



Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
Ιατρική Σχολή
Α΄ Νευρολογική Κλινική
Διευθυντής: Καθηγητής Λεωνίδας Στεφανής

ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
Βασ. Σοφίας 74 – 115 28 Αθήνα

Τηλ.: 210 7289404-6
Fax : 210 7216474
Email : aneurology@med.uoa. gr

Αθήνα 13-4-2020

ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Σας ενημερώνουμε ότι ο διεθνής οργανισμός Parkinson Foundation προσφέρει μια **σειρά από βίντεο με ασκήσεις στο σπίτι για ασθενείς με νόσο Πάρκινσον**. Κάθε εβδομάδα, συγκεκριμένα κάθε Παρασκευή, θα αναρτάται ένα καινούργιο βίντεο. Τα βίντεο είναι στα Αγγλικά, αλλά μπορεί κάποιος και χωρίς να γνωρίζει Αγγλικά να παρακολουθήσει και να μιμηθεί τις κινήσεις. Η γνώση βέβαια των Αγγλικών μεγιστοποιεί τα οφέλη από την συνεδρία.

Το σάιτ όπου μπορείτε να βρείτε κάθε Παρασκευή ένα καινούργιο βίντεο είναι το

<https://www.parkinson.org/understanding-parkinsons/coronavirus/PD-health-at-home/Fitness-Fridays>

Θα υπάρχουν καινούργια βίντεο κάθε βδομάδα, μέχρι και τον Ιούνιο. Ήδη έχει αναρτηθεί το πρώτο βίντεο στις 10 Απριλίου. Καλό είναι να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία Υγείας για το εάν το Πρόγραμμα είναι κατάλληλο για εσάς. Η πρώτη αυτή συνεδρία είναι χαμηλής έντασης και θεωρούμε ότι μπορεί να την παρακολουθήσει και εφαρμόσει το σύνολο των ασθενών με νόσο Πάρκινσον.

Με την ευκαιρία αυτή υπενθυμίζουμε ότι η Α Νευρολογική Κλινική προσφέρει, χάρη στην εθελοντική προσφορά της Γυμνάστριας Έβελυν Ζώτου, διαδικτυακό πρόγραμμα ήπιας Γυμναστικής στο σπίτι. Περισσότερες πληροφορίες στο

https://eginitio.uoa.gr/fileadmin/depts/uoa.gr/eginitio/uploads/Coronavirus/ASKISI_STO_SPITI.pdf

Με την ευκαιρία αυτή, χαιρετίζουμε και την ετήσια Παγκόσμια Ημέρα Πάρκινσον (11 Απριλίου), και ευχόμαστε του χρόνου να είμαστε όλοι καλά, και να κάνουμε όλοι μαζί μία συνεδρία άσκησης στο πάρκο, όπως πέρυσι!

Λεωνίδας Στεφανής, Καθηγητής Νευρολογίας, Διευθυντής Α Νευρολογικής Κλινικής
Χρύσα Χρυσοβιτσάνου, Προϊσταμένη Ειδικών Ιατρείων

