



**ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ**

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

# Επιστημονική Ημερίδα για την Ενημέρωση των Επαγγελματιών Υγείας

Αθήνα, Κυριακή 29/11/2015,  
Dinani Caravel, Βασιλέως Αλεξάνδρου 2

«Παραμβατικό Πρόγραμμα Μη Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης Της Υπέρτασης Με  
Μεθόδους Διαχείρισης Του Στρες Για Αλλαγή Του Τρόπου Ζωής Και Υιοθέτηση  
Υγιεινών Συμπεριφορών, Σε Προ-υπερτασικά Και Υπερτασικά Ατομα Στην Κοινότητα»

**Είσοδος Ελεύθερη**

Με την παρακολούθηση της ημερίδας θα χορηγηθούν μόρια  
Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

[www.europa.eu](http://www.europa.eu)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"  
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο

[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

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

**Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης**



## ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Στην Ελλάδα, τα καρδιαγγειακά αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου (48%) με συνολικό ετήσιο κόστος άνω των 2.500.000 ευρώ. Η αρτηριακή υπέρταση (ΑΥ), αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα δημοσίας υγείας, καθώς επηρεάζει περίπου το 30% του ενήλικου πληθυσμού. Είναι χαρακτηριστικό, ότι στο 95% των περιπτώσεων η ΑΥ είναι ιδιοπαθής και σχετίζεται με παράγοντες του τρόπου ζωής όπως το στρες, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, το αυξημένο σωματικό βάρος κ.

Πλήθος ερευνών υποστηρίζει τη συμβολή της διαχείρισης του στρες στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και στη συμμόρφωση και αποτελεσματικότητα των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων. Μη φαρμακευτικά προγράμματα διαχείρισης του στρες, σχετικά με την ΑΥ επέφεραν θετικά αποτελέσματα στη μείωση των επιπέδων συστολικής και διαστολικής πίεσης, στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, στη σημαντική μείωση των καρδιαγγειακών κινδύνων και της φαρμακευτικής αγωγής και συνολικά στη βελτίωση των επιπέδων υγείας.

Η Ιατρική Σχολή του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών υλοποίησε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μείωσης της αρτηριακής πίεσης στο γενικό πληθυσμό, στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς 2007-2013. Πρόκειται για ένα καινοτόμο παρεμβατικό πρόγραμμα μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της υπέρτασης με μεθόδους διαχείρισης του στρες για αλλαγή του τρόπου ζωής και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, σε προ-υπερτασικά και υπερτασικά άτομα στην κοινότητα.

Σκοπός της παρούσας ημερίδας είναι η διάχυση των αποτελεσμάτων του προγράμματος. Επιμέρους στόχοι είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών υγείας στην υιοθέτηση και εφαρμογή πολυπαραγοντικών προσεγγίσεων, αλλά και η δημιουργία διαύλων διεπιστημονικής συνεργασίας στην έγκαιρη και ολιστική αντιμετώπιση της ΑΥ. Επιπλέον, τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα επισημαίνουν τη σημασία της ενδυνάμωσης των ατόμων στην εκπαίδευση και στην αυτορρύθμιση της ΑΥ αλλά και της συνολικής υγείας. Το πρόγραμμα αυτό φιλοδοξεί να αποτελέσει υπόδειγμα καλής πρακτικής για τη μη φαρμακευτική αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας.

Οι Επιστημονικά Υπεύθυνοι Καθηγητές

Χρούσος Γεώργιος

Δαρβίρη Χριστίνα

Το "Παρεμβατικό πρόγραμμα μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της υπέρτασης με μεθόδους διαχείρισης του στρες για αλλαγή του τρόπου ζωής και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, σε υπερτασικά άτομα στην κοινότητα" με αριθμό ΟΠΣ 370542 υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο – ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

[www.europa.eu](http://www.europa.eu)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"  
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο

[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)



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

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδος και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

- 9:00-09:30** ΕΓΓΡΑΦΕΣ
- 09:30-10:00** ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ  
**ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ**  
*Γ. Γραμματέας Δημόσιας Υγείας*  
**ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ**  
*Αντιπεριφερειάρχης Κοινωνικής Πολιτικής, Περιφέρειας Αττικής*
- 10:00-10:30** ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ & ΥΠΕΡΤΑΣΗ  
**ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
*Καθηγητής*  
*Επιστημονικά Υπεύθυνος, Διευθυντής ΜΠΣ «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»*  
*Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- 10:30-11:00** ΣΤΡΕΣ & ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ: ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΗΣ & ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ  
**ΔΑΡΒΙΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ**  
*Καθηγήτρια*  
*Επιστημονικά Υπεύθυνη ΜΠΣ «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»*  
*Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- 11:00-11:15** ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΣΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ  
**ΠΡΩΤΟΓΕΡΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**  
*Αναπληρωτής Καθηγητής*  
*Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- 11:15-11:30** ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ-ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ  
**ΠΡΩΤΟΓΕΡΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**  
*Αναπληρωτής Καθηγητής*  
*Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- 11:30-11:45** ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ: Η ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ  
**ΣΟΛΔΑΤΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**  
*Ιατρός Παθολόγος, MSc «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»*
- 11:45-12:00** Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΩΣ «ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ»: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΗΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ-ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ  
**ΚΡΑΝΙΩΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ**  
*Ιατρός, Τελεióφοιτος MSc «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»*
- 12:00-12:30** ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
- 12:30-13:05** ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ: ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΥ ΑΤΟΜΟΥ  
*ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ: ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΔΑΡΒΙΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ*



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

[www.europa.eu](http://www.europa.eu)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"  
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο

[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

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

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδος και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



- 12:30-12:40** **ΕΠΙΓΕΝΕΤΙΚΗ & ΥΠΕΡΤΑΣΗ**  
**ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
 Καθηγητής  
 Επιστημονικά Υπεύθυνος, Διευθυντής ΜΠΣ «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»  
 Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 12:40-12:55** **ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΥ ΑΤΟΜΟΥ- ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**  
**ΔΑΡΒΙΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ**  
 Καθηγήτρια  
 Επιστημονικά Υπεύθυνη ΜΠΣ «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»  
 Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 12:55-13:05** **ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ & ΥΠΕΡΤΑΣΗ**  
**ΒΑΡΒΟΓΛΗ ΛΙΖΑ**  
 Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Ειδική Νευροψυχολόγος  
 Επιστημονικός Συνεργάτης του ΜΠΣ «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»
- 13:05-14:30** **ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**  
 ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ: ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΠΡΩΤΟΓΕΡΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
- 13:05-13:55** **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**  
**ΣΟΛΔΑΤΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**  
 Ιατρός Παθολόγος, MSc «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»  
**ΠΡΩΤΟΓΕΡΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**  
 Αναπληρωτής Καθηγητής  
 Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 13:55-14:25** **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ**  
**ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**  
**ΠΡΩΤΟΓΕΡΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**  
 Αναπληρωτής Καθηγητής  
 Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
**ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**  
**ΔΑΡΒΙΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ**  
 Καθηγήτρια  
 Επιστημονικά Υπεύθυνη ΜΠΣ «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»
- 14:25-14:45** **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**  
**ΒΑΡΒΟΓΛΗ ΛΙΖΑ**  
 Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Ειδική Νευροψυχολόγος  
 Επιστημονικός Συνεργάτης του ΜΠΣ «Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας»
- 14:45** **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ**
- 15:15** **ΛΗΞΗ ΗΜΕΡΙΔΑΣ**



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

[www.europa.eu](http://www.europa.eu)



[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)



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

**Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης**