

## ΤΜΗΜΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

### ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ

01/09/2015 έως 31/08/2016

Η παροχή των υπηρεσιών του Τμήματος, γίνεται μέσα από τα 5 **κοινωνικά κέντρα** (Κ.Κ.) της ΚΕΚΠΑ – ΔΙΕΚ του Δήμου Βόλου τα οποία αποτελούν **πρωτοποριακό θεσμό άσκησης κοινωνικής πολιτικής σε επίπεδο συνοικίας.**

Επίσης, **το Τμήμα στηρίζει τις δομές της ΚΕΚΠΑ-ΔΙΕΚ** με προγράμματα εκπαίδευσης του προσωπικού, με τις προμήθειες ιατρο-φαρμακευτικού υλικού, την οργάνωση φαρμακείου και την εκπαίδευση στη χρήση του καθώς και την παροχή ιατρο-κοινωνικών υπηρεσιών μετά από αίτημα των υπευθύνων των δόμων.

Οι δράσεις των Κ.Κ. προς τους ωφελούμενους και το ευρύτερο κοινό, εστιάζονται σε τρεις άξονες: **1) πρόληψη και συμβουλευτική υγείας 2) κοινωνική μέριμνα 3) διαχείριση ελεύθερου χρόνου.** Ο συνδυασμός των τριών παραπάνω δράσεων, σε κάθε Κ.Κ., είναι που τα κάνει **ελκυστικά και χρήσιμα προς τους πολίτες.**

#### Δράσεις Αναλυτικά

##### A)

- 1) **4 Σεπτεμβρίου 2015: Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος Αγωγής Προαγωγής Υγείας «Πρώτα Βήματα για μια Υγιεινή» με Συνέντευξη Τύπου στο Δημαρχείο του Βόλου.** Στο πρόγραμμα, που όπως αναφέρει ο συνεργάτης Καθηγητής κ. Κων. Γουργουλιάννης αποτελεί «πρωτοποριακή έρευνα σε επίπεδο χώρας που ομοιά της δεν υπάρχει στην Ελλάδα και αποτυπώνει το πλήρες προφίλ του μαθητή που μεγαλώνει σε συνθήκες οικονομικής κρίσης στο Βόλο», καθώς και ενώ ο Υπεύθυνος Πολλαπλών Δραστηριοτήτων της Α΄ Βάθμιας Εκπαίδευσης κ. Α. Αντωνίου το χαρακτηρίζει «δώρο για την Α΄ Βάθμια Εκπαίδευσης που βοηθά την αλλαγή συμπεριφορών και στάσεων μέσα από την ενημέρωση και την εκπαίδευση» συμμετέχουν 15 δημοτικά σχολεία του Καλλικρατικού Δήμου Βόλου, 911 παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικό προσωπικό με συνολικά τους ωφελούμενους να φτάνουν τους 2500. Η έρευνα ακουμπά σε 5 τομείς που άπτονται σε 5 τομείς της υγείας των μαθητών: Ιατρικός Προληπτικός Έλεγχος, Στοματική Υγιεινή, Διατροφικές συνήθειες και οι συνέπειές τους, άσκηση και κάπνισμα.
- 2) **1 Οκτωβρίου 2015: Διεθνής Ημέρα Τρίτης Ηλικίας Στις 2/10/2015 πραγματοποιήθηκε Εκδήλωση στο ΚΗΦΗ Βόλου βασισμένη στο θέμα του ΠΟΥ για την 3η ηλικία το 2015**

**«Η καλή υγεία προσθέτει ποιότητα στα γηρατειά»**, το οποίο επικεντρώνεται στο πώς η καλή υγεία, σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να ζουν πλήρη και παραγωγική ζωή και να αποτελούν πηγή προσφοράς για την οικογένεια και την κοινότητά τους. Την παρουσίαση με **«Άνθρωποι που όμορφα παλιώνουν»** ακολούθησε συζήτηση για τα **«μυστικά» της μακροζωίας και την ποιότητα ζωής μέχρι τα βαθιά γεράματα**. Την εκδήλωση πλαισίωσαν τα παιδιά του νηπιαγωγείου που συστεγάζεται με το ΚΗΦΗ με τραγούδια και χορό καθώς στα μυστικά της μακροζωίας συγκαταλέγονται το γέλιο, η αισιοδοξία, η αγάπη, η πίστη, η καλή διατροφή και η συντροφικότητα. Επίσης έγινε παρουσίαση των δομών προς όφελος των ηλικιωμένων που λειτουργούν στην ΚΕΚΠΑ.

- 3) **8 Οκτωβρίου 2015: Σε συνεργασία με τη Δ/νση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Μαγνησίας**, υλοποιήθηκε η **2η φάση Εκπαίδευσης με θέμα τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα** όπου συμμετείχαν **47 εκπαιδευτικοί** οι οποίοι είχαν επιμορφωθεί κατά το προηγούμενο σχολικό έτος από εξειδικευμένο προσωπικό του Γραφείου Αγωγής Υγείας και Ενημέρωσης Κοινού του ΚΕΕΛΠΝΟ σε συνεργασία με το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της ΚΕΚΠΑ-ΔΙΕΚ του Δήμου Βόλου. Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε στο χώρο του Κοινωνικού Κέντρου Νεάπολης και περιελάμβανε βιωματικό εργαστήριο, καταγραφή-απολογισμό και προγραμματισμό δράσεων για το σχολικό έτος 2015-16.
- 4) **21 Οκτωβρίου 2015: Εκδήλωση με τίτλο «Ενεργοποίησου, ενημερώσου, πρόλαβε» στα πλαίσια εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας κατά της Οστεοπόρωσης**. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο ΚΚ Ν. Δημητριάδας όπου πήρα μέρος **88 ωφελούμενες των Κοινωνικών Κέντρων** με κύριο ομιλητή τον Ορθοπαιδικό Δ. Καφίδα ο οποίος αναφέρθηκε στους **παράγοντες κινδύνου της νόσου** δίνοντας έμφαση στα **μέτρα πρόληψης**. Τα **Κοινωνικά Κέντρα** της ΚΕΚΠΑ-ΔΙΕΚ δίνουν τη **δυνατότητα** στους ωφελούμενους να ενταχθούν σε **ομάδες θεραπευτικής άσκησης που συμβάλλουν θετικά στην πρόληψη και θεραπεία της νόσου**.
- 5) **14 Νοεμβρίου 2015: Στα πλαίσια εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη**, οργανώθηκε εκδήλωση με τίτλο **«Υγιεινός Τρόπος Ζωής και Διαβήτη»** στο **Κοινωνικό Κέντρο της Νέας Δημητριάδας**. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις σακχάρου με δακτυλοκέντηση, υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος και του κάρδιο-αγγειακού κινδύνου σε όσους το επιθυμούσαν ενώ δόθηκε η δυνατότητα στους ωφελούμενους να συνομιλήσουν με τα μέλη της Ομάδας Υγείας και να ενημερωθούν για θέματα πρόληψης, διατροφής και διαχείρισης του

Σακχαρώδη Διαβήτη. Όπως σημειώνει ο κ. Μελιδώνης, διευθυντής της Α' Παθολογικής Κλινικής και του Διαβητολογικού Κέντρου του Τζάνειου Νοσοκομείου, στην Ελλάδα 754.000 άτομα πάσχουν από διαβήτη, ενώ 634.000 έχουν διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη (προ-διαβήτη). «Το ανησυχητικό είναι ότι ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου II, δηλαδή το 80-90% των περιπτώσεων στη χώρα μας, μειώνει κατά 8-10 χρόνια το προσδόκιμο επιβίωσης, αλλά το 24-32% των ασθενών με τη συγκεκριμένη μορφή διαβήτη δεν έχουν επίγνωση της κατάστασής τους, καθώς παραμένουν αδιάγνωστοι».

- 6) **26-29 Νοεμβρίου 2015:** Συμμετοχή στο 24<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο με εργασία όπου παρουσιάστηκαν τα έργα των παιδιών του προγράμματος «Πρώτα Βήματα για μια Υγιεινή Ζωή» που υλοποιείται σε 15 Δημοτικά Σχολεία σχετικά με το κάπνισμα.
- 7) **20-23 Δεκεμβρίου 2015:** Συμμετοχή στο 7<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο της Εταιρείας Φροντίδας Υγείας και Εκπαίδευσης (ΕΦΥΚΕ) με εργασία η οποία είχε ως στόχο την παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος «Πρώτα Βήματα για μια Υγιεινή Ζωή» με έμφαση στη δράση «Κάπνισμα».
- 8) **28 Ιανουαρίου και 3 Φεβρουαρίου 2016:** Διοργάνωση σε συνεργασία με την Δ/νση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Μαγνησίας δύο ενημερωτικών / εκπαιδευτικών εκδηλώσεων με θέμα την «Υγιεινή στην Εφηβεία» με στόχο την ενίσχυση των καθηγητών και των γονέων για τη δημιουργία υγιών, λειτουργικών και ευτυχισμένων, παραγωγικών ενηλίκων καθώς οι έφηβοι αποτελούν το 12% του πληθυσμού της χώρας και είναι ο «καθρέφτης» των προβλημάτων της κοινωνίας όπου ζουν και αναπτύσσονται ενώ τα προβλήματά τους είναι συχνά αντιμετώπισιμα και μπορούν να προληφθούν σε ποσοστό μεγαλύτερο από 60%. Τις εκδηλώσεις παρακολούθησαν 45 καθηγητές από 17 Λύκεια και 20 Γυμνάσια του Καλλικρατικού Δήμου Βόλου.
- 9) **9 Φεβρουαρίου 2016:** Συμμετοχή στην Ημερίδα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, (Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού») με την παρουσίαση του προγράμματος «Πρώτα Βήματα για μια Υγιεινή Ζωή».
- 10) **11 / 16 / 17 / 18 / 23 Φεβρουαρίου 2016:** Ομάδες συζήτησης με θέμα το στρες στα Κοινωνικά Κέντρα Νεάπολης, Αγ. Γεωργίου, Αλυκών σε ωφελούμενες των ΚΚ με συντονιστές τη Γιατρό και την Ψυχολόγο της Ομάδας Υγείας. Αναλύθηκαν οι παράγοντες κινδύνου που ευνοούν το στρες, οι επιπτώσεις του σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο καθώς και συμβατικές και εναλλακτικές μέθοδοι αντιμετώπισής

του. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο σχετικά με τις γνώσεις τους για το στρες και ακολούθησε συζήτηση πάνω σε αυτό.

- 11) **1 Μαρτίου 2016: Συμμετοχή βάση πρωτοκόλλου συνεργασίας (1/3/2016) στην έρευνα με στόχο την ένταξη των νέων ηλικίας 15-30 ετών με αναπηρία όρασης, σε προγράμματα τυπικής και μη τυπικής μάθησης.**
- 12) **27 Μαΐου 2016: Η Γιατρός και η Ψυχολόγος του Τμήματος συμμετείχε σε συνάντηση εργασίας του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Ν. Λάρισας) όπου παρουσιάστηκαν δράσεις για τη διακοπή καπνίσματος καθώς και η θεατρική παράσταση «Το βατραχάκι που πήδησε στο βάλτο», σε αφήγημα της πνευμονολόγου – συγγραφέως κας Δήμητρας Μπουσίου, από την καλλιτεχνική ομάδα «Καρυδότσουφλο».**
- 13) **31 Μαΐου 2016: Στα πλαίσια του εορτασμού της παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καπνίσματος σε συνεργασία με τη Δ/ση και το εκπαιδευτικό προσωπικό του Δημοτικού Σχολείου Άλλης Μεριάς παρουσίαση στη γιορτή λήξης του σχολείου από τα παιδιά της Α΄ και Δ΄τάξης του θεατρικού δρώμενου «**Η Πριγκίπισσα Ανάσα και ο πονηρός Καπνός & ...ο πόλεμος με τα μικρόβια**». \***
- 14) **13 Ιουνίου 2016: Στα πλαίσια του εορτασμού της παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καπνίσματος (31 Μαΐου) σε συνεργασία με τη Δ/ση και το εκπαιδευτικό προσωπικό του Δημοτικού Σχολείου Άλλης Μεριάς – Πορταριάς παρουσίαση στη γιορτή λήξης του σχολείου από τα παιδιά της Α΄τάξης του θεατρικού δρώμενου «**Το ταξίδι της Νεράιδας Ανάσας**». \***

*\*Με όχημα το παραμύθι, στόχος των θεατρικών δρώμενων ήταν να «περάσουμε» μηνύματα υγείας σχετικά με το κάπνισμα στο σύνολο της σχολική κοινότητας.*

- 15) **Ιούνιος 2016: Λήψη, Συλλογή και Ηλεκτρονική καταχώρηση των Ερωτηματολογίων Ικανοποίησης Ωφελουμένων σε 30 ωφελούμενους των Κοινωνικών Κέντρων και των τμημάτων άσκησης για την εφαρμογή του συστήματος ποιότητας σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ 1429:2008.**

**Β) Σύμφωνα με τις ιατροκοινωνικές ανάγκες που προκύπτουν από τη χρήση της κάρτας υγείας, τα μέλη της ομάδας υγείας (γιατρός, ψυχολόγος, κοινωνική λειτουργός,**

νοσηλεύτρια, φυσικοθεραπεύτρια) στα πλαίσια των δράσεων πρόληψης και συμβουλευτικής υγείας, **παρείχαν:**

- **Συμπληρώθηκαν 23 νέες Κάρτες Υγείας και πραγματοποιήθηκαν 752 επισκέψεις**
- **Συμβουλευτική υγείας** (με έμφαση σε θέματα διατροφής, προληπτικών εξετάσεων, διαχείρισης ελεύθερου χρόνου και χρόνιας νόσου) **σε 111 ωφελούμενους των ΚΚ.**
- **Ενημέρωση για τις ιατρικές προληπτικές εξετάσεις** ανάλογα με την ηλικία και το φύλο (111 ωφελούμενοι)
- **Διεξαγωγή προληπτικών ιατρικών ελέγχων:** μέτρηση αρτηριακής πίεσης: 671 μετρήσεις, μέτρηση σακχάρου με δακτυλοκέντηση: 177 μετρήσεις, μέτρηση χοληστερίνης με δακτυλοκέντηση: 129 μετρήσεις και μέτρηση τριγλυκεριδίων με δακτυλοκέντηση: 129 μετρήσεις)
- **Μέτρηση ύψους και βάρους για την ανάδειξη δείκτη μάζας σώματος**
- **Ενεσοθεραπεία και εμβολιασμοί μετά από παραπομπή**
- **Παροχή κοινωνικής στήριξης και συμβουλευτικής σε πολίτες**
- **Διασύνδεση με υπηρεσίες υγείας και κοινωνικούς φορείς / ενημέρωση και πληροφορίες για διάφορα θέματα: 372 πράξεις**
- **Παραπομπή σε υπηρεσίες υγείας και κοινωνικούς φορείς σε 25 πολίτες**
- **Επισκέψεις κατ' οίκον** (για ωφελούμενους των Κοινωνικών Κέντρων και ωφελούμενους των προγραμμάτων «Βοήθεια στο Σπίτι») **σε 11 ωφελούμενους**
- **Συνοδείες σε υπηρεσίες** (για ωφελούμενους των Κοινωνικών Κέντρων και ωφελούμενους των προγραμμάτων «Βοήθεια στο Σπίτι»)
- **Σύνδεση με τα σχολεία της περιοχής** (Κ.Κ. της Ν. Δημητριάδος με το 7<sup>ο</sup> και το 22<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο, το Κ.Κ. των Αλυκών με το 27<sup>ο</sup> Δ.Σ. και το 2<sup>ο</sup> Δ.Σ. Ν. Αγκιάλου, το Κ.Κ. των Αγ. Αναργύρων με το 6<sup>ο</sup>, το 10<sup>ο</sup> και 11<sup>ο</sup> Δ.Σ. Ν. Ιωνίας, το Κ.Κ. του Αγ. Γεωργίου με το 17<sup>ο</sup> Δ.Σ., το Δ.Σ. Ιωλκού και το Δ.Σ. Πορταριάς και το Κ.Κ. Νεάπολης με το 29<sup>ο</sup> και 18<sup>ο</sup> Δ.Σ. για την υποστήριξη των προγραμμάτων προαγωγής υγείας που υλοποιούνται σε αυτά και για την διεξαγωγή του προληπτικού ιατρικού και οδοντιατρικού ελέγχου, την καταγραφή συνθηκών διατροφής, άσκησης και διαχείρισης ελεύθερου χρόνου για πιο στοχευμένες παρεμβάσεις. Το πρόγραμμα λειτουργεί με άδεια από το ΥΠΕΠΘ και υλοποιείται σε συνεργασία με την Α' βάρθμια Εκπαίδευση, το Σύλλογο Οδοντιάτρων του Ν. Μαγνησίας και την Πνευμονολογική Κλινική της Παν/κής Κλινικής του Νοσοκομείου Λάρισας.
- **Δυνατότητα ένταξης σε ομάδες θεραπευτικής άσκησης** που πραγματοποιούνται από τη φυσικοθεραπεύτρια της ομάδας, με την επίβλεψη της γιατρού μετά από αξιολόγηση

των προβλημάτων υγείας του ενδιαφερόμενου. Σε 3 Κ.Κ. της Κ.Ε.Κ.Π.Α.- Δ.Ι.Ε.Κ. του Δήμου Βόλου λειτουργούν **7 τμήματα** Θεραπευτικής Άσκησης **στα οποία και συμμετέχουν 160 άτομα/έτος γυναίκες ηλικίας 45 έως 75 ετών με σκελετικά και καρδιαγγειακά προβλήματα**. Σκοπός του προγράμματος είναι: **βελτίωση της ποιότητας ζωής, ενσωμάτωση των δεξιοτήτων που αποκτούν με την άσκηση στις καθημερινές δραστηριότητες (π.χ σωστή στάση σώματος, τρόπος άρσης βάρους κ.λ.π.) έξοδος των γυναικών από τα σπίτια τους και η ευεξία που προκύπτει από την άσκηση.** (Συχνότητα: 2 φορές την εβδομάδα με ωριαία διάρκεια)

- Χρήση των υπηρεσιών πρώτων βοηθειών, όσον αφορά μικρά ατυχήματα (κάψιμο, κόψιμο, τσίμπημα, περιποίηση τραύματος) και καταγραφή υλικών φαρμακείου σε κάθε ΚΚ.

**Δυνατότητα ένταξης του πολίτη στα παρακάτω προγράμματα:**

- Πρόγραμμα υποβοήθησης διακοπής καπνίσματος βάσει νέου πενταετούς διάρκειας Πρωτοκόλλου Συνεργασίας με την Πνευμονολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας
  - Οι πολίτες **ενημερώνονται για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, τις μεθόδους διακοπής καπνίσματος, τη δυνατότητα αντικατάστασης της βλαβερής καπνιστικής συνήθειας με την υγιεινή της άθλησης μέσω της ένταξης και συμμετοχής τους στα προγράμματα άσκησης, ευεξίας, χορού, χορωδίας** που υλοποιούνται στα Κ.Κ. της Κ.Ε.Κ.Π.Α.- Δ.Ι.Ε.Κ. στη γειτονιά τους, ενώ διανέμεται βοηθητικό εγχειρίδιο σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος.
  - Στα πλαίσια της συνεργασίας υλοποιείται **βιωματικού τύπου παρέμβαση για την ενημέρωση / ευαισθητοποίηση παιδιών της Στ΄ τάξης για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος** στα 15 Δημοτικά Σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «*Πρώτα Βήματα για μια Υγιεινή Ζωή*».
- Πρόγραμμα «Χάνω βάρος, κερδίζω ΖΩΗ!»

Λαμβάνοντας υπόψη τη βαρύτητα και το κόστος αντιμετώπισης των επιπλοκών που προκαλεί η παχυσαρκία σε υλικό, ηθικό, ατομικό και συλλογικό επίπεδο, συμπεραίνει κανείς ότι οι προσπάθειές μας πρέπει να ενταθούν προς την πρόληψη της ασθένειας της παχυσαρκίας, αντί της θεραπείας των επιπλοκών της στους παχύσαρκους.

Καθώς η εκκρίωση της νόσου της παχυσαρκίας βρίσκεται στην πρόληψη, το Τμήμα Ποιότητας Ζωής, Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Κ.Ε.Κ.Π.Α. – Δ.Ι.Ε.Κ. υλοποιεί σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Κοινωνικής Προληπτικής Ιατρικής (Ι.Κ.Π.Ι.) υπό την αιγίδα του Ελληνικού Ινστιτούτου Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.) και της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (European Society of Cardiology) **πρόγραμμα αντιμετώπισης των επιπλοκών της παχυσαρκίας με τίτλο «Χάνω βάρος, κερδίζω ΖΩΗ!».**

Πρόκειται για ένα **καινοτόμο, παρεμβατικό** πρόγραμμα μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της νόσου της παχυσαρκίας, στο οποίο δίνεται έμφαση στην αλλαγή στάσης, τρόπου ζωής και την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι δωρεάν και οι στόχοι του προγράμματος είναι οι πολίτες: α) να ενημερωθούν / ευαισθητοποιηθούν / κατανοήσουν ότι η παχυσαρκία αποτελεί νόσο με πολλές και σοβαρές επιπλοκές και β) να κατανοήσουν ότι η απώλεια βάρους δεν είναι ούτε απλή ούτε εύκολη, ούτε γρήγορη υπόθεση. **Στο πρόγραμμα εντάχθηκαν 5 νέα άτομα.**

#### **Για την υλοποίηση των παραπάνω δράσεων, τα μέλη της Ομάδας Υγείας**

- Αχμάντ Κατίνα – Άννα, Γιατρός
- Παπαθωμά Παναγιώτα, Ψυχολόγος (MSc Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας)
- Ρηγώνη Μαρία, Νοσηλεύτρια

έλαβαν εκπαίδευση από:

- την Ιατρική Σχολή – Τμήμα Υγιεινής του Αριστοτελείου Παν/μίου Θεσσαλονίκης (καθ. Κοινωνικής Ιατρικής κ. Μπένος - Α.Π.Θ.)
- τμήματα του Παν/μίου Θεσσαλίας
  - Τμήμα Ιατρικής: Πνευμονολογική Κλινική του Παν/μιακού Νοσοκομείου Λάρισας, καθ. κ. Γουργουλιάνης Κ., Παιδιατρική Κλινική καθ. κ. **Συρογιαννόπουλος Γ., Παθολογική Κλινική καθ. κ. Νταλέκος Γ.**
  - το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής (καθ. κ. Θεοδωράκης Ι.)
- την Παιδιατρική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου Βόλου «Αχιλλοπούλειο»
- το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β.) του Γενικού Νοσοκομείου Βόλου «Αχιλλοπούλειο»
- το Κέντρο Ελέγχου Ειδικών Λοιμώξεων (Κ.Ε.Ε.Λ.)
- την Εταιρεία Φροντίδας Υγείας & Εκπαίδευσης (Ε.Φ.Υ.Κ.Ε.)

- το Εθνικό Δίκτυο Δήμων Προαγωγής Υγείας (Ε.Δ.ΔΗ.Π.Υ.)
- τη Μονάδα Ιατρικής της Εφηβείας του «Αγλαΐα Κυριακού»
- το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ)
- την Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα (ΕΜΠΑΚΑΝ)
- το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (Ι.Κ.Π.Ι.)
- το Ινστιτούτο Υγείας Παιδιού – Τομέας Προαγωγής της Υγείας του Παιδιού
- το Παν/μιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, Τμήμα Ιστορίας, Αρχαιολογίας & Κοινωνικής Ανθρωπολογίας
- το Παν/μιο Θεσσαλίας, Τμήμα Μηχανικών Χωροταξίας, Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης

### **Γ) Υπηρεσίες του Γραφείου Διαχείρισης Ελευθέρου Χρόνου**

Οι δραστηριότητες του γραφείου δράσεων & αξιοποίησης ελεύθερου χρόνου χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

1. **Ψυχαγωγίας:** γιορτές στα Κ. Κ. με τραγούδι, θεατρικά δρώμενα και χορό με όλους τους παρευρισκομένους. (Σύνολο 5 εκδηλώσεις)
2. **Ενίσχυσης του αισθήματος της Κοινωνικής Αλληλεγγύης:** με επισκέψεις μελών των Κοινωνικών Κέντρων προς τα προστατευόμενα μέλη δομών φιλοξενίας της περιοχής μας (ανοιχτής και κλειστής περίθαλψης και φροντίδας) με απώτερο στόχο μας την ευαισθητοποίηση, τη γνωριμία και τη κοινωνική επαφή των μελών των Κοινωνικών Κέντρων με τους φιλοξενούμενους των ιδρυμάτων. (Σύνολο 13 εκδηλώσεις)
3. **Αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου:** μέσα από τμήματα γυμναστικής, χορού, κεντήματος, μουσικής και θεατρικής έκφρασης, εκδρομές.

### **Δ) Πενταετές (2014-19) Πρόγραμμα Αγωγής Προαγωγής Υγείας στη Σχολική Κοινότητα με άδεια από το Υπουργείο Παιδείας και τίτλο «Πρώτα Βήματα για μια Υγιεινή Ζωή» (Αρ. Πρωτ. 183047/ΔΓ4, 13-11-2014) σε 15 Δημοτικά Σχολεία του Καλλικρατικού Δήμου Βόλου.**

Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με τη Δ/ση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Μαγνησίας, το Σύλλογο Οδοντιάτρων Ν. Μαγνησίας και την Πνευμονολογική Κλινική Παν/κού Ν. Λάρισας πλαισιώνει τη σχολική κοινότητα (μαθητές, γονείς, δασκάλους) ώστε να προσφέρει ενημέρωση και εκπαίδευση με βιωματικό τρόπο για την υγεία και τη διατροφή, την άσκηση, τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και τη βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος.



### **Δράσεις προγράμματος**

- Μέτρηση Ύψους, Βάρους, Έλεγχος εμβολίων και αποστολή προσωπικής επιστολής ενημέρωσης προς το γονέα (τάξεις Α΄ και Δ΄)
- Έλεγχος εμβολίων σε όλες τις τάξεις στο 10<sup>ο</sup> Δ.Σ. και αποστολή προσωπικής επιστολής ενημέρωσης προς το γονέα
- Βεβαιώσεις καταλληλότητας για το μάθημα της γυμναστικής (κοινωνικά περιστατικά, τάξεις διάφορες)
- Προληπτικός Οδοντιατρικός Έλεγχος και αποστολή προσωπικής επιστολής ενημέρωσης προς το γονέα (τάξεις Α΄ και Δ΄)
- Φθορίωση και γραπτή ενημέρωση γονέα (Α΄ τάξη)
- Ερωτηματολόγιο Διατροφής Άσκησης Διαχείρισης Ελεύθερου Χρόνου – Βιωματική παρέμβαση με θέμα τη Διατροφή (τάξεις Α΄ και Δ΄)
- Βιωματική παρέμβαση / ευαισθητοποίηση για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος (τάξη Στ΄)
- Ενημέρωση Γονέων στα Δημοτικά Σχολεία σχετικά με το Πρόγραμμα καθώς και τη δυνατότητα παροχής υπηρεσιών υγείας από την Ομάδα Υγείας
- Συμβουλευτική / Διασύνδεση / Ατομικές συνεδρίες
- Ηλεκτρονική επεξεργασία των στοιχείων
- Στατιστική επεξεργασία των στοιχείων
- Αξιολόγηση αποτελεσμάτων
- Σύνταξη έκθεσης αξιολόγησης
- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων σε Συνέντευξη Τύπου στις 4/9/2015 στο Δημαρχείο Βόλου

\* Βρισκόμαστε σε διαδικασία άδειας για το έτος 2016 -17 από το Υπουργείο