

2020 Οκτώβριος Νοέμβριος Δεκέμβριος

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΥΠΕΤ

2020 → 2021



Πορεία Ανάπτυξης
και Ελπίδας

τεύχος 182

www.typpet.gr

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
www.papergraph.gr

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: τα νέα του ΤΥΠΕΤ
ΤΕΥΧΟΣ 182 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΤΥΠΕΤ / Ευπόλιδος 8 - 10551 Αθήνα
Τ: 210 3349500 (Διοίκηση) - 210 3349300 (Υπηρεσίες)

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

σε αυτό το τεύχος



- 3 Σημείωμα σύνταξης
- 5 Αποχαιρετισμός Πρόεδρου
- 6 Αντίο Κυρία Πρόεδρε
- 8 Στο επίκεντρο ο άνθρωπος
- 10 Το ΤΥΠΕΤ ομπρέλα προστασίας
- 12 Ηλεκτρονικά ραντεβού
- 14 Η δράση του ΤΥΠΕΤ το 2020
- 18 Φαρμακευτική πολιτική ΤΥΠΕΤ
- 20 Ο Διευθυντής του ΥΜ
- 21 Ψωρίασις est
- 24 Παγκόσμια ημέρα ΧΑΠ
- 26 Εμμηνόπαυση - Κλιμακτήριος
- 28 Ανδρική Κλιμακτήριος
- 30 Δωρεές - Ευχαριστήρια
- 31 Παγκόσμια ημέρα κατά της βίας των γυναικών

Πορεία Ανάπτυξης και Ελπίδας

“Τώρα το ΤΥΠΕΤ έχει όλες τις προϋποθέσεις να συνεχίσει την πορεία του με ασφάλεια & σταθερότητα προς το μέλλον”

Το 2020 που ολοκληρώνεται σε λίγο, είναι μια χρονιά για την οποία όλοι θα λέγαμε «να φύγει και να μην ξανάρθει».

Είναι η χρονιά που έφερε στον κόσμο και στη χώρα μας την πανδημία του αιώνα, με τον φονικό ιό Covid-19, ο οποίος έγινε αιτία η ανθρωπότητα να θρηνήσει εκατομμύρια θανάτους, τα συστήματα υγείας να γονατίσουν, ο πόνος και η αγωνία σε όλο τον πλανήτη να φτάσει στο ζενίθ, οι κοινωνίες και οι οικονομίες των χωρών να βρεθούν αντιμέτωπες με πρωτόγνωρα προβλήματα και ανάγκες και οι ελπίδες όλων να «κρεμαστούν» στους επιστήμονες, για την ανακάλυψη ενός αποτελεσματικού όπλου που θα μπορούσε να δώσει διέξοδο και ακτίνα αισιοδοξίας.

Αυτή η χρονιά μπορεί να συγκριθεί μόνο με την καταστροφή και τις απώλειες των δύο παγκόσμιων πολέμων, αφού δημιουργήθηκε μία πρωτόγνωρη κατάσταση θυμάτων και κρουσμάτων, η οποία ελπίζουμε να αντιμετωπιστεί από τα ελπιδοφόρα μηνύματα της ανακάλυψης πολλών και αποτελεσματικών εμβολίων.

Μέσα σε αυτό το κλίμα της γενικευμένης κατήφειας, η ζωή συνεχίζεται και στον κόσμο της δική μας καθημερινότητας, το ΤΥΠΕΤ αναδεικνύεται σε φάρο ελπίδας, αισιοδοξίας και προοπτικής.

Επειδή η ζωή συνεχίζεται και θα βρει σύντομα ξανά τον δρόμο της, το ΤΥΠΕΤ είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει στους ασφαλισμένους του Ταμείου μας, ότι στην επόμενη τριετία οι προϋποθέσεις της προοπτικής ανάπτυξης και της βιωσιμότητάς του βρίσκονται σε ασφαλείς ράγες.

Συγκεκριμένα, η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ εξασφάλισε την οικονομική ενίσχυση του Ταμείου μας για την προσεχή τριετία 2021 - 2022 και 2023, από την Εθνική Τράπεζα, στο πλαίσιο του σχεδίου ανάπτυξης που κατέθεσε για τα επόμενα χρόνια.

Ειδικότερα, η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, με την ουσιαστική συνδρομή του ΣΥΕΤΕ, διεκδίκησε και εξασφάλισε από την Εθνική Τράπεζα την οικονομική ενίσχυση του Ταμείου μας, με βάση το αναπτυξιακό πλάνο που κατέθεσε, στο ύψος των 11,5 εκατομμυρίων ευρώ, το οποίο θα κατανεμηθεί ως εξής:

- Για το 2021, 8.000.000€
- Για το 2022, 2.500.000€
- Για το 2023, 1.000.000€

Τα ποσά αυτά, που αποτελούν την σημαντικότερη οικονομική ενίσχυση του ΤΥΠΕΤ από την Εθνική Τράπεζα, θα καταβληθούν για την κάλυψη συγκεκριμένων αναγκών, όπως αυτές έχουν αναλυθεί και έχουν γίνει αποδεκτές, γεγονός που θα επιτρέψει, στο τέλος της τριετίας, το ΤΥΠΕΤ να βρεθεί σε καθαρή θέση εκκίνησης, έχοντας δρομολογήσει την ανάπτυξή του, μέσα από την σταθερότητα της πορείας του και τη βεβαιότητα της βιωσιμότητάς του.

Αυτή η οικονομική ενίσχυση του ΤΥΠΕΤ από την Εθνική Τράπεζα, είναι το αποτέλεσμα της αξιοπιστίας στη Διοίκηση του Ταμείου μας και η επιβράβευση της αποτελεσματικής του διαδρομής, στο επίπεδο των επιτευγμάτων των τρεισήμισι χρόνων της τρέχουσας περιόδου.

Μιας περιόδου που αποτελεί τομή στην 90χρονη πορεία του ασφαλιστικού μας φορέα, κατά την οποία οι σημαντικές παρεμβάσεις και αλλαγές σε όλα τα επίπεδα, έφεραν το ΤΥΠΕΤ σε μία νέα αφετηρία.

Μια αφετηρία που έχει ως βάση όσα έγιναν και συγκεκριμένα:

- το Οργανόγραμμα
- την αναβάθμιση του προσωπικού
- την πολιτική της εξωστρέφειας, με την αναζήτηση εσόδων από τρίτους
- την αναβάθμιση των κτηριακών εγκαταστάσεων
- την ουσιαστική βελτίωση της περίθαλψης
- τη δημιουργία νέων ιατρείων
- την αναβάθμιση του Χειρουργικού Τομέα
- τη νέα πολιτική του φαρμάκου
- τη βελτίωση και την αναβάθμιση της κλινικής Υγείας Μέλαθρον
- την ηλεκτρονική διακυβέρνηση, μέσα από την ψηφιοποίηση και την μετατροπή της μηχανογράφησης σε Πληροφορική
- την αναβάθμιση των κατασκηνώσεων, στο επίπεδο της οργάνωσης, της λειτουργίας και των υποδομών
- τη ρύθμιση των συμβάσεων με ιδιωτικές κλινικές
- τη ρύθμιση των κανόνων που αφορούν στις προμήθειες
- τη στελέχωση σε ανώτερο επίπεδο, με εξειδικευμένα στέλεχη, της Κλινικής και των διοικητικών υπηρεσιών
- την πρωτοποριακή, έγκαιρη και ασφαλή μέριμνα, για την αντιμετώπιση της πανδημίας του Covid-19, που λειτούργησε ως ασπίδα προστασίας για τους ασφαλισμένους και τους εργαζόμενους του ΤΥΠΕΤ.

Όλα αυτά, και άλλα πολλά που λόγω χώρου δεν αναφέρονται, είναι οι τίτλοι-επικεφαλίδες ενός πλούσιου έργου, που αναπτύχθηκε και στο μεγαλύτερο μέρος του ολοκληρώθηκε, στα τριετήσια χρόνια της παρούσας Διοίκησης, ενώ άλλα έχουν ήδη δρομολογηθεί και αναμένεται να ολοκληρωθούν, το προσεχές χρονικό διάστημα.

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, αισθάνεται ιδιαίτερη ικανοποίηση, γιατί με όλα αυτά κλείνει ουσιαστικά ένας ευρύς κύκλος προγραμματικών δράσεων, που υπερβαίνει κατά πολύ τα αναμενόμενα, για τα οποία είχε δεσμευθεί μέσα στην τριετία.

Θέλουμε να τονίσουμε όμως, ότι το σημαντικότερο όλων είναι η θεσμική αξία της συμφωνίας της οικονομικής ενίσχυσης του Ταμείου μας, για την επόμενη τριετία, από την Εθνική Τράπεζα, που αποτελεί σημαντική παρακαταθήκη για τους συνεχιστές αυτής της προσπάθειας, στο προσεχές μέλλον.

Έχουμε τη βεβαιότητα ότι αυτή η σημαντική θεσμική παρακαταθήκη θα αξιοποιηθεί για το καλό του Ταμείου μας και με βάση όλα όσα έγιναν, που το κατατάσσουν σε πρωτοπόρα θέση, το ΤΥΠΕΤ θα συνεχίσει την πορεία του με ασφάλεια και σταθερότητα προς το μέλλον.

Το 2021 όμως, που αρχίζει μία νέα περίοδος για το Ταμείο μας, τους ασφαλισμένους και τους εργαζόμενούς του, ευχόμαστε η δική μας βεβαιότητα για την πορεία του ΤΥΠΕΤ, που διασφαλίσαμε με τις δικές μας προσπάθειες, να γίνει πραγματικότητα ασφάλειας της υγείας των ανθρώπων στη χώρα μας και στον κόσμο ολόκληρο.

Με τις καλύτερες αναμνήσεις

Μετά από τρεισήμισι χρόνια στη θέση της Προέδρου του ΤΥΠΕΤ, ήρθε η ώρα της αποχώρησής μου, λόγω συνταξιοδότησης, έχοντας συμπληρώσει 44 χρόνια εργασιακού βίου.



Αυτή η ώρα είναι για μένα ώρα χαράς και έντονων συναισθημάτων, γιατί αισθάνομαι ιδιαίτερα τυχερή, αφού μπόρεσα τα τελευταία χρόνια της υπηρεσιακής και της συνδικαλιστικής μου διαδρομής, να τα μοιραστώ μαζί σας.

Με όλους εσάς, τους συναδέλφους μου της Εθνικής Τράπεζας, τους εργαζόμενους στο ΤΥΠΕΤ, τους φίλους και τους συντρόφους μου από τον συνδικαλιστικό χώρο, που με βοήθησαν, με πίστεψαν και με στήριξαν στη μεγάλη αυτή διαδρομή της ζωής μου.

Είμαι περήφανη και χαρούμενη γιατί αυτά τα τελευταία χρόνια, από τη θέση της Προέδρου του Διοικητικού Συμβουλίου του ΤΥΠΕΤ, μπόρεσα μαζί με όλους εσάς, να κάνω πράξη πολλούς κοινούς οραματικούς στόχους, για το ιερό αγαθό της υγείας, γεγονός που βάζει το ΤΥΠΕΤ σε μία νέα πορεία βιώσιμης ανάπτυξης και προοπτικής, η οποία είμαι βέβαιη ότι μπορεί να εξασφαλίσει το μέλλον της υγείας των συναδέλφων μας και των οικογενειών τους, κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες.

Όλα αυτά όμως δεν θα μπορούσαν να γίνουν πραγματικότητα χωρίς εσάς, γιατί καμία ηγεσία, ανεξάρτητα από το πάθος και τις ικανότητές της, χωρίς τη συλλογική προσπάθεια των πολλών, δεν είναι σε θέση να υλοποιήσει σημαντικές πράξεις.

Δεν θέλω να σας πω πολλά σε αυτό τον αποχαιρετισμό μου, γιατί δεν μου άρεσαν άλλωστε ποτέ τα πολλά και μεγάλα λόγια, ούτε η έντονη συγκινησιακή φόρτιση η οποία ασφαλώς υπάρχει, αλλά... η ζωή συνεχίζεται.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ από καρδιάς θέλω να πω μόνο σε όλους σας και στον καθένα ξεχωριστά, για τη συνεργασία που είχαμε όλα αυτά τα χρόνια.

Φεύγω με τις καλύτερες αναμνήσεις από το Ταμείο μας, έχοντας ήδη ξεχάσει τις λίγες δύσκολες στιγμές και θέλω να σας διαβεβαιώσω ότι θα σας θυμάμαι όλους πάντα με νοσταλγία και αγάπη.

Εύχομαι η καινούρια χρονιά που έρχεται, να είναι χρονιά ελπίδας και οριστικής απαλλαγής από την απειλή του Covid-19, της πανδημίας που έφερε τα «πάνω κάτω» στη ζωή μας.

Εύχομαι να είναι μια χρονιά χαράς, ανάτασης και αισιοδοξίας, με δημιουργική διάθεση και υγεία στον κάθε ένα και την κάθε μία από εσάς και στις οικογένειές σας.

Χαρούμενες γιορτές σε όλους.

Με αγάπη,
Βασιλική Βογιατζοπούλου

Αντίο Κυρία Πρόεδρε

“Αυτό το αφιέρωμα στην Πρόεδρο του ΤΥΠΕΤ, έχει πραγματικό λόγο και αιτία λίγο πριν την αποχώρησή της, σε ανταπόδοση του έργου της που καθόρισε την πορεία του Ταμείου μας”

Από τις στήλες του περιοδικού μας «τα νέα του ΤΥΠΕΤ», έχουμε αναφερθεί στους σχεδιασμούς και στις αποτελεσματικές δράσεις του Διοικητικού Συμβουλίου της τρέχουσας περιόδου.

Οι δράσεις αυτές, που αναπτύχθηκαν και υλοποιήθηκαν σε μία περίοδο που άρχισε το 2017 και όπως όλα δείχνουν, θα συνεχιστεί λόγω της πανδημίας του Covid-19 και μετά το 2020, έχουν τη σφραγίδα της συλλογικής προσπάθειας όλων των μελών της Διοίκησης.

Δεν μπορεί όμως κανένας να αρνηθεί ότι έχουν και την προσωπική σφραγίδα της Προέδρου του ΤΥΠΕΤ, της συναδέλφου κυρίας Βασιλικής Βογιατζοπούλου, η οποία αποχωρεί λόγω συνταξιοδότησεως στο τέλος του τρέχοντος έτους.

Με αφορμή αυτή την αποχώρηση, το περιοδικό μας αναφέρεται στην Πρόεδρο του ΤΥΠΕΤ, θέλοντας να τιμήσει τη μαχητικότητα, τον ιδιαίτερο ρόλο της και την ανιδιοτελή προσφορά της όλη αυτή την περίοδο.

Δεν υποτιμούμε, χωρίς κάποια πρόθεση σύγκρισης, το συλλογικό έργο των προηγούμενων Διοικήσεων του ΤΥΠΕΤ και των Προέδρων του που προηγήθηκαν, οι οποίοι συνέβαλαν ο καθένας με τον δικό του τρόπο, στην πορεία και τελικά στην πολύχρονη ιστορία του Ταμείου μας.

Είναι η πρώτη φορά όμως, στα 90 χρόνια της ιστορίας του ΤΥΠΕΤ, που έγινε πρόεδρος του Διοικητικού του Συμβουλίου μία γυναίκα, γεγονός που ανέδειξε την ευαισθησία, το ταπεραμέντο και κυρίως το ορθολογικό νοικοκύρεμα του ασφαλιστικού μας φορέα, στον οποίο έδωσε με αυταπάρνηση τον καλύτερο εαυτό της.

Η αναφορά μας στην Πρόεδρο του ΤΥΠΕΤ, θέλει να υπογραμμίσει τα ξεχωριστά στοιχεία μιας ιδιαίτερης προσωπικότητας η οποία με την εμπειρία που αποκόμισε από τον συνδικαλιστικό χώρο της ΟΤΟΕ, ήρθε να ταραξεί τα νερά κατεστημένων αντιλήψεων και νοοτροπιών και με καινοτόμες τομές και παρεμβάσεις, να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για μία ασφαλή και βιώσιμη προοπτική του Ταμείου μας, θέτοντας καινούριες βάσεις για το μέλλον.

Πρόκειται για μία γυναίκα Πρόεδρο, με πληθωρική συμπεριφορά και συχνά έντονες εκδηλώσεις, κάποιες φορές παρεξηγήσιμες για όσους δεν ήξεραν ή δεν κατάλαβαν ότι αυτή η προσωπικότητα έκρυβε πάθος για τον τομέα της Υγείας, ευαισθησία, ενδιαφέρον και καλοσύνη για όλους τους συναδέλφους ασφαλισμένους του ΤΥΠΕΤ και ότι αυτά τα στοιχεία ήταν τα όπλα της.

Τα όπλα με τα οποία ανέδειξε διοικητικά προσόντα διαχείρισης του ασφαλιστικού μας φορέα, στην πιο δύσκολη περίοδο των τελευταίων χρόνων και κυρίως όπλα με τα οποία διεκδίκησε αποφασιστικά και με σθένος, σημαντικά πράγματα από την Εθνική Τράπεζα για το ΤΥΠΕΤ.

Η ίδια ποτέ δεν απαίτησε προσωπική αναγνώριση των προσπαθειών της και οι αναφορές της σε κάθε διεκδίκηση του ΤΥΠΕΤ αφορούσαν πάντοτε στη συλλογική προσπάθεια του Διοικητικού Συμβουλίου, στο οποίο απέδιδε όλα τα θετικά αποτελέσματα, αλλά και στους εργαζόμενους του ΤΥΠΕΤ, οι οποίοι έδωσαν σε δύσκολες συνθήκες τον καλύτερο εαυτό τους, υλοποιώντας δύσκολες αποφάσεις.

Η δική της σταθερή επωδός ήταν ότι στο ΤΥΠΕΤ δεν έχουν θέση οι παραταξιακές λογικές, οι σκοπιμότητες και οι συνδικαλιστικοί ανταγωνισμοί, γιατί το Ταμείο μας, ως φορέας υγείας, είναι πάνω από αυτά και πρέπει ως αυτοδιοικούμενος οργανισμός να υπερασπίζει το ιερό δικαίωμα όλων των ασφαλισμένων, χωρίς διακρίσεις, προκαταλήψεις και εξαιρέσεις.

Ένα δικαίωμα που αφορά αποκλειστικά και μόνο στην προστασία της υγείας τους, μέσα από τη διαρκή βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών του ΤΥΠΕΤ.

Είναι πολλά αυτά που θα μπορούσαμε να πούμε για την απερχόμενη Πρόεδρο του ΤΥΠΕΤ, που συνθέτουν την προσωπικότητά της και τη διαδρομή της των τρεισήμισι χρόνων στο Ταμείο μας, που μας κάνουν, ως συνεργάτες της, να νοιώθουμε τυχεροί που την είχαμε, αλλά νομίζουμε ότι πρέπει να σταματήσουμε εδώ.

Γνωρίζουμε ότι η ίδια έχει ήδη ενοχληθεί με όσα γράφουμε, γιατί θεωρεί ότι κριτήριο του έργου της είναι μόνο η εκτίμηση και η αποδοχή των συναδέλφων της, των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου, των εργαζομένων στο ΤΥΠΕΤ και όσων εκ των συνεργατών της θα είναι οι άξιοι συνεχιστές της πορείας του Ταμείου μας.

Επειδή όμως θεωρούμε ότι είναι δίκαιη και οφειλόμενη η αναγνώριση της προσφοράς της στο ΤΥΠΕΤ, σε ανταπόδοση της δικής της δίκαιης αντιμετώπισης απέναντι στους εργαζόμενους, στους συνεργάτες της και στους ασφαλισμένους, αυτό το αφιέρωμα γι' αυτήν έχει πραγματικό λόγο και αιτία, λίγο πριν από την αποχώρησή της.

Σε κάθε περίπτωση, η βραχνή φωνή της, άλλοτε με αγριεμένο ύφος και άλλοτε με πλατύ χαμόγελο, θα μας λείψουν.

Αντίο Κυρία Πρόεδρε.

Σου ευχόμαστε υγεία και δύναμη, με τη διαβεβαίωση ότι δεν θα ξεχάσουμε ποτέ το πέρασμά σου από το ΤΥΠΕΤ, γιατί κατάφερες να κερδίσεις την εκτίμηση φίλων και αντιπάλων και να γίνεις, με τα δικά σου ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, η Πρόεδρος της καρδιάς σας, η δική μας Βάσω.

Στο επίκεντρο ο άνθρωπος

Ολοκληρώθηκε ήδη η θητεία της παρούσας Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ και οι αρχαιρεσίες που θα πραγματοποιηθούν προσεχώς, όταν επιτραπεί λόγω Covid-19, θα αναδείξουν νέα Διοίκηση για τα επόμενα τρία χρόνια.

Εμείς θέλουμε, με την εμπειρία που αποκομίσαμε, εκφράζοντας από το περιοδικό μας τη Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, τα τρεισήμισι χρόνια που πέρασαν, να αναφερθούμε στη σημασία που έχει για τους ασφαλισμένους η διαχείριση και η λειτουργία ενός αυτοδιαχειριζόμενου ασφαλιστικού φορέα υγείας.

Πρέπει να πούμε ξεκάθαρα ότι το συμπέρασμα της δικής μας εμπειρίας, δείχνει ότι οι προτάσεις, οι σκέψεις και τα προγράμματα όλων είναι χρήσιμα, αποδοτικά και ωφέλιμα, με την προϋπόθεση ότι η Διοίκηση ξέρει και μπορεί να τα ακούει, να τα αναλύει, να τα αξιολογεί και να υιοθετεί εκείνα που οδηγούν στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για τους αποδέκτες των υπηρεσιών υγείας του ΤΥΠΕΤ, τους συναδέλφους μας.

Γιατί η επίγνωση της ευθύνης μίας Διοίκησης ορίζεται και από την ικανότητα και τη διάθεση αποδοχής και διαχείρισης της συμβολής όλων στη συλλογική προσπάθεια, πέρα από την όποια δική της στρατηγική και τους στόχους της.

Το έργο της Διοίκησης ήταν καινοτόμο και πρωτοποριακό, όχι γιατί το ισχυριζόμαστε εμείς, αλλά κυρίως γιατί αποδείχθηκε στην πράξη, με κορυφαίο εκτός των άλλων, την ετοιμότητα αντιμετώπισης της επίθεσης του κορωνοϊού στην υγεία των ασφαλισμένων, με τα μέτρα που λήφθηκαν έγκαιρα και πρωτοποριακά, ενόψει μιας σκληρής αναμέτρησης με τον κίνδυνο που δεν πέρασε ακόμα, αλλά βρήκε το ΤΥΠΕΤ οργανωμένο και προστατευμένο.

Σε ό,τι αφορά στο συνολικό έργο της Διοίκησης, αυτό είναι ένα έργο που κατά κοινή παραδοχή της μεγάλης πλειονότητας των ασφαλισμένων συναδέλφων μας, αλλά και των εργαζομένων στο ΤΥΠΕΤ, έδωσε μία νέα διάσταση μέσα από αποφασιστικές ενέργειες και δράσεις, στη λειτουργία του ασφαλιστικού μας φορέα και εισήγαγε μία άλλη αντίληψη στη διαχείριση της υγείας.

Μία αντίληψη υπέρβασης της συμβατικής καθημερινότητας, με νέους οραματικούς στόχους και τομείς που βελτιώνουν τις παροχές υγείας σήμερα, ενώ ταυτόχρονα οικοδομούν με σχέδιο και στρατηγική το αύριο της Υγείας για τους εργαζόμενους και τους συνταξιούχους της Εθνικής Τράπεζας.

Σε αυτή την κατεύθυνση κινήθηκαν οι θεσμικές παρεμβάσεις της Διοίκησης, οι διαρθρωτικές αλλαγές και οι ενέργειές της σε Διοικητικά θέματα ελέγχου και αλλαγών που έπρεπε να γίνουν, στον τομέα Διεύθυνσης και διαχείρισης των δομών υγείας.

Η αυτοδιαχείριση ενός ασφαλιστικού φορέα υγείας, όπως είναι το ΤΥΠΕΤ, δεν είναι εύκολη υπόθεση, αν η διαχειριστική ικανότητα των προσώπων δεν έχει την απαιτούμενη ευαισθησία, ευελιξία, αμεροληψία και αίσθηση δικαίου στην αντιμετώπιση των πραγμάτων.

“Το διαρκές στοίχημα για όλους μας στο ΤΥΠΕΤ, που πρέπει να κερδίζουμε καθημερινά, είναι ο άνθρωπος, είναι ο ασφαλισμένος, είναι ο συνάδελφος”

Στο Ταμείο Υγείας έχουμε να κάνουμε με τις ανάγκες των ανθρώπων, των συναδέλφων μας και των οικογενειών τους στις πιο δύσκολες ώρες τους.

Όσοι γνωρίζουμε από θέσεις ευθύνης τι είναι το ΤΥΠΕΤ, γνωρίζουμε ότι έχουμε να κάνουμε με τις δυσκολίες των οικονομικών δεδομένων μιας σκληρής πραγματικότητας, που είναι πάντα αμείλικτη.

Πρέπει να χτίσουμε όλοι μαζί, με ενότητα και αλληλεγγύη, την προοπτική του ΤΥΠΕΤ που θα υπερβαίνει τις όποιες διαχωριστικές γραμμές, γιατί αυτές στην υπόθεση της Υγείας δεν πρέπει να υπάρχουν.

Για να αντιμετωπίσουμε όλα αυτά, θέλουμε την Εθνική Τράπεζα δίπλα μας σε όλες τις προγραμματικές μας δράσεις και όχι ουδέτερη ή απέναντι, γιατί το ΤΥΠΕΤ χρειάζεται στήριξη, συνεργασία και κοινές προσπάθειες, οι οποίες όμως χτίζονται με την αξιοπιστία και τις σχέσεις εμπιστοσύνης των ανθρώπων, αλλά και με τη σοβαρή προσπάθεια και τεκμηρίωση στο επίπεδο των επιχειρημάτων.

Το έργο της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ θα κριθεί από τους ασφαλισμένους στις προσεχείς εκλογές.

Θέλουμε να τονίσουμε ότι το έργο αυτό είναι αποτέλεσμα μια συλλογικής προσπάθειας που με υπευθυνότητα και σύνεση καθοδηγήθηκε σωστά μέσα από αντιξοότητες και δυσκολίες, με γνώμονα αποκλειστικά και μόνο τη φροντίδα

της υγείας των συναδέλφων μας και των οικογενειών τους, στους οποίους άλλωστε ανήκει το ΤΥΠΕΤ και οι παρεχόμενες υπηρεσίες του.

Η Διοίκηση απέδειξε ότι ξέρει και μπορεί να ακολουθήσει μία πολιτική ανοιχτών οριζόντων, με έργα και καινοτόμες πρωτοβουλίες.

Μία πολιτική υπέρβασης των ανταγωνιζόμενων φιλοδοξιών και των προσωποκεντρικών αντιλήψεων.

Μία πολιτική ευελιξίας, ενότητας και συλλογικής προσπάθειας, που ήταν και θα εξακολουθήσει να είναι αναγκαία, για να οδηγήσει το ΤΥΠΕΤ, με ασφάλεια και όραμα, στη νέα πιο δύσκολη και πιο απαιτητική εποχή.

Η δική μας σταθερή πεποίθηση, όχι μόνο τώρα αλλά πάντοτε, ήταν ότι η εκπροσώπηση των θεσμών είναι πολύ σοβαρή υπόθεση που απαιτεί σχέδιο, ανιδιοτέλεια, τόλμη και διαρκή προσωπική παρουσία στη μάχη για την αντιμετώπιση των προβλημάτων.

Γιατί το επίκεντρο κάθε πολιτικής και το διαρκές στοίχημα για όλους μας στο ΤΥΠΕΤ, που πρέπει να κερδίζουμε καθημερινά, είναι ο άνθρωπος, είναι ο ασφαλισμένος, είναι ο συνάδελφος.

Αυτό είναι το στοίχημα και η παρακαταθήκη της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ για το 2021, αλλά και για το μέλλον του ΤΥΠΕΤ, που θα περάσει στα χέρια άξιων συνεχιστών.



Το ΤΥΠΕΤ ομπρέλα προστασίας

“Ο φόβος υπάρχει, όμως πρέπει να είμαστε ψύχραιμοι, να αποδεχθούμε την παρούσα κατάσταση και να εφαρμόσουμε τις αλλαγές που απαιτούνται για να κάνουμε λειτουργική την καθημερινότητά μας”

Τα Χριστούγεννα είναι η τελευταία μεγάλη γιορτή του χρόνου.

Μια γιορτή με πολλαπλά μηνύματα για τη ζωή, την αγάπη, την ελπίδα, την αισιοδοξία, την αλληλεγγύη, έννοιες που φέρνουν σε όλους μας παιδικές αναμνήσεις.

Αναμνήσεις μιας αγνής και ανθρώπινης προσέγγισης των πραγμάτων που δυστυχώς στις μέρες μας έρχονται αντιμέτωπες με το σκληρό πρόσωπο της δύσκολης καθημερινότητας που ζει ο κόσμος, γεγονός που προσγειώνει τους πάντες στη σκληρή πραγματικότητα του φόβου και της αγωνίας για το αύριο.

Έτσι λοιπόν το 2020, που θα μείνει στην ιστορία της ανθρωπότητας ως χρονιά πόνου, θλίψης και αγωνίας που έφερε στον πλανήτη η θανατηφόρα πανδημία του Covid-19, δίνει τη θέση του σε μία καινούρια χρονιά, στην οποία περιμένουμε να γεννηθεί η ελπίδα.

Η δοκιμασία που ζήσαμε και ζούμε το 2020 μας έφερε αντιμέτωπους με ό,τι καθόρισε τη ζωή μας, τον προηγούμενο χρόνο, τις κοινωνικές μας εκδηλώσεις, τις εορταστικές επετείους (θρησκευτικές και εθνικές), τη διασκέδαση, τα χόμπι και τις συνήθειές μας, αλλά και γενικότερα την κανονικότητα της ζωής μας, όπως αυτή ορίζεται από τον καθένα από εμάς.

Με λίγα λόγια, στερηθήκαμε το δικαίωμα της προσωπικής και συλλογικής ελευθερίας, έναντι του υπέρτατου αγαθού της υγείας.

Αποδεχθήκαμε αναγκαστικά την κατάσταση που βιώσαμε από την άνοιξη και εξακολουθούμε να βιώνουμε και σήμερα, χωρίς να ξέρουμε για πόσο ακόμα και προσαρμοστήκαμε άλλοι απόλυτα, άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο σε κανόνες και οδηγίες, ενώ κάποιοι -ευτυχώς λίγοι- έγιναν αρνητές και οπαδοί σεναρίων συνωμοσίας.

Όλοι εμείς, ο κόσμος του ΤΥΠΕΤ, των εργαζομένων και των συνταξιούχων της Εθνικής Τράπεζας, αντιμετωπίσαμε από την αρχή αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση, κάτω από μία ομπρέλα προστασίας που μας παρείχε ο ασφαλιστικός μας φορέας, έχοντας επίγνωση του κινδύνου.

Αυτή η προστασία ήταν και εξακολουθεί να είναι ουσιαστική, όχι μόνο στο επίπεδο των γνωστών παρεχόμενων υπηρεσιών, με κυρίαρχο αυτή την περίοδο, τον έλεγχο για Covid-19, αλλά κυρίως στο επίπεδο της ψυχολογικής ασφάλειας και της γενικευμένης ηρεμίας που επικράτησε στην πλειονότητα των μελών, τα οποία αντιμετώπισαν ψύχραιμα την θανατηφόρα απειλή.

Πολλές και πυκνές είναι οι μαρτυρίες των ασφαλισμένων, αλλά και μελών των οικογενειών τους, που υπογραμμίζουν τον ρόλο του ΤΥΠΕΤ, στο οποίο οφείλεται το αίσθημα της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης που νοιώθουν αυτή την κρίσιμη περίοδο, επειδή είναι μέλη της μεγάλης οικογένειας του Ταμείου μας και μπορούν στις δύσκολες στιγμές τους να απολαμβάνουν, άμεσα και αποτελεσματικά, φροντίδα για την υγεία τους που έχει ονοματεπώνυμο και ανθρώπινο πρόσωπο.

Ακόμα και αυτοί που δεν έχει χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν τις υπηρεσίες του ΤΥΠΕΤ, και μέχρι πρότινος νόμιζαν ίσως ότι είναι υπερβολές, όλα για όσα υπερηφανευόμαστε, η πανδημία του Covid-19 τους έκανε να πάρουν θέση κάτω από την ομπρέλα του Ταμείου μας.

Τα πρόσωπα των γιατρών, των νοσηλευτών, του βοηθητικού προσωπικού και των λοιπών εργαζομένων του ΤΥΠΕΤ, είναι τα πρόσωπα που εμπνέουν αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη και αισιοδοξία σε όλους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

Αυτή η δύσκολη χρονιά σε λίγο τελειώνει.

Η εμπειρία όλων μας για τις μέρες που ζήσαμε και για όσες ακόμα θα ζήσουμε σε κατάσταση αγωνίας, θα γίνει στοιχείο αναφοράς για το μέλλον που θα αντλούμε από την ιστορική μας μνήμη.

Η Ελπίδα του επόμενου χρόνου θα πάρει σάρκα και οστά χάρη τα όπλα της επιστήμης που θα νικήσουν τον θανατηφόρο ιό και θα αποκαταστήσουν την κανονικότητα στη ζωή μας.

Όλοι εμείς όμως, ο κόσμος του ΤΥΠΕΤ, δεν θα ξεχάσουμε ποτέ τον φάρο που θα μας οδηγεί πάντα με ασφάλεια στο λιμάνι και θα προστατεύει την υγεία όλων μας.

Οι ευχές μας για το 2021 στα μέλη του ΤΥΠΕΤ αλλά και στον κόσμο ολόκληρο, είναι να νικήσει γρήγορα η ζωή, η αλληλεγγύη, η αγάπη.



Ηλεκτρονικά Ραντεβού

Καινοτομία γρήγορης εξυπηρέτησης & ασφάλειας

“Με τα ηλεκτρονικά ραντεβού, εκσυγχρονίζεται & απλοποιείται ο τρόπος εξυπηρέτησης των ασφαλισμένων από τις ιατρικές υπηρεσίες του ΤΥΠΕΤ”

Μία νέα καινοτομία θεσμοθετήθηκε στο ΤΥΠΕΤ, με τη σημαντική συμβολή της Εθνικής Τράπεζας, που διευκολύνει τη γρήγορη και ασφαλή εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων χρηστών των υπηρεσιών υγείας, η οποία άρχισε να λειτουργεί στις αρχές του Δεκεμβρίου.

Πρόκειται για τα Ηλεκτρονικά Ραντεβού μέσω των οποίων εκσυγχρονίζεται και απλοποιείται ο τρόπος εξυπηρέτησης των ασφαλισμένων, που αφορά στις επισκέψεις σε γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, σε οδοντιάτρους, καθώς και για όλες τις εργαστηριακές, μικροβιολογικές, ακτινοδιαγνωστικές εξετάσεις και όλες όσες ακόμα αναφέρονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα, για την αντιμετώπιση των αναγκών της πρωτοβάθμιας περίθαλψης.

Οι ασφαλισμένοι του ΤΥΠΕΤ, θα εξυπηρετούνται πλέον μέσα από την ηλεκτρονική πλατφόρμα που δημιουργήθηκε για να κλείνουν τα ραντεβού που επιθυμούν, κερδίζοντας έτσι χρόνο, ενώ παράλληλα θα αποφεύγουν την περιττή ταλαιπωρία.

Παρουσιάζουμε ορισμένα βασικά στοιχεία της διαδικασίας, που απαιτείται να γνωρίζουν τα μέλη του ΤΥΠΕΤ για τα ηλεκτρονικά ραντεβού, ενώ για τα αναλυτικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν για την ηλεκτρονική εξυπηρέτησή τους πρέπει να ενημερωθούν από την ιστοσελίδα του ΤΥΠΕΤ.

Τα βασικά στοιχεία της εφαρμογής αυτής έχουν ως εξής:

- Για να χρησιμοποιηθεί η Πύλη Ηλεκτρονικών Ραντεβού, ο χρήστης είναι απαραίτητο να συνδεθεί αφού προηγουμένως έχει εγγραφεί.
- Για την εγγραφή νέου χρήστη απαραίτητος είναι ο προσωπικός κωδικός PIN, ο οποίος εκδίδεται αυτόματα αφού ο χρήστης κάνει αίτηση για PIN.
- Ο προσωπικός κωδικός PIN χρησιμοποιείται μόνο για την εγγραφή του χρήστη στην Πύλη και ισχύει για τρεις (3) εβδομάδες.

Εάν ο χρήστης δεν πραγματοποιήσει εγγραφή μέσα στο διάστημα των τριών εβδομάδων, πρέπει να επαναλάβει τη διαδικασία «Αίτηση για κωδικό PIN».

- Το επόμενο βήμα της διαδικασίας είναι η επιλογή του πεδίου «Εγγραφή», όπου ο χρήστης πρέπει να συμπληρώσει τον προσωπικό κωδικό PIN που έλαβε. Εισαγωγή του κωδικού PIN εντός του κενού πλαισίου και επιλογή 'OK'. Μετά την επιτυχή συμπλήρωση του προσωπικού κωδικού PIN, ο χρήστης πρέπει να επιβεβαιώσει το email του, όπως προτείνεται από το σύστημα (εφεξής, αυτό θα είναι και το όνομα χρήστη για την είσοδο στην πύλη) και να επιλέξει τον κωδικό πρόσβασης που επιθυμεί να έχει, σύμφωνα με τις οδηγίες. Μετά την επιτυχή εγγραφή ο χρήστης επιλέγει τη «Σύνδεση» στο σύστημα.
- Η Πύλη Ηλεκτρονικών Ραντεβού επιτρέπει την αναζήτηση των ελεύθερων ραντεβού

στο πρόγραμμα των γιατρών και των εργαστηρίων. Η αναζήτηση μπορεί να γίνει με διαφορετικές παραμέτρους, για τις διαφορετικές δομές του ΤΥΠΕΤ στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη.

- Μετά από μία επιτυχή αναζήτηση, η λίστα των ελεύθερων θέσεων εμφανίζεται στον χρήστη.
- Όταν ο χρήστης επιλέξει μία ελεύθερη θέση, εμφανίζεται ένα παράθυρο με τις λεπτομέρειες του ραντεβού και ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να το δεσμεύσει.

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ θεωρεί ιδιαίτερα σημαντική αυτή την καινοτόμο εφαρμογή των ηλεκτρονικών ραντεβού, που αναβαθμίζει ουσιαστικά και ποιοτικά την παροχή υπηρεσιών στους ασφαλισμένους, οδηγώντας το Ταμείο μας σε μία νέα σύγχρονη εποχή αντιμετώπισης των αναγκών υγείας.



Όσα έγιναν το 2020

“Το έργο της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ συνεχίστηκε και επεκτάθηκε και πέραν της κανονικής περιόδου, που έληγε τον Μάιο, μετά από παράταση της Θητείας λόγω των έκτακτων συνθηκών της πανδημίας”

Το 2020 ήταν μια χρονιά σημαντικών δράσεων και πρωτοβουλιών της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ, στην οποία κυριάρχησε η αντιμετώπιση της πανδημίας του Covid-19, η οποία έφερε τα “πάνω κάτω” στις ζωές όλων μας.

Παρ' όλα αυτά, το έργο της Διοίκησης συνεχίστηκε απρόσκοπτα και επεκτάθηκε και πέραν της κανονικής περιόδου, που έληγε τον Μάιο, μετά την παράταση της θητείας της, λόγω των έκτακτων συνθηκών της πανδημίας.

Για το έργο αυτό του τρέχοντος έτους, θα αναφερθούμε επιγραμματικά, δεδομένου ότι όσα έγιναν, με κορυφαίο το επίτευγμα της οικονομικής στήριξης του Ταμείου με 11,5 εκατομμύρια, για την επόμενη τριετία 2021-2022-2023, που ολοκληρώθηκε πρόσφατα, συνθέτουν μία νέα δυναμική αφετηρία βιώσιμης ανάπτυξης του ασφαλιστικού μας φορέα για το μέλλον.

Συγκεκριμένα και με χρονολογική σειρά, οι δράσεις της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ μέσα στο 2020 έχουν ως εξής:

Κανονισμοί Γενικής Κλινικής Υγείας Μέλαθρον

- Διαχείρισης Αποκλειστικών
- Λειτουργίας Υγειονομικής Επιτροπής
- Μονάδας Ογκολογικής Παθολογίας
- Λειτουργίας Διεύθυνσης Νοσηλευτικής Υπηρεσίας
- Λειτουργίας Χώρου Υποδοχής Ασθενών

Δημιουργία Γραφείου Βοήθειας & Πληροφόρησης (HelpDesk)

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ αποφάσισε τη δημιουργία ειδικού Γραφείου άμεσης υποστήριξης των αναγκών των ασφαλισμένων, με στόχο την καλύτερη εξυπηρέτησή τους σε τακτικά και έκτακτα θέματα υγείας που τους αφορούν, καθώς και σε θέματα διοικητικών διαδικασιών που απαιτούνται.

Το Γραφείο Βοήθειας & Πληροφόρησης εντάσσεται στον Τομέα Ανθρώπινων Πόρων & Διοικητικής Υποστήριξης και λειτουργεί υπό την εποπτεία της Γενικής Διεύθυνσης του ΤΥΠΕΤ. Έχει ενισχυθεί με επιπλέον προσωπικό και στα άμεσα σχέδια περιλαμβάνεται η προσθήκη και άλλων ιατρικών ειδικοτήτων, πλην του παθολόγου και του οδοντιάτρου, καθώς επίσης και η διαχείριση των οδοντιατρικών ραντεβού.

Τα μέλη με προβλήματα ακοής εξυπηρετούνται με εναλλακτικές διαδικασίες.

Αίτημα για Manager Υγείας, εξειδικευμένου στελέχους και κάλυψη ειδικών αναγκών μέσω της Εθνικής Τράπεζας

- Κάλυψη θέσης ενός Manager Υγείας (εξειδικευμένου στελέχους διαχείρισης δομών υγείας)
- Δωρεάν παραχώρηση ενός ειδικού αναλυτή για τη διενέργεια μοριακού ελέγχου ανίχνευσης του νέου κορωνοϊού και προμήθεια αντιδραστηρίων
- Δωρεάν παραχώρηση ενός ασθενοφόρου
- Οικονομική στήριξη έργων συντήρησης και επισκευής εγκαταστάσεων και εξοπλισμού των κατασκηνώσεων
- Κάλυψη θέσης Διευθυντή της Γενικής Κλινικής Υγείας Μέλαθρον από στέλεχος της ΕΤΕ

Αναβαθμίσεις προσωπικού

- Ένταξη του Διευθυντή της ΜΕΘ στο Επιστημονικό Συμβούλιο
- Τοποθέτηση και ονομασία έξι (6) νοσηλευτών για την κάλυψη θέσεων προϊστάμενου
- Ανάθεση καθηκόντων Διευθύντριας Νοσηλευτικής Υπηρεσίας
- Ανάθεση καθηκόντων Διευθύντριας Ογκολογικού Τμήματος και της Μονάδας Παθολογικής Ογκολογίας, κλπ

Πρόσληψεις - Αναθέσεις καθηκόντων

- Πρόσληψη νοσηλευτών και νοσηλευτριών
- Πρόσληψη Ιατρού Εντατικολόγου
- Ανάθεση καθηκόντων Υπεύθυνου Προστασίας Δεδομένων
- Πρόσληψη βιολόγου
- Πρόσληψη τραπεζοκόμου
- Πρόσληψη Manager Υγείας, ως εξειδικευμένου στελέχους, η οποία προΐσταται όλων των δομών υγείας του ΤΥΠΕΤ και συνεργάζεται με τη Γενική Διεύθυνση του ΤΥΠΕΤ στον τομέα των προμηθειών

Πολιτική εξοικονόμησης πόρων - Εξωστρέφεια

Συνεχίστηκε σε όλα τα επίπεδα η πολιτική εξοικονόμησης πόρων και προτάθηκαν συγκεκριμένες δράσεις αναδιοργάνωσης του Ταμείου, στο πλαίσιο των δράσεων

και των μεταρρυθμίσεων που αποφάσισε το Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΥΠΕΤ.

Έργα - Κτηριακές αναβαθμίσεις

- Ανακατασκευή και αναβάθμιση του 4^{ου} ορόφου του κτηρίου της Σοφοκλέους 15
- Αποκατάσταση υγρασίας χώρων Φυσικοθεραπευτηρίου (Σοφοκλέους 15, 7^{ος} όροφος)
- Τεχνικά έργα βελτιώσης χώρων του Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης
- Ανακατασκευή και αναβάθμιση του ισογείου της Θερεϊανού 8, για τη δημιουργία χώρων ιματισμού και κυλικείου του Υγείας Μέλαθρον
- Αντικατάσταση δαπέδων του Οδοντιατρικού Κέντρου
- Εγκατάσταση του Γραφείου Βοήθειας & Πληροφόρησης (HelpDesk) στο κτήριο της Λεωφ. Αλεξάνδρας 21
- Μετεγκατάσταση του Εκπαιδευτικού Κέντρου στον 8^ο όροφο της Θερεϊανού 6
- Ανακαίνιση του κτηρίου επί της Λεωφ. Αλεξάνδρας 21

Περίθαλψη

- Διενέργεια αντιγριπικού εμβολιασμού εντός και εκτός των δομών του ΤΥΠΕΤ, ανεξαρτήτως ηλικίας ασφαλισμένου
- Διενέργεια αντιγριπικού εμβολιασμού σε όλο το προσωπικό του ΤΥΠΕΤ
- Συνταγογράφηση φαρμάκων από ιατρούς του ΤΥΠΕΤ, σε έμμεσα μέλη με συμπληρωματική ασφάλιση

Αναβάθμιση Χειρουργικού Τομέα - Πρωτόκολλα

Ο Χειρουργικός Τομέας αναβαθμίστηκε συνολικά, τόσο με την έγκριση νέων ειδικών πρωτοκόλλων για διάφορες παθήσεις, όσο και με την αντικατάσταση και προμήθεια αναγκαίων υλικών.

Πολιτική Φαρμάκων

Το ΤΥΠΕΤ, στο πλαίσιο των συνεχόμενων προσπαθειών του για παροχή σύγχρονων και ποιοτικών υπηρεσιών υγείας για τα μέλη του αλλά και της ταυτόχρονης εξασφάλισης της βιωσιμότητάς του, προχώρησε σε μία σειρά σημαντικών αλλαγών στη φαρμακευτική πολιτική του.

Με γνώμονα και στόχο πάντα τόσο τη βελτίωση και απρόσκοπτη συνέχιση της παροχής των υπηρεσιών, αλλά και της κατάλληλης φαρμακευτικής φροντίδας στα μέλη του, όσο και την αδήριτη ανάγκη εξοικονόμησης πόρων, το ΤΥΠΕΤ προχώρησε σε συγκεκριμένες ενέργειες που αφορούν:

- Στην εφαρμογή περιορισμού της επαναλαμβανόμενης συνταγογράφησης, βάσει δοσολογίας
- Στις χειρόγραφες συνταγές φαρμάκων
- Στη νέα τιμή αποζημίωσης φαρμάκων
- Στα Θεραπευτικά Πρωτόκολλα συνταγογράφησης
- Στη συνταγογράφηση φαρμάκων έμμεσων μελών με συμπληρωματική ασφάλιση
- Εγκρίθηκε εισήγηση που καθορίζει τη νέα πολιτική φαρμάκου στο ΤΥΠΕΤ, με γνώμονα την καλύτερη, στοχευμένη θεραπευτική απόδοσή τους στους ασφαλισμένους, προκρίνοντας τα γενόσημα φάρμακα και δρομολογήθηκε η δημιουργία φαρμακείου του ΤΥΠΕΤ στην Αττική για την προμήθεια φαρμάκων υψηλού κόστους (ΦΥΚ).

Κατασκηνώσεις - Κατασκηνωτικό επίδομα

Οι κατασκηνώσεις του ΤΥΠΕΤ δεν λειτούργησαν εφέτος, μετά από σχετική εισήγηση της Επιτροπής Λοιμώξεων προς το Διοικητικό Συμβούλιο, λόγω της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας και της εκτιμώμενης μικρής συμμετοχής παιδιών των ασφαλισμένων.

Παρ' όλα αυτά, το ΤΥΠΕΤ εξασφάλισε τη δυνατότητα συμμετοχής σε πιστοποιημένες κατασκηνώσεις, για όσους ασφαλισμένους γονείς θέλησαν να στείλουν τα παιδιά τους, καθώς και τη χορήγηση του αντίστοιχου προβλεπόμενου κατασκηνωτικού επιδόματος.

Στις πιστοποιημένες κατασκηνώσεις στις οποίες φιλοξενήθηκαν παιδιά του ΤΥΠΕΤ, πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι από κλιμάκια του Ταμείου.

Πρόνοια

Ενημέρωση των γονέων για τη διαχείριση κρούσματος Covid-19 σε σχολικές δομές, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση

- Εγκαινιάστηκε η διαδικασία της ηλεκτρονικής αποστολής στους εν ενεργεία και συνταξιούχους ασφαλισμένους των αποτελεσμάτων των μικροβιολογικών εξετάσεων που διενεργούνται στο ΤΥΠΕΤ, στο πλαίσιο της αναβάθμισης και του εκσυγχρονισμού των παρεχόμενων υπηρεσιών του Ταμείου. Συγκεκριμένα, παρέχεται η δυνατότητα της ηλεκτρονικής αποστολής των εργαστηριακών αποτελεσμάτων στα μέλη του ΤΥΠΕΤ μέσω email, με την προϋπόθεση ότι το επιθυμούν και συναινούν σε αυτή τη διαδικασία, που πραγματικά προσφέρει κέρδος χρόνου, χωρίς ταλαιπωρία, με την αποφυγή της προσωπικής παραλαβής, όπως ίσχυε μέχρι σήμερα.
- Ηλεκτρονικά ραντεβού για ιατρικές επισκέψεις, ιατρικές πράξεις και διαγνωστικές εξετάσεις.
- Επέκταση του προγράμματος υποστήριξης του τηλεφωνικού κέντρου του HelpDesk για την καλύτερη και αμεσότερη εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων του Ταμείου.

Αντιγριπικός εμβολιασμός

Έγκαιρη προμήθεια των αναγκαίων αντιγριπικών εμβολίων για την περίοδο 2020-2021. Ο εμβολιασμός βρίσκεται στη φάση της ολοκλήρωσής του.

Πανδημία Covid-19

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, με αφορμή την εμφάνιση του νέου κορωνοϊού και στη χώρα μας, βρέθηκε από την πρώτη στιγμή σε εγρήγορση και σε συνεννόηση με τον αρμόδιο κρατικό φορέα (ΕΟΔΥ) έλαβε και με τις δικές της υπηρεσίες όλα τα αναγκαία μέτρα προστασίας της υγείας των ασφαλισμένων.

Στη χώρα μας, η πρώτη φάση αντιμετώπιστηκε 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 και κατά τη διάρκεια του δεύτερου κύματος της πανδημίας, που βρίσκεται σε εξέλιξη.

Στον χώρο μας, η Διοίκηση της Εθνικής Τράπεζας και το ΤΥΠΕΤ, με βάση την επιτυχημένη διαχείριση την κρίσιμη περίοδο που προηγήθηκε, αποφάσισαν από κοινού να υλοποιήσουν μία νέα σημαντική πρωτοβουλία.

Η πρωτοβουλία αυτή αφορά στην πραγματοποίηση τεστ μοριακού ελέγχου για Covid-19 στο προσωπικό της Τράπεζας, με στόχο την προληπτική διάγνωση και την προστασία των εργαζομένων της.

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ ζήτησε και εξασφάλισε από την Διοίκηση της Εθνικής Τράπεζας, μεγαλύτερη συμβολή και έμπρακτη συνδρομή στην προσπάθειά της για την καλύτερη δυνατή προστασία της υγείας των μελών μας.

Η Εθνική Τράπεζα ανταποκρίθηκε με:

- Την προμήθεια ειδικού αναλυτή τύπου cobas 4800 <math><2480></math> με πλήρη εξοπλισμό, δημιουργώντας έτσι το μοριακό εργαστήριο που χρησιμεύει για τις ανάγκες διάγνωσης περιστατικών με ύποπτα συμπτώματα κορωνοϊού (COVID-19) στο ΤΥΠΕΤ, προκειμένου με τα δικά μας διαγνωστικά μέσα, να παρέχουμε στα μέλη μας έγκυρη ενημέρωση για την κατάσταση της υγείας τους και στη συνέχεια ειδικές και συγκεκριμένες προσωπικές οδηγίες.
- Την αντικατάσταση του ασθενοφόρου του Υγείας Μέλαθρον με ένα νέο ασθενοφόρο τελευταίας τεχνολογίας, πλήρως εξοπλισμένο με όλα τα σύγχρονα μέσα, για την άμεση και έγκαιρη αντιμετώπιση των επειγόντων περιστατικών, το οποίο έχει τεθεί ήδη στην υπηρεσία των ασφαλισμένων.

Το Ταμείο μας, πάντα πρωτοπόρο σε κοινωνικές δράσεις, 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 επιφέρει η κατάσταση αυτή στην καθημερινότητά μας.

Οικονομική στήριξη της ανάπτυξης

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ εξασφάλισε την οικονομική στήριξη του Ταμείου μας για την προσεχή τριετία 2021 - 2022 και 2023, από την Εθνική Τράπεζα, στο πλαίσιο του σχεδίου ανάπτυξης που κατέθεσε για τα επόμενα χρόνια.

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, με την ουσιαστική συνδρομή του ΣΥΕΤΕ, διεκδίκησε και εξασφάλισε από την Εθνική Τράπεζα την οικονομική ενίσχυση του Ταμείου, με βάση το αναπτυξιακό πλάνο που κατέθεσε, στο ύψος των 11,5 εκατομμυρίων ευρώ, το οποίο θα κατανεμηθεί ως εξής:

- Για το 2021, 8.000.000€
- Για το 2022, 2.500.000€
- Για το 2023, 1.000.000€

Τα ποσά αυτά, που αποτελούν τη σημαντικότερη οικονομική ενίσχυση του Ταμείου μας από την Εθνική Τράπεζα, θα καταβληθούν για την κάλυψη συγκεκριμένων αναγκών, όπως αυτές έχουν αναλυθεί και έχουν γίνει αποδεκτές, γεγονός που θα επιτρέψει, στο τέλος της τριετίας, το ΤΥΠΕΤ να βρεθεί σε καθαρή θέση εκκίνησης, έχοντας δρομολογήσει την ανάπτυξή του, μέσα από τη σταθερότητα της πορείας του και τη βεβαιότητα της βιωσιμότητάς του.

Οι παραπάνω δράσεις, με αποφάσεις του Διοικητικού Συμβουλίου του ΤΥΠΕΤ, αποτελούν ενδεικτικές αναφορές όσων έγιναν το 2020 ή έχουν δρομολογηθεί να ολοκληρωθούν στο επόμενο χρονικό διάστημα.

Σε κάθε περίπτωση, ο χρόνος κλείνει με ιδιαίτερη αισιοδοξία, τόσο για την πορεία του ΤΥΠΕΤ, που θα εξελιχθεί στο πλαίσιο της στρατηγικής ανάπτυξης που έχει αποφασιστεί, όσο και για την προοπτική αντιμετώπισης της θανατηφόρας πανδημίας που ζει ακόμα ο κόσμος και η χώρα μας, με τα ελπιδοφόρα μηνύματα των εμβολίων που βρίσκονται πλέον καθ' οδόν.

Φαρμακευτική Πολιτική ΤΥΠΕΤ

“Στις δομές του ΤΥΠΕΤ γίνονται ενέργειες ορθολογικής χρήσης των φαρμάκων, με αντικατάσταση κάποιων φαρμακευτικών σκευασμάτων & έρευνα εφαρμογής νέων αποτελεσματικών θεραπειών”



Το ΤΥΠΕΤ, στο πλαίσιο των συνεχόμενων προσπαθειών του για παροχή σύγχρονων και ποιοτικών υπηρεσιών υγείας για τα μέλη του αλλά και της ταυτόχρονης εξασφάλισης της βιωσιμότητάς του, προχωρά σε μία σειρά σημαντικών αλλαγών στη φαρμακευτική πολιτική του.

Με γνώμονα και στόχο πάντα τόσο τη βέλτιστη και απρόσκοπτη συνέχιση της παροχής των υπηρεσιών, αλλά και της κατάλληλης φαρμακευτικής φροντίδας στα μέλη του, όσο και την αδήριτη ανάγκη εξοικονόμησης πόρων, το ΤΥΠΕΤ προχώρησε στις παρακάτω ενέργειες:

α. Νέα τιμή αποζημίωσης φαρμάκων

Από την 1^η Οκτωβρίου 2020 ισχύει η εφαρμογή αποζημίωσης φαρμάκων βάσει της τιμής αποζημίωσης του καταλόγου της θετικής λίστας του ΕΟΠΥΥ.

Έτσι, ο ασφαλισμένος έχει τη δυνατότητα επιλογής φαρμάκου με τη δραστική ουσία που έχει συνταγογραφηθεί, στο οποίο ο ίδιος θα έχει τη μικρότερη συμμετοχή.

Η νέα πολιτική του ΤΥΠΕΤ στηρίζεται στη δικαιότερη κατανομή των πόρων του Ταμείου στα μέλη του, καθώς οι πόροι του δεν είναι απεριόριστοι και θα πρέπει να κατανέμονται πάντα με γνώμονα την πλήρη ιατροφαρμακευτική κάλυψη όλων, με τον καλύτερο τρόπο.

Η νέα φαρμακευτική πολιτική αφορά στο μεγαλύτερο μέρος της, στη στροφή της εξωτερικής συνταγογράφησης του ΤΥΠΕΤ κατά 100% προς τα γενόσημα φάρμακα.

Το ΤΥΠΕΤ προτρέπει τα μέλη του στη χρήση γενόσημων φαρμάκων, με σκοπό τη χαμηλότερη ατομική επιβάρυνσή τους αλλά και τη χαμηλότερη χρέωση του Ταμείου. Το ΤΥΠΕΤ επιτρέπει στα μέλη που επιθυμούν την αγορά πρωτότυπων φαρμάκων, επισημαίνοντας όμως ότι τη διαφορά χρέωσης έναντι των γενοσήμων πρέπει να την καλύπτουν οι ίδιοι, δεδομένου ότι δεν πρέπει να επιβαρύνονται με αυτή τη δαπάνη τα υπόλοιπα μέλη από τους συνολικούς πόρους του Ταμείου.

Το ΤΥΠΕΤ αποζημιώνει με το ίδιο ακριβώς ποσοστό το επιδιωκόμενο θεραπευτικό αποτέλεσμα για τους ασφαλισμένους του, χωρίς αλλαγή στον ισχύοντα Κανονισμό Ασφάλισης & Παροχών.

β. Εφαρμογή περιορισμού επαναλαμβανόμενης συνταγογράφησης βάσει δοσολογίας

Από τις 27 Μαΐου 2020 ισχύει η εφαρμογή περιορισμού της επαναλαμβανόμενης συνταγογράφησης, βάσει της δοσολογίας που απαιτείται, για την κάλυψη των πραγματικών αναγκών των μελών.

Η παραπάνω εφαρμογή αποσκοπεί στη μείωση ή/και στον αποκλεισμό συνταγογράφησης φαρμάκων για τα οποία, βάσει δοσολογίας, έχει ήδη εκδοθεί συνταγή προς τους ασφαλισμένους.

Η συγκεκριμένη διαδικασία όχι μόνο δεν επηρεάζει τη φαρμακευτική αγωγή των ασφαλισμένων, αλλά απεναντίας, παρέχει μία ολοκληρωμένη εικόνα του ασφαλισμένου στον ιατρό, στον οποίο εξασφαλίζει ένα επιπλέον εργαλείο ώστε να αποφεύγεται η υπερσυνταγογράφηση που δεν είναι ωφέλιμη για τον ασφαλισμένο.

γ. Χειρόγραφες συνταγές φαρμάκων

Από την 1^η Αυγούστου 2020 δεν επιτρέπεται η αποδοχή χειρόγραφων συνταγών φαρμάκων (πλην των χειρόγραφων συνταγών γαληνικών σκευασμάτων και εμβολίων απευαισθητοποίησης που δεν μπορούν να συνταγογραφηθούν αυτή τη στιγμή ηλεκτρονικά για κανένα ασφαλιστικό Ταμείο μέσω ΗΔΙΚΑ).

δ. Θεραπευτικά Πρωτόκολλα Συνταγογράφησης

Τα θεραπευτικά πρωτόκολλα θα παραμείνουν ανοιχτά για 8 μήνες (και μετά θα κλειδώνουν) με σκοπό να τοποθετηθούν οι ασθενείς από τους ιατρούς τους στα αντίστοιχα στάδια που βρίσκονται, ανάλογα με τις θεραπευτικές τους ανάγκες.

Τα θεραπευτικά πρωτόκολλα συνταγογράφησης είναι προκαθορισμένα βήματα που πρέπει να ακολουθεί το ιατρικό προσωπικό της χώρας στη θεραπεία των ασθενειών, τα οποία προκύπτουν από τις σύγχρονες διεθνείς ιατρικές πρακτικές για τη βέλτιστη αντιμετώπιση της κάθε ασθένειας. Ειδικότερα, οι ιατροί θα πρέπει πριν συνταγογραφήσουν κάποια φάρμακα, να τηρούν μία προκαθορισμένη σειρά

στη θεραπεία με βάση τα συγκεκριμένα θεραπευτικά πρωτόκολλα συνταγογράφησης, καθώς και συγκεκριμένες οδηγίες.

Η εφαρμογή τους αφορά σε οδηγίες σωστής συνταγογράφησης και βέλτιστης κλινικής πρακτικής και αποτελεί εργαλείο αναφοράς για τις θεραπευτικές αποφάσεις των ιατρών.

Με άλλα λόγια, τα θεραπευτικά πρωτόκολλα εξασφαλίζουν στους ασφαλισμένους του ΤΥΠΕΤ τη βέλτιστη φροντίδα της υγείας τους, χωρίς εκπτώσεις και συμβιβασμούς ως προς τη θεραπευτική δυνατότητα των φαρμάκων.

ε. Συνταγογράφηση φαρμάκων έμμεσων μελών με συμπληρωματική ασφάλιση

Με γνώμονα την απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών υγείας στα έμμεσα μέλη με συμπληρωματική ασφάλιση, το ΤΥΠΕΤ - μέσω των ιατρών του - θα συνεχίσει να παρέχει τη δυνατότητα ηλεκτρονικής συνταγογράφησης φαρμάκων των έμμεσων μελών με συμπληρωματική ασφάλιση, εφαρμόζοντας όμως πλήρως τον Κανονισμό Ασφάλισης & Παροχών του ΤΥΠΕΤ, όπως ακριβώς προβλέπεται, χωρίς καμία απόκλιση από τη σωστή εφαρμογή του.

στ. Πρόσθετες ενέργειες

Το ΤΥΠΕΤ θα συνεχίσει τις προσπάθειες μείωσης της συνεχώς αυξανόμενης φαρμακευτικής δαπάνης, με συγκεκριμένες ενέργειες και δράσεις.

Ήδη, καθημερινά γίνονται ενέργειες βέλτιστης και ορθολογικής χρήσης των φαρμάκων στις δομές του Ταμείου, με αντικατάσταση φαρμάκων και έρευνα εφαρμογής νέων αποτελεσματικών θεραπειών.

Στο επόμενο διάστημα θα ακολουθήσουν πρόσθετες εισηγήσεις, που θα αφορούν στην Ίδρυση φαρμακείου ΤΥΠΕΤ, καθώς και εισηγήσεις σχετικές με το πλαφόν συνταγογράφησης και τον ψηφιακό έλεγχο των συνταγών, οι οποίες θα αξιολογηθούν από το ΔΣ του ΤΥΠΕΤ, προκειμένου να ληφθούν αποφάσεις.

Η νέα φαρμακευτική πολιτική του ΤΥΠΕΤ αποτελεί μία καινοτόμο και ουσιαστική δράση, που θα περιορίσει σημαντικά την σπατάλη στον τομέα του φαρμάκου σε όφελος του Ταμείου.

Διευθυντής του Υγείας Μέλαθρον ο κ. Μιχάλης Απανωμεριτάκης

“Ένας συνάδελφος από τα σπλάχνα της Εθνικής Τράπεζας, με εμπειρία και ειδικές γνώσεις, τοποθετήθηκε Διευθυντής του Υγείας Μέλαθρον”



Η Διοίκηση του ΥΠΕΤ, στο πλαίσιο της καλύτερης και αποτελεσματικότερης λειτουργίας του Υγείας Μέλαθρον, αποφάσισε την τοποθέτηση στη θέση του Διευθυντή της Κλινικής για θέματα καθημερινότητας και συντονισμού των ιατρικών και νοσηλευτικών υπηρεσιών, τον συνάδελφο κ. Μιχάλη Απανωμεριτάκη.

Πρόκειται για έναν συνάδελφο από τα σπλάχνα της Εθνικής Τράπεζας, με εμπειρία και ειδικές γνώσεις σε θέματα διαχείρισης προβλημάτων υγείας, που έχει περάσει και στο παρελθόν από την Κλινική του ΥΠΕΤ, συγκεντρώνοντας την εκτίμηση και την αποδοχή του προσωπικού της.

Τα καθήκοντα που θα ανατεθούν στον κ. Απανωμεριτάκη, θα καλύψουν καθημερινές λειτουργικές ανάγκες και αδυναμίες, που είναι απαραίτητο να αντιμετωπισθούν στην Κλινική, προκειμένου να διευκολυνθεί, όπως άλλωστε έχει προγραμματιστεί, ένας φιλόδοξος και απαιτητικός οργανωτικός σχεδιασμός της λειτουργίας του Υγείας Μέλαθρον.

Με τη βεβαιότητα ότι ο κ. Απανωμεριτάκης θα ανταποκριθεί επάξια στα καθήκοντά του, τον καλωσορίζουμε και του ευχόμαστε υγεία και επιτυχία στο έργο του.

Στη συνέχεια, παραθέτουμε ορισμένα μόνο ενδεικτικά στοιχεία από το πλούσιο βιογραφικό του.

Εκπαίδευση - Κατάρτιση

- 2012-2014, ΕΚΠΑ, Διεθνής Ιατρική - Διαχείριση Κρίσεων Υγείας (Master)
- 2012-2013, Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας (Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδικεύσης)
- 2004-2006, CNAM, Διοίκηση Μονάδων Υγείας (Master)
- 1999-2004, ΕΚΠΑ, Διαχείριση Ανθρώπινων Πόρων και Διοίκηση (Πτυχίο ΑΕΙ)

Επαγγελματική πείρα

- Αναπληρωτής Διευθυντής Ασφαλιστικών Οργανισμών ΕΤΕ, 2012 έως σήμερα
- Διευθυντής κλινικής Υγείας Μέλαθρον, 2010-2011
- Δ/ση Απαιτήσεων Λιανικής Τραπεζικής, Επικεφαλής (Project Manager) Κέντρου Επανείσπραξης Στεγαστικών Δανείων Κρήτης, 2007-2010

Κοινωνικές, οργανωτικές, τεχνικές δεξιότητες & ικανότητες

- Μέλος Διοικητικών Συμβουλίων κοινωνικών, αυτοδιοικητικών και συνδικαλιστικών φορέων
- Πιστοποιήσεις δεξιοτήτων & ικανοτήτων από πανεπιστημιακά ιδρύματα και ινστιτούτα.

Σεμινάρια

Έχει λάβει μέρος σε πλήθος σεμιναρίων, σχετικών με θέματα υγείας αλλά και γενικότερων θεμάτων, συγκεντρώνοντας πολλές και εξειδικευμένες γνώσεις, για τις οποίες έχει λάβει σχετικές πιστοποιήσεις.

Διδακτική εμπειρία

- 2013-2014, Τεχνικές αναζήτησης εργασίας / Πιστοποιημένος εκπαιδευτής ΚΕΚ
- 2007, Πιστοποιημένος εκπαιδευτής ενηλίκων, επαγγελματικής κατηγορίας αναλυτών έρευνας αγοράς & στελεχών επιχειρήσεων
- 1999-2000, Αγροτική οικονομία και ανάπτυξη - εκπαιδευτικά προγράμματα

Ψωρίασις est

Τι εστί ψωρίαση;

Είναι μία χρόνια φλεγμονώδης νόσος, που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε σημείο του δέρματος και χαρακτηρίζεται από υφέσεις και εξάρσεις.

Είναι αποτέλεσμα υπέρμετρου πολλαπλασιασμού των κυττάρων της επιδερμίδας, τα οποία στις πάσχουσες περιοχές ανανεώνονται κάθε 4-6 ημέρες, αντί για 28-30 ημέρες, που είναι το φυσιολογικό. Έτσι, δημιουργούνται πλάκες στο δέρμα που άλλοτε είναι κόκκινες και άλλοτε μοιάζουν με ασημένια λέπια.

Δεν πρόκειται για μεταδοτική ασθένεια. Το όνομα ψωρίαση προέρχεται από την αρχαιοελληνική λέξη «ψώρας», που σημαίνει λέπι. Πρόκειται για αυτοάνοση πάθηση και δεν πρέπει να συγχέεται με την ψώρα, η οποία οφείλεται στο άκαρι της ψώρας και είναι μεταδοτικότερη ασθένεια.

Μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία και προσβάλλει εξ ίσου και τα δύο φύλα.

Τα τελευταία χρόνια έχει διαπιστωθεί ότι η ψωρίαση δεν αφορά μόνο το δέρμα. Είναι μία νόσος που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής και την υγεία των ασθενών, αυξάνοντας την πιθανότητα για άλλες ασθένειες, καρδιαγγειακές νόσους, διαβήτη και παχυσαρκία.

Πόσο συχνή είναι;

Η συχνότητα στον γενικό πληθυσμό είναι περίπου 3%. Στην Ελλάδα έχουμε 200.000 περιπτώσεις.

Πού οφείλεται;

Θεωρείται αποτέλεσμα διαταραχής του ανοσολογικού συστήματος του οργανισμού, γενετικής προδιάθεσης και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως stress, τραυματισμοί, λοιμώξεις, κάπνισμα, αλκοόλ, ορισμένα φάρμακα, κá.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η ψωρίαση παρουσιάζει μία ευρεία ποικιλία κλινικών εκδηλώσεων. Ανάλογα με το είδος και τη μορφολογία

“Η ψωρίαση είναι μία αυτοάνοση πάθηση, που χαρακτηρίζεται από υφέσεις & εξάρσεις στο δέρμα, δεν μεταδίδεται, αλλά επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής και γι' αυτήν υπάρχουν πολλές θεραπείες, που βελτιώνουν την κατάσταση”



Του κ. Παναγιώτη Συμεωνίδη
Δερματολόγου ΤΥΠΕΤ

των δερματικών βλαβών, την εντόπιση, την έκταση και τη συμμετοχή των αρθρώσεων, η ψωρίαση διακρίνεται στις ακόλουθες μορφές:

- Ψωρίαση κατά πλάκας
- Σταγονοειδής ψωρίαση
- Ψωρίαση των πτυχών ή ανάστροφη ψωρίαση
- Ερυθροδερμική ψωρίαση
- Φλυκταινώδης ψωρίαση
- Αρθροπαθητική ψωρίαση
- Ψωριασική ονυχία

Η κατά πλάκας ψωρίαση, η οποία είναι και η πιο συχνή μορφή (80% των πασχόντων) εμφανίζεται με τη μορφή κοκκινωπών πλακών, με διάμετρο από ένα έως μερικά εκατοστά, σχήματος οβάλ ή ανώμαλου, που καλύπτονται από λευκά-ασημόχρωμα λέπια.



Εντοπίζονται κυρίως στους αγκώνες, τα γόνατα, το τριχωτό της κεφαλής

αλλά και σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος, εκτός από το πρόσωπο, το οποίο συνήθως δεν προσβάλλεται, εκτός από την περιοχή του ορίου του τριχωτού της κεφαλής.

Η ψωρίαση συνήθως δεν παρουσιάζει κνησμό. Σε λίγες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχει κνησμός σαν αποτέλεσμα ψυχικού stress είτε λόγω της νόσου είτε για άλλους λόγους.

Η σταγονοειδής ψωρίαση είναι η δεύτερη σε συχνότητα μορφή της νόσου (10%). Συνήθως προσβάλλει παιδιά ή νεαρούς έφηβους. Η μορφή αυτή εμφανίζεται ξαφνικά μετά από μία κυνάγχη (πόνος στον λαιμό κατά την κατάποση) ή στρεπτο-κοκκική λοίμωξη (αμυγδαλίτιδα).

Η σταγονοειδής ψωρίαση μπορεί να υποχωρήσει χωρίς θεραπεία, μετά από μερικούς μήνες, αλλά αργότερα μπορεί να επανεμφανιστεί.

Η ανάστροφη ψωρίαση εκδηλώνεται με έντονα κόκκινες πλάκες στις πτυχές του δέρματος (μασχάλες, γλουτοί, βουβωνική



χώρα, γεννητικά όργανα, κάτω από το στήθος και πίσω από το γόνατο) και μπορεί να είναι πολύ

επώδυνες. Αντί να έχουν λέπια είναι υγρές λόγω της εντόπισής τους.

Η ερυθροδερμική ψωρίαση είναι η πιο σπάνια μορφή ψωρίασης που μπορεί να έχει έντονο κνησμό ή πόνο. Είναι μία από τις πιο σοβαρές



μορφές ψωρίασης και μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή, λόγω της απώλειας

της ακεραιότητας του προστατευτικού φραγμού μεγάλων περιοχών του δέρματος.

Συνοδεύεται από πυρετό, ρίγος, κακουχία και διαταραχές της θερμορρυθμίσσης, οδηγώντας σε υποθερμία ή υπερθερμία, ανάλογα με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Η φλυκταινώδης ψωρίαση αφορά σε λιγότερο από το 5% των ψωριασικών ασθενών. Μπορεί να εμφανιστεί σαν επιπλοκή της ψωρίασης κατά πλάκας, λόγω της λήψης συγκεκριμένων φαρμάκων (λίθιο, αντισυλληπτικά, κά) ή ως αποτέλεσμα της απότομης διακοπής μίας θεραπείας ή οποία εφαρμοζόταν για μεγάλο χρονικό διάστημα (κορτιζόνη).

Χαρακτηρίζεται από φλύκταινες (φουσκάλες με πυώδες υγρό) σε εκτεταμένες ή μικρές επιφάνειες του δέρματος (χέρια, πόδια, δάκτυλα) με έντονη φαγούρα.

Η αρθροπαθητική ψωρίαση ή ψωριασική αρθρίτιδα. Περίπου το 15% των πασχόντων από ψωρίαση, εμφανίζουν και κάποια μορφή αρθρίτιδας. Προσβάλλονται συνήθως οι αρθρώσεις των άκρων των δακτύλων (οίδημα-πόνος). Μερικές φορές προσβάλλονται και άλλες αρθρώσεις,

όπως του αγκώνα, της ράχης και των ισχίων.

Οι ασθενείς με ψωριασική αρθρίτιδα έχουν 80-90% πιθανότητα να εμφανίσουν ψωρίαση στα νύχια. Ο διαχωρισμός της ψωριασικής από τη ρευματοειδή αρθρίτιδα γίνεται με ειδικές εργαστηριακές εξετάσεις.

Οι ασθενείς, εκτός από την ειδική θεραπεία, χρειάζονται και ειδικά προγράμματα φυσικοθεραπείας.

Η ψωριασική ονυχία. Η ψωρίαση εμφανίζεται και στα νύχια, καθώς αυτά αποτελούν μέρος του δέρματος, συνήθως σε συνδυασμό με μία από τις άλλες μορφές της νόσου, αλλά



μπορεί να υπάρχει και μόνη της.

Η τυπική βλάβη συνήθως είναι η

ύπαρξη βοθρίων (μικρές 'λακουβίτσες') σαν της δακτυλήθρας. Κάποιες φορές αλλάζουν χρώμα (κίτρινα) ή αν επιμολυνθούν, παίρνουν καφέ ή λαδί απόχρωση.

Το 30-40% των ασθενών με ψωρίαση, έχουν ψωρίαση και στα νύχια. Ενώ ένα 5% των ασθενών, έχει ψωρίαση μόνο στα νύχια χωρίς άλλα ευρήματα ψωρίασης.

Ασθενείς με ψωριασική ονυχία έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν ψωριασική αρθρίτιδα.

Χιλιάδες ασθενών παγκοσμίως, υφίστανται αδίκως θεραπείες για ονυχομυκητίαση, ενώ πάσχουν από ψωρίαση των ονύχων, καθώς μη ειδικοί (δυστυχώς πολλές φορές και ειδικοί) προβαίνουν σε λανθασμένη διάγνωση.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για τη νόσο. Υπάρχουν όμως πολλές θεραπείες που μπορούν να βελτιώσουν πολύ την κατάσταση, ακόμη και στις πιο σοβαρές μορφές.

Η αντιμετώπιση διαφέρει ανάλογα με τη μορφή και τη βαρύτητα της νόσου.

Μπορεί να είναι μόνο τοπική για τις ελαφρότερες μορφές ή συστηματική (χάπια ή ενέσεις) για τις σοβαρότερες.

Η έρευνα των τελευταίων ετών οδήγησε στη δημιουργία των βιολογικών θεραπειών για την ψωρίαση κατά πλάκας. Με τη χρήση των βιολογικών παραγόντων, μπορεί να επιτευχθεί έως 100% καθαρότητα του δέρματος. Εννοείται ότι η κάθε θεραπεία είναι πρακτικά ισόβιος.

Να θυμάστε ότι η ψωρίαση:

- ΔΕΝ μεταδίδεται, διότι δεν είναι μικροβιακής αιτιολογίας
- ΔΕΝ οφείλεται σε κακή σωματική υγιεινή
- ΔΕΝ επηρεάζεται από τη διατροφή
- ΔΕΝ είναι παροδική αλλά χρόνια νόσος
- ΔΕΝ επιδεινώνεται, όπως άλλες δερματοπάθειες, αντιθέτως βελτιώνεται συνήθως από την ηλιακή ακτινοβολία.



Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)

«Ζώντας καλά με ΧΑΠ - Όλοι Παντού»

“Οι βλάβες των ανθρώπων, που πάσχουν από ΧΑΠ, εμποδίζουν τη μεταφορά του αέρα στους πνεύμονες, με συνέπεια οι πάσχοντες να νοιώθουν δύσπνοια & κόπωση, αλλά υπάρχουν θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν”

Αυτό είναι το φετινό σύνθημα για την Παγκόσμια ημέρα της ΧΑΠ. Ένα αισιόδοξο μήνυμα που τονίζει ότι η σοβαρή και συχνή χρόνια νόσος που ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους δεν αποκλείει την καλή ποιότητα ζωής.

Μια καλή ποιότητα ζωής που μπορεί να είναι εφικτή για όλους όσους πάσχουν από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), σε όλα τα μέρη της γης!

Στόχος της Παγκόσμιας Ημέρας ΧΑΠ είναι να ευαισθητοποιήσει το κοινό, παρουσιάζοντας τις σύγχρονες γνώσεις και απόψεις καθώς και τις πιο αποτελεσματικές θεραπευτικές στρατηγικές για την ΧΑΠ.

Τριακόσια εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν σήμερα σε όλο τον κόσμο από ΧΑΠ. Σε διεθνές επίπεδο αποτελεί την τρίτη αιτία θανάτου και είναι ιδιαίτερα συχνή σε χώρες με περιορισμένους πόρους.

Παρόλο που η ΧΑΠ είναι μία χρόνια νόσος χωρίς τελική θεραπεία, υπάρχουν πολλοί τρόποι να ζήσει κανείς έχοντας ΧΑΠ, μια δραστήρια και ποιοτική ζωή.

Τι είναι η ΧΑΠ;

Η ΧΑΠ είναι μια αποτρέψιμη και αντιμετωπίσιμη ασθένεια, που προκαλεί δύσπνοια, χρόνιο βήχα και απόχρεμψη. Πολλές φορές η ΧΑΠ αναφέρεται και σαν χρόνια βρογχίτις ή εμφύσημα, που αποτελούν μορφές ΧΑΠ. Στους ανθρώπους που πάσχουν από ΧΑΠ οι βρόγχοι στενεύουν και καταστρέφονται. Αυτές οι βλάβες εμποδίζουν την μεταφορά του αέρα στους πνεύμονες, με συνέπεια όσοι πάσχουν από ΧΑΠ να νοιώθουν δύσπνοια και κόπωση. Η ΧΑΠ μπορεί να εξελιχτεί σε σοβαρή ασθένεια. Οι βλάβες που έχει υποστεί ο πνεύμονας δεν υποστρέφουν και μπορεί να χειροτερεύουν με την πάροδο του χρόνου. Υπάρχουν ωστόσο θεραπείες, όπως θα δούμε πιο κάτω, που μπορούν να βοηθήσουν τον ασθενή με ΧΑΠ.

Ποιοι κινδυνεύουν να έχουν ΧΑΠ;

Κυρίως, κινδυνεύουν οι καπνιστές. Το κάπνισμα μπορεί να δημιουργήσει μόνιμες βλάβες στους πνεύμονες και να προκαλέσει ΧΑΠ. Εισπνοή τοξικών ουσιών ή προϊόντων καύσεως μπορεί επίσης να προκαλέσει ΧΑΠ. Σε σπάνιες περιπτώσεις, γενετικοί παράγοντες, όπως η έλλειψη ενός ενζύμου, της α1-αντιθρυψίνης, ευθύνονται για την εμφάνιση ΧΑΠ.

Ποια είναι τα συμπτώματα της ΧΑΠ;

Πολύ συχνά σε πρώιμο στάδιο η ΧΑΠ δεν δημιουργεί συμπτώματα. Ιδίως σε ανθρώπους που κάνουν καθιστική ζωή και δεν ασκούνται, η νόσος δεν γίνεται αντιληπτή. Προϊόντος όμως του χρόνου, καθώς η ΧΑΠ χειροτερεύει, μπορεί να προξενήσει:

- Δυσκολία στην αναπνοή (λαχάνιασμα) στο περπάτημα
- Συριγμό, δηλαδή σφύριγμα στο στήθος ή «βράσιμο» κατά τις αναπνευστικές κινήσεις
- Βήχα και αποβολή πτυέλων

Όσοι πάσχουν από ΧΑΠ κινδυνεύουν επίσης από:

- Λοιμώξεις του αναπνευστικού (πνευμονία)
- Καρδιολογικά προβλήματα (έμφραγμα, εγκεφαλικά επεισόδια)
- Καρκίνο του πνεύμονα



Του κ. Δημήτριου Κυρούση
Πνευμονολόγου ΤΥΠΕΤ

Πώς θα μάθω αν έχω ΧΑΠ;

Θα πρέπει να επισκεφθείτε τον γιατρό σας εφόσον καπνίζετε ή έχετε συμπτώματα. Εκείνος, για να διαπιστώσει αν έχετε ΧΑΠ, θα σας κάνει μία ειδική εξέταση που λέγεται σπιρομέτρηση.

Κατά τη σπιρομέτρηση παίρνετε μια βαθιά ανάσα και μετά φουσάτε τον αέρα όσο πιο απότομα και δυνατά μπορείτε μέσα σε έναν σωλήνα. Μία ειδική συσκευή που είναι συνδεδεμένη με τον σωλήνα που φουσήξατε, μετράει την ποσότητα του αέρα που βγαίνει από τους πνεύμονές σας, καθώς και το πόσο γρήγορα μπορείτε να φουσάτε.

Όσοι πάσχουν από ΧΑΠ έχουν παθολογικές τιμές σπιρομέτρησης γιατί οι βλάβες στους βρόγχους εμποδίζουν την μετακίνηση του αέρα.

Τα βρογχοδιασταλτικά εισπνεόμενα φάρμακα μπορεί να βελτιώσουν τα αποτελέσματα της σπιρομέτρησης, αλλά όχι τελείως.

Αν έχω ΧΑΠ τι πρέπει να κάνω;

Το πιο σημαντικό είναι η διακοπή καπνίσματος! Ανεξάρτητα του πόσο έχετε καπνίσει, η διακοπή καπνίσματος θα βελτιώσει τα συμπτώματα και θα επιβραδύνει σημαντικά την επιδείνωση της νόσου. Για πολλούς καπνιστές, η διακοπή του καπνίσματος είναι ιδιαίτερα δύσκολη, αλλά ο γιατρός σας θα υποδείξει τρόπους που μπορούν να σας βοηθήσουν. Θα πρέπει ακόμη, να ακολουθείτε το πρόγραμμα εμβολιασμών. Κάθε φθινόπωρο πρέπει να κάνετε το εμβόλιο της γρίπης. Απαραίτητος είναι επίσης ο εμβολιασμός για τον πνευμονόκοκκο.

Η τακτική ιατρική παρακολούθηση και η εφαρμογή κατάλληλης θεραπείας είναι σημαντικά.

Ποια είναι η Θεραπεία της ΧΑΠ;

Διακοπή καπνίσματος. Επειδή η ΧΑΠ οφείλεται στο κάπνισμα, η διακοπή του αποτελεί το πιο σημαντικό θεραπευτικό μέτρο για την αντιμετώπισή της.

Φάρμακα. Τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα φάρμακα για την ΧΑΠ είναι τα εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά που μπορεί να συνδυαστούν με εισπνεόμενα κορτιζονούχα φάρμακα. Ο γιατρός σας θα καθορίσει τους συνδυασμούς, τη δοσολογία και τον τρόπο χορήγησης των εισπνεόμενων φαρμάκων. Σε περιπτώσεις παρόξυνσης της ΧΑΠ, συνήθως λόγω κάποιας ιογενούς λοίμωξης, ο γιατρός θα χορηγήσει κορτιζόνη από το στόμα ή και αντιβιοτικά.

Οξυγόνο. Εάν η ΧΑΠ επιδεινωθεί μπορεί ο γιατρός σας να μετρήσει το οξυγόνο στο αίμα σας και να το βρει χαμηλό, οπότε θα σας συστήσει να πάρετε οξυγόνο στο σπίτι.

Αναπνευστική αποκατάσταση.

Στην αναπνευστική αποκατάσταση γίνεται εκπαίδευση για τη βελτίωση των συμπτωμάτων. Εκπαιδεύεστε σε ασκήσεις και τρόπους αναπνοής που βελτιώνουν τα συμπτώματα. Ακόμα και εάν δεν συμμετέχετε σε κάποιο πρόγραμμα αναπνευστικής αποκατάστασης, το να αποφύγετε την καθιστική ζωή και να παραμένετε κινητικός σας βοηθάει να αναπνέετε καλύτερα.

Πώς πρέπει να χειριστώ την ΧΑΠ κατά την πανδημία COVID-19;

Όσοι πάσχουν από COVID-19 μπορεί να έχουν πυρετό, βήχα, δύσπνοια ή και άλλα συμπτώματα. Σε σοβαρές περιπτώσεις προκαλείται πνευμονία και αναπνευστική ανεπάρκεια. Οι ασθενείς με ΧΑΠ έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν σοβαρή συμπτωματολογία αν νοσήσουν με COVID-19. Όσοι πάσχουν από ΧΑΠ πρέπει απαραίτητως να λάβουν αυστηρά μέτρα για να αποφύγουν να νοσήσουν από COVID-19. Αυτό σημαίνει: να εφαρμόσουν με συνέπεια όλα τα μέτρα που προτείνουν οι γιατροί, να λαμβάνουν κανονικά την αγωγή τους και να ειδοποιήσουν τον γιατρό τους έγκαιρα εάν εμφανίσουν συμπτώματα.



Κλιμακτήριος - Εμμηνόπαυση

Μία φυσιολογική βιολογική διαδικασία

“Η κλιμακτήριος είναι μία απόλυτα φυσιολογική βιολογική διαδικασία & τα συμπτώματά της μπορεί να αρχίσουν από την ηλικία των 40-50, με διαταραχές στην ομαλότητα του κύκλου, μέχρι να φθάσουν στην οριστική παύση της περιόδου”

Κλιμακτήριος λέγεται η περίοδος που προηγείται της εμμηνόπαυσης, δηλαδή της οριστικής παύσης της έμμηνου ρύσης και του τέλους της αναπαραγωγικής ικανότητας της γυναίκας. Είναι η περίοδος κατά την οποία εμφανίζονται διαταραχές στην περιοδικότητα της εμμήνου ρύσης.

Η κλιμακτήριος διαρκεί από 2-5 χρόνια πριν την είσοδο στην εμμηνόπαυση. Πρόκειται για μία απόλυτα φυσιολογική βιολογική διαδικασία που ακόμα και χωρίς περίοδο, η γυναίκα είναι σε θέση να απολαμβάνει τη σεξουαλική ζωή για πολλά χρόνια μετά την εμμηνόπαυση.

Τα συμπτώματα της κλιμακτηρίου μπορεί να αρχίσουν από την ηλικία των 40-50 με διαταραχές στην ομαλότητα και την περιοδικότητα του κύκλου, που μπορεί να διαρκέσουν μέχρι και 2 έτη και να φτάσουν τελικά στην οριστική παύση περιόδου, γύρω στα 52 έτη και σπανιότερα 54-56. Σε ένα ποσοστό 1% μπορεί μία γυναίκα πριν τη συμπλήρωση του 40^{ου} έτους να εκδηλώσει πρόωρη εμμηνόπαυση.

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων όμως τα συμπτώματα ξεκινούν μετά τα 48 έτη της ηλικίας της γυναίκας.

Ο βασικότερος παράγοντας που καθορίζει την εμφάνιση των συμπτωμάτων της κλιμακτηρίου είναι κυρίως η κληρονομικότητα.

- Στην κλιμακτήριο αρχίζουν να εμφανίζονται συμπτώματα που οφείλονται στη μεταβολή των επιπέδων οιστρογόνων και προγεστερόνης.
- Μία γυναίκα βρίσκεται σε εμμηνόπαυση εάν περάσουν 12 μήνες μετά την τελευταία της έμμηνο ρύση (12 μήνες χωρίς περίοδο δηλαδή).

Ποια είναι τα συμπτώματα στην κλιμακτήριο - εμμηνόπαυση;

Τα βασικά συμπτώματα είναι:

- διαταραχές στην περίοδο
- εξάψεις
- μεταβολές στη διάθεση και την ψυχολογία της γυναίκας, αίσθημα θλίψης, σύγχυση στη συγκέντρωση

Άλλα συχνά συμπτώματα:

- Αργός μεταβολισμός και αύξηση σωματικού βάρους
- Τριχόπτωση και ξηροδερμία
- Μείωση επιθυμίας για σεξουαλική επαφή
- Διαταραχές ύπνου

Ποιες είναι οι πιθανές αλλαγές στο σώμα της γυναίκας;

- Ξηρότητα κόλλπου. Οφείλεται στην πτώση των οιστρογόνων και συχνά προκαλεί πόνο κατά την επαφή.
- Αλλαγές στο ουροποιητικό σύστημα, όπως ξηρότητα ή φλεγμονή στην ουρήθρα, συχνουρία ή ακόμα και ακράτεια.

του κ. Θεόδωρου Μήτση
Διευθυντή
του Γυναικολογικού
Τμήματος
της Γενικής Κλινικής
Υγείας Μέλαθρον



- Οστεοπόρωση. Τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων κάνουν τα κόκκαλα πιο ευάλωτα σε κατάγματα.
- Αρτηριοσκλήρυνση. Τα οιστρογόνα προστατεύουν τη γυναίκα κατά την αναπαραγωγική ηλικία. Μετά την εμμηνόπαυση βρίσκεται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Τι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να βοηθήσουν;

- Μειώστε τις εξάψεις.
- Αποφύγετε τα ζεστά ροφήματα, την καφεΐνη, τα μπαχαρικά και το αλκοόλ.
- Βελτιώστε τον ύπνο σας.
- Αποφύγετε την καφεΐνη και βάλτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας.
- Γυμνάστε τους μυς της πύελου. Υπάρχουν ειδικές ασκήσεις των μυών της πύελου που βοηθούν σημαντικά στην ακράτεια.
- Ακολουθήστε υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά.
- Αποφύγετε τα κορεσμένα λιπαρά και τη ζάχαρη.
- Αποφύγετε το κάπνισμα. Το κάπνισμα συμβάλλει στην αρτηριοσκλήρυνση, αυξάνει τις εξάρσεις και συντελεί στην πρόωρη εμμηνόπαυση.
- Γυμναστείτε. Η καλή φυσική κατάσταση βοηθάει στο καρδιαγγειακό σύστημα, στην οστεοπόρωση καθώς και στις συναισθηματικές μεταπτώσεις.

Τι είδους φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει;

Πριν τη χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής, η γυναίκα θα πρέπει να εκτελέσει ένα πλήρη κλινικοεργαστηριακό έλεγχο, που σε αφορά πλήρως ατομικό και κληρονομικό ιστορικό (για αποκλεισμό κληρονομικών παθήσεων

του μαστού, καρδιαγγειακών νοσημάτων, ιστορικό θρομβοφιλίας, νεοπλασιών κλπ) και γυναικολογικό υπερηχογράφημα, μαστογραφία, μέτρηση οστικής πυκνότητας και αιματολογικές εξετάσεις (ορμονικός έλεγχος ο οποίος θα δείξει πόσο κοντά στην εμμηνόπαυση βρίσκεται η γυναίκα και έλεγχος θρομβοφιλίας).

- Σκευάσματα προγεστερόνης με στόχο να ομαλοποιηθούν οι διαταραχές στην εμφάνιση της περιόδου, στα αρχικά στάδια της κλιμακτηρίου. Όταν αυτά σταματήσουν να αποδίδουν, συνιστάται:
- Ορμονική υποκατάσταση. Συντήνεται σε περιπτώσεις εμμηνόπαυσης σε νεότερες ηλικίες και σε γυναίκες με έντονα κλιμακτηριακά συμπτώματα (εξάψεις, αυπνία, δυσπαρευνία-ευαισθησία στην επαφή, κλπ) όχι για περισσότερο από 5 χρόνια.
- Αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (αντικαταθλιπτικά). Βοηθούν σημαντικά στις ψυχολογικές μεταπτώσεις και τις εξάψεις.
- Φυτικά συμπληρώματα. Οι ισοφλαβόνες είναι φυτοοιστρογόνα. Δεν πρέπει να χορηγούνται χωρίς την καθοδήγηση του γιατρού σας γιατί αν και φυτικά έχουν παρενέργειες.
- Τοπικά ενδοκολπικά σκευάσματα οιστρογόνων με τη μορφή γέλης ή υπόθετων που χορηγούνται για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, μόνα τους ή σε συνδυασμό με
- Τοπικά λιπαντικά-αναπλαστικά σκευάσματα κόλλπου. Οι ενδοκολπικές κρέμες βοηθούν στην αντιμετώπιση του πόνου κατά την επαφή αλλά και στην αποφυγή ουρολοιμώξεων που ευνοούνται από την ξηρότητα.



Ανδρική εμμηνόπαυση Μύθος ή πραγματικότητα; (19 Νοεμβρίου: Παγκόσμια ημέρα του άνδρα) “Aging male syndrome”



“Η μείωση της τεστοστερόνης και άλλων ορμονών, χαρακτηρίζεται ως ανδρική εμμηνόπαυση, σχετίζεται με την ηλικία, αλλά υπάρχουν θεραπείες & φαρμακευτικά σκευάσματα που προσφέρουν ικανοποιητικά οφέλη”

Οι αλλαγές στις ορμόνες με την πάροδο της ηλικίας του άνδρα είναι διαφορετικές από αυτές τις γυναίκες. Στο κείμενο που ακολουθεί περιγράφονται τα σημάδια, τα συμπτώματα και οι θεραπευτικές επιλογές που έχουμε για την αντιμετώπιση κάποιων συμπτωμάτων σε αυτή την κατάσταση.

Απομυθοποιώντας τον μύθο της ανδρικής εμμηνόπαυσης

Ο όρος «Ανδρική εμμηνόπαυση» έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τα συμπτώματα που παρατηρούνται από την ελάττωση των επιπέδων της τεστοστερόνης που έχει σχέση με την ηλικία. Όμως, οι αλλαγές που συμβαίνουν στις ορμόνες με την ηλικία είναι εντελώς διαφορετικές στις γυναίκες από τους άνδρες. Στις γυναίκες, η ωορρηξία σταματά και η αλλαγή στις ορμόνες γίνεται σε σχετικά γρήγορη χρονική περίοδο και αυτό είναι γνωστό ως εμμηνόπαυση.

Στους άνδρες η παραγωγή τεστοστερόνης κι άλλων ορμονών ελαττώνεται σε μία χρονική περίοδο πολλών ετών. Αυτή η βαθμιαία πτώση των επιπέδων τεστοστερόνης περιγράφεται και σαν καθυστερημένος χρονικά υπογοναδισμός, σχετιζόμενη με την ηλικία, χαμηλή τεστοστερόνη ή ανδρόπαυση.

Αναγνωρίζοντας τα επίπεδα χαμηλής τεστοστερόνης

Τα επίπεδα τεστοστερόνης στον άντρα ελαττώνονται περίπου 1% κάθε χρόνο μετά την ηλικία των 40. Αλλά οι περισσότεροι μεσήλικες και ηλικιωμένοι έχουν ακόμα επίπεδα τεστοστερόνης εντός των φυσιολογικών ορίων, με μόνο 10-25% να έχουν επίπεδα που θεωρούνται χαμηλά για την ηλικία τους. Τα σημεία και συμπτώματα που συνοδεύουν τα χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης δεν είναι ειδικά, μπορεί να προκαλούνται από την ηλικία του ατόμου, από λήψη διαφόρων φαρμάκων, όπως κι άλλες καταστάσεις, όπως είναι η αύξηση του σωματικού βάρους με BMI (δείκτη μάζας σώματος) πάνω από 30.

Τα σημεία και συμπτώματα που συνοδεύουν τα χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης περιλαμβάνουν:

- ελαττωμένη libido (ερωτική επιθυμία)
- ελάττωση στυτικής λειτουργίας
- δυσφορία και οίδημα μαστών
- εξάψεις ή εφιδρώσεις
- απώλεια ύψους, ελάττωση οστικής και μυϊκής μάζας

Οι ειδικοί συνιστούν να ελέγχονται τα επίπεδα τεστοστερόνης μόνο σε άτομα που έχουν τέτοια συμπτώματα και σημεία.

Εάν η αρχική μέτρηση δείξει ελάττωση της τεστοστερόνης,



Του κ. Αναστάσιου Θάνου
Συντονιστή Διευθυντή
του Ουρολογικού
Τμήματος
του Υγείας Μέλαθρον



ο έλεγχος θα πρέπει να επαναληφθεί για επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων. Εάν η χαμηλή τεστοστερόνη επιβεβαιωθεί, θα πρέπει να γίνεται περαιτέρω έλεγχος της υπόφυσης (ένας μικρός αδένας που βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου), για να αποκλειστούν άλλες ορμονικές ανωμαλίες που έχουν παρόμοια συμπτώματα.

Θεραπευτικές συστάσεις για άνδρα με χαμηλή τεστοστερόνη

Μέχρι και σήμερα υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις για το αν θα πρέπει να θεραπεύουμε ή όχι την χαμηλή τεστοστερόνη. Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ουρολογικής Εταιρείας (EAU) του 2020, οι κυρίες ενδείξεις για τη θεραπεία της χαμηλής τεστοστερόνης είναι:

- Σεξουαλική δυσλειτουργία και χαμηλή τεστοστερόνη που δεν ανταποκρίνεται στη θεραπεία με αναστολείς PDE5 (φάρμακα τύπου Viagra, Cialis, Levitra)
- Χαμηλή οστική πυκνότητα σε υπογοναδισμό
- Ενήλικες με χαμηλή τεστοστερόνη και πολλά συμπτώματα και σημεία υπογοναδισμού

Όμως υπάρχουν και απόλυτες αντενδείξεις που είναι σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες:

- Τοπικά εκτεταμένος και μεταστατικός καρκίνος προστάτου
- Καρκίνος μαστού στον άνδρα
- Αιματοκρίτης πάνω από 54 επί τοις 100
- Άντρες με ισχυρή επιθυμία να τεκνοποιήσουν
- Βαριά καρδιακή ανεπάρκεια

Τα οφέλη από τη θεραπεία

Η θεραπεία με τεστοστερόνη μπορεί να προσφέρει μερικά οφέλη που αφορούν στη μορφή του σώματος, τον έλεγχο του μεταβολισμού, ψυχολογικές και σεξουαλικές παραμέτρους, παρότι το οφέλη αυτά είναι μέτρια. Μελέτες παρατήρησης έχουν δείξει αύξηση του μυϊκού συστήματος και της μυϊκής δύναμης μετά τη θεραπεία με τεστοστερόνη, όπως και βελτίωση στην οστεοπόρωση και ελάττωση του λίπους, του σωματικού βάρους και του BMI. Οι οδηγίες που δίνονται από την EAU είναι η αλλαγή τρόπου ζωής με ελάττωση σωματικού βάρους και σωματική άσκηση, όπως και υγιεινή διατροφή και θεραπεία των υποκείμενων νοσημάτων πριν την έναρξη θεραπείας με τεστοστερόνη. Σε υπογοναδικούς άνδρες με σεξουαλική δυσλειτουργία, έναρξη αγωγής με αναστολείς PDE5 και επί αποτυχίας, έναρξη θεραπείας με τεστοστερόνη.

Φαρμακευτικά σκευάσματα

Υπάρχουν σήμερα σκευάσματα τεστοστερόνης σε διάφορες μορφές: χαπάκια από το στόμα, ενδομυϊκές ενέσεις που διαρκούν από 1 ημέρα έως 3 μήνες, διαδερμική χορήγηση τεστοστερόνης σε μορφή gel 1% ή 2%, που καλύπτει εικοσιτετράωρη χορήγηση.

Όμως, θα πρέπει να τονιστεί ότι όλα τα σκευάσματα έχουν και παρενέργειες και θα πρέπει να χορηγούνται απαραίτητα από τον ειδικό!

ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΣΚΟΠΩΝ ΤΟΥ ΤΥΠΕΤ στη μνήμη

Χαράλαμπος Ευφραιμίδης, συνάδελφου και φίλου, οι κ. Απόστολος και Ελένη Κόκοτου κατέθεσαν το ποσό των 50€.

Νικόλαος Σκιαδόπουλος, ο κ. Δημήτριος Καλαχάνης κατέθεσε το ποσό των 20€.

Νικόλαος Κατεβαΐνη, εξαίρετου και πολυαγαπημένου συναδέλφου, η οικογένεια Κωστούλας χήρας Γεωργίου Σπανού κατέθεσε το ποσό των 100€.

Σοφίας Ζώρου, μητέρας του συναδέλφου κ. Νεκτάριου Ζώρου, οι συνταξιούχοι συνάδελφοι του κατ/τος ΕΤΕ Νάξου (432) κατέθεσαν το ποσό των 78€.

Ελένης Βλασσοπούλου, οι κ. Στέλλα και Μανώλης Μαυροφόρος κατέθεσαν το ποσό των 50€.

Δημητρίου Χατζηδάβαρη, συν/φου, οι φίλες και συνάδελφοι, του πρ. κατ/τος ΕΤΕ Γεωργίου Μαύρου (155), κατέθεσαν το ποσό των 220€.

Χριστίνας Παπαδοπούλου, συζύγου του συν/χου συναδέλφου κ. Ελευθέριου Παπαδόπουλου, η οποία απεβίωσε στις 11.11.2020, η οικογένειά της κατέθεσε αντί στεφάνων, το ποσό των 400€.

Ευχαριστήρια

Τα μέλη μας εκφράζουν τις ευχαριστίες τους στο ΤΥΠΕΤ

Ο κ. **Γεώργιος Μαυρογιάννης** απευθύνει δημόσιο ευχαριστώ προς το Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΥΠΕΤ για την κάλυψη των εξόδων χειρουργικής επέμβασης στην οποία υποβλήθηκε, λόγω σοβαρού προβλήματος υγείας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζει επίσης προς τον Αρχίατρο του Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης, για τη συμπαράσταση και εμπύχρωσή του, τόσο από ιατρικής άποψης, όσο και σε ανθρώπινο επίπεδο. Καταλήγοντας, προτρέπει Διοίκηση και μέλη του Ταμείου να φροντίσουν όλοι μαζί για τη διατήρηση της βιωσιμότητας και της ανεξαρτησίας του ΤΥΠΕΤ.

Ο κ. **Χρήστος Ασημακόπουλος** εκφράζει τις από καρδιάς ευχαριστίες του στους εργαζόμενους και ιατρούς του ΤΥΠΕΤ, οι οποίοι με τις αδιάκοπες προσπάθειές τους στηρίζουν πλήρως ένα θέμα υγείας της οικογένειάς του. «Αξίζει όσο ποτέ, σε αυτές τις πολύ δύσκολες εποχές, να αναδεικνύονται οι συμπεριφορές εκείνες που προάγουν την αλληλεγγύη και συντελούν στην ουσιαστική στήριξη των μελών του ΤΥΠΕΤ. Για άλλη μια φορά βιώνω τη σημαντική υποστήριξη των Ανθρώπων του Ταμείου και της Κλινικής μας».

Για τη Γενική Κλινική Υγείας Μέλαθρον

Τις θερμές του ευχαριστίες και τα ειλικρινή του συγχαρητήρια προς την Πρόεδρο και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΤΥΠΕΤ, καθώς και τον Διευθυντή της Αιματολογικής Κλινικής, ο οποίος τον περιέβαλε με ιδιαίτερη μέριμνα, εκφράζει από καρδιάς ο κ. **Αριστομένης Γρηγορόπουλος**. Χαρακτηρίζει επίσης ως ποιοτικές τις περιποιήσεις που του παρασχέθηκαν κατά τη νοσηλεία του στην Αιματολογική Κλινική, από το ιατρικό, νοσηλευτικό και βοηθητικό προσωπικό.

Ο κ. **Δημήτριος Δημητρόπουλος** εκφράζει τις ευχαριστίες του προς τη Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ, αναφέροντας ότι το επίπεδο του Υγείας Μέλαθρον είναι πολύ υψηλότερο των ευρωπαϊκών κλινικών, σε ιατρικό - νοσηλευτικό προσωπικό, αλλά και σε παροχή νοσηλευτικών υπηρεσιών 24ωρης βάσης. «Είμαι υπερήφανος που η κατάληξη της συζύγου μου ήταν στην παραδεισένια θαλπωρή του κοσμήματος που λέγεται Υγείας Μέλαθρον».

Η κ. **Ελευθερία-Βασιλική Μπρούμη** εκφράζει τις θερμές ευχαριστίες της στο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό του Υγείας Μέλαθρον, για τη φροντίδα και την προσοχή που προσέφεραν στην εκλιπούσα μητέρα της Δομένικα Μπρούμη, κατά τη διάρκεια της πολυήμερης νοσηλείας της, ιδιαίτερα δε τον Διευθυντή της ΜΕΘ, τον Διευθυντή του Χειρουργικού Τομέα κ. Παπαδημητρίου και τους ιατρούς του Νευρολογικού Τμήματος της Κλινικής.

παγκόσμια ημέρα



25 Νοεμβρίου

Παγκόσμια ημέρα
για την εξάλειψη
της βίας
κατά των Γυναικών



Στις 25-11-1960 δολοφονήθηκαν οι «Πεταλούδες»



ΣΠΑΣΤΕ ΤΗ ΣΥΩΠΗ
BREAK THE SILENCE
T'HYEJHE HESH'TJEN
BRISEZ LE SILENCE
BREKEN DE STILTE
RÖMPER EL SILENCIO
DAS SCHWEIGEN ZU BRECHEN
RÖMPERE IL SILENZIO
SESSIZLIK MÖLASI
PREKINIL MOLK



**ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

Η ιστορία εξελίχθηκε στον Άγιο Δομίνικο, με τις τρεις αδερφές Mirabal, με το ψευδώνυμο “Πεταλούδες”, που πρωτοστάτησαν στην οργάνωση του κινήματος ενάντια στην εξουσία του σαδιστή δυνάστη δικτάτορα Rafael Trujillo, στα τέλη της δεκαετίας του '50.

Οι διώξεις εναντίον των τριών αδερφών, γιατί αντιδρούσαν στις σαδιστικές ορέξεις του Δικτάτορα και τελικά η άγρια δολοφονία τους, ήταν η αιτία που οδήγησε στην απελευθέρωση της χώρας.

Αυτή η ιστορία έγινε βιβλίο και ταινία και με απόφαση του ΟΗΕ, η 25^η Νοεμβρίου (ημέρα της δολοφονίας των τριών αδελφών) ανακηρύχθηκε το 1997 ως Παγκόσμια Ημέρα για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών.



Τα Χριστούγεννα της ελπίδας,
για τη νίκη της ζωής το 2021,
ας δείξουν σε όλους
τον δρόμο της αγάπης,
της αισιοδοξίας,
της αλληλεγγύης!
Χρόνια Πολλά

Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΥΠΕΤ