



**ΕΠΙΟΝΗ**

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ



**ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ  
ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ  
2022**

## Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Μη κερδοσκοπικό σωματείο

Βίκτωρος Ουγκώ 15, Αθήνα, Τ.Κ. 104-37

ΑΦΜ: 997021 473 -ΔΟΥ: Α' ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ. +30 211 850 7085, +30 6946 00 35 22 (WhatsApp), Fax .: +30 210 440 6003

www.epioni.gr info@epioni.gr

<https://www.facebook.com/epioni>

[https://twitter.com/epioni\\_ngo](https://twitter.com/epioni_ngo)

[https://www.instagram.com/greek\\_carers\\_network/](https://www.instagram.com/greek_carers_network/)

<https://www.linkedin.com/company/epioni>

<https://www.youtube.com/GreekCarersNetworkEPIONI>



## Θέλετε να υποστηρίξετε το έργο του σωματείου;

Αν θέλετε να συμβάλετε στην επίτευξη των στόχων μας μπορείτε να υποστηρίξετε το έργο μας κάνοντας μια δωρεά.

**Alpha Bank** - GR650 14010 40104 002002026626 - SWIFT / BIC: CRBAGRAA

**Eurobank** - GR800 26052 30000 390100185095 - SWIFT / BIC: ERBKGRAA

**Τράπεζα Πειραιώς** - GR040 17203 90005 039089577014 - SWIFT / BIC: PIRBGRAA

**Εθνική Τράπεζα της Ελλάδας** - GR820 11010 80000 010800189705 - SWIFT/BIC:

ETHNGRAA

Για τις δωρεές σας είναι απαραίτητη η ενημέρωσή μας στο e-mail: info@epioni.gr

# Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για την ΕΠΙΟΝΗ	4
Πρόλογος	5
<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2022</b>	
5.4.2022 - Ανοιχτή εκδήλωση "Ζώντας με Αυτισμό, Καλές Πρακτικές για ενήλικες με Αυτισμό"	6
11.4.2022 - Εκδήλωση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Πάρκινσον	7
29.4.2022 - 5η Ημερίδα με θέμα "Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους"	8
4.5.2022 - 1η Συνάντηση "Τέχνη και Ψυχική Υγεία"	9
2.9.2022 - 6η Ανοιχτή Εκδήλωση "Φροντίζοντας τους Φροντιστές"	10
6.10.2022 - Ημέρα του Φροντιστή στην Ευρώπη	11
6.10.2022 - Συνάντηση Ευαισθητοποίησης στα πλαίσια Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας	12
7.10.2022 - 3η Ημερίδα "Φροντιστές και Κατάθλιψη"	13
3.12.2022 - Εκδήλωση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία	14
<b>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΡΓΑ, ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΔΡΙΑ</b>	
«Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας»	15
«Σπάμε την Προκατάληψη, Μιλάμε για την Κατάθλιψη»	16
IN-4-AHA's Twinning Schemes 2021-2022 Inspired Reminiscence App & CLEAR Dementia Care App	17
9ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Ιατρικό Συνέδριο «Καινοτόμες Λύσεις & Ολοκληρωμένη Αντιμετώπιση»	18
<b>ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ</b>	
«DIGITALIS»: Ενδυνάμωση των άτυπων φροντιστριών στην καθημερινή χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας	19
Έργο Erasmus+ KA1 «ACCEUEDU»	19
Εκπαιδευτική Δράση στα πλαίσια του Προγράμματος Hi-Ability	20
«ProCKD»: Ανταλλαγή καλών πρακτικών για την επαγγελματική ενσωμάτωση ενηλίκων με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια	20
«ACCEUEDU» Πρόσβαση και διαχείριση Ευρωπαϊκής χρηματοδότησης για φορείς εκπαίδευσης ενηλίκων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας	21
Ευρωπαϊκά Προγράμματα που εγκρίθηκαν το 2022	22
Διάκριση στα βραβεία Humanizing Health της TEVA	23
Άλλες Δράσεις	25
Ενίσχυση της οργάνωσης και λειτουργίας του Σωματείου	25
Παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	26

# Λίγα λόγια για την ΕΠΙΟΝΗ

Το «Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ» είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε το 2017 και επιδιώκει να ενισχύσει την αναγνώριση της ανεπίσημης φροντίδας που παρέχουν οι συγγενείς ή φίλοι ενός ατόμου με χρόνια πάθηση ή αναπηρία και να εκπροσωπήσει και να δράσει για τους φροντιστές και τους πρώην φροντιστές, ανεξαρτήτου ηλικίας και ιδιαίτερων αναγκών.

Οι κύριοι στόχοι σύμφωνα με το καταστατικό περιλαμβάνουν:

1. Την συλλογή, ανταλλαγή και διάχυση της πληροφόρησης, εμπειρίας, καλών πρακτικών και καινοτομιών.
2. Την συνεισφορά στην ανάπτυξη πολιτικών σε εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο.

**Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ φιλοδοξεί να επιτύχει τους στόχους του:**

- Λειτουργώντας ως εκπρόσωπος των φροντιστών και υπερασπιζόμενο τα δικαιώματά τους.
- Μεταφέροντας και μεταφράζοντας σε εθνικό και τοπικό επίπεδο την εξέλιξη των Ευρωπαϊκών πολιτικών που αφορούν στους φροντιστές.
- Υποστηρίζοντας την συνεργασία σε πανευρωπαϊκά σχέδια.

Η ΕΠΙΟΝΗ προωθεί πρωτοβουλίες που απευθύνονται σε νέους και ενήλικους φροντιστές. Ενθαρρύνει την εκπαίδευση, την συμμετοχή, τις εθελοντικές δράσεις, την κινητικότητα και την πληροφόρηση των ανεπίσημων φροντιστών στην Ελλάδα.

Απευθύνεται σε άτομα που λόγω του ρόλου τους ως φροντιστές έχουν περισσότερες ανάγκες στήριξης και ενδυνάμωσης.

## Πρόλογος

Οι ανεπίσημοι φροντιστές, είτε είναι γονείς, είτε συγγενείς, είτε φίλοι, είναι εκείνοι που συχνά προσφέρουν καθημερινή έμπρακτη υποστήριξη και φροντίδα στους αγαπημένους τους. Η προσφορά υπηρεσιών φροντίδας είναι συχνά μία σωματικά επίπονη και ψυχολογικά απαιτητική διαδικασία, κυρίως λόγω των αυξημένων ευθυνών που φέρει.

Ο ρόλος του φροντιστή απαιτεί διαρκή εργασία, οικονομικό και συναισθηματικό κόστος, θυσίες, και ισχυρές αντοχές.

Από τα σημαντικά νέα του έτους ήταν η υιοθέτηση της Ευρωπαϊκής Στρατηγικής για την Φροντίδα (European Care Strategy) που αφορά και τους οικογενειακούς φροντιστές και που δείχνει την πορεία που θα πρέπει να ακολουθήσει και η ελληνική κυβέρνηση για την αναγνώριση και υποστήριξη των άτυπων - οικογενειακών φροντιστών.

Φέτος το σωματείο ΕΠΙΟΝΗ διοργάνωσε με επιτυχία διαδικτυακές και υβριδικές ημερίδες με σκοπό την ενημέρωση και στήριξη των άτυπων φροντιστών. Δράσεις έγιναν για την νόσο Parkinson, τον Αυτισμό, την Καρδιοπάθεια και την Κατάθλιψη. Διοργανώσαμε ξανά, με την ύφεση της πανδημίας, υβριδικές εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης ανοιχτές στο κοινό με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας, την ημέρα του φροντιστή στην Ευρώπη σε συνεργασία με τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης αλλά και την παγκόσμια ημέρα ατόμων με αναπηρία υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής.

Εκπρόσωποι του σωματείου συμμετείχαν σε συναντήσεις εργασίας για την διεκδίκηση δικαιωμάτων των φροντιστών σε Εθνικό και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο. Τον Νοέμβριο του 2022, πέντε εκπρόσωποι του φορέα μας συναντήθηκαν με τον Ευρωβουλευτή κο Στέλιο Κυμπουρόπουλο στις Βρυξέλλες και πραγματοποίησαν επίσκεψη εργασίας στον οργανισμό Eurocarers χάρη στην υποστήριξη του προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τα μέλη και τις οικογένειές τους, τους συνεργάτες και τους εθελοντές για την συνεργασία τους και να ευχηθούμε σε όλους ένα εποικοδομητικό νέο έτος. Ευχόμαστε οι δράσεις μας το 2023 να αποδειχθούν χρήσιμες και υποστηρικτικές.

Σπυρίδων Ζορμπάς

Πρόεδρος ΔΣ



## Ανοιχτή εκδήλωση "Ζώντας με Αυτισμό, Καλές Πρακτικές για ενήλικες με Αυτισμό"

5.4.2022 - Διαδικτυακά

Η ΕΠΙΟΝΗ με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα για τον Αυτισμό, διοργάνωσε την Τρίτη 5 Απριλίου 2022 εκδήλωση με τίτλο "Ζώντας με Αυτισμό, Καλές Πρακτικές για ενήλικες με Αυτισμό". Η εστίαση ήταν στην ανάγκη των ασθενών και των οικογενειών τους για χρήση σύγχρονων τεχνολογιών προκειμένου να έχουν καλύτερη στήριξη.



Το διαδικτυακό σεμινάριο πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής.

Η διαδικτυακή εκδήλωση φιλοξένησε σημαντικούς επιστήμονες όπως η ψυχίατρος κ. Στέλλα Σταθουλοπούλου η οποία αναφέρθηκε στο σύστημα υγείας και τις παροχές για άτομα με αυτισμό στην Δανία.

Η κ. Ξανθίπη Μπαλλή, Γραμματέας της Εταιρείας Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Καστοριάς, ανέλυσε την αμφίδρομη σχέση των ατόμων με αυτισμό με την τεχνολογία.

Η κ. Ειρήνη Κλάδου, Πρόεδρος συλλόγου Γονέων Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αυτισμό Ρεθύμνου, και ο κ. Παύλος Μελισσινός, Διευθυντής Γονέων Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αυτισμό Ρεθύμνου, αναφέρθηκαν στο σημαντικό ζήτημα της



μετάβασης στην ενήλικη ζωή και τις προοπτικές επαγγελματικής ένταξης.

Η κ. Σοφία Νικολάου, Ειδική Παιδαγωγός και η κ. Ελένη Δρακοπούλου, Αναπτυξιακή Ψυχολόγος από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Προσαρμοσμένων Δραστηριοτήτων ΑΛΜΑ, αναφέρθηκαν στο Πρόγραμμα "Inclusive Digital Academy".

Τέλος, η κ. Αναστασία Βαρσαμοπούλου, Ψυχολόγος, Κοινωνική Θεολόγος και Ειδικευμένη στην Νευροανάπτυξη, αναφέρθηκε στο θεραπευτικό πρόγραμμα INPP, την αποκατάσταση της ελλιπούς νευρο-ανάπτυξης και των μαθησιακών δυσκολιών του Αυτισμού.

Ευχαριστούμε για την συνεργασία τους φορείς, Belgian Brain Council, Autism Latvia, Miranda Foundation, Controvento Catania και EBC για την εποικοδομητική συνεργασία στα πλαίσια του σχεδίου "Care4 Autism".

Η δράση συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Χορηγοί επικοινωνίας:  
[www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr)  
<https://healthdaily.gr> και  
<https://www.iatronet.gr/>

## Εκδήλωση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Πάρκινσον

**11.4.2022 - Διαδικτυακά**

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα για το Πάρκινσον 2022, το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ σε συνεργασία με το σωματείο ΠΑΡ.ΚΙΝ.Σ.Ο.Ν., διοργάνωσε την Δευτέρα 11 Απριλίου 2022 ενημερωτική εκδήλωση με τίτλο "Ζώντας με Πάρκινσον, από την διάγνωση στην θεραπεία". Η εκδήλωση εστίασε στην ανάγκη των ασθενών και των οικογενειών τους για πρόσβαση σε καλύτερες υπηρεσίες υγείας.

Το διαδικτυακό σεμινάριο της 11ης Απριλίου 2022 πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Την εκδήλωση χαιρέτισαν ο πρόεδρος του σωματείου ΕΠΙΟΝΗ κος Σπύρος Ζορμπάς και η πρόεδρος του σωματείου ΠΑΡ.ΚΙΝ.Σ.Ο.Ν κα Φωτεινή Σκόνδρα. Συντονίστρια ήταν η Γενική Γραμματέας του σωματείου ΠΑΡ.ΚΙΝ.Σ.Ο.Ν κα Ευαγγελία Βαρδιγκεδόγλου.

Μέσω σύντομων παρεμβάσεων ειδικοί αναφέρθηκαν στη νόσο της Πάρκινσον καθώς και στην καθημερινότητα και την αντιμετώπιση των ατόμων με την συγκεκριμένη νόσο.

Συμμετείχαν ο κ. Λεωνίδας Στεφανής, Καθηγητής Νευρολογίας & Νευροβιολογίας, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ Διευθυντής του Εργαστηρίου Νευροεκφυλιστικών Νόσων, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών, ο οποίος αναφέρθηκε στην νεότερη προσφορά της επιστήμης στην νόσο του Πάρκινσον και αναλυτικότερα στις έρευνες και την φαρμακευτική αγωγή.



Η κ. Χρύσα Χρυσοβιτσάνου, Προϊσταμένη του Κέντρου Ειδικών Νευρολογικών Νοσημάτων του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, αναφέρθηκε στην διαχείριση της καθημερινότητας, δίνοντας πρακτικές συμβουλές διαχείρισης της νόσου.

Ο κ. Μάρκος Ζαχαρής, Προϊστάμενος της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, παρουσίασε τα δικαιώματα και τις παροχές της πολιτείας. Επιπρόσθετα, ο κ. Ζήκος Κέντρος, Φυσιάτρος και Διευθυντής τμήματος αποκατάστασης «Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center», αναφέρθηκε στις συμπληρωματικές φυσικές θεραπείες της νόσου όπως την άσκηση.

Η εκδήλωση έγινε σε συνεργασία με τους φορείς Parkinson Madrid, Serbian Brain Council και Belgian Brain Council στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus+ E-Care4PD. ([https://twitter.com/e\\_care4pd](https://twitter.com/e_care4pd)) (Exchanging good practices in e-health care for adults with Parkinson's and their family caregivers in Europe).

Το Webinar της 11.4.2022 έγινε χάρη στην χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Χορηγοί επικοινωνίας:  
[www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr)  
<https://healthdaily.gr> και  
<https://www.iatronet.gr/>

## 5η Ημερίδα με θέμα "Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους"

29.04.2022 - Γαλλικό Ινστιτούτο, Αθήνα

Η ΕΠΙΟΝΗ σε συνεργασία με τις ενώσεις ασθενών "η Καρδιά του Παιδιού", "Σκυτάλη" και η "Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Π.Ν. - Λ.Σ. και Φίλων" πραγματοποίησε με επιτυχία την Παρασκευή 29 Απριλίου 2022, την 5η ενημερωτική εκδήλωση - υβριδική ημερίδα με θέμα "Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους".

Η εκδήλωση έγινε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αθηναίων, του Ελληνικού Ινστιτούτου Καρδιολογίας και Μεταβολισμού, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και του Global HEART Hub.



Στην εκδήλωση συμμετείχαν εξαιρετικοί εισηγητές που υποστηρίζουν ασθενείς με καρδιακές παθήσεις:

Ο Άγγελος Αγγελόπουλος, Γενικός Συντονιστής "η Καρδιά του Παιδιού" αναφέρθηκε στο έργο και τις δράσεις στήριξης του σωματίου για τα παιδιά με Συγγενή Καρδιοπάθεια (ΣΚ) και τις οικογένειές τους.

Ο Ευάγγελος Λυμπερόπουλος, πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης και Καθηγητής Παθολογίας στο Λαϊκό Νοσοκομείο περιέγραψε την αθηροσκλήρωση και παρουσίασε τρόπους αντιμετώπισης.

Ο κος Ιγνάτιος Οικονομίδης, Καθηγητής

Καρδιολογίας ΕΚΠΑ, αναφέρθηκε στο ζήτημα Διαβήτη και Καρδιά και την καρδιοπροστασία με νεότερες θεραπείες.

Ο Χρήστος Μανιώτης, καρδιολόγος και ο Όμηρος Παπαδόπουλος, ερευνητής του ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος παρουσίασαν την εξελιγμένη υπηρεσία του "Cardio Now" που κάνει δυνατή / εφικτή την απομακρυσμένη παρακολούθηση ασθενών με καρδιολογικά προβλήματα σε πραγματικό χρόνο.

Ο Andrew Adabie, διευθυντής της AliveCor Limited, παρουσίασε την υπηρεσία "AliveCor" και το πώς ο κινητός ΗΚΓ φέρνει επανάσταση στην εξ αποστάσεως υγειονομική περίθαλψη των ασθενών.

Ο Σταύρος Τερζάκης, αντιπρόεδρος της ΕΠΙΟΝΗ και αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της Ένωσης Ασθενών Ελλάδος, αναφέρθηκε στην συμμετοχή των καρδιολογικών ασθενών στην λήψη θεραπευτικών αποφάσεων.

Ο Αναστάσιος Μίλκας, επεμβατικός Καρδιολόγος στο Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών, ανέπτυξε τις μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις στη θεραπεία ατόμων με καρδιακή ανεπάρκεια αλλά και αναφέρθηκε στην αξία της συμβολής των οικογενειακών φροντιστών.

Χορηγοί Επικοινωνίας:

[www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr), και  
[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr), <https://healthdaily.gr>

Χορηγός: Νεφρολογικό Κέντρο  
Σαρωνικού

Η υβριδική ημερίδα πραγματοποιήθηκε με ελεύθερη είσοδο στο Γαλλικό Ινστιτούτο Σίνα 31, Αθήνα και διαδικτυακά.



## 1η Συνάντηση "Τέχνη και Ψυχική Υγεία"

**4.05.2022 - Ίδρυμα Καψάλη, Αίγινα**

Η ΕΠΙΟΝΗ σε συνεργασία με τους φορείς ΠΕΨΑΕΕ, ΕΔΡΑ, Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.Σακελλαρόπουλος, obrela, Αυτοεκπροσώπηση και Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού διοργάνωσε με επιτυχία την Τετάρτη 4 Μαΐου 2022, στο Ίδρυμα Καψάλη, στην Αίγινα την 1η ενημερωτική εκδήλωση με θέμα "Η θεραπευτική χρήση της τέχνης στην Ψυχική Υγεία".

Η εκδήλωση η οποία πραγματοποιήθηκε στα Ελληνικά και Αγγλικά ήταν υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και διοργανώθηκε στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus+ "Art4Me".



Στην εκδήλωση συμμετείχαν επαγγελματίες που υποστηρίζουν άτομα με ψυχική νόσο μέσω της τέχνης από τους φορείς Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. «ΕΔΡΑ», ΠΕΨΑΕΕ, Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος. Συμμετείχαν επίσης άτομα με



ψυχική νόσο από τον φορέα «Αυτοεκπροσώπηση». Θα θέλαμε να εκφράσουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένεια και τους φίλους της κας Εύης Μυλωνάκη που μας άφησε φέτος.



Η ανοιχτή εκδήλωση "Η θεραπευτική χρήση της τέχνης στην Ψυχική Υγεία" πραγματοποιήθηκε στον όμορφο χώρο του Ιδρύματος Καψάλη στην Αίγινα και μεταδόθηκε διαδικτυακά.

Χορηγοί Επικοινωνίας ήταν οι:  
[www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr),  
<https://healthdaily.gr/> και  
[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)

## 6η Ανοιχτή Εκδήλωση "Φροντίζοντας τους Φροντιστές"

2.09.2022 - Innovathens, Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων

Η ΕΠΙΟΝΗ, διοργάνωσε με επιτυχία στις 2 Σεπτεμβρίου 2022 την 6η ετήσια ημερίδα με επίκεντρο τους οικογενειακούς φροντιστές στο INNOVATHENS: Κόμβος Καινοτομίας & Επιχειρηματικότητας της Τεχνόπολης Δήμου Αθηναίων (Πειραιώς 100, Αθήνα). Η ημερίδα μεταδόθηκε και διαδικτυακά



Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αθηναίων, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και είχε την στήριξη της ομοσπονδίας Eurocarers. Η ημερίδα έγινε με την συνεργασία του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, της Μονάδας Ηλεκτρονικής Υγείας και Διαχείρισης Γνώσης - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος και του Κέντρου Αναφοράς Attica Reference Site (AHA4Attica) Active & Healthy Ageing 4 Attica.

Στην εκδήλωση έκανε παρέμβαση ο κ. Γεώργιος Α. Σταμάτης, Γενικός Γραμματέας Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της Φτώχειας του Υπουργείου

Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και ο Ευρωβουλευτής και Ψυχίατρος κος Στέλιος Κυμπουρόπουλος.

Συμμετείχαν σημαντικοί επιστήμονες όπως η Δρ Κέλλυ Παναγιωτοπούλου η οποία μίλησε για την συμβολή των φροντιστών στην ψυχική υγεία. Η κυρία Μάγδα Τσολάκη αναφέρθηκε στις πολιτικές για τη μακροχρόνια φροντίδα.

Η κα Noor Seghers από το Πανεπιστήμιο KU Leuven αναφέρθηκε σε καλές πρακτικές υποστήριξης των φροντιστών στο Βέλγιο. Τέλος ο κ Χρήστος Πράπας λέκτορας εφαρμογών από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής αναφέρθηκε στην σημασία της στήριξης των φροντιστών ως ζήτημα δημόσιας και κοινωνικής υγείας.

Χορηγοί της ημερίδας ήταν οι εταιρείες: Pfizer, Φαρμασέρβ Lilly, Novartis και IpHost.

Χορηγοί επικοινωνίας:  
[www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr),  
<http://www.healthdaily.gr/>  
[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)

## Ημέρα του Φροντιστή στην Ευρώπη

### 6.10.2022 - Amarilia Hotel, Βουλιαγμένη

Την Πέμπτη 6.10.2022 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στο ξενοδοχείο Amarilia στην Βουλιαγμένη και διαδικτυακά η 3η ημερίδα με αφορμή την ημέρα του φροντιστή στην Ευρώπη και επίκεντρο την ισοτιμία στην φροντίδα.

Την ημερίδα χαιρέτησαν οι Ευρωβουλευτές Έλενα Κουντουρά, Στέλιος Κυμπουρόπουλος και ο εκπρόσωπος από το γραφείο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα κος Χάρης Κούντουρος.



Η ημερίδα φιλοξένησε αξιόλογους ομιλητές όπως την κα Άννα Μπίμου, καθηγήτρια κλινικής ψυχολογίας του ΑΠΘ που αναφέρθηκε στις σχέσεις φροντίδας από παιδιά και νέους στην γονική ψυχική διαταραχή και την ψυχίατρο κα Sladjana Inezic η οποία μίλησε για τις καλές πρακτικές υποστήριξης φροντιστών στην Κροατία. Ο Λέκτορας Εφαρμογών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής κ. Χρήστος Πράπας αναφέρθηκε στην πρόληψη της κατάθλιψης στους φροντιστές και την προαγωγή της υγείας στην κοινότητα. Τέλος η Καθηγήτρια Νευρολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κα Μάγδα Τσολάκη αναφέρθηκε στην εμπειρία της από τα Ευρωπαϊκά Προγράμματα, την κλινική πρακτική, την εκ-



παίδευση και στήριξη των φροντιστών ατόμων με άνοια.

Η ημερίδα τέλεσε υπό την αιγίδα του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα, της ομοσπονδίας Eurocarers, της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Βάρης - Βούλας - Βουλιαγμένης και της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας.

Χορηγοί της Ημερίδας ήταν οι εταιρείες: BIANEΞ και Pfizer

Χορηγοί επικοινωνίας:  
[dailypharmanews.gr](http://dailypharmanews.gr)  
[www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr) και  
[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)



## Συνάντηση Ευαισθητοποίησης στα πλαίσια Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας

6.10.2022 - Amarilia Hotel, Βουλιαγμένη

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε συνάντηση Ευαισθητοποίησης στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας 2022 στις 6.10.2022 στο ξενοδοχείο Amarilia στην Βουλιαγμένη και διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom.

Το φετινό θέμα είχε δύο εξίσου σημαντικά μηνύματα :

1) Πρώτο μήνυμα: "Η προαγωγή της Ψυχικής Υγείας παγκοσμίως". Όπως όλοι ξέρουμε, η σημασία της "Προαγωγής" έχει ακόμη μεγαλύτερη σημασία και από αυτή της "Πρόληψης" και αυτό επειδή σχετίζεται με την ΥΓΕΙΑ και όχι απλώς με την Νόσο.



2) Δεύτερο μήνυμα : "Για όλους".

Είναι γνωστό ότι οι ανισότητες συντελούν, πολλές φορές αποφασιστικά, στην ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας. Η εξάλειψη των ανισοτήτων είναι βεβαίως εξωπραγματικός στόχος αλλά η μείωση του χάσματος δεν είναι.

Η επιμονή σε αυτό τον στόχο δεν έχει μόνο ανθρωπιστική σημασία αλλά συμβάλλει και στην ψυχική υγεία του πληθυσμού. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε τόσο "δια ζώσης" στην αίθουσα του ξενοδοχείου Amarilia, όσο και διαδικτυακά. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι πιο σημαντικοί διεθνείς θεσμικοί φορείς στο χώρο της ψυχικής υγείας.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τον πρόεδρο της Εταιρείας Πρόληπτικής Ψυχιατρικής καθηγητή κο Γεώργιο Χριστοδούλου για την σταθερή συνεργασία όλα αυτά τα χρόνια.



## 3η Ημερίδα "Φροντιστές και Κατάθλιψη"

**7.10.2022 - Amarilia Hotel, Βουλιαγμένη**

Η ΕΠΙΟΝΗ στις 7 Οκτωβρίου 2022 διοργάνωσε με επιτυχία στο ξενοδοχείο Amarilia στην Βουλιαγμένη την 3η υβριδική ημερίδα με θέμα "Φροντιστές και Κατάθλιψη"

Η εκδήλωση τέλεσε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αθηναίων, του Δήμου Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης, του γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και της Ευρωπαϊκής ομοσπονδίας Eurocarers.

Η ημερίδα φιλοξένησε σημαντικούς επιστήμονες όπως τους ψυχιάτρους Δημήτριο Κόντη, Δήμο Δημέλη και Δημήτριο Ρούκα. Ομιλίες έγιναν από τον και τον Λέκτορα Εφαρμογών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής κ Χρήστο Πράπα. τον Stecy Yghemonos, Διευθυντή της Eurocarers που τίμησε την εκδήλωση με την παρουσία του και την πρόεδρο της επι-



στημονική επιτροπής του σωματίου ΕΠΙΟΝΗ κα Κέλλυ Παναγιωτοπούλου.

Χορηγοί της Ημερίδας ήταν οι εταιρείες: ΒΙΑΝΕΞ, Janssen Ελλάδος και το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού.

Χορηγοί επικοινωνίας:  
[www.dailypharmanews.gr](http://www.dailypharmanews.gr),  
[psychologynow.gr](http://psychologynow.gr) και [iatronet.gr](http://iatronet.gr)



## Εκδήλωση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία

**3.12.2022 - Innovathens, Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων**

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ σε συνεργασία με την Μονάδα Ηλεκτρονικής Υγείας και Διαχείρισης Γνώσης Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος και το Κέντρο Αναφοράς Attica Reference Site (AHA4Attica) Active & Healthy Ageing 4 Attica διοργάνωσε με επιτυχία ανοικτή εκδήλωση με αφορμή την Εθνική και Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία 3.12.2022.



Η ημερίδα πραγματοποιήθηκε στις 2 Δεκεμβρίου 2022 στο Innovathens: κόμβος καινοτομίας και επιχειρηματικότητας στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων (Πειραιώς 100, Γκάζι) και μεταδόθηκε διαδικτυακά.

Φιλοξενήθηκαν ομιλητές από την Ελλάδα και το Εξωτερικό. Στο ημερίδα προβλήθηκε το συγκινητικό νέο ντοκιμαντέρ μικρού μήκους της Ένωσης Ασθενών Ελλά-



δας διάρκειας 27 λεπτών με τίτλο "9 Ζωές" και το video που δημιουργήθηκε στα πλαίσια του σχεδίου InluPsy για την κοινωνική ενσωμάτωση ατόμων με ψυχική νόσο.

Η ημερίδα πραγματοποιήθηκε χάρη στην συνεργασία φορέων που συμμετέχουν στα ακόλουθα Ευρωπαϊκά Προγράμματα: InluPsy, CIVIC, PrOActive, IPAT, SUCESS και Art4Me.

Ευχαριστούμε για την συνεργασία τους: Eurocarers, Obrela, Syndesis Ltd, Εδρα-Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων, Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών, ΠΕΨΑΕΕ, ENALMH, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Σύλλογο Συγγενών και Φίλων Ατόμων με Νόσο Alzheimer Ιωαννίνων, 50+ Hellas.

## «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας»

**16.04.2022- Αθήνα - Στερεά Ελλάδα**

Το έργο «Υποστήριξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Χρυσής Ηλικίας» ολοκληρώθηκε το 2022 στο πλαίσιο του προγράμματος Active Citizens Fund, με φορέα διαχείρισης την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας. Στις 16.4.2022 πραγματοποιήθηκε στο Σεράφειο του Δήμου Αθηναίων η ημερίδα παρουσίασης των αποτελεσμάτων.

Το 2022 πραγματοποιήθηκαν σειρά εκπαιδεύσεων με θέμα:

- σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα για την άνοια και την κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία,
- θέματα που άπτονται των δικαιωμάτων αυτής της κοινωνικής ομάδας και των οικογενειακών φροντιστών,
- θέματα αναφορικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση της κακοποίησης ατόμων τρίτης ηλικίας με έμφαση σε άτομα με άνοια και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία,
- δεξιότητες διευκόλυνσης της επικοινωνίας,
- δεξιότητες της διαχείρισης κρίσεων σε άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη.

Οι δράσεις συνέβαλαν στην ευαισθητοποίηση-εκπαίδευση-υποστήριξη των δημοσίων λειτουργών της Στερεάς Ελλάδας, στις σχέσεις τους με τους πολίτες, που αναφέρονται: στην ειδική μέριμνα για τα άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και κατάθλιψη, τη διακριτική και με ευαισθησία μεταχείριση των σχετικών θεμάτων και τη



διευκόλυνση της επικοινωνίας με τα ευάλωτα άτομα και τις οικογένειές τους.

Το πρόγραμμα Active Citizens Fund, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (EOX) περιόδου 2014 - 2021, γνωστού ως EEA Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.

## «Σπάμε την Προκατάληψη, Μιλάμε για την Κατάθλιψη»

### 20.6.2022 - Εκστρατεία ευαισθητοποίησης για την κατάθλιψη

Νέα εκστρατεία ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης από τη Janssen, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (ΕΨΕ) και του Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Την έναρξη της εκστρατείας ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για την κατάθλιψη ανακοίνωσε στις 20 Ιουνίου 2022 η Janssen Ελλάδα, σε μια προσπάθεια να παρακινήσει τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τα στερεότυπα και να συζητήσουν ανοιχτά για την ασθένεια. Η καμπάνια με τίτλο «Σπάμε την Προκατάληψη, Μιλάμε για την Κατάθλιψη» εξελίσσεται μέσα από την ομώνυμη επίσημη ιστοσελίδα και τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (ΕΨΕ) και του Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ.

Η εκστρατεία αφορά στην ανάδειξη ενός σημαντικού προβλήματος υγείας που έχει και κοινωνικό αντίκτυπο. Αφορά σε συμπολίτες μας από κάθε ηλικιακή και κοι-

νωνική ομάδα, άνδρες και γυναίκες που δίνουν τη μάχη να ξεπεράσουν την κατάθλιψη. Η εικαστική ταυτότητα της εκστρατείας βασίζεται σε τέσσερα κεντρικά πρόσωπα, τέσσερα πρόσωπα που ξεπερνούν τους φόβους, τις προκαταλήψεις και τις ανασφάλειες που αντιμετωπίζουν λόγω της ασθένειας. Σπάνε τη σιωπή τους, μιλούν ανοιχτά για τη ζωή τους με την κατάθλιψη, εμπιστεύονται τους ειδικούς και τους ανθρώπους γύρω τους και ξεκινούν τη διαδικασία της ανάρρωσης αντικρίζοντας ξανά το φως.

Η ελληνική ιστοσελίδα «Σπάμε την Προκατάληψη, Μιλάμε για την Κατάθλιψη», έρχεται να ενισχύσει την εκστρατεία ευαισθητοποίησης, δίνοντας σε όλους πρόσβαση σε εμπειριστατωμένο ενημερωτικό υλικό, συμβουλές και καθοδήγηση σε ασθενείς και φροντιστές.





## IN-4-AHA's Twinning Schemes 2021-2022 InspireD Reminiscence App & CLEAR Dementia Care App

### Έργο ανταλλαγής καλών πρακτικών Βόρεια Ιρλανδία - Ελλάδα

Στα πλαίσια του IN-4-AHA's Twinning Schemes 2021-2022, δύο εκπρόσωποι του φορέα ΕΠΙΟΝΗ επισκέφτηκαν τον οργανισμό Digital Health & Care and Department of Public Health (Βόρεια Ιρλανδία), με στόχο την απόκτηση τεχνογνωσίας στην χρήση και εφαρμογή δυο καινοτόμων Apps για φροντιστές ατόμων με άνοια, του InspireD Reminiscence App και του CLEAR Dementia Care App.

Η εφαρμογή InspireD Reminiscence (<https://www.theinspiredapp.com/>) αναπτύχθηκε από το Πανεπιστήμιο Ulster για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, βοηθώντας τους να καταγράφουν τη ζωή τους και την ιστορία τους σε μια εφαρμογή ειδικά σχεδιασμένη για smartphone και tablet. Τα άτομα με άνοια έχουν συχνά προβλήματα με τη βραχυπρόθεσμη μνήμη και τους είναι πιο εύκολο να θυμούνται γεγονότα από το παρελθόν τους. Η εφαρμογή CLEAR Dementia Care (<https://apps.apple.com/gb/app/clear-dementia-care/id1536147244>) αναπτύχθηκε στο North Health & Social Care Trust. Ένα άτομο με άνοια στην προσπάθειά του να καλύψει τις ανάγκες του μπορεί μερικές φορές να οδηγηθεί σε συμπεριφορές που οι άλλοι δυσκολεύονται να κατανοήσουν. Αυτό αυξάνει το άγχος τόσο των ίδιων των ατόμων με άνοια όσο και των φροντιστών τους, οι οποίοι μερικές φορές δεν ξέρουν τι να κάνουν ή πώς να αντιδράσουν, αισθάνονται αβοήθητοι και μπορεί να ανταποκριθούν με τρόπο που αυξάνει τη σύγχυση και την



αγωνία. Έχουν επομένως αυξημένη ανάγκη να μάθουν περισσότερα για την άνοια και πώς να φροντίσουν τον άνθρωπό τους. Στα πλαίσια του προγράμματος, επαγγελματίες υγείας και φροντιστές στην Ελλάδα ενημερώθηκαν και εκπαιδεύτηκαν στη χρήση των δυο καινοτόμων εφαρμογών. Οι συνάδελφοι από την Βόρεια Ιρλανδία επισκέφθηκαν την Ελλάδα στις 11 Μαΐου 2022 και πραγματοποίησαν συνάντηση εργασίας με τον οργανισμό μας και επίσκεψη στον οργανισμό Alzheimer Athens.

**in4aha**



## 9ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Ιατρικό Συνέδριο «Καινοτόμες Λύσεις & Ολοκληρωμένη Αντιμετώπιση»

23-26.6.2022 - Ίδρυμα Τηνιακού Πολιτισμού, Τήνος

Το σωματείο ΕΠΙΟΝΗ συμμετείχε στο 9ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Ιατρικό Συνέδριο που διοργάνωσε με επιτυχία η «ομπρέλα», με τίτλο «Καινοτόμες Λύσεις & Ολοκληρωμένη Αντιμετώπιση» και πραγματοποιήθηκε από 23 έως 26 Ιουνίου 2022 στην Τήνο. Σύμφωνα με τον κο Ορέστη Γιωτάκο "είναι γνωστό ότι η Ιατρική βρίσκεται σε μια διαρκή προσπάθεια προσαρμογής, απέναντι σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο κοινωνικοοικονομικό τοπίο, όπου η μετανάστευση, ο φανατισμός και η πολιτικοκοινωνική αστάθεια επηρεάζουν σε ποικίλο βαθμό τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία"



Επιπρόσθετα, η πανδημία δοκίμασε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας καθώς και τη σωματική και ψυχική αντοχή όλων των ανθρώπων. Παράλληλα, χρόνιες «πανδημίες», όπως η χρήση εθιστικών ουσιών, οι συμπεριφορικοί εθισμοί, οι χρόνιες νευρο-ψυχιατρικές νόσοι, η βία αλλά και η



αυτοκτονικότητα, αυξάνουν σημαντικά το επίπεδο δυσκολίας.

Στα πλαίσια αυτά, η ιατρική κοινότητα καλείται διαρκώς να ανακαλύπτει, να δοκιμάζει και να εφαρμόζει καινοτόμες λύσεις, προσαρμοσμένες στη φιλοσοφία της αμεσότητας, της ολοκληρωμένης αντιμετώπισης και του χαμηλού κόστους. Με τα δεδομένα αυτά, στο παρόν συνέδριο, ειδικοί από διάφορους τομείς της ιατρικής, της νευροεπιστήμης, της φαρμακολογίας και της νέας τεχνολογίας έδωσαν την δυνατότητα στους συνέδρους διαφόρων ειδικοτήτων της ιατρικής να διευρύνουν το επιστημονικό τους πεδίο και να ενημερωθούν για τις τελευταίες εξελίξεις.

Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε στο Ίδρυμα Τηνιακού Πολιτισμού.



## "DIGITALIS": Ενδυνάμωση των άτυπων φροντιστριών στην καθημερινή χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας

Το πρόγραμμα "DIGITALIS" έχει τριετή διάρκεια και η ομάδα στόχος είναι οι άτυπες φροντίστριες. Το έργο επικεντρώνεται στις γυναίκες που παρέχουν άτυπη φροντίδα, με ιδιαίτερη έμφαση στις γυναίκες που παρέχουν μακροχρόνια φροντίδα στο σπίτι και οι οποίες επιθυμούν να επανέλθουν στην αγορά εργασίας μετά από μακρά περίοδο αδράνειας. Το βασικό παραδοτέο του έργου DIGITALIS είναι μια καινοτόμος προσέγγιση μικτής μάθησης που προτείνει ένα αρθρωτό πρόγραμμα κατάρτισης σε ψηφιακές δεξιότητες με προσαρμοσμένο περιεχόμενο, ειδικά σχεδιασμένο από και για τις άτυπες φροντίστριες σύμφωνα με το



εθνικό τους περιβάλλον και πλαίσιο υγειονομικής περίθαλψης.

Εταίροι του προγράμματος DIGITALIS είναι οι :

- Fondazione Democenter - SIPE, Ιταλία
- Doxee SpA, Ιταλία
- PROMPT-H Számítástechnikai Oktatási, Kereskedelmi és Szolgáltató Kft, Ουγγαρία
- Ινστιτούτο Prolepsis, Ελλάδα
- Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ, Ελλάδα

## Εκπαιδευτική Δράση στα πλαίσια του Προγράμματος Hi-Ability

Το πρόγραμμα Erasmus+ Hi-Ability υιοθετεί μια πρωτότυπη μεθοδολογική προσέγγιση, όπου το πρόγραμμα θεραπείας και αποκατάστασης εστιάζει στην κοινωνικό-εκπαιδευτική αξία του φυσικού περιβάλλοντος. Ο γενικός στόχος του σχεδίου είναι η προώθηση της ενδυνάμωσης και της κοινωνικής ένταξης ανθρώπων με νοητική υστέρηση, ενισχύοντας τις ικανότητές τους στον τομέα των υπαίθριων δραστηριοτήτων και της πεζοπορίας.

Στα πλαίσια του προγράμματος, το σωματείο ΕΠΙΟΝΗ σε συνεργασία με τον ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ, πραγματοποίησε εκπαίδευση 36 ωρών σε 10 συμμετέχοντες από 17/2/2022 έως τις 12/5/2022 σε δεξιότητες υπαίθριων δραστηριοτήτων. Επίσης, έλαβαν χώρα δύο πεζοπορικές διαδρομές



στην Καισαριανή της Αττικής για άτομα με ψυχική νόσο, φροντιστές, εκπαιδευτές και μέλη των συλλόγων προκειμένου να βιώσουν την εμπειρία της φύσης και πεζοπορίας. Παράλληλα, διοργανώθηκε εκπαίδευση στην πίστα αναρρίχησης του ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ, όπου συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να εκπαιδευτούν σε δεξιότητες αναρρίχησης.

## "ProCKD": Ανταλλαγή καλών πρακτικών για την επαγγελματική ενσωμάτωση ενηλίκων με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια

Το πρόγραμμα Erasmus+ ProCKD (exchanging good practices for the PROfessional integration of adults with Chronic Kidney Disease) αφορά στην ανταλλαγή καλών πρακτικών για την επαγγελματική ενσωμάτωση ενηλίκων με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.

Το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ProCKD επικεντρώνεται στις ανάγκες και τις δυσκολίες που συναντούν τα άτομα με νεφροπάθεια. Εταίροι του προγράμματος είναι η ομοσπονδία Federaci3n Nacional de Asociaciones ALCER και το Πανεπιστήμιο Universidad Aut3noma de Madrid (UAM) από την Ισπανία, το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ και το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού από την Ελλάδα, το Πανεπιστήμιο İstanbul Gelişim Üniversitesi από την Τουρκία και ο οργανισμός Stichting Dutch Foundation of Innovation Welfare 2 Work από την Ολλανδία.

Οι ασθενείς με Χρόνια Νεφρική Νόσο (ΧΝΝ) ή Νεφρική Νόσο Τελικού Σταδίου αντιμετωπίζουν συχνά εμπόδια ένταξης ή/και παραμονής στο εργατικό δυναμικό, με κύρια αιτία του προβλήματος τη διάγνωση της ασθένειας και την έναρξη της θεραπείας. Για αυτούς τους ασθενείς οι ευκαιρίες απασχόλησης είναι περιορισμένες λόγω:

1. Μειονεκτικής κοινωνικοοικονομικής κατάστασης
2. Κόπωσης ή/και άλλων συμπτωμάτων νεφρικής ανεπάρκειας
3. Κατάθλιψης και κοινωνικής απομόνωσης
4. Παρουσίας συννοσηρότητας,
5. Δυσκολίας μετακίνησης,
6. Πιθανής αναπηρίας
7. Ανάγκης για ιατρική υποστήριξη και ασφάλιση για την κάλυψη των σχετικών ιατρικών εξόδων
8. Ανάγκης για ευέλικτα ωράρια εργασίας λόγω των απαιτήσεων της θεραπευτικής



αγωγής.

9. Έλλειψης εμπιστοσύνης των εργοδοτών ως προς την ικανότητα των ασθενών για εργασία.

Το πρόγραμμα ProCKD δίνεται έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι εργαζόμενοι ασθενείς μπορούν να συνεχίσουν την εργασία τους μετά την έναρξη της αιμοκάθαρσης, στο πώς θα ενθαρρυνθούν να συνεχίσουν την κατάρτιση και την εκπαίδευσή τους και στο πώς οι άνεργοι ασθενείς μπορούν να βοηθηθούν στην εξεύρεση εργασίας.

Η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την απασχολησιμότητα μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να έχουν μια πιο ικανοποιητική επαγγελματική ζωή.

Τέλος, το έργο ProCKD εκτός από την ανταλλαγή των καλών πρακτικών, στοχεύει εξίσου στην προώθηση ενός εκπαιδευτικού και επαγγελματικού πλαισίου, με ομάδα στόχο τους ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο και τους φροντιστές τους.

Στα πλαίσια του προγράμματος, πραγματοποιήθηκε από 9 έως 10 Μαΐου 2022, στη Μαδρίτη η 3η υβριδική συνάντηση, με σκοπό τη συζήτηση της πορείας του προγράμματος. Η τελική συνάντηση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στην Αθήνα, στις 7 και 8 Οκτωβρίου 2022 στο ξενοδοχείο Amarilia στην Βουλιαγμένη.

## «ACCEUEDU» Πρόσβαση και διαχείριση Ευρωπαϊκής χρηματοδότησης για φορείς εκπαίδευσης ενηλίκων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας

Το έργο Erasmus+ KA1 «ACCEUEDU» Πρόσβαση και διαχείριση Ευρωπαϊκής χρηματοδότησης για φορείς εκπαίδευσης ενηλίκων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας, υλοποιήθηκε με επιτυχία και προσέφερε:

1) Την συνεργασία μεταξύ φορέων ψυχικής υγείας στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα οι φορείς ΕΠΙΟΝΗ, ΕΔΡΑ, ΠΕΨΑΕΕ, Ε.Κ.Ψ. Π. Σακελλαρόπουλος, Alzheimer Hellas και ΕΨΕΠ θα συμμετέχουν σε δράσεις εκπαίδευσης και δικτύωσης.

2) Την ποιοτική αναβάθμιση των δεξιοτήτων του προσωπικού ελληνικών μη κυβερνητικών οργανώσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας στην συγγραφή και διαχείριση Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων.

Το έργο έδωσε την ευκαιρία σε εργαζόμενους των Ελληνικών οργανισμών να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους μέσω δύο πενθήμερων εκπαιδευτικών σεμιναρίων στην Κύπρο που πραγματοποίησε ο εκπαιδευτικός οργανισμός Shipcon με τον οποίο ο οργανισμός μας έχει μακροχρόνια συνεργασία.

Και τα δύο σεμινάρια πραγματοποιήθηκαν στην Αγγλική γλώσσα και έλαβαν εκπαίδευση δύο συμμετέχοντες ανά οργανισμό.

Στα πλαίσια του σχεδίου ACCEUEDU διεξήχθησαν από τους Έλληνες συμμετέχοντες ενημερωτικές επισκέψεις στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, το Πανεπιστήμιο Κύπρου στη Λευκωσία και το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου στην Λεμεσό. Ευχαριστούμε θερμά τον Αναπληρωτή Καθηγητή, Αντιπρόεδρο του Τμήματος Νοσηλευτικής κο Ανδρέα Χαράλαμπος που μας ξενάγησε την Τε-



τάρτη 6.4.2022 στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου στην Λεμεσό.

Στο εταιρικό σχήμα συμμετείχαν έξι οργανώσεις. Συγκεκριμένα:

1. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ.
2. Πανελλαδική Ένωση για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανάταξη (ΠΕΨΑΕΕ).
3. Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων ΕΔΡΑ
4. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (ΕΨΕΠ)
5. Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος (ΕΚΨΠ Σακελλαρόπουλος)
6. Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) Φορείς υποδοχής και εκπαίδευσης:

1. ShipCon Limassol Ltd.
2. Πανεπιστήμιο Κύπρου
3. Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου
4. Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Το έργο υλοποιήθηκε με την χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης και είχε διάρκεια 20 μήνες (6/11/2020 - 4/7/2022). Ευχαριστούμε θερμά το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) για την στήριξη και την εξαιρετική συνεργασία.

## Ευρωπαϊκά Προγράμματα που εγκρίθηκαν το 2022

### PrOActive

Προώθηση υπαίθριων δραστηριοτήτων για ενήλικες με νοητική αναπηρία και τους οικογενειακούς φροντιστές τους.

Οι γενικοί στόχοι του PrOActive είναι 1) η ενίσχυση της δέσμευσης των ατόμων με νοητική αναπηρία (ΑΜΕΑ) και των οικογενειών τους σε υπαίθριες δραστηριότητες, 2) η βελτίωση της κοινωνικής συμμετοχής και της προβολής των ΑΜΕΑ και των οικογενειών τους μέσω υπαίθριων δραστηριοτήτων, 3) η δημιουργία ενός δικτύου εταίρων και, συνεπώς, μιας κοινότητας πρακτικής για την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που σχετίζονται με την τη βελτίωση της δέσμευσης των ΡWID και των οικογενειών τους σε αθλητικές πρακτικές.



### Ενδυνάμωση εκπαιδευτών ενηλίκων που υποστηρίζουν οικογενειακούς φροντιστές

Εκπαίδευση προσωπικού σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης του άγχους και την αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένω-

σης. Παρακολούθηση εργασίας σε φορέα που ασχολείται με την προώθηση των δικαιωμάτων των φροντιστών σε Ευρωπαϊκό επίπεδο (Eurocarers).



### OMNIATRIAGE - iProcureSecurity PCP:

Η OMNIATRIAGE θα παραδώσει μια ολοκληρωμένη λύση για τη διαχείριση περιστατικών μαζικών ατυχημάτων, με βάση το σύστημα OMNIACARE που δημιουργήθηκε από την Ιταλική εταιρεία eResult, για την υποστήριξη συντονισμένων και αποτελεσματικών επιχειρήσεων διάσωσης.



### ADHD-EU: exchanging good practices about ADHD in adults in Europe

ADHD-EU: Ανταλλαγή καλών πρακτικών σχετικά με τη ΔΕΠΥ σε ενήλικες στην Ευρώπη. Ο γενικός στόχος του έργου είναι η ανταλλαγή ορθών πρακτικών σχετικά με τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) για ενήλικες στην Ευρώπη.

## Διάκριση στα βραβεία Humanizing Health της TEVA

Την Τρίτη, 13 Δεκεμβρίου 2022 το σωματείο μας μαζί με πέντε ακόμα μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς, βραβεύτηκε για δράσεις που χαρακτηρίζονται για τον ανθρωποκεντρικό τους χαρακτήρα και τις καινοτομίες τους στα Humanizing Health Awards της TEVA.

Οι εργαζόμενοι της TEVA, ψήφισαν τα προγράμματα που επιβραβεύτηκαν με το ποσό των πέντε χιλιάδων ευρώ, ανά οργανισμό.

Ο "Καθημερινός Βοηθός" θα παρέχει δωρεάν τακτική βοήθεια σε οικογενειακούς φροντιστές για την ανακούφιση του φόρτου εργασίας τους που προκύπτει από τα ανεπίσημα καθήκοντα φροντίδας που έχουν αναλάβει. Το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια έως τον Ιούνιο 2023.

Η βοήθεια αφορά στην επίσκεψη ενός βοηθού στην οικία του οικογενειακού φρο-

ντιστή για να παράσχει:

1. Υποστήριξη ηθική με συμβουλές, με ενθάρρυνση, και με δυνατότητα κοινωνικοποίησης
2. Υποστήριξη έμπρακτη ή/και υλική με την συνδρομή σε καθημερινές ή τακτικές δραστηριότητες που συνεπάγεται η φροντίδα ή το περιθώριο αυτής όπως σίτιση, ψώνια σε σούπερ μάρκετ, παρασκευή γευμάτων, επισκέψεις στον γιατρό.
3. Συμμετοχή σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας και κοινωνικοποίησης.
4. Βοήθεια στην εξοικείωση με την χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας (π.χ. ηλεκτρονική συνταγογράφηση).

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την εταιρεία Teva Ελλάδα και ιδιαίτερα την κα Ιωάννα Κορώνη.





ΕΠΙΟΝΗ  
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

# Δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη

Το σωματείο ΕΠΙΟΝΗ δίνει την δυνατότητα σε άτυπους φροντιστές για:

Δωρεάν **Συμβουλευτική υποστήριξη**

και συμμετοχή σε **Ομάδα Συμβουλευτικής και Αυτογνωσίας**

από αποφοίτους και τελειόφοιτους του Κέντρου Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής "Βίλχελμ Ράιχ".

## Ατομικές συμβουλευτικές συνεδρίες

Παρέχουν ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον όπου ο φροντιστής μπορεί να συμβουλευτεί, να επεξεργαστεί και να επιλύσει θέματα που αφορούν τις σχέσεις του (με το άτομο που φροντίζει, καθώς και με το οικογενειακό και το ευρύτερο περιβάλλον του), τις δυσκολίες του, τις αναζητήσεις του και τα προβλήματα του.

Η συνεδρία μπορεί να είναι εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερη, διαρκεί μία ώρα (60') και ο μέγιστος παρεχόμενος αριθμός είναι 12 συνεδρίες.

## Ομάδες συμβουλευτικής και αυτογνωσίας

Η συμβουλευτική σε Ομάδα παρέχει ένα πλαίσιο που χαρακτηρίζεται αφενός από ασφάλεια και εμπιστευτικότητα και αφετέρου από τη δυνατότητα του μοιράσματος και της επαφής με συνανθρώπους μας στην ίδια θέση, στον απαιτητικό και πολύπλοκο ρόλο του φροντιστή.

Η Ομάδα μας επιτρέπει να μοιραστούμε, να ακούσουμε και να ακουστούμε. Μας βοηθά να εντοπίσουμε προβλήματα και να τα αλλάξουμε, να πάρουμε δύναμη, δημιουργικότητα, χαρά.

Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι η λεκτική επικοινωνία μεταξύ των μελών και το μοίρασμα καθώς και δράσεις/ασκήσεις για ενεργοποίηση και χαλάρωση του σώματος, παιχνίδια ρόλων και δρώμενα με στόχο την ενδυνάμωση και την δημιουργικότητα!

Το μοντέλο αυτό έχει χρησιμοποιηθεί για πάνω από 35 χρόνια στην Ελλάδα σε πλείστους όσους διαφορετικούς πληθυσμούς και ανάγκες ( ασθενείς, γονείς, εφήβους, επαγγελματίες υγείας, κα).

Η συχνότητα μπορεί να είναι 2,5 ώρες κάθε 15 μέρες (ή δύο ώρες κάθε εβδομάδα).

Οδηγείται από δύο συντονιστές ψυχοθεραπευτές/συμβούλους.

Η Ομάδα είναι πολύ καλλύτερο να γίνεται δια ζώσης (με πιστοποιητικό εμβολιασμού και τήρηση των μέτρων και αποστάσεων ασφαλείας, εκτός εάν για ανυπέβλητους λόγους πρέπει να διεξαχθεί διαδικτυακά).

Η ένταξη του μέλους στην ομάδα θα γίνεται κατόπιν συνέντευξης από το συντονιστή της, ή κατόπιν παραπομπής του από τον Σύμβουλο με τον οποίον κάνει ατομικές συνεδρίες.

Δηλώσεις συμμετοχής:

Σταύρος Τερζάκης

**6977 80 93 08**

email: stertz@tee.gr - infoepioni@gmail.com

••• Συνεργασία με το  
••• Κέντρο Ψυχοθεραπείας  
••• & Συμβουλευτικής "Βίλχελμ Ράιχ"





## Άλλες Δράσεις

### Το καφέ των φροντιστών

Κατά την διάρκεια του έτους πραγματοποιήθηκαν 5 μηνιαίες συναντήσεις ανταλλαγής γνώσεων, εμπειριών και καλών πρακτικών για την καθημερινότητα των φροντιστών, σε καφέ στην Αθήνα και την Αγία Παρασκευή.

### Πρόγραμμα Ψυχαγωγίας και Πολιτισμού

Ευχαριστούμε θερμά την Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών του Ιδρύματος Ωνάση και το Ίδρυμα Ευγενίδου - Πλανητάριο Αθήνας για την υποστήριξη του προγράμματος ψυχαγωγίας μέσω των δωρεάν προσκλήσεων που προσέφεραν το 2022.

## Ενίσχυση της οργάνωσης και λειτουργίας του Σωματείου

Συνεργασία με φοιτητές και εθελοντές που κάνουν την πρακτική τους εργασία οι οποίοι μας επέλεξαν μέσω της πλατφόρμας LinkedIn, μέσω του προγράμματος <https://erasmusintern.org/> και του <https://eng.eu4eu.org/>

Το σωματείο μας έχει έδρα το συνεργατικό πολυχώρο HIGGS, Βίκτωρος Ουγκώ 15, Αθήνα. Η συνεργασία με το HIGGS υποστηρίζει γραμματειακά το σωματείο αλλά και μέσω της άριστης σχέσης που υπάρχει και βοηθά στην ανάπτυξη τεχνολογίας σχετικά με την ανάπτυξη μη

κυβερνητικών οργανισμών.

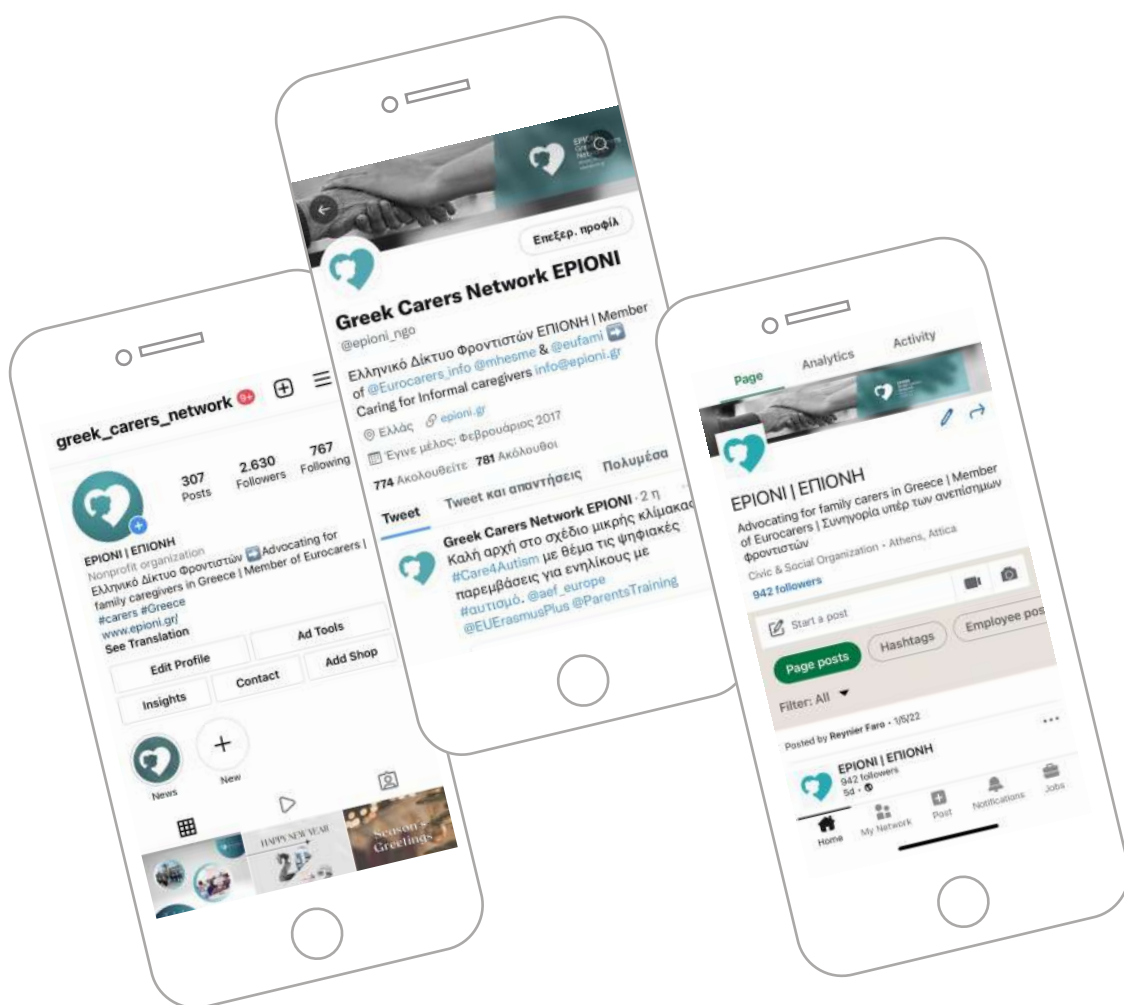
Από το 2022 χρησιμοποιούμε και χώρο εργασίας 4 θέσεων εργασίας ο οποίος παραχωρείται δωρεάν στην οδό Μεσογείων 6, Αθήνα.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ και προσωπικά τον κο Αθανάσιο Μαρτίνο για την χορηγία εξοπλισμού γραφείου (4 Οθόνες και 4 πληκτρολόγια).

## Παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Η παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν πλούσια: Στο Facebook υπάρχουν 4.256 ακόλουθοι (από 3.670 το 2021), αύξηση 16% - στο δίκτυο LinkedIn 1806 ακόλουθοι (από 767 το 2021), αύξηση 135% - στο Instagram 3042 ακόλουθοι (από 1682 το 2021), αύξηση 81%, τέλος στο Twitter 1028 ακόλουθοι

(Από 780 το 2020), αύξηση 32%. Το κανάλι στο YouTube (<https://www.youtube.com/@GreekCarersNetworkEPIONI>) έχει 148 εγγεγραμμένους χρήστες. Σε αυτό το κανάλι δημοσιεύονται οι ενημερωτικές ημερίδες.



# Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά για την συνεργασία:

1) τα μέλη, τους φίλους, τους εθελοντές και τους φοιτητές που κάνουν την πρακτική τους άσκηση.

2) το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) και το Ίδρυμα Νεολαίας και Διά Βίου Μάθησης (Ι.ΝΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)

3) τις εταιρείες: TEVA, BIANEΞ, Janssen Ελλάδας, Lundbeck, Novartis, Pfizer, Φαρμασέρβ Lilly, ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ και Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού



4) τους συνεργαζόμενους φορείς: European Federation of Neurological Associations (EFNA), Alzheimer Hellas, Alzheimer Χαλκίδας, WFMH, Eurocarers, EUFAMI, EASPD, Mental Health Europe, ALCER, Belgian Brain Council, Spanish Brain Council, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου, Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Πολεμικού Ναυτικού, Λιμενικού Σώματος & Φίλων, Καρδιά του παιδιού, ΕΠΑΨΥ, ΠΕΨΑΕΕ, ΕΔΡΑ, ΕΚΨΨΥ Π. Σακελαρόπουλος, Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού, Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρία, Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, Δύναμη Ζωής, ΕΨΕΠ, Ανεμο Ανανέωσης.

5) τους χορηγούς επικοινωνίας: [www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr), <https://www.iatronet.gr/>  
<http://www.healthdaily.gr/>

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



**Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗΙ**

Βίκτωρος Ουγκώ 15, Αθήνα, Τ.Κ. 104-37

Τηλ. +30 211 850 7085, +30 6946 00 35 22 (WhatsApp)

Fax .: +30 210 440 6003

[info@epioni.gr](mailto:info@epioni.gr)

<https://www.facebook.com/epioni>

[https://twitter.com/epioni\\_ngo](https://twitter.com/epioni_ngo)

[https://www.instagram.com/greek\\_carers\\_network/](https://www.instagram.com/greek_carers_network/)

<https://www.linkedin.com/company/epioni>

<https://www.youtube.com/GreekCarersNetworkEPIONI>