

από τις 12:00 μέχρι και τις 24:00 καθημερινά.

Από τις αρχές του 2018 λειτουργεί για τα μέλη της Ο.ΠΑ.Κ η υποστηρικτική υπηρεσία κατ' οίκον φροντίδας. Η Υπηρεσία αποτελεί μια σημαντική αναβάθμιση στην ποιότητα ζωής των μελών της Ο.ΠΑ.Κ. και μεγάλη ευθύνη για την Ο.ΠΑ.Κ. η εύρυθμη λειτουργία της Υπηρεσίας και αποτελεσματική διαχείριση της.

Σκοπός μας είναι να καλύψουμε τις ανάγκες των φροντιζομένων μας στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

Η λειτουργία της Υπηρεσίας αυτής θεωρείται το σημαντικότερο επίτευγμα των τελευταίων χρόνων αφού για πρώτη φορά παρέχεται στα μέλη που χρειάζονται υποστηρικτική φροντίδα με στόχο την ανεξάρτητη διαβίωση τους, από καταρτισμένο προσωπικό επιθυμεί να ασκεί το επάγγελμα λαμβάνοντας συνεχή εκπαίδευση και καθοδήγηση.



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗΣ

Το πρόγραμμα διακίνησης ξεκίνησε από το 2007 και συνεχίζει να λειτουργεί κατά το 2019 μέχρι σήμερα, προσφέροντας ασφαλισμένη, εύκολη και οικονομική διακίνηση σε 100 και πλέον άτομα Παγκύπρια, κυρίως στην Λευκωσία και Λεμεσό.

Το πρόγραμμα επιτρέπει σε άτομα με βαριά κινητική αναπηρία, τετραπληγία, την δυνατότητα διακίνησης, μόνοι ή με τον/την σύντροφο/συνοδό τους έχοντας στην διάθεση τους τόσο τα ειδικά, προσβάσιμα αυτοκίνητα της ΟΠΑΚ όσο και του ατόμου εν καθήκον οδηγού. Οι χρήστες καλύπτουν ευρύ ηλικιακό φάσμα. Αρκετοί χρησιμοποιούν την Υπηρεσία συστηματικά για διάφορους λόγους όπως ιατρικές εξετάσεις, για εκπαιδευτικούς και ψυχαγωγικούς λόγους, κλπ.

Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με την εγγραφή σας ως μέλος της Ο.ΠΑ.Κ. ή για την Υπηρεσία Κατ' Οίκον Φροντίδας ή Υπηρεσία Διακίνησης, παρακαλώ συμβουλευτείτε την Κοινωνική Λειτουργό της Ο.ΠΑ.Κ. στο Κέντρο Νωτιομυελικών Βλαβών του Γ.Ν. Λευκωσίας.

Η Ο.ΠΑ.Κ μαζί με τους συνεργάτες της βρίσκονται δίπλα ΣΟΥ σε αυτή τη καινούργια διαδρομή.

«Ίσως ορισμένα μέρη του σώματός σου να μην δουλεύουν τόσο καλά όπως πριν, αλλά όλα τα άλλα στοιχεία που αποτελούν εσένα σαν άτομο ακόμα υπάρχουν, η προσωπικότητά σου, τα γούστα σου, οι συνήθειες σου, αυτά που ελπίζεις, οι φόβοι σου ακόμα και η αίσθηση του χιούμορ. Υπάρχεις ακόμα σαν άτομο και καταλαμβάνοντας το αυτό είναι το πρώτο και μεγαλύτερο βήμα για να προσαρμοστείς».
Bernadette Fallon

Στην ιστοσελίδα μας www.opak.org.cy και http://opak.org.cy/ypiresia_frontidas/ θα βρείτε πληροφορίες για την Ο.ΠΑ.Κ., θέματα και δραστηριότητες που θα σας είναι πιθανόν χρήσιμα.

Γίνετε μέλος της κοινότητας μας στο Facebook: [@opakcy](https://www.facebook.com/opakcy)

Εκ μέρους του ΔΣ, Μελών και Προσωπικού της Οργάνωσης σας καλωσορίζουμε στο σπίτι της Ο.ΠΑ.Κ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΚΩΝ ΚΥΠΡΟΥ (Ο.ΠΑ.Κ.)
CYPRUS PARAPLEGICS ORGANIZATION

28ης Οκτωβρίου αρ. 20, 2012 Στρόβολος,
Τ.Θ. 28410, 2094 Λευκωσία – Κύπρος
October 28th Str. no. 20, 2012 Strovolos
PoB. 28410, 2094 Nicosia, Cyprus

T: 357 22496494 | F: 357 22423540
mail@opak.org.cy | www.opak.org.cy



**ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΚΩΝ
ΚΥΠΡΟΥ**

Σεβασμός
Αξιοπρέπεια
Ισότητα



Η Οργάνωση Παραπληγικών Κύπρου (Ο.ΠΑ.Κ.) ιδρύθηκε το 1980 και είναι αποτέλεσμα των προσπαθειών των ατόμων με κάκωση νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ) που έχει ως σκοπό την αναβάθμιση του βιοτικού επιπέδου των μελών της (παραπληγικών και τετραπληγικών ατόμων) και την αξιοπρεπή διαβίωση τους.

Η σκληρή δουλειά των προκατόχων, συναδέλφων μας, ήταν καθοριστική για όσα σήμερα τα άτομα με ΚΝΜ αλλά και τα άτομα με αναπηρίες στη χώρα μας απολαμβάνουν.

Στο συμβούλιο της Ο.ΠΑ.Κ. συμμετέχουν άτομα με ΚΝΜ, παραπληγικά και τετραπληγικά και ΣΤΟΧΟΣ μας είναι η πλήρη ενσωμάτωση των ατόμων με ΚΝΜ στην κοινωνία, η ανεξάρτητη και αξιοπρεπή διαβίωση τους, η πρόσβαση στο περιβάλλον, η προσφορά σε αυτούς ποιοτικών υπηρεσιών υγείας και η διασφάλιση σεβασμού στα δικαιώματά τους.

Αγαπητή/έ

Τα δεδομένα για σένα αυτή τη στιγμή ίσως είναι διαφορετικά. Πιθανόν να προσπαθείς να συνειδητοποιήσεις τι συμβαίνει στο σώμα σου και σε εσένα, ενώ καθημερινά βομβαρδίζεσαι από καινούριες πληροφορίες. Γνωρίζουμε τί σου συμβαίνει, γιατί έχουμε υπάρξει στη θέση σου. Σαν Οργάνωση Παραπληγικών Κύπρου (Ο.ΠΑ.Κ) θέλουμε να συνεισφέρουμε στην ομαλή προσαρμογή σου σε αυτό το χώρο αποκατάστασης, αλλά και σε νέες συνήθειες και τρόπο ζωής που ίσως καλείσαι να αναλάβεις.

Συμπληρωματικά από τις πληροφορίες που λαμβάνεις για το τραύμα σου, την αποκατάσταση σου, την φαρμακευτική αγωγή, φροντίδα αλλά και τυχόν αλλαγές στην καθημερινότητα σου, η Ο.ΠΑ.Κ. παρέχει δωρεάν υπηρεσίες στήριξης από Κοινωνική Λειτουργό και Κλινικό Ψυχολόγο. Σε καλωσορίζουμε σε αυτό το χώρο και ελπίζουμε στην σύντομη αποθεραπεία σου. Μέχρι να γίνει αυτό, είναι σημαντικό να αξιοποιήσεις και να εκτιμήσεις τον βαθμό αρτιμέλειας σου, για να επιστρέψεις το συντομότερο στη ζωή που έκανες πριν με τον μέγιστο βαθμό λειτουργικότητας.



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΩΝ

Ο ρόλος της Κοινωνικής Λειτουργού είναι καθοδηγητικός, συμβουλευτικός, υποστηρικτικός προς τα μέλη και τις οικογένειες αυτών. Επίσης ως μέρος της διεπιστημονικής ομάδας (ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό, νοσηλευτικό προσωπικό, φυσιοθεραπευτές και Ψυχολόγο) στηρίζει τα άτομα με σκοπό να δημιουργηθούν ξανά οι ισορροπίες στην ζωής τους.

Τα καθήκοντα της Κοινωνικής Λειτουργού στόχο έχουν την κοινωνική επανένταξη. Μερικά από αυτά είναι:

- Διατηρεί στενή επαφή με τα μέλη, επισκέπτεται το Κέντρο Νωτιομυελικών Βλαβών του Γ.Ν. Λευκωσίας, συμμετέχει στην Πολυθεματική ομάδα του Κέντρου Νωτιομυελικών Βλαβών του Γ.Ν. Λευκωσίας και διάφορες υπηρεσίες και Δημόσιες Αρχές για την εξυπηρέτηση των μελών της Οργάνωσης.
- Παρέχει υπηρεσίες ψυχοκοινωνικοοικονομικής στήριξης σε όλα τα μέλη της Οργάνωσης ή και σε άτομα που βρίσκονται στο στάδιο της αποκατάστασης στο Κέντρο Νωτιομυελικών Βλαβών και Αποκατάστασης.
- Προσφέρει ενημέρωση αναφορικά με τα δικαιώματα των μελών από το κράτος (κοινωνικές διαθέσιμες παροχές).

Είμαστε διαθέσιμοι να ανταποκριθούμε σε ότι σε απασχολεί ή νιώθεις, πάντοτε με σεβασμό και εχεμύθεια.

"Η συμπεριφορά σου είναι φυσιολογικό να έχει σκαμπανεβάσματα και το κατανοούμε. Μπορείς να θυμώσεις, να ξεσπάσεις γιατί είσαι άνθρωπος. Δεν ήσουν προετοιμασμένος/η για τα νέα αυτά δεδομένα. Άλλωστε κανείς δεν είναι!"

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ

Παναγιώτα Παναγιώτου

Λευκωσίας | Λάρνακας | Αμμοχώστου | Κέντρο Νωτιομυελικών Βλαβών του Γ.Ν. Λευκωσίας

Κιν: 99 627 227 | panayiota.panayiotou@opak.org.cy

Καθημερινά 08:00 – 16:00

Ημέρες επισκέψεων Κέντρο Νωτιομυελικών Βλαβών του Γ.Ν. Λευκωσίας: Τρίτη και Πέμπτη | 12:00 – 16:00

Το πρόγραμμα προσαρμόζεται ανάλογα των αναγκών

Θεοδώρα Νικολαΐδου

Λεμεσού | Πάφου

Κιν: 97 771 218 | theodora.nicolaidou@opak.org.cy

Καθημερινά 10:00 – 14:00



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Γνωρίζουμε ότι στην αρχή της αποκατάστασης σου, τα πράγματα μπορεί να μοιάζουν χαοτικά, όμως με την κατάλληλη στήριξη θα βρούμε το φως στο τούνελ. Κατά τη διάρκεια της νοσηλείας σου, πιθανόν να παρατηρήσεις εναλλαγές στη διάθεση σου, στον ύπνο και την όρεξη σου. Σε κάποια σημεία θα πετύχεις βελτίωση και σε κάποια μπορεί να έχεις κάποια πίσω-γυρίσματα ή στασιμότητα. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι όλα τα πιο πάνω είναι φυσιολογικά. Θα υπάρξουν χαρές όπως και απογοητεύσεις, πίκρες όπως και μικροί θρίαμβοι, είναι μέρος της διαδικασίας.

Σαν αρχή, ο ψυχολόγος γνωρίζεται με όλα τα άτομα με κάκωση στο νωτιαίο μυελό που νοσηλεύονται στο Κέντρο Νωτιομυελικών Βλαβών του Γ.Ν. Λευκωσίας. Αν τα άτομα αισθάνονται πως μπορούν να επωφεληθούν από την Υπηρεσία, τότε διευθετούνται εβδομαδιαίες συναντήσεις με τον ψυχολόγο. Με το διάλογο και τη συνεργασία, επιθυμούμε να σε ενισχύσουμε να επεξεργαστείς τους προβληματισμούς σου, τα αρνητικά συναισθήματα σου, να επικοινωνήσεις καλύτερα αυτό που χρειάζεσαι, βάζοντας στόχους προς την γρήγορη αποκατάσταση σου.

Σκοπός είναι να δημιουργηθεί για σένα ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου θα μπορείς να αισθάνεσαι άνετα να μιλήσεις για οτιδήποτε σε προβληματίζει, με πλήρη εχεμύθεια και εμπιστευτικότητα. Ο ρόλος του είναι καθαρά υποστηρικτικός και όχι υποχρεωτικός,

αν φυσικά εσύ νιώθεις ότι το χρειάζεσαι θα είναι δίπλα σου. Επίσης, ο Ψυχολόγος διατηρεί στενή συνεργασία μαζί με την διεπιστημονική ομάδα (ιατρικό & νοσηλευτικό προσωπικό, φυσικοθεραπευτές & εργοθεραπευτές όπως και τη Κοινωνική Λειτουργό) με στόχο να αποκτήσεις ξανά αυτονομία και ανεξαρτησία, να βελτιωθείς στο μέγιστο βαθμό, να προσαρμοστείς και να επιστρέψεις στην καθημερινότητα σου, στο σπίτι σου με τους δικούς σου το συντομότερο δυνατό.

Η Υπηρεσία προσφέρεται ατομικά σε σένα αλλά και στο οικογενειακό σου περιβάλλον αν ζητηθεί. Σε μετέπειτα στάδιο αν το επιθυμείς μπορείς να λάβεις μέρος σε ομάδες στήριξης εκτός νοσοκομειακού πλαισίου.

ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Ορέστης Κασινόπουλος, Ph. D.

Ημέρες | Ωρες Εργασίας:

Τρίτη & Πέμπτη | 14:00 – 19:00

Κιν: 99427078 | orestiskas@gmail.com

www.orestiskasinopoulos.com



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Η Υπηρεσία Φροντίδας (Ο.ΠΑ.Κ) είναι ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα της Οργάνωσης Παραπληγικών Κύπρου τα τελευταία χρόνια. Αποσκοπεί στην παροχή επιπρόσθετης στήριξης και φροντίδας προς τα τετραπληγικά ή παραπληγικά μέλη της για ανεξάρτητη διαβίωση μέσω καταρτιζόμενου και πρόθυμου προσωπικού διαθέσιμο για ενίσχυση των υπηρεσιών ανεξάρτητης διαβίωσης.

Η Υπηρεσία εργοδοτεί μεγάλο αριθμό εκπαιδευμένων φροντιστών, νοσηλευτών, οι οποίοι γνωρίζουν πολύ καλά τις ανάγκες και απαιτήσεις του επαγγέλματος όπως επίσης και των φροντιζομένων. Η Υπηρεσία προσφέρεται σε Παγκύπρια βάση και ανάλογα των αναγκών του φροντιζομένου με επαγγελματισμό, εχεμύθεια και σεβασμό.

Η Υπηρεσία στηρίζεται σε καθημερινή βάση από επαγγελματίες, όπως Κοινωνική Λειτουργό, Ψυχολόγο και άλλων συναφή ειδικότητας συνεργατών με τον συντονισμό και επίβλεψη τόσο των συντονιστριών επαρχίας όσο και της Διεύθυνσης της Υπηρεσίας.

Η Υπηρεσία διατηρεί on call γραμμή για επιπλέον ανάγκες