



ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Λόγοι Υγείας

ΤΕΤΑΡΤΗ
5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β΄
ΤΕΥΧΟΣ 134

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.
ΕΚΔΟΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΟΣ Η. ΛΟΥΛΟΥΔΗΣ
Σύνταξη – Επιμέλεια Υλης:
Μαρίνα Ριζογιάννη
Email: rizozianni@pelop.gr
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:
• **Αννα Μαστοράκου**
(πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Πατρών)
• **Περικλής Δουζδαρνάνης**
(πρόεδρος Ιατρικής Εταιρείας
Δυτικής Ελλάδας και Πελοποννήσου)
• **Παναγιώτης Μέγας**
(καθηγητής Ιατρικού Τμήματος
Πανεπιστημίου Πατρών)
• **Γιώργος Μουτούσης**
(πρόεδρος Οδοντιατρικού
Συλλόγου Αχαΐας)
Εμπορικό τμήμα:
Γρηγόρης Μανίκας
manikas@pelop.gr

Covid 19: Κακά σημάδια βλέπουν οι επιστήμονες

Οι αναδυόμενες νέες υποπαλλαγές του κορονοϊού και η φθίνουσα ανοσία του πληθυσμού είναι πιθανό να οδηγήσουν σε αύξηση των λοιμώξεων Covid-19. Αυτό προβλέπουν αρκετοί επιστήμονες, βρίσκοντας πλέον αυξανόμενες ενδείξεις ότι το βόρειο ημισφαίριο έχει εισέλθει σε τροχιά έξαρσης της Covid-19 για αυτό το φθινόπωρο και τον χειμώνα.

2/18



Η φροντίδα κρατάει ζωντανή την

ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Οι υπέργηροι άνω των 85 είναι μια ταχέως αυξανόμενη ομάδα με διπλάσια αύξηση σε σχέση με αυτή των ανθρώπων άνω των 65 και τετραπλάσια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Αν το 2006 αυτή η κατηγορία αντιπροσώπευε γύρω στο 3,8% του ευρωπαϊκού πληθυσμού, σήμερα έχει φτάσει στο 5% και το 2040 θα έχει υπερδιπλασιαστεί και θα πλησιάσει το 9,5%. Οι «Λόγοι Υγείας» φιλοξενούν σήμερα, σε συνεργασία με την Πανελλήνια Εταιρεία Γηριατρικής και Γεροντολογίας, πέντε επιστήμονες που αναδεικνύουν πέντε σημαντικά ζητήματα που αφορούν την τρίτη ηλικία και την εξασφάλιση υγιούς γήρανης. (Φωτ. από τη γαλλική ταινία «Amour»).

4-5/20-21

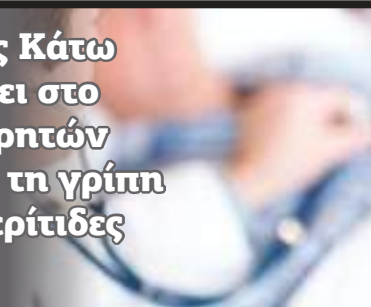
ΕΡΕΥΝΑ: Ανέβασμα ή κατέβασμα της σκάλας για βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας;

3/19



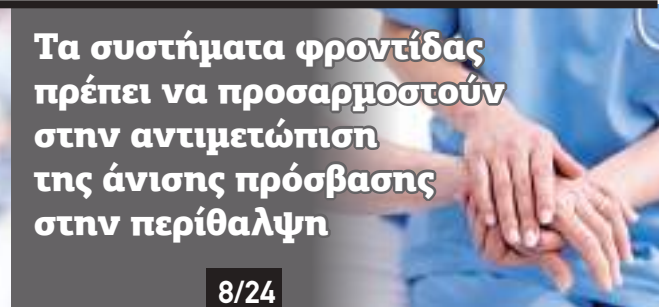
Το Κέντρο Υγείας Κάτω Αχαΐας συμμετέχει στο σύστημα παρατηρητών νοσηρότητας για τη γρίπη και τις γαστρεντερίτιδες

2/18



Τα συστήματα φροντίδας πρέπει να προσαρμοστούν στην αντιμετώπιση της άনিσης πρόσβασης στην περίθαλψη

8/24



Καμπανάκι επιστημόνων για νέο κύμα Covid-19

Οι αναδυόμενες νέες υποπαραλλαγές του κορονοϊού και η φθίνουσα ανοσία του πληθυσμού είναι πιθανό να οδηγήσουν σε αύξηση των λοιμώξεων Covid-19 στο βόρειο ημισφαίριο -όπου βρίσκεται και η Ελλάδα- την ίδια στιγμή που επιστρέφει και η γρίπη. Αυτό προβλέπουν αρκετοί επιστήμονες, βρίσκοντας πλέον αυξανόμενες ενδείξεις ότι το βόρειο ημισφαίριο έχει εισέλθει σε τροχιά έξαρσης της Covid-19 για αυτό το φθινόπωρο και τον χειμώνα.

Επιστήμονες βρίσκουν αυξανόμενες ενδείξεις ότι το βόρειο ημισφαίριο έχει εισέλθει σε τροχιά έξαρσης της Covid-19 για αυτό το φθινόπωρο και τον χειμώνα

Τα νέα στελέχη της παραλλαγής Όμικρον που διαφεύγουν με πιο αποτελεσματικό τρόπο από την ανοσιακή άμυνα (εμβολιαστική ή φυσική μετά από λοίμωξη), οι αλλαγές στις συμπεριφορές πολλών ανθρώπων (που δεν τηρούν πια μέτρα προστασίας) και η ολοένα μεγαλύτερη εξασθένηση των αντισωμάτων στον πληθυσμό καθώς περνάει ο χρόνος, συνδυάζονται, με αποτέλεσμα πολλές χώρες, όπως εκτιμάται, να βρεθούν και πάλι σύντομα ενώπιον μεγάλου αριθμού κρουσμάτων - και πιθανώς νοσηλείων - Covid-19. Όμως, η νέα γενιά των επικαιροποιημένων εμβολίων που στοχεύουν ειδικά την Όμικρον ελπίζεται ότι θαβάλει ανάχωμα στο νέο επερχόμενο κύμα, σύμφωνα με το επιστημονικό περιοδι-

κό «Nature» που διερεύνησε τις μελλοντικές εξελίξεις. Προς το παρόν, πάντως, εκτιμάται -σύμφωνα με τον εξελικτικό βιολόγο Τομ Βενσελέερς του Βελγικού Καθολικού Πανεπιστημίου της Λουβέν- ότι η πρόσφατη αύξηση των κρουσμάτων δεν οφείλεται τόσο σε αυτά τα νέα στελέχη του κορονοϊού, όσο αφενός στην φθίνουσα ανοσία, η οποία πια παρέχει βραχύχρονη μόνο προστασία έναντι της πιθανότητας λοίμωξης, αφετέρου στον αυξημένο πια συγχρωτισμό των ανθρώπων χωρίς μάσκες και τήρηση αποστάσεων, σε βαθμό που πλησιάζει τα προπανδημικά επίπεδα.

«Είμαι σχεδόν σίγουρος ότι τουλάχιστον μία από αυτές τις παραλ-

Ελπίζεται ότι οι νοσηλείες θα παραμείνουν σε χαμηλότερα επίπεδα σε σχέση με τους προηγούμενους χειμώνες, αλλά πόσο χαμηλότερα είναι άγνωστο

λαγές ή ένας συνδυασμός τους θα οδηγήσει σε ένα νέο κύμα λοιμώξεων, αν και τελικά δεν είναι τόσο σημαντικό ποια από αυτές

θα φέρει το επόμενο κύμα, καθώς όλες συμπεριφέρονται παρόμοια», δήλωσε ο Βενσελέερς. Ειδικοί, όπως ο Βενσελέερς, εκτιμούν αρχικά ότι το φθινόπωρινό-χειμερινό κύμα (ή κύματα) θα είναι παρόμοιο σε μέγεθος -τουλάχιστον- στον αριθμό των κρουσμάτων - με την έξαρση που προκάλεσε η ΒΑ.5. Πιο δύσκολο να προβλεφθεί είναι πώς θα εξελιχθούν οι εισαγωγές στα νοσοκομεία. Ελπίζεται ότι οι νοσηλείες θα παραμείνουν σε χαμηλότερα επίπεδα σε σχέση με τους προηγούμενους χειμώνες, αλλά πόσο χαμηλότερα είναι άγνωστο. Οι ενισχυτικές δόσεις με τα νέα εμβόλια θα μειώσουν τον αριθμό των νοσηλείων και θάνατων, αλλά πόσο χαμηλότερα είναι άγνωστο. Οι ενισχυτικές δόσεις με τα νέα εμβόλια θα μειώσουν τον αριθμό των νοσηλείων και θάνατων, αλλά πόσο χαμηλότερα είναι άγνωστο.

σία έναντι της λοίμωξης με τις νέες υποπαραλλαγές, αλλά όχι για πολύ καιρό, σύμφωνα με τους επιστήμονες. Κατά τον Κάο, πιθανώς θα χρειαστούν δύο δόσεις αυτών των επικαιροποιημένων εμβολίων για να αναπτυχθούν υψηλά επίπεδα εξουδετερωτικών αντισωμάτων, ειδικά κατά της Όμικρον.

ΑΥΞΗΣΗ ΠΙΚΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΑ

Σύμφωνα με τη χθεσινή ανακοίνωση του ΕΟΔΥ στην Αχαΐα την εβδομάδα 26 Σεπτεμβρίου - 02 Οκτωβρίου καταγράφηκαν 1.398 κρούσματα (εβδομαδιαία μεταβολή 25,83%). Στην Αιτωλοακαρνανία 687 (εβδομαδιαία μεταβολή 22,68%) και στην Ηλεία 668

(εβδομαδιαία μεταβολή 47,79%). Πανελλαδικά τα κρούσματα που καταγράφηκαν το ίδιο χρονικό διάστημα φτάνουν τα 54.649. Στους 85 υπολογίζονται οι ασθενείς που έχασαν την ζωή τους ενώ 66 νοσηλεύονται διασωληνωμένοι. Την ίδια εβδομάδα, παρατηρήθηκαν αυξητικές τάσεις σε σχέση με την εβδομάδα 19 Σεπτεμβρίου έως 25 Σεπτεμβρίου, στο μέσο εβδομαδιαίο ιικό φορτίο του SARS-CoV-2 στα αστικά λύματα σε πέντε από τις δώδεκα (5/12) περιοχές που ελέγχθηκαν από το Εθνικό Δίκτυο Επιδημιολογίας Λυμάτων (ΕΔΕΛ) του ΕΟΔΥ. Αττική+15% Θεσσαλονίκη+12% Ξάνθη+101% Αλεξανδρούπολη+53% Πάτρα+16%.



Ακτινολογικό τμήμα

Αξονική Τομογραφία
Μαγνητική Τομογραφία
Υπέρηχοι - Triplex
Κλασικό Ακτινολογικό
Μαστογραφία
Πανοραμική - Κεφαλομετρική Απεικόνιση
Μέτρηση Οστικής μάζας

Μικροβιολογικό τμήμα

Αιματολογικός έλεγχος
Βιοχημικός έλεγχος
Ορμονολογικός - Ανοσολογικός έλεγχος
Προγεννητικός έλεγχος

Καρδιολογικό τμήμα

Υπέρηχοι - Εγχρωμο Doppler καρδιάς
Τεστ κοπώσεως
Halter ρυθμού και πιέσεως
Ηλεκτροκαρδιογράφημα

<http://www.frontida-ygeias.gr>
info@frontida-ygeias.gr

ΚΕΝΤΡΙΚΟ
Αγίου Ανδρέου 66
262 21 ΠΑΤΡΑ 2610 222 800

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
Ανθείας 139
263 32 ΠΑΤΡΑ 2610 32 32 22

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
Πλ. Παπαγιαννοπούλου 8
Κ. ΑΧΑΪΑ 26930 24404

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΩ ΑΧΑΪΑΣ

Στο δίκτυο Παρατηρητών Νοσηρότητας για γρίπη και γαστρεντερίτιδα

Το Κέντρο Υγείας Κάτω Αχαΐας επελέγη από τον ΕΟΔΥ και συμμετέχει στο σύστημα παρατηρητών νοσηρότητας (Sentinel) για τη γρίπη και τις γαστρεντερίτιδες που ξεκίνησε την καταγραφή από τις 3 Οκτωβρίου.

«Πρόκειται (το sentinel) για ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο παρατήρησης της κίνησης των συγκεκριμένων οντοτήτων στην Κοινότητα» εξηγεί ο επιστημονικά Υπεύθυνος του Κέντρου Υγείας Κάτω Αχαΐας, Τάσος Γιακουμής, και προσθέτει:

«Με την καταγραφή αυτών των περιστατικών, εξάγονται συμπεράσματα για την κίνησή τους στις περιόδους του χειμώνα και μπορεί να ενεργοποιηθεί έγκαιρη παρέμβαση σε περιπτώσεις όπως επιδημίες ή τοπικές εξάρσεις».

Σε ό,τι αφορά το Κέντρο Υγείας Κάτω Αχαΐας, ορίστηκαν δύο διαπιστευμένοι γιατροί του Κέντρου Υγείας (οι κ.κ. Κόλλια και Λάτα) που θα συλλέγουν τις καθημερινές καταγραφές και θα συ-

ντάσουν εβδομαδιαία αναφορά που θα αποστέλλεται στον ΕΟΔΥ. Ετσι, θα συλλέγεται πανελλαδικά από τις επιλεγμένες δομές Πρωτοβάθμιας Φροντίδας η εικόνα των λοιμώξεων αυτών σε πραγματικό χρόνο.

«Το Κέντρο Υγείας Κάτω Αχαΐας, από τον Μάρτιο του 2020, έχει εβδομαδιαίες καταγραφές των λοιμώξεων, πράγμα που βοήθησε όλη αυτή την περίοδο στον έλεγχο της εικόνας της πανδημίας του SARS Cov II σε τοπικό επίπεδο, μέσω των αναφορών μας σε δη. ΥΠΕ και ΕΟΔΥ» σημειώνει ο κ. Γιακουμής και καταλήγει: «Η αναβάθμιση της συνεργασίας μας με τον ΕΟΔΥ, μπορεί να προσφέρει και σε ερευνητικό επίπεδο, κάτι που αποτελεί απαραίτητο πεδίο δράσης της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας. Ετσι μόνο μπορούμε κάποτε να αποκτήσουμε πραγματική επιδημιολογική επιτήρηση των νόσων που παρεμβαίνουν στην κατάσταση της Δημόσιας Υγείας!».



Ο Τάσος Γιακουμής

Τα θετικά αποτελέσματα της έκκεντρης -άσκηση που εκτελείται από το ίδιο το άτομο - προπόνησης είναι τέτοια, που αρχίζουν να επηρεάζουν και τη βιομηχανία του Fitness, αφού όλο και περισσότερα μηχανήματα που εξειδικεύονται στην πραγματοποίηση της έκκεντρης άσκησης εμφανίζονται στο εμπόριο.

Ανέβασμα ή κατέβασμα της σκάλας; Τι μας οφελεί;



Ανέβασμα ή κατέβασμα της σκάλας για βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας; Σε αυτό το ερώτημα με βάση τα δεδομένα που προέκυψαν από έρευνες στο εργαστήριο του ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, απαντά στο Αθηναϊκό - Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων, ο καθηγητής στο γνωστικό αντικείμενο βιοχημείας της άσκησης του ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας Αθανάσιος Τζιαμούρτας.

Όλοι μας έχουμε ανεβοκατεβεί σκάλες. Πολλοί από εμάς όμως, δεν κατανοούμε ότι οι μύες των ποδιών λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο όταν ανεβαίνουμε και κατεβαίνουμε τις σκάλες. Και εξηγεί ο κ. Τζιαμούρτας: «Στο ανέβασμα της σκάλας το μήκος του μυός μικραίνει, ενώ στο κατέβασμα το μήκος του μυός αυξάνεται.



Ο καθηγητής Αθανάσιος Τζιαμούρτας

Στο ανέβασμα της σκάλας το μήκος του μυός μικραίνει, ενώ στο κατέβασμα το μήκος του μυός αυξάνεται

ρα επίπεδα καθυστερημένου πό-νου, το κοινώς ονομαζόμενο «πιά-σιμο» των μυών. Αυτό είναι κάτι που μπορεί να αποθαρρύνει τον ασκούμενο να συνεχίσει να κάνει αυτή τη μορφή άσκησης. Ωστόσο, αυτό το φαινόμενο είναι παροδικό και ο μυς προσαρμόζεται απόλυτα σε μια ενδεχόμενη επανάληψη της ίδιας μορφής έκκεντρης άσκησης. Πρέπει λοιπόν, ο ασκούμενος να αρχίσει να γυμνάζεται με χαμηλή επιβάρυνση και προοδευτικά να αυξάνεται ο όγκος της άσκησης. Αναμφισβήτητο η συστηματική έκκεντρη άσκηση έχει θετικές επιδράσεις τόσο στην απόδοση όσο και στην υγεία.

ΟΙ ΜΕΛΕΤΕΣ

Δεδομένα που προέρχονται από το εργαστήριο στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, τονίζει ο κ. Τζιαμούρτας, δείχνουν πως η συστηματική έκκεντρη άσκηση, όπως όταν κατεβαίνουμε τα σκαλιά, μπορεί να βελτιώσει αρκετές παραμέτρους που σχετίζονται με την υγεία αφού έκκεντρη άσκηση

30 λεπτών σε ισοκίνητο μηχανήμα, για διάστημα 8 εβδομάδων μείωσε τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων κατά 13%, της χοληστερόλης κατά 9%, της «κακής» χοληστερόλης (LDL) κατά 16% και αύξησε τις τιμές της «καλής» χοληστερόλης (HDL) κατά 9%. Παράλληλα, η συστηματική έκκεντρη άσκηση αύξησε τα επίπεδα μια πολύ σημαντικής αντιοξειδωτικής ουσίας του οργανισμού μας, της γλουταθειόνης, και περιορίσε την αύξηση παραμέτρων που σχετίζονται με την αλλοίωση των πρωτεϊνών και των λιπιδίων. Παράλληλα, υπάρχουν αρκετές μελέτες που δείχνουν ότι έστω και η ελαφριά προπόνηση με έκκεντρες συστολές (30-50% της μέγιστης έκκεντρης δύναμης) αυξάνει τη δύναμη και τη μυϊκή μάζα και βελτιώνει την απόδοση σε διάφορες δοκιμασίες που αξιολογούν την απόδοση σε ηλικιωμένα άτομα, όπως το σήκωμα από την καρέκλα και περπάτημα 3 μέτρων και επιστροφή και κάθισμα στην καρέκλα πάλι και

το τεστ σήκωμα-κάθισμα από μια καρέκλα για 30 δευτερόλεπτα. Ένα πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό της έκκεντρης άσκησης είναι η αντίληψη της κόπωσης που αισθάνεται ο ασκούμενος. Σχεδόν όλες οι εργασίες δείχνουν πως η αντίληψη της κόπωσης είναι σημαντικά χαμηλότερη όταν πραγματοποιείται η έκκεντρη άσκηση σε σχέση με την ομόκεντρη. Εξαιτίας της χαμηλότερης επιβάρυνσης που δέχεται το καρδιαγγειακό σύστημα η προπόνηση με έκκεντρο τρόπο, έχει ενσωματωθεί σε πολλά προγράμματα αποκατάστασης είτε από μυοσκελετικούς τραυματισμούς ή μετά από επεμβάσεις που σχετίζονται με το καρδιαγγειακό σύστημα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα να καταλήξει τονίζοντας: «Τα θετικά αποτελέσματα της έκκεντρης προπόνησης είναι τέτοια που αρχίζουν να επηρεάζουν και την βιομηχανία του Fitness, αφού όλο και περισσότερα μηχανήματα που εξειδικεύονται στην πραγματοποίηση της έκκεντρης άσκησης εμφανίζονται στο εμπόριο. Αυτά τα μηχανήματα δίνουν τη δυνατότητα στον ασκούμενο να κάνει άσκηση είτε αερόβια (ποδήλατο) ή άσκηση με αντιστάσεις. Αυτή η ποιικιλία στα μηχανήματα θα δώσει τη δυνατότητα να πραγματοποιηθούν έρευνες που θα στοχεύουν σε μια επιστημονική προσέγγιση για τη δημιουργία προπονητικών αρχών με βάση την έκκεντρη άσκηση αλλά και θα δώσει μια τεράστια ώθηση στη χρησιμοποίηση αυτής της μορφής άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς. Είναι δεδομένο πως οι έρευνες θα συνεχιστούν χρησιμοποιώντας την έκκεντρη μορφή άσκησης για να δουν κατά πόσο μπορεί να αποδειχτεί ωφέλιμη και σε άλλες παραμέτρους που σχετίζονται με την υγεία του ανθρώπου».

«Εγκεφαλικό Επεισόδιο. Όλα όσα θες να μάθεις»

Η «ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ», Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία ιδρύθηκε το 2021, με έδρα την Πάτρα και με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση των εγκεφαλικών επεισοδίων σε συνεργασία με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος διοργανώνει την 1η της Ημερίδα σήμερα και ώρα 17.30-20.30 στην Αγορά Αργύρη με θέμα «Εγκεφαλικό Επεισόδιο. Όλα όσα θες να μάθεις».

Η ημερίδα έχει στόχο την ενημέρωση των πολιτών για την αναγνώριση συμπτωμάτων, τις θεραπείες και την αποκατάσταση της νόσου και η είσοδος είναι ελεύθερη για όλους. Διακεκριμένοι επιστήμονες ιατροί θα λάβουν μέρος στην εκδήλωση και θα μιλήσουν για όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν οι πολίτες για το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Συγκεκριμένα:

- **Ο Καργιώτης Οδυσσεάς**, Νευρολόγος, Διδάκτωρ Παν/μίου Ιωαννίνων και Επιμελητής Μονάδας Αυξημένης Φροντίδας Αγγειακών Εγκεφαλικών Νόσων Θεραπευτηρίου Μετροπόλitan Πειραιά θα εξηγήσει τα συμπτώματα που θα εκδηλώσει ένας ασθενής και την μέθοδο της θρομβόλυσης ως τρόπο αντιμετώπισης,
- **ο Ζαμπάκης Πέτρος**, Αν. Καθηγητής Επεμβατικής Νευροακτινολογίας Παν/μίου Πατρών θα μιλήσει για την αντιμετώπιση στο οξύ εγκεφαλικό επεισόδιο και τις σύγχρονες επεμβατικές τεχνικές,
- **ο Παπαναγιώτου Παναγιώτης**, Αν. Καθηγητής Ιατρικής Σχολής του Παν/μίου Αθηνών θα αναφερθεί στην Οργάνωση Επεμβατικών Θεραπειών για το Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο και τέλος,
- **ο Διονυσιώτης Ιωάννης**, Επίκουρος Καθηγητής Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης του Πανεπιστημίου Πατρών και Κλινικής Αποκατάστασης Κακώσεων Νωτιαίου Μυελού ΠΓΝΠ θα αναπτύξει τους τρόπους αποκατάστασης ενός ασθενούς με Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο.

«Ευελπιστούμε αυτή η Ημερίδα να είναι η αρχή για να συμβάλουμε στην ενημέρωση του κοινού για το εγκεφαλικό επεισόδιο προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης εγκεφαλικών επεισοδίων μέσω της πρόληψης αλλά και να αναγνωριστούν τα συμπτώματα εμφάνισης τέτοιων επεισοδίων, ώστε να υπάρχει άμεση δράση για την αντιμετώπισή τους που θα συνεισφέρει και στη μείωση των βλαβών που ίσως προκληθούν» σημειώνουν οι εκπρόσωποι του Σωματείου και προσθέτουν: «Στην «ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ» ξεκινάμε τώρα το έργο μας με όραμα να μην υποφέρει κανείς άλλος όπως υπέφερε η δική μας οικογένεια και τα εγκεφαλικά επεισόδια να μην αποτελούν, πλέον, αιτία θανάτου. Είμαστε σίγουροι πως θα κάνουμε μεγάλη προσπάθεια μέσα από το έργο μας ώστε να καταφέρουμε να σώσουμε έστω και μία ανθρώπινη ζωή!»

(Πληροφορίες: 6944055222 / anastasia.amke@gmail.com)



Η «Αναστασία» δημιουργήθηκε στη μνήμη της Αναστασίας Αταμέγκου, που απεβίωσε μετά από εγκεφαλικό

... το άλλο πρόσωπο της υγείας

Η μεγαλύτερη και αριότερα εξοπλισμένη Ιδιωτική Μονάδα Υγείας στη Δυτική Ελλάδα

Βόλου & Μεϊλίου, Κάτω Σουχναί, Πάτρα, Τηλ: 2610-464000, Web: www.olympion-group.com email: info@olympion-sa.gr

Λόγοι Υγείας

Οι ηλικιωμένοι σήμερα συμβάλλουν αποφασιστικά στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη, αφού στην εποχή μας παίζουν σημαντικό ρόλο στη μετάδοση των εμπειριών και των γνώσεών τους.

«Τα άτομα τρίτης ηλικίας απαιτούν την προσοχή μας και τη φροντίδα μας. Οφείλουμε όλοι μας, κράτος, θεσμοί, κοινωνικοί και εθελοντικές οργανώσεις να έχουμε σε ύψιστη προτεραιότητα την κοινωνική μέριμνα των ηλικιωμένων. Γιατί τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας χρειάζονται σεβασμό. Σεβασμός στην προσωπικότητα και την αξιοπρέπεια τους. Δικαιούνται αξιόπρεπες συντάξεις και σωστή ιατροφαρμακευτική περίθαλψη. Δικαιούνται να νιώθουν ασφάλεια, σιγουριά, ηρεμία, για να μπορούν με ελπίδα να βλέπουν την επόμενη μέρα, για να μη νιώθουν βάρος στις οικογένειές τους και στην κοινωνία. Για να μπορούν να ζουν».

Υπογραμμίζει ο ομότιμος καθηγητής του Πανεπιστημίου Πατρών, διευθυντής της Παθολογικής Κλινικής του Θεραπευτηρίου «Ολύμπιον» και πρόεδρος της Πανελληνίας Εταιρείας Γηριατρικής και Γeronτολογίας, Κωνσταντίνος Χρυσανθόπουλος



σανθόπουλος με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία (1η Οκτωβρίου). Ο ίδιος αναφέρει ότι σήμερα τα άτομα άνω των 65 ετών αντιπροσωπεύουν πάνω από 1/3 του πληθυσμού των ασθενών της πρωτοβάθμιας περίθαλψης. Οι υπέρηφροι άνω των 85 είναι επίσης μια ταχέως αυξανόμενη ομάδα με διπλάσια αύξηση σε σχέση με αυτή των ανθρώπων άνω των 65 και τετραπλάσια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Αν το 2006 αυτή η κατηγορία αντιπροσώπευε γύρω στο 3,8% του ευρωπαϊκού πληθυσμού, σήμερα έχει φτάσει στο 5% και το 2040 θα έχει υπερδιπλασιαστεί και θα πλησιάσει το 9,5%.

Οι «Λόγοι Υγείας» φιλοξενούν σήμερα, σε συνεργασία με την Πανελλήνια Εταιρεία Γηριατρικής και Γeronτολογίας, πέντε επιστήμονες που αναδεικνύουν πέντε σημαντικά ζητήματα που αφορούν την τρίτη ηλικία και την εξασφάλιση υγιούς γήρανσης.

Γράφει η **Χριστίνα - Παναγιώτα Κουτσοурή***

ΔΥΣΘΡΕΨΙΑ: Ταλαιπωρεί 1 στους 3 άνω των 65 ετών

Η 1η Οκτώβρη έχει στόχο να αναγνωρίσει τη συμβολή των ατόμων Τρίτης Ηλικίας στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη και αυτό γιατί στην σύγχρονη εποχή τα άτομα Τρίτης Ηλικίας μέσω του εθελοντισμού, την μετάδοση εμπειριών και γνώσεων, την βοήθεια που παρέχουν ανιδιοτελώς στα παιδιά και στα εγγόνια και τις συνεχώς στην συνεχώς αυξανόμενη συμμετοχής τους στην αγορά εργασίας παίζουν ολοένα και σημαντικότερο ρόλο στις ζωές όλων.

Ομως παρά αυτή την δυναμική τους συμβολή αποτελούν εξορισμού, μία ηλικιακή ομάδα ευάλωτη σε ασθένειες και χρόνια προβλήματα υγείας. Ενώ ορισμένα εξ αυτών μπορούν να προληφθούν με τακτικές εξετάσεις, υπάρχουν και άλλα που απαιτούν διαρκή επαγρύπνηση για την διάγνωση τους και την διαχείρισή τους. Η δυσθρεψία αποτελεί ένα τέτοιο χαρακτηριστικό παράδειγμα που επηρεάζει έναν στους τρεις ανθρώπους άνω των 65 ετών.



σα τα σημάδια αυτού του σιωπηλού προβλήματος. Κάθε ξαφνική και ακούσια απώλεια σωματικού βάρους που αντιστοιχεί σε περισσότερο από 5% τους συνολικού βάρους σε διάστημα 6 μηνών και πάνω από 10% για διάστημα που ξεπερνά τους 6 μήνες σε άτομα πάνω των 70 ετών θα πρέπει να είναι αρκετή για να μας κινητοποιήσει να απευθυνθούμε σε κάποιο επαγγελματία υγείας για διάγνωση και καθοδήγηση. Από την ρουτίνα της καθημερινής ζωής η πρώτη ανησυχητική ένδειξη είναι οι ξαφνικές αλλαγές στην εφαρμογή των ρούχων και των αξεσουάρ.

Αίτια

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που εμπλέκονται στην εγκατάσταση της Δυσθρεψίας στα άτομα Τρίτης Ηλικίας, στους οποίους περιλαμβάνονται οι φυσιολογικές αλλαγές λόγω της ίδιας της ηλικίας, παθολογικά αίτια, κοινωνικοί, οικονομικοί και ψυχολογικοί παράγοντες.

Το σώμα μας δεν παραμένει ίδιο για πάντα. Συχνά σε άτομα Τρίτης Ηλικίας συναντάμε φυσιολογικές αλλαγές όπως η μείωση της γεύσης και της όσφρησης, ο εύκολος κορεσμός, οι διαταραχές στην κινητικότητα του εντέρου και οι αλλαγές στον άξονα των ορμονών που ελέγχουν την όρεξη και τον μεταβολισμό. Οδοντιατρικά προβλήματα που εμποδίζουν την μάσηση και κοινωνικές δυσκολίες που μετατρέπουν την χρήση των συντηθισμένων

οικοσκευών σε άθλο. Ενώ η άνοια έχει σαν αποτέλεσμα ο ασθενής να ξεχνάει να καταναλώσει τα γεύματά του. Επιπρόσθετα συνυπάρχουν προβλήματα υγείας όπως χρόνιες φλεγμονές και νεοπλασίες που δημιουργούν δυσκολίες στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό και μειώνουν ακόμα περισσότερο την όρεξη. Η κατάσταση αυτή συχνά επιτείνεται από την ταυτόχρονη χρήση φαρμάκων. Η φτώχεια και η κοινωνική απομόνωση κάνει άτομα Τρίτης Ηλικίας να χάνουν την συντροφικότητα και την όρεξη για μαγειρική και για το ίδιο το φαγητό. Τέλος συναισθήματα όπως η θλίψη, το πένθος η ματαιώση και το στρες που βιώνουν τα άτομα Τρίτης Ηλικίας σε απώλεια της όρεξης.

Αντιμετώπιση

Δίνουμε βάρος στην υγεία των αγαπημένων μας ηλικιωμένων και επιτυγχάνουμε τον στόχο της «υγιούς γήρανσης» διαχειριζόμενοι εύστοχα το πρόβλημα της δυσθρεψίας. Καταναλώνοντας πολλά μικρά γεύματα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και επαρκή ποσότητα νερού. Παρακολουθούμε την λειτουργία του εντέρου, καταγράφουμε το σωματικό βάρος σε εβδομαδιαία βάση, εντοπίζουμε και αποφεύγουμε γεύματα που ενδεχομένως δεν είναι ανεκτά από τον οργανισμό τους και γεμίζουμε την ζωή τους με συντροφικότητα.

Για τη διαχείριση του προβλήματος της δυσθρεψίας χρειάζεται ολιστική προσέγγιση από επαγγελματίες υγείας, ειδικούς διατροφολόγους για τον σχεδιασμό κατάλληλων διατροφικών πλάνων και ψυχολογική υποστήριξη.

** Η Χριστίνα - Παναγιώτα Κουτσοурή είναι ειδική παθολόγος, επιμελήτρια νοσοκομείου «Άγιος Ανδρέας» και μέλος του ΔΣ της Πανελληνίας Εταιρείας Γηριατρικής και Γeronτολογίας.*



Γράφει ο **Ιωάννης Ελλούλ***

Η Ευθραυστότητα, η Ευπάθεια και η Σαρκοπενία

ΟΛΟΙ ΜΑΣ, στα νεότερα μας χρόνια, είμαστε γεμάτοι δύναμη (ρώμη) και αντοχή. Με το πέρασμα του χρόνου όμως, όσο μεγαλώνουμε, η ρώμη και η αντοχή μας σταδιακά μειώνεται, σε κάποιους περισσότερο και σ' άλλους λιγότερο. Το γιατί οι εφεδρείες μας μειώνονται διαφορετικά από άτομο σε άτομο, οφείλεται τόσο στο ρόλο που παίζουν οι γενετικοί παράγοντες όσο και οι περιβαλλοντικοί. Όταν έχουμε μειωμένες εφεδρείες, δηλαδή έχουμε χάσει μέρος από την δύναμή μας και την αντοχή μας, τότε είμαστε πιο εύθραυστοι, πιο ευπαθείς και φυσικά πιο ευάλωτοι σε στρεσογόνους παράγοντες. Εάν για παράδειγμα πάρουμε ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας το οποίο διατηρεί ακόμα τις εφεδρείες του, δηλαδή δεν πάσχει από το σύνδρομο της ευθραυστότητας, μία ήπια λοίμωξη θα τον κρατήσει ίσως μερικές μέρες στο κρεβάτι, αλλά πολύ σύντομα θα επανακτήσει τις δυνάμεις του και θα είναι και πάλι λειτουργικός όπως πριν. Εάν το ίδιο άτομο έχει χάσει τις εφεδρείες του, δηλαδή πάσχει από το σύνδρομο της ευθραυστότητας, τότε αυτή η ήπια λοίμωξη θα τον ταλαιπωρήσει περισσότερες μέρες και εφόσον την ξεπεράσει, πιθανότατα, δεν θα είναι λειτουργικός στην προηγούμενη του κατάσταση.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ αυτοί οι



παράγοντες που στις μεγαλύτερες ηλικίες μας κάνουν πιο ευάλωτους και πιο εύθραυστους; Η σαρκοπενία, η νοτική και η ψυχολογική μας κατάσταση, η διατροφή, η ακοή και η όραση μας συμμετέχουν με διαφορετικό τρόπο και ποσοστό στο σύνδρομο ευθραυστότητας. Με το πέρασμα των χρόνων, σταδιακά, ο μυϊκός ιστός του ανθρώπου μειώνεται, ενώ ταυτόχρονα αυξάνεται ο λιπώδης ιστός. Σαρκοπενία ονομάζεται η σημαντική απώλεια μυϊκής μάζας, και αναγνωρίζεται ως μία κύρια αιτία του συνδρόμου της ευθραυστότητας.

ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ της ευθραυστότητας δεν είναι απλά μία κατάσταση την οποία παρατηρούμε και περιγράφουμε. Το σύνδρομο της ευθραυστότητας συνδέεται άμεσα με τις συχνές πτώσεις, τα κατάγματα, τη μεγαλύτερη πιθανότητα εισαγωγής σε οίκους ευγηρίας, και βέβαια με

μεγαλύτερη θνησιμότητα. Οι γηρότροποι, γιατροί που ασχολούνται με τις παθήσεις των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, ερευνούν τρόπους να προβλέψουν το σύνδρομο της ευθραυστότητας πολύ πριν αυτό εμφανιστεί και να επέμβουν αποφασιστικά με τη φυσική άσκηση, τη σωστή διατροφή, τη βελτίωση της ψυχολογικής και νοτικής κατάστασης, την ενίσχυση της κοινωνικότητας, την πρόληψη και αντιμετώπιση των χρόνιων νοσημάτων, καθώς και τη μείωση της πολυφαρμακίας. Οι σύγχρονες εξελίξεις της τεχνολογίας συνδράμουν επίσης προς αυτή την κατεύθυνση. Η σφαιρική αντιμετώπιση όλων αυτών των παραγόντων θα έλεγε κανείς ότι έχει ένα ρόλο «αντιγήρανσης». Δυστυχώς σήμερα στη χώρα μας η γηριατρική ειδικότητα δεν αναγνωρίζεται σε αντίθεση με αυτό που συμβαίνει σε όλες τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ Εταιρεία Γηριατρικής και Γeronτολογίας έχει πετύχει πολλά για την αναγνώριση της Γηριατρικής ειδικότητας στην Ελλάδα και σύντομα θα το κατορθώσουμε.

**Ο Ιωάννης Ελλούλ είναι καθηγητής Νευρολογίας του Ιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Πατρών και αντιπρόεδρος της Πανελληνίας Εταιρείας Γηριατρικής και Γeronτολογίας.*

Ο όρος ηλικιωμένος, που στις σύγχρονες Ευρωπαϊκές Δημοκρατίες προτείνεται να αντικατασταθεί με τον χαρακτηρισμό «άτομο με-γαλύτερης ηλικίας» αντιπροσωπεύει ανθρώπους άνω των 65 ετών, ενώ κατά άλλους άνω των 70 ετών.



ά αξίζουν

οπρεπή βίωση

Οι υπέργηροι άνω των 85 είναι μια ταχέως αυξανόμενη ομάδα με διπλάσια αύξηση σε σχέση με αυτή των ανθρώπων άνω των 65 και τετραπλάσια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό

”

Γράφει η **Μαρία Κογκόλη***

Διαταραχές θρέψης σε μεγαλύτερα άτομα

ΤΑ ΑΤΟΜΑ από 65 ετών και πάνω ανήκουν στην ομάδα των ηλικιωμένων.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ από την κατάσταση της Γήρανσης που είναι μια αναπόφευκτη, προοδευτική διαδικασία που εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: Όπως κληρονομικότητα, περιβάλλον και δίαιτα.

ΕΑΝ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ θρέψης τους οφείλεται σε έλλειψη ή υπερπρόσληψη τροφής που αλλοιώνει τη σύνθεση του σώματος δηλ μειώνει την μυϊκή μάζα η αυξάνει την λιπώδη τότε οδηγεί σε μειωμένη σωματική και διανοητική λειτουργία και κακή κλινική έκβαση από ασθένεια.

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ αυτή χαρακτηρίζεται ως δυσθρεψία (malnutrition) που περιλαμβάνει τον υποσιτισμό ή τον υπερσιτισμό εμπεριέχοντας και την σαρκοπενική παχυσαρκία. Το άτομο ενώ έχει αυξημένο βάρος η μυϊκή του μάζα δεν είναι επαρκής για το βάρος και την ηλικία του. Αξιολογείται με κριτήρια γρήγορος και εύκολος τρό-



πος αξιολόγησης της δυσθρεψίας είναι η λιπομέτρηση.

Ο ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ καλείται να κάνει την διατροφική παρέμβαση δίνοντας έμφαση στη ποικιλία στη διατροφή στηριζόμενος σε διατροφικά πρότυπα. Το πιο οικείο και φιλικό πρότυπο διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή που πάνω σε αυτό χτίζεται το πιάτο του ηλικιωμένου. Χωρίζοντας το πιάτο στη μέση το μισό καταλαμβάνουν φρούτα και λαχανικά το άλλο 1/4 ολικής άλεσης προϊόντα: Ψωμί, μακαρό-

νια, πατάτες, ρύζι και 1/4 τροφές πρωτεϊνούχες: Κρέας κοτόπουλο, ψάρι, τυρί, γιαούρτι. Προσθέτουμε ελαιόλαδο καθώς και μυρωδικά, μπαχαρικά. Στόχος είναι ένα εύγεστο πιάτο ακόμα και σε ασθενείς με νοσήματα για μειώσουμε τον κίνδυνο υποθρεψίας.

ΜΕΓΑΛΗ σημασία δίνεται στη επαρκή ενυδάτωση μέσα από την κατανάλωση νερού, αφεψημάτων, γάλακτος καθώς και στη άσκηση. Η συντροφιά στην προμήθεια, προετοιμασία οδηγεί στη επαρκή κατανάλωση τροφής.

ΕΑΝ ΟΜΩΣ το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας πάσχει από υποσιτισμό τότε δίνεται διατροφή Υπερθερμιδική και υπερπρωτεϊνική. Αυξάνοντας το ενεργειακό και θρεπτικό περιεχόμενο των τροφών. Όπως προσθέτοντας τρόφιμα πολλών θερμίδων. Εάν παρ όλα αυτά δεν επαρκεί η λήψη τροφής δίνονται τα συμπληρώματα κατάλληλα σε υφή και γεύση.

**Η Μαρία Κογκόλη είναι κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών - φυσικός MSc.*

Γράφει ο **Ιωάννης Μάνος***

Η αρτηριακή υπέρταση προτιμά την τρίτη ηλικία

Η ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ(ΑΥ) είναι ένα πολύ συχνό πρόβλημα στην Τρίτη Ηλικία(≥ 65 ετών), σε ποσοστό γύρω στο 50-60%. Είναι συχνότερη στις γυναίκες λόγω μείωσης των οιστρογόνων.

Ο ΠΟΥ, ορίζει σαν ΑΥ τιμές Αρτηριακής Πίεσης(ΑΠ) ≥ 140/90 mmHg. Σε ποσοστό 95% η αιτία της ΑΥ είναι άγνωστη. Άλλες αιτίες είναι καρδιολογικής, νεφρικής ή ορμονικής φύσεως, παρενέργειες φαρμάκων, υπνική άπνοια και αγχώδεις καταστάσεις.

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ είναι συνήθως ΜΗ θορυβώδης και αποτέλεσμα τυχαίου ελέγχου αλλά μπορεί να εκδηλωθεί με πονοκέφαλο, ζάλη, δύσπνοια στην κόπωση ή ρινορραγία. Πριν θεωρήσουμε κάποιον υπερτασικό, πρέπει οι μετρήσεις της ΑΠ να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον, στη σωστή θέση σώματος και χεριού(βραχίονα) και να είναι πολλαπλές. Συγχρόνως, θα πρέπει να συνεκτιμήσουμε και άλλες παθήσεις που συνυπάρχουν με την ΑΥ, όπως καρδιοπάθειες, νεφρική νόσος, πα-



χυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, έλλειψη άσκησης κ.λπ.

ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ είναι πιο συχνή η αύξηση της συστολικής (μεγάλης) πίεσης λόγω αγγειοσκλήρυνσης, με επιπτώσεις στην καρδιά, νεφρούς και εγκέφαλο. Χρειάζεται πλήρης κλινικοεργαστηριακός έλεγχος πριν την έναρξη θεραπείας, συχνή παρακολούθηση και έλεγχος για άλλες συνυπάρχουσες παθήσεις. Σημειωτέον ότι όλα τα αντιυπερτασικά φάρμακα ΔΕΝ είναι κατάλληλα για όλα τα άτομα με ΑΥ.

Οι δόσεις θα πρέπει να εξατομικεύονται και οι ασθενείς να προειδοποιούνται για τυχόν παρενέργειες. Παράλληλα, θα πρέπει να βλέπουμε την ολιστική φροντίδα του κάθε υπερτασικού, με έμφαση σε άλλες συννοσηρότητες ή/και συνήθειες ζωής όπως έλλειψη άσκησης, κάπνισμα, υπερκατανάλωση αλκοόλ και αλατιού. Όσον αφορά στο αλάτι, καταναλώνουμε τριπλάσιο από ό,τι χρειαζόμαστε, με αποτέλεσμα να καταπονούμε άσκοπα καρδιά και νεφρά. Ρυθμίζοντας την ΑΥ, μειώνουμε έως και 50% την εμφάνιση καρδιακών, εγκεφαλικών και νεφρικών επιπλοκών. Η ΑΥ αυξάνει τη θνητότητα κατά 50% και κατά πολύ παραπάνω όταν υπάρχουν συννοσηρότητες. Συμπερασματικά, η ΑΥ είναι μια συχνή πάθηση, εύκολα διαγνώσιμη και διαχειρίσιμη. Εγκαιρη διάγνωση και σωστή αντιμετώπιση καθώς και συνεργασία με ταξί γιατρού, ασθενούς και οικογένειας μπορεί να αποτρέψει σοβαρές και δυσάρεστες επιπλοκές.

**Ο Ιωάννης Μάνος είναι νεφρολόγος.*

Γράφει ο **Παναγιώτης Παγώνης***

Τι άφησε ο COVID στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ χρόνια γίναμε όλοι μάρτυρες της πολυπαραγοντικής επίδρασης της Πανδημίας COVID-19 στη ζωή των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Ο φόβος για τον αόρατο εκθρό μετέτρεψε τη ζωή των ατόμων αυτών σε εφιάλτη, ο οποίος είχε αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία. Ο φόβος της νόσωσης τους κράτησε μακριά από τις δομές υγείας και τη φροντίδα που υπό κανονικές συνθήκες θα ελάμβαναν και ταυτόχρονα μετέτρεψε την αρχική κοινωνική απομόνωσή τους σε αποξένωση. Λέξεις, όπως στρες, κατάθλιψη και αβεβαιότητα, ακούγονταν καθημερινά από ένα μεγάλο μέρος των ηλικιωμένων.

ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ του χρόνου, και καθώς πλησιάζουμε προς το τέλος της Πανδημίας, το παραπάνω συνονθύλευμα συναισθημάτων εμπλουτίζεται με νέα στοιχεία, όπως η οργή για τα χρόνια που έχασαν και η ανησυχία για τις νέες συνθήκες που δημιουργούνται. Η αβεβαιότητα για το τι θα φέρει το μέλλον τούς γεμίζει με ανασφάλεια. Ετσι, ελλοχεύει ο κίνδυνος να παραμείνουν αδρα-



νείς, παραμένοντας παρατηρητές των εξελίξεων. Για την αποφυγή αυτού θα πρέπει πρώτα να τεθούν οι σωστές βάσεις. Οι ηλικιωμένοι να ξαναρχίσουν τις επισκέψεις τους στις δομές υγείας για προληπτικούς ελέγχους, έτσι ώστε να ακολουθήσει η διάγνωση και η θεραπεία των οξέων και χρόνιων νοσημάτων. Η επανένωση με τους οικείους τους θα τους τονώσει ψυχικά και με τον καιρό οι αρνητικές σκέψεις θα δώσουν τη θέση τους στις θετικές. Στην προσπάθειά τους να παίξουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή τους, θα συνεχίσουν να έχουν ως συνοδοιπόρους και αρωγούς τους φορείς κεντρικής διοίκησης και αυτοδιοί-

κησης, την Εκκλησία και τις εθελοντικές οργανώσεις.

Η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ Εταιρεία Γериατρικής και Γεροντολογίας, συνεχίζοντας ανελλιπώς το εθελοντικό της έργο από την ίδρυση της το 1999, βρίσκεται στο πλευρό των ατόμων της τρίτης ηλικίας και προσπαθεί να τα στηρίξει για μια καλύτερη ποιότητα ζωής στη μετά COVID εποχή. Αυτό πραγματοποιείται με ποικίλες δραστηριότητες που έχουν ως επίκεντρο τους ηλικιωμένους, όπως είναι το «Σπίτι Ημέρας» με τα μαθήματα ζωγραφικής, χορού, εκμάθησης υπολογιστών, γυμναστικής, κύκλου μελέτης Αγίας Γραφής, συνεδριάσεων παρουσία κοινωνικού λειτουργού και ψυχολόγου κ.α. Τέλος η ΠΕΓΓ επιδιώκει την ενημέρωση της κοινωνίας περί των θεμάτων της τρίτης ηλικίας μέσω διαφόρων τρόπων, όπως είναι η πραγματοποίηση του ετήσιου Συνεδρίου της, η γενικότερη εκπαιδευτική ενημέρωσης και οι ομιλίες ιατροκοινωνικού ενδιαφέροντος.

**Ο Παναγιώτης Παγώνης είναι γενικός ιατρός και μέλος του ΔΣ της Πανελληνίας Εταιρείας Γериατρικής και Γεροντολογίας.*

Λίζα Σ. Σαχούντ
Γενικός Οικογενειακός Γιατρός
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών
Επισκέψεις κατ' οίκον

υπέρταση • σακχαρώδης διαβήτης • δυσλιπιδαιμία
προληπτικός έλεγχος • εμβολιασμοί • λοιμώξεις • τραύμα
έκδοση πιστοποιητικών υγείας υποψηφίων οδηγών

Αγίου Ιωάννη Πράσινα 47 Τηλ.: 2610-335.345
e-mail: sachountliza@gmail.com 6944-884.897

Νίκος Α. Μαρκάτος
Κλινικός Ακοολόγος - Λογοθεραπευτής

> Πτυχιούχος Πανεπ/μίου Manchester U.K.
> Πτυχιούχος ΑΤΕΙ Πατρών
> Ειδικός Συνεργάτης - Ερευνητής της Ιατρικής Σχολής Πανεπ/μίου Αθηνών
> Υποψήφιος Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπ/μίου Αθηνών

ΚΟΡΙΝΘΟΥ 301-303 & ΠΑΝΤΑΝΑΣΣΗΣ 2610 279110 markatosn84@gmail.com
[2ος ΟΡΟΦΟΣ], ΠΑΤΡΑ 6947 124108 www.markatoshearing.gr

ΙΑΤΡΕΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΑΣΤΟΥ
Ιωάννης Γ. Χαβελές MD, cMS, PhD
Μαστολόγος - Χειρουργός

Σταυβαρινίδου 63-65 & Κορίνθου, Πάτρα
Τ. 6974 817.140
frontidamastou@gmail.com
www.frontidamastou.gr

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΡΟΚΗΣ MSc
Στρατιωτικός Ιατρός ε.α.
ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Ειδικότητα - Μετεκπαίδευση στην Αγγλία
(Dudley and Royal Orthop. Hospitals, University of Birmingham)

ΥΠΕΡΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

ΙΑΤΡΕΙΟ ΠΑΤΡΑΣ: ΙΑΤΡΕΙΟ ΝΑΥΠΛΙΑΚΤΟΥ
Μαζίνων 20 (ΑΡΣΑΚΕΙΟ), Τ.Κ. 26223 Βαρδακωιά 28, Τ.Κ. 30300
τηλ.: 2610 225430 τηλ.: 26340 25485

ΜΟΝΟ ΜΕ ΠΑΝΤΕΒΟΥ
Κιν.: 6937 189016
email: istreio.karokis@gmail.com
www.reumatologospatra.gr

Νίκος Γ. Μεϊμάρης, MSc
ΙΑΤΡΟΣ - ΕΙΔΙΚΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Κορίνθου 267, 1ος όροφος, 262 21 Πάτρα
Τηλ.: 2610 27 70 27, Κιν.: 6945 55 49 29
e-mail: meimarism@gmail.com

TheEye.gr
Μάριος Π. Γιαννακόπουλος
Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Πατρών
Μετεκπαιδευθείς στο Moorfields Eye Hospital - London UK

ΓΕΡΟΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ 31-33 2610 224505 info@theeye.gr
ΠΑΤΡΑ, 2ος ΟΡΟΦΟΣ 6974 332288 gmariomail@gmail.com
www.theeye.gr

Γκέλη Δελή, MD
Χειρουργός οφθαλμίατρος
Διευθύντρια παιδοφθαλμολογίας & στραβισμού
Hilligdon hospital, Λονδίνο

Ειδικότητα: Hospital ophthalmique Jules Gonin, Λωζάνη, Ελβετία
Epsom and St Helier NHS Trust, Λονδίνο
Εξειδίκευση: Great Ormond Street Hospital for children, Λονδίνο
Royal Free NHS Trust, Λονδίνο

Πάτρα, Ν. Εθνική Οδός Πατρών - Αθηνών 1, Κιν. 6940 838 070
email: andelgeli_1@hotmail.com

Orthopaedia
HEALTH & WELLNESS CLINICS

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ - ΧΑΤΖΗΜΑΡΚΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ MD MSc
LEWISHAM UNIVERSITY HOSPITAL, LONDON, UK

Κορίνθου 224, Πάτρα | Τηλ.: 2611 12 41 06
Fax: 2611 10 42 58 | Κιν.: 6947 022 243
www.orthopaedia.gr | info@orthopaedia.gr
hatzg@hotmail.com

ΣΧΟΙΝΑΣ Δ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ

2614006186
6939567596
s.schoinas@gmail.com
Κανακάρη 152-156, Πάτρα

Κλινική Δερματολογία | Αισθητική Δερματολογία
Δερματοχειρουργική | Παιδοδερματολογία
Χαρτογράφηση Σπιλών

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΩΝ. ΚΟΤΤΙΚΑΣ
ΝΕΥΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Πατρών
Παθήσεις εγκεφάλου - Αυχένος
Σπονδυλικής στήλης - Περιφερικών νεύρων

ΚΑΝΑΚΑΡΗ 124-126 (3ος όρ.) Τηλ. 2610 279.978
ΠΑΤΡΑ Κινητό: 6932 631.988

Σωτηρία Αλεξανδρή
ΝΕΦΡΟΛΟΓΟΣ

ΤΕΩΣ ΕΠΙΜΕΛΗΤΡΙΑ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΓΝΠ

Ιατρείο Νεφρικών Ερμού 53 Πάτρα
Παθήσεων & (2ος όροφος)
Αρτηριακής Υπέρτασης Τηλ/Fax: 2610 279 919
Κιν.: 6945 800 480
Δέχεται με ραντεβού e-mail: roulaalex@hotmail.com

ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΑΣΤΟΥ
Νικόλαος Κατσιάκης
Γενικός Χειρουργός
Χειρουργός μαστού

Ρ. Φεραίου 124 & Παντανάσσης
τηλ.: 2610 222 673, 6972 829 158
web: www.katsiakis-mastos.gr
nikos_katsiakis@windowslive.com

ΒΙΟΕΛΕΓΧΟΣ
ΚΟΡΤΕΣΑ ΧΡ. ΘΕΟΧΑΡΗΣ

ΑΝΟΡΤΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ - ΣΥΝΕΧΕΙΣΤΕ ΣΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΚΟΥΡΗΤΟ

ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ
Αντιβιοτικό - Ελέγχος Πύσης & Αρρώξεως
Πασσαλά - Αποστείρωση - Εργαστήριο
Κολλοειδών
Ελέγχος Πυρήνων - Πρωτεϊνικοί Ελέγχοι
Ελέγχος Κλάσσης - Πρωτεϊνικοί Ελέγχοι
Ελέγχος Ενζύμων - Πρωτεϊνικοί Ελέγχοι
Μοριακοί Ελέγχοι
Ουκί - Ισ

Πατρών Κλάους 26, Πάτρα
Ισόγειο Τηλ. 2610 32 78 18
info@bioelagos.com - www.bioelagos.com

Καλλιόπη ΗΛ. Γαλανοπούλου MB,BS, AME
Ειδικός Καρδιολόγος (Monash University Australia)
Εξουσιοδοτημένη από την ΥΠΑ Αεροπορική Ιατρός

Τρίπλεξ καρδιάς Τρίπλεξ αορτής
Δοκιμασία κόπωσης Holter ρυθμού
Προληπτική Ιατρική

Θεμιστοκλέους 7 Πάτρα 26222 Τηλ. & Fax: 2610331500
e-mail: heart5@otenet.gr Κιν.: 6972668479

Δρ. Απ. Αποστολόπουλος
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΑΤΡΩΝ
ΔΙΠΛΩΜΑ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ ECPD, BSAO, GSATN

Μεϊλίου 176, Συχαϊνά, Πάτρα
Τηλ.: 2610 427-379
Κιν.: 6977982982

www.patrasacupuncture.gr

Βίλμα Σκαρλάτου
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ
ΜΑΙΕΥΤΡΑΣ

Παντανάσσης 50 & Κορίνθου
3ος όρ., 26221 Πάτρα
Τ: 2610 277 475, Κ: 9674 193 678
vilmaskarlatau@hotmail.com

ΜΑΚΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Κατ' οίκον επίσκεψη με φορητό υπέρηχο καρδιάς
ΥΠΕΡΗΧΟΙ / HOLTER ΡΥΘΜΟΙ / HOLTER ΠΙΕΣΗΣ / ΤΕΣΤ ΚΟΠΩΣΕΩΣ

ΑΚΡΩΤΗΡΙΟΥ 118 | ΤΗΛ.: 2610.316.465 | ΚΙΝ.: 6936719050

Ιατρείο Ορθοπαιδικής
Χειρουργικής & Αθλητικών Κακώσεων

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΑΘ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ MD, MSc, PhD (cand)
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ

Κωνσταντινοπόλεως 15 (Πλ. Αγίας Σοφίας), Πάτρα
Τ. 2613 008 901 e-mail: med@patrasortho.gr
Κ. 6974 301 183 site: www.patrasortho.gr

Κατσαρού Δ. Δανάσσια
Γενική Οικογενειακή Ιατρός

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΝΥΧΟΜΥΚΗΤΙΑΣΗΣ ΜΕ LASER ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ

Κανακάρη 36-38 & Πουκεβίλ, Πάτρα τ.κ 26225
Τηλ./fax: 2610 226 269
Κιν.: 6937 154 775
e-mail: katsarouanastasia@yahoo.gr

Δρ. Κωνσταντίνος Β. Σπηλιωτόπουλος
M.D., Ph.D., F.E.T.C.S.

Καρδιοθωρακοχειρουργός

Διδάκτωρ Ε. & Κ. Πανεπιστημίου Αθηνών
Κλινικός Λέκτωρ Stanford University, CA, USA
Διευθυντής Freeman Hospital, Newcastle Upon Tyne, UK

τηλ.: 6932 765 080 url: www.cardiacsurgery.gr
e-mail: kspiliotopoulos@hygeia.gr

ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ
Ιωάννης Η. Παπαδόπουλος
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΥΡΟΛΟΓΟΣ - ΑΝΔΡΟΛΟΓΟΣ

Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Πατρών
Ειδικευθείς στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Πατρών

Ζαΐμη 35, (1ος Όροφος) - 26223 Πάτρα
2613020181, & 6946919416
site: papadopoulos-ourologos-patra.gr | e-mail: johnpape7@yahoo.com

ΩΡΕΣ ΙΑΤΡΕΙΟΥ: ΔΕΥΤΕΡΑ έως ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΪ 8.30 - 13.30 | ΑΠΟΓΕΥΜΑ 17.30 - 20.30 (ΕΚΤΟΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ)



Β
διαγνωση

ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Το Διαγνωστικό Κέντρο / Πολυιατρείο
είναι Πιστοποιημένο κατά ISO 9001:2015

ΝΕΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΣΤΗΝ Β-ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Στο ιατρικό κέντρο Β - Διάγνωση διενεργείται καθημερινά η εξέταση μοριακής ανίχνευσης (PCR) του κορωνοϊού SARS ή COV-2 (COVID-19) σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο και με όλες τις συνθήκες που απαιτεί το υγειονομικό πρωτόκολλο, καθώς και διαγνωστικό τεστ αντισωμάτων για το SARS ή COV-2 (COVID-19). Οι εξετάσεις διενεργούνται κατόπιν προκαθορισμένου τηλεφωνικού ραντεβού.
Τα αποτελέσματα δίδονται εντός του 24ώρου.

Διεύθυνση: Αγίου Ανδρέου 104, Πάτρα
Τηλέφωνο: 2610-220623 / 2610-270886 / 2610-225424
FAX: 2610-623920 **Email:** bdiagnosis@yahoo.com

ΒΕΝΕΤΣΑΝΑ Ε. ΚΥΡΙΑΖΟΠΟΥΛΟΥ

- Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος
- Ομ. Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Πατρών
- Διευθύντρια Τμήματος Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού ΟΜΙΛΟΥ ΥΓΕΙΑ

Δέχεται με ραντεβού

Ιατρείο: Αθηνών 1 Ρίο - Πάτρα

Τηλ. 2610 991891, 6937164707, 6984141191
Email: vkyriazopoulou@med.upatras.gr
Τηλ. Νοσοκομείο Υγεία, 210 6867023
Email: vkyriazopoulou@hygeia.gr

Παναγιώτης Γ. Κοροβέσης MD, PhD
Ορθοπαιδικός Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης

τ. Συντ. Διευθυντής Ορθοπαιδικής Κλινικής ΓΝ «Άγιος Ανδρέας» Πάτρα
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Ζυρίχης

Μέλος
American Academy Orthopaedic Surgeons (AAOS)
North American Spine Society (NASS)
Scoliosis Research Society (SRS)

Ιατρείο: Κανακάρι 99-101 (3ος Όροφος)
Επισκέψεις με ραντεβού: Τηλ. 2610315824
Mail: korovesis.ortho@gmail.com
Website: https://www.panagiotiskorovesis.gr/

Dr. Κωνσταντίνος Παναγόπουλος

τ. Αν. Καθηγητής Πανεπιστημίου Πατρών
ΓΕΝΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ

ΙΑΤΡΕΙΟ: Αγ. Ανδρέου 20 Πάτρα (Primarolia Med)
ΤΗΛ. ΙΑΤΡΕΙΟΥ: 2610 240740 Καθημερινά 4-9μ.μ.
ΚΙΝ.: 6977 429696
e-mail: k-panag@hotmail.com

Νίκος Γράψας MD
Ειδικός Καρδιολόγος

τ. Διευθυντής ΕΣΥ Καρδιολογικής Κλινικής Γ. Ν. Πατρών

- Ειδικευθείς στη Στεφανιογραφία • Εμφύτευση & Μέτρηση Βηματοδότη
- Υπερηχογράφημα Triplex • Ιστικό Doppler • 2D Strain
- Holter Ρυθμού, Πίεσης • Δοκιμασία Κοπώσεως

Ρήγα Φεραίου 44 - 46, 3ος όρ. | Πάτρα
2616 009051 | 6971 924922 | grapsasiatreio.com

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΧΑΤΖΟΥΛΗΣ
Χειρουργός Ορθοπαιδικός

Αρθροσκόπηση - Αθλητικές κακώσεις
Επανορθωτική Χειρουργική Ωμου - Επανορθωτική Χειρουργική Ισχίου
Επανορθωτική Χειρουργική Γόνατος - Παιδοορθοπαιδική
Τραύμα - Οστεοπόρωση

Πουκεβίλ 19 & Κορίνθου, Πάτρα
Τ/Γ: 2610 224 409 Μ: 6972 267 153
W: chatzoulis-ortho.gr E: kxatzo@yahoo.gr

Dr. ΔΑΝΑΗ ΔΕΛΗΒΑΝΗ ΦΛΩΡΑΤΟΥ
Ενδοκρινολόγος

Mayo Clinic, Rochester USA
Certified American Board of Endocrinology,
Diabetes and Metabolism
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Πατρών

Ρήγα Φεραίου 48-50 / Πάτρα 26221 / Τ. 2610 270049 / Κ. 6936729060
info@delivani.com / www.delivani.com

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Νίκος Χ. Ροδόπουλος
Ειδικός Παθολόγος

Ιατρείο: Ερμού 89-91 Πάτρα, 1ος όροφος, **Τηλ.:** 2610-223.778
Κινητό: 6972 905728
email: nik.rodopoulos@gmail.com

Dr. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ε. ΚΑΪΑΦΑΣ
MD, Dr. med., FEBO

Χειρουργός οφθαλμίατρος
Διδάκτωρ Ιατρικής
Πανεπιστημίου Essen, Γερμανία

Αγίου Κωνσταντίνου 67 Πάτρα, 264 42
6989110445 2614 000379
www.drkaiafas.gr info@drkaiafas.gr

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ, ΠΡΕΣΒΥΟΠΙΑΣ, ΓΛΑΥΚΩΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΟΟΦΘΑΛΜΟΓΙΑ, ΟCΤ LASER ΜΥΩΠΙΑΣ, ΑΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΥ

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ "ΠΑΤΡΙΑΡΧΕΑΣ"

ΥΠΕΡΗΧΩΝ • ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΥΗΣΕΩΣ • ΕΛΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑΣ
TRIPLEX ΑΓΓΕΙΩΝ • ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ
ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΑΣ • ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑΣ
ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΑΣ ΓΝΑΘΩΝ
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑΣ - ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ • ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ
COVID TEST: PCR - RAPID TEST - TEST ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΩΝ

ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ: covid test, υπέρηχοι & triplex αγγείων

Φιλοποίμενος 24 & Ρήγα Φεραίου, Τ.Κ. 262 21, Πάτρα e-mail: patriarcheas@gmail.com
Τηλ: 2610 273009, 2610 276004, 2610 621549 - Fax: 2610 273316 www.patriarcheas-med.gr

Παναγιώτης Ηλ. Ρηγάτος
Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος
Δερματοχειρουργός

Επιστημονικός Συνεργάτης Θεραπευτηρίου "Ολύμπιον"

- ✓ Αφαίρεση καλοήθων & κακοήθων όγκων
- ✓ Αφαίρεση σπυλών (Ελιές)
- ✓ Παιδοδερματολογία
- ✓ Ακμή - Ουλές ακμής
- ✓ Αποτρίχωση laser - Αλεξανδρίτης
- ✓ Ψωρίαση
- ✓ Χρόνιος κνησμός
- ✓ Κοσμητική δερματολογία
- ✓ Παθήσεις ονύχων
- ✓ Παθήσεις τριχών
- ✓ Laser CO2 fractional

Αγ. Νικολάου 53 & Κορίνθου 3ος όροφος ΠΑΤΡΑ
2610 222466 / 6974 001368 panagiotis.rigatos@gmail.com

Angio Patras
Λυμπερόπουλος Κ. Λάμπρος
Αγγειοχειρουργός - Αγγειολόγος
Επιμελητής Saint Thomas Hospital London

- **Αναίμακτη θεραπεία φλεβικών παθήσεων με laser**
- Έλεγχος κυκλοφορικού συστήματος
- Παθήσεις κάτω άκρων • Παθήσεις φλεβών
- Κιρσοί • Ευρυαγγείες • Λεμφοίδημα
- Παθήσεις αρτηριών • Ανευρύσματα
- Καρωτιδική νόσος • Θρομβώσεις
- Εφαρμογές laser • Διαβητικό πόδι
- Ενδοαγγειακές τεχνικές
- Επεμβάσεις για νεφροπαθείς

Αθ. Διάκου 29, 1ος όροφος - πλατεία Υψηλών Αλωνίων, Πάτρα
Τηλ.: 2614 006715, Κιν.: 6936 544304 e-mail: lampros.lymperopoulos@gmail.com

Εργαστήριο Πυρηνικής Ιατρικής
Κωνσταντίνος Ι. Αδαμόπουλος

Φιλοποίμενος 5, Πάτρα
τηλ: 2610 221222
κινητό : 6977663618

Ιατρείο συμβεβλημένο με ΕΟΠΥΥ

Σπινθηρογραφήματα	Ορμονικός έλεγχος
Θυρεοειδούς αδένος	Θυρεοειδικές ορμόνες
Οστών	Ορμόνες φύλου
Καρδιάς	Ορμόνες πίεσης
Παραθυρεοειδών αδένων	Ορμόνες σχετιζόμενες με Σακ. Διαβήτη
Νεφρών - ουροποιητικού	Αιμοποιητικοί δείκτες
Πεπτικού	Καρκινικοί δείκτες

Σύγχρονες εξετάσεις και εξοπλισμός, με βάση τα διεθνή πρότυπα.
Διαγνωστικές μέθοδοι, με πολύ χαμηλή ακτινική επιβάρυνση.

Embryo Vita

Ιωάννης Β. Βερβίτας
Μαιευτράς Χειρουργός Γυναικολόγος

Σίλια Ι. Βερβίτα
Μαιευτράς Χειρουργός Γυναικολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Πατρών

Κορίνθου 293 ΠΑΤΡΑ
Τ:2610 222505 Μ:6945 370593 - 6948 802814
ioannisvervitas@gmail.com vervitasilia@gmail.com

ΜΙΧΑΛΗΣ Ν. ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
MD, PhD, F.A.C.S.

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - Ομ. Καθηγητής Πανεπιστημίου

Ιατρείο: Κορίνθου 287 (Πλατεία Γεωργίου Α')
Δέχεται: Τρίτη - Πέμπτη 17.30-20.30 και με ραντεβού

Τηλ.: 2610-621.323
κιν.: 6937-096.968
e-mail: mstavrop@upatras.gr

Ακτινοδιαγνωστικό Κέντρο ΜΑΡΛΑΦΕΚΑ

Διά-γνωση με τεχνολογία αιχμής!

- **Ακτινογραφίες** (Ψηφιακές)
- **Υπέρηχοι** (Σώματος - Μαλακών Μορίων - Μαστών - Θυρεοειδούς)
- **Ελαστογραφία** (Μαστών - Θυρεοειδούς - Ήπατος)
- **Triplex Αγγείων** (Έγχρωμο)
- **Μαστογραφίες** (Ψηφιακές)
- **Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας**
- **Ψηφιακή Πανοραμική Γνάθων**
- **Αξονική Γνάθων** (CBCT)
- **Ακτινογραφίες κατ' οίκον** (Ψηφιακές - Αναλογικές)

NEO Υπέρηχος & Triplex αγγείων Κατ' οίκον
Φορητός

Δ. Μαιζώνος 94 • Τ.Κ. 26221, Πάτρα
Τ. 2610 271333
Ε. marlafekas.radiology@gmail.com

ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟ ΜΕ ΤΟΝ Ε.Ο.Π.Υ.Υ.

Μείωση των ανισοτήτων με επένδυση στην προαγωγή υγείας



Γράφει ο
**ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΒΑΝΤΑΡΑΚΗΣ**,
καθηγητής Υγιεινής,
Τμήμα Ιατρικής,
Παν/μιο Πατρών

Τα συστήματα φροντίδας της χώρας μας δεν είναι έτοιμα να αντιμετωπίσουν την αυξανόμενη ζήτηση για φροντίδα και δημιουργούν άνιση πρόσβαση στην επίσημη περίθαλψη. Τα τρέχοντα συστήματα συχνά επιδεινώνουν τις ανισότητες που αντιμετωπίζουν εκείνοι που χρειάζονται φροντίδα και ενδέχεται να μην είναι σε θέση να παρέχουν φροντίδα σε όλους όσους τη χρειάζονται στο μέλλον. Είναι σημαντικό, νέα μοντέλα «προαγωγής της υγείας» που χρησιμοποιούν τους πόρους πιο αποτελεσματικά να προάγουν την υγεία και την ευημερία όσων λαμβάνουν και παρέχουν φροντίδα. Η επανεξέταση της φροντίδας για την κάλυψη των αυξανόμενων απαιτήσεων, την προστασία της ευημερίας των παρόχων και την προώθηση μιας οικονομίας ευημερίας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι άνθρωποι περιμένουν από τις κυβερνήσεις τους να παρέχουν φροντίδα υψηλής ποιότητας και εύκολης πρόσβασης. Ωστόσο, υπάρχουν διαφορές στον τρόπο οργάνωσης της φροντίδας και στον τρόπο με τον οποίο οι πάροχοι φροντίδας και υπηρεσιών αλληλεπιδρούν μεταξύ τους σε ολόκληρη την ΕΕ. Η ζήτηση για περίθαλψη αυξάνεται μεταξύ άλλων, λόγω και των αυξανόμενων επιπέδων χρόνιων ασθενειών και της γήρανσης της κοινωνίας. Τα συστήματα φροντίδας μας ενδέχεται να μην έχουν τα οικονομικά μέσα ή τους ανθρώπινους πόρους για να παρέχουν σε όλους όσους το χρειάζονται στο μέλλον. «Φροντίδα» είναι το πλήρες φάσμα δραστηριοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους που χρειάζονται υποστήριξη να ζουν όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα και να



Τα μοντέλα φροντίδας που προάγουν την υγεία μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της φτώχειας, του κοινωνικού αποκλεισμού και της μοναξιάς

συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία. Αυτή η φροντίδα μπορεί να είναι επίσημη (επαγγελματικά) ή άτυπη (μη αμειβόμενη ή/και χωρίς κοινωνική προστασία). Οι τρέχουσες προσεγγίσεις στη φροντίδα συχνά διατηρούν και επιδεινώνουν τις ανισότητες. Οι φροντιστές αμειβονται ελάχιστα και εργάζονται σε δύσκολες συνθήκες. Όταν ένας συγγενής χρειάζεται φροντίδα, συχνά αναγκάζεται να εγκαταλείψει μια αμειβόμενη εργασία για να παράσχει άτυπη φροντίδα (μη αμειβόμενη ή/και χωρίς κοινωνική προστασία). Εκείνοι που παρέχουν υπηρεσίες φροντίδας τείνουν να είναι γυναίκες. Ανισότητες υπάρχουν και στην πρόσβαση στην περίθαλψη. Αρκετά νέα μοντέλα υπάρχουν για την παροχή περίθαλψης που θα μπορούσαν να κάνουν πιο αποτελεσματική χρήση των πόρων. Δηλαδή, θα βελτιώναν την ποιότητα ζωής για όσους λαμβάνουν και παρέχουν φροντίδα, γεγονός που βοηθά στην αντιμετώπιση των ανισοτήτων που συχνά διατηρούνται από τα συστήματα φροντίδας. Η έννοια της προαγωγής της υγείας, που ορίζεται ως «η διαδικασία

που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να αυξήσουν τον έλεγχο και να βελτιώσουν την υγεία τους», βρίσκεται στο επίκεντρο τέτοιων προσεγγίσεων. Με άλλα λόγια, η τάση είναι η φροντίδα ως επένδυση για μια Οικονομία Ευημερίας. Τα μοντέλα φροντίδας που προάγουν την υγεία μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της φτώχειας, του κοινωνικού αποκλεισμού και της μοναξιάς. Βελτιώνοντας την υγεία και την ευημερία, συμβάλουν στη βιώσιμη ανάπτυξη, δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία. Αυτά τα μοντέλα επιτρέπουν στους άτυπους φροντιστές, στους ηλικιωμένους και σε όσους ζουν με χρόνιες ασθένειες ή αναπηρίες να ασχοληθούν κοινωνικά και να δραστηριοποιηθούν οικονομικά, ανοίγοντας το δρόμο για μια Οικονομία Ευημερίας. Πώς μπορούν οι πολιτικές, τα εργαλεία και τα προγράμματα της ΕΕ να ενισχύσουν τη φροντίδα; Μια σειρά από εργαλεία της ΕΕ είναι διαθέσιμα για να βοηθήσουν τις εθνικές και τοπικές κυβερνήσεις να επενδύσουν στη φροντίδα που προάγει την υγεία. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Ο Ευρωπαϊκός Πυλώνας Κοινωνικών Δικαιωμάτων (EPSR), ο οποίος προωθεί την παροχή κοινωνικών δικαιωμάτων σε ολόκληρη την ΕΕ.
- Η ευρωπαϊκή στρατηγική περίθαλψης, η οποία σκιαγραφεί μέτρα σε επίπεδο ΕΕ για την ενίσχυση της δράσης των κρατών μελών για την κοινωνική μέριμνα.
- Η Ευρωπαϊκή Εγγύηση για το Παιδί και η Στρατηγική της ΕΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού, που βοηθούν να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά που έχουν ανάγκη έχουν πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες.
- Η Πράσινη Βίβλος της ΕΚ για τη γήρανση, η οποία υπογραμμίζει τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες της δημογραφικής γήρανσης.
- Η Στρατηγική της ΕΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, η οποία στοχεύει στην ενσωμάτωση της αναπηρίας στη διαμόρφωση πολιτικής.

Υπάρχουν όμως πολιτικές σε δράσεις σε διάφορες χώρες της ΕΕ

Αυστρία

Η Αυστριακή Στρατηγική Μεταρρύθμισης Φροντίδας στοχεύει στη

βελτίωση του νοσηλευτικού επαγγέλματος. Παρέχει μόρφωση, εκπαίδευση και παρατεταμένη άδεια στο νοσηλευτικό προσωπικό και προσφέρει άτυπες αποζημιώσεις στους φροντιστές. Το Community Nursing Project βοηθά επίσης στην παροχή φροντίδας χαμηλού ορίου και προσανατολισμένης στις ανάγκες κοντά στο σπίτι, με τις νοσοκόμες να ενεργούν ως το κεντρικό σημείο του δικτύου. Το έργο χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του Αυστριακού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Σλοβενία

Ενα νομοσχέδιο-ομπρέλα ορίζει τη μακροχρόνια περίθαλψη (LTC) ως μοναδικό πυλώνα κοινωνικής ασφάλισης. Τρία πιλοτικά έργα, που χρηματοδοτήθηκαν εν μέρει από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, δοκίμασαν μια κλίμακα επιλεξιμότητας για το LTC και προσπάθησαν να ενοποιήσουν τις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών βελτιώνοντας την ανεξάρτητη διαβίωση και την ηλεκτρονική φροντίδα. Η αξιολόγηση των πι-

λότων υπογράμμισε τη σημασία της επένδυσης στις δεξιότητες των επαγγελματιών υγείας και της προστασίας της ευημερίας των άτυπων φροντιστών.

Ανδαλουσία, Ισπανία

Το Ανδαλουσιανό Μοντέλο για Πρώιμη (Παιδική) Παρέμβαση προάγει τον συντονισμό μεταξύ των υπηρεσιών υγείας, εκπαίδευσης και κοινωνικών υπηρεσιών που αντιμετωπίζουν τις ανάγκες των παιδιών στα αρχικά στάδια της ζωής. Προσφέροντας συντονισμένη ανταπόκριση στις ανάγκες των παιδιών και των οικογενειών τους. Το μοντέλο περιγράφει πρωτόκολλα για τη δημιουργία αποτελεσματικών μηχανισμών συνεργασίας και γρήγορων και ευέλικτων καναλιών επικοινωνίας.

Για να γίνουν τα συστήματα φροντίδας πιο κοντά στην προαγωγή υγείας, το Eurohealthnet συστά:

- Να βελτιωθούν οι δείκτες γύρω από τη φροντίδα που θα βοηθήσουν στον έλεγχο της απόδοσης και στην υποστήριξη της προόδου.
- Να διερευνηθούν πώς οι υπηρεσίες για την προαγωγή της υγείας μπορούν να ενσωματωθούν στα τρέχοντα μοντέλα φροντίδας.
- Να ανταλλάσσουν «βέλτιστες πρακτικές» για την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των τομέων της υγείας, του κοινωνικού, της εκπαίδευσης και της κατάρτισης.
- Να διερευνήσουν πώς οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να υποστηρίξουν ολοκληρωμένα μοντέλα φροντίδας και να ωφεληθούν και να βελτιστοποιήσουν την ανεξαρτησία των χρηστών. Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα δεδομένα, η εφαρμογή της φροντίδας για την προαγωγή της υγείας πρέπει να διασφαλίζει ότι τα άτομα έχουν τις δεξιότητες να παρέχουν και να υιοθετούν τέτοιες προσεγγίσεις. Τα κονδύλια της ΕΕ μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της φροντίδας που προάγει την υγεία.

Ενημερωθείτε

και

εξεταστείτε

δωρεάν

Ο Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ» Ν. Αχαΐας, συνεχίζοντας το έργο και το όραμα της Λιολιώς Κολυπέρα, δίνει και φέτος το πνεύμα παρόν του τον μήνα Οκτώβριο, μήνα διεθνώς αφιερωμένο στην ενημέρωση για τον καρκίνο του μαστού.

Για δέκατη τέταρτη συνεχή χρονιά διοργανώνει τη δράση: Δωρεάν Κλινική Εξέταση (ψηλάφηση) Μαστού πάντα σε συνεργασία με τη Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας και τον Δήμο Πατρέων. Εξειδικευμένοι γιατροί, θα εξετάζουν δωρεάν γυναίκες ηλικίας άνω των 40. Θα τηρηθούν όλα τα μέτρα προστασίας για τον κορονοϊό. Οι ενδιαφερόμενες για εξέταση θα προσέρχονται με μάσκα και θα πρέπει να προσκομίζουν εφόσον υπάρχουν τις τελευταίες διαγνωστικές εξετάσεις τους.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί στην Κινητή Μονάδα της γενικής διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας στο κάτω μέρος της Πλατείας Γεωργίου σήμερα από τις 10:00 ως τις 14:00, αύριο 6/10 την Παρασκευή 7/10 από τις 10:00 ως τις 14:00 και από τις 21:00 και το Σάββατο 8/10 από τις 10:00 ως τις 14:00. Οι εθελόντριες του Συλλόγου μας θα είναι εκεί να ενημερώνουν τις γυναίκες και να τους προσφέρουν έντυπο ενημερωτικό υλικό για την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

