



A U S T R A L I A

Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ)
Multiple Sclerosis (MS)

Ελληνικά / Greek

Τι είναι η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας;

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ) είναι μία μακράς διαρκείας νευρολογική πάθηση η οποία επηρεάζει τα νευρικά σήματα από τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι αλλαγές στον έλεγχο των μυών και στο συγχρονισμό, τη δύναμη, αίσθηση, όραση και σκέψη.

Πολλοί άνθρωποι με ΣΚΠ ζούνε κανονικά και ικανοποιητικά τη ζωή τους. Είναι καλό να γνωρίζουμε πού να αποταθούμε για υποστήριξη όταν τα πράγματα αλλάζουν ή γίνονται προβληματικά.

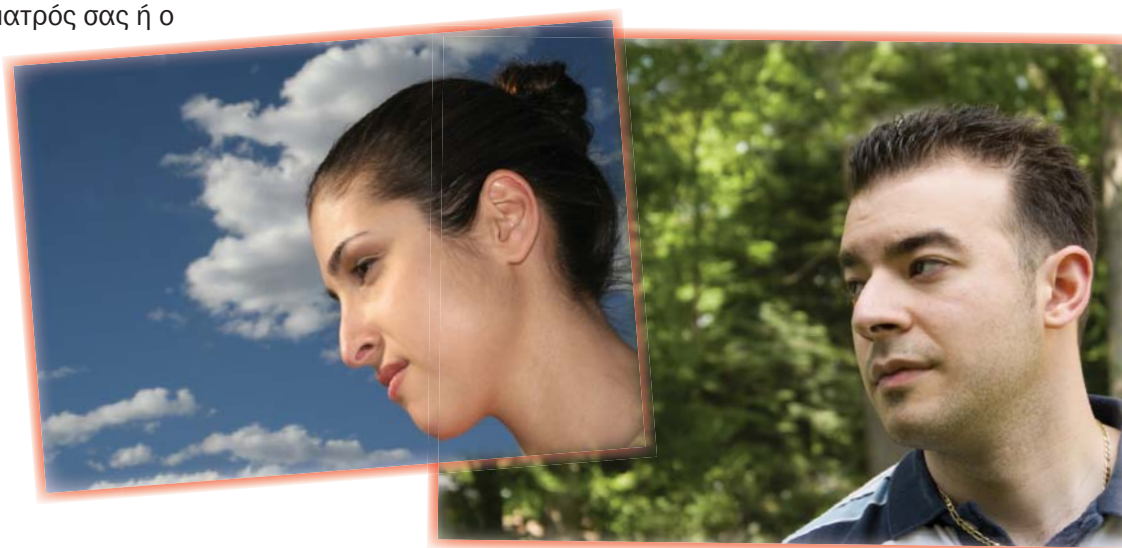
→ Η ΣΚΠ δεν είναι μεταδοτική ούτε κληρονομική ασθένεια.

→ Να θυμάστε όμως ότι η ΣΚΠ επηρεάζει τον καθένα διαφορετικά.

Είναι καλό να μιλήσετε στα αγαπητά σας πρόσωπα για τη ΣΚΠ. Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβουν οι άλλοι πώς σας επηρεάζει η ΣΚΠ επειδή έχει αθέατα συμπτώματα.

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος ελέγχου της ΣΚΠ;

Τα συμπτώματα ελέγχονται με έμπειρη υποστήριξη και πληροφορίες. Υπάρχουν φάρμακα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν. Ο γιατρός σας ή ο νευρολόγος σας μπορούν να σας βοηθήσουν.



What is Multiple Sclerosis (MS)?

Multiple Sclerosis (MS) is a long-term neurological condition that affects the nerve signals from the brain and spinal cord. Symptoms can include changes to muscle control and co-ordination, strength, sensation, vision, memory and thinking.

Many people with MS live full and satisfying lives. It helps to know where to go for support when things change or become challenging.

→ MS is not contagious or a hereditary disease.

→ Remember that MS affects everyone differently.

It is important to talk to loved ones about your MS. Sometimes the unseen aspect of MS can make it hard for others to understand how it affects you.

How is MS best managed?

Symptoms can be managed with expert support and information. There is medication available that can help. Your doctor or neurologist will be able to guide you.

«Τα άτομα με ΣΚΠ πρέπει να βγούνε έξω και να ζήσουν τη ζωή τους! Επειδή έχετε ΣΚΠ δεν σημαίνει ότι είναι το τέλος του κόσμου... Πρέπει να βγαίνετε έξω!»

“People with MS must go out and live life! Just because you have MS does not mean it is the end of the world...You need to go out!”



Οι έρευνες μάς λένε πόσο σπουδαίο είναι να ζει κανείς έναν υγιεινό τρόπο ζωής με καλή διατροφή, φυσικές ασκήσεις, ελέγχοντας το άγχος του και διατηρώντας επαφή με άλλους ανθρώπους.

Research tells us the importance of living a healthy lifestyle through good nutrition, physical exercise, managing stress and staying connected to other people.

Πώς μπορείτε να ενημερωθείτε για τη ΣΚΠ στα Ελληνικά;

Η Ελληνική εταιρία για τη ΣΚΠ διαθέτει διάφορα ενημερωτικά φυλλάδια και εκδίδει και μία διμηνιαία εφημερίδα...

Where can I get other MS information and resources in Greek?

The Greek MS Society offers various informative pamphlets and edits a bimonthly newspaper.

Το Διαδίκτυο είναι μία εξαιρετική πηγή πληροφοριών για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη ΣΚΠ. Μπορείτε να συμβουλευτείτε το Διαδίκτυο για τη ΣΚΠ στις παρακάτω ιστοσελίδες:

The Internet is an excellent source of information to learn more about MS. Here are some useful websites where you can access information in Greek.

- www.disabled.gr
- www.msif.org/el/
- www.greekmssociety.gr

- www.msif.org/el/
- www.disabled.gr
- www.greekmssociety.gr

Η Βιβλιοθήκη MS Library έχει στη διάθεσή της μία σειρά από βιβλία σχετικά με τη ΣΚΠ. Το προσωπικό της Βιβλιοθήκης έχει επίσης στη διάθεσή του μία σειρά από υλικό σε άλλες γλώσσες εκτός Αγγλικών. Μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε πληροφορίες στα Ελληνικά. Τηλεφωνήστε δωρεάν στη Βιβλιοθήκη για τις δικές σας ανάγκες στο 1800 042 138.

The MS Library has access to a wide range of literature concerning MS. The library staff also have access to a range of materials in languages other than English. They may be able to help you find information in Greek – Please feel free to contact our library to arrange any specific needs on 1800 042 138.

«Η πληροφόρηση είναι τόσο σπουδαία – Για να καταλάβω την ασθένεια πρώτα έπρεπε να καταλάβω τη λέξη στα Ελληνικά.»

“Information is so important - In order to understand the illness I first had to understand the word in Greek.”

Σε τι προγράμματα και υπηρεσίες της MS Australia μπορώ να έχω πρόσβαση;

→ Επιμόρφωση του κοινού / Πληροφοριακές συνεδριάσεις

Υπάρχουν πολλές παρανοήσεις στην κοινωνία σχετικά με τη ΣΚΠ. Οι κοινοτικές πληροφοριακές συνεδριάσεις είναι ένας καλός τρόπος να μάθει κανείς. Είναι σπουδαίο επίσης η οικογένειά σας και οι φίλοι σας να κατανοούν τι είναι η ΣΚΠ. Για αυτό μην ντρέπεστε, φέρτε τους μαζί σας. Οι πληροφορίες είναι για όλους.

→ Ομάδες υποστήριξης

Η MS Society έχει ομάδες υποστήριξης όπου μπορείτε να πάτε για μια κοινωνική επαφή με άλλους που έχουν και αυτοί ΣΚΠ. Οι ομάδες υποστήριξης είναι ένας καλός τρόπος να παραμείνετε κοντά στην κοινότητά σας και να κάνετε νέους φίλους. Υπάρχουν και άνθρωποι που σας καταλαβαίνουν και γνωρίζουν την κατάστασή σας. Δεν είστε μόνοι!

→ Έρευνα και Πληροφορίες

Είναι σπουδαίο να είστε ενημερωμένοι για να ελέγχετε τη ΣΚΠ με τον καλύτερο τρόπο. Σχετικές και τρέχουσες πληροφορίες είναι διαθέσιμες μέσω της MS Australia – παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας για πληροφορίες και διαθεσιμότητα του υλικού.

→ Υπηρεσία Διερμηνέων

Μία δωρεάν υπηρεσία διερμηνέων στα Ελληνικά προσφέρεται σε όλους.

Επίσης μέλη της MS Australia μπορούν να σας συναντήσουν στο σπίτι σας ή και όπου αλλού θα θέλατε. Καταλαβαίνουμε ότι πολλά θέματα είναι πολύ προσωπικά. Οι συζητήσεις είναι πολύ εμπιστευτικές. Το επαγγελματικό προσωπικό κάνει τη συζήτηση άνετη για να συζητήσετε ευαίσθητα ζητήματα σε ιδιωτικό περιβάλλον.

Χρησιμοποιώντας την υπηρεσία διερμηνέων μπορούμε να δώσουμε πληροφορίες στα Ελληνικά και υποστήριξη με:

→ Πληροφορίες και επισκέψεις στους γιατρούς και με άλλους που προσφέρουν φροντίδα υγείας στην κοινότητά σας.

What MS Australia programs and services can I access?

→ Community Education/information sessions

There is much misunderstanding (within the community) of MS. Community information sessions are a good way of raising awareness. It is important that your family and friends understand MS too – so, don't feel embarrassed, bring them along - the information is for everyone.

→ Support groups

The MS Society runs support groups where you can go to socialise with others affected by MS. Support groups are a great way to remain connected the community and make new friends. There are other people that understand what you are going through. You are not alone.

→ Research and information

It is important to be up to date in order to manage your MS in the best way possible.

Relevant and current information on MS is available through MS Australia – so please contact us for information on how to access this material.

→ Interpreting service

A Free interpreting service for telephone or face to face support is also available. MS Australia staff can meet you and your family or friends in your own home or at a place of your choice. We understand that some of the issues you are dealing with are very private and personal – Discussion is confidential - professional staff make sure that people are made to feel comfortable discussing sensitive issues in a private setting

Using this interpreter service we can provide the following to Greek speakers:

→ Information and consultation with GPs and other health care providers in your community involved in your care

→ Να προγραμματίσετε τώρα και για το μέλλον καθώς μαθαίνετε να ζείτε με ΣΚΠ.

→ Πληροφορίες και εκπαίδευση για σας και άλλους ώστε να καταλάβουν τη ΣΚΠ και τη θεραπευτική αγωγή που υπάρχει.

→ Συμβουλές και συστατικές επιστολές για εργασία, νομικά ή οικονομικά θέματα, χώρο διανυκτέρευσης και διάστημα ανάπαυσης.

Μπορούμε να σας δώσουμε πληροφορίες για:

- Υπηρεσίες οικιακής φροντίδας
- Μέριμνα για υπηρεσίες ανάπαυσης
- Έκπτωση για τον κλιματισμό για τις ζεστές μέρες του χρόνου
- Οικονομική υποστήριξη για τους φροντιστές
- Υποστήριξη στο χώρο εργασίας
- Την κοινωνική πρόνοια για εργασία και σύνταξη υποστήριξης ανικανότητας

«Είναι τόσο σπουδαίο για μας...ο κόσμος δεν καταλαβαίνει. Ούτε οι γονείς μου δεν καταλαβαίνουν την ασθένεια. – Εγώ φροντίζω τον κήπο μας, εγώ μαγειρεύω, εγώ καθαρίζω, πλένω για αυτούς...δεν καταλαβαίνουν γιατί κουράζομαι»

Να θυμάστε ότι η MS Society είναι εδώ για να υποστηρίξει άτομα με ΣΚΠ και τις οικογένειές τους, τους φίλους και φροντιστές. Επίσης προσφέρουμε πληροφορίες στα Ελληνικά για τις οικογένειες, τους φροντιστές και φίλους των ατόμων με ΣΚΠ.

Επίσης υπάρχει υποστήριξη μεταφοράς (για αυτούς με ΣΚΠ) για να ταξιδέψετε προς και από τα προγράμματα της MS Australia. Παρακαλούμε τηλεφωνήστε για πληροφορίες στο αριθμό (1800 042 138)



→ Planning now and for the future as you learn to live with MS.

→ Information and education to help you and others better understand MS and the treatments available.

→ Advice and referral regarding employment, legal and financial issues, accommodation and respite.

We can provide information on:

- Home care services
- The provision of respite services
- Rebates for air conditioning during the hotter times of the year
- Financial support for carers
- Support in the workplace
- The Welfare to work and disability support pension

“ This is so important for us...people don't understand... My parents don't even understand the illness – I take care of our garden, I do the cooking, I clean, wash for them... they don't understand why I get tired ”

Remember, the MS Society is there to support people with MS and their families, friends and carers. We also provide information in Greek for families, carers and friends of people with MS.

Transport assistance is also available (to people with MS) for travel to and from MS Australia programs. Please contact us for further information (1800 042 138).



Για πληροφορίες και οποιαδήποτε άλλη υπηρεσία παρακαλούμε τηλεφωνήστε μας

→ Τηλέφωνο 1800 042 138

→ Με email στο msconnect@mssociety.com.au

Και για πληροφορίες του προγράμματος και στοιχεία επαφής της επαρχίας, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.mssociety.org.au

For more information on any of our services or information, please contact us:

→ By phone: 1800 042 138

→ By email: msconnect@mssociety.com.au

and for program information and regional contact details please visit: www.mssociety.org.au

