

2014 / Απρίλιος Μάιος Ιούνιος / Τιμή: 0,03 €



τα νέα του ΤΥΠΕΤ



τεύχος **156**

www.typpet.gr

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ



από τη σύνταξη

Το καλοκαίρι ξεκίνησε με μία ακόμη τιμητική διάκριση για το Ταμείο Υγείας Προσωπικού Εθνικής Τράπεζας, για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. μας. Τη Δευτέρα 30 Ιουνίου 2014, ο πρόεδρος κ. Νικόλαος ΚΗΠΟΣ παρέλαβε το Business IT Excellence (Bite) Award 2014 και για την ακρίβεια το **βραβείο «άριστης επίδοσης** στον τομέα ανάπτυξης εφαρμογών και μηχανισμών διακυβέρνησης για τη διαχείριση παροχής υπηρεσιών υγείας» έτους 2014. Η ιδιαίτερα σημαντική αυτή διάκριση βέλτιστης χρήσης της επιχειρηματικής τεχνολογίας είναι η πρώτη για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. και γενικότερα για Ταμείο Υγείας σε εθνικό επίπεδο.

Η αρχή έγινε και έγινε από το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Το βραβείο BITE 2014 επισφραγίζει **τις επιτυχημένες πρωτοβουλίες, τις καινοτόμες πρακτικές και το επίμονο έργο** του Διοικητικού Συμβουλίου, με τη συνεργασία της Διεύθυνσης Πληροφορικής του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. και την υποστήριξη της Διοίκησης της Εθνικής Τράπεζας, στη μείωση των δαπανών χωρίς να θίγεται στο ελάχιστο το επίπεδο των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους ασφαλισμένους του. Αρωγός στο εγχείρημα αυτό είναι οι στρατηγικές ελέγχου που απορρέουν από την αξιοποίηση των τεχνολογιών Πληροφορικής & Επικοινωνιών.

«Τα αγαθά κόποις κτώνται» και η καλοκαιρινή περίοδος προσφέρεται για μικρές ή μεγάλες ανάπαυλες ανανέωσης, αναψυχής, αναζωογόνησης. Ιδανικός προορισμός είναι η Ελλάδα. Σε κάθε μέρος της χώρας αυτής ο επισκέπτης θέλει πάντα να επιστρέψει.

Για τους μικρούς όμως ασφαλισμένους, πρώτος καλοκαιρινός προορισμός είναι οι κατασκηνώσεις του Ταμείου Υγείας, στον Διόνυσο, τη Λούτσα Πρέβεζας, τη Χαλκιδική. Ήδη η κατασκηνωτική

περίοδος για το 2014 έληξε με τραγούδια, παιχνίδια, χορευτικά... αλλά και με δάκρυα αποχωρισμού.

Έκδηλη συγκίνηση η οποία αποδεικνύει ότι **όσοι, μικροί ή μεγάλοι, ζουν την κατασκηνωτική ζωή του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. θέλουν να την ξαναζήσουν.** Οι πρώτες υποσχέσεις δόθηκαν, για να συναντηθούν του χρόνου όλοι και πάλι μαζί, παλιοί και νέοι κατασκηνωτές, στις κατασκηνώσεις χαράς, αθλητισμού και δημιουργικής απασχόλησης του Ταμείου Υγείας.

Για τους αναγνώστες του περιοδικού, ο «προορισμός» είναι νησιωτικός. «Πλώρη» για τη γραφική, εύφορη, ρομαντική, ηφαιστειογενή... Σαντορίνη. Οι επισκέπτες απολαμβάνουν τη θέα στην καλντέρα, το ηλιοβασίλεμα στην Οία, τα γραφικά σοκάκια... Έχουν όμως και την ευκαιρία να επισκεφτούν το Ακρωτήρι, ένα από τα πιο σημαντικά υπαίθρια μουσεία.

Στο τεύχος του καλοκαιριού γίνεται εκτενής αναφορά στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο το οποίο αναδείχθηκε στις εκλογές του Απριλίου καθώς και τη σύνθεση του Προεδρείου και των Επιτροπών του Ταμείου Υγείας. Θεσμικά όργανα των οποίων ο ρόλος είναι η διερεύνηση των αναγκών, η επίλυση ζητημάτων, η μελέτη νέων προτάσεων με στόχο τη βιώσιμη ανάπτυξη, πρόοδο, εξέλιξη του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Με εμφανώς καλοκαιρινή διάθεση, τα «νέα του ΤΥΠΕΤ» σας προσκαλούν να ανακαλύψετε στις σελίδες τους αυτά αλλά και άλλα ποικίλα θέματα, ιατρικού, πολιτιστικού, ενημερωτικού... περιεχομένου.

*Ας απολαύσουμε το ομορφότερο καλοκαίρι!
Το ελληνικό!*



σε αυτό το τεύχος

- 2 Το Γράμμα της Σύνταξης
- 4 Ειδήσεις - Αποφάσεις
- 7 10 χρόνια ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν.
- 8 Αποτελέσματα εκλογών Τ.Υ.Π.Ε.Τ. 2014
- 10 Γίνε εθελοντής Αιμοδότης ...
- 12 Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος
- 14 Συμβουλές για την υγεία μας...
- 16 Επιτροπές Τ.Υ.Π.Ε.Τ.
- 18 Κατασκηνώσεις Τ.Υ.Π.Ε.Τ.
- 19 Προληπτική Οδοντιατρική
- 20 Γεύσεις του καλοκαιριού
- 22 Οι συνθετέστερες παθολογικές καταστάσεις του στόματος
- 24 Βραβείο Αριστείας Πληροφορικής
- 26 Τελικός κυπέλλου Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. 2014
- 27 Αθλητικές διακρίσεις ΑμεΑ
- 28 Το ακρωτήριο της Σαντορίνης
- 30 Επίσκεψη εργασίας αντιπροέδρου AIM
- 31 Δωρεές - Ευχαριστήρια

ΕΚΔΟΤΗΣ: Νικόλαος Κήπος

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΥΠΟΥ: Ι. Ψωμιτάδης, Φ. Βασιλάκος, Δ. Πλας, Γ. Παπαθωμάς, Μ. Βλασσόπουλος, Π. Δραγώνας, Π. Πατσούρος
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ / ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ / ΔΙΕΘΝΗ: Αλ. Βασσάλου, Φωτ. Περδικάρη, Ελ. Αλεξανδρή, Στ. Λαζαράκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:
Αμβράζη Χαρά

ΕΚΤΥΠΩΣΗ / ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:
ΒΙΒΛΙΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ - Γραφικές τέχνες
Τ. 2130 181300 - F 2130 181301
www.bibliosynergatiki.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:
Καλό Καλοκαίρι!



ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ. / ΚΩΔ.: 012192
 ΤΕΥΧΟΣ 156 / ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014
 ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Τ.Υ.Π.Ε.Τ. / Σοφοκλέους 15 - 10552 Αθήνα
 Τ: 210 3349500 (Διοίκηση) - 210 3349300 (Υψηλές)

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



ΔΩΡΕΑ ΟΡΓΑΝΩΝ ΑΠΟ ΜΕΛΗ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Τον περασμένο Απρίλιο ασφαλισμένα μέλη του Ταμείου Υγείας οδηγήθηκαν μοιραία σε εγκεφαλικό θάνατο. Η απόφαση των συγγενών, οι οποίοι επέδειξαν ήθος και μεγαλείο ψυχής παρόλη την οδύνη της απώλειας των αγαπημένων τους προσώπων, να συναινέσουν στη δωρεά οργάνων των εκλιπόντων, χάρισε ζωή σε άλλους συνανθρώπους οι οποίοι είχαν ανάγκη μεταμόσχευσης.



«Η υιοθέτηση και η διάδοση της ιδέας της δωρεάς οργάνων βασίζεται στην ανιδιοτέλεια, τον ανθρωπισμό και την αγάπη για τον πάσχοντα συνάνθρωπο», αναφέρει ο Εθνικός Οργανισμός Μεταμοσχεύσεων (Ε.Ο.Μ.).

ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΝΟΣΗΛΕΙΩΝ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΚΛΙΝΙΚΕΣ

Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με τον Κανονισμό Ασφάλισης & Παροχών του Τ.Υ.Π.Ε.Τ, **άρθρο 8, παρ. 3, εδ. ε**, το Ταμείο Υγείας **δεν αποζημιώνει** δαπάνες νοσηλείων και χειρουργικών επεμβάσεων **σε ιδιωτικές κλινικές**, περιστατικών τα οποία αντιμετωπίζονται στην κλινική «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ». Οι εν λόγω δαπάνες βαρύνουν **εξ ολοκλήρου τα ασφαλισμένα μέλη τα οποία διαμένουν στην Αττική & τον Πειραιά, αλλά και τα μέλη τα οποία κατοικούν στην Περιφέρεια και νοσηλεύονται σε ιδιωτικές κλινικές της Αθήνας & του Πειραιά.**

Για περιστατικά τα οποία **δεν αντιμετωπίζονται** στο «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ» ή σε συμβεβλημένες με το Ταμείο Υγείας κλινικές, χορηγείται σχετική βεβαίωση υπογεγραμμένη από ιατρό της Κλινικής

του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., αντίστοιχης ειδικότητας, ώστε τα μέλη να αποζημιώνονται για τη συγκεκριμένη δαπάνη **σύμφωνα με το τιμολόγιο του Ταμείου Υγείας.**

Οδηγίες και διευκρινίσεις παρέχονται από την υποδιευθύντρια Προγραμματισμού & Επικοινωνίας «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ», κ. **Ευαγγελία Ζορμπαλά**, τηλέφωνο επικοινωνίας: **210 3349437 (δ: 19437).**

Τονίζεται ότι για επείγοντα περιστατικά μπορείτε να απευθύνεστε **όλο το 24ωρο** στο «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ», στο τηλέφωνο **210 3349100 (δ: 19100)**, επικοινωνώντας με το Γραφείο Διευθύνουσας ή τους εφημερεύοντες ιατρούς.

ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΑΕΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΤΟΥΣ 2014

ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το επίδομα χορηγείται στα ασφαλισμένα από 5ετίας άμεσα και έμμεσα μέλη του Ταμείου Υγείας, με την προϋπόθεση τα έμμεσα μέλη **να μην έχουν άλλον κύριο φορέα ασφάλισης**. Χορηγείται μόνο σε ένα έμμεσο μέλος της ίδιας οικογενειακής μερίδας.

Δεν καταβάλλεται επίδομα για ποιοθεραπεία και εισπνοές.



Τα χορηγούμενα ποσά είναι:

Για είκοσι (20) φυσικά λουτρά ή λασπόλουτρα σε λουτροπόλεις απόστασης άνω των 30 χλμ από τον τόπο διαμονής, για τα **τακτικά** και τα **έκτακτα** μέλη **€250**, ενώ για τα **έμμεσα €133**.

Σε λουτροπόλεις απόστασης μέχρι 30 χλμ από τον τόπο διαμονής, για **όλα** τα ασφαλισμένα μέλη **€105** (αφορά και στη λίμνη Βουλιαγμένης).

Για φυσικά λουτρά, με παραμονή έως και δέκα τέσσερις (14) ημέρες στη λουτρόπολη και ισάριθμες

λούσεις, **δεν καταβάλλεται επίδομα.**

Για παραμονή από δέκα πέντε (15) έως είκοσι (20) ημέρες και ισάριθμες λούσεις, το ποσόν καταβάλλεται αναλογικά.

Σε μέλη τα οποία κατά το έτος 2014 πραγματοποίησαν φυσικοθεραπείες, **δεν καταβάλλεται** το επίδομα λουτροθεραπείας.

Μέλη τα οποία θα πραγματοποιήσουν λουτροθεραπεία για πρώτη φορά ή διέκοψαν τον προηγούμενο χρόνο ή αλλάζουν λουτροπηγή και έχουν ηλικία 50 ετών και άνω, πρέπει να υποβάλουν στο Ταμείο Υγείας αίτηση με γνωμάτευση ορθοπαιδικού σχετικά με την πάθησή τους, τον αριθμό των λουτρών και τη λουτροπηγή. Η γνωμάτευση πρέπει να είναι από κρατικό νοσοκομείο ή ορθοπαιδικό του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. (για την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη), με την ένδειξη «Για την Υγειονομική Επιτροπή».

Απαραίτητα δικαιολογητικά για την καταβολή του επιδόματος είναι η βεβαίωση του λουτροθεραπευτηρίου και τα αποκόμματα των ημερήσιων εισιτηρίων, τα οποία υποβάλλονται **έως τις 30.11.2014.**



ΑΕΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Χορηγείται βοήθημα σε όσα μέλη πάσχουν από βαρύ πνευμονικό νόσημα, νεφροπάθεια, Ca πνευμόνων και πνευμονοκοκκίαση. Τα δικαιολογητικά για την καταβολή του βοηθήματος είναι:

- αίτηση με γνωμάτευση του ειδικού για την πάθηση ιατρού και
- λοιπά στοιχεία συνοδευτικά της πάθησης (ακτινογραφίες κ.λ.π.), με την ένδειξη «Για την Υγειονομική Επιτροπή».

Το καταβαλλόμενο ποσόν είναι **€118** για τις

χρόνιες παθήσεις και **€162** για τις υπόλοιπες. Το επίδομα καταβάλλεται μέχρι τις **30.11.2014**, με την προσκόμιση βεβαίωσης της αστυνομικής αρχής του τόπου διαμονής για την εφαρμογή αεροθεραπείας.

Σε έμμεσα μέλη τα οποία είναι ασφαλισμένα σε άλλον κύριο φορέα δεν καταβάλλονται τα επιδόματα λουτροθεραπείας και αεροθεραπείας.

Σε ασφαλισμένους οι οποίοι πληρούν τις προϋποθέσεις χορήγησης των επιδομάτων λουτροθεραπείας & αεροθεραπείας, **χορηγείται μόνο το ένα εξ αυτών.**

Τηλέφωνα επικοινωνίας για την Αθήνα: 210 334 9300 (δ:19300), 210 334 9515 (δ:19515) & 210 334 9519 (δ:19519). **Για τη Θεσσαλονίκη:** 2310 269093 & 2310 281936.

ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Ενημερώνονται τα ασφαλισμένα μέλη του Ταμείου Υγείας, ότι **δεν αποζημιώνονται** φαρμακευτικά σκευάσματα τα οποία **δεν** συνοδεύονται από ιατρική συνταγή.

Η ημερομηνία έκδοσης της ιατρικής συνταγής πρέπει να προηγείται ή να ταυτίζεται με την ημερομηνία αγοράς των σκευασμάτων.

Σε έκτακτες περιπτώσεις αγοράς φαρμάκων χωρίς ιατρικό παραπεμπτικό, τα σκευάσματα συνταγογραφούνται **αποκλειστικά** από τον ελεγκτή ιατρό του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., **το αργότερο δέκα (10) ημέρες μετά την αγορά τους.**



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΘΥΡΙΔΩΝ ΣΥΝΑΛΛΑΓΩΝ Τ.Υ.Π.Ε.Τ. ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ (ΠΕΙΡΑΙΑΣ, Α. ΑΘΗΝΩΝ, ΓΕΡΑΚΑΣ & ΨΥΧΙΚΟ)

Οι θυρίδες συναλλαγών του Ταμείου Υγείας για το διάστημα από 07.07.2014 έως 05.09.2014 δεν θα λειτουργήσουν λόγω θερινών αδειών, πλην της θυρίδας Γέρακα, η οποία θα λειτουργήσει ως εξής:

Τετάρτη (09.07, 16.07, 23.07 & 30.07.2014).

Από τις 06.09.2014 το πρόγραμμα επανέρχεται στην κανονική του λειτουργία.

**ΤΟΝΙΖΕΤΑΙ ΟΤΙ Η ΣΥΝΑΛΛΑΓΗ ΕΙΝΑΙ
ΑΔΥΝΑΤΗ ΧΩΡΙΣ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ
ΑΜΕΣΟΥ ΜΕΛΟΥΣ**

ΒΡΑΒΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΩΝ (ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν) ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Κατά τη διάρκεια των εργασιών του Παγκόσμιου & Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Υπέρτασης, το οποίο διεξήχθη στην Αθήνα από 13 έως 16 Ιουνίου 2014, η Παγκόσμια Εταιρεία Υπέρτασης βράβευσε έρευνα του ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν. με τίτλο: «Πρόβλεψη της ανάπτυξης υπέρτασης σε νεαρή ηλικία: μελέτη YOUTH» (Prediction of developing hypertension in young age: The **YOU**ng Adul**T**'s **H**ypertension Study: S. Efstathiou, E. Skeva, E. Zorbala, E. Georgiou, T. Mountokalakis). Πρώτοι συγγραφείς της έρευνας ήταν οι κ. Σταμάτης Ευσταθίου, Ειρήνη Σκευά και Ευαγγελία Ζορμπαλά.

Η έρευνα βασίστηκε στα δεδομένα του Προγράμματος Προληπτικής Ιατρικής παιδιών & εφήβων, μελών του Ταμείου Υγείας, ηλικίας 9-17 ετών, το οποίο διενεργήθηκε τα έτη 1987 – 1989. Από τα παιδιά και τους εφήβους που συμμετείχαν στο Πρόγραμμα αυτό 1.048 επανεξετάστηκαν στο ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν. το 2010, έχοντας φθάσει στην ηλικία των 30-40 ετών. Το συμπέρασμα της μελέτης είναι ότι το μικρό βάρος γέννησης, η μικρή περίμετρος κεφαλής κατά τη γέννηση και οι υψηλές σε σχέση με την ηλικία τιμές πίεσης κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία, αποτελούν παράγοντες που μπορούν να προβλέψουν την ανάπτυξη υπέρτασης στην ηλικία των 30-40 ετών.

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΑΚΥΡΩΣΗΣ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

Υπενθυμίζεται ότι για την ακύρωση πάσης φύσεως ιατρικών ραντεβού λειτουργεί ειδική γραμμή (**210 3349400, δ:19400**). Είναι σημαντικό για την εύρυθμη λειτουργία των ιατρείων, αλλά και την εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων που έχουν **πραγματική ανάγκη** ιατρικής περίθαλψης, σε περίπτωση αδυναμίας προσέλευσης σε προγραμματισμένο ιατρικό ραντεβού, τα μέλη να προβαίνουν στην **έγκαιρη** ακύρωση αυτού. Με τον τρόπο αυτό παρέχεται η δυνατότητα γρήγορης και αποτελεσματικής εξυπηρέτησης.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΣΤΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Στην πρόσκληση εθελοντικής αιμοδοσίας του Υγειονομικού Συγκροτήματος Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Θεσσαλονίκης, η οποία έλαβε χώρα στις **8 & 9 Μαΐου 2014**, ανταποκρίθηκαν 145 μέλη του Ταμείου Υγείας και συγγενείς τους. Συλλέχθηκαν συνολικά **132 φιάλες αίματος**. Η επόμενη εθελοντική αιμοδοσία προγραμματίζεται για τον **Νοέμβριο του 2014**.



60η ΠΑΝΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Το τριήμερο **17, 18 & 19 Ιουνίου 2014** πραγματοποιήθηκε η 60η Παντραπεζική Εθελοντική Αιμοδοσία στον χώρο του Πολυϊατρείου της Ο.Α.Τ.Υ.Ε. στην Πάτρα. Συνολικά συγκεντρώθηκαν **88 φιάλες αίματος**.



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΩΝ

ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



Τον Μάιο του 2014, το Κέντρο Πρόληψης Καρδιαγγειακών Νόσων (ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν) συμπλήρωσε δέκα χρόνια λειτουργίας. Το Κέντρο ιδρύθηκε μετά από εισήγηση του ομότιμου καθηγητή Παθολογίας **Θεόδωρου Μουντοκαλάκη**, με σκοπό την έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, καπνίσματος, παχυσαρκίας και διαβήτη) για νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων στους ασφαλισμένους του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Ένα χρόνο μετά την έναρξη της λειτουργίας του, το ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν. ανέλαβε και το έργο του προσυμπτωματικού ελέγχου («τσεκ απ») των ασφαλισμένων του Ταμείου Υγείας. Το Κέντρο στελεχωθήκε εξ αρχής με την κ. Ειρήνη Σκεύα και τον κ. Σταμάτη Ευσταθίου, δύο γιατρούς με μακροχρόνια εμπειρία από τη θητεία τους στο Κέντρο Υπέρτασης της Γ΄ Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία». Οι προαναφερόμενοι επιστήμονες, οι οποίοι διορίστηκαν στην κλινική «Υγείας Μέλαθρον» σε θέσεις Επιμελητών Α΄, είναι διδάκτορες της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και συγγραφείς αξιόλογου αριθμού ερευνητικών εργασιών δημοσιευμένων σε έγκυρα ξενόγλωσσα περιοδικά.

Από τις επισκέψεις που πραγματοποιήθηκαν στη διάρκεια των δέκα ετών λειτουργίας του ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν., οι μισές περίπου αφορούσαν σε περιπτώσεις υπέρτασης, δυσλιπιδαιμίας, παχυσαρκίας και/ή διαβήτη, το 20% είχε ως αντικείμενο τη διακοπή του καπνίσματος και στο 30% έφτασε το ποσοστό των επισκέψεων που αφορούν στο πλαίσιο του προσυμπτωματικού ελέγχου («τσεκ απ»). Το σύγχρονο «τσεκ απ», όπως εφαρμόζεται στο ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν., περιλαμβάνει τη λήψη ιστορικού, την επιμελή κλινική εξέταση και τη διενέργεια εργαστηριακών εξετάσεων οι οποίες έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλουν στην έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη συγκεκριμένων νοσημάτων. Ορισμένες από τις εξετάσεις που περιλαμβάνονται στο «τσεκ απ» και η συχνότητα επανάληψής τους διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Στην ομάδα των υπερτασικών ατόμων που παρακολουθούνται από το Κέντρο, το ποσοστό ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης αυξήθηκε με την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή, από 30%, που ήταν κατά την πρώτη τους επίσκεψη, στο 85%. Αντίστοιχου βαθμού αύξηση (από 23% σε 72%) επιτεύχθηκε και στο ποσοστό ρύθμισης των λιπιδίων, ενώ διακοπή του καπνίσματος που διήρκεσε επί ένα τουλάχιστον έτος εξασφαλίστηκε στο 1/3 περίπου των ασφαλισμένων που προσήλθαν για τον σκοπό αυτό.

Τέλος, στο πεδίο του προσυμπτωματικού ελέγχου, η διαπίστωση παραγόντων κινδύνου για νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, διαβήτης ή προδιαβητική κατάσταση), που αγνοούσαν προηγουμένως εκείνοι που υποβλήθηκαν στο «τσεκ απ», ανήλθε σε ποσοστό 60,2%.

Όπως διαπιστώθηκε από ανώνυμο ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε σε 360 διαδοχικούς επισκέπτες του Κέντρου, μέσα σε διάστημα 6 μηνών και με το ποσοστό ανταπόκρισης στο αίτημα για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου να ανέρχεται στο 85%, η ικανοποίηση από την ιατρική φροντίδα που παρέχεται στο Κέντρο κυμαίνεται (ανάλογα με το ερώτημα) από μεγάλη έως πολύ μεγάλη (βαθμολογία από 7,0 έως 7,8, με άριστα το 8). Την υψηλότερη βαθμολογία απέσπασαν η επάρκεια του χρόνου που διατίθεται για εξέταση (7,8) και η εμπιστοσύνη των ασφαλισμένων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. στους γιατρούς του Κέντρου (7,7).



ΕΚΛΟΓΕΣ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Νέο Δ.Σ. για την τριετία 2014-2017

Στις 8 Απριλίου 2014 οι συνάδελφοι με την ψήφο τους εξέλεξαν το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., το οποίο θα έχει την ευθύνη για την πορεία του Ταμείου Υγείας την επόμενη τριετία. Μια τριετία που θα είναι εξαιρετικά δύσκολη, καθώς οι εξελίξεις στον χώρο της Υγείας τόσο στην Ε.Ε. όσο και στη χώρα μας είναι ραγδαίες, αλλά και καθοριστικές για τη μελλοντική πορεία του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, πρέπει με κατάλληλους προγραμματισμούς και σωστές αποφάσεις να φροντίσει ώστε αφενός μεν να αναβαθμίσει ακόμη περισσότερο τις υπηρεσίες υγείας προς τους ασφαλισμένους, διαφυλάσσοντας έτσι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο, αφετέρου δε λειτουργώντας με συνέπεια και με γνώμονα την εμπειρία και τις γνώσεις των εκλεγμένων μελών του, να πάρει τις αποφάσεις εκείνες, που θα δώσουν πνοή και προοπτική στο Ταμείο, εξασφαλίζοντας την αυτονομία και τη βιωσιμότητά του.

Η ψήφος των συναδέλφων στις εκλογές της 8ης Απριλίου δίνει τη δύναμη στους εκλεγμένους να συνεχίσουν και να ολοκληρώσουν το έργο τους στο Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Για την ιστορία αναφέρουμε ότι, ψήφισαν 2.938 συνάδελφοι, στα 8 διαμερίσματα της χώρας, με ποσοστό συμμετοχής 67,57%.

Κατά την καταμέτρηση των ψηφοδελτίων για το Α' Διαμέρισμα Νομού Αττικής, προέκυψαν τα εξής αποτελέσματα:

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ	ΨΗΦΟΙ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΔΡΕΣ
Συμπαρατάξη για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. «ΥΓΕΙΑ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ-ΠΡΟΟΔΟΣ» σιγουριά & προοπτική	1.028	36,91%	6
Ανοιχτή γραμμή για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ.	611	21,94%	4
Δημοκρατική Αγωνιστική Συσπείρωση Κατάθεση ΓΙΑ ΤΟ ΤΥΠΕΤ	488	17,52%	3
ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ στο Τ.Υ.Π.Ε.Τ. η Υγεία δεν έχει ΧΡΩΜΑ	365	13,11%	2
Πρωτοβουλία ΕΝΙΑΙΑΣ για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ.	293	10,52%	2

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ	Α' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (ΑΤΤΙΚΗ)
Συμπαρατάξη για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. «ΥΓΕΙΑ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ-ΠΡΟΟΔΟΣ» σιγουριά & προοπτική	ΚΗΠΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΣΕΡΕΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΕΡΟΥΛΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΙΑΣ ΠΑΠΑΘΩΜΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΨΩΜΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ	Α' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (ΑΤΤΙΚΗ)
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ Κατάθεση για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ.	ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΜΙΝΤΖΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ	Α' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (ΑΤΤΙΚΗ)
ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΕΝΙΑΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.	ΦΡΥΓΑΝΑ ΣΕΒΑΣΤΗ ΠΛΙΑΤΣΙΚΑ ΟΛΓΑ

Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα από κάθε συνδυασμό εκλέγονται ως σύμβουλοι για το Δ.Σ., οι εξής συνάδελφοι:

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ	Α' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (ΑΤΤΙΚΗ)
Ανοιχτή γραμμή για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ.	ΣΚΥΛΑΚΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΑΣΙΛΑΚΟΣ ΦΩΤΙΟΣ ΒΟΥΡΝΑΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ (ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ) (παρατήθηκε) ΑΣΤΑΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (παρατήθηκε) ΜΠΕΡΔΕΚΑΣ ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ	Α' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (ΑΤΤΙΚΗ)
ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ στο Τ.Υ.Π.Ε.Τ. η Υγεία δεν έχει ΧΡΩΜΑ	ΚΑΡΔΑΣΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (ο οποίος στη συνέχεια ανεξαρτητοποιήθηκε του συνδυασμού).

Για την Περιφέρεια, μετά από καταμέτρηση των σταυρών προτίμησης, εκλέγονται ως μέλη του Δ.Σ. του Ταμείου Υγείας, οι εξής συνάδελφοι:

Β' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (Ανατολική Μακεδονία-Θράκη)
ΔΕΜΕΡΤΣΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
Γ' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (Θεσσαλονίκη-Χαλκιδική-Κιλκίς)
ΣΑΓΙΝΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
Δ' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (Ήπειρος-Νησιά Ιονίου)
ΒΑΡΕΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
Ε' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (Θεσσαλία-Στερεά Ελλάδα)
ΜΠΕΡΤΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΣΤ' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (Πελοπόννησος)
ΤΣΑΤΣΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
Ζ' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (Κρήτη-Νησιά Αιγαίου)
ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
Η' ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ (Δυτική Μακεδονία)
ΔΙΓΚΟΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΕΤΕ
ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ: ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΟΡΤΟΥΛΑΣ

Το νέο Δ.Σ. του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Στις 9 Μαΐου 2014 συγκροτήθηκε σε σώμα το νέο Δ.Σ. του Ταμείου Υγείας, το οποίο εξέλεξε το νέο Προεδρείο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΚΗΠΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΣΚΥΛΑΚΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΣΕΡΕΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: ΓΕΡΟΥΛΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΑΝΑΠΛ. ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: ΒΑΣΙΛΑΚΟΣ ΦΩΤΙΟΣ





Κάθε σταγόνα σταγόνα ζωής!

Ένας στους δύο Έλληνες έχει γίνει αιμοδότης κάποια στιγμή της ζωής του. Πόσοι όμως είμαστε συστηματικοί εθελοντές αιμοδότες; Δυστυχώς, ελάχιστοι. Για τον λόγο αυτό οι δωρητές αίματος δεν μπορούν να καλύψουν ούτε τις μισές από τις ετήσιες ανάγκες της χώρας μας. Με αφορμή την 14η Ιουνίου, Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη, ας ευαισθητοποιηθούμε. Δέκα λεπτά από τον χρόνο μας, αρκούν για να σώσουν μια ζωή!

**ΓΙΝΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ
ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ
ΣΗΜΕΡΑ!**





«Δώσε λίγο αίμα. Σώζεις μια ζωή» είναι το σύνθημα με το οποίο περιγράφεται το μεγαλείο της εθελοντικής αιμοδοσίας.

Καθημερινά, χιλιάδες συνάνθρωποί μας χρειάζονται αίμα ή παράγωγά του. Εξαρτώνται, δηλαδή, από την ευαισθητοποίηση και την αλληλεγγύη των υπολοίπων. Γιατί, λοιπόν, περιμένουμε πότε ένας φίλος ή συγγενής θα χρειαστεί τη βοήθειά μας, για να γίνουμε αιμοδότες;

Σήμερα, οι ανάγκες για ασφαλές αίμα αυξάνονται συνεχώς, ειδικά στη χώρα μας, η οποία είναι ουραγός στην εθελοντική αιμοδοσία.

Όπως αναφέρεται, στην πραγματικότητα είναι λίγοι οι Έλληνες που είναι τακτικοί εθελοντές αιμοδότες, αφού οι περισσότεροι δίνουν αίμα μόνο όταν χρειάζεται κάποιος συγγενής ή φίλος τους. Το πρόβλημα που δημιουργείται σε αυτή την περίπτωση, είναι ότι δεν πρόκειται για ασφαλές αίμα, καθώς δίνεται υπό συνθήκες πίεσης, οπότε είναι πιθανό ο δότης να αποκρύπτει προβλήματα υγείας. Ποιος όμως μπορεί να γίνει αιμοδότης; πόσο συχνά μπορεί να δίνει αίμα; Για να γίνει κανείς εθελοντής αιμοδότης πρέπει να είναι ενήλικος, υγιής, να μην πίνει φάρμακα την περίοδο της αιμοδοσίας και να μην έχει χρησιμοποιήσει πρόσφατα φάρμακα.

Στην Ελλάδα, δίνονται κίνητρα στους εθελοντές αιμοδότες, π.χ. άδειες στους δημόσιους υπάλληλους και τους στρατιωτικούς, δωρεάν βιοχημικές εξετάσεις, αλλά και η δυνατότητα ο δότης να λάβει αίμα σε περίπτωση ανάγκης. Το σημαντικότερο κίνητρο, όμως, πρέπει να είναι η ηθική ικανοποίηση

της συμβολής του εθελοντή αιμοδότη στη σωτηρία του συνανθρώπου.

ΠΟΤΕ ΤΟ ΑΙΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ;

Ασφαλές είναι το αίμα το οποίο δεν υπάρχει πιθανότητα να δημιουργήσει πρόβλημα υγείας στον λήπτη. Όπως διευκρινίζεται, οι εθελοντές δότες οι οποίοι δίνουν αίμα σε τακτά χρονικά διαστήματα χωρίς ανταμοιβή, είναι οι ασφαλέστεροι δότες. Βασικό τους κίνητρο είναι να βοηθήσουν τους άλλους και όχι να αποκομίσουν προσωπικό όφελος, πέρα από την ικανοποίηση που τους προσφέρει η επίγνωση ότι έχουν βοηθήσει στη σωτηρία μιας ανθρώπινης ζωής.

ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ

Περίπου 630.000 μονάδες αίματος χρειάζεται η Ελλάδα ετησίως.

Το 50% περίπου των αναγκών καλύπτεται από οικείους των ασθενών, ενώ το 40% από εθελοντές αιμοδότες.

Κάθε χρόνο εισάγονται 30.000 μονάδες αίματος από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό.

Κάθε χρόνο περίπου 25.000 μονάδες αίματος από αυτές που έχουν δωριστεί καταστρέφονται, λόγω του ότι δεν είναι ασφαλείς.

Για να υπάρχει πάντοτε διαθέσιμο αίμα, πρέπει το 10% του πληθυσμού της χώρας να συμμετέχει στα προγράμματα εθελοντικής αιμοδοσίας, τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο.

Μόνο οφέλη μπορεί να έχει

η διακοπή του καπνίσματος!

Όλο και περισσότερες εκστρατείες υπέρ της διακοπής του καπνίσματος οργανώνονται με στόχο να προωθήσουν τα θετικά οφέλη μιας ζωής χωρίς καπνό, όπως είναι η καλύτερη υγεία, οι καλύτερες κοινωνικές συναστροφές και οπωσδήποτε η καλύτερη ποιότητα ζωής. Η χώρα μας έχει το θλιβερό προνόμιο να κατέχει την πρώτη θέση σε ποσοστό καπνιστών σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ειδικά στις παραγωγικότερες ηλικίες, 18 έως 25 ετών, τα ποσοστά των καπνιστών ξεπερνούν το 60% στους άνδρες και το 40% στις γυναίκες. Με το κάπνισμα να αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα να νοσήσει κανείς από έμφραγμα, εγκεφαλικό, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και καρκίνο, οι ειδικοί μαζί με τους εθελοντές κάνουν αγώνα για την αποτροπή ή τη διακοπή του. Οι παράγοντες κινδύνου επηρεάζονται αρνητικά και από την παχυσαρκία.

Η διακοπή του καπνίσματος έχει ευεργετική επίδραση στην αποφυγή εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου, αλλά μπορεί δυστυχώς, να συνδυαστεί με αύξηση του βάρους του πρώην καπνιστή. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε σε ένα από τα μεγαλύτερα ιατρικά περιοδικά φαίνεται πως η παχυσαρκία δεν μεταβάλλει αξιόλογα την ευεργετική επίδραση της διακοπής του καπνίσματος στα καρδιαγγειακά νοσήματα. Όταν εξέτασαν λοιπόν,



την ενδεχόμενη μείωση της ωφέλειας ανάλογα με τα περιττά κιλά που «βάρυναν» κάποιους από τους πρώην καπνιστές, κιλά που αποκτήθηκαν κατά την περίοδο διακοπής του καπνίσματος, διαπίστωσαν πως δεν υπήρχε αξιόλογη διαφορά. Είναι η πρώτη μεγάλη μελέτη, η οποία ξεκαθαρίζει ότι αξίζει να σταματίσουμε το κάπνισμα ακόμη και όταν αυτό μας «φορτώνει» με παραπάνω κιλά. Αυτό όμως καθόλου δεν σημαίνει ότι δεν ωφελούμαστε διπλά, αν καταφέρουμε να σταματήσουμε το κάπνισμα χωρίς να αυξηθεί το βάρος μας. Ο καλύτερος τρόπος για να το επιτύχουμε είναι η παράλληλη έναρξη ενός προγράμματος διατροφής, με τη βοήθεια ειδικού, το οποίο αποδεδειγμένα βοηθάει στην αντιμετώπιση του άγχους, αναπόφευκτου κατά τα πρώτα στάδια διακοπής του καπνίσματος, όπου σημειώνεται αύξηση στην κατανάλωση θερμίδων. Οι παράγοντες που προκαλούν την ακούσια αύξηση των προσλαμβανόμενων θερμίδων είναι η βελτίωση της γεύσης και της όσφρησης, καθώς επίσης και η «απραγία» στην οποία εμπίπτει το άτομο το οποίο ως τώρα είχε συνηθίσει να κρατάει «κάτι» στα χέρια του και να έχει «κάτι» στο στόμα του. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με μελέτες και έρευνες που έγιναν, η λήψη βιταμινούχων σκευασμάτων δεν έχει κανένα αποδεδειγμένο όφελος μέχρι σήμερα στον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Είναι όμως πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι η ανεπάρκεια σε βιταμίνες, λόγω των ελεύθερων ριζών που δημιουργούνται στον οργανισμό ενός καπνιστή, μπορεί να είναι σοβαρά βλαπτική για την υγεία και χρειάζεται καλή αξιολόγηση της διατροφικής λήψης βιταμινών από ειδικό, ώστε να αποφασισθεί αν θα δοθεί συμπλήρωμα διατροφής και για πόσο καιρό. Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ., μέσω του Ιατρείου Διακοπής Καπνίσματος,



το οποίο λειτουργεί στο Κέντρο Πρόληψης Καρδιαγγειακών Νοσημάτων (ΚΕ.Π.ΚΑ.Ν.), συνδράμει τα μέλη τα οποία επιθυμούν να απαλλαγούν από τη βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος. Συγκεκριμένα, το 2013 επισκέφθηκαν το Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος 237 καπνιστές εκ των οποίων τα 159 άτομα (ποσοστό 67%) πέτυχαν παρατεταμένη αποχή για διάστημα μεγαλύτερο των τριών (3) μηνών.

Εν κατακλείδι, με τη διακοπή του καπνίσματος, γευόμαστε καλύτερα τη ζωή, μυρίζουμε την ευτυχία γύρω μας, τρέχουμε στη φύση γρήγορα, όχι στον γιατρό όταν είναι αργά!



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Σωστή διατροφή για προστασία από τη ζέστη

Όσο ο υδράργυρος ανεβαίνει, το σώμα και ο οργανισμός χρειάζονται μια ιδιαίτερη διατροφική μεταχείριση. Για να μπορέσει κανείς να προσαρμοστεί καλύτερα, πρέπει να προσέξει τι και πόσο πίνει, πώς διατρέφεται και το βασικότερο, τι ώρα τρώει.

Το καλοκαίρι, οι υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος δημιουργούν κάποιες ιδιαίτερες ανάγκες σε υγρά. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο καθημερινά να προσλαμβάνουμε ικανοποιητικές ποσότητες υγρών, τόσο από τρόφιμα που καθημερινά καταναλώνουμε, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, οι χυμοί, το γάλα και το γιαούρτι, καθώς επίσης και από το νερό και τα ροφήματα που πίνουμε.

Όταν ο καιρός είναι ζεστός, και κυρίως τις ζεστές ώρες της ημέρας, 12:00 - 17:00, μειώνεται σημαντικά η ικανότητα του οργανισμού να πέψει την τροφή. Παράλληλα, όταν το φαγητό που καταναλώνεται είναι βαρύ, τότε για να γίνει η διαδικασία της πέψης και της απορρόφησής του, ένα μεγάλο ποσοστό του αίματος πηγαιίνει στα σημεία πέψης, δηλαδή το στομάχι και το έντερο, και λιγότερο σε άλλα σημεία όπως ο εγκέφαλος. Το αποτέλεσμα είναι έντονη υπνηλία.

Για να μην εμφανίζονται δυσπεψίες και έλλειψη δυνάμεων, ιδιαίτερως τις ζεστές μεσημβρινές ώρες, καλό είναι να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα και το κυρίως γεύμα να είναι ελαφρύ και απαλλαγμένο από σως, βούτυρα και άλλα λιπαρά συστατικά. Προτείνονται οι άπαχες πρωτεΐνες, όπως το κοτόπουλο και το ψάρι με λαχανικά ή ένα ελαφρύ ζυμαρικό με σάλτσα λαχανικών, λίγο τυρί και σαλάτα.

Η Μεσογειακή Διατροφή το πιο αποτελεσματικό «φάρμακο» για την καρδιά σας

Γνωρίζουμε σήμερα ότι η διατροφή αποτελεί ή τουλάχιστον θα μπορούσε να αποτελέσει μια ασπίδα



προστασίας της καρδιάς. Τα ερευνητικά στοιχεία που αποδεικνύουν αυτή τη σχέση είναι σχετικά πρόσφατα, καθώς οι περισσότερες μελέτες που έχουν διερευνήσει τις καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες της διατροφής ολοκληρώθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες.

Μία πρόσφατη μετα-ανάλυση, που δημοσιεύθηκε σε έγκριτο επιστημονικό περιοδικό, διερεύνησε τη σχέση της διατροφής με την υγεία της καρδιάς. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η μεσογειακού τύπου διατροφή, με έμφαση στα λαχανικά, τα φρούτα, τα ψάρια, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και το ελαιόλαδο, μειώνει τα καρδιαγγειακά συμβάματα, σε βαθμό μεγαλύτερο από ότι άλλες διατροφικές παρεμβάσεις, όπως χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά δίαιτες, και έχει ίσο ή μεγαλύτερο όφελος από αυτό που παρατηρήθηκε σε δοκιμές με φαρμακευτική αγωγή.

Σωστή διατροφή χωρίς πρωινό δεν γίνεται

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα που λαμβάνει ο οργανισμός μετά από την πολύωρη νηστεία που μεσολαβεί κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι φυσικό λοιπόν να αναζητά ενέργεια για να μπορέσει να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της καινούργιας ημέρας.

Το βασικό θρεπτικό συστατικό που παρέχει ένα πλήρες πρωινό είναι οι υδατάνθρακες, που βρίσκονται μεταξύ άλλων στα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αμυλούχα όπως είναι το ψωμί, οι φρυγανιές, το παξιμάδι και τα δημητριακά, καθώς και στο μέλι και τη μαρμελάδα. Το πρωινό γεύμα είναι αυτό που γεμίζει τις ενεργειακές αποθήκες του οργανισμού,

δημιουργώντας ένα πρώτο αίσθημα ευεξίας και κορεσμού, με αποτέλεσμα να καθίσταται ευκολότερος ο έλεγχος των συνολικών γευμάτων και της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας.

Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν τόσο σε εφήβους όσο και σε ευρύτερο φάσμα του γενικού πληθυσμού, δείχνουν ότι η παράλειψη του πρωινού σε συνδυασμό και με άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Επίσης, υπάρχουν πολλές έρευνες σε παιδιά, που επισημαίνουν με εμφατικό τρόπο τα θετικά αποτελέσματα του πρωινού γεύματος στη συγκέντρωση, την κατανόηση, την αντιληπτική ικανότητα και την επίδοση τόσο σε μαθησιακό επίπεδο όσο και σε επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.

Οι πιο σημαντικές διατροφικές ανάγκες του καλοκαιριού

Η αύξηση της θερμοκρασίας περιβάλλοντος, όσο μπαίνουμε στους πιο ζεστούς μήνες του έτους, δημιουργεί κάποιες ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι για να ανταποκριθεί κανείς στις υψηλές θερμοκρασίες κύριος θερμορυθμιστικός μηχανισμός είναι ο ιδρώτας. Με τον ιδρώτα μειώνεται η θερμοκρασία του σώματος και διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα. Η αυξημένη όμως εφίδρωση έχει ως αποτέλεσμα, εκτός της απώλειας νερού, και την απώλεια ορισμένων βασικών συστατικών του σώματός μας, με κυριότερα από αυτά το κάλιο, το νάτριο και το χλώριο.

Υπάρχουν αποδείξεις ότι η απώλεια σωματικού νερού και ηλεκτρολυτών πάνω από 2% του σωματικού βάρους μπορεί να προκαλέσει σημαντική καταστολή της απόδοσης του ατόμου (σωματικής και πνευματικής). Η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται ταχύτατα, αυξάνοντας δραστικά την πιθανότητα κραμπιών, εξάντλησης ακόμα και θερμοπληξίας. Η θερμοπληξία έχει ρυθμό θνησιμότητας 80% σε πληθυσμιακές ομάδες αυξημένης ευαισθησίας, όπως οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά. Είναι κατά συνέπεια απαραίτητη η αναπλήρωση εκτός των υγρών, μέσω από την κατανάλωση νερού και χυμών, και συγκεκριμένων συστατικών όπως:

Νάτριο

Αποτελεί κύριο συστατικό των σωματικών μας υγρών και παίζει καθοριστικό ρόλο στη νευρομυϊκή δραστηριότητα, στη λειτουργικότητα της καρδιάς και άλλων ζωτικών οργάνων. Κύρια πηγή πρόσληψης



νατρίου είναι το αλάτι, υπό οποιαδήποτε μορφή, καθώς επίσης και οι αλατισμένες τροφές. Επίσης τα περισσότερα αθλητικά ποτά αλλά και οι χυμοί είναι εμπλουτισμένα με κάποια μορφή νατρίου.

Κάλιο

Συντελεί επίσης στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας του οργανισμού, καθώς επίσης και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και την ομαλή καρδιακή λειτουργία. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι τα φρούτα και οι χυμοί και ιδιαιτέρως η μπανάνα, το γκρέιπ φρουτ, τα εσπεριδοειδή, τα σύκα, η πατάτα, τα δημητριακά, τα ωμά λαχανικά και οι ξηροί καρποί.

Χλώριο

Το χλώριο διαδραματίζει σημαντικότατο ρόλο στη ρύθμιση της ισορροπίας υγρών και ηλεκτρολυτών στον οργανισμό. Παράλληλα, είναι απαραίτητο για την παραγωγή γαστρικών οξέων στο στομάχι και την ομαλή πέψη των τροφών, καθώς και για την απορρόφηση του σιδήρου και της βιταμίνης B12.

Σημαντικότερη πηγή χλωρίου είναι το αλάτι, καθώς επίσης και το νερό, αφού σήμερα η χλωρίωση αποτελεί βασική διαδικασία για την παραγωγή πόσιμου νερού.

Αντιλαμβάνεται λοιπόν κανείς εύκολα ότι κατά τους πιο ζεστούς μήνες του έτους είναι σημαντική η αναπλήρωση των υγρών και των ηλεκτρολυτών που αναφέρθηκαν παραπάνω, τόσο μέσα από τις τροφές που τα περιέχουν όσο και μέσω της κατανάλωσης υγρών.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι απώλειες υγρών μπορεί να αναπληρώνονται μέσω της κατανάλωσης νερού, όχι όμως και οι αντίστοιχες των ηλεκτρολυτών. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο το καλοκαίρι να καταναλώνουμε άφθονους χυμούς φρούτων και λαχανικών, αλλά και φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τα οποία περιέχουν σημαντικά ποσά νερού, αλλά και απαραίτητα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία που βοηθούν να αναπληρώσουμε τις όποιες απώλειες.



ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΕΤΙΑ 2014 - 2017

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. στην Ολομέλεια αριθμ. 3/3,4.7.2014 όρισε τους εκπροσώπους των Επιτροπών του Ταμείου Υγείας για την τριετία 2014 – 2017. Οι Επιτροπές, ο χαρακτήρας των οποίων είναι εισηγητικός, απαρτίζονται από εκπροσώπους όλων των παρατάξεων, καθώς ο απώτερος σκοπός της λειτουργίας τους είναι η πολιτική της διαφάνειας στα όργανα λήψης αποφάσεων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., καθώς και η χρηστή διοίκηση και διαχείριση των οικονομικών.

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ Τ.Υ.Π.Ε.Τ. (Ολομέλεια Δ.Σ. αριθμ. 3/3,4.7.2014)

1. Αιτήσεις

Επικεφαλής: Γέρουλας Αθανάσιος

Μέλη: Φ. Βασιλάκος, Χρ. Καρδάση, Ν. Μαρκόπουλος, Δ. Πλας, Σ. Φρυγανά, Ι. Ψωμιάδης, Β. Κωνσταντέλλος, Ι. Πούπκος, Αντ. Ψωμαδέλης, ένας Περιφερειακός Σύμβουλος (rotation, αρχής γενομένης από το Β΄ Διαμέρισμα).

2. Εξωτερικών - Περιφερειακών Ιατρείων

Επικεφαλής: Σκυλακάκης Παναγιώτης

Μέλη: Ν. Ντινόπουλος, Δ. Πλας, Σ. Φρυγανά, Σ. Αλεξάνδρου, Στ. Αυγερινός, Δ. Θανόπουλος, Θ. Κωτούλας, Σ. Λιβιεράτος, Ι. Παπαδόγιαννης.

3. Οδοντιατρικού

Επικεφαλής: Κήπος Νικόλαος

Μέλη: Π. Σκυλακάκης, Δ. Πλας, Ι. Ψωμιάδης, Γ. Γιαννόπουλος, Κ. Κωνσταντίνου, Σ. Λιβιεράτος, Κ. Μαυραγάνης, Αν. Πίσχινας, Β. Προβελέγγιος.

4. Πρόνοιας & Κοινωνικής Μέριμνας

Επικεφαλής: Ψωμιάδης Ιωάννης, Παπαθωμάς Γεώργιος

Μέλη: Α. Γέρουλας, Β. Κωνσταντόπουλος, Δ. Πλας, Σ. Φρυγανά, Δ. Θανόπουλος, Κ. Κοσμίδης, Χρ. Μπατσούλης, Ελ. Πανταζή, Β. Τσάγα. Για θέματα Λούτσας Πρέβεζας καλείται ο Κ. Βάρελης. Για θέματα Χαλκιδικής καλείται ο Αν. Σαγινίδης.

5. Προμηθειών

Επικεφαλής: Σερέτης Νικόλαος, Λουτρουτζής Σταύρος

Μέλη: Αθ. Γέρουλας, Φ. Βασιλάκος, Ν. Μαρκόπουλος, Δ. Πλας, Κ. Βλάχος, Κ. Δρούγκα, Κ. Μακρής, Λ. Μαντέλος, Μ. Μυζήθρα, Γ. Μπίρης, Ρ. Πανούσου, Λ. Τσάκλας.

Συμμετέχουν οι: Δ. Καρκατσέλης, Σ. Καφούρη, Ηρ. Λύγας, Γ. Ορφανίδης.

Για θέματα προμηθειών Υγειονομικού Συγκρ/τος Θεσ/νίκης: Αν Σαγινίδης, Αφρ. Φουντουλίδου, Ε. Τσαμαρδίνου, Δ. Μάρδας.

6. Διαχείρισης Χαρτοφυλακίου

Επικεφαλής: Κήπος Νικόλαος

Μέλη: Ε. Αστάρης, Δ. Πλας, Γ. Μαϊλλης, Ι. Μπουρμπάκης, Π. Παπαπολύζος, Ε.- Φ. Πολλάτος, Ι. Τζέμης, Λ. Τσάκλας.

7. Διαπραγμάτευσης

Επικεφαλής: Κήπος Νικόλαος (με αναπληρωτή τον Γενικό Γραμματέα)

Μέλη: Π. Σκυλακάκης, Ν. Σερέτης, Αθ. Γέρουλας, Χρ. Καρδάση, Ν. Μαρκόπουλος, Δ. Πλας, Ι. Ψωμιάδης, Λ. Γιαννακόπουλος, Στ. Λουτρουτζής, Ρ. Πανούσου. Για προμήθεια - διαπραγμάτευση ιατροτεχνολογικών προϊόντων καλούνται οι: Δ. Καρκατσέλης, Απ. Θεοδοσόπουλος.

8. Αξιοποίησης Περιουσίας

Επικεφαλής: Γέρουλας Αθανάσιος

Μέλη: Αν. Μπερδέκας, Δ. Πλας, Ολ. Πλιάτσικα, Φ. Δημόπουλος, Π. Δραγώνας, Κ. Κολλίγρης, Στ. Λουτρουτζής, Λ. Τσάκλας, Ι. Χαρούλης, Δ. Καρκατσέλης.

9. Τεχνικών Έργων

Επικεφαλής: Γέρουλας Αθανάσιος

Μέλη: Ν. Κήπος, Δ. Πλας, Ολ. Πλιάτσικα, Β. Ίσαρης, Δ. Κουφογεώργος, Στ. Λουτρουτζής, Σπ. Στρούμπης, Α. Εφραϊμίδου, Χ. Ρούτσας. Συμμετέχουν οι: Δ. Λαζαρίδης, Σ. Καφούρη, Τεχνικός Σύμβουλος.

10. Μηχανογράφησης

Επικεφαλής: Ντινόπουλος Νικίας

Μέλη: Κ. Μίντζια, Αν. Μπερδέκας, Δ. Πλας, Ευαγ. Βότσης, Εμμ. Λαδάκης, Χρ. Λειβαδάρας, Κ. Μαυραγάνης, Ελ. Πανατζή, Β. Προβελέγγιος, Χ. Ρούτσας. Συμμετέχουν οι: Δ. Καρκατσέλης, Δ. Κορακίτης, Κ. Νέζη, Γ. Μπολιώτης, Ι. Δαπόλας.

11. Βόρειας Ελλάδας

Επικεφαλής: Σαγινίδης Αναστάσιος

Μέλη: Κ. Βάρελης, Π. Δεμερτζίδης, Γ. Διγκόλης, Δ. Μπερτές, Κ. Καραγιαννίδου, Ν. Κοτσάνης, Β. Μανταζής, Ελ. Μπανακάκη, Γ. Τοπαλίδης, Δ. Χατζηματθαίου. Συμμετέχουν οι: Αφρ. Φουντουλίδου, Ε. Τσαμαρδίνου.

12. Τύπου

Επικεφαλής: Ψωμιάδης Ιωάννης

Μέλη: Φ. Βασιλάκος, Δ. Πλας, Γ. Παπαθωμάς, Μ. Βλασσόπουλος, Π. Δραγώνας, Π. Πατσούρος
Γραμματεία: Αλ. Βασσάλου, Φ. Περδικάρη, Ελ. Αλεξανδρή, Στ. Λαζαράκης.

13. Βιωσιμότητας του Ταμείου

Επικεφαλής: Βασιλάκος Φώτιος

Μέλη: Ν. Κήπος, Ε. Αστάρης, Β. Κωνσταντόπουλος, Αν. Μπερδέκας, Δ. Πλας, Π. Δραγώνας, Κ. Κοσμίδης, Β. Κουτρουμάνης, Ι. Μπουρμπάκης, Μ. Πίγκας, Λ. Τσάκλας.

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΛΘΡΩΝ»

Επικεφαλής: Κήπος Νικόλαος

Μέλη: Π. Σκυλακάκης, Ν. Σερέτης, Αθ. Γέρουλας, Χρ. Καρδάση, Ν. Μαρκόπουλος, Δ. Πλας, Σ. Φρυγανά, Ι. Δάρρας.
Συμμετέχουν οι: Απ. Θεοδοσόπουλος, Β. Γολεμάτης, Ελ. Μπλώνη, Ευαγ. Παπαδημητρίου.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΕΝΩΝ ΤΑΜΕΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ - ΤΥΠΟΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ (ΕΛ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ)

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΕΠΑΦΕΣ
ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Από το 1949 δημιουργούμε αναμνήσεις μιας ζωής!

Ψυχαγωγία, δημιουργία, ασφάλεια. Αυτά είναι βασικά δικαιώματα των παιδιών, αυτό είναι και το τρίπτυχο της φιλοσοφίας των κατασκηνώσεων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.! Σε πανέμορφες εξοχές στον Διόνυσο Αττικής, τη Σάνη Κασσανδρείας και τη Λούτσας Πρέβεζας, εξοπλισμένες με τις πλέον σύγχρονες εγκαταστάσεις, με απόλυτη ασφάλεια και φροντίδα από εξειδικευμένο και υπεύθυνο προσωπικό, χαρίζουμε στα παιδιά τη μοναδική εμπειρία της κατασκήνωσης.

Μια εμπειρία γεμάτη ξεγνοιασιά, αθλητικές και δημιουργικές δραστηριότητες, που τα αναζωογονεί, τα αναπτύσσει και τα συνοδεύει σαν μια αξέχαστη ανάμνηση σε όλη τους τη ζωή. Οι κατασκηνώσεις του Ταμείου Υγείας δεν εγγυώνται μόνο ασφαλή ψυχαγωγία και απασχόληση. Αποτελούν ένα ασύγκριτο παιδαγωγικό «πολυεργαλείο» που ενθαρρύνει τα παιδιά να αναπτύξουν:

- ▶ Αυτονομία αλλά και ομαδικό πνεύμα
 - ▶ Αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία και κοινωνικότητα
 - ▶ Αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα
 - ▶ Φυσική κατάσταση και ευρωστία
 - ▶ Καλλιέργεια των διαφόρων ταλέντων τους
 - ▶ Αυτοέκφραση και ανάπτυξη της προσωπικότητά τους
- Κι όλα αυτά διασκεδάζοντας!

Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να περάσουν τις καλοκαιρινές τους διακοπές στις κατασκηνώσεις του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ

Η ιστορία κάθε ανθρώπου αρχίζει εννιά μήνες πριν τη γέννησή του. Τα όσα αξιοθαύμαστα συντελούνται τους εννιά πρώτους μήνες της κύησης και τα πρώτα έξι χρόνια της ηλικίας του παιδιού σφραγίζουν ανεξίτηλα το επίπεδο υγείας του στόματος για όλη τη ζωή του καθενός μας.

Οι περισσότερες παθήσεις του στόματος αρχίζουν με την εμφάνιση των πρώτων δοντιών και τα γενεσιουργά αίτια μερικών ατελειών πρέπει να αναζητηθούν στους πρώτους μήνες της ανάπτυξης του εμβρύου.

Συνεπώς, βασική επιδίωξη της Προληπτικής Οδοντιατρικής είναι η προφύλαξη πριν την εκδήλωση της νόσου και η έγκαιρη αντιμετώπιση αυτής.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με μία συντονισμένη προσπάθεια σε δύο κατευθύνσεις:

- τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας των φυσικών αμυντικών μηχανισμών και
- την ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών προκλήσεων.

Η πρόληψη είναι ένα αδιάκοπο έργο το οποίο διαρκεί σε ολόκληρη τη ζωή μας. Δεν είναι πανάκεια, χρειάζεται φροντίδα, επιμονή και στενή συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό. Η πρόληψη προϋποθέτει γνώση και συντονισμένες προσπάθειες από τον ασθενή, κυρίως όμως από τον ιατρό του.

Καθώς,

- το στόμα αντανακλά την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου
- τα νοσήματα του στόματος επηρεάζουν και τη γενική υγεία
- για τα πλέον κοινά νοσήματα του στόματος υπάρχουν ασφαλείς και αποτελεσματικές μέθοδοι πρόληψης
- ο τρόπος ζωής και η συμπεριφορά υγείας που επηρεάζει τη γενική υγεία, επηρεάζει και τη στοματική υγεία
- οι κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες επιδρούν στη διαμόρφωση συμπεριφοράς και στην υγεία μας, το Τ.Υ.Π.Ε.Τ., αποδεικνύοντας τις κοινωνικές του ευαισθησίες, μεταφέρει τον θεσμό της Προληπτικής Οδοντιατρικής, τον οποίο επί πολλά χρόνια υποστηρίζει, και στις παιδικές του κατασκηνώσεις, εκεί όπου προετοιμάζονται οι αυριανοί Έλληνες πολίτες. Αυτό όσο απλό και αν φαίνεται στα λόγια είναι ένα εξαιρετικά δύσκολο εγχείρημα στην πράξη.

Στο πλαίσιο της πρόληψης και της προαγωγής της στοματικής υγείας, οδοντίατροι της Δ/σης Οδοντιατρικής Φροντίδας & Περίθαλψης εξέτασαν τους κατασκηνωτές οι οποίοι συμμετείχαν στις κατασκηνώσεις Διονύσου και Χαλκιδικής. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι ελάχιστα προβλήματα τερηδόνας διαγνωστήκαν, αποτέλεσμα το οποίο αποδεικνύει την επαρκή λειτουργία των Παιδοδοντιατρικών Τμημάτων του Οδοντιατρικού Κέντρου σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ., επενδύοντας στην πρόληψη, επενδύει στην προαγωγή της στοματικής υγείας των παιδιών μελών του.

Δρ Κωνσταντίνος Τσόκας
Δ/ντής Οδοντιατρικής Φροντίδας
& Περίθαλψης Τ.Υ.Π.Ε.Τ.



ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ!

Το καλοκαίρι φέρνει πάντα μαζί του πληθώρα φρούτων και λαχανικών από την ελληνική ύπαιθρο. Οι επόμενοι μήνες είναι μία συνεχής γιορτή για τους λάτρεις της μαγειρικής. Μια βόλτα στο μανάβικο ή τη λαϊκή αγορά είναι αρκετή για να δούμε τα λαχταριστά υπαίθρια καλούδια και να πάρουμε έμπνευση για το καθημερινό μας τραπέζι. Λαχταριστές ντομάτες, κολοκυθάκια, μελιτζάνες και μυρωδικά καλλιεργούνται πια στην ύπαιθρο και όχι στα θερμοκήπια. Αγγίξτε και μυρίστε με κλειστά μάτια τα λαχανικά και τα φρούτα όταν τα διαλέγετε. Έτσι θα νιώσετε τη νοστιμιά τους και θα ταξιδέψετε σε γευστικά μονοπάτια.

Η ποικιλία των φρούτων που προσφέρονται είναι μεγάλη, με τα κεράσια, τα βερίκοκα και τα μούσμουλα να είναι στην εποχή τους, ενώ κάνουν την εμφάνισή τους τα πεπόνια, τα καρπούζια και τα ροδάκινα. Φρέσκα ή μαγειρεμένα, τα φρούτα της εποχής αυτής είναι μια γιορτή γεύσης και υγείας.

Όσο «πιάνουν» οι ζέστες του καλοκαιριού, επιθυμούμε γεύσεις ελαφρές, καθαρές και δροσερές. Η φρεσκάδα των συστατικών έχει τον πρωταγωνιστικό ρόλο στην παρασκευή απλών γευμάτων. Μια ζουμερή ντομάτα, για παράδειγμα, ωριμασμένη στον ήλιο, έχει καταπληκτική γεύση.

Το καλοκαίρι, επίσης, στη μαγειρική χρησιμοποιούνται πολλά φρέσκα μυρωδικά και όξινα συστατικά που δροσίζουν. Στις συνταγές

που ακολουθούν πρωταγωνιστούν ο βασιλικός, ο μαϊντανός, το κόλιαντρο, ο δυόσμος, το γιαούρτι, το λεμόνι και το κρασί.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ: 4 μεγάλες κόκκινες πιπεριές, 4 μεγάλες πράσινες πιπεριές, 1 ποτήρι νερού κόκκινο Αγιωργίτικο κρασί, 6 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο, 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες, 2 ώριμες ντομάτες, 1 χούφτα φύλλα βασιλικού, αλάτι και φρεσκοκομμένο πιπέρι.

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε το σκόρδο. Μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει για 1 – 2 λεπτά και προσθέτουμε τη ντομάτα. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά. Πλένουμε τις πιπεριές και τις κόβουμε σε τέταρτα. Αφαιρούμε τα σπόρια και τη λευκή μεμβράνη. Προσθέτουμε τις πιπεριές στη σάλτσα ντομάτας μαζί με το κρασί, τον βασιλικό, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε με την κατσαρόλα μισοσκεπασμένη για περίπου μισή ώρα, ανακατεύοντας κάθε τόσο, μέχρι να μαλακώσουν οι πιπεριές και το φαγητό να πιεί τα υγρά του.

Σερβίρεται ζεστό ή κρύο με λίγο ακόμα ελαιόλαδο, βασιλικό και μπόλικο ψωμί.



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΜΙ ΑΕΡΟΣ

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό κολοκυθάκια, 100 γρ. ρόκα, 50 γρ. σαλάμι αέρος σε λεπτές φέτες, χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι, 7 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο, 1



κ.σ. μαϊντανό
ψιλοκομμένο,
1 κ.γ. ζάχαρη,
2 κ.σ. ξίδι
μπαλσάμικο,
αλάτι και
πιπέρι.



**ΤΡΟΠΟΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ:**

Προθερμαίνουμε το γκριλ του φούρνου ή ένα τηγάνι με ραβδώσεις. Πλένουμε καλά τα κολοκυθάκια και κόβουμε τις άκρες τους. Κόβουμε τα μισά κολοκυθάκια σε φέτες πάχους μισού εκατοστού σε ένα μπολ. Τα αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε 2 κουταλιές ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Ψήνουμε τα κολοκυθάκια στο γκριλ ή στο τηγάνι για μερικά λεπτά από κάθε πλευρά για να πάρουν χρώμα. Με έναν αποφλοιωτή κόβουμε τα υπόλοιπα κολοκυθάκια σε πολύ λεπτές φέτες σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, τη ζάχαρη, τον μαϊντανό, 2 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε μερικά λεπτά να μαριναριστούν. Κόβουμε το σαλάμι αέρος σε λεπτές λωρίδες σαν σπιρτόξυλα. Συνθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο με το μπαλσάμικο, περιχύνουμε τη σαλάτα μας.

**ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ
ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ**

ΥΛΙΚΑ: ½ κιλό χοιρινό μπούτι κομμένο σε μικρά κομμάτια, 150 γρ.ανθότυρο, 1 μεγάλο κρεμμύδι, 1 κόκκινη πιπεριά, 1 κίτρινη πιπεριά, 2 σκελίδες σκόρδο,

ψιλοκομμένες,
4 κ.σ. παρθένο
ελαιόλαδο,
1 ποτήρι λευκό
κρασί, 1 κ.σ.
μουστάρδα
πικάντικη,
½ κ.γ. ρίγανη,
1 χούφτα



φύλλα βασιλικού, αλάτι και πιπέρι.

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μεγάλο τηγάνι ή σε μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτουμε το χοιρινό και σοτάρουμε για

10 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα. Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές ροδέλες και τις πιπεριές σε λωρίδες. Προσθέτουμε τα λαχανικά στο χοιρινό και σοτάρουμε για άλλα 5 λεπτά. Όταν μαλακώσουν λίγο, ρίχνουμε το σκόρδο και τη ρίγανη. Μόλις μοσχομυρίσει το σκόρδο, σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζουμε και αφήνουμε το φαγητό σε μέτρια φωτιά μέχρι να πιει τα υγρά του και να μαλακώσει το χοιρινό (περίπου 35 λεπτά).

Όταν είναι πια έτοιμο, προσθέτουμε τον βασιλικό και το ανθότυρο σε μεγάλα κομμάτια. Ανακατεύουμε μια φορά και σερβίρουμε αμέσως.

**ΤΕΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΩΝ
ΜΕ ΖΕΛΕ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ**

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό φρούτα του καλοκαιριού (ροδάκινα, βερίκοκα, σταφύλια ή άλλα φρούτα αρεσκείας), 1/2 lt λευκό κρασί (μοσχοφίλερο, ροδίτη, Sauvignon Blanc), 8 φύλλα ζελατίνης, 150 γρ. ζάχαρη, 2 κ.σ. χυμό λεμονιού.

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα κόβουμε σε μεγάλες φέτες. Τα τοποθετούμε σε μια ορθογώνια φόρμα για γλυκό ή κέικ.

Μουλιάζουμε τη ζελατίνη στο μισό κρασί για δύο λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο κρασί με τη ζάχαρη. Μόλις πάρει βράση και λιώσει η ζάχαρη, προσθέτουμε τη ζελατίνη, αφού τη στραγγίσουμε, και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει εντελώς. Προσθέτουμε το υπόλοιπο κρασί και το λεμόνι και αφήνουμε να κρυώσει αρκετά. Περιχύνουμε τα φρούτα με το μείγμα του κρασιού και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον πέντε ώρες, μέχρι να σφίξει. Για να ξεφορμάρετε το γλυκό, βυθίζετε τη φόρμα σε ζεστό νερό για μερικά δευτερόλεπτα και αναποδογυρίζετε σε μια πινατέλα.



ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΟ

Τι πρέπει να προσέχουμε στο στόμα μας και πότε επιβάλλεται να γίνεται έλεγχος από τον Στοματολόγο

Του Δρ Αθανάσιου Σπ. Ζακόπουλου
Χειρ. Οδοντιάτρου-Στοματολόγου
Υποδιευθυντή Οδοντιατρικού Κέντρου Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Το στόμα αποτελεί ένα από τα πιο εύκολα προσβάσιμα όργανα του σώματός μας, με την έννοια ότι ο καθένας μπορεί σχετικά άμεσα να αντιληφθεί κάποια δυσλειτουργία σε αυτό και, σε γενικές γραμμές, να κάνει μία πρόχειρη εξέταση του προβλήματος.

Ταυτόχρονα, εκτός από τις ποικίλες παθολογικές καταστάσεις που εντοπίζονται αποκλειστικά σε αυτήν, η στοματική κοιλότητα αποτελεί και ένα πεδίο εκδήλωσης πολλών γενικότερων ασθενειών του σώματος, οι οποίες μάλιστα πολλές φορές εμφανίζονται στο στόμα τα πρώτα σημάδια τους.

Ο σκοπός λοιπόν του συγκεκριμένου άρθρου είναι να αποτελέσει ένα είδος συνοπτικού οδηγού αναφοράς, με τη λιγότερη δυνατή επιστημονική ορολογία, σχετικά με τα διάφορα, όχι και τόσο προφανή, σημεία και συμπτώματα και τον συνδυασμό αυτών, που θα πρέπει να αξιολογήσουμε με προσοχή στο στόμα μας.

Η εξειδίκευση της Οδοντιατρικής η οποία ασχολείται ακριβώς με όλες τις παθολογικές καταστάσεις που εμφανίζονται στο στόμα ονομάζεται *Στοματολογία* και ο αντίστοιχος ιατρός *Στοματολόγος*.

ΑΦΘΕΣ. Είναι μικρές πληγές που εμφανίζονται στο στόμα αφού προηγηθεί ένα αίσθημα καψίματος στην περιοχή. Είναι επώδυνες και διαρκούν περίπου μία εβδομάδα. Ο αριθμός τους είναι συνήθως 1-5, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις το μέγεθός τους μπορεί να είναι ιδιαίτερα μεγάλο. Η αιτία εμφάνισής



τους γενικά είναι άγνωστη, υπάρχουν όμως ενοχοποιητικοί παράγοντες, διαφορετικοί σε κάθε άνθρωπο, όπως η κληρονομικότητα, κάποιες τροφές ή φάρμακα, το έντονο στρες, ο έμμηνος κύκλος, η αναιμία κ.ά.

Πολλοί ασθενείς, συνηθίζουν να χαρακτηρίζουν ως άφθα την οποιαδήποτε επώδυνη μεταβολή παρατηρούν στο στόμα τους. Υπάρχουν όμως αρκετές παθολογικές καταστάσεις (κάποιες από αυτές, δε, ιδιαιτέρως σοβαρές) που στο άπειρο μάτι εμφανίζουν τα χαρακτηριστικά των αφθών, ενώ στην πραγματικότητα υποκρύπτουν κάτι άλλο.

Έτσι, όταν υπάρχει στο στόμα κάποια πληγή που δεν κλείνει για μεγάλο διάστημα (αυτή είναι και η συχνότερη μορφή με την οποία εμφανίζεται ο καρκίνος του στόματος), που συνδυάζεται με αντίστοιχες πληγές στα μάτια και τα γεννητικά όργανα ή με προβλήματα από το γαστρεντερικό ή, τέλος, κάποια πληγή που συνοδεύεται από γενικότερη αδυναμία και κατάρπωση του οργανισμού, πρέπει να ζητήσουμε στοματολογική εξέταση.

ΛΕΥΚΟΠΛΑΚΙΑ. Εάν παρατηρήσουμε σε οποιοδήποτε σημείο του στόματός μας κάποια λευκή, μη αποκολλώμενη περιοχή, η οποία δεν υπήρχε στο παρελθόν, πρέπει να εξεταστούμε από στοματολόγο, καθώς υπάρχει περίπτωση να αποτελεί αρχόμενη προκαρκινική κατάσταση. Ειδικά οι καπνιστές ή, ακόμα περισσότερο, καπνιστές που καταναλώνουν ταυτόχρονα οίνοπνευματώδη ποτά, πρέπει όχι μόνο να εξετάζονται όταν υπάρχει κάποια ένδειξη αλλά και προληπτικά, σε εξαμηνιαία βάση, έτσι ώστε να ανιχνεύονται εγκαίρως και να αντιμετωπίζονται καταλλήλως αντίστοιχες επικίνδυνες καταστάσεις

ΟΓΚΙΔΙΑ. Είναι προφανές ότι εάν αντιληφθούμε κάποιο ογκίδιο στο στόμα μας πρέπει να ζητήσουμε στοματολογική εξέταση. Δεν χρειάζεται καταρχάς ανησυχία, γιατί στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για καλοήγη αντιδραστικά ογκίδια που με την κατάλληλη αφαίρεση αντιμετωπίζονται οριστικά. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να οφείλουν τη δημιουργία τους σε ιούς όπως ο HPV, χωρίς όμως και πάλι να υπάρχει ο βαθμός ανησυχίας που χαρακτηρίζει την ανίχνευση αντίστοιχων ιών στα γεννητικά όργανα.

ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ. Η μειωμένη παραγωγή σάλιου μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους, όπως φάρμακα, στρες, ηλικία κ.α. Όταν όμως συνδυάζεται με ξηροφθαλμία και αίσθηση «κόκκων άμμου» στο μάτι ή και με ρευματοειδή αρθρίτιδα, πρέπει να διερευνάται η πιθανότητα ύπαρξης συνδρόμου Sjogren.

ΚΗΛΙΔΕΣ. Η ανίχνευση, μελανών κυρίως, κηλίδων στο στόμα (εφηλίδες-σπίλοι) δεν είναι σπάνιο φαινόμενο, τις περισσότερες φορές, δε, είναι χρόνιες καταστάσεις που δεν εμπνέουν ανησυχία, όπως ακριβώς οι αντίστοιχες «ελιές» του δέρματος. Στις περιπτώσεις όμως που κάποια από αυτές τις κηλίδες αιμορραγεί, γίνεται επώδυνη, μεταβάλλεται άναρχα σε μέγεθος ή πολλαπλασιάζεται, πρέπει να ελεγχθεί.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ. Αιμορραγία στο στόμα προέρχεται στην πλειονότητα των περιπτώσεων από τα ούλα και είναι ένδειξη ουλίτιδας, συνήθως δε, γίνεται αντιληπτή το πρωί ως κατάλοιπο από το βραδινό βούρτσισμα. Φυσικά και από μόνη της αποτελεί λόγο θεραπείας των ούλων, σε περίπτωση όμως που είναι ιδιαίτερα έντονη ή και αυτόματα και συνοδεύεται από γενικότερα φαινόμενα κακουχίας



και πτώσης της άμυνας του οργανισμού, πρέπει να διερευνάται άμεσα η πιθανότητα συνολικότερου προβλήματος.

ΚΑΚΟΣΜΙΑ. Η κακοσμία, σε ποσοστό μεγαλύτερο του 90%, οφείλεται στα δόντια και συγκεκριμένα, σε πλημμελή περιποίηση αυτών. Άλλες αιτίες κακοσμίας είναι η ύπαρξη αυλάκων στην επιφάνεια της γλώσσας, μέσα στις οποίες μαζεύονται και λιμνάζουν μικρόβια και υπολείμματα τροφών τα οποία δεν καθαρίζονται κατάλληλα, οι πυώδεις αμυγδαλές και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

ΚΑΥΣΑΛΓΙΑ-ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ. Οι καταστάσεις αυτές, τις περισσότερες φορές οφείλονται σε υπερβολικό άγχος από την πλευρά του ασθενούς ή στη λήψη συγκεκριμένης κατηγορίας φαρμάκων. Πάντως, σε κάθε περίπτωση επιβάλλεται σχολαστική κλινική εξέταση και οι κατάλληλες βιοχημικές εξετάσεις, έτσι ώστε να αποκλειστούν κάποιες λιγότερο συχνές παθολογικές αιτίες.

Είναι επιβεβλημένο, καθένας από εμάς όταν διαπιστώνει κάτι στο στόμα του το οποίο χρήζει στοματολογικής εξέτασης, να προσφύγει άμεσα στον στοματολόγο για έλεγχο. Είναι όμως εξίσου επιβεβλημένο να διατηρήσει την ψυχραιμία του και να μην ανατρέξει στο διαδίκτυο με τα συμπτώματα που υποκειμενικά αντιλαμβάνεται και την εικόνα που με τη δική του οπτική γωνία ερμηνεύει, εκβιάζοντας μια πρώτη διάγνωση, καθώς το μόνο που θα αποκομίσει από αυτό είναι συνήθως μια ψευδώς θετική ή ψευδώς αρνητική απάντηση. Για τον λόγο αυτό, τα στοματολογικά νοσήματα που περιγράφονται ενημερωτικά στο άρθρο αυτό, δεν συνοδεύονται από αντίστοιχες φωτογραφίες.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΡΙΣΤΕΙΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ. ΣΤΑ ΒΙΤΕ (Business IT Excellence) AWARDS 2014

Τη Δευτέρα 30 Ιουνίου 2014, πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο Grande Bretagne, η τελετή απονομής των «Βραβείων Αριστείας Επιχειρηματικών Εφαρμογών Πληροφορικής» - "Business IT Excellence (BITE) Awards 2014". Ο θεσμός ο οποίος καθιερώθηκε από την εταιρεία Boussias Communications και το περιοδικό NetWeek, διοργανώνεται κάθε χρόνο με τη συμμετοχή θεσμικών οργάνων και παραγόντων της Πληροφορικής, με την επιστημονική υποστήριξη του Εργαστηρίου Ηλεκτρονικού Εμπορίου (ELTRUN) του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Στην εκδήλωση, στην οποία συμμετείχαν πλέον των 250 στελεχών της αγοράς, αξιωματούχοι της κυβέρνησης και μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας, παρουσιάστηκαν & βραβεύθηκαν οι βέλτιστες πρακτικές αξιοποίησης Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών από επιχειρήσεις και οργανισμούς του ιδιωτικού και δημόσιου Τομέα, οι οποίες διακρίθηκαν βάσει αδιάβλητης διαδικασίας αξιολόγησης και επιλογής.

Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. βραβεύθηκε με το πρώτο βραβείο ΑΡΙΣΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ, για την ανάπτυξη Εφαρμογών και μηχανισμών Διακυβέρνησης Πληροφορικής, στην Κατηγορία Α2.3: Επιχειρησιακές Εφαρμογές - Ειδικές Εφαρμογές για συγκεκριμένους Κλάδους.

Το βραβείο απονεμήθηκε **για τη χρήση βέλτιστων πρακτικών αξιοποίησης Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών στη διαχείριση της παροχής υπηρεσιών υγείας και μέριμνας, καθώς και για τις πρωτοβουλίες που ανέλαβε η Διεύθυνση Πληροφορικής του Ταμείου Υγείας, οι οποίες εμπεριείχαν στοιχεία όπως η καινοτομία, η αποτελεσματικότητα, η ευθυγράμμιση της Πληροφορικής με την επιχειρηματική στρατηγική, η συμβολή στην εθνική οικονομία και η κοινωνική ευαισθησία, αξίες που αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση.**

Αναλυτικότερα, η υποψηφιότητα επικεντρώθηκε στον τρόπο με τον οποίο, μέσω της στοχευμένης



εφαρμογής ενός ERP (Enterprise Resource Planning) Συστήματος, **η Πληροφορική αναδείχθηκε πολύτιμος σύμμαχος και κρίσιμος παράγοντας επιτυχίας για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., τη δημιουργία ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος**, μέσω του συντονισμού και της ορθολογικής χρήσης των επιχειρησιακών πόρων, που προέκυψαν από την ενοποίηση των πληροφοριών και την υποστήριξη του συνόλου των οικονομικών, παραγωγικών και ανθρωπίνων λειτουργιών της επιχείρησης, την ενιαία αντιμετώπιση των ιδιαιτεροτήτων κάθε επιμέρους δραστηριότητας και την υιοθέτηση σαφών ενοποιημένων διαδικασιών, αποφέροντας σημαντικά οφέλη.

Τα οφέλη αυτά συνοψίζονται:

- Στην αύξηση της παραγωγικότητας και την απαλλαγή των εργαζομένων από μεγάλο φόρτο εργασίας ρουτίνας, «νεκρούς» χρόνους και αναγκαιότητα άσκοπων υπερωριών, λόγω καλύτερου συντονισμού εργασιών,
- Στη μείωση των χρόνων διεκπεραίωσης των εργασιών και των αναμονών,
- Στην εξοικονόμηση χρόνου εργασίας των στελεχών, λόγω ταχύτερης και ακριβέστερης πληροφόρησης,
- Στη βελτίωση της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας του Ταμείου Υγείας σε ένα περιβάλλον μεταβαλλόμενων απαιτήσεων και διαρκούς αλλαγής προτεραιοτήτων των ασθενών,

- Στην καλύτερη εξυπηρέτηση των ασθενών (συντομότεροι και συνεπέστεροι χρόνοι καθορισμού ιατρικών ραντεβού και παράδοσης εξετάσεων),
- Στη βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ των διαφόρων τμημάτων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., λόγω της βελτίωσης της πιστότητας και της ταχύτητας ανταλλαγής πληροφοριών,
- Στον ενιαίο συντονισμό παραγγελιών και διακίνησης των αναλωσίμων υλικών, από την προμήθεια μέχρι την παράδοση και τη φύλαξή τους,
- Στην καλύτερη εκμετάλλευση εξοπλισμού και αναλωσίμων, καθώς και στην ουσιαστική μείωση πλεοναζόντων αποθεμάτων (stock), λόγω καλύτερου συντονισμού των λειτουργιών του Ταμείου Υγείας,
- Στην ενοποίηση του δυναμικού “πολύ-συλλεκτικού” (multi-objects & multi-cultural) περιβάλλοντος, όπου χρειάζεται να οργανωθούν και να εναρμονιστούν αναγκαίες και υπηρεσίες από και προς ανθρώπους διαφορετικών ειδικοτήτων, οι οποίοι χρησιμοποιούν διαφορετικά Πληροφοριακά Συστήματα και Συστήματα μέτρησης απόδοσης.

Η κατάθεση της υποψηφιότητας ήταν μία ακόμη στρατηγική απόφαση της Διοίκησης για την αναβάθμιση της λειτουργίας του τομέα της Πληροφορικής, την ανάδειξή της ως στρατηγικού εταίρου του Οργανισμού και την αποτελεσματική διασύνδεσή της με τις επιχειρηματικές λειτουργίες, στο πλαίσιο του εκσυγχρονισμού του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Η στρατηγική επιλογή της εφαρμογής ενός ERP Πληροφορικού Συστήματος για τον Προγραμματισμό & τη Διαχείριση των Επιχειρησιακών Πόρων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., οδήγησε σε περίπου **40% ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ, ήτοι σε ΜΕΙΩΣΗ κατά 11 εκ. € (11.000.000 ΕΥΡΩ), ποσό το οποίο αποτελεί ΡΕΚΟΡ για τα ελληνικά δεδομένα.**

Παράλληλα, λειτούργησε καταλυτικά στην οργάνωση, τη λειτουργικότητα, τη διαδραστικότητα,

την επικοινωνία και τη συστημική ενοποίηση των διαφόρων επιμέρους μονάδων παροχής υπηρεσιών του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Η εν λόγω επιλογή αποτέλεσε, με τη σειρά της, τον ακρογωνιαίο λίθο για την εναρμόνιση με τους στρατηγικούς στόχους, δηλαδή:

- Την ενίσχυση της βιωσιμότητας του Ταμείου Υγείας, με την παροχή εκσυγχρονισμένων υπηρεσιών υγείας, με το χαμηλότερο δυνατό κόστος,
- Τη δημιουργία ασθενο-κεντρικού συστήματος,
- Τη διαφάνεια & τον έλεγχο της οικονομικής διαχείρισης, με τη βελτίωση των διαδικασιών παρακολούθησης των οικονομικών στοιχείων, την έγκαιρη & διαρκή παρακολούθηση του Προϋπολογισμού, καθώς και τη βελτιστοποίηση της κοστολόγησης των παρεχόμενων υπηρεσιών (accurate billing),
- Τη μείωση του λειτουργικού κόστους, ήτοι:
 - Συγκράτηση της υπερβολικά αυξανόμενης φαρμακευτικής δαπάνης
 - Ορθή χρήση του ατομικού συνταγολογίου
 - Αδιάλειπτο ηλεκτρονικό έλεγχο των στατιστικών στοιχείων
 - Υλοποίηση Συστήματος Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης - Η.ΔΙ.Κ.Α. (Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση Κοινωνικής Ασφάλισης),
- Εφαρμογή Αυστηρών Διαδικασιών Διαχείρισης & Ελέγχου Αναλωσίμων
- Τη βελτίωση της αποδοτικότητας, της αποτελεσματικότητας και της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Στην ομιλία του ο Πρόεδρος του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. κ. Νικόλαος Κήπος επεσήμανε ότι **το βραβείο αυτό ανήκει στα στελέχη της Διεύθυνσης Πληροφορικής του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., για τις πρωτοβουλίες τις οποίες ανέπτυξαν ως προς τη χρήση βέλτιστων καινοτόμων πρακτικών αξιοποίησης των τεχνολογιών, εξόχως αποτελεσματικών, ιδίως ως προς την ευθυγράμμιση της Πληροφορικής με την επιχειρηματική στρατηγική».**

Κλείνοντας, ευχαρίστησε τη Διοίκηση της Εθνικής Τράπεζας για τη διαρκή στήριξή της σε όλη την προσπάθεια που καταβάλει το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Σημειώνεται ότι η Ε.Τ.Ε. βραβεύθηκε επίσης με **ΑΡΙΣΤΗ ΕΠΙΔΟΣΗ στις Διαδικτυακές Εφαρμογές.**



ΤΕΛΙΚΟΣ ΚΥΠΕΛΛΟΥ Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. 2014

Τ.Υ.Π.Ε.Τ. / Ε.Φ.Ε.Τ. – ΜΙ.ΛΑΝ 0 - 4

Στο ανακαινισμένο γήπεδο της κατασκήνωσης Διονύσου, παρουσία 800 περίπου κατασκηνωτών και στελεχών της 1ης κατασκηνωτικής περιόδου, διεξήχθη τη Δευτέρα 23 Ιουνίου 2014 ο 26ος τελικός κυπέλλου Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. μεταξύ των ομάδων Τ.Υ.Π.Ε.Τ./Ε.Φ.Ε.Τ και ΜΙ.ΛΑΝ.

Ήταν πραγματικά ημέρα γιορτής για τον εργασιακό αθλητισμό στον χώρο της Εθνικής Τράπεζας τη διοίκηση της οποίας εκπροσώπησε ο κ. Δημήτρης ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ, διευθυντής Ανθρώπινου Δυναμικού της Τράπεζας & του Ομίλου.

Η εκδήλωση έλαβε χώρα σε ένα γήπεδο πραγματικό στολίδι. Ένα σύγχρονο γήπεδο ποδοσφαίρου που ανακαινίστηκε με τη σημαντική χορηγία της Διοίκησης της Εθνικής Τράπεζας με σκοπό την άθληση μικρών και μεγάλων. Όπως τόνισε ο πρόεδρος του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. συν. Νίκος ΚΗΠΟΣ, ο συγκεκριμένος χώρος της κατασκήνωσης θα αποτελέσει στο εξής το σπίτι του αθλητισμού για τους εργαζόμενους στο λεκανοπέδιο Αττικής, αφού από τον ερχόμενο Σεπτέμβριο εδώ θα διεξάγεται το εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. και όχι μόνο.

Στο αγωνιστικό μέρος, η ομάδα Τ.Υ.Π.Ε.Τ./Ε.Φ.Ε.Τ. με αρκετές ελλείψεις στη σύνθεσή της, αφού απουσίαζαν για διάφορους λόγους αρκετοί ποδοσφαιριστές της, γνώρισε βαριά ήττα με σκορ 4 - 0! Σημειώνεται ότι στο πρώτο ημίχρονο το σκορ ήταν 0 - 0 και η ομάδα μας είχε δοκάρι σε σουτ του Ηλία ΠΑΠΑΣΤΑΜΑΤΗ. Στο 2ο ημίχρονο μη έχοντας αλλαγές που θα ξεκούραζαν την ομάδα, το σκηνικό άλλαξε και γνωρίσαμε βαριά ήττα.

Μετά τη λήξη του αγώνα δόθηκαν κύπελλα και μετάλλια στην πρωταθλήτρια και κυπελλούχο της φετινής χρονιάς, ΜΙ.ΛΑΝ, καθώς και στη φιναλίστ του κυπέλλου ομάδα Τ.Υ.Π.Ε.Τ./Ε.Φ.Ε.Τ. Επίσης, στο ημίχρονο του αγώνα, τιμήθηκαν οι συνάδελφοι ποδοσφαιριστές ΜΑΡΟΥΣΟΠΟΥΛΟΣ Δημήτρης, ΚΟΛΥΝΙΩΤΗΣ Στέλιος και ΑΚΟΝΤΙΔΗΣ Γιάννης για την προσφορά τους στον εργασιακό αθλητισμό, ενώ δόθηκε έπαθλο ήθους στην ομάδα της Δ/ΝΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ της Τράπεζας.

Η δημοσιογραφική ομάδα του περιοδικού συγχαίρει όλους όσους αγωνίστηκαν με την ομάδα Τ.Υ.Π.Ε.Τ./Ε.Φ.Ε.Τ. στο φετινό πρωτάθλημα και κύπελλο, αυτούς που κατάφεραν να φέρουν την ομάδα στον τελικό της διοργάνωσης του κυπέλλου.

ΘΕΡΜΑ ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΤΕΒΑΛΛΑΝ !

Για την ιστορία αναφέρουμε τη σύνθεση της ομάδος μας στον τελικό:

Γιαλεσάκης Νίκος, Γεωργικόπουλος Αντώνης, Παναγιωτόπουλος Νίκος, Κουλές Γιάννης, Πολύζος Αποστόλης, Γκούβας Νίκος, Παπασταμάτης Ηλίας, Παπαδόπουλος Ανδρέας, Κορνάρος Μανώλης, Κοσμίδης Κώστας, Κούρος Ανδρέας, Δαούτης Δημήτρης, Χαϊδεμένος Ηλίας, Μαρουσόπουλος Δημήτρης & Αναστασίου Βασίλης.





ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΙΑ

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ

ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΣΤΑ SPECIAL OLYMPICS

Τα Special Olympics Ελλάς, ένα μη κερδοσκοπικό, αθλητικό και εκπαιδευτικό σωματείο, ιδρύθηκε το 1987 με σκοπό να παρέχει σε άτομα με διανοητική αναπηρία ευκαιρίες προπόνησης και συμμετοχής σε αγώνες.

Μέχρι σήμερα τα Special Olympics Ελλάς προσφέρουν, σε ετήσια βάση, δυνατότητες προπόνησης σε είκοσι οκτώ (28) Ολυμπιακού τύπου αθλήματα, (22 θερινά και 6 χειμερινά). Από τον Σεπτέμβριο μέχρι τον Ιούνιο κάθε χρόνο, τα



Special Olympics Ελλάς, πέραν των προγραμμάτων προπόνησης, οργανώνουν Τοπικούς, Περιφερειακούς και Πανελληνίους Αγώνες. Αποστολή τους είναι να προσφέρουν καθόλη τη διάρκεια του χρόνου, δυνατότητες προπόνησης και συμμετοχής σε αγώνες, σε παιδιά και νέους με διανοητική αναπηρία, σε ένα φάσμα ολυμπιακών αθλημάτων. Ταυτόχρονα τους δίνουν τη δυνατότητα να αναπτυχθούν σωματικά, διανοητικά, κοινωνικά και πνευματικά και να μοιραστούν τη χαρά που ο αθλητισμός προσφέρει, με τους φίλους, τους γονείς, τους εθελοντές και τους υποστηρικτές τους, σε ένα περιβάλλον σεβασμού και αποδοχής.

Παράλληλα, τα Special Olympics, με τα εκπαιδευτικά τους προγράμματα, έχουν ως κύριο μέλημα την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας σε θέματα που αφορούν στα άτομα με διανοητική αναπηρία αλλά και στην ανάδειξη του εθελοντικού κινήματος στην Ελλάδα.

Μέσα από τις δράσεις που διοργανώνουν τα Special Olympics στην Ελλάδα, επιτυγχάνεται η συμμετοχή της κοινωνίας και η ένταξη στους



κόλπους της των ξεχωριστών αθλητών.

Στη φετινή διοργάνωση των πανελληνίων αγώνων κολύμβησης αλλά και των περιφερειακών αγώνων ποδηλασίας, συμμετείχαν πέντε (5) δικά μας παιδιά, τα οποία αγωνίστηκαν με θάρρος και επιμονή και κατέκτησαν τους ακόλουθους τίτλους:

ΦΛΥΤΖΑΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Πρώτη θέση στα 100μ. πεταλούδα (ατομικό)

Πρώτη θέση στα 100μ. πρόσθιο (ατομικό)

Τρίτη θέση στα 50μ. σκυταλοδρομίας (ομαδικό)

ΚΑΖΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Τρίτη θέση στα 100μ. ύπτιο (ατομικό)

Δεύτερη θέση στη σκυταλοδρομία (4x50) (ομαδικό)

ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑ ΦΕΗ

Δεύτερη θέση στα 50μ. ελεύθερο (ατομικό)

Δεύτερη θέση στα 50μ. σκυταλοδρομίας (ομαδικό)

ΡΗΓΑΝΑΚΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

Δεύτερη θέση θέση στα 10 κλμ (ποδηλασία)

ΒΙΤΖΗΛΛΑΙΟΥ ΓΛΥΚΕΡΙΑ

Τρίτη θέση στα 5 κλμ (ποδηλασία)

*Συγχαρητήρια στα παιδιά μας,
ευχόμαστε να έχουν πάντα επιτυχίες.*

ΤΟ ΑΚΡΩΤΗΡΙ ΤΗΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Στρογγύλη Καλλίστη Θήρα (Αγία Ειρήνη) Santa Irene

Της κ. Ελένης ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ

Σε μία χώρα με πελάγη, νησιά, ακρογιάλια και άπλετο φως οι αποδράσεις, έστω και του νου, είναι αναπόφευκτες. Ας αρμενίσουμε λοιπόν νοερά στα αιγαιοπελαγίτικα νερά με προορισμό μία κουκίδα στον ελληνικό χάρτη. Ένα μικρό νησί του οποίου η ομορφιά, τα χρώματα, το μυστήριο, η ιστορία, ο πολιτισμός είναι συνδεδεμένα με την έως και σήμερα ηφαιστειακή του ενέργεια. Μία μίξη στοιχείων και χαρακτηριστικών τα οποία κατατάσσουν τη Σαντορίνη στις υψηλότερες παγκοσμίως θέσεις των ταξιδιωτικών επιλογών.

Τα πρώτα ευρήματα ανθρωπίνης ύπαρξης στο νησί χρονολογούνται κατά προσέγγιση στη νεολιθική περίοδο, περίπου το 6000 π.Χ. Αρχικά αποτελούταν από πολλά νησάκια τα οποία σχημάτιζαν κύκλο και για τον λόγο αυτό το νησί ονομαζόταν Στρογγύλη.

Καλλίστη ονομάστηκε το νησί, σύμφωνα με τη μυθολογία, από τους Αργοναύτες. Κατά μία εκδοχή, στο ταξίδι της επιστροφής τους από την Κολχίδα, ο Εύφημος περιεργαζόταν έναν σβώλο αφρικανικού χώματος, τον οποίο του χάρισε στη Λιβύη ο θεός Τρίτωνας, ο γιος του Ποσειδώνα. Τον έδειξε με απαξίωση στον Ιάσωνα, ο οποίος με το χρυσόμαλλο δέρασ θα γινόταν βασιλιάς. Ο Ιάσωνας όμως του είπε ότι το δώρο αυτό των θεών είναι εξίσου σημαντικό. Είναι ένα κομμάτι γης και όχι απλά ένα κομμάτι χώμα. Τότε ο Εύφημος τον πέταξε στη θάλασσα αναμένοντας να διαλυθεί. Αντιθέτως ο χωμάτινος σβώλος μετατράπηκε σε ένα ωραιότατο νησί, την Καλλίστη, δηλαδή Ωραιοτάτη, στο οποίο βασιλιάς έγινε ο ίδιος.

Την Καλλίστη, σύμφωνα με τον αρχαίο ιστορικό Ηρόδοτο, αποίκισε ο Θήρας από τη γενιά του Κάδμου, μαζί με πολλούς Λακεδαιμόνιους και μερικούς Μινύες (από τον Ορχομενό) και της έδωσε το όνομά του. Τον Μεσαίωνα, οι Ενετοί μετονόμασαν τη Θήρα σε Σαντορίνη από την προστάτιδα του νησιού Αγία Ειρήνη (Santa Irene>Santorini) και το ομώνυμο εκκλησιάκι. Σ' έναν υπήνεμο κόλπο στην Περίσσα, ο ναός της παλαιοχριστιανικής εποχής (5ος αιώνας μ.Χ.), μισοθαμμένος, εντυπωσιάζει ακόμη με τους κίονές του και τα κορινθιακά κιονόκρανα.

Το ηφαίστειο του νησιού έδινε καταστροφικές εκρήξεις οι οποίες προξενούσαν στη γη καλδερικά βυθίσματα. Κυριολεκτικά ο όρος Caldera (Καλδέρα ή Καλντέρα) στην ισπανική γλώσσα σημαίνει λέβητας, καζάνι. Στη γεωλογία χαρακτηρίζει την εδαφική κοιλότητα, τη λεκάνη, η οποία σχηματίζεται με την υποχώρηση ηφαιστειακών κώνων και την ανάδυση νέων μετά από κάθε ηφαιστειακή έκρηξη. Με διάμετρο 16 χλμ, η καλντέρα της Σαντορίνης θεωρείται η εντυπωσιακότερη. Το περίγραμμά της σχηματίζεται επίσης από τα νησιά Ασπρονήσι και Θηρασία, εναπομείναντα εδαφικά τμήματα της ηφαιστειογενούς Στρογγύλης, μετά τη βύθιση του μεσαίου τμήματος.

Η καλντέρα, το ηφαίστειο, η συναρπαστική θέα, τα αμέτρητα λευκά εκκλησάκια, η έντονη νυχτερινή ζωή, οι ξεχωριστές παραλίες μαγνητίζουν ντόπιους και επισκέπτες... Ένα από τα σημαντικότερα όμως σημεία αναφοράς του νησιού, ιστορίας και πολιτισμού είναι ο αρχαιολογικός χώρος του Ακρωτηρίου. Μίας πόλης η οποία ερήμωσε απότομα το τελευταίο τέταρτο του 17ου αιώνα π.Χ. Ισχυροί σεισμοί ειδοποίησαν τους κατοίκους να εγκαταλείψουν έγκαιρα ένα από τα σπουδαιότερα αστικά κέντρα και λιμάνια του Αιγαίου. Λίγες ημέρες μετά τους σεισμούς, το ηφαίστειο εξερράγη και ο οικισμός καλύφθηκε από λάβα. Υπολογίζεται ότι η καλντέρα δημιουργήθηκε σε περίπου τρεις ημέρες από τις αρχικές ηφαιστειακές εκρήξεις.

Το καυτό ηφαιστειακό υλικό «πάγωσε» τον χρόνο. Τον Μάιο του 1967 ο καθηγητής αρχαιολογίας Σπυρίδωνας Μαρινάτος ξεκίνησε συστηματικές ανασκαφές, για να φέρει στο φως τη νεκρή προϊστορική πολιτεία και την προεκρηξιακή πνοή της (2ο – 17ο αιώνα π.Χ.). Άμεσα οι ανασκαφικές τάφροι αποκάλυψαν ενθαρρυντικά ευρήματα μίας αξιοθαύμαστης κοινωνικής οργάνωσης με δημόσιους δρόμους, αποχετευτικό σύστημα, εγκαταστάσεις υγιεινής, πολυώροφα οικοδομήματα... Η απουσία ανθρώπινων σκελετών στον χώρο αποδεικνύει ότι οι κάτοικοι αποχώρησαν οργανωμένα.

Στον προϊστορικό οικισμό του Ακρωτηρίου έχει βρεθεί μεταξύ άλλων και μεγάλος αριθμός από τοιχογραφίες οι οποίες δίνουν μία αρκετά καλή εικόνα της καθημερινότητας, της θρησκείας και του τοπίου πριν από την ηφαιστειακή καταστροφή. Η πλούσια χλωρίδα και πανίδα του νησιού απεικονίζεται χαρακτηριστικά στην περίφημη «τοιχογραφία της Άνοιξης», η οποία εκτίθεται στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας. Η φύση αναγεννιέται. Ανθισμένοι κρίνοι και τα πρώτα χελιδόνια πετούν, ερωτοτροπούν ή μάχονται για κυριαρχία. Προμηνύουν τον ερχομό της πιο γιορτινής εποχής.

Εντυπωσιακή είναι και η ποικιλία χρωμάτων, των ορυκτών όπως το σκούρο κόκκινο, υλικό με υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, και των τεχνητών όπως το γαλάζιο με οξειδία χαλκού και ασβεστίου

Για τον Μαρινάτο, το Ακρωτήρι ήταν το επιστέγασμα της λαμπρής επιστημονικής του πορείας. Πέθανε στον χώρο των ανασκαφών το 1974. Η παλιά θεωρία του (1930) και έναυσμα των ανασκαφών του, ότι η έκρηξη του ηφαιστείου της Σαντορίνης συνδέεται με την καταστροφή του Μινωικού πολιτισμού, καταρρίφθηκε βάσει της πρόσφατης χρονολόγησης. Σύμφωνα με διεπιστημονικές μελέτες και εκτιμήσεις, η έκρηξη αυτή υπολογίζεται ότι έγινε 150 χρόνια πριν την καταστροφή του πανίσχυρου πολιτισμού της Κρήτης.

Η Ελλάδα σε κάθε γωνιά της συνδυάζει φυσικό κάλλος και ιστορία. Αυτή είναι η μαγεία της. Το ελληνικό καλοκαίρι μόλις ξεκίνησε και μαζί η βαριά βιομηχανία της χώρας μας, ο τουρισμός. Εφέτος, το ευτύχημα θα ήταν όχι μόνο οι ξένοι αλλά και οι Έλληνες, μικροί, μεγάλοι, να πλεύσουν στις ελληνικές θάλασσες, να εξορμήσουν και να χαρούν τη φύση, τον πολιτισμό, τη γαστρονομία της πατρίδας μας. Μιας φιλόξενης πατρίδας η οποία ακόμη και στον άψυχο χάρτη παραμένει συγκλονιστικά σαγηνευτική.

*Χαρούμενο
ελληνικό Καλοκαίρι*

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

της Αντιπροέδρου AIM, κ. Ana-Maria Silva (UMP-Portugal) στην Ο.Α.Τ.Υ.Ε.

Με αφορμή την επικείμενη, 32η Γενική Συνέλευση της Διεθνούς Ένωσης AIM στη Μπριζ (Βέλγιο), η Ο.Α.Τ.Υ.Ε. υποδέχθηκε την **Πορτογαλίδα Αντιπρόεδρο της AIM, κ. Ana-Maria Silva**, Σύμβουλο του Δ.Σ. της Πορτογαλικής Ομοσπονδίας UMP* (Uniao das Mutualidades Portuguesas), τη Δευτέρα 12 Μαΐου 2014, στην Αθήνα.

Σκοπός της επίσκεψης της κας Silva ήταν να συζητηθούν:

- οι επερχόμενες εκλογές της AIM,
- οι προσδοκίες της Ο.Α.Τ.Υ.Ε. από τη Διεθνή Ένωση,
- η δυνατότητα ανάπτυξης συνεργιών μεταξύ Ο.Α.Τ.Υ.Ε. και UMP

Η Πορτογαλίδα Αντιπρόεδρος, συνοδεία αντιπροσωπείας της Ο.Α.Τ.Υ.Ε., **τον Πρόεδρο Ο.Α.Τ.Υ.Ε.-Ε.Δ.Ο.Ε.Α.Π., κ. Πάνο Σόμπολο, τον Πρόεδρο Τ.Υ.Π.Ε.Τ. & Αντιπρόεδρο Ο.Α.Τ.Υ.Ε., κ. Νίκο Κήπο και τον Πρόεδρο Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε. & Γεν. Γραμματέα Ο.Α.Τ.Υ.Ε., κ. Γιώργο Καρπέτα**, επισκέφθηκε τις κτηριακές εγκαταστάσεις και τα ιατρεία των Ταμείων Υγείας, καθώς και τη Γενική Κλινική "ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ" και το Οδοντιατρικό Κέντρο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Κατά τη συζήτηση εργασίας που πραγματοποιήθηκε, το Προεδρείο της Ο.Α.Τ.Υ.Ε. ενημέρωσε την κ. Silva σχετικά με τη δομή, τις παροχές και τις υπηρεσίες των Ταμείων Υγείας, αλλά και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, εξαιτίας της κρίσης.

Σε διεθνές επίπεδο, τονίσθηκε η προτεραιότητα θεσμοθέτησης από την Κομισιόν του Ευρωπαϊκού Καταστατικού για τα Α.Τ.Υ., που όμως δεν έχει λάβει ακόμη την οριστική θετική ανταπόκριση από την Ε.Ε. Οι θεσμικοί εκπρόσωποι της Ο.Α.Τ.Υ.Ε. επεσήμαναν την αναγκαιότητα να ενταθούν οι παραινήσεις προς τα αρμόδια σώματα της Ε.Ε.

Συζητήθηκε ακόμη η σημασία των διαβουλεύσεων των Επιτροπών της AIM, με έμφαση στην Ομάδα Ενάντια στην Απάτη και τη Διαφθορά στον Τομέα Υγείας, στην Επιτροπή για την Προαγωγή της Υγείας

και την Πρόληψη Ασθενειών και την Επιτροπή Ευρωπαϊκών Υποθέσεων.

Η κ. Silva μίλησε για τους κοινούς στόχους, τα οράματα αλλά και τα προβλήματα που συνδέουν τις δύο χώρες, ενώ δεσμεύτηκε πως, εφόσον



επανεκλεγεί στο Προεδρείο της AIM, θα στηρίξει δράσεις ευαισθητοποίησης τόσο των πολιτικών αρχών, όσο και των εταιρών της AIM για τις δυσκολίες και τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα ελληνικά Α.Τ.Υ.

Επιπλέον, αναφέρθηκε στην πρόθεση της UMP να συνεργασθεί με την Ο.Α.Τ.Υ.Ε. στον σχεδιασμό στρατηγικών με σκοπό την ανάπτυξη και τη διάδοση του μπουτουαλιστικού κινήματος, μέσω κατάρτισης ενός πρωτοκόλλου συνεργασίας. Ακόμη, καθώς η UMP διαθέτει την εμπειρία, μπορεί να στηρίξει πρωτοβουλία θέσπισης ενός Νόμου-πλαίσου για την Κοινωνική Οικονομία στην Ελλάδα.

Η κ. Silva τόνισε, τέλος, τη σημασία ανάπτυξης συνεργασίας μεταξύ των δύο Ομοσπονδιών, που θα προσδώσει κύρος αλλά και προστιθέμενη αξία - και για τις δύο χώρες - στη διασφάλιση του ρόλου του Μουτουαλισμού, στη βάση των αρχών της Αλληλεγγύης, της Δημοκρατίας και της Αλληλοβοήθειας.

** Η UMP ιδρύθηκε το 1984 και συγκεντρώνει 76 αυτοδιαχειριζόμενους φορείς ασφάλισης υγείας, τους οποίους εκπροσωπεί σε διαβουλεύσεις με δημόσιους και ιδιωτικούς κοινωνικούς φορείς, με στόχο τον σχεδιασμό κατευθυντηρίων γραμμών και τον καθορισμό βέλτιστων στρατηγικών των Α.Τ.Υ. Παράλληλα, αποτελεί εταίρο του 'Συμφώνου Κοινωνικής Αλληλεγγύης'.*

Στη μνήμη...

Ηρακλή Φουντουλίδη, πατέρα της διευθύντριας του Υγειονομικού Συγκροτήματος Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Θεσσαλονίκης, κ. Αφροδίτης Φουντουλίδου, το πρώην μέλος του Δ.Σ. του Ταμείου Υγείας, κ. Νίκος Χριστοδουλίδης και το προσωπικό του Υ.Σ.Θ. κατέθεσαν το ποσό των 235,00€.

Κωνσταντίνου Τριανταφυλλίδη, αγαπημένου συναδέλφου, πρ. Υποδιευθυντή Τεχνικών Αξιολογήσεων της Δ.Τ.Υ. (018), για τον πρόωρο χαμό του, οι συνάδελφοί του κατέθεσαν, αντί στεφάνου, το ποσό των 470,00€.

της μητέρας της συν/χου συν/φου κ. Κικής Καραγιαννίδου, η κ. Θεοδοσία Κεραμυδά κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

της μητέρας της συν/φου κ. Κικής Καραγιαννίδου, οι κ. Δημήτριος και Φιλομένη Ανδρονίκου κατέθεσαν το ποσό των 50,00€.

Γεωργίου Γώγου, αποθανόντος φίλου, ο κ. Παύλος Λαζαρίδης και η κ. Μαρία Γεροντίδου κατέθεσαν το ποσό των 100,00€.

Γεωργίου Γώγου, αποθανόντος φίλου, ο κ. Μανασής Κωνσταντινίδης και η κ. Έφη Κοκκίνου κατέθεσαν το ποσό των 100,00€.

Γεωργίου Γώγου, αποθανόντος φίλου και συν/φου, ο Ντίνος Βασιλειάδης κατέθεσε το ποσό των 100,00€.

Χρίστου Καλλίρη, συνταξιούχου συναδέλφου, ο συν/χος συν/φος κ. Βασίλειος Μάντης κατέθεσε το ποσό των 30,00€.

της μητέρας, του συν/φου κ. Ιωάννη Δάγλα οι συν/φοι της Δ/νσης Διαχείρισης Εταιρικών

Πιστοδοτήσεων Ε.Τ.Ε. (974) κατέθεσαν το ποσό των 130,00€.

Γεωργίου Λάππου, πατέρα του συν/φου κ. Βασιλείου Λάππου, οι συν/φοι των Ειδικών Μονάδων Καθυστερήσεων Αθηνών Ε.Τ.Ε. κατέθεσαν το ποσό των 220,00€.

Γεωργίου Βαρελά, πατέρα της συν/φου κ. Παναγιώτας Βαρελά, οι συν/φοι του κατ/τος Ε.Τ.Ε. Λεωφ. Γούναρη (226) κατέθεσαν το ποσό των 125,00€.

Ελένης Θανοπούλου, τα τέκνα Κώστας & Ρούλα και τα εγγόνια Δημήτρης & Στράτος κατέθεσαν το ποσό των 100,00€.

Σοφίας Γιακουμή, συζύγου του καλού φίλου και συν/φου κ. Κωνσταντίνου Γιακουμή, ο κ. Γεώργιος Χατζιδάκης κατέθεσε, αντί στεφάνου, το ποσό των 100,00€.

Νικολάου Βλάμου, αγαπημένου φίλου και συν/φου, οι παλιοί συν/φοί του της Δ/νσης Οργάνωσης Ε.Τ.Ε. κατέθεσαν το ποσό των 250,00€.

του πατέρα της, η κ. Πελαγία Δημοπούλου κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

Αθανασίου (Νάσου) Παναγιωτακόπουλου, οι συν/χοι συν/φοι της Δ/νσης Οργάνωσης Ε.Τ.Ε., κατέθεσαν το ποσό των 110,00€.

Αθανασίου Παναγιωτακόπουλου, οι συν/φοι των Υπ/νσεων 012-51-Γ και 012-51-Β, της Δ/νσης Οργάνωσης Ε.Τ.Ε., καθώς και ο Δ/ντής της Δ/νσης Ηλεκτρονικών Εργασιών & Εναλλακτικών Δικτύων Ε.Τ.Ε., κ. Ανδρέας Ανδρουλιδάκης, κατέθεσαν το ποσό των 110,00€.

Μαθαίου Χριστόπουλου, αγαπημένου και αλησμόνητου συν/φου, οι κ. Ειρήνη Αγάρα και Ιωάννης Δροσόπουλος κατέθεσαν το ποσό των 100,00€.

Μαθαίου Χριστόπουλου, αλησμόνητου συν/φου και αγαπημένου φίλου, οι φίλοι και συν/φοι κ. Γ. Τσαρνάς, Π. Λαμπάκης, Μ. Λάβδας, και Δ. Χατζηδημητρίου κατέθεσαν το ποσό των 120,00€.

Παναγιώτου Βαγιακάκου, αγαπητού φίλου και συν/φου, ο κ. Επαμεινώνδας Διαμαντόπουλος κατέθεσε το ποσό των 100,00€.

Κωνσταντίνου Παπανδρέου, ο Σύλλογος Εργαζομένων στην Εθνική Τράπεζα (Σ.Υ.Τ.Α.Τ.Ε.), κατέθεσε το ποσό των 60,00€.

Κωνσταντίνου Λιακόπουλου, πρώην Προέδρου Σ.Ε.Π.Ε.Τ.Ε. ο Σύλλογος Επιστημονικού Προσωπικού Ε.Τ.Ε. κατέθεσε το ποσό των 200,00€.

Μάρως Μαγκούτα, αγαπημένης συν/φου και φίλης, οι κ. Κία Αλεξοπούλου, Τζούλια Δασκαλάκη, Μίνα Μαντοπούλου, Χαρίτινη Κολιοπούλου, Καίτη Τασοπούλου και Βάσω Κόμνη κατέθεσαν το ποσό των 120,00€.

Νικολάου Δρανδάκη, αγαπητού συν/φου, ο κ. Γεώργιος Χατζηπαναγιώτου κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

Νικολάου Δρανδάκη, ο κ. Στέφανος Αλεξανδράκης κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

ευχαριστήρια

Η **κ. Παγώνα ΛΑΜΠΡΙΝΑΚΗ**, συνταξιούχος Ε.Τ.Ε., συγχαίρει τη Διοίκηση του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. για την άρτια οργάνωση του «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ». Εκφράζει επίσης τις ευχαριστίες της τόσο στο Γυναικολογικό Τμήμα της Κλινικής, για τον τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματός της, όσο και το ιατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό του Χειρουργικού Τμήματος.

Η **κ. Μαρία ΜΙΧΑΛΑΚΟΥΚΟΥ**, συνάδελφος Ε.Τ.Ε., επιθυμεί να ευχαριστήσει τα στελέχη, το ιατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό του Ορθοπαιδικού Τμήματος του «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ», καθώς υπερέβαν εαυτόν και αντιμετώπισαν χειρουργικά, άμεσα και με επιτυχία, το έκτακτο περιστατικό της, αν και παραμονή Χριστουγέννων 2013.

Ο **κ. Κωνσταντίνος ΜΕΛΑΝΑΚΗΣ**, Περιφερειακός Διευθυντής Δικτύου Κατ/των Νήσων Αργοσαρωνικού & Νοτιοανατολικού Αιγαίου Ε.Τ.Ε., συγχαίρει τόσο τη Διοίκηση του Ταμείου Υγείας για το έργο της, όσο και τη Γενική Διεύθυνση του «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ» για την άψογη παροχή υπηρεσιών από ιατρικής αλλά και νοσηλευτικής πλευράς. Χαρακτηρίζει επίσης άριστη τη συνεργασία με το διοικητικό προσωπικό. «Αισθάνομαι υπερήφανος που ως εργαζόμενος στην ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ τυγχάνω εγώ και τα παιδιά μου παροχών υγείας, τόσο υψηλών προδιαγραφών», αναφέρει στην επιστολή του.



Εθελοντική αιμοδοσία είναι η μη αμειβόμενη προσφορά αίματος.
Το αίμα δεν αποτελεί εμπορεύσιμο αγαθό.

Γίνε εθελοντής αιμοδότης. Δώσε αίμα, δώσε ζωή!



παγκόσμια ημέρα
εθελοντή αιμοδότη
14 Ιουνίου

Ο αγώνας για την επικράτηση του θεσμού της εθελοντικής αιμοδοσίας άρχισε το 1952, ενώ το 1979 έκλεισαν και οι τελευταίες ιδιωτικές τράπεζες αίματος. Από τότε το αίμα διατίθεται δωρεάν σε όποιον το έχει ανάγκη.

Οι καθημερινές ανάγκες αίματος στη χώρα μας είναι μεγάλες. Θύματα ατυχημάτων, ασθενείς που υποβάλλονται σε χειρουργικές επεμβάσεις, καρκινοπαθείς, ασθενείς με αιματολογικά νοσήματα (π.χ. μεσογειακή αναιμία) και μεταμοσχευμένοι, χρειάζονται αίμα και τα παράγωγά του.

Οι ετήσιες ανάγκες αίματος ξεπερνούν τις 620.000 μονάδες.