

2013 / Οκτώβριος Νοέμβριος Δεκέμβριος / Τιμή: 0,03 €



τα νέα του ΤΥΠΕΤ

τεύχος 154

www.tydet.gr

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ



από τη σύνταξη

Το νέο έτος έχει τη γοητεία της καινούργιας αρχής η οποία επιφυλάσσει ευκαιρίες και άγνωστες προκλήσεις. Κάθε καινούργιο ξεκίνημα είναι μία διαδικασία ελπιδοφόρα και αισιόδοξη που δίνει δύναμη. Εξάλλου η αισιόδοξη από μόνη της δίνει δύναμη, ώθηση.

Η ώθηση για πρόοδο και δημιουργικότητα αποτελούν δέσμευση για τη Διοίκηση του Ταμείου Υγείας. Το Διοικητικό Συμβούλιο σχεδιάζει τις επόμενες κινήσεις και παράλληλα - όπως αναφέρεται και στο σχετικό άρθρο του **Προέδρου του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., κ. Νικολάου ΚΗΠΟΥ** - αξιολογεί τα θετικά αποτελέσματα τα οποία απέφεραν μελετημένες ενέργειες, σωστές επιλογές και κρίσιμες αποφάσεις σε συνδυασμό πάντοτε με την ορθή κατανομή και χρήση των πόρων. Κατά την τριετή θητεία **το Διοικητικό Συμβούλιο στόχευσε και πέτυχε** βιώσιμα μέτρα περιστολής των δαπανών και διατήρησης της ποιότητας. Στόχευσε και πέτυχε, στο ασταθές περιβάλλον της κοινωνικής ασφάλισης, το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. να διατηρεί την αξιοπιστία του και τον σεβασμό του προς τον ασφαλισμένο.

Στο εορταστικό τεύχος, «τα νέα του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.» δημοσιεύουν αποφάσεις και ειδήσεις για το Ταμείο Υγείας. Η στήλη αυτή της ενημέρωσης είναι μόνιμη στο περιοδικό.

Οι ασφαλισμένοι πρέπει να είναι σωστά πληροφωρημένοι και καθώς η πληροφόρησή τους πρέπει να είναι έγκυρη και έγκαιρη, σημαντικό ρόλο παίζει και ο ιστοτόπος του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. (www.tyret.gr), για τον οποίο αξίζει να αναφερθεί ότι βρίσκεται σε εξέλιξη η αναμόρφωσή του. Στόχος είναι η κατασκευή και η δημιουργία ενός προηγμένου διαδικτυακού χώρου τόσο σχεδιαστικά όσο και λειτουργικά ο οποίος να παρέχει στον επισκέπτη άμεση, εύκολα προσβάσιμη και επικαιροποιημένη ενημέρωση.

Στο πλαίσιο της ιατρικής θεματολογίας, προβάλλονται θέματα τα οποία, όπως πάντα, επιμελούνται ιατροί του Ταμείου Υγείας. Άρθρα για τη διατροφή, τον σακχαρώδη διαβήτη και την κύηση, την έκπτωση της μνήμης και την πρόληψη επιλύουν συνήθεις απορίες των αναγνωστών. Αξιοποιώντας στο έπακρο την εορταστική διάθεση των πρώτων ημερών του έτους, το πολιτιστικό άρθρο μας μεταφέρει τη ζωηράδα και τη φλόγα των μουσικών έργων των Στράους.

Στην καρδιά του χειμώνα, στην αρχή της χρονιάς, μας αρέσει - όσο δύσκολο κι αν είναι πια - να ονειρευόμαστε ένα αύριο φωτεινό, ευοίωνο.

**Ας υποδεχτούμε το 2014
με την ελπίδα και την προσμονή
που γεννά το μέλλον.**



σε αυτό το τεύχος

- 2 Γράμμα της σύνταξης
- 4 Ειδήσεις - Αποφάσεις
- 7 Σύλλογος ΑμεΑ Ε.Τ.Ε.
- 8 "Ανοίγει η μύτη του..." χρειάζεται διερεύνηση για αιμορραγική διάθεση;
- 10 Η διατροφή σου είναι το φάρμακό σου
- 12 Πρωτοχρονιά με τους Στράους
- 16 Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. τολμά και πετυχαίνει
- 18 Διατροφή στην παιδική ηλικία
- 19 Σακχαρώδης διαβήτη και κυήσεως
- 20 Υπάρχει πρόληψη για την έκπτωση της μνήμης;
- 21 Αντιβιοτικά: ενημέρωση και ορθή χρήση
- 22 ΑΙΜ Διεθνές Συνέδριο στο Παρίσι
- 24 27^ο εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Σ.Υ.Ε.Τ.Ε
- 25 Παρουσίαση ημερολογίου Σ.Υ.Ε.Τ.Ε
- 26 Παγκόσμια ημέρα του παιδιού
- 28 Ειδική Μαθησιακή Δυσκολία - Δυσλεξία
- 30 Το Πολυτεχνείο ζει
- 31 Παγκόσμια ημέρα διαβήτη
- 32 Ημερολόγιο 2014

ΕΚΔΟΤΗΣ: Νικόλαος Κήπος

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΥΠΟΥ: Ι. Ψωμιόδης, Φ. Βασιλάκος, Μ. Βλασσόπουλος, Ν. Καρζής, Α. Κάρλος, Ν. Μαρκόπουλος, Ν. Τζαβάρια, Στ. Λαζαράκης

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ / ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ / ΔΙΕΘΝΗ: Αλεξάνδρα Βασσάλου, Φωτεινή Περδικάρη, Ελένη Αλεξανδρή

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Στέλιος Χ. Λαζαράκης

ΕΚΤΥΠΩΣΗ / ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:

PAPERGRAPH - Γραφικές Τέχνες Α.Ε.

email: info@papergraph.gr

www.papergraph.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:

Για το 2014, Δύναμη, Υγεία, Αγάπη & Αλληλεγγύη!



ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ. / ΚΩΔ.: 012192
 ΤΕΥΧΟΣ 154 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013
 ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Τ.Υ.Π.Ε.Τ. / Σοφοκλέους 15 - 10552 Αθήνα
 Τ: 210 3349500 (Διοίκηση) - 210 3349300 (Υπηρεσίες)

email: info@typet.gr - gds@typet.gr
www.typet.gr



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ "MEDITERRANEO HOSPITAL"

Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. υπέγραψε σύμβαση συνεργασίας με την κλινική "MEDITERRANEO HOSPITAL", η οποία αφορά στην παροχή υπηρεσιών για ιατρικές πράξεις και επεμβάσεις οι οποίες **δεν διενεργούνται** στην κλινική του Ταμείου Υγείας «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ».

Οι παρεχόμενες ιατρικές υπηρεσίες αφορούν σε:

- ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ
- ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ
- ΝΕΥΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ
- ΕΜΒΟΛΙΣΜΟ ΑΝΕΥΡΥΣΜΑΤΟΣ & ΔΥΣΠΛΑΣΙΩΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ
- ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΠΟΝΔΥΛΟΔΕΣΙΑΣ
- ΕΝΔΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΩΝ ΑΓΓΕΙΩΝ
- ΑΝΟΙΚΤΕΣ ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ
- ΘΩΡΑΚΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Στις ανωτέρω επεμβάσεις το μέλος επιβαρύνεται με ποσοστό 30% επί της αμοιβής του χειρουργού & του αναισθησιολόγου, καθώς και με τον συνολικό Φ.Π.Α. Τα προαναφερόμενα ποσά καταβάλλονται από το μέλος στην κλινική.

- ΒΡΟΓΧΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ
- ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ (π.χ. μαγνητική τομογραφία καρδιάς).
- ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ (π.χ. τοποθέτηση hook μαστού, φλουροαγγειογραφία κ.λ.π.).
- ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΕΙΣ
- ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ εκτός Προεδρικού Διατάγματος

Το κόστος των διαγνωστικών εξετάσεων σε εξωτερικούς ασθενείς καθώς και οι ιατρικές πράξεις οι οποίες δεν περιλαμβάνονται στο Προεδρικό Διάταγμα καλύπτονται από τα ασφαλισμένους οι οποίοι στη συνέχεια, προσκομίζοντας τα πρωτότυπα παραστατικά, αποζημιώνονται από το Ταμείο Υγείας. Όταν το κόστος των ιατρικών πράξεων υπερβεί τα διακόσια (200€) ευρώ, το μέλος επιβαρύνεται με το 20% της διαφοράς της σύμβασης.

Σημειώνεται ότι για κάθε ιατρική πράξη ή επέμβαση τα μέλη **απευθύνονται** στο αρμόδιο γραφείο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., για την **έγκριση** και την **έκδοση** εγγυητικής επιστολής.

Περισσότερες πληροφορίες παρέχονται στα τηλέφωνα:

**210 3349300 (δ:19300),
210 3349365 (δ:19365),
210 3349578 (δ:19578).**

Η κλινική "MEDITERRANEO HOSPITAL" βρίσκεται επί της οδού **Ηλείας 8-12, στη Γλυφάδα, Τ: 210 9117000 & 211 5009500.**



**ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΣΤΑ ΙΔΙΩΤΙΚΑ
ΙΑΤΡΕΙΑ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΩΝ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.**

Οι οδοντιατρικές πράξεις οι οποίες παρέχονται στα ιδιωτικά ιατρεία των οδοντιάτρων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. χρεώνονται σύμφωνα με το τιμολόγιο του Ταμείου Υγείας και είναι οι ακόλουθες:

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΤΙΜΗ
Εμφράξεις αμαλγάματος (απλές)	€ 11,2
Εμφράξεις αμαλγάματος (σύνθετες)	€ 12,4
Εμφράξεις σύνθετων ρητινών	€ 12,4
Ενδοδοντική θεραπεία (μονόρριζο)	€ 36
Ενδοδοντική θεραπεία (πολύρριζο)	€ 45
Εξαγωγή δοντιού ή ρίζας	€ 16,2
Αποτρύγωση - καθαρισμός δοντιών	€ 13,3
Ενδοστοματική οπισθοφατνιακή ακτ/φία	€ 3,9

Διευκρινίζεται ότι, οποιοσδήποτε οδοντιατρικές πράξεις πέραν των προαναφερθεισών εργασιών, **δεν αποζημιώνονται από το Ταμείο Υγείας.**

Οι οδοντίατροι οι οποίοι δήλωσαν συμμετοχή και στους οποίους μπορούν να απευθύνονται τα μέλη του Ταμείου Υγείας είναι οι εξής:

Αθανασοπούλου Παναγιώτα

Ολύμπου 34, Χαλάνδρι
Τ: 210 6812806/6974913670

Αλεξανδρόπουλος Χαράλαμπος

Αχαρνών 254, Πατήσια
Τ: 210 8673996/6932832986

Γαργάς Αθανάσιος

Διδότου 25, Κολωνάκι
Τ: 210 3634273/6945598818

Γεωργίου Ιωάννα

Μιχαλακοπούλου 99, Πλ. Μαβίλη
Τ: 210 7753266/6977209597

Γεωργούλιας Χριστόφορος

Θήρας 36, Αθήνα
Τ: 210 8616010/6977023620

Γονέος Μανούσος

Γράμμου 72, Μαρούσι
Τ: 210 6125671/6932907038

Ζαμάνου Μαρία

25ης Μαρτίου 47, Πετρούπολη
Τ: 210 5062626/6932735673

Καλογεράκου Φιλάνθη

Αραχώβης 4 & Ιπποκράτους, Αθήνα
Τ: 210 3637350/6944331158

Κολλάτου Κλημεντίνη

Φιλολάου 76, Παγκράτι
Τ: 210 7518217/6932463751



Κοτρωνόπουλος Χρήστος

Ακαδημίας 16, Κολωνάκι
Τ: 210 3635431/6944653531

Σαμαρά Έρση

Πανδώρας 10 & Λαζαράκη, Γλυφάδα
Τ: 210 8942876/6944383019

Σπαγοπούλου Ελένη

Ηρώων Πολυτεχνείου 11α, Νέα Ερυθραία
Τ: 210 6202064/6932764969

Στασινού Μαρία

Ιπποκράτους 103, Εξάρχεια
Τ: 210 3632023/6976553553



**ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ
ΣΤΟ Τ.Υ.Π.Ε.Τ. ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ
ΓΙΑ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΜΕΣΩ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ
ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ**

Ενημερώνονται τα ασφαλισμένα μέλη ότι από τις **2 Ιανουαρίου 2014**, μετά από σχετική απόφαση της Διοίκησης της Τράπεζας, αλλάζει η διαδικασία υποβολής στο Τ.Υ.Π.Ε.Τ. δικαιολογητικών για αποζημίωση, μέσω καταστημάτων της Ε.Τ.Ε.

Η διαδικασία αποζημίωσης με προσέλευση στα ταμεία του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, παραμένει η ίδια.

Από 2.1.2014 οι ασφαλισμένοι θα προσέρχονται στα καταστήματα της Τράπεζας και θα παραδίδουν στο αρμόδιο στέλεχος τα δικαιολογητικά των δαπάνων που έχουν πραγματοποιήσει, προκειμένου αυτά να διαβιβαστούν στο Ταμείο Υγείας για εκκαθάριση, χωρίς την καταβολή σε αυτούς οποιουδήποτε ποσού. Η διαβίβαση των δικαιολογητικών μπορεί να γίνεται απευθείας και από τους ίδιους τους ασφαλισμένους με συστημένη επιστολή στο Γραφείο Πρωτοκόλλου Αθηνών, Σοφοκλέους 15, 10552 Αθήνα ή στο Γραφείο Πρωτοκόλλου Θεσσαλονίκης, Ερμού 28, 54624 Θεσσαλονίκη.

Οι προσερχόμενοι στα καταστήματα της Τράπεζας ασφαλισμένοι θα είναι χρήσιμο να έχουν ήδη ταξινομήσει τα δικαιολογητικά κατά κατηγορία δαπάνης και ασφαλισμένο μέλος, ώστε να διευκολύνουν το αρμόδιο στέλεχος του καταστήματος στη συμπλήρωση της σχετικής αίτησης. Η ταξινόμηση είναι απαραίτητη, γιατί θα συντομεύσει σημαντικά τον χρόνο εκκαθάρισης της αίτησης.

Οι κατηγορίες δαπάνων είναι οι ακόλουθες:

- Οδοντιατρικές δαπάνες
- Νοσοκομειακές δαπάνες
- Βρεφονηπιακοί σταθμοί
- Λοιπές δαπάνες

Επισημαίνεται ότι οι **νοσοκομειακές δαπάνες υποβάλλονται σε χωριστή αίτηση** και όχι μαζί με δαπάνες άλλων κατηγοριών, δηλαδή αίτηση που έχει νοσοκομειακή δαπάνη δεν μπορεί να έχει και άλλες δαπάνες και το αντίστροφο.

Το αρμόδιο στέλεχος θα παραλαμβάνει τα δικαιολογητικά και θα τα καταχωρεί στο μηχανογραφικό σύστημα. Επίσης θα καταχωρεί και τηλέφωνο επικοινωνίας για την παροχή τυχόν διευκρινίσεων που θα απαιτηθούν κατά την εκκαθάριση.

Μετά το πέρας της καταχώρισης θα εκτυπώνεται η αίτηση και θα παραδίδεται στον ασφαλισμένο για έλεγχο. Σε περίπτωση λάθους θα γίνεται η απαραί-



τητη διόρθωση και θα επαναλαμβάνεται η εκτύπωση. Ακολούθως ο ασφαλισμένος θα υπογράφει και θα παραλαμβάνει αντίγραφο της αίτησης επί της οποίας θα υπάρχει ένας μοναδικός αριθμός, τον οποίο και θα πρέπει να αναφέρει ο ασφαλισμένος σε οποιαδήποτε επικοινωνία του με το Ταμείο Υγείας ή το Κατάστημα, σχετικά με την πορεία της αίτησης αυτής.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., αμέσως μετά την παραλαβή των δικαιολογητικών, θα προχωρούν σε εκκαθάριση αυτών με βάση τον Κανονισμό Ασφάλισης & Παροχών του Ταμείου Υγείας και **το ποσό που θα προκύπτει θα πιστώνεται στον λογαριασμό του άμεσα μέλους.**

Η εκκαθάριση, για λόγους ταχύτερης εξυπηρέτησης των ασφαλισμένων, θα γίνεται ανά κατηγορία δαπάνης, συνεπώς αν μία αίτηση περιλαμβάνει διάφορες κατηγορίες δαπανών ενδέχεται για αυτή την αίτηση, να γίνουν περισσότερες από μία πιστώσεις στον λογαριασμό του δικαιούχου.

Σε περίπτωση που κάποια απόδειξη δεν είναι δυνατόν να εκκαθαριστεί, αυτή θα επιστρέφεται στο κατάστημα προκειμένου να παραδοθεί στον δικαιούχο, ο οποίος παράλληλα θα ενημερώνεται και τηλεφωνικά από τις αρμόδιες υπηρεσίες του Ταμείου Υγείας, αν βέβαια υπάρχει τηλέφωνο επικοινωνίας.

Η πίστωση, όπως προαναφέρεται, θα γίνεται στον λογαριασμό του άμεσα ασφαλισμένου, είτε οι δαπάνες αφορούν στον ίδιο είτε αφορούν σε άλλα έμμεσα ασφαλισμένα μέλη της οικογένειάς του. **Ως λογαριασμό πίστωσης το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. θεωρεί τον λογαριασμό στον οποίο πιστώνεται ο μισθός ή η σύνταξη του άμεσα ασφαλισμένου.**

Σε περίπτωση κατά την οποία ο άμεσα ασφαλισμένος δεν επιθυμεί η πίστωση να γίνεται στον προαναφερόμενο λογαριασμό, θα πρέπει να συμπληρώσει και να αποστείλει στο Ταμείο Υγείας, το συντομότερο δυνατό, υπεύθυνη δήλωση, η οποία είναι αναρτημένη στην αρχική σελίδα της πλατφόρμας του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. (www.tyvet.gr) και στο εσωτερικό

δίκτυο της Ε.Τ.Ε. (intranet) και στην οποία πρέπει να αναφέρεται ο λογαριασμός της Εθνικής Τράπεζας στον οποίο επιθυμεί να γίνεται η πίστωση. Τονίζεται ότι η δήλωση αυτή μπορεί να γίνει μόνο από άμεσα ασφαλισμένο μέλος και πρέπει να έχει θεωρηθεί για το γνήσιο της υπογραφής από Κ.Ε.Π., αστυνομική αρχή ή αρμόδια στελέχη Καταστήματος της Τράπεζας.

Ταυτόχρονα με την πίστωση λογαριασμού το Ταμείο Υγείας θα διαβιβάζει ηλεκτρονικά στην Τράπεζα την ανάλυση της εκκαθάρισης. Συνεπώς αν ο ασφαλισμένος, πέρα από την πίστωση του ποσού που θα δει στον λογαριασμό του, θέλει λεπτομερέστερη ανάλυση, θα μπορεί να απευθύνεται σε οποιοδήποτε κατάστημα της Τράπεζας και με βάση τον αριθμό αίτησης θα πληροφορείται αναλυτικά για το ποσό της εκκαθάρισης της κάθε απόδειξης που κατέθεσε ή την τυχόν επιστροφή της σε περίπτωση που αυτή δεν εκκαθαρίστηκε.

Εάν ο ασφαλισμένος επιθυμεί ακόμα μεγαλύτερη ανάλυση ή ενημέρωση για την πορεία υποβληθείσας αίτησης η οποία δεν έχει ακόμα εκκαθαριστεί, θα μπορεί να απευθύνεται στο Ταμείο Υγείας στα τηλέφωνα **210 3349355 (δ:19355), 210 3349544 (δ:19544), 2310 281012 και 2310 269093.**

Η Διοίκηση και το Προσωπικό του Ταμείου Υγείας διαβεβαιώνουν ότι θα καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για την ταχύτερη εκκαθάριση των δικαιολογητικών, τα οποία θα υποβάλλονται με τη νέα διαδικασία, καθώς και για την εν γένει άρτια και ομαλή εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων.

ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ & ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ

Επισκεπτόμενοι τη διαδικτυακή πλατφόρμα του Ταμείου Υγείας (www.tyvet.gr) και το εσωτερικό δίκτυο της Εθνικής Τράπεζας (intranet) ενημερώνεστε σχετικά με τα ανωτέρω κέντρα με τα οποία το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. έχει συνάψει συμβάσεις συνεργασίας, με στόχο την εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων μελών της Περιφέρειας.





Σύλλογος εργαζομένων & συνταξιούχων με παιδιά ΑμεΑ

Σε λίγες ημέρες το 2013 μας αποχαιρετά και ένας νέος χρόνος γεννιέται. Ένας χρόνος που προβλέπεται δύσκολος για όλο τον κόσμο. Εμείς όμως ελπίζουμε και ευχόμαστε να είναι καλύτερος από τον προηγούμενο και να υπάρχει υγεία και ευημερία για όλους.

Η γιορτή της γέννησης του Χριστού σηματοδοτεί την αναγέννηση του ανθρώπου και συναισθήματα χαράς, λάμψης και θαλπωρής κατακλύζουν τις ψυχές των ανθρώπων. Τα Χριστούγεννα χαρακτηρίζονται ιδιαίτερα ως γιορτή των παιδιών. Έτσι, ο Σύλλογός μας, με την ευγενική συμπαράσταση του Συλλόγου Συνταξιούχων της Εθνικής Τράπεζας, διοργάνωσε τη χριστουγεννιάτικη γιορτή του για τα παιδιά μας - άτομα με ειδικές ανάγκες - για τα οποία η γιορτή αυτή είναι ιδιαίτερης σημασίας, καθώς η δυνατότητα συμμετοχής τους σε παρόμοιες εκδηλώσεις είναι δύσκολη.

Τα παιδιά, κατά τη διάρκεια της χριστουγεννιάτικης γιορτής, είχαν την ευκαιρία να στολίσουν το χριστουγεννιάτικο δέντρο τους, να πάρουν τα δώρα τους, να τραγουδήσουν και να διασκεδάσουν.

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή τους στη γιορτή μας, την οποία τίμησαν με την παρουσία τους,

τον κ. Ευάγγελο Μαύρο, Πρόεδρο του Συλλόγου Συνταξιούχων Εθνικής Τράπεζας, καθώς και τον κ. Νικόλαο Κήπο, Πρόεδρο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Τις ημέρες αυτές ασ απομακρύνουμε τις απαισιόδοξες σκέψεις και ασ αφήσουμε αισιόδοξα και θετικά μηνύματα να κατακλύσουν τις ψυχές μας, ανακαλύπτοντας το ουσιαστικό νόημα των γιορτών και ελπίζοντας σε ένα καλύτερο αύριο. Για την επιτυχία των στόχων μας είναι απαραίτητη η ενεργή συμμετοχή όλων.

Υπενθυμίζεται η καταβολή της ετήσιας συνδρομής έως τις 28.2.2014, ώστε να είναι δυνατή η παραλαβή των ετήσιων πιστωτικών καρτών για το έτος 2014 (αριθμ. λογ/σμού 040/296215-23). Η ηλεκτρονική μας διεύθυνση είναι: www.amea-ete.wix.com/amea-ete και το τηλέφωνο επικοινωνίας, 2130 250 409. (Για έκτακτες περιπτώσεις επικοινωνείτε με τον κ. Ηλία Ταμπουραντζή στο τηλέφωνο 6946 388 488).

**Ο Σύλλογός μας εύχεται σε όλα τα μέλη του
Χρόνια Πολλά
Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το 2014**





“Ανοίγει η μύτη του...”

Χρειάζεται διερεύνηση για αιμορραγική διάθεση;



Εικόνα 1: Λάθος θέση επίσκεψης ρινορραγίας



Εικόνα 2: Σωστός τρόπος επίσκεψης ρινορραγίας

Η αιμορραγία από τη μύτη είναι σχετικά συχνή σε παιδιά άνω των δύο ετών. Περίπου 40% των παιδιών έχουν παρουσιάσει τουλάχιστον ένα επεισόδιο απώλειας αίματος από τη μύτη μέχρι την ηλικία των 5 ετών, ενώ στην ηλικιακή ομάδα από 6 έως 10 ετών η συχνότητα αγγίζει το 56%. Παιδιά κάτω των δύο ετών σπάνια παρουσιάζουν ρηνική αιμορραγία και σε αυτή την περίπτωση υποπτευόμαστε σοβαρό τραυματισμό ή υποκείμενο νόσημα. Στην ελληνική ιατρική ορολογία χρησιμοποιούμε τον όρο «επίσταξη» για μικρή, σε σταγόνες, απώλεια αίματος και τον όρο «ρινορραγία» για μεγαλύτερη, συνεχή ροή αίματος.

Οι ρινορραγίες ταξινομούνται σε πρόσθιες (90 με 95% των περιπτώσεων) και σε οπίσθιες, ανάλογα με την περιοχή μέσα στη μύτη όπου βρίσκονται τα αγγεία που αιμορραγούν. Στις πρόσθιες, η αιμορραγία προέρχεται συνήθως από ένα πυκνό πλέγμα μικρών αγγείων, που καλύπτονται από λεπτό βλεννογόνο και τα οποία λόγω θέσης είναι εκτεθειμένα και εξαιρετικά ευαίσθητα. Στις οπίσθιες η αιμορραγία εξορμάται από μεγαλύτερα αγγεία στο πίσω μέρος της μύτης. Είναι πιο σπάνιες, μπορεί όμως να είναι σοβαρότερες.

ΑΙΤΙΑ

Τα συνηθέστερα αίτια αιμορραγίας από τη μύτη είναι τοπικής φύσεως και περιλαμβάνουν:

- Τραυματισμό με το δάκτυλο από το ίδιο το παιδί.
- Ξένα σώματα.
- Φλεγμονή της περιοχής λόγω λοίμωξης ή αλλεργίας.
- Χαμηλά ποσοστά υγρασίας, εισπνοή ερεθιστικών αερίων.
- Ανατομικές ιδιαιτερότητες όπως η σκολίωση του ρινικού διαφράγματος.
- Κατάχρηση τοπικών αποσυμφορητικών φαρμάκων.
- Σπανιότερη ομάδα αιτιών αποτελούν οι αιμορραγικές διαθέσεις, που προκύπτουν όταν δεν λειτουργεί σωστά ο μηχανισμός πήξης του αίματος, δηλαδή η αιμόσταση.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Καθησυχάζουμε το παιδί.
- Το τοποθετούμε σε όρθια θέση με το κεφάλι να γέρνει μπροστά, κυρίως για να μην καταπίνει το αίμα, το οποίο μπορεί να προκαλέσει εμετό (εικόνα 1).



- ❖ Του λέμε να αναπνέει από το στόμα.
- ❖ Εφαρμόζουμε συνεχή τοπική πίεση στα ρουθούνια για τουλάχιστον πέντε με δέκα λεπτά χωρίς να σταματάμε περιοδικά την πίεση για να ελέγξουμε αν σταμάτησε η αιμορραγία (εικόνα 2).
- ❖ Μετά τη διακοπή της αιμορραγίας επαλείφουμε τοπικά με βαζελίνη, που αποτρέπει την επανεμφάνισή της.
- ❖ Ζητάμε άμεσα ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που η αιμορραγία από τη μύτη δεν σταματήσει με τις παραπάνω ενέργειες ή έχει εμφανισθεί μετά από χτύπημα του κεφαλιού ή σοβαρό τραυματισμό του προσώπου.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

Ιδιαίτερη διερεύνηση χρειάζεται αν πρόκειται για αμφοτερόπλευρες ρινορραγίες, αν εμφανίζονται πάνω από δύο φορές την εβδομάδα για μεγάλα χρονικά διαστήματα, αν διαρκούν πάνω από 10' και αν χρειάζονται ιατρική παρέμβαση ή μετάγγιση αίματος. Σε αυτή την περίπτωση είναι απαραίτητη σε πρώτη φάση η ωτορινολαρυγγολογική εξέταση προς αποκλεισμό ή αντιμετώπιση τοπικών αιτιών ρινορραγίας.

Όσον αφορά στον έλεγχο προς την κατεύθυνση αιμορραγικής διάθεσης, η λήψη ενός καλού ιστορικού έχει μεγάλη αξία. Μας ενδιαφέρει κατά πόσον το παιδί εκτός από τις ρινορραγίες παρουσιάζει μελανίες χωρίς εμφανή αιτία («εύκολες» εκχυμώσεις) ή αν έχει αιμορραγήσει κατά την ανατολή ή την απόπτωση των νεογλών οδόντων. Επιπλέον, αξιοσημείωτη είναι και κάθε δυσεισώχμη αιμορραγία μετά από χειρουργικές επεμβάσεις. Ακόμη, αξιολογείται το οικογενειακό ιστορικό για «εύκολες» εκχυμώσεις, ρινορραγίες, μηννορραγίες και αιμορραγίες μετά από οδοντιατρικές εργασίες ή χειρουργικές επεμβάσεις, καθώς αρκετές διαταραχές της πήξης του αίματος είναι κληρονομικές.

Ο εργαστηριακός έλεγχος περιλαμβάνει καταρχήν γενική εξέταση αίματος, από την οποία φαίνεται αν το παιδί έχει αναιμία λόγω μεγάλης απώλειας αίματος, γεγονός που σπάνια συμβαίνει. Άλλο εύρημα της γενικής εξέτασης αίματος, που μπορεί να σχετίζεται με ρινορραγίες, είναι ο χαμηλός αριθμός αιμοπεταλίων, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του μηχανισμού της αιμόστασης.

Απαραίτητο στοιχείο της διερεύνησης αποτελεί και ο αδρός έλεγχος της πήξης του αίματος, με προσδιορισμό των χρόνων προθρομβίνης και μερικής θρομβοπλαστίνης. Ο έλεγχος αυτός συνδυάζεται

με έλεγχο για την πιο συχνή και κατά κανόνα ήπια κληρονομική διαταραχή της αιμόστασης, που είναι η νόσος von Willebrand.

Εάν από τις προαναφερθείσες εξετάσεις προκύψουν ενδείξεις υποκείμενης διαταραχής της αιμόστασης, όπως είναι η παράταση



των χρόνων προθρομβίνης ή/και μερικής θρομβοπλαστίνης, σκόπιμο είναι να πραγματοποιηθεί περαιτέρω εξειδικευμένος έλεγχος, με παραπομπή του παιδιού για παρακολούθηση από ειδικό κέντρο Αιμόστασης, που στην Αθήνα βρίσκεται στο Νοσοκομείο Παιδών «Αγία Σοφία» (Μονάδα Αιμορραγικών Διαθέσεων).



Η διατροφή σου είναι το φάρμακό σου

Ο πιθανός ρόλος της διατροφής στη διατήρηση της σωματικής, ψυχολογικής και πνευματικής υγείας είναι το αντικείμενο μελέτης πολλών ερευνών που διενεργήθηκαν πάνω από τρεις δεκαετίες αλλά και μελετών που συνεχίζουν να πραγματοποιούνται.

Οι περισσότερες έρευνες είχαν ως αντικείμενο τις διατροφικές συνήθειες και την εμφάνιση καρκίνου, είχαν ως κίνητρο την υπόθεση πως μία διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά θα μπορούσε να μειώσει την οξειδωτική καταστροφή του DNA προστατεύοντας έτσι από τον καρκίνο. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι γνωστό ότι περιέχουν πολύ ισχυρά αντιοξειδωτικά, ίνες και άλλες ουσίες που θα μπορούσαν να προστατεύσουν από τον καρκίνο και να συνεισφέρουν στη διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους. Επιπλέον, όσον αφορά στους καπνιστές, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μειώνουν το οξειδωτικό στρες που προκαλείται από το κάπνισμα. Η υπόθεση ότι το κόκκινο κρέας παίζει ρόλο στην καρκινογένεση έχει πολλούς υποστηρικτές. Το λίπος που περιέχεται στο κόκκινο κρέας, οι καρκινογόνες ουσίες που προκύπτουν από τις υψηλές θερμοκρασίες βρασμού και συντήρησης, καθώς και η ενδογενής παραγωγή μεταλλαξιογόνων ουσιών από την αίμη που περιέχεται στο κρέας, ίσως εμπλέκονται στο μονοπάτι της καρκινογένεσης.

Μία διατροφή πλούσια σε φρούτα, πολύχρωμα λαχανικά, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης, βασισμένη σε μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρέατος και κορεσμένων λιπαρών, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου, αλλά και να αποτελέσει μια επιπλέον χείρα βοήθειας στους καρκινοπαθείς που υποβάλλονται σε θεραπεία.

Η σχέση μεταξύ διατροφικών συνθηκών και καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι περισσότερο μελετημένη. Είναι γνωστό ότι ένας από τους

σημαντικότερους προδιαθεσικούς παράγοντες καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι η υπερχοληστερολαιμία, δηλαδή τα αυξημένα επίπεδα ολικής και LDL-χοληστερόλης. Έτσι, συστήνεται λιγότερο από 7% της ημερήσιας κατανάλωσης θερμίδων να προέρχεται από κορεσμένα λιπαρά, μέχρι 20% να αποδίδουν τα μονοακόρεστα λίπη, ενώ τα πολυακόρεστα λιπαρά προτείνεται να συνεισφέρουν έως 10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.

Τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και πρέπει να αποφεύγονται ή να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες είναι το κόκκινο κρέας (αρνί, χοιρινό, μοσχαρίσιο), το συκώτι, τα τυριά, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος και όλα τα τυποποιημένα τρόφιμα και γλυκίσματα.

Εξίσου σημαντική είναι και η περιορισμένη ημερήσια κατανάλωση αλατιού, το οποίο δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 6 g (1 κουταλάκι του γλυκού). Οι γενικές συστάσεις προς τους υπερτασικούς ασθενείς περιλαμβάνουν την αποφυγή προσθήκης άλατος στο φαγητό (no-added-salt-diet) και την αποφυγή υπερ-αλατισμένων επεξεργασμένων έτοιμων τροφίμων.

Συνοψίζοντας, το γνωμικό που αποδίδεται στον Κλεόβουλο τον Λίνδιο «μέτρον άριστον» πρέπει να ισχύει και για τις διατροφικές συνήθειες. Είναι κοινά αποδεκτό πως η ισορροπημένη διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόσπιση της υγείας και την πρόληψη εμφάνισης νοσημάτων όπως είναι ορισμένες μορφές καρκίνου, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η δυσλιπιδαιμία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Επιπλέον, η σωστή διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση της στοματικής υγείας.

2^η Επιστημονική Ημερίδα Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Σάββατο 22 Φεβρουαρίου 2014,

ΜΕΓΑΡΟ ΜΕΛΑ Ε.Τ.Ε. 10:00-13:30

Αιόλου 93, Πλατεία Κοτζιά

η διατροφή σου είναι το φάρμακό σου



Συνδιοργάνωση:
Ογκολογική Πτέρυγα "Νένα Αλαφούζου" Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α.
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
ΤΑΜΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ (Τ.Υ.Π.Ε.Τ.)



Πρωτοχρονιά με τους Στράους

Η ζωηράδα, η δυναμική και το φλογερό ταμπεραμέντο των μουσικών έργων της βιεννέζικης οικογένειας σε «διατάσσουν» να χορέψεις ή τουλάχιστον να χειροκροτήσεις ρυθμικά. Έργα τα οποία οι δημιουργοί τους εμπνεύσθηκαν παρά τις δυσχέρειες τις οποίες βίωσαν παρακινούμενοι όχι μόνον από το έμφυτο χάρισμά τους, αλλά και από την ανάγκη τους για επιβίωση. Αιώνες αργότερα οι δημιουργίες τους γοητεύουν και τον πιο απαιτητικό ακροατή, ενώ είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με το σημαντικότερο καλλιτεχνικό μουσικό γεγονός της πρώτης ημέρας του χρόνου, την πρωτοχρονιάτικη συναυλία της Φιλαρμονικής Ορχήστρας της Βιέννης, η οποία αναμεταδίδεται τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά σε 80 χώρες από τη χρυσοποίκιλτη αίθουσα των φίλων της μουσικής (Goldener Saal του Musikverein), χωρητικότητας 2.000 θεατών.

«**Η Δυναστεία Γιόχαν Στράους**», χάρη στην οποία η αυστριακή πρωτεύουσα πήρε τη φήμη της «πρωτεύουσας του χορού», παρουσιάζεται στο ομώνυμο βιβλίο του **Νίκου Κανελλόπουλου**, συναδέλφου επικεφαλής της Εσωτερικής Επικοινωνίας και ραδιοφωνικού παραγωγού της εκπομπής η «Κλασική Κόμπακτ Δισκοθήκη» στον σταθμό Αθήνα 9.84, και του **Γιώργου Δρόσου**. Πρόκειται για ένα πόνημα είκοσι ετών έρευνας και συλλογής στοιχείων. Η έντονη και ανήσυχη ζωή, το χαρισματικό ταλέντο, η πηγαία έμπνευση, η αφοσίωση, τα παραστρατήματα, οι αδυναμίες... των Στράους αποτυπώνονται παράλληλα με την κοινωνική, οικονομική και πολιτική κατάσταση της Βιέννης του 19ου αιώνα και σε συνδυασμό με την απλότητα της γραφής μαγνητίζουν το ενδιαφέρον του αναγνώστη.

Μεταξύ άλλων επισημαίνεται ότι η δυναστεία των Στράους έβαλε τον «ανήθικο, διεφθαρμένο και επικίνδυνο» χορό βαλς (der Walzer) στα κοσμικά σαλόνια και τις αίθουσες κλασικών συναυλιών.

Ο αρχικώς λαϊκός αυτός χορός κατά την επικρατέστερη εκδοχή εμφανίστηκε στη Γερμανία το 1770-1780. Η Βιέννη δεν ήταν έτοιμη να τον δεχθεί μέχρι την εποχή κατά την οποία ο φωτισμένος αυστριακός μονάρχης Ιωσήφ Β΄ έδωσε ώθηση στο βαλς. Τόσο πολύ αιχμαλώτισε το κοινό της πόλης, ώστε οι επισκέπτες περιέγραφαν ότι «στη χώρα αυτή δεν βαδίζουν, χορεύουν».

Τα βαλς του Γιόχαν Στράους, του πατριάρχη της βιεννέζικης ελαφράς μουσικής και της δυναστείας που φέρει το όνομά του, **σύμφωνα με τον Σοπέν επισκίαζαν όλα τα άλλα, ενώ σύμφωνα με τον Βάγκνερ προκαλούσαν στο κοινό φρενίτιδα και ακράτητο ενθουσιασμό.**

Αντιδράσεις τις οποίες προκαλεί ακόμη και σήμερα το περίφημο **«Εμβατήριο του Ραντέσκι».** Επηρεασμένος από τις πολιτικές εξελίξεις της εποχής του, ο πατέρας Στράους συνέθεσε το νικηφόρο μαρς προς τιμή του στρατάρχη Josef Wenzel Graf von Radetzky ο οποίος συγκρούστηκε με τους Ιταλούς για την επικράτηση του οίκου των Αψβούργων. Πρόκειται για το καλύτερο εμβατήριο το οποίο γράφτηκε ποτέ, με μια τόσο κακή αφορμή! Η μεγάλη επιτυχία που σημείωσε ωστόσο δεν εμπόδισε τους πολιτικούς αντιπάλους των Αψβούργων να στείλουν στον συνθέτη απειλητικές επιστολές και να διοργανώσουν διαδηλώσεις διαμαρτυρίας εναντίον του.

Παράλληλα, ο Γιόχαν Στράους υιός εργαζόταν σκληρά, προκειμένου να μην αποδειχτεί κατώτερος του πατέρα του. Γνώριζε ότι «κάθε κληρονομιά πρέπει να κατακτάται με συνεχείς αγώνες από όποιον επιθυμεί να τη διατηρεί πραγματικά» (Γκαίτε). Η είδηση της πρώτης δημόσιας εμφάνισης του υιού Στράους ενθουσίασε τους Βιεννέζους, με εξαίρεση όμως τον πατέρα του, καθώς η σχέση τους είχε διαταραχθεί με υπαίτιο τον τελευταίο. «...Καλησπέρα Στράους, καλημέρα υιέ Στράους...» γράφθηκε σε εφημερίδα της εποχής, προημνύοντας την έλευση του νέου βασιλιά του βαλς.

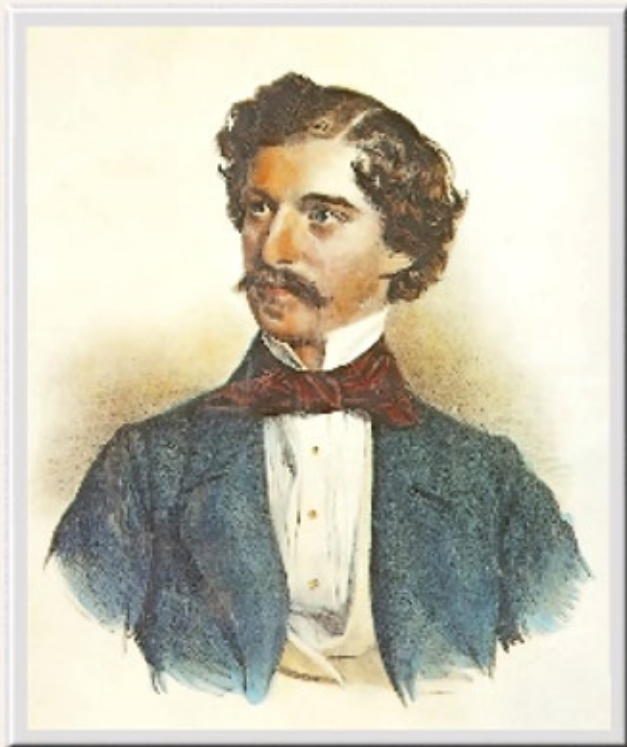
«Στον Ωραιο Γαλάζιο Δούναβη» είναι το πιο δημοφιλές και κομψό βαλς του συνθέτη. Το βασικό θέμα του έχει σιγοτραγουδηθεί όσο κανένα άλλο χάρη στη μελωδικότητά του, τη λικνιστική του διάθεση και τον παιχνιδιάρικο ρυθμό του. Η ιστορία του μουσικού αυτού έργου



είναι συναρπαστική, καθώς ξεκίνησε με αποτυχία στη Βιέννη το 1865 και έγινε επιτυχία δύο χρόνια αργότερα στο Παρίσι. Ο υιός Στράους συνέθεσε το βαλς μετά από παραγγελία του βιεννέζικου Συλλόγου Ανδρικής Χορωδίας. Εμπνεύσθηκε από ποίημα του Καρλ Μπεκ και το νέο του μουσικό έργο έφερε ως τίτλο τον τελευταίο στίχο του ποιήματος. Απεδείχθη όμως ακατάλληλο για φωνή.

Ο συνθέτης ξαναθυμήθηκε τον Ωραίο Γαλάζο Δούναβη, όταν κλήθηκε να γράψει μουσική για τη Διεθνή Έκθεση του Παρισιού του 1867. Εκείνη την εποχή η Γαλλία επιδίωκε συμμαχία με την Αυστρία για να ελέγξουν από κοινού την ανερχόμενη γερμανική δύναμη του Βίσμαρκ. Η μουσική του Στράους θα καταδείκνυε τους πολιτιστικούς δεσμούς ανάμεσα στη Βιέννη και το Παρίσι.

Αποτελούσε επίσης και μία καλή ευκαιρία διεθνούς προβολής της τέχνης του καθώς, σύμφωνα και με το σλόγκαν της εμπορικής έκθεσης, «όλα τα μάτια είναι στραμμένα στο Παρίσι». Ο δημιουργός επεξεργάστηκε τη μουσική για ορχήστρα εγχόρδων και την παρουσίασε μόνον ως μελωδία σε ορχηστρική μορφή. Η απήχηση ήταν τεράστια. Οι επισκέπτες, μεταξύ των οποίων και ο πρίγκιπας της Ουαλίας,



αποχωρούσαν από την Έκθεση ψιθυρίζοντας τη διαχρονική αυτή μελωδία. Αναγνωρίζοντας ο Μπραμς την επιτυχία, σημείωσε σε μία παρτιτούρα του Γαλάζου Δούναβη, στην οποία του ζητήθηκε από λάθος να υπογράψει, "Leider nicht von Brahms" (δυστυχώς όχι του Μπραμς).

Το βαλς αυτό θεωρείται ως ο δεύτερος εθνικός ύμνος της Αυστρίας και το ωραιότερο βαλς όλων των εποχών. Με το έργο αυτό δικαίως ο υιός Γιόχαν Στράους στέφθηκε και έκτοτε επονομάζεται «Βασιλιάς του Βαλς»!

Ο Δούναβης δεν είναι πια γαλάζος. Είναι ένας γκριζοπράσινος ποταμός γεμάτος λάσπη. Παραμένει όμως γοητευτικός και κάθε Πρωτοχρονιά, χάρη στον Στράους, εκθειάζεται μουσικά στην πρωτοχρονιάτικη συναυλία της Βιέννης. Ένας θεσμός ο οποίος ξεκίνησε στα σκοτεινά χρόνια του Β' παγκοσμίου πολέμου. Στις 31 Δεκεμβρίου 1939, παραμονή του νέου έτους, πραγματοποιήθηκε η πρώτη συναυλία με σκοπό την προβολή της κουλτούρας και του κορυφαίου μουσικού πολιτισμού της Αυστρίας. Η συνένωση της χώρας με τη ναζιστική Γερμανία δημιουργούσε φόβους αφανισμού του αυστριακού έθνους. Από την επόμενη πρωτοχρονιά, 1η Ιανουαρίου 1941, καθιερώθηκε σε παγκόσμιας εμβέλειας μουσικό γεγονός.



Η μουσική των Στράους έχει ταυτιστεί σήμερα με την ελπίδα που γεννά η έλευση του νέου έτους. Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι αρχικώς **οι συντελεστές της βιεννέζικης Φιλαρμονικής Ορχήστρας** ήταν απρόθυμοι να την υιοθετήσουν, με αποτέλεσμα **να αγνοούν για αρκετό διάστημα την απόλυτη βιεννέζικη μουσική**. Ο λόγος ήταν ότι απολάμβαναν κοινωνική αναγνώριση και **δεν επιθυμούσαν να συνδέονται με τη «λαϊκή» μουσική** της διασκέδασης και του χορού. Η στάση αυτή άλλαξε σταδιακά μετά την αναγνώριση της μουσικής ιδιοφυίας της οικογένειας Στράους από τους καταξιωμένους συνθέτες Franz Liszt, Richard Wagner και Johannes Brahms.

«Η Δυναστεία Γιόχαν Στράους» του συναδέλφου Νίκου Κανελλόπουλου και του Γιώργου Δρόσου (εκδόσεις Σ.Ι. Ζαχαρόπουλος)

δεν αποτελεί μόνον ένα μουσικό κλασικό ταξίδι στη χώρα του βαλς. Είναι μία μουσική ξενάγηση, μία μουσική περιήγηση στην αυστριακή πρωτεύουσα, της οποίας η μορφή με τα πανέμορφα κτήρια και τα απέραντα πάρκα οφείλεται και στον Έλληνα Νικόλαο Δούμπα, σύγχρονο του υιού Στράους. Ο επιφανής Έλληνας ήταν στενός συνεργάτης του αυτοκράτορα Φραγκίσκου Ιωσήφ Α΄ στο πρόγραμμα επέκτασης της πόλης. Ένα από τα σημαντικά επιτεύγματα ήταν το γκρέμισμα των τειχών τα οποία προστάτευαν την πόλη από τις άλλοτε επιθέσεις των Οθωμανών και η δημιουργία της κυκλικής λεωφόρου Ringstrasse (1857).



Πολύτιμη, επίσης, ήταν η συμβολή του στη δημιουργία του Μεγάλου Μουσικής της Πόλης, Musikverein. Ως ένδειξη αναγνώρισης της προσφοράς του αυτής, ο δήμος της Βιέννης, πέντε ημέρες μετά από τον θάνατό του, μετονόμασε την οδό Καλλιτεχνών μπροστά από το Musikverein σε οδό Δούμπα, Dumba-Strasse, με απόφαση που ανέφερε «σε εκτίμηση των μεγάλων προσφορών του εκλιπόντος». Στην καρδιά της Βιέννης δοξάζεται το ελληνικό πνεύμα. Με πρωτοβουλία του Έλληνα μαϊκήνα, φιλόμουσου και φιλότεχνου, κατασκευάστηκαν ακόμα το κτήριο της αυστριακής βουλής με την ελληνική αρχιτεκτονική, τον ελληνικό γλυπτικό διάκοσμο και την Παλλάδα Αθηνά, του Δημαρχείου... Ο υιός Στράους αναγνώριζε τη συμβολή του Δούμπα στη δημιουργία μίας νέας και λαμπερής Βιέννης και του αφιέρωσε το βαλς Neu Wien (Νέα Βιέννη)

Ο αξιόλογος ελληνισμός πάντοτε διέπρεπε εκτός των ελληνικών συνόρων. Ελπίδα για το νέο έτος είναι να διαπρέπει και εντός αυτών. Παραμένουμε αισιόδοξοι. Άλλωστε η καλύτερη πηγή αισιοδοξίας, πέραν από τη σκέψη, είναι και η μουσική. Οι επιλογές είναι πολλές. Αναμφίβολα όμως οι κλασικές νότες των Στράους για την Πρωτοχρονιά αποτελούν σημαντικό σημείο αναφοράς. Σε λίγες ημέρες, από τη μουσική πρωτεύουσα της Ευρώπης, τα έργα της μουσικής αυτής δυναστείας θα στείλουν μηνύματα ειρήνης, χαράς και δύναμης σε όλη την ανθρωπότητα.



Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. τολμά & πετυχαίνει

Αγαπητές συναδέλφισσες,
αγαπητοί συνάδελφοι,

Σε λίγες ημέρες το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. συμπληρώνει άλλη μία χρονιά λειτουργίας και δυναμικής παρουσίας στον χώρο της υγείας με θετικά αποτελέσματα τόσο στα οικονομικά του όσο και στο εύρος αλλά κυρίως την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.

Παράλληλα πλησιάζει προς το τέλος και η θητεία του παρόντος **Διοικητικού Συμβουλίου, το οποίο μέσα στην Ζετία τόλμησε και πέτυχε θετικά και σημαντικά αποτελέσματα για το Ταμείο Υγείας.**

Το Δ.Σ., μέσω της καθημερινής παρουσίας και λειτουργίας του Προεδρείου του και λαμβάνοντας υπόψη εμπειριστατωμένες και ειδικές μελέτες, **τόλμησε και κατέγραψε**, τις αδυναμίες και τα κενά του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. και εν συνέχεια **εφάρμοσε** μέτρα για τη διόρθωση και τη βελτίωσή του.

Έτσι, και για πρώτη φορά, **τόλμησε και ξεκίνησε** τον έλεγχο των νοσηλείων όχι μόνο στις ιδιωτικές κλινικές αλλά και τα δημόσια νοσοκομεία πανελλαδικά, με **αποτέλεσμα να μειωθεί το μέσο κόστος νοσηλείας κατά 40%!**

Τόλμησε και διέκοψε την αποζημίωση επεμβάσεων και νοσηλείων σε ιδιωτικές κλινικές της Αττικής για περιστατικά τα οποία αντιμετωπίζονται με απόλυτη ασφάλεια και επιτυχία στην κλινική «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ», με αποτέλεσμα την περαιτέρω μείωση της νοσοκομειακής δαπάνης και την αύξηση της πληρότητας της Κλινικής.

Τονίζεται ότι, προκειμένου να μην υποβιβασθεί ποιοτικά η παρεχόμενη ιατρική περίθαλψη, καλύπτονται όλα τα περιστατικά για τα οποία δεν υπάρχει δυνατότητα νοσηλείας στο «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ», όπως καρδιοχειρουργικά, εγκεφαλικά, σπονδυλική στήλη και λοιπές παθήσεις, με συμβάσεις με ιδιωτικές κλινικές όπως το ΩΝΑΣΕΙΟ, η ΒΙΟΚΛΙΝΙΚΗ, το ΜΕΔΙΤΕΡΑΝΝΕΟ, το ΙΑΣΩ GENERAL, η ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΙΔΩΝ καθώς και ο ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ στη Θεσσαλονίκη.

Τόλμησε και εφάρμοσε την ηλεκτρονική συνταγογράφηση, με αποτέλεσμα, σε συνδυασμό και με τις μειώσεις των τιμών των φαρμάκων, να μειωθεί η φαρμακευτική δαπάνη από 22.000.000 ευρώ το 2011, σε 14.000.000 περίπου το 2013.

Τόλμηση και επίπονα διαπραγματεύτηκε

με διαγνωστικά κέντρα σε όλη την Ελλάδα. Με δέλεαρ τη δυνατότητα του Ταμείου Υγείας στην άμεση πληρωμή των τιμολογίων, το Δ.Σ. υπέγραψε συμβάσεις μειωμένες κατά 20 – 30% επί του κρατικού τιμολογίου, με αποτέλεσμα το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. να αποκομίζει τεράστιο οικονομικό όφελος, και το σημαντικότερο, οι συνάδελφοι ασφαλισμένοι να διενεργούν εξετάσεις χωρίς χρέωση στους περισσότερους νομούς της χώρας.

Επίσης, με τη συνεργασία του Ταμείου Υγείας με ιατρούς σχεδόν σε όλη την περιφέρεια δίνεται η δυνατότητα σε καταστήματα της Εθνικής να συνταγογραφούνται χωρίς χρέωση τα φαρμακευτικά ιδιοσκευάσματα των εν ενεργεία και συνταξιούχων συναδέλφων καθώς και των μελών των οικογενειών τους.

Τόλμηση, επικαιροποίηση και αναμόρφωση

τον Κανονισμό Ασφάλισης και Παροχών σύμφωνα με τις σημερινές ανάγκες εξορθολογίζοντας σημαντικά τις δαπάνες και θέτοντας κανόνες.

Τόλμηση και εφάρμοσε ολοκληρωμένο πληροφοριακό σύστημα, κατορθώνοντας την ηλεκτρονική καταγραφή των πάντων, με αποτέλεσμα την πλήρη εικόνα και έλεγχο για ό,τι συμβαίνει στο Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Τόλμηση και έλεγξε, μέσω της υπηρεσίας εσωτερικού ελέγχου, τις διαδικασίες και τις υπηρεσίες, δίνοντας συμβουλές και λύσεις σε σειρά προβλημάτων.

Ακόμη, **τόλμηση** τη διαδικασία πιστοποίησης της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και του Οδοντιατρικού Τομέα, γνωρίζοντας τις αυστηρές προδιαγραφές που υπάρχουν καθώς και το κόστος των αλλαγών που πρέπει να εφαρμοστούν, προκειμένου να αποκτηθεί το σχετικό ISO. Σημειώνεται ότι έχει ήδη ολοκληρωθεί η πιστοποίηση του Συστήματος Ασφαλούς Διαχείρισης Τροφίμων της Κλινικής, ενώ επίκειται η άμεση πιστοποίηση του Εργαστηρίου Ιατρικών Απεικονίσεων.

Με στόχο την τακτοποίηση όλων των εκκρεμοτήτων που αφορούν στις κτηριακές εγκαταστάσεις του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., οι τεχνικές υπηρεσίες προχωρούν καθημερινά και συγκροτημένα σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες που επιτρέπουν οι νόμοι και οι αποφάσεις της πολιτείας.

Σε όλη αυτή την προσπάθεια το Ταμείο Υγείας δεν εγκατέλειψε το σημαντικό κομμάτι της Πρόνοιας με τη συνεχή βελτίωση των εγκαταστάσεων των κατασκηνώσεων, με την εφαρμογή του προγράμματος «Βοήθεια στο σπίτι», με τη συνεργασία και την υπογραφή συμβάσεων με παιδικούς σταθμούς, με τη διοργάνωση προγραμμάτων εθελοντικής αιμοδοσίας και πολλές άλλες δραστηριότητες κοινωνικής μέριμνας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο, στο πλαίσιο της προσπάθειας βιωσιμότητας του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., αποφάσισε

την ανανέωση του έμφυχου δυναμικού του και προχώρησε στην εξαγγελία προγράμματος εθελούσιας εξόδου για τους εργαζόμενους, πλην του ιατρικού προσωπικού. Η ανταπόκριση ήταν πολύ μεγάλη καθώς 50 περίπου εργαζόμενοι αποχωρούν, ενώ στη θέση τους θα προσληφθούν περίπου 30 νέα άτομα με διαδικασία η οποία θα ανακοινωθεί δημόσια. Το οικονομικό όφελος του Ταμείου Υγείας από την κίνηση αυτή μελετήθηκε ότι θα υπερβεί το 1.000.000 ευρώ ετησίως.

Συνάδελφοι,

Τη στιγμή που γράφεται το άρθρο αυτό αναμένεται ανακοίνωση εθελούσιας εξόδου για το προσωπικό της Ε.Τ.Ε. Η Διοίκηση του Ταμείου Υγείας θα καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια να μην υποστεί περαιτέρω μείωση των εσόδων του οφειλόμενη στην εν λόγω διαδικασία. Είναι σημαντικό η Διοίκηση της Εθνικής Τράπεζας να στηρίξει και σε αυτή τη συγκυρία το Ταμείο Υγείας. Μέχρι σήμερα βρίσκεται στο πλευρό του και ως αναφερθεί η ασφάλιση όλων των εργαζομένων από τις συγχωνευθείσες Τράπεζες FBB και PROBANK. Ομοίως, είναι ανάγκη να δείξει απόλυτη ευαισθησία μεριμνώντας για την κάλυψη του Ταμείου Υγείας σε σχέση με τους αποχωρούντες και την ασφάλιση των υπόλοιπων εργαζομένων οι οποίοι προέρχονται από συγχωνεύσεις, καθώς και των εργαζομένων θυγατρικών εταιρειών του Ομίλου.

Συνάδελφοι,

Είναι κατανοητό ότι καταβάλλονται τεράστιες προσπάθειες, για να διατηρηθεί το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. βιώσιμο και με υψηλό επίπεδο παροχής υπηρεσιών υγείας. Οι προσπάθειες αυτές θα συνεχισθούν με τη σοβαρότητα και την υπευθυνότητα που επιβάλλουν οι συγκυρίες. Για τον λόγο αυτό καλούνται όλοι οι εμπλεκόμενοι (Σύλλογοι Εργαζομένων, Μέλη Διοικητικού Συμβουλίου, Παρατάξεις) να είναι προσεκτικοί στις κινήσεις και τις ανακοινώσεις τους. Το Ταμείο Υγείας είναι το ιερό και όσιό μας, μοναδική νησίδα ασφάλειας στον χώρο της υγείας. Οφείλουμε να το προστατεύουμε με λόγια και με πράξεις.

Τέλος, με την ευκαιρία των εορτών των Χριστουγέννων και του Νέου Έτους, θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους τους ασφαλισμένους καλές γιορτές, ευτυχισμένος ο καινούργιος χρόνος και δύναμη για τον αγώνα μας σε προσωπικό αλλά και σε συλλογικό επίπεδο. Πρέπει να αγωνισθούμε και να διατηρήσουμε το ΤΑΜΕΙΟ ΜΑΣ, το Τ.Υ.Π.Ε.Τ.



Διατροφή στην παιδική ηλικία & πρόβλεψη

Μεταβολικού Συνδρόμου στους ενήλικες

Το μεταβολικό σύνδρομο (Μ.Σ.) είναι ένα παζλ μεταβολικών διαταραχών που οδηγούν αναπόφευκτα στην αθηρωμάτωση και την καρδιαγγειακή νόσο. Βασικές ψηφίδες αυτού του παζλ είναι η παχυσαρκία (κυρίως η κεντρικού τύπου), η δυσλιπιδαιμία, η υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Κοινός παρονομαστής των διαταραχών αυτών είναι η παρουσία αντίστασης των περιφερικών ιστών (και κυρίως του μυϊκού ιστού) στη δράση της ινσουλίνης. Η ινσουλινοαντίσταση αυτή δεν είναι μεν νόσος, είναι όμως κεντρική μεταβολική διαταραχή που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης των διαταραχών που συναποτελούν το μεταβολικό σύνδρομο, ενώ συνδέεται αιτιολογικά με τις διαταραχές αυτές. Το Μ.Σ. εκφράζεται, εμφανίζεται, όταν γενετικώς επιρρεπή άτομα αποκτούν υπερβολικό βάρος.

Κατ' αυτό τον τρόπον, παράγοντες όπως η ανθυγιεινή διατροφή και η μειωμένη έως ανύπαρκτη σωματική δραστηριότητα, διαμορφώνουν ένα 'τοξικό' περιβάλλον που ραγδαία αυξάνει την συχνότητα εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου.

Πρόσφατη Φινλανδική έρευνα σχεδιάστηκε για να μελετήσει τον τρόπο ζωής και διατροφής στην παιδική ηλικία (τη συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών, φρούτων, ψαριών, κρέατος, τη χρήση βουτύρου στο ψωμί τη σωματική δραστηριότητα), σε σχέση



με την ανάπτυξη μεταβολικού συνδρόμου (Μ.Σ.) στην ενήλικη ζωή. Την ομάδα μελέτης αποτελούσαν 2.128 άτομα, ηλικίας 3-18 ετών κατά την έναρξη, με χρόνο παρακολούθησης 27 έτη. Κατά την παιδική ηλικία οι διατροφικές συνήθειες και η σωματική δραστηριότητα αξιολογήθηκαν από ερωτηματολόγια κατάλληλα προσαρμοσμένα.

Διαπιστώθηκε ότι η συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών κατά την παιδική ηλικία συσχετίστηκε με μείωση του μεταβολικού συνδρόμου ενηλίκων. Από τις επιμέρους συστατώσες του Μ.Σ., μειωμένη συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών στη παιδική ηλικία προβλέπει υψηλή αρτηριακή πίεση και μια υψηλή τιμή τριγλυκεριδίων.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι κατά την παιδική ηλικία η συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών είναι αντιστρόφως ανάλογη με το Μ.Σ. στην ενήλικη ζωή. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η υψηλότερη πρόσληψη λαχανικών στην παιδική ηλικία μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση στο Μ.Σ. στην ενήλικη ζωή.



Σακχαρώδης διαβήτης κύησης

Ο σακχαρώδης διαβήτης κύησης είναι ο διαβήτης που εμφανίζεται για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, με συχνότητα γύρω στο 6%. Δηλαδή μία στις είκοσι γυναίκες μπορεί να τον παρουσιάσει χωρίς να γνωρίζει ότι έχει διαβήτη. Μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν διαβήτη κύησης έχουν οι γυναίκες με ιστορικό:

- ▶ Προηγούμενου διαβήτη κύησης
- ▶ Παχυσαρκίας
- ▶ Οικογενειακού ιστορικού διαβήτη
- ▶ Συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών
- ▶ Ηλικίας μεγαλύτερης των 30 ετών
- ▶ Γέννησης προηγούμενου παιδιού με βάρος μεγαλύτερο των 4 κιλών.

Βέβαια, οι προαναφερόμενες αιτίες δεν προεξοφλούν την εμφάνιση διαβήτη κατά την εγκυμοσύνη, ούτε είναι σίγουρο ότι γυναίκες χωρίς τους ανωτέρω παράγοντες κινδύνου δεν εμφανίζουν διαβήτη κύησης.

Πως γίνεται η διάγνωση;

Η διάγνωση είναι εργαστηριακή. Γίνεται με τη καμπύλη σακχάρου κατά τη διάρκεια του 6ου μήνα της κύησης. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι η καλή ρύθμιση του σακχάρου κυρίως πριν

αλλά και κατά τη διάρκεια της κύησης έχει ως αποτέλεσμα τη γέννηση φυσιολογικών παιδιών από μητέρες με διαβήτη. Ο τρόπος επίτευξης αυτού του αποτελέσματος είναι ο προγραμματισμός της εγκυμοσύνης.

Η σπουδαιότητα του προγραμματισμού οφείλεται στο εξής:

Όταν η γυναίκα αντιλαμβάνεται ότι είναι έγκυος, το έμβρυο είναι 6-8 εβδομάδων και έχει σχηματίσει τα βασικά όργανα. Εάν λοιπόν το έμβρυο αρχίσει να αναπτύσσεται στη μήτρα, με περιβάλλον που έχει αυξημένο σάκχαρο της μητέρας, το έμβρυο έχει αυξημένες πιθανότητες (3-4) από τον γενικό πληθυσμό να γεννηθεί με βλάβες σε όργανα όπως η καρδιά και τα νεφρά. Εάν όμως η μητέρα έχει ρυθμίσει το σάκχαρό της από πριν, δεν αντιμετωπίζει κανένα πρόβλημα. Μετά τον τοκετό η πλειονότητα των γυναικών επανέρχεται στο φυσιολογικό επίπεδο σακχάρου. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι 15 χρόνια αργότερα ένα μεγάλο ποσοστό εμφανίζει διαβήτη τύπου E, το 25% των γυναικών με φυσιολογικό βάρος και το 50% των παχύσαρκων. Λαμβάνοντας λοιπόν οι γυναίκες τα μέτρα τους μπορούν να προλάβουν ή έστω να επιβραδύνουν την εμφάνιση του διαβήτη. Συνιστάται λοιπόν προγραμματισμός της εγκυμοσύνης και ρύθμιση του σακχάρου κοντά σε φυσιολογικά όρια, τόσο **ΠΡΙΝ** όσο και σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.





Υπάρχει πρόληψη για την έκπτωση μνήμης;

Συνήθως οι διαταραχές της μνήμης, όταν δεν επέρχονται αιφνίδια μετά από κάποιο σύμβαν, όπως είναι ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, μία εγκεφαλική διάσειση ή άλλα, εμφανίζονται προοδευτικά και οφείλονται σε κάποια μορφή άνοιας. Δεν είναι σπάνιο όμως το συγγενικό περιβάλλον να αντιληφθεί την έκπτωση της μνήμης που εξελισσόταν από καιρό μετά από κάποιο γεγονός που υποβάλει τον ασθενή σε πίεση όπως η αλλαγή περιβάλλοντος ή εισαγωγή σε νοσοκομείο ή κάποια χειρουργική επέμβαση.

Η διάγνωση της άνοιας βασίζεται στην ύπαρξη κλινικά σημαντικής διαταραχής σε δύο τουλάχιστον από τις εξής λειτουργίες: μνήμη, επιτελικές λειτουργίες (όπως π.χ. κριτική ικανότητα, ικανότητα λήψης αποφάσεων), διαταραχές έκφρασης ή αντίληψης του λόγου και αλλαγή προσωπικότητας ή συμπεριφοράς.

Υπάρχουν πολλές αιτίες άνοιας οι συχνότερες όμως είναι η νόσος Αλτςχάιμερ και οι άνοιες που σχετίζονται με αγγειακά νοσήματα. Οι στρατηγικές πρόληψης της άνοιας στοχεύουν κυρίως τους παράγοντες που επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα ή εκείνους που έχουν τοξική επίδραση στον εγκέφαλο (όπως η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος, η χρόνια χρήση τοξικών ουσιών κ.α.) καθώς ακόμη δεν υπάρχουν θεραπείες που να αντιμετωπίζουν άμεσα γονιδιακές διαταραχές και άλλους παράγοντες που ευθύνονται για ορισμένες άλλες μορφές άνοιας. Έτσι λοιπόν, οι περισσότεροι ειδικοί που ασχολούνται με αυτές τις παθήσεις καταλήγουν να συνιστούν την τήρηση ορισμένων κανόνων, που καλό είναι να υιοθετούνται αρκετά χρόνια πριν από την ηλικία όπου αναμένονται τα πρώτα συμπτώματα μιας άνοιας.

Οι κανόνες αυτοί αφορούν:

Στον τρόπο ζωής, όπου συνιστώνται:

- 1) Η εξάσκηση των νοητικών λειτουργιών, με δραστηριότητες όπως το διάβασμα, ορισμένα παιχνίδια (χαρτιά, σταυρόλεξα, κ.α.), η μουσική, ή ακόμη και η διατήρηση κάποιας επαγγελματικής ή και κοινωνικής δραστηριότητας.
 - 2) Η σωματική άσκηση μέσω της οποίας μειώνονται τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, το σωματικό βάρος, η αρτηριακή πίεση, συντελώντας στην προστασία των αγγείων, αλλά και μέσω της οποίας αυξάνεται η συγκέντρωση κάποιων ουσιών στον εγκέφαλο, οι οποίες διευκολύνουν την ανάπλαση των νευρώνων.
 - 3) Ο υγιεινός τρόπος διατροφής. Η κατανάλωση μικρής ποσότητας οινοπνευματωδών μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση, καθώς αυξάνει την HDL χοληστερίνη και μειώνει τα επίπεδα ινωδογόνου στο αίμα. Τα φρούτα και τα λαχανικά όπως και οι ξηροί καρποί μπορεί να ασκούν προστατευτικό ρόλο, ενώ η μεγάλη κατανάλωση κρέατος αποτελεί παράγοντα κινδύνου. Πιθανώς ευεργετικό ρόλο έχει και η βιταμίνη B3 σε δόσεις 100-300mg ημερησίως.
 - 4) Η διακοπή του καπνίσματος (το κάπνισμα επιβαρύνει ιδιαίτερα το αγγειακό σύστημα).
 - 5) Η αποφυγή υπερβολικής διάρκειας του ύπνου (όχι παραπάνω από 9 ώρες ημερησίως συνολικά).
 - 6) Η συμμόρφωση με την φαρμακευτική αγωγή για όσες και όσους πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση και Σακχαρώδη διαβήτη.
- Επίσης έχει διαπιστωθεί ότι η μακροχρόνια λήψη μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, σε κατάλληλες δόσεις, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης νόσου Πάρκινσον ή Αλτςχάιμερ. Το συμπέρασμα από τα παραπάνω είναι ότι η έγκαιρη τήρηση κανόνων υγιεινής ζωής, η πνευματική και η σωματική άσκηση, καθώς και η τήρηση των αναγκαίων φαρμακευτικών θεραπειών μπορεί να συντελέσουν στην προστασία από την εκδήλωση των συνηθέστερων μορφών άνοιας.





ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ: ενημέρωση & ορθή χρήση

Η 18η Νοεμβρίου κάθε έτους έχει καθιερωθεί από το 2008 ως Ευρωπαϊκή Ημέρα Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για την Ορθολογική Χρήση των Αντιβιοτικών (European Awareness Antibiotic Day - EAAD). Οι δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Ημέρας στοχεύουν στο να προαχθεί η ευαισθητοποίηση των ιατρών που συνταγογραφούν τα αντιβιοτικά αλλά και των πολιτών που είναι οι «καταναλωτές» των αντιβιοτικών. Τα τελευταία χρόνια σχεδόν σε όλες τις χώρες καταγράφεται μικρότερη ή μεγαλύτερη αύξηση των λοιμώξεων από μικρόβια ανθεκτικά στα αντιβιοτικά. Η μικροβιακή αντοχή αποτελεί διεθνώς πλέον σημαντικό πρόβλημα Δημόσιας Υγείας, με την Ελλάδα να συγκαταλέγεται στις χώρες με τα υψηλότερα επίπεδα αντοχής στην Ευρώπη. Οι λοιμώξεις από μικρόβια ανθεκτικά σε όλες τις διαθέσιμες ομάδες των αντιβιοτικών αποτελούν καθημερινή πραγματικότητα στα ελληνικά νοσοκομεία. Η ανάπτυξη όμως και η εξάπλωση της μικροβιακής αντοχής συνδέεται άμεσα με την υπερβολική χρήση των αντιβιοτικών, τόσο στον νοσοκομειακό χώρο όσο και στην κοινότητα. Η χώρα μας από το 2004, δυστυχώς, έχει τα υψηλότερα ποσοστά εξωνοσοκομειακής κατανάλωσης αντιβιοτικών μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αν και μετά το 2010 καταγράφεται μικρή μείωση, που η εξέλιξή της στο άμεσο μέλλον έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον.



Για τους παραπάνω λόγους η ενημέρωση της κοινότητας και των πολιτών είναι επιβεβλημένη περισσότερο από ποτέ, ώστε να μην καταφεύγουν στη λήψη αντιβιοτικών με δική τους πρωτοβουλία ή μετά από προτροπή τρίτων ατόμων.

Πρέπει να γίνει συνείδηση ότι η χορήγηση αντιβιοτικών προσαπεί την ιατρική συμβουλή και συνταγή. Αναγκαία είναι όμως και η ευαισθητοποίηση των ιατρών ώστε να μη συνταγογραφούν αντιβιοτικά και μάλιστα «ισχυρά» όταν δεν τεκμηριώνεται η χορήγησή τους. Είναι ακόμη σημαντικό η επιλογή των αντιβιοτικών να γίνεται για το κατάλληλο χρονικό διάστημα και να καθοδηγείται, όταν είναι εφικτό, από τον εργαστηριακό έλεγχο της ευαισθησίας του μικροβίου στα αντιβιοτικά (αντιβιογράμμα).

Στην κατεύθυνση της ορθολογικής χρήσης των αντιβιοτικών μπορούν να βοηθήσουν τα ιατρικά πρωτόκολλα, τα οποία καθοδηγούν την ενδεικνυόμενη χορήγησή τους. Είναι επίσης χρήσιμο να θυμίζουμε ότι σε πολλές περιπτώσεις «παλιά» αντιβιοτικά μπορεί να είναι εξίσου ή πιο αποτελεσματικά από «καινούργια», που πρέπει να τα χορηγούμε με περίσκεψη για να τα διαφυλάξουμε από την πρόκληση αντοχής.



Η ανάπτυξη των συστημάτων υγείας σε συνάρτηση με τις προκλήσεις της μακροχρόνιας περίθαλψης



Διεθνές συνέδριο στο Παρίσι,
με τη συμμετοχή των οργανώσεων-μελών της AIM

Το Συνέδριο, το οποίο παρακολούθησαν περισσότεροι από 150 συμμετέχοντες, μεταξύ των οποίων και αντιπροσωπεία της **Ο.Α.Τ.Υ.Ε.**, αποτελούμενη από τον Γενικό Γραμματέα, κ. Γεώργιο Καρνέτα και τα μέλη Δ.Σ., κ. Σπυριδώνα Μανιάτη και Νικόλαο Καρούτζο, έλαβε χώρα από τις 18 έως τις 20 Σεπτεμβρίου στο Παρίσι και αποτέλεσε σημείο αναφοράς για την κινητοποίηση των μη-κερδοσκοπικών φορέων των συστημάτων Κοινωνικής Προστασίας στην Ευρώπη, την Ιαπωνία και τη Βόρειο Αμερική.

Οι συζητήσεις σχετικά με τη **γήρανση**, την **αναπηρία** και τις **χρόνιες παθήσεις** απεικόνισαν το μέγεθος των προκλήσεων που αντιπροσωπεύει η μακροχρόνια φροντίδα για τα Συστήματα Υγείας των κρατών-μελών της Διεθνούς Ένωσης Αυτοδιαχειριζόμενων Ταμείων Υγείας, AIM.

Ωστόσο, οι μη κερδοσκοπικοί φορείς κοινωνικής προστασίας τόνισαν πως τόσο οι κυβερνήσεις, όσο και οι εθνικοί και διεθνείς παράγοντες του Δημόσιου Τομέα δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στις αυξανόμενες ανάγκες της μακροχρόνιας περίθαλψης, με την εξαίρεση, σε ένα βαθμό, του παραδείγματος της Ιαπωνίας.

Εξέφρασαν επίσης, την ανησυχία τους για την επικράτηση των βραχυπρόθεσμων οικονομικών προσεγγίσεων, θεωρώντας πως, αντίθετα, τα πάντα πρέπει να τίθενται στη βάση μακροπρόθεσμου πλαισίου, με άξονα τον 'άνθρωπο' και τα 'ανθρώπινα δικαιώματα'.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, οι μη-κερδοσκοπικοί φορείς κοινωνικής ασφάλισης κινητοποιούνται και δεσμεύονται να αναλάβουν δράση:

- για την εξασφάλιση κοινωνικών αντιδράσεων, ανάλογα με το τι διακυβεύεται για τις επόμενες δεκαετίες,
- για τη διαμόρφωση δικών τους αντιδράσεων, βάσει της αρχής της αλληλεγγύης.

Αναφορικά με τις δημόσιες αντιδράσεις, το Συνέδριο ανέδειξε τα ακόλουθα δεδομένα:

- η υγεία δεν είναι ένα κοινό 'εμπόρευμα' και αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα,
- ως εκ τούτου, όλοι οι πολίτες πρέπει να έχουν πρόσβαση στην περίθαλψη υγείας και σε ποιοτική μακροχρόνια φροντίδα, η χρηματοδότηση μιας τέτοιου είδους

- υγειονομικής και μακροχρόνιας περίθαλψης πρέπει να βασίζεται στην αλληλεγγύη, χωρίς κριτήρια αποκλεισμού, ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας ή την οικονομική ευχέρεια του ατόμου.

Σε συνέχεια της συζήτησης σχετικά με την εξέλιξη των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης και τις ανάγκες που ανακύπτουν για τη διαχείριση των χρονίως πασχόντων, προέκυψαν τέσσερις, ζωτικής σημασίας, τομείς για προσεχή διερεύνηση:

1. η διασφάλιση του ότι η διαχείριση ατόμων υπό μακροχρόνια φροντίδα θα είναι εξίσου αποτελεσματική και θα εγγυάται το δικαίωμά τους να ζουν με αξιοπρέπεια και κάτω από τις κατά το δυνατόν καλύτερες κοινωνικές και υλικές συνθήκες,
2. η βελτίωση του συντονισμού της δράσης που πραγματοποιείται από τους επιμέρους φορείς,
3. η βελτιστοποίηση της χρήσης των νέων τεχνολογιών για μία ανθρωπιστική και αποτελεσματική προσέγγιση στην περίθαλψη,
4. η δόμηση του νομικού, θεσμικού και χρηματοδοτικού πλαισίου, αντίστοιχα.

Τα ανωτέρω πεδία εργασιών αποτέλεσαν τη βάση των δεσμεύσεων που ανέλαβαν οι μη-κερδοσκοπικοί φορείς που εκπροσωπήθηκαν στο Συνέδριο, δηλαδή:

- Η **AIM**, Διεθνής Ένωση Αυτοδιαχειριζόμενων Ταμείων Υγείας και Ασφάλισης Υγείας στην Ευρώπη και παγκοσμίως,
- Ο Όμιλος της **MGEN**, αυτοδιαχειριζόμενος ασφαλιστικός φορέας υγειονομικής περίθαλψης, προστασίας, αυτονομίας και συντάξεων, που διαχειρίζεται την υποχρεωτική ασφάλιση υγείας των επαγγελματιών που εργάζονται στη Δημόσια Εκπαίδευση και σε Υπουργεία της Γαλλίας,
- Η **RESEAU EDUCATION ET SOLIDARITE**, Γαλλικό Δίκτυο για την Εκπαίδευση και την Αλληλεγγύη, που ιδρύθηκε από την AIM, την MGEN και την Education International και

■ Η **ΑΕΙΡ**, Ευρωπαϊκή Ένωση Ιδρυμάτων Αναπτυξιακής Σύμπραξης Κοινωνικής Προστασίας, που συγκεντρώνει 27 κορυφαίους Οργανισμούς Διαχείρισης Κοινωνικής Προστασίας, εκπροσωπώντας εξίσου εργοδότες και εργαζόμενους, μέσω ενός κοινού συστήματος διακυβέρνησης, καθώς και 39 συνεργάτες από 22 χώρες.

Οι προαναφερόμενοι φορείς συμφώνησαν και συνυπέγραψαν **Τελική Διακήρυξη**, με την οποία δεσμεύονται:

1. να συνεχίσουν τη συνεργασία τους, προκειμένου να ανταλλάξουν και να διαδώσουν τις βέλτιστες πρακτικές μεταξύ των μη κερδοσκοπικών φορέων, προς όφελος των συμπολιτών μας που χρήζουν φροντίδας,

2. να καταβάλουν κάθε δυνατή προσπάθεια, προκειμένου να προωθήσουν το όραμά τους, στη βάση των αξιών της αλληλεγγύης και του μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα που τα διέπουν και χωρίς κριτήρια αποκλεισμού, μεταξύ των διεθνών

φορέων και οργανώσεων, ιδίως εκείνων που είναι επιφορτισμένοι με τους τομείς κοινωνικής προστασίας και υγείας,

3. να ενεργοποιήσουν ανθρώπους και φορείς της Κοινωνίας των Πολιτών (ομάδες που υποστηρίζουν τη μουτουαλιστική ασφάλιση υγείας και κοινοτικούς ακτιβιστές, συνδικαλιστικές οργανώσεις, οργανώσεις εργοδοτών κ.λ.π.), **οι οποίοι λαμβάνουν μέρος στη διακυβέρνηση των οργανώσεών τους, με στόχο την αύξηση της ευαισθητοποίησης και της κατανόησης για τα ζητήματα που επηρεάζουν την εξέλιξη των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης και μακροχρόνιας φροντίδας.**

Θα πραγματοποιηθούν δράσεις, με σκοπό την ενημέρωση και την παροχή κατάρτισης και εκπαίδευσης για τα θέματα αυτά (γήρανση, αναπηρία, χρόνιες παθήσεις, κ.λ.π.), και τα αίτιά τους, έτσι ώστε **η πρόληψη και η ευαισθητοποίηση** να γίνουν το επίκεντρο στη διαμόρφωση των πολιτικών της υγείας.



27^ο εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Σ.Υ.Ε.Τ.Ε.

Παρά την οικονομική κρίση που όλοι βιώνουμε, παρά τα στελείωτα προβλήματα στον εργασιακό και οικογενειακό μας χώρο, ο Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. όπως πάντοτε κοντά στον εργαζόμενο, φρόντισε, για τη διεξαγωγή και του φετινού εσωτερικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου στην περιοχή της Αττικής. Το **Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου** διεξάγεται εφέτος για **27η** συνεχόμενη χρονιά με σημαντική όπως πάντοτε επιτυχία.

Η προσφορά του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. προς τους συναδέλφους μέσω του εργασιακού αθλητισμού είναι πραγματικά μεγάλη, αφού περισσότεροι από 200 εργαζόμενοι στο λεκανοπέδιο, κάθε Σάββατο πρωί γυμνάζονται σε όμορφους αθλητικούς χώρους, απολαμβάνοντας το αγαπημένο τους άθλημα! Για δύο περίπου ώρες βρίσκουν την ευκαιρία να εκτονωθούν από την κούραση και το άγχος της καθημερινότητας. Στο τέλος, αποχωρούν αγκαλιασμένοι, ανανεώνοντας το ραντεβού τους για το προσεχές Σάββατο, για τον επόμενο αγώνα της ομάδας τους.

Δεκαοκτώ αγωνιστικές ημέρες, από την 6η Νοεμβρίου 2013, μέχρι και το τέλος Απρίλη του 2014, σκορπίζουν σε όλους τους συμμετέχοντες ανέμικτα συναισθήματα. Χαρές και λύπες σε όλους αυτούς που με ζέση ή με κρύο, με βροχές και χιόνια, αφήνουν τη σπιτική ζεστασιά και τις οικογενειακές τους υποχρεώσεις, κατεβαίνοντας στο γήπεδο να αγωνιστούν. Αυτούς που άλλοτε πανηγυρίζουν τις νίκες της ομάδας τους, άλλοτε διαμαρτύρονται για τις αποφάσεις των διαιτητών και άλλοτε τα βάζουν με την τύχη τους, όταν χάνουν κάποια ευκαιρία ή αποκρούει ο αντίπαλος τερματοφύλακας.

Στο φετινό πρωτάθλημα, το οποίο διεξάγεται στις ίδιες με τις περσινές εγκαταστάσεις στην περιοχή του Αλίμου (Τράχωνες), συμμετέχουν συνολικά εννέα ομάδες. Οι ομάδες αυτές είναι: η **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**, το **ΔΙΚΤΥΟ ΕΤΕ**, η **ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΙΣΤΗΣ**, η **ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ**, η **ΕΘΝΟΚΑΡΤΑ**, η **ΜΙ.ΛΑΝ**, η **REAL PRO**, το **ΣΥΝΤΑΓΜΑ** & το **ΤΥΠΕΤ/ΕΦΕΤ**.

Η ομάδα του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., με την παρέα των συναδέλφων της ΕΦΕΤ και μετά από έναν χρόνο αποχής, συμμετέχει εφέτος στο πρωτάθλημα, όπου με την δυναμική του παρουσία αποδεικνύει ότι πρωτάθλημα χωρίς Τ.Υ.Π.Ε.Τ. δεν γίνεται.

Το Δ.Σ. του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. εύχεται σε όλους τους συναδέλφους που συμμετέχουν στο εσωτερικό πρωτάθλημα του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε., «καλό πρωτάθλημα», «καλή άθληση» και επιτυχίες στις ομάδες τους.



Το λογοτεχνικό ημερολόγιο του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε.



Ο Σύλλογος Υπαλλήλων Εθνικής Τράπεζας αποχαιρέτησε το 2013 με δύο εκδηλώσεις αφιερωμένες στην ελληνική λογοτεχνία και τους εκπροσώπους της. Αφορμή αποτέλεσε το νέο ημερολόγιο του Συλλόγου το οποίο παρουσιάστηκε στην Αθήνα, την Πέμπτη 12 Δεκεμβρίου, και τη Θεσσαλονίκη, την Τρίτη 17 Δεκεμβρίου. Η ανταπόκριση των συναδέλφων στο κάλεσμα για την παρουσίαση του ημερολογίου του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. για το νέο έτος ήταν εντυπωσιακή. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει ότι, ακόμη και σε ένα δύσκολο οικονομικό και κοινωνικό πλαίσιο, η ευαισθησία και η αναζήτηση διαχρονικών αξιών δεν χάνονται.

Τη λογοτεχνική προσέγγιση του ημερολογίου επιμελήθηκαν οι συνάδελφοι Γιώργος Δαμίγος και Φραντζέσκα Κολουβά. Για τη δημιουργία του ημερολογίου επιλέχθηκαν αποσπάσματα έργων του Σολωμού, του Σεφέρη, του Καβάφη, του Καραγάτση και άλλων σπουδαίων εκπροσώπων του ελληνικού πνεύματος του 19ου και του πρώτου ημίσεως του 20ου αιώνα. Η πένα τους ακόμη και σήμερα παραμένει επίκαιρη και σύγχρονη εκφράζοντας δυνατά συναισθήματα και αγγίζοντας την ανθρώπινη ψυχή.

Μέσα από τη λογοτεχνική γραφή, καταδεικνύεται ότι ο Έλληνας στο πέρασμα των χρόνων, τότε όπως και σήμερα, ανησυχεί, ποθεί, δυσκολεύεται, μελαγχολεί... και βρίσκει τη δύναμη να συνεχίζει.

Η ελπίδα και η αισιοδοξία αποτελούν την κινητήριου δύναμη και τη μόνη επιλογή σε ένα ευμετάβλητο περιβάλλον. Σκοπός είναι το ημερολόγιο αυτό να αποτελέσει ένα δημιουργικό ταξίδι στο 2014 και παράλληλα στη γλώσσα και τη δημιουργική έκφραση του οικουμενικού ελληνικού πολιτισμού.





Παγκόσμια ημέρα του παιδιού

- Αν ζω μέσα στην κατανόηση,
μαθαίνω να έχω υπομονή.
- Αν ζω μέσα στη δικαιοσύνη,
μαθαίνω να είμαι δίκαιος.
- Αν ζω μέσα στην ασφάλεια,
μαθαίνω να πιστεύω.
- Αν ζω μέσα στην κριτική,
μαθαίνω να κατακρίνω.
- Αν ζω σε εχθρικό περιβάλλον,
μαθαίνω να καυγαδίζω.
- Αν ζω μέσα στη ντροπή,
μαθαίνω να αισθάνομαι ένοχος.
- Αν με δέχονται όπως είμαι,
μαθαίνω να βρίσκω την αγάπη
μέσα στον κόσμο.

Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, που αποτελεί το πλέον αποδεκτό κείμενο για τα ανθρώπινα δικαιώματα παγκοσμίως, υιοθετήθηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ στις 20 Νοεμβρίου 1989. Τα 54 άρθρα της, χωρισμένα σε τέσσερεις τομείς, καλύπτουν τα δικαιώματα των παιδιών στην Επιβίωση, την Ανάπτυξη, την Προστασία και τη Συμμετοχή.

Η 11η Δεκεμβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού. Γιορτάζουν όλα τα παιδιά του κόσμου ανεξαρτήτως χρώματος και φυλής.

Παρά τα διεθνή κείμενα προστασίας των παιδιών, που σε πολλές χώρες αποτελούν κενό γράμμα, εκατομμύρια παιδιά εξακολουθούν να υποφέρουν από τη φτώχεια και να στερούνται της στοιχειώδους σχολικής εκπαίδευσης. Εκατοντάδες χιλιάδες υφίστανται τις τραγικές συνέπειες συρράξεων και οικονομικού χάους, δεκάδες χιλιάδες



ακρωτηριάζονται στους πολέμους και πολλά ακόμη ορφανεύουν ή και σκοτώνονται από τον ιό του AIDS και άλλες ασθένειες, ενώ συχνά παιδιά και έφηβοι πέφτουν θύματα κακοποίησης, παραμέλησης, εγκατάλειψης, εκμετάλλευσης ή εμπορίας (trafficking). Τα στοιχεία και οι αριθμοί είναι καταπέλτης στον εφησυχασμό της συνείδησης.

Η Χάρτα των δικαιωμάτων του παιδιού αναφέρει:

- Δικαιούμαι να έρθω στη ζωή. Δικαιούμαι να υπάρξω.
- Δικαιούμαι να μεγαλώσω σε έναν κόσμο χωρίς βία και φτώχεια.
- Δικαιούμαι να ζήσω σε έναν κόσμο που σέβεται και προστατεύει το φυσικό περιβάλλον.
- Δικαιούμαι να έχω ελεύθερη πρόσβαση στον μαγικό κόσμο της γνώσης.
- Δικαιούμαι να έχω ελεύθερο χρόνο και χώρο για να παίξω.
- Δικαιούμαι να μάθω τι είναι καλό για τη σωματική και ψυχική μου υγεία.
- Δικαιούμαι να περνάω αρκετό χρόνο με τους γονείς μου.
- Δικαιούμαι να ζήσω με αθωότητα και ανεμελιά τα παιδικά μου χρόνια.

- Δικαιούμαι να ζήσω σε μια κοινωνία που προστατεύει τα προσωπικά μου δεδομένα.
- Δικαιούμαι έναν κόσμο ανθρώπινο, δίκαιο και ειρηνικό. Έναν κόσμο στον οποίο θα μεγαλώσουν αύριο τα δικά μου παιδιά.

Τα παιδιά μας μιλάνε αλλά εμείς δεν τα ακούμε... και πολλές φορές δεν τα βλέπουμε. Δεν βλέπουμε τον τρόπο τους, δεν βλέπουμε την απελπισία τους, δεν βλέπουμε την απομόνωση τους...

Μας φωνάζουν να τα βοηθήσουμε αλλά εμείς δεν τα ακούμε κι ας είναι δίπλα μας...

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ!

Τι κάνουμε λοιπόν για αυτό το μέλλον, σε ένα ζοφερό παρόν; Όσο δύσκολοι κι αν είναι οι καιροί, τα παιδιά αποτελούν ασπίδα προστασίας, είναι η επιστροφή στις διαχρονικές αξίες της αλληλεγγύης, της επικοινωνίας, της αγάπης ...



Ειδική Μαθησιακή Δυσκολία

Δυσλεξία

Ο Γιώργος είναι 8 ετών και φοιτά στην Γ' δημοτικού. Η δασκάλα της τάξης του ανέφερε ότι είναι ένα έξυπνο και φιλότιμο παιδί με πλούσιο λεξιλόγιο που έχει κλίση στο ποδόσφαιρο. Όταν όμως πρέπει να διαβάσει για το ποδόσφαιρο ή για οποιοδήποτε άλλο θέμα ο Γιώργος δυσκολεύεται πολύ. Η ανάγνωση του είναι κοπιώδης, πολλές φορές διαβάζει την αρχή της λέξης και μαντεύει τη συνέχεια και όταν διαβάζει δυνατά στην τάξη αγχώνεται πολύ. Η δασκάλα του πρόσφατα ανακοίνωσε στους γονείς ότι ο Γιώργος ίσως έχει δυσλεξία.

4 Μύθοι και αλήθειες για τη δυσλεξία

Μύθος 1ος: Η δυσλεξία επηρεάζει μόνο τα αγόρια

Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 598 μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, τα αγόρια που εντοπίστηκαν με δυσλεξία ήταν διπλάσια σε σχέση με τα κορίτσια.

Μύθος 2ος: Τα παιδιά με υψηλό δείκτη ευφυΐας δεν μπορεί να εμφανίζουν δυσλεξία

Η δυσλεξία είναι ανεξάρτητη από τον δείκτη ευφυΐας. Ένα παιδί με δυσλεξία μπορεί να έχει χαμηλό, μέτριο ή υψηλό νοητικό δυναμικό.

Μύθος 3ος: Τα παιδιά με δυσλεξία δεν πρόκειται ποτέ να μάθουν να διαβάζουν

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά με δυσλεξία μαθαίνουν να διαβάζουν. Η διαφορά έγκειται στη μεγάλη προσπάθεια που πρέπει να καταβάλουν τα παιδιά αυτά για να φτάσουν το επίπεδο των συμμαθητών τους.

Μύθος 4ος: Δεν υπάρχει δυνατότητα να εντοπιστούν παιδιά με δυσλεξία σε προσχολική ηλικία

Παιδιά που μετέπειτα εμφάνισαν δυσλεξία, συχνά σε προσχολική ηλικία παρουσίαζαν καθυστέρηση στην ομιλία, δυσκολία στον εντοπισμό ομοιοκαταληξιών ενώ υπήρχε και ιστορικό δυσλεξίας στην οικογένεια. Ειδικά τεστ σχολικής ετοιμότητας μπορούν να εντοπίσουν παιδιά με μεγάλη πιθανότητα να εμφανίσουν δυσλεξία.

Τι είναι η δυσλεξία;

Ο βρετανικός σύλλογος δυσλεξίας ορίζει τη δυσλεξία σαν μία ειδική μαθησιακή δυσκολία η οποία επηρεάζει την εκμάθηση της ανάγνωσης, της γραφής και άλλων γλωσσικών δεξιοτήτων. Η δυσλεξία χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην:

- φωνολογική επίγνωση (δηλ. την ικανότητα των μαθητών να αναλύουν τις λέξεις σε συλλαβές ή μεμονωμένους ήχους και αντίστροφα να συνθέτουν συλλαβές ή ήχους σε λέξεις),
- γρήγορη ανάκληση λέξεων από τη μακρόχρονη μνήμη, στη μνήμη εργασίας,
- ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών,
- αυτοματοποίηση των μαθημένων πληροφοριών.

Η δυσκολία τείνει να μην αντιμετωπίζεται με τις παραδοσιακές εκπαιδευτικές μεθόδους αλλά με κατάλληλη υποστήριξη οι συνέπειές της σε μαθησιακό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο μπορούν να μετριαστούν.





Σε τι οφείλεται η δυσλεξία;

Υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικά με τα αίτια της δυσλεξίας. Η πιο διαδεδομένη θεωρία είναι ότι η δυσλεξία αποτελεί μια μόνιμη, εσωτερική δυσκολία η οποία προκαλείται από ένα συνδυασμό βιολογικών παραγόντων. Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι η δυσλεξία κληρονομείται.

Ποια είναι τα συμπτώματα της δυσλεξίας σε κάθε ηλικία;

Παιδιά 3-5 ετών μπορεί να εμφανίζουν:

- καθυστέρηση στην ομιλία
- δυσκολία στην εκφορά πολυσύλλαβων λέξεων
- δυσκολία στην ακουστική διάκριση ήχων
- δυσκολία στην αναπαραγωγή τραγουδιών με ρήμα και στην εύρεση λέξεων που ομοιοκαταληκτούν
- δυσκολία συγχρονισμού και συντονισμού κινήσεων
- δυσκολία στην ανάκληση της σωστής λέξης
- δυσκολία προσθήκης νέου λεξιλογίου στο ρεπερτόριό τους
- δυσκολία να μάθουν ακολουθίες π.χ. ημέρες της εβδομάδας, αριθμούς
- δυσκολία να διηγηθούν μια ιστορία ακολουθώντας τη σωστή χρονική σειρά

Παιδιά 5-7 ετών μπορεί να εμφανίζουν:

- αργό ρυθμό εκμάθησης της αντιστοιχίας ήχου-γράμματος του αλφαβήτου
- δυσκολία στην φωνολογική επίγνωση
- δυσκολία στην επανάληψη πολυσύλλαβων λέξεων με σύνθετη φωνοτακτική δομή π.χ. Φεβρουάριος, ποδοσφαιριστής
- δυσκολία στην ανάγνωση μεμονωμένων λέξεων
- τάση να συγχέουν μικρές και απλές λέξεις π.χ. το/τα, όλα/αλλά
- με συστηματικό τρόπο, κατά την ανάγνωση και τη γραφή, λάθη όπως: αντιστροφές, προσθέσεις, παραλείψεις, αντικαταστάσεις γραμμάτων, συλλαβών ή λέξεων
- αργό ρυθμό ανάγνωσης, με κομπιάσματα

- δυσκολία στην κατανόηση αυτών που διαβάζουν
- δυσκολία στην απομνημόνευση γεγονότων
- δυσκολία στον προγραμματισμό και την οργάνωση του χώρου και του χρόνου τους
- ιδιαίτερη λαβή με την οποία πιάνουν το μολύβι

Παιδιά 7-12 ετών μπορεί να εμφανίζουν:

- συστηματική δυσκολία να διαβάζουν ένα κείμενο φωναχτά και από μέσα τους
- ακόμη λάθη αντικατάστασης ορισμένων γραμμάτων
- δυσκολία στην εκμάθηση μορφολογικών κανόνων ορθογραφίας π.χ. καταλήξεων, προθεμάτων
- σημαντικά λάθη θεματικής ορθογραφίας με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά
- περιορισμένη κατανόηση κειμένων
- δυσκολία στην απομνημόνευση γεγονότων
- δυσκολία στην απομνημόνευση της προπαίδειας
- δυσκολία στην απομνημόνευση του τηλεφώνου τους
- δυσκολία να ξεχωρίσουν λέξεις που δηλώνουν προσανατολισμό στον χώρο (π.χ. αριστερά-δεξιά)
- δυσκολία στην οργάνωση του χρόνου και του χώρου τους
- έλλειψη αυτοπεποίθησης και χαμηλή αυτοεικόνα

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς αν υποψιάζονται ότι το παιδί τους έχει δυσλεξία;

Το πρώτο βήμα είναι η αξιολόγηση του παιδιού από ειδικό παιδαγωγό στο Τ.Υ.Π.Ε.Τ. προκειμένου να επιβεβαιωθεί η ύπαρξη μαθησιακής δυσκολίας ή μαθησιακών κενών και να εγκριθούν συνεδρίες ειδικής παιδαγωγικής παρέμβασης.

Το δεύτερο βήμα είναι να απευθυνθούν οι γονείς σε επίσημους φορείς διάγνωσης όπως τα Κ.Ε.Δ.Δ.Υ. (Κέντρα Διάγνωσης Διαφοροδιάγνωσης και Υποστήριξης) και τα Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα. Αν λάβουν διάγνωση ειδικών μαθησιακών δυσκολιών, μπορούν να την προσκομίσουν στο σχολείο του παιδιού τους προκειμένου να παρακολουθήσουν τμήμα ένταξης ή να λάβουν παράλληλη στήριξη μέσα στην τάξη.



Το Πολυτεχνείο ζει...



Σράντα χρόνια από την εξέγερση του Νοεμβρίου 1973 το Πολυτεχνείο ζει.

Το όραμα της γενιάς του Πολυτεχνείου, για μια Ελλάδα ανεξάρτητη και προοδευτική αποκτά στις μέρες μας ένα νέο περιεχόμενο μέσα από τη διαμόρφωση ενός νέου πατριωτισμού.

Οι διεκδικήσεις για ψωμί, παιδεία, ελευθερία αποτελούν και σήμερα την αιχμή των διεκδικήσεων των εργαζομένων για μια καλύτερη ζωή.

Το Πολυτεχνείο ζει για να εμπνέει τους αγώνες μας.

Ζει για να τροφοδοτεί το όραμά μας για μια καλύτερη Ελλάδα, με δικαιώματα, με ισότητα, με αλληλεγγύη.

Με ιδιαίτερη λαμπρότητα γιορτάστηκε και εφέτος η επέτειος του Πολυτεχνείου.

Εκτός από την καθιερωμένη πορεία προς την αμερικανική πρεσβεία, έγιναν και άλλες πολλές εκδηλώσεις, που ήταν αφιερωμένες στον αντιδικτατορικό αγώνα του Πολυτεχνείου, τιμώντας με τον καλύτερο τρόπο τους νεκρούς αγωνιστές του 1973.



14 Νοεμβρίου Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη



Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη* έχει σαν στόχο, να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει το παγκόσμιο κοινό για την ύπουλη αυτή αρρώστια, η οποία προκαλεί το θάνατο τουλάχιστον **3.000.000** ανθρώπων ετησίως. Στις μέρες μας τουλάχιστον **300.000.000** άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πάσχουν από κάποια μορφή σακχαρώδη διαβήτη, όπως είναι ο πλήρης επιστημονικός όρος της ασθένειας. **Ο Σακχαρώδης Διαβήτης** είναι μία χρόνια πάθηση, που εμφανίζεται όταν **το πάγκρεας** δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη (**Τύπου 1**) ή όταν ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά την παραγόμενη ινσουλίνη (**Τύπου 2**). **Η Ινσουλίνη είναι η ορμόνη**, που επιτρέπει στα κύτταρα να πάρουν το σάκχαρο από το αίμα και να το χρησιμοποιήσουν **ως πηγή ενέργειας**. Η πρόληψη, σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή, την άσκηση, αλλά και τα φάρμακα, μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση του σακχαρώδη διαβήτη.

Οι ασθενείς στη χώρα μας ξεπερνούν το ένα εκατομμύριο, από τους οποίους αρκετοί δεν το γνωρίζουν. Οι ειδικοί επιστούν την προσοχή, ιδιαίτερα στα ελληνόπουλα, που συγκαταλέγονται στα πιο παχύσαρκα παιδιά της Ευρώπης.



* ο όρος **Διαβήτης** αποδίδεται στον Έλληνα γιατρό της αρχαιότητας, **Αρεταίο τον Καππαδόκη**, ο οποίος παρατήρησε για πρώτη φορά, ότι το νερό που έπινε ο ασθενής, διάβαινε αναλλοίωτο στα ούρα. Ο Αρεταίος έζησε τον 2ο αιώνα μ.Χ. και θεωρείται ο τρίτος σπουδαιότερος γιατρός της αρχαιότητας, μετά τον Ιπποκράτη και τον Γαληνό.

Η **14η Νοεμβρίου** είναι η μέρα γενεθλίων του канаδού νομπελίστα γιατρού **Φρέντερικ Μπάντινγκ (1891-1941)**, ο οποίος ανακάλυψε τη συνθετική ινσουλίνη μαζί με τον Τσαρλς Μπεστ το 1921 και έσωσε εκατομμύρια ζωές.





Ιανουάριος

Κ	Δ	Τ	Π	Π	Σ
		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

Φεβρουάριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Μάρτιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Απρίλιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Μάιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ιούνιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Ιούλιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Αύγουστος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Σεπτέμβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Οκτώβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Νοέμβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Δεκέμβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ημερολόγιο 2014

