



# ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΑΝΤΙΛΕΥΧΑΙΜΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

«ΖΩΗ»

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Δεκέμβριος 2004

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Τεύχος 5

Αγαπητοί φίλοι,

Η ζωή για τον καθένα μας δεν είναι προνόμιο, αλλά ΔΙΚΑΙΩΜΑ.

Οι συνάνθρωποι μας που πάσχουν από αιματολογικά προβλήματα, έχουν ΔΙΚΑΙΩΜΑ να ζήσουν. Εμείς έχουμε την ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ να τους στηρίξουμε, να τους συμπαρασταθούμε, να τους ενισχύσουμε, να τους βοηθήσουμε.

Ο Σύνδεσμος μας έχει αυτή την αποστολή:

Να τους στηρίξει θηικά, ψυχολογικά, κοινωνικά, οικονομικά.

Το πετυχαίνουμε με την εργοδότηση ψυχολόγου, κοινωνικού λειτουργού, με συμπαράσταση που τους δείχνουν κλιμάκια από εθελοντές και εθελόντριες όταν τους επισκέπτονται τακτικά και επιλαμβάνονται κάθε προβλήματος που τους απασχολεί.

Πολλοί βοηθούν ποικιλότροπα το Σύνδεσμο για να εκπληρώνει τους στόχους του.

ΣΤΗΡΙΞΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΜΑΣ.

Να ξέρεις ότι και η πιο μικρή σου εισφορά ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ ΣΤΟ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ ΣΟΥ.

Μην του στερήσεις το ΔΙΚΑΙΩΜΑ να ζήσει.

Το Δεκέμβρη θα γίνει ο καθιερωμένος οδικός έρανος από το Σύνδεσμο μας. Να μια ευκαιρία. Πάρε κουπόνια να διαθέσεις στο κύκλο σου. Αν μπορείς δήλωσε συμμετοχή, όποια μέρα και ώρα θέλεις για να βοηθήσεις.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βοηθήσουμε φτάνει να το θελήσουμε.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### 1ο Τουρνουά Μίνι Ποδοσφαίρου - FUTSAL

Τα μέλη του Συμβουλίου Θεόδωρος Μιχαηλίδης (Αντιπρόεδρος) και Ανδρέας Στυλιανού (Σύμβουλος), βοηθούμενοι και από άλλους, ανέλαβαν την ευθύνη να διοργανώσουν το 1ο



Τουρνουά Μίνι Ποδοσφαίρου FUTSAL, μετά από απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου. Σε κάθε ενδιαφερόμενο απεστάλη η πιο κάτω επιστολή - ανακοίνωση.

Ο Παγκύπριος Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος "Ζωή" είναι καθαρά φιλανθρωπικός οργανισμός που συστάθηκε το Μάιο του 2002.

Ο Σύνδεσμος πήρε το όνομα του και ιδρύθηκε από ευαισθητοποιημένους εθελοντές οι οποίοι έκριναν την ανάγκη της ίδρυσης του. Σκοπός του Συνδέσμου είναι η οικονομική, θηική και ψυχολογική στήριξη των ασθενών με λευχαιμία και αιματολογικά προβλήματα.

Οι πόροι του Συνδέσμου στηρίζονται σε εισφορές, εράνους, χορηγίες και εκδηλώσεις.

Για αυτό το σκοπό θα διοργανώσουμε το πρώτο τουρνουά μίνι ποδοσφαίρου που θα πραγματοποιηθεί στο γήπεδο του G. C. School of Careers στη Λευκωσία στις 18 και 19 Δεκεμβρίου 2004.

Η όλη εκδήλωση πραγματοποιείται μέσα στα πλαίσια του εράνου που διοργανώνουμε τις πιο πάνω ημερομηνίες.

.Οι κανονισμοί και η πρόθεση συμμετοχής επισυνάπτονται.

Για οποιεσδήποτε πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε στα τηλέφωνα 99415260 και 99489528.

### Διεθνής Έκθεση

Στην 29η Διεθνή Έκθεση Κύπρου, στο περίπτερο του Παγκύπριου Συμβουλίου Ευημερίας (ΠΣΕ) εκπροσωπήθηκε και ο Σύνδεσμος μας το Σάββατο 16 Μαΐου και την Τετάρτη 19 Μαΐου. Μέλη του Συμβουλίου διαφώτιζαν τους ενδιαφερόμενους για τους σκοπούς και στόχους του Συνδέσμου και διένειμαν διαφωτιστικό υλικό. Στα παιδιά προσφέρονταν μπαλόνια με το έμβλημα του Συνδέσμου. Αρκετοί επισκέπτες έκαμπαν εισφορές ή έγιναν μέλη του Συνδέσμου.

Το περίπτερο του ΟΠΑΠ στη Διεθνή Έκθεση διακήρυξε με ανακοινώσεις στον ημερήσιο τύπο και στα διαφημιστικά του φυλλάδια, ότι τα κέρδη θα δίδονταν στο Σύνδεσμο μας. Το τελευταίο Σαββατοκύριακο που λειτουργούσε η έκθεση, (22, 23/5/2004) μέλη του Συμβουλίου παρευρίσκονταν στο περίπτερο του ΟΠΑΠ και διένειμαν διαφωτιστικό υλικό και μπαλόνια. Επίσης πωλούσαν λαχνούς του Συνδέσμου. Προς τη Διεύθυνση του ΟΠΑΠ εκφράσαμε προφορικά και γραπτά τις θερμές ευχαριστίες του Συνδέσμου.

\*\*\*\*\*

Η χειρονομία του ΟΠΑΠ να προσφέρει τα κέρδη του κατά την περίοδο της λειτουργίας της Κρατικής Έκθεσης, στο Σύνδεσμο μας, προκάλεσε συγκίνηση στα μέλη του Συνδέσμου.

Είναι μια ανθρωπιστική χειρονομία που πέρα από την υλική προσφορά, μετέδωσε στους ασθενείς - μέλη μας ένα μήνυμα συμπαράστασης και υποστήριξης. Τέτοιες ενέργειες δεν μπορούν να περνούν απαρατήρητες. Εκφράζουμε και δημόσια τις ευχαριστίες μας στη διεύθυνση και το προσωπικό του ΟΠΑΠ, ιδιαίτερα στο Σωτήρη Μεσαρίτη. Ευχόμαστε και άλλοι οργανισμοί να μιμηθούν το παράδειγμα του.

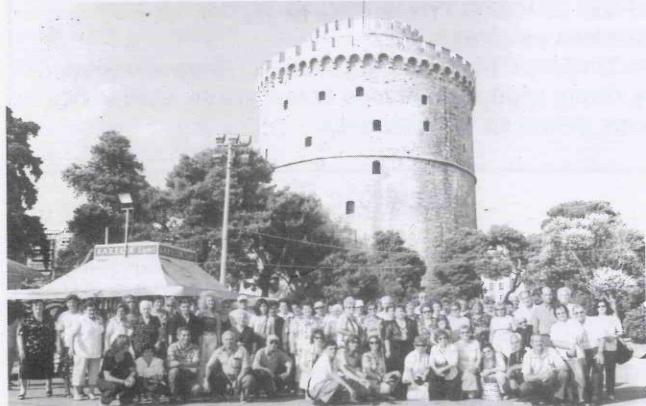
# ΕΚΔΡΟΜΕΣ

## ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Πραγματοποιήθηκε και φέτος, με μαζική συμμετοχή και μεγάλη επιτυχία η 2η εκδρομή των μελών μας στην Ελλάδα.

Η εκδρομή φέτος έγινε από τις 28 Ιουνίου μέχρι και τις 3 Ιουλίου με επίκεντρο τη Θεσσαλονίκη. Πήραν μέρος 39 ασθενείς - μέλη μας, τα έξοδα των οποίων κάλυψε εξοικολήρου ο Σύνδεσμος, και 44 συνοδοί τους ή και μέλη του Συμβουλίου.

Επειδή βρεθήκαμε πολύ πρώι στη Θεσσαλονίκη προτού καταλήξουμε στο ξενοδοχείο, αρχίσαμε τις επισκέψεις. Πρώτη μας επίσκεψη στη Σουρωτή, όπου βρίσκεται ο τάφος του Πατρός Πλαΐσιου. Κατά το μεσημέρι φθάσαμε στο ξενοδοχείο ΒΕΡΓΙΝΑ όπου και τακτοποιήθηκαμε. Λίγη καθυστέρηση, για μερικούς, στην τακτοποίηση, πέσανε λίγα μουρμουρητά αλλά στο τέλος όλοι τακτοποιήθηκαν. Κοινό δείπνο το βράδυ, σ'ένα στενόχωρο κέντρο, και η πρώτη μέρα τελείωσε.



Μια αναμνηστική φωτογραφία όλης της ομάδας στο Λευκό Πύργο.

Την άλλη μέρα, με μικρή αλλαγή στο τυπωμένο πρόγραμμα που είχαμε διανείμει, πήγαμε στην Παναγία Σουμελά, επισκεφτήκαμε τον τάφο του Φιλίππου στη Βεργίνα και καταλήξαμε στην Έδεσσα όπου όλοι μαζί πήραμε το γεύμα. Θαυμάσαμε τους καταρράκτες, ψωνίσαμε και το βράδυ επιστρέψαμε στη Θεσσαλονίκη.

Την επόμενη μέρα, Τετάρτη, ελεύθερο πρωινό και το απόγευμα περιήγηση στην πόλη με προσκύνημα στον Άγιο Δημήτριο. Το βράδυ κοινό γεύμα σε ευρύχωρο εστιατόριο. Μείναμε όλοι ευχαριστημένοι.



Ακόμα μια αναμνηστική φωτογραφία από την εκδρομή μας στην Ελλάδα στην Παναγία Σουμελά.

Την Πέμπτη μικρή κρουαζέρα στη χερσόνησο του Άθω. Μοναχοί ανέβηκαν στο καράβι μεταφέροντας λείψανα αγίων, τα οποία και προσκυνήσαμε. Το μεσημέρι πήγαμε στην Ουρανούπολη και αργά το απόγευμα επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο. Το βράδυ απολαύσαμε τους γιορτασμούς για τη νίκη της Εθνικής μας στο Πανευρωπαϊκό Ποδόσφαιρο. Ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία για πολλούς από εμάς.



Τελευταία νύχτα στη Θεσσαλονίκη. Διασκέδαση, χορός που αλλού, στα Λαδάδικα.

Παρασκευή, προτελευταία μέρα και γεμίσαμε το πρόγραμμα με μια εκδρομή στην καταπράσινη Χαλκιδική. Κάποιοι τολμηροί εκάναν και μπάνιο. Το βράδυ η νύχτα της διασκέδασης. Όλοι μαζί στα Λαδάδικα, σε ένα ευχάριστο περιβάλλον. Καλό φαγητό, μουσική, χορός και .....απρόσπτα!

Όλα έχουν ένα τέλος. Όσο ευχάριστη κι αν ήταν η εκδρομή, έφτασε το Σάββατο και φθάσαμε στην Κύπρο, με πολλές ευχάριστες εντυπώσεις και με την ευχή όλων το Συμβούλιο να πραγματοποιεί κάθε χρόνο τέτοια εκδρομή.

Προς το τέλος της εκδρομής δόθηκε έντυπο στους εκδρομείς και έγραψαν τις εντυπώσεις και εισηγήσεις τους. Το Συμβούλιο μελέτησε όλες τις απόψεις και στο μέτρο του δυνατού θα εφαρμόσει αρκετές από τις εισηγήσεις.

## ΔΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΠΑΦΟ

Το Σαββατοκύριακο 23 και 24 Οκτωβρίου έγινε η καθιερωμένη πια διήμερη εκδρομή στην Πάφο. Το Σάββατο στις 8:00 π.μ. όλοι στην αυλή σου Μακάριου Νοσοκομείου, που τους περίμενε το λεωφορείο. Στη διαδρομή, προσκύνημα στον Άγιο Γεώργιο Αλαμάνου και ακολούθως το καθιερωμένο προσκύνημα στον Άγιο Ραφαήλ στον Παχύαμπο. Έγινε εκεί παράκληση και ακολούθως πήραμε το γεύμα σε ταβέρνα στην Πόλη Χρυσοχούς. Το βράδυ στο ξενοδοχείο περάσαμε πολύ ωραία.



Εκδρομή στην Πάφο. Κοινό γεύμα στην Πόλη Χρυσοχούς στη ταβέρνα Μουστακαλή.



Μας χόρεψε διάφορους χορούς τοπικό συγκρότημα και η ορχήστρα μας κράτησε συντροφιά μέχρι και μετά τα μεσάνυχτα. Εκεί θαυμάσαμε τις χορευτικές ικανότητες πολλών εκδρομέων, με καταφανή υπεροχή κάποιων κυριών.



Από την εκδρομή στην Πάφο. Δύο νέοι προσφέρθηκαν αφιλοκερδώς να χορέψουν για τους εκδρομής

Την Κυριακή, μετά το πρόγευμα, πραγματοποιήθηκε κοντινή εκδρομή στον Άγιο Νεόφυτο και στη Χρυσορρογιάτισα. Γεύμα στο ξενοδοχείο και αναχώρηση για τη Λευκωσία. Φέτος η ανταπόκριση ήταν πέρα από την αναμενόμενη, γι' αυτό μερικοί, ιδιαίτερα τα μέλη του Συμβουλίου ταξίδεψαν με δικά τους αυτοκίνητα και έτσι την όλη εκδρομή ανέλαβε να διεκπεραιώσει η ταμίας του Συμβουλίου Χαρίκλεια.

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 2005

Δημοσιεύουμε τις προγραμματισμένες, για το 2005, εκδηλώσεις που προτίθεται ο Σύνδεσμος μας να πραγματοποιήσει. Σκοπός μας είναι, να είστε έγκαιρα ενήμεροι και να προγραμματίσετε σε ποιες από τις εκδηλώσεις θα λάβετε μέρος ή σε ποιες από αυτές μπορείτε να βοηθήσετε.

Οι ακριβείς ημερομηνίες θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

### Ιανουάριος

- \* Συνεστίαση ασθενών - Κόψιμο Βασιλόπιτας
- \* Ετήσια Γενική Συνέλευση

### Φεβρουάριος

- \* Μονοήμερη εκδρομή
- \* Επίσκεψη αντιπροσωπείας του Συμβουλίου στον Εενώνα στο Ισραήλ.

### Μάρτιος

- \* Κυκλοφορία Ετήσιου Λαχνού
- \* Οργάνωση Συνέδριου

### Απρίλιος

- \* Φιλανθρωπική Αγορά στο οίκημα του Συνδέσμου

### Μάϊος

- \* Επίδειξη Μόδας σε ξενοδοχείο στη Λευκωσία.
- \* Συμμετοχή στη Διεθνή Έκθεση (περίπτερο ΠΣΕ)
- \* Χοροεσπερίδα - Κλήρωση Λαχνών

### Ιούνιος

- \* Συνεστίαση Ιατρών και Νοσοκόμων του Αιματολογικού Θαλάμου και άλλων παραγόντων
- Σεπτέμβριος**

- \* Διάλεξη από Ιατρό του εξωτερικού. Εξέταση ασθενών

### Οκτώβριος

- \* Συμμετοχή αντιπροσωπείας του Συμβουλίου σε Συνέδρια στην Αθήνα και στα Ιωάννινα
- \* Διήμερη εκδρομή

### Νοέμβριος

- \* Κυκλοφορία Χριστουγεννιάτικων καρτών
- \* Επιμορφωτικό Σεμινάριο

### Δεκέμβριος

- \* Παγκύπριος Οδικός Έρανος (κατά επαρχία)

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Ο Σύνδεσμος μας, προσκλήθηκε και εκπροσωπήθηκε στο 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοκοινωνικής Ογκολογίας, που έγινε στην Αθήνα στις 15 - 17 Οκτωβρίου. Ως γνωστό στα συνέδρια αυτά ο Σύνδεσμος μας εκπροσωπείται τα τρία τελευταία χρόνια, δηλαδή από την ίδρυση του.

Στο φετινό Συνέδριο το Σύνδεσμο εκπροσώπησαν η Γενική Γραμματέας Καίτη Κελογρηγόρη και η Οργανωτικός Γραμματέας Νίκη Μαντίδου. Το Συνέδριο παρακολούθησαν ο Ψυχολόγος του Συνδέσμου Γιαννάκης Στυλιανίδης και η Λειτουργός του Συνδέσμου Ξένια Νικολάου.



Ο πρόεδρος του Συνδέσμου μας απευθύνει χαιρετισμό στο 8<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοκοινωνικής ογκολογίας.

Στην επίσημη έναρξη του Συνέδριου παρευρέθηκε και ο Πρόεδρος Χαράλαμπος Χατζησάββας, ο οποίος χαιρέτησε το Συνέδριο εκ μέρους του Συνδέσμου μας. Δημοσιεύουμε το χαιρετισμό του Προέδρου:

■ Κύριε Πρόεδρε,  
■ Συμπατριώτη Ευρωβουλευτή κ. Αδάμο Αδάμου, κυρίες και κύριοι.  
■ Διάφορα γεγονότα που συμβαίνουν στον πλανήτη μας, μας μεταδίδουν το μήνυμα ότι η υπέρτατη αξία που λέγεται ζωή, υποβαθμίζεται και υποτάσσεται στα ποικίλα συμφέροντα. Η τρομοκρατία που ασκείται στο όνομα υποστήριξης ιδεολογιών, ή ιδεολογημάτων, ο πόλεμος κατά της τρομοκρατίας, το οργανωμένο έγκλημα, η διασπορά των ναρκωτικών, η μόλυνση του περιβάλλοντος κ.α. είναι μερικά γεγονότα που στηρίζουν

την πιο πάνω θέση. Κι ενώ αυτή είναι η μια όψη του παγκόσμιου νομίσματος υπάρχει και η άλλη όψη. Οι άνθρωποι που μοχθούν και αγωνίζονται όχι μόνο να κρατήσουν στα ύψη που ταιριάζει σ' αυτό το υπέρτατο αγαθό που λέγεται ζωή, αλλά και να το αναβαθμίσουν και ποσοτικά και ποιοτικά. Και είναι αυτοί οι άνθρωποι οι επιστήμονες και ερευνητές, που στα εργαστήρια, στα πανεπιστήμια, και άλλα ιδρύματα, σε σεμινάρια, ημερίδες και συνέδρια μοχθούν και προβληματίζονται για τη στήριξη της ζωής. Είναι οι ανιδιοτελής εθελοντές που στόχο έχουν την προστασία της ζωής, την απάμβλυνση του πόνου συνανθρώπων που κτυπήθηκαν από ασθένειες και άλλες κακοτυχίες. Εμείς όλοι υπηρετούμε αυτό το στόχο, την πολύπλευρη στήριξη συνανθρώπων μας, είτε ηθικά, είτε ψυχολογικά, είτε οικονομικά, είτε με ποικιλόμορφη θεραπευτική αγωγή.

Το παρόν συνέδριο είναι απότοκο σκληρής δουλειάς ειδικών επιστημόνων και εθελοντών είτε ως οργανωμένων συνόλων είτε ως ατόμων που στόχο έταξαν την προσφορά υπηρεσιών προς όφελος της υπέρτατης αξίας που λέγεται ζωή. Ο Παγκύπριος Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος "ΖΩΗ", που διανύει το τρίτο έτος της ηλικίας του, εκπροσωπείται στο Συνέδριο από δύο στελέχη του, τη Γενική Γραμματέα Καίτη Κελογρηγόρη και την Οργανωτικό Γραμματέα Νίκη Μαντίδου. Η αντιπροσωπεία μας στελεχώνεται από τον Ψυχολόγο του Συνδέσμου Γιαννάκη Στυλιανίδη και την Διοικητικό Λειτουργό Ξένια Νικολάου. Η παρουσία μας εδώ για Τρίτη χρονιά φανερώνει το ενδιαφέρον μας να εμπλουτίσουμε τις εμπειρίες μας και να μοιραστούμε μαζί σας τους προβληματισμούς και να αξιοποιήσουμε τα πορίσματα του Συνεδρίου προς όφελος των συνανθρώπων μας που πάσχουν από αιματολογικά προβλήματα.

Κύριε Πρόεδρε, για την επιτυχία του Συνεδρίου είμαστε βέβαιοι. Προσθέτουμε την ευχή να συνεχισθεί ο θεσμός αυτός και εκφράζουμε τις ευχαριστίες μας γιατί προσκληθήκαμε και πάλι να το παρακολουθήσουμε.

Σας ευχαριστώ.

### ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ ΜΑΣ

Η σήλη αυτή καθιερώθηκε στην τελευταία έκδοση (4η) του ΔΕΛΤΙΟΥ μας. Είχε κάποια ανταπόκριση, που μας ενθαρρύνει να τη συνεχίσουμε. Μερικές επιστολές που τήραμε εκφράζουν ευχαριστίες στο Σύνδεσμο μας και μερικές κάνουν διάφορες εισηγήσεις.

Προς όλους εκφράζουμε την αγάπη μας και τους λέμε ότι οι εισηγήσεις τους λαμβάνονται υπόψη και όπου μπορούμε τις υλοποιύμε.

Απαντούμε πολύ σύντομα σε μερικά ερωτήματα αναγνωστών μας.

\***Εκδρομές.** Στις εκδρομές λαμβάνουν μέρος όλα τα μέλη ή φίλοι και υποστηρικτές του Συνδέσμου που επιθυμούν. Τα έξοδα των ασθενών καλύπτει ο Σύνδεσμος. Αυτή είναι η μέχρι τώρα πολιτική του Συνδέσμου. Εμείς σα συντακτική επιτροπή δεν ξέρουμε αν αλλάξει στο μέλλον αυτή η τακτική.

\***Βοηθήματα.** Παραχωρούνται σε ασθενείς μέλη του Συνδέσμου μετά από αίτηση τους και ιατρική βεβαίωση. Από την τακτική μας αναγνώστρια και φίλη Μαρία Νεοππολέμου πήραμε την πιο κάτω επιστολή.

24 Οκτωβρίου 2004

Προς Αντιλευχαιμικό Σύνδεσμο "ΖΩΗ"

Επικοινωνώντας και πάλι μαζί σας, θέλω να σας ευχαριστήσω που παραχωρήσατε χώρο του

δελτίου σας για τη δική μου προσωπική έκφραση (τεύχος 4).

Θα' θελα επίσης να σας ευχαριστήσω για τα καλά σας λόγια. Το ξέρω πως υπάρχουν και οι πραγματικοί φίλοι που ευτυχώς είναι πάρα πολλοί. Υπολογίζω στη δική σας αγάπη και συμπαράσταση η οποία ισοσταθμίζει και κατά πολύ ξεπερνά την πικρία που μας αφήνουν οι εντός εισαγωγικών φίλοι.

Με τη δοκιμασία που κι εμείς περάσαμε είδαμε έκπληκτο να ξεφυτρώνουν από παντού άνθρωποι που ούτε καν τους γνωρίζαμε, έτοιμοι για κάθε βοήθεια, υλική και ηθική.

Τέτοιες αδελφές ψυχές υπάρχουν αμέτρητες γύρω μας. Είτε αυτοί είναι γιατροί ή νοσοκόμοι, είτε συνάνθρωποι μας που βάζουν τον εαυτό τους στη διάθεση εκείνων που την έχουν ανάγκη - καλή ώρα σαν εσάς - είτε απλοί άνθρωποι ευαισθητοποιημένοι για αυτούς που υποφέρουν.

Αυτή τη χαρά κι ευγνωμοσύνη εκφράζω τώρα.  
Σας Ευχαριστώ,  
Μαρία Νεοππολέμου  
Προδρόμη - Πάφος

Ευχαριστούμε την αναγνώστρια μας τόσο για τα καλά της λόγια όσο και γιατί είδε τη ζωή από την αισιόδοξη πλευρά. Η αγωνία, το άγχος ή και απελπισία που μας καταλαμβάνει όταν μας έρθει μια αναποδία, ιδιαίτερα σε θέματα υγείας, μας αφήνει μετέωρους. Νομίζουμε ότι είμαστε μόνοι, ότι τα πάντα χάθηκαν. Όμως υπάρχουν κάποιοι που μας συμπαρίστανται. Χρειάζεται πίστη και εμπιστοσύνη, θέληση και προσπάθεια. Στο μέτρο των δυνατοτήτων μας, βεβαιώνουμε όλους ότι θα μας βρίσκουν πάντα δίπλα τους.

Αυτή την αισιόδοξη πλευρά της ζωής είδε και η αναγνώστρια μας, που την εκφράζει και με την πιο πάνω επιστολή της και με ένα ποίημα που μας έστειλε και το οποίο δημοσιεύουμε αυτούσιο χωρίς καμιά επέμβαση.

### ΑΔΕΛΦΕΣ ΨΥΧΕΣ

Αδέλφια,  
δεν είναι μόνον όσα έχουν ίδιο, τουλάχιστον τον ένα βιολογικό γονιό.

Αδελφές μου ψυχές  
όπως τ' αστέρια λάμπετεστο κατασκότεινο τούτου του κόσμου  
Πιείνασα.

Και σεις προσευχηθήκατε σαράντα τόσες μέρες στην έρημο ώσπου έπεσε το μάννα από τον ουρανό και χόρτασα.

Έκλαψα.  
Και μου σκουπίσατε το δάκρυ με τα δροσάτα ροδοπέταλα του Μάγη.  
Γονάτισα.

Κι από τα τρίσβαθα του ωκεανούμου φέρατε το μαγικό ραβδί να στηριχτώ.

Ποδοπατήθηκα.  
Κι όταν έπεσα κάτω στη γη έτοιμος να παραδώσω το πνεύμα  
Φτερά και πούπουλα μου βάλατε στο σώμα.

Και πέταξα.  
Και κοίταξα τον ήλιο από κοντά να μου χαμογελά!  
Αδελφές μου ψυχές.

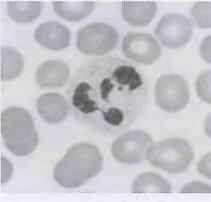
Κλαίει η καρδιά μου από ευγνωμοσύνη και χαρά όταν σας σκέφτομαι. Τα χείλη μου, τίποτε άλλο δεν μπορούν να σχηματίσουν από ένα απέραντο, απλό "ευχαριστώ"!

### ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

### ΜΥΕΛΟΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ

Ο μυελός των οστών είναι ένας μαλακός σπιγγώδης ιστός, που βρίσκεται μέσα στην κεντρική κοιλότητα των οστών (στέρνο, λαγόνιες ακρολοφίες, μηριαίο, πλευρές).

Είναι υπεύθυνος για την παραγωγή τριών κυρίων ειδών αιμοποιητικών κυττάρων:



1. Ερυθρά αιμοσφαίρια
2. Λευκά αιμοσφαίρια
3. Αιμοπετάλια

**1. Ερυθρά αιμοσφαίρια.** Είναι απαραίτητα για τη μεταφορά οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών σε όλους τους ιστούς του σώματος και την αποβολή άχροντων προϊόντων, όπως το διοξείδιο του άνθρακα, διά μέσου των πνευμόνων. Οι μετρήσεις που αφορούν τα αιμοσφαίρια περιλαμβάνουν κυρίως τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και τα επίπεδα της αιμοσφαιρίνης. Κανονικά επίπεδα αιμοσφαιρίνης (Ηβ) = 14 - 18 στους άνδρες και 12 - 16 g/dl στις γυναίκες.

**2. Λευκά αιμοσφαίρια.** Εμποδίζουν και καταπολεμούν τις μολύνσεις, είναι οι στρατιώτες του σώματος.

**3. Αιμοπετάλια.** Είναι κύτταρα που βοηθούν στον έλεγχο και την πρόληψη αιμορραγίας.

Η εξέταση του μυελού των οστών γίνεται με παρακέντηση - αναρρόφηση του μυελού και οστεομυελική βιοψία. Το δείγμα εξετάζεται στο μικροσκόπιο μετά από κατάληλη προετοιμασία και χρώση.

Από την εξέταση του μυελού μπορεί να γίνει διάγνωση διάφορων παθήσεων όπως λευχαιμία, λέμφωμα, πολλαπλού μυελώμα, μυελοδυσπλαστικό σύνδρομο και άλλου καρκίνου που έχει κάνει μετάσταση στο μυελό.

#### Χαρίκλεια Κυριακίδου

#### Νοσηλευτική Λειτουργός

### 8 ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ

Πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα το 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοκοινωνικής Ογκολογίας από τις 15 μέχρι και τις 17 Οκτωβρίου 2004. Μερικά από τα θέματα που παρουσιάστηκαν στο Συνέδριο ήταν:

**\* Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας δίπλα στο γονιό που βιώνει τη διεργασία του προπαρασκευαστικού θρήνου και του προπαρασκευαστικού πένθους.**

Σαν αποτέλεσμα αυτής της παρουσίασης είναι ότι η οδύνη του γονιού για την απώλεια ενός παιδιού, δεν συγκρίνεται με καμιά άλλη απώλεια αιγαπημένου προσώπου. Μάλιστα, ο γονικός θρήνος είναι ιδιαίτερα έντονος, περίπλοκος και διαρκής.

Οι παράγοντες που καθιστούν το γονικό πένθος τόσο έντονο καθορίζονται από τη φύση και την ιδιαιτερότητα της σχέσης γονιού - παιδιού, αλλά και από τις απώλειες που προκύπτουν αναφορικά με το παρόν, το μέλλον, αλλά και με τη θέση του παιδιού στο "παρελθόν" της οικογένειας.

Οι αντιδράσεις του γονιού, στο πλαίσιο του προπαρασκευαστικού θρήνου εντοπίζονται σε επίπεδο συναισθηματικό, σωματικό, γνωστικό και συμπεριφορικό. Παράλληλα, η διαδικασία της "ομαλής" εξέλιξης του προπαρασκευαστικού πένθους περιλαμβάνει διεργασίες αποδοχής, θρήνου, συμφιλίωσης, αποσύνδεσης, απόδοσης τιμής στη μνήμη.

Ακριβώς η πορεία και η ποιότητα των διεργασιών αυτών του προπαρασκευαστικού πένθους θα επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την εξέλιξη του πένθους των γονιών μετά το θάνατο του παιδιού τους. Το σημείο αυτό συνιστά και το σύχο παρέμβασης για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας προκειμένου οι γονείς να αποδεκτούν και να εντάξουν την επικείμενη απώλεια μέσα στον ψυχικό τους κόσμο.

**\* Καρκίνος, σεξουαλικότητα και διαπροσωπικές σχέσεις.** Στη μελέτη αυτή αναφέρθηκε ότι η σεξουαλικότητα είναι ένα περίπλοκο τμήμα της ανθρώπινης φύσης, η οποία παίζει

ένα σπουδαίο ρόλο στην ψυχοσυναισθηματική υποστήριξη σε ασθενείς με καρκίνο.

**\* Μελέτη του παράγοντα "Αυτό - αποτελεσματικότητα! (SELF - EFFICACY) σε καρκινοπαθείς.**

Σε αυτή την διάλεξη λέχθηκε ότι η διάγνωση του καρκίνου καθώς και οι παρενέργειες από τη θεραπεία του επιδρούν στο ψυχισμό του ασθενούς προκαλώντας πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων, όπως αίσθηση απώλειας ελέγχου, οργή, απόγνωση, κατάθλιψη.

Η παρέμβαση στον τρόπο ζωής του ασθενούς με σκοπό την υιοθέτηση υγιεινότερων συνηθειών μπορεί να συντελέσει στην επανάκτηση της αίσθησης προσωπικού ελέγχου. Για να πραγματοποιηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός ατόμου, σύμφωνα με το διαθεωρητικό μοντέλο είναι απαραίτητο να διαφοροποιηθεί η διαδικασία λήψης αποφάσεων και η αυτό - αποτελεσματικότητα (πεποίθηση στην ικανότητα εφαρμογής συγκεκριμένων διαδικασιών που οδηγούν σε αλλαγές).

Τα συμπεράσματα αυτής της έρευνας ήταν ότι η αναγνώριση και αντιμετώπιση της κατάθλιψης καθώς και η σωστή ενημέρωση των ασθενών για τη νόσο τους, θα μπορούσαν να συμβάλουν στην αύξηση της αυτό - αποτελεσματικότητας και στη λήψη αποφάσεων από τους ασθενείς για υιοθέτηση ριζικών και ευνοϊκών αλλαγών στον τρόπο ζωής τους μετά τη διάγνωση της αρρώστιας τους.

**\* Ψυχολογικό κόστος από προληπτικές εξετάσεις για καρκίνο.**

**\* Πιλοτική ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης ασθενών, οικογένειας και ιατρονοσηλευτικού προσωπικού, παιδιών που πάσχουν από νεοπλασίες. Μηχανισμοί παρέμβασης και πρόδρομα αποτελέσματα.**

**\* Ο ρόλος του ειδικού γιατρού στη διαχρονική αντιμετώπιση παιδιού και οικογένειας.**

**\* Η υποστήριξη της οικογένειας μέσω της λειτουργίας μιας ομάδας γονέων.**

**\* Ακούγοντας το άρρωστο παιδί.**

**\* Παιγνιοθεραπεία σε παιδιά - ασθενείς με αιματολογικά και ογκολογικά προβλήματα.**

Η παιγνιοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος που απευθύνεται σε παιδιά και χρησιμοποιείται με συμβολικό τρόπο, γιατί αυτή είναι η μόνη γλώσσα επικοινωνίας του παιδιού με συνομήλικους του και ενήλικους, επιτρέποντας μας να καταλάβουμε πως είναι φτιαγμένος ο πραγματικός και φανταστικός τους κόσμος. Η μελέτη που παρουσιάστηκε στο Συνέδριο σκοπό είχε να αναδείξει τη σημασία της παιγνιοθεραπείας να αποφορτίσει, να δώσει διεξόδους και λύσεις στα προβλήματα του παιδιού κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του, συμβάλλοντας στην κατανόηση και την καλύτερη συνεργασία του παιδιού για την ολοκλήρωση της θεραπείας, βοηθώντας έτσι οικογένεια, ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό.

**\* Κέντρο ημέρας για ψυχολογική υποστήριξη ασθενών με καρκίνο.**

Το κέντρο αυτό απευθύνεται στους ασθενείς με καρκίνο και τους οικείους τους, οι οποίοι χρειάζονται και ψυχολογική βοήθεια παράλληλα με την ιατρική θεραπεία για να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές και τις δυσκολίες που επιφέρει η νόσος.

Η ψυχολογική βοήθεια περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ενεργειών τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο για τους ασθενείς και τους οικείους τους: ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική, ψυχιατρική παρακολούθηση, ατομική ψυχοθεραπεία, ομάδες υποστήριξης, παρέμβαση στο νοσοκομείο ή στο σπίτι σε περίπτωση ανάγκης, μουσικοθεραπεία, τεχνικές χαλάρωσης.

Για τη καλή λειτουργία της ομάδας των θεραπευτών πραγματοποιούνται σε εβδομαδιαία βάση συναντήσεις προσωπικού, ατομική και ομαδική εποπτεία και συνεχή εκπαίδευση - επιμορφωτικά προγράμματα.

### \* Ανάγκες των ατόμων που στηρίζουν ασθενείς με καρκίνο.

Η διάγνωση καρκίνου σε κάποιον ασθενή δεν επηρεάζει μόνο αυτόν καθ' εαυτό τον πάσχοντα. Υπάρχει μια πληθώρα ατόμων που επηρεάζονται με ποικιλό τρόπο από τη διάγνωση αυτή, με κυρίότερο εκπρόσωπο τους τα μέλη της οικογένειας του ασθενούς, που στην Ελλάδα αποτελούν συνήθως και τα μόνα άτομα που ουσιαστικά φροντίζουν τον ασθενή.

Είναι λογικό η φροντίδα ενός καρκινοπαθούς να δημιουργεί πολυάριθμες ανάγκες στα άτομα αυτά, προξενώντας διάφορα ψυχοκοινωνικού ή/και άλλου τύπου προβλήματα.

Οι ανάγκες που κυρίως προβάλλουν για τα άτομα που φροντίζουν και στηρίζουν καρκινικούς ασθενείς είναι κυρίως:

- (a) Ψυχολογικές - ψυχιατρικές
- (b) Οικονομικές
- (γ) Πρακτικές (σχετίζονται με την καθημερινότητα και την επίλυση προβλημάτων) και
- (δ) Κοινωνικές.

### \* Χαρακτηριστικά προσωπικότητας των καρκινοπαθών, αξιολόγηση τους και αντιμετώπιση του θυμού τους.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν πως ως προς τις στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογενών καταστάσεων των ασθενών παρατηρήθηκε ότι οι άνδρες μιλούσαν σε κάποιον για το πώς νιώθουν, και ζητούσαν να τους βοηθήσουν να αντιληφθούν περισσότερα για την κατάσταση, σε μεγαλύτερο βαθμό από τις γυναίκες.

Ως προς τις στρατηγικές αντιμετώπισης των καταστάσεων που προκαλούν θυμό, παρατηρήθηκε ότι όσοι έχουν παρουσιάσει υποτροπή παρουσιάζονται να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους λιγότερο και να κρύβουν τη μνησικακία τους περισσότερο από αυτούς που δεν έχουν κάνει υποτροπή. Επίσης παρατηρήθηκε ότι με την αύξηση της μόρφωσης υπήρξε και αύξηση της έκφρασης του θυμού, ενώ με την αύξηση της μόρφωσης μειώνεται η υπομονή. Εξάλλου παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες συγκρατούν τα συναισθήματα τους, έχουν μεγαλύτερη υπομονή και ελέγχουν το θυμό τους περισσότερο από τους άνδρες.

### \*Πρόγραμμα υποστήριξης για συγγενείς καρκινοπαθών τελικού σταδίου.

Η μεταφορά των ασθενών τελικού σταδίου από το νοσοκομείο στο σπίτι προϋποθέτει μεγάλες απαιτήσεις από τους συγγενείς των ασθενών.

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι συγγενείς αξιώνουν τη μεταφορά των ασθενών στο σπίτι πριν ακόμα αυτή αντικειμενικά είναι εφικτή. Υπάρχει έτσι ο κίνδυνος οι συγγενείς να υπερφορτωθούν, με αποτέλεσμα την επιβάρυνση στην υγεία των ασθενών. Η οικογενειακή υποστήριξη είναι επιβεβλημένη όσο εντονότεροι είναι οι παράγοντες που έχουν σχέση με το θάνατο στο σπίτι, περισσότερο δε συχνός λόγος για είσοδο στο νοσοκομείο είναι η οικογενειακή εξάντληση.

### \* Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και ποιότητα ζωής των ασθενών.

Η διάγνωση κάποιας μορφής καρκίνου είναι μια από τις πιο αγχωτικές εμπειρίες της ζωής του ατόμου.

Ο φόβος του θανάτου καθιστά το άτομο αδύναμο απέναντι στην αρρώστια του και τελικά καταλαμβάνεται από συνεχές άγχος. Η ανάγκη εξωτερικής στήριξης σε αυτά τα άτομα είναι μεγάλη καθώς και τα οφέλη από τη φροντίδα και την ψυχολογική στήριξη των ίδιων των ασθενών και της οικογένειας είναι πολλά.

Ο γιατρός πρέπει επίσης να στηρίξει θηικά και ψυχολογικά τόσο τους ασθενείς όσο και τις οικογένειες τους και να τους προτρέπει να παίρνουν μέρος σε ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης, γιατί η ανθρώπινη επαφή προσφέρει τη μεγαλύτερη ανακούφιση στους ασθενείς με καρκίνο.

### \* Άγχη και ψυχικές διαταραχές που αφορούν τους εργαζόμενους των καρκινολογικών μονάδων.

Οι εργαζόμενοι σε κλινικές, νοσοκομεία με καρκινοπαθείς, γιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό πρέπει να φέρουν σε πέρας ένα πολύπλοκο, επίμονο, επώδυνο και δύσκολο έργο.

Οι ανάγκες μιας σωστής και επαρκούς φροντίδας αυτών των ασθενών απαιτούν αυξημένη ψυχική και συναισθηματική διαθεσιμότητα.

Έτσι, εμπλέκονται σε ψυχικές καταστάσεις που τους καθιστούν περισσότερο ευάλωτους και ενισχύουν την ανάπτυξη ψυχοπαθολογικών αντιδράσεων και συμπεριφορών. Η καθημερινή επαφή με τον πόνο, το θάνατο και την απώλεια δοκιμάζουν τον ανθρώπινο ψυχισμό και μια σειρά αμυντικών κινήσεων, υψηλού ψυχικού κόστους, με αποτέλεσμα την ψυχική καταπόνηση τόσο των εργαζομένων όσο και του πλαισίου μέσα στο οποίο εργάζονται.

Με τη σειρά του, το πλαίσιο παύει να λειτουργεί όπως θα έπρεπε, σαν χώρος που αναγνωρίζει εμπειρίεχει και διευκολύνει τη διεργασία των αγχογόνων καταστάσεων και δοκιμασιών, καθίσταται δυσλειτουργικό με αρνητικές συνέπειες τόσο για την υγεία των μελών του όσο και για τη φροντίδα των ασθενών.

Σαν συμπέρασμα: η ανάγκη αναγνώρισης των κινδύνων αυτών και η υιοθέτηση μέτρων που θα "θωρακίζουν" τους εργαζομένους προς όφελος τόσο των ιδίων όσο και των ασθενών που φροντίζουν.

### \* Επικοινωνία του νοσηλευτή με καρκινοπαθή άτομα.

Μεγάλη είναι η σημασία της επικοινωνίας και της προσέγγισης του νοσηλευτή με τον ασθενή που έχει διαγνωστεί πρόσφατα. Είναι βασικός ο ρόλος του νοσηλευτή να βοηθήσει ώστε να γίνει καλύτερη η επικοινωνία με τον ασθενή.

Ο άνθρωπος παρουσιάζει πάντα κάποια συμπεριφορά και κάθε μορφή συμπεριφοράς έχει μια επικοινωνιακή αξία και δεν παύει από του να είναι ένα μήνυμα. Με τα λόγια ή με τη σιωπή, με τις κινήσεις ή ακόμα και με την αδράνεια γινόμαστε οι δέκτες των μηνυμάτων τους.

Ο νοσηλευτής θα πρέπει να διαβεβαιώνει τον ασθενή ότι αυτό που κάνει το κάνει με γνώση και με αγάπη και ότι είναι εκεί πάντα γι' αυτόν.

### \* Επιστημονικός Διάλογος: Ιδιαιτερότητες στην αντιμετώπιση ασθενών με μη Hodgkin λέμφωμα.

- (a) Στον έφηβο
- (b) Στον υπερήλικα

### \*Ψυχολογική προσαρμογή στον καρκίνο.

Η διάγνωση του καρκίνου είναι ψυχολογικά οδυνηρή. Στην οδυνηρή αυτή κατάσταση για τους ασθενείς συνηθέστατα είναι το άγχος και η κατάθλιψη.

Η έρευνα έδειξε ότι το μέσο επίπεδο άγχους ήταν ψηλότερο σε ασθενείς το πρώτο τρίμηνο αφότου έγινε η διάγνωση. Το επίπεδο και τα χαρακτηριστικά του άγχους ήταν ψηλότερα στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες.

Η κατάθλιψη ήταν συχνότερη στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες. Η μελέτη έδειξε ακόμα ότι η ψυχολογική παρέμβαση μπορεί να μειώσει τη νόσο - την αγωνία της νόσου - βελτιώνοντας την ψυχολογική λειτουργία και την ποιότητα ζωής των ασθενών.

### \*Το νοσηλευτικό προσωπικό ογκολογικών νοσοκομείων μπορεί να ταλαντεύεται στα όρια της επαγγελματικής υπερκόπωσης (BURNOUT).

Το νοσηλευτικό προσωπικό των δημοσίων νοσοκομείων έχει σημαντικό ρόλο στη φροντίδα των ασθενών.

Λειτουργεί συμπληρωματικά προς το ιατρικό προσωπικό και έρχεται σε στενότερη, συγκριτικά με τον γιατρό επαφή με τους ασθενείς.

Δυστυχώς το έργο του σε μεγάλο βαθμό παραγνωρίζεται με αρνητικές ψυχοκοινωνικές συνέπειες.

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση του συνδρόμου burnout στους νοσηλευτές ενός ογκολογικού νοσοκομείου με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου.

Τα συμπεράσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι υπάρχει σημαντικός αριθμός νοσηλευτών/τριών σε οριακή κατάσταση, επικείμενο ή εγκατεστημένο burnout. Το σύνδρομο "σέρνεται" καιρό πριν εκδηλωθεί ανοιχτά. Επηρεάζει αρνητικά και επικίνδυνα την επάρκεια του επαγγελματία υγείας. Η αναγκαιότητα έγκαιρης αναγνώρισης της υπερκόπωσης και η καταπολέμηση της είναι επιτακτική.

\* Σεξουαλικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με νόσο HODGKIN.

Το θέμα της σεξουαλικής υγείας για τους ασθενείς με χρόνια νοσήματα παραμελήθηκε επί μακρόν.

Τα μέλη της ιατρικής ομάδας μπορεί να δυσκολεύονται να συζητήσουν τα σεξουαλικά προβλήματα. Η σεξουαλικότητα αποτελεί ένα φυσιολογικό τομέα ενδιαφέροντος.

Η έρευνα έδειξε ότι 20% των ανδρών και των γυναικών που έπασχαν από αυτή τη νόσο έχασαν την διάθεση και το ενδιαφέρον για το σεξ. Δεν επηρεάστηκε όμως η ικανότητα για τη σύστη. Προέκυψαν προβλήματα που οφείλονταν κυρίως στην μακροχρόνια θεραπεία της νόσου και τη συνεπακόλουθη ελαττωμένη γονιμότητα τους.

Τα συμπεράσματα της έρευνας:

1) η νόσος του Hodgkin δεν επηρεάζει τόσο πολύ τις φάσεις της σεξουαλικότητας.  
2) τα σεξουαλικά προβλήματα που ανακύπτουν από τη νόσο Hodgkin αφορούν κυρίως τη μακροχρόνια θεραπεία και την ελαττωμένη γονιμότητα.

Τέλος αναφέρουμε ότι στο 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοκοινωνικής Ογκολογίας έγιναν έξι εργαστήρια:

**Εργαστήριο Α:** Γιατροί και φοιτητές κοινωνικής εργασίας συζητάνε για τα συναισθήματα μας με τον ασθενή. - Περίπτωση φοιτήτριας με εμπειρία θανάτου μητέρας από καρκίνο.

**Εργαστήριο Β:** Το ομαδικοαναλυτικό ψυχόδραμα.

**Εργαστήριο Γ:** Ψυχή και σώμα. Βιωματική αναπαράσταση μιας έρευνας.

**Εργαστήριο Δ:** Προβλήματα επικοινωνίας μεταξύ λειτουργών υγείας και νέοδιαγνωσθέντων ασθενών.

**Εργαστήριο Ε:** Τα συμπτώματα ως εσωτερικοί οδηγοί: σωματικές διεργασίες και εξωτερικό περιβάλλον.

**Εργαστήριο Στ:** Ο ασθενής στο επίκεντρο της διεπιστημονικής συνεργασίας: Προοπτικές με τη μέθοδο των συστηματικών αναπαραστάσεων.

Επιμέλεια

Γιαννάκης Στυλιανίδης

Κλινικός Ψυχολόγος

## ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ

Το Διοικητικό Συμβούλιο διόρισε την Ξένια Νικολάου στη θέση του Διοικητικού Λειτουργού του Συνδέσμου. Με το διορισμό αυτό πιστεύουμε ότι θα εξυπηρετούνται καλύτερα και ταχύτερα τα μέλη μας και θα επιτυγχάνονται οι σκοποί και στόχοι του Συνδέσμου.

Η Ξένια Νικολάου σπούδασε σε Πανεπιστήμιο της Αμερικής Ψυχολογία και Κοινωνιολογία. Επίσης παρακολούθησε μαθήματα Λογιστικής σε Κολέγιο στην Κύπρο.

Σαν εθελόντρια προσέφερε και προσφέρει τις υπηρεσίες της σε διάφορους Συνδέσμους και Οργανώσεις. Το ωράριο της είναι, προς το παρόν το εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ	11:30 - 19:10
ΤΡΙΤΗ	10:30 - 18:10
ΤΕΤΑΡΤΗ	7:30 - 15:10
ΠΕΜΠΤΗ	7:30 - 15:10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11:00 - 18:20

## ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΕΡΑΝΟΣ

Ο καθιερωμένος Παγκύπριος οδικός έρανος θα πραγματοποιηθεί και φέτος σύμφωνα με το πιο κάτω πρόγραμμα.

### ΕΡΑΝΟΣ 2004

ΑΡ.  
ΑΔΕΙΑΣ

ΕΠΑΡΧΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ
Λευκωσία	18, 19, 20 και 21 Δεκεμβρίου 2004 28/2004
Λεμεσός	16, 17, 18 και 19 Δεκεμβρίου 2004 37/2004
Λάρνακα	2, 3, 4 και 5 Δεκεμβρίου 2004 28/2004
Πάφος	9, 10, 11 και 12 Δεκεμβρίου 2004 39/2004
Αιμούχωστος	2, 3, 4 και 5 Δεκεμβρίου 2004

Μέλη, φίλοι και υποστηρικτές του Συνδέσμου καλούνται να βοηθήσουν με τον τρόπο που ο καθένας μπορεί. Είτε εξασφαλίζοντας εισφορές, είτε παίρνοντας κουπόνια για να διαθέσει στο χώρο της εργασίας του ή στη γειτονιά του είτε ακόμη στελεχώνοντας τα συνεργά του θα διαθέτουν κουπόνια σε διάφορους χώρους της πόλης. Οι ενδιαφέρομενοι να επικοινωνούν με το Σύνδεσμο.

Μετά από σχετικές επιστολές αναγνωστών μας για την καταβολή εξόδων για θέματα υγείας, αποταθήκαμε στην Υπουργό Υγείας με υπόμνημα και πήραμε την πιο κάτω απάντηση.

### Θέμα: Καταβολή εξόδων για θέματα υγείας

Έχω οδηγίες ν'αναφερθώ στην επιστολή σας προς την Υπουργό Υγείας με ημερομηνία 8/7/2004 αναφορικά με το πιο πάνω θέμα και να σας πληροφορήσω ότι η αποστολή ασθενών στο εξωτερικό γίνεται σύμφωνα με τους Κανονισμούς του Σχεδίου Αποστολής Ασθενών στο εξωτερικό με φροντίδα της Κυβέρνησης.

Μεταξύ άλλων στο εν λόγω Σχέδιο υπάρχει πρόνοια και σε ότι αφορά την οικονομική επιβάρυνση του ασθενούς η οποία βασίζεται στην οικονομική του κατάσταση.

Σας αποσέλλεται απόσπασμα του σχετικού Κανονισμού για πλήρη ενημέρωση σας.

Με εκτίμηση, (Κ. Κρέκος)  
για Γενικό Διευθυντή Υπουργείου Υγείας

Οι προσπάθειες μας θα συνεχιστούν σε συνεργασία και με άλλους Συνδέσμους

# ΕΠΑΡΧΙΑΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

Τα επαρχιακά γραφεία με βάση το Καταστατικό, στελεχώθηκαν από τα εξής μέλη του Συνδέσμου:

## ΕΠΑΡΧΙΑΚΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

### ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

#### ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

- 1.Ρένα Κελογρηγόρη
- 2.Μαρία Σταυρινίδου
- 3.Αντρέας Σελεύκος
- 4.Χαρίτα Εφέ
- 5.Δέσποινα Φιλοθέου
- 6.Φρόσω Βιολάρη
- 7.Σωτηρούλα Νικολάου

#### ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

- 1.Χαράλαμπος Γεωργίου
- 2.Κυριάκος Κυριάκου
- 3.Βάσος Κωστή
- 4.Κωστάκης Πεγγιτσή c/o Χαρ. Γεωργίου
- 5.Βέρα & Έμιλη Χριστοφίδου

#### ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΕΜΕΣΟΥ

- 1.Μιχάλης & Γαβριέλλα Τηλεμάχου
- 2.Κούλα Νικολάου
- 3.Μαρία Χαραλαμπίδου
- 4.Όλγα Αργυρού
- 5.Χαρούλα Σ. Ανδρέου

#### ΕΠΑΡΧΙΑ ΠΑΦΟΥ

- 1.Μάχη Ασβεστά
- 2.Ανδρέας Τσαπούτσης
- 3.Μαρία Τσίγκα
- 4.Ανδρέας Χρυσάνθου
- 5.Αθηνά Γεωργίου

Με την επιτροπή του κάθε Γραφείου ήρθε σε προσωπική επαφή κλιμάκιο του Συμβουλίου και αντάλλαξαν απόψεις για οργανωτικά θέματα και άλλες δραστηριότητες που μπορούν να αναπτύξουν Μέλη του Συνδέσμου, που ενδιαφέρονται και είναι πρόθυμα να προσφέρουν, μπορούν να ενταχθούν στην Επαρχιακή Επιτροπή μετά από συνεννόηση με την Οργανωτική Γραμματέα Νίκη Μαντίδου.

### ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Προτρέπουμε τα μέλη μας να ανανεώσουν τη συνδρομή τους για το 2005. Η ανανέωση μπορεί να γίνει μέσω της ταμίας του Συνδέσμου Χαρίκλειας Κυριακίδου ή μες κατάθεση στους λογαριασμούς του Συνδέσμου στην Τράπεζα Κύπρου ή στη Λαϊκή Τράπεζα.

**Η ετήσια συνδρομή είναι £5.00 (πέντε λίρες)**

### ΑΡΙΘΜΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Οι αριθμοί λογαριασμών του Συνδέσμου μας είναι:

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ: 0107-05-008456  
ΛΑΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: 016-21-011798**

**Εισφορές, συνδρομές μπορείτε να τις καταθέσετε στους πιο πάνω λογαριασμούς.**

### ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΕΡΑΝΟΣ

#### Βοήθησε όσο μπορείς ΔΩΣΣΕ ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΗ ΖΩΗ

Με μια μικρή χειρονομία μπορείς να χαρίσεις ΖΩΗ σε κάποιο συνάνθρωπο σου. Κάνε την.

Εισφορές στους λογαριασμούς:

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ: 0107-05-008456  
ΛΑΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: 016-21-011798**

ή στο Σύνδεσμο μας στο τηλέφωνο 22342080 ή πάρε ένα κουπόνι τις μέρες του εράνου:

**Λάρνακα και Αμμόχωστος 2, 3, 4, 5/12/2004**

**Πάφος 9, 10, 11, 12/12/2004**

**Λεμεσός 16, 17, 18, 19/12/2004**

**Λευκωσία 18, 19, 20, 21/12/2004**

**ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΤΟ ΘΕΛΕΙΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙΣ**

### ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΕΤΟΥΣ

**ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΥΓΕΙΑ,**

**ΕΥΤΥΧΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ**

**ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟΥΣ ΝΟΜΙΜΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ ΤΟ 2005 ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΑΣΚΗΣΟΥΝ ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥΣ ΟΠΩΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ**

### ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΑΝΤΙΛΕΥΧΑΙΜΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ "ΖΩΗ"

**Γρίβα Διγενή 22, 2108 Αγλαντζιά Τηλ.: 22342080, Φαξ: 22335363**