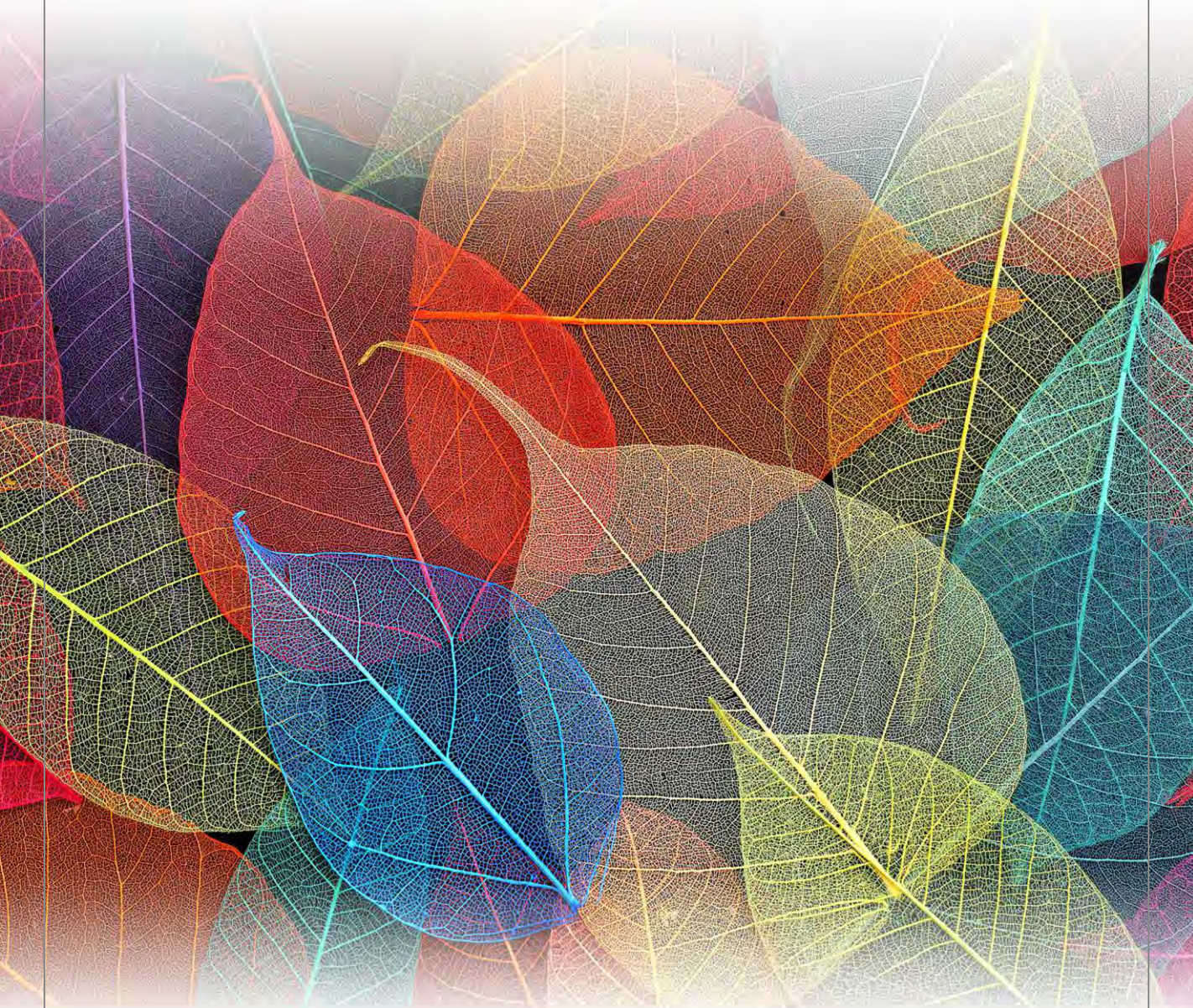


2026 Ιούλιος Αύγουστος Σεπτέμβριος

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ **ΤΥΠΕΤ**



Υγεία & αλληλεγγύη με πράξεις

τεύχος **205**

www.typet.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: Καθηγητής Απόστολος Αχείμαστος
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Δημήτρης Φωτόπουλος

ΕΚΤΥΠΩΣΗ / ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:

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

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: τα νέα του ΤΥΠΕΤ

ΤΕΥΧΟΣ 205 / ΙΟΥΛΙΟΣ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΤΥΠΕΤ / Ευπόλιδος 8 - 10551 Αθήνα

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

σε αυτό το τεύχος



- 3** Υγεία & αλληλεγγύη με πράξεις
- 4** Κατασκηνώσεις ΤΥΠΕΤ 2026
- 6** Από το νηπιαγωγείο στο θρανίο
- 14** Περιοδοντίτις: μία ευρύτερη, πέραν τού στόματος, προειδοποίηση υγείας
- 16** Λεύκανση Δοντιών: Όσα χρειάζεται να γνωρίζετε
- 18** Οι απολύσεις λόγω Τεχνητής Νοημοσύνης αναθεωρούνται αναδεικνύοντας την αξία τού ανθρώπινου κεφαλαίου
- 21** Ένα ακόμη υγειονομικό μάθημα από τις Άνδεις σε όλη την υφήλιο
- 22** Είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το νέο κάπνισμα; Δικαστική απόφαση ταράζει τους κολοσσούς τεχνολογίας των social media;
- 25** Δύο νέα Περιφερειακά Εξωτερικά Ιατρεία ΤΥΠΕΤ στο Νέο Ηράκλειο και το Μοσχάτο Λειτουργία Καρδιολογικού Υπερήχου (triplex) στο Πολυϊατρείο ΟΑΤΥΕ Πάτρας
- 26** Αίσθημα παλμών κατά την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση: Είναι τελικά τα «φτερουγίσματα» πάντα αθώα;
- 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.

Υγεία & αλληλεγγύη με πράξεις

“Πόσο η ανθρωπιά
στην πράξη είναι
βασικό στοιχείο του
χαρακτήρα και της
ιδιοσυγκρασίας
των ανθρώπων κατά
την διάρκεια της
ζωής τους.”

Εχει γίνει κοινότυπη η συχνή αναφορά ότι η υγεία αποτελεί το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο.

Ένα αγαθό που οφείλουμε όλοι να ερευνούμε πού και σε ποιους το εμπιστευόμαστε, όταν χρειαστεί, γιατί δυστυχώς υπάρχουν κάποιοι που δεν δίνουν προτεραιότητα στο λειτούργημα τής ιατρικής αλλά στο κέρδος τής επιχείρησης.

Ένα αγαθό που οφείλουμε όλοι και ιδιαίτερα οι φορείς υγείας και οι θεσμοί του κράτους να προστατεύουμε με όλα τα σύγχρονα μέσα της επιστήμης τόσο κατά την διάρκεια της θεραπείας όσο και της πρόληψης.

Είναι βέβαιο ότι, στην εποχή της τεχνητής νοσημοσύνης που ζούμε πλέον, έχουμε πολλά πράγματα να μάθουμε και να επωφεληθούμε σε πολλά επίπεδα ιατρικών, νοσηλευτικών και θεραπευτικών αναγκών και όχι μόνο.

Όμως, όταν μιλάμε για όλα αυτά τα επιτεύγματα, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κινητήριοι δύναμη, πηγή έμπνευσης και σκληρής δουλειάς, με τα εργαλεία της συνεχούς εξελισσόμενης επιστήμης, είναι ο άνθρωπος.

Ξέρετε όμως, άνθρωπος δεν είναι μόνο μια βιολογική, πνευματική τελειότητα με τεράστιες δυνατότητες εξέλιξης. Άνθρωπος είναι και μια σύνθετη πνευματική, λογική και συναισθηματική οντότητα που εκδηλώνει σκέψεις, συμπεριφορές και δράσεις.

Σε κάθε περίπτωση βέβαια έχει την δυνατότητα να κάνει επιλογές που τον χαρακτηρίζουν και αυτές οι επιλογές για το καλό ή το κακό, κρίνονται όχι μόνο από τα λόγια, και τις συμπεριφορές αλλά κυρίως από τις πράξεις.

Για παράδειγμα, πόσο ένας άνθρωπος, ένας οργανισμός ή μια συλλογικότητα μπορεί να δρα με πράξεις αλληλεγγύης και βοήθειας σε τρίτους;

Πόσο ενδιαφέρεται για το κλίμα, τα ζώα, το νερό, τα δάση, τα βουνά και τις θάλασσες στον πλανήτη που ζούμε; Πόσο η ανθρωπιά στην πράξη είναι βασικό στοιχείο του χαρακτήρα και της ιδιοσυγκρασίας των ανθρώπων κατά την διάρκεια της ζωής τους.

Ερωτήματα και προβληματισμοί που απαιτούν απαντήσεις επί του πεδίου της πράξης για τον καθένα μας.

Μέσα στον Αύγουστο που μας πέρασε εκδηλώθηκε μια επικίνδυνη μεγάλη πυρκαγιά στην Σίβηρη της Χαλκιδικής, που κατέστρεψε σπίτια και απείλησε ζωές συνανθρώπων μας.

Η φωτιά εκδηλώθηκε κοντά στις κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ και τότε ο μηχανισμός του Ταμείου μας κινητοποιήθηκε άμεσα προσφέροντας προστασία, στέγη, φαγητό και ασφάλεια στους πληγέντες συνανθρώπους μας.

Και όχι μόνο στους πληγέντες αλλά και στους πυροσβέστες που χρειάστηκαν κατάλυμα, χώρο και φροντίδα για να ξεκουραστούν.

Η αναφορά αυτή δεν γίνεται ούτε για λόγους προβολής ούτε για λόγους διαφήμισης του ΤΥΠΕΤ αλλά ούτε και για λόγους επιβράβευσης από κανέναν.

Στα 100 σχεδόν χρόνια της λειτουργίας του Ταμείου μας και σε όλες διαχρονικά τις Διοικήσεις και το προσωπικό του η έννοια της αλληλεγγύης και της φροντίδας για τον συνάνθρωπο ήταν και είναι έννοια αρχής στην υγεία κυρίως ως οργανισμός υγείας αλλά και σε κάθε άλλη ανάγκη.

Στον κόσμο που ζούμε η αλληλεγγύη είναι αξία προτεραιότητας και καθήκον για όλους μας για να μην χρειάζεται να αναζητούμε έναν «Ανθρώπινο Άνθρωπο» όπως λεγόταν από κάποιο ιστορικό πρόσωπο στις αρχές του 20ου αιώνα.

Κατασκηνώσεις ΤΥΠΕΤ 2026

καλοκαιρινές διακοπές πρώτης επιλογής

Ο θεσμός λειτουργίας των κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ διαχρονικά στέφεται με επιτυχία, καθώς είναι η πρώτη επιλογή παραθερισμού.

Η θερινή περίοδος του 2026, χαρακτηρίστηκε κατά γενική ομολογία ένα αποτέλεσμα μεθοδικής οργάνωσης και στοχευμένων παρεμβάσεων αναβάθμισης των υποδομών, ενδυνάμωσης της ασφάλειας, εμπλουτισμού των κατασκηνωτικών προγραμμάτων και βέβαια της απaráμιλλης συνδρομής των έμπειρων στελεχών κι εργαζομένων του Ταμείου Υγείας.

Τα σημαντικά έργα υποδομής και εκσυγχρονισμού που υλοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια έχουν μεταμορφώσει ουσιαστικά τις εγκαταστάσεις, δημιουργώντας ένα ακόμη ασφαλέστερο, λειτουργικότερο και ποιοτικότερο περιβάλλον φιλοξενίας.

Την φετινή κατασκηνωτική χρονιά λειτούργησαν δύο κατασκηνωτικές περιόδους όπου φιλοξενήθηκαν παιδιά από την οικογένεια της Εθνικής Τράπεζας, παιδιά ιδιωτών, καθώς και παιδιά άλλων ασφαλιστικών οργανισμών και φορέων.

Το ενδιαφέρον για συμμετοχή ξεπέρασε κάθε προηγούμενο, καθώς οι αιτήσεις ήταν περισσότερες από τις διαθέσιμες θέσεις, επιβεβαιώνοντας την αυξανόμενη απήχηση, την εμπιστοσύνη των γονέων και των παιδιών καθώς και το κύρος που έχουν αποκτήσει πλέον οι κατασκηνώσεις ΤΥΠΕΤ σε πανελλαδικό επίπεδο.

Στην κατασκήνωση στην Χαλκδική φιλοξενήθηκαν μαθητές από την Βόρεια Μακεδονία, με την χορηγία της Εθνικής Τράπεζας, ενώ η κατασκήνωση στον Διόνυσο φιλοξένησε εφήβους του Υπουργείου Νεότητας Πολιτισμού και Επικοινωνίας του Βασιλείου του Μαρόκου καθώς και τής Ένωσης Τραπεζικών Υπαλλήλων Κύπρου.

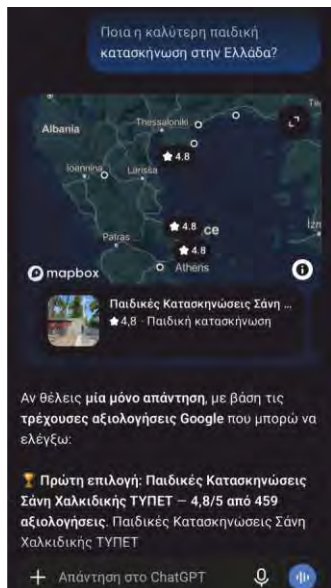
Κατά την β' κατασκηνωτική περίοδο, λειτούργησε για 29η χρονιά η Σχολή Εκπαιδευόμενων Στελεχών και στις δύο κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ, με στόχο οι εκπαιδευόμενοι να εξελιχθούν μελλοντικά σε αξιόλογα κατασκηνωτικά στελέχη.

Την β' περίοδο, επίσης, στην κατασκήνωση Διονύσου λειτούργησε επιτυχώς 15ήμερο πρόγραμμα για άτομα με ανάγκη εξατομικευμένης υποστήριξης, το οποίο πλαισιώθηκε από έμπειρα στελέχη-συνοδούς, με εκπαίδευση στην ειδική αγωγή.

Η δυνατότητα άμεσης παροχής ψυχολογικής υποστήριξης σε παιδιά και εφήβους παρασχέθηκε και αυτή τη χρονιά, ενώ, σύμφωνα με τα οριζόμενα από την Πολιτεία, στο πλαίσιο της καταπολέμησης του φαινομένου της παιδικής κακοποίησης, την κατασκηνωτική λειτουργία πλαισίωσε Υπεύθυνος Προστασίας Ανηλίκων - με την ιδιότητα του ψυχολόγου - σε 24ωρη βάση.

Εξίσου εντυπωσιακή υπήρξε η συμμετοχή στα προγράμματα οικογενειακών διακοπών. Μέλη του ΤΥΠΕΤ και οι οικογένειές τους, προερχόμενοι από κάθε γωνιά της Ελλάδας, επέλεξαν να φιλοξενηθούν στις εγκαταστάσεις της Σάνης, επιβεβαιώνοντας ότι ο θεσμός των οικογενειακών διακοπών έχει πλέον καθιερωθεί ως μία από τις σημαντικότερες κοινωνικές παροχές του Ταμείου.





Τούτο επισφραγίζεται με την μεγάλη ομοίως αναγνώριση και επιτυχία τού προγράμματος ανταλλαγών ΤΥΠΕΤ στην Κύπρο.

Η φετινή περίοδος σημαδεύτηκε και από μια σημαντική δοκιμασία για την Κασσάνδρα Χαλκιδικής, με τη μεγάλη πυρκαγιά που εκδηλώθηκε στην περιοχή κατά τον Αύγουστο. Από την πρώτη στιγμή ενεργοποιήθηκαν τα προβλεπόμενα σχέδια ετοιμότητας και αντιμετώπισης εκτάκτων αναγκών, με απόλυτη προτεραιότητα την ασφάλεια των παιδιών, των μελών και του προσωπικού. Η άριστη συνεργασία με τις αρμόδιες αρχές και τα άμεσα αντανakλαστικά όλων των εμπλεκομένων συνέβαλαν καθοριστικά στην αποτελεσματική διαχείριση της κατάστασης.

Παράλληλα, το ΤΥΠΕΤ απέδειξε έμπρακτα τον κοινωνικό του χαρακτήρα. Ανταποκρινόμενο άμεσα στην παράκληση του τοπικού Δήμου για συνδρομή προς τους πυρόπληκτους συμπολίτες μας, η Διοίκηση έθεσε χωρίς καθυστέρηση στη διάθεση των αρμόδιων αρχών τις υποδομές της κατασκήνωσης για τη φιλοξενία και τη σίτιση όσων επλήγησαν από την πυρκαγιά. Η πρωτοβουλία αυτή αποτέλεσε μια πράξη αλληλεγγύης και κοινωνικής ευθύνης, η οποία αναγνωρίστηκε και επιβραβεύθηκε από την τοπική κοινωνία, αναδεικνύοντας το ΤΥΠΕΤ ως έναν οργανισμό που βρίσκεται διαχρονικά δίπλα στον άνθρωπο και στις ανάγκες της κοινωνίας. Ιδιαίτερη υπερηφάνεια προκαλεί το γεγονός ότι για δεύτερη συνεχή χρονιά το Typet Sani Camp αναδεικνύεται ως η κορυφαία και καλύτερα αξιολογημένη παιδική κατασκήνωση της χώρας στη Google, με δείκτη αξιολόγησης 4,8/5. Η διάκριση αυτή αποτελεί την πλέον αυθεντική επιβράβευση, καθώς προέρχεται από τις πραγματικές εμπειρίες παιδιών, γονέων, μελών και οικογενειών που εμπιστεύθηκαν τις υπηρεσίες του ΤΥΠΕΤ.

Με παρακαταθήκη τις εμπειρίες, τα χαμόγελα, τις φιλίες και τις επιτυχίες του φετινού καλοκαιριού, το ΤΥΠΕΤ συνεχίζει να επενδύει σε έναν θεσμό που εδώ και δεκαετίες προσφέρει ασφάλεια, ποιότητα, παιδαγωγική αξία και ανεκτίμητες εμπειρίες ζωής.

Οι κατασκηνώσεις ΤΥΠΕΤ στον Διόνυσο και την Χαλκιδική δεν είναι απλώς δύο κατασκηνώσεις. Είναι μια μεγάλη κοινότητα ανθρώπων οι οποίοι μοιράζονται κοινές αξίες, εμπειρίες, αναμνήσεις και ένα κοινό όραμα για το μέλλον. Με οδηγό την εμπιστοσύνη των παιδιών, των γονέων, των μελών και των οικογενειών τους, το ΤΥΠΕΤ συνεχίζει την αναπτυξιακή τους πορεία, θέτοντας ακόμη υψηλότερους στόχους για τα επόμενα χρόνια.

Στο επανιδείν.



Από το Νηπιαγωγείο στο Θρανίο

Η μετάβαση από το Νηπιαγωγείο στην Α' Δημοτικού αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ορόσημα στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Συχνά, ως γονείς και εκπαιδευτικοί, εστιάζουμε στο αν το παιδί «ξέρει να γράφει το όνομά του» ή αν «ξέρει να μετράει». Ωστόσο, από την σκοπιά της Εργοθεραπείας και της Λογοθεραπείας, η σχολική ετοιμότητα είναι ένα πολύπλευρο οικοδόμημα που βασίζεται σε δεξιότητες που συχνά δεν είναι ορατές με την πρώτη ματιά.

Τι είναι η Σχολική Ετοιμότητα;

“Σχολική Ετοιμότητα: Είναι η ικανότητα του παιδιού να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του σχολικού περιβάλλοντος με επιτυχία και, κυρίως, χωρίς υπερβολική κόπωση ή άγχος.”

Δεν πρόκειται απλώς για ακαδημαϊκές γνώσεις. Είναι η ικανότητα του παιδιού να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του σχολικού περιβάλλοντος με επιτυχία και, κυρίως, χωρίς υπερβολική κόπωση ή άγχος. Για έναν εργοθεραπευτή, η ετοιμότητα χωρίζεται στους παρακάτω βασικούς πυλώνες:

Επιτελικές Δεξιότητες

Στην Εργοθεραπεία, η συγκέντρωση δεν είναι μια απλή "απόφαση" του παιδιού να προσέξει, αλλά το αποτέλεσμα των Επιτελικών Λειτουργιών. Αυτές είναι οι ανώτερες γνωστικές διαδικασίες που λειτουργούν σαν ο «μαέστρος» του εγκεφάλου.

- **Εργαζόμενη Μνήμη (Working Memory):** Η ικανότητα να συγκρατείς μια πληροφορία ενώ την επεξεργάζεσαι.

Παράδειγμα: Η δασκάλα λέει: «Βγάλτε το μπλε τετράδιο, ανοίξτε στη σελίδα 10 και κυκλώστε την λέξη "μήλο"».

Το παιδί με χαμηλή εργαζόμενη μνήμη θα βγάλει το τετράδιο, αλλά θα έχει ξεχάσει την σελίδα ή την εντολή μέχρι να το ανοίξει.

- **Ανασταλτικός Έλεγχος (Inhibitory Control):** Η ικανότητα να αντιστέκεται το παιδί σε παρορμήσεις ή περισπασμούς.

Παράδειγμα: Το παιδί ακούει ένα αυτοκίνητο έξω. Ο ανασταλτικός έλεγχος του επιτρέπει να μην γυρίσει το κεφάλι στο παράθυρο και να συνεχίσει να κοιτάζει τον πίνακα.

- **Γνωστική Ευελιξία:** Η ικανότητα μετάβασης από μια δραστηριότητα σε άλλη.

Παράδειγμα: Το παιδί πρέπει να σταματήσει το παιχνίδι (που του αρέσει) για να ξεκινήσει την ορθογραφία (που τον δυσκολεύει) χωρίς να απορυθμιστεί συναισθηματικά.

Αλέξανδρος Γριπαβιώτης
συνεργάτης ΤΥΠΕΤ
Εργοθεραπευτής SIT Msc



Κωνσταντίνος Μαλαπέρδας
συνεργάτης ΤΥΠΕΤ
Λογοθεραπευτής



“Ένα παιδί που δεν μπορεί να ρυθμίσει το συναίσθημά του, θα δυσκολευτεί να εμπλακεί στην μαθησιακή διαδικασία και να είναι λειτουργικό στις διαπροσωπικές του σχέσεις.”

Λεπτή Κινητικότητα και Γραφοκινητική Ετοιμότητα

Η γραφή αποτελεί ένα σημαντικό έργο που εξελίσσεται στο Δημοτικό με περισσότερο συστηματικό τρόπο.

Πριν το παιδί πιάσει το μολύβι για να γράψει την πρώτη του λέξη, πρέπει οι μύες των χεριών του να είναι αρκετά δυνατοί και συντονισμένοι.

- **Η Λαβή του Μολυβιού:** Αναζητούμε μια λειτουργική τριποδική λαβή που επιτρέπει την κίνηση των δακτύλων χωρίς να σφίγγεται ολόκληρο το χέρι, ώστε το γράψιμο να μην γίνεται μια εργώδης, κοπιαστική διαδικασία.
- **Χρήση Ψαλιδιού:** Ο συντονισμός των δύο χεριών (το ένα κρατά το χαρτί, το άλλο κόβει). Η δεξιότητα αυτή ονομάζεται αμφίπλευρος συντονισμός και αποτελεί μια δεξιότητα που εμπλέκεται σε πολλά καθημερινά σχολικά έργα των παιδιών.
- **Οπτικοκινητικός Συντονισμός:** Η ικανότητα του ματιού να συνεργάζεται με το χέρι και αντίστροφα (π.χ. να αντιγράφει σχήματα ή γράμματα από τον πίνακα στο τετράδιο).

Αισθητηριακή Επεξεργασία και Αυτορρύθμιση

Το σχολείο είναι ένας χώρος γεμάτος ερεθίσματα: φωνές, μυρωδιές και γεύσεις από το κολατσιό, την υφή του χαρτιού, της γόμας, των κινητικών παιχνιδιών στο διάλειμμα.

Τα πολυαισθητηριακά αυτά δεδομένα κάνουν το σχολείο ένα απαιτητικό περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά θα κληθούν να αντεπεξέλθουν και να είναι λειτουργικά μέσα σε αυτό.



“Φανταστείτε την μάθηση σαν μια πυραμίδα. Η βάση είναι το σώμα και οι αισθήσεις. Το μεσαίο επίπεδο είναι οι επιτελικές λειτουργίες (π.χ. συγκέντρωση) και η κορυφή είναι η ακαδημαϊκή μάθηση και οι κοινωνικές σχέσεις.”



Το ερώτημα είναι μπορεί το παιδί να «φιλτράρει» τον θόρυβο της τάξης για να ακούσει τη δασκάλα; Αν όχι, πόσο και πώς επηρεάζει την συγκέντρωσή του και κατ' επέκταση την μαθησιακή του απόδοση;

Παράλληλα, πολλοί μαθητές κουράζονται γρήγορα γιατί έχουν χαμηλό ή δυναμικό έλεγχο. Αν οι μύες της κοιλιάς και της πλάτης είναι αδύναμοι, το παιδί καταναλώνει τεράστια ενέργεια απλώς για να μείνει καθιστό. Όταν το σώμα «καταρρέει» πάνω στο θρανίο, η προσοχή μετατοπίζεται από το μάθημα στην προσπάθεια του παιδιού να μείνει καθιστό. Το γεγονός αυτό, επί παραδείγματι, δυσκολεύει την γραφή. Αν το παιδί δεν έχει σταθερότητα στον ώμο και τον κορμό, δεν μπορεί να έχει ελευθερία κινήσεων στα δάχτυλα. Είναι σαν να προσπαθείς να ζωγραφίσεις με λεπτομέρεια, ενώ βρίσκεσαι πάνω σε μια βάρκα που κουνιέται. Το γεγονός αυτό μήπως δημιουργεί ένα χαμηλό κίνητρο για γραφή και ένα υψηλό επίπεδο αποφυγής και συναισθηματικής ματαίωσης;

Δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης και αυτονομίας

Στην Α' Δημοτικού, το παιδί καλείται να είναι αυτόνομο. Η εργοθεραπεία δίνει μεγάλη έμφαση σε αυτό, καθώς η αποτυχία σε απλές καθημερινές εργασίες μπορεί να πλήξει την αυτοπεποίθηση του μαθητή.

- Μπορεί να ανοίξει μόνο του το ταπεράκι του;
- Μπορεί να διαχειριστεί τα κουμπιά και τα φερμουάρ του μπουφάν του;
- Μπορεί να οργανώσει την τσάντα του και να μαζέψει τα πράγματά του όταν χτυπήσει το κουδούνι;
- Μπορεί να φροντίσει την προσωπική του υγιεινή;
- Μπορεί να ακολουθήσει προφορικές οδηγίες και να τις εκτελέσει σε εύλογο χρονικό διάστημα;
- Μπορεί να θυμηθεί την υπαγόρευση της/του δασκάλας/δασκαλού και να αποτυπώσει στο γραπτό του αυτό που άκουσε;
- Μπορεί να θυμηθεί να μαζέψει τα αντικείμενά του, σχολικά και μη, όταν είναι να φύγει από το σχολείο ή ξεχνάει, χάνει κάποια;

Κοινωνική και Συναισθηματική Ανάπτυξη

Η κοινωνική και συναισθηματική ωριμότητα του παιδιού είναι εξίσου σημαντική με την ανάγνωση. Ένα παιδί που δεν μπορεί να ρυθμίσει το συναίσθημά του, θα δυσκολευτεί να εμπλακεί στην μαθησιακή διαδικασία και να είναι λειτουργικό στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Η αλληλεπίδραση στο σχολείο με τα άλλα παιδιά είναι υψίστης σημασίας για το πόσο το παιδί



απολαμβάνει τον χώρο του σχολείου ακόμα και αν μαθησιακά δεν έχει τόσο υψηλό κίνητρο. Αυτός ο τομέας αφορά στην ικανότητα του παιδιού να συνδιαλέγεται με τον εαυτό του και τους άλλους. Χωρίς αυτήν, η γνώση δεν μπορεί να "ριζώσει".

- **Αυτορρύθμιση (Self-Regulation):**

Η ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει την εσωτερική του κατάσταση (π.χ. "νιώθω εκνευρισμό γιατί δεν βρίσκω την γόμα μου") και να χρησιμοποιεί στρατηγικές για να ηρεμήσει αντί να πετάξει το μολύβι.

- **Θεωρία του Νου (Theory of Mind):**

Η κατανόηση ότι οι άλλοι έχουν διαφορετικές σκέψεις και συναισθήματα. Αυτό είναι απαραίτητο για την συνεργασία σε ομάδες.

- **Ανοχή στην Ματαίωση:** Στην Α' Δημοτικού τα λάθη είναι καθημερινά. Ένα παιδί με χαμηλή ανοχή στην ματαίωση μπορεί να σκίσει την σελίδα του, επειδή ένα γράμμα βγήκε εκτός γραμμής. Η συναισθηματική ετοιμότητα σημαίνει να μπορεί να πει «δεν πειράζει, θα το σβήσω και θα το ξανακάνω».

- **Κοινωνικοί Κανόνες:** Η κατανόηση των άγραφων κανόνων (π.χ. δεν διακόπτουμε όταν μιλάει κάποιος άλλος, μοιραζόμαστε τους μαρκαδόρους).

Πότε πρέπει να ανησυχήσουμε;

Κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό. Ωστόσο, αν παρατηρήσετε τα πιο κάτω, μία αξιολόγηση από εργοθεραπευτή μπορεί να είναι πολύτιμη:

1. Αποφυγή δραστηριοτήτων με μολύβι ή ψαλίδι.
2. Μεγάλη δυσκολία στο να παραμείνει καθισμένο στην καρέκλα και να ολοκληρώσει μικρά έργα /δραστηριότητες, χωρίς ιδιαίτερο γνωστικό φορτίο, για 15-20 λεπτά.
3. Υπερβολική ευαισθησία σε θορύβους ή αγγίγματα,
4. Αποφυγή κίνησης και εμπλοκή κατά βάση μόνο σε καθιστικά παιχνίδια
5. Δυσκολία στην ακολουθία οδηγιών δύο ή τριών βημάτων.
6. Δυσκολία στην κατανόηση και εκτέλεση απλών μονών ή διπλών εντολών



Συμβουλές για την Α' Δημοτικού

Αντί για ατελείωτες φωτοτυπίες με γράμματα, δοκιμάστε:

- **Παιχνίδι στην άμμο, στην αυλή, στην παιδική χαρά:**
Το σκαρφάλωμα και το σκάψιμο δυναμώνουν τον κορμό και τους ώμους.
- **Μαγειρική:** Το ανακάτεμα και το πλάσιμο της ζύμης είναι η καλύτερη άσκηση για τα δάχτυλα και την ακολουθία εντολών προκειμένου να ολοκληρωθεί ένα έργο.
- **Επιτραπέζια παιχνίδια:** Διδάσκουν την αναμονή της σειράς και την τήρηση κανόνων.

Πώς συνδέονται όλα αυτά;

Το ερώτημα που προκύπτει είναι πώς συνδέονται όλα αυτά; Φανταστείτε την μάθηση σαν μια πυραμίδα. Η βάση είναι το σώμα και οι αισθήσεις. Το μεσαίο επίπεδο είναι οι επιτελικές λειτουργίες (π.χ. συγκέντρωση) και η κορυφή είναι η ακαδημαϊκή μάθηση και οι κοινωνικές σχέσεις. Αν η βάση τρέμει, η κορυφή δεν μπορεί να σταθεί.

Η σχολική ετοιμότητα δεν είναι ένας αγώνας δρόμου για το ποιος θα διαβάσει πρώτος. Είναι η θωράκιση του παιδιού με τα κατάλληλα εργαλεία, ώστε να νιώθει ικανό, δυνατό και χαρούμενο στο νέο του ξεκίνημα. Η έγκαιρη υποστήριξη από έναν θεραπευτή μπορεί να μετατρέψει μια δυνητικά αγχωτική μετάβαση σε μια συναρπαστική περιπέτεια.

Αν η Εργοθεραπεία ασχολείται με το πώς κινείται και δρα το σώμα μέσα στον κόσμο, η Λογοθεραπεία ασχολείται με το πώς καταλαβαίνει και χρησιμοποιεί την γλώσσα για να επικοινωνήσει και να μάθει.

“Αν η Εργοθεραπεία ασχολείται με το πώς κινείται και δρα το σώμα μέσα στον κόσμο, η Λογοθεραπεία ασχολείται με το πώς καταλαβαίνει και χρησιμοποιεί την γλώσσα για να επικοινωνήσει και να μάθει.”

Για τον λογοθεραπευτή η σχολική ετοιμότητα δεν συνδέεται μόνο με το αν το παιδί ξέρει τα γράμματα του αλφαβήτου, αλλά με το αν μπορεί να ακούσει σωστά, να κατανοήσει αυτό που ακούει και να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με λόγια.

Γλωσσική και Επικοινωνιακή Ανάπτυξη

Η γλώσσα είναι το βασικότερο εργαλείο μάθησης και επικοινωνίας στην ζωή και στο σχολείο. Όμως, όταν μιλάμε για γλωσσική ετοιμότητα, δεν εννοούμε απλώς αν το παιδί μιλάει καλά ή αν προφέρει την γλώσσα σωστά. Εννοούμε ένα περίπλοκο οικοδόμημα δεξιοτήτων που στηρίζει όλη την μαθησιακή πορεία.

Φωνολογική Ενημερότητα και Ακουστική Επεξεργασία

Η φωνολογική ενημερότητα είναι η ικανότητα του παιδιού να αντιλαμβάνεται ότι οι λέξεις αποτελούνται από μικρότερα τμήματα: ήχους, συλλαβές και φωνήματα. Είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται η ανάγνωση και η γραφή.

- **Συνείδηση των φθόγγων:** Μπορεί το παιδί να ακούσει την λέξη «μάτι» και να αναγνωρίζει ότι αρχίζει με το ίδιο γράμμα με τη λέξη «μήλο»; Αυτή η δεξιότητα είναι η αρχή της ανάγνωσης.
- **Συλλαβισμός:** Μπορεί να χτυπάει τις συλλαβές μιας λέξης; Η δασκάλα λέει «πα-τά-τα» και το παιδί βρίσκει εύκολα τις συλλαβές. Αυτή η δεξιότητα είναι απαραίτητη για την αποκωδικοποίηση γραμμάτων.



“Όταν ένα παιδί δυσκολεύεται να προφέρει κάποια φωνήματα και η οικογένεια έχει συνηθίσει να το καταλαβαίνει αυτόματα, δεν σημαίνει ότι ο δάσκαλος ή οι συμμαθητές θα το καταλαβαίνουν τόσο εύκολα. Αυτό επηρεάζει την συνεργασία με τους συνομηλίκους, την δυνατότητα να απαντήσει στο μάθημα και την αυτοεκτίμησή του.”

- **Ακουστική διάκριση:** Μπορεί να ξεχωρίζει ηχητικά όμοια φωνήματα, όπως τα «π» και «β» ή τα «κ» και «γ»; Αυτή η δεξιότητα είναι κρίσιμη για να αποφύγει το παιδί λάθη στη γραφή και την ανάγνωση, ακόμα και όταν γνωρίζει το αλφάβητο.

Κατανόηση και Έκφραση Στον Προφορικό Λόγο

Πολλά παιδιά μιλούν μεν ορθά, αλλά δυσκολεύονται να ακολουθήσουν σύνθετες οδηγίες, να απαντήσουν σε ερωτήσεις με πλήρεις προτάσεις ή να αφηγηθούν γεγονότα με λογική σειρά.

Για τον λογοθεραπευτή, αυτά δεν είναι μόνο θέμα χαρακτήρα ή τεμπελιάς. Είναι η ανάγκη να αξιολογηθεί η γλωσσική κατανόηση και η έκφραση μέσα στο σχολικό περιβάλλον.

- **Κατανόηση οδηγιών:** Η δασκάλα λέει: «Βάλτε το μολύβι στη θήκη, κλείστε την και βάλτε την μέσα στην τσάντα». Το παιδί με δυσκολία κατανόησης για παράδειγμα θα βάλει μεν το μολύβι, αλλά θα ξεχάσει να κλείσει την θήκη ή να την βάλει στην τσάντα.
- **Έκφραση αναγκών:** Είναι διαφορετικό να ζητά κάτι μη λεκτικά από το να το ζητά σαφώς με λόγια. Το παιδί που δεν εκφράζει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του με λόγια μπορεί να καταφύγει σε αντιδράσεις, κλάματα ή σωματικά ξεσπάσματα που η δασκάλα οφείλει να καταλάβει.

Άρθρωση και Ροή Λόγου

Όταν ένα παιδί δυσκολεύεται να προφέρει κάποια φωνήματα και η οικογένεια έχει συνηθίσει να το καταλαβαίνει αυτόματα, δεν σημαίνει ότι ο δάσκαλος ή οι συμμαθητές θα το καταλαβαίνουν τόσο εύκολα. Αυτό επηρεάζει την συνεργασία με τους συνομηλίκους, την δυνατότητα να απαντήσει στο μάθημα και την αυτοεκτίμησή του.

Ένα παιδί που δεν γίνεται κατανοητό, συχνά αποσύρεται από την επικοινωνία και αποφεύγει να μιλά στην τάξη. Το ζήτημα της αρθρωτικής δυσκολίας δεν αφορά μόνο στο αλφάβητο ή την γραφή, είναι και ψυχολογικό, διότι είναι το ίδιο το παιδί που γνωρίζει ότι εκφράζεται διαφορετικά από τους άλλους και αυτό συχνά του δημιουργεί συναισθηματική φόρτιση.

Πότε να ανησυχήσετε

Κάθε παιδί αναπτύσσεται με δικό του ρυθμό. Όμως, αν παρατηρείτε τα πιο κάτω, μια αξιολόγηση από λογοθεραπευτή μπορεί να είναι πολύτιμη:

- Συνεχής αντικατάσταση φωνημάτων (πχ «θ» αντί «σ») αφού το παιδί έχει κλείσει τα 5 έτη.

- Φτωχό λεξιλόγιο ή δυσκολία να βρει την σωστή λέξη ενώ μιλάει ή και σε μεμονωμένο λεξιλόγιο.
- Προβλήματα κατανόησης ακουστικών οδηγιών ή ιστοριών με λογική αλληλουχία.
- Αποφυγή της επικοινωνίας με τα άλλα παιδιά ή δυσκολία να εκφράσει αυτό που θέλει, ώστε να συμμετάσχει σε ομαδικά παιχνίδια ή συζητήσεις.
- Τραυλισμός, κομπιάσματα ή διστακτικός λόγος, που προκαλεί δυσκολία στην έκφραση.

Τι μπορείτε να κάνετε το καλοκαίρι πριν την Α΄ Δημοτικού

Αντί για σκέτη εξάσκηση γραφημάτων και φύλλων ανάγνωσης, δοκιμάστε αυτά τα απλά πράγματα:

- Διαβάστε παραμύθια μεγάλων και ζητήστε του να επαναλάβει ό,τι θυμάται: Ακούγοντας ιστορίες μεγάλων, το παιδί διδάσκεται να ακούει προσεκτικά, να ακολουθεί την αλληλουχία και να αφηγείται την ιστορία μέσα από ερωτήσεις και σχόλια.

- Παιχνίδια λέξεων και γλωσσικών δεξιοτήτων: Παιχνίδια, όπως «βρες μια λέξη που αρχίζει από «'α'» ή «πες πέντε ζώα που έχουν τέσσερα πόδια», διδάσκουν κατηγοριοποίηση, φωνολογική ενημερότητα και εμπλουτισμό λεξιλογίου μέσα από παιχνίδι.
- Συζητήστε για την καθημερινή σχολική ζωή: Βοηθήστε το παιδί να εκφράζει με λόγια τι θα συναντήσει στο σχολείο, πώς θα γνωρίσει νέους φίλους, πώς θα ζητήσει βοήθεια αν δεν καταλαβαίνει κάτι. Το να ακούει και να μιλάει για ό,τι συμβαίνει μέσα στο σχολείο είναι η καλύτερη προετοιμασία.

Αν η Εργοθεραπεία εστιάζει στο πώς κινείται και πράττει το σώμα μέσα στον κόσμο, η Λογοθεραπεία εστιάζει στο πώς ο κόσμος εισέρχεται στο παιδί μέσα από τον λόγο. Η γλώσσα δεν είναι απλώς ένα εργαλείο επικοινωνίας, αλλά ο τρόπος με τον οποίο το παιδί οικοδομεί την σχέση του, με τον κόσμο γύρω του. Αν η βάση αυτή είναι γερή, η μάθηση μπορεί να ακολουθήσει φυσικά και χαρούμενα.



Περιοδοντίτις: μία ευρύτερη προειδοποίηση υγείας

Σε άρθρο τής ισπανικής εφημερίδας EL PAÍS στις 7/1/2026, αναφέρεται ότι η φλεγμονή των ούλων μπορεί να σχετίζεται με καρδιοαγγειακές και μεταβολικές παθήσεις.

Τα μικρόβια στην στοματική κοιλότητα παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία αλλά και στην ασθένεια. Μια διαταραχή στην ισορροπία τους (δυσβίωση) μπορεί να δημιουργήσει περιοδοντίτιδα. Η φλεγμονώδης αυτή χρόνια πάθηση, η οποία προσβάλλει περίπου το 11% του πληθυσμού, χωρίς την απαιτούμενη θεραπεία, δύναται να προκαλέσει απώλεια δοντιών καθώς και επιδείνωση τής γενικότερης στοματικής υγείας. Ωστόσο, οι επιπτώσεις της στην υγεία εκτείνονται και πέραν τού στόματος. Δηλαδή, μπορεί να δίνει ενδείξεις για την συνολική υγεία ενός ατόμου, με την εμφάνισή της να συνδέεται με άλλες ασθένειες, όπως με τον σακχαρώδη διαβήτη, ή με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Η πρόεδρος τής Ισπανικής εταιρείας περιοδοντολογίας αναφέρει ότι δεν υφίσταται υγεία χωρίς στοματική υγεία, επειδή η υγεία τού στόματος επηρεάζει την γενικότερη υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, και ο πρόεδρος τής Ισπανικής εταιρείας καρδιολογίας επιβεβαιώνει ότι μπορεί να υπάρχει μία συσχέτιση μεταξύ περιοδοντικής νόσου και καρδιοαγγειακής. Άτομα με περιοδοντίτιδα δύναται να εμφανίζουν μεγαλύτερη συχνότητα ισχαιμικής καρδιοπάθειας. Συγκεκριμένα, διατρέχουν δύο ή τρεις φορές περισσότερο κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Η ως άνω πρόεδρος τής εταιρείας περιοδοντολογίας εξηγεί ότι, όταν ο οργανισμός υφίσταται μία βακτηριακή «επίθεση», όπως συμβαίνει και έναντι κάθε άλλου παθογόνου, ανταποκρίνεται με αντιφλεγμονώδη δράση.

Στην περιοδοντίτιδα δεν παρατηρείται οξεία φλεγμονή, όπως σε ένα απόστημα, αλλά, όταν συμβαίνει η «προσβολή», ένας μηχανισμός τίθεται σε λειτουργία. Το πρόβλημα έγκειται στο ότι αυτός ο μηχανισμός φλεγμονώδους αντίδρασης είναι ανεπαρκής, συμβάλλοντας στην διατήρηση των μικροβίων και όχι στην περιχαράκωση αυτών, επιδεινώνοντας, ως αποτέλεσμα, ακόμη περισσότερο την κατάσταση. Κατά κάποιο τρόπο, από αυτήν την κατάσταση χρόνιας φλεγμονής στο στόμα, ολόκληρο το σώμα αρχίζει να αντιδρά.

“Η πρόεδρος τής Ισπανικής εταιρείας περιοδοντολογίας αναφέρει ότι δεν υφίσταται υγεία χωρίς στοματική υγεία, επειδή η υγεία τού στόματος επηρεάζει την γενικότερη υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, ο πρόεδρος τής Ισπανικής εταιρείας καρδιολογίας επιβεβαιώνει ότι μπορεί να υπάρχει μία συσχέτιση μεταξύ περιοδοντικής νόσου και καρδιοαγγειακής.”

Γνωρίζουμε ότι η χρόνια φλεγμονή μπορεί να ενεργεί σαν ένα είδος «σιωπηρής απειλής» και να συνδέεται με την εμφάνιση πολλών χρόνιων παθήσεων.

Για παράδειγμα, μπορεί να σχετίζεται με αυτοάνοσα νοσήματα, όπως την ρευματοειδή αρθρίτιδα, καθώς επίσης, αν και σε μικρότερο βαθμό, με ορισμένους τύπους όγκων (στην στοματική κοιλότητα και τον φαρυγγικό αυλό, στο ανώτερο πεπτικό σύστημα και το πάγκρεας).

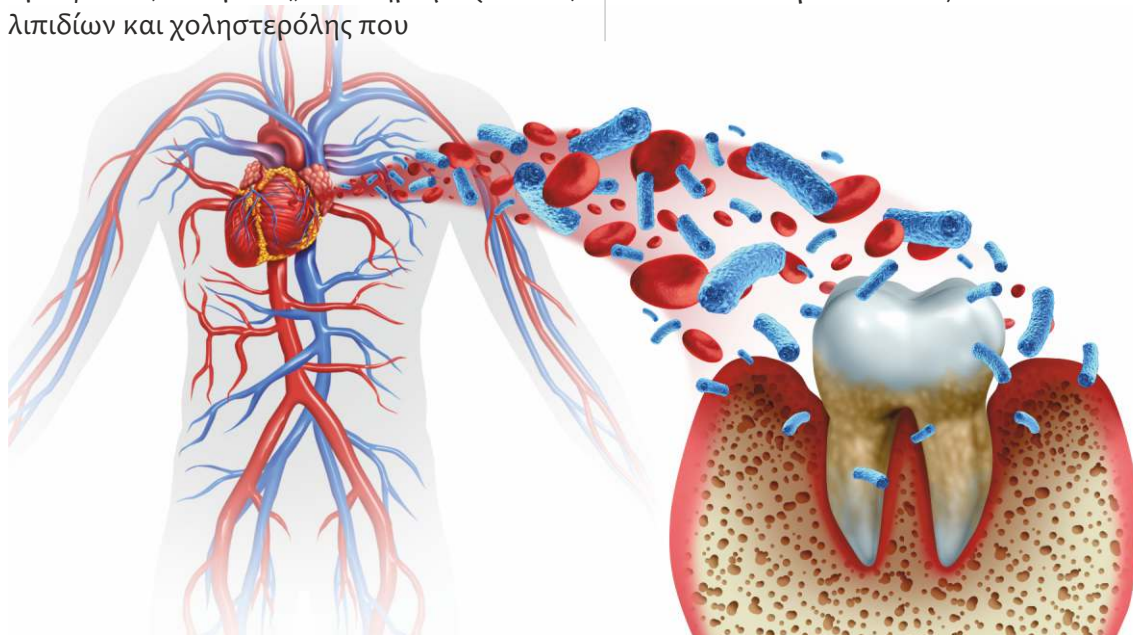
Ο διαβήτης και η περιοδοντίτιδα λειτουργούν επίσης σαν συγκοινωνούντα δοχεία. Η σχέση είναι αμφίδρομη, επειδή η τελευταία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της μεταβολικής νόσου και δυσκολεύει επίσης τον έλεγχό της. Η πρόεδρος της Ισπανικής εταιρείας περιοδοντολογίας σημειώνει ότι ο διαβήτης και η περιοδοντίτιδα έχουν κοινούς παράγοντες κινδύνου, όπως η καθιστική ζωή, η κακή διατροφή, το κάπνισμα ή το άγχος.

Ένα άλλο γεγονός το οποίο θα μπορούσε να βοηθήσει στην εξήγηση της σχέσης της περιοδοντίτιδας με άλλες ασθένειες είναι ότι αυτά τα βακτήρια του στόματος μπορούν να κυκλοφορούν στον οργανισμό και να προκαλούν βλάβες σε άλλα όργανα, καθώς, ενδεικτικά, έχουν εντοπιστεί σε δείγματα εγκεφάλου, σε όγκους, σε αθήρωμα (πλάκες λιπιδίων και χοληστερόλης που

προσκολλώνται στις αρτηρίες και μπορούν να προκαλέσουν εμφράγματα), όπως και σε δείγματα αναπνευστικού ιστού. Επίσης, η επιστημονική κοινότητα μελετά την σχέση της και με την νόσο Alzheimer.

Οι ειδικοί διευκρινίζουν ότι δεν έχει τεκμηριωθεί η σχέση της περιοδοντίτιδας ως αιτία για τις προαναφερθείσες ασθένειες. Δηλαδή, δεν θα εμφανίσουν όλοι οι άνθρωποι με περιοδοντίτιδα Αλτσχάιμερ ή έμφραγμα. Ωστόσο, συμφωνούν ότι η περιοδοντική νόσος δύναται να δίνει ενδείξεις για την γενικότερη κατάσταση της υγείας και ότι η θεραπεία της συμβάλλει στην συνολική ευεξία του οργανισμού. Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι φροντίζοντας την στοματική υγεία μας μεριμνούμε για όλο τον οργανισμό μας.

Στο σημείο αυτό, πρέπει να τονιστεί ότι το ΤΥΠΕΤ, το Ταμείο της Υγείας μας, με μέριμνα τόσο την πρόληψη όσο και την θεραπεία, διαθέτει, σε αντίθεση με την συντριπτική πλειονότητα των ασφαλιστικών οργανισμών υγείας στην χώρα μας, άρτιες και σύγχρονες οργανωμένες οδοντιατρικές δομές με επιστημονικά καταρτισμένο προσωπικό, ενώ, όπου δεν διαθέτει σχετικές δομές, προβλέπει οδοντιατρικές παροχές για τους ασφαλισμένους του, συμμετέχοντας στο οδοντιατρικό κόστος.



Λεύκανση Δοντιών: Όσα χρειάζεται να γνωρίζετε

Η λεύκανση δοντιών είναι μια ασφαλής και δημοφιλής αισθητική θεραπεία που βοηθά να γίνει το χαμόγελο πιο φωτεινό. Δεν αλλάζει το φυσικό χρώμα των δοντιών, αλλά μειώνει τους λεκέδες και τις δυσχρωμίες που δημιουργούνται με τον χρόνο, από τον καφέ, το τσάι, το κόκκινο κρασί, το κάπνισμα ή την φυσική γήρανση.

Τρόποι εφαρμογής

Λεύκανση στο οδοντιατρείο:

Γίνεται από τον οδοντίατρο με ειδικά λευκαντικά υλικά υψηλής αποτελεσματικότητας. Η διαδικασία ολοκληρώνεται συνήθως σε μία ή λίγες επισκέψεις και τα αποτελέσματα είναι άμεσα.

Λεύκανση στο σπίτι:

Γίνεται με εξατομικευμένους νάρθηκες που κατασκευάζονται από τον οδοντίατρο και ειδικό λευκαντικό τζελ. Ο ασθενής ακολουθεί τις οδηγίες του οδοντιάτρου για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Τα αποτελέσματα εμφανίζονται σταδιακά.

Σε πολλές περιπτώσεις, ο συνδυασμός των δύο μεθόδων προσφέρει το καλύτερο και πιο σταθερό αποτέλεσμα.

Στα ιατρεία του ΤΥΠΕΤ πραγματοποιείται λεύκανση με εξατομικευμένους νάρθηκες για εφαρμογή στο σπίτι, υπό την καθοδήγηση του οδοντιάτρου, με επανέλεγχο μετά από μία εβδομάδα για την αξιολόγηση του αποτελέσματος και τυχόν ευαισθησίες.

Πλεονεκτήματα

- Βελτιώνει την εμφάνιση του χαμόγελου.
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση.
- Είναι μια συντηρητική θεραπεία, χωρίς τρόχισμα ή φθορά των δοντιών.
- Όταν γίνεται υπό την επίβλεψη οδοντιάτρου, είναι ασφαλής και αποτελεσματική.

Μειονεκτήματα

- Μπορεί να εμφανιστεί προσωρινή ευαισθησία στα δόντια ή μικρός ερεθισμός στα ούλα, που συνήθως υποχωρούν μέσα σε λίγες ημέρες.
- Το αποτέλεσμα δεν είναι μόνιμο. Με τον χρόνο, τα δόντια μπορεί να αλλάξουν χρώμα ξανά και να χρειαστεί επανάληψη της θεραπείας.
- Η λεύκανση δεν αλλάζει το χρώμα σε σφραγίσματα, στεφάνες ή όψεις πορσελάνης. Αν υπάρχουν τέτοιες αποκαταστάσεις στα μπροστινά δόντια, ίσως χρειαστεί η αντικατάστασή τους για καλύτερο αισθητικό αποτέλεσμα.

“Στα ιατρεία του ΤΥΠΕΤ πραγματοποιείται λεύκανση με εξατομικευμένους νάρθηκες για εφαρμογή στο σπίτι, υπό την καθοδήγηση του οδοντιάτρου, με επανέλεγχο μετά από μία εβδομάδα για την αξιολόγηση του αποτελέσματος και τυχόν ευαισθησίες.”

Μίρκα - Ελένη Βασιλείου
Χειρουργός Οδοντίατρος
Επικεφαλής Ιατρικής
Υπηρεσίας
Οργανωτικής Δομής
Πολύ οδοντιατρείο
Σοφοκλέους





“Η εικόνα ενός φωτεινού χαμόγελου συμβάλλει σημαντικά στην αισθητική εμφάνιση. Ωστόσο, η λεύκανση θα πρέπει να πραγματοποιείται πάντοτε με υπευθυνότητα και υπό την καθοδήγηση οδοντιάτρου, με βασική προτεραιότητα την διατήρηση της υγείας των δοντιών και των ούλων.”

Τι πρέπει να γνωρίζετε

Η λεύκανση δεν είναι κατάλληλη για όλους. Πριν από την θεραπεία, είναι απαραίτητος ο οδοντιατρικός έλεγχος, ώστε να διαπιστωθεί ότι τα δόντια και τα ούλα είναι υγιή και ότι η λεύκανση είναι η κατάλληλη επιλογή για εσάς.

Μετά την θεραπεία, συνιστάται για 24–48 ώρες να αποφεύγονται τρόφιμα και ποτά με έντονες χρωστικές, όπως καφές, τσάι, κόκκινο κρασί και αναψυκτικά τύπου κόλα, καθώς και το κάπνισμα. Η σωστή στοματική υγιεινή και οι τακτικοί οδοντιατρικοί έλεγχοι βοηθούν στην διατήρηση του αποτελέσματος για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η εικόνα ενός φωτεινού χαμόγελου συμβάλλει σημαντικά στην αισθητική εμφάνιση. Ωστόσο, η λεύκανση θα πρέπει να πραγματοποιείται πάντοτε με υπευθυνότητα και υπό την καθοδήγηση οδοντιάτρου, με βασική προτεραιότητα την διατήρηση της υγείας των δοντιών και των ούλων.

Διάρκεια αποτελέσματος και Φροντίδα

Η διάρκεια του αποτελέσματος της λεύκανσης διαφέρει από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από τις καθημερινές συνήθειες και την στοματική υγιεινή. Η καλή φροντίδα των δοντιών, το τακτικό βούρτσισμα, η χρήση οδοντικού νήματος και οι προγραμματισμένοι καθαρισμοί στον οδοντίατρο συμβάλλουν σημαντικά στην διατήρηση του λευκού χρώματος για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Παράλληλα, ο περιορισμός της κατανάλωσης τροφών και ποτών που προκαλούν χρωματισμούς καθώς και η αποφυγή καπνίσματος, βοηθούν στην διατήρηση του αισθητικού αποτελέσματος και μειώνουν την ανάγκη για συχνή επανάληψη της θεραπείας.

Οι απολύσεις λόγω Τεχνητής Νοημοσύνης αναθεωρούνται αναδεικνύοντας την αξία τού ανθρώπινου κεφαλαίου



Ένα μηχανικό χέρι εκτίθεται στις 13 Αυγούστου 2025 στο Robot Mall (Πεκίνο Κίνας), στο «4S», το πρώτο κατάστημα ευφυών ρομπότ με ενσωματωμένη τεχνητή νοημοσύνη.

“Η αυτοκινητοβιομηχανία Ford είναι μία από τις εταιρείες η οποία συνειδητοποίησε τα κενά τής ΤΝ. Για την αντιμετώπιση δηλαδή ζητημάτων ποιότητας τα οποία τα αυτοματοποιημένα συστήματα δεν μπορούσαν να επιλύσουν.”

- Η αυτοκινητοβιομηχανία Ford φέρεται να επαναπροσλαμβάνει εκατοντάδες έμπειρους μηχανικούς για να αντιμετωπίσουν προβλήματα ποιότητας τα οποία τα αυτοματοποιημένα συστήματα δεν μπορούσαν να επιλύσουν.
- Η Commonwealth Bank of Australia και η IBM επίσης στρέφονται ξανά στο ανθρώπινο δυναμικό, μετά από απολύσεις οι οποίες συνδυάστηκαν με επενδύσεις στην τεχνητή νοημοσύνη.
- Οι αναλυτές επισημαίνουν ότι μείωση προσωπικού με αύξηση τής χρήσης ΑΙ δεν αποτελεί την καλύτερη στρατηγική για την ανάπτυξη των επιχειρήσεων.

Ειδήσεις και δημοσιεύματα φέρνουν στο φως ότι κλονίζεται η δοξασία τής παντοδυναμίας τής τεχνητής νοημοσύνης (ΤΝ) και τής κυριαρχίας της έναντι τού ανθρώπινου παράγοντα. Στην αγορά μέχρι πρόσφατα υπήρχε έντονη τάση προς την αυτοματοποίηση, μέσω μείωσης εργατικών χεριών, χαμηλότερα κόστη, αυξημένα κέρδη χάρη σε αλγορίθμους και ευφυή συστήματα. Χωρίς όμως ανθρώπινο χέρι και νου τα συστήματα αυτά δεν λειτουργούν όπως αρχικά αναμενόταν.

Συγκεκριμένα σύμφωνα με το δίκτυο CNBC (1.7.2026), ανώτατα στελέχη εταιρειών αναθεωρούν την ιδέα ότι η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να «τα κάνει όλα», επαναπροσλαμβάνοντας, για την προώθηση των εργασιών των επιχειρήσεων, εργαζομένους. Ακόμη και οι επενδυτές ανησυχούν για την διάρκεια της τρέχουσας εκρηκτικής άνθησης της ΤΝ στις αγορές.

Η αυτοκινητοβιομηχανία Ford είναι μία από τις εταιρείες η οποία συνειδητοποίησε τα κενά τής ΤΝ. Για την αντιμετώπιση δηλαδή ζητημάτων ποιότητας τα οποία τα αυτοματοποιημένα συστήματα δεν μπορούσαν να επιλύσουν, επαναπροσλαμβάνει εκατοντάδες έμπειρους μηχανικούς. «Η τεχνητή νοημοσύνη είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο, αλλά είναι τόσο καλή όσο τα δεδομένα τα οποία χρησιμοποιείς για να την «εκπαιδεύεις», δήλωσε ο αρμόδιος μηχανολογίας υλικού οχημάτων της Ford.

Άλλες εταιρείες οι οποίες έχουν επίσης αναθεωρήσει τα σχέδια προσλήψεών τους, ώστε να δώσουν μεγαλύτερη έμφαση στο ανθρώπινο, έμψυχο, δυναμικό περιλαμβάνουν την Commonwealth Bank of Australia (CBA) και τον κολοσσό λογισμικού IBM.

Πέρυσι, η CBA (ισχυρή τράπεζα Αυστραλίας) απέλυσε περισσότερους από 40 εργαζομένους εξυπηρέτησης πελατών και τους αντικατέστησε με ένα φωνητικό πρόγραμμα (bot) τεχνητής νοημοσύνης. Ωστόσο, το σύστημα AI δεν κατάφερε να ανταποκριθεί, γεγονός το οποίο οδήγησε σε αύξηση των κλήσεων, με αποτέλεσμα η τράπεζα να αναιρέσει τις απολύσεις. «Το να ανακληθούν αυτές οι περικοπές θέσεων εργασίας αποτελεί μια μεγάλη νίκη», ανέφερε σε ανακοίνωση το συνδικάτο χρηματοπιστωτικού τομέα της Αυστραλίας.

Σύμφωνα και με ρεπορτάζ του ABC τον περασμένο Αύγουστο, η τράπεζα CBA «δεν έλαβε επαρκώς υπόψη όλα τα σχετικά επιχειρηματικά δεδομένα» όταν ανακοίνωσε τις απολύσεις και αναγνώρισε ότι «χρειαζόταν διεξοδικότερη περιγραφή στην αξιολόγηση των αναγκαίων ρόλων».

Παρομοίως, η IBM αντικατέστησε λειτουργίες ανθρώπινου δυναμικού με AI για την διαχείριση περίπου το 94% των συνηθισμένων αιτημάτων, αλλά δεν μπορούσε να ανταποκριθεί στο υπόλοιπο 6%, το οποίο αφορούσε σε ηθικά διλήμματα. Στην συνέχεια η IBM ανακοίνωσε σχέδια για τριπλασιασμό των προσλήψεων αρχικού επιπέδου στις ΗΠΑ σε όλους τους τομείς το 2026.

Διευθυντικό στέλεχος της IBM σε σύνοδο κορυφής για την AI στην Νέα Υόρκη έθεσε το ερώτημα «Αν δεν συνεχίσουμε να επενδύουμε σε προσλήψεις αρχικού



“Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι η TN αποτελεί ένα άψυχο εργαλείο και η δημιουργία του όπως και ο χειρισμός του εξαρτάται από τον άνθρωπο.”

επιπέδου, τι θα γίνει σε τρία έως πέντε χρόνια;» και πρόσθεσε «Η “δεξαμενή” ταλέντων απλώς σταδιακά θα “στερέψει”».

Αυτά τα παραδείγματα αντικατοπτρίζουν απόψεις αναλυτών ότι η αντικατάσταση εργαζομένων με TN δεν προσφέρει απαραίτητα τον καλύτερο δρόμο για ανάπτυξη.

«Ο προϋπολογισμός με βάση την “τεχνολογία η οποία αντικαθιστά ανθρώπους” χωρίς επένδυση στην εκπαίδευση ή την αναβάθμιση δεξιοτήτων άφησε τις ομάδες απροετοίμαστες να αξιοποιήσουν την TN», αναφέρει έκθεση της Intuition Labs (συμβουλευτική εταιρεία TN). «Αξιοσημείωτο είναι ότι πολλές εταιρείες οι οποίες προώθησαν τον αυτοματισμό, αργότερα “μετάνιωσαν” για τις απολύσεις».

Σύμφωνα με έκθεση της Orgvue (εταιρεία στρατηγικής και οργάνωσης επιχειρήσεων), το 39% των ηγετών επιχειρήσεων προχώρησε σε απολύσεις λόγω της εφαρμογής AI. Ωστόσο, από αυτούς, το 55% παραδέχεται ότι έγιναν εσφαλμένες αποφάσεις σχετικά με αυτές τις περικοπές.

Προς επίρρωση των προαναφερθέντων και σύμφωνα με στέλεχος εταιρείας αυτόματης επεξεργασίας δεδομένων, της ADP, «όταν τα αποτελέσματα της TN είναι ασυνεπή, ανακριβή ή δύσκολα στην εφαρμογή, οι εταιρείες χρειάζεται να επαναφέρουν την ανθρώπινη εποπτεία».

Βάσει στοιχείων, το 32% των υπευθύνων προσλήψεων στις ΗΠΑ δήλωσε ότι κατήργησε μια θέση κυρίως λόγω της TN ενώ στην συνέχεια επαναπροσέλαβε για την ίδια ή παρόμοια θέση.

Συνοψίζοντας, το βασικό συμπέρασμα είναι ότι η TN αποτελεί ένα άψυχο εργαλείο και η δημιουργία του όπως και ο χειρισμός του εξαρτάται από τον άνθρωπο. Σύμφωνα και με το Πανεπιστήμιο Τεχνολογίας Capitol «η τεχνητή νοημοσύνη αλλάζει τον χώρο εργασίας, αλλά γίνεται όλο και πιο σαφές ότι οι οργανισμοί βρίσκουν μεγαλύτερη αξία στην συνεργασία μεταξύ ανθρώπου και TN αντί στην πλήρη αντικατάσταση της ανθρώπινης εργασίας».

-Ποιος είναι ο ρόλος σας ως πιλότος με την ενσωμάτωση TN στον ήδη αυτόματο πιλότο;
- Εγώ αποφασίζω (I decide).

Ένα ακόμη υγειονομικό μάθημα... από τις Άνδεις σε όλη την υφήλιο



“Σύμφωνα με τον Οργανισμό, οι χανταϊοί μεταδίδονται κυρίως μέσω του αέρα από ούρα, περιττώματα ή σάλιο τρωκτικών (όπως πχ μακρόουρων ποντικών στις Άνδεις) και σπάνια από άνθρωπο σε άνθρωπο.”

Οι στολές υγειονομικής προστασίας, όπως φαίνεται και στην φωτογραφία (πηγή εφημερίδα The Independent), με αφορμή κρουσμάτων από έναν σπάνιο ιό, τον hantavirus (χανταϊό), σε επιβάτες κρουαζιερόπλοιου αρκτικών αποστολών 6 ημέρες μετά την αναχώρησή του, την 1η Απριλίου, από την Αργεντινή, ξύπνησαν μνήμες πανδημίας. Ωστόσο, η ισπανική εφημερίδα El país (10/4/2026) παρομοίζε την εν λόγω κατάσταση με εκείνη τού ιού Ebola το 2014: απρόβλεπτη υγειονομική κρίση, πολύ θανατηφόρα ασθένεια, αλλά και πολύ εύκολα ανιχνεύσιμη. Δώδεκα (12) περίπου χρόνια μετά, θάνατοι, νοσηλείες ή και προληπτικές καραντίνες σε Αφρική, Ευρώπη, ΗΠΑ, στο πλαίσιο τής πιο πάνω εξερευνητικής κρουαζιέρας, σήμαναν συναγερμό, με το θέμα να λαμβάνει διεθνείς διαστάσεις κινητοποιώντας, μεταξύ άλλων, οργανισμούς υγείας.

Ο ΠΟΥ παρέμενε καθ' όλη αυτή την περίοδο καθησυχαστικός και επιβεβαιώθηκε. Σύμφωνα με τον Οργανισμό, οι χανταϊοί μεταδίδονται κυρίως μέσω τού αέρα από ούρα, περιττώματα ή σάλιο τρωκτικών (όπως πχ μακρόουρων ποντικών στις Άνδεις) και σπάνια από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Οι λοιμώξεις από χανταϊούς είναι σχετικά σπάνιες παγκοσμίως. Όσον αφορά στην θεραπεία, έως και σήμερα, δεν υφίσταται εγκεκριμένη ειδική αντιική θεραπεία ή εμβόλιο. Η αντιμετώπιση είναι υποστηρικτική και επικεντρώνεται στην στενή κλινική παρακολούθηση και στην διαχείριση τυχόν επιπλοκών.

Η κατάσταση σύντομα ελέγχθηκε και από όλη αυτή την περιπέτεια, ως βασικό μάθημα έμεινε:

της COVID-19: ότι απαιτείται έγκυρη και έγκαιρη διαχείριση τής εκάστοτε υγειονομικής κρίσης, όπως άμεση πληροφόρηση προς υγειονομικές-κυβερνητικές αρχές/αρμοδίους με διαφάνεια και ακρίβεια, διακρατική συνεργασία υγειονομικών-κυβερνητικών αρχών, εφαρμογή/τήρηση υγειονομικών μέτρων προστασίας, και

της ατομικής ευθύνης: ότι κάθε ταξιδιώτης οφείλει να ενημερώνεται για την υγειονομική κατάσταση τής περιοχής τής οποίας θα επισκεφτεί, να τηρεί βασικούς κανόνες υγιεινής, καθώς και να λαμβάνει τα απαραίτητα προληπτικά μέτρα προστασίας (τουλάχιστονon μάσκας) σε επίφοβες συνθήκες.

Δικαστική απόφαση ταράζει τους κολοσσούς τεχνολογίας των *social media*;

Είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης η νέα εξάρτηση;

“Οι εταιρείες τεχνολογίας έχουν δημιουργήσει πλατφόρμες οι οποίες προκαλούν εθισμό.

Εργαλεία όπως η ατέρμονη κύλιση (*infinite scroll*) και οι αλγοριθμικές προτάσεις ωθούν τους χρήστες να μην βάζουν ένα όριο στην πλοήγηση, ιδιαίτερα τους νεαρούς χρήστες, των οποίων ο εγκέφαλος εξακολουθεί να αναπτύσσεται και είναι πιο ευάλωτοι σε τέτοιου είδους τεχνικά «τρικ».”

Μία καινούργια ημέρα φαίνεται να ξημέρωσε, όταν ένα σώμα ενόρκων στο Los Angeles στις 25 Μαρτίου 2026 έκρινε ότι η πλατφόρμα Meta και το YouTube (google<alphabet) ενήργησαν με αμέλεια, βλάπτοντας μια νεαρή χρήστρια, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι τα εθιστικά χαρακτηριστικά σχεδιασμού των προϊόντων τους προκάλεσαν σε εκείνη άγχος και κατάθλιψη.

Γενικότερα, εξήχθησαν συμπεράσματα ότι επιδρούν στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων.

Σε σχετικό άρθρο της εφημερίδας The New York Times (1/4/2026), τίθεται το ερώτημα, εάν το γεγονός αυτό των Big Tech (μεγάλων εταιρειών τεχνολογίας), είναι αντίστοιχο με εκείνο της καπνοβιομηχανίας παλιότερα και τι επίδραση μπορεί να έχει εν γένει στην κοινωνία.

Σύμφωνα με το άρθρο, είναι ακόμη νωρίς για μία ασφαλή απάντηση. Παρά ταύτα, είναι η πιο κοντινή στιγμή για πραγματική λογοδοσία των εταιρειών κοινωνικών μέσων. Πρόκειται για πανίσχυρες εταιρείες τεχνολογίας οι οποίες ουσιαστικά λειτουργούν χωρίς κανονισμούς στις Ηνωμένες Πολιτείες και έχουν τεράστιο περιθώριο να αναπτύξουν τα προϊόντα τους χωρίς σχεδόν καμία εποπτεία.

Παλιότερα, και οι καπνοβιομηχανίες βρέθηκαν υπό έλεγχο για δεκαετίες πριν το κάπνισμα αναγνωριστεί καθολικά ως επιβλαβές.

Σημειώνεται ότι έχουν υπάρξει και στο παρελθόν αγωγές κατά τεχνολογικών εταιρειών. Τι ήταν διαφορετικό αυτή την φορά;

Αυτό το οποίο υποστηρίζουν οι δικηγόροι και οι ενάγοντες σε αυτές τις υποθέσεις είναι ότι η τεχνολογία είναι επιβλαβής για τους ανθρώπους, όπως ο καπνός και τα οπιοειδή. Οι εταιρείες τεχνολογίας έχουν δημιουργήσει πλατφόρμες οι οποίες προκαλούν εθισμό. Εργαλεία όπως η ατέρμονη κύλιση (*infinite scroll*) και οι αλγοριθμικές προτάσεις ωθούν τους χρήστες να μην βάζουν ένα όριο στην πλοήγηση, ιδιαίτερα τους νεαρούς χρήστες, των οποίων ο εγκέφαλος εξακολουθεί να αναπτύσσεται και είναι πιο ευάλωτοι σε τέτοιου είδους τεχνικά «τρικ».

Το επιχείρημα αυτό αποτελεί μια ευφυή νομική στρατηγική, η οποία παρακάμπτει μια πολύ ισχυρή νομική ασπίδα πίσω από την οποία κρύβονταν οι εταιρείες τεχνολογίας επί τρεις δεκαετίες: το άρθρο 230 (νόμου του 1996) περί ευπρέπειας στις επικοινωνίες. Πρόκειται ουσιαστικά για προστασία της ελευθερίας του λόγου, βάσει τού οποίου οι εταιρείες τού διαδικτύου δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για όσα δημοσιεύουν οι χρήστες τους.

Με απλά λόγια, η Meta δύναται να παραδεχθεί ότι κάποιος είπε κάτι εξαιρετικά δυσφημιστικό στο Facebook, αλλά δεν μπορεί κάποιος να μηνύσει την Meta παρά μόνο (να μηνύσει) τον χρήστη ο οποίος το ανάρτησε.

Αυτό όμως το οποίο συμβαίνει στις αγωγές για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ότι δεν επικεντρώνονται στο επιχείρημα περί λόγου, ισχυρίζονται ότι «δεν μας απασχολεί το περιεχόμενο, μας απασχολεί το πώς έχετε σχεδιάσει τις πλατφόρμες σας, ώστε να είναι επιβλαβείς και εθιστικές».

Η Meta και το YouTube θέλουν να ασκήσουν έφεση. Πόσο πιθανό είναι να κερδίσουν;

Δεν είναι αδύνατο. Η απόφαση τής 25ης Μαρτίου λήφθηκε από ενόρκους, δηλαδή απλούς πολίτες οι οποίοι έδειξαν κατανόηση προς τα επιχειρήματα της ενάγουσας.

Ωστόσο, πολλοί νομικοί ειδικοί λένε ότι ένα εφετείο μπορεί να είναι πιο δεκτικό στο επιχείρημα των εταιρειών κοινωνικών μέσων: ότι είναι πλατφόρμες λόγου και πρέπει να προστατευθούν.

Η ουσία είναι ότι θα χρειαστούν αρκετές αποφάσεις κατά των εταιρειών τεχνολογίας πριν δημιουργηθεί ένα αδιαμφισβήτητο νομικό προηγούμενο.

Θα ενθαρρύνει η απόφαση περισσότερες αγωγές;

Απολύτως. Χιλιάδες υποθέσεις έχουν ήδη κατατεθεί. Και όσο περισσότερες κερδίζονται, τόσο περισσότερο θα ανοίγουν οι «πύλες».

Τα 6 εκατομμύρια δολάρια τα οποία επιδικάστηκαν σε μία ενάγουσα την 25η Μαρτίου, μπορεί να μην είναι πολλά για την Meta και το YouTube, αλλά αλλάζουν την ζωή ενός ανθρώπου. Επιπλέον, πολλοί πιστεύουν ότι είναι σωστό να προωθηθεί ένα εντελώς νέο νομικό επιχείρημα και να υπάρξει λογοδοσία.

Οι νομικές μάχες μπορεί να διαρκέσουν χρόνια. Βλέπουμε ήδη αλλαγή στην αντίληψη του κοινού;

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτές οι δίκες επηρεάζουν την εικόνα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αν επιστρέψουμε στο παράδειγμα τού καπνού,



η καπνοβιομηχανία κέρδισε και κάποιες υποθέσεις. Όμως στην διαδικασία, ο κόσμος έμαθε πράγματα. Συνειδητοποίησε ότι είχε παραπλανηθεί και ότι τα τσιγάρα μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο. Οι δίκες ουσιαστικά εκπαίδευσαν την κοινωνία.

Κάτι παρόμοιο φαίνεται να συμβαίνει τώρα και για τις εταιρείες κοινωνικών μέσων. Οι εν λόγω εταιρείες φοβούνται όχι τόσο την νομική πίεση όσο μήπως η κοινωνία πει: «Φτάνει πια! Χάνουμε τα παιδιά μας από τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα».

Πώς θα έμοιαζαν ασφαλέστερα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τα παιδιά;

Υπάρχουν πράγματα τα οποία μπορούν να κάνουν οι ίδιες οι εταιρείες, όπως να απενεργοποιήσουν τις αλγοριθμικές προτάσεις για ανήλικους χρήστες.

Πέρα από αυτό, μπορεί να υπάρξει απαγόρευση για παιδιά κάτω από μια συγκεκριμένη ηλικία, απαγόρευση στα σχολεία ή περιορισμοί στο είδος των εφαρμογών που μπορούν να «κατεβαίνουν» σε κινητά τηλέφωνα.

Πόσα από αυτά συμβαίνουν ήδη; Στοιχεία ΟΟΣΑ (OECD)

Σύμφωνα με έρευνα τού ΟΟΣΑ (OECD), δημοσιευθείσα στις 14/4/2026, είκοσι πέντε χώρες θέτουν πλέον περιορισμούς ηλικίας για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι οποίοι είτε ισχύουν είτε θα ισχύσουν.

Αυτό το κύμα νομοθετικών πρωτοβουλιών εξελίσσεται γρήγορα. Όσον αφορά στην Ελλάδα αναμένεται η εφαρμογή περιορισμών στην χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης για ηλικίες έως 15 ετών να ξεκινήσει το επόμενο έτος.



Δύο νέα Περιφερειακά Εξωτερικά Ιατρεία ΤΥΠΕΤ στο Νέο Ηράκλειο και το Μοσχάτο

Η Διοίκηση τού ΤΥΠΕΤ δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας ως «πρώτο σημείο επαφής» των ασφαλισμένων του με το Ταμείο Υγείας για την έγκαιρη πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία τους. Στο πλαίσιο αυτό, οργανώνεται, σε συνεργασία με την Εθνική Τράπεζα, η λειτουργία δύο (2) νέων περιφερειακών εξωτερικών ιατρείων, με δυνατότητα αιμοληψίας, στην Περιφέρεια Αττικής

Στο Νέο Ηράκλειο επί τής Λεωφόρου Ηρακλείου 455, κατά την διάρκεια επικείμενης ανακατασκευής τού κτηρίου ΕΤΕ στον Γέρακα.

Στο κτήριο τής ΕΤΕ στο Μοσχάτο, επί τής οδού Θεσσαλονίκης 125.

Σημειώνεται ότι δεν θα διακοπεί η λειτουργία τού Περιφερειακού Εξωτερικού Ιατρείου στο κτήριο ΕΤΕ στον Γέρακα.

Για την έναρξη λειτουργίας των δύο (2) καινούργιων εξωτερικών ιατρείων στο Νέο Ηράκλειο και το Μοσχάτο, τα ασφαλισμένα μέλη θα ενημερωθούν άμεσα μέσω ανακοίνωσης τής Διοίκησης ΤΥΠΕΤ στον ιστότοπο www.typet.gr

Με γνώμονα την διευκόλυνση των ασφαλισμένων, τα ως άνω θα επεκτείνουν/ενισχύσουν το υπάρχον δίκτυο τής Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας των έξι (6), στην παρούσα φάση, περιφερειακών εξωτερικών ιατρείων, με δυνατότητα αιμοληψίας, σε χώρους καταστημάτων ΕΤΕ και, συγκεκριμένα: στο 614 Ψυχικού (Λεωφόρος Κηφισίας 178 και Αγησιλάου), στην Αμφιθέα (Λεωφόρου Συγγρού 377 και Ζησιμοπούλου), στο 044 Λεωφόρου Αθηνών 128-132, στο Μοσχάτο (Πειραιώς 74), στο 190-Πειραιά (Εθνικής Αντίστασης 3) και στον Γέρακα (Γαργηττού 86 και Πόρου).

Λειτουργία Καρδιολογικού Υπερήχου (triplex) στο Πολυϊατρείο ΟΑΤΥΕ Πάτρας

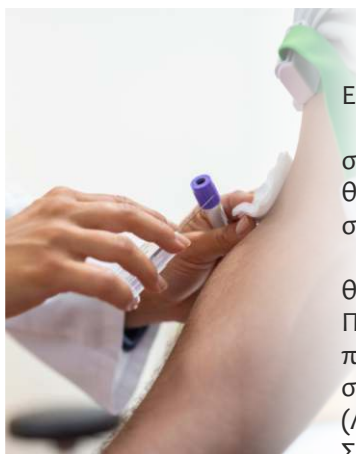
Στο πλαίσιο τής συνεχούς προσπάθειας τής Διοίκησης για την αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας μέσω των πρωτοβάθμιων δομών, σας ενημερώνουμε για την έναρξη λειτουργίας καρδιολογικού υπερήχου (Triplex) στο Πολυϊατρείο ΟΑΤΥΕ Πάτρας (Κανακάρη 193, 2ος & 3ος όρ., Τ. 2610242780 & -781).

Η παραπομπή για την διενέργεια τού καρδιολογικού υπερήχου πραγματοποιείται καθ' υπόδειξη του Καρδιολόγου τού Πολυϊατρείου.

Η εν λόγω παροχή θα ενισχύει ουσιαστικά την καρδιολογική παρακολούθηση και διαγνωστική υποστήριξη των ασφαλισμένων μας στην ευρύτερη περιοχή, προσφέροντας άμεση και ποιοτική εξυπηρέτηση.

Η εξέταση παρέχεται χωρίς καμία επιπρόσθετη οικονομική επιβάρυνση για τον εξεταζόμενο όπως και εν γένει οι ιατρικές υπηρεσίες των εξωτερικών περιφερειακών ιατρείων τού ΤΥΠΕΤ και τής ΟΑΤΥΕ σε όλη την χώρα, τις οποίες σας προτρέπουμε να κάνετε χρήση.

Η ως άνω ανακοίνωση αναρτήθηκε στον ιστότοπο τού Ταμείου Υγείας www.typet.gr στις 6/5/2026.



Αίσθημα παλμών κατά την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση:

Είναι τελικά τα «φτερουγίσματα» πάντα αθώα;

Η συχνότητα των αισθημάτων παλμών κατά την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση εκτιμάται ότι κυμαίνεται από 20% έως και 50%, ανάλογα με τον υπό μελέτη πληθυσμό και την μέθοδο αξιολόγησης. -

Η εμμηνόπαυση αποτελεί ένα φυσιολογικό στάδιο στην ζωή της γυναίκας, το οποίο χαρακτηρίζεται από την μόνιμη διακοπή της έμμηνου ρύσεως λόγω της εξάντλησης της ωοθηκικής λειτουργίας. Συνήθως εμφανίζεται μεταξύ των ηλικιών 45 και 55 ετών, με μέση ηλικία έναρξης τα 51 έτη. Η περίοδος της περιεμμηνόπαυσης, που προηγείται της εμμηνόπαυσης, συνοδεύεται από σημαντικές ορμονικές μεταβολές, κυρίως από την σταδιακή μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων, οι οποίες επηρεάζουν πολλαπλά συστήματα του οργανισμού, συμπεριλαμβανομένου του καρδιαγγειακού συστήματος.

Ένα από τα συχνότερα συμπτώματα που αναφέρουν οι γυναίκες κατά την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση είναι το αίσθημα παλμών ή «φτερουγίσματος» της καρδιάς. Αν και στις περισσότερες περιπτώσεις τα συμπτώματα είναι καλοήγη και σχετίζονται με τις ορμονικές διακυμάνσεις ή την αυξημένη δραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, σε ορισμένες γυναίκες μπορεί να υποκρύπτουν πραγματικές καρδιακές αρρυθμίες, όπως υπερκοιλιακές ή κοιλιακές έκτακτες συστολές, κολπική μαρμαρυγή ή άλλες διαταραχές του καρδιακού ρυθμού.

Η συχνότητα των αισθημάτων παλμών κατά την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση εκτιμάται ότι κυμαίνεται από 20% έως και 50%, ανάλογα με τον υπό μελέτη πληθυσμό και την μέθοδο αξιολόγησης.

Γιατί εμφανίζονται αρρυθμίες κατά την εμμηνόπαυση

Οι αρρυθμίες-ταχυκαρδίες αποτελούν ένα καρδιολογικό σύμπτωμα και όχι διάγνωση - μπορεί να οφείλονται σε εξάψεις, άγχος, προβλήματα στην λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος, αναιμία, παρενέργειες φαρμάκων ή σε πραγματική αρρυθμία. Μπορεί να συνυπάρχουν διάφοροι μηχανισμοί, με την σχετική συμβολή του καθενός να διαφέρει από ασθενή σε ασθενή.

Ο συχνότερος παράγοντας που σχετίζεται με την εμμηνόπαυση είναι ο αγγειοκινητικός μηχανισμός: οι εξάψεις ενεργοποιούν το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και η ίδια αυτή ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (που προκαλεί αίσθημα θερμότητας και την εφίδρωση) επιταχύνει επίσης τον καρδιακό ρυθμό. Πολλές γυναίκες αισθάνονται την καρδιά τους να χτυπά γρήγορα κατά την διάρκεια μιας έξαψης.

Παρόλα αυτά οι κλινικά σημαντικές αρρυθμίες (κολπική μαρμαρυγή, υπερκοιλιακή ή κοιλιακή ταχυκαρδία, έκτακτες συστολές) γίνονται συχνότερες με την πάροδο της ηλικίας,



Καλλιρρόη Κουρέα
Διδάκτωρ ΕΚΠΑ
Καρδιολόγος - Επιμελήτρια Α
Καρδιολογικού Τμήματος
Γενικής Κλινικής ΤΥΠΕΤ
«Υγείας Μέλαθρον»

ενώ συχνά οι αρρυθμίες στις γυναίκες μέσης ηλικίας αποδίδονται λανθασμένα στο άγχος.

Ειδικότερα, η κολπική μαρμαρυγή παρουσιάζει αυξημένη συχνότητα εμφάνισης μετά την εμμηνόπαυση και ενέχει κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, εάν παραμείνει αδιάγνωστη.

Πώς γίνονται αισθητές οι καρδιακές αρρυθμίες (φτερουγίσματα) κατά την εμμηνόπαυση;

Οι καρδιακές αρρυθμίες κατά την εμμηνόπαυση γίνονται συνήθως αντιληπτές ως ένα ξαφνικό και ασυνήθιστο αίσθημα στον θώρακα, το οποίο πολλές γυναίκες περιγράφουν ως «φτερούγισμα», έντονους χτύπους της καρδιάς, ταχυκαρδία ή αίσθηση ότι η καρδιά «χάνει» ή «παραλείπει» έναν χτύπο.

Τα επεισόδια μπορεί να διαρκούν από λίγα δευτερόλεπτα έως αρκετά λεπτά, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να παρατείνονται περισσότερο. Συχνά εμφανίζονται σε συνδυασμό με εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις.

Αιτίες αισθήματος παλμών στην εμμηνόπαυση

Αγγειοκινητικά συμπτώματα

Η συχνότερη αιτία αισθήματος παλμών στην εμμηνόπαυση είναι τα αγγειοκινητικά συμπτώματα, όπως οι εξάψεις και οι νυχτερινές εφιδρώσεις. Οι παλμοί εμφανίζονται συνήθως ταυτόχρονα με την έξαψη, είναι παροδικοί και υποχωρούν με την ολοκλήρωσή της.

Κολπική μαρμαρυγή

Η κολπική μαρμαρυγή αποτελεί την συχνότερη επίμονη αρρυθμία και η συχνότητά της αυξάνεται με την ηλικία. Εκδηλώνεται με ακανόνιστο σφυγμό, αίσθημα παλμών και, σε ορισμένες περιπτώσεις, δύσπνοια ή εύκολη κόπωση. Επειδή σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, απαιτεί έγκαιρη διάγνωση με ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) και, όταν χρειάζεται, καταγραφή Holter ρυθμού.

Πρόωρες κολπικές ή κοιλιακές συστολές

Οι πρόωρες συστολές προκαλούν χαρακτηριστικά την αίσθηση ότι «παραλείπεται ένας χτύπος» ή ότι ακολουθεί ένας πιο δυνατός καρδιακός παλμός. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι καλοήθεις και επιβεβαιώνονται με ΗΚΓ ή Holter ρυθμού.

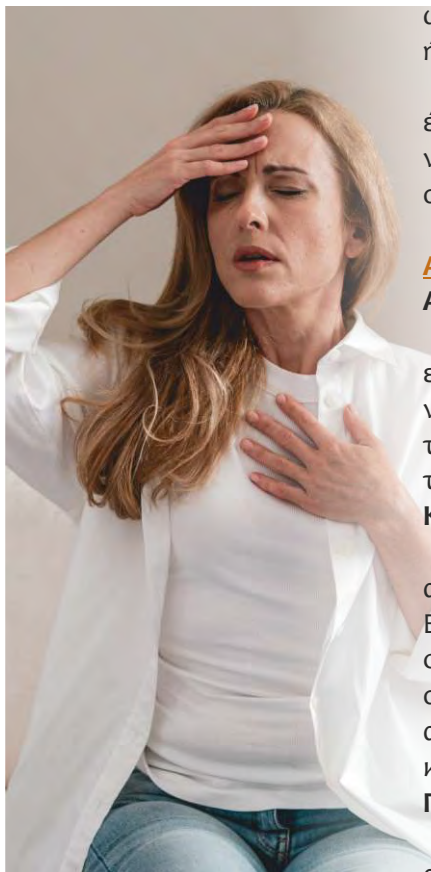
Υπερθυρεοειδισμός

Η αυξημένη λειτουργία του θυρεοειδούς μπορεί να προκαλέσει ταχυκαρδία και αρρυθμίες. Συχνά συνοδεύεται από απώλεια βάρους, άγχος, τρόμο και δυσανεξία στην ζέση.

Ο εργαστηριακός έλεγχος περιλαμβάνει την μέτρηση της TSH και, εφόσον επιβεβαιωθεί η διάγνωση, απαιτείται ενδοκρινολογική εκτίμηση.

Αναιμία

Η αναιμία, ιδιαίτερα σε γυναίκες με έντονη εμμηνορρυσία κατά την περιεμμηνόπαυση, μπορεί να προκαλέσει ταχυκαρδία, αίσθημα παλμών και εύκολη κόπωση.



“Η καφεΐνη και το αλκοόλ αποτελούν συχνούς παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν τα φτερουγίσματα, ιδιαίτερα σε γυναίκες με αυξημένη ευαισθησία στις μεταβολές του καρδιακού ρυθμού.”



Άγχος και κρίσεις πανικού

Το άγχος και οι κρίσεις πανικού αποτελούν συχνή αιτία αισθήματος παλμών και μπορεί να συνυπάρχουν με τα αγγειοκινητικά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Τα επεισόδια συνοδεύονται συχνά από υπεραερισμό, αίσθημα φόβου και έντονη καρδιακή συχνότητα.

Διεγερτικές ουσίες και αποσυμφορητικά

Η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, η λήψη ψευδοεφεδρίνης ή διεγερτικών φαρμάκων για την διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) μπορεί να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν τις αρρυθμίες.

Υπογλυκαιμία

Η υπογλυκαιμία, κυρίως σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη που λαμβάνουν αντιδιαβητική αγωγή, μπορεί να εκδηλωθεί με έντονο αίσθημα παλμών, εφίδρωση, πείνα και τρόμο.

Στέρηση ύπνου-διαταραχές ύπνου (υπνική άπνοια)

Η χρόνια έλλειψη ύπνου αυξάνει την δραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ταχυκαρδία και αίσθημα παλμών.

Δομική καρδιοπάθεια

Οι αρρυθμίες μπορεί να αποτελούν εκδήλωση υποκείμενης δομικής καρδιοπάθειας, ιδιαίτερα όταν συνοδεύονται από φύσημα, συμπτώματα κατά την κόπωση, συγκοπτικά επεισόδια ή οικογενειακό ιστορικό καρδιακής νόσου.

Στις περιπτώσεις αυτές απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση με υπερηχοκαρδιογράφημα και πλήρης καρδιολογική εκτίμηση.

Σπάνια αρρυθμιολογικά σύνδρομα

Τα σπάνια κληρονομικά ή επίκτητα αρρυθμιολογικά σύνδρομα αποτελούν ασυνήθεις, αλλά σημαντικές αιτίες διαταραχών του καρδιακού ρυθμού στην εμμηνόπαυση.

Η περίοδος της εμμηνόπαυσης μπορεί να λειτουργήσει ως χρονικό σημείο εμφάνισης ή επιδείνωσης συμπτωμάτων.

Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται σύνδρομα, όπως το σύνδρομο μακρού QT (Long QT Syndrome), το σύνδρομο Brugada, η αρρυθμιογόνος μυοκαρδιοπάθεια της δεξιάς κοιλίας και άλλες σπανιότερες διαταραχές των διαύλων ιόντων.

Οι ασθενείς μπορεί να εμφανίσουν συγκοπτικά επεισόδια, έντονες ταχυκαρδίες, κοιλιακές αρρυθμίες ή σπανιότερα ακόμα και αιφνίδιο καρδιακό θάνατο.

Ποικίλοι εκλυτικοί παράγοντες καρδιακών αρρυθμιών κατά την εμμηνόπαυση

Κατά την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση, η εμφάνιση αισθήματος παλμών και αρρυθμιών μπορεί να επηρεάζεται από διάφορους εκλυτικούς παράγοντες, οι οποίοι αυξάνουν τη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος ή ενισχύουν τα αγγειοκινητικά συμπτώματα.

Η καφεΐνη και το αλκοόλ αποτελούν συχνούς παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν

τα φτερουγίσματα, ιδιαίτερα σε γυναίκες με αυξημένη ευαισθησία στις μεταβολές του καρδιακού ρυθμού.

Το έντονο στρες, η ψυχολογική ένταση και η αυξημένη ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε επεισόδια ταχυκαρδίας ή αίσθημα παλμών.

Η αφυδάτωση, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με εφίδρωση λόγω εξάψεων ή μειωμένη πρόσληψη υγρών, μπορεί να επηρεάσει την καρδιακή λειτουργία και να ευνοήσει την εμφάνιση έκτακτων συστολών. Κατά την περιεμμηνόπαυση, ορισμένες γυναίκες παρατηρούν επιδείνωση των συμπτωμάτων κατά την προεμμηνορροσιακή φάση, όταν οι ορμονικές διακυμάνσεις είναι εντονότερες.

Πότε πρέπει να απευθυνθώ σε καρδιολόγο;

Τα σύντομα επεισόδια αισθήματος παλμών κατά την διάρκεια των εξάψεων, τα οποία υποχωρούν από μόνα τους, είναι συχνά και συνήθως αθώα. Θα πρέπει να υποβληθείτε σε ιατρικό έλεγχο, εάν παρουσιάζετε κάποιο από τα εξής:

- Παρατεταμένος ταχύς καρδιακός ρυθμός που διαρκεί αρκετά λεπτά ή περισσότερο
- Αίσθημα παλμών που συνοδεύεται από πόνο, πίεση ή αίσθημα σύσφιξης στο στήθος
- Αίσθημα παλμών που συνοδεύεται από δύσπνοια
- Αίσθημα παλμών που συνοδεύεται από λιποθυμία ή προ-λιποθυμικό επεισόδιο
- Πολύ ακανόνιστος ρυθμός που δίνει την αίσθηση του χαοτικού, και όχι απλώς «έκτακτων συστολών»
- Αίσθημα παλμών κατά την διάρκεια σωματικής άσκησης που δεν υποχωρεί με την ανάπαυση
- Συχνά επεισόδια αισθήματος παλμών που επηρεάζουν την καθημερινή ζωή
- Οικογενειακό ιστορικό αρρυθμίας ή αιφνίδιου καρδιακού θανάτου
- Παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου (υπέρταση, διαβήτης, κάπνισμα, παχυσαρκία, υψηλή χοληστερόλη, οικογενειακό ιστορικό πρόωρης στεφανιαίας νόσου)

Παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής για την μείωση των αρρυθμιών κατά την εμμηνόπαυση

Ο περιορισμός της κατανάλωσης καφεΐνης συνιστάται, καθώς πολλές γυναίκες εμφανίζουν αυξημένη ευαισθησία στις διεγερτικές της επιδράσεις κατά την εμμηνόπαυση, με αποτέλεσμα την εκδήλωση ή επιδείνωση αισθημάτων παλμών. Κύριες πηγές καφεΐνης στην διατροφή είναι ο καφές (ελληνικός, φίλτρου, στιγμιαίος, εσπρέσο, καπουτσίνο και κρύος καφές), το μαύρο και το πράσινο τσάι, το λευκό τσάι, το μάτσα, καθώς και τα ενεργειακά ποτά, τα οποία συχνά περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις καφεΐνης σε συνδυασμό με άλλα διεγερτικά συστατικά. Καφεΐνη περιέχουν επίσης πολλά αναψυκτικά τύπου κόλα και ορισμένα αναψυκτικά με γκουαρανά. Μικρότερες ποσότητες καφεΐνης βρίσκονται στην σοκολάτα και ιδιαίτερα στην μαύρη σοκολάτα, στο κακάο και σε ορισμένα προϊόντα που περιέχουν σοκολάτα, όπως επιδόρπια, μπάρες δημητριακών και παγωτά. Επιπλέον, η καφεΐνη αποτελεί συστατικό ορισμένων φαρμάκων, όπως αναλγητικών, αντιμικροβιακών σκευασμάτων και φαρμάκων για το κοινό κρυολόγημα, γεγονός που θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τον υπολογισμό της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης.

Αντίστοιχα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς αποτελεί αναγνωρισμένο εκλυτικό παράγοντα αρρυθμιών, ιδιαίτερα της κολπικής μαρμαρυγής.

Η επαρκής ενυδάτωση είναι επίσης σημαντική, καθώς η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών και να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης αισθημάτων παλμών ή αρρυθμιών.

Επιπλέον, η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί απαραίτητη σύσταση, καθώς η νικοτίνη αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό, ενισχύει την δραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αρρυθμιών.

Συμπερασματικά...

Η διάκριση μεταξύ υποκειμενικού αισθήματος παλμών και τεκμηριωμένης αρρυθμίας αποτελεί σημαντική κλινική πρόκληση. Η έγκαιρη αναγνώριση των γυναικών που απαιτούν περαιτέρω καρδιολογικό έλεγχο είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς επιτρέπει την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών του καρδιακού ρυθμού, αποφεύγοντας ταυτόχρονα περιττές διαγνωστικές εξετάσεις σε γυναίκες χαμηλού κινδύνου.

Ιατρείο Γυναικείας Καρδιάς στο «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ»

Το Ιατρείο Γυναικείας Καρδιάς του «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ» λειτουργεί από το 2017 και αποτελεί ένα εξειδικευμένο ιατρείο πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης των καρδιοπαθειών στις γυναίκες. Στόχος του είναι η έγκαιρη ανίχνευση, αξιολόγηση και αντιμετώπιση των παραγόντων που αυξάνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Το Ιατρείο απευθύνεται σε γυναίκες όλων των ηλικιών και ιδιαίτερα σε εκείνες που παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση καρδιοπαθειών λόγω παραγόντων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία, η αρτηριακή υπέρταση, το κάπνισμα, η υπερλιπιδαιμία και το κληρονομικό ιστορικό καρδιοπάθειας.

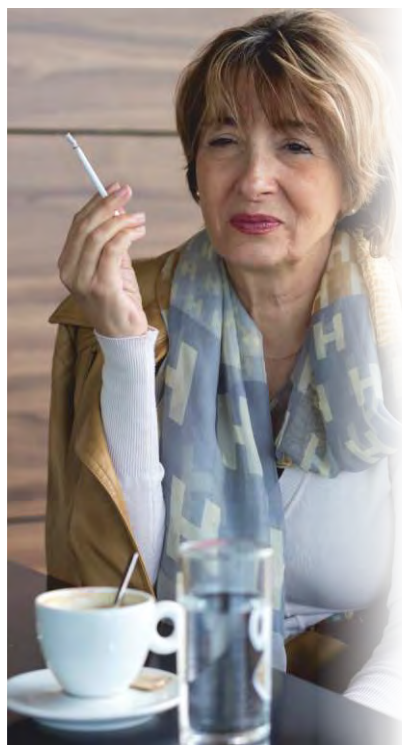
Από την έναρξη της λειτουργίας του μέχρι σήμερα, περίπου 1.000 γυναίκες έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα του Ιατρείου, έχοντας την δυνατότητα να υποβληθούν σε ολοκληρωμένο καρδιολογικό έλεγχο και αξιολόγηση του ατομικού τους καρδιαγγειακού κινδύνου.

Η ιατρική εξέταση περιλαμβάνει ηλεκτροκαρδιογράφημα, καρδιολογική εξέταση και μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, καθώς και υπολογισμό του συνολικού καρδιαγγειακού κινδύνου. Παράλληλα, πραγματοποιείται μέτρηση του σωματικού βάρους, του ύψους και υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος, ενώ στις καπνίστριες γίνεται μέτρηση του μονοξειδίου του άνθρακα (CO) στον εκπνεόμενο αέρα.

Το Ιατρείο Γυναικείας Καρδιάς λειτουργεί κατόπιν ραντεβού υπό την επιστημονική ευθύνη της κ. Καλλιρρόης Κουρέα Καρδιολόγου, Διδάκτορος ΕΚΠΑ και Επιμελήτριας Α του Καρδιολογικού Τμήματος της Γενικής Κλινικής ΤΥΠΕΤ «Υγείας Μέλαθρον».

Για προγραμματισμού ραντεβού, μπορείτε να επικοινωνείτε με το Γραφείο Βοήθειας και Πληροφόρησης (Helpdesk) ΤΥΠΕΤ τ:2103348000 (δ:18000) και e.Mail:

helpdesk@typet.groupnbg.com



Υπέρ των σκοπών του ΤΥΠΕΤ στη μνήμη

Μαρίας Τουντασάκη, κόρης κ. Ειρήνης Ευθυμίου, το Νομαρχιακό Παράρτημα Ρόδου Συνταξιούχων Εθνικής Τράπεζας κατέθεσε το ποσό των €350.

Δημητρίου Ρουσέτη, ο κ. Κωνσταντίνος Μπράτος κατέθεσε το ποσό των €150.

Παναγιώτη Σοφιανόπουλου, αγαπητού φίλου και συναδέλφου, η οικογένεια Βασιλείου και Ντίνας Καλογερή κατέθεσε το ποσό των €50.

Δημητρίου Τσιωτάκη, ο κ. Δημήτριος Καλαχάνης κατέθεσε το ποσό των €30.

Ευχαριστήριες επιστολές

Η κ. **Μαργαρίτα Καυκαλά**, συνταξιούχος Εθνικής Τράπεζας, εκφράζει τις ευχαριστίες της στο ΤΥΠΕΤ. Ευχαριστεί το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό για τις άψογες υπηρεσίες του κατά την διάρκεια της νοσηλείας της τον Ιούλιο στο ορθοπαιδικό τμήμα της Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον» για αρθροσκόπηση γόνατος. Αναφέρει ότι η επέμβαση πέτυχε χάρη στον θεράποντα ιατρό της, διευθυντή τού ως άνω τμήματος, στους ιατρούς τού αναισθησιολογικού τμήματος, σε όσους μετείχαν σε αυτήν και εν γένει στο προσωπικό τού χειρουργείου.

Σημειώνει ότι από τον προεγχειρητικό έλεγχο μέχρι το εξιτήριο όλα κύλησαν εύρυθμα, ενώ η εικόνα των χειρουργείων, των νοσηλευτών και των θαλάμων νοσηλείας, όπως επίσης και το φαγητό ήταν άριστα.

Θεωρεί τον εαυτό της και όλους όσοι υπηρέτησαν και υπηρετούν στην ΕΤΕ τυχερούς για το «Υγείας Μέλαθρον» και όλες τις ιατρικές υπηρεσίες, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη της και το μερίδιο της δικής τους συμμετοχής μέσω των εισφορών.

Εύχεται με την προσπάθεια όλων μας να διατηρηθεί το υψηλό επίπεδο των υγειονομικών υπηρεσιών τού ΤΥΠΕΤ, τού Ταμείου της Υγείας μας!

Η κ. **Δέσποινα ΣΟΦΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ**, μέσα από την καρδιά της, εκφράζει την ειλικρινή και βαθιά ευγνωμοσύνη της προς το ΤΥΠΕΤ, το «Υγείας Μέλαθρον», την Ογκολογική Μονάδα, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, καθώς και όλους τους ανθρώπους που στάθηκαν με ανθρωπιά, φροντίδα και αξιοπρέπεια στο πλευρό τού συζύγου της, καθ' όλη την διάρκεια της νοσηλείας του μέχρι την τελευταία του στιγμή.

Μέσα σε αυτή την δύσκολη περίοδο, αισθάνθηκε ότι δεν ήταν μόνος. Βρήκε ανθρώπους που τον αντιμετώπισαν όχι απλώς ως έναν ασθενή, αλλά με σεβασμό, ευαισθησία, φροντίδα και πραγματικό ενδιαφέρον.

Απευθύνει, επίσης, ένα μεγάλο και ξεχωριστό «ευχαριστώ» σε όλο το νοσηλευτικό προσωπικό και τους ανθρώπους της Ογκολογικής Μονάδας, για την υπομονή, την ευγένεια, την διακριτικότητα και την καθημερινή τους φροντίδα. Για κάθε στιγμή που στάθηκαν κοντά στον σύζυγό της, για κάθε προσπάθεια να απαλύνουν τον πόνο και την αγωνία του, αλλά και για τον τρόπο με τον οποίο στάθηκαν και απέναντι σε εκείνη και την οικογένειά της.

Σε τέτοιες στιγμές, οι πράξεις έχουν μεγαλύτερη αξία από τα λόγια. Για τον λόγο αυτό, αναφέρει ότι ένα απλό «ευχαριστώ» ίσως δεν μπορεί να αποτυπώσει όσα αισθάνεται. Παρ' όλα αυτά, σημειώνει ότι η φροντίδα, η συμπαράσταση και η ανθρωπιά την οποία επέδειξαν στον σύζυγό της μέχρι το τέλος ήταν για εκείνη μια πολύτιμη παρηγοριά μέσα στην μεγάλη της απώλεια.

Ευχαριστεί θερμά το ΤΥΠΕΤ και το «Υγείας Μέλαθρον» που διαθέτουν ανθρώπους οι οποίοι, πέρα από την ιατρική και νοσηλευτική τους αποστολή, γνωρίζουν να προσφέρουν αξιοπρέπεια, σεβασμό και ανθρωπιά στον άνθρωπο που υποφέρει.

Θα κρατήσει στην μνήμη της με ευγνωμοσύνη όλους όσοι στάθηκαν δίπλα στον σύζυγό της και τον φρόντισαν μέχρι την τελευταία του στιγμή.



17 Σεπτεμβρίου

Παγκόσμια Ημέρα Ασφάλειας Ασθενών

Η Παγκόσμια Ημέρα Ασφάλειας Ασθενών, με ψήφισμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας το 2019, τιμάται κάθε χρόνο στις 17 Σεπτεμβρίου, με σκοπό την ανάδειξη δράσεων για την μείωση της αποτρέψιμης βλάβης, στο πλαίσιο υγειονομικής περίθαλψής τους.

Για εφέτος, 17.9.2026, η καμπάνια επικεντρώνεται στην ασφαλή φροντίδα για τα μη μεταδοτικά νοσήματα και με κεντρικό μήνυμά της «Ασφαλής φροντίδα για όλη την ζωή!», υπογραμμίζει ότι η πρόληψη, η ενδεδειγμένη θεραπεία, ο σωστός συντονισμός στις υπηρεσίες περίθαλψης καθώς η ενεργός συμμετοχή και συνεργασία του ασθενούς με το επιστημονικό προσωπικό, αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για ένα ασφαλέστερο ανθρωποκεντρικό σύστημα υγείας!