

## ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ Γ'  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ  
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

## ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 19.09.2018

Αρ. πρωτ.: Γ1γ/Γ.Φ.18Γ,Ε,20.Ε/Γ.Π.οικ.71202

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας : 101 87  
Πληροφορίες : Ε. Χατζηχαραλάμπους  
: Σ. Βασσάλου  
Τηλέφωνο : 213-2161623/1366  
Φαξ : 2132161919  
E-mail : [pfy3@moh.gov.gr](mailto:pfy3@moh.gov.gr)

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ  
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

**ΘΕΜΑ: «Οργάνωση και Ανάπτυξη Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων - ΗΠΙΟΝΗ», με θέμα για το 2018 «Πρόληψη των καρκίνου του πεπτικού συστήματος».**

- Σχετ.:** 1. Το υπ' αριθ. πρωτ. Γ1γ/Γ.Φ.18,19.Β/Γ.Π.47545/27-6-2018 έγγραφο της Διεύθυνσης ΠΦΥ του Υπουργείου Υγείας, με θέμα: «Πρόσκληση σε συνάντηση διαλόγου-διαβούλευσης για την ανάπτυξη του Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων –ΗΠΙΟΝΗ, για το έτος 2018».
2. Η από 14/6/2018 εισήγηση και το από 25/7/2018 έγγραφο της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/ση ΠΦΥ Γ.Π. 58434/26-07-2018).
3. Το από 10-8-2018 ηλεκτρονικό μήνυμα του ΕΟΠΥΥ (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/ση ΠΦΥ Γ.Π. 62214/13- 8-2018).
4. Το υπ' αριθ. πρωτ. ΓΠ/Δ12/οικ.41150/960/25-7-1018 έγγραφο της Δ/σης Πολιτικών Ατόμων με Αναπηρία, του Υπουργείου Εργασίας Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/ση ΠΦΥ Γ.Π. 60810/7-08-2018).
5. Το από 16/8/2018 έγγραφο της Πανελλήνιας Εταιρείας Γηριατρικής και Γεροντολογίας (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/ση ΠΦΥ Γ.Π. 63565/22-08-18).
6. Το υπ' αρ. πρωτ. 4099/Φ7/10-9-2018 έγγραφο της Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/ση ΠΦΥ Γ.Π.68004/11-9-2018).
7. Το από 12-7-2018 ηλεκτρονικό μήνυμα της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων

- Ελλάδας (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/νση ΠΦΥ Γ.Π. 62212/13-8-18).
8. Το υπ' αριθ. πρωτ. 7662/17-7-2018 έγγραφο της Ελληνικής Γαστρεντερολογικής Εταιρείας (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/νση ΠΦΥ Γ.Π.56610/19-7-18).
  9. Το υπ' αριθ. πρωτ.372/30-8-2018 έγγραφο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/νση ΠΦΥ Γ.Π.65332/31-8-2018).
  10. Το υπ' αριθ. πρωτ. 1164/8-8-2018 έγγραφο του Πανελληνίου Συλλόγου Επισκεπτών Υγείας (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/νση ΠΦΥ Γ.Π.62752/16-8-2018).
  11. Το από 25/7/2018 έγγραφο του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/νση ΠΦΥ Γ.Π. 58437/26-07-2018).
  12. Το υπ' αριθ. πρωτ. 954/9-8-2018 έγγραφο της Ένωσης Νοσηλευτών-τριών Ελλάδος (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/νση ΠΦΥ Γ.Π. 62217/13-8-2018).
  13. Το από 5/9/2018 έγγραφο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου (αριθ. εισερχ. εγγράφου στην Δ/νση ΠΦΥ Γ.Π. 67394/10-9-2018).

Το Γραφείο του Αναπληρωτή Γενικού Γραμματέα του Υπουργείου Υγείας, αρμόδιου για θέματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, σε συνεργασία με την Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας του Υπουργείου Υγείας (Υ.Υ.), αρμόδια για θέματα ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης, πρόληψης, αγωγής υγείας, προστασίας και προαγωγής της υγείας και λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω σχετικά έγγραφα και την ηλεκτρονική αλληλογραφία, στο πλαίσιο της συνέχισης του Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων - ΗΠΙΟΝΗ, σας ενημερώνει για τα ακόλουθα :

Α. Με το νόμο 4486/2017 «Μεταρρύθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, επείγουσες ρυθμίσεις αρμοδιότητας Υπουργείου Υγείας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 115, τ.Α/7-8-2017), αναμορφώνεται η διάρθρωση των δομών και υπηρεσιών της ΠΦΥ σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο, η οργάνωση και ο καθορισμός σχετικών διαδικασιών ανάπτυξης και παροχής φροντίδων υγείας, με προσανατολισμό στην κοινοτική υγεία και στην προαγωγή της υγείας με έμφαση στην πρόληψη και στην αγωγή υγείας, με επίκεντρο τον πολίτη, την οικογένεια, τις ευάλωτες ευπαθείς ομάδες και γενικότερα, την προάσπιση της δημόσιας υγείας.

Στην παρ. 2 του άρθρου 1 όπου καθορίζεται το περιεχόμενο των υπηρεσιών της ΠΦΥ, αναφέρεται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση μέτρων και προγραμμάτων, μεταξύ άλλων και για την προαγωγή της υγείας (εδ.β), και γενικότερα, την διασύνδεση με υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας, Δημόσιας Υγείας καθώς και Υγιεινής-Ασφάλειας της εργασίας (εδ. ιβ,ιγ,ιδ).

**Β.** Στο πλαίσιο της Διεθνούς Ημέρας για την Τρίτη Ηλικία, ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (Ο.Η.Ε./Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), έχει θέσει την 1η Οκτώβρη κάθε έτους ως ημέρα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τα ηλικιωμένα άτομα. Για το έτος 2018 έχει προσδιοριστεί ως μήνυμα της εκστρατείας ενημέρωσης **«Εορτάστε τους Ηλικιωμένους Πρωταθλητές αναφορικά με τα Ανθρώπινα Δικαιώματα» (Celebrating Older Human Rights Champions).**

Ενόψει της 70ης επετείου για την ψήφιση της Διεθνούς Διακήρυξης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, επιλέχθηκε να αναδειχθεί η σπουδαιότητα αυτής της Διακήρυξης επιβεβαιώνοντας την δέσμευση της πλήρους και ισότιμης απόλαυσης όλων των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου και των Θεμελιωδών Ελευθεριών, στο πρόσωπο των ηλικιωμένων ατόμων.

Μεγαλώνοντας, δεν σημαίνει ότι η εγγενής αξιοπρέπεια και τα Θεμελιώδη Δικαιώματα του Ανθρώπου εξασθενούν ή μειώνονται.

Το θέμα που τέθηκε το 2018 σκοπό έχει:

- Να προάγει τα δικαιώματα που αναφέρονται στην Διακήρυξη και να αναδείξει τη σημασία αυτών στην καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων ατόμων.
- Να εγείρει τη σημασία της παρουσίας των ηλικιωμένων ατόμων ως ενεργά μέλη της κοινωνίας, που συμβάλλουν στη βελτίωση της απόλαυσης των ανθρώπινων δικαιωμάτων σε πολλά πεδία διαβίωσης και όχι απλά μόνο σε αυτά που σχετίζονται άμεσα με την ζωή τους.
- Να αντιστακτά στην εξέλιξη και στις προκλήσεις, διασφαλίζοντας την πλήρη και ισότιμη απόλαυση των ανθρώπινων δικαιωμάτων και των θεμελιωδών ελευθεριών των ηλικιωμένων.
- Να δεσμεύσει το ευρύτερο κοινό σε διεθνές επίπεδο και να κινητοποιήσει τους πολίτες σε θέματα ανθρώπινων δικαιωμάτων σε όλα τα στάδια της ζωής.

**2018(<http://www.un.org/development/desa/ageing/international-day-of-older-persons-homepage/2018unidop.html>).**

**Γ.** Η Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία, αναγνωρίζοντας την αναγκαιότητα συνέχισης των ενεργειών και των δράσεων που σχετίζονται με την ενεργό και υγιή γήρανση, κατέθεσε εισήγηση στο Υπουργείο Υγείας (σχετικό 2) για τη συνέχιση του προγράμματος ΗΠΙΟΝΗ, με θέμα για το έτος 2018 **«Πρόληψη των καρκίνων του πεπτικού συστήματος» (στομάχου, παχέος εντέρου, παγκρέατος).** Η εν λόγω πρόταση τέθηκε σε διάλογο – διαβούλευση με επιστημονικούς, επαγγελματικούς και κοινωνικούς φορείς και υπηρεσίες (σχετικό 1).

Συγκεκριμένα, στις συναντήσεις συμμετείχαν και κατέθεσαν προβληματισμούς, απόψεις, προτάσεις, υλικό, μεθοδολογικά εργαλεία καθώς και εισηγήσεις με το συντονισμό της

Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας και της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας , οι ακόλουθοι φορείς :

- Εθνικός Οργανισμός Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (Ε.Ο.Π.Υ.Υ.)
- Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία
- Πανελλήνια Γηριατρική και Γεροντολογική Εταιρεία
- Ιατρική Εταιρεία Αθηνών
- Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία (χωρίς εισήγηση)
- Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία
- Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας
- Ελληνική Εταιρεία Χειρουργικής Ογκολογίας (χωρίς εισήγηση)
- Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος (χωρίς εισήγηση)
- Ένωση Νοσηλευτών-τριών Ελλάδος
- Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών
- Σύλλογος Ελλήνων Εργοθεραπευτών (χωρίς εισήγηση)
- Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας
- Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείων Πόλεων-Προαγωγής Υγείας
- Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (χωρίς εισήγηση)
- Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου

Το αναφερόμενο πρόγραμμα έχει εθνική εμβέλεια και πιλοτικό χαρακτήρα, προκειμένου να διαμορφωθούν τα δίκτυα των συνεργαζόμενων φορέων σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο και να εδραιωθούν οι διαδικασίες εκείνες που θα θεμελιώσουν την καθιέρωση και συνέχισή του για τα επόμενα έτη με διαφορετικό θέμα κάθε έτος.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε το έτος 2015 με θέμα «Σακχαρώδης Διαβήτης» με την αριθ. Γ3δ/Δ.Φ.18Γ/Γ.Π.71484/30-09-2015 (ΑΔΑ : ΩΤΡ1465ΦΥΟ-6ΔΣ) εγκύκλιο, στην οποία περιγράφονται η φιλοσοφία και οι γενικότεροι σκοποί αυτού (παρ. Δ1).

**Το εν λόγω Πρόγραμμα για το έτος 2018 ειδικότερα στοχεύει στην :**

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των ατόμων ηλικίας άνω των 55 ετών για τα είδη νεοπλασίας του πεπτικού συστήματος (στομάχου, παχέος εντέρου, παγκρέατος), την πρόληψη και την ορθή αντιμετώπιση αυτών.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των οικογενειών των πασχόντων σε θέματα φροντίδας και εξυπηρέτησης αυτών.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών υγείας στην πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία των διαφόρων τύπων καρκίνου του πεπτικού συστήματος.

- Οργάνωση παρεμβάσεων δευτερογενούς πρόληψης (έγκαιρη διάγνωση) και τριτογενούς πρόληψης (αποκατάσταση).
- Διενέργεια ιατρικών παρεμβάσεων που μπορούν να περιλαμβάνουν αξιολόγηση του κινδύνου για ύπαρξη προκαρκινικών καταστάσεων (πολύποδες παχέος εντέρου, λοίμωξη από ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, ατροφική γαστρίτιδα και εντερική μεταπλασία, κλπ.) μέσω έγκυρων ερωτηματολογίων, αλλά και επί ενδείξεων διενέργεια εξετάσεων που καλύπτονται με συνταγογράφηση από τον ΕΟΠΥΥ.
- Συστηματική παραπομπή και διαχείριση των περιστατικών αυτών σε εξειδικευμένα κέντρα και υπηρεσίες υγείας.
- Διενέργεια προληπτικών δοκιμασιών για την έγκαιρη διάγνωση των νεοπλασιών του πεπτικού συστήματος σε άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω.

#### **Δ. Γενικά**

**Δ1.** Ο καρκίνος γενικά είναι μία νόσος της τρίτης ηλικίας. Υπολογίζεται ότι πάνω από το 50% των περιπτώσεων νεοπλασιών διαγιγνώσκονται σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών. Ο καρκίνος αποτελεί την πρώτη αιτία απώλειας ζωής για τα άτομα ηλικίας 65 έως 74 ετών και την δεύτερη αντίστοιχα αιτία για τις ηλικίες 75 έως 84 ετών.

Ιδιαίτερα, οι νεοπλασίες του πεπτικού συστήματος, όπως είναι ο καρκίνος του στομάχου, του παχέος εντέρου και του παγκρέατος, εμφανίζονται με σημαντικά αυξημένη συχνότητα στις ηλικίες άνω των 65 ετών, αποτελούν δηλαδή κυρίως νόσους της τρίτης ηλικίας.

##### **α) Καρκίνος στομάχου**

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται σαφής μείωση της επίπτωσής του στις δυτικού τύπου κοινωνίες, με την κορύφωσή της να εντοπίζεται στην έβδομη δεκαετία της ζωής. Διατροφικοί παράγοντες (αλάτι, καπνιστά, παστά, κ.ά.), η μόλυνση από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, η παχυσαρκία και το κάπνισμα, θεωρούνται ενοχοποιητικοί παράγοντες. Είναι ένας ύπουλος τύπος νεοπλασίας, που όταν δώσει συμπτώματα, όπως πόνο στο επιγάστριο, απώλεια βάρους, εμέτους, ναυτία, αναιμία και τέλος ψηλαφητό όγκο στην κοιλιά, είναι συνήθως σε προχωρημένο στάδιο που δεν επιτρέπει τη ριζική χειρουργική αντιμετώπιση και η πρόγνωσή του είναι πάρα πολύ δυσμενής. Αντίθετα, όταν γίνεται πρόωμη διάγνωση του καρκίνου του στομάχου και κατά συνέπεια, ριζική χειρουργική αντιμετώπιση με γαστρεκτομή, μπορεί να έχουμε πενταετή επιβίωση που φτάνει το 90-95% των περιπτώσεων.

##### **β) Καρκίνος παχέος εντέρου**

Αποτελεί έναν από τους συχνότερους τύπους νεοπλασιών στους άνδρες και τις γυναίκες μετά την ηλικία των 65 ετών και την τρίτη αιτία θανάτου στις δυτικού τύπου κοινωνίες. Σε ένα

ποσοστό σχετίζεται με την κληρονομικότητα σε συγγενείς πρώτου βαθμού, ιδιαίτερα αν επισυμβαίνει σε άτομα κάτω των 50-60 ετών. Στη μεγάλη πλειοψηφία των περιπτώσεων προέρχεται από την κακοήγη εξαλλαγή αδενωματωδών πολυπόδων του εντέρου που μπορούν να εξελιχθούν σε καρκίνο μέσα σε χρονικό διάστημα λίγων ετών. Η αφανής απώλεια αίματος με τα κόπρανα είναι πολλές φορές το πρώτο σύμπτωμα ενώ μεγάλες αιμορραγίες, αποφρακτικά συμπτώματα (ειλεός) και σπανιότερα διάρρηξη και περιτονίτιδα αποτελούν ενδείξεις προχωρημένου σταδίου της νόσου. Η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του παχέος εντέρου, επιτυγχάνεται με τη βοήθεια της ανίχνευσης της αφανούς αιμορραγίας στα κόπρανα και κυρίως με την προσυμπτωματική διενέργεια κολonosκόπησης ανά τακτά χρονικά διαστήματα και με χρόνο έναρξης το 50ό έτος, με βάση τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.). Στις περιπτώσεις της έγκαιρης διάγνωσης, η χειρουργική αντιμετώπιση σε συνδυασμό με ακτινοθεραπεία και χημειοθεραπεία εφόσον απαιτούνται, δίνουν ίαση σε ποσοστό από 70-85%.

### γ) Καρκίνος παγκρέατος

Μία νεοπλασία επίσης που σχετίζεται με την τρίτη ηλικία, που παρουσιάζεται σε αυξημένη συχνότητα τις τελευταίες δεκαετίες και στη χώρα μας. Δυστυχώς, δεν έχει πρώιμα συμπτώματα που να επιτρέπουν την έγκαιρη διάγνωσή του και συνήθως διαγιγνώσκεται σε προχωρημένα στάδια δίνοντας μη ειδικά συμπτώματα, όπως είναι πόνος στο επιγάστριο με αντανάκλαση στη μέση ή στην πλάτη, ίκτερος, απώλεια βάρους, έμετοι, κλπ. Μερικοί από τους παράγοντες κινδύνου για τον καρκίνο του παγκρέατος περιλαμβάνουν το κάπνισμα, την δίαιτα πλούσια σε κόκκινο κρέας και λιπαρά, το σακχαρώδη διαβήτη, τη χρόνια παγκρεατίτιδα, το οικογενειακό ιστορικό κ.ά. Δυστυχώς, η διάγνωση γίνεται σε προχωρημένα στάδια της νόσου με τη συνύπαρξη μεταστάσεων (70-80% των περιπτώσεων) και συνήθως δεν επιτρέπει την χειρουργική αντιμετώπιση. Παρ' όλα αυτά τις τελευταίες δεκαετίες έχει πραγματοποιηθεί μεγάλη εξέλιξη στη χειρουργική του καρκίνου του παγκρέατος η οποία επιτρέπει ριζική αντιμετώπιση με χαμηλά ποσοστά περιεγχειρητικής θνητότητας (κάτω από 5%) και ελπιδοφόρα επιβίωση.

Από τα ανωτέρω προκύπτει ότι η έγκυρη ενημέρωση από ειδικούς φορείς και επιστήμονες και η ευαισθητοποίηση του κοινού πάνω στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση των συνηθέστερων καρκίνων του πεπτικού συστήματος στα άτομα ηλικίας άνω των 55 ετών, μπορεί να συμβάλει στην ανίχνευση και αντιμετώπιση σε προσυμπτωματικό στάδιο των νεοπλασιών αυτών με προφανή ευεργετικά αποτελέσματα. (Σχετικό 2, Ελληνική Γηριατρική και Γεροντολογική Εταιρεία).

**Δ2.** Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην πρόληψη ανάπτυξης 35 τουλάχιστον χρόνιων παθήσεων (Booth et al., 2012). Επιπλέον, τις τελευταίες δύο δεκαετίες, έχουν συλλεχθεί εκτενή επιστημονικά στοιχεία σχετικά με τη σημασία της άσκησης ως πρωταρχικό θεραπευτικό μέσο πολλών χρόνιων ασθενειών. Σήμερα, η άσκηση θεωρείται ότι παίζει το ρόλο του φαρμάκου σε διάφορες χρόνιες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου και του καρκίνου (Pedersen and Saltin, 2015). Σύμφωνα με τη μελέτη MEDIS, μια μελέτη σχετικά με την «υγιή γήρανση» μακρόβιων ατόμων χωρίς χρόνιες παθήσεις, οι τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου, όπως η σωματική δραστηριότητα, η διατροφή, η διακοπή του καπνίσματος και ο μεσημεριανός ύπνος είναι δυνατόν να αποτελέσουν τα μυστικά μακροζωίας του πληθυσμού των Μεσογειακών χωρών (Tourlouki et al, 2010). ). Ωστόσο, στην Ευρώπη, το 70% του πληθυσμού σε ηλικιακές ομάδες 55+ ποτέ ή σπάνια έχουν μια καλή φυσική δραστηριότητα (Special Eurobarometer 412 “Sport and Physical Activity”, 2014).

Η άσκηση, αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Μακροπρόθεσμα, τακτικές περιόδους φυσικής δραστηριότητας αυξάνουν την αποδοτικότητα του μεταβολισμού, μειώνουν το σωματικό λίπος ενώ φαίνεται να ασκούν την προστατευτική τους δράση έναντι στον κολοορθικό καρκίνο ή τον καρκίνο στομάχου μειώνοντας την φλεγμονή, τα επίπεδα της ινσουλίνης και την αντίσταση στην ινσουλίνη. Η περιοδική έντονη σωματική δραστηριότητα (3 ή περισσότερες φορές ανά εβδομάδα) μπορεί να είναι αντιστρόφως ανάλογη του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του στομάχου. Η φυσική δραστηριότητα αυτού του επιπέδου μπορεί να οδηγήσει σε περίπου 20% - 40% μείωση του κινδύνου (Campbell et al, 2007). Πρόσφατη μελέτη μετανάλυσης τονίζει ότι η αυξημένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό όφελος για την πρόληψη του κολοορθικού καρκίνου, ειδικά σε υψηλού κινδύνου υποομάδες και θα πρέπει να προωθηθεί σε προγράμματα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας μέσω του ελέγχου της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων (Shaw et al, 2018).

**Συμπερασματικά, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης καθώς και ο έλεγχος του σωματικού βάρους μέσα από συνταγογραφημένη θεραπευτική άσκηση, συγκεκριμένης έντασης, διάρκειας και συχνότητας, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου πεπτικού συστήματος. Οι φυσικοθεραπευτές ως επιστήμονες υγείας, μαζί με την υπόλοιπη διεπιστημονική ομάδα της ΠΦΥ, μπορούν να συμβάλλουν στην έγκυρη ενημέρωση, αξιολόγηση καθώς και στην κατάλληλη παρέμβαση με ασφάλεια και**

**αποτελεσματικότητα.** (Βλέπε σχετικό (9) υπόμνημα Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών).

**Δ3.** Στο πλαίσιο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης, η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, εξέδωσε τα ακόλουθα έγγραφα:

α) Το υπ' αριθ. πρωτ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.9065/05-02-2016 έγγραφο με θέμα: « Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου (World Cancer Day )- 4<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2016 και Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου - 15<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2016» (ΑΔΑ:742Κ465ΦΥΟ-ΩΒΣ).

β) Το υπ' αριθ. πρωτ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.39838/26-05-2017 έγγραφο με θέμα: « Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος – 31 Μαΐου 2017, με θέμα: " Καπνός - μια απειλή για την ανάπτυξη " ( ΑΔΑ:ΨΚ5Τ465ΦΥΟ-4ΡΦ).

Στα εν λόγω έγγραφα αναφέρονται γενικές πληροφορίες για τη νόσο του καρκίνου και την πρόληψη αυτού, για τον επιβαρυντικό ρόλο της χρήσης του καπνού, ενώ παρατίθενται πληροφορίες για διάφορες δράσεις, καθώς και ιστότοποι για την αναζήτηση επιπλέον στοιχείων.

#### **Ε. Διαδικασία Ανάπτυξης – Υλοποίησης. Παρεμβάσεις.**

1. **Πληθυσμός αναφοράς :** Το Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα **ΗΠΙΟΝΗ**, απευθύνεται σε άτομα ηλικίας **55 ετών και άνω**, προκειμένου να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν πέραν των ηλικιωμένων ατόμων και άτομα μέσης ηλικίας, ώστε να επιτευχθεί η έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση περιστατικών, η διαμόρφωση υγιών στάσεων, συνηθειών και συμπεριφορών καθώς και η ενίσχυση του ρόλου της διαχείρισης των μη μεταδοτικών νοσημάτων και της αυτοφροντίδας.
2. **Συμμετέχοντες φορείς :** Οι δομές που μετέχουν στην υλοποίηση του εν λόγω προγράμματος είναι :
  - α. Δομές Υγείας και Υπηρεσίες του ΕΣΥ όπως Κέντρα Υγείας, Τοπικές Ομάδες Υγείας (Τ.ΟΜ.Υ.), Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Εξωτερικά Ιατρεία και Εξειδικευμένα Κέντρα και υπηρεσίες Νοσοκομείων.
  - β. Οι Γενικές Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειών της χώρας με τις αρμόδιες υπηρεσίες των Π.Ε.
  - γ. Αναγνωρισμένες θεσμικά δομές και υπηρεσίες των ΟΤΑ, όπως Δημοτικά Ιατρεία, ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ, πρόγραμμα Βοήθεια στο Σπίτι, κ.α. με τη συνεργασία του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας.



δ. Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων, Σωματεία Καρκινοπαθών, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, Σύλλογοι Συνταξιούχων, Ιερές Μητροπόλεις και άλλες υπηρεσίες της τοπικής κοινωνίας.

**3. Περίοδος υλοποίησης : 1<sup>η</sup> Οκτωβρίου έως 31 Δεκεμβρίου 2018.**

**4. Δράσεις – Ενέργειες – Εκδηλώσεις.**

**α. Ενημέρωση – ευαισθητοποίηση – επιμόρφωση**

- Προώθηση ενεργειών ενημέρωσης για την ανάπτυξη του Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος ΗΠΙΟΝΗ σε τοπικό επίπεδο μεταξύ των αρμόδιων φορέων, ώστε να διαμορφωθεί το σχετικό δίκτυο (ορισμός υπευθύνων, οργάνωση συναντήσεων).
- Ευαισθητοποίηση, ενημέρωση – πληροφόρηση της κοινής γνώμης/πολιτών, επαγγελματιών υγείας και διάφορων κατηγοριών ευπαθών ομάδων πληθυσμού/πολιτών, για θέματα που σχετίζονται ευρύτερα με την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση των διαφόρων τύπων νεοπλασιών του Πεπτικού Συστήματος, με την καθημερινή ζωή των ατόμων με νεοπλασίες και των οικογενειών τους, καθώς και τις κοινωνικοοικονομικές διαστάσεις που ανακύπτουν.
- Επιμόρφωση επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, που απασχολούνται σε Φορείς, Κέντρα Υγείας και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, σε υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Τοπικής και Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης, καθώς και σε τοπικούς, κοινωνικούς φορείς (συλλόγους, εκκλησία, ενώσεις συνταξιούχων, κ.α.), σε Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων, καθώς και σε άλλες δομές και προγράμματα ανοιχτής φροντίδας για την τρίτη ηλικία.

Οι εν λόγω δράσεις, προτείνεται να αναπτυχθούν με τη συνεργασία τοπικών και περιφερειακών φορέων, αρμόδιων επιστημονικών φορέων (όπως αναφέρονται στην ενότητα Γ΄ του παρόντος εγγράφου) και εξειδικευμένων Κέντρων και Εξωτερικών Ιατρείων των Δημόσιων και Ιδιωτικών Μονάδων Υγείας.

**β. Αξιοποίηση υλικού Αγωγής Υγείας**

Στο πλαίσιο των ανωτέρω ενεργειών και δράσεων, δύναται να αξιοποιηθεί υλικό αγωγής υγείας (αφίσες, ενημερωτικά έντυπα, ραδιοτηλεοπτικά μηνύματα, οπτικοακουστικό υλικό, κ.α.) όπως αυτό έχει διαμορφωθεί από αρμόδιους φορείς και επιστημονικές εταιρείες.

Ειδικότερα προτείνονται οι ενέργειες :

- Ανάρτηση σε δημόσιους χώρους αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες, παροτρύνσεις και συμβουλές προς τους πολίτες αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως γονείς, νέους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, κ.α.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση των διαφόρων τύπων νεοπλασιών του Πεπτικού Συστήματος.

Στο πλαίσιο αυτό το Υπουργείο Υγείας έχει ανατυπώσει και διανέμει έντυπο ενημερωτικό υλικό, φυλλάδιο και αφίσα «Εθνικός Διατροφικός Οδηγός: Διατροφή για Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω». Το εν λόγω υλικό, καθώς και ο σχετικός Διατροφικός Οδηγός είναι αναρτημένα στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας [www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr) .

Επίσης, στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τον Καρκίνο, το ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. έχει διαμορφώσει έντυπο ενημερωτικό φυλλάδιο με θέμα: « **Όσα θα θέλατε να μάθετε για τον καρκίνο του παχέος εντέρου-Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο**», που έχει αναρτηθεί στον ιστότοπο [www.anticancer.gr](http://www.anticancer.gr)

#### γ. Διαδικασία κλινικών παρεμβάσεων - παραπομπές

Για την ανάπτυξη του Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος ΗΠΙΟΝΗ, προτείνονται οι ακόλουθες διαδικασίες :

- Με την ολοκλήρωση των ενεργειών και δράσεων ενημέρωσης – πληροφόρησης των πολιτών και ιδιαίτερα των επαγγελματιών υγείας, οι Δημόσιες Δομές παροχής υπηρεσιών ΠΦΥ και οι δομές των ΟΤΑ που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, καλούνται να διαμορφώσουν χρονοδιάγραμμα (ημέρες και ώρες), σύμφωνα με το οποίο οι επαγγελματίες υγείας θα υποδέχονται τους ενδιαφερόμενους/προσερχόμενους προκειμένου να διενεργηθεί η σύντομη ατομική αξιολόγηση για τους διάφορους τύπους νεοπλασιών του πεπτικού συστήματος, **σύμφωνα με τα προτεινόμενα Σχέδια Εντύπων Ερωτηματολογίων της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας στο πλαίσιο του προγράμματος, ώστε να ελεγχθούν οι πιθανοί παράγοντες κινδύνου και να αξιολογηθεί η αναγκαιότητα περαιτέρω διενέργειας εξετάσεων προληπτικού ελέγχου.**

**Τα έντυπα ερωτηματολόγια σύντομης ατομικής αξιολόγησης αποτελούν**

**Παράρτημα της παρούσης εγκυκλίου και είναι αναπόσπαστο μέρος αυτής ως ακολούθως:**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 – ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ – ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2- ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ - ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3- ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ- ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.**

Επισημαίνεται ότι τα εν λόγω «Σχέδια Εντύπων Ερωτηματολογίων» σύντομης ατομικής αξιολόγησης, όπως διαμορφώθηκαν και προτάθηκαν από την Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία, συμβάλλουν στη συλλογή δεδομένων κατά ενιαίο τρόπο, καθώς και στην δημιουργία μιας προτυποποιημένης διαδικασίας και παραπομπής, σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα.

**Οι φορείς, αποκλειστικά και μόνο αυτοί, φυλάσσουν τα ερωτηματολόγια σε φακέλους, σε ξεχωριστό αρχείο.**

Τα έντυπα έχουν πιλοτικό χαρακτήρα και αξιοποιούνται στο πλαίσιο του Προγράμματος και οι όποιες παρατηρήσεις, υποδείξεις, επισημάνσεις, κ.λ.π., θα αξιολογηθούν από την Ελληνική Γηριατρική και Γεροντολογική Εταιρεία για βελτίωση και συμπλήρωση αυτών, προκειμένου να γενικευθεί η χρήση τους στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Ιδιαίτερα να επισημανθεί, ότι το υλικό-αρχείο που συγκεντρώνεται από τη χρήση των «Σχεδίων Εντύπων Ερωτηματολογίων», δεν αποτελεί ερευνητικό εργαλείο και επομένως δεν δύναται να αξιοποιηθεί για ερευνητικές εργασίες.

- ii.** Παράλληλα δύναται να διενεργείται η συμπλήρωση των εργαλείων της «Γηριατρικής Κλίμακας Κατάθλιψης (GDS)» καθώς και άλλων προτεινόμενων εργαλείων από την επιστημονική κοινότητα, όπως δοκιμασίες αξιολόγησης λειτουργικότητας κλπ.
- iii.** Σε περιπτώσεις όπου μετά τη συμπλήρωση των Σχεδίων Εντύπων Ερωτηματολογίων για τη σύντομη ατομική αξιολόγηση, προκύψει αναγκαιότητα διενέργειας εξετάσεων προληπτικού ελέγχου, τότε οι επαγγελματίες υγείας ενημερώνουν σχετικά τους πολίτες και οργανώνουν επισκέψεις κατά προτεραιότητα στις Δημόσιες Δομές παροχής υπηρεσιών ΠΦΥ της περιοχής τους, κατόπιν συνεργασίας, ώστε να συνταγογραφηθούν οι απαραίτητες εξετάσεις για την πρόωπη διάγνωση των σχετικών καρκίνων σύμφωνα με τα προβλεπόμενα από τον ΕΟΠΥΥ (Βλέπε ενότητα Ζ', παρ.1).

- iv. Σε περιπτώσεις διαπίστωσης ευρημάτων που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης, οι ιατροί συνταγογραφούν στους πολίτες ειδικότερες διαγνωστικές εξετάσεις, παραπέμποντας τα περιστατικά που κρίνουν απαραίτητο για περαιτέρω έλεγχο, θεραπεία και παρακολούθηση στα εξειδικευμένα ιατρεία και Μονάδες.
- v. Σε περιπτώσεις που κριθεί απαραίτητο οι επαγγελματίες υγείας παραπέμπουν τους πολίτες σε υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής στήριξης, π.χ. κοινωνικές υπηρεσίες, ομάδες αυτοβοήθειας, συλλόγους ασθενών κλπ.

#### δ. Αξιοποίηση εργαλείων – Δοκιμασιών

Προκειμένου οι επαγγελματίες υγείας να συμβάλλουν στο έργο της πρόληψης, πρώιμης ανίχνευσης και διαχείρισης των διαφόρων τύπων νεοπλασιών του πεπτικού συστήματος, συστήνεται την αξιοποίηση των ακόλουθων εργαλείων:

**i. Εργαλείο «Γηριατρική Κλίμακα Κατάθλιψης (GDS)» :** είναι κλίμακα η οποία χρησιμοποιείται συστηματικά στην γηριατρική αξιολόγηση για την ανίχνευση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων των ατόμων τρίτης ηλικίας. Η χορήγηση της κλίμακας είναι εύκολη και γρήγορη καθώς η πλήρης (με 30 ερωτήσεις) και η σύντομη μορφή της (με 15 ερωτήσεις) απαιτούν μόνο μια απάντηση τύπου ΝΑΙ-ΟΧΙ.»

**ii. Εργαλεία-Πρωτόκολλα Αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης του ηλικιωμένου,** των εμποδίων για άσκηση με οδηγίες για την αλλαγή συμπεριφοράς με στόχο τη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας, καθώς και αντίστοιχο **Πρωτόκολλο-Οδηγίες Θεραπευτικής άσκησης και προφύλαξης,** όπως αυτά θα διαμορφωθούν από επιστημονική ομάδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, θα υλοποιούνται από Φυσικοθεραπευτές.

Τα προαναφερόμενα εργαλεία παρατίθενται προς αξιοποίηση στους ιστοτόπους των επιστημονικών φορέων (ενότητα Ζ’).

#### 5. Συνεργασίες – Δράσεις στην Κοινότητα

Σε συνέχεια των προαναφερομένων ενεργειών και δράσεων, οι επαγγελματίες υγείας σε συνεργασία, ανεξαρτήτως του φορέα που εργάζονται, προωθούν παρεμβάσεις σε επίπεδο κοινότητας (σύμφωνα με τα επαγγελματικά τους δικαιώματα) και ειδικότερα στους ακόλουθους τομείς :

- Κατ’ Οίκον επίσκεψη για την εκτίμηση της λειτουργικότητας και των συνθηκών διαβίωσης των ατόμων με νεοπλασίες του πεπτικού συστήματος, των φροντιστών και των οικογενειών τους.
- Ενημέρωση σε θέματα αποκατάστασης.

- Ανάπτυξη οργανωμένων παρεμβάσεων και δράσεων αυτοφροντίδας, συμβουλευτικής κ.λ.π. των ασθενών.
- Ενδυνάμωση της οικογένειας / φροντιστών.
- Ενημέρωση σε θέματα ασφαλιστικών, υγειονομικών και προνοιακών παροχών.
- Διασύνδεση με φορείς της τοπικής κοινωνίας για ανάπτυξη κοινών δράσεων σε διάφορα πεδία όπως φυσική άσκηση, διακοπή καπνίσματος, διατροφή κ.α.
- Αξιοποίηση εθνικών και τοπικών ΜΜΕ για παρουσίαση και συζήτηση θεμάτων και προβολή υλικού, αξιοποιώντας τη βιωματική εμπειρία των ασθενών και των συλλόγων τους.
- Διαμόρφωση και ενημέρωση ιστοτόπων με σχετικό υλικό.
- Παρεμβάσεις σε ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού, π.χ. άτομα σε ένδεια, ανασφάλιστοι, μετανάστες, κ.α.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ανάπτυξη διαλόγου – κατάθεσης ερωτημάτων προς φορείς υγείας, ή άλλους αρμόδιους φορείς σχετικά με τους ανωτέρω θεματικούς άξονες.

**ΣΤ.** Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας, όπως παθολόγοι, ογκολόγοι, γενικοί ιατροί, ιατροί δημόσιας υγείας, διαιτολόγοι/διατροφολόγοι, ψυχολόγοι, φυσικοθεραπευτές-τριες, νοσηλεύτριες-τριες, επισκέπτες-τριες υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί, κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με σχετικούς φορείς, υπηρεσίες και μονάδες των Νοσοκομείων, των Δημόσιων Δομών παροχής υπηρεσιών ΠΦΥ, με **Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, ΟΤΑ (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ, Βοήθεια στο Σπίτι, Δημοτικά Ιατρεία κ.λ.π.), Συλλόγους, Μ.Κ.Ο., προσανατολισμένες σε θέματα πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης και θεραπευτικής αντιμετώπισης των νεοπλασιών του πεπτικού συστήματος.**

Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες υγείας δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα που σχετίζονται με τις νεοπλασίες του πεπτικού συστήματος στους ακόλουθους ιστοτόπους:

#### **Ελληνικοί ιστότοποι :**

1. Υπουργείο Υγείας, [www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)
  - α. Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω (Υγεία - Δημόσια Υγεία - Μεταδοτικά και Μη Μεταδοτικά Νοσήματα/Εγκύκλιοι).
  - β. Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τον Καρκίνο

γ. Κατευθυντήριες Οδηγίες Γενικής Ιατρικής

δ. Έντυπο ενημερωτικό υλικό Διατροφής

2. Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, [www.cancer-society.gr](http://www.cancer-society.gr)
3. Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία, [www.hsg.gr](http://www.hsg.gr)
4. Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τον Καρκίνο, [www.anticancer.gr](http://www.anticancer.gr)
5. Ελληνική Εταιρεία Χειρουργικής Ογκολογίας, [www.eexo.gr](http://www.eexo.gr)
6. Εταιρεία Παθολόγων Ογκολόγων Ελλάδας, [www.neaeope.gr](http://www.neaeope.gr)
7. Ελληνική Εταιρεία Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, [www.eeao.gr](http://www.eeao.gr)
8. Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής, [www.eligast.gr](http://www.eligast.gr)
9. Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου, [www.ellok.org](http://www.ellok.org)
10. Σύλλογος Καρκινοπαθών –Εθελοντών-Φίλων –Ιατρών " Κ.Ε.Φ.Ι. " Αθηνών, [www.anticancerath.gr](http://www.anticancerath.gr)
11. Ομοσπονδία Καρκινοπαθών Ελλάδος " ΟΚΕ " , [www.omospondiakarkinopathon.gr](http://www.omospondiakarkinopathon.gr)
12. Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία [www.gerontology.gr](http://www.gerontology.gr)

#### **Διεθνείς ιστότοποι :**

1. Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (Ο.Η.Ε.)

2018(<http://www.un.org/development/desa/ageing/international-day-of-older-persons-homepage/2018unidop.html>).

[www.un.org/en/events/cancerday/index.shtml](http://www.un.org/en/events/cancerday/index.shtml)

2. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

[www.who.int/cancer/en](http://www.who.int/cancer/en)

[www.who.int/cancer/media/news/Childhood\\_cancer\\_day/en](http://www.who.int/cancer/media/news/Childhood_cancer_day/en)

- 3 . Διεθνής Ένωση Κατά του Καρκίνου

[www.worldcancerday.org/about/background-information](http://www.worldcancerday.org/about/background-information)

4. Ευρωπαϊκή Επιτροπή

[Ec.europa.eu/health/major\\_chronic\\_diseases/diseases/cancer/index\\_en.htm#fragment3](http://Ec.europa.eu/health/major_chronic_diseases/diseases/cancer/index_en.htm#fragment3)

5. Ευρωπαϊκή Συμμαχία Ασθενών με Καρκίνο

[www.ecpc.org](http://www.ecpc.org)

Όλοι οι συνεργαζόμενοι (ενότητα Γ') και εμπλεκόμενοι φορείς που συμμετέχουν στην ανάπτυξη και υλοποίηση του **Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – Ηπιόνη**, καλούνται να αναρτήσουν στους ιστοτόπους τους σε ειδική ενότητα το παρόν έγγραφο, γενικές και ειδικές πληροφορίες για τις Νεοπλασίες του Πεπτικού Συστήματος, πληροφορίες για δράσεις, ενέργειες, εκδηλώσεις, χρονοδιαγράμματα επισκέψεων καθώς και κάθε άλλου είδους λεπτομέρεια που αφορά στην διευκόλυνση της πρόσβασης των πολιτών και για την ποιοτικότερη εξυπηρέτησή τους. Το εν λόγω πεδίο θα φέρει τον τίτλο «ΗΠΙΟΝΗ 2018» με αναφορά στο θέμα του προγράμματος.

**Ζ.** Για την εύρυθμη ανάπτυξη και οργάνωση του **Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – ΗΠΙΟΝΗ**, καλούνται οι συνεργαζόμενοι και εμπλεκόμενοι φορείς και υπηρεσίες να λάβουν υπόψη τους τις ακόλουθες επισημάνσεις και να προβούν στην κατά περίπτωση δικές τους ενέργειες:

1. Όλες οι απαιτούμενες προληπτικές εργαστηριακές και λοιπές εξετάσεις που κρίνεται απαραίτητο να διενεργηθούν στο πλαίσιο του Προγράμματος, καθώς και κάθε άλλη επιπλέον διαγνωστική εξέταση, της οποίας η αναγκαιότητα θα προκύψει, **είναι απαραίτητο να διενεργούνται μέσω των διαδικασιών ηλεκτρονικής συνταγογράφησης του Ε.Ο.Π.Υ.Υ.**

Σύμφωνα με τον τροποποιημένο **Ε.Κ.Π.Υ.** του **ΕΟΠΥΥ** - (ΦΕΚ 2315/τ.Β'/19.6.2018), προβλέπεται από 1/10/2018 για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του παχέος εντέρου, στο πλαίσιο της προληπτικής ιατρικής (**άρθρο 5 – παρ. ζ**), η παροχή των ακόλουθων εξετάσεων (χωρίς συμμετοχή των δικαιούχων):

**α. «Μικροσκοπική εξέταση αντίχνευσης αιμοσφαιρίνης στα κόπρανα»**, κάθε δύο (2) έτη, σε άνδρες και γυναίκες από πενήντα (50) έως εβδομήντα (70) ετών, με συνταγογράφηση από τον θεράποντα ιατρό του κωδικού της ΗΔΙΚΑ **“55 00 00 009”**- (ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ-Αιμοσφαιρίνη κοπράνων).

**β. «Κολονοσκόπηση»**, κάθε πέντε (5) έτη, σε άνδρες και γυναίκες από πενήντα (50) ετών και άνω ή κάθε έτος σε άνδρες και γυναίκες σαράντα (40) ετών και άνω εφόσον ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (σε αυτήν την περίπτωση απαιτείται παραπομπή ειδικού ιατρού), με συνταγογράφηση από τον θεράποντα/ειδικό ιατρό του κωδικού της ΗΔΙΚΑ **“55 00 34 001”**- (ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ-Ενδοσκόπηση παχέος εντέρου μέχρι το τυφλό (ειλεοτυφλική βαλβίδα), με εύκαμπτο ενδοσκόπιο (Κολονοσκόπηση Απλή).

Ιδιαίτερα επισημαίνεται ότι για περιπτώσεις ανασφαλιστών, οι πολίτες δύνανται να παραπέμπονται σε όλες τις Δημόσιες Δομές παροχής υπηρεσιών Π.Φ.Υ. του Ε.Σ.Υ., καθώς

και να επισκέπτονται ιδιώτες ιατρούς που εθελοντικά θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους στο πλαίσιο του Προγράμματος ανά Ιατρικό Σύλλογο.

## 2. Κατευθυντήριες Οδηγίες Γενικής Ιατρικής

Στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Διοικητική Μεταρρύθμιση 2007-2013» και του έργου «Ανάπτυξη 13 Κατευθυντήριων Οδηγιών Γενικής Ιατρικής για την διαχείριση των πιο συχνών νοσημάτων και καταστάσεων υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας», με τον επιστημονικό συντονισμό της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, εκπονήθηκαν οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Γενικής Ιατρικής, οι οποίες αναφέρονται στην διαχείριση 13 κοινών νοσημάτων στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας και ειδικότερα αυτές που σχετίζονται με τους καρκίνους του πεπτικού συστήματος είναι: **της Δυσπεψίας, της Δυσλιπιδαιμίας, της Χρήσης Οινοπνεύματος, της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής.** Οι εν λόγω Οδηγίες εγκρίθηκαν με την υπ' αριθ. 4 Απόφαση της 260<sup>ης</sup> /10-02-2017 Ολομέλειας του ΚΕΣΥ και η οποία έγινε αποδεκτή από τον Υπουργό Υγείας. Οι εν λόγω Οδηγίες έχουν αναρτηθεί στην κεντρική ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας ([www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)).

3. Το Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Διεύθυνση Πολιτικών Ατόμων με Αναπηρίες, έχοντας αρμοδιότητα σε θέματα κοινωνικής προστασίας των ηλικιωμένων ατόμων, θα συνδράμει στο πλαίσιο του προγράμματος, με την διαβίβαση της σχετικής εγκυκλίου του Υπουργείου Υγείας σε φορείς αρμοδιότητάς της προκειμένου να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν οι ηλικιωμένοι, το περιβάλλον τους και οι εμπλεκόμενοι επαγγελματίες υγείας.

4. Η Διοίκηση του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου σε συνεργασία με τις Διοικήσεις των Ιατρικών Συλλόγων – Μελών, συντονίζει την διαμόρφωση και ανάπτυξη του Δικτύου Εθελοντών Ιδιωτών Ιατρών ανά Νομό και οικείο Ιατρικό Σύλλογο.

Οι ενδιαφερόμενοι Ιδιώτες Ιατροί, Γαστρεντερολόγοι, Παθολόγοι, Ογκολόγοι, Γενικοί Ιατροί, κ.α., που προσφέρονται να παρέχουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους, **με δωρεάν εξέταση, σε πολίτες ανασφάλιστους και με οικονομική αδυναμία**, δηλώνουν γραπτώς με αίτηση το ενδιαφέρον τους, στους κατά τόπους Ιατρικούς Συλλόγους της χώρας για την εξυπηρέτηση των ενδιαφερομένων.

Κατά την προσέλευση των ενδιαφερομένων πολιτών, συμπληρώνονται όλα τα σχετικά έντυπα, διενεργούνται οι δοκιμασίες και καταχωρούνται οι σχετικές ιατρικές πράξεις στο



Βιβλίο Πελατών που τηρούν, **με την ένδειξη δωρεάν και την παροχή μηδενικής απόδειξης για την παροχή υπηρεσιών.**

Οι οικείοι Ιατρικοί Σύλλογοι αναρτούν στους ιστοτόπους τους, σε ειδική ενότητα με αναφορά στο Πρόγραμμα, τα στοιχεία των ιδιωτών ιατρών που εθελοντικά θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους στο πλαίσιο του Προγράμματος ΗΠΙΟΝΗ, προσδιορίζοντας τη χρονική περίοδο κατά την οποία θα παρέχεται η εν λόγω υπηρεσία.

Επιπλέον οι Ι.Σ. καλούνται να συμμετάσχουν με τους ιατρούς – μέλη τους, σε εκδηλώσεις ενημέρωσης, πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης των πολιτών.

**5. Η Ελληνική Γeronτολογική και Γηριατρική Εταιρεία, έχει τον επιστημονικό συντονισμό του Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – ΗΠΙΟΝΗ, στο πλαίσιο του οποίου αναπτύσσει δράσεις πληροφόρησης, ενημέρωσης, διαμόρφωσης διαδικασιών, διαχείρισης επιμέρους ζητημάτων, συνδράμει στην παρακολούθηση της βέλτιστης υλοποίησης και κατάθεσης νέων προτάσεων για συνέχιση του προγράμματος για κάθε επόμενο έτος.**

Στο πλαίσιο αυτό, έχουν κατατεθεί προτεινόμενα Σχέδια Εντύπων Ερωτηματολογίων, ώστε να ελεγχθούν οι πιθανοί παράγοντες κινδύνου και να αξιολογηθεί η αναγκαιότητα περαιτέρω διενέργειας εξετάσεων προληπτικού ελέγχου (βλέπε ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ).

Ακολουθως, έχει εντάξει την πρόληψη των καρκίνων του πεπτικού συστήματος στον ετήσιο κύκλο μετεκπαιδευτικών μαθημάτων Γeronτολογίας και Γηριατρικής που διοργανώνει.

**6. Η Πανελλήνια Εταιρεία Γηριατρικής και Γeronτολογίας, θα συμμετάσχει στο πρόγραμμα ΗΠΙΟΝΗ, μέσω της διοργάνωσης επιστημονικών ημερίδων, ενημερωτικών εκδηλώσεων, ραδιοτηλεοπτικών εκπομπών, καθώς και με τον προγραμματισμό επισκέψεων σε ΚΑΠΗ και άλλους φορείς φροντίδας ηλικιωμένων, με σκοπό την ενημέρωση των πολιτών σε θέματα πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης και παραπομπής αναφορικά με τις νεοπλασίες του πεπτικού συστήματος.**

**7. Η Ιατρική Εταιρεία Αθηνών (Ι.Ε.Α), έχει αναλάβει την πρωτοβουλία διοργάνωσης της «Θεραπευτικής Συμμαχίας», η οποία αποτελεί ένα forum διαλόγου και παράλληλα μια εκπαιδευτική δράση, που θέτει στο επίκεντρο τη σημασία της σχέσης των επαγγελματιών υγείας (ιατρών, νοσηλευτών κ.α.) με τους ασθενείς στην διαχείριση χρόνιων νοσημάτων, δίνοντας έμφαση στην διεπιστημονική προσέγγιση και συνεργασία, στην ασφάλεια του ασθενή, αλλά και στο ρόλο της οικογένειας, με στόχο μια πιο ασφαλή και αποτελεσματική**

θεραπευτική διαδικασία. Στο πλαίσιο του Εθνικού Προγράμματος ΗΠΙΟΝΗ θα αναπτυχθούν δράσεις που σχετίζονται με την «Θεραπευτική Συμμαχία» και αφορούν στην Πρόληψη των Καρκίνων του Πεπτικού Συστήματος συμβάλλοντας στην ενδυνάμωση του διαλόγου μεταξύ των επιστημονικών φορέων και των ασθενών. Στον ιστότοπο της Εταιρείας (www.mednet.gr) διατίθεται αναρτημένο υλικό σχετικά με το Πρόγραμμα ΗΠΙΟΝΗ και την «Θεραπευτική Συμμαχία».

8. **Το Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής**, διοργανώνει ενημερωτική εκδήλωση με θέμα: «Διάδοση της σύγχρονης γνώσης στην Ποιοτική Διατροφή», η οποία θα πραγματοποιηθεί στις 13/10/2018 στην Πλατεία Κεφαλαρίου, Αθήνας, για την οποία το Υπουργείο Υγείας εκφράζει την Αρωγή και τη Στήριξη του (Αριθ. Πρωτ. Γ1γ/Δ/ΦΑΥ2Δ/Γ.Π.54252/7-8-2018).

9. **Η Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας**, συμμετέχει στο πρόγραμμα ΗΠΙΟΝΗ με τις ακόλουθες παρεμβάσεις:

α) **«Οδηγός Επιβίωσης Ασθενών με Καρκίνο»** (ESMO Cancer Survivorship Patient Guide) της ESMO (European Society for Medical Oncology), είναι ένα πρωτοποριακό «Βιβλιάριο παρακολούθησης της πορείας του ιστορικού του ασθενή με καρκίνο», που έχει σκοπό να αποτυπώνει διαχρονικά το ιστορικό όλων των θεραπειών που αυτός έχει λάβει καθώς και τις επιπτώσεις, που πιθανόν να είχαν ή να έχουν στην πορεία της υγείας τους (μετάφραση και επιμέλεια της Ε.Ο.Π.Ε.). Ο Οδηγός αποτελεί μια σύνοψη της διάγνωσης, της θεραπείας, των προβλημάτων που αντιμετώπισαν οι ασθενείς, αλλά και συμβάλλει για την φροντίδα της υγείας τους μετά την οξεία φάση της θεραπείας.

β) **Οδηγίες για ασθενείς με καρκίνο** (ESMO Cancer Patient Guide, με μετάφραση και επιμέλεια της Ε.Ο.Π.Ε. σε συνεργασία με την Ομάδα Νέων Ογκολόγων Ο.ΝΕ.Ο). Οι οδηγίες αυτές για ασθενείς με καρκίνο είναι ελεύθερες και χρήσιμες για όλους τους ασθενείς και συνοδούς τους και είναι διαθέσιμες στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://www.hesmo.gr/el/%CE%B5%CE%BD%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7/%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%B5-%CF%83-%CE%BC-%CE%BF-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%82-%CE%B1%CF%83%CE%B8%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%82>.

γ) Παράλληλα, η Ε.Ο.Π.Ε. έχει ξεκινήσει **ενημερωτική καμπάνια ευαισθητοποίησης** για την σημασία της πρόληψης του καρκίνου που στοχεύει να πληροφορήσει με άμεσο τρόπο στο κοινό χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία σχεδόν το 50% των πιο συχνών καρκίνων μπορεί να προληφθεί με υγιεινή

διατροφή, φυσική δραστηριότητα, διατήρηση ιδανικού βάρους, αποφυγή του καπνίσματος, μείωση κατανάλωσης του αλκοόλ, προστασία από τον ήλιο και εμβολιασμό κατά των ιών ηπατίτιδας Β και HPV. Στο πλαίσιο αυτό, η Ε.Ο.Π.Ε. έχει διαμορφώσει ενημερωτικά βίντεο με κοινωνικά μηνύματα για το ευρύ κοινό, σχετικά με την ενημέρωση, πρόληψη, αλλά και σωστή διαχείριση του καρκίνου, τα οποία παρατίθενται στους παρακάτω συνδέσμους:

[https://www.youtube.com/channel/UCoDE0\\_tPyW4RJCeZt\\_PMnLQ](https://www.youtube.com/channel/UCoDE0_tPyW4RJCeZt_PMnLQ)

[https://www.youtube.com/watch?v=4Wx19W6BH9M&index=2&list=PLLJ0gBnBH4hXXiG7ZzkeipCkiwD\\_swDHm](https://www.youtube.com/watch?v=4Wx19W6BH9M&index=2&list=PLLJ0gBnBH4hXXiG7ZzkeipCkiwD_swDHm)

<https://www.youtube.com/watch?v=q4PaWDGB-Ww&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=ym3FMW6jsMQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=bSUaNhoWPKA>

<https://www.youtube.com/watch?v=XWcmqfjNzs4>

[https://www.youtube.com/watch?v=tXCg1fti14g&index=1&list=LLoDE0\\_tPyW4RJCeZt\\_PMnLQ](https://www.youtube.com/watch?v=tXCg1fti14g&index=1&list=LLoDE0_tPyW4RJCeZt_PMnLQ)

[https://www.youtube.com/watch?v=AAPi7UZHJEE&index=3&list=PLLJ0gBnBH4hXXiG7ZzkeipCkiwD\\_swDHm](https://www.youtube.com/watch?v=AAPi7UZHJEE&index=3&list=PLLJ0gBnBH4hXXiG7ZzkeipCkiwD_swDHm)

Επίσης, έχουν εκδοθεί ενημερωτικά φυλλάδια, αναφορικά με την πρόληψη του καρκίνου, ενώ διενεργούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ενημερωτικές εκδηλώσεις και δράσεις για το ευρύ κοινό με διάφορα θέματα σχετικά με την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση, αλλά και τη βέλτιστη διαχείριση του καρκίνου.

δ) Διενέργεια προγραμμάτων ανίχνευσης μεταλλάξεων σε ογκολογικούς ασθενείς, βάσει κριτηρίων (για ασθενείς με καρκίνο ωοθηκών-μαστού, παχέος εντέρου, πνεύμονα).

(<https://www.hesmo.gr/el/>).

10. **Η Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία**, θα συμμετέχει στο πρόγραμμα, με την διοργάνωση ενημερωτικών εκδηλώσεων. Επίσης, σε συνεργασία με την Επαγγελματική Ένωση Γαστρεντερολόγων Ελλάδας (ΕΠΕΓΕ), καθώς και με το Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής (ΕΛΙΓΑΣΤ), έχει εκδώσει έντυπο για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου.

11. **Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών**, στο πλαίσιο του προγράμματος ΗΠΙΟΝΗ, συμμετέχει με :

- **Συμβουλευτική** των συμμετεχόντων μέσω της ενημέρωσης τους σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας με ειδικά κατασκευασμένο πληροφοριακό υλικό.
- **Έλεγχο της φυσικής κατάστασης** των συμμετεχόντων με ειδικές δοκιμασίες πεδίου.

- **Αξιολόγηση εμποδίων για άσκηση** (barriers for exercise) και **συμβουλευτική αλλαγής συμπεριφοράς** με στόχο τη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας.
- Προτάσεις για **θεραπευτική άσκηση**, σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες και προφυλάξεις, με στόχο τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου πεπτικού συστήματος.

Επίσης, σχεδιάζονται να υλοποιηθούν δράσεις ευαισθητοποίησης, ενημέρωσης και επιμόρφωσης των επαγγελματιών υγείας της ΠΦΥ και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, καθώς και των ηλικιωμένων ατόμων για τα οφέλη της άσκησης και της βελτίωσης της φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη του καρκίνου του πεπτικού συστήματος. (Οργάνωση Ημερίδων, ευαισθητοποίηση φοιτητών Φυσικοθεραπείας, κινητοποίηση για συμμετοχή μελών του Π.Σ.Φ.). Μεταξύ άλλων θα διαμορφωθεί υλικό ενημέρωσης, καθώς και Πρωτοκόλλων αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, των εμποδίων για άσκηση με οδηγίες για την αλλαγή συμπεριφοράς με στόχο τη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας, καθώς και Πρωτόκολλο-Οδηγίες θεραπευτικής άσκησης και προφύλαξης.

**12. Η Ένωση Νοσηλευτών-τριών Ελλάδος**, θα συμμετέχει στο πρόγραμμα με τις ακόλουθες δράσεις:

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των νοσηλευτών-τριών και άλλων επαγγελματιών υγείας που εργάζονται στην Π.Φ.Υ. και επιμόρφωση αυτών μέσω σειράς εξειδικευμένων σεμιναρίων ή εργαστηρίων, εντάσσοντας τις κατευθυντήριες οδηγίες για τον προσυμπτωματικό έλεγχο των καρκίνων του πεπτικού συστήματος.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των ατόμων ηλικίας άνω των 55 ετών για την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του στομάχου, παχέος εντέρου και παγκρέατος.
- Οργάνωση και υλοποίηση παρεμβάσεων και δράσεων στην κοινότητα τόσο σε επίπεδο πρόληψης, καθώς και με τη μορφή υποστήριξης των οικογενειών και φροντιστών σε θέματα διαχείρισης των νεοπλασιών.
- Συνδιοργάνωση ενημερωτικών ημερίδων στην Αθήνα και στην περιφέρεια, μέσω των περιφερειακών της Τμημάτων για την ενημέρωση των ειδικών επαγγελματιών και του κοινού.
- Προετοιμασία υλικού αγωγής υγείας για τους νοσηλευτές και τους ηλικιωμένους.
- Κοινοποίηση μέσω της ιστοσελίδας Ε.Ν.Ε. όλων των σχετικών πληροφοριών για την διάδοση και την επικοινωνία του προγράμματος σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.

**13. Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας**, θα συμμετέχει με κινητοποίηση των μελών του για την οργάνωση παρεμβάσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των ατόμων ηλικίας άνω των 55 ετών για την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση των καρκίνων του πεπτικού

συστήματος βοηθώντας στην αλλαγή στάσεων και συνηθειών, στην υιοθέτηση υγιούς τρόπου ζωής και στην τροποποίηση συμπεριφορών. Επίσης, θα συμβάλλουν με οργανωμένες δράσεις και κατ' οίκον επισκέψεις που θα έχουν ως στόχο τη συμβουλευτική των πασχόντων, αλλά και την ενδυνάμωση των οικογενειών/φροντιστών και θα μεριμνήσουν για την διασύνδεση με φορείς της τοπικής κοινωνίας για ανάπτυξη κοινών δράσεων σε διάφορα πεδία, όπως άσκηση, διατροφή κ.α.

#### 14. Το Ελληνικό Διαδημοτικό δίκτυο Υγείων Πόλεων- Προαγωγής Υγείας,

έχοντας αρμοδιότητα σε θέματα κοινωνικής προστασίας των ηλικιωμένων ατόμων, θα συνδράμει στο πλαίσιο του προγράμματος, με την διαβίβαση της σχετικής εγκυκλίου του Υπουργείου Υγείας στους Δήμους - μέλη της και προσφέροντας τεχνογνωσία στις δράσεις τους, προκειμένου να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν οι ηλικιωμένοι, το περιβάλλον τους και οι εμπλεκόμενοι επαγγελματίες υγείας.

15. Η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου (ΕΛΛ.Ο.Κ.), θα συμμετέχει στο πρόγραμμα ΗΠΙΟΝΗ με τις ακόλουθες δράσεις:

- Ενημερωτικό περιεχόμενο για τους τρεις πιο κοινούς καρκίνους στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας (ΕΛΛ.Ο.Κ.).
- Παραπομπή σε υπάρχον ενημερωτικό υλικό στην Ελληνική ή και Αγγλική γλώσσα.
- Αναρτήσεις για την πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και επιβίωση από τον καρκίνο του πεπτικού συστήματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της Ομοσπονδίας και των μελών της.
- Σύνταξη και προώθηση άρθρων στα ηλεκτρονικά μέσα και στον έντυπο τύπο (προαιρετικά).
- Διοργάνωση τοπικών ημερίδων ενημέρωσης κατά το τελευταίο τρίμηνο του τρέχοντος έτους για την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και την επιβίωση από τον καρκίνο, από όσα μέλη της Ομοσπονδίας το επιθυμούν, συμβάλλοντας στο σχεδιασμό του προγράμματος και την ανεύρεση των ομιλητών, σε συνεργασία με τις ενδιαφερόμενες τοπικές δημόσιες υπηρεσίες.

Επίσης, οι σύλλογοι «ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ», το «ΚΕΦΙ» και το «Αγκαλιάζω» Ηρακλείου, θα διοργανώσουν για τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο του τρέχοντος έτους, ενημερωτικές ομιλίες για τα είδη των νεοπλασιών του πεπτικού συστήματος.

Επισημαίνεται, ότι οι φορείς των επαγγελματιών υγείας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ΗΠΙΟΝΗ (Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, Ένωση Νοσηλευτών-τριών Ελλάδος, Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας), καλούνται, να ενημερώσουν τα μέλη τους για

να συμμετάσχουν στις επιμέρους ενέργειες και δράσεις σε τοπικό επίπεδο, να ορίσουν κατά περίπτωση περιφερειακούς υπευθύνους που θα συμβάλλουν στην καλύτερη οργάνωση και δικτύωση με τους τοπικούς φορείς, να διαθέσουν εξειδικευμένους και έμπειρους επαγγελματίες υγείας προκειμένου να συμμετάσχουν σε ενημερωτικές και επιμορφωτικές εκδηλώσεις, να αναρτήσουν στους ιστοτόπους τους σχετικό πληροφοριακό υλικό για το πρόγραμμα ΗΠΙΟΝΗ και να παραπέμπουν σε συνδέσμους ιστοτόπων άλλων συνεργαζόμενων φορέων, να αξιοποιούν τα προτεινόμενα εργαλεία – δοκιμασίες (ενότητα Ε, (4δ)) από όλους τους επαγγελματίες υγείας κατά περίπτωση και ανάλογα με τις δυνατότητες και να παραπέμπουν τους ενδιαφερομένους σε Μονάδες Υγείας της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και σε εξειδικευμένα κέντρα.

**Η.** Οι αποδέκτες του παρόντος εγγράφου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο φορέα καθώς και τα μέλη τους, προκειμένου να προβούν στις απαραίτητες ενέργειες.

Προκειμένου να διαμορφωθεί η συνολική εικόνα των διενεργούμενων δράσεων και να εκτιμηθεί η ανταπόκριση των φορέων στην ενεργή συμμετοχή τους για την υλοποίηση αυτών, καλούνται οι φορείς να αποτυπώσουν τα ακόλουθα στοιχεία:

- **αριθμός ενημερωτικών εκδηλώσεων (ημερίδες, ομιλίες, τηλεοπτικές εκπομπές, δράσεις σε ανοιχτούς χώρους, κ.α.)**
- **αριθμός δράσεων επιμόρφωσης**
- **αριθμός ατόμων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα (ανά Κέντρο Υγείας, Δήμο, κ.α.)**
- **αριθμός ατόμων που παραπέμφθηκαν από κάθε φορέα για περαιτέρω διερεύνηση**
- **αριθμός διενεργούμενων επισκέψεων στην κατοικία.**

Τα εν λόγω στοιχεία καλούνται να αποστέλλουν οι φορείς ως εξής :

- Οι δομές και υπηρεσίες υγείας του ΕΣΥ στις οικείες Υγειονομικές Περιφέρειες (όπως αναφέρονται στην ενότητα Ε', παράγραφο 2α).
- Οι Δήμοι (με συγκεντρωτικά στοιχεία από φορείς αρμοδιότητάς τους) στις Γεν. Δ/σεις Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειών της χώρας (ανά Περιφερειακή Ενότητα).
- Οι Δήμοι – μέλη του Ε.Δ.Δ.Υ.Π., στις αρμόδιες υπηρεσίες αυτού.
- Οι Ιατρικοί Σύλλογοι στον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο (με επιπλέον αναφορά στον αριθμό των ιατρών που εθελοντικά συμμετείχαν στο Πρόγραμμα ανά Ιατρικό Σύλλογο).

- Οι Επιστημονικές Εταιρείες, Επαγγελματικοί Σύλλογοι και Σύλλογοι ασθενών στην Ελληνική Γeronτολογική και Γηριατρική Εταιρεία.

Οι εν λόγω φορείς καλούνται να αποστείλουν έως **το τέλος Φεβρουαρίου 2019 τα προαναφερόμενα συγκεντρωτικά στοιχεία στο Υπουργείο Υγείας στην Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας /Τμήμα Γ', Ανάπτυξης Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας & Πρόληψης του Υπουργείου Υγείας.**

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως ενημερώσει σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου (στην ενότητα για τον Πολίτη και στην ενότητα Υγείας /Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας/ΔΡΑΣΕΙΣ – ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ) το παρόν έγγραφο.

Το Γραφείο του Αναπληρωτή Γενικού Γραμματέα και η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας εκφράζουν τις ευχαριστίες τους σε όλους τους συνεργαζόμενους και εμπλεκόμενους φορείς για την αρωγή τους και την εργασία που προσέφεραν σε κάθε επίπεδο, για την διαμόρφωση, ανάπτυξη και υλοποίηση του **Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων, ΗΠΙΟΝΗ, για το έτος 2018.**

Συνημμένα: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1,2,3.

**Ο ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ  
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΒΑΡΔΑΡΟΣ**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ:**

1. Υπουργεία, Διευθύνσεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
2. Υπουργείο Εσωτερικών
  - α. Γενική Διεύθυνση Τοπικής Αυτοδιοίκησης
  - β. Διεύθυνση Οργάνωσης και Λειτουργίας Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης
 Δραγατσανίου 1, Τ.Κ.105 59 Αθήνα

3. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησίας της Ελλάδος, Ι. Γενναδίου 14, Τ.Κ. 115 21 - Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
4. Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφεία κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενους φορείς τους)
5. Όλες τις Περιφέρειες της χώρας (με την παράκληση να ενημερωθούν οι Γενικές Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας και οι αρμόδιες υπηρεσίες των Π.Ε.)
6. Οι Αποκεντρωμένες Διοικήσεις της χώρας (με την παράκληση να ενημερωθούν οι εποπτευόμενοι ΟΤΑ)
7. Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης  
Γενική Γραμματεία Πρόνοιας  
Δ/ση Πολιτικών Ατόμων με Αναπηρία  
Σολωμού 60, Τ.Κ. 104 32 - Αθήνα
8. Ε.Ο.Π.Υ.Υ.  
Δ/ση Στρατηγικού Σχεδιασμού  
Τμήμα ΕΚΠΥ & Προγραμμάτων Πρόληψης & Προαγωγής Υγείας  
Απ. Παύλου 12, Τ.Κ. 151 23 - Μαρούσι
9. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας  
Ακαδημίας 65 & Γενναδίου, Τ.Κ. 106 78 - Αθήνα
10. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος  
Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 - Αθήνα
11. Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία  
Κάνιγγος 23, Τ.Κ. 106 77 - Αθήνα
12. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών  
Μαιάνδρου 23, Τ.Κ. 115 28 - Αθήνα
13. Ελληνική Εταιρεία Γενικής Ιατρικής  
Ν. Κουντουριώτη 21, Τ.Κ. 546 25 - Θεσσαλονίκη
14. Πανελλήνια Εταιρεία Γηριατρικής και Γεροντολογίας  
Νέα Εθνική Οδός Πατρών – Αθηνών 9, Τ.Κ. 264 41 – Πάτρα
15. Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος, Τζώρτζ 10 Πλ. Κάνιγγος, 10677 Αθήνα
16. Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων, Λ. Βασιλίσσης Αμαλίας 42, Τ.Κ. 10558 - Αθήνα
17. Σύλλογος Ελλήνων Εργοθεραπευτών, Γαβριηλίδου 8, Τ.Κ. 111 41 - Αθήνα
18. Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, Λ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 114 73
19. Ένωση Νοσηλευτών-τριών Ελλάδος, Βασ Σοφίας 47, Τ.Κ. 10676 - Αθήνα
20. Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργών Ελλάδος, 3<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου 19, Τ.Κ. 104 32 - Αθήνα
21. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας, Παπαρηγοπούλου 15, Τ.Κ. 105 61 – Αθήνα
22. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας  
Παλαιολόγου 9, Τ.Κ. 151 24 - Μαρούσι
23. Γραμμή Ζωής, Κοδράτου 4 Μεταξουργείο, Τ.Κ. 10437 - Αθήνα
24. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ)  
Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, Τ.Κ. 163 41 - Αττική
25. Ένωση Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος, Λεβιδίου 23, Τ.Κ. 104 42 Αθήνα
26. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος, Πανόρμου 23, Τ.Κ. 115 22 - Αθήνα
27. Ελληνική Ψυχοσωματική Εταιρεία, Γούναρη 32, Τ.Κ. 153 43 – Αγία Παρασκευή



28. Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, Τσόχα Α. 18, Αθήνα 11521
29. Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία, Λ. Δημοκρατίας 67, Τ.Κ. 154 51 – Ν. Ψυχικό
30. Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία, Άρτης 1, Τ.Κ. 115 23 Αθήνα
31. Ελληνική Εταιρεία Χειρουργικής Ογκολογίας, Λ. Αλεξάνδρας 171, Τ.Κ. 115 22  
- Αθήνα
32. Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας, Λ. Αλεξάνδρας 105, Τ.Κ.114 75 - Αθήνα
33. Ελληνική Εταιρεία Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, Καρνεάδου 44-46, Τ.Κ.106 76  
- Αθήνα
34. Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής, Π. Ιωακείμ 30, Τ.Κ. 106 75  
- Αθήνα
35. Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου, Σανταρόζα 1, Τ.Κ. 105 64 - Αθήνα

**ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ: (με ηλεκτρονική αλληλογραφία).**

1. Γραφείο Υπουργού Υγείας
2. Γραφείο Αναπληρωτή Υπουργού Υγείας
3. Γραφεία Γενικών Γραμματέων (3)
4. Γραφείο Προϊσταμένης Γενικής Δ/νσης  
Δημόσιας Υγείας & Ποιότητα Ζωής
5. Γραφείο Προϊσταμένης Γενικής Δ/νσης  
Υπηρεσιών Υγείας
6. Όλες οι Διευθύνσεις και τα Αυτοτελή Τμήματα του Υ.Υ.
7. Δ/νση Π.Φ.Υ. (8)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΑΙ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ – ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ**

Ελέγξτε τους παράγοντες κινδύνου σας και ανακαλύψτε πότε θα πρέπει να κάνετε τον προληπτικό σας έλεγχο.

1, Έχετε περάσει την ηλικία των 50 ετών;		
ΝΑΙ	Οι άνθρωποι άνω των 50 ετών υπόκεινται σε μεγαλύτερο κίνδυνο και δικαιούνται ετήσιο έλεγχο κοπράνων. Οι άνθρωποι που έχουν περάσει την ηλικία των 50ετών δικαιούνται να κάνουν κολonosκόπηση 1 φορά κάθε 10 έτη.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 2
2, Έχετε ποτέ ανακαλύψει αίμα στα κόπρανα;		
ΝΑΙ	Θα πρέπει να κάνετε μια κολonosκόπηση για να ανακαλύψετε από που προέρχεται το αίμα. Ορίστε ένα ραντεβού με τον ιατρό σας σύντομα.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 3
3, Είχατε ποτέ πολύποδες(αδενώματα);		
ΝΑΙ	Οι πολύποδες μπορούν να εξελιχθούν σε καρκίνο του παχέος εντέρου. Για αυτό είναι απαραίτητο να υποβάλλεστε σε τακτικούς επανελέγχους (ανάλογα με την διάγνωση και το υποκείμενο ρίσκο)	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 4
4, Υπόκεισθε σε εκ γενετής ή οικογενείς κινδύνους;		
ΝΑΙ	Έχετε τρία ή περισσότερα μέλη της οικογένειας που πάσχουν από καρκίνο του παχέος εντέρου, του στομάχου, της μήτρας, των ωθηκών, της νεφρικής πυέλου ή των ουρητήρων;  Θα πρέπει να συμβουλευθείτε ένα γενετιστή για να συζητήσετε τους εκ γενετής κινδύνους και τα πρόβοντα μέτρα. Οι άνθρωποι με εκ γενετής κινδύνους θα πρέπει να κάνουν τακτικά κολonosκόπηση μετά την ηλικία των 25ετών. Είχε κάποιος στενός συγγενής σας καρκίνο του παχέος εντέρου ή έκανε χειρουργείο αφαίρεσης πολυπόδων (αδενωμάτων) πριν τα πενήτηκοστά του γενέθλια;	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 5
ΝΑΙ	Σας συμβουλεύουμε να κάνετε μια κολonosκόπηση 10 χρόνια πριν την ηλικία στην οποία πρωτοδιαγνώσθηκε η ασθένεια στον στενό συγγενή σας και όχι αργότερα από την ηλικία των 40 με 45 ετών.	
5. Πάσχετε από Ελκώδη Κολίτιδα ή νόσο του Crohn ;		
ΝΑΙ	Ασθενείς με φλεγμονώδη πάθηση του εντέρου έχουν υψηλότερο κίνδυνο. Συμβουλευθείτε έναν ειδικό για να συζητήσετε για προληπτικά μέτρα.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 6
6, Πάσχετε από Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2;		

ΝΑΙ	Ασθενείς με Διαβήτη τύπου 2 έχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο. Πριν ο διαβήτης σας αντιμετωπισθεί με ινσουλίνη, ρωτήστε τον ιατρό σας αν πρέπει να κάνετε προληπτική κολonosκόπηση.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 7
<b>7, Είστε καπνιστής;</b>		
ΝΑΙ	Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του παχέος εντέρου Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 8
<b>8, Θεωρείτε ότι δεν ασκείτε αρκετά;</b>		
ΝΑΙ	Η συχνή άσκηση μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο. Συμβουλευθείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 9
<b>9, Είστε υπέρβαρος (ΔΜΣ&gt;25); Ακολουθείτε ανθυγιεινή διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και χαμηλή σε φυτικές ίνες;</b>		
ΝΑΙ	Το μεταβολικό σύνδρομο και η ανθυγιεινή διατροφή αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του παγκρέατος. Συμβουλευθείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ

#### ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ !

Εάν έχετε απαντήσει «ΟΧΙ» σε όλες τις ερωτήσεις, τότε δεν ανήκετε σε κάποια ομάδα υψηλού κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου. Επειδή όμως ο κίνδυνος για καρκίνο του παχέος εντέρου

αυξάνεται σημαντικά μετά την ηλικία των 50 ετών, θα πρέπει- όταν έρθει η ώρα – να κάνετε χρήση προληπτικού ελέγχου για τον καρκίνο του παχέος εντέρου που προτείνεται διεθνώς σύμφωνα με τους Δημόσιους κανονισμούς υγείας.

Εάν έχετε απαντήσει «ΝΑΙ» σε τουλάχιστον μια ερώτηση, θα πρέπει να το συζητήσετε με τον ιατρό σας.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΑΙ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ – ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Ελέγξτε τους παράγοντες κινδύνου σας και ανακαλύψτε πότε θα πρέπει να κάνετε τον προληπτικό σας έλεγχο.

1, Έχετε περάσει την ηλικία των 55 ετών;		
ΝΑΙ	Οι περισσότερες διαγνώσεις καρκίνου παγκρέατος είναι σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 2
2, Έχετε γνωστό κληρονομικό ιστορικό σε συγγενείς Α βαθμού για καρκινική πάθηση παγκρέατος;		
ΝΑΙ	10% των ασθενών με παγκρεατικό καρκίνο κληρονομούν την τάση.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 3
3, Είστε καπνιστής;		
ΝΑΙ	Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του παγκρέατος. Συμβουλευθείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 4
4, Είστε υπέρβαρος (ΔΜΣ>25); Ακολουθείτε ανθυγιεινή διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και χαμηλή σε φυτικές ίνες;		
ΝΑΙ	Το μεταβολικό σύνδρομο και η ανθυγιεινή διατροφή αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του παγκρέατος. Συμβουλευθείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 5
5. Εκτίθεστε επαγγελματικά σε βλαβερές χημικές ουσίες επαναλαμβανόμενα ή συνεχώς;		
ΝΑΙ	Η τοξική επίδραση στο πάγκρεας μπορεί να δράσει καρκινογόνα.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 6
6, Πάσχετε από Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2;		
ΝΑΙ	Ασθενείς με Διαβήτη τύπου 2 έχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 7
7, Κάνετε καθημερινή χρήση αλκοόλ;		
ΝΑΙ	Ασθενείς με αυξημένη εβδομαδιαία κατανάλωση αλκοολούχων ποτών εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη παγκρεατικών νόσων. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 8
8, Έχετε νοσήσει από οξεία ή χρόνια παγκρεατίτιδα;		
ΝΑΙ	Οι υποτροπιάζουσες φλεγμονές του παγκρέατος αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παγκρέατος.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 9

**ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ !**

Εάν έχετε απαντήσει «ΟΧΙ» σε όλες τις ερωτήσεις, τότε δεν ανήκετε σε κάποια ομάδα υψηλού κινδύνου για καρκίνο του παγκρέατος. Επειδή όμως ο κίνδυνος για καρκίνο του παγκρέατος αυξάνεται σημαντικά μετά την ηλικία των 55 ετών, και λόγω έλλειψης Screening test για τον γενικό πληθυσμό οφείλετε να γνωρίζετε τους παράγοντες κινδύνου, να επισκέπτεστε συχνά τον ιατρό σας και να του εκφράζετε πιθανά πρώιμα συμπτώματα όπως:

- Δυσπεψία ή δυσανεξία σε λιπαρά φαγητά
- Ικτερική ή υπικτερική σκιά των βλεννογόνων του δέρματος, νυχιών ή του επιπεφυκότα
- Πόνος στην άνω κοιλία ή στην μέση
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Ναυτία
- Κόπωση
- Ύδρωπας χοληδόχου κύστεως
- Λιπαρές διάρροιες
- Χρωματισμός των ούρων ή αποχρωματισμός των κοπράνων
- Ανορεξία

Εάν έχετε απαντήσει «ΝΑΙ» σε τουλάχιστον μια ερώτηση, θα πρέπει να το συζητήσετε με τον ιατρό σας.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΑΙ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ – ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Ελέγξτε τους παράγοντες κινδύνου σας και ανακαλύψτε πότε θα πρέπει να κάνετε τον προληπτικό σας έλεγχο.

1, Έχετε νοσήσει από ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού;	
ΝΑΙ Η χρόνια ή η υποτροπιάζουσα γαστρίτιδα από ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού αυξάνει τις πιθανότητες για ανάπτυξη καρκινικών νόσων του στομάχου. Με την θεραπεία εκρίζωσης με αντιβιοτικά του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, σημειώθηκε μείωση της επίπτωσης του γαστρικού καρκίνου μεταξύ 30-40%.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 2
2, Έχετε γνωστό κληρονομικό ιστορικό σε συγγενείς Α βαθμού για καρκινική πάθηση στομάχου;	
ΝΑΙ Έχουν σημειωθεί οικογενείς περιπτώσεις καρκίνου του στομάχου.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 3
3, Είστε καπνιστής;	
ΝΑΙ Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του στομάχου. Συμβουλευθείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 4
4, Είστε υπέρβαρος (ΔΜΣ>25); Ακολουθείτε ανθυγιεινή διατροφή με τρόφιμα που καταναλώνονται σε υψηλή θερμοκρασία, επεξεργασμένα τρόφιμα όπως καπνιστά;	
ΝΑΙ Η παχυσαρκία και η ανθυγιεινή διατροφή αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για τον καρκίνο του στομάχου	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 5
5, Έχετε υποστεί επεμβάσεις στο στομάχι για καλοήγη έλκη;	
ΝΑΙ Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 6
6, Κάνετε καθημερινή χρήση αλκοόλ;	
ΝΑΙ Ασθενείς με αυξημένη εβδομαδιαία κατανάλωση αλκοολούχων ποτών εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου του στομάχου. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.	ΟΧΙ Συνεχίστε στην ερώτηση 7
7, Έχετε νοσήσει από λέμφωμα του στομάχου;	
ΝΑΙ Το λέμφωμα του στομάχου αποτελεί προκαρκινική κατάσταση.	ΟΧΙ

**ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ !**

Εάν έχετε απαντήσει «ΟΧΙ» σε όλες τις ερωτήσεις, τότε δεν ανήκετε σε κάποια ομάδα υψηλού κινδύνου για καρκίνο του στομάχου. Επειδή όμως υπάρχουν αρκετές προκαρκινικές καταστάσεις που μπορούν μέσω έγκυρης διάγνωσης και θεραπείας να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του στομάχου. Λόγω έλλειψης Screening test για τον γενικό πληθυσμό οφείλετε να απευθύνεστε έγκαιρα στον ιατρό σας ώστε να εκτιμώνται τα πιθανά πρώιμα συμπτώματα:

- Ευαισθησία στο στομάχι που εμφανίζεται απότομα και δεν μπορεί να ανεχθεί π.χ. καφέ, φρούτα, αλκοόλ
- Αποστροφή προς το κρέας
- Δυσφαγία
- Ναυτία
- Ανορεξία
- Πόνος στο επιγάστριο
- Εμετός
- Απώλεια σωματικού βάρους
- Αναιμία
- Μέλαινες κενώσεις
- Διαταραχές στην κατάποση

Εάν έχετε απαντήσει «ΝΑΙ» σε τουλάχιστον μια ερώτηση, θα πρέπει να το συζητήσετε με τον ιατρό σας.