ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ

1Ο ΤΕΥΧΟΣ
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΔΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση έχει αποδείξει πως αποτελεί αποφασιστικό παράγοντα για την ανάπτυξη της χώρας και την κοινωνική συνοχή. Μέσα από τη διαβούλευση για την επίτευξη των στόχων τους και με τη συμμετοχή των πολιτών, οι τοπικές κοινωνίες μεταμορφώνονται σε Υγιείς Πόλεις σε όλους τους τομείς της καθημερινότητάς τους.

Φίλες και φίλοι,

Με μεγάλη χαρά, στο πλαίσιο του Θεματικού Συνεδρίου «ΚΕΠ Υγείας», του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, με τίτλο «Ο Ρόλος των Κέντρων Πρόληψης (ΚΕΠ) Υγείας στους Δήμους» στην Ηγουμενίτσα, δημοσιεύουμε το πρώτο ηλεκτρονικό περιοδικό των ΚΕΠ υγείας.

Πρόκειται για την πρώτη συλλογή περιγραφικών άρθρων με δράσεις των ΚΕΠ υγείας και του ΕΔΔΠΠΥ, αλλά και επιμέρους καλές πρακτικές Δήμων που έχουν τεθεί υπό την αιγίδα των ΚΕΠ Υγείας, με σκοπό την ανταλλαγή απόψεων που θα οδηγήσει στην περαιτέρω εξέλιξη της πρωτοποριακής δομής των ΚΕΠ υγείας.

Σκοπός των ΚΕΠ Υγείας είναι η έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση του γενικού πληθυσμού, όσο και η δωρεάν παροχή απολύτως απαραίτητων υπηρεσιών στις ευπαθείς ομάδες των άπορων και ανασφάλιστων πολιτών. Η Τοπική Αυτοδιοίκηση, μέσα από τα ΚΕΠ Υγείας, επωμίζεται με θεσμικό ρόλο πλέον σε τοπικό επίπεδο, την ενημέρωση του πληθυσμού ώστε να διατηρεί την υγεία του και την ανάληψη των ευπαθών ομάδων μέσω προσφοράς εξετάσεων προσυμπτωματικού ελέγχου.

Μέχρι σήμερα 90 Δήμοι Μέλη του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ) πίστεψαν σε ένα αρχικό Όραμα που μετουσιώθηκε σε πράξεις με κύριο σκοπό την πρόληψη για την υγεία και πρόσφεραν ήδη στους δημότες προγράμματα πρόληψης ωφελώντας περισσότερους από 50,000 συνανθρώπους μας. Ευχή μας είναι όλοι οι δήμοι της χώρας να υιοθετήσουν το θεσμό αυτό συμβάλλοντας στην προαγωγή της υγείας μέσα από την πρόληψη.

Με τους θερμότερους χαιρετισμούς μου

Ο Πρόεδρος Δ.Σ.
Γιώργος Πατούλης
Πρόεδρος ΚΕΔΕ
Δήμαρχος Αμαρουσίου

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ

Σήμερα περισσότερο από ποτέ η Τοπική Αυτοδιοίκηση οφείλει να αφουγκραστεί την τοπική κοινωνία και τις ανάγκες της…

Φίλες και φίλοι,

Φίλες και φίλοι,
Αποτελεί εξαιρετική τιμή και ιδιαίτερη χαρά για μένα, να προλογίζω το πρώτο ηλεκτρονικό περιοδικό των ΚΕΠ Υγείας με αφορμή την φιλοξενία στην πόλη μας του 1ο Πανελλήνιου Θεματικού Συνέδριου ΚΕΠ Υγείας με τίτλο «Ο ρόλος των Κέντρων Πρόληψης (ΚΕΠ) Υγείας στους Δήμους».
Ο Δήμος Ηγουμενίτσας, ενεργό μέλος του ΕΔΔΥΠΠΥ από τον Ιανουάριο του 2017, ανέπτυξε μέσω του ΚΕΠ Υγείας του καινοτόμες δράσεις, που μας κατέστησαν στη συνείδηση των συμπολιτών μας κατεξοχήν μηχανισμό ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης στην προαγωγή υγείας και της ποιότητας ζωής των συμπολιτών μας.
Το ΕΔΔΥΠΠΥ, ως ουσιαστικός φορέας διαμόρφωσης πολιτικής και υλοποίησης δράσεων προαγωγής υγείας, απετέλεσε από την αρχή σημαντικό οδηγό και συνοδοιπόρο στην φιλόδοξη πορεία του Δήμου μας προς την ενημέρωση και δραστηριοποίηση των συμπολιτών μας σε θέματα υγείας.
Αγαπητοί φίλοι,
Σήμερα περισσότερο από ποτέ η Τοπική Αυτοδιοίκηση οφείλει να αφουγκραστεί την τοπική κοινωνία και τις ανάγκες της. Είμαι βέβαιος ότι το Συνέδριο και οι τοποθετήσεις των διακεκριμένων ομιλητών του θα αποτελέσουν πολύτιμο σημείο αναφοράς στην παραγωγή υγείας και πολιτισμού και φυσικά την απαραίτητη αφύπνιση υγείας που έχουμε χρέος να προσφέρουμε στην κοινωνία και στους δημότες μας.
Με εγκάρδιους χαιρετισμούς,

Με τους θερμότερους χαιρετισμούς μου

Ιωάννης Λώλος.
Δήμαρχος Ηγουμενίτσας
Πρόεδρος ΠΕΔ Ηπείρου,

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ - ΤΟ ΜΕΛΑΝΩΜΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ

Μια πρωτοβουλία της τοπικής κοινότητας για την προστασία και την προαγωγή της υγείας των πολιτών.

1)**Ευφροσύνη Τσελέ**, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, Διευθύντρια Ε.Σ.Υ., Προϊσταμένη Δερματολογικού Τμήματος Γ.Ν.Ν. «Άγιος Παντελεήμων»- Γ.Ν.Δ.Α. «Η Αγία Βαρβάρα»
2)**Κανέλλα Καλαποθάκο**, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, MSc, Επιμελήτρια΄Β Δερματολογικού Τμήματος Γ.Ν.Ν. «Άγιος Παντελεήμων»- Γ.Ν.Δ.Α. «Η Αγία Βαρβάρα»
3)**Αργυρώ Χρυσάγη,** Δρ Μοριακής Βιολογίας, Αναπλ. Διοικήτρια Γ.Ν.Ν. «Άγιος Παντελεήμων»- Γ.Ν.Δ.Α. «Η Αγία Βαρβάρα»
4)**Λάμπρος Θεοδοσόπουλος,** Νοσηλευτής Π.Ε., RDN, MSc, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας Γ.Ν.Ν. «Άγιος Παντελεήμων»- Γ.Ν.Δ.Α. «Η Αγία Βαρβάρα»
5)**Αθανασία Μυγδάκη**, Κοινωνική Λειτουργός , Συντονίστρια Προγράμματος Υγιείς Πόλεις στο Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ, Υπεύθυνη ΚΕΠ Υγείας Δήμου Αγίας Βαρβάρας, Μέλος Επιστημονικού Συμβουλίου ΕΔΔΥΠΠΥ
6)**Ανδρέας Λεωτσάκος**, Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Αγίας Βαρβάρας

Εισαγωγή: Το μελάνωμα είναι η πιο επικίνδυνη μορφή καρκίνου του δέρματος. Σε προχωρημένο στάδιο μπορεί να προκαλέσει βαριά νόσο, ακόμη και θάνατο. Είναι γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ραγδαία αύξηση των κρουσμάτων καρκίνου του δέρματος. Από το 1980 μέχρι σήμερα ο αριθμός αυτός έχει τριπλασιαστεί, και η αύξηση αυτή αποδίδεται σε διάφορες αιτίες, με την αλόγιστη έκθεση στον ήλιο και την έλλειψη μέτρων για την προστασία του δέρματος να είναι μεταξύ αυτών.

Σκοπός : Βασικός σκοπός της δράσης του ΚΕΠ Υγείας σε ότι αφορά στο μελάνωμα ήταν η υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής συμπεριφοράς των συμμετεχόντων σε σχέση με τις συνήθειές τους που μπορεί να τους εκθέσουν σε παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση μελανώματος. Επιπλέον σκοπός της δράσης ήταν οι συμμετέχοντες να έχουν την ευκαιρία να εξεταστούν δωρεάν από δερματολόγο στο Γενικό Νοσοκομείο Δυτικής Αττικής «Η Αγία Βαρβάρα».

Υλικό – Μέθοδος : Η δράση συνδιοργανώθηκε από το ΚΕΠ Υγείας του δήμου Αγίας Βαρβάρας και το ΓΝΔΑ «Η Αγία Βαρβάρα» με το δερματολογικό του τμήμα και τον υπεύθυνο Αγωγής Υγείας. Η ενημέρωση των δημοτών έγινε διαδικτυακά , με προσωπική ενημέρωση των πολιτών sms και email, αλλά και με αφίσες σε καίρια σημεία της πόλης από το ΚΕΠ Υγείας. Στο χώρο του ΚΕΠ Υγείας έλαβε χώρα η ενημέρωση και ο διάλογος με του πολίτες και στα εξωτερικά ιατρεία του νοσοκομείου η κλινική εξέταση στο δερματολογικό τμήμα. Η ενημερωτική ομιλία, από δερματολόγο του νοσοκομείου, συνοδευόταν από οπτικοακουστικό υλικό και ακολούθησε σύνοψη των πληροφοριών, ανταλλαγή εμπειριών και εποικοδομητικός διάλογος με τους πολίτες. Οι ενδιαφερόμενοι στη συνέχεια συμπλήρωσαν φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος για εξέταση στο νοσοκομείο και ενημερώθηκαν για τη μέρα και ώρα του ραντεβού τους.

Αποτελέσματα: Η δράση απέσπασε θετικές κριτικές από τους συμμετέχοντες πολίτες. Δόθηκε η ευκαιρία στους πολίτες να αποσαφηνίσουν βασικά θέματα σχετικά με την πρόληψη του μελανώματος, τους παράγοντες αυξημένου κινδύνου και τους τρόπους προστασίας και έγκαιρης αντιμετώπισης. Στο τέλος της ενημέρωσης ακολούθησε εποικοδομητικός διάλογος με ανοιχτές ερωτήσεις από τους συμμετέχοντες στην ομιλήτρια. Συμμετείχαν 50 συμπολίτες μας, ενώ 37 από αυτούς δήλωσαν την επιθυμία να προσέλθουν στα εξωτερικά ιατρεία του νοσοκομείου για προληπτική δερματολογική εξέταση σπίλων. Από τους εξετασθέντες αξίζει να σημειωθεί ότι προέκυψε σε ποσοστό:
3 % επιβεβαιωμένη κακοήθεια
11 % ύποπτοι προς αφαίρεση και βιοψία σπίλοι
32 % διάφορα άλλα δερματολογικά ευρήματα
54 % χωρίς εύρημα οι οποίοι και θα ειδοποιηθούν από το λογισμικό του ΚΕΠ Υγείας να επαναλάβουν τον προληπτικό έλεγχο. Οι υπόλοιποι είναι ήδη σε θεραπευτική διαδικασία.
Συμπεράσματα / Προτάσεις: Τα αποτελέσματα της πρώτης αυτής δράσης αγωγής υγείας στα πλαίσια της συνεργασίας του ΚΕΠ Υγείας με το Γ.Ν.Δ.Α. «Η Αγία Βαρβάρα» ενισχύουν την πεποίθηση της αναγκαιότητας πραγματοποίησης παρόμοιων δράσεων και τις καταξιώνουν στη συλλογική συνείδηση των πολιτών
Λέξεις – κλειδιά: Μελάνωμα, πρόληψη, ΚΕΠ Υγείας Δήμου Αγίας Βαρβάρας, Γ.Ν.Δ.Α. «Η Αγία Βαρβάρα»
.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΑΙΓΑΛΕΩ

ΚΥΠΑΡΙΣΣΕΝΙΑ ΣΑΜΑΡΑ
Δ/ντρια Κοινωνικής Προστασίας, Επισκέπτρια Υγείας Msc Public Health, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής ΕΔΔΥΠΠΥ

Το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου Αιγάλεω αποτελεί τον κεντρικό θεσμό συντονισμού για όλα τα θέματα που αφορούν τη προληπτική ιατρική, προσφέροντας στους δημότες υπηρεσίες συντονισμού προληπτικών εξετάσεων και υπηρεσίες ενημέρωσης για την υγεία των δημοτών.
Για το σκοπό αυτό έχει υλοποιήσει πολλές δράσεις που αποσκοπούν στην ευαισθητοποίηση ,ενημέρωση, πρόληψη των πολιτών(ιδιαίτερα ευαίσθητων πληθυσμιακών ομάδων) και στην έγκαιρη διάγνωση μέσω προσυπτωματικών ελέγχων.
Θα αναφερθώ σε μία δράση που πραγματοποιήσαμε και συνεχίζεται ακόμη ,αφορά την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας μέσω τεστ παπ από την μαία του ΚΕΠ Υγείας του Δήμου μας και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού μέσω ψηλάφησης μαστού από ειδικό χειρουργό μαστολόγο εθελοντή στο ΚΕΠ μας ,σε συνδυασμό με ψηφιακή μαστογραφία στο ογκολογικό νοσοκομείο «Άγιοι Ανάργυροι και σε συνεργασία με την Αντικαρκινική Εταιρεία» .
Η ενημέρωση έγινε μέσω έντυπής ανακοίνωσης κατά την διάρκεια διανομής τροφίμων ΤΕΒΑ σε γυναίκες ηλικίας 40-69 ετών ,μέχρι τώρα έχουνε δηλώσει συμμετοχή πάνω από 80 γυναίκες και έχουν κάνει ήδη 30 γυναίκες τεστ παπ και ψηλάφηση μαστού.
Η δράση συνεχίζεται και δεν έχουμε συνολικά αποτελέσματα.
Συμπεράσματα / Προτάσεις: Τα ΚΕΠ Υγείας να αποτελέσουν μόνιμη δομή του Δήμου και να αποτελέσουν τον κεντρικό συντονιστή για όλα τα προγράμματα αγωγής και προαγωγής υγείας του πληθυσμού.
Χρειάζονται άτομα με όραμα , πρωτοβουλία και κυρίως αγάπη προς τον συνάνθρωπο .
Λέξεις – κλειδιά: καρκίνος τραχήλου της μήτρας, καρκίνος μαστού ,ψηλάφηση
.

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ: ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ…

Νικολέτα Λάμπρου, ΝοσηλεύτριαMScΔημόσια Υγεία, Υπεύθυνη ΚΕΠ Υγείας Δήμου Ηγουμενίτσας
Άντζελα Μπέζα, Νοσηλεύτρια, Υπάλληλος ΚΕΠ Υγείας Δήμου Ηγουμενίτσας

20 Οκτωβρίου 2017: Ο Δήμος Ηγουμενίτσας εγκαινιάζει το ΚΕΠ Υγείας και μια νέα εποχή στην πρόληψη υγείας των δημοτών ξεκινάει. Με αρκετές δυσκολίες στην αρχή, αλλά πάντα με πείσμα, υπομονή και επιμονή μέσα από καινοτόμες δράσεις καταφέρνει η νεοσύστατη τότε δομή, να είναι αυτή η οποία πρότεινε και τελικά σήμερα φιλοξενεί το 1ο Θεματικό Συνέδριο των ΚΕΠ Υγείας στην Ηγουμενίτσα στις 30 Νοεμβρίου με 1 Δεκεμβρίου 2018.

Σ'αυτόν τον πρώτο χρόνο λειτουργίας του ΚΕΠ Υγείας υλοποιήθηκαν δράσεις, ομιλίες, σεμινάρια, εκστρατείες, δωρεάν εξετάσεις, στοχεύοντας στην γνωριμία των δημοτών με τον νέο αυτό δημοτικό θεσμό, αλλά και στην τοποθέτησή μας στο τοπικό ιατρικό περιβάλλον, ως απαραίτητη στάση στο ραντεβού των πολιτών με την πρόληψη υγείας.

Το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου μας, δίνοντας έμφαση στα 8 συνηθέστερα νοσήματα αναπτύσσει δράσεις όχι μόνο κεντρικά, στην Ηγουμενίτσα, αλλά και περιφερειακά σε όλα τα δημοτικά διαμερίσματα. Με αυτό τον τρόπο, εξασφαλίζουμε την ισότητα όλων των πολιτών απέναντι στην πρόληψη και στην ενημέρωση.

Οι σημαντικότερες δράσεις που έχουν υλοποιηθεί κατά τη διάρκεια λειτουργίας του ΚΕΠ Υγείας είναι οι εξής:

• Συμμετοχή στην Πανελλαδική Εκστρατεία των ΚΕΠ Υγείας του ΕΔΔΥΠΠΥ για την πρόληψη του Καρκίνου του παχέος εντέρου σε συνεργασία με μικροβιολογικά εργαστήρια της πόλης μας
• Συμμετοχή στην εκστρατεία για τη νόσο της κατάθλιψης - Συμπλήρωση ερωτηματολογίου, (κλίμακα ZUNG)σε μέλη των ΚΗΦΗ και των ΚΑΠΗ του Δήμου και ομιλίες με θέμα «Κατάθλιψη και 3η ηλικία» και «Κατάθλιψη: Διάγνωση και τρόποι αντιμετώπισης» σε συνεργασία με το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας
• Δωρεάν μετρήσεις οστικής πυκνότητας με υπέρηχο πτέρνας, σε 299 άτομα σε ολόκληρο το Δήμο στα πλαίσια συμμετοχής σε πρόγραμμα του ΕΔΔΥΠΠΥ.
• Εκδήλωση αφιερωμένη στην Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς με τίτλο «…στην καρδιά…» σε συνεργασία με το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Ηγουμενίτσας – πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις αρτηριακής πίεσης και χοληστερίνης και έγινε δωρεάν εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου (πρόγραμμα ΕΔΔΥΠΠΥ)
• Δωρεάν καρδιογραφήματα σε 96 άτομα από τους καρδιολόγους-παρόχους του ΚΕΠ Υγείας
• Δωρεάν εξέταση σπίλων κατά τη διάρκεια της Ελληνικής Εβδομάδας κατά του καρκίνου του δέρματος από δερματολόγο-πάροχο του ΚΕΠ Υγείας
• Πραγματοποίηση προγράμματος «KidsSaveLives» με την υποστήριξη του ΚΕΠ Υγείας (ΕΕΕΠΦ)
• Ομιλίες σε μαθητές Δημοτικού Σχολείου για τη σωστή διατροφή και την ασφάλεια στο διαδίκτυο, σε συνεργασία με το Γεν. Νοσ. Φιλιατών
• Ομιλίες σε μαθητές δημοτικών σχολείων για το διαδίκτυο και την παιδική κακοποίηση και σεμινάρια σε νηπιαγωγούς, σε συνεργασία με το «Χαμόγελο του παιδιού» και τηνΑ/βαθμια Εκπαίδευση Θεσπρωτίας
• Περίπατος υγείας και ξενάγησης στο πάρκο του Αγίου Αθανασίου
• Ομιλία με θέμα «Φροντίζουμε για την Υγεία των παιδιών μας»
• Ομιλίες με θέμα «Οστεοαρθρίτιδα: εκτίμηση καιαντιμετώπιση» σε ΚΑΠΗ και σε γενικό πληθυσμό
• Εκπαίδευση ατόμων στις πρώτες βοήθειες και στη χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή σε συνεργασία με τον Ερυθρό Σταυρό Ιωαννίνων-σώμα Σαμαρειτών
• Ομιλία για τη λειτουργία του εγκεφάλου και παρουσίαση του βιβλίου του διεθνούς φήμης νευροεπιστήμοναDr Γιώργου Παξινού «Κατ' εικόνα»
• Ομιλία για τα τροχαία ατυχήματα και για τις εγκεφαλικές βλάβες που προκαλούνται από αυτά, σε γυμνάσιο της πόλης, από την τροχαία Ηγουμενίτσας και τον κ.Παξινό.
• Δημιουργία Κέντρου Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών
• Διανομή φυλλαδίων με συμβουλές διατροφής και προστασίας από τον ήλιο, κατά τους θερινούς μήνες

Το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου Ηγουμενίτσας, όπως άλλωστε και όλα τα ΚΕΠ Υγείας που δραστηριοποιούνται σε όλους τους ενεργούς δήμους, αποτελεί μια φιλόδοξη δομή που ήρθε να καλύψει τα κενά και να βοηθήσει ουσιαστικά στην πρόληψη των νοσημάτων και στην υιοθέτηση μιας υγιούς στάσης ζωής των πολιτών.

Είμαστε βέβαιοι ότι θα τα καταφέρουμε!

.

4XF FOR SILVER SAFETY. ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ERASMUS ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ, ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΥ ΜΑΡΙΑ
Εργοθεραπεύτρια MSc, Διευθύντρια Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Ηρακλείου Αττικής, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του ΕΔΔΥΠΠΥ, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της 50και Ελλάς
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
Ολιστική θεραπεύτρια, Συντονίστρια του προγράμματος 4xF for Silver Safety, Project Manager και Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της 50και Ελλάς

Το πρόγραμμα 4XF for Silver Safety είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας, με στόχο την ενδυνάμωση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, για την αντιμετώπιση καθημερινών προκλήσεων που απειλούν την ασφάλειά τους.
Πραγματοποιήθηκε από τον Φορέα 50και Ελλάς στο Ηράκλειο Αττικής, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Ηρακλείου, καθώς και σε δύο ακόμη Δήμους. Το πρόγραμμα το οποίο εναρμονίζεται με τους στόχους της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την ασφάλεια και του ΠΟΥ για την ενεργό γήρανση, πραγματοποιήθηκε για τα άτομα άνω των 50 ετών, στους χώρους των Α΄ και Β΄ ΚΑΠΗ της πόλης, από το Δεκέμβριο του 2016 ως και τον Ιούνιο του 2018.
Σε όλη τη διάρκεια υλοποίησης, διερευνήθηκαν τρόποι προστασίας από τις βλαβερές συνέπειες του 21ου αιώνα, όπως οι ανθυγιεινές τροφές, τα χημικά στο περιβάλλον η κατάχρηση φαρμάκων, οι απάτες και οι επιθέσεις βίας, οι «τοξικές» σχέσεις, το κυβερνοέγκλημα. Παράλληλα αναπτύχθηκαν στρατηγικές οι οποίες ενδυνάμωσαν τους συμμετέχοντες στις ομάδες εργασίας, να αναλάβουν ευθύνη για την ασφάλεια και την ευεξία τους, βελτιώνοντας συγχρόνως τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους για το πώς θα προφυλάσσονται αποτελεσματικά.

Το έργο βασίστηκε σε τέσσερις πυλώνες: στη Σωματική Άσκηση και Ασφάλεια, στην Υγιεινή Διατροφή, στην Ψυχική Υγεία, στην Προστασία από Απάτες.
Το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν εταίροι από την Ελλάδα, τη Κύπρο και τη Σλοβακία, ολοκληρώθηκε τον Αύγουστο του 2018 και είναι ένα έργο που είναι πάντα επίκαιρο. Τα οφέλη για τους 200 εκπαιδευόμενους, που έλαβαν μέρος στις δραστηριότητες του έργου ήταν άμεσα: υιοθέτησαν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, αύξησαν την αυτοπεποίθηση και τη θετική τους αυτοεικόνα, αύξησαν την κοινωνικότητα και την ενεργό συμμετοχή τους στα κοινά, ελαχιστοποίησαν τους κινδύνους που τους απειλούν.

Οι λύσεις οι οποίες εφαρμόστηκαν στη πράξη, θα αξιολογηθούν για να αποτελέσουν και το τελικό προϊόν του προγράμματος. Ένα ηλεκτρονικό βιβλίο (e-booklet) θα δημοσιευτεί στο άμεσο μέλλον, με τα αποτελέσματα, πληροφορίες και οδηγίες για την ολιστική κάλυψη ενός ευρέος φάσματος καθημερινών αναγκών των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, το οποίο θα είναι διαθέσιμο διαδικτυακά, σε όλους τους ενδιαφερόμενους.

Λέξεις - κλειδιά: Δήμος Ηρακλείου Αττικής, 50και Ελλάς, ενεργός γήρανση, ενδυνάμωση, ασφάλεια

ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΥ ΜΑΡΙΑ
Εργοθεραπεύτρια MSc, Διευθύντρια Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Ηρακλείου Αττικής, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του ΕΔΔΥΠΠΥ, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της 50και Ελλάς
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΛΑΚΑ Κοινωνιολόγος MSc, Υπεύθυνη του ΚΕΠ Υγείας Δήμου Ηρακλείου Αττικής *Ολιστική θεραπεύτρια, Συντονίστρια του προγράμματος 4xF for Silver Safety, Project Manager και Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της 50και Ελλάς*

Το άγχος, η οικονομική και κοινωνική ανασφάλεια, η μοναξιά, οι κοινωνικο-οικονομικές ανισότητες που οξύνθηκαν τα τελευταία χρόνια, είχαν ως αποτέλεσμα η κατάθλιψη να αποτελεί πλέον μια σύγχρονη μάστιγα, η οποία όμως παραμένει στη σκιά, εξαιτίας του κοινωνικού στιγματισμού. Προκειμένου να ευαισθητοποιηθεί το ευρύ κοινό για τη νόσο αυτή, ο Π.Ο.Υ αφιέρωσε το 2017, την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, στην "Κατάθλιψη: Ας μιλήσουμε".

Έπειτα από πρωτοβουλία του ΕΔΔΥΠΠΥ για κινητοποίηση των Δήμων σχετικά με Δράσεις αφιερωμένες στο συγκεκριμένο θέμα, η Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Ηρακλείου Αττικής σε συνεργασία με τα ΚΑΠΗ, διοργανώσαμε στις 7 Απριλίου 2017, σε εξωτερικό χώρο, συμβολική δράση, στη διάρκεια της οποίας μοιράστηκε έντυπο υλικό που ενημέρωνε τους συμμετέχοντες για την αξία της φυσικής άσκησης στη νόσο της κατάθλιψης, ενώ παράλληλα η ομάδα των επαγγελματιών υγείας και πρόνοιας του Δήμου, συντόνιζε τις επιμέρους δράσεις που περιελάμβαναν, περπάτημα, γυμναστική, τραγούδι, χορό, yoga, συζήτηση. Πρωταρχικός μας στόχος ήταν η ανάδειξη της φυσικής άσκησης ως ένα επιπλέον μέσο πρόληψης και καταπολέμησης της κατάθλιψης.
Η βιωματική δράση που είχε ως σύνθημα «Δρω, Συμμετέχω, Ελπι-Ζώ», έτυχε ιδιαίτερης ανταπόκρισης από το κοινό, επισημαίνοντας τον ρόλο της επικοινωνίας και της συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων φορέων και των πολιτών.
Η Δράση παρουσιάστηκε τον Ιούλιο του 2017, στο 13ο Συνέδριο του ΕΔΔΥΠΠΥ, στην Αθήνα, ενώ παράλληλα η καμπάνια για την πρόληψη της κατάθλιψης συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Η καμπάνια αυτή δεν περιορίστηκε στις παραδοσιακές μεθόδους, αλλά προχώρησε ένα βήμα παρακάτω, αξιοποιώντας και τις δυνατότητες που μας παρέχουν οι νέες τεχνολογίες.
Σε ότι αφορά στον Δήμο μας, συνεχίστηκε, με την ενημερωτική ημερίδα που διοργάνωσε η Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής και το ΚΕΠ Υγείας, τον Δεκέμβριο του 2017, με τεράστιο ενδιαφέρον τόσο επιστημονικό όσο και κοινωνικό. Ακολούθησε, η συμπλήρωση του εγκυροποιημένου ερωτηματολολίου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τόσο από τους κατοίκους κι εργαζόμενους στον Δήμο μας, όσο κυρίως από τα μέλη των ΚΑΠΗ, που ανήκουν σε μια ηλικιακή ομάδα που πλήττεται από τα συμπτώματα της κατάθλιψης λόγω κυρίως της απόσυρσης από την εργασία και των προβλημάτων υγείας που ενσκήπτουν στις ηλικίες αυτές-.
Το αξιοσημείωτο είναι ότι στον πληθυσμό των ΚΑΠΗ το ποσοστό των ΄΄ύποπτων αποτελεσμάτων΄΄, αυτών δηλαδή που χρίζουν περαιτέρω διερεύνησης από ειδικό αφού φαίνεται να υπάρχουν κάποια συμπτώματα ή ενδείξεις κατάθλιψης, κυμάνθηκε μόλις στο 2%. Στον υπόλοιπο πληθυσμό το ποσοστό αυτό υπερδιπλασιάστηκε φθάνοντας στο 5-6%.
Η εμπειρία των δράσεων για την πρόληψη της κατάθλιψης -στις οποίες συνολικά συμμετείχαν περισσότεροι από 500 πολίτες-, συνέβαλε στην εμπέδωση και αποδοχή της διαφορετικότητας των συμμετεχόντων, ως φορείς κοινών προβληματισμών και συναισθημάτων. Η αμοιβαία κατανόηση, ο σεβασμός της ατομικότητας και το ενδιαφέρον του ενός για τον άλλον που προέκυψαν μέσα από τις δραστηριότητες, δημιούργησαν αισθήματα αποδοχής, συνοχής, εμπιστοσύνης και ασφάλειας.
Η καμπάνια για την Πρόληψη της Κατάθλιψης συνεχίζεται ...
Λέξεις – κλειδιά: Δήμος Ηρακλείου Αττικής, κατάθλιψη, πρόληψη, βιωματική δράση, ερωτηματολόγιο

ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
Υπεύθυνη του ΚΕΠ Υγείας
Ν.Π.Δ.Δ. «Ο.Κ.Π.Α.Π.Α.» Δήμου Ιωαννιτών.

«ΔΡΑΣΗ & ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ. ΜΟΥΣΙΚΗ & ΗΧΟΙ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΕΝΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙ»

«ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΪΚΟΥ ΡΟΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.»Στα πλαίσια της ανάδειξης της συμβολής της μουσικής και των ήχων στην θεραπεία, στην επικοινωνία, την αποκατάσταση και διατήρηση της ψυχικής υγείας και στην εκπαίδευση παιδιών, το ΚΕΠ Υγείας, η Δ/νση Παιδικής Προστασίας & Προσχολικής Αγωγής του Ν.Π.Δ.Δ. «Ο.Κ.Π.Α.Π.Α.» του Δήμου Ιωαννιτών, με τη συνεργασία του Εκπαιδευτικού-Μουσικού σχήματος «Δον Ηχώτες» του Τμήματος Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου πραγματοποίησαν βιωματικό σεμινάριο με θέμα «ΔΡΑΣΗ & ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ. Μουσική & Ήχοι φτιάχνουν ένα Παραμύθι».

Το μουσικό παραμύθι «Κρατήσου Πάνω μου» δημιουργήθηκε από φοιτητές του Τομέα Μουσικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Μουσικής του Τμήματος Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου, όταν δίδαξαν στο Ειδικό Νηπιαγωγείο Κέρκυρας το 2014 στο πλαίσιο μαθήματός τους. Τα τραγούδια που συνέθεσαν λειτούργησαν ως γέφυρα ανάμεσα σε αυτούς και τα νήπια με ειδικές αν

άγκες και τα έντονα συναισθήματα που προκλήθηκαν αποτέλεσαν το κίνητρο για να τα ηχογραφήσουν. Σε αυτά συμπεριλήφθηκαν και πέντε τραγούδια της διδάσκουσας από το μάθημα «Μουσική στην Ειδική Αγωγή», τα οποία ενορχήστρωσαν. Για να συνδεθούν τα τραγούδια μεταξύ τους, δημιουργήθηκε μία μουσική ιστορία με τίτλο: «Κρατήσου Πάνω μου».
Μέσα από το βιωματικό σεμινάριο εκπαιδευτικοί, γονείς και φοιτητές είχαν τη δυνατότητα να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα και τη δύναμη του συνδυασμού της μουσικής με την ιστορία ως διδακτικό εργαλείο στην προσχολική αγωγή.
Η ιδιαιτερότητα αυτού του συνδυασμού είναι ότι συμβάλλει σε μάθηση που αντέχει στο χρόνο, ευνοεί και ενισχύει την προσοχή των παιδιών σε ομαδικές δραστηριότητες, την επικοινωνία και την μείωση της συναισθηματικής φόρτισης που έχει να κάνει με το άγχος.
Τα περισσότερα παιδιά με νοητική καθυστέρηση και αυτισμό είναι πιο πιθανόν να παρακολουθούν ένα ακουστικό από ότι ένα οπτικό ερέθισμα ιδιαίτερα, όταν το ακουστικό ερέθισμα είναι μουσικό.

«ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΪΚΟΥ ΡΟΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ»

Στα πλαίσια της ενίσχυσης του γονεϊκού ρόλου στην ανάπτυξη των παιδιών το ΚΕΠ Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. Ο.Κ.Π.Α.Π.Α σε συνεργασία με το Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας των Παιδικών Χωριών SOS Ελλάδος διοργάνωσαν ομάδες γονέων, εκπαιδευτικού και βιωματικού χαρακτήρα.
Σκοπός της δράσης αυτής ήταν να δοθεί η δυνατότητα στους γονείς να εκφράσουν τη γνώμη, την εμπειρία και τους προβληματισμούς τους, να μοιραστούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην ανατροφή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους και να ανταλλάξουν απόψεις ώστε να ασκήσουν πιο αποτελεσματικά τον τόσο μοναδικό αλλά απαιτητικό τους ρόλο ώστε να προστατευθεί και να προωθηθεί η ψυχική υγεία των παιδιών και όλων των μελών της οικογένειας.
Χώρος διεξαγωγής των σεμιναρίων ήταν οι Παιδικοί σταθμοί του Ν.Π.Δ.Δ. "Ο.Κ.Π.Α.Π.Α."
Οι ομάδες γονέων αποτελούνταν από 15 άτομα και οι συναντήσεις είχαν διάρκεια 2 ωρών με συχνότητα 1 φορά την εβδομάδα σε διάρκεια 2 μηνών.
Οι θεματικές ενότητες ήταν οι εξής παρακάτω:

- Επικοινωνία μέσα στην οικογένεια. Σταθερά όρια και κανόνες.
- Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων από τους γονείς.
- Η σημασία ύπαρξης αδερφών. Ζήλεια καυγάδες και η στάση των γονέων.
- Αυτοεκτίμηση και συνθήκες που την προάγουν.
- Το παιχνίδι ως μέσο έκφρασης και επικοινωνίας.
- Άγχος αποχωρισμού: αιτιολογία, συμπτώματα, αντιμετώπιση.
- Οι φοβίες στην νηπιακή ηλικία.
- Ενδείξεις αναπτυξιακών διαταραχών
- Η ανάπτυξη της επιθετικότητας. Εκρήξεις θυμού στο νήπιο.
- Απώλεια και θλίψη στην νηπιακή ηλικία.
- Πώς να μιλήσουμε σε ένα παιδί για το διαζύγιο.
- Η χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών (τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινητό).
- Διαχείριση του τρόπου και του χρόνου ενασχόλησης από τους γονείς.

Οι γονείς είχαν την δυνατότητα στην έναρξη του προγράμματος να προτείνουν οι ίδιοι θέματα που επιθυμούσαν να αναπτυχθούν σε μια ή δυο συναντήσεις.
Συμμετέχοντας οι γονείς στο σεμινάριο είχαν την ευκαιρία να αποκομίσουν πληροφορίες και γνώσεις, απαραίτητα εφόδια για την ανατροφή και διαπαιδαγώγηση του παιδιού που θα τους βοηθήσουν να τις εφαρμόσουν και να τις αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, γιατί όπως υποστηρίζει ο Γάλλος ψυχίατρος Andre Berge, στο γνωστό βιβλίο του "Το επάγγελμα των γονέων", "ενώ ο σύγχρονος άνθρωπος θεωρεί υποχρέωσή του να προετοιμάζεται για όλα τα επαγγέλματα, δεν προετοιμάζεται για τα δύο σπουδαιότερα, του γονέα και του πολιτικού. Ο καθένας αισθάνεται έτοιμος να τα ασκήσει από τη μια στιγμή στην άλλη".

«ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ»

ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
Υπεύθυνη του ΚΕΠ Υγείας
Ν.Π.Δ.Δ. «Ο.Κ.Π.Α.Π.Α.» Δήμου Ιωαννιτών.

Ο Οργανισμός Κοινωνικής Προστασίας – Αλληλεγγύης και Προσχολικής Αγωγής είναι Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου του Δήμου Ιωαννιτών και απασχολεί υπαλλήλους με ειδικότητες όπως, εκπαιδευτικούς, βοηθητικό προσωπικό που εργάζονται στους παιδικούς σταθμούς, προσωπικό που εργάζεται στο «Βοήθεια στο Σπίτι», στα Κ.Α.Π.Η., Κ.Η.Φ.Η., Ξενώνα Γυναικών Θυμάτων Βίας, Δημοτικά Ιατρεία κ.λ.π.
Το προσωπικό αυτό παρέχει τις υπηρεσίες του και έχει υπό την επίβλεψή του και φροντίζει άλλους ανθρώπους (π.χ παιδιά βρεφικής και νηπιακής ηλικίας, ηλικιωμένους κλπ).
Θα πρέπει δηλαδή να είναι σε θέση να γνωρίζει και να παρέχει, πέραν από τις υπηρεσίες που απορρέουν από το καθηκοντολόγιο του και σωστές πρώτες βοήθειες σε περίπτωση ατυχήματος.
Ενέργειες δηλαδή που κάνουμε στο σημείο του ατυχήματος με σκοπό τη διατήρηση της ζωής και τη σταθεροποίηση μιας κατάστασης μέχρι την άφιξη των ειδικών.
Το μεγαλύτερο ποσοστό ατυχημάτων συμβαίνουν στο οικείο μας περιβάλλον στο σπίτι, στο χώρο εργασίας ή σε κάποια δραστηριότητά μας και σύμφωνα με μελέτες, ένα μεγάλο ποσοστό των θανάτων από ατυχήματα και αναπηριών θα είχαν αποφευχθεί, εάν είχαν δοθεί οι σωστές πρώτες βοήθειες, έγκαιρα, στον τόπο του συμβάντος.
Γνωρίζοντας τα παραπάνω και αντιλαμβανόμενοι τη σπουδαιότητα και την αναγκαιότητα, ιδιαίτερα, της ασφαλούς φιλοξενίας των παιδιών στους παιδικούς σταθμούς του Νομικού Προσώπου, το ΚΕΠ Υγείας και το προσωπικό του Ν.Π.Δ.Δ. «Ο.Κ.Π.Α.Π.Α.» συμμετείχαν στα σεμινάρια παροχής πρώτων βοηθειών του ΕΚΑΒ Ιωαννίνων, στις εγκαταστάσεις του ΕΚΑΒ.
Για την καλύτερη βιωματική εκπαίδευση του προσωπικού συγκροτήθηκαν ομάδες των δέκα ατόμων κάθε φορά.
Συνολικά εκπαιδεύτηκαν 150 εργαζόμενοι του Ν.Π.Δ.Δ. «Ο.Κ.Π.Α.Π.Α».

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ-ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Θεοδόσιος Μπακογλίδης, Δήμαρχος Καλαμαριάς
Μαρία Παυλίδου, Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής- Αλληλεγγύης -Δημόσιας Υγείας
Φωτεινή Ευθυμιάδου, Προϊσταμένη Δ/νσης
Κωνσταντινία Τσιάρα, & Όλγα Καραγκιόζη, Διαχειριστές Υπάλληλοι ΚΕΠ Υγείας

Στα πλαίσια δράσεων για την πρόληψη υγείας του νεοσύστατου ΚΕΠ Υγείας του δήμου Καλαμαριάς, διενεργήθηκε έρευνα για την κατάθλιψη, στους πολίτες του δήμου μας μέσα από την Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής, καθώς και στα Κ.Α.Π.Η.

Ο σκοπός της υλοποίησης αυτής της δράσης βασίστηκε στη βαρύτητα που έχει η κατάθλιψη ως ψυχική νόσος, όσον αφορά την ευημερία και την πρόοδο των πολιτών του δήμου μας κι η σημασία της πρόληψης στην υγεία.

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν ερωτηματολόγιο με προσωπική επαφή από την κλίμακα αυτοαξιολόγησης κατά τον W.K.ZUNG. Συμμετείχαν 160 άτομα, ηλικίας από 60 ετών και άνω, εκ των οποίων τα 145 ήταν φυσιολογικά και τα 15 ύποπτα. Οι πολίτες ανταποκρίθηκαν με προθυμία και ικανοποίηση απέναντι στο προσωπικό που συνεργάστηκε μαζί τους επειδή οι δράσεις γίνονται σε ένα οικείο προς αυτούς περιβάλλον που νοιώθουν εμπιστοσύνη.

Αξίζει λοιπόν η συνέχιση δράσεων και σε άλλες παθήσεις βλέποντας την ανταπόκριση αλλά και την θέληση των πολιτών για άμεση συμμετοχή απέναντι στην πρόληψη που προσφέρει η κοινότητα που κατοικούν.

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ W. K. ZUNG

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	Π
Αισθάνομαι αποκαρδιωμένος ή λυπημένος				
Το πρωί νοιώθω κάλύτερα από κάθε ώρα της ημέρας				
Κλαίω εύκολα ή νοιώθω έτοιμος να κλάψω				
Έχω προβλήματα ύπνου το βράδυ				
Τρώω όσο συνήθιζα προηγουμένως				
Εξακολουθώ να ενδιαφέρομαι για το σεξ				
Παρατηρώ ότι χάνω βάρος				
Έχω δυσκοιλιότητα				
Έχω ταχυπαλμίες				
Κουράζομαι χωρίς ιδιαίτερο λόγο				
Το μυαλό μου είναι τόσο καθαρό όσο και πριν				
Μου είναι εύκολο να κάνω τα πράγματα που συνήθιζα να κάνω και πριν				
Έχω ανησυχία και δεν μπορώ να ηρεμήσω				
Έχω αισιοδοξία για το μέλλον μου				
Έχω περισσότερη νευρικότητα από πριν				
Παίρνω αποφάσεις το ίδιο εύκολα όπως πριν				
Αισθάνομαι χρήσιμος και απαραίτητος				
Η ζωή μου είναι αρκετά "γεμάτη"				
Αισθάνομαι ότι θα ήταν καλύτερα για τους άλλους αν πέθαινα				
Με ευχαριστούν ακόμα και τα πράγματα που με ευχαριστούσαν προηγουμένος				

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ

Άννα Γιαννακού-Πάσχου , Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής
Χρυσούλα Παπαθανασίου, Συντονίστρια στο ΕΔΔΥΠΠΥ
Ευδοξία Μπαϊράμη, Υπεύθυνη ΚΕΠ Υγείας Καλλιθέας

Ο Δήμος Καλλιθέας με την με αριθμό 49/2015 απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου δημιούργησε το ΚΕΠ Υγείας (Κέντρο Πρόληψης για την Υγεία) και εγκαινιάστηκε το Μάϊο του 2016 με σκοπό την πρόληψη, την προαγωγή της υγείας και την ενημέρωση των κατοίκων, για τις προληπτικές εξετάσεις που προτείνονται με βάσει διεθνών κατευθυντήριων οδηγιών για την έγκαιρη διάγνωση συγκεκριμένων νοσημάτων.

Στο διάστημα αυτό μέχρι σήμερα πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω δράσεις στο Δήμο μας:

• Μαστογραφίες στο ογκολογικό νοσοκομείο ¨Άγιοι Ανάργυροι¨ με σκοπό την πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

• Ημερίδα με θέμα ¨Αγωγή Υγείας για τη Σύγχρονη Γυναίκα¨ στο Δημοτικό Κέντρο Υγείας και Ομιλίες σε οκτώ Λύκεια του Δήμου μας για την ¨Πρόληψη του καρκίνου της μήτρας¨ καθώς και για την Αντισύλληψη-γνωρίζω σημαίνει προλαμβάνω, για το Εμβόλιο HPV και τα σεξουαλικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα, κατόπιν έγκρισης από τη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δ΄ Αθήνας και την συνεργασία των Διευθυντών των Λυκείων.

• Συμμετοχή στην Πανελλήνια εκστρατεία κατά του καρκίνου του παχέος εντέρου με σκοπό " Να κάνουμε τον καρκίνο του παχέος εντέρου παρελθόν¨, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρίας Ογκολογίας Πεπτικού και σε συνεργασία με τον Όμιλο Βιοϊατρικής.

• Συμπληρώθηκαν για την έγκαιρη ανίχνευση συμπτωμάτων διάγνωση της Κατάθλιψης, ερωτηματολόγια σύμφωνα με την κλίμακα του Zung, που αφορά ηλικίες άνω των 18 ετών, τόσο σε επισκέπτες του Δημοτικού κέντρου Υγείας όσο και στα μέλη των ΚΑΠΗ.

• Σημαντική εκδήλωση στο Δ΄ ΚΑΠΗ του Δήμου μας με θέμα:¨Μην κλικάρεις εν λευκώ¨ με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των ηλικιωμένων σχετικά με το διαδίκτυο και την ασφαλή χρήση αυτού από τα παιδιά, τους εφήβους και τους ενήλικες.

• Οργάνωση δύο σπιρομετρήσεων στο Δημοτικό Κέντρο Υγείας με την πνευμονολόγο του Κέντρου μας, στα πλαίσια του προγράμματος της Πρώιμης Διάγνωσης Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας.

• Συμμετοχή στην καμπάνια Ενημέρωσης για τον HIV με διανομή φυλλαδίων.

• Διαδραστική Εκδήλωση Α΄ Βοηθειών – ΚΑΡΠΑ, «Η ΓΝΩΣΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ» στο χώρο των Δημοτικών Ιατρείων Καλλιθέας με απονομή βεβαιώσεων συμμετοχής.

• Ημερίδες και Εκστρατεία Ενημέρωσης για τους Εμβολιασμούς Ενηλίκων στα ΚΑΠΗ και στο γενικό πληθυσμό.

• Ενημέρωση των κατοίκων με διανομή φυλλαδίων για την ορθή κατανάλωση αλκοόλ και ανάρτηση στη ιστοσελίδα του Δήμου.

• Μέτρηση οστικής πυκνότητας με υπερηχογράφημα πτέρνας, με στόχο την ανακάλυψη φαινομενικά υγιών γυναικών άνω των 45 ετών, οι οποίες πάσχουν από οστεοπενία ή οστεοπόρωση και διατρέχουν κίνδυνο αυτόματων καταγμάτων, στα τέσσερα ΚΑΠΗ και στο Δημοτικό Κέντρο Υγείας συ συνεργασία με εθελοντή Φυσίατρο για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

• Ενημερωτική ημερίδα για το Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 και την Κολπική Μαρμαρυγή στα ΚΑΠΗ και Δωρεάν Εξετάσεις στο Γενικό Πληθυσμό.

• Δημιουργία κέντρου για την ενίσχυση της τράπεζας εθελοντών δοτών μυελού των οστών.

• Το 2017 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στο Δήμο μας το 13ο Συνέδριο του ΕΔΔΥΠΠΥ.

Για όλες τις παραπάνω δράσεις τοποθετήθηκαν αφίσες για ενημέρωση των δημοτών, αναρτήθηκαν banner και δελτία τύπου στην ιστοσελίδα του Δήμου μας.

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ

Ασημίνα Σωτηροπούλου, Επισκέπτρια Υγείας, Υπεύθυνη ΚΕΠ Υγείας Κηφισιάς,
Βασιλίνα Ανδριοπούλου , Τελειόφοιτη Επισκέπτρια Υγείας

Εισαγωγή: Το Κέντρο Πρόληψης (ΚΕΠ) Υγείας είναι μια νέα δημοτική δομή που εγκαινιάστηκε το Μάιο του έτους 2017.Στοχεύει στην πρόληψη και την προαγωγή της υγείας, η οποία επιτυγχάνεται με εκστρατείες, ημερίδες, δράσεις, προγράμματα, δωρεάν εξετάσεις καθώς και στοχευμένη πρόληψη στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

Πραγματοποιήθηκαν σεμινάρια πρώτων βοηθειών, μετρήσεις οστικής πυκνότητας για την πρόληψη της οστεοπόρωσης, σπειρομετρήσεις για την πρόληψη της πνευμονοπάθειας,δερματολογική εξέταση για την πρόληψη του καρκίνου δέρματος,test Παπανικολάου για την πρόληψη του καρκίνου τραχήλου μήτρας, ψηλάφιση μαστού για την πρόληψη του καρκίνου μαστού,έλεγχος για την έγκαιρη διάγνωση της κατάθλιψης,παραπομπή πολιτών σε διαγνωστικά κέντρα για προληπτικές εξετάσεις του καρκίνου παχέως εντέρου και ανευρίσματος
Επίσης ξεκίνησε η συνεργασία με τα λύκεια της Κηφισιάς και της Ερυθραίας για δράσεις που αφορούν την Αγωγή Υγείας στην εφηβική ηλικία

Σκοπός: Προληπτικός έλεγχος,ενημέρωση,συμβουλευτική για την υγεία των πολιτών
Την δωρεάν παροχή υπηρεσιών σε ευπαθείς ομάδες

Την ανάπτυξη δραστηριοτήτων αγωγής και προαγωγής υγείας

Υλικό – Μέθοδος: Τα σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών παρακολούθησαν συνολικά περισσότερα από 800 άτομα. Έγινε παρουσίαση και στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε πρόπλασμα για την πρακτική άσκηση και εφαρμογή αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή.Για την οστεοπόρωση πραγματοποιήθηκαν δωρεάν μετρήσεις οστικής πυκνότητας με υπέρηχο πτέρνας σε 150 γυναίκες. Για την πρόληψη της χρόνιας πνευμονοπάθειας, το ΚΕΠ Υγείας Κηφισιάς σε συνεργασία με την Πνευμονολογική Εταιρεία διοργάνωσε δωρεάν σπιρομετρήσεις σε περίπου 350 άτομα, με άμεση γνωμάτευση από την εθελόντρια Πνευμονολόγο. Μία ημέρα την εβδομάδα πραγματοποιείται γυναικολογική εξέταση και test Παπανικολάου για την
πρόληψη του καρκίνου τραχήλου μήτρας, ψηλάφιση μαστού και δερματολογική εξέταση για την πρόληψη του καρκίνου δέρματος. Για την έγκαιρη διάγνωση της κατάθλιψης έγινε διανομή ερωτηματολογίων.
Στα λύκεια έγινε διανομή φυλλαδίων και αναμένετε η έναρξη της ημερίδας για την πρόληψη του καρκίνου τραχήλου μήτρας
Αποτελέσματα: Ύστερα από τις μετρήσεις οστικής πυκνότητας διαπιστώθηκε οστεοπενία ή οστεοπόρωση σε έναν σημαντικό αριθμό γυναικών, χωρίς να το γνωρίζουν. Επιπλέον ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων που σπιρομετρήθηκαν διαγνώστηκε ότι πάσχουν από κάποια πνευμονική νόσο και παραπέμφθηκαν για περαιτέρω εξετάσεις.
Συμπεράσματα: Μέσα σε 1,5 χρόνο από την έναρξη της λειτουργίας του ΚΕΠ Υγείας Δήμου Κηφισιάς έχουν διοργανωθεί πάνω από 20 δράσεις και προγράμματα πρόληψης και προαγωγής της υγείας και έχουν ωφεληθεί περισσότερα από 1300 άτομα, υπάλληλοι και πολίτες του Δήμου Κηφισιάς.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΕΠ Υγείας, πρόληψη,προληπτικός έλεγχος, προγράμματα,Δήμος Κηφισιάς

ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εισαγωγή: Στην Ελλάδα της κρίσης, όλο και περισσότερο κρίνεται απαραίτητη η υλοποίηση δράσεων προαγωγής υγείας στην τοπική κοινωνία. Ο Δήμος Μεταμόρφωσης ως μέλος του ΕΔΔΥΠΠΥ, υλοποίησε μεταξύ των άλλων και τις δράσεις για την πρόληψη της κατάθλιψης και του καρκίνου του παχέος εντέρου, με στόχο την ενημέρωση των κατοίκων της πόλης μας.

Σκοπός: Θεωρώντας ότι τόσο η κατάθλιψη, όσο και ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι δύο εξίσου σημαντικοί παράγοντες κινδύνου, για την υγεία του πληθυσμού, οι δράσεις υλοποιήθηκαν με σκοπό την ενημέρωση και την εφαρμογή προληπτικού ελέγχου τόσο στα μέλη των ΚΑΠΗ όσο και στο γενικό πληθυσμό του Δήμου μας.

Υλικό-Μέθοδος: Για την αξιολόγηση/ διάγνωση της κατάθλιψης εκτός της προσωπικής συνέντευξης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του W. K. Zung.Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό του ΚΕΠ Υγείας του Δήμου, έπειτα από την ενυπόγραφη συγκατάθεση των συμμετεχόντων για την καταγραφή τον προσωπικών τους στοιχείων. Για όσους δεν επιθυμούσαν την καταχώριση των προσωπικών τους στοιχείων στο λογισμικό του ΚΕΠ Υγείας η καταχώριση γινόταν ανώνυμα μέσω χρήσης κωδικού. Τα αποτελέσματα ανακοινώθηκαν μέσω προσωπικής τηλεφωνικής επικοινωνίας του ψυχολόγου.
Για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, έγινε ενημέρωση αλλά και παραπομπή για διαγνωστικές εξετάσεις. Η τελική συμμετοχή αλλά και το αποτέλεσμα της εξέτασης, καταγράφηκε μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας με τους συμμετέχοντες.

Αποτελέσματα: Στη δράση του προληπτικού ελέγχου για την κατάθλιψη συμμετείχαν περισσότεροι από 260 κάτοικοι και 58 από αυτούς διαγνώστηκαν με κατάθλιψη. Οι δημότες που παρουσίασαν εικόνα κατάθλιψης, παραπέμφθηκαν για ατομική συμβουλευτική στο Γραφείο Ψυχολογικής Υποστήριξης του Δήμου και ψυχιατρική παρακολούθηση, όπου αυτό κρίθηκε απαραίτητο.
Στη δράση για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου συμμετείχαν 141 μέλη των ΚΑΠΗ. Από αυτούς 20 άτομα δεν πραγματοποίησαν την εξέταση.

Συμπεράσματα/Προτάσεις: Οι δράσεις αυτές αποδείχθηκαν ιδιαιτέρως σημαντικές για την κοινότητα, καθώς βοήθησαν στον εντοπισμό περιστατικών που χρήζουν παρέμβασης και κρίνεται απαραίτητη η επέκταση τους και σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες.

Λέξεις-κλειδιά: Πρόληψη κατάθλιψης, Δήμος Μεταμόρφωσης

Μαρία Ντούρου , Κοινωνιολόγος, Μεταπτυχιακό: Διακυβέρνηση και Δημόσιες Πολιτικές, Προϊσταμένη Δ/νσης Κοινωνικής Πολιτικής & Προαγωγής Δημ. Υγείας
Ιωάννης Φέρρας, Ψυχολόγος Υγείας BSc,MSc ΠΕ Ψυχολόγος υπεύθυνος του Γραφείου Ψυχολογικής Υποστήριξης του Δήμου Μεταμόρφωσης
Θεοδώρα Αθανασίου, Νοσηλεύτρια ΚΑΠΗ

ΔΡΑΣΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΜΗΛΟΥ

Ειρήνη Ανδριώτη, Κοινωνική Λειτουργός Δήμου Μήλου

Εισαγωγή: Το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου Μήλου στα πλαίσια εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής υγείας σε συνεργασία με το Ε.Δ.Δ.Υ.Π.Π.Υ διοργάνωσε και υλοποίησε δωρεάν μέτρηση οστικής πυκνότητας κατά το διάστημα 31 Ιουλίου έως 7 Αυγούστου 2017.

Σκοπός: Σκοπός του προγράμματος ήταν η πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση της οστεοπόρωσης κυρίως για γυναίκες άνω των 45-50 ετών.

Υλικό – Μέθοδος: Για τη μέτρηση οστικής πυκνότητας χρησιμοποιήθηκε η συσκευή SAHARA του οίκου HOLOGIC, ιδανική για εξωτερικές μετρήσεις με την χρήση υπερήχων.

Αποτελέσματα: Για την εξέταση προσήλθαν 148 άτομα, εκ των οποίων τα 52 βρέθηκαν να παρουσιάζουν οστεοπενία και τα 19 οστεοπόρωση
.
Συμπεράσματα / Προτάσεις: Στους εξεταζόμενους προτάθηκε να απευθυνθούν στο προσωπικό τους ιατρό με τα αποτελέσματα των μετρήσεων, προκειμένου να τύχουν εξειδικευμένης ιατρικής γνωμάτευσης και καθοδήγησης.

Λέξεις – κλειδιά: οστεοπόρωση- πρόληψη

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑΣ- ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Ζωή Νεραντζουλάκη - Ρεπαπίνου, Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος για θέματα Υγείας
Κωνσταντίνος Μαυρομιχάλης, Αντιδήμαρχος Μονεμβασίας
Ηρακλής Τριχείλης, Δήμαρχος Μονεμβασίας

Λέξεις - κλειδιά: ΚΕΠ Υγείας, πρόληψη, ενημέρωση, ευαισθητοποίηση, δημότες

Εισαγωγή: Ο Δήμος Μονεμβασίας, μέλος του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ), προχώρησε τον Οκτώβριο του 2015 στη δημιουργία Κέντρου Πρόληψης Υγείας (ΚΕΠ Υγείας).

Σκοπός: Η διατήρηση της υγείας των «υγιών» πολιτών μέσω ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και προσυμπτωματικού ελέγχου με βάση διεθνή Πρωτόκολλα.
Υλικό - Μέθοδος - Αποτελέσματα : Για την οργάνωση του ΚΕΠ Υγείας έγινε Εκπαίδευση, δημιουργία Δικτύου Γιατρών, κωδικοποιημένοι κατάλογοι δημοτών, Ομάδες - Στόχοι για καθένα από τα 7 επικίνδυνα νοσήματα, σχετικά έντυπα, κατάλογοι επικοινωνίας, εγκατάσταση του λογισμικού του ΕΔΔΥΠΠΥ, μεταφορά αποτελεσμάτων και δημιουργία ειδικού Τμήματος για το ΚΕΠ Υγείας στην ιστοσελίδα του Δήμου.
Υλοποιήθηκαν τα Προγράμματα Πρόληψη Καρδιαγγειακού Κινδύνου, Μέτρηση της γλυκόζης στο Γενικό Πληθυσμό, "Παιδιατρικός - Οδοντιατρικός Έλεγχος - Εμβόλια", "Αγωγή Υγείας για τη Σύγχρονη Γυναίκα" με pap test και Doppler αγγείων κάτω άκρων, Πρόληψη της Οστεοπόρωσης, Πρόληψη για τον Καρκίνο του Μαστού (κλινική εξέταση/ υπερηχογράφημα) , Εκδήλωση Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τη Νόσο Αλτσχάιμερ , Εκδήλωση Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης με θέμα "Μύθοι & Αλήθειες για τα Αντιβιοτικά & τα Εμβόλια" , Πρόληψη του Καρκίνου του παχέος εντέρου (δεν υπήρξε ανταπόκριση από τους δημότες - το Πρόγραμμα συνεχίζεται), Τριήμερο Εκδηλώσεων με ομιλία με θέμα «Υγεία στην Εφηβική ηλικία» στους μαθητές των Γενικών Λυκείων Μολάων, Μονεμβασίας κα Νεάπολης και των ΕΠΑΛ Μολάων και Νεάπολης, ομιλία με θέμα «Αγωγή υγείας για τη Σύγχρονη Γυναίκα» στο κοινό της Δημοτικής Ενότητας Βοιών και Προληπτικό καρδιολογικό έλεγχο και Doppler αγγείων κάτω άκρων και Πληθυσμιακός έλεγχος διάρκειας 25 ημερών με μαστογραφίες και pap test σε 4 σταθμούς της Ειδικής Κινητής Μονάδας, όπου εξετάστηκαν δωρεάν 435 γυναίκες από το Δήμο μας και 12 γυναίκες από όμορους δήμους. Συνολικά εξετάστηκαν μέσω των Προγραμμάτων 1572 δημότες. Τα αποτελέσματα δεν έχουν επεξεργαστεί επειδή δεν έχει ολοκληρωθεί η μεταφορά τους στο Λογισμικό. Το 2018 πραγματοποιήθηκαν Διήμερο Εκπαίδευσης πολιτών στις Πρώτες Βοήθειες, σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ και την Εθελοντική Διασωστική Ομάδα Κρίσεων (Ε.Δ.Ο.Κ.) και 2 Εκδηλώσεις ενημέρωσης με θέμα «Η σημασία του τρόπου ζωής στην πρόληψη και την υποτροπή του καρκίνου» σε συνεργασία με την ΕΟΠΕ (Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας).Το ΚΕΠ Υγείας συμμετέχει επίσης στην 5η Εκστρατεία Ενημέρωσης του Κοινού για την Ορθή Κατανάλωση Αλκοόλ, στις Συναντήσεις Εργασίας και τα Συνέδρια του ΕΔΔΥΠΠΥ.

.

ΠΡΟΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΩΝ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Ευάγγελος Φουστέρης, Mediterranean Diabetes & Obesity Clinics, Παλαιό Φάληρο
Αλίκη Τσουμάνη Δημοτικά Ιατρεία & Κ.Ε.Π. Υγείας, Παλαιό Φάληρο
Ιωάννης Φωστηρόπουλος Αντιδημαρχία Παιδείας & Κοινωνικής Αγωγής, Παλαιό Φάληρο

Εισαγωγή
Ο σακχαρώδης διαβήτης έχει χαρακτηριστεί ως πανδημία και αφορά πλέον σε άνω των 400 εκατομμυρίων ατόμων σε όλο τον κόσμο. Η νόσος είναι συχνά σιωπηλή και επομένως συχνά αδιάγνωστη. Το ποσοστό των αδιάγνωστων ατόμων με διαβήτη στην Ευρώπη ανέρχεται σε 37.9% των πασχόντων (IDF ATLAS 2017).

Σκοπός
Η ανίχνευση αδιάγνωστων ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη ή προδιαβήτη και το επίπεδο ρύθμισης ατόμων με γνωστό σακχαρώδη διαβήτη υπό οιαδήποτε αγωγή

Υλικό-Μέθοδος
Το ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ, ως νέα δημοτική δομή, έχει αποστολή την πρόληψη και προαγωγή της υγείας της κοινότητας. Υπό το πρίσμα αυτό διοργανώσαμε ημερίδες ενημέρωσης για το σακχαρώδη διαβήτη και τις επιπλοκές του προσανατολισμένες στο γενικό πληθυσμό των δημοτών μας. Η συνδιοργάνωση ήταν από το Δήμο Παλαιού Φαλήρου, το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγειών Πόλεων και το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου Παλιού Φαλήρου. Διοργανώθηκαν 3 ημερίδες-εκστρατείες ενημέρωσης:
1. Β' ΚΑΠΗ Παλαιού Φαλήρου, 12/10/2015
2. Πολυχώρος εκδηλώσεων Δήμου Παλιού Φαλήρου, 2/2/2016
3. Γ' ΚΑΠΗ Παλαιού Φαλήρου, 6/11/2017
Η εκδήλωση περιλάμβανε ομιλία ενημέρωσης για τον Σακχαρώδη Διαβήτη από τον εθελοντή ιατρό των δημοτικών ιατρείων – ΚΕΠ Υγείας Δρ Φουστέρη και μέτρηση σακχάρου αίματος και γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης σε όλους τους παρευρισκόμενους. Οι συμμετέχοντες διαχωρίστηκαν σε άτομα με και χωρίς γνωστό διαβήτη. Για τα άτομα χωρίς διαβήτη χρησιμοποιήθηκαν τα όρια των κατευθυντηρίων οδηγιών 2018 της American Diabetes Association σχετικά με την κατηγοριοποίηση σε προδιαβητική κατάσταση ή διάγνωση διαβήτη. Για όλους τους συμμετέχοντες με τιμές προδιαβήτη ή αρχόμενου διαβήτη συνεστήθη καμπύλη ανοχής γλυκόζης, η οποία αξιολογήθηκε σε β' χρόνο από τον ιατρό Δρ Φουστέρη στα Δημοτικά Ιατρεία.

Αποτελέσματα
Συνολικά σε όλες τις εκδηλώσεις ελέχθησαν 364 άτομα μέσης ηλικίας 71.5 ετών (43% άνδρες). Γνωστό σακχαρώδη διαβήτη είχαν 114 άτομα (31.3%). Η μέση γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη αυτού του υποσυνόλου ήταν 7.8%.
Επίσης, βρήκαμε 9 άτομα (2.5%) με τιμές σακχάρου >200 mg/dL ή/και γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη >6.5%, στα οποία μπήκε η κλινική υποψία αδιάγνωστου διαβήτη και ζητήθηκε άμεσα η καμπύλη ανοχής γλυκόζης, όπου επιβεβαιώθηκε η διάγνωση σε όλους.
98 άτομα βρέθηκαν με τιμές γλυκοζυλιωμένης 5.7%-6.4% (πιθανός προδιαβήτης), οπότε στην καμπύλη σακχάρου που ακολούθησε διαπιστώθηκαν ότι τα 89 (24.4% του αρχικού συνόλου) πληρούσαν τα κριτήρια διαταραχής γλυκόζης νηστείας ή/και διαταραχής ανοχής γλυκόζης (προδιαβήτης).
Τα υπόλοιπα 161 άτομα (44.2%) δεν εμφάνισαν τιμές ύποπτες για διαταραχές του μεταβολισμού του σακχάρου αίματος.

Συμπεράσματα
Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ιδιαίτερα συχνός στην 3η ηλικία καθώς επίσης και ο προδιαβήτης, μια κατάσταση ιδιαίτερου κινδύνου εμφάνισης διαβήτη και καρδιαγγειακών επιπλοκών. Λόγω της σημαντικής νοσηρότητας και θνησιμότητας της νόσου, εθνικές στρατηγικές προσυμπτωματικού ελέγχου πρέπει να σχεδιαστούν , ώστε να ανιχνευθούν τα άτομα σε κίνδυνο και ακολούθως να γίνουν οι αντίστοιχες παρεμβάσεις για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου.

.

Λέξεις κλειδιά: Διαβήτης, προδιαβήτης, προσυμπτωματικός έλεγχος

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ- ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ & ΔΩΡΕΑΝ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Γιώργος Μπεκιάρης, Εντεταλμένος Δημοτικός. Σύμβουλος για θέματα Υγείας, Καρδιολόγος
Χριστίνα Κωνσταντακοπούλου, Τοπική Συντονίστρια Θεμάτων Υγείας, ΠΕ Διοικητικού

Εισαγωγή: Ο Δήμος Περιστερίου αποτελεί έναν από τους 14 ιδρυτικούς Δήμους, που λειτουργεί το πρόγραμμα των Κέντρων Πρόληψης Υγείας (ΚΕΠ Υγείας), κατόπιν της έγκρισης του Δημοτικού μας Συμβουλίου, με αρ. απόφασης 291 στις 26/11/2014. Το εν λόγω πρόγραμμα είχε ενταχθεί στο έργο «Δημιουργία και Δικτύωση Δημοτικών Κέντρων Πρόληψης (ΚΕΠ Υγείας) για την Ανάπτυξη Προγραμμάτων Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας» και στο επιχειρησιακό πρόγραμμα ΕΣΠΑ «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
Ο Δήμος μας, ως μέλος του Ελληνικού Δικτύου Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ., συνεργάζεται αρμονικά τόσο με τη διοίκηση του ΕΔΔΥΠΠΥ, όσο και με την κεντρική δομή των ΚΕΠ Υγείας. Σκοπός μας είναι η εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής υγείας, με δράσεις που απευθύνονται σε όλο τον πληθυσμό του Δήμου μας.
Απολογιστικά αναφέρουμε τις σημαντικότερες από αυτές που έγιναν κατά τη διάρκεια του έτους 2017.

• Σε συνεργασία με τον όμιλο ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗ-ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΚΙΣΟΝ γίνονταν ενημερώσεις στους πολίτες σχετικά με τη νόσο του Πάρκινσον και εφαρμόστηκαν ειδικές φυσικοθεραπείες, καθ ‘ όλη τη διάρκεια του 2017.
• Διενεργήθηκαν δωρεάν εξετάσεις για τον HIV και τις Ηπατίτιδες Β & C , στο ευρύ κοινό, για όλο το χρόνο σε συνεργασία με την ΜΚΟ PRAXIS .
• Το 2017 ως "Διαδημοτικό έτος Πρόληψης του Καρκίνου του Παχέος Εντέρου", έγιναν ειδικές διαγνωστικές εξετάσεις σε διαγνωστικά κέντα του Δήμου μας, με την υποστήριξη του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγειών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας.
• Διενεργήθηκαν ενημερωτικές ομιλίες σε Λύκεια του Δήμου μας, σε συνεργασία με την Μαιευτική - Γυναικολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών του Π.Γ.Ν. «Αττικόν». Παράλληλα στις 2 Μαρτίου, έγινε η κεντρική ημερίδα με θέμα <<Αγωγή Υγείας για την σύγχρονη γυναίκα>> και ακολούθησαν δωρεάν εξετάσεις TEST-PAP.
• Ευρωπαϊκή μελέτη με θέμα «Πρόληψη του Διαβήτη και των Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων» διενεργήθηκε από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, εφαρμόζοντας ειδικά πρωτόκολλα εξέτασης (κλινικής και εργαστηριακής, σε παιδιά Δημοτικού και τους γονείς τους. Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσιάστηκαν σε ειδική ημερίδα στις Βρυξέλλες.
• Ο Δήμος μας, σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ, εξασφάλισε για όλο το έτος δωρεάν ψηφιακές μαστογραφίες σε ανασφάλιστες γυναίκες ή με χαμηλό εισόδημα, στο Νοσοκομείο «Άγιοι Ανάργυροι».
• Όλη τη διάρκεια του έτους έγιναν δωρεάν επεμβάσεις καταρράκτη, σε άτομα με χαμηλό εισόδημα, σε συνεργασία με το Ιατρικό Αθηνών Περιστερίου.
• Στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας.(7 Απριλίου), διεξήχθη ημερίδα με θέμα " ΚΑΡΚΙΝΟΣ & ΥΓΕΙΑ".
• Στο 3ο ΚΕ.ΦΙ Περιστερίου έγινε ομιλία και δωρεάν ειδικές εξετάσεις προσδιορισμού του καρδιακού κινδύνου (8 Μαΐου).
• Στις 28 Μαΐου, διενεργήθηκαν δωρεάν εξετάσεις (καρδιογράφημα, TRIPLEX αγγείων, μετρήσεις σε αρτηριακή πίεση, οξυγόνου, σακχάρου, ουρίας, χοληστερίνης, τριγλυκερίδια και PSA, echo προστάτου) & κλινική εξέταση από γιατρούς (Παθολόγο, Καρδιολόγο, Αγγειοχειρουργό, Νευρολόγο, Γυναικολόγο, Χειρουργό, Γαστρεντερολόγο και Ουρολόγο), σε όλους τους πολίτες, στην κεντρική αίθουσα του Δημαρχείου.
• Στις 13 Σεπτεμβρίου έγινε ημερίδα με θέμα: «Πρόληψη του Καρκίνου. Ένα αφιέρωμα στον ΑΝΔΡΑ και τη ΓΥΝΑΙΚΑ, σε συνεργασία με την Γενική Κλινική ΤΑΞΙΑΡΧΑΙ, από ειδικούς γιατρούς και ακολούθησαν στοχευμένες εξετάσεις, στο αμφιθέατρο του Δημαρχείου.
• Στο Άλσος Περιστερίου έγινε ανοικτή εκδήλωση, το διήμερο 23 & 24 Σεπτεμβρίου, με σκοπό την ενημέρωση των πολιτών, με συμβουλές και έντυπα στο πρόβλημα της ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ, σε συνεργασία με το Σωματείο Υποστήριξης Γονιμότητας <<Κυβέλη>>.
• Όλο τον μήνα Οκτώβριο, διενεργήθηκαν ενημερωτικές ομιλίες για τη σημασία των εμβολιασμών καθώς και αντιγριπικός εμβολιασμός για τα μέλη των ΚΕΦΙ του Δήμου, σε συνεργασία με το 2ο Κέντρο Υγείας Περιστερίου.
• Στις 10 Οκτωβρίου, εορτάζοντας την ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, διοργανώσαμε, σε συνεργασία με το Ψ.Ν.Α - Κ.Ψ.Υ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ, ειδικές ενημερώσεις, δραστηριότητες (χόκι- πόκι, σκυταλοδρομία, θεατρικό παιχνίδι, δημιουργική απασχόληση) και παρουσίαση θεατρικής παράστασης στο ΚΥΒΕ Περιστερίου.
• Επ’ ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας της Τρίτης Ηλικίας, το διήμερο 11 και 12 Οκτωβρίου, διενεργήθηκαν δωρεάν μετρήσεις βιοχημικών και αιματολογικών παραγόντων στα ΚΕΦΙ Περιστερίου, σε συνεργασία με τη Γενική Κλινική ΤΑΞΙΑΡΧΑΙ. Σε συνέχεια της επιτυχημένης συνεργασίας και επ’ ευκαιρίας της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη, έγιναν δωρεάν μετρήσεις σακχάρου και γλυκοζηλειωμένης αιμοσφαιρίνης στα μέλη των ΚΕΦΙ (14 Νοεμβρίου).
• Στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας ΧΑΠ, το διήμερο 15 & 16 Νοεμβρίου, διενεργήθηκαν σπιρομετρήσεις και κλινικές εξετάσεις καθώς και ενημερωτική ομιλία στους εργαζόμενους του Δήμου από τους γιατρούς του ΠΕΔΥ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ.
• Στις 22 Νοεμβρίου, διεξήχθη ημερίδα ενημέρωσης για ιατρικά προβλήματα, από Ιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων, στο αμφιθέατρο του Δημαρχείου.
• Και στις 28 Νοεμβρίου, ακολούθησε η ενημερωτική ημερίδα με θέμα: <<Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 και Κολπική Μαρμαρυγή>>, σε συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ, όπου διενεργήθηκαν μετρήσεις γλυκοζηλειωμένης αιμοσφαιρίνης στο κοινό.
• Κλείνοντας τις δράσεις του 2017, στις 14 Δεκεμβρίου, στα πλαίσια του εορτασμού της ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΑΓΑΠΗΣ, έγιναν ομιλίες, παραστάσεις με συμμετοχή πλήθος κόσμου, στο κεντρικό αμφιθέατρο της Πόλης μας.

.

ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "VICINITY - ΑΝΟΙΧΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ"

Ιγνάτιος Καϊτεζίδης Δήμαρχος Πυλαίας – Χορτιάτη

Εισαγωγή: Ο Δήμος Πυλαίας – Χορτιάτη σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Τεχνολογιών, Πληροφορικής & Επικοινωνιών του ΕΚΕΤΑ και λοιπούς φορείς και πανεπιστήμια της Ευρώπης υλοποιεί το ευρωπαϊκό έργο "VICINITY - Ανοιχτό Δίκτυο Εικονικής γειτονιάς για τη σύνδεση Διαδικτυακών Αντικειμένων". Το εν λόγω πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα "ΟΡΙΖΟΝΤΑΣ 2020" για την Έρευνα και την Καινοτομία 2014-2020. Στόχος του προγράμματος η υποστήριξη της αυτόνομης διαβίωσης των ηλικιωμένων στο περιβάλλον τους και η ενεργός και υγιής γήρανση. Εν προκειμένω το πρόγραμμα VICINITY για το Δήμο Πυλαίας-Χορτιάτη αφορά στη διερεύνηση της πρακτικής εφαρμογής του μοντέλου παροχής υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας και πρόνοιας, μέσα από την πρόκληση του Διαδικτύου των Αντικειμένων (Internet-of-Things), το οποίο συνιστά έναν συνδυασμό τεχνολογίας, ανθρώπων και υπηρεσιών.
Δράσεις-Σενάρια-Αποτελέσματα: Ο δήμος αποτελεί έναν από τους πιλότους του προγράμματος και θα πραγματοποιηθούν δύο σενάρια εφαρμογής:

- 1ο Σενάριο: Υποβοηθούμενη Διαβίωση στο Σπίτι:
- Α. Υποβοηθούμενη Διαβίωση για ηλικιωμένους στο σπίτι (35-50 ωφελούμενοι). Το Α σκέλος του 1ου Σεναρίου αξιοποιεί τους ωφελούμενους του Προγράμματος e-ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ που διαθέτουν αισθητήρα ανίχνευσης πτώσης / κουμπί πανικού ή συσκευή εντοπισμού θέσης. Στόχος της υπηρεσίας είναι να παρέχει βοήθεια σε ηλικιωμένους ανθρώπους και ανθρώπους με μακροχρόνια προβλήματα υγείας παρέχοντάς τους άμεσο τρόπο επικοινωνίας μέσω 24ωρης τηλεφωνικής υποστήριξης με εξειδικευμένο προσωπικό σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Β. Ανίχνευση μη φυσιολογικής συμπεριφοράς ηλικιωμένων ανθρώπων που ζουν μόνοι (5-10 ωφελούμενοι/πιλοτικά σπίτια). Το Β σκέλος του 1ου Σεναρίου έχει στόχο να ανιχνεύσει μη φυσιολογική συμπεριφορά ηλικιωμένων ανθρώπων και να ενεργοποιήσει κάποιο συναγερμό. Συσκευές που περιλαμβάνονται στο σενάριο είναι: Μετρητές κατανάλωσης ενέργειας, Ανιχνευτές παρουσίας, Αισθητήρες εισόδου/εξόδου,"Έξυπνα" κουτιά φαρμάκων, Χαλάκια με αισθητήρα πίεσης, "Έξυπνες" λευκές συσκευές. Οποιαδήποτε «μη φυσιολογική» ένδειξη, ανάλογα με το προφίλ του κάθε ωφελούμενου, που θα λαμβάνεται από τις συσκευές θα σημάνει συναγερμό στον συγγενή.
- 2ο Σενάριο: Προληπτική Ιατρική / Φυσική Άσκηση
- C. Βελτίωση της υγείας για ανθρώπους μέσης ηλικίας (30-40 ωφελούμενοι)

Ο στόχος της προσφερόμενης υπηρεσίας είναι να προσφέρει αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας του ωφελούμενου, να προάγει την άσκηση και να βελτιώσει την υγεία του χρησιμοποιώντας ιατρικές μετρήσεις και ασκήσεις σε καθημερινή βάση. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση φορητών συσκευών καταγραφής άσκησης που φοριούνται στο χέρι (wearable fitness trackers), σε συνδυασμό με "έξυπνες" ζυγαριές και "έξυπνα" πιεσόμετρα καθώς και άλλες "έξυπνες" IoT συσκευές. Η κατάσταση της υγείας του ωφελούμενου μπορεί να παρακολουθείται από εξειδικευμένο προσωπικό (διαιτολόγους/διατροφολόγους, παθολόγους κλπ.). Στο πλαίσιο αυτό ο Δήμος μας θεσπίζοντας διαγωνισμούς, βραβεία και άλλες πρωτότυπες δράσεις, μπορεί να προάγει τη φυσική άσκηση και την καλή υγεία ευαισθητοποιώντας τους πολίτες και αλληλεπιδρώντας μαζί τους.
Επίσημη Ιστοσελίδα: www.vicinity2020.eu

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΠΥΛΑΙΑΣ – ΧΟΡΤΙΑΤΗ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Δρ. Ηρακλής Τιτόπουλος
Εντεταλμένος Σύμβουλος Δήμου Πυλαίας – Χορτιάτη, για θέματα Υγείας

Εισαγωγή: Στο Δήμο Πυλαίας-Χορτιάτη λειτουργεί το πρόγραμμα του Κέντρου Πρόληψης Υγείας κατόπιν της έγκρισης του Δημοτικού μας Συμβουλίου για τη δημιουργία του με αρ. απόφασης 144 στις 29/02/2012. Το εν λόγω πρόγραμμα είχε ενταχθεί στο έργο «Δημιουργία και Δικτύωση Δημοτικών Κέντρων Πρόληψης (ΚΕΠ Υγείας) για την Ανάπτυξη Προγραμμάτων Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας» στο επιχειρησιακό πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007 - 2013 με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
Σκοπός του ΚΕΠ Υγείας είναι η βελτίωση της δημόσιας υγείας στον δήμου μας μέσω της ενημέρωσης των δημοτών σε θέματα προαγωγής υγείας και προσυμπτωματικού ελέγχου. Την τρέχουσα περίοδο το πρόγραμμα συνεχίζεται με τη χρηματοδότηση του δήμου, υλοποιώντας προγράμματα ενημέρωσης και προληπτικής ιατρικής για τους δημότες σε συνεργασία με την Κεντρική Δομή των ΚΕΠ Υγείας.
Δράσεις-Αποτελέσματα
Απολογιστικά για την χρονική περίοδο 1/1/2017 έως 31/12/2017 το ΚΕΠ Υγείας Πυλαίας - Χορτιάτη πέρα από τις ενημερώσεις και την παροχή πληροφοριών των δημοτών για θέματα που άπτονται στην Υγεία τους συμμετείχε:

- στην εκστρατεία, που διοργάνωσε η Κεντρική Δομή των ΚΕΠ Υγείας, για την Πρόληψη της Κατάθλιψης, προάγοντας την πρόληψη κατά της νόσου, με τη χορήγηση εγκυροποιημένου ερωτηματολογίου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν 152 ενήλικές δημότες, στο ΚΕΠ Υγείας του Δήμου μας, και έλαβαν άμεσα ενημέρωση για την παρουσία ή μη συμπτωμάτων κατάθλιψης κατά την τρέχουσα περίοδο.
- στο Πρόγραμμα Μέτρησης Οστικής Πυκνότητας, που διοργάνωσε η Κεντρική Δομή των ΚΕΠ Υγείας, με δωρεάν μέτρηση Οστικής Πυκνότητας σε γυναίκες του Δήμου για την Πρόληψη της οστεοπόρωσης, οι οποίες έλαβαν ενημέρωση μετά την αξιολόγηση του αποτελέσματος τους από τον ειδικό ορθοπεδικό Δρ. Δημήτρη Μακρή.
- στην Πρόληψη της Χρόνιας Αναπνευστικής Πνευμονοπάθειας, που διοργάνωσε το ΚΕΠ Υγείας Πυλαίας — Χορτιάτη, με δωρεάν σπιτομέτρηση στους Καπνιστές του δήμου. Εξετάστηκαν 85 καπνιστές δημότες οι οποίοι έλαβαν αξιολογούμενο το αποτέλεσμα τους από τον ειδικό πνευμονολόγο Δρ. Ηρακλή Τιτόπουλο.

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΡΗΓΑ ΦΕΡΑΙΟΥ - ΕΤΣΙ ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ ΟΛΑ ...

Ιωάννης Σκρίμπας, Υπεύθυνος λειτουργίας ΚΕΠ Υγείας Ρήγα Φεραίου - Δημοτικός σύμβουλος.
Αντωνία Χασιώτη, Συντονίστρια του προγράμματος ΚΕΠ Υγείας Ρήγα Φεραίου.

Πριν 2 χρόνια ένα φθινοπωρινό πρωινό με σύμμαχο τον καιρό, αρωγούς τους μαθητές των σχολείων του Βελεστίνου και πρωταγωνίστρια μια σύγχρονη ηρωίδα την Λένα Πολυχρόνη ΞΕΚΙΝΗΣΑΜΕ την δημιουργία του ΚΕ.Π υγείας Δήμου Ρήγα Φεραίου.

Στο κατάμεστο πεζόδρομο του Βελεστίνου ημέρα αφιερωμένη στην κυστική ίνωση ο καθηγητής πνευμονολογίας του Π.Ν. Λάρισας κος Γουργουλιάνης Κωνσταντίνος μοιράστηκε με όλους τους καλεσμένους την εμπειρία του για τους ασθενείς που πάσχουν από κυστική ίνωση. Ξεχωριστή στιγμή η βράβευση την Λένας η οποία έδωσε την δική της μάχη με την ασθένεια και κατάφερε να την νικήσει.
Συμπαραστάτες στην όλη προσπάθεια οι μαθητές των σχολείων του Βελεστίνου οι οποίοι στα πλαίσια της ημέρας σχολικού αθλητισμού σχημάτισαν με τα σώματα τους 2 πνεύμονες στο εθνικό στάδιο του Βελεστίνου και άφησαν 200 μπλε μπαλόνια τα οποία σχημάτισαν το δικό τους μήνυμα στον ουρανό.
Η συγκίνηση μεγάλη και η λειτουργία των 2 ετών του ΚΕ.Π υγείας Δήμου Ρήγα Φεραίου πλούσια σε δράσεις με συνοδοιπόρους κρατικούς και ιδιωτικούς φορείς, επιστήμονες υγείας και τον απλό κόσμο που αγκαλιάζουν κάθε φορά την προσπάθεια με στόχο και μέλημα την πρόληψη και προαγωγή της υγείας σε όλους τους δημότες.
Ήταν μόνο η αρχή και προχωράμε...

ΤΑ ΦΑΡΣΑΛΑ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΤΟ ΔΙΜΗΝΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018

Κυριακή Παναγιωτοπούλου, Πρόεδρος ΔΗ.Κ.Ε.ΦΑ

Χίλιοι εκατόν δέκα (1.110) δημότες ωφελήθηκαν από ιατρικές εξετάσεις του ΚΕΠ Υγείας Φαρσάλων το Δίμηνο Σεπτέμβριος – Οκτώβριος 2018 σε ένα Δήμο με 18. 500 κατοίκους, δηλαδή το 6% του πληθυσμού.
Κύριος στόχος είναι να παρακινήσουμε όλους τους δημότες μας να προβούν σε προληπτικές εξετάσεις, με σκοπό την προάσπιση της υγείας και παράλληλα την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.
Είναι πολύ σημαντικό ότι το τελευταίο δίμηνο σε πολλά σημεία του Δήμου μας υλοποιήθηκαν πολλά προγράμματα προληπτικής ιατρικής.
Μεθοδολογία:
1. Γιατροί του Κόσμου – Εξέτασαν για το Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή 351 μαθητές και 36 ηλικιωμένους εξέτασε Καθηγητής Γηριατρικής.
2. Πρόγραμμα Πρόληψης της Οστεοπόρωσης του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ) - 145 δημότες σε 8 Τοπικές Κοινότητες.
3. Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής του Ιδρύματος Vodafone, υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και του Υπουργείου Ναυτιλίας και Αιγαίου και συμμετέχουν επιπλέον σε αυτό το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων και η εταιρεία Vidavo.
4. Πρόγραμμα παρέμβασης δράσης προληπτικού ελέγχου στον πληθυσμό της Θεσσαλίας, με στόχο την έγκαιρη διάγνωση της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ) σε καπνιστές ή πρώην καπνιστές από την Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική Θεσσαλίας – 50 δημότες.

5. Δράση Πρόληψης, Ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού και του καρκίνου της μήτρας για γυναίκες Ρομά πραγματοποίησαν το Παράρτημα Ρομά του Κέντρου Κοινότητας Δήμου Φαρσάλων σε συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Λάρισας της 5ης ΥΠΕ, καθώς και το Κέντρο Υγείας Φαρσάλων. Οι γυναίκες Ρομά παρακολούθησαν ομιλία για τον καρκίνο του μαστού και τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και στη συνέχεια υποβλήθηκαν στην ιατρική εξέταση Τεστ Παπανικολάου.
Εξετάστηκαν 26 γυναίκες
6. Πρόγραμμα πρόληψης από τις κινητές μονάδες της 5ης Υγειονομικής Περιφέρειας Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας.
a. Μαστογραφία (πρόγραμμα πρόληψης για τον καρκίνο του μαστού σε γυναίκες ηλικίας 40 έως 60 ετών)
Εξετάστηκαν 123 γυναίκες
b. Μέτρηση οστικής μάζας (έλεγχο για οστεοπόρωση σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και σε άντρες άνω των 60 ετών)
Εξετάστηκαν 158 άτομα
c. Έλεγχος αναπνευστικής λειτουργίας (σπιρομέτρηση για καπνιστές/στριες άνω των 40 ετών)
Εξετάστηκαν 51 άτομα
d. Μικροβιολογικές και Αιματολογικές εξετάσεις (βιοχημικές)
Εξετάστηκαν 162 άτομα (Σύνολο 1944 εξετάσεις)

Αποτελέσματα:
Εξετάστηκαν 1.110 δημότες το Σεπτέμβριος – Οκτώβριος 2018 και άλλοι παρακολούθησαν Ημερίδες Πρόληψης και Ευαισθητοποίησης.
Δήλωση Δημάρχου Φαρσάλων- Άρη Καραχάλιου:
«Ο Δήμος Φαρσάλων προγραμματίζει και υλοποιεί σωρεία δράσεων ιατρικού προληπτικού ελέγχου, ιατρικών προγραμμάτων και εκδηλώσεων, αλλά και συμμετοχών σε συνέδρια εθνικά και διεθνή, με ενεργό παρουσία εκπροσώπων του και κυρίως με την Κυριακή Παναγιωτοπούλου, δημοτική σύμβουλο, πρόεδρο της ΔΗ.Κ.Ε.ΦΑ. και μέλος του Δικτύου Υγιών Πόλεων.
Οι φορείς που συνεργούν και συνεργάζονται πολλοί και σπουδαίοι. ΚΕΠ Υγείας Φαρσάλων, Κέντρο Υγείας Φαρσάλων, Κέντρο Κοινότητας Φαρσάλων με το Παράρτημα Ρομά, 5η ΥΠΕ, "Βοήθεια στο Σπίτι", Δίκτυο Υγιών Πόλεων, "ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ", "Γιατροί του Κόσμου", δημιουργικά και παραγωγικά συντελούν και συνεισφέρουν και μάλιστα στο σύνολο του πληθυσμού του τόπου, στοχεύοντας κατά κύριο λόγο στις ευαίσθητες και ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, με γνώμονα την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των δημοτών.
Ευχαριστώ και συγχαίρω όλους τους συντελεστές του σπουδαίου έργου που επιτελείται στον δήμο μας για το σύνολο των δημοτών μας»

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΩΡΩΠΟΥ : ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Σπυρίδων Καυκόπουλος, Εντεταλμένος Δημοτικός Σύμβουλος σε θέματα Πρόνοιας, Υγείας & Παιδείας Δήμου Ωρωπού/ Γεν. Ιατρός
Βασιλική Αγγελούση, Υπεύθυνη ΚΕΠ Υγείας Ωρωπού/Κοινωνική Λειτουργός
Ανδριάνα Λαμπαδαρίδου, Ειδικός Συνεργάτης /Γραφείο Δημάρχου Ωρωπού

Εισαγωγή

Σε μια εποχή αβεβαιότητας και ραγδαίας εξάπλωσης της οικονομικής κρίσης, το Κε.Π. Υγείας του Δήμου Ωρωπού, παρέχει πολύπλευρες υπηρεσίες, με προτεραιότητα την άρση των κοινωνικών ανισοτήτων και του αποκλεισμού των κοινωνικά ευπαθών ομάδων, καθώς και τη διασφάλιση της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ισορροπίας, υπηρετώντας ισότιμα τις ευαίσθητες ομάδες πολιτών ,με σεβασμό στην ιδιαιτερότητα και τη διαφορετικότητα κάθε ατόμου. Εστιάζουμε και στοχεύουμε στην πρόληψη και την προαγωγή της ψυχικής υγείας, ως απαραίτητη προϋπόθεση για τη συναισθηματική και σωματική ευεξία, καθώς και για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

Σκοπός

Σκοπός των στοχευμένων δράσεων, είναι αρχικά η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, από τις πολύ μικρές ηλικίες, και εξελικτικά, η καλλιέργεια ενός ευρύτερου φάσματος συναισθηματικής ευεξίας και ψυχικής ισορροπίας, που καθιστούν το άτομο ικανό να έχει υγιή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του και να μπορεί να αξιοποιεί τις ικανότητες του ώστε να ανταπεξέρχεται στην καθημερινότητα.

Υλικό-μέθοδοι

Σε μια προσπάθεια να μετεξελίξουμε την κοινωνική ευθύνη σε συλλογική συνείδηση και έργο, το Κε.Π. Υγείας Ωρωπού έκρινε αναγκαίο να δώσει έμφαση και να εργαστεί με ιδιαίτερη ευαισθησία στην πρόληψη και την προαγωγή της ψυχικής υγείας, ξεκινώντας από τις μικρές ηλικίες :

- Αξιολόγηση Λόγου σε παιδιά ηλικίας 4-6 ετών
- Χρήση σταθμισμένων Ψυχομετρικών εργαλείων (DTLA-4, DTLA-P:3, Λ-α-Τ-ω Ι, Λ-α-Τ-ω ΙΙ, DETROIT, Μαθηματικό Κριτήριο «Ουτρέχτης» κ.α)
- Ενημερωτικές ομιλίες σε όλους τους παιδικούς σταθμούς με θέμα «Οριοθέτηση και Αυτοεκτίμηση»
- Διεξαγωγή Ψυχοπαιδαγωγικών Εργαστηρίων με τίτλους «Ο ήρωας που θαυμάζω» και «Το καραβάκι των συναισθημάτων»
- Βιωματικό εργαστήρι αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων στα Δημοτικά Σχολεία
- Σεμινάριο Διαχείρισης Παιδικού Θυμού
- Ομιλίες με θέμα « Ο ρόλος των γονέων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του παιδιού»
- Ημερίδες με θέμα «Σχολικός Εκφοβισμός»
- Βιωματικές δράσεις με θέμα «Εφηβεία και συναισθηματικές αντιδράσεις»
- Διεξαγωγή Βιωματικών Σεμιναρίων Διαχείρισης Άγχους για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις
- Εκστρατείες ενημέρωσης με θέμα «Αλκοόλ και Ανήλικοι»
- Ενημερωτική και Βιωματική Ημερίδα με θέμα «Ειδική Αγωγή - Παιδιά με ιδιαίτερες δεξιότητες»
- Διεξαγωγή Ομιλίας με θέμα «Κατάθλιψη και Διαχείριση Πένθους»
- Ημερίδα με θέμα «Κακοποιημένες Γυναίκες - Πρόληψη και αντιμετώπιση»
- Ομιλίες με θέμα «Τρίτη Ηλικία»
- Πρόγραμμα Προληπτικού Ελέγχου Κατάθλιψης με τίτλο «Ας μιλήσουμε»
- Ημερίδα με θέμα «Θετική Γονεϊκότητα – Ο ρόλος των γονιών» σε συνεργασία με το Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο Αθηνών
- Ημερίδες με θέμα «Ανήλικοι και Εγκληματικότητα – Ψυχολογικά αίτια», σε συνεργασία με το Τμήμα Ασφαλείας Ωρωπού
- Συμβουλευτική σε άτομα που το έχουν ανάγκη

Στην επιτυχή έκβαση των δράσεων, συμμετείχαν ψυχολόγοι, παιδοψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί, εκπαιδευτικοί τυπικής και ειδικής αγωγής, καθώς και οι γονείς και τα παιδιά κατά τη διαδικασία των βιωματικών. Σε όλες τις ανωτέρω δράσεις, χρησιμοποιήθηκε υλικοτεχνική υποστήριξη (μηχάνημα προβολών, ηχητικά για τη συμμετοχή και τις ερωτήσεις του κοινού κατά τη λήξη των ομιλιών, ενημερωτικά φυλλάδια, ερωτηματολόγια, παιχνίδια κ.λπ.)

Αποτελέσματα

Μέσα από τις στοχευμένες και προσαρμοσμένες στην πληθυσμιακή ιδιοσυγκρασία του Δήμου μας (αύξηση των θετικών συναισθημάτων, σύνδεση και επαφή με εσωτερικές και εξωτερικές δραστηριότητες, κινητοποίηση εύρεσης και απόκτησης προσωπικού νοήματος κ.α.), καθώς και με βασικό εργαλείο τη Θετική Προσέγγιση, οι συμμετέχοντες ευαισθητοποιήθηκαν στη συντριπτική τους πλειοψηφία και προχώρησαν σε διαδικασίες προσωπικής ενδυνάμωσης και αυτοβελτίωσης. Τα άτομα στάθηκαν ικανά να επαναπροσδιορίσουν τις «πραγματικότητές» τους, και μέσα από την εξοικείωση με τα θετικά τους συναισθήματα, να καταφέρουν να τα χρησιμοποιήσουν ως όπλα σε όποια δύσκολη κατάσταση τους προκύπτει.

Πιο συγκεκριμένα παρατηρήθηκε:

- Αύξηση παραπομπών σε δημόσιους φορείς για αξιολόγηση μαθησιακών δυσκολιών.

Οι γονείς, πιο ευαισθητοποιημένοι από ποτέ, ασχολούνται ουσιαστικά με την υγιή νοητική ανάπτυξη των παιδιών τους.

- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοσεβασμού των παιδιών
- Ανάπτυξη συνεργασίας του τρίπτυχου γονιού-σχολείου-ειδικού, βασικού παράγοντα ομαλής ανάπτυξης του παιδιού.
- Μείωση του σχολικού εκφοβισμού.

Μέσα από τη αλληλεπίδραση και τη συνεργασία του εκπαιδευτικού με τον γονέα, και τον ειδικό, τα περιστατικά εκφοβισμού στα σχολεία, είναι δυνατόν να μειωθούν σημαντικά, και ακόμα και να εξαλειφθούν. Ο μαθητής, μέσω της υποβολής του σε ρόλο «θύματος», ευαισθητοποιείται και αντιλαμβάνεται τη σοβαρότητα τέτοιων παραβατικών συμπεριφορών.

- Ενίσχυση του θετικής γονεϊκότητας.

Η ποιότητα της παρεχόμενης γονεϊκής φροντίδας και διαπαιδαγώγησης, (κυρίως στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, αλλά και καθ' όλες τις ηλικιακές του φάσεις), η οποία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην εξελικτική του πορεία και την ψυχική του υγεία, αρχίζει να γίνεται πιο ουσιώδης, με αποτέλεσμα να την απολαμβάνουν και τα παιδιά, αλλά και οι ίδιοι οι γονείς.

- Αύξηση των παραπομπών σε κέντρα ψυχικής υγείας.
- Παραπομπές στο κέντρο ημέρας Αμαρουσίου.

Η ανάγκη αυτοβελτίωσης και ψυχικής αποκατάστασης γίνεται ολοένα και μεγαλύτερη.

- Βελτίωση και ενίσχυση των ενδοοικογενειακών σχέσεων.
- Μείωση της ενδοοικογενειακής βίας.

Τα μέλη της οικογένειας, αρχίζουν πλέον να «ανοίγουν το μυαλό τους» και να ακούν, να υπολογίζουν και να συζητούν όλα όσα τους απασχολούν, σαν ισότιμα μέλη. Ο ρόλος του καθενός γίνεται σημαντικός, χωρίς να αναιρεί και να ακυρώνει τους ρόλους των υπολοίπων. Ο αυτοσεβασμός και ο σεβασμός σε όλα τα μέλη της οικογένειας, κάνει το σύνολο λειτουργικό και υγιές, και μειώνει τα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας.

- Παραπομπές στο ΚΕΘΕΑ.
- Παραπομπές σε κέντρα αποκατάστασης.

Πλέον, παρατηρείται επιθυμία για διανοητική και συναισθηματική κινητοποίηση, ενεργητική συμμετοχή στη ζωή, απελευθερωμένη από εξαρτήσεις, ή ψυχικές/σωματικές αναπηρίες, που δυσχεραίνουν την πορεία προς την ευτυχία και την ολοκλήρωση.

Συμπεράσματα/Προτάσεις

Συμπερασματικά , η ενθάρρυνση και η ανάπτυξη της θετικότητας η οποία χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής των δράσεων του Κε.Π. Υγείας Ωρωπού, έδωσε το κίνητρο για να αρχίσει να οικοδομείται σταθερά και σταδιακά, η πίστη σε έναν ατομικό ή συλλογικό εαυτό που ορίζει τη ζωή του ικανοποιητικά, βιώνει το συναίσθημα της θετικής ανατροφοδότησης, διαμορφώνοντας θετική εικόνα, εσωτερικές και εξωτερικές συνθήκες προοπτικής, κινητοποίησης, ελπίδας και ισορροπημένης αυτοπεποίθησης.

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας, της ευζωίας, της ευημερίας και της υγιούς εξέλιξης των ανθρώπων, μέσα από την προβολή και την εστίαση στα θετικά, είναι το μονοπάτι για την κατάκτηση της αυτογνωσίας και της ευτυχίας, ώστε όλοι μας να απολαμβάνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τη ζωή μας.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΟΜΗ ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ

Πλατεία Εργατικών Κατοικιών,
151 24 Μαρούσι

T: +30 210-6105649
F: +30 210-6105641
E-mail kepygeias@eddyppy.gr
Site www.kepygeias,gr

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΕΔΔΥΠΠΥ

Πλατεία Εργατικών Κατοικιών,
151 24 Μαρούσι

T: +30 210-8067888
F: +30 210-6105641
E-mail info@eddyppy.gr
Site www.eddyppy,gr