



Μήνυμα Δημάρχου

Στο πλαίσιο του προγράμματος που υλοποιεί το ΕΘΝΙΚΟ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, του οποίου ο Δήμος Λήμνου αποτελεί μέλος, μας δόθηκε η δυνατότητα να ιδρύσουμε Κέντρο Πρόληψης Υγείας με σκοπό την παροχή αντίστοιχων υπηρεσιών στους δημότες μας.

Δεδομένου ότι η πρόληψη είναι βασικό όπλο για θωράκιση της υγείας των πολιτών ανταποκριθήκαμε στη δυνατότητα αυτή αποφασίζοντας την ίδρυση της δομής.

Η πρόληψη μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια για πολλούς συμπολίτες μας, αλλά και να τους βοηθήσει στην βελτίωση της καθημερινότητάς τους.

Τους καλούμε, λοιπόν, να κάνουν χρήση των υπηρεσιών αυτών, οι οποίες παρέχονται εντελώς δωρεάν. Παράλληλα, επιδιώκουμε τη συνεργασία με τοπικούς φορείς, για την βέλτιστη αξιοποίηση της νέας δομής.

**Ο Δήμαρχος
Δημήτρης Μαρινάκης**

2254029111



kepygeiaslimnou@gmail.com



Λεωφόρος
Δημοκρατίας 65



μήνυμα περιφερειάρχη

Το Ελληνικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων 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»

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.

Σήμερα 107 Δήμοι μέλη έχουν λάβει τις σχετικές αποφάσεις ίδρυσης ΚΕΠ Υγείας από τα Δημοτικά τους Συμβούλια και ευελπιστούμε τα ΚΕΠ Υγείας να γίνουν σημείο αναφοράς των δημοτών σε θέματα προληπτικής ιατρικής επιφέροντας σημαντική βελτίωση της δημόσιας υγείας του κάθε Δήμου.

Ο Περιφερειάρχης Αττικής

Γιώργος Πατούλης

Πρόεδρος Ελληνικού Δικτύου Υγιών Πόλεων

www.kepygeias.org

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ
Της ΥΓΕΙΑΣ
Είναι στο
ΧΕΡΙ σου



**ΦΤΙΑΞΕ το προφίλ υγείας σου
ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ για τα Προγράμματα Πρόληψης
ΚΑΝΕ ιατρικές προληπτικές εξετάσεις μέσω
του δήμου σου**



**ΔΗΜΟΣ
ΛΗΜΝΟΥ**



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Πρωτόκολλο Προληπτικών Εξετάσεων



Επί Υπόπτων Ευρημάτων ο πολίτης παύει να ακολουθεί το πρωτόκολλο και τον αναλαμβάνει ο θεράπων ιατρός του.

1.

ΑΝΕΥΡΥΣΜΑ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΑΟΡΤΗΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΑΝΔΡΕΣ

65 - 85 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

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΑΝΔΡΕΣ

20 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ

ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΣΠΙΛΩΝ & ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΥΠΟΠΤΩΝ ΣΠΙΛΩΝ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 13ο έτος ηλικίας, αν υπάρχει ιστορικό υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο ή καρκίνου του δέρματος.

5.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΜΗΤΡΑΣ



ΓΥΝΑΙΚΕΣ

13 - 26 ΕΤΩΝ

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ HPV

Ενδείκνυται να παραγματοποιείται την περίοδο της εφηβείας.

21 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ
ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ

ΠΑΡ ΤΕΣΤ

6.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΑΝΔΡΕΣ

50 - 75 ΕΤΩΝ

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ ΚΟΠΡΑΝΩΝ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ ή ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 40ό έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου ή αδενωμάτων ή πολύποδα σε συγγενή πρώτου βαθμού, ή σε παρουσία κληρονομικών συνδρόμων.

7.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ



ΑΝΔΡΕΣ

55 - 75 ΕΤΩΝ

ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ & 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 40ο έτος ηλικίας αν υπάρχουν συγγενείς πρώτου βαθμού με καρκίνο του προστάτη σε ηλικία κάτω των 65 ετών.

3.

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΑΝΔΡΕΣ

15 - 30 ΕΤΩΝ

ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ

30 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ

ΚΑΘΕ 3 ΕΤΗ

ΛΗΨΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, HDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ & ΣΑΚΧΑΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Επί οριακών ενδείξεων, επί υπάρξεως ατομικού ή οικογενειακού ιστορικού, ενδέχεται να χρειάζεται επιτήρησης έλεγχος σύμφωνα και με τις υποδείξεις του θεράποντος ιατρού.

4.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ



ΓΥΝΑΙΚΕΣ

39 - 49 ΕΤΩΝ

ΚΑΘΕ 2 ΕΤΗ

50 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ

ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ

ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 30ό έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό ή συγκεκριμένα γονίδια. Συμπληρωματικός έλεγχος με υπερηχογράφημα ή εντοπιστική μαστογραφία κατά περίπτωση.

8.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΑΝΔΡΕΣ

ΑΠΟ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ZUNG

Παράγοντας κινδύνου είναι και οι αγχώδεις διαταραχές, η διαταραχή πανικού, η κοινωνική φοβία ή αναφερόμενη δυσθυμία, η κατάχρηση ουσιών, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και οι διαταραχές προσωπικότητας.

9.

ΑΝΟΙΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΑΝΔΡΕΣ

ΑΠΟ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ

ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ - ΤΕΣΤ ΜΝΗΜΗΣ

Ο έλεγχος ξεκινά νωρίτερα από τα 65 έτη εφόσον υπάρχουν ελλείμματα μνήμης και προδιαθεσικοί παράγοντες για άνοια και νόσο Alzheimer όπως υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία, κάπνισμα, υπερχοληστερίνη, κατάθλιψη και οικογενειακό ιστορικό άνοιας

10.

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΑΝΔΡΕΣ

ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 65 ΕΤΩΝ κάθε 4 ΕΤΗ
Η Προληψη ξεκινάει πριν τα 65 σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με παράγοντες κινδύνου & άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα σε ηλικία άνω των 50 ετών

ΑΝΔΡΕΣ - 70 ΕΤΩΝ κάθε 4 ΕΤΗ
Η Προληψη ξεκινάει πριν τα 70 σε άνδρες που είναι 50 έως 69 ετών με παράγοντες κινδύνου & άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα σε ηλικία άνω των 50 ετών

Ο πολίτης μέσω την ΚΕΠ Υγείας

Εφόσον το επιθυμεί θα δημιουργεί ένα ηλεκτρονικό ιατρικό φάκελο με τις προληπτικές του εξετάσεις.

Το προσωπικό των ΚΕΠ Υγείας τον ενημερώνει για τους παρόχους Ιατρούς και τα Διαγνωστικά Εργαστήρια που συνεργάζονται με τα πρόγραμμα πρόληψης του Δήμου

- Οι πάροχοι Ιατροί αλλά και ο ίδιος ο Δημότης μπορεί να ενημερώνει τον ιατρικό του φάκελο των προληπτικών του εξετάσεων μέσω των ΚΕΠ Υγείας.
- Ο Δημότης που έχει ιατρικό φάκελο στα ΚΕΠ Υγείας μέσω ειδικού λογαριασμού θα ενημερώνεται για την ημερομηνία που πρέπει να επαναλάβει τις προληπτικές εξετάσεις του.

Τα ΚΕΠ Υγείας θα αναλάβουν τον συντονισμό εκστρατειών ενημέρωσης για τα 10 νοσήματα αλλά και για τους προδιαθεσικούς παράγοντες.



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.