

## Πως μπορώ να βοηθήσω

Ο Εθελοντισμός είναι μια πράξη που αγγίζει τον κάθε ένα από εμάς ξεχωριστά. Είναι μια προσφορά αθόρυβη η οποία πηγάζει από την ψυχή του κάθε ανθρώπου. Ενισχύει την κοινωνική αλληλεγγύη και την ενεργό συμμετοχή δίνοντας νόημα στη ζωή μας.

Ο Εθελοντής ότι κάνει, το κάνει από μια βαθιά εσωτερική ανάγκη να βοηθήσει το συνάνθρωπό του.

Η εθελοντική σας προσφορά είναι πάντοτε πολύτιμη. Για το σκοπό αυτό μπορείτε να επικοινωνήσετε με τα γραφεία του Συνδέσμου μας που βρίσκονται στην

Οδό Αγίου Νικολάου 67-69,  
Διαμ. 201, 2ος όροφος,  
Έγκωμη 2408, Λευκωσία.

Τηλέφωνο: 22 59 09 49 Φαξ: 22 59 09 79

Παράρτημα Λεμεσού:  
Θεμιστοκλή 30,  
3050 Λεμεσός

Τηλέφωνο: 25 57 36 61 Φαξ: 25 56 13 01

e-mail: [multipsy@cytanet.com.cy](mailto:multipsy@cytanet.com.cy)

Website: [www.mscyprus.org.cy](http://www.mscyprus.org.cy)

Facebook: Παγκύπριος Σύνδεσμος Πολλαπλής Σκλήρυνσης

# Στηρίζουμε τη Ζωή

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

Παγκύπριος Σύνδεσμος  
Πολλαπλής Σκλήρυνσης

Τ.Θ. 26749, 1647 Λευκωσία, Κύπρος  
Τηλ.: 22 590949, Φαξ: 22 590979  
[www.mscyprus.org.cy](http://www.mscyprus.org.cy)



Cyprus Multiple  
Sclerosis Association

P.O.Box 26749, 1647 Nicosia, Cyprus  
Tel.: 22 590949, Fax: 22 590979  
[www.mscyprus.org.cy](http://www.mscyprus.org.cy)

### 1. Πρόλογος

### 2. Τι είναι η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση

### 3. Λίγα λόγια για τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Πολλαπλής Σκλήρυνσης

Ο Σύνδεσμός μας, στο πλαίσιο της προσφοράς του προς τους ασθενείς με κατά πλάκας σκλήρυνση εργοδοτεί προσοντούχους φυσιοθεραπευτές / κινησιολόγους οι οποίοι καλύπτουν τις ανάγκες των επαρχιών Λευκωσίας και Λεμεσού τόσο στα φυσιοθεραπευτήρια του Συνδέσμου όσο και σε κατ' οίκον περιστατικά τα οποία αφορούν άτομα κλινήρη. Για τις επαρχίες Λάρνακας, Αμμοχώστου και Πάφου υπάρχει συνεργασία με ιδιώτες φυσιοθεραπευτές.

Τα φυσιοθεραπευτήρια του Συνδέσμου είναι πλήρως εξοπλισμένα με τα κατάλληλα όργανα φυσιοθεραπείας και ο Σύνδεσμος έχει στόχο να τα ανανεώνει συνεχώς με σύγχρονο και απαραίτητο εξοπλισμό.

Από το πρόγραμμα αυτό επωφελούνται όλα τα μέλη του Συνδέσμου σε παγκύπρια βάση.

**Βοήθεια στο Σπίτι** Το πρόγραμμα “Βοήθεια στο Σπίτι” παρέχεται στα μέλη μας σε παγκύπρια βάση κατόπιν αξιολόγησης από τις Λειτουργούς Κοινωνικής Υπηρεσίας. Συμπεριλαμβάνει καθαριότητα και γενικά φροντίδα στα μέλη τα οποία χρειάζονται.

Στόχος είναι η προσφορά καλύτερης ποιότητας ζωής στα μέλη του Συνδέσμου καθώς και η εξυπηρέτηση των ατόμων που χρειάζονται βοήθεια στο σπίτι.

**Πρόγραμμα Αθλητισμού** Μέλη του Συνδέσμου που ασχολούνται με τον αθλητισμό (στίβο) μπορούν να είναι και μέλη της Παγκύπριας Ομοσπονδίας Αθλητισμού.

**Πόροι του Συνδέσμου** Όπως είναι γνωστό ο Σύνδεσμος στηρίζει τη λειτουργία του σε έσοδα από διάφορες εκδηλώσεις τις οποίες διοργανώνει σε συνεργασία με άλλους φορείς καθώς και σε εισφορές φίλων.

Σημαντική βοήθεια είναι οι κρατικές χορηγίες τις οποίες παίρνει ο Σύνδεσμος μας από :

- Το Υπουργείο Υγείας
- Τις Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων
- Το Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης Ατόμων με Αναπηρία του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων

**Μελλοντικά Προγράμματα του Συνδέσμου** Σκοπός μας είναι ο εμπλουτισμός και η αναβάθμιση των υφιστάμενων προγραμμάτων και υπηρεσιών που προσφέρουμε κάτι για το οποίο μπορούμε να σας διαβεβαιώσουμε μιας και υπάρχουν όλες οι προϋποθέσεις και τα εχέγγυα για μια πετυχημένη πορεία.

Στόχος μας να εξυπηρετούνται στο μέγιστο οι ανάγκες των μελών μας.

Τόσο το Διοικητικό Συμβούλιο όσο και το προσωπικό του Συνδέσμου μας είναι έτοιμο να προσφέρει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις υπηρεσίες του στα μέλη μας.



## Πρόλογος

Από το πρόγραμμα αυτό επωφελούνται σε παγκύπρια βάση όλα τα μέλη του Συνδέσμου τα οποία είναι άτομα με Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση καθώς και οι οικογένειές τους.

Οι υπηρεσίες οι οποίες παρέχονται έχουν στόχο να βοηθήσουν τα άτομα με Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση να ενταχθούν ομαλά στην κοινωνία και να είναι άτομα παραγωγικά τόσο για τους εαυτούς τους όσο και για το κοινωνικό σύνολο.

### Υπηρεσία Ψυχοσυναισθηματικής Καθοδήγησης και Συμβουλευτικής

Ο Σύνδεσμος συνεργάζεται με προσοντούχους Ψυχολόγους οι οποίοι καλύπτουν τις ανάγκες των μελών μας σε παγκύπρια βάση. Η Υπηρεσία Ψυχοσυναισθηματικής καθοδήγησης και συμβουλευτικής αποσκοπεί γενικά στην ψυχολογική στήριξη των μελών μας και λειτουργεί τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο ομάδων.

Οι κύριοι στόχοι του προγράμματος της ψυχολογικής στήριξης είναι οι ακόλουθοι:

- Να βοηθήσουμε τα άτομα να ενημερωθούν σωστά και ολοκληρωμένα για την πάθησή τους, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν τις συνέπειές της.
- Να αναπτύξουν και να ενισχύσουν θετική σκέψη για το μέλλον τους.
- Να επιβεβαιώσουν και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.
- Να αντιμετωπίζουν αγχωγόνες καταστάσεις και κρίσεις αποτελεσματικά, και να μπορούν να ελέγχουν ικανοποιητικά το άγχος τους.
- Να βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης συγκρουσιακών καταστάσεων μέσω διαδικασιών επίλυσης των συγκρούσεων.
- Να αναπτύξουν ή να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους με στόχο την επαφή και το χειρισμό των συναισθημάτων τους.

Η ψυχολογική στήριξη θεωρείται απαραίτητη και αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι στην αποκατάσταση των ατόμων. Η ψυχολογική κατάσταση του ασθενή αποτελεί προϋπόθεση στην οποιαδήποτε άλλη θεραπεία μπορεί να του προσφερθεί καθώς και στην αποκατάσταση της προσωπικής του ζωής.

Από το πρόγραμμα ψυχολογικής στήριξης επωφελούνται τόσο τα άτομα με Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση, όσο και το οικογενειακό τους περιβάλλον.

### Φυσιοθεραπεία Κινησιοθεραπεία

Βασικός στόχος του προγράμματος της φυσιοθεραπείας /κινησιοθεραπείας είναι η βελτίωση και συντήρηση της φυσικής κατάστασης του ασθενή. Η φυσιοθεραπεία/κινησιοθεραπεία είναι πολύτιμη και αναγκαία γιατί συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων με Κατά Πλάκας Σκλήρυνση και αποτελεί κομμάτι της θεραπείας που ακολουθείται.

Ο λόγος της σύνταξης αυτού του ενημερωτικού εντύπου είναι για την καλύτερη ενημέρωση του κοινού όσον αφορά την Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση καθώς επίσης και λίγα λόγια για τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Πολλαπλής Σκλήρυνσης.

Θέλουμε να πιστεύουμε ότι οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται θα μπορέσουν να βοηθήσουν.

### Παγκύπριος Σύνδεσμος Πολλαπλής Σκλήρυνσης



## Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση

**Τι είναι η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση;**

Η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση είναι μια πάθηση του κεντρικού νευρικού συστήματος (εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός) η οποία μπορεί να επηρεάσει σε πολλούς ασθενείς την ικανότητα για εκτέλεση απλών καθημερινών ασχολιών.

**Πως προκαλείται η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση;**

Για κάποιους λόγους τους οποίους η ιατρική δεν έχει ακόμα εντοπίσει, η μυελίνη, δηλαδή η μονωτική ουσία η οποία περιβάλλει και προστατεύει τις νευρικές ίνες που μεταφέρουν τα μηνύματα του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού στα διάφορα μέρη του σώματος, αρχίζει σταδιακά να καταστρέφεται. Επίσης παρατηρείται και καταστροφή των ίδιων των νευρικών ινών. Όπου η μυελίνη καταστρέφεται δημιουργούνται πλάκες – εστίες παθολογικού ιστού με αποτέλεσμα να διακόπτονται μερικώς ή και εντελώς τα μηνύματα του εγκεφάλου ή του νωτιαίου μυελού προς τα άκρα και άλλα μέρη του σώματος.

**Ποια είναι τα συμπτώματα;**

Τα συμπτώματα ποικίλουν από άτομο σε άτομο ανάλογα με τα σημεία στα οποία δημιουργήθηκαν οι πλάκες. Τα πιο συνηθισμένα είναι αδυναμία στα άκρα, μούδιασμα, προβλήματα όρασης, μειωμένη αίσθηση, ακράτεια, διαταραχές στο συντονισμό κινήσεων, πνευματική και σωματική κούραση, ευαισθησία στη ζέστη.

**Ποια είναι η γενική εικόνα της ασθένειας;**

Η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση χαρακτηρίζεται κυρίως από περιόδους υποτροπών και υφέσεων (υποτροπιάζουσα μορφή) και η εξέλιξη της επίσης ποικίλει από άτομο σε άτομο. Μερικοί ασθενείς έχουν ήπιες και αραιές υποτροπές για όλη τους τη ζωή χωρίς σχεδόν καμία αναπηρία. Άλλοι έχουν συχνές και σοβαρότερες υποτροπές, με διάφορα συμπτώματα και άλλοι εμφανίζουν ευθύς εξ αρχής βραδεία και συνεχή επιδείνωση (πρωτοπαθής προοδευτική μορφή). Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων με υποτροπιάζουσα μορφή, μετά από 10-15 χρόνια, αρχίζει να εμφανίζει βραδεία και συνεχή επιδείνωση (δευτεροπαθής προοδευτική μορφή). Έτσι σε όλο το φάσμα της η ασθένεια κυμαίνεται από πολύ ήπια σε πολύ σοβαρή μορφή. Η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση δεν είναι μεταδοτική ασθένεια.

**Σε ποια άτομα εκδηλώνεται η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση;**

Η Κατά Πλάκας Σκλήρυνση συνήθως προσβάλλει νεαρά άτομα ηλικίας 15 έως 40 ετών. Εκδηλώνεται πιο συχνά στις γυναίκες παρά στους άνδρες (3 : 2).

**Υπάρχει θεραπεία;**

Η αιτιοπαθογένεια της νόσου παραμένει παγκοσμίως άγνωστη γι' αυτό και η θεραπεία της είναι ακόμα αδύνατη. Τον τελευταίο καιρό γίνονται εντατικές έρευνες και πιστεύεται ότι πολύ σύντομα η επιστήμη θα ανακαλύψει τρόπους ριζικής αντιμετώπισης. Ήδη κυκλοφορούν φάρμακα τα οποία μειώνουν τη συχνότητα και σοβαρότητα των υποτροπών σε ασθενείς οι οποίοι παρουσιάζουν υποτροπιάζουσα μορφή της νόσου.

Σύντομα αναμένεται η κυκλοφορία καινούργιων, ίσως πιο αποτελεσματικών φαρμάκων. Παρόλα αυτά οι ερευνητές αναζητούν πιο αποτελεσματικές μεθόδους θεραπευτικής αγωγής για όλες τις μορφές της ασθένειας.

Η φυσιοθεραπεία, η άσκηση, η υγιεινή διατροφή και η ψυχική ηρεμία πιστεύεται ότι συμβάλλουν στην καλύτερη αντιμετώπιση της ασθένειας.

**Πως μπορούν να βοηθηθούν;**

Τα άτομα με Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση επιθυμούν, όπως όλοι, να ανήκουν σε ένα κοινωνικό σύνολο τα οποίο να τα αποδέχεται και να τα υποστηρίζει. Η στάση του κοινωνικού συνόλου απέναντί τους πρέπει να τους δίνει τη δυνατότητα να είναι δημιουργικά και παραγωγικά στα μέτρα των δυνατοτήτων τους.

**Παγκύπριος Σύνδεσμος Πολλαπλής Σκλήρυνσης**

Ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Πολλαπλής Σκλήρυνσης ιδρύθηκε στις 6 Μαρτίου 1986, είναι εγγεγραμμένος στην Κύπρο και υπόκειται στον περί Σωματείων και Ιδρυμάτων Νόμο του 1972.

Διοικείται από Διοικητικό Συμβούλιο το οποίο αποτελείται από φίλους και ασθενείς μέλη του Συνδέσμου οι οποίοι προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους για την προώθηση των σκοπών του.

Βασικός σκοπός του είναι να βοηθήσει τα άτομα με Κατά Πλάκας Σκλήρυνση / Πολλαπλή Σκλήρυνση καθώς και τις οικογένειές τους με την παροχή των υπηρεσιών – προγραμμάτων του.

Σημαντικός στόχος του είναι να φέρει κοντά περισσότερα μέλη για να μοιραστεί μαζί τους τις αγωνίες και τους φόβους τους και να προσπαθήσει να σταθεί δίπλα τους, προσφέροντας φυσιοθεραπεία, συμβουλευτική, ψυχολογική στήριξη και κατ' οίκον φροντίδα.

**Στο Σύνδεσμό μας λειτουργούν τα ακόλουθα Προγράμματα και Υπηρεσίες:**

- Κοινωνική Υπηρεσία
- Υπηρεσία Ψυχοσυναισθηματικής καθοδήγησης και συμβουλευτικής στήριξης
- Φυσιοθεραπεία
- Βοήθεια στο Σπίτι
- Πρόγραμμα Αθλητισμού

**Κοινωνική Υπηρεσία**

Το πρόγραμμα της Κοινωνικής Υπηρεσίας προσφέρεται από προσοντούχους Λειτουργούς Κοινωνικής Υπηρεσίας και παρέχει τις ακόλουθες υπηρεσίες:

- Αξιολόγηση των αναγκών των ασθενών και των οικογενειών τους.
- Παροχή πληροφοριών για τα δικαιώματα των ασθενών από τις κρατικές υπηρεσίες και άλλους φορείς.
- Εξυπηρέτηση συμπλήρωσης των κατάλληλων εντύπων και διοχέτευση στους αρμόδιους φορείς.
- Συντονισμός και σχεδιασμός νέων κοινωνικών προγραμμάτων.