

---

**ΕΝΑΡΞΗ 3ου Κύκλου Προγράμματος**

**«ZOOM&.... Στοπ στο Κάπνισμα!»**

**ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
«ΠΡΟΝΟΗ» ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ-ΟΚΑΝΑ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑ –ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-  
ΠΑΔΑ**

Με ιδιαίτερη χαρά ανακοινώνουμε την συνέχιση του προγράμματος συνεργασίας του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων «ΠΡΟΝΟΗ» Δήμου Κηφισιάς με το εργαστήριο Προληπτικής Καρδιολογίας της Β' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής Π.Γ.ΝΑΤΤΙΚΟΝ (Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος) και την Ειδική Ακαδημαϊκή Μονάδα Μελέτης Καπνισματικής Συμπεριφοράς (Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας) του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

*Πρόκειται για ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που μέσω ψυχολογικής υποστήριξης θα ενισχύει τους συμμετέχοντες στην απόφαση τους να κόψουν το κάπνισμα και θα τους παρέχει την βοήθεια που χρειάζονται προκειμένου να διατηρήσουν την διακοπή καπνίσματος μακροπρόθεσμα. Παράλληλα, κατά την διάρκεια του προγράμματος το οποίο θα συντονίζεται από το ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ, θα γίνει ενημέρωση και παρεμβάσεις από όλη την επιστημονική ομάδα του ιατρείου διακοπής καπνίσματος της Β' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής Π.Γ.ΝΑΤΤΙΚΟΝ. Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχοντες θα πληροφορηθούν για τις παρεχόμενες φαρμακοθεραπείες και τη λειτουργία του ιατρείου Διακοπής Καπνίσματος. Επιπλέον, θα γίνεται συμβουλευτική παρέμβαση από ειδικούς υγείας της Ειδικής Ακαδημαϊκής Μονάδας Μελέτης Καπνισματικής Συμπεριφοράς του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής*

**Διάρκεια :** 8 ομαδικές διαδικτυακές συναντήσεις διάρκειας 90 λεπτών. Πριν την έναρξη της ομάδας θα προηγηθεί **μία ατομική διαδικτυακή συνάντηση** με το κάθε μέλος και την συντονίστρια της ομάδας, προκειμένου να γίνει λήψη ιστορικού και εκείνος/η να ενημερωθεί αναλυτικότερα για τους σκοπούς και το πλαίσιο λειτουργίας της ομάδας.

**Σε ποιους απευθύνεται:** Η ομάδα απευθύνεται σε ενήλικες καπνιστές και ομέγιστος αριθμός συμμετεχόντων που προβλέπεται για την ομάδα είναι 14 άτομα. Λόγω περιορισμένων θέσεων θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας .

**Τρόπος διεξαγωγής προγράμματος:** Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στην ομάδα είναι οι ενδιαφερόμενοι να διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό, πχ υπολογιστή με μικρόφωνο, κάμερα και ηχείο, tablet, laptop ή μια έξυπνη συσκευή τηλεφώνου, προκειμένου να συνδεθούν στη διαδικτυακή πλατφόρμα επικοινωνίας ZOOM.

**Έναρξη:** Δευτέρα 13 Μαρτίου 2022 και ώρα 19:00-20:30. Οι επόμενες συναντήσεις της ομάδας θα πραγματοποιούνται κάθε **ΤΡΙΤΗ** την παραπάνω ώρα.

**Κόστος συμμετοχής στην ομάδα:** Δωρεάν

**Δήλωση συμμετοχών:** Οι αιτήσεις υποβάλλονται **ηλεκτρονικά**, με τη συμπλήρωση της ηλεκτρονικής αίτησης μέχρι τις 6 Μαρτίου 2023

<https://forms.gle/FhQdfMbMXKRk6G89A>

**Πληροφορίες: Σωτηρία Μακαρώνη:** Ψυχολόγος Υγείας MSc – Ψυχοθεραπεύτρια, Επ. Υπεύθυνη Κ.ΠΠΡΟΝΟΗ Δήμου Κηφισιάς. Ώρες επικοινωνίας: καθημερινά 09:00-14:30 στο 210.8082673 ή μέσω e-mail: info@pronoι.org.gr

**Συμμετέχοντες στο Πρόγραμμα**

**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΠΡΟΝΟΗ» ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ-ΟΚΑΝΑ**

**Μακαρώνη Σωτηρία:** Συντονίστρια προγράμματος, Ψυχολόγος Υγείας MSc – Ψυχοθεραπεύτρια, Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Επιστημονικά Υπεύθυνη Κ.ΠΠΡΟΝΟΗ.

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑ –ΠΓΝΑΤΤΙΚΟΝ**

**Οικονομίδης Ιγνάτιος** Καθηγητής Καρδιολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Εργαστηρίου Προληπτικής Καρδιολογίας και Εργαστηρίου Υπερήχοκαρδιογραφίας Β' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής, Γενικό Νοσοκομείο «Αττικόν».

**Κουρέα Καλλιρρόη** Καρδιολόγος MD, PhD Ακαδημαϊκός υπότροφος της Β Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής, Γενικό Νοσοκομείο «Αττικόν». Υπεύθυνη Ιατρείου Διακοπής Καπνίσματος.

**Κωστέλλη Γαβριέλλα:** Νοσηλεύτρια TE, MSc, Εργαστήριο Προληπτικής Καρδιολογίας Β' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής, Γενικό Νοσοκομείο «Αττικόν» (Ιατρείο διακοπής καπνίσματος).

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ.**

**Μπαρμπούνη Αναστασία:** MD, MSc, PhD. Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας, Υγιεινής και Πρόληψης Νόσων, Υπεύθυνη Ειδικής Ακαδημαϊκής Μονάδας Μελέτης Καπνισματικής Συμπεριφοράς, Τμ. Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας. Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

**Κεσανόπουλος Κωνσταντίνος,** Βιολόγος, MSc, PhD. Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό, Τμ. Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

**Παπαδοσηφάκη Γεωργία:** Εργοθεραπεύτρια, MSc, ΨΝΑ Δαφνί, Υπ. Διδάκτωρ Τμ. Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.