

ΤΕΥΧΟΣ 04
ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2023

Ιτέα ΝΟΥΣ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
ΧΡΟΝΙΩΝ
ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΙΤΕΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ
ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΣΤΗΡΙΞΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ
ΑΝΑΠΗΡΙΑ

LONG COVID
Πώς μπορεί
να βοηθήσει η
φυσικοθεραπεία



ΓΙΑΝΝΗΣ
ΤΣΑΚΙΡΗΣ

Ο ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΚΑΙ ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ ΜΙΛΑΕΙ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ
ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΟ ΝΕΟ ΕΣΠΑ

Ταυτότητα
ΑΜΕΑ

Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΚΑΡΤΑ
ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΕΙΝΑΙ
ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΓΕΓΟΝΟΣ!

ΔΡΑΣΕΙΣ | ΨΗΦΙΑΚΑ ΚΕΠΑ | ΜΝΗΜΗ | ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ | ΟΡΕΙΝΗ ΦΩΚΙΔΑ

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





Αρ. Τεύχους 4 - 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 Γερονικόλης

Συντακτική ομάδα:

**Διονυσία Κωστή
Σταυρούλα Σκαλίδη
Μαρία Παπαδοδημητράκη
Μπετίνα Παναγιωτάρα**

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.

Χριστούγεννα, χωρίς μοναξιά...



Αγαπητοί Αναγνώστες,

Οι κοινωνικές μας σχέσεις δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για τη σωματική και ψυχική μας ευεξία. Οι άνθρωποι συχνά συνειδητοποιούν ότι η μοναξιά επιδρά αρνητικά στην ψυχική τους κατάσταση, με την εμφάνιση άγχους ή κατάθλιψης. Από την άλλη, οι ειδικοί συσχετίζουν τη μοναξιά με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη τύπου Β, εγκεφαλικού, γνωστική δυσλειτουργία, άνοια και πτώση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Η μοναξιά, όπως η πείνα ή η δίψα, είναι σήμα του οργανισμού μας. Όπως δηλαδή χρειαζόμαστε νερό, έτσι όταν δεν αποκτάμε την κοινωνική σύνδεση που χρειαζόμαστε, νιώθουμε συναισθήματα απειλής, απομόνωση και ανασφάλεια. Πολλές φορές, δε, γινόμαστε επικριτικοί στον περίγυρό μας, γιατί φιλτράρουμε τον κόσμο μέσα από το πρίσμα της μοναχικής κοινωνικής μας γνώμης.

Οι άγιες μέρες των Χριστουγέννων που έρχονται είναι μια ευκαιρία να ανοικοδομήσουμε την κοινωνική μας ζωή, βάζοντας στα θεμέλιά της τις έννοιες της ευγνωμοσύνης, της αμοιβαιότητας και του αλtruισμού. Έτσι θα ξεπεράσουμε τον φόβο της μοναξιάς και θα ενισχύσουμε τις κοινωνικές μας συνδέσεις. Γι' αυτό μην κλείνεστε μέσα και στον εαυτό σας. Νιώστε την αγάπη που κυριαρχεί αυτές τις ημέρες, γίνετε δοτικοί με τους συνανθρώπους σας. Για να μη νιώσετε ποτέ μόνοι, ανεπιθύμητοι και ξένοι...

Το 4ο τεύχος του περιοδικού «Ιτέα Νους» της Διεπιστημονικής Ομάδας του Κέντρου Διημέρευσης Ημερησίας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία του Θεραπευτηρίου Χρονίων Παθήσεων Ιτέας εμπεριέχει, όπως πάντα, τα νέα και τις δράσεις του κέντρου μας, καθώς και χρηστικά άρθρα για θέματα υγείας, διαχείρισης αναπηρίας και χρόνιων ασθενειών.

Επίσης, έχουμε την τιμή και την πολύ μεγάλη χαρά να φιλοξενούμε στο περιοδικό μας συνέντευξη του εξ Ιτέας ορμώμενου υφυπουργού Ανάπτυξης & Επενδύσεων, κ. Ιωάννη Τσακίρη, που μας μιλά για το νέο ΕΣΠΑ 2021-2027 και για σημαντικά έργα υποδομών που θα υλοποιηθούν στην Στερεά Ελλάδα με ευρωπαϊκούς πόρους.

Καλή Ανάγνωση! Καλά Χριστούγεννα σε όλους!

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

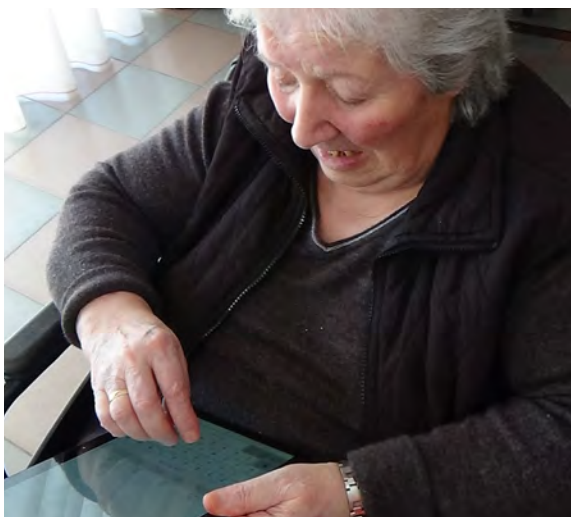


Εκπαίδευση στην αυτοεξυπηρέτηση και την εκμάθηση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής



Συμμετοχή σε προγράμματα ψυχαγωγίας, πολιτισμού και άθλησης







ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΟΥΜΕ



ΦΥΤΕΥΟΥΜΕ



ΜΑΓΕΙ- ΡΕΥΟΥΜΕ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ/
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ,
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΟΜΑΔΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ,
ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ, ΜΕ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ
ΑΠΤΕΤΑΙ ΤΩΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΝΗΜΩΝ ΤΟΥΣ,
ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ,
ΜΟΥΣΙΚΗ, ΤΡΑΓΟΥΔΙ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ '22

Πέμπτη 20 Ιανουαρίου, συμμετοχή-παρακολούθηση διαδικτυακής εκδήλωσης, μιας συνδιοργάνωσης της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών με την Αλληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση με θέμα: «Εξυπνες ιδέες για επιτυχημένα γηραδιά».

Παρασκευή 21 Ιανουαρίου, συμμετοχή-παρακολούθηση διαδικτυακής εκπαιδευτικής εκδήλωσης της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer με θέμα την άνοια, για την ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ '22

Παρασκευή 4 Φεβρουαρίου, γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου στις ομάδες ωφελουμένων, όπου έγινε ενημέρωση-συζήτηση και χειροτεχνίες σχετικές με το θέμα.

Στις 3, 4 και 5 Φεβρουαρίου, μέλη της διεπιστημονικής ομάδας του Κέντρου συμμετείχαν διαδικτυακά στο 6ο Ετήσιο Συνέδριο της ΕΛΛΟΚ με θέμα: «Καρκίνος: Στο κατώφλι μιας νέας εποχής».

Στις 10 Φεβρουαρίου το προσωπικό του ΚΔΗΦ παρακολούθησε τη διαδικτυακή ημερίδα της ΠΕΓΚΑΠ-Ν.Υ. με θέμα: «Διαχείριση ελεύθερου χρόνου ατόμων με νοητικές και αναπτυξιακές δυσκολίες».

Τη Δευτέρα 14 Φεβρουαρίου γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Ραδιοφώνου, ενώ ακολούθησε συζήτηση για την ιστορία του ραδιοφώνου και ζωγραφική αποτύπωση.

Στις 22 Φεβρουαρίου, παρακολούθησε διαδικτυακή ημερίδα της Γραμματείας ΑΜΕΑ Ν.Δ. με θέμα: «Ασφαλής πλοήγηση στο Internet για ΑΜΕΑ» από τα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας του Κέντρου.

Την Τετάρτη 24 Φεβρουαρίου οι ωφελούμενοι μεταμφιέστηκαν, γέλασαν, τραγούδησαν, χόρεψαν και απόλαυσαν ψητά εδέσματα, όπως ορίζει η ημέρα, και ένιωσαν το ανέμελο πνεύμα της Αποκριάς.

ΜΑΡΤΙΟΣ '22

Την Παρασκευή 11 Μαρτίου, είχαμε την τιμή να υποδεχτούμε τον αναπληρωτή υπουργό Εσωτερικών, Στέλιο Πέτσα, στο πλαίσιο επίσκεψής του στη Φωκίδα. Ο υπουργός ενημερώθηκε για τη λειτουργία του θεραπευτηρίου μας, την ανέγερση της νέας πτέρυγας και, φυσικά, για τη διαμόρφωση της πλατείας στη βορεινή πλευρά του κτιριακού συγκροτήματός μας.

Την Παρασκευή 18 Μαρτίου γιορτάστηκε η Διεθνής Ημέρα Γης στις ομάδες ωφελουμένων, έγινε ενημέρωση-συζήτηση και ασχολήθηκαν με χειροτεχνίες σχετικές με το θέμα.

Την Παραμονή της 25ης Μαρτίου έγινε προβολή επετειακής ταινίας και ανάγνωση κειμένων για την Εθνική Εορτή, αλλά και για τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου.

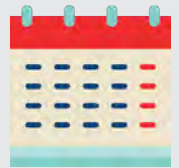
Την Τετάρτη 23 Μαρτίου, συμμετοχή της κοινωνικής λειτουργού του Κέντρου στο εργαστήριο (workshop) του Προγράμματος Υποστήριξης Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας, που διοργάνωσε η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ '22

Όλες οι δραστηριότητες των ωφελουμένων προσαρμόστηκαν στο κλίμα και τα ήθη-έθιμα των ημερών του Πάσχα: πασχαλινό εργαστήρι (λαμπάδες, κάρτες, χειροτεχνίες κ.λπ.), εργαστήρι μαγειρικής/ζαχαροπλαστικής (κουλούρια, λαζαράκια, τσουρέκια, βάψιμο αυγών).

Την Πέμπτη 7 Απριλίου γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και τη Μ. Πέμπτη, 21 Απριλίου, η Παγκόσμια Ημέρα

CALENDAR



Βιβλίου, με ενημερώσεις-αυξητήσεις και χειροτεχνίες σχετικές με τα συγκεκριμένα θέματα.

Την Πέμπτη 14 Απριλίου, συμμετοχή-παρακολούθηση στη διαδικτυακή εκδήλωση που διοργάνωσε η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, με τίτλο: «Ομαδικό ή ατομικό παιχνίδι στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Μπορούμε να παίξουμε απόψε όλοι μαζί και να ωφεληθεί ο εγκέφαλός μας;».

ΜΑΪΟΣ '22

Τον Μάιο και τους θερινούς μήνες εντάχθηκε το εργαστήρι κηπουρικής, το οποίο καλλιεργεί δεξιότητες των ωφελουμένων και ευνοείται από τις καιρικές συνθήκες.

Τη Δευτέρα 16 Μαΐου τιμήθηκε η Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας, με συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των ωφελουμένων, ζωγραφική και χειροτεχνίες σχετικές με το θέμα.

Την Πέμπτη 12 Μαΐου, συμμετοχή-παρακολούθηση στη διαδικτυακή εκδήλωση της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών με θέμα: «Μπορούν οι σύγχρονες εφαρμογές να βοηθήσουν ασθενείς με άνοια και τους περιθάλποντές τους;».

Την Τετάρτη 18 Μαΐου γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Μουσείων με προβολή αφιερωμάτων σε μουσεία και οπτικοακουστικό υλικού.

Την Πέμπτη 19 Μαΐου, συμμετοχή-παρακολούθηση στη διαδικτυακή εκδήλωση της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών με θέμα: «Οι ψηφιακοί βιοδείκτες DNS ως ερευνητικό εργαλείο στη φροντίδα ασθενών με νευροεκφυλιστικές διαταραχές και εργαλείο επιλογής τους για πιθανές θεραπείες».

Τη Δευτέρα 23 Μαΐου, συμμετοχή-παρακολούθηση στο διαδικτυακό μάθημα της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών με θέμα: «Νοητικές ασκήσεις με πίνακες ζωγραφικής: Η πορεία της παρέμβασης τα έτη 2016-2021».

ΙΟΥΝΙΟΣ '22

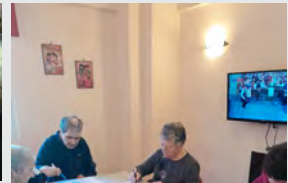
Την Τετάρτη 1η Ιουνίου, στο πλαίσιο της δικτύωσης και της συνεργασίας του ΚΔΗΦ του Θεραπευτηρίου Ιτέας με άλλους φορείς, πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο Κέντρο από την εκπαιδευτρια και τους σπουδαστές Βοηθούς Εργοθεραπείας του Δημόσιου Ινστιτούτου Επαγγελματικής Κατάρτισης Άμφισσας, κατά την οποία έγινε ενημέρωση και παρουσίαση του έργου και των προγραμμάτων του ΚΔΗΦ, καθώς και του ρόλου της εργοθεραπείας ως μη φαρμακευτικής παρέμβασης στους ωφελουμένους.

Τη Δευτέρα 6 Ιουνίου γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος και την Τετάρτη 15 Ιουνίου η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακομεταχείρισης των Ηλικιωμένων, με συζήτηση, προβολή οπτικοακουστικού υλικού και αποτύπωση σκέψεων-συναίσθημάτων των ωφελουμένων μέσω ζωγραφικής.

Στις 20 Ιουνίου παραλάβαμε μια σημαντική δωρεά φαρμάκων από την Πανελλήνια Ένωση Φαρμακοβιομηχανίας, με πρωτοβουλία του βουλευτή Φωκίδας Ιωάννη Μπούγα.



CALENDAR



ΙΟΥΛΙΟΣ '22

Ολοκλήρωση συμμετοχής της ψυχολόγου του ΚΔΗΦ στο επιμορφωτικό πρόγραμμα 5μηνιας διάρκειας με τίτλο «Ψυχική υγεία και Διαδίκτυο: Δυσλειτουργικές συμπεριφορές στο Διαδίκτυο - Τρόποι παρέμβασης και πρόληψης», το οποίο υλοποιήθηκε από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας σε συνεργασία με το ΕΚΠΑ, στο πλαίσιο υλοποίησης της πράξης «Δομή υποστήριξης δράσεων κοινωνικής ένταξης - Γέφυρα».

Τη Δευτέρα 18 Ιουλίου πραγματοποιήθηκε στον χώρο του Ιδρύματος Δράση, σε συνεργασία με τη γεροντολόγο Μαρία Ζαφειροπούλου, παρουσίαση ενός διαδικτυακού οδηγού-εργαλείου για τα άτομα τρίτης ηλικίας με αναπηρίες, τους χρόνιους πάσχοντες και τους φροντιστές τους, ενώ έγινε και ενδυνάμωση της μνήμης των ωφελουμένων μέσω βιωματικής δράσης δημιουργίας «χώρων μνήμης», δημιουργικών δραστηριοτήτων και παλιών προσωπικών τους αντικειμένων. Το εκπαιδευτικό υλικό-οδηγός αναρτήθηκε προς ενημέρωση και εκπαίδευση όλων των ενδιαφερομένων στη διαδικτυακή σελίδα του Θεραπευτηρίου.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ '22

Το εργαστήρι κηπουρικής αντικαταστάθηκε από το εργαστήρι κατασκευής σαπουνιών. Οι ωφελούμενοι δημιούργησαν με φυσικό τρόπο μόνοι τους αρωματικά σαπουνία και στη συνέχεια τα χρησιμοποίησαν ή τα δώρισαν σε αγαπημένα τους πρόσωπα.

Μέσω της δράσης του Κέντρου Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας Ατόμων με Αναπηρία του Θεραπευτηρίου Χρόνιων Παθήσεων Ιτέας «Φίλοι δι' αλληλογραφίας» εξακολουθεί η γραπτή αλληλογραφία μεταξύ φίλων-εθελοντών από την τοπική κοινωνία και ωφελουμένων του Κέντρου.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ '22

Στο ΚΔΗΦ Ιτέας γιορτάστηκαν οι ακόλουθες Παγκόσμιες Ημέρες του Οκτωβρίου:

1 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. Ανάγνωση με τους ωφελούμενους του Ευρωπαϊκού Χάρτη Δικαιωμάτων και Υποχρεώσεων των ηλικιωμένων που χρειάζονται μακροχρόνια φροντίδα. Ακολούθησε βιωματική συζήτηση.

3 Οκτωβρίου: Συμμετοχή στην ανοιχτή συνάντηση/συζήτηση της Εταιρείας Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας, στην οποία παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα του προγράμματος «Breakthrough for resilience: People, places and communities / Ανακαλύπτοντας την ανθεκτικότητα: Άνθρωποι, τόποι και κοινότητες».

4 Οκτωβρίου: Το προσωπικό του Κέντρου παρακολούθησε πρόγραμμα εκπαίδευσης στον χώρο του Θεραπευτηρίου με θέμα: «Υποστήριξη λειτουργιών πνευμόνων και καρδιάς - Χρήση αυτόματου εξωτερικού σπινιδωτή και άλλες επείγουσες καταστάσεις. Αρχική εκτίμηση - αντιμετώπιση: Πρώτες βοήθειες», που υλοποιήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας.

10 Οκτωβρίου: Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Ομιλία για τις ψυχικές ασθένειες και τις διακρίσεις που πολλές φορές αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που νοσούν.

26 Οκτωβρίου: Ημέρα Εργοθεραπείας. Μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες, όπως είναι η ζωγραφική και το παιχνίδι, έγινε συζήτηση με τους ωφελούμενους για την εργοθεραπεία και πώς αυτή βοηθά στην απόκτηση δεξιοτήτων για τη βελτίωση της λειτουργικότητας στην καθημερινή ζωή.

Στις 27 Οκτωβρίου τιμήθηκε η Εθνική Εορτή της 28ης Οκτωβρίου. Προβλήθηκαν σχετικά ντοκιμαντέρ και αφιερώματα, διαβάστηκαν κείμενα αυτής της περιόδου και ακολούθησε συζήτηση με τους ωφελούμενους, οι οποίοι μοιράστηκαν τις δικές τους μνήμες από την εποχή εκείνη.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ '22

17 Νοεμβρίου: Εορτασμός Πολυτεχνείου, παρακολούθηση ντοκιμαντέρ, ανάγνωση κειμένων.

18 Νοεμβρίου: Στολισμός χριστουγεννιάτικων δέντρων με τη συμμετοχή των ωφελουμένων.

26 Νοεμβρίου: Εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας Ελιάς. Συζήτηση και θεματικά εργαστήρια, ανταλλαγή εμπειριών των ωφελουμένων από τη συγκομιδή της ελιάς.



**ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΧΡΟΝΙΩΝ
ΠΑΣΧΟΝΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ**

QR CODE για να το δείτε





ΕΚΔΗΜΙΑ ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ

Η 9η ΙΟΥΝΙΟΥ ΤΟΥ 2022
ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΑΟ ΤΗΣ ΙΤΕΑΣ ΚΑΙ
ΤΗΣ ΠΕΡΙΕ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΥΠΗΡΞΕ
ΜΙΑ ΠΕΝΘΙΜΗ ΚΑΙ ΘΛΙΒΕΡΗ
ΗΜΕΡΑ. ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΡΑΔΙΝΕΣ
ΩΡΕΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΑΥΤΗΣ
«ΕΞΕΜΕΤΡΗΣΕ ΤΟ ΖΗΝ»
ΚΑΙ ΕΚΟΙΜΗΘΗ ΕΙΡΗΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΟΣΙΑΚΑ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
«ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ»
ΤΗΣ ΠΑΤΡΑΣ, ΟΠΟΥ
ΝΟΣΗΛΕΥΟΤΑΝ ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ
ΗΜΕΡΕΣ, Ο ΠΟΛΙΟΣ ΚΑΙ
ΠΟΛΥΣΕΒΑΣΤΟΣ ΓΕΡΩΝ,
ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗΣ Π. ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ.

Η είδηση του θανάτου του καταξιωμένου και εναρέτου αυτού κληρικού σκόρπισε στις καρδιές των κατοίκων της Ιτέας βαθύτατη θλίψη και μεγάλο πόνο, διότι θα αποχωρίζονταν σωματικά τον στοργικό τους ποιμένα, που τους εποίμανε με πολλούς κόπους και αμέτρητες θυσίες για σαφάντα πέντε έτη.

Η Ενορία της Μεταμορφώσεως και γενικά ολόκληρη η Ιτέα απέδωσε τον οφειλόμενο σεβασμό και την πρέπουσα τιμή στον μεταστάντα ιερομόναχο, ο οποίος ανάλωσε ολόκληρη τη ζωή του για τη δόξα του Θεού και τη διακονία της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Η κηδεία του αιμνήστου γέροντος τελέστηκε την πρωία της 11ης Ιουνίου στον Ιερό Ναό της Θείας Μεταμορφώσεως εν πληθούσι εκκλησία. Αθρόα υπήρξε η συμμετοχή του ιερού κλήρου και του χριστεπωνύμου πληρώματος. Προεξάρχων της εξοδίου ακολουθίας ήταν ο Σεβ. Μητροπολίτης Φωκίδος, κ.κ. Θεόκτιστος, ο οποίος αποχαιρέτησε τον κεκοιμημένο πρεσβύτερο με θερμό, καρδιακό λόγο. Το σεπτό λείψανο του μακαριστού γέροντος λιτανευτικά εν πομπή μεταφέρθηκε στο κοιμητήριο της πόλεως, όπου και ενταφιάσθηκε στο εμπρόσθιο μέρος, δίπλα από το άγιο βήμα του κοιμητηριακού Ναού του Αγίου Παντελεήμονος. Από τον τόπο αυτόν όπου αναπαύεται πλέον σωματικά, ο π. Νικόλαος θα ευλογεί νοερά τους εισερχομένους και εξερχομένους στο κοιμητήριο, αλλά και όλους τους διερχομένους από τον δημόσιο δρόμο.

Ο π. Νικόλαος γεννήθηκε το 1936 στην Καλλιθέα Δωρίδος. Προερχόταν από ιερατική οικογένεια και από την παιδική του ηλικία διακρινόταν για την ευφυΐα και την οξυδερκεία του. Φοίτησε στο δημοτικό σχολείο του χωριού του και στη συνέχεια τελείωσε το εξατάξιο Γυμνάσιο του Αγίου. Δίνοντας εξετάσεις, εισήλθε στην Πάντειο Σχολή Αθηνών. Μετά την αποφοίτησή του εργάσθηκε στην Πάτρα ως τελωνειακός υπάλληλος για μία δεκαετία. Καθ' όλη την παιδική, εφηβική και νεανική ηλικία του τον χαρακτήριζε η θερμή πίστη στον Θεό, η ευλάβεια και η έντονη πνευματικότητα. Συμμετείχε συνειδητά στη λατρευτική και μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας, καθώς και στην κατηχητική κίνηση της αποστολικής πόλεως των Πατρών. Η θεοσέβεια και η θεοφιλία στην ώριμη ηλικία των 35 ετών τον ώθησαν να λάβει τη μεγάλη απόφαση να γίνει άγαμος κληρικός και να αφσώσει διά βίου στη διακονία του Θεού Αμπελώνα.

Από τον Μητροπολίτη Φωκίδος, Χρυσόστομο, το 1972 εκάρη μοναχός και χειροτονήθηκε διάκονος και πρεσβύτερος. Η θεία Πρόνοια έφερε τον φερέλιπο νέο κληρικό στη Ιτέα, η οποία τότε γνώριζε σημαντική ανάπτυξη. Έτσι, ο π. Νικόλαος, εμπνεόμενος από τη θεία Χάρη, επιτέλεσε ένα πολυσχιδές, πολύπλευρο και αξιοθαύμαστο πνευματικό και ποιμαντικό έργο. Ανακαίνισε δύο φορές τον Ιερό Ναό της Μεταμορφώσεως, ανακαίνισε τα εξωκλήσια (Άγιοι Ανάργυροι, Άγιος Παντελεήμων, Άγιος Κωνσταντίνος και Άγιος Ιωάννης). Οραματίστηκε, ίδρυσε και θεμελίωσε μετά πολλών αγώνων και κόπων τον Ιερό Ναό του Αγίου Χαράλαμπος (δεύτερη ενορία). Έφθασε τις εργασίες μέχρι την ολοκλήρωση των μετρώων.

Το 1977 θεμελίωσε το Ενοριακό Πνευματικό Κέντρο, το οποίο ολοκλήρωσε το 1986. Οργάνωσε τα κατηχητικά σχολεία όλων των βαθμίδων, κύκλους μελέτης της Αγίας Γραφής, εσπερινά κηρύγματα και διαλέξεις στο Ενοριακό Πνευματικό Κέντρο. Ανεδείχθη έμπειρος και παραδοσιακός εξομολόγος και πνευματικός πατέρας. Αμέτρητοι χριστιανοί στο πετράχλι του εναπέθεσαν το βαρύ φορτίο των αμαρτιών τους και βρήκαν ανάπαυση, παρηγοριά και καθοδήγηση.

Στον τομέα της φιλανθρωπίας διέπρεψε και άφησε εποχή. Έχοντας ως σύνθημά του τον αγιογραφικό λόγο «Ο ελεών πτωχόν δανείζη θεώ», έδωσε βαρύτητα στην εξάσκηση της έμπρακτης αγάπης. Ενώ ο ίδιος ήταν ακτήμων, διαμενοντας

μια ολόκληρη ζωή στο ενοίκιο και ζώντας λιτά, πτωχικά και ασκητικά, με απλοχερή ελεούσε και βοηθούσε «εν τω κρυπώ» τους δυστυχισμένους αναγκημένους και περιθωριακούς. Βοήθησε πολύ κόσμο, στήριξε εμπειριστάτες οικογένειες, εγκαρδίωσε απελπισμένους και απάλυνε τον πόνο αρρώστων και «εν ανάγκαις» ευρισκομένων.

Το αποκορύφωμα της κοινωνικής προσφοράς του ανιδιουλεύς εργάτου της Εκκλησίας, π. Νικόλαος είναι η ίδρυση και λειτουργία του θεραπευτηρίου της Ιτέας. Το κόσμημα της Ιτέας, το Γραμματικοπούλειο-Μπάλειο-Τρίγκειο Ίδρυμα Χρονίων Παθήσεων είναι όραμα, έμπνευση, καρπός και δημιουργήματα του ταπεινού, ασήμου και δραστηρίου εφημερίου της Μεταμορφώσεως.

Χρειάσθηκαν 30 ολόκληρα χρόνια για να γίνει το όραμα, μετά από σκληρούς αγώνες, πραγματικότητα. Η σύλληψη της ιδέας έγινε οικοδομή και η ψυχική οικοδομή, του Θεού συνεργούτος, ενσάρκωθηκε σε ζωντανό οργανισμό. Ο στοχασμός και ο κόπος ενός ανθρώπου του Θεού χαρίζε διαχρονικά μεγάλη και ανυπολόγιστη ωφέλεια στην κοινωνία. Χάρη στον αγώνα του π. Νικόλαου, σήμερα 60 γέροντες στο θεραπευτήριο βρίσκουν καταφύγιο, ανακούφιση και εξυπηρέτηση, ενώ 35 εργαζόμενοι τρώνε καθημερινά ψωμί. Το θεραπευτήριο ανεγέρθη με χρήματα του Δημοσίου, θεμελιώθηκε το 1995, ολοκληρώθηκε το 2002 και άρχισε να λειτουργεί το 2004.

Το θεραπευτήριο της Ιτέας είναι ένα έργο ζωής και καρπός αγαθών κινήτρων. Γι' αυτό θα βηματίσει στην ιστορία του τόπου και η προσφορά του θα είναι ανεκτίμητη. Πάντοτε θα υπενθυμίζει τον εμπνευστή και ιδρυτή του.

Ο π. Νικόλαος με το ίδρυμα συνδέθηκε στενά τα τελευταία έτη της επίγειας ζωής του και αξιώθηκε από τον δωρεοδότη Θεό να απολαύσει και να γευθεί τη χαρά των κόπων του. Όταν οι σωματικές του δυνάμεις τον εγκατέλειψαν, το θεραπευτήριο τον περιέθαλψε με απέραντο σεβασμό και ανύστακτο ενδιαφέρον. Δεχόταν καθημερινά απερίγραπτη φροντίδα και περιποίηση. Αναχώρησε για τον ουρανό απόλυτα ικανοποιημένος και αναπαυμένος ψυχικά.

Φεύγοντας από τον κόσμο αυτόν, μας άφησε παρακαταθήκη την αγία του βιοτή, την ενάρετη πολιτεία του και τα πολλά του και ανεκτίμητα έργα. Υπήρξε πρότυπο άξιου, επιτυχημένου και αφοσιωμένου κληρικού. Ήλθε στην Ιτέα πριν από 50 χρόνια, ξένος και άγνωστος. Ρίζωσε και έμεινε στον τόπο σαν ένα αιωνόβιο δένδρο. Αγάπησε την πόλη και τους ανθρώπους, ταύτιστηκε με το φρόνημα των ντόπιων κατοίκων και αφομοιώθηκε από την τοπική κοινωνία. Ήρθε νεαρό παλληκάρι, παρέμεινε, εργάσθηκε αποδοτικά, ωρίμασε, εγήρασε και έγειρε να κοιμηθεί τον «ύπνο του δικαίου». Ειρηνικά έμεινε στην «μακαρίαν ζωήν» και στην «τρυφήν» του Παραδείσου, αναμένει να του αποδοθεί ο της δικαιοσύνης στέφανος. Ως λειτουργός του ουρανίου θυσιαστήριου, μας αγκαλιάζει όλους με τις θεοπειθείς προσευχές του και μας κομίζει την εξ ουρανού αγία του ευχή. Ευγνώμονες για την προσφορά του, κλίνουμε το γόνυ της ψυχής εν ευχαριστία, κατακλείοντες με τον ακόλουθο μακαρισμό.

Νικόλαου του φιλοθέου Ιερομόναχου, σάκνου και φιλοπόνου εργάτου του Ευαγγελίου, σεμνού και ευλαβούς λειτουργού, φιλανθρώπου, φιλαδέλφου και φιλοπαιδείου κληρικού

Είη αιωνία η μνήμη
Αρχιμανδρίτη Νεκταρίου Καλύβας
Εφημέριος Ι.Ν. Μεταμορφώσεως Ιτέας
Πρόεδρος ΘΧΠ Ιτέας



Η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία (International Day of Persons with Disabilities) τιμάται κάθε χρόνο στις 3 Δεκεμβρίου και καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ με την υιοθέτηση του Προγράμματος Δράσης για τα ΑΜΕΑ τον Δεκέμβριο του 1992.

Η επιλογή της συγκεκριμένης ημερομηνίας συνδέεται με την υιοθέτηση από τον διεθνή οργανισμό στις 3 Δεκεμβρίου 1992 του Προγράμματος Δράσης για τα ΑΜΕΑ, το οποίο οδήγησε στην υπογραφή της διεθνούς σύμβασης για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στις 30 Μαρτίου 2007 (η Κύπρος την κύρωσε το 2011 και η Ελλάδα το 2012).

Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία

«Η ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΜΦΥΤΗΣ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΙΣΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΦΑΙΡΕΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, ΤΗΣ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ»

Η Ημέρα αυτή δίνει την ευκαιρία στις κυβερνήσεις, στους οργανισμούς και στις κοινωνίες να εστιάσουν την προσοχή τους στα δικαιώματα και τις δυνατότητες των ανθρώπων με αναπηρία. Σύμφωνα με στοιχεία του ΟΗΕ, περίπου 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πάσχουν από κάποια μορφή αναπηρία και το 80% αυτών ζει στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Πάνω από 168 χώρες έχουν πλέον υπογράψει τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (ΑΜΕΑ), που τέθηκε σε ισχύ πριν από μία δεκαετία.

Η αναπηρία είναι μια κοινωνική πραγματικότητα και όχι μια λέξη που θα έπρεπε να φοβίζεται. Στη χώρα μας, το 10% του πληθυσμού έχει κάποιον βαθμό αναπηρίας και θα πρέπει και αυτό το ποσοστό να έχει την υποστήριξη που χρειάζεται για να μπορεί να ενταχθεί πλήρως στο κοινωνικό σύνολο, γιατί, πολύ απλά, σε ένα κράτος Δικαίου κανένας άνθρωπος δεν περισσεύει.

Από το 2000 η Διακήρυξη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, του Συμβουλίου της Ευρώπης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής έχει θεσμοθετήσει τον Χάρτη Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μεταξύ των οποίων είναι και αυτά που αφορούν στα άτομα με αναπηρία. Δικαιωμάτων που επικεντρώνονται στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια, την ισότητα και την απαγόρευση διακρίσεων, καθώς και την ένταξη και τη συμμετοχή των ατόμων αυτών στο κοινωνικό σύνολο.

Το προοίμιο της Οικουμενικής Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου αρχίζει ως εξής: «Η αναγνώριση της έμφυτης αξιοπρέπειας και των ίσων και αναφαίρετων δικαιωμάτων όλων των μελών της ανθρώπινης οικογένειας είναι η βάση της ελευθερίας, της δικαιοσύνης και της ειρήνης στον κόσμο». Για να συμβεί αυτό, θα πρέπει στοιχεία όπως αυτά της προσβασιμότητας, της ελεύθερης εκπαίδευσης και κατάρτισης για εργασία, καθώς και της ισότιμης συμμετοχής σε κάθε έκφανση της δημόσιας ζωής και της κοινωνικής ζωής γενικότερα να είναι αυτονόητα!

Η ευαισθησία και η συνειδητοποίηση της ευθύνης που πρέπει να έχουμε όλοι μας απέναντι σε κάθε άνθρωπο πολίτη αποτελούν τους βασικούς πυλώνες στην εξέλιξη μιας υγιούς κοινωνίας, όπου οι πράξεις του καθενός από εμάς επηρεάζουν ολόκληρο το σύνολο. ■





Η Ελλάδα στις ράγες της "πράσινης" ψηφιακής μετάβασης

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΑΚΙΡΗΣ

Ο ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ
ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ
ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΟ ΝΕΟ ΕΣΠΑ

**Στόχος μας είναι
οι Περιφέρειες
να γίνουν πυλώνες
μιας νέας
αναπτυξιακής
και παραγωγικής
πορείας της χώρας**

Οκτώ βασικές αλλαγές, οι οποίες σχετίζονται τόσο με την αύξηση πόρων όσο και με τη βασική αρχιτεκτονική του προγράμματος, υπάρχουν στο νέο ΕΣΠΑ της προγραμματικής περιόδου 2021-2027, υπογραμμίζει ο υφυπουργός Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Γιάννης Τσακίρης. Για πρώτη φορά, επισημαίνει, το 30% των πόρων του ΕΤΠΑ και του Ταμείου Συνοχής κατευθύνεται στην ενσωμάτωση δράσεων για το κλίμα, ενώ από το ΕΚΤ δεσμεύονται τουλάχιστον το 28% των πόρων σε δράσεις κοινωνικής ένταξης, το 8% στην καταπολέμηση της παιδικής φτώχειας και το 14% στην απασχόληση των νέων.

Ο υφυπουργός αναλύει τον αναβαθμισμένο ρόλο των Περιφερειών, στις οποίες κατευθύνεται το ένα τρίτο των κονδυλίων του νέου ΕΣΠΑ, υλοποιώντας έργα και δράσεις που αναμένεται να δώσουν αναπτυξιακή ώθηση στη χώρα, βελτιώνοντας την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής όλων των πολιτών, και τονίζει πως όλη η δομή του προγράμματος στοχεύει σε μια πιο κοινωνική και χωρίς αποκλεισμούς Ελλάδα.

Κύριε υπουργέ, υπάρχουν κάποιες σημαντικές αλλαγές και διαφοροποιήσεις μεταξύ του τρέχοντος και του νέου ΕΣΠΑ που αξίζει να αναφερθούν;

Το νέο ΕΣΠΑ της νέας προγραμματικής περιόδου έχει να επιδείξει οκτώ βασικές αλλαγές, οι οποίες σχετίζονται τόσο με την αύξηση πόρων όσο και με τη βασική αρχιτεκτονική του προγράμματος, η οποία έχει μεγάλη συνάφεια με τους στόχους που υπηρετούν οι αρχές της «πράσινης» συμφωνίας, η οποία επικεντρώνεται στη βιώσιμη, «πράσινη», ψηφιακή μετάβαση. Οι αλλαγές που φέρνει το νέο ΕΣΠΑ είναι οι εξής: Αύξηση 2,2 δισ. ευρώ για τα 13 Περιφερειακά Επιχειρησιακά Προγράμματα σε σχέση με το ποσό που διοχετεύτηκε την προηγούμενη προγραμματική περίοδο, δηλαδή από 5,9 δισ. σε 8,1 δισ. Επίσης, για πρώτη φορά το 30% των πόρων του ΕΤΠΑ και του Ταμείου Συνοχής κατευθύνεται στην ενσωμάτωση δράσεων για το κλίμα, ενώ από το ΕΚΤ+ δεσμεύονται τουλάχιστον το 28% των πόρων σε δράσεις κοινωνικής ένταξης, το 8% στην καταπολέμηση της παιδικής φτώχειας και το 14% στην απασχόληση των νέων, τα κατώτατα ποσοστά των οποίων ξεπερνάμε, στοχεύοντας στη βέλτιστη αξιοποίηση των διαθέσιμων ενωσιακών πόρων. Επίσης, θα πρέπει να αναφέρουμε και τις θεσμικές αλλαγές, οι οποίες είναι οι εξής: Θέσπιση Συμβουλίου Παρακολούθησης και Συντονισμού ΕΣΠΑ, δημιουργία νέας Ε.Υ. Τεχνικής Βοήθειας και Υποστήριξης Δικαιούχων, αναδιάρθρωση Εθνικής Αρχής Συντονισμού, διατήρηση επιτελικών δομών στα υπουργεία, με μία δομή ανά υπουργείο, απλο-

ποίηση της διαδικασίας εξειδίκευσης προγράμματος και, φυσικά, πλήρως ψηφιοποιημένες διαδικασίες και Ολοκληρωμένα Πληροφοριακά Συστήματα: ΟΠΣ, ΟΠΣ-ΠΔΕ ή e-pde ΟΠΣΚΕ (ΟΠΣ Κρατικών Ενισχύσεων), Πληροφοριακό Σύστημα Σώρευσης Κρατικών Ενισχύσεων Ήσσονος Σημασίας (ΠΣΣΚΕΗΣ).

Ένα πολύ μεγάλο μέρος του νέου ΕΣΠΑ, περίπου το ένα τρίτο, κατευθύνεται στα περιφερειακά προγράμματα. Είστε αισιόδοξος ότι οι Περιφέρειες θα ανταποκριθούν και θα απορροφήσουν τους πόρους;

Οι Περιφέρειες για πρώτη φορά καλούνται να παίξουν έναν ιδιαίτερα κομβικό ρόλο στην υλοποίηση των προγραμμάτων ΕΣΠΑ και στους υψηλούς ρυθμούς απορρόφησης των περιφερειακών προγραμμάτων, που αποτελούν εκέγγυο για την επιτυχή υλοποίηση και του νέου ΕΣΠΑ 2021-2027, συμβάλλοντας ενεργά πλέον στην έγκαιρη και ορθή υλοποίηση των προγραμμάτων, υλοποιώντας έργα και δράσεις που αναμένεται να δώσουν αναπτυξιακή ώθηση στη χώρα, βελτιώνοντας την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής όλων των πολιτών. Στόχος μας είναι οι ελληνικές Περιφέρειες να γίνουν πυλώνες μιας νέας αναπτυξιακής και παραγωγικής πορείας της χώρας, να γίνουν τα «εργοστάσια» της εθνικής μας οικονομίας, όπως άλλωστε επιζητούσαν και οι ίδιοι οι περιφερειάρχες, οι ίδιοι οι εκπραστές της ελληνικής Αυτοδιοίκησης, τόσα χρόνια. Δεν είναι τυχαίο εξάλλου ότι το 70% όλων των ευρωπαϊκών πολιτικών, το 90% των δράσεων για το περιβάλλον και την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, αλλά και το 60% των δημόσιων επενδύσεων και το 30% των δημόσιων δαπανών πραγματοποιείται από τις 240 Περιφέρειες και τους 90.000 δήμους της Ευρώπης. Η Ευρώπη, άλλωστε, έχει από καιρού δείξει την εμπιστοσύνη της στην Τοπική Αυτοδιοίκηση και τώρα ήρθε και η δική μας σειρά να το υλοποιήσουμε. Είμαστε βέβαιοι ότι θα τα καταφέρουν.

Έμφαση σε δράσεις ειδικά για τους νέους έως 29 ετών που βρίσκονται εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης και κατάρτισης, με προϋπολογισμό της τάξης του 1 δισ. ευρώ

Ποιος είναι ο μακροπρόθεσμος προγραμματισμός μελλοντικών προσκλήσεων για μικρομεσαίες επιχειρήσεις;

Αυτή τη στιγμή αναμένουμε δύο εμβληματικές προσκλήσεις, που αφορούν τα δύο βασικά στοιχεία τα οποία θα συνδράμουν στην αύξηση της ανταγωνιστικότητας των ΜμΕ. Μιλάμε για την ανταγωνιστικότητα των ΜμΕ, η οποία έχει μείνει πίσω λόγω της 10ετούς κρίσης στη χώρα μας, αλλά και λόγω της πανδημικής κρίσης.

Βασικό συστατικό για να είναι κάποια επιχείρηση ανταγωνιστική είναι τα πάγια στοιχεία της, και συγκεκριμένα τα παραγωγικά πάγια της, να είναι σύγχρονα και παραγωγικά. Σήμερα υπάρχει μεγάλο έλλειμμα σε νέα, σύγχρονα παραγωγικά πάγια, λιγότερο ενεργοβόρα, άρα «πράσινα», και «ψηφιακά», άρα περισσότερο παραγωγικά. Και εκεί ακριβώς εστιάζουν οι δύο προσκλήσεις, δηλαδή οι ελληνικές ΜμΕ να αποκτήσουν σύγχρονα πάγια στοιχεία, για να αυξήσουν την ανταγωνιστικότητά τους. Και οι δύο προσκλήσεις θα έχουν προϋπολογισμό 1 δισ. ευρώ. Και αυτό μπορεί να είναι μόνον η αρχή. Αν υπάρξει ζήτηση, ο προϋπολογισμός τους θα αυξηθεί. Η πρώτη πρόσκληση που θα βγει είναι η «Ψηφιακή μετάβαση των ΜμΕ», η οποία θα έχει αρχικό προϋπολογισμό 300 εκατ. ευρώ. Η πρόσκληση θα έχει προδημοσιευθεί μέχρι τα τέλη του έτους, με στόχο οι επιχειρήσεις να εξοικειωθούν με το νέο πλαίσιο υλοποίησης του ΕΣΠΑ. Η δεύτερη πρόσκληση, εκείνη της «Πράσινης μετάβασης των ΜμΕ», έχει προϋπολογισμό 700 εκατ. ευρώ και θα ακολουθήσει πολύ σύντομα. Και οι δύο προσκλήσεις θα είναι ανοιχτές μέχρι εξαντλήσεως του προϋπολογισμού. Επισημαίνω ότι οι προτάσεις των επιχειρήσεων που θα ενταχθούν στις προσκλήσεις δεν θα αξιολογούνται και θα υλοποιούνται με τη διαδικασία FIFO (First In - First Out). Οι προσκλήσεις του νέου ΕΣΠΑ, πάντως, θα στοχεύουν κατά κύριο λόγο στον «πράσινο» και ψηφιακό μετασχηματισμό.



Το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων αυξήθηκε σημαντικά τα τελευταία έτη. Ποιοι είναι οι στόχοι για το μέλλον;

Το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων (ΠΔΕ), όπως θα γνωρίζετε, χρηματοδοτεί την αναπτυξιακή πολιτική της χώρας με έργα που συμβάλλουν στην αύξηση του ιδιωτικού και δημόσιου κεφαλαίου της οικονομίας και στηρίζουν τον εκσυγχρονισμό της χώρας σε μακροχρόνια βάση. Μέσω των χρηματοδοτήσεών του ενισχύονται κυρίως οι ακόλουθοι αναπτυξιακοί τομείς: Οι μεταφορές και περιβάλλον με έργα κυρίως υποδομών, η ενέργεια και επιχειρηματικότητα με έργα αξιοποίησης των ενεργειακών πόρων και ενισχύσεις των ιδιωτικών επενδύσεων, η ανάπτυξη του ανθρώπινου κεφαλαίου με δράσεις

**ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ
ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΝΟΜΗ
ΤΩΝ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ
ΠΟΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΡΟΠΟ
ΠΟΥ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ
ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΔΥΝΑΤΟ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.**

Η ανάπλαση του προβλήτα λιμένα Ιτέας, ένα έργο προϋπολογισμού 6,2 εκατ. ευρώ, θα καταστήσει δυνατή την πλαγιοδέτηση μεγαλύτερων κρουαζιερόπλοιων, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την οικονομία του τόπου.

**ΩΣ ΣΤΕΡΕΟΕΛΛΑΔΙΤΗΣ
ΚΑΙ ΕΧΟΝΤΑΣ
ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΑΓΑΠΗ ΣΤΗΝ
ΠΟΛΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΜΟΥ, ΘΑ
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΑΝΤΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ
ΚΑΙ ΘΑ ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ
ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ
ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΕΣ
ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ, ΜΕ ΠΙΟ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ,
ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΗ
Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ.**

ενίσχυσης της κοινωνίας της γνώσης και, φυσικά, ενισχύονται πολιτικές με χρηματοδοτήσεις από εθνικούς πόρους για έργα και δράσεις που είναι σε συνάφεια και συνέργεια με τα συγχρηματοδοτούμενα προγράμματα, για να υπάρξει ένα ολοκληρωμένο αναπτυξιακό αποτέλεσμα. Είναι προφανές ότι στην παρούσα φάση της ενεργειακής κρίσης που διανύει η χώρα μας είναι επιβεβλημένη, περισσότερο από κάθε άλλη φορά, η ορθή κατανομή των πόρων του ΠΔΕ, προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό αναπτυξιακό αποτέλεσμα, συμβάλλοντας στην αναπτυξιακή πορεία της ελληνικής οικονομίας.

Κύριε υπουργέ, θέλετε να μας πείτε λίγα λόγια για το επιχειρησιακό πρόγραμμα που αφορά το ανθρώπινο δυναμικό και την κοινωνική συνοχή;

Η κατανομή των πόρων του νέου ΕΣΠΑ σε όρους δημόσιας δαπάνης στα επιχειρησιακά προγράμματα και στο περιφερειακό σκέλος αναδεικνύει ότι στις συγκυρίες που διαμορφώνονται σήμερα τόσο από την πανδημία όσο και από τις διαρκώς μεταβαλλόμενες ανάγκες της κοινωνίας και των πολιτών, λόγω του μανδύα της ενεργειακής κρίσης που απειλεί την παγκόσμια οικονομία, αποτελεί βασική μας προτεραιότητα σημαντικό μερίδιο των πόρων του ΕΣΠΑ, της τάξης των 4,2 δισ. ευρώ, να δοθεί στο Πρόγραμμα για το Ανθρώπινο Δυναμικό και την Κοινωνική Συνοχή. Το νέο πρόγραμμα δίνει έμφαση σε δράσεις ειδικά για τους νέους έως 29 ετών που βρίσκονται εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης και κατάρτισης, με προϋπο-

λογισμό της τάξης του 1 δισ. ευρώ. Επίσης, περιλαμβάνει καινοτομίες που αποσκοπούν σε απλουστεύσεις, επιτάχυνση της υλοποίησης και έγκαιρο προγραμματισμό. Οι προσκλήσεις θα γίνουν με ευρεία ενημέρωση των πολιτών και ωφελουμένων, ενώ θα είναι λιγότερες σε αριθμό και μεγαλύτερες σε προϋπολογισμό (ανοικτές προσκλήσεις). Τέλος, για πρώτη φορά προβλέπεται δυνατότητα ανάπτυξης χρηματοοικονομικού εργαλείου μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου σε πεδία κοινωνικής καινοτομίας, κοινωνικής οικονομίας και κοινωνικής επιχειρηματικότητας. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα του νέου ΕΣΠΑ 2021-2027 στοχεύει σε μια πιο κοινωνική και χωρίς αποκλεισμούς Ελλάδα.

Θα θέλατε να μας μιλήσετε για το μεγάλο έργο της περιοχής μας, που αφορά την ανάπλαση του προβλήτα του λιμένα Ιτέας;

Μιλάμε για ένα πολύ μεγάλο έργο, προϋπολογισμού 6.200.000 ευρώ, το οποίο χρηματοδοτείται μέσω των κοινοτικών πόρων και πιο συγκεκριμένα από το ΕΣΠΑ. Στόχος του είναι η επέκταση του υφιστάμενου προβλήτα με τη διαμόρφωση μετώπου παραβολής επαρκούς μήκους και αυξημένου ωφέλιμου βάθους, για να καταστεί δυνατή η πλαγιοδέτηση μεγαλύτερων κρουαζιερόπλοιων, με αποτέλεσμα τη σημαντική βελτίωση του επιπέδου ασφάλειας και ποιότητας των παρεχόμενων λιμενικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, προβλέπονται οι εξής εργασίες: Κατασκευή γεφυρώματος επί πασσάλων για τη δημιουργία νέου μετώπου παραβολής, κατασκευή νησίδας επί πασσάλων σε απόσταση

ΙΣΧΥΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



30 μ. από το νότιο άκρο του γεφυρώματος, κατασκευή μεταλλικής πεζογέφυρας για την επικοινωνία της νησίδας με το γεφύρωμα, κατασκευή πλωτού ναύδετου, το οποίο θα αγκυρωθεί σε τεχνητούς ογκόλιθους, και εκσκαφή του πυθμένα για την εξασφάλιση του αναγκαίου βάθους στην περιοχή του μετώπου παραβολής και του χώρου ελιγμών των πλοίων.

Είστε ο πιο σημαντικός άνθρωπος για τη Στερεά Ελλάδα, καθώς χρηματοδοτείτε και δύο από κορυφαία έργα της Περιφέρειας, τη διαγώνιο και τις παρακάμπσεις Χαλκίδας και Ψαχνών. Πόσο εύκολο είναι να παίρνει μια Περιφέρεια μισό δις. για δύο έργα;

Και τα δύο έργα που αναφέρετε καταφέραμε να εγκριθούν μετά από πολύμηνες διαβουλεύσεις με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, θα υλοποιηθούν με ευρωπαϊκούς πόρους και εντάσσονται στο ΠΔΕ του νέου ΕΣΠΑ 2021-2027. Πρόκειται για έργα μείζονος σημασίας για ολόκληρη την Κεντρική Ελλάδα. Η υλοποίηση αυτών των σημαντικών υποδομών αποδεικνύει την

αποφασιστικότητα της κυβέρνησης για διαμόρφωση ίσων όρων βιώσιμης ανάπτυξης για όλες τις περιοχές της χώρας μας. Ως Στερεοελλαδίτης και έχοντας ιδιαίτερη αγάπη στην πόλη μου και την περιφέρειά μου, θα προσπαθώ πάντα για την ανάπτυξή της και θα εργάζομαι για να καταφέρει να αποκτήσει ισχυρότερες προοπτικές, με πιο ανθεκτική οικονομία, όπως και ολόκληρη η χώρα μας.

Δεν είστε πολιτικός, αλλά τα πηγαίνετε μια χαρά στα καθήκοντά σας. Το ενδεχόμενο να συνεχίσετε την ενασχόλησή σας με τα κοινά έχει αποκλειστεί ή να αναμένουμε την κάθοδό σας στις επικείμενες εκλογές;

Κατ' αρχάς, θα ήθελα να ευχαριστήσω πολύ τον πρωθυπουργό που μου ανέθεσε αυτά τα καθήκοντα και μου έδωσε την ευκαιρία να εργαστώ για τη χώρα μου, αλλά δεν είμαι πολιτικός και δεν θα ήθελα να εμπλακώ με την πολιτική. Είμαι ωστόσο πάντα έτοιμος να συμβάλω στην ανάπτυξη της πατρίδας μου από όποιο μετερίζι και αν χρειαστεί.

ΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ,

ένα δικαίωμα που προσφέρεται ως προνόμιο!

Γράφει ο Δήμαρχος Δελφών
Παναγιώτης Αγ. Ταγκαλής



Το γενικότερο πρόβλημα μιας τυπικής επαρχιακής πόλης με σύγχρονο αστικό σχεδιασμό είναι ότι η έλλειψη προσβασιμότητας στις βασικές δημόσιες υποδομές οδηγεί στην περιθωριοποίηση των ατόμων με αναπηρίες. Η έλλειψη επαρκούς προσβασιμότητας δεν αφορά μόνο τα μέσα που απαιτούνται για την προσπέλαση των υπαίθριων χώρων από άτομα με αναπηρίες, αλλά και την έλλειψη δικτύων και βασικών υποδομών μετακίνησης, όπως οι πεζόδρομοι και τα πεζοδρόμια.

Η ύπαρξη υπαίθριων χώρων προσφέρει οφέλη στους πολίτες, στην πόλη και συμβάλλει στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Πιο συγκεκριμένα, η προσβασιμότητα στους αστικούς υπαίθριους χώρους πρέπει να μην είναι προνόμιο, αλλά να προσφέρεται ισότιμα στους πολίτες.

Ως εκ τούτου, είναι ορθή πρακτική να αναπτύσσονται στρατηγικές αστικού σχεδιασμού, έτσι ώστε οι νέοι υπαίθριοι χώροι που σχεδιάζονται να είναι προσβάσιμοι από όλους τους πολίτες.

Τέτοια περίπτωση αποτελεί η ανάπτυξη της πλατείας του Γηροκομείου της Ιτέας ή, κατά το ορθόν, του Γραμματικοπούλειου, Τρίγκειου και Μπάλκειου Θεραπευτηρίου Χρόνιων Παθήσεων Ιτέας, ενός κτιριακού συγκροτήματος επιφάνειας 1.800 τ.μ., που θεμελιώθηκε το έτος 1995 και τέθηκε σε λειτουργία το 2004, και της νέας πτέρυγας, που θεμελιώθηκε το καλοκαίρι του 2021 και οι εργασίες της οποίας είναι σε εξέλιξη.

Μιας πλατείας με έκταση ενός στρέμματος και όμορο πεζόδρομο, που είναι χωροθετημένη βόρεια του υπάρχοντος Θεραπευτηρίου Χρόνιων Παθήσεων Ιτέας, στο Ο.Τ. 131, όπου εφάπτεται βορειοδυτικά με την εθνική οδό και την είσοδο της πόλης. Ο σχεδιασμός της δημιουργεί τρεις περι-

οχές με διαφορετικές λειτουργίες: Μια περιοχή όπου κυριαρχεί ένα τριγωνικό, υπαίθριο αμφιθέατρο, που παρακολουθεί μια περιοχή εκδηλώσεων. Η δεύτερη λειτουργική ενότητα, είναι ανατολικά και αντικριστά με το νέο κτίριο του Θεραπευτηρίου. Εδώ δημιουργείται μια μικρότερη πλατεία, ανοιχτή σε δράσεις. Η τρίτη περιοχή διαμορφώνεται κάτω από μια πέργκολα με αναρριχητική γλίστνια, όπου τοποθετούνται καθιστικά δίπλα σε αρωματικούς κήπους και τρεις μικρούς πίδακες νερού. Ο πεζόδρομος διαμορφώνεται με αντίστοιχη συνθετική συνέχεια, δημιουργώντας ενδιαφέρουσες χρωματικές συνθέσεις.

Ο σχεδιασμός ακολουθεί όλες τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές προσβασιμότητας και φιλικότητας προς την τρίτη ηλικία και τα άτομα με αναπηρία.

Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα ενδιαφέρον τοπίο - κοινωνικός πυκνωτής, όπου θα είναι γοητευτικός ο περίπατος, η διαμονή και η συνεύρεση όχι μόνο για τους θεραπευόμενους του ιδρύματος χρόνιων παθήσεων, αλλά και για τη γειτονιά και ακόμη περισσότερο για τους νέους που διασχίζουν την περιοχή από και προς το σχολείο και τις αθλοπαιδιές.

Επίσης, στόχος είναι να φιλοξενοούνται δράσεις που θα ζωντανεύουν περιοδικά την περιοχή και να δημιουργηθεί ένα αστικό σήμα, ένα



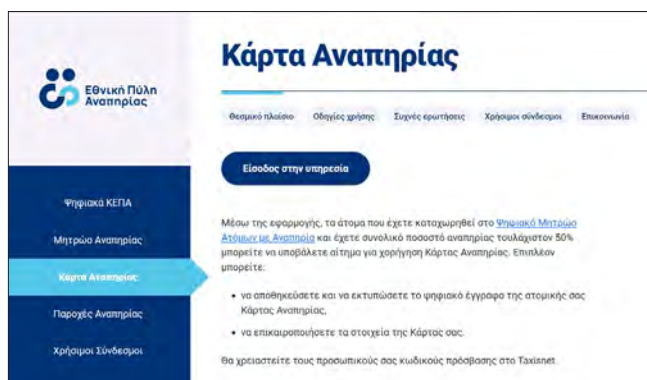
τοπόσημο στην είσοδο της πόλης, για να αποκτήσει προσωπικότητα η σημερινή, χαλαρή συνθήκη, ενώ συνδυαστικά να αντιμετωπιστεί ο θόρυβος στην περιοχή που προκαλείται από την καμπύλη της στροφής της εθνικής οδού. Η συνέργεια του Δήμου Δελφών με το Θεραπευτήριο και την κυβέρνηση έχει εξασφαλίσει όλες τις συνθήκες ωριμότητας, για να δημιουργηθεί ένας άμεσος, ελκυστικός προορισμός, ένα ευχάριστο θέαμα για τους θεραπευόμενους των δύο γειτονικών θεραπευτηρίων, και

σύντομα αναμένεται δημοπράτηση. Ο Δήμος Δελφών ήδη εκπονεί το «Σχέδιο Αστικής Προσβασιμότητας», δηλαδή το στρατηγικό σχέδιο των απαιτούμενων διαμορφώσεων, επεμβάσεων και κατασκευών για την εξασφάλιση της προσβασιμότητας που αφορούν σε υπαίθριους δημόσιους Κ.Χ. και την πρόσβαση σε δημόσια κτίρια ή κτίρια που φιλοξενούν κοινόχρηστες ή/και κοινωφελείς χρήσεις, σύμφωνα με τις οδηγίες του υπουργείου Ενέργειας (Ν. 4819/2021).

**Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ
ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ
ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ
ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ
ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ.**

Επιτέλους, «ταυτότητα» αναπηρίας

Η κάρτα αναπηρίας θα λειτουργεί όπως το φοιτητικό πάσο, αποδεικνύοντας την ταυτότητα του κατόχου της και την ιδιότητά του ως ατόμου με αναπηρία έναντι κάθε δημόσιας Αρχής και τρίτου.



Ψηφιακή κάρτα αναπηρίας, εν είδει ταυτότητας, μπορούν να εκδώσουν μέσω του karta.epan.gov.gr οι περίπου 500.000 πολίτες με αναπηρία, καθώς ξεκίνησε η λειτουργία της σχετικής εφαρμογής. Η κάρτα μπορεί να αποθηκεύεται ακόμη και στο κινητό τηλέφωνο. Πρόκειται για μια σημαντική μεταρρύθμιση, που συζητιόταν στους κόλπους του αναπηρικού κινήματος από το 1991, προβλέφθηκε με νόμο το 1996 και από τότε χρειάστηκαν πάνω από 25 χρόνια για να εφαρμοστεί!

Η ψηφιακή κάρτα αναπηρίας θα είναι ένα αποδεικτικό στοιχείο για όλες ανεξαιρέτως τις δημόσιες υπηρεσίες. Έτσι, τα άτομα με αναπηρία δεν θα χρειάζεται να αναζητούν συνεχώς καινούργια πιστοποιητικά αναπηρίας για κάθε επαφή τους με το Δημόσιο. Η κάρτα θα ενσωματώνει επίσης σταδιακά όλες τις επιμέρους υπηρεσίες που παρέχει κάθε δημόσιος φορέας στον ανάπηρο με βάση τον βαθμό και το είδος της αναπηρίας του.

Η εν λόγω κάρτα σχεδιάστηκε σε συνεργασία με την Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣΑΜΕΑ) και θα λειτουργεί όπως το φοιτητικό πάσο, αποδεικνύοντας την ταυτότητα του κατόχου της και την ιδιότητά του ως ατόμου με αναπηρία έναντι κάθε δημόσιας Αρχής και τρίτου. Οι κάτοχοι θα την επιδεικνύουν όπου χρειάζεται ως δικαιολογητικό αντί της πιστοποίησης αναπηρίας, χωρίς να απαιτείται έτσι να μοιραστούν τα ευαίσθητα προσωπικά -και ιδίως ιατρικά- δεδομένα τους. Το επόμενο διάστημα θα προστίθενται παροχές στην κάρτα, ώστε τελικά να ενσωματωθούν όλες όσες αφορούν κάθε ανάπηρο.

Η κάρτα αναπηρίας εκδίδεται από την 1η Νοεμβρίου ως εκτυπώσιμο έγγραφο (όπως το πιστοποιητικό εμβολιασμού), ενώ είναι διαθέσιμη και ως ψηφιακή εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα, αποτελώντας το τρίτο ταυτοποιητικό έγγραφο που μπαίνει στην εφαρμογή gov.gr Wallet. Το αμέσως επόμενο διάστημα θα κυκλοφορήσει και σε πλαστική μορφή.

Η ψηφιακή κάρτα αναπηρίας έρχεται να προστεθεί στον άλλο μεγάλο πυλώνα, το ψηφιακό μητρώο ατόμων με αναπηρία, το οποίο σε πρώτη φάση περιέχει όλα τα διαθέσιμα στοιχεία πιστοποίησης αναπηρίας και σταδιακά θα τροφοδοτείται με επιπλέον στοιχεία, μέσω και της αξιοποίησης των σύγχρονων ψηφιακών εργαλείων. Με το μητρώο αυτό η Πολιτεία αποκτά για πρώτη φορά ένα εργαλείο χαρτογράφησης για την πιστοποιημένη αναπηρία και τίθενται οι βάσεις για την ψηφιοποίηση όλου του συστήματος παροχών αναπηρίας.

Η υλοποίηση των δύο νέων δράσεων έγινε από το Εθνικό Δίκτυο Υποδομών Τεχνολογίας και Έρευνας (ΕΔΥΤΕ Α.Ε. - GRNET), εποπτευόμενο φορέα του υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης.

Η κάρτα αναπηρίας αντικαθιστά οποιοδήποτε έγγραφο χρησιμοποιείται σήμερα, καθώς θα μπορούν να την επιδεικνύουν οι περίπου 500.000 δικαιούχοι στις δημόσιες υπηρεσίες, για να εξυπηρετούνται κατά προτεραιότητα, όπως στους πολιτιστικούς χώρους, για να έχουν είσοδο χωρίς χρέωση, ή στα μέσα μαζικής μεταφοράς, για δωρεάν χρήση.

Για πλήρη δικαίωση της θέσης του αναπηρικού κινήματος έκανε λόγο ο πρόεδρος της ΕΣΑΜΕΑ, Γιάννης Βαρδακαστάνης, επισημαίνοντας ότι η ελληνική κάρτα μπορεί να δείξει τον δρόμο και στην ευρωπαϊκή κάρτα αναπηρίας, καθώς είναι από τις πλέον εξελιγμένες.



Τι αλλάζει με τα ΨΗΦΙΑΚΑ ΚΕΠΑ

Χρηστικός οδηγός 10 ερωτήσεων - απαντήσεων για το νέο σύστημα πιστοποίησης αναπηρίας

Τα ψηφιακά ΚΕΠΑ και η Εθνική Πύλη Αναπηρίας αποτελούν πλέον τη νέα διαδικασία πιστοποίησης αναπηρίας. Η υποβολή της αίτησης και η παραλαβή της απόφασης γίνονται πια ηλεκτρονικά μέσω της Εθνικής Πύλης Αναπηρίας, στο ekera.era.n.gov.gr, καταργώντας με αυτόν τον τρόπο τις αλλεπάλληλες επισκέψεις στα ΚΕΠΑ, που ταλαιπωρούσαν δεκάδες χιλιάδες πολίτες με αναπηρία. Ο πολίτης θα επισκέπτεται πλέον μόνο μία φορά τα ΚΕΠΑ, την ημέρα της εξέτασής του από τις επιτροπές γιατρών. Η νέα διαδικασία πιστοποίησης αναπηρίας είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας των υπουργείων Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και Ψηφιακής Διακυβέρνησης και αποτελούσε διαχρονικό αίτημα του αναπηρικού κινήματος. Ας δούμε βήμα-βήμα τη νέα διαδικασία και τα οφέλη της.

1 Τι αλλάζει με το νέο σύστημα;

Μέχρι σήμερα ο πολίτης παραπεμπόταν για αξιολόγηση από το ΚΕΠΑ, αφού είχε κάνει πρώτα αίτηση για μια συγκεκριμένη παροχή (προνοιακή ή ασφαλιστική). Η δε πιστοποίηση που λάμβανε προοριζόταν αποκλειστικά προς αίτηση για την εν λόγω παροχή. Ως αποτέλεσμα, αν ήθελε να λάβει μια άλλου είδους παροχή, έπρεπε συχνά να περνά εκ νέου αξιολόγηση από το ΚΕΠΑ. Με το νέο σύστημα, ο πολίτης θα υποβάλλει μία και μοναδική αίτηση για πιστοποίηση αναπηρίας από το ΚΕΠΑ, ανεξαρτήτως της παροχής που επιθυμεί έπειτα

να αιτηθεί. Η πιστοποίηση που θα λαμβάνει θα είναι ενιαία και θα τον πιστοποιεί ως προς τα ιατρικά κριτήρια κάθε δυνατής ασφαλιστικής, προνοιακής, κοινωνικής ή άλλου είδους παροχής. Παράλληλα, το νέο σύστημα είναι πλήρως ηλεκτρονικό, πράγμα που σημαίνει ότι οι πολίτες με αναπηρία δεν θα ταλαιπωρούνται με πολλαπλές φυσικές επισκέψεις στο ΚΕΠΑ. Αντ' αυτού, η όλη διαδικασία θα διενεργείται ηλεκτρονικά, με μοναδική φυσική επίσκεψη εκείνη στο ΚΕΠΑ την ημέρα της εξέτασής τους από την Υγειονομική Επιτροπή.



2 Πού και πώς κάνω αίτηση για πιστοποίηση αναπηρίας στο ΚΕΠΑ;

Από 16/9/2022 η αίτηση για αξιολόγηση και πιστοποίηση της αναπηρίας από το ΚΕΠΑ υποβάλλεται ανεξαρτήτως του πού θέλουμε να τη χρησιμοποιήσουμε μετά. Δηλαδή κάνουμε αίτηση για πιστοποίηση και μετά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη Γνωστοποίηση Αποτελέσματος Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΓΑΠΑ) σε όποιον φορέα και για όποια παροχή θέλουμε. Οι αιτήσεις για πιστοποίηση αναπηρίας υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω του gov.gr και της Εθνικής Πύλης

Αναπηρίας στο <https://ekepa.epan.gov.gr/kepa/web/>. Η αίτηση υποβάλλεται από τον ενδιαφερόμενο κατόπιν αυθεντικοποίησής του με τη χρήση των κωδικών Taxis. Επιπρόσθετα, η υποβολή της αίτησης μπορεί να γίνει και μέσω των Κέντρων Κοινότητας (Κ.Κ.), των Κέντρων Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ), καθώς και των Γραμματειών του ΚΕΠΑ. Σημειώνεται ότι βάσει του Ν. 4961/2022 ο πολίτης μπορεί να αποταθεί σε οποιοδήποτε από τα ανωτέρω σημεία φυσικής εξυπηρέτησης και δεν υπάρχει χωρικός περιορισμός στην εξυπηρέτησή του βάσει της διεύθυνσης κατοικίας του. Αντίστοιχη ενημέρωση σχετικά με τον νέο τρόπο υποβολής της αίτησης μπορεί να λάβει ο πολίτης και μέσω του Ενιαίου Αριθμού Εξυπηρέτησης 1555.

3 Κατά τη συμπλήρωση της αίτησης στη νέα πλατφόρμα, παρατηρώ ότι κάποια στοιχεία είναι προσυμπληρωμένα. Ωστόσο, κάποια από αυτά είναι λάθος. Τι πρέπει να κάνω;

Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει ο πολίτης να προβεί σε επικαιροποίηση των στοιχείων του: (α) είτε στο Μητρώο του ΑΜΚΑ, με επίσκεψη σε ένα ΚΕΠ ή στα αρμόδια γραφεία Μητρώου του e-ΕΦΚΑ, (β) είτε στο Εθνικό Μητρώο Επικοινωνίας, στο notify.gov.gr, (γ) είτε στην ΑΑΔΕ.

4 Δεν έχω πρόσβαση ο ίδιος στο ηλεκτρονικό σύστημα.

Εάν δεν μπορείτε για οποιονδήποτε λόγο να υποβάλετε αίτηση ηλεκτρονικά στο νέο σύστημα, τότε μπορείτε: -Είτε να εξουσιοδοτήσετε κάποιον για να κάνει την αίτηση για λογαριασμό σας. -Είτε να προσέλθετε σε ένα σημείο φυσικής εξυπηρέτησης, δηλαδή σε Κέντρο Κοινότητας (Κ.Κ.), Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ) ή Γραμματεία του ΚΕΠΑ, για να υποβάλει την αίτηση για λογαριασμό σας ένας υπάλληλος, βάσει των πληροφοριών που θα του παρέχετε.

5 Είμαι νόμιμος ή εξουσιοδοτημένος εκπρόσωπος ατόμου με αναπηρία. Μπορώ να κάνω εγώ την αίτηση;

Ναι, αναρτώντας στην πλατφόρμα ο ίδιος ή προσκομίζοντας στο σημείο φυσικής εξυπηρέτησης έγγραφο που πιστοποιεί την εκπροσώπηση, όπως ενδεικτικά: πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης ή ληξιαρχική πράξη γέννησης, σχετική δικαστική απόφαση, συμβολαιογραφικό πληρεξούσιο ή απλή εξουσιοδότηση.

6 Πρέπει να πληρώσω παράβολο για την αίτηση;

Από 16/9/2022 και στο πλαίσιο του νέου συστήματος αξιολόγησης και πιστοποίησης αναπηρίας καταργείται ρητώς η υποχρέωση πληρωμής οποιουδήποτε παραβόλου.

7 Τι αιτήσεις μπορώ να κάνω μέσω του νέου συστήματος αξιολόγησης και πιστοποίησης;

Τα είδη αιτήσεων που είναι διαθέσιμα μέσω του Υποσυστήματος Ηλεκτρονικής Αίτησης για πιστοποίηση αναπηρίας αφορούν στις εξής διαδικασίες αξιολόγησης:

-Αρχική αίτηση για αξιολόγηση, η οποία υποβάλλεται σε περίπτωση που είτε ο πολίτης αξιολογείται για πρώτη φορά είτε έχει ήδη λήξει η προηγούμενη Γνωστοποίηση Αποτελέσματος Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΓΑΠΑ).

-Αίτηση παράτασης (αρ. 7 του Κανονισμού Λειτουργίας ΚΕΠΑ), η οποία μπορεί να υποβληθεί κατά το τελευταίο τετράμηνο ισχύος της ΓΑΠΑ, για να λάβει νέα ΓΑΠΑ, που να πιστοποιεί την αναπηρία του.

-Αίτηση αναθεώρησης.

-Αίτηση επιδείνωσης ή προσθήκης νέας πάθησης.

Για τη διαδικασία προσφυγής κατά της πρωτοβάθμιας πιστοποίησης, οι πολίτες θα συνεχίζουν να απευθύνονται στις Γραμματείες ΚΕΠΑ, όπως έπρατταν μέχρι σήμερα, αλλά χωρίς την καταβολή παραβόλου, μέχρι της παραγωγικής ενσωμάτωσης και αυτής της διαδικασίας στο νέο σύστημα.

8 Τι πρέπει να κάνω για την κατάρτιση του ιατρικού εισηγητικού φακέλου μου;

Μετά την υποβολή της αίτησης, είτε ηλεκτρονικά είτε μέσω των σημείων φυσικής εξυπηρέτησης (ΚΕΠ, Κ.Κ., ΚΕΠΑ), ανοίγει το ηλεκτρονικό σύστημα κατάρτισης του ιατρικού εισηγητικού φακέλου. Ο πολίτης πρέπει να απευθυνθεί στους ιατρούς επιλογής του, οι οποίοι θα συμπληρώσουν ηλεκτρονικά τον ιατρικό εισηγητικό φάκελο μέσω του συστήματος ηλεκτρονικής συνταγογράφησης (<https://www.e-prescription.gr/e-rv/d/keras>). Το μόνο στοιχείο που θα χρειαστούν οι ιατροί επιλογής για τη συμπλήρωση του ιατρικού εισηγητικού φακέλου είναι ο ΑΜΚΑ του ενδιαφερόμενου. Σημειώνεται ότι από 16/9/2022 όλοι οι ιατρικοί εισηγητικοί φάκελοι καταρτίζονται αποκλειστικά ψηφιακά και έγχαρτοι φάκελοι δεν γίνονται δεκτοί στο ΚΕΠΑ. Μόλις ο ιατρός της κύριας πάθησης οριστικοποιήσει τον ιατρικό εισηγητικό φάκελο, θα ενημερωθεί αυτόματα το ΚΕΠΑ, ώστε να κλείσει ραντεβού για αξιολόγηση από την Υγειονομική Επιτροπή.

9 Τι πρέπει να πάρω μαζί μου ως δικαιολογητικά όταν πάω να υποβάλω την αίτηση για πιστοποίηση αναπηρίας στα σημεία φυσικής εξυπηρέτησης;

Οι πολίτες που πηγαίνουν να υποβάλουν αίτηση σε ΚΕΠ, Κ.Κ. ή Γραμματείες ΚΕΠΑ είναι απαραίτητο να φέρουν μαζί τους, οι ίδιοι ή ο νόμιμος/εξουσιοδοτημένος εκπρόσωπός τους, τα κάτωθι έγγραφα/δικαιολογητικά/στοιχεία:

- Δελτίο ταυτότητας ή εν ισχύ διαβατήριο. Για τους ανήλικους είναι απαραίτητη η προσκόμιση ληξιαρχικής πράξης γέννησης.

- Δελτίο ταυτότητας ή εν ισχύ διαβατήριο του νόμιμου/εξουσιοδοτημένου εκπροσώπου του αιτούντος, εφόσον προσέρχεται αυτός για την υποβολή της αίτησης. Σε περίπτωση πολιτών τρίτων χωρών που παραμένουν νόμιμα στη χώρα, ως ταυτοποιητικό στοιχείο απαιτείται τίτλος νόμιμης διαμονής στη χώρα.

- Αριθμός Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ) ή Προσωρινός Αριθμός Ασφαλιστικής και Υγειονομικής Περίθαλψης Αλλοδαπού (ΠΑΑΥΠΑ).

Σε περίπτωση αίτησης από νόμιμο ή εξουσιοδοτημένο εκπρόσωπο, ο τελευταίος θα πρέπει να προσκομίσει το νομιμοποιητικό έγγραφο που αποδεικνύει την εκπροσώπηση, όπως, ενδεικτικά: πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης ή ληξιαρχική πράξη γέννησης, σχετική δικαστική απόφαση, συμβολαιογραφικό πληρεξούσιο ή απλή εξουσιοδότηση

Ανάλογα με τον τύπο της αίτησης, απαιτούνται υποχρεωτικά τα κάτωθι δικαιολογητικά:

- Σε περίπτωση αίτησης για παράταση πιστοποίησης ή επιδείνωση υπάρχουσας ή προσθήκης νέας πάθησης ή αναθεώρησης ισχύουσας πιστοποίησης, ο αιτών ή ο νόμιμος/εξουσιοδοτημένος εκπρόσωπος θα πρέπει να προσκομίσει την εν ισχύ ΓΑΠΑ.

- Σε περίπτωση αίτησης για επιδείνωση υπάρχουσας ή προσθήκη νέας πάθησης πριν από τη συμπλήρωση έξι (6) μηνών από την έκδοση της εν ισχύ ΓΑΠΑ, ο αιτών ή ο νόμιμος/εξουσιοδοτημένος εκπρόσωπος θα πρέπει να προσκομίσει το αποδεικτικό στοιχείο νοσηλείας.



10. Έχω προσπαθήσει, αλλά δεν λύνω τα προβλήματα που αντιμετωπίζω. Τι να κάνω;

Εάν συνεχίζω να αντιμετωπίζω προβλήματα κατά την υποβολή της αίτησής μου στο σύστημα, μπορώ να τηλεφωνήσω στη γραμμή εξυπηρέτησης 1555. ■

Παρασκευή Γκολφάκη, Κοινωνική Λειτουργός,
MSc, ΚΔΗΦ Ιτέας και ΘΧΠ Ιτέας

Ψυχοκοινωνική στήριξη οικογένειας ατόμου με αναπηρία

Σύμφωνα με τη Διεθνή Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών, στα άτομα με αναπηρίες περιλαμβάνονται εκείνα που έχουν μακροχρόνια σωματικά, διανοητικά, πνευματικά ή αισθητηριακά εμπόδια, τα οποία, σε αλληλεπίδραση με διάφορα άλλα, μπορούν να παρεμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία, σε ίση βάση με τους άλλους. Σε μια οικογένεια με άτομο που εμφανίζει κάποιου είδους αναπηρία, η ψυχοκοινωνική στήριξη από τον επαγγελματία είναι πολύ σημαντική.

Οι παράγοντες που επιβαρύνουν τη λειτουργία της οικογένειας ποικίλλουν. Η οικογένεια βιώνει δυσκολίες σε οικονομικό, κοινωνικό και ψυχολογικό επίπεδο. Οι συνεχείς συναισθηματικές και πρακτικές προκλήσεις μεταβάλλονται ανάλογα με τον τύπο της αναπηρίας, την ηλικία του ατόμου με αναπηρία και τις ανάγκες που προκύπτουν σταδιακά και διαχρονικά. Το πώς αντιμετωπίζει μια οικογένεια την αναπηρία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις μεταξύ τους σχέσεις, τον τρόπο λειτουργίας και τη δυναμική της.

Στόχος των υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής στήριξης είναι η προαγωγή της ψυχικής υγείας του ατόμου, για να διατηρείται η κοινωνική ένταξή του και να διασφαλίζεται η καλύτερη ποιότητα ζωής του, τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις όσο και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις του ατόμου. Ο επαγγελματίας δρα σε συμβουλευτικό και υποστηρικτικό επίπεδο, για να οδηγηθεί η οικογένεια στην κατανόηση και την αποδοχή της αναπηρίας. Στόχος του ειδικού είναι να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα της οικογένειας και να βελτιωθεί η λειτουργικότητα και η ποιότητα της οικογενειακής ζωής.



Ο ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ:

Ενημέρωση για την αναπηρία. Η πληροφόρηση σχετικά με την αναπηρία εν γένει, αλλά και με τη συγκεκριμένη μορφή που αφορά στο μέλος της οικογένειας και τη φροντίδα αυτού, λειτουργεί επικουρικά στην κατανόηση και την αποδοχή της κατάστασης.

Συναισθηματική υποστήριξη. Αφορά στο κομμάτι της αποδοχής, αλλά και στην επίτευξη μιας σταθερότητας στον τρόπο λειτουργίας της οικογένειας, η οποία καλείται να διαχειριστεί, εκτός από τις αντικειμενικές δυσκολίες της καθημερινότητας, το άγχος και το ψυχολογικό της φορτίο. Η ομαλή λειτουργία της οικογένειας έχει αντίκτυπο και στην καλή λειτουργία της κοινωνίας, αφού η οικογένεια αποτελεί ένα ζωντανό κύτταρο της κοινωνίας.

Διαθέσιμες πηγές βοήθειας. Αφορά σε νοσοκομειακή - ιατρική - παραϊατρική και οποιασδήποτε άλλης μορφής υποστήριξη μπορεί να χρειαστεί.

Οικονομικές παροχές. Ο ειδικός οφείλει να ενημερώσει τους ενδιαφερόμενους για επιδόματα που δικαιούνται, καθώς και να τους καθοδηγήσει στη διεκπεραίωση της σχετικής διαδικασίας.

Διασύνδεση με αρμόδιες υπηρεσίες. Είναι απαραίτητη η ενημέρωση της οικογένειας για τις υπηρεσίες που μπορούν να συνδράμουν, αλλά και στη συνέχεια η υποστήριξη στη διεκπεραίωση των απαιτούμενων γραφειοκρατικών διαδικασιών.

Ένταξη των εξυπηρετούμενων σε Κέντρα, Συλλόγους, Ενώσεις και αντίστοιχους Συνδέσμους, τα μέλη των οποίων παρουσιάζουν τα ίδια χαρακτηριστικά και μπορούν να λειτουργήσουν ως ομάδες αυτοβοήθειας για την οικογένεια, αλλά και ως είδος θεραπείας-αποκατάστασης για το ίδιο το άτομο. Ο ειδικός καλείται να γνωρίσει στους εξυπηρετούμενους την ύπαρξη διαθέσιμων αντίστοιχων υπηρεσιών και να διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ τους.





Προσδιορισμός εξατομικευμένων αναγκών και δημιουργία πλάνου, το οποίο θα πρέπει να είναι ευέλικτο, καθώς ενδέχεται να χρειαστεί αναδι-αμόρφωση λόγω πιθανών εμποδίων που θα προκύψουν στην πορεία.

Εκτίμηση παραγόντων κινδύνου.

Παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι οι διαταραγμένες σχέσεις μέσα στους κόλπους της οικογένειας, η έλλειψη υποστηρικτικών δικτύων, η απουσία οικονομικών πόρων, οι προκαταλήψεις-στάσεις, το κοινωνικό στίγμα, διάφορα κοινωνικά εμπόδια και η απουσία υπηρεσιών.

Εκμάθηση δεξιοτήτων.

Η ίδια η οικογένεια πρέπει να ενδυναμωθεί μέσω της στήριξης του ειδικού, για να είναι σε θέση να διαχειρίζεται καθημερινά και πρακτικά θέματα που σχετίζονται με την αναπηρία του μέλους της. Αυτό σημαίνει την απόκτηση νέων ικανοτήτων, γνώσεων και πληροφοριών, που θα διευκολύνουν την καθημερινότητα της οικογένειας, συμπεριλαμβάνοντας στην οικογενειακή ζωή το άτομο με αναπηρία.

Διαχείριση συναισθημάτων σε όλη τη διάρκεια της συνεργασίας, αλλά και παραπομπή σε αντίστοιχο ειδικό επιστήμονα στην περίπτωση που προκύψει ανάγκη.

Συνεργασία μεταξύ διαφόρων ειδικοτήτων.

Η συνύπαρξη και σύμπραξη επαγγελματιών από άλλους χώρους, π.χ. κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, εργοθεραπευτές, θα αντιμετωπίσουν ολιστικά την κάθε περίπτωση. Μέσα από τη συνεργασία τους θα είναι πιο αποτελεσματική η επίλυση προβλημάτων της καθημερινότητας των ατόμων με αναπηρία και της οικογένειάς τους.

Διασύνδεση με τη σχολική κοινότητα, αν πρόκειται για παιδί με ειδικές δυνατότητες. Από την αρχή μέχρι την ολοκλήρωση της παρέμβασης, ο επαγγελματίας μπορεί να αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο μεταξύ του σχολείου και της οικογένειας - ατόμου.

Προάσπιση δικαιωμάτων των εξυπηρετούμενων (π.χ. απόρρητο, ίση μεταχείριση κ.ά.), όπως αυτά καθορίζονται από τη Διεθνή Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα ανθρώπινα δικαιώματα, αλλά και για τα δικαιώματα των ΑΜΕΑ.

Ένα άτομο με αναπηρία είναι ο ίδιος άνθρωπος που ήταν και πριν από την απόκτηση της αναπηρίας του. Μια αναπηρία δεν καθορίζει τι άνθρωπος είναι κάποιος και σίγουρα δεν είναι το μοναδικό χαρακτηριστικό κανενός ανθρώπου. Καθένας αποτελεί μια ξεχωριστή υπόσταση, που την απαρτίζουν χιλιάδες στοιχεία και χαρακτηριστικά.

Με την κατάλληλη κοινωνική στήριξη, αλλά και με τη λήψη κατάλληλων μέτρων από την Πολιτεία, είναι δυνατή η προσαρμογή των ατόμων με αναπηρία στην καινούργια πραγματικότητα και στις αλλαγές που αυτή επιφέρει στη ζωή τους. Άλλωστε, μόνο έτσι μπορούμε να οδηγηθούμε σε μια συμπεριληπτική κοινωνία, στην οποία όλοι χωρούν και, ενώ είναι διαφορετικοί, μπορούν παράλληλα να είναι και ίσοι. ■

Ένα άτομο με αναπηρία είναι ο ίδιος άνθρωπος που ήταν και πριν από την απόκτηση της αναπηρίας του. Μια αναπηρία δεν καθορίζει τι άνθρωπος είναι κάποιος και σίγουρα δεν είναι το μοναδικό χαρακτηριστικό κανενός ανθρώπου.

«Γολγοθάς» η ζωή για νέους με σοβαρή αναπηρία

ΖΟΥΝ «ΣΤΟ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟ, ΦΤΩΧΟΙ ΚΑΙ ΜΟΝΟΙ». ΕΤΣΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΑΙ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟΥ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ.

Τα εμπόδια στην καθημερινότητα ενός ατόμου με αναπηρία τον εξωθούν στον κοινωνικό αποκλεισμό, συμπεραίνει η τελευταία έρευνα του Παρατηρητηρίου Θεμάτων Αναπηρίας της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣΑΜΕΑ). Σύμφωνα με την έρευνα, η οποία δημοσιεύθηκε τέλη Οκτωβρίου, οι νέοι με αναπηρία στην Ελλάδα ζουν «στο περιθώριο, φτωχοί και μόνοι».

Παρά τα θετικά βήματα των τελευταίων χρόνων, αναφέρει το Παρατηρητήριο, αντιμετωπίζουν κεκτεταμένο κοινωνικό αποκλεισμό σε όλα τα πεδία της κοινωνίας», ο οποίος, όπως τονίζουν, εντάθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Παρότι η φτώχεια αποτελεί βασικό παράγοντα κοινωνικού αποκλεισμού των νέων με αναπηρία, δεν είναι η μοναδική αιτία που συντελεί σε αυτή τη συνθήκη. Η περιορισμένη αυτονομία και συμμετοχή των νέων με αναπηρία στην κοινωνική ζωή αποτελεί επίσης απόρροια των σημαντικών εμποδίων προσβασιμότητας που αντιμετωπίζουν σε όλο το φάσμα των υπηρεσιών και αγαθών (για παράδειγμα, σε πολιτιστικά αγαθά, όπως βιβλία, θέατρα, κινηματογράφοι κ.ά.), αλλά συνδέεται στενά και με τις κοινωνικές προκαταλήψεις και τα αρνητικά στερεότυπα που εξακολουθούν να υφίστανται στην ελληνική κοινωνία, θέτοντάς τους σε περιθωριακή θέση ή και σε μόνιμο καθεστώς κηδεμονίας από το οικογενειακό περιβάλλον.

Κυρίαρχο ρόλο στην αναπαραγωγή, αλλά και στην αλλαγή αυτής της αρνητικής κουλτούρας κατέχει το εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο, παρά τις όποιες εξελίξεις στο πλαίσιο της ενταξιακής εκπαίδευσης, δεν έχει τελικά μετασχηματιστεί σε ουσιαστικά συμπεριληπτικό, που να προωθεί την ισότιμη ένταξη και την ανεξάρτητη διαβίωση των νέων με αναπηρία στην κοινωνία.

Πιο συγκεκριμένα, το Παρατηρητήριο υπογραμμίζει πως το 71,4% των ατόμων με σοβαρή αναπηρία, ηλικίας 25 έως 34 ετών, δεν έχει εργαστεί ποτέ. Το 46% των νέων μέχρι την ηλικία των 34 με σοβαρή αναπηρία δεν έχει ολοκληρώσει την υποχρεωτική εκπαίδευση - με το αντίστοιχο ποσοστό στα άτομα χωρίς αναπηρία να είναι στο 16,8%. Το 64,4% ατόμων 25-34 ετών με αναπηρία ζει σε συνθήκες φτώχειας ή/και κοινωνικού αποκλεισμού, με το αντίστοιχο ποσοστό να είναι 40,5% για την ηλικιακή ομάδα των 16 με 24 ετών. Αλλά και νέοι με μέτρια αναπηρία βρίσκονται στο φάσμα της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού, σε ποσοστό 52,6% για άτομα ηλικίας 16-24 ετών και 56,7% για ανθρώπους ηλικίας 25 με 34.

Δεν είναι, όμως, μόνο η εργασία ή η εκπαίδευση. Μόλις το 25% ατόμων με αναπηρία ηλικίας 16 έως 34 ετών δηλώνει τακτική συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, σύμφωνα με την έρευνα. Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω είναι ότι η πλειονότητα των νέων με αναπηρία έχει την αίσθηση ότι αντιμετωπίζει διακρίσεις στην ελληνική κοινωνία, αναφέρει το Παρατηρητήριο.

ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ

Η ΕΣΑΜΕΑ επισημαίνει ότι δεν χρειάζονται απλώς περαιτέρω νομοθετικές ρυθμίσεις, αλλά και εφαρμογή των ήδη υπάρχουσών.

«Απαιτούνται άμεσα στοχευμένες πολιτικές και δράσεις», σημειώνει το Παρατηρητήριο, μεταξύ των οποίων: προγράμματα κοινωνικής στήριξης και προσωπικής ενδυνάμωσης, δομές και υπηρεσίες ανεξάρτητης διαβίωσης και εκπαίδευσης σε δεξιότητες που ενισχύουν την αυτονομία, προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και ένταξης στην απασχόληση, νομοθετικές παρεμβάσεις -όπως η άμεση κατάργηση του ρατσιστικού όρου «ανίκανος για εργασία» στα πιστοποιητικά αναπηρίας των Κέντρων Πιστοποίησης Αναπηρίας-, προγράμματα προώθησης της συμμετοχής των νέων με αναπηρία στον πολιτισμό, τον αθλητισμό και την ψυχαγωγία, όπως και προγράμματα για την ομαλή μετάβαση των παιδιών και των νέων με αναπηρία στις εκπαιδευτικές βαθμίδες, αλλά και από την εκπαίδευση στην εργασία.

Βήματα γίνονται, όμως ο σχεδιασμός είναι αποσπασματικός. Για παράδειγμα, το μετρό στην Αθήνα είναι ένα από τα πιο φιλικά στον κόσμο για πολίτες με αναπηρία, πλην όμως δεν έχει προβλεφθεί πώς θα φθάσουν μέχρι εκεί οι ανάπηροι. Ποια πεζοδρόμια θα χρησιμοποιήσουν για να βγουν και να μπουν; Ποια λεωφορεία ή πού θα σταθμεύσουν το Ι.Χ. για μετεπιβίβαση; Ακόμα και το κέντρο της πρωτεύουσας είναι απροσπέλαστο για άνθρωπο σε αμαξίδιο, πλην των πολύ τουριστικών.

Σιγά-σιγά, κάποιοι φορείς του Δημοσίου αρχίζουν να εφαρμόζουν τη νομοθεσία για προσλήψεις αναπήρων στον δημόσιο τομέα με ποσόστωση, κάτι το οποίο υπήρχε στη νομοθεσία εδώ και 20 χρόνια, αλλά ελάχιστες υπηρεσίες το εφαρμόζαν, διότι δεν υπήρχαν κυρώσεις.

Χρειάζονται όμως και περισσότερα μέτρα στήριξης, υπογραμμίζουν. Η οικονομική κρίση έχει πλήξει την προσπάθεια των ατόμων με αναπηρία για ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνία. Ο κατώτατος μισθός έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, όμως τα αναπηρικά επιδόματα έχουν μείνει παγωμένα, χωρίς καμία αύξηση, από το 2012.■

Φυσικοθεραπεία και πώς μπορεί να βοηθήσει στον LONG COVID

Ο ΟΡΟΣ «ΣΥΝΔΡΟΜΟ LONG COVID» ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ (ΟΨΙΜΕΣ Ή ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ) ΠΟΥ ΕΜΜΕΝΟΥΝ Ή ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΛΟΙΜΩΞΗ ΜΕ SARS-COV-2.

Γράφει ο:

Αναστάσιος Γ. Μαντζώρος
MSc, PhD, Φυσικοθεραπευτής
και καθηγητής φυσικής αγωγής

Εν τη απουσία καθολικά αποδεκτών ορισμών, το National Institute for Health and Care Excellence (NICE) προτείνει την ακόλουθη ορολογία για τις φάσεις που έπονται της λοίμωξης από τον ιό SARS-COV-2:

1. Οξεία COVID-19 (Acute COVID-19): Αφορά σε σημεία και συμπτώματα έως τέσσερις εβδομάδες.
2. Συνεχιζόμενη συμπτωματική COVID-19 (Ongoing symptomatic COVID-19): Αφορά σε σημεία και συμπτώματα από τέσσερις έως 12 εβδομάδες.
3. Μετα-COVID-19 σύνδρομο (Post-COVID-19 syndrome): Αφορά σε σημεία και συμπτώματα που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια ή μετά τη λοίμωξη με COVID-19 και συνεχίζουν για περισσότερο από 12 εβδομάδες, χωρίς να μπορούν να αποδοθούν σε εναλλακτική διάγνωση.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι ο όρος Long COVID περιλαμβάνει τη συνεχιζόμενη, συμπτωματική COVID-19 και το μετα-COVID-19 σύνδρομο.

Η πανδημία του κορωνοϊού συνοδεύεται από συμπτώματα που, σύμφωνα με τους ειδικούς επιστήμονες, μπορεί να διαρκέσουν επί μακρόν, επιβαρύνοντας τον οργανισμό και δυσχεραίνοντας την καθημερινότητα των νοσούντων, που αδυνατούν να αναρρώσουν πλήρως. Τα χρόνια αυτά συμπτώματα-επιπτώσεις, με τον διεθνή όρο «σύνδρομο Long COVID» ή «σύνδρομο παρατεταμένων συμπτωμάτων», μπορεί να διαρκέσουν εβδομάδες έως και μήνες από την αρχική ανάρρωση και περιλαμβάνουν:

Ζαλάδα

Θολούρα

Υπερβολική
κούραση

Δύσπνοια

Μυϊκούς πόνους

Ταχυπαλμία
(αρρυθμίες)

Αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών
δραστηριοτήτων

Ελλιπή ή μειωμένη αντοχή
κατά την άσκηση

Η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της μακροχρόνιας ανάρρωσης από COVID χρειάζεται γιατρούς διαφορετικών ειδικοτήτων, αλλά και άλλους ειδικούς, ανάμεσά τους και φυσικοθεραπευτές. Οι πέντε βασικοί λόγοι που συνηγορούν υπέρ της ένταξης των φυσικοθεραπευτών στην ομάδα αντιμετώπισης των μακροχρόνιων συμπτωμάτων εξαιτίας του κορωνοϊού είναι οι εξής:

- Εξετάζουν και αντιμετωπίζουν τις συνθήκες που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ανθρώπου στο σύνολο της καθημερινότητας. Ακριβώς γι' αυτό σχεδιάζουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, που βελτιώνει την ένταση των συμπτωμάτων και συμβάλλει στην ποιότητα ζωής. Συνεργάζονται με τον ασθενή προκειμένου να αντιμετωπίσουν την κόπωση, την αναπνευστική λειτουργία και την καρδιακή αντοχή. Επίσης, συνεργάζονται στενά με τον γιατρό, αλλά και με άλλους ειδικούς, όπως λογοθεραπευτές, ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς.

- Βοηθούν τους ασθενείς τους να βελτιώσουν τον ύπνο τους, επανεκπαιδεύοντάς τους στη διαφραγματική αναπνοή. Είναι αυτοί που μπορούν να βοηθήσουν τον ασθενή να βρει την ιδανική ισορροπία μεταξύ κίνησης και ξεκούρασης. Μπορούν να προσδιορίσουν τον ακριβή όγκο και το είδος της φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση της αντοχής.
- Σχεδιάζουν πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης στηριζόμενοι στα συμπτώματα και στον τρόπο με τον οποίο το σώμα ανταποκρίνεται σε κάθε δραστηριότητα. Παρακολουθούν τα συμπτώματα, την πίεση του αίματος, τον καρδιακό ρυθμό και τα επίπεδα οξυγόνου κατά τη διάρκεια της άσκησης, για να διασφαλίσουν την υγεία και την ασφάλεια του ασκούμενου/θεραπευόμενου.

- Σχεδιάζουν ένα στρατηγικό θεραπευτικό πλάνο, προσεγγίζοντας ολιστικά τον τρόπο με τον οποίο θα επιστρέψει ο ασθενής στις δραστηριότητές του με ασφάλεια.

- Παρακολουθούν όλα τα ερευνητικά

Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης επιτυγχάνεται με προσαρμοσμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, μικρής διάρκειας, που στοχεύουν στην αύξηση της μυϊκής δύναμης και στη βελτίωση της ισορροπίας, του συντονισμού και της αναπνευστικής λειτουργίας

αποτελέσματα και τις ανακοινώσεις που αφορούν στον κορωνοϊό και προσαρμόζουν το πλάνο τους βάσει των πιο πρόσφατων εξελίξεων.

Πάνω από το ένα τρίτο όσων νόσησαν με κορωνοϊό θα αναπτύξουν κάποια συμπτώματα Long COVID. Διαγιγνώσκεται συνήθως πολλές εβδομάδες έπειτα από τη νόσηση. Μέχρι σήμερα δεν έχουν απομονωθεί οι μηχανισμοί που κρύβονται πίσω από την εμφάνιση του συνδρόμου, παρά τον αγώνα δρόμου των επιστημόνων για να εξηγήσουν τη μυστηριώδη αυτή κατάσταση. Σύμφωνα με κάποιες θεωρίες, μπορεί να είναι μια αυτοάνοση διαταραχή. Στο Πανεπιστήμιο Yale μελετούν την πιθανότητα ο εμβολιασμός να παίζει κάποιον ρόλο, μειώνοντας τα μακροχρόνια συμπτώματα του κορωνοϊού. Δύο άλλες μελέτες προσφέρουν πρώιμες ενδείξεις ότι ο εμβολιασμός πριν από την εμφάνιση του COVID-19 θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη της παρατεταμένης ασθένειας ή τουλάχιστον στη μείωση της σοβαρότητάς της.

ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ, ΠΟΥ ΔΙΑΡΚΟΥΝ

Στη χώρα μας υπολογίζεται ότι πάνω από 100.000 άνθρωποι που νόσησαν έχουν ακόμα συμπτώματα, ενώ μόλις ένας στους τρεις ασθενείς δεν αντιμετωπίζει στη συνέχεια κανένα σύμπτωμα. Συμπτώματα Long COVID εμφανίζονται ακόμα και σε μικρά παιδιά, αλλά και σε ασθενείς που δεν νόσησαν σοβαρά.

Σύμφωνα με εκτιμήσεις, για κάποιους αυτά τα συμπτώματα δεν θα υποχω-

ρήσουν ποτέ. Αφορούν σε ολόκληρο τον ανθρώπινο οργανισμό, με πιο χαρακτηριστικά την κόπωση, βήχα, δύσπνοια, κεφαλαλγία, ταχυκαρδία, υπόταση, αλλά και νευρολογικά και γαστρεντερολογικά προβλήματα.

Δεν πρέπει να υποτιμώνται οι ψυχολογικές επιπτώσεις που παρατηρούνται, όπως άγχος, κατάθλιψη, ίλιγγος, ημικρανίες και διαταραχή μνήμης. Συνήθως, πάντως, οι ασθενείς επανέρχονται μετά από τέσσερις μήνες στην προ κορωνοϊού κατάσταση.

Ο καθηγητής του London School of Economics Ηλίας Μόσιαλος έδειξε μέσα από έρευνες που ανέλυσε πώς ο εμβολιασμός μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης μακροχρόνιων επιπτώσεων Long COVID. Οκτώ από τις 15 μελέτες εξέτασαν την επίδραση των εμβολιασμών πριν από μόλυνση. Οι περισσότερες από αυτές έδειξαν ότι οι εμβολιασμένοι είχαν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν μακροχρόνια συμπτώματα σε σύγκριση με μη εμβολιασμένους, και βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα (τέσσερις εβδομάδες έως έξι μήνες μετά τη μόλυνση).

Πάντως, τα εμβόλια ήταν περισσότερο αποτελεσματικά έναντι των περισσότερων συμπτωμάτων μετά τη νόσηση σε άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω και λιγότερο αποτελεσματικά για τους νεότερους (19 έως 35 ετών).

Ενώ η νόσος COVID φαίνεται πως προσβάλλει περισσότερο τους άνδρες, πιο ευάλωτες στο Long COVID είναι οι γυναίκες και μάλιστα κάτω των 50 ετών, επισημαίνουν οι ειδικοί.

Η δυσκαμψία στις αρθρώσεις θα πρέπει να αντιμετωπιστεί και στη διάρκεια της νοσηλείας ενός ασθενούς με COVID με τις κατάλληλες ασκήσεις. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει στο γνωστικό και το κινητικό κομμάτι με ένα πρόγραμμα αποκατάστασης των ασθενών με μέτρια ή βαριά συμπτώματα COVID τόσο στη διάρκεια της νοσηλείας όσο και μετά τη θεραπεία και την έξοδό τους από το νοσοκομείο.

Οι γυναίκες έχουν διπλάσιες πιθανότητες από τους άνδρες να εμφανίσουν Long COVID-19. Συγκεκριμένα, μία στις τρεις γυναίκες και ένας στους πέντε άνδρες είναι πιθανό να εμφανίσουν Long COVID.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Μία στις 10 των συνολικών περιπτώσεων με Long COVID θα εκδηλώσει συμπτώματα για μια περίοδο 12 εβδομάδων ή ακόμα περισσότερο.

Η ασφαλής και αποτελεσματική αποκατάσταση είναι θεμελιώδες μέρος της αποθεραπείας. Η αποκατάσταση στους ασθενείς από Long COVID πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στα συμπτώματα, τους στόχους και τις προτιμήσεις του καθενός/καθεμίας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει ότι η αποκατάσταση ασθενών από Long COVID πρέπει να περιλαμβάνει την εκπαίδευση των ανθρώπων, για να συνεχίζουν τις καθημερινές τους ασχολίες συντηρητικά, σε έναν κατάλληλο ρυθμό, ο οποίος θα είναι ασφαλής και διαχειρίσιμος σε επίπεδα ενέργειας, εντός των ορίων των τρεχόντων συμπτωμάτων, ενώ η άσκηση δεν πρέπει να εξωθείται στο επίπεδο της κόυρασης ή της χειρότερησης των συμπτωμάτων.

Οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις αποκατάστασης, για να υποστηρίξουν την αυτοδιαχείριση των συμπτωμάτων, μπορεί να περιλαμβάνουν ρυθμισμένη δραστηριότητα και παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των επιπέδων δραστηριότητας για τον Long COVID με παρακολούθηση του ρυθμού και της καρδιακής δραστηριότητας.

Η παρόξυνση του συμπτώματος μετά την άσκηση (PESE) ενεργοποιείται κυρίως συχνότερα από τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των δραστηριοτήτων, έτσι ώστε να περιοριστεί στο ελάχιστο αυτό το σύμπτωμα.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει με αναπνευστικές ασκήσεις.

Η διαβαθμισμένη θεραπευτική άσκηση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται, ιδιαίτερος όταν το σύμπτωμα της μετα-ασκησιακής παρόξυνσης είναι παρόν.



ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΟΥ:

Η long-COVID-19 καταστρέφει τις ζωές δεκάδων εκατομμυρίων ανθρώπων

Ο ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑ ΟΤΙ ΤΟ 10% ΕΩΣ 20% ΤΩΝ ΕΠΙΖΩΝΤΩΝ ΥΠΟΦΕΡΕΙ ΑΠΟ ΜΕΣΟΠΡΟΘΕΣΜΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

Η long-COVID-19 «καταστρέφει» τις ζωές δεκάδων εκατομμυρίων ανθρώπων και παραλύει τα συστήματα υγείας και τις οικονομίες, προειδοποίησε ο επικεφαλής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), Τέντρος Αντανόμ Γκεμπρεγέσους καθώς κάλεσε τις χώρες να ξεκινήσουν «άμεσες και διαρκείς» προσπάθειες για την αντιμετώπιση της «πολύ σοβαρής» αυτής κρίσης.

Από τις αρχές του 2020, η πανδημία έχει σκοτώσει σχεδόν 6,5 εκατομμύρια ανθρώπους και έχει μολύνει περισσότερα από 600 εκατομμύρια. Ο ΠΟΥ εκτιμά ότι το 10% έως 20% των επιζώντων υποφέρει από μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα συμπτώματα, όπως κόπωση, δύσπνοια και γνωστική δυσλειτουργία. Ο μεγάλος αριθμός των ατόμων που πλήττονται από την πάθηση επιβαρύνει τα συστήματα υγείας και τις οικονομίες που εξακολουθούν να ταλανίζονται από τα κύματα των λοιμώξεων.

«Στις αρχές της πανδημίας, ήταν σημαντικό για τα υπερφορτωμένα συστήματα υγείας να επικεντρώσουν όλες τις προσπάθειες στη διάσωση των ασθενών που παρουσίαζαν οξεία λοίμωξη», δήλωσε ο επικεφαλής του ΠΟΥ στην «Guardian». «Ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας για τις κυβερνήσεις να επενδύσουν μακροπρόθεσμα στο σύστημα υγείας και τους εργαζομένους και να καταρτίσουν από τώρα ένα σχέδιο για την αντιμετώπιση της μακράς COVID-19. Το σχέδιο αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει: την παροχή άμεσης πρόσβασης σε αντι-ιικά φάρμακα σε ασθενείς που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο σοβαρής νόσησης, την επένδυση στην έρευνα και την ανταλλαγή νέων εργαλείων και γνώσεων για την αποτελεσματικότερη πρόληψη, ανίχνευση και θεραπεία των ασθενών. Σημαντική είναι επίσης η στήριξη της σωματικής και ψυχικής υγείας των ασθενών, καθώς και η παροχή οικονομικής στήριξης σε όσους δεν είναι σε θέση να εργαστούν».

Τα εμβόλια και οι θεραπείες μείωσαν τις νοσηλείες αλλά και τους θανάτους από τον νέο κορωνοϊό. Ωστόσο, πληθαίνουν οι ενδείξεις ότι η Long COVID-19 εμποδίζει τεράστιο αριθμό ανθρώπων να «ζήσουν μια κανονική ζωή», δήλωσε ο επικεφαλής του ΠΟΥ. Η έρευνα «Stark» που δημοσιεύθηκε τον Οκτώβριο, αναφέρει ότι έως και 17 εκατομμύρια άνθρωποι μόνο στην Ευρώπη υπέφεραν από μακροχρόνια συμπτώματα της COVID-19 κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων ετών της πανδημίας. «Ο κόσμος έχει ήδη χάσει σημαντικό αριθμό εργαζομένων λόγω ασθενειών, θανάτου, κόπωσης, συνταξιοδότησης λόγω μακροχρόνιας αναπηρίας, γεγονός που δεν επηρεάζει μόνο το σύστημα υγείας, αλλά αποτελεί πλήγμα και για την οικονομία».

ΠΗΓΗ: "Guardian"



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:

Είναι μια κατάσταση ευεξίας, στην οποία κάθε άτομο ξεχωριστά πετυχαίνει τους στόχους του, αντιμετωπίζει τα φυσιολογικά επίπεδα άγχους στη ζωή του, εργάζεται παραγωγικά και αποδοτικά και είναι σε θέση να συμβάλλει αποτελεσματικά στον κοινωνικό του περίγυρο.

Ο όρος «ψυχική υγεία» συμπεριλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευεξία. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αισθανόμαστε και δρούμε. Συχνά, όταν μιλάμε για την ψυχική υγεία, τη συσχετίζουμε με την ψυχική ασθένεια. Ωστόσο, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τη φυσική κατάσταση, η ψυχική υγεία περικλείει ένα ευρύτερο φάσμα.

ΕΥΕΞΙΑ:

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πιο σύνθηρες να χρησιμοποιούμε τον όρο «ψυχική ευεξία» αντί για «ψυχική υγεία», καθώς η ψυχική ευεξία αποτελεί κάτι περισσότερο από ένα «ζήτημα» υγείας. Πολλές φορές ο ΠΟΥ ορίζει την ψυχική ευεξία ως: Μια θετική σωματική, κοινωνική και διανοητική κατάσταση. Δεν είναι μόνο η απουσία πόνου, ανικανότητας και δυσφορίας, αλλά μια κατάσταση στην οποία το άτομο καλύπτει τις βασικές του ανάγκες, νιώθει ότι έχει έναν σκοπό στη ζωή του και αισθάνεται ικανό να πετύχει σημαντικούς προσωπικούς στόχους και να συμμετέχει στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Η ψυχική ευεξία ενισχύεται από ευνοϊκές συνθήκες, όπως υποστηρικτικές διαπροσωπικές σχέσεις, δυνατές και δεκτικές κοινότητες, καλή υγεία, οικονομική και προσωπική ασφάλεια, ανταποδοτικό εργασιακό περιβάλλον, υγιείς και αισθητικά ευχάριστες περιβαλλοντικές συνθήκες.

Γράφει η ψυχολόγος
Άννα Δημολά



Η ψυχική ευεξία βοηθά τα παιδιά και τους νέους:

- Να μάθουν και να εξερευνήσουν τον κόσμο.
- Να νιώσουν, να εκφράσουν και να διαχειριστούν ένα ευρύ φάσμα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.
- Να διαμορφώνουν και να διατηρούν καλές σχέσεις με τους άλλους.
- Να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται την αλλαγή και την αβεβαιότητα.
- Να πραγματοποιούν τους στόχους τους.
- Να εξελιχθούν σε υγιείς ενήλικους, με ολοκληρωμένη προσωπικότητα.
- Με το να ενθαρρύνουμε τη θετική ψυχική ευεξία από νωρίς στην ανάπτυξη βοηθάμε τα παιδιά και τους νέους να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους, να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να επενδύσουν στην εκπαίδευσή τους. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε καλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, καλύτερες εργασιακές ευκαιρίες και θετικές επιλογές ζωής.

Το Διαδίκτυο έχει γίνει μέρος της καθημερινότητάς μας και αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Ωστόσο, η τεχνολογία αναπτύσσεται και εξελίσσεται ραγδαία. Αυτό έχει προκαλέσει την ανησυχία των γονιών, των φροντιστών, των εκπαιδευτικών αλλά και των κυβερνητικών υπευθύνων σχετικά με την επίδραση του Διαδικτύου στην υγεία και την ψυχική ευεξία.

Το Διαδίκτυο από μόνο του δεν αποτελεί σημαντική αιτία για τη φτωχή ψυχική υγεία. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο το χρησιμοποιούν τα παιδιά και οι νέοι μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις.

ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Παιχνίδι, μάθηση, ψυχαγωγία. Τα παιδιά και οι νέοι μέσα από το παιχνίδι μαθαίνουν για τον εαυτό τους, το περιβάλλον τους, τους ανθρώπους και τον κόσμο που τα περιβάλλει. Το διαδικτυακό παιχνίδι μπορεί να ενισχύσει τη διαδικασία της μάθησης και τις κοινωνικές δεξιότητες, ειδικά αν είναι διαδραστικό.

Αυτοέκφραση και ταυτότητα. Η δυνατότητα της αυτοέκφρασης είναι πολύ σημαντικό μέρος της ταυτότητας κάποιου. Τα παιδιά και οι νέοι μπορούν διαδικτυακά να δοκιμάσουν νέα πράγματα και να πειραματιστούν με τις διαφορετικές πλευρές της ταυτότητας και της προσωπικότητάς τους. Η δημιουργία διαφορετικών προφίλ και άβαταρ ενθαρρύνει τα μικρότερα παιδιά να δοκιμάσουν διαφορετικούς χαρακτήρες. Αυτό τα βοηθά να μάθουν για τον εαυτό τους, τι τους αρέσει και τι όχι και πώς αλληλεπιδρούν με τους φίλους τους. Όσον αφορά τους εφήβους και τους νέους, το Διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική

πλατφόρμα θετικής αυτοέκφρασης. Ενθαρρύνει τους νέους να εκφράσουν τον «καλύτερο εαυτό τους», να εξηγήσουν ποιοι είναι και πώς εναρμονίζονται με τον κόσμο γύρω τους.

Κοινωνικές σχέσεις. Οι φιλίες είναι εξαιρετικά σημαντικές στο πλαίσιο της καλής ψυχικής υγείας. Όταν βρίσκονται στο Διαδίκτυο τα παιδιά και οι νέοι έχουν ευκαιρίες να αναπτύξουν και να διατηρήσουν θετικές σχέσεις. Χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να βελτιώσουν τις υπάρχουσες σχέσεις τους και να επικοινωνούν με τους συγγενείς και φίλους τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο χρόνος που περνούν κοινωνικοποιούμενα στο Διαδίκτυο με ανθρώπους που ήδη γνωρίζουν ενισχύει τις σχέσεις αυτές. Η τεχνολογία επίσης βοηθά όσους δυσκολεύονται με την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία. Για παράδειγμα, τα παιδιά που μένουν σε απομακρυσμένες και δυσπρόσιτες περιοχές μπορούν να παραμείνουν συνδεδεμένα με τους φίλους τους, αφού είναι δύσκολο να βγουν και να παίξουν μαζί τους.

Βοήθεια και συμβουλές. Το Διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη πηγή πληροφοριών και υποστήριξης για τα παιδιά και τους νέους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τους δίνουν τη δυνατότητα να διαβάσουν, να ακούσουν και να κατανοήσουν τις εμπειρίες των άλλων. Αυτή η αλληλεπίδραση μέσω του Διαδικτύου μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να ξεπεράσουν δύσκολα θέματα υγείας, ιδιαίτερα όταν δεν έχουν απευθείας πρόσβαση σε βοήθεια.

ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Φυσική κατάσταση

Η καθημερινή δραστηριότητα, το καλό φαγητό και ο ικανοποιητικός ύπνος είναι απαραίτητα για την καλή φυσική υγεία. Η κακή φυσική κατάσταση μπορεί να αποτελέσει παράγοντα αυξημένου κινδύνου για την ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όπως: κουρασμένα μάτια, πόνο στην πλάτη και στα χέρια. Μπορεί επίσης να επιφέρει αύξηση της όρεξης και της κατανάλωσης φαγητού, αλλά και μείωση της φυσικής δραστηριότητας ή της άσκησης, με αρνητικό αντίκτυπο στην όλη φυσική κατάσταση και ευεξία του ατόμου.

Η χρήση της οθόνης ιδιαίτερα τις νυχτερινές ώρες μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές του ύπνου λόγω της ευερεθιστότητας που προκαλούν τα υπερβολικά ερεθίσματα. Συμπτώματα στέρησης είναι πιθανόν να εμφανιστούν όταν το

παιδί είναι μακριά από τα τεχνολογικά μέσα, όπως: ευερεθιστότητα, ανησυχία, κατάθλιψη, θυμός και άγχος. Αυτά τα ψυχολογικά συμπτώματα μπορούν να σωματοποιηθούν και το παιδί να εμφανίσει ταχυπαλμία, γρήγορη αναπνοή και σφιγμένους ώμους.

Ελλειψη αυτοπεποίθησης και θέματα με την εικόνα του σώματος

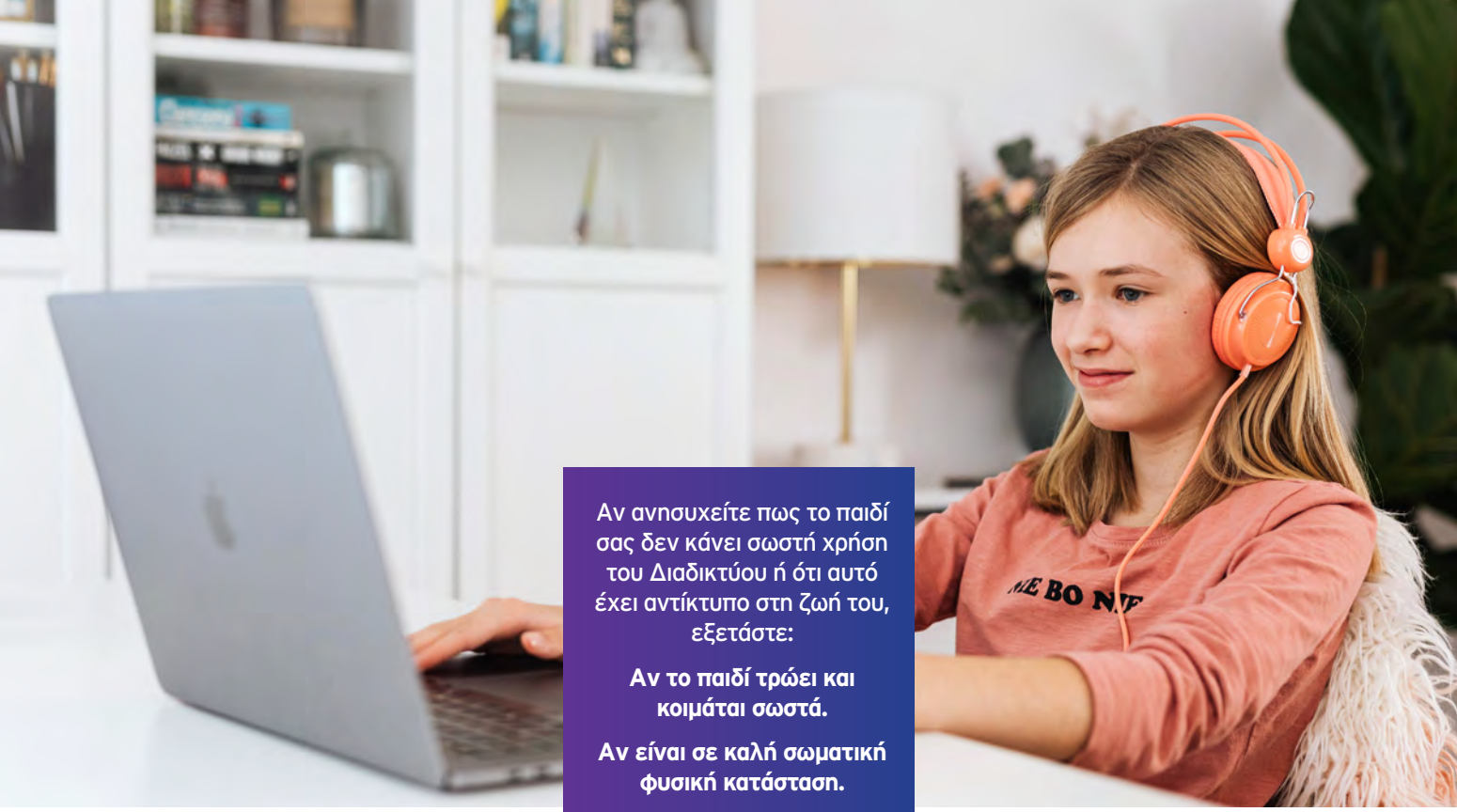
Η εικόνα του σώματος είναι ένα θέμα που απασχολεί πολλούς νέους και από τα δύο φύλα. Οι νέοι επιθυμούν να ταιριάζουν και να νιώθουν αποδεκτοί από τους φίλους και τους συνομηλικούς τους. Οι εικόνες που βλέπουν στο Διαδίκτυο δεν αντανakλούν πάντα την πραγματικότητα και αυτό μπορεί να τους κάνει να νιώθουν άγχος και να επηρεάσει αρνητικά την αυτοπεποίθησή τους. Όταν τα παιδιά δεν έχουν αυτοπεποίθηση, μπορεί να νιώσουν την ανάγκη να αλλάξουν την εμφάνισή τους. Μπορεί να χρησιμοποιούν φίλτρα και να

επεξεργάζονται τις φωτογραφίες τους, για να δείξουν «τέλεια». Μπορεί ακόμη να καταφύγουν σε επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως καταστροφικές δίαιτες ή εξαντλητική γυμναστική.

Άγχος και κατάθλιψη

Έρευνες έδειξαν ότι οι νέοι που κάνουν κατάχρηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (δηλαδή πάνω από δύο ώρες την ημέρα) είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν κακή ψυχική υγεία και συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Τα συμπτώματα αυτά σχετίζονται με το συναίσθημα ότι χάνουν κάτι, ενώ οι άλλοι πέφτουν ακόμα και θύματα διαδίκτυακά, εγκλημάτων όπως είναι ο εκφοβισμός, ο εξαναγκασμός ή ακόμη και η παιδοφιλία.

Για παράδειγμα, στον εκφοβισμό συχνά γίνεται στόχος η εμφάνιση, η αναπηρία ή ο σεξουαλικός προσανατολισμός κάποιου και αυτό μπορεί να έχει αντίκτυπο στην αυτοεικόνα του παιδιού.



Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο είναι όταν το παιδί:

- » Παραμένει υπερβολικά πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο.
- » Αντιμετωπίζει ήδη προβλήματα άγχους ή κατάθλιψης.
- » Προτιμά να «σερφάρει» παρά να έρχεται σε επαφή με τους φίλους του διαπροσωπικά.
- » Έχει λίγες ή και καθόλου σχέσεις εκτός Διαδικτύου.

Επικίνδυνο περιεχόμενο

Όταν οι νέοι αναζητούν βοήθεια στο Διαδίκτυο, δεν βρίσκουν πάντα ιστοσελίδες ή ανθρώπους που είναι αξιόπιστοι. Η πρόσβαση σε ανεπιθύμητο ή ακατάλληλο διαδικτυακό περιεχόμενο μπορεί να φέρει αναστάτωση και να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία. Αυτό ισχύει κυρίως για τα μικρότερα παιδιά, που δεν έχουν ακόμη αναπτύξει τις συναισθηματικές ικανότητες για να διαχειριστούν περίπλοκες ή άχογόνες καταστά-

Αν ανησυχείτε πως το παιδί σας δεν κάνει σωστή χρήση του Διαδικτύου ή ότι αυτό έχει αντίκτυπο στη ζωή του, εξετάστε:

Αν το παιδί τρώει και κοιμάται σωστά.

Αν είναι σε καλή σωματική φυσική κατάσταση.

Αν έχει κοινωνικές σχέσεις με φίλους και συγγενείς μέσω της τεχνολογίας ή διά ζώσης.

Αν η απόδοσή του στο σχολείο είναι ικανοποιητική.

Αν ασχολείται και απολαμβάνει χόμπι και άλλα ενδιαφέροντα μέσω της τεχνολογίας ή διά ζώσης.

Αν συνεργαστείτε με το παιδί, ακολουθώντας κάποιους βασικούς κανόνες ασφαλούς χρήσης, το Διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει το απαραίτητο εργαλείο και εφόδιο για την εξέλιξή του σε διάφορους τομείς.

σεις. Ορισμένοι ιστότοποι μπορεί επίσης να προωθούν ανθυγιεινές και μη ωφέλιμες συμπεριφορές, όπως:

- » Οι διατροφικές διαταραχές ή ο αυτοτραυματισμός.
- » Προβληματική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια (online τζόγος)
- » Διαταραχή διαδικτυακού παιχνιδιού (Internet gaming disorder).

» Διαταραχή προβληματικής σεξουαλικής συμπεριφοράς (παιδική πορνογραφία).

» Διαταραχή εθισμού επικοινωνίας (communication addiction disorder).

» Διαταραχή χρήσης εικονικής πραγματικότητας.

» Διαδικτυακός εκφοβισμός.

Τρόποι για να βοηθήσετε στη διατήρηση της ψυχικής υγείας παιδιών και νέων

» Να είστε το καλό παράδειγμα για τα παιδιά σας, υιοθετώντας την κατάλληλη συμπεριφορά, που μπορούν να μιμηθούν.

» Συζητήστε μαζί τους πώς θα διαχειριστούν τον χρόνο που περνούν στο Διαδίκτυο.

» Επικοινωνήστε με άλλους γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτικούς.

» Θέστε τους όρους χρήσης των συσκευών (smartphone, tablet, laptop κλπ.). ■

Εγκέφαλος εν δράσει

Η ΑΙΩΝΙΑ ΛΙΑΚΑΔΑ ΕΝΟΣ... ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΥ
ΜΥΑΛΟΥ - ΜΝΗΜΗ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

Της Σταυρούλας Σκαλίδη

Σας φαίνεται πολυτέλεια μια λέσχη για μπριτζ, ένας περιπατητικός σύλλογος, μια φιλική παρέα για σκάκι, μια χορευτική ομάδα ή ακόμη και γραφικότητα να παίζει κάποιος ενήλικος ηλεκτρονικά παιχνίδια; Κι όμως, αυτοί που τα προτιμούν ως χόμπι και διανθίζουν την καθημερινότητά τους με αντίστοιχες δραστηριότητες στην πραγματικότητα φροντίζουν με ιδιαίτερη επιμέλεια την υγεία του εγκεφάλου τους, τη γνωστική τους λειτουργία, τη μνήμη και τη συγκέντρωσή τους. Με άλλα λόγια, ενδιαφέρονται για τη ζωή τους και την περιφρουρούν, εξασφαλίζοντας κάποιες από τις πλέον πρωταρχικής σημασίας λειτουργίες της.

Τι... τρώει το μυαλό μας

Η «τροφή» του εγκεφάλου μας, λοιπόν, είναι οι νέες εμπειρίες, τα καινούργια ερεθίσματα, η καλλιέργεια ανεξερεύνητων συνθηκών και δραστηριοτήτων. Ο δρόμος για να μείνει νέο το μυαλό μας περνάει μέσα από τα φρέσκα μονοπάτια που φροντίζουμε εμείς να ανοίγονται εντός του, ζώντας μια πλήρη ζωή, με ισορροπία ψυχική, πνευματική και σωματική.

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ, τα φλαβονοειδή που εντοπίζονται σε πολλά φρούτα και λαχανικά συνδέονται με πιο ισχυρή σκέψη και μνήμη.

Επίσης, τα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά, ο καφές, το τσάι, οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά ψάρια και όλα τα χρώματα και τα είδη των μούρων (berries) συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Όχι, αυτός που αρχίζει στη μεσήλικη περίοδο της ζωής του να φτιάχνει παζλ, να παίζει παιχνίδια με κάρτες και χαρτιά, να μαθαίνει μια «εξωτική» ξένη γλώσσα, να χορεύει δίχως αύριο σάλσα και ζούμπα, να αποκτά νέες δεξιότητες σε φαινομενικά «άχρηστα» πεδία, να ακούει ή να παίζει μουσική, να κάνει τσίτσι, να παίρνει τα βουνά για τρέκινγκ ή να αλλάζει καθημερινά δρόμο για να πάει στο γραφείο του δεν έχασε το μυαλό του. Ίσα-ίσα, έχει υιοθετήσει έναν από τους πιο διαδεδομένους και σοφούς τρόπους να καλλιεργεί και να διατηρεί ζωντανή την οξυδέρκειά του, το ευ ζην του, καθώς βελτιώνει την ίδια στιγμή την προοπτική του για πιο υγιή μακροχρόνεια.

Οι μύθοι του παρελθόντος για τη φυσιολογική γήρανση του εγκεφάλου έχουν καταρριφθεί από την επιστήμη και πλέον δίνεται ο λόγος στη δυναμική εξέλιξή του, στην αλλαγή του, στις ολοένα και πιο διαφορετικές και καινούργιες συνάψεις που μπορούν να οικοδομήσουν οι νευρώνες του. Πολλοί από εμάς στη διάρκεια της καραντίνας λόγω της πανδημίας βιώσαμε την «κομίχλη του μυαλού» εξαιτίας της έλλειψης ερεθισμάτων και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Έκπληξη προκάλεσε τελευταία πρόσφατη έρευνα Αμερικανών επιστημόνων στο ιατρικό περιοδικό «JAMA Network Open», η οποία θέλει τα παιδιά που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια να παρουσιάζονται με αυξημένες γνωστικές ικανότητες και δεξιότητες μνήμης - η άλλη όψη του νομίσματος όσων νομίζαμε μέχρι σήμερα.

Πώς κρατάμε τη μνήμη μας οξυμμένη

- Δεν πιστεύουμε μύθους για την ηλικιακή γήρανση του εγκεφάλου, λαμβάνουμε τη σωστή επιστημονική πληροφόρηση και διατηρούμε ισχυρή την αυτοπεποίθησή μας.
- Συνεχίζουμε να μαθαίνουμε καινούργια πράγματα και να κρατάμε την περιέργειά μας ζωντανή και ζωηρή, παραμένοντας δραστήριοι.
- Χρησιμοποιούμε όλες μας τις αισθήσεις όσο το δυνατόν περισσότερο με πολλούς και ποικίλους τρόπους.
- Αξιοποιούμε την επανάληψη ως μέθοδο για ό,τι πραγματικά χρειάζεται να γνωρίζουμε.
- Ενδιαφερόμαστε για την... οικονομία του εγκεφάλου μας. Δεν απασχολούμε το μυαλό μας συνεχώς με μικρολεπτομέρειες, π.χ. με το πού είναι τα κλειδιά μας, τα οποία φροντίζουμε να έχουν σταθερή θέση, προκειμένου να κάνουμε χώρο για το καινούργιο.
- Ιδιαίτερα βοηθητικοί είναι και οι δημιουργικοί τρόποι που εφευρίσκουμε μόνοι μας για να θυμόμαστε. Ας πούμε μια λίστα με ψώνια χρησιμοποιώντας π.χ. τα αρχικά αυτών που θέλουμε να αγοράσουμε, σε μια ακροστοιχίδα μνήμης.

Οι μύθοι του παρελθόντος για τη φυσιολογική γήρανση του εγκεφάλου έχουν καταρριφθεί από την επιστήμη και πλέον δίνεται ο λόγος στη δυναμική εξέλιξή του, στην αλλαγή του, στις ολοένα και πιο διαφορετικές και καινούργιες συνάψεις που μπορούν να οικοδομήσουν οι νευρώνες του.

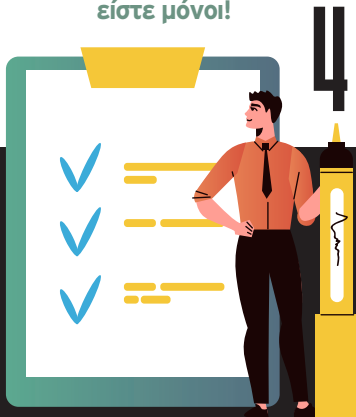
Στρατηγικές βελτίωσης της προσοχής

Υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι να είμαστε συγκεντρωμένοι κάθε φορά στην εκάστοτε κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, παρόλο που βιώνουμε σήμερα την εποχή της πολυδιάσπασης και του απόλυτου περισπασμού της προσοχής μας, κυρίως από τον πειρασμό της τεχνολογίας, το κινητό μας και τα social media, αλλά και από την ταυτόχρονη ενασχόληση με πολλές εφαρμογές, αναδυόμενα παράθυρα, ειδοποιήσεις κ.λπ. ή το περίφημο και τόσο περιζήτητο multitasking:



Για αρχή, κάνουμε μία εργασία τη φορά. Δεν υποκύπτουμε στη διακοπή της δουλειάς μας. Υπάρχουν επιλογές -μας βοηθάει και σε αυτό η τεχνολογία, εάν θελήσουμε να την εκμεταλλευτούμε κατ' αυτόν τον τρόπο- για να μην απαντήσουμε το τηλέφωνο που χτυπάει ενόσω γράφουμε, για παράδειγμα. Αποφεύγουμε τις ταυτόχρονες ενασχολήσεις και δραστηριότητες με τον σωστό προγραμματισμό.

Εάν δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε τον χρόνο σας ή να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα δεν είστε μόνοι!



Πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι τους «βασανίζουν» προβλήματα με τη μνήμη εργασίας (την ικανότητα να κρατάμε πληροφορίες στη μνήμη μας ενώ τις χρησιμοποιούμε). Μία ατζέντα μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο, ένα μέρος να καταγράφετε τους βραχυπρόθεσμους και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας. Η χρήση της βοηθά στο:

- να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας αποτελεσματικότερα
- να θυμάστε τις υποχρεώσεις σας
- να παραμένετε οργανωμένοι



Επιλέγουμε ήσυχους χώρους, χωρίς περισπασμούς. Εάν θέλουμε να μείνουμε απόλυτα συγκεντρωμένοι στον συνομιλητή μας σε μια συνάντηση είτε προσωπική είτε επαγγελματική, φροντίζουμε να βρεθούμε στο κατάλληλο περιβάλλον, χωρίς θορύβους, φασαρία και πολύ διερχόμενο κόσμο, που μπορεί να διαταράξει την προσοχή μας.



Κοιτάζουμε και ακούμε προσεκτικά τον συνομιλητή μας. Διατηρώντας την οπτική επαφή με τον άνθρωπο με τον οποίο συζητάμε, καθώς και την ακοή μας σε εγρήγορση, είναι λιγότερο πιθανό να χάσουμε κάτι από αυτά που μας λέει. Σε περίπτωση που και πάλι μπορεί να φανούμε αφηρημένοι για μια στιγμή, δεν είναι ντροπή να ξαναρωτήσουμε και να ζητήσουμε να μας πει ξανά την πληροφορία που χάσαμε. Ανασκευάζουμε και επαναλαμβάνουμε επί της ουσίας τα λεγόμενα του άλλου συζητητή, ανακεφαλαιώνοντας, προκειμένου να σιγουρευτούμε ότι πράγματι έχουμε καταλάβει το ίδιο. ■



Η θετική επίδραση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού στον μηχανισμό της μνήμης. ΒΡΕΘΗΚΕ ΑΡΑΓΕ ΤΟ ΕΛΙΞΙΡΙΟ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ;

Πριν από πέντε χρόνια μια νεαρή νευροεπιστήμονας, η Ταλ Ιλάμ, την οποία επέβλεπε ο νευροεπιστήμονας Τόνι Γουίς-Κόρεϊ του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ, στην Καλιφόρνια, πρότεινε στον προϊστάμενό της μια παραλλαγή της μεθόδου του με χορήγηση εγκεφαλονωτιαίου υγρού από νεότερα ζώα σε ηλικιωμένα, με στόχο αυτή τη φορά την αποκατάσταση της μνήμης τους. Ο ίδιος είχε πραγματοποιήσει νωρίτερα πειράματα με χορήγηση αίματος από νεότερα ζώα σε ηλικιωμένα, τα αποτελέσματα των οποίων είχαν δείξει ότι η διαδικασία αυτή μπορεί να αντιστρέψει κάποια από τα συμπτώματα της γήρανσης.

Ο Τόνι Γουίς-Κόρεϊ ήταν από διστακτικός έως και αρνητικός. Όμως τελικά αποφάσισε να δοκιμάσουν αυτή τη μέθοδο και, όπως αναφέρουν σε δημοσίευσμά τους οι «New York Times», τα πειράματα που έγιναν σε ηλικιωμένα ποντίκια έδειξαν αξιοσημείωτη βελτίωση της μνήμης τους μέσα σε χρονικό διάστημα μόλις μίας εβδομάδας.

Το εγκεφαλονωτιαίο υγρό είναι διαυγές, άχρωμο σωματικό υγρό, το οποίο βρίσκεται μέσα στον ιστό

που περιβάλλει τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό όλων των σπονδυλωτών. Όπως διαπιστώθηκε, τα ευεργετικά οφέλη της νέας μεθόδου βασίζονται στην πρωτεΐνη FGF17, η οποία υπάρχει στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό.

Τα πρώτα αποτελέσματα της έρευνας δημιουργούν αισιοδοξία ότι μπορεί να βρεθεί στο κοντινό μέλλον μια θεραπεία για παθήσεις όπως η άνοια και η νόσος Αλτσχάιμερ. Τα καλά νέα είναι η ανακάλυψη της θετικής επίδρασης του εγκεφαλονωτιαίου υγρού στον μηχανισμό της μνήμης.

Όμως, πρέπει να ξεπεραστούν ορισμένα εμπόδια, με πρώτο και σημαντικότερο την ιδιαίτερα δύσκολη συλλογή του εγκεφαλονωτιαίου υγρού.

Μια ιδέα που έχει πέσει στο τραπέζι για την παράκαμψη αυτού του προβλήματος είναι η χορήγηση μόνο της πρωτεΐνης στους ασθενείς και όχι ολόκληρου του υγρού. Αναμένεται να γίνει επίσης μεγάλη συζήτηση σε βιοηθική βάση για το πότε και από ποια άτομα θα μπορεί να γίνεται η απόσπαση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού, καθώς και σε ποια κατηγορία ασθενών θα δίνεται. ■

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΛΟΓΟΥ & ΟΜΙΛΙΑΣ

Γράφουν οι λογοθεραπευτές:
Ρούλα Στεφανίδου
Δημήτρης Κορακάκης

ΤΟ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΞΟΥΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΚΤΑΤΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ, ΟΜΩΣ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ, ΕΑΝ ΕΧΕΙ ΠΕΡΑΣΕΙ ΕΞΑΜΗΝΟ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΠΡΟΟΔΟ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΜΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ. ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΟΙ ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ ΚΑΙ ΕΤΟΣ

0-6 ΜΗΝΩΝ

Παράγει ήχους ευχαρίστησης.

Αντιδρά σε ήχους και στρέφει το κεφάλι του στην πηγή του ήχου.

Αναγνωρίζει φωνές και γελάει όταν του μιλάνε.

Σύμφωνα με τις ανάγκες του χρησιμοποιεί διαφορετικό κλάμα.

Μιμείται ήχους.

Η φωνή του ποικίλλει σε ύψος και ένταση.

Χρησιμοποιεί ήχους ή χειρονομίες για να εκφράσει τις ανάγκες του.

Χρησιμοποιεί τα φωνήματα /m/μ/, /p/π και /b/μπ όταν μурμουρίζει.



7-12 ΜΗΝΩΝ

Ανταποκρίνεται στο όνομά του.

Καταλαβαίνει το «ναι» και το «όχι».

Ακούει και μπορεί να μιμηθεί περισσότερους ήχους.

Αναγνωρίζει λέξεις που αφορούν σε αντικείμενα καθημερινής χρήσης, όπως ποτήρι, παπούτσι κλπ.

Ξεκινά η περίοδος του «βαβίσματος», όταν το παιδί παράγει συλλαβές άνευ σημασίας, όπως μπα-μπα, ντα-ντα κλπ.

Ακούει όταν του μιλάνε.

Σιγά-σιγά το βάβισμα αλλάζει και αρχίζει να χρησιμοποιεί σκόπιμα την ομιλία.

Παράγει μία ή περισσότερες λέξεις, κυρίως ουσιαστικά.

Κατανοεί απλές εντολές, όπως «πάρε την μπάλα», «δώσε την μπάλα».

Έντονα στοιχεία προσωπικής και επιτονισμού.



13-18 ΜΗΝΩΝ

Η ομιλία του είναι σχεδόν μη καταληπτή.

Ηχολαλεί, δηλαδή επαναλαμβάνει ήχους, συλλαβές ή ακόμη και λέξεις που ακούει από άλλους.

Παραλείπει κάποια αρχικά σύμφωνα και σχεδόν όλα τα τελικά σύμφωνα.

Ακολουθεί απλές εντολές.

Αναγνωρίζει 1-3 μέρη του σώματος.

Το εκφραστικό του λεξιλόγιο περιλαμβάνει 3-20 ή και παραπάνω λέξεις, που είναι κυρίως ουσιαστικά.

Χρησιμοποιεί χειρονομίες και λόγο.



19-24 ΜΗΝΩΝ

Η ομιλία του γίνεται περισσότερο καταληπτή.

Αρχίζει να χρησιμοποιεί ουσιαστικά και ρήματα (δι-λεκτικές προτάσεις, π.χ. «θέλω νερό» κλπ).

Αρχίζει να κάνει χρήση προσωπικών αντωνυμιών (εγώ, εσύ, αυτός).

Το εκφραστικό του λεξιλόγιο ανέρχεται σε 50-100 λέξεις ή και περισσότερες.

Το αντιληπτικό του λεξιλόγιο ξεπερνά τις 300 λέξεις.

Απαντά στην ερώτηση «Τι είναι αυτό?».

Ακούει ιστορίες.

Γνωρίζει 5 μέρη του σώματος.

Κατονομάζει κάποια οικεία αντικείμενα.

Κατανοεί εντολές με δύο μέρη.



2-3 ΕΤΩΝ

Η ομιλία του είναι καταληπτή 50%-75%.

Ζητάει τα αντικείμενα με το όνομά τους.

Καταλαβαίνει το «ένα» και τα «πολλά».

Αναγνωρίζει διάφορα μέρη του σώματος.

Εκφράζει την ανάγκη του για τουαλέτα.

Δείχνει εικόνες σε βιβλίο και τις κατονομάζει.

Απαντάει σε απλές ερωτήσεις.

Ακούει ιστοριούλες και τραγουδάκια.

Χρησιμοποιεί προτάσεις με 3-4 λέξεις βασικής, κατεξοχόν, δομής: Υποκείμενο + Ρήμα + Αντικείμενο.

Κάνει ερωτήσεις χρησιμοποιώντας μία ή δύο λέξεις.

Χρησιμοποιεί κάποιες προθέσεις, άρθρα, ρήματα σε χρόνο ενεστώτα και αόριστο, πληθυντικό αριθμό.

Το αντιληπτικό του λεξιλόγιο φτάνει τις 500-900 λέξεις ή και περισσότερες.

Έχει εκφραστικό λεξιλόγιο 50-250 ή παραπάνω λέξεων.

Μιλάει δυνατά.

Κάνει γραμματικά και συντακτικά λάθη.

Παραλείπει ή αντικαθιστά φωνήματα όταν μιλάει.

Κάνει χρήση του βοηθητικού ρήματος «είναι».



3-4 ΕΤΩΝ

Η κατανόηση της ομιλίας του φτάνει στο 80%.

Καταλαβαίνει 1.200-2.000 λέξεις.

Το εκφραστικό του λεξιλόγιο είναι 800-1.500 λέξεις.

Εκτελεί εντολές που αποτελούνται από 2-3 μέρη.

Ρωτάει και απαντάει σε απλές ερωτήσεις, όπως ποιος, τι, πού, γιατί.

Εκφράζει συναισθήματα.

Οι προτάσεις του αποτελούνται από 4-5 λέξεις.

Αναγνωρίζει τα αντικείμενα με το όνομά τους και καταλαβαίνει τη λειτουργία τους.

Βελτιώνει τα γραμματικά και συντακτικά λάθη.

Χρησιμοποιεί σωστά το «είμαι» και το «είναι» μέσα σε προτάσεις.

Μπορεί να βάλει δύο γεγονότα σε σωστή χρονική σειρά.

Συμμετέχει σε συζητήσεις.

Για τους παραπάνω λοιπόν λόγους και εάν γενικότερα ως γονείς έχετε και την παραμικρή υποψία για κάποια διαταραχή στον λόγο και στην επικοινωνία του παιδιού σας, μη διστάσετε να ζητήσετε αξιολόγηση από λογοθεραπευτή.



4-5 ΕΤΩΝ

Κατανοεί τις έννοιες των αριθμών έως το 3.

Αναγνωρίζει 1-3 βασικά χρώματα.

Αντιληπτικό λεξιλόγιο 2.800 λέξεων και παραπάνω.

Εκφραστικό λεξιλόγιο 900-2.000 λέξεων και παραπάνω.

Χρήση σύνθετων προτάσεων με 4-8 λέξεις.

Γραμματικά σωστές προτάσεις.

Ακρόαση ιστορίας και απάντηση σε ερωτήσεις που σχετίζονται με αυτή.

Μπορεί να περιγράψει πώς πέρασε στο σχολείο.

Απαντάει σε σύνθετες ερωτήσεις.

Αναπαράγει με ακρίβεια μια ιστορία.

Παράγει σύμφωνα με ακρίβεια κατά 90%.



5-6 ΕΤΩΝ

Γνωρίζει και ονομάζει 6 χρώματα.

Γνωρίζει και ονομάζει 3 σχήματα.

Αντιληπτικό λεξιλόγιο 13.000 λέξεων.

Αυξάνεται συνεχώς το λεξιλόγιό του.

Συμμετέχει σε διάλογο.

Μετράει αυτοματοποιημένα έως το 30.

Ονομάζει αντίθετες έννοιες.

Καταλαβαίνει και εκτελεί σύνθετες εντολές που αποτελούνται από 3 μέρη.

Ονομάζει τις ημέρες της εβδομάδας.

Χρησιμοποιεί σωστά τους χρόνους των ρημάτων.

Αντικαθιστά ελάχιστα φωνήματα.

Οι προτάσεις του είναι γραμματικά πλήρεις.

Τραγουδάει ολόκληρα τραγουδάκια και απαγγέλλει παιδικά ποιήματα.

Ονομάζει κάποια γράμματα και αριθμούς.

Επικοινωνεί εύκολα με τους ενήλικους.

Κατανοεί το «δεξιά - αριστερά».

Κατανοεί τις περισσότερες έννοιες του χρόνου.

Κάνει σωστή χρήση της παθητικής φωνής.



ΕΜΒΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΙΘΑΝΟΤΑΤΑ ΕΩΣ ΤΟ 2030, ΛΕΝΕ ΟΙ ΙΔΡΥΤΕΣ ΤΗΣ ΒΙΟΝΤΕΧ

ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΣΑΧΙΝ
ΚΑΙ ΤΟΥΡΕΤΣΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΕ ΤΟ mRNA
ΕΜΒΟΛΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ. ΤΩΡΑ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΓΙΑ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΚΑΡΚΙΝΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ

Εμβόλια που στοχεύουν στον καρκίνο θα μπορούσαν να είναι διαθέσιμα πριν από το τέλος της δεκαετίας, σύμφωνα με τους δύο επιστήμονες που παρασκεύασαν ένα από τα πιο επιτυχημένα εμβόλια για τον κορωνοϊό.

Ο Ουγκούρ Σαχίν και η Οζλέμ Τουρετσί, επιστήμονες, ζευγάρι στη ζωή και συνιδρυτές της γερμανικής εταιρείας BioNTech, που συνεργάστηκε με τη Pfizer για το επαναστατικό εμβόλιο mRNA για την COVID-19, δήλωσαν ότι έχουν κάνει ανακαλύψεις που τους γεμίζουν αισιοδοξία για εμβόλια κατά του καρκίνου τα επόμενα χρόνια.

Μιλώντας στο BBC, η καθηγήτρια Τουρετσί εξήγησε πώς η τεχνολογία mRNA θα μπορούσε να «επανασχεδιαστεί» έτσι ώστε να βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα να επιτίθεται στα καρκινικά κύτταρα αντί να δρα κατά των κορωνοϊών. Όταν ερωτήθηκαν μάλιστα πότε τα εμβόλια αυτά μπορεί να είναι έτοιμα για χορήγηση σε ασθενείς, ο καθηγητής Σαχίν είπε ότι θα μπορούσαν να είναι διαθέσιμα «πριν από το 2030».

Ένα εμβόλιο mRNA για τον κορωνοϊό λειτουργεί, όπως εξηγεί ο «Guardian», μεταφέροντας στο σώμα τις γενετικές οδηγίες για αβλαβείς πρωτεΐνες ακίδας στον ιό. Οι οδηγίες λαμβάνονται από κύτταρα,

που παράγουν μαζί την πρωτεΐνη ακίδας. Αυτές οι πρωτεΐνες ή αντιγόνα χρησιμοποιούνται στη συνέχεια ως «μέσα αναζήτησης», υπαγορεύοντας στα αντισώματα του ανοσοποιητικού συστήματος τι να αναζητήσουν και να επιτεθούν. Η ίδια προσέγγιση μπορεί να ακολουθηθεί για να ενεργοποιηθεί το ανοσοποιητικό σύστημα ώστε να αναζητήσει και να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα, δήλωσε η Τουρετσί, επικεφαλής ιατρική διευθύντρια της BioNTech.

Αντί να φέρει κώδικα που αναγνωρίζει τους ιούς, το εμβόλιο περιέχει γενετικές οδηγίες για τα αντιγόνα του καρκίνου - πρωτεΐνες που συγκρατούν τις επιφάνειες των καρκινικών κυττάρων.

Όπως είπε η Τουρετσί στο BBC, η BioNTech είχε μάθει πώς να κατασκευάζει εμβόλια mRNA γρηγορότερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας και είχε καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το ανοσοποιητικό σύστημα των ανθρώπων ανταποκρίθηκε στο mRNA. Ωστόσο, παραμένει πολύ προσεκτική και μετρημένη στις δηλώσεις της. «Ως επιστήμονες, διστάζουμε πάντα να πούμε ότι θα έχουμε μια θεραπεία για τον καρκίνο... Έχουμε μια σειρά από ανακαλύψεις και θα συνεχίσουμε να εργαζόμαστε πάνω σε αυτές».

Πηγές: BBC, «Guardian»

ΜΠΑΡΑΖ
ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΩΝ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΩΝ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

ΝΕΟ ΤΕΣΤ ΑΙΜΑΤΟΣ ΑΝΙΧΝΕΥΕΙ ΣΧΕΔΟΝ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ
ΝΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΕΙ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΤΥΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟΥ,
ΠΡΙΝ ΚΑΝ ΠΡΟΛΑΒΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ ΚΑΙ
ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΜΕΤΑΣΤΑΣΕΙΣ.

Στη Βρετανία, όπως γράφει η «Telegraph», η τεχνολογία που μπορεί να εντοπίσει περίπου 70 τύπους καρκίνου έχει ξεκινήσει να εφαρμόζεται ιδιωτικά, ενώ μέσα στα επόμενα πέντε χρόνια αναμένεται να αποζημιώνεται και από το Εθνικό Σύστημα Υγείας (NHS) της χώρας.

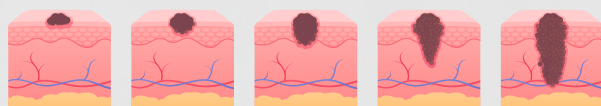
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πιο πρόσφατης μελέτης στην οποία συμμετείχαν 30.000 άτομα, η εξέταση Trucheck, όπως ονομάζεται, εντοπίζει με επιτυχία 91,8% των περιστατικών καρκίνου πριν εξελιχθούν και αρχίσουν να δίνουν μεταστάσεις. Είναι δεδομένο, ειδικά στον καρκίνο, ότι όσο νωρίτερα ανιχνευθεί η κακοήθεια τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχει η οποιαδήποτε θεραπεία και τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες πλήρους ίασης ο ασθενής.

Το νέο τεστ χρησιμοποιεί την τεχνολογία της Φασματοσκοπίας Πυρηνικού Μαγνητικού Συντονισμού (NMR), η οποία ανιχνεύει στο αίμα μικρά μόρια, που ονομάζονται μεταβολίτες. Οι υγιείς έχουν διαφορετικό «προφίλ» μεταβολιτών από εκείνους με τοπικό ή μεταστατικό καρκίνο και έτσι το τεστ μπορεί και αποκαλύπτει τα κύτταρα που νοσοούν σχεδόν εν τη γενέσει τους. Στόχος του Εθνικού Συστήματος Υγείας της Βρετανίας είναι να αποτρέψει τουλάχιστον τον έναν στους δέκα θανάτους από



καρκίνο. Έτσι, μελετά δύο διαφορετικά τεστ πρόωρης ανίχνευσης της νόσου. Στην πρώτη εθνική μελέτη συμμετέχουν 140.000 εθελοντές και αφορά το τεστ Galleri, το οποίο ενδέχεται να μπορεί να ανιχνεύσει με ακρίβεια τουλάχιστον 50 τύπους καρκίνου. Μέχρι στιγμής και από τις πρώτες έρευνες έχει φανερί ότι το Galleri θα μπορούσε να ανιχνεύσει εγκαίρως τουλάχιστον τα μισά περιστατικά καρκίνου. Ωστόσο, βρετανική επιστημονική μη κερδοσκοπική οργάνωση εκτιμά ότι το Trucheck, ένα είδος υγρής βιοψίας, θα μπορούσε να αποδειχθεί ακόμη πιο αποτελεσματικό, ειδικά με τα περιστατικά καρκίνου που βρίσκονται στα πρώτα στάδια, στα οποία ο ασθενής έχει περισσότερες πιθανότητες ίασης. Το εν λόγω τεστ ανιχνεύει εννέα στις δέκα περιπτώσεις καρκίνου, είτε είναι μεταστατικός είτε όχι. Αντιθέτως, το Galleri έφτασε σε αυτό το επίπεδο μόνο όταν ο καρκίνος στις περισσότερες περιπτώσεις ήταν προχωρημένου σταδίου.

Πηγή: «The Telegraph»



MODERNA ΚΑΙ MERCK ΕΤΟΙΜΑΖΟΥΝ ΕΜΒΟΛΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΑΝΩΜΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι φαρμακοβιομηχανίες Moderna και Merck συνεργάζονται στην ανάπτυξη εμβολίου για μελάνωμα, που χρησιμοποιεί τους όγκους των ασθενών. Οι αμερικανικές φαρμακοβιομηχανίες ανακοίνωσαν τη σύναψη συμφωνίας για την από κοινού ανάπτυξη και διάθεση εμβολίου mRNA, που δοκιμάζεται επί του παρόντος σε συνδυασμό με το αντικαρκινικό φάρμακο για την αντιμετώπιση του μελάνωματος. Η Moderna και η Merck (ή MSD εκτός Βόρειας Αμερικής) συνεργάζονται από το 2016 για την ανάπτυξη εμβολίων κατά του καρκίνου.

Η Merck θα καταβάλει 250 εκατομμύρια δολάρια στη Moderna για να ενεργοποιήσει την οψιόν που προβλεπόταν στο ξεκίνημα της συνεργασίας τους και να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο και -εφόσον όλα εξελιχθούν σύμφωνα με τις προσδοκίες- στη διάθεση του σκευάσματος στην αγορά.

Μετά τη γνωστοποίηση της συμφωνίας, η μετοχή της Moderna σημείωσε άλμα 11% στα μέσα της συνεδρίασης του Χρηματιστηρίου στη Νέα Υόρκη. Η Moderna, μία από τις πρώτες εταιρείες που ανέπτυξαν εμβόλιο mRNA κατά της COVID-19, θεωρεί ότι η συγκεκριμένη τεχνική μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για θεραπείες κατά της γρίπης, του ιού HIV, αυτοάνοσων νοσημάτων, καρδιαγγειακών παθήσεων και πολλών μορφών καρκίνου.

Τα αποτελέσματα της 2ης φάσης των δοκιμών του εμβολίου mRNA σε συνδυασμό με το Keytruda για την αντιμετώπιση του μελάνωματος αναμένονται μέχρι το τέλος του έτους.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ, ΑΡΡ

Της Σταυρούλας Σκαλίδη

ΔΕΚΑ ΔΕΝΤΡΑ
ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΕ ΜΙΑ
ΠΟΛΗ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΚΑΝΑΔΑ, ΜΑΣ
ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΕΦΤΑ
ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ
ΝΙΟΤΗ

«Πράσινο χάπι»: Η θεραπεία της φύσης

Forest Bathing

Μόλις το 2015, έμοιαζε με σενάριο επιστημονικής φαντασίας και οικολογίας από το μέλλον η επίσημη συνταγογράφηση των «δασικών λουτρών» και «περιπάτων στη φύση», τουλάχιστον για τη Δύση. Μία επταετία αργότερα -με κατ'αλύτη την πρόσφατη πανδημία- η «πράσινη συνταγογράφηση» δεν είναι απλώς πραγματικότητα για χώρες όπως ο Καναδάς, αλλά αποτελεί ικανό και αναγκαίο... καλό για την ανάρρωση και την πλήρη αποκατάσταση της υγείας των ανθρώπων που ασθένησαν με κορωνοϊό σε όλον τον πλανήτη. Οι φυσιάτροι της περίφημης Mayo

Clinic όχι μόνο πιστοποιούν τα οφέλη της πανάρχαιας μεν, αλλά τόσο πρόσφατης επισήμως και με τη βούλα θεραπείας και για τον δυτικό κόσμο, αλλά αποσαφηνίζουν και πόσο ευεργετικό είναι για τον οργανισμό μας να... εκτίθεται στο κελάηδισμα των πουλιών, στο κελάρυσμα από τα ρυάκια, στους ήχους εν γένει του φυσικού περι-

βάλλοντος. Κάτι που βιώσαμε όλοι μας και κατά την περίοδο της καραντίνας, ιδίως στα αστικά κέντρα, που άρχισαν να απολαμβάνουν και πάλι την ησυχία και πιο άγριες μορφές ζωής να ξεθαρρεύουν και να τολμούν να πλησιάσουν εγγύτερα τον άνθρωπο.

Μέχρι τώρα ξέραμε ότι το τρέκινγκ βοηθάει τον εγκέφαλό μας να

Πλεον γνωρίζουμε ότι η επαφή με τη φύση επιδρά στο μικροβίωμα του οργανισμού μας. Κάνει πιο ανθεκτικό το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Το forest bathing δεν έχει να κάνει με κάποια άσκηση ή συγκεκριμένη δραστηριότητα στη φύση, αλλά με τη σύνδεση και των πέντε αισθήσεών μας με αυτή. Shinrin yoku σημαίνει "μπες στην ατμόσφαιρα του δάσους". Αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία τη δεκαετία του 1980 και αποτέλεσε ακρογωνιαίο λίθο της προληπτικής ιατρικής.

Πηγές:
-weforum.org
-bbc.com
-mayoclinic.org

κάνει νέες συνάψεις και άρα, τρόπον τινά, τον προστατεύει από εκφυλιστικές νόσους του εγκεφάλου. Πια γνωρίζουμε ότι η επαφή με τη φύση επιδρά στο μικροβίωμα του οργανισμού μας, κάνει πιο ανθεκτικό το ανοσοποιητικό μας σύστημα, μειώνει την αρτηριακή πίεση και το στρες, δρα ευεργετικά στην αντιμετώπιση του διαβήτη και βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία των πνευμόνων και της καρδιάς. Στη Μ. Βρετανία, από το 2020 τέθηκε σε ισχύ διετές πιλοτικό πρόγραμμα «πράσινης συνταγογράφησης», ύψους 5,2 εκατ. ευρώ, στο πλαίσιο της μετά τον κορωνοϊό εποχής για τη δημόσια υγεία.

Shinrin yoku

Στην Ιαπωνία απολαμβάνουν, από το 1982, με σύσταση γιατρού, τα περίφημα «shinrin yoku», «δασικά λουτρά», προωθώντας στο Εθνικό Σύστημα Υγείας τους ένα πρόγραμμα ύψους 4 εκατ. δολαρίων γι' αυτόν τον σκοπό.

Στη Νέα Ζηλανδία, από τα τέλη της δεκαετίας του '90 οι γιατροί πρωτοπόρησαν με αντίστοιχες συνταγογραφήσεις.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η κρίση που σοβεί παράλληλα με την πανδημία και αφορά την ψυχική υγεία, το στρες και το άγχος των πολιτών κοστίζει στην οικονομία του πλανήτη περί-

που ένα δισεκατομμύριο δολάρια σε ετήσια βάση.

Η αρχιτεκτονική τοπίου έχει πλέον καθοριστική σημασία για τη βιωσιμότητα των πόλεων. Μέσα από τις στρατηγικές του τοπιακού σχεδιασμού, όπως η αλλαγή αναλογίας πρασίνου-κτισμένου και η προσθήκη υδάτινων στοιχείων, που βοηθούν στην αλλαγή του μικροκλίματος, οι ειδικοί των αστικών υποδομών και της αρχιτεκτονικής τοπίου από όλον τον κόσμο σημειώνουν την ανάγκη συστηματικής προσέγγισης και ανάπτυξης των πόλεων με φυσικά ιαματικό χαρακτήρα για τον άνθρωπο. ■

7 μύθοι για τα συμπληρώματα διατροφής

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΑΠΟ ΠΟΤΕ. ΚΑΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ. ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΟΜΩΣ ΠΩΣ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΜΕ ΙΣΧΥΟΥΝ Η΄ΤΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΤΩΝ ΠΑΡΑΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΑ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥ;

Η βιομηχανία των συμπληρωμάτων διατροφής είναι τεράστια. Το 2016, ο εν λόγω παγκόσμιος τομέας ξεπέρασε τα 132,8 δισεκατομμύρια δολάρια, ενώ φέτος προβλέπεται ότι ο αριθμός αυτός θα υπερβεί τα 220 δισεκατομμύρια δολάρια!

Σύμφωνα με την Αμερικανική Εθνική Έρευνα Εξέτασης Υγείας και Διατροφής, το 52% των ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν κάποιο είδος συμπληρώματος. Επιπλέον, σχεδόν 1 στα 3 άτομα (31%) έλαβε πολυβιταμίνες. Οι άνθρωποι θέλουν να είναι υγιείς και απαλλαγμένοι από ασθένειες και στρέφονται όλο και περισσότερο σε εναλλακτικούς τρόπους εξασφάλισης μιας υγιούς ζωής. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα συμπληρώματα είναι σημαντικά για ορισμένα άτομα. Για παράδειγμα, οι γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία είναι καλό να λαμβάνουν συμπληρώματα φολικού οξέος. Για τα άτομα που ζουν σε πιο κρύα κλίματα, η βιταμίνη D είναι ένα σημαντικό συμπλήρωμα, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες.

Εάν ο γιατρός σου ζήτησε να πάρεις ένα συμπλήρωμα οποιουδήποτε τύπου, είναι σημαντικό να το χρησιμοποιήσεις όπως σε συμβουλεύει. Σε γενικές γραμμές, ωστόσο, για ενηλίκους χωρίς προβλήματα υγείας, που λαμβάνουν μια ισορροπημένη διατροφή, η συντριπτική πλειονότητα των συμπληρωμάτων δεν είναι απαραίτητα. Καθώς αυτά τα προϊόντα βρίσκονται στη «διασταύρωση» της επιστήμης και του μάρκετινγκ, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι υπάρχουν κάποιες παρανοήσεις σχετικά με τα οφέλη τους. Δείτε 7 ΜΥΘΟΥΣ για τα συμπληρώματα διατροφής:

1. Όσο περισσότερο τόσο καλύτερο

Όσον αφορά τις βιταμίνες, το περισσότερο δεν είναι πάντα καλύτερο. Μάλιστα, μπορεί μερικές φορές να αποδειχθεί επικίνδυνο. Καθώς τα συμπληρώματα βιταμινών και ανόργανων συστατικών διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή, πολλοί υποθέτουν ότι είναι ασφαλή σε οποιαδήποτε δοσολογία. Ωστόσο, οι μεγάλες δόσεις ορισμένων βιταμι-

νών μπορούν να επηρεάσουν διάφορα συστήματα του σώματος. Για παράδειγμα, σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου: «Η υπερβολική ποσότητα βιταμίνης C μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του σώματος να απορροφήσει χαλκό, ένα μέταλλο που χρειάζεται το σώμα. Η υπερβολική ποσότητα φωσφόρου μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση ασβεστίου από το σώμα. Το σώμα δεν μπορεί να απαλλαγεί από τις μεγάλες δόσεις βιταμινών A, D και K και έτσι αυτές μπορούν να φτάσουν σε τοξικά επίπεδα».

Επιπλέον, η υπερβολική ποσότητα βιταμίνης C ή ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει διάρροια και πόνο στο στομάχι. Η λήψη υπερβολικής βιταμίνης D για μεγάλες χρονικές περιόδους μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση ασβεστίου στο σώμα (υπερασβεστιαμία). Αυτή μπορεί να αποδυναμώσει τα οστά και να βλάψει την καρδιά και τους νεφρούς.

2. Εάν η ετικέτα αναγράφει «φυσικό προϊόν», αυτό σημαίνει ότι είναι και ασφαλές

Δυστυχώς, ο όρος «φυσικό» δεν έχει σχέση με την ασφάλεια ή την αποτελεσματικότητα ενός συμπληρώματος. Ορισμένες φυσικές φυτικές ενώσεις έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες, αλλά αυτό δεν είναι πάντα απλό. Για παράδειγμα, οι ρίζες πικραλίδας είναι καθαρτικές, αλλά τα φύλλα πικραλίδας είναι διουρητικά. Υπάρχει επίσης το ζήτημα της αραίωσης: Πόση ποσότητα φυτικής ένωσης παραμένει στο τελικό προϊόν; Μπορεί να αφήνει ένα ελάχιστο ίχνος ή μπορεί το εκχύλισμα να είναι πολύ συμπυκνωμένο.

3. Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με το να παίρνει κανείς συμπληρώματα διατροφής μαζί με τα κανονικά φάρμακα

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, επειδή τα συμπληρώματα δεν χρειάζονται συνταγή και πολλά από αυτά ισχυρίζονται ότι είναι «φυσικά», υπάρχει μια ευρεία παρανόηση ότι δεν μπορούν να αλληλεπιδράσουν με συνταγογραφούμενα φάρμακα. Εντούτοις, πολλά συμπληρώματα διατροφής περιέχουν δραστικές ουσίες που ενδέχεται να αλληλεπιδρούν με άλλα φάρμακα. Επομένως, μπορούν να ενισχύσουν ή να μειώσουν τις επιδράσεις τους. Σε μια ανασκόπηση του 2012, οι ερευνητές διερεύνησαν «αλληλεπιδράσεις φαρμάκων και αντενδείξεις που σχετίζονται με βότανα και συμπληρώματα διατροφής». Βρήκαν όχι λιγότερες από 1.491 διαφορετικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ φυτικών και διαιτητικών συμπληρωμάτων και φαρμάκων.

4. Τα συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων προστατεύουν την υγεία της καρδιάς

Η ιδέα ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών και μετάλλων προστατεύει την καρδιά είναι καθιερωμένη. Ωστόσο, μια μεγάλη μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε το 2018 δεν βρήκε κανένα σημαντικό όφελος. Συνολικά, οι συγγραφείς καταλήγουν: «Γενικά, τα δεδομένα για τα δημοφιλή συμπληρώματα διατροφής (πολυβιταμίνες, βιταμίνη D, ασβέστιο και βιταμίνη C) δεν δείχνουν σταθερό όφελος για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, εμφράγματος του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικού επεισοδίου, ούτε υπήρχε όφελος για όλες τις αιτίες θανάτου, ώστε να δικαιολογείται η συνεχής χρήση τους».

5. Η βιταμίνη D προλαμβάνει τον καρκίνο

Οι επιστήμονες έχουν πραγματοποιήσει μεγάλο αριθμό μελετών για να διερευνήσουν εάν η βιταμίνη D μπορεί να βοηθήσει στη μείωση ή τη θεραπεία του καρκίνου. Παρά τις εκτεταμένες έρευνες, δεν υπάρχει ακόμη συμπέρασμα «για το εάν η βιταμίνη D έχει ευεργετικό αντικαρκινικό αποτέλεσμα».

6. Τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά θεραπεύουν τα πάντα

Τα τελευταία χρόνια εμφανίστηκε μια μεγάλη σειρά προϊόντων που ισχυρίζονται ότι βελτιώνουν την υγεία του εντέρου και αντιμετωπίζουν πολλά άλλα προβλήματα. Συγκεκριμένα, όλοι είδαμε την άνοδο των προβιοτικών και των πρεβιοτικών συμπληρωμάτων. Οι επιστήμονες έχουν αποδείξει ότι τα προβιοτικά μπορεί να βοηθήσουν σε διάφορα ζητήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της διάρροιας που σχετίζεται με τη λήψη ορισμένων αντιβιοτικών και της μείωσης ορισμένων συμπτωμάτων του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου. Ωστόσο, εκτός από κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις, υπάρχουν λίγα στοιχεία ότι τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά μπορούν να ωφελήσουν την υγεία.

7. Τα αντιοξειδωτικά παρατείνουν τη ζωή

Η οξειδωση είναι μια χημική αντίδραση που εμφανίζεται ως μέρος πολλών διεργασιών στο ανθρώπινο σώμα. Παράγει ελεύθερες ρίζες, οι οποίες είναι εξαιρετικά αντιδραστικές χημικές ενώσεις και μπορούν να βλάψουν τα κύτταρα και τα συστατικά τους. Τα αντιοξειδωτικά είναι ενώσεις που αποτρέπουν την οξειδωση και περιλαμβάνουν βιταμίνη C, βιταμίνη E, σελήνιο και καροτενοειδή, όπως το β-καροτένιο. Γενικά, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Δεδομένου ότι αυτά τα τρόφιμα είναι σημαντικά για την καλή υγεία, μοιάζει απόλυτα λογικό ότι τα αντιοξειδωτικά μπορεί να είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους είναι τόσο καλά για εμάς. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει απαραίτητα, όπως εξηγεί το NCCIH: «Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά και φρούτα έχουν χαμηλότερο κίνδυνο διαφόρων ασθενειών. Ωστόσο, δεν είναι σαφές εάν αυτά τα αποτελέσματα σχετίζονται με την ποσότητα αντιοξειδωτικών στα λαχανικά και τα φρούτα ή με άλλα συστατικά αυτών των τροφίμων ή με άλλους παράγοντες στη διατροφή των ανθρώπων ή με άλλες επιλογές τρόπου ζωής».

Πηγή: <https://www.medicalnewstoday.com>



ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΝΕΙ ΣΕ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ

Αγγειογραφία αμφιβληστροειδούς προβλέπει τα εμφράγματα

Ένα προγνωστικό εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης, που αναλύει εικόνες των ματιών, μπορεί να προβλέψει με ακρίβεια -και μάλιστα μέσα σε λιγότερο από ένα μόνο λεπτό- τον κίνδυνο ενός ανθρώπου να εμφανίσει καρδιαγγειακή νόσο, ανακοίνωσαν επιστήμονες στη Βρετανία.

Τα ευρήματα ενισχύουν τα στοιχεία προηγούμενων μελετών ότι τα μάτια αποτελούν ένα χρήσιμο «παράθυρο» για την καρδιαγγειακή υγεία στο πλαίσιο μιας εξατομικευμένης προσέγγισης. Το νέο επίτευγμα, με τη βοήθεια της τεχνολογίας, ανοίγει τον δρόμο για μια νέα, αποτελεσματική και μη επεμβατική εξέταση, που δεν θα χρειάζεται καν να γίνεται σε ιατρικό κέντρο, αλλά στο ίδιο το ιατρείο του οφθαλμιάτρου ή άλλου γιατρού ή ακόμη και από κινητές μονάδες στον δρόμο με τη χρήση κάμερας.

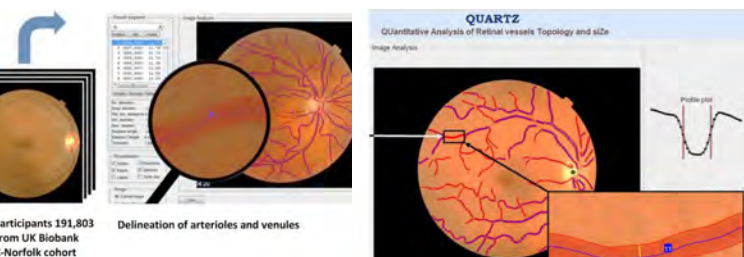
Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια Επιδημιολογίας Αλίσια Ρετζίνα Ρουντνίκα του Πανεπιστημίου St George's του Λονδίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό περιοδικό Οφθαλμολογίας «British Journal of Ophthalmology», σύμφωνα με τον «Guardian», ανέπτυξαν το «έξυπνο» εργαλείο Quartz, το οποίο «εκπαίδευσαν» με εικόνες ματιών 88.052 ατόμων ηλικίας 40-69 ετών, οι οποίες

αφορούσαν τις αρτηρίες και τις φλέβες στον αμφιβληστροειδή του ματιού.

Το μοντέλο στη συνέχεια δοκιμάστηκε σε εικόνες ματιών 7.411 ανθρώπων ηλικίας 48-92 ετών, λαμβάνοντας υπόψη και άλλα στοιχεία για κάθε άτομο, όπως ιστορικό καπνίσματος, λήψη φαρμάκων κατά της υπέρτασης, προηγούμενα εμφράγματα ή εγκεφαλικά κ.ά. Το σύστημα ήταν σε θέση να κάνει σωστές προβλέψεις για τον μελλοντικό καρδιαγγειακό κίνδυνο.

«Το νέο εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης μπορεί να επιτρέψει σε κάποιον να γνωρίζει μέσα σε 60 δευτερόλεπτα το πολύ το επίπεδο του καρδιαγγειακού κινδύνου του. Έτσι θα βελτιωθεί η καρδιαγγειακή υγεία και θα σωθούν ζωές», δήλωσε η δρ Ρουντνίκα και πρόσθεσε ότι αυτό θα δώσει τη δυνατότητα σε κάποιον να κάνει έγκαιρα φαρμακευτική θεραπεία (π.χ. να πάρει στατίνες) ή να κάνει άλλη επέμβαση. Η στεφανιαία νόσος, η καρδιακή ανεπάρκεια, τα εγκεφαλικά και οι άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν βασική αιτία θανάτου παγκοσμίως. Παρόλο που διάφορες εξετάσεις προβλέπουν τον σχετικό κίνδυνο, δεν είναι πάντα ικανές να εντοπίσουν με ακρίβεια ποιος θα εμφανίσει καρδιαγγειακό πρόβλημα στο μέλλον. Η νέα εξέταση αγγειογραφίας του αμφιβληστροειδούς με χρήση τεχνητής νοημοσύνης (AI enabled retinal vasculometry) έρχεται να προστεθεί στο διαθέσιμο ιατρικό «οπλοστάσιο», προσφέροντας μια επιπρόσθετη ή εναλλακτική λύση σε σχέση με τις συνήθεις εξετάσεις αίματος ή τις μετρήσεις αρτηριακής πίεσης.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ



participants 191,803 from UK Biobank -Norfolk cohort

ΕΝΑ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΕ ΓΥΑΛΑΚΙΑ

Φοιτητές επινόησαν επαναστατική συσκευή, που βοηθά κολυμβητές με ολική ή μερική τύφλωση

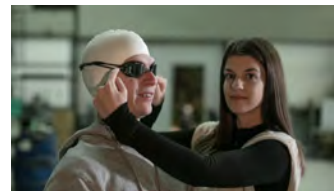
Ένα wearable σύστημα υποβοήθησης κολυμβητών με ολική ή μερική τύφλωση για τον προσανατολισμό τους στην πισίνα ανέπτυξαν φοιτητές στο πλαίσιο του 7ου Φοιτητικού Διαγωνισμού Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας του Junior Achievement Greece (J.A. Greece). Το σύστημα αποτελείται από ένα σκουφάκι σε συνδυασμό με γυαλάκια και προορίζεται για χρήση σε κολυμβητήριο (προπόνηση). Η συσκευή, που βρίσκεται στο σκουφάκι, έχει τους κατάλληλους αισθητήρες ώστε να ενημερώνει τον κολυμβητή για τον προσανατολισμό του στην πισίνα, την άφιξή του στο τέλος της διαδρομής, τη στροφή και τον τερματισμό, καθώς και τα στατιστικά του μέσω bluetooth ακουστικού, συνδεδεμένου με IoT εφαρμογή στο κινητό του εκάστοτε χρήστη/αθλητή. «Στόχος είναι να δώσουμε στον κολυμβητή με οπτική αναπηρία πλήρη αυτονομία», εξηγεί στο Αθηναϊκό/Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων η Παναγιώτα Δεδούση, φοιτήτρια στη Σχολή Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών στο ΕΜΠ και μέλος της ομάδας «Swim.me», που ανέπτυξε την ιδέα γι' αυτό το καινοτόμο σύστημα.

Με τη συσκευή αυτή, σύμφωνα με τη νεαρή φοιτήτρια, «ο αθλητής έχει τη δυνατότητα όχι μόνο να ευθυγραμμίζεται κατά τη διάρκεια της διαδρομής, αλλά και να γνωρίζει πότε πρέπει να κάνει τη στροφή και πού να τερματίσει. Παράλληλα, μέσω γυροσκοπίου για προσανατολισμό και επιταχυνσιόμετρου για τον χρόνο του έχει τη δυνατότητα να γνωρίζει και άλλες πληροφορίες, ενώ μέσω της σύνδεσης της συσκευής με μια εφαρμογή κινητού μπορεί να γνωρίζει σε κάθε τέλος προπόνησης ακριβώς τα στατιστικά του, αλλά και τον χρόνο που έχει κάνει για περαιτέρω βελτίωση». Δεύτερος και πολύ σημαντικός στόχος της ομάδας «Swim.me» είναι «με αυτό το πρότζεκτ να απευθυνθούμε σε διάφορες ηλικίες κολυμβητών με οπτική αναπηρία - και σε ερασιτέχνες και σε παιδιά», σημειώνει η Παναγιώτα Δεδούση, επισημαίνοντας πως «μέσω της συσκευής αυτής θα έχουν την ευκαιρία όχι μόνο να ξεκινήσουν από μικρή ηλικία, αλλά και να ασχοληθούν περαιτέρω με την κολύμβηση».

“

Στόχος μας είναι να δώσουμε στον κολυμβητή με οπτική αναπηρία, πλήρη αυτονομία.

”



«Θέλω μια μπίρα

ΑΥΤΑ ΗΤΑΝ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΛΟΓΙΑ ΕΝΟΣ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ ΑΝΔΡΑ ΠΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΕ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ.

Στον άνδρα, που είναι 36 ετών σήμερα και πάσχει από αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση (ALS), μια νευροεκφυλιστική νόσο, κατά την οποία οι άνθρωποι χάνουν σταδιακά την ικανότητα να κινούνται και να μιλούν, εμφυτεύτηκαν χειρουργικά στον εγκέφαλό του δύο συστοιχίες τετράγωνων ηλεκτροδίων για να διευκολυνθεί η επικοινωνία του. Ο άνδρας χρησιμοποιώντας το εμφύτευμα ζήτησε από τους φροντιστές του να «του φέρουν μια μπίρα». Η δεύτερη παραγγελία του ήταν να τουβάλουν να ακούσει το αγαπημένο του συγκρότημα, Tool, στη διαπασών. Οι συγκεκριμένες συσκευές βασίζονται κυρίως στις κινήσεις των ματιών ή στους μυς του προσώπου, ενώ οι ερευνητές στο Wyss Center for Bio and Neuroengineering στη Γενεύη εμφύτευσαν χειρουργικά το 2019 δύο συστοιχίες μικροηλεκτροδίων στον κινητικό φλοιό του ασθενούς, για να διαβάσουν τα εγκεφαλικά σήματα που χρησιμοποιούνται συνήθως για την

επικοινωνία. Μέσα σε δύο χρόνια, ο ασθενής έμαθε πώς να δημιουργεί εγκεφαλικά δραστηριότητα που θα μπορούσε να αποκωδικοποιηθεί από ένα μοντέλο μηχανικής μάθησης σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντάς του να απαντήσει είτε «ναι» είτε «όχι» μόνο με τη σκέψη του. Όταν παρουσιάστηκε ένα πρόγραμμα ορθογραφίας, που διαβάζει δυνατά τα γράμματα του αλφαβήτου, ο ασθενής μπόρεσε να σχηματίσει ολόκληρες προτάσεις.

Σύμφωνα με τον δρ Τζόνas Ζίμερμαν, ανώτερο νευροεπιστήμονα στο Wyss Center: «Επιτυχημένη επικοινωνία έχει γίνει προηγουμένως με διεπαφή εγκεφάλου - υπολογιστή σε άτομα με παράλυση, αλλά, από ό,τι γνωρίζουμε, η δική μας είναι η πρώτη μελέτη που επιτυγχάνει επικοινωνία από κάποιον που δεν μπορεί να βοηθήσει καθόλου στην κίνηση και, ως εκ τούτου, αυτό το σύστημα είναι πλέον το μοναδικό μέσο επικοινωνίας».



Απόδραση στην ορεινή

Φωκίδα

ΚΑΛΑ ΚΡΥΜΜΕΝΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΣΤΑ
ΒΟΥΝΑ ΤΗΣ ΡΟΥΜΕΛΗΣ

Όσο κρυνώνει ο καιρός τόσο πιο έντονη γίνεται η διάθεση για βόλτες στα βουνά. Και τι πιο ταιριαστό από μια βόλτα στα χωριά της ορεινής Φωκίδας: Μικρά, ακατέργαστα διαμάντια, με υπέροχα πλακόστρωτα, πέτρινα σπίτια και πλατείες όπου σας κερνούν καφέ και τσίπουρο κάτω από τα έλατα και τα πλατάνια, με φόντο τα χιονισμένα Βαρδούσια. Και εκεί σας περιμένουν μια χούφτα άνθρωποι, έτοιμοι να αφηγηθούν ιστορίες για τους αρματολούς και τους κλέφτες, που βρήκαν καταφύγιο σε τούτα τα μέρη τα χρόνια της τουρκοκρατίας, ή για τη φυλακή

όπου έκλεισαν τον Αθανάσιο Διάκο ή για τα μέρη που πυρπόλησαν οι Γερμανοί το 1944 ή για το χωριό με τις πολλές τις βρύσες, που «γέννησε» τον στρατηγό Μακρυγιάννη. Βάλτε μουσική στο αυτοκίνητο και μπειίτε στα σπλάχνα των βουνών: Εκεί όπου συναντιέται η Οίτη με την Γκιώνα και τα Βαρδούσια, εκεί είναι τα «αλπικά» χωριά της ορεινής Φωκίδας. Καλά κρυμμένα μυστικά, σκαρφαλωμένα στους βράχους, άλλα κοιτούν προς τη λίμνη του Μόρνου κι άλλα προς τα δάση με τα έλατα ή προς τις νεραϊδοσπηλιές, όπου ζούσαν οι νεράιδες του Παρνασσού, στην καρδιά της Ρούμελης.

Της Διονυσίας Κωστή



ΛΙΔΩΡΙΚΙ

Το ιστορικό κεφαλοχώρι βρίσκεται στους πρόποδες της Γκιώνας, σε υψόμετρο 560 μέτρων, και αγναντεύει τη λίμνη του Μόρνου, τα Βαρδούσια και τις κορυφές της Γκιώνας. Άλλωστε, λίγα χιλιόμετρα πιο πέρα είναι το φράγμα του Μόρνου, που «ξεδιψάει» την Αθήνα. Δεν γίνεται να μη σταθείτε να θαυμάσετε τον γεροπλάτανο, στο

κέντρο της πλατείας, και να μην καθίσετε στο καφενείο, όπου μαζί με τον καφέ προσφέρονται μαθήματα ιστορίας από τους γέροντες του χωριού για τους καπεταναίους και τους κλεφταρματολούς που κρύφτηκαν εδώ για να σωθούν στα χρόνια της τουρκοκρατίας, για την πρόχειρη φυλακή στο Βαρούσι, όπου έκλεισαν τον Αθανάσιο Διάκο, για την πυρόπληση του χωριού από τους Γερμανούς ναζί στις 29 Αυγούστου 1944, αλλά για τα μύρια γιδοπρόβατα που βόσκουν στα λιβάδια της Γκιώνας, για να μας χαρίσουν την περίφημη φέτα Λιδωρικίου!

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ



Ανεβαίνουμε ακόμα πιο ψηλά, σχεδόν στα 1.100 μέτρα υψόμετρο, στις ανατολικές πλαγιές των Βαρδουσίων, για να βρούμε τον Αθανάσιο Διάκο. Για τους ντόπιους πάντα θα είναι η Ανω Μουσούνιτσα, κι ας άλλαξε το όνομα του χωριού πριν από 60 χρόνια (1959) προς τιμήν του ήρωα της Επανάστασης, καθώς λέγεται πως από εδώ καταγόταν ο πατέρας του. Από το 2009 λειτουργεί και το Μουσείο Αθανασίου Διακού.

ΚΡΟΚΥΛΕΙΟ



Χτισμένο αμφιθεατρικά κι αυτό το χωριό, στα 850 μέτρα υψόμετρο, θα σε μαγέψει με τις πέτρινες κρήνες της Μεγάλης Βρύσης, τα γραφικά ξωκκλήσια, τα πλακόστρωτα, το μονοπάτι των νερόμυλων και μια μεγάλη, αμφιθεατρική πλατεία, που γεμίζει κόσμο κάθε Αύγουστο, όταν οι λιγοστοί ντόπιοι και οι εκατοντάδες



επισκέπτες γιορτάζουν τα «Μακρυγιάννεια». Μα από όλο τον παραμυθένιο οικισμό μάς έκανε εντύπωση το ρολόι που κοσμεί το καμπαναριό της πέτρινης εκκλησίας του Αϊ-Γιώργη. Γαλλικής κατασκευής του 1859, αγοράστηκε το 1908 με έρανο που έκαναν μεταξύ τους όσοι δούλευαν τότε στο Λαύριο. Οι ντόπιοι λένε πως το 1909, όταν το ρολόι έφτασε με καράβι μέχρι την Ερατεινή, μεταφέρθηκε από τους χωριανούς έως το χωριό στα χέρια.

ΒΑΡΓΙΑΝΗ

Μπορεί η πλατεία της να είναι γεμάτη πλατάνια, το ίδιο το χωριό όμως είναι κυριολεκτικά πνιγμένο στα έλατα. Χτισμένη πάνω στον Παρνασσό και ανάμεσα στην Οίτη και την Γκιώνα, η Βάργיאνη θα σας ξελογιάσει, με τις όμορφες, καταπράσινες διαδρομές, είτε ανάμεσα σε πέτρινα, χαμηλά σπιτάκια και τις πηγές Μπουρμπούλα, κάτω από τα μεγάλα πλατάνια, είτε προς τον Προφήτη Ηλία, με τη συγκλο-

νιστική θέα. Και φυσικά μη χάσετε τη Νεραϊδοσπηλιά, εκεί όπου κατοικούσαν οι νεράιδες του Παρνασσού, με τους σταλαγμίτες και τους σταλακτίτες, καλά κρυμμένη μέσα στα έλατα. Επίσης, προγραμματίστε μια ξενάγηση στο μεταλλευτικό πάρκο Vagonetto, 10 χλμ έξω από το χωριό, όπου θα γνωρίσετε βήμα-βήμα τη διαδικασία εξόρυξης του βωξίτη.

ΜΑΥΡΟΛΙΘΑΡΙ



Τελευταίο σε αυτήν τη βόλτα αφήσαμε το Μαυρολιθάρι, αυτό το φυσικό μπαλκόνι-παρατηρητήριο, με θέα σε όλη την περιοχή: τα Βαρδούσια, την Γκιώνα και στο βάθος τον Μόρνο. Χτισμένο σε υψόμετρο 1.140 μέτρων, στις πλαγιές της Οίτης, αποτελεί έναν από τους πιο ορεινούς οικισμούς της χώρας. Το Μαυρολιθάρι έχει ελάχιστα μόνιμους κατοίκους τον χειμώνα, οι οποίοι πάντως δεν θα δυσκολευτούν να σας αφηγηθούν ιστορίες είτε για την τουρκοκρατία, τότε που το χωριό ήταν έδρα αρματολών και κλεφτών, είτε για τον Γιώργο Φούντα, που γεννήθηκε εδώ, ενώ θα σας μάθουν όλα τα μυστικά των μανιταριών! Το Μαυρολιθάρι το έκαψαν στην Κατοχή οι Γερμανοί ναζί ως αντίποινα για τη δράση των ανταρτών της περιοχής, ενώ κατά τη διάρκεια των εκκαθαριστικών επιχειρήσεων των Ιταλών το 1943 το χωριό αποτέλεσε έδρα των συναντήσεων των ανταρτών του Εφεδρικού ΕΛΑΣ Δαδίου, πριν ξεχυθούν προς την Οίτη και την Γκιώνα. ■



Στο μεταλλευτικό πάρκο Vagonetto, 10 χλμ έξω από το Κροκύλειο, θα γνωρίσετε βήμα-βήμα τη διαδικασία εξόρυξης του βωξίτη. Η ιδέα για το πάρκο γεννήθηκε από τους ίδιους μεταλλωρύχους που θέλησαν να διαφυλάξουν και να εκθέσουν τις μνήμες του τόπου - άρρηκτα συνδεδεμένες με τον βωξίτη. (www.vagonetto.gr).



MEHRDAD SHAHLAEI

«ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ. Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ ΣΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ. ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΤΕΡΜΑΤΙΖΩ ΕΝΑΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ, ΝΙΩΘΩ ΟΠΩΣ ΤΟ 1997, ΟΤΑΝ ΑΝΕΒΗΚΑ ΤΟ ΕΒΕΡΕΣΤ»

“Ανυπομονούσα να έρθω στην Αθήνα”

Ο λόγος για τον Mehrdad Shahlaei, τον δεύτερο άνθρωπο στον κόσμο με πολλαπλή σκλήρυνση που κατάφερε να ανέβει στο Έβερεστ.

«Διαγνώστηκα με την ασθένεια πριν από 32 χρόνια, όταν ήμουν μόλις 21 ετών, με μια τεράστια γκάμα συμπτωμάτων, όπως προσωρινή τύφλωση και παράλυση. Κάποια από αυτά τα συμπτώματα θεραπεύτηκαν ύστερα από αρκετό καιρό, όμως κάποια άλλα με ακολουθούν εδώ και χρόνια. Ο γιατρός μου, ένας σοφός άνδρας, με συμβούλεψε να εντάξω τη συστηματική άσκηση στην καθημερινότητά μου ως θεραπεία, ώστε να μπορώ να συνεχίσω τη ζωή μου κανονικά. Έτσι, πριν από 20 χρόνια ξεκίνησα να ασχολούμαι με την ορειβασία. Συμμετείχα σε μαθήματα και με τα χρόνια έγινα ειδικός.»

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας ή Πολλαπλή Σκλήρυνση (Multiple Sclerosis, MS) είναι μια αυτοάνοση, φλεγμονώδης, απομυελινωτική νόσος του κεντρικού νευρικού συστήματος, η οποία προκαλεί αναπηρία και πλήθος ψυχολογικών διαταραχών. Δεν έχει βρεθεί θεραπεία για την ασθένεια, της οποίας τα συμπτώματα αντιμετωπίζονται ή επιβραδύνονται με φαρμακευτική αγωγή. Η σωματική άσκηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη ΣΚΠ.

«Έχω γλυτώσει από βέβαιο θάνατο 3 φορές μέχρι σήμερα»

«Η πρώτη φορά ήταν όταν πρωτοδιαγνώστηκα με σκλήρυνση κατά πλάκας. Η δεύτερη φορά όταν κατακτώντας το Έβερεστ, σε υψόμετρο 8.000 μέτρων, έπαθα τύφλωση από το χιόνι και δεν μπορούσα να ακολουθήσω το μονοπάτι της επιστροφής κατά τη διάρκεια μιας φοβερής χιονοθύελλας. Και η τρίτη φορά ήταν όταν, πριν από δύο χρόνια, επιβίωσα μετά από τρομερή σύγκρουση με διερχόμενο αυτοκίνητο ενώ οδηγούσα το προσαρμοσμένο ποδήλατό μου και την οποία ακολούθησαν αρκετές βαριές επεμβάσεις.»

Ποτέ δεν μπορείς να φανταστείς πόσο δυνατός είσαι, μέχρι τη στιγμή που το να είσαι δυνατός είναι η μόνη σου επιλογή.

Η φράση αυτή, αγαπημένη του λαού στο Ιράν, αποτέλεσε οδηγό του.

Ένας άνθρωπος-παγκόσμιο σύμβολο ελπίδας, ο Ιρανός Mehrdad Shahlaei, βρέθηκε στην Αθήνα για τον 39ο Μαραθώνιο και μόνο συγκίνηση και θαυμασμό μπορούμε να νιώσουμε διαβάζοντας τα λόγια του: «Εμείς, οι ασθενείς - και αυτό ισχύει για όλες τις ασθένειες - είμαστε πολύ ιδιαίτερου είδους άνθρωποι γιατί είμαστε καταδικασμένοι να ζούμε τη ζωή αλλά όχι σε κανονικές συνθήκες. Δεν έχουμε επιλέξει να είμαστε ασθενείς, όμως είμαστε αυτοί που επιλέγουμε το να ζήσουμε όσο καλύτερα μπορούμε παρά την ασθένεια». ■



Σε κάθε μπλούζα με την οποία διαγωνίζεται υπάρχει το σύνθημα:
MS WILL NEVER STOP ME



Η κλιματική αλλαγή, η μεγαλύτερη απειλή για την υγεία που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα...

**...Υπονομεύει και κοινωνικούς παράγοντες
για την καλή υγεία, π.χ. μέσα διαβίωσης,
ισότητα, πρόσβαση σε δομές υγειονομικής
περίθαλψης και κοινωνικής υποστήριξης.**

**Οι κίνδυνοι γίνονται
δυσανάλογα αισθητοί
για τους πιο ευάλωτους
και μειονεκτούντες:**

- › γυναίκες - παιδιά,**
- › εθνοτικές μειονότητες**
- › φτωχές κοινότητες**
- › μετανάστες**
- › ηλικιωμένους πληθυσμούς**
- › και άτομα με υποκείμενες παθήσεις.**





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