

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το CARE FOR CARERS στο Λιτόχωρο

Το **CARE FOR CARERS**, η νέα διήμερη βιωματική διοργάνωση του **Φαρμακευτικού Συλλόγου Κοζάνης**, με την υποστήριξη του **Φαρμακευτικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης** και υπό την αιγίδα του **Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συλλόγου**, πραγματοποιήθηκε στις **23 και 24 Μαΐου** στο **Litohoro Olympus Resort**.

Μέσα από ένα πρόγραμμα που συνδύαζε βιωματικά sessions, wellbeing activities, ομιλίες και δράσεις προσωπικής ανάπτυξης, η διοργάνωση δημιούργησε έναν χώρο ουσιαστικού διαλόγου γύρω από την ψυχική ανθεκτικότητα, τη σύγχρονη ηγεσία, την πρόληψη του burnout, τη διατροφή, τη μακροβιότητα και τη συνολική ευεξία.

Στην ομιλία της η Πρόεδρος του Φ.Σ. Κοζάνης και Μέλος του Δ.Σ. του ΠΦΣ κυρία Τερέζα Χαραμή ανέφερε «Αισθάνομαι βαθιά συγκίνηση και ευγνωμοσύνη για την ανταπόκριση και τη συμμετοχή όλων όσοι αγκάλιασαν αυτή την προσπάθεια. **Η αρχική μας σκέψη ήταν να δημιουργήσουμε έναν χώρο ουσιαστικής φροντίδας για τους ανθρώπους που καθημερινά φροντίζουν τους άλλους - και το αποτέλεσμα ξεπέρασε κάθε προσδοκία.**

Μέσα σε ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον, κάτω από τον Όλυμπο, καταφέραμε να μοιραστούμε γνώσεις, εμπειρίες, προβληματισμούς αλλά και στιγμές χαλάρωσης, σύνδεσης και προσωπικής ενδυνάμωσης. **Η ενεργή συμμετοχή των συναδέλφων, η αμεσότητα των ομιλητών και η αίσθηση κοινότητας που δημιουργήθηκε επιβεβαίωσαν πόσο αναγκαίες είναι τέτοιες πρωτοβουλίες για τους επαγγελματίες υγείας σήμερα.**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους συμμετέχοντες, τους ομιλητές, τους συνεργάτες και τους χορηγούς που στήριξαν το όραμα του CARE FOR CARERS και συνέβαλαν ώστε αυτή η πρώτη διοργάνωση να αποτελέσει μια ουσιαστική εμπειρία για όλους μας.

Το σημαντικότερο κέρδος ήταν ότι φύγαμε με περισσότερη έμπνευση, δύναμη και υπενθύμιση πως η φροντίδα του εαυτού μας δεν είναι πολυτέλεια, αλλά προϋπόθεση για να μπορούμε να προσφέρουμε με ποιότητα και ανθρωπιά στους άλλους.

Ανανεώνουμε το ραντεβού μας με ακόμη περισσότερη δημιουργικότητα και πίστη στη σημασία αυτής της δράσης».

Το πρόγραμμα της διοργάνωσης περιλάμβανε σημαντικές παρουσίες από τον χώρο της ψυχολογίας, της φαρμακευτικής αγοράς, της επιχειρηματικότητας και της υγείας.

Το βιωματικό εργαστήριο **«Care for the Carer: Φροντίζοντας τον άνθρωπο πίσω από τον ρόλο»** με την κυρία **Ελισάβετ Γεωργίου**, Εργασιακή Ψυχολόγο – Ψυχοθεραπεύτρια, εστίασε στη φροντίδα του ανθρώπου πίσω από τον επαγγελματικό ρόλο του/της φαρμακοποιού, αναδεικνύοντας τη σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αυτοφροντίδας και της ισορροπίας στην καθημερινή επαγγελματική ζωή.

Σε ένα περιβάλλον με αυξημένες απαιτήσεις και συνεχείς προκλήσεις, οι συμμετέχοντες/ουσες είχαν την ευκαιρία να κάνουν μια ουσιαστική παύση από την καθημερινότητά τους, να αναγνωρίσουν προσωπικές ανάγκες και να

επανασυνδεθούν με τις πηγές ενέργειας, ανθεκτικότητας και νοήματος που τους/τις υποστηρίζουν στον επαγγελματικό και προσωπικό τους ρόλο.

Μέσα από σύντομες εισηγήσεις, βιωματικές ασκήσεις και ομαδική επεξεργασία εμπειριών από την καθημερινότητα του φαρμακείου, όσοι συμμετείχαν σε αυτό εργάστηκαν πάνω σε πρακτικούς τρόπους διαχείρισης της πίεσης, ενίσχυσης της ευεξίας και δημιουργίας μικρών αλλά ουσιαστικών αλλαγών που μπορούν να ενσωματωθούν άμεσα στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή.

Το εργαστήριο βασίστηκε σε μια ολιστική προσέγγιση που συνδύασε στοιχεία θετικής ψυχολογίας, βιωματικής μάθησης και σύνδεσης σώματος και νου, δημιουργώντας έναν ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο για μοίρασμα εμπειριών, αναστοχασμό, αλληλεπίδραση και ενδυνάμωση.

Όσοι συμμετείχαν στο εργαστήριο αποχώρησαν με έναν **ηλεκτρονικό οδηγό αυτοφροντίδας** με πρακτικά εργαλεία και τεχνικές διαχείρισης στρες που συμβάλουν στην μεγαλύτερη επίγνωση της σημασίας της προσωπικής ευεξίας ως προϋπόθεση για τη βιώσιμη παροχή φροντίδας και υπηρεσιών προς τους ανθρώπους που εξυπηρετούν καθημερινά αλλά και για την προσωπική τους ευημερία.

Η αυτοηγεσία, η συναισθηματική ανθεκτικότητα και η διαχείριση της προσωπικής ενέργειας βρέθηκαν στο επίκεντρο της ιδιαίτερα ενδιαφέρουσας ομιλίας της **Daniela Malo**, Head of Consumer Healthcare της BIAN A.E., με θέμα «Ηγέτης πρώτα του εαυτού σου – Το πιο σημαντικό leadership skill».

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, αναδείχθηκε η σημασία της αυτογνωσίας ως προϋπόθεσης για την άσκηση ουσιαστικής ηγεσίας, καθώς και ο καθοριστικός ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης, της θέσπισης υγιών ορίων και της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες επαγγελματίες του φαρμακευτικού κλάδου, οι οποίες καλούνται καθημερινά να συνδυάσουν πολλαπλούς και απαιτητικούς ρόλους.

Μέσα από πρακτικά παραδείγματα και τεκμηριωμένες προσεγγίσεις, αναδείχθηκε ότι η αυτοηγεσία δεν αποτελεί μόνο εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης, αλλά και κρίσιμο παράγοντα για την ενίσχυση της δέσμευσης των ομάδων, της εμπειρίας των ασθενών/καταναλωτών, της καινοτομίας και της συνολικής επιχειρησιακής απόδοσης. Το κεντρικό μήνυμα της ομιλίας ήταν σαφές: η βιώσιμη επαγγελματική επιτυχία ξεκινά από την ικανότητα του καθενός να ηγείται πρώτα του εαυτού του.

Η ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια **Χριστίνα Ευγενίδου**, με την ομιλία της «**Επαναπροσδιορίζοντας την Ευτυχία: Μια παύση πέρα από την αναζήτηση**», προσέγγισε την έννοια της ευτυχίας όχι ως ένα σταθερό συναίσθημα αλλά ως μια σύνθετη και προσωπική εμπειρία.

Αντί να εστιάζει αποκλειστικά στο να «νιώθω καλά», η κυρία Ευγενίδου πρότεινε να εξετάσουμε τι σημαίνει να ζούμε μια ζωή με αξία για εμάς ακόμη και σε περιόδους δυσκολίας. Μέσα από παραδείγματα και ερωτήματα αναδείχθηκε η διάκριση ανάμεσα στο να νιώθουμε απλώς καλά και στο να ζούμε ουσιαστικά, τονίζοντας ότι οι εύκολες και ευχάριστες περίοδοι μπορούν να είναι βαθιά σημαντικές ενώ και οι απαιτητικές φάσεις συχνά συνδέονται με εξέλιξη και νόημα.

Η δυσφορία παρουσιάζεται ως φυσικό μέρος της εμπειρίας ιδιαίτερα όταν κινούμαστε προς όσα έχουν σημασία για εμάς χωρίς να χρειάζεται να την αποφεύγουμε αλλά να την αναγνωρίζουμε.

Στο επαγγελματικό πλαίσιο, και ειδικά στον χώρο των φαρμακείων, επισημάνθηκε ότι η απόδοση είναι σημαντική, αλλά δεν αποτυπώνει πλήρως την εσωτερική εμπειρία καθώς πίσω από την αποτελεσματικότητα συνυπάρχουν σκέψεις, συναισθήματα και πιέσεις.

Τελικά, η ευτυχία παρουσιάζεται ως κατεύθυνση, ως ένας τρόπος να ζούμε με επίγνωση και ειλικρίνεια απέναντι σε όσα έχουν αξία για εμάς. Η προσέγγιση αυτή ενθαρρύνει έναν συμπεριληπτικό τρόπο κατανόησης της καθημερινότητας όπου διαφορετικές εμπειρίες συνυπάρχουν και καμία δεν ακυρώνει την άλλη, προσφέροντας χώρο για επιλογές με μεγαλύτερη συνέπεια και προσωπικό νόημα.

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης, ο κ. **Απόστολος Καραμπίνης**, Founder, President & Managing Director της Karabinis Group, παρουσίασε την ομιλία με θέμα «**Η Δύναμη της Ρύθμισης – Η Ισορροπία στη Ζωή της Σύγχρονης Γυναίκας**», εστιάζοντας στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η σύγχρονη γυναίκα μέσα από τους πολλαπλούς ρόλους που καλείται να διαχειριστεί καθημερινά.

Κατά τη διάρκεια της ομιλίας αναλύθηκαν οι επιδράσεις του χρόνιου στρες στο νευρικό σύστημα, στις ορμόνες και στη συνολική λειτουργία του οργανισμού, καθώς και οι αλλαγές που συνοδεύουν την εμμηνόπαυση και επηρεάζουν την υγεία και την ποιότητα ζωής. Παράλληλα παρουσιάστηκαν πρακτικές και επιστημονικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις που συμβάλλουν στη ρύθμιση του οργανισμού, όπως η καθημερινή κίνηση, η συνειδητή αναπνοή, ο ποιοτικός ύπνος και η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε το βιωματικό μέρος της ομιλίας, κατά το οποίο οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να εφαρμόσουν στην πράξη μια απλή τεχνική διαφραγματικής αναπνοής. Η ενεργή συμμετοχή του κοινού και η άμεση εμπειρία των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στη χαλάρωση, στη συγκέντρωση και στη διαχείριση του στρες αποτέλεσαν μία από τις πιο ξεχωριστές στιγμές της εκδήλωσης, αναδεικνύοντας με πρακτικό τρόπο τη σημασία της καθημερινής φροντίδας του νευρικού συστήματος.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε επίσης στη μετάβαση από τη θεραπεία στην πρόληψη και στην ανάγκη υιοθέτησης καθημερινών συνηθειών που μπορούν να βελτιώσουν ουσιαστικά τόσο την ποιότητα όσο και τη διάρκεια ζωής.

Στο τελευταίο μέρος της παρουσίασης, ο κ. Καραμπίνης αναφέρθηκε στο HD Corner, ένα ολοκληρωμένο σύστημα πρόληψης και διαχείρισης καρδιαγγειακού κινδύνου που αξιοποιεί την τεχνολογία, την τεχνητή νοημοσύνη και την επιστημονική γνώση για την υποστήριξη ατόμων με παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου.

Κεντρικό μήνυμα της ομιλίας αποτέλεσε **η ανάγκη να μετατοπιστεί μέρος της προσοχής και προς τον ίδιο τον φροντιστή.**

Στη συνέχεια, ο κ. **Τόλης Γιακουμάκης**, Επιστημονικός Διευθυντής της L'Oréal Dermatological Beauty, στην ομιλία του με τίτλο «**SKIN LONGEVITY: Επιστημονικά Δεδομένα και Καινοτόμα Συστατικά στη Διαχείριση της Γήρανσης του Δέρματος**»,

επισήμανε πως η στρατηγική της Vichy για τη **Μακροζωία του Δέρματος και των Μαλλιών**, μετατοπίζει το ενδιαφέρον από την απλή αντιμετώπιση της αντιγήρανσης στη διατήρηση της βέλτιστης κυτταρικής λειτουργικότητας. Με δεδομένο ότι 80% της γήρανσης αποδίδεται στο **Εκθεσίωμα**, η επιστημονική προσέγγιση εστιάζει στη βιολογική ηλικία και την κυτταρική ακεραιότητα.

Το τμήμα Έρευνας της L'Oréal, βασίστηκε στα «Hallmarks of Aging» (Lopez-Otin et al.), εισάγει τον **«Κύκλο Μακροζωίας»**, ο οποίος περιλαμβάνει 9 ορόσημα γήρανσης (δομικά, μεταβολικά, σηματοδοτικά). Η τεχνολογία **Longevisia** στη σειρά Neovadiol στοχεύει σε 6 από αυτά τα ορόσημα μέσω ενός τριπλού συνεργιστικού σχήματος:

- **Proxylane:** Ενισχύει την εξωκυττάρια δομή και αντιμετωπίζει την «εξάντληση» των βλαστοκυττάρων.
- **NAD+ Booster (Νιασιναμίδη):** Βελτιώνει τη μιτοχονδριακή λειτουργία και την πρωτεόσταση.
- **Senevisium:** Καινοτόμος **σενο-τροποποιητικός (senomorphic)** παράγοντας που ρυθμίζει τον μεταβολισμό των γηρασμένων κυττάρων, χωρίς να προκαλεί κυτταρικό θάνατο.

Τα *in vitro* δεδομένα καταγράφουν **+785% νεοσύνθεση GAG** και **-96% αναστολή του δείκτη γήρανσης P16**, ενώ κλινικά παρατηρείται **+31% αναγέννηση νέου ιστού**.

Στον τομέα περιποίησης του τριχωτού, το **Aminexil Clinical R.E.G.E.N. Booster** (σύμπλοκο 4,5% με Aminexil, Νιασιναμίδη και Ginger) στοχεύει στην αναστολή της εξάντλησης του θύλακα. Κλινικά τεκμηριώνεται η παραγωγή **+14.000 νέων τριχών σε 12 εβδομάδες**, προάγοντας τη μακροζωία του κύκλου ζωής της τρίχας.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης Care for Carers, η **Dr. Μαρία Ψωμά**, Βιοπαθολόγος, παρουσίασε το ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέμα **«Longevity και Εμμηνόπαυση»**, αναδεικνύοντας τη μακροζωία όχι μόνο ως ζήτημα ετών ζωής, αλλά κυρίως ως ζήτημα ποιότητας ζωής.

Μέσα από την ανάλυση των σύγχρονων βιολογικών μηχανισμών αντιγήρανσης, κατέληξε σε ένα ισχυρό μήνυμα: η ποιότητα των γηρατειών εξαρτάται από τις επιλογές που κάνουμε σήμερα.

Η ομιλία επικεντρώθηκε στις βασικές αρχές της σωστής διατροφής και στον καθοριστικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν τα συμπληρώματα διατροφής στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην εμμηνόπαυση, μια φυσιολογική αλλά καθοριστική φάση στη ζωή της γυναίκας, η οποία συχνά χαρακτηρίζεται ως «επιταχυντής της γήρανσης», καθώς συνοδεύεται από σημαντικές βιολογικές αλλαγές που επηρεάζουν πολλαπλά συστήματα του οργανισμού.

Η Dr Ψωμά ανέδειξε τη **σημασία της ενημέρωσης και της έγκαιρης αναγνώρισης των συμπτωμάτων, ενθαρρύνοντας τις γυναίκες να λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις για την υγεία τους**. Παράλληλα, τόνισε ότι τα συμπληρώματα διατροφής για την εμμηνόπαυση, όταν βασίζονται σε κλινικά μελετημένα συστατικά, μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων και στη βελτίωση της καθημερινότητας. Η παρουσίαση πραγματοποιήθηκε με τη χορηγία της Doctor's Formulas.

Κλείνοντας τον πρόγραμμα των ομιλιών η κυρία **Χριστίνα Πούλου**, Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος της DYNMED A.E., με ομιλία με τίτλο «**Change your mindset before the market blocks you**», εστίασε στη νέα πραγματικότητα του φαρμακείου, τις νέες υπηρεσίες υγείας και την ανάγκη αλλαγής νοοτροπίας στον κλάδο.

Όπως επισήμανε, κάθε άνθρωπος αναπτύσσει από την παιδική του ηλικία ένα σύστημα πεποιθήσεων για τον εαυτό του, τον κόσμο και την ασφάλεια. Οι πεποιθήσεις αυτές λειτουργούν ως εσωτερικά φίλτρα που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τις ευκαιρίες, τις απειλές και τις αλλαγές.

Όταν μια νέα πραγματικότητα εμφανίζεται μπροστά μας, ο εγκέφαλος δεν αξιολογεί πρώτα τα δεδομένα. Αναζητά πρώτα ασφάλεια. Γι' αυτό και πολλές φορές δεν αντιστεκόμαστε στην αλλαγή επειδή είναι λογικά λανθασμένη. Αντιστεκόμαστε επειδή μας βγάζει από τη ζώνη άνεσής μας. Το ίδιο συμβαίνει και στο φαρμακείο.

Το μεγαλύτερο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα του φαρμακείου, αυτό που δεν μπορεί να αντιγραφεί είναι η επιστημονική γνώση, η εμπιστοσύνη και η ανθρώπινη σχέση. Το μέλλον του φαρμακείου δεν βρίσκεται στη διαχείριση της ζήτησης αλλά στη δημιουργία αξίας μέσα από υπηρεσίες υγείας, πρόληψης, παρακολούθησης και συμβουλευτικής υποστήριξης.

Ακόμη, η κυρία Πούλου αναφέρθηκε στη συμμετοχή των φαρμακείων στο πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, μια υπηρεσία που δεν αφορούσε απλώς τη διάθεση ενός τεστ, αλλά την ενεργή συμμετοχή του φαρμακοποιού στην ενημέρωση, κινητοποίηση και καθοδήγηση του πολίτη.

Ο φαρμακοποιός του μέλλοντος καλείται να λειτουργήσει ως επιστήμονας υγείας, σύμβουλος, εκπαιδευτής, ηγέτης και διαχειριστής αλλαγής.

Η αλλαγή δεν είναι επιλογή. Είναι προϋπόθεση επιβίωσης. Και το μέλλον ανήκει σε εκείνους που θα αλλάξουν τον τρόπο σκέψης τους πριν τους αναγκάσει να το κάνει η ίδια η αγορά.

Το πρόγραμμα πλαισιώθηκε επίσης από yoga και mindfulness sessions, networking moments, καθώς και προαιρετική πεζοπορία στον Όλυμπο, ενισχύοντας τον βιωματικό και ανθρώπινο χαρακτήρα της διοργάνωσης.

Το CARE FOR CARERS φιλοδοξεί να αποτελέσει κάτι περισσότερο από ένα συνέδριο.

Πρόκειται για μια ολιστική εμπειρία αφιερωμένη στους ίδιους τους φαρμακοποιούς - στους ανθρώπους που βρίσκονται καθημερινά στην πρώτη γραμμή της υγείας, στηρίζοντας με συνέπεια, γνώση και ανθρωπιά χιλιάδες ανθρώπους στην καθημερινότητά τους.

Gold Sponsors της διοργάνωσης ήταν οι εταιρείες **BIAN A.E.**, **KARABINIS MEDICAL SA** και **VICHY LABORATORIES**, ενώ υποστηρικτές ήταν οι εταιρείες **Doctor's Formulas** και **DyonMed**, οι οποίες στηρίζουν ενεργά μια πρωτοβουλία με ουσιαστικό κοινωνικό και ανθρώπινο αποτύπωμα για τον χώρο της υγείας και του φαρμακείου.

Την οργανωτική υποστήριξη της διοργάνωσης είχε αναλάβει η **Noufio Communication Services**.

Χορηγοί Επικοινωνίας: Farmakoroioi, Pharmateam