



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ
2022

No 5 1

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (Π.Ε.Σ.Υ.)
Κόνιγγος 31, 10682 ΑΘΗΝΑ, Τηλ: 210.3813.066 & Fax: 210.3813088
e-mail: info@pesy.gr www.pesy.gr ή απλά πληκτρολογώντας ΠΕΣΥ



ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ

Ο Πρόεδρος & τα μέλη του
Διοικητικού Συμβουλίου της
ΠΕΣΥ σας εύχονται
Χρόνια Πολλά
ευελπιστώντας ένα
καλύτερο αύριο να
ξημερώσει για την πατρίδα μας
και ολόκληρο τον κόσμο.



Δήλωση Υφυπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων κου Τσακλόγλου σχετικά με τις αυξήσεις στις συντάξεις το 2023

Εις το Διεθνές Οικονομικό Συνέδριο στους Δελφούς ο Υφυπουργός Εργασίας κος Τσακλόγλου δήλωσε ότι οι συντάξεις θα αυξηθούν ύστερα από 10ετή συνεχή περικοπή που υπέστησαν, από 1/1/2023. Ο υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων κος Πάνος Τσακλόγλου αναφορικά με τις αυξήσεις στις συντάξεις το 2023, κατέστησε σαφές πως «είναι γραμμένο στον νόμο» και εξηγεί και το μηχανισμό. Πρώτα-πρώτα οι συντάξεις απελευθερώνονται από την επόμενη χρονιά και υπάρχει και συγκεκριμένος μηχανισμός αναπροσαρμογής. Ο μηχανισμός αναπροσαρμογής λείει για παράδειγμα ότι είναι ο μέσος όρος του ρυθμού του πληθωρισμού και του ρυθμού της οικονομικής μεγέθυνσης. Θα ήταν αρκετά παρακινδυνευμένο να σας το κάνω «λιανά» γιατί δυστυχώς υπάρχει ο μεγάλος κίνδυνος να πω ένα νούμερο και μετά να μου πουν αυτή τη στιγμή υπάρχει τεράστια αβεβαιότητα για παράδειγμα και για την οικονομική μεγέθυνση και για τον ρυθμό του πληθωρισμού και οι εκτιμήσεις τις οποίες έχουμε και από διεθνείς οίκους και οργανισμούς, έχουν μεγάλο βαθμό αβεβαιότητας και **δεν το έχουμε μόνο για τη χώρα μας αλλά για όλες τις χώρες. Απλά σας λέω, ποιος είναι ο μηχανισμός και ποια είναι η φόρμουλα, και αυτή θα εφαρμοστεί στο τέλος της χρονιάς», σημείωσε και ερωτηθείς αν θα καλύψει όλους τους συνταξιούχους, απάντησε σαφώς πως «Ναι για όλους».**

Εν αναμονή των αποφάσεων του ΣτΕ για τις περικοπές σε δώρα, επιδόματα αδείας και επικουρικές

Στις 14/1/2021 και 15/1/2021 δικάστηκαν στην Ολομέλεια του Συμβουλίου της Επικρατείας (ΣτΕ) και στο Ελεγκτικό Συνέδριο οι προσφυγές των συνταξιούχων για την επιστροφή των δώρων των εορτών και των επιδομάτων Αδείας καθώς και οι περικοπές των επικουρικών συντάξεων απο το 2012 έως το 2020.



Θυμίζουμε ότι οι συνταξιούχοι έχουν ζητήσει την ακύρωση της υπ αριθμόν Φ.11321/35005/1528/14.10.2020 απόφασης του Υπουργού Εργασίας καθώς δεν προβλέπει την επιστροφή των σχετικών περικοπών που έγιναν στις επικουρικές συντάξεις και τα δώρα που επιβλήθηκαν κατά την μνημονιακή περίοδο (το 11μηνο από τις 11.6.2025 και μέχρι την δημοσίευση του νόμου Κατρούγκαλου δηλ Μαΐο του 2016) , παρά το ότι αυτές οι περικοπές κρίθηκαν αντισυνταγματικές από τις αποφάσεις της Ολομέλειας του ΣτΕ το έτος 2015.

Εντός των μηνών Μαΐου- Ιουνίου του 2022 αναμένεται η έκδοση της οριστικής απόφασης του ΣτΕ για το εν λόγω θέμα, η οποία έχει σημαντικά καθυστερήσει.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οι Συνάδελφοι δύνανται να επικοινωνούν με τον Σύλλογο στο τηλέφωνο : **2103813066** τις ημέρες : **Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή** από τις **11πμ έως τις 3μμ** και σε έκτακτη ανάγκη μπορούν να απευθύνονται στο κινητό τηλέφωνο : **6979933702**.



Για κάθε πληροφορία που αφορά τους συνταξιούχους Υγειονομικούς μπορείτε να απευθύνεστε στον **δωρεάν τηλεφωνικό αριθμό 1555** που λειτουργεί **7 ημέρες την εβδομάδα, 24 ώρες το εικοσιτετράωρο** προκειμένου να ενημερώνεστε για οποιοδήποτε θέμα σας αφορά απευθείας από τον Φορέα του ΕΦΚΑ ώστε να γίνεται αποτελεσματικότερη και αμεσότερη η εξυπηρέτηση τόσο των συνταξιούχων όσο και των εργαζομένων.



Για την βελτίωση της εξυπηρέτησης των πολιτών εκτός από τον **αριθμό 1555**, καθιερώνονται τα **ηλεκτρονικά ραντεβού** του πολίτη με τον e ΕΦΚΑ για τα ζητήματα που τον αφορούν, και ακολουθεί η **αναβάθμιση της ιστοσελίδας του ΕΦΚΑ, και η ανάπτυξη νέων ηλεκτρονικών υπηρεσιών**.



Στην ιστοσελίδα του **e-ΕΦΚΑ** υπάρχουν αναρτημένες όλες οι ηλεκτρονικές υπηρεσίες, έντυπα -αιτήσεις σε θέματα που αφορούν τους συνταξιούχους ή εναλλακτικά μπορείτε να πλοηγηθείτε στην νέα ιστοσελίδα **1555.gov.gr**, όπου υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με το τηλ. 1555



Με το από 2833/18.4.2022 έγγραφο που αποστείλαμε προς το Τμήμα Συντάξεων του ΕΦΚΑ, ζητήσαμε ενημέρωση σχετικά με το εάν έχει ξεκινήσει ο επανυπολογισμός των συντάξεων των Υγειονομικών (Ιατρών, Οδοντιάτρων, Κτηνιάτρων, Φαρμακοποιών) είτε είναι Μονοσυνταξιούχοι από το ΤΣΑΥ είτε Διπλοσυνταξιούχοι ΤΣΑΥ, ΙΚΑ κλπ που έχουν περισσότερα από 30 έτη εργασίας σύμφωνα με τον ν. 4076/2020 και πότε εκτιμάται η ολοκλήρωσή του και αναμένεται σχετική απάντηση.

ΜΟΝΟΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΙ

Ενημερώνουμε ότι η εκδίκαση του ΣτΕ σχετικά με την **προσφυγή των Μονοσυνταξιούχων Υγειονομικών** που αφορά την μείωση της προσαύξησης από το ποσοστό του 50% στο 10% που είχε οριστεί στις 14/3/2022 αναμένεται τον Σεπτέμβριο του 2022.



Η ΠΕΣΥ συμπαρίσταται ολόψυχα στους συναδέλφους Μονοσυνταξιούχους Υγειονομικούς και δηλώνει ότι θα τοποθετηθεί επί του θέματος μετά την έκδοση της απόφασης του Συμβουλίου της Επικρατείας.

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ:

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ ΕΝΤΥΠΩΝ

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΠΛΑΣΤΙΚΟΥ (Σακουλοποίηση)

ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΕΝΤΥΠΩΝ-ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ

& ΦΑΚΕΛΩΝ

Φίλιππος Σταύρου

ΟΔΥΣΣΕΩΣ 18 - 10436 ΑΘΗΝΑ
 (δίπλα στο Μετρό Μεταξουργείου)

210.52.27.349
 6942.42.10.11
 filippos.stavrou@yahoo.gr

Διακπεραιώσεις εφημερίδων-περιοδικών ΕΛΤΑ



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ
 ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (Π.Ε.Σ.Υ.)**

Κάνιγγος 31 - 10682 Αθήνα

Τηλ: 210.3813066 & Fax: 210.3813088

e-mail: info@pesy.gr / www.pesy.gr

Εκδότης: ΓΡΑΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Συντακτική επιτροπή:

ΓΡΑΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Πρόεδρος

ΑΓΓΕΛΟΥ-ΠΑΤΑΡΓΙΑ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΑ

ΣΑΛΛΑΚΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΑΠΟΥΝΑΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ

Το Δ.Σ. της ΠΕΣΥ:

Γραμπάς Δημήτριος : Πρόεδρος
 Βερυκοκίδης Σταμάτης: Αντιπρόεδρος
 Αγγέλου-Παταργιά Δημητρούλα: Γεν.Γραμματέας
 Παπαδάκη Μαίρη: Ειδική Γραμματέας
 Σαλλακίδης Ιωάννης: Ταμίας

Μέλη:

Χρονόπουλος Κωνσταντίνος
 Μέντζος Νικόλαος
 Χατζηπαναγιώτου Κωνσταντίνος
 Καπόπουλος Βασίλειος
 Αλιφέρης Δημήτρης
 Σαπουνάς Θεμιστοκλής
 Ντάμτσιος Ιωάννης

Εγκύκλιος του Υφυπουργού Εργασίας Πάνου Τσακλόγλου σχετικά με την εθνική σύνταξη, το κατώτατο όριο σύνταξης λόγω θανάτου, τις περιπτώσεις σώρευσης ανταποδοτικών συντάξεων και τις συντάξεις χηρείας μετά την πρώτη τριετία

Από το Γραφείο Τύπου του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων εκδόθηκε η ακόλουθη ανακοίνωση:

Με εγκύκλιο του Υφυπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Πάνου Τσακλόγλου παρέχονται ουσιαστικές διευκρινήσεις επί υφιστάμενων νομοθετικών ρυθμίσεων του ν. 4387/2016 σχετικά με τέσσερα (4) διακριτά και, ταυτόχρονα, συνδεόμενα μεταξύ τους ζητήματα.

Βασικός σκοπός της εγκυκλίου, η οποία δεν έχει αναδρομική ισχύ, είναι η αποσαφήνιση των κειμένων διατάξεων, για να δοθούν διευκρινήσεις σε ερωτήματα του e-ΕΦΚΑ και ολοκληρωμένες οδηγίες για την αποτελεσματική ανάπτυξη των πληροφοριακών συστημάτων και λογισμικών του Φορέα, ούτως ώστε να διασφαλίζεται η άρτια εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων και η εύρυθμη λειτουργία του κοινωνικοασφαλιστικού μας συστήματος.



Πιο συγκεκριμένα, η εγκύκλιος θίγει τα ακόλουθα ζητήματα:

1. Τον τρόπο χειρισμού της εθνικής σύνταξης όταν συντρέχει σώρευση περισσότερων της μιας εθνικών συντάξεων από ίδιες ή διαφορετικές αιτίες.

Με την εγκύκλιο διευκρινίζεται ότι, βάσει του νόμου, η θέσπιση της εθνικής σύνταξης (επιπλέον της ανταποδοτικής σύνταξης) αποσκοπεί στη διασφάλιση ενός κατώτατου ποσού σύνταξης για κάθε κατηγορία συνταξιούχων του e-ΕΦΚΑ. Στο πνεύμα αυτό, η εθνική σύνταξη χρηματοδοτείται απευθείας από τον κρατικό προϋπολογισμό.

Συνεπώς, εκ της ίδιας της φιλοσοφίας και αρχιτεκτονικής της εθνικής σύνταξης και, πάντα, σύμφωνα με το νόμο, δεν επιτρέπεται η σώρευση περισσότερων της μιας εθνικών συντάξεων στο ίδιο άτομο.

Σε εφαρμοστικό επίπεδο, όταν ένας ασφαλισμένος δικαιούται περισσότερες της μιας συντάξεις από οποιαδήποτε αιτία (γήρατος, αναπηρίας ή θανάτου), του χορηγείται μια μόνο εθνική σύνταξη που δεν μπορεί να υπερβαίνει (μεμονωμένα ή ως άθροισμα

εθνικών συντάξεων από διαφορετικές αιτίες) το ανώτατο όριο μιας πλήρους εθνικής σύνταξης (384 ευρώ). Ο κανόνας αυτός ισχύει και εφαρμόζεται, ανεξαρτήτως της προέλευσης του συνταξιοδοτικού δικαιώματος (εξ ιδίου δικαιώματος ή κατά μεταβίβαση) και σε οποιονδήποτε συνδυασμό σώρευσης.

2. Το ανώτατο και το κατώτατο όριο σύνταξης λόγω θανάτου

Το συνολικό ποσό των κατά μεταβίβαση συντάξεων που καταβάλλονται στα δικαιούχα πρόσωπα (σύζυγος, τέκνα) λόγω θανάτου του συνταξιούχου δεν μπορεί να υπερβαίνει τη σύνταξη του θανόντος. Αντιστοίχως, το ποσό του συνόλου των κατά μεταβίβαση συντάξεων που καταβάλλονται στα δικαιούχα πρόσωπα δεν μπορεί να είναι χαμηλότερο των 360 ευρώ.

Εξαιρέση αποτελούν τα ορφανά τέκνα και από τους δύο γονείς στα οποία το κατώτατο όριο δεν επιμερίζεται αλλά το καθένα λαμβάνει τουλάχιστον το κατώτατο όριο.

3. Το πλήθος δικαιωμάτων σε ανταποδοτική σύνταξη επί σώρευσης συντάξεων διαφορετικής αιτίας στο πρόσωπο του θανόντος.

Σε περίπτωση θανάτου συνταξιούχου που ελάμβανε δύο ανταποδοτικές συντάξεις, το δικαίωμα των δικαιούχων στη σύνταξη του θανόντος είναι ενιαίο και αδιαίρετο, ανεξαρτήτως του πλήθους και του είδους των δικαιωμάτων που μεταβιβάζονται από τον θανόντα.

4. Για τις συντάξεις χηρείας μετά την πρώτη τριετία.

Για τα τρία πρώτα χρόνια μετά το θάνατο του συνταξιούχου, καταβάλλεται στον επιζώντα σύζυγο ολόκληρη η σύνταξη χηρείας, η οποία ισούται με το 70% της σύνταξης του θανόντος. Οι κανόνες σώρευσης της εθνικής σύνταξης, όπως αναλύθηκαν παραπάνω, εφαρμόζονται απαρέγκλιτα.

Με το πέρας της πρώτης τριετίας, πάντα σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου, η σύνταξη προσαρμόζεται και καταβάλλεται το ήμισυ αυτής (δηλαδή, το 35% της σύνταξης του θανόντος), εφόσον ο επιζών εργάζεται ή αυτοαπασχολείται ή λαμβάνει σύνταξη από οποιαδήποτε άλλη πηγή. Εάν ο επιζών σύζυγος είναι ανάπηρος σε ποσοστό τουλάχιστον 67%, εξακολουθεί να λαμβάνει ολόκληρη τη σύνταξη χηρείας, χωρίς περικοπή, για όσο διαρκεί η αναπηρία.

ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ FAST TRACK & ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Την άμεση κατάθεση δέσμης νομοθετικών ρυθμίσεων (συντάξεις fast track και «συντάξεις εμπιστοσύνης») για τις οποίες θα εκδοθούν σχετικοί εγκύκλιοι και θα εφαρμοστούν μετά το Πάσχα με στόχο την δραστική επιτάχυνση της διαδικασίας απονομής των συντάξεων εξήγγειλε ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων. Οι ρυθμίσεις αυτές θα έχουν ως στόχο να επιταχύνουν την έκδοση των συντάξεων αλλά και θα δείχνουν το σεβασμό του Δημοσίου προς τον βασανισμένο από τον ΕΦΚΑ Έλληνα πολίτη, όπως χαρακτηριστικά τόνισε.

Οι δυο βασικότερες παρεμβάσεις που θα γίνουν είναι οι ακόλουθες:

Πρώτον, η έκδοση συντάξεων fast track, για τις νέες συντάξεις. Όπως υπογράμμισε ο κ. Χατζηδάκης, από εδώ και στο εξής, **ο ΕΦΚΑ θα είναι υποχρεωμένος να εκδίδει συντάξεις εντός τριών μηνών**, να ολοκληρώνει δηλαδή τον σχετικό έλεγχο εντός αυτού του διαστήματος. Εάν η προθεσμία αυτή δεν τηρείται, τότε οι αρμόδιες υπηρεσίες για να εκδώσουν την απόφαση θα πρέπει να στηρίζονται σε δυο δεδομένα: Αφενός στα στοιχεία που περιέχει το ηλεκτρονικό σύστημα «ΑΤΛΑΣ» για το ασφαλιστικό ιστορικό του αιτούντος, αφετέρου στα επιπλέον στοιχεία που έχει ο ίδιος προσκομίσει για τον χρόνο της ασφάλισής του. «Ο έλεγχος δηλαδή θα γίνεται στη βάση αυτών μόνο των στοιχείων και η σύνταξη θα βγαίνει σε χρόνο-ρεκόρ. Πρόκειται για καινοτομία όχι μόνο για τον φορέα, αλλά και για τη δημόσια διοίκηση συνολικά», είπε ο κ. Χατζηδάκης.

Δεύτερον, η «σύνταξη εμπιστοσύνης» που, όπως σημείωσε ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, θα αφορά στο στοκ των εκκρεμών συντάξεων. Σε αυτή την περίπτωση, η διαδικασία θα είναι ακόμη ταχύτερη: Για τους συνταξιούχους δηλαδή που είναι ήδη σε αναμονή, η σύνταξη θα εκδίδεται με βάση τα στοιχεία του συστήματος «ΑΤΛΑΣ», τα στοιχεία που έχουν οι ίδιοι προσκομίσει στον ΕΦΚΑ, αλλά και με βάση τις δηλώσεις τους για επιπλέον ασφαλιστικό χρόνο, ακόμα και αν γι' αυτές δεν έχουν υποβάλει αποδεικτικά. Δηλαδή, χωρίς περαιτέρω έλεγχο, με βάση τη δήλωση-απάντηση του ασφαλισμένου στο ιστορικό ασφαλιστικό που λαμβάνει από τον ΕΦΚΑ θα βγαίνει η σύνταξη.

Γι' αυτό και η διαδικασία σε αυτή την περίπτωση θα είναι ακόμη ταχύτερη και θα στηρίζεται στην εμπιστοσύνη του κράτους προς τον ασφαλισμένο.

Και στις δυο περιπτώσεις, ο ΕΦΚΑ θα διενεργεί εκ των υστέρων ελέγχους για να διαπιστώσει εάν τα στοιχεία που έχει δηλώσει ο ασφαλισμένος είναι σωστά και να προχωρήσει στις απαραίτητες αναπροσαρμογές του ποσού της σύνταξης, αν είναι απαραίτητο. Ο κ. Χατζηδάκης ξεκαθάρισε ότι σε περίπτωση υποβολής πλαστών στοιχείων, θα επιβληθούν και οι αντίστοιχες ποινές.

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η κατανάλωση περισσότερου ελαιολάδου συνδέεται με αυξημένο προσδόκιμο ζωής

Η κατανάλωση μιας μικρής ποσότητας ελαιόλαδου καθημερινά μπορεί να συμβάλει στο να ζήσετε περισσότερο, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στις 12 Ιανουαρίου του 2022 στην ηλεκτρονική έκδοση του περιοδικού Journal of the American College of Cardiology, κατά την οποία οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα υγείας από περίπου 90.000 άτομα για μια περίοδο σχεδόν 30 ετών.

Ποια είναι η καλύτερη ώρα ύπνου για υγιή καρδιά;

Οι άνθρωποι που πέφτουν για ύπνο μεταξύ 10 και 11 μ.μ. μπορεί να έχουν μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιοπάθεια συγκριτικά με εκείνους που κοιμούνται νωρίτερα ή αργότερα, σύμφωνα με μια νέα μελέτη. Τα ευρήματα δεν αποδεικνύουν ότι η ώρα ύπνου νωρίτερα ή αργότερα προάγει την καρδιοπάθεια. Αλλά οι μη παραδοσιακές ώρες ύπνου μπορεί να διαταράξουν το 24ωρο εσωτερικό ρολόι του οργανισμού, τον κερκάρδιο ρυθμό, ο οποίος παίζει κεντρικό ρόλο στη ρύθμιση των φυσιολογικών λειτουργιών του ανθρώπου. Τα άτομα που ξενυχτούν μετά τα μεσάνυχτα ενδέχεται να διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο, καθώς είναι λιγότερο πιθανό να δουν το πρωινό φως, το οποίο επανεκκινεί το ρολόι του οργανισμού, υποστηρίζουν οι συγγραφείς.

Η κατανάλωση καφέ και τσαγιού συνδέεται με μικρότερο κίνδυνο εγκεφαλικού

Καφέ, τσάι ή και τα δύο; Όσοι απολαμβάνουν αρκετά φλιτζάνια από οποιοδήποτε από τα δύο ροφήματα ή και τα δύο ενδέχεται να έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με τα άτομα που δεν πίνουν ούτε καφέ ούτε τσάι, αναφέρει μια νέα έρευνα.

Παρότι τα ευρήματα δεν αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση αυτών των δημοφιλών ροφημάτων ευθυνόταν για τα μειωμένα ποσοστά εγκεφαλικού επεισοδίου, προηγούμενες μελέτες έχουν παρατηρήσει παρόμοιες τάσεις.

Τόσο ο καφές όσο και το τσάι περιέχουν αρκετές φυτικές ενώσεις, που ονομάζονται πολυφαινόλες, οι οποίες πιστεύεται ότι συμβάλλουν στην υγεία των αγγείων και καταπολεμούν τη φλεγμονή.

Η τηλειατρική στις νευροεκφυλιστικές διαταραχές: προκαταρκτικά αποτελέσματα από το «Ιατρείο μνήμης, άνοιας και νόσου Πάρκινσον μέσω του Εθνικού Δικτύου Τηλειατρικής»

Ευθαλία Αγγελοπούλου, Διονυσία Κονταξοπούλου, Στέλλα Φραγκιαδάκη, Ευαγγελία Στανίτσα, Ιωάννης Παπατριανταφύλλου, Λεωνίδα Στεφανής, Σωκράτης Παπαγεωργίου
Α' Πανεπιστημιακή Νευρολογική Κλινική, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Νευροεκφυλιστικά νοσήματα και τηλειατρική

Ο επιπολασμός των νευροεκφυλιστικών νοσημάτων αυξάνεται συνεχώς. Η νόσος Alzheimer αποτελεί τη συχνότερη νευροεκφυλιστική διαταραχή, ακολουθούμενη από τη νόσο Parkinson, οδηγώντας σε σημαντικό οικονομικό, κοινωνικό και ψυχολογικό κόστος για τους ίδιους τους ασθενείς αλλά και τους φροντιστές τους. Στον ελληνικό πληθυσμό τουλάχιστον 160.000 και 280.000 άτομα άνω των 65 ετών πάσχουν από άνοια και ήπια νοητική διαταραχή αντίστοιχα, ενώ ο επιπολασμός της νόσου Πάρκινσον εκτιμάται περίπου στα 200/100.000 άτομα.

Οι συχνές συννοσηρότητες, οικονομικές δυσκολίες και διαταραχές λειτουργικότητας των ασθενών με νευροεκφυλιστικά νοσήματα περιορίζουν την πρόσβασή τους σε εξειδικευμένη περίθαλψη. Οι κάτοικοι απομακρυσμένων και δυσπρόσιτων περιοχών πλήττονται περισσότερο, λόγω της υποστελέχωσης της περιφέρειας σε ειδικούς νευρολόγους και του συχνά μεγάλου χρόνου αναμονής μέχρι την ιατρική επίσκεψη. Η πανδημία Covid-19 ανέδειξε ακόμα περισσότερο την αναγκαιότητα της παροχής ιατρικών υπηρεσιών από απόσταση μέσω τηλειατρικής. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η τηλειατρική ορίζεται ως «η παροχή ιατρικής περίθαλψης –σε περιπτώσεις που η απόσταση είναι κρίσιμος παράγοντας– από όλους τους επαγγελματίες υγείας, μέσω τεχνολογιών πληροφοριών και επικοινωνιών για τη διάγνωση, αγωγή και πρόληψη ασθενειών, την εκπαίδευση, και την έρευνα για τη βελτίωση αυτών των υπηρεσιών».

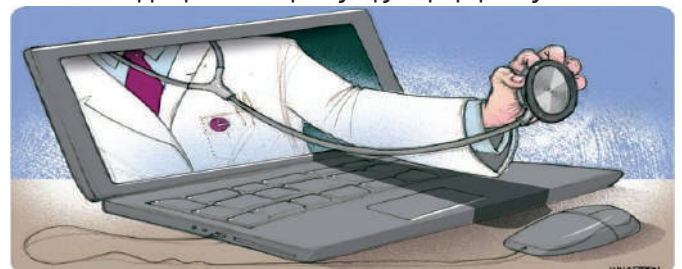
Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η εξέταση και η παρακολούθηση των ασθενών με νοητικές και κινητικές διαταραχές μέσω τηλειατρικής είναι αξιόπιστη συγκριτικά με τη διαζώσης εκτίμηση, εφικτή και αποτελεσματική, δίνοντας τη δυνατότητα ισότιμης πρόσβασης σε υψηλού επιπέδου υπηρεσίες υγείας, ανεξαρτήτου τόπου διαμονής, ενώ αποφεύγονται οι άσκοπες μετακινήσεις.

Το Ιατρείο Μνήμης, Άνοιας και νόσου Πάρκινσον μέσω του Εθνικού Δικτύου Τηλειατρικής»

Το Εθνικό Δίκτυο Τηλειατρικής (ΕΔΙΤ) έχει αναπτυχθεί από την Β' ΥΠΕ το 2016, και αποτελεί την πιο ολοκληρωμένη εφαρμογή της τηλειατρικής στη χώρα μας, όσον αφορά τη διείσδυση της στους επαγγελματίες υγείας και τον ωφελούμενο πληθυσμό.

Η Α' Πανεπιστημιακή Νευρολογική Κλινική της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο (Διευθυντής Καθ. Λεωνίδα Στεφανής) σε συνεργασία με την Β' ΥΠΕ δημιούργησαν το «Ιατρείο Μνήμης, Άνοιας και νόσου Πάρκινσον, μέσω του

ΕΔΙΤ», που ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Μάρτιο του 2021. Στο νέο αυτό ιατρείο, ομάδα νευρολόγου, ψυχιάτρου και νευροψυχολόγου της Νευρολογικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου (Υπ. Καθ. Σωκράτης Παπαγεωργίου) εξετάζει τηλειατρικά ασθενείς με αιτιάσεις διαταραχών μνήμης, άνοια ή νόσο Πάρκινσον που διαμένουν στα νησιά του Αιγαίου, μετά από παραπομπή τους από τα 57 Κέντρα Υγείας και 5 Γενικά Νοσοκομεία που ανήκουν στη Β' ΥΠΕ. Δίνεται έμφαση σε περιπτώσεις πρώιμης έναρξης, άτυπης εικόνας και δύσκολης διαχείρισης. Με τον τρόπο αυτό, οι ασθενείς αποκτούν άμεση και ασφαλή πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες τρίτοβάθμιας περίθαλψης, ενώ παράλληλα υποστηρίζεται συμβουλευτικά και εκπαιδευτικά το έργο των ιατρών και άλλων επαγγελματιών υγείας της περιφέρειας.



Τα μέχρι τώρα προκαταρκτικά αποτελέσματα δείχνουν ότι η εξέταση των ασθενών αυτών μέσω τηλειατρικής είναι εφικτή, με μεγάλα ποσοστά ικανοποίησης από τους ίδιους τους ασθενείς, συνοδούς-φροντιστές και επαγγελματίες υγείας της περιφέρειας. Όπως έχουν αναφέρει οι ίδιοι οι εξεταζόμενοι, μέσω της τηλειατρικής βελτιώνεται η πρόσβαση σε εξειδικευμένη φροντίδα, μειώνεται το κόστος μετακίνησης, δίνεται η δυνατότητα τακτικής παρακολούθησης και οι περισσότεροι εξ' αυτών θα επέλεγαν ξανά το συγκεκριμένο τρόπο εξέτασης στο μέλλον. Μέσω του ιατρείου μας, έχει δοθεί η δυνατότητα πρώιμης διάγνωσης, παραπομπής στη Νευρολογική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου για περαιτέρω διερεύνηση άτυπων περιπτώσεων και καλύτερης διαχείρισης νευροψυχιατρικών εκδηλώσεων.

Για περισσότερες πληροφορίες και τον τρόπο παραπομπής επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του ιατρείου μας: https://eginitio.uoa.gr/neurologiki/exoterika_iatreia/aidika_neyrologika_iatreia/iatreio_mnimis_anoias_kai_nosoy_parkison_meso_ethnikoy_diktyoy_tileiatrikis_edit/

Ο Κορωνοϊός πλήττει την Υγεία ή την Ελευθερία; Κώστα Δημ Χρονόπουλου

Υπάρχει σύγχυση εννοιών, άγνοια και πλημμυρίδα υπερ (παρα) πληροφόρησης. Τι άραγε, ποιο αγαθό: η Ελευθερία ή η Υγεία και η ζωή πλήττεται περισσότερο από τον Κορωνοϊό;. Όλοι έχουν γνώμη, άποψη, θέση, αλλά ευάριθμοι διαθέτουν πραγματική γνώση συνεπεία μελέτης και αντικειμενικής ενημέρωσης. Ένα πρόσφατο, χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η εντύπωση σε σημαντική μερίδα του κόσμου – διεθνώς- ότι με τους περιορισμούς εξαιτίας του covid 19 που επιβάλλονται, χάνουν την ελευθερία τους, με αποτέλεσμα να αγανακτούν και να παραφέρονται. Ακούγονται και αναρτώνται σε πανό συλλαλητηρίων, συνθήματα όπως: «Να πάρουμε πίσω την ελευθερία μας»(!). Όχι (περιέργως): την υγεία μας, την ζωή μας (!). Κατ' αυτούς λοιπόν το ανησυχητικό διακύβευμα είναι πως από τον Κορωνοϊό κινδυνεύει η ελευθερία και όχι η υγεία και η ζωή μας (!).



Όμως το ζητούμενο/βασική προτεραιότητα, δεν είναι η απώλεια της ελευθερίας, αλλά της ζωής. Ζήτημα κοινής λογικής. (Σ.Σ Βέβαια ισχύει το γνωστό: «η κοινή λογική/κοινός νους, δεν είναι τόσο κοινός, όσο κοινώς πιστεύεται»). Πρόκειται για είδος εν ανεπαρκεία, σε κάθε κοινωνία). Αν υπήρχε η γνώση –και η συνειδητοποίηση βέβαια –των ανθρώπων περί της έννοιας του συνόλου, της ένταξης στην κοινωνία, που (αυτόματα) δημιουργεί δικαιώματα και υποχρεώσεις, τότε δεν θα πρότασαν –αυτοί που το πράττουν –ως υπέρτατη αξία και αξιολόγησή τους την «Ελευθερία».

Η τελευταία επηρεάζεται απόλυτα, όχι μόνον λόγω κανόνων, νόμων, υποχρεώσεων, που απορρέουν από την ένταξη των ατόμων σε Κράτος / Πολιτεία, αλλά και λόγω συγκυρίας.

Οι περιορισμοί ελευθεριών γίνονται υποχρεωτικοί κάτω από ιδιαίτερες, έκτακτες ανάγκες, εμφάνιση ειδικών συνθηκών.

Αν, ο κανόνας/αξίωμα, αυτό δεν ισχύει ,τότε οδηγούμαστε σε κοινωνική κρατική αυτοδιάλυση. Είναι πλάνη/μύθος η (κυρίαρχη) άποψη πως η ελευθερία είναι ίσως το πολυτιμότερο αγαθό.

Υπάρχουν άλλα πολύ πολυτιμότερα σας διαβεβαιώνω. Δεν είναι αντικείμενο του άρθρου να σταθώ σε αυτό. Θα θυμίσω μόνον πως μιλάμε για κάτι που στην πραγματικότητα (στην χώρα μας, αλλά και παντού στον πλανήτη Γη) δεν υφίσταται. Τουλάχιστον σε απόλυτο βαθμό. Υπάρχουν ποικιλώνυμοι, ποικίλοι περιορισμοί ελευθεριών σε συνάρτηση με τα πολιτικά συστήματα που ισχύουν παγκοσμίως. Βέβαια και η κοινωνική συνοχή, τάξη και ευνομία, απαιτεί νόμους, κανόνες, υποχρεώσεις, που –αναγκαστικά- περιορίζουν τις ατομικές ελευθερίες κυρίως. Άρα –για τους αγωνιούντες – εκείνο το οποίο έχει σημασία δεν είναι μήπως χαθεί το αυτόνοτο/αυθύπαρκτο: η απώλεια ελευθεριών, αλλά ο βαθμός της συρρίκνωσής τους.



Στα ολοκληρωτικά/τυραννικά καθεστώτα πχ έχουμε κ α τ ά ρ γ η σ ή τους (!). Στα λοιπά – και τα Δημοκρατικά φυσικά – εφαρμόζονται: π ε ρ ι ο ρ ι σ μ ο ί (υποχρεωτικοί/αναγκαίοι) ώστε να διατηρηθεί η κοινωνική συνοχή τους.

ΥΓ Συνιστάται σε όλους τους γενναίοψυχους αντιδραστικούς, ως προς τους περιορισμούς λόγω Κορωνοϊού, να μην αισθάνονται πνιγμονή. Ούτε (απαβιστικά;) να ξυπνούν μέσα τους οι Μεσολογγίτες, ο Παλαιών Πατρών Γερμανός, οι αγωνιστές του 1821.

Δεν έχασαν την πλήρη ελευθερία τους (σ.σ πώς να χάσεις κάτι που δεν έχεις;) απλώς αυξήθηκαν αναγκαστικά οι περιορισμοί κάποιων ατομικών δραστηριοτήτων τους. Ούτε έγιναν ξαφνικά Κινέζοι της Σαγκάης και του Πεκίνου.



ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

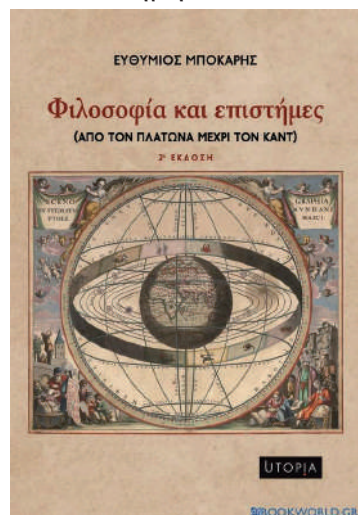


Στο βιβλίο του **“Συνταξιούχος”**, ο **Νίκος Μουλίνος**, πραγματεύεται τη θέση του συνταξιούχου στη σύγχρονη Ελληνική κοινωνία. Περιγράφει γλαφυρά και με χιούμορ τις καταστάσεις και τις συμπεριφορές που βιώνει με συγγενείς, φίλους και πρώην συναδέλφους του από την πρώτη μέρα που

βγαίνει στη σύνταξη. Καυτηριάζει και σε πολλές περιπτώσεις σατιρίζει την καθημερινότητα ενός ανθρώπου που η κοινωνία θεωρεί ότι έχει ολοκληρώσει τον κύκλο του!

Φιλοσοφία και επιστήμες ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΜΠΟΚΑΡΗΣ

Η ανά χείρας επιστημολογική μελέτη του Ευθύμιου Μπόκαρη, Αναπληρωτή Καθηγητή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, γοητευτική και χρήσιμη σε αναγνώστες των θετικών αλλά και των θεωρητικών επιστημών εξίσου, εγγράφεται στη μεθόριο μεταξύ φιλοσοφίας και επιστήμης. Τα δύο πεδία συμπλέκονται στις σελίδες της, σε μία εγγενώς δυναμική ιστορική και κριτική προσέγγιση των τρόπων γνώσης και ανάγνωσης του κόσμου, καθώς η ιστορικότητα της επιστημονικής ορθολογικότητας και του θεωρητικού συμβάντος διατρέχεται από επαναστάσεις, ρήξεις, κοινωνικά και πολιτισμικά συγκείμενα, "...βαδίζοντας με τον πραγματι-



κό ρυθμό της ιστορίας, η οποία δεν παραπέμπει σε συνέχειες, αλλά σε ασυνέχειες...", από τον Πλάτωνα μέχρι τον Καντ.

ΤΟ ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ ΣΤΗ ΜΕΤΑΓΟΝΙΔΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΟΧΗ ΤΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΝΕΙ ΤΟ ΓΟΝΙΔΙΩΜΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΑΝΤΩΝΑΡΑΚΗΣ Ε. ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ



-Τι είναι το γονιδίωμα;
-Τι είδους ποικιλομορφία το χαρακτηρίζει;
-Πώς διαμορφώνεται κάθε άνθρωπος βάσει της μοριακής ιδιαιτερότητας του γονιδιώματός του;
-Πόσο σημαντικές είναι οι γονιδιωματικές παραλλαγές για την εμφάνιση γενετικών ασθενειών και την εκδή-

λωση προδιάθεσης σε κλινικές καταστάσεις και χαρακτηριστικά;

- Ποιο είναι το γενετικό υπόβαθρο των ασθενειών;
- Μπορεί η εμφάνισή τους να ερμηνευθεί εξελικτικά;
- Είναι άραγε ο καρκίνος μια γονιδιωματική πάθηση;
- Και εντέλει, πόσο σημαντικές για την υγεία και την ασθένεια είναι οι πληροφορίες που αποκομίζουμε από το γονιδίωμα;

Το βιβλίο πραγματεύεται όλα αυτά τα -σημαντικά για τη ζωή κάθε ατόμου, αλλά και ολόκληρου του ανθρώπινου είδους- ερωτήματα και προσπαθεί να δώσει απαντήσεις με βάση τις γνώσεις που διαθέτουμε σήμερα.

Παραμένοντας δραστήριοι σε μεγάλη ηλικία, αυξάνετε το προσδόκιμο ζωής

- ☞ Η τήρηση ενός προγράμματος τακτικής σωματικής άσκησης πιθανότατα αποτελεί τη σημαντικότερη συνήθεια, καθώς βελτιώνει μια σειρά από παράγοντες κινδύνου.
- ☞ Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μας γίνει απαραίτητη εάν μας προσφέρει ικανοποίηση.



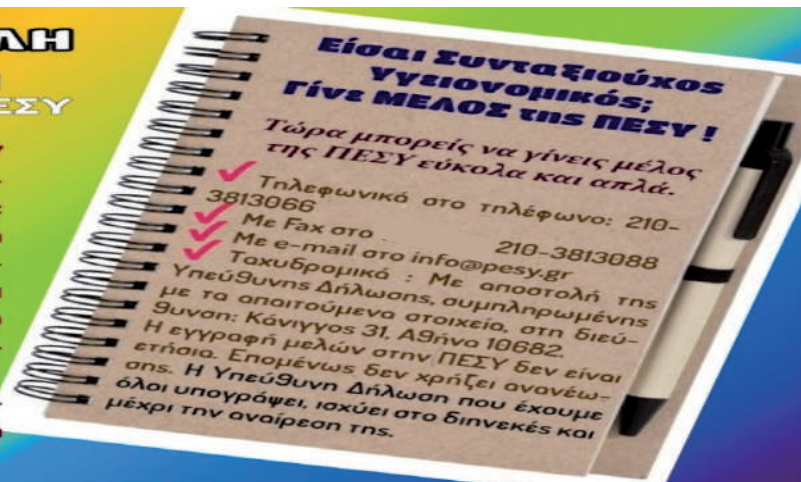
ση. Και ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχουμε είναι αξιοποιώντας την ως κοινωνική δραστηριότητα.

- ☞ Επικεντρωθείτε στην κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών καθημερινά, συμπεριλαμβάνοντας όσπρια και σιτηρά ολικής άλεσης.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Σχετικά με την αίτηση εγγραφής μελών στην ΠΕΣΥ

Ενισχύστε και εσείς, μόνο αν δεν είστε μέλος μας, την προσπάθεια του Συλλόγου μας, με την εγγραφή σας στην Ένωση μας συμπληρώνοντας την παρακάτω Υπεύθυνη Δήλωση και αποστέλλοντας την είτε μέσω e-mail, είτε μέσω Fax ή ταχυδρομικά ή και τηλεφωνικά. Η εγγραφή σας είναι προαιρετική και ισχύει για όσο διάστημα το επιθυμείτε.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ

Π.Ε.Σ.Υ

Κάνιγγος 31 Αθήνα τ.κ.106-82

Τηλ: 210-3813066 – Τηλ και Φαξ: 210-3813088

e-mail: info@pesy.gr – ιστοσελίδα : www.pesy.gr

Δ.Ο.Υ: ΙΑ ΑΘΗΝΩΝ Α.Φ.Μ: 998811954

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Προς την ΠΕΣΥ

Ο-Η ΟΝΟΜΑ:.....

ΕΠΩΝΥΜΟ:.....

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ:.....

ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΕΛΤΙΟΥ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ:

ΑΜΚΑ :

ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:

ΟΔΟΣ:

ΑΡΙΘΜΟΣ

ΤΚ: ΤΗΛ:

ΚΙΝ:

E-MAIL:

Δηλώνω υπεύθυνα ότι συμφωνώ με την παρακράτηση του ποσού των 2 ευρώ κάθε μήνα από τη σύνταξή μου, ως συνδρομή για την ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (ΠΕΣΥ)

Ημερομηνία

Ο – Η ΔΗΛ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ