





# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

3

Αγαπητοί γονείς,

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί υποστηρικτικό ενημερωτικό υλικό για την προώθηση των αρχών της **Καλής Υγείας & Ευημερίας** που συναποτελεί έναν από τους βασικότερους Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών.

Οι **Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης** εκφράζουν τις σύγχρονες παγκόσμιες προκλήσεις, που αντιμετωπίζουμε για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου για εμάς και τα παιδιά μας. Έναν κόσμο με αξιοπρεπή εργασία και καλή εκπαίδευση, έναν κόσμο ειρηνικό χωρίς την απειλή της κλιματικής αλλαγής, έναν κόσμο που μέσα από τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης, θα μεριμνά για τις ανάγκες όχι μόνο της σημερινής γενιάς αλλά και των μελλοντικών γενεών με στόχο να διαμορφώσουμε τους Ενεργούς Πολίτες του Αύριο.

## Χρειάζεται η συντονισμένη προσπάθεια και η συνεργασία όλων μας!

Αυτό σημαίνει ότι φορείς, οργανισμοί, γονείς, εκπαιδευτικοί, μαθητές και μαθήτριες γινόμαστε όλοι αναπόσπαστο και πολύτιμο κομμάτι στην προσπάθεια αυτή.

Ενώνουμε τη φωνή μας με χιλιάδες άλλους γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολεία σε περισσότερες από 100 χώρες παγκοσμίως που συμμετέχουν στο **Μεγαλύτερο Μάθημα του Κόσμου** και στο **In Action for a better world** για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου!



## 4 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

### Ενημέρωση Γονέων

Ο Στόχος 3 της Βιώσιμης Ανάπτυξης "Διασφαλίζουμε μία ζωή με υγεία και προάγουμε την ευημερία για όλους, σε όλες τις ηλικίες" επιδιώκει μεταξύ άλλων την ευαισθητοποίηση και γνώση των παιδιών μας σε θέματα πρόληψης για τη διατήρηση της καλής υγείας για τη διαμόρφωση υγιών ενηλίκων.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας,

"Υγεία είναι η πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας".

"Αγωγή Υγείας είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους".

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση,

"Προαγωγή Υγείας είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους".

Για τα παιδιά, το μεγαλύτερο μέρος της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας περιλαμβάνει την παρακολούθηση της υγείας και της πορείας της ανάπτυξης, την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση αλλά και την εκπαίδευση και υποστήριξη των γονέων στο μέγαλωμα των παιδιών και την εξέλιξη της οικογένειας.

### Η σημασία της Αγωγής Υγείας

Η Αγωγή Υγείας έχει ως στόχο την αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος έτσι ώστε να επιδρά θετικά στην ανθρώπινη υγεία, καθώς και στη διαμόρφωση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών.

Η Αγωγή Υγείας δεν επιβάλλει συμπεριφορές αλλά δίνει τη δυνατότητα στους πολίτες να αποφασίσουν ελεύθερα για την υγεία τους προσφέροντάς τους όλη την απαραίτητη γνώση και την επιστημονική τεκμηρίωση που χρειάζεται με απλό και κατανοητό τρόπο.

Έτσι λοιπόν ως γονείς πρέπει να συμβάλλουμε ώστε να κατανοήσουν τα παιδιά από μικρή ηλικία την σπουδαιότητα της Υγείας και να αποκτήσουν δεξιότητες σχετικά με την πρόαψη και την προαγωγή της.



**Η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας αποτελεί βασικό πυλώνα της φροντίδας υγείας.**



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

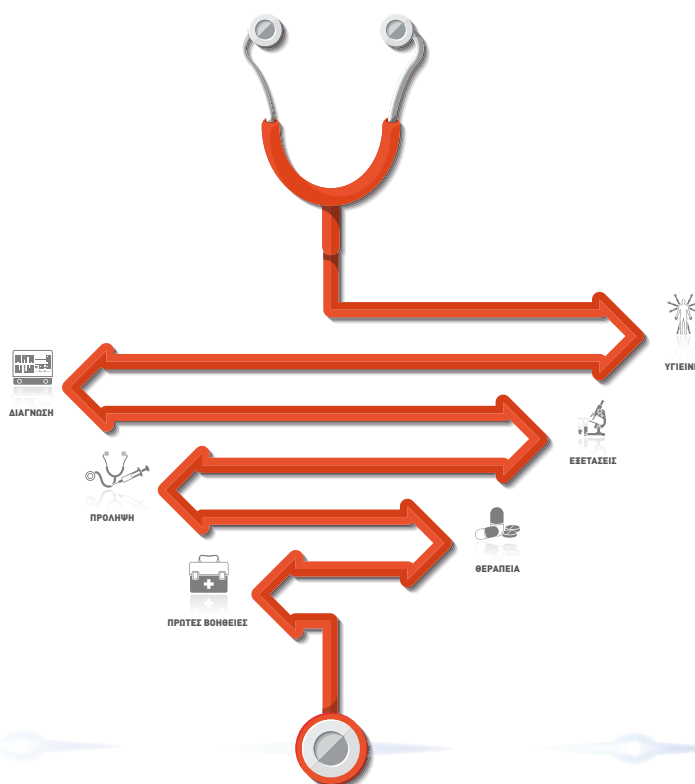
5

Η εκπαίδευση στα ζητήματα της υγείας αποτελεί την πλέον ενδεδειγμένη μέθοδο για την **πρόληψη** και τη **βελτίωση της ποιότητας ζωής** των ανθρώπων. Έτσι, λοιπόν, τόσο η οικογένεια όσο και οι δάσκαλοι καλό είναι να δώσουν στο παιδί τις σωστές κατευθύνσεις ώστε συνειδητά να ελέγξει, να προασπίσει και να βελτιώσει την υγεία του αλλά και την υγεία των γύρω του.

## Η υγεία του ελληνικού πληθυσμού

Το κάπνισμα, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αποτελούν σημαντικά ζητήματα δημόσιας υγείας στην Ελλάδα. Ειδικότερα σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, τα ποσοστά υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 15 ετών είναι πολύ υψηλά, και κυρίως στα αγόρια. Τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας αυξήθηκαν σημαντικά μέσα σε μια δεκαετία.

Επιπλέον, οι ασθένειες και ιδιαίτερα τα λοιμώδη νοσήματα, που προκαλούνται από βακτήρια, ιούς και παράσιτα, φαίνεται να είναι συνήθη στο μαθητικό πληθυσμό.



**Η πρόληψη σώζει ζωές... και εξαρτάται από εμάς τους ίδιους!**

## 6 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

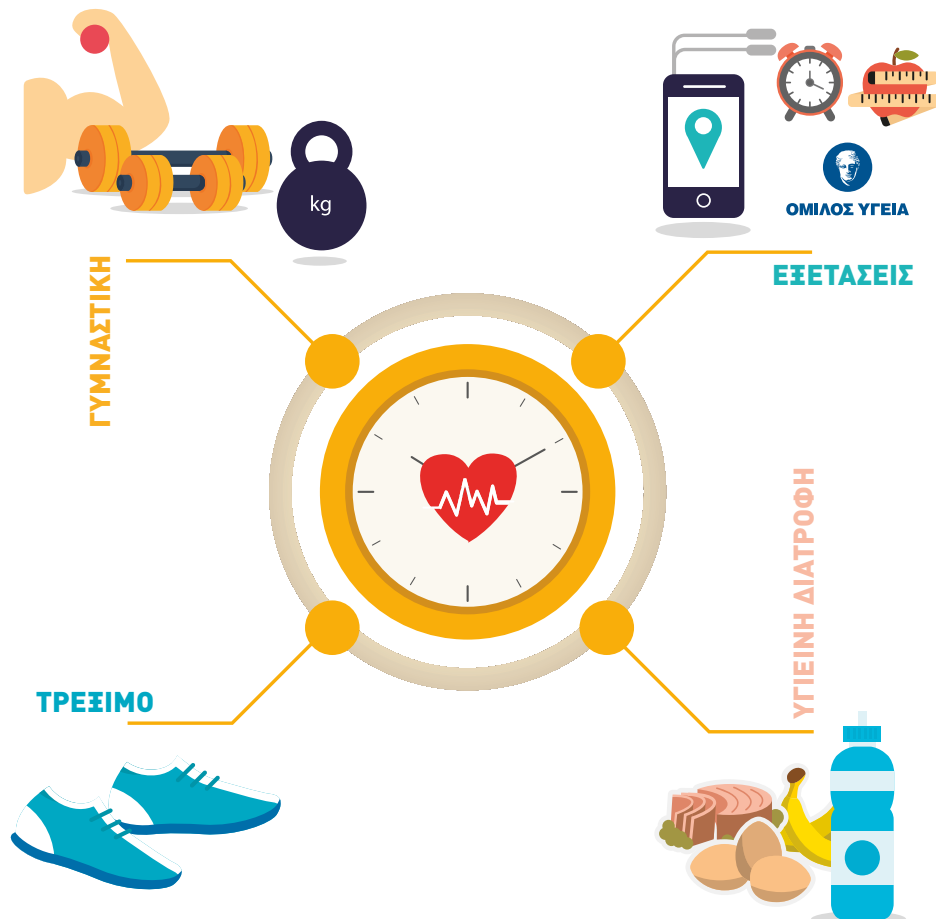
Ενημέρωση Γονέων

### Τι πρέπει να κάνετε;

**Ενημερωθείτε & ενημερώστε τα παιδιά σας.** Η ενημέρωση για τα θέματα υγείας και τα μέτρα πρόληψης πρέπει να γίνεται συστηματικά, λαμβάνοντας υπόψη την άποψη των ειδικών.

**Αποτελέστε οι ίδιοι ένα καλό παράδειγμα.** Εφαρμόστε οι ίδιοι τα μέτρα πρόληψης και γίνετε το καλό παράδειγμα για τα παιδιά σας. Παροτρύνετε να εφαρμόσουν και τα ίδια σταδιακά τις καλές συνήθειες.

Και θυμηθείτε: **Καλύτερα να προλαβαίνουμε παρά να θεραπεύουμε!**



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

7

## Τι πρέπει να ξέρετε;

### ► Η πρόληψη

Η προληπτική ιατρική φροντίδα έχει ως κύριο σκοπό την προφύλαξη του ανθρώπου από διάφορα νοσήματα. Ο Ιπποκράτης ήταν αυτός που διατύπωσε πρώτος με σαφήνεια ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία: "Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν". Η πρόληψη έχει ως βασικό στόχο την εξασφάλιση και προαγωγή της υγείας και διακρίνεται σε τρία επίπεδα (Κρεμαστινού 2007):

1



**Η Πρωτογενής Πρόληψη** περιλαμβάνει όλες εκείνες τις ενέργειες που αποσκοπούν στην αποφυγή ή τη μείωση της έκθεσης σε παράγοντες που συνδέονται με νοσήματα, όπως το κάπνισμα, οι διατροφικές συνήθειες, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, οι στρεσογόνες καταστάσεις κ.ά.

2



**Η Δευτερογενής Πρόληψη** έχει σκοπό την αποτροπή της παγίωσης μιας διαταραχής ή της εξέλιξης μιας νόσου, μέσω της έγκαιρης διάγνωσης και της αποτελεσματικής της αντιμετώπισης.

3



**Η Τριτογενής Πρόληψη** αποσκοπεί στην πρόληψη των επιπλοκών και την αποκατάσταση όσων έχουν ήδη ασθενήσει.

Ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να δοθεί **στην πρόληψη για τα παιδιά και τους εφήβους** και στη διατήρηση της καλής υγείας, της ευημερίας και της μακροημέρευσής τους με τη υιοθέτηση σωστών συνηθειών.

**Τα βασικά εργαλεία πρόληψης που έχουμε σήμερα στα χέρια μας είναι η Αγωγή Υγείας και η Προληπτική Ιατρική.**

## 8 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

## Ενημέρωση Γονέων

## ► Αγωγή Υγείας

Δώστε σημασία στην υιοθέτηση συνηθειών και στάσης ζωής που θα εξασφαλίσει την Υγεία του παιδιού σας και τη σωστή ανάπτυξή του.

Είναι απαραίτητο, ξεκινώντας από το νηπιαγωγείο και συνεχίζοντας μέχρι και το γυμνάσιο, να παρέχουμε στο παιδί πληροφορίες για το ανθρώπινο σώμα και για παράγοντες που **προάγουν ή βλάπτουν την υγεία**, με στόχο την πρόληψη των ασθενειών.

Αυτά που τα παιδιά μας θα μάθουν κατά την παιδική τους ηλικία αναφορικά με την υγεία τους, θα τα βοηθήσουν να διαμορφώσουν μία συμπεριφορά υγείας που μπορεί να έχει ωφέλειες δια βίου. Ο στόχος της συνεχούς ενημέρωσης στα θέματα υγείας δεν είναι μόνο κάποιος να αυξησει τις γνώσεις του και να δημιουργήσει θετικές στάσεις απέναντι στη δική του ευημερία, αλλά και να προωθήσει την υγιή συμπεριφορά σε σχέση με το περιβάλλον του.

Σκεφθείτε πως σε λίγο καιρό το παιδί σας θα μπει στην εφηβεία και θα αντιμετωπίσει πολλούς κινδύνους από λανθασμένες επιλογές που περιστρέφονται γύρω από το αλκοόλ, τον καπνό και τη χρήση άλλων ουσιών, αλλά και τη σεξουαλική συμπεριφορά.



**Λάθος επιλογές μπορεί να βλάψουν την υγεία του παιδιού.**



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

9

## ► Προληπτική Ιατρική

### A. Ο απαραίτητος προληπτικός έλεγχος!

Η διαδικασία της πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης της υγείας των παιδιών και των εφήβων μπορεί να γίνει, ταυτόχρονα, κατά τη διάρκεια των τακτικών περιοδικών παιδιατρικών τους εξετάσεων **από τη γέννηση έως την ηλικία των 18 ετών.**

Η ανά τακτά χρονικά διαστήματα παιδιατρική εξέταση αποσκοπεί, πέραν της έγκαιρης διάγνωσης κάποιου προβλήματος, στην εκτίμηση της ανάπτυξης και της ψυχοκινητικής εξέλιξης του παιδιού και στον προγραμματισμό σε συγκεκριμένες ηλικίες ή όποτε κρίνει ο παιδίατρος, **προληπτικού ελέγχου.**



### Ο προληπτικός έλεγχος περιλαμβάνει:

#### 1. Έλεγχος αιμοσφαιρίνης, αιματοκρίτη και φερριτίνης, για να διαπιστωθεί αν υπάρχει αναιμία

Η αναιμία μπορεί να παρατηρηθεί σε κατά τα άλλα υγιή βρέφη και παιδιά και συνήθως οφείλεται σε ανεπαρκή πρόσληψη σιδήρου με τις τροφές, σε σχέση με τις ανάγκες του γρήγορα αναπτυσσόμενου οργανισμού. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει ο έλεγχος για αναιμία να γίνεται στην ηλικία των 12 μηνών.

#### 2. Έλεγχος για υπερλιπιδαιμία

Η έγκαιρη ανίχνευση της υπερλιπιδαιμίας στα παιδιά είναι απαραίτητη ώστε με σωστή και έγκαιρη αντιμετώπιση να ελαττωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου νωρίς στην ενήλικη ζωή. Για το λόγο αυτό συστήνεται ο προληπτικός έλεγχος των λιπιδίων σε όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως οικογενειακού ιστορικού. **Συγκεκριμένα συστήνεται μέτρηση σε όλα τα παιδιά στην ηλικία 9-11 ετών** και ένας επόμενος έλεγχος στην ηλικία 18-21 ετών. **Προτείνεται επίσης προληπτικά η μέτρηση γλυκόζης νηστείας** σε παιδιά είτε υπέρβαρα ή παχύσαρκα είτε σε όσα έχουν θετικό οικογενειακό ιστορικό σακχαρώδη διαβήτη στην ηλικία των 10 ετών.

#### 3. Γενική εξέταση ούρων

Η εξέταση των ούρων συστήνεται στις μικρότερες ηλικίες για ουρολοιμώξεις.



## 10 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

### Ενημέρωση Γονέων

#### 4. Έλεγχος της ακοής

Ο έλεγχος πρέπει να γίνεται πριν τους πρώτους 3 μήνες ζωής ώστε να μην καθυστερήσει τυχόν παρέμβαση μετά τους 6 μήνες. Σε κάθε επίσκεψη στον παιδίατρο θα πρέπει να γίνεται και μία εξέταση για τον έλεγχο της ακοής στα παιδιά παράλληλα με τον έλεγχο της ψυχοκινητικής τους εξέλιξης. **Το πρώτο αίτιο στην καθυστέρηση της ομιλίας του παιδιού είναι η απώλεια της ακοής. Η έγκαιρη διάγνωση διαταραχών της ακοής εξασφαλίζει στο παιδί πολύ καλή θεραπευτική παρέμβαση.**

#### 5. Οφθαλμολογικός έλεγχος

Τα παιδιά πρέπει να εξετάζονται από τον παιδίατρο στις τακτικές παιδιατρικές επισκέψεις. Ο προσυμπτωματικός έλεγχος της όρασης πρέπει να γίνεται σε όλα τα παιδιά στην ηλικία των 3-5 ετών. Μετά την 1η εξέταση ακολουθούν επόμενες ανά διετία.

#### 6. Καρδιολογικός έλεγχος

Σήμερα τα περισσότερα παιδιά αθλούνται. Ο προληπτικός καρδιολογικός έλεγχος είναι απαραίτητος σε όλα τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Ο προληπτικός καρδιολογικός έλεγχος για να είναι πλήρης πρέπει να περιλαμβάνει την καρδιολογική εξέταση, το ηλεκτροκαρδιογράφημα και το έγχρωμο triplex καρδιάς. Η ακρόαση της καρδιάς δεν πρέπει να παραλείπεται όμως και σε καμία εξέταση από τον παιδίατρο όπως επίσης δεν πρέπει να παραλείπεται και η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Ο τακτικός έλεγχος της πίεσης πρέπει να ξεκινά **σε όλα τα παιδιά από την ηλικία των 3 ετών.**

#### 7. Οδοντιατρικός έλεγχος

Τα τελευταία χρόνια θεωρείται η στοματική υγεία των παιδιών και των εφήβων ως παράγοντας με μεγάλη σημασία για τη γενικότερη υγεία του παιδιού. Συστήνεται **η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο, 6 μήνες μετά την ανατολή του πρώτου δοντιού** ή το αργότερο στο χρόνο (συστάσεις Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής - Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής Οδοντιατρικής) και **το αργότερο μέχρι την ηλικία των 3 ετών** αφού θα έχει ολοκληρωθεί η πρώτη οδοντοφυΐα. Μία προληπτική επίσκεψη τον χρόνο είναι αρκετή μέχρι να ξεκινήσει η δεύτερη οδοντοφυΐα. Καλό είναι η επανάληψη της επίσκεψης στον οδοντίατρο να γίνει με την ανατολή των πρώτων μόνιμων δοντιών, γύρω στα 6 χρόνια.



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

11

## Β. Τι μέτρα να λάβω για την πρόληψη των λοιμωδών νοσημάτων;

### 1. Ορθολογική χρήση των αντιβιοτικών

Υπάρχουν "μύθοι" που πρέπει να διαλευκανθούν αλλά και αλήθειες γύρω από τα αντιβιοτικά. Γιατί πρέπει να νοιαζόμαστε τόσο πολύ για τα αντιβιοτικά; **Γιατί είναι πολύτιμα φάρμακα.** Η σωστή χρήση τους συνεπάγεται κατά κανόνα ίαση για τον ασθενή. Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν σωθεί χάρις στα αντιβιοτικά που σκοτώνουν τα βακτήρια, αλλά **όχι τους ιούς.**

#### Τι χρειάζεται λοιπόν να γνωρίζουμε;

Πώς θα ξεχωρίσω ότι έχω "ίωση" και επομένως δεν πρέπει να πάρω άχρηστα αντιβιοτικά;

Το κρυολόγημα εκδηλώνεται με πόνους στα κόκαλα, στους μυς, συνάχι, πονόλαιμο, πυρετό, κούραση και μάτια που τρέχουν. **Το κρυολόγημα οφείλεται αποκλειστικά σε ιούς και υπάρχουν περισσότερα από 200 είδη ιών που το προκαλούν!** Όχι λοιπόν αντιβιοτικά! Είναι μύθος ότι εφόσον έχω ίωση θα μου πέσει πιο γρήγορα ο πυρετός αν πάρω αντιβιοτικά, θα περάσει γρήγορα ο πονόλαιμος, ο βήχας και το συνάχι. Είναι η αλήθεια και πρέπει να το μάθουμε όλοι απ' έξω: **"Βήχας, πονόλαιμος, συνάχι, ίωση είναι, μόνη θα περάσει".**



Η χώρα μας την τελευταία 20ετία έχει σταθερά δύο θλιβερές πρωτιές: είναι η πρώτη σε ανθεκτικά μικρόβια στα αντιβιοτικά και η πρώτη σε υπερκατανάλωση αντιβιοτικών μεταξύ των χωρών της Ευρώπης. Τα αποτελέσματα επίσημων δημοσκοπήσεων στη χώρα μας δείχνουν ότι οι κυριότερες αιτίες για τις οποίες οι Έλληνες καταναλώνουν άχρηστα αντιβιοτικά είναι ιώσεις, στις οποίες εξ ορισμού δεν είναι δραστικά τα αντιβιοτικά.

Γιατί όμως όταν έχουμε πυρετό και κόκκινο λαιμό, πολλές φορές με "πύον", θα πρέπει να πάρουμε αντιβιοτικό; Τι φοβόμαστε; Τον Στρεπτόκοκκο που είναι πραγματικά "κακό μικρόβιο". **Στα παιδιά 80%-90% ο "κόκκινος λαιμός" είναι ιός, ενώ στους ενήλικες στο 95%!** Πώς μπορώ λοιπόν να ξέρω γρήγορα, με ασφάλεια και φθηνά αν έχω στρεπτόκοκκο στο λαιμό μου, ώστε να πάρω αντιβιοτικό; Οι γονείς πρέπει να μάθουν να ζητούν από το γιατρό που τους εξέτασε να κάνει το Στρεπ-τεστ. Θετικό Στρεπ-τεστ σημαίνει στρεπτόκοκκος, άρα ναι στα αντιβιοτικά. Αρνητικό στρεπ-τεστ σημαίνει ιός, άρα όχι στα αντιβιοτικά. Εξ άλλου το Στρεπ-τεστ είναι μια πολύ οικονομική εξέταση!

Γιατί όμως η υπερκατανάλωση των αντιβιοτικών μας νοιάζει; **Γιατί ευθύνεται για την ανάπτυξη αντοχής των μικροβίων στα πολύτιμα αντιβιοτικά.**

Φαίνεται ότι στη χώρα μας είναι δυνατή η μείωση της συνταγογραφίας των αντιβιοτικών κατά >90%!

### Ας διαφυλάξουμε τα αντιβιοτικά, ας μην τα καταναλώνουμε άσκοπα!

Μπορούν να σώσουν τη ζωή μας και τη ζωή των συνανθρώπων μας, όταν πραγματικά τα χρειαστούμε. Είναι τα μόνα φάρμακα που θεραπεύουν οριστικά!

## 12 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

### 2. Εφαρμογή εμβολιασμών σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού

Αν τα αντιβιοτικά έχουν σώσει εκατομμύρια ανθρώπους μέχρι σήμερα, τα εμβόλια έσωσαν δισεκατομμύρια!

Ο συστηματικός εμβολιασμός παιδιών και εφήβων έχει εξαφανίσει σήμερα νοσήματα απειλητικά για τη ζωή του παιδιού. Οι εμβολιασμοί συνεπώς προστατεύουν το παιδί άμεσα και αποτελεσματικά από πολλές σοβαρές ασθένειες και τις επιπλοκές τους.

Πέραν της ατομικής προστασίας του παιδιού που εμβολιάζεται, παρέχεται έμμεσα με τον εμβολιασμό προστασία και στα παιδιά που δεν εμβολιάζονται. Όταν ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών εμβολιάζεται -και συνεπώς δεν αρρωσταίνει- μειώνεται και ο κίνδυνος μετάδοσης λοιμωδών νοσημάτων σε παιδιά ανεμβολίαστα. Εάν τα περισσότερα παιδιά γύρω από το ανεμβολίαστο παιδί είναι εμβολιασμένα προστατεύεται και το ανεμβολίαστο. Έτσι, προστατεύονται και τα πολύ μικρά παιδιά, νεογνά και μικρά βρέφη που λόγω ηλικίας δεν μπορούν να εμβολιαστούν.



**Αν τα ποσοστά εμβολιασμού των παιδιών ελαττωθούν σημαντικά, οι ασθένειες θα επανεμφανισθούν με ό,τι αυτό συνεπάγεται.**

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

13

## 3. Τι είναι τα εμβόλια και ποιός ο ρόλος τους;

Τα εμβόλια είναι αντιγόνα που έχουν υποστεί ειδική επεξεργασία ώστε να είναι ακίνδυνα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Περιέχουν μια ιδιαίτερα εξασθενημένη μορφή του ιού ή του βακτηριδίου που προκαλεί την ασθένεια ή περιέχουν νεκρά μικρόβια ή ένα μικρό τμήμα (πρωτεΐνη) του ιού ή του μικροβίου.

Τα εμβόλια μιμούνται τη φυσική λοίμωξη. Όταν εισέλθουν στον οργανισμό διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα και παράγονται τα αντισώματα που χρειάζονται για να καταπολεμήσουν το συγκεκριμένο ιό ή βακτήριο από το οποίο έχει παρασκευασθεί το εμβόλιο. Έτσι, όταν το παιδί αργότερα έλθει σε επαφή με τον ιό ή το βακτήριο, δεν θα αρρωστήσει γιατί το ανοσοποιητικό του σύστημα θα αναγνωρίσει το μικρόβιο και θα προστατεύσει το άτομο παράγοντας τα σωστά αντισώματα, θα έχει δηλαδή αποκτήσει ανοσία λόγω του εμβολιασμού.



## Σε ποια ηλικία γίνονται τα εμβόλια;

Η κατάλληλη ηλικία για τον εμβολιασμό έναντι συγκεκριμένης νόσου επιλέγεται με βάση την ηλικία όπου η νόσος είναι συχνότερη και την ικανότητα του οργανισμού να παράγει αντισώματα.

Ιδιαίτερα επιρρεπή στη λοίμωξη είναι τα βρέφη και τα μικρά παιδιά. Οι εμβολιασμοί ξεκινούν από το δεύτερο μήνα της ζωής τους ούτως ώστε το βρέφος να αποκτά αρκετά νωρίς υψηλό επίπεδο προστατευτικών αντισωμάτων. Ο παιδίατρος θα προγραμματίσει τους εμβολιασμούς και θα καθορίσει το χρονοδιάγραμμά τους (ηλικία χορήγησης, δόση, μεσοδιαστήματα δόσεων) σύμφωνα πάντα με το **Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών της χώρας**.

Τα πολυδύναμα εμβόλια, 5-δύναμα και 6-δύναμα, προσφέρονται για καλύτερη συμμόρφωση και ως εκ τούτου καλύτερη εμβολιαστική κάλυψη γιατί με λιγότερες ενέσεις αποκτούν τα παιδιά ταυτόχρονη ανοσοποίηση για πολλά αντιγόνα.

## Έχουν παρενέργειες τα εμβόλια;

Οι συνήθεις αντιδράσεις είναι πυρετός και πόνος ή ερυθρότητα στο σημείο της ένεσης. Αυτές είναι αντιδράσεις που συμβαίνουν συνήθως τα δύο πρώτα 24ωρα. Σοβαρές παρενέργειες, όπως σπασμοί λόγω υψηλού πυρετού ή σοβαρή αλλεργική αντίδραση ή νόσο, είναι σπάνιες και αναστρέψιμες.

**Τα εμβόλια είναι ασφαλή και αποτελεσματικά.** Προτού κυκλοφορήσουν έχουν γίνει αυστηροί έλεγχοι από Επιστήμονες και Οργανισμούς Υγείας τόσο για την ασφάλεια όσο και την αποτελεσματικότητά τους. Εκατοντάδες εκατομμύρια παιδιά εμβολιάζονται με ασφάλεια κάθε χρόνο. Υπάρχει εμπειρία δεκαετιών με τα εμβόλια και δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι προκαλούν μακροπρόθεσμα κάποια βλάβη.

## 14 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

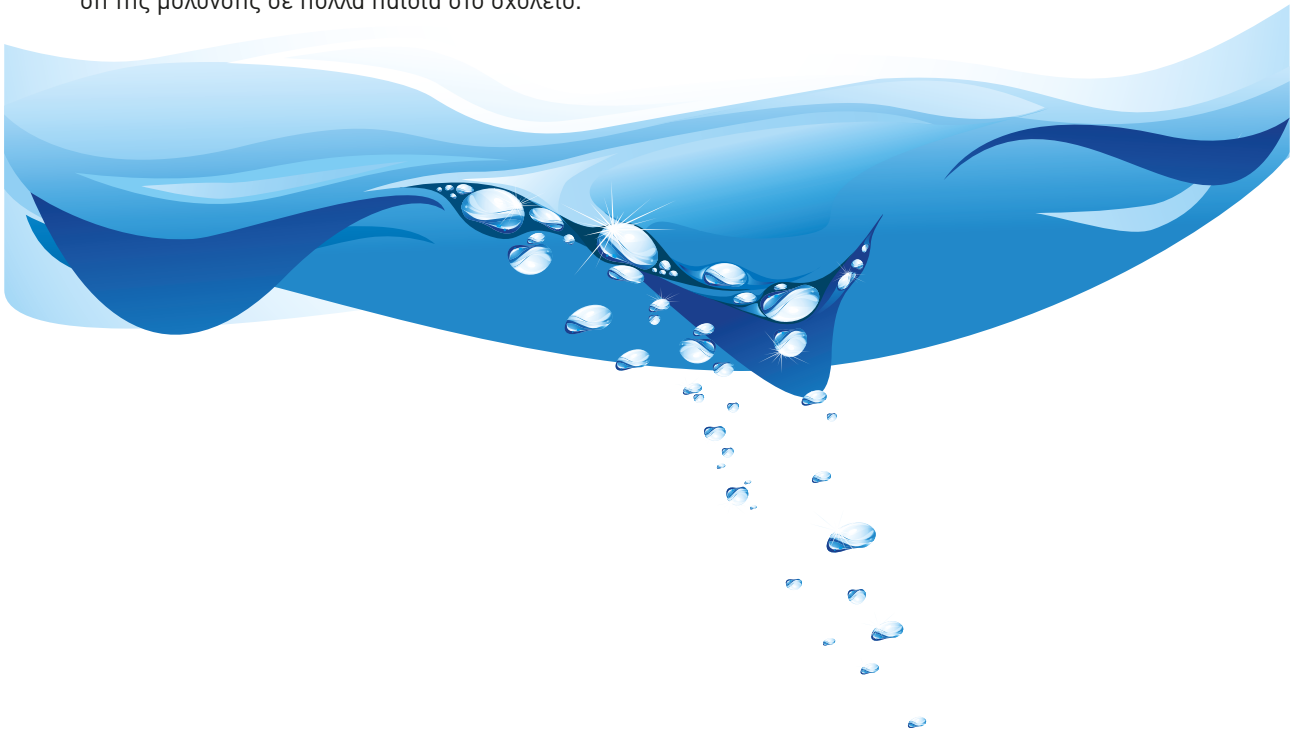
Ενημέρωση Γονέων

### ► Προσωπική Υγιεινή

#### A. Μην ξεχνάμε ότι η πρόληψη των λοιμώξεων είναι πιο σημαντική και από τη θεραπεία τους

Η προσωπική υγιεινή δεν είναι μόνο θέμα πολιτισμού και κουλτούρας, είναι θέμα παιδείας και πάνω από όλα υγείας. Ως γονείς πρέπει να συμβάλλουμε ώστε να κατανοήσουν τα παιδιά από μικρή ηλικία την σπουδαιότητα της Ατομικής Υγιεινής και να αποκτήσουν δεξιότητες σχετικά με την προάσπιση και προαγωγή της υγείας τους. Εκπαιδεύουμε λοιπόν από πολύ νωρίς τα παιδιά μας στο πώς να φροντίζουν αποτελεσματικά την καθημερινή τους υγιεινή.

Ιδιαίτερα το σχολείο είναι ένα μέρος όπου πολλοί παθογόνοι μικροοργανισμοί (μικρόβια, ιοί, παράσιτα, μύκητες) μεταδίδονται εύκολα από άτομο σε άτομο και προκαλούν λοιμώξεις του αναπνευστικού, του γαστρεντερικού συστήματος, λοιμώξεις του δέρματος και άλλων συστημάτων λόγω της καθημερινής στενής επαφής πολλών παιδιών. Στην εύκολη μετάδοση των λοιμώξεων αυτών συμβάλλει ουσιαστικά η μη τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής. Σκεφτείτε πως αρκεί μόνο ένα παιδί που δεν τηρεί τα στοιχειώδη της προσωπικής υγιεινής, για τη γρήγορη εξάπλωση της μόλυνσης σε πολλά παιδιά στο σχολείο.



**Για τα στοιχειώδη της προσωπικής τους υγιεινής τα παιδιά χρειάζονται εκπαίδευση, κύρια από τους γονείς και τους δασκάλους.**

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

15

## B. Τι πρέπει να μάθετε στα μικρά παιδιά

1

### Μπάνιο

Το μπάνιο αποτελεί μέρος της καθημερινής σχολαστικής φροντίδας και περιποίησης του παιδιού και συμβάλλει τόσο στη σωματική υγιεινή του όσο και στην ψυχολογική τόνωση. Ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει ένα ντους καθημερινά πριν ή μετά το σχολείο. Στις πιο ζεστές μέρες μάλιστα όπου ιδρώνει μπορεί και περισσότερες φορές. Επίσης, σε λίγο μεγαλύτερα παιδιά, οφείλετε να τους εξηγήσετε για την προσωπική τους υγιεινή και την απαραίτητη καθαριότητα των γεννητικών τους οργάνων.

2

### Πλύσιμο χεριών

Το πλύσιμο των χεριών είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης και προστασίας από τις λοιμώξεις. Τα χέρια μας είναι γεμάτα μικρόβια και οι ειδικοί συμβουλεύουν ότι για να απαλλαγούμε από το 90% των μικροβίων πρέπει να πλύνουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό περίπου 20 δευτερόλεπτα. Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα βλέποντας αυτό που κάνουν οι άλλοι, επιπλέον τους αρέσει να μιμούνται τις πράξεις της μάμας και του μπαμπά. Βεβαιωθείτε λοιπόν ότι σας βλέπουν να πλένετε τακτικά τα χέρια σας και φροντίστε να τους εξηγήσετε βήμα - βήμα τη διαδικασία του σωστού πλυσίματος.

4

### Πλύσιμο ποδιών

Η καλή υγιεινή των ποδιών είναι καθοριστικός παράγοντας για την πρόληψη μολύνσεων. Χρειάζεται λοιπόν επισταμένο πλύσιμο και πολύ καλό στέγνωμα. Το περπάτημα με γυμνά πόδια πρέπει να αποφεύγεται σε χώρους έξω από το σπίτι για να μειώνονται οι πιθανότητες μετάδοσης μικροβίων αλλά και μικροτραυματισμών που διευκολύνουν την είσοδο των μικροβίων στον οργανισμό. Επίσης πρέπει για τον ιδρώτα των ποδιών να χρησιμοποιούνται κάλτσες γιατί το υγρό και θερμό περιβάλλον ευνοεί την ανάπτυξη των μυκήτων. Πολύ καλό πλύσιμο και ανάμεσα στα δάχτυλα, που μπορούν να αναπτυχθούν μύκητες, όσο και στα νύχια χρειάζεται σε καθημερινή βάση.

5

### Νύχια

Τα νύχια είναι ίσως από τα πιο "ύπουλα" σημεία για βακτήρια. Φροντίζουμε τα νύχια του παιδιού και το αποτρέπουμε να τα αφήνει να μακραίνουν (συγκέντρωση μικροβίων) ή χειρότερα να τα δαγκώνει. Το ίδιο ισχύει και για τα νύχια των ποδιών.

3

### Στοματική υγιεινή

Η έννοια της στοματικής υγιεινής δεν αφορά μόνο την οδοντική υγεία αλλά γενικότερα την υγεία της στοματικής κοιλότητας. Φροντίστε να διδάξετε από νωρίς τα παιδιά σας πώς να βουρτσίζουν σωστά τα δόντια τους και να φροντίζουν τη στοματική τους υγιεινή. Η φροντίδα της στοματικής υγιεινής πρέπει να αρχίζει από την πολύ μικρή ηλικία από τη στιγμή που θα βγει το πρώτο δόντι στο στόμα του παιδιού. Στα παιδιά μάθετε να βουρτσίζουν σωστά τα δόντια τους. Για να τα εκπαιδεύσετε, βουρτσίζετε τα δόντια σας μαζί με τα παιδιά σας πρωί - βράδυ. Το πλύσιμο των δοντιών ιδιαίτερα μετά από γεύματα και μόλις ξυπνάει, δίνει αίσθηση φρεσκάδας και ταυτόχρονα κρατά το στόμα του παιδιού απρόσβλητο από τερηδόνα και ουλίτιδα. Επιπρόσθετα σημαντικό ρόλο στη στοματική υγιεινή παίζει η σωστή διατροφή με αποφυγή τροφών που περιέχουν σάκχαρα ή όξινες ουσίες π.χ. ανθρακούχα αναψυκτικά γιατί βοηθούν στην ανάπτυξη βακτηριδίων και ως εκ τούτου τερηδόνας.

6

### Μαλλιά

Η φροντίδα του τριχωτού της κεφαλής είναι απαραίτητη. Το λούσιμο ανά δύο μέρες για τα μικρά παιδιά, κρίνεται απαραίτητο.



## 16 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

### ► Ισορροπημένη διατροφή

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή κατά την παιδική ηλικία είναι το κλειδί για τη σωστή και ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού, αλλά και την πορεία της υγείας του παιδιού. Η καθιέρωση υγιεινών επιλογών εξασφαλίζουν το σύνολο των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που έχει ανάγκη ο οργανισμός σε όλα τα στάδια της ανάπτυξής του.

Στην πράξη...

#### Σωστή διατροφή

Εξασφαλίζουμε τους 3 βασικούς πυλώνες στην παιδική διατροφή που είναι:

1



**Τρώμε πρωινό:** Το πρωινό θεωρείται ως το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και πολύ περισσότερο για τους μικρούς ήρωες που κάνουν τεράστιες προσπάθειες να ανταπεξέλθουν στο καθημερινό πρόγραμμα με τις σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες. Αυτό πρέπει να περιλαμβάνει μια μερίδα γαλακτοκομικού (γάλα, γιαούρτι ή τυρί), 1 μερίδα δημητριακών π.χ. ψωμάκι ή δημητριακά ολικής αλέσεως ή παξιμάδι και μια μερίδα φρούτου ή λαχανικού. Θα πρέπει πάντα να βρίσκουμε χρόνο να απολαύσουμε το πρωινό μας μαζί με το παιδί, δίνοντας το καλό παράδειγμα και εδραιώνοντάς το ως βασική, καθημερινή συνήθεια.

2



**Καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά:** Φρούτα και λαχανικά μετρούν το ίδιο στην καθημερινή κατανάλωση ανεξάρτητα από το αν είναι ωμά, κατεψυγμένα, μαγειρεμένα ή αποξηραμένα. Η πρώιμη εμπειρία ενός παιδιού που δοκιμάζει ένα άγουρο μη ώριμο φρούτο ή δυσκολεύεται στο καθάρισμα μπορεί να κάνει το παιδί να θεωρεί το φρούτο μια "δύσκολη δουλειά". Διδάσκουμε στα παιδιά πώς να επιλέγουν ώριμα φρούτα και κατ'επέκταση πιο γλυκά και εύκολους τρόπους να καθαρίζουμε το φρούτο. Ακόμα και ένα γινωμένο φρούτο μπορεί να καταναλωθεί χτυπημένο στο μπλέντερ σαν ρόφημα-smoothie. Ιδανικά πρέπει το παιδί να καταναλώνει πέντε ποσότητες από διαφορετικά φρούτα και λαχανικά αλλά μπορείτε ακόμα να μετρήσετε έως δύο ποσότητες από το ίδιο λαχανικό π.χ. κουνουπίδι, όταν αυτό για παράδειγμα σερβίρεται ως κύριο γεύμα με τυρί.

3



**Αποφεύγουμε το γρήγορο και έτοιμο φαγητό:** Πολλές έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά απολαμβάνουν να κάνουν υγιεινές επιλογές στο φαγητό τους. Η διατροφή που ακολουθεί στο σπίτι η οικογένεια μπορεί να επιφέρει τις απαιτούμενες αλλαγές χωρίς αναστάτωση στις μακροπρόθεσμες επιλογές των παιδιών. Για αρχή μειώνουμε τις μερίδες των junk food και αυξάνουμε σιγά σιγά τις υγιεινότερες επιλογές. Μπορείτε αρχικά αντί να κόψετε τελείως το junk food ή να μειώσετε τις μερίδες ή να τις αντικαταστήσετε με υγιεινότερους συνδυασμούς.

#### Το κοινό γεύμα της οικογένειας!

Θα σας εντυπωσίαζε αν λέγαμε ότι τα παιδιά που συχνά γευματίζουν με τις οικογένειές τους τείνουν να έχουν υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες και να περιλαμβάνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα τηγανιτά φαγητά, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά στη διατροφή τους συγκρινόμενα με αυτά που δεν τρώνε συχνά με τις οικογένειές τους;

Στην πραγματικότητα, έχουν μεγαλύτερη πρόσληψη καλίου, σιδήρου, φυτικών ινών και βιταμινών που είναι σημαντικά για τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών. Δημιουργείστε καλοδεχούμενη ατμόσφαιρα για το φαγητό και προσπαθήστε να εισάγετε το κοινό γεύμα της οικογένειας στην καθημερινότητά σας!



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

17

## ► Άσκηση για τα παιδιά

Η συστηματική άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την κινητικότητα και βελτιώνει το μεταβολισμό. Συμβάλλει στη βελτίωση της σύστασης της μάζας του σώματος, στη διατήρηση της καλής στάσης του σώματος και στην πρόληψη της οσφυαλγίας, καθώς και στη σωστή ανάπτυξη των οστών κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Επιπρόσθετα, η συστηματική άσκηση συμβάλλει στη μείωση του άγχους και του στρες, καθώς και στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει σε δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία του που προσφέρουν ποικιλία και φροντίστε το παιδί σας να περιλαμβάνει τρεις τύπους φυσικής δραστηριότητας:

1



**Αεροβική δραστηριότητα:** Κάθε μέρα το παιδί σας πρέπει να περιλαμβάνει στο πρόγραμμά του 60' ή και παραπάνω φυσικής δραστηριότητας από μέτρια ένταση αεροβική δραστηριότητα όπως γρήγορο περπάτημα ή μεγαλύτερη ένταση δραστηριότητα όπως είναι το τρέξιμο. Καλό είναι μεγάλης έντασης δραστηριότητα να περιλαμβάνεται 3 φορές την εβδομάδα.

2



**Μυϊκή ενδυνάμωση:** Ενδυνάμωση των μυών με γυμναστική, push ups 3 φορές την εβδομάδα μέσα στο πρόγραμμα των 60'.

3



**Ενδυνάμωση των οστών:** Στο πρόγραμμα περιλαμβάνουμε και ασκήσεις για την ενδυνάμωση των οστών όπως ελαφρά πηδημάκια και τρέξιμο.

## Πόση φυσική δραστηριότητα χρειάζονται τα παιδιά;

Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται περίπου 60' και παραπάνω φυσική δραστηριότητα κάθε μέρα.



## Τα προγράμματα εκπαίδευσης για την υγεία είναι πιο αποτελεσματικά εάν εμπλέκονται όλοι.

Τα σχολεία μπορούν να παράσχουν τις βασικές πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή υγιεινών αποφάσεων, ενώ οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν αυτό που τα παιδιά μαθαίνουν στο σχολείο, ώστε να το κάνουν κτήμα τους μέσα από την καθημερινή συνήθεια.

Ο παιδίατρος είναι ένας ακόμη "εκπαιδευτικός" υγείας. Δεδομένου ότι ο γιατρός του παιδιού γνωρίζει την οικογένεια, μπορεί να παρέχει σαφείς, εξατομικευμένες πληροφορίες και συμβουλές για την υγεία. Για τις περισσότερες ανησυχίες σχετικά με την υγεία, ο παιδίατρος μπορεί να σας παράσχει συγκεκριμένες συμβουλές και κατευθυντήριες οδηγίες.

## Η πρόληψη σώζει ζωές... και εξαρτάται από εμάς τους ίδιους.

## 18 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων



# ΟΜΙΛΟΣ ΥΓΕΙΑ

Ο Όμιλος ΥΓΕΙΑ διατηρώντας τις αρχές και τις αξίες που διέπουν τη λειτουργία του από την ίδρυσή του έως και σήμερα, έχει ενσωματώσει στην δραστηριότητα του δράσεις κοινωνικής πολιτικής ανταποκρινόμενος στις ανάγκες του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου για την προαγωγή της υγείας.

Ειδικότερα, οι κοινωνικές δράσεις του Ομίλου ΥΓΕΙΑ αναπτύσσονται σε **τρεις βασικούς άξονες**:

### ▶ **A. Κάλυψη αναγκών περίθαλψης σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας**

Το 2013 σχεδίασε το πρόγραμμα "Ταξιδεύουμε για την υγεία" με στόχο την κάλυψη πολύ σημαντικών αναγκών υγείας των κατοίκων μικρών νησιών και ορεινών κοινοτήτων που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες.

### ▶ **B. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για θέματα Υγείας**

Στο πλαίσιο ανάπτυξης της ιατρικής επιστήμης, ο Όμιλος ΥΓΕΙΑ διοργανώνει και υλοποιεί προγράμματα, συνέδρια-ημερίδες, με στόχο τη συνεχή ενημέρωση της ιατρικής και νοσηλευτικής κοινότητας για τις εξελίξεις στο χώρο της υγείας, καθώς και τις νέες τεχνικές και σύγχρονες μεθόδους που ακολουθούνται παγκοσμίως.

### ▶ **Γ. Πρόγραμμα κοινωνικής συνεισφοράς**

Εφαρμόζει ένα εκτεταμένο πρόγραμμα κοινωνικής συνεισφοράς στον τομέα της υγείας, που περιλαμβάνει: παροχή ιατρικών υπηρεσιών και δωρεές ιατρικού εξοπλισμού. Επιπλέον υλοποιούνται δράσεις για την ενίσχυση αθλητικών διοργανώσεων, την υποστήριξη της Παιδείας και την υποστήριξη δράσεων των ΜΚΟ.

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΤΟ  
ΣΤΟΧΟ  
3**

**Καλή υγεία  
& ευημερία**

Με πλήρη συναίσθηση του "ευαίσθητου" χώρου που υπηρετεί, όπου το αγαθό της υγείας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον άνθρωπο, ο Παγκόσμιος Στόχος 3 "ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ", συνδέεται άμεσα με το πλαίσιο της κύριας δραστηριότητας του Ομίλου ΥΓΕΙΑ.

Μέλημά του είναι η προαγωγή και η διασφάλιση της υγείας και της ευημερίας κρατώντας πάντα στο επίκεντρο, με ευθύνη και ευαισθησία, τον άνθρωπο.

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





# 3

[illegible]

education / participation / community engagement



## ΟΜΙΛΟΣ ΥΓΕΙΑ

## ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΤΟ ΣΤΟΧΟ 3

Καλή Υγεία και Ευημερία

Το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation συμβάλλει στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο μέσα από την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων και δράσεων.

Τηλ.: 210-6898593, e-mail: [info@qualitynet.gr](mailto:info@qualitynet.gr)

**[www.inactionforabetterworld.com](http://www.inactionforabetterworld.com)**

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

