

# Εσύ τι γνωρίζεις για τη Νόσο του Crohn και την Ελκώδη Κολίτιδα;

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.

ΤΕΥΧΟΣ 5 | 2026

MILES 4 GUTS

Παγκύπριος Σύνδεσμος  
για την Ελκώδη Κολίτιδα  
και τη Νόσο του Crohn  
Tel: 7000 8084 • www.cycca.org

I'VE GOT GUTS

MILES 4 GUTS

MILES 4 GUTS

Ενωμένοι  
Μπορούμε!



Παγκύπριος Σύνδεσμος  
για την Ελκώδη Κολίτιδα  
και τη Νόσο του Crohn

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χαιρετισμός Προέδρου ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.	Σελ. 1
Χαιρετισμός Προέδρου ΟΣΑΚ	Σελ. 2
Διατροφικές συμβουλές κατά την ύφεση των ΙΦΝΕ - Χρυσταλλένη Μαούρη, Κλινική Διαιτολόγος/ Διατροφολόγος	Σελ. 3-4
Εικαστική Ψυχοθεραπεία - Σαββίνα Ιωάννου, Ψυχοθεραπεύτρια - Εικαστική Θεραπεύτρια	Σελ. 4-5
Η διατροφή στα ΙΦΝΕ. Ένας καθοριστικός σύμμαχος στην αντιμετώπιση τους – Ισαβέλλα Χατζηχριστοφή, Κλινική Διαιτολόγος / Διατροφολόγος	Σελ. 5-6
Νεότερες κατευθυντήριες οδηγίες για την φαρμακευτική αντιμετώπιση της Νόσου του Crohn Δρ Γεώργιος Οικονόμου, Γαστρεντερολόγος & Ευγενία Γ. Οικονόμου, Ειδικεύομενη Ιατρός	Σελ. 7-8
Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου και Άγχος: Μια σύνθετη σχέση – Χρήστος Λευκίδης, Κλινικός Ψυχολόγος	Σελ. 9-10
Εστιάζοντας σε βοηθητικά βήματα κατά τη διάρκεια αντιμετώπισης των ΙΦΝΕ – Αλεξάνδρα Χαραλάμπους, Κλινική Ψυχολόγος	Σελ. 10-11
ΙΦΝΕ και άγχος: Αντιμετωπίζοντας τον φόβο για τις υποτροπές και την μελλοντική υγεία, Altius Mind Istitute	Σελ. 11-12
«Έχω τη Νόσο του Crohn- αλλά δεν με έχει αυτή» - Σπυρούλλα Στυλιανίδου	Σελ. 12-13
Η συμβολή της Οστεοπαθητικής στα ΙΦΝΕ - Emiliana Orford, Οστεοπαθητικός	Σελ. 14
Δράσεις ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2024-2025	Σελ. 15-23
Έντυπο εγγραφής - Προσφορές	Σελ. 24

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ | 2023-2025

1. Στέλιος Στυλιανού	Επίτιμος Πρόεδρος
2. Νατάσα-Ρεβέκκα Θεοδοσίου	Πρόεδρος
3. Έλενα Στυλιανού	Αναπληρωτής Πρόεδρος
4. Νικόλας Χρίστου	Αντιπρόεδρος
5. Θεοδόσης Θεοδοσίου	Γραμματέας
6. Πηνελόπη Νάσου Δεσπότη	Ταμίας
7. Λένια Θεοδοσίου	Μέλος
8. Σίμος Κατσούρης	Μέλος
9. Σπυρούλα Μαυρομμάτη	Μέλος
10. Τόνια Ζάρτηλα	Μέλος

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ | 2025-2027

1. Στέλιος Στυλιανού	Επίτιμος Πρόεδρος
2. Νατάσα-Ρεβέκκα Θεοδοσίου	Πρόεδρος
3. Τόνια Ζάρτηλα	Αναπληρωτής Πρόεδρος
4. Σίμος Κατσούρης	Αντιπρόεδρος
5. Σπυρούλλα Στυλιανίδου	Γραμματέας
6. Γεωργία Δαμιανού	Ταμίας
7. Λένια Θεοδοσίου	Μέλος
8. Έλενα Στυλιανού	Μέλος
9. Άντρια Γεωργίου	Μέλος
10. Ειρήνη Κωνσταντίνου	Μέλος



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.

Με ιδιαίτερη χαρά προλογίζω την έκδοση του πέμπτου περιοδικού του Συνδέσμου μας. Η παρούσα έκδοση περιλαμβάνει άρθρα από διάφορους γιατρούς, όπως γαστρεντερολόγους, ψυχολόγους και διατροφολόγους καθώς και άλλους ειδικούς, οι οποίοι, ο καθένας από τη δική του οπτική προσεγγίζουν θέματα που αφορούν στην Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn.

Σημαντικό κομμάτι πάντα των περιοδικών που έχουμε εκδώσει μέχρι σήμερα είναι οι εμπειρίες ατόμων με ΙΦΝΕ. Στο τεύχος αυτό θα βρείτε μία ενδιαφέρουσα προσωπική εμπειρία ατόμου με ΙΦΝΕ. Παράλληλα, παρουσιάζονται αρκετές από τις δράσεις και δραστηριότητες του Συνδέσμου κατά την περίοδο 2024-2025. Ενδεικτικά αναφέρονται συναντήσεις με κρατικές υπηρεσίες, την Εκτελεστική Διευθύντρια του Νοσοκομείου Λεμεσού, την Επιτροπή Υγείας της Βουλής, τους γιατρούς στο Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής όπως και επισκέψεις στα Νοσοκομεία Λεμεσού και Λευκωσίας, συνάντηση με τη γαστρεντερολόγο του Νοσοκομείου Λεμεσού, καθώς και συναντήσεις με ασθενείς και μέλη μας. Επιπλέον, στο τεύχος αυτό θα διαβάσετε για το πρόγραμμα νοσηλευτών που πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το 2025, από τον Τομέα Εκπαίδευσης της Διεύθυνσης Νοσηλευτικών Υπηρεσιών του Υπ. Υγείας σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Frederick και με τη στήριξη του Συνδέσμου μας. Αναφορά γίνεται επίσης στον Φιλανθρωπικό Μαραθώνιο Miles4Guts, που πραγματοποιήθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ τον Μάιο του 2025.

Θα ήθελα, σε αυτή την μικρή εισαγωγή, να αναφερθώ και να ευχαριστήσω όλα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου που ξεκλέβοντας από τον ελεύθερο τους χρόνο ως εθελοντές, συνέλαβαν καθοριστικά στην υλοποίηση όλων αυτών των δράσεων οι οποίες παρουσιάζονται σε αυτό το περιοδικό, αλλά και πολλών άλλων που δεν χωρούν εδώ. Ευχαριστώ θερμά για τη συνεργασία τα μέλη του προηγούμενου Διοικητικού Συμβουλίου Γιάννη, Έλενα, Θεοδόση, Πόπη, Λένια, Νικόλα, Τόνια, Σίμο και Σπυρούλα. Παράλληλα, καλωσορίζω και ευχαριστώ τα νέα μέλη Άντρια, Σπυρούλλα, Γιόλα και Ειρήνη. Ιδιαίτερες ευχαριστίες αξίζουν στην Γραμματειακή Λειτουργό μας, κα Αθηνά Σπανού, η οποία εδώ και 7 χρόνια στηρίζει και βοηθά τον Σύνδεσμο στην υλοποίηση των δράσεων και των συναντήσεων, καθώς και στην καθημερινή επικοινωνία με τους ασθενείς βοηθώντας τους στα διάφορα προβλήματα που προκύπτουν.

Αγαπητοί φίλοι, να θυμάστε ότι ο Σύνδεσμος μας είναι πάντα εδώ για εσάς! Όλοι ανεξαιρέτως οφείλουμε να στηρίζουμε κάθε προσπάθεια του, έτσι ώστε η φωνή μας να συνεχίσει να ακούγεται!

### ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ!

Εύχομαι σε όλους Υγεία και Δύναμη!

Θερμούς χαιρετισμούς  
Νατάσα Ρεβέκκα Θεοδοσίου  
Πρόεδρος ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΟΣΑΚ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Με ιδιαίτερη εκτίμηση απευθύνομαι προς τα μέλη του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), αναγνωρίζοντας την πολύτιμη συνεισφορά σας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις αυτών των χρόνιων νοσημάτων.

Η Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου (ΟΣΑΚ) δεσμεύεται να στηρίζει διαχρονικά τις προσπάθειες όλων των οργανώσεων-μελών της, και ιδιαίτερα εκείνες που αφορούν στη διεκδίκηση καλύτερων συνθηκών περίθαλψης, πρόσβασης σε καινοτόμες θεραπείες και ενίσχυσης της ενημέρωσης για τα δικαιώματα των ασθενών. Κατανοούμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθημερινά τα άτομα με Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn και παραμένουμε σταθερά δίπλα σας, διασφαλίζοντας ότι η φωνή σας ακούγεται και οι ανάγκες σας λαμβάνονται υπόψη.

Γνωρίζουμε ότι οι χρόνιες παθήσεις δεν επηρεάζουν μόνο την υγεία, αλλά και την κοινωνική, οικονομική και ψυχολογική κατάσταση των ασθενών και των οικογενειών τους. Γι' αυτό, εργαζόμαστε αδιάκοπα για να εξασφαλίσουμε ισότιμη πρόσβαση σε εξειδικευμένη φροντίδα, σύγχρονες θεραπείες και την απαραίτητη υποστήριξη.

Η συνεργασία μας βασίζεται σε κοινούς στόχους, όπως την ενδυνάμωση των ασθενών και τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας. Παράλληλα, επιδιώκουμε να εγκύψουμε σε ζητήματα που παραμένουν άλυτα, με στόχο να διασφαλίσουμε την καλύτερη δυνατή υποστήριξη για τα μέλη σας. Αυτές οι αξίες αποτελούν θεμέλιο για όλες τις δράσεις και τις παρεμβάσεις της ΟΣΑΚ, σε τοπικό και διεθνές επίπεδο.

Τέλος, θα ήθελα να σας διαβεβαιώσω ότι η ΟΣΑΚ παραμένει προσηλωμένη στη στήριξη του έργου του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ., παρέχοντας στήριξη και συνεργασία, ώστε να συνεχίσετε την αποστολή σας με αποτελεσματικότητα. Μαζί, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι κάθε ασθενής θα έχει πρόσβαση στη φροντίδα που του αξίζει, με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Είμαστε εδώ για να στηρίξουμε τις προσπάθειές σας και να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για ένα σύστημα υγείας που θέτει τον ασθενή στο επίκεντρο.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεχή σας προσπάθεια. Η δέσμευση της ΟΣΑΚ παραμένει για ένα καλύτερο μέλλον για όλους τους ασθενείς.

**Χαράλαμπος Παπαδόπουλος**  
**Πρόεδρος ΟΣΑΚ**



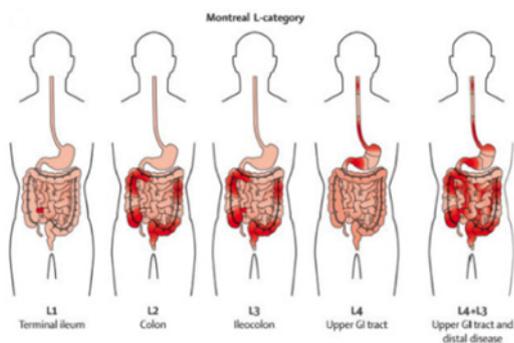
# Διατροφικές συμβουλές κατά την ύφεση των Ιδιοπαθών Φλεγμονοδών Νόσων του Εντέρου (ΙΦΝΕ)

## Τι είναι οι ΙΦΝΕ;

Οι ΙΦΝΕ είναι χρόνιες παθολογικές καταστάσεις του πεπτικού σωλήνα που χαρακτηρίζονται από **υφέσεις** και **εξάρσεις**, άγνωστης αιτιολογίας και που καταλήγουν να επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων.

## Νόσος του Crohn

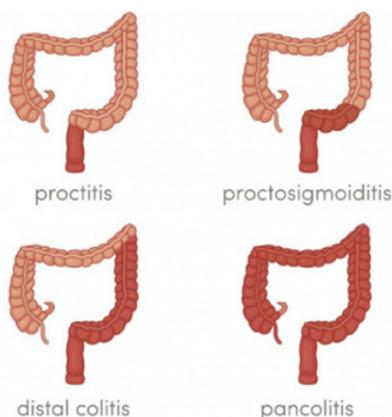
- Μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε σημείο του γαστρεντερικού σωλήνα (από το στόμα μέχρι τον πρωκτό)
- Μπορεί να είναι είτε συριγγοποιός τύπος, είτε στενωτικός τύπος
- Η κλινική εικόνα εξαρτάται από την εντόπιση, τον τύπο και τη βαρύτητα της φλεγμονής
- Παρατηρείται σε διάσπαρτα φλεγμονώδη σημεία



Σημεία φλεγμονής στη Νόσο του Crohn

## Ελκώδης Κολίτιδα

- Επηρεάζει αποκλειστικά το παχύ έντερο.
- Η φλεγμονή ξεκινά από το ορθό και μπορεί να εκτείνεται μέχρι το κόλον.
- Τα φλεγμονώδη σημεία είναι συνεχόμενα.



Σημεία φλεγμονής στην Ελκώδη Κολίτιδα

## Ποιοι είναι οι στόχοι της διατροφικής διαχείρισης των ΙΦΝΕ;

1. Η επίτευξη και η διατήρηση της καλής διατροφικής κατάστασης κατά τη διάρκεια της ενεργού νόσου και της ύφεσης.

2. Να βοηθήσει στην ανακούφιση των κλινικών συμπτωμάτων, σε συνδυασμό με την ιατρική ή/και τη χειρουργική θεραπεία.

3. Να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των κλινικών επιπλοκών, σε συνδυασμό με την ιατρική θεραπεία.

4. Να προκαλέσει ύφεση σε ασθενείς με νόσο Crohn, όταν η εντερική σίτιση χρησιμοποιείται ως κύρια θεραπεία.

## Υπάρχει συγκεκριμένη διατροφή που πρέπει να ακολουθούν οι ασθενείς με ΙΦΝΕ κατά την ύφεση;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη διατροφή που πρέπει να ακολουθούν οι ασθενείς με ΙΦΝΕ στην ύφεση.

**Ωστόσο, οι εκάστοτε διατροφικές συστάσεις που θα προταθούν και θα ακολουθηθούν τελικά από τον κάθε ασθενή, θα προκύψουν μετά από ενδελεχή διατροφική αξιολόγηση και θα εξατομικευτούν ανάλογα στην κάθε περίπτωση.**

### Πιο συγκεκριμένα:

- σε περίπτωση ύπαρξης δυσανεξίας στη λακτόζη, προτείνεται δίαιτα ελεύθερης σε λακτόζη
  - στις περιπτώσεις ύπαρξης στενώσεων ή συριγγίων, προτείνεται δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες & υπόλειμμα
  - στην περίπτωση ύπαρξης μετεωρισμού, προτείνεται δίαιτα χαμηλή τόσο σε φυτικές ίνες όσο και σε τρόφιμα που παράγουν αέρια
  - σε περίπτωση εκτομής του τελικού ειλεού και επακόλουθης στεατόρροιας, προτείνεται:
    - δίαιτα χαμηλή σε λίπος καθώς προκύπτει δυσαπορρόφηση
    - πρόσληψη μέτριας αλύσου λιπαρά οξέα (MCTs)
    - χορήγηση λιποδιαλυτών βιταμινών (A,D,E,K) σε υδατοδιαλυτή μορφή και ενδομυϊκή χορήγηση βιταμίνης 12
  - στις περιπτώσεις χρόνιας λήψης κορτικοστεροειδών, προτείνεται ενίσχυση στην πρωτεϊνική πρόσληψη, λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου και βιταμίνης D, μείωση στην πρόσληψη αλατιού και σακχάρων
  - στις περιπτώσεις ύπαρξης δυσθρεψίας και ελλείψεων σε θρεπτικά συστατικά θα πρέπει να γίνεται η ανάλογη διατροφική παρέμβαση για αναπλήρωση των ελλείψεων και αντιμετώπιση του πρωτεϊνοενεργειακού υποσιτισμού
- Γενικώς προτείνεται η προσκόλληση σε μια ισορροπημένη διατροφή για κάλυψη διατροφικών αναγκών.
- Ορισμένες στρατηγικές διατροφής συμβάλλουν στον έλεγχο των συμπτωμάτων.
  - Χρήση ημερολογίου κατανάλωσης τροφίμων (καταγραφή τροφίμων που επιδεινώνουν τα γαστρεντερικά συμπτώματα).
  - Αυτό θα βοηθήσει στον εντοπισμό κάποιου μοτίβου, που πυροδοτεί στην έξαρση των συμπτωμάτων.
  - Πάντα με παρακολούθηση και καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας

# ΕΙΚΑΣΤΙΚΉ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Art Therapy)

## Βιωματικά Εργαστήρια για Άτομα με Χρόνιες Παθήσεις

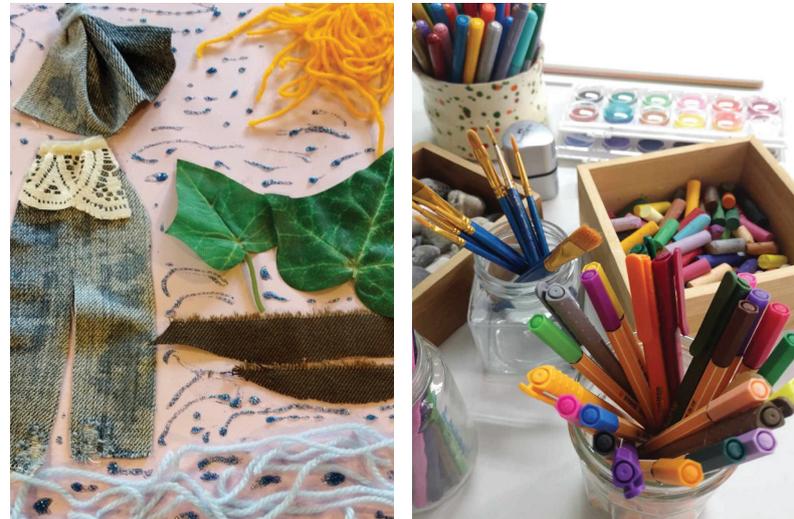
Στις 20 Ιανουαρίου και 17 Φεβρουαρίου 2024, πραγματοποιήθηκαν δύο βιωματικά εργαστήρια εικαστικής ψυχοθεραπείας, σε συνεργασία με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn. Τα εργαστήρια είχαν στόχο την ενημέρωση των συμμετεχόντων για το τι είναι η Εικαστική Θεραπεία, τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να στηρίξει άτομα με χρόνιες νόσους και τα οφέλη της επαφής με τα υλικά της τέχνης.



### Τι είναι η Εικαστική Ψυχοθεραπεία;

Η Εικαστική Ψυχοθεραπεία (Art Therapy) είναι μια εναλλακτική μορφή ψυχοθεραπείας που συνδυάζει τη δημιουργική έκφραση με τις αρχές της ψυχολογίας. Μέσω της χρήσης υλικών τέχνης και της λεκτικής ή μη λεκτικής έκφρασης, το άτομο έρχεται σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο και δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για εξερεύνηση συναισθημάτων, εμπειριών και σκέψεων.

**Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στην τέχνη.  
Η έμφαση δίνεται στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα.**



Συστήνεται η πρόσληψη πόσιμων συμπληρωμάτων διατροφής για διατήρηση της ύφεσης στις ΙΦΝΕ;

Τα πόσιμα συμπληρώματα διατροφής και η εντερική διατροφή συστήνονται μόνο στη Νόσο Crohn και όταν υπάρχει δυσθρεψία που δε βελτιώνεται μόνο με την από του στόματος σίτιση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εντερική διατροφή μπορεί να καλύψει έως και το 30-50% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.



Είναι χρήσιμη η λήψη προβιοτικών για τη διατήρηση της ύφεσης στις ΙΦΝΕ;

Έχει φανεί ότι η θεραπεία με συγκεκριμένα στελέχη προβιοτικών, όπως *Lactobacillus reuteri* και "VSL#3", μπορούν να φανούν βοηθητικά στη διατήρηση της ύφεσης στην Ελκώδη Κολίτιδα.

Εν κατακλείδι, γίνεται κατανοητό ότι η διατροφική θεραπεία είναι ζωτικής σημασίας στις ΙΦΝΕ, είτε ως κύρια είτε ως υποστηρικτική θεραπεία. **Για το λόγο αυτό, οι ασθενείς με ΙΦΝΕ συστήνεται να έχουν πρόσβαση σε διαιτολόγο, από τη στιγμή της διάγνωσης τους και έπειτα, μέσω επαναξιολογήσεων σε τακτική βάση** διασφαλίζοντας έτσι ότι διατηρούν τη βέλτιστη διατροφική τους κατάσταση.

### Βιβλιογραφία

IBD standards, 2009  
The Lancet 2012;380(9853):1590-1605  
Kanauch et al. J Gastroenterol, 2002 Nov;37 Suppl 14: 67-72  
BDA Manual of dietetic practise, 2014  
S.C. Bischoff et al./Clinical Nutrition 39 (2020) 632-653  
Expert Rev. Gastroenterol. Hepatol 2011 5: 411-425



**Χρυσταλλένη Μαούρη**  
Κλινική Διαιτολόγος,  
Διατροφολόγος BSC, Msc

## Η διατροφή στα ΙΦΝΕ. Ένας Καθοριστικός Σύμμαχος στην Αντιμετώπιση τους

Η δημιουργική διαδικασία στην Εικαστική Θεραπεία μπορεί να προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη σε άτομα που ζουν με χρόνιες ή αυτοάνοσες παθήσεις:

- Ενίσχυση αυτοσυμπόνιας και αυτοπεποίθησης
- Ανακούφιση από τον πόνο και το άγχος
- Έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών
- Βελτίωση της αυτοεικόνας
- Ανάπτυξη προσαρμοστικών δεξιοτήτων σε περιόδους αλλαγής
- Κοινωνική υποστήριξη και αίσθημα ανήκειν σε ομαδικά πλαίσια
- Καλλιέργεια συναισθηματικής ανθεκτικότητας
- Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων και ενίσχυση της μνήμης
- Ενίσχυση της ελπίδας και της ενεργητικότητας



**Εισηγήτρια:**  
**Σαβίνα Ιωάννου**  
Εγγεγραμμένη  
Ψυχοθεραπεύτρια (CRPO-Q)  
Εικαστική Θεραπεύτρια  
και Εικαστικός



Τα Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (ΙΦΝΕ) περιλαμβάνουν δύο κύριες παθολογικές οντότητες: την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn. Πρόκειται για χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις του γαστρεντερικού σωλήνα, που χαρακτηρίζονται από περιόδους έξαρσης και περιόδους ύφεσης. Η ακριβής αιτιολογία παραμένει άγνωστη, ωστόσο αναγνωρίζεται η εμπλοκή γενετικών, περιβαλλοντικών, ανοσολογικών και μικροβιακών παραγόντων. Η διατροφή δεν αποτελεί αιτιολογικό παράγοντα, αναμφίβολα επηρεάζει την πορεία της νόσου και την ποιότητα ζωής των ασθενών.

### Ο ρόλος της διατροφής στα ΙΦΝΕ:

Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση των συμπτωμάτων των ΙΦΝΕ, στην πρόληψη της υποθρεψίας, στην αντιμετώπιση της, καθώς και τη διατήρηση της ύφεσης. Κατά την περίοδο έξαρσης, οι ασθενείς συχνά εμφανίζουν ανορεξία, ναυτία, κοιλιακό άλγος και διάρροια, οδηγώντας σε μειωμένη πρόσληψη τροφής και απώλειες θρεπτικών συστατικών. Η δυσαπορρόφηση που προκύπτει κυρίως στη Νόσο του Crohn, δυσχεραίνει ακόμα περισσότερο την κατάσταση. Τα νεότερα δεδομένα αναδεικνύουν τη σημασία της διατροφικής προσέγγισης ακόμη περισσότερο. Για παράδειγμα η αποκλειστική εντερική διατροφή, ιδιαίτερα σε παιδιά με Νόσο του Crohn έχει αποδειχθεί ότι επάγει την ύφεση με συγκρίσιμη αποτελεσματικότητα με τα κορτικοστεροειδή, ενώ πλέον μελετάται και για ενήλικες.

### Διατροφικές συστάσεις ανά φάση της νόσου

**Κατά την έξαρση,** συνίσταται ήπια διατροφή με περιορισμό των φυτικών ινών (π.χ αποφλοιωμένα φρούτα και λαχανικά, λευκό ρύζι), αποφυγή τροφών που προκαλούν αέρια ή επιδεινώνουν τη διάρροια (π.χ όσπρια, λιπαρά, γαλακτοκομικά σε περιπτώσεις δυσανεξίας) και επαρκής ενυδάτωση. Σε κάποιες περιπτώσεις απαιτείται εντερική σίτιση.

**Κατά την περίοδο ύφεσης,** στόχος είναι η κάλυψη των διατροφικών αναγκών και η ενίσχυση του εντερικού μικροβιώματος. Συνίσταται μια ισορροπημένη, μεσογειακού τύπου διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής, καλά λιπαρά (ελαιόλαδο, λιπαρά ψάρια) και προβιοτικά (π.χ κεφίρ, γιαούρτι με ζωντανή καλλιέργεια). Ωστόσο η επανένταξη των φυτικών ινών πρέπει να γίνεται σταδιακά. Πρόσφατη ανασκόπηση του 2024 επιβεβαιώνει ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση της φλεγμονής και στη διατήρηση της ύφεσης.

Σημαντικό να αναφέρω πως τα πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα αναδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο των προσθέτων τροφίμων στην **επιδείνωση** των ΙΦΝΕ. Τα πρόσθετα αυτά, που περιλαμβάνουν γαλακτωματοποιητές, τεχνητά γλυκαντικά και άλλα, φαίνεται να επηρεάζουν αρνητικά το εντερικό μικροβίωμα και τη λειτουργία του εντερικού φραγμού, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη και επιδείνωση της φλεγμονής.





**Ισαβέλλα Χατζηχριστοφί**  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος (Bsc, Msc)

### Ας αναλύσουμε κάποια από αυτά:

#### 1. Γαλακτωματοποιητές: Πολυσορβικό 80 και Καρβοξυμεθυλοκυτταρίνη (CMC)

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι γαλακτωματοποιητές αυτοί, που χρησιμοποιούνται ευρέως σε επεξεργασμένα τρόφιμα, μπορούν να μειώσουν τον πληθυσμό ευεργετικών βακτηρίων όπως το *Faecalibacterium prausnitzii* και να αυξήσουν βακτήρια που σχετίζονται με φλεγμονή, όπως τα *Enterococcus* και *Veillonella*. Επιπλέον, η CMC έχει συσχετιστεί με αυξημένη διαπερατότητα του εντερικού φραγμού και ενίσχυση της φλεγμονώδους απόκρισης.

#### 2. Τεχνητά Γλυκαντικά: Σουκραλόζη και Μαλτοδεξτρίνη

Η κατανάλωση σουκραλόζης και μαλτοδεξτρίνης έχει συνδεθεί με αλλαγές στη σύνθεση του εντερικού μικροβιώματος, προάγοντας την ανάπτυξη βακτηρίων που σχετίζονται με φλεγμονή και μειώνοντας την παραγωγή βουτυρικού οξέος, ενός σημαντικού μεταβολίτη για την υγεία του εντέρου. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη ευαισθησία στη φλεγμονή και επιδείνωση των συμπτωμάτων των ΙΦΝΕ

#### 3. Καραγενάνη

Η καραγενάνη, ένα πρόσθετο που χρησιμοποιείται για την υφή και τη σταθερότητα σε πολλά τρόφιμα, έχει δείξει σε μελέτες ότι μπορεί να προκαλέσει φλεγμονώδεις αντιδράσεις στο έντερο, αυξάνοντας την παραγωγή προφλεγμονωδών κυτοκινών και διαταράσσοντας τον εντερικό φραγμό.

#### 4. Κατανάλωση Υπερεπεξεργασμένων Τροφίμων (UPFs)

Μετα-ανάλυση του 2023 που περιλάμβανε πάνω από 4 εκατομμύρια συμμετέχοντες έδειξε ότι η υψηλή κατανάλωση υπερεπεξεργασμένων τροφίμων σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ΙΦΝΕ, ιδιαίτερα της Νόσου του Crohn. Η κατανάλωση αυτών των τροφίμων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το εντερικό μικροβίωμα και να ενισχύσει τη φλεγμονώδη απόκριση.

Πρακτικές διατροφικές συστάσεις

Βάσει των πιο πρόσφατων δεδομένων:

- **Αποφύγετε:** υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα, πρόσθετα (γαλακτωματοποιητές, συντηρητικά, τεχνητά γλυκαντικά), καραγενάνη.
- **Ενισχύστε:** κατανάλωση φυσικών τροφών, φυτικών ινών, προβιοτικών (γιαούρτι, κεφίρ), πρεβιοτικών (λαχανικά, φρούτα), καλών λιπαρών (ελαιόλαδο, λιπαρά ψάρια).
- **Εξατομικευμένη διατροφή:** κάθε ασθενής αντιδρά διαφορετικά. Η παρακολούθηση από εξειδικευμένο διαιτολόγο είναι απαραίτητη.

#### Συχνές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών

Οι ασθενείς με ΙΦΝΕ κινδυνεύουν από ανεπάρκειες σε σίδηρο, βιταμίνη B12 (ιδίως σε προσβολή του ειλεού ή μετά από εκτομή), φυλλικό οξύ, βιταμίνη D, ασβέστιο και ψευδάργυρο. Η έγκαιρη ανίχνευση και συμπληρωματική χορήγηση, είτε μέσω διατροφής είτε μέσω συμπληρωμάτων, είναι κρίσιμη για την πρόληψη επιπλοκών, όπως η αναιμία και η οστεοπόρωση.

#### Μύθοι και αλήθειες για τη διατροφή στα ΙΦΝΕ

Συχνά επικρατούν μύθοι όπως "Η διατροφή δεν επηρεάζει τα ΙΦΝΕ": **ΜΥΘΟΣ**. Έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει τη φλεγμονώδη δραστηριότητα και την πορεία της νόσου.

"Πρέπει να κόψω τα λαχανικά για πάντα": **ΜΥΘΟΣ**. Μόνο στην έξαρση συστήνεται περιορισμός. Στην ύφεση πρέπει σταδιακά να επανεναρμόσονται.

Γενικά η διατροφή πρέπει να εξατομικεύεται. Δεν υπάρχουν «μαγικές» δίαιτες, αλλά μόνο στρατηγικές που εφαρμόζονται με βάση τα συμπτώματα και τις ανάγκες κάθε ασθενούς.

#### Ο ρόλος του κλινικού διαιτολόγου

Ο Κλινικός Διαιτολόγος είναι βασικός σύμμαχος στη θεραπευτική ομάδα. Μέσα από τη διατροφική αξιολόγηση, σχεδιασμό και παρακολούθηση, βοηθά στην πρόληψη ανεπάρκειας θρεπτικών συστατικών, στην αντιμετώπιση υποθρεψίας, στη βελτίωση των συμπτωμάτων και στη διασφάλιση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

#### Χρήσιμες Συμβουλές για Ασθενείς και Συγγενείς

Τηρείτε ημερολόγιο διατροφής και συμπτωμάτων για να εντοπίζονται τυχόν επιβαρυντικά τρόφιμα.

Μην αποφεύγετε ομάδες τροφίμων χωρίς καθοδήγηση.

Μιλήστε με ειδικό πριν τη λήψη συμπληρωμάτων.

Απευθυνθείτε σε διαιτολόγο με εμπειρία στα ΙΦΝΕ.

#### Συμπερασματικά

Η διατροφή αποτελεί ισχυρό "εργαλείο" στη διαχείριση των ΙΦΝΕ. Η σωστά διαμορφωμένη διατροφή και εξατομικευμένη διατροφή μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή, να περιορίσει τις εξάρσεις και να διατηρήσει την ύφεση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Με σωστή καθοδήγηση, μπορεί να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων, να προλάβει επιπλοκές και να στηρίξει τη συνολική θεραπευτική προσέγγιση. Ο ασθενής δεν είναι μόνος του: με επιστημονικά τεκμηριωμένες οδηγίες και εξατομικευμένη προσέγγιση, ο ασθενής μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά τη νόσο και να βελτιώσει την καθημερινότητά του.



Ιούνιος 2024  
Συνάντηση με Τομέα  
Εκπαίδευσης Νοσηλευτικών  
Υπηρεσιών Υπουργείου Υγείας



5.7.2024  
Συμμετοχή σε Συνεδρίαση της  
Επιτροπής Υγείας της Βουλής

# Νεότερες κατευθυντήριες οδηγίες για την φαρμακευτική αντιμετώπιση της Νόσου του Crohn

Αδιαμφισβήτητα, τα τελευταία χρόνια σημειώνεται ραγδαία εξέλιξη στον τομέα της έρευνας στη διαχείριση της νόσου του Crohn ενώ πλήθος κλινικών δοκιμών λαμβάνει χώρα εξαγοντας σημαντικά καταληκτικά συμπεράσματα. Σε αυτό το πλαίσιο της συνεχούς εξέλιξης και βελτιστοποίησης των θεραπευτικών παρεμβάσεων ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Νόσου του Crohn και Ελκώδους Κολίτιδας (European Crohn's and Colitis Organisation-ECCO) δημοσίευσε εκ νέου τον Οκτώβριο του 2024 τις νεότερες κατευθυντήριες οδηγίες τόσο για τη φαρμακευτική όσο και για τη χειρουργική αντιμετώπιση των ασθενών με νόσο του Crohn.

Όπως και στις προηγούμενες δημοσιευμένες κατευθυντήριες οδηγίες της ECCO έτσι και στις τρέχουσες χρησιμοποιήθηκε η μεθοδολογία GRADE, ενώ στη διαμόρφωσή τους συμμετείχε μεγάλος αριθμός ειδικών στον τομέα της υγείας αλλά και επιλεγμένων ασθενών από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα (EFFCA).

	Έναρξη σπινθηρίων (Επαγωγή ύφεσης)	Διατήρηση ύφεσης	Περιφερική νόσος	Περιφερική σπονδυλο-αρθροπάθεια	Άξονική σπονδυλο-αρθροπάθεια	Εγκυσσώση	Άνω των 65ετών
	i	i	ii	iv	iv	iii	
Συστηματικά κορτικοστεροειδή	iv			iv	iv	iv	iv
Από του στόματος κορτικοστεροειδή						v	v
Εντερική διατροφή							
Μονοθεραπεία θειοπουρινών						vi	vii
Μεθοτρεξάτη							
Infliximab							
Adalimumab							
Certolizumab							
Vedolizumab							
Ustekinumab							
Risankizumab				vii	ix		
Upadacitinib			x	xi	xii		xiii

■ Συστήνεται  
■ Προτείνεται  
■ Δεν συστήνεται  
■ Ανεπαρκής δεδομένα

## 5-Αμινοσαλικυλικό οξύ:

Δεν συστήνεται η χρήση του 5-αμινοσαλικυλικού οξέος για την επίτευξη ύφεσης της νόσου του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Δεν συστήνεται η χρήση από του στόματος 5-αμινοσαλικυλικού οξέος ως θεραπεία συντήρησης στη νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, χαμηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

## Τοπικώς δρώντα στεροειδή:

Συστήνεται η χρήση βουδεσονίδης για την επίτευξη κλινικής ύφεσης σε ασθενείς με ενεργή, ήπια έως μέτρια νόσο του Crohn, περιορισμένη στον ειλεό και/ή στο ανιόν κόλον [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

## Συστηματικά κορτικοστεροειδή:

Προτείνεται η χρήση συστηματικών κορτικοστεροειδών

ως θεραπεία επαγωγής σε ασθενείς με ενεργή, μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

## Ανοσοτροποποιητικά:

### I. Θειοπουρίνες:

Δεν συστήνεται η χρήση των θειοπουρινών ως μονοθεραπεία για επαγωγή ύφεσης της νόσου του Crohn [ισχυρή σύσταση, πολύ χαμηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Προτείνεται η χρήση των θειοπουρινών ως μονοθεραπεία για διατήρηση ύφεσης στη νόσο του Crohn [ασθενής σύσταση, χαμηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 95%]

### II. Μεθοτρεξάτη:

Προτείνεται η παρεντερική χορήγηση μεθοτρεξάτης ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 94%]

Προτείνεται η παρεντερική χορήγηση μεθοτρεξάτης ως θεραπεία για διατήρηση ύφεσης σε μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ασθενής σύσταση, χαμηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 97%]

## TNFα ανταγωνιστές:

### I. Infliximab:

Συστήνεται η χρήση του infliximab ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης για ενεργή, μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Συστήνεται η χρήση του infliximab ως θεραπεία διατήρησης ύφεσης στη μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, χαμηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

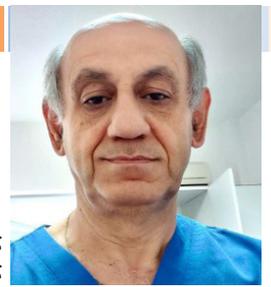
Συστήνεται συνδυαστική θεραπεία με θειοπουρίνη κατά την έναρξη της θεραπείας επαγωγής ύφεσης με infliximab σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Συστήνεται συνδυαστική θεραπεία infliximab και θειοπουρίνης για τουλάχιστον 6-12 μήνες όταν το infliximab χρησιμοποιείται ως θεραπεία συντήρησης σε ασθενείς με νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Προτείνεται σε ασθενείς με νόσο του Crohn που έχουν επιτύχει μακροχρόνια ύφεση με τον συνδυασμό anti-TNF και θειοπουρινών, συνέχιση μονοθεραπείας με anti-TNF και διακοπή των θειοπουρινών [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

### II. Adalimumab:

Συστήνεται η χρήση του adalimumab ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]



Ευγενία Γ. Οικονόμου: Ειδικευόμενη Ιατρός  
Γεώργιος Ν. Οικονόμου: Γαστρεντερολόγος

Συστήνεται η μονοθεραπεία με adalimumab για διατήρηση ύφεσης σε μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]  
Προτείνεται η μονοθεραπεία με adalimumab έναντι της συνδυαστικής θεραπείας με θειοπουρίνες, ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn, οι οποίοι δεν έχουν προηγουμένως λάβει βιολογικούς παράγοντες [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Προτείνεται η μονοθεραπεία με adalimumab έναντι της συνδυαστικής θεραπείας με ανοσοτροποποιητικό παράγοντα, ως θεραπεία συντήρησης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn, οι οποίοι δεν έχουν προηγουμένως λάβει βιολογικούς παράγοντες [ασθενής σύσταση, χαμηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 98%]

### III. Certolizumab:

Προτείνεται η χρήση certolizumab ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 97%]

Προτείνεται η χρήση certolizumab ως θεραπεία συντήρησης στη μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για την ωφελιμότητα μέτρησης επιπέδων φαρμάκου και αντισωμάτων σε όλους τους ασθενείς με αντι-TNF αγωγή. Η θεραπευτική παρακολούθηση φαρμάκων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτιστοποίηση της δόσης σε ασθενείς με νόσο του Crohn, οι οποίοι υποβάλλονται σε θεραπεία με αντι-TNF παράγοντες. [Συναίνεση: 94%]

## Αναστολείς IL-12/IL-23:

### I. Ustekinumab:

Συστήνεται η χρήση του ustekinumab ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Συστήνεται η χρήση του ustekinumab ως θεραπεία συντήρησης στη μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Προτείνεται ότι το adalimumab και το ustekinumab είναι εξίσου αποτελεσματικά ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn, οι οποίοι δεν έχουν λάβει προηγουμένως βιολογικούς παράγοντες [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Προτείνεται ότι το adalimumab και το ustekinumab είναι εξίσου αποτελεσματικά ως θεραπεία συντήρησης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn, οι οποίοι δεν έχουν λάβει προηγουμένως βιολογικούς παράγοντες [ασθενής σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

### II. Risankizumab:

Συστήνεται η χρήση του risankizumab ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, υψηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Συστήνεται η χρήση του risankizumab ως θεραπεία συντήρησης στη μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, υψηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

## Αντι-ιντεγκρίνες:

### Vedolizumab:

Συστήνεται η χρήση του vedolizumab ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Συστήνεται η χρήση του vedolizumab ως θεραπεία συντήρησης στη μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

## Αναστολείς JAK κινάσης:

### Upadacitinib:

Συστήνεται η χρήση του upadacitinib ως θεραπεία επαγωγής ύφεσης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, υψηλής ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Συστήνεται η χρήση του upadacitinib ως θεραπεία συντήρησης στη μέτρια έως σοβαρή νόσο του Crohn [ισχυρή σύσταση, μέτριας ποιότητας τεκμηρίωση]. [Συναίνεση: 100%]

Για την βελτιστοποίηση της παροχής φροντίδας στη θεραπεία της νόσου του Crohn, συστήνεται η συμμετοχή μιας πολυεπιστημονικής ομάδας (MDT) στη διαχείριση της κλινικής φροντίδας και τη λήψη κοινών αποφάσεων στη θεραπεία των ασθενών με νόσο του Crohn. [Συναίνεση: 97%]

Συστήνεται μια προσέγγιση στενού ελέγχου (tight control) και στρατηγικής 'treat-to-target' για τη διαχείριση των ασθενών με νόσο του Crohn. [Συναίνεση: 97%]



30.11.2024

Ημέρα Ενημέρωσης και διαφώτισης του κοινού για τα IΦNE  
Μέλη Διοικητικού Συμβουλίου ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. My Mall Limassol



# Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου και Άγχος: Μια Σύνθετη Σχέση

Οι Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου (ΦΝΕ), όπως η νόσος του Crohn και η Ελκώδης Κολίτιδα, είναι χρόνιες παθήσεις που προκαλούν φλεγμονή στο γαστρεντερικό σύστημα. Εκτός από τα σωματικά συμπτώματα, όπως η διάρροια, ο κοιλιακός πόνος και η κόπωση, πολλοί άνθρωποι με ΦΝΕ αντιμετωπίζουν επίσης ψυχολογικές προκλήσεις, ιδιαίτερα αγχώδεις διαταραχές. Η σχέση μεταξύ ΦΝΕ και άγχους είναι αμφίδρομη, η κάθε κατάσταση μπορεί να επιδεινώσει την άλλη, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των πασχόντων.

## Πόσο Συχνό Είναι το Άγχος στις Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου (ΦΝΕ);

Το άγχος αποτελεί συχνή ψυχολογική συννοσηρότητα στις ΦΝΕ, με μελέτες να δείχνουν ότι έως και το 40% των πασχόντων βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους (Bannaga et al., 2015). Τα συμπτώματα άγχους συχνά εντείνονται κατά τη διάρκεια εξάρσεων της νόσου, αλλά μπορεί να παραμείνουν ακόμη και σε περιόδους ύφεσης λόγω φόβων για μελλοντικές υποτροπές ή επιπλοκές. Αυτό το επίμονο άγχος μπορεί να δημιουργήσει έναν φαύλο κύκλο, όπου η αυξημένη ψυχολογική δυσφορία επιδεινώνει τη δραστηριότητα της νόσου, η οποία με τη σειρά της ενισχύει το άγχος. Ορισμένες εκτιμήσεις υποδεικνύουν ότι τα άτομα με ΦΝΕ έχουν τρεις έως πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αγχώδεις διαταραχές σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό (Hinnant et al., 2024).

## Πώς το Άγχος Επιδεινώνει τις ΦΝΕ;

Το άγχος δεν επηρεάζει μόνο την ψυχική υγεία, μπορεί επίσης να επιδεινώσει τα συμπτώματα των ΦΝΕ μέσω διαφόρων μηχανισμών:

### 1. Αυξημένη Φλεγμονή.

2. Το στρες ενεργοποιεί το σύστημα απόκρισης του σώματος, γνωστό ως άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (HPA), μέσω της έκκρισης κορτιζόλης, της "ορμόνης του στρες". Η κορτιζόλη βοηθά στη διαχείριση του άμεσου στρες, αλλά όταν το άγχος είναι χρόνιο, η συνεχής υπερδιέγερση του HPA οδηγεί σε παρατεταμένη παραγωγή κορτιζόλης.

3. Η παρατεταμένη έκκριση κορτιζόλης αυξάνει την παραγωγή φλεγμονωδών πρωτεϊνών, όπως ο TNF-α, που ενισχύουν τη φλεγμονή. Αυτό μπορεί να επιδεινώσει τις Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου (ΦΝΕ), προκαλώντας εξάρσεις και επιβαρύνοντας την πορεία της νόσου (Hinnant et al., 2024).

4. **Συννοσηρότητα ΦΝΕ με Λειτουργικές Γαστρεντερικές Διαταραχές (FGID):** Πολλοί ασθενείς με ΦΝΕ συχνά παρουσιάζουν και άλλες παθήσεις, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS), οι οποίες επίσης συνδέονται στενά με αυξημένα επίπεδα άγχους. Η ταυτόχρονη παρουσία αυτών των διαταραχών καθιστά τη διαχείριση των συμπτωμάτων πιο σύνθετη και επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των

ασθενών (Bannaga et al., 2015).

**5. Δυσκολία Συμμόρφωσης με τη Θεραπεία:** Το άγχος μπορεί να δυσκολεύει τους πάσχοντες να ακολουθήσουν τα θεραπευτικά τους πλάνα με διάφορους τρόπους. Μπορεί να επηρεάσει τόσο τη μνήμη όσο και τη συγκέντρωση, έχοντας ως αποτέλεσμα τη μειωμένη ικανότητα λήψης κατάλληλων αποφάσεων, καθιστώντας δύσκολο για τους πάσχοντες να θυμούνται ή να δίνουν προτεραιότητα στα φάρμακα ή στις διατροφικές συστάσεις. Επιπλέον, αισθήματα υπερβολικής πίεσης ή φόβου για παρενέργειες μπορεί να αποτρέψουν τους πάσχοντες από το να ακολουθήσουν τις συνταγογραφούμενες θεραπείες, επιδεινώνοντας περαιτέρω την κατάστασή τους.

## Η Αμφίδρομη Σχέση Μεταξύ ΦΝΕ και Άγχους

Η σχέση μεταξύ ΦΝΕ και άγχους είναι αμφίδρομη. Η ενεργή φλεγμονή και τα απρόβλεπτα συμπτώματα μπορούν να προκαλέσουν άγχος, ενώ το ίδιο το άγχος μπορεί να επιδεινώσει τη δραστηριότητα της νόσου μέσω της διαταραχής της σύνδεσης εντέρου-εγκεφάλου. Αυτός ο κύκλος υπογραμμίζει τη σημασία της αντιμετώπισης και των δύο καταστάσεων ταυτόχρονα (Hinnant et al., 2024).

## Πώς Μπορούν να Βοηθήσουν οι Ψυχολογικές Θεραπείες;

Οι ψυχολογικές θεραπείες έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη διαχείριση του άγχους σε ανθρώπους με ΦΝΕ:

- **Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT):** Η CBT βοηθά τους πάσχοντες να αναγνωρίσουν και να αμφισβητήσουν αρνητικά μοτίβα σκέψης που εντείνουν τη συναισθηματική δυσφορία. Επίσης, προάγει την ενεργοποίηση μέσω συμπεριφοράς, ενθαρρύνοντας τους πάσχοντες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που έχουν νόημα για αυτούς, μειώνοντας έτσι αισθήματα ανημπορίας ή κατάθλιψης. Επιπλέον, διδάσκει πρακτικές τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους, όπως ασκήσεις χαλάρωσης και στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, βοηθώντας τους πάσχοντες να αποκτήσουν μεγαλύτερο έλεγχο στην κατάστασή τους.

- **Πρακτικές Ενσυνειδητότητας:** Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας εστιάζουν στη διατήρηση της προσοχής στο παρόν χωρίς επικριτική διάθεση. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν στη μείωση του στρες και βελτιώνουν την ψυχική ανθεκτικότητα, διδάσκοντας στους πάσχοντες πώς να ανταποκρίνονται με ψυχραιμία σε δύσκολες καταστάσεις αντί να αντιδρούν με φόβο ή απογοήτευση.

## Γιατί Είναι Σημαντική η Ολοκληρωμένη Φροντίδα;

Για την αποτελεσματική διαχείριση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας ενός πάσχοντα, είναι απαραίτητη μια ομαδική προσέγγιση. Η συνεργασία γαστρεντερολόγων, ψυχολόγων, διαιτολόγων και άλλων ειδικών μπορεί να προσφέρει ολοκληρωμένη φροντίδα που καλύπτει όλες τις πτυχές της ευεξίας ενός πάσχοντα. Αυτού του είδους η ολοκληρωμένη φροντίδα βελτιώνει τη συμμόρφωση στη θεραπεία, μειώνει



MENTAL

HEALTH



## Εστιάζοντας σε βοηθητικά βήματα κατά τη διάρκεια αντιμετώπισης Ελκώδης Κολίτιδας & Νόσου Crohn

το στρες και ενισχύει συνολικά την ποιότητα ζωής.

### Καταληκτικά Σχόλια

Η ζωή με Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου είναι ήδη αρκετά δύσκολη χωρίς την πρόσθετη επιβάρυνση των αγχωδών διαταραχών. Ωστόσο, η αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας παράλληλα με τα σωματικά συμπτώματα μπορεί να βοηθήσει τους πάσχοντες να ξεφύγουν από τον κύκλο του αυξανόμενου στρες και της επιδείνωσης της νόσου. Τακτικοί έλεγχοι ψυχικής υγείας, έγκαιρες ψυχολογικές παρεμβάσεις, όπως η CBT ή η εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα και ολοκληρωμένα μοντέλα φροντίδας, μπορούν να ενδυναμώσουν τους πάσχοντες ώστε να πάρουν τον έλεγχο της υγείας και της ζωής τους στα χέρια τους, οδηγώντας σε καλύτερη ποιότητα ζωής.



Χρήστος Λευκίδης  
Κλινικός Ψυχολόγος BSc | MSc

### Αποδοχή

Είναι η διαδικασία να αναγνωρίσουμε την παρούσα κατάσταση και να αποδεχτούμε τα συμπτώματα της νόσου. Μέσω της αποδοχής, αναδεικνύεται το κουράγιο έτσι ώστε να μπορέσουμε να αντέξουμε οποιεσδήποτε αρνητικές σκέψεις και να τις καταλάβουμε χωρίς να επιτρέπουμε σε αυτές να καθορίζουν ή και να ελέγχουν το παρόν ή το μέλλον μας. Παράλληλα, η αποδοχή προϋποθέτει τη συμπόνια ως προς τον εαυτό μας. Καταφέροντας να αποδεχτούμε την κατάσταση, παύουμε να διατηρούμε επικριτική στάση προς εμάς και ξεκινάμε να μας κοιτάζουμε όπως θα βλέπαμε έναν δικό μας άνθρωπο που ταλαιπωρείται και χρειάζεται υποστήριξη.

### Επίγνωση

Σημαίνει να μάθουμε να παρατηρούμε τα σημάδια του στρες στο σώμα μας. Να θυμάστε πως το σώμα ξεκινά να μας στέλνει μηνύματα και να μας μιλάει όταν κάτι έχει ξεφύγει από το μυαλό μας. Οτιδήποτε δε λέγεται ή καταπιέζεται τότε ξεκινά να αποτυπώνεται στο σώμα ως μία ανάγκη έκφρασης ή ένδειξης.

Κατά την προσπάθεια ανάρρωσης και πρόληψης της υποτροπής, καλείται το άτομο να ξαναβρεί τη χαμένη του δυνατότητα, την οποία θεωρεί ότι έπαψε να έχει όταν εμφανίστηκαν τα πρώτα συμπτώματα. Αυτό σημαίνει, να μπορέσουμε να έρθουμε σε επαφή με τη συναισθηματική μας αλήθεια. Πιο συγκεκριμένα, μέσω της παρατήρησης της εσωτερικής μας κατάστασης μπορούμε να αναπτύξουμε τη δικιά μας επίγνωση. Ας ξεκινήσουμε να ρωτάμε τον εαυτό μας "Πώς αισθάνομαι;", "Πού το αισθάνομαι;", "Τι προηγήθηκε;", "Πώς αντιδρώ;". Μπορούμε να εξασκηθούμε να αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα, όχι μόνο ως προβλήματα αλλά και ως σήματα και ενδείξεις που χρειάζεται απλά να ληφθούν υπόψη.

### Συναισθήματα

Είχα την ευκαιρία να παρατηρήσω μέσω των ανθρώπων που συναντήθηκα μαζί τους στο θεραπευτικό δωμάτιο και έχουν διαγνωστεί με Ελκώδη Κολίτιδα ή Νόσο του Crohn ότι υπάρχει ένα κοινός παρονομαστής. Αυτός ο παρονομαστής μεταφράζεται ως δυσκολία αναγνώρισης ή και αποφυγής εξωτερίκευσης των δύσκολων/δυσάρεστων συναισθημάτων. Θυμάμαι χαρακτηριστικά, όταν ρώτησα "τι βιώνετε πραγματικά όταν αισθάνεστε θυμό;" και ξαφνικά ο κάθε θεραπευόμενος ξεκίνησε να περιγράφει το άγχος. Η εκδήλωση έντονου άγχους φαίνεται ότι προκαλείται μέσω των δυσάρεστων συναισθημάτων (πχ φόβος, θλίψη) και έχει τη δύναμη να εγκατασταθεί στο σώμα. Συγκεκριμένα, τα καταπιεσμένα συναισθήματα και ειδικότερα η απώθηση του θυμού φαίνεται να αυξάνουν το στρες στον οργανισμό και προσπαθούν να απελευθερωθούν μέσω της εκδήλωσης σωματικών συμπτωμάτων. Ενώ, η υγιής έκφραση του θυμού



Ομιλία στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου!

19.2.2025  
Αόρατες Αναπηρίες - Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου  
για την Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης

και οποιουδήποτε άλλου δυσάρεστου συναισθήματος προκαλεί ενδυνάμωση, χαλάρωση και αίσθηση απόκτησης ελέγχου.

### Αυτονομία

Η θεραπεία χρειάζεται να συμπεριλαμβάνει τον καθορισμό και τη δημιουργία των ορίων ενός αυτόνομου εαυτού. Μπορείτε να ξεκινήσετε να αναρωτιέστε, με σκοπό να ορίσετε, τι είναι αυτό που έχετε ανάγκη, τι έχει ουσιαστική αξία για εσάς και τι επιθυμείτε. Πιθανόν, αυτό, να αποτελέσει μία πολύπλοκη και πολύπλευρη διαδικασία που όμως θα έχει ως τελικό αποτέλεσμα την ανάπτυξη του εσωτερικού σας ελέγχου που συνδέεται άμεσα με το σώμα.

### Διαπροσωπικές Σχέσεις

Διαπίστωση, μέσω της θεραπευτικής διαδικασίας με άτομα που βιώνουν τις χρόνιες ασθένειες, ότι δημιουργείται έντονα το συναίσθημα της ντροπής λόγω της δυσκολίας ελέγχου των συμπτωμάτων με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε απομόνωση. Συχνά, ακούω ότι τα άτομα διστάζουν να μοιραστούν την εμπειρία τους ακόμη και με τους σημαντικούς τους ανθρώπους. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι κοινωνικές επαφές έχουν θετικό αντίκτυπο κατά τη διάρκεια της νόσου και του πλάνου θεραπείας. Η αυθεντική συναισθηματική υποστήριξη οδηγεί σε καλύτερη πρόγνωση. Αποτελεί προϋπόθεση να καταφέρουμε να αποτρέψουμε τον εαυτό μας από το να "κλειστεί" συναισθηματικά. Μπορείτε να εστιάσετε στην ανάγκη σας για ανθρώπινη επικοινωνία και στο δικαίωμά σας να αναζητάτε την επιθυμία σας για επαφή.

### Θετική δήλωση

Η νόσος, η διάγνωση και τα συμπτώματα δεν καθορίζουν το ποιο είστε. Εξ αυτού, διηγούνται τη δική σας προσωπική ιστορία, την προσπάθεια προσαρμογής και μάχης για λειτουργική ζωή και καθημερινότητα. Μέσω της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και της ανάπτυξης εμπιστοσύνης ως προς τις δυνατότητες σας μπορείτε να δημιουργήσετε μία θετική εκτίμηση του εαυτού σας και επιβράβευση για κάθε προσωπική νίκη. Μέσω της έκφρασης, της αποδοχής και της κατανόησης του εαυτού οδηγούμαστε σε αυτογνωσία και σταδιακή αλλαγή δημιουργώντας λειτουργικές συμπεριφορές και συνήθειες. Είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι είστε πολύ περισσότερα από την ίδια την νόσο.

### Δημιουργικότητα

Η ανθρώπινη ανάγκη για δημιουργία συνεχίζει να υπάρχει ακόμη και αν αλλάζει έως ένα βαθμό η καθημερινότητα λόγω των νοσημάτων. Ο τρόπος έκφρασης της δημιουργικότητας μπορεί να ποικίλλει στο κάθε άτομο. Για παράδειγμα, μπορείτε να ανακαλύψετε νέες γεύσεις και μυρωδιές μέσω της μαγειρικής, να έρθετε σε επαφή με νέα ακούσματα μέσω της μουσικής, να παρατηρήσετε μέσω της συγγραφής, να χαλαρώσετε μέσω της σωματικής άσκησης, να διεγείρετε τις αισθήσεις μέσω της τέχνης, να εκφραστείτε μέσω της επικοινωνίας. Ο κάθε ένας μπορεί να ανακαλύψει το δικό του ξεχωριστό δημιουργικό τρόπο είτε διατηρώντας τις



υπάρχουσες δραστηριότητες πριν τη διάγνωση είτε δημιουργώντας καινούριες ευχάριστες εμπειρίες.

Κρατήστε ότι μέσω της αναζήτησης έρχεται και η ανακάλυψη σε συνάρτηση με την ουσιαστική σύνδεση με τον ίδιο σας τον εαυτό.

Στο Altius Mind Institute έχουμε θέσει τον άνθρωπο στο επίκεντρο της ύπαρξής του και της ζωής του.



Αλεξάνδρα Χαραλάμπους, Κλινική Ψυχολόγος  
Altius Mind Institute



## ΙΦΝΕ και Άγχος:

*Αντιμετωπίζοντας τον φόβο  
για τις Υποτροπές και την Μεγέθυντική Υγεία*

Τα Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (ΙΦΝΕ), τα οποία περιλαμβάνουν τη Νόσο του Crohn και την Ελκώδη Κολίτιδα, είναι νοσήματα που προκαλούν μια χρόνια φλεγμονή στο γαστρεντερικό σύστημα. Χαρακτηρίζονται από περιόδους ύφεσης, κατά τις οποίες τα συμπτώματα υποχωρούν και από περιόδους έξαρσης, όπου τα συμπτώματα επανέρχονται.

Μία από τις πιο σημαντικές πηγές άγχους για τους ασθενείς με ΙΦΝΕ είναι ο φόβος της έξαρσης της νόσου. Οι εξάρσεις, όπου τα συμπτώματα (όπως κοιλιακό άλγος, διάρροια, κόπωση ή αίμα στα κόπρανα) επιδεινώνονται, είναι απρόβλεπτες τόσο στην έναρξη όσο και στην ένταση. Αυτή η απρόβλεπτη κατάσταση δημιουργεί ένα συνεχές αίσθημα άγχους, καθώς ασθενείς συχνά αισθάνονται σαν να βρίσκονται σε ένταση, περιμένοντας να υποτροπιάσει η κατάστασή τους. Η ξαφνική έξαρση των συμπτωμάτων, ο πόνος και η πιθανή ανάγκη για ιατρική φροντίδα ή νοσηλεία προκαλεί έντονη συναισθηματική φόρτιση.

Αυτός ο φόβος δεν αφορά μόνο τη διαχείριση της σωματικής δυσφορίας, αλλά και το συναισθηματικό κόστος και τον αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής. Κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης, συμπτώματα όπως διάρροια, κόπωση ή κράμπες στην κοιλιά μπορεί να κάνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις δύσκολες. Ο φόβος για υποτροπή μπορεί να οδηγήσει τους ασθενείς





## “Έχω τη Νόσο του Crohn – αλλά δεν με έχει αυτή” Η ιστορία της Σπυρούλλας Στυλιανίδου

σε συμπεριφορές αποφυγής και απομόνωσης, αυξάνοντας τα συναισθήματα ανικανότητας. Αυτό επηρεάζει ιδιαίτερα την ποιότητα ζωής, αφού δημιουργεί έντονους περιορισμούς στην καθημερινότητα που ενισχύει την έλλειψη ελέγχου.

Ο συνεχής φόβος για το πότε και πώς θα εμφανιστεί η επόμενη υποτροπή προκαλεί υπερβολική επιφυλακή (συνεχή έλεγχο και παρατήρηση του σώματος για συμπτώματα) και καταστροφική σκέψη (υποθέτοντας το χειρότερο σενάριο όταν εμφανίζονται συμπτώματα).

Το άγχος δεν συνοδεύει μόνο τις εξάρσεις αλλά και τις ενισχύει. Αυτό αναφέρεται ως άξονας εντέρου-εγκεφάλου, όπου το συναισθηματικό στρες μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει τα σωματικά συμπτώματα. Αντίθετα, η σωματική δυσφορία και η απρόβλεπτη εμφάνιση των συμπτωμάτων μπορεί να επιδεινώσουν το άγχος, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Έτσι, είναι σημαντικό οι ασθενείς και οι οικογένειές τους να βρουν τρόπους για να διαχειριστούν το φόβο για τις εξάρσεις και την αβεβαιότητα για τη μελλοντική υγεία. Η σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση των ασθενών σχετικά με την αβεβαιότητα της νόσου είναι απαραίτητη για μπορούν να ληφθούν μέτρα για την μείωση της συχνότητας ή τη σοβαρότητάς τους, μέσω φαρμακευτικής αγωγής, διαχείρισης άγχους και αλλαγής τρόπου ζωής. Η μείωση του άγχους μέσω τεχνικών ενσυνειδητότητας, διαφραγματικής αναπνοής και προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική ευημερία των ασθενών. Αυτές οι τεχνικές ενισχύουν την ικανότητα της εστίασης στο παρόν, μειώνοντας την ανησυχία για το μέλλον. Ακόμη, η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) μπορεί να βοηθήσει στην αμφισβήτηση και πρόκληση των καταστροφολογικών σκέψεων που φέρει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη ρεαλιστικών τρόπων σκέψης για την αξιολόγηση των συμπτωμάτων.

Η μείωση του άγχους για την νόσο απαιτεί να αναγνωρίσουμε ότι, ενώ η ίδια η πάθηση είναι απρόβλεπτη, δεν χρειάζεται και ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζονται οι ασθενείς την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία να είναι απρόβλεπτος. Με την σωστή ψυχοεκπαίδευση, την προληπτική διαχείριση και τη συνεχή υποστήριξη, οι ασθενείς με ΙΦΝΕ μπορούν να μειώσουν το άγχος τους για τις εξάρσεις και να αισθάνονται πιο σίγουροι για τη διαχείριση τόσο της νόσου όσο και της μελλοντικής τους υγείας.



Φεβρουάριος 2025  
Κερνάμε Καφέ - Λεμεσός

Ονομάζομαι Σπυρούλλα Στυλιανίδου, είμαι 50 ετών και κατάγομαι από το χωριό Ζωοπηγή της επαρχίας Λεμεσού. Είμαι μητέρα, σύζυγος, και – όπως πολλοί άλλοι που παλεύουν σιωπηλά – ασθενής με τη **Νόσο του Crohn**. Αυτή είναι η δική μου ιστορία. Μια ιστορία που ξεκινάει με απώλεια, συνεχίζεται με πόνο, αλλά βρίσκει χώρο για δύναμη, αγώνα και αξιοπρέπεια.

### Όλα ξεκίνησαν με μια τραγωδία

Το καλοκαίρι του 2000, στα 25 μου, έχασα ξαφνικά τον σύζυγό μου σε τροχαίο. Έμεινα μόνη με δύο μικρά παιδιά – τεσσάρων και δύο ετών. Η ζωή απαιτούσε να σταθώ στα πόδια μου. Οι πρώτες αλλαγές στο έντερο – οι πόνοι, οι κενώσεις – πέρασαν σε δεύτερη μοίρα. Δεν είχα χρόνο να ασχοληθώ με την υγεία μου.

Αρχικά, οι γιατροί μου μίλησαν για **Σπαστική Κολίτιδα και αιμορροΐδες**. Το 2003 μπήκα χειρουργείο, και εκεί ξεκινάει το «γλέντι». Μετά από κάθε γεύμα, σε λίγα λεπτά έτρεχα στην τουαλέτα ουρλιάζοντας από πόνο. Άρχισαν οι **κρίσεις πανικού**, οι φοβίες, η απομόνωση. Αν έβγαινα από το σπίτι, το πρώτο πράγμα που ήθελα να ξέρω ήταν πού βρίσκεται η τουαλέτα. Έκλαιγα από απόγνωση. Ένωθα ότι θα πεθάνω και θα αφήσω πίσω τα παιδιά μου και τον δεύτερο σύζυγό μου.

### Η καθυστερημένη διάγνωση

Το 2016 η κατάσταση ξέφυγε. Έντονος πόνος, υψηλός πυρετός, συνεχείς κενώσεις. Νοσηλεύτηκα σε ιδιωτικό νοσοκομείο. Ο γιατρός με καθησύχασε: «Μην φοβάσαι, δεν θα πεθάνεις. Έλα ξανά σε ένα χρόνο». **Τότε ξύπνησα**. Ήξερα ότι κάτι δεν πάει καλά και δεν μπορούσα να περιμένω.

Μέσω γνωστών, βρέθηκα στο Νοσοκομείο Πάφου. Εκεί, η γιατρός υποψιάστηκε τη Νόσο του Crohn και προχώρησε σε **κολονοσκόπηση και βιοψία**. Η **διάγνωση ήρθε: Νόσος του Crohn**.

Ξεκίνησα αγωγή με χάπια, αλλά το ήπαρ μου αντέδρασε άσχημα. Η μόνη λύση ήταν **οι βιολογικοί παράγοντες**. Έπρεπε να αποδεχθώ πολλά – και πάνω απ’ όλα, ότι αυτή η νόσος ήρθε για να μείνει.

### Η στήριξη ήταν σωτήρια

Χωρίς την υποστήριξη ενός **ψυχολόγου**, δεν θα τα κατάφερνα. Μπήκε στη ζωή μου σαν οδηγός, και σήμερα είναι σαν μια καλή φίλη. Με βοήθησε να αποδεχτώ τη νέα μου πραγματικότητα.

Από τότε που ξεκίνησε το ΓεΣΥ, μεταφέρθηκα στο **Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού**, όπου με φροντίζουν οι γιατροί του Γαστρεντερολογικού Τμήματος με υπευθυνότητα και ενδιαφέρον.

### Μια δεύτερη διάγνωση

Πριν καλά καλά συνηθίσω στη νέα καθημερινότητα, ήρθε η **Αγκυλοποιητική Σπονδυλοαρθρίτιδα**. Οι πόνοι στο σώμα έγιναν καθημερινοί, και τώρα πλέον συνεργάζομαι και με **Ρευματολόγο και Οστεοπαθητικό**. Δεν ήταν εύκολο. Ήταν μια ακόμη ψυχολογική πτώση. **Αλλά στάθηκα ξανά όρθια**.

Έμαθα να διώχνω τοξικούς ανθρώπους και να κρατώ κοντά μου όσους με αγαπούν πραγματικά. Έχω δίπλα μου την

# I HAVE CROHNS

οικογένειά μου, τις γιατρούς μου, την ομάδα που με φροντίζει στο νοσοκομείο – όλοι μαζί παλεύουμε για το άγνωστο αύριο.

## Από σιωπή σε φωνή

Έψαξα, βρήκα τον Παγκύπριο Σύνδεσμο για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn, έγινα μέλος και συμμετέχω όσο μπορώ στις δράσεις του. Όλοι εμείς που ζούμε με αυτές τις **αόρατες ασθένειες**, έχουμε δικαίωμα να τις κάνουμε **ορατές**. Να μιλήσουμε για τις ανάγκες μας, τις δυσκολίες, την ψυχική επιβάρυνση.

Γιατί δεν ζητάμε κάτι υπερβολικό. Ζητάμε τα **αυτονόητα**: πρόσβαση σε σωστή φροντίδα, στήριξη, ενημέρωση, αξιοπρέπεια.

**Δεν είμαι μόνο ασθενής. Είμαι μαχήτρια. Και δεν είμαι μόνη. Μαζί μπορούμε.**

**Εύχομαι σε όλους μας... Πάντα ύφεση!**



10.04.2025  
Η αξία του εθελοντισμού - Μιλάμε για τα ΙΦΝΕ  
Λύκειο Λατσιών

## HealthAid

Συμπληρώνει την καλή ζωή.

## Υποστήριξη της λειτουργίας του γαστρεντερικού συστήματος

### DailyProbio

- Κατάλληλο για καθημερινή χρήση
- 20 επιλεγμένα στελέχη προβιοτικών
- Με FOS (φρουκτοολιγοσακχαρίτες)
- Μία κάψουλα την ημέρα



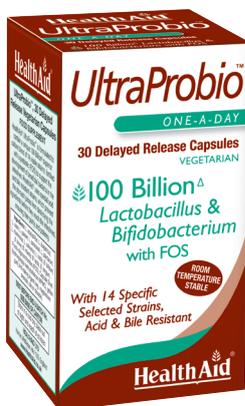
Lactose Free



Gluten Free



Vegetarian



### UltraProbio

- Ενισχυμένη υποστήριξη
- 100 δισ. ζωντανόι προβιοτικοί οργανισμοί ανά κάψουλα
- Γαστροανθεκτικά στελέχη
- Με FOS (φρουκτοολιγοσακχαρίτες)
- Μία κάψουλα την ημέρα



Dairy Free



Gluten Free



Vegetarian

**LOUAN FARM**  
TRADING LTD

Λεωφόρος Κιλκίς 35, 2234 Λατσιά, Κύπρος  
Τηλ. 22 490 305 / www.papaloizou.com

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Μην υπερβαίνετε την ημερήσια συνιστώμενη δόση.



PRO01/CY/10-2025

# Η συμβολή της Οστεοπαθητικής στην Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn

*Μια φυσική προσέγγιση για την ανακούφιση και την ισορροπία του οργανισμού*

Η **Οστεοπαθητική** είναι μια φυσική και ολιστική θεραπευτική μέθοδος που στοχεύει στην αποκατάσταση της ισορροπίας του σώματος μέσω εξειδικευμένων χειροκίνητων τεχνικών. Αντιμετωπίζει δυσλειτουργίες του μυοσκελετικού συστήματος — όπως δυσκαμψία, πόνο στις αρθρώσεις, μυϊκή ένταση και μειωμένη κινητικότητα — οι οποίες επηρεάζουν τη συνολική υγεία και ευεξία.

Ο οστεοπαθητικός εξετάζει το σώμα ως ένα ενιαίο και αλληλοεξαρτώμενο σύνολο. Με ήπιες τεχνικές, όπως διατάσεις, πιέσεις και κινητοποιήσεις των αρθρώσεων, στοχεύει στη βελτίωση της κυκλοφορίας, τη μείωση του πόνου και την ενεργοποίηση της φυσικής ικανότητας του οργανισμού να αυτοθεραπεύεται. Είναι μια προσέγγιση που δεν εστιάζει μόνο στο σύμπτωμα, αλλά στη συνολική υγεία του ατόμου.

*Οι Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου και οι επιπτώσεις τους*

Η **Ελκώδης Κολίτιδα** και η **Νόσος του Crohn** είναι χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου που επηρεάζουν σε βάθος την ποιότητα ζωής των ασθενών. Οι παθήσεις αυτές δεν περιορίζονται μόνο στο πεπτικό σύστημα, αλλά συχνά σχετίζονται με άλλες αυτοάνοσες διαταραχές. Υπολογίζεται ότι περίπου **20–30%** των ασθενών με ΙΦΝΕ (Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου) παρουσιάζουν συνοδά προβλήματα, όπως αρθρίτιδα, ψωρίαση ή φλεγμονές του δέρματος.

*Η Οστεοπαθητική ως συμπληρωματική θεραπεία*

Η Οστεοπαθητική, ως ολιστική μέθοδος θεραπείας, μπορεί να προσφέρει ουσιαστική ανακούφιση και βελτίωση της λειτουργικότητας στους ασθενείς με Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn.



## 1. Μείωση της φλεγμονής και της δυσκαμψίας

Η ήπια κινητοποίηση των αρθρώσεων και η ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου συμβάλλουν στη μείωση των φλεγμονωδών αντιδράσεων του σώματος.



## 2. Υποστήριξη του νευρικού συστήματος

Η οστεοπαθητική βελτιώνει την επικοινωνία μεταξύ του νευρικού συστήματος και των οργάνων, ενισχύοντας τη φυσική ικανότητα του οργανισμού να αυτορρυθμίζεται και να αυτοθεραπεύεται.



## 3. Ανακούφιση από τον πόνο

Πολλοί ασθενείς με ΙΦΝΕ υποφέρουν από κοιλιακό ή αρθρικό πόνο. Μέσα από απαλούς χειρισμούς, οι οστεοπαθητικές τεχνικές χαλαρώνουν τους μυς, μειώνουν την ένταση στους ιστούς και προσφέρουν φυσική ανακούφιση.

## 4. Ενίσχυση της ψυχοσωματικής ισορροπίας

Το χρόνιο στρες και το άγχος επιβαρύνουν τις φλεγμονώδεις παθήσεις. Οι οστεοπαθητικές θεραπείες βοηθούν το σώμα να χαλαρώσει, μειώνοντας τα επίπεδα στρες και ενισχύοντας τη γενικότερη ευεξία του ασθενούς.

*Μια ολιστική ματιά στην υγεία*

Σε περιπτώσεις όπου οι ασθενείς εμφανίζουν συνοδά αυτοάνοσα νοσήματα, η Οστεοπαθητική μπορεί να λειτουργήσει **συμπληρωματικά** με την ιατρική θεραπεία, υποστηρίζοντας την ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη συνολική αρμονία του οργανισμού.

Η **συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς** και η **εξατομικευμένη προσέγγιση** για κάθε ασθενή είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση των χρόνιων φλεγμονωδών παθήσεων.

Ως Οστεοπαθητικός, μπορώ να προσφέρω μια **φυσική, ασφαλή και ολιστική προσέγγιση** που ενισχύει την υγεία, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ατόμων που ζουν με Ελκώδη Κολίτιδα ή Νόσο του Crohn.

Emiliana Orford, M.Ost  
Οστεοπαθητικός



# Δράσεις ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2024-2025

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

**13 Σάββατο Απριλίου 2024**  
Ώρα: 16:30 - 18:30  
Πολιτιστικό Κέντρο Αγίου Αθανασίου Λεμεσού  
Είσοδος Ελεύθερη  
www.cycca.org 70008084

**Θέμα 1:** Θεραπευτική σύμβαση - Η σχέση γιατρού - νοσηλεύτη σε ασθενείς με ΙΦΝΕ

**Θέμα 2:** Το έργο του τμήματος με τους ΙΦΝΕ ασθενείς

**Ομιλήτριες:**  
• Δρ. Ελισάβετ Αμανατίδου - Υπεύθυνη Γαστρεντερολογικού Τμήματος - Γαστρεντερολόγος - Ηπατολόγος - Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού  
• Δρ. Παναγιώτης Καραμπίτσος - Γαστρεντερολόγος - Ηπατολόγος - Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού  
• Αναστασία Χριστοφορού - Νοσηλεύτρια Λειτουργός με εξειδίκευση στα ΙΦΝΕ Γενικού Νοσοκομείου Λεμεσού

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

www.cycca.org 70008084 Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn

**17 Παρασκευή Μαΐου 2024**  
6.30 μμ - Γενική Συνέλευση  
7.00 μμ - 8.30 μμ  
Πολιτιστικό Κέντρο Στροβόλου Αρχιεπισκόπου Κυπριανού 3<sup>ου</sup> 2059, Στροβόλος, Λευκωσία  
Είσοδος Ελεύθερη

«ΙΦΝΕ, φαρμακευτική αγωγή και καθημερινότητα»  
Δρ. Νικόλεττα Πετρεπέ - Γαστρεντερολόγος, Γ.Ν. Ασκληπιούς

«Χρόνιες Παθήσεις και οι επιπτώσεις τους στην Ψυχική Υγεία»  
Ευανθία Συστηρίου, MS - Κλινική Ψυχολόγος, Altius Mind Institute

Η εκδήλωση τελεί υπό την αιγίδα της Γαστρεντερολογικής Εταιρείας Κύπρου

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

www.cycca.org 70008084 Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn

**04 Παρασκευή Οκτωβρίου 2024**  
6.00 μμ - 8.30 μμ  
Αίθουσα Κατηχητικού Μητροπόλεως Αμμοχώστου Παραλιμνί  
Προσώλο εκδήλωσης Αγίου Γεωργίου  
Είσοδος Ελεύθερη

«Σύγχρονα Δεδομένα για τις Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου»  
Δρ. Γεώργιος Οικονομίου - Γαστρεντερολόγος

«Επιπτώσεις Διατροφής κατά την Οξεία και Εξάρση των ασθενών με Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn»  
Χρύσα Μασούρη - Κλινική Διαιτολόγος/Διατροφολόγος

Αντιπρόσωπος του προβιότικού σκευάσματος VSL3 (G.Y. Nutrition Ltd)

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

**Εσύ τι γνωρίζεις για τη ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN και την ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ; ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ! σάββατο**

**30 Σάββατο Νοεμβρίου 2024**  
11.00 πμ - 6.00 μμ

Σας περιμένουμε στο: **MY MALL LIMASSOL** for everything

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

**Φιλανθρωπικός Μαραθώνιος 42 km** **17 ΣΑΒΒΑΤΟ ΜΑΪΟΥ 2025**

ΕΚΚΗΝΗΣΗ: 16:00 ΠΑΡΚΟ ΑΒΑΛΑΣΣΑΣ - ΛΕΥΚΩΣΙΑ

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: 20:30 ΕΞΕΡΑΡΑ ΠΑΡΑΛΙΑΣ - ΑΓΙΑ ΛΑΜΙΑ ΚΙΜΩΝΟΣ - ΦΟΙΝΙΚΟΥΔΕΣ ΑΡΡΑΚΑΣ

Με τη συνδρομή της: **IBD MARATHON**

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

**ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΙΦΝΕ**

Μέρος Α: Δρ. Σοφία Μίση, Ψυχολόγος - Ψυχοκοινωνική Ψυχολογική Θεραπεύτρια • Στεφανία Κωνσταντίνου, Κλινική Ψυχολόγος

Μέρος Β: Παρουσίαση Προγράμματος Εκπαίδευσης Νοσημάτων - Ομάδα Μείωση για προβλήματα Μισαλλοδοξίας

**23 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2025 ΜΑΪΟΥ**  
18:00 - 20:30  
Αίθουσα "ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ" Πανεπιστήμιο Frederick  
Γενική Φοιτητοσύνη 2, Παλαιμενίου 1036, Λευκωσία

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

**Εκλογική Γενική Συνέλευση**

**19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025**  
Caffè Nero Mall of Cyprus  
Προσέλευση: 17:30 Έναρξη: 18:00

Πληροφορίες: 70008084 www.cycca.org

Προσέλευση Συνεδρίου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (Π.Σ.Υ.Ε.Κ.Κ.) που έγινε διαθέσιμη την 28/05/2025

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

**ΙΦΝΕ: ΠΡΟΛΗΨΗ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025**  
16:00 - 18:00

Αίθουσα πολλαπλής χρήσης Δημοτικού Σχολείου Καλού Χωριού, Λεμεσού

Δρ. Παναγιώτα Κουσιλάου - Γαστρεντερολόγος

Δήμητρα Πασιγιάννη - Κλινική Διαιτολόγος/ Διατροφολόγος

Είσοδος Ελεύθερη

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

**ΔΩΡΕΑΝ ΗΜΕΡΙΔΑ**

**ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΕΝΤΕΡΟΥ: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ-ΣΤΗΡΙΞΗ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ**

**8 Νοεμβρίου 2025**  
08:30 - 14:00

Πολιτιστικό Κέντρο Κυπριανούς

Θα δοθούν ώρες Συνεχούς Επαγγελματικής Ανάπτυξης

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

Φιλανθρωπική *Χαίρομαι* **Μουσική Βραδιά**

**19 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ**  
Ώρα έναρξης 21:00

**ΚΥΚΛΟΣ μουσική**

**HOUSEBAND**

Προμόληση Εισιτηρίων **ΕΙΣΟΔΟΣ €10** Κρατήσεις: 99262624 | 99437730 | 99667669

Το εισόδημα από την πώληση των εισιτηρίων για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (Π.Σ.Υ.Ε.Κ.Κ.) θα δωρεθεί στην Εταιρεία.

Υποστηρικτές: Pfizer, UNITEAM, GENESIS, ERGONALUTS, ST. RAPHAEL, onan κΥΠΡΟΥ

# Δράσεις ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2024-2025

## Εκδήλωση ΙΦΝΕ- Λεμεσός - 13/4/24

Στις 13 Απριλίου 2024, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στο Πολιτιστικό Κέντρο Αγίου Αθανασίου στη Λεμεσό. Τα θέματα της εκδήλωσης ήταν:

- **Θεραπευτική Συμμαχία: «Η σχέση γιατρού – νοσηλεύτη σε ασθενείς με ΙΦΝΕ»**

- **Το έργο του τμήματος με τους ΙΦΝΕ ασθενείς**

Ομιλητές της εκδήλωσης ήταν η Δρ Εύα Αμανατίδου – Γαστρεντερολόγος, η Δρ Πηνελόπη Νικολάου – Γαστρεντερολόγος, ο Δρ Γεώργιος Καραμπέκος – Γαστρεντερολόγος και η Αναστασία Χριστοφόρου – Νοσηλευτική Λειτουργός με εξειδίκευση στα ΙΦΝΕ του Τμήματος Γαστρεντερολογίας του Γενικού Νοσοκομείου Λεμεσού.

Στην εκδήλωση παρόντες ήταν ο Γενικός Διευθυντής του Γενικού Νοσοκομείου Λεμεσού – Πάφου κ.Χρίστος Νικολάου, Ανώτερη Λειτουργός του ΟΑΥ, εκπρόσωπος του ΠΣΣΕ και εκπρόσωποι από την Επιτροπή Υγείας της Βουλής κ. Ευθύμιος Δίπλαρος και κ. Πανίκος Λεωνίδου.



## Γενική Συνέλευση και Εκδήλωση ΙΦΝΕ Λευκωσία - 17/5/24

Στις 17 Μαΐου 2024, πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου μας και εκδήλωση για τα ΙΦΝΕ, στο Πολιτιστικό Κέντρο Στροβόλου με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ. Τα θέματα της εκδήλωσης ήταν:

- **ΙΦΝΕ, φαρμακευτική αγωγή και καθημερινότητα**

- **Χρόνιες Παθήσεις και οι επιπτώσεις τους στην Ψυχική Υγεία**

Ομιλήτριες της εκδήλωσης ήταν η Δρ Νικολέττα Περλεπέ – Γαστρεντερολόγος και η κα Ευανθία Σωτηρίου – Κλινική Ψυχολόγος



19.12.2025  
Φιλανθρωπική Χριστουγεννιάτικη Μουσική Βραδιά -  
Μουσική Σκηνή Κύκλος Λεμεσός

# Ενωμένοι Μπορούμε!

## Γενική Συνέλευση EFCCA Βρυξέλλες – 8/6/24

Στις Βρυξέλλες, στις 8 Ιουνίου 2024 τα 38 μέλη της που ήταν παρόντα στη Γενική Συνέλευση μαζί τους και η Πρόεδρος του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. είχαν την ευκαιρία να μάθουν σε βάθος για τα κορυφαία έργα και δραστηριότητες της EFCCA κατά την περίοδο 2023-2024. Τα κυριότερα σημεία που περιλαμβάνονται:

- Παγκόσμια Ημέρα IBD: ευαισθητοποίηση για τα IBD παγκοσμίως
- Ακαδημία EFCCA: Παροχή εκπαίδευσης σε ασθενείς με IBD
- DIVA Project: Ενδυνάμωση εκπροσώπων ασθενών που ζουν με IBD
- Επανιδρύθηκε η Ομάδα Νέων (Youth Group): Αναζωογόνηση της δέσμευσης των νέων μας



## Εκδήλωση ΙΦΝΕ – Παραλίμνι – 4/10/24

Στις 4 Οκτωβρίου 2024, πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά εκδήλωση στο Παραλίμνι, στην επαρχία Αμμοχώστου. Τα θέματα της εκδήλωσης ήταν:

- Σύγχρονα Δεδομένα για τις Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου
- Συστάσεις διατροφής κατά την ύφεση και έξαρση των ασθενών με Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn
- Προβιοτικό σκεύασμα VSL3

Ομιλητές της εκδήλωσης ήταν ο Δρ Γεώργιος Οικονόμου - Γαστρεντερολόγος, η κα Χρύστα Μαούρη - Κλινική Διαιτολόγος/Διατροφολόγος και ο κ. Γιαννάκης Γεωργιάδης - Αντιπρόσωπο προβιοτικού σκευάσματος VSL3 - G.Y.Nutrition Ltd. Η εκδήλωση ήταν υπό την αιγίδα του Δημάρχου Παραλιμνίου – Δεράνηας κ. Γιώργου Νικολέττου.



# Ενωμένοι Μπορούμε!

## ΕΦCCA Εβδομάδα UEGW Βιέννη - 12/10/24

Στη Βιέννη, στις 12 Οκτωβρίου 2024 κατά τη διάρκεια της εβδομάδας UEGW (United European Gastroenterology Week) πραγματοποιήθηκε από την ΕΦCCA το σεμινάριο με τίτλο "Πώς μπορούν οι ασθενείς να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στη λήψη αποφάσεων που σχετίζονται με τα φάρμακα;". Τον Σύνδεσμο μας εκπροσώπησε η Πρόεδρος κα Νατάσα Θεοδοσιού.



## Συνάντηση ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. με ΓΕΚ, ΟΣΑΚ και ΟΑΥ – 24/11/24

Στις 24 Νοεμβρίου 2024, πραγματοποιήθηκε συνάντηση του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), με την Γαστρεντερολογική Εταιρεία Κύπρου (ΓΕΚ), την Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου (ΟΣΑΚ) και τον Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ).

Σκοπός της συνάντησης ήταν οι εκκρεμότητες στα αιτήματα που κατέθεσε ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ., στην Επιτροπή Υγείας της Βουλής, στις 4 Ιουλίου 2024.

Κάποια από τα αιτήματα που κατατέθηκαν ήταν τα εξής:

1. *Μέτρηση επιπέδων και αντισωμάτων σε ασθενείς που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες – Ένταξη στο ΓΕΣΥ (Ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. το ζητά από το 2020!)*

**Απάντηση:** Είναι ένα αίτημα το οποίο θα πρέπει να μελετηθεί ξανά μέσα από τις έρευνες και τις βιβλιογραφίες. Αναμένεται να οριστεί νέα επιτροπή που θα εξετάζει αυτά τα θέματα μέχρι το τέλος του χρόνου και αναμένεται γραπτή απάντηση στο αίτημα μας μέσα στο 2025.

2. *Ένταξη συμπληρωμάτων διατροφής και διατροφικών*

*σκευασμάτων στο ΓΕΣΥ (Βιταμίνη D, Βιταμίνη B12, Vivomixx, VSL3, κ.ά.)*

**Απάντηση:** Θα πρέπει να υποβληθεί σχετική αίτηση προς τη Συμβουλευτική Επιτροπή Φαρμάκων (ΣΕΦ) από συμβεβλημένο με το ΓεΣΥ ιατρό η οποία θα συνοδεύεται από όλη την απαραίτητη βιβλιογραφία και θα αξιολογεί. Θα πρέπει η Γαστρεντερολογική Εταιρεία Κύπρου να αποφασίσει ποια συμπληρώματα διατροφής θεωρούν απαραίτητα για την θεραπεία των ασθενών με ΙΦΝΕ και να καταθέσουν γραπτό αίτημα μέσα από το σύστημα. Η αντιπρόεδρος της ΓΕΚ υποσχέθηκε να μεταφέρει το θέμα και στο υπόλοιπο συμβούλιο για να το εξετάσουν ανάλογα.

3. *Ένταξη του σκευάσματος Ferinject για ασθενής με ΙΦΝΕ (Ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. και η Γαστρεντερολογική Εταιρεία Κύπρου το ζητά από το 2020!)*

**Απάντηση:** Έχει προχωρήσει αρκετά η διαδικασία συμφωνίας για ένταξη του σκευάσματος μεταξύ του ΟΑΥ και της εταιρείας που το προμηθεύει. Περιμένουμε να γίνουν οι διαπραγματεύσεις για την τιμολόγηση. Μέχρι το τέλος του χρόνου ίσως έχουμε κάποια ενημέρωση.

4. *Ένταξη καθαρτικών για κολονοσκόπηση*

**Απάντηση:** Προτείνεται να υποβληθεί αίτηση προς τη Συμβουλευτική Επιτροπή Φαρμάκων (ΣΕΦ) από συμβεβλημένο με το ΓΕΣΥ ιατρό με όλη την απαραίτητη βιβλιογραφία, ωστόσο, αυτή η διαδικασία είναι περίπλοκη και δεν μας ικανοποιεί ως λύση. Επίσης αναφέρθηκε ότι επειδή δεν είναι σκευάσματα που χρησιμοποιούνται συχνά δεν είναι απαραίτητο να δίνονται μέσω του ΓΕΣΥ, όπως πολλά άλλα σκευάσματα ή αναλώσιμα.

5. *Δυνατότητα συνταγογράφησης διατροφικών σκευασμάτων από Κλινικούς Διαιτολόγους/Διατροφολόγους του ΓΕΣΥ που δεν εργάζονται σε κρατικά Νοσηλεύτρια (π.χ. modulen)*

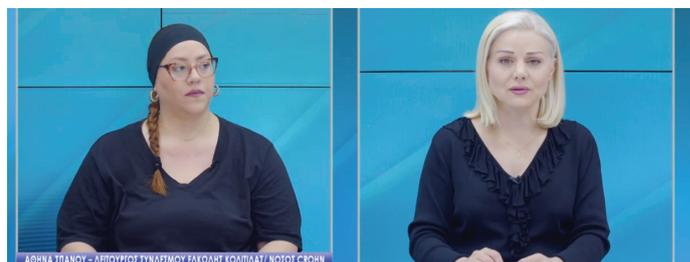
**Απάντηση:** Είναι θέμα που πρέπει να συζητηθεί ξανά με το Υπουργείο Υγείας που τους αφορούν τα διατροφικά σκευάσματα.

6. *Διάθεση φαρμάκων και στα ιδιωτικά φαρμακεία του ΓΕΣΥ και όχι μόνο στα κρατικά φαρμακεία*

**Απάντηση:** Εκτός από τους Βιολογικούς Παράγοντες όλα τα υπόλοιπα φάρμακα, οι ασθενείς μπορούν να τα προμηθευθούν από τα φαρμακεία του ΓΕΣΥ.

7. *Χορήγηση φαρμάκων κάθε δύο μήνες αντί μηνιαία*

**Απάντηση:** Έχει ήδη ξεκινήσει η συνταγογράφηση για δόση 2 μηνών σε συγκεκριμένο βιολογικό παράγοντα (ADALIMUM-AB). Οι ασθενείς μπορούν να μιλήσουν με τους ιατρούς τους.



ΑΘΗΝΑ ΣΠΑΛΟΥ - ΑΠΟΓΥΡΟΣ ΣΤΗΛΕΣΜΟΥ ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ/ ΝΟΣΟΣ CROHN

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 25 25 0 900

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ

ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ & ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ CROHN

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΝΑ-ΜΑΡΙΑ ΕΥΤΥΧΙΟΥ

VERGINATVCYPRUS@GMAIL.COM | ΤΗΛΕΦΩ

15:00

14.5.2025

Βεργίνα Τηλεόραση

# Δράσεις ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2024-2025

## ECCO Congress – Βερολίνο - 20/2/25

Στις 20 Φεβρουαρίου 2025 στο Βερολίνο στο πλαίσιο του 20th ECCO Congress (European Crohn's and Colitis Organisation) παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα της παγκόσμιας έρευνας σχετικά με τις προτιμήσεις των ασθενών, η οποία διεξήχθη σε συνεργασία με το ΚΥ Leuven και την EFCCA και είχε τον τίτλο "Τι θεωρούν πιο σημαντικό οι ασθενείς με ΙΦΝΕ στη θεραπεία τους;". Τον Σύνδεσμο μας εκπροσώπησε η πρόεδρος κα Νατάσα Θεοδοσίου. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα αποτελέσματα της έρευνας ήταν ότι οι νεότεροι ασθενείς αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία σε χαρακτηριστικά όπως ο πόνος, η τουαλέτα, το κοιλιακό άλγος, η κόπωση, η αλλαγή στην εμφάνιση λόγω της φαρμακευτικής αγωγής και το ψυχολογικό αντίκτυπο σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία ασθενείς.



## Οδηγός του Ασθενή – ΟΑΥ – Μάρτιος 2025

Η Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου (ΟΣΑΚ) σε συνεργασία με τον Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) δημιούργησαν την ιστοσελίδα «Οδηγός του Ασθενή».

Μέσα από την πλατφόρμα αυτή, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τα Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn) στα Ελληνικά και στα Αγγλικά και να λύσετε απορίες που μπορεί να έχετε.

Επισκεφθείτε τον οδηγό και ενημερωθείτε!

<https://patientjourneycy.org/idiopathi-flegmonodi-nosimata-toy-ent/>



## Φανέλες του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn – 17/5/25

Με αφορμή τις δύο πρόσφατες δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ - τον Φιλανθρωπικό Μαραθώνιο στις 17 Μαΐου 2025 και την εκδήλωση στις 23 Μαΐου 2025 - ο Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.) κυκλοφόρησε συλλεκτικές φανέλες, σχεδιασμένες από τον ίδιο τον Σύνδεσμο.

Οι φανέλες αυτές διατέθηκαν κατά τη διάρκεια των δύο εκδηλώσεων και συνεχίζουν να διατίθενται προς πώληση, με στόχο την οικονομική ενίσχυση του έργου του Συνδέσμου μας.

**Διαθέσιμα μεγέθη: Μ έως 4XL**

**Κόστος: €17 (€15 ανά τεμάχιο και €2 τα έξοδα αποστολής)**

Όσοι επιθυμείτε να αποκτήσετε φανέλα και να στηρίξετε το έργο μας, παρακαλούμε όπως αποστείλετε email με τα στοιχεία σας στο: [cycca.org@gmail.com](mailto:cycca.org@gmail.com).

Η αγορά γίνεται ΜΟΝΟ με ηλεκτρονική μεταφορά στον λογαριασμό του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), στην Τράπεζα Κύπρου ή στην Eurobank.

Επιβεβαιώστε μας την πληρωμή που έχει γίνει (αποστέλλοντας μας με email την απόδειξη) και μετά θα γίνει η αποστολή από εμάς.

Ενημερώστε μας σε ποια περιοχή σας βολεύει για να σταλεί το πακέτο. Αν οι θυρίδες είναι πλήρες το πακέτο σας θα πάει σε επόμενη κοντινή περιοχή. Θα λάβετε μήνυμα από την εταιρεία. Θα σταλεί με Box Now. Η πολιτική της εταιρείας είναι από τη στιγμή που λάβετε μήνυμα ότι έχει φτάσει στη θυρίδα έχετε περιορισμένο χρόνο παραλαβής του πακέτου σας.

Αν δεν το παραλάβετε στο καθορισμένο χρονικό περιθώριο το πακέτο θα επιστρέψει σε εμάς και για να ξανά σταλεί από εμάς θα επιβαρυνθείτε επιπλέον χρέωση.

Παγκύπριος Σύνδεσμος  
για την Ελκώδη Κολίτιδα  
και τη Νόσο του Crohn  
Τηλ: 7000 8084 • [www.cycca.org](http://www.cycca.org)



# Δράσεις ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2024-2025

## Ψυχική Υγεία και ΙΦΝΕ

### Πανεπιστήμιο Frederick - 23/5/25

Στις 23 Μαΐου 2025, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ, με θέμα: Ψυχική Υγεία και ΙΦΝΕ, στο αμφιθέατρο του Πανεπιστημίου Frederick. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια συνεργασίας μας για το Πρόγραμμα του Τομέα Εκπαίδευσης των Νοσηλευτικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Υγείας στις Χρόνιες Παθήσεις Εντέρου.

#### Ομιλητές:

- Ευανθία Ασημακοπούλου – Επίκουρη Καθηγήτρια στη Νοσηλευτική Εντατικής Θεραπείας – Συντονίστρια Κλινικής Εκπαίδευσης
  - Μέλια Χαραλάμπους – Νοσηλευτικός Λειτουργός – Τομέας Εκπαίδευσης Διεύθυνση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών Υπουργείου Υγείας
  - Στυλιανός Κωνσταντίνου – Κλινικός Ψυχολόγος – Πολυδύναμο Κέντρο Λόγου και Ευφύιας
  - Ομάδα Miles4 – Φιλανθρωπικός Μαραθώνιος Miles4Guts
- Ευχαριστούμε επίσης τις γιατρούς του Παιδιατρικού Κέντρου Ήπατος, Γαστρεντερολογίας και Διατροφής NAM III / King's College Hospital.



20

## Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Νοσηλευτών «Φροντίδα Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις Εντέρου» - Απρίλιος – Ιούνιος 2025

Στις 2 Απριλίου 2025, μετά από αίτημα μας στις Νοσηλευτικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας για θέματα φροντίδας ασθενών με στομίες, πραγματοποιήθηκε η έναρξη του προγράμματος «Φροντίδα Ατόμων με χρόνιες Παθήσεις Εντέρου», στο Σιακόλειο Εκπαιδευτικό Κέντρο Κλινικής Ιατρικής το οποίο διοργανώθηκε από τον Τομέα Εκπαίδευσης της Διεύθυνσης Νοσηλευτικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Υγείας, σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Frederick και τη συμβολή του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.). Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 20 νοσηλεύτές/τριες Παγκύπρια.

Η διάρκεια προγράμματος ήταν από τις 2 Απριλίου 2025 - 20 Ιουνίου 2025.

Θέματα που αναπτύχθηκαν στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Νοσηλευτών ήταν: Ο ρόλος του εξειδικευμένου νοσηλευτή στην φροντίδα ατόμων με χρόνιες παθήσεις εντέρου, τα χρόνια χαρακτηριστικά του χρόνιου ασθενή, ανατομία – φυσιολογία εντέρου, επιδημιολογικά στοιχεία/παθογένεση χρόνιων παθήσεων λεπτού και παχέος εντέρου, διαγνωστικές εξετάσεις/βαθμός σοβαρότητας νόσου, προδιαγραφές μονάδας ενδοσκοπήσεων, πρότυπο Γαστρεντερολογικό Κέντρο, λίστες ελέγχου σε χρόνιες παθήσεις εντέρου, χρόνιες παθήσεις εντέρου και ειδικοί πληθυσμοί, διαχείριση συμπτωμάτων, εξατομικευμένη φροντίδα και πλάνο φροντίδας, κατευθυντήριες οδηγίες και συμπληρωματικές θεραπείες για τη φαρμακευτική διαχείριση ατόμων με χρόνιες παθήσεις εντέρου, χειρουργική αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων εντέρου, διατροφή ατόμων με χρόνιες παθήσεις εντέρου, φροντίδα στομίων, ρόλος φροντιστή – οικογένειας ατόμου με χρόνια πάθηση, αυτοφροντίδα – ενδυνάμωση, ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις και διαχείριση, ο ασθενής “ειδικός”, τεκμηριωμένη πρακτική – συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη και ηλεκτρονική αναζήτηση.

Η Τελετή Απονομής Πιστοποιητικών για το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα “Φροντίδα Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις Εντέρου” πραγματοποιήθηκε στις 20 Οκτωβρίου 2025, στο Σιακόλειο Εκπαιδευτικό Κέντρο Κλινικής Ιατρικής.

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους ομιλητές και καθηγητές, τους Νοσηλευτές που συμμετείχαν, τις Νοσηλευτικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας και το Τμήμα Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Frederick.



# Ενωμένοι Μπορούμε!



## Φιλανθρωπικός Μαραθώνιος Miles4Guts Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ 17/5/25

Το Σάββατο, 17 Μαΐου 2025, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νοσημάτων του Εντέρου (ΙΦΝΕ) – που περιλαμβάνει την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn – πραγματοποιήθηκε ο φιλανθρωπικός μαραθώνιος Miles4Guts, μήκους 42 χιλιομέτρων.

Η πρωτοβουλία ανήκει στην ομάδα δρομέων Miles4, με στόχο την ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και στήριξη των ατόμων που ζουν με ΙΦΝΕ. Ο μαραθώνιος ξεκίνησε στις 16:00 από το Πάρκο Αθαλάσσης (πλευρά Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας) και ολοκληρώθηκε στις 21:00 στις Φοινικούδες Λάρνακας, στο Άγαλμα του Κίμωνα.

Οι δρομείς – Ανδρέας Μυλωνάς, Μάριος Χασάπης και Νίκος Καλογήρου – είναι τρεις νέοι που υπηρετούν τη θητεία τους στην Εθνική Φρουρά και αφιέρωσαν την προσπάθειά τους στην ενίσχυση και υποστήριξη των ασθενών με ΙΦΝΕ.

Η διαδρομή μεταδόθηκε ζωντανά μέσω του προφίλ Miles4\_ στο Tik Tok, επιτρέποντας σε κοινό από όλη την Κύπρο και το εξωτερικό να συμμετάσχει και να στηρίξει την προσπάθεια. Η ομάδα Miles4 συνεργάστηκε με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο

για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (Π.Α.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), με στόχο τόσο την οικονομική ενίσχυση του έργου του όσο και την ενημέρωση του κοινού για τις παθήσεις που εκπροσωπεί. Στην εκκίνηση παρευρέθηκε ο Δήμαρχος Λατσίων – Γερίου, κ. Χρίστος Πιτταράς και εκπρόσωπος των Νοσηλευτικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Υγείας κα Μέλια Χαραλάμπους. Καθ' όλη τη διάρκεια του Μαραθωνίου συνοδεία δίπλα στους δρομείς ήταν η Πολιτική Άμυνα Κύπρου, ενώ στον τερματισμό παραβρέθηκαν ο Πρόεδρος της Επιτροπής Νεολαίας και Αθλητισμού Δήμου Λάρνακας κ. Λούης Χριστοδουλίδης και η Αν. Εκτελεστική Διευθύντρια του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου κα Μαρία Μιλτιάδου.

Η Πρόεδρος του Π.Α.ΣΥ.Ε.Κ.Κ., κα Νατάσα Θεοδοσίου, και η Γραμματειακή Λειτουργός, κα Αθηνά Σπανού, εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου που παρευρίσκονταν στην εκδήλωση, ευχαρίστησαν θερμά τους δρομείς και τις οικογένειές τους για τη στήριξη αυτής της πολύμηνης προσπάθειας. Τόνισαν την ανάγκη για περισσότερη ευαισθητοποίηση και στήριξη των ασθενών, ελπίζοντας σε ένα πιο ενήμερο και συμπονετικό κοινωνικό περιβάλλον.

Στην Κύπρο υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 8.000 άνθρωποι, ανάμεσά τους και πολλά παιδιά, ζουν με ΙΦΝΕ. Ο Π.Α.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. συνεχίζει να εργάζεται για την ενημέρωση, τη στήριξη ασθενών και την προάσπιση των δικαιωμάτων τους. Ευχαριστούμε για τη στήριξη τον διαχρονικό μας χορηγό ΟΠΑΠ Κύπρου. Ιδιαίτερες ευχαριστίες σε χορηγούς και υποστηρικτές μας: Pfizer, Manrogenis, Mediterra, Genesis Pharma, Γύρος Παλάοντας, Prime Insurance, Commercial General Insurance, Δήμος Λατσίων - Γερίου, Δήμος Λάρνακας, Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου, Red Bull, Red Arrow, Πολιτική Άμυνα και τον χορηγό επικοινωνίας PIK.

Μια όμορφη, δημιουργική, ανυπόμονη, γεμάτη ενέργεια και όρεξη προσπάθεια έφτασε στο τέλος της.

Μια προσπάθεια που ξεκίνησε από ένα τηλεφώνημα. Ο τότε 16χρονος Ανδρέας, με ενθουσιασμό και δύναμη ψυχής, επικοινωνήσε με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn, για να μοιραστεί το όραμά του: έναν φιλανθρωπικό μαραθώνιο ευαισθητοποίησης.

Ο Ανδρέας είναι παθών. Θυμάμαι να του λέω:

**«Όταν νιώσετε έτοιμοι και πιστεύετε ότι μπορείτε να το κάνετε, πάρτε μας τηλέφωνο». Και έτσι έγινε!**

Το καλοκαίρι του 2024, στα 18 του πια και ως στρατιώτης, ο Ανδρέας επικοινωνήσε ξανά. Ήταν έτοιμος. Μαζί με τους φίλους του, αποφασισμένοι και δυνατοί, ξεκίνησαν σιγά σιγά, από τον Σεπτέμβριο του 2024, το μεγάλο ταξίδι της υλοποίησης αυτού του ονείρου. Ο δρόμος δεν ήταν εύκολος. Αντιμετωπίσαμε μαζί δυσκολίες, απορρίψεις, και δυσπιστία. Μα ούτε στιγμή δεν το έβαλαν κάτω. Με πείσμα και πίστη, ξεπέρασαν κάθε εμπόδιο. Πιστεύαμε σ' αυτά τα παιδιά. Θέλαμε να πιστέψουμε. Θέλαμε να προσπαθήσουμε. Θέλαμε να τα καταφέρουμε. Η συγκίνησή μας είναι τεράστια.



Ανδρέα, Μάριε, Νίκο και όλα τα παιδιά της ομάδας του Miles4 σας αξίζουν τα πιο θερμά συγχαρητήρια!

*Τα καταφέρατε!*

Μια διαδρομή από τη Λευκωσία μέχρι τη Λάρνακα, γεμάτη συναίσθημα, αγάπη και δύναμη. Μας δείξατε ότι υπάρχει ελπίδα.

*Ενωμένοι Μπορούμε.  
Συνεχίζουμε!*



### Γενική Συνέλευση της EFCCA στις Βρυξέλλες – 31/5/25

Πραγματοποιήθηκε στις Βρυξέλλες, στις 31 Μαΐου 2025, η Γενική Συνέλευση της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα. Την Κύπρο εκπροσώπησε η Πρόεδρος του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. κα Νατάσα Θεοδοσίου και η Γραμματειακή Λειτουργός του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. κα Αθηνά Σπανού. Η συγκεκριμένη Γενική Συνέλευση ήταν αρκετά σημαντική γιατί μετά από ψηφοφορία των χωρών μελών της EFCCA, αποφασίστηκε ομόφωνα η μετατροπή



της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας σε Διεθνή Ομοσπονδία μεγάλωνοντας έτσι την οικογένεια και τη φωνή των ατόμων με ΙΦΝΕ σε όλο τον κόσμο.

Παρουσιάστηκε επίσης η καινούργια δομή και οι επόμενες δράσεις του Youth Group, όπου συμμετέχουν νέοι και νέες ηλικίας 18 – 30 ετών. Επίσης πραγματοποιήθηκαν διάφορα εργαστήρια που αφορούσαν στην Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ, στο πρόγραμμα DIVA και σε συζήτηση για τους εσωτερικούς κανονισμούς της Ομοσπονδίας.



### Γενική Εκλογική Συνέλευση ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. – 19/6/25

Στις 19 Ιουνίου 2025, ημέρα Πέμπτη, πραγματοποιήθηκε η Γενική Εκλογική Συνέλευση του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), στην αίθουσα συνεδριάσεων του Caffe Nero, στο Mall of Cyprus, στη Λευκωσία για το Νέο Διοικητικό Συμβούλιο του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2025 – 2027.

Το Νέο Διοικητικό Συμβούλιο του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2025 – 2027 απαρτίζεται από τους:

Νατάσα Θεοδοσίου – Πρόεδρος  
 Τόνια Ζάρτηλα – Αναπληρωτής Πρόεδρος  
 Σίμος Κατσούρης – Αντιπρόεδρος  
 Γίολα Δαμιανού – Ταμίας  
 Σπυρούλλα Στυλιανίδου – Γραμματέας  
 Άντρια Γεωργίου – Μέλος  
 Ειρήνη Κωνσταντίνου – Μέλος  
 Έλενα Στυλιανού – Μέλος  
 Πόπη Δεσπότη Νάσου – Επιλαχούσα



### Ένταξη του σκευάσματος σιδήρου Ferric Carboxymaltose dispersion for injection/ infusion 50mg iron/ml (FERINJECT) στο σύστημα ΓεΣΥ - 31/7/25

Με ιδιαίτερη χαρά σας ενημερώνουμε ότι, μετά από χρόνια επίμονης προσπάθειας και συνεχούς πίεσης τόσο από τον Παγκύπριο Σύνδεσμο για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), όσο και από τη Γαστρεντερολογική

# Δράσεις ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. 2024-2025

Εταιρεία Κύπρου, σε σειρά επαφών με τον Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ), την Κοινοβουλευτική Επιτροπή Υγείας και το Υπουργείο Υγείας, επιτεύχθηκε η ένταξη του σκευάσματος σιδήρου Ferric Carboxymaltose dispersion for injection/infusion 50mg iron/ml (FERINJECT) στο σύστημα ΓεΣΥ. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό σας.

Αυτή η σημαντική εξέλιξη αποτελεί καρπό μιας διαχρονικής και συλλογικής προσπάθειας που στόχο είχε τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου.

## Γενική Συνέλευση της EFCCA στο Βερολίνο - 5/10/25

Στο πλαίσιο της εβδομάδας UEG της IFCCA (Διεθνής Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα) πραγματοποιήθηκε στις 5 Οκτωβρίου 2025, στο Βερολίνο. Την Κύπρο εκπροσώπησε η Άντρια Γεωργίου, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. Στη συνάντηση αυτή παρουσιάστηκαν αποτελέσματα της έρευνας με τίτλο «Ζώντας με ΙΦΝΕ: Οι Φωνές των Νέων Ενηλίκων (18-30 ετών)» αναδεικνύοντας πραγματικές εμπειρίες, προκλήσεις και ελπίδες.

Από την έρευνα προέκυψε ότι οι ανάγκες των νέων με ΙΦΝΕ, καθώς και η ψυχολογική διάσταση της πάθησης, αποτελούν το σημαντικότερο παράγοντα που χρειάζεται προσοχή και υποστήριξη.

Η Βάσω Βακουφτσή, Συντονίστρια του Youth group, συμμετείχε σε πάνελ για να διασφαλίσει ότι οι φωνές των νέων θα διαμορφώσουν το μέλλον της φροντίδας για τις ΙΦΝΕ.



## «ΙΦΝΕ: Πρόληψη & Αντιμετώπιση σε όλα τα στάδια» Καλό Χωριό Λεμεσού - 12/10/25

Στις 12 Οκτωβρίου 2025, ημέρα Κυριακή, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στο Καλό Χωριό Λεμεσού με θέμα: «ΙΦΝΕ: Πρόληψη & Αντιμετώπιση σε όλα τα στάδια».

Ομιλήτριες της εκδήλωσης ήταν η Δρ Πηνελόπη Νικολάου - Γαστρεντερολόγος και η κα Δήμητρα Παναγή - Κλινική Διαιτολόγος/Διατροφολόγος που ανέπτυξαν τους τρόπους διαχείρισης εξάρσεων και υφέσεων, τόσο μέσω της φαρμακευτικής αγωγής, όσο και μέσω της διατροφής. Στο τέλος των παρουσιάσεων ακολούθησε συζήτηση και ερωτήσεις από το κοινό.

Ευχαριστούμε τη Σχολική Εφορεία Περιφερειακού Δημοτικού Σχολείου Καλού Χωριού Λεμεσού, τον Κοινοτάρχη Καλού Χωριού Λεμεσού κ.Μαρίνο Τιμοθέου, όλους του εθελοντές

που προσέφεραν ο κάθε ένας με τον τρόπο του, τον κόσμο που παρευρέθηκε και τους χορηγούς μας για τη διαχρονική τους στήριξη.



## Επιστημονική Ημερίδα: “Παθήσεις Εντέρου: Ενημέρωση-Στήριξη-Φροντίδα” - 8/11/25

Ο Τομέας Εκπαίδευσης της Διεύθυνσης Νοσηλευτικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Υγείας σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Frederick, τη συμβολή του Νοσοκομείου Τροόδους ΟΚΥΠΥ και την υποστήριξη του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn πραγματοποίησαν στις 8 Νοεμβρίου 2025, ημέρα Σάββατο και ώρες 8:30 – 14:00 στο Πολιτιστικό Κέντρο Κυπερούντας Επιστημονική ημερίδα με θέμα: “Παθήσεις Εντέρου: Ενημέρωση-Στήριξη-Φροντίδα”.

Στόχος της ημερίδας ήταν να αναδείξει την ανάγκη για βαθύτερη κατανόηση των παθήσεων του εντέρου, να ενισχύσει την ψυχολογική και κοινωνική στήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους, και να ευαισθητοποιήσει το ευρύτερο κοινό απέναντι στις δυσκολίες που συνοδεύουν τα χρόνια νοσήματα του Εντέρου. Τα θέματα που παρουσιάστηκαν ήταν:

- Χρόνιες Παθήσεις Εντέρου
- Crohn's και Ελκώδης Κολίτιδα: το χειρουργείο ως σύμμαχος, όχι ως αποτυχία
- Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση καρκίνου εντέρου: Ο ρόλος του Νοσηλευτή στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας
- Διατροφή σε χρόνιες παθήσεις εντέρου
- Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις ατόμων με χρόνιες παθήσεις εντέρου
- Ο ρόλος της τεχνικής υποστήριξης στη φροντίδα στομιών
- Φαρμακολογικές και μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις σε χρόνιες παθήσεις εντέρου
- Προηγμένος υλικοτεχνικός εξοπλισμός στην φροντίδα στομιών
- Το δακτυλικό μου αποτύπωμα, η εμπειρία μου με την Νόσο του Crohn

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους διοργανωτές και ομιλητές, που με τη γνώση και την εμπειρία τους προσέφεραν ουσιαστικό περιεχόμενο και άνοιξαν γόνιμο διάλογο.

Και τέλος, ευχαριστούμε το κοινό για τη συμμετοχή του και με αισιοδοξία συνεχίζουμε τον διαχρονικό μας αγώνα για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τις Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου (ΙΦΝΕ).



# Προσφορές σε μέλη με ανανεωμένη την κάρτα μέλους



## Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΝΕΟΥ ΜΕΛΟΥΣ

Μέλος μπορεί να γίνει οποιοδήποτε άτομο (ασθενής, γονέας, συγγενής, φίλος) ηλικίας μεγαλύτερης των 18 χρόνων.

ΑΝΑΝΕΩΣΗ |  ΕΓΓΡΑΦΗ  \* Υποχρεωτικά πεδία  
Ονοματεπώνυμο: \*

Επάγγελμα: \_\_\_\_\_

Βάλτε  σ' αυτό που ισχύει για σας:

Ασθενής με τη Νόσο του Crohn

Ασθενής με Ελκώδη Κολίτιδα

Γονέας / Κηδεμόνας

Συγγενής  | Φίλος / η

### ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ:

Επιθυμώ την Κάρτα Μέλους: **ΝΑΙ**  **ΟΧΙ**

Διεύθυνση: \* \_\_\_\_\_

T.K.\* \_\_\_\_\_ Πόλη: \* \_\_\_\_\_

Τηλ.: \* \_\_\_\_\_

E-mail: \* \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_ Ημερ.: \_\_\_\_\_

Αποδέχομαι τα πιο πάνω στοιχεία μου να τηρούνται σε ηλεκτρονική μορφή για αποκλειστική χρήση από τον Σύνδεσμο.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

Το κόστος εγγραφής ή ανανέωσης ανέρχεται στα €20 ετησίως.

Η πληρωμή μπορεί να γίνει με μεταφορά σε λογαριασμό της Τράπεζας Κύπρου 357019576960 ή της Eurobank 139-01-198343-01 ή μέσω της ιστοσελίδας μας με Paypal ή Visa Card.

Πληροφορίες στο 70008084

ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ  
ΚΑΙ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN

CYPRUS CROHN'S AND  
COLITIS ASSOCIATION

**Δεν μπορώ να περιμένω!**  
**Can't wait!**

Άλλα μας πάθησης η οποία δεν είναι μεταδοτική, τα μέλη μας πρέπει να χρησιμοποιούν **σπογγώδες** την τουαλέτα! **Εκπαιρωμένοι** ποιος για την κατάρτιση!  
Due to an illness which is not infectious, our members require to use the toilet **urgently!**  
Thank you for your understanding!

Ονοματεπώνυμο  
\_\_\_\_\_

Member Card Αρ. Μέλους \_\_\_\_\_ Ημ. Λίστας \_\_\_\_\_

Πρωτεύουσα Σύνδεσμος  
 για την Ελκώδη Κολίτιδα  
 και τη Νόσο του Crohn  
 Τηλ: 7000 8084 \* www.cycca.org

Διεθνής Οργανισμός Συνδέσμων  
 για την Ελκώδη Κολίτιδα  
 και τη Νόσο του Crohn  
 και Σύνδεση Κολίτιδας ΦΙΟΛΑ  
 https://www.icerf.eu.org/

Μια προσπάθεια που ξεκίνησε το 2020 από την Αθηνά Σπανού (Γραμματειακή Λειτουργός του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), ήταν η εξεύρεση υπηρεσιών και συνεργατών οι οποίοι θα προσφέρουν υπηρεσίες με έκπτωση στα ενεργά μέλη του Συνδέσμου που κατέχουν ενεργή την κάρτα του ασθενή. Από το 2020 που ξεκίνησε αυτή η προσπάθεια μέχρι σήμερα, έχουμε δημιουργήσει έναν κατάλογο με διάφορες υπηρεσίες, καταστήματα και θεραπείες και αρκετοί ασθενείς έχουν χρησιμοποιήσει την κάρτα τους. Επίσης, έχουμε πραγματοποιήσει εκδηλώσεις όπου οι ομιλητές ήταν συνεργάτες από τον συγκεκριμένο κατάλογο με στόχο τα μέλη να γνωρίσουν τον συνεργάτη.

Στόχος του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. είναι να έχουμε όλο και περισσότερες προσφορές και συνεργασίες για εξυπηρέτηση των ασθενών μελών μας.

Επισκεφτείτε την νέα αναβαθμισμένη ιστοσελίδα μας [www.cycca.org](http://www.cycca.org) στο πεδίο "Εγγραφή/Ανανέωση μέλους" στο βελάκι δεξιά του εμφανίζονται οι "Προσφορές σε Μέλη" ανά επαρχία. Δικαιούχοι των προσφορών είναι τα άτομα με ΙΦΝΕ που έχουν ενεργή κάρτα μέλους. Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο **70008084** από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 9.30 π.μ. - 1.30 μ.μ..



**8.11.2025**  
Επιστημονική Ημερίδα: "Παθήσεις Εντέρου:  
Ενημέρωση - Στήριξη - Φροντίδα"

Ο Σύνδεσμος σας χρειάζεται!  
Όταν είμαστε σε ύφεση ο Σύνδεσμος μας χρειάζεται!  
Όταν είμαστε σε έξαρση εμείς χρειαζόμαστε το Σύνδεσμο!  
Μόνο Ενωμένοι Μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας!

# Ενωμένοι Μπορούμε!

## ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

Επιμέλεια Περιοδικού | Νατάσα-Ρεβέκκα Θεοδοσίου

Διόρθωση Κειμένων | Αγγέλω Θεοδοσίου, Αθηνά Σπανού, Χριστίνα-Αθηνά Φιλίππου

Επιμέλεια Φωτογραφιών | Νατάσα-Ρεβέκκα Θεοδοσίου, Αθηνά Σπανού

Φωτογραφία Εξωφύλλου | Φιλανθρωπικός Μαραθώνιος 42 km Miles4guts - 17.5.2025

[ Τα κείμενα είναι προσωπικές και επιστημονικές απόψεις των συγγραφέων ]





Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη  
Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn  
Τ.Κ. 27553 • 2430 Λευκωσία - Κύπρος  
Τηλ: 7000 8084 • [www.cycca.org](http://www.cycca.org)  
E-mail: [cycca.org@gmail.com](mailto:cycca.org@gmail.com)



Υπολογίζεται ότι 5 000 000 άτομα παγκοσμίως, 8 000 στην Κύπρο πάσχουν από Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn.  
Γίνε κι εσύ μέλος της μεγάλης οικογένειας.  
Έλα να ενώσουμε τις δυνάμεις μας.  
Η βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας και των παιδιών μας είναι δικαίωμα μας, ας το πάρουμε στα δικά μας χέρια.  
**ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ!**

Like us:



Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα  
και τη Νόσο του Crohn



[crohnsandcolitiscy\\_official](https://www.tiktok.com/@crohnsandcolitiscy_official)

ΜΕΛΟΣ:



Διεθνής Ομοσπονδία Συνδέσμων  
Ασθενών με Νόσο του Crohn  
και Ελκώδη Κολίτιδα- IFCCA  
<https://www.ifcca-ibd.org/>



Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου - ΟΣΑΚ  
[www.cypatient.org](http://www.cypatient.org)



ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΟ  
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

Παγκύπριου Συντονιστικού Συμβουλίου  
Εθελοντισμού - ΠΣΣΕ  
[www.volunteerism-cc.org.cy](http://www.volunteerism-cc.org.cy)