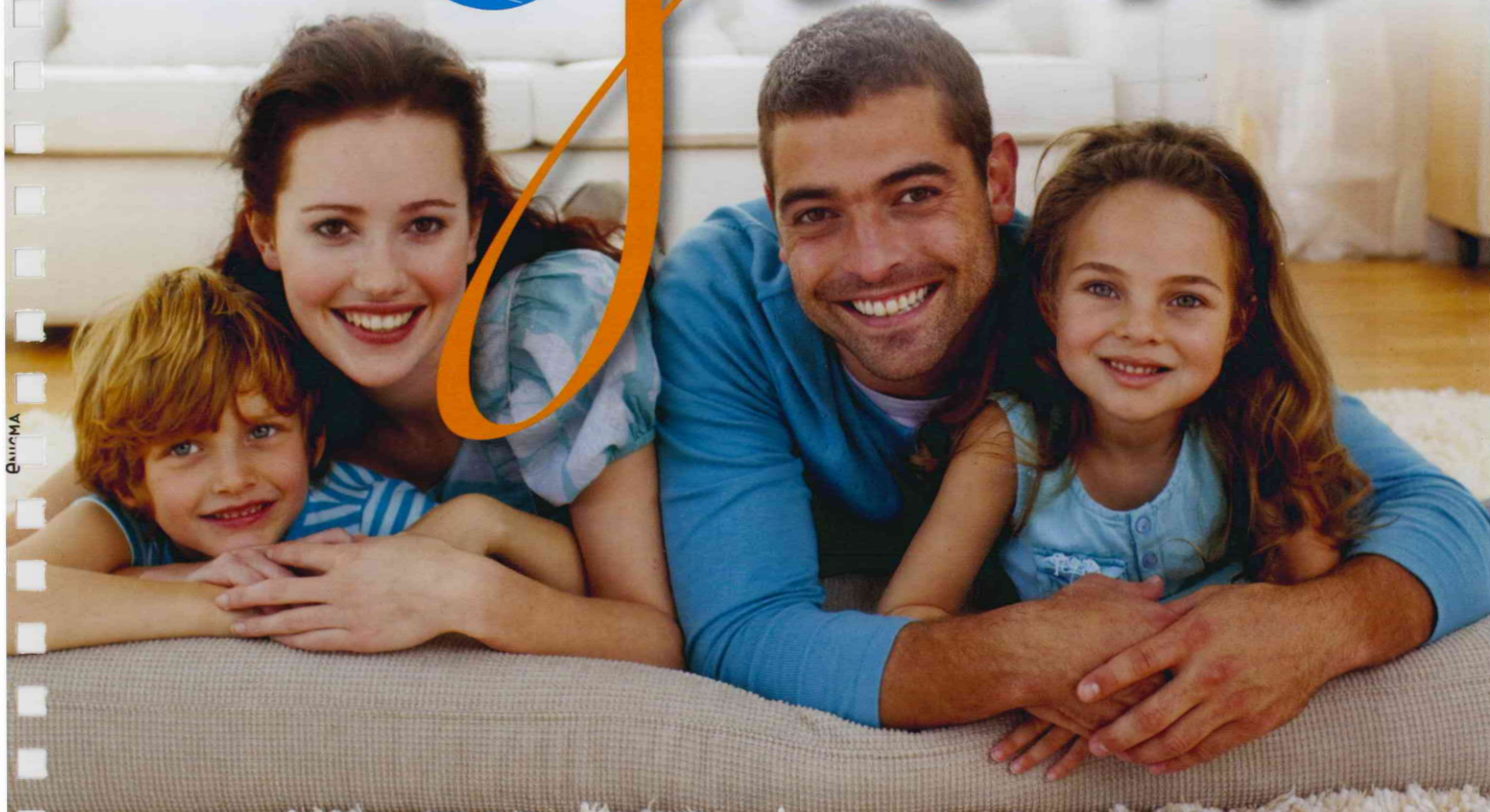


ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΑΝΤΙΛΕΥΧΑΙΜΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ 19 / ΜΑΡΤΙΟΣ 2013



ζωή



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2 ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

3 Α. ΕΚΘΕΣΗ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ 2011

4 ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:
Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ
ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

6 Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΣΑΣ

8 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

10 ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 2011 - 2012

12 ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ -
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Προτρέπουμε τα μέλη μας να ανανεώσουν τη συνδρομή τους για το 2012. Η ανανέωση μπορεί να γίνει μέσω της ταμίας του Συνδέσμου κας Τούλλας Ζαμπέλα ή με κατάθεση στους λογαριασμούς του Συνδέσμου στην Τράπεζα Κύπρου, στη Λαϊκή Τράπεζα ή στη ΣΠΕ ΛΗΔΡΑ Αγθαντζιά. **Η ετήσια συνδρομή είναι 10 Ευρώ. Από 01/01/2007 συνδρομή πληρώνουν και οι ενήλικες ασθενείς μέλη του Συνδέσμου.**

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Η Έκθεση
Πεπραγμένων
2012 και οι
ισολογισμοί
για το 2011
& 2012 θα
δημοσιευτούν
στο επόμενο
τεύχος, το
οποίο θα
κυκλοφορήσει
προσεχώς

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Η Ετήσια Γενική Συνέλευση των μελών του Συνδέσμου, πραγματοποιήθηκε φέτος στις 6 Φεβρουαρίου 2012 στο κέντρο Acropolis Palace. Τα θέματα που την απασχόλησαν ήταν:
1.Πεπραγμένα του Δ. Συμβουλίου 2011

- 2.Ταμειακή έκθεση
- 3.Προϋπολογισμός 2012
- 4.Αναβάθμιση υπηρεσιών στους ασθενείς μέλη του Συνδέσμου (απόψεις- εισηγήσεις- αποφάσεις)

Α. ΕΚΘΕΣΗ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ 2011

Φίλες και Φίλοι,

Το καταστατικό του Συνδέσμου μας, επιβάλλει όπως μια φορά το χρόνο, το Διοικητικό Συμβούλιο να παρουσιάζεται ενώπιόν σας, σε Γενική Συνέλευση και να λογοδοτεί για τη χρονιά που πέρασε από την προηγούμενη Συνέλευση.

Συγκεκριμένα οφείλουμε να καταθέσουμε την έκθεση πεπραγμένων για το 2011, μαζί δε τους ισολογισμούς της ίδιας χρονιάς και τον προϋπολογισμό του 2012.

Αγαπητοί μας,

Φέτος ο Σύνδεσμος μας κλείνει 10 χρόνια από τότε, 28 Μαΐου 2002, που τον ιδρύσαμε. Ως κύριο στόχο είχε και έχει ο Σύνδεσμος την παροχή βοήθειας σε πάσχοντες, συνανθρώπους μας, από λευχαιμία και άλλα αιματολογικά προβλήματα. Η παρεχόμενη βοήθεια, στήριξη οικονομική, ψυχολογική, κοινωνική καλύπτει, όπου χρειάζεται και μας είναι δυνατό, και τα μέλη της οικογένειας τους.

Για κάλυψη της βοήθειας αυτής, οργανώνουμε διάφορες εκδηλώσεις για τη συγκέντρωση των αναγκών χρημάτων. Βέβαια οι πόροι του Συνδέσμου δεν είναι μόνο οι εκδηλώσεις αλλά είναι και οι συνδρομές των μελών, οι εισφορές από κηδείες και από διάφορους οργανισμούς, εταιρείες κλπ. καθώς και η χορηγία ύψους €20.000 το χρόνο από το κράτος.

Βοήθεια στους ασθενείς.

Γνωρίζετε ότι από το 2002 παρέχουμε τις προαναφερθείσες βοήθειες. Εκείνο που ξεχωρίζει στη χρονιά 2011 είναι η αναβάθμιση της ψυχολογικής στήριξης και τούτο κατέστη δυνατό μετά την πρόσληψη προσοντούχου ψυχολόγου με πλήρη απασχόληση από την 1η Ιουνίου 2011. Μέχρι τότε αγοράζαμε υπηρεσίες από ψυχολόγο για 6 ώρες την εβδομάδα. Τώρα έχουμε στη διάθεση μας, την προσοντούχο ψυχολόγο Νάσια Βρασίδα για 38 ώρες την εβδομάδα.

Η κοινωνική και οικονομική στήριξη συνεχίστηκε και το 2011 όπως και προηγουμένως. Μια ιδιαιτερότητα ήταν η παροχή βοήθειας και σε μέλη της οικογένειας αποθανόντος μέλους και ιδιαίτερα στις οικογένειες με ανήλικα παιδιά.

Συνεχίσαμε την οργάνωση συγκεντρώσεων για αλληλογνωριμία των μελών και για ψυχαγωγία τους όπως και στο παρελθόν. (ομαδικά παιχνίδια, τόμπολα στο οίκημα μας, γιορτή τα Χριστούγεννα για τα ανήλικα παιδιά των μελών μας, εκδρομές εντός και εκτός Κύπρου κ.λπ.)

Φέτος ικανοποιώντας την απαίτηση πολλών μελών μας, η εκτός Κύπρου εκδρομή, πραγματοποιήθηκε στην Κων/νη και ήταν οκταήμερη.

Στα πλαίσια επικοινωνίας μας με τα μέλη, οργανώθηκε στο οίκημα της Τράπεζας Κύπρου στην Αγ. Παρασκευή (παραχώρηση δωρεάν από την Τράπεζα) ημερίδα με 4 διαλέξεις από ισάριθμους κύριους επιστήμονες. Το βάρος της οργάνωσης αυτής της εκδήλωσης ανέλαβε το έμμισθο προσωπικό, η ψυχολόγος Νάσια Βρασίδα, η Λειτουργός Μαρία Παπαπέτρου και η Γραφειακή Λειτουργός Μαρίτσα Νεοφύτου

Δράσεις
Πέρα από τις δράσεις- εκδηλώσεις που προαναφέραμε αξίζει να κάνουμε ιδιαίτερο λόγο για τις 2 μεγάλες δράσεις που οργανώνουμε με κύριο στόχο την αύξηση των εσόδων του Συνδέσμου. Οι δράσεις αυτές είναι ο Παγκύπριος έρανος και η διάθεση Λαμπριάτικων Λαμπάδων. Στις δράσεις αυτές εμπλέκονται και αρκετοί εθελοντές και εθελόντριες, πέρα από εκείνα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου που αναλαμβάνουν την ευθύνη και επωμίζονται το βάρος της οργάνωσης και υλοποίησης της κάθε δράσης.

Με τις δράσεις αυτές ο Σύνδεσμος μας γίνεται γνωστός σε όλες τις πόλεις της Κύπρου πέραν των άλλων στόχων που έχουν. Εδώ πρέπει να αναφέρουμε ότι στο Διοικητικό Συμβούλιο διορίστηκε μια δραστική

εθελόντρια, η Έλενα Καζάνου, στη θέση της Μαρίας Ιεροδιακόνου που παραιτήθηκε γιατί παντρεύτηκε και μετανάστευσε. Την ευχαριστούμε και της ευχόμαστε κάθε ευτυχία. Καλωσορίζουμε την Έλενα και είμαστε βέβαιοι ότι θα συνεχίσει τη δράση της όπως έκανε και πριν έλθει στο Συμβούλιο, ως εθελόντρια.

Με την ευκαιρία αυτή πρέπει να ξέρετε ότι χρειαζόμαστε εθελοντές και ιδιαίτερα εθελόντριες τόσο για το Συμβούλιο όσο και για τη αύξηση των εθελοντών στις διάφορες δράσεις.

Όποιες και όποιοι όταν ενδιαφέρεστε ελάτε, είστε ευπρόσδεκτες και ευπρόσδεκτοι. Φτάνει να είσθε έτοιμοι για δουλειά και πρόσφορα υπηρεσιών.

Ο εθελοντισμός δεν εξαντλείται με την ανάληψη αξιωματών.

Κυρίες και Κύριοι

Δε θα επεκταθώ περισσότερο για να μη χαλάσω τη διάθεση σας για την επόμενη δράση που ήδη είναι έτοιμη, η συνεστιάση και φυσικά ο χορός.

Θέλω να ευχαριστήσω όλους όσους εισέφεραν είτε χρηματικά ποσά είτε αντικείμενα στο Σύνδεσμο μας, τόσο γι' αυτή την εκδήλωση όσο και σ' άλλες.

Ιδιαίτερα να ευχαριστήσουμε την εταιρία So Easy που για 2η χρονιά είναι ο μεγάλος υποστηρικτής του Συνδέσμου, καθώς και το ελεγκτικό γραφείο του Αντρέα Κτίστη που καταρτίζει τους ισολογισμούς.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλουμε σε Συνέλευση σε κείνη την ομάδα του Διοικητικού Συμβουλίου που προσφέρει χρόνο και κόπο για την οργάνωση και εκτέλεση των διαφόρων δραστηριοτήτων.

Ευχόμαστε η οικονομική κρίση, που κτύπησε τις πόρτες πολλών κρατών και αρκετών οικογενειών να μην κτυπήσει την πόρτα του Συνδέσμου μας, ούτε αυτή η κρίση, ούτε άλλα και να συνεχίσει ο Σύνδεσμος απρόσκοπτα τη δράση του και το 2012.

Ευχόμαστε σε όλους χρόνια πολλή, υγεία και ευτυχία

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΧΑΡ. ΧΑΤΖΗΣΑΒΒΑ



ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού

Η χοροθεραπεία, όρος που χρησιμοποιείται στο σύγχρονο κόσμο, είναι θεραπεία γνωστή στους ανθρώπους μέσα από τη μνήμη του συλλογικού παρελθόντος του ανθρώπινου είδους. Οι παραδοσιακές πρακτικές της χάνονται στα βάθη των αιώνων. Από την προϊστορική εποχή ο άνθρωπος χρησιμοποιεί το χορό για τη δύναμη που έχει να τον οδηγεί στην έκφραση συναισθημάτων και στη μετουσίωση. Με την σημερινή της μορφή

αναπτύχθηκε στα μέσα του 20ου αιώνα, κυρίως μετά το 1940. Στη δημιουργία της μορφής αυτής συνέβαλλε και ο σύγχρονος χορός που έψαχνε για νέες αξίες όπως ο αυθορμητισμός, η αυθεντικότητα και η ατομική έκφραση. Η χοροθεραπεία είναι μία από τις θεραπείες μέσω της τέχνης όπως η art therapy, η δραματοθεραπεία και η μουσικοθεραπεία. Η εξέλιξη της χοροθεραπείας ως ιδιαίτερου επιστημονικού κλάδου συμβαδίζει με την εξέλιξη των ψυχαναλυτικών θεωριών και άλλων

ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Βέβαια στις μέρες μας η χοροθεραπεία προσεγγίζει και τις νευροεπιστήμες και πολλά ερευνητικά προγράμματα είναι σε διαδικασία. Στην Ευρώπη υπάρχουν αυτή τη στιγμή δύο ρεύματα Χοροθεραπείας, που είναι η Πρωτόγονη Έκφραση (Expression Primitive) και η Χοροκινητική Θεραπεία (Dance Movement Therapy).

Η ανθρώπινη υπόσταση απαρτίζεται από τα παρακάτω βασικά επίπεδα : το

βιολογικό, το ψυχολογικό, το γνωστικό, το πνευματικό και το κοινωνικό και τα οποία βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση. Αυτή είναι η πρώτη αρχή, στην οποία βασίζεται η χοροθεραπεία. Επηρεάζοντας ένα από αυτά θα επέλθουν αλλαγές και στα άλλα. Επομένως κινητοποιώντας μέσω του χορού το χοροθεραπευόμενο έχουμε επίδραση σε πολλά επίπεδα. Δεύτερη βασική αρχή είναι ότι μέσα από την κίνηση έχουμε πρόσβαση σε οτιδήποτε αφορά τα προ-λεκτικά στάδια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης (κινούμεθα πριν μιλήσουμε). Τρίτη αρχή είναι ότι το σώμα καθρεφτίζει την προσωπική ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Κάθε άνθρωπος έχει την προσωπική του κίνηση και το προσωπικό του κινητικό λεξιλόγιο. Επομένως το βασικό εργαλείο στη χοροθεραπεία είναι το σώμα, το οποίο, με την καθοδήγηση του χοροθεραπευτή, ανακαλύπτει την αυθόρμητη και αυθεντική του κίνηση, τον προσωπικό αλλά και τον κοινό ομαδικό ρυθμό και το δικό του κινητικό λεξιλόγιο. Η κίνηση αυτή μέσα στη διάρκεια του χρόνου παίρνει σχήμα και νόημα, ρίχνοντας φως στις σκέψεις και τα συναισθήματα που βγαίνουν στην επιφάνεια. Ο άνθρωπος «χορευτής» ανακαλύπτει τις προσωπικές και συλλογικές του μνήμες και εμπειρίες, ξαναβρίσκει τη χαρά του «ζωντανού» σώματος, ξεπερνά τις αρχικές αναστολές του και ανακαλύπτει τη δυνατότητα νέων επιλογών, που του επιτρέπουν την πραγματοποίηση των επιθυμητών αλλαγών. Ο σύγχρονος άνθρωπος, εγκλωβισμένος στο σημερινό τρόπο ζωής, με ελάχιστες κινητικές δραστηριότητες βρίσκεται σε έναν διαρκή πόλεμο με τον εσωτερικό και εξωτερικό του εαυτό. Προσπαθώντας να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της οικογένειας, της εργασίας, της οικονομικής δυσπραγίας αλλά και να βρει τις ισορροπίες με τον εαυτό του καταλήγει συχνά σε κατάθλιψη, κρίση πανικού, δυσκολίες στις διαπροσωπικές του σχέσεις κτλ. Η χοροθεραπεία τον καλεί να διαπραγματευτεί το τώρα με το πριν και να προχωρήσει στο μέλλον έχοντας εφόδιο

τον ίδιο του τον εαυτό με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του.

Η χοροθεραπεία, ως μέθοδος θεραπευτικής προσέγγισης, εφαρμόζεται σε χώρους ψυχικής υγείας (νοσηπική υστέρηση, αυτισμός, νεύρωση, ψύχωση, εξάρτηση, γεροντολογία, γενικά νοσοκομεία κλπ.). Επίσης χρησιμοποιείται σε εκπαιδευτικά προγράμματα καθώς επίσης και ως μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης. Οι χοροθεραπευτές/τριες εργάζονται τόσο με άτομα (παιδιά, ενήλικες, ηλικιωμένους) με συναισθηματικές διαταραχές, νοητικές ή σωματικές αναπηρίες, όσο και με άτομα που αποζητούν την αυτογνωσία, την έκφραση και τη δημιουργικότητα μέσα από την κίνηση και το χορό. Η συμβολή της χοροθεραπείας παρατηρείται ιδιαίτερα σε ιδρυματοποιημένους ασθενείς όπου αποτελεί σημαντικό υποστηρικτικό στοιχείο της αποκατάστασής τους. Σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει στην Αμερική η χοροθεραπεία μπορεί να είναι η πιο αποτελεσματική θεραπεία για τους χρόνιους σχιζοφρενείς πάντα σε συνδυασμό με φαρμακοθεραπεία.

Η χοροθεραπεία ακόμη βοηθάει στην ανάδειξη και διατήρηση της σωματικής υγείας μέσω της χρησιμοποίησης του μυϊκού συστήματος και ενδείκνυται σε άτομα που έχουν υποστεί σωματικές βλάβες ή και συνεχή καταπόνηση του σώματος τους. Όπως όλοι γνωρίζουμε είναι σημαντικό τα άτομα που πάσχουν από σοβαρές σωματικές ασθένειες να τυγχάνουν ολιστικής ιατρικής αντιμετώπισης, συγκεκριμένα να αντιμετωπίζονται ως άτομα σε όλη τους την ανθρωπινή υπόσταση (βιολογική, ψυχολογική, γνωστική, πνευματική και κοινωνική). Η χρήση της χοροθεραπείας στο πλαίσιο ομάδας ατόμων με σωματική νόσο βοηθάει την ενδυνάμωση του ψυχισμού τους μέσα από το μοίρασμα κοινών εμπειριών, σε μια σωματική και λεκτική διάσταση, στο εδώ και τώρα του καθενός. Η δουλειά σε ομάδες δίνει τη δυνατότητα στο χοροθεραπευόμενο μέσα από τη κίνηση να αναγνωρίσει τις αντοχές αλλά και

τις δυνατότητες του σώματος του παρατηρώντας τα άλλα μέλη της ομάδας του. Στόχος της χοροθεραπείας είναι η ανάδειξη των θετικών τους δυναμικών τόσο στο σωματικό όσο και στο ψυχολογικό επίπεδο σε μια συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους όπως επίσης και η κατανόηση της δύναμης που έχει το σώμα τους να ενισχύσει το ίδιο τους το σώμα όταν αυτό υποφέρει. Ο χορός, η κίνηση, ο ρυθμός, το ρίθμισμα των σωμάτων υπό το άκουσμα μελωδιών, εργαλεία που χρησιμοποιεί η χοροθεραπεία, οδηγούν τα μέλη της ομάδας σε ηρεμία, ευφορία, μοίρασμα και κοινωνική αλληλεπίδραση. Επιδρά ακόμη θετικά στην αυτοεκτίμηση και αυτοεικόνα του ατόμου ανακαλύπτοντας από τη σωματική και τη νοητική του μνήμη τις προηγούμενες εμπειρίες του σώματος, που σε συνδυασμό με το παρόν αυτό επανακτά τη χαμένη του ζωντάνια και ενεργητικότητα.

Τέλος η χοροθεραπεία προσφέρει τη δυνατότητα στο άτομο να πειραματιστεί, να αυτοσχεδιάσει και να δημιουργήσει τις δικές του κινητικές ιστορίες. Σε αυτό το σημείο τα λόγια σταματούν και η κίνηση και ο χορός διεκδικούν τη θέση τους στις καρδιές και στις ζωές μας.

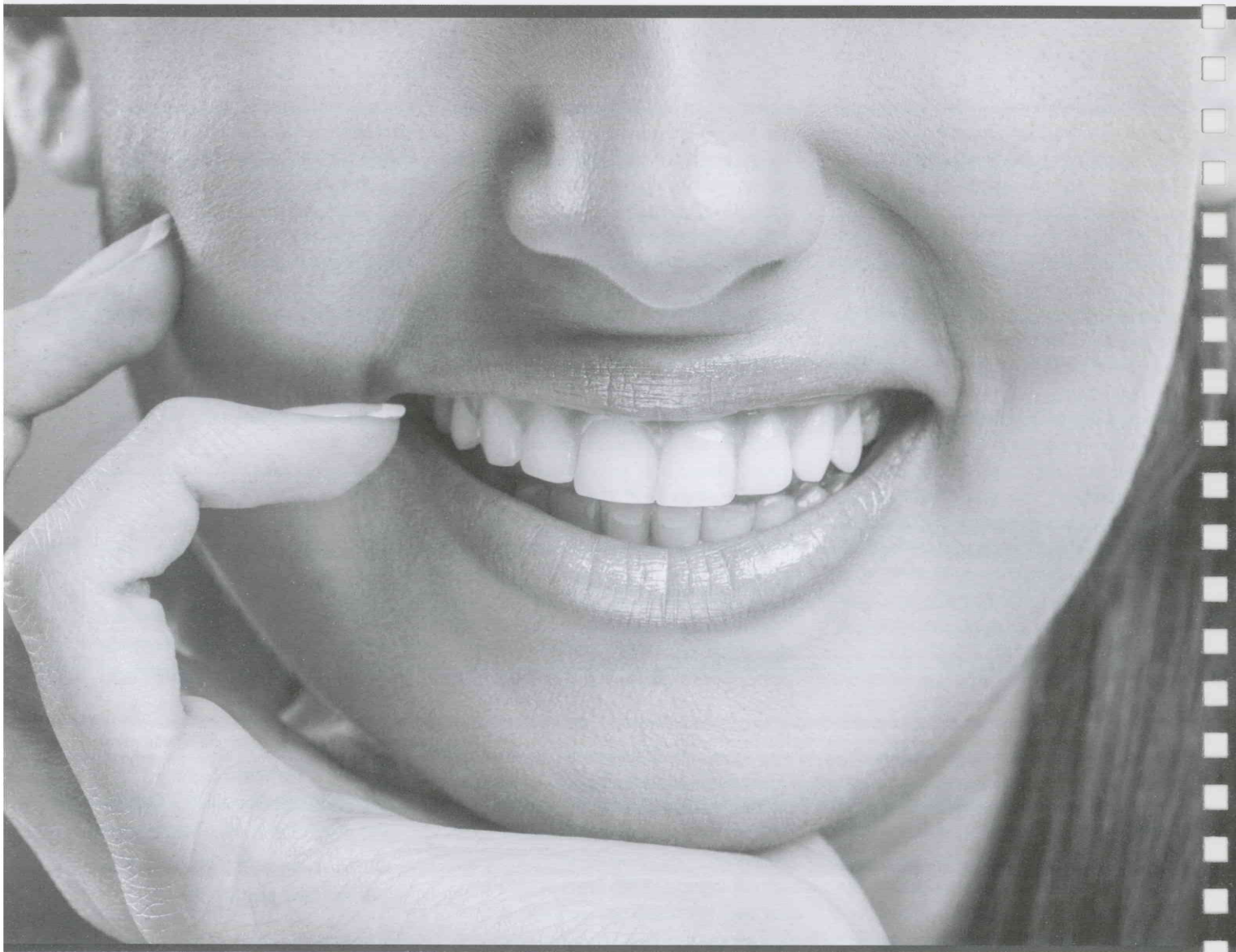
Θερμές ευχαριστίες στη Δρ. Παντελίδου - Βορκά για τον συντονισμό ομάδας χοροθεραπείας στην οποία ασθενείς του συνδέμου μας συμμετείχαν δωρεάν. Ευχαριστούμε επίσης το Κέντρο Στήριξης μη Κυβερνητικών Οργανώσεων για την παραχώρηση αίθουσας για τις συναντήσεις της ομάδας.



Δρ. Καλλιόθνη Παντελίδου- Βορκά

Ιδιώτης Παιδοψυχίατρος, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια, Χοροθεραπεύτρια

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΣΑΣ



Υποβάλλεστε σε θεραπευτική ακτινοβολία ή χημειοθεραπεία;

Η ακτινοβολία και η χημειοθεραπεία βοηθούν στην θεραπεία των ασθενών με αιματολογικά προβλήματα υπάρχει όμως το ενδεχόμενο να προκαλέσουν επιπλοκές στο στόμα σας. Κάποιες περνούν μετά τη θερα-

πεία, κάποιες διαρκούν πολύ καιρό και κάποιες μπορεί να μην περάσουν ποτέ.

- Πολλές τερηδόνες (χαλασμένα δόντια)
- Μεταβολή ή απώλεια της γεύσης
- Πόνος στο στόμα και στα ούλα
- Λοιμώξεις
- Δυσκολία στο άνοιγμα του στόματος

• Αλλοιώσεις στα οστά των γνάθων
Καλό θα ήταν ένα μήνα πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία σας να επισκεφτείτε τον οδοντίατρό σας. Θα ελέγξει τα δόντια σας, θα σας βγάλει ακτινογραφίες, θα φροντίσει τα προβλήματα στο στόμα σας και θα σας δείξει πώς να φροντίζετε το στόμα σας ώστε να προληφθούν οι επιπλοκές.

Θα σας δείξει επίσης πώς να αποφύγετε τη δυσκολία στο άνοιγμα του στόματος, ασκώντας τους μύς της γνάθου τρεις φορές την ημέρα. Ανοίγετε και κλείνετε το στόμα σας όσο μπορείτε περισσότερο (χωρίς να πονάτε) 20 φορές, το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ.

Προγραμματίστε τις επεμβατικές θεραπείες τουλάχιστον 14 ημέρες πριν την αντινεοπλασματική θεραπεία σας. Τυχόν εργασίες που δεν είναι επείγουσες μπορείτε να τις προγραμματίσετε για μετά τη θεραπεία σας.

Η καλή υγιεινή του στόματος είναι πολύ σημαντική κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Η πρόληψη των λοιμώξεων είναι σημαντική γιατί είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας.

Επισκεφτείτε τον οδοντίατρό σας πριν από την έναρξη της χημειοθεραπείας ώστε να κάνετε καθαρισμό και να αντιμετωπίσετε τυχόν προβλήματα, όπως σφραγίσματα, ουλίτιδα, αποστήματα και κακές εφαρμογές τεχνητών οδοντοστοιχιών. Ζητήστε οδηγίες για το βούρτσισμα και περιποίηση των δοντιών κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας (ενδέχεται τα δόντια σας να γίνουν πιο ευαίσθητα στην τερηδόνα και ο οδοντίατρός σας θα προτείνει ένα φθοριούχο σκεύασμα που θα χρησιμοποιείτε καθημερινά για τη φροντίδα τους).

Μετά από κάθε γεύμα βουρτσίζετε απαλά με μαλακή οδοντόβουρτσα τα δόντια σας. Το δυνατό βούρτσισμα μπορεί να προκαλέσει βλάβη στους μαλακούς ιστούς του στόματος. Ο οδοντίατρός σας θα σας συστήσει την κατάλληλη οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα.

Ξεπλένετε και στεγνώστε καλά την οδοντόβουρτσά σας μετά από κάθε χρήση.

Αποφύγετε τα στοματικά διαλύματα με οινόπνευμα.

Καθαρίζετε τα δόντια σας με οδοντικό νήμα καθημερινά. Αν τα ούλα σας ματώνουν και πονούν, αποφύγετε τη χρήση του νήματος σε αυτές τις θέσεις αλλά συνεχίστε να καθαρίζετε με το

νήμα τα υπόλοιπα δόντια. Ξεπλένετε το στόμα σας συχνά με διάλυμα σόδας και αλατιού σε χλιαρό νερό, ή σε χλιαρό χαμομήλι (1 κιλό χαμομήλι προσθέτετε 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι). Ξεπλένετε με χλιαρό νερό. Αν παρουσιάστε έλκη στο στόμα ενημερώστε το γιατρό σας, είναι πιθανό να χρειαστείτε θεραπεία. Εάν σας προκαλούν πόνο και δυσκολία στο φαγητό μπορείτε να δοκιμάσετε τα εξής:

Ρωτήστε το γιατρό σας αν υπάρχει κάποιο φάρμακο για τοπική χρήση και παυσίπονα που να μπορούν να σας βοηθήσουν.

Τρώτε φαγητό κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου καθώς το ζεστό μπορεί να επιδεινώσει τις ενοχλήσεις.

Επιλέξτε τροφές μαλακές, ήπιες στη γεύση όπως γάλα, παιδικές τροφές, παγωτό, μαλακά φρούτα (μπανάνες, αλεσμένο μήλο), πουρέ πατάτας, βρασμένα δημητριακά, μελάτα αυγά ή ομελέτα, τυρί-κρέμα, ζυμαρικά, κρέμες και ζελέ. Μπορείτε ακόμα να αλέθετε το κανονικά μαγειρεμένο φαγητό ώστε να το τρώτε πιο εύκολα.

Αποφύγετε τρόφιμα με έντονη ή όξινη γεύση (ντομάτα), τα εσπεριδοειδή και τους χυμούς τους, τα πικάντικα ή αλμυρά φαγητά και τα σκληρά ή ξηρά τρόφιμα όπως τα ωμά λαχανικά, οι σπόροι και οι φρυγανιές.

Αν έχετε πρόβλημα ξηροστομίας τότε μπορείτε να δοκιμάσετε τα εξής:

- Ρωτήστε το γιατρό σας εάν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τεχνητό σάλιο.
- Πίνετε πολλά υγρά.
- Κρατήστε στο στόμα παγάκια, καρμέλς ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη.
- Υγραίνετε τα ξηρά τρόφιμα με βούτυρο, μαργαρίνη ή κάποια σάλτσα. Εναλλακτικά μουλιάστε τα σε κάποιο ήπιο υγρό.
- Χρησιμοποιείτε λιπαντικό για τα χείλη εάν ξηραίνονται.

Όταν ξεκινήσετε τη θεραπεία σας να κοιτάζετε καθημερινά το στόμα σας

ΑΡΙΘΜΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Οι αριθμοί λογαριασμών του Συνδέσμου μας είναι:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ:

0107-05-008456

ΛΑΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ:

016-21-011798

ΣΠΕ ΛΗΔΡΑ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑ:

10042-40-02811-3

για να δείτε τυχόν πληγές ή άλλες μεταβολές. Σε συνεννόηση με τον αιματολόγο σας και τον οδοντίατρό σας θα είστε προετοιμασμένοι για τυχόν επιπλοκές και τον τρόπο αντιμετώπισής τους.

Θυμηθείτε

Να επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας πριν να ξεκινήσετε τη θεραπεία σας.

Να φροντίζετε καλά το στόμα σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Να συζητήσετε με τον οδοντίατρό σας για τη χρήση φθοριούχου ζελέ, ώστε να αποφύγετε τις τερηδόνες που μπορεί να προκαλέσουν η χημειοθεραπεία και ακτινοβολία.

Επικοινωνήστε άμεσα με τον αιματολόγο και τον οδοντίατρό σας αν αντιληφθείτε

- Μια πληγή που δεν κλείνει.
- Διόγκωση που δεν εξηγείται από κάποια φλεγμονή δοντιών.
- Ανεξήγητη κινητικότητα των δοντιών.
- Ερυθρότητα ή λευκή πλάκα στο στόμα.
- Δυσκολία στην κατάποση.

Head and Neck Radiation Treatment and your Mouth, NIDCR

www.nohc.nih.gov/campaign/rad_bro.htm

Αθανασούλη Θ., Νικολάτου- Γαλιτή Ο., Τζούτζας Ι., Καββαδία Κ., Πεπελάση Ε., 2007. Στοματική Υγεία και Ογκολογικός Ασθενής, Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας



Με την ευγενή χορηγία της Οδοντιατρικής Πολυκλινικής Γιαννίκου σε συνεργασία με την Αιματολογική Κλινική Γ. Ν. Λευκωσίας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

υγείας

Τι εννοούμε με τον όρο «υγεία»;

Η έννοια της υγείας όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας δεν αναφέρεται απλώς στην απουσία ασθένειας αλλά σε μια κατάσταση σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας. Για την επίτευξη αυτής της κατάστασης, ο άνθρωπος δεν πρέπει να φροντίζει μόνο τη σωματική του υγεία, αλλά και όλους τους υπόλοιπους τομείς, καθώς, ως βιοψυχοκοινωνικό ον, τα επίπεδα υγείας και ευεξίας του επηρεάζονται από ποικίλους παράγοντες.

Τι είναι η Ψυχολογία Υγείας;

Η Ψυχολογία Υγείας αποτελεί έναν από τους εφαρμοσμένους κλάδους της ψυχολογίας με πολλούς τομείς δράσης. Επικεντρώνει στις συμπεριφορές εκείνες που σχετίζονται με την υγεία, και αφορά τόσο την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας, όσο και την παρέμβαση για προσαρμογή και αντιμετώπιση χρόνιων ή οξέων προβλημάτων υγείας, την παροχή στήριξης σε ασθενείς και τις οικογένειες τους αλλά και την αναγνώριση εκείνων των παραγόντων που σχετίζονται και συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας ή στην πρόκληση ασθενειών.

Η διακοπή, προσωρινή ή μόνιμη, της συνθησμένης ροής της ζωής μας, μπορεί να συμβεί στον καθένα μας ανά πάσα στιγμή. Το βέβαιο είναι ότι κανείς δεν είναι προετοιμασμένος για κάτι τέτοιο. Όταν συμβαίνει, καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση πολύπλοκη,

με πολλά μέτωπα, και πολλές διαστάσεις. Κάθε τέτοια «διακοπή» αποτελεί μια αλλαγή, και όπως συμβαίνει με όλες τις αλλαγές, το άτομο καλείται να προσαρμοστεί σε νέες συνθήκες. Μια τέτοια περίπτωση, είναι αυτή της ασθένειας, δηλαδή της απώλεια της υγείας μας, και ότι αυτό συνεπάγεται.

Η εμφάνιση μιας αιματολογικής ασθένειας, έχει πολλές προεκτάσεις, και φυσικά, αποτελεί μια τέτοια «διακοπή» της καθημερινότητας, διακοπή της ζωής όπως την είχαμε συνηθίσει. Τη διάρκεια αυτής της διακοπής, δεν μπορεί να την προβλέψει κανείς με ασφάλεια. Επομένως, για ένα αγνώστου διάρκειας διάστημα, ο ασθενής καλείται να διαχειριστεί ανατροπές, αλλαγές και νέες προκλήσεις που αφορούν τον συναισθηματικό τομέα, τον επαγγελματικό, το διαπροσωπικό/κοινωνικό, τον οικογενειακό, και άλλα. Σε κάθε περίπτωση, πολλοί ασθενείς, πιθανότατα να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν αυτές τις αλλαγές αποτελεσματικά, με τη βοήθεια του κοντινού τους περιβάλλοντος, των δικών τους – μέχρι τώρα πιθανότατα κρυμμένων – ψυχικών αποθεμάτων και της γενικότερης στάσης τους απέναντι στην ασθένεια. Δεν είναι υποχρεωτικό ωστόσο, να το περάσει κανείς μόνος του.

Σε μια τέτοια πορεία, ενδεχομένως να υπάρξουν στιγμές που να νιώθει τις δυνατότητες του να τον εγκαταλείπουν, που να χάνει το κουράγιο του στιγμές που να θυμώνει πολύ γι' αυτό που του συμβαίνει, που να στενοχωριέται πολύ, που να

θέλει να ξεσπάσει, να εγκαταλείψει, να παραιτηθεί. Ή πάλη, μπορούν να υπάρχουν και εκείνες οι στιγμές του μεγάλου άγχους, του μεγάλου φόβου, της ανησυχίας, της απόγνωσης... που θέλει να ρωτήσει για χιλιάδες απορίες που τον βασανίζουν, και να διστάζει... επειδή φοβάται τις απαντήσεις που θα λάβει. Που θέλει να τα αφήσει όλα πίσω και με ένα μαγικό ραβδάκι, να γυρίσει το χρόνο πίσω και να εξαφανίσει την ασθένεια, μαζί και τον πόνο, την αναστάτωση, το φόβο τον ίδιο... και πολύ απλά, να γίνουν όλα όπως πριν.

Στην ενήλικη πραγματικότητα όμως, γνωρίζουμε ότι μαγικά ραβδάκια δεν υπάρχουν, όπως δεν υπάρχουν και μαγικές λύσεις. Η ασθένεια είναι παρούσα. Η θεραπεία απαραίτητη. Οι παρενέργειες αναπόφευκτες, και καμιά φορά ανυπόφορες. Η απογοτεύσεις, οι ματαιώσεις, οι περιορισμοί, οι απαγορεύσεις, συχνές και βασανιστικές.

Οι ψυχολογικές δυσκολίες που προκύπτουν συνήθως εξαιτίας ενός προβλήματος υγείας είναι το αυξημένο άγχος και η καταθλιπτική διάθεση. Οι καταστάσεις αυτές είναι πολύ φυσικό να εμφανίζονται. Είναι ανθρώπινο. Εξάλλου, δεν υπάρχουν σωστά και λάθος συναισθήματα... Τα συναισθήματα προκύπτουν αναλόγως των εσωτερικών ή εξωτερικών ερεθισμάτων. Αυτό που καλείται ο άνθρωπος να κάνει, είναι να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί αυτά τα συναισθήματα, και να τα κατανοήσει. Και είναι πολύ πιθανό, να υπάρχουν στιγμές που μπορεί να χρειαστούμε εξωτερική

**Ο ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΑΝΤΙΛΕΥΧΑΙ-
ΜΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ «ΖΩΗ»**
ευχαριστεί τον Ημικρατικό
Οργανισμό CYTA για την
δωρεάν εγκατάσταση και
μηνιαία συνδρομή των
υπηρεσιών DSL Access
Home 1000 και NetRunner
Home 1000 καθώς και
ηλεκτρονικής διεύθυν-
σης. Τέτοιες πράξεις είναι
αξιέπαινες και μας απο-
δεικνύουν ότι ακόμα και
σε περιόδους οικονομικής
κρίσης κάποιοι Οργανισμοί
είναι δίπλα στον Άνθρωπο.

βοήθεια. Όχι για να μας δείξει κάποιος τι να κάνουμε.... Ούτε για να μας πει αν έχουμε δίκαιο ή άδικο.... Συνήθως χρειάζομαστε έναν συνοδοιπόρο... που να μπορεί να μας ακούσει, να μας κατανοήσει. Που να μην μας κρίνει και που μαζί του να νιώθουμε ασφάλεια να συζητήσουμε ακόμη και τις πιο σκοτεινές μας σκέψεις... τα πιο ενδόμυχα συναισθήματά μας... να εισπράξουμε ανακούφιση και να μπορέσουμε να συνομιλήσουμε καλύτερα με τον εαυτό μας.

Μια συζήτηση με τον εαυτό μας και ένας εσωτερικός διάλογος αναφορικά με το τι νιώθουμε, τι μας ανακουφίζει και τι πιστεύουμε ότι μπορεί να μας βοηθήσει, συχνά μπορεί να μας δώσει λύσεις και εναλλακτικές ούτως ώστε να βελτιώσουμε την καθημερινότητά μας. Η αναγνώριση των όσων νιώθουμε, η κατα-

νόηση και η αποδοχή τους μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τα όσα μας συμβαίνουν και να μην τα θεωρούμε απειλητικά ή απαγορευμένα.

Ο ψυχολόγος υγείας μπορεί να είναι δίπλα σε έναν ασθενή με αιματολογική πάθηση και στην οικογένεια του από την αρχή της πορείας της νόσου και σε όλες τις μεταγενέστερες φάσεις. Οι ανάγκες όπως είναι φυσικό αλλάζουν μορφή και προτεραιότητα με την πάροδο του χρόνου. Στην αρχή ο ασθενής μπορεί να χρειάζεται στήριξη για το ξεκίνημα της θεραπείας, για την αποδοχή της κατάστασης, για την έκφραση των συναισθημάτων που φυσιολογικά αναδύονται. Ακολούθως, μπορεί να χρειάζεται βοήθεια όσον αφορά την προετοιμασία για ιατρικές διαδικασίες, για τις παρενέργειες της θεραπείας, αλλά κυρίως

για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του στην καθημερινότητά του. Ο ψυχολόγος υγείας μπορεί να βοηθήσει ακόμη τον ασθενή να δεχτεί τις αλλαγές που θα προκύψουν στην καθημερινότητα του λόγω της ασθένειας, τις αλλαγές στην εμφάνιση και την εικόνα του σώματος, την εγκατάλειψη κάποιων δραστηριοτήτων και την υιοθέτηση νέων, με απώτερο στόχο τη διατήρηση ενός όσο γίνεται πιο φυσιολογικού και πλούσιου τρόπου ζωής. Η υιοθέτηση μιας τέτοιας στάσης βοηθά τον ασθενή να αντιληφθεί τον έλεγχο που ο ίδιος ασκεί στις καταστάσεις και στον ίδιο τον εαυτό του, με αποτέλεσμα να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την αισιοδοξία του, και να συμβάλει θετικά στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που συνοδεύουν την κατάσταση της υγείας του.



Νάσια Βρασίδα

Εγγεγραμμένη Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχολόγος Παγκύπριου Αντιλευχαιμικού Συνδέσμου «ΖΩΗ»

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 2011 - 2012

ΕΤΗΣΙΟ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2011 στο Campus Sportivo. Τα έσοδα διατέθηκαν στον Παγκύπριο Αντιλευχαιμικό Σύλλογο ΖΩΗ και στο Ταμείο Ημέρας Αγάπης Παιδιού. Η εκδήλωση διοργανώθηκε από τα περίπτερα So Easy Stores.



ΔΙΑΛΕΞΗ 17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2011

Θέμα: «Μέτρα πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης των συχνότερων προβλημάτων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη χημειοθεραπεία».

Ομιλητές Δρ. Φρ. Μελανθίου (Αιματολόγος και Διευθύντρια της Αιματολογικής Κλινικής του Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας), η Δρ Άννα-Μαρία Γιαννίκου (οδοντίατρος), ο Δρ. Μαρίνος Σιζόπουλος (δερματολόγος) και η κα Αλεξία Ποταμίτου (διαιτολόγος-διατροφολόγος). Χορηγοί της Εκδήλωσης ήταν η Τράπεζα Κύπρου, τα So Easy Stores και η CYTA.

ΔΙΑΛΕΞΗ 19 ΜΑΪΟΥ 2012

Θέμα: «Συνεργασία Κύπρου και Ελλάδας στον Τομέα των Αθλογενών Μεταμοσχεύσεων Μυελού των Οστών». Σάββατο 19 Μαΐου 2012, ώρα 5:00 μ.μ. στην αίθουσα «Σόλωνας Τριανταφυλλίδης» στα Κεντρικά Γραφεία της Τράπεζας Κύπρου στην Αγία Παρασκευή. Προσκεκλημένοι ομιλητές οι : Δρ. Φρειδερίκη Μελανθίου, Διευθύντρια



Αιματολογικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας, Δρ. Δημήτρης Καρακάσας, Διευθυντής Αιματολογικής Κλινικής Νοσοκομείου Ο Ευαγγελισμός και Δρ. Ιωάννης Μπαλταδάκης, Επιμελητή Α' Αιματολογίας Νοσοκομείο Ο Ευαγγελισμός. Την εκδήλωση χαιρέτησε ο Υπουργός Υγείας Δρ. Σταύρος Μαλιάς.

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ - ΠΙΛΟΤΤΑΣ - ΚΟΥΜΚΑΝ - ΤΑΒΛΙΟΥ 18 & 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2012

Ευχαριστούμε τους φοιτητές από το ΑΞΙΚ, οι οποίοι ανέλαβαν εθελοντικά το σερβίρισμα των καλεσμένων, και όλους τους εθελοντές που βοήθησαν στη διεξαγωγή του διαγωνισμού.





**ΕΡΑΝΟΣ ΣΤΗ
ΛΕΜΕΣΟ 1-4
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2011**



Ευχαριστούμε θερμά την ομάδα εθελοντριών που ανέλαβαν την κατασκευή των λαμπριάτικων λαμπάδων

**ΠΑΖΑΡΑΚΙ ΣΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ ΣΤΙΣ
30/09/12**

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ ΣΤΗΝ ΟΙΚΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΑΝΔΡΕΑ ΚΑΙ ΜΑΡΙΑΣ ΚΑΛΛΙΔΗ, ΣΤΙΣ 30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2012



**ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΕΡΑΝΟΣ 2011
1-4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ**



Ο κος Καλλιδης υποδέχεται τον πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου κο Χαράλαμμο Χατζησαββα, την κα Καίτη Κελογρηγόρη και την κα Νίκη Μαντίδου



Χρήσιμα τηλέφωνα - Διάφορες Υπηρεσίες

Ενιαίος Ευρωπαϊκός Αριθμός Κλήσης Έκτακτης Ανάγκης: 112
Άμεση Επέμβαση (Αστυνομία, Πυροσβεστική, Πρώτες Βοήθειες):
112/199
Ιατρική Βοήθεια: 1400

Πρώτες βοήθειες Νοσοκομείων:
Λευκωσία: 22604000
Λεμεσός: 25801198/195/197
Λάρνακα: 24800369
Παραλίμνι: 26803145
Νοσοκομείο Αμμοχώστου: 23200200
Αιματολογική κλινική Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας: 22603464
Αιματολογική Κλινική Γενικού Νοσοκομείου Λεμεσού: 25801506

Φαρμακεία: 11892

Κέντρο Εξυπηρέτησης του Πολίτη
Λευκωσία: 22446686
Λεμεσός: 25829129
Λάρνακα: 24815555
Πόλη Χρυσοχούς: 26821888
Πελένδρι: 25813400
Γραφείο Επιτρόπου Διοικήσεως: 22405500, 22405503, 22405502

Τηλέφωνα για τις επαρχιακές επιτροπές εξέτασης παραπόνων ασθενών
Επαρχία Λευκωσίας: 22603000
Επαρχία Λεμεσού: 25801100
Επαρχία Λάρνακας: 24800300
Επαρχία Πάφου: 26803100
Επαρχία Αμμοχώστου: Τα παράπονα που αφορούν την Επαρχία Αμμοχώστου θα διαβιβάζονται μέχρι το διορισμό χωριστής επιτροπής για την επαρχία αυτή, στην Επιτροπή της Λάρνακας μέσω της κ. Φλώρας Λαζαρή (Νοσοκομείο Αμμοχώστου) στο τηλέφωνο: 23200100

Γραμμή Δικαιωμάτων του Πολίτη :
1460

Χρήσιμοι Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί
Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού: 22 514 786
Σύνδεσμος για την πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας στην οικογένεια: 1440
ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ «ΠΕΡΣΕΑΣ» Ανοιχτή

Γραμμή: 1456

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων

Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων: 22409710
Επαρχιακό Γραφείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων Λευκωσίας 22409710
Υποκατάστημα Επαρχ. Γραφείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων Αγ. Ανδρέα : 22878085
Επαρχιακό Γραφείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων Λεμεσού: 25804319
Επαρχιακό Γραφείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων Λάρνακας: 24805201
Επαρχιακό Γραφείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων Πάφου: 26821247
Υποκατάστημα Επαρχ. Γραφείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων Πόλης Χρυσοχούς: 26321532
Επαρχιακό Γραφείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων Αμμοχώστου: 23816550
Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας (Κεντρικά Γραφεία) : 22406600

Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Λευκωσίας: 22804608, 22804670, 22804677
Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Λεμεσού: 25811635, 25821895
Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Λάρνακας : 248700262, 24800128
Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Πάφου: 26821600
Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Αμμοχώστου: 23811720, 23811737
Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Ευρύχου: 22870582, 22870595, 22870583
Κέντρο Επαγγελματικής Αποκατάστασης Αναπήρων: 22871300, 22871302
Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης Ατόμων με Αναπηρίες: 22406406, 22406498, 22406499, 22406460
Γραφείο Εξυπηρέτησης του Πολίτη: 22867800, 22867600

Υπουργείο Οικονομικών

Υπηρεσία Χορηγιών και Επιδομάτων: 22804000, 33804006, 22804032
Για Ειδική Χορηγία Κατοικίας: 2280300
Για Επίδομα σε συνταξιούχους με χαμηλά εισοδήματα: 22459911, 22803021

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού:
Επιμορφωτικά Κέντρα

22800803, 22800800

Υπουργείο Υγείας:

22605300, 22605301
Τμήμα Ιατρικών Υπηρεσιών και Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας: 22605603
Τμήμα Επιδοτούμενων Ασθενών : 22605428
Κλάδος Εκδόσεως Ταυτοτήτων Νοσηλείας: 22605465, 22605467, 22605468, 22605474
Μονάδα Ιατροφαρμακευτικής Περιθαλψής Διακινούμενων Πολιτών Ευρωπαϊκής Ένωσης: 22605367, 22605467, 22605368, 22605349
Λογιστήριο: 22605365, 22605363, 22605366, 22605462, 22605461
Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας: 22402100
Κέντρο Συμβ. Εφήβων και Οικογένειας: 22464292
Θεραπευτική Μονάδα Εξαρτημένων Ατόμων «ΘΕΜΕΑ»: 22457060
Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων: 22405085, 22405086, 22378268, 22378269
Τμήμα Οδοντιατρικών Υπηρεσιών: 22801620, 22801619, 22801511, 22801598
Φαρμακευτικές Υπηρεσίες: Αρχείο- Πληροφορίες : 22407109, 22407140, 22407160, 22407120, 22407100



ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ
ΑΝΤΙΛΕΥΧΑΙΜΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

zoh

Ρήγα Φεραίου, Rita Court 14, Διαμ.
2, 1087 Άγιοι Ομοιογενείς Λευκωσία,
Τηλ.: 22342080, Φαξ: 22335363
e-mail: zoe@antileukemia-zoe.org.
cy, www.antileukemia-zoe.org.cy

SO EASY
STORES

Επίσημος Υποστηρικτής
Παγκύπριου Αντιλευχαιμικού Συνδέσμου
«Ζωή»