

2025 Απρίλιος Μάιος Ιούνιος

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΥΠΕΤ



200 τεύχη
ενημέρωσης για την υγεία

τεύχος 200

www.typed.gr

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ

τα νέα του ΤΥΠΕΤ



ΕΚΔΟΤΗΣ: Λουκάς Τσάκλας

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ / ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ / ΔΙΕΘΝΗ:

Χρήστος Ασπιώτης, Ελένη Αλεξανδρή,
Μαρία Τουπαλή, Πελαγία Παναγιωτοπούλου

ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: Λάμπρος Τζιανούμης,
Πρόεδρος Επιστημονικού Συμβουλίου

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Δημήτρης Φωτόπουλος

ΕΚΤΥΠΩΣΗ / ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:

PAPERGRAPH - Γραφικές Τέχνες Α.Ε.
email: info@papergraph.gr
www.papergraph.gr

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: τα νέα του ΤΥΠΕΤ

ΤΕΥΧΟΣ 200 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ ΜΑΙΟΣ ΙΟΥΝΙΟΣ - 2025
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΤΥΠΕΤ / Ευπόλιδος 8 - 10551 Αθήνα

email: info@typet.grounbg.com
gds@typet.grounbg.com
www.typet.gr

σε αυτό το τεύχος



- 3** Σημείωμα σύνταξης: 200 Τεύχη Ενημέρωσης για την Υγεία
- 5** Ιερά μονή Αγίας Αικατερίνας, Σινά
- 7** Γενική Συνέλευση ΤΥΠΕΤ: Ομιλία Προέδρου
- 12** Ώρα για κατασκήνωση, ανταλλαγές και οικογενειακές διακοπές
- 16** Το πρόβλημα των νοσοκομειακών λοιμώξεων στην Ελλάδα. Μια σιωπηλή επιδημία
- 20** Διατροφή στην Παιδική Ηλικία: Μια Διπλή Κρίση Υποσιτισμού και Παχυσαρκίας
- 22** Φωνή και υγιής γήρανση
- 26** Ευ-χαριστώ: Μια καθημερινή πεντάλεπτη άσκηση χαράς και ψυχικής ενδυνάμωσης
- 29** 7 Απριλίου, Παγκόσμια Ημέρα Υγείας
- 31** Δωρεές Ευχαριστήρια

Η αναδημοσίευση ή οποιαδήποτε άλλη χρήση των κειμένων του περιοδικού επιτρέπεται μόνο κατόπιν άδειας της έκδοσης του περιοδικού και αναφοράς της πηγής και του συντάκτη.

200 Τεύχη ενημέρωσης για την Υγεία

“Τα διακόσια τεύχη
του ΤΥΠΕΤ είναι
για όλους εμάς και όσοι
αγαπούν το Ταμείο μας
αφορμή χαράς
και ταυτόχρονα
εμπιστοσύνης
για μια πορεία
ενημέρωσης
για την ανάπτυξη
του Ταμείου μας,
που σε δύσκολους
και απαιτητικούς
καιρούς συνεχίζεται
με διαχρονικό στόχο
την Υγεία όλων μας.”

Με αυτό το τεύχος «τα νέα του ΤΥΠΕΤ» συμπληρώνονται 200 τεύχη από το έτος 1978 που ξεκίνησε η έκδοσή του.

Από τότε μέχρι σήμερα «τα νέα του ΤΥΠΕΤ» παρουσιάζουν στους ασφαλισμένους του Ταμείου μας, τη συνεχή δράση και την ανάπτυξη ενός φορέα υγείας, που ίδρυσαν οι εργαζόμενοι της Εθνικής Τράπεζας πριν από ενενήντα πέντε χρόνια, με σκοπό να προστατέψουν οι ίδιοι την δική τους υγεία και των οικογενειών τους.

Ενός φορέα υγείας που αποτελεί πρότυπο αυτοδιοικούμενου οργανισμού η εξέλιξη του οποίου συμβαδίζει με ό,τι πιο σύγχρονο και αποτελεσματικό έχει να επιδείξει η φροντίδα της υγείας στην χώρα μας σε όλους τους τομείς.

Έτσι λοιπόν το ΤΥΠΕΤ σήμερα βρίσκεται στην πρωτοπορία της παροχής υπηρεσιών υγείας στους ασφαλισμένους του, ανάμεσα στους πιο σύγχρονους οργανισμούς, διατηρώντας υψηλά ανταγωνιστικά πρότυπα ακόμα και από τους πιο σύγχρονους ιδιωτικούς φορείς.

Η οργάνωση, το στελεχιακό δυναμικό σε διοικητικό, ιατρικό και νοσηλευτικό επίπεδο και ταυτόχρονα ο εκσυγχρονισμός του εξοπλισμού που ακολουθεί σταθερά μια δυναμική εξέλιξη εξασφαλίζουν τα καλύτερα αποτελέσματα στους χρήστες των υπηρεσιών του ΤΥΠΕΤ σε όλα τα επίπεδα της διάγνωσης, της πρόληψης και της θεραπείας.

«Τα νέα του ΤΥΠΕΤ» και όσοι εργάζονται για την έκδοση του περιοδικού μας νοιώθουμε ιδιαίτερη τιμή και χαρά, γιατί ως εργαλείο ενημέρωσης των ασφαλισμένων έχουμε το προνόμιο να παρακολουθούμε και να παρουσιάζουμε την δράση και την ανάπτυξη του Ταμείου μας.

Στην εποχή της ψηφιοποίησης και της ηλεκτρονικής ενημέρωσης που αποτελεί βασική πλέον πηγή πληροφόρησης για όλους, το περιοδικό μας - που προβάλλεται και σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τον ιστότοπο του Ταμείου μας - παραμένει σταθερά και διαχρονικά δυνατό ως έντυπο με τις σελίδες του ανάγλυφες στα χέρια των αναγνωστών του ασφαλισμένων και μη.

Η πρόσφατη τακτική Γενική Συνέλευση του ΤΥΠΕΤ κατέγραψε και ενέκρινε την πορεία και τον Διοικητικό και Οικονομικό απολογισμό τον Προϋπολογισμό του Ταμείου μας για το 2024 καθώς και τον Προϋπολογισμό του 2025.

Η ανοδική πορεία της ανάπτυξης του Ταμείου μας επιβεβαιώνεται στην πράξη και αποτυπώνεται στην ανακοίνωση του ΤΥΠΕΤ και στις τοποθετήσεις του Προέδρου και των μελών του Προεδρείου στην Γενική Συνέλευση.

“Τα νέα του ΤΥΠΕΤ»
και όσοι εργάζονται
για την έκδοση
του περιοδικού μας
νοιώθουμε ιδιαίτερη τιμή
και χαρά, γιατί ως
εργαλείο ενημέρωσης
των ασφαλισμένων
έχουμε το προνόμιο
να παρακολουθούμε
και να παρουσιάζουμε
την δράση
και την ανάπτυξη
του Ταμείου μας.”

Όμως η ανοδική πορεία της ανάπτυξης του Ταμείου μας επιβεβαιώνεται κυρίως στην συνείδηση της συντριπτικής πλειονότητας των μελών του ΤΥΠΕΤ και στο κλίμα σοβαρότητας, υπευθυνότητας και εμπιστοσύνης που εμπνέει εδώ και πολλά χρόνια η Διοίκησή του.

Χωρίς μεγάλα λόγια και υψηλούς τόνους με σύνεση και ταπεινότητα ένα δύσκολο έργο που απαιτεί συνεχή εγρήγορση και προσπάθεια, όπως είναι το έργο της Υγείας, γίνεται σταθερά και μεθοδικά πράξη.

Ένα έργο που έχει σταθερό και διαχρονικό στόχο την διατήρηση της βιωσιμότητας στα επίπεδα της σύγχρονης και αποτελεσματικής παροχής υπηρεσιών υγείας όπως απαιτούν οι σημερινές ανάγκες.

Ένα έργο που απαιτεί κατανόηση και στήριξη από όλους σε μια εποχή δύσκολων και πολλαπλών αναγκών στις οποίες οφείλουμε να ανταποκριθούμε, δεδομένου ότι η υγεία έχει πάντοτε υψηλές απαιτήσεις.

Ίσως κάποιοι νομίζετε ότι με αφορμή την συμπλήρωση διακοσίων τευχών από την πρώτη έκδοση «τα νέα του ΤΥΠΕΤ» βρήκαμε την ευκαιρία να ξαναπούμε τα ίδια είτε περιαιτολογώντας είτε υπερβάλλοντας.

Όχι δεν είναι έτσι.

Τα διακόσια τεύχη του ΤΥΠΕΤ είναι για όλους εμάς και όσοι αγαπούν το Ταμείο μας αφορμή χαράς και ταυτόχρονα εμπιστοσύνης για μια πορεία ενημέρωσης για την ανάπτυξη του Ταμείου μας, που σε δύσκολους και απαιτητικούς καιρούς συνεχίζεται με διαχρονικό όραμα την Υγεία όλων μας.

Γιατί η πρόκληση για καλύτερη υγεία σε όλους, με το Ταμείο μας να αντέχει ακόμα και στις πιο δύσκολες συγκρίσεις, είναι για την Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ ευθύνη απέναντι στους ασφαλισμένους και κοινωνικό καθήκον απέναντι στον άνθρωπο.

Καλό Καλοκαίρι



Ιερά μονή Αγίας Αικατερίνας, Σινά

Πριν από 15 χρόνια στο μακρινό 2010 στο τεύχος 141 στα νέα του ΤΥΠΕΤ, έγινε εκτενής αναφορά στην ιερά μονή της Αγίας Αικατερίνας του Σινά. Σήμερα, το θέμα έρχεται στην επικαιρότητα έχοντας εθνικές, θρησκευτικές και πολιτικές διαστάσεις και αγγίζει τις ευαισθησίες όλων μας. Επαναδημοσιεύουμε αποσπάσματα του άρθρου από το τεύχος 141 στο πλαίσιο της ιστορικής διαδρομής του περιοδικού μας (200 τεύχη από την έκδοσή του) και ελπίζουμε σε μία λύση σταθερή και μόνιμη που θα ικανοποιεί τα πολιτισμικά και τα εθνικά αισθήματα του λαού μας.

Αισθήματα συγκίνησης, υπερηφάνειας και δέους κατακλύζουν τον Έλληνα προσκυνητή, ο οποίος διαβαίνει το παλαιότερο, όπως πιστεύεται, χριστιανικό μοναστήρι του κόσμου, την Ιερά Μονή της Αγίας Αικατερίνας στο Σινά, με διηνεκή πνευματική αλλά και συνάμα πολιτιστική παρουσία, χιλίων επτακοσίων περίπου χρόνων.

.....

Σινά στην αραβική γλώσσα σημαίνει δόντι, παραπέμποντας στην οδοντωτή μορφή των ορεινών κορυφών της ερημικής αυτής γης. Πλησίον της Μονής, ατενίζοντας τους διάσπαρτους βραχώδεις όγκους, διακρίνονται οι κατοικίες των αναχωρητών, των ερημιτών, οι οποίοι αποσύρονται στις άγονες αυτές τοποθεσίες, προκειμένου να αφοσιωθούν στον Θεό.

Πέραν όμως της σπάνιας γεωλογικής και άνυδρης ομορφιάς του τοπίου, το συγκλονιστικό είναι ότι στο ασιατικό αυτό κομμάτι της Αιγύπτου, βρίσκεται η ελληνορθόδοξη μονή όπου σήμερα διαμένουν 22 Έλληνες μοναχοί, 2 Ρώσοι και 1 Αμερικανός. Η έκπληξη λοιπόν των Ελλήνων είναι μοναδική καθώς μετά από ένα τόσο μακρινό ταξίδι από την πατρίδα, εισέρχονται σε ένα χώρο όπου τους υποδέχονται στην ελληνική γλώσσα.

Η ιστορία της Ιεράς Μονής Θεοβάδιστου Όρους Σινά πλαισιώνεται από την παράδοση. Το 337 μ.Χ. η Αυτοκράτειρα Ελένη έκτισε ένα παρεκκλήσι στο σημείο της καίμενης βάρου, όπου κατά τις γραφές, ο Θεός αποκαλύφθηκε στον Μωυσή και τον διέταξε να οδηγήσει

το λαό Του στη Γη της Επαγγελίας. Αξιοσημείωτο είναι ότ το αειθαλές αυτό αγκαθωτό φυτό, είναι ένα και μοναδικό σε όλη τη σιναϊτική χερσόνησο. Το μοναστήρι λοιπόν, της Αγίας Αικατερίνας κτίστηκε κατά διαταγήν του αυτοκράτορος Ιουστινιανού περί τα μέσα του 6ου αιώνα, για να τιμήσει το σημείο της καιόμενης βάτου αλλά και να προστατεύσει τους μοναχούς της περιοχής.

Η είσοδος στην Μονή γίνεται από την βορειοανατολική πλευρά του γρανιτένιου τείχους (6ου αι), όπου από την εξωτερική πλευρά, διακρίνεται ψηλά χαραγμένος ένας ορθόδοξος σταυρός και ακριβώς δίπλα του στίχοι από το Κοράνι, γεγονός που επιβεβαιώνει το σεβασμό τον οποίο τρέφουν και οι μουσουλμάνοι για τον ιερό αυτό χώρο. Δεν είναι τυχαίο ότι οι μπεντού,

οι κάτοικοι της ερήμου στα αραβικά, οι βεδουίνοι, σέβονται απόλυτα τον ιερό τόπο της Μονής, απασχολούνται σε αυτή και έχουν αναπτύξει στενές σχέσεις με τους μοναχούς.

Η βιβλιοθήκη της Μονής θεωρείται η δεύτερη σημαντικότερη μετά του Βατικανού, καθώς φυλάσσονται ανεκτίμητης αξίας ιερατικά χειρόγραφα. Η Μονή γενικότερα διαθέτει ανεκτίμητους θησαυρούς εκκλησιαστικής, και όχι μόνο τέχνης μεταξύ των οποίων και δωρεές της Αυτοκράτειρας Αικατερίνης της Ρωσίας και του Τσάρου Αλεξάνδρου του Β΄.

Σήμερα, συγκαταλέγεται στα μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO και είναι ένας προορισμός όπου σμίγουν Μοναχοί και Βεδουίνοι και ανταμώνουν Χριστιανοί, Μωαμεθανοί, Ιουδαίοι...



Ομιλία Προέδρου Λουκά Τσάκλα στην Γενική Συνέλευση του ΤΥΠΕΤ

Συναδέλφισες και Συνάδελφοι,

Αυτή η Γενική Συνέλευση του ΤΥΠΕΤ είναι η πρώτη της τρέχουσας θητείας του παρόντος Διοικητικού Συμβουλίου.



“Η φήμη και η αξιοπιστία του ΤΥΠΕΤ είναι το καλύτερο διαβατήριο πρόσβασης στις υπηρεσίες μας δεδομένου ότι το Ταμείο μας είναι πλέον αξιόπιστη επιλογή όσων επιθυμούν να απευθυνθούν σε ιδιωτικό φορέα υγείας που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από κανέναν.”

Είναι η Γενική Συνέλευση η οποία έρχεται να εγκρίνει τον Διοικητικό και τον Οικονομικό απολογισμό ενός χρόνου και να αξιολογήσει την πορεία του Ταμείου μας για το 2024, αλλά και για τους πρώτους μήνες της χρονιάς που διανύουμε.

Είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος και θα έλεγα ταυτόχρονα και υπερήφανος, γιατί όπως θα διαπιστώσετε όλοι εσείς που βρίσκεστε σε αυτήν την Γενική Συνέλευση αλλά και τα μέλη μας, οι ασφαλισμένοι μας και οι συνταξιούχοι της Εθνικής Τράπεζας σε όλη την Ελλάδα η πορεία μας είναι σταθερή ακλόνητη και δημιουργική σε όλους τους τομείς.

Τον απολογισμό του 2024 θα παρουσιάσει στη συνέχεια ο Γενικός Γραμματέας. Γνωρίζετε, όπως έχω επισημάνει επανειλημμένα, ότι οι συνθήκες από μόνες τους δεν ήταν ποτέ ευνοϊκές, δεδομένου ότι ο κλάδος της υγείας ήταν είναι και θα παραμείνει πάντοτε ιδιαίτερα απαιτητικός.

Ιδιαίτερα όταν το Ταμείο μας, έχοντας ως επίκεντρο τους συναδέλφους μας και τις οικογένειές τους, επιδιώκει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα τόσο για την πρόληψη όσο και την θεραπεία, χωρίς να επιβαρύνει τους ασφαλισμένους μας.

Αυτό δεν είναι ούτε εύκολο ούτε από μόνο του μια άσκηση αποτελεσματικής διαχείρισης. Η διατήρηση υψηλών ποιοτικών υπηρεσιών σε συνδυασμό με τον διαχρονικό στόχο διαχείρισης της βιωσιμότητας του Ταμείου μας, δημιουργεί την ανάγκη της διαρκούς εγρήγορσης και της αναζήτησης τρόπων και διαδικασιών για να ανταπεξέλθουμε στις διαρκώς αυξανόμενες ανάγκες.

Έτσι λοιπόν η αναζήτηση οικονομικών πόρων αποτελεί μόνιμη και σταθερή υποχρέωση για όλους εμάς στην Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ.

Στην κατεύθυνση αυτή, εκτός από τις διαρκείς προσπάθειες για χρηστή και αποτελεσματική οικονομική διαχείριση, έχω να σας ανακοινώσω με ιδιαίτερη χαρά και ευχαρίστηση μια σημαντική επιτυχία της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ.

Πρόκειται για την σημαντική μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης του ΤΥΠΕΤ μετά την αξιολόγηση των οικονομικών αποτελεσμάτων της χρήσης του 2024 και του προϋπολογισμού του 2025 που μας επιτρέπει η εφαρμογή του νόμου 5161/του 2024 και της σχετικής ΚΥΑ. Συγκεκριμένα με βάση το σχέδιο της Κοινής Υπουργικής Απόφασης (ΚΥΑ) που αφορά στην εφαρμογή του νόμου 5161/του 2024 το ανώτατο ύψος της φαρμακευτικής δαπάνης του ΤΥΠΕΤ θα ανέρχεται σε 5,47 εκατομμύρια ΕΥΡΩ, τόσο για το έτος 2024 όσο και για το έτος 2025.

Θέλω στο σημείο αυτό να αναφέρω ότι τα τελευταία χρόνια οι φαρμακευτικές δαπάνες κυμαίνονται γύρω στο 48% των συνολικών δαπανών περίθαλψης του ΤΥΠΕΤ.

Με απλά λόγια, με την εφαρμογή του σχετικού νόμου και της ΚΥΑ, περιορίζεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα η συνολική φαρμακευτική δαπάνη, γεγονός που μας δίνει την δυνατότητα για σημαντική βελτίωση των δεικτών του ισολογισμού και των οικονομικών αποτελεσμάτων του ΤΥΠΕΤ για τα έτη 2024 και 2025.

Δεν θέλω να σας κουράσω με τεχνικές λεπτομέρειες που αφορούν στην εφαρμογή του νόμου 5161/του 2024 και της σχετικής ΚΥΑ. Θέλω ενδεικτικά να σας πω ότι το 2023 οι συνολικές φαρμακευτικές δαπάνες ήταν 15.773 ΕΥΡΩ ενώ το 2024 είναι 5.470 ΕΥΡΩ μετά την εφαρμογή του νόμου και το ίδιο θα είναι και το 2025.

Για την υπόθεση της φαρμακευτικής δαπάνης θέλω να τονίσω ιδιαίτερα ότι οι προσπάθειες όλων μας, Διοίκησης και στελεχών, που δούλεψαν για όλα τα πιο πάνω, απέδωσαν και νομίζω ότι τώρα αρχίζει μια νέα καλύτερη και πιο δίκαιη εποχή για το ΤΥΠΕΤ ΚΑΙ τους ασφαλισμένους μας.

Μετά την σημαντική μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης τα συνολικά έξοδα του ΤΥΠΕΤ εμφανίζονται μειωμένα κατά 6,4 εκατομμύρια ΕΥΡΩ το 2024 σε σχέση με το 2023 με αποτέλεσμα την σημαντική βελτίωση του λογαριασμού αποτελεσμάτων χρήσης προ φόρων του 2024 μολονότι τα συνολικά έσοδα μειώνονται κατά 0,91 εκατομμύρια ΕΥΡΩ.

“Θέλω ενδεικτικά να σας πω ότι το 2023 οι συνολικές φαρμακευτικές δαπάνες ήταν 15.773 ΕΥΡΩ ενώ το 2024 είναι 5.470 ΕΥΡΩ μετά την εφαρμογή του νόμου και το ίδιο θα είναι και το 2025.”

Γίνεται φανερό λοιπόν ότι η απόφαση της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ να διεκδικήσει από την πολιτεία και να πετύχει ένα νομοθετικό θεσμικό πλαίσιο μείωσης του κόστους των φαρμακευτικών δαπανών του Ταμείου και στην συνέχεια η ένταξη στο μηχανισμό των εκπτώσεων (rebates) και της αυτόματης αναλογικής επιστροφής (clawback), συγκρατεί σε χαμηλά επίπεδα τις φαρμακευτικές δαπάνες.

Συναδέλφισσες Συνέδελφοι

Τα πεπραγμένα της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ για το 2024 αλλά και οι πρώτοι μήνες του 2025 δείχνουν ότι η πορεία του Ταμείου μας προδιαγράφεται θετική.

Η εξέλιξη αυτή στο πλαίσιο της ορθολογικής διαχείρισης των εσόδων, με την διατήρηση του υψηλού επιπέδου παροχών υγείας στους ασφαλισμένους, για μένα προσωπικά αλλά και την Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, αποτελεί προϋπόθεση κάθε επιλογής και πρωτοβουλίας.

Ταυτόχρονα όμως μας δίνει την δυνατότητα να σχεδιάσουμε από μια νέα πιο ασφαλή (θεσμικά και οικονομικά) αφετηρία τους στόχους μας για τα επόμενα χρόνια.

Με κεντρικό σταθερό στόχο την διασφάλιση της βιωσιμότητας του ΤΥΠΕΤ και την περαιτέρω βελτίωση των εσόδων του, θα επικεντρώσουμε τις προσπάθειες μας στην αξιοποίηση στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό των υγειονομικών υπηρεσιών του Ταμείου μας σε τρίτους, απευθυνόμενοι αρχικά σε συναδέλφους και οικογένειές των μελών μας, που βρίσκονται στον ευρύτερο κλάδο των τραπεζοϋπαλλήλων.

Η φήμη και η αξιοπιστία του ΤΥΠΕΤ είναι το καλύτερο διαβατήριο πρόσβασης στις υπηρεσίες μας δεδομένου ότι το Ταμείο μας είναι πλέον αξιόπιστη επιλογή όσων επιθυμούν να απευθυνθούν σε ιδιωτικό φορέα υγείας που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από κανέναν.

Αυτός ο στόχος είναι ιδιαίτερα σημαντικός και οδηγεί τόσο στην οικονομική βελτίωση των εσόδων μας όσο και στην περαιτέρω ποιοτική καταξίωση και την αποδοχή των υπηρεσιών του Ταμείου μας.

Παράλληλα ο εκσυγχρονισμός του ΤΥΠΕΤ στο επίπεδο της γνώσης, των ανθρώπων, των μεθόδων και του εξοπλισμού θα συνεχισθεί με αμείωτη ένταση και η προσπάθεια που ξεκινήσαμε τα προηγούμενα χρόνια θα παραμένει διαχρονική και επίκαιρη όπως απαιτούν κάθε φορά οι σύγχρονες ανάγκες της Υγείας.

Ενδεικτικά θέλω στο κομμάτι του εκσυγχρονισμού και της διαρκούς βελτίωσης των τεχνολογιών παροχής υπηρεσιών υγείας στους ασφαλισμένους μας, να σας ενημερώσω για τις δικές μας αποφάσεις που υλοποιήθηκαν το 2024 με οικονομική δαπάνη του ΤΥΠΕΤ.

Στο Οφθαλμολογικό:

Αγοράστηκαν τα πλέον σύγχρονα μηχανήματα για την αντιμετώπιση του καταρράκτη και του γλαυκώματος αλλά και για γενικότερη χρήση στον συγκεκριμένο τομέα.

● Στο Ουρολογικό:

Αγοράστηκε σύγχρονο μηχάνημα για την λαπαροσκοπική χειρουργική επέμβαση στον προστάτη (turis) που βελτιώνει σημαντικά το θετικό αποτέλεσμα και τον χρόνο νοσηλείας.

● Στο Καρδιολογικό:

Αγοράστηκαν τρεις σύγχρονοι υπέρηχοι υπερηχοκαρδιογραφίας που αναβαθμίζουν σημαντικά το διαγνωστικό αποτέλεσμα που αφορά στις παθήσεις της καρδιάς.

● Στο Ωτορινολαρυγγολογικό:

Αγοράστηκε νέο ρινοφαρυγγολογικό ενδοσκόπιο που διευκολύνει την διαγνωστική διαδικασία, δίνοντας με μεγαλύτερη σαφήνεια διαγνωστικές πληροφορίες.

“ Η Εθνική Τράπεζα διαθέτοντας έναν αυτοδιοικούμενο ασφαλιστικό φορέα υγείας για το προσωπικό της έχει η ίδια άλλη αίγλη, άλλη θεσμική υπόσταση και κυρίως κοινωνική εταιρική αξία που δεν έχουν άλλες επιχειρήσεις στην χώρα και, ως εκ τούτου, οι υποχρεώσεις της απέναντι στο ΤΥΠΕΤ έχουν άλλα χαρακτηριστικά για την διαχρονική διασφάλιση τής πορείας του.”

- Στην Φυσικοθεραπεία:
Αγοράσθηκαν νέα εργαλεία που βελτιώνουν την διαδικασία και την αμεσότητα του αποτελέσματος της θεραπείας.
- Στο Οδοντιατρικό:
Αγοράσθηκε νέος σύγχρονος ακτινολογικός εξοπλισμός, που βελτιώνει την απεικόνιση της κατάστασης των δοντιών, διευκολύνοντας την θεραπεία.
- Στο Γαστρεντερολογικό:
Μετά την ολοκλήρωση της ανακαίνισης του χώρου είμαστε έτοιμοι για την αγορά του πλέον σύγχρονου τεχνικού εξοπλισμού, για καλύτερη διεξαγωγή των γαστρεντερολογικών εξετάσεων.

Αυτός ο νέος τεχνολογικός εξοπλισμός που σας ανέφερα είναι ιδιαίτερα σημαντικός και το κόστος αγοράς ήταν περίπου €800.000 και αφορά στη συνολική δαπάνη για όλες τις παραπάνω ειδικότητες.

Συναδέλφισσες Συναδέλφοι

Γνωρίζουμε τις δυσκολίες και τα προβλήματα που υπάρχουν και έχουμε την βεβαιότητα ότι πολλά ακόμα θα δημιουργηθούν όπως άλλωστε σε κάθε πρωτοβουλία και δραστηριότητα.

Γνωρίζουμε τις αμφισβητήσεις, τις κακόβουλες κριτικές και συχνά ακόμα και τις υπονομεύσεις με την διαστρέβλωση της πραγματικότητας και της αλήθειας από ορισμένους, ευτυχώς λίγους.

Γνωρίζουμε τέλος ότι οι μεμονωμένες μειοψηφικές φωνές δεν είναι ικανές να σταματήσουν μια πορεία δεκαετιών για καλύτερη υγεία σε όλους. Οι ασφαλισμένοι απαιτούν όμως να συνεχίσουμε γιατί αυτοί είναι ο οδηγός μας.

Συναδέλφισσες Συναδέλφοι

Άφησα για το τέλος μια αναφορά που θέλω να κάνω για την Εθνική Τράπεζα.

Ξέρετε για την Εθνική Τράπεζα το ΤΥΠΕΤ δεν αποτελεί απλά τον φορέα ασφάλισης της Υγείας των εργαζομένων της και των συνταξιούχων.

Η Εθνική Τράπεζα δεν είναι μια Επιχείρηση στο πιστωτικό σύστημα της χώρας που απλά όπως οι άλλες Τράπεζες έχει

καλύψει την θεσμική της υποχρέωση για την ασφάλιση της υγείας των εργαζομένων και των συνταξιούχων.

Η Εθνική Τράπεζα διαθέτοντας έναν αυτοδιοικούμενο ασφαλιστικό φορέα υγείας για το προσωπικό της έχει η ίδια άλλη αίγλη, άλλη θεσμική υπόσταση και κυρίως κοινωνική εταιρική αξία που δεν έχουν άλλες επιχειρήσεις στην χώρα.

Ως εκ τούτου λοιπόν ο ρόλος της και οι υποχρεώσεις της απέναντι στο ΤΥΠΕΤ και στη διαχρονική διασφάλιση της πορείας του, έχουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και οριοθετούν ουσιαστικές και συγκεκριμένες απαιτήσεις και δεσμεύσεις.

Είναι δηλαδή κάτι σαν ανάδοχος και θεσμικός εγγυητής σε έναν ασφαλιστικό φορέα υγείας, για την πορεία του οποίου έχει ειδική και διαχρονική ευθύνη. Μια ευθύνη στην οποία οφείλει να ανταποκρίνεται, γιατί αυτή η ευθύνη είναι και δική της κοινωνική επένδυση, η απόδοση της οποίας αντανakλάται στην υγεία των εργαζομένων, συνταξιούχων και οικογενειών τους που αποτελεί για όλους ύψιστο αγαθό.

Ένα αγαθό που είναι πολύτιμο κέρδος αυτής της κοινωνικής επένδυσης με ιδιαίτερη πραγματική και ηθική αξία.

Ίσως αυτά να ακούστηκαν λίγο φιλοσοφικά ή ακόμα και σαν αιχμές παραπόνων. Σας διαβεβαιώ όμως ότι δεν είναι τίποτα από αυτά.

Η Εθνική Τράπεζα και η Διοίκησή της μέχρι σήμερα ανταποκρίνεται θετικά και παραμένει αρωγός βοήθειας για το Ταμείο μας.

Οι παραπάνω αναφορές είναι λόγια υπόμνησης και αγωνίας που μου βγαίνουν αυθόρμητα, γιατί διανύοντας τον έκτο χρόνο στην θέση του Προέδρου του ΤΥΠΕΤ έχω γνωρίσει από πολύ κοντά τον πόνο πολλών συναδέλφων, σε πολύ δύσκολες ώρες φόβου και απελπισίας οι οποίοι αναζητούν στο Ταμείο μας διέξοδο και λύση.

Επειδή λοιπόν το ΤΥΠΕΤ πρέπει να βρίσκεται πάντοτε δίπλα τους ισχυρό και αποτελεσματικό το ενδιαφέρον όλων και της Τράπεζας πρέπει να είναι σταθερό και ουσιαστικό, γιατί όταν πρόκειται για τη ζωή και τον άνθρωπο στις δύσκολες ώρες τίποτα δεν είναι αρκετό, παρά τις καλές προθέσεις.

Συναδέλφισσες, Συνάδελφοι

Με αυτά τα λόγια κλείνοντας θέλω να δηλώσω σε όλους εσάς ότι:

Έχω πίστη στις προσπάθειες μας καθώς και στην δική σας στήριξη και εμπιστοσύνη.

Έχω πίστη στο σχέδιο της προοπτικής και του μέλλοντος του Ταμείου μας, που θέλουμε κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες να συνεχίσει να αποτελεί το ασφαλές λιμάνι της υγείας όλων μας.

Είμαι αισιόδοξος για τα επόμενα χρόνια και είμαι σίγουρος ότι θα πετύχουμε τους στόχους μας.

Σας εύχομαι ό,τι καλύτερο για εσάς και τις οικογένειές σας.



Ωρα για Κατασκήνωση, με την σφραγίδα του ΤΥΠΕΤ!

“Κάτω από του πεύκου τη σκιά, στου βουνού τον καθαρό αέρα,
με τραγούδι, γέλιο και χαρά, τη ζωή περνούμε όλη μέρα,
σαν αδέρφια ζούμε αγαπημένα...”

“Η κατασκηνωτική ζωή
δίνει την ευκαιρία στα
παιδιά να ζήσουν μοναδικές
εμπειρίες, καλλιεργώντας
την ομαδικότητα,
την δημιουργικότητα και
την αυτοπεποίθησή τους.”



*Στίχοι από τον ιστορικό
ύμνο των Κατασκηνώσεων
του ΤΥΠΕΤ

Το καλοκαίρι πλησιάζει και τα παιδιά μας ανυπομονούν για Κατασκήνωση στο ΤΥΠΕΤ, γιατί «ζουν εδώ πολύ ευτυχισμένα»*.

Στις παιδικές του κατασκηνώσεις, το Ταμείο Υγείας δημιουργεί εμπειρίες και αναμνήσεις για τα παιδιά μας, για μια ζωή!

Στον Διόνυσο Αττικής και στη Σάνη Χαλκιδικής, σε καταπράσινες εκτάσεις και δροσερό περιβάλλον, το ΤΥΠΕΤ προσφέρει εδώ και πολλές δεκαετίες ξέγνοιαστες διακοπές για τα παιδιά μας, γεμάτες αξέχαστες στιγμές χαράς, ανεμελιάς, δημιουργίας και κοινωνικοποίησης.

Με χαμόγελο, ζεστασιά, ευγένεια και υπευθυνότητα, οι κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ υποδέχονται όλα τα παιδιά ηλικίας 6,5 ετών και άνω.

Η κατασκηνωτική ζωή δίνει την ευκαιρία στα παιδιά να ζήσουν μοναδικές εμπειρίες, καλλιεργώντας την ομαδικότητα, την δημιουργικότητα και την αυτοπεποίθησή τους, καθώς και να πλαισιωθούν από εκπαιδευμένα στελέχη που θα τους εμφυσήσουν - ιδιαίτερος σε όσα έρχονται για πρώτη φορά - την μαγεία της κατασκηνωτικής ζωής.

Οι υποδομές του ΤΥΠΕΤ προσφέρουν μια πληθώρα επιλογών σε δημιουργικές δραστηριότητες, όπως πισίνες διαφορετικών επιπέδων, γήπεδα ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ, αίθουσες εικαστικών, μουσική γωνιά, καθώς και χώρους για θεατρικό παιχνίδι.

Βασικό μέλημα των υπευθύνων των κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ είναι τα παιδιά να ενταχθούν σε ένα περιβάλλον υγιούς αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους τους, μέσα σε ένα κλίμα αποδοχής της διαφορετικότητας.

Το ΤΥΠΕΤ αναλαμβάνει την ευθύνη της ασφάλειας των παιδιών, ως μέγιστης προτεραιότητας των κατασκηνωτικών του προγραμμάτων και χώρων.

Παράλληλα, η στελέχωση των κατασκηνώσεων με εξειδικευμένο προσωπικό (ιατροί, νοσηλεύτες, ψυχολόγοι) διασφαλίζει την ομαλή λειτουργία των προγραμμάτων μας.

Για εμάς κάθε παιδί είναι ιδιαίτερο και ξεχωριστό: Οι κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ δίνουν ίσες ευκαιρίες στην απόλαυση της κατασκηνωτικής ζωής και σε παιδιά που χρήζουν εξειδικευμένης υποστήριξης, φοιτούν σε ειδικό σχολείο ή έχουν παράλληλη στήριξη στο σχολείο.

Από τις 20/3/2025, ανακοίνωση στον ιστότοπο τού ΤΥΠΕΤ καλούσε τις εργαζόμενες και τους εργαζόμενους της Εθνικής Τράπεζας

να προγραμματίσουν έγκαιρα την συμμετοχή των παιδιών τους αλλά και των φίλων τους στα δύο θερινά κατασκηνωτικά προγράμματα του έτους 2025 στον Διόνυσο Αττικής και την Σάνη Χαλκιδικής ως εξής:

Κατασκηνωτικές περιόδους - Ηλικίες

- **Α΄ περίοδος:** 23.06.2025 - 12.07.2025, έτη γέννησης 2013-2018
- **Β΄ περίοδος:** 14.07.2025 - 02.08.2025, έτη γέννησης 2010-2018
- **Σχολή Στελεχών:** (Β΄ περίοδος στον Διόνυσο & τη Χαλκιδική), έτος γέννησης 2009

Κάθε αίτηση συμμετοχής για ένα ακόμα «Καλοκαίρι των Παιδιών μας»!

Οι αιτήσεις κατασκηνωτών και στελεχών αποκλειστικά μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας των κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ (<https://camps.typet.gr> επιλογή «Αιτήσεις») γίνονται δεκτές για το χρονικό διάστημα από 24.03.2025 έως και 20.05.2025.

Αιτήσεις που υποβάλλονται με οποιονδήποτε άλλο τρόπο δεν θεωρούνται έγκυρες.

Η εμπειρία της κατασκήνωσης είναι για όλους και αποτελεί μάθημα ζωής για κάθε παιδί!

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα των κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ <https://camps.typet.gr>.

Πρόγραμμα Ανταλλαγών 2025 για νέες & νέους στο Βερολίνο

Το Ταμείο Υγείας Προσωπικού Εθνικής Τράπεζας (ΤΥΠΕΤ) διοργανώνει πρόγραμμα Ανταλλαγών νέων στο Βερολίνο, στην πρωτεύουσα της Γερμανίας, για 16 έφηβους ασφαλισμένους του, γεννηθείσες/θέντες τα έτη 2009 και 2010 (01.01.2009 έως 31.12.2010) κατά το χρονικό διάστημα από 11 Αυγούστου έως 24 Αυγούστου 2025.

- Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται σε €500/συμμετέχοντα.
- Στο ποσό αυτό περιλαμβάνονται αεροπορικά εισιτήρια και φόροι αεροδρομίου, διαμονή (φιλοξενία), μετακινήσεις, επισκέψεις.
- Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται έως και τις 30 Μαΐου 2025, μέσω email στο: kataskinoseis@typet.grounbg.com, με την ένδειξη «Ανταλλαγές Βερολίνο 2025».



- Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν έως τις 06 Ιουνίου 2025, ώστε να προβούν στην εξόφληση του κόστους συμμετοχής έως τις 20 Ιουνίου 2025.
- Η κατάθεση του ποσού γίνεται στον λογαριασμό του ΤΥΠΕΤ στην Εθνική Τράπεζα με αριθμό 040/483026-18 (ΤΥΠΕΤ IBAN GR3801100400000004048302618) αναφέροντας στην ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα στο πρόγραμμα.
- Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής μετά τις 30 Ιουνίου 2025, το μέλος επιβαρύνεται με το κόστος των αεροπορικών εισιτηρίων.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι νέοι δεν επιλέξουν τα κατασκηνωτικά προγράμματα του ΤΥΠΕΤ και δεν έχουν συμμετάσχει στο παρελθόν στο εν λόγω πρόγραμμα.

Προτεραιότητα, σε περίπτωση και ΜΟΝΟ υπέρβασης του προβλεπόμενου αριθμού συμμετοχών, δόθηκε σε εφήβους γεννημένους το 2009 οι οποίοι εξαιρέθηκαν κατά την διαδικασία επιλογής συμμετεχόντων το έτος 2024 και υπέβαλαν αίτηση συμμετοχής εκ νέου.

Τηλέφωνο επικοινωνίας με το Γραφείο Ανταλλαγών: **210 3349554 / δ:19554**

& 210 3349558 / δ:19558.

Στην Γερμανία, η αποστολή ΝΕΩΝ του ΤΥΠΕΤ, με ορμητήριο το κέντρο του Βερολίνου, θα επισκεφθεί τα αξιοθέατα της γερμανικής πρωτεύουσας, όπως την Πύλη του Βρανδεμβούργου, το Κοινοβούλιο (Reichstag), το Νησί των Μουσείων (όπου βρίσκεται και το Μουσείο της Περγάμου), το Μνημείο του Τείχους κ.λπ. Επίσης, οι νέοι θα απασχοληθούν σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Οι συμμετέχοντες στα προγράμματα ανταλλαγών λαμβάνουν ερεθίσματα πολιτισμού, κουλτούρας, νοοτροπίας, γαστρονομίας, φυσικού περιβάλλοντος... τα οποία αποτελούν εφόδια και σημεία αναφοράς μιας ζωής.

Πρόγραμμα Οικογενειακών Διακοπών 2025

Ο θεσμός των Οικογενειακών Διακοπών ΤΥΠΕΤ κάθε καλοκαίρι, αμέσως μετά την λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου, παρέχει την δυνατότητα στους ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας, να συμμετάσχουν σε ένα από τα έξι (6) επταήμερα προγράμματα, που διοργανώνονται στις άρτια οργανωμένες και ανακαινισμένες εγκαταστάσεις της κατασκήνωσής του στην Σάνη Χαλκιδικής.

Το κόστος συμμετοχής ενηλίκων ανέρχεται για την Α' και Β' περίοδο στα 250€/άτομο, για την Γ' και Δ' περίοδο στα 230€/άτομο, για την Ε' περίοδο στα 200€/άτομο και για τη ΣΤ' περίοδο στα 180€/άτομο.

Για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών, το κόστος συμμετοχής σε όλες τις περιόδους ανέρχεται στα 120€.

Στο ποσό αυτό περιλαμβάνονται η διαμονή, το πρωινό και ένα γεύμα, το οποίο σερβίρεται έως τις 15:00. Το βραδινό βαρύνει τους συμμετέχοντες εφόσον επιλέξουν να κάνουν χρήση της ταβέρνας της κατασκήνωσης.

Οι ενδιαφερόμενοι αποστέλλουν την αίτησή τους αποκλειστικά μέσω email στο: kataskinoseis@typet.groupnbg.com, με ένδειξη στο θέμα «ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ 2025».

Η κατάθεση του κόστους συμμετοχής γίνεται στον αριθμό λογαριασμού του ΤΥΠΕΤ: ΕΤΕ 212/48041200, IBAN:

GR8901102120000021248041200, έως δέκα (10) ημέρες πριν την άφιξη στην κατασκήνωση Χαλκιδικής, αναφέροντας στην ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ το ονοματεπώνυμο του άμεσου μέλους.

Το καταθετήριο αποστέλλεται στο email: kataskinoseis@typet.groupnbg.com, με ένδειξη στο θέμα «ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ 2025».

Οι συμμετέχοντες φιλοξενούνται σε οικίσκους, όπου το φυσικό περιβάλλον συνδυάζει το πράσινο με το γαλάζιο, καθώς η πευκόφυτη πυκνή βλάστηση της κατασκήνωσης πλαισιώνει τα πεντακάθαρα κρυστάλλινα νερά της θάλασσας.

Μακριά από την κούραση και το άγχος της καθημερινότητας, δίπλα σε ηλιόλουστες αμμουδιές, με κρυστάλλινα νερά και σμαραγδένιες θάλασσες, το ΤΥΠΕΤ προσφέρει στους ασφαλισμένους και τα μέλη των οικογενειών τους, οικονομικές και άνετες διακοπές στα δωμάτια της κατασκήνωσης και τους αθλητικούς της χώρους,

που διατίθενται για μικρούς και μεγάλους.

Την διατροφή αναλαμβάνουν έμπειρα χέρια, παρασκευάζοντας εδέσματα και πιάτα από την ελληνική κουζίνα, με τα πιο αγνά υλικά. Στο Κυλικείο, δίπλα στην πισίνα, μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ ή τον χυμό σας, αλλά και το ουζάκι σας με εκλεκτούς μεζέδες!

Το σημαντικότερο όλων είναι ότι οι χώροι φιλοξενίας των εγκαταστάσεών μας μπορούν να αποτελέσουν το εφαλτήριο για τον προγραμματισμό εκδρομών σε πανέμορφους τουριστικούς και ιστορικούς τόπους, γνωρίζοντας τις ομορφιές της ελληνικής φύσης.

Η Χαλκιδική, με τις απειράριθμες εξαίσιες παραλίες της, αφήνει στον επισκέπτη την αίσθηση ότι βρίσκεται σε νησί, καθώς προβάλλει στο πέλαγος! Το Άγιο Όρος, το σπήλαιο Πετραλώνων, ένα από τα πιο σημαντικά της Ευρώπης, τα Στάγειρα, η πατρίδα του Αριστοτέλη, είναι μέρη που αξίζει να επισκεφθεί κανείς.

Διακοπές στην Χαλκιδική σημαίνει σμαραγδένιες παραλίες, πυκνά πευκοδάση, μικροί οικισμοί στη θάλασσα, αρχαιολογικοί χώροι με μεγάλη ιστορία. Η Χαλκιδική είναι πραγματικά μια μικρή «χώρα των θαυμάτων».

Οι Οικογενειακές Διακοπές στη Σάνη Χαλκιδικής, είναι οργανωμένες στην εντέλεια για εσάς, το μόνο που μένει είναι να τις απολαύσετε!

Προϋποθέσεις συμμετοχής:

Στο πρόγραμμα Οικογενειακών Διακοπών μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή εργαζόμενοι και συνταξιούχοι της Εθνικής Τράπεζας, οι οποίοι δεν έχουν συμμετάσχει την τελευταία πενταετία. Η παρουσία του άμεσου μέλους στην κατασκήνωση είναι απαραίτητη. Σε περίπτωση εκδήλωσης μειωμένου ενδιαφέροντος συμμετοχής σε ενδιάμεσα ή τελευταία επταήμερα, το ΤΥΠΕΤ διατηρεί το δικαίωμα μεταφοράς των συμμετεχόντων σε άλλα επταήμερα από αυτά της επιλογής τους, κατόπιν συνεννόησης.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με το αρμόδιο Γραφείο στα τηλέφωνα: 2103349554 / δ:19554 & 2103349558 / δ:19558.



“Για εμάς κάθε παιδί είναι
ιδιαιτέρo και ξεχωριστό:
Οι κατασκηνώσεις
του ΤΥΠΕΤ δίνουν ίσες
ευκαιρίες στην απόλαυση
της κατασκηνωτικής ζωής
και σε παιδιά που χρήζουν
εξατομικευμένης
υποστήριξης, φοιτούν
σε ειδικό σχολείο ή έχουν
παράλληλη στήριξη
στο σχολείο.”



ΕΠΤΑΗΜΕΡΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

- Α΄ περ. 04.08.2025 - 10.08.2025
- Β΄ περ. 10.08.2025 - 16.08.2025
- Γ΄ περ. 16.08.2025 - 22.08.2025
- Δ΄ περ. 22.08.2025 - 28.08.2025
- Ε΄ περ. 28.08.2025 - 03.09.2025
- ΣΤ΄ περ. 03.09.2025 - 09.09.2025

Πρόγραμμα ανταλλαγών στην Κύπρο

Το Ταμείο Υγείας Προσωπικού Εθνικής Τράπεζας (ΤΥΠΕΤ) διοργανώνει 10ήμερο πρόγραμμα Ανταλλαγών με προορισμό την Κύπρο, για διακοπές άμεσα ασφαλισμένων του ΤΥΠΕΤ και συνοδών τους (30 άτομα συνολικά), κατά το χρονικό διάστημα από 25 Αυγούστου έως 03 Σεπτεμβρίου 2025.

- Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα €650/συμμετέχοντα. Στο ποσό αυτό περιλαμβάνονται αεροπορικά εισιτήρια και φόροι αεροδρομίου, διαμονή, πλήρης διατροφή, μετακινήσεις, επισκέψεις.
- Η αποστολή αίτησης συμμετοχής στο email: kataskinoseis@typet.grounpbg.com, με θέμα «Ανταλλαγές Κύπρος 2025», είναι έως και τις 16 Ιουνίου 2025.
- Μετά την έγκριση συμμετοχής και την ενημέρωση από το αρμόδιο Γραφείο, το ποσόν συμμετοχής εξοφλείται έως τις 30 Ιουνίου 2025.
- Η κατάθεση γίνεται στον λογαριασμό του ΤΥΠΕΤ στην Εθνική Τράπεζα με αριθμό 040/483026-18 αναφέροντας στην ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα άμεσου ασφαλισμένου στο Ταμείο Υγείας.
- Το καταθετήριο αποστέλλεται στο email: kataskinoseis@typet.grounpbg.com, με την ένδειξη «Ανταλλαγές Κύπρος 2025».

Τηλέφωνο επικοινωνίας με το Γραφείο Ανταλλαγών:

210 3349554 / δ:19554 & 210 3349558 / δ:19558.

Σε περίπτωση εκδήλωσης έντονου ενδιαφέροντος συμμετοχής στο πρόγραμμα Ανταλλαγών με προορισμό την Κύπρο, ενδέχεται να διοργανωθεί νέα αποστολή τον προσεχή Οκτώβριο.

Η Κύπρος, το τρίτο σε μέγεθος νησί της Μεσογείου, βρίσκεται στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων, της Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής και αποτελεί το σημείο συνάντησης μεγάλων πολιτισμών. Το φυσικό κάλλος μαζί με την σημαντική πολιτιστική κληρονομιά της, άρρηκτα συνδεδεμένη με την Ελλάδα, την καθιστούν έναν ελκυστικό προορισμό για όλον τον χρόνο.

Με τόπο διαμονής τον Πρωταρά (Tetyk Hotel & Suites) οι συνάδελφοι οι οποίοι θα βρεθούν στο φιλόξενο ιστορικό νησί της Μεσογείου, θα έχουν την ευκαιρία να επισκεφθούν την Πάφο, την Λευκωσία, την Λεμεσό, να επισκεφθούν αξιοθέατα, όπως προϊστορικούς συνοικισμούς, αρχαίους ελληνικούς ναούς, θέατρα και επαύλεις της ρωμαϊκής εποχής, βυζαντινές εκκλησίες και μοναστήρια, κάστρα σταυροφόρων και άλλα πολλά...

Τα πιο πάνω έχουν ανακοινωθεί στον ιστότοπο του ΤΥΠΕΤ.

Το πρόβλημα των νοσοκομειακών λοιμώξεων στην Ελλάδα: Μια σιωπηλή επιδημία

“Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις, αποτελούν ένα από τα πιο σοβαρά και συστηματικά προβλήματα του συστήματος υγείας στην Ελλάδα και παρότι σε μεγάλο βαθμό μπορούν να προληφθούν, συνεχίζουν να προκαλούν υψηλό αριθμό θανάτων και νοσηλειών, επιβαρύνοντας το εθνικό σύστημα υγείας και θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή χιλιάδων ασθενών κάθε χρόνο.”



Νικόλαος Β. Σύφιας, MD, PhD (Zurich), FIDSA
Παθολόγος - Λοιμωξιολόγος
Καθηγητής Παθολογικής Φυσιολογίας -
Λοιμωξιολογίας
Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
Υπεύθυνος Μονάδας Λοιμώξεων Κλινικής
Παθολογικής Φυσιολογίας
Πρόεδρος Επιτροπής
Νοσοκομειακών Λοιμώξεων
ΓΝΑ Λαϊκό

Είναι μια κρίση που δεν κάνει πρωτοσέλιδα. Δεν έχει την δραματικότητα μιας πανδημίας, ούτε τον αιφνιδιασμό ενός φυσικού φαινομένου. Κι όμως, κάθε χρόνο, χιλιάδες άνθρωποι στην Ελλάδα χάνουν την ζωή τους μέσα στα ίδια τα νοσοκομεία όπου πήγαν για να σωθούν.

Ο λόγος για τις νοσοκομειακές λοιμώξεις - ένα πρόβλημα βαθιά ριζωμένο στο σύστημα υγείας, που επιμένει να παραμένει στο περιθώριο του δημόσιου διαλόγου, παρότι τα νούμερα είναι συγκλονιστικά. Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις, αποτελούν ένα από τα πιο σοβαρά και συστηματικά προβλήματα του συστήματος υγείας στην Ελλάδα και παρότι σε μεγάλο βαθμό μπορούν να προληφθούν, συνεχίζουν να προκαλούν υψηλό αριθμό θανάτων και νοσηλειών, επιβαρύνοντας το εθνικό σύστημα υγείας και θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή χιλιάδων ασθενών κάθε χρόνο.

Τι είναι οι νοσοκομειακές λοιμώξεις;

Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις είναι λοιμώξεις που αποκτά κάποιος ασθενής κατά την διάρκεια της παραμονής του σε νοσοκομείο ή άλλη μονάδα υγείας και δεν ήταν παρούσες ή σε επώαση κατά την εισαγωγή του. Συνήθως εμφανίζονται μετά από χειρουργικές επεμβάσεις, σε μονάδες εντατικής θεραπείας, κατά την διάρκεια χρήσης καθετήρων ή μηχανικού αερισμού.

Επιδημιολογικά Στοιχεία στην Ελλάδα

Η Ελλάδα παρουσιάζει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά νοσοκομειακών λοιμώξεων στην Ευρώπη. Σύμφωνα με δεδομένα του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων (ECDC) και του Ελληνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), περίπου 9-10% των νοσηλευόμενων ασθενών σε ελληνικά νοσοκομεία εμφανίζουν κάποια ενδονοσοκομειακή λοίμωξη.

Θάνατοι ανά έτος

Σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, περίπου 33.000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας ενδονοσοκομειακών λοιμώξεων, με την Ελλάδα να έχει το υψηλότερο ποσοστό ανά πληθυσμό, με περίπου 2.100 θάνατους ετησίως.

Κύρια αίτια του προβλήματος στην Ελλάδα

Το πρόβλημα των νοσοκομειακών λοιμώξεων στην χώρα μας είναι πολυπαραγοντικό. Οι κύριες αιτίες περιλαμβάνουν:

1. Υπερβολική χρήση αντιβιοτικών

Η Ελλάδα κατατάσσεται σταθερά στις πρώτες θέσεις στην κατανάλωση αντιβιοτικών στην Ευρώπη. Η κατανάλωση αντιβιοτικών στην κοινότητα είναι η υψηλότερη στην Ευρώπη, με 28,5 ημερήσιες δόσεις ανά 1.000 κατοίκους, υπερβαίνοντας κατά πολύ τον ευρωπαϊκό μέσο όρο των 20 δόσεων. Την ίδια τάση ακολουθεί και η χορήγηση των αντιβιοτικών εντός νοσοκομείου. Η αλόγιστη χρήση τους οδηγεί στην ανάπτυξη πολυανθεκτικών μικροβίων, όπως τα καρβαπενεμάση-παραγωγά Gram-αρνητικά βακτήρια και το MRSA (ανθεκτικός στα μεθικιλίνη σταφυλόκοκκος).

2. Έλλιπής υγιεινή και απολύμανση

Η κακή εφαρμογή των βασικών κανόνων υγιεινής, όπως το συστηματικό πλύσιμο των χεριών, η σωστή χρήση γαντιών και μάσκας και η απολύμανση των ιατρικών εργαλείων, συμβάλλει σημαντικά στη μετάδοση μικροβίων.

3. Υποστελέχωση και εξουθένωση προσωπικού

Πολλά νοσοκομεία, ιδιαίτερα στην περιφέρεια, λειτουργούν με ανεπαρκές προσωπικό. Οι εξαντλημένοι υγειονομικοί δεν έχουν τον χρόνο ή τα μέσα να τηρούν αυστηρά τα βασικά πρωτόκολλα υγιεινής - το απλό πλύσιμο χεριών ή η απολύμανση εργαλείων γίνεται υπό πίεση, με ταχείς ρυθμούς, με ό,τι αυτό συνεπάγεται.

4. Έλλειψη ελέγχων και καταγραφής

Η παρακολούθηση και καταγραφή των λοιμώξεων δεν είναι συστηματική. Λείπουν μηχανισμοί ενιαίας επιτήρησης σε όλα τα νοσοκομεία, ενώ πολλά περιστατικά υποδηλώνονται ή δεν καταγράφονται επαρκώς.

5. Παλιές υποδομές

Πολλά ελληνικά νοσοκομεία έχουν απαρχαιωμένες εγκαταστάσεις που δεν επιτρέπουν την απομόνωση ασθενών ή την ασφαλή αποθήκευση και χρήση απολυμαντικών και ιατρικών υλικών. Η παρουσία «επικουρικών» κλινών στους θαλάμους και η νοσηλεία ασθενών στους διαδρόμους επιδεινώνουν το πρόβλημα. Η κατάσταση επιδεινώθηκε την περίοδο της πανδημίας,



“Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις δεν είναι απλώς ένα ιατρικό ζήτημα. Είναι θέμα πολιτισμού και οργάνωσης του κράτους, είναι δείκτης για το πόσο σεβόμαστε τον πολίτη σε μία από τις πιο ευάλωτες στιγμές του - όταν νοσηλεύεται.”

όταν τα νοσοκομεία λειτούργησαν στα όρια των δυνατοτήτων τους. Αν και η COVID-19 έφερε στην επιφάνεια την σημασία της υγιεινής και της πρόληψης, σε πολλούς τομείς η εφαρμογή των κανόνων ατόνησε.

Μέτρα που λαμβάνονται

Η πολιτεία έχει αναγνωρίσει την σοβαρότητα του προβλήματος και έχει λάβει ορισμένα μέτρα για την αντιμετώπισή του:

Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Ανθεκτικά Μικρόβια (2019-2024)

Στόχος του σχεδίου είναι η μείωση της χρήσης αντιβιοτικών, η προώθηση της επιτήρησης και η εκπαίδευση του προσωπικού. Παρότι εφαρμόζεται μερικώς, υπάρχουν ακόμη σημαντικά κενά στην υλοποίησή του.

Ήδη ετοιμάζεται το νέο Εθνικό Σχέδιο Δράσης 2025.

Καμπάνιες ευαισθητοποίησης

Υπάρχουν κατά καιρούς ενημερωτικές καμπάνιες για το κοινό και το ιατρικό προσωπικό σχετικά με την ορθολογική χρήση των αντιβιοτικών και την σημασία της υγιεινής.

Σύσταση Επιτροπών Λοιμώξεων

Σε κάθε νοσοκομείο λειτουργεί (τυπικά) επιτροπή λοιμώξεων, αρμόδια για την παρακολούθηση και καταγραφή ενδοноσοκομειακών λοιμώξεων.

Έλεγχοι από τον ΕΟΔΥ

Ο ΕΟΔΥ έχει ενισχύσει την επιδημιολογική επιτήρηση σε επιλεγμένα νοσοκομεία, ενώ συμμετέχει σε ευρωπαϊκά δίκτυα ανταλλαγής δεδομένων για τις νοσοκομειακές λοιμώξεις.

Ωστόσο, όλα αυτά, προς το παρόν, δεν έχουν φέρει την μεγάλη αλλαγή. Πολλά μέτρα εφαρμόζονται αποσπασματικά, χωρίς συστηματικότητα και χωρίς μηχανισμούς λογοδοσίας. Η χρηματοδότηση είναι περιορισμένη και τα αποτελέσματα... αναιμικά.

Προτεινόμενες Λύσεις για την Μείωση των Νοσοκομειακών Λοιμώξεων

Η ουσιαστική αντιμετώπιση του προβλήματος απαιτεί συντονισμένη, ολιστική και μακροπρόθεσμη προσέγγιση και ισχυρή χρηματοδότηση. Οι κύριες προτάσεις περιλαμβάνουν:

1. Ενίσχυση του προσωπικού

Αύξηση του αριθμού των νοσηλευτών και ιατρών, ώστε να τηρούνται με συνέπεια τα πρωτόκολλα υγιεινής. Παράλληλα, παροχή συνεχούς εκπαίδευσης στο προσωπικό για νέες πρακτικές πρόληψης.

2. Καθολική επιτήρηση και διαφάνεια

Δημιουργία εθνικού μητρώου νοσοκομειακών λοιμώξεων, με υποχρεωτική καταγραφή όλων των περιστατικών από όλα τα νοσοκομεία. Τα δεδομένα θα πρέπει να είναι διαθέσιμα στο κοινό για λόγους διαφάνειας και βελτίωσης των υπηρεσιών.

3. Ορθολογική χρήση αντιβιοτικών

Αυστηρός έλεγχος της συνταγογράφησης αντιβιοτικών και καθιέρωση αντιμικροβιακής επιτήρησης σε όλα τα νοσοκομεία. Η εφαρμογή "antibiotic stewardship programs" είναι απαραίτητη.

4. Επενδύσεις σε υποδομές

Αναβάθμιση των νοσοκομειακών υποδομών ώστε να πληρούν τα πρότυπα πρόληψης λοιμώξεων: ατομικοί θάλαμοι, επαρκής εξαερισμός, σύγχρονα απολυμαντικά συστήματα.

5. Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των ασθενών και των συνοδών

Οι ασθενείς και οι επισκέπτες πρέπει να ενημερώνονται για την σημασία των μέτρων υγιεινής (π.χ. χρήση απολυμαντικού, περιορισμός επισκεπτηρίου), ώστε να μην συμβάλλουν στην εξάπλωση μικροβίων.

6. Χρήση νέων τεχνολογιών

Ενίσχυση της ψηφιακής παρακολούθησης, εγκατάσταση αισθητήρων υγιεινής, χρήση τεχνητής νοημοσύνης για την αναγνώριση κινδύνου λοιμώξεων σε ΜΕΘ, σύγχρονες διαγνωστικές μέθοδοι για την ταχεία διάγνωση των νοσοκομειακών λοιμώξεων

Μια υπόθεση πολιτισμού και σεβασμού

Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις δεν είναι απλώς ένα ιατρικό ζήτημα. Είναι θέμα πολιτισμού και οργάνωσης του κράτους, είναι δείκτης για το πόσο σεβόμαστε τον πολίτη σε μία από τις πιο ευάλωτες στιγμές του - όταν νοσηλεύεται.

Η σιωπηρή αυτή επιδημία δεν έχει εύκολες λύσεις, αλλά έχει σαφείς αιτίες και ρεαλιστικές δράσεις αντιμετώπισης.

Το ερώτημα είναι αν έχουμε, ως κοινωνία και πολιτεία, την βούληση να τις εφαρμόσουμε.

Γιατί, τελικά, σε ένα δημόσιο σύστημα υγείας, η ζωή δεν πρέπει να κινδυνεύει εκεί που προσπαθεί να σωθεί.



Διατροφή στην παιδική ηλικία:

Μια διπλή κρίση υποσιτισμού και παχυσαρκίας



“Στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια η παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί σημαντικά, και πλέον ένας στους τέσσερις μαθητές αντιμετωπίζει προβλήματα βάρους.”

Της κ. Όλγας Τζέτζη
Παιδιάτρου
του Υγειονομικού
Συγκροτήματος
ΤΥΠΕΤ Θεσσαλονίκης



Η διατροφή των παιδιών είναι θεμελιώδης για την ανάπτυξή τους και την υγεία τους σε όλη τη ζωή. Ωστόσο, σε παγκόσμιο επίπεδο παρατηρούμε μια ανησυχητική αντίφαση: ενώ εκατομμύρια παιδιά σε φτωχές χώρες υποφέρουν από υποσιτισμό, ένα αυξανόμενο ποσοστό παιδιών σε πλούσιες χώρες αντιμετωπίζει τα προβλήματα που προκαλεί η παχυσαρκία. Παρά τις διαφορές τους, τα δύο αυτά φαινόμενα μοιράζονται κοινές αιτίες και αναδεικνύουν τις ίδιες παγκόσμιες προκλήσεις - την φτώχεια, τις κοινωνικές ανισότητες και τα προβληματικά συστήματα τροφίμων.

Στην νότια Μαδαγασκάρη, σε περιοχές όπως η Τολιάρρα, τα παιδιά υποφέρουν από σοβαρό υποσιτισμό, και οι τοπικές κλινικές παλεύουν να σώσουν τα βρέφη με την εφαρμογή προγραμμάτων που παρακολουθούν την ανάπτυξή τους και παρέχουν συμπληρώματα διατροφής στις μητέρες τους. Αυτές οι προσπάθειες είναι ζωτικής σημασίας για την αποφυγή του κινδύνου που αντιμετωπίζουν τα βρέφη από την ασιτία και την κακή ανάπτυξη, ενισχύοντας την επιβίωση και την υγιή εξέλιξή τους.

Αντίθετα, στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια η παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί σημαντικά, και πλέον ένας στους τέσσερις μαθητές αντιμετωπίζει προβλήματα βάρους. Για την αντιμετώπιση του φαινομένου, έχει τεθεί σε εφαρμογή το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Παχυσαρκία, μια σημαντική πρωτοβουλία που υλοποιείται από τη UNICEF σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας. Το σχέδιο αυτό περιλαμβάνει συστηματική παρακολούθηση της υγείας των παιδιών μέσα από σχολικές δράσεις, μετρήσεις Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), εκπαιδευτικά προγράμματα για υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα, καθώς και ενημέρωση και υποστήριξη των οικογενειών.

Παρά την διαφορά στις αιτίες και τις εκφράσεις του προβλήματος, τόσο ο υποσιτισμός όσο και η παχυσαρκία οφείλονται εν μέρει στην ανισότητα στην πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα, στην έλλειψη ενημέρωσης και στις κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των οικογενειών.

Αυτές οι δύο «διπλές κρίσεις» δεν είναι μόνο πρόβλημα για τα παιδιά που πλήττονται άμεσα, αλλά για ολόκληρες κοινωνίες.

Όταν ένα παιδί δεν τρέφεται σωστά, είτε από έλλειψη τροφής είτε από υπερβολική κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών, οι συνέπειες επηρεάζουν την ανάπτυξή του και την υγεία του σε όλη του την ζωή. Το πρόβλημα είναι παγκόσμιο και απαιτεί δράση σε όλους τους τομείς της κοινωνίας: από τις κυβερνητικές πολιτικές μέχρι τις κοινότητες και τις οικογένειες.

Για να αντιμετωπιστούν αυτές οι διατροφικές κρίσεις, είναι απαραίτητο να υιοθετήσουμε ολιστικές στρατηγικές που να λαμβάνουν υπόψη τις πολιτισμικές και κοινωνικές ιδιαιτερότητες κάθε χώρας. Η εκπαίδευση για την υγιεινή διατροφή, η υποστήριξη για την σωστή διατροφή των μητέρων και η προώθηση της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα είναι



μερικές από τις βασικές στρατηγικές για την καταπολέμηση του υποσιτισμού και της παχυσαρκίας.

Η σωστή διατροφή είναι δικαίωμα κάθε παιδιού, και πρέπει να εργαστούμε όλοι μαζί, ως κοινωνία, για να εξασφαλίσουμε ότι τα παιδιά μας θα έχουν τις σωστές βάσεις για μια υγιή ζωή. Αντιμετωπίζοντας και τις δύο πλευρές του προβλήματος - τον υποσιτισμό και την παχυσαρκία - θα μπορέσουμε να εξασφαλίσουμε ένα υγιές και ευημερούν μέλλον για τις νέες γενιές.



Από την ανθρωπιστική - επιστημονική αποστολή "φροντίζω τα παιδιά της Νότιας Μαδαγασκάρης" η οποία πραγματοποιήθηκε τον Αύγουστο του 2024.

Φωνή και υγιής γήρανση

«Το πιο παλιό, πιο αυθεντικό και πιο ωραίο μουσικό όργανο, στο οποίο η μουσική μας οφείλει την ίδια της την ύπαρξη, είναι η ανθρώπινη φωνή.»

Richard Wagner (1813 - 1883), Γερμανός συνθέτης

“Όσο προχωράμε ηλικιακά, οι μύες οι οποίοι επιτρέπουν στις φωνητικές χορδές να κινούνται αρχίζουν να ατροφούν (όπως και οι υπόλοιποι μύες του σώματος). Οι σύνδεσμοι και οι ιστοί που υποστηρίζουν τις φωνητικές χορδές χάνουν την ελαστικότητά τους και γίνονται λιγότερο ευλύγιστοι.”

Πώς παράγεται η φωνή;

Οι φωνητικές χορδές παράγουν τον ήχο της φωνής. Βρίσκονται στον λάρυγγα, στο μέρος του αναπνευστικού συστήματος το οποίο επιτρέπει στον αέρα να περνάει από τον λαιμό στους πνεύμονες. Όταν ο αέρας βγαίνει από τους πνεύμονες και περνάει από τον λάρυγγα, προκαλεί τις φωνητικές χορδές να δονούνται παράγοντας ήχο.

Οι φωνητικές χορδές αποτελούνται από τρία βασικά μέρη: τον φωνητικό μυ, τον φωνητικό σύνδεσμο και μία βλεννογόνο μεμβράνη (με αδένες) η οποία καλύπτει τον μυ και τον σύνδεσμο διατηρώντας την επιφάνεια των χορδών υγρή προστατεύοντας (τις χορδές) από βλάβες. Υπάρχουν επίσης περίπου 17 άλλοι μύες στον λάρυγγα οι οποίοι μπορούν να αλλάξουν την θέση και την τάση των φωνητικών χορδών επηρεάζοντας με τον τρόπο αυτόν τον ήχο/την χροιά που παράγεται.

Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στην φωνή πριν, κατά και μετά την εφηβεία;

Πριν την εφηβεία, υπάρχει ελάχιστη διαφορά στον ήχο/την χροιά που παράγουν οι φωνητικές χορδές μεταξύ γυναικών και ανδρών. Ωστόσο, κατά την εφηβεία, οι ορμόνες αλλάζουν την δομή του λάρυγγα, με το “μήλο του Αδάμ” πιο έντονο στους άνδρες και το μήκος των φωνητικών χορδών διαφορετικό μεταξύ ανδρών και γυναικών. Μετά την εφηβεία, το μήκος τους είναι περίπου 16mm (1,6εκ.) στους άνδρες και 10mm (1εκ.) στις γυναίκες.

Οι φωνητικές χορδές των γυναικών είναι επίσης 20-30% λεπτότερες μετά την εφηβεία. Αυτές οι μικρότερες και λεπτότερες φωνητικές χορδές είναι ο λόγος για τον οποίο οι γυναίκες συνήθως έχουν υψηλότερη φωνή από τους άνδρες.

Ακόμα και μετά την εφηβεία, οι ορμόνες μπορούν να επηρεάσουν τη φωνή. Για παράδειγμα, η φωνή μιας γυναίκας μπορεί να ακούγεται διαφορετικά ανάλογα με το στάδιο του εμμηνορροϊκού της κύκλου – με την καλύτερη ποιότητα φωνής να είναι στην ωοθυλακική φάση. Αυτό συμβαίνει γιατί οι αδένες παράγουν περισσότερη βλέννα κατά την διάρκεια αυτής της φάσης, δίνοντας στις φωνητικές χορδές την καλύτερη λειτουργική ικανότητα.

Η έρευνα δείχνει επίσης ότι οι γυναίκες οι οποίες κάνουν



Ηλίας Μαγκλάρας
Ωτορινολαρυγγολόγος
Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας
Φροντίδας Υγείας

χρήση αντισυλληπτικών χαπιών παρουσιάζουν λιγότερη παραλλαγή στην ποιότητα της φωνής, καθώς το χάπι σταματά την ωορρηξία.

Από την άλλη πλευρά, οι ορμονικές αλλαγές κατά την διάρκεια της προεμμηνορροϊκής φάσης εμποδίζουν τις φωνητικές χορδές και τις καθιστούν πιο άκαμπτες. Επίσης, επειδή οι φωνητικές χορδές των γυναικών είναι πιο λεπτές, μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς σε ζημιά από υπερβολική χρήση.

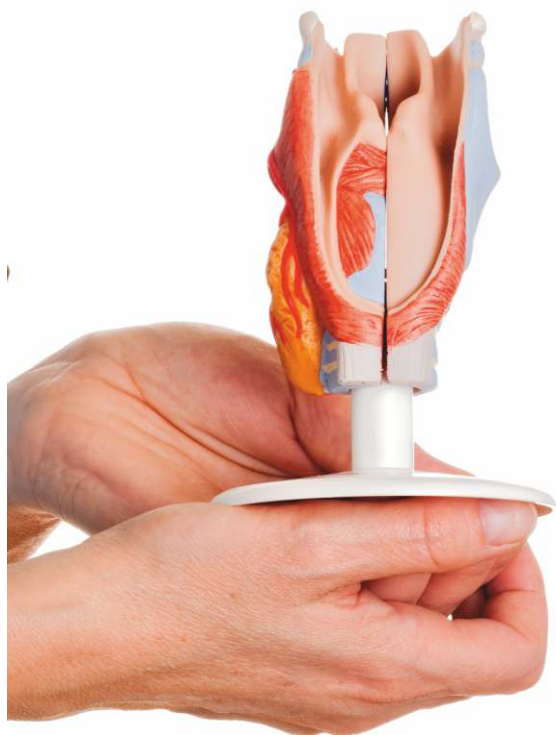
Η φωνή γερνά;

Όπως και με σχεδόν κάθε άλλο μέρος του σώματος, οι φωνητικές χορδές γερνούν. Ωστόσο, αυτές οι αλλαγές ενδέχεται να μην είναι τόσο εμφανείς για όλους.

Καθώς μεγαλώνουμε, ο λάρυγγας αρχίζει να αυξάνει την περιεκτικότητα σε μέταλλα, γίνεται πιο άκαμπτος και μοιάζει περισσότερο με οστό παρά με χόνδρο.

Η αλλαγή αυτή μπορεί να αρχίσει να συμβαίνει από την ηλικία των τριάντα, κυρίως στους άνδρες, καθιστώντας τις φωνητικές χορδές λιγότερο ευλύγιστες.

Όσο προχωράμε ηλικιακά, οι μύες οι οποίοι επιτρέπουν στις φωνητικές χορδές να κινούνται αρχίζουν επίσης να ατροφούν (όπως και οι υπόλοιποι μύες του σώματος).



Οι σύνδεσμοι και οι ιστοί που υποστηρίζουν τις φωνητικές χορδές χάνουν την ελαστικότητά τους και γίνονται λιγότερο ευλύγιστοι.

Υπάρχει επιπρόσθετα πτώση στην λειτουργία των αναπνευστικών μυών, μειώνοντας την δύναμη του αέρα που εκπνέεται από τους πνεύμονες, για να παραχθεί ο ήχος.

Επιπλέον, ο αριθμός των αδένων που παράγουν την προστατευτική βλέννα μειώνεται, μειώνοντας μαζί την ικανότητα ελέγχου του λάρυγγα.

Τρόπος ζωής και αντιγήρανση φωνής

Ενώ, λοιπόν οι φωνητικές χορδές γερνούν περίπου στον ίδιο ρυθμό στους περισσότερους ανθρώπους, η λήψη φαρμάκων, νοσήματα ή ο τρόπος ζωής μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο βλάβης τους αλλάζοντας την χροιά της φωνής.

Αρχικώς λόγοι υγείας: Ορισμένα συνταγογραφούμενα ή μη φάρμακα, ενδέχεται να αλλοιώσουν την φωνή, όπως για παράδειγμα τα εισπνεόμενα στεροειδή για τα νοσήματα του κατώτερου αναπνευστικού. Τα αντιπηκτικά μπορούν επίσης να βλάψουν τις φωνητικές χορδές και να προκαλέσουν την εμφάνιση αιμορραγικών πολύποδων, κάνοντάς την φωνή να ακούγεται τραχιά ή βραχνή.

Ο ερεθισμός και οι αλλαγές που προκαλούνται από αυτά τα φάρμακα συνήθως εξαφανίζονται μετά την διακοπή της χρήσης τους. Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό και βλάβη στις φωνητικές χορδές, καθώς επιτρέπει το οξύ του στομάχου να οδηγηθεί στον λάρυγγα.

Ακόμη, παθήσεις όπως το άσθμα, η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), αλλεργίες δύναται να επηρεάζουν την φωνή, καθώς ενδέχεται να επιδρούν στην αναπνοή, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή της.

Ωστόσο, εάν δεν συντρέχουν άλλοι λόγοι υγείας ή λήψη φαρμακευτικών σκευασμάτων με σχετικές παρενέργειες, μπορούμε να ακολουθήσουμε κάποιες απλές συμβουλές, ώστε να ακουγόμαστε νεότεροι από την ηλικία μας!

“Ο λάρυγγας πρέπει να διατηρείται ενυδατωμένος και ευέλικτος, οπότε οκτώ με δέκα ποτήρια νερό την ημέρα, «υγρά/δροσερά» σνακ, πχ αγγούρι, πεπόνι, σταφύλι, χλιαρά αφεψήματα με μέλι... δρουν ευεργετικά στην φωνή.”



• **Νους και φωνή υγιείς εν σώματι υγεί**

Η φωνή είναι κάτι περισσότερο από φωνητικές χορδές. Το φωνητικό σύστημα εξαρτάται από το πώς χρησιμοποιούμε/χειριζόμαστε την αναπνοή μας. Επίσης, η τακτική σωματική άσκηση και η διατήρηση του σώματός μας σε καλή κατάσταση βοηθά στην αύξηση της αντοχής, στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και στην βελτίωση της στάσης του σώματος: όλα αυτά συμβάλλουν σε μία υγιέστερη φωνή.

• **Καλή υγιεινή φωνής**

Ο τρόπος φροντίδας του λαιμού και του λάρυγγα επηρεάζει άμεσα την φωνή. Ο λάρυγγας πρέπει να διατηρείται ενυδατωμένος και ευέλικτος, οπότε οκτώ με δέκα ποτήρια νερό την ημέρα, «υγρά/δροσερά» σνακ, πχ αγγούρι, πεπόνι, σταφύλι, χλιαρά αφεψήματα με μέλι... δρουν ευεργετικά στην φωνή. Αντιθέτως, τυχόν υπερκατανάλωση καφέ ή/και αλκοόλ πρέπει να περιοριστεί, ενώ το κάπνισμα να διακοπεί. Το κάπνισμα, για παράδειγμα, προκαλεί τοπική φλεγμονή, αυξάνει την παραγωγή βλέννας και μπορεί επίσης να ξηραίνει τις βλεννογόνιες επιφάνειες. Η αλκοόλη έχει παρόμοιο αποτέλεσμα. Με την πάροδο του χρόνου, αυτοί οι παράγοντες μπορεί να βλάψουν τις φωνητικές χορδές και να αλλάξουν την φωνή.

• **Υπερβολική χρήση**

Ένας άλλος παράγοντας του τρόπου ζωής μπορεί να είναι η υπερβολική χρήση, που παρατηρείται συνήθως σε τραγουδιστές και σε άλλους επαγγελματίες, όπως οι εκπαιδευτικοί, οι ιερείς, οι τηλεφωνητές, οι γυμναστές. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση που ονομάζεται οίδημα του Reinke, το οποίο κυρίως προκαλείται από το κάπνισμα. Το οίδημα Reinke προκαλεί υποβλεννογόνια συσσώρευση υγρού στις φωνητικές χορδές, αλλάζοντας την χροιά της φωνής, κάνοντάς την συχνά πιο βαθιά. Σε σοβαρές περιπτώσεις οίδηματος του Reinke, απαιτείται χειρουργική επέμβαση. Ωστόσο, στις περισσότερες περιπτώσεις, η ανάπαυση και η αποφυγή ερεθιστικών παραγόντων (κάπνισμα και αλκοόλ) είναι ωφέλιμη, ενώ εξειδικευμένη λογοθεραπεία μπορεί επίσης να αντιμετωπίσει την αλλαγή στην χροιά.

• **Ο,τι αφήνεις σε αφήνει**

Ενώ δεν μπορούμε να αποφύγουμε κάποιες από τις αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία που συμβαίνουν στις φωνητικές μας χορδές, μπορούμε να διατηρήσουμε την ποιότητα και την ικανότητά τους μέσω της ορθής χρήσης. Αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί, σε πολλές περιπτώσεις, τραγουδιστές (πχ λυρικοί) οι οποίοι γνωρίζουν τεχνικές φωνητικής παρουσιάζουν σημαντικά λιγότερες αλλαγές στη φωνή τους.

Επίσης, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, συνταξιούχοι ή μοναχικοί, ίσως στην καθημερινότητά τους μιλούν/

“Η αλλαγή τής φωνής η οποία προέρχεται από διαδικασίες που σχετίζονται με την γήρανση (όπως πχ απώλεια μυϊκής μάζας, μη καλός συντονισμός μυών, πιο λεπτοί και ξηροί βλεννογόνοι, μειωμένη χωρητικότητα πνευμόνων αλλά και αραίωση ή κάμψη των φωνητικών χορδών) επιδρά (όπως και η μείωση τής ακοής) συναισθηματικά και κοινωνικά στο άτομο οδηγώντας σε απομόνωση ή κατάθλιψη.”



συνομιλούν λιγότερο ή και καθόλου. Όπως όμως και το υπόλοιπο σώμα, η φωνή χρειάζεται άσκηση, για να παραμείνει σε καλή κατάσταση. Για τον λόγο αυτό, ας λάβετε μέρος σε χορωδίες, ας τραγουδάτε στο μπάνιο, ας διαβάσετε δυνατά, ας απαγγέλλετε ποιήματα... ας είστε κοινωνικοί, ας συμμετέχετε σε συζητήσεις. Η χειρότερη στάση/επιλογή είναι η απομόνωση και η σιωπή.

- **Η γνώση είναι δύναμη**

Με την πάροδο των χρόνων, ακόμη κι εάν τα σημάδια δεν είναι εμφανή στην φωνή, η αναγνώριση των ενδείξεων συμβάλλει στον έγκαιρο εντοπισμό τους, εφόσον αρχίζουν να εμφανίζονται. Στον υγιή πληθυσμό, οι αλλαγές στην φωνή εμφανίζονται αργά και σταδιακά, ενώ μακροπρόθεσμα μπορεί να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στο άτομο.

Η αλλαγή τής φωνής η οποία προέρχεται από διαδικασίες που σχετίζονται με την γήρανση (όπως πχ απώλεια μυϊκής μάζας, μη καλός συντονισμός μυών, πιο λεπτοί και ξηροί βλεννογόνοι, μειωμένη χωρητικότητα πνευμόνων αλλά και αραίωση ή κάμψη των φωνητικών χορδών) επιδρά (όπως και η μείωση τής ακοής) συναισθηματικά και κοινωνικά στο άτομο οδηγώντας σε απομόνωση ή κατάθλιψη.

Οι κανόνες για υγιή φωνή (Kenneth-Wilson) είναι, μεταξύ άλλων, οι εξής:

- Να μιλάς με σωστό τόνο, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη τις συνθήκες τού περιβάλλοντος.
- Απόφυγε να μιλάς πολύ (οικονομία φωνής), όταν πάσχεις από ρινοφαρυγγολαρυγγίτιδα.
- Απόφυγε να εισπνέεις με το στόμα όταν η θερμοκρασία είναι χαμηλή.
- Να διατηρείσαι σε καλή φυσική κατάσταση. Να κάνεις ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Να μην καπνίζεις και να μην συχνάζεις σε χώρους όπου υπάρχει καπνός ή σκόνη.
- Όταν πρέπει να πάρεις φάρμακα, να ελέγχεις εάν προκαλούν ξηρότητα τού βλεννογόνου τού στόματος ή τού λάρυγγα και τής μύτης.
- Στο αυτοκίνητο να χρησιμοποιείς ζώνη ασφαλείας, προκειμένου να αποφεύγεις τους τραυματισμούς τού προσώπου ή τού λάρυγγα.

«Μίλα μου άνθρωπε, για να σε γνωρίσω»
Σωκράτης

Ευ-χαριστώ: Μια καθημερινή πεντάλεπτη άσκηση χαράς και ψυχικής ενδυνάμωσης

“Η εκτίμηση αυτού που έχω, αυτού που μου έχει προσφέρει η ζωή, που έχω καταφέρει ο ίδιος, που μου έχει δώσει κάποιος άλλος, είναι η αφετηρία μου και αποτελεί την ψυχική μου δύναμη, για να μπορέσω να ανταπεξέλθω στα δύσκολα.”



Της κ. Κατερίνας Παπανικολάου,
Κλινικής Ψυχολόγου ΤΥΠΕΤ

Το κουίζ με το μισο-γεμάτο ή μισο-άδειο ποτήρι είναι λίγο - πολύ γνωστό: καλούμαστε να επιλέξουμε τι είναι αυτό που βλέπουμε στη θέα ενός μισογεμάτου (ή μισοάδειου) ποτηριού και καλούμαστε να αναρωτηθούμε αν αυτός είναι ο ίδιος τρόπος που θεωρούμε και θεωρούμε την ζωή.

Καθώς όμως εδώ η αλήθεια είναι διττή, κάθε δίπολη απάντηση είναι μισή. Αποφεύγοντας την διαζευκτική θεώρηση, μια απάντηση για να ανταποκρίνεται στην αλήθεια δεν είναι του στυλ ή γεμάτο ή άδειο αλλά μάλλον και γεμάτο και άδειο. Υπάρχουν πολλοί που στέκονται στην άδεια πλευρά του ποτηριού, και αισθάνονται θλιμμένοι, αδικημένοι ή θυμωμένοι για αυτά που η ζωή τους στερεί, όπως υπάρχουν κι αυτοί που βλέπουν το γεμάτο μέρος αποφεύγοντας ίσως το κενό. Σίγουρα οι πρώτοι είναι αυτοί που υποφέρουν περισσότερο χωρίς να είναι απαραίτητο ότι η στάθμη του δικού τους ποτηριού είναι χαμηλότερη.

Το ζητούμενο δεν είναι να βλέπει κάποιος μόνο το γεμάτο μέρος του ποτηριού αλλά να βλέπει ΚΑΙ το γεμάτο. Με αυτό τον τρόπο φορτίζεται με εσωτερική δύναμη για να μπορέσει να προσπαθήσει για τα άλλα που του λείπουν, αυτή την φορά από άλλη θέση. Γειωμένος, δυνατός, γεμάτος από αυτά που ήδη έχει, στηριζόμενος πάνω σε αυτά, αναγνωρίζοντάς τα, εκτιμώντας τα και χωρίς να τα απαξιώνει ως δεδομένα. Η εκτίμηση αυτού που έχω, αυτού που μου έχει προσφέρει η ζωή, που έχω καταφέρει ο ίδιος, που μου έχει δώσει κάποιος άλλος, είναι η αφετηρία μου και αποτελεί την ψυχική μου δύναμη, για να μπορέσω να ανταπεξέλθω στα δύσκολα.

Συχνά μέσα στις συνεδρίες, όταν ζητάμε από τους ανθρώπους να αναφέρουν αυτά για τα οποία είναι ευγνώμονες από την ζωή τους, αρχικά συνήθως πολλοί αντιμετωπίζουν αυτήν την προτροπή με μια άρνηση και μια δυσπιστία, σαν να θέλουμε ως ψυχοθεραπευτές



να υποβιβάσουμε τον πόνο τους και να τους υποβάλουμε ότι όλα είναι καλά. Συχνά λοιπόν όταν κάνουν την άσκηση για πρώτη φορά, την κάνουν μηχανικά και γρήγορα, απαξιωτικά, όχι προς τον ψυχοθεραπευτή αλλά προς αυτά που οι ίδιοι αναφέρουν, που με ένα προσεκτικό άκουσμα είναι και τα πλέον πολύτιμα : «εντάξει, το ξέρω, ευχαριστώ που έχω την υγεία μου, που τα παιδιά μου είναι υγιή, που δεν πεινάμε, αλλά...».

Αν τους ζητήσουμε τότε να κλείσουν λίγο τα μάτια, να πάρουν λίγο χρόνο, να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους και να ξαναπούνε αργά και συνειδητά, ένα-ένα, αυτά που τόσο απαξιωτικά είχαν αρχικά αναφέρει, αν καταφέρουν να το κάνουν, η αίσθηση της συγκίνησης, της ανακούφισης και της δύναμης είναι

τόσο αισθητή, και είναι αυτή η νέα θέση στην οποία μπορούν να σταθούν και να την απολαύσουν ή να την χρησιμοποιήσουν ως αφετηρία για να προσπαθήσουν για τα άλλα, το «αλλά».

Άσκηση ψυχικής ενδυνάμωσης

Ας δούμε πως μπορεί να βάλει κάποιος την άσκηση αυτή ψυχικής ενδυνάμωσης στην καθημερινότητά του αφιερώνοντας μόνο 5 λεπτά της ημέρας του.

Ξαπλωμένος ή σε καθιστή θέση, έχοντας ευθυγραμμίσει τον κορμό μου, κλείνω τα μάτια μου. Παίρνω δυο - τρεις αργές αναπνοές, επικεντρώνομαι στην αναπνοή και το σώμα μου, βάζοντας για λίγα λεπτά τις σκέψεις μου σε πάγο. Αν φοβάμαι να εγκαταλείψω τις σκέψεις μου, βεβαιώνω τον εαυτό μου

“ Το ευχαριστώ είναι μία λέξη με πολύ δύναμη. Το δεύτερο συνθετικό της λέξης «χάρης» έχει διττή σημασία: την ευγνωμοσύνη και τη χαρά. Συνειδητοποιώντας λοιπόν αυτά για τα οποία μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες στη ζωή, μπορούμε και να συντονιστούμε με την χαρά μας.”

ότι τις αφήνω στην άκρη για λίγο, και θα τις ξανασκεφτώ αργότερα. Συνεχίζω να αναπνέω αργά, αισθάνομαι τον αέρα καθώς εισέρχεται από τα ρουθούνια μου και καθώς βγαίνει ζεστός από το στόμα μου. Και αφού έχω έρθει σε μια κατάσταση ηρεμίας, αργά αργά λέω μέσα μου ή δυνατά την φράση «ευχαριστώ την ζωή που...» συμπληρώνοντας την φράση αργά και συνειδητά, με ένα μόνο πράγμα κάθε φορά που συνειδητοποιώ, για να ευχαριστήσω. Επαναλαμβάνω την αρχική φράση «ευχαριστώ την ζωή που..» κάθε φορά προσθέτοντας στο δεύτερο μέρος κάτι άλλο. Όταν έχω ολοκληρώσει τις φράσεις που θέλω να πω, παραμένω με κλειστά τα μάτια για λίγο και εντοπίζω πώς αισθάνομαι στο σώμα μου και τι συναίσθημα νιώθω. Το πιο πιθανό είναι να έχω ένα αίσθημα ηρεμίας, δύναμης και αισιοδοξίας.

Το ευχαριστώ είναι μία λέξη με πολύ δύναμη. Το δεύτερο συνθετικό της λέξης «χάρης» έχει διττή σημασία: την ευγνωμοσύνη και τη χαρά.

Συνειδητοποιώντας λοιπόν αυτά για τα οποία μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες στη ζωή, μπορούμε και να συντονιστούμε με την χαρά μας.

ΠΗΓΗ: psychology.gr



Παγκόσμια ημέρα υγείας



«Υγιή ξεκινήματα στην ζωή για ένα ελπιδοφόρο μέλλον»

Η 7η Απριλίου, ημέρα ίδρυσης τού Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) το 1948, επιλέχθηκε να εορτάζεται ως η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας (World Health Day), η οποία κάθε χρονιά, από το 1950, επικεντρώνεται σε σημαντικά προβλήματα της δημόσιας υγείας.

Το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας για το 2025 είναι: «Υγιές ξεκίνημα, ελπιδοφόρο μέλλον» εστιάζοντας την ετήσια καμπάνια του στην υγεία των μητέρων και των νεογνών. Απευθύνει έκκληση στις κυβερνήσεις των κρατών - μελών και την υγειονομική κοινότητα να εντείνουν τις προσπάθειές τους για τον τερματισμό των θανάτων μητέρων και νεογνών που μπορούν να προληφθούν και να δώσουν προτεραιότητα στην μακροπρόθεσμη υγεία και ευημερία των γυναικών.

Βάσει ερευνών, 260χιλ. γυναίκες χάνουν την ζωή τους κάθε χρόνο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του τοκετού, πάνω από 2 εκατομμύρια μωρά πεθαίνουν τον πρώτο μήνα της ζωής τους και περίπου 2 εκατομμύρια γεννιούνται νεκρά. Αυτό κατά προσέγγιση αντιστοιχεί ανά 7 δευτερόλεπτα σε έναν θάνατο ο οποίος θα μπορούσε να είχε προληφθεί.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, δυστυχώς, 4 στις 5 χώρες βρίσκονται εκτός προοπτικής για την βελτίωση της μητρικής επιβίωσης έως το 2030, ενώ μία στις τρεις χώρες δεν θα επιτύχει τους στόχους για την μείωση των θανάτων των νεογνών.

Για τον λόγο αυτό, καλύτερη μητρική υγεία σημαίνει βελτίωση των δικαιωμάτων των γυναικών και των κοριτσιών, ώστε να μπορούν να σχεδιάζουν την ζωή τους και να προφυλάσσουν την υγεία τους. Η αυτονομία και η ενδυνάμωσή τους είναι θεμελιώδεις για την αντιμετώπιση των θανάτων μητέρων και νεογνών, καθώς και για την επίτευξη της υγείας για όλους.

Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, ο ΠΟΥ συνιστά τουλάχιστον οκτώ επισκέψεις σε επαγγελματία υγείας υλοποιώντας πλήρως τον προγεννητικό έλεγχο και ακολουθώντας έναν υγιή τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένων ύπνου στο πλάι, αποχής από καπνό/ατμό/ουσίες κ.λπ. Η διενέργεια σημαντικών εξετάσεων είναι κρίσιμη ακόμα κι αν η γυναίκα αισθάνεται υγιής, καθώς δεν εμφανίζουν όλες οι παθήσεις συμπτώματα.

Προειδοποιητικά σημάδια: Ζητήστε άμεση ιατρική φροντίδα εάν εμφανίσετε: κοιλιακή αιμορραγία, κοιλιακό πόνο, θολή όραση, απότομο πρήξιμο ή επίμονο πονοκέφαλο, αλλαγές στις κινήσεις του μωρού ή τραύματα στην κοιλιά. Δεν υποδηλώνουν πάντα κάτι σοβαρό, αλλά είναι καλύτερα να ελέγχονται.

Κινήσεις του μωρού: Συνήθως θα αρχίσετε να αισθάνεστε το μωρό να κινείται μεταξύ 16ης και 24ης εβδομάδας κύησης.

“Όταν η προσοχή
στρέφεται
αποκλειστικά
στο μωρό, είναι
εύκολο
να παραμελήσετε τις
δικές σας ανάγκες.
Η φροντίδα
του εαυτού σας
προστατεύει
τόσο εσάς όσο και το
παιδί σας.”



Ζητήστε επείγουσα φροντίδα εάν οι κινήσεις μειωθούν, σταματήσουν ή γίνουν ξαφνικά έντονες. Μην βασίζεστε σε συσκευές κατ' οίκον για την παρακολούθηση του καρδιακού παλμού του μωρού, καθώς δεν ανιχνεύουν με αξιοπιστία όλα τα πιθανά προβλήματα.

Φροντίδα για το νεογέννητο

Η ζωή με ένα νέο μωρό μπορεί να είναι ιδιαίτερα απαιτητική και συναισθηματική. Ακολουθούν μερικές βασικές συμβουλές για να υποστηρίξετε ένα υγιές μέλλον για το μικρό σας.

Παρακολούθηση υγείας:

Προγραμματίστε και παρακολουθήστε όλα τα προβλεπόμενα ραντεβού φροντίδας νεογνού για την παρακολούθηση της ανάπτυξης και της υγείας του μωρού σας. Αυτές οι επισκέψεις είναι κρίσιμες για την έγκαιρη ανίχνευση τυχόν προβλημάτων υγείας.

Ασφαλής ύπνος:

Τα μωρά πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα, σε σκληρό στρώμα χωρίς μαλακά σκεπάσματα, μαξιλάρια ή παιχνίδια. Αυτό μειώνει τον κίνδυνο του Συνδρόμου Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (SIDS).

Μητρικός θηλασμός:

Ο θηλασμός, εφόσον είναι εφικτός, προσφέρει σημαντικά οφέλη στο μωρό, παρέχοντας βασικά θρεπτικά συστατικά και αντισώματα.

Δεσμός και αλληλεπίδραση:

Περάστε χρόνο κρατώντας, μιλώντας και παίζοντας με το μωρό σας. Η επαφή δέρμα με δέρμα και οι άμεσες αλληλεπιδράσεις βοηθούν στη δημιουργία δεσμού και ενισχύουν τη συναισθηματική και γνωστική του ανάπτυξη.

Αναγνώριση συμπτωμάτων ασθένειας:

Προσέξτε για σημάδια που μπορεί να δείχνουν ότι το μωρό χρειάζεται ιατρική φροντίδα, όπως πυρετός, δυσκολία στην αναπνοή, επίμονος εμετός, διάρροια ή ασυνήθιστη υπνηλία. Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας και ζητήστε ιατρική συμβουλή αν έχετε ανησυχίες.

Φροντίστε τη δική σας υγεία:

Μην παραμελείτε τις δικές σας ανάγκες. Η φροντίδα του εαυτού σας προστατεύει τόσο εσάς όσο και το παιδί σας.

Ξεκουραστείτε, ζητήστε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε και απευθυνθείτε σε γιατρό αν νιώθετε υπερβολικά πιεσμένοι, λυπημένοι ή αγχωμένοι.

Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας και απευθυνθείτε σε επαγγελματία υγείας για συμβουλή, όπως και άμεση ιατρική φροντίδα εάν το μωρό σας εμφανίσει

- πυρετό,
- εξάνθημα που εμφανίζεται ξαφνικά και μοιάζει με μώλωπες ή αιμορραγία κάτω από το δέρμα, ή δεν ξεθωριάζει όταν πιέσετε με ένα ποτήρι,
- σπασμούς, υπερβολική χαλαρότητα ή δυσκολία στην αφύπνιση,
- δυσκολία στην αναπνοή (π.χ. βογγητό ή το στομάχι του βυθίζεται όταν αναπνέει), σημάδια ίκτερου (κιτρινωπή χροιά στο δέρμα),
- επίμονο εμετό ή αδυναμία να κρατήσει υγρά για αρκετές ώρες,
- διάρροια, ειδικά αν είναι αιματηρή ή συνοδεύεται από πυρετό, σημάδια αφυδάτωσης (λιγότερες βρεγμένες πάνες, ξηροστομία, βυθισμένο μαλακό σημείο στο κεφάλι).

Η υγεία των μητέρων και των μωρών είναι η βάση για υγιείς οικογένειες και κοινότητες, βοηθώντας την εξασφάλιση ελπιδοφόρου μέλλοντος για όλους εμάς.

“Προγραμματίστε και παρακολουθήστε όλα τα προβλεπόμενα ραντεβού φροντίδας νεογνού για την παρακολούθηση της ανάπτυξης και της υγείας του μωρού σας.”

Υπέρ των σκοπών του ΤΥΠΕΤ στη μνήμη

Σοφίας Μαΐλλη, το Νομαρχιακό Παράρτημα Ρόδου Συνταξιούχων Εθνικής Τράπεζας κατέθεσε το ποσό των €140.

Δημητρίου Καπάνταη, η Διεύθυνση 004 τού Κεντρικού Καταστήματος κατέθεσε το ποσό των €100.

Κωνσταντίνου Κοτσίκας, η κ. Λευκοθέα Κοτσίκας κατέθεσε το ποσό των €50.

Ευχαριστήρια

Τα μέλη μας εκφράζουν τις ευχαριστίες τους στο ΤΥΠΕΤ

Η κ. **Μαρία - Λαμπρινή Χέλμη** μέσω επιστολής της εκφράζει τα θερμά της συγχαρητήρια στο Διοικητικό Συμβούλιο για την μέριμνά του, ώστε η Διεύθυνση Γενικής Κλινικής «ΥγείαςΜέλαθρον» (ΥΜ) να λειτουργεί με άρτια οργάνωση παρέχοντας στους ασφαλισμένους εξαίρετες υπηρεσίες. Στο πλαίσιο αυτό, εκφράζει τις ευχαριστίες της για την άριστη εμπειρία την οποία βίωσε από τούς ιατρούς τού Τμήματος Γενικής Χειρουργικής ΥΜ και τού Αναισθησιολογικού Τμήματος ΥΜ οι οποίοι αντιμετώπισαν χειρουργικά με απόλυτη επιτυχία την πάθησή της, και ήταν δίπλα της και κατά την ανάρρωσή της.

Επίσης, ευχαριστεί το άριστο νοσηλευτικό και βοηθητικό προσωπικό για την ευγένειά του, την προθυμία του και την πολύ καλή κατάρτισή του, ενώ αναφέρει επιπρόσθετα ότι και το φαγητό ήταν υπέροχο.

Η κ. **Ε.Π.** εκφράζει τα συγχαρητήριά της για τις ιατρικές υπηρεσίες τις οποίες έλαβε στο εξωτερικό ορθοπαιδικό ιατρείο τής Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας όπου εξετάστηκε με ευγένεια και επαγγελματική υπευθυνότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, έλαβε σαφείς ιατρικές οδηγίες για την θεραπεία, καθώς και καθοδήγηση με υπομονή.

Η υπεύθυνη αυτή ιατρική στάση χρήζει επιβράβευσης, καθώς συμβάλλει στο να αισθάνεται ο ασθενής ασφάλεια στο Ταμείο Υγείας.



28

Απριλίου

Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία

Η Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία γιορτάζεται κάθε χρόνο από τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας (ΔΟΕ) στις 28 Απριλίου. Το 2025 επικεντρώνεται στις επιπτώσεις της ψηφιακής μετάβασης και της τεχνητής νοημοσύνης (AI) στην ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων.

Οι νέες τεχνολογίες τίθενται υπό το πρίσμα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας, όπως:

- Προηγμένα ρομπότ
- Τεχνητή νοημοσύνη (AI) και μηχανική μάθηση
- Εξωσκελετοί
- Μη επανδρωμένα εναέρια οχήματα (UAVs)
- Διαδίκτυο των πραγμάτων (IoT)
- Εικονική και επαυξημένη πραγματικότητα.



Η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ILO) εξετάζει αυτά τα κρίσιμα ζητήματα, διερευνώντας το πώς ο ψηφιακός μετασχηματισμός της εργασίας μπορεί να υποστηρίξει ασφαλή και υγιή εργασιακά περιβάλλοντα, καθώς και το τι κάνουν ήδη οι κυβερνήσεις, οι εργοδότες, οι εργαζόμενοι και άλλα ενδιαφερόμενα μέρη για να αντιμετωπίσουν αυτές τις αναδυόμενες προκλήσεις.