

## Πρόλογος Γ. Πατούλη

Πρόεδρος του ΕΔΔΥΠΠΥ,  
Δήμαρχος Αμαρουσίου

Το **Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας** 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»

Το πρόγραμμα έχει ενταχθεί στο Ε.Π.

«Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

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.

Τα **ΚΕΠ Υγείας** των **14 Δήμων** που αρχικά συμμετέχουν στο πρόγραμμα καθώς και **τα νέα ΚΕΠ Υγείας των Δήμων** μελών μας, ευελπιστούμε να γίνουν σημείο αναφοράς των δημοτών σε θέματα προληπτικής ιατρικής επιφέροντας σημαντική βελτίωση της δημόσιας υγείας του κάθε Δήμου.

## Πρόλογος Δ. Κάρναβου

Δήμαρχος Καλλιθέας  
Αντιπρόεδρος του ΕΔΔΥΠΠΥ

Στο πλαίσιο συνεργασίας του Δήμου Καλλιθέας με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας, δημιουργούμε το "ΚΕΠ Υγείας Δήμου Καλλιθέας" που έχει ως στόχο την πρόληψη, την προαγωγή της υγείας, τον προσυμπτωματικό έλεγχο των πληθυσμιακών ομάδων υψηλού κινδύνου και γενικότερα την προώθηση πολιτικών και δράσεων στο πεδίο της δημόσιας υγείας.

Το "ΚΕΠ Υγείας Δήμου Καλλιθέας" αποτελεί νέα δημοτική δομή με στόχο την ενημέρωση των δημοτών μας με συμβουλευτική καθοδήγηση για την πρόληψη των νοσημάτων και την προαγωγή της υγείας, βάσει τεκμηριωμένων οδηγιών και έγκριτων διαγνωστικών ιατρικών πρωτοκόλλων, την οργάνωση προληπτικών εξετάσεων και δράσεων στους δημότες σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και το οικογενειακό ιστορικό τους, όπως την πρόληψη καρδιαγγειακού κινδύνου, της παιδικής παχυσαρκίας, του σχολικού εκφοβισμού, του ασφαλούς διαδικτύου.

Στόχος μας είναι το "ΚΕΠ Υγείας Δήμου Καλλιθέας" να αποτελέσει τον βασικό πυλώνα πρόληψης για τους κατοίκους της πόλης μας, ανεξάρτητα από το εισόδημά τους.

Το Κέντρο Πρόληψης για την Υγεία (ΚΕΠ Υγείας) του Δήμου Καλλιθέας είναι μια νέα δημοτική δομή που σκοπό έχει την Πρόληψη και την Προαγωγή της Υγείας. Δημιουργήθηκε από τη συνεργασία του Δήμου μας με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας, που είναι το πιστοποιημένο Δίκτυο του Παγκόσμιου Οργανισμού υγείας στη χώρα μας.

Το ΚΕΠ Υγείας, σας προτείνει να κάνετε συγκεκριμένες επισκέψεις και εξετάσεις στο θεράποντα ιατρό σας, ώστε να θωρακίσετε την υγεία σας. Οι προτεινόμενες εξετάσεις καλύπτονται, υπό προϋποθέσεις, από τον ΕΟΠΥΥ. Επίσης είναι υπεύθυνο για την οργάνωση εκδηλώσεων και δράσεων με σκοπό τη προώθηση υγιών συμπεριφορών και την αποφυγή των κινδύνων που απειλούν την υγεία μας.

Ενημερωθείτε για τις υπηρεσίες του:

### ΚΕΠ Υγείας Δήμου ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ

Ημέρες  
**Δευτέρα - Παρασκευή**

Ώρες  
**09:00 - 13:00**

Επικοινωνία  
**210 95 32 713, [kepygeias@kallithea.gr](mailto:kepygeias@kallithea.gr)**

Διεύθυνση  
**Ανδρομάχης 100, Καλλιθέα**

Ο Πρόεδρος  
του ΕΔΔΥΠΠΥ

Γεώργιος Πατούλης  
Δήμαρχος Αμαρουσίου

Ο Δήμαρχος  
Καλλιθέας

Δημήτρης Κάρναβος



**Πρόληψη. Τρόπος Ζωής!**

**Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ  
Της ΥΓΕΙΑΣ  
Είναι στο ΧΕΡΙ σου**



Ενημερώσου στο  
ΚΕΠ Υγείας  
του Δήμου σου

[www.kepygeias.gr](http://www.kepygeias.gr)



Τα νοσήματα για τα οποία προτείνονται  
προληπτικές εξετάσεις είναι τα εξής:

1. Πρόληψη ανευρύσματος κοιλιακής αορτής
2. Πρόληψη καρκίνου του παχέος εντέρου
3. Πρόληψη καρκίνου του μαστού
4. Πρόληψη καρκίνου του προστάτη
5. Πρόληψη καρκίνου του τραχήλου της μήτρας
6. Πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων
7. Πρόληψη μελανώματος



## «Πρωτόκολλο Προληπτικών Εξετάσεων»

ΝΟΣΗΜΑ	ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
<b>1. ΑΝΕΥΡΥΣΜΑ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΑΟΡΤΗΣ</b>	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	65 – 75 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).
<b>2. ΜΕΛΑΝΩΜΑ</b>	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	20 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΥΠΟΠΤΩΝ ΣΠΙΛΩΝ ΟΠΟΤΕΔΗΠΟΤΕ. ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΣΠΙΛΩΝ ΑΠΟ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 13ο έτος ηλικίας, αν υπάρχει ιστορικό υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο ή καρκίνου του δέρματος.
<b>3. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ</b>	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	15 – 30 ΕΤΩΝ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, HDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ & ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ	Συμπληρωματικός έλεγχος σακχάρου ανά περίπτωση. Επί οριακών ενδείξεων, επί υπέρβους ατομικού ή οικογενειακού ιστορικού, ενδέχεται να χρειάζεται ετήσιος έλεγχος σύμφωνα και με τις υποδείξεις του θεράποντος ιατρού.
		30 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, HDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΚΑΙ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ ΚΑΘΕ 3 ΕΤΗ	
<b>4. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ</b>	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	40 – 49 ΕΤΩΝ	ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΘΕ 2 ΕΤΗ	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 30ό έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό ή συγκεκριμένα γονίδια.
		50 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ	Συμπληρωματικός έλεγχος με υπερηχογράφημα ή εντοπιστική μαστογραφία κατά περίπτωση.
<b>5. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΜΗΤΡΑΣ</b>	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	11 – 26 ΕΤΩΝ	ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΗΡV	Ενδείκνυται να παραγματοποιείται την περίοδο της εφηβείας.
		21 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	ΡΑΡ ΤΕΣΤ ΚΑΘΕ 1-2 ΕΤΗ	Σε κάποιες περιπτώσεις συνδυάζεται με τεστ για ΗΡV.
<b>6. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ</b>	ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ	50 - 75 ΕΤΩΝ	ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ ΚΟΠΡΑΝΩΝ ΚΑΘΕ 1-2 ΕΤΗ ή ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ	Ο έλεγχος ξεκινάει από το 40ό έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου ή αδενωματούδη πολύποδα σε συγγενή πρώτου βαθμού, ή σε παρουσία κληρονομικών συνδρόμων.
<b>7. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ</b>	ΑΝΔΡΕΣ	50 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	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 45ο έτος ηλικίας ή ακόμα και από το 40ό έτος ηλικίας, αν υπάρχουν συγγενείς πρώτου βαθμού με καρκίνο του προστάτη σε ηλικία κάτω των 65 ετών.

Βασικό μέλημα του Προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση, η ενημέρωση, η διοργάνωση προληπτικών εξετάσεων και παραπομπών σε δομές υγείας, όλων των πολιτών ανεξαρτήτου ασφαλιστικής ικανότητας, με έμφαση στα συνθεστέρα νοσήματα που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας όπως:

**α) Καρκίνος του παχέος εντέρου β) Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας γ) Καρκίνος του μαστού δ) Καρδιοαγγειακός κίνδυνος ε) Ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής στ) Καρκίνος του προστάτη ζ) Μελάνωμα.**

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. Ο πολίτης μπορεί να επικοινωνεί με τα ΚΕΠ Υγείας ή να επισκέπτεται τους χώρους τους και να ενημερώνεται για θέματα προληπτικής υγείας.

- Εφόσον το επιθυμεί δημιουργείται ένας ιατρικός φάκελος με τις προληπτικές του εξετάσεις.
- Το προσωπικό των ΚΕΠ Υγείας προμηθεύει στον Δημότη μια λίστα με τους παρόχους Ιατρούς και τα Διαγνωστικά Εργαστήρια του Δήμου. Υπάρχει ειδική πρόβλεψη και για τους Ανασφάλιστους.
- Έχει δημιουργηθεί δίκτυο παραπομπών σε εξειδικευμένα νοσοκομειακά κέντρα, για τα αποτελέσματα των προληπτικών εξετάσεων που χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση.
- Οι πάροχοι Ιατροί αλλά και ο ίδιος ο Δημότης μπορεί να ενημερώνει το ιατρικό του φάκελο μέσω των ΚΕΠ Υγείας.

Τα ΚΕΠ Υγείας αναλαμβάνουν τον συντονισμό εκστρατειών ενημέρωσης για τα **7 νοσήματα** αλλά και για τους προδιαθεσικούς παράγοντες.

**Προγράμματα ενημέρωσης θα γίνουν για τον σχολικό εκφοβισμό, το ασφαλές διαδίκτυο, την παιδική παχυσαρκία και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.**

