



ΑΝΟΙΚΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Ημικρανία: Μην την αντιμετωπίζεις μόνος!

Σάββατο 31 Οκτωβρίου 2026

17:30 – 21:00

Αγορά Αργύρη, Πάτρα

Υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας · Είσοδος ελεύθερη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

17:00 – 17:30

Προσέλευση

17:30 – 17:40

Χαιρετισμός και έναρξη

Παρουσίαση της ημερίδας και των στόχων της από τον Σύλλογο Ασθενών με Ημικρανία και Κεφαλαλγία Ελλάδος

17:40 – 18:00

ΟΜΙΛΙΑ 1

Ο Σύλλογος Ασθενών με Ημικρανία: ενημέρωση, υποστήριξη και διεκδίκηση

Κωνσταντίνος Μπίλιας · Γενικός Γραμματέας ΔΣ, Σύλλογος Ασθενών με Ημικρανία και Κεφαλαλγία Ελλάδος

Οι δράσεις του Συλλόγου, οι υπηρεσίες και οι ομάδες υποστήριξης, η ενημέρωση της κοινότητας, η ενδυνάμωση των ασθενών και η συμμετοχή στη βελτίωση της φροντίδας

18:00 – 18:20

ΟΜΙΛΙΑ 2

Ζώντας με ημικρανία: πρακτικές συμβουλές και η εμπειρία του ασθενούς

Μαρία Πλώτα · MD, MSc, PhD, Βιοπαθολόγος, Γ.Ν.Π. «Ο Άγιος Ανδρέας»

Βιωματική αφήγηση ασθενούς

18:20 – 18:45

Διάλειμμα

18:45 – 19:05

ΟΜΙΛΙΑ 3

Η ημικρανία πέρα από τον πονοκέφαλο: τι είναι και πώς εκδηλώνεται

Νικόλαος Τσιτσάρας · MD, Νευρολόγος

Τύποι ημικρανίας, συμπτώματα, εκλυτικοί παράγοντες, διάγνωση, συχνές παρανοήσεις και πότε χρειάζεται ιατρική αξιολόγηση

19:05 – 19:25

ΟΜΙΛΙΑ 4

Η φαρμακευτική αντιμετώπιση της ημικρανίας

Ανδρέας Αργυρίου · MD, PhD, Νευρολόγος, Δ/ντής Ε.Σ.Υ., Νευρολογικό Τμήμα, Γ.Ν.Π. «Ο Άγιος Ανδρέας»

Θεραπεία της κρίσης, προληπτική αγωγή, νεότερες θεραπευτικές επιλογές, ορθολογική χρήση των φαρμάκων και αποφυγή της κεφαλαλγίας από κατάχρηση φαρμάκων

19:25 – 19:45

ΟΜΙΛΙΑ 5

Ψυχοθεραπευτικές και συμπληρωματικές προσεγγίσεις στη διαχείριση της ημικρανίας

Ευανθία Σούμπαση · MD, PhD, Ψυχίατρος, Δ/ντρια Ε.Σ.Υ., Ψυχιατρική Κλινική, Π.Γ.Ν. Πατρών

Γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, τεχνικές χαλάρωσης, διαχείριση στρες, ενσυνειδητότητα, αντιμετώπιση άγχους και διαταραχών ύπνου, σε συνδυασμό με την κατάλληλη ιατρική φροντίδα

19:45 – 20:15

Χαιρετισμοί από επισήμους προσκεκλημένους

20:15 – 20:50

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

Ανοιχτή συζήτηση: «Ζώντας με την ημικρανία στην καθημερινότητα»

Εμπειρίες ασθενών, πρακτικές δυσκολίες και προτάσεις για καλύτερη ποιότητα ζωής. Συμμετοχή των ομιλητών και εκπροσώπων του Συλλόγου Ασθενών με Ημικρανία και Κεφαλαλγία Ελλάδος.

20:50 – 21:00

Συμπεράσματα και λήξη ημερίδας

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Σύλλογος Ασθενών με
Ημικρανία & Κεφαλαλγία
Ελλάδος

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
γέφυρα αντιστάσεις!