



Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Δημόσιας Υγείας 2023

Πρόληψη και Έλεγχος των Χρόνιων Παθήσεων

Το DigiCare4You είναι ένα ερευνητικό έργο στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Ορίζοντα 2020, το οποίο στοχεύει στη **βελτίωση της έγκαιρης πρόληψης και αντιμετώπισης του Διαβήτη Τύπου 2 (ΔΤ2) και της υπέρτασης** μέσω μίας **ανθρωποκεντρικής προσέγγισης σε επίπεδο κοινότητας**, με τη συνεργασία κοινωνικών φορέων και του συστήματος υγείας, συνοδευόμενη από τη **χρήση ψηφιακών εργαλείων**.

Ο ΔΤ2 και η υπέρταση επιβαρύνουν τόσο τους ασθενείς όσο και την κοινωνία και αποτελούν γενεσιουργές αιτίες άλλων χρόνιων παθήσεων. Σήμερα **537 εκατ.** άνθρωποι παγκοσμίως ζουν με διαβήτη (61 εκατ. στην Ευρώπη) και αυτός ο αριθμός προβλέπεται ότι θα ανέλθει στα **643 εκατ.** έως το 2030 (67 εκατ. στην Ευρώπη). Επιπρόσθετα, **1,23 δισ.** άνθρωποι ζουν με υπέρταση. Ο **έγκαιρος προσυμπτωματικός έλεγχος και η εστίαση σε μέτρα πρόληψης συνιστούν τα “κλειδιά”** για την αντιμετώπιση αυτών των παθήσεων.

Υγιεινός Τρόπος Ζωής

Η υγιεινή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης αίματος και της αρτηριακής πίεσης, καθώς και στη βελτίωση της υγείας.

Παρεμβάσεις σε επίπεδο κοινότητας

Οι παρεμβάσεις σε επίπεδο κοινότητας αποτελούν μία αποδοτική προσέγγιση όσον αφορά στη σχέση κόστους-οφέλους, και στοχεύουν στην ενεργό συμμετοχή της κοινότητας, την αύξηση των γνώσεων γύρω από την υγεία, την προαγωγή της ευημερίας και την ενίσχυση των αλλαγών του τρόπου ζωής μέσω δημιουργίας υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Έγκαιρη Πρόληψη

Τα σχολεία μπορούν να αποτελέσουν «σημεία εισόδου» στο πλαίσιο της προσπάθειας για την αύξηση των γνώσεων γύρω από την υγεία μεταξύ των νέων ανθρώπων, καθώς και την έναρξη της πρόληψης των χρόνιων παθήσεων σε πρώιμο στάδιο.

Έγκαιρος Προσυμπτωματικός έλεγχος

Ο αποτελεσματικός και έγκαιρος προσυμπτωματικός έλεγχος των χρόνιων παθήσεων, όπως ο ΔΤ2 και η υπέρταση, συνοδευόμενος από τη χρήση ψηφιακών εργαλείων, συνιστά το «κλειδί» για την πρόληψη της ανάπτυξης επιπλοκών της νόσου και την ανακούφιση των ασθενών, της κοινωνίας και του συστήματος υγείας.

