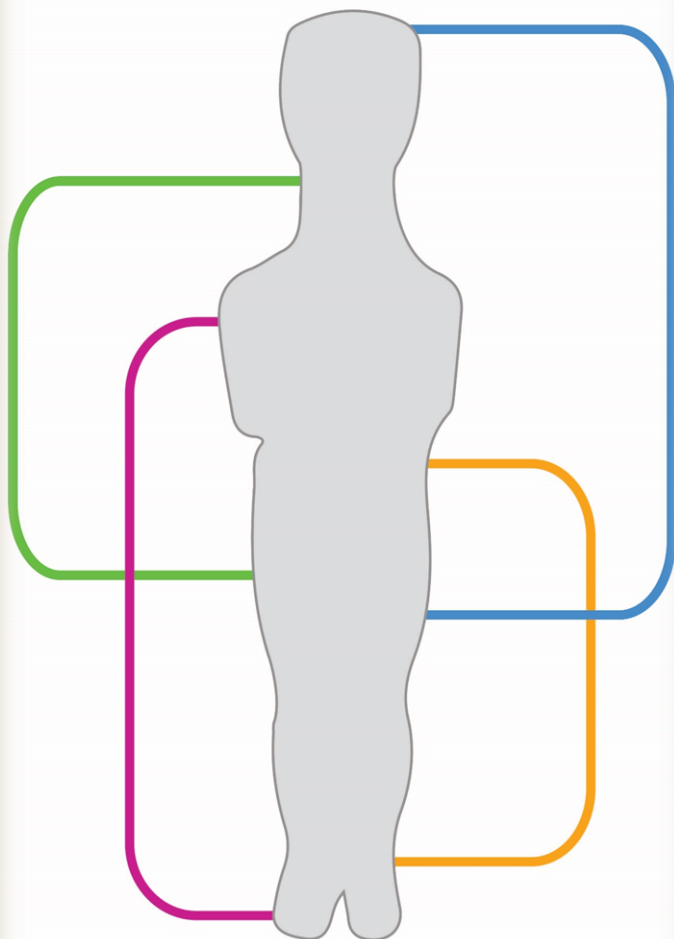




ί α σ ι ς

Σύλλογος Ρευματοπαθών Κυκλάδων

Design: Aphrodite Illopoulou

27/4 - 1/5/2018

Πόρτο Χέλι, Συνέδριο ΕΡΕ – ΕΠΕΡΕ

**«Εξατομίκευση της θεραπείας
των χρόνιων ρευματικών
παθήσεων όταν η ύφεση δεν
επιτυγχάνεται»**

Ρούσσου Μαρία- Πρόεδρος ΙΑΣΙΣ

A+ σθένος= ασθενής

Χρονίως Πάσχων = μαχητής

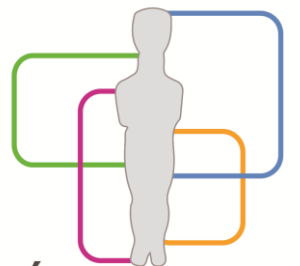
Ρούσου Μαρία ΙΑΣΙΣ



Σ.Ε.Λ Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος

- ❖ Πόνος
- ❖ Σωματική και ψυχική κόπωση
- ❖ Φωτοευαισθησία
- ❖ Συνεχείς αιματολογικές και απεικονιστικές εξετάσεις

Ρούσσου Μαρία ΙΑΣΙΣ



ίαςις
Σύλλογος Ρευματοπαθών Κυκλάδων

Στη γαλικά μετὰ τὴν ἀποκρίσιν

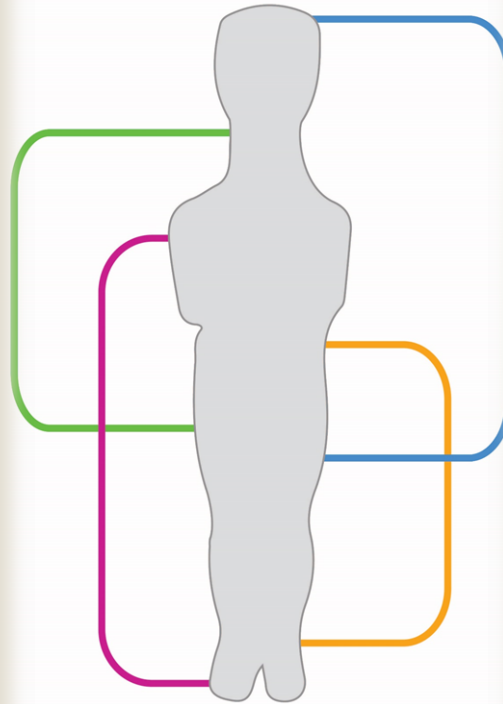
Αρχικοί Στόχοι

- Γνώση
- Αποδοχή
- Συνέπεια
- Συλλογική προσπάθεια (Πάσχων + ιατροί)

Κλειδιά επίτευξης ύφεσης

- ✓ Ψυχολογική υποστήριξη και αποφυγή στρες
- ✓ Συνέπεια στη λήψη φαρμακευτικής αγωγής
- ✓ Φυσικοθεραπεία
- ✓ Σωστή διατροφή (Φρούτα, Λαχανικά, Ω3 λιπαρά, Βιταμίνες Συμπλέγματος B και D κ.α)
- ✓ Ασκήση (κολύμβηση, πιλάτες, γιόγκα κ.α)
- ✓ Φυσικές εναλλακτικές θεραπείες(ιαματικά λουτρά, βελονισμός κ.α)

Σας ευχαριστούμε πολύ!



Design: Αλκινόη Παρούδου

ί α σ ι ς

Σύλλογος Ρευματοπαθών Κυκλάδων

Ρούσσου Μαρία ΙΑΣΙΣ