

“Εθελοντισμός: Η συμβολή του στην δημόσια υγεία”

Εθελοντισμός. Μια λέξη. Αρκετές εκφάνσεις. Πολλά συναισθήματα. Αποτελεί στην ουσία του το έναυσμα για να ξεκινήσει κανείς να προσφέρει ανιδιοτελώς την πρόθεση του, την ενέργεια του και τις γνώσεις του δίχως την προσμονή οποιουδήποτε ανταλλάγματος για την επίτευξη κάποιου επωφελούς και συνήθως ευγενούς σκοπού. Αυτό ενέχει εξαρχής θετικό πρόσημο και σκέψη, μας ωθεί σε ωφέλιμες ενέργειες οι οποίες εσωκλείουν τα καλύτερα “θέλω” μας, αποτελώντας θεμέλιο λίθο στην διαμόρφωση της προσωπικότητας αλλά και στην ανάπτυξη της ψυχικής μας υγείας. Πέραν αυτών, υπάρχουν εθελοντικές πρωτοβουλίες, απλές, γρήγορες αλλά πάνω από όλα σημαντικές, οι οποίες έχουν άμεσα ιατρικό αποτέλεσμα σε αυτόνομα άτομα αφενός, και μακροπρόθεσμες συλλογικές επιπτώσεις στην δημόσια υγεία αφετέρου.

- **Εθελοντική Αιμοδοσία:** Αποτελεί δίχως άλλο την επιτομή όλων των μορφών του εθελοντισμού, καθώς κάθε υγιής άνθρωπος μπορεί να προσφέρει αίμα εθελοντικά 3-4 φορές ετησίως, βοηθώντας 3 συνανθρώπους μας την κάθε φορά. Η ευεργετικές επιπτώσεις και για τον ίδιο τον δότη είναι πλέον ιατρικώς αποδεδειγμένες και αδιαμφισβήτητες. Η πιο σημαντική αλλά και η λιγότερο γνωστή είναι η αποβολή των περιττών ποσοστών σιδήρου από τον οργανισμό, όπου η αυξημένη συγκέντρωση του είναι πιο επικίνδυνη από την έλλειψη του. Από τεχνοκρατικής απόψεως, η Πρόεδρος του Ε.ΚΕ.Α. Χάρης Ματσούκα προσφάτως ανέλυσε την τρέχουσα κατάσταση του συστήματος συλλογής και διανομής του προσφερόμενου αίματος στην χώρα μας. Θα σταθούμε στα εξής: Ακόμα και σήμερα εισάγουμε αίμα από την Ελβετία για την ετήσια κάλυψη των αναγκών μας με ετήσιο κόστος γύρω στα 6-7 εκατομμύρια ευρώ, ενώ θα μπορούσαμε να είμαστε αυτόρκης αν το 3% του συνολικού πληθυσμού μας προσέφερε τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο συστηματικά εθελοντικά αίμα. Το παράδοξο είναι πως ενώ υπάρχουν αρκετοί εθελοντές αιμοδότες, υπάρχει αδυναμία καταγραφής, συντονισμού και διανομής τους μιας και δεν υπάρχει οργανωμένο Εθνικό Σύστημα Αιμοδοσίας με κεντρικό σχεδιασμό. Ας μην ξεχνάμε πως οι δημοσιονομικές πολιτικές και η

υποστελέχωση του Ε.Σ.Υ. έχουν αναπόφευκτα επηρεάσει και τις Υπηρεσίες Αιμοδοσίας, με τρέχουσα διαπίστωση το εθελοντικά προσφερόμενο αίμα από τακτικούς εθελοντές να ανέρχεται στο πλέον ελπιδοφόρο ποσοστό της τάξεως του 63%. Οι συνολικές ετήσιες ανάγκες στην χώρα μας, δεδομένου του μεγάλου ποσοστού μεταγγιζόμενων από Μεσογειακή Αναιμία αλλά και του αυξημένου αριθμού τροχαίων ατυχημάτων αγγίζουν τις 600.000 μονάδες. Στα πλαίσια αυτού το Ε.ΚΕ.Α. ξεκίνησε το Ενιαίο Πληροφοριακό Σύστημα του Ενιαίου Μητρώου Αιμοδοτών με πολύ θετικά πρώτα βήματα χρησιμοποιώντας το Εθνικό Δίκτυο Έρευνας και Τεχνολογίας. Μέσω αυτού ο εθελοντής έχει πλέον ένα προσωπικό, εξατομικευμένο εργαλείο που τον καθοδηγεί και ευαισθητοποιεί ταυτόχρονα. Τέλος σημειώνουμε πως η αυτάρκεια σε εθελοντικά προσφερόμενο αίμα αποτελεί χαρακτηριστικό ποιοτικό δείκτη ενός σύγχρονου και υγιούς Ευρωπαϊκού Συστήματος Υγείας.

Ειδικότερα οι ημέρες αυτές που οι αντοχές του Ε.Σ.Υ. δοκιμάζονται ανελλιπώς από την ξαφνική εμφάνιση κρουσμάτων του Κορονοϊού, αποτελούν μια "μοναδική" ευκαιρία για να συνειδητοποιήσουμε πόσο επιτακτική είναι η αυτάρκεια σε εθελοντικά προσφερόμενο αίμα. Το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τις ελλείψεις μονάδων αίματος, οι οποίες και υπό φυσιολογικές συνθήκες θα ήταν παρούσες, ενώ ο Εθνικός Οργανισμός Δημοσίας Υγείας κάνει λόγο για "Εθνικό Σχέδιο" δράσης για την διασφάλιση επάρκειας αίματος, αναγνωρίζοντας άμεσα την περίοπτη θέση που κατέχει στην μεγάλη αλυσίδα της ιατρικής ανταπόκρισης και φροντίδας. Στο πλαίσιο της εξασφάλισης μιας συνεχούς και σταθερής ροής εθελοντικά προσφερόμενου αίματος, παροτρύνει όλες και όλους τους υγιείς συμπολίτες μας να μην διστάζουν να συμμετέχουν στις έκτακτες εξωτερικές αιμοδοσίες που θα διενεργούνται σε όλα τα μέρη της χώρας, καθώς αυτές θα διενεργούνται ακολουθώντας τα προβλεπόμενα, αυστηρά μέτρα υγιεινής και ασφάλειας. Όσοι πιστεύουμε και υπηρετούμε τον θεσμό της Εθελοντικής Αιμοδοσίας οφείλουμε να είμαστε ενημερωμένοι, συνειδητοποιημένοι, συμμορφωμένοι με τις εκάστοτε έγκυρες- επίσημες οδηγίες και να αποτελούμε παράδειγμα ώριμης αντιμετώπισης και συμπεριφοράς προς τους πάσχοντες συνανθρώπους μας και μη.

- ***Δωρεά Μυελού των Οστών:*** Τα τελευταία χρόνια γίνεται μια μεγάλη προσπάθεια από το ΚΕΔΜΟΠ - Κέντρο Ενημέρωσης και Προσέλκυσης Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών Πανεπιστημίου Πατρών να ενημερώσει για την δωρεά μοσχεύματος μυελού των οστών, την σημασία εξεύρεσης νέων εθελοντών δοτών και την διαδικασία του να γίνει κάποιος ο πιθανός δότης, καθιστώντας τον την μοναδική ελπίδα για κάποιον ασθενή με λευχαιμία (και παρόμοιες αιματολογικές ασθένειες) να θεραπευθεί οριστικά. Η διαδικασία είναι η εξής: Συμπληρώνοντας το ειδικό έντυπο συγκατάθεσης, ο υπεύθυνος

συνεργάτης προσέλευσης λαμβάνει με ειδική μπατονέτα δείγμα στοματικού επιχρήματος (σάλιου) από τον υποψήφιο δότη και ύστερα αποστέλλεται στα εργαστήρια του ΚΕΔΜΟΠ όπου και καταγράφεται ο ιστικός του τύπος πραγματοποιώντας ειδική εξέταση ιστοσυμβατότητας – HLA τυποποίησης. Τέλος εγγράφεται στην Εθνική (ΕΟΜ) και Παγκόσμια δεξαμενή (BMDW) δοτών μυελού των οστών. Αν διαπιστωθεί συμβατότητα δότη- ασθενούς, τότε ο εθελοντής καλείται να δώσει μόσχευμα μέσω αιμοληψίας και όχι μέσω παρακέντησης των οστών της λεκάνης όπως γινόταν παλαιότερα.

- **Δωρεά αιμοπεταλίων:** Μέσω της αιμοπεταλιαφαίρεσης ο δότης προσφέρει ένα μόνο συστατικό του αίματος, σε αντίθεση με το ολικό αίμα της αιμοδοσίας που κατόπιν διαχωρίζεται στα επιμέρους συστατικά του (ερυθρά αιμοσφαίρια, λευκά αιμοσφαίρια, πλάσμα και αιμοπετάλια). Τα αιμοπετάλια μεταγγίζονται σε ειδικές ομάδες ασθενών όπως παιδιά και ενήλικες που πάσχουν από νοσήματα όπως η μεσογειακή αναιμία και η λευχαιμία. Τα αιμοπετάλια που συλλέγονται έχουν μικρή διάρκεια ζωής – μόλις 5 ημέρες, για αυτό και μπορούν να συλλέγονται συχνότερα, κάθε 20 ημέρες περίπου.
- **Δωρεά Οργάνων:** Η σπουδαία αποστολή του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων (Ε.Ο.Μ.) είναι να προωθήσει την ιδέα της δωρεάς οργάνων από *εγκεφαλικά νεκρούς* δότες. Το ισχύον νομικό πλαίσιο είναι το υπ' Αριθμ. Απ. Γ2γ/ΓΠ/76110/18 "Καθορισμός και εξειδίκευση του τρόπου και των τεχνικών λεπτομερειών σχετικά με την εκδήλωση θετικής ή αρνητικής δήλωσης κάθε εν ζωή ατόμου ως προς την προσφορά οργάνων του για μεταμόσχευση", το οποίο και αντικατέστησε την μέχρι πρότινος *εικαζόμενη συναίνεση*, η οποία προέβλεπε πως αν κάποιος ΔΕΝ είχε δηλώσει ρητά την άρνησή του να δωρίσει τα όργανά του όσο ήταν εν ζωή, τότε είναι εν δυνάμει δότης οργάνων πάντοτε κατόπιν συγκατάθεσης της οικογένειάς του. Το «ΜΗΤΡΩΟ ΔΩΡΗΤΩΝ» που είχε δημιουργηθεί σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2737/1999 παύει να υφίσταται. Οι εθελοντές θα πρέπει να δηλώσουν εκ νέου μέσω του κλειδαριθμού τους στην πύλη TaxisNet την *ρητή συγκατάθεση* ή την *άρνηση* τους στην δωρεά οργάνων, εγγραφόμενοι σε ενιαίο ηλεκτρονικό μητρώο «ΕΘΝΙΚΟ ΜΗΤΡΩΟ ΔΩΡΗΤΩΝ» είτε στο «ΜΗΤΡΩΟ ΑΡΝΗΤΩΝ» αντίστοιχα.
- **Δωρεά Ομφαλοπλακουντιακού Αίματος:** Στην Ακαδημία Αθηνών λειτουργεί η Δημόσια Τράπεζα Ομφαλοπλακουντιακού Αίματος, που σκοπό έχει να συλλέγει κατά την διάρκεια του τοκετού το αίμα που υπάρχει στον ομφάλιο λώρο. Το αίμα αυτό, αν και ελάχιστο (125ml περίπου) περιέχει σε μεγάλη ποσότητα αρχέγονα αιμοποιητικά κύτταρα (μυελός των οστών) που μπορούν να θεραπεύσουν παιδάκια με λευχαιμία αρκεί πάντοτε να υπάρχει ιστοσυμβατότητα. Μια όμορφη φράση που διέπει αυτή την σπουδαία διαδικασία είναι πως «είναι υπέροχο να χαρίζεις ζωή σε άλλον την ίδια ώρα

που έρχεσαι εσύ σε αυτήν» καθώς ουσιαστικά το ίδιο το νεογνό είναι ο δωρητής.

- **Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος:** Το νοσοκομείο Έλενας Βενιζέλου διαθέτει τράπεζα μητρικού γάλακτος στην οποία μπορούν να προσέλθουν εθελόντριες των οποίων το γάλα αφού συλλεχθεί, επεξεργάζεται και παστεριώνεται με σκοπό να χρησιμοποιηθεί κυρίως σε περιπτώσεις πρόωρα γεννημένων νεογνών, συμβάλλοντας καθοριστικά στην πορεία των πρώτων ημερών τους στη ζωή.

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να τονίσουμε πως σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον, θεωρείται επιβεβλημένη ανάγκη των συλλογικών φορέων να χρησιμοποιούν μεθόδους ενημέρωσης μέσω εργαλείων όπως marketing, μέσων κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό την προσέλκυση των νέων εθελοντών. Σε αυτό καταλυτικό ρόλο καλείται να διαδραματίσει το εκπαιδευτικό μας σύστημα, από την πρωτοβάθμια κιόλας εκπαίδευση μέσω ευαισθητοποίησης- ενημέρωσης για θέματα αιμοδοσίας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την συνεργασία των τοπικών Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών και μέσω εξειδικευμένων -διαπιστευμένων εγχειριδίων που έχει εκδώσει η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας. Παράλληλα, από τη σκοπιά των Μ.Μ.Ε. είναι σημαντικό η αιμοδοσία να μεταδίδεται με πιο εύπεπτο και παρεμβατικό τρόπο, αποσυνδέοντας την προβολή της αναγκαιότητας της τονίζοντας αρνητικές φύσεως εικόνες, όπως ατυχήματα και φράσεις όπως “αίμα στην ασφαλτό”, οι οποίες έχουν αποδειχθεί πως λειτουργούν αποτρεπτικά στη συνείδηση του υποψήφιου εθελοντή. Τέλος, οι εκπαιδευτικές και κοινωνικές δομές θα πρέπει να πρωτοστατούν στην ανάπτυξη εθελοντικής κουλτούρας γενικότερα συμβάλλοντας σε διάφορες κοινωφελείς δράσεις, όπως π.χ. περιβαλλοντικής αγωγής και επιπροσθέτως ενθαρρύνοντας την εθελοντική προσφορά σε δομές απεξάρτησης- στήριξης και επανένταξης.

Είναι αναμφισβήτητο γεγονός πως η οικονομική κρίση ταλανίζει την χώρα μας την τελευταία δεκαετία με αποτέλεσμα την έντονη σώρευση αρνητικών συνεπειών και συναισθημάτων. Θα πρέπει όμως να περιορίζουμε όσο μπορούμε την κρίση αυτή σε καθαρά οικονομική και όχι σε κοινωνική. Ο εθελοντισμός, σε όλες του τις εκφάνσεις είναι μία υγιής διέξοδος μέσω του οποίου ισχυροποιείται η αλληλεγγύη και η συνοχή μεταξύ των πολιτών και των κοινωνικών ομάδων, που τόσο την έχουμε ανάγκη σήμερα. Γιατί ο εθελοντισμός δεν είναι απλά μια στιγμιαία πράξη. Είναι αξία. Είναι συνήθεια. Είναι τρόπος ζωής.

Αραβαντινός Δημήτριος,

Μέλος του Δ.Σ. του Σ.Ε.Α. & Δ.Ο.Σ. Άμφισσας “Οι Άγιοι Ανάργυροι”

- Μέλος Π.Ο.Σ.Ε.Α.