

ΑΡΜΟΝΙΑ υγεία ■■■■■■

Χρειάζεστε βοήθεια;

Σηκώστε το ακουστικό!

Πάσχετε από κάποιο χρόνιο νόσημα;
Αντιμετωπίζετε ένα έκτακτο περιστατικό;
Οι απαντήσεις ίσως βρίσκονται στην
άλλη άκρη της τηλεφωνικής γραμμής.

10
ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
σας βγάζουν από
τη δύσκολη στιγμή

ΑΠΟ ΤΗ ΣΗΛΙΑ ΓΑΛΗΝΟΥ

58

Πολλές από τις «ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας», που τώρα λειτουργούν και στη χώρα μας, μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά στο πρόβλημα υγείας που τυχόν αντιμετωπίζετε εσείς ή κάποιος δικός σας, και μάλιστα τηρώντας το ιατρικό απόρρητο.

1 Ιατροί SOS, τηλ.: 1016

Είναι η πρώτη ελληνική οργάνωση ιδιωτών γιατρών όλης των ειδικοτήτων που βρίσκονται πάντα σε ετοιμότητα να αντιμετωπίσουν τα έκτακτα περιστατικά στο λεκανοπέδιο της Αττικής.

- **Όρες και ημέρες λειτουργίας:** Η SOS γραμμή απαντά 24 ώρες το 24ωρο, 365 μέρες το χρόνο, προσφέροντας επίσης δωρεάν πληροφορίες και τηλεφωνική υποστήριξη για κάθε πρόβλημα υγείας.
- **Να θυμάστε:** Η αμοιβή των γιατρών για επίσκεψη κατ' οίκον είναι 70-80 ευρώ.





2 Για τις ρευματολογικές παθήσεις, τηλ.: 210-8237302

Η Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) δημιούργησε πρόσφατα αυτή τη Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Από τις 10.00 έως τις 16.00 καθημερινά (εκτός Σαββατοκύριακου).

■ **Να θυμάστε:** Η επικοινωνία που γίνεται μέσω εκπαιδευμένου ιατρικού προσωπικού παρέχει πληροφορίες για τα ρευματολογικά νοσήματα.

3 Για τη νόσο Αλτσχάιμερ, τηλ.: 210-3303678

Δημιουργήθηκε από την Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία, την Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Νέστωρ» και το Σωματείο Ασθενών με τη νόσο.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλέσουν όλο το 24ωρο και να ζητήσουν πληροφορίες για τη νόσο καθώς και ιατρικές ή νομικές συμβουλές.

4 Για τον καρκίνο του μαστού, τηλ.: 210-8253253

Γραμμή Στήριξης του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», η οποία στηρίζει ψυχολογικά τις γυναίκες που ασθενούν και τις οικογένειές τους.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Δευτέρα έως Παρασκευή, 10.00-18.00.

■ **Να θυμάστε:** Ο χρόνος που διατίθεται σε κάθε κλήση μπορεί να φτάσει τη μία ώρα (ώρα που αντιστοιχεί σε κανονική ψυχοθεραπευτική συνεδρία).

5 Για την κατάθλιψη, τηλ.: 210-6515600

Πρόκειται για δωρεάν υπηρεσία του Προγράμματος κατά των Ψυχικών Διαταραχών του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. Η Γραμμή στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους υπό την εποπτεία του ψυχιάτρου κ. Δημήτρη Κολλοστούμνη και της ψυχιάτρου κ. Μαρίας Οικονόμου.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Δευτέρα έως Παρασκευή, 9.00-18.00.

■ **Να θυμάστε:** Οι συνομιλίες είναι ανώνυμες.

6 Κέντρο δηλητηριάσεων, τηλ.: 210-7793777

Είναι τμήμα του Παθολογικού Τομέα του Γενικού Νοσοκομείου Παιδών Αθηνών «Π. & Α. Κυριακού».

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** 24 ώρες το 24ωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα.

7 Για τη δυσκολία στην κίνηση, τηλ.: 8001125000

Δωρεάν Ανοικτή «Γραμμή Επικοινωνίας» που δημιουργήθηκε πρόσφατα.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Δευτέρα έως Παρασκευή, 10.00-18.00.

■ **Να θυμάστε:** Η γραμμή προσφέρει έναν εμπιστευτικό δίαυλο επικοινωνίας, μια υπεύθυνη φωνή, τόσο στους πάσχοντες όσο και στις οικογένειές τους.

8 Για τις ηπατίτιδες, τηλ.: 8001133633

Δημιουργήθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης του Ήπατος, μετά τη διαπίστωση της μεγάλης αύξησης της συχνότητας της νόσου.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Δευτέρα έως Παρασκευή, 10.00-18.00.

■ **Να θυμάστε:** Η γραμμή τηρεί το ιατρικό απόρρητο.

9 Γραμμή του Κέντρου Σεξουαλικής Υγείας, τηλ.: 2310-999099

Λειτουργεί από το Κέντρο Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας (ΚΕΣΑΥ) του ΑΠΘ.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Δευτέρα έως Παρασκευή, 10.00-18.00.

■ **Να θυμάστε:** Στη γραμμή μπορούν να απευθύνονται άτομα κάθε ηλικίας για να μιλήσουν ανώνυμα και εμπιστευτικά με τους ειδικούς επιστήμονες.

10 Για την ψυχοκοινωνική υγεία παιδιών - εφήβων, τηλ.: 801-801-11-77

Λειτουργεί με επιστημονικό υπεύθυνο τον Ι. Τσιάντη, αν. καθηγητή Παιδοψυχιατρικής και απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και γονείς.

■ **Ώρες και ημέρες λειτουργίας:** Δευτέρα έως Παρασκευή, 09.30-20.30 και Σάββατο, 9.30-14.00.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΕΣ:

- Κέντρο αντιμετώπισης πόνου, τηλ.: 210-6903640-3.
- Τηλεφωνική γραμμή για το AIDS, τηλ.: 210-7222222 (Αθήνα), 2310-243363 (Θεσ/νίκη).
- Ανοικτή γραμμή βοήθειας SOS ΟΚΑΝΑ, τηλ.: 1031 (για άτομα που κάνουν χρήση ουσιών και βρίσκονται σε κατάσταση κρίσης).
- Ανώνυμη τηλεφωνική υπηρεσία για ουσίες και αλκοόλη, τηλ.: 210-3617089.
- Γραμμή στήριξης για καπνιστές, τηλ.: 210-6401200.