

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ  
ΔΕΛΤΙΟ ΑΡ. 33  
ΕΤΟΣ Ι΄



# ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

ΣΠΕΑ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΚΩΝ

Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2004



« Το να βοηθάς τους άλλους είναι καλό,  
το να τους διδάσκεις πώς να βοηθούν οι ίδιοι τους εαυτούς τους,  
είναι καλύτερο »

*George Orwell*

# Τα Νέα μας



## Περιεχόμενα

### Σελίδες

- Ανασυνδυασμένα παράγωγα (Τ.Μ.).....3
- Εθελοντική Αιμοδοσία” .....4 - 5
- Ματιές στον Τύπο.....6 - 7
- Μοναξιά θέμα παραίτησης  
(Τριανταφύλλου) .....8 - 9
- ΠΟΣΕΑ.....10 - 11
- Εορτασμός χρυσού Ιωβηλαίου Ε.Ε.Σ.....12
- Ε.Η.С.....13
- Ναρκωτικά.....13
- Δωρεές.....14
- Παιδί – Έφηβος – Αιμορροφιλία .....15
- Οδοιπορικό της εκδρομής  
(Αικ. Παπαδημητρίου).....16
- “Οργανωθείτε-Συσπειρωθείτε”.....17
- Συμβουλές για τους αιμορροφιλικούς  
που θα ταξιδέψουν.....18
- Συμβουλές για το καλοκαίρι .....19

Το περιοδικό "ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ" εκδίδεται ανά τρίμηνο από το Σύλλογο Προστασίας των Ελλήνων Αιμορροφιλικών ( Σ.Π.Ε.Α. ). Η ύλη του περιέχει θέματα τα οποία αφορούν στην ενημέρωση των ατόμων με αιμορροφιλία στην Ελλάδα, αλλά και του περιβάλλοντος τους, (είτε αυτό είναι συγγενικό ή φιλικό, είτε ασχολείται μαζί τους σε διοικητικό ή ιατρικό επίπεδο). Οι απόψεις που διατυπώνονται στα δημοσιευόμενα άρθρα δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις της Διοίκησης του Συλλόγου και της Συντακτικής Επιτροπής .

Άρθρα, επιστολές και συνεργασίες προς δημοσίευση υποβάλλονται στη Συντακτική Επιτροπή, η οποία διατηρεί το δικαίωμα της επιλογής της ύλης του Δελτίου κατά την κρίση της, εγκρίνει τα άρθρα και προσδιορίζει το χρόνο δημοσίευσής τους. Η Συντακτική Επιτροπή προτρέπει τα μέλη, τους φίλους και κάθε ενδιαφερόμενο για θέματα αιμορροφιλίας στην Ελλάδα και τον υπόλοιπο κόσμο, να υποβάλλουν εργασίες προς δημοσίευση, με την παράκληση να μην υπερβαίνουν τις 1.000 λέξεις και να συνοδεύονται από περίληψη 70 έως 100 λέξεων.

### ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ διανέμονται δωρεάν.

Η αναπαραγωγή του περιεχομένου τους είναι ελεύθερη υπό τον όρο αναφοράς της πηγής.

## OUR NEWS

A quarterly magazine published by the GREEK HAEMOPHILIA SOCIETY in Athens.  
All correspondence should be addressed to : OUR NEWS Magazine, 51 Stournari St.,  
GR 104 32 Athens - Greece ( Tel/Fax : +30 210.52.32.667 )

### ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

Τριμηνιαία περιοδική έκδοση του ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΚΩΝ (Σ.Π.Ε.Α.) Διεύθυνση : Στουρνάρη 51, 104 32 Αθήνα. Τηλ/Fax : 210 52.32.667 • Ιδιοκτήτης : Σ.Π.Ε.Α.  
• Εκδότης : Τζ. Πιτταδάκη Κιν. Τηλ.: 6977/309369 • Υπεύθυνοι Έκδοσης - Συντακτική Επιτροπή : Π. Γεωργαντοπούλου, Κ. Γιαννακός, Δρ. Κ. Λουίζου, Τζ. Πιτταδάκη • Γραφικές Τέχνες : Όλγα Μίγκλη, Άπω Ανατολής 14, 165 61 Γλυφάδα • Τηλ.: 210-96.23.122 • Fax: 210-96.24.387



## Σύντομη Ενημέρωση σε Ιατρικά Θέματα

### Αυξάνει η συχνότητα εμφάνισης ανασταλτού με τα ανασυνδυασμένα παράγωγα;

**Το θέμα της ανάπτυξης ανασταλτού κατά τη θεραπεία υποκατάστασης με παράγοντα VIII υπήρξε πάντα ένα σοβαρό πρόβλημα για τα άτομα με αιμορροφιλία.**

Η δυνατότητα παρασκευής παράγοντα VIII και IX με βιοτεχνολογικές τεχνικές ανασυνδυασμένου DNA από τη δεκαετία του '90 πρόσφερε στην αντιμετώπιση της αιμορροφιλίας σκευάσματα με δυνατότητες παρασκευής επαρκών ποσοτήτων. Κυρίως όμως, τα σκευάσματα αυτά είναι ασφαλέστερα όσον αφορά τον κίνδυνο μετάδοσης νοσογόνων παραγόντων μεταδιδόμενων με την μετάγγιση δηλαδή απαλλαγμένα από τους γνωστούς ιούς και από τον κίνδυνο μετάδοσης της νόσου Creutzfeldt-Jakob.

Για τους λόγους αυτούς υπήρξε μια ευρεία εφαρμογή των ανασυνδυασμένων παραγόντων από τα Κέντρα Αιμορροφιλικών. Βέβαια η απόδοσή τους στην κυκλοφορία αίματος του πάσχοντος ποικίλει από σκευάσμα σε σκευάσμα και αρκετές φορές είναι χαμηλότερη απ' ό,τι των παρασκευαζόμενων από ανθρώπινο πλάσμα έτσι ώστε να χρειάζεται αυξημένος αριθμός μονάδων για την αντιμετώπιση των αιμορραγικών επεισοδίων.

Δεδομένου ότι οι συνεχώς βελτιούμενες τεχνικές οδήγησαν σε ακόμη πιο καθαρά σκευάσματα παράγοντα VIII και IX υπήρξε από την αρχή ο προβληματισμός για αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης ανασταλτού με την χρησιμοποίηση αυτών των σκευασμάτων. Αρχικές μελέτες έδειξαν σχετική αύξηση σε σχέση με άτομα που λάμβαναν παράγοντες από ανθρώπινο πλάσμα, άλλες όμως μελέτες, μεταγενέστερες, δεν επιβεβαίωσαν αυτή την παρατήρηση.

**Η ανάπτυξη ανασταλτού εξαρτάται από διάφορους παράγοντες α) γενετικούς** (ειδικός τύπος μετάλλαξης του γονιδίου του παράγοντα VIII) και **β) επίκτητους παράγοντες**, όπως λοιμώξεις ή άλλη ανοσοποίηση κατά τον χρόνο της χορήγησης του παράγοντα VIII που παίζουν επίσης ρόλο ενεργοποιώντας το ανοσολογικό σύστημα καθώς επίσης και οι συχνές, πολύ μεγάλες δόσεις παράγοντα VIII για μια μεγάλη επέμβαση ή ένα βαρύ αιμορραγικό επεισόδιο.

Όλα αυτά και η έλλειψη μεγάλων, καλά προγραμματισμένων διπλών μελετών δεν έχουν δώσει οριστική απάντηση στο πρόβλημα και παραμένει πάντα το ερώτημα εάν η συχνότητα ανάπτυξης ανασταλτού είναι μεγαλύτερη με τους ανασυνδυασμένους παράγοντες VIII ή IX. Απόδειξη και αφορμή για το ενημερωτικό αυτό σημείωμα, η δημοσίευση δύο αντικρουόμενων απόψεων στο τελευταίο τεύχος του "Journal of thrombosis and haemostasis" όπου ο Dr. Aledort (U.S.A) και η Dr. Lusher (U.S.A) ειδικοί στον τομέα όχι μόνο της αιμορροφιλίας αλλά και των ανασταλτών (inhibitors) παρουσιάζουν τα μέχρι τώρα δεδομένα στο θέμα και το προσωπικό τους συμπέρασμα.

Ο Dr. Aledort καταλήγει στο ότι δεν θα έχουμε σύντομα επαρκείς προοπτικές μελέτες που οριστικά να λύνουν το δίλημμα και επομένως τόσο οι θεράποντες ιατροί όσο και οι ασθενείς πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι επιλέγοντας ανασυνδυασμένο σκευάσμα μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα ανάπτυξης ανασταλτού. Αντίθετα η Dr. Lusher παραδέχεται μεν ότι η ανάπτυξη ανασταλτού αποτελεί την πιο σοβαρή επιπλοκή της θεραπείας της αιμορροφιλίας σήμερα, αλλά θεωρεί ότι, ευτυχώς, από τις περισσότερες μελέτες αποδεικνύεται ότι ο κίνδυνος δεν είναι μεγαλύτερος απ' ό,τι με τα προερχόμενα από ανθρώπινο πλάσμα παράγωγα εφόσον ληφθούν υπόψη οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη ανασταλτού και που ήδη αναφέρθηκαν πιο πάνω.

**Τα άτομα με αιμορροφιλία δεν θα πρέπει να κατέχονται από φόβο για την ανάπτυξη ανασταλτού αλλά θα πρέπει να κάνουν, σύμφωνα με τις οδηγίες του Κέντρου Αιμορροφιλικών που τους παρακολουθεί, λογική χρήση των παραγόντων VIII και IX παράλληλα με σωστή υγιεινο-διαιτητική αγωγή, αποφυγή επικίνδυνων δραστηριοτήτων και να εφαρμόζουν πάντα τη συστηματική φυσιο-κινησιοθεραπεία τους για την τόσο σημαντική διατήρηση καλής κατάστασης του μυϊκού συστήματος.**

T.M.

*"Journal of thrombosis and haemostasis" volume 2, number 6, June 2004*

# 14 Ιουνίου 2004

## Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, στην προσπάθειά του να υπάρξει επάρκεια αίματος το καλοκαίρι, αλλά ιδίως κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων **ξεκινά μια έντονη καμπάνια ενημέρωσης του κοινού.**

Επί ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Εθελοντή Αιμοδότη, ο Υπουργός Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κος Νικήτας Κακλαμάνης έδωσε Συνέντευξη Τύπου στην Αίγλη του Ζαπτείου με τη συμμετοχή προσωπικοτήτων από το χώρο της Τέχνης και του Πνεύματος. Η καμπάνια είναι **«Κάλεσμα ανθρωπιάς και αλληλεγγύης για να ενδυναμώσουν με τους Δεσμούς Αίματος που μας ενώνουν».** Η καμπάνια αποτελείται από τρία μέρη: Το πρώτο με κεντρικό μήνυμα **«Δεσμοί Αίματος»** θα προβάλλεται μέχρι το τέλος του μηνός. Η προβολή του δεύτερου μέρους θα γίνει 1 – 14 Ιουλίου με κεντρικό μήνυμα: **«Θα πας; Θα πάω».** Το τρίτο μέρος θα περιλαμβάνει **επισκέψεις των καλλιτεχνών στα Κέντρα Αιμοδοσίας.** Σας παραθέτουμε το κείμενο που μας εδόθη στη Συνέντευξη.

*Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη. Και εμείς είμαστε εδώ για να την τιμήσουμε με το δικό μας τρόπο. Καλλιτέχνες από το χώρο της μουσικής, του θεάτρου, του κινηματογράφου αλλά και τεχνικοί, ηχολήπτες, εικονολήπτες, μοντέρ ένωσαν τις δημιουργικές τους δυνάμεις για τα ενθαρρυντικά διαφημιστικά σποτ για την εθελοντική αιμοδοσία.*

*Η κάλυψη των αναγκών σε αίμα με εθελοντική αιμοδοσία, αποτελεί ένα κοινό παγκόσμιο στόχο τον οποίο πάρα πολλές χώρες, μεταξύ των οποίων και ανεπτυγμένες, δεν έχουν ακόμη επιτύχει.*

*Αν αντιστρέφαμε την ερώτηση «θα έδινες το αίμα σου αν κάποιος το χρειαζόταν;» και ρωτούσαμε τους εαυτούς*

*μας «θα δεχόσουν το αίμα κάποιου αν εσύ το είχες ανάγκη;» θα ήταν αρκετό για να κατανοήσουμε τη ζωτική σημασία της εθελοντικής αιμοδοσίας.*

*Η εθελοντική αιμοδοσία είναι, ίσως, η πιο καθαρή και κορυφαία μορφή εθελοντισμού. Είναι η καταξίωση της ανιδιοτέλειας, μια πράξη κατά την οποία δίνουμε κυριολεκτικά κομμάτι του εαυτού μας για τους άλλους.*

*Τη στιγμή που ο εθελοντής αιμοδότης απλώνει το χέρι του για τη λήψη αίματος, απλώνει ταυτόχρονα το χέρι προς μια ολόκληρη κοινωνία στέλνοντας ένα μήνυμα αλληλεγγύης. Γιατί η εθελοντική αιμοδοσία δεν είναι απλώς μια πράξη αγάπης προς το συνάνθρωπο, είναι μια πράξη βαθιάς κοινωνικής ευθύνης.*

*Αισθάνομαι ιδιαίτερα συγκινημένος και περήφανος γιατί όλη αυτή η διαφημιστική εκστρατεία έγινε με εθελοντική προσφορά σε όλα τα επίπεδα δημιουργίας και παραγωγής της.*

*Θέλω να ευχαριστήσω από την καρδιά μου όλους τους καλλιτέχνες που συμμετείχαν, κάποιους από αυτούς είναι σήμερα κοντά μας για να στηρίξουν και με την παρουσία τους στη σημερινή Συνέντευξη Τύπου την προσπάθεια αυτή – οι υπόλοιποι βρίσκονται σε περιοδεία ή πρόβες – αλλά και όλους όσους με οποιοδήποτε τρόπο συνέβαλαν. Και ιδιαίτερα το Σταμάτη Κραουνάκη για την υπέροχη μουσική του, το Λάκη Λαζόπουλο για τις ιδέες και τον Αντώνη Καλογορίδη για την ευρηματική του σκηνοθεσία.*

*Ευχαριστώ και όλους εσάς που ανταποκριθήκατε στη σημερινή πρόσκληση. Η βοήθειά σας για την επικοινωνία του εγχειρήματος και την εναισθητοποίηση του κοινού αποτελεί καθοριστική συμβολή για την επίτευξη του κοινού μας στόχου.*

*Σας καλώ όλους να συμμετάσχουμε σε αυτό το κάλεσμα ανθρωπιάς και αλληλεγγύης για να ενδυναμώσουμε τους ΔΕΣΜΟΥΣ ΑΙΜΑΤΟΣ που μας ενώνουν».*

- Οι εθελοντές αιμοδότες αποτελούν τη βάση για την προμήθεια ασφαλούς αίματος.
- Σε αυτούς τους αφανείς ήρωες είναι αφιερωμένη η Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη. Ο εορτασμός της ημέρας αυτής γίνεται για πρώτη φορά.
- Η εκδήλωση παρέχει μια μοναδική ευκαιρία για ένα μοναδικό, παγκόσμιο εορτασμό μιας ημέρας με ιδιαίτερη σημασία: **πρόκειται για τα γενέθλια του Karl Landsteiner, του βραβευμένου με Νόμπελ επιστήμονα που ανακάλυψε το σύστημα ABO των ομάδων αίματος.**
- Σκοπός της ημέρας είναι να ευχαριστήσουμε εκείνα τα άτομα που εθελοντικά προσφέρουν το αίμα τους χωρίς οποιαδήποτε ανταμοιβή, εκτός από τη γνώση ότι έχουν βοηθήσει να σωθούν ζωές.

- Η 14η Ιουνίου έχει επιλεγεί ως Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη από τρεις σημαντικές οργανώσεις που εργάζονται για την εθελοντική δωρεά αίματος: τη Διεθνή Ομοσπονδία Επιτροπών Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου, τη Διεθνή Ομοσπονδία Εθελοντών Αιμοδοτών και τη Διεθνή Επιτροπή Αιμοδοσίας. Στις οργανώσεις αυτές προστέθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ο οποίος υποστηρίζει από κοινού την εκδήλωση. Με αυτόν τον τρόπο, εκπροσωπούνται 192 κράτη μέλη, 181 εθνικές επιτροπές Ερυθράς Ημισελήνου, 50 εθνικοί φορείς εθελοντικής αιμοδοσίας και εμπειρογνώμονες από όλο τον κόσμο.

Τζέννυ Πιπαδάκη  
(Υπεύθυνος έκδοσης)



# World Blood Donor Day

"Blood, a gift for life. Thank you." 14 JUNE 2004

**one river of life... blood!"**

**Μια μονάδα αίματος... ένας ποταμός ζωής**

**World Blood Donor Day**

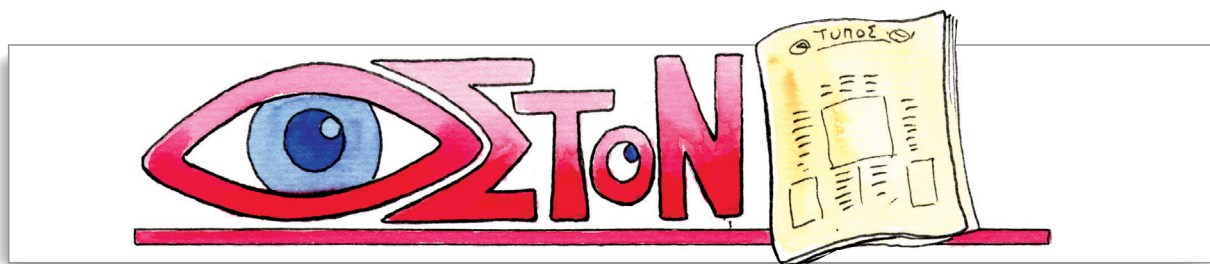
"Blood, a gift for life. Thank you." 14 JUNE 2004

Από το έντυπο:

**Donor Recruitment International**

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

No. 90 - April 2004



Εγκαινιάζουμε μια νέα στήλη στο περιοδικό μας η οποία θα ονομάζεται «**ΜΑΤΙΕΣ ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ**» και θα παρουσιάζει αναδημοσιευμένα θέματα και ρεπορτάζ από τον έντυπο Τύπο. Θέματα που έχουν σχέση με τα προβλήματα των ατόμων με αναπηρίες (ΑμεΑ).

Η αρχή γίνεται με την εφημερίδα «**ΤΑ ΝΕΑ**» (Παρασκευή 19 Μαρτίου 2004) με τίτλο «**Και άγνωστα και πανάκριβα**» και (Δευτέρα 24 Μαΐου 2004) με τίτλο «**Αποκλεισμένοι και από τον κυβερνοχώρο**».

**ΤΑ ΝΕΑ** / Δευτέρα 24 Μαΐου 2004

# Αποκλεισμένοι και από τον κυβερνοχώρο

## Πρόβλημα προσβασιμότητας στο Ίντερνετ για τα άτομα με αναπηρίες

**Αποκλεισμένοι από το Διαδίκτυο είναι οι πολίτες με αναπηρίες στην Ελλάδα. Κάθε λεπτό που περνάει δημιουργούνται νέες τεχνολογίες στον τομέα των υπολογιστών και του Ίντερνετ, αλλά οι πολίτες με αναπηρίες μένουν στο... περιθώριο των εξελίξεων.**

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: Μάνος Χαραλαμπίδης

Η πλειονότητα των ελληνικών ιστοσελίδων δεν πληροί τις διεθνείς προδιαγραφές προσβασιμότητας και έτσι η περιήγηση στο Ίντερνετ είναι από εξαιρετικά δύσκολη έως αδύνατη. Την ίδια στιγμή, ο εξοπλισμός που διευκολύνει την πρόσβαση των ατόμων με αναπηρίες στο Ίντερνετ είναι είτε ακριβός είτε δυσεύρετος.

«Στον τομέα της πρόσβασης στο Ίντερνετ είμαστε πάρα πολύ πίσω. Οι περισσότερες ιστοσελίδες απλώς... αγνοούν το θέμα των προδιαγραφών για τα άτομα με αναπηρίες», τονίζει στα «**ΝΕΑ**» ο καθηγητής στο Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Γεώργιος Κουρουπέτρογλου. «Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα», εξηγεί ο καθηγητής, «είναι ότι

### ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

δεν πληρούν τις διεθνείς προδιαγραφές, ενώ πανάκριβος είναι και ο ειδικός εξοπλισμός για τη διευκόλυνση των ατόμων με προβλήματα όρασης

στις προκηρύξεις διαγωνισμών που γίνονται από δημόσιους οργανισμούς για την κατασκευή ιστοσελίδων δεν περιλαμβάνονται οι διεθνείς προδιαγραφές για τη διευκόλυνση των ατόμων με αναπηρίες. Το αποτέλεσμα τελικά είναι οι κατασκευαστές να φτιάχνουν ιστοσελίδες μη προσβάσιμες». Και οι πολίτες με αναπηρίες δεν μπορούν να ενημερωθούν εκμεταλλευόμενοι την... ηλεκτρονική εποχή από ιστοσελίδες δημοσίων οργανισμών και ασφαλιστικών ταμείων.

Εμπόδιο για την πρόσβαση στο Ίντερνετ αποτελούν όμως και οι υψηλές τιμές αγοράς του ειδικού εξοπλισμού για τη διευκόλυνση των ατόμων με προβλήματα όρασης. «Ένα σύστημα ανάγνωσης οθόνης και σύνθεσης φωνής (μετατροπής του κειμένου σε ομιλία) κοστίζει περίπου 1.000 - 1.500 ευρώ. Αυτό σημαίνει ότι για να το αγοράσει κανείς μαζί με τον υπολογιστή χρειάζε-

### Τα συχνότερα λάθη

ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΑΠΡΟΣΠΕΛΑΣΤΕΣ ΤΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΤΟΥ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

- 1. Εικόνες που δεν συνοδεύονται από κείμενο** (ώστε να διαβαστεί από τους τυφλούς μέσω του αναγνώστη οθόνης)
- 2. Video που δεν περιλαμβάνουν** κηχητική ή γραπτή περιγραφή και κηχητικά χωρίς υπότιτλους (που ενδεχομένως θα βοηθούσαν τους κωφούς χρήστες)
- 3. Έλλειψη εναλλακτικής πληροφόρησης** για χρήστες που δεν έχουν πρόσβαση σε πλαίσια της σελίδας («κουτιά») ή σε κείμενα
- 4. Πίνακες που είναι δύσκολο** να αποκωδικοποιηθούν
- 5. Ιστοσελίδες με φτωχό** κοντράστ χρωμάτων

Το κόστος για την αγορά συστήματος μετατροπής του κειμένου σε ομιλία) - απαραίτητα για την πρόσβαση των τυφλών - είναι μεγάλο λέει ο φοιτητής στη Νομική Γρ. Τάτσης, ο οποίος έχει πρόβλημα όρασης

τα να ξοδέψει 3.000 ευρώ. Το κόστος είναι πολύ μεγάλο», λέει ο φοιτητής επί πτυχίω στο Πολιτικό της Νομικής Γρηγόρης Τάτσης, ο οποίος έχει πρόβλημα όρασης.

Ανάλογες δυσκολίες αντιμετωπίζει και ο φοιτητής της Νομικής Γιώργος Αλικανιώτης, ο οποίος έχει επίσης πρόβλημα όρασης. Όπως τονίζει, ακόμα και όταν επιχειρεί να μπει στο Ίντερνετ από υπολογιστή με τον ειδικό εξοπλισμό δεν καταφέρνει να ενημερωθεί για θέματα που τον ενδιαφέρουν. «Για παράδειγμα, μου αρέσει να ενημερώνομαι για θέματα ψυχολογίας ή για τις μοτοσυκλέτες, αλλά τα sites στα οποία μπαίνω παρέχουν ελάχιστες πληροφορίες εμένα, γιατί δεν είναι κατασκευασμένα όπως θα έπρεπε».

### Καμία βοήθεια και από τα Ταμεία

**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ** πρόσβασης στο Ίντερνετ αντιμετωπίζουν και οι πολίτες με κινητικές δυσκολίες. Βοηθήματα που θα τους διευκόλυναν να χρησιμοποιήσουν τους υπολογιστές είναι και ακριβά και δυσεύρετα στην Ελλάδα. Ο τετραπληγικός προγραμματιστής κ. Παναγιώτης Στρίγκανος σημειώνει ότι τα εργονομικά πληκτρολόγια, για παράδειγμα, «δεν είναι διαδεδομένα στην Ελλάδα, αν και θα βοηθούσαν σημαντικά τους χρήστες με δυσκολίες στην κίνηση των χεριών. Και το σημαντικότερο, η αγορά τους δεν καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία». Ενδεικτικό είναι ότι ένα τέτοιο πληκτρολόγιο κοστίζει στη Μ. Βρετανία περίπου 295 λίρες (δηλαδή 437 ευρώ). Στην Ελλάδα όμως η τιμή του θα φθάσει τα 515 ευρώ μαζί με τον ΦΠΑ...



# Και άγνωστα και πανάκριβα

Τα ασφαλιστικά ταμεία δεν καλύπτουν τα βοηθήματα νέας τεχνολογίας για αναπήρους

**Οι Έλληνες πολίτες με αναπηρίες πληρώνουν... ακριβά τα βοηθήματα νέας τεχνολογίας - γιατί δεν καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία - και στερούνται πολλά από αυτά εξαιτίας της έλλειψης ενημέρωσης. Το αποτέλεσμα είναι να χάνουν ευκαιρίες να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους.**

**ΡΕΠΟΡΤΑΖ:**  
**Μάνος Χαραλαμπίδης**

Πρέπει επιτέλους και η Ελλάδα να δημιουργήσει τις δικές της τεχνολογίες στον τομέα των βοηθημάτων για τους πολίτες με αναπηρίες. Και το επόμενο βήμα είναι να γίνουν προσίτες στον κόσμο», τονίζει στα «NEA» ο τετραπληγικός κ. Νίκος Βουλγαρόπουλος, υπεύθυνος της ιστοσελίδας <http://www.disabled.gr>. Ένας από τους τρόπους για να γίνουν προσίτες οι συσκευές νέας τεχνολογίας είναι να καλύπτεται το κόστος τους από τα ασφαλιστικά ταμεία, προσθέτει ο κ.

## ΔΕΝ ΤΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ

Τεχνολογίες που βελτιώνουν την καθημερινότητα των αναπήρων στο εξωτερικό είναι άγνωστες στην Ελλάδα

Βουλγαρόπουλος. «Τέτοια βοηθήματα πρέπει να χρηματοδοτούνται από το Ταμείο του χρήστη. Το ίδιο πρέπει να γίνεται για κάθε επιπλέον κόστος που προκύπτει από την αναπηρία». Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα βοηθήματος νέας τεχνολογίας που στερούνται οι Έλληνες με αναπηρία είναι τα εργονομικά πληκτρολόγια ηλεκτρονικών υπολογιστών που βοηθούν άτομα με προβλήματα στα χέρια και τα δάχτυλα. Ο αντιπρόσωπός τους στην Ελλάδα, ο κ. Νίκος Παναγόπουλος, λέει ότι στη χώρα μας τα πληκτρολόγια πουλούνται ακριβότερα σε σχέση με τη Βρετανία. «Στο εξωτερικό ή χορηγούνται εντελώς δωρεάν ή κοστίζουν ΦΠΑ. Γι' αυτό και οι Έλληνες αποφεύγουν να αγοράσουν τέτοια βοηθήματα».

## Ειδικά δωμάτια

Τέτοιες συσκευές παρουσιάστηκαν χθες στην ημερίδα-έκθεση «υποστηρικτικών τεχνολογιών για άτομα με αναπηρία» που διοργάνωσε η βρετανική πρεσβεία στην Αθήνα. Παρουσιάστηκαν από εργονομικά πληκτρολόγια έως ειδικά δωμάτια για άτομα με αυτισμό που χρησιμοποιούνται ευρέως στη Βρετανία αλλά στην Ελλάδα είναι ελάχιστα ή καθόλου γνωστά.

Οι Έλληνες πολίτες με αναπηρία δεν χρησιμοποιούν πολλά από τα νέα βοηθήματα γιατί... αγνοούν την ύπαρξή τους λόγω της έλλειψης ενημέρωσης. «Στην Ελλάδα υπάρχει έλλειψη πληροφόρησης αλλά και παραπληροφόρηση ταυτόχρονα», σημειώνει ο κ. Βουλγαρόπουλος. «Δεν υπάρχει ένα κέντρο αποκατάστασης - ανεξάρτητης διαβίωσης από το οποίο τα άτομα με αναπηρία να μπορούν να πληροφορηθούν αν μία συσκευή, για παράδειγμα, είναι πιστοποιημένη και αν αξίζει τα λεφτά που έδωσε ο πολίτης...».



## Συσκευές τηλεβοήθειας για άτομα με αναπηρίες και ηλικιωμένους

Οι Έλληνες πολίτες με αναπηρίες δεν αγοράζουν συσκευές-βοηθήματα που θα μπορούσαν να κάνουν τη ζωή τους καλύτερη, γιατί είναι ακριβές ή γιατί αγνοούν την ύπαρξή τους...

Η τηλεβοήθεια λειτουργεί με την εγκατάσταση ειδικής τηλεφωνικής συσκευής που είναι συνδεδεμένη με κέντρο (24ωρης λειτουργίας) του ΟΤΕ. Η συσκευή διαθέτει μικρόφωνο και μεγάφωνο. Το άτομο με αναπηρία διαθέτει τηλεχειριστήριο και σε περίπτωση ανάγκης στέλνει σήμα στο κέντρο για να ειδοποιηθούν οι συγγενείς του ή το ΕΚΑΒ. Υπάρχουν όμως και 15 συσκευές-ανικνευτές που συνδέονται ασύρματα με την ειδική τηλεφωνική συσκευή και δίνουν αυτόματα σήμα στη συσκευή και από εκεί στο κέντρο του ΟΤΕ.

 <p><b>Ανικνευτής κίνησης</b> Ειδοποιεί το κέντρο εάν ο χρήστης δεν έχει μετακινήσει για πάρα πολύ</p>	 <p><b>Ανικνευτής φυσικού αερίου</b> Για σπήια που έχουν φυσικό αέριο. Ειδοποιεί όταν υπάρχει διαρροή φυσικού αερίου</p>
 <p><b>Ανικνευτής καπνού</b> Ειδοποιεί το κέντρο αν εντοπίσει καπνό μέσα στο σπίτι. Τοποθετείται με ευκολία στο ταβάνι</p>	 <p><b>Κουμπι κλίσης στην πόρτα</b> Τοποθετείται δίπλα στην πόρτα προκειμένου ο χρήστης να καλέσει άμεσα βοήθεια εάν μπει στο σπίτι ξένος</p>
 <p><b>Ανικνευτής πτώσης</b> Συσκευή που έχει πάνω του το άτομο με αναπηρία. Αν πέσει από το καροτσάκι, για παράδειγμα, η συσκευή στέλνει αυτόματα σήμα στο κέντρο</p>	 <p><b>Ήχος και φως συναγερμού</b> Βοηθάει τα άτομα με προβλήματα ακοής να αντιληφθούν, με δυνατό ήχο και φωτεινά σήματα, ότι έχει ενεργοποιηθεί ανικνευτής ή κάποιο τμήμα</p>
 <p><b>Ανικνευτής πλημμύρας</b> Συσκευή που ειδοποιεί αν υπάρχει σοβαρή διαρροή στα υδραυλικά του σπιτιού</p>	 <p><b>Ειδοποίηση περιπλάνησης</b> Ειδοποιεί το κέντρο σε περίπτωση που το άτομο φύγει από το σπίτι και δεν έχει επιστρέψει σύντομα. Στέλνει επίσης σήμα για πόρτες που έχουν μείνει ανοικτές για μεγάλο χρονικό διάστημα</p>
 <p><b>Ανικνευτής μονοξειδίου του άνθρακα</b> Ειδοποιεί το κέντρο αν τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα είναι υψηλά και επικίνδυνα</p>	 <p><b>Ειδοποίηση κρεβατιού - καρέκλας</b> Ειδοποιεί όταν το άτομο έχει φύγει από το κρεβάτι ή την καρέκλα και δεν έχει επιστρέψει μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα</p>
 <p><b>Ανικνευτής ακραίων θερμοκρασιών</b> Στέλνει σήμα στο κέντρο όταν οι θερμοκρασίες στο σπίτι είναι πάρα πολύ υψηλές ή πάρα πολύ χαμηλές</p>	 <p><b>Κουμπι άμεσης ειδοποίησης του κέντρου</b> Φοριέται στον λαιμό ή στο χέρι και το άτομο με αναπηρία ειδοποιεί άμεσα σε περίπτωση ανάγκης</p>
 <p><b>Κορδόνι συναγερμού</b> Τοποθετείται σε διάφορα σημεία στο σπίτι. Ο χρήστης τραβώντας το σημαίνει συναγερμό στο κέντρο</p>	 <p><b>Ανικνευτής πίεσης</b> 24ωρης έλεγχος αδράνειας κίνησης στο σπίτι ή ανικνευση παρεσκατων (ρύθμιση ανάλογα με τις ανάγκες του χρήστη)</p>
 <p><b>Βιντεοθόνη εισόδου</b> Οθόνη εισόδου ώστε το άτομο να βλέπει ποιος είναι στην πόρτα</p>	

Το πρόγραμμα τηλεβοήθειας παρέχεται μέσω του ΟΤΕ, στο τηλέφωνο 134. Η μηνιαία συνδρομή είναι περί τα 12 €. Έως σήμερα περίπου 1.200 άτομα χρησιμοποιούν το πρόγραμμα

► **Εργονομικό πληκτρολόγιο υπολογιστών**  
Βοηθάει στην πληκτρολόγηση άτομα με προβλήματα στα χέρια και στα δάχτυλα. Είναι σχεδιασμένο για άτομα που έχουν μόνο το ένα από τα δύο χέρια ή καθόλου χέρια  
**ΚΟΣΤΟΣ 300 €**

► **Ασφαλές δωμάτιο - Safespaces**  
Ειδική κατασκευή με δίχτυ στην οροφή, παράθυρα από PVC, πόρτες με φερμουάρ, δάπεδο από αφρώδες πλαστικό υλικό, που τοποθετείται μέσα στο παιδικό δωμάτιο για να αποφευχθούν ατυχήματα παιδιών που έχουν αυτισμό ή επιληψία  
**ΚΟΣΤΟΣ 3.700 €**



**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ** Εταιρεία enlogic, τηλ.: 210 7774 517, <http://www.enlogic.gr>

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**  
Δεν υπάρχει στην Ελλάδα. Για παραγγελίες, τηλεφωνικά ή μέσω Ιντερνετ από την Αγγλία (τηλ.: 00441706 816274, <http://www.safespaces.co.uk>)

(Επιχειρηματικό σελφί - Δις στ ζωνόφωζ: νζδ ότυμ νμπτύσ ότ, διωή - Δκ νμοζόφρον, «ιδό ζκνί

\* Το κείμενο αυτό αποτελεί μια πνευματική άσκηση με βάση την ποίηση του Φώτη Αγκουλέ και ένα κείμενο με τίτλο «Θέμα εμπιστοσύνης» της Βασιλείας Α. Δονκακάρου.

**Ωκεανός ο πόνος σου,  
ψυχή, μα τι μ' αυτό;  
Πάλεψε με τα κύματα  
ως ότου ν' απηυδήςεις  
ως δε λυγάζει το αλόγιστο  
της μοίρας το γραφτό,  
πρέπει μπροστά στον πόνο  
σου και συ να μη λυγίσεις.**

## ΜΟΝΑΞΙΑ ΘΕΜΑ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Πάντοτε οι στίχοι του ποιητή Φώτη Αγκουλέ με το αισιόδοξο μήνυμα της Ζωής, το όραμα για ένα καλύτερο αύριο και το αγωνιστικό του πάθος με συναρπάζουν. Με τους στίχους του Φώτη Αγκουλέ επέλεξα να διατυπώσω τις σκέψεις μου στο σημερινό μου θέμα που για πολλούς ανθρώπους κάτω από το βάρος των όποιων προβλημάτων τους πάει να γίνει μια αδιέξοδος στάση ζωής με την απομόνωση και τη μοναξιά που έχουν επιβάλει στη ζωή τους. **Η μοναξιά είναι το λευκό μαντίλι της ηττοπάθειας που κουνάει το δικό σου χέρι προς αποκαίρεση της δικής σου πραγματικής ζωής** και τούτο γιατί η επιλογή της μοναξιάς σαν ένα προσωπικό φρούριο απρόσβλητο από την άκαρπη συντροφικότητα που έχει λαβώσει ανεπανόρθωτα το μεγάλο συναίσθημα της εμπιστοσύνης προς τους γύρω μας, είναι βάλτος επικίνδυνος του νου και της καρδιάς. **Είναι μεγάλο λάθος να πιστεύουμε γενικά και αόριστα πως χάθηκε η εμπιστοσύνη προς τους γύρω μας.** Πως χάλασε ο κόσμος και από τούτη την κοινωνία δεν έχουμε να περιμένουμε τίποτα καλό. Πολύ δε περισσότερο όταν πιστεύουμε πως μας έχει εγκαταλείψει και ο ίδιος ο Θεός. Μια τέτοια στάση ζωής είναι μια εγωϊστική αντίληψη που προσωρινά μπορεί να καλύπτει το «εγώ» μας αλλά σκοτώνει το «εμείς» και το «εμείς» σε τούτη την πρόσκαιρη ζωή είναι το καταπράσινο πολύχρωμο και ευωδιαστό δάσος που μέσα του βρίσκουν καταφύγιο όλα τα ζωντανά της γης, απολαμβάνοντας το αγαθό της ζωής με όλους τους κινδύνους και τις χαρές που αυτή εμπεριέχει.

Είναι αλήθεια πως η εμπιστοσύνη είναι ένα δυνατό συναίσθημα που πρώτα και κύρια αφορά εμάς

τους ίδιους και όχι μόνο τους άλλους. Η εμπιστοσύνη είναι σαν τον έρωτα. Όπως δεν καταργούμε τον έρωτα, εκ προοιμίου, για να μην πληγωθούμε, έτσι δεν είναι σωστό να κλεινόμαστε στον εαυτό μας από το φόβο μην προδοθούμε.

Η επιλογή της μοναξιάς είναι το τέρμα και το τέλος της πραγματικής και ουσιαστικής ζωής. Είναι το

μοναδικό δέντρο στην άνυδρο έρημο, που μπορεί να μας ανακουφίσει προσωρινά στη δροσερή σκιά του, αλλά δεν είναι το δάσος. Και είναι γνωστό πως το δάσος αποτελεί το φυσικό χώρο γέννησης και δημιουργίας της ίδιας της Ζωής. Και ο άνθρωπος σε τούτη την κοσμογονία δεν είναι τίποτα άλλο, παρά ένα κλαδί του δέντρου. Ζωντανό το δέντρο, ζωντανό το δάσος, άρα ζωντανή και η κοινωνία μας. Όσες σφαλιάρες και να φάει ο άνθρωπος δεν πρέπει να λυγίσει. Δεν πρέπει να μείνει άβουλος στα χτυπήματα της μοίρας, πολύ δε περισσότερο δεν πρέπει να επιτρέψει στον εαυτό του να σβήσει η φλόγα του αυτοσεβασμού και να καταστρέψει με την παραίτησή του την αμοιβαία εμπιστοσύνη στον άνθρωπο και τις δυνατότητές του γιατί όπως λέει και ο ποιητής:

**Εσείς οι ίδιοι με τα χέρια σας  
με το μυαλό σας με την πράξη  
αν δεν αλλάξετε τη μοίρα σας  
ποτέ της δε θ' αλλάξει.**

Υπάρχουν άνθρωποι που στη ζωή τους τα μικρά προβλήματα τα κάνουν μεγάλα και αξεπέραστα, με αποτέλεσμα να οδηγούν τη ζωή τους σε χίλια αδιέξοδα, που σαν κατάληξη έχουν την απομόνωση και τη μοναξιά. Υπάρχουν δε και άλλοι άνθρωποι που αντικειμενικά τα μεγάλα και δύσκολα προβλήματα προσπαθούν να τα αντιμετωπίσουν με αυτογνωσία, με ενεργό αντίδραση και αισιοδοξία. Αυτή η κατηγορία των ανθρώπων γνωρίζει από πρώτο χέρι πως η εμπιστοσύνη στον άνθρωπο και τις δυνατότητές του είναι το αμόνι πάνω στο οποίο σφυρηλατείται η ανθρώπινη αυτογνωσία και εμπιστοσύνη. Αυτό μας βοηθά εκτός των άλλων,



να αγαπήσουμε τον εαυτό μας όπως πραγματικά είναι και όχι όπως θα θέλαμε να είναι.

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και η εμπιστοσύνη απέναντι στους άλλους κερδίζεται δε χαρίζεται ούτε δίνεται σαν λευκή επιταγή από κανέναν σε κανέναν.

Η εμπιστοσύνη δεν είναι μια αφηρημένη έννοια ούτε μόνο ένα δυνατό και αξιόλογο συναίσθημα, αλλά η πλατιά λεωφόρος που οδηγεί στην κοινωνική επαφή. Συμβάλλει ουσιαστικά στη συλλογική δράση και αναζωπυρώνει καθημερινά το ανθρώπινο συναίσθημα της αγάπης και της ανθρώπινης καρτερικότητας, ελπίδας και υπομονής. Αν η μοναξιά αποτελεί το απατηλό ησυχαστήριο της ζωής που έχει χτιστεί με τα ανθρώπινα αγκωνάρια της πίκρας και της απογοήτευσης και έχει «αρμολογηθεί» με το μοιρολατρικό και απαράδεκτο «τίποτα δε γίνεται και τίποτα δεν αξίζει σε τούτη τη ζωή» τότε όλα είναι χαμένα.

**Η εμπιστοσύνη είναι το μεγάλο αντίδοτο κατά της απομόνωσης της μίζερης μουρμούρας και μοναξιάς.** Είναι ένα μεγάλο νιώθω και εξίσου ένα μεγάλο και ισχυρό ξέρω. Είναι ένας «μικρός άνθρωπος μέσα στον άνθρωπο». Η γέννησή του στιγμιαία και μοιραία. Η επιβίωσή του μακρόχρονη και επίμονη. Το μεγάλο **νοιώθω** είναι η διαίσθηση και το ένστικτο που σε παρακινούν να αρπάξεις την ευκαιρία που οδηγεί στο απάνεμο λιμάνι της συνύπαρξης.

Το μεγάλο **ξέρω** είναι τα συνειδητά βήματα των επιλογών μας που θα μας επιτρέψουν να περιφρουρήσουμε και να αναπτύξουμε την ανθρώπινη επικοινωνία και επαφή και να αξιολογήσουμε τις μικρές ή μεγάλες λεπτομέρειες που θα μας επιτρέψουν μια ουσιαστική, ελπιδοφόρα και δημιου-

γική συμβίωση. Είναι φανερό πως σ' αυτού του είδους τη συμβίωση πρωταρχικό ρόλο κατέχει η αλήθεια και σεβασμός στην ελεύθερη προσωπικότητα του ατόμου. Σε αυτή την πορεία πρώτα μπαίνουν τα θεμέλια της εκτίμησης, μετά υψώνονται οι τοίχοι της προστασίας και έπειτα ένα-ένα τα πατώματα της συνύπαρξης. Είναι φανερό πως κάθε συνύπαρξη στηρίζεται πάνω στα πρώτα θεμέλια της εκτίμησης. Ακόμη είναι από τη ζωή επιβεβαιωμένο πως η συνύπαρξη είναι μια σχέση αμοιβαίας αλληλοϋποστήριξης. Ακόμη είναι ιστορικά αποδεδειγμένο πως όταν παύσουν να υπάρχουν τα θεμέλια της εκτίμησης, μια σχέση αλληλοϋποστήριξης κάλλιστα μπορεί να μετατραπεί σε σχέση αλληλοεξόντωσης. Αυτή η υπαρκτή πραγματικότητα δεν πρέπει και δεν μπορεί να γίνει παραίτηση ζωής πολύ δε περισσότερο ανασταλτικός παράγοντας ανθρώπινης επαφής και επικοινωνίας. Γιατί **όποιος δεν εμπιστεύεται, ζει μόνιμα στην αμφιβολία και δεν μπορεί να γευτεί ούτε ένα από τους πλούσιους καρπούς που του προσφέρει η ζωή.** Η ουσία της ουσιαστικής ζωής γεννιέται, υπάρχει και πορεύεται μαζί με τον άνθρωπο. Είναι μέσα μας, δίπλα μας αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Χρέος μας να την αναζητήσουμε να τη βρούμε να τη βιώσουμε σε όλες τις εκφάνσεις της χωρίς φόβους και αναστολές γιατί μόνο τότε θα μπορέσουμε να σταθούμε όρθιοι με πίστη και αξιοπρέπεια για να στείλουμε το ποικιλόμορφο μήνυμα του ποιητή προς κάθε κατεύθυνση.

**Μην καρτεράτε να λυγίσουμε μήτε για μια στιγμή μήδ' όσο στην κακοκαιριά λυγάει το ξυπαρίσι. Έχουμε τη Ζωή πολύ πάρα πολύ αγαπήσει.**

**Γιάννης Τριανταφύλλου**  
( Μέλος ΣΠΕΑ )



Μαζί με τις ευχές μας για  
*Καλό Καλοκαίρι*  
και  
*Καρούμενες διακοπές*

σας ανακοινώνουμε ότι  
**τα Γραφεία του ΣΠΕΑ θα παραμείνουν κλειστά  
από 15/7 - 31/8/2004.**



## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΑΙΜΟΔΟΤΩΝ

(Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος του εντύπου μας αρ. 32 της επιστολής της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Εθελοντών Αιμοδοτών προς την Εκδότρια και Υπεύθυνη Σύνταξης του εντύπου «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ»).

### Εμπλεκόμενοι Φορείς στην διάδοση της Ιδέας της Εθελοντικής Αιμοδοσίας, πρέπει να είναι:

#### 1. Η Πολιτεία

Πρέπει να έχει την πρωτοβουλία για την κατάρτιση και εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την διάδοση της εθελοντικής αιμοδοσίας και την κύρια ευθύνη για την χρηματοδότηση και υλοποίησή του. Έχουμε προτείνει μία σειρά συγκεκριμένων μέτρων και πρωτοβουλιών που πρέπει να πάρει η Πολιτεία και τα οποία λόγω χώρου δεν μπορούμε να αναφέρουμε αναλυτικά.

#### Υπηρεσίες Αιμοδοσίας (Κέντρα και Σταθμοί)

Οι Υπηρεσίες Αιμοδοσίας πρέπει να στελεχωθούν με προσελκυστικές εθελοντών αιμοδοτών, οι οποίοι πρέπει να είναι εθελοντές αιμοδότες, ειδικά εκπαιδευμένοι και ενημερωμένοι πάνω στο θέμα και οι οποίοι θα υλοποιούν τα προγράμματα ενημέρωσης και διαφώτισης. Η ΠΟΣΕΑ και οι ΣΕΑ ήταν είναι και θα είναι αρωγοί στο έργο τους. Η κάθε Υπηρεσία Αιμοδοσίας έχει μία ανεξάντλητη πηγή προσέλκυσης εθελοντών Αιμοδοτών, έχει αυτούς που αιμοδότησαν για συγγενικό πρόσωπο. Οι άνθρωποι αυτοί με την προσωπική τους περίπτωση ένιωσαν την αγωνία εξεύρεσης αίματος, είναι αιμοδότες και με κατάλληλη ενημέρωση μπορεί να πεισθούν και από περιστασιακούς αιμοδότες, να μεταστραφούν σε τακτικούς εθελοντές αιμοδότες. Να ο σημαντικότερος ρόλος που μπορούν να παίξουν οι προσελκυστές.

Το προσωπικό των Υπηρεσιών Αιμοδοσίας, πρέπει να είναι καλά εκπαιδευμένο, πρόσχαρο και χαμογελαστό. Οι γιατροί των Κέντρων Υγείας και των Νοσοκομείων μπορούν, αν το θελήσουν, να παίξουν σημαντικότατο ρόλο στη διάδοση της εθελοντικής αιμοδοσίας, γιατί καθημερινά έρχονται σε επαφή με δεκάδες ασθενείς και συγγενείς τους. Το καλύτερο αποτέλεσμα μπορούν να το πετύχουν οι χειρουργοί και οι γυναικολόγοι αφού αυτοί συνήθως ζητάνε αίμα από τους ασθενείς.

Τα Κέντρα και Σταθμοί Αιμοδοσίας καθώς και τα Κέντρα Υγείας πρέπει να πρωτοστατήσουν στην ίδρυση Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών στην περιοχή τους, οι οποίοι θα είναι αρωγοί στο έργο τους.

Σε κάθε Περιφέρεια το Π.Ε.Σ.Υ.Π. πρέπει να έχει σκοπό την επάρκεια αίματος στην περιοχή ευθύνης του. Στα Π.Ε.Σ.Υ.Π. πρέπει να συμμετέχει εθελοντής αιμοδότης, υποδεικνυόμενος από την ΠΟΣΕΑ.

#### Ο.Τ.Α. (Δήμοι-Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις και Περιφέρειες)

Σε κάθε Δήμο και Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση πρέπει να σταθεί επιτροπή Υγείας, στην οποία να συμμετέχει και

εκπρόσωπος των εθελοντών αιμοδοτών, υποδεικνυόμενος από τον Τοπικό Σ.Ε.Α. για την επιτροπή του Δήμου και από την ΠΟΣΕΑ για την επιτροπή της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης. Ένα από τα καθήκοντά της επιτροπής, πρέπει να είναι η προώθηση της εθελοντικής Αιμοδοσίας, η εξασφάλιση και κάλυψη των αναγκών σε αίμα, από εθελοντικά όμως προσφερόμενο αίμα, των κατοίκων της περιοχής τους. Αυτό, θα ήταν τεράστια προσφορά προς τους δημότες.

#### Οι Δήμοι μπορούν και πρέπει:

- α. Να χρηματοδοτούν και να συνδιοργανώνουν εκδηλώσεις με τον τοπικό Σ.Ε.Α. και το τοπικό Νοσοκομείο ή Κέντρο Υγείας, στα Σχολεία, χώρους εργασίας κλπ
- β. Να δημοσιεύουν ενημερωτικά μηνύματα στα τοπικά μέσα μαζικής ενημέρωσης.
- γ. Να αναγράφουν μηνύματα στους φακέλους αλληλογραφίας τους και στους λογαριασμούς της Δ.Ε.Υ.Α.
- δ. Να τοποθετήσουν πινακίδες, με μικρά μηνύματα για την εθελοντική αιμοδοσία, σε κομβικά σημεία των πόλεων και των εθνικών οδών.
- ε. Να διανείμουν χάρακες, μπρελόκ κ.α., με συνθήματα για την εθελοντική αιμοδοσία, σε όλους τους μαθητές των Λυκείων.
- στ. Να βραβεύουν κάθε χρόνο, σε ειδική εκδήλωση, εθελοντές αιμοδότες.
- ζ. Οι δημοτικοί άρχοντες και οι προσωπικότητες της κάθε περιοχής, με το προσωπικό τους παράδειγμα, μπορούν να παρακινήσουν τους δημότες να γίνουν εθελοντές αιμοδότες.

Πολλές είναι οι πρωτοβουλίες που μπορούν και πρέπει να πάρουν οι Δήμοι για την διάδοση της εθελοντικής προσφοράς αίματος. Για παράδειγμα ο Δήμος Ροδίων το έτος 2002, με ομόφωνη απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου και σε ειδική πανηγυρική εκδήλωση, ονόμασε την οδό που συνδέει το νέο Νοσοκομείο με το οδικό δίκτυο της πόλης, σε «οδό εθελοντή αιμοδότη».

Ανάλογες πρωτοβουλίες μπορούν να πάρουν οι κ.κ. Νομάρχες και Περιφερειάρχες.

#### Εκκλησία

Η εκκλησία βοηθά στην διάδοση της Ιδέας της εθελοντικής αιμοδοσίας. Μπορεί όμως και πρέπει να παίξει σημαντικότερο ρόλο στην ενημέρωση-ευαισθητοποίηση του λαού, τόσο με το προσωπικό παράδειγμα των ιερωμένων, όσο και με τις πρωτοβουλίες που μπορεί να αναλάβει.

Αυτές με λίγα λόγια είναι οι προτάσεις μας τις οποίες, χρόνια τώρα, παρουσιάζουμε σε συσκέψεις και καταθέ-

τουμε εγγράφως στο Υπουργείο. Χρόνια τώρα, υπόσχο-  
νται και ως συνήθως οι υποσχέσεις μένουν στα λόγια.  
Ζούμε σε μια εποχή που ο ατομικισμός, ο ωχαδερφισμός  
και ο υπερκαταναλωτισμός κυριαρχούν.  
Το ατομικό όφελος έχει γίνει η κυρίαρχη ιδεολογία. Ο άν-  
θρωπος έχει οδηγηθεί στον απομονωτισμό, στο άγχος,  
στην απογοήτευση, στην αδιαφορία για τον συνάνθρωπο.

Εθελοντής Αιμοδότης όμως, σημαίνει ανιδιοτέλεια και  
ανθρωπισμός.

Οι εθελοντές είναι άνθρωποι, που ενδιαφέρονται για τον  
διπλανό τους και του συμπαραστέκονται στις δύσκολες  
στιγμές, που δεν ανέχονται την κοινωνική αδικία, που  
έχουν υψηλό αίσθημα ευθύνης. Η εθελοντική αιμοδοσία  
είναι κατάσταση καρδιάς, δείχνει αγάπη στον συνάνθρωπο  
και όλοι μπορούμε να την προσφέρουμε.

Οι σκοποί της **Π.Ο.Σ.Ε.Α.** και των **Σ.Ε.Α.** είναι ανιδιοτελείς.  
Στόχος μας είναι η αυτοκατάργησή μας. Αυτό θα γίνει  
όταν με κοινή προσπάθεια, όλων των εμπλεκόμενων φο-  
ρέων, "δημιουργήσουμε" συνειδητούς και μόνιμους εθελ-  
οντές αιμοδότες και πετύχουμε να γίνει η χώρα αυτάρκης  
από εθελοντικά προσφερόμενο αίμα. Στόχος μας, κάθε οι-  
κογένεια να έχει τον δικό της εθελοντή αιμοδότη.

**Τελικός στόχος μας είναι να γίνει η Χώρα μας αυτάρκης  
σε αίμα και παράγωγά του, από εθελοντικά όμως, προ-  
σφερόμενο αίμα. Άμεσος στόχος μας είναι να βοηθήσου-  
με την Πολιτεία στην προσπάθειά της για εξασφάλιση  
αίματος κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων. Για  
την υλοποίηση του άμεσου στόχου μας, δηλαδή την εξασ-  
φάλιση αίματος κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών  
αγώνων και ανησυχώντας για την απραξία των υπευθύ-  
νων, με πρωτοβουλία μας, συναντήθηκε το Διοικητικό  
Συμβούλιο της Π.Ο.Σ.Ε.Α. με τον τότε Υφυπουργό κ. Να-  
σιώκα την 1-10-2002, στον οποίο εκθέσαμε τις σκέψεις  
και τις απόψεις μας και στον οποίο παραδώσαμε ιδιοχεί-  
ρως, για μία ακόμη φορά, τις προτάσεις μας, τις οποίες  
κατ' επανάληψη είχαμε καταθέσει και σε άλλους παρά-  
γοντες του Υπουργείου. Ο κ. Υφυπουργός αναγνώρισε  
την αναγκαιότητα κατάστρωσης του Εθνικού Σχεδίου  
Δράσης. Όμως, από τα συμφωνηθέντα δεν πραγματοποιή-  
θηκε τίποτε.**

Μπροστά σ' αυτή την απραξία των αρμοδίων, απευθυνθή-  
καμε εγγράφως στην Εθνική Επιτροπή Αιμοδοσίας και ζη-  
τήσαμε την πραγματοποίηση κοινής συνεδρίασης. Παρ'  
όλες τις προφορικές υποσχέσεις, η κοινή συνεδρίαση  
δεν πραγματοποιήθηκε.

Στο φύλλο της εφημερίδας μας, «**Εθελοντής Αιμοδότης-  
ΠΟΣΕΑ**» των μηνών Σεπτεμβρίου-Οκτωβρίου 2003, δημο-  
σιεύσαμε άρθρο του Προέδρου της Ομοσπονδίας μας, με  
τίτλο: «**Οι Ολυμπιακοί Αγώνες πλησιάζουν. Τι θα γίνει  
για αίμα;**»

Και πάλι όμως, κανένας αρμόδιος δεν συγκινήθηκε. Κανέ-  
νας, μα κανένας, δεν μας κάλεσε σε συνεργασία. Δεν

γνωρίζουμε πώς σκέπτονται οι αρμόδιοι να αντιμετωπί-  
σουν το θέμα του αίματος κατά την διάρκεια των Ολυ-  
μπιακών αγώνων. Οι ανάγκες αίματος στους Ολυμπιακούς  
αγώνες, μπορούν να καλυφθούν, είτε από Εθελοντικά  
προσφερόμενο αίμα, είτε με εισαγωγές.

Συγγενικό περιβάλλον στους αλλοδαπούς δεν υπάρχει.

Η **Π.Ο.Σ.Ε.Α** και οι Σύλλογοι Εθελοντών Αιμοδοτών, είναι  
στη διάθεσή του Υπουργείου με προτάσεις και με διάθε-  
ση για προσφορά, προκειμένου να καλύψουμε τις ανάγκες  
των Ολυμπιακών αγώνων σε αίμα. Φοβούμαστε ότι τα με-  
γάλα θύματα, κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων,  
θα είναι οι συμπατριώτες μας, πολυμεταγχιζόμενοι και μη.

Εμείς θα συνεχίσουμε τον αγώνα για την διάδοση της Ιδέ-  
ας της εθελοντικής Αιμοδοσίας, γιατί πιστεύουμε στον  
Άνθρωπο, γιατί πιστεύουμε ότι δεν πρέπει όλα να πωλού-  
νται και όλα να αγοράζονται. Γιατί πιστεύουμε ότι η εθε-  
λοντική αιμοδοσία είναι πολιτισμός.

Στόχος μας ήταν και είναι να γίνει η χώρα μας αυτάρκης  
σε εθελοντικό αίμα, για να το βρίσκει ο Νέος, η Νέα, ο  
Ηλικιωμένος, ο πλούσιος και ο φτωχός, για να το βρίσκει  
ο συνάνθρωπος που το έχει ανάγκη. Γι' αυτό η **Π.Ο.Σ.Ε.Α**  
και οι **Σ.Ε.Α.** λειτουργούν πάνω από σύνορα, πολιτικές,  
φυλετικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις και διακρίσεις.

Καλούμε κάθε Υγιή κάτοικο της πατρίδας μας να γίνει  
εθελοντής αιμοδότης, για το καλό το δικό του, το καλό  
της πατρίδας μας, για το καλό όλων μας.

Καλούμε κάθε ευαισθητοποιημένο άτομο να βοηθήσει στη  
διάδοση της Ιδέας της Εθελοντικής προσφοράς αίματος.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την φιλοξενία στο πε-  
ριοδικό του **ΣΠΕΑ.**

Για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος   
Τσόμπος Αιμίλιος Ο Γ.Γραμματέας   
Τόλιος Παναγιώτης

( Στο 32ο τεύχος σας παραθέσαμε το νεοεκλεγέν Δ.Σ.  
της ΠΟΣΕΑ )

**Το έντυπο του ΣΠΕΑ «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ» φιλο-  
ξενεί με χαρά άρθρα που αφορούν στην  
Εθελοντική Αιμοδοσία. Οι απόψεις που δια-  
τυπώνονται είναι ενυπόγραφα άρθρα που  
δεν αντιπροσωπεύουν υποχρεωτικά τις θέ-  
σεις και τις απόψεις του Δ.Σ. και της Συ-  
ντακτικής Επιτροπής. Κάθε προσπάθεια ευ-  
αισθητοποίησης του κοινού στην Εθελοντι-  
κή Αιμοδοσία είναι αναγκαία.**

**Η Συντακτική Επιτροπή**



## ΟΙ ΕΟΡΤΑΣΜΟΙΣ ΤΟΥ ΧΡΥΣΟΥ ΙΩΒΗΛΑΙΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΑΙΜΟΔΟΤΩΝ Ε.Ε.Σ.

Λόγω ελλείψεως χώρου στο προηγούμενο τεύχος του εντύπου «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ», αρ. 32, δεν αναφερθήκαμε στην ξεχωριστή εκδήλωση του Σώματος Εθελοντών Αιμοδοτών του Ε.Ε.Σ. Θα ήταν ασυγχώρητη η παράληψή μας, γι' αυτό σπεύδουμε να αναφερθούμε σ' αυτό το τεύχος μας.

Ο Εορτασμός του Χρυσού Ιωβηλαίου (50 χρόνια λειτουργίας του Σώματος) του Ε.Ε.Σ. έκλεισε με μια σεμνή αλλά πολύ επιτυχή εκδήλωση στις 24 Μαΐου 2004, στο αμφιθέατρο του Παντείου Πανεπιστημίου. Την τελετή τίμησαν με την παρουσία τους ο Υφυπουργός Κοινωνικής Αλληλεγγύης κος Γεώργιος Κωνσταντόπουλος, ο οποίος ετιμήθη ο ίδιος αλλά και επέδωσε τα χρυσά μετάλλια στους βραβευθέντες, οι εκπρόσωποι του Αρχιεπισκόπου Αθηνών και Πάσης Ελλάδος, κος Χριστοδούλου, του Πατριάρχου Ιεροσολύμων κος Ειρηναίου, ο σεβασμιότατος πρώην Θήρας κος Παντελεήμων, ο Αρχιεπίσκοπος των εν Αθήναις Καθολικών κος Νικόλαος, και ο Πρωτοπρεσβύτερος και Καθηγητής Πανεπιστημίου πατήρ Γεώργιος Μεταλληνός, ο οποίος και ετιμήθη με χρυσό μετάλλιο.

Παρέστησαν επίσης ο Πρύτανης του Παντείου Πανεπιστημίου ο οποίος και προλόγισε την εκδήλωση, πολλοί καθηγητές, εκπρόσωποι των Ενόπλων Δυνάμεων, τα άτομα στα οποία επρόκειτο να απονεμηθούν οι τιμητικές διακρίσεις με διπλώματα και χρυσά ή αργυρά μετάλλια, και πολλοί φίλοι του Σώματος. Μεταξύ των τιμηθέντων με χρυσά μετάλλια ήταν και μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου μας που δραστηριοποιείται στην προώθηση της Εθελοντικής Αιμοδοσίας για χρόνια. Σεβόμενοι την επιθυμία του μέλους μας, δεν αναφέρουμε το όνομα του. Εκφράζουμε όμως τα συγχαρητήριά μας και ευχόμεθα δύναμη και υγεία, ώστε να συνεχίσει την πορεία της προσφοράς προς το Σύλλογό μας αλλά και προς την Εθελοντική Αιμοδοσία.

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. του Σώματος Εθελοντών Αιμοδοτών του Ε.Ε.Σ. κος Νικόλαος Χωριατέλης, αφού καλωσόρισε τους παρευρισκομένους, αναφέρθηκε στο σπουδαίο έργο του Σώματος Εθελοντών Αιμοδοτών του Ε.Ε.Σ.

Χαιρετισμό απήθηναν, εκτός του Υφυπουργού κος Γ. Κωνσταντόπουλου, ο Πρόεδρος της Επιτροπής Ηθικών Αμοιβών του Εορτασμού και καθηγητής, κος Κων/νος Παπανδρέου, δίνοντας έμφαση στο πολύ αποδοτικό έργο που έχει επιτελέσει το Σώμα Εθελοντών Αιμοδοτών του Ε.Ε.Σ. προς το κοινωνικό σύνολο επί 50 χρόνια.



(Από αριστερά προς τα δεξιά : Ο Υφυπουργός κος Γ. Κωνσταντόπουλος, ο καθηγητής κος Κ. Παπανδρέου, ο πρόεδρος του Δ.Σ. του Σώματος Εθελοντών Αιμοδοτών Ε.Ε.Σ. κος Ν. Χωριατέλης και ο Πρύτανης του Παντείου Πανεπιστημίου, κος Ι. Βαβούρας.

Το συνοδευτικό δίπλωμα αναγράφει: «σε έκφραση αναγνώρισης της πολυετούς, μεγάλης και ανεκτίμητης προσφοράς σας, στο θεά-

ρεστο έργο της Εθελοντικής Αιμοδοσίας». Την εκδήλωση έκλεισε η Χορωδία του Λυκείου Ελληνίδων με Δημοτικά τραγούδια αλλά και τραγούδια των συνθετών Χατζηδάκι, Πλέσσα κ.λπ.

Η Συντακτική Επιτροπή του εντύπου μας και ιδιαίτερα η υπεύθυνος Έκδοσης, κα Τζέννη Πιτταδάκη, εκφράζει τα από καρδιάς συγχαρητήρια στον Πρόεδρο του Σώματος, κος Νικόλαο Χωριατέλη, σε όλο το Δ.Σ. του Σώματος αλλά και σε όλους τους Εθελοντές Αιμοδοτές, μέλη του Σώματος που τόσο διακριτικά συμβάλλουν στην προώθηση και διάδοση της Ιδέας της Εθελοντικής Αιμοδοσίας.

*Θερμές ευχές και Συγχαρητήρια.*

Η Συντακτική Επιτροπή



## 17<sup>η</sup> Ετήσια Συνδιάσκεψη του Ευρωπαϊκού Κονσόρτιου Αιμορροφιλίας (European Haemophilia Consortium)

Bratislava, Slovakia 25 – 27 / 6 / 2004

Στην Bratislava της Σλοβακίας διεξήχθη η ετήσια συνδιάσκεψη του Ευρωπαϊκού Κονσόρτιου Αιμορροφιλίας (European Haemophilia Consortium, E.H.C.) Στη συνδιάσκεψη έλαβαν μέρος εκπρόσωποι 43 χωρών που εκπροσωπούν περίπου 20.000 άτομα με Αιμορροφιλία στην Ευρώπη.

Κατά τη διάρκεια της συνδιάσκεψης οι εκπρόσωποι των κρατών μελών απασχολήθηκαν με ποικιλία θεμάτων, όπως:

- **Η αντιμετώπιση της Αιμορροφιλίας στη Σλοβακία σε σχέση με την αντιμετώπιση της Αιμορροφιλίας στην Ευρώπη.**
- **Εξελίξεις στην αντιμετώπιση της Αιμορροφιλίας – Εφαρμογές βιοτεχνολογίας.**
- **Ασφάλεια αίματος στην Ευρώπη.**
- **Η αντιμετώπιση της ασφάλειας αίματος – Οι θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.**
- **Νέες στρατηγικές στην αντιμετώπιση της Ηπατίτιδας C.**
- **Θεραπεία στο σπίτι – Προφυλακτική Αγωγή.**

- **Ορθοπεδική / Φυσιοθεραπεία στην Αιμορροφιλία.**
- **Η αντιμετώπιση ατυχημάτων και επειγόντων περιστατικών στην Αιμορροφιλία.**

Ανέλυσαν τα πιο πάνω θέματα προσκεκλημένοι ομιλητές, όπως: P.Giangrande, Prof. W.Vogel, Prof. M.Heim, Prof. U.Martinowitz, Prof. J.Ingerslev και άλλοι.

Ο Πρόεδρος του Κονσόρτιου, Dr Hubert K. Hartl έκλεισε τη συνδιάσκεψη κάνοντας έναν απολογισμό των όλων δραστηριοτήτων του Κονσόρτιου, ευχήθηκε όλες οι χώρες να αποκτήσουν την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση της Αιμορροφιλίας και παρεκάλεσε τους εκπροσώπους των κρατών μελών να είναι παρόντες στην επόμενη συνάντηση που θα γίνει κατά τη διάρκεια του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς συνεδρίου της Παγκοσμίου Ομοσπονδίας Αιμορροφιλίας (W.F.H.) που θα γίνει στην πόλη Bangkok της Ταϊλάνδης μεταξύ 17 – 21 Οκτωβρίου 2004.

**Τζέννου Πιπταδάκη**

( Εκπρόσωπος του ΣΠΕΑ σε W.F.H. & E.H.C.)

# 26 ΙΟΥΝΙΟΥ

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



**ΚΕ.Θ.Ε.Α.**  
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Στο έντυπο της ΚΕ.Θ.Ε.Α. ( Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων ) διαβάζουμε:

« Η παγκόσμια ημέρα κατά των ναρκωτικών είναι πάντα μια αφορμή για μεγαλύτερη δημοσιότητα γύρω από το πρόβλημα και τις συνέπειές του.

Μακριά από θλιβερές διαπιστώσεις και δυσόιωνους αριθμούς, υπάρχει η αισιόδοξη πλευρά: Η θεραπεία είναι αποτελεσματική. Ωστόσο, η επανένταξη των απεξαρτημένων ατόμων χρειάζεται την υποστήριξη όλων μας. Οι προκαταλήψεις και η αδιαφορία κρατούν στο περιθώριο χρήστες και απεξαρτημένους και γίνονται μέρος του προβλήματος. Είναι υπόθεση όλων μας να στηρίξουμε τη δουλειά των

θεραπευτικών προγραμμάτων. Όλοι έχουμε κάποιο ρόλο στη σκέψη μας. Όλοι μπορούμε κάτι να κάνουμε ».

Στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας κατά των ναρκωτικών, το ΚΕ.Θ.Ε.Α. είχε εκδηλώσεις σε όλη τη χώρα όπως: Θεσσαλονίκη, Γρεβενά, Πάτρα, Ηράκλειο – Αγ. Νικόλαος, Αλεξανδρούπολη, Θάσο, Βόλο, Αθήνα, Πειραιά. Ας ευχηθούμε, ότι θα έρθει η στιγμή που όλοι μας, αυτούς που είχαμε στη σκέψη μας ... θα τους βλέπουμε καλά και θα τους καμαρώνουμε να εντάσσονται στην παραγωγική διαδικασία και να χαίρονται τη ζωή τους μακριά από την εξάρτηση.

**Αν θέλει κανείς να είναι ελεύθερος,  
ας μην επιτρέψει στον εαυτό του να υποκύψει σε κάποιο πάθος ή σε κάποια εξάρτηση.  
Η σκέψη και η λογική ας είναι αρωγοί στη ζωή.**

Η Συντακτική Επιτροπή

Προς: κ. Τζέννο Πιτταδάκη  
Εκδότη και Υπεύθυνη Σύνταξης  
Του Περιοδικού « ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ »

Μελίσσια, 21/06/2004

Αγαπητή κα Πιτταδάκη,  
Θα ήθελα να σας παρακαλέσω να δεχθείτε για δημοσίευση στο έντυπο του ΣΠΕΑ «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ» την πιο κάτω επιστολή, με την οποία επιθυμώ να ευχαριστήσω όλους όσους φρόντισαν το σύζυγό μου στις δύσκολες ώρες του.

Την Παρασκευή, 18 Ιουνίου, στις 14:20, έφυγε από κοντά μας – μετά από πολύμηνη προσπάθεια για επιβίωση – ο Σωτήρης Βερέμης. Στο διάστημα των τελευταίων οκτώ κυρίως μηνών, κέρδισε άπειρες μάχες: δυστυχώς, έχασε τον πόλεμο. Σε μένα (σύντροφο της ζωής του για 35 χρόνια) άφησε ένα δυσαναπλήρωτο κενό και έναν άφατο πόνο. Παράλληλα, και μέχρι την ύστατη πνοή του, δίδαξε σ' όλους μας ήθος, παλικαριά, καρτερικότητα, μαχητικότητα, ανωτερότητα, αξιοπρέπεια.

Συμπαραστάτες στο Γολγοθά του, εκτός από τους δικούς του ανθρώπους (οικογένεια και φίλους), υπήρξαν οι ιατροί, οι νοσηλευτές και το βοηθητικό προσωπικό του Ν.Γ.Ν.Μ. «Αμαλία Φλέμιγκ, πτέρυγα «Τσαγκάρη» και οι κοινωνικοί λειτουργοί κ.κ. Μαρία Χούντα και Αφροδίτη Μαντζούκα του ΚΕΚΑ του Δήμου Μελισσίων.

Αισθάνομαι επίσης την ανάγκη να συγχαρώ και μέσω του περιοδικού σας να ευχαριστήσω τα τμήματα: Νεφρολογικό & ΜΤΝ (ιατρούς και προσωπικό) με προεξάρχουσα την ιατρό κα Μ. Σονικιάν, το Ορθοπαιδικό και ιδιαίτερος το Δ/ντή του Τμήματος, Δρ. Γ. Πέτρου, τον Ορθοπαιδικό, κ. Χ. Χαρδουβελή, καθώς επίσης και τη γλυκύτατη φυσιοθεραπεύτρια Θεανώ. Το Χειρουργικό Τμήμα και ιδίως τον Χειρουργό, κ. Αλέξη Δούναβη. Το Καρδιολογικό και κυρίως τον Καρδιολόγο κ. Γαρυφαλλό. Το Κέντρο Αιμοδοσίας και τα Εργαστήρια και τόσους και τόσους που με αυταπάρνηση και εντελώς ανυστερόβουλα απεδείκνυαν καθημερινά ότι οι εμπλεκόμενοι στα θέματα Υγείας είναι και οφείλουν να είναι λειτουργοί της Υγείας και όχι επαγγελματίες.

Τις αδιαμφισβήτητες ελλείψεις και ανισότητες στην αναλογία ασθενών – νοσηλευτών κάλυπταν όλοι με ανθρωπιά και υπερπροσπάθεια.

Ευχαριστούμε και ευγνωμονούμε όλους αυτούς και απολογούμεθα για όσους τυχόν παραλείψαμε.  
Καλό του ταξίδι και καλή του ανάπαυση...

Μαριάννα Βερέμη

Φίλοι και συγγενείς του αιμνήστου Σωτηρίου Βερέμη,  
θέλοντας να τιμήσουν τη μνήμη του,  
κατέθεσαν στο ΣΠΕΑ τα πιο κάτω ποσά αντί στεφάνου.

ΔΩΡΕΣ ...			
Όνοματεπώνυμο	Ποσό €	Όνοματεπώνυμο	Ποσό €
Αγκοπιάν Γρηγόριος	30,00	Κωστάκη Αλκιόνη	30,00
Βαμβακάρη Μαίρη	20,00	Λουίζου Καλλιόπη	25,00
Βλαχάκης Μιχαήλ	50,00	Μπαμπάνης Λεωνίδα	20,00
Δαμάσκου Ευδοξία	20,00	Μπενάκη Ιωάννα	30,00
Ζαμπέρτζης Λάζαρος	15,00	Μπογέας Περικλής	30,00
Καλατζάκος Γεώργιος	50,00	Νταγκουνάκη Βιβή	30,00
Καλιγέρης Αθανάσιος	30,00	Παπαγγελής Πάνος	20,00
Κανάκης Αγαμέμνωνας	20,00	Παπαδάκης Αλέξανδρος	10,00
Κανάκης Νικόλαος	80,00	Παπαχριστόπουλος Τάκης	50,00
Κοκοτόπουλος Χάρης	60,00	Πιτταδάκη Ευγενία	25,00
Κοπελιάς Παντελής	30,00	Σταθόπουλος Αναστάσιος	20,00
Κοτζιάς Γεώργιος	20,00	Σταφυλίδης Δημήτριος	50,00
Κοτζιάς Λουκάς	20,00	Τσαρούχη Ουρανία	40,00

Στα δύο τελευταία ενημερωτικά δελτία «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ», αρ. 31 (σελ.12-13) & 32 (σελ. 14-15) δημοσιεύθηκε άρθρο της Παιδοψυχιάτρου κας Λένιας Ιακώβου με τίτλο «Γιατί οι έφηβοι τα παίρνουν στο κρανίο». Λαμβάνοντας υπόψη την απήχηση που είχε το πιο πάνω άρθρο, θεωρήσαμε ότι θα είχαν τα μέλη μας μια καλύτερη πληροφόρηση αν σας παραθέταμε το άρθρο της Εκπαιδευτικού Τζ. Πιτταδάκη με τίτλο «Παιδί – Έφηβος – Αιμορροφιλία» (αναδημοσίευση από προηγούμενο ενημερωτικό δελτίο του εντύπου «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ»).

Η Συντακτική Επιτροπή

## ΠΑΙΔΙ - ΕΦΗΒΟΣ - ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΑ

(Αναδημοσίευση από προηγούμενο Δελτίο «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ»)



Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένα παιδί με αιμορροφιλία είναι (με συντομία) τα εξής:

**α) Αισθάνεται έντονη την ανάγκη να ενταχθεί στην ομάδα των συνομηλίκων του.** Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει προσπαθώντας να το επιτύχει, μπορεί να το οδηγήσουν στην αποθάρρυνση και στην ανάπτυξη αισθήματος μειονεξίας.

**β) Προβλήματα στο σχολείο:** μαθησιακές δυσκολίες, μειωμένη σχολική απόδοση, συχνές απουσίες.

**γ) Υπερβολική προσκόλληση στην οικογένεια,** γιατί εκεί νοιώθει ασφαλές και προστατευμένο.

Στην εφηβική ηλικία οι ανάγκες του ατόμου είναι διαφορετικές από εκείνες της παιδικής.

*Βασικές ανάγκες του εφήβου είναι:*

**α) Ανάγκη για ισότητα με τους γονείς**

**β) Πλησίασμα του άλλου φύλου**

**γ) Εκπαίδευση – Επαγγελματικός προσανατολισμός – Επιλογή σταδιοδρομίας**

**δ) Προγραμματισμός και δημιουργία οικογένειας.**

Καθώς ο έφηβος βρίσκεται αντιμέτωπος με το μέλλον του και καλείται να πάρει αποφάσεις βασικές για τη ζωή του, η αιμορροφιλία μπορεί να του δημιουργήσει τα εξής προβλήματα:

**α) Καθήλωση σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης της προσωπικότητάς του:** Ο έφηβος προτιμά να παραμείνει στο στάδιο της παιδικής ηλικίας, όπου άλλοι αποφάσιζαν για εκείνον και ο ίδιος δεν χρειαζόταν να πάρει καμία πρωτοβουλία.

**β) Ανωριμότητα:** Μπορεί να είναι συνέπεια της υπερπροστασίας του οικογενειακού περιβάλλοντος προς τον αιμορροφιλικό ή και μηχανισμός άμυνας του αιμορροφιλικού εφήβου που δε θέλει να επωμισθεί τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες της ηλικίας του.

**γ) Προσκόλληση στην πατρική οικογένεια:** Ο έφηβος φοβάται να αποδεσμευτεί σταδιακά από το οικογενειακό του περιβάλλον και να προγραμματίσει το μέλλον του. Προσκολλάται στην πατρική οικογένεια αναζητώντας ασφάλεια και προστασία από τα προβλήματα της αιμορροφιλίας του.

**δ) Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις:** Παρόμοιο φόβο μπορεί να δοκιμάζει ο αιμορροφιλικός έφηβος και σχετικά με την αποδοχή του από το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Νοιώθει έντονη την ανάγκη να γίνει δεκτός στην ομάδα των συνομηλίκων του και να αναπτύξει ευρύτερες κοινωνικές σχέσεις. Συχνά όμως η αιμορροφιλία του προκαλεί αισθήματα ανασφάλειας, ανησυχίας και αποθάρρυνσης. Έτσι ο έφηβος δυσκολεύεται μερικές φορές να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των διαπροσωπικών σχέσεων.

**Γι' αυτό είναι απαραίτητη η απόλυτη εμπιστοσύνη του στους ανθρώπους του Κέντρου Αιμορροφιλικών που έχουν αναλάβει να τον υποστηρίξουν ιατρικά και ψυχοκοινωνικά, για να διευκολύνουν την ένταξή του στον κοινωνικό περίγυρο.**

Τζέννυ Πιτταδάκη  
Εκπαιδευτικός

## Το οδοιπορικό της εκδρομής.....

**Δε δουλεύουμε μόνο στο Σύλλογο.  
Πάμε και εκδρομές !!!!**

Με πρωτοβουλία του Δ.Σ. και με την άριστη οργάνωση από την κα Ελισσάβετ Ηλιοπούλου, πραγματοποιήσαμε και φέτος την εκδρομή μας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον για συμμετοχή έδειξαν μέλη αλλά και φίλοι του Συλλόγου μας.

Το Σάββατο 12/06/2004 και ώρα 7:15 ξεκινήσαμε με ενθουσιασμό σε ένα ευχάριστο και φιλικό κλίμα, μεταξύ όλων των συμμετεχόντων, να επισκεφθούμε και να γνωρίσουμε ένα ξεχωριστό και πανέμορφο κομμάτι της Πελοποννήσου, τον Γαλατά.

Με πρώτο σταθμό στον Ισθμό της Κορίνθου, όπου απολαύσαμε τον πρωινό καφέ μας, συνεχίσαμε για τον προορισμό μας διαμέσου ενός καταπράσινου πευκοδάσους και απολαμβάνοντας τις δαντελωτές ακρογιαλιές της Κορίνθου και της Αργολίδας, ενώ τα νησιώτικα τραγούδια που ακούγαμε και τραγουδούσαμε γεννούσαν ευφορία και κέφι. Τα πρόσωπα όλων έλαμπαν, διότι στόχος μας ήταν να ψυχαγωγήσουμε, να διασκεδάσουμε και να προσφέρουμε χαρά στα μέλη και τους φίλους μας.

Σήμερα όσο ποτέ άλλοτε είναι επιβεβλημένο οι άνθρωποι να έρχονται πιο κοντά, να ανταλλάσσουν απόψεις και χωρίς το άγχος της οδήγησης με μια ομαδική εκδρομή να ξεφαντώσουν, να γνωρίσουν τοποθεσίες που τόσο κοντά μας πολλοί δεν έχουμε επισκεφθεί.

Συνεχίζοντας την εκπληκτική διαδρομή, κοντά στην Παλαιά Επίδαυρο, το μάτι και η ψυχή ευφραίνονταν από τις πορτοκαλιές, τα οπωροφόρα και την δαντελωτή ακρογιαλιά της Παλαιάς Επιδαύρου όπου ο καλοκαιρινός ήλιος την κάνει να λάμπει σαν διαμάντι.

Η ξενάγηση από τον οδηγό μας και η αναφορά στα ιστορικά μνημεία της περιοχής (αρχαίο θέατρο Επιδαύρου, μικρό θέατρο Επιδαύρου, Λυγουριό) ανανεώνουν τις

γνώσεις μας – μικρές ή μεγάλες – στην ιστορία της πατρίδος μας ( άλλος ένας στόχος της εκδρομής μας !!!! )

Φτάνοντας στο Γαλατά οι μεν απήλαυσαν την θάλασσα κολυμπώντας ή πίνοντας το ουζάκι τους στην παραλία οι δε περπάτησαν. Το μεσημεριανό τέλεια οργανωμένο. Όλοι ευχαριστήθηκαν καθώς οι τιμές ήταν προσιτές και η περιποίηση ικανοποιητική. Το δροσερό αεράκι έκανε το ζεστό μεσημεριανό του Ιουνίου ευχάριστο.

Ακολούθησε η επίσκεψη στον Πόρο. Αρκετά γοητευτική η διαδρομή με το καραβάκι καθώς η θαλασινή αύρα μας δρόσιζε. Στον Πόρο, εξαιρετικοί και ευχάριστοι άνθρωποι, μας περιποιήθηκαν αφήνοντάς μας μία πανέμορφη ανάμνηση.

Ένα άλλο αξιοθέατο του Πόρου, όπως γνωρίζουμε είναι το μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής. Ανέβηκαν και προσκύνησαν μερικοί από εμάς και θαύμασαν τις πολύτιμες εικόνες και το τέμπλο του ναού.

Παίρνοντας το δρόμο της επιστροφής και ακολουθώντας τον καινούργιο δρόμο κατά μήκος της παραλίας, ένα απέραντο γαλάζιο απλώθηκε μπροστά μας (χάρμα οφθαλμών).

Εντυπώσεις τέλειες. Όλοι της συντροφιάς μας κατενθουσιασμένοι. Όταν ρωτήσαμε τα μέλη για πιθανές παραλήψεις, όλοι ανεξαρτήτου ηλικίας απάντησαν ότι όλα ήταν τέλεια και θα επιθυμούσαν να γίνονταν συχνά τέτοιου είδους εκδηλώσεις.

Το Δ.Σ. επιθυμεί ολόψυχα να φέρει σε επαφή τα μέλη του, διότι με αυτό τον τρόπο θα διατηρήσουμε πιο ενεργό τον Σύλλογό μας και όλοι μαζί θα προσπαθήσουμε να εξασφαλίσουμε ένα καλύτερο μέλλον για τα μέλη μας.

**ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

**Αικατερίνη Παπαδημητρίου  
Μέλος του Δ.Σ.**



*Στην συνέχεια από τη*



*Φίλες και φίλοι,***Συνοδοίποροι στο μακρύ δρόμο της αιμορροφιλίας, Καλή και συχνή αντάμωση.**

Με το θάρρος του πρωτοπόρου λόγω ηλικίας και εκμεταλλευόμενος την εκδρομή υλοποιώ την επιθυμία μου να επικοινωνήσω μαζί σας με ενδιάμεσο το χαρτί αντί αυτοπροσώπως όπως θα έπρεπε. Εύχομαι να πραγματοποιηθεί και αυτό.

Το Σάββατο 12/6 πραγματοποιήθηκε η προαναγγελθείσα από ημέρες εκδρομή του Συλλόγου των Ελλήνων Αιμορροφιλικών. Η πρωτοβουλία και η υλοποίησή της δικαίως επέφερε επαίνους για τους πρωτεργάτες της από τους συμμετάσχοντες εκδρομείς.

Τα μοναδικού κάλλους ελληνικά τοπία που εκτυλίχτηκαν στα μάτια των εκδρομικών κατά την μακρύτατη, πολύωρη, κουραστική διαδρομή τους αποζημίωσαν πλουσιοπάροχα.

**Οποία όμως απογοήτευση !**

Η εκδρομή των αιμορροφιλικών μόνο εκδρομή των αιμορροφιλικών δεν ήταν! Η ταπεινότης μου (Παναγής Σιμάτος), ο κ. Καναβάρος και ο κ. Θεοδωρέλος ήμαστε το ΣΥΝΟΛΟ !! των Αιμορροφιλικών.

Ευτυχώς όμως το επιστημονικό προσωπικό παρόν όπως παντού και πάντοτε. Η κα Μανδαλάκη, που πιστεύω από τη γνωριμία μας, ότι γνώριζε την αιμορροφιλία προ της αιμορροφιλίας, η κα Λουίζου, η πηγή της γαλήνιας ανακούφισης των ασθενών, η κα Πιτταδάκη, ακούραστη και μαχητική να κάνει τα πάντα για να βελτιώσει τη ζωή των αιμορροφιλικών κ.α.

**Με λύπη τελευταία παρατηρώ την απαξίωση προς το Σύλλογο και την αποξένωση μεταξύ των μελών. Είναι μεγάλο λάθος μας η απαξίωση και η αποξένωση και συνεπάγεται λαϊκά: «χασούρα».**

Ας κάνουμε μια αναδρομή στο παρελθόν και τον απολογισμό από πριν την ίδρυση του Συλλόγου και εντεύθεν και για να μη σας κουράζω παραστατικά θα έχουν την εξής απεικόνιση: **Σκούρα – Φωτεινά – Γκριζα.**

Θα χρησιμοποιήσω την προτροπή του συμπατριώτη μου

δικτάτορα Ιωάννη Μεταξά όταν του ζήτησαν οι συμπατριώτες μας βοήθεια για την ανάπτυξη του τόπου μας που ήταν: **«Οργανωθείτε – συσπειρωθείτε».**

Σ' εμάς η πρώτη προτροπή υλοποιήθηκε με την ίδρυση του Συλλόγου μας με πολύ καλά αποτελέσματα: **Κέντρο Αιμορροφιλικών 24ώρου λειτουργίας. Διάθεση ξεχωριστών νοσοκομειακών κλινών. Δωρεάν φαρμακευτική περίθαλψη και νοσηλεία. Επίδομα κοινωνικής πρόνοιας**, αυτά από τα βασικά κ.α.

Η συσπείρωσή μας όμως χωλαίνει. Είναι ο μεγάλος μας ασθενής που έχει μεγάλο αντίκτυπο που επηρεάζει και την πρώτη τα μέγιστα.

**Σκεφτείτε στο Γαλατά και στον Πόρο που κατέληξε η κατ' όνομα εκδρομή των Αιμορροφιλικών να υπήρχε κάποιο μέλος της διοικητικής κυβερνητικής αρχής αρμόδιο για τα θέματά μας τι μεταχείριση θα είχαν τα αιτήματά μας.**

Από προσωπική αντίληψη βλέπω ότι των προαναφερομένων κλονίζεται η διατήρησή τους από την αδιαφορία μας. Οι μέχρι τώρα διοικήσεις του Συλλόγου έχουν να παρουσιάσουν εποικοδομητικό έργο. **Όλα τα μέλη ας προσπαθούν με την παρουσία τους να τους ενισχύουν για να δραστηριοποιείται ο Σύλλογός μας μέχρι το τέλος της αιμορροφιλίας. Είναι απαραίτητο για τους αιμορροφιλικούς.**

**Η έδρα του Συλλόγου πρέπει να μετεξελιχθεί σε τόπο συνάντησης και προβληματισμού. Οι φιλικές συναντήσεις να είναι άτυπες συνελεύσεις και να παράγουν έργο, ιδέες και προβληματισμούς.**

Όλα τα μέλη να είναι έτοιμα και να θεωρούν τιμή την ανάληψη της Διοίκησης ούτως ώστε η επόμενη γενιά να παραλάβει ζωντανό Σύλλογο.

Είμαι βέβαιος μέσω του Συλλόγου ότι μπορεί να δημιουργηθεί το κλίμα και οι προϋποθέσεις για οικονομικού ενδιαφέροντος δραστηριότητες.

**ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ – ΣΥΣΠΕΙΡΩΘΕΙΤΕ**

Παναγής Σιμάτος  
(Μέλος ΣΠΕΑ)



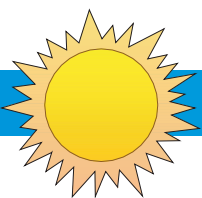
πό την εκδρομή μας !

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ ΕΚΤΟΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



- Να έχετε πάντα μαζί σας την ταυτότητα Αιμορροφιλικού.
- Να έχετε πάντα μαζί σας τους δικούς σας παράγοντες, τον εξοπλισμό που χρειάζεστε για τη μετάγγισή σας και ό,τι άλλα φάρμακα σας χορηγεί το Κέντρο Αιμορροφιλικών στο οποίο ανήκετε.
- Να έχετε πάντα μαζί σας μία ενημερωτική επιστολή από τον υπεύθυνο γιατρό του Κέντρου Αιμορροφιλικών που ανήκετε σχετικά με τη συνήθη αγωγή που λαμβάνετε. Αυτή η επιστολή θα πρέπει, ή δυνατόν, να είναι γραμμένη στη γλώσσα της χώρας που θα επισκεφτείτε, ή αλλιώς, οπωσδήποτε στην Αγγλική. Ίσως να μην είστε πάντα σε θέση να μεταγγιστείτε μόνοι σας, γι' αυτό αυτή η πληροφορία είναι σημαντική.
- Να έχετε πάντα μαζί σας μια επιστολή την οποία θα παρουσιάσετε στο τελωνείο, αν σας ζητηθεί, ώστε να εξηγήσετε γιατί μεταφέρετε τους παράγοντες, τα φάρμακα, τις βελόνες και τις σύριγγες. Και αυτή η επιστολή θα πρέπει, ή δυνατόν, να είναι γραμμένη στη γλώσσα της χώρας που θα επισκεφτείτε, αν όχι, οπωσδήποτε στην Αγγλική.
- Να μεταφέρετε τους παράγοντες στη χειραποσκευή σας, ώστε να μη χαθούν και να μπορείτε να τους παρουσιάσετε γρήγορα στο τελωνείο, αν σας ζητηθεί.
- Αν ταξιδεύετε σε χώρα εκτός Ε.Ε, ενημερωθείτε εγκαίρως αν χρειάζεστε VISA.
- Καλό είναι να συμβουλευτείτε τον ασφαλιστικό φορέα που ανήκετε (ΙΚΑ κλπ) δηλώνοντάς του ότι θα ταξιδέψετε σε κράτος μέλος της Ε.Ε. και να ζητήσετε το απαιτούμενο έντυπο ( το E111 δεν ισχύει πλέον ) που πρέπει να έχετε μαζί σας.
- Θυμηθείτε ότι όταν κανείς προετοιμάζει το ταξίδι του έγκαιρα και ενημερώνεται σωστά, μειώνει στο ελάχιστο τις πιθανότητες να βρεθεί προ απροόπτων δυσκολιών.





## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

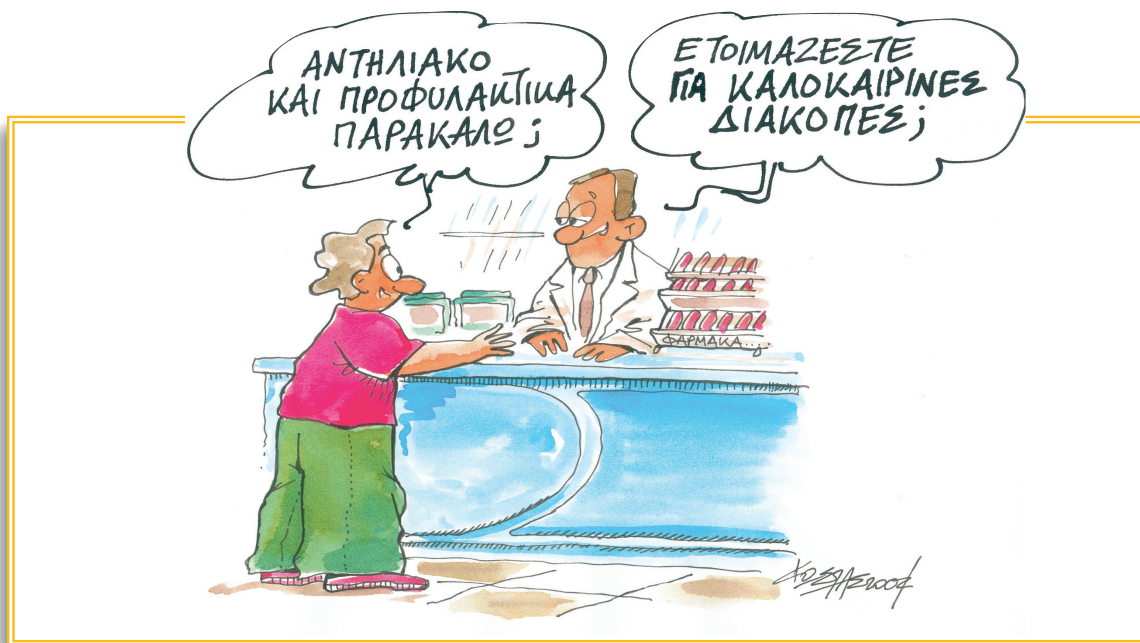


- Να πίνετε άφθονα υγρά (νερό, πορτοκαλάδες)
- Να τρώτε ελαφριά γεύματα και πολλά φρούτα. Προτιμήστε φρούτα που έχουν πλυθεί πολύ καλά ή που ξεφλουδίζονται.
- Να αποφεύγετε πράσινες σαλάτες και ωμά λαχανικά που ίσως δε θα έχουν πλυθεί σχολαστικά.
- Να προτιμάτε τα φρέσκα φαγητά, της ώρας.
- Προτιμήστε το καλά ψημένο κρέας. Να αποφεύγετε γενικά τα ωμά κρεατικά.
- Να προσέχετε την ημερομηνία λήξεως, όπου αυτό είναι δυνατόν.
- Αποφεύγετε να μπαίνετε στη θάλασσα, πριν περάσουν 3-4 ώρες από το φαγητό.
- Να κάνετε συχνά μπάνιο και πιο συχνά ντους όταν έχει πολλή ζέση .
- Πριν κολυμπήσετε, μην πίνετε οινοπνευματώδη ποτά.
- Μην κολυμπάτε πιο πέρα από τις σημαδούρες που δείχνουν τα όρια έξω από τα οποία κινούνται ταχύπλοα σκάφη.
- Να μην κολυμπάτε ποτέ μακριά από τις ακτές μόνοι σας, γιατί υπάρχει κίνδυνος μυϊκής κόπωσης, κράμπες και αδυναμία επιστροφής. Αν πάθετε κράμπα, μη φοβηθείτε. Χαλαρώστε το σημείο του σώματος που «πιάστηκε» και με αργές κινήσεις κολυμπήστε προς την ακτή.
- Αν αισθανθείτε ρίγος ή ζαλάδα, βγείτε αμέσως από τη θάλασσα.
- Μη μένετε πολλή ώρα στον ήλιο (ιδιαίτερα στα πρώτα μπάνια), γιατί υπάρχει κίνδυνος ηλίαςης.

### Και θυμηθείτε:

**Οι θάλασσές μας είναι οι πιο καθαρές και οι πιο καταγάλανες  
Καλά ταξίδια, Καλές διακοπές !!**

**Η Συντακτική Επιτροπή**



# Ένα Σημαντικό Μήνυμα



ΕΣΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ  
ΔΟΣΕ ΑΙΜΑ

Χρ. ΣΙΑΣ

Το παρόν έντυπο τυπώθηκε με την ευγενή χορηγία της:

**Baxter**