



**Ιμερόεσσα**

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΤΗΡΙΑΣ  
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

**ΚΥΡΙΑΚΗ  
29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ,  
ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ  
«ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΑΡΣΙΝΟΣ»



# «ΑΣ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ»

ΣΤΗΝ ΚΟΡΙΝΘΟ



**Ημερίδα για την Ευαισθητοποίηση και την  
Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας**

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



ΔΗΜΟΣ  
ΚΟΡΙΝΘΙΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΝΠΔΔ



ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Ινστιτούτο Δια Βίου  
Εκπαίδευσης & Επαγγελματικής  
Ανάπτυξης Φαρμακοποιών

10:30-11:00

Εγγραφές

Παρουσίαση / Συντονισμός Ημερίδας: **Ε. Κωνσταντίνου**

11:00-11:30

**Χαιρετισμοί**

Δήμαρχος Κορινθίων  
**Νικόλαος Σταυρέλης**

Αντιδήμαρχος Κορινθίων  
**Ιωάννης Τσάκωνας**

Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ινστιτούτου Δια Βίου Εκπαίδευσης  
και Επαγγελματικής Ανάπτυξης Φαρμακοποιών  
**Σεραφείμ Ζήκας**

Αντιδήμαρχος Πολιτισμού Παιδείας, Δια βίου Μάθησης & Νεολαίας  
**Θεώνη Μαυροματίδου - Παπαηλία**

Πρόεδρος Φαρμακευτικού Συλλόγου Κορινθίας  
**Σοφία Κλοκώνη**

Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Κορινθίας και Αντιπεριφερειάρχης  
Πελοποννήσου στο Τομέα της Δημόσιας Υγείας  
**Χρυσοβαλάντης Μέλλος**

11:30-12:30

**1η Ενότητα: Ευρύ κοινό**

11:30-11:45

**Ιμερόεσσα - Επειδή το βάρος μας μετράει**  
**Κ. Τσιρανίδου**

11:45-12:00

**Παχυσαρκία: Μια αισθητική διαταραχή ή νόσος;**

Ποιο είναι το αποτύπωμα της παχυσαρκίας στον παγκόσμιο και στον ελληνικό πληθυσμό; Ποιες νόσοι συνδέονται με την παχυσαρκία; Είναι λογικό να περιμένουμε ή να προσπαθούμε να λύσουμε άμεσα την παχυσαρκία; Πόσο γρήγορα θα δούμε αποτελέσματα;

**A. Μουρουγλάκης**

**Ερωτήσεις – Συζήτηση**

12:00-12:15

**Στίγμα από το σχολείο ως την εύρεση εργασίας - έχουν τα άτομα που ζουν με παχυσαρκία πρακτικά λιγότερα δικαιώματα;**

Τα άτομα με παχυσαρκία περιθωριοποιούνται από μικρή ηλικία και ήδη από το σχολείο. Λιγότερα άτομα που ζουν με παχυσαρκία αποφασίζουν να γραφτούν στο γυμναστήριο ή σε κάποιο άθλημα γιατί φοβούνται την περιθωριοποίηση. Στις γυναίκες το πρόβλημα είναι ακόμα πιο έντονο. Πώς μπορούμε να δώσουμε θετικά κίνητρα στους ασθενείς με παχυσαρκία που ζουν στον περίγυρό μας; Life Coaching

**K. Τσιρανίδου**

**Ερωτήσεις – Συζήτηση**

12:15-12:30

**Μύθοι και Αλήθειες για τον έλεγχο του βάρους - Διαλειμματική; Vegan; Κέτο; Τι να διαλέξω;**

Ακούμε καθημερινά για γρήγορες δίαιτες και νέες μορφές διαιτολογίου - pescetarian / vegan / carnivore ... Ποια είναι η πιο υγιεινή διατροφή; Τι μπορώ να κάνω στο σπίτι για να ελέγξω το βάρος μου; Υπάρχουν τροφές που καίνε λίπος;

**B. Τσιρώνης**

**Ερωτήσεις – Συζήτηση**

12:30-13:00

**Διάλειμμα**

13:00-14:00

**2<sup>η</sup> Ενότητα: Επιστήμονες υγείας**  
Συντονισμός Ημερίδας: **E. Κωνσταντίνου**

13:00-13:15

**Συνταγογράφηση και χειρισμός των ασθενών με παχυσαρκία**

Τα γνωστά λάθη των επαγγελματιών υγείας στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η επιστημονική μέθοδος μείωσης του βάρους και οι επιστημονικοφανείς μέθοδοι.

**A. Μουρουγλάκης**

Ερωτήσεις – Συζήτηση

13:15-13:30

**Πώς υποδεχόμαστε έναν ασθενή με παχυσαρκία - αλγόριθμος αντιμετώπισης - η παχυσαρκία και η σύνδεσή της με την καταθλιπτική διαταραχή / πόσο συχνή είναι;**

Πώς απευθυνόμαστε σε έναν ασθενή με παχυσαρκία όποιο επάγγελμα υγείας και αν κάνουμε. Αλγόριθμος συζήτησης (Canadian 5 As)

**A. Μουρουγλάκης**

Ερωτήσεις – Συζήτηση

13:30-13:45

**Ο ρόλος του Φαρμακοποιού στην αντιμετώπιση της νόσου - φαρμακευτική αγωγή - ευκαιρία για να εμπιστευτεί ξανά ο ασθενής τον πρώτο επαγγελματία υγείας - ποια συμπληρώματα δουλεύουν;**

Πόσες ευκαιρίες έχει ο φαρμακοποιός να λύσει το πρόβλημα του ασθενούς με παχυσαρκία - πολυφαρμακία - self medication κτλ. Τι φάρμακα προτείνουμε και τι όχι - online αγορές φαρμάκων

**N. Κορκάρης**

Ερωτήσεις – Συζήτηση

13:45-14:00

**Η λύση στην παχυσαρκία πρέπει πάντα να βασίζεται στη διεπιστημονικότητα**

Κάθε επαγγελματία υγείας έχει το ρόλο του. Διαιτολόγος, ιατρός, φαρμακοποιός, ψυχολόγος, γυμναστής.

**B. Τσιρώνης**

Ερωτήσεις – Συζήτηση

## ΛΙΣΤΑ ΟΜΙΛΗΤΩΝ

**N. Κορκάρης** / Φαρμακοποιός, Κορινθία

**E. Κωνσταντίνου** / Φαρμακοποιός, Κορινθία

**A. Μουρουγλάκης** / Παθολόγος, Έλληνας εκπρόσωπος Νέων Παθολόγων Ευρώπης Young Internists – EFIM (2017-2021), Certified European Clinical Fellow for the treatment of Obesity - EASO, Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ

**K. Τσιρανίδου** / Πρόεδρος Δ.Σ. της Ιμερέσσας, Ψυχολόγος Επαγγελματιών Υγείας, Παθολογική Νοσηλεύτρια

**B. Τσιρώνης** / Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc, Θεσσαλονίκη, Πρόεδρος Ένωσης Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος