

2020 Απρίλιος Μάιος Ιούνιος

# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΥΠΕΤ



Η εμπειρία του Covid-19  
και η επόμενη μέρα...

τεύχος 180

[www.typpet.gr](http://www.typpet.gr)

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ

# τα νέα του ΤΥΠΕΤ



**ΕΚΔΟΤΗΣ:** Βασιλική Βογιατζοπούλου

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ / ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ / ΔΙΕΘΝΗ:**

Χρήστος Ασπιώτης, Λάμπρος Τζιανούμης,  
Φωτεινή Περδικάρη, Ελένη Αλεξανδρή

**ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:** Δημήτρης Φωτόπουλος

**ΕΚΤΥΠΩΣΗ / ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:**

PAPERGRAPH - Γραφικές Τέχνες Α.Ε.  
email: [info@papergraph.gr](mailto:info@papergraph.gr)  
[www.papergraph.gr](http://www.papergraph.gr)

**ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ:** τα νέα του ΤΥΠΕΤ

ΤΕΥΧΟΣ 180 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ ΜΑΪΟΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2020  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΤΥΠΕΤ / Ευπόλιδος 8 - 10551 Αθήνα  
Τ: 210 3349500 (Διοίκηση) - 210 3349300 (Υπηρεσίες)

email: [info@typet.groupnbg.com](mailto:info@typet.groupnbg.com)  
[gds@typet.groupnbg.com](mailto:gds@typet.groupnbg.com)  
[www.typet.gr](http://www.typet.gr)

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ



- 3 Σημείωμα σύνταξης
- 5 Το ΤΥΠΕΤ σε θέση μάχης απέναντι στον Covid-19
- 6 Covid-19 - οι οδηγίες εξακολουθούν να ισχύουν
- 8 Γραφείο Βοήθειας & Πληροφόρησης (Help Desk)
- 11 Covid-19 - Ψυχοκοινωνική αρωγή μελών ΤΥΠΕΤ
- 12 Επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχολογία του εργαζόμενου
- 16 Μοριακός έλεγχος (PCR)
- 18 Ανδριάνα Μαγγίτα Διευθύνουσα ΥΜ
- 19 12 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτή
- 20 Νικόλαος Σύψας - ο δικός μας άνθρωπος
- 22 Περί αλλεργιών
- 24 Κορωνοϊός (Covid-19) Φερριτίνη και αντιυπερτασικά φάρμακα
- 26 31 Μαΐου - Παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος
- 28 Κατασκηνώσεις 2020
- 29 Κατασκηνωτικό επίδομα 2020
- 30 Δωρεές - Ευχαριστήρια
- 31 15 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα γονιμότητας

## Η εμπειρία του Covid-19 και η επόμενη μέρα...

“Σταθήκαμε στο ύψος των περιστάσεων και καταφέραμε σε λίγο χρόνο πράγματα που έμοιαζαν ακατόρθωτα”

**Η** πανδημία του νέου κορωνοϊού, με την ονομασία Covid-19, τάρραξε τα νερά της καθημερινότητας όλων μας.

Ο φόβος, το άγχος και η ανασφάλεια για τη ζωή κυριάρχησαν αλλάζοντας προτεραιότητες, σχέδια, προγράμματα και στόχους προσωπικούς, οικογενειακούς, οικονομικούς, επιχειρηματικούς και ό,τι μέχρι τη στιγμή του συναγερμού της πανδημίας όριζε αυτό που λέγαμε κανονικότητα.

Άλλαξαν ακόμα και οι σχέσεις των ανθρώπων, μπήκαν σε «ράγες» οδηγώντας οι εκδηλώσεις των συναισθημάτων, γνωρίσαμε καλύτερα τους δικούς μας ανθρώπους αλλά και τον εαυτό μας, κοιτάξαμε με άλλο βλέμμα τους γύρω μας και μάθαμε.

Μάθαμε πολλά σε λίγο χρόνο, που σε κανονικές συνθήκες ίσως να μην μαθαίναμε ποτέ, όχι γιατί δεν θα μπορούσαμε, αλλά μάλλον γιατί δεν θα μας ενδιέφερε, αφού η κανονικότητα της ζωής μας πρόσταζε αλλιώς.

Τώρα, μετά τους πρώτους μήνες της πανδημίας, πρέπει, μέσα από αυτή την πρωτόγνωρη εμπειρία που συγκλόνισε τις ζωές όλων μας, να βγάλουμε χρήσιμα συμπεράσματα για την αξία της ζωής και φυσικά τις επιστήμες της υγείας που ασχολούνται και την υπερασπίζονται στις δύσκολες ώρες.

Πρέπει να κοιτάξουμε κατάματα την ατομική ευθύνη του καθενός από εμάς, αλλά και τη συλλογική ευθύνη όλων μας, για να καταλάβουμε ποιοι είμαστε ως άνθρωποι και πώς πρέπει να ορίζουμε τις αξίες της ζωής μας, τώρα που το πρώτο κύμα της πανδημίας πέρασε και αντιμετωπίστηκε με επιτυχία στη χώρα μας, αλλά σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών, τίποτε δεν τελείωσε ακόμα.

Το ΤΥΠΕΤ, ως φορέας υγείας, στάθηκε πρώτο στο ύψος των περιστάσεων και των αναγκών που δημιούργησε η δύσκολη διαχείριση της έκτακτης κατάστασης που προκάλεσε ο Covid-19 και υπεράσπισε, με τα μέτρα προφύλαξης και ασφάλειας που πήρε έγκαιρα και αποτελεσματικά, τους ασφαλισμένους και το προσωπικό του.

Οι εργαζόμενοι και οι συνταξιούχοι της Εθνικής Τράπεζας και οι οικογένειές τους, καθοδηγήθηκαν σωστά από την πρώτη στιγμή, όχι μόνο με τα μέσα που υπήρχαν στο Ταμείο μας, αλλά και με άλλα νέα που δημιουργήθηκαν

*“Η οδυνηρή εμπειρία της πανδημίας μπορεί να γίνει ευκαιρία ζωής για ένα καλύτερο μέλλον”*

αυτή την περίοδο, για την προστασία της υγείας τους αλλά και για τις διαδικασίες εξυπηρέτησης που έπρεπε να ακολουθηθούν.

Καταφέραμε πράγματα που έμοιαζαν ακατόρθωτα σε λίγο χρόνο και η εμπειρία που αποκομίσαμε θα είναι πολύτιμη για το μέλλον.

Αυτή την περίοδο, το σχέδιο άμυνας για την αντιμετώπιση της κατάστασης που κατάρτισε η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, με τις οδηγίες της Επιτροπής Λοιμώξεων στο επιστημονικό επίπεδο, απέδωσε τα μέγιστα, γιατί στηρίχθηκε στο άξιο ιατρικό, νοσηλευτικό, διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό, αλλά και γιατί ταυτόχρονα λήφθηκαν κρίσιμες αποφάσεις ανακατατάξεων προσώπων και ευθυνών που καθόρισαν, με στοχευμένες επιλογές, το θετικό αποτέλεσμα σε όλους τους τομείς.

Η πανδημία του Covid-19, μαζί με τον φόβο, τα μέτρα και την αγωνία για την αντιμετώπισή της, δημιούργησε τις προϋποθέσεις να μάθουμε, σε δύσκολες αλλά και σε πραγματικές συνθήκες ό,τι δεν ξέραμε πριν και να είμαστε πιο έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε ό,τι ακολουθήσει.

Μάθαμε, σε συνθήκες πραγματικού πολέμου, με αποκλειστικό σκοπό την υπεράσπιση της υγείας των ασφαλισμένων μας, ποιοι είμαστε, ποιους έχουμε γύρω μας, τι μπορούμε να κάνουμε, τι θέλουμε να επιτύχουμε στο άμεσο μέλλον για το ΤΥΠΕΤ και πώς θα βαδίσουμε, μαζί με εκείνους που θέλουν και μπορούν, στην επόμενη ημέρα.

Γιατί αυτοί που θέλουν και μπορούν, υπερβαίνοντας προκαταλήψεις και σκοπιμότητες της προηγούμενης «κανονικότητας», θα είναι οι άξιοι της εμπιστοσύνης των συναδέλφων μας να διαχειριστούν τα σύνθετα θέματα της υγείας στην εποχή μας και να υλοποιήσουν όσα ήδη έχει δρομολογήσει η παρούσα Διοίκηση, μαζί με το σημαντικό έργο της τριετίας, που παραδίδει.

Το ΤΥΠΕΤ, ως φορέας υγείας των ασφαλισμένων, είναι ό,τι πολυτιμότερο έχουμε.

Γι' αυτό η ψυχαναλυτική προσέγγιση προσώπων, καταστάσεων και συμπεριφορών είναι απαραίτητη, γιατί πιστεύουμε ότι έτσι η οδυνηρή εμπειρία της πανδημίας μπορεί να γίνει χρήσιμη για όλους και εφόδιο για την επόμενη ημέρα.

Τώρα είναι η κατάλληλη ώρα του προβληματισμού και της περισυλλογής για να γίνει η περιπέτεια του Covid-19 ευκαιρία ζωής για ένα καλύτερο μέλλον, δικό μας, των αγαπημένων μας προσώπων και του ΤΥΠΕΤ.

## Συνεχίζουμε Το ΤΥΠΕΤ σε θέση μάχης απέναντι στη νόσο Covid-19

*“Συνεχίζουμε  
να εφαρμόζουμε τις  
οδηγίες της Επιτροπής  
Λοιμώξεων και  
προσέχουμε για να  
παραμείνουμε  
ασφαλείς”*

**Η** αντιμετώπιση της πανδημίας του Covid-19 στη χώρα μας, στη χρονική περίοδο της πρώτης φάσης, από την έναρξή της μέχρι σήμερα, κρίνεται ιδιαίτερα επιτυχής δεδομένου του μικρού αριθμού των κρουσμάτων εκείνων που χρειάστηκαν νοσηλεία και των θανάτων, συγκριτικά με άλλες χώρες της Ευρώπης.

Το ΤΥΠΕΤ από την πρώτη στιγμή και πριν από τη λήψη αυστηρών μέτρων της Πολιτείας, πήρε έγκαιρα όλα τα κατάλληλα μέτρα προστασίας των ασφαλισμένων του, σύμφωνα με τις σαφείς και αναλυτικές οδηγίες των ειδικών επιστημόνων του, στο πλαίσιο των εισηγήσεων της Επιτροπής Νοσοκομειακών Λοιμώξεων.

Το αποτέλεσμα ήταν ιδιαίτερα θετικό, δεδομένου ότι τα μέτρα προστασίας και ελέγχου σε όλες τις δομές του ΤΥΠΕΤ λειτουργήσαν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, γεγονός που μας κάνει ιδιαίτερα ευτυχείς.

Τώρα που βρισκόμαστε στη δεύτερη φάση αντιμετώπισης της Covid-19, η οποία χαρακτηρίζεται από τη σταδιακή άρση των περιοριστικών μέτρων και την επάνοδο στην κοινωνική και οικονομική ζωή, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, προκειμένου να παραμείνουμε ασφαλείς και να ξεπεράσουμε τους κινδύνους που κρύβει αυτή η νέα κανονικότητα της ζωής μας, με την οποία πρέπει να συνηθίσουμε να λειτουργούμε και να κινούμαστε καθημερινά για όσο χρειαστεί, προσέχοντας πάντα και ειδικά τώρα που άρχισε μία περίοδος χαλάρωσης, για να μην γίνουν το καλοκαίρι και οι διακοπές παγίδα για τη ζωή μας.

### **Επαναλειτουργία δομών ΤΥΠΕΤ**

Από τη Δευτέρα 11 Μαΐου 2020, επαναλειτουργήσαν οι δομές του ΤΥΠΕΤ, σύμφωνα με τις οδηγίες της Επιτροπής Νοσοκομειακών Λοιμώξεων (ΕΝΛ) και με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις εξαγγελίες της Πολιτείας.

Η περίοδος που διέρχεται η χώρα μας και η ελληνική κοινωνία, είναι ιδιαίτερα κρίσιμη και ως ασφαλιστικός φορέας υγείας, έχουμε θέσει ως θέμα προτεραιότητας την προστασία των μελών μας.

Η μέχρι τώρα διαδικασία που ακολουθήσαμε αυτή την κρίσιμη περίοδο της πανδημίας, ήταν ιδιαίτερα πετυχημένη και με τον ίδιο τρόπο της αυξημένης φροντίδας και της προστασίας της υγείας των ασφαλισμένων μας, είμαστε αποφασισμένοι να συνεχίσουμε και κατά την επίσης κρίσιμη περίοδο της αποκλιμάκωσης των περιοριστικών μέτρων, χωρίς να χαλαρώνουμε τα μέτρα προφύλαξης που όλοι γνωρίζουμε πλέον.

Σας καλούμε να διευκολύνετε την προσπάθειά μας, εφαρμόζοντας όλες τις οδηγίες, με αίσθημα ατομικής και συλλογικής ευθύνης, δεδομένου ότι όλοι εσείς, εμείς, οι δικοί μας άνθρωποι και το κοινωνικό μας περιβάλλον, είμαστε συνυπεύθυνοι, αλλά και αποδέκτες αυτής της μεγάλης προσπάθειας για την αντιμετώπιση αυτής της πρωτόγνωρης κατάστασης με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

## Οι οδηγίες εξακολουθούν να ισχύουν

*“Με δεδομένη τη σταδιακή επάνοδο στη νέα κανονικότητα της ζωής μας, τα μέτρα προστασίας και προφύλαξης από τον Covid-19 δεν αλλάζουν, γιατί σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών, τίποτα δεν τελείωσε ακόμα”*

**Η** αντιμετώπιση της πανδημίας του Covid-19, με την έγκαιρη λήψη όλων των μέτρων προστασίας και ασφάλειας των ασφαλισμένων και των εργαζομένων του ΤΥΠΕΤ, ανέδειξε τον ασφαλιστικό μας φορέα σε πρότυπο αναφοράς, γεγονός για το οποίο είμαστε όλοι υπερήφανοι.

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, στο πλαίσιο των πολιτικών αποφάσεων που έλαβε, εφαρμόζοντας απαρέγκλιτα τις οδηγίες της Επιτροπής Λοιμώξεων, η οποία λειτούργησε άμεσα και πριν από τις οδηγίες της Πολιτείας, αισθάνεται ιδιαίτερα υπερήφανη γιατί τα καταφέραμε όλοι μαζί, επιδεικνύοντας ατομική και συλλογική ευθύνη.

Στην κατεύθυνση αυτή και με δεδομένη την σταδιακή άρση των περιοριστικών μέτρων που γίνεται πάντως στη σωστή χρονική στιγμή, προκειμένου να επανέλθει η κοινωνική και οικονομική ζωή όλων μας σε μία νέα κανονικότητα, τα μέτρα προστασίας και προφύλαξης από τον Covid-19, δεν αλλάζουν.

Οι οδηγίες προς όλους παραμένουν ίδιες. Μπορείτε να θυμηθείτε τις οδηγίες αυτές, ανατρέχοντας στην ανακοίνωση της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ, με θέμα «Επαναλειτουργία των δομών του ΤΥΠΕΤ» και ημερομηνία δημοσίευσης στον ιστότοπο του Ταμείου Υγείας ([typet.gr](http://typet.gr)) της 11 Μαΐου 2020.

Αυτή είναι η απόφαση-σύσταση της Επιτροπής Λοιμώξεων του ΤΥΠΕΤ, την οποία η Διοίκηση υιοθετεί και καλεί όλους τους ασφαλισμένους, αλλά και τους εργαζόμενους του Ταμείου Υγείας, να την εφαρμόσουν με ευλάβεια και πολύ σχολαστικά.

Ως εκ τούτου, ισχύουν στο σύνολό τους όλες οι οδηγίες και τα μέτρα προφύλαξης που δόθηκαν από την Γενική Διεύθυνση του ΤΥΠΕΤ, στις 9 Μαΐου 2020, γενικά προς όλους τους ασφαλισμένους και τους εργαζόμενους του Ταμείου Υγείας, αλλά και ειδικά στις επιμέρους δομές του ΤΥΠΕΤ, με

Ακόμα η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ αποφάσισε τη δημιουργία ειδικού Γραφείου Βοήθειας και Πληροφόρησης (Help Desk), με στόχο την καλύτερη δυνατή και κυρίως την αμεσότερη εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων σε τακτικά ή έκτακτα θέματα υγείας που τους αφορούν, καθώς και σε θέματα διοικητικών διαδικασιών που απαιτούνται και για τα οποία έχουν ανάγκη ενημέρωσης.

Η πρωτοβουλία αυτή, που έχει σκοπό να καλύψει υπαρκτές ανάγκες που δημιουργήθηκαν λόγω των έκτακτων συνθηκών της πανδημίας του Covid-19 και να



δώσει παράλληλα λύσεις και σε πάγιες ανάγκες των ασφαλισμένων.

Από την Τρίτη 9 Ιουνίου 2020 επαναλειτούργησε το Περιφερειακό Πολυοδοντιατρείο, στον 5ο όροφο του κτηρίου της οδού Σοφοκλέους 15.

Μέσω του Γραφείου Βοήθειας & Πληροφόρησης (Help Desk), τηλέφωνο επικοινωνίας 210 3348000 - δ:18000, οι ασφαλισμένοι μπορούν να κλείνουν ραντεβού για αιματολογικές και απεικονιστικές εξετάσεις, οδοντιατρικές πράξεις, όπως και για ιατρικές επισκέψεις.

Όλες οι λεπτομέρειες λειτουργίας του Γραφείου Βοήθειας & Υποστήριξης (Help Desk) αναφέρονται στην ανακοίνωση της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ, με ημερομηνία δημοσίευσης στον ιστότοπο του Ταμείου Υγείας (typet.gr) της 21 Μαΐου 2020.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών του ΤΥΠΕΤ, έχουμε ακόμα πολύ δρόμο μπροστά μας και πρέπει να βαδίσουμε με ασφάλεια, όσο κι αν κάτι τέτοιο μοιάζει μετά από τόσο καιρό δύσκολο και στενάχωρο, ειδικά τώρα που ήρθε το καλοκαίρι και όλοι χρειαζόμαστε λίγη χαλάρωση και ξεγνοιασιά.

Σκεφθείτε ότι το μείζον επίτευγμα αυτής της προσπάθειας είναι η υγεία όλων μας

και πιστεύουμε ότι το τίμημα των όποιων δυσκολιών και στην επόμενη φάση, αξίζει πραγματικά τον κόπο.

Με τη συνέπεια και την ατομική και συλλογική ευθύνη όλων μας, κερδίζουμε τον χρόνο που είναι αναγκαίος, μέχρι να δοθεί το πράσινο φως της ελπίδας από την επιστημονική κοινότητα, με την ανακάλυψη αποτελεσματικής θεραπευτικής αγωγής για την καταπολέμηση του Covid-19 και ενός εμβολίου που θα λειτουργεί προληπτικά και με ασφάλεια.

Μέχρι τότε όμως, προσέχουμε, τηρούμε όλες τις οδηγίες των ειδικών και μένουμε ασφαλείς, επενδύοντας με την υπεύθυνη στάση μας στο μέλλον και στην ασφαλή επάνοδο στην κοινωνική ζωή και στις διαπροσωπικές σχέσεις των συναισθημάτων και της καθημερινότητας που θέλουμε.

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ σας ευχαριστεί όλους για την προσπάθειά σας, σε αυτή τη δύσκολη περίοδο και θέλει να δηλώσει στους ασφαλισμένους μας αλλά και στον καθένα και στην κάθε μία από εσάς, ιατρικό, νοσηλευτικό προσωπικό και λοιπούς εργαζόμενους στο ΤΥΠΕΤ ότι αισθάνεται υπερήφανη για όσα καταφέραμε μέχρι σήμερα όλοι μαζί, γεγονός που μας επιτρέπει να είμαστε αισιόδοξοι για το μέλλον.

# Γραφείο Βοήθειας και Πληροφόρησης (Help Desk)

*“Η εξ αποστάσεως εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων μέσω του Γραφείου Βοήθειας και Πληροφόρησης, για τακτικές και έκτακτες ανάγκες, διευκολύνει τους ίδιους και συμβάλλει στην αποσυμφόρηση των υπηρεσιών”*

**Μ**ε απόφαση της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ, στις 25 Μαΐου 2020 τέθηκε σε λειτουργία το ειδικό Γραφείο Βοήθειας και Πληροφόρησης του ΤΥΠΕΤ (Help Desk), στελεχωμένο από ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό, με σκοπό την άμεση εξυπηρέτηση και την έγκυρη ενημέρωση των ασφαλισμένων του Ταμείου Υγείας, για όλα τα θέματα υγείας και διαδικασιών.

**Τηλέφωνο επικοινωνίας με το Help Desk: 210 3348000 (δ:18000).**

## ΑΤΤΙΚΗ & ΛΟΙΠΟΙ ΝΟΜΟΙ

Οι ασφαλισμένοι Αττικής και λοιπών νομών, χρησιμοποιώντας την επιλογή 1, παραπέμπονται:

- 1:** για προγραμματισμό ιατρικών ραντεβού και θέματα λειτουργίας και διαδικασιών
- 2:** για προγραμματισμό διαγνωστικών εξετάσεων (αιματολογικές - απεικονιστικές)
- 3:** για οδοντιατρική βοήθεια
- 4:** για ψυχολογική υποστήριξη
- 5:** για νοσηλευτική βοήθεια
- 6:** για ιατρική βοήθεια





Τα θέματα τα οποία εξυπηρετούνται από το Γραφείο Βοήθειας και Πληροφόρησης αφορούν σε:

- Προγραμματισμό ιατρικών ραντεβού  
Προγραμματισμό ραντεβού για τη διενέργεια αιματολογικών εξετάσεων
- Προγραμματισμό ραντεβού απεικονιστικών εξετάσεων  
Προγραμματισμό ετήσιου προληπτικού ελέγχου (checkup)
- Βασικές πληροφορίες επί δαπανών ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης (αποζημιώσεις, οπτικά, συμβεβλημένες μονάδες, κλπ)
- Οδηγίες επί της διαδικασίας εξ αποστάσεως επαναλαμβανόμενης συνταγογράφησης και διεκπεραίωση αυτής
- Οδοντιατρική φροντίδα, οδηγίες αντιμετώπισης οδοντιατρικού προβλήματος και προγραμματισμό οδοντιατρικών ραντεβού (εφόσον κρίνεται απαραίτητο)
- Ψυχολογική υποστήριξη και παροχή βοήθειας σε θέματα εμπιστευτικής αντιμετώπισης ψυχολογικών προβλημάτων
- Νοσηλευτική βοήθεια και ενημέρωση για την τήρηση πρωτοκόλλων ατομικής ευθύνης έναντι του νέου κορωνοϊού
- Ενημέρωση επί των διαδικασιών που ακολουθούνται λόγω ειδικών συνθηκών (Covid-19), σύμφωνα με τις οδηγίες της Επιτροπής Λοιμώξεων του ΤΥΠΕΤ
- Γενικές πληροφορίες για θέματα υγείας.

### Προγραμματισμός ραντεβού διαγνωστικών εξετάσεων

Για τον προγραμματισμό ραντεβού για τη διενέργεια διαγνωστικών εξετάσεων (αιματολογικές - ακτινοδιαγνωστικές) ή ετήσιου προληπτικού ελέγχου (checkup), οι ασφαλισμένοι μπορούν να αποστέλλουν τα ιατρικά παραπεμπτικά, προς στο Γραφείο Βοήθειας και Πληροφόρησης (Help Desk), ως εξής:

- Με τη χρήση των ειδικών κυτίων τα οποία έχουν τοποθετηθεί στην είσοδο του Υγείας Μέλαθρον (Θερειανού 4) και στην είσοδο του κτηρίου των εξωτερικών ιατρείων (Θερειανού 6)
- Με ηλεκτρονική αποστολή στο email: [helpdesk@typet.groupnbg.com](mailto:helpdesk@typet.groupnbg.com)
- Μέσω fax στο αριθμό 210 33419176

Η Γραμματεία Μικροβιολογικού παρέχει αποκλειστικά πληροφορίες σχετικά με την έκδοση και την παραλαβή αποτελεσμάτων διαγνωστικών εξετάσεων και δεν προγραμματίζει ραντεβού.

**Τηλέφωνα Γραμματείας Μικροβιολογικού:**  
210 3349139 (δ:19139),  
210 3349146 (δ:19146) και  
210 3349147 (δ:19147)



### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ & ΛΟΙΠΟΙ ΝΟΜΟΙ

Ασφαλισμένοι οι οποίοι διαμένουν στον νομό Θεσσαλονίκης και τους πέριξ νομούς, χρησιμοποιώντας την επιλογή 2 παραπέμπονται:

Στο Υγειονομικό Συγκρότημα Θεσσαλονίκης, όπου παρέχεται βοήθεια ενημέρωσης και υποστήριξης των αναγκών τους και πραγματοποιείται, με απευθείας σύνδεση, εξυπηρέτηση του καλούντος, σε αντίστοιχη ιατρική ή άλλη βοήθεια, ανάλογη του αιτήματός του.

#### Εξυπηρέτηση ατόμων με προβλήματα ακοής

Ασφαλισμένα μέλη τα οποία, λόγω προβλήματος βαρηκοΐας ή κώφωσης, δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν τηλεφωνικώς με το Help Desk του ΤΥΠΕΤ, εφεξής μπορούν να εξυπηρετούνται ηλεκτρονικά μέσω του [info@typet.groupnbg.com](mailto:info@typet.groupnbg.com).

Το Γραφείο Βοήθειας και Πληροφόρησης των ασφαλισμένων του ΤΥΠΕΤ θα συνεχίσει τη λειτουργία του και θα διευρύνει τις αντίστοιχες υπηρεσίες, σύμφωνα με τις ανάγκες που θα προκύπτουν, ενώ ταυτόχρονα θα προχωρά και σε διορθωτικές λειτουργικές παρεμβάσεις, όταν αυτό απαιτείται.

Η πρωτοβουλία αυτή του ΤΥΠΕΤ εντάσσεται στο πλαίσιο βελτίωσης και εκσυγχρονισμού των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους ασφαλισμένους που ενισχύει τις δυνατότητες του Ταμείου Υγείας, κατατάσσοντάς το σε πρωτοπόρα θέση.

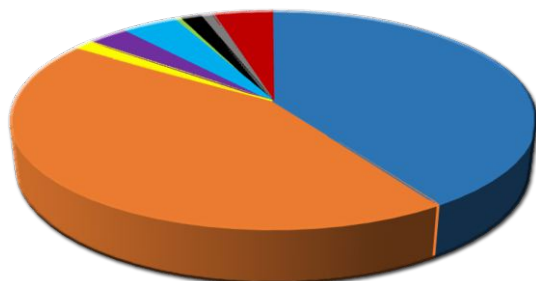
Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ θεωρεί ότι η πρωτοβουλία της δημιουργίας του ειδικού Γραφείου Βοήθειας και Πληροφόρησης για την κάλυψη των αναγκών των ασφαλισμένων με άμεσο και αποτελεσματικό τρόπο, είναι ιδιαίτερα σημαντική και ταυτόχρονα πρωτοποριακή, γεγονός που μέχρι στιγμής, από τα στοιχεία που παραθέτουμε, έχει ήδη επιβεβαιωθεί και στην πράξη.

“Διευρύνουμε τις υπηρεσίες, εκσυγχρονίζουμε την εξυπηρέτηση, δίνουμε προτεραιότητα στις ανάγκες σας”

#### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΠΡΩΤΟΥ ΜΗΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ HELP DESK ΤΥΠΕΤ (ΑΠΟ 26.05.2020 ΕΩΣ 26.06.2020)

|  |       |
|--|-------|
| Προγραμματισμός νέων ραντεβού *  | 3.247 |
| Παροχή διοικητικών πληροφοριών (ταμειακά, οπτικά, μητρώο, διαδικασίες, κα) | 3.445 |
| Παροχή ιατρικών οδηγιών  | 126   |
| Παροχή οδοντιατρικών οδηγιών   | 246   |
| Παροχή νοσηλευτικών οδηγιών  | 310   |
| Παροχή ψυχολογικής υποστήριξης   | 50    |
| Παραπομπή στον ΧΥΑ (Επείγοντα)   | 109   |
| Παραπομπή στα επείγοντα οδοντιατρικά                                       | 76    |
| SMS επαναλαμβανόμενης συνταγογράφησης                                      | 349   |
| Σύνολο αιτημάτων ασφαλισμένων που εξυπηρετήθηκαν                           | 7.958 |

#### Help Desk - ΠΡΩΤΟΣ ΜΗΝΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| ■ ΝΕΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ            | ■ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ           |
| ■ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ | ■ ΧΥΑ (ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ)                 |
| ■ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ        | ■ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΑ          |
| ■ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ   | ■ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ |
| ■ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ    |                                   |

\* Από το σύνολο των νέων ραντεβού που προγραμματίστηκαν, τα 230 αφορούν σε εργαστηριακές και απεικονιστικές εξετάσεις. Η λειτουργία της νέας επιλογής ξεκίνησε στις 22 Ιουνίου 2020.

## Covid-19 - Ψυχοκοινωνική αρωγή μελών ΤΥΠΕΤ κατά τη διάρκεια της καραντίνας

“Εγκαινιάσαμε με επιτυχία την συμβουλευτική ψυχολογική υποστήριξη των ασφαλισμένων, κατά τη διάρκεια της καραντίνας”

**Τ**ο ΤΥΠΕΤ, την περίοδο της καραντίνας, προχώρησε στη δημιουργία γραμμής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τα άτομα τα οποία αδυνατούν να διαχειριστούν ψυχολογικά τις επιπτώσεις του κορωνοϊού στη ζωή όλων μας και τις σημαντικές αλλαγές που έχει έφερε η κατάσταση αυτή στην καθημερινότητά μας.

Ασφαλισμένα μέλη κάθε ηλικίας, τα οποία νιώθουν άγχος, θλίψη, θυμό, πανικό, ανασφάλεια, άτομα που παρουσιάζουν ψυχικά νοσήματα, σοβαρά οργανικά προβλήματα, γονείς παιδιών με ειδικές ανάγκες και τέλος όσοι βιώνουν έντονες ενδοοικογενειακές καταστάσεις που οφείλονται στα μέτρα που λήφθηκαν λόγω της πανδημίας, είχαν τη δυνατότητα να απευθύνονται, στο πλαίσιο του «Μένουμε Σπίτι» στην τηλεφωνική γραμμή ψυχικής υγείας του ΤΥΠΕΤ, για να μιλήσουν με ειδικούς θεραπευτές ψυχικής υγείας.

Στόχος μας ήταν η τηλεφωνική συμβουλευτική υποστήριξη των μελών μας και η παραπομπή όπου ήταν απαραίτητο, σε υπηρεσίες οι οποίες είναι κατ' εξοχήν αρμόδιες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους, προκειμένου τα μέλη μας να αντιμετωπίσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις δυσκολίες και να βγουν νικητές.

Η συμβουλευτική υποστήριξη των μελών μας, λειτούργησε με σεβαστό στο απόρρητο της επικοινωνίας και στην εμπιστευτικότητα, βάσει της δεοντολογίας του επαγγελματικού απορρήτου περί προστασίας προσωπικών δεδομένων (Γενικός Κανονισμός Προστασίας Δεδομένων - GDPR).

Συγκεκριμένα, οι σύμβουλοι θεραπευτές ψυχικής υγείας, ιατροί του ΤΥΠΕΤ, απάντησαν σε συγκεκριμένα ερωτήματα και απορίες των μελών μας που αφορούσαν σε:

- Διαχείριση του στρες και αντιμετώπιση δυσάρεστων συναισθημάτων.
- Αντιμετώπιση - συμπαράσταση ατόμων του οικείου περιβάλλοντος, που παρουσιάζουν ύποπτα συμπτώματα του Covid-19 ή νοσούν και παραμένουν στο σπίτι.
- Ενημέρωση των παιδιών της οικογένειας και απαντήσεις στα ερωτήματά τους για τον Covid-19, που επιβάλλει την παραμονή στο σπίτι, σύμφωνα με τα μέτρα της πολιτείας.
- Αντιμετώπιση των συνθηκών ζωής μακριά από την εργασία (καραντίνα) ή στον χώρο εργασίας, κατά τη διάρκεια ισχύος των ειδικών μέτρων που έχουν ληφθεί.
- Ατομική προστασία και προστασία της οικογένειας λόγω της συναισθηματικής πίεσης και του άγχους που προέρχονται είτε από φόβο για τον Covid-19, είτε από ενδεχόμενη νόσηση μέλους της οικογένειας.
- Οποιοδήποτε άλλο θέμα προσωπικό, οικογενειακό, εργασιακό, που σχετίζεται με τη διαχείριση της υφιστάμενης κατάστασης.

Τη γραμμή αυτή, που όλη αυτή την περίοδο της καραντίνας ήταν φάρος ανακούφισης και ψυχικής ηρεμίας για τους ασφαλισμένους που την επισκέφθηκαν.

# Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας

«Όταν ένας ζωντανός οργανισμός υποφέρει από μία ασθένεια, η θεραπεία βρίσκεται στο να συνδεθεί με περισσότερα από τον εαυτό του»

Francisco Varela

“Ο φόβος είναι αναμενόμενος, όμως πρέπει να είμαστε ψυχραιμοί να αποδεχθούμε την παρούσα κατάσταση και να εφαρμόσουμε ένα πλάνο αλλαγών για να κάνουμε λειτουργική την καθημερινότητά μας”

**Η** πανδημία του covid-19, εισέβαλλε ξαφνικά στην καθημερινότητά μας και έχει αλλάξει την ρουτίνα μας ριζικά. Βιώνουμε ένα συλλογικό τραύμα, μία συγκυρία που προκάλεσε πολύ έντονα συναισθήματα. Η απειλή της μόλυνσης από τον νέο ιό και η ενδεχόμενη ασθένεια απασχολεί και φοβίζει τους πάντες. Ξαφνικά, οφείλουμε όλοι μας να ακολουθήσουμε τα μέτρα που έχει θεσπίσει η Πολιτεία, με στόχο να μην καταρρεύσει το σύστημα υγείας και να κάνουμε ό,τι μπορούμε άμεσα για να εξασφαλίσουμε τα απαραίτητα μέσα ατομικής προστασίας.

Ζούμε καταστάσεις οι οποίες προέκυψαν πολύ γρήγορα και χρειάστηκε να προσαρμοστούμε χωρίς να έχουμε προετοιμαστεί γι' αυτές. Το παρόν μοιάζει να έχει παγώσει. Το σπίτι γίνεται καταφύγιο προστασίας και το έξω γίνεται επικίνδυνο και απρόβλεπτο. Αισθανόμαστε ότι απειλείται η ζωή μας και η ψυχική μας ισορροπία. Ίσως η μεγάλη διαφορά με άλλες κρίσεις που έχουμε βιώσει, είναι πως νιώθουμε ότι δεν έχουμε τη δυνατότητα να ξεφύγουμε. Όλοι οι χώροι αναψυχής θεωρούνται πια επικίνδυνοι και φοβόμαστε να καλέσουμε ακόμη και τους πιο στενούς μας φίλους στο σπίτι μας.

«Αυτός ταξίδεψε πρόσφατα στο εξωτερικό» ή «εκείνη παίρνει το μετρό κάθε μέρα», θα σκεφτούμε και θα προτιμήσουμε να μείνουμε μόνοι μας στον καναπέ μας και να πάρουμε μια δόση τρόμου ακόμη από την τηλεόραση ή το internet.

Ο φόβος είναι αναμενόμενος, όμως είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας και να κατανοήσουμε ότι παράλληλα με τη σωματική μας υγεία θα πρέπει να φροντίσουμε και την ψυχική. Ο φόβος είναι συνδεδεμένος εκ γενετής με την ανθρώπινη ύπαρξη. Γεννιόμαστε με την ικανότητα να φοβόμαστε. Είναι ένα απολύτως φυσιολογικό συναίσθημα και έχει ένα πολύ σημαντικό λόγο ύπαρξης: Να μας προφυλάξει από μια επικείμενη απειλή. Να μας κινητοποιήσει και να μας κάνει να προστατευτούμε επαρκώς. Εάν όμως ξεφύγει από τα όρια αυτού που θεωρούμε φυσιολογικό, υπάρχει ο κίνδυνος να εξελιχθεί σε έναν πανικό ή ακόμα περισσότερο σε μια αγχώδη διαταραχή.



Της κ. Ειρήνης Ψαρρά  
Κλινικής Ψυχολόγου  
του ΤΥΠΕΤ

Συμπτώματα στρες μπορούν να εμφανιστούν ακόμα και σε άτομα που δεν είχαν προηγουμένως προβλήματα με την ψυχική τους υγεία. Για αρκετούς ανθρώπους η απολύτως σωστά επιβεβλημένη απομόνωση στο σπίτι το προηγούμενο διάστημα, η αποφυγή των κοινωνικών επαφών, η βαρεμάρα, η απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα, η απώλεια της ελευθερίας, η αβεβαιότητα για την εξέλιξη της νόσου και η τακτική τήρηση μέτρων υγιεινής και αυτοπροστασίας έχουν αποφέρει αναπόφευκτες ψυχολογικές συνέπειες. Η αύξηση της θλίψης και των ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών, όπως το αδιάκοπο πλύσιμο των χεριών και η χρήση αντισηπτικού, είναι δύο από αυτές τις επιπτώσεις.

Έρευνες αναφέρουν ότι η κοινωνική απομόνωση μπορεί να επιδράσει αρνητικά τόσο στη σωματική υγεία του ανθρώπου, όσο και στην ψυχική. Επιπλέον, μέτρα όπως η καραντίνα είναι πιθανό να οδηγήσουν σε μετατραυματικό στρες, φόβο υγείας, διαταραχές στον ύπνο και στο φαγητό, άγχος, κατάθλιψη, κόπωση, αυξημένη χρήση αλκοόλ και τσιγάρου. Επίσης έχουν παρουσιαστεί έντονα φαινόμενα ενδοοικογενειακής βίας. Η ανησυχία για το παρόν και το μέλλον είναι διάχυτη. Εξαιτίας αυτής της απρόσμενης νέας πραγματικότητας, η επαγγελματική δραστηριότητα έχει για πολλούς κλάδους περιοριστεί ή και ανασταλεί πλήρως.

Φυσικά, αν και τα παραπάνω συναισθήματα μας αφορούν όλους, υπάρχουν ορισμένοι άνθρωποι που δυσκολεύτηκαν περισσότερο να διαχειριστούν το βάρος των συνθηκών, εκδηλώνοντας ίσως πιο έντονο στρες, όπως άτομα με χρόνια νοσήματα, μεγαλύτερης ηλικίας, τα παιδιά, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, οι τραπεζικοί υπάλληλοι και οι εργαζόμενοι γενικότερα που είχαν άμεση επαφή με το κοινό.

Οι εργαζόμενοι στον χώρο υγείας και στο τραπεζικό σύστημα βρέθηκαν στην πρώτη γραμμή της «μάχης», όχι μόνο από πλευράς φόρτου εργασίας, αλλά και από πλευράς ψυχολογικής επιβάρυνσης. Το στρες, η κούραση και ο φόβος είναι αναπόφευκτα επακόλουθα στις δεδομένες συνθήκες. Ο κάθε εργαζόμενος ήρθε αντιμέτωπος με δύο βασικές προκλήσεις: την προφύλαξη της δικής του ασφάλειας (και κατ' επέκταση και των οικείων του) και την εκτέλεση του καθήκοντος. Κάποιοι εργαζόμενοι μπορεί δυστυχώς να βίωσαν αρνητικές συμπεριφορές από πρόσωπα της οικογένειάς τους ή από την Κοινότητα εξαιτίας του στίγματος ή του φόβου μετάδοσης του ιού ή/και κάποιοι να απομονώθηκαν στην προσπάθεια να προστατέψουν τους αγαπημένους τους. Αυτό ότι μπορεί να επιδεινώσει περισσότερο μία ήδη δύσκολη κατάσταση. Όλα τα παραπάνω έρχονται να προσθέσουν επιπλέον βάρος





στο προσωπικό, το οποίο ήδη από τα προηγούμενα χρόνια της οικονομικής ύφεσης «κουβαλά» αυξημένα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης.

Κύριο βήμα είναι η αποδοχή της παρούσας κατάστασης και η αναγνώριση και κατανόηση των συναισθηματικών σας αντιδράσεων. Είναι φυσιολογικό να νιώθει κανείς μοναξιά, στεναχώρια, στρες, φόβο ή θυμό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Το κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά και είναι πιθανό τα συναισθήματά σας να μεταβάλλονται μέσα στον χρόνο. Παρατηρήστε, αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας. Η διαχείριση του στρες και η διατήρηση καλής ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι εξίσου σημαντικές με τη φροντίδα της σωματικής υγείας. Σε τέτοιες πρωτοφανείς καταστάσεις η λύση βρίσκεται στην προσαρμογή στα νέα δεδομένα και στην διαμόρφωση ενός πλάνου αλλαγών για μία όσο γίνεται πιο λειτουργική καθημερινότητα.

Κάποιες καλές πρακτικές που μπορούν να βοηθήσουν σε αυτή την προσπάθεια είναι οι εξής:

- Διασφαλίστε χρόνο ανάπαυσης και μικρά διαλλείματα κατά τη διάρκεια της δουλειάς ή των βαρδιών, προσπαθήστε να τρέφεστε υγιεινά. Στον ελεύθερο χρόνο αποφύγετε

να χρησιμοποιείτε στρατηγικές που δεν βοηθούν όπως χρήση καπνού, αλκοόλ, ζάχαρης, φαγητού ή άλλων ουσιών, που μπορούν μακροπρόθεσμα να επιδεινώσουν τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Είναι μία πρωτόγνωρη κατάσταση, παρόλα αυτά μπορείτε να ωφεληθείτε χρησιμοποιώντας στρατηγικές που είχατε υιοθετήσει κατά το παρελθόν προκειμένου να διαχειριστείτε περιόδους στρες. Οι στρατηγικές διαχείρισης του στρες παραμένουν οι ίδιες ακόμα και αν το σενάριο είναι διαφορετικό.

- Φροντίστε τον εαυτό σας. Αθληθείτε. Περπατήστε στην φύση, στο πάρκο, στον διάδρομο που έχετε από καιρό εγκαταλείψει. Πηγαίνετε στη θάλασσα, η επαφή με το νερό ηρέμει! Ένας υγιεινός τρόπος ζωής που περιλαμβάνει καλή διατροφή, ύπνο και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (ακόμα και μέσα στο σπίτι αν χρειαστεί) βοηθάει πάντα στη διατήρηση καλής φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης και διατηρεί σε καλή λειτουργία το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Αποφύγετε να βλέπετε, να διαβάζετε ή να ακούτε ειδήσεις που σας κάνουν να νιώθετε άγχος ή δυσφορία. Υπάρχει έντονη παραπληροφόρηση.

Ενημερωθείτε από έγκυρες πηγές αλλά συχνά πυκνά να τις αφήνετε και στην άκρη. Ιδίως εάν ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες ή ψυχικά είστε ευάλωτοι. Καλύτερα δείτε ταινίες!

- Εστιάστε στο εδώ και τώρα και σε όσα περισσότερα θετικά ερεθίσματα μπορείτε. Ασχοληθείτε με κάτι χαλαρωτικό. Δοκιμάστε ασκήσεις χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης για να κατευνάσετε το άγχος σας. Η διαφραγματική αναπνοή, ο διαλογισμός και άλλες τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να σας επαναφέρουν στο «εδώ και τώρα», μειώνοντας την ένταση.
- Ελάτε σε επαφή με καλούς φίλους τηρώντας τα μέτρα υγιεινής και αυτοπροστασίας (πλύσιμο χεριών, αποφυγή συγχρωτισμού). Παίξτε με τα παιδιά σας. Χαλαρώστε, ακούστε τη μουσική που αγαπάτε. Τραγουδήστε. Αποφύγετε ανθρώπους που αυξάνουν την ανησυχία σας.
- Διαβάστε! Σκεφτείτε ότι μας δίνεται χρόνος για σκέψη. Αξιοποιείστε τον παραγωγικά και σε βάθος. Αποφύγετε να υπερεκτιμάτε και να μεγαλοποιείτε τον κίνδυνο. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει την τάση να επικεντρώνεται στο αρνητικό και σε αυτό που είναι απειλητικό. Υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι λαμβάνοντας τα κατάλληλα μέτρα προστασίας ελαχιστοποιείτε τις πιθανότητες να προσβληθείτε από τη νόσο, ότι για τους περισσότερους ανθρώπους είναι μία ήπια νόσος, ότι η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων ακόμα και αν νοσήσει θεραπεύεται, ότι πολλοί γιατροί εργάζονται εντατικά για να ανακαλύψουν το φάρμακο που θα βοηθήσει στη θεραπεία της νόσου και το εμβόλιο που θα συμβάλει στον περιορισμό της εξάπλωσης, ενώ ήδη δοκιμάζονται θεραπείες που φαίνεται να έχουν αποτελέσματα.
- Ζητήστε βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας αν το χρειαστείτε.

Ή επικοινωνήστε με γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης. Θυμηθείτε ότι ακόμα κι αν κάποιες στιγμές νιώθετε να «πνίγεστε», αναζητώντας την κατάλληλη βοήθεια, αυτά τα συναισθήματα μπορούν να υποχωρήσουν.

Με αργούς και σταθερούς ρυθμούς θα υπάρξει ξανά μια κανονικότητα, ίσως λίγο διαφορετική. Κάθε κρίση μπορεί να είναι και μία ευκαιρία για εξέλιξη, μια ευκαιρία να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας, να τον γνωρίσουμε καλύτερα να τον προστατέψουμε και να τον αγαπήσουμε. Αυτή η πρωτόγνωρη συνθήκη έφερε τον άνθρωπο αντιμέτωπο με την παντοδυναμία του. Ο κάθε άνθρωπος θεωρούσε πως καθημερινά μπορούσε να ελέγχει τη ζωή του και τον κόσμο στον οποίο ζει. Θεωρούσε πολλά πράγματα δεδομένα και δεν πίστευε ποτέ πως θα μπορούσε κάτι να σταματήσει τη ρουτίνα του και φυσικά πως κάτι θα του στερούσε ουσιαστικά την ελευθερία του. Είναι μια μοναδική ευκαιρία για το κάθε άτομο να αναθεωρήσει, να έρθει πρώτα από όλα πιο κοντά στον ίδιο του τον εαυτό και να συνειδητοποιήσει τις πραγματικές αξίες της ζωής.

Η πανδημία μπορεί να έχει τελικά και διδακτικό χαρακτήρα και να αποτελέσει για όλους μας ένα μάθημα ζωής. Δεν υπάρχει τίποτα πιο θεραπευτικό από τη γνώση.



# Covid-19: Μοριακός Έλεγχος για τους εργαζόμενους Με πρωτοβουλία Εθνικής Τράπεζας & ΤΥΠΕΤ

“Ο μοριακός έλεγχος αποτελεί ουσιαστική παρέμβαση προστασίας & ψυχολογικής στήριξης των εργαζομένων & συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία της Τράπεζας”

**Η** πανδημία του Covid-19 ήταν και εξακολουθεί να παραμένει η σημαντικότερη δοκιμασία της ανθρωπότητας στον αιώνα που ζούμε.

Στη χώρα μας, η πρώτη φάση αντιμετωπίστηκε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, γεγονός που δημιουργεί σε όλους μας συγκρατημένη αισιοδοξία για τη συνέχεια, αλλά ταυτόχρονα και αυξημένη ευθύνη να αντιμετωπίσουμε το ίδιο αποτελεσματικά τους κινδύνους που εξακολουθούν να υπάρχουν, αφού, σύμφωνα με τις απόψεις των επιστημόνων, τίποτα δεν έχει τελειώσει ακόμα.

Στον χώρο μας, η Διοίκηση της Εθνικής Τράπεζας και το ΤΥΠΕΤ, με βάση την επιτυχημένη διαχείριση την κρίσιμη περίοδο που προηγήθηκε, που είχε ως αποτέλεσμα την προστασία της υγείας των εργαζομένων και του συναλλασσόμενου κοινού, αποφάσισαν να συνεχίσουν στην ίδια κατεύθυνση, με μία νέα σημαντική πρωτοβουλία, το κόστος της οποίας ανέλαβε εξ ολοκλήρου η Εθνική Τράπεζα, στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης.

Η πρωτοβουλία αυτή αφορά στην πραγματοποίηση τεστ μοριακού ελέγχου για Covid-19 στο προσωπικό της Τράπεζας, όπως έπραξε το ΤΥΠΕΤ για τους εργαζομένους του, με ίδια μέσα, με στόχο την προληπτική διάγνωση και την προστασία των εργαζομένων, των οικογενειών τους, του κοινωνικού περιβάλλοντος και των πελατών, αλλά και την απρόσκοπτη και χωρίς παρενέργειες συνέχιση της λειτουργίας της Εθνικής Τράπεζας.

Καθώς, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των επιστημόνων, ένα δεύτερο κύμα της πανδημίας είναι ενδεχόμενο να εμφανιστεί στη χώρα μας το φθινόπωρο, θέλουμε να είμαστε προετοιμασμένοι, προκειμένου να αντιμετωπίσουμε ξανά αποτελεσματικά οποιαδήποτε κατάσταση.

Έτσι λοιπόν το Μικροβιολογικό Εργαστήριο του ΤΥΠΕΤ, με τη συνδρομή της Εθνικής Τράπεζας, παρέλαβε και εγκατέστησε ειδικό αναλυτή με δυνατότητα μοριακού ελέγχου με PCR για τον Covid-19. Η δυνατότητα του αναλυτή είναι > 200 δειγμάτων ημερησίως, γεγονός που θα επιτρέψει έναν συνολικό σχεδιασμό ελέγχου του προσωπικού της Εθνικής Τράπεζας, σε σχετικά μικρό χρονικό διάστημα.

Για την πραγματοποίηση των παραπάνω δημιουργήθηκαν δύο κέντρα δειγματοληψίας, το πρώτο στη Γενική Κλινική Υγείας Μέγαθρον και το δεύτερο στη δομή του ΤΥΠΕΤ στη Θεσσαλονίκη. Τα δύο αυτά κέντρα καλύπτουν περίπου το 70-75% των εργαζομένων και το υπόλοιπο προσωπικό θα καλυφθεί από κινητές μονάδες και από συνεργασίες με άλλα διαγνωστικά κέντρα (δειγματοληψία και αποστολή προς ανάλυση των δειγμάτων στο Μικροβιολογικό Εργαστήριο της Αθήνας).

Η πραγματοποίηση των ελέγχων θα αρχίσει από τις περιοχές της χώρας που εμφανίζουν αυξημένο επιδημιολογικό φορτίο, οι οποίες εκ των πραγμάτων έχουν προτεραιότητα.





Ταυτόχρονα, η εξέλιξη της πανδημίας θα παρακολουθείται συστηματικά, τόσο στις περιοχές αυτές, όσο και σε άλλες που θα χρήζουν αυξημένης προσοχής και το πρόγραμμα των ελέγχων θα διαμορφώνεται ανάλογα τροποποιούμενο, όπου χρειάζεται.

Επίσης, δεδομένης της αυξημένης κινητικότητας, λόγω της τουριστικής περιόδου, εντός του Ιουλίου θα πραγματοποιηθούν κατά προτεραιότητα, έλεγχοι στα τρία μεγαλύτερα νησιά της χώρας και στη συνέχεια οι έλεγχοι θα επεκταθούν και στις υπόλοιπες περιοχές, με κριτήρια εκτίμησης είτε του αυξημένου κινδύνου κατά περιοχή είτε των διαπιστωμένων κρουσμάτων που εμφανίζουν αυξητική τάση, η οποία θα πρέπει να ληφθεί υπόψη.

Εκτιμούμε ότι το επόμενο χρονικό διάστημα θα πραγματοποιηθεί πολύ μεγάλος αριθμός εξετάσεων (test), που θα μας δώσει μία σαφή και ολοκληρωμένη εικόνα.

Τέλος, θέλουμε να τονίσουμε ότι ο έλεγχος του προσωπικού της Εθνικής Τράπεζας, πέραν της ουσιαστικής παρέμβασης που αφορά στην προστασία των ασφαλισμένων συναδέλφων και στην εύρυθμη λειτουργία της Τράπεζας, έχει και τον χαρακτήρα της ψυχολογικής στήριξης των εργαζομένων, για την αντιμετώπιση αυτού του άορατου εχθρού.

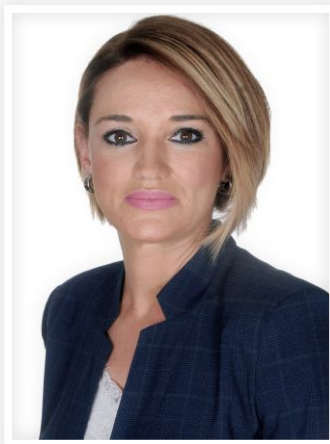
Ταυτόχρονα όμως, η πρωτοβουλία αυτή θα αποτελέσει και ουσιαστική συμβολή της Εθνικής Τράπεζας και του Ταμείου Υγείας, στην προσπάθεια της Πολιτείας, που αφορά στον μοριακό έλεγχο του πληθυσμού της χώρας, για στατιστικούς-επιστημονικούς λόγους, προκειμένου να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα που θα διευκολύνουν την εθνική προσπάθεια.

Η άορατη απειλή του Covid-19 για τις ζωές των ανθρώπων είναι παρούσα σε κάθε μας βήμα στη νέα καθημερινότητα και για μεγάλο ακόμα χρονικό διάστημα, όπως όλα δείχνουν. Γι' αυτό χρειάζεται να συνεχίσουμε όλοι μαζί, με ενότητα και πειθαρχία στα ενδεικνύόμενα μέτρα, αλλά και με αισιοδοξία στην ίδια κατεύθυνση, με τη βεβαιότητα ότι η κοινή μας προσπάθεια, Εθνικής Τράπεζας & ΤΥΠΕΤ, θα είναι και στη συνέχεια το ίδιο αποτελεσματική, για τους εργαζόμενους και το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον.

Η ατομική ευθύνη όλων μας, με γνώμονα τη φροντίδα και την αλληλεγγύη στον διπλανό μας, αλλά και στον εαυτό μας, θα διευκολύνει τη συλλογική μας προσπάθεια και θα μας φέρει πιο κοντά στη νίκη ενάντια σε αυτή τη θανατηφόρα επιδημία της γενιάς μας.

# Η κ. Ανδριάνα Μαγγίτα σε νέο ρόλο στο Υγείας Μέλαθρον

**Τ**ο Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΥΠΕΤ, στη συνεδρίαση της 27ης Μαΐου 2020, αποφάσισε την τοποθέτηση της κ. Ανδριάνας Μαγγίτα στη θέση της Διευθύντριας Νοσηλευτικής Υπηρεσίας, με στόχο την αναβάθμιση της λειτουργίας των υπηρεσιών της Γενικής Κλινικής Υγείας Μέλαθρον και τον έλεγχο των διαδικασιών, την κρίσιμη περίοδο που διανύουμε.



Η κ. Μαγγίτα εργάζεται αθόρυβα, εντατικά, με συνέπεια και ιδιαίτερα αποδοτικά από το 2009 στην Κλινική του ΤΥΠΕΤ και η αναβάθμισή της είναι μία επένδυση του Ταμείου μας στην ικανότητα ενός καταξιωμένου στελέχους. Ενός στελέχους, το οποίο είναι σε θέση να

φέρει σε πέρας τους στόχους της Διοίκησης και να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για ένα άλλο νέο πρόσωπο του Υγείας Μέλαθρον, που θα είναι αποδεκτό με ανακούφιση, από το προσωπικό του και προσιτό με ικανοποίηση, από τους ασφαλισμένους.

Στη συνέχεια παραθέτουμε τα βιογραφικά στοιχεία της κ. Μαγγίτα και της ευχόμαστε κάθε επιτυχία στα νέα αυξημένα καθήκοντά της.

## ΣΠΟΥΔΕΣ

- Απολυτήριο βου Ενιαίου Λυκείου Αθηνών (2004)
- ΑΤΕΙ Αθήνας, ΣΕΥΠ, Τμήμα Νοσηλευτικής (2004-2008)
- Πτυχίο Νοσηλευτικής ΑΕΙ, Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικό – Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών – ΕΚΠΑ (2008-2012)

## ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

- Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης «Οργάνωση & Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας», Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ (2012-2014). Μεταπτυχιακή Εργασία: «Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατάσταση της υγείας παγκοσμίως»

## ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

- Διδάκτωρ (PhD), Εργαστήριο Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας, Τομέας Δημόσιας Υγείας,

Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΚΠΑ. Διδακτορική Διατριβή: «Αξιολόγηση και διαχείριση συνολικής κατάστασης υγείας τραυματιών από ατυχήματα στην Κοινότητα» (2014-2019)

## ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ: Αγγλικά

ΓΝΩΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ Η/Υ: ECDL Core Certificate

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ

- Νοσηλευτικές υπηρεσίες, «Πειραιϊκό Θεραπευτήριο», Mediterraneo, Υγείας Μέλαθρον (2008-2016)
- Επιστημονικός συνεργάτης, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προπτυχιακό και Μεταπτυχιακό Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΚΠΑ (2014-2019)
- Εκπαιδύτρια ενηλίκων, Δημόσιο ΙΕΚ Χαλανδρίου (2015-2016)
- Προϊσταμένη, Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών (ΤΕΠ), Κλινική «Υγείας Μέλαθρον» (2016-2017)
- Υποδιευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας (Παθολογικός Τομέας), Κλινική «Υγείας Μέλαθρον» (2017-σήμερα)
- Πανεπιστημιακή Υπότροφος, Τομέας Παθολογικής Νοσηλευτικής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (2019) και
- Πανεπιστημιακή Υπότροφος, Τομέας Βασικής Νοσηλευτικής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (2020)

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ/ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ

### ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- Εγγεγραμμένο & Ενεργό Μέλος της «ΕΝΕ» (Αριθμός Μητρώου 22508)
- Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης (ΑΣΠΑΙΤΕ), Ετήσιο Πρόγραμμα Παιδαγωγικής Κατάρτισης (ΕΠΠΑΙΚ) (2013-2014)
- Κάτοχος Basic Life Support (BLS), Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία (2017)

## ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- Α. Μαγγίτα, Μ. Διομήδους, «Αξιολόγηση και διαχείριση της κατάστασης υγείας των τραυματιών από ατυχήματα στην Κοινότητα», Τριμηνιαίο Ενημερωτικό Περιοδικό Προαγωγής Υγείας (Αθήνα 2019)
- Α. Μαγγίτα, «Η περιβαλλοντική ρύπανση ως απειλή για τη δημόσια υγεία», 12ο Πανελλήνιο Συνέδριο Δημόσιας Υγείας (Αθήνα 2019)

## 12 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτή Ευχαριστούμε αυτούς που σώζουν ζωές

*“Η δράση των νοσηλευτών σε δύσκολες συνθήκες, καταξιώνει και αναδεικνύει στη συνείδηση όλων μας, τον ιδιαίτερο ρόλο και την προσφορά αυτών των ανθρώπων”*

**Η** Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτή εορτάζεται κάθε χρόνο, από το 1965, στις 12 Μαΐου (ημέρα γέννησης της Florence Nightgale, της γυναίκας που έθεσε τη βάση για την εξέλιξη της Νοσηλευτικής ως επιστήμης) με πρωτοβουλία του Διεθνούς Συμβουλίου Νοσηλευτών (International Council of Nurses – ICN).

Η Παγκόσμια Ημέρα αποτελεί την ελάχιστη πράξη τιμής και αναγνώρισης στο έργο και στην προσφορά των νοσηλευτών σε όλο τον κόσμο.

Η Νοσηλευτική αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς κλάδους του Συστήματος Υγείας, με πρωταγωνιστές τους Νοσηλευτές να διαδραματίζουν έναν ρόλο απαιτητικό μα και ευαίσθητο, που λειτουργεί καταλυτικά στη θεραπευτική παρέμβαση της ιατρικής επιστήμης στον άνθρωπο.

Μπροστά στις σύγχρονες προκλήσεις στον δύσκολο χώρο της Υγείας, με τη συνεχή εξέλιξη της τεχνολογίας και των συνεχών μεταρρυθμίσεων, η νοσηλευτική επιστήμη καλείται να εξοπλιστεί με εξειδικευμένη γνώση, άρτια επιστημονική κατάρτιση και ειδικές δεξιότητες. Η νοσηλευτική φροντίδα απαιτεί υψηλό αίσθημα ευθύνης, ενσυναίσθηση, αφοσίωση, κουράγιο, δύναμη ψυχής και αγάπης προς τον συνάνθρωπο.

Ειδικότερα τώρα, την περίοδο της πανδημίας, το έργο των Νοσηλευτριών και Νοσηλευτών, αποτέλεσε και συνεχίζει να αποτελεί, σημαντική παράμετρο στην αντιμετώπιση της επιδημίας του Covid-19, γεγονός που καταξιώνει και αναδεικνύει στη συνείδηση όλων μας, τον ιδιαίτερο ρόλο και την προσφορά αυτών των ανθρώπων.

Με αφορμή αυτή την επέτειο, η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ εκφράζει τον σεβασμό και την ευγνωμοσύνη της στους Νοσηλευτές και τις Νοσηλεύτριες του ασφαλιστικού μας φορέα και τους ευχαριστεί θερμά για το ουσιαστικό έργο που επιτελούν καθημερινά και τις νοσηλευτικές υπηρεσίες που παρέχουν στους ασφαλισμένους, με καλοσύνη, ευαισθησία και ανθρώπινο πρόσωπο.



## Νικόλαος Σύψας Ο δικός μας άνθρωπος

**Η** πανδημία του Covid-19 έφερε στις ζωές μας, άγνωστους στους περισσότερους από εμάς, επιστήμονες που έγιναν μέσω των μέσων μαζικής επικοινωνίας, φορείς ενημέρωσης για έναν ύπουλο και αόρατο εχθρό που τρόμαξε ολόκληρο τον πλανήτη.

Έναν εχθρό που γνώρισε η γενιά μας με τη μορφή ενός θανατηφόρου ιού, με άγνωστη προέλευση και συμπεριφορά, που κινητοποίησε την επιστημονική κοινότητα σε παγκόσμιο επίπεδο, με εκατοντάδες έρευνες που προσπάθησαν και εξακολουθούν να προσπαθούν να τον καταλάβουν, να τον εξηγήσουν και να τον αντιμετωπίσουν.

Στη χώρα μας, οι δικοί μας επιστήμονες «μπήκαν» στα σπίτια μας, έγιναν οι δικοί μας άνθρωποι από τους οποίους αντλούσαμε καθημερινά - ιδιαίτερα την περίοδο της γενικευμένης καραντίνας - όχι μόνο την πληροφόρηση για την πορεία του ιού, τα κρούσματα, τα θύματα, τους νοσηλευόμενους, αλλά με αγωνία πολλές φορές, αναζητούσαμε από αυτούς τους ανθρώπους την ελπίδα για ένα φάρμακο, ένα εμβόλιο, έναν αποτελεσματικό τρόπο προφύλαξης.

Αυτοί οι άνθρωποι που συγκρότησαν την ειδική επιτροπή των επιστημόνων για την αντιμετώπιση της πανδημίας, έσωσαν κυριολεκτικά τη χώρα μας, δίνοντας έγκαιρα στην πολιτεία τις κατάλληλες οδηγίες που εφαρμόστηκαν, με αποτέλεσμα σήμερα η Ελλάδα να κατατάσσεται παγκοσμίως στις χώρες με την καλύτερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του Covid-19.

Ένας από αυτούς τους επιστήμονες που η παρουσία του στην επιτροπή είχε καταλυτικό ρόλο, ήταν δικός μας άνθρωπος. Ένας άνθρωπος από το ΤΥΠΕΤ.

Ο καθηγητής, ο ιατρός, ο επιστήμονας, ο λοιμωξιολόγος Νικόλαος Σύψας, είναι ο άνθρωπος με τα γυαλάκια, που γνωρίσαμε στις τηλεοπτικές οθόνες, με το καθαρό βλέμμα, με την ευγενική μορφή, το συγκρατημένο χαμόγελο, τον χαρακτηριστικό λιτό λόγο, το ιδιαίτερα σοβαρό, αλλά ανθρώπινο ύφος, με τις λίγες αλλά σταράτες κουβέντες, τις μικρές αλλά ολοκληρωμένες και περιεκτικές φράσεις, που απαντούσε στις ερωτήσεις των δημοσιογράφων, βάζοντας τελεία εκεί που έπρεπε.

“Ο άνθρωπος - πρωταγωνιστής για την αντιμετώπιση του Covid-19 και ταυτόχρονα ο πολύτιμος σύμβουλος της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ για όλα τα μέτρα προφύλαξης και προστασίας”



Και ενώ θα περίμενε κανείς και κάτι ακόμα μετά την ολοκλήρωση της κάθε απάντησης για τον κορωνοϊό, ταυτόχρονα ένοιωθε με απόλυτο και κατανοητό τρόπο, ότι ο καθηγητής Νικόλαος Σύψας τα είχε πει όλα.

Η συνεργασία του ΤΥΠΕΤ με τον κ. Σύψα άρχισε το 2014 και συνεχίζεται. Είναι ο άνθρωπος που πριν από τριάμισι χρόνια δημιούργησε και οργάνωσε την Επιτροπή Νοσοκομειακών λοιμώξεων στο Υγείας Μέλαθρον, δίνοντας την αναγκαία επιστημονική ουσία με το ανάλογο περιεχόμενο, που έφερε η ειδικότητά του, καθιστώντας την Κλινική μας την ασφαλέστερη έναντι πολλών άλλων.

Είναι ο άνθρωπος - πρωταγωνιστής και ταυτόχρονα ο πολύτιμος σύμβουλος της Διοίκησης, για όλα τα μέτρα προφύλαξης και προστασίας των ασφαλισμένων και των εργαζόμενων του ΤΥΠΕΤ, που πήραμε πιο έγκαιρα από όλους στην κρίσιμη περίοδο, κατά την έναρξη της πανδημίας.

Είναι ο άνθρωπος που σέβονται και εκτιμούν όλοι στο ΤΥΠΕΤ, όχι μόνο ως πανεπιστημιακό δάσκαλο

και επιστήμονα, αλλά και ως γιατρό πρώτης γραμμής και οραματιστή στον τομέα της υγείας, με ιδιαίτερες ευαισθησίες για τον άνθρωπο, για τους ασφαλισμένους και το Ταμείο μας.

Οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό του ΤΥΠΕΤ και οι άξιοι συνεχιστές του έργου του στην Επιτροπή Λοιμώξεων της Γενικής Κλινικής Υγείας Μέλαθρον, αλλά και όλοι εμείς, το λοιπό προσωπικό και η Διοίκηση, του οφείλουμε πολλά και πιστεύουμε ότι αυτή η αναφορά στο πρόσωπό του με την ευκαιρία της δημόσιας και επίκαιρης παρουσίας του, λόγω της πανδημίας του Covid-19, είναι μία ελάχιστη συμβολική αναγνώριση της πολύτιμης προσφοράς του.

Ευχαριστούμε θερμά για όλα τον Καθηγητή Παθολογικής Φυσιολογίας Λοιμώξεων του ΕΚΠΑ, τον γιατρό κ. Νικόλαο Σύψα και δηλώνουμε υπερήφανοι για τη γενικότερη συμβολή του στην αντιμετώπιση του Covid-19, αλλά και στην ειδικότερη σημαντική παρουσία του στο ΤΥΠΕΤ που θέλουμε να θεωρεί σπίτι του, γιατί εμείς θεωρούμε εκείνον, δικό μας άνθρωπο.

## Περί αλλεργιών

“Ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης έχει συντελέσει στην απορρύθμιση του αμυντικού συστήματος του ανθρώπου, με αποτέλεσμα την έκρηξη των αλλεργιών”

**Ο**ι αλλεργικές νόσοι αντιπροσωπεύουν μία πραγματική σύγχρονη μάστιγα, προσβάλλοντας περισσότερους από έναν στους πέντε κατοίκους, ειδικά στις κοινωνίες δυτικού τύπου. Κατά τις τελευταίες δεκαετίες ειδικά οι αλλεργικές νόσοι σημείωσαν τη μεγαλύτερη αύξηση συχνότητας σε σχέση με κάθε άλλη ανθρώπινη πάθηση.

Οι λόγοι που οδήγησαν και συνεχίζουν να οδηγούν σε αυτή την αύξηση δεν έχουν αποσαφηνιστεί. Οι κύριοι ένοχοι που έχουν εντοπιστεί μέσω της επιστημονικής έρευνας σχετίζονται με παράγοντες που αποσταθεροποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, καθιστώντας το πιο επιθετικό με το περιβάλλον του. Τέτοιοι παράγοντες είναι το σύγχρονο περιβάλλον διαβίωσης, που χαρακτηρίζεται «οξειδωτικό» ως αποτέλεσμα βιομηχανοποίησης, η ανεπάρκεια πρόσληψης αντιοξειδωτικών παραγόντων και οι αλλαγές στον σύγχρονο τρόπο ζωής – είτε αυτές αφορούν στη δίαιτα είτε στον βαθμό άσκησης είτε σε άλλες συνέπειες της εφαρμογής του «δυτικού» τρόπου ζωής. Κυρίως όμως η ανισορροπία αυτή του αμυντικού συστήματος του ανθρώπου έχει αποδοθεί στην τροποποιημένη έκθεση στα μικρόβια σε σχέση με το παρελθόν. Η υπερβολική απολύμανση, η εξαπλωμένη χρήση των αντιβιοτικών και ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης στα αστικά κέντρα μακριά από το φυσικό μικροβιοφόρο περιβάλλον στο οποίο έμαθε να ζει ο άνθρωπος, έχουν συντελέσει σημαντικά στην απορρύθμιση του ανθρώπινου αμυντικού συστήματος, με αποτέλεσμα την έκρηξη του αλλεργικού κύματος.

Τα τελευταία χρόνια, ένα μεγάλο μέρος προβλημάτων υγείας σχετίζεται με αλλεργικές διαταραχές και αντικατοπτρίζει τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της χρόνιας αλλεργικής φλεγμονής μετά από επαναλαμβανόμενη έκθεση στα διάφορα αλλεργιογόνα.

Η χρήση του όρου «αλλεργία», ουσιαστικά περιγράφει μία αντίδραση, ένα «άλλο έργο».

Η αλλεργία είναι μία έκφραση υπερβολικής αντίδρασης του οργανισμού σε αθώες ουσίες και μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, δηλαδή να εκδηλωθεί με μεγάλη ποικιλία συμπτωμάτων, τα οποία άλλοτε αφορούν μόνο σε ένα σύστημα οργάνων του ανθρώπινου σώματος και άλλοτε εκδηλώνονται με ταυτόχρονα συμπτώματα από πολλά διαφορετικά όργανα. Το είδος των συμπτωμάτων εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το αλλεργιογόνο εισέρχεται στο ανθρώπινο σώμα.

Για παράδειγμα, αν πρόκειται για ένα αερομεταφερόμενο αλλεργιογόνο που με την αναπνοή εισέρχεται στη μύτη του ασθενή, τότε θα εκδηλωθούν συμπτώματα αναπνευστικής αλλεργίας, δηλαδή αλλεργικής ρινίτιδας και άσθματος. Αν όμως το αλλεργιογόνο εισέλθει στον οργανισμό από μία συστηματική οδό, όπως για παράδειγμα ένα φάρμακο που χορηγείται ενδοφλέβια, τότε τα συμπτώματα που θα εκδηλωθούν μπορεί να αφορούν σε ένα (συνήθως στο δέρμα) ή σε περισσότερα συστήματα του σώματος (δέρμα, αναπνευστικό, πεπτικό σύστημα και κυκλοφορία του αίματος).

Μερικά από τα συμπτώματα, που συχνότερα αναφέρουν οι ασθενείς ότι εκδηλώνουν, είναι: φαγούρα, εξανθήματα, οίδημα, ερυθρότητα στο σημείο επαφής ή εκτεταμένη σε όλο το σώμα, βήχας, δυσκολία στην αναπνοή, καταρροή, ρινική συμφόρηση, κόκκινα μάτια, ναυτία/έμετος, διάρροια, ζάλη/απώλεια συνείδησης, κά.



Της κ. Γεωργίας Μπίκα  
Αλλεργιολόγου ΤΥΠΕΤ

Στην κλινική πράξη η αλλεργία εκδηλώνεται με τη μορφή διαφορετικών καταστάσεων, όπως αναφυλαξία, κνίδωση, αγγειοίδημα, αλλεργική ρινο-επιπεφυκίτιδα, αλλεργικό άσθμα, ορονοσία, αλλεργική αγγειίτιδα, πνευμονίτιδα υπερευαισθησίας, ατοπική δερματίτιδα (έκζεμα), δερματίτιδα εξ επαφής και κοκκιωματώδεις αντιδράσεις, καθώς και το πολυποίκιλο φάσμα, των τροφικά και φαρμακολογικά επαγόμενων αντιδράσεων υπερευαισθησίας.

Ενδεικτικά τα είδη αλλεργίας λοιπόν περιλαμβάνουν:

1. Την αναπνευστική αλλεργία, που εκδηλώνεται ως αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργική επιπεφυκίτιδα και αλλεργικό βρογχικό άσθμα.
2. Την τροφική αλλεργία, που προκύπτει ως αποτέλεσμα κατανάλωσης μιας συγκεκριμένης τροφής και έχει συμπτώματα από ένα ή περισσότερα συστήματα.
3. Την αλλεργία σε φάρμακα, με συχνότερα ενοχοποιούμενα τα αντιβιοτικά και τα αναλγητικά.
4. Τις δερματικές αλλεργίες, που αφορούν στην εκδήλωση συμπτωμάτων από το δέρμα.
5. Την αλλεργία σε νυγμό υμενοπτερών (μέλισσα και σφήκα), που συχνά λαμβάνει τη μορφή «πολυσυστηματικής» αλλεργίας.
6. Το αλλεργικό σοκ, δηλαδή μία ταχέως εξελισσόμενη και δυνητικά απειλητική για τη ζωή «πολυσυστηματική» αλλεργία, που συχνότερα οφείλεται σε τροφή, φάρμακα, τσίμπημα μέλισσας ή σφήκας.

**Η αναπνευστική αλλεργία** αποτελεί ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα υγείας σε όλο τον κόσμο, με περίπου έναν στους τέσσερις πολίτες να υποφέρουν από κάποια από τις μορφές της. Όλες οι μορφές της αναπνευστικής αλλεργίας είναι στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους.

**Η τροφική αλλεργία** αποτελεί το τελευταίο πιο πρόσφατο κύμα της σύγχρονης αλλεργικής επιδημίας. Η συχνότητα της τροφικής αλλεργίας περιγράφεται να έχει πολλαπλασιαστεί τα τελευταία 20-30 χρόνια, ακολουθώντας την άνοδο των υπολοίπων ατοπικών νοσημάτων (αλλεργικό άσθμα και ρινίτιδα) και αφορά μέχρι και στο 8% του παιδικού πληθυσμού.

**Η φαρμακευτική αλλεργία** είναι αντίδραση του οργανισμού μέσω ανοσολογικού μηχανισμού κατά τη διάρκεια λήψης κάποιας φαρμακευτικής αγωγής και ανέρχεται σε 6-10% των ανεπιθύμητων αντιδράσεων από φάρμακα.

**Η οξεία κνίδωση** είναι μία πάθηση πολύ συχνή, αφού ποσοστό περίπου 15-25% του γενικού πληθυσμού θα εμφανίσει τουλάχιστον ένα επεισόδιο οξείας κνίδωσης. Η οξεία κνίδωση και το αγγειοίδημα είναι συνήθεις εκδηλώσεις αλλεργίας που προκαλείται από IgE.

**Η χρόνια κνίδωση** ορίζεται ως επαναλαμβανόμενη εμφάνιση βλαβών που διαρκούν περισσότερο από έξι εβδομάδες. Οφείλεται σε ξαφνική αποκοκκίωση ισταμίνης από τα σιτευτικά κύτταρα και μπορεί να διευκολυνθεί από την παρουσία αυτοαντισωμάτων αντι-Fcε υποδοχέα.

**Η αναφυλαξία** είναι μία σοβαρή γενικευμένη αλλεργική αντίδραση, που μπορεί να προκληθεί από έκθεση σε αλλεργιογόνα τροφίμων ή φαρμάκων ή από τσιμπήματα εντόμων.

**Η αλλεργία σε υμενόπτερα** είναι συχνή και υπολογίζεται ότι το ποσοστό των ευαισθητοποιημένων ανθρώπων στον γενικό πληθυσμό είναι 10-30%, ενώ στους μελισσοκόμους αυτό ανεβαίνει στο 30-60%.



# Κορωνοϊός (Covid-19) Φερριτίνη και αντιυπερτασικά φάρμακα

*“Η αυξημένη φερριτίνη δεν αποτελεί κίνδυνο, ενώ αντίθετα μελέτες δείχνουν ότι όχι μόνο δεν υπάρχει πρόβλημα για τους υπερτασικούς ασθενείς με Covid-19, αλλά τα συγκεκριμένα φάρμακα που χρησιμοποιούν, έχουν συντομότερη αποθεραπεία και μειώνουν τη θνησιμότητα”*

**Η** υψηλή φερριτίνη έχει πάρα πολύ απασχολήσει τους ιατρούς ως κακός προγνωστικός δείκτης για την έκβαση των νοσούντων από τον κορωνοϊό, και ιδιαίτερα μετά τον θάνατο νεαρού ατόμου, το οποίο, μεταξύ άλλων, παρουσίαζε υψηλή τιμή φερριτίνης.

Η φερριτίνη αντανακλά τις συνολικές αποθήκες σιδήρου του οργανισμού, με 1μg/l μετρούμενης φερριτίνης να αντιστοιχεί περίπου σε 10mg αποθηκευμένου σιδήρου. Η μέτρηση της φερριτίνης ορού είναι η εξέταση με την οποία εκτιμάται η επάρκεια αποθεμάτων σιδήρου του οργανισμού. Η ανεύρεση χαμηλής τιμής φερριτίνης αποτελεί ευαίσθητο ειδικό δείκτη για την ανεπάρκεια σιδήρου, ενώ η φυσιολογική τιμή της φερριτίνης αποκλείει την υπερφόρτωση με σίδηρο.

Η υπερφερριτιναιμία όμως μπορεί είτε να συνδέεται με καταστάσεις υπερφόρτωσης με σίδηρο (γενετικές ή επίκτητες) είτε με πληθώρα υποκείμενων νοσημάτων ως πρωτεΐνη οξείας φάσης φλεγμονής. Τα επίπεδα αναφοράς είναι 30-300μg/l για τις γυναίκες. Ήπια αύξηση της φερριτίνης (250-700μg/l) παρατηρείται συνήθως στις κακοήθειες, στις χρόνιες φλεγμονές και στις χρόνιες ηπατίτιδες, μέτρια αύξηση (700-1000μg/l) σε αρχικά στάδια υπερφόρτωσης με σίδηρο και σε δυσερυθροποιητικές αναιμίες, ενώ σημαντική αύξηση (1000-5000μg/l) θεωρείται παραδοσιακά σχετιζόμενη με την υπερφόρτωση σιδήρου, αλλά μπορεί να εμφανίζεται και στη νόσο του Still και στο αιμοφαγοκυτταρικό σύνδρομο. Τέλος, η εκσεσημασμένη αύξηση (>4000-5000μg/l) συνήθως υποδηλώνει συνυπάρχουσα κυτταρική καταστροφή ή οξεία λοίμωξη σε ανοσοκατεσταλμένο ασθενή. Η ταυτόχρονα μετρούμενη χαμηλή τιμή της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (CRP) ή και άλλων δεικτών φλεγμονής είναι δυνατό να συμβάλει στον αποκλεισμό φλεγμονωδών καταστάσεων.

Η νόσος Covid-19 εκδηλώνεται κυρίως ως λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος. Τα δεδομένα υποδεικνύουν ότι πρέπει να θεωρηθεί ως συστηματική νόσος που περιλαμβάνει πολλά συστήματα, όπως το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το γαστρεντερικό, το νευρολογικό και το αιμοποιητικό.

Οι ηλικιωμένοι και οι ασθενείς με συννοσηρότητες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θανάτου από τον Covid-19. Όμως και νεαροί ασθενείς χωρίς σοβαρές υποκείμενες παθήσεις είναι επίσης δυνατό να παρουσιάσουν δυνητικά θανατηφόρες επιπλοκές, όπως η κεραυνοβόλος μυοκαρδίτιδα και η διάχυτη ενδαγγειακή πήξη (ΔΕΠ).

Η επίδραση της λοίμωξης από Covid-19 στο αιμοποιητικό σύστημα είναι πιθανόν η πιο σημαντική, διότι επηρεάζει τα αιμοποιητικά κύτταρα (λευκά αιμοσφαίρια, λεμφοκύτταρα, αιμοπετάλια), αλλά, κυρίως, την πηκτικότητα του αίματος οδηγώντας σε διάχυτη ενδαγγειακή πήξη (ΔΕΠ) και κατάρρευση του οργανισμού. Τα χαμηλά λεμφοκύτταρα (λεμφοπενία) κατά τη διάρκεια της νόσου μαζί με την αύξηση των φλεγμονωδών

Του κ. Λάμπρου Κ. Τζιανούμη  
Παθολόγου-  
Ειδικού Αιματολόγου  
Διευθυντή  
Αιματολογικής Κλινικής  
Προέδρου του Επιστημονικού  
Συμβουλίου  
του Υγείας Μέλαθρον





δεικτών, όπως των LDH, CRP, IL-6 και φερριτίνης, αποτελούν δυσμενείς προγνωστικούς παράγοντες. Ο χαμηλός αριθμός αιμοπεταλίων σχετίζεται με απειλητική για τη ζωή διάχυτη ενδαγγειακή πήξη, η οποία έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση στο αίμα αυξημένων προϊόντων αποικοδόμησης του ινώδους και συνεπώς αυξημένη φερριτίνη λόγω της καταστροφής των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητη η εφαρμογή προφυλακτικής αντιπηκτικής αγωγής για την ισορροπία της πήκτικότητας του αίματος.

Γενετικές και δομικές αναλύσεις έχουν αποκαλύψει ένα χαρακτηριστικό-κλειδί για τη δράση του ιού. Πρόκειται για μία πρωτεΐνη στην επιφάνεια του ιού η οποία μοιάζει με ακίδα και μπορεί να εξηγήσει γιατί ο ιός μολύνει τόσο εύκολα τα ανθρώπινα κύτταρα. Ο κορωνοϊός προκειμένου να διεισδύσει και να μολύνει ένα κύτταρο, χρησιμοποιεί την ακίδα, δηλαδή μία πρωτεΐνη η οποία δεσμεύεται στην επιφάνεια των ανθρώπινων κυττάρων. Αυτή η διαδικασία σηματοδοτεί την έναρξη της λοίμωξης.

Αναλύσεις στο γονιδίωμα του Covid-19 αποκάλυψαν ότι η πρωτεΐνη αυτή ενεργοποιείται από ένζυμα των ανθρώπινων κυττάρων που ονομάζονται φουρίνες και βρίσκονται σε πολλούς ανθρώπινους ιστούς, μεταξύ αυτών στον πνεύμονα, στο ήπαρ και στο λεπτό έντερο, γεγονός που σημαίνει ότι ο κορωνοϊός προσβάλλει ταυτόχρονα πολλά όργανα του ανθρώπινου σώματος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ένα άλλο χαρακτηριστικό στοιχείο που εξηγεί την ευκολία με την οποία ο Covid-19 μολύνει τα ανθρώπινα κύτταρα είναι η πρωτεΐνη ακίδα, η οποία δεσμεύεται σε έναν γνωστό

υποδοχέα (αντιυπερτασικά φάρμακα) στην επιφάνεια των ανθρώπινων κυττάρων, γνωστό ως υποδοχέα μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης 2 (ACE2). Τα ευρήματα αυτά είναι σημαντικά διότι τόσο η πρωτεΐνη ακίδα όσο και ο υποδοχέας των κυττάρων μπορούν να αποτελέσουν μελλοντικό στόχο για τη θεραπεία είτε με φάρμακα είτε με εμβόλια.

Για παράδειγμα, ένα φάρμακο που θα μπλόκαρε τον κυτταρικό υποδοχέα, θα καθιστούσε πολύ δυσκολότερη την είσοδο του ιού στα κύτταρα και συνεπώς θα εμπόδιζε τη μόλυνση από τον ιό. Και επειδή πολλή συζήτηση γίνεται για το εάν οι υπερτασικοί ασθενείς με Covid-19 επιτρέπεται να λαμβάνουν αντιυπερτασική αγωγή με φάρμακα του συστήματος Ρενίνη-Αγγειοτενσίνη (RAS), μελέτες δείχνουν ότι όχι μόνο δεν υπάρχει πρόβλημα για τους υπερτασικούς, αλλά και ότι η χρήση της συγκεκριμένης κατηγορίας φαρμάκων, στην οποία περιλαμβάνονται αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου ACE1 όπως και αναστολείς αγγειοτενσίνης τύπου Σαρτανών, έχει προστατευτικά αποτελέσματα για τη συντομότερη αποθεραπεία των ασθενών από τον κορωνοϊό.

Τα αντιυπερτασικά φάρμακα (RAS) μειώνουν τη θνησιμότητα σε σύγκριση με τους ασθενείς που δεν λαμβάνουν τους αναστολείς RAS (ACE1 και ACE2). Συμπερασματικά, η υπερφερριτιναϊμία είναι αποτέλεσμα της λοίμωξης-φλεγμονής από τον Covid-19 και της καταστροφής των ερυθρών αιμοσφαιρίων λόγω διάχυτης ενδοαγγειακής πήξης και όχι αιτία της νόσου. Σχετικά δε με τη θεραπεία με τα αντιυπερτασικά φάρμακα RAS, όχι μόνο δεν πρέπει να διακόπτεται η λήψη τους, όπως κακώς έχει υποστηριχθεί από πολλούς, αλλά μάλλον αυτά προσφέρουν πολλαπλή προστασία για την εξέλιξη της λοίμωξης Covid-19.



# 31 Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

«κάθε άνθρωπος είναι συγγραφέας της δικής του υγείας και ασθένειας»

Μ. Γκάντι

“Το κάπνισμα σκοτώνει περισσότερους από 8 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο στον πλανήτη και κοστίζει 1.400 τρισ. δολάρια σε δαπάνες υγείας και απώλειες παραγωγικότητας”

**Η** 31η Μαΐου έχει οριστεί ως παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος (WNTD: World No Tobacco Day) με απόφαση που έλαβε το 1980 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), για να υπενθυμίζει στο παγκόσμιο κοινό τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος. Το θέμα της WNTD για φέτος είναι η προστασία της νεολαίας από τους χειρισμούς της βιομηχανίας προϊόντων καπνού για την πρόληψη χρήσης προϊόντων καπνού και νικοτίνης. Ο ΠΟΥ καλεί όλους τους νέους να ενωθούν στη μάχη για να γίνουν μια γενιά ελεύθερης καπνού.

## Στοιχεία του ΠΟΥ για τις επιπτώσεις του καπνίσματος:

Το κάπνισμα σκοτώνει περισσότερους από 8 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο στον κόσμο, προειδοποιεί ο ΠΟΥ, που απευθύνει έκκληση να σταματήσει η προώθηση και να αυξηθούν οι φόροι και οι τιμές των προϊόντων καπνού.

Οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος πλήττουν κυρίως τους φτωχούς και αποτελούν ένα σημαντικό λόγο για τις ανισότητες που παρουσιάζονται όσον αφορά στην υγεία μεταξύ των πλούσιων και των φτωχών. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, περισσότερο από το 80% των θανάτων από κάπνισμα θα συμβεί σε χώρες με χαμηλό ή μέσο εισόδημα.

Το κάπνισμα αποτελεί επίσης μεγάλο οικονομικό βάρος για τον πλανήτη: κάθε χρόνο κοστίζει στα άτομα και στις κυβερνήσεις 1.400 τρισεκατομμύρια δολάρια σε δαπάνες υγείας και απώλειες παραγωγικότητας (1,8% του παγκόσμιου ΑΕΠ).

Σύμφωνα με την έκθεση, το κάπνισμα βλάπτει επίσης το περιβάλλον. Οι «γόπες» των τσιγάρων αποτελούν το πιο διαδεδομένο είδος απορρίμματος στον κόσμο και περιλαμβάνουν πάνω από 7.000 τοξικά χημικά προϊόντα, που δηλητηριάζουν το περιβάλλον. Συνολικά σχεδόν τα 10 δισεκατομμύρια πακέτα από τα 15 που πωλούνται κάθε ημέρα απορρίπτονται στο περιβάλλον.

Για να εξαλειφθεί αυτή τη μάστιγα, ο ΠΟΥ προτείνει τη λήψη αυστηρών μέτρων, όπως είναι η απαγόρευση του μάρκετινγκ και της δημοσιότητας για τα προϊόντα καπνού, η ουδέτερη συσκευασία τους, η αύξηση των φόρων και της τιμής τους και η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και στους χώρους εργασίας.



Του Δρος Αναστάσιου Θάνου  
Συντονιστή Διευθυντή  
Ουρολογικού Τμήματος  
Γενικής Κλινικής  
Υγείας Μέλαθρον

## Προτάσεις για τον έλεγχο του μάρκετινγκ

Οι βιομηχανίες καπνικών προϊόντων δαπανούν κάθε χρόνο πάνω από 8 δισεκατομμύρια ευρώ για την προβολή των προϊόντων τους και ο κόσμος χάνει 8 εκατομμύρια ζωές από αιτίες που σχετίζονται με το κάπνισμα.

Οι βιομηχανίες καπνού στοχεύουν κυρίως στις νέες ηλικίες και οι τακτικές που χρησιμοποιούν περιλαμβάνουν:

1. Παραγωγή άνω των 15.000 γεύσεων, από τις οποίες οι περισσότερες προσελκύουν κυρίως τους νεότερους
2. Επιρροή στα κοινωνικά δίκτυα και «επιθετικό μάρκετινγκ»
3. Οικονομική στήριξη («σπόνσορινγκ») από βιομηχανίες καπνού διάφορων κοινωνικών εκδηλώσεων και πάρτι
4. Οικονομική στήριξη σχολικών υποτροφιών
5. Τοποθέτηση προϊόντων καπνού σε μέσα διασκέδασης
6. Χορήγηση δωρεάν δειγμάτων και τοποθέτηση προϊόντων και διαφημίσεων κοντά σε σχολεία

Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια γενιά ελεύθερη προϊόντων καπνού και θανάτων και ασθενειών που προκαλούνται από το κάπνισμα. Είναι ευθύνη όλων μας να παρέμβουμε σε όλους τους φορείς σε κυβερνητικό επίπεδο, για να μειώσουμε ή να σταματήσουμε εντελώς τους διάφορους τρόπους που χρησιμοποιούν οι βιομηχανίες καπνικών προϊόντων. Σε αυτά τα προϊόντα συμπεριλαμβάνονται, εκτός από τα γνωστά από το παρελθόν (τσιγάρα, πίπες, πούρα) και νεότερες μορφές που προωθούνται τα τελευταία χρόνια στην αγορά, όπως η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου, το κάπνισμα ναργιλέ και το «άτμισμα» με κλειστού ή ανοικτού τύπου μοντέλα.



Με σύσταση της Επιτροπής Λοιμώξεων  
**Οι κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ**  
**δεν θα λειτουργήσουν φέτος λόγω Covid-19**  
 Γιατί θέλουμε να μείνουμε όλοι ασφαλείς

“Με αίσθημα ευθύνης  
 αποφασίσαμε φέτος  
 να “θυσιάσουμε”  
 τη διασκέδαση  
 των παιδιών μας,  
 για να διαφυλάξουμε  
 την υγεία όλων μας”

**Η** Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, με αφορμή την πανδημία του Covid-19, οι κίνδυνοι της οποίας δεν έχουν παρέλθει, παρά την επιτυχή διαχείρισή της στη χώρα μας, αποφάσισε να μην λειτουργήσουν εφέτος οι κατασκηνώσεις του Ταμείου Υγείας για τα παιδιά των ασφαλισμένων.

Η απόφαση αυτή λήφθηκε με προτροπή της Επιτροπής Νοσοκομειακών Λοιμώξεων του ΤΥΠΕΤ, που στάθμισε τους κινδύνους και τις ενδεχόμενες συνέπειες για τα παιδιά και τις οικογένειες των συναδέλφων μας. Συγκεκριμένα, η Επιτροπή Λοιμώξεων αναφέρει: «συστήνουμε τη ΜΗ λειτουργία των κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ για το καλοκαίρι του 2020.

Η σύσταση απορρέει από το γεγονός ότι οι κατασκηνώσεις είναι κλειστές δομές με 24ωρη λειτουργία και μεγάλο συγχρωτισμό, ιδιαίτερα των παιδιών, και μπορούν να αποτελέσουν εστίες υπερμετάδοσης, δηλαδή να υπάρξει ραγδαία και ανεξέλεγκτη διασπορά του ιού, με ό,τι μπορεί να συνεπάγεται αυτό για τους κατασκηνωτές και τις οικογένειές τους».

Με αίσθημα ευθύνης και με γνώμονα την προστασία και την ασφάλεια των μελών μας, αποφασίσαμε γι' αυτή τη χρονιά να «θυσιάσουμε» τη διασκέδαση των παιδιών μας, για να διαφυλάξουμε την υγεία όλων μας.

Το ΤΥΠΕΤ έδωσε τα καλύτερα δείγματα διαχείρισης και αντιμετώπισης της πανδημίας του Covid-19, προτάσσοντας την υγεία των ασφαλισμένων του και στο πλαίσιο αυτό θέλει να συνεχίσει την ίδια αποτελεσματική διαχείριση, εκτιμώντας ότι η επόμενη χρονιά θα βρει τα παιδιά μας και τις οικογένειές τους σε ασφαλείς συνθήκες, να χαρούν τις κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ και τις διακοπές τους.

Μέχρι τότε, δεν ρισκάρουμε το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής, την υγεία όλων μας, μένουμε ασφαλείς, προσέχουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας και κρατάμε τη διάθεσή μας για χαρά και διασκέδαση, όταν οι συνθήκες το επιτρέψουν.

Άλλωστε, η ζωή και το μέλλον ανήκουν και στους μικρούς και στους μεγάλους.

# Κατασκηνώσεις & Οικογενειακές Διακοπές Φέτος θα είναι αλλιώς

## Συμμετοχή σε πιστοποιημένες κατασκηνώσεις

Όπως έχει ανακοινωθεί, οι κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ δεν θα λειτουργήσουν φέτος, μετά από σχετική εισήγηση της Επιτροπής Λοιμώξεων προς το Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΥΠΕΤ, λόγω της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας του Covid-19 και της εκτιμώμενης μικρής συμμετοχής παιδιών των ασφαλισμένων.

Παρόλα αυτά, το ΤΥΠΕΤ, σε συμφωνία με τον ΣΥΕΤΕ και την Εθνική Τράπεζα, παρέχει τη δυνατότητα συμμετοχής παιδιών, όσων ασφαλισμένων γονέων το επιθυμούν, σε πιστοποιημένες κατασκηνώσεις που θα λειτουργήσουν αυτό το καλοκαίρι, για παιδιά που έχουν γεννηθεί από 01.01.2004 έως και 31.12.2013.

Ο γονέας υποβάλει αίτηση στο ΤΥΠΕΤ, με αποστολή email στο Γραφείο Κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ ([kataskinoseis@typet.groupnbg.com](mailto:kataskinoseis@typet.groupnbg.com)), στην οποία αναφέρονται τα στοιχεία της κατασκήνωσης την οποία έχει επιλέξει, επικοινωνεί με την κατασκήνωση για κράτηση θέσης και προσκομίζει απαραίτητως φωτογραφία του υποψήφιου κατασκηνωτή στο ΤΥΠΕΤ.

Το ΤΥΠΕΤ δεν φέρει ευθύνη για οποιοδήποτε τυχόν πρόβλημα προκύψει κατά τη φιλοξενία του παιδιού στην κατασκήνωση. Κάθε παιδί δικαιούται να συμμετάσχει μόνο σε μία κατασκήνωση και για μία μόνο περίοδο. Οι οικονομικές συναλλαγές για τη συμμετοχή των παιδιών στα κατασκηνωτικά προγράμματα πραγματοποιούνται μεταξύ του ΤΥΠΕΤ και της κατασκήνωσης.

Το Γραφείο Κατασκηνώσεων διενεργεί έλεγχο των δικαιολογητικών που απαιτείται να καταθέσει η πιστοποιημένη κατασκήνωση (άδεια λειτουργίας, πιστοποιητικό πυρασφάλειας, φορολογική/ασφαλιστική ενημερότητα) και μετά την ολοκλήρωσή του αποστέλλει τα στοιχεία των παιδιών που δικαιούνται να συμμετάσχουν στο κατασκηνωτικό πρόγραμμα.

Ο γονέας παραδίδει στην κατασκήνωση την κάρτα κατασκηνωτή που έχει παραλάβει από το ΤΥΠΕΤ και υπογράφει υπεύθυνη δήλωση εισόδου και αποχώρησης από την κατασκήνωση που έχει επιλέξει,

Το ΤΥΠΕΤ διατηρεί το δικαίωμα μετάβασης στις πιστοποιημένες κατασκηνώσεις που φιλοξενούνται τα παιδιά-μέλη του για την διενέργεια σχετικών ελέγχων.

Η μετακίνηση των παιδιών από και προς τις κατασκηνώσεις βαρύνει τους γονείς και κηδεμόνες.

Δεν καλύπτεται οικονομικά η συμμετοχή παιδιών σε camps ή κέντρα δημιουργικής απασχόλησης ή σε οποιονδήποτε άλλο φορέα, εκτός των πιστοποιημένων κατασκηνώσεων.

Ευχόμαστε σε όλους τους ασφαλισμένους του ΤΥΠΕΤ, που θα επιλέξουν να στείλουν τα παιδιά τους στις κατασκηνώσεις, καλή και ασφαλή κατασκηνωτική περίοδο και ειδικά αυτό το καλοκαίρι μαζί με τις κατασκηνωτικές τους αποσκευές να μην ξεχάσουν να τους επιστήσουν την προσοχή να ακολουθούν ευλαβικά τις οδηγίες των ειδικών για την ασφάλεια και την προστασία τους, από τον κορωνοϊό.

**Τηλέφωνα επικοινωνίας με το Γραφείο Κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ: 210 3349312 (δ:19312), 210 3349558 (δ:19558) & 210 3349549 (δ:19549).**

## Προγράμματα Οικογενειακών Διακοπών

Σας ενημερώνουμε ότι φέτος δεν θα πραγματοποιηθούν τα προγράμματα Οικογενειακών Διακοπών, λόγω του ότι βρίσκονται σε εξέλιξη εργασίες συντήρησης και επισκευής των εγκαταστάσεων των κατασκηνώσεων του ΤΥΠΕΤ.

“Εξασφαλίστηκε η συμμετοχή παιδιών σε πιστοποιημένες κατασκηνώσεις, για όσους γονείς το επιθυμούν”

## Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας - 15 Ιουνίου

**Η** 15η Ιουνίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας, με πρωτοβουλία της Assisted Conception Taskforce (ACT) και αποτελεί μέρα ενημέρωσης για την υπογονιμότητα των ζευγαριών.

Παγκοσμίως, 90 εκατομμύρια ζευγάρια αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα σύλληψης. Το 85% από τα ζευγάρια αυτά (77 εκατομμύρια), δεν αναζητούν ποτέ βοήθεια για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Από τα 13 εκατομμύρια ζευγάρια που αναζητούν ιατρική βοήθεια, ποσοστό μικρότερο από το 42%, θα αρχίσει τελικά θεραπεία. Έτσι, λοιπόν, από όλα τα ζευγάρια που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα, μόνο το 6% έχουν την ιατρική βοήθεια που απαιτείται.

Τα ανωτέρω επιδημιολογικά στοιχεία, τα οποία αναδεικνύουν μία δυσάρεστη πραγματικότητα, οδήγησαν ειδικούς σε θέματα αναπαραγωγής απ' όλο τον κόσμο να συνασπισθούν και να αναλάβουν δράση, στοχεύοντας στη σωστή ενημέρωση των ζευγαριών που αντιμετωπίζουν προβλήματα υπογονιμότητας. Η ανεξάρτητη αυτή διεθνής πρωτοβουλία, ονομάστηκε ACT και εξαπλώνεται σε όλο τον κόσμο με την ίδρυση κατά τόπους παραρτημάτων.

Στην Ελλάδα, καταξιωμένοι επιστήμονες, γνωρίζοντας ότι τα περίπου 300.000 υπογόνιμα ζευγάρια της χώρας μας και ο ευρύτερος κοινωνικός τους περίγυρος έχουν ανάγκη υπεύθυνης ενημέρωσης και καθοδήγησης, προχώρησαν στη δημιουργία της ACT HELLAS. Η Ελλάδα είναι η 20η χώρα στο κόσμο που συμμετέχει στη δράση της ACT International.

Έχουν περάσει σχεδόν 30 χρόνια από τότε που γεννήθηκε στη Βρετανία το πρώτο «παιδί του σωλήνα», η Λουίζ Μπράουν... Από εκείνη τη στιγμή ως σήμερα έχουν γεννηθεί πάνω από 1.500.000 παιδιά σ' όλο τον κόσμο χάρη στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.



<https://www.sansimera.gr/worldays/148>

## ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΣΚΟΠΩΝ ΤΟΥ ΤΥΠΕΤ στη μνήμη

**Αντώνιου Λέκκα**, αγαπημένου φίλου, οι φίλοι και συν/φοι του πρ. ΚΜ ΕΤΕ κατέθεσαν το ποσό των 572€.

### Ευχαριστήρια

Για την Κλινική «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΛΑΘΡΟΝ» από τα μέλη μας

Ο κ. **Κωνσταντίνος Παπαναστασίου** εκφράζει την ευγνωμοσύνη του προς τον Επιστημονικό Διευθυντή και Διευθυντή του Αιματολογικού Τμήματος, ο οποίος χάρη στις γνώσεις και τη μεγάλη επιστημονική του εμπειρία διέγνωσε αμέσως το σοβαρό πρόβλημα της υγείας του το οποίο και ξεπεράστηκε με τη χορήγηση της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής. Χαρακτηρίζει επίσης το επιστημονικό και νοσηλευτικό προσωπικό της Κλινικής ως αξιόλογο και άριστα καταρτισμένο.

### Ευχαριστήρια Επιστολή

Προς την **Επιτροπή Αντιπροσώπων Κατ/τος ΕΤΕ (213)** Λ. Σοφού Θεσσαλονίκης, κ.κ. Ε. Σαριδάκη, Κ. Ιωαννίδου & Ε. Περπερίδου (11ος 1996-8ος 2014)

«Παρακαλούμε δεχθείτε τις πιο θερμές ευχαριστίες μας για τη σημαντική δωρεά των 5.009,13€ για την προμήθεια και εγκατάσταση ιατρικού εξοπλισμού στο Υγειονομικό Συγκρότημα του ΤΥΠΕΤ στη Θεσσαλονίκη.

Η παραπάνω πράξη συμπαράστασης και αλληλοβοήθειας εκ μέρους σας αποτελεί λαμπρό παράδειγμα ήθους, ανιδιοτέλειας και προσήλωσης στο, όχι πάντα ευνόητο, ανθρωπιστικό καθήκον.

Πέρα από την προφανή ενδυνάμωση της αποτελεσματικότητας των Υγειονομικών Υπηρεσιών του Ταμείου, η συγκινητική σας δωρεά αποτελεί τη μεγαλύτερη ανταμοιβή στους ανθρώπους του ΤΥΠΕΤ, οι οποίοι στη σημερινή, τόσο δύσκολη, χρονική συγκυρία συνεχίζουν δυναμικά και με αυταπάρνηση να είναι δίπλα σε όλους τους συναδέλφους και τις οικογένειές τους.

Να είστε σίγουροι ότι όλοι εμείς στο ΤΥΠΕΤ, η διοικητική ομάδα, οι ιατροί, οι νοσηλευτές και το λοιπό προσωπικό θα συνεχίσουμε να μένουμε εδώ, μαζί σας για εσάς, τις οικογένειες σας και για όλα τα μέλη του Ταμείου μας».

**Η Δημοσίευση της παρούσας επιστολής στο περιοδικό μας, αποτελεί ελάχιστη ένδειξη εκτίμησης και ευγνωμοσύνης έναντι της αλτρουιστικής και αξιέπαινης πράξης σας, για την οποία σας ευχαριστούμε και πάλι από καρδιάς.**



## 15 Μαΐου Διεθνής Ημέρα Οικογένειας

Η διεθνής ημέρα οικογένειας καθιερώθηκε το 1993 με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ (A/RES/47/237) και εορτάζεται κάθε χρόνο στις 15 Μαΐου.

Ο ετήσιος αυτός εορτασμός αντανακλά τη σπουδαιότητα που αποδίδει η διεθνής κοινότητα στην οικογένεια ως βασικό κύτταρο της κοινωνίας.

Η επέτειος αυτή έρχεται σε μία ιδιαίτερα δύσκολη συγκυρία, λόγω της πανδημίας του Covid-19. Οι οικογένειες είναι αυτές που φέρουν το βάρος όλων των κρίσεων και προστατεύουν τα μέλη τους, “χτίζοντας” χαρακτήρες με αρχές και αξίες στους συνεχιστές της ζωής, τα παιδιά μας.