

Πρόλογος Γ. Πατούλη

Πρόεδρος του ΕΔΔΥΠΠΥ,
Δήμαρχος Αμαρουσίου

Το **Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας** έχει ως αποκλειστικό του σκοπό την Πρόληψη των Νοσημάτων, την Προαγωγή της Υγείας, τον Προσυμπτωματικό Έλεγχο των πληθυσμιακών ομάδων υψηλού κινδύνου και γενικότερα την προώθηση ολοκληρωμένων Πολιτικών και Δράσεων στο πεδίο της Δημόσιας Υγείας. Στο πλαίσιο αυτό υλοποιεί το πρόγραμμα «Δημιουργία και δικτύωση δημοτικών Κέντρων Πρόληψης Υγείας (ΚΕΠ Υγείας) για την ανάπτυξη προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής Υγείας»

Το πρόγραμμα έχει ενταχθεί στο Ε.Π.

«Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Σκοπός του προγράμματος αυτού είναι να δημιουργήσει μια Εθνική Στρατηγική Πρόληψης η οποία να ιεραρχεί τεκμηριωμένα προτεραιότητες, να ενημερώνει συστηματικά και οργανωμένα τους πολίτες, να παρακολουθεί στόχους βελτίωσης των γνώσεων και των συμπεριφορών του κοινωνικού συνόλου και τέλος να ανακοινώνει δείκτες υγείας και επιδημιολογικά δεδομένα σε μια σταθερή και αξιόπιστη βάση.

Τα **ΚΕΠ Υγείας** των **14 Δήμων** που αρχικά συμμετέχουν στο πρόγραμμα ευελπιστούμε να γίνουν σημείο αναφοράς των δημοτών σε θέματα προληπτικής ιατρικής επιφέροντας σημαντική βελτίωση της δημόσιας υγείας του κάθε δήμου.

Πρόλογος Γ. Καραγιάννη

Δήμαρχος Λαγκαδά

Το ΚΕΠ Υγείας Δήμου Λαγκαδά είναι μια νέα δημοτική δομή που σκοπό έχει να αναλάβει την ενημέρωση των δημοτών μας σε θέματα προαγωγής υγείας και προσυμπτωματικού ελέγχου. Μέσα από την δομή αυτή οι δημότες με βάση διεθνή διαγνωστικά πρωτόκολλα θα ενημερώνονται σε σχέση με την ηλικία το φύλο και το οικογενειακό ιστορικό για τις προληπτικές κλινικές και διαγνωστικές εξετάσεις που μπορούν να κάνουν. Ένα δίκτυο παρόχων ιατρών της πόλης μας υποστηρίζει την προσπάθεια αυτή. Μέσα από ένα εξειδικευμένο ιατρικό λογισμικό ο κάθε δημότης που συμμετέχει στο πρόγραμμα ενημερώνεται από τους υπαλλήλους του ΚΕΠ Υγείας για την χρονική στιγμή που θα πρέπει να επαναλάβει την προληπτική εξέταση.

Επιπλέον το ΚΕΠ Υγείας συντονίζει προγράμματα προαγωγής υγείας όπως χρήση του ασφαλούς διαδικτύου, σχολικού εκφοβισμού

παιδικής παχυσαρκίας, πρόληψης καρδιαγγειακού κινδύνου κτλ. Σκοπός της νέας αυτής δομής είναι η βελτίωση της δημόσιας υγείας του δήμου μας.

Όλοι μας για το καλό το δικό μας αλλά και των οικογενειών μας οφείλουμε να προσπατήσουμε την υγεία μας. Το εκπαιδευμένο δημοτικό προσωπικό που στελεχώνει το ΚΕΠ Υγείας είναι σε θέση καθημερινά να παρέχει πληροφορίες για θέματα υγείας και πρόληψης.

Το Κέντρο Πρόληψης για την Υγεία (ΚΕΠ Υγείας) του Δήμου Λαγκαδά είναι μια νέα δημοτική δομή που σκοπό έχει τη Πρόληψη και την Προαγωγή της Υγείας. Δημιουργήθηκε από τη συνεργασία του Δήμου μας με το με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας, που είναι το πιστοποιημένο Δίκτυο του Παγκόσμιου Οργανισμού υγείας στη χώρα μας.

Το ΚΕΠ Υγείας, σας προτείνει να κάνετε συγκεκριμένες επισκέψεις και εξετάσεις στο θεράποντα ιατρό σας, ώστε να θωρακίσετε την υγεία σας. Οι προτεινόμενες εξετάσεις καλύπτονται, υπό προϋποθέσεις, από τον ΕΟΠΥΥ.

Επίσης είναι υπεύθυνο για την οργάνωση εκδηλώσεων και δράσεων με σκοπό τη προώθηση υγιών συμπεριφορών και την αποφυγή των κινδύνων που απειλούν την υγεία μας.

Ο Πρόεδρος
του ΕΔΔΥΠΠΥ

Γεώργιος Πατούλης
Δήμαρχος Αμαρουσίου

Ο Δήμαρχος
Λαγκαδά

Πάννης Καραγιάννης

Το πρόγραμμα έχει ενταχθεί στον Άξονα Προτεραιότητας «14 - Εδραίωση της μεταρρύθμισης στον Τομέα Ψυχικής Υγείας, Ανάπτυξη της Α' Βάθμιας Φροντίδας Υγείας και προάσπιση της Δημόσιας Υγείας του πληθυσμού στις 3 περιφέρειες σταδιακής εξόδου» του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόληψη. Τρόπος Ζωής!

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ
ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Είναι στο ΧΕΡΙ σου



Ενημερώσου στο
ΚΕΠ Υγείας
του Δήμου σου

ΔΗΜΟΣ
ΛΑΓΚΑΔΑ

Τα νοσήματα για τα οποία προτείνονται
προληπτικές εξετάσεις είναι τα εξής:

1. Πρόληψη ανευρύσματος κοιλιακής αορτής
2. Πρόληψη καρκίνου του παχέος εντέρου
3. Πρόληψη καρκίνου του μαστού
4. Πρόληψη καρκίνου του προστάτη
5. Πρόληψη καρκίνου του τραχήλου της μήτρας
6. Πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων
7. Πρόληψη μελανώματος



«Πρωτόκολλο Προληπτικών Εξετάσεων»

ΝΟΣΗΜΑ	ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1. ΑΝΕΥΡΥΣΜΑ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΑΟΡΤΗΣ	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	65 – 75 ΕΤΩΝ	ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΑΟΡΤΗΣ (ΑΠΑΞ)	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 55ο έτος ηλικίας, αν υπάρχει ιστορικό σε πρώτου βαθμού συγγενή, ή και νωρίτερα αν υπάρχει ύποπτη κλινική εικόνα (π.χ.σφύζουσα μάζα στην κοιλιά).
2. ΜΕΛΑΝΩΜΑ	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	20 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΥΠΟΠΤΩΝ ΣΠΙΛΩΝ ΟΠΟΤΕΔΗΠΟΤΕ. ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΣΠΙΛΩΝ ΑΠΟ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 13ο έτος ηλικίας, αν υπάρχει ιστορικό υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο ή καρκίνου του δέρματος.
3. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	15 – 30 ΕΤΩΝ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, HDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ & ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ	Συμπληρωματικός έλεγχος σακχάρου ανά περίπτωση. Επί οριακών ενδείξεων, επί υπάρξεως ατομικού ή οικογενειακού ιστορικού, ενδέχεται να χρειάζεται ετήσιος έλεγχος σύμφωνα και με τις υποδείξεις του θεράποντος ιατρού.
		30 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, HDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΚΑΙ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ ΚΑΘΕ 3 ΕΤΗ	
4. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	40 – 49 ΕΤΩΝ	ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΘΕ 2 ΕΤΗ	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 30ο έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό ή συγκεκριμένα γονίδια.
		50 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ	Συμπληρωματικός έλεγχος με υπερηχογράφημα ή εντοπιστική μαστογραφία κατά περίπτωση.
5. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΜΗΤΡΑΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	11 – 26 ΕΤΩΝ	ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΗΡV	Ενδείκνυται να παραγματοποιείται την περίοδο της εφηβείας.
		21 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΡΑΡ ΤΕΣΤ ΚΑΘΕ 1-2 ΕΤΗ	Σε κάποιες περιπτώσεις συνδυάζεται με τεστ για ΗΡV.
6. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	50 - 75 ΕΤΩΝ	ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ ΚΟΠΡΑΝΩΝ ΚΑΘΕ 1-2 ΕΤΗ ή ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 40ο έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου ή αδενωματώδη πολύποδα σε συγγενή πρώτου βαθμού, ή σε παρουσία κληρονομικών συνδρόμων.
7. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ	ΑΝΔΡΕΣ	50 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΕΞΕΤΑΣΗ PSA ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ ΑΝ Η ΤΙΜΗ ΤΟΥ PSA ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2,5ng/ml & ΚΑΘΕ 2 ΕΤΗ ΑΝ Η ΤΙΜΗ ΤΟΥ PSA ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 2,5ng/ml	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 45ο έτος ηλικίας ή ακόμα και από το 40ο έτος ηλικίας, αν υπάρχουν συγγενείς πρώτου βαθμού με καρκίνο του προστάτη σε ηλικία κάτω των 65 ετών.

Οι Δήμοι – μέλη του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα είναι οι:

Δήμοι Αμαρουσίου, Γαλατσίου, Γλυφάδας, Αγίας Παρασκευής, Αλίμου, Π. Φαλήρου, Λαυρίου, Ηρακλείου Αττικής, Περιστερίου, Αγίων Αναργύρων-Καματερού, Μαραθώνα, Πυλαίας-Χορτιάτη, Λαγκαδά και Μεταμόρφωσης.

Βασικό μέλημα του Προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση, η ενημέρωση, η διοργάνωση προληπτικών εξετάσεων και παραπομπών σε δομές υγείας, όλων των πολιτών ανεξαρτήτου ασφαλιστικής ικανότητας, με έμφαση στα συνηθεστέρα νοσήματα που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας όπως:

α) Καρκίνος του παχέος εντέρου β) Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας γ) Καρκίνος του μαστού δ) Καρδιοαγγειακός κίνδυνος ε) Ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής στ) Καρκίνος του προστάτη ζ) Μελάνωμα.

Ο ρόλος των ΚΕΠ Υγείας είναι να διασυνδέει τις υπηρεσίες υγείας του Δήμου, αλλά και όλων των φορέων που ασχολούνται με προγράμματα πρόληψης και προαγωγής υγείας. Ο πολίτης μπορεί να επικοινωνεί με τα ΚΕΠ Υγείας ή να επισκέπτεται τους χώρους τους και να ενημερώνεται για θέματα προληπτικής υγείας.

- Εφόσον το επιθυμεί δημιουργείται ένας ιατρικός φάκελος με τις προληπτικές του εξετάσεις.
- Το προσωπικό των ΚΕΠ Υγείας προμηθεύει στον Δημότη μια λίστα με τους παρόχους Ιατρούς και τα Διαγνωστικά Εργαστήρια του Δήμου. Υπάρχει ειδική πρόβλεψη και για τους Ανασφάλιστους.
- Έχει δημιουργηθεί δίκτυο παραπομπών σε εξειδικευμένα νοσοκομειακά κέντρα, για τα αποτελέσματα των προληπτικών εξετάσεων που χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση.
- Οι πάροχοι Ιατροί αλλά και ο ίδιος ο Δημότης μπορεί να ενημερώνει το ιατρικό του φάκελο μέσω των ΚΕΠ Υγείας.
- Ο Δημότης που έχει ιατρικό φάκελο στα ΚΕΠ Υγείας μέσω ειδικού λογισμικού ενημερώνεται για την ημερομηνία που πρέπει να επαναλάβει τις προληπτικές εξετάσεις του.

Τα ΚΕΠ Υγείας αναλαμβάνουν τον συντονισμό εκστρατειών ενημέρωσης για τα **7 νοσήματα** αλλά και για τους προδιαθεσικούς παράγοντες.

Προγράμματα ενημέρωσης θα γίνουν για τον σχολικό εκφοβισμό, το ασφαλές διαδίκτυο, την παιδική παχυσαρκία και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.