πολτοποιημένα καλά βρασμένα λαχανικά χωρίς κομμάτια ή φλούδες Σάλτσα τομάτας χωρίς σπόρους	Όλα τα υπόλοιπα λαχανικά που δεν είναι πολτοποιημένα
Λίπη και έλαια	Ζωμοί, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, κρέμα αναμεμιγμένη με πολτοποιημένα φρούτα	Βούτυρο από φιστίκια, εκτός αν πολτοποιηθεί μέσα σε άλλα τρόφιμα για να ομογενοποιηθεί
Ζάχαρη, γλυκά, επιδόρπια	Μέλι, ζάχαρη, σιρόπι, ζελέ Σουφλέ, πολτοποιημένα επιδόρπια (π.χ κρέμα) Παγωτό, γρανίτες και επιδόρπια που σε θερμοκρασία δωματίου είναι υγρά μπορούν να καταναλωθούν μετά από **συνεννόηση με τον ιατρό**	Ζελέ με κομματάκια φρούτου Όλα τα υπόλοιπα επιδόρπια

Η ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ και τα αίτιά της

Η ημικρανία είναι μια πρωτοπαθής κεφαλαλγία, που πιθανότατα οφείλεται σε γενετική προδιάθεση, δηλαδή στα γονίδια όσων την εμφανίζουν



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: **Δημήτριος Πέτσας,** Νευρολόγος

Με απλά λόγια, η ημικρανία είναι ένα είδους πονοκέφαλου. Επειδή όμως συνδυάζει μεγάλη συχνότητα εμφάνισης, περίπου 10% στον πληθυσμό, αλλά και μεγάλη ένταση κρίσεων, αποτελεί σημαντικό πρόβλημα υγείας παγκοσμίως και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την έχει κατατάξει στις σημαντικότερες αιτίες διαταραχής της υγείας παγκοσμίως.



Πονοκέφαλος σημαίνει απλά «πόνος στη περιοχή του κεφαλιού». Το ίδιο ακριβώς σημαίνει η λέξη «κεφαλαλγία», που στην ιατρική ορολογία χρησιμοποιείται αντί για τη λέξη «πονοκέφαλος».

Υπάρχουν εκατοντάδες αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν πονοκέφαλο. Για παράδειγμα, μια ιγμορίτιδα, ένα οφθαλμολογικό πρόβλημα, μια ωτίτιδα, αλλά και πιο σοβαρές καταστάσεις, όπως ένας όγκος ή ένα ανεύρυσμα του εγκεφάλου. Κάθε πονοκέφαλος για τον οποίο υπάρχει μια σαφής και αναγνωρίσιμη υποκείμενη αιτία ονομάζεται δευτεροπαθής. Κάποιοι δευτεροπαθείς πονοκέφαλοι μπορεί να σημαίνουν κίνδυνο για την υγεία ή και τη ζωή του ανθρώπου. Για τον λόγο αυτόν, εάν υπάρχει υποψία για κάτι τέτοιο, σωστό είναι να γίνεται διερεύνηση από ειδικό γιατρό. Ωστόσο, τις περισσότερες φορές ένας πονοκέφαλος δεν έχει συγκεκριμένη αιτία που τον προκαλεί. Κάθε τέτοιος πονοκέφαλος ονομάζεται πρωτοπαθής.

Οι πρωτοπαθείς πονοκέφαλοι προκαλούν ταλαιπωρία, αλλά δεν είναι επικίνδυνοι για τη ζωή ή την υγεία μας. Οι κυριότεροι πρωτοπαθείς πονοκέφαλοι είναι η ημικρανία, ο πονοκέφαλος τύπου τάσεως και η αθροιστική κεφαλαλγία. Πρόκειται για πονοκεφάλους που μπορεί να είναι έντονοι και να προκαλούν σημαντικά προβλήματα στη ζωή όποιου υποφέρει από αυτούς.

Σήμερα πλέον γνωρίζουμε ότι πολλοί από αυτούς οφείλονται, τουλάχιστον εν μέρει, σε γενετικούς παράγοντες, είναι δηλαδή «γραμμένοι στο γενετικό μας υλικό». Αν και συνθήκες ψυχολογικής πίεσης και άγχους μπορεί να επιβαρύνουν την κατάσταση, οι πρωτοπαθείς πονοκέφαλοι δεν προκαλούνται από ψυχολογικούς ή ψυχικούς παράγοντες, αλλά είναι σωματικές ιατρικές παθήσεις, με τον ίδιο τρόπο που ο διαβήτης, για παράδειγμα, είναι μια σωματική ιατρική πάθηση.

Δεν είναι πάντα εύκολο να τεθεί η διάγνωση σχετικά με το ποιο είδος πονοκεφάλου έχει κάποιος άνθρωπος. Σε κάθε περίπτωση, ο αρμόδιος για να εξετάσει και να θέσει τη διάγνωση είναι ο ειδικός νευρολόγος. Η διάγνωση βασίζεται κυρίως στην περιγραφή των συμπτωμάτων και τη νευρολογική εξέταση. Ορισμένες φορές είναι απαραίτητες και περαιτέρω ειδικές εξετάσεις (π.χ. μαγνητική τομογραφία).

Δυστυχώς, πολλοί ημικρανικοί υποφέρουν σιωπηλά, χωρίς αναγνώριση και διάγνωση της πάθησής τους, χωρίς κατανόηση από το περιβάλλον τους, χωρίς την κατάλληλη θεραπεία, που θα μπορούσε να αλλάξει τη ζωή τους και που σήμερα είναι εφικτή.

ΥΠΟΤΙΜΗΜΕΝΗ ΠΑΘΗΣΗ

Αν και οι κεφαλαλγίες -με κυριότερο εκπρόσωπο την ημικρανία- αφορούν περισσότερους από ένα εκατομμύριο Έλληνες, παραμένουν υποτιμημένες παθήσεις. Ο επαγγελματικός και κοινωνικός περίγυρος, αλλά πολλές φορές ακόμη και ο στενός προσωπικός κύκλος των πασχόντων δεν γνωρίζουν ουσιαστικές πληροφορίες για το θέμα και δεν αντιλαμβάνονται το μέγεθος και την ένταση του προβλήματος, με αποτέλεσμα πολλές φορές να μη δείχνουν την απαιτούμενη κατανόηση και συμπαράσταση - κάτι ομολογουμένως όχι εντελώς ακατανόητο, καθώς όποιος δεν πάσχει από ημικρανία είναι πραγματικά πολύ δύσκολο να καταλάβει πόσο υποφέρει ένας ημικρανικός κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.

Η υποτίμηση του προβλήματος της ημικρανίας έχει ποικίλες αιτίες.

Είναι αλήθεια πως για πολλά χρόνια η Ιατρική δεν μπορούσε να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει το πρόβλημα. Τα παλαιότερα χρόνια, μια επίσκεψη στον γιατρό συνήθως δεν κατέληγε πουθενά αλλού παρά μόνο σε μια γενικόλογη σύσταση περί υπομονής και σε μια συζήτηση περί πιθανής ύφεσης μετά τη μέση ηλικία. Αυτό οδήγησε στην ευρέως διαδεδομένη, αλλά λαθεμένη, εντύπωση πως η ημικρανία δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Το περιβάλλον πολλών ασθενών, κοινωνικό και επαγγελματικό, αλλά πολλές φορές και το στενό οικογενειακό δεν μπορούν να κατανοήσουν και να αποδεχθούν πως ένας άνθρωπος μπορεί να υποφέρει τόσο πολύ από έναν πονοκέφαλο ώστε να φθάνει σε επίπεδο μη λειτουργικό. Δεν είναι καθόλου σπάνιο ημικρανικοί να θεωρείται ότι υπερβάλλουν. Πολλοί ημικρανικοί, πιστεύοντας πως είναι ανέφικτη η αντιμετώπιση ή αισθανόμενοι ενοχές γι' αυτό που τους συμβαίνει, αποφεύγουν να αναζητήσουν βοήθεια.

Στην Ελλάδα υπάρχουν περισσότερο από ένα εκατομμύριο άνθρωποι που υποφέρουν από ημικρανίες

Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στη σημερινή πραγματικότητα:

Δυστυχώς, πολλοί ημικρανικοί υποφέρουν σιωπηλά, χωρίς αναγνώριση και διάγνωση της πάθησής τους, χωρίς κατανόηση από το περιβάλλον τους, χωρίς την κατάλληλη θεραπεία, που θα μπορούσε να αλλάξει τη ζωή τους και που σήμερα είναι εφικτή.

Το πρώτο βήμα για την επιτυχή αντιμετώπιση της ημικρανίας ξεκινά με τη σωστή πληροφόρηση και ενημέρωση. Ωστόσο, παρά το ότι σήμερα οι πηγές είναι πολλές και το Διαδίκτυο παρέχει τεράστια ποσότητα πληροφορίας, αυτή είναι πολλές φορές αποσπασματική και μερικές φορές λαθεμένη ή και παραπλανητική. Επίσης, συχνά χρήσιμη και σημαντική πληροφορία χάνεται μέσα σε έναν ορυμαγδό από αμφιλεγόμενης ποιότητας στοιχεία.

Πολλοί άνθρωποι με ημικρανία αναρωτιούνται: «Τελικά, τι είναι ημικρανία;», «Ποια είναι η αιτία της;».

Με απλά λόγια, η ημικρανία είναι ένα είδος πονοκεφάλου. Επειδή όμως συνδυάζει μεγάλη συχνότητα εμφάνισης, περίπου 10% στον πληθυσμό, αλλά και μεγάλη ένταση κρίσεων, αποτελεί σημαντικό πρόβλημα υγείας, που προκαλεί διαταραχή της φυσιολογικής λειτουργικότητας στους πάσχοντες, αλλά και σημαντικότατο πρόβλημα δημόσιας υγείας, ευθυνόμενη για εκατομμύρια ώρες χαμένης παραγωγικότητας κάθε μήνα, παγκοσμίως.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει κατατάξει την ημικρανία στις σημαντικότερες αιτίες διαταραχής της υγείας παγκοσμίως.

Ο πόνος στις ημικρανίες είναι συνήθως πολύ έντονος έως και βασανιστικός, στη μία ή και τις δύο πλευρές του κεφαλιού. Συχνά η εντόπιση αλλάζει, δηλαδή πονάει άλλοτε η μία και άλλοτε ή άλλη πλευρά του κεφαλιού ή και όλο το κεφάλι. Σε κάποιες περιπτώσεις, ο ημικρανικός πόνος μπορεί να εντοπίζεται πάντα στο ίδιο σημείο, στη μία πλευρά, σε όλο το κεφάλι ή και στην ημιακρανική περιοχή. Συνυπάρχει ενόχληση στο φως και τους ήχους ή και στις οσμές και πολλές φορές τάση για εμετό ή και έμετοι.

Στη διάρκεια μιας κρίσης ημικρανίας, είναι συχνά αδύνατον να λειτουργήσει κανείς φυσιολογικά ή -αν το καταφέρει- αυτό απαιτεί τεράστια προσπάθεια και αντοχή. Τα φαινόμενα αυτά μετά από λίγες ώρες ή και ημέρες υποχωρούν, για να επανέλθουν έπειτα από λίγο καιρό, ημέρες ή εβδομάδες.

Στην Ελλάδα υπάρχουν περισσότερο από ένα εκατομμύριο άνθρωποι που υποφέρουν (περίπου δέκα σε κάθε εκατό ανθρώπους και των δύο φύλων πάσχουν από ημικρανία), ενώ ειδικά για τις γυναίκες νεαρής και μέσης ηλικίας τα ποσοστά μπορεί να αγγίζουν τις 18-20 στις κάθε 100 γυναίκες.

Η ημικρανία είναι μια πρωτοπαθής κεφαλαλγία, που πιθανότατα οφείλεται σε γενετική προδιάθεση, δηλαδή στα γονίδια όσων την εμφανίζουν.■

Πολύ συχνά η οικογένεια δεν μπορεί να κατανοήσει και να αποδεχθεί πώς ένας άνθρωπος μπορεί να υποφέρει τόσο πολύ από έναν πονοκέφαλο ώστε να φθάνει σε επίπεδο μη λειτουργικό.



Δεξιότητες

ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ διαφορετικότητας

Γράφει η ψυχολόγος
Άννα Δημολά

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ ΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΜΩΣ ΑΥΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ; ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΧΗ ΟΤΙ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ. ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΥΤΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΦΟΡΟΥΝ:

Φυλή · Εθνικότητα · Ηλικία · Ιθαγένεια · Φύλο · Κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο · Πολιτιστική ταυτότητα · Σεξουαλικό προσανατολισμό · Αναπηρία

Γιατί είναι τόσο σημαντικό να αποδεχτούμε τη διαφορετικότητα;

Μόνο έτσι μπορούμε να απορρίψουμε τα αρνητικά στερεότυπα και τις εσφαλμένες προσωπικές αντιλήψεις μας για τα διαφορετικά άτομα ή ομάδες. Επιπλέον, η πολιτιστική ευελιξία μάς βοηθά να αναγνωρίζουμε, αλλά και να σεβόμαστε «τρόπους ύπαρξης» διαφορετικούς από τους δικούς μας. Αυτό μας δίνει την ικανότητα, όταν αλληλεπιδρούμε με τους άλλους, να χτίζουμε γέφυρες επικοινωνίας με σεβασμό, εμπιστοσύνη και κατανόηση στις διαφορετικές κουλτούρες.



ΓΙΑΤΙ Η ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΟΜΟΡΦΗ;

Μόνο με τη διαφορετικότητα μπορεί να αναπτυχθεί ο πολιτισμός και να εμπλουτιστεί η κοινωνία. Όταν σε μια κοινότητα συνυπάρχουν άνθρωποι από διαφορετικούς κόσμους, με τις δικές τους πεποιθήσεις και ικανότητες, τότε ο καθένας τους συνεισφέρει με την προσωπική του ιστορία και τις ατομικές του ικανότητες ώστε να δημιουργηθεί ένα καλύτερο και πιο ολοκληρωμένο σύνολο.

Πώς αρχίζει η κατανόηση της διαφορετικότητας;

Ο ρόλος της οικογένειας: Η διαπαιδαγώγηση και η ενστάλαξη κοινωνικών αξιών αρχίζουν από την πολύ μικρή ηλικία, μέσα στα πλαίσια της οικογένειας. Οι γονείς οφείλουν όχι μόνο να καλύπτουν τις υλικές και βιοτικές ανάγκες των παιδιών, αλλά να τα διδάσκουν αξίες και αρχές ζωής, όπως είναι ο σεβασμός προς τους άλλους. Η οικογένεια παρέχει τα πρότυπα συμπεριφοράς που καλούνται να μιμηθούν και να υιοθετήσουν τα παιδιά, καθώς εντάσσονται σε ευρύτερα κοινωνικά σύνολα, όπως το σχολείο και οι ομάδες συνομηλίκων.

Ο ρόλος του σχολείου: Στη μικρή κοινωνία του σχολείου το διαφορετικό υπερισχύει. Τα παιδιά καλούνται να συνυπάρξουν με άλλα άτομα που έχουν διαφορετική εθνικότητα, φυλή, γλώσσα, θρήσκευμα, αλλά και διαφορετικό επίπεδο αντίληψης και τρόπο μάθησης. Μόνο όταν τα παιδιά είναι απαλλαγμένα από ρατσιστικές αντιλήψεις μίσους απέναντι στο διαφορετικό, μπορούν να αποδεχθούν τους άλλους με αγάπη και σεβασμό, χωρίς να καταφεύγουν στη βία και τον εκφοβισμό.

Τρόποι για να αποδεχτούμε τη διαφορετικότητα

Με την έγκυρη ενημέρωση και το διάβασμα βιβλίων, άρθρων, μελετών και ερευνών αποκτάμε ενσυναίσθηση και μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου.

*

Επιλέγουμε προσεκτικά τα μέσα ενημέρωσης, ιδιαίτερα στην εποχή μας, που στο Διαδίκτυο κυκλοφορούν κάθε είδους αμφιβόλου ποιότητας και εγκυρότητας πληροφορίες.

*

Επιδεικνύουμε διάθεση για βοήθεια, συνεργασία και προσφορά στον συνάνθρωπό μας.

*

Είμαστε ανοιχτοί στο να δοκιμάζουμε νέα πράγματα.

*

Αμφισβητούμε τα στερεότυπα.

*

Κατανοούμε τόσο τη δική μας κοσμοθεωρία όσο και των άλλων.

*

Εξετάζουμε με κριτικό τρόπο τη συμπεριφορά μας προς ανθρώπους διαφορετικούς από εμάς.

*

Εντοπίζουμε την πηγή των αρνητικών μας αντιδράσεων και αναγνωρίζουμε τις εσφαλμένες αντιλήψεις μας.

*

Είμαστε πρόθυμοι να συζητήσουμε, να ακούσουμε και να μάθουμε.



ΤΡΟΠΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΩΝ «ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ» ΑΤΟΜΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΩΝ:

Ξεκινήστε μια συζήτηση: Δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον επικοινωνίας

Ακούστε: χωρίς να κρίνετε, να δίνετε συμβουλές ή να μεταφέρετε τη συζήτηση γύρω από εσάς

Επιβεβαιώστε ότι έχετε κατανοήσει το άτομο: Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι συμφωνείτε μαζί του

Υποστηρίξτε: Δείξτε ότι είστε διαθέσιμοι να προσφέρετε βοήθεια, αν σας ζητηθεί

Αποφύγετε να βάζετε ταμπέλες

Να είστε υπομονετικοί
Μην «πνίγετε» το άτομο. Ακολουθήστε τον δικό του ρυθμό

Προσέξτε τι λέτε

Ενημερωθείτε και εσείς

Τι είναι δεξιότητες ζωής:

Ο όρος αυτός συμπεριλαμβάνει μια σειρά από βασικές ικανότητες, που αποκτώνται μέσα από μαθησιακές διαδικασίες ή/και μέσα από τις εμπειρίες ζωής και καθιστούν το άτομο ή τις ομάδες ικανές να διαχειρίζονται αποτελεσματικά ζητήματα και προβλήματα που αντιμετωπίζουν συχνά στην καθημερινή ζωή.
Οι δεξιότητες αυτές μπορεί να είναι: δημιουργικότητα, κριτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, λήψη αποφάσεων, επικοινωνιακή ικανότητα, συνεργατικότητα, αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης, που συμβάλλουν στην αποτελεσματική συμμετοχή στα κοινά. Όλα αυτά αποτελούν κρίσιμα εφόδια για τον 21ο αιώνα, τόσο για να παραμένουν οι κοινωνίες υγιείς όσο και για την επιτυχημένη ενσωμάτωση των πολιτών σε αυτές.
Οι δεξιότητες ζωής αφορούν θέματα όπως:

- Αληθινές εμπειρίες ζωής, που επηρεάζουν την καθημερινότητα των ανθρώπων
- Ευαίσθητα θέματα, που επηρεάζουν τα άτομα σε προσωπικό επίπεδο, ιδιαίτερα όταν εμπλέκονται συγγενείς ή φίλοι
- Αμφιλεγόμενα θέματα, για τα οποία συχνά οι άνθρωποι διαφωνούν ή τα υποστηρίζουν σθεναρά
- Θέματα ηθικής, τα οποία αναφέρονται στην άποψη που έχουν τα άτομα για το τι είναι σωστό ή λάθος, καλό ή κακό, σημαντικό ή ασήμαντο για την κοινωνία.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ;

Οι δημοκρατικές κοινωνίες έχουν ανάγκη από ενεργούς, ενημερωμένους και υπεύθυνους πολίτες, οι οποίοι μπορούν και θέλουν να αναλάβουν τις ευθύνες τους σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο, αλλά και να συνεισφέρουν στην πολιτική διαδικασία.
Η δημοκρατία βασίζεται σε πολίτες που, ανάμεσα στα άλλα:

- **Είναι ενήμεροι για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως πολιτών**
- **Είναι ενήμεροι για κοινωνικά και πολιτικά θέματα**
- **Δείχνουν ενδιαφέρον για το καλό των άλλων**
- **Μπορούν να εκφράζουν ξεκάθαρα τις απόψεις και τα επιχειρήματά τους**
- **Είναι ικανοί να επηρεάσουν το κοινωνικό σύνολο**
- **Είναι δραστήριοι στις κοινότητες όπου ζουν**
- **Δρουν υπεύθυνα**

Όλες αυτές οι ικανότητες δεν αναπτύσσονται χωρίς βοήθεια. Πρέπει να γίνουν αντικείμενο εκμάθησης και διδασκαλίας. Υπάρχουν συγκεκριμένες δεξιότητες που μπορούν να κατακτηθούν με την καθημερινή εμπειρία στο σπίτι ή την εργασία, ωστόσο δεν επαρκούν για να εξοπλίσουν τους πολίτες για τον ενεργό ρόλο που πρέπει να έχουν στη σημερινή, πολύπλοκη και τόσο ποικιλόμορφη κοινωνία.



Πώς ωφελεί η εκμάθηση δεξιοτήτων τα νέα άτομα;

- **Τα βοηθά να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις σημαντικές αλλαγές και προκλήσεις στη ζωή τους, όπως ο εκφοβισμός και οι διακρίσεις.**
- **Τους δίνει «φωνή» στο σχολείο, στην κοινότητα και την κοινωνία γενικότερα.**
- **Τα βοηθά να αποκτήσουν την εμπειρία και τη γνώση που χρειάζονται για να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους, ενώ τα προετοιμάζει για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που θα συναντήσουν ως ενήλικοι.**

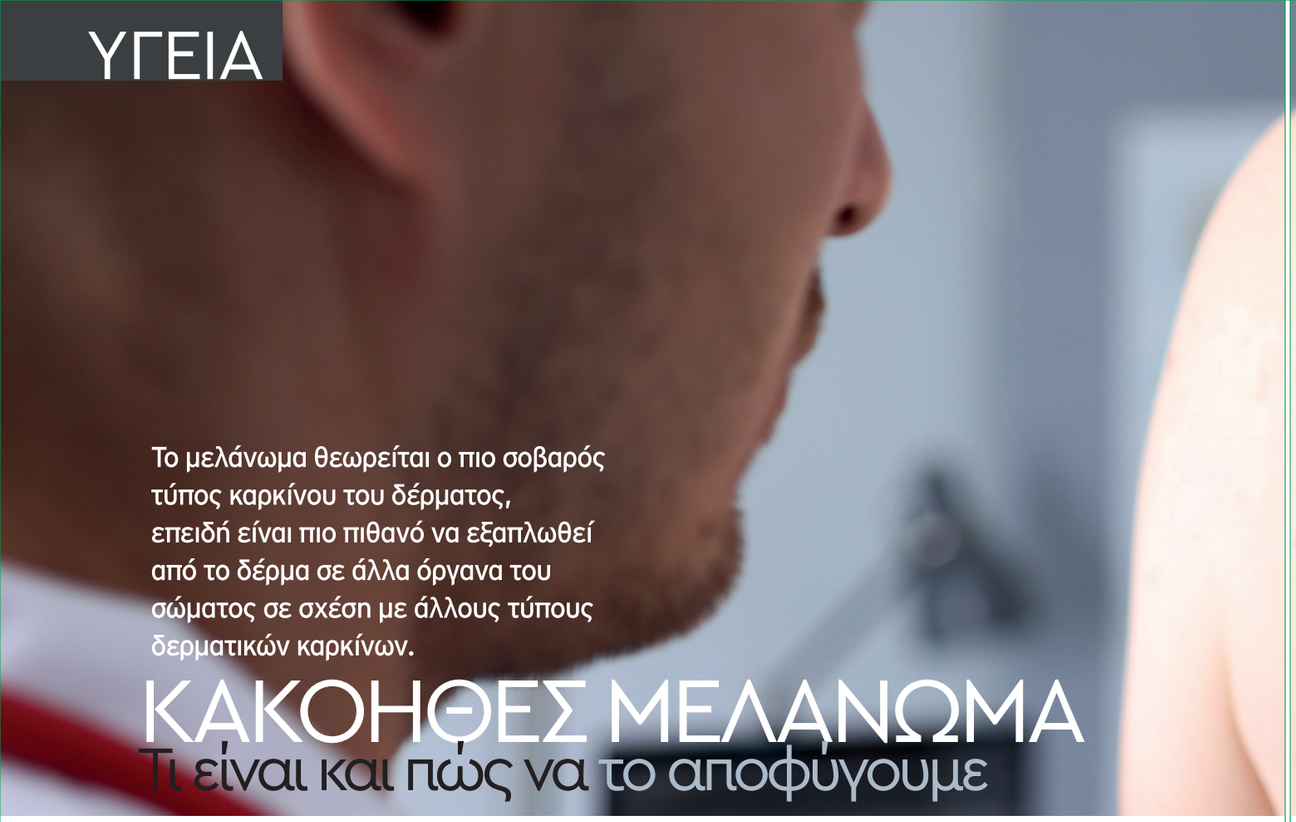
Η εκμάθηση δεξιοτήτων περιλαμβάνει:

- Την ανάπτυξη πολιτιστικής ταυτότητας, όπως ποιες επιρροές καθόρισαν την πολιτιστική ταυτότητα του ατόμου
- Το να μάθει να εκτιμά και να αξιολογεί απόψεις διαφορετικές από τη δική του και να μην απορρίπτει ως λανθασμένες γνώμες που αποκλίνουν από τη δική του
- Το να αποφεύγει να επιβάλλει τη δική του γνώμη, αξία, θεωρία στους άλλους
- Την αντίσταση στα στερεότυπα.
- Την εκμάθηση όσο περισσότερων πληροφοριών και την απόκτηση γνώσεων
- Την παραδοχή ότι δεν τα γνωρίζει όλα

Πιο ειδικά, στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική οι εκπαιδευτικοί πρέπει:

- Να αποθαρρύνουν τις όποιες αρνητικές αντιλήψεις ανάμεσα στους μαθητές
- Να αποφεύγουν στερεότυπες αντιλήψεις και πρακτικές στη διδασκαλία τους
- Να θέτουν ξεκάθαρους κανόνες συμπεριφοράς
- Να φέρονται ισότιμα σε όλους τους μαθητές, αλλά και στο προσωπικό του σχολείου
- Να δημιουργούν ένα ασφαλές και δεκτικό, πολυπολιτισμικό μαθησιακό περιβάλλον
- Να χρησιμοποιούν πηγές και θέματα με πολυπολιτισμικό περιεχόμενο
- Να εξασφαλίζουν σε όλους τους μαθητές ίδιες δυνατότητες πρόσβασης στη μαθησιακή διαδικασία
- Να χρησιμοποιούν ποικιλία μεθόδων αξιολόγησης
- Να εξασφαλίζουν ότι όλες οι διαδικασίες που χρησιμοποιούνται είναι αμερόληπτες

Ο κόσμος γύρω μας αλλάζει με ασύλληπτη ταχύτητα. Νέες τεχνολογίες αναπτύσσονται, νέα δεδομένα ισχύουν σε κοινωνικό, ανθρωπολογικό, πολιτικό και πολιτιστικό επίπεδο. Το διαφορετικό σε όλες του τις μορφές υπάρχει και διαμορφώνεται ανάλογα με τις εξελίξεις που συμβαίνουν γύρω μας. Μόνο με την κατανόηση, τον αλληλοσεβασμό και τη συνεργασία μπορεί να αντεπεξέλθει στις προκλήσεις της σύγχρονης ζωής σήμερα ένα παιδί, που θα είναι ο συμμετοχικός πολίτης αύριο. Ας του δώσουμε λοιπόν όσο περισσότερα ουσιαστικά εφόδια είναι δυνατόν, για να γίνει το καλύτερο αύριο πραγματικότητα. ■



Το μελάνωμα θεωρείται ο πιο σοβαρός τύπος καρκίνου του δέρματος, επειδή είναι πιο πιθανό να εξαπλωθεί από το δέρμα σε άλλα όργανα του σώματος σε σχέση με άλλους τύπους δερματικών καρκίνων.

ΚΑΚΟΗΘΕΣ ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Τι είναι και πώς να το αποφύγουμε

Αυτό τονίζει ο δερματολόγος - αφροδισιολόγος Βασίλης Παπαευθυμίου και συνιστά άμεση επίσκεψη σε δερματολόγο, εάν δούμε αλλαγές σε σπίλους ή ύποπτες κηλίδες στο δέρμα.

Το κακόηθες μελάνωμα είναι ένας τύπος καρκίνου του δέρματος, ο οποίος προκύπτει από τον ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό των κυττάρων του δέρματος που περιέχουν τη χρωστική μελανίνη (δηλαδή, τα μελανινοκύτταρα). Μία από τις κύριες αιτίες του είναι η υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ηλιακού φωτός. Παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη μελανώματος περιλαμβάνουν ανοιχτόχρωμο δέρμα, ανοιχτόχρωμα μαλλιά και μάτια, ιστορικό έντονης έκθεσης στον ήλιο, στενούς συγγενείς εξ αίματος με μελάνωμα, καθώς και σπίλους που είναι ασυνήθιστα πολλοί, μεγάλοι, ακανόνιστοι ή με περίεργη όψη.

Στην Ελλάδα διαγιγνώσκονται περίπου 4-5 κακοήθη μελανώματα ανά 100.000 κατοίκους κάθε χρόνο. Το ποσοστό αυτό είναι σχετικά χαμηλό σε σύγκριση με χώρες όπως η Αυστραλία, όπου καταγράφονται περίπου 70-80 τέτοια περιστατικά ανά 100.000 άτομα/έτος.
Το μελάνωμα θεωρείται ο πιο σοβαρός τύπος καρκίνου του δέρματος, επειδή είναι πιο πιθανό να εξαπλωθεί από το δέρμα σε άλλα όργανα του σώματος σε σχέση με άλλους τύπους δερματικών καρκίνων. Αν το μελάνωμα έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, αυτές οι εναποθέσεις είναι γνωστές ως δευτεροπαθές - μεταστατικό μελάνωμα.
Όταν το μελάνωμα αφορά μόνο την πιο επιφανειακή στιβάδα της επιδερμίδας (δηλαδή την κερατίνη), ονομάζεται in situ. Σε αυτόν τον τύπο μελανώματος τα καρκινικά κύτταρα αποκλείεται να εξαπλωθούν οπουδήποτε αλλού στο σώμα και για τον λόγο αυτόν η χειρουργική αφαίρεση αρκεί και δεν χρειάζεται συμπληρωματική θεραπεία.

Η ΠΡΩΤΗ ΕΝΔΕΙΞΗ: Συχνά η πρώτη ένδειξη ανάπτυξης μελανώματος είναι η αλλαγή του χρώματος ενός προϋπάρχοντος σπίλου (ελιάς) ή η ανάπτυξη μιας νέας καφέ/μαύρης βλάβης. Συνηθέστερα το χρώμα της βλάβης σκουραίνει ή, πιο σπάνια, υπάρχει απώλεια της μελάγχρωσης με την ανάπτυξη ροζ ή ερυθρών βλαβών στο δέρμα. Πρόκειται για το πρωτοπαθές μελάνωμα.



ΤΟ ΚΑΚΟΗΘΕΣ ΜΕΛΑΝΩΜΑ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 4 ΣΤΑΔΙΑ:

Στάδιο 1: Το μελάνωμα αφορά μόνο το δέρμα και δεν επεκτείνεται αλλού στο σώμα.

Στάδιο 2: Το μελάνωμα θεωρείται παχύ και για την ώρα είναι παρόν μόνο στο δέρμα.

Στάδιο 3: Το μελάνωμα επεκτείνεται στους λεμφαδένες, σε περίπου 20% των περιπτώσεων.

Στάδιο 4: Το μελάνωμα έχει επεκταθεί και σε άλλες περιοχές του σώματος, πιο μακριά από την πρωτοπαθή εστία. Πρόκειται για μια μορφή δευτεροπαθούς καρκίνου του δέρματος, στην οποία το μελάνωμα έχει επεκταθεί σε απομακρυσμένους λεμφαδένες ή όργανα όπως το ήπαρ, οι πνεύμονες, τα οστά και ο εγκέφαλος.

ΔΕΡΜΑΤΟΣΚΟΠΗΣΗ

Η δερματοσκόπηση αποτελεί μια χρήσιμη διαγνωστική μέθοδο, η οποία με τη χρήση κατάλληλου φακού μεγεθύνει τις λεπτομέρειες του δικτύου της μελαγχρωματικής βλάβης και επιτρέπει στον δερματολόγο να διακρίνει τις άτυπες από τις καλοήθεις μελανοκυτταρικές βλάβες. Η χαρτογράφηση των σπίλων αποτελεί εξεταστική μέθοδο κατά την οποία με τη βοήθεια φωτογραφικής μηχανής και ειδικού λογισμικού σε υπολογιστή γίνεται καταγραφή των ύποπτων μόνο για κακοήθεια σπίλων.
Για τη διάγνωση του μελανώματος αφαιρείται ολόκληρη η μελαγχρωματική βλάβη και επιπλέον 2 χιλιοστά τουλάχιστον υγιούς δέρματος γύρω από αυτήν. Με αυτόν τον τρόπο ο παθολογοανατόμος έχει τη δυνατότητα να εξετάσει όλες τις στιβάδες του δέρματος βαθιά μέχρι το υποδόριο λίπος και την εγγύς παρακείμενη περιοχή του δέρματος.

Η Μέθοδος ABCDEF

Αλλαγές σε σπίλους ή ύποπτες κηλίδες στο δέρμα θα πρέπει να αναφερθούν άμεσα σε δερματολόγο. **Για τον λόγο αυτόν είναι εξαιρετικής σημασίας η αυτοεξέταση των ελιών του δέρματος.**

Υπάρχει ένας πολύ απλός μνημοτεχνικός κανόνας **(μέθοδος ABCDEF),** εξαιρετικά χρήσιμος για την έγκαιρη διάγνωση του μελανώματος.
Σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή, παρατηρούμε αν κάποιος μελαγχρωματικός σπίλος στο δέρμα μας εμφανίζει ασυμμετρία (asymmetry), ανώμαλα όρια (border), μεταβολές σε ό,τι αφορά το χρώμα (colour), αύξηση της διαμέτρου του πάνω από 6 χιλιοστά (diameter), έγερση από το υπόλοιπο δέρμα (evolution) και θετικό οικογενειακό ιστορικό για μελάνωμα (family history).

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ

- Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Η χρήση αντηλιακού δεν σημαίνει ότι μπορείτε να καθίσετε με τις ώρες κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τη σκιά. Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο τις ώρες της μέγιστης ηλιοφάνειας (11 π.μ. - 4 μ.μ.).
- Μην εκθέτετε απευθείας στον ήλιο βρέφη και μικρά παιδιά.
- Προστατέψτε τον εαυτό σας, καθώς και τα βρέφη και τα παιδιά, φορώντας καπέλο, μπλουζάκι και γυαλιά ηλίου.
- Επιλέξτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, ανάλογα με τον τύπο του δέρματός σας. Εφαρμόστε το αντηλιακό 20 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο. Ανανεώνετε συχνά, χρησιμοποιώντας αρκετή ποσότητα. ■

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Βασίλης Αθ. Παπαευθυμίου Δερματολόγος - αφροδισιολόγος













ΟΜΑΔΑ ΑΙΓΑΙΟΥ:

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΑΚΡΙΤΙΚΑ ΝΗΣΙΑ

Της Μαρίας Παπαδοδημητράκη

ΤΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥΣ, ΑΜΕΤΡΗΤΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΣΤΡΑΦΤΕΡΑ ΝΕΡΑ, ΑΓΡΙΑ ΒΡΑΧΙΑ, ΦΑΓΗΤΟ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΚΥΜΑ. ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ, ΟΜΩΣ, ΜΟΛΙΣ Η ΖΕΣΤΗ ΜΑΣ ΑΦΗΣΕΙ; ΜΟΛΙΣ ΕΠΙΣΤΡΕΨΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΠΟΛΕΙΣ ΜΑΣ ΚΑΙ Η ΦΑΣΑΡΙΑ ΣΤΑ ΑΚΡΙΤΙΚΑ ΝΗΣΙΑ ΚΟΠΑΣΕΙ;



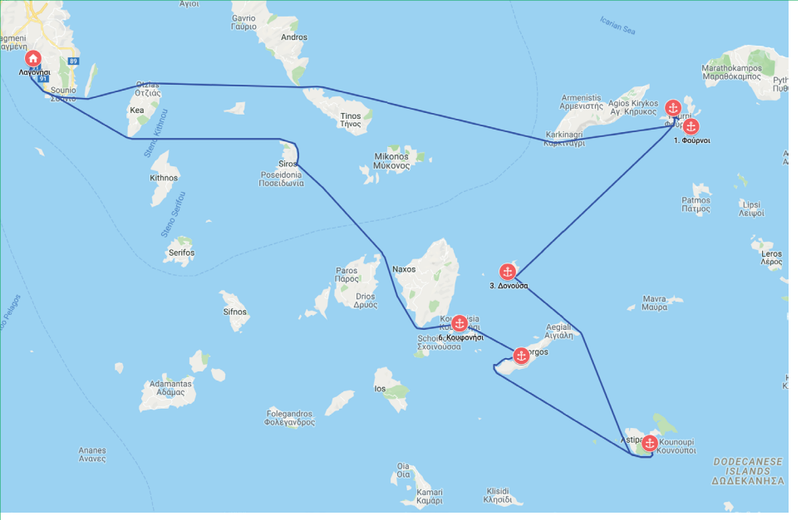
Η επόμενη αποστολή της ομάδας, ο 28ος Διάπλους, είναι φέτος τον Μάιο.

Λίγοι είναι εκείνοι που έχουν εικόνα αυτής της καθημερινότητας, του πώς είναι να ζεις σε ένα νησί αποκομμένο και πολλές φορές να μην έχεις πρόσβαση στα αυτονόητα, όπως μια επίσκεψη στον γιατρό.
Για τον άνθρωπο αυτόν των ακριτικών νησιών **γεννήθηκε πριν από 27 χρόνια η Ομάδα Αιγαίου,** γιατί, όπως λένε, «έχουμε ανάγκη από την ύπαρξη και την ευημερία του εκεί όπου ζει και αναπτύσσεται».

Ποια είναι, όμως, η Ομάδα Αιγαίου και πώς γεννήθηκε; Η Ομάδα Αιγαίου είναι μια Αστική, μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, που σκοπό έχει να βελτιώσει την καθημερινότητα των κατοίκων των μικρών και απομακρυσμένων νησιών. Δημιουργήθηκε από μια παρέα ανθρώπων που αγαπούσαν τη θάλασσα και τα φουσκωτά και έτσι μπόρεσαν να επισκεφθούν πολλά νησιά της ελληνικής ακτογραμμής. Είδαν από κοντά τα σημαντικά προβλήματα που υπήρχαν στον τομέα της Υγείας και της Εκπαίδευσης και πήραν την απόφαση να προσφέρουν τη βοήθειά τους στους κατοίκους των νησιών αυτών. Οι εθελοντές της ομάδας κάλυψαν κενά, χαρίζοντας ένα αίσθημα ασφάλειας στους συνανθρώπους μας αυτούς.

Γιατί επέλεξαν τα νησιά αυτά; «Πρέπει να ξεφύγουμε από τα στερεότυπα του απομονωμένου νησιού, του αποκλεισμού των ανθρώπων από βασικές υπηρεσίες. Να αποδείξουμε ότι αυτοί οι άγιοι τόποι, τα νησιά μας, πρέπει να σφύζουν από ζωή, να έχουν την απαιτούμενη υποστήριξη, ίσες ευκαιρίες. Γιατί αυτά έχουν άμεση σχέση με την ύπαρξή μας ως χώρας και μάλιστα ως νησιωτικής χώρας», λέει ο Δημήτρης Γεωργόπουλος, αντιπρόεδρος της Ομάδας Αιγαίου και υπεύθυνος Επικοινωνίας.

Με ποια κριτήρια επιλέγονται τα νησιά και οι δράσεις; Τα νησιά επιλέγονται με βάση τις ανάγκες που έχουν τόσο σε επίπεδο υπηρεσιών υγείας όσο και σε επίπεδο υποδομών. Στις υποδομές συμπεριλαμβάνονται ο εξειδικευμένος ιατρικός εξοπλισμός για τις τοπικές δομές Υγείας, ο εξοπλισμός σχολείων, η κατασκευή παιδικών σταθμών, η κατασκευή ραμπών ελεύθερης πρόσβασης στη θάλασσα, η κατασκευή ή αναβάθμιση παιδικών χαρών, γηπέδων κ.λπ. Η επικοινωνία με τους τοπικούς φορείς είναι συνεχής σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Όταν τελειώσει μια αποστολή, ξεκινά ο σχεδιασμός της επόμενης. Μάλιστα, έχουμε δημιουργήσει online πλατφόρμα, όπου οι τοπικοί φορείς μπορούν να καταχωρίζουν τις ανάγκες τους. Στη συνέχεια, αναλύουμε, αξιολογούμε, κατηγοριοποιούμε, προτεραιοποιούμε και κοστολογούμε. Αρκετές φορές θα κάνουμε και επιτόπου αξιολόγηση, με επισκέψεις. Αφού καταλήξουμε στο τι μπορούμε να υλοποιήσουμε, αναζητούμε τους οικονομικούς πόρους. Ευτυχώς, έχοντας ως απόδειξη το έργο μας, είμαστε σε θέση να προσελκύουμε την υποστήριξη εταιρειών και ιδιωτών.



Η ομάδα πραγματοποιεί κάθε Μάιο έναν διάπλου συνήθως 10-12 ημερών και κάθε Οκτώβριο μια μικρότερη αποστολή, συνήθως τεσσάρων ημερών, ενώ στη διάρκεια του χρόνου, και σε συνεννόηση με τους τοπικούς φορείς, πραγματοποιούνται στοχευμένες αποστολές.

Τι αποκομίσατε από την τελευταία σας αποστολή; Η τελευταία αποστολή έγινε στις αρχές Οκτωβρίου στην Ίο. Ήταν ξεχωριστή γιατί είχαμε τη χαρά να εγκαινιάσουμε την τρίτη ράμπα ελεύθερης πρόσβασης στη θάλασσα για άτομα με κινητικές δυσκολίες. Μαζί μας ήταν ο Παραολυμπιονίκης Αντώνης Τσαπατάκης, μέλος της οικογένειας της Ομάδας Αιγαίου. Το ζωντανό παράδειγμα του Αντώνη και ο λόγος του μετέφεραν το μήνυμα της αισιοδοξίας, της δύναμης και της πίστης στην επίτευξη των στόχων του κάθε ανθρώπου. Αξιοσημείωτη ήταν και η ομιλία της αναπληρώτριας καθηγήτριας Πνευμονολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Βίκυς Κατσαούνου, που μίλησε για τα οφέλη του εμβολιασμού για την COVID-19 και απάντησε στις απορίες των κατοίκων. Όπως πάντα, χαρήκαμε με την υποδοχή των κατοίκων, τη μεγάλη προσέλευση για ιατρικές εξετάσεις, τα χαμόγελα, τα καλά λόγια, τις ευχές, την υποστήριξη της δημοτικής Αρχής, του προσωπικού του Κέντρου Υγείας και, φυσικά, με τη χαρά και την ομαδικότητα των εθελοντριών και εθελοντών.

Πώς σας επηρέασε η πανδημία και πώς προσαρμοστήκατε στα νέα δεδομένα; Η πανδημία και οι περιορισμοί που έφερε διαφοροποίησαν τον τρόπο λειτουργίας μας, από το να πραγματοποιούμε τις τακτικές συναντήσεις μας ως ομάδα μέχρι τη διεξαγωγή αποστολών (π.χ. περιορισμός στον αριθμό των συμμετεχόντων), τη διενέργεια των ιατρικών εξετάσεων στα νησιά και την υλοποίηση έργων. Αποφασίσαμε, όμως, να συνεχίσουμε τις δραστηριότητές μας με μεγαλύτερη θέρμη και δημιουργικότητα. Έτσι, όλες οι συναντήσεις της ομάδας γίνονται διαδικτυακά. Κατά τον 26ο (Οκτώβριος 2020) και τον 27ο Διάπλου (Μάιος 2021) και στη χειμερινή αποστολή στην Ίο (Οκτώβριος 2021), διενεργήσαμε μεγάλο αριθμό από rapid tests στους κατοίκους των νησιών (στον 26ο και με τη συμμετοχή του ΕΟΔΥ), ώστε να αποτυπώσουμε την επιδημιολογική κατάσταση σε κάθε νησί που επισκεφθήκαμε και να δώσουμε τις κατάλληλες οδηγίες στις τοπικές αρχές. Φυσικά έγιναν και όλες οι προγραμματισμένες ιατρικές και βιοχημικές εξετάσεις, εξετάσεις με υπερήχους και άλλες που απαιτούν εξειδικευμένο ιατρικό εξοπλισμό. Φυσικά οι συμμετέχοντες εθελοντές είναι εμβολιασμένοι. Διεξήγαμε σειρά webinars σχετικά με τον κορονοϊό για την ενημέρωση των κατοίκων και του υγειονομικού προσωπικού των νησιών για τα μέτρα πρόληψης, την αντιμετώπιση κρουσμάτων και τον εμβολιασμό. Προσφέραμε μεγάλο αριθμό tablets στα παιδιά των νησιών, για να διευκολυνθούν στην εξ αποστάσεως διδασκαλία και να ενισχύσουν τις ψηφιακές τους δυνατότητες. Οργανώσαμε live streaming παράσταση Καραγκιόζη, συναυλία με μαθήτριες και μαθητές, που μεταδόθηκε μέσω YouTube, την εικαστική δράση «Από το παράθυρό μου», με έργα των παιδιών των νησιών, με θέμα την έκφραση των συναισθημάτων τους κατά τη διάρκεια του lockdown κ.ά.

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ο πυρήνας της ομάδας αριθμεί περίπου 120 μέλη και δόκιμα μέλη.

Διαθέτει 5.000 φίλους και υποστηρικτές σε Ελλάδα και εξωτερικό.

Στην ομάδα συμμετέχουν σπουδαστές, επαγγελματίες, επιχειρηματίες, εργαζόμενοι στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα από κάθε κλάδο και από διάφορες περιοχές της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Διαθέτει πάνω από 60 γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων.

Περίπου 150 εταιρείες υποστηρίζουν το έργο της.

Στις αποστολές συμμετέχουν 11 φουσκωτά σκάφη (προσφορά των μελών), ενώ η ομάδα διαθέτει και ένα ειδικά διαμορφωμένο κλειστό σκάφος.

Η Ομάδα Αιγαίου διατηρεί στρατηγικές συνεργασίες με επιστημονικές εταιρείες, όπως η Πνευμονολογική, η Καρδιολογική, η Αντικαρκινική και η Ρευματολογική.

***Αν θέλετε να βοηθήσετε,** μπορείτε να γίνετε εθελοντές/ριες, να κάνετε μια δωρεά ή να γίνετε χορηγοί.* ■

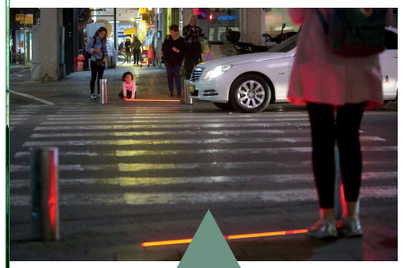




Ψηφιακή απεικόνιση του Ναού του Ασκληπιού στην Επίδαυρο και του «Θόλου» δεξιά. Παρατηρήστε τις ράμπες στις ανατολικές πλευρές των κτιρίων, που επέτρεπαν την εύκολη πρόσβαση σε άτομα με ειδικές ανάγκες στην αρχαία Ελλάδα.

Ναοί με ράμπες για ΑΜΕΑ στην αρχαία Ελλάδα

Το γερμανικό περιοδικό «Spektrum der Wissenschaft» (Φάσμα της Επιστήμης) υποστηρίζει σε άρθρο του ότι οι πολλές μικρές ράμπες στους αρχαιοελληνικούς ναούς εξυπηρετούσαν άτομα με κινητικά προβλήματα! Ειδικοί εκτιμούν ότι συνέβαλλαν και στην ευκολότερη μεταφορά αγαθών και ζώων. Σε ορισμένους ναούς, ωστόσο, οι αρχαιολόγοι δεν είναι βέβαιοι σε τι ακριβώς χρησίμευαν οι κατασκευές αυτές. Πολλοί αρχαιοελληνικοί ναοί διέθεταν ράμπες πρόσβασης. Στην Ακρόπολη, για παράδειγμα, η ράμπα είχε μήκος 80 μέτρα. Η Ντέμπι Σνίντ, από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, υποστηρίζει στο αμερικανικό περιοδικό «Antiquity» ότι κύριος σκοπός της ράμπας ήταν να διασφαλιστεί η πρόσβαση σε άτομα με κινητικά προβλήματα, «διότι στην αρχαία Ελλάδα υπήρχαν πολλοί πολίτες με δυσκολίες στο περπάτημα, όπως βλέπουμε σε αγγεία που απεικονίζουν άτομα με πατερίτσες ή με προσθετικά μέλη». Τα Ασκληπιεία ήταν στην πραγματικότητα τα πρώτα νοσοκομεία ή μάλλον συγκροτήματα κτιρίων υγείας, όχι μόνο του ελληνικού χώρου αλλά και όλου του δυτικού πολιτισμού και πρόσφεραν τις υπηρεσίες τους στην ελληνική ευρύτερη περιφέρεια για πολλούς αιώνες, από την εποχή περίπου του Τρωικού Πολέμου έως τον 6ο αιώνα μ.Χ. Κατά συνέπεια, ο ελληνικός πολιτισμός είναι, πιθανότατα, ο πρώτος που έλαβε υπόψη του άτομα με ειδικές ανάγκες στον σχεδιασμό και την κατασκευή σημαντικών κτιρίων. Σύμφωνα με την Αμερικανίδα αρχαιολόγο, την εκτίμησή της στηρίζει το γεγονός ότι πολλές ράμπες εντοπίζονται σε ναούς αφιερωμένους στον Ασκληπιό, όπως, για παράδειγμα, εκείνος στην Επίδαυρο, δίπλα στο διάσημο Αρχαίο Θέατρο. Εκτός από τους ασθενείς, στο Ασκληπιείο προσέρχονταν και ασθενείς με ρευματικές παθήσεις, για να προσευχηθούν για την ανάρρωσή τους. Η ειδικός Ντέμπι Σνίντ, η οποία εντόπισε πολλές τέτοιες κατασκευές, θεωρεί ότι οι ράμπες εξυπηρετούσαν και αδύναμους και ηλικιωμένους.



ΤΕΛ ΑΒΙΒ -Ένα παιδί παίζει με ενσωματωμένο STOP LED σε διάβαση πεζών στο Ισραήλ. Το Τελ Αβίβ έκανε τα πρώτα του βήματα για να βοηθήσει τους πεζούς των οποίων η προσοχή αποσπάται από τα smartphones τους, ενσωματώνοντας φώτα LED στις διαβάσεις πεζών. (AP Photo/Sebastian Scheiner)



Δικαστής έκρινε ότι η «συντριπτική πλειοψηφία» των σημάτων της Τροχαίας είναι απρόσιτα για τους τυφλούς.

ΜΑΝΧΑΤΑΝ - Η πόλη της Νέας Υόρκης πρέπει να έχει καταστήσει όλα τα σήματα διέλευσης προσβάσιμα σε τυφλούς και πεζούς με χαμηλή όραση έως το 2036, αποφάσισε ο ομοσπονδιακός δικαστής Paul A. Engelmayer.
Ο περιφερειακός δικαστής των ΗΠΑ περιέγραψε τη 15ετή προθεσμία αφού διαπίστωσε πέρυσι ότι λιγότερο από το 5% των διασταυρώσεων πόλεων είχαν σήματα διέλευσης με ηχητικά ή απτικά χαρακτηριστικά, κατά παράβαση του νόμου για τους Αμερικανούς με αναπηρίες και του νόμου περί αποκατάστασης.

ΚΟΛΟΡΑΝΤΟ Επιστήμονες στο Κρατικό Πανεπιστήμιο του Κολοράντο χρησιμοποίησαν ένα από τα πιο ολοκληρωμένα παγκόσμια σύνολα δεδομένων υγείας στον κόσμο για να αναλύσουν τις αιτίες θανάτων και αναπηριών στο Κολοράντο σε μια περίοδο 29 ετών, από το 1990 έως το 2019.

Η ανάλυση περιλάμβανε παράγοντες κινδύνου για κακή υγεία και θανάτους, καθιστώντας τη μελέτη μοναδική, σύμφωνα με τον Δρα David Rojas-Rueda, ανώτερο συγγραφέα της μελέτης και επίκουρο καθηγητή Επιδημιολογίας στο Τμήμα Περιβαλλοντικών και Ακτινολογικών Επιστημών Υγείας του CSU.

Σύμφωνα με το πόρισμα της μελέτης οι κύριες αιτίες αναπηρίας (και θανάτων) ήταν ο πόνος στη μέση, οι διαταραχές στη χρήση οπιοειδών, η ισχαιμική καρδιοπάθεια, οι μυοσκελετικές διαταραχές και η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.





Παρνασσός, Λυκώρεια, Πυθώ, Καστρί



Ο ΙΔΙΟΣ ΠΥΡΗΝΑΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΤΟΥ ΠΟΡΕΙΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΟΠΟ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑ ΟΙΚΙΣΜΟΥ

Δελφοί

Γράφει η
Dr Βιολέττα Δαραδήμου-Ράπτη

Η ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΒΑ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ

Το ίδιο το όνομα «Παρνασσός» πρωταρχικά σήμαινε έναν κλειστό, πέτρινο χώρο, κατάλληλο για κατοικία, προσωρινή ή μόνιμη, ανθρώπων μαζί με τα κοπάδια τους. Πιθανόν το όνομα «Παρνασσός» αναφερόταν στο σπήλαιο που μεταγενέστερα ονομάστηκε Κωρύκιον Άντρον. Σε αυτό βρέθηκαν κατάλοιπα που δηλώνουν παρουσία ανθρώπων και ζώων πριν από 7.000 χρόνια από σήμερα.

Κάποια εποχή άρχισαν οι βοσκοί του Κωρύκιου Άντρου, στην αρχή περιστασιακά και μετά πιο μόνιμα, να δημιουργούν απλές κατοικίες και να εγκαθίστανται μόνιμα εκτός σπηλαίου. Σχηματίστηκε έτσι ένας οικισμός με το όνομα Παρνασσός στις πλαγιές όπου έχει τις πηγές του ο Πλειστός ποταμός, επειδή εκεί υπήρχε άφθονη τροφή για τα κοπάδια τους. Ο περιηγητής Παυσανίας διέσωσε μια ιστορική μνήμη των ανθρώπων γι' αυτόν τον οικισμό με το όνομα Παρνασσός.

Ο ΚΑΤΑΚΛΥΣΜΟΣ

Στην εποχή του Μεγάλου Κατακλυσμού του Δευκαλίωνα, ο οποίος αντιστοιχεί στον Κατακλυσμό του Νώε που αναφέρει η Βίβλος, οι κάτοικοι του μικρού οικισμού του Παρνασσού ανέβηκαν στη Λυκώρεια (Λιάκουρα), την πιο ψηλή κορυφή του όρους Παρνασσός, για να σωθούν από την πλημμύρα.

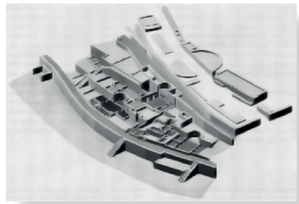
Μετά το τέλος της μεγάλης καταιγίδας, όλος ο χώρος είχε αλλάξει. Αυτοί άρχισαν να κατεβαίνουν ακολουθώντας τις πλαγιές του Γεροντόβραχου και αναζητώντας τον ευρύτερο χώρο της παλιάς τους πατρίδας.
Κάπου νοτιότερα από το Κωρύκιον Άντρον και στον ομαλό χώρο βόρεια από τις Φαιδριάδες Πέτρες έχτισαν τη νέα τους πόλη, που την ονόμασαν Λυκώρεια, σε ανάμνηση της σωτηρίας τους στη Λυκώρεια του Παρνασσού. Αυτοί ξεκίνησαν τη ζωή τους πάλι ως βοσκοί.

ΤΟ ΧΑΣΜΑ

Βόσκοντας τα αιγοπρόβατά τους στην πλαγιά στην οποία πολύ αργότερα χτίστηκε η πόλη των Δελφών, κοντά σε μια σχισμή του βράχου που ήταν σαν ένα σπήλαιο/χάσμα αισθάνθηκαν την οσμή ενός αερίου που τους δημιουργούσε ζάλη και μια έντονη κινητικότητα. Πίστεψαν ότι φανερώθηκε μπροστά τους η ίδια η θεά Γη και τους έλεγε ακατανόητες προφητείες. Αισθάνθηκαν σεβασμό μαζί και φόβο και μια ομάδα από τους Λυκωριείς εγκαταστάθηκαν ως φύλακες γύρω από το χάσμα.

ΠΥΘΩ ΓΗ

Μετά από πολλούς αιώνες, στην περιοχή αυτή του Παρνασσού ήλθαν οι Προ-Έλληνες, οι νέοι μετανάστες. Εκείνοι εξήγησαν στους ντόπιους ότι αυτό το μεθυστικό αέριο στέλνεται από τη γη, που ονομάζεται Πυθώ Γη, δηλαδή Αρχόντισσα και Παντοδύναμη Γη. Την ίδια τη Γη την εκπροσωπεί η Πυθία, η οποία προφητεύει εκ μέρους της Αρχόντισσας Πυθώς Γης. Με τον χρόνο, σχεδόν όλος ο πληθυσμός της Λυκώρειας μαζί με τους νέους κατοίκους, τους Προ-Έλληνες, δημιούργησαν έναν νέο οικισμό, με το όνομα Πυθώ. Άλλοι από αυτούς παρέμειναν βοσκοί και άλλοι έγιναν οι φροντιστές και φρουροί του ιερού χώρου του χάσματος/σπηλαίου του μαντείου.



Πολυτελής κατοικία αξιωματούχων των Δελφών στην εποχή της ακμής

Το γεγονός διαδόθηκε. Όταν το 2000 π.Χ. έφτασαν στον τόπο οι πρώτοι Έλληνες, έμαθαν για το μαντείο και σεβάστηκαν τον ιερό χώρο. Οι Έλληνες Μυκηναίοι κατά το 1500 π.Χ. διέδωσαν την ιερότητα τόσο του μαντείου όσο και του οικισμού της Πυθώς. Αυτός ο οικισμός, επειδή αυξανόταν σε μέγεθος, έφτασε μέχρι την απόκρημνη πλαγιά και κάτω απλωνόταν η χαράδρα του Πλειστού ποταμού.
Κατά το 1000 π.Χ. έχουμε την εγκατάσταση στον χώρο των Ελλήνων Δωριέων. Αυτοί μεταβίβασαν το ιερό μαντείο στον δικό τους θεό Απόλλωνα. Τότε μετονομάστηκε το χάσμα με το μεθυστικό/μαντικό αέριο Δελφύα/Μήτρα, δηλαδή χώρος από τον οποίο γεννιέται μια νέα, αμόλυντη ζωή, που φωτίζει τη σκέψη των ανθρώπων. Εκεί τοποθετήθηκαν οι πλέον ηθικές και έντιμες οικογένειες της πόλης Πυθώς ως επίτροποι και ονομάστηκαν Δελφοί, δηλαδή κάτοικοι της Δελφύας.

Η ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΔΕΛΦΩΝ

Αυτοί οι Δελφοί έδωσαν το ίδιο όνομα και στον οικισμό που με τον χρόνο άρχισε να αναπτύσσεται γύρω από το μαντείο, μέχρι που έγινε μια μεγάλη πόλη, η πόλη των Δελφών. Η πόλη των Δελφών με τους κατοίκους της για 1.000 χρόνια λάμπρυναν τον χώρο του μαντείου και τον κατέστησαν πηγή ιερότητας και ομορφιάς σε όλον τον αρχαίο κόσμο.
Στα 400 χρόνια περίπου μετά τη γέννηση του Χριστού, η αρχαία θρησκεία παραχωρεί τη θέση της στον χριστιανισμό και οι Δελφοί γίνονται έδρα επισκόπου. Λεηλασίες και συνεχείς βαρβαρικές επιδρομές ανάγκασαν τους κατοίκους των Δελφών να εγκαταλείψουν την ιστορική τους πόλη και να εγκατασταθούν κυρίως στο Χρισσό, για να ζουν από την καλλιέργεια της πεδιάδας.





Αριστερά: Κατοικίες στο Καστρί την εποχή της παρακμής
Δεξιά: Το μοναστήρι της Κοίμησης της Θεοτόκου στο Καστρί
Κάτω: Τοιχογραφία του Μοναστηριού που βρίσκονται στο Βυζαντινό Μουσείο Αθηνών

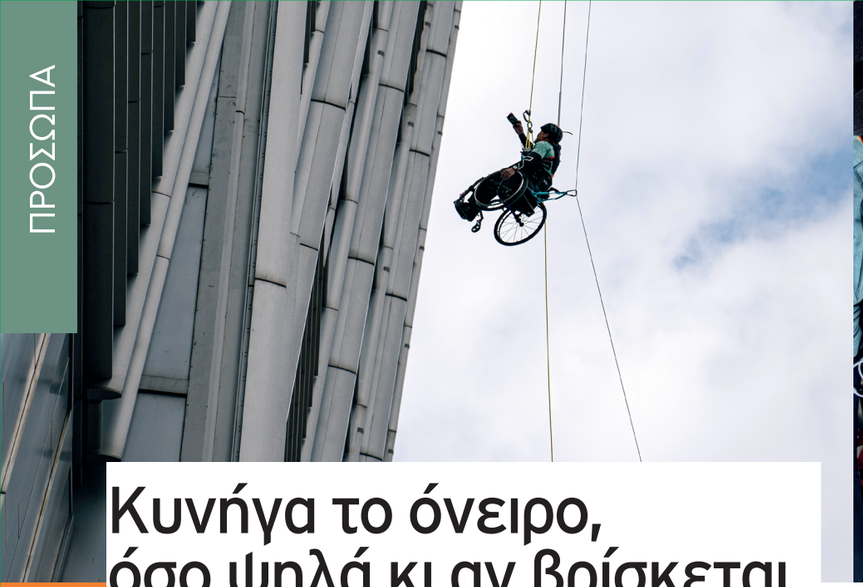


ΚΑΣΤΡΙ

Η εγκατάλειψη, οι συνεχείς σεισμοί και οι κατολισθήσεις κατέστρεψαν τις λαμπρές αρχαιότητες και τις επίχωσαν. Γύρω στα 700 μ.Χ. και μετά υπήρχαν μόνον κάποιοι πέτρινοι τοίχοι και κολόνες που προεξείχαν, κάποια τμήματα από περιβόλους και κάποιες πέτρινες καλύβες περαστικών ή μόνιμων βοσκών ή και μικροκαλλιεργητών. Αυτή η εικόνα έδινε από μακριά την εντύπωση ότι ήταν ένα ερειπωμένο καστράκι και από περαστικούς άρχισε να ονομάζεται Καστρίον > Καστρί.

Τον 15ο αιώνα μ.Χ. χρησιμοποιήθηκε σε γραπτό κείμενο το όνομα «Καστρί» και διήρκεσε σε όλη την Τουρκοκρατία και μέχρι την εποχή της ελληνικής απελευθέρωσης, το 1830. Μετά την απελευθέρωση, δημιουργήθηκε δήμος με το ιστορικό όνομα «Δελφοί», το οποίο ποτέ δεν έπαψε να χρησιμοποιείται κυρίως από τους ξένους ερευνητές και ιστορικούς. Με τη μεγάλη ανασκαφή, το 1890 περίπου, το Καστρί, που ήταν χτισμένο επάνω στον ιερό χώρο των αρχαίων Δελφών, μεταφέρθηκε στον σημερινό χώρο και πήρε το όνομα Δελφοί. ■

Από το βιβλίο της Dr Βιολέττας Δαραδήμου-Ράπτη: «Προχριστιανική Κρίσα και μεταχριστιανικό Χρισσό. Μια διαρκής ιστορία 4.000 χρόνων». Εκδ. Φυλάτος





Κυνήγα το όνειρο, όσο ψηλά κι αν βρίσκεται

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΩΡΕΣ ΠΑΛΕΥΕ ΜΕ ΤΗ ΒΑΡΥΤΗΤΑ, ΚΑΘΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ ΤΟΥ ΑΜΑΞΙΔΙΟ, Ο ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ LAI CHI-WAI, ΓΙΑ ΝΑ ΣΚΑΡΦΑΛΩΣΕΙ 250 ΜΕΤΡΑ ΣΤΟΝ ΟΥΡΑΝΟΞΥΣΤΗ, ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΙ ΧΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΝΩΤΙΑΙΟ ΜΥΕΛΟ.

Η δύναμη της ψυχής και της θέλησης είναι πολύ μεγαλύτερη από την οποιαδήποτε μυϊκή. Οι άνθρωποι με αναπηρίες συχνά «παραδίδονται» σε ένα «δεν μπορώ» και χάνουν έτσι πολλά πράγματα που θα έκαναν τη ζωή τους πιο δημιουργική και εκείνους ευτυχισμένους.



Τα παραπάνω νουθετήματα μπορεί να είναι κοινότοπα, τι θα λέγατε όμως για τον 37χρονο παραπληγικό αθλητή Lai Chi-Wai, ο οποίος, όντας καθηλωμένος σε αναπηρικό αμαξίδιο, σκαρφάλωσε σε ουρανοξύστη του Χονγκ Κονγκ; Πάνω από δέκα ώρες πάλευε με τη βαρύτητα ο Lai Chi-Wai για να σκαρφαλώσει 250 μέτρα στον ουρανοξύστη, σε μια προσπάθεια να συγκεντρώσει χρήματα για ασθενείς με κακώσεις στον νωτιαίο μυελό.

«Φοβήθηκα λίγο», παραδέχθηκε ο παραπληγικός αθλητής. «Όταν σκαρφαλώνω σε βουνό, μπορώ να πιαστώ από πέτρες ή μικρές τρύπες, αλλά με τη γυάλινη πρόσοψη που είχα μπροστά μου μόνο από το σχοινί μπορούσα να κρατηθώ». Ο Lai Chi-Wai έμεινε παράλυτος από τη μέση και κάτω έπειτα από ένα τροχαίο ατύχημα πριν από δέκα χρόνια. Πριν από αυτό είχε στεφθεί τέσσερις φορές πρωταθλητής στην Ασία στην αναρρίχηση και κάποια στιγμή είχε φθάσει στην όγδοη θέση παγκοσμίως. Μετά το ατύχημα ωστόσο δεν εγκατέλειψε το άθλημά του, προσαρμόζοντας το αναπηρικό αμαξίδιό του σε ένα σύστημα με τροχαλίες και χρησιμοποιώντας τη δύναμη των άνω άκρων του για να τραβά το βάρος του προς τα πάνω. «Πέρα από την απλή επιβίωση, αναρωτήθηκα τι θα μου δώσει ώθηση στη ζωή. Έτσι, άρχισα να κυνηγώ ξανά το όνειρό μου, πεπεισμένος ότι θα μπορούσα να σκαρφαλώσω σε βουνά ακόμη και με αναπηρικό αμαξίδιο. Κατά κάποιον τρόπο, κατάφερα να ξεχάσω ότι είμαι παραπληγικός. Μπορούσα να κάνω όνειρα και να τα υλοποιώ», λέει ο Lai. ■

Πηγή: ΑΠΕ, NYT

Το μυστικό για να γερνάς με χάρη είναι να γερνάς υγιής



✓Παραμείνετε κοινωνικά δραστήριοι
✓Γελάστε
✓Ασκηθείτε
✓Πίνετε άφθονο νερό
✓Προσέξτε τη διατροφή
✓Μειώστε το άγχος
✓Βρείτε νέα χόμπι
✓Φροντίστε το δέρμα
✓Κοιμηθείτε αρκετά
✓Μην αμελείτε τα ιατρικά checkups



ΓΝΩΣΗ
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ

για αξιοπρεπή διαβίωση

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΙΤΕΑΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΕΙΟ - ΜΠΑΛΕΙΟ - ΤΡΙΓΚΕΙΟ

Χαρ.Τρικούπη & Μεταμορφώσεως, Ιτέα, Φωκίδα, Τ.Κ. 33200

Τηλεφωνικό Κέντρο: 22650-35230 | www.itea-therapy.gr