

HealthFestival

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φοιτητών Ιατρικής για τη Δημόσια Υγεία



health festival

Prevent. Promote. Protect.

Περιεχόμενα

Περιγραφή προγράμματος	3
Στόχοι του προγράμματος	3
Αναμενόμενα/Προσδοκώμενα οφέλη	4
Μέθοδοι	5
Προτεινόμενο πρόγραμμα	5
Πιστοποιητικό Συμμετοχής	7
Αξιολόγηση	7
Follow up	7
Πρώθηση	7
Budget & Fundraising	7
Ανθρώπινο δυναμικό	8
Στοιχεία επικοινωνίας	9
Περιγραφή & Εντόπιση προβλήματος/κατάστασης	9

Health Festival

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φοιτητών Ιατρικής για την Δημόσια Υγεία

Θεσσαλονίκη, Μάρτιος 2018

Η Ελληνική Επιτροπή Διεθνών Σχέσεων Φοιτητών Ιατρικής (HelMSIC), διοργανώνει για πρώτη χρονιά πρόγραμμα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των φοιτητών ιατρικής και του κοινού σχετικά με τη Δημόσια Υγεία και πιο συγκεκριμένα το Διαβήτη και τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα. Το πρόγραμμα διοργανώνεται υπό την αιγίδα του ΚΕΕΛΠΝΟ - Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας, της Ιατρικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, της Γενικής Γραμματείας Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς του Υπουργείου Παιδείας, του Δήμου Θεσσαλονίκης, του Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης και του Πανελλήνιου Ιατρικού Συλλόγου.

1. Περιγραφή προγράμματος

Το Health Festival είναι ένα πανελλήνιο συνέδριο που απευθύνεται σε φοιτητές Ιατρικής και αφορά τη Δημόσια Υγεία. Πιο συγκεκριμένα, την φετινή χρονιά έχει ως θεματικές επικέντρωσης την πρόληψη του Σακχαρώδους Διαβήτη και των Καρδιαγγειακών Νοσημάτων, που αποτελούν μείζονα θέματα Δημόσιας Υγείας στη χώρα μας. Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 3 ημέρες. Οι δύο ημέρες αφορούν το συνέδριο και η τρίτη μία δράση δρόμου σε κεντρικό σημείο της πόλης.

Το πρόγραμμα εξελίσσεται σε δύο στάδια:

Το πρώτο στάδιο είναι ένα διήμερο συνέδριο που περιλαμβάνει ομιλίες από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, σχετικά με τον σακχαρώδη διαβήτη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα και εκπαιδευτικά workshops από ειδικούς Εκπαιδευτές Ομοταγούς Εκπαίδευσης (Peer Education Trainers) της HelMSIC.

Το δεύτερο στάδιο περιλαμβάνει δράση δρόμου (street action) στην οποία εκπαιδευμένοι φοιτητές Ιατρικής θα ενημερώνουν το κοινό για το διαβήτη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα και θα διενεργηθεί προληπτικός έλεγχος (πχ. σακχαρομέτρηση, μέτρηση αρτηριακής πίεσης). Συμπληρωματικά θα ακολουθήσουν με στόχο την προαγωγή υγιεινού τρόπου ζωής, γυμναστικά δρώμενα, διανομή υγιεινών γευμάτων και φυσικών χυμών.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε φοιτητές Ιατρικής ανεξαρτήτου έτους σπουδών, απ' όλη την Ελλάδα. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στη δράση δρόμου είναι η παρακολούθηση τουλάχιστον του 70% του συνεδρίου. Στο πρόγραμμα θα συμμετέχουν περίπου 100 φοιτητές Ιατρικής μετά από δήλωση ενδιαφέροντος σε αντίστοιχη φόρμα. Για την κατανομή στα workshops απαιτείται διαφορετική δήλωση.

2. Στόχοι του προγράμματος

Στόχοι του πρώτου σταδίου (εκπαιδευτικό συνέδριο) είναι:

Για τους φοιτητές Ιατρικής:

- Κατανόηση της σημασίας, του μεγέθους και του αντικτύπου του ΣΔ και των καρδιαγγειακών νοσημάτων για την Δημόσια Υγεία (πολίτες, συστήματα υγείας, κα.) και της ανάγκης ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού
- Εκπαίδευση σχετικά με τα αίτια και τους τρόπους πρόληψης του ΣΔ και των καρδιαγγειακών νοσημάτων
- Αλληλεπίδραση μεταξύ των Φοιτητών Ιατρικής που συμμετέχουν στο Συνέδριο και επαγγελματίες Ιατρούς
- Απόκτηση πρακτικών γνώσεων όπως σακχαρομέτρηση, μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, διαχείριση του άγχους
- Εκπαίδευση σε τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για την βελτίωση του τρόπου ζωής του ασθενούς και κατανόηση του του αντίκτυπου του σύγχρονου τρόπου ζωής στην επιβάρυνση της υγείας και στην εκδήλωση μη μεταδιδόμενων νοσημάτων

Στόχοι του δεύτερου σταδίου (δράση δρόμου) είναι:

Για τους φοιτητές Ιατρικής:

- Εξάσκηση σε τεχνικές γνώσεις που απέκτησαν κατά το πρώτο στάδιο εφαρμόζοντάς τις
- Αντίληψη του διαφορετικού επιπέδου κινδύνου που διατρέχει κάθε εξεταζόμενος στο street action
- Εξάσκηση σε επικοινωνιακές δεξιότητες προσέγγισης ασθενούς, ενημερώνοντας το ευρύ κοινό
- Αντίληψη του ρόλου τους ως μελλοντικοί επαγγελματίες υγείας στην ενημέρωση του κοινού και στην έγκαιρη πρόληψη

Για το ευρύ κοινό:

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη του Σακχαρώδους Διαβήτη και των καρδιαγγειακών νοσημάτων
- Ενημέρωση σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου εμφάνισης διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων

- Να προωθηθούν των οφελών της φυσικής άσκησης, της υγιεινής διατροφής και της αποφυγής του άγχους, ως προστατευτικοί παράγοντες

3. Αναμενόμενα οφέλη

Τα αναμενόμενα οφέλη από την εφαρμογή του προγράμματος είναι:

Για τους φοιτητές Ιατρικής:

- Ενημέρωση σχετικά με το ΣΔ και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τα αίτια, τη θεραπεία και την πρόληψη τους
- Απόκτηση χρησίων πρακτικών γνώσεων, όπως σακχαρομέτρηση, μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, διαχείριση του άγχους
- Κατανόηση του ρόλου της φυσικής άσκησης και υγιεινής διατροφής στην πρόληψη των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων
- Ευαισθητοποίηση όσον αφορά στη σημασία της πρόληψης για τη διατήρηση της υγείας στο γενικό πληθυσμό
- Δυνατότητα συμμετοχής σε δράση ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού

Για τη Helmsic:

- Προώθηση της Δημόσιας Υγείας, που αποτελεί έναν από τα μείζονα πεδία ενδιαφέροντος της οργάνωσης, τόσο στους φοιτητές ιατρικής όσο και στο ευρύ κοινό
- Προώθηση της οργάνωσης και των δράσεων της προς τους φοιτητές, το κοινό, τα Πανεπιστήμια και τους εξωτερικούς φορείς
- Προσέλκυση νέων ενεργών μελών στην οργάνωση

Για τους εξωτερικούς συνεργάτες:

- Γνωριμία και συνεργασία με φοιτητές Ιατρικής από όλη την Ελλάδα
- Συμβολή σε ένα πανελλήνιο συνέδριο που αποσκοπεί στην εκπαίδευση των φοιτητών Ιατρικής και περιλαμβάνει ενημέρωση του κοινού για θέματα Δημόσιας Υγείας

4. Μέθοδοι

Στο πρώτο στάδιο του προγράμματος χρησιμοποιούνται οι εξής μέθοδοι:

- Ομιλίες από επιστημονικά καταρτισμένους για το ΣΔ και τα καρδιαγγειακά νοσήματα επαγγελματίες υγείας (πχ. διαβητολόγοι, καρδιολόγοι, παθολόγοι)
- Μέθοδοι ομοταγούς εκπαίδευσης (Peer Education Training) από ειδικά καταρτισμένους/-ες φοιτητές/-τριες Ιατρικής ως εκπαιδευτές/-τριες (peer trainers) με στόχο την εκμάθηση βασικών αρχών της αλλαγής συμπεριφοράς και επικοινωνιακών δεξιοτήτων για την προσέγγιση και ενημέρωση του κοινού
- Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων όπως σακχαρομέτρηση, μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, διαχείριση του άγχους

Στο δεύτερο στάδιο του προγράμματος χρησιμοποιούνται οι εξής μέθοδοι:

- Διανομή ενημερωτικού υλικού και ενημέρωση του κοινού σχετικά με το διαβήτη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα
- Μέτρηση αρτηριακής πίεσης, σακχαρομέτρηση και άλλες εξετάσεις με τη χρήση ειδικού εξοπλισμού
- Διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων στη δράση δρόμου, όπως ομαδικές αεροβικές ασκήσεις και χορευτικά σε συνεργασία με κάποιο γυμναστήριο, περίπατο ή κάποιο άλλο είδος φυσικής δραστηριότητας
- Διανομή κατά την διάρκεια της δράσης δρόμου προϊόντων υγιεινής διατροφής, όπως φρούτα, λαχανικά, φρέσκοι χυμοί, υγιεινά μαγειρεμένα σνακ

5. Προτεινόμενο πρόγραμμα

Η ατζέντα του συνεδρίου προβλέπεται να διαμορφωθεί ως εξής:

1η Ημέρα

ΠΕΜΠΤΗ 29/03			
ΩΡΕΣ	Αίθουσα 1	Αίθουσα 2	Αίθουσα 3
08:30-09:00	Registration	-	-
09:00-09:30	Χαιρετισμοί	-	-
09:30-10:30	Σακχαρώδης Διαβήτης Ορισμός - Ταξινόμηση - Παθοφυσιολογία - Επιδημιολογία	Σακχαρώδης Διαβήτης Θεραπευτικός αλγόριθμος - νεότερα δεδομένα και νέες κατευθυντήριες οδηγίες	-
10:30-11:30	Σακχαρώδης Διαβήτης Διαφορική Διάγνωση - Θεραπευτική Προσέγγιση - Επιπλοκές	Σακχαρώδης Διαβήτης & Κύηση	-
11:30-12:00	Coffee Break		
12:00-13:00	One Health 101	Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1 & 2 Γενετικό Υπόβαθρο	-
13:00-14:00	Νοσήματα Φθοράς & Κάπνισμα	Νοσήματα Φθοράς & Άσκηση	-
14:00-15:00	Lunch		
15:00-16:00	Case Studies Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1 και κοιλιοκάκη σε 2 αδέρφια, ο ρόλος της γενετικής του περιβάλλοντος	Case Studies Συζήτηση Περιστατικών για Ταξινόμηση και Διάγνωση Σακχαρώδους Διαβήτη	Case Studies Από την αλλαγή στάσης ζωής στη φαρμακευτική θεραπεία
16:00-17:00	Η Ζωή με χρόνια νοσήματα	Σακχαρώδης Διαβήτης & Συννοσηρότητες	-
17:00-17:30	Coffee Break		
17:30-19:00	Κινητοποιός Συνέντευξη για την αλλαγή επικίνδυνων συνηθειών των ασθενών	Ιατρική Εκπαίδευση Συγγραφή και Παρουσίαση Επιστημονικής Εργασίας	Ιατρική Εκπαίδευση Πως να διατηρούμαι "up to date"

2η Ημέρα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/03			
ΩΡΕΣ	Αίθουσα 1	Αίθουσα 2	Αίθουσα 3
09:00-10:30	Καρδιαγγειακά Νοσήματα Αθηροσκληρήρυνση	Καρδιαγγειακά Νοσήματα Στεφανιαία Νόσος	-
10:30-11:30	Καρδιαγγειακά Νοσήματα Παράγοντες Κινδύνου	Καρδιαγγειακά Νοσήματα Καρδιακή Ανεπάρκεια	
11:30-12:00	Coffee Break		
12:00-13:00	Σύγχρονος Τρόπος Ζωής & Παιδιατρικός Ασθενής	Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας στην Ελλάδα: Μια πρόκληση για τους νέους ιατρούς	-
13:00-14:00	Καρδιαγγειακά Νοσήματα Σακχαρώδης Διαβήτης και Καρδιακή Ανεπάρκεια: Νεότερα Δεδομένα	"Δημόσια Υγεία και Σύγχρονες Προκλήσεις"	-
14:00-15:00	Lunch		
15:00-16:00	Case Study Δυσλιπιδαιμία Διαγνωστική Προσέγγιση & Θεραπευτική Απόφαση	Case Study Καρδιαγγειακές Επιπλοκές και Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 - Θεραπευτικές Ανάγκες	Το Διαβητικό Πόδι Case studies - Εξέταση από ασθενή και γιατρό
16:00-17:00	Νοσήματα Φθοράς & Διατροφή	Καρδιαγγειακά Νοσήματα Αρρυθμίες	-
17:00-17:30	Coffee Break		
17:30-19:00	Public Health Leadership Μη μεταδιδόμενα νοσήματα και αλλαγές στο σύστημα υγείας	Ιατρική Εκπαίδευση Ενσυναισθητική Προσέγγιση Ασθενούς	Τεχνικές Προσέγγισης Ασθενών Σχέση Ιατρού-Ασθενούς Βιωματική Εκπαίδευση
19:00-20:00	Πρακτικές Δεξιότητες για Δράση Δρόμου	Πρακτικές Δεξιότητες για Δράση Δρόμου	Πρακτικές Δεξιότητες για Δράση Δρόμου

6. Πιστοποιητικό Συμμετοχής

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχοντες/-ουσες λαμβάνουν αντίστοιχο πιστοποιητικό παρακολούθησης από τη HelMSIC, εφόσον έχουν παρακολουθήσει το 70% της συνολικής διάρκειας του προγράμματος και έχουν συμμετάσχει και στα 2 στάδια του.

7. Αξιολόγηση

Το πρόγραμμα αξιολογείται με τη συμπλήρωση καθορισμένων ερωτηματολογίων αξιολόγησης σε πέντε επίπεδα:

- Φοιτητές Ιατρικής
- Εξωτερικοί συνεργάτες
- Οργανωτική επιτροπή
- Τοπικοί υπεύθυνοι Δημόσιας Υγείας της HelMSIC
- Εκπαιδευτές ομοταγούς εκπαίδευσης

8. Προώθηση

Η προώθηση του προγράμματος αφορά:

- Φοιτητές Ιατρικής (Προώθηση του συνεδρίου στην Ιατρική Σχολή, στα social media και το website της HelMSIC)
- Ευρύ κοινό (Τηλεοπτικά/Ραδιοφωνικά και μέσα από τη δράση δρόμου)

9. Budget & Fundraising

Στον παρακάτω πίνακα υπολογίζονται τα έξοδα - έσοδα σύμφωνα με τον Πανελλήνιο Προϋπολογισμό της HelMSIC.

ΕΞΟΔΑ	
Πρώθηση	235,00 €
Μεταφορικά	100,00 €
Logistics	50,00 €
Welcome Package	605,00 €
Ενοίκιαση χώρων	1.860,00 €
Διατροφή	1.700,0 €
Street action	777,31 €
Μη προβλεπόμενα (7%)	372,69 €
ΤΕΛΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ	5.696,90 €
ΕΣΟΔΑ	
Registration Fees	2.500,00 €
Fees Εθελοντών	250,00 €
Fundraising Πανελλήνιο Ταμείο	700,00 €
Χρηματοδότηση	300,00 €

10. Ανθρώπινο δυναμικό

Γατσουριά Κωνσταντίνα-Αλκμήνη, Πανελλήνια Υπεύθυνη για τη Δημόσια Υγεία

Μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής

Μάριος Κωνσταντίνης, Τοπική Επιτροπή Αθήνας
Φουρκάν Τουμπάν, Τοπική Επιτροπή Αθήνας
Ουριάνα Κονταξή, Τοπική Επιτροπή Θεσσαλονίκης
Φωτεινή Αλεξίου, Τοπική Επιτροπή Ιωαννίνων
Γρηγόρης Παπαντωνίου, Τοπική Επιτροπή Λάρισας
Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, Τοπική Επιτροπή Λάρισας
Πένυ Ποζιού, Τοπική Επιτροπή Λάρισας
Ιωάννα Κούτρα, Τοπική Επιτροπή Λάρισας
Ελίζα Γεωργίου, Τοπική Επιτροπή Πάτρας
Σαββίνα Πραπιάδου, Τοπική Επιτροπή Πάτρας

11. Στοιχεία επικοινωνίας

Ελληνική Επιτροπή Διεθνών Σχέσεων Φοιτητών Ιατρικής (Helmsic)

Ιστοσελίδα: www.helmsic.gr

Πανελλήνια ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας (e-mail): npo@helmsic.gr , projects@helmsic.gr

12. Περιγραφή & Εντόπιση του προβλήματος/κατάστασης

Σακχαρώδης Διαβήτης

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης αποτελεί ένα από τα μείζονα προβλήματα Δημόσιας Υγείας παγκοσμίως. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, εκτιμά ότι ο διαβήτης θα είναι η 7η κύρια αιτία θανάτου το 2030.⁽¹⁾ Ο Σακχαρώδης Διαβήτης αποτελεί μία από τις κυριότερες συνιστώσες αυξημένης νοσηρότητας και πρόωρης θνητότητας. Σχεδόν το ήμισυ του συνόλου των θανάτων που οφείλονται σε υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα εμφανίζονται πριν από την ηλικία των 70 ετών.⁽²⁾ Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), οι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη έφτασαν τα 415 εκατ. παγκοσμίως, αριθμός υπερδιπλάσιος από προηγούμενες μετρήσεις. Ενώ, προβλέπεται ότι το 2040 θα αγγίξει τα 642 εκατομμύρια.⁽³⁾

Στην Ελλάδα σύμφωνα με το [Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση του Σακχαρώδους Διαβήτη](#) και των επιπλοκών του, ο επιπολασμός του σακχαρώδους διαβήτη ακολουθεί κατά προσέγγιση το μέσο ευρωπαϊκό όρο. Πιο συγκεκριμένα, από δεδομένα του Παγκόσμιου Άτλαντα (2009) για το Διαβήτη της Διεθνούς Ομοσπονδίας για το Διαβήτη, ο επιπολασμός στην χώρα μας υπολογιζόταν για το 2010 κοντά στο 9% και οι θάνατοι από Διαβήτη περίπου 6.500. Παράλληλα, [το μέσο κόστος υγείας για το διαβήτη ανά άτομο υπολογίζεται στα 2.742 ευρώ για το ίδιο έτος.](#)⁽³⁾

Καρδιαγγειακά Νοσήματα

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι σήμερα [η συχνότερη και κύρια αιτία θανάτου](#) τόσο στη χώρα μας όσο και παγκοσμίως. Στερούν τη ζωή σε 20 εκατομμύρια ανθρώπους ετησίως, ενώ εκτιμάται ότι μέχρι το 2025 οι θάνατοι από καρδιά θα ανέλθουν στα 25 εκατομμύρια το χρόνο. ⁽⁴⁾ Οι σημαντικότεροι αιτιολογικοί παράγοντες για τα νοσήματα της καρδιάς είναι το κάπνισμα, η υπέρταση, ο Σακχαρώδης Διαβήτης, η παχυσαρκία. Οι παράγοντες αυτοί σχετίζονται άμεσα με τα σύγχρονα [ανθυγιεινά πρότυπα ζωής](#), την καθιστική ζωή και την απουσία σωματικής άσκησης. Ταυτόχρονα, τα καρδιαγγειακά αποτελούν πολύ μεγάλη οικονομική επιβάρυνση για τα συστήματα υγείας. Στην Κίνα για παράδειγμα, το άμεσο ετήσιο κόστος υπολογίζεται ότι ξεπερνά τα 40 δις. δολάρια (4% του ΑΕΠ). Στις Η.Π.Α, η αντίστοιχη δαπάνη (286 δις. δολάρια) ξεπερνά ακόμα και αυτή για την αντιμετώπιση του καρκίνου. Αξίζει, επιπλέον, να αναφερθεί ότι σε συνθήκες οικονομικής κρίσης τα καρδιαγγειακά νοσήματα έχει υπολογιστεί ότι [επιβαρύνουν την οικονομία](#) της Ευρώπης με περίπου 196 δις. ευρώ ετησίως.

Έτσι γίνεται κατανοητό πως την αφετηρία του προβλήματος αποτελεί η κατεξοχήν αδυναμία της Ιατρικής Κοινότητας να κατανοήσει την πραγματική σημασία, το μέγεθος και το [αντίκτυπο του προβλήματος στην κοινωνική και οικονομική υπόσταση την κοινωνίας](#). Η HelMSIC αντιλαμβάνεται τη σημασία των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων και συγκεκριμένα του Σακχαρώδη Διαβήτη και των Καρδιαγγειακών Νοσημάτων γι αυτό διοργανώνει ένα πανελλήνιο πρόγραμμα με στόχο την ενημέρωση και εκπαίδευση των φοιτητών Ιατρικής γι αυτά. Οι φοιτητές θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν από κορυφαίους ειδικούς απ' όλη την Ελλάδα, να αλληλεπιδράσουν με άλλους φοιτητές Ιατρικής και να προβληματιστούν σχετικά με το ρόλο των επαγγελματιών Υγείας.

Με στόχο την [ολιστική προσέγγιση των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων](#) και την συμπεριφορική αλλαγή των ασθενών όσον αφορά τον τρόπο ζωής τους την 3η μέρα του προγράμματος θα υπάρχει μια δράση δρόμου (street action). Στόχος είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του ευρέος κοινού σχετικά με την πρόληψη και τα υγιεινά πρότυπα ζωής.

Πηγές:

(1) Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση του Σακχαρώδους Διαβήτη και των επιπλοκών του:

<http://www.hndc.gr/public/>

[%CE%95%CE%98%CE%9D%CE%99%CE%9A%CE%9F%20%CE%A3%CE%A7%CE%95%CE%94%CE%99%CE%9F%CE%94%CE%A1%CE%91%CE%A3%CE%97%CE%A3%20%CE%93%CE%99%CE%91%20%CE%A4%CE%9F%20%CE%A3%CE%94.pdf](http://www.hndc.gr/public/%CE%95%CE%98%CE%9D%CE%99%CE%9A%CE%9F%20%CE%A3%CE%A7%CE%95%CE%94%CE%99%CE%9F%CE%94%CE%A1%CE%91%CE%A3%CE%97%CE%A3%20%CE%93%CE%99%CE%91%20%CE%A4%CE%9F%20%CE%A3%CE%94.pdf)

(2) World Health Organisation (WHO), WHO|Diabetes: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>

(3) International Diabetes Federation (IDF) : <http://www.idf.org/>

(4) Άρθρο ομίλου Υγεία: www.hygeia.gr

