



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Αθήνα

18 Σεπτεμβρίου 2025

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΙΝΗΤΗ ΟΜΑΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός στην Κρήτη. Το Οδοιπορικό της εκστρατείας Ευαισθητοποίησης και Πρόληψης για την Υγεία

Ο **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (ΕΕΣ)**, με επίκεντρο την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας, ολοκλήρωσε με επιτυχία τη **δεκαήμερη εκστρατεία ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για τον καρκίνο του μαστού**, που πραγματοποιήθηκε από τις 4 έως τις 14 Σεπτεμβρίου 2025 σε ολόκληρη την Κρήτη.

Η Ομάδα Υγείας διένυσε μία διαδρομή υγείας και αλληλεγγύης

Πόλεις-Σταθμοί: Χανιά, Κίσαμος, Ρέθυμνο, Ιεράπετρα, Σητεία, Άγιος Νικόλαος, Ηράκλειο, Δήμος Φαιστού στις Μοίρες.



Οι ιατρονοσηλευτικές παρεμβάσεις της εκστρατείας στόχευσαν σε πέντε βασικούς άξονες:

- Βιωματική εκπαίδευση στην αυτοεξέταση μαστού με χρήση εκπαιδευτικών προπλασμάτων.
- Δωρεάν κλινική εξέταση μαστού από εξειδικευμένους ιατρούς.
- Συνταγογράφηση απεικονιστικών εξετάσεων για προσυμπτωματικό έλεγχο.
- Συμβουλευτική υποστήριξη με διαπροσωπική επικοινωνία για άμεση διασύνδεση με Δημόσιες Μονάδες Υγείας, για περαιτέρω έλεγχο όπου απαιτήθηκε.
- Διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού, προσαρμοσμένου στις ανάγκες του κοινού.



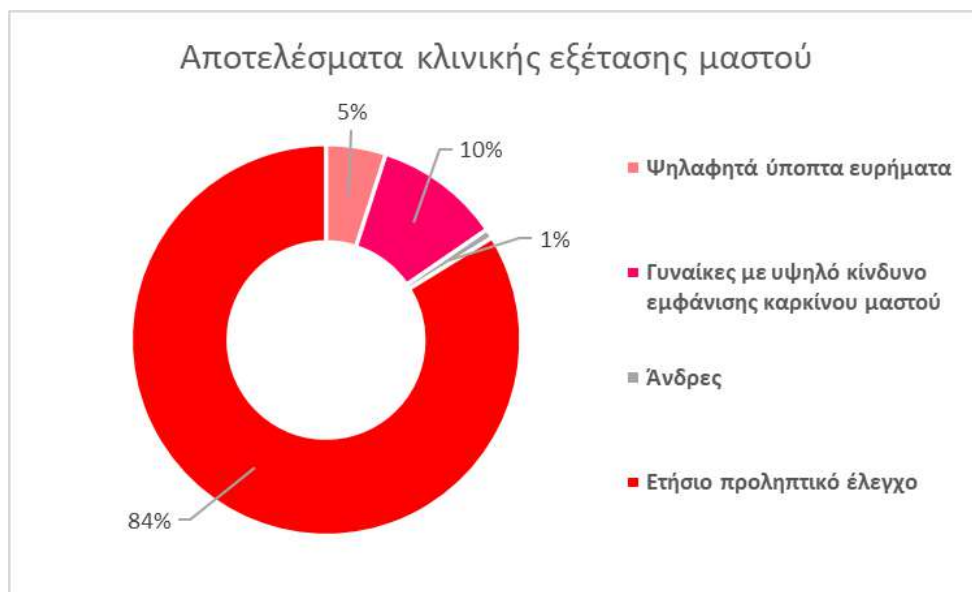
Η καμπάνια υλοποιήθηκε με ανοικτές προς το κοινό δράσεις, τις οποίες υποστήριξε εξειδικευμένο προσωπικό του ΕΕΣ - ιατροί, νοσηλευτές και δύο επαγγελματίες οδηγοί. Το δεκαμελές κλιμάκιο πλαισίωναν σε κάθε πόλη, εθελοντές των Τομέων Υγείας, Κοινωνικής Πρόνοιας και Σωμαρειτών - Διασωστών από τα τοπικά Περιφερειακά Τμήματα του ΕΕΣ. Καθοριστική υπήρξε η συνεργασία με τους Δήμους και τους τοπικούς φορείς, που συνέβαλαν σε μεγάλο βαθμό, στην επιτυχία της εκστρατείας.



1.849 άτομα έλαβαν υπηρεσίες υγείας και πρόληψης

Αποτελέσματα παρεμβάσεων

	Γυναίκες <45 ετών	Γυναίκες >46 ετών	Άνδρες
ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ - ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ	170	394	15
	ΑΤΟΜΑ		579



Εκπαίδευση στην Αυτοεξέταση Μαστού: Γνώση που Σώζει Ζωές

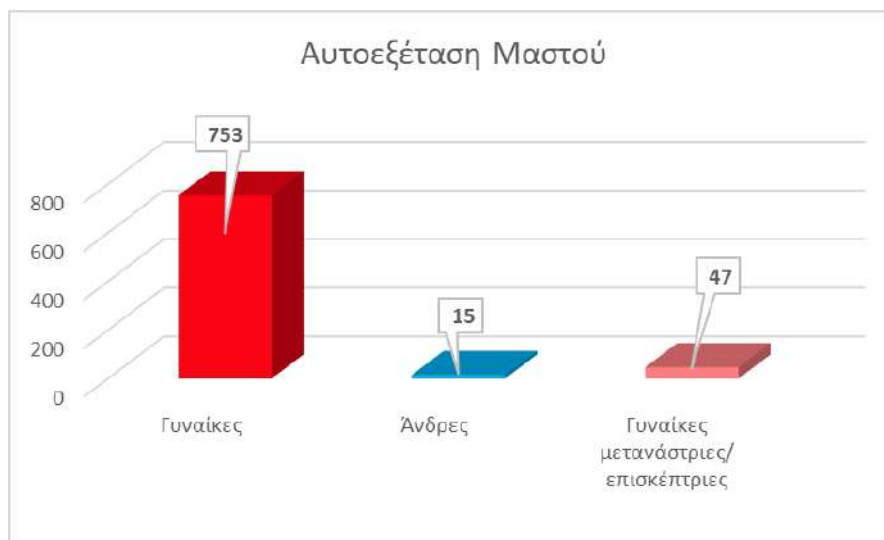
Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην εκπαίδευση του κοινού - κυρίως των γυναικών ανεξαρτήτως ηλικίας- στην αυτοεξέταση μαστού, μέσω μικροδιδασκαλίας και χρήσης εκπαιδευτικών προπλασμάτων, προσφέροντας στους συμμετέχοντες πρακτική γνώση και δεξιότητες για τη σωστή και συστηματική αυτοεξέταση. Γυναίκες και άνδρες όλων των ηλικιών, εργαζόμενες γυναίκες ως οικονομικές μετανάστριες ή ως επισκέπτες στο νησί, ενισχύοντας την αρχή της πολιτισμικής συμπερίληψης και της ισότιμης πρόσβασης στην πρόληψη, συμμετείχαν στο κάλεσμα της Κινητής Ομάδας Υγείας. Οι δράσεις ανέδειξαν ότι η ενημέρωση δεν κάνει διακρίσεις φύλου και πως η ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού είναι υπόθεση όλων.

Η εκπαίδευση επικεντρώθηκε στην:

- παρατήρηση αλλαγών στο μαστό και στη θηλή.
- σωστή τεχνική αυτοεξέτασης, τόσο οπτικά όσο και με την αφή.
- κατανόηση του πότε και πώς πρέπει να γίνεται η αυτοεξέταση, ως μέρος της τακτικής φροντίδας υγείας.

Το αποτύπωμα σε νούμερα

815 άτομα εκπαιδεύτηκαν στην αυτοεξέταση μαστού



Μέσα από την προσέγγιση **«μαθαίνω στην πράξη»**, οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτοπεποίθηση, γνώση και δεξιότητες για ένα θέμα ευαίσθητο και συχνά ταμπού, ικανότητα στη διαχείριση του φόβου, ενώ παράλληλα καλλιεργείται η αντίληψη για την αξία της πρόληψης.

Πρόληψη Χρόνιων Νοσημάτων

Αποτελέσματα παρεμβάσεων και εκπαιδευτικών σεμιναρίων

Το Ηράκλειο αποτέλεσε το επίκεντρο των δράσεων

Στο πλαίσιο της δεκαήμερης εκστρατείας ενημέρωσης και πρόληψης για τον καρκίνο του μαστού, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (ΕΕΣ) συμμετείχε ενεργά στο διήμερο «Δράσεων Υγείας & Πρόληψης», το οποίο πραγματοποιήθηκε στο Ηράκλειο Κρήτης στις 12 και 13 Σεπτεμβρίου 2025, παράλληλα με το 12ο Συνέδριο του Συνεταιρισμού Φαρμακοποιών Αιγαίου και Κρήτης (ΣΥ.Φ.Α.Κ.).

Η παρουσία του ΕΕΣ ενίσχυσε περαιτέρω το μήνυμα της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της ενδυνάμωσης των πολιτών, αναδεικνύοντας την ανάγκη για συστηματική ενημέρωση και υιοθέτηση καλών πρακτικών υγείας από το ευρύ κοινό.



Διήμερο Υγείας & Πρόληψης. Δράσεις και παρεμβάσεις

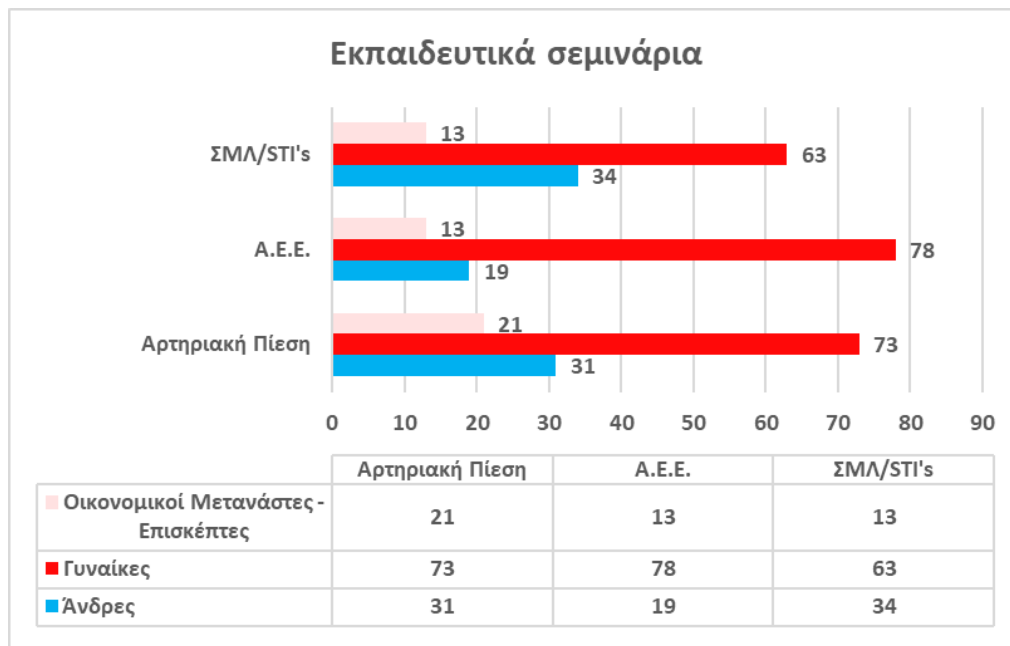
Πρόληψη Χρόνιων Νοσημάτων

- Εκπαίδευση στην πρώιμη ανίχνευση και διαχείριση της υπέρτασης και στη σωστή τεχνική λήψης της αρτηριακής πίεσης στο σπίτι.
- Εκπαίδευση στην έγκαιρη αντίδραση για αναγνώριση σημείων και συμπτωμάτων ενός Αγγειακού Εγκεφαλικού Επεισοδίου (Α.Ε.Ε.), ώστε να μειωθούν οι επιπτώσεις και να βελτιωθεί η πρόγνωση.
- Συμβουλευτική ενημέρωση για την πρόληψη και τις ασφαλείς πρακτικές καθώς και έλεγχο για Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις (Σ.Μ.Λ.), με δωρεάν rapid tests για HIV, HCV, HBsAg και σύφιλη.

455 άτομα προσήλθαν στην Κινητή Ομάδα Υγείας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού

110 άτομα υποβλήθηκαν σε rapid tests για HIV, HCV, HBsAg και σύφιλη

345 άτομα συμμετείχαν στις βιωματικές εκπαιδεύσεις



Το πολυδιάστατο έργο του ΕΕΣ κατά το διήμερο στο Ηράκλειο και ο εντυπωσιακός αριθμός προσέλευσης του κοινού, ανέδειξαν ότι η πρόληψη αποτελεί βασικό πυλώνα για τη δημόσια υγεία. Η άμεση και ανθρώπινη προσέγγιση των επαγγελματιών υγείας και των εθελοντών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού άγγιξε εκατοντάδες πολίτες, ενισχύοντας την ενεργό συμμετοχή και προάγοντας την εγγραμματοσύνη υγείας στην τοπική κοινωνία.



Προκλήσεις και Δυσκολίες

1. Πρόσβαση σε Υπηρεσίες Υγείας

- Απουσία μαστογράφων σε δημόσιες μονάδες υγείας.
- Υφιστάμενα ιδιωτικά διαγνωστικά κέντρα δεν είναι συμβεβλημένα με τον ΕΟΠΥΥ, περιορίζοντας την πρόσβαση σε δωρεάν υπηρεσίες.
- Ψηφιακός αποκλεισμός ηλικιωμένων γυναικών που:
 - Δεν διαθέτουν «έξυπνες» συσκευές (Android/iOS)
 - Δεν έχουν email ή άυλη συνταγογράφηση
 - Δεν έχουν στην κατοχή τους, κινητό τηλέφωνο

Πρόταση: Ανάγκη για εναλλακτικά κανάλια επικοινωνίας και στρατηγικές μείωσης ψηφιακών ανισοτήτων

2. Ενημέρωση και Εκπαίδευση

- Λανθασμένη αντίληψη ότι μετά τα 65 έτη, δεν χρειάζεται έλεγχος για την υγεία των μαστών (π.χ. μαστογραφία).
- Έλλειψη γνώσης για την αυτοεξέταση μαστού.
- Συμμόρφωση στον απεικονιστικό έλεγχο (μαστογραφία, υπερηχογράφημα), αλλά παράλειψη κλινικής εκτίμησης από μαστολόγο-ογκολόγο. Τα ευρήματα μένουν σε επίπεδο ακτινολογικής γνωμάτευσης, χωρίς την αναγκαία κλινική συσχέτιση, οδηγώντας σε πιθανή καθυστερημένη διάγνωση.

3. Συναισθηματικά Εμπόδια / Φόβος

- Άγχος και ανησυχία σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού, με αποτέλεσμα την αποφυγή του ετήσιου προσυμπτωματικού ελέγχου.
- Προβληματισμός και διστακτικότητα για τυχόν εντοπισμό ευρημάτων.
- Προκατάληψη που σχετίζεται με την πρόγνωση και τη θεραπεία της νόσου.
- Έλλειψη εγγραμματοσύνης υγείας, σε ότι αφορά στον καρκίνο του μαστού.

4. Ευάλωτες και Ειδικές Ομάδες Πληθυσμού

- ο Ανισότητες στην πρόσβαση και στην ενημέρωση σε προληπτικά προγράμματα υγείας για άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.
- ο Περιορισμένη πρόσβαση στις υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.
- ο Γλωσσικά και πολιτισμικά εμπόδια.
- ο Έλλειψη εξατομικευμένης συμβουλευτικής και έγκυρης ενημέρωσης.

5. Ενδυνάμωση και Μήνυμα Αισιοδοξίας

- ο Η παρουσία γυναικών κατά τη διάρκεια των δράσεων, οι οποίες επέζησαν από καρκίνο του μαστού, με ιστορικό άνω της δεκαετίας:
 - Ενίσχυσε την ψυχολογική υποστήριξη των συμμετεχόντων.
 - Απέδειξε ότι η νόσος είναι ιάσιμη.
 - Μετέφερε ηχηρό μήνυμα αισιοδοξίας και ζωής.



Κοινωνικός αντίκτυπος. Οι Γυναίκες Μας Είπαν...

Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας πρόληψης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού, συγκινητικές στιγμές και προσωπικές μαρτυρίες ανέδειξαν με τον πιο ουσιαστικό τρόπο τη σημασία αυτών των δράσεων. Οι συμμετέχοντες μίλησαν και τα λόγια τους ήταν πιο δυνατά από κάθε στατιστικό δεδομένο.

«Αυτό που κάνετε είναι ανεκτίμητο!»

Μια κυρία, συγκινημένη, μας πλησίασε και είπε: «Μας υπενθυμίζετε να φροντίζουμε την υγεία μας, μας δίνετε τη δύναμη που χρειαζόμαστε.»

Τα λόγια της κατέδειξαν πόσο αναγκαία είναι η συνεπής παρουσία τέτοιων δράσεων σε κάθε γωνιά της χώρας.

Μαία, συνταξιούχος, από την Αυστραλία

«Είναι μια εξαιρετική πρωτοβουλία. Δεν γίνονται τέτοιες δράσεις εκεί που ζω. Μπράβο σας!»

Η φωνή της απέδειξε ότι ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός κάνει τη διαφορά ακόμα και στα μάτια ανθρώπων με διεθνή εμπειρία στον υγειονομικό χώρο.

Νέα γυναίκα, 32 ετών, Ελληνίδα, κάτοικος εξωτερικού

Επισκέφτηκε τη δράση με τη μητέρα της, η οποία είχε νοσήσει από καρκίνο του μαστού προ 2ετίας. Ήταν ιδιαίτερα αγχωμένη, με έντονη ανησυχία για το βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό της. Έλαβε πλήρη ενημέρωση, πλάνο ετήσιου προληπτικού ελέγχου υγείας μαστών και πληροφορίες για τη δυνατότητα γονιδιακού ελέγχου. Αποχώρησε ανακουφισμένη και ενδυναμωμένη. Η μητέρα της, με δάκρυα στα μάτια, μας ευχαρίστησε:

«Στενοχωριέμαι να τη βλέπω αγχωμένη... Σας ευχαριστώ που της δώσατε έγκυρες απαντήσεις.»

Γυναίκα προερχόμενη από τον υγειονομικό κλάδο, άνω των 50 ετών.

Παραδέχθηκε πως ποτέ δεν είχε εξεταστεί από μαστολόγο-ογκολόγο, λόγω φόβου. Με ενθάρρυνση από νοσηλεύτρια της Κινητής Ομάδας Υγείας ΕΕΣ, ξεπέρασε έστω και προσωρινά το φόβο της και υποβλήθηκε σε κλινική εξέταση.

Μια απόδειξη πως ακόμη και οι επαγγελματίες υγείας χρειάζονται υποστήριξη και ενδυνάμωση.

Επισκέπτρια από την Ιρλανδία - ασθενής με καρκίνο μαστού

Συνοδευόμενη από τον σύζυγό της, προσέγγισε τους επαγγελματίες υγείας του ΕΕΣ, ενημερώθηκε για τη δράση και ζήτησε να μοιραστεί την προσωπική της εμπειρία με ομάδα γυναικών που τη δεδομένη στιγμή, εκπαιδεύονταν στην αυτοεξέταση μαστού:

«Νοσώ από καρκίνο. Υποβλήθηκα σε χειρουργική επέμβαση πριν έρθω στην Ελλάδα και επιστρέφοντας θα συνεχίσω τη θεραπεία. Ο καρκίνος είναι εδώ - πρέπει να τον νικήσουμε. Και εγώ με την αυτοεξέταση τον κατάλαβα...» Τα λόγια της μετέφεραν αισιόδοξο μήνυμα ζωής στις δεκάδες παρευρισκόμενες γυναίκες.

Διερχόμενη γυναίκα από το σημείο της δράσης

Αρχικά δίσταζε. Με ευγενική προσέγγιση από εθελόντρια του τοπικού Περιφερειακού Τμήματος ΕΕΣ, πείστηκε, εξετάστηκε, έλαβε ηλεκτρονική συνταγογράφηση απεικονιστικού ελέγχου και εκπαιδεύτηκε στην αυτοεξέταση. Λίγο πριν αποχωρήσει το κλιμάκιο, επέστρεψε έχοντας ολοκληρωμένο τον προσυμπτωματικό έλεγχο για την κλινική συσχέτιση από την ιατρό της Ομάδας.

«Σήμερα έκανα ένα δώρο στον εαυτό μου. Εσείς με παρακινήσατε. Ευχαριστώ που είστε εδώ, στη δική μου πόλη. Έχουμε ανάγκη από τέτοιες ενημερώσεις!»



Συμπέρασμα: Ο αντίκτυπος δεν είναι μόνο ποσοτικός...

Πίσω από κάθε αριθμό, υπάρχει ένα πρόσωπο, μια ιστορία, ένας φόβος που ξεπεράστηκε, μια αγκαλιά, μια ματιά γεμάτη ανακούφιση.

Οι δράσεις πρόληψης του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού δεν ενημερώνουν απλώς. **Αγγίζουν, Ενεργοποιούν, Μεταμορφώνουν.**

Η φράση "η ισχύς εν τη ενώσει" στα λόγια μιας κρητικής μαντινάδας

« Σμίξανε με το καλό Ιεράπετρα και Αθήνα, να κάνουμε τη δράση μας για τις 9 του μήνα»

