

Απολογισμός Ημερίδας «Υγιής Γήρανση και ο ρόλος της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας»

Το Νοσηλευτικό Τμήμα του Κέντρου Υγείας Αιγάλεω, διοργάνωσε το Σάββατο 13 Απριλίου 2019, σε συνεργασία με το Δήμο Αιγάλεω, το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Τμήμα Νοσηλευτικής και το ΠΜΣ «Κοινοτική Νοσηλευτική και Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας» του ΠΑΔΑ, στο πλαίσιο της Αγωγής και Προαγωγής Υγείας, ημερίδα με θέμα: «Υγιής Γήρανση και ο ρόλος της ΠΦΥ».

Το επιστημονικό πρόγραμμα της Ημερίδας άνοιξε ο επιστημονικά υπεύθυνος του Κέντρου Υγείας Αιγάλεω, κος Κουλούρης Ιωάννης (Ορθοπεδικός, ΡΗΔ), οποίος απηύθυνε χαιρετισμό στους παρευρισκόμενους.

Η προϊσταμένη του Νοσηλευτικού Τμήματος του Κ.Υ., κα Κιαχοπούλου Ν. (Μαία MSc) ανέβηκε στο βήμα και παρουσίασε το προσωπικό, τα τμήματα και το έργο που επιτελείται στο Κ.Υ. Κατόπιν, η κα Μπενέκου Χ. (Νοσηλεύτρια RN, MSc) παρουσίασε το Νοσηλευτικό Τμήμα και προχώρησε σε απολογισμό των πεπραγμένων της διετίας 2017-2018 (στατιστικά στοιχεία κλπ) και έθεσε τους νέους στόχους για τα έτη 2019-2020.

Ακολούθησε, μια άκρως ενδιαφέρουσα ομιλία με θέμα: «Τ.Ο.Μ.Υ (Τοπικές Ομάδες Υγείας): ένας νέος θεσμός. Ρόλος και Στόχοι» από την κα Δελή Α. (Νοσηλεύτρια RN), η οποία παρουσίασε το τρόπο λειτουργίας και τις υπηρεσίες που παρέχουν.

Στη συνέχεια, το λόγο πήρε ο αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Αιγάλεω, κος Βασιλειάδης Σ., ο οποίος μίλησε για την «Υγιή Γήρανση από την οπτική του Δήμου Αιγάλεω» και παρουσίασε το πλάνο και τις υπηρεσίες που παρέχει ο Δήμος για την φροντίδα και την υγεία των ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ, ΚΕΠ Υγείας, Βοήθεια στο Σπίτι και άλλα)

Κατόπιν, ακολούθησαν μια σειρά από άκρως ενδιαφέρουσες εισηγήσεις. Η εισήγηση της κα Συργκάνη Χ. (Κοινωνική Λειτουργός ΠΕ, MSc, Δ' Μονάδα Υποκατάστασης Αθήνα, OKANA) με θέμα: «Προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας, αλλάζοντας συνήθειες και στάση ζωής», όπου παρουσίασε το μοντέλο ενός υγιούς τρόπου ζωής. Αναφέρθηκε στο σχεδιασμό πολιτικών Δημόσιας Υγείας, ώστε να επιτευχθεί ο απώτερος στόχος, που είναι η επίτευξη υγείας και ευεξίας. Ακολούθησε η κα Σιαμπλή Μ. (Παθολόγος, Επιμελήτρια Β'), η οποία αναφέρθηκε στο «Προληπτικό Εργαστηριακό Έλεγχο», στις εξετάσεις ανά ηλικία και φύλο και διευκρίνησε ποιος τις αξιολογεί.

Εν συνεχείᾳ, ακολούθησε η εισήγηση με θέμα: «Εμβόλια σε ειδικές ομάδες πληθυσμού», από την κα Νταλή Ε. (Νοσηλεύτρια RN, MSc(c), Εκπαιδευτικό στο 1^ο ΕΠΑΛ Καματερού), η οποία εστίασε στην αναγκαιότητα του εμβολιασμού – κυρίως κατά της γρίπης- καθολικά όλων των ηλικιωμένων και τόνισε τα οφέλη.

Με τίτλο: «Ατυχήματα στο σπίτι. Παράγοντες κινδύνου. Στρατηγικές αποφυγής» εισηγήθηκε η κα Μπενέκου Χ. (Νοσηλεύτρια RN, MSc), η οποία τόνισε τα επικίνδυνα σημεία εντός και εκτός οικίας, μίλησε για τους παράγοντες κινδύνου και παρουσίασε τακτικές αποφυγής και πρόληψης.

Έπειτα από το πρώτο διάλειμμα, το λόγο έλαβε ο κος Αλεβίζος Π. (Παθολόγος, Επιμελητής Β'), ο οποίος ανέπτυξε ο θέμα: «Στεφανιαία Νόσος. Συμπτώματα» και συνέχισε η κα Φραγκάκη Μ.

(Νοσηλεύτρια RN, MSc), η οποία παρουσίασε την Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόννηση και πραγματοποίησε επίδειξη ΚΑΡΠΑ επί προπλάσματος που έτυχε ιδιαίτερης ανταποκρίσεως από τους παρευρισκόμενους.

Στο θέμα της Άνοιας, αναφέρθηκαν εκπρόσωποι από το ΠΜΣ «Κοινοτική Νοσηλευτική και Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας». Η κα Γρηγοροπούλου Μ. (Νοσηλεύτρια RN, MSc(c)), μίλησε για την: «Έγκαιρη διάγνωση της άνοιας – Υπηρεσίες για την άνοια στην κοινότητα», ακολούθησαν η κα Μπεγνή Π. (Νοσηλεύτρια RN, MSc(c)) με την εισήγησή της «Η Άνοια και η Πρόληψή της» και η κα Μπατζογιάννη Α. (Νοσηλεύτρια RN, MSc(c)), η οποία μίλησε για την «Μάθηση και τη Μνήμη στη Τρίτη ηλικία. Νοητική ενδυνάμωση»

Εν συνέχεια, στο βήμα ανέβηκε ο κος Πιτερός Γ. (Ψυχίατρος, Επιμελητής Β') και παρουσίασε το άκρως ενδιαφέρον θέμα: «Τρίτη ηλικία, σχέση της με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό». Αναφέρθηκε στους παράγοντες άγχους και στους τρόπους δημιουργίας μιας αυμφίδρομης υγιούς σχέσης μεταξύ επαγγελματιών και ληπτών υπηρεσιών υγείας.

Ακολούθησε, ο κος Μηλιάκης Β. (ΩΡΛ, Επιμελητής Β'), ο οποίος στην εισήγησή του με θέμα: «Διαταραχές ακοής και ισορροπίας», μίλησε για την πρεσβυακουσία, τον ίλιγγο και τη ζάλη και έκλεισε με την επίδειξη ασκήσεων αντιμετώπισης του ίλιγγου.

Η κα Μηλάκα Μ. (Νοσηλεύτρια RN, MSc), με την εισήγησή της: «Κατ' Οίκον φροντίδα ηλικιωμένων» αναφέρθηκε στις υπηρεσίες που προσφέρονται από την ομάδα κατ' οίκον νοσηλείας και το τρόπο λειτουργίας τους.

Μετά το δεύτερο διάλειμμα, η κα Τσενέ Μ. (Νοσηλεύτρια RN, MSc) ανέπτυξε το θέμα: «Βότανα και Συμπληρώματα διατροφής' πόσο αθώα και πόσο ένοχα είναι». Αναφέρθηκε στη συνέργεια των παρασκευασμάτων με τα φάρμακα που τυχόν λαμβάνουν οι ηλικιωμένοι και τόνισε πόσο επικίνδυνο είναι να μην ενημερώνουν οι λήπτες βοτάνων και συμπληρωμάτων το γιατρό που τους συνταγογραφεί φαρμακευτικά σκευάσματα.

«Η ηλικία δεν αποτελεί εμπόδιο για ενεργό σεξουαλική ζωή» ήταν το θέμα που εισηγήθηκε η κα Τσεκούρα Δ., (Νοσηλεύτρια RN, MSc (c), Κινητή Ομάδα Υγείας Ελληνικού Ερυθρού). Αναφέρθηκε στα δικαιώματα των ηλικιωμένων στη σεξουαλική ζωή και τόνισε τα οφέλη ενημέρωσης για ένα τόσο ιδιαίτερο θέμα.

Στη συνέχεια, το λόγο πήρε ο κος Πιτερός Γ. (Ψυχίατρος, Επιμελητής Β'), ο οποίος στην εισήγησή του με θέμα: «Ψυχιατρικές και Ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις μιας ευαίσθητης ομάδας», μίλησε για την κατάθλιψη στη Τρίτη ηλικία, τις διαταραχές μνήμης και τόνισε την ανάγκη για πρόωρη διάγνωση. Τέλος, μίλησε για την ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία, την κοινωνικοποίηση και την κινητοποίηση της κοινότητας.

Στη σημαντικότητα του ύπνου, στα οφέλη για την υγεία του ανθρώπου, στις επιπτώσεις και στα προβλήματα της έλλειψης του, στους μηχανισμούς που επηρέαζουν την ποιότητα, αναφέρθηκε με την εισήγησή της «Η ανάγκη για ύπνο κατά τη πάροδο του χρόνου», η κα Θεοδωράκη Α. (Νοσηλεύτρια RN, MSc) και παρουσίασε μεθόδους και τρόπους βελτίωσης.

Τέλος, ο κος Μπότσαρης Θ. (Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα στους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς), στην εισήγησή του με θέμα: «Υγιής Γήρανση και ο ρόλος της άσκησης»

αναφέρθηκε τόσο στη σημαντικότητα της καθημερινής άσκησης για την διάτηρηση της υγείας των ατόμων άνω των 55 ετών, όσο και στους τύπους ασκήσεως που ταιριάζουν σε ομάδες με άλλα προβλήματα (αερόβια άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευκαμψίας κλπ).

Η ημερίδα έκλεισε με την παρουσίαση παραδοσιακών χορών από χορευτές και χορεύτριες του Συλλόγου «Παραδοσιακή Φλόγα» με τη συμμετοχή των παρευρισκομένων. Στόχος ήταν να αντιληφθούν ότι η άσκηση πρέπει να γίνει τρόπος ζωής. Μια μορφή άσκησης είναι και ο χορός, όπου κάθε άνθρωπος με οποιονδήποτε πρόβλημα υγείας μπορεί να εντάξει στην καθημερινότητά του.

Τέλος, κατά τη διάρκεια όλης της ημερίδας οι κύριοι κύριοι Αθανασίου Ν. (Β. Νοσηλεύτρια), Λάγαρη Α. (Νοσηλεύτρια RN), Ρούσης Γ. (Β. Νοσηλευτής) και Κωνσταντινίδου Π. (Μαία TE, MSc), για δύο (2) ώρες πραγματοποίησαν παράλληλα έλεγχο ζωτικών σημείων σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, όπου έγινε μέτρηση σακχάρου, αρτηριακής πίεσης, σφύξεων και κορεσμού οξυγόνου των παριστάμενων.

Εν κατακλείδι, μέσα από άρτια επιστημονικά τεκμηριωμένες εισηγήσεις όλων των ομιλητών, έγινε προσπάθεια ενημέρωσης, αφύπνισης και ευαισθητοποίησης, τόσο των ατόμων που βρίσκονται στην ηλικιακή ομάδα 55 ετών και άνω – ανδρών και γυναικών- όσο και της κοινότητας, του δήμου, των επαγγελματιών και των φοιτητών επαγγελμάτων υγείας.

Απώτερος σκοπός είναι να πολλαπλασιαστούν οι ευκαιρίες για σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία, προκειμένου οι άνθρωποι μεγάλης ηλικίας να είναι σε θέση να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία χωρίς διακρίσεις και να απολαμβάνουν μια ανεξάρτητη και ποιοτική ζωή. Στόχος είναι το άτομο να είναι και να νιώθει ικανό και δυνατό, και το περιβάλλον να είναι προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Η κοινότητα να αντιληφθεί ότι η γήρανση είναι ένα φυσικό στάδιο της ζωής που εμφανίζονται σταδιακές και μη αναστρέψιμες μεταβολές στη λειτουργία του οργανισμού.

Η συμμετοχή στην ημερίδα ήταν επιτυχής.

Σύσσωμο το Νοσηλευτικό Τμήμα του Κ. Υ., νιώθει την ανάγκη να εκφράσει τις θερμές ευχαριστίες του σε όλους του συμμετέχοντες και φορείς που συνέδραμαν στην ολοκλήρωση αυτή της ημερίδας. Παραμένει διαθέσιμο και πρόθυμο για τη διεξαγωγή αντίστοιχων μελλοντικών εγχειρημάτων στο ευρύτερο πεδίο της Αγωγής και Προαγωγής Υγείας της κοινότητας.

Εκ μέρους του Νοσηλευτικού τμήματος

Κιαχοπούλου Νεκταρία

Μπενέκου Χριστίνα