



## Δελτίου Τύπου

21/04/2021

**Ολοκληρώθηκε από το ΕΔΔΥΠΠΥ, η Διαδικτυακή Δράση με θέμα «Φυσική Άσκηση και Υγεία» σε συνεργασία με τους Δήμους Αγ Βαρβάρας, Δάφνης Υμηττού, Μεγαρέων και Νέας Σμύρνης.**

**Γ. Πατούλης:** «Στην χώρα του Ιπποκράτη μέλημα όλων μας είναι η προστασία και προώθηση της υγείας του πολίτη, σύνθημά μας από τα πανάρχαια χρόνια είναι «νους υγιής εν σώματι υγεία» και το υγιές σώμα είναι το σώμα που κινείται».

Το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ), σε συνεργασία με τους Δήμους Αγ Βαρβάρας, Δάφνης Υμηττού, Μεγαρέων και Νέας Σμύρνης, διοργάνωσε στις 21/04/2021, στο πλαίσιο του Πιλοτικού Προγράμματος ενίσχυσης των ΚΕΠ Υγείας των Δήμων της Περιφέρειας Αττικής: Αγίας Βαρβάρας, Δάφνης - Υμηττού, Μεγαρέων και Νέας Σμύρνης από το Περιφερειακό Ταμείο Ανάπτυξης Αττικής, Διαδικτυακή Δράση Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης με θέμα «Φυσική Άσκηση και Υγεία»

Βασικός στόχος των ΚΕΠ Υγείας είναι η ενημέρωση όλων των πολιτών και η διοργάνωση προληπτικών εξετάσεων για 11 κύρια νοσήματα, προτεινόμενα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, για τα οποία έχει αποδειχθεί με μελέτες πως η έγκαιρη προληπτική παρέμβαση και ανίχνευση τυχόν συμπτωμάτων κρίνεται αποτελεσματική και μπορεί να σώσει ζωές. Μέσα από το λογισμικό, εφαρμόζονται διεθνή πρωτοκόλλα screening του πληθυσμού και τα στελέχη των ΚΕΠ Υγείας επιβλέπουν το follow up της διατήρησης της υγείας των Πολιτών. Αυτοματοποιημένα το λογισμικό ενημερώνει τους πολίτες, μέσα από τον προσωπικό τους προφίλ, σχετικά με τις προληπτικές εξετάσεις που προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την ηλικία και το φύλο τους, καθώς και με την πάροδο του χρόνου υπενθυμίζει την επανεξέταση τους. Τα 11 νοσήματα στα οποία επικεντρώνεται το ΚΕΠ Υγείας μέσα από το λογισμικό είναι ο Καρκίνος του παχέος εντέρου, ο Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας, ο Καρκίνος του μαστού, ο Καρδιαγγειακός κίνδυνος, το



Ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής, ο Καρκίνος του προστάτη, το Μελάνωμα, η Κατάθλιψη, η οστεοπόρωση η ΧΑΠ και η Άνοια.

Πλήθος Δημοτών χρησιμοποιεί σήμερα τις υπηρεσίες του λογισμικού των ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ. Για να ενημερώνεστε κι εσείς για τις προληπτικές εξετάσεις που ταιριάζουν στην ηλικία και το φύλο σας και για την επανεξέταση τους, κάντε εγγραφή στο Λογισμικό των ΚΕΠ Υγείας μέσα από το site [www.kepygeias.org](http://www.kepygeias.org) και δημιουργείστε το δικό σας προφίλ.

Η Δράση απευθυνόταν στον Γενικό πληθυσμό του Δήμου με σκοπό να προβληθεί η χρησιμότητα της Φυσικής Άσκησης στην προαγωγή και διατήρηση της Υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών. Έγκριτα στελέχη του Επιστημονικού Συμβουλίου του ΕΔΔΥΠΠΥ αναφέρθηκαν στις οδηγίες του ΠΟΥ για την Φυσική Άσκηση και προτείναν δραστηριότητες που μπορούνε να κάνουνε ανέξοδα και αποτελεσματικά, οι Δημότες, για την Υγεία τους. Σε κάθε θεματική ενότητα, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην διαδραστικότητα, μέσα από την επίδειξη συγκεκριμένων ασκήσεων από γυμναστές και φυσικοθεραπευτές, καθώς και μέσα από την προβολή βίντεο του ΠΟΥ.

Ο Πρόεδρος του ΕΔΔΥΠΠΥ και Περιφερειάρχης Αττικής, κ. Γιώργος Πατούλης επισήμανε ότι «Σύνθημα μας από τα πανάρχαια χρόνια είναι «νους υγιής εν σώματι υγιεί» και το υγιές σώμα είναι το σώμα που κινείται. Στόχος μας είναι να γίνει η Περιφέρεια Αττικής μια Πρότυπη Περιφέρεια Υγείας, μέσα από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα Πρόληψης και Προσυμπτωματικού Ελέγχου της Υγείας των πολιτών. Αξιοποιούμε κάθε διαθέσιμο μέσο και προβαίνουμε σε κάθε δυνατή ενέργεια για να στηρίξουμε την πρόληψη των ασθενειών στους Δήμους μέσα από τον θεσμό των ΚΕΠ Υγείας. Τα ΚΕΠ Υγείας αποτελούν σημαντικό εργαλείο βοήθειας για όσους συνανθρώπους μας έχουν ανάγκη, με σκοπό τον προσυμπτωματικό έλεγχο και την διατήρηση της ποιότητας ζωής των δημοτών».

Ο Δήμαρχος Αγίας Βαρβάρας κ. Λάμπρος Μίχος δήλωσε: «Η φυσική άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διατήρηση και διασφάλιση της σωματικής και ψυχικής υγείας, κάτι που αναδείχθηκε και μέσα από τη σημερινή διαδικτυακή δράση. Η φυσική άσκηση μας προστατεύει ιδίως την τρέχουσα χρονική περίοδο την έχουμε ανάγκη που η πανδημία και η παραμονή στο σπίτι ανέτρεψε την καθημερινότητα και τις ψυχαγωγικές διεξόδους όλων μας! Ασκούμαστε, φροντίζουμε τον εαυτό μας, δίνουμε χώρο στη ζωή!»



Ο Δήμαρχος Δάφνης-Υμηττού κ. **Αναστάσος Αθ. Μπινίσκος** δήλωσε: «Ο Δήμος Δάφνης - Υμηττού σε συνεργασία με το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων

έχει θέσει ως μία από τις προτεραιότητές του την πρόληψη και την προαγωγή υγείας. Η επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία, ήταν γνωστή σε όλες τις περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας και για αυτό είναι αναγκαία για την προαγωγή και προάσπισή της. Ευχαριστούμε θερμά τον Πρόεδρο του ΕΔΔΥΠΠΥ κ. Πατούλη και τους συνεργάτες του για τη διοργάνωση και αυτού του διαδικτυακού σεμιναρίου με το πολύ σημαντικό θέμα: «Φυσική Άσκηση και Υγεία. Η πρόληψη είναι ευθύνη όλων μας!»

Ο Δήμαρχος Μεγαρέων κ. **Γρηγόριος Σταμούλης** δήλωσε: «Νοῦς ύγιης ἐν σώματι ύγιεινή» έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι. Η φυσική άσκηση βοηθά στην δημιουργία ευεξίας στον οργανισμό δηλαδή ισορροπία σώματος και πνεύματος. Ο Δήμος Μεγαρέων πάντα κοντά στους δημότες του, φροντίζει και παρέχει ασφαλείς και άνετες αθλητικές εγκαταστάσεις ώστε να έχουν την δυνατότητα όλοι οι συμπολίτες μας στην άθληση. Το πρότυπο ΚΕΠ Υγείας του Δήμου, πάντα δίπλα στον πολίτη, ενημερώνει, ευαισθητοποιεί και στηρίζει ώστε όλοι οι δημότες να έχουν πρόσβαση σε δωρεάν υπηρεσίες πρόληψης για μια καλύτερη ΥΓΕΙΑ, σε μια εποχή όπου την έχουμε ανάγκη περισσότερο από ποτέ άλλοτε.»

Ο Δήμαρχος Νέας Σμύρνης κ. **Σταύρος Τζουλάκης** δήλωσε: «Το ότι η πρόληψη σώζει ζωές αποτελεί την κοινή συνισταμένη της παγκόσμιας ιατρικής κοινότητας. Η φυσική άσκηση προσφέρει τόσο στην βελτίωση της ατομικής υγείας όσο και σε μακροζωία. Θέλοντας ως Δήμος να συμβάλλουμε στην ευαισθητοποίηση των κατοίκων μας για τη φυσική άσκηση, το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου Νέας Σμύρνης ως τοπική δομή του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, διοργάνωσε διαδικτυακή δράση με θέμα : Φυσική Άσκηση & Υγεία. Στη δράση συμμετείχαν μέλη του επιστημονικού συμβουλίου του Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων καθώς και πολίτες του Δήμου Νέας Σμύρνης.

Την Δράση επίσης χαιρέτησαν ο Μουσικός, Ηθοποιός και Αντιδήμαρχος Αθλητισμού-Πολιτισμού του Δήμου Αγίας Βαρβάρας κ. **Νίκος Βουρλιώτης**, η Πολιτική Εκπρόσωπος του ΚΕΠ Υγείας του Δήμου Δάφνης - Υμηττού κα. **Γεωργία Σκιαδοπούλου**, και ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής & Αλληλεγγύης κ. **Παναγιώτη Γιατζίδη** καθώς και τον Πρόεδρο του Επιστημονικού Συμβουλίου του ΕΔΔΥΠΠΥ και Ομότιμο Καθηγητή του ΕΚΠΑ κ. **Γιάννη Τούντα**.

