

Αναγέννηση

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΤΕΥΧΟΣ 21
2011
ΙΟΥΛΙΟΣ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Επίκαιρο Μήνυμα Διοικητικού Συμβουλίου

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Μεταμοσχευθέντων εκ νεφρού εκφράζει με τον πιο απόλυτο και κατηγορηματικό τρόπο την αγανάκτηση του για την ασκούμενη φορομπηχτική και τρομολόγνα πολιτική της κυβέρνησης.

Αρνούμαστε να παραμείνουμε πλέον παθητικοί θεατές μιας βάρβαρης πρακτικής που καταλύει κάθε έννοια κοινωνικού και προνιακού κράτους.

Στην χώρα που δίδαξε πολιτισμό, ανθρωπισμό και σεβασμό για την ανθρώπινη αξιοπρέπεια σε όλο τον κόσμο, σήμερα οι έννοιες αυτές για τους κυβερνώντες αποτελούν λέξεις κενές περιεχομένου.

Η ισοπεδωτική εισπρακτική επέλαση της κυβέρνησης με το πρόσχημα να καλυφθούν οι περίφημες «μαύρες τρύπες και τα ελλείμματα» του προϋπολογισμού, υποβαθμίζει επικίνδυνα την ποιότητα ζωής του κοινωνικού συνόλου. Από την επιδρομή αυτή δεν γλιτώνουν ούτε οι ευπαθείς κοινωνικές ομάδες στις οποίες ανήκουν και οι νεφροπαθείς.

Η καταθλιπτική καθημερινότητά μας βομβαρδίζεται ανελέητα:

- Από τα ληστρικά χαράτσια της εισφοράς αλληλεγγύης, του τέλους των ακινήτων, του τέλους επιτηδεύματος.
- Από το βάναυσο μέτρο της μείωσης των επικουρικών συντάξεων ΑΠΟ 20% έως 50% , την αύξηση του ΛΑΦΚΑ στις βασικές συντάξεις και την επιβολή του νέου ΛΑΦΚΑ στις επικουρικές.
- Από την μείωση του αφορολογήτου στα επίπεδα των 9.000€ από 12.000€ που ήταν αρχικά.
- Από την προσαύξηση του αφορολογήτου λόγω αναπηρίας των 2.000€ αντί της έκπτωσης των 2.400€.
- Από περικοπές στα έξοδα των μετακινήσεων για τις αιμοκαθάρσεις.
- Από την περαιτέρω υποβάθμιση του επιπέδου των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.
- Από την Κατάργηση ταχυδρομικής ατέλειας του περιοδικού μας «Αναγέννηση»

Έχοντας φτάσει πλέον στα όρια της ανοχής και της αντοχής μας κάνουμε έκκληση: Έστω και την τελευταία στιγμή αναλογιστείτε ότι έχετε να κάνετε με εξαθλιωμένες ευπαθείς ομάδες και όχι με αριθμούς.

Πάρτε πίσω τα ανάληπτα, και εξοντωτικά μέτρα. Δεν αντέχουμε άλλο!!!

Κάτω τα χέρια από τους νεφροπαθείς και τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού!!!

Δεν κλέψαμε!!!

Δεν τα φάγαμε μαζί!!!

Η πολιτική σας, μας οδηγεί σε απόγνωση! Και η απόγνωση δεν είναι καλός σύμβουλος στις ανθρώπινες ενέργειες.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Μεταμοσχευθέντων εκ νεφρού σε συνεργασία με τους άλλους συλλόγους νεφροπαθών την Π.Ο.Ν και την Ε.Σ.Α.με.Α. αγωνίζεται για την ακύρωση όλων αυτών των ανάληπτων και εξοντωτικών μέτρων και καλεί όλους τους νεφροπαθείς σε αγωνιστική ετοιμότητα για να αποτρέψουμε τα χειρότερα.

Αθήνα: 06.10.2011

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Ο Πρόεδρος του ΔΣ

Σβάρνας Χρήστος

Ο Γενικός Γραμματέας

Βλάχος Αθανάσιος

Πανελλήνιος Σύλλογος Μεταμοσχευθέντων εκ Νεφρού
Ναυάρχου Βότση 21, 104 45 Κάτω Πατήσια, Αθήνα
Τηλέφωνο \ Fax 210 8541600 e-mail: info@psmn.gr



Εξώφυλλο



Το περιοδικό «**Αναγέννηση**» είναι μια προσφορά ενημέρωσης και φροντίδας προς τους νεφροπαθείς μεταμοσχευμένους, καθώς και σε όλους τους δωρητές και δότες ιστών και οργάνων. Εκδίδεται από τον **Πανελλήνιο Σύλλογο Μεταμοσχευθέντων εκ Νεφρού** και διανέμεται δωρεάν.

Περιεχόμενα

Τα νέα μας

Εξαιρούνται νεφροπαθείς από τις μειώσεις φωτιά των κύριων συντάξεων	σελ.3
Αύξηση ΛΑΦΚΑ στις κύριες συντάξεις άνω των 1.400,00€	σελ.3
Δραστικές μειώσεις επικουρικών συντάξεων και του εξάπαξ βοηθήματος	σελ.4
Μαχαίρι στο αφορολόγητο και για τα Αμεα	σελ.6
Τα ΑΜΕΑ εξαιρούνται από την εργασιακή εφεδρεία.....	σελ.6
Συνάντηση Προέδρου ΕΟΜ με αντιπροσωπεία του Δ.Σ του Πανελληνίου Συλλόγου Μεταμοσχευθέντων εκ Νεφρού..	σελ.6
Ίδρυση Εθνικού Οργανισμού Παροχής Υπηρεσιών Υγείας.....	σελ.6
Ταφόπλακα για τα περιοδικά και τις εφημερίδες των συλλόγων η κατάργηση της ταχυδρομικής ατέλειας.....	σελ.8
Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕ.Π.Α.)	σελ.10
Χορήγηση επιδόματος αεροθεραπείας για το έτος 2011	σελ.12
Διατροφή και χρόνια νεφρική νόσος	σελ.14
ΔΩΡΕΕΣ - ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ	σελ.16

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΤΕΥΧΟΣ 21

Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος - Οκτώβριος 2011

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Πανελληνίου Συλλόγου Μεταμοσχευθέντων εκ Νεφρού

ΓΡΑΦΕΙΑ

Ναυάρχου Βότση 21, 104 45 Κάτω Πατήσια ,Αθήνα

Τηλέφωνο \ Fax 210 8541600 e-mail: info@psmn.gr

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα - Παρασκευή 9:30 - 14:00

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ: 1976

ΜΕΛΟΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ (Π.Ο.Ν.)

ΕΘΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (Ε.Σ.Α.με Α.)

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος: Σβάρνας Χρήστος

Αντιπρόεδρος: Πανταζής Νικόλαος

Γενικός Γραμματέας: Βλάχος Αθανάσιος

Αναπλ. Γενικός Γραμματέας: Τερζόπουλος Ανδρόνικος

Ταμίας: Καλογρίδου Μυρσίνη - Αθανασία

Αναπληρωτής Ταμίας: Μαρκοπούλου Θεοδώρα

Σύμβουλος Δημοσίων Σχέσεων: Δημητρακόπουλος Απόστολος

Μέλος: Αχτσίς Ευάγγελος

Μέλος: Σταυριανός Ελευθέριος

ΕΚΔΟΤΗΣ – ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Σβάρνας Χρήστος

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Αγγελέτος Γεώργιος

Βλάχος Αθανάσιος

Καλογρίδου Μυρσίνη

Πανταζής Νικόλαος

Σβάρνας Χρήστος

Σταυριανός Ελευθέριος

Τερζόπουλος Ανδρόνικος

Τα άρθρα απηχούν τις απόψεις των συγγραφέων

Εξαιρούνται νεφροπαθείς από τις μειώσεις φωτιά των κύριων συντάξεων

Από 01/11/2011 σύμφωνα με το πολυνομοσχέδιο «Συνταξιοδοτικές ρυθμίσεις, ενιαίο μισθολόγιο-βαθμολόγιο, εργασιακή εφεδρεία και άλλες διατάξεις εφαρμογής του Μεσοπρόθεσμου Πλαισίου Δημοσιονομικής Στρατηγικής 2012-2015» μειώνεται στις συντάξεις Δημοσίου και Ιδιωτικού τομέα το τμήμα της κύριας σύνταξης που υπερβαίνουν τα 1.200€ κατά 20%. Για την παραπάνω μείωση λαμβάνεται υπόψη το πόσο της κύριας σύνταξης που εναπομένει μετά την παρακράτηση της εισφοράς αλληλεγγύης και της επιπλέον εισφοράς της παρ. 11 του άρθρου 44 του ν. 3986/2011 φεκ Α 152. Όσοι συνταξιούχοι δεν έχουν συμπληρώσει το 550 έτος της ηλικίας τους το τμήμα της κύριας σύνταξης που υπερβαίνουν τα 1.000€ μειώνεται κατά 40%. Η πιο πάνω μείωση διακόπτεται το επόμενο μήνα από εκείνο κατά τον οποίο συμπληρώνεται το 550 έτος της ηλικίας και ισχύει η αρχική μείωση του 20% για το τμήμα πάνω από τα 1.200€.

Εξαιρούνται της ανωτέρω μείωσης οι συνταξιούχοι λόγω αναπηρίας ή γήρατος που λαμβάνουν το εξωϊδρυματικό επίδομα ή το επίδομα απολύτου αναπηρίας του άρθρου 42 του ν. 1140/1981 (Α' 68) και του άρθρου 30 του ν. 2084/1992 (Α' 165) ή πρόκειται για θύματα τρομοκρατικών ενεργειών ή βίαιων συμβάντων, καθώς και οι ορφανικές οικογένειες αυτών ή είναι συνταξιούχοι του ν. 3185/2003 (Α' 229) ή του άρθρου 5 του ν. 3232/2004 (Α' 48), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει (δηλαδή είναι νεφροπαθείς που τελούν υπό αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή έχουν κάνει μεταμόσχευση νεφρού καθώς και άλλες παθήσεις), ή της παραγράφου 3 του άρθρου 16 του ν. 2227/1994 (Α' 129). Εξαιρούνται επίσης όσοι δημόσιοι υπάλληλοι λαμβάνουν με τη σύνταξή τους επίδομα ανικανότητας του άρθρου 54 του π.δ. 169/2007 ή των άρθρων 100 έως και 104 του π.δ. 168/2007 (Α' 209) ή συνταξιοδοτούνται με βάση τις διατάξεις των νόμων 1897/1990 (Α' 120) και 1977/1991 (Α' 185), καθώς και οι συνταξιούχοι που έχουν ανάπηρο σύζυγο ή ανάπηρο τέκνο σε ποσοστό 80% και άνω.

Αύξηση ΛΑΦΚΑ στις κύριες συντάξεις άνω των 1.400,00€

Από 1ης Αυγούστου 2011 αυξάνεται ο ΛΑΦΚΑ στις κύριες συντάξεις ως εξής:

Για συντάξεις από 1.400,01 ευρώ έως 1.700 ευρώ αυξάνεται στο ποσοστό του 3%.

* Για συντάξεις από 1.700,01 ευρώ μέχρι 2.000 ευρώ αυξάνεται στο ποσοστό του 6%.

* Για συντάξεις από 2.000,01 ευρώ μέχρι 2.300 ευρώ αυξάνεται στο ποσοστό του 7%.

* Για συντάξεις από 2.300,01 ευρώ μέχρι 2.600 ευρώ αναπροσαρμόζεται σε ποσοστό 9%.

* Επίσης για τις συντάξεις πάνω από αυτά τα ποσά η κλιμάκωση της έκτακτης εισφοράς αναπροσαρμόζεται 10% για τις συντάξεις μέχρι 2.900 ευρώ, 12% για τις συντάξεις μέχρι 3.200 ευρώ, 13% για τις συντάξεις μέχρι 3.500 ευρώ και 14% για συντάξεις πάνω από αυτό το ποσό.

Από 1.8.2011, στους συνταξιούχους του Δημοσίου, του ΝΑΤ και των Φορέων Κοινωνικής Ασφάλισης (Φ.Κ.Α.) αρμοδιότητας Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης που δεν έχουν συμπληρώσει το 60ό έτος ηλικίας, παρακρατείται επιπλέον μηνιαία εισφορά ως εξής:

i. Για συντάξεις από 1.700,01€ έως 2.300,00

€, ποσοστό 6%.

ii. Για συντάξεις από 2.300,01€ έως 2.900,00 €, ποσοστό 8% και

iii. Για συντάξεις από 2.900,01€ και άνω, ποσοστό 10%.

β) Οι παρακρατήσεις υπολογίζονται στο συνολικό ποσό της σύνταξης, όπως διαμορφώνεται μετά την παρακράτηση της Εισφοράς Αλληλεγγύης Συνταξιούχων της προηγούμενης παραγράφου.

Καθιερώνεται από 1/9/2011 έκτακτη εισφορά τύπου ΛΑΦΚΑ στις επικουρικές συντάξεις άνω των 300€.

Η εισφορά υπολογίζεται στο συνολικό ποσό της σύνταξης και καθορίζεται ως εξής:

i. Για συντάξεις από 300,01€ έως 350,00€, ποσοστό 3%

ii. Για συντάξεις από 350,01€ έως 400,00€, ποσοστό 4%

iii. Για συντάξεις από 400,01€ έως 450,00€, ποσοστό 5%

iv. Για συντάξεις από 450,01€ έως 500,00€, ποσοστό 6%

v. Για συντάξεις από 500,01€ έως 550,00€, ποσοστό 7%

vi. Για συντάξεις από 550,01€ έως 600,00€, ποσοστό 8%

vii. Για συντάξεις από 600,01€ έως 650,00€,

ποσοστό 9%

viii. Για συντάξεις από 650,01€ και άνω, ποσοστό 10%.

γ) Για την πρώτη κατηγορία το ποσό της σύνταξης μετά την παρακράτηση της εισφοράς δεν μπορεί να υπολείπεται των τριακοσίων ευρώ (300€).

Εξαιρούνται της παρακράτησης της ειδικής

εισφοράς οι συνταξιούχοι που λαμβάνουν το Εξωιδρυματικό Επίδομα του άρθρου 42 του ν. 1140/1981 (Α' 68), όπως ισχύει, καθώς και οι συνταξιούχοι της παραγράφου 3 του άρθρου 42 του ν. 1140/1981, όπως ισχύει, και της παραγράφου 2 του άρθρου 30 του ν. 2084/1992 (Α' 165), που λαμβάνουν προσαύξηση της σύνταξής τους λόγω απόλυτης αναπηρίας.

Δραστικές μειώσεις επικουρικών συντάξεων και του εξάπαξ Βοηθήματος

Από 1.11.2011 και εφεξής, στους συνταξιούχους του Ενιαίου Ταμείου Επικουρικής Ασφάλισης Μισθωτών (ΕΤΕΑΜ), το τμήμα της μηνιαίας επικουρικής σύνταξης, το οποίο, μετά την τυχόν παρακράτηση της Ειδικής Εισφοράς Συνταξιούχων Επικουρικής Ασφάλισης της παραγράφου 13 του άρθρου 44 του ν. 3986/2011 (Α' 152), υπερβαίνει το ποσό των 150 ευρώ, μειώνεται κατά ποσοστό 30%. Το ποσό της σύνταξης μετά την ανωτέρω μείωση, δεν δύναται να υπολείπεται των 150 ευρώ.

Από 1.11.2011 και εφεξής, στους συνταξιούχους του Κλάδου Ασφάλισης Προσωπικού ΔΕΗ του ΤΑΥΤΕΚΩ, των Τομέων «ΤΕΑΠ-ΟΤΕ», «ΤΕΑΠ-ΕΛΤΑ», «ΤΕΑΠΕΤΒΑ» του Κλάδου Επικουρικής Ασφάλισης του ΤΑΥΤΕΚΩ και στους συνταξιούχους του ΕΤΑΤ που λαμβάνουν μόνο επικουρική σύνταξη, καθώς και στους συνταξιούχους του ΕΤΑΤ στο 50% του συνολικού ποσού κύριας και επικουρικής σύνταξης, που χορηγείται από το ΕΤΑΤ και το ΕΤΕΑΜ, σε συνταξιούχους προσυνταξιοδοτικού καθεστώτος, το ποσό της μηνιαίας επικουρικής σύνταξης μειώνεται κατά 15% και για τους συνταξιούχους του Μ.Τ.Π.Υ. κατά ποσοστό 20%. Σε περίπτωση εφαρμογής της παραγράφου 13 του άρθρου 44 του ν.3986/2011, προηγείται η παρακράτηση της Ειδικής Εισφοράς Συνταξιούχων Επικουρικής Ασφάλισης. Ειδικά για το Μ.Τ.Π.Υ., το τμήμα του μερίσματος που, μετά τις ανωτέρω παρακρατήσεις υπερβαίνει τα 500 ευρώ μηνιαώς, μειώνεται κατά 50%.

Τα εισπραττόμενα ποσά από τις αναφερόμενες στις προηγούμενες δύο παραγράφους μειώσεις αποτελούν πόρο των ανωτέρω φορέων – τομέων. Η παράγραφος 5.α του άρθρου 44 του ν. 3986/2011 αντικαθίσταται ως εξής:

Στους ασφαλισμένους του Τομέα Πρόνοιας Δημοσίων Υπαλλήλων του ΤΠΔΥ και του Κλάδου Ασφάλισης Προσωπικού ΔΕΗ του ΤΑΥΤΕΚΩ, που εξήλθαν της Υπηρεσίας, από 1.1.2010 μέχρι και την 31.12.2010, το ποσό του εφάπαξ Βοηθήματος που χορηγούν τα Ταμεία αυτά, σύμφωνα με τις καταστατικές τους διατάξεις, μειώνεται κατά ποσοστό 15% και 25% αντίστοιχα σε όσους δεν έχει εκδοθεί η σχετική απόφαση χορήγησης του εφάπαξ Βοηθήματος.

Στους ασφαλισμένους του Τομέα Πρόνοιας Δημοσίων Υπαλλήλων του ΤΠΔΥ και του Κλάδου Ασφάλισης Προσωπικού ΔΕΗ του ΤΑΥΤΕΚΩ, που εξήλθαν ή θα εξέλθουν της Υπηρεσίας, από 1.1.2011 και μετά, το ποσό του εφάπαξ Βοηθήματος που χορηγούν τα Ταμεία αυτά, σύμφωνα με τις καταστατικές τους διατάξεις, μειώνεται κατά ποσοστό 20% και 30% αντίστοιχα σε όσους δεν έχει εκδοθεί η σχετική απόφαση χορήγησης του εφάπαξ Βοηθήματος.

Στους ασφαλισμένους του Τομέα Πρόνοιας Προσωπικού Εμπορικής Τράπεζας του ΤΑΥΤΕΚΩ που εξήλθαν ή θα εξέλθουν της Υπηρεσίας από 1.8.2011 και μετά το ποσό του εφάπαξ Βοηθήματος που χορηγεί το Ταμείο αυτό, σύμφωνα με τις καταστατικές του διατάξεις, μειώνεται κατά ποσοστό 30% σε όσους δεν έχει εκδοθεί η σχετική απόφαση χορήγησης του εφάπαξ Βοηθήματος».

Από 1.8.2011, οι διατάξεις των παραγράφων 10 και 11 εφαρμόζονται στο 50% του συνολικού ποσού κύριας και επικουρικής σύνταξης, που χορηγείται από το ΕΤΑΤ και το ΕΤΕΑΜ, σε συνταξιούχους προσυνταξιοδοτικού καθεστώτος.

Κατά τα λοιπά, ισχύουν οι διατάξεις του άρθρου 38 του ν. 3863/2010 (Α' 115). Η παράγραφος 13 καταλαμβάνει από 01.09.2011 και το 50% του συνολικού ποσού κύριας και επικουρικής σύνταξης, που χορηγείται από το ΕΤΑΤ και το ΕΤΕΑΜ σε συνταξιούχους προσυνταξιοδοτικού καθεστώτος».



ΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ

ΚΑΙ ΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ

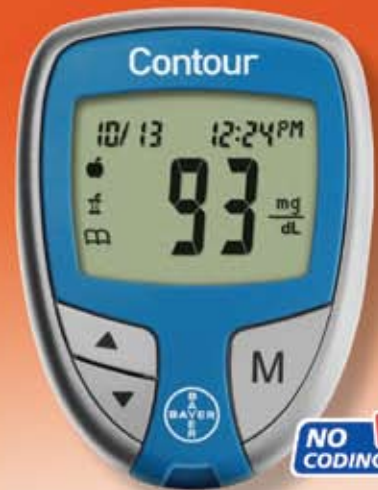
ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ

ΑΠΟ ΕΝΑ CONTOUR®

ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ CONTOUR® ΤΗΣ BAYER:
ΑΠΛΟΣ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΙΜΟΣ
ΣΤΙΣ ΕΚΑΣΤΟΤΕ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΑΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Είναι έτοιμος για μέτρηση κατευθείαν από το κουτί του.
Επιπλέον, διαθέτει μια σειρά από λειτουργίες που μπορούν
να προσαρμοσθούν στις ατομικές καθημερινές σας ανάγκες:

- Καταγραφή μετρήσεων πριν και μετά το γεύμα
- Επιλογή υπενθύμισης για μέτρηση μετά το γεύμα
- Προσαρμογή υψηλού / χαμηλού στόχου (HI/LO)
- Μέσοι όροι μετρήσεων των τελευταίων 7, 14 και 30 ημερών



- Τεχνολογία Χωρίς Κωδικοποίηση™ της Bayer
- Αυτόματη διόρθωση των κοινών παρεμβολών
- Μικρό δείγμα αίματος 0.6μL
- Χρόνος μέτρησης 5 δευτερόλεπτα
- Μνήμη 480 αποτελεσμάτων

CONT-ADV.4 06/10

 simplewins™



Contour™
BLOOD GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Μαχαίρι στο αφορολόγητο και για τα Αμει

“Μαχαίρι” στο αφορολόγητο όριο και τις φοροαπαλλαγές και νέα φορολογική κλίμακα προβλέπονται στις διατάξεις του πολυνομοσχεδίου που ψηφίστηκε στην Βουλή στις 20/10/2011

Για τους νέους ηλικίας έως και τριάντα ετών, για τους συνταξιούχους άνω των εξήντα πέντε ετών και τα άτομα με ειδικές ανάγκες, όπως ορίζονται στην παράγραφο 3 του άρθρου αυτού, ή συνταξιούχους ανεξαρτήτως ηλικίας με παιδιά με ειδικές ανάγκες, το αφορολόγητο ποσό ορίζεται στις εννιά χιλιάδες (9.000) ευρώ, εφόσον το δηλωθέν εισόδημα, πραγματικό ή αυτό που προκύπτει με βάση τις αντικειμενικές δαπάνες και υπηρεσίες και δαπάνες απόκτησης περιουσιακών στοιχείων του φορολογούμενου, δεν υπερβαίνει τις εννιά χιλιάδες (9.000) ευρώ. Ειδικά για τα πρόσωπα του προηγούμενου εδαφίου, όταν το συνολικό τους ει-

σόδημα είναι από εννιά χιλιάδες (9.000) ευρώ και άνω, το ποσό του φόρου που προκύπτει με βάση την ανωτέρω κλίμακα περιορίζεται ώστε το συνολικό καθαρό εισόδημα που προκύπτει μετά την αφαίρεση του φόρου να μην υπολείπεται του ποσού των εννιά χιλιάδων (9.000) ευρώ.

Το αφορολόγητο προσαυξάνεται με το ποσό των 2.000,00€ ως δαπάνη χωρίς δικαιολογητικά, για τον ίδιο τον φορολογούμενο και για καθένα από τα πρόσωπα που συνοικούν με αυτόν ή τον βαρύνουν και είναι ΑΜΕΑ όπως ορίζονται από την παραγραφο 3 του άρθρου 9 του Κώδικα Φορολογίας Εισοδήματος. Αναμένουμε διευκρινιστική εγκύκλιος του Υπουργείου οικονομικών για το αφορολόγητο των 9000€ διότι η αρχική διατύπωση του νόμου είναι ασαφής και ερμηνεύεται ποικιλοτρόπως.

Τα ΑΜΕΑ εξαιρούνται από την εργασιακή εφεδρεία

Οι υπάλληλοι άτομα με αναπηρία που έχουν ποσοστό 67% και άνω καθώς και τα τέκνα, που ορίζονται στις διατάξεις του ν.1910/1944, που βαρύνουν φορολογικά, σύμφωνα με το άρθρο 7 του Κ.Φ.Ε. δεν υπάγονται στις διατάξεις για την κατάργηση κενών οργανικών θέσεων στο δημοσιο τομέα, προσυνταξιοδοτική διαθεσιμότητα και εργασιακή εφεδρεία του νόμου «Συνταξιοδοτικές ρυθμίσεις, ενιαίο μισθολόγιο – βαθμολόγιο, εργασιακή εφεδρεία και άλλες διατάξεις εφαρμογής του μεσοπρόθεσμου πλαισίου δημοσιονομικής στρατηγικής 2012-2015».

Συνάντηση Προέδρου ΕΟΜ με αντιπροσωπεία του Δ.Σ του Πανελληνίου Συλλόγου Μεταμοσχευθέντων εκ Νεφρού

Την Τρίτη 29 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε, στα γραφεία του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων, συνάντηση του Προέδρου του ΕΟΜ κ. Αν. Χατζή με τον Πρόεδρο του Πανελληνίου Συλλόγου Μεταμοσχευμένων εκ Νεφρού, κ. Χρ. Σβάρνα καθώς και τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου κ. Πανταζή Νικόλαο Αντιπρόεδρο, κ. Τερζόπουλο Ανδρόνικο, κ. Αχτσή Ευάγγελο. Κατά τη συνάντηση συζητήθηκαν εκτενώς θέματα που αφορούν στη πορεία των μεταμοσχεύσεων στη χώρα μας, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οι νεφροπαθείς και οι μεταμοσχευμένοι καθώς και θέματα σχετικά με τη δραστηριότη-

τα του Συλλόγου και τη συνεργασία του με τον ΕΟΜ. Ο πρόεδρος του ΕΟΜ μας γνωστοποίησε το πρόγραμμα του εορτασμού της Πανελληνίας ημέρας δωρεάς οργάνων την ΤΡΙΤΗ 1η Νοεμβρίου που θα περιλαμβάνει εκδήλωση συνέντευξη τύπου στο Μέγαρο Μουσικής και στο πεζόδρομο του πάρκου Ελευθερίας (στάση Μετρό Μεγάρου Μουσικής) λειτουργία περιπτέρου του ΕΟΜ για ενημέρωση των πολιτών. Στο περιθώριο της εκδήλωσης θα βραβευθούν σύλλογοι ασθενών και εθελοντές για το έργο τους. Στους τιμώμενους περιλαμβάνεται και ο σύλλογος μας ο οποίος απεδέχθη την τιμητική πρόσκληση.

Ίδρυση Εθνικού Οργανισμού Παροχής Υπηρεσιών Υγείας

Πρεμιέρα κάνει σε λίγες μέρες ο Εθνικός Οργανισμός Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (ΕΟΠΥΥ) που φέρνει τα πάνω κάτω στον χώρο της υγείας αλλά και των ασφαλιστικών ταμείων τα οποία συγχωνεύονται σε έναν φορέα υγείας. Σε αυτόν τον νέο οργανισμό θα ενταχθούν το ΙΚΑ, ο Οργανισμός Ασφάλισης Ελεύθερων Επαγγελματιών (ΟΑΕΕ), ο Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων (ΟΓΑ) και ο Οργανισμός Περίθαλψης Ασφαλισμένων Δημοσίου (ΟΠΑΔ).



IATOS
ΠΡΟΤΥΠΕΣ
ΜΟΝΑΔΕΣ
ΥΓΕΙΑΣ

Νέα Μονάδα Αιμοκάθαρσης στη EUROMEDICA Πικερμίου



Καλωσήλθατε σε μια νέα αντίληψη για την υγεία

Το δίκτυο Πρότυπων Μονάδων Υγείας IATOS δημιουργήθηκε για να προσφέρει, σε κάθε νεφροπαθή, κάτι περισσότερο από υποδειγματικές υπηρεσίες υγείας: **ένα στήριγμα ζωής**. Η IATOS Πικερμίου είναι μια νέα, υπεραύχχρονη Μονάδα Αιμοδιάλυσης. Πλήρως εξοπλισμένη με ό,τι πιο σύγχρονο έχει να επιδείξει η ιατρική τεχνολογία.

Συμπαραστάτες ζωής

Οι άνθρωποί μας, εξειδικευμένοι γιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό, με άρτια επιστημονική επάρκεια και βαθιά αγάπη για το έργο τους, συνθέτουν μια ομάδα που αγκαλιάζει τον ασθενή με αφοσίωση και ουσιαστικό ενδιαφέρον. Αποτελείται από: Ιατρούς Νεφρολόγους, Ιατρό Καρδιολόγο, καθώς και Ιατρό Χειρουργό και Αναισθησιολόγο (για επείγοντα περιστατικά). Το έμπειρο νοσηλευτικό προσωπικό μας αποτελείται από Προϊσταμένη Μ.Τ.Ν. με προϋπηρεσία 25 έτη ενώ το υπόλοιπο νοσηλευτικό προσωπικό έχει μέσο όρο προϋπηρεσίας 10 χρόνια σε Μ.Τ.Ν.

Εξοπλισμός Νέας Γενιάς

Με δυναμικότητα 22 θέσεων, όπου εφαρμόζονται όλες οι συμβατικές μορφές αιμοκάθαρσης, η Μονάδα διαθέτει εργαστηριακό και διαγνωστικό εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας.

Ιδανικό Περιβάλλον Φροντίδας

Έχοντας κατά πολύ ξεπεράσει τις θεσμοθετημένες «τεχνικές προδιαγραφές λειτουργίας», δημιουργήσαμε νέα πρότυπα στην άνεση και την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας. (Πολυθρόνες BIONIC, τελευταίου τύπου, ατομική τηλεόραση (LCD), κρεβάτια ηλεκτρικά, πλήρως ρυθμιζόμενα [τύπου Εντατικής Μονάδας]).

IATOS Φροντίδα ζωής με γνώση και ευαισθησία

EUROMEDICA ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ 21ο χλμ. Λεωφόρου Μαραθώνος (κοντά στην Αττική Οδό, έξοδος Ραφίνας - με άνετο δωρεάν Parking)
153 44 Πικερμι Αττικής, Τηλέφωνα: 210 6043 300, 210 6043 301, Fax: 210 6043 305

ΧΑΝΙΑ: ΚΛΙΝΙΚΗ ΤΣΕΠΕΤΗ Κ. Παπαναστασίου 9, 731 33 Χανιά, Κρήτη, Τηλέφωνο: 28210 41661, Fax: 28210 41620

ΑΜΑΛΙΑΔΑ: Πόροδος Αντωνίου Πετραλιά, Τραγάνι, 272 00 Αμαλιάδα, Τηλέφωνα: 21110 42900, 26220 25845, Fax: 26220 27357

www.iatos.gr

Ταφόπλακα για τα περιοδικά και τις εφημερίδες των συλλόγων η κατάργηση της ταχυδρομικής ατέλειας

Με κατάπληξη πληροφορηθήκαμε ότι, με διαταξη του άρθρου 48 του πρόσφατα ψηφισθέντος ν.3986/2011 που ισχύει από την 1η Αυγούστου 2011 καταργείται η ατέλεια στην αποστολή του περιοδικού τύπου όπως είναι η «Αναγέννηση» διότι ο εκδότης του δεν είναι μέλος της Ένωσης Δημοσιογράφων Ιδιοκλήτων περιοδικού τύπου. Η διαταξη αυτή είναι τελείως άδικη και στέφεται ευθέως κατά του περιοδικού τύπου των Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων (ΜΚΟ) που εκδίδουν για ενημέρωση των μελών τους περιοδικά και εφημερίδες.

Η εφαρμογή της οδηγεί στο φίμωμα της φωνής του Πανελληνίου Συλλόγου Μεταμοσχευθέντων εκ Νεφρού μέσω της τρίμηνης έκδοσης του περιοδικού «Αναγέννηση». Η κυκλοφορία της «Αναγέννησης» που εκδίδεται ανελλιπώς από το Δεκέμβριο του 2004 δέχεται ένα καίριο πλήγμα.

Η εξέλιξη αυτή μας εξαναγκάζει να αναστείλουμε την ανά τρίμηνο έκδοση του περιοδικού «Αναγέννηση», γιατί το κόστος της αποστολής του καθίσταται απαγορευτικό και είναι έξω από τις πενιχρές οικονομικές δυνατότητες του συλλόγου μας. Η «Αναγέννηση» θα εκδίδεται πλέον ανά εξάμηνο. Το επόμενο τεύχος θα εκδοθεί τέλη Ιουνίου 2012. Το έλλειμα ενημέρωσης θα προσπαθήσουμε να το καλύψουμε μέσω της ιστοσελίδα μας www.psmn.gr

Καλούμε ως Δ.Σ. του Πανελληνίου Συλλόγου Μεταμοσχευθέντων εκ Νεφρού του Υπουργείου Τύπου να εξαιρέσει άμεσα τις ΜΚΟ, επαναφέροντας την ατέλεια στην ταχυδρομική διακίνηση των περιοδικών και εφημερίδων τους, ώστε να συνεχίζεται απρόσκοπτα η τόσο σημαντική και αναγκαία ενημέρωση των μελών τους, αλλά και της κοινωνίας γενικότερα.

Εξάλλου σήμερα ο πλουραλισμός στην ενημέρωση καθίσταται αναγκαίος περισσότερο από κάθε άλλη περίοδο.



Μικρές διαστάσεις. Μεγάλες επιδόσεις.



Πραγματικό μέγεθος

Accu-Chek® Aviva Nano

Η αποτελεσματικότερη ρύθμιση του διαβήτη είναι στο χέρι σας.

- Δυνατότητα σήμανσης προ- & μεταγευματικών μετρήσεων
- Υπενθυμίσεις μετρήσεων
- Φωτιζόμενη, ευανάγνωστη οθόνη τελευταίας τεχνολογίας OLED
- Γρήγορη αναρρόφηση δείγματος αίματος
- Μέσοι όροι 7, 14, 30 και 90 ημερών

Τεχνολογία αιχμής

Experience what's possible

Roche Diagnostics (Hellas) A.E.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:

Δωρεάν Γραμμή Υποστήριξης: 800 11 71000 - Τηλεφωνικό Κέντρο: 210 2703700

www.accu-chek.com

Το ACCU-CHEK και ACCU-CHEK NANO είναι εμπορικά σήματα της Roche. © 2011 Roche.

ACCU-CHEK®

Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕ.Π.Α.)

Από 1η Σεπτεμβρίου 2011 καταργήθηκαν όλες οι υγειονομικές επιτροπές πιστοποίησης αναπηρίας που λειτουργούσαν στους Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης, στις Νομαρχίες και το Δημόσιο, με εξαίρεση τις Ανώτατες Υγειονομικές Επιτροπές, Στρατού (Α.Σ.Υ.Ε.), Ναυτικού (Α.Ν.Υ.Ε.), Αεροπορίας (Α.Α.Υ.Ε.) και την Ανώτατη Υγειονομική Επιτροπή της Ελληνικής Αστυνομίας, οι οποίες εξακολουθούν να ασκούν τις αρμοδιότητές τους.

Σύμφωνα με τον Νόμο 3863 του 2010 δημιουργήθηκε το Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕ.Π.Α.). Έργο των Υγειονομικών Επιτροπών του ΚΕ.Π.Α. είναι: α) Ο καθορισμός του ποσοστού αναπηρίας για σύνταξη αναπηρίας. β) Ο χαρακτηρισμός ατόμων ως ΑΜΕΑ. γ) Ο καθορισμός ποσοστού αναπηρίας για όλες τις κοινωνικές και οικονομικές παροχές ή διευκολύνσεις, για τις οποίες απαιτείται γνωμάτευση αναπηρίας και τις οποίες δικαιούνται από την πολιτεία τα άτομα με αναπηρία.

Προκειμένου ο ενδιαφερόμενος πολίτης να εξετασθεί από Υγειονομική Επιτροπή του ΚΕ.Π.Α. πρέπει να συμπληρώσει σχετική αίτηση σύμφωνα με τις οδηγίες. Το έντυπο αίτησης, άλλες συμπληρωματικές οδηγίες για την διαδικασία κατάθεσης αίτησης, (απαιτούμενα δικαιολογητικά και άλλες γενικές πληροφορίες) μπορεί να τις αναζητήσει στο site του ΙΚΑ www.ika.gr καθώς και στις διευθύνσεις που βρίσκονται οι γραμματείες ΚΕ.Π.Α. που λειτουργούν σε όλη την Χώρα

Στις Υγειονομικές Επιτροπές του ΚΕ.Π.Α. θα εξετασθούν:

α) Νέες υποθέσεις, όπου για πρώτη φορά κρίνονται οι ενδιαφερόμενοι από Επιτροπές Αναπηρίας,

β) Εκκρεμείς υποθέσεις, όπου ήδη έχουν κατατεθεί δικαιολογητικά αλλά δεν πραγματοποιήθηκε εξέταση μέχρι 31/8/2011 και δεν έχει εκδοθεί Γνωμάτευση.

γ) Εκκρεμείς υποθέσεις, όπου έχει αποσταλεί από τον ασφαλιστικό φορέα ο σχετικός φάκελος προς την Υγειονομική Επιτροπή αλλά δεν διεκπεραιώθηκε η εξέταση από Υγειονομική Επιτροπή. (πχ παρατάσεις συντάξεων Αναπηρίας)

Οι Διοικητικές Υπηρεσίες και οι Υγειονομικές Επιτροπές του ΚΕ.Π.Α. λειτουργούν σε 45 Υποκαταστήματα ΙΚΑ-ΕΤΑΜ (Μονάδες Ασφάλισης) της Χώρας και είναι οι παρακάτω:

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ (ΔΥ)

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ (ΥΥ)

A/A	ΣΗΜΕΙΑ ΚΕΠΑ	ΕΙΔΟΣ ΔΥ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΜΟΝΑΔΑ ΥΓΕΙΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΕΙΔΟΣ ΥΥ
1	ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΑΝΑΤ. ΘΡΑΚΗΣ 58	ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ	ΑΝΑΤ. ΘΡΑΚΗΣ 58	NMY
2	ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 2	ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ	ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 2	NMY
3	ΞΑΝΘΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΑΝΔΡ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 1	ΞΑΝΘΗΣ	ΑΝΔΡ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 1	NMY
4	ΚΑΒΑΛΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 6	ΚΑΒΑΛΑΣ	ΦΙΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ 6	NMY
5	ΔΡΑΜΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΑΓΑΜΕΜΝΩΝΟΣ 2	ΔΡΑΜΑΣ	ΑΓΑΜΕΜΝΩΝΟΣ 2	NMY
6	ΣΕΡΡΩΝ	ΤΟΠΙΚΟ	ΠΡΙΓΚ. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ 25	ΣΕΡΡΩΝ	ΠΡΙΓΚ. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ 25	NMY
7	ΚΙΛΚΙΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΓΙΑΛΑΜΙΔΗ 3	ΚΙΛΚΙΣ	ΓΙΑΛΑΜΙΔΗ 3	NMY
8	ΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΤΟΠΙΚΟ	Π. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ 1	ΚΑΤΕΡΙΝΗ	Π. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ 1	NMY
9	ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΣΤΡΑΤΗ ΜΥΡΙΒΗΛΗ 4	ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ	ΣΤΡΑΤΗ ΜΥΡΙΒΗΛΗ 4	ΤΜΥ
10	ΠΥΛΗΣ ΑΙΣΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 1	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 19	NMY
11	ΠΕΡΙΦ. ΥΠΟΚ/ΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 15-17	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 19	NMY
12	ΕΔΕΣΣΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΦΛΩΡΙΝΑΣ 2	ΕΔΕΣΣΑΣ	ΦΛΩΡΙΝΑΣ 2	NMY
13	ΒΕΡΟΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΕΜΜ. ΠΑΠΠΑ 22	ΒΕΡΟΙΑΣ	ΜΟΡΑΒΑ 2	NMY
14	ΚΟΖΑΝΗ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΕΡΜΟΥ & ΛΙΟΥΦΗ	ΚΟΖΑΝΗΣ	ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΟΥΣ 5Α	NMY
15	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΑΠΕΤΑΝ ΚΩΤΤΑ 2	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΕΤΑΝ ΚΩΤΤΑ 2	NMY
16	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	Π. ΜΕΛΑ 34	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	Π. ΜΕΛΑ 34	NMY
17	ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	9η ΠΑΡΟΔΟΣ ΘΕΟΤΟΚΗ	ΚΕΡΚΥΡΑΣ	9η ΠΑΡΟΔΟΣ ΙΩΑΝΝΟΥ ΘΕΟΤΟΚΗ	NMY
18	ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΛΑΔΟΧΩΡΙΟΥ	ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΛΑΔΟΧΩΡΙΟΥ	ΥΥ
19	ΠΡΕΒΕΖΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΣΕΛΕΥΚΕΙΑΣ 9	ΠΡΕΒΕΖΑΣ	ΣΕΛΕΥΚΕΙΑΣ 9	NMY
20	ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΙΕΖΕΚΙΗΛ 38Α	ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 8	NMY
21	ΒΟΛΟΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΘΡΑΚΩΝ 20 & ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ	ΒΟΛΟΥ	ΘΡΑΚΩΝ 20	NMY
22	ΛΑΜΙΑ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ 72	ΛΑΜΙΑΣ	Θερμοπυλών 77	NMY
23	ΛΑΡΙΣΣΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 29 & ΠΑΤΡΟΚΛΟΥ 22	ΛΑΡΙΣΣΑΣ	ΡΟΥΣΒΕΛΤ 4	NMY
24	ΧΑΛΚΙΔΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ	ΧΑΛΚΙΔΑΣ	ΤΣΙΡΙΩΤΗ 14	ΤΜΥ
25	ΘΗΒΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΑΔΜΟΥ 47	ΘΗΒΑΣ	ΚΑΔΜΟΥ 47	ΤΜΥ
26	ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΚΕΛΕΟΥ & ΜΙΑΟΥΛΗ	ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ	Δραγούμη 4 & Κουτούλη	ΤΜΥ
27	ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ 15	ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ	ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ 15	ΤΜΥ
28	ΝΕΑΣ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΜΗΔΕΙΑΣ 10	ΝΕΑΣ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ	ΜΗΔΕΙΑΣ 10	ΤΜΥ
29	ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΓΡΥΠΑΡΗ 147	ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	ΔΑΒΑΚΗ 11 & ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ	ΤΜΥ
30	ΝΙΚΑΙΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΑΥΚΑΣΟΥ 37 & ΑΝΤΙΓΟΝΗΣ 7	ΝΙΚΑΙΑΣ	ΜΟΥΓΛΩΝ 21 & ΙΩΝΙΑΣ	ΤΜΥ
31	ΠΑΤΗΣΙΩΝ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ 12-14	ΠΑΤΗΣΙΩΝ	Ιωάννου Δροσοπούλου 157	ΤΜΥ
32	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΒΑΣ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 105 & ΑΓΡΑΦΙΩΤΟΥ 2	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΒΑΣ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 105 & ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΡΟΥ	ΤΜΥ
33	ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ 45Α	ΓΛΥΦΑΔΑΣ	Ζησιμοπούλου 8 & Λαζαράκη	ΤΜΥ
34	ΠΕΙΡΑΙΑ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 3 ΚΑΙ ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 1	ΠΕΙΡΑΙΑ	ΜΠΟΥΜΠΟΥΛΙΝΑΣ 7-13	NMY
35	ΚΟΡΙΝΘΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΥΠΡΟΥ 21Α	ΚΟΡΙΝΘΟΥ	Λ.Αθηνών & Αριστοτέλους 1	NMY

36	ΤΡΙΠΟΛΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	2ο χλμ Εθνικής Οδού Τριπόλεως-Σπάρτης	ΤΡΙΠΟΛΗΣ	2ο χλμ Εθνικής Οδού Τριπόλεως-Σπάρτης	NMY
37	ΣΠΑΡΤΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΓΚΟΡΤΣΟΛΟΓΟΥ 137 & ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ	ΣΠΑΡΤΗΣ	ΓΚΟΡΤΣΟΛΟΓΟΥ 137 & ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ	ΥΥ
38	ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 38	ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	Πλάτωνος και Κανάρη	NMY
39	ΠΑΤΡΩΝ ΑΓ. ΑΛΕΞΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 14	ΠΑΤΡΩΝ ΑΓ. ΑΛΕΞΙΟΥ	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 14	NMY
40	ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ (ΣΥΡΟΥ)	ΤΟΠΙΚΟ	ΝΙΚ. ΜΑΝΔΗΛΑΡΑ 1	ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ (ΣΥΡΟΥ)	ΝΙΚ. ΜΑΝΔΗΛΑΡΑ 1	NMY
41	ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΠΛ. ΜΑΡΤΥΡΩΝ	ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	ΠΛ. ΜΑΡΤΥΡΩΝ	NMY
42	ΡΟΔΟΥ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	3ο ΧΙΛ. ΕΘ. ΟΔΟΥ ΡΟΔΟΥ ΛΙΝΔΟΥ	ΡΟΔΟΥ	3ο ΧΙΛ. ΕΘ. ΟΔΟΥ ΡΟΔΟΥ ΛΙΝΔΟΥ	NMY
43	ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 12	ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 12	ΥΥ
44	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	3ο ΧΛΜ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΜΟΙΡΩΝ, ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΑΥΡΩΜΕΝΟΣ	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΜΟΙΡΩΝ, ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΑΥΡΩΜΕΝΟΣ	NMY
45	ΧΑΝΙΩΝ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ	ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΩΝ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ 99 (ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΛΙΚΑΣ)	ΧΑΝΙΩΝ	ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΩΝ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ 99 (ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΛΙΚΑΣ)	NMY
46	ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	ΤΟΠΙΚΟ	ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 454	ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 454	NMY
47	ΚΟΡΩΠΙΟΥ	ΤΟΠΙΚΟ	ΚΥΠΡΟΥ 62	ΚΟΡΩΠΙΟΥ	ΚΥΠΡΟΥ 62	ΥΥ
48	ΑΘΗΝΩΝ		ΠΕΙΡΑΙΩΣ 181	ΑΘΗΝΩΝ	ΠΕΙΡΑΙΩΣ 181	ΥΥ

Για τους νεφροπαθείς Ελπίζουμε ο νέος θεσμός να επανδρωθεί με ειδικότητες νεφρολόγων ιατρών ώστε να γνωρίζουν το αντικείμενο, τις ιδιαιτερότητες του, την θεσμοθετημένη νομολογία και να εκδίδουν αντικειμενικά τις αποφάσεις τους περιορίζοντας την ταλαιπωρία και τις διαφορετικές αποφάσεις για το ίδιο θέμα όπως αυτές εκδίδονταν στο παρελθόν από υγειονομικές επιτροπές στις οποίες συμμετείχαν ιατροί ξένων ειδικοτήτων προς την νεφροπάθεια.



10 θέσεις αιμοκάθαρσης

ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΑΡΩΝΙΚΟΥ



Άρτια εκπαιδευμένα προσωπικά

Στην περιοχή κωμική και σε απόσταση 5' από τα δημόσια της αίγιναις και της συμβόλης δημιουργήσαμε μία σύγχρονη μονάδα αιμοκάθαρσης με γνώμονα την παροχή θεραπευτικών υπηρεσιών ανθρωπιστικού χαρακτήρα, που καλύπτουν όλο το φάσμα των μορφών συνεδρίας όπως αιμοκάθαρση, αιμοδιύλιση και αιμοδιελύθση.

Στόχος μας η πραγμάτωση συνεδριών αιμοκάθαρσης υψηλών προδιαγραφών σε νεφροπαθείς που έχουν μόνιμη κατοικία στο νησί, σε φυλοξενούμενους που θα επιστρέψουν την αίγινα ως τόπο διακοπών ή αλιγοήμερης απόδρασης από τα μεγάλα αστικά κέντρα.



Επιστημονικός Διευθυντής Μ.Χ.Α.: Λογοθέτης Μανώλης

Λεωφ. Βασ. Κωνσταντίνου 11 | Κωμική 180 10 ΑΙΓΙΝΑ | Τηλ. : 22970 29111 & 22970 24909
Fax: 22970 24 909 | www.dialsc.gr | e-mail: aegina@dialsc.gr

Χορήγηση επιδόματος αεροθεραπείας για το έτος 2011

Αρχισε από τις αρχές Σεπτεμβρίου 2011 σύμφωνα με την Κ.Υ.Α. Αριθμ. Φ.40021/15155/1850/09.08.2011 η χορήγηση από το Ι.Κ.Α. - Ε.Τ.Α.Μ. και τους λοιπούς ασφαλιστικούς οργανισμούς αρμοδιότητας Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, για τη θερινή περίοδο 2011, του εφάπαξ επιδόματος αεροθεραπείας ύψους 250,00€ στους ασφαλισμένους και συνταξιούχους λόγω γήρατος και αναπηρίας, που πάσχουν:

- α) από φυματίωση,
- β) από καρκίνο των πνευμόνων ή πνευμονοκονίαση,
- γ) από νεφρική ανεπάρκεια ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση νεφρού,
- δ) από πνευμονοπάθεια με ποσοστό αναπηρίας 80% στην πνευμονική νόσο
- ε) όσοι έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση πνευμόνων, καρδιάς και ήπατος.

Οι δικαιούχοι ασφαλισμένοι και συνταξιούχοι που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση νεφρού, πνευμόνων, καρδιάς και ήπατος δικαιούνται του επιδόματος αεροθεραπείας εφ' όρου ζωής.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη χορήγηση του επιδόματος, είναι:

α) οι συνταξιούχοι λόγω γήρατος, που πάσχουν από τις προαναφερόμενες ασθένειες, εκτός από την περίπτωση δ, να έχουν ποσοστό αναπηρίας άνω του 33%,

β) οι εν ενεργεία ασφαλισμένοι ασφαλιστικών οργανισμών που χορηγούν επιδόματα ασθενείας, να επιδοτούνται λόγω ασθένειας για τις παραπάνω παθήσεις κατά το χρονικό διάστημα από 1.6.2011 μέχρι 31.8.2011, έστω και κατά το τμήμα του διαστήματος αυτού, και

γ) οι εν ενεργεία ασφαλισμένοι ασφαλιστικών οργανισμών που δεν καταβάλλουν επιδόματα ασθενείας, να προσκομίζουν γνωμάτευση ιατρού νοσοκομείου ή κλινικής, σχετικής με την πάθηση ειδικότητας, με την οποία θα πιστοποιείται η πάθηση και η συνέχιση της θεραπείας για την αποκατάσταση της υγείας τους κατά το ως άνω χρονικό διάστημα.

Η καταβολή του επιδόματος αεροθεραπείας, θα αρχίσει από τη δημοσίευση της απόφασης αυτής στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως και θα διαρκέσει μέχρι 6 μήνες.

Το επίδομα αεροθεραπείας, δικαιούνται και οι συνταξιούχοι που η έναρξη συνταξιοδότησής τους ανατρέχει στο χρονικό διάστημα πριν από την 31.8.2011, η καταβολή του οποίου θα γίνει μέσα σε τριάντα (30) ημέρες από την κοινοποίηση της σχετικής απόφασης συνταξιοδότησης.

Το επίδομα αεροθεραπείας δίνεται επίσης και στους συνταξιούχους, πρώην υπαλλήλους του ΙΚΑ - ΕΤΑΜ και λοιπών Νομικών Προσώπων Δημοσίου Δικαίου (Ο.Α.Ε.Ε. υπαλλήλους ΟΤΑ κλπ. που συνταξιοδοτήθηκαν βάσει του Ν. 3163 / 55 και του Ν.Δ. 4277 / 62.

Αναλυτικότερα το θέμα παρουσιάζεται στην ιστοσελίδα μας www.psmn.gr στην ενότητα «Τα δικαιώματά μας».

Επισκευθείτε την ιστοσελίδα μας στο Internet

www.psmn.gr

και ενημερωθείτε καθημερινά για τα σημαντικότερα γεγονότα στον κόσμο, ιδιαίτερα στον τομέα της υγείας, της έρευνας και της επιστήμης

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

ΜΟΝΑΔΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ

- Συμβάσεις με όλα τα ταμεία
- Παρέχεται δυνατότητα μεταφοράς ασθενών με ασθενοφόρο
- Άνετοι χώροι



- Άνετος Χώρος Parking



- Εξειδικευμένο & έμπειρο προσωπικό
- Εξοπλισμός τελευταίας τεχνολογίας (Μηχανήματα Β Βrown Γερμανίας)



- Εξειδικευμένο & έμπειρο προσωπικό

Καθημερινά 05:30 - 21:00 εκτός Κυριακής

ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 266, ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (150η από το σταθμό του Μετρό)
Τηλ. Κέντρο: 210 9763600 Fax: 210 9763611 • e-mail: info@anosnefcenter.gr

Διατροφή και χρόνια νεφρική νόσος

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος (ΧΝΝ) είναι η σταδιακή έκπτωση της νεφρικής λειτουργίας που προκαλεί μια σειρά από μεταβολικές διαταραχές όπως η ουραιμία και η μεταβολική οξέωση, διαταραχές της ομοιόστασης του ύδατος, ηλεκτρολυτικές διαταραχές όπως υπερκαλιαιμία, υπερφωσφαταιμία και υπασβεστιαίμια, αναιμία και ενδοκρινικές διαταραχές όπως δευτεροπαθής υπερπαραθυρεοειδισμός. Το 2002 το National Kidney Foundation εξέδωσε οδηγίες για την κατηγοριοποίηση των ασθενών με νεφρική δυσλειτουργία σε 5 στάδια σύμφωνα με την πορεία εξέλιξης της νεφρικής βλάβης, προκειμένου να διευκολυνθεί η διάγνωση και να συστηματοποιηθεί η θεραπευτική προσέγγιση. Όσο εξελίσσεται η νεφρική νόσος και αλλάζει το στάδιο (στάδια 1-5) διαφοροποιούνται και οι διατροφικές ανάγκες, με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση της υποθρεψίας, των μεταβολικών διαταραχών, της καρδιαγγειακής νόσου και των ενδοκρινικών διαταραχών.

Τέσσερα είναι τα σημεία στα οποία πρέπει να δίδεται έμφαση σε ασθενείς προτελικού σταδίου (στάδια 3-4): οι θερμίδες, τα λευκώματα, το αλάτι και τα υγρά.

Θερμίδες: Όταν γίνεται εκτίμηση της διαίτας των ασθενών με ΧΝΝ κάθε σταδίου, κύριος στόχος είναι η εξασφάλιση επάρκειας θερμιδικής κάλυψης και αυτό γιατί η υποθρεψία σχετίζεται με αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα. Γι' αυτό γίνονται προσπάθειες ώστε οι ασθενείς με ΧΝΝ που φθάνουν στο τελικό στάδιο να είναι σε καλή γενική κατάσταση και να αρχίζουν κάθαρση νωρίτερα απ' ό,τι συστήνονταν παλιότερα, και να μην εξαντλούν κάθε χρονικό περιθώριο εκτός κάθαρσης, με αυστηρότατες δίαιτες.

Η διαίτα των ασθενών με ΧΝΝ πρέπει να παρέχει 30-40 Kcal/kg βάρους σώματος, όμως αυτό διαφοροποιείται από ασθενή σε ασθενή. Έτσι, αν ένας ασθενής είναι παχύς, χρειάζεται λιγότερες θερμίδες από έναν άλλον που είναι αδύνατος. Αντίθετα, ένας ασθενής που ασχολείται με χειρωνακτική εργασία (οικοδόμος ή γεωργός) χρειάζεται περισσότερες θερμίδες από εκείνον που κάνει δουλειά γραφείου.

Η κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σε θερμίδες περιλαμβάνει τα τρία βασικά συστατικά της διατροφής, που είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη και τα λευκώματα (πρωτεΐνες). Από όλα τα παραπάνω συστατικά, τις περισσότερες θερμίδες έχουν τα λίπη (λάδι, βούτυρο, μαγειρικό λίπος), καθώς 1 g από αυτά δίνει 9 θερμίδες. Έτσι, ένα κουταλάκι του γλυκού (5 g περίπου) λάδι, βούτυρο ή μαγειρικό λίπος δίνει 45 θερμίδες, ενώ ένα κοφτό κουτάλι της σούπας (10 g περίπου) δίνει 90 θερμίδες. Οι υδατάνθρακες και τα λευκώματα περιέχουν λιγότερες θερμίδες δηλ. 1 g υδατανθράκων ή λευκωμάτων δίνει 4 θερμίδες. Στους ασθενείς με ΧΝΝ γενικά συνιστάται περιορισμός στην κατανάλωση λευκωμάτων επομένως για να καλύπτονται οι θερμιδικές ανάγκες δίδεται βάρος στην κατανάλωση ελαίων και υδατανθράκων. Τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες ως μοναδικό ή κύριο συστατικό τους είναι η ζάχαρη και τα ζαχαρώδη προϊόντα (μαρμελάδες, μέλι, γλυκά του κουταλιού, κ.λπ.), τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ζαχαρωτά, το ρύζι, κ.α. Ορισμένα από τα παραπάνω είδη, όπως η ζάχαρη και τα ζαχαρώδη, περιέχουν μόνο υδατάνθρακες και ελάχιστο ή καθόλου νερό και γι' αυτό έχουν πολλές θερμίδες ανά γραμμάριο. Έτσι, ένα κουταλάκι του γλυκού (5 g περίπου) έχει γύρω στις 20 θερμίδες. Αντίθετα, τα λαχανικά και ορισμένα φρούτα (αγγούρι, καρπούζι κ.λπ.), τα οποία περιέχουν πολύ νερό, δίνουν λίγες θερμίδες ανά γραμμάριο. Σημαντική ποσότητα υδατανθράκων περιέχουν επίσης οι πατάτες, τα όσπρια, το αλεύρι και τα προϊόντα του (ψωμί, ζυμαρικά, μπισκότα, κ.λπ.).

Πρωτεΐνες: Η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών είναι υψίστης σημασίας για τον οργανισμό διότι τα λευκώματα αυξάνουν τη μυϊκή μάζα, συμμετέχουν στην επούλωση των πληγών και στην άμυνα του οργανισμού έναντι των μικροβίων.

Η ημερήσια ποσότητα λευκώματος που πρέπει να καταναλώνουν οι ασθενείς με ΧΝΝ είναι 40g. Η ποσότητα αυτή θα πρέπει να τρεπείτα σχολαστικά, δηλ. δεν θα πρέπει να καταναλώνεται ούτε περισσότερο ούτε λιγότερο λευκώμα. Αυτό γιατί η πρόσληψη μεγαλύτερης ποσότητας λευκώματος από τη συνιστώμενη θα μετατραπεί σε ουρία και σε άλλα αζωτούχα προϊόντα της αποδόμησης



ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ
ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ

Παναγιώτης Ι. Φουντάς
Διευθυντής
Ιατρός Νεφρολόγος

Π.Ε.Ο. ΚΟΡΙΝΘΟΥ - ΠΑΤΡΩΝ
ΡΟΔΟΔΑΦΝΗ ΣΥΜΠΟΛΙΤΕΙΑΣ
25100 ΑΙΓΙΟ

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ
26910 71670 - 71666 - 71626
FAX : 26910 71601

των πρωτεϊνών τα οποία δημιουργούν την κλινική εικόνα του ουραιμικού βιολογικού συνδρόμου.

Υπάρχουν δύο είδη λευκώματος:

1) Το ζωικό λεύκωμα, δηλ. αυτό που βρίσκεται στις ζωικές τροφές, όπως είναι το αυγό, το γάλα, το ψάρι, το κρέας και το κοτόπουλο. Αυτό χαρακτηρίζεται ως λεύκωμα πρώτης ποιότητας ή υψηλής βιολογικής αξίας, επειδή περιέχει τα λεγόμενα “απαραίτητα” αμινοξέα, δηλ. συστατικά που είναι αναγκαία για την παρασκευή πρωτεϊνών και τα οποία ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει. Από τις τροφές αυτές, το αυγό και το κοτόπουλο περιέχουν σημαντικές ποσότητες βασικών αμινοξέων και πρέπει να προτιμώνται.

2) Το φυτικό λεύκωμα, δηλ. αυτό που βρίσκεται σε ορισμένες φυτικές τροφές, όπως είναι τα όσπρια, το αλεύρι και τα προϊόντα του (ψωμί, ζυμαρικά) και οι ξηροί καρποί, χαρακτηρίζεται ως χαμηλής βιολογικής αξίας και είναι δεύτερης ποιότητας λεύκωμα, ακριβώς επειδή δεν περιέχει απαραίτητα αμινοξέα.

Είδη τροφών και περιεκτικότητα σε λεύκωμα

Είδος και ποσότητα τροφής	Λεύκωμα (g)
1 αυγό (ασπράδι)	3,5
30 g κοτόπουλο	7
30 g φιλέτο	7
30 g μπριζόλα χοιρινή	7
30 g μοσχάρι	7
30 g ψάρι	7

Όλες οι παραπάνω τροφές υπολογίζονται μαγειρεμένες. Επιπλέον, τονίζεται ότι τα 60 g κρέατος αντιστοιχούν σε μισή μερίδα εστιατορίου.

Αλάτι: Η ΧΝΝ, η υπέρταση και το αλάτι είναι άρρηκτα συνδεδεμένα. Το αλάτι που νοστιμεύει τα φαγητά περιέχει νάτριο αλλά και χλώριο. Με την πρόσληψη αλατιού αυξάνεται το σωματικό βάρος όπως και η αρτηριακή πίεση με επακόλουθο την αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης αγγειακού επεισοδίου και καρδιακή ανεπάρκεια. Η συνιστώμενη ποσότητα νατρίου που πρέπει να λαμβάνει ένας ασθενής με ΧΝΝ είναι 2-3gr. ημερησίως. Οι ασθενείς θα πρέπει να διαβάζουν τις ετικέτες σε συσκευασμένα φαγητά για να γνωρίζουν πόσο νάτριο (αλάτι) περιέχουν.

Η ισορροπία αυτή επιτυγχάνεται βάζοντας μια συνηθισμένη ποσότητα αλατιού στο μαγείρεμα αποφεύγοντας το επί πλέον αλάτι στο τραπέζι και περιορίζοντας απλώς περιστασιακά τις πολύ αλμυρές τροφές.

Μια σημαντική πηγή άλατος είναι το ψωμί που όπως πουλιέται έχει αρκετό αλάτι. Ακόμη τροφές με πολύ αλάτι είναι τα παστά, λουκάνικα, κονσέρβες, μπέικον, καπνιστά κρέατα, το ζαμπόν, οιμποτιλιτισμένες σάλτσες, οι συντηρώμενες τροφές, οι μουστάρδες, οι κύβοι κρέατος, διάφοροι ζωμοί, ελιές, τουρσί, τσιπς, γαριδάκια, κρακεράκια, αλατισμένοι ξηροί καρποί, όλα σχεδόν τα τυριά, εκτός από ορισμένα είδη (γαβιέρα ανάλατη, ανθότυρο κ.λ.π.).

Συνιστάται προσοχή στην κατανάλωση τροφών που περιέχουν υποκατάστατο αλατιού, διότι περιέχουν κάλιο που είναι θανατηφόρο για τους αρρώστους με νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου.

Υγρά: Η πρόσληψη υγρών θα πρέπει να ρυθμίζεται ανάλογα με το στάδιο της πάθησης. Γενικά δε χρειάζεται περιορισμός στην κατανάλωση υγρών στα πρώτα στάδια της ΧΝΝ. Ο γενική οδηγία στον ασθενή είναι να πίνει όσο διψάει.

Τους καλοκαιρινούς όμως μήνες, αλλά και γενικά σε συνθήκες αυξημένης εφίδρωσης (π.χ έντονη άσκηση) θα πρέπει η κατανάλωση υγρών να είναι αυξημένη διότι σε υψηλές θερμοκρασίες, μεγάλη ποσότητα των προσλαμβανόμενων υγρών αποβάλλεται με την εφίδρωση, κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση. Όσο η νόσος εξελίσσεται, τα νεφρά του ασθενούς έχουν μικρότερη ικανότητα να διαχειριστούν μεγάλους όγκους προσλαμβανόμενων υγρών και μπορεί να εμφανιστεί οίδημα των άκρων. Τότε χρειάζεται αναπροσαρμογή της κατανάλωσης υγρών και πιθανά χορήγηση διουρητικών φαρμάκων.

Συνοψίζοντας, προκύπτει ότι η δίαιτα αποτελεί ξεχωριστό και σημαντικό στοιχείο της θεραπευτικής αγωγής στη ΧΝΝ και μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο όπλο στη μάχη για την καλύτερη διαχείριση προβλημάτων της νόσου. Με αυτήν εξασφαλίζονται η καλή ποιότητα ζωής και η μακρά επιβίωση, γεγονός που απαιτεί σύνεση, εξυπνάδα και πειθαρχία από την πλευρά του ασθενή, αλλά και πλήρη ενημέρωση και επεξήγηση από την πλευρά του γιατρού.

Σπύρος Μουτάφης
Διευθυντής νεφρολογικής κλινικής και μονάδας
νεφρού νοσοκομείου ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ.
Λένα Τριάντου-Νεφρολόγος

δωρεές - συνδρομές

ΔΩΡΕΕΣ ΜΕΛΩΝ

ΟΙΚ. Ι. ΜΑΝΤΗ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΥΓΓΕΝΟΥΣ.....	175 €
ΜΠΑΛΟΔΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ.....	100 €
ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ ΕΥΓΕΝΙΑΣ ΣΒΑΡΝΑ	40 €
ΜΥΛΩΝΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	10 €

Ενισχύστε με τις συνδρομές και τις δωρεές σας το έργο του Συλλόγου μας

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Η σωστή λειτουργία και οι δραστηριότητες του συλλόγου μας, σε σημαντικό βαθμό στηρίζονται στις οικονομικές δυνατότητές του.

Τα αυξημένα λειτουργικά έξοδα του Συλλόγου μας (μισθοδοσία υπαλλήλου, το κόστος έκδοσης και αποστολής του περιοδικού «Αναγέννηση», η συντήρηση της ιστοσελίδας μας στο INTERNET, οι διαφορές εκδηλώσεως μας, οι λογαριασμοί των τηλεφώνων, των ΕΛΤΑ κ.λ.π) χωρίς καμία κοινωνική επιχορήγηση από το κρατικό λαχείο, στηρίζονται αποκλειστικά στην ετήσια συνδρομή των 20€ του κάθε μέλους και στις περιορισμένες δωρεές των μελών μας.

Η κάθε μια συνδρομή ξεχωριστά και όλες μαζί εξασφαλίζουν την σωστή οικονομική λειτουργία του Συλλόγου μας ιδιαίτερα στη δύσκολη οικονομική κατάσταση που διανύουμε.

Παρακαλούμε τα μέλη που έχουν καθυστερήσει να ταχτοποιήσουν τις οικονομικές υποχρεώσεις τους προς το Σύλλογο να αποστείλουν τις συνδρομές - δωρεές τους με ταχυπληρωμή μέσω Ταχυδρομείου ή courier στη διεύθυνση του Συλλόγου μας, ή με κατάθεση στους λογαριασμούς του Συλλόγου στις Τράπεζες:

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

134/296017-61

ALPHA BANK

344-002101-071820

Το κάλεσμά μας αφορά μόνο εκείνα τα μέλη του Συλλόγου μας που έως σήμερα δεν έχουν εκπληρώσει τις οικονομικές τους υποχρεώσεις.

Θερμή παράκληση, όταν θα αποστέλλετε τις συνδρομές σας να αναγράφετε πάντα το ονοματεπώνυμό σας ή να μας ενημερώνετε στο τηλ 210 8541600.

Δωρεές ιδιωτών, επιχειρήσεων και οργανισμών είναι ευπρόσδεκτες.

Ευχαριστούμε θερμά και πιστεύουμε ότι θα τύχουμε της θετικής σας ανταπόκρισης.