



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



ΟΛΓΑ ΜΠΑΛΑΟΥΡΑ, MSc, PhD(c)

Διοικήτρια της 1^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας Αττικής

Η ευεξία δεν είναι πολυτέλεια, είναι δικαίωμα

Μπορεί το wellness να ενσωματωθεί στην καθημερινότητα, η πρόληψη ασθενειών να αποτελεί προτεραιότητα και το εθνικό σύστημα υγείας να βελτιωθεί ακολουθώντας διεθνή πρότυπα; Η Διοικήτρια της 1^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας Αττικής, Όλγα Μπαλαούρα, απαντά καταφατικά

Με εμπειρία που ξεπερνά τα 15 χρόνια στον χώρο της Δημόσιας Υγείας και με σπουδές σε κορυφαία πανεπιστήμια της Ελλάδας και του εξωτερικού, η Όλγα Μπαλαούρα, δεν βλέπει τη διοίκηση ενός υγειονομικού συστήματος ως τεχνοκρατική υπόθεση, αλλά ως κοινωνική αποστολή. Από την ηγεσία του «Άγιου Σάββα» και του «Κωνσταντοπούλειου» μέχρι τη σημερινή της θέση στη διοίκηση της 1^{ης} ΥΠΕ, έχει επιμείνει στην ανάγκη για ένα ανθρώπινο, προληπτικό και συμμετοχικό σύστημα υγείας. Μας εξηγεί, γιατί το wellness είναι πυλώνας στρατηγικής και όχι «πολυτελής λέξη», πώς αλλάζει ο χάρτης της πρωτοβάθμιας φροντίδας στην Ελλάδα και γιατί τα διεθνή πρότυπα φροντίδας, όπως τα Comprehensive Cancer Centers, αποτελούν το μέλλον μιας υγειονομικής πολιτικής που κοιτάει μπροστά.

Πώς ορίζετε το wellness μέσα στο σύστημα δημόσιας υγείας και ποια είναι η θέση του στη στρατηγική της 1^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας;

Το wellness (ευεξία) στο πλαίσιο του συστήματος δημόσιας υγείας δεν περιορίζεται στην απουσία ασθένειας, αλλά ενσωματώνει τη σωματική, ψυχική, κοινωνική και περιβαλλοντική ευημερία του ατόμου. Είναι μια ολιστική προσέγγιση που αφορά κυρίως στην προαγωγή υγιεινών τρόπων ζωής και την ενίσχυση της λειτουργικότητας των ατόμων σε κάθε ηλικία καθώς επίσης και προληπτικές παρεμβάσεις προς την ενδυνάμωση της υγείας τους.

Η 1^η Υγειονομική Περιφέρεια (ΥΠΕ) κάνει βήματα ώστε να ενσωματωθεί το wellness ως πυλώνας υγείας, ακολουθώντας και προσπαθώντας να υλοποιήσει το Εθνικό Σχέδιο Δράσης Δημόσιας Υγείας

2021-2025 του Υπουργείου Υγείας. Η βελτίωση της ποιότητας των πολιτών εκφράζεται μέσα από συγκεκριμένες ενέργειες όπως:

- ▶ Ενίσχυση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) με δράσεις πρόληψης και αγωγής υγείας.
- ▶ Διασύνδεση υπηρεσιών υγείας με κοινωνικές υπηρεσίες, για την αντιμετώπιση κοινωνικών περιστατικών.
- ▶ Προγράμματα ευαισθητοποίησης και δράσεις αγωγής υγείας σε τοπικό επίπεδο, με έμφαση στη διατροφή, την άσκηση, τη διακοπή καπνίσματος και την ψυχική υγεία.
- ▶ Προώθηση της Ψηφιακής Υγείας και Πρόσβασης στην Πληροφόρηση, μέσα από ενημέρωση για ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες καθολικής εφαρμογής.

Ποια βήματα έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια για τη μετάβαση από το «σύστημα θεραπείας» σε ένα πιο ολιστικό μοντέλο που δίνει έμφαση στην πρόληψη και την ευεξία;

Η μετάβαση προς ένα ολιστικό, προληπτικό μοντέλο υγείας προωθείται μέσα από διάφορες πρωτοβουλίες:

- ▶ **Ανάπτυξη των Τοπικών Μονάδων Υγείας (ΤΟΜΥ):** Εστιάζουν στην πρόληψη, την κοινότητα και την οικογενειακή ιατρική, καθώς και την διεπιστημονική προσέγγιση, τόσο του ασθενούς όσο και του υγιούς πολίτη.
- ▶ **Ψηφιακός φάκελος υγείας και Ηλεκτρονική συνταγογράφηση:** Επιτρέπουν τον καλύτερο έλεγχο χρόνιων νοσημάτων και παρακολούθηση προληπτικών εμβολιασμών και εξετάσεων.
- ▶ **Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης «Σπύρος Δοξιάδης»:** Περιλαμβάνει

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ 2

Ημ. Έκδοσης: . . .22/06/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .22/06/2025

Σελίδα: 29



νει δευτερογενείς προληπτικές δράσεις, όπως προσυμπτωματικούς ελέγχους για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού (πχ. ψηφιακή μαστογραφία, υπερηχογράφημα κ.λπ.), του Τραχήλου της Μήτρας (π.χ. HPV testing κ.ά.), του Παχέος Εντέρου με αυτοδιαγνωστικά τεστ και κολonosκοπήσεις, καθώς επίσης και την πρόληψη των καρδιαγγειακών Νοσημάτων, με προγράμματα screening.

- ▶ **Δράσεις για την ψυχική υγεία** και την πρόληψη εξαρτήσεων, με κοινοτικά κέντρα και κινητές μονάδες.
- ▶ **Δράσεις για τη διακοπή ή τον περιορισμό του καπνίσματος** και την ενίσχυση Ιατρικών Διακοπής Καπνίσματος, τόσο σε Νοσοκομεία της 1ης ΥΠΕ Αττικής, όσο και σε Δομές ΠΦΥ.
- ▶ **Δράσεις για τη σωστή διατροφή και άσκηση**, δίνοντας έμφαση τόσο στον υγιή, όσο και στον πληθυσμό που νοσεί.

Η Ελλάδα αντιμετωπίζει σημαντικές δημογραφικές προκλήσεις με τη γήρανση του πληθυσμού. Πώς σχεδιάζετε να ενισχύσετε το wellness για την τρίτη ηλικία στο πλαίσιο των δημόσιων δομών υγείας;

Η ενίσχυση της ευεξίας στην τρίτη ηλικία είναι κάτι περισσότερο από υγειονομική ανάγκη, είναι κοινωνική ευθύνη. Καθώς ο πληθυσμός γηράσκει, οι δημόσιες δομές υγείας καλούνται να στηρίξουν τους συμπολίτες μας μεγαλύτερης ηλικίας, όχι μόνο θεραπευτικά, αλλά και προληπτικά. Οι βασικοί άξονες ενίσχυσης περιλαμβάνουν:

-Σταδιακή ενσωμάτωση επαγγελματιών, όπως **ψυχοθεραπευτές**, εργοθεραπευτές και κοινωνικοί λειτουργοί στις μονάδες ΠΦΥ για την παροχή ολοκληρωμένης φροντίδας και τη μείωση επαναλαμβανόμενων εισαγωγών στα νοσοκομεία.

-Υλοποίηση προγραμμάτων προαγωγής υγείας για την τρίτη ηλικία, όπως ενημέρωση για υγιεινή διατροφή, πρόληψη πτώσεων, συμμόρφωση με αγωγές και σωματική άσκηση, σε συνεργασία με τις Περιφερειακές Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας.

-Ανάπτυξη συνεργασιών, διασύνδεση με τους ΟΤΑ και άλλους κοινωνικούς φορείς, για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και την καταπολέμηση της μοναξιάς, μέσω κοινοτικής δικτύωσης.

Πόσο έτοιμο είναι το ελληνικό δημόσιο σύστημα υγείας να ενσωματώσει διεθνή πρότυπα, όπως τα Comprehensive Cancer Centers (CCC), και τι θα σημαίνει αυτό πρακτικά για την ποιότητα ζωής των ασθενών;

Η Ελλάδα έχει αρχίσει να κάνει σταθερά βήματα προς την ενσωμάτωση διεθνών προτύπων, όπως τα Ολοκληρωμένα Κέντρα Καρκίνου (Comprehensive Cancer Centers – CCC), αναγνωρίζοντας την ανάγκη μετάβασης από την αποσπασματική διαχείριση της νόσου σε ένα ολιστικό, ασθενοκεντρικό μοντέλο φροντίδας. Αυτά τα κέντρα εστιάζουν όχι μόνο στη θεραπεία αλλά και στην

πρόληψη, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, την αποκατάσταση και την ενεργό συμμετοχή των ασθενών στη λήψη αποφάσεων. Η ενσωμάτωση αυτών των προτύπων συνεπάγεται:

- ▶ Ολιστική προσέγγιση της φροντίδας: πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση, θεραπεία, αποκατάσταση και παρακολούθηση.
- ▶ Ενίσχυση της ευεξίας (wellness), μέσα από δράσεις προαγωγής υγείας και υποστήριξης του τρόπου ζωής των ασθενών.
- ▶ Διασφάλιση συντονισμένης, διεπιστημονικής φροντίδας από ομάδες επαγγελματιών υγείας διαφόρων ειδικοτήτων.
- ▶ Δυναμική συμμετοχή των ασθενών στη λήψη αποφάσεων και στον σχεδιασμό της θεραπείας τους.
- ▶ Εστίαση στην πρόληψη και στον προσυμπτωματικό έλεγχο με οργανωμένες παρεμβάσεις σε επίπεδο πληθυσμού.
- ▶ Ποιοτική αναβάθμιση της εμπειρίας του ασθενούς και ενίσχυση της αξιοπρέπειας και της αυτονομίας του.

Η πρόσφατη διαπίστευση του Γενικού Αντικαρκινικού Ογκολογικού Νοσοκομείου Αθηνών «Ο Άγιος Σάββας» ως Ολοκληρωμένο Κέντρο Καρκίνου από τον Οργανισμό των Ευρωπαϊκών Κέντρων Καρκίνου (Organisation for European Cancer Institute- OECI), αποδεικνύει ότι οι δημόσιες δομές στην Ελλάδα διαθέτουν και το ανθρώπινο δυναμικό και την επιστημονική επάρκεια για να ανταποκριθούν στα υψηλότερα διεθνή πρότυπα. Η εμπειρία αυτή μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για τη σταδιακή ενσωμάτωση ενός ολιστικού μοντέλου φροντίδας, όπου η πρόληψη, η ευεξία και η ενεργός συμμετοχή του πολίτη να αποτελέσουν θεμέλια της σύγχρονης δημόσιας υγείας.

Ποιος είναι ο ρόλος της διατομεακής συνεργασίας - με την αυτοδιοίκηση, τον ιδιωτικό τομέα ή την κοινωνία των πολιτών - στην προώθηση του wellness στον γενικό πληθυσμό;

Η διατομεακή συνεργασία είναι κρίσιμη για την προώθηση της ευεξίας, επειδή οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι ευρύτεροι της ιατρικής φροντίδας. Συγκεκριμένα:

Η Αυτοδιοίκηση διαδραματίζει καίριο ρόλο στην εφαρμογή πολιτικών δημόσιας υγείας σε τοπικό επίπεδο, μέσα από παρεμβάσεις που αφορούν στην αγωγή υγείας, την προσβασιμότητα σε χώρους άθλησης και τη στήριξη προγραμμάτων υγιεινής διατροφής.

Ο Ιδιωτικός τομέας αξιοποιώντας εργαλεία, όπως η εταιρική κοινωνική ευθύνη, μπορεί να υποστηρίξει στρατηγικές ευεξίας μέσω χορηγιών, δωρεών τεχνολογικού εξοπλισμού ή και συμμετοχής σε εκστρατείες ενημέρωσης και πρόληψης.

Η Κοινωνία των πολιτών, μέσω μη κυβερνητικών οργανώσεων, εθελοντικών σχημάτων και κοινοτικών δομών, δρα επικουρικά, κυρίως στην κάλυψη αναγκών ευάλωτων πληθυσμών, διευκολύνοντας την πρόσβαση σε υποστηρικτικές υπηρεσίες.

Η ευεξία, λοιπόν, δεν επιτυγχάνεται μόνο με ιατρικές παρεμβάσεις, αλλά μέσα από μια διαρκή και θεσμοθετημένη συνεργασία μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων φορέων, με κοινό στόχο την ενίσχυση της ποιότητας ζωής και τη μείωση των ανισοτήτων υγείας.